



LETSSTYLE

— احترام —

ژورنالیست: سینانیکنهاد
ادیتور: مجتبی ریحانی



09194501317



Lets_Go_Style



www.LETSSTYLE.ir



احترام را به سوی خود جلب کنید

اینکه کسی به شما احترام نگذارد و از دیدگاه مردم به دور بمانید یا فردی محترم به شمار نرود واقعا شرایط اسفناکی می تواند به بار آورد. مخصوصاً در خودانگاره شما تاثیر به سزایی خواهد داشت.

این موضوع مخصوصاً زمانیکه شما برای ساخت خودتان سرمایه گذاری کرده اید و تحصیلات، تجربه و مهارت های لازمه را به دست آورده اید بسیار مهم است. شما سزاوار محترم شمرده شدن هستید.

در این برهه ها، به شما 5 روش توصیه می کنیم تا احترام مورد نظرتان را به دست آورید.



1. برهان و چرایی خود را بشناسید. ماموریت اولیه تان این است!

اگر نگاهی به کتاب های انگیزشی و یا توسعه فردی ببیندازید ممکن است به یک حرف کلیشه ای برخورد کنید که شما باید مسؤلیت 100% زندگی خودتان را بپذیرید! این حرف شاید بر روی کاغذ درست باشد اما برای رسیدن به این طرز فکر باید در ابتدا، چرایی خودتان را پیدا کنید. به عنوان مثال در کتاب "چرایی خودتان را پیدا کنید" نوشته ی سایمون سینک، وی به اینکه در مورد خودتان، شغلتان و روابطی که دارید اشاره میکند و از مخاطب می خواهد تا درباره آن ها دوباره فکر کند تا بتواند در مسیری که قرار دارد احساس رضایت بیشتری داشته باشد. این ماموریت اول شماست.

زمانیکه برای انجام این ماموریت خود تلاش می کنید، مردم می خواهند در کنار شما باشند، چون شما کاری می کنید که احساس کنند می توانند به رویاهایشان برسند.

▪ بنابراین، هدف خود را در زندگی، که چه کسی هستید و ارزش‌هایی را که از آنها دفاع می کنید، بشناسید.

ما در این مطالب قصد نداریم که حرف‌های انگیزشی به شما بزنیم، گوش همه ما از این حرف‌ها پر است، اما شما باید به دنبال محرک‌های انگیزه خودتان در زندگی باشید، منظورمان این است که برخی از مسائلی انگیزشی به این که شما چه عاملی را برای برانگیخته شدن انگیزه در نظر دارید، بشناسید.

وقتی صحبت از محرک‌های انگیزشی میشود می‌توانیم به انواع درونی و بیرونی اشاره کنیم. انگیزاننده‌های درونی مثل توسعه، رشد و پیشرفت درونی خودمان هستند اما ما به برخی از محرک‌های بیرونی هم بسیار وابسته ایم. ما همیشه به تاثیرات محیطی، لباس و روابطمان نیاز داریم بنابراین ما با خوب لباس پوشیدن این پیام را به مخاطب خودمان منتقل می‌کنیم که علاوه بر اینکه برای شما ارزش قائل هستیم، برای خودمان هم ارزش قائل هستیم.

امروزه دیگر مانند گذشته نیست و دیگران سریعاً متوجه رفتارها و نحوه‌ی لباس پوشیدن جعلی یا فیک (در صورت انجام دادن) ما می‌شوند پس نیاز داریم که علاوه بر شناختی که از خودمان پیدا می‌کنیم، به شکلی این موضوع را هم در خوب لباس پوشیدنمان منتقل کنیم. قطعاً این موضوع بر ارتباطات شما تاثیر خواهد گذاشت.



2. تصمیم بگیرید چه چیزی هستید و برندتان را کنترل کنید

امروزه با ظهور رسانه و تکنولوژی هر شخصی دوست دارد به سمت ساخت یک برند شخصی و یا سازمانی حرکت کند افراد زیادی را می‌توانید در رسانه‌ها مشاهده کنید که توانسته‌اند به طرق مختلفی، یک برند شخصی برای خودشان بسازند.

آن‌ها ممکن است این برند را بر اساس هویتی از خودشان بسازند، یا ممکن است بر اساس یک شاخصه‌ی بارز یا یک تخصصی که دارند، جلو بروند و به مخاطبین خودشان آن را نشان دهند. پس ساخت یک برند در ذهن مخاطب به یک ابزاری برای شناخت خود و توسعه روابط شما تبدیل خواهد شد.



به طور مثال

وقتی صحبت از برند هاکوپیان می‌شود کمتر کسی اسم موسس این برند یعنی آقای سومبات هاکوپیان را شنیده است اما ممکن است یک سبک کلاسیک از کت و شلوار در ذهن آنها تداعی شود. همچنین در مثال دیگری وقتی می‌گوییم «اپل»، آیا خود استیو جابز را می‌بینید؟ قطعا متوجه این شده اید که چگونه همه آنها باعث ایجاد یک تصویر ذهنی در شما شده اند؟ می‌بینید که در مثال اول از تصویر هویت یک برند صحبت کردیم اما در مثال دوم از استیو جابز و یک برند شخصی صحبت کردیم. خوب وقتی صحبت از استیو جابز می‌شود خیلی ها یاد یک شلوار جین گشاد و یک یقه اسکی با اسنیکرز می‌افتند. این تصویر سازی و حک آن در اذهان مردم دقیقا قدرت یک برند شخصی یا سازمانی است. شما می‌توانید برای بیان هر آنچیزی که بدان اعتقاد دارید، از این قدرت استفاده کنید.

از استیو جابز یا تمامی افراد تاثیر گذار بزرگ همیشه شنیده ایم که: ما زمان خود را صرف پوشیدن لباس نمی‌کنیم و دوست داریم این انرژی را در اول صبح صرف کارکردن کنیم. اما ما فکر می‌کنیم که اگر این حرف ها هم صحت داشته باشد، باز هم این افراد به نحوی با پوشش خودشان در ذهن مردم ماندگار شده اند و باز هم در این راستا تلاشی هرچه اندک کرده اند. کنترل برند شما بیشتر بر حول هویت شما خواهد چرخید. سعی کنید برای برند شخصی و هویت تان یک امضای شخصی بسازید تا اینکه دیگران به راحتی بتوانند تصویر برند شخصی شما را در ذهن خودشان به یاد بیاورند. این امضای شخصی هر چیزی می‌تواند باشد اما لباس عمیق ترین تاثیر را خواهد داشت

• انتخاب کنید که چه نوع استایلی، پیام و ماموریت شما را بیان می‌کند و بر طبق آن کمد لباسی را بسازید که متناسب با امضای شخصی تان باشد. قوانین استایل انتخابی خودتان را بشناسید و حتی با خیال راحت، اما با دقت، قوانین استایلتان را نقض کنید یا کاملا بشکنید تا پیامتان را آن طور که میخواهید، مخابره کنید. به یاد داشته باشید که شما باید مرکز توجه باشید، نه لباس.

3. چگونگی خودتان را بشناسید. بدین معنی که سیستم های استایلتان را بشناسید

در کتاب اصل گرایی، نوشته گرگ مک کیون آمده است که ما باید بدانیم کدام یکی از فعالیتی هایی را که انجام می دهیم، ارزش سرمایه گذاری دارند یا خیر؟

اگر بخواهیم صحبت های این کتاب را به موضوع لباس و انتخاب لباس ربط بدهیم، باید مطمئن باشیم که به چه سبک از لباس هایی نه خواهیم گفت و برای ما ارزش سرمایه گذاری نخواهد داشت، یعنی با توجه به موقعیت اجتماعی و شغلی که داریم تشخیص دهیم که چه لباس هایی در چارچوب فکری ما و کمد لباس ما نمیگنجند. مردان موفق سیستماتیک رفتار می کنند. مدیران ارشد اغلب یونیفرم های خاص خود را بر تن دارند و آن ها دقیقاً می دانند که به دنبال چه پیامی اند و کمد لباس خود را بر آن اساس می چینند. زمانیکه «چرایی» خود را بدانید، لباس هایتان را سیستم بندی یا ارگانیزه خواهید کرد، بنابراین برندینگ شما به حالت خودکار اجرا خواهد شد.



▪ منظور ما از انجام رفتار های سیستماتیک در استایل چه چیزی می تواند باشد؟

اجازه بدهید همان مثال مدیر ارشد را برایتان تکرار کنیم

مدیران ارشد یک سازمان بانکی، می دانند که هر روز باید با یک پوشش کت و شلوار در محل کار خودشان حاضر شوند پس نیاز دارند که آیتم های اصلی یا همان Basic را در کمد لباس خودشان داشته باشند.

قاعدتاً یک شخصی که پوشش رسمی دارد، می داند که یکی از ستون های اصلی کمد لباس او، پیراهن رسمی هستند که به رنگ های سفید و یا آبی روشن تهیه شده اند و می دانند که برای لایه بیرونی پوشش خود، باید حداقل چند دست کت و شلوار داشته باشد که بتواند به راحتی عملیات ترکیب لباس هایشان را در اول صبح و هنگام به سر کار رفتن انجام دهند
کافی است درک درستی از آیتم های کمد کپسولی خودتان داشته باشید که بتوانید به طور مثال با 14 آیتم حدود 120 حالت ترکیب بندی درست کنید

همیشه آماده باشید و لباس هایتان را از شب قبل انتخاب کنید و بیرون بگذارید .

▪ یک روتین روزانه داشته باشید. یک تیغ اصلاح خوب و یک کیت براق کننده کفش تهیه کنید. اصلاح و آنکادر صورتتان را در اولویت قرار دهید و برای براق شدن و تمیزی کفش هایتان زمان بگذارید.

▪ از تشریفات مردانه ای که دوست دارید لذت ببرید و برای درست انجام دادن آن ها زمان کافی در اختیار خود قرار بدهید.

4. سعی کنید عیب‌ها را از بین ببرید.

شاید متوجه این موضوع شده باشید که بعضا افرادی را می‌بینید که با اینکه ظاهر خوبی دارند و کلام شیوایی هم دارند، باز هم هر کاری که می‌کنید حرف‌های او برایتان دلنشین نیست و حس خوبی از او نمی‌گیرید، یکی از دلایل این اتفاق می‌تواند این باشد که وی هیچ حس اعتمادی به شما منتقل نمی‌کند. لباس خوبی که بر تن دارید باید با شخصیت و عادت‌های روزانه‌ی خودتان تطابق داشته باشد، شما اگر با ظاهر آراسته حرفی می‌زنید که خودتان به آن پایبند نیستید تاثیرات منفی خودش را به مرور در ارتباطات شما خواهد گذاشت، شاید در روزهای اول مردم به شما اعتماد کنند اما در آینده پایه‌های این اعتماد در هم می‌شکند.

زمانی که یک لباس مناسب انتخاب می‌کنید مطمئن باشید که این موضوع در ضمیر ناخود آگاه افراد تاثیر خودش را خواهد گذاشت و در اولین وهله حداقل متوجه این می‌شوند که شما برای خودتان ارزش قائل هستید.

- شما باید در رفتارهای روزانه‌ی خود و نحوه‌ی انتخاب لباس‌هایتان تقارن ایجاد کنید .

نکته کلیدی که در این مبحث باید اضافه کنیم این است که فیت بودن لباس بسیار اهمیت دارد. لباس‌های خود را به دست یک خیاط خوب بسپارید تا فیت مناسبی را برای شما ایجاد کنند. همواره به یاد داشته باشید که باید متناسب بپوشید. یک طرح کلی شسته و رفته از یک لباس زیبا و با فیت متناسب، عدم تقارن‌های ظریف شما را از ظاهرتان حذف خواهد کرد.

در این ارتباط مایکل کورس طراح برجسته امریکایی میگوید:

یک مرد با کت و شلوار فیت همیشه درخشان‌تر از مردی است که کت و شلوار آماده پوشیده است.

5. متناسب با موقعیت تان لباس بپوشید اما هوشمندانه کمی هم شیک تر باشید.

منظورمان این است که "درس کد" های مرتبط با فعالیت های خودتان را بشناسید. همیشه باید به یاد داشته باشید که شیک پوش بودن بسیار بهتر از معمولی پوشیدن است. در هر موقعیتی که فکر می کنید لباس شیک (و نه همیشه گران قیمت) در نحوه ی برخورد مردم با شما تاثیر گذار خواهد بود.

چه خود و چه ناخود آگاهانه مردم با افراد شیک پوش رفتار بهتری بروز می دهند. از طرفی شناخت موقعیت به شما این امکان را می دهد که بدانید تا چه حدی می توانید به سمت شیک پوشی بروید.

قطعاً شیک پوشی مختص کت و شلوار و دنیای کلاسیک نیست و شما با شناخت "درس کد" ها حتی در دنیای ورزشی و کژوال هم می توانید لباس های شیک بر تن داشته باشید. به یاد داشته باشید لباس شیک همیشه به منزله گرانبی قیمت بودن آن نیست و فرد شیک پوش موضع برتری را در موقعیت ها کسب میکند.

در ادامه می خواهیم به موقعیت ها کمی بیشتر اشاره کنیم، برای مثال نظر ما نسبت به موقعیت شناسی این گونه است که اگر از طرف دوست و یا مدیری در موقعیتی دعوت هستیم، بهتر است در عین شیک پوشی کمی محافظه کارانه تر ظاهر شویم، این امر بدین دلیل است که مهمانی و رویداد شاید برای آن شخص مهم باشد، ما نباید سعی کنیم که خودمان را به دلیل خوش پوشی بیش از اندازه در معرض دید همگان قرار دهیم، این موضوع ممکن است برای هر کدام از ما پیش بیاید و انتظار داریم که دوستان و مدیران ما هم برای ما احترام قائل باشند.



پس نتیجه میگیریم که :

پوشیدن همیشگی کت و شلوار در تمامی مواقع نیاز نیست. حتی شاید کمی این کار فخر فروشانه به نظر برسد.

یک مرد محترم در قدم اول، خود احترام را نشان می دهد. او می خواهد که به مردم با حضورش حس امنیت بدهد و نباید برای اینکار نا متناسب با موقعیت ها لباس بپوشد.

بنابراین دفعه بعدی که رویدادی پیش آمد، به این فکر کنید که دیگران چه لباسی خواهند پوشید و برای آن موقعیت، لباس بپوشید

نکته مهم:

فقط کم و به صورت جزئی لباس خود را ارتقا دهید. زیاده روی بیش از حد در شیک پوشی هم در برخی مواقع می تواند تاثیر برعکسی داشته باشد. اگر این کار را به درستی انجام دهید باعث خواهد شد که شما معتبرتر، دوستانه تر و قابل اعتمادتر به نظر برسید. در مورد آن فکر کنید، شما خودتان را به زحمت انداخته اید تا برای آنها خوب لباس بپوشید. در اصل شما قدم اول را برداشته اید و احترام را بروز داده اید.

مطالبی که تا این لحظه گفته شدند، مرتبط با لباس پوشیدن بودند که از جنبه های مختلف به آنها اشاره کردیم

اگر بخواهیم یک جمع بندی داشته باشیم باید اشاره کنیم که:

- محرک های انگیزشی خود را بشناسید
- سعی کنید هویت و سبک و سیاق خودتان را پیدا کنید
- اصل گرا به لباس پوشیدن باشید
- مورد اعتماد لباس بپوشید