

**THE JOY OF  
WORKING**

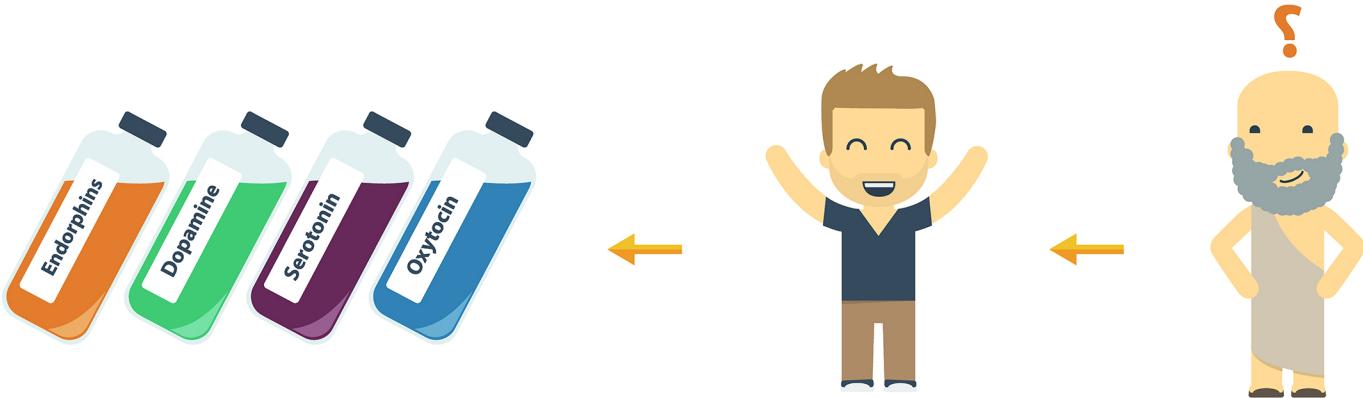


# اندوفین، دوپامین، سروتونین و اوکسیتوسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «رهبران آخر غذا می‌خورند»

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

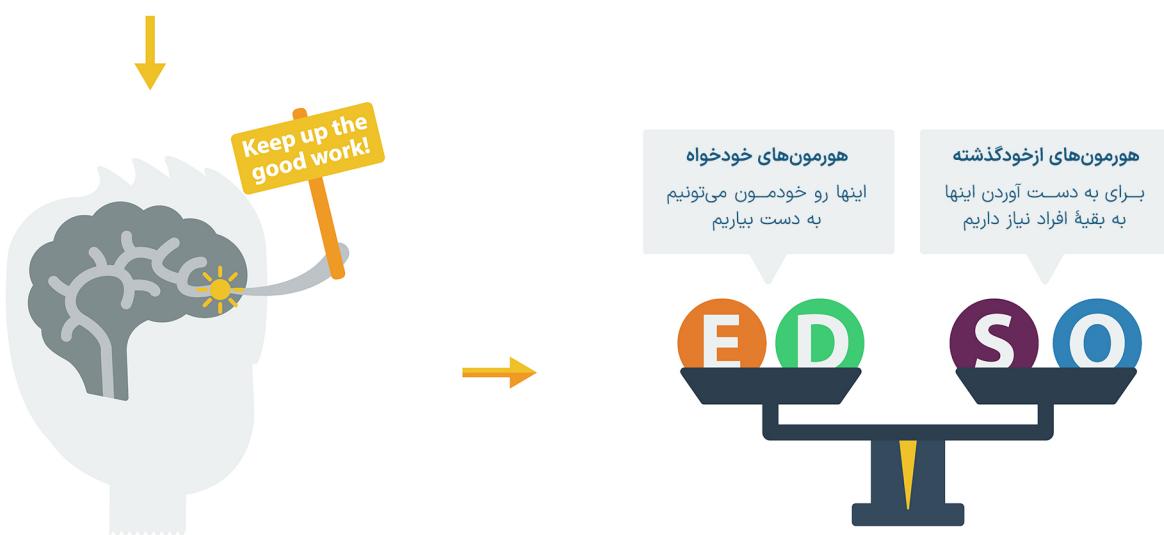
# مقدمه



همون طور که در ادامه متوجه خواهید شد، تمام احساسات مثبت ما، مثل دستیابی به موفقیت، اعتماد به نفس و...، توسط این چهار هormون تولید می‌شون: اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسیتوسین.

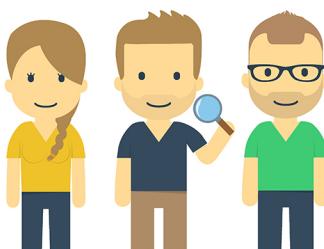
چجوری باید به احساس شادی و رضابت دست پیدا کنیم؟

این یک سؤال تاریخی و قدیمیه...



وقتی ما در حال انجام فعالیت‌هایی هستیم که به نفع بقا و شکوفایی‌مون هستن، مغزمان این هormون‌ها رو آزاد می‌کند، که باعث می‌شده حس خوبی بهمون دست بدته. به این ترتیب، ما برای تکرار رفتارهایی که چه بعنوان فرد و چه بعنوان عضوی از یه گروه، به نفع‌مون هست، انگیزه داریم.

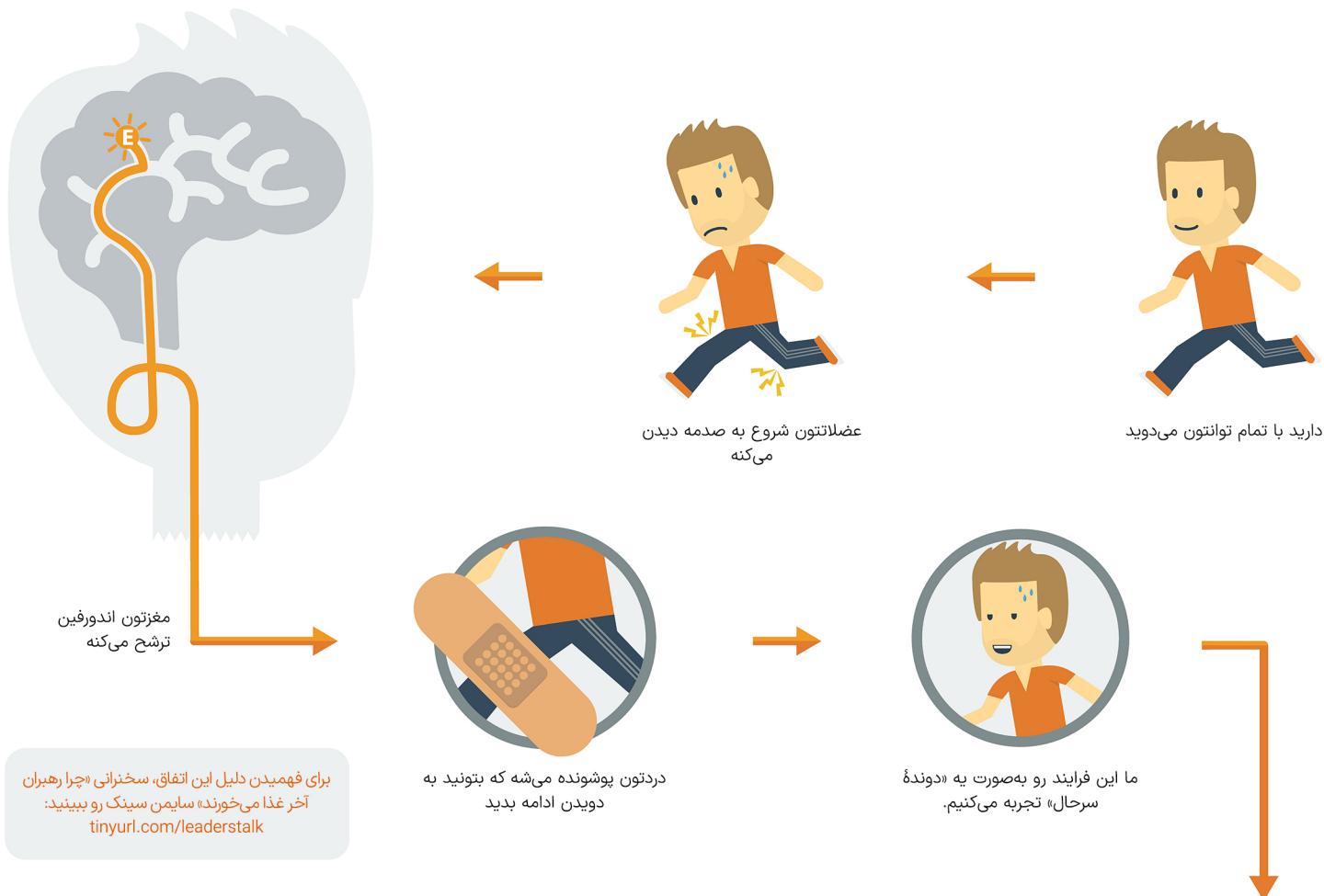
هیچ‌کدام از این هormون‌ها بهتر از دیگری نیستن؛ درواقع هرکدام از اونها هدف خاصی رو دنبال می‌کنن. ما زمانی بهترین عملکردmon رو خواهیم داشت که بین همه این هormون‌ها تعادل داشته باشیم.



بریم کشف کنیم که هرکدام از این هormون‌ها به صورت جداگانه، و همین‌طور در کنار هم چجوری کار می‌کنن.

# اندورفین

هدف: پوشوندن درد فیزیکی

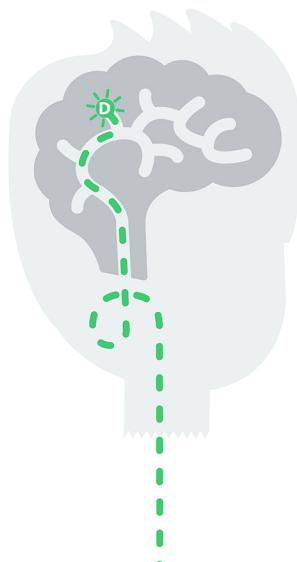


اون لحظه‌ای که خندیدن با درد همراه می‌شه، لحظه‌ای که اندورفین شما تمام شده.

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 تون خوردن و ضربه زدن به همدیگه می‌کنیم.

# دوپامین

هدف: کمک کردن به ما در رسیدن به اهدافمون



مغز شما بهتون مقدار کمی دوپامین می‌ده تا کاری کنه که انگیزه و تمرزکتون رو حفظ کنید.



همین‌طور که پیشروی می‌کنید، به یک نقطه عطف می‌رسید و به هدفتون نزدیکتر می‌شید.



درنهایت، شما به هدفتون می‌رسید.



شما یک هدف مشخص و نقاط عطفی برای دستیابی در طول مسیر دارید.



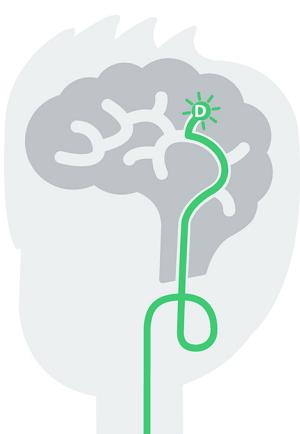
وقتی که در حال خوردن هستید.



وقتی که تیک کارهای انجام‌شده‌تون رو می‌زنید.

به عنوان یک جایزه، مغزتون مقدار زیادی دوپامین ترشح می‌کنه. شما احساس رضایت دارید!

دوپامین در این موقع هم ترشح می‌شه...



صداي دينگ، وزوز و فلاش تلفن های همراه، پیام‌های ورودی آیمیل و شبکه‌های اجتماعی.



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



استفاده از نیکوتین و الکل.



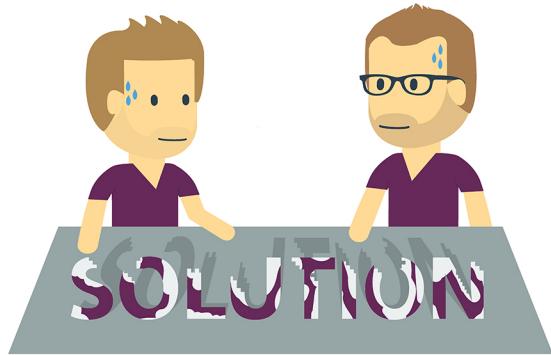
قمار.

دوپامین با یک علامت هشدار همراهه... دوپامین خیلی خیلی اعتیادآوره. چیزهای دیگهای که باعث ترشح دوپامین می‌شن:



# سروتونین

هدف: تقویت پیوندهای انسانی ما



اعضای تیم دور هم جمع می‌شون، سخت کار می‌کنند و برای این مسئله پیچیده و مهم به راه حل پیدا می‌کنند.



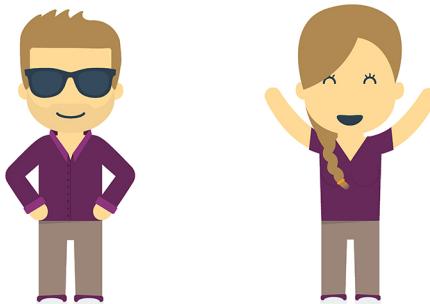
لیدر تیم با یک مسئله چالش برانگیز مواجه شده و برای کمک به تیمش مراجعته می‌کند.



لیدر تیم برای حل این مسئله یک جایزه دریافت می‌کند.



همین که جایزه رو دریافت می‌کنه، اعلام می‌کنه که این موفقیت برای تیمش هست که با خلاقیت و پشتکار، تونستن مسئله رو حل کنن.

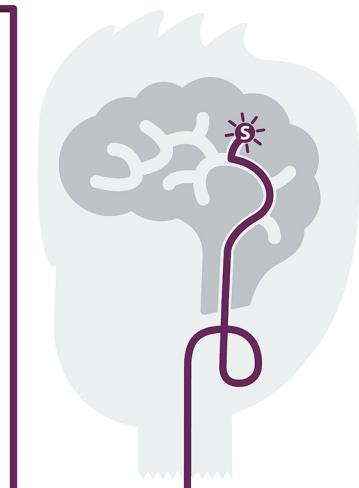


احترام و اعتبار

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

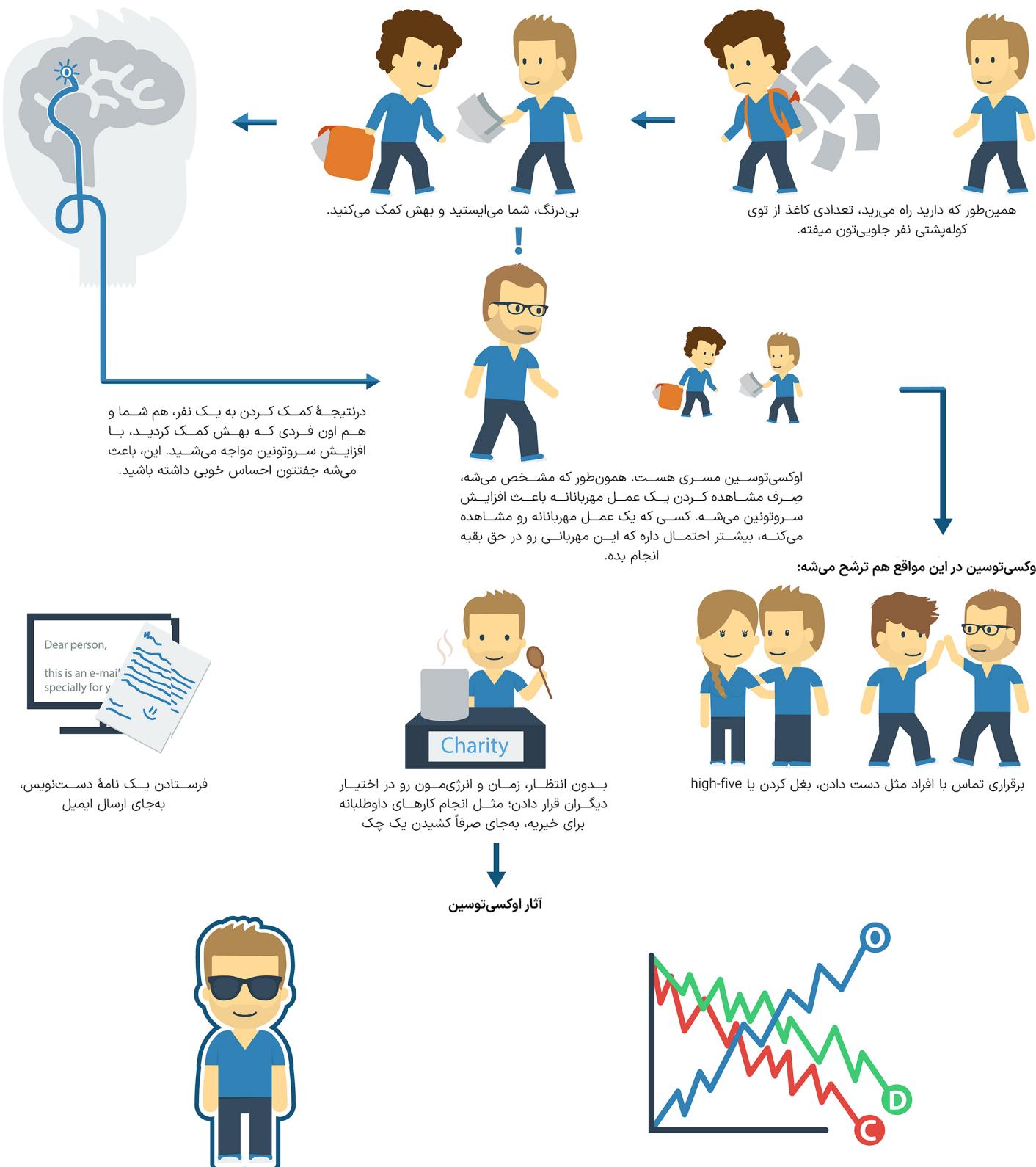


سروتونین پیوند بین لیدر و تیم، مربی و بازیکن، معلم و شاگرد و والدین و فرزند رو تقویت می‌کنه.



# اوکسیتوسین

هدف: تشویق ما برای کمک به دیگران



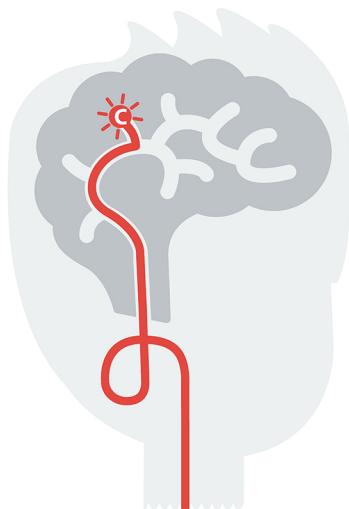
اوکسیتوسین ما رو بخشنده‌تر، سالم‌تر، مفید‌تر و خلاق‌تر می‌کند.

اندوفین، دوپامین، سروتونین و اوکسیتوسین در هنگام کار

برگرفته از کتاب «رهیان آخر غذا می‌خورند»

# کورتیزول

هدف: محافظت از ما در برابر خطرات احتمالی

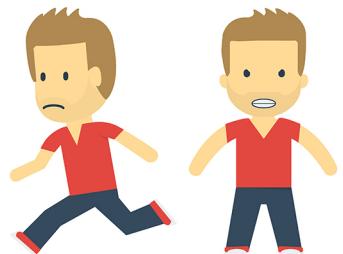
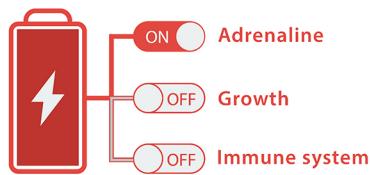


به عنوان بک واکنش، مغز شما کورتیزول ترشح می‌کند که پاسخ اولیه مبارزه یا فرار هست.



در موقعیت خطرناکی قرار می‌گیرید.

در حال راه رفتن در خیابون هستید.



آدرنالین در جریان خون ترشح می‌شود تا بهتون انرژی لازم برای مبارزه یا فرار کردن رو دهد.

وقتی کورتیزول ترشح شد، بدنتون اولویت‌بندی و مشخص می‌کند که انرژی‌تuron باید صرف چه چیزی بشود. چیزهایی که در اون لحظه ضروری نباشند، حذف می‌شون.



وقتی کورتیزول از بدنتون خارج شد، دوباره احساس آرامش می‌کنید.

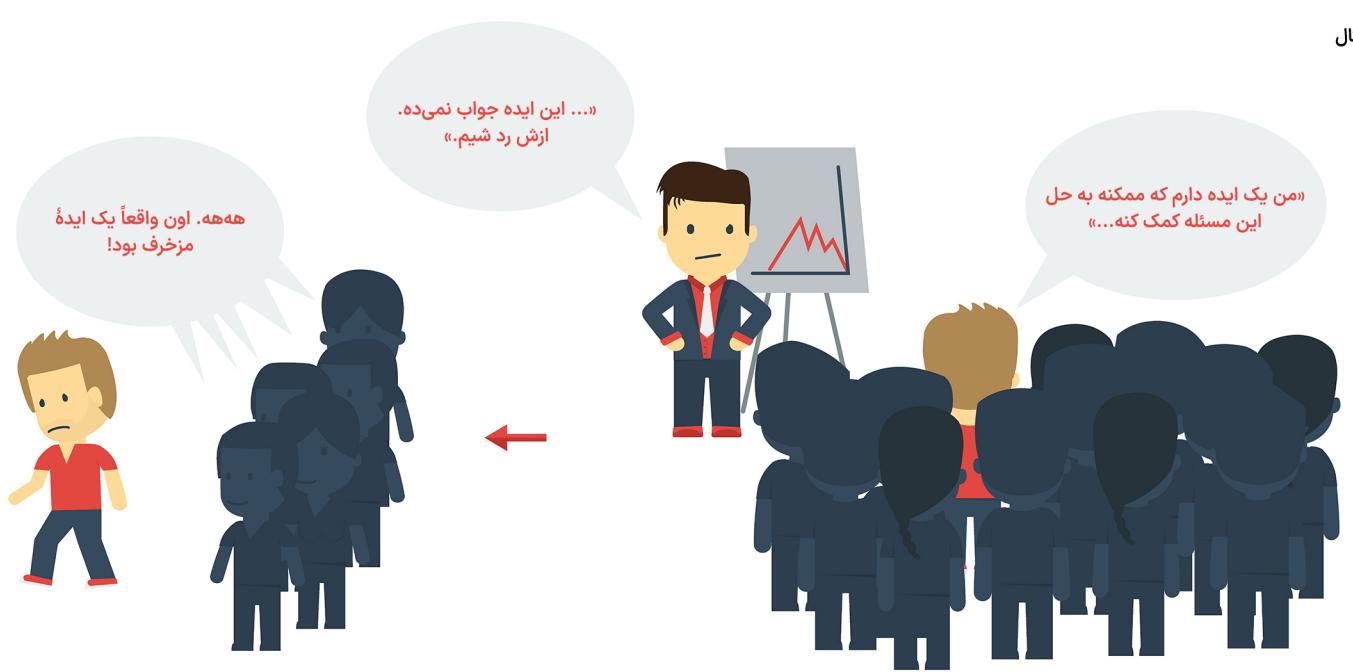
وقتی دیگه در معرض خطر نیستید، نفس عمیق می‌کشید و میزان کورتیزولی که در جریان خونتون وجود دارد، کاهش پیدا می‌کند.

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

# متأسفانه...

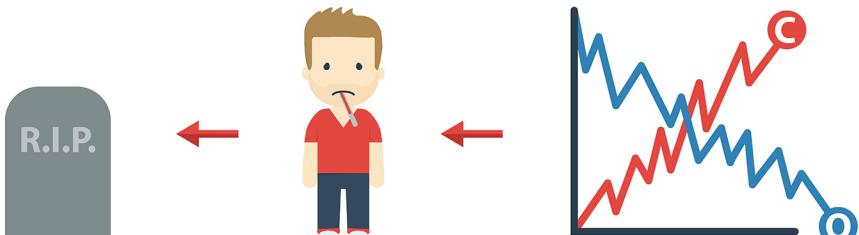
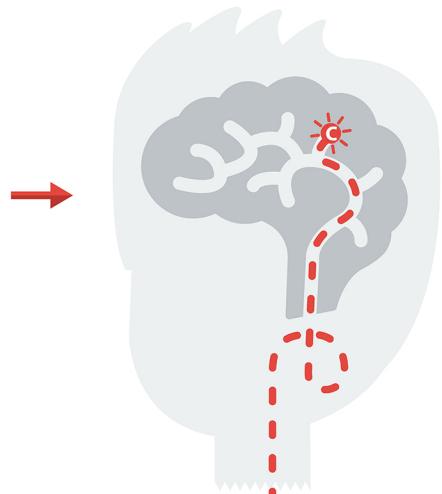
اگه بیشتر از اون حدی که قفار بوده، کورتیزول توی بدنمون داشته باشیم، می‌تونه مخرب باشه.  
اگه در کارمون احساس امنیت نکنیم و مدیر و همکارانمون به ما اهمیت ندن، احساس استرس می‌کنیم.

## مثال



این سناریو بارها و بارها در ذهن تون پخش می‌شه.

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



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

وقتی سطح کوتیریول بدنمون بالا می ره، مقدار اوكسیتوسین در بدنمون کاهش پیدا می کنه. با کم شدن اوكسیتوسین، اختلال اعتماد کردن به دیگران، همکاری کردن و غلبه کردن بر موانع کاهش پیدا می کنه.

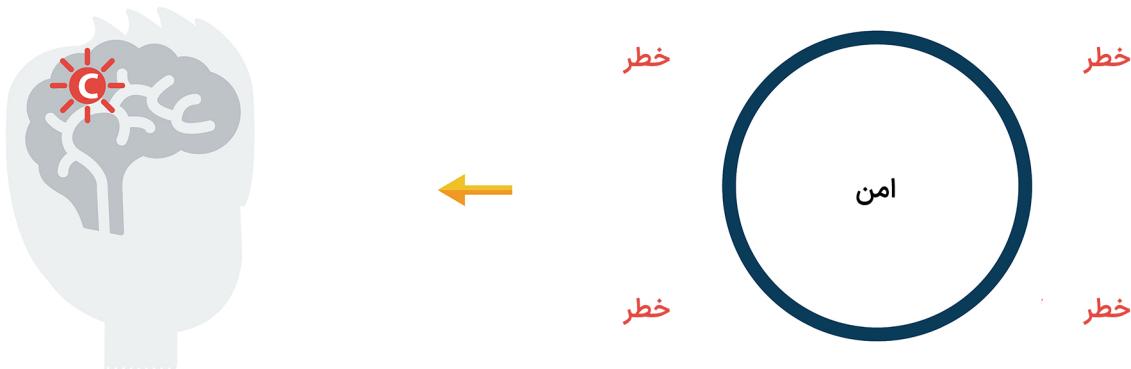
این احساس استرس و ترس، مسئول جریان یافتن مداماً کوتیریزول در بدن ماست. این اتفاق می‌توانه باعث بی‌اعتمادی به دیگران و حتی پاراوانو بشه. ما در این شرایط، روی محافظت از خودمون و منافع شخصی‌های نتمركز می‌کنیم.

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

# همه در کنار هم

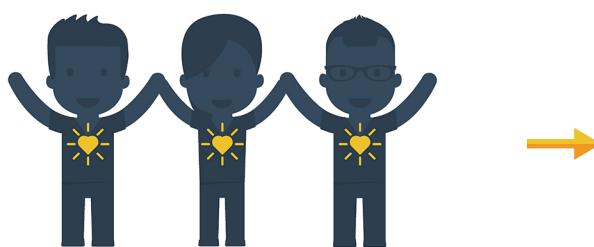
بریم از چیزهایی که دربارهً اندورفین، دوپامین، سروتونین و اوکسیتوسین یاد گرفتیم برای ساختن یک محیط کاری که در اون احساس امنیت و رضایت وجود داره استفاده کنیم.

## دایرهٔ امنیت

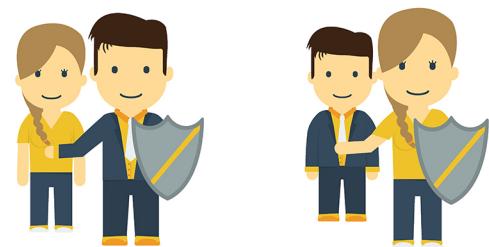


کورتیزول، کورتیزوله و بهرجال وقتی احساس نامنی کنیم، سروکله‌اشن پیدا می‌شه؛ باین حساب، چجوری می‌تونیم یک دایرهٔ امنیت ایجاد کنیم؟

یک چیز ثابتنه: همیشه خطرات و تهدیدهای بیرونی خارج از جامعه و سازمان ما وجود داره؛ آبوهوا، فناواری جدیدی که باعث می‌شه مدل کسب‌وکار ما دیگه کارابی نداشته باشه با 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 دایرهٔ امنیت درونی ایجاد کنیم، بیشتر می‌تونیم با هم بر موانع علیه کنیم و کارهای فوق العاده‌ای انجام بدیم.

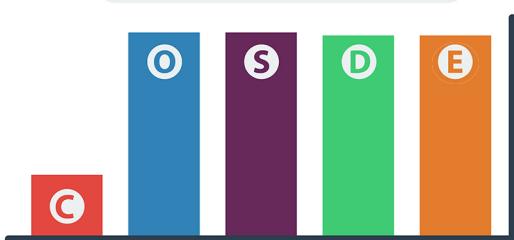


این کار با این موضوع که چه کسی رو به دایرهٔ امنیت خودمون راه می‌دهیم شروع می‌شه. سازمانهایی که فرهنگ مشخصی دارن، که در اون ارزش‌ها و باورها شناخته شده و افراد اونها رو زندگی می‌کنن، درمورد اینکه به چه افرادی اجازه ورود بدن، از کارمندان گرفته تا فروشندهان، مشتریان، اعضای هیئت‌مدیره و همه‌ ذینفعان، بسیار گزینش می‌کنن. وقتی شفاف باشه که ما چه کسی هستیم، از من انتظار می‌رمه 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 منافعشون توجه می‌کنیم. رهبرانمون از ما محافظت می‌کنن و ما از رهبرانمون. ما به این امید داریم که فداکاری‌شون برای محافظت از ما و مک می‌رسد، ارزشش رو داشته. در چنین محیطی ما توانایی بیشتری برای غلبه بر خطرات مداوم بیرونی و ایجاد یک دایرهٔ امنیت درونی داریم.

برای کسب اطلاعات بیشتر دربارهٔ تعریف یک فرهنگ با کاوشن در دایرهٔ طلایی به آدرس زیر مراجعه کنید:  
<http://gum.co/GoldenCircle>



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



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

مقدار زیاد E - ورزش و خنده

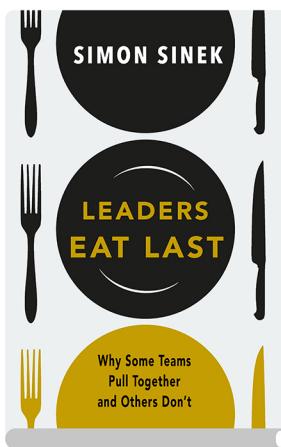
مقدار زیاد D - دستاوردهایی در راستای چشم‌انداز به‌وضوح تعریف شده

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

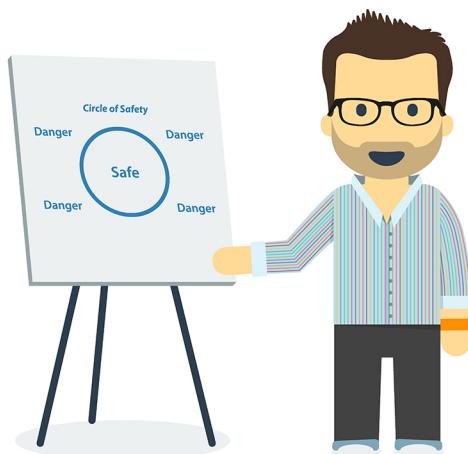
مقدار زیاد O - فرهنگ خدمت کردن به دیگران و مفید بودن

# آیا شما رهبری هستید که آخر غذا می‌خوره؟

وقتی به افرادی که اطرافت  
هستن اهمیت می‌دی، او نها  
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>