



بخش سوم : چگونه قبل از آن که عوامل نگران کننده شما را از پای درآورند شما آنها را از پای بیندازید.

## فصل 6 : چگونه ذهن را از شر انبوه نگرانی ها رها سازیم .

برای نگران شدن وقت ندارم. این درست همان حرفی بود که وینستون چرچیل موقعی که در اوج جنگ روزی هجده ساعت کار می کرد، می گفت : وقتی از او پرسیدند آیا در مورد مسئولیت های بسیار سنگینی که بر عهده دارد، نگران هم می شود، گفت ( من سرم خیلی شلوغ است و برای نگران شدن وقت ندارم )

پاستور دانشمند بزرگ از ( آرامشی که در کتابخانه ها و آزمایشگاه ها وجود دارد ) سخن می گوید : چرا آرامش آنجاست ؟ چون آدمهایی که به کتابخانه یا آزمایشگاه می روند ، به قدری سرشان گرم کار می شود که یادشان می رود نگران شوند. مردان محقق غالباً ناراحتی عصبی نمی گیرند. آنها برای چنین چیزهایی وقت ندارند. چرا کار ساده ای مثل مشغول به کار شدن ، اضطراب را از بین می برد ؟



چون این یکی از اساسی ترین قوانینی است که علم روان شناسی قادر به کشف آن بوده است و آن قانون این است که حتی باهوش ترین افراد هم در یک لحظه نمی توانند به بیش از یک چیز بیندیشند.

باور نمی کنید ؟ بسیار خوب امتحان می کنیم. همین الان به صندلی تان تکیه بدهید، چشم هایتان را ببندید و سعی کنید در همان لحظه ای که به مجسمه آزادی فکر می کنید به برنامه فردایتان هم بیندیشید ( شروع کنید )

دیدید که می توانید ذهنتان را به نوبت روی یک از این مطالب متمرکز کنید، ولی انجام چنین کاری به طور همزمان امکان ندارد همین موضوع درباره احساسات مصداق دارد . نمی شود که ما برای انجام کاری اشتیاق داشته باشیم و در عین حال در مورد مساله دیگری نگران و آشفته باشیم. حتما یکی از این احساسات ، آن دیگری را از میدان به در خواهد کرد همین کشف ساده بود که روان شناسان ارتش را قادر ساخت در طول جنگ چنان معجزه هایی بکنند.



• تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4  
• تلفکس : 5- 88349670 ( 021 ) - فاکس : 88349673 ( 021 )

• [URL:www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com)  
• [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

موقعی که سربازها از جبهه بر می گشتند و از شدت اضطراب گرفتار (اختلالات عصبی) می شدند روان شناسان ارتش برای درمان توصیه می کردند (سرشونو گرم کنین)

هر لحظه بیداری این مردان وحشت زده با فعالیت پر شده بود. آنها را معمولاً به گردش می بردند تا به ماهیگیری و شکار بپردازند، فوتبال و گلف بازی کنند، عکس بگیرند ، باغچه درست کنند و برقصدند. آنها وقت نداشتند تا بنشینند و فکر کنند که در گذشته چه مصائبی را از سر گذرانده اند .

در دوره بن فرانکلین ، کواکرها ( فرقه ای در مسیحیت ) از همین روش در فیلادلفیا استفاده می کردند. کسی که در سال 1774 از مرکز بازپروری معلولین کواکر دیدند کرده بود، از این که می دید معلولین را به کار کشیده اند، حیرت کرده بود. او گمان کرده بود، این بینواها استثمار می شوند. کواکرها برایش توضیح دادند که آنها متوجه شده اند وقتی سر بیماران به کار گرم می شود، درمان آنها سریع تر و قطعی تر صورت می گیرد. کار موجب آرامش اعصاب است.



تنیسن هم می گوید وقتی که صمیمی ترین دوستش آرتور هالام را از دست داد  
به خود گفت ( من هم باید خودم را در کار از دست بدهم وگرنه با ناامیدی از بین  
می روم )

بسیاری از ما اگر ( خودمان را در کار غرق کنیم ) و سرمان به کار خودمان  
باشد، کمتر گرفتار مساله می شویم. اما ساعات بعد از کار چه ؟ اینها خطرناکترین  
اوقات هستند.

نگرانی نمی تواند موقعی که شما سرگرم کار هستید آزارتان بدهد، برای همین  
می گذارد کار روزانه تان تمام شود تا در اوقات فراغت به سراغتان بیاید. در آن  
لحظات است که تخیل شما به هر سو می رود و هر احتمال ناخوشایندی را جمع  
می کند و با بزرگنمایی عجیبی ، مسائل پیش پا افتاده را در نظرتان عظیم جلوه می  
دهد (فاجعه سازی )

( اگر روزم را بی هدف و به بطالت می گذراندم، قطعاً دوام نمی آوردم) اگر من و  
شما نگران هستیم. بیایید ببینیم آیا می توانیم از این روش پسندیده قدیمی به عنوان



• تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4

• تلفکس : 5- 88349670 ( 021 ) - فاکس : 88349673 ( 021 )

• [URL:www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com)

• [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

درمان استفاده کنیم. انسان برجسته ای چون دکتر ریچارد .س. کابوت فقید، استاد ممتاز هاروارد هم همین گفته را تایید می کند. او در کتابش ( انسان با چه زندگی می کند) می گوید به عنوان یک پزشک، این سعادت را داشته ام که ببینیم (کار کردن ) بسیاری از بیمارانی را که از تشنج رنج می برند و یا روانهایی که گرفتار شک، تردید و ترس فوق العاده بودند، درمان کرده است. کار به انسان شجاعت و اعتماد به نفس می بخشد همان احساس شکوهمند که امرسون آن را افتخار ابدی می داند.

حق با جورج برنارد شاو بود . او کل این نظریه را به این شکل جمع بندی کرده است : ( راز بدبخت بودن این است که وقت فراغت داشته باشید و بتوانید به این که خوشبخت یا بدبخت هستید فکر کنید ) . بنابراین درباره این موضوع خیلی فکر نکنید. آستین بالا بزنید و سرستان را به کاری گرم کنید. اگر چنین کنید خون شما شروع به گردش می کند و نفس تان به کار می افتد و شور مثبت زندگی، همه



نگرانی ها را از ذهن شما بیرون می ریزد. به کاری مشغول شوید و مشغول هم  
بمانید. این ارزان ترین داروی روی زمین است که یکی از بهترین داروها هم هست.  
عادت نگران بودن را از سرتان بیندازید. برای این کار قانون یک (1) این  
است :

سرتان را به کاری گرم کنید. آدم نگران باید خودش را غرق کار کند تا غرق

نامیدی نشود.