

انتشارات نسل نو اندیش

۴۰ فکر سمی

حتی یک لحظه ہم این افکار را باور نکن!

دکتر آرنولد لازاروس

دکتر کیلفورد لازاروس

دکتر آلن فی

شمس الدین حسینی، الہام آرام نیا

فهرست مطالب

صفحه

فکر سمی شماره‌ی ۲۱.....	۱۰۵
فکر سمی شماره‌ی ۲۲.....	۱۰۸
فکر سمی شماره‌ی ۲۳.....	۱۱۳
فکر سمی شماره‌ی ۲۴.....	۱۱۸
فکر سمی شماره‌ی ۲۵.....	۱۲۲
فکر سمی شماره‌ی ۲۶.....	۱۲۶
فکر سمی شماره‌ی ۲۷.....	۱۳۰
فکر سمی شماره‌ی ۲۸.....	۱۳۴
فکر سمی شماره‌ی ۲۹.....	۱۳۸
فکر سمی شماره‌ی ۳۰.....	۱۴۱
فکر سمی شماره‌ی ۳۱.....	۱۴۵
فکر سمی شماره‌ی ۳۲.....	۱۴۹
فکر سمی شماره‌ی ۳۳.....	۱۵۳
فکر سمی شماره‌ی ۳۴.....	۱۵۶
فکر سمی شماره‌ی ۳۵.....	۱۵۹
فکر سمی شماره‌ی ۳۶.....	۱۶۴
فکر سمی شماره‌ی ۳۷.....	۱۶۷
فکر سمی شماره‌ی ۳۸.....	۱۷۱
فکر سمی شماره‌ی ۳۹.....	۱۷۲
فکر سمی شماره‌ی ۴۰.....	۱۷۵
کلام آخر.....	۱۸۰

موضوع

مقدمه.....	۱۱
فکر سمی شماره‌ی ۱.....	۲۱
فکر سمی شماره‌ی ۲.....	۲۶
فکر سمی شماره‌ی ۳.....	۳۰
فکر سمی شماره‌ی ۴.....	۳۴
فکر سمی شماره‌ی ۵.....	۳۸
فکر سمی شماره‌ی ۶.....	۴۲
فکر سمی شماره‌ی ۷.....	۴۶
فکر سمی شماره‌ی ۸.....	۴۹
فکر سمی شماره‌ی ۹.....	۵۳
فکر سمی شماره‌ی ۱۰.....	۵۷
فکر سمی شماره‌ی ۱۱.....	۶۲
فکر سمی شماره‌ی ۱۲.....	۶۶
فکر سمی شماره‌ی ۱۳.....	۷۲
فکر سمی شماره‌ی ۱۴.....	۷۶
فکر سمی شماره‌ی ۱۵.....	۸۱
فکر سمی شماره‌ی ۱۶.....	۸۵
فکر سمی شماره‌ی ۱۷.....	۸۹
فکر سمی شماره‌ی ۱۸.....	۹۲
فکر سمی شماره‌ی ۱۹.....	۹۶
فکر سمی شماره‌ی ۲۰.....	۱۰۰

فکر سمی شماره‌ی ۱

تفریح و سرگرمی وقت تلف کردن است

هری، پروفیسوری پنجاه ساله، عادت داشت هر هفته صد ساعت یا بیشتر کار کند. برای او دید و بازدید، بازی، فیلم، کنسرت، تعطیلات، سرگرمی و دیگر فعالیت‌های تفریحی، وقت تلف کردن بود! او می‌گفت: «به جای اینکه وقت ارزشمندم را بیهوده هدر دهم، می‌توانم مجله بخوانم، مقاله بنویسم، آزمایش کنم یا کارهای ارزشمند دیگری انجام دهم.» تنها فعالیت آرامش‌بخشی که انجام می‌داد، خواندن روزنامه بود. هیچ کس، از جمله خود هری، او را فرد خوشحالی نمی‌دید یا نمی‌گفت که از زندگی‌اش لذت می‌برد. به علاوه، علی‌رغم زمان و تلاشی که صرف کارش می‌کرد، توجه کمی به او می‌شد و اغلب ترفیع او نادیده گرفته می‌شد.

تحلیل

در حالی که عده‌ی کمی مثل هری دیدگاهی تا این حد افراطی دارند، اشخاص زیادی از پا درمی‌آیند، تحت فشار روانی قرار می‌گیرند و دچار خستگی مفرط می‌شوند، چون بیشتر از حد توانشان کار می‌کنند،

چون خیال می‌کنند با ۲۴ ساعت کار کردن می‌توانند پیشرفت خیلی زیادی کنند. این اشخاص باور دارند که هدف زندگی سخت کار کردن، اتمام کار، پیروز شدن، پیش رفتن، رقابت و موفقیت به هر بهایی است. آن‌ها خودشان را اشخاصی مفید می‌دانند و اغلب به دلیل مفید بودنشان پاداش‌های ملموسی دریافت می‌کنند - به طور معمول پول و آنچه می‌توانند با آن بخرند.

اما برخی از این اشخاص مفید و پربازده، مانند هری، پا را از این فراتر می‌نهند و وقت تلف کردن را گناه می‌دانند و تا حدودی هر شکلی از تفریح و سرگرمی را با تنبلی، راحت‌طلبی، سستی و وجودی بی‌فایده یکسان می‌بینند. برای آن‌ها، تفریح و سرگرمی بی‌حاصل است. پاداش‌های غیرمحموس آن - خوشی، لذت، آرامش - گواهی برای کار سخت نیستند. این اشخاص تأثیر سودمندی را که تفریح و سرگرمی می‌تواند فراهم کند، دست‌کم می‌گیرند و در طول روزی کاری آن قدر به خودشان استراحت نمی‌دهند که هشیاری و تمرکزشان را به دست آورند.

بیشتر مردم علاوه بر اینکه باور دارند تفریح بی‌فایده است، همچنین معتقدند که این مسأله توجه‌شان را از هدف نهایی کارشان که به دست آوردن امنیت مالی و شرایط شغلی خوب است، منحرف می‌کند. البته پس‌انداز کردن برای «سال‌های طلایی» بازنشستگی عملی عاقلانه است، اما به تعویق انداختن رضایت و خوشحالی هم ممکن است مشکلاتی داشته باشد. عده‌ای از مردم قبل از بازنشستگی‌شان می‌میرند و برخی آن قدر مریض می‌شوند که

نمی‌توانند از حاصل سال‌ها دسترنج خود لذت ببرند. عده‌ای دیگر هم علی‌رغم سال‌ها کار سخت، ممکن است کمتر از آنچه مدنظر داشتند به دست آورند. به علاوه، بیشتر بازنشسته‌ها خیلی از زندگی لذت نمی‌برند، چون نمی‌دانند چطور باید از زندگی لذت ببرند! عاشقان به کار در تمام طول زندگی‌شان اوقات فراغت نداشته‌اند، فعالیت‌های تفریحی را رشد نداده‌اند و در خودشان علاقه و شور و هیجانی را که ارزش دنبال کردن داشته باشد، نمی‌یابند.

چون کار و تفریح برای زندگی سالم ضروری است، باید تعادلی بین آن‌ها برقرار کنید. اگر از زیاد کار کردن لذت می‌برید، زیاد کار کنید. اما مطمئن شوید که برای جلوگیری از فشار روانی و تحلیل رفتن، زمان کافی برای احیا و تجدید قوای خودتان «هدر می‌دهید». گه‌گاهی تفریح کردن شما را سرحال و بشاش می‌کند و به شما توانایی می‌دهد تا هرآنچه را انجامش برایتان ضروری است، به خوبی انجام دهید. یکی از بیماران ما می‌گفت: «من عاشق پیاده‌روی‌های طولانی هستم، به ویژه در حومه‌ی شهر، اما احساس گناه به من دست می‌دهد چون کارهای مهم زیادی دارم که باید انجام دهم.» قدر مسلم این پیاده‌روی‌های طولانی باعث شده است که او سالم بماند و بتواند برای سال‌های متممادی کارهای مهم خودش را انجام دهد. او با شرکت در کارهای لذت‌بخش بدون اینکه احساس گناه کند و درک این مطلب که ترکیب کار با تفریح به سودمندی بیشتر در بلندمدت منجر می‌شود، کیفیت زندگی‌اش را ارتقا خواهد داد.