طنوی

ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ شصت و یک، فروردین ماه ۱۴۰۵



• اولین گام، آغازی بر شکوه و تعالی • زیستن در ابهام؛ وقتی ندانستن هم بخشی از زندگی است •
• ابهام‌های کوچک روزانه؛ زندگی در میان ندانستن‌ها • معنا بدون قطعیت؛ چگونه می‌توان زندگی معنادار داشت وقتی پاسخ‌ها کامل نیستند؟ •
• چرا ذهن انسان از ابهام می‌ترسد؟ / نگاهی روان‌شناسانه به ندانستن • نوشتن در روزهای نامطمئن؛ وقتی ذهن به جای پاسخ، به نظم نیاز دارد •
• خواندن در زمانه ابهام؛ نه برای پاسخ، بلکه برای وسعت دید • کتاب‌های ماه • نماز و زیستن در ابهام / تاب‌آوری روانی و معنوی •
• کار کردن وقتی آینده شفاف نیست / چگونه مسئولانه و انسانی در میان ندانستن ادامه دهیم؟ • در روزگار شتاب، قاضی نباشیم •



سَحَرَم دولتِ بیدار به بالین آمد ..... گفت برخیز که آن خسرو شیرین آمد

قدحی درکش و سرخوش به تماشا بخرام ..... تا ببینی که نگارت به چه آیین آمد

مژدگانی بده ای خلوتیِ نافه گشای ..... که ز صحرایِ خُتَن آهویِ مُشکین آمد

گریه آبی بر رخِ سوختگان باز آورد ..... نالهٔ فریادرَسِ عاشقِ مسکین آمد

مرغِ دل باز هوادارِ کمان ابرویست ..... ای کبوتر نگران باش که شاهین آمد

ساقیا می بده و غم مخور از دشمن و دوست ..... که به کامِ دلِ ما آن بشد و این آمد

رسمِ بدعهدیِ ایّام چو دید ابرِ بهار ..... گریه‌اش بر سمن و سنبل و نسرین آمد

چون صبا گفتهٔ حافظ بشنید از بلبل ..... عَنبرافشان به تماشایِ ریاحین آمد

حافظ



بسم الله الرحمن الرحیم

طلوع

ماهنامهٔ داخلی
سال پنجم
شمارهٔ شصت و یک
فروردین ماه ۱۴۰۵

صاحب امتیاز
صندوق قرض‌الحسنه شاهد
مدیر مسئول
دکتر اسلام کریمی
همکاران تحریریه در این شماره
ابراهیم محسنی
محمد پناهی
روح‌الله اکرمی
مریم فتاحی
فرهاد چاووشی
رضا عباسی
قدسی یگانه
مصطفی طباطبایی
یوسف ابراهیمی
ویراستار
کبری سلیمانی پیشه‌وری
گرافیک
حمیدرضا احمدی

نشانی
تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و یکم، پلاک ۲
صندوق قرض‌الحسنه شاهد
کدپستی
۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱
تلفن
۸۸۶۴۴۲۷۴ ، ۸۸۶۷۲۷۰۱
دورنگار
۸۸۶۷۲۷۰۳
https://t.me/sqsh_ir

ناشر
چاپ نارنجستان

فهرست مطالب

سخن مدیرمسئول / **اولین گام، آغازی بر شکوه و تعالی** / دکتر اسلام کریمی ۵

سخن ماه / **زیستن در ابهام؛ وقتی ندانستن هم بخشی از زندگی است** ۶

ابهام‌های کوچک روزانه؛ زندگی در میان ندانستن‌ها / ابراهیم محسنی ۷

معنا بدون قطعیت؛ چگونه می‌توان زندگی معنادار داشت وقتی پاسخ‌ها کامل نیستند؟ / محمد پناهی ۸

چرا ذهن انسان از ابهام می‌ترسد؟ / نگاهی روان‌شناسانه به ندانستن / روح‌الله اکرمی ۹

نوشتن در روزهای نامطمئن؛ وقتی ذهن به جای پاسخ، به نظم نیاز دارد / مریم فتاحی ۱۰

خواندن در زمانه ابهام؛ نه برای پاسخ، بلکه برای وسعت دید / فرهاد چاووشی ۱۱

کار کردن وقتی آینده شفاف نیست / چگونه مسئولانه و انسانی در میان ندانستن ادامه دهیم؟ / رضا عباسی ۱۲

نماز و زیستن در ابهام / تاب‌آوری روانی و معنوی / قدسی یگانه ۱۳

کتاب‌های ماه / مصطفی طباطبایی ۱۴

کافکا در کرانه / هاروکی موراکامی ۱۴

هنر شفاف اندیشیدن / رولف دوبلی ۱۵

آلیس در سرزمین عجایب / لوئیس کارول ۱۶

هنر زندگی با عدم قطعیت / دانا دایموند ۱۷

پرسش‌های سخت: زندگی با سوال‌های بی‌پاسخ/کاترین رایت ۱۸

در روزگار شتاب، قاضی نباشیم / یوسف ابراهیمی ۲۰

سخن مدیرمسئول

اولین گام، آغازی بر شکوه و تعالی

دکتر اسلام کریمی/ دکترای مدیریت منابع انسانی





در تاریکی سکون، جرقه‌ای از اراده کافی است تا افق‌ها به روشنایی بدل شوند. تمایز میان انسان‌های عادی و آنانی که نامشان بر صفحات تاریخ جاودانه می‌شود، در جسارتِ برداشتنِ اولین گام نهفته است. آنان که عظمت را آرمان خود ساخته‌اند، از رؤیای کوچک و محدود گریزانند، چراکه می‌دانند بزرگی نه در زاده‌شدن، بلکه در اراده‌ای است که مسیر را می‌گشاید.

هر سفری، هر موفقیتی و هر شکوهی، از نقطه‌ای آغاز می‌شود که شاید در نظر بسیاری ناچیز و بی‌اهمیت باشد، اما درحقیقت همان لحظه‌ای است که فرد از حصار تردید و تعلل می‌گریزد و به سوی تحقق رؤیاهایش گام برمی‌دارد. تفاوت میان عادی‌بودن و عالی‌بودن در همین انتخاب است: آیا در حصار روزمرگی خواهی ماند یا دل به دریای ناشناخته‌ها خواهی زد؟

مدیران و رهبران بزرگ، نه به‌واسطهٔ امکانات، بلکه به‌خاطر جسارت و بینش خود متمایز می‌شوند. آنان که هدفی سترگ و هیجان‌انگیز برمی‌گزینند، قدرت آن را دارند که در مسیر توسعهٔ فردی و حرفه‌ای خویش، چراغ راه دیگران نیز باشند. آنان که می‌خواهند در کار و زندگی طعم سعادت را بچشند، باید بیاموزند که هر موفقیتی، نه با آرزو، بلکه با عمل آغاز می‌شود.

نمونه‌ای از اثر اولین گام در تاریخ

بیایید نگاهی به استیو جابز بیندازیم؛ مردی که با یک تصمیم ساده اما شجاعانه، مسیر دنیای فناوری را تغییر داد. در دههٔ ۱۹۷۰، او و استیو وازنیاک در یک گاراژ کوچک، اولین کامپیوتر اپل را ساختند. آن‌ها سرمایهٔ کلانی نداشتند، دانشگاه را نیمه‌کاره رها کرده بودند و بسیاری به آن‌ها می‌گفتند که رؤیایشان ناممکن است. اما تفاوت آن‌ها با دیگران این بود که منتظر شرایط مطلوب نماندند، بلکه اولین گام را برداشتند. این گام، نه‌تنها شرکت اپل را بنا نهاد، بلکه دنیای فناوری و ارتباطات را برای همیشه متحول کرد.

این همان رمز موفقیت است: شروع‌کردن، حتی زمانی که همه‌چیز نامطمئن به‌نظر می‌رسد.

آنان که اولین گام را برمی‌دارند، می‌دانند که دنیا به نفع شجاعان حرکت می‌کند. اولین گام شاید دشوار باشد، اما همان نقطه‌ای است که سرنوشت تغییر می‌کند، همان لحظه‌ای که جهان به ارادهٔ انسان تسلیم می‌شود. پس برخیز و گام بردار؛ زیرا سعادت و موفقیت در دستان کسی است که جرئت آغازکردن داشته باشد.

سخن ماه

زیستن در ابهام؛ وقتی ندانستن هم بخشی از زندگی است



بسیاری از ما دوست داریم زندگی روشن باشد؛ مسیرها مشخص، تصمیم‌ها قطعی و فرداها قابل پیش‌بینی. اما تجربه زیسته نشان می‌دهد که زندگی، اغلب چنین نیست. بخش قابل توجهی از روزهای ما در فضایی می‌گذرد که همه‌چیز کاملاً معلوم نیست؛ نه آینده روشن است، نه نتیجه تلاش‌ها، نه حتی احساسات خودمان.

ابهام، برخلاف تصور رایج، همیشه نشانه بحران یا ضعف نیست. گاهی واقعیت طبیعی زندگی است. مسئله این نیست که چگونه ابهام را حذف کنیم، بلکه این است که چگونه در دل ندانستن، زندگی سالم، مسئولانه و انسانی‌تری داشته باشیم.

این شماره از ماهنامه «طلوع» تلاشی است برای پرداختن به همین مهارت کمتر گفته‌شده:

زیستن در ابهام. نه با هدف ارائه پاسخ‌های قطعی، بلکه برای تقویت توانِ ماندن، مکث کردن و معنا ساختن در روزهایی که قطعیت کم‌رنگ است.

در این صفحات از کار کردن در شرایط نامطمئن گفته‌ایم؛ از اینکه چگونه می‌توان مسئولیت‌پذیر بود، حتی وقتی نتیجه‌ها روشن نیستند. از معنا سخن گفته‌ایم؛ نه به‌عنوان پاسخی نهایی، بلکه به‌عنوان رابطه‌ای زنده میان انسان، پرسش‌ها و انتخاب‌های روزمره.

به نوشتن پرداخته‌ایم، چون نوشتن کمک می‌کند ذهن در میان ندانستن‌ها پراکنده نشود. به خواندن پرداخته‌ایم، چون تجربه دیگران به ما یادآوری می‌کند که تنها نیستیم. و به معنویت نگریسته‌ایم، نه برای حل همه پرسش‌ها، بلکه برای یافتن لنگری در دل ناپایداری‌ها.

زیستن در ابهام، به‌معنای رها کردن تلاش یا بی‌تفاوتی نیست. به‌معنای پذیرفتن این واقعیت است که همیشه همه‌چیز در کنترل ما نیست؛ اما نگاه، رفتار و مسئولیت‌پذیری ما همچنان در اختیار ماست.

امید ما این است که این شماره، نه اضطراب دانستنِ همه‌چیز را بیشتر کند، و نه وعده آرامش آسان بدهد؛ بلکه همراهی باشد برای روزهایی که پاسخ‌ها کامل نیستند و انسان، بیش از هر زمان دیگری، به آگاهی، مکث و معنا نیاز دارد.

شاید زندگی همیشه روشن نباشد؛ اما می‌توان در تاریکی‌های نسبی آن انسان ماند و راه را، هرچند آهسته، ادامه داد.

ابهام‌های کوچک روزانه؛ زندگی در میان ندانستن‌ها

ابراهیم محسنی



اغلب وقتی از ابهام حرف می‌زنیم، ذهن‌مان به تصمیم‌های بزرگ و لحظه‌های سرنوشت‌ساز می‌رود. اما واقعیت این است که بخش عمده زندگی ما نه با ابهام‌های بزرگ، بلکه با ندانستن‌های کوچک و روزمره شکل می‌گیرد؛ ندانستن‌هایی که آرام و بی‌صدا، بر ذهن و رفتار ما اثر می‌گذارند.

ندانستن اینکه نتیجه کاری که امروز انجام می‌دهیم چه خواهد شد. ندانستن اینکه تلاش‌ها دیده می‌شوند یا نه. ندانستن اینکه این مسیر تا کجا ادامه دارد. و حتی ندانستن حالِ دقیق خودمان.

این ابهام‌ها معمولاً آن‌قدر عادی‌اند که نامی برایشان نمی‌گذاریم، اما اگر نادیده گرفته شوند، می‌توانند به خستگی، بی‌حوصلگی و فرسودگی ذهنی منجر شوند.

ابهام؛ بخشی از زیست حرفه‌ای

در زندگی کاری، ابهام حضور دائمی دارد: نتیجه تصمیم‌ها همیشه روشن نیست، بازخوردها همیشه شفاف نیستند، و آینده، اغلب با فاصله دیده می‌شود.

در چنین فضایی، انسان یا تلاش می‌کند همه‌چیز را کنترل کند-که معمولاً ممکن نیست-یا می‌آموزد چگونه با ندانستن کنار بیاید، بدون آنکه انگیزه و مسئولیت‌پذیری‌اش را از دست بدهد.

زیستن سالم در محیط کار، بیش از آنکه به قطعیت نیاز داشته باشد، به تحمل آگاهانه ابهام نیاز دارد.

وقتی ندانستن ما را مضطرب می‌کند

ذهن انسان ذاتاً به دنبال پیش‌بینی و اطمینان است. ابهام، این میل را به چالش می‌کشد و اگر مهار نشود، می‌تواند ذهن را درگیر نگرانی‌های مداوم کند. اما همه ندانستن‌ها خطرناک نیستند.

بخشی از بلوغ روانی، این است که بپذیریم: همه پرسش‌ها پاسخ فوری ندارند و همه مسیرها از ابتدا روشن نیستند.

زندگی ادامه دارد، حتی بدون قطعیت

زندگی روزمره منتظر روشن‌شدن همه‌چیز نمی‌ماند. کارها انجام می‌شوند، روابط ادامه دارند و مسئولیت‌ها پابرجا هستند. در چنین شرایطی، معنا نه از دانستنِ کامل، بلکه از نحوه حضور ما در دل ندانستن ساخته می‌شود. کسی که می‌پذیرد همه‌چیز روشن نیست، کمتر فرسوده می‌شود، واقع‌بین‌تر تصمیم می‌گیرد و انسانی‌تر با خود و دیگران برخورد می‌کند.

جمع‌بندی

ابهام‌های کوچک، اگر نادیده گرفته شوند، ذهن را خسته و زندگی را سنگین می‌کنند. اما اگر شناخته و پذیرفته شوند، می‌توانند ما را به زندگی آگاهانه‌تر، صبورانه‌تر و معنادارتر نزدیک کنند.

زیستن در ابهام، مهارتی است که از دل زندگی روزمره می‌آید؛ نه با حذف ندانستن‌ها، بلکه با یاد گرفتنِ زندگی در کنار آن‌ها.

معنا بدون قطعیت؛ چگونه می‌توان زندگی معنادار داشت وقتی پاسخ‌ها کامل نیستند؟

محمد پناهی



بسیاری از ما معنا را با اطمینان اشتباه می‌گیریم. گمان می‌کنیم اگر بدانیم دقیقاً چه می‌خواهیم، به کجا می‌رویم و نتیجه تلاش‌ها چه خواهد شد، آن‌گاه زندگی معنا پیدا می‌کند. اما واقعیت زندگی چیز دیگری است: بخش بزرگی از مسیر، با ندانستن، تردید و پرسش‌های بی‌پاسخ همراه است.

پرسش اصلی این نیست که چگونه به قطعیت برسیم؛ بلکه این است که آیا می‌توان در دل ندانستن، زندگی معناداری داشت؟

معنا، پیش‌شرط ندارد

معنا همیشه بعد از روشن‌شدن مسیر به سراغ انسان نمی‌آید. گاهی درست در لحظه‌ای شکل می‌گیرد که انسان تصمیم می‌گیرد با وجود ابهام، مسئولانه، صادقانه و انسانی زندگی کند.

کسی که می‌گوید: «نمی‌دانم نتیجه چه می‌شود، اما می‌دانم چگونه می‌خواهم عمل کنم»، در حال ساختن معناست حتی - بدون پاسخ نهایی.

معنا به جای پیش‌بینی، به جهت نیاز دارد

زندگی معنادار الزاماً قابل پیش‌بینی نیست؛ اما جهت‌دار است.

جهت یعنی:

- پایبندی به ارزش‌ها، حتی وقتی آینده نامعلوم است
- انتخاب رفتار درست، حتی بدون تضمین نتیجه
- ادامه مسیر، حتی وقتی نقشه کامل نیست

در چنین نگاهی، معنا نه در «دانستن پایان»، بلکه در وفادار ماندن به مسیر انسانی شکل می‌گیرد.

پرسش‌های بی‌پاسخ، دشمن معنا نیستند

برخلاف تصور رایج، پرسش‌های بزرگ-اگر تحمل شوند- می‌توانند به معنا عمق بدهند.

پرسش‌هایی مانند:

- من چرا این کار را انجام می‌دهم؟
- سهم من از بهتر شدن این فضا چیست؟
- چه چیزی برای من ارزش ماندن دارد؟

این پرسش‌ها قرار نیست فوراً پاسخ داده شوند. قرار است جهت انتخاب‌ها را آرام‌آرام روشن کنند.

معنا، یک عمل روزمره است

معنا الزاماً یک کشف بزرگ نیست؛ بیشتر شبیه یک عمل تکرارشونده است:

- درست انجام دادن کار، حتی وقتی دیده نمی‌شود
- محترمانه رفتار کردن، حتی وقتی شرایط سخت است
- مسئولیت‌پذیر ماندن، حتی وقتی انگیزه کم‌رنگ است

این رفتارها، معنای زندگی را می‌سازند، نه اینکه منتظر کشف آن بمانند.

جمع‌بندی

زندگی همیشه شفاف نیست؛ اما می‌تواند معنادار باشد.

معنا زمانی شکل می‌گیرد که انسان بپذیرد: همه‌چیز دانستنی نیست، اما همه‌چیز را می‌توان انسانی زیست.

زیستن در ابهام، اگر با آگاهی و مسئولیت همراه شود، نه تنها معنا را از بین نمی‌برد، بلکه آن را عمیق‌تر و واقعی‌تر می‌کند.

چرا ذهن انسان از ابهام می‌ترسد؟
نگاهی روان‌شناسانه به ندانستن

روح‌الله اکرمی



ذهن انسان برای بقا طراحی شده است. یکی از مهم‌ترین ابزارهای بقا، پیش‌بینی است: دانستن اینکه چه چیزی در انتظار ماست، خطر کجاست و تصمیم بعدی چیست.

ابهام، این توان پیش‌بینی را مختل می‌کند و به همین دلیل، ذهن آن را به‌عنوان تهدید تلقی می‌کند- even اگر واقعاً خطری وجود نداشته باشد.

ترس از ابهام، بیش از آنکه منطقی باشد، واکنشی طبیعی و غریزی است.

ابهام چگونه ذهن را خسته می‌کند؟

وقتی پاسخ روشنی وجود ندارد، ذهن تلاش می‌کند خلأ را پر کند.

این تلاش اغلب به شکل:

- فکرهای تکرارشونده
- سناریوسازی‌های منفی
- نگرانی‌های مداوم
- و خستگی ذهنی

ظاهر می‌شود.

در واقع، ذهن از خود ابهام خسته نمی‌شود؛ از تلاش بی‌وقفه برای حذف آن خسته می‌شود.

کنترل‌طلبی؛ واکنش رایج به ندانستن

یکی از واکنش‌های رایج در برابر ابهام، میل شدید به کنترل است.

انسان می‌کوشد همه‌چیز را مدیریت کند:

اطلاعات بیشتر جمع کند، تصمیم‌ها را جلو بیندازد یا حتی برای دیگران تعیین تکلیف کند. اما بسیاری از جنبه‌های زندگی-به‌ویژه در محیط‌های انسانی و کاری- قابل کنترل کامل نیستند. اصرار بر کنترلِ ناممکن، یکی از منابع اصلی اضطراب است.

تحمل ابهام؛ یک مهارت قابل یادگیری

برخلاف تصور عمومی، تحمل ابهام یک ویژگی ذاتی نیست؛ مهارتی است که می‌توان آن را تقویت کرد.

افرادی که تحمل ابهام بالاتری دارند:

- زودتر آرام می‌شوند
- تصمیم‌های واقع‌بینانه‌تری می‌گیرند
- و کمتر دچار فرسودگی ذهنی می‌شوند

آن‌ها نمی‌دانند چه خواهد شد،

اما می‌دانند چگونه با ندانستن زندگی کنند.

چه چیزی به ذهن کمک می‌کند؟

روان‌شناسی امروز نشان می‌دهد که برای کنار آمدن با ابهام، بیش از پاسخ به این موارد نیاز داریم:

- داشتن ارزش‌های روشن
- محدود کردن فکرهای تکراری
- پذیرش مرز کنترل
- و تمرکز بر اقدام‌های کوچک و قابل انجام

ذهن زمانی آرام‌تر می‌شود که بداند: قرار نیست همه‌چیز حل شود، قرار است قدم بعدی برداشته شود.

جمع‌بندی

ترس از ابهام ضعف نیست؛ واکنشی انسانی به ندانستن است. اما زندگی سالم، نیازمند آن است که یاد بگیریم ندانستن را تحمل کنیم، بدون آنکه از حرکت بازبمانیم.

زیستن در ابهام، یعنی نه تسلیم اضطراب شدن و نه انتظار قطعیت کامل؛ بلکه انتخاب آگاهانه مسیر، در حد دانسته‌های امروز.

نوشتن در روزهای نامطمئن؛ وقتی ذهن به جای پاسخ، به نظم نیاز دارد

مریم فتاحی



در روزهایی که همه‌چیز روشن نیست، ذهن انسان ناخودآگاه به دنبال پاسخ می‌گردد: چه می‌شود؟ چه باید کرد؟ تصمیم درست کدام است؟ اما واقعیت این است که در بسیاری از موقعیت‌ها، پاسخ روشنی وجود ندارد-دست‌کم نه فعلاً. در چنین شرایطی، نوشتن قرار نیست جواب بدهد؛ قرار است ذهن را از آشفتگی نجات دهد.

نوشتن برای حل مسئله نیست؛ برای دیدن مسئله است

یکی از سوءتفاهم‌های رایج این است که نوشتن را ابزاری برای «حل کردن» بدانیم. اما در زمان ابهام، مسئله اصلی اغلب حل‌نشدنی است. آنچه قابل انجام است، دیدن شفاف‌تر وضعیت است.

نوشتن کمک می‌کند:

- افکار از هم تفکیک شوند
- نگرانی‌ها شکل بگیرند
- و ذهن از حالت چرخش بی‌پایان خارج شود

نوشتن، ذهن را از هیجان خام به تأمل قابل مدیریت می‌رساند.

وقتی نمی‌دانیم چه باید بکنیم، نوشتن نشان می‌دهد کجا ایستاده‌ایم

در ابهام، احساسات در هم می‌آمیزند: ترس، خستگی، امید، خشم، بلاتکلیفی. نوشتن این احساسات را مرتب نمی‌کند؛ اما آن‌ها را قابل مشاهده می‌کند. وقتی چیزی دیده می‌شود، دیگر تمام فضا را اشغال نمی‌کند.

نوشتن، تصمیم‌گیری را به تعویق نمی‌اندازد؛ آن را انسانی‌تر می‌کند

تصمیم‌گیری عجولانه، یکی از واکنش‌های رایج به ابهام است. نوشتن، سرعت را کم می‌کند-و این دقیقاً مزیت آن است.

با نوشتن:

- فشار «الان باید بدانم» کمتر می‌شود
- انسان به خودش فرصت فکر کردن می‌دهد
- و تصمیم، به جای واکنشی بودن، آگاهانه‌تر می‌شود

نوشتن، مکثی سالم پیش از عمل است.

نوشتن، روایت شخصی را از دل ندانستن بیرون می‌کشد

در ابهام، زندگی شبیه تکه‌هایی پراکنده می‌شود. نوشتن این تکه‌ها را کنار هم می‌گذارد، نه برای داستان‌سازی، بلکه برای اینکه انسان بفهمد چه چیزی برایش مهم است. معنا، اغلب در همین روایت‌های نیمه‌تمام شکل می‌گیرد.

چگونه بنویسیم وقتی نمی‌دانیم؟

نه لازم است زیبا بنویسیم، نه کامل، نه منسجم.

کافی است:

- کوتاه بنویسیم
- صادقانه
- بدون نتیجه‌گیری

جملاتی مثل:

«الان نمی‌دانم چه احساسی دارم، فقط سنگینی می‌کنم»

یا

«تنها چیزی که مطمئنم، این است که باید ادامه بدهم»

این جمله‌ها کوچک‌اند، اما ذهن را سبک می‌کنند.

جمع‌بندی

نوشتن در روزهای نامطمئن، نه برای روشن کردن آینده، بلکه برای قابل زیستن کردن امروز است. وقتی نمی‌دانیم چه خواهد شد، نوشتن کمک می‌کند بدانیم: الان کجاییم، چه چیزی را می‌توانیم تحمل کنیم، و قدم بعدی-هرچند کوچک-چیست.

خواندن در زمانه ابهام؛ نه برای پاسخ، بلکه برای وسعت دید

فرهاد چاووشی



در روزهایی که ابهام پررنگ است، بسیاری از ما ناخودآگاه به دنبال پاسخ‌های سریع می‌گردیم: چه باید کرد؟ چه درست است؟ آینده چه می‌شود؟ اما مطالعه، اگر درست فهمیده شود، قرار نیست پاسخ‌های فوری بدهد. خواندن، بیش از آنکه راه‌حل ارائه کند، افق دید را گسترش می‌دهد-و این در زمانه ابهام، حیاتی است.

خواندن، شکستن توهم «تنها بودن»

ابهام، اغلب انسان را در خود فرو می‌برد. خواندن تجربه دیگران-چه در قالب داستان، چه اندیشه-نشان می‌دهد این سردرگمی، این ندانستن، و این پرسش‌ها، تجربه‌ای انسانی و مشترک‌اند. این آگاهی ساده، از سنگینی ابهام کم می‌کند.

کتاب‌ها به ما یاد می‌دهند چگونه پرسش‌دار زندگی کنیم

زندگی معنادار الزاماً با پاسخ‌های قطعی ساخته نمی‌شود؛ بلکه با پرسش‌های قابل تحمل.

خواندن آثار عمیق، ذهن را با پرسش‌هایی آشنا می‌کند که قرار نیست فوراً حل شوند، اما به زندگی جهت می‌دهند. این نوع پرسش‌ها، نه اضطراب‌آورند و نه فلج‌کننده؛ بلکه همراه‌اند.

خواندن، تمرین دیدن جهان از زاویه‌های دیگر

در ابهام، ذهن تمایل دارد همه‌چیز را از یک زاویه ببیند-معمولاً تیره. خواندن، این انحصار را می‌شکند.

هر کتاب، تجربه زیسته‌ای متفاوت را وارد ذهن می‌کند: راه‌های دیگر اندیشیدن، واکنش‌های متفاوت به شرایط مشابه، و معناهای گوناگون برای یک موقعیت. این تنوع، ذهن را از بسته‌شدن نجات می‌دهد.

مطالعه، مکثی آگاهانه در شتاب زندگی

خواندن، برخلاف بسیاری از فعالیت‌های روزمره، نیازمند مکث است. این مکث، ذهن را از واکنش‌های سریع و هیجانی دور می‌کند و به انسان اجازه می‌دهد به‌جای عجله برای نتیجه، با فرآیند همراه شود. در زمانه ابهام، همین مکث‌ها حیاتی‌اند.

چه بخوانیم در روزهای نامطمئن؟

نه الزاماً کتاب‌های راه‌حل‌محور.

بلکه آثاری که:

- تجربه انسانی را روایت می‌کنند
- پیچیدگی را ساده‌سازی نمی‌کنند
- و به جای پاسخ، فهم می‌آفرینند

خواندن چنین آثاری، توان تحمل ابهام را افزایش می‌دهد.

جمع‌بندی

خواندن در زمانه ابهام، نه برای دانستن بیشتر، بلکه برای انسانی‌تر دیدن زندگی است. کتاب‌ها آینده را پیش‌بینی نمی‌کنند، اما کمک می‌کنند انسان، در دل ندانستن، تنها نماند.

کار کردن وقتی آینده شفاف نیست
چگونه مسئولانه و انسانی در میان ندانستن ادامه دهیم؟

رضا عباسی



در محیط کار، آینده همیشه روشن نیست: نتیجه تلاش‌ها مشخص نیست، بازخوردها کامل نیست، و مسیر موفقیت یا شکست، اغلب با فاصله دیده می‌شود. این عدم قطعیت می‌تواند اضطراب، خستگی و بی‌انگیزگی ایجاد کند. اما تجربه نشان می‌دهد که روش برخورد ما با ندانستن، تعیین‌کننده کیفیت زندگی کاری و معنای آن است.

تمرکز بر اقدام‌های قابل انجام

وقتی آینده نامعلوم است، وسوسه می‌شویم یا همه چیز را رها کنیم، یا برعکس، سعی کنیم همه چیز را کنترل کنیم-کاری که معمولاً ممکن نیست.

راه امن و مؤثر، تمرکز بر قدم‌های کوچک و عملی است:

- وظایف امروز را با دقت و مسئولیت انجام دهید
- اولویت‌های قابل کنترل را مشخص کنید
- از معیارهای کوچک برای سنجش پیشرفت استفاده کنید

با این روش، حتی در ابهام، حس پیشرفت و اثرگذاری باقی می‌ماند.

مسئولیت‌پذیری بدون انتظار قطعیت

مسئولیت‌پذیری الزاماً به معنای پیش‌بینی کامل نیست.

می‌توان:

- تصمیم‌های درست بگیریم،
- اقدامات مناسب انجام دهیم،
- و در عین حال نتیجه را رها کنیم.

این رویکرد ذهن را آزاد می‌کند، و انرژی را به جای نگرانی، به عمل می‌برد.

ارتباط انسانی، کلید تاب‌آوری

در محیط کار نامطمئن، روابط انسانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند:

- گفتگو و گوش دادن فعال
- حمایت از همکاران
- به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها

این اقدامات ساده، نه تنها به دیگران کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود انسان در دل ابهام پایدار و تاب‌آور بماند.

معنا در کار، نه نتیجه

گاهی تنها راه پیدا کردن معنا، تمرکز روی کیفیت اقدام‌ها و نیت‌ها است، نه روی نتیجه نهایی. یک پرونده دقیق، یک راهنمایی صادقانه، یک همیاری کوچک-همه می‌توانند اثرگذار باشند، حتی اگر نتیجه نهایی هنوز نامعلوم باشد.

جمع‌بندی

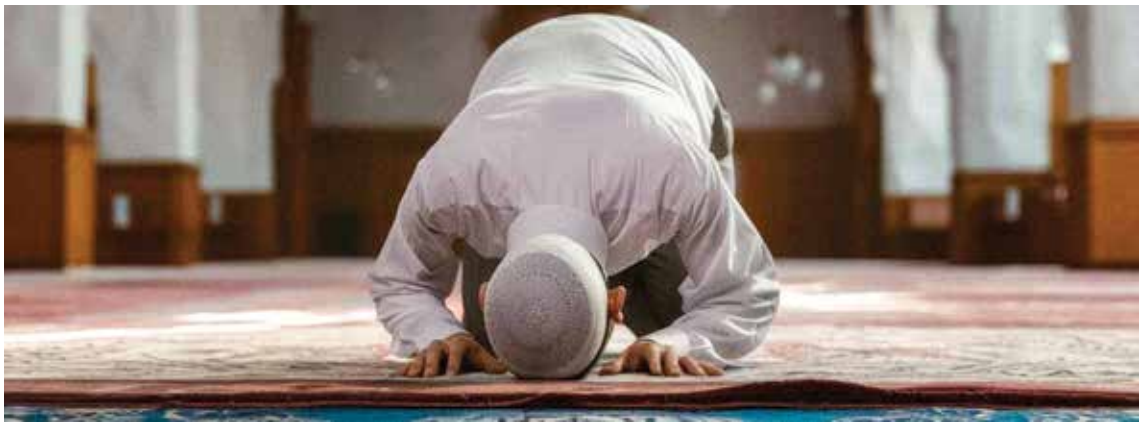
کار کردن در شرایط نامطمئن، مهارتی است که مسئولیت، تمرکز و انعطاف را با هم می‌آمیزد.

در چنین فضایی:

- انسان تاب‌آور باقی می‌ماند
- معنا در عمل روزمره زنده می‌شود
- و حتی در نبود قطعیت، حس اثرگذاری و ارزشمند بودن حفظ می‌شود.

نماز و زیستن در ابهام
تاب‌آوری روانی و معنوی

قدسی یگانه



در روزهـایی کـه ابهام پررنگ اسـت، ذهن به دنبـال امنیت، پیش‌بینی و اطمینان اسـت. وقتی پاسـخ‌ها روشن نیستند، اضطراب و سـردرگمی افزایش می‌یابد و تصمیم‌گیری دشـوار می‌شـود. در چنیـن شـرایطی، نماز-صـرف نظـر از باورهای فردی-می‌توانـد یک لنگر روانی و معنوی باشـد.

نماز، مکثی آگاهانه

نماز، لحظه‌ای توقف از فعالیت‌های روزانه و نگرانی‌هاست:

- فرصتی برای تنفس ذهن
- فرصتی برای تمرکز روی ارزش‌ها
- فرصتی برای بازنگری رفتارها و نیت‌ها

ایـن مکـث کوتـاه، ذهـن را از چرخه افـکار تکـراری خارج می‌کنـد و بـه انسـان اجـازه می‌دهد بـا ابهـام زندگی کند بـدون آنکه فلج شـود.

تمرکز بر فرآیند، نه نتیجه

در ابهام، اغلب وسوسـه می‌شـویم که نتیجه را پیش‌بینی کنیم و از دسـت رفتن کنتـرل را تحمل نکنیم.

نماز، تمرینی طبیعی است در تمرکز روی عمل و حضور:

- نه برای تضمین نتیجه
- بلکه برای تثبیت آگاهی، آرامش و جهت گرفتن در زندگی

ایـن تمرکز ذهنـی، تـاب‌آوری را تقویت می‌کند و انسـان را بـرای مواجهـه با ابهـام آماده نگه مـی‌دارد.

نماز و معنا

نمـاز بـه انسـان یـادآوری می‌کند که معنا همیشـه وابسـته به کنتـرل و قطعیت نیسـت. می‌توان معنـا را در حضـور آگاهانه، انتخاب‌هـای درسـت و رفتـار مسـئولانه یافـت، حتـی وقتـی پاسـخ‌ها نامعلوم است. به عبارت دیگر، نماز و معنویت، لنگری هسـتند که انسان را در طوفان ندانستن‌ها پایدار نگه می‌دارند.

نماز و سلامت روان

مطالعـات روان‌شناسـی نشـان می‌دهنـد کـه تمرین‌هـای معنـوی منظـم می‌توانند:

- اضطراب را کاهش دهند
- احساس کنترل را افزایش دهند
- تاب‌آوری فرد را در برابر فشارها و ناپایداری‌ها بالا ببرند

نمـاز، حتی صرف نظـر از اعتقـادات مذهبـی، می‌تواند یک تمریـن روانی بـرای تحمل ابهـام و افزایش تمرکز باشـد.

جمع‌بندی

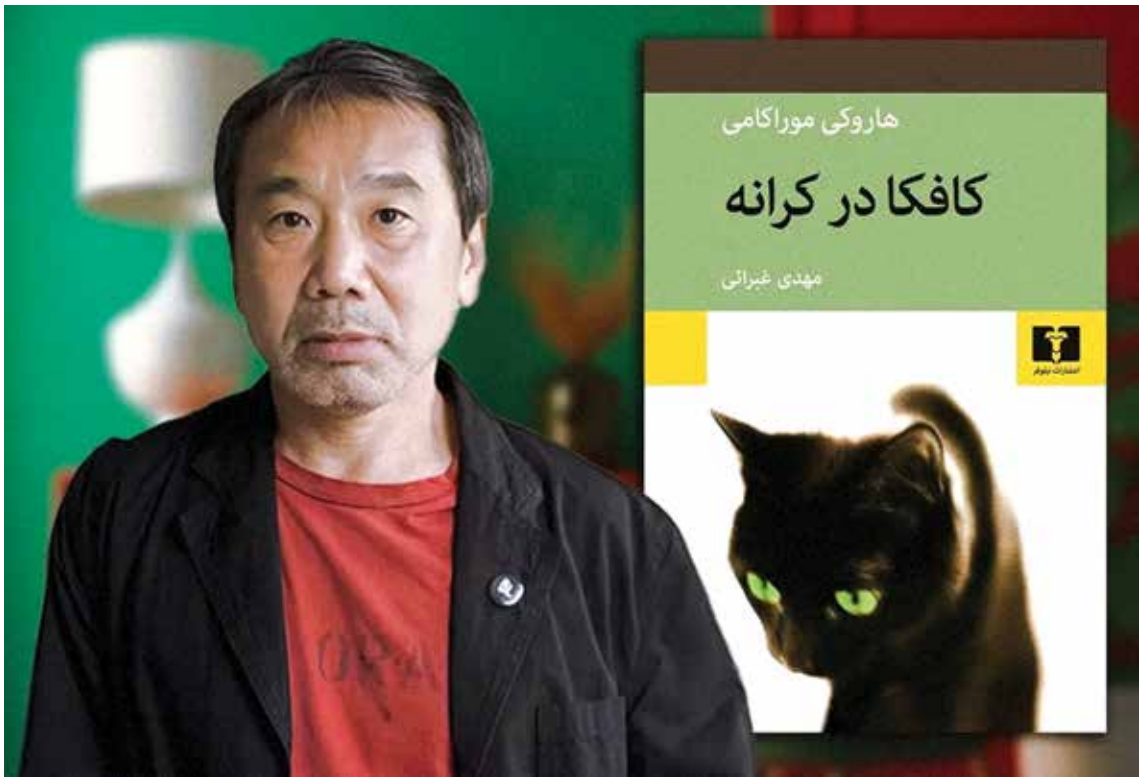
زیستن در ابهام، نیازمند تمرین است:

- مکث آگاهانه
- تمرکز روی ارزش‌ها و انتخاب‌ها
- و تاب‌آوری روانی و معنوی

نمـاز، با فراهم کردن این بسـتر، نه تنها یـک عمل مذهبی، بلکه یک ابزار انسـانی و کاربردی برای زندگی در زمانه نامطمئن اسـت.

کافکا در کرانه / هاروکی موراکامی

مصطفی طباطبایی



مقدمه:

زندگی پر از مسیرهای پیچیده و غیرمنتظره است. «کافکا در کرانه» داستانی است که همزمان واقعی و نمادین است و ما را با تجربه‌های نامعلوم و تصمیم‌های دشوار زندگی روبه‌رو می‌کند.

خلاصه داستان:

این رمان روایت پسر نوجوانی به نام کافکا تامورا است که از خانه فرار می‌کند تا رازهای گذشته خانواده خود را کشف کند. همزمان با او، مردی مسن به نام ناکاتا، که گرفتار گذشته و خاطرات است، مسیر خود را طی می‌کند. داستان پر از رویاها، اتفاقات عجیب و شخصیت‌های رمزآلود است که همه نشان‌دهنده مواجهه انسان با ابهام و ناشناخته‌هاست.

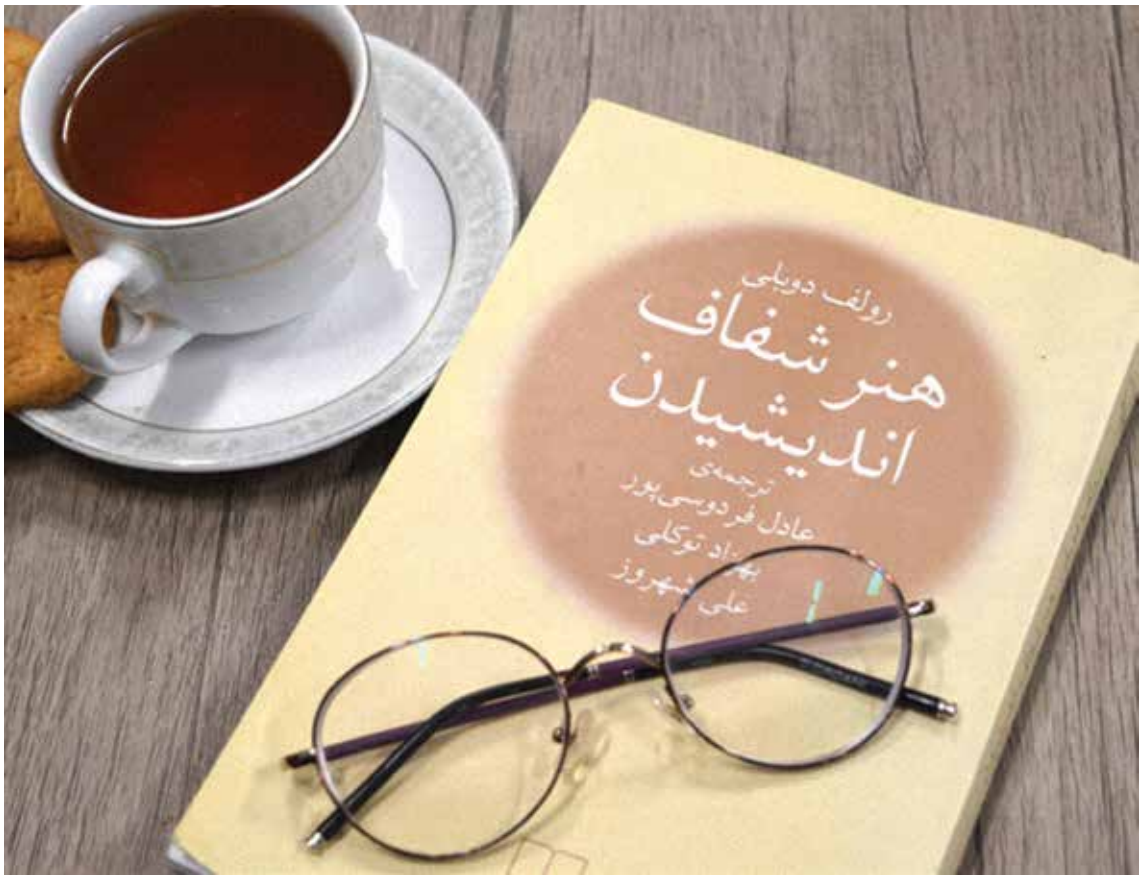
ارتباط با ابهام و معنا در زندگی:

- داستان نشان می‌دهد چگونه انسان می‌تواند در مواجهه با ندانستن و عدم قطعیت مسیر خود را پیدا کند.
- روایت‌های غیرمنتظره و رمزگونه، تمرین ذهنی برای پذیرش ابهام و تقویت تاب‌آوری هستند.

نکات عملی و الهام‌بخش:

- هر تجربه، حتی اگر نامعلوم باشد، فرصتی برای شناخت خود و رشد است.
- مواجهه با ابهام نیازمند صبر، توجه به نشانه‌ها و انعطاف‌پذیری است.
- داستان به خواننده یاد می‌دهد که معنا در حرکت و انتخاب‌های آگاهانه شکل می‌گیرد، نه در پیش‌بینی کامل آینده.

هنر شفاف اندیشیدن / رولف دوبلی



مقدمه:

زندگی روزمره پر از تصمیم‌های پیچیده و موقعیت‌های نامطمئن است. «هنر شفاف اندیشیدن» با تحلیل خطاهای رایج ذهنی و شناختی، راهکارهایی عملی برای تفکر روشن و آگاهانه ارائه می‌دهد.

خلاصه کتاب:

دوبلی به بررسی بیش از ۹۹ خطای ذهنی متداول می‌پردازد، از جمله خطاهای شناختی، تصمیم‌گیری شتاب‌زده و سوگیری‌های شناختی. هر بخش شامل مثال‌های واقعی، تحلیل‌های روان‌شناسانه و راهکارهای عملی برای اجتناب از این خطاهاست.

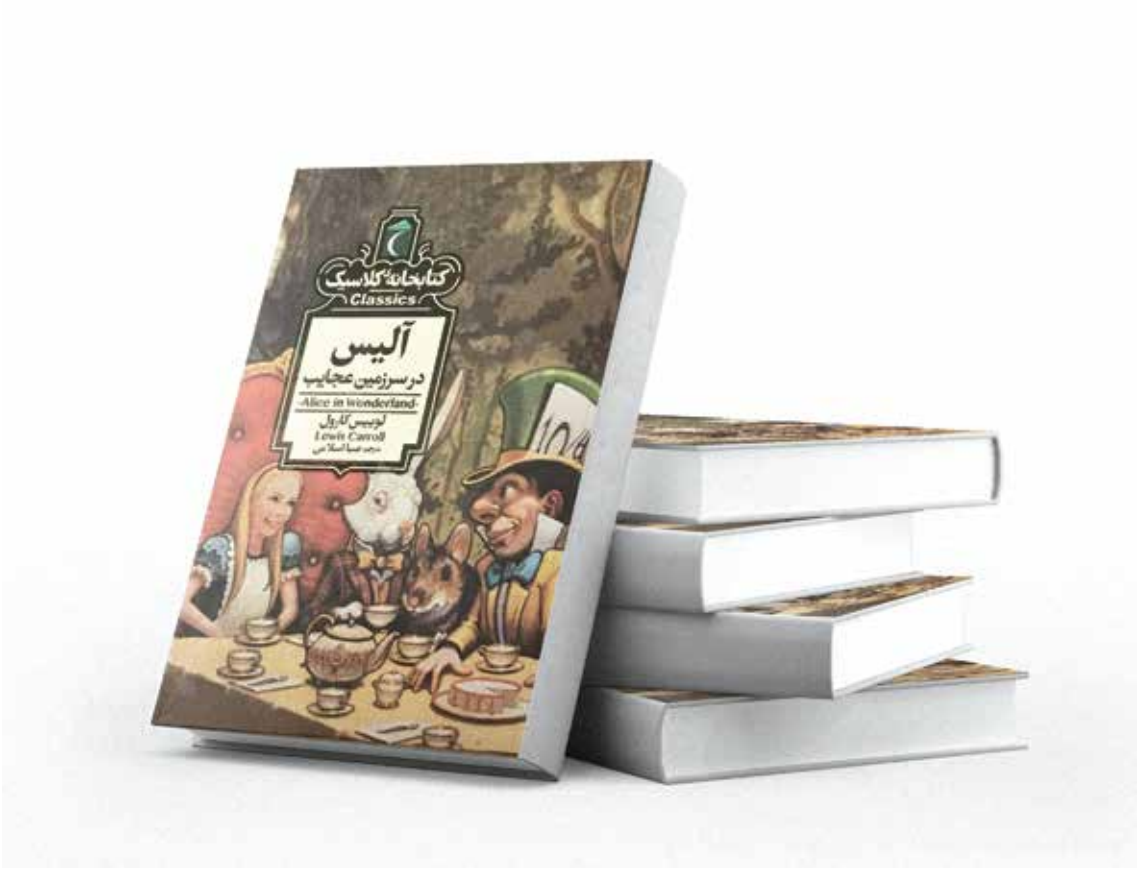
ارتباط با ابهام و معنا در زندگی:

- کمک می‌کند در مواجهه با شرایط نامعلوم، ذهنی آرام و روشن داشته باشیم.
- نشان می‌دهد چگونه انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما می‌توانند در مسیر معنا و تاب‌آوری تأثیرگذار باشند.
- تمرین شفاف اندیشیدن، فرصتی برای رشد و ساختن معنا در زندگی حتی در دل ابهام است.

نکات عملی و الهام‌بخش:

- همیشه قبل از تصمیم‌گیری، لحظه‌ای توقف و فکر کنید.
- خطاهای ذهنی معمول، دشمن زندگی شفاف نیستند؛ با آگاهی می‌توان آن‌ها را به فرصت یادگیری تبدیل کرد.
- معنا در زندگی، محصول تصمیم‌های آگاهانه و تفکر شفاف است، نه کنترل کامل آینده.

آلیس در سرزمین عجایب / لوئیس کارول



مقدمه:

گاهی برای درک زندگی باید وارد دنیای نامعلوم و عجیب شد. «آلیس در سرزمین عجایب» داستانی است سرگرم‌کننده و در عین حال عمیق درباره مواجهه با ابهام، ندانستن و تجربه‌های غیرمنتظره.

خلاصه داستان:

آلیس دختر جوانی است که از طریق یک سوراخ خرگوش وارد دنیایی عجیب می‌شود. در این سرزمین، قوانین منطقی شکسته شده‌اند و او با شخصیت‌ها و موقعیت‌های عجیب و گاه غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو می‌شود. آلیس باید با کنجکاوی و خلاقیت، مسیر خود را پیدا کند و مسائل را حل کند.

ارتباط با ابهام و معنا در زندگی:

- داستان استعاری است برای زندگی در شرایط نامطمئن و ندانستن پاسخ‌ها.
- نشان می‌دهد که پذیرش ابهام و حرکت با خلاقیت، مسیر رشد و معنا را باز می‌کند.
- حتی در دنیای عجیب و پرابهام، می‌توان با آگاهی و انعطاف‌پذیری مسیر خود را یافت.

نکات عملی و الهام‌بخش:

- ابهام دشمن ما نیست؛ فرصتی است برای یادگیری و خلاقیت.
- تمرین مواجهه با ناشناخته‌ها باعث افزایش تاب‌آوری و اعتماد به نفس می‌شود.
- هر تجربه عجیب و غیرمنتظره، می‌تواند منبع معنا و رشد شخصی باشد.

هنر زندگی با عدم قطعیت / دانا دایموند



زندگی با ندانستن‌ها، مهارتی است که باید آموخت

زندگی همیشه روشن و قابل پیش‌بینی نیست. آینده پر از سوال‌های بی‌پاسخ و مسیرهای نامعلوم است. دانا دایموند در کتاب «هنر زندگی با عدم قطعیت» نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با این ندانستن‌ها دوست شد و حتی از آن‌ها نیرو گرفت.

این کتاب شامل تمرین‌های عملی است تا:

- تاب‌آوری روانی خود را افزایش دهیم
- تصمیم‌ها را حتی در شرایط نامطمئن با اعتماد به نفس بگیریم
- معنای کوچک و بزرگ در هر تجربه زندگی را پیدا کنیم

دایموند باور دارد که زندگی معنادار، نیازمند پذیرش ابهام و حرکت با آگاهی است، نه انتظار برای پاسخ قطعی. هر فصل کتاب، راهنمایی گام‌به‌گام برای ایجاد آرامش ذهنی، تقویت تمرکز و مواجهه مسئولانه با چالش‌ها ارائه می‌دهد.

خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند به جای ترسیدن از ندانستن، از آن برای رشد و یادگیری بهره ببرید. حتی اگر مسیر نامعلوم باشد، گام‌های شما معنا پیدا می‌کنند و هر تجربه، فرصتی برای تاب‌آوری و یادگیری می‌شود.

پرسش‌های سخت: زندگی با سوال‌های بی‌پاسخ/کاترین رایت



پرسش‌ها، دوست ما در زندگی هستند نه دشمن

همه ما با سوال‌های بزرگ زندگی روبه‌رو هستیم: «چرا این مسیر را انتخاب کنم؟»، «چه چیزی ارزشمند است؟»، «چگونه می‌توانم تصمیم درستی بگیرم؟» کاترین رایت در کتاب خود نشان می‌دهد که زندگی با پرسش‌های بی‌پاسخ، فرصتی برای معنا دادن به زندگی است، نه بحرانی که باید حل شود.

این کتاب ترکیبی است از:

- داستان‌های واقعی افراد که با ابهام و سوال‌های بزرگ زندگی دست و پنجه نرم کرده‌اند
- تحلیل‌های روان‌شناسانه برای یادگیری چگونگی تحمل ندانستن
- تکنیک‌هایی برای تبدیل سوال‌ها به فرصتی برای رشد شخصی و معنابخشی

خواندن «پرسش‌های سخت» به شما یاد می‌دهد که به جای دنبال کردن جواب‌های فوری، با پرسش‌ها دوست شوید و به مسیر زندگی با آگاهی و خلاقیت ادامه دهید. هر سوال، فرصتی است برای کشف ارزش‌ها و تمرین تاب‌آوری.

در روزگار شتاب، قاضی نباشیم

یوسف ابراهیمی



در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که سرعت خبرها از سرعت فهم ما پیشی گرفته است. چند تصویر، چند جمله، چند روایت کوتاه کافی است تا ذهن ما حکم صادر کند؛ درباره یک فرد، یک رویداد، یک تصمیم، حتی درباره خودمان.

قضاوت، واکنشی طبیعیِ ذهن انسان است. ذهن برای بقا، سریع دسته‌بندی می‌کند، برچسب می‌زند و نتیجه می‌گیرد. اما زندگی انسانی، به‌ویژه در جهان پرابهام امروز، بسیار پیچیده‌تر از آن است که در چند ثانیه فهمیده شود.

بخش مهمی از رنج‌های فردی و جمعی ما نه از خود واقعیت‌ها، بلکه از داوری‌های شتاب‌زده ما نسبت به آن‌ها ناشی می‌شود.

ما پیش از آنکه بشنویم، نتیجه می‌گیریم.
پیش از آنکه بفهمیم، حکم می‌کنیم.
و پیش از آنکه مکث کنیم، فاصله می‌سازیم.

این شماره از «طلوع» که به زیستن در ابهام و ساختن معنا اختصاص یافته است، نمی‌تواند از کنار موضوع قضاوت عبور کند. زیرا معنا اغلب در جایی شکل می‌گیرد که ما به‌جای داوری، انتخاب می‌کنیم بفهمیم.

در این بخش، سه گام را با هم مرور می‌کنیم:

۱. زیستن در ابهام، بدون صدور حکم
۲. معنا در تعلیق قضاوت
۳. پیش از آنکه حکم کنیم... مکث

این سه نوشته دعوتی هستند به آرام‌تر دیدن، عمیق‌تر فهمیدن و انسانی‌تر زیستن.

زیستن در ابهام، بدون صدور حکم

گاهی ما پیش از آنکه بفهمیم، حکم می‌کنیم.
پیش از آنکه بشنویم، نتیجه می‌گیریم.
و پیش از آنکه مکث کنیم، فاصله می‌سازیم.

قضاوت، واکنشی سریع است؛ اما فهمیدن، نیازمند زمان است.

در جهانی که همه چیز با سرعت حرکت می‌کند، ذهن ما نیز می‌خواهد سریع به جمع‌بندی برسد. ابهام برای ذهن آزاردهنده است. ندانستن، نوعی خلأ ایجاد می‌کند؛ و قضاوت، راهی فوری برای پر کردن این خلأ است. وقتی برچسب می‌زنیم - خوب، بد، مقصر، ناتوان، بی‌مسئولیت - احساس می‌کنیم وضعیت را کنترل کرده‌ایم.

اما آیا واقعاً چنین است؟

بخش بزرگی از واقعیت‌ها در لایه‌هایی پنهان‌اند که ما نمی‌بینیم. ما تنها قطعه‌ای از پازل را در اختیار داریم، اما گاهی با همان قطعه، تصویری کامل می‌سازیم و آن را «حقیقت» می‌نامیم.

زیستن در ابهام یعنی پذیرفتن این نکته ساده اما دشوار که:

«من همه چیز را نمی‌دانم.» این جمله شاید کوچک باشد، اما رهایی‌بخش است. وقتی بپذیریم که تصویر ما ناقص است، دل ما نرم‌تر می‌شود، نگاه‌مان آرام‌تر می‌شود، و فاصله‌ها کمتر می‌شوند.

قضاوت‌های شتاب‌زده اغلب از ترس می‌آیند؛ ترس از ندانستن، ترس از پیچیدگی، ترس از اینکه جهان آن‌قدر ساده نیست که ما می‌خواهیم. اما زندگی، ساده و خطی نیست. انسان‌ها داستان‌هایی دارند که در یک نگاه دیده نمی‌شوند. رفتارها ریشه‌هایی دارند که در سطح آشکار نیستند. زیستن در ابهام یعنی اجازه دهیم داستان‌ها کامل‌تر شوند. یعنی پیش از آنکه حکم صادر کنیم، بگوییم: «شاید روایت دیگری هم وجود داشته باشد.» و این فقط درباره دیگران نیست.

ما نیز گاهی خود را با یک اشتباه، یک لغزش یا یک ناکامی تعریف می‌کنیم. یک روز سخت را به «من همیشه همین‌طورم» تبدیل می‌کنیم. اما مگر انسان را می‌توان در یک لحظه خلاصه کرد؟

اگر کمی مکث کنیم، شاید بفهمیم که نه دیگران آن‌قدر ساده‌اند که ما فکر می‌کنیم، و نه خودمان آن‌قدر قطعی که بر خود حکم می‌دهیم.

تعلیق قضاوت، نشانه ضعف نیست؛ نشانه بلوغ است. نشانه آن است که می‌دانیم حقیقت، صبورتر از واکنش‌های ماست. زیستن در ابهام، یعنی زندگی کردن با پرسش، نه با حکم. یعنی پذیرفتن اینکه برخی پاسخ‌ها زمان می‌خواهند. یعنی ساختن پل به جای دیوار. و شاید معنا، دقیقاً در همین فاصله کوتاه میان «دیدن» و «داوری» متولد می‌شود. در همان لحظه‌ای که انتخاب می‌کنیم، قاضی نباشیم - و انسان بمانیم.

«معنا در تعلیق قضاوت»

گاهی ما گمان می‌کنیم معنا در «قطعیت» پیدا می‌شود؛ در اینکه بدانیم چه کسی درست است، چه کسی خطا کرده، چه تصمیمی بهترین بوده است.

اما تجربه زندگی نشان می‌دهد که بسیاری از معناهای عمیق، نه در صدور حکم، بلکه در تعلیق آن شکل می‌گیرند.

تعلیق قضاوت یعنی چه؟

یعنی میان دیدن یک رویداد و نتیجه‌گیری درباره آن، فاصله‌ای آگاهانه ایجاد کنیم. فاصله‌ای کوچک، اما سرنوشت‌ساز. در این فاصله، اتفاقی مهم رخ می‌دهد: ما از واکنش فوری فاصله می‌گیریم و به تأمل نزدیک می‌شویم. وقتی سریع قضاوت می‌کنیم، ذهن ما پرونده را می‌بندد. اما وقتی داوری را به تعویق می‌اندازیم، ذهن باز می‌ماند. و ذهنِ باز، بستر تولد معناست. بسیاری از سوءتفاهم‌های انسانی از همین جا آغاز می‌شوند؛ از لحظه‌ای که ما تصمیم می‌گیریم روایت خود را «تنها روایت ممکن» بدانیم. اما اگر مکث کنیم، شاید روایت‌های دیگری هم دیده شوند؛ روایت‌هایی که همدلی را جایگزین فاصله می‌کنند.



در تعلیق قضاوت، ما نه منفعل هستیم و نه بی‌تصمیم. بلکه آگاهانه انتخاب می‌کنیم که پیچیدگی را بپذیریم. می‌پذیریم که انسان‌ها تک‌بعدی نیستند، و رویدادها همیشه ساده و شفاف نیستند. این پذیرش، نوعی بلوغ درونی است.

زیرا ما را از جهان سیاه و سفید بیرون می‌آورد و وارد طیف‌های خاکستری می‌کند - جایی که زندگی واقعی جریان دارد. تعلیق قضاوت، فقط درباره دیگران نیست؛ درباره خود ما نیز هست.

چند بار پیش آمده که یک اشتباه کوچک را به حکم قطعی درباره ارزش خود تبدیل کرده‌ایم؟ چند بار یک ناکامی کوتاه را به «من کافی نیستم» تعبیر کرده‌ایم؟ وقتی قضاوت درباره خود را به تعویق می‌اندازیم، فرصت رشد ایجاد می‌شود. فرصت یادگیری. فرصت بازسازی.



معنا اغلب در همین فرصت‌ها زاده می‌شود. در جهانی که همه چیز فوری است - قضاوت فوری، واکنش فوری، انتشار فوری - تعلیق قضاوت عملی خلاف جریان است. اما شاید همین خلاف جریان رفتن، نشانه پختگی باشد. وقتی داوری را به تعویق می‌اندازیم، در حقیقت به زندگی اجازه می‌دهیم خود را کامل‌تر نشان دهد.

به انسان‌ها فرصت می‌دهیم دیده شوند، نه فقط سنجیده شوند. و به خودمان امکان می‌دهیم که از سطح واکنش، به عمق فهم برسیم. شاید معنا چیزی جز این نباشد: توانایی زیستن با پرسش، پیش از آنکه حکم صادر شود. و شاید در همین تعلیقِ آگاهانه است که انسان، انسانی‌تر می‌شود.

پیش از آنکه حکم کنیم... مکث

پیش از آنکه حکم کنیم... مکث

گاهی همه چیز در چند ثانیه اتفاق می‌افتد. یک جمله می‌شنویم، رفتاری می‌بینیم، خبری می‌خوانیم و ذهن ما بی‌درنگ حکم صادر می‌کند.

ما عادت کرده‌ایم سریع بفهمیم، سریع نتیجه بگیریم و سریع موضع بگیریم. اما زندگی همیشه به این سرعت روشن نمی‌شود.

میان «دیدن» و «داوری»، فاصله‌ای کوتاه وجود دارد. فاصله‌ای که اغلب آن را نادیده می‌گیریم. اما اگر همان فاصله را کمی طولانی‌تر کنیم - فقط چند ثانیه - جهان درونی ما تغییر می‌کند. مکث، یعنی اجازه دهیم هیجان اولیه فرو بنشیند. یعنی به ذهن فرصت دهیم روایت‌های دیگری را هم بررسی کند.

یعنی بپرسیم: آیا همه چیز را می‌دانم؟ آیا ممکن است توضیح دیگری وجود داشته باشد؟ آیا این نتیجه‌گیری از سر خستگی، ترس یا پیش‌فرض‌های قبلی من نیست؟ مکث، نوعی احترام است؛ احترام به پیچیدگی زندگی. احترام به انسان‌ها. و احترام به خودمان. بسیاری از کلمات تندی که بعداً پشیمانی می‌آورند، بسیاری از فاصله‌هایی که میان ما و دیگران ایجاد می‌شود، و بسیاری از قضاوت‌هایی که رابطه‌ها را زخمی می‌کنند، در نبود همین مکث کوتاه شکل گرفته‌اند.

مکث، قدرتی آرام است. نه فریاد می‌زند، نه واکنش نشان می‌دهد. فقط می‌گوید: «صبر کن.» و در همین صبر کوتاه، معنا فرصت تولد پیدا می‌کند.

وقتی مکث می‌کنیم، از واکنش به انتخاب می‌رسیم. از داوری به فهم. از قطعیت ظاهری به کنجکاوی عمیق‌تر. شاید نتوانیم همیشه قضاوت نکنیم؛ ذهن انسان به‌طور طبیعی دسته‌بندی می‌کند.

اما می‌توانیم پیش از تثبیت حکم، لحظه‌ای مکث کنیم. گاهی همین چند ثانیه، سرنوشت یک رابطه را تغییر می‌دهد. گاهی همین چند نفس عمیق، روایت ما از یک رویداد را انسانی‌تر می‌کند. در جهانی پر از سرعت و واکنش، مکث کردن یک انتخاب شجاعانه است. پیش از آنکه حکم کنیم... شاید کافی باشد. کمی آرام‌تر نفس بکشیم، کمی عمیق‌تر ببینیم، و کمی مهربان‌تر بفهمیم. و شاید همین مکث‌های کوچک، زندگی ما را از محکمه‌ای سرد به فضایی انسانی‌تر و معنادارتر تبدیل کند.

سخن پایانی ماه

«رشد فردی؛ زیربنای سازمان انسانی‌تر»

هر سازمان، پیش از آنکه مجموعه‌ای از آیین‌نامه‌ها، ساختارها و فرایندها باشد، شبکه‌ای از انسان‌هاست. و کیفیت هر سازمان، در نهایت، بازتاب کیفیت رشد درونی همان انسان‌هاست. ما گاهی برای بهبود فضای کاری، به دنبال راه‌حل‌های بیرونی می‌گردیم؛ تغییر ساختار، اصلاح فرآیندها، افزایش نظارت یا تدوین دستورالعمل‌های جدید. بی‌تردید این‌ها مهم‌اند. اما آنچه اغلب نادیده می‌ماند، بُعدی عمیق‌تر است: رشد شخصی کارکنان و مدیران.

شماره پیش رو، بیش از آنکه به اصلاح بیرونی بپردازد، دعوتی است به یک بازنگری درونی. از زیستن در ابهام گفتیم، از تعلیق قضاوت، از مکث پیش از داوری، از معنا بخشیدن به تجربه‌های روزمره، و از پرورش ذهنی آرام و شفاف.

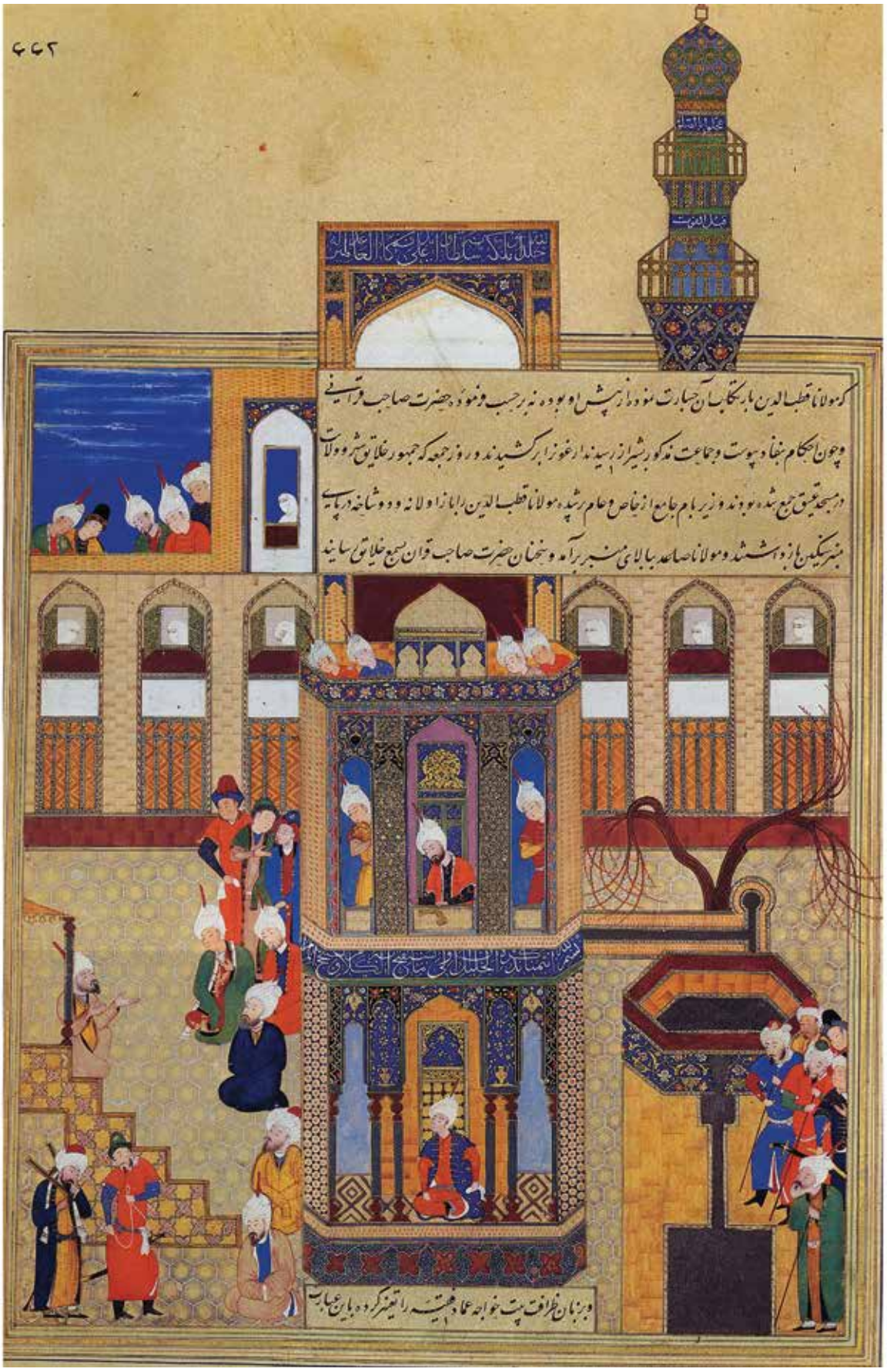
این‌ها موضوعاتی فردی به نظر می‌رسند، اما پیامدهایشان کاملاً سازمانی است. وقتی فردی می‌آموزد در ابهام آرام بماند، در شرایط پیچیده واکنش هیجانی نشان ندهد، و پیش از قضاوت، مکث کند - در حقیقت سرمایه‌ای برای سازمان شکل گرفته است. رشد شخصی، مستقیم‌ترین مسیر بهبود روابط کاری است. کارمندی که خودآگاه‌تر است، کمتر قضاوت می‌کند.

مدیری که با معنا کار می‌کند، انسانی‌تر تصمیم می‌گیرد. همکاری که مکث را آموخته، در تعارض‌ها آرام‌تر رفتار می‌کند. سازمان سالم، محصول انسان‌های رشد یافته است. ما در این شماره تلاش کرده‌ایم به جای توصیه‌های شعاری، به مهارت‌های بنیادین بپردازیم؛ مهارت دیدن بدون شتاب، شنیدن بدون پیش‌داوری، و انتخاب آگاهانه در دل پیچیدگی.

باور ما این است که رشد فردی یک امر لوکس یا شخصی صرف نیست؛ یک ضرورت حرفه‌ای است. زیرا کیفیت ارتباطات، اعتماد متقابل، همکاری تیمی و حتی بهره‌وری سازمانی، همگی ریشه در بلوغ روانی و معنوی افراد دارند. اگر هر یک از ما تنها یک گام کوچک در مسیر رشد درونی برداریم،

موجی از تغییر در روابط کاری ایجاد خواهد شد - تغییری آرام اما پایدار. امید آن است که مطالب این شماره، نه صرفاً خوانده شوند، بلکه به تأملی شخصی و تمرینی عملی تبدیل شوند؛ تا سازمانی انسانی‌تر، همدل‌تر و کارآمدتر بسازیم. زیرا بهبود سازمان، از درون انسان آغاز می‌شود.





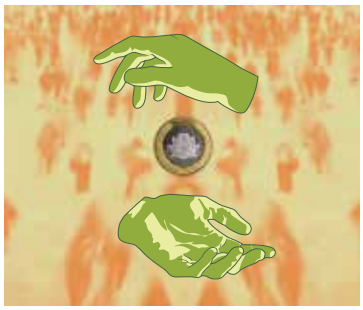
هنر اسلامی / شاهکار مینیاتور فارسی / ظفر نامه تیموری

طلوع ۲۳
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و سه، تیر ماه ۱۴۰۴



- آینه‌ای در برابر ما: جنگی دوازده‌روزه، اما بر از معنا
- جنگ دوازده‌روزه؛ آینه‌ای از عزت، غفلاتیت و اراده
- پروندهٔ ویژهٔ جنگ دوازده‌روزه
- چگونه از تجربهٔ جنگ دوازده‌روزه برای توانمندسازی نسل جوان استفاده کنیم؟
- قدرت روایت در عصر رسانه‌ها؛ دانوشته‌هایی برای جنگ دوازده‌روزه
- بازتاب تجربهٔ جنگ دوازده‌روزه در نظام تربیتی کشور؛ اقتدار واقعیتی چگونه ساخته می‌شود؟
- نگاهی به ریشه‌های پیروزی ملی؛ زنان در خط مقدم پشتیبانی فرهنگی و اجتماعی؛ چگونه می‌توانیم ادامه‌دهندهٔ راه ایثارگران باشیم؟

طلوع ۲۲
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و دو، خرداد ماه ۱۴۰۴



- اولین گام، آشتی بر شکوه و تعالی؛ سفر گلستان به روایت تصویر؛ واژه‌های گرگانی
- مشکلات نامه‌های اداری؛ لطفاً مصباحی نباشید! چرا مدیران باید بنویسند؟ گفتگو دو سطر
- الگو برنامهٔ راهبردی نداشته باشید، در واقع برنامه‌ای ندارید؛ اهمیت طرح‌ریزی در بادادات‌روزانه
- اگر بتوانید چیزی اختراع کنید، چه چیزی خواهد بود؟ چرا؟ نقش مطالعه در سلامت تندرستی؛ رویکرد حرفه‌ای در مدیریت

طلوع ۲۱
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و یک، اردیبهشت ماه ۱۴۰۴



- در این جهان مدرن، رمز موفقیت روشن است: رشد مداوم، بهبود مستمر، تعهد به بهترشدن؛ سفر آذربایجان غربی به روایت تصویر
- مشکلات نامه‌های اداری؛ بوی خوش دوست؛ اعتماد به‌نفس خود را به میزان مورد نیاز بسازید؛ عکس نوشت: خدا حافظی
- اگر شخص مشهوری بودید، یک روز از زندگی خود را چگونه می‌گذراندید؟ چندراه ساده برای کنار گذاشتن ترس از نوشتن تاخیر و ماهیگیر
- ۵ فایده کتاب خواندن بر سلامت و تندرستی؛ وقتی به سفر می‌روم؛ راه‌کارهای عملی برای بهبود عملکرد کارکنان؛ راهنمای مدیران سازمانی

طلوع ۲۰
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و نه و نصت، بهمن و اسفند ماه ۱۴۰۴



- وقتی آیین‌های بزرگ فرا می‌رسند؛ در حافظه تاریخ / روایتی از یک دیوان؛ درس راهبردی ماه / غافلگیری و آمادگی
- جستجوی زندگی جنگ ۱۲ روزه؛ پنج مرحله یک بحران بزرگ و درس‌های آن؛ در سوگ فقدان فرماندهان و سربازان شهید
- نقاط عطف جنگ ۱۲ روزه / لحظاتی که مسیر تحولات را تغییر دادند؛ باد باران / فرماندهانی که بخشی از این روایت شدند
- چگونه سازمان‌ها در روزهای سخت به مسیر خود ادامه می‌دهند؟ جنگ شناختی و رسانه / وقتی ذهن‌ها به میدان نبرد تبدیل می‌شوند
- پشتوانه‌ای به نام مردم / وقتی همبستگی ملی به یک سرمایه راهبردی تبدیل می‌شود

طلوع ۱۹
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و هشت، اول دی ماه ۱۴۰۴



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

طلوع ۱۸
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و هفت، آذر ماه ۱۴۰۴



- تبادل‌نظر، عنصر تعیین‌کننده در پروژه‌های اشتراک‌محور؛ تبادل‌نظر در آموزش؛ مهارتی بنیادی برای آینده
- سفر به استان همدان، به روایت تصویر؛ چگونه ذهن آشفته باشیم؟ ده راهکار ساده برای کنترل نگرانی در روزهای سخت
- تبادل‌نظر در مسیر قدم‌گذاری درس‌هایی از شهدای چگونه استادانی، انسان و هدف بزرگ؛ دارا در سخت‌ترین شرایط بخشنده می‌کند؟
- چگونه رهبری سازمانی تبادل‌نظر می‌گوید؟ راهکارهایی که در روزهای سخت، نیمه‌ا میدانه می‌زنند
- تبادل‌نظر، ابزاری برای رشد در سازمان‌های بزرگ؛ چه چیزی شرکت‌های بزرگ را در مقابل هم‌ردیگه می‌زند؟
- چگونه داشتن آموزش را بشوم (زیست آلمنا) / پیوش تبادل‌نظر از کلاس درس تا محیط کار





