

سبک رفتار



سلفی گرفتن را کنار بگذار و مهربانی کن

ما همیشه مهربانیم مگر آنکه خلافش ثابت شود

بنفشه قاسمی زاده*

ترافیک شش‌پدی است و همه رانندگان و مسافران کلافه شده‌اند. بیشتر از نیم ساعت است که در ترافیک ناگهانی و پیش‌بینی نشده مسیری کوتاه منتظر مانده‌اند. بوی دود و آتش تمام منطقه را دربر گرفته است. همه گیج و میهوٓت به اطراف نگاه می‌کنند و گاه با نگاه و گاه با کلام از یکدیگر پرس‌پند: «چه خبر شده؟» «این بوی دود از چیست؟» مسافران در تاکسی‌ها کلافه شده، نگرانند و بیخ‌بچ می‌کنند.

یک نفر ناجی، ۹ نفر تماشاچی

شاید بسیاری اوقات با دیدن برخی حوادث رانندگی به این نتیجه برسیم که دیگر مهربانی، مهرورزی و حمایتگری در جامعه ما مرده است، تصادفی که بین یک خودروی سواری و یک موتورسیکلت رخ می‌دهد و ترافیک شدیدی پیش می‌آید که متأسفانه دلیل اصلی توقف کردن سایر خودروها برای تماشای آنچه پیش آمده و تجمع افراد بسیاری برای گرفتن سلفی است نه یاری رساندن. در این میان اما یک نفر هست که بی‌پروا به میان رفته و به راننده خودرو کمک می‌کند تا از ماشین پیاده شود، او را به گوشه‌ای برده و به سراغ راکب موتورسیکلت می‌رود تا او را نیز از میان حادثه به کناری بکشد. به سمت جمعیت فریاد می‌زند که باورزایی تماس بگیرید. زنگ بزیند ۱۱۰. تجمع تشکیل می‌گردد و یک ایابورید. یک نفر از میان ده‌ها نفری که آنجا حضور دارند به فکر کمک‌رسانی و حمایت است، مابقی افراد را جذابیت صحنه تصادف به آنجا کشانده است و ترافیک شدید نیز به دلیل علاقه سایر رانندگان به تحلیل صحنه تصادف و تخصصی مقصر است.

گاه مشاهده این گونه موارد رایج ما را به این پرسش می‌رساند که چرا بعضی از ما از انسانیت دور شده و به جای کمک، حمایت، همدلی و مهربانی به سلفی‌گیری تبدیل شده‌ایم که خود را از دیدگان جدا دانسته و فقط در پی پاسخ لحظه‌ای به کنجکاوی‌های خود شده‌ایم، اینکه ما مشاهده افرادی که به هر دلیل نیاز به کمک و حمایت ما دارند، روی خود را به سمت دیگری برمی‌گردانیم که نتگامانه به نگاهشان گره نخورد، اینکه مسیر خود را در گوشی موبایل می‌بریم و هندزفری را در گوش‌هایمان

سبک ارتباط

بنهام صدقی

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم و اراده در مقابل روبه‌رو شدن با ناملایمات، پرورش می‌یابند. اینکه بتوان با موانع و مشکلات روزمره زندگی به راحتی کنار آمد و مشکلات و مسائلی مانند ایجاد رابطه با همسر، رابطه با فرزندان، پدر و مادر و دوستان را حل کرد، می‌توان گفت شخص دارای توانایی و مهارت‌های لازم در زندگی است. مشکلات عده‌یابی بین افراد ممکن است وجود داشته باشد که می‌توان آنها را در زمره مسائلی قرار داد که با ایجاد و داشتن مهارت‌های ارتباطی از میان برداشته می‌شوند و به راحتی می‌توان با بخش اعظم این موانع مقابله کرد و به کمک اصلاح رفتار، مهربانی،بخشش و اموختن مهارت‌های زندگی، مستتر زندگی را در روزهای آرامش قرار داد. یکی از مهم‌ترین موارد در ایجاد توانایی و مهارت‌های زندگی و ارتباطی، مهربانی است. در حقیقت، رسیدن به مهربانی می‌تواند هدفی بسیار بزرگ برای انسان تلقی شود. مهربانی زمانی شروع می‌شود که آدمی شروع به خوب بودن بدون انتظار کند و توقع جبران نداشته باشد. انرژی مورد استفاده در انجام این نوع فعالیت، بر همه کسانی که به نحو مثبت درگیر آن هستند، تأثیر می‌گذارد. مهربانی می‌تواند با هر عمل توأم با حس‌پوشی و حتی انتقاد همراه باشد. نه تنها در مورد آنچه شما انجام می‌دهید، بلکه مهم این است که چگونه این کار را انجام می‌دهید. هنگامی که یک عمل از یک جایی از عشق می‌آید، شما مهربانی را تجربه می‌کنید. مهربانی را می‌توان از طریق روش‌های مختلف انتقال داد. روش‌هایی همچون لبخند زدن، دادن یک هدیه غیرمنتظره، تعریف و تمجید کردن، کمک به یک غریبه، به طور فعال گوش دادن



سبک کار و شغل



عدالت‌محوری، مهم‌ترین عامل کارآمدی سازمان‌ها

حقوق و مزایا

بر اساس تلاش و تخصص یا پست و مقام؟

حسین گل‌محمدی

بی‌تردید نیروی انسانی کارآمد و متعهد سسلول‌های پیکره سازمان‌ها و دستگاه‌های اجرایی و منابع انسانی مهم‌ترین سرمایه برای خلق ارزش‌های اقتصادی، کارآفرینی و اداره جامعه هستند.

همان‌طور که صاحبانظران و کارشناسان این عرصه تأکید کرده‌اند احصاء و ترکیب منطقی و مناسب شش مفهوم کارآیی، اثربخشی، بهره‌وری، وفاداری کارکنان، تعهد سازمانی و فضای سازمانی، لازمه فعالیت سالم نیروی انسانی در یک مجموعه کاری است و مدیریت منطقی این ترکیب نیز در اکثر سازمان‌ها به

عده‌مدبران توسعه منابع انسانی است. از سبویی در بهره‌وری سرمایه‌های انسانی شاخص‌هایی تأثیرگذارند که جلب رضایت کارکنان، ایجاد محیط سالم، تشویق و تقویت روحیه کارکنان، تربیت و مهارت‌افزایی، ایجاد اعتماد، احترام و ارزش نهادن به انسان از جمله

مهم‌ترین آنهاست و در این میان گزینه آخر یعنی ارزش نهادن به نیروی انسانی مهم‌ترین عنصر محسوب می‌شود و در این زمینه حضرت علی (ع) در فرمان خودبه مالک اشتر می‌فرماید: «پس در کارشان چنان اندیشه کن و پیگیری نما که پدر و مادر درباره فرزند خویش».

آموزه‌های دینی و آنچه رأفت اسلامی می‌گویم واحصای شاخص‌های آن‌به‌ما در مدیریت بهینه منابع انسانی به شیوه اسلامی کمک شایانی خواهد کرد.

همچنین آموزش مستمر یکی از مهم‌ترین شیوه‌ها برای ارتقای منابع انسانی و در نهایت بهره‌وری بالا و کاهش کم‌کاری‌ها، اشتباهات و تخلفات است. استناد از دانش روز به ویژه ظرفیت‌های فناوری اطلاعات، توجه به نظام پیشنهادات، توجه به نظام ارزشیابی بر اساس شاخص‌های کارآمدی کارکنان، توسعه و تقویت دولت الکترونیک و استانداردسازی فرآیندهای کاری نیز از جمله موارد مهمی است که موجب بهره‌وری بیشتر نیروی انسانی در سازمان‌ها می‌شود. بی‌شک در جهان پرشتاب امروزی که شاهد تغییرات پی‌در پی و نو به نو در ارائه‌قلیه خدمات سازمان‌های دولتی و غیردولتی هستیم، پویایی و برخورداری از دانش روز برای پیشبرد

سبک مدیریت

ترس بزرگ که مانع بهره‌وری نیروی انسانی است

انگیزه‌کُش‌ها را از میان بردارید

سیمین جم

تاکنون کتاب‌های متعددی درباره مدیریت منابع انسانی در سازمان‌ها به نگارش درآمده و نویسندگان آن راهکارهای متعددی را در این زمینه ارائه داده‌اند. چگونگی ایجاد انگیزه بیشتر در کارکنان برای انجام کار بهتر و مفید‌تر از موضوع‌های مهمی است که در بسیاری از این کتاب‌ها به آن پرداخته شده است. کتاب «انگیزش» نوشته برایان ترپسی یکی از نمونه‌هایی است که به طور خاص به موضوع انگیزه‌بخشی به

نیروی انسانی می‌پردازد. بخش‌هایی از محتوای این کتاب را در ادامه می‌خوانید.

بزرگ‌ترین و گرانبهارترین منبع هر سازمان، افراد آن هستند. بیشترین توان بالقوه برای رشد، بهره‌وری، عملکرد، موفقیت و سودآوری، در مهارت‌ها و توانایی‌های افراد متوسط نهفته است.

البته می‌دانیم که نمی‌توانید به افراد دیگر انگیزه دهید اما می‌توانید موانعی که آنها را از انگیزه دادن به خودشان بازمی‌دارد، از میان بردارید.

بر اساس نظر رابرت شلف و همکارانش، یک شخص معمولی با ۵۰درصد توانش کار می‌کند. ۵۰درصد باقی‌مانده روز تا حد زیادی هدر رفته و علاوه بر این، حس مهربانی و عطوفت افراد خانواده نسبت به یکدیگر باعث داشتن احساس تعلق خاطر اعضا نسبت به یکدیگر نیز می‌شود. اعضای خانواده احساس می‌کنند که با یکدیگر متحد و یکی هستند، با هم صمیمی هستند، مسائل‌شان، هلاقی‌شان، آرزو‌ها و به‌تمام اعضای خانواده مربوط است نه صرفاً یکی از اعضا.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۸۹۴۷۱

درد

نتایج پژوهش‌ها نشان داده احتمال اینکه فردی که شاهد عمل مهربانانه‌ای بود، خود نیز عملی مهربانانه انجام دهد، ۷۰درصد بیش از فردی است که چنین تعاملی را ندیده است، بنابراین می‌توان گفت مهربانی مسیری است و با مشاهده عمل مهربانانه احتمال انجام آن عمل بیشتر می‌شود

خودنمایی می‌کرد، از یک سو تلاش آتش‌نشانان جان بر کف برای نجات افرادی که در محاصره آتش بودند و از سوی دیگر انسان‌های مهربان و فداکاری که برای همدردی با خانواده‌های سوگ‌دیده و نگران در اطراف محوطه جمع شده بودند. برخی برای آتش‌نشانان و خانواده‌های درگیر حادثه غذا و آب آورده بودند و برخی اشک‌ها و همدلی‌هایشان را برای آرام‌بخشیدن ـ تهران غرق غم بود اما مهرورزی و مهربانی بیشتر و بیشتر از هر زمان دیگری خودنمایی می‌کرد.

فردا سراسیمه به یک سو می‌دوند. وقتی بالاخره خودرها کمی به حرکت می‌افتند و آرام آرام به پیش می‌روند، تازه همه دلیل این ترافیک را متوجه می‌شوند: اتفاقی ناگهانی در ساختمان پلاسکو آتش و جمع کثیری از افراد سرگردان و نگران. آتش‌نشانی از راه می‌رسد و از بین جمعیت افراد نگران و اشک‌بریزان وارد محوطه می‌شوند. تا روزها تیتراژ اول اخبار گزارش حادثه و میزان پیشرفت آتش‌نشانان برای کنترل آتش و نجات حادثه‌دیدگان بود اما آنچه بیش از آتش

فرومی‌کنیم تصادای کمک خواستن دیگران را نشنومیم و رویشان را نبینیم. **ما همیشه مهربان بوده‌ایم** اما واقعیت این است که ما همیشه مهربان بوده‌ایم مگر آنکه خلافش ثابت شود. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ما همان ایرانیان جان برکف و مهربان و رنوفی هستیم که در شرایط دشوار برای مهربانی و عشق‌ورزی و حمایتگری از هیچ کاری کوتاهی نمی‌کنیم. هنوز هم هستند انسان‌های شریفی که تا ناله‌ای می‌شنوند به یاری می‌شتایند، سیل و زلزله و آتش‌سوزی را درد خود می‌دانند و از هرچه دارند دریغ نمی‌کنند، کسانی که تاخبر زلزله کرمانشاه را شنیدند سراسیمه برای کمک شتافتند، خیر آتش‌سوزی پلاسکو، سیل گلستان، سیل لرستان و خورستان و… جان و تن‌شان را زلزله و برای یاری رساندن از مال و جان خود مایه گذاشتند.

شاید اگر کمک‌های میلیاردی جمع آوری شده توسط هلال احمر و کمیته امداد امام خمینی از اقصی نقاط کشور نبود، شاید اگر انسان‌های جان برکفی که به کرمانشاه، گلستان و لرستان برای کمک شتافتند نبودند، شاید اگر تجمع هزاران نفری که به دور پلاسکو آشک می‌ریختند نبود، جایی برای امید باقی نمی‌ماند اما هنوز هم نسل ایرانی حمایتگر است و این را از گذشتگان عاقل خود به یادگار دارد. گذشتگانی که یک روز برای دفاع از میهن و ناموس کشور جنگیدند و یک روز برای حمایت از پیرزنی گرسنه.

آنچه همیشه ما ایرانیان را به آن شناخته‌ایم عمق احساسات و عواطفی بوده که از آنها انسان‌هایی رقیق‌القلب ساخته

عصری که به روابط افراد معنای دیگری می‌بخشد

مهارت مهربانی برای حل مشکلات زندگی



به یک همکار، به اشتراک گذاشتن یک خاطره، پخت و پز برای کسی که به آن نیاز دارد اما توانش را ندارد، کمک مالی به یک مؤسسه خیریه، حمایت از یک کودک، زمان گذاشتن برای خانواده و دوستان و… فراموش نکنیم مهربانی را حتی می‌توان تدریس کرد. این یک مهارت است و قطعاً می‌تواند با فداکاری و تمرین آموخته و یاد داده شود. مهربانی در ارتباط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با مهربانی می‌توان در بیشتر موارد وضعیت‌های پر فشار خانوادگی را تخفیف داد یا حتی کاملاً از بین برد. مهربانی علاوه بر جنبه پیشگیرانه‌ای که دارد، می‌تواند در مواقعی که فشارهای وارد بر محیط خانواده زیاد است، تخفیف‌دهنده این فشار در محیط خانوادگی و بر اعضای خانواده باشد. مکانیسمی که مهربانی از طریق آن بر

^[1] ترافیک شش‌پدی است و همه رانندگان و مسافران کلافه شده‌اند

^[2] بیشتر از نیم ساعت است که در ترافیک ناگهانی و پیش‌بینی نشده مسیری کوتاه منتظر مانده‌اند

^[3] همه گیج و میهوٓت به اطراف نگاه می‌کنند و گاه با نگاه و گاه با کلام از یکدیگر پرس‌پند: «چه خبر شده؟» «این بوی دود از چیست؟» مسافران در تاکسی‌ها کلافه شده، نگرانند و بیخ‌بچ می‌کنند