



# «حسش نیست»

راهنمای عملی برای افزایش کارایی شما

نویسنده: سیدمحمد حسنی زاده

۲

۴.....بی مقدمه:

۶.....چه اوقاتی حسش نیست؟

۷.....در محل کار.....

۹.....درس خواندن.....

۱۰.....مطالعه کردن.....

۱۲.....تفریح کنم و خوش باشم!

۱۴.....حضور فعال در خانواده.....

۱۵.....چرا حسش نیست؟

۱۶.....مگه مهمه؟

۱۷.....خیال باف نیستم!

۱۸.....بی خیال!

۱۹.....نقشه کار کجاست؟

۲۰.....قله کوتاه.....

۲۲.....من رو چه به این کارها؟

- ۲۳ ..... واقعیت چیست؟
- ۲۸ ..... چکار کنیم حسش بیاد؟
- ۲۹ ..... بهانه ممنوع!
- ۳۰ ..... حرکت با دنده سنگین.
- ۳۱ ..... جاه‌طلبی مثبت.
- ۳۴ ..... یک راهنما برای رشد فردی شما.

همه ما روزها و لحظاتی رو تجربه کردیم و می‌کنیم که حس درونی‌مان با بقیه اوقات تفاوت دارد. گاهی حال و حوصله انجام کارهای پیش رو را نداریم، دوست نداریم دست به کاری بزنیم، کسی مزاحمان شود و فقط می‌خواهیم بنشینیم و بنشینیم و بنشینیم!

برای اغلب افراد، هر از گاهی این حالت به وجود می‌آید، ولی بعضی‌ها هم پیدا می‌شوند که گاهی اوقات حالشان عادی است و اغلب این‌چور هستند، اشکالی ندارد، فرقی نمی‌کند که در کدام دسته هستید، اگر از این حالت ناراضی هستید، با خواندن این کتاب شناخت بسیار خوبی از این وضعیت و راه‌های خروج از آن پیدا خواهید کرد.

**قرارداد:** هر جا در این کتاب «حسش نیست» به چشمتان خورد، منظور همین وضعیت آزار دهنده است.

علت اصلی نگارش این کتاب است که من به کرات در مقابل دعوت به اقدام و انجام فعالیت‌های مختلف و کوچک و بزرگ، با این پاسخ مواجه شده‌ام؛ پاسخی آزاد دهنده!

این حالت، یکی از مخرب‌ترین حالات روحی افراد در مسیر تحقق انتظارات فرد از خود، و دیگران از وی است. تصور اینکه چه استعدادها و توانهایی به علت وجود این حالت از بین می‌روند و چه فرصت‌های رشد فردی و اجتماعی و اقتصادی نابود می‌شوند، هم نگران کننده است. امید است این نگرانی تبدیل به عملی سازنده شود تا هرچه بیشتر و بهتر بتوانیم آینده‌ای را که مورد رضایت خود و خدایمان است، بسازیم.

## چه اوقاتی حسش نیست؟

عدم تمایل به فعالیت، مواقع و اوقات مختلفی دارد، گاهی تأثیر زیادی بر زندگی شما نمی‌گذارند، ولی برخی از این مواقع، بسیار مهم هستند و شاید حال و آینده شما را تحت تأثیر قرار دهد. به هر حال این حس، یکی از احساسات درونی شما است و شاید برای دیگران موجه نباشد.

شناختن این اوقات از این لحاظ مهم است که قدرت درک درست و اقدام بجا را به شما می‌دهد.

این را هم مدنظر داشته باشید که حسش نیست تمام توان و ظرفیت شما را دربر نمی‌گیرد، و حتی در بدترین شکل ممکن، راهی برای خروج از این وضعیت وجود دارد. عمده اوقاتی که ذکر می‌شود، گذرا هستند و با تغییرات و فعالیت‌های مختصری می‌توان آنها را به کناری گذارد، برخی هم طولانی‌مدت‌تر هستند و فعالیت‌های متمرکزتری می‌طلبند. روحیات هر فرد و موقعیتی که در آن قرار دارد، سطح دانش و آگاهی و عوامل دیگری در این قضیه دخیل هستند.

## در محل کار

متأسفانه، این یک مورد بسیار شایع در کشور ماست که در هر مجموعه کاری، از سازمان‌های خیلی بزرگ تا فروشگاه‌های کوچک، همواره افرادی پیدا می‌شوند که حس و حال خوبی برای کار کردن ندارند. بسته به موقعیت این افراد در سازمان و مجموعه‌ای که در آن اشتغال دارند، این روحیه اثرات متفاوتی می‌گذارد. شاید اغراق نباشد اگر بگوییم این حس مخرب، باعث از بین رفتن انرژی سازمان و تحقق نیافتن اهداف در بسیاری موارد می‌شود.

مثلاً یک فروشگاه لباس کوچک را در نظر بگیرید، فروشگاه‌ای که تنها یک فروشنده دارد و همین فروشنده حال چیدن لباس‌ها در طبقه‌ها را ندارد، یا یک قدم بالاتر، برای چیدن خلاقانه لباس‌ها و ایجاد حس تفاوت و جذب خریدار، کاری انجام نمی‌دهد. نتیجه چه می‌شود؟ هنگام ورود به این فروشگاه با یک صحنه نه چندان دلچسب مواجه می‌شویم و در نهایت درآمدی که مورد انتظار فروشنده است، محقق نمی‌شود و بعد از چند ماه یک فروشگاه ورشکسته جلوی چشم ماست. یا یک سازمان دولتی را در نظر بگیرید که کار اصلی‌اش نوآوری در تولید انرژی است، هدفی که در دنیا با شتاب روزافزونی به سوی آن حرکت می‌کنند.

ولی پژوهشگران آن برای تحقیق و توسعه متدهای علمی با کندی و کسالت کار می‌کنند، نتیجه این می‌شود که زمانی که موعد ارائه گزارش و نتایج پژوهش‌ها می‌شود با یک سری کارهای پیش‌پا افتاده و یا پژوهش‌های ابتدایی مواجه می‌شویم، اهداف سازمان محقق نشده و مجبور می‌شویم اهداف کلان را تغییر دهیم و یا چشم به محصولات کشورهای خارجی بدوزیم که مشکلات خاص خود را دارد.

اینکه چرا در محل کار افراد حس و حال کار کردن ندارند، ریشه‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد که باید شناخته شوند و در جهت رفع آنها اقدام شود. ممکن است فرد مشکلاتی در زندگی شخصی خود دارد که اثرش در محل کار هم ظاهر می‌شود، ممکن است مشکل از سازمان و مجموعه کاری باشد، ممکن است روابط بین کارمندان و کارکنان این حالت را ایجاد کند، یا حتی اهداف سازمان و ساختار آن ایجاد کننده چنین حالتی باشد، هر چه که باشد، با دید دقیق و شناخت خوب قابل بررسی و تحلیل است. در فصل‌های آینده به برخی از این دلایل اشاره می‌کنیم.



## درس خواندن

سالهای زیادی از عمر همه ما به تحصیل در مدرسه و دانشگاه سپری می‌شود و شاید کمتر کسی وجود داشته باشد که لاقلاً یک روز خستگی و زدگی از درس را تجربه نکرده باشد. نتیجه این خستگی این می‌شود که در جواب این سوال: چرا دل به درس نمی‌دی؟ می‌شنویم: حسش نیست!

این یک مشکل فراگیر است، بماند که خود من هم به کرات همین پاسخ را به سوال کنندگان داده‌ام، دلایل متعدد و متفاوت و با ریشه‌های متنوعی هم دارد. مثلاً برای یک نفر اصل درس خواندن دچار شبهه است، و هیچ نیازی به درس خواندن احساس نمی‌کند، حسش نیست این فرد یک معنا دارد، کسی که در دبیرستان درس می‌خواند، معنای دیگر، دانشجوی کارشناسی، معناهای متفاوت و ... در همه سطوح تحصیلی این حس روزی به وجود می‌آید، و نتیجه هم در یکی از دو حالت رها کردن درس یا ادامه دادن به آن به هر دلیل و طریقی، ظاهر می‌شود.

اینجا عوامل دیگری هم وارد می‌شود، عوامل محیطی، شامل خانواده، محیط زندگی، دوستان و ... ، عوامل تحصیلی، شامل مقطع، رشته، دانشگاه یا مدرسه و ... ، عوامل انگیزشی، مثل علت درس خواندن، تطابق رشته با علاقه، سطح علمی و ... .

تعارض بین هر کدام از عوامل و دلایل دیگر باعث تولید این حس کمرنگی و بی‌خیالی می‌شود. اگر این مشکل حل نشود، صدمات جبران ناپذیری برای فرد دارد. به نوعی تهدید کننده آینده‌ای است که فرد برای خود متصور است و یا کم اثر کننده توانایی‌های فرد خواهد بود. علاوه بر آن تاثیر نامطلوبی بر عزت نفس خواهد داشت که در در جای خود، به این مورد اشاره می‌کنیم.

## مطالعه کردن

مطالعه کردن یکی از شاهراه‌های رشد فردی و در نهایت رشد سازمانی و جامعه است. کشور ما به علل گوناگون، سرانه مطالعه بسیار پایینی دارد که باعث تأسف است. بخشی از عدم اقبال عمومی به مطالعه به خاطر این است که فرد احساس خوب نسبت به مطالعه کردن ندارد. چه بسیار کتابها در کتابخانه‌های عمومی و منازل وجود دارند که در حال خاک خوردن هستند و حتی یک بار هم

مطالعه نشده‌اند. به اینها کتابهایی که مطالعه آنها نیمه تمام مانده را هم اضافه کنید. با این وصف کسی که مطالعه را از حوصله خود خارج می‌بیند، خود را از اوقیانوس علم و آگاهی محروم می‌کند.

چرا برخی از افراد برای مطالعه نکردن توجیهاات و بهانه می‌آورند و عدهٔ قلیلی برعکس، مطالعه جزء جدایی ناپذیر برنامهٔ روزانه‌شان است؟ قطعاً دلایل منطقی و احساسی می‌توان برای این موضوع یافت، و ما در این کتاب به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

نکته‌ای که در اینجا اشاره بدان بسیار مناسب است، این است که مطالعه شکل‌های مختلفی دارد، قالب‌های متفاوت و سطوح متفاوتی دارد. مثلاً برای یک دانشجو، مطالعه کردن در زمینهٔ رشته‌اش، بخشی از فرایند تحصیلی بشمار می‌رود، در صورتی که برای همان دانشجو خواندن رمان، دلیل دیگری می‌خواهد. کتاب الکترونیک یک قالب محتوایی است، کتاب فیزیکی قالبی دیگر، روزنامه، سایت، بولتن و ... قالب‌های محتوایی و شکلی گوناگونی هستند که دور و بر ما پیدا می‌شوند. حجم‌های مختلفی هم دارند. کتاب‌هایی نوشته می‌شوند که برای مطالعهٔ کوتاه درون اتوبوس مناسب‌اند، کتاب‌های حجیم چند ده جلدی هم وجود دارد.

کتاب‌های رمان، علمی، داستان، شعر، تخصصی، دینی، آموزشی و ... به وفور یافت می‌شود. ولی خواننده اینها در برخی موضوعات بسیار کم، در برخی موضوعات بسیار زیاد، دامنه وسیعی دارد. و کسانی هم هستند که باید یک یا چند گروه از کتاب‌ها را مطالعه کنند ولی حس و حالش را ندارند. این فقط به کتاب اختصاص ندارد، حتی مطالب کوتاه اینترنتی بسیاری هم وجود دارد که خوانده نمی‌شوند، یا مطالبی که در شبکه‌های اجتماعی هست و ... چرا؟ حس خواندن نیست؟ موضوع مورد علاقه نیست؟ حجم مطلب مناسب نیست؟ اهمیتی احساس نمی‌شود؟ و ...؟؟

## تفریح کنم و خوش باشم!

شاید به نظرتان خیلی عجیب باشد، ولی هستند کسانی که این حس را دارند! گریزان از اجتماع و مردم بخوانید یا تنبل، یا هر چیز دیگر، به هر حال این افراد وجود دارند، کسانی که حتی برای تفریح خود و خانواده‌شان حاضر نیستند پا را از چارچوب درب خانه بیرون بگذارند، چرا؟ چون حال ندارند!

خستگی از کار و درس یا درگیری‌های ذهنی و مشغولیت‌های کاری و موارد دیگر باعث می‌شود که این حس و حال در فرد تقویت شود.

من به شخصه کسانی را دیده‌ام که حتی با وجود داشتن امکانات لازم، زمان خوب و کافی، و مهیا بودن شرایط، در مقابل رفتن به یک مسافرت ولو کوتاه مقاومت می‌کنند و برای آن دلیل تراشی می‌کنند.

البته قبول دارم که روز به روز شرایط برای تفریح مناسب نامساعدتر می‌شود، ولی این دلیل خوبی نیست که خودمان را به خاطر حال و حوصله نداشتن از تفریح سالم محروم کنیم، زیرا لوازم این تفریحات هم روز به روز توسعه داده می‌شود و بر تنوع آنها افزوده می‌شود.

هر کسی نیاز به تفریح و گشت و گذار دارد تا از فضاهای ذهنی ساختگی خارج شود و برای آرامش خود زمینه‌ مساعدی فراهم کند. تأثیر مثبتی که یک ساعت تفریح در پارک و قدم زدن در میان درختان بر روان انسان دارد، با هیچ کار دیگری به دست نمی‌آید.

اگر تجربه‌ چند روز ماندن در یک جای خوش آب و هوا و جایی دور از محیط زندگی روزمره‌تان را داشته باشید، تصور اینکه چگونه بعضی افراد برای بودن در آن محیط تلاشی نمی‌کنند، برایتان ناممکن است.

## حضور فعال در خانواده

جمله فوق وضع خیلی از افراد خانواده‌هاست فاصله آنها را علاوه بر کم‌رنگ شدن همدلی‌ها و کشش‌های روابط خانوادگی، کم‌کاری و کم‌احساسی در ارتباط برقرار کردن با افراد خانواده، زیاد می‌کنند. پدری که حتی بعد از رفع خستگی محل کار، با فرزندش بازی نمی‌کند، یا حتی با همسرش گفتگویی سازنده ندارد، و یا فرزندی که از بس سرش در گوشی‌اش است، دچار گردن درد شده است، هر دو نسبت به این تغییر وضعیت، یک احساس دارند: بی‌خیالی و بی‌حسی!

ولی آیا این وضعیت درست است؟ مسلماً خیر؛ و در آینده برخی عوامل را مورد اشاره قرار می‌دهیم و می‌گوییم چطور باید از این وضعیت خارج شد.

در تمام مواردی که به آن اشاره کردیم و البته می‌توان موارد دیگری هم به آنها اضافه کرد، یک چیز مشترک است، و آن این است که برای وفاداری به سکون و پافشاری بر نبودن حس و حال انجام آنها، دلایل و موانعی وجود دارد که ساختگی هستند و با تکنیک‌هایی ساده به راحتی قابل رفع هستند، ولی خیلی از افراد آگاهی ندارند و این تکنیک‌ها را بکار نمی‌گیرند.

## چرا حسی نیست؟

برای اینکه بدانیم چطور باید حسّ عدم تمایل را به تمایل تبدیل کنیم، ابتدا باید ریشهٔ این عدم تمایل را کشف کنیم. قدم بعدی این است که این ریشه را از بین ببریم و به جای آن، تمایل به اقدام را جایگزین کنیم، به همین دلیل دانستن این ریشه‌ها اهمیت بسیاری دارد.

البته این را هم مدنظر داشته باشید که عدم تمایل، حسی است که کاملاً وابسته به روحیات فردی است، یعنی ممکن است دو نفر که برای یک کار واحدی تمایل به انجام آنها در حد پایینی قرار دارد، دلایل کاملاً متفاوت باشد.

در این فصل به برخی از ریشه‌های مشترک عدم تمایل که بین اکثر افراد مشترک است را بررسی می‌کنیم. برخی از این عوامل همچون حلقه‌های یک زنجیر به هم وابسته‌اند و برای حصول نتیجه باید تمام آنها را به دقت مورد نظر قرار داد و برای آنها اقدام لازم را انجام داد.

## مگه مهمه؟

شاید برایمان مهم نباشد امشب زباله‌ها را در خیابان بگذاریم، یا صبح که به محل کار می‌رویم. همین اهمیت نداشتن باعث می‌شود که ندای درونی‌مان به ولش کن، حسش نیست بسیار نزدیک شود.

درستی یا نادرستی این عدم وجود اهمیت، به همان کار برمی‌گردد. کارهایی وجود دارند که واقعاً زمان انجام آنها اهمیتی ندارد، ولی کارهایی هستند که زمان و مکان و سایر پارامترها در آن مهم هستند. باید این عوامل را به درستی بدانیم و تحلیل کنیم تا از اهمیت داشتن یا نداشتن بتوانیم به طور قطعی کسب نتیجه کنیم.

مثالی بزنم، دانشجویی که برایش مهم نیست با چه معدلی فارغ التحصیل شود، قطعاً با جدیت به همگان می‌گوید حس درس خواندن را ندارد و برای آن احساس شرمی نمی‌کند. نباید از این فرد انتظار داشته باشید که روزانه زمان مناسبی برای درس خواندن در نظر بگیرد و با معدل بالایی فارغ التحصیل شود. چون اصلاً نتیجه برایش اهمیتی ندارد. هر قدر هم که در محاسن معدل بالا برایش صحبت کنید و فلسفه‌ها برایش بیافید، نمی‌توانید از این راه وی را به درس خواندن ترغیب کنید. به اصطلاح باید رگ خوابش را کشف کنید و این رگ خواب را جوری به



درس خواندن ربط دهید که اگر درس نخواند، آن مسئله با اهمیت از دستش خواهد رفت.

## خیال باف نیستیم!

آرزو، رؤیا، آرمان، هدف، هرچه می‌خواهید اسمش را بگذارید. وقتی در کسی وجود نداشته باشد، برای انجام کارهایش تمایلی احساس نمی‌کند. داشتن آرزو یک محرک است برای اینکه شما را به انجام کارها وادارد. اما چرا آرزو نداریم؟ شاید چون اصلاً آرزو داشتن را مهم نمی‌دانیم، یا اینکه آرزو داشتن را امری مذموم می‌دانیم، (البته آرزوهای دست نیافتنی هم مخرب هستند، ولی نه همه آرزوها!) یا اینکه به آرزویی که قبلاً داشته‌ایم نرسیده‌ایم و کلاً آن آرزو و داشتن آرزو را کنار گذاشته‌ایم.

من فکر می‌کنم کسانی که آرزو ندارند، مثل ماشین فعالیت می‌کنند، نمی‌توانم دلیل قانع‌کننده‌ای برای فعالیت‌های کسی که آرزویی در سر ندارد پیدا کنم، حتی دلایل احساسی هم نمی‌توان برای این دست از افراد جستجو کرد.

ذکر این نکته هم خالی از لطف نیست که آرزو داشتن به تنهایی کافی نیست، در بخش‌های بعدی به قدم‌های پسین آرزوها اشاره می‌کنم.

## بی خیال!

انگیزه چیزی غیر از آرزو است. انگیزه را می‌توان به صورت جمعی ایجاد کرد، ولی آرزو را خیر. همچنین انگیزه از آرزو منسجم‌تر، روشن‌تر و عملیاتی‌تر است و به لحاظ روانی شدت تأثیر بیشتری از آرزو دارد.

ممکن است فردی برای انجام کاری آرزو داشته باشد، ولی انگیزه لازم برای شروع به کار در جهت دست یافتن به آن آرزو را نداشته باشد. مثلاً کسی که آرزویش این است که همه او را دکتر صدا کنند، ولی برای درس خواندن رغبی ندارد، این فرد آرزو دارد ولی انگیزه ندارد. این دو باهم سازنده هستند و اثرخواهی بدون هم، مثل انتظار شنیدن صدای کف زدن با یک دست است.

انگیزه را راحت می‌توان ایجاد کرد، یکی از راه‌های ایجاد انگیزه مشاهده نمونه‌های موفق است. کسی را پیدا کنید که به موفقیتی مشابه آنچه می‌خواهید دست پیدا کرده است. خود دیدن این شخص، انگیزه لازم را در شما به وجود می‌آورد.

انگیزه چون یک کنش حسی است، خیلی سریع و مستقیم با حس تمایل یا عدم تمایل ارتباط برقرار می‌کند. به همین دلیل کسی که انگیزه دارد، حس انجام

کار را هم دارد، به محض اینکه از انگیزه کاسته شد، از حس انجام کار هم کاسته می‌شود. این دو تأثیر مستقیمی بر هم دارند.

## نقشه کار کجاست؟

حرکت درست که ناشی از یک حس تمایل و عمل درست است، از عواملی نتیجه می‌گیرد که برنامه داشتن یکی از آنهاست. اگر برای انجام یک کار یا پروژه برنامه‌ریزی خوبی صورت بگیرد، می‌توان به انجام آن کار بسیار امیدوار بود. همین امیدواری باعث برانگیخته شدن انگیزه فرد و در نهایت حس تمایل به انجام کار می‌انجامد.

برنامه داشتن یک امر عام و کلی است و خیلی دامنه گسترده‌ای را شامل می‌شود. از یک کار کوچک مثل برگزاری یک مهمانی خانوادگی کوچک، تا ساخت یک پل بزرگ، همه برنامه‌ریزی خاص خود را می‌طلبند، فقط برای برخی نوشته و مکتوب می‌شوند و برخی به صورت ذهنی انجام می‌شود.

ولی اینکه بدانیم کی، کجا و چگونه چه کاری را انجام دهیم، راه را برای ما روشن و هموار می‌کند تا حرکت خوبی داشته باشیم. اگر این راه دقیقاً واضح نباشد، آن وقت چه باید حسی پیدا خواهیم کرد؟ در بهترین شرایط بعد از مدتی نسبت به اقدام، سرد می‌شویم و حس انجام کار را از دست خواهیم داد.

برنامه ریزی صحیح کار خیلی ساده و راحتی است، فقط باید درست تحلیل و انجام شود و البته به آن پایبند باشیم.

## قله کوتاه

هدف درستی ترسیم کردن کار سختی نیست، ولی دقت می‌خواهد. به عنوان مثال اگر من تمام هدفم این باشد که در شرکت الف که در شهرمان مستقر است، استخدام شوم، و در حین تحصیل این شرکت ورشکسته گردد و تعطیل شود، هدفم از بین رفته است و دیگر انگیزه و حس پیش برنده‌ای برای درس خواندن نخواهم داشت. در واقع از ابتدا هدفم را اشتباه انتخاب کرده بودم. من باید چنین هدفی را انتخاب می‌کردم:

من به هنگام فارغ‌التحصیلی، یک مهندس نقشه کش صنعتی که نرم‌افزارهای تخصصی مسلط است و می‌تواند نقشه‌های رایانه‌ای درستی ترسیم کند، خواهم شد.

این یک هدف درست است، چون وقتی فارغ‌التحصیل شوم، هر جایی که نیاز به این حرفه وجود داشته باشد، من را استخدام خواهد کرد، ولو شرکت الف ورشکسته شود.

هدف درست داشتن هم در مسیر حس حرکت را در آدم زنده نگه خواهد داشت و هم از کم فروغ شدن سایر عوامل نظیر انگیزه و امید را جلوگیری می‌کند. ولی هدف درست نداشتن مدام انسان را وادار می‌کند مسیر را عوض کند که همین تغییر وضعیت سبب از دست رفتن توان فرد و حس اقدام خواهد شد.

فردی که هدفش به خاطر دقیق نبودن دستخوش تغییر می‌شود، خیلی زود سرد می‌شود و برای ادامه مسیر حتی علی‌رغم میل باطنی، می‌گوید: حسش نیست!

## من رو چه به این کارها؟

اذعان به عدم توانایی برای انجام یک کار، حس انجام آن را کور می‌کند. وقتی بگویید نمی‌توانم درس را بفهمم، در ادامه‌اش هم می‌گویید حس درس خواندن نیست!

با اینکه توانایی انسان ظرفیت محدودی دارد، ولی همین ظرفیت، بسیار وسیع است و خیلی‌ها از این ظرفیت به نحو مطلوب استفاده نمی‌کنند و آن را بکار نمی‌گیرند. ما انسان‌ها می‌توانیم با اختیار و انتخاب کردن کارهای درست و یک سری تکنیک‌های بهبود فردی، توانایی خودمان را به نحو چشم‌گیری افزایش دهیم و این بهانه را از بین ببریم.

قضاوت کردن در مورد اینکه آیا توانایی انجام کاری را داریم یا نه، قبل از اقدام به آن درست نیست، باید دست به عمل بزنیم و ببینیم توانایی‌مان در چه سطح است. صرفاً با برانداز کردن درک درستی از توانایی یا عدم آن به دست نمی‌آید.

ولی وقتی با خودمان می‌گوییم من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، توجیه به ظاهر منطقی‌ای برای گفتن حسش نیست فراهم می‌کنیم. توجیه دیگری هم اینجا

ایجاد می‌شود: تا وقتی نتوتم حسش نیست! یعنی انجام کار را به آینده‌ای محول می‌کنیم که معلوم نیست کی خواهد آمد. و این عدم تمایل را به آن آینده گره می‌زنیم، یک دور باطل که تمایل را حداقل و حداقل می‌نماید.

## واقعیت چیست؟

واقعیتی که در این میان وجود دارد این است که تصمیماتی که ما می‌گیریم، هر چه که باشند، درست یا غلط، خوب یا بد، توسط دستگاه تصمیم‌گیر ما، یعنی مغز انتخاب می‌شوند. مغز ما سیگنال‌های رسیده توسط اعصاب را تجزیه و تحلیل می‌کند و در نهایت به یک تصمیم می‌رسد و آن را ابلاغ می‌کند.

اینکه ما برخی اوقات حس و حال کار کردن را نداریم و در نتیجه دست به اقدامی نمی‌زنیم، تصمیم مغز ماست. در اینجا می‌خواهم قدری در مورد اینکه این تصمیمات چگونه گرفته می‌شوند و چه فرایندی طی می‌شود تا مغز به تصمیم برسد صحبت کنم.

مغز یک عضو حیاتی و بسیار پیچیده است و اگر بخواهیم همچون یک متخصص مغز و اعصاب در مورد آن صحبت کنیم، می‌توانیم سالها بی‌وقفه به مطالعه و بررسی بپردازیم، ولی هدف ما این نیست، من می‌خواهم خیلی ساده و روان از منظری علمی و البته مرتبط با موضوع صحبت‌مان به این عضو حساس بدن اشاره کنم.

متخصصان مغز را با توجه به کارکردهای مختلف آن به دسته‌بندی‌های مختلفی تقسیم کرده‌اند. نیم‌کره چپ و راست، قسمت‌های مختص هر یک از اعضای بدن و ... . تقسیم‌بندی‌ای که در موضوع مورد بحث ما می‌گنجد و می‌توانیم با استفاده از آن دلیل «حسش نیست» را به خوبی متوجه شویم، آن چیزی است که از آن به سیر تکاملی مغز در جانوران هم یاد می‌شود.

جانوران در این دسته بندی به سه دسته تقسیم بندی می‌شوند: خزندگان، پستانداران، انسان. این دسته بندی مرتب، سیر تکامل مغز را نشان می‌دهد، به گونه‌ای که مغز انسان را به سه بخش مغز خزنده، مغز عاطفی، و در نهایت مغز منطقی تقسیم بندی می‌کند.



**مغز خزنده:** مغز خزنده ابتدایی‌ترین نوع مغز است. خزندگان تنها بخش مشابهی از این قسمت از مغز انسان را دارند. یا برعکس بخواهیم بگوییم، بخشی از مغز انسان، مدل توسعه یافته مغز خزندگان است. وظیفه اصلی این بخش از مغز حفظ حیات انسان است. ترس‌ها، شک‌ها و هر آنچه ما را در مقابل خطرات می‌بیند، در این بخش از مغز تجزیه و تحلیل می‌شود.

جایگاه مغز خزنده در ابتدای محل اتصال نخاع انسان است و همین محل قرارگیری سبب آن می‌شود که تصمیمات حیاتی خیلی سریع گرفته شوند. مثلاً وقتی به یک جسم داغ دست می‌زنید، اعصاب دست پیام لمس جسم داغ را از طریق نخاع به مغز می‌رساند و این مغز خزنده است که واکنش نشان می‌دهد و تصمیم می‌گیرد که سریع دستتان را به عقب بکشید.

**مغز عاطفی:** مغز عاطفی را می‌توان لایه دوم مغز در این دسته بندی معرفی کرد. وظیفه این مغز همانطور که از اسمش پیداست، واکنش‌های عاطفی و احساسی است. خوشی و ناخوشی، راحتی و ناراحتی، غم، شادی و احساسات در دایره نتیجه تصمیم این مغز قرار دارد. هنگامی که یک سیگنال مغزی از فیلتر تصمیمی مغز خزنده عبور کرد، مغز عاطفی با آن درگیر می‌شود.

دوست داشتنی هست؟ راحتی؟ خوشگله؟ احساساتم رو راضی می‌کنه؟ می‌تونم باهاش کنار بیام؟ اذیت نمی‌شم؟ دید خوبی بهش هست؟ و ... سوالاتی هستند که مغز عاطفی در مواجهات خودش آن را مطرح می‌کند و پاسخ می‌دهد. مغز عاطفی قابلیت جالبی دارد و آن این است که می‌تواند احساسات شما را طوری بزرگ کند که در درجهٔ اول برای تصمیم‌گیری لحاظ شود.

**مغز منطقی:** مغز منطقی، آن بخشی است که استدلال و نتیجه‌گیری می‌کند، ورودی‌هایش را مورد تجزیه و تحلیل منطقی قرار می‌دهد و منطقی‌ترین نتیجه‌ای که ممکن است را اتخاذ می‌کند.

خبر خوب در مورد مغز منطقی این است که فرایند تصمیم‌گیری را بر اساس تجزیه و تحلیل قابل ارائه و فهم برای دیگران انجام می‌دهد و نتایجش در صورتی که این فرایند را درست طی کرده باشند، قابل توجه است.

خبر بد اینکه مغز منطقی کاملاً منطقی است و تصمیمات را فارغ از جنبه‌های احساسی و عاطفی می‌گیرد و کاملاً خشک و مقرراتی است، نتیجه این است که برای به کرسی نشاندن تصمیمش در مقایسه با مغز عاطفی و مغز خزنده، باید کار بیشتری انجام دهد.

اینکه شما یک خودرو را مورد ارزیابی فنی قرار می‌دهید و قدرتش را بررسی می‌کنید، با مغز منطقی این فرایند را در سر می‌پرورانید، زیبایی ظاهری و طراحی داخلی آن را با مغز احساسی بررسی می‌کنید و ایمنی و استحکام آن را با مغز خزنده.

در نهایت کدام فاکتور را اصل قرار می‌دهید و بر اساس آن انتخاب خود را قطعی می‌کنید؟ بستگی به تجزیه و تحلیل هر یک از این سه دارد.

البته اینطور نیست که مغز منطقی همیشه از آن دو بخش دیگر قدرت کمتری داشته باشد، نتیجه تحلیل و ارزیابی‌ها مشخص کننده تصمیم خواهد بود. بسته به نوع مسئله و فرآیندی که در این سه بخش از مغز صورت می‌گیرد و نتایج احتمالی، یکی از این دو بر دیگری پیشی می‌گیرد.

## چکار کنیم حسش بیاد؟

حالا که می‌دانیم چرا به انجام برخی کارها تمایلی نداریم، و چرا کارهای لازم را انجام نمی‌دهیم، و همچنین به طور مختصر دانستیم با داشتن احساس پرانرژی انجام کارها چگونه می‌توانیم زندگی خوبی را رقم بزنیم، نوبت آن رسیده است که با عوامل به وجود آورنده حس کار و فعالیت و انجام کارها هم آشنا شویم. روش‌هایی که در ادامه ذکر می‌کنیم، همان تکنیک‌های سازنده حس فعالیت و کنار گذاشتن حسش نیست، هستند. لازم است که برای دستیابی به نتیجه مناسب و مورد انتظار تنها به خواندن این روش‌ها اکتفا نکنید و برای هر کدام اقدامات لازم را انجام دهید. در این صورت تأثیر فوق‌العاده آنها را خواهید دید.

## بهبانه ممنوع!

همانطور که در بخش چرا حسش نیست، اشاره کردیم، بسیاری از دلایلی که افراد برای نداشتن حال فعالیت و عدم تمایل به انجام کارها دارند بهانه‌های ساختگی‌ای هستند که از آنها برای توجیه عملکرد ضعیف خود استفاده می‌کنند.

بهبانه‌های بسیاری وجود دارند که دست‌آویز افراد برای عدم تمایل به انجام

کارها است. در زیر به برخی از این بهانه‌ها اشاره می‌کنیم:

- کار سختی است
- زمان زیادی می‌طلبد
- ممکن است با مخالفت دیگران مواجه شوم
- من توانایی و شایستگی انجام کارها را ندارم
- پول ندارم
- کار جدیدی است، اگر قابل انجام بود، کسی قبلاً انجام می‌داد

## حرکت با دنده سنگین

برای اینکه حسش نیست را از بین ببرید، یک روش مؤثر این است که عکسش عمل کنید. مثل وقتی که حسش هست کار کنید و فعالیت کنید.

مثلاً اگر برای شما لازم است که صبح زود از خواب بیدار شوید و به کارهایتان مشغول شوید، هر کاری که لازم است که صبح زود بیدار شوید را انجام دهید و چند روز آن را تکرار کنید تا به آن پایبند شوید. از یک ساعت زنگ‌دار استفاده کنید و با فاصله از محل خوابتان بگذارید تا مجبور شوید برای خاموش کردنش قدری راه بروید، تلفن همراهتان را تنظیم کنید و با فاصله دورتری بگذارید، از کسی بخواهید که در ساعت مقرر به شما تماس بگیرد (به شرطی که خودش آن وقت بیدار باشد 😊) و هر کاری که بتواند شما را بیدار کند و هر مقدار، هر چند اندک خواب را از چشمانتان بریاید، انجام دهید. همین کار را من انجام دادم تا بیدار شدن در ساعت ۵ صبح برایم تبدیل به یک عادت خوشایند شد.

برای کارهای دیگر هم همینطور، هر طور شده خودتان را موظف کنید که حرکت کنید. نفس حرکت کردن به شما انرژی تغییر می‌دهد. با این انرژی

می‌توانید بهانه‌ها را رفع کنید، دلایل واهی را نادیده بگیرید و اقدام مؤثر را صورت دهید.

## جاه‌طلبی مثبت

بدی آرزو نداشتن را در فصل اول مطرح کردیم، هر چیزی که بد باشد، عکس آن خوب است، پس آرزو داشتن، بسیار خوب و بجاست. سعی کنید همیشه سرشار از آرزوهای سازنده و مفید باشید، بلندپروازی کنید و خودتان را در شرایط آرمانی‌ای که دوست دارید تصور کنید.

حتی می‌توانید برای اینکه آرزوهای منسجمی داشته باشید و آنها را خوب به جلو ببرید، تابلو آرزوها برای خودتان درست کنید. در تابلو آرزوهایتان به چیزی محدود نشوید، اگر خجالت می‌کشید بعضی از آرزوهایتان را دیگران ببینند، آن را شخصی کنید و قابل حمل بسازید. خاصیت این تابلو این است که با نگاه کردن به آن روحیه می‌گیرید، انگیزه لازم را به دست می‌آورید و تحولی در خودتان ایجاد می‌شود که شما را به حرکت وا می‌دارد. پس هر وقت که برای یک کار در جهت اهدافتان حسش نبود، نیم‌نگاهی به تابلو آرزوها حسش را در شما به وجود می‌آورد.

توجه داشته باشید که اجازه ندهید تمایلات کوتاه‌مدت و ناچیز، تحقق آرزوهای بلندتان را تحت تأثیر قرار دهد.

مطمئن هستیم که بعد از مطالعه این کتاب، حداقل ذهنیتی که برایتان به وجود می‌آید این است که باید برای رشد شخصی‌تان قیام کنید و دست به اقدامات متعدد بزنید.

فعال بودن صفتی است که هر کسی که بخواهد در جهان متحول شده امروز، یک سر و گردن از اطرافیان خود بالاتر باشد، لازم است داشته باشد و برای این فعال بودن باید بدانید چه کسی هستید، چه توانایی‌هایی دارید و چرا از توانایی‌های خودتان درست استفاده نمی‌کنید.

اغلب افراد دوست دارند فعال باشند، ولی «حشش نیست». پس روش‌هایی که ذکر کردم را بکار بگیرید تا شما هم بتوانید گامهای مؤثری در راه رشد و تعالی خودتان بردارید.



امیدوارم مطالعه این کتاب توانسته باشد اثرات مثبتی در روند فعالیت‌های شما به وجود آورده باشد، که یکی از این اثرات مثبت و سازنده، کمک به دیگران در راستای تقویت توانایی‌ها و بهره‌گیری مناسب از منابع در دسترس آنهاست.

این کتاب بی‌شک با کمک و همفکری شما می‌تواند بسیار بهتر و پربارتر باشد و من مشتاقانه منتظر دریافت پیام‌ها و نقد و نظرات شما هستم. می‌توانید پیامتان را روشن و صریح از طریق [info@2barabar.com](mailto:info@2barabar.com) به اطلاع من برسانید.

به امید موفقیت روز افزون شما

سیدمحمد حسنی‌زاده

۲ برابر. کام ([www.2barabar.com](http://www.2barabar.com)) پایگاهی است که برای آموزش مطالب کاربردی به مخاطبان فارسی زبان راه اندازی شده است. مدیریت این سایت توسط نویسنده همین کتاب، سید محمد حسنی زاده، انجام می گیرد.

پیشنهاد می کنم برای رشد توانمندی و ارتقاء عملکردتان در دوره صوتی **رایگانی** که در سایت قرار داده شده شرکت کنید، برای شرکت در این دوره **تنها نام و آدرس ای میل** خودتان را در بخشی که در سمت راست قابل دسترسی است، وارد کنید.