

# THE JOY OF WORKING



## اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی توسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «رهبران آخر غذا می‌خورند»

این مجموعه تصویرسازی توسط Benno Bos و براساس کتاب Leaders Eat Last نوشته سایمن سینک ساخته شده و توسط تیم ۱۰۰۰۰ روز به فارسی برگردانده شده است.

# مقدمه



همون‌طور که در ادامه متوجه خواهید شد، تمام احساسات مثبت ما، مثل دستیابی به موفقیت، اعتمادبه‌نفس و...، توسط این چهار هورمون تولید می‌شن: اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین.

چجوری باید به احساس شادی و رضایت دست پیدا کنیم؟

این یک سؤال تاریخی و قدیمیه...



هورمون‌های خودخواه

اینها رو خودمون می‌تونیم به دست بیاریم

هورمون‌های ازخودگذشته

برای به دست آوردن اینها به بقیه افراد نیاز داریم



وقتی ما در حال انجام فعالیت‌هایی هستیم که به نفع بقا و شکوفایی‌مون هستن، مغزمون این هورمون‌ها رو آزاد می‌کنه، که باعث می‌شه حس خوبی بهمون دست بده. به این ترتیب، ما برای تکرار رفتارهایی که چه به‌عنوان فرد و چه به‌عنوان عضوی از به گروه، به نفعمون هست، انگیزه داریم.

هیچ‌کدوم از این هورمون‌ها بهتر از دیگری نیستن؛ درواقع هرکدوم از اونها هدف خاصی رو دنبال می‌کنن. ما زمانی بهترین عملکردمون رو خواهیم داشت که بین همه این هورمون‌ها تعادل داشته باشیم.



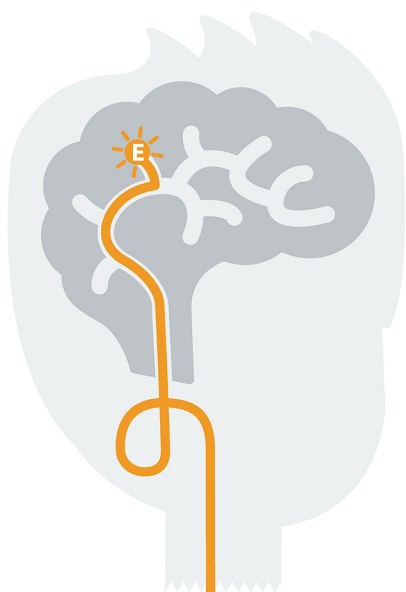
بریم کشف کنیم که هرکدوم از این هورمون‌ها به‌صورت جداگانه، و همین‌طور در کنار هم چجوری کار می‌کنن.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «هبران آخر غذا می‌خورند»

# اندورفین

هدف: پوشوندن درد فیزیکی



مغزتون اندورفین ترشح می‌کنه



عضلاتتون شروع به صدمه دیدن می‌کنه



دارید با تمام توانتون می‌دوید



دردتون پوشونده می‌شه که بتونید به دویدن ادامه بدید



ما این فرایند رو به صورت یه «دوندۀ سرحال» تجربه می‌کنیم.

برای فهمیدن دلیل این اتفاق، سخنرانی «چرا رهبران آخر غذا می‌خورند» سایمن سینک رو ببینید: [tinyurl.com/leaderstalk](http://tinyurl.com/leaderstalk)

اندورفین موقعی که می‌خندیم هم ترشح می‌شه.



Stop, stop, it hurts!



Hahaha that's REALLY funny



Haha, that's funny

اون لحظه‌ای که خندیدن با درد همراه می‌شه، لحظه‌ایه که اندورفین شما تموم شده.

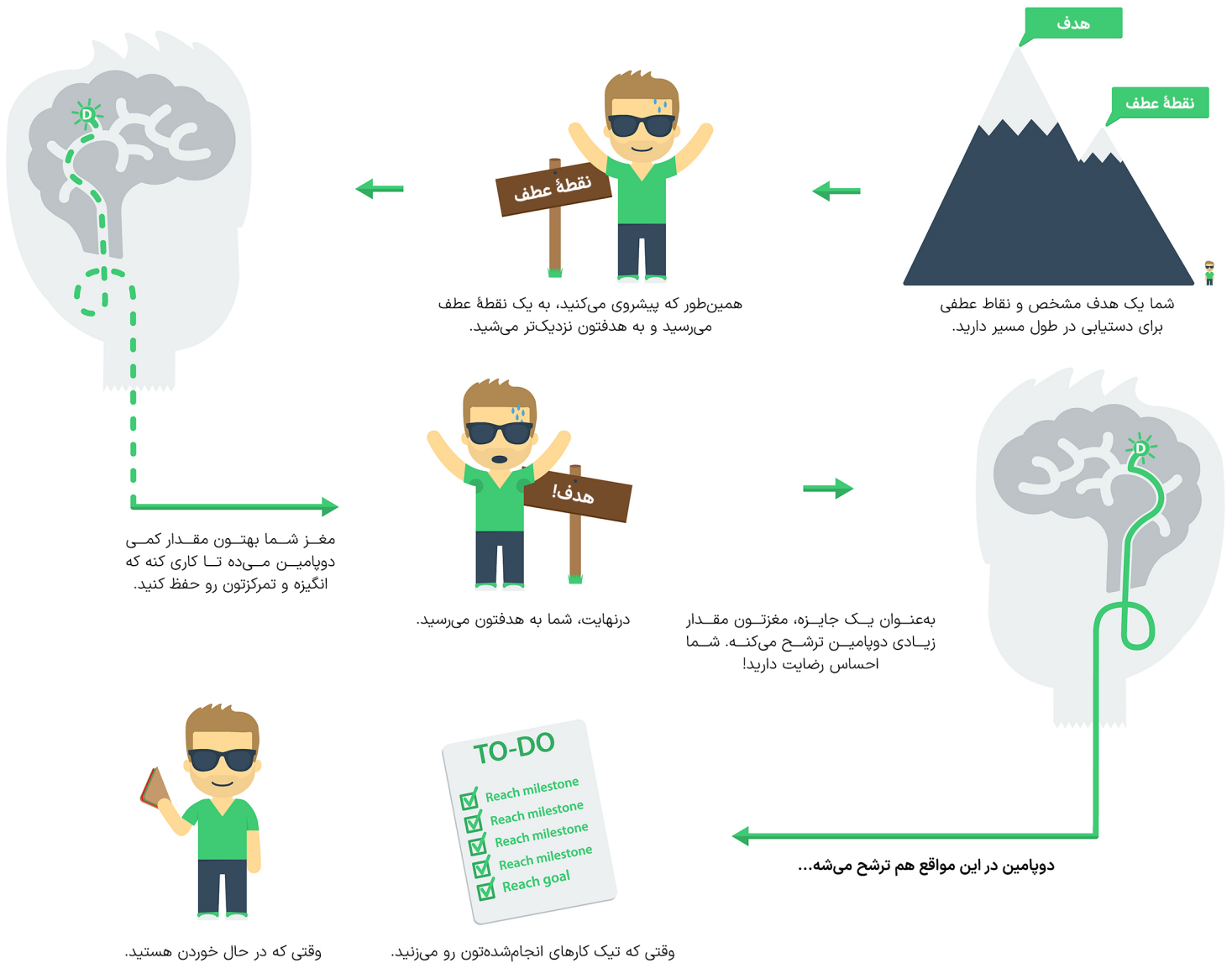
شاید به این فکر کنید که موقع خندیدن چه اتفاقی برای بدنمون رخ می‌ده؛ وقتی که می‌خندیم، تمام عضلات و اندام‌های داخلی بدنمون شروع به تگون خوردن و ضربه زدن به همدیگه می‌کنن.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «رهبران آخر غذا می‌خورند»

# دوپامین

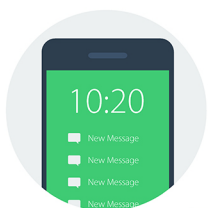
هدف: کمک کردن به ما در رسیدن به اهدافمون



دوپامین با یک علامت هشدار همراهه... دوپامین خیلی خیلی اعتیادآور.



چیزهای دیگه‌ای که باعث ترشح دوپامین می‌شن:



صدای دینگ، وزوز و فلاش تلفن های همراه، پیام‌های ورودی ایمیل و شبکه‌های اجتماعی.



استفاده از نیکوتین و الکل.



قمار.



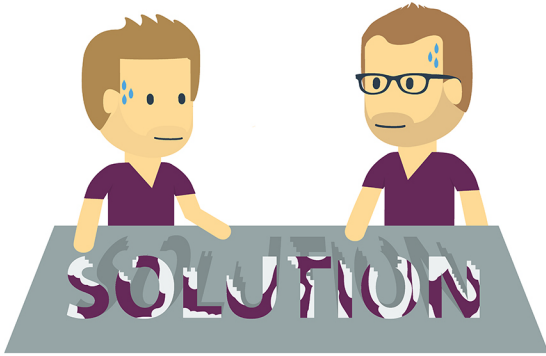
دوپامین به‌مون کمک می‌کنه روی اهدافمون متمرکز بونیم؛ بااین‌حال ما می‌تونیم به دوپامین معتاد بشیم و باعث پرت شدن حواسمون بشه.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

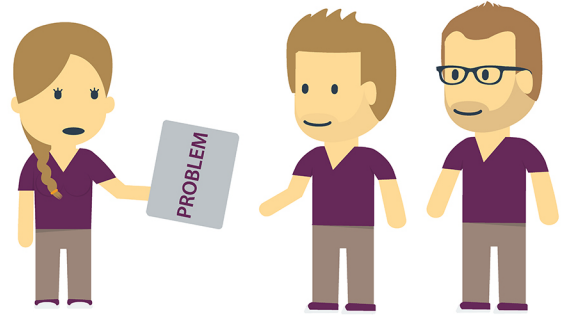
برگرفته از کتاب «رهبران آخر غذا می‌خورند»

# سروتونین

هدف: تقویت پیوندهای انسانی ما



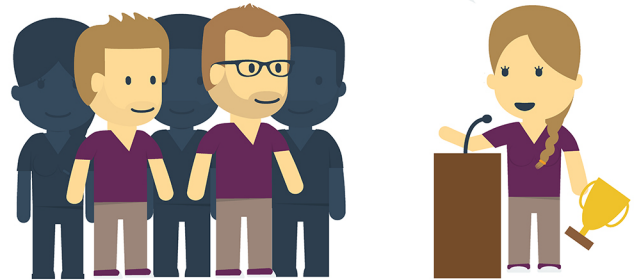
اعضای تیم دور هم جمع می‌شوند، سخت کار می‌کنند و برای این مسئله پیچیده و مهم به راه‌حل پیدا می‌کنند.



لیدر تیم با یک مسئله چالش‌برانگیز مواجه شده و برای کمک به تیمش مراجعه می‌کند.



لیدر تیم برای حل این مسئله یک جایزه دریافت می‌کند.



همین که جایزه رو دریافت می‌کند، اعلام می‌کند که این موفقیت برای تیمش هست که با خلاقیت و پشتکار، توانست مسئله رو حل کند.

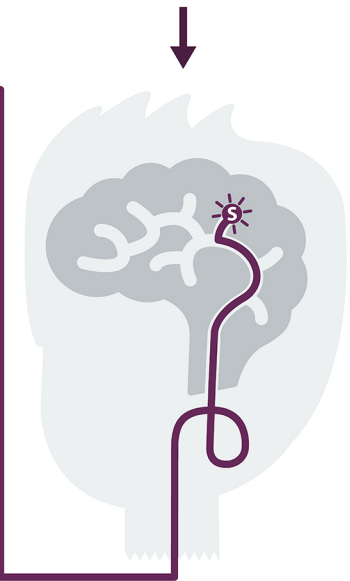


احترام و اعتبار



اعتمادبه‌نفس و افتخار

درست در همین لحظه، هم لیدر و هم اعضای تیم، با افزایش سروتونین مواجه می‌شوند. این، بهشون این حس رو می‌ده:



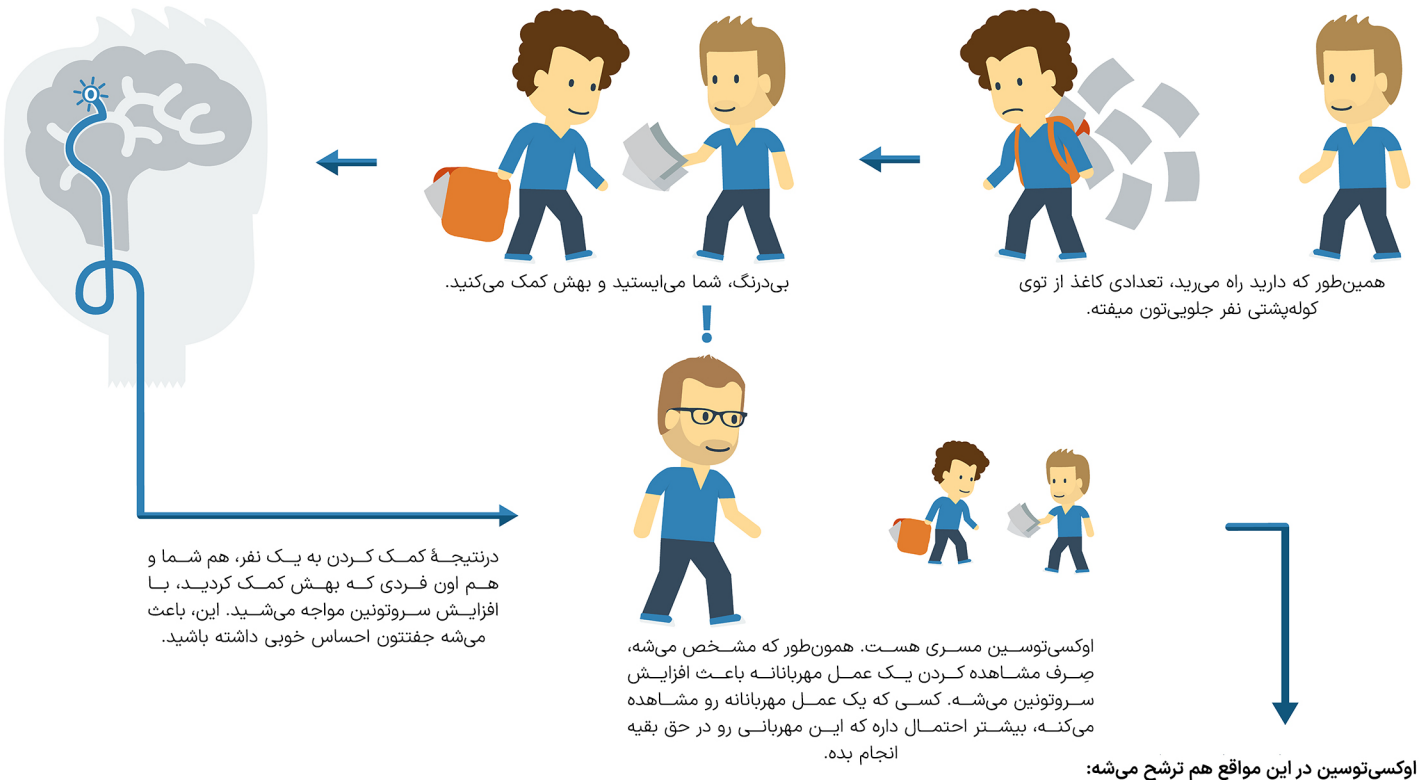
سروتونین پیوند بین لیدر و تیم، مربی و بازیکن، معلم و شاگرد و والدین و فرزند رو تقویت می‌کند.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «هبران آخر غذا می‌خورند»

# اوکسی توسین

هدف: تشویق ما برای کمک به دیگران



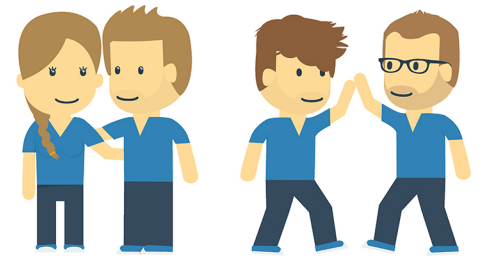
اوکسی‌توسین در این مواقع هم ترشح می‌شه:



فرستادن یک نامه دست‌نویس، به‌جای ارسال ایمیل



بدون انتظار، زمان و انرژی‌مون رو در اختیار دیگران قرار دادن؛ مثل انجام کارهای داوطلبانه برای خیریه، به‌جای صرفاً کشیدن یک چک



برقراری تماس با افراد مثل دست دادن، بغل کردن یا high-five

آثار اوکسی‌توسین



افزایش میزان اوکسی‌توسین در بدن، باعث می‌شه سیستم ایمنی بدنمون قوی‌تر بشه. افرادی که به دیگران کمک می‌کنن، سالم‌تر هستن!



افزایش میزان اوکسی‌توسین در بدن، باعث می‌شه کمتر مستعد ماهیت اعتیادآور دوپامین باشیم، بهتر با استرس کنار بیایم و میزان تولید هورمونی به نام کورتیزول در بدنمون رو کاهش بدیم. علاوه بر این، باعث می‌شه بیشتر به هم اعتماد کنیم، کارهامون رو با همکاری پیش ببریم، بر موانع غلبه کنیم و با هم کارهای فوق‌العاده‌ای انجام بدیم.

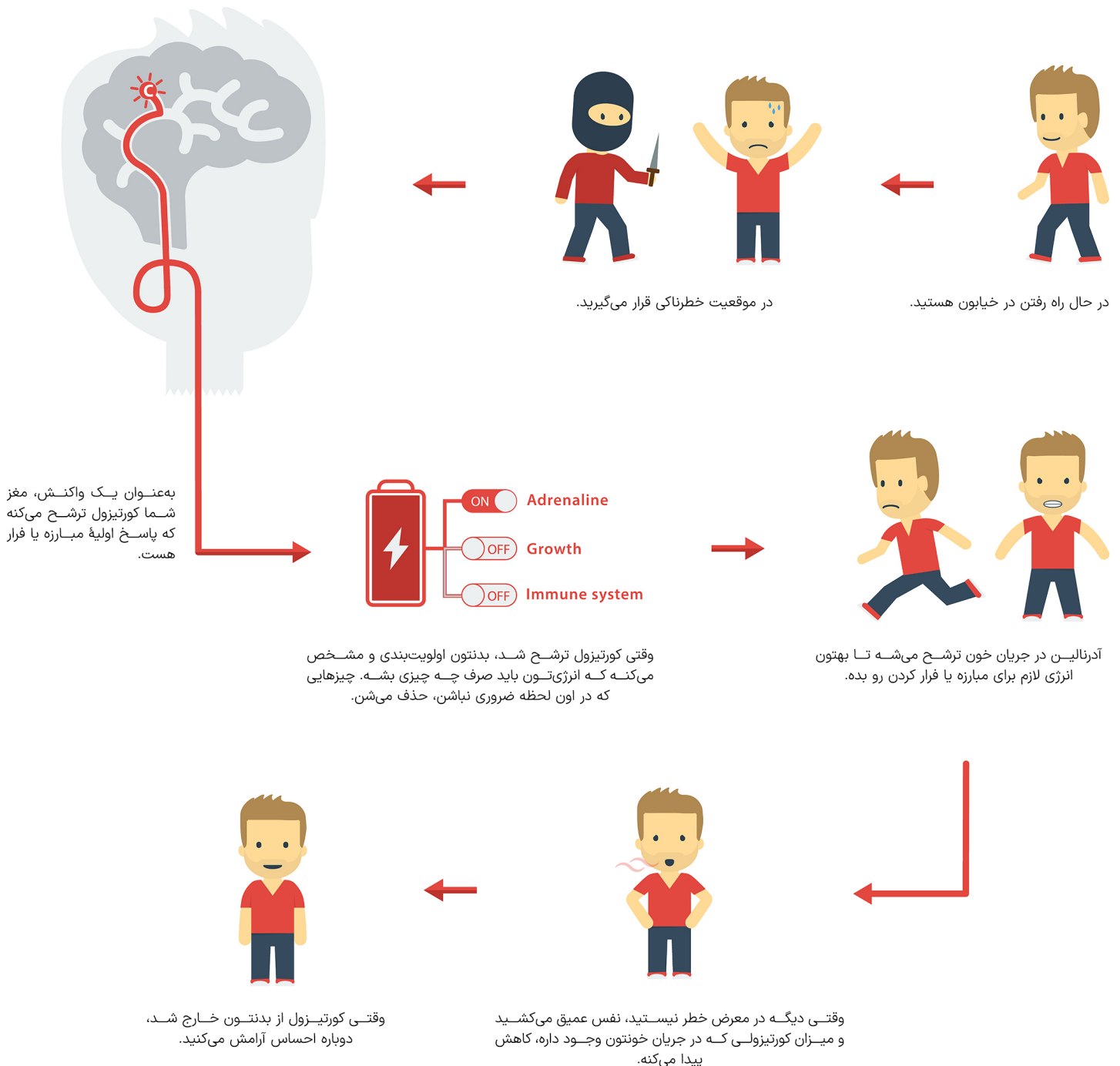
اوکسی‌توسین ما رو بخشنده‌تر، سالم‌تر، مفیدتر و خلاق‌تر می‌کنه.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «رهبران آخر غذا می‌خورند»

# کورتیزول

هدف: محافظت از ما در برابر خطرات احتمالی



کورتیزول زمانی که در معرض خطر هستیم وارد جریان خون ما می‌شه و به‌محض برطرف شدن خطر از اون خارج می‌شه. اما چه اتفاقی می‌افته اگه ما این تصور رو داشته باشیم که دائماً در معرض خطر هستیم؟

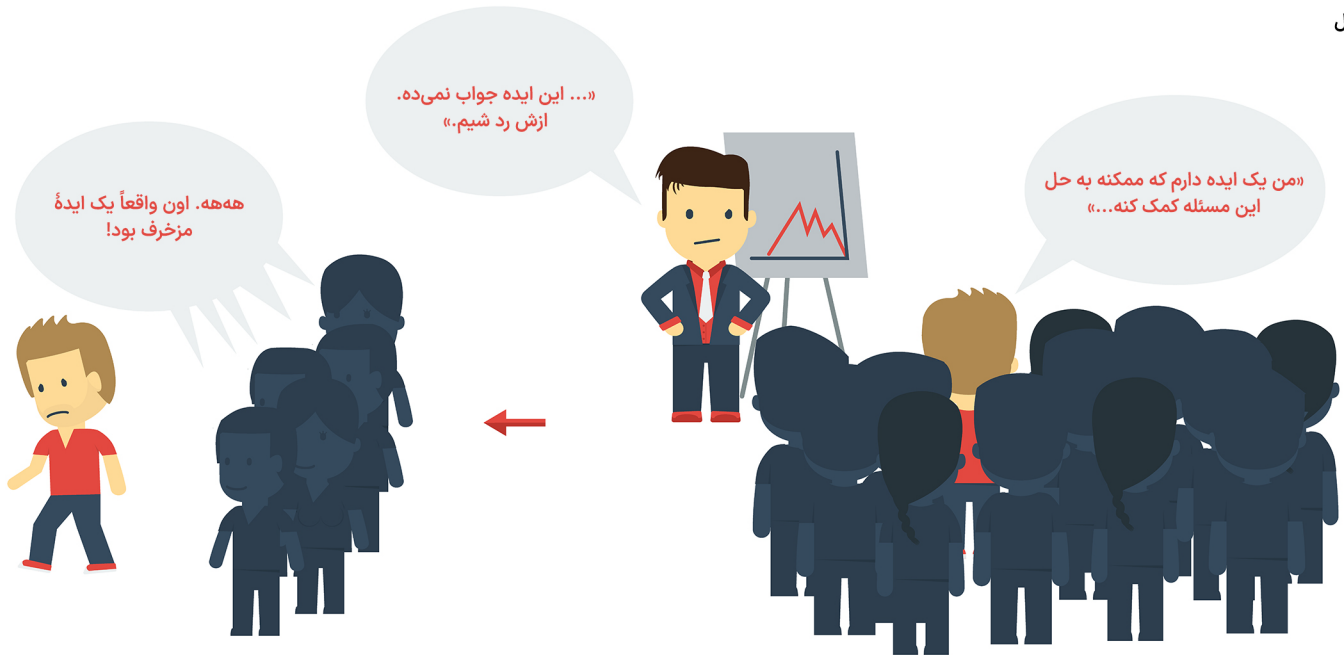
اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوكسی‌توسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «هبران آخر غذا می‌خورند»

# متأسفانه...

اگره بیشتر از اون حدی که قرار بوده، کورتیزول توی بدنمون داشته باشیم، می‌تونه مخرب باشه. اگره در کارمون احساس امنیت نکنیم و مدیر و همکارانمون به ما اهمیت ندن، احساس استرس می‌کنیم.

مثال

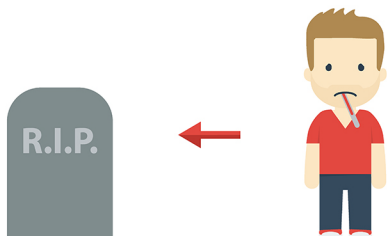
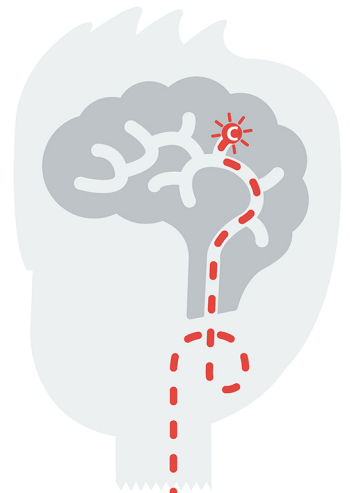


این سناریو بارها و بارها در ذهنتون پخش می‌شه.

شما در یک جلسه تیمی هستید و این شجاعت رو پیدا می‌کنید که ایده‌تون رو به اشتراک بذارید. مدیرتون باز هم شما و ایده‌تون رو رد می‌کنه و شما رو جلوی تیم تحقیر می‌کنه.



- من نباید اون رو می‌گفتم
- من قراره اخراج بشم
- مدیرم فقط به خودش اهمیت می‌ده
- من از کارم لذت نمی‌برم
- من اینجا احساس امنیت نمی‌کنم



این ترکیب کورتیزول زیاد و اوکسی‌توسین کم، سیستم ایمنی‌مون رو ضعیف می‌کنه. این امر باعث افزایش مشکلات جدی‌ای برای سلامتی مثل سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شه.



وقتی سطح کورتیزول بدنمون بالا می‌ره، مقدار اوکسی‌توسین در بدنمون کاهش پیدا می‌کنه. با کم شدن اوکسی‌توسین، احتمال اعتماد کردن به دیگران، همکاری کردن و غلبه کردن بر موانع کاهش پیدا می‌کنه.

این احساس استرس و ترس، مسئول جریان یافتن مداوم کورتیزول در بدن ماست. این اتفاق می‌تونه باعث بی‌اعتمادی به دیگران و حتی پارانویا بشه. ما در این شرایط، روی محافظت از خودمون و منافع شخصی‌مون تمرکز می‌کنیم.

به عبارت دیگه، کارهای پراسترس ما رو می‌کشن. اگره در محیط کار احساس امنیت نمی‌کنیم، در سن پایین‌تری می‌میریم.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

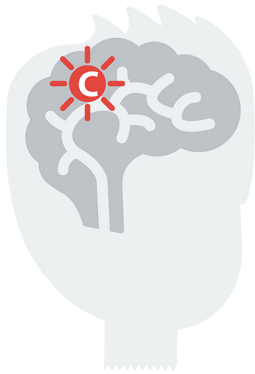
برگرفته از کتاب «هبران آخر غذا می‌خورند»



# همه در کنار هم

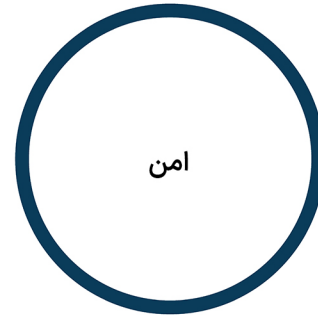
بریم از چیزهایی که درباره اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین یاد گرفتیم برای ساختن یک محیط کاری که در اون احساس امنیت و رضایت وجود داره استفاده کنیم.

## دایره امنیت



خطر

خطر

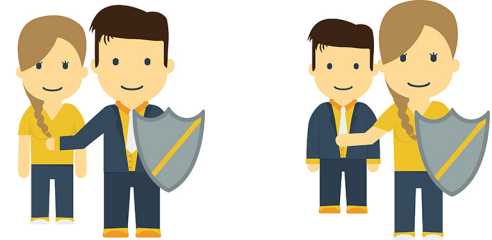


خطر

خطر

کورتیزول، کورتیزوله و بهر حال وقتی احساس ناامنی کنیم، سروکله‌اش پیدا می‌شه؛ باین حساب، چجوری می‌تونیم یک دایره امنیت ایجاد کنیم؟

یک چیز ثابت: همیشه خطرات و تهدیدهای بیرونی خارج از جامعه و سازمان ما وجود داره؛ آب‌هوا، فناوری جدیدی که باعث می‌شه مدل کسب‌وکار ما دیگه کارایی نداشته باشه یا رقیبی که باعث می‌شه سازمانمون دیگه مثل قبل رشد نکنه. تنها متغیری که برای ما وجود داره، محیطیه که برای خودمون ایجاد می‌کنیم. اگه بتونیم یک دایره امنیت درونی ایجاد کنیم، بیشتر می‌تونیم با هم بر موانع غلبه کنیم و کارهای فوق‌العاده‌ای انجام بدیم.



این کار با این موضوع که چه کسی رو به دایره امنیت خودمون راه می‌دیم شروع می‌شه. سازمان‌هایی که فرهنگ مشخصی دارن، که در اون ارزش‌ها و باورها شناخته شده و افراد اونها رو زندگی می‌کنن، درمورد اینکه به چه افرادی اجازه ورود بدن، از کارمندان گرفته تا فروشندگان، مشتریان، اعضای هیئت‌مدیره و همه ذی‌نفعان، بسیار گزینش می‌کنن. وقتی شفاف باشه که ما چه کسی هستیم، ازمون انتظار می‌ره که طبق چیزی که باور داریم عمل کنیم.

وقتی در محیطی هستیم که در کنار افراد اطرافمون احساس امنیت می‌کنیم، به طور طبیعی از اونها محافظت می‌کنیم و به منافعهشون توجه می‌کنیم. رهبرانمون از ما محافظت می‌کنن و ما از رهبرانمون. ما به این امید داریم که رهبرانمون رو سربلند کنیم و نشون بدیم که فداکاری‌شون برای محافظت از ما و کمک به رشدمون، ارزشش رو داشته. در چنین محیطی ما توانایی بیشتری برای غلبه بر خطرات مداوم بیرونی و ایجاد یک دایره امنیت درونی داریم.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تعریف یک فرهنگ با کاوش در دایره طلایی به آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://gum.co/GoldenCircle>



وقتی که ما در یک دایره امنیت هستیم، به تعادل دلخواهون از اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین می‌رسیم.



مقدار زیاد E - ورزش و خنده

مقدار زیاد D - دستاوردهایی در راستای چشم‌انداز به وضوح تعریف شده

مقدار زیاد S - وضعیت فعلی، تحسین، بازخورد مثبت، رشد

مقدار زیاد O - فرهنگ خدمت کردن به دیگران و مفید بودن



وقتی اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در تعادل باشن، سطح کورتیزول بدنمون کاهش پیدا می‌کنه.



وقتی برای کاری که بزرگتر از ماست، با هم و در کنار هم کار می‌کنیم، احساس رضایت می‌کنیم.

اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسی‌توسین در هنگام کار

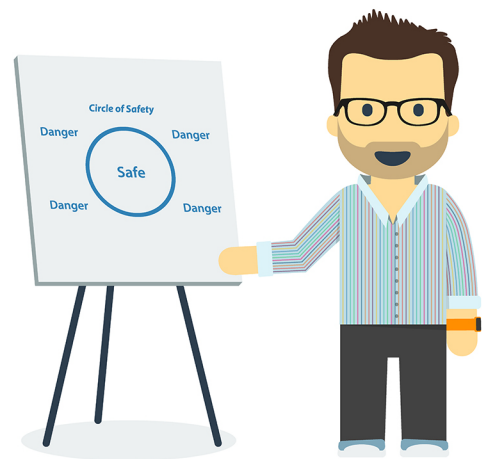
برگرفته از کتاب «رهبران آخر غذا می‌خورند»

# آیا شما رهبری هستید که آخر غذا می‌خوره؟

وقتی به افرادی که اطرافت هستند اهمیت می‌دی، اونها هم به تو اهمیت خواهند داد.



کتاب رو بخونید: رهبران آخر غذا می‌خورند ([startwithwhy.com/books](http://startwithwhy.com/books))



این سخنرانی رو ببینید: <http://tinyurl.com/leaderstalk>