

چگونه روزمرگی را

به امری معنا دار تبدیل کنیم؟

زندگی روزمره، با تمام پیچیدگی‌هایش بتدریج می‌تواند به چرخه‌ای تکراری و بی‌روح تبدیل شود؛ بیدار شدن، کار کردن، خوردن، خوابیدن و دوباره از نو. این الگوی تکراری اگرچه ممکن است در ظاهر نظم و ساختار ایجاد کند اما در نبود معنا، انسان را به نوعی فرسودگی روانی و تهی‌بودگی عاطفی سوق می‌دهد. در جهان معاصر، مساله معنا در زندگی، یکی از مسائل بنیادینی است که روان‌شناسی، فلسفه، جامعه‌شناسی و حتی الهیات با آن درگیرند اما سؤال اینجاست: چگونه می‌توان از دل این روزمرگی، معنا استخراج کرد؟ آیا امکان دارد زندگی روزانه، به همان وظایف و فعالیت‌های تکراری، به امری معنا دار تبدیل شود؟

■ **معنا، نیاز روان‌شناختی مغفول**

ویکتور فرانکل، روانپزشک اتریشی و بنیان‌گذار معنادرمانی معتقد است نیاز به معنا، از اساسی‌ترین نیازهای انسان است. او در کتاب معروف خود «انسان در جست‌وجوی معنا» بیان می‌کند انسان‌ها حتی در سخت‌ترین شرایط، اگر معنایی برای زندگی خود بیابند، قادرند به حیات ادامه دهند. نکته مهم اینجاست که معنا الزاماً یک هدف بزرگ یا موفقیت شگرف نیست. معنا می‌تواند در ساده‌ترین لحظات زندگی روزانه نیز متجلی شود؛ اگر آن لحظات را با نیت، توجه و ارزش سپری کنیم.

■ **راهکار عملی برای خلق معنا در زندگی روزمره**

هدف‌گذاری آگاهانه: مطالعات روانشناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد افرادی که حتی هدف‌های کوچک روزانه برای خود تعریف می‌کنند، سطح رضایتمندی و انرژی روانی بیشتری دارند. این هدف‌ها می‌تواند از خواندن چند صفحه کتاب گرفته تا گفت‌وگوی سازنده با یک دوست باشد. کلید ماجرا در نیت است؛ اینکه بدانیم «چرا» کاری را انجام می‌دهیم. **تمرکز بر لحظه حال (ذهن آگاهی):** پژوهش‌های متعددی اثبات کرده‌اند تمرین ذهن‌آگاهی، استرس را کاهش داده و حس معنا را تقویت می‌کند. برای مثال، وقتی هنگام نوشیدن یک لیوان چای صرفاً قوی طعم، گرما و لحظه تمرکز می‌کنیم، از سطحی‌نگری خارج شده و تجربه‌ای عمیق‌تر رقم می‌زنیم. توجه واقعی به لحظه حال، کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد. **یادگیری مداوم:** حتی در کمترین میزان، احساس رشد درونی ایجاد می‌کند. مغز انسان برای رشد ساخته شده و وقتی از آن استفاده نشود، به نوعی خمودگی می‌رسد. خواندن یک مقاله علمی، گوش دادن به پادکستی درباره فلسفه یا یادگیری یک مهارت جدید مثل نقاشی یا آشپزی، مغز را به وضعیت «درگیر شدن معنا دار» می‌برد.

خدمت به دیگران: کمک کردن به دیگران یکی از ساده‌ترین اما مؤثرترین روش‌ها برای معنا بخشیدن به زندگی است. از نگاه معنویت اسلامی نیز نیکی به دیگران جایگاه والایی دارد. وقتی انسان با هدف رفع نیاز فردی دیگر عمل می‌کند، در واقع خود را در بافتی بزرگ‌تر و پرمعناتر از خویشتن قرار می‌دهد.

ثبت و بازاندیشی روزانه: نوشتن چند خط در پایان هر روز درباره کارهایی که انجام داده‌ایم، احساساتی که تجربه کرده‌ایم و شکرگزاری بابت چیزهای خوب روز، به مرور نوعی دید کل‌نگر نسبت به زندگی ایجاد می‌کند. این تمرین ساده باعث می‌شود لحظات کوچک از حالت گذرا خارج شده و در حافظه عاطفی ما ثبت شوند.

تعمیق روابط انسانی: مطالعات حوزه روانشناسی اجتماعی نشان می‌دهد یکی از مهم‌ترین منابع معنا در زندگی، داشتن روابط صمیمانه، واقعی و عمیق است. گفت‌وگوهای سطحی و کوتاه، هرچند مفید است اما جایگزین رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد، همدلی و اشتراک‌گذاری تجربه‌های درونی نمی‌شود. کافی است به جای پرسیدن «چطوری؟» بپرسیم: «این روزها بیشتر درگیر چه چیزی هستی؟»

بازبینی ارزش‌های شخصی: چه چیزی برای تو مهم است؟ صداقت، آزادی، عشق، پیشرفت یا خدمت به دیگران؟ زمانی که فعالیت‌های روزانه در امتداد ارزش‌های درونی فرد قرار گیرد، حتی کارهای ساده نیز حس معنا تولید می‌کند. برای مثال، اگر کسی ارزش «آموزش» را درونی کرده باشد، تدریس ساده به یک کودک نیز برایش تجربه‌ای عمیق خواهد بود.

■ **نتیجه‌گیری:** بازآفرینی زندگی از درون

زندگی روزمره می‌تواند یا صرفاً تکرار بی‌پایان روزها باشد یا فرصتی برای خلق معنا در دل لحظات عادی. آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، نه شغل ما است و نه مکان زندگی، بلکه زاویه نگاه ما است. معنا امری اکتسابی است، نه چیزی خارج از دسترس. اگر بتوانیم نیت‌مند زندگی کنیم، در لحظه حضور داشته باشیم، روابط انسانی را جدی بگیریم و رشد را در هر روز دنبال کنیم، روزمرگی نه تنها خسته‌کننده نخواهد بود، بلکه بستر اصلی شکوفایی روانی و معنوی ما خواهد شد.

گفت‌وگوی «وطن امروز» باعبدالمجیدمبلغی

درباره دوگانه برساختی ملی‌گرایی – امت‌گرایی

هم‌آیی ملت وامت



به هم متصل شدند و کشوری جدید ایجاد شد که هویت ملی آن چندان ریشه‌دار نیست. همین وضعیت را در لیبی پس از سقوط قذافی، سودان پس از جدایی جنوب و شمال یا سومالی که درگیر جنگ‌های داخلی طولانی شده، می‌بینیم. در این کشورها وقتی بحرانی سخت رخ می‌دهد، شاهد تصاعد بحران هستیم. به این معنا که بحران اولیه به جای فروکش کردن، گشتاری تصاعدی ایجاد می‌کند و به بحران‌های بعدی منجر می‌شود. این چرخه باعث می‌شود بحران جایگزین ثبات شود و کشور در بی‌ثباتی دائمی فرو رود. برای مثال، در افغانستان پس از تهاجم شوروی، بحران‌ها یکی پس از دیگری شدت گرفتند و این کشور را در وضعیتی از فروپاشی ملوم قرار دادند. در عراق نیز پس از سقوط صدام و مداخلات خارجی، شاهد زایش پی‌درپی بحران‌ها بودیم که ثبات را از این کشور سلب کرد اما در ایران چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی بحران به مرحله‌ای تهدیدکننده و وجودی می‌رسد، یعنی به یک بحران اگزیستنسیال تبدیل می‌شود، استعداد تاریخی و امر ملی نهفته در درون ما آشکار می‌شود. این امر ملی، برخلاف تجربه غرب، در تقابل با امر مذهبی یا فرهنگی قرار ندارد، بلکه از دل آمیختگی تاریخی و هویتی ما سرچشمه می‌گیرد؛ از وحدتی که در عین کثرت وجود دارد و کثرتی که در عین وحدت معنا می‌یابد. این ویژگی که در واقع بخشی از آگاهی تمدنی ما است، در زنوم فرهنگی و تاریخی ما ریشه دارد و در لحظات حساس خود را نشان می‌دهد. در چنین شرایطی، به جای فرو رفتن در گشتاور تصاعدی بحران، ما با موقعیتی از انسجام روبه‌رو می‌شویم که بحران را به فرصتی برای بازسازی و تقویت تبدیل می‌کند. پیروزی ایران در برابر اسرائیل اینجاست که می‌گوییم اسرائیل قطعاً از ما شکست خورد. جدا از جنبه‌های نظامی و لجستیک

که کارشناسان باید آنها را بررسی کنند، نباید تحت تأثیر فضاسازی رسانه‌های غربی قرار بگیریم. در این جنگ، برای نخستین‌بار آسیب‌پذیری اسرائیل به وضوح آشکار شد. این ادعا که اسرائیل شکست‌ناپذیر است، یک ادعای نادرست و غیرواقعی است. قلب تار آویو حیفا می‌تواند به مؤثرترین شکل ممکن هدف قرار گیرد و این جنگ نشان داد ایران توانایی ایستادگی در برابر تهاجمات خارجی و دفاع از هویت و تاریخ خود را دارد. ■ **با توجه به صحبت‌های شما درباره هویت و انسجام ملی، می‌خواهیم به وجوه مختلف نسبتب امر ملی با دیگر مفاهیم مانند امر دینی، امت‌گرایی یا آرمان‌هایی چون عدالت و آزادی بپردازیم. گویی برخی امر ملی را به گونه‌ای منزعل از این مفاهیم می‌بینند و این باعث ایجاد شقاق و فاصله می‌شود؛ آیا اساساً می‌توان امر ملی را از دیگر امور جدا کرد؟**

ببینید آنچه می‌خواهم تأکید کنم این است که دشمن صهیونیست در تهاجم خود به دنبال از بین بردن انسجام ملی ما بود. آنها می‌خواستند ظرفیت هویتی و تاریخی ما را به چالش بکشند اما از دل این تمدن چند هزار ساله، از دل تجارب تاریخی مشترک ما، از دل فرهنگی که معطوف به انسجام و هم‌افزایی است و از غنای هویتی که ناظر بر همراهی، هماهنگی و همکاری ملی است، استعدادی آشکار شد که برخلاف تصور رایج، بحران به چرخه‌ای از بحران‌های فراینده منجر نشد، بلکه این بحران به تقویت ساختار هویتی متمرکزتر ما انجامید. این خود یک پیروزی معنایی است که معرف استعداد تاریخی امر ملی نزد ما است. در اینجا دیگر نمی‌توان بسادگی گفت امر ملی با امر دینی همخوانی دارد یا ندارد. امر دینی در ایران، چارچوبی اخلاقی ایجاد کرده که حتی برای کسانی که التزام روزمره به امور دینی ندارند، کارکردی

مؤثر و ملی دارد. این امر دینی حتی شامل دین‌پوران غیرشیعی نیز می‌شود. دین‌پوری در معنای عمیق و ساختاری‌اش، در تک‌تک سلول‌های این مردم حضور دارد و در قالب امر ملی مشترک آشکار می‌شود. وقتی دشمن خارجی شمشیر می‌کشد، همه مردم، فارغ از تفاوت‌های‌شان، پیرامون ساختار قدرت و حاکمیت کشور جمع می‌شوند و از آن دفاع می‌کنند. این مساله بسیار مهمی است و در این چارچوب است که باید مفاهیم کلیدی خودمان را بازتعریف و بازمعنادهی کنیم. وقتی از امت سخن می‌گوییم، باید توجه داشته باشیم در کانون امت، ملت ایران قرار دارد. ایرانیان پیشتا، پیشگام و پیشرو در دفاع از جهان اسلام هستند. این دفاع، یک دفاع سطحی یا شعاری نیست. این جنگ برای بسیاری که در گفتمان‌های توهمی یا نظریه‌های توطئه گرفتار بودند و گمان می‌کردند ایران در عمل پایبند به آنچه می‌گوید نیست، یک حجت بالغه بود. این مواججه نشان داد ایران، کانون امت اسلامی است. بنابراین ایرانی بودن نه در عرض یا در تقابل با امت‌گرایی، بلکه در ارتقای آن و ناشی از اندیشه مشترک میان ما و همسایگان‌مان قرار دارد. این نکته بسیار مهمی است که باید به آن توجه کنیم. باید مراقب باشیم از نظر روش‌شناختی دچار خطا نشویم. نباید از منظر یک‌سویه به این موضوع نگاه کنیم و یکی از این دو را چنان معنا کنیم که دیگری را در خود فرو بیلعد یا تقلیل دهد. نه امر ملی باید ذیل امر دینی تعریف شود و نه برعکس. ما باید از توان ناشی از برهم‌کنش تاریخی و هویتی این دو بهره ببریم، نه اینکه یکی را به نفع دیگری کم‌رنگ کنیم. مساله این است که امر ملی یک استعداد افزوده در کانون آگاهی ایرانی است. هرچه به تاریخ و فرهنگ ایران نگاه کنید، این امر ملی را در مرکز آگاهی ایرانی می‌بینید. این امر ملی در بزرگنهای تاریخی همواره به انسجام ملی ما کمک کرده و مراتب آگاهی ما را ارتقا داده است. اگر آرمان‌هایی مانند عدالت، آزادی یا دیگر ارزش‌ها برای ما حیاتی و کلیدی هستند، این نباید به این معنا باشد که صورت‌بندی‌ای ارائه دهیم که گویی امر ملی در تضاد با این آرمان‌هاست. چنین رویکردی مغفول نیست. نمی‌توان کسانی را که به هر دلیل با آخرین نسخه از فهم ما یک‌دانه و هویت و تاریخ خود را دارد، به ملای بیرون راند. امر ملی باید به عنوان یک استعداد مشترک و فراگیر دیده شود که در دل گفت‌وگوهای درون‌جامعه‌ای، امکان‌های تازه‌ای را می‌گشاید. اگر ما بتوانیم در چارچوبی گفت‌وگویی، مبتنی بر همفکری، همدلی و همراهی، به بازتعریف و ارتقای

نحوه بروز امر ملی در موقعیت‌های خاص بپردازیم، این بسیار عالی است اما مشکل زمانی رخ می‌دهد که ادبیات ما در این زمینه به مناسبات کنترلی و قدرت‌محور گرایش پیدا کند. در چنین حالتی، به جای بهره‌گیری از امر ملی، آن را می‌سوزانیم. باید حواس‌مان باشد که امر ملی را به عنوان یک نهاد مشترک حفظ کنیم و آن را همیشه ارتقا دهیم. ■ **در سال‌های اخیر برخی تجدد را یکی از عناصر هویت ایرانی قلمداد کرده‌اند. در حالی که به نظر می‌رسد تجدد برای ما امری عارضی است و نه هویتی. از سوی دیگر برخی اسلام شیعی را امر ملی می‌دانند؛ نسبت اسلام شیعی و تجدد را با هویت ایرانی چگونه ارزیابی می‌کنید و کدام‌یک در شرایط کنونی مقوم و مدد‌رسان به ایده ایران است؟**

ببینید! تجدد یکی از مهم‌ترین مسائل پیش روی ما در سده اخیر، یا حتی در ۱۵۰ سال گذشته بوده است. متأسفانه ما به رغم اهمیت این موضوع، چندان به آن نپرداخته‌ایم. عمده‌ا

وقتی بحران به‌مرحله‌ای تهدیدکننده

وجودی می‌رسد، یعنی به یک بحران اگزیستنسیال تبدیل می‌شود، استعداد تاریخی و امر ملی نهفته در درون ما آشکار می‌شود.

این امر ملی، برخلاف تجربه غرب، در تقابل با امر مذهبی یا فرهنگی قرار

ندارد، بلکه از دل آمیختگی تاریخی و هویتی ما سرچشمه می‌گیرد؛ این ویژگی که در واقع بخشی از آگاهی تمدنی ما است، در زنوم فرهنگی و تاریخی ما ریشه دارد و در لحظات حساس خود را نشان می‌دهد

■ **اساساً کدام حکومت در این سرزمین**

دست به ملت‌سازی‌زده است؟ آیا باید این را در دوره صفویه جست‌وجو کنیم یا در دوران پهلوی؟ تفاوت این دو در

ارجاع به ایران چیست؟

این مسائل را نمی‌توان بیش از حد سباجکتیو کرد. این موضوعات بیش از آنکه به ذهنیت فردی وابسته باشد، بیانگر تطور تاریخی است. برای مثال، حکومت ایلخانان و مغول در ارتقای ملت ایرانی نقش داشت. اگر مغول‌ها نمی‌آمدند و خلافت را برنمی‌چیدند، شاید ظرفیت رویکرد به امر ملی ما پدید نمی‌آمد. صفویه نیز در معنایی دیگر، امر ملی را ارتقا بخشید و ساختار حکمرانی ایرانی را که متکی به ظرفیت‌های شیعی بود، بنیاد نهاد. این فرایند و بدولتیت کشور ما را به خاک و خون کشید، از سربازان و مردم غیرنظامی گرفته تا کودکان، زنان و مردان، همه در معرض شهادت قرار گرفتند اما در این موقعیت، بار دیگر شاهد هم‌آیی، همراهی و همگامی امر ملی و امر دینی بودیم. همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردم، در ایران، برخلاف کشورهای برساخته،

بحران به انسجام منجر می‌شود. این هم‌افزایی در ذهنیت سباجکتیو ما، یعنی جایی که اراده معطوف به دانستن ما خود را نشان می‌دهد، آشکار شد و به وضوح بروز یافت.



عرفان خیرخواه

پس از جنگ ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی علیه ایران، در حالی که همگرایی خوب و بی‌سابقه‌ای در داخل و خارج کشور از جانب ایرانیان و غیرایرانیان در حمایت از کشور عزیزمان شکل گرفته بود، ناگاه جریانی برای در تعارض قرار دادن «ملی‌گرایی» و «امت‌گرایی» سر برآورد. دوگانه‌سازی از هویت‌های ملی در برابر هویت‌های فراملی، چند دهه است جزء مسائل انسان معاصر به حساب می‌آید و در هر بافتساری، به نحوی بروز و ظهور داشته است. به بهانه بروز مجدد آن در پی جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی و آمریکا علیه ایران و قرار دادن ملی‌گرایی در مقابل و در تعارض با امت‌گرایی از جانب برخی، با عبدالمجید مبلغی، عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی گفت‌وگو کردیم. در این گفت‌وگو ضمن تبیین نسبت ملی‌گرایی و امت‌گرایی به این پرسش پاسخ دادیم: آیا اساساً می‌توان امر ملی را از سایر امور جدا کرد؟

■ **خبرأشاهد دوگانه‌ای میان ملی‌گرایی وامت‌گرایی در ماجرای**

جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستیستیم بودیم؛ آیا این دوگانه در جامعه ما واقعی است یا برساختی؟ به طور کلی، چه نسبتی می‌توان بین این دو برقرار کرد؟

ببینید! ما ذهنیتی داریم که ریشه در برداشت‌هایی از تجربه تاریخی غرب دارد. در تجربه قرون وسطایی غرب، برای رسیدن به مفهوم ملی‌گرایی که امری برساخته و متأخر محسوب می‌شود، لازم بود از امر مذهبی عبور کنند. این فرایند در غرب به گونه‌ای پیش رفت که امر ملی در تقابل مستقیم با امر مذهبی شکل گرفت و این دو به نوعی در برابر هم قرار گرفتند اما در تاریخ ایران، ماجرا به شکل دیگری رقم خورده است. در ایران، بحران‌ها نقش بسیار مهمی در آشکارسازی توان و هویت تاریخی ما ایفا کرده‌اند. هر گاه بحران بزرگی دامنگیر این سرزمین شده، از دل آن، توان نهفته و هویت تاریخی ما به شکلی برجسته نمایان شده است. این نمایان شدن، اغلب به اتفاقات بزرگ، تحولات عمیق و بازگشت اساسی به خویشتن منجر شده است. بر این اساس، می‌خواهم تأکید کنم در تهاجم ددمنشانه‌ای که دشمن اسرائیلی به ما تحمیل کرد، ما پیروز این جنگ بودیم. این پیروزی صرفاً به مسائل نظامی یا لجستیکی محدود نمی‌شود، هر چند این جنبه‌ها نیز اهمیت خاص خود را دارند و کارشناسان نظامی و لجستیک باید به طور جداگانه درباره آنها اظهار نظر کنند اما نکته‌ای که من بر آن تمرکز دارم، این است که این جنگ، فراتر از یک رویداد صرفاً نظامی بود. این مواجهه، فرصتی بی‌نظیر برای بازاندیشی در ارتباط با هویت و تاریخ ایرانی فراهم کرد که از نظر فرهنگی و تمدنی بی‌نهایت ارزشمند است. تفاوت ایران با کشورهای برساخته و کشورهایی که هویت ملی آنها به صورت مصنوعی و برساخته شکل گرفته است، مانند افغانستان، عراق، لیبی، سودان یا سومالی، این است که در آنجا امر ملی ریشه‌های عمیق تاریخی ندارد. برای مثال، افغانستان در طول تاریخ بخشی از آن به ایران و بخشی به تمدن هند وابسته بوده و هویت ملی آن به شکلی مصنوعی و پس از مداخلات خارجی شکل گرفته است. یا در عراق، پس از قرارداد استعماری سایکس-پیکو، سرزمین‌هایی با پیشینه‌های متغول





بدون وقفه کار کنید

پهنای باند اختصاصی رسپینا



021-92 00 00 00

www.respina.net