

کلان

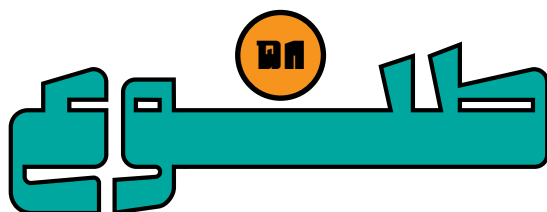


ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و هشت، اول دی ماه ۱۴۰۴



- معنا در کار و زندگی؛ آنچه ما را فراتر از انجام وظیفه می‌برد ● «زندگی وقتی معنا پیدا می‌کند که با آن گفت‌وگو کنیم.»
- سفر به استان سمنان به روایت تصویر ● وقتی کار بی معنا می‌شود؛ / فرسودگی شغلی از کجا شروع می‌شود؟
- معرفی چهار کتاب الهام‌بخش / برای یافتن معنا در کار و زندگی ● چگونه در یک کار تکراری هم می‌توان معنا ساخت؟
- داستانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمند ● وقتی معنا وارد کار می‌شود، استرس عقب می‌نشیند ● نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- چگونه تجربه‌های روزمره به زندگی معنا می‌بخشند؟ ● پرسش‌های بزرگ؛ جایی که معنا آغاز می‌شود
- پنج تمرین کوتاه برای حفظ معنا در روزهای شلوغ ● ده تمرین کوتاه برای ساختن معنا در زندگی و کار





ماهنامه داخلی
سال پنجم
شماره پنجاه و هشت
اول دی ماه ۱۴۰۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

ابراهیم محسنی

محمد پناهی

روح الله اکرمی

مریم فتاحی

فرهاد چاووشی

رضا عباسی

قدسی یگانه

مصطفی طباطبایی

فاطمه بکایی

حسین محمدی

ریحانه مقصودی

رضا شاه محمدی

علی فتوحی

زهرا دوستی

مهشید قربانی

شهرام قلی پور

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



- سخن مدیرمسئول / معنا در کار و زندگی؛ آنچه ما را فراتر از انجام وظیفه می برد / دکتر اسلام کریمی ۵
- سخن ماه / «زندگی وقتی معنا پیدا می کند که با آن گفت و گو کنیم.» ۶
- سفر به استان سمنان به روایت تصویر / ابراهیم محسنی..... ۷
- روان شناسی کار / وقتی کار بی معنا می شود؛ فرسودگی شغلی از کجا شروع می شود؟ / محمد پناهی ۱۲
- کتاب های ماه / معرفی چهار کتاب الهام بخش برای یافتن معنا در کار و زندگی / علی فتوحی ۱۳
- یادگیری و توسعه / چگونه در یک کار تکراری هم می توان معنا ساخت؟ / روح الله اکرمی ۱۶
- روایت انسانی / وقتی کار، فقط کار نبود... / داستانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمند/ مریم فتاحی ۱۸

زندگی و آرامش

- وقتی معنا وارد کار می شود، استرس عقب می نشیند/ نقش نیت و معنا در کاهش فشارهای کاری/ فرهاد چاووشی ۱۹
- معنویت و کار/ وقتی خدمت رنگ عبادت می گیرد/ معنا، پیوند دهنده کار روزمره و آرامش درونی/ رضا عباسی ۲۱
- مهارت های شخصی/ ۵ تمرین کوتاه برای حفظ معنا در روزهای شلوغ/ قدسی یگانه ۲۲
- جملات الهام بخش/ معنا در کار و زندگی؛ چراغ راه روزهای ما/ مصطفی طباطبایی ۲۳
- معنویت و تاب آوری/ نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی / فاطمه بکایی ۲۴
- معنا، صبر، تاب آوری و تمرکز در زندگی و کار از دریچه ضرب المثل و سخن بزرگان / حسین محمدی ۲۶
- ۱۰ تمرین کوتاه برای ساختن معنا در زندگی و کار / ریحانه مقصودی ۲۷
- رنج های کوچک؛ چگونه تجربه های روزمره به زندگی معنا می بخشند؟ / رضا شاه محمدی ۲۸
- پرسش های بزرگ؛ جایی که معنا آغاز می شود / زهرا دوستی ۳۰
- نوشتن؛ وقتی زندگی از پراکندگی به معنا می رسد / مهشید قربانی ۳۲
- «خواندن به مثابه تجربه ی معنا» / خواندن؛ وقتی زندگی های دیگر به زندگی ما عمق می دهند/ شهرام قلی پور ۳۴

معنا در کار و زندگی؛ آنچه ما را فراتر از انجام وظیفه می برد

◀ دکتر اسلام کریمی / دکترای مدیریت منابع انسانی



می شود، در گره ای که از کار کسی گشوده می شود، حتی اگر نام ما هرگز بر زبان نیاید.

این شماره از ماهنامه «طلوع» با همین نگاه شکل گرفته است؛ نگاهی که می کوشد کار را نه صرفاً به عنوان یک وظیفه اداری، بلکه به مثابه بخشی معنا دار از زندگی انسانی بازخوانی کند. در این صفحات، تلاش کرده ایم از زاویه های مختلف- روان شناسی، مدیریت، معنویت، حکمت ایرانی و تجربه های انسانی- به این پرسش بپردازیم که چگونه می توان در دل کارهای روزمره، معنا را دوباره کشف کرد.

در دنیایی که تغییرات شتاب زده و فشارهای بیرونی اجتناب ناپذیرند، معنا همان نقطه اتکایی است که به ما کمک می کند در مسیر بمانیم، رشد کنیم و فرسوده نشویم. سازمان هایی که به معنا توجه دارند، نه تنها کارآمدتر، بلکه انسانی تر و پایدارتر خواهند بود.

امید است محتوای این شماره، فرصتی برای تأمل دوباره فراهم آورد؛ تأملی که به ما یادآوری کند:

کار، تنها گذران زمان نیست؛

می تواند عرصه ای برای اثرگذاری، رشد و معنا ساختن باشد.

در دنیای امروز، بسیاری از سازمان ها با شاخص هایی چون بهره وری، سرعت، کیفیت و نتیجه سنجیده می شوند؛ اما در کنار همه این ها، عاملی بنیادین وجود دارد که اگر نادیده گرفته شود، حتی بهترین نظام های کاری نیز دچار فرسودگی خواهند شد: احساس معنا در کار و زندگی.

معنا، پاسخ به یک پرسش ساده اما عمیق است: «چرا کاری را که هر روز انجام می دهیم، انجام می دهیم؟» از نگاه علم مدیریت منابع انسانی، کارمندی که در فعالیت روزانه خود معنا احساس می کند، نه تنها مسئولیت پذیرتر است، بلکه از انگیزه درونی، تاب آوری بالاتر و رضایت شغلی عمیق تری برخوردار می شود. در مقابل، نبود معنا حتی - در بهترین شرایط ظاهری - می تواند به بی انگیزگی، دل زدگی و فرسودگی شغلی منجر شود.

معنا الزماً در عنوان شغلی، جایگاه سازمانی یا میزان دیده شدن بیرونی خلاصه نمی شود. گاهی معنا در اثرگذاری آرام و بی ادعای یک خدمت نهفته است؛ در نظم ایجاد شده، در آرامشی که به دیگران منتقل



به نوشتن پرداخته ایم، نه به عنوان مهارت، بلکه به عنوان راهی برای روایت زندگی؛ برای اینکه آنچه بر ما می گذرد، گم نشود و بی نام نماند. از خواندن گفته ایم، به مثابه فرصتی برای دیدن زندگی از چشم دیگران و رها شدن از تنهایی تجربه شخصی.

در کنار این ها، به معنویت و نماز نگاه کرده ایم؛ نه فقط به عنوان یک عمل، بلکه به عنوان تمرینی برای حضور، نیت و بازگشت به اصل خود در میان هیاهوی کار و زندگی.

شاید پیام پنهان همه این مطالب یک چیز باشد: اینکه معنا چیزی نیست که یک بار برای همیشه پیدا شود؛ چیزی است که هر روز، در نوع نگاه ما، در پرسش هایی که جرأت می کنیم با آن ها بمانیم، و در شیوه مواجهه مان با آدم ها و مسئولیت ها ساخته می شود.

امید ما این است که این شماره، نه فقط خواننده شود، بلکه همراه شما بماند؛ در یک مکث کوتاه، در یک یادداشت شخصی، در یک نگاه تازه به کار امروز. باشد که هر روز، حتی اگر شبیه دیروز است، کمی معنادارتر زیسته شود.

بیشتر روزهای ما شبیه هم می گذرند؛ کار، رفت و آمد، مسئولیت ها، خستگی ها و دوباره از نو. در این میان، کمتر فرصت می کنیم بپرسیم: آنچه هر روز انجام می دهیم، چه نسبتی با زندگی ما دارد؟

اما معنا، معمولاً در اتفاق های بزرگ و استثنایی پنهان نیست؛ در همین روزهای معمولی است که اگر دیده شوند، عمق پیدا می کنند.

در کارهایی که تکرار می شوند، در رنج های کوچکی که جدی گرفته نمی شوند، و در پرسش هایی که بی صدا در دل ما شکل می گیرند.

این شماره از «طلوع» تلاشی است برای مکث؛ مکثی کوتاه در میانه شتاب زندگی کاری، تا دوباره به خودمان و آنچه می گذرد نگاه کنیم. نه برای یافتن پاسخ های قطعی، بلکه برای زنده نگه داشتن گفت و گو با زندگی.

در این صفحات، از معنا در کار گفته ایم؛ از اینکه چگونه حتی ساده ترین وظایف می توانند اثرگذار باشند، اگر بدانیم چرا انجامشان می دهیم. از رنج های کوچک نوشته ایم؛ همان خستگی ها و دل گرفتگی هایی که اگر فهمیده شوند، می توانند به ما جهت بدهند، نه اینکه فرسوده مان کنند.

سفر به استان سمنان به روایت تصویر

◀ ابراهیم محسنی / عضو هیئت مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد



علی ایحال با خضوع و خشوع در این استان در تمامی شهرستان‌های مورد اشاره خدمت این عزیزان رسیده و ضمن عرض سلام و احترام و پاس داشت ایثارگری‌های این خانواده‌ها به بررسی مشکلات و وضعیت تسهیلات اعطایی به این بزرگواران پرداخته شد. محور دیگر این بازدید را هم چون سفرهای پیشین بررسی میدانی و بازدید و ملاقات با بانکداران اجرایی محترم این استان که در بنیاد شهید و امور ایثارگران مستقر در شهرستان‌های استان می‌باشند تشکیل می‌داد. به لطف خداوند این توفیق حاصل شد که با حضور در ادارات یاد شده ضمن آشنایی با این بزرگواران و بررسی وضعیت کاری، نحوه تعامل با اعضای محترم صندوق قرض الحسنه شاهد از خدمات و تلاش‌های صادقانه این همکاران با تقدیر و تشکر و تقدیم لوح تقدیر مدیر عامل محترم صندوق جناب آقای دکتر کریمی قدردانی انجام شد. بی‌مناسبت نخواهد بود که اضافه شود این عزیزان نیز به مثابه سایر همکاران در دیگر استان‌ها در مواجهه با خانواده معظم شهدا و ایثارگران ذره‌ای کوتاهی نکرده و با صبر و بردباری پاسخگویی ایشان را به نحو احسن انجام می‌دهند.

در خاتمه این نوشتار باید به نقش هدایت‌گری، تسهیل و تسریع‌کننده فعالیت‌ها در این استان اشاره نمود که از سوی همکاران مستقر و مقیم در استان سمنان بی‌وقفه هم چون گذشته در جریان می‌باشد که جا دارد از این تلاش‌ها با نهایت احترام قدردانی نمود.

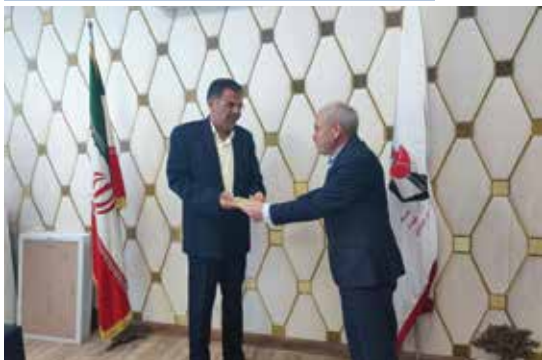
در دهمین سفر و بازدید از مناطق استانی صندوق قرض الحسنه شاهد نوبت به استان سمنان رسید. ویژگی و مشخصه این استان نزدیکی به پایتخت با تفاوت زمانی سه چهار ساعت رانندگی با وسیله نقلیه می‌باشد. شهرستان‌هایی چون گرمسار، سرخه، مهدی شهر (شهمیرزاد)، شاهرود، میامی، دامغان و آرادان تحت پوشش این استان قرار دارند. در پهنای بودن این استان باید گفت که مجاورت با استان خراسان رضوی، مازندران از مهمترین مشخصه‌های آن به شمار می‌رود ضمن آنکه مجاورت با کویری پهنای نیز بر ویژگی دیگر این خطه افزوده است. با توصیفی مختصر از این استان که به شرایط جغرافیایی و اقلیمی اشاره گذرا دارد باید اضافه کرد که اعضای جامعه هدف و یا به تعبیری اعضای معزز صندوق قرض الحسنه شاهد در استان سمنان همگی از مناعت طبع و خصوصیات و ویژگی‌های خاص برخوردار هستند که جز در ملاقات و مواجهه با این یادگاران دفاع مقدس نمی‌توان به عمق آن دست یافت. خانواده‌های معززی که محترمانه پذیرای گرم همکاران اعزامی بودند و علیرغم برخورداری از شرایط نابسامان اقتصادی و معیشتی خم به ابرو نیاورده و بیشتر نگران بجا نیارودن درست رسم مهمان‌نوازی بودند تا اظهار مشکلات و مصائب زندگی در شرایط دشوار معیشتی و... و این امری است که تیم بازدید کننده را به مانند گذشته شرمسار و خجل در مقابل این همه از خود گذشتگی و ایثارگر قرار داد.



جلسه جمع بندی با حضور مدیر کل محترم بنیاد استان سمنان



دفتر مدیر کل بنیاد استان سمنان



تقدیم لوح تقدیر به مدیر کل محترم بنیاد استان



تصویر یادگاری با همکاران صندوق استان و مدیر کل محترم و تیم اعزامی



تقدیم لوح تقدیر به رییس بنیاد شهرستان دامغان



جلسه دفتر رییس بنیاد شهرستان و بانکدار اجرایی دامغان



دیدار با همکاران بنیاد شهرستان مهدی شهر



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان دامغان





تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان مهدی شهر توسط پدر شهید نوراله نجاتی



تقدیم لوح تقدیر به رئیس بنیاد شهرستان مهدی شهر



تقدیر از خانم زینب باباجانی فرمی



تجلیل از پدر شهید نورانی در دفتر بنیاد



تقدیم لوح تقدیر به بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان شاهرود



تقدیر و تجلیل از خدمات خانم ملکان فرزند شهید و رابط سابق بنیاد شاهرود



دیدار در منزل شهید عاشوری



تجلیل از همسر جانباز متوفی در محل صندوق شاهد شاهرود



تجلیل از مادر شهید حسین مظفری



تجلیل از مادر شهید عاشوری



دیدار با خانواده جانباز متوفی قربانعلی عطاخانی



تقدیم لوح تقدیر به رئیس و یانکدار اجرایی بنیاد شهرستان میامی



دیدار با مادر شهید امید صفایی سرکار خانم پوران رفیعی



دیدار با همسر جانباز ۲۵ درصد متوفی علی اکبر بدائی



دیدار با جناب آقای نبوی چاشمی



دیدار با رابط و معاون اداری مالی بنیاد شهرستان سمنان





دیدار با جانباز معظم ۱۵ درصد جناب آقای رضایی شهرستان سمنان



دیدار با جانباز معظم غلامحسین محمدی



تقدیم لوح تقدیر به همکار محترم صندوق استان سمنان



دیدار از همسر گرانقدر جانباز متوفی سرکار خانم زهرا صادقی اول شهرستان سمنان



تقدیم لوح تقدیر به رئیس صندوق استان سمنان



تقدیم لوح تقدیر به همکار محترم صندوق استان سمنان



تقدیم لوح تقدیر به همکار فن آوری و داده ها در استان سمنان



تقدیم لوح تقدیر به همکار محترم صندوق استان سمنان

وقتی کار بی معنا می شود؛ فرسودگی شغلی از کجا شروع می شود؟

محمد پناهی



زیرا معنا به کار، چرایی می بخشد؛ و چرایی، توان ادامه دادن می آورد.

چگونه معنا را دوباره به کار برگردانیم؟ (۴ گام ساده)

۱. اثر کار خود را ببینیم
حتی ساده ترین وظیفه، اگر درست انجام شود، بر زندگی دیگران اثر می گذارد.

۲. نیت خود را بازتعریف کنیم
کار فقط برای حقوق نیست؛ می تواند خدمت، یادگیری یا رشد باشد.

۳. ارتباط انسانی را تقویت کنیم
گفت و گو، همکاری و همدلی، معنا را زنده نگه می کند.
۴. از خود بپرسیم: «این کار چه چیزی به من می آموزد؟»
یادگیری، یکی از قوی ترین منابع معناست.

یک جمله برای تأمل

«ما همیشه از خستگی کم نمی آوریم؛ گاهی از بی معنایی خسته می شویم.»

جمع بندی

معنا در کار، یک امتیاز لوکس نیست؛
یک نیاز روانی اساسی است.
وقتی معنا کمرنگ می شود، انگیزه و تاب آوری نیز آسیب می بینند.
بازگرداندن معنا - با تغییرهای کوچک در نگاه و نیت -
می تواند کیفیت کار، آرامش ذهن و رضایت از زندگی را به
شکل چشمگیری افزایش دهد.

بسیاری از ما روزهایی را تجربه کرده ایم که خسته ایم، اما نمی دانیم چرا. نه حجم کار غیرعادی است، نه مشکل خاصی پیش آمده؛ اما دل زدگی، بی حوصلگی و بی انگیزگی، آرام آرام خودش را نشان می دهد.

روان شناسان معتقدند یکی از ریشه های پنهان این وضعیت، کمرنگ شدن احساس معنا در کار است.

فرسودگی شغلی فقط از زیادی کار نمی آید

برخلاف تصور رایج، فرسودگی شغلی الزاماً نتیجه کار زیاد نیست؛ گاهی نتیجه کار بی معنا است.

وقتی فرد:

- نداند کاری که انجام می دهد چه اثری دارد
- احساس کند دیده نمی شود
- ارتباطی میان ارزش های شخصی و وظایف شغلی خود نبیند
- به تدریج دچار خستگی ذهنی، بی انگیزگی و فاصله عاطفی از کار می شود.

نشانه های هشداردهنده بی معنایی در کار

اگر این نشانه ها برایتان آشناست، شاید وقت بازنگری فرا رسیده باشد:

- انجام وظایف فقط برای «تمام شدن ساعت کاری»
 - کاهش احساس مسئولیت و تعلق
 - بی تفاوتی نسبت به نتیجه کار
 - خستگی مزمن بدون دلیل جسمی مشخص
 - کاهش تمرکز و انگیزه
- این ها اغلب زنگ خطرهایی هستند که از درون ما به صدا درمی آیند.

معنا؛ سوخت پنهان انگیزه

مطالعات حوزه منابع انسانی نشان می دهد:

- کارمندانی که در کار خود معنا احساس می کنند:
- تاب آوری بیشتری در برابر فشارها دارند
- کمتر دچار فرسودگی می شوند
- رضایت شغلی و تعهد بالاتری دارند

معرفی چهار کتاب الهام‌بخش برای یافتن معنا در کار و زندگی

◀ علی فتوحی



۱. «انسان در جستجوی معنا»

وقتی معنا، انسان را زنده نگه می‌دارد

برخی کتاب‌ها فقط برای خواندن نیستند؛
برای فهمیدن دوباره زندگی‌اند.

کتاب «انسان در جستجوی معنا» اثر ویکتور فرانکل، از
همین دست است؛ کتابی که نه در آرامش، بلکه در دل
رنج نوشته شده و به همین دلیل، حرفش عمیق و ماندگار
است.

این کتاب درباره چیست؟

ویکتور فرانکل، روان‌پزشک اتریشی، این کتاب را بر
اساس تجربه شخصی خود در اردوگاه‌های کار اجباری
نازی‌ها نوشته است.

او در شرایطی که همه چیز از انسان گرفته شده بود-
آزادی، خانواده، امنیت- به یک حقیقت بنیادین رسید:
«انسان می‌تواند همه چیز را از دست بدهد،
اما اگر معنا داشته باشد، هنوز زنده است.»

فرانکل نشان می‌دهد که آنچه انسان‌ها را در سخت‌ترین
شرایط سرپا نگه می‌دارد، امید سطحی یا خوش‌بینی ساده
نیست؛ معناست.

سه پیام کلیدی کتاب

۱. رنج اگر معنا پیدا کند، قابل تحمل می‌شود

فرانکل معتقد است رنج به خودی خود ارزشمند نیست،
اما اگر انسان بتواند برای آن معنایی بیابد،
رنج به تجربه‌ای رشددهنده تبدیل می‌شود.

۲. آزادی نهایی انسان: انتخاب نگرش

حتی در سخت‌ترین شرایط، انسان می‌تواند انتخاب
کند که چگونه با وضعیتش روبه‌رو شود. این انتخاب،
سرچشمه کرامت انسانی است.

۳. معنا برای هرکس متفاوت است

معنا نسخه آماده ندارد. برای یکی در خدمت، برای دیگری در
مسئولیت، و برای فردی دیگر در عشق یا یادگیری شکل می‌گیرد.

پیام کتاب برای امروز

در دنیای کار امروز، شاید با اردوگاه‌های رنج روبه‌رو نباشیم،
اما با فشار، تکرار، بی‌انگیزگی و خستگی ذهنی چرا.

این کتاب به ما یادآوری می‌کند:

- معنا از شرایط ایده‌آل نمی‌آید
- معنا را باید در همان جایی که هستیم بسازیم
- حتی یک نقش کوچک، اگر آگاهانه انجام شود،
می‌تواند بزرگ باشد.

چند جمله الهام‌بخش از کتاب

- «آن‌که چرایی زندگی را یافته باشد، با هر چگونه‌ای
خواهد ساخت.»
- «معنا چیزی نیست که داده شود؛ چیزی است که کشف
می‌شود.»
- «زندگی از ما انتظار خوشی ندارد؛ از ما انتظار مسئولیت دارد.»

چرا این کتاب را پیشنهاد می‌کنیم؟

چون:

- ساده و عمیق است
- کوتاه اما تأثیرگذار است
- و مهم‌تر از همه، به ما کمک می‌کند کار و زندگی‌مان را
دوباره معنا کنیم

پیشنهاد خواندن

لازم نیست یک نفس خوانده شود. روزانه چند صفحه،
با تأمل. بعضی کتاب‌ها را باید آرام خواند؛ چون قرار
است آرام‌مان کنند.

۲. «قدرت حال»

اکهارت توله (The Power of Now)

موضوع: زندگی در لحظه حال و یافتن معنا در همین اکنون.

چرا مناسب است: کمک می‌کند کارمندان یاد بگیرند حتی کارهای روزمره و تکراری می‌توانند ارزشمند باشند، اگر با آگاهی و حضور ذهن انجام شوند.

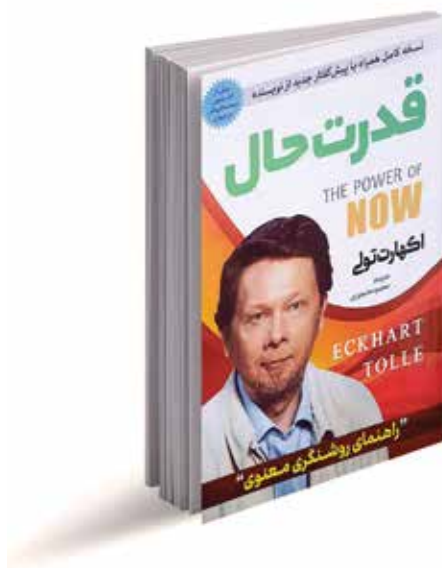
نکات کلیدی کتاب:

زندگی در لحظه حال، کلید آرامش و معناست. ذهن مشوش، مانع احساس رضایت و اثرگذاری واقعی است.

تمرین‌های ساده تنفس و حضور ذهن، روز کاری را معنادارتر می‌کند.

جمله الهام‌بخش:

«زندگی در اکنون، تنها راه یافتن آرامش و معناست.»



۳. «اولین چیزها نخست»

استیفن کاوی (First Things First)

موضوع: مدیریت زمان و اولویت‌بندی بر اساس ارزش‌ها و اهداف واقعی زندگی.

چرا مناسب است: کارمندان یاد می‌گیرند روی کارهایی تمرکز کنند که واقعاً معنا دارند و از اتلاف انرژی روی امور کم‌اهمیت جلوگیری کنند.

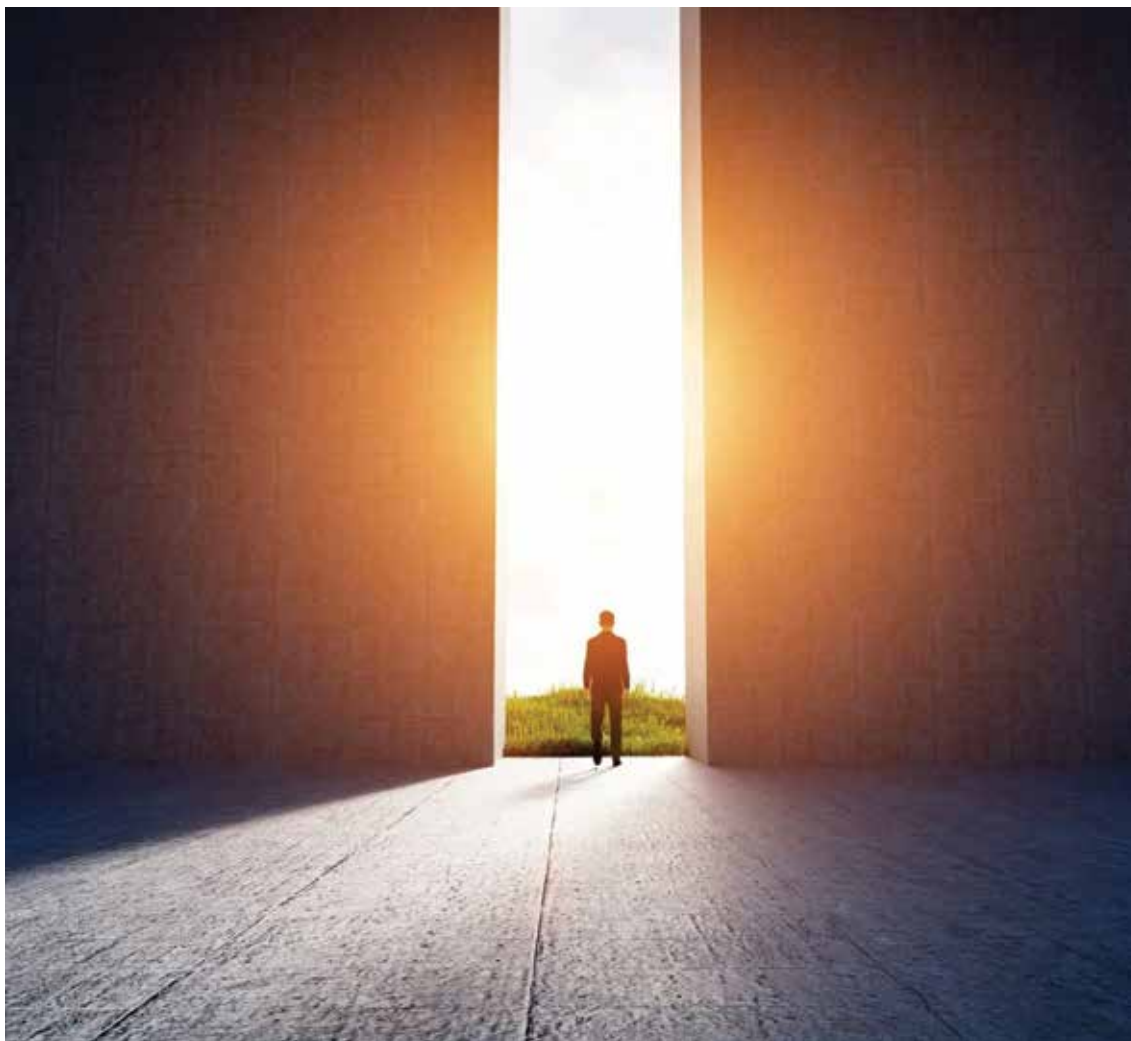
نکات کلیدی کتاب:

- اولویت‌بندی بر اساس ارزش‌ها، نه فقط فوریت‌ها.
- معنا از انجام کارهای مهم و اثرگذار حاصل می‌شود.
- برنامه‌ریزی هفتگی و روزانه با نگاه به ارزش‌ها، انگیزه و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

جمله الهام‌بخش:

«آنچه مهم است را نخست انجام دهید؛ بقیه خود به خود سامان می‌یابد.»





۴. «گرسنگی برای معنا»

اندرو ماتیو فیز (Hunger for Meaning)

موضوع: کشف معنا در زندگی و مقابله با پوچی و دل‌زدگی.

چرا مناسب است: الهام‌بخش برای کسانی که می‌خواهند در کار و زندگی روزمره انگیزه و هدف پیدا کنند.

نکات کلیدی کتاب:

- معنا نیاز اصلی روح انسان است، فراتر از پول و موفقیت ظاهری.
- پیدا کردن هدف، حتی در فعالیت‌های ساده، زندگی را پرمفهوم می‌کند.

- فعالیت‌های روزانه را می‌توان به مسیر رشد و خدمت وصل کرد.

جمله الهام‌بخش:

«معنا در کوچک‌ترین کارها پنهان است؛ کافی است به آن نگاه کنیم.»

جمع‌بندی

این چهار کتاب، هر یک از زاویه‌ای متفاوت، پیام واحدی را منتقل می‌کنند:

معنا در زندگی و کار، انتخاب ماست، تمرین ماست و کشف ماست.

خواندن آن‌ها، نه تنها دانش و آگاهی می‌دهد، بلکه انگیزه و تمرین عملی برای ساختن روزهای معنادار فراهم می‌کند.

چگونه در یک کار تکراری هم می‌توان معنا ساخت؟

◀ روح‌الله اکرمی



۵. راه عملی برای معنادارتر کردن روزهای کاری

بسیاری از کارهای اداری، ماهیتی تکراری دارند. اما تکراری بودن کار، لزوماً به معنای بی‌معنا بودن آن نیست. تفاوت اصلی را نگاه ما به کار می‌سازد، نه فقط نوع کار. در ادامه، پنج راه ساده اما مؤثر برای ساختن معنا در کارهای روزمره معرفی می‌کنیم.

۱. اثر کار خود را ببینیم، نه فقط وظیفه را

هر کار حتی - کوچک - اثری دارد. پرداخت به موقع یک وام، پاسخ درست به یک مراجعه‌کننده، یا دقت در یک پرونده، می‌تواند آرامش، امید یا اعتماد را به زندگی فردی دیگر بازگرداند. وقتی اثر کار دیده می‌شود، کار از «وظیفه» به «خدمت» تبدیل می‌شود.

۲. نیت خود را آگاهانه انتخاب کنیم

کار واحدی را می‌توان با نیت‌های متفاوت انجام داد:

- فقط برای تمام شدن ساعت
- فقط برای حقوق
- یا برای یادگیری، رشد و خدمت

نیت، کیفیت تجربه ما را تغییر می‌دهد حتی - اگر شرایط بیرونی ثابت بماند.

۳. کار را فرصتی برای رشد شخصی ببینیم

هر روز کاری می‌تواند تمرینی باشد برای:

- صبر
- مسئولیت‌پذیری
- دقت
- ارتباط مؤثر

وقتی کار را کلاس زندگی بدانیم، حتی تکرارها هم آموزنده می‌شوند.



۴. ارتباط انسانی را جدی بگیریم

محیط کار فقط مجموعه‌ای از وظایف نیست؛ شبکه‌ای از انسان‌هاست. یک گفت‌وگوی محترمانه، همکاری صمیمانه، یا کمک کوچک به همکار،

می‌تواند معنا را به روزی خسته‌کننده بازگرداند.

۵. از خود پیرسیم: «اگر من این کار را درست انجام

ندهم چه می‌شود؟»

پاسخ این پرسش اغلب ما را به اهمیت واقعی نقش‌مان می‌رساند. مسئولیت‌پذیری، یکی از قوی‌ترین منابع معناست.

تمرین کوتاه هفته

در پایان هر روز کاری، از خود پرسید: «امروز کار من چه اثری حتی-کوچک-داشت؟» نوشتن همین یک جمله، نگاه شما را آرام‌آرام تغییر می‌دهد.

جمع‌بندی صفحه

معنا چیزی نیست که منتظرش بمانیم؛ چیزی است که می‌سازیم. با تغییر نگاه، نیت و ارتباط‌ها، حتی ساده‌ترین کارها می‌توانند منبع رضایت، آرامش و انگیزه شوند.

وقتی کار، فقط کار نبود... داستانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمند

◀ مریم فتاحی



«مدتی بود هر صبح با بی حوصلگی از خانه بیرون می‌آمدم. نه از شغلم متنفر بودم، نه مشکل خاصی داشتم؛ اما انگار چیزی در درونم خاموش شده بود.» این را یکی از کارکنان با سابقه می‌گفت؛ کسی که سال‌ها وظیفه‌اش بررسی پرونده‌ها و پاسخ‌گویی به مراجعان بود. کار تکراری، ساعت‌های مشابه، روزهایی که شبیه هم می‌گذشتند.

نقطه تغییر، یک گفت‌وگوی ساده بود

روزی یکی از مراجعه‌کنندگان، پس از پایان کار، مکثی کرد و گفت: «نمی‌دانید امروز چقدر به من کمک کردید... این وام، برای من فقط پول نبود؛ امید بود.» همان یک جمله، ذهن او را درگیر کرد. برای اولین بار به این فکر افتاد که آنچه هر روز پشت میز انجام می‌دهد، ادامه یک زندگی است؛ نه فقط یک پرونده.

وقتی نگاه عوض شد، کار هم عوض شد

او می‌گفت: «از آن روز به بعد، کارم همان بود، اما من دیگر همان آدم نبودم.»

• دقتش بیشتر شد

• برخوردش آرام‌تر شد

• خستگی‌اش کمتر شد

نه به این دلیل که شرایط بیرونی تغییر کرده بود؛ بلکه چون معنای کار برایش روشن‌تر شده بود.

معنا، چیز بزرگی نیست

گاهی معنا:

در لبخند یک مراجعه‌کننده است

در درست انجام دادن یک مسئولیت

در احساس مفید بودن

معنا همیشه اتفاقی بزرگ و نمایشی نیست؛ اغلب آرام،

ساده و روزمره است.

درس این روایت برای همه ما

ممکن است:

• نتوانیم شغلان را عوض کنیم

• نتوانیم همه شرایط را تغییر دهیم

اما تقریباً همیشه می‌توانیم: نگاهمان را عوض کنیم. و

همین تغییر نگاه، می‌تواند کیفیت کار و حال دل ما را

دگرگون کند.

پرسشی برای تأمل

اگر کار امروز من فقط برای یک نفر، اندکی آرامش یا

امید ایجاد کند، آیا باز هم بی‌معناست؟

سخن پایانی

گاهی معنا را نباید جست‌وجو کرد؛ باید دید.

در همان کاری که هر روز انجام می‌دهیم، در همان

نقشی که شاید ساده به نظر برسد، اما برای دیگری،

بسیار مهم است.

وقتی معنا وارد کار می‌شود، استرس عقب می‌نشیند نقش نیت و معنا در کاهش فشارهای کاری

فرهاد چاووشی



استرس کاری، فقط نتیجه حجم زیاد وظایف نیست. گاهی دو نفر یک کار مشابه انجام می‌دهند؛ یکی فرسوده می‌شود و دیگری نه. تفاوت اغلب در نگاه و معنایی است که به کار می‌دهند.

چرا کار بی معنا، استرس‌زاتر است؟

وقتی کار برای ما صرفاً مجموعه‌ای از وظایف باشد:

- فشارها بی دلیل به نظر می‌رسند
- خستگی زودتر سراغمان می‌آید
- انگیزه کاهش می‌یابد

ذهن انسان سختی را بهتر تحمل می‌کند وقتی بداند «برای چه» تلاش می‌کند.

معنا چگونه استرس را کاهش می‌دهد؟ (از نگاه روان‌شناسی)
روان‌شناسان معتقدند معنا:

- حس کنترل را افزایش می‌دهد
 - اضطراب را قابل مدیریت می‌کند
 - فشارها را «قابل تحمل» می‌سازد
- معنا مثل یک لنگر روانی عمل می‌کند؛ در طوفان کار، ذهن را ثابت نگه می‌دارد.



نقش نیت در آرامش روزانه

نیت، گفت‌وگوی درونی ما با خودمان است.

وقتی نیت روشن باشد:

- کار رنگ هدف می‌گیرد
 - خستگی معنای دیگری پیدا می‌کند
 - روز کاری بی‌ثمر احساس نمی‌شود
- حتی یک نیت ساده مثل «امروز مفید باشم» می‌تواند حال و هوای روز را تغییر دهد.

۳ تمرین ساده برای معنادارتر شدن روز کاری

۱. شروع آگاهانه روز

قبل از شروع کار، یک جمله کوتاه با خود تکرار کنید: «امروز کار من می‌تواند برای کسی مفید باشد.»

۲. مکث‌های کوتاه اما آگاهانه

در میان شلوغی‌ها، چند نفس عمیق و یک یادآوری ساده: «چرا این کار را انجام می‌دهم؟»

۳. جمع‌بندی آخر روز

از خود پرسید: «امروز چه کاری حتی - کوچک - ارزشمند بود؟»

معنا، آرامش را از بیرون نمی‌آورد؛ از درون می‌سازد

نه حقوق بیشتر،

نه تغییر سمت،

نه کاهش وظایف،

هیچ‌کدام به‌تنهایی آرامش پایدار نمی‌آورند.

آرامش ماندگار،

اغلب از احساس مفید بودن و معناداری زاده می‌شود.

جمع‌بندی

وقتی معنا وارد کار می‌شود:

- استرس کمتر می‌شود
 - صبر بیشتر می‌شود
 - رضایت عمیق‌تر می‌شود
- و این همان چیزی است که کیفیت زندگی کاری را بالا می‌برد.

وقتی خدمت رنگ عبادت می گیرد معنا، پیونددهنده کار روزمره و آرامش درونی

معنویت و کار

رضا عباسی



در نگاه اول، کار و عبادت دو قلمرو جدا از هم به نظر می‌رسند؛ یکی مربوط به زندگی روزمره و دیگری مربوط به خلوت با خدا. اما در نگاهی عمیق‌تر، این دو می‌توانند به هم برسند؛ در نقطه‌ای به نام نیت و خدمت.

کار، فقط انجام وظیفه نیست

در سنت فکری و معنوی ما، کار اگر با نیت درست همراه شود، از یک الزام روزانه به فرصتی برای رشد روحی تبدیل می‌شود.

وقتی فرد:

- کارش را با صداقت انجام می‌دهد
 - حق دیگران را رعایت می‌کند
 - خدمت به مردم را ارزش می‌داند
- کار او دیگر صرفاً «شغل» نیست؛ بخشی از مسیر معنوی زندگی است.

نقش نیت؛ پلی میان کار و عبادت

نیت، جهت‌دهنده عمل است. دو نفر ممکن است یک کار مشابه انجام دهند؛ اما یکی خسته و دل‌زده، و دیگری آرام و راضی.

تفاوت در این پرسش ساده است:

«من این کار را برای چه انجام می‌دهم؟»

وقتی نیت، خدمت و مسئولیت باشد، کار حتی - سخت و تکراری - معنادار می‌شود.

معنویت چگونه به کار آرامش می‌دهد؟

از نگاه روان‌شناسی معنوی:

- معنویت، استرس را معناپذیر می‌کند
- احساس تنهایی در فشارها را کاهش می‌دهد

- تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.
- فردی که کار خود را بخشی از رسالت انسانی می‌داند، در برابر سختی‌ها مقاوم‌تر است.

خدمت به مردم؛ یکی از روشن‌ترین مسیرهای معنا

در مشاغل خدماتی، نتیجه کار مستقیماً بر زندگی دیگران اثر می‌گذارد.

هر پاسخ محترمانه،

هر دقت در انجام وظیفه،

هر انصاف در تصمیم‌گیری،

می‌تواند آرامش و امیدی واقعی به انسانی دیگر ببخشد.

و همین آگاهی،

کار را از روزمرگی نجات می‌دهد.

تمرین کوتاه معنوی برای روزهای کاری

هر روز قبل از شروع کار، با خود بگوییم:

«امروز کار من می‌تواند گره‌ای حتی - کوچک - از زندگی

کسی باز کند.»

همین جمله ساده، نگاه ما را تغییر می‌دهد.

جمع‌بندی

معنویت الزاماً به معنای کناره‌گیری از کار و زندگی نیست؛ بلکه به معنای حضور آگاهانه و مسئولانه در دل زندگی است.

وقتی کار با نیت خدمت همراه شود:

- معنا عمیق‌تر می‌شود
- آرامش پایدارتر می‌شود
- و انسان، خود را مفیدتر احساس می‌کند.



۵ تمرین کوتاه برای حفظ معنا در روزهای شلوغ

◀ قدسی یگانه



- گاهی حجم کار و تکرار وظایف، ما را از معنا در کار دور می‌کند. اما با تمرین‌های ساده و روزانه می‌توانیم نگاه آگاهانه و پرمعنا به کار داشته باشیم.
- ۱. دفتر کوچک روزانه داشته باشید
- هر روز چند خط درباره آنچه امروز معنادار بوده بنویسید.
- حتی یک کار کوچک که برای دیگری مفید بوده، کافی است.
- نوشتن، ذهن را به ارزش کار متمرکز می‌کند و آرامش می‌آورد.
- ۲. نیت خود را یادآوری کنید
- قبل از شروع هر فعالیت، یک جمله کوتاه با خود بگویید:
- «امروز کار من می‌تواند مفید و مؤثر باشد.»
- نیت روشن، کار تکراری را به تجربه‌ای با معنا تبدیل می‌کند.
- ۳. یک «لحظه توقف» کوچک در روز داشته باشید
- چند نفس عمیق بکشید و از خود بپرسید:
- «چرا این کار برای من و دیگران مهم است؟»
- این مکث کوتاه، تمرکز و تاب‌آوری ذهن را تقویت می‌کند.
- ۴. ارتباط انسانی را اولویت دهید
- حتی چند دقیقه گفت‌وگوی صمیمی با همکاران یا مراجعه‌کنندگان، معنا را به روز کاری می‌آورد.
- یادمان باشد: کار بدون انسانیت، سخت و خالی از معناست.
- ۵. موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید
- پایان هر روز یا هفته، به یک موفقیت کوچک خود فکر کنید:
- پرونده‌ای درست بررسی شد، لبخندی ایجاد شد، مشکلی حل شد.
- این تمرین، ذهن را به اثرگذاری واقعی متصل می‌کند.

سخن پایانی

حفظ معنا در روزهای شلوغ، به ابزار پیچیده نیاز ندارد. همین تمرین‌های کوتاه، می‌توانند کار را زنده، انگیزه‌بخش و آرامش‌دهنده کنند. معنا چیزی نیست که منتظرش بمانیم؛ معنا را هر روز می‌سازیم، می‌بینیم و تجربه می‌کنیم.

مصطفی طباطبایی



۱. «کار اگر با نیت خدمت همراه باشد، عبادت است.»
۲. «انسان می تواند همه چیز را از دست بدهد، اما اگر معنا داشته باشد، هنوز زنده است.»
۳. «هر وظیفه کوچک، فرصتی برای اثرگذاری است.» - ناشناس
۴. «معنا در همان جایی است که هستیم، نه جایی که آرزو داریم باشیم.»
۵. «کار فقط گذراندن وقت نیست؛ فرصتی است برای رشد و خدمت.»
۶. «یک لبخند، یک کمک کوچک، یک توجه ساده؛ همه می توانند معنا بیافرینند.»
۷. «وقتی کاری را با نیت درست انجام دهیم، خستگی دیگر معنای واقعی ندارد.»
۸. «معنا ساخته می شود، کشف نمی شود.» - ویکتور فرانکل
۹. «خدمت به دیگران، چراغی است که مسیر ما را روشن می کند.» - ناشناس
۱۰. «معنا، آرامش و انگیزه را در دل روزهای شلوغ می آورد.» - ناشناس

فاطمه بکایی



وقتی با حضور قلب و نیت درست انجام شود، می‌تواند به ماکمک کند معنای واقعی کار و زندگی روزمره را ببینیم و حتی در ساده‌ترین کارها، حس اثرگذاری و رضایت پیدا کنیم. می‌توانیم اثر نماز را موارد زیر مشاهده کنیم:

۱. تمرکز و حضور ذهن

در صفحه «زندگی و آرامش» گفتیم حضور ذهن و تمرکز لحظه‌ای، آرامش و تاب‌آوری ایجاد می‌کند. نماز، فرصتی روزانه برای مکث، تنفس عمیق و تمرکز بر لحظه اکنون فراهم می‌کند.

۲. نیت و معنا در کار

همان‌طور که در صفحات قبل تأکید شده است، معنا از نیت درست و هدفمند بودن ناشی می‌شود. نماز، یادآور ارزش‌هایی مانند خدمت، صداقت و مسئولیت‌پذیری است و می‌تواند نیت ما در کار و زندگی روزمره را روشن و معنادار کند.

زندگی امروز، پر از فشارهای کاری، تکرار وظایف و دغدغه‌های بی‌پایان است.

در چنین شرایطی، حتی کوچک‌ترین کارها ممکن است بی‌معنا و خسته‌کننده به نظر برسند.

اما همان‌طور که در این شماره ماهنامه گفته‌ایم، معنا چیزی نیست که منتظرش باشیم؛ چیزی است که ساخته می‌شود، تجربه می‌شود و در ذهن و قلب ما شکل می‌گیرد. نماز، یکی از ابزارهای عملی و ملموس برای ساختن معنا و ارتقای تاب‌آوری روانی است.

این عمل عبادی، وقتی با حضور قلب و نیت درست انجام شود، نه تنها ارتباط ما با خالق را تقویت می‌کند، بلکه به ماکمک می‌کند نگاه خود به زندگی و کار را آگاهانه‌تر کنیم.

نماز و ساختن معنا در زندگی

نماز، فراتر از یک عمل عبادی روزانه، فرصتی است برای تأمل، خودآگاهی و تمرکز بر نیت‌ها.



۳. تاب‌آوری روانی

پژوهش‌های روان‌شناسی معنوی نشان می‌دهند که فعالیت‌های مذهبی منظم و آگاهانه، استرس را کاهش داده و تاب‌آوری را افزایش می‌دهند.

همان‌طور که صفحات روایت انسانی و مهارت‌های شخصی نشان دادند، تمرین آگاهانه و لحظه‌ای ذهن، توانایی ما در مقابله با فشارهای روزمره را تقویت می‌کند.

۴. اخلاق و ارتباط انسانی

نماز یادآور ارزش‌هایی است که محیط کار را انسانی و معنادار می‌کنند: انصاف، صداقت و خدمت به دیگران. وقتی نیت و رفتار روزانه ما با این ارزش‌ها همسو باشد، حتی کارهای ساده و تکراری نیز حس رضایت و اثرگذاری ایجاد می‌کنند.

تمرین عملی برای هر روز کاری

قبل یا بعد از نماز، یک لحظه مکث کنید و از خود بپرسید: «امروز چگونه می‌توانم کارم را با نیت خدمت و معنا انجام دهم؟»

نوشتن کوتاه پاسخ یا مرور آن در ذهن، تمرین آگاهانه‌ای برای تبدیل کار روزمره به تجربه‌ای معنادار و تاب‌آور است.

جمع‌بندی

نماز، فراتر از یک عمل عبادی فردی، تمرینی عملی برای زندگی شغلی و شخصی معنادار است. هرگاه با حضور و نیت درست انجام شود، نه تنها آرامش و تاب‌آوری ایجاد می‌کند، بلکه به ما یادآوری می‌کند که: «معنا در زندگی و کار، ساخته می‌شود، تجربه می‌شود و حتی در کوچک‌ترین اقدامات روزانه حضور دارد.»

معنا، صبر، تاب‌آوری و تمرکز در زندگی و کار از دریچه ضرب‌المثل و سخن بزرگان

حسین محمدی



مثل‌های فارسی

۱. «صبر تلخ است اما ثمرش شیرین»
پیام: زندگی پر از فشار و دشواری است، اما صبر و تحمل باعث رشد و پایداری می‌شود.
۲. «هر که نان از عمل خویش خورد، از دل شادمان بود.»
پیام: وقتی کار با نیت درست انجام شود، انسان رضایت و معنا را تجربه می‌کند.
۳. «کار نیکو کردن از پر کردن است.»
پیام: تمرین و استمرار در عمل، مهارت و معنا می‌آورد.
۴. «در ناامیدی بسی امید است.»
پیام: حتی در شرایط دشوار، فرصت تغییر و امید وجود دارد.
۵. «هر که خویشتن را شناخت، جهان را شناخت.»
پیام: خودآگاهی کلید معنا و تاب‌آوری است.

1. "Faith is taking the first step even when you don't see the whole staircase." – Martin Luther King Jr.
پیام: ایمان و معنویت ما را تشویق می‌کند حتی وقتی شرایط کامل و روشن نیست، ادامه دهیم.
2. "God does not require us to succeed, only to try." – Mother Teresa
پیام: تلاش و نیت درست مهم‌تر از نتیجه نهایی است.
3. "Patience is bitter, but its fruit is sweet." – Jean-Jacques Rousseau
پیام: تحمل سختی‌ها به موفقیت و آرامش منجر می‌شود.
4. "He who has a why to live can bear almost any how." – Friedrich Nietzsche
پیام: وقتی معنا و هدف مشخص باشد، هر دشواری قابل تحمل است.
5. "Happiness is not something ready made. It comes from your own actions." – Dalai Lama
پیام: معنا و رضایت از زندگی از اعمال و نیت‌های ما ناشی می‌شود.



۱۰ تمرین کوتاه برای ساختن معنا در زندگی و کار

|| ریحانه مقصودی



۱. تمرین نام‌گذاری روز

در آغاز روز، فقط یک اسم برای روزتان انتخاب کنید: «روز دقت»، «روز خدمت»، «روز صبر»، «روز یادگیری» در پایان روز ببینید چقدر به آن نزدیک بوده‌اید.

۲. تمرین «اگر جای او بودم»

در مواجهه با یک همکار یا مراجعه‌کننده دشوار، از خود بپرسید: اگر جای او بودم، چه چیزی برایم مهم بود؟ این تمرین، معنا را از مسیر همدلی می‌سازد.

۳. تمرین توقف سه نفسی

سه نفس آرام بکشید و فقط به این جمله فکر کنید: این لحظه، بخشی از زندگی من است. نه بیشتر، نه کمتر.

۴. تمرین دیدن نادیده‌ها

در طول روز، یک کار کوچک و معمولی را عمداً با دقت و احترام بیشتر انجام دهید؛ مثلاً مرتب کردن میز یا پاسخ دادن آرام به یک سؤال تکراری.

۵. تمرین «امروز چه آموختم؟»

در پایان روز فقط یک جمله بنویسید: امروز از زندگی یا کار چه چیز کوچکی یاد گرفتم؟ یادگیری، یکی از ریشه‌های معناست.

۶. تمرین فاصله گرفتن از شتاب

یک کار را امروز عمداً کمی آهسته‌تر انجام دهید.

نه برای اتلاف وقت، بلکه برای حضور بیشتر.

۷. تمرین قدردانی خاموش

در دل خود، بدون گفتن به کسی، از یک نفر در محیط کار تشکر کنید. حتی اگر هرگز متوجه نشود.

۸. تمرین پرسش عمیق

در یک مکث کوتاه از خود بپرسید: اگر این کار فقط همین امروز انجام می‌شد، باز هم ارزش داشت؟ پاسخ معمولاً شگفت‌انگیز است.

۹. تمرین «کم اما درست»

امروز تصمیم بگیرید: کمتر کار کنید، اما دقیق‌تر و مسئولانه‌تر. کیفیت، معنا می‌آفریند.

۱۰. تمرین پایان آگاهانه روز

قبل از ترک محل کار، فقط بگویید: امروز تمام شد؛ آنچه توانستم، انجام دادم. این جمله ساده، بار روانی روز را زمین می‌گذارد.

جمع‌بندی

معنا، نتیجه تصمیم‌های بزرگ نیست؛ حاصل انتخاب‌های کوچک اما آگاهانه است. این تمرین‌ها قرار نیست زندگی را عوض کنند؛ قرار است نگاه ما به زندگی را کمی انسانی‌تر و عمیق‌تر کنند.

رنج‌های کوچک؛ چگونه تجربه‌های روزمره به زندگی معنا می‌بخشند؟

رضا شاه محمدی



پیام‌هایی که ما را متوجه فاصله‌مان با ارزش‌ها، نیازها و معناهای شخصی‌مان می‌کنند.

خستگی از یک کار تکراری ممکن است نشانه نیاز به دیده شدن باشد. دلزدگی از شتاب روزمره شاید دعوتی به مکث و بازاندیشی باشد. احساس بی‌حوصلگی می‌تواند یادآور این پرسش باشد که: «آیا هنوز می‌دانم چرا این مسیر را انتخاب کرده‌ام؟»

از رنج تا معنا؛ مسیر آگاهانه

رنج‌های کوچک زمانی معنا می‌آفرینند که از آن‌ها فرار نکنیم و تلاش نکنیم بی‌درنگ خاموش‌شان کنیم. معنا دقیقاً در لحظه‌ای زاده می‌شود که انسان جرأت می‌کند کنار این رنج بایستد، آن را بفهمد و به آن گوش دهد.

وقتی رنج‌های کوچک نام‌گذاری می‌شوند، از حالت فشار پنهان خارج می‌شوند و به تجربه‌ای انسانی تبدیل می‌گردند. انسانی که رنج خود را می‌شناسد، می‌تواند برای آن جایگاهی در روایت زندگی‌اش پیدا کند؛ روایتی که در آن سختی‌ها دشمن نیستند، بلکه معلم‌اند.

بسیاری از ما وقتی از «رنج» سخن می‌گوییم، ذهن‌مان به‌سوی حوادث بزرگ می‌رود: فقدان، بیماری، بحران‌های جدی یا شکست‌های سنگین. اما بخش عمده زندگی انسان نه با رنج‌های بزرگ، بلکه با رنج‌های کوچک، خاموش و تکرارشونده شکل می‌گیرد؛ رنج‌هایی که آن‌قدر معمولی‌اند که اغلب دیده نمی‌شوند، اما آن‌قدر مداوم‌اند که می‌توانند مسیر زندگی را آرام‌آرام تغییر دهند.

رنج‌های کوچک همان لحظه‌هایی هستند که احساس می‌کنیم دیده نمی‌شویم، خستگی‌مان جدی گرفته نمی‌شود، کارمان تکراری شده یا انرژی‌مان تحلیل رفته است. این رنج‌ها فریاد نمی‌زنند؛ نجوا می‌کنند. و دقیقاً به همین دلیل، اگر شنیده نشوند، به فرسودگی، بی‌انگیزگی و احساس تهی بودن می‌انجامند.

رنج‌های کوچک؛ نشانه‌اند نه نقص

نگاه‌های تازه در روان‌شناسی معنا و فلسفه زندگی نشان می‌دهند که رنج‌های کوچک الزاماً نشانه ضعف یا ناکامی نیستند. آن‌ها اغلب پیام‌هایی در لباس ناراحتی هستند.





پرسش‌هایی که زندگی را عمیق‌تر می‌کنند

رنج‌های کوچک اغلب پرسش‌هایی را در دل ما بیدار می‌کنند؛ پرسش‌هایی که پاسخ فوری ندارند، اما مسیر زندگی را روشن‌تر می‌کنند:

این کار چه نسبتی با ارزش‌های من دارد؟

سهم من از انسانی‌تر شدن این فضا چیست؟

اگر این روز بارها تکرار شود، چه چیزی آن را قابل

زیستن می‌کند؟

این پرسش‌ها قرار نیست حل شوند؛ قرار است

زیسته شوند. ماندن کنار آن‌ها، زندگی را از سطح عادت

به عمق معنا می‌برد.

معنا، محصول حذف رنج نیست

یکی از خطاهای رایج این است که تصور کنیم زندگی

معنادار، زندگی بی‌رنج است. حال آنکه تجربه انسانی

نشان می‌دهد معنا اغلب از دل تحمل آگاهانه رنج‌های

کوچک زاده می‌شود. انسان وقتی رنج را به ارزش، هدف یا

مسئولیتی گره می‌زند، آن را به بخشی سازنده از زندگی بدل

می‌کند.

کارمندی که خستگی‌اش را به خدمت، مسئولیت یا یادگیری پیوند می‌زند، صرفاً تحمل نمی‌کند؛ می‌سازد. این ساختن، همان معنا بخشی است.

جمع‌بندی

رنج‌های کوچک اگر نادیده گرفته شوند، زندگی را فرسوده می‌کنند؛ اما اگر فهمیده شوند، زندگی را عمیق‌تر می‌سازند.

معنا همیشه در رویدادهای بزرگ پنهان نیست؛

گاه در همین لحظه‌های ساده، تکراری و اندکی دشوار

است که اگر با آگاهی زیسته شوند، به ما می‌آموزند

چگونه انسان‌تر، صبورتر و معنادارتر زندگی کنیم.

بله، و اتفاقاً این پیوند اگر درست و تازه طرح شود،

می‌تواند یکی از ماندگارترین بخش‌های این شماره باشد.

در ادامه متنی می‌آورم که هیچ‌یک از ایده‌ها و جملاتش

تکرار مطالب قبلی نیست و از زاویه‌ای متفاوت، رابطه‌ی

«پرسش‌های بزرگ» و «معنا در زندگی» را باز می‌کند؛ نه

با کلی‌گویی، بلکه با نگاه تحلیلی و قابل تأمل.

پرسش‌های بزرگ؛ جایی که معنا آغاز می‌شود

زهرا دوستی



جریان عادت‌وار زندگی فاصله می‌گیرد و به جای ادامه‌ی خودکار مسیر، می‌پرسد: «دارم چگونه زندگی می‌کنم؟» این توقف، همان نقطه‌ای است که معنا فرصت ظهور پیدا می‌کند. زیرا معنا در شتاب شکل نمی‌گیرد؛ در تأمل زاده می‌شود.

معنا؛ رابطه‌ی زنده میان انسان و پرسش

معنا چیزی نیست که یک‌بار کشف شود و برای همیشه باقی بماند. معنا، رابطه‌ای پویا میان انسان و پرسش‌هایی است که با او حرکت می‌کنند، تغییر می‌کنند و عمیق‌تر می‌شوند. انسان معنا دارد، کسی نیست که پاسخ همه چیز را بداند؛ کسی است که می‌داند با کدام پرسش‌ها زندگی کند. گاهی یک پرسش، سال‌ها همراه انسان می‌ماند و در دوره‌های مختلف زندگی، لایه‌های تازه‌ای از معنا را آشکار می‌کند. این همراهی، زندگی را از سطح تکرار به عمق تجربه می‌برد.

بسیاری از انسان‌ها تصور می‌کنند معنا زمانی پدید می‌آید که به پاسخ‌های قطعی برسیم؛ پاسخی روشن برای اینکه «چه می‌خواهم»، «به کجا می‌روم» یا «چرا این مسیر را انتخاب کرده‌ام». اما تجربه‌ی زیسته و نگاه‌های تازه در فلسفه‌ی زندگی نشان می‌دهد که معنا، اغلب نه در پاسخ‌ها، بلکه در خود پرسش‌ها شکل می‌گیرد.

پرسش‌های بزرگ - آن‌هایی که ساده پاسخ داده نمی‌شوند - مانند:

«من چرا اینجا هستم؟»

«این زندگی چه چیزی از من می‌خواهد؟»

«چه چیزی ارزش رنج کشیدن دارد؟»

نه نشانه‌ی سردرگمی، بلکه نشانه‌ی زنده بودن آگاهی انسان هستند.

پرسش، توقف در برابر زندگی

پرسش بزرگ یعنی مکث؛ یعنی انسان برای لحظه‌ای از





پرسش‌های بزرگ، قطب‌نمای انتخاب‌ها

در زندگی روزمره، تصمیم‌های کوچک و بزرگ پی‌درپی گرفته می‌شوند. آنچه به این تصمیم‌ها جهت می‌دهد، اغلب پاسخ‌های آماده نیست، بلکه پرسش‌های بنیادینی است که در پس ذهن ما حضور دارند. پرسش‌هایی مانند:

«این انتخاب مرا به انسانی که می‌خواهم باشم نزدیک‌تر می‌کند؟»

یا

«این مسیر با ارزش‌های من هم‌خوان است؟»

این پرسش‌ها مانند قطب‌نما عمل می‌کنند؛ نه مسیر را تعیین می‌کنند، نه مقصد را تحمیل، اما جهت را نشان می‌دهند.

تحمل پرسش، بلوغ معنوی

در فرهنگ شتاب‌زده‌ی امروز، انسان‌ها به پاسخ‌های سریع عادت کرده‌اند. اما پرسش‌های بزرگ را نمی‌توان عجلانه بست. توان ماندن کنار یک

پرسش بی‌پاسخ، نشانه‌ی بلوغ روانی و معنوی است. چنین انسانی می‌پذیرد که بخشی از معنا، در ندانستن و جست‌وجو نهفته است.

زندگی معنادار، زندگی پرسش‌مند

زندگی‌ای که در آن هیچ پرسشی نباشد، شاید آرام به نظر برسد، اما اغلب سطحی و تهی است. در مقابل، زندگی پرسش‌مند، هرچند گاهی ناآرام، اما زنده، پویا و رو به رشد است.

پرسش‌های بزرگ، زندگی را از تکرار نجات می‌دهند و به آن عمق، جهت و شأن انسانی می‌بخشند.

سخن پایانی

معنا همیشه پاسخی نیست که پیدا می‌شود؛ گاه پرسشی است که انسان جرأت می‌کند با آن زندگی کند. و شاید راز معنا در زندگی، همین باشد: نه رسیدن به اطمینان کامل، بلکه وفادار ماندن به پرسش‌هایی که ما را انسان‌تر می‌کنند.

نوشتن؛ وقتی زندگی از پراکندگی به معنا می‌رسد

◀ مهشید قربانی



برای لحظه‌ای تماشاگر زندگی خود می‌شویم. این فاصله، بسیار مهم است. زیرا انسان وقتی از بیرون به خود نگاه می‌کند، می‌تواند: الگوها را ببیند

تکرارها را تشخیص دهد

و بفهمد کجا ایستاده و به کدام سمت می‌رود

معنا، اغلب از همین دیدن دوباره متولد می‌شود.

نوشتن، مسئولیت انسان را به زندگی‌اش بازمی‌گرداند

تا زمانی که تجربه‌ها فقط «اتفاق» باشند، ما قربانی آن‌ها هستیم. اما وقتی آن‌ها را می‌نویسیم، ناخواسته می‌پرسیم:

- چرا این را مهم دیدم؟
- چرا این بخش برایم پررنگ شد؟
- چرا از این عبور نکردم؟

نوشتن، انسان را از موضع «برایم رخ داد» به موضع «من چگونه با آن مواجه شدم» منتقل می‌کند. و این تغییر موضع، یعنی آغاز معنا.

بسیاری از ما زندگی می‌کنیم، تجربه می‌کنیم، رنج می‌بریم و عبور می‌کنیم؛ اما کمتر پیش می‌آید که بایستیم و از خود بپرسیم: «آنچه بر من گذشت، چه روایتی دارد؟»

نوشتن دقیقاً در همین نقطه معنا می‌آفریند؛ نه چون درد را کم می‌کند، بلکه چون زندگی را از حالت پراکنده به یک روایت قابل فهم تبدیل می‌کند.

زندگی بی‌روایت، زندگی مبهم است

تا وقتی تجربه‌های ما فقط در ذهن مان انباشته شوند، شبیه قطعاتی جدا از هم‌اند:

یک خستگی اینجا، یک شکست آنجا، یک موفقیت کوچک، یک حس مبهم. نوشتن، این قطعات را کنار هم می‌نشاند و به آن‌ها ترتیب می‌دهد.

معنا اغلب زمانی شکل می‌گیرد که انسان بتواند بگوید: «این اتفاق‌ها، هرچند پراکنده، به هم مربوط بودند.»

نوشتن، فاصله‌ای سالم با زندگی ایجاد می‌کند

وقتی می‌نویسیم، دیگر فقط «درون زندگی» نیستیم؛





نوشتن، زندگی را از مصرف شدن نجات می دهد

بسیاری از روزهای ما مصرف می شوند: می آیند، تمام می شوند و فراموش می گردند. نوشتن، روزها را نگه می دارد. حتی یک یادداشت کوتاه می تواند بگوید: «این روز، فقط نگذشت؛ ثبت شد.»

ثبت شدن، به تجربه شأن می دهد. و هر تجربه ای که شأن پیدا کند، استعداد معنا دارد.

نوشتن، گفت و گو با خود آینده است

وقتی می نویسیم، فقط با اکنون حرف نمی زنیم؛ با خود آینده مان مکالمه می کنیم. نوشتن به ما اجازه می دهد:

- مسیر رشد را ببینیم
 - تغییر نگاه ها را لمس کنیم
 - و بفهمیم چگونه انسان دیروز، امروز را ساخته است
- این تداوم، حس معنا را تقویت می کند؛ چون زندگی دیگر مجموعه ای از لحظه های گسسته

نیست، بلکه یک جریان قابل دنبال کردن است.

معنا همیشه کشف نمی شود؛ گاهی نوشته می شود

برخلاف تصور رایج، معنا همیشه چیزی نیست که «آنجا» منتظر ما باشد.

گاهی معنا، در فرآیند نوشتن ساخته می شود.

وقتی انسان می نویسد:

انتخاب می کند چه چیزی مهم است

چه چیزی ارزش ماندن دارد

و چه چیزی باید رها شود

این انتخاب ها، خود معنا هستند.

جمع بندی

نوشتن، زندگی را بهتر نمی کند؛ اما آن را قابل فهم، قابل روایت و قابل زیستن می کند. و شاید معنای زندگی، چیزی جز این نباشد: اینکه بتوانیم بگوییم «من می دانم چه زیسته ام، چگونه زیسته ام، و چرا هنوز ادامه می دهم.»

«خواندن به مثابه تجربه‌ی معنا» خواندن؛ وقتی زندگی‌های دیگر به زندگی ما عمق می‌دهند

◀ شهرام قلی‌پور



خواندن، تمرین دیدن زندگی از زاویه‌های دیگر
مطالعه، زندگی را تغییر نمی‌دهد؛ اما زاویه دید ما به زندگی را تغییر می‌دهد.

وقتی با روایت‌های دیگران مواجه می‌شویم:

- می‌فهمیم یک مشکل را می‌شود جور دیگری دید
 - درمی‌یابیم یک شکست می‌تواند تفسیر متفاوتی داشته باشد
 - متوجه می‌شویم معنا، واحد و یکسان نیست.
- این نسبیت سالم، انسان را از قضاوت‌های مطلق و فرساینده نجات می‌دهد.

کتاب‌ها، آینه‌هایی برای تجربه‌های ناگفته
بسیاری از احساسات ما نام ندارند. خواندن، به آن‌ها زبان می‌دهد.

وقتی در کتابی جمله‌ای را خط می‌کشیم و می‌گوییم:
«دقیقاً همین است»

در واقع، بخشی از تجربه‌ی زیسته‌ی خود را کشف کرده‌ایم.
نام‌گذاری تجربه، اولین گام معنابخشی به آن است.

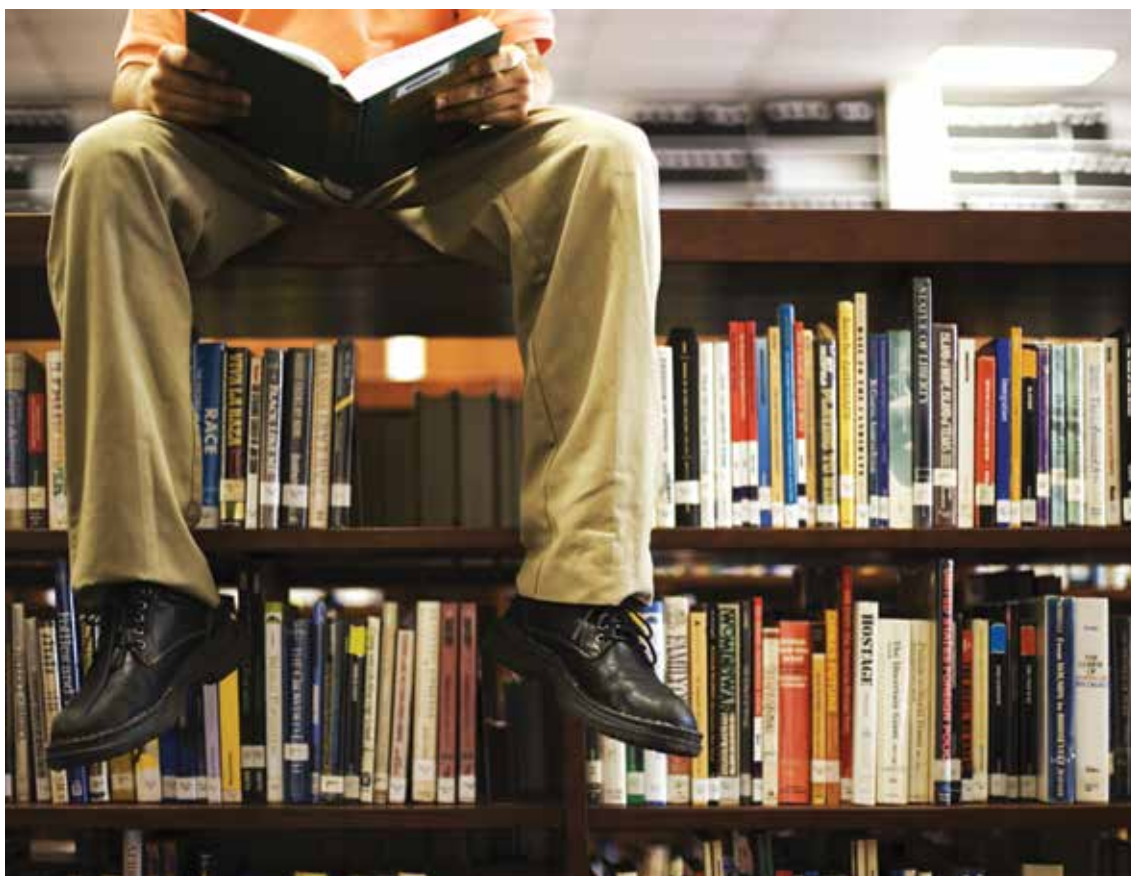
بیشتر ما مطالعه را راهی برای یادگرفتن، پیشرفت یا پر کردن وقت می‌دانیم. اما خواندن، در لایه‌ای عمیق‌تر، کاری متفاوت انجام می‌دهد: به زندگی ما امکان مقایسه، مکث و بازنگری می‌دهد.

زندگی‌ای که فقط زیسته شود و هرگز خوانده نشود، در معرض محدود شدن به یک روایت واحد است؛ روایت خودمان. خواندن، این انحصار را می‌شکند.

خواندن، خروج موقت از مرکزیت «خود»
در زندگی روزمره، ما همیشه مرکز تجربه‌ها هستیم: مشکل من، نگرانی من، هدف من.

خواندن اما ما را موقتاً از این مرکزیت بیرون می‌برد و وارد جهان ذهنی دیگری می‌کند.

این جابه‌جایی ساده، معنابخش است؛ چون به ما یادآوری می‌کند که رنج‌ها، پرسش‌ها و امیدهای ما منحصر به فرد نیستند. احساس «تنها نبودن» یکی از پایه‌های عمیق معنا در زندگی است.



فوری نیست، همه چیز مصرفی نیست، و همه چیز سطحی نیست.

خواندن، انتخاب آگاهانه معنا

ما کتاب‌ها را تصادفی انتخاب نمی‌کنیم. هر انتخاب مطالعه، بازتاب یک نیاز درونی است:

- نیاز به امید
- نیاز به فهم
- نیاز به آرامش
- یا نیاز به معنا

به این معنا، خواندن نوعی خودشناسی غیرمستقیم است.

جمع‌بندی

خواندن، زندگی را جایگزین نمی‌کند؛ اما آن را قابل مقایسه، قابل فهم و قابل تفسیر می‌کند. و انسان زمانی به زندگی خود معنا می‌دهد که بداند: تنها راه زیستن وجود ندارد، تنها رنج کشیدن نیست، و تنها پرسیدن، کار او نیست.

خواندن، گفت‌وگو با ذهن‌های غایب

برخلاف گفت‌وگوهای روزمره که محدود به زمان و مکان‌اند، خواندن یعنی گفت‌وگو با انسان‌هایی که ممکن است قرن‌ها پیش زیسته باشند یا هرگز آن‌ها را نبینیم. این گفت‌وگوها:

- افق فکری را گسترده می‌کنند
 - پرسش‌های تازه می‌سازند
 - و زندگی را از سطح شخصی به سطح انسانی ارتقا می‌دهند
- معنا، اغلب در همین پیوند با تجربه انسانی شکل می‌گیرد.

خواندن، مکث در برابر شتاب زندگی

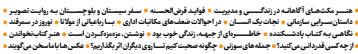
زندگی امروز شتاب‌زده است؛ خواندن اما نیازمند مکث است. این مکث، نه برای فرار، بلکه برای درنگ کردن بر معناست. کسی که می‌خواند، ناخودآگاه می‌پذیرد که همه چیز

به مُلازِمِ سلطان، که رساند این دعا را؟ که به شُکرِ پادشاهی، زِ نظرِ مَرانِ گدا را
زرقیبِ دیوسیرت، به خدای خود پناهم مگر آن شهابِ ثاقب مددی دهد، خدا را!
مُژّۀِ سیاهت از کرد به خونِ ما اشارت زرقیبِ او بیندیش و غلط مکن، نگار
دلِ عالمی بسوزی چو عذارِ برفروزی تواز این چه سود داری، که نمی کنی مدارا؟
همه شب در این آمیدم که نسیمِ صبحگاهی به پیامِ آشنایان، بنوازد آشنا را
چه قیامت است جانا، که به عاشقان نمودی؟ دل و جان فدای رویت، بِنِما عذارِ ما را
به خدا، که جرعه ای دِه توبه حافظِ سحرخیز که دعایِ صبحگاهی، اثری کند شمارا

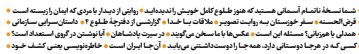




ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره چهل و نهم، اسفند ماه ۱۳۸۳



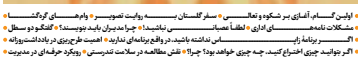
ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجم، فروردین ماه ۱۴۰۱



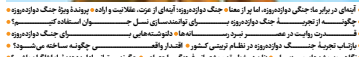
۱۴۰۴، سال پنجم، شماره پنجاه و یک، اردیبهشت ماه



تاریخه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و دو، خرداد ماه ۱۳۸۲



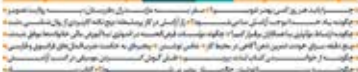
د افغانستان د اخلې، کول پوښ، سترګه پوښه و نه، پر مهال ۱۳۷۰



100



100



100



100

