

در جستجوی عنصر وجودی

مسیری برای هماهنگی علاقه و استعداد برای یافتن شغل ایده آل

آیدین حبیبی

نام سند: در جستجوی عنصر وجودی (براساس مفهوم Element از کِن رابینسون)

نویسنده: آیدین حبیبی

سایت: قدم زدن در باغ عدن (walkineden.com)

انتشار: مرداد ۱۳۹۴

بازبینی: اردیبهشت ۱۳۹۶

نسخه ۲

ویرایش: نرم افزار ویراستیار

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

تعریف کین 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.

امیدوارم شاهد روزی باشم که در دنیا بیشتر مردم به **عنصر وجودی** خود نزدیک‌اند و هرکس مسیر خود را دنبال می‌کند. دنیایی که هرکسی از کارش رضایت دارد و به دیگری غبطه نمی‌خورد. چون داند که خودش **بهترین شغل دنیا** را دارد.

آیدین حبیبی

مرداد ۱۳۹۴

آقای رابینسون تحقیق وسیعی دربارهٔ افراد موفق در موقعیت و رشته‌های مختلف داشته و به این نتیجه رسیده که در تمامی آن‌ها **نقطهٔ 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 بسیار در حرفهٔ خود موفق شده‌اند که به عنصر وجودی خود رسیده‌اند.**

رسیدن به عنصر وجودی مرحله‌ای از زندگی است که در آن علاقه و استعدادمان باهم همسو می‌شوند.

- ممکن است به کاری علاقه داشته باشی ولی در آن استعداد نداشته باشی؛
- همچنین ممکن است در کاری استعداد داشته ولی به آن علاقه نداشته باشی؛
- در حالت دیگر ممکن است در کاری هم علاقه و هم استعداد داشته باشی ولی نخواهی آن را به‌عنوان حرفهٔ اصلی زندگیت تبدیل کنی.

درنهایت زمانی استعداد و علاقه، عنصر وجودی را شکل می‌دهد که خواهی آن را به‌عنوان حرفهٔ خود انتخاب کنی. حین تولد به هرکدام از ما تعداد زیادی استعداد، علاقه و توانایی‌های مختلف داده شده که تمامی آن‌ها منحصر به فرد است. در طول زندگی ممکن است با تعدادی از آن‌ها آشنا شویم و از آن‌ها بهره‌بریم ولی تعدادی از آن‌ها همیشه ناشناخته می‌ماند.

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

علاقه

اینکه بگویی من به چیزی علاقه ندارم، درست نیست؛ یعنی واقعیت ندارد. ممکن است هنوز کشفش نکرده‌ای و یافتن آن کمی دور از دسترس باشد. شاید هم تاکنون به آن توجه نداشته‌ای؛ 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.

بخش اول: از کودکی تاکنون

همگی در کودکی به حرفه‌ای علاقه داشته‌ایم و شاید در آن‌هم با استعداد بوده‌ایم. دوچرخه‌سواری، خندانیدن خانواده یا بازی با آچار و پیچ‌گوشتی از جمله کارهایی بود که بدون آموزش و به خاطر علاقه با آن‌ها سرگرم می‌شدیم. مثلاً من در کودکی 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 پسردایی‌ام 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 این‌چنین می‌تواند بخشی از علاقه‌مان را نمایان کند. نمونه دیگرش، امید دوست قدیمی‌ام است. از زمان مدرسه تاکنون همدیگر را می‌شناسیم. آن زمان از چاپخانه پدرش حروف‌برگردان (لیتراست) می‌آورد. علاقه بسیاری به مدل‌های مختلف حروف فارسی و انگلیسی داشت. آن‌ها را کنار هم می‌گذاشتیم و مدل‌های مختلفی را امتحان می‌کردیم و روی نوارهای کاست، نوشته چاپ می‌کردیم. الان امید گرافیستی در زمینه تایپوگرافی است. کاری که به نظر من کاملاً هماهنگ با علاقه دوران نوجوانی خود است. او علاقه‌اش را یافته و آن را دنبال کرده است. زمانی بگذار و به گذشته سفر کن.

- چه کاری برایت خیلی جالب بوده؟
- فکر می‌کنی چرا به آن علاقه داشتی؟ آیا هنوز به آن علاقه داری؟
- آیا نوع دیگری از آن در زندگی کنونی‌ات وجود دارد؟ (می‌توانی این پرسش‌ها را از پدر و مادر و نزدیکان بپرسی. آن‌ها چه چیزهایی راجع به علایق تو در کودکی به یاد دارند؟)

تمرین ۱: زمانی بگذار و به کودکی‌ات فکر کن. به چه چیز علاقه داشتی؟ از خودت بپرس به کدام قسمت آن علاقه داشتی؟ همین پرسش را از خانواده و بزرگ‌ترها بپرس.

آیا اشتراکی میان علایق کودکی وجود دارد؟

بخش دوم: کارهای روزمره

روش بعدی برای یافتن علاقه، جستجو در کارهای روزمره است.

در طول روز ممکن است بعضی از کارها برایمان جالبتر باشد. کارهای جزعی که آنقدر هم به چشم نمی‌آیند. چای ریختن، مرتب کردن پوشه‌های داخل کامپیوتر یا حتی پیاده‌روی. بخشی از روز یا کارهای هفتگی که شاید زمان کوتاهی از روزمره‌مان را تشکیل می‌دهند و به ندرت به توجهمان می‌آیند؛ اما این بخش‌ها و تلفیق آن‌ها می‌تواند ایده‌ای جدیدی بدهد و مهم‌تر از آن، باعث نزدیکی به علاقه و استفاده از استعداد ذاتی‌ات کمک کند.

تمرین ۲: برای یک هفته، به کارهای روزمره‌ات توجه کن و آن‌ها را یادداشت کن. چه کاری را بیشتر از همه انجام می‌دهی و از کدام بیشتر لذت می‌بری؟

آیا آن قسمتی که برای لذت بخش است در شغل فعلی‌ات وجود دارد؟

بخش سوم: توجه به دیگران

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

- چه چیزی در کار آن‌ها توجهت را جلب می‌کند؟ چرا؟
- آیا تابه‌حال به آن فکر کرده‌ای؟
- آیا می‌توانی آن کار را با خود هماهنگ‌تر کنی؟

توجه به کارهای دیگران، جستجو در اینترنت یا خواندن مصاحبه از افراد مورد علاقه، می‌تواند روشی برای یافتن علاقه تو نیز باشد.

تمرین ۳: به روند مطالعات هفتگی‌ات توجه کن. کدام تیترا مقاله در اینترنت، تصویر روی جلد مجله یا برنامه تلویزیون تو را کنجکاو می‌کند؟

آیا می‌توانی اشتراکی میان کنجکاوهایت پیدا کنی؟

در کنار علاقه، استعداد عضو مکمل عنصر وجودی است و کشف آن قدمی در جهت رسیدن به آن است.

در دبیرستان باینکه رشته ریاضی و فیزیک را انتخاب کرده بودم، اما استعدادی در هیچ‌کدام نداشتم. حداقل آن موقع این‌طور فکر می‌کردم.

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 آنچه به‌عنوان کامپیوتر در دبیرستان به ما آموزش داده می‌شد، مبحث بسیاری قدیمی و منسوخ‌شده‌ای بود که هیچ‌گونه جذابیتی برایم نداشت. پس از خرید کامپیوتر برای یادگیری آن، شب‌ها بیدار می‌ماندم و آزمون‌وخطا می‌کردم. چند بار در هفته کامپیوتر زیر بغل برای نصب ویندوز جدید یا برنامه‌های آن به شرکت کامپیوتری می‌رفتم. از همین رفت‌وآمدها چیزهای بسیاری آموختم. متوجه شدم که در درک مفاهیم مربوط به کامپیوتر استعداد دارم و برای مدت ۱۷ سال، کامپیوتر محور زندگی شخصی و حرفه‌ایم شد.

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

معتقدم هر فردی حداقل دارای یک ویژگی منحصربه‌فرد 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.

این‌گونه استعدادها ممکن است در ظاهر کار ساده‌ای باشد و به چشم نیاید. مثل تلفن زدن و صحبت با دیگران، نقاشی کردن، نوشتن مقاله، انتخاب مهمان‌های هماهنگ بر اساس نوع مراسم و...

ولی در پس این کارها، توانایی‌هایی وجود دارد که می‌تواند در جهتی و برای کاری دیگر از آن استفاده شود.

مثلاً کسی که با تلفن صحبت کردن راحت است، ممکن است فرد برون‌گرایی باشد که پیگیر است، تعامل با افراد را دوست دارد و از این‌رو شاید بتواند در مسئولیت‌هایی کار کند که نیازمند به چنین مشخصاتی دارند.

در مثال دیگر، کسی که می‌تواند برای برگزاری مراسم خانوادگی تشخیص دهد چه کسانی دعوت شوند، ممکن است فردی باشد که توانایی ویژه‌ای برای درک احساس و نیازهای دیگران داشته باشد، به ویژگی‌های افراد توجه کند و آن‌ها را به یاد داشته باشد و از این‌رو شاید بتواند کسب‌وکاری راه بیندازد که مراسم خاص ترتیب دهد.

تمرین ۴: برای آگاهی از نقطه فروش، به زندگی خودت توجه کن و بین انجام چه کاری برایت مثل آب خوردن است؟

(آن قدر ساده که به چشمت نمی‌آید. کاری که دیگری از انجام آن عاجز است ولی برای تو بدون کوچک‌ترین سعی و تلاشی شدنی است.)

نتیجه این کنکاش یافتن یکی از استعدادهای منحصربه‌فرد توست.

ممکن است پس از این چند تمرین، نکات جدیدی از علاقه، استعداد و توانایی‌هایت نمایان شده باشد. این یافته‌های برای یافتن عنصر وجودی کمک راهت خواهند بود. هدف از این تمرین‌ها یافتن ویژگی‌هایی منحصربه‌فرد است. به احتمال زیاد پس از یافتن عنصر وجودی، متوجه شوی که همان کاری را دوست داری انجام دهی که ده‌ها هزار نفر آن را انجام می‌دهند و فکر کنی فرصتی برایت وجود ندارد؛ اما به یاد داشته باش که ترکیب چند مهارت و استعداد و هماهنگی آن با علاقه باعث شکل‌گیری شغل منحصربه‌فرد می‌شود. در مسیر یافتن عنصر وجودی، چند اصل وجود دارد که لازم است آن را یادآوری کنیم.

اصل یک: زندگی یگانه

گمان می‌رود انسان از حدود ۲۰۰ هزار سال پیش به شکل کنونی‌اش درآمده و شروع به حیات کرده است و تخمین زده می‌شود که حدود ۸۰ میلیارد انسان روی زمین زندگی کرده‌اند. همچنین بر اساس ژنتیک، هرکدام از این ۸۰ میلیارد (از جمله من و تو) منحصربه‌فردند و هیچ شخص دومی شبیه اولی نیست. نوع نگرش آن‌ها به دنیا، ترکیب اندام بدن و حتی اثرانگشت و قرنیۀ چشم آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. از این رو مقایسه هیچ دونفری تحت هیچ شرایطی ممکن نیست یا حداقل عادلانه نخواهد بود. پس بدان که زندگی تو یگانه و منحصربه‌فرد است. بهتر است به جای مقایسه خود با دیگری، راه خود را بیابی و آن را دنبال کنی.

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. هر روز انتخاب‌های بی‌شماری پیش رویمان است. بعضی مانند غذا خوردن، پیاده‌روی کردن، محبت کردن آگاهانه است و بعضی مانند نفس کشیدن، پلک زدن و بو کردن ناآگاهانه است. 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 بنا کنیم یا تغییر دهیم. آن بخشی که مربوط به شرایط و سختی‌های زندگی می‌شود، شامل ۷ میلیارد دیگر نیز می‌شود ولی می‌بینیم که عده‌ای زندگی را مطابق میل خود ساخته و می‌سازند.

اصل سه؛ زندگی خطی نیست

با وجود اینکه در رشد و تغییر طبیعت نظم وجود دارد ولی هیچ‌گاه نمی‌توان آن را پیش‌بینی کرد. همین‌طور رویدادهایی رخ می‌دهد که ممکن است یکی دلیل بر دیگری نباشد؛ یعنی از روند فعلی زندگی کسی، نمی‌توان آینده او را پیش‌بینی کرد.

استیو جابز مثال جالبی می‌زند. او می‌گوید: «نمی‌توان با نگاه به جلو نقطه‌های زندگی را به هم وصل کرد؛ فقط با نگاه به گذشته است که می‌توان آن‌ها را به هم وصل کرد. پس باید اعتماد داشته باشی که نقطه‌ها به نحوی در آینده به هم وصل می‌شوند. باید به چیزی ایمان و اعتماد داشته باشی، به دلت، به سرنوشتت، به زندگی، به کارما و به هر چیز دیگری».

حال زمان تصویرسازی و تخیل است. تصویر زندگی موردعلاقات را روی کاغذ بیاور. جزئیاتش را مشخص کن. تفاوت آن را باحال خود ببین. اگر می‌توانی آن را نقاشی کن یا چندخطی درباره‌اش بنویس.

درنهایت ببین برای رسیدن به تصویر آینده، لازم است چه قدم‌هایی برداری؟

حال اولین قدم را بردار.