إجعل عملك.. متعة



◄يقول ج.أ. هارفيلد، أشهر الأطباء النفسانيين في إنجلترا في كتابه علم نفس القوة: الجزء الأكبر من الإرهاق الذي تعاني منه مصدره الذهن، أما الإرهاق الناتج عن مصدر جسدي بحت فهو أمر نادر.

إذ إن الإنسان يستطيع العمل لأطول وقت ممكن دون الشعور بالتعب ما دام يستشعر المتعة في هذا العمل.

وأشارت إلى ذلك شركة (متروبوليتان) للتأمين على الحياة في كتيب عن الإرهاق قالوا: إن العمل المرهق نفسه نادرا ما يسبب الإرهاق، الذي لا يمكن علاجه بالنوم أو الراحة، إلا أن القلق أو التوتر أو الاضطراب العاطفي هي الأسباب الحقيقية للإرهاق.

هذه المعلومات أوردتها دورثي كارنيجي- زوجة ديل كارنيجي- في الكتاب الذي جمعت فيه أفضل الفصول من كتب زوجها وأسمته (كيف تتعامل مع الناس؟).

فإذا استطعت أن تجل المتعة ليست فقط في الوصول إلى الهدف وإنما في كل خطواتك على الطريق فافعل.

إذا كان الوقت جزءا من خطتك، وخطواتك للوصول إلى الهدف شكلا من أشكال المتعة، فقد استكملت إدارة ذاتك.

ولا نستطيع أن نخبرك بالوسائل التي تستطيع أن تستمتع بوقتك عن طريقها فأنت خبير نفسك وتعلم خفاياها، ولكن نقدم لك بعض ما نظن أنه وسائل لأن تجعل حياتك ممتعة.

سن المنشار:

مر شاب على رجل في الغابة يقطع جزع شجرة بمنشار يدوي.. كان الرجل ذا جسم كبير سمين، والعرق يتصبب منه، والتراب يغطي وجهه وملابسه فسأله الشاب: منذ متى وأنت تقطع هذا الجزع يا عمي؟

قال الرجل في إرهاق: منذ خمس ساعات.

قال الشاب: استرخ دقائق تسن فيها المنشار، ثم استمر في العمل.

نظر إليه الرجل بتعجب وعاد عمله، وهو يقول: إليك عني هل لدي وقت للراحة وسن المنشار، أريد أن أنتهي من هذا العمل السخيف؟!

إنني أدعوك نفس دعوة هذا الشاب في هذه الخطوة استرخ قليلا، واشحذ المنشار.

يقول ديل كارنيجي في كتابه "دع القلق وابدأ الحياة" وكتابه "كيف تتعامل مع الناس":

أخبرني رئيس تحرير صحيفة في (نيواوليانز) أنه عندما رتبت له سكرتيرته المكتب وجدت آلة كاتبة كان قد فقدها من سنتين!!

لأن مجرد منظر مكتب تغطيه رسائل غير مجاب عليها، وتقارير، ومفكرات كثيرة، كاف لتوليد الضيق، والإزعاج، والتوتر والقلق.

هذه العبارات أوردها كارنيجي في فصل بعنوان أربع عادات في العمل تساعدك في تجنب الإرهاق والقلق، وكانت العادة الأولى هي (نظف مكتبك من جميع الأوراق باستثناء تلك التي تتعلق بعملك الآتي).

ولما سأل أحد رجال الأعمال طبيبه النفسي: أين تحتفظ بالعمل الذي لم ينجز؟

أجاب: أحتفظ به منجزاً.►