

کلان

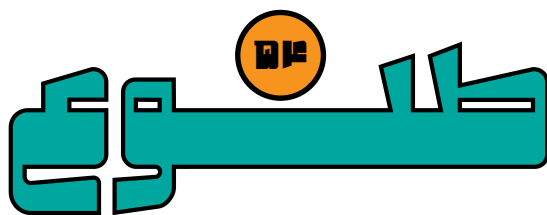


ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و چهار، مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۴



- مرز باریک میان خواستن و شدن ● اصفهان، نصف جهان / سفر به اصفهان به روایت تصویری
- زمزمه‌های سبز در روزهای طوفانی ● ده درس طلایی مدیریت برای رهبران عملگرا (از تجربه تا تحول)
- عکس نوشت / زخمی (ها) ● تاکنون فکر کرده‌اید که زمان شما صرف چه چیزهایی می‌شود؟
- اگر من نخوانم چه می‌شود؟ ● داستان پیدایش صندوق ● حتی میمون هم گاهی از درخت می‌افتد
- وقتی زندگی سخت می‌شود، چگونه قوی بمانیم؟ ● راهکارهایی برای رویارویی هوشمندانه با مشکلات
- راهنمایی برای خواندن نقادانه و نوشتن بازخوردهای دقیق و سنجنده

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
أَحْمَدُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْعَلِيِّ الْعَلِيِّ
وَالْعَلِيِّ الْعَلِيِّ الْعَلِيِّ
مَا لَكَ يَوْمَ الدِّينِ يَا عَبْدَ اللَّهِ
الْمُتَّقِ يَا خَيْرَ النَّاسِ
يَا خَيْرَ النَّاسِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ماهنامه داخلی

سال پنجم

شماره پنجاه و چهار

مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۴



صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

ابراهیم محسنی

باران سعیدی

رضا عباسی

مهوش غلامی

مهناز باقری

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



- مرز باریک میان خواستن و شدن / دکتر اسلام کریمی ۵
- سفر زیارتی، فرهنگی و خانوادگی کارکنان صندوق قرض الحسنه شاهد در مشهد مقدس مرداد ۱۴۰۴ ۶
- اصفهان، نصف جهان / سفر به اصفهان به روایت تصویر / ابراهیم محسنی ۱۰
- عکس نوشت / زخمی(ها) / باران سعیدی ۱۵
- زمزمه‌های سبز در روزهای طوفانی / دفترچه طلوع ۵ ۱۶
- تاکنون فکر کرده‌اید که زمان شما صرف چه چیزهایی می‌شود؟ / هاروی مکی ۱۸
- اگر من نخوانم چه می‌شود؟ ۲۰
- داستان پیدایش صندوق / ابراهیم محسنی ۲۱
- وقتی زندگی سخت می‌شود، چگونه قوی بمانیم؟ / راهکارهایی برای رویارویی هوشمندانه با مشکلات / رضا عباسی ۲۴
- راهنمایی برای خواندن نقادانه و نوشتن بازخوردهای دقیق و سازنده / مهوش غلامی ۲۶
- ده درس طلابی مدیریت برای رهبران عملگرا (از تجربه تا تحول) / مهناز باقری ۲۹
- حتی میمون هم گاهی از درخت می‌افتد / ضرب‌المثل‌های معروف کره‌ای ۳۱

مرز باریک میان خواستن و شدن

دکتر اسلام کریمی / دکترای مدیریت منابع انسانی



انسان‌های موفق، این صدا را خاموش نمی‌کنند، بلکه آن را می‌شنوند، اما اجازه نمی‌دهند که فرمان حرکت را در دست بگیرد. آن‌ها می‌دانند که ترس، طبیعی است، اما تسلیم شدن در برابر آن، انتخابی است.

رؤیاهای خود را به خودی خود تحقق نمی‌یابند، آن‌ها فقط زمانی جان می‌گیرند که در لحظه تصمیم‌گیری، به جای عقب‌نشینی، قدم اول را برداری، حتی اگر مطمئن نباشی که قدم دوم کجاست؛ این همان مرزی است که میان عادی بودن و خارق‌العاده شدن کشیده شده است و فقط آن‌هایی که شهادت عبور دارند، طعم واقعی موفقیت، شادکامی و رشد را خواهند چشید.

زندگی به کسانی پاداش می‌دهد که تصمیم‌های کوچک، اما شجاعانه می‌گیرند. به کسانی که وقتی صدای تردید بلند می‌شود، صدای باورشان را بلندتر می‌کنند.

همه انسان‌ها رؤیا دارند، همه امیدی در دل می‌پروراند، همه روزی خود را در جایگاهی می‌بینند که سرشار از افتخار و موفقیت است؛ اما فقط عده‌ای اندک، جرئت عبور از مرز آرزو به سمت عمل را دارند.

زندگی، میدان انتخاب‌هاست و هر انتخاب، مرزی دارد که میان عادت‌های گذشته و جسارت آینده کشیده شده است. مردم عادی، رؤیای پرواز دارند، اما ترس از افتادن، پاهایشان را به زمین می‌خکوب می‌کند. افراد موفق، سقوط را نه شکست، بلکه به عنوان بخشی از مسیر می‌پذیرند.

آنچه ما را در لحظه تصمیم‌گیری از گام برداشتن باز می‌دارد، نه ناتوانی است، نه تقدیر و نه شرایط، بلکه صدای ضعیف اما سرسختی است که از درون نجوا می‌کند: «اگر شکست خوردی چه؟ اگر دیگران قضاوت کردند چه؟ اگر به اندازه کافی خوب نبودی چه؟» درست در همین لحظه، تفاوت شکل می‌گیرد؛

سفر زیارتی، فرهنگی و خانوادگی کارکنان صندوق قرض الحسنه شاهد در مشهد مقدس مرداد ۱۴۰۴

وی در این دیدار تأکید کرد:

«رضایت و آرامش خانواده‌های همکاران، ضامن پایداری خدمات مؤثر و باکیفیت صندوق به جامعه ایثارگری است. خانواده‌ها، پشتوانه واقعی تلاش‌های کارکنان ما هستند و باید مورد توجه جدی قرار گیرند.» این سطح از تعامل مستقیم مدیرعامل با خانواده‌ها، نشان‌دهنده سبک مدیریتی مبتنی بر انسان‌محوری و مشارکت جویی است که می‌تواند اعتماد و همدلی را در میان کارکنان تقویت کند.

۳. تجلیل از مشارکت‌کنندگان در کتاب «طلوع ۴»

در حاشیه این سفر، مراسمی برای قدردانی از همکارانی که در گردآوری، تدوین و انتشار جلد چهارم کتاب «طلوع» نقش آفرینی کرده بودند، برگزار شد. این کتاب، یادگار ارزشمندی در حوزه فرهنگ ایثار و خدمت است. به پاس تلاش‌های آنان، لوح تقدیر و هدایایی اهدا شد. این اقدام، ضمن گرامیداشت فعالیت‌های فرهنگی کارکنان، انگیزه‌ای تازه برای مشارکت در پروژه‌های مشابه ایجاد کرد.

سخن پایانی

این سفر را می‌توان نمونه‌ای موفق از رویدادهای سازمانی دانست که ابعاد معنوی، فرهنگی، آموزشی و قدردانی را هم‌زمان در بر می‌گیرد. نوآوری در ارائه خدمات مشاوره خانوادگی، تعامل مستقیم مدیرعامل با کارکنان و خانواده‌ها، و تجلیل از فعالیت‌های فرهنگی، سه محور کلیدی این برنامه بودند که می‌توانند به عنوان مدل استاندارد برای سایر رویدادهای مشابه مورد استفاده قرار گیرند.

چنین برنامه‌هایی، سرمایه اجتماعی و روحیه جمعی را در سازمان ارتقا داده و انسجام درونی آن را تقویت می‌کند؛ سرمایه‌ای که در نهایت به بهبود کیفیت خدمات صندوق به جامعه ایثارگری منجر خواهد شد.

از ۱۴ تا ۱۷ مردادماه ۱۴۰۴، سفر زیارتی، فرهنگی و خانوادگی کارکنان صندوق قرض الحسنه شاهد با حضور جمعی از همکاران شاغل، بازنشستگان و خانواده‌های آنان از سراسر کشور، در جوار بارگاه منور رضوی و در محل هتل مدینه‌الرضا برگزار شد. این گردهمایی، جلوه‌ای کم‌نظیر از پیوند معنویت، فرهنگ، خانواده و انسجام سازمانی بود.

۱. اهمیت برگزاری گردهمایی‌های فرهنگی و خانوادگی

این برنامه با رویکردی فراتر از یک سفر معنوی طراحی شد؛ هدف آن ارتقای سلامت روانی، تحکیم بنیان خانواده، تقویت ارتباطات انسانی و افزایش انسجام سازمانی در میان خانواده بزرگ صندوق بود. حضور هم‌زمان کارکنان و خانواده‌هایشان، فرصتی فراهم آورد تا روابط صمیمانه و شبکه‌های ارتباطی درون سازمانی تقویت شود.

یکی از بخش‌های نوآورانه این دوره، ارائه خدمات مشاوره تخصصی خانوادگی برای نخستین بار بود. گروهی از مشاوران مجرب، نشست‌هایی تخصصی در حوزه‌های ارتباطی، تربیتی و روان‌شناختی برگزار کردند. هدف از این مشاوره‌ها، توانمندسازی خانواده‌ها برای بهبود تعاملات، حل تعارضات و ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی کارکنان بود. استقبال پرشور شرکت‌کنندگان نشان داد که چنین خدماتی می‌تواند به عنوان بخش ثابت برنامه‌های آتی صندوق در نظر گرفته شود.

۲. حضور و رویکرد مدیرعامل در تعامل با خانواده‌ها

حضور دکتر اسلام کریمی، مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد، به برنامه رنگ و بوی متفاوتی بخشید. ایشان با خانواده‌های همکاران به گفت‌وگو نشستند، دغدغه‌ها و پیشنهادات آنان را شنیدند و با رویکردی صمیمانه به نقش‌کیدی خانواده‌ها در پیشبرد اهداف صندوق اشاره کردند.









اصفهان، نصف جهان

سفر به اصفهان به روایت تصویر

◀ ابراهیم محسنی



هنوز مواجه شدن با شیر بیشه را تداعی می‌کند و هنوز همان روحیات ایثار و از خودگذشتگی و بازگو کردن خاطرات پایمردی‌ها و شجاعت‌ها را دارند. تلخ از آن رو که به واسطه دلایل و شرایط موجود حاکم بر کشور، رزمندگان دیروز ضمن برخورداری از مناعت طبع و عزت، به لحاظ معیشت و شرایط اقتصادی و... آنچنان که شاید و باید در وضعیت مساعد نیستند. با توجه به مطالب گفته شده، اگر بگوییم در این شرایط، صندوق قرض الحسنه شاهد، بهترین یاری‌دهندگان این شیران بیشه است، سخنی به گزاف نگفته‌ایم؛ خدماتی که بدون منت، همراه با رعایت عزت و شأن این عزیزان در سرتاسر میهن اسلامی و در کوتاه‌ترین زمان ممکن و به دور از قوانین دست‌وپاگیر اداری ارائه می‌شود. البته باید به خادمان واقعی این عزیزان نیز اشاره کنم که با سعه صدر و بردباری همراه با لبخند، پذیرای این عزیزان هستند. منظور نگارنده از خادمان، همانا بانکداران محترم اجرایی است که در سخنان خود فقط دغدغه ارائه بهترین خدمات و پاسخگویی را دارند و از ما ساکنان مرکز، درخواست تسهیل شدن بیش‌تر شرایط و ضوابط برای بهتر خدمت کردن به مخلص‌ترین اقشار جامعه را داشتند.

خاطر نشان می‌کنم که در زمینه توفیق خدمت و مشارکت در گره‌گشایی از مشکلات خانواده معزز شاهد و ایثارگر، اشک شوق دستگیری کردن از بهترین بندگان خدا نصیب هرکسی نمی‌شود. بر این باوریم که دعای والدین شهدا، همسرانشان و ایثارگران با تسهیلات خرد و اندک صندوق قرض الحسنه شاهد که پیوسته و مستمر است، بهترین ضامن ادامه‌دهنده این خدمت بی‌منت است.

شنیده‌ایم که هر شهر ایران عزیز به صفتی مشهور است. در ادبیات کتبی و شفاهی، شهر و دیار اصفهان هم به نصف جهان - که تعبیر و تفاسیر متفاوتی می‌توان از آن برداشت کرد - معروف است. آنچه نگارنده در این متن دنبال آن است، انتقال حس و حالی است که در سلسله بازدیدهای استانی از این خطه پهناور برداشت کرده است.

شاید در ابتدای مواجهه با این دیار باید از دیدگاه جغرافیا و سپس از نظر تاریخی سخن گفت و به سمبل‌ها و نمادهایی که بیان‌کننده این دورویکرد است، پرداخته شود، اما مراد در این نوشتار هیچ کدام از این‌ها نیست؛ چون بارها درباره آن نوشته شده و با نوشتن کلمه یا عبارتی در موتورهای جستجو دردسترس همگان است. بنابراین نگارنده با رویکردی متفاوت که برگفتگوها، مشاهدات و شهودهای کسب‌شده خود در طول اقامت در این استان پهناور استوار است، به مطالبی چند بسنده می‌کند.

اولین موضوعی که باید بدان اذعان داشت، مواجهه با شجاعان عرصه‌های نبرد در دوران هشت سال دفاع مقدس است که در این سفر، بیش از هر چیز، ما را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد؛ رزمنده‌های شجاعی که روزگاری در یگان‌های رزم، داوطلبانه در عرصه‌های نبرد از یکدیگر پیشی می‌گرفتند و جز پیش‌بردن مقاصد و اهداف مقدسی که بدان پایبند بودند، به چیز دیگری فکر نمی‌کردند. مواجهه با مدافعان نزدیک به چهار دهه پیش، تحت عنوان اعضای معزز صندوق، حکایتی دیگر را رقم می‌زند؛ حکایتی که هم شیرین است و هم تلخ، شیرین از آن جهت که با وجود از دست دادن بنیه و قوای جسمانی،





جلسه ابتدایی با همکاران صندوق



تقدیم لوح تقدیر به مدیرکل محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران استان اصفهان - آقای نیکبخت



جلسه با همکاران صندوق



دیدار با بانکدار اجرایی بنیاد شهرستان اصفهان منطقه یک - جناب آقای قربانی



دیدار و گفتگو با رئیس بنیاد منطقه دو شهرستان اصفهان - جناب آقای عبداللهی



دیدار و جلسه با رئیس بنیاد شهید منطقه یک استان اصفهان جناب آقای قوجانی



دیدار با سرکار خانم امینی همسر جانباز متوفی حسن ابراهیمی



دیدار با سرکار خانم اسماعیلی اصفهانی همسر جانباز متوفی اکبر ابراهیمی ولدانی



دیدار با بانکدار اجرایی منطقه دو شهرستان استان اصفهان - سرکار خانم سلطانی



دیدار با آزاده جانباز ۲۵ درصد حسین عید یزدان



دیدار با جانباز سرافراز ۲۵ درصد احمد رحیمی



شروع جلسه با رابطین استان اصفهان



بنیاد شهید و امور ایثارگران - منطقه دو - استان اصفهان



حضور مدیر کل محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران در جلسه با رابطین استان اصفهان







جلسه جمع بندی سفر استان اصفهان

رابطین استان اصفهان در یک قاب



تقدیم لوح تقدیر به کارشناس محترم استان

تقدیم لوح تقدیر به رئیس منطقه اصفهان



حضور همه همکاران در یک قاب

تقدیم لوح تقدیر به کارشناس محترم استان



باران سعیدی



یکی از آثار حتمی تمامی جنگ‌ها از ابتدا تا حال صدمه دیدگان انسانی هستند که اصطلاحاً به آن مجروح جنگی و یا زخمی اطلاق می‌شود. تلفات انسانی در عرصه‌های نبرد از موضوعات مهمی است که همیشه حرف برای گفتن دارد. سرنوشت عنصر نظامی شرکت کننده در جنگ، درگیری و یا هر صحنه مواجهه با دشمن که منجر به درگیری نظامی و استفاده از سلاح گردد از سه حالت خارج نیست، بازگشت بدون صدمه، همراه با صدمه و یا عدم بازگشت. مجروح جنگی بازگشته از صحنه نبرد سوژه این قاب می‌باشد. تصویر چندان واضح نیست. به نظر می‌رسد بقیه افراد هم مجروح باشند. این زخمی به نظر عکاس از بقیه افراد حاضر در آن محل بیشتر به چشم آمده و سوژه این قاب شده است. در نگاه اول سوژه ما آسیب چندانی ندیده. به راحتی نشسته. خوشبختانه آن قدر صدمه ندیده که نتواند بنشیند. جراحات‌ها سطحی است حداقل این طور برداشت می‌شود. چهره خونین این رزمنده به‌ویژه دهان وی خون آلود است. صدمه در ناحیه دست راست هم مشهود. گرفتن سرم توسط خودش بیانگر اورژانسی بودن منطقه است. ظاهراً تازه از خط مقدم و یا منطقه حادثه بازگشته است. خونسردی و تحمل درد ناشی از جراحی آن قدر قابل تحمل هست که آثاری در چهره وی نمایان نیست بیشتر در خود فرو رفته تا به اطراف. به نظرم این ناشی از ساعات اولیه حادثه باشد که فرد هنوز خود را پیدا نکرده. بی‌اعتنا به جنب و جوش محیط شلوغ اطراف خود به نقطه مبهمی خیره شده است. از لباس و پوشش نظامی و هم‌چنین سن و سال وی به نظر می‌رسد که ایشان رزمنده داوطلب است. مجرد و به فکر نزدیکان خود و حتماً مادر و خواهر خود می‌باشد. شاید به طرز برخورد و انعکاس رفتار آنان بعد از دیدن وی فکر می‌کند. شاید در فکر هم‌قطاران خود می‌باشد. به دوست

و یاری که الان در کنارش نیست. به حادثه‌ای که برایش پیش آمده و یا آینده پس از این حادثه فکر می‌کند. هر چه هست اینجا نیست. شاید بعدها، سالیان بعد به این نقطه عطف در زندگی خود مرتب سر بزند. بازسازی کند. صحنه حادثه را مرور کند و به حالاتی که می‌توانست غیر از این باشد فکر کند. انسان است. دایم در تفسیر و شرح وقایع اطراف خودش. و از این گریزی نیست. هر چه قدر حادثه عمیق‌تر، ماندگاری‌اش و اثرش بیشتر. چه بسا تا پایان عمر با آن همراه باشد.

زمزمه‌های سبز در روزهای طوفانی

دفترچه طلوع ۵



ترس‌ها، امیدها و حتی رؤیاهای خود را در روزهای جنگ بازگو کنند. از کودکانی که شاید برای نخستین بار با مفهوم جنگ روبه‌رو شده‌اند و با زبان ساده خود از ترس‌ها و امیدهایشان می‌گویند، تا نوجوانانی که به دنبال معنا و درس گرفتن از این واقعه‌اند و همکاری که با نگاه عمیق‌تر، تأثیرات جنگ را بر زندگی، آینده و هویت دینی و ملی خود بازتاب می‌دهند.

هدف از گردآوری این روایت‌ها، نه تنها ثبت و حفظ خاطرات یک نسل، بلکه ایجاد فضایی برای گفت‌وگو، همدلی و درک متقابل است. همچنین تلاشی است برای شنیدن صدای کسانی که شاید در هیاهوی اخبار و تحلیل‌ها، کمتر مجال سخن یافته‌اند؛ صدایی که می‌تواند به ما یادآوری کند در پس هر واقعه بزرگ، هزاران داستان کوچک و بزرگ نهفته است. داستان‌هایی که شنیدن و ثبت آنها، بخش جدایی‌ناپذیر از فهم عمیق‌تر تاریخ و هویت ماست.

این بار طلوع ۵ با یک باور بنیادین آغاز شد: هر فرد، در هر سن و با هر نقش، نگهبان بخشی از حقیقت این تجربه مشترک است. کودکان با نگاه بی‌آلایش خود، نوجوانان با جست‌وجوی معنا در دنیایی آشفته، و بزرگسالان با بار سنگین مسئولیت و تأمل بر گذشته و آینده، هر یک تکه‌ای از پازل بزرگ "این ۱۲ روز" را در ذهن دارند. هدف ما ثبت این روایت‌های چندلایه و اصیل است، پیش از آنکه در گذر زمان کمرنگ یا فراموش شوند.

در دنیای پرآشوب امروز، جنگ‌ها تنها در میدان نبرد رقم نمی‌خورند؛ بلکه در ذهن، قلب و خاطرات مردمان هر سرزمین نیز ردپایی ژرف و ماندگار بر جای می‌گذارند. جنگ دوازده روزه اسرائیل با ایران، رخدادی بود که نه تنها تیت‌ر رسانه‌ها و تحلیل‌های سیاسی را به خود اختصاص داد، بلکه زندگی هزاران خانواده ایرانی را به شکلی مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر قرار داد. اما آنچه در پس این اخبار و تحلیل‌ها کمتر دیده و شنیده می‌شود، روایت‌های شخصی و تجربه‌های زیسته افرادی است که هر یک به گونه‌ای این روزها را لمس کرده‌اند؛ از کودکی هشت ساله گرفته تا بزرگسالی شصت ساله، از دانش‌آموز و مادر خانه‌دار تا همکار سازمانی.

در بسیاری از کشورهای جهان، ثبت خاطرات جنگ توسط افراد عادی، به ویژه کودکان و خانواده‌ها، جایگاهی ویژه یافته است. این روایت‌ها، فراتر از اسناد رسمی و تحلیل‌های تاریخی، لایه‌هایی از واقعیت را آشکار می‌کنند که در هیچ گزارش آماری یا بیانیه سیاسی یافت نمی‌شود. خاطرات کودکان، نوجوانان و بزرگسالان از جنگ، نه تنها ابعاد انسانی و عاطفی یک بحران را روشن می‌سازد، بلکه به ما امکان می‌دهد تا با چشم و ذهنی تازه به گذشته بنگریم و برای آینده، درس‌ها و امیدهایی نو بیابیم.

پرسش‌های این مجموعه به گونه‌ای طراحی شده‌اند که همکاران و اعضای خانواده‌ی محترمشان در صندوق قرض الحسنه شاهد بتوانند احساسات، دغدغه‌ها،



کودکان (۸ تا ۱۲ سال)

۱. حس و حال من در روزهای جنگ ۱۲ روزه اینگونه بود...
۲. یک نقاشی در ارتباط با جنگ ۱۲ روزه رسم کنید.
۳. اگر این جنگ یک داستان بود، اسمش چی می گذاشتید؟ می توانی پایانی برای این داستان بنویسی؟
۴. آیا چیزی بود که از آن می ترسیدی؟ چرا؟
۵. در این روزها بیشتر چه کارهایی می کردی؟
۶. اگر یک رنگ برای این روزها انتخاب کنی، چه رنگی است؟ چرا؟
۷. آیا با دوستانت درباره جنگ صحبت کردی؟ چه گفتی؟
۸. وقتی خبر جنگ را شنیدی، چه فکری کردی؟ اولین چیزی که به ذهنت آمد چه بود؟

۹. آیا از دوستان یا خانواده‌ات کسی در مورد جنگ با تو صحبت کرد؟ چه چیزهایی به تو گفتند؟
۱۰. در طول این ۱۲ روز، بیشتر از چه چیزی می ترسیدی؟ یا بیشتر از چه چیزی نگران بودی؟
۱۱. آیا برنامه‌های روزانه‌ات به خاطر جنگ تغییر کرد؟ مثلاً مدرسه، بازی یا دیدن فامیل؟
۱۲. اگر می توانستی یک پیام به بچه‌های دیگر در زمان جنگ بدهی، چه می گفتی؟
۱۳. بعد از آتش بس، چه حسی داشتی؟ آیا دوباره احساس امنیت می کردی؟

۱۴. آیا در تلویزیون یا اینترنت تصاویری از جنگ دیدی؟ کدام تصویر بیشتر در خاطرت مانده است؟

نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال)

۱. مهم ترین چیزی که در جنگ یاد گرفتم چه بود؟
۲. اگر بخواهم این روزها را برای کسی که تجربه نکرده تعریف کنم...
۳. آیا کسی در این دوران الهام بخش شما بود؟
۴. در این ۱۲ روز چه چیزهایی نگاه من را به دنیا تغییر داد؟
۵. اگر بخواهی به هم نسلان خودت پیامی بدهی، چه می گویی؟
۶. یک خاطره خاص از این روزها را تعریف کن.
۷. اگر می توانستی یک کاری بکنی تا این جنگ تمام شود، چه می کردی؟
۸. آیا چیزی بود که باعث شد احساس قدرتمندی یا ضعف کنی؟
۹. چه درس هایی از این جنگ برای آینده کشورمان گرفتی؟
۱۰. آیا در مورد سربازان و کسانی که درگیر جنگ بودند، فکر می کردی؟ چه حسی نسبت به آنها داشتی؟

بزرگسالان (۱۸ سال به بالا)

۱. اگر قدرت تغییر چیزی در این جنگ داشتی، چه می کردی؟
۲. آیا پیش بینی چنین روزهایی را می کردید؟ چرا؟
۳. این جنگ چه چیزی را در درون تو دگرگون کرد؟
۴. این جنگ چگونه نگاهت را به آینده ایران تغییر داد؟
۵. یک پیام برای نسل های آینده درباره این ۱۲ روز بنویس.
۶. آیا خوابی دیدی که همچنان در ذهن ات مانده باشد؟
۷. در روزهای جنگ، بیشترین نگرانی شما چه بود و برای کاهش آن چه کارهایی انجام می دادید؟
۸. آیا این جنگ بر روحیه و امید شما نسبت به آینده تأثیری گذاشت؟ مثبت یا منفی؟
۹. به نظر شما، مهمترین عامل یا عواملی که منجر به این جنگ شد، چه بودند؟
۱۰. اگر شما در جایگاه یک تصمیم گیرنده بودید، چه اقداماتی برای جلوگیری از شروع جنگ یا پایان دادن به آن انجام می دادید؟
۱۱. آیا این جنگ باعث شد دیدگاه شما نسبت به سیاست های منطقه ای یا بین المللی تغییری کند؟
۱۲. کدام خاطره (مثبت یا منفی) از این ۱۲ روز بیشتر از همه در ذهنتان حک شده است؟
۱۳. آیا این جنگ در سبک زندگی یا انتخاب های آینده شما تأثیری داشته است؟
۱۴. در این روزهای جنگ، جای چه کسی بیشتر از همیشه خالی بود؟
۱۵. اگر می توانستی یک نامه به خود قبل از جنگ بنویسی، چه می نوشتی؟

تاکنون فکر کرده‌اید که زمان شما صرف چه چیزهایی می‌شود؟

▲ هاروی مکی



زمان تند نمی‌گذرد و می‌تواند تا جای ممکن کوچک شود. همه انسان‌ها از آن غافلند و برای ازدست‌دادن آن احساس پشیمانی می‌کنند. بدون آن، هیچ چیزی اتفاق نمی‌افتد. هر چیز بی‌ارزش را به فراموشی می‌سپارد و چیزهای بزرگ را شکست‌ناپذیر می‌کند.»

من همیشه به همه می‌گویم: «کشتن زمان قتل نیست، بلکه خودکشی است.» ما همه زندگی را در این دنیا با یک چیز مشترک آغاز می‌کنیم و آن، همان زمانی است که در طول روز، هفته، ماه و سال، به یک میزان از آن برخورداریم. حال فقط یک چیز مهم است و آن هم استفاده‌ای است که از این زمان می‌کنیم.

من همیشه به همه می‌گویم: «کشتن زمان قتل نیست، بلکه خودکشی است.» ما همه زندگی را در این دنیا با یک چیز مشترک آغاز می‌کنیم و آن، همان زمانی است که در طول روز، هفته، ماه و سال، به یک میزان از آن برخورداریم. حال فقط یک چیز مهم است و آن هم استفاده‌ای است که از این زمان می‌کنیم.

شما به هیچ عنوان تنها نیستید. قرن‌هاست که مردم درباره‌ی زمان صحبت می‌کنند. به این قسمت برگزیده از کتاب کتاب سرنوشت^۱ نوشته والتر^۲ در قرن هفدهم دقت کنید:

«در بین تمام چیزهای عالم، چه چیزی است که هم بلندترین و هم کوتاه‌ترین، هم سریع‌ترین و هم کندترین، هم تقسیم‌پذیرترین و هم گسترده‌ترین، هم مغفول‌ترین و هم پشیمان‌بارترین چیزی است که بدون آن هیچ چیزی اتفاق نمی‌افتد؟ تمام چیزهای کوچک را قورت می‌دهد و به هر آنچه بزرگ است، زندگی می‌بخشد؟ پاسخ، چیزی نیست جز زمان. هیچ چیزی از زمان بلندتر نیست؛ چون زمان اندازه‌ی ابدیت است. هیچ چیزی کوتاه‌تر از زمان نیست؛ چون این زمان است که در تمام برنامه‌های ما کم می‌آید. برای کسی که منتظر است، هیچ چیزی کندتر از زمان نمی‌گذرد. برای کسی که لذت می‌برد، هیچ چیزی به اندازه‌ی

۱. The Book of Fate

۲. Voltaire

به هیچ عنوان مادامی که اولویت اول لیست خود را انجام نداده‌اید، سراغ اولویت‌های بعدی نروید.

از طریق تقویم، برنامه‌ریزی کنید. این حالت، شما را ساختارمند می‌کند؛ به طوری که دیگر لازم نیست از خودتان بپرسید چه کاری باید انجام می‌دادید. در واقع به کاری که باید انجام دهید، واقف و آگاهید.

حداقل یک بار در روز به صندوق پیام‌های دریافتی خود سر بزنید و به آن اولویت دهید.

با جلسات غیرضروری خداحافظی کنید. اگر به حضورتان در جلسه نیازی نیست، خب نروید. با این کار هم زمانتان را هدر می‌دهید و هم موارد لیست شما ناتمام می‌ماند.

چند ساعتی به صورت هفتگی به تفکر درباره اهداف کلی و اصلی خود اختصاص دهید. ببینید که اصلاً پیشرفتی کرده‌اید. اهداف را به طور مناسب تعیین کنید و مورد بازبینی قرار دهید.

بنجامین فرانکلین سخن معروفی دارد: «اگر از دقایق خود مواظبت کنیم، سال‌های پیش رو هم از خود مراقبت خواهد کرد.» یک دقیقه اصلاً زیاد نیست، اما جمع همین دقایق، کیفیت عمرتان را نشان می‌دهد. پس حتی یک ثانیه را هم هدر ندهید!



*هنوز به اوج نرسیدی، هاروی مکی، ترجمه اسلام کریمی، گودرز علی‌بخشی، لوح زرین، ۱۴۰۰

در جایی خوانده‌ام که انسان‌ها در طول زندگی به طور متوسط هفت سال در دستشویی و حمام، شش سال به خوردن، چهار سال به تمیزکردن خانه، پنج سال در صف، دو سال پشت خط تلفن، سه سال به آشپزی، یک سال برای گشتن دنبال وسایل گمشده و شش ماه را پشت چراغ قرمز سپری می‌کنند. جمع همه این‌ها سی سال می‌شود، سی سالی که صرف چیزی می‌شود که به آن نیازی ندارید یا نمی‌خواهید که انجامش بدهید. زمان، چیزی است که باید در صدر اولویت‌هایتان قرار بگیرد. به اتمام رساندن بیش‌تر لزوماً منوط به تعداد کارها نیست، برخی اوقات باید کار کم‌تری انجام بدهید. سعی نکنید که برای دقیقه دقیقه هر روزتان برنامه‌ریزی کنید. بعد از اولویت‌بندی و تدوین لیست برنامه‌هایتان، اندکی انعطاف را در برنامه خود برای سروسامان دادن وقفه‌ها و کارهای نامرتبه‌ای در نظر بگیرید که بی‌شک پیش‌روی شما قرار خواهد گرفت. برخی از قسمت‌های روزمره را به کارهای مهم اختصاص دهید و زمان کافی برای آن‌ها در نظر بگیرید، طوری که دیگر نیازی به عجله کردن در طول روز نباشد. برنامه‌ریزی و زمانبندی می‌تواند بهترین استفاده از زمان باشد.

باید زمانتان را در محیط کار، بهتر مدیریت کنید؟ چه کسی این کار را نمی‌کند؟ یکی از مواردی که حتماً باید کنترل کنید، زمان است. زمانی که سخت کار می‌کنید، همیشه این طور به نظر می‌رسد که زمان کافی برای انجام کارها وجود ندارد؛ اما باب نلسون در کتاب ۱۰۰۱ راه برای تصمیم‌گیری در کار^۱ می‌نویسد: «برای نجات دادن زمان، راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید به کار بگیرید.» در این جا به قسمت‌هایی از توصیه‌های او می‌پردازیم:

زمانی که روز به پایان می‌رسد، لیستی از کارهای فردا تهیه کنید که در صدر آن مهم‌ترین مورد قرار دارد. در این صورت، به محض شروع کار، می‌دانید چه کاری را کجا انجام دهید.

به خودتان قول دهید که هر روز نیم ساعت زودتر به محل کار برسید. سپس می‌توانید به مهم‌ترین موارد لیست خود بپردازید و در طول زمان مشخص شده، بدون هیچ وقفه‌ای کار کنید.

۱. 1001 Ways to Take Initiative at Work

اگر من نخوانم چه می‌شود؟



«اگر من نخوانم، چه می‌شود؟» این بزرگ‌ترین تحقیری است که یک انسان می‌تواند در حق خودش انجام دهد. درحقیقت معنی‌اش این است که: «من هیچ ارزشی ندارم.» ولی درواقع وجود هرکس برای این دنیا ضروری است، وگرنه ما این‌جا نبودیم. بود و نبود ما برای این عالم مهم است و اثرگذار. هر روز از خود سؤال کنید: «اگر همه مردم شهرتان، کشوری که در آن زندگی می‌کنید و درنهایت، کل مردم دنیا مثل شما فکر کنند، ما چگونه شهر، کشور و جهانی خواهیم داشت؟»

گروه گر مدرسه برای اجرای کنسرت در مرکز شهر آماده شده بود. هوا خیلی سرد بود. مردم چند ساعتی در هوای سرد منتظر ماندند، افراد بسیاری جمع شده بودند. رهبر ارکستر برای رهبری گروه در جای خود مستقر شد. در این بین، یکی از اعضای ارکستر با خود چنین گفت: «در این سرما نمی‌توانم آواز بخوانم. پنجاه نفر در گروه وجود دارد، باید فقط دهانم را باز و بسته کنم، کسی متوجه نمی‌شود.» رهبر گروه ارکستر کارش را شروع کرد، اما صدایی نشنید! چون آن روز همه مانند هم فکر کرده بودند: «اگر من نخوانم، چه می‌شود؟»

داستان پیدایش صندوق

◀ ابراهیم محسنی/عضو هیئت مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد



که شرایط به مراتب بدتر از دوران جنگ بر اقتصاد کشور حاکم شده بود، بنیاد شهید هم آن طور که باید و شاید نمی‌توانست از عهده نیازهای روزافزون آن‌ها برآید؛ بنابراین رؤسای بنیاد شهید با الهام از سنت‌ها و سفارش‌های دینی، به فکر افتادند که با دادن وام‌های قرض الحسنه، به کمک خانواده‌های شهید و جانباز بشتابند. این فکر، چهارسال بعد از جنگ، آهسته‌آهسته با پایه‌گذاری یک صندوق قوت‌گرفت که کار آن، دادن وام به شکل قرض الحسنه به خانواده‌ها بود. خوبی این کار، قرض الحسنه بودن آن بود، یعنی وام بدون بهره. این وام این قدر نبود که به زندگی آن‌ها رونق بدهد، ولی در شرایط بعد از جنگ، کمک حال بود. تأمین لوازم خانگی که در زندگی بعد از جنگ جا باز می‌کرد و جزو نیازهای دختران و پسران دم‌بخت که پدرانشان تمکن مالی چندانی نداشتند و نیازهای اساسی از این دست، باعث شد که متقاضیان صندوق روزبه‌روز بیش‌تر شوند و این در حالی بود که مبلغی که برای تأسیس صندوق آورده بودند، کفاف پاسخگویی به این همه تقاضا را نمی‌داد.

چندسالی از پایان جنگ خانمان سوز تحمیلی عراق علیه ایران گذشته بود. رزمندگان و خانواده‌های شهید بازمانده از جنگ، آهسته‌آهسته به زندگی عادی خود بازمی‌گشتند. توقف در مصایب و زخم‌های حاصل از جنگ، آنان را از زندگی روزمره بازمی‌داشت. به قول معروف، زنده زندگی می‌خواست. این دسته از اقشار که تمام زندگی خود را برای جنگ گذاشته بودند، عمدتاً از اقشار متوسط جامعه بودند که با بلند شدن صدای طبل جنگ، همه چیز خود را ول کردند و برای دفاع از میهن و خاک کشورشان به جبهه‌ها شتافتند و حالا بازگشته بودند برای ادامه زندگی.

حمایت از این اقشار فداکار که برای ادامه زندگی در جامعه ملتهب و اقتصاد آسیب‌دیده که بیش‌ترشان مال و منال چندانی هم نداشتند، از دین‌ها و بدهکاری‌هایی بود که مسئولان جامعه برگردن خود احساس می‌کردند. پیش‌ترها به فرمان امام خمینی دستگاهی به نام بنیاد شهید در زمان جنگ برای حمایت و ارائه خدمات ویژه به این اقشار تأسیس شده بود. طبیعی بود که بعد از جنگ



این تدبیر، هم اقساط به موقع به حساب وام آن‌ها منظور می‌شد و هم از جورکردن ضامن خلاص شده بودند. بالأخره تدبیر دیگری هم در این بین به کمک گردانندگان صندوق آمد و آن، گرفتن حق عضویت بود. حق عضویت به عنوان راه ورود به صندوق و در زمره وام‌گیرندگان تلقی می‌شد که به خاطر افزایش تعداد تقاضاها بود. این کار، هم به تقاضاها نظم می‌داد و هم بنیه مالی صندوق را با افزایش تعداد تقاضاها، بیش‌تر و بیش‌تر می‌کرد. البته حق عضویت، مبلغی نبود که خانواده‌ها را دچار مشکل کند؛ چرا که این اقدام به مدیریت خرجکرد خانواده‌ها و برای پس‌انداز و پرداخت قسط وام‌ها کمک شایانی می‌کرد؛ چون آن‌ها عمدتاً خانواده‌هایی بودند که در شهرهای دور و روستاها زندگی می‌کردند. از طرفی، به خاطر شرایط زندگیشان، افرادی بودند که توان مدیریت خرجکرد و پس‌انداز را هم چه بسا نداشتند، به‌ویژه آن‌ها که فرزندان باسواد یا نان‌آور خانواده‌شان را در جنگ از دست داده بودند و باید در این شرایط با دیگر فرزندان‌شان به زندگی ادامه می‌دادند.

کسانی که عهده‌دار گرداندن صندوق شده بودند، با تجربه‌ای که از مواجه شدن با این خانواده‌ها و مشکلات آن‌ها در طول دوران جنگ داشتند، تدبیرهای مختلفی باید برای اداره صندوق که رفته‌رفته بزرگ‌تر می‌شد می‌اندیشیدند: اول از همه، حفظ منابع و سرمایه صندوق و افزایش آن بود، دوم، تضمین بازگشت وام‌هایی که میان خانواده‌ها توزیع شده بود و سوم، توان پاسخگویی به تقاضاهایی که مرتب در حال افزایش بود. گذشته از این‌ها، دینی بود که این خانواده‌ها بر گردن مسئولان داشتند و باعث شده بود که راه‌های متفاوتی تجربه کنند. بهترین راه برای جواب‌دادن به این تقاضاها، نظم‌دادن به این موضوع بود؛ چون مهم‌تر از همه، پای پول، آبرو و صیانت از خانواده‌هایی بود که دیگر روزبه‌روز بر تعدادشان افزوده می‌شد. برای این که خانواده‌ها برای بازپرداخت اقساط وام‌ها دچار مشکل نشوند که دنبال ضامن بگردند و به این و آن گردن کج کنند، بهترین تدبیر، کم کردن قسط وام‌های پرداختی از محل حقوق مستمری بود که همراه به حساب بانکی آن‌ها واریز می‌شد. با



چه کسانی وام می دهند، به قوم و خویش خود وام می دهند و حرف هایی از این دست، تاحدی خاتمه داده شد؛ چراکه بانک مرکزی، صندوق را ملزم کرد که اساسنامه ای مناسب برای خانواده های تحت پوشش تنظیم کند. طبق این اساسنامه؛ مشروط وام دادن، نحوه نگهداری از سرمایه صندوق، سقف وام ها و از همه مهم تر، گردش پول هایی را که در صندوق در جریان بود، با شفافیت و روشنی شرح می داد و بازرس های بانک مرکزی کنترل می کردند. اگر بازرس ها در گزارش هایشان با موارد خلاف مقررات مواجه می شدند، بلافاصله آن را گزارش می دادند و بانک مرکزی نیز اجازه پرداخت وام و فعالیت صندوق را نمی داد.

صندوق که دیگر بعد از سال ها، هم اعضای فراوان و هم کارمندان بیش تری داشت، برای خودش کسی شده بود. رئیس و کارمند داشت، ساختمان در مرکز اصلی شهر قرار داشت و از همه مهم تر، برای این که بتواند تقاضای فردی را برآورده کند که در دورترین روستای کشور زندگی می کرد و امکان مراجعه به صندوق را نداشت، به تدبیرهای دیگر دست زد که بعدها به آن اشاره می کنیم. راستی، اسم این صندوق که سرگذشت آن را باهم تاحدی مرور کردیم، به احترام تمام کسانی که این مملکت مدیون جانفشانی آن هاست و روح آن ها ناظر، حاضر و مدرسانده ما در مشکلات، «شاهد» است.

در نظر گرفتن حق عضویت، باعث شده بود که به مرور با وجود افزایش تعداد اعضای صندوق به خاطر بالا رفتن سرمایه صندوق، امکان این که دوباره بتوانند وام بگیرند، فراهم شود؛ چراکه مشکلات آن ها تمامی نداشت؛ تأمین جهیزیه، خرج عروسی و پول پیش خانه و تهیه مسکن و دست و پا کردن مقدمات شغل و کسب و کار، روزه روز هم بیش تر می شد و هم به خاطر تورم و گرانی، تهیه کردن آن مشکل تر. همه این کارها را صندوق باید انجام می داد. برای این که این کارها با مدیریت صحیح انجام شود و از طرفی اطمینان خانواده ها نیز حفظ و به آن افزوده شود، صندوق باید گسترش پیدا می کرد؛ هم کارکنانی که پاسخگوی مراجعات خانواده ها باشند و هم کارها نظم و ترتیب پیدا کند. بنابراین صندوق باید از متخصصان کمک می گرفت. چون پای پول در بین بود، بهترین کار این بود که از سازمانی کمک بگیرد که بر کارهای مالی نظارت می کند و می گوید چه بکنید و چه نکنید؛ یعنی از بانک مرکزی بخواهد که بر کارهای صندوق نظارت کند. بانک مرکزی از این درخواست استقبال کرد و با گرفتن ضمانت هایی که همه در بهبود کار صندوق سهیم بودند، صندوق را تحت نظارت خود درآورد. با این نظارت، خیال گردانندگان صندوق هم تاحدی راحت شد. بسیاری از حرف و سخن ها درباره گردانندگان و این که با این پول چه کار می کنند، به

وقتی زندگی سخت می‌شود، چگونه قوی بمانیم؟ راهکارهایی برای رویارویی هوشمندانه با مشکلات

رضا عباسی



حیاتی است، تعریف درست مشکل برای حل آن ضروری است. آیا مشکل تو واقعاً «فشار کاری» است یا «نداشتن مهارت نه گفتن»؟ آیا واقعاً با «آدم‌ها» مشکل داری یا با «انتظارات»؟ وقتی صورت مسئله درست طرح شود، نصف راه حل طی شده است.

۳. آن را بنویس؛ روی کاغذ، نه در سرت

نوشتن، ذهن را شفاف می‌کند. وقتی مشکل را می‌نویسی، دیگر مبهم و سیال نیست؛ شکل می‌گیرد، اندازه‌اش معلوم می‌شود و انگار از سرت بیرون می‌آید تا با آن گفتگو کنی. بنویس؛ چه اتفاقی افتاده؟ چه احساسی داری؟ چه چیزهایی در کنترل توست و چه چیزهایی نیست؟ نوشتن، شروع حل کردن است.

۴. احساسات را بفهم، اما تصمیم را براساس منطق بگیر

احساسات بخشی طبیعی از واکنش ماست؛ اما اگر فقط بر اساس آن‌ها تصمیم بگیریم، ممکن است مسیر را گم کنیم. به خودت بگو: «الآن عصبانی‌ام، پس بهتر است تصمیم نگیرم.» احساسات را بنگر، نه این‌که بر آن‌ها سوار شوی. مدیریت احساس، نه سرکوب آن، تو را در مسیر درست نگه می‌دارد.

همه ما در زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شویم؛ گاهی در کار، گاهی روابط و گاهی درون خودمان. مهم نیست چقدر آماده‌ایم، بحران‌ها بی‌دعوت می‌آیند؛ اما آنچه اهمیت دارد، واکنش ماست. آیا تسلیم می‌شویم یا یاد می‌گیریم چگونه از دل تاریکی، راهی به سوی نور پیدا کنیم؟

در این مقاله، ده راهکار ساده اما عمیق را مرور می‌کنیم که می‌توانند به ما کمک کنند در لحظه بحران به جای فروپاشی، قوی‌تر، هوشیارتر و بالغ‌تر ظاهر شویم.

۱. ابتدا آرام شو، نه این‌که سریع واکنش نشان بدهی

در مواجهه با مشکل، نخستین واکنش اغلب احساسی است: خشم، اضطراب، ترس یا فرار. اما بسیاری از اشتباهات، در همین واکنش‌های اولیه رقم می‌خورند. چند نفس عمیق بکش. چند دقیقه سکوت کن. یک لیوان آب بخور. به ذهن خود زمان بده تا از حالت تدافعی به وضعیت تحلیلی‌گرانه برسد. آرامش، سکوی پرتاب برای حل مشکل است.

۲. مشکل را دقیق تعریف کن

همان قدر که تشخیص درست برای درمان بیماری





۵. دنبال مقصر نباش، دنبال راه حل باش

وقتی مشکلی پیش می‌آید، ذهن ما عادت دارد دنبال مقصر بگردد: خودمان، دیگران، شانس، تقدیر... اما این مسیر، زمان و انرژی را هدر می‌دهد. به جای آن بپرس: «الآن چه کاری از من ساخته است؟» راه حل از دل پذیرش مسئولیت بیرون می‌آید، نه سرزنش.

۶. از دیگران مشورت بخواه

در لحظات دشوار، ذهن ما درگیر و گاهی کور می‌شود. یک نگاه بیرونی، مثل چراغی در تاریکی است. با کسی که منطقی و باتجربه است، حرف بزن؛ نه لزوماً برای راه حل، بلکه برای شفاف شدن. گاهی فقط لازم است حرف بزنی تا صدای واقعی راه حل را بشنوی.

۷. گزینه‌های مختلف را بنویس و ارزیابی کن

مواجه شدن با مشکل، شبیه عبور از یک چهارراه است. همیشه بیش از یک مسیر وجود دارد. سه یا چهار گزینه ممکن بنویس. هر کدام چه مزایا و معایبی دارد؟ چه پیامدی دارد؟ یک جدول ساده تصمیم‌گیری، تو را از بلاتکلیفی بیرون می‌کشد.

۸. از راه حل‌های کوچک شروع کن

ذهن ما در برابر مشکل، گاهی منتظر راه حل کامل و انقلابی است. اما بیش تر مشکلات، با یک قدم کوچک

شروع به حل شدن می‌کنند. به جای فکرکردن زیاد، یک قدم عملی بردار، حتی اگر خیلی کوچک باشد. «حرکت» بهتر از «درج‌آوردن با فکر زیاد» است.

۹. پیگیری کن و صبور باش

بعضی مشکلات با یک اقدام یا در یک روز حل نمی‌شود؛ باید پیگیری کنی، منعطف باشی و اجازه دهی زمان کار خودش را بکند. اگر راه حل اول جواب نداد، یکی دیگر را امتحان کن. صبر، بخشی از حل مسئله است، نه ضعف در اراده.

۱۰. از مشکل درس بگیر، نه فقط فرار کن

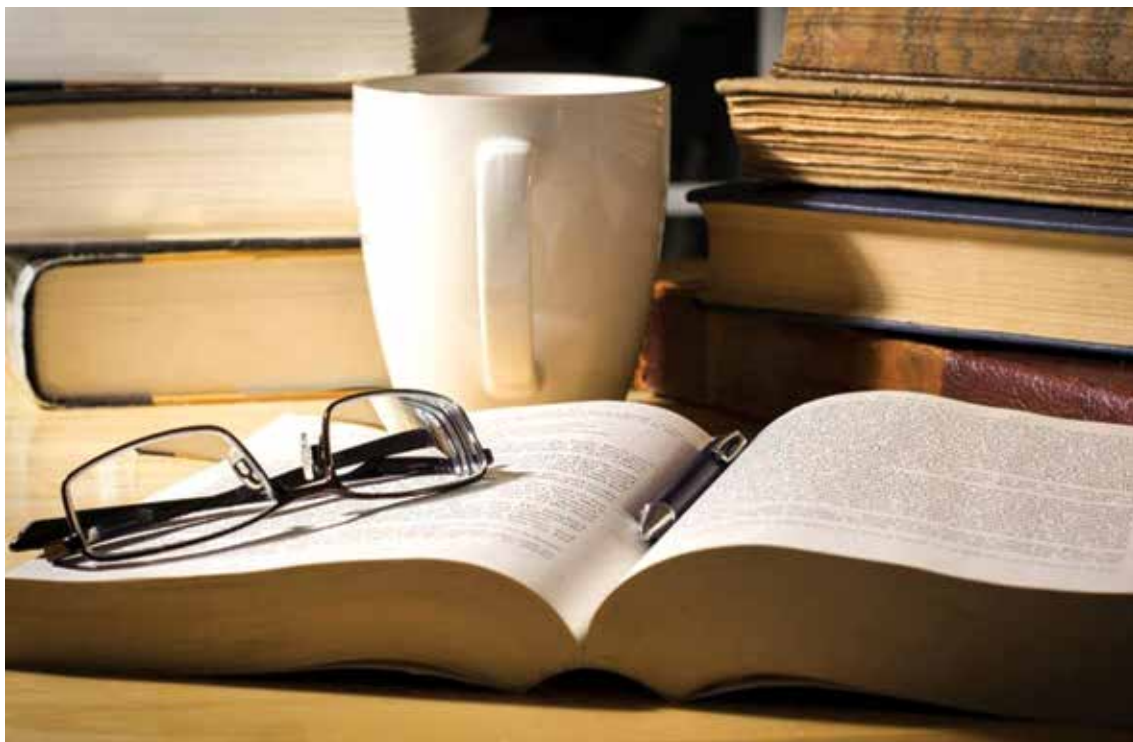
وقتی بحران گذشت، از خودت بپرس: چه یاد گرفتم؟ چطور می‌توانم در آینده از تکرار آن جلوگیری کنم؟ مشکل اگر به خوبی تحلیل شود، به دارایی تبدیل می‌شود. آدم‌های موفق، از اشتباهات درس می‌گیرند، نه این که از آن‌ها شرم‌منده باشند.

سخن پایانی

مشکلات، بخشی از زندگی هستند؛ نه برای متوقف کردن ما، بلکه برای ساختن ما. هر بار که با مشکلی روبرو می‌شوی، فرصتی است تا نسخه قوی‌تر، پخته‌تر و آگاه‌تر خودت را بسازی. با این ده گام ساده ولی کاربردی، می‌توانی نه فقط مشکلات را مدیریت کنی، بلکه از دل آن‌ها رشد کنی.

راهنمایی برای خواندن نقادانه و نوشتن بازخوردهای دقیق و سازنده

مehوش غلامی



منتقد خوب، مانند معمار یا پزشک، با دقت و حساسیت، به اجزای اثر می‌نگرد؛ ضعف‌ها را بی‌رحمانه، اما با احترام بیان می‌کند و قوت‌ها را منصفانه و دقیق می‌ستاید.

با این حال، در فضای امروز، نقد اغلب با داوری‌های عجولانه یا تحقیر اشتباه گرفته می‌شود. بسیاری از ما یا از نقد می‌هراسیم یا خود را بی‌نیاز از آن می‌دانیم. در حالی که نویسنده خوب، همواره تشنه بازخورد دقیق است و خواننده دانا، همواره در حال تمرین نگاه نقادانه.

در این مقاله، تلاش کرده‌ام ده نکته کاربردی و بنیادی را برای نقد متون گوناگون گرد آورم؛ نکاتی که هم در مقام خواننده و هم در جایگاه نویسنده، به کارتان خواهد آمد.

همه ما خواننده‌ایم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، روزانه با انبوهی از متون مواجه می‌شویم: کتاب، مقاله، داستان، پست شبکه‌های اجتماعی، پیام‌های شخصی و... اما «خواندن»، با «خواندن نقادانه» تفاوت دارد. خواننده معمولی، می‌خواند و رد می‌شود، ولی خواننده نقاد، مکث می‌کند، می‌پرسد، می‌سنجد و گاه مخالفت می‌کند. نقد یعنی همین ایستادن و گفتگو با متن؛ گفتگویی که گاه به درک عمیق‌تر منجر می‌شود و گاه به اصلاح و بهبود.

نقدکردن یک متن، فقط پیدا کردن غلط‌های نگارشی یا ایرادگیری از واژگان نیست. نقد خوب، تلاشی است برای دیدن نوشته در کلیت خود؛ از هدف و مخاطب گرفته تا ساختار، محتوا، لحن و اثربخشی.



۱. هدف و گونه متن را بشناسید

پیش از آن که نقد را آغاز کنید، باید بدانید متن پیش رو چه نوع متنی است: «داستان کوتاه، یادداشت تحلیلی، مقاله علمی، گزارش، متن احساسی؟» هریک از این گونه‌ها، معیارهای خاص خود را دارند. نقد یک دلنوشته با معیارهای مقاله علمی، بیراهه رفتن است.

۲. سلیقه شخصی را از معیار فنی جدا کنید

ممکن است با سبک نوشتار یا موضوع انتخابی نویسنده همدل نباشید. اما این دلیل کافی برای رد ارزش‌های متن نیست. نقد حرفه‌ای بر پایه اصول نوشتاری، ساختار، انسجام و هدف نوشته است، نه ترجیحات فردی.

۳. ساختار متن را بررسی کنید

هر متنی باید ساختار مشخصی داشته باشد: آغاز مناسب (مقدمه)، بدنه‌ای منسجم و نتیجه‌ای که نقطه پایان فکر یا روایت باشد. انسجام درونی متن و پیوستگی منطقی جملات، نشانه‌ای از پختگی آن است.

۴. زبان و نثر را تحلیل کنید

زبان متن، رسمی است یا صمیمی؟ از واژگان متناسب استفاده شده؟ آیا نویسنده از زبانی روشن و بی‌ابهام بهره برده یا متن گرفتار تعقید و پیچیدگی بی‌دلیل است؟ زبان، پل ارتباطی نویسنده با مخاطب است؛ اگر این پل لرزان باشد، انتقال پیام ناقص خواهد ماند.

۵. نکات نگارشی و ویرایشی را در نظر بگیرید

رعایت علایم نگارشی، رسم الخط درست، جمله‌بندی صحیح و پرهیز از غلط‌های املائی، شرط ادب به خواننده و اعتبار متن است. گرچه این مسائل ممکن است جزئی به نظر برسد، اما در مجموع، بر کیفیت خواندن اثر می‌گذارد.

۶. محتوا و پیام متن را ارزیابی کنید

آیا متن حرفی برای گفتن دارد؟ آیا پیام آن تازه، دقیق و متناسب با مخاطب است؟ یک متن ممکن است از نظر فنی خوب باشد، اما اگر چیزی نیفزاید، در ذهن نمی‌ماند. محتوای سطحی، کلیشه‌ای یا تکراری، از ارزش نوشته می‌کاهد.

۷. اعتبار منابع (در متون استنادی) را بسنجید

در مقالات پژوهشی، تحلیلی یا آموزشی، استفاده از منابع معتبر و ارجاع‌دهی دقیق، نشانه مسئولیت‌پذیری

نویسنده است. متن بی‌منبع یا با ارجاعات ضعیف، قدرت اقناع خود را از دست می‌دهد.

۸. مخاطب متن را در نظر بگیرید

نوشته برای چه کسی نوشته شده؟ آیا لحن، اطلاعات و شیوه بیان با سطح مخاطب هماهنگ است؟ متنی که از نیازها و زبان مخاطب غافل باشد، حتی اگر از نظر فنی قوی باشد، مؤثر واقع نمی‌شود.

۹. لحن و صدای نویسنده را تشخیص دهید

هر نویسنده، صدایی دارد که او را از دیگران متمایز می‌کند. نقد خوب، به جای خاموش کردن این صدا، باید کمک کند تا شفاف‌تر و اصیل‌تر شنیده شود. تقلید، بی‌روح است؛ لحن اصیل، نشانه حیات یک نوشته است.

۱۰. بازخوردتان را محترمانه و سازنده بنویسید

نویسنده، انسان است، نه ماشین. لحن تحقیرآمیز یا قضاوت‌کننده، حتی اگر درست باشد، شنیده نمی‌شود. نقد را با احترام بنویسید؛ به جای گفتن «بد است»، بگویید «چگونه می‌توان بهتر نوشت؟» این، هنر واقعی نقد است.



نکته آخر

نقد، گفتگویی صادقانه با متن است؛ سفری به درون جهان نویسنده، با نگاهی باز و ذهنی تحلیل‌کننده. منتقد خوب، نه فقط کاستی‌ها را می‌بیند، بلکه به توانایی‌های نهفته در متن نیز توجه دارد و با دقت و احترام، آن‌ها را پرورش می‌دهد.

اگر نویسنده هستید، از نقد نهراسید؛ اگر منتقد هستید، با انصاف بنویسید.

در زیر نمونه‌ای از متنی به همراه نقد آن را با هم می‌خوانیم:

«هر شب که پنجره را باز می‌کنم، انگار صدای تواز میان باد به گوشم می‌رسد. دلم تنگ است، مثل کوچه‌ای باریک که هیچ‌کس از آن نمی‌گذرد. خاطرات روی دیوار اتاقم راه می‌روند و به من لبخند می‌زنند. کاش می‌شد زمان را عقب کشید؛ تا همان جایی که هنوز نگاهت گرم بود و رفتنت یک شوخی دور از ذهن.»

نقد این متن

۱. شناخت ژانر و هدف متن

این متن، دلنوشته احساسی است. هدف آن ابراز دلتنگی و زنده نگه داشتن خاطرات کسی است که گویا دیگر حضور ندارد. بنابراین نباید از آن انتظار استدلال، ساختار منطقی یا استناد داشت؛ بلکه بیش‌تر باید به تصویرسازی، لحن، صداقت احساسی و انتخاب واژه‌ها توجه کرد.

۲. بررسی ساختار

متن ساختار مشخصی دارد: آغاز با تصویر (بازکردن پنجره)، میانه با بیان احساس دلتنگی و خاطرات و پایان با یک آرزوی محال. انسجام معنایی بین جمله‌ها حفظ شده و مسیر ذهنی نویسنده قابل پیگیری است.

۳. زبان و تصویرسازی

عبارت‌هایی چون «دلم تنگ است، مثل کوچه‌ای باریک» یا «خاطرات روی دیوار اتاقم راه می‌روند»، تصویرساز و شاعرانه‌اند. تشبیه‌ها تازه نیستند، ولی هماهنگ با حال و هوای متن هستند. عبارت «رفتنت یک شوخی دور از ذهن» نیز با لحن کلی

متن سازگار است، هرچند می‌توانست قوی‌تر باشد، اگر با تصویر ملموس‌تری همراه می‌شد.

۴. نثر و جمله‌بندی

جمله‌ها کوتاه‌اند و احساسی. این باعث ریتم آرام و دلنشین شده. اما شاید بتوان بین برخی جمله‌ها پل‌های ظریف‌تری زد تا از پاره‌گویی جلوگیری شود.

۵. نکات نگارشی و دستوری

همه جمله‌ها درست و بدون غلط نگارشی‌اند. یک پیشنهاد: واژه «می‌رسد» در جمله اول را می‌توان با فعل قوی‌تری جایگزین کرد، مثلاً «می‌خزد»، «فرومی‌ریزد»، یا «زمزمه می‌شود» تا بار احساسی بیش‌تر شود.

۶. محتوا و پیام

متن تلاش می‌کند یک احساس ساده، اما عمیق را منتقل کند: دلتنگی. این احساس، از کلیشه دور نیست، ولی اجرای آن صادقانه است و به همین دلیل می‌تواند بر خواننده اثر بگذارد.

۷. مخاطب و لحن

این متن احتمالاً برای کسی نوشته شده که رفته است؛ چه در معنای فیزیکی (سفر یا مرگ)، چه در معنای احساسی (پایان رابطه). لحن، صمیمی و اندوهگین است. این ترکیب برای دلنوشته‌ای کوتاه مناسب است و با مخاطب همدل می‌شود.

۸. پیشنهاد‌های بهبود

می‌توان یک جمله محوری یا تصویری قوی‌تر در پایان اضافه کرد تا متن به یادماندنی‌تر شود. همچنین بهتر است ترکیب «راه می‌روند و لبخند می‌زنند» با جزئیاتی تازه‌تر همراه شود تا از کلیشه بودن فاصله بگیرد.

سخن پایانی

متن بالا یک دلنوشته خوب با زبان ساده، تصویرهای هماهنگ و احساسی صادقانه است. هرچند در چند نقطه به واژه‌گزینی قوی‌تر و پرهیز از تصویرهای کلیشه‌ای نیاز دارد، اما به‌طور کلی تأثیرگذار است. نقد آن به جای تخریب، می‌کوشد راهی برای غنی‌تر شدن متن پیشنهاد دهد.



ده درس طلایی مدیریت برای رهبران عملگرا (از تجربه تا تحول)

مهناز باقری



مثال: استیو جابز در اپل فقط مدیر پروژه نبود؛ او تیم را با چشم‌انداز «تغییر جهان از طریق فناوری» هدایت می‌کرد. بسیاری از کارکنان اپل گفته‌اند که برای «رؤیا» کار می‌کردند، نه فقط حقوق.

۲. شنیدن، نیمی از مدیریت است

تحلیل کاربردی: شنیدن فعال به این معناست که مدیر واقعاً بفهمد کارمندان چه می‌گویند، نه این که فقط منتظر نوبت حرف زدن باشد.

مثال: ساتیا نادلا، مدیرعامل مایکروسافت، با برگزاری جلسات شنیدن باز، فرهنگ بازخورد را در شرکت احیا کرد و مایکروسافت را از رکود نجات داد.

۳. اعتمادسازی، بنیان تیم موفق است

تحلیل کاربردی: وقتی اعضای تیم حس کنند مدیر به آن‌ها اعتماد ندارد، در لاک خود فرو می‌روند. اما اعتماد باعث آزادی در خلاقیت و ریسک‌پذیری می‌شود.

داستان مدیریتی: در شرکت «نتفلیکس»، مدیران به کارمندان آزادی کامل برای تصمیم‌گیری داده‌اند، حتی در سفرهای کاری یا استخدام. آن‌ها می‌گویند: «ما به افراد بالغ اعتماد داریم.»

در دنیای امروز، مدیریت دیگر صرفاً به معنای کنترل منابع و نظارت بر عملکرد نیست. مدیریت یعنی خلق چشم‌انداز، ساختن اعتماد، تصمیم‌گیری در لحظه و الهام‌بخشی برای حرکت به سوی آینده. تفاوت مدیر معمولی با رهبر بزرگ در نحوه فکرکردن، برخورد با چالش‌ها و رفتار با انسان‌هاست.

این نوشتار، ده درس عمیق و کاربردی را پیش روی شما می‌گذارد؛ نه صرفاً از دل تئوری‌های دانشگاهی، بلکه با تکیه بر تجربه مدیران موفق و نمونه‌های واقعی از دنیای کسب‌وکار. در این ده درس می‌آموزید که چگونه می‌توان الهام‌بخش بود، چگونه شکست را به فرصت تبدیل کرد و چگونه تیمی را ساخت که نه فقط فرمانبردار، بلکه متعهد و خلاق باشد.

مدیریت، هنری است که با تجربه و بینش ساخته می‌شود. این ده گام، نقشه راهی برای آن‌هاست که فقط مدیر نیستند، بلکه رهبرانی تأثیرگذارند.

۱. رهبری یعنی الهام‌بخشی، نه فقط دستور دادن

تحلیل کاربردی: مدیران سنتی فکر می‌کردند باید فقط دستور بدهند، اما رهبران الهام‌بخش با رفتارشان، ارزش‌های خود را به تیم منتقل می‌کنند.



۴. مدیریت زمان یعنی مدیریت اولویت‌ها

تحلیل کاربردی: همه ما وقت مساوی داریم، اما تفاوت در این است که وقتمان را صرف چه کاری می‌کنیم. اولویت‌بندی، هنر تشخیص مهم از فوری است. مثال: دواين جانسون (راک)، با وجود ده‌ها پروژه، ورزش، فیلمبرداری و تولید، روز خود را براساس اولویت‌هایش با دقت مدیریت می‌کند و به آن پایبند می‌ماند.

۵. تفویض اختیار، نشانه ضعف نیست

تحلیل کاربردی: اگر مدیر همه کارها را خودش انجام دهد، هم تیم رشد نمی‌کند و هم خود او فرسوده می‌شود. تفویض یعنی اعتماد به توانمندی دیگران. داستان مدیریتی: جک ولس در جنرال الکتریک، مدیرانی را که تفویض نمی‌کردند، ارتقا نمی‌داد. می‌گفت: «مدیریت یعنی ساختن رهبران بعدی، نه قهرمان بازی.»

۶. تصمیم‌گیری سریع و دقیق، امضای یک مدیر حرفه‌ای است

تحلیل کاربردی: اطلاعات کامل هیچ‌وقت در دست نیست. مدیران باید با داده‌هایی که دارند، تصمیم بگیرند و مسئولیتش را هم بپذیرند. مثال: ایلان ماسک، برای پرتاب یکی از راکت‌های SpaceX فقط ۴۸ ساعت وقت برای تصمیم‌گیری داشت. ریسک کرد و موفق شد.

۷. تغییر، دشمن نیست، ابزار رشد است

تحلیل کاربردی: سازمان‌هایی که تغییر را به رسمیت نمی‌شناسند، دچار خمودگی می‌شوند. تغییر، نشانه زنده‌بودن سازمان است.

مثال: کداک، غول دنیای عکاسی، به تغییر نپرداخت و باخت. اما فیس‌بوک (متا) بارها خود را بازطراحی کرد تا بقا داشته باشد.

۸. انگیزش نیروها، مهم‌تر از کنترل آن‌هاست

تحلیل کاربردی: مدیران الهام‌بخش، انگیزه را در دل کارمندان روشن می‌کنند، نه این‌که پشت‌سرشان بایستند تا خطا نکنند.

داستان مدیریتی: در گوگل، کارکنان می‌توانند بخشی از وقت کاری خود را به پروژه‌هایی اختصاص دهند که به طور شخصی به آن علاقه دارند. بسیاری از محصولات موفق گوگل (مثل جیمیل) از همین سیاست زاده شدند.

۹. شکست، بخشی از فرایند یادگیری است

تحلیل کاربردی: مدیر موفق، شکست را بخشی از مسیر موفقیت می‌داند، نه پایانی برای آن. فرهنگ شکست‌پذیری، نوآوری را ممکن می‌کند.

مثال: جف بزوس پروژه‌هایی چون «فایرفون» را شکست خورده اعلام کرد و گفت: «اگر شکست نخورید، یعنی نوآوری نکرده‌اید.»

۱۰. یادگیری مستمر، شرط بقاست

تحلیل کاربردی: مدیری که یادگیری را متوقف کند، به زودی عقب می‌افتد. یادگیری از طریق کتاب، دیگران و تجربه، لازمه رشد است.

داستان مدیریتی: بیل گیتس حتی پس از بازنشستگی، هر سال «هفته خلوت» دارد؛ هفته‌ای که فقط مطالعه می‌کند. او می‌گوید: «برای رشد، باید متوقف شد و فکر کرد.»

حتی میمون هم گاهی از درخت می افتد ضرب المثل های معروف کره ای

۱. حتی میمون هم گاهی از درخت می افتد. *

مفهوم: هرکس ممکن است اشتباه کند. (معادل: از ماست که بر ماست) *

۲. اگر درباره بیر حرف بزنی، خواهد آمد. *

مفهوم: با حرف زدن از کسی/چیزی، ممکن است ناگهان ظاهر شود. *

۳. اگر حرفی که می زنی خوب باشد، جوابش هم خوب خواهد بود. *

مفهوم: احترام متقابل ایجاد می کند. (معادل: آنچه بکاری، همان را درو می کنی) *

۴. شروع کردن، نیمی از کار است. *

مفهوم: اقدام اولیه کلید موفقیت است. *

۵. گاری خالی صدا دارتر است. *

مفهوم: افراد کم مایه بیشتر ادعا می کنند. *

۶. پس از رنج، لذت می آید. *

مفهوم: پشتکار نتیجه شیرین دارد. (معادل: هر که طاووس خواهد، جور هندوستان کشد) *

۷. حرف روز را پرندگان می شنوند، حرف شب را موش ها. *

مفهوم: مراقب حرف هایت باش، همیشه کسی در حال شنیدن است. *

۸. حتی یک کاغذ سفید را هم اگر دو نفر حمل کنند سبک تر است. *

مفهوم: همکاری کارها را آسان می کند. (معادل: یک دست صدا ندارد) *

۹. جایی که لوبیا کاشته ای، لوبیا می روید؛ جایی که لوبیا قرمز کاشته ای، لوبیا قرمز. *

مفهوم: نتیجه اعمال را می بینی. (معادل: هر چه کنی به خود کنی) *

۱۰. آب دهان انداختن در حالی که دراز کشیده ای. *

مفهوم: عملی که به خودت آسیب می زند. *

* ۱۱. در دره‌ای که ببری نیست، خرگوش استاد است.
* مفهوم: در غیاب افراد شایسته، افراد ضعیف ادعای بزرگی می‌کنند.
*

* ۱۲. زیر چراغ همیشه تاریک است.
* مفهوم: گاهی نزدیک‌ترین چیزها را نمی‌بینیم.
*

* ۱۳. حرف‌ها بذر می‌شوند.
* مفهوم: کلامت تأثیر ماندگار دارد. (معادل: سخن تو عصای دست توست)
*

* ۱۴. پس از گم کردن گاو، طویله را تعمیر می‌کند.
* مفهوم: پس از وقوع حادثه، تازه به فکر چاره می‌افتی.
*

* ۱۵. حتی اگر آسمان فرو بریزد، سوراخی برای نجات وجود دارد.
* مفهوم: همیشه راه حلی هست. (معادل: هیچ بن‌بستی نیست)
*

* ۱۶. وقتی آب بالا بیاید، قایق شناور می‌شود.
* مفهوم: شرایط خوب برای همه مفید است.
*

* ۱۷. از جویبار هم اژدها متولد می‌شود.
* مفهوم: افراد بزرگ ممکن است از جایگاه‌های محقر ظهور کنند.
*

* ۱۸. چشم‌هایت را می‌پوشانی و "آنگ!" می‌گویی.
* مفهوم: وانمود کردن به اینکه کسی تو را نمی‌بیند. (معادل: خود را به کوچه علی‌چپ زدن)
*

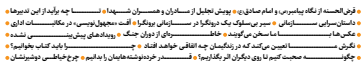
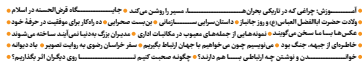
* ۱۹. با یک دست نمی‌توان کف زد.
* مفهوم: برای موفقیت به همکاری نیاز است.
*

* ۲۰. با بیل بزرگ چیزی را که با کج بیل می‌شد بست، می‌بندی.
* مفهوم: استفاده از روش‌های پیچیده برای حل مسئله‌ای ساده.
*





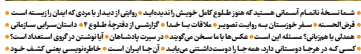
Wofür sind Sie dankbar?

Visit the online journal, <http://www.sagepub.com/journalsOnline>, for additional information.

Yüzde 200'den fazla kişiye ulaşıldı.



هناؤه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه، فروردین ماه ۱۳۹۲



داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و یک، اردیبهشت ماه ۱۳۹۲



ماده داخلی، سال پنجم، شماره پنجم و دو، خرداد ماه ۱۴۰۲



هناك داخلية - سأل بنحوي - شهادة بنجاح و سه. لير عباد 1946

