



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

بخش هفتم : شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی و بالا نگه داشتن سطح

انرژی و روحیه

فصل ۲۳ : چطور می توانید روزی یک ساعت به ساعات بیدارتان بیفزائید.

دکتر ادموند جاکوبسن پا را از این فراتر می گذارد. او دو کتاب ارزشمند درباره استراحت نوشته است : استراحت مطلق و باید استراحت کنید. او می گوید هر حالت عصبی و احساسی در استراحت کامل از بین می رود.

چرا این کار تا این حد اهمیت دارد؟ چون خستگی با سرعت حیرت انگیزی مترکم می شود. ارتش ایالات متحده با آزمایش های مکرر کشف کرد که حتی مردان جوان، یعنی کسانی که سالهای سال در ارتش تعلیمات نظامی دیده بودند. اگر کوله پشتی هایشان را زمین بگذارند و هر یک ساعت، ده دقیقه استراحت کنند، بهتر می توانند پیش بروند و مسافتی را هم که می روند طولانی تر خواهد بود.

در فاصله جنگ جهانی دوم، وینستون چرچیل در سال های آخر شصت و اوایل هفتاد می توانست روزی شانزده ساعت کار کند و سالهای متوالی، عملیات جنگی امپراطوری



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

بریتانیا را رهبری نماید. حقیقتاً رکورد حیرت انگیزی است، راز این کار چیست؟ او هر روز صبح تا ساعت یازده در رختخواب می ماند و نامه ها را میخواند و دستورات را دیکته می کرد و تلفن می زد و قرار کنفرانس های مهم را می گذاشت. بعد از ناهار یک بار دیگر به رختخواب می رفت و یک ساعت می خوابید. شب هم قبل از خوردن شام در ساعت هشت، دو ساعت می خوابید. هیچ وقت نشد که او به خستگی اهمیت بدهد. اصولاً موردش پیش نمی آمد، چون او از خستگی اجتناب می کرد. چون به شکلی منظم استراحت می کرد و می توانست سرحال و قیافه تا نصف شب کار کند.

کمی قبل از آن که هنری فورد هشتاد ساله بشود با او مصاحبه و از دیدن طراوت و سرحالی او حیرت کردم. وقتی راز این نکته را پرسیدم گفت : **هیچ وقت موقعی که بتوانم بنشینم ، نمی ایستم و هر جا که بشود بخوابم ، نمی نشینم.**

این دستورات چگونه درباره شما مصداق پیدا می کنند؟ اگر تند نویس هستید، نمی توانید مثل ادیسون یا سام گلدوین ، توی دفتر کارتان چرت بزنید. اگر حسابدار هستید نمی توانید موقعی که با ریاستان درباره یک صورت حساب مالی بحث کنید روی نیکمت دراز بکشید ولی اگر در یک شهر کوچک زندگی و برای ناهار به خانه می روید، امکان دارد



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

بتوانید بعد از غذا خوردن ده دقیقه ای چرت بزنید. این درست همان کاری است که ژنرال جورج . سی . مارشال عادت داشت بکند. او احساس می کرد سرش شلوغ تر از آن است که بتواند در طول جنگ، ارتش آمریکا را اداره کند و در نتیجه ناچار بود ظهرها بخوابد.

کارگری که کار جسمی می کند اگر برای استراحت وقت کافی داشته باشد بیشتر هم کار می کند. فردریک تیلور موقعی که درباره مدیریت علمی در کمپانی فولاد بنتلهام تحقیق می کرد، این موضوع را دریافت. او مشاهده کرد که کارگران هر روز تقریباً ۱۲/۵ تن سنگ آهن را بار کامیون می کنند.

او مطالعه ای علمی انجام داد و به این نتیجه رسید که کارگران خسته در واقع باید روزی چهل و هفت تن سنگ آهن را بار بزنند و اگر چنین نمی کنند به خاطر فرسودگی ناشی از خستگی است اما ثابت کردن این امر دشوار بود.

تیلور از میان کارگرها آقای اشمیت نامی را انتخاب کرد که حاضر بود با زمان سنج کار کند. مردی که با ساعت بالای سر اشمیت ایستاده بود به او می گفت (حالا یک تکه سنگ بردار و راه بیفت. حالا بنشین و استراحت کن - حالا راه برو - حالا استراحت کن.)



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

چه اتفاقی پیش آمد؟ اشمیت در هر روز توانست چهل و هفت تن سنگ آهن را جا به جا کند، در حالیکه بقیه فقط ۱۲/۵ تن جابه جا کرده بودند. اشمیت در فاصله سه ساله که فردریک تیلور آنجا بود، عملاً هیچ وقت از کار فرسوده نشد و سرعت کارش هم به همان میزان باقی ماند. تقریباً هر ساعت ۲۶ دقیقه صرف کار و ۳۴ دقیقه صرف استراحت می شد. او بیشتر از آنکه کار کند، استراحت می کرد با وجود این ، میزان کارش خیلی از دیگران بیشتر بود.

فکر نکنید این یک شایعه است. می توانید این گزارش را در کتاب اصول مدیریت علمی نوشته فردریک وینسلو تیلور بخوانید.

بگذارید حرفم را تکرار کنم. همان کاری را بکنید که ارتش می کند. مکرر استراحت کنید. قبل از آنکه خسته شوید، استراحت کنید و به این ترتیب هر روز یک ساعت به ساعت های بیداریتان بیفزایید.