



- 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:info@parsnamaddata.com)

فصل ۲۷ : چگونه بی علائگی را که مایه خستگی، نگرانی و بیزاری را از بین ببریم؟

این واقعیت شناخته شده است که برخورد هیجانی شما، با مسایل بسیار بیشتر از تقلای جسمی، باعث خستگی می شود. چند سال قبل، دکتر جوزف. ای. بارماک، در نشریه آرشیو روان شناسی از تجارب خود گزارشی تهیه کرد و در آن خاطر نشان ساخت که فقدان انگیزه و علاقه، خستگی می آورد. او گروهی از دانشجویان را وادار به انجام آزمایشاتی کرد که می دانست هیچ علاقه ای به انجامشان ندارند. نتیجه چه بود؟ دانشجویان بزودی خسته و خواب آلود شدند، از سردرد و چشم درد گلایه کردند و به شدت عصبی شدند. در بعضی از موارد هم معده آنها به شدت ناراحت شد. آیا همه اینها خیال و توهم بود؟ خیر.

آزمایش های متابولیسمی نشان می دادند که فشار خون و مصرف اکسیژن در اثر خستگی کاهش پیدا می کنند و به محض این که فرد نسبت به کارش علاقمند شود و اشتیاق پیدا کند، همه علائم متابولیسمی به سرعت بالا می روند.

هنگامی که دکتر ادوارد تراندایک استاد دانشگاه کلمبیا درباره خستگی آزمایش می کرد، توانست جوانهایی را با مشغول کردن به کارهای مورد علاقه شان تقریباً یک هفته بیدار نگه دارد. پس از تحقیقات فراوان، دکتر تراندایک گزارش داد : (فقدان علاقه، تنها علت واقعی کاهش فعالیت است.)

اگر کارتان فکری است، بندرت پیش می آید که میزان کاری که می کنید خسته تان کند. شاید از میزان کاری که انجام نمی دهید خسته شده اید. مثلاً هفته گذشته را به یاد بیاورید، در آن روز مدام افرادی مزاحم کارتان شدند. نامه های را نتوانستید جواب بدهید. به



- 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:info@parsnamaddata.com)

قرار ملاقاتهایتان نرسیدید، همه جا پر از مساله و مشکل بود. آن روز همه کارها اشتباهی انجام شدند، در مجموع هیچ کاری انجام ندادید با وجود این وقتی به خانه رسیدید، داشتید از خستگی از پا در می آمدید و سرتان داشت می ترکید.

روز بعد همه کارها درست پیش رفتند. شما چهار و پنج برابر روز قبل کار کردید با وجود این وقتی به خانه رفتید سرحال و با طراوت و مثل گل بهاری شکفته بودید. آیا چنین تجربه ای را از سرگذرانده اید؟ من چنین تجربه ای داشته ام. از این نکته چه درسی می گیریم؟ خستگی اغلب در اثر کار ایجاد نمی شود. بلکه نگرانی، عصبانیت و بیزاری باعث خستگی می شود.

آدمهای خوشبخت کسانی هستند که می توانند کارهایی را انجام بدهند که از آنها لذت می برند. چنین افرادی خوشبخت هستند چون انرژی بیشتری دارند. جسارت بیشتری احساس می کنند. نگرانی کمتر و در نتیجه خستگی کمتری را تجربه می کنند.

ویلیام جیمز (پدر روانشناسی آمریکا) به ما توصیه میکند اگر طوری رفتار کنیم که (انگار) شجاع هستیم، شجاع خواهیم شد و اگر طوری رفتار کنیم (انگار) خوشحال هستیم، خوشحال خواهیم شد و در سایر موارد هم فلسفه (انگار) عمل می کند.

((طوری رفتار کنید (انگار) به کارتان علاقه دارید و همین باعث می شود که واقعا به آن علاقه پیدا کنید این کار باعث می شود خستگی، فشار عصبی و نگرانی های شما کاهش پیدا می کنند.))



- 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)

سالها قبل مرد جوانی از کار کسالت بارش که ایستادن در کنار ماشین تراش و ساختن پیچ و مهره بود کلافه شده بود. اسم این مرد سام بود. سام می خواست کارش را رها کند، اما می ترسید نتواند کار دیگری پیدا کند. چون مجبور بود این کار کسل کننده را تحمل کند، تصمیم گرفت از آن کار جالبی بسازد. بنابراین با مکانیک کنار دستش مسابقه گذاشت.

یکی از آنها مسئول تراشیدن پیچ و مهره به قطر مناسب بود و دیگری باید سطوح ناصاف ماشین را هموار می کرد. گاهی هم باید ماشین را تنظیم می کردند تا ببینند کدام یک پیچ و مهره بیشتری تولید کرده اند. سرکارگر از دقت و مهارت ساموئل خیلی خوشش آمد و خیلی زود کار بهتری را به دست او سپرد. از اینجا به بعد ترقی های مکرر سام شروع شد. سی سال بعد سام یعنی همان ساموئل وکلین، رئیس کارخانه لکوموتیو بالدوین شد. اگر او سعی نکرده بودکاری کسل کننده را به شغلی جالب تبدیل کند، همه عمر مکانیک باقی مانده بود.

اچ.وی. کالتن بورن، مفسر معروف رادیو، یک بار برایم تعریف کرد که چطور شغل کسل کننده اش را تبدیل به کاری جالب کرده است دربیست و دو سالگی، در کشتی حمل چهارپایان روی اقیانوس اطلس کار می کرد و به احتشام آب و علوفه می داد. بعد از آن که دور انگلستان با دورچرخه سفر کرد، گرسنه و درب و داغون به پاریس رسید دوربینش را به قیمت پنج دلار فروخت و در نشریه نیویورک هرالد چاپ پاریس برای فروش دستگاه های استروپتیکون آگهی داد.



بله همان طور که گفتم ، کالتن بورن برای فروش این دستگاه در همه خانه های پاریس را زد، فرانسه هم بلد نبود حرف بزند، ولی در همان سال اول، فقط از کار فروش و نشر این دستگاه، پنج هزار دلار به دست آورد و یکی از چند تاجر فرانسه بود که بالاترین درآمد را کسب کرد. اچ.وی. کالتن بورن به من گفت این تجربه در پیشرفت او بسیار بیشتر از یک سال تحصیل در هاروارد ارزش داشت. او خودش به من گفت که بعد از کسب این تجربه احساس می کرد که حتی می تواند گزارشهای کنگره آمریکا را هم به زنان خانه دار فرانسه بفروشد. او که حتی یک کلمه هم فرانسه بلد نبود چطور توانست فروشنده و منتقد شود؟ کارفرمای او حرفهایی را که باید می زد برایش به فرانسه می نوشت و او آنها را حفظ می کرد و بعد زنگ در خانه ای را میزد و خانم خانه جواب می داد و کالتن بورن کلماتی را که حفظ کرده بود با لهجه هولناکی که هر کسی را به خنده می انداخت، تکرار می کرد. بعد تصایر را به خانم خانه نشان می داد و وقتی از او سوالی می پرسیدند شانه هایش را بالا می انداخت و می گفت : (آمریکایی ام، آمریکایی ام) بعد کلاهش را بر می داشت و به نسخه ای از شرایط فروش و مشخصات دستگاه که بر کف کلاهش چسبانده بود اشاره می کرد. زن های خانه دار می خندیدند و او هم می خندید و تصاویری بیشتری به آنها نشان می داد. اچ.وی. کالتن بورن موقعی که این چیزها را برایم تعریف می کرد معتقد بود که این کار فوق العاده آسان بوده است او می گفت فقط یک چیز باعث شده است که او بتواند از پس این کار برآید. **تصمیم برای تبدیل کاری کسل کننده به حرفه ای جالب.** هر روز صبح قبل از این که از خانه بیرون برود به آئینه نگاه میکرد و به خود می گفت : (کالتن اگر می خواهی چیزی برای خوردن پیدا کنی، ناچاری این کار را بکنی و چون ناچاری، چرا سعی نمی کنی



- 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:info@parsnamaddata.com)

اوقاتت را به خوشی بگذرانی؟ چرا هر بار که در خانه ای را میزنی تصور نمی کنی که هنرپیشه هستی و روی صحنه جلوی مردم ایستاده ای و آنها دارند تو را تماشا می کنند؟ کاری هم که تو داری به اندازه همان نمایش روی صحنه خنده دار است. پس چرا برایش شوق و علاقه نشان نمی دهی؟

آقای کالتن بورن گفت همین تذکرات روزانه باعث شدند که او بتواند یک شغل نفرت انگیز و خسته کننده را به ماجرای جالب، دل انگیز و بسیار سودآور تبدیل کند.

وقتی که از آقای کالتن بورن خواستم پیامی برای جوانهای آمریکایی که مشتاقند در کارشان موفق شوند بفرستد گفت : هر روز صبح کمی با خودتان سروکله بزنید. ما درباره اهمیت ورزش زیاد حرف میزنیم، ولی نیازها بیش از این است ما به تمرین روانی و ذهنی هم نیاز داریم تا هر روز صبح روحیه تان سرجایش بیاید. هر روز صبح، با خودتان صحبت کنید. آیا این کار احمقانه، خرافی و کودکانه است؟ خبر برعکس. این دقیقا جوهر و اساس روانشناسی صحیح و علمی است (زندگی ما ساخته افکار ماست) این عبارت امروز هم به اندازه هیجده قرن پیش که مارکوس اورلیوس آن را تکرار می کرد اهمیت دارد او اولین بار در کتاب (تأملات) افکار خود را بیان کرد : در همه حال (زندگی ما ساخته افکار ماست).

با صحبت کردن با خود، می توانید افکار تان را به سوی اندیشه های شجاعانه و شاد، به فکر درباره توانایی و آرامش هدایت کنند. با صحبت کردن با خود متوجه چیزهایی می شوید که دارید و به خاطر آنها شکر می کنید.



- 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:info@parsnamaddata.com)

با افکار صحیح، می توانید کاری کنید که شغل شما نفرت انگیز نباشد. رئیس تان دوست دارد شما به کارتتان علاقه داشته باشید تا او بتواند پول بیشتری به جیب بزند ولی فقط به این فکر کنید که کارتتان چه جاذبه ای برای شما می تواند داشته باشد. به خودتان بگویید آیا می توانم از انجا کارم شادی مضاعفی کسب کنم. چون شما دارید نیمی از ساعات بیداریتان را صرف کارتتان می کنید و اگر کار شما باعث شادیتان نشود ممکن است نتوانید در هیچ جای دیگری شادی را به دست آورید. ((یادتان باشد علاقه به کار، نگرانی ها را از بین می برد و احتمالاً در درازمدت ترفیع شغل و درآمد را همراه می آورد. حتی اگر این طور هم نباشد. خستگی را به حداقل می رساند و به شما کمک می کند از اوقات فراغتتان لذت ببرید.))