

فرا تراز خود زندگی کنیم



اخیراً خیلی به موضوع خودخواهی فکر کردیم. شاید چون این موضوعی است که خیلی از ما با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. مطمئن هستیم که این سوال، سوال خیلی از ماست، «آیا خودخواه بودن تمایل ذاتی انسان است؟»

سلامت نیوز : اخیراً خیلی به موضوع خودخواهی فکر کردیم. شاید چون این موضوعی است که خیلی از ما با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. مطمئن هستیم که این سوال، سوال خیلی از ماست، «آیا خودخواه بودن تمایل ذاتی انسان است؟»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ ممکن است بگویید که سیستم اقتصادی ما به طمع و خودخواهی پاداش می‌دهد و اینکه باوجوداینکه اولویت دادن به دیگران احساس خوبی به آدم می‌بخشد، اکثر ما علایق و تمایلات شخصی‌مان را ارجح قرار می‌دهیم.

و در سطحی ابتدایی‌تر، اینکه زندگی روزمره‌مان را می‌سازیم، میزان خودخواهی ما را تعیین می‌کند. آیا فقط به خودمان فکر می‌کنیم یا برای دیگران هم دغدغه‌هایی داریم؟ آیا شرایطی هست که نگران خودمان، سود و زیان شخصی خود و لذت‌ها و تمایلاتمان باشیم درست باشد؟ بهترین تعادل در این زمینه چیست؟

همانطور که می‌بینید، می‌دانیم چه سوالاتی می‌توانیم بپرسیم اما پاسخ‌ها را نمی‌دانیم. در زیر ملاحظاتی در این باره مطرح می‌کنیم.

امروز تعداد افراد خودخواه نسبت به گذشته بیشتر شده است. احتمالاً افراد بیشتری را می‌بینید که موقع عوض شدن صف به شما اجازه جلو آمدن نمی‌دهند، برای میهمانی که دعوتشان کرده‌اید با تماس یا ایمیل تشکر نمی‌کنند یا اینکه می‌خواهند همیشه مرکز توجه باشند. به نظر می‌رسد که آدم‌ها در پیله‌ای که به دور خود تنیده‌اند زندگی می‌کنند و نمی‌دانند در دنیای اطرافشان چه می‌گذرد.

خوشبختانه برای آندسته از ما که می‌خواهیم با بهترین بودن، در زندگی خود به موفقیت دست پیدا کنیم، با اولویت دادن به علایق دیگران، می‌توانیم خودمان را از مردم دیگر متمایز کنیم. اگر بخواهیم لیستی از صفات افراد غیرخودخواه تهیه کنیم، این صفات می‌توانند به خوبی این افراد را توصیف کنند: دوست‌داشتنی، صمیمی، قابل‌اعتماد، مهربان، باملاحظه، محترم، بخشنده و پیشقدم.

به نظر می‌رسد که همه صفات عالی به این افراد برمی‌گردد. همه آدم‌ها به صورت ذاتی می‌دانند که خودخواه نبودن و دیگرخواه بودن خیلی مهم است اما برای اینکه مطمئن شوید می‌توانید لیستی از آدم‌های دیگرخواهی که می‌شناسید تهیه کنید و ببینید آیا این صفات به آنها می‌خورد یا خیر. با فرض اینکه دیگرخواه بودن تمایل ذاتی ماست، باید بیشتر به فکر اولویت دادن به دیگران باشیم. این هفته امتحان کرده و سعی کنید که علایق دیگران را قبل از خودتان قرار دهید. مطمئناً در روز صدها فرصت برای اینکار پیدا خواهید کرد.

برای کمک چند نمونه برایتان ذکر می‌کنیم.

وقتی آدامس یا شکلات نعنایتان را درمی‌آورید تا بخورید، اول به اطرافیان‌تان تعارف کنید.

وقتی می‌خواهید از دربی عبور کنید، لب‌خند بزنید، درب را باز نگه دارید و بگذارید ابتدا آنها وارد شوند.

وقتی راه می‌روید و کسی می‌خواهد از کنارتان راه رود، بایستید و بگذارید او ابتدا رد شود.

اگر در خانه‌ای با چند نفر دیگر زندگی می‌کنید، وسایل خود را تمیز و مرتب نگه دارید تا آنها مجبور نشوند وسایل شما را تمیز یا مرتب کنند.

اگر در اداره‌ای کار می‌کنید، محل‌کارتان را تمیز و مرتب نگه دارید و دقت کنید که محیط کارتتان به طور کل طوری باشد که برای همه همکاران و مراجعاتان خوشایند باشد.

موقع رانندگی، با راننده‌های دیگر با ادب و احترام برخورد کنید.

وقتی می‌خواهید با دیگران حرف بزنید، سعی کنید بیشتر از اینکه حرف بزنید، گوش کنید و صبر کنید تا نوبت حرف زدنشان شود.

اگر یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان دچار مشکلی می‌شود، تلفن را برداشته، با آنها درددل کنید و بگویید که برای کمک حاضرید.

اگر کمی فکر کنید، خواهید دید که فرصت‌های زیادی برای دیگرخواه بودن در طول روز پیش رویتان است. این هفته سعی کنید این فرصت‌ها را پیدا کرده و از آنها برای اولویت دادن به دیگران استفاده کنید. و بعد می‌توانید دیگرخواهی خود را به سطح بالاتری ببرید. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به غذا، سرپناه، دسترسی به مراقبت‌های پزشکی و امنیت در برابر آزار و سوءاستفاده نیاز دارند. نعمت‌هایی که خداوند به شما عطا کرده را شمرده و شکرگزار باشید.

مطمئن باشید این تلاش‌های شما دیده شده و از آنها قدردانی خواهد شد. با این روش دوستی‌های عمیق‌تری خواهید داشت، دیگران احترام بیشتری برایتان قائل شده، زندگی عشقی بهتری را تجربه خواهید کرد و احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت.

وقتی نیازها، امیال و علایق دیگران را بر خود مقدم بدانید، مطمئناً پاداش این دیگرخواهی خود را دریافت خواهید کرد. #171; اگر به دیگران کمک کنید به چیزهایی که می‌خواهند برسند، به هر چه که در زندگیتان می‌خواهید، دست پیدا خواهید کرد. «