



آیا وقتی به موقعیت و موفقیت می‌رسید رفتار تان تغییر می‌کند؟

آدم سالم خودش را گم نمی‌کند!

■ همایرانی

همسرم از روزی که شاغل شد، ورق برگشت. از آن روز دیگر نه خواب داشتم و نه خوراک. او نمی‌دانست با آن رفتارهای مغرورانه‌اش بازندگی‌مان چه می‌کند. هر چه اصرار کردم که بماند در خانه و به تنهاا فرزندمان رسیدگی کند به حرفم گوش نداد. می‌خواستم شیرازه زندگی‌ام از هم نباشد، برای همین هر روز از صبح تا غروب بیرون از خانه نباشد و فرزندمان

■ خودمان را گم می‌کنیم و از سلامت فاصله می‌گیریم

فلاتی خودش را گم کرده‌است، این را بارها شنیده یا گفته‌ایم. این ضرب‌المثل گویای یکی از مهارت‌های مهمی است که برای سبک زندگی درست به آن نیازمندیم؛ رفتار مناسب هنگام توانگری. این توانگری تعبیر و مصداق گوناگونی دارد. توانگری در مال، در محبوبیت، در شهرت، در بزرگ تر فامیل یا خانواده بودن و... است. آیا ما هم خودمان را گم کرده‌ایم؟ چه وقت می‌توانیم بگوییم خودمان را گم کرده‌ایم؟ خودمان چقدر متوجه تغییر حالت‌هایمان در تغییرات زندگی هستیم؟ برخی از ما ممکن است با کوچک ترین ترغیب شغلی، بالا رفتن سطح اجتماعی، پیدا کردن شریک زندگی یا بسیاری از موارد زندگی دچار حالتی شبیه به غرور شده و رفتارمان تغییر کند. برخی می‌گویند، معنی این حالت این است که خودمان را گم کرده‌ایم. میون‌خان بابایی روانشناس و مشاور در این باره می‌گوید: آذر، بنظر به‌پرداز شخصیت در علم روانشناسی معتقد است، مهم‌ترین معیار سلامت روان در آدم‌ها علاقه اجتماعی است. منظور آذر از این نظریه، تلاش برای رسیدن همه آدم‌ها به موقعیت است. به اعتقاد آذر ما ذاتاً موجودات اجتماعی هستیم و در تلاش هستیم برای رسیدن همه آدم‌ها به موقعیت.

این پژوهشگر و کارشناس ارشد روانشناسی ادامه می‌دهد: ما هر چقدر که از این معیار فاصله بگیریم می‌توانیم بگوییم که در واقع از سلامت روان فاصله گرفته‌ایم. در مقابل علاقه اجتماعی، برتری شخصی وجود دارد. وقتی برتری شخصی را دنبال می‌کنیم، در واقع طبق نظریه آذر از سلامت روان فاصله گرفت‌ایم و درواقع خود را گم کرده‌ایم.

■ وقتی موفق می‌شویم خودمان را گم می‌کنیم

شاید لازم باشد پیش از رسیدن به هر چیزی از زندگی، چه کوچک، چه بزرگ ابتدا خودمان را در آن موقعیت تصور کنیم و کمی هم برای رفتارهایمان پس از آن فکر کنیم، به این ترتیب شاید جلوی بسیاری از مشکلات که

سبک شناخت

■ خاتون تهرانی

رسیدن به جایگاه و موقعیتی که انتظارش را می‌کشیم، ممکن است ما را دچار تغییر رفتار کند. این تغییر رفتار گاهی تا حدی است که اطرافیان را می‌آزارد. این همان نکته‌ای است که این نوشته را به سوی احادیث و روایاتی در این باره هدایت کرده است. گفته می‌شود گم کردن خود و به نوعی از خود بی‌خود شدن، به هنگام رسیدن به جایگاه و موقعیت‌های مادی، یکی از موارد نکوهش شده در ادیان آسمانی است. در قرآن کریم نیز آیاتی در این زمینه وجود دارد. قد خسرو انفسهم و ضل عنهم ما كانوا یفتنون. همانا وجود خود را باخته و مبعوده‌ای دروغین و فراموش کردن آن چه به راستی هستی، شاید درس دیگری از زندگی باشد که تمام ما دستکم یک بار در گذرمان به کلاسش یفتمیم. به این کلاس می‌رویم تا بخشی از خود را بشناسیم. تا خودمان را ببینیم. همانند چالشی که به آن دعوت می‌شویم تا خود را محکی بنزیم و به عبارتی ببینیم که در آن موقعیت و جایگاه چگونه عمل می‌کنیم! آیا می‌توانیم خود را حفظ کنیم و رفتاری درست داشته باشیم یا خود را از دست می‌دهیم و رفتارمان دگرگون می‌شود. از امام نخست شیعیان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک کسب و کار



روایتی از فروشگاه‌های دور و برمان

مشتری که زیاد شد خودمان را گم می‌کنیم

■ لیلاجعفری

برای همه ما پیش می‌آید که با تغییر رفتار دیگران دچار حیرت شویم. این اتفاق برای من هم پیش آمده‌است. یکی از آنها مربوط می‌شود به خریدم از یکی از فروشگاه‌های محل. تا امروز مشتری‌اش بودم که متوجه شدم، فروشنده‌گانش دیگر بر خورد سابق را ندارند...

چند سالی می‌شود که در کانال خرید فروشگاه محله در یکی از شبکه‌های مجازی عضو هستم. این فروشگاه لوازم و وسایل خوبی را با کیفیت و قیمت مناسب به مشتری ارائه می‌دهد، برای همین هم مشتریان بسیاری دارد. روزی که صاحب فروشگاه به تنهایی فروشگاه را باز کرد به یاد دارم. مرد جوانی که در کنار همسرش به مشتری‌ها خوشامد می‌گفت و با آن رفتار متین و مؤدبانه مشتری‌ها را جذب فروشگاهش می‌کرد.

چند سال از آن روز گذشته است، اما برخورد مناسب و احترام‌آمیز او باعث شد تا بیش از چند هزار نفر مشتری ثابت او شوند و این از فروش اجناسش نیز به خوبی پیداست، من نیز یکی از آن چندین هزار مشتری بودم که با عضویت در کانال فروش او، هر بار اجناس مورد نیازم را با قیمتی مناسب تهیه می‌کردم.

فروش بالا و تعداد زیاد مشتریان باعث شد تا صاحب فروشگاه، مکان فروشگاه را به مکان بزرگ‌تری انتقال دهد، ولی در خیابانی دورتر از مکان اولیه، ولی با هم مشتری‌ها که از خرید خود راضی بودند، به آنجا می‌رفتند و خرید می‌کردند.

من نیز بارها راه دور را سپری کردم تا از همان فروشگاه خریدم را انجام دهم تا اینک هم که او و همسرش که از آن تمام مشتری‌ها برنمی‌آیندند و ناچار به استخدام چند فروشنده شدند.

فروشنده‌گان کار خود را به خوبی انجام می‌دادند و همچنان به مشتری‌ها با احترام برخورد می‌کردند تا اینکه کم کم شرایط به گونه‌ای شد که صاحب فروشگاه پشت دخل می‌نشست و برخوردی با مشتری‌ها نداشت. به این ترتیب مشتری‌ها به طور مستقیم با فروشنده‌گان استخدام شده برخورد داشتند و خرید خود را از آنان تحویل می‌گرفتند.

کار زیاد و همه‌همه فروشگاه باعث شد تا فروشنده‌گان احساس کلافگی کنند و برخورد پیشین را با مشتری‌ها نداشته باشند. چند بار می‌هم که برخی به صاحب فروشگاه گلایه می‌کردند، او با تذکری به فروشنده‌گان سروسامانی به گلایه‌ها می‌داد.

این شرایط هنوز قابل تحمل بود تا اینکه در شرایط خاص این ماه‌ها و رعایت فاصله‌گذاری‌های اجتماعی، همه چیز به یکباره تغییر کرد. فروشنده‌گان که به دلیل بر خورد مداوم با مشتری‌ها، بیماری تهدیدشان می‌کرد، رفتارشان جوری بود که انگار می‌خواستند مشتری‌ها را از سرشان باز کنند.

انگار از یاد برده بودند که فروشگاه باز است تا همین مشتری‌ها به آنجا بروند و خرید کنند!

رفتار نامناسب آنان دیگر کاملاً پیدا شد تا از سوی دیگر با وجود مشکلات اقتصادی رایج، هنوز هم مشتری آنان زیاد بود و فروشان بالا.

شاید همه اینها با هم باعث شده بود که فروشنده‌گان سرسری و با کلافگی پاسخگوی مشتری‌ها باشند و صاحب فروشگاه این برخورد را می‌دید و مانند گذشته چندان



بالاخره در بزرگ و شیشه‌ای فروشگاه باز شد و یکی دو نفر از فروشنده‌گان پشت گیشه خرید و دو تا دو تا وارد فروشگاه شدند. عصبانیت و سنگینی بر خوردشان جوری بود که نمی‌خواستم قدم از قدم بردارم و وارد فروشگاه شوم

اینکه در آمدش تنها برای کرا به راه و مخارج حاشیه‌ای خودش هزینه می‌شود. انگار همین که در محل کار با آب و تاب نام مهندس را پیش از اسمش می‌گویند انتظار این را پیدا کرده‌است که من نیز یک جور دیگری به او احترام بگذارم. درست است که همیشه احترام او را به عنوان همسرم داشته‌ام، اما توقع احترامی که او از من پیدا کرده است، برای یک زندگی مشترک زیبا نیست. او خودش را یک پگم کرده است.

■ نگاه حق به جانب پیر هیزیم

شاید نگاه حق به جانب به خود و اینکه من دیگر مهم‌ترین هستم، یکی از نکات ظریف موضوع این نوشته باشد. با کمی تأمل در این باره می‌توانیم به راحل‌ها و ناگاتی پیدا کنیم که شاید برای خودمان هم جالب باشد. و نکته مهم‌اینکه، چه سا مکاشفاتمان در این زمینه، همان‌هایی باشد که در وجود خودمان نیاز به اصلاح دارد و ما با تعمقی که داشته‌ایم، خود به آن دست پیدا کرده باشیم. پس به جای مقاومت‌های درونی، بنشینیم و خوب در خود بررسی‌شان کنیم.

و توجه به تجربیات مشابه و کارشناسی‌ها درباره آنها، کمک خوبی برای بررسی رفتار خودمان باشد. با این مطالعه و توجه می‌توانیم با نگاه درست‌تر و بازتری به رفتار و ارتباطات خود نگاه کنیم و منصفانه عملکر دمان را ببینیم.

■ خودم را گم و دوباره پیدا کردم

هستی علی‌بوسی که از دو سال گذشته در یک شرکت بازرگانی استخدام شده است، روایتی از ارتباطاتش با همکارانش را بازگو می‌کند که تأمل برانگیز است. این بانوی جوان که به دلیل نوع کارش، با تمام کارمندان شرکت تعامل دارد، می‌گوید: ابتدا که به شرکت وارد شدم، همه چیز یک جور دیگر بود، مجبور بودم برای پر کردن فرم‌ها و برخی پرونده‌ها به اتاق‌های متعدد شرکت سرکشی کنم و پرسش‌هایی را از کارمندان داشته باشم. ابتدا رفتار همه خوب بود و همکاری‌های لازم را با من داشتند، اما مدتی که گذشت، متوجه شدم برخی از آنان با زیرکی کاری می‌کنند که نه تنها کار خوب پیش نرود که در کارم مشکلاتی نیز درست شود. یک روز با چشم دیدم که یکی از آنان سر میزم آمده و در حال تغییر اعداد و ارقام یکی از فرم‌ها بود. وقتی وارد اتاق شدم و آن صحنه را دیدم جا خوردم. او هم یک‌ه‌خورد. انگار فکر نمی‌کرد به آن زودی به اتاق برگردم، غافلگیر شده بود. وقتی من را دید برای توجیه کارش گفت: می‌خواسته خود کارش را که روی میز افتاده بوده بردارد، در حالی که خود کار در دستش بود و دیدم که با آن چیزی می‌نوشت. نمی‌توانستم چیزی را اثبات کنم، اما برایم عامل خوبی شد تا به آنچه در شرکت می‌گذشت فکر کنم. مدتی بود به دلیل مشغله و نادرست بودن بر خی پرونده‌ها دچار آشفتگی شده بودم و دیگر حوصله قبل را نداشتم، برای همین حتی سلام همکاران را سرسری و با بی‌میلی پاسخ می‌گفتم.

نمی‌دانم چه شد که به یکباره رفتارهای خودم با آنان جلوی نظرم آمد. آن روز با آن همکار بحث نکردم، اما با خودم به گفت‌وگو نشستم. با خودم گفتم شاید رفتارهای

تأملی در آیات و روایات خویشان شناسی

خود را بشناسیم تا خود را گم نکنیم



علی(ع) روایت شده است که می‌فرماید: «تعجب می‌کنم از کسی که در جست وجوی گمشده‌اش برمی‌آید و حال آنکه خود را گم کرده و در جست و جوی آن بر نمی‌آید.» از این حدیث می‌توان این برداشته را داشت که پیش از اینکه طلب جایگاه و به طور کلی خواسته‌ای داشته باشیم و آرزوی داشتن چیزی را در سر ببرورانیم، بهتر است درونیات معنوی و اخلاقی خود را بررسی کنیم. این



فلانی خودش را گم کرده است، این را بارها شنیده یا گفته‌ایم. این ضرب‌المثل گویای یکی از مهارت‌های مهمی است که برای سبک زندگی درست به آن نیاز مندیم؛ رفتار مناسب هنگام توانگری. این توانگری تعبیر و مصدایق گوناگونی دارد. توانگری در مال، در محبوبیت، در شهرت، در بزرگ تر فامیل یا خانواده بودن و... است. آیا ما هم خودمان را گم کرده‌ایم؟