

شخصیت سالم

افراد زیادی در جست‌وجوی «ثروت» کار می‌کنند؛ آنان امیدوارند کار و شغل‌شان منجر به ثروتمند شدن‌شان شود و آن‌گاه دست از کار بکشند! آنان نمی‌دانند که «ثروت» یک «حالت ذهنی» است، نه یک «وضعیت اقتصادی»! افرادی که از کارشان لذت می‌برند، نیاز بسیار کم‌تری به تشریفات و تجمل دارند، آنان با مخارج کم‌تری از زندگی لذت می‌برند. درواقع، بسیاری از هزینه‌ها و مخارج انسان‌ها به دلیل «گرسنگی روانی» آنان است. در درون، احساس خلأ و گرسنگی می‌کنند و با رقابت و حرص زدن در عرصه‌های ثروت‌اندوزی، شهرت‌طلبی یا جنگ قدرت، این «وَلَعِ روانی» را تسکین می‌دهند، درحالی‌که این «گرسنگی روانی»، با «زاینده و سازنده‌بودن» ارضاء می‌شود.

چگونه می‌توان با هزینه‌ی کم، محصول زیاد تولید کرد؟ برخی این گزاره را به اشتباه فهمیده‌اند. آنان تصور می‌کنند که باید به خود ریاضت بدهند و جان‌بکنند، کم بخورند و زیاد کار کنند!

درحالی‌که ماجرا به شکل دیگری است؛ اگر شغل و کسب و کار ما هماهنگ با ساختار روانی‌مان انتخاب شده باشد، ما در آن شغل پرمحصول خواهیم بود و هنگامی که محصول کارمان بالا می‌رود، «گرسنگی روانی ما» به سیری بدل می‌شود و به‌طور طبیعی اسراف و هزینه‌های زائد ما که ناشی از «وَلَعِ روانی» است، کاهش می‌یابد. درواقع، با انتخاب شغل صحیح، کار نه‌تنها انرژی ما را تخلیه نمی‌کند، که خود برای ما انرژی‌زاست!

چه شغلی با ساختار روانی ما هماهنگ است؟

از دیدگاه «روان‌شناسی تحلیلی»، ساختار روانی ما دارای ۴ کارکرد متفاوت است:

- ۱) «حس کردن» یعنی دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن و لمس کردن.
- ۲) «احساس» یعنی ادراک یک حالت هیجانی مانند غم، شادی، ترس و خشم.
- ۳) «فکر کردن» یعنی تحلیل کردن، موضوع را به اجزای کوچک‌تر تجزیه کردن و گام‌به‌گام با مسأله مواجه شدن.
- ۴) «شهود» یا «شم» یعنی یک دریافت کلی از حقیقت و پیش‌بینی موضوعات مبهم مانند آینده.

هر فردی در یکی از این کیفیت‌ها رشد

بیش‌تری پیدا کرده و عملکرد روانی غالب او به

یکی از ۴ سبک زیر شباهت بیش‌تری دارد:

۱- «افراد حسی»، بیش‌تر از طریق حواس‌شان با جهان ارتباط برقرار می‌کنند. آنان به جزئیات محیط توجه دقیق می‌کنند، رنگ‌ها، صداها، بوها و سایر محرک‌های محیطی را به‌دقت تشخیص می‌دهند، طعم غذاها را با دقت حس می‌کنند، به رنگ لباس افراد توجه نشان می‌دهند، کم‌ترین

در کشور ما اصطلاح رایجی وجود دارد که مردم در مورد فعالیت شغلی خود به کار می‌برند: «برای یک لقمه نان جان می‌کنم!»

شخصیت سالم چگونه شغل خود را انتخاب می‌کند؟

سال‌ها پیش کتابی از یک نویسنده‌ی ژاپنی مطالعه می‌کردم که عنوان آن، این بود: «نه برای لقمه‌ای نان!» شخصیت سالم، برای یک لقمه‌نان جان نمی‌کند؛ او شغلی را انتخاب می‌کند که آن را با «شور و شوق» انجام دهد و از آن «رضایت روانی» پیدا کند. درواقع، شغل برای بزرگسالان، معادل بازی برای کودکان است. کودکان با بازی، نشاط و لذت می‌یابند، گرچه از نظر جسمی خسته می‌شوند اما از نظر روانی، طراوت و شادمانی پیدا می‌کنند. آیا برای ما، کار و شغل مان طراوت و شادمانی ایجاد می‌کند؟



تغییر در دکور و ترتیب وسایل، توجه آنان را جلب می‌کند و راحتی و لذت جسمی برای‌شان اولویت خیلی بالایی دارد. «تولستوی»، «مارسل پروست» و «ون گوگ» نمونه‌هایی از افراد حسی هستند.

۲- «افراد احساسی»، بیش‌تر از طریق عواطف‌شان با جهان ارتباط برقرار می‌کنند. آنان چندان به جزئیات توجه نشان نمی‌دهند، بلکه جریان کلی امور برای‌شان مهم است. برخلاف افراد حسی، افراد احساسی به رنگ لباس افراد یا بوی عطرشان چندان توجهی نشان نمی‌دهند اما به سرعت احساسات افراد را کشف می‌کنند. غم، شادی، خصومت، دوستی، خشم، ترس، اشتیاق و... را نمی‌توان از این افراد پنهان کرد. تصمیم‌گیری این افراد بر مبنای احساسات‌شان است. «حافظ»، «کیشلوفسکی» (فیلم‌ساز) و «شهریار» نمونه‌ای از افراد احساسی هستند.

۳- «افراد فکری»، بیش‌تر از راه تجزیه و تحلیل اطلاعات، با جهان ارتباط برقرار می‌کنند. نگاه‌شان به مسائل، نگاه ارزشی‌ست (خوب- بد، درست- غلط، پیشرفت- پسرفت، مثبت- منفی). اولویت آنان، کار صحیح و عمل بر طبق ضوابط است. این افراد دقیق، منظم، منضبط و قابل اعتماد هستند اما قدرت ادراک عواطف و ابراز هیجانات در آنان کم است. «لئوناردو داوینچی» و «رنه دکارت» نمونه‌هایی از افراد فکری هستند.

۴- «افراد شهودی» بیش‌تر از راه شمع و حدس، با جهان ارتباط برقرار می‌کنند و اغلب، حدس‌ها و پیش‌بینی‌های‌شان درست از آب درمی‌آید! برای آنان کشف قوانین، رمزگشایی و پیش‌گویی، استراتژی و اولویت نخست زندگی‌ست. آنان به جزئیات امور، چندان توجهی نشان نمی‌دهند و نگاه‌شان، نگاه کلان است. «ژول ورن»، «آگاتا کریستی» و «انیشتین» نمونه‌هایی از افراد شهودی هستند.

هر فردی در دو مورد از این ویژگی‌ها قوی و در دو مورد دیگر ضعیف است. در بین دو ویژگی قوی، یکی از آن‌ها بارزتر و قوی‌تر است که تقسیم‌بندی بالا براساس قوی‌ترین و بارزترین کیفیت روانی فرد است. هر فرد لازم است فعالیت شغلی خود را هماهنگ با کیفیت روانی خود انتخاب کند. با این کار، شغل موجب افزایش انرژی و روحیه‌ی فرد می‌شود. انتخاب شغل بدون در نظر گرفتن کیفیت روانی، موجب تحلیل رفتن، خستگی و کسالت می‌گردد. شخصیت‌های سالم، به استعدادها و ویژگی‌های خود آگاه هستند و با خود در صلح و آشتی‌اند، درحالی‌که افراد ناسالم، با خود در کشمکش و درگیری و تعارض‌اند و انتخاب‌های‌شان هماهنگ با مزاج، استعداد و طبیعت‌شان نیست؛ بنابراین همیشه در تنش و درگیری به سر می‌برند.

برای هر کیفیت شخصیتی، شغل‌های خاصی مناسب‌اند:

■ **برای افراد «حسی»**، شغل‌هایی مناسب‌اند که به فعالیت و تحرک بدنی نیاز دارند. کارهایی که در فضای بسته و محدود و با تحرک کم صورت می‌گیرند، به‌هیچ‌وجه مناسب این افراد نیست و به‌شدت به آنان آسیب می‌زند. حتی انتخاب شغل نامناسب، موجب می‌شود که این افراد از نظر بدنی نیز بیمار شوند!

■ **برای افراد «احساسی»**، شغل‌هایی مناسب‌اند که نیاز به تنوع و خلاقیت دارند. برای این افراد، تحرک بدنی چندان مهم نیست؛ آن‌چه اساسی‌ست، گستره‌ی ذهنی وسیع است. نقش‌های متنوع و پروژه‌های مختلف و متفاوت، مورد نیاز چنین افرادی‌ست. مسافرت برای این افراد لازم و بلکه حیاتی‌ست!

■ **افراد «فکری»**، به نظم و ثبات نیاز دارند. آنان می‌توانند سال‌های سال فعالیت روزمره و یکنواختی را انجام دهند و خسته و دلزده نشوند، اما کمی «بی‌نظمی و خروج از برنامه» را هم نمی‌توانند تحمل کنند. دنیای مورد علاقه‌ی آنان، دنیای برنامه‌ریزی‌شده و قابل پیش‌بینی است. شغل‌هایی که نیاز به رسیدگی به جزئیات و حساب و کتاب دقیق دارند، تنها از عهده‌ی این افراد ساخته است!

■ **افراد «شهودی»** به حل معما، گشودن مسأله‌ها و پیش‌گویی احتمالات نیاز دارند. آنان از شغل‌هایی لذت می‌برند که به «ریسک‌های بزرگ» و «تصمیم‌گیری‌های کلان» نیاز دارند. این افراد، استراتژیست‌هایی فوق‌العاده و رهبرانی موفق‌اند. اغلب پیش‌بینی‌های آنان درست از آب درمی‌آیند و راهبردهای ارائه‌شده توسط آنان مؤثر و مفید است. این افراد نمی‌توانند کارهایی که به حرکت گام‌به‌گام، توجه ذره‌به‌ذره و تحمل و یکنواختی و روزمرگی نیاز دارند را تحمل کنند!

در صورتی که فرد در انتخاب شغل خود این ملاحظات را مد نظر داشته باشد، هم بهره‌وری حرفه‌ای‌اش بالا می‌رود و هم رضایت و نشاط خواهد داشت.

علاوه‌بر این ۴ کیفیت، ۲ کیفیت روانی دیگر نیز لازم است که در انتخاب شغل، مدنظر قرار گیرد: «درون‌گرایی» و «برون‌گرایی»
افراد «درون‌گرا» به فضاهای شلوغ و معاشرت زیاد، تمایل ندارند، درحالی‌که «برون‌گراها» قدرت تحمل تنهایی و سکوت را ندارند!
حال اگر یک فرد «درون‌گرا»، مسؤولیت «روابط عمومی» یک سازمان را به‌عهده گیرد یا یک فرد «برون‌گرا» مجبور باشد تمام وقت اداری در میان دفاتر و پرونده‌ها تنها در یک اتاق کار کند، چه اتفاقی برای او خواهد افتاد؟!

«عدالت» یعنی هرچیز را در جای خود قرار دادن. کاشت نخل در یک سرزمین سردسیری یا کاشت برنج در یک منطقه‌ی خشک و بی‌آب چه نتیجه‌ای خواهد داد؟ افراد موفق، کسانی هستند که در جای نامناسب سرمایه‌گذاری نمی‌کنند، چراکه در این صورت، هم به خودشان لطمه می‌زنند و هم به جامعه.

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک
جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی دکتر محمدرضا سرگلزایی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ (طباطبایی) تماس بگیرید.