

در جستجوی عنصر وجودی

مسیری برای هماهنگی علاقه و استعداد

نویسنده: آیدین حبیبی
هدیه‌ای از سایت «قدم زدن در باغ عدن»
walkineden.com

منتشر شده: مرداد ۱۳۹۴

نسخه ۱/۱

ویرایش: ویراستیار

در **تولد ۳۴ سالگی ام** تصمیم گرفتم که هدیه‌ای برای مخاطبان «قدم زدن در باغ عدن» آماده کنم. دریک **نظرسنجی** از کاربران خواستم که بگویند تمایل به یادگیری چه چیزی دارند. یافتن عنصر وجودی، بیشترین رأی را آورد.

از آنجایی که بحث **عنصر وجودی** و جستجوی آن برای خودم و حرفه‌ام بسیار جالب و مهم است، سعی کردم تا راهنمای کوتاه و جامعی از یاد گرفته‌ها و تجربیاتم تهیه کنم. نوشته حاضر، حاصل این تلاش است.

امیدوارم که برای شما نیز مفید باشد و کمکی در جهت یافتن عنصر وجودی شما باشد.

در صورت تمایل می‌توانید این نوشته را برای دیگران بفرستید و یا درجایی منتشر کنید؛ اما لطفاً در بازنشر آن منصف باشید و نام نویسنده و آدرس سایت walkineden.com را مشخص کنید.

امیدوارم شاهد روزی باشم که در دنیا اغلب مردم به عنصر وجودی خود نزدیک‌اند و هرکس مسیر خود را دنبال می‌کند. آن دنیایی که همه از کاری که انجام می‌دهند، راضی هستند و به دیگری غبطه نمی‌خورند چون می‌دانند **بهترین کار دنیا** را دارند.

آیدین حبیبی

مرداد ۱۳۹۴

پس از خواندن کتابی با عنوان "Element" از کِن رابینسون و الهام گرفتن از آن، من به واژه «**عنصر وجودی**» رسیدم.

تعریف کِن رابینسون از عنصر وجودی: **تلاقی استعداد و علاقه است. آنجایی که این دو به هم می‌رسند نقطه ایست که در آن پیشرفت مستمر و رضایت خاطر حاصل می‌شود.** در این مدل شکوفایی بسیار طبیعی و با کمترین انرژی شکل می‌گیرد. چون در اصل برای چیزی سعی نمی‌کنیم بلکه از وجودمان جاری می‌شود.

آقای رابینسون تحقیق وسیعی درباره افراد موفق در موقعیت و رشته‌های مختلف داشته و به این نتیجه رسیده که در تمامی آن‌ها نقطه اشتراکی وجود دارد. رشد آن‌ها پس از یافتن و توجهشان به علاقه و استعداد خود شکل گرفته و از آن پس بدون سعی مضاعف ادامه داشته است. پائولو کوئلیو، اکهارت توله، جیم موریسون و بسیاری دیگر، همگی در شرایطی رشدشان محقق شده که به هماهنگی عنصر وجودی خود رسیده‌اند.

رسیدن به عنصر وجودی مرحله‌ای از زندگی است که در آن علاقه و استعدادمان باهم هماهنگ می‌شوند. ممکن است که به کاری علاقه داشته باشید ولی در آن استعداد نداشته باشید. ممکن است در کاری استعداد داشته ولی به آن علاقه نداشته باشید. همچنین ممکن است در کاری هم علاقه و هم استعداد داشته باشید ولی نخواهید آن را به‌عنوان حرفه اصلی زندگی‌تان تبدیل کنید. زمانی تمام این مراحل تکمیل می‌شود که تمایل به شکل‌گیری علاقه و استعداد در یک جهت باشند.

زمان تولد ما تعداد زیادی استعداد و علاقه همراه ما فرستاده شده است که تمامی آن‌ها منحصر به خودمان است. در طول حیات، ممکن است با تعدادی از آن‌ها آشنا شویم و از وجودشان استفاده کنیم، ولی تعدادی از آن‌ها ناشناخته می‌ماند.

اولین قدم برای یافتن عنصر وجودی، شناخت علاقه‌های شخصی است.



علاقه



اینکه بگوئید من به چیز خاصی علاقه ندارم، درست نیست؛ یعنی واقعیت ندارد. ممکن است هنوز کشفش نکرده‌اید و یافتن آن کمی دور از دسترس شماست. شاید هم به آن توجه نداشته‌اید؛ اما حتماً جایی در گوشه و کنار می‌توان آن را یافت. راه‌ها و مسیرهای مختلفی برای پیدا کردن علاقه وجود دارد که اولین آن سفر به گذشته است.

از کودکی تاکنون

همگی در کودکی به حرفه‌ای علاقه داشته‌ایم و شاید در آن هم با استعداد هم بوده‌ایم. دوچرخه‌سواری، خندانیدن خانواده یا بازی با آچار و پیچ‌گوشی از جمله کارهایی بودند که بدون آموزش و به خاطر علاقه با آن‌ها سرگرم می‌شدیم. من در کودکی‌ام به خلبانی هلی‌کوپتر بسیار علاقه داشتم. علاوه بر جذابیت لباس، عینک و کلاه خلبان‌های آن، حرکت و نوع پرواز هلی‌کوپتر هم برایم رمزآلود بود. همین‌ها کافی بود که من به این شغل علاقه پیدا کنم. برای پسرایی‌ام پیدا کردن شغل موردعلاقه راحت‌تر از من بود. به دلیل علاقه زیاد به رنگ نارنجی، به لباس رفتگران علاقه‌مند شده بود و می‌خواست رفتگر شود. البته درنهایت نه من خلبان شدم و نه او رفتگر؛ اما مواردی این چنین می‌توانند بخشی از علاقه‌مان را نمایان کنند. امید دوست قدیمی من است. از زمان مدرسه تاکنون همدیگر را می‌شناسیم. آن زمان از چاپخانه پدرش حروف‌برگردان (تراست) می‌آورد. علاقه بسیاری به مدل‌های مختلف حروف فارسی و انگلیسی داشت. آن‌ها را در کنار هم می‌گذاشتیم و مدل‌های مختلفی را امتحان می‌کردیم و روی نوارهای کاست، نوشته چاپ می‌کردیم. الان امید گرافستی درزمینه تایپوگرافی است. کاری که به نظر

من کاملاً هماهنگ باعلاقه دوران نوجوانی خود است. او علاقه‌اش را یافته و آن را دنبال کرده است. شما هم‌زمانی بگذارید و به گذشته سفر کنید. ببینید که چه کاری برایتان خیلی جالب بوده؟ فکر می‌کنید که چرا به آن علاقه داشتید؟ آیا هنوز به آن علاقه دارید؟ آیا نوع دیگری از آن در زندگی کنونی‌تان وجود دارد؟ می‌توانید این پرسش‌ها را از پدر و مادر و نزدیکان بپرسید. آن‌ها چه چیزهایی راجع به علایق شما در کودکی‌تان به یاد دارند؟

در کارهای روزمره

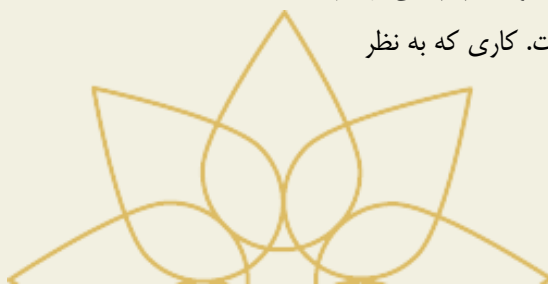
روش بعدی برای یافتن علاقه، جستجو در کارهای روزمره است. در طول روز ممکن است بعضی از کارها برایمان جالب‌تر باشند. کارهای جزعی که آن‌قدر هم به چشم نمی‌آیند. چای ریختن، مرتب کردن پوشه‌های داخل کامپیوتر یا پیاده‌روی. بخشی از روز یا کارهای هفتگی که شاید زمان کوتاهی از روزمره‌مان را هم تشکیل می‌دهند و به ندرت به توجه‌مان می‌آیند؛ اما این بخش‌ها و تلفیق آن‌ها می‌تواند ایده‌ای جدید به شما بدهد و مهم‌تر از آن به نزدیک شدن شما به علاقه و استفاده از استعداد ذاتی‌تان کمک کند.

توجه به دیگران

نوع دیگری از جستجوی علاقه، توجه به کارهای دیگران است.

- چه چیزی در کار آن‌ها توجه شما را جلب می‌کند؟ چرا؟
- آیا تابه‌حال به آن فکر می‌کردید؟
- آیا می‌توانید آن کار را با خود هماهنگ‌تر کنید؟

توجه به کارهای دیگران، جستجو در اینترنت یا خواندن مصاحبه از افراد موردعلاقه‌تان، می‌تواند روشی برای یافتن علاقه شما هم باشد.



استعداد



در کنار علاقه، استعداد عضو مکمل عنصر وجودی است و کشف آن قدمی در جهت هماهنگ شدن باعلاقه است.

در دبیرستان با اینکه رشته ریاضی و فیزیک را انتخاب کرده بودم، اما استعدادی در هیچ کدام نداشتم. در واقع علاقه‌ای هم به آن نداشتم. تا سوم دبیرستان، زمانی که برای اولین بار کامپیوتر به منزل ما راه پیدا کرد، نمی‌دانستم که به آن علاقه دارم. قبل از آن در تنها درس کامپیوتر دوران دبیرستان هم چندان درخششی نداشتم؛ اما بعداً متوجه شدم که آنچه به‌عنوان کامپیوتر در دبیرستان به ما آموزش داده می‌شد، مبحث بسیاری قدیم و منسوخ‌شده‌ای بود و هیچ‌گونه جذابیتی هم برایم نداشت.

پس از خرید کامپیوتر برای یادگیری آن، شب‌ها بیدار می‌ماندم و آزمون و خطا می‌کردم. اغلب روز بعد کامپیوتر زیر بغل برای نصب ویندوز جدید یا برنامه‌های آن به شرکت کامپیوتری می‌رفتم. از همین رفت‌وآمدها چیزهای بسیاری آموختم. متوجه شدم که درک مفاهیم مربوط به کامپیوتر استعداد دارم و برای مدت ۱۵ سال، کامپیوتر محور زندگی شخصی‌ام شده بود و به حرفه‌ام تبدیل گشته بود. نکته‌ای که در روز اول آن را نمی‌دانستم.

همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شد، تمامی افراد روی زمین با ظرفی از استعداد، علاقه و توانایی‌های منحصر به فرد به دنیا می‌آیند، ولی عده کمی از آن آگاه‌اند و به آن توجه می‌کنند.

معتقدم که هر فردی حداقل دارای یک ویژگی منحصر به فرد است که برای خودش آن‌چنان بارز نیست ولی برای دیگران کاملاً محسوس است. من این ویژگی را با واژه نامرتبط «نقطه فروش» توصیف می‌کنم. از آن جهت که آن ویژگی می‌تواند شرایط ارتباط، تعامل یا دوستی با دیگران را برای آن شخص فراهم کند و به فرد کمک کند تا از آن به‌عنوان نقطه قوت خود بهره ببرد.

برای کشف آن بهتر است کمی به زندگی خود دقت کنید. انجام چه کاری برایتان مثل آب خوردن است؟ آن قدر ساده است که به چشم‌تان نمی‌آید. کاری که دیگری از انجام آن عاجز است. این می‌شود استعدادی که منحصر به فرد شماست.

ترس

والدین و فرزندان آن‌ها انجام شد. اغلب خواسته خانواده‌ها برای فرزندان خود سلامتی، شادی و سعادت بود. در نظرخواهی از فرزندان، برداشت آن‌ها از خواسته والدینشان، شغل خوب، استقلال مالی و تشکیل خانواده بود. محققان متوجه شدند که گفتار و رفتار خانواده‌ها با فرزندان، هماهنگ با خواسته اصلی‌شان نیست. از آن روی فرزندان هم در پی راضی کردن پدر و مادر خود سعی در دستیابی به خواسته آن‌ها دارند.

به‌عنوان پدر و مادر خانواده، به رفتار خود توجه کنید. دقت کنید که چه پیغامی را منتقل می‌کنید. آیا این پیغام خواسته اصلی شما است یا از ترس به آینده شکل می‌گیرد. در جایگاه فرزندان خانواده، دقت کنید که چه ترس‌هایی در شما شکل گرفته و آن‌ها را با خانواده خود مطرح کنید. به‌جای یافتن مقصر، در جهت بهبودی قدم بردارید.

انتقال ترس از جامعه

محیط زندگی بیش از آنچه فکر می‌کنید در ترس شما دخالت دارد. نیروی جامعه دائم در تلاش است تا برای همه قالبی یکسان تعریف کند و آن را به‌عنوان استاندارد زندگی معرفی می‌کند و همه را به دنبال آن می‌فرستد. آن‌هایی که به آن می‌رسند، لزوماً راضی نیستند و دیگرانی که با آن فاصله دارند، در حسرت آن‌اند. خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و برای رسیدن به آن فشار مضاعف بر روی خود و دیگران وارد می‌کنند؛ اما سالم‌ترین راه برای رسیدن به رضایت، خوشحالی و بی‌نیازی، یافتن نیازهای شخصی (اصلی) و دنبال کردن آن‌ها است. تنها در این حالت است که مسیر زندگی ارزش پیمودن دارد و در نهایت باعث احساس خوشبختی در ما می‌شود.

ما ۷ میلیارد انسان منحصربه‌فرد روی کره زمین هستیم و می‌بایست هر کدام راه خود را بیابیم. لازم است که در این راه ۳ اصل را همواره به یاد داشته باشیم.

ترس‌ها قسمت بزرگی از زندگی ما را تشکیل می‌دهند. البته در بسیاری از مواقع ترس برای محافظت و حفظ سلامت خودمان است. ترس برای محافظت از جسم ما در مقابل خطر طراحی شده و از زمان انسان‌های اولیه تاکنون برای حفظ بقاء همراه ما مانده است. از آن زمان که باید شکار می‌کردیم تا هم‌اکنون که شرایط زندگی به‌گونه‌ای عوض شده که دیگر نیازی نیست برای بیرون رفتن، ترس حمله شیر را همراه خود داشته باشیم. ولی ترس از بین نرفته و از مدتی به مدل دیگر تبدیل شده و در شرایط مختلف همراهمان است.

شناخت ترس‌های شخصی

اولین مرحله شناخت ترس از درون خودمان شروع می‌شود. اینکه چه ترس‌هایی مانع حرکتتان شده است. ترس‌هایی که به آن آگاه یا ناآگاه هستیم ولی مستقیم در کیفیت زندگی ما نقش داشته و ما را از حرکت بازمی‌دارد؛ اما اگر با ترس خود مواجه شویم، خواهیم دید که اغلب آن‌ها ساخته ذهنمان است و واقعیت ندارد. مغز این‌گونه کار می‌کند که با ایجاد ترس سعی در حفظ ما دارد. مغز ما تا جایی که توانایی پاسخ به نیاز ما را داشته باشد، یا استفاده از تجربه شخصی یا با بهره گرفتن از تجربه دیگران، ما را راهنمایی می‌کند؛ اما در شرایطی که امکان پاسخ نداشته باشد، ترس را به‌عنوان احتیاط جایگزین می‌کند.

مرحله اول برای دستیابی به علاقه‌ها عبور از ترس است و بخش اول آن، شناخت ترس‌های شخصی است.

انتقال ترس از خانواده

محققان می‌خواهند بدانند که آیا انتظار خانواده‌ها با رفتارشان نسبت به فرزندان هماهنگ است؟ این تحقیق در دو فضای مختلف بر روی



اصل یک؛ زندگی یگانه

انتخاب می‌کنیم که با چه کسی در ارتباط داشته باشیم، انتخاب می‌کنیم که رفتارمان با آن شخص چگونه باشد و حتی میزان رابطه‌مان در چه سطحی باشد.

از این رو انتخاب داریم که زندگی خود را مطابق آن روشی که می‌پسندیم تغییر دهیم یا بنا کنیم. آن بخشی که مربوط به شرایط و سختی‌های زندگی می‌شود، شامل ۷ میلیارد دیگر هم می‌شود ولی می‌بینیم که عده‌ای زندگی را مطابق میل خود می‌سازند.

اصل سه؛ زندگی خطی نیست

در طول زندگی، رویدادهایی که برایمان رخ می‌دهد، خطی نیست و به‌طور طبیعی شکل می‌گیرد. با وجود اینکه در رشد و تغییر طبیعت نظم وجود دارد، هیچ‌گاه نمی‌توان آن را پیش‌بینی کرد و جهت آن را مشخص نمود.

استیو جابز مثال جالبی می‌زند. «نمی‌توانید با نگاه به جلو نقطه‌ها را به هم وصل کنید؛ فقط با نگاه به عقب است که می‌توانید آن‌ها را به هم وصل کنید. پس باید اعتماد داشته باشید که نقطه‌ها به نحوی در آینده شما به هم وصل می‌شوند. باید به چیزی ایمان و اعتماد داشته باشید، به دلتان، به سرنوشتان، به زندگی، به کارما، به هر چیزی.»

حال زمان تصویرسازی و تخیل است. آن زندگی که برای خود تصور می‌کنید را روی کاغذ بیاورید. جزئیاتش را مشخص کنید. تفاوت آن را با حال خود ببینید. اگر نمی‌توانید آن را نقاشی کنید و چندخطی درباره‌اش بنویسید.

برای شروع توجه کنید که چه قدم‌هایی می‌تواند برای نزدیک شدن به آن تصویر مؤثر باشد. مطمئن باشید که قدم‌ها را می‌دانید. همچنین مطمئن باشید که مغز شما هم تا جایی که بتواند همراهی می‌کند، ولی جایی که نتواند ترس را جایگزین خواهد کرد. بدانید که این ترس‌ها واقعی نیستند و لازم است که با آن مواجه شوید.

تنها راه مقابله با ترس، روبرو شدن با آن است.

گمان می‌رود که انسان از حدود ۲۰۰ هزار سال پیش به شکل کنونی‌اش درآمد و شروع به حیات کرده است. در این میان تخمین زده می‌شود که حدود ۸۰ میلیارد انسان بر روی زمین زندگی کرده‌اند. بر اساس ژنتیک، هرکدام از این ۸۰ میلیارد (از جمله من و شما) منحصر به فرد است و هیچ شخص دومی شبیه اولی نیست. این اصل در مورد اثر انگشت یا قرنیۀ چشم نیز صادق است.

از این رو مقایسه هیچ دونفری تحت هیچ شرایطی ممکن نیست یا حداقل عادلانه نخواهد بود. پس بدانید که زندگی شما یگانه و منحصر به خودتان است. بهتر است به جای مقایسه خود با دیگری، راه خود را بیابید و آن را دنبال کنید.

اصل دو؛ ساخت زندگی شخصی

از زمانی که فرصت انتخاب به ما داده شده، هر لحظه برای زندگی خود تصمیم می‌گیریم و برای آن انتخاب می‌کنیم. هرروزه انتخاب‌های بی‌شماری پیش رویمان است. بعضی آگاهانه است، مانند غذا خوردن، پیاده‌روی کردن، محبت کردن و بعضی ناآگاهانه، مانند نفس کشیدن، پلک زدن و بو کردن.