

هوشمندانه، در سکوت و آرامش کار کنید.

بسیاری از مردم برای تقویت روانی خود نوشته‌ای بر روی میز کار می‌گذارند با این مضمون " فقط نشین، برو کاری انجام بده " یکی از بهترین پندهایی که دریافت کرده‌ام وارونه کردن نوشته است، " تنها به هر کاری که پیش آمد نپرداز، کمی بنشین "

آدم‌هایی که سرشان شلوغ است، معمولاً تنبل‌ها هستند. ما در باره‌ی آدم‌های پر مشغله و گرفتار که دائماً دنبال معاش هستند تا برای خانواده‌ی خود زندگی راحتی را فراهم آورند، چیزهای زیادی شنیده‌ایم. آنها ساعات زیادی در دفتر کار خود می‌مانند و روزهای تعطیل، کارشان را با خود به خانه می‌برند، اما یک روز که به خانه بر می‌گردند، می‌بینند کسی در خانه نیست و زن و فرزندان‌شان رفته‌اند.

آنها می‌دانستند که با همسرشان مشکل دارند، ولی در این ارتباط تنبلی می‌کردند و به جای این که دنبال ایجاد یک رابطه‌ی محکم و قوی با او باشند، خودشان را مشغول کارشان کردند. در نتیجه هنگامی که همسرشان آنها را ترک می‌کند، بازدهی کارشان نیز کم می‌شود و بعد هم آن را از دست می‌دهند.

دوست خوبم این روزها من، علیرضا شجاعی با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شوم که به قدری خودشان را مشغول کار کرده‌اند که وقت ندارند از ثروت‌شان استفاده کنند. همین‌طور هم آدم‌هایی را می‌شناسم که از شدت کار، نمی‌توانند به سلامتی‌شان برسند. به نظر شما علت چیست؟

علت این است که آنها خودشان را سخت مشغول نگه می‌دارند تا از چیزهایی که دوست ندارند با آنها روبه‌رو شوند، فرار کنند. لازم نیست کسی این حرف را به آنها بزند، چون خودشان در اعماق وجودشان این را می‌دانند. واقعیت این است که اگر هم به آنها یادآوری کنید، عصبانی می‌شوند.

آنها اگر سرشان به کار گرم نباشد، تلویزیون تماشا می‌کنند و یا دنبال سرگرمی مثل ماهیگیری، بازی یا خرید کردن می‌روند. با این همه، خودشان می‌دانند که نکات مهم را از یاد برده‌اند. این نوع تنبلی یعنی مشغول نگه‌داشتن خود، از هر نوع دیگری رایج‌تر است.

از نظر شما وقتی که به یک کارشناس کسب و کار تبدیل می‌شوید، روش سخت کار کردن

دیگر کهنه و سنتی می‌باشد. رشی که به درد دوره‌ی غارنشینی می‌خورد. بسیاری از مردم همچنان بر این عقیده‌اند که میان سخت کار کردن و پیروزی رابطه‌ی مستقیم برقرار است. هر چه بیشتر بر کاری وقت بگذارید بیشتر پیروز خواهید شد.

از یکی از کارآفرینان موفق درخواست شد تا رمز موفقیت خود را با گروه دانشجویان در میان بگذارد. او چنین گفت: این کوتاهترین سخنرانی در جهان خواهد بود. زیرا پیروز شدن بسیار آسان است. تنها کاری که باید بکنید. نیمی از روز را کار کردن است. هر چند که پیروزمندان سخت می‌کوشند، ولی پیش از اقدام خوب می‌اندیشند.

بسیاری از پیشامدهای بزرگ تاریخ بشر، دگرگونی‌های شدید اجتماعی و سیاسی، پیدایش فرآورده‌های مهم هنری و اختراعات دست آورد سکوت و آرامشند، نه این سو و آن سو دوییدن‌های پرشتاب. آنها نیاز به لحظه‌های تفکر ژرف و دشوار دارند. **زیرا تنها بدینگونه می‌توان از بانگ و غوغای صداهای بیرونی گریخت که پیوسته راه حل‌های تکراری گذشته را یادآور می‌شوند.**

چگونه می‌توان به چنین اوقاتی برای خلوت با خود و درون بینی دست یافت؟

یکی از مدیران ارشد را می‌شناسم که به کارکنانش سپرده است تا بین ساعت 30 : 8 تا 9 بامداد به هیچگونه دیدار یا تماس تلفنی پاسخ ندهند. این زمان فرصت آرامش و سکوت آنان است. من در مترو یا هواپیما و در زمان ترافیک خیابان داخل اتوبوس، عادت به باز کردن گفتگو با مردم را داشتم. اکنون اینگونه وقتها را به بازتابها، تفکر، راز و نیاز با خالق هستی و یا دادن آرامش به مغزم می‌گذرانم، خودم از آمادگی و توان آفرینندگی و تاثیر این تغییر روش شگفت زده می‌شوم.

نکته اینجاست که سکوت و آرامش هیچگاه بی‌حاصل و نادرست نیست، نادرست آنست

که از سکوت بگریزیم. امروزه با وجود انواع رسانه‌های اجتماعی و در دست داشتن گوشی تلفن همراه هوشمند، سکوت را از انسان‌ها دزدیده‌اند.

قانون تلاش معکوس:

ما در ورزش کردن هم اگر درست ورزش نکنیم و فشار زیادی را به بدن وارد کنیم نه تنها مفید نخواهد بود، بلکه به قلب و مفاصل و سلامتی‌مان آسیب می‌رسانیم. این وضعیت را اصطلاحاً "قانون تلاش معکوس" می‌نامند. به این معناست که هر چه شخص برای رسیدن به هدفی بیشتر تلاش کند در چیره‌شدن بر آن با مشکلات بیشتری مواجه خواهد شد. مشکلاتی که تمام یا قسمتی از آن بخاطر فشار زیاد و یا دستپاچه شدن به‌وجود آمده است. تو بسیار تلاش می‌کنی، استراحت کن و آسان‌بگیر و دوباره تلاش کن. ما باید ذهن خود را به یک جهت هدایت کنیم، اما هیچ مطلب ذهنی نباید با فشار زیاد اعمال شود، ما هیچ‌گاه نباید برای کسب نتیجه متوسل به زور شویم. فشار زیاد و متوسل شدن به زور یعنی داشتن احساس بد، ما باید به کار خود بچسبیم و مسابقه را به پایان ببریم، اما نه آنکه منجر به از پا در آمدن خودمان شود.



روزی چرچیل، هیتلر و موسولینی برای گرفتن ماهی درون استخر با همدیگر به رقابت پرداختند، ابتدا هیتلر و موسولینی شانس خود را از طریق روش‌های مختلف ماهی‌گیری و استفاده از ابزار مربوطه امتحان کردند، و در نهایت خسته و ناامید نتوانسته بودند ماهی را صید کنند، وقتی نوبت به چرچیل رسید، صندلی راحتی خود را کنار استخر گذاشت و لیوانی بدست گرفت و در حالی که با تبسم سیگار برگ خود را دود می‌کرد، شروع به خالی کردن آب استخر با لیوان نمود.

رهبران آلمان (هیتلر) و ایتالیا (موسولینی) با تعجب گفتند، چه می‌کنی؟ او در جواب گفت: من عجله برای شکست دشمن ندارم، با حوصله این روش مطمئن خود را ادامه می‌دهم، سرانجام پس از تمام شدن آب استخر، بی‌آنکه صدمه‌ای به ماهی بخورد صید از آن من خواهد بود.



می‌گویند در زمان‌های دور پسری بود که به اعتقاد پدرش هرگز نمی‌توانست با دستانش کار با ارزشی انجام بدهد. این پسر هر روز به کلیسایی در نزدیکی محل زندگی خود می‌رفت و ساعت‌ها به تکه سنگ مرمر بزرگی خیره می‌شد و هیچ نمی‌گفت.

روزی شاهزاده‌ای از کنار کلیسا عبور می‌کرد، پسرک را دید که به یک تکه سنگ خیره شده است و هیچ نمی‌گوید. از اطرافیان در باره‌ی پسر پرسید، به او گفتند که او چهار ماه است هر روز به حیاط این کلیسا می‌آید و به این تکه سنگ خیره می‌شود و هیچ نمی‌گوید.

شاهزاده دلش برای پسرک سوخت، کنار او آمد و آهسته به او گفت: " جوان، به جای بیکار نشستن و زلزدن به این تخته سنگ، بهتر است برای خود کاری دست و پا کنی و آینده خود را بسازی."

پسر در مقابل چشمان حیرت‌زده شاهزاده مصمم و جدی به سوی او برگشت و در چشمانش خیره شد، محکم و متین پاسخ داد: " من همین الان هم در حال کار کردن هستم و بعد دوباره به تکه سنگ خیره شد."

شاهزاده از جا برخاست و رفت. چند سال بعد به او خبر دادند که آن پسر از آن تخته سنگ یک مجسمه باشکوه ساخته است. مجسمه‌ای که هنوز جزء شاهکارهای مجسمه‌سازی دنیا به شمار می‌آید.

نام آن پسر " میکل آنژ " نقاش، پیکر تراش، معمار و شاعر ایتالیایی و آن مجسمه مشهور " حضرت داوود " می‌باشد. مجسمه‌ای با ارتفاع بیش از 5 متر که تندیس یکی از قهرمانان کتاب مقدس به نام داوود را در حال تفکر به تصویر می‌کشد.