

کلان

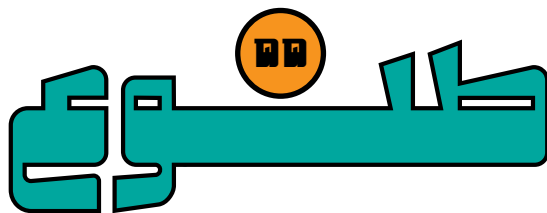


ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و پنج، مهر ماه ۱۴۰۴



- چرا باید هر روز کمی بهتر شویم؟ • سفر به مازندران (طبرستان) به روایت تصویر
- چگونه یاد خدا موجب آرامش ما می‌شود؟ • راز آرامش در کار پرمشغله/ پنج نکته کاربردی از روان‌شناسی مثبت
- چگونه ارتباط مؤثرتری با همکاران برقرار کنیم؟ • چگونه مؤسسات قرض‌الحسنه در اندونزی/ با آموزش مالی خانواده‌ها موفق شدند
- پنج دقیقه برای خودت/ تمرین ذهن آگاهی در محیط کار • عکس‌نوشتن • پنجره‌ای به حکمت/ ضرب‌المثل‌های فرانسوی و فارسی
- چگونه از خواندن کتاب لذت ببریم • نقش گوش کردن موسیقی در کسب آرامش
- چگونه به نوشتن حال‌مان بهتر می‌شود؟ • کتاب ماه

« لا إله إلا الله
ملك
الملك »



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ماهنامه داخلی
سال پنجم
شماره پنجاه و پنج
مهر ماه ۱۴۰۴

صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

ابراهیم محسنی

مرتضی عباسی

ناهید شکوری

فرانک محبی

اصغر بهرامی

روزبه خدادادی

سعید بروجردی

رضا شاهوردی

رویا قاسمی

مهشید باغبان

شادی جعفری

باران گندمی

ویراستار

کبری سلیمانی پیشه‌وری

گرافیک

حمیدرضا احمدی

نشانی

تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و یکم، پلاک ۲

صندوق قرض الحسنه شاهد

کدپستی

۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱

تلفن

۸۸۶۴۴۲۷۴، ۸۸۶۷۲۷۰۱

دورنگار

۸۸۶۷۲۷۰۳



https://t.me/sqsh_ir

ناشر

چاپ نارنجستان



- چرا باید هر روز کمی بهتر شویم؟ / دکتر اسلام کریمی ۵
- سخنی با خوانندگان همیشگی مجله ۶
- سفر به مازندران (طبرستان) به روایت تصویر / ابراهیم محسنی ۷
- چگونه یاد خدا موجب آرامش ما می‌شود؟ / مرتضی عباسی ۱۴
- راز آرامش در کار پرمشغله / پنج نکته کاربردی از روان‌شناسی مثبت / ناهید شکوری ۱۶
- چگونه ارتباط مؤثرتری با همکاران برقرار کنیم؟ / فرانک محبی ۱۷
- چگونه مؤسسات قرض‌الحسنه در اندونزی با آموزش مالی خانواده‌ها موفق شدند / اصغر بهرامی ۱۸
- پنج دقیقه برای خودت / تمرین ذهن‌آگاهی در محیط کار / روزبه خدادادی ۲۰
- عکس نوشتن / باران گندمی ۲۲
- پنجره‌ای به حکمت / ضرب‌المثل‌های فرانسوی و فارسی / سعید بروجردی ۲۳
- چگونه از خواندن کتاب لذت ببریم / رضا شاه‌وردی ۲۵
- نقش گوش کردن موسیقی در کسب آرامش / رویا قاسمی ۲۷
- چگونه با نوشتن حالمان بهتر می‌شود؟ / مهشید باغبان ۲۹
- کتاب ماه / شادی جعفری ۳۲

چرا باید هر روز کمی بهتر شویم؟

◀ دکتر اسلام کریمی / دکترای مدیریت منابع انسانی



خارق العاده انجام دهیم، اما واقعیت این است که زندگی از بهبودهای کوچک تغذیه می‌شود؛ یک عادت خوب، یک گفت‌وگوی درست، یک نیت پاک در آغاز روز.

همین‌هاست که در طول زمان، شخصیت ما را می‌سازند و مسیرمان را روشن می‌کنند.

بیایید هر صبح، هنگام دیدن نخستین نور روز، از خود بپرسیم: «امروز چه می‌توانم در خودم تغییر دهم؟»

شاید پاسخ، تنها این باشد: صبورتر باش، بیشتر گوش کن، کمتر قضاوت کن.

اما همین پاسخ‌های ساده، اگر جدی گرفته شوند، می‌توانند دنیای درونی ما را دگرگون کنند.

زندگی، لطفی پنهان دارد؛ هر بار که ما قدمی برای بهتر شدن برمی‌داریم، او نیز قدمی در مسیر آسان‌تر شدن برمی‌دارد.

و شاید راز آرامش همین باشد: به جای تلاش برای کامل بودن، بکوشیم هر روز، تنها کمی بهتر از دیروز باشیم.

زندگی میدان رقابت با دیگران نیست؛ میدان گفت‌وگوی آرام ما با خودِ دیروزمان است.

اگر بتوانیم در این گفت‌وگو، هر روز جمله‌ای تازه بگوییم، نگاهی روشن‌تر داشته باشیم یا خطایی را تکرار نکنیم، یعنی در مسیر بهتر شدنیم.

بهتر شدن همیشه با تصمیم‌های بزرگ آغاز نمی‌شود.

گاهی با یک لبخند صادقانه به همکار، با گذشتن از اشتباه کوچک دیگری، یا با لحظه‌ای تأمل پیش از سخنی که شاید دل کسی را بیازارد.

همین تغییرهای کوچک، اگر تکرار شوند، ریشه می‌دانند و ما را دگرگون می‌کنند.

جهان بیرون شاید این تغییرها را نبیند، اما دلِ آرام ما، نگاهِ مهربان‌ترمان، و صداقتِ کارمان، گواه آن خواهند بود.

رشد، در سکوت اتفاق می‌افتد؛ درست مثل طلوع که بی‌هیاهو آسمان را روشن می‌کند.

گاهی فکر می‌کنیم برای پیشرفت باید کارهای بزرگ و



دوستان عزیز، سلام

در این شماره از طلوع، قصد داریم شما را دعوت کنیم تا لحظه‌ای به خودتان اختصاص دهید و زندگی روزمره را با نگاهی تازه تجربه کنید. ما از صفحات نخست، با موضوعات اندیشه و انگیزه همراه شما هستیم: راهکارهایی برای حفظ آرامش در کار پرمشغله، تقویت تمرکز و افزایش بهره‌وری ذهنی که می‌تواند هر روز ما را کمی بهتر کند.

در بخش یادگیری و توسعه، به شما نشان می‌دهیم که چگونه مطالعه آگاهانه و هدفمند می‌تواند ذهن شما را غنی‌تر کند و افکار را نظم دهد. با معرفی کتاب ماه و نکات کاربردی آن، یاد می‌گیریم که مطالعه نه تنها دانش‌آفرین است، بلکه ابزار قدرتمندی برای رشد فردی و تقویت مهارت‌های زندگی به شمار می‌رود.

در صفحات زندگی و آرامش، تمرکز ما بر روش‌های عملی و ساده برای کاهش استرس و بازسازی انرژی است. تمرین ذهن‌آگاهی پنج دقیقه‌ای در محیط کار، گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش برای تخلیه تنش‌ها و ارتقای روحیه، و نوشتن افکار و احساسات برای سبک کردن ذهن و بهبود حال، نشان می‌دهند که حتی چند دقیقه توجه

آگاهانه به خود، می‌تواند تاثیر شگفت‌انگیزی بر کیفیت زندگی داشته باشد.

در بخش نگاه تازه، تجربه موفق مؤسسات قرض‌الحسنه در اندونزی و آموزش مالی خانواده‌ها بررسی شد و ایده‌هایی ارائه شد که می‌تواند در محیط ما نیز قابل اجرا باشد؛ ایده‌هایی که هم به رشد مالی پایدار و هم به رضایت جامعه کمک می‌کنند.

و در بخش سرگرمی، با ضرب‌المثل‌های فارسی و فرانسوی، نگاهی کوتاه به حکمت و تشابه‌های فرهنگی انداختیم تا یادآور شویم که زندگی، با تمام جدیت و مسئولیت‌هایش، هنوز جا برای خنده، لذت و لحظات کوچک خوشایند دارد.

دوستان عزیز، امیدوارم این شماره از طلوع برای شما منبع دانش، الهام و آرامش باشد و ابزارهایی ساده برای افزایش انگیزه، آرامش و خلاقیت روزمره در اختیار شما بگذارد. به یاد داشته باشید، تغییرات کوچک و آگاهانه - چه در مطالعه، چه در نوشتن، گوش دادن به موسیقی، یا تمرین ذهن‌آگاهی - می‌توانند مسیر زندگی را به سمت رضایت و آرامش بیشتر هدایت کنند.

با آرزوی روزهایی پر از آرامش، انگیزه و خلاقیت.

سفر به مازندران (طبرستان) به روایت تصویر

◀ ابراهیم محسنی / عضو هیئت مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد



رابطان (رابطین) نیز یاد می‌کنیم، آفرین گفت؛ همکارانی که به‌طور مداوم و پیوسته در پاسخگویی همراه با احترام به اعضای معزز صندوق، هیچ‌گاه کم نگذاشته‌اند و همواره با عزت به خانواده‌های شاهد و ایثارگر، با خوشرویی به درخواست‌های آنان توجه می‌کنند و این امر را در شرایطی محقق می‌کنند که بنا به شرایط موجود کشور، گهگاه نمی‌توانند پذیرای اوامر آنان به نحو احسن باشند. جا دارد که از دلسوزی‌های صادقانه یکایک این عزیزان به سهم خود قدردانی و تشکر کنم.

نکته دیگری که در این سفر همچون گذشته مورد مذاقه قرار گرفت، دیدار با ده‌نفر از خانواده شهدا و ایثارگران، یعنی اعضای صدیق و دلسوز صندوق قرض الحسنه شاهد بود. گرفتن حس خوب سرشار از معنویت و استقبال گرم و دور از هرگونه تشریفات این یادگاران ایثار و شهادت، از جمله توفیقات این سفرهاست. از آن‌جا که صندوق قرض الحسنه شاهد، پس از سه دهه خدمتگزاری بی‌منت همراه با عزت، همچنان افتخار ارائه تسهیلات با بهترین شرایط را در دوران تحریم‌های ظالمانه فعلی برعهده دارد، بر خود لازم می‌داند که از تلاش‌های دلسوزانه همه دست‌اندرکاران حوزه‌های صف که سعی می‌کنند رضایت اعضای صندوق را حفظ و ارتقا دهند، قدردانی کند.

خدا را شکر که باز هم این توفیق نصیب ما شد که به بهانه مأموریت، به دیار دیگری از ایران زیبا و سرافراز سفر کنیم. این بار با همکار قدیمی صندوق قرض الحسنه شاهد، جناب آقای عبدالله عباسی، همراه بودیم و از تجربیات وافر و ارزنده ایشان بهره فراوان بردیم. از زیبایی‌های این استان، هرچه بگویم، با واقعیت، فاصله فراوانی دارد. باید دید و حظ کرد که به قول معروف: «شنیدن کی بود مانند دیدن».

همراهی همکاران در این استان سرسبز نیز مثال‌زدنی بود؛ همراهی ویژه و دلسوزانه رئیس و همکاران مستقر در منطقه استان مازندران.

در این استان به واسطه هماهنگی‌های انجام‌شده، این توفیق را پیدا کردیم که با تمامی بانکداران اجرایی از نزدیک ملاقات کنیم و با آن‌ها و رؤسای بنیاد شهرستان‌های تابعه استان گفتگو داشته باشیم. خوبی این دیدارها که درواقع بخشی از هدف اصلی سفر را تشکیل می‌دهد، اشتراک دیدگاه و مساعی درباره چگونگی و تسهیل فرایندهای مربوط به ارائه تسهیلات به جامعه معزز ایثارگری و آگاهی طرفین از مشکلات صف و ستاد در حوزه‌های اجرایی است. به نظر نگارنده، این موضوع با توجه به شکل گرفتن فضای صمیمی و صادقانه در بررسی موضوعات، به نحو احسن مورد توجه قرار گرفت. در این‌جا باید به تلاش صادقانه و دلسوزانه بانکداران اجرایی که از آن‌ها با نام



جلسه با مدیرکل محترم استان مازندران



جلسه ابتدایی در محل صندوق استان مازندران با شرکت همکاران



بنیاد شهرستان جویبار / جلسه با رئیس بنیاد



تقدیم لوح تقدیر به مدیرکل محترم استان مازندران



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان جویبار



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان جویبار



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان بابلسر

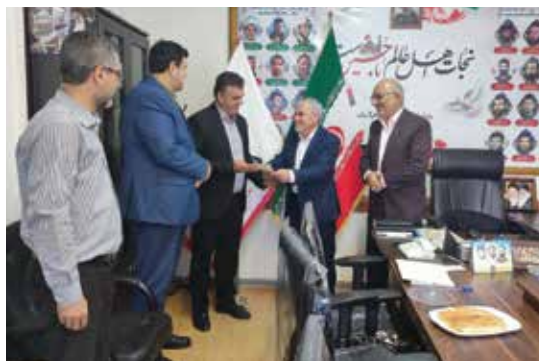


جلسه با رئیس بنیاد شهرستان بابلسر





جلسه با رئیس بنیاد شهرستان فریدونکنار



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان بابلسر



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان فریدونکنار



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان فریدونکنار



تقدیم لوح تقدیر به معاون رئیس بنیاد شهرستان آمل



جلسه با بنیاد شهرستان آمل



جلسه با رئیس بنیاد و بانکدار اجرایی شهرستان محمود آباد



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی شهرستان آمل



تقدیم لوح تقدیر به بانکار اجرایی بنیاد شهرستان محمود آباد



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان محمود آباد



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان شیرگاه



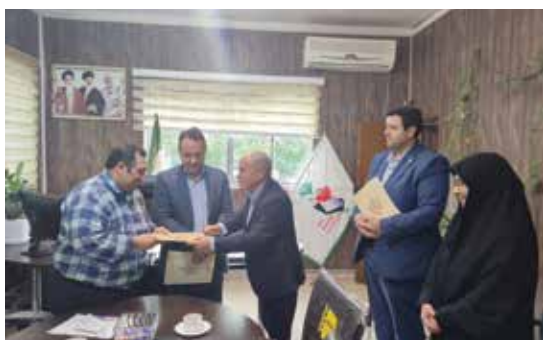
بنیاد شهرستان سوادکوه شمالی (شیرگاه)



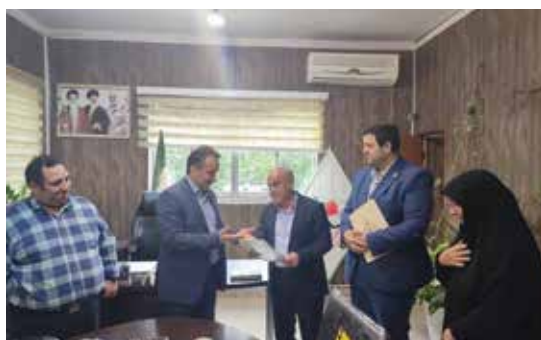
دفتر رئیس بنیاد شهرستان بابل



تقدیم کارت هدیه به مادر شهید معظم / موسی شعبانی



تقدیم لوح تقدیر به بانکار اجرایی بنیاد بابل



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان بابل





تقدیم کارت هدیه به همسر شهید معظم حیدری



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد بابل



تقدیم لوح تقدیر به رئیس و بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان عباس آباد (در محل دفتر صندوق استان)



دیدار و تقدیم هدیه به جانباز عباس زاده



اهدای لوح تقدیر به روسای شهرستانهای رامسر و تنکابن



دیدار و ابلاغ سلام مدیر عامل محترم صندوق به خانواده مرحوم سیاوش محمودی



بازدید و اهدای لوح تقدیر و برگزاری جلسه با رئیس شهرستان میان دورود



تقدیم لوح تقدیر به همکاران صندوق قرض الحسنه شاهد استان مازندران



تجلیل از رابط شهرستان گلوگاه



اهدای لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهید شهرستان دورود استان مازندران
رابط صندوق در این شهرستان



تجلیل از خدمات معاون تعاون و رابط صندوق شهرستان ساری



تجلیل از خدمات رئیس شهرستان ساری



دیدار با جانبازان مراجعه کننده به بنیاد و تقدیم کارت هدیه



تجلیل از رابط صندوق و حضور روسای بنیاد شهرستان های
پهشهر، نکا و گلوگاه و معاون تعاون شهرستان ساری



دیدار با جانبازان مراجعه کننده به بنیاد و تقدیم کارت هدیه



دیدار با جانبازان مراجعه کننده به بنیاد و تقدیم کارت هدیه





دیدار با جانبازان مراجعه کننده به بنیاد و تقدیم کارت هدیه



دیدار با جانبازان مراجعه کننده به بنیاد و تقدیم کارت هدیه



دیدار با جانبازان مراجعه کننده به بنیاد و تقدیم کارت هدیه



دفتر رییس بنیاد شهرستان قائمشهر به همراه رابطین



چگونه یاد خدا موجب آرامش ما می‌شود؟

◀ مرتضی‌عباسی



در ادامه، ده دلیل روشن و کاربردی برای اینکه یاد خدا موجب آرامش می‌شود، آورده شده است.

۱. یاد خدا احساس امنیت درونی می‌آفریند

وقتی انسان بداند که قدرتی برتر، ناظر و پشتیبان اوست، احساس تنهایی و بی‌پناهی از میان می‌رود. او می‌داند در برابر سختی‌ها تنها نیست و نیرویی مهربان مراقب اوست.

۲. یاد خدا دل را از ترس و اضطراب می‌رهاند

بسیاری از نگرانی‌ها از آینده ناشی می‌شود؛ اما با یاد خدا، انسان می‌آموزد که همه چیز در دستان حکمت اوست. اعتماد به مشیت الهی، اضطراب از «چه خواهد شد» را به «هر چه او بخواهد، خیر است»، تبدیل می‌کند.

۳. یاد خدا امید را زنده می‌کند

در لحظاتی که ناامیدی سراغمان می‌آید، یاد خدا همچون نوری در تاریکی است. وقتی به لطف و رحمت او فکر می‌کنیم، باور می‌کنیم که هیچ بن‌بستی واقعی وجود ندارد.

در دنیای پرشتاب و پرهیاهوی امروز، ذهن انسان بیش از هر زمان دیگری درگیر نگرانی‌ها، استرس‌ها و اضطراب‌های گوناگون است. کار، مسئولیت‌ها، مسائل مالی، آینده‌نگری‌ها و حتی روابط انسانی، گاه ما را چنان در گرداب فکر و دغدغه فرو می‌برد که احساس آرامش حقیقی را فراموش می‌کنیم. در چنین شرایطی، خداوند در قرآن کریم راهی روشن و ساده را یادآور می‌شود:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد، آیه ۲۸)

آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.

اما این «یاد خدا» دقیقاً چگونه به آرامش درونی منجر می‌شود؟ آیا فقط گفتن ذکر زبانی است، یا مفهومی عمیق‌تر دارد؟ در حقیقت، یاد خدا نوعی بازگشت آگاهانه به حضور و معنا است؛ یعنی در میانه‌ی هر آشوب و تلاطم، دوباره به نقطه‌ای مطمئن در درون خود بازگردیم.



۴. یاد خدا انسان را از احساس گناه و پشیمانی

می‌رهاند

توبه و بازگشت به سوی خدا، آرامش عمیقی به انسان می‌بخشد.

خداوند درهای رحمتش را همواره گشوده نگه می‌دارد و این آگاهی، روح را از سنگینی احساس خطا می‌رهاند.

۵. یاد خدا ذهن را از پراکندگی می‌رهاند

ذکر و یاد مداوم، تمرکز ذهن را افزایش می‌دهد. وقتی دل در حضور خداست، افکار پراکنده آرام می‌گیرند و ذهن در نقطه‌ای روشن و متمرکز قرار می‌گیرد.

۶. یاد خدا باعث فروتنی و کاهش خودمحوری می‌شود

بسیاری از رنج‌های انسان از «من بزرگ» سرچشمه می‌گیرد.

وقتی به یاد خدا هستیم، جایگاه حقیقی خود را در برابر عظمت او درمی‌یابیم و همین فروتنی، دل را آرام و سبک می‌کند.

۷. یاد خدا روابط انسانی را آرام‌تر می‌سازد

کسی که حضور خدا را در دل دارد، در برخورد با دیگران آرام‌تر، مهربان‌تر و گذشت‌پذیرتر است. ذکر الهی نه تنها آرامش فردی، بلکه آرامش اجتماعی را نیز گسترش می‌دهد.

۸. یاد خدا معنا به زندگی می‌بخشد

یاد خدا، زندگی را از بوجی و بی‌هدفی نجات می‌دهد. وقتی انسان باور کند که هر لحظه در مسیر الهی معنا دارد، حتی سختی‌ها نیز برایش مفهوم و تحمل‌پذیر می‌شوند.

۹. یاد خدا انگیزه برای نیکی و عمل صالح ایجاد می‌کند

کسی که خدا را به یاد دارد، به‌طور طبیعی میل به خیر، خدمت و محبت در او بیدار می‌شود. و این احساس خدمت و نیکوکاری، آرامشی عمیق و پایدار در قلب ایجاد می‌کند.

۱۰. یاد خدا پلی است میان دل انسان و ابدیت

یاد خدا، فراتر از زمان و مکان است. وقتی انسان در میان گرفتاری‌های دنیوی، لحظه‌ای به بی‌نهایت متصل می‌شود، احساس جاودانگی و اطمینان به معنای زندگی در او زنده می‌گردد.

جمع‌بندی

آرامش حقیقی نه در دوری از سختی‌ها، بلکه در یاد مداوم خداوند در دل سختی‌هاست.

ذکر خدا به معنای گفتن چند واژه نیست؛ یعنی دیدن خدا در هر لحظه، در هر نعمت، در هر فرصت، و حتی در هر چالش زندگی. وقتی دل به او سپرده شود، دیگر هیچ طوفانی نمی‌تواند ما را از تعادل و امید دور کند.

آرامش واقعی، در پناه یاد خداست.

دل اگر به او بسپاری، دیگر هیچ چیز توان آشفته‌گی‌ات را ندارد.





راز آرامش در کار پرمشغله پنج نکته کاربردی از روان‌شناسی مثبت

ناهید شکوری

۳. قدردانی از کارهای کوچک

در پایان روز، به جای تمرکز بر کارهای انجام‌نشده، سه مورد از چیزهایی را بنویسید که خوب پیش رفتند - هرچند کوچک. این تمرین ساده، ذهن را از کمبود و فشار، به سمت حس پیشرفت و رضایت سوق می‌دهد و انرژی مثبتی برای فردا می‌سازد.

۴. گفت‌وگو با خودِ مهربان

بسیاری از ما در سختی‌ها با خودمان بسیار تند حرف می‌زنیم. به جای گفتن «باز خرابش کردی»، بگویید: «اشکالی ندارد، دفعه بعد بهتر می‌شود.»

مهربانی با خود، نیرویی پنهان است که استقامت در برابر استرس را چند برابر می‌کند.

۵. یاد خدا، تکیه‌گاه آرامش

در نهایت، هیچ چیز مانند یاد خدا آرامش واقعی نمی‌بخشد.

ذکر کوتاهی در دل کار، نگاهی آگاهانه به آسمان یا لحظه‌ای سپاس از فرصت خدمت، می‌تواند سنگینی روز را سبک کند. آرامش، نه در نبود کار، که در حضور معناست.

در روزهای پرمشغله، آرامش را باید ساخت، نه جست‌وجو کرد.

و ساختنش، از همین لحظه آغاز می‌شود؛

با یک نفس عمیق، یک لیخند آرام، و باوری روشن که:

من می‌توانم کار کنم، بی‌آنکه خودم را از یاد ببرم.

گاهی حجم کار آن قدر زیاد می‌شود که احساس می‌کنیم در گردبادی از وظایف، پیام‌ها و جلسات گرفتار شده‌ایم. اما در دل همین شلوغی هم می‌توان آرامش را پیدا کرد - اگر یاد بگیریم چطور ذهنمان را مدیریت کنیم، نه اینکه منتظر باشیم شرایط بیرونی آرام شود.

در ادامه، پنج نکته ساده و لای ا اثربخش از روان‌شناسی مثبت برای حفظ آرامش در روزهای شلوغ کاری آمده است.

۱. تمرکز بر یک کار در هر لحظه

ذهن انسان برای چندوظیفگی ساخته نشده است. هر بار که بین کارها جابه‌جا می‌شویم، انرژی زیادی از دست می‌دهیم. سعی کنید فقط بر همان کاری تمرکز کنید که در دست دارید؛ حتی اگر فقط برای پنج دقیقه است.

وقتی تمام توجه‌تان را وقف همان کار کنید، هم کیفیت بالا می‌رود، هم اضطراب پایین می‌آید.

۲. لحظه‌های توقف کوتاه

روان‌شناسان توصیه می‌کنند روز را با «مکث‌های آگاهانه» تقسیم کنید.

هر چند ساعت، یک دقیقه چشمان خود را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و تنها بر دم و بازدم متمرکز شوید. این وقفه‌ی کوچک، مغز را بازتنظیم می‌کند و ذهن را از آشفتگی بیرون می‌آورد.



چگونه ارتباط مؤثرتری با همکاران برقرار کنیم؟

فرانک محبی



در هر محیط کاری، موفقیت فقط به تخصص و تجربه بستگی ندارد؛

بلکه به کیفیت رابطه‌هایی وابسته است که هر روز با دیگران می‌سازیم. ما ساعت‌های زیادی از عمرمان را در کنار همکاران می‌گذرانیم، پس کیفیت این روابط، تأثیر مستقیمی بر آرامش، انگیزه و حتی عملکرد ما دارد. در ادامه چند نکته‌ی ساده اما مؤثر برای ارتباط بهتر با همکاران آمده است:

۱. به جای پاسخ، گوش دهید

اغلب هنگام گفت‌وگو، ذهن ما درگیر پاسخ دادن است، نه فهمیدن.

سعی کنید هنگام شنیدن حرف همکار، فقط گوش دهید - بدون قضاوت یا آماده شدن برای پاسخ. گوش دادن واقعی، ساده‌ترین و قوی‌ترین نشانه‌ی احترام است.

۲. بازخورد بدهید، نه انتقاد

اگر نکته‌ای برای بهبود وجود دارد، آن را با نرمی و نیت رشد مطرح کنید، نه سرزنش. بازخورد مؤثر باید دو ویژگی داشته باشد: کوتاه و خیرخواهانه باشد. مثلاً بگویید: «اگر فلان کار را این‌طور انجام دهیم، شاید سریع‌تر پیش برود»

نه اینکه بگویید: «چرا همیشه اشتباه می‌کنی؟»

۳. قدردانی را عادت کنید

در محیط‌های پرمشغله، معمولاً خطاها به چشم می‌آیند و خوبی‌ها عادی می‌شوند. اما چند جمله‌ی ساده‌ی قدردانی می‌تواند فضای کاری را دگرگون کند.

جملاتی مثل: «ممنون که وقت گذاشتی» یا «کار خوبی بود» بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم اثر دارند.

۴. احساسات را محترمانه بیان کنید

اگر از چیزی ناراحتید، به جای سکوت یا پرخاش، آن را آرام و شفاف بیان کنید. احساسات گفته‌نشده، به مرور تبدیل به فاصله می‌شوند. ارتباط مؤثر یعنی گفت‌وگو در زمان مناسب، با لحن مناسب و نیت درست.

۵. همدلی، نه رقابت

همکار، رقیب نیست. او همراهی است که بدون او کارها پیش نمی‌رود. وقتی موفقیت دیگران را به چشم موفقیت جمع ببینیم، حس همکاری رشد می‌کند و تنش‌ها کمتر می‌شوند. ارتباط مؤثر، مهارتی است که با تمرین مداوم بهتر می‌شود. هر بار که لبخند می‌زنیم، گوش می‌دهیم، یا تشکر می‌کنیم، در واقع پلی می‌سازیم میان دل‌ها - پلی که عبور از روزهای سخت را آسان‌تر می‌کند.

چگونه مؤسسات قرض الحسنه در اندونزی با آموزش مالی خانواده‌ها موفق شدند

اصغر بهرامی



مثال‌های واقعی از زندگی روزمره ارائه می‌شوند تا هر خانواده بتواند همان روز یا هفته‌ی بعد، آن را عملی کند. همچنین نکات روان‌شناسی مالی و رفتار اقتصادی خانواده‌ها نیز آموزش داده می‌شود تا تصمیمات مالی عاقلانه‌تر و هدفمندتر گرفته شود.

۲. برنامه‌های کوتاه‌مدت و ملموس

کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی معمولاً کوتاه، عملی و در قالب تمرین‌های روزمره طراحی شده‌اند. برای مثال، هر جلسه ممکن است فقط یک یا دو مهارت عملی آموزش دهد:

- تنظیم فهرست خرید هفتگی بدون افزایش هزینه
- روش ساده کاهش بدهی‌های کوچک و غیرضروری
- تقسیم درآمد ماهانه بین هزینه‌های ضروری، پس‌انداز و اهداف خاص

این کوتاه بودن برنامه‌ها باعث می‌شود که خانواده‌ها از آموزش خسته نشوند و بتوانند سریعاً آنچه یاد گرفته‌اند را در زندگی واقعی به کار بگیرند.

اندونزی یکی از کشورهایی است که مؤسسات قرض الحسنه در آن نقش مهمی در ارتقای رفاه خانواده‌ها ایفا می‌کنند. این مؤسسات به خوبی دریافته‌اند که صرف ارائه وام، بدون آموزش و همراهی خانوارها، به نتایج پایدار نمی‌رسد.

به همین دلیل، آنها روی آموزش مالی خانواده‌ها تمرکز کرده‌اند تا مردم بتوانند از منابع مالی خود بهترین استفاده را ببرند و همزمان، بازپرداخت وام‌ها نیز به صورت منظم انجام شود.

نکات کلیدی موفقیت مؤسسات اندونزی

۱. آموزش مدیریت مالی ساده و کاربردی

در این مؤسسات، خانواده‌ها با روش‌های ساده و عملی مدیریت مالی آشنا می‌شوند.

مثلاً یاد می‌گیرند چگونه بودجه خانوادگی را تقسیم‌بندی کنند، مخارج ضروری و غیرضروری را شناسایی کنند، و برای پس‌انداز کوتاه‌مدت و بلندمدت برنامه‌ریزی کنند. این آموزش‌ها نه به شکل خشک و نظری، بلکه به صورت





۳. تکیه بر جامعه و همبستگی گروهی

یکی از نقاط قوت مؤسسات موفق، ایجاد شبکه‌های حمایتی خانوادگی است.

افراد در گروه‌های کوچک شرکت می‌کنند و تجربیات مالی، چالش‌ها و موفقیت‌های خود را به اشتراک می‌گذارند.

این تجربه مشترک نه تنها انگیزه‌بخش است، بلکه فضایی برای یادگیری غیررسمی و حل مشکل در عمل ایجاد می‌کند.

تحقیقات نشان داده است که وقتی فرد می‌بیند دیگران توانسته‌اند مشکلات مالی خود را مدیریت کنند، باور او به توانایی‌های خود نیز افزایش می‌یابد و احتمال شکست کاهش می‌یابد.

۴. پیگیری و مشاوره مستمر

آموزش تنها یک بخش از فرآیند موفقیت است؛ مؤسسات اندونزی به خانواده‌ها همراهی و پیگیری مداوم ارائه می‌کنند.

کارشناسان مالی هر چند هفته یک بار با خانواده‌ها

تماس می‌گیرند، وضعیت بودجه و وام‌ها را بررسی می‌کنند و مشاوره عملی برای رفع مشکلات ارائه می‌دهند.

این همراهی باعث می‌شود رفتارهای مالی جدید پایدار شده و تبدیل به عادت‌های طولانی‌مدت شود.

نتیجه

نتایج این رویکرد جامع و انسانی بسیار روشن است:

- کاهش نرخ بازپرداخت ناموفق وام‌ها
- افزایش رضایت و اعتماد خانواده‌ها به مؤسسه
- بهبود رفاه مالی و فرهنگی جامعه
- ایجاد حس مسئولیت‌پذیری و برنامه‌ریزی مالی در خانواده‌ها

در نهایت، تجربه اندونزی نشان می‌دهد که موفقیت مؤسسات قرض الحسنه تنها در پرداخت وام نیست، بلکه در توانمندسازی و آموزش مردم است.

با سرمایه‌گذاری روی آموزش و همراهی خانوارها، نهاد مالی هم پایدارتر می‌شود و هم جامعه‌ای سالم‌تر و توانمندتر خلق می‌کند.

پنج دقیقه برای خودت تمرین ذهن آگاهی در محیط کار

روزبه خدادادی



مراحل تمرین پنج دقیقه‌ای

۱. مکانی آرام پیدا کنید

یک صندلی راحت در دفتر یا گوشه‌ای دنج کافی است. حتی اگر فضای خصوصی ندارید، می‌توانید پشت میز خود بنشینید و چشم‌ها را به آرامی ببندید.

۲. تمرکز روی نفس‌ها

چند نفس عمیق و آرام بکشید. نفس خود را به صورت شمرده و آگاهانه دنبال کنید: دم، بازدم، دم، بازدم. اگر حواس شما پرت شد، بدون سرزنش، توجه را دوباره به جریان تنفس بازگردانید.

۳. اسکن بدن

بدن خود را از سر تا پا حس کنید. نقاط تنش یا فشار را شناسایی کنید و با هر بازدم، تصور کنید این فشار رها می‌شود. این مرحله باعث می‌شود تنش‌های فیزیکی و ذهنی به آرامی کاهش پیدا کنند.

زندگی کاری امروز پر از تماس‌ها، ایمیل‌ها، جلسات و وظایف متعدد است.

این حجم اطلاعات و فشار کاری باعث می‌شود ذهن ما دائماً بین گذشته، حال و آینده در نوسان باشد و تمرکز و آرامش ما کاهش یابد.

تمرین‌های کوتاه ذهن آگاهی یا Mindfulness می‌توانند در عرض چند دقیقه، استرس را کاهش داده، تمرکز را افزایش داده و احساس آرامش و رضایت از کار را تقویت کنند.

چرا پنج دقیقه کافی است؟

تحقیقات روانشناسی نشان داده‌اند که حتی تمرین روزانه پنج دقیقه‌ای ذهن آگاهی می‌تواند:

- اضطراب و استرس را کاهش دهد
- سطح انرژی و تمرکز را افزایش دهد
- کیفیت تصمیم‌گیری را بهبود دهد
- همدلی و رضایت شغلی را ارتقا دهد

مهم این است که این پنج دقیقه به صورت آگاهانه و بدون حواس‌پرتی انجام شود، نه اینکه صرفاً یک توقف کوتاه باشد.





۴. حضور در لحظه

ذهن انسان اغلب در گذشته یا آینده سیر می‌کند: کارهای ناتمام، جلسات پیش رو، مشکلات احتمالی. در این مرحله، سعی کنید بدون قضاوت، فقط در این لحظه باشید.

اگر فکری مزاحم آمد، آن را تنها مشاهده کنید و دوباره توجه خود را به نفس‌ها و بدن بازگردانید.

۵. جمله یا تصویر آرام‌بخش

می‌توانید یک جمله مثبت کوتاه در ذهن تکرار کنید، مثل: «من این لحظه را تجربه می‌کنم و آرامش را می‌پذیرم.» یا تصویری از محیطی آرام (مثلاً ساحل، جنگل یا فضای سبز) در ذهن بسازید تا ذهن شما به حالت آرامش نزدیک شود.

توصیه‌های عملی

- این تمرین را می‌توان قبل از شروع کار، هنگام استراحت، یا قبل از جلسات پراسترس انجام داد.
- حتی پنج دقیقه کوتاه روزانه، اگر مداوم و منظم باشد، تأثیر قابل توجهی بر آرامش، تمرکز و خلق‌وخو مثبت دارد.

- ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند واکنش‌های هیجانی به فشارهای کاری کاهش یابد و تصمیم‌ها منطقی‌تر گرفته شوند.

- می‌توانید از اپلیکیشن‌های ساده‌ی زمان‌بندی برای یادآوری تمرین استفاده کنید تا استمرار حفظ شود.

اثرات طولانی‌مدت

تمرین کوتاه ذهن آگاهی، به مرور باعث می‌شود:

- خستگی ذهنی کمتر شود
- انرژی و انگیزه کاری افزایش یابد
- روابط با همکاران بهبود پیدا کند
- توانایی مدیریت استرس در موقعیت‌های دشوار بیشتر شود

یادآوری نهایی

همیشه یادتان باشد:

«خدمت به دیگران، راه میان‌بری است برای رسیدن به آرامش خودمان.»

با این تمرین ساده، می‌توانید در دل روزهای شلوغ، لحظاتی کوتاه ولی ارزشمند برای خودتان بسازید و از انرژی تازه برای ادامه‌ی کار و خدمت به دیگران بهره ببرید.



حمل مجروح

فقط گوشه‌ای از جنگ و سختی‌هایش در این قاب به تصویر کشیده شده است. این (مثلاً) ارابه، چرخ دستی یا گاری، تنها وسیله‌ای است که رنج به‌دوش کشیدن هم‌رمز را آسان کرده است.

تنهایی، سکوت و شاید هم در خیال رزمنده، خاطرات کودکی که با نخ اسباب‌بازی، خود را به این طرف و آن طرف می‌کشید، تداعی کرده و غرق در آن است. کسی چه می‌داند و همین باعث شده است که سختی کشیدن این چرخ دستی در دشت پر از سنگ و خاک را حس نمی‌کند. ما نمی‌دانیم که این محموله با ارزش را طی چه زمانی به این نقطه - نزدیک آمبولانس در گوشه تصویر - رسانده است. حال و روز رزمنده مجروح ما هم چندان خوشایند نیست و بیش‌تر از ناحیه دست و پا صدمه دیده و بی‌حال روی این چرخ دراز کشیده است. این بیابان و دشت وسیع که تا چشم کار می‌کند، جنبه‌ای در آن حداقل از این زاویه مشاهده نمی‌شود، به تنهایی

عناصر موجود در این قاب کمک می‌کند. دو عنصر جاندار و دو عنصر بی‌جان که به‌نظم عناصر «بی‌جان» به کمک عناصر جاندار این دو آمده‌اند. وگرنه این دو چه کار می‌توانستند بکنند! مگر رزمنده سرپا آسیب ندیده است و چه مدت می‌توانست هم‌رمز خود را به دوش بکشد. این چرخ دستی و آمبولانس، نجات‌دهنده هر دو هستند. بیابان‌ها و دشت‌های وسیع در جای جای این مرزوبوم، شاهد اتفاقات گوناگونی هستند که فقط یکی از آن‌ها در این قاب مشاهده می‌شود؛ بقیه را ما نمی‌دانیم چه تعداد و کجاها بوده‌اند. این طبیعت به‌ظاهر خشن و در عین حال آرام، شاهد رویدادهایی بوده که فقط براساس اراده انسان‌ها شکل گرفته است. بله، مقصود ما همان جنگ، دفاع و همه آن چیزی است که از آن به عنوان منطقه جنگی و عملیاتی یاد می‌کنیم. ارزش‌ها، آرمان‌ها و اهدافی که در پی آن، اراده‌های یکی پس از دیگری ساخته و پرداخته می‌شود، موضوعات مهم و توجه‌برانگیزی است که بدون در نظر گرفتن آن‌ها، جنگ و خسارات آن را نمی‌توان به راحتی نظاره‌گر بود.

پنجره‌ای به حکمت ضرب‌المثل‌های فرانسوی و فارسی

سعيد بروجردی



شگفت‌انگیز است که گاهی دو فرهنگ، از دو سوی دنیا، با تصویر یا داستانی متفاوت، همان پیام ساده را منتقل می‌کنند: اهمیت صبر، صداقت، تلاش مستمر و توجه به دیگران. با نگاهی به این ضرب‌المثل‌ها، می‌توانید علاوه بر یادگیری حکمت‌های زندگی و مدیریت کار و روابط، هم سرگرم شوید و هم از مقایسه موضوعات بین فرهنگ‌ها لذت ببرید.

زبان‌ها پر از حکمت، تجربه و شوخ‌طبعی‌اند. یکی از ساده‌ترین و شیرین‌ترین راه‌ها برای شناخت فرهنگ‌ها، بررسی ضرب‌المثل‌ها است. در این جا چند ضرب‌المثل فرانسوی و معادل‌های فارسی آن‌ها را خواهید دید که هم پیام اخلاقی و فلسفی دارند و هم لحظاتی کوتاه برای لبخند زدن فراهم می‌کنند.

۱. صبر و تلاش کوچک

فرانسوی:

“Petit à petit, l’oiseau fait son nid”

«کم‌کم، پرنده لانه‌اش را می‌سازد.»

فارسی:

«قطره قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود.»

مقایسه:

هر دو درباره صبر و گام‌های کوچک برای رسیدن به هدف بزرگ هستند.



۲. کمک و دوستی

فرانسوی:

“Qui sème le vent récolte la tempête”

«هر که باد بکارد، توفان درو می‌کند.»

فارسی:

«هر که بامش بیش، برفش بیشتر.»

مقایسه:

هر دو درباره پیامدهای کارهای خودمان صحبت می‌کنند؛ کارهای خوب یا بد به ما بازمی‌گردند.



۳. اهمیت صداقت

فرانسوی:

“La vérité sort de la bouche des enfants”

«راست از دهان کودکان بیرون می‌آید.»

فارسی:

«راست را کودک و کوچک‌ترها می‌گویند.»

مقایسه:

هر دو می‌گویند صداقت ساده و بی‌ریا اغلب از کسانی است که تجربه کمتر دارند.



۴. زمان و صبر

فرانسوی:

“Tout vient à point à qui sait attendre”

«هر چیزی به موقع می‌آید برای کسی که صبر دارد.»

فارسی:

«صبر تلخ است اما نتیجه‌اش شیرین.»

مقایسه:

هر دو بر اهمیت صبر و انتظار درست برای رسیدن به نتیجه تأکید دارند.



۵. ارزش تلاش واقعی

فرانسوی:

“Petit poisson deviendra grand”

«ماهی کوچک روزی بزرگ خواهد شد.»

فارسی:

«گر صبر کنی، ز غوره حلوا سازی.»

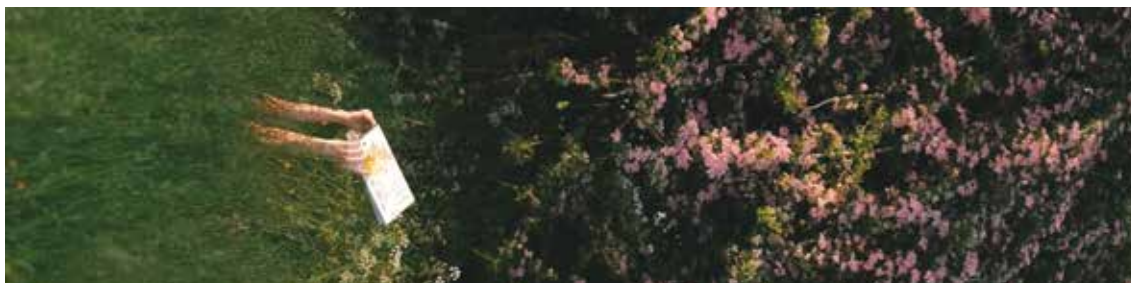
مقایسه:

هر دو درباره صبوری و تلاش مستمر برای رسیدن به نتیجه بزرگ صحبت می‌کنند؛ حتی چیزی که کوچک و کم‌اهمیت به نظر می‌رسد، با زمان و تلاش می‌تواند ارزشمند و بزرگ شود.



چگونه از خواندن کتاب لذت ببریم

رضا شاهوردی



مقدمه

خواندن کتاب، بیش از یک فعالیت آموزشی است؛ یک تجربه‌ی ذهنی و روحی است که می‌تواند زندگی ما را غنی‌تر، آرام‌تر و الهام‌بخش‌تر کند. کتاب‌ها به ما فرصت می‌دهند با دنیای جدیدی آشنا شویم، دیدگاه‌های متفاوت را ببینیم و مهارت‌های تازه‌ای کسب کنیم. اما در دنیای پرمشغله امروز، بسیاری از ما مطالعه را تنها یک وظیفه یا کاری وقت‌گیر می‌دانیم، نه یک لذت واقعی.

برای اینکه کتاب‌ها تبدیل به منابع لذت و انگیزه شوند، کافی است روش خواندن و نگرش خود را تغییر دهیم. انتخاب کتاب مناسب، ایجاد محیط دلنشین، زمان‌بندی درست و تمرکز روی درک مفاهیم، همه به تجربه‌ای دلپذیر و مفید منجر می‌شوند. در ادامه، ده نکته کاربردی برای لذت بردن از کتاب و افزایش انگیزه مطالعه آمده است.

۱. کتاب مناسب را انتخاب کنید

اولین و مهم‌ترین گام برای لذت از مطالعه، انتخاب کتابی است که با علاقه و نیاز شما همخوانی داشته باشد. کتاب‌هایی که موضوع آن‌ها جذاب، مرتبط با زندگی شخصی یا کاری شما یا الهام‌بخش هستند، انرژی و انگیزه بیشتری برای مطالعه ایجاد می‌کنند.

نکته عملی: قبل از شروع، چند صفحه از کتاب را بخوانید تا سبک نوشتار و محتوا با شما هماهنگ باشد.

۲. زمان مشخص برای مطالعه داشته باشید

داشتن زمان ثابت، حتی کوتاه، باعث می‌شود مطالعه به یک عادت روزانه تبدیل شود. مثلاً صبح‌ها قبل از شروع کار، یا شب‌ها قبل از خواب، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه مطالعه مفید است.

نکته عملی: زمان مطالعه را با زنگ هشدار یا یادآوری روی موبایل مشخص کنید تا فراموش نشود.

۳. محیط مطالعه آرام ایجاد کنید

محیط مناسب مطالعه، تأثیر مستقیمی بر کیفیت و لذت مطالعه دارد. یک صندلی راحت، نور کافی، و دور بودن از حواس‌پرتی‌ها (مثل موبایل یا تلویزیون) تمرکز شما را بالا می‌برد.

نکته عملی: می‌توانید یک فنجان چای یا قهوه کنار خود داشته باشید تا تجربه مطالعه دلنشین‌تر شود.

۴. از یادداشت برداری استفاده کنید

یادداشت کوتاه نکات مهم، جملات الهام‌بخش یا سوالات ذهنی، مطالعه را فعال و تعاملی می‌کند. این کار کمک می‌کند بعداً به راحتی مرور کنید و مفاهیم در ذهن شما تثبیت شود.

نکته عملی: یک دفترچه کوچک یا دفتر دیجیتال برای ثبت ایده‌ها و نکات کلیدی کنار خود داشته باشید.

۵. آرام و پیوسته بخوانید

هدف اصلی، درک و لذت بردن است، نه تمام کردن سریع کتاب.

خواندن پیوسته و با دقت، امکان فکر کردن به مفاهیم و تصویرسازی ذهنی را فراهم می‌کند.

نکته عملی: برای هر فصل، هدف کوچک تعیین کنید و بعد از هر بخش، لحظه‌ای مکث کنید و آنچه خوانده‌اید را مرور کنید.

۶. کتاب را به زندگی خود مرتبط کنید

مطالعه زمانی جذاب‌تر می‌شود که آنچه می‌خوانید را در زندگی واقعی خود تجربه کنید.

برای مثال، اگر کتاب درباره مدیریت زمان است، یک تکنیک کوچک را همین امروز امتحان کنید.

نکته عملی: بعد از خواندن هر فصل، یک اقدام عملی کوچک از کتاب انتخاب کنید و انجام دهید.

۷. با دیگران درباره کتاب صحبت کنید

گفت‌وگو با دوستان یا همکاران درباره کتاب، دیدگاه‌های تازه‌ای ارائه می‌دهد و لذت مطالعه را افزایش می‌دهد.

همچنین این کار به تثبیت مطالب کمک می‌کند و انگیزه مطالعه بیشتر ایجاد می‌کند.

نکته عملی: یک گروه کوچک مطالعه یا جلسه‌ی کوتاه تبادل نظر ایجاد کنید.

۸. از روش‌های متنوع استفاده کنید

کتاب صوتی، نسخه دیجیتالی، خلاصه‌های تصویری و چایی می‌توانند تجربه مطالعه را متنوع و سرگرم‌کننده کنند. این تنوع باعث می‌شود مطالعه هیچ‌گاه خسته‌کننده نشود.

نکته عملی: هنگام پیاده‌روی یا ورزش می‌توانید کتاب صوتی گوش دهید تا زمان‌ها بهینه شود.

۹. اهداف کوچک تعیین کنید

اهداف کوچک و واقعی باعث ایجاد حس موفقیت و پیشرفت می‌شوند.

مثلاً هدف بگذارید هر روز ۱۰ صفحه یا هر هفته یک فصل بخوانید.

نکته عملی: بعد از رسیدن به هر هدف کوچک، خود را با یک کار لذت‌بخش تشویق کنید.

۱۰. اجازه دهید مطالعه سرگرم‌کننده باشد

کتاب را به عنوان یک منبع فشار یا اجبار نبیند، بلکه فرصتی برای یادگیری و آرامش تلقی کنید.

گاهی می‌توانید کتاب را نیمه‌کاره رها کنید و موضوع دیگری بخوانید تا علاقه‌تان تازه بماند.

نکته عملی: گاهی مطالعه‌ی کتاب طنز یا داستان کوتاه، انرژی و انگیزه‌ی مطالعه را افزایش می‌دهد.

جمع‌بندی

با رعایت این نکات، مطالعه دیگر یک کار صرفاً اطلاعاتی نیست، بلکه زمانی برای رشد، آرامش و لذت شخصی خواهد شد.

خواندن کتاب به ما کمک می‌کند ذهن خود را تغذیه کنیم، خلاقیت را افزایش دهیم و حتی زندگی کاری و شخصی خود را با دیدی تازه مدیریت کنیم.



نقش گوش کردن موسیقی در کسب آرامش

رویا قاسمی



۲. تأثیر مثبت بر خلق و خو

موسیقی مورد علاقه باعث افزایش ترشح دوپامین (هورمون شادی) در مغز می‌شود و باعث می‌شود احساس شادی و رضایت بیشتری داشته باشیم. شنیدن آهنگ مورد علاقه، می‌تواند ذهن ما را از نگرانی‌ها و افکار منفی دور کند و انرژی مثبت ایجاد کند.

۳. تمرکز و ذهن آگاهی

گوش دادن به موسیقی آرام یا بی‌کلام می‌تواند تمرکز را افزایش دهد و حواس پرتی‌ها را کاهش دهد. بسیاری از افراد هنگام مطالعه، کار خلاقانه یا نوشتن، از موسیقی به عنوان ابزاری برای تمرکز و جریان ذهنی استفاده می‌کنند.

۴. رهایی از افکار منفی و آرامش ذهنی

موسیقی می‌تواند ذهن را از جریان بی‌وقفه افکار منفی و استرس‌آور جدا کند و فضایی برای ذهن آگاهی و آرامش روانی فراهم کند. این اثر به‌ویژه زمانی محسوس است که با تمرکز آگاهانه روی ریتم، ملودی و جزئیات موسیقی همراه باشد.

زندگی روزمره ما پر از فشارهای کاری، تماس‌ها، جلسات و مشغله‌های متعدد است. این حجم استرس و فعالیت ذهنی می‌تواند خستگی روانی و جسمی ایجاد کند و آرامش ذهن را کاهش دهد.

در چنین شرایطی، گوش دادن به موسیقی یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس و بازسازی انرژی ذهنی است. موسیقی می‌تواند مانند یک پل ارتباطی میان ذهن و احساسات عمل کند و به ما کمک کند لحظاتی کوتاه از روز را به آرامش و بازسازی انرژی اختصاص دهیم.

چگونه موسیقی بر ذهن و بدن تأثیر می‌گذارد؟

۱. کاهش اضطراب و تنش‌های جسمانی

تحقیقات نشان می‌دهند موسیقی با ریتم آرام و ملایم می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد و سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را پایین بیاورد. به همین دلیل، حتی گوش دادن کوتاه به یک موسیقی آرام می‌تواند بدن را به حالت ریلکسی برگرداند.

جمع‌بندی

موسیقی، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین ابزارها برای بازسازی ذهن و ایجاد آرامش در زندگی پرمشغله است.

با انتخاب آهنگ مناسب، گوش دادن آگاهانه و اختصاص حتی چند دقیقه در روز، می‌توان لحظاتی کوتاه اما ارزشمند برای خود ساخت و ذهن و روح را از فشارهای روزمره رها کرد.

پیشنهاد عملی: هر روز ۵ تا ۱۵ دقیقه موسیقی آرام گوش کنید، چشمان خود را ببندید و فقط روی صدا، ریتم و احساسات آن تمرکز کنید. این تمرین کوتاه می‌تواند روز شما را متحول کند.



نکات عملی برای استفاده از موسیقی جهت آرامش

● انتخاب آهنگ مناسب:

موسیقی کلاسیک، بی‌کلام، طبیعت‌صدا، جاز ملایم یا موسیقی‌های آرامش‌بخش، برای ریلکس کردن و کاهش استرس بهترین گزینه هستند.

● زمان کوتاه اما مؤثر:

حتی ۵ تا ۱۵ دقیقه گوش دادن روزانه می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کاهش استرس و بازسازی انرژی داشته باشد.

● گوش دادن آگاهانه:

به جای اینکه صرفاً موسیقی پخش شود، روی جزئیات صداها، سازها و ریتم‌ها تمرکز کنید تا اثر ذهن‌آگاهی و آرامش افزایش یابد.

● ترکیب با تمرین‌های ذهن‌آگاهی یا تنفسی:

می‌توان موسیقی را همراه با نفس‌های عمیق، مدیتیشن یا یوگا استفاده کرد تا اثر آرام‌بخشی دوچندان شود.

● گوش دادن در محیط کار:

موسیقی آرام و بی‌کلام می‌تواند محیط کار را آرام‌تر کند، خلاقیت را افزایش دهد و استرس جلسات پراسترس را کاهش دهد.

● تنوع در سبک موسیقی:

گوش دادن به سبک‌های مختلف و تجربه موسیقی از فرهنگ‌های مختلف، علاوه بر آرامش، ذهن را باز و تفکر را خلاق‌تر می‌کند.

موسیقی و زندگی روزمره

گوش دادن به موسیقی تنها برای لحظات استراحت یا آرامش نیست؛ بلکه می‌تواند بخشی از سبک زندگی روزمره شود:

- هنگام رفت و آمد به محل کار یا خانه
- قبل یا بعد از جلسات پراسترس
- در زمان مطالعه یا انجام کارهای خلاقانه
- هنگام ورزش یا پیاده‌روی

با این روش‌ها، موسیقی به ابزاری کاربردی و قابل دسترس برای مدیریت استرس و بهبود کیفیت زندگی تبدیل می‌شود.

چگونه با نوشتن حالمان بهتر می‌شود؟

مehشید باغبان



مقدمه

زندگی امروزی پر از فشارهای کاری، مسئولیت‌های متعدد و اخبار و اطلاعات مداوم است. ذهن ما دائماً مشغول تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و پردازش اطلاعات است و همین امر باعث می‌شود احساس سنگینی ذهنی، اضطراب و خستگی روانی پیدا کنیم. نوشتن، یک ابزار ساده اما بسیار قدرتمند برای مدیریت ذهن و احساسات است.

نوشتن نه تنها به ما کمک می‌کند افکار و احساسات خود را نظم دهیم، بلکه روشی برای شناخت بهتر خود و کاهش فشار روانی نیز محسوب می‌شود. وقتی افکار روی کاغذ آورده می‌شوند، ذهن سبک می‌شود، و فضای لازم برای آرامش و خلاقیت ایجاد می‌شود. تحقیقات روانشناسی نشان داده‌اند که نوشتن درباره افکار و احساسات:

- سطح استرس را کاهش می‌دهد

- کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد

- خلق و خو را مثبت می‌کند

- حتی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

در ادامه، ده نکته کاربردی و مفصل برای استفاده از نوشتن در زندگی روزمره و بهبود حال روحی ارائه شده است.

۱. روزانه یادداشت کوتاه بنویسید

حتی ۵ تا ۱۰ دقیقه نوشتن روزانه می‌تواند ذهن پراکنده را نظم دهد و استرس را کاهش دهد. **توضیح بیشتر:** وقتی احساسات و افکار روی کاغذ بیایند، ذهن دیگر نیازی به نگهداری و پردازش آن‌ها ندارد و این باعث سبک شدن ذهن می‌شود. **نکته عملی:** یک دفترچه کوچک کنار خود داشته باشید و هر روز چند جمله درباره حال و احساساتتان بنویسید، حتی جملات کوتاه و ساده.

۲. افکار و احساسات خود را بدون سانسور بیان کنید

نوشتن بایسد فضایی امن و بدون قضاوت باشد. احساسات واقعی، چه مثبت و چه منفی، باید آزادانه بیان شوند.

توضیح بیشتر: وقتی احساسات منفی مانند خشم یا اضطراب روی کاغذ بیان می‌شوند، قدرت آن‌ها کاهش می‌یابد و ذهن آرام می‌شود.

نکته عملی: دفتر خود را برای کسی نشان ندهید؛ مهم این است که صادقانه بنویسید و خودتان را قضاوت نکنید.

نکته عملی: مسئله‌ای که نیاز به تصمیم دارد را یادداشت کنید و نقاط مثبت و منفی آن را جداگانه بنویسید.

۷. نوشتن برای تخلیه هیجانات منفی

خشم، غم، اضطراب یا استرس را می‌توان از طریق نوشتن تخلیه کرد. این روش باعث کاهش فشار روانی و آرامش ذهنی می‌شود.

توضیح بیشتر: نوشتن باعث می‌شود افکار منفی از ذهن خارج شوند و احساس سبک‌بالی و آرامش ایجاد شود.

نکته عملی: هنگام عصبانیت یا ناراحتی، چند دقیقه درباره احساس خود بنویسید؛ نیازی به اصلاح یا ساختارمند کردن متن نیست.



۳. نوشتن اهداف و برنامه‌ها

ثبت اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، ذهن را متمرکز و انگیزه را افزایش می‌دهد.

توضیح بیشتر: نوشتن اهداف باعث می‌شود مسیر دستیابی به آن‌ها روشن‌تر شود و فشار روانی ناشی از سردرگمی کاهش یابد.

نکته عملی: هر هفته ۳ هدف کوچک و عملی بنویسید و پیشرفت خود را در پایان هفته بررسی کنید.

۴. نوشتن سپاسگزاری

ثبت چیزهایی که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، ذهن را به جنبه‌های مثبت زندگی متمرکز می‌کند و حس آرامش و رضایت را افزایش می‌دهد.

توضیح بیشتر: تمرین روزانه سپاسگزاری باعث تغییر نگرش ذهنی می‌شود و توجه را از مشکلات به منابع مثبت زندگی جلب می‌کند.

نکته عملی: هر روز ۳ مورد که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید یادداشت کنید؛ حتی کوچک‌ترین لحظات هم مؤثر هستند.

۵. نوشتن داستان یا خاطره

نوشتن داستان یا خاطرات شخصی، ذهن را از فشارهای روزمره آزاد می‌کند و خلاقیت و توانایی تحلیل احساسات را افزایش می‌دهد.

توضیح بیشتر: بازسازی یک خاطره یا تجربه، کمک می‌کند احساسات پیچیده پردازش شوند و از نظر روانی رها شوید.

نکته عملی: هر هفته یک خاطره یا تجربه جالب، آموزنده یا خنده‌دار را بنویسید.

۶. ثبت احساسات پیش از تصمیم‌گیری

نوشتن درباره احساسات قبل از تصمیم‌گیری، وضوح ذهنی و آرامش روانی را افزایش می‌دهد و از تصمیم‌گیری‌های هیجانی جلوگیری می‌کند.

توضیح بیشتر: وقتی افکار و احساسات روی کاغذ آورده شوند، می‌توان مزایا و معایب هر تصمیم را بهتر بررسی کرد.





۸. مرور گذشته و تحلیل تجارب

نوشتن درباره تجربه‌های گذشته، کمک می‌کند از شکست‌ها و موفقیت‌ها درس بگیریم و دیدگاه روشن‌تری نسبت به مسیر زندگی پیدا کنیم. **توضیح بیشتر:** مرور گذشته به ما کمک می‌کند الگوهای رفتاری خود را بشناسیم و از اشتباهات تکراری جلوگیری کنیم.

نکته عملی: هر ماه چند خاطره یا اتفاق مهم را مرور کنید و درس‌های آموخته شده را یادداشت کنید.

۹. ایجاد دفترچه ایده‌ها و خلاقیت

نوشتن ایده‌ها حتی کوچک و ناقص، ذهن را فعال و خلاق نگه می‌دارد و باعث می‌شود در موقعیت‌های مختلف راهکارهای نوآورانه پیدا کنیم.

توضیح بیشتر: ثبت ایده‌ها باعث می‌شود هیچ فکر ارزشمندی از دست نرود و ذهن آماده پرورش خلاقیت شود.

نکته عملی: دفترچه‌ای برای ایده‌ها تهیه کنید و هر زمان ایده‌ای به ذهن رسید، آن را یادداشت کنید.

۱۰. نوشتن برای رهایی و آرامش ذهنی

گاهی نوشتن هدفش فقط خالی کردن ذهن و کاهش فشار روانی است. حتی بدون تحلیل و قضاوت، همین عمل ساده می‌تواند حس سبک‌بالی و آرامش ایجاد کند. **توضیح بیشتر:** این نوع نوشتن، شبیه یک تمرین مدیتیشن فعال است که به ذهن کمک می‌کند از اضطراب‌های روزمره فاصله بگیرد.

نکته عملی: قبل از خواب ۵ تا ۱۰ دقیقه افکار روزانه را بنویسید و سپس دفتر را کنار بگذارید تا ذهن آرام شود.

جمع‌بندی

نوشتن، ابزار ساده اما قدرتمندی برای مدیریت احساسات، کاهش استرس و ایجاد آرامش ذهنی است. با ایجاد عادت نوشتن روزانه، ثبت اهداف و احساسات، سپاسگزاری و تحلیل تجارب، می‌توانیم ذهن خود را نظم دهیم، انرژی مثبت جذب کنیم و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیم.

پیشنهاد عملی: امروز یک دفترچه تهیه کنید و پنج دقیقه بنویسید؛ تجربه خواهید کرد که ذهن شما سبک‌تر و آرام‌تر شده است.



اثر مرکب

نویسنده: دارن هاردی

ترجمه‌های موجود: انتشارات مهربان

نشر نوین، نسل نو اندیش

موضوع: رشد فردی و موفقیت پایدار

از مسیر عادت‌های کوچک

ایده اصلی کتاب

دارن هاردی در این کتاب با زبانی ساده توضیح می‌دهد که هیچ موفقیت بزرگی، ناگهانی به دست نمی‌آید. همه چیز از گام‌های کوچک و مداومی شروع می‌شود که شاید در لحظه بی‌اهمیت به نظر برسند، اما در گذر زمان، با «اثر مرکب»، نتایجی بزرگ و شگفت‌انگیز می‌آفرینند. درواقع همان‌طور که در حساب بانکی، سود سود باعث رشد تصاعدی پول می‌شود، در زندگی هم رفتارها، انتخاب‌ها و تصمیم‌های روزانه‌ی ما به صورت مرکب رشد می‌کنند - چه مثبت، چه منفی.

اصل اول: تصمیم‌های کوچک، سرنوشت سازند

تغییر در مسیر زندگی از تصمیم‌های عظیم نمی‌آید؛ از انتخاب‌های ساده‌ی روزمره می‌آید. مثلاً انتخاب بین ۱۵ دقیقه مطالعه یا پرسه در شبکه‌های اجتماعی، بین گفت‌وگوی آرام یا واکنش عصبی، بین پس‌انداز یا خرج بی‌هدف. تکرار همین انتخاب‌های کوچک است که در درازمدت تفاوت‌های بزرگ می‌سازد.

«آنچه امروز انجام می‌دهی، فردا تکرار می‌شود؛ پس با دقت انتخاب کن.»

اصل دوم: استمرار، مهم‌تر از شدت

بیشتر افراد، شروع خوبی دارند اما ادامه نمی‌دهند. موفق‌ترین انسان‌ها کسانی‌اند که کارهای کوچک را هر روز انجام می‌دهند، حتی وقتی انگیزه ندارند. انگیزه می‌آید و می‌رود، اما نظم، پایدار است. هاردی می‌گوید: «برنده‌ها، همان بازنده‌هایی‌اند که یک بار بیشتر تلاش کردند.»

اصل سوم: آگاهی از مسیر

برای اینکه اثر مرکب در جهت درست عمل کند، باید

بدانیم دقیقاً به کجا می‌خواهیم برسیم. نوشتن هدف‌ها، ثبت عادت‌ها و بررسی پیشرفت هفتگی باعث می‌شود متوجه شویم کدام رفتارها ما را جلو می‌برد و کدام عقب می‌کشد. او پیشنهاد می‌کند دفتر کوچکی برای ثبت رفتارهای روزانه داشته باشید؛ چیزی که شاید پنج دقیقه زمان ببرد، ولی اثرش شگرف است.

اصل چهارم: نیروی محیط و اطرافیان

دارن هاردی تأکید می‌کند که ما میانگین پنج نفری هستیم که بیشترین زمان را با آن‌ها می‌گذرانیم. اگر اطرافیان مان اهل رشد، نظم و آرامش باشند، ما هم بی‌اختیار به همان سمت کشیده می‌شویم. پس برای موفقیت پایدار، باید با انسان‌های الهام‌بخش در ارتباط باشیم.

جمع‌بندی

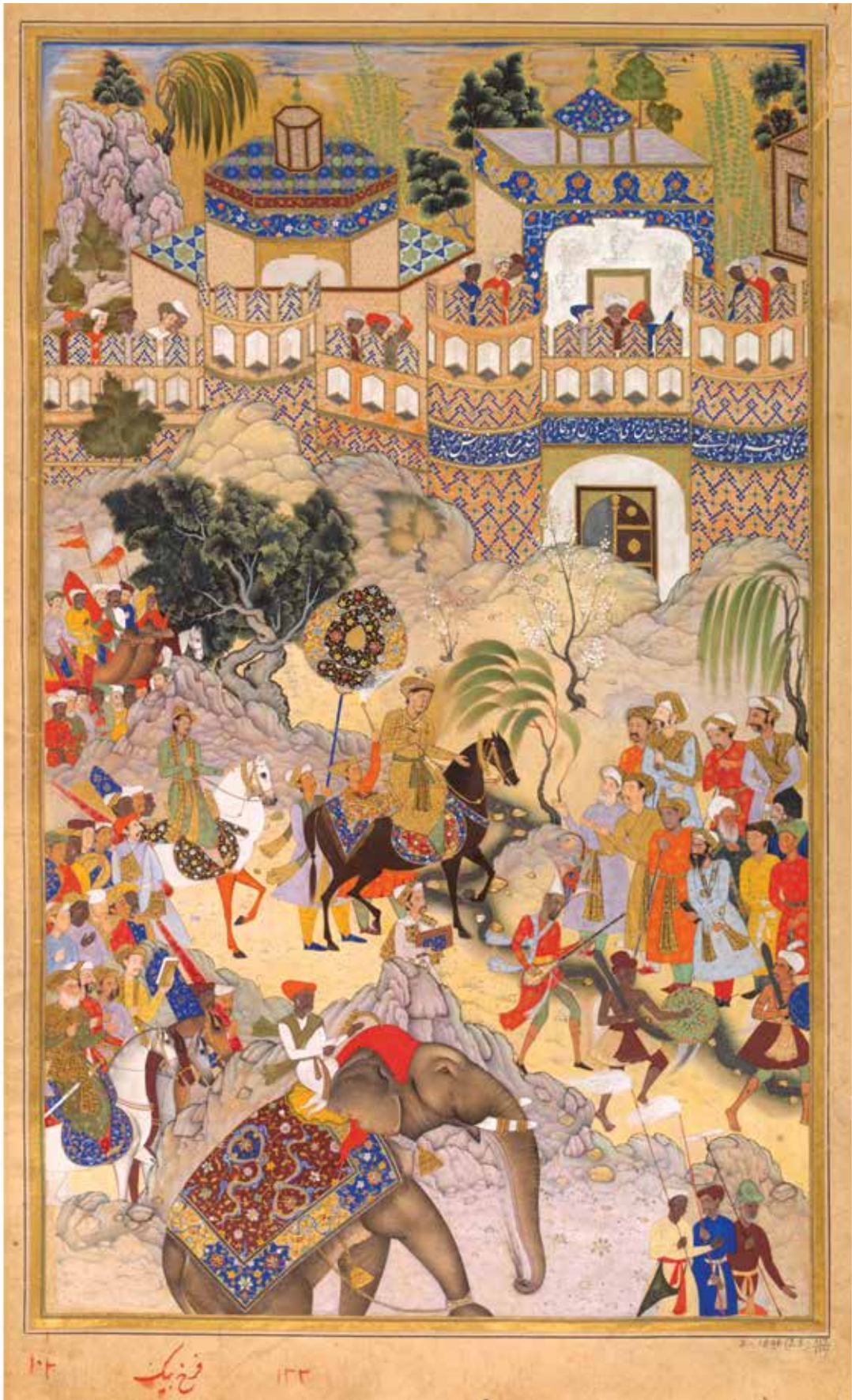
کتاب اثر مرکب در ظاهر درباره‌ی موفقیت شخصی است، اما در عمق خود درباره‌ی صبوری، نظم، خودشناسی و ایمان به مسیر تدریجی رشد سخن می‌گوید. در جهانی که همه در پی نتیجه‌ی فوری‌اند، این کتاب یادآور می‌شود که: موفقیت، حاصل قدم‌های کوچک و درست است، نه جهش‌های بزرگ و ناپایدار.

سه جمله‌ی ماندگار از کتاب

«کارهای کوچک و درست، اگر مداوم انجام شوند، غیرممکن را ممکن می‌کنند.»

«هر تصمیم تو، دانه‌ای است که در مزرعه‌ی آینده‌ات می‌کاری.»

«معجزه‌ی زندگی در استمرار است، نه در شروع‌های پرشور.»



کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« فرخ‌الحسنه از نگاه پیاپی‌س، و امام صادق (ع) پوشش تعلیل از سبب‌سازان و همسبب‌سازان... »
 « داستان‌سرایان... »
 « حکمت‌ها... »
 « نگارگری... »
 « چگونگی... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« آینه‌سوزان، چرامی که در تاریکی... »
 « ولادت... »
 « نگارگری... »
 « خاطره‌های... »
 « خواب... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« هنرمندان... »
 « داستان‌سرایان... »
 « نگارگری... »
 « چگونگی... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« شهادت‌نامه... »
 « فرخ‌الحسنه... »
 « هنرمندان... »
 « چگونگی... »

کلا سوئے

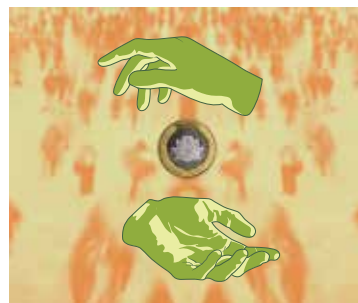
ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« در این جهان... »
 « مشکلات... »
 « اگر... »
 « زندگی... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« اولین... »
 « مشکلات... »
 « اگر... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« آیدای... »
 « چگونگی... »
 « نگارگری... »
 « چگونگی... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« سوز... »
 « نگارگری... »
 « چگونگی... »

کلا سوئے

ماہنامہ داخلی محل ریاست شماریات و پژوهش های ۱۳۹۲



« چگونگی... »
 « نگارگری... »
 « چگونگی... »