امیر مومنان(ع) می فرمایند: خدای سبحان حقوق بندگانش را بر حقوق خویش مقدم کرده است و رعایت حقوق مردم به ادای حقوق خدا خواهد انجامید.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل نظام اجتماعی

نگاهی روان شناسانه به دلایل کم فروشی افراد شاغل، چه کارمند و چه کاسب

کارمنهای وجدان

عکس: وحید بیات

کارمند هستید و تا جایی که بشود، صبح ها اول وقت در محل کار حاضر نمی شوید یا نیم ساعت قبل از اتمام وقت اداری، سیستم خود را خاموش و کار را تعطیل می کنید!

مغازه دار هستید و هنگام وزن کردن اجناس با ترازو، وزن را به بالا گرد می کنید!

در ساعات کار به امور شخصی خود می پردازید و عمدا کارها را به منزل می برید تا بابت دور کاری، اضافه کار دریافت کنید!

اهمیت داشتن وجدان کاری

بسیاری از کم فروشی ها در محل کار از وجدان کاری پایین نشات می گیرد. وجدان کاری عاملی است که باعث ایجاد نظم در کار و احساس انجام وظیفه در افراد می شود. وجدان کاری سبب می شود فرد در شغل خود توانمندی ها، تخصص ها و استعدادهایش را نه تنها بدون کنترل رها نکند بلکه به صورت داوطلبانه برای تحقق اهداف شغلی به کار گیرد. به نظر می رسد امروز وجدان کاری کما بیش یک مفهوم رها شده، است! توجه به وجدان کاری سبب کاهش شیوع کم فروشی، بهبود نتایج کارها و در پی آن بهبود وضعیت جامعه خواهد شد.

تعریف دقیق تر «کم فروشی»

موارد مطرح شده در ابتدای مطلب و بسیاری از مصادیق دیگر که در جامعه مشاهده می کنیم، نمونه هایی از کم فروشی است. کم فروشی فقط به معنای فروختن کالا کمتر از میزانی که فروشنده بابت آن پول دریافت می کند، نیست. امروزه مصادیق زیادی از کم فروشی در ادارات، سازمان ها، شرکت ها... رواج دارد. هر فردی که با کارخانه، شرکت، اداره یا هر مجموعه دولتی یا خصوصی یا حتی با شخص دیگری قرارداد کاری می بندد، در واقع به انجام برخی وظایف و امور متعهد شده است. به عبارتی دیگر، شخص شاغل بخشی از ساعات روزانه اش را در قبال دریافت مبلغی به آن مجموعه یا شخص فروخته است. بنابراین کم کاری در انجام امور، مصداق کم فروشی خواهد بود. کم فروشی فقط دادن جنس به مشتری کمتر از میزانی که بابت آن پول پرداخت کرده، نیست! هنگامی که در محل کار از اول و آخر کارتان می زنید یا به بهانه های مختلف کارها را پشت گوش می اندازید، در حال کم فروشی هستید! **فرزانه شهریار دوست، روان شناس بالینی دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی**

عوامل موثر بر وجدان کاری

۱ عوامل فردی: به طور کلی برخی از افراد در شغل خود متعهدتر از دیگران هستند، در کار هدفمندتر فکر می کنند و قبل از انجام هر فعالیتی، برنامه ریزی صحیحی برای آن دارند. چنین افرادی معمولا در شغل خود خلاقیت و ایده های جدیدی دارند و به جای دست زدن به کم فروشی برای ارتقای خود، به خلاقیت و توانمندی خود در تولید ایده های جدید متکی هستند.

۲ عوامل خانوادگی و تربیتی: درونی کردن وجدان کاری در دوران کودکی، برانگیختن حس مسئولیت کودک و ... از جمله موضوعاتی است که به نقش خانواده در شکل گیری وجدان کاری اشاره می کند. مشاهده والدینی که چندان به نظم کاری معتقد نیستند و تا حد امکان از سر وته کار شان می زنند و والدینی که به جای ایجاد حس مسئولیت پذیری در فرزند خود، مسئولیت انجام امور را از او سلب می کنند تا کودک به سختی نیفتد و خواهر و برادری که به کودک یاد می دهند از تکالیف محوله معلم سرپیچی کند و به فکر راحتی خودش باشد، زمینه شکل گیری وجدان کاری پایین را در او فراهم می کند.

۳ عوامل فرهنگی-اجتماعی: ارزش های اجتماعی یک جامعه نقش بسیار پررنگی در وجدان کاری افراد آن جامعه خواهد داشت. ارزش هایی که فرهنگ، آن را تعیین می کند، بر انگیزه افراد در کم فروشی تاثیر می گذارد. زمانی که فرهنگ یک جامعه بر پیشرفت شغلی بیش از وجدان کاری تاکید داشته باشد، فرد حاضر است به هر قیمتی و با دست زدن به هر نوع کم فروشی در حرفه اش ارتقا یابد یا هنگامی که مسئولان یک جامعه وجدان کاری بالایی نداشته باشند، تقویت کننده کم فروشی و وجدان کاری ضعیف در بین مردم خواهند بود. ارج نهادن به از زیر کار در رفتن و زرنگ بازی در جامعه و تاکید بر پیشرفت شغلی به جای وجدان کاری، از جمله عوامل فرهنگی - اجتماعی است که سبب شکل گیری وجدان کاری ضعیف در افراد می شود.

به مناسبت هفته سلامت روان

بیمار روانی، دیوانه نیست!

سازمان جهانی بهداشت، ۲۴ تا ۳۰ مهر را هفته «سلامت روان» نام گذاری کرده است. هدف اصلی از این نام گذاری، جهانی کردن موضوع بهداشت روان با هدف افزایش آگاهی افراد درباره اهمیت بهداشت روان، درک بیشتر از بیماری روانی و ارتقای کیفیت مراقبت، درمان و پیگیری بیماران است. به همین بهانه از امروز تا ۳۰ مهر، نکات مهمی را درباره سلامت روان در ستون «به مناسبت هفته سلامت روان» خواهید خواند. با ما باشید.

«افسردگی وجود ندارد، خودت باید تلاش کنی و به خودت روحیه بدهی تا حالت خوب شود!» این جمله برای بسیاری از مردم آشناست. گویا بسیاری از ما، صرفا بیماری های فیزیکی را به رسمیت می شناسیم. این شیوه برخورد، کار را برای درمان مبتلایان بسیار سخت می کند زیرا شرط اول درمان، قبول وجود مشکل و مراجعه شخص به متخصص است. در کشور ما، همچون بسیاری از نقاط دنیا، افراد سعی در انکار مشکلات روحی - روانی خود دارند زیرا به آن ها برچسب هایی مانند ضعیف، بی عرضه، بی ثبات، دیوانه و مانند این ها زده می شود. ترس شدید از بیماری های روحی روانی، باعث درمان نشدن و سپس تشدید آن می شود. فشارهای عصبی می تواند خود را به صورت بیماری های فیزیکی نشان دهد مانند انواع مشکلات گوارشی، کمردرد، سردرد، سکته های قلبی و مغزی و بسیاری دیگر از عوارض فیزیکی، در حالی که می توان به سادگی جلوی این صدمه به بدن را با درمان گرفت. فردی شش سال، هر شب کابوس می دید به طوری که از ترس بر می خاست و به بیرون از خانه فرار می کرد. این فرد حاضر بود این شرایط را تحمل کند اما برای درمان مشکل خواب خود به روان شناس مراجعه نکند. برای کاستن از وجه منفی بیماری های روانی، باید هر یک از ما از خودمان شروع کنیم. بپذیریم همان گونه که جسم نیاز به مراقبت دارد، روان نیز نیازهایی دارد. همچنین توجه داشته باشیم که شروع بیماری های روانی در اختیار انسان نیست اما به طور قطع درمان آن در اختیار ماست. از سوی دیگر، رسانه های عمومی باید برای افزایش سلامت روان، سعی در تغییر شرایط و باورهای جامعه داشته باشند. متاسفانه نمایش تصویر غلط و اشتباه بیمارستان های روانی و بیمارهای آن در رسانه های عمومی مانند رادیو و تلویزیون، باعث ایجاد این شبهه می شود که هر کسی مشکلات روان شناختی دارد، دیوانه است در حالی که کلمه دیوانه در متون روان شناسی کلا وجود ندارد. متون روان شناختی، با انواع اختلالات و بیماری های روحی سروکار دارد که مانند هر بیماری دیگری باید درمان شود و روان شناس ها، متخصص های درمان این اختلالات هستند.

دکتر مهدی سودآوری، روان شناس

داشتن مشکل روحی با گذشت ۳ سال از طلاق

جوانی ۲۴ ساله ام. در ۱۹ سالگی ازدواج کردم اما به دلیل اختلافات فرهنگی و اخلاقی در ۲۱ سالگی جدا شدم. خانمم شهرستانی بود و شناختی از هم نداشتیم. وضع روحی ام اصلا خوب نیست. از طرف دیگر، مشکلات روحی و مالی نیز دارم.

هدی معتمد الصنایعی
روان شناس بالینی

ظاهرا روزهای سختی را پشت سر گذاشته اید و هنوز هم رگه هایی از مشکلات گذشته (جدایی از همسر) و حال که مشکلات مالی است، ذهن شما را مشغول کرده و باعث شده است احساس روحی خوبی نداشته باشید. توجه داشته باشید انسان ها در شرایط سخت زندگی به طور معمول، خلق شان کاهش پیدا می کند و احساس غمگینی و افسردگی می کنند. اما نکته ای که وجود دارد، این است که ۵۰ درصد احساس افسردگی راژن های ما تعیین می کند یعنی یک فرد، ممکن است ژن های افسردگی او بیشتر یا کمتر باشد، ۱۰ درصد را شرایط سخت زندگی و ۴۰ درصد دیگر دست خودمان است که می توانیم با ۴۰ درصد، انتخاب کنیم که احساس افسردگی کنیم و رفتارهای افسرده وار پیشه کنیم یا این که فعالیت و کاری کنیم تا دیگر نکنیم. توجه داشته باشید تنها ۱۰ درصد را شرایط بد زندگی مثل جدایی، مشکلات مالی و ... که ما نقشی را آن قدر پررنگ می دانیم، در افسردگی و مشکلات روحی تاثیر گذار است.

توجه ویژه به روان شناسی مثبت نگر

به همین دلیل مطرح شده است که ما انسان هایی را می بینیم که با وجود توانایی ها و امکانات خوب رفاهی باز هم احساس افسردگی می کنند پس احساس افسردگی یک احساس کاملا ذهنی است و این جاست که نقش روان شناسی مثبت نگر پررنگ می شود. کتاب های زیادی در این زمینه هست که می توانید مطالعه کنید. با این حال و در ادامه برای این که احساس بهتری داشته باشید، نکاتی را خدمت تان مطرح خواهم کرد.

فعال باشید:

در روز هر چه فعال تر باشید و فعالیت بدنی تان را افزایش دهید، میزان دوپامین بدن شما هم افزایش می یابد و احساس شادمانی بیشتری خواهید داشت. در دهه های گذشته با این که رفاه حاضر وجود نداشت، افراد احساس روحی بهتری داشتند چرا که نسبت به الان فعالیت های بدنی و حتی ذهنی بیشتری داشتند. توصیه می کنم بیشتر از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید نه خودروی شخصی. استفاده مدام از خودروی شخصی، شما را تنها و افسرده تر می کند. توصیه اکید می کنم که با دیگران ارتباط بگیرید.

به داشته هایتان بیشتر توجه کنید:

معمولا ذهن، منفی باف است و به دنبال یافتن مشکلات و ناراحتی ها در زندگی است و هیچ گاه به توانایی ها و امکانات زندگی توجه لازم را ندارد. نقش داشته ها و امکانات تان را کم ندانید تا دیدتان به زندگی مثبت تر شود. گذشته را فراموش کنید.

به دنبال افراد حمایت گر باشید:

در هفته چند بار علاوه بر این که به امکانات زندگی تان فکر می کنید به کسانی که در مواقع حساس زندگی تان یاری رسان بودند نیز فکر و از آن ها قدردانی کنید. ارتباط بیشتر با این دست افراد که معمولا اعضای خانواده و دوستان صمیمی تان هستند، برای خروج از شرایط فعلی، ضروری به نظر می رسد.

آغازگر فعالیتی تازه باشید:

در زندگی تان یک فعالیت تازه را که همخوان با شخصیت تان است، انتخاب و آن را شروع کنید، مانند یک رشته ورزشی، آموزش یک مهارت و ... و متعهد به انجام آن باشید و هدفمند به گونه ای که معنای زندگی تان را بیابید، به آن ادامه دهید.

رفتار دوگانه پسر بزرگم با برادر کوچکش

خانمی ۳۱ ساله ام. دو پسر سه ساله و ۹ ماهه دارم. پسر بزرگم فوق العاده فضول و پر سر و صداست و اخلاق خاصی دارد. از یک طرف خیلی روی برادرش حساس است و نمی گذارد کسی به او دست بزند و از طرف دیگر در خانه اگر برادرش به وسایلش دست بزند، خیلی شدید با او برخورد می کند و هلش می دهد. در دو سالگی خیلی با مردم خوب برخورد می کرد ولی الان دقیقا بر عکس شده است و بد اخلاقی می کند.

سپیده حسینی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دوست عزیز از آن جا که صاحب دو فرزند در سنین حساس و نیازمند توجه و انرژی فراوان هستید، نگرانی شما درباره کژخلقی فرزندتان برایم قابل درک است اما خوب است چند نکته را در نظر داشته باشید.

احترام به حس مالکیت پسر بزرگ تان

فرزند بزرگ شما از نظر رشدی در سنی است که مالکیت برای کودک تبدیل به موضوع مهمی می شود. به نظرم حساسیت فرزندتان درباره برادرش نیز در قالب همین مسئله می گنجد زیرا او را مال خودش می داند. آن چه به فرزندتان کمک می کند این مرحله رشد را با موفقیت پشت سر بگذارد، نوع برخورد شماست. سعی کنید به احساس مالکیت او احترام بگذارید و او را هنگامی که داشته های خود را با دیگران شریک می شود، تشویق و تحسین کنید. منتظر یک تغییر بزرگ برای تشویق کردن نباشید و کوچک ترین رفتارهای مثبت او را تحسین کنید و جایزه بدهید و این قاعده را به زبانی بسیار ساده به او بگویید. به طور مثال بگویید: «پسرم این اسباب بازی مال توست اما اگر به برادرت اجازه بدهی با آن بازی کند، یک بیسکویت جایزه می گیری»؛ جایزه را بعد از رفتار مثبت فورا به او بدهید، از کارش تعریف و تمجید کنید و او را مجبور به کاری نکنید. یادتان باشد او تنها کودکی سه ساله است و این کارها را مغرضانه انجام نمی دهد بلکه جزئی از خصوصیات طبیعی سن اوست. سن او، سن استقلال طلبی و لجبازی است، صبور باشید و با تمرکز بر تقویت و تشویق رفتارهای مثبتش در مسیر رشدی با او همراه شوید.

به او توجه کنید

علاوه بر حساسیت سنی، با تولد فرزند دوم تان کودک شما ممکن است فکر کند از مرکز توجه خارج شده است و احساس رقابت کند. او هنوز خیلی کوچک است، انتظار نداشته باشید نیاز به توجه بیشتر به برادر کوچک ترش را درک کند. سعی کنید از ایجاد حس مورد توجه نبودن در او جلوگیری و رفتارهای مثبتش را در ارتباط با خودتان و برادرش، تشویق و تقویت کنید.

رفتارهای کودک تان طبیعی است اما...

کودکان از لحاظ خلق و خوی، بسیار با یکدیگر متفاوت هستند. از مقایسه کودک تان با دیگران بپرهیزید. در نظر داشته باشید با گذشت زمان و در روند رشد، او نیازهای جدیدی خواهد داشت که نحوه بروز و تأثیر آن ها بر رفتارهایش تا حد زیادی می تواند وابسته به نوع رفتار شما باشد. متمرکز شدن بر جوانب منفی، فرصت دیدن جوانب مثبت را از شما می گیرد. برای کم کردن جوانب منفی به جای تمرکز بر آن ها، به تشویق و تقویت جوانب مثبت روی آورید و فراموش نکنید بسیاری از خصوصیات کودک شما با توجه به سن او و شرایطش طبیعی است.

دوشنبه ها: چیدمان

خانه تان را مانند چینی ها کنید!

شاید از خود بپرسید چه کسی در ایران دلش می خواهد منزلش را به سبک چینی ها طراحی کند که این مطلب را نوشته اید؟ باید خدمت تان عرض کنم سبک چینی مزیت خوبی دارد که شاید برای ما ایرانی ها هم مناسب باشد. دکوراسیون به سبک چینی، دکوراسیونی خلوت و ساده است و مانند بسیاری از طرح های امروزی اصلا اتاق های خانه را پر از اسباب و اثاثیه نمی کند. سایت اتاق می نویسد: جالب است بدانید در دکوراسیون های چینی مانند سایر نقاط دنیا خبری از تقسیم بندی فضا به اتاق های مختلف خانه مانند نشیمن، اتاق خواب و ... نیست و راحتی برای چینی ها از همه چیز مهم تر است! شاید دلیل آن جمعیت زیاد چین و کمبود فضا باشد که بیشتر چینی ها را مجبور کرده در خانه ها و آپارتمان های کوچک زندگی کنند. همان طور که در بالا گفتیم چینی ها به طور کلی شرقی ها، اتاق های خانه را بسیار متفاوت با طرح های امروزی طراحی می کنند. در اتاق های خواب شرقی خبری از تخت خواب نیست و به خوابیدن روی زمین تاکید خاصی شده است، درست همان طوری که در سریال های شرقی مشاهده می کنید. در اتاق های خواب باید آن قدر فضا داشته باشید تا یک میز کوتاه و همچنین یک گنجه چوبی نقاشی شده برای نگهداری لباس هایتان در آن جای بگیرد. چینی ها هر چقدر هم که کمد ذخیره سازی داشته باشند باز هم گنجه های خود را فراموش نخواهند کرد. باز هم در بالا گفتیم که دکوراسیون های چینی ساده است و وسایلی که در خانه قرار می گیرد معمولا طرح های پیچیده ای ندارد. میزی که برای ناهارخوری استفاده می شود، فقط یک تخته ساده با چهارپایه کوتاه است زیرا چینی ها تا حد امکان از شلوغی و انباشتگی در خانه پرهیز می کنند. آن ها تا می توانند فضای خانه را خالی نگه می دارند و از قرار دادن وسایلی باز اویه تند خودداری می کنند اما این کارها به این معنی نیست که چینی ها از توجه به جزئیات غافل می مانند.

دقیقا برعکس است زیرا چینی ها به کوچک ترین جزئیات هم توجه بسیار ویژه ای می کنند و همیشه اعتدال را در دکوراسیون برقرار می کنند. بنابراین اگر در اتاقی از خانه تان از ظرف های دکوری چینی با نقش و طرح های مینیاتوری استفاده می کنید دیگر باید از تزیین پرده ها و کوسن های روی زمین پرهیز کنید. مسئله مهم دیگر، کفپوش خانه است. چینی ها به پارکت علاقه زیادی دارند چون به نظر آن ها چوب تضمین کننده گردش درست و مناسب انرژی است. برای پهن کردن فرش هم حتما باید از فرش ها و قالیچه های کوچک استفاده کنید. به معنای دیگر استفاده از فرش ها و موکت های بزرگ و یک دست در سبک چینی ها هیچ جایی ندارد.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره