

# گفت‌وگو با دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دخترانه فرزنانگان

مهرستان آران و بیدگل  
فرزانه نورالهی

## به دنبال خود

گفت‌وگو

تخریبی محیط، درک نکردن معلم‌ها، اعتمادنداشتن پدر و مادرها و ... همه این موارد و محدودیت‌هایی که برای تو قائل می‌شوند، باعث می‌شود نتوانی نقش خودت را در زندگی پیدا کنی و حس خوبی در زندگی داشته باشی!

ناگفته نماند که همه نوجوان‌ها از گذشته‌های دور احساس تو را در این سن تجربه کرده‌اند. آخر این چالشی است که در این شرایط به سراغ همه هم‌سن و سالانت می‌آید. فرقی هم نمی‌کند کجا به دنیا آمده باشی، یا پدر و مادرت چه شغلی داشته باشند.

پاسخ بیشتر سؤال‌های بالا ریشه مشترکی دارد. نشنیده‌ای که می‌گویند دوران نوجوانی با بحران هویت همراه است؟! پس متوجه شدی که موضوع گفت‌وگوی این شماره ما چیست؟ موضوع بسیار مهم «شناسخت خود» که پس از آن می‌توانیم برای خیلی از مسائل و مشکلاتمان راهکار پیدا کنیم. با ما همراه باشید.

دوره نوجوانی با سؤال‌های بسیاری همراه است:

- چگونه نگرانی‌ها و فشارهای روانی خود را کاهش دهم؟
- چرا من نمی‌توانم در درس ریاضیات موفق شوم؟
- در چه رشته تحصیلی‌ای می‌توانم آینده درخشانی داشته باشم؟

● از دست دوستانم زود ناراحت می‌شوم. نمی‌توانم ارتباط دوستی خودم را با آن‌ها حفظ کنم. چگونه می‌توانم هنگام ناراحتی بر هیجاناتم غلبه کنم و با فکر و آرامش تصمیم بگیرم؟ و سؤال‌های بسیاری از این قبیل که گوشه ذهنت وجود دارند و گاهی تو را به شدت کلافه می‌کنند. دلت می‌خواهد کسی پیدا شود تا بدون هیچ قضاوت، سرزنش یا نصیحتی با تو هم‌فکری کند، خوب حرف‌های تو را بشنود و در پایان پاسخ تمام پرسش‌هایت را با راهکارهای عملی و فوری بدهد!

شاید هم فکر می‌کنی که سبب و عامل این موضوع‌ها، دیگران و محیط زندگی هستند؛ مثل فشارهای درس و مدرسه، اثرات

۶

نوجوان

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴



## چه نیازی به شناخت خود داریم؟

**زینب جوزایی (پایه نهم):** از نظر من شناخت هر کسی از خودش، خیلی خیلی لازم است. از شناخت‌های ساده و مادی تا شناخت‌های اساسی و شناختی، همه این‌ها لازم‌اند تا شخص بتواند نیازش را بشناسد و هدفش را به خوبی تشخیص دهد و به دنبالش برود. کسی که خودش را نشناسد، نیازش را نمی‌فهمد و در تشخیص هدف دچار مشکل می‌شود. در نتیجه عمر و سرمایه‌اش تباه می‌شود و در نهایت چیزی جز پشیمانی برایش نمی‌ماند.

**مبینا نظری (پایه نهم):** از نظر من شناخت خود خیلی به رسیدن به هدف کمک می‌کند. کسی که خودش را بشناسد و با ویژگی‌های خودش آشنا باشد، زندگی‌کردن برایش راحت‌تر می‌شود و برای رسیدن به هدفش بیشتر تلاش می‌کند.

**فرزانه نوراللهی:** مبینا جان، شناخت از خود چطور می‌شود؟ ما را به هدف وصل می‌کند؟ ممنون می‌شوم مثالی برای آن بزن.

**مبینا نظری:** خب اگر ما خودمان را بشناسیم و با ویژگی‌هایمان آشنا باشیم، خیلی کمکمان می‌کند. مثلاً در دوره نوجوانی هدف بیشتر ما آدم‌ها گشتن به دنبال یک دوست خوب است. برای مثال من آدمی احساسی، مهربان و دلسوز هستم. خب اگر من با آدمی معاشرت کنم که خودخواه و مغرور است، فقط به خودش فکر می‌کند و دیگران برایش مهم نیستند، دوستی ما تا جایی ادامه پیدا می‌کند و از جایی به بعد مرا از هدف اصلی‌ام دور می‌کند. در نتیجه ما با شناخت خود می‌توانیم کسی را به عنوان دوست انتخاب کنیم که ما را در رسیدن به هدف کمک کند؛ نه اینکه سنگ جلوی پایمان بیندازد. یا در آینده، برای انتخاب شغل، انتخاب رشته، انتخاب همسر و دیگر انتخاب‌ها، اول از همه باید خودمان را بشناسیم تا به هدف‌هایمان برسیم.

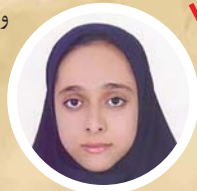
**فاطمه ناصریان (پایه نهم):** به نظر من ما توی این دنیا بعد از خدا فقط خودمان هستیم که می‌توانیم سرنوشت‌مان را رقم بزنیم و به خودمان کمک کنیم. تا زمانی که نتوانیم خودمان را بشناسیم، نمی‌توانیم از استعدادها، توانایی‌ها و ظرفیت‌هایمان برای موفق‌شدن و رسیدن به حرفه‌ها و هدف‌های متناسب با شخصیت خودمان استفاده کنیم.

**فرزانه نوراللهی:** فاطمه جان، این عبارت شما که «به نظر من ما توی این دنیا بعد از خدا فقط خودمان هستیم که می‌توانیم سرنوشت‌مان را رقم بزنیم و به خودمان کمک کنیم» به نظرم جای تأمل دارد. پس پدر و مادر و دیگران چه نقشی دارند؟ آیا می‌توانی بیشتر توضیح بدهی؟

**فاطمه ناصریان:** منظورم این نیست که هیچ چیز دیگری در مسیر رشد ما دخیل نیست. بله یکی از مهم‌ترین‌ها پدر و مادر و خانواده و بزرگ‌ترها و معلمان هستند که با تربیت‌ها و آموزش‌هایشان و با استفاده از تجربه‌هایشان می‌توانیم پیشرفت زیادی داشته باشیم. دوستانمان هم خیلی می‌توانند در این امر اثرگذار باشند؛ دوستانی که بعضی وقت‌ها حتی می‌توانند ما را از مسیر اصلی منحرف و یا ما را راهنمایی کنند.

اما تنها کسی که همیشه هست و در تمام مرحله‌های زندگی و تمام پستی و بلندی‌ها حاضر است، فقط خودمانیم. در واقع منظورم این بود که نباید به دیگران وابسته باشیم یا مسئولیت کارهایمان را به دیگران واگذار کنیم. یا زمانی که موفق نشدیم، گناه آن را به گردن بقیه بیندازیم. یعنی باید مسئولیت صددرصد زندگی خودمان را بپذیریم و در کنار استفاده از تجربه‌های دیگران، خودمان را هم مسئول کارهایمان بدانیم.

**عطیه‌سادات خاتمی (پایه نهم):** به نظرم اینکه آدم خودش را بشناسد، یعنی از نقاط ضعف و قوتش باخبر باشد و علاقه‌ها و استعدادهایش را بداند، باعث می‌شود هدفش مشخص‌تر باشد. این موضوع در خیلی از مسائل دیگر، مثل انتخاب دوست، انتخاب رشته و مانند این‌ها به دردش می‌خورد. البته این خودشناسی ممکن است سال‌ها طول بکشد، اما ارزش زیادی دارد. چون



خودشناسی در واقع همان خداشناسی است. همان طور که امام علی (ع) می فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه.» (غررالحکم، ج ۵، ص ۱۹۴) به نظر من دوره نوجوانی بهترین زمان برای خودشناسی است، چون در این دوره انسان بیشتر از هر زمانی نیاز دارد که خودش را بشناسد. به علاوه قرار است تصمیم های مهمی هم در این دوره گرفته شوند.

**فاطمه دهقانی (پایه نهم):** خودشناسی باعث می شود که ما درک بهتری از خودمان داشته باشیم و به واسطه آن، عملکردمان در زندگی بهتر شود و بتوانیم دنیای دور و برمان و خدای خودمان را بهتر و بیشتر بشناسیم. بتوانیم رسالتمان را در این دنیا تشخیص دهیم، آن را عملی سازیم و رشد کنیم. برای شناخت خود به نظرم اولین قدم می تواند این باشد که صفت هایمان را بررسی کنیم و نقاط ضعف و قوتمان را بیابیم. این گونه به واسطه خودشناسی می توانیم خودمان را ارتقا دهیم و همان طور که گفتیم، با خودشناسی باعث رشد خودمان شویم.

**فرزانه نوراللهی:** فاطمه جان، «رسالت خودمان» یعنی چه؟ چگونه می توان به آن پی برد؟ آیا رسالت هر فرد منحصر به فرد است؟

**فاطمه دهقانی:** نوی تعریف من رسالت می تواند هدف، کار، وظیفه و مسیری باشد که برایمان تعیین شده است. مثلاً رسالت یکی از رفتن به یک مکان خاص یا تروتمندشدن، می تواند دستگیری از دیگران و کمک به بقیه باشد. اینکه چگونه می توانیم به رسالتمان پی ببریم، خبر این به خودشناسی و خداشناسی، و مطالعه نیاز دارد. چون زندگی انسان بعدهای متفاوتی دارد و برای زندگی درست باید مطالعه و خودشناسی داشت.

به نظر من بله، رسالت هر فرد منحصر به فرد است. چون هر کس با شرایط، مکان و شخصیت خاص خود خلق شده است بر اساس آن، خوب رسالت هر کس هم می تواند بسته به موقعیتش متفاوت باشد.

**ریحانه جندقیان (پایه هشتم):** به نظر من، اصلی ترین و مهم ترین نیاز ما به شناخت خود، شناخت خداوند است؛ طبق حدیث «من عرف نفسه فقد عرف ربه.» راستش را بخواهید، چند روز پیش که من داشتم دعای عرفه را تلاوت می کردم، وقتی به معانی هر جمله دقت کردم، دیدم در هر کدام از جمله ها امام حسین (ع) به جاهایی از اعضا و جوارح خود اشاره کردند که شاید من تا الان نمی دانستم وجود دارند، یا اصلاً به آن ها توجهی نداشتم.

وقتی دیدم خداوند با دقت خیلی زیادی و با درنظر گرفتن همه جوانب انسان را آفریده، به عظمت و شکوه او پی بردم. به نظر من هر انسانی اول باید از خودش شروع کند و به همه نعمت هایش، از جمله نعمت های فوق العاده ای که به ذهن هر کسی هم نمی رسد، توجه داشته باشد تا بتواند خداوند متعال را به درستی بشناسد و ستایش کند.

**فرزانه نوراللهی:** ریحانه جان، شناخت جزئیات اعضا و جوارح ما آیا به شناخت خود ربطی دارد؟ می تواند مثلاً هنگام انتخاب رشته به ما کمک کند؟ اساساً شناخت جزئیات بدن ما غیر از موارد پزشکی، چه کمکی به ما می کند؟

**ریحانه جندقیان:** شناخت اعضای بدن از طریق پزشکی گوشه کوچکی از قضیه است. اگر بخواهیم خودمان را بشناسیم، حتی باید تمام اعضا و جوارحی را که هیچ وقت بابتشان سپاسگزار نبوده ایم و هیچ وقت به آن ها دقت نکرده ایم و به عمق وجودشان پی نبرده ایم، بشناسیم؛ مثل دعای عرفه که در آن امام حسین (ع) از ریزترین جزئیات بدنشان یاد و سپاسگزاری می کنند؛ مثل همون گودی پشت لب. اگر من به خودشناسی برسم، می توانم قابلیت هایم را پیدا کنم و بدانم که به چه شغلی می توانم تعهد داشته باشم و همچنین علاقه خودم را بشناسم.

**زهرا سلیمانی (پایه هشتم):** بسیاری از مشکل ها، چالش ها و اشتباه هایی که در زندگی ما اتفاق می افتند، شاید به این موضوع برمی گردند که ما از ویژگی هایمان شناخت کافی نداریم. اگر خودمان را به خوبی بشناسیم و نقاط ضعف و قوت خود را بدانیم، قبل از قرار گرفتن در یک موقعیت مانند انتخاب یک شغل، کم و بیش می توانیم حدس بزنیم که کجاها ممکن است کم بیاوریم.

با شناخت خود می توانیم تصمیم های مناسبی بگیریم و انتخاب های بهتری داشته باشیم؛ از تصمیم های ساده گرفته تا تصمیم های بسیار پیچیده و سخت. با شناخت خود احتمال اینکه در تصمیم گیری ها پشیمان شویم نیز کمتر خواهد شد و می توانیم خدا را بشناسیم و به وجود او پی ببریم.

**فاطمه روشنی (پایه نهم):** خودشناسی مهارتی است که به ما در رسیدن به زندگی بهتر کمک می کند. خودشناسی یعنی یافتن خودمان برای ارتقا. خودشناسی با تشکر از خدا به خاطر خلق خیلی از آفریده ها (پدر و مادر، دوستان و ...) محقق می شود. خودشناسی به ما کمک می کند تا تمام دارایی ها و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم و کارهای خود و اهدافمان را سازمان دهی و برنامه ریزی کنیم. کمبودهای خود را بشناسیم تا هنگام شکست از پا نیفتیم و هدفمندتر و امیدوارتر پیش برویم. اگر هم دارایی هایمان بیشتر شد، در رسیدن به هدف دچار غرور و خودبینی نشویم.

**نجمه شبستانی (پایه نهم):** خودشناسی یعنی شناخت کامل و عمیق باورها و عقایدمان، و استعدادها و توانایی های درونی مان. ما با این درک و شناخت می توانیم در مقابل مسئله ها و مشکلات بایستیم و برای رسیدن به هدف هایمان بکوشیم. یعنی نقطه ضعف ها و کاستی های خود را بشناسیم و تلاش کنیم را بهبود بخشیم و نگذاریم آن ها مانع رسیدنمان به هدف هایمان شوند.

### با چه روش هایی می توانیم خود را بشناسیم؟

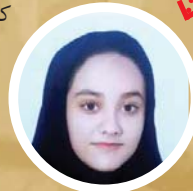
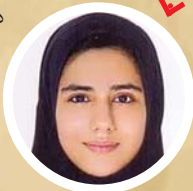
**نجمه شبستانی:** قدم اول برای شناخت خود این است که از بیرون به خود نگاه کنیم. گاهی تصور کنیم خودمان نیستیم و به عنوان یک نفر دیگر به خودمان و رفتارهایمان نگاه کنیم. دلیل رفتارهای متفاوتمان را بررسی کنیم و وقتی اشتباهی مرتکب شدیم، به عقب برگردیم و دلیل انجام آن کار را از خود بپرسیم. در واقع مسیر زندگی خود را بررسی کنیم.

قدم دوم این است که هدف داشته باشیم، چون تلاش برای رسیدن به هدف به زندگی ما انگیزه می دهد و ما را به انجام کارهای متفاوت تشویق می کند.

و قدم آخر این است که خود را ارزیابی و مسیر رسیدن به هدف هایمان را مشخص کنیم. مثلاً ببینیم که در طول سال چه کارهایی مانع ما شدند یا در کجاها ضعف داشته ایم.

کتاب زیبا و جالبی که پس از پرسش شما مرا به سمت خود کشید، کتاب «هنر و علم خودشناسی» بود. این کتاب اثر **پیتر هالینز** است که در آن ایشان درباره نحوه شکل گیری شخصیت انسانی و عوامل تأثیرگذار روی آن صحبت می کند. این کتاب زیاد هم طولانی نیست. بخشی از متن آن چنین است: «اگر ندانید چه عواملی روی شما تأثیرگذار بوده اند و در حال حاضر چه شخصیت و هویتی دارید، به احتمال قریب به یقین تصمیماتی که برای خودتان و زندگی تان می گیرید، همه جانبه و دقیق نخواهند بود و صرفاً بر اساس معیارهای دم دستی و عامه پسند تصمیم گیری خواهید کرد.»

**مبینا نظری:** برای شناختن خود می توانیم کتاب بخوانیم یا نقاط



ضعف و قوت خود را پیدا کنیم یا از دیگران نظر بخواهیم و خیلی کارهای دیگر.

**فرزانه نوراللهی:** چه کتاب‌هایی در دورهٔ نوجوانی در این زمینه به ما کمک می‌کنند؟ اگر موردی را شما مطالعه کرده‌اید و کمکتان کرده است، ممنون می‌شوم معرفی کنید.

**مبینا نظری:** من دو کتاب را می‌شناسم که برای شناخت از خود به ما کمک می‌کنند: یکی کتاب «اثر مرکب» و دیگری هم کتاب «هنر و علم خودشناسی» است. مطالعهٔ کتابی را هم به‌تازگی شروع کرده‌ام که اسمش هست «تصمیم گرفتم خودم باشم».

**فرزانه نوراللهی:** ممنونم از مشارکت همهٔ شما! پاسخ‌های تأمل‌برانگیز شما نشان می‌دهد که به‌شدت با این موضوع انس پیدا کرده‌اید، به آن می‌اندیشید و در مسیر خودشناسی هستید. اما یک درخواست بسیار مهم: شاید این موضوع برای بعضی از دانش‌آموزان هم سن و سال شما مورد توجه و دغدغه نباشد و شاید تعدادی از نوجوانان بیشتر علاقه‌مندند به جای تفکر و شناخت خود، از شخصیت محبوب خود بدون آگاهی و دقت، تقلید کنند. برای اینکه بتوانیم مباحث جالب و رشددهندهٔ شما را قابل انجام کنیم و به واقعیت‌های امروز نوجوانان نزدیک کنیم، به بیان مثال، تجربه، خاطره و یا یک برنامهٔ کاملاً کاربردی نیاز داریم. لطفاً از این دست تجربه‌هایتان برای ما بگویید.

**عطیه سادات خاتمی:** راستش اگر بخواهم از تجربه‌هایم بگویم، یکی این است که در دوره‌ای شرکت کردم که باعث شد زودتر به خودشناسی برسم؛ دورهٔ بی‌نهایت که تقریباً همهٔ آن‌را می‌شناسید.

یا چند کتاب در مورد خودشناسی مطالعه کردم که مخصوص نوجوانان و به زبان ساده نوشته شده بودند که مطالعهٔ آن‌ها را به همهٔ دوستانم توصیه می‌کنم. برای خودشناسی یکی از کارهای خیلی ساده این است که از اطرافیان بخواهیم ویژگی‌های بد و خوبمان را بنویسند. بعد ببینیم کدام ویژگی‌های بد یا خوب بیشتر تکرار شده‌اند. سعی کنیم بعدها را ترک کنیم و روی ویژگی‌های خوبمان بیشتر کار کنیم تا بر ایمان عادت شوند.

مورد دوم شناخت شخصیت است. من در رسانه‌های مجازی دیدم که فرد را در آزمون‌هایی شرکت می‌دهند تا شخصیت فرد مشخص شود. البته من آن وبگاه‌ها را تأیید یا رد نمی‌کنم، اما به‌نظرم برای رسیدن به یک شناخت محدود خوباند. حتی ممکن است بتوانند علاقه‌ها و استعدادهايمان را هم به ما نشان دهند.

**فرزانه نوراللهی:** شمارا در یک موقعیت فرضی قرار می‌دهم: با یکی از دختران اقوام که هم‌سن شماست و در شهر دیگری زندگی می‌کند، صحبت می‌کنید. او از شما می‌خواهد کمکش کنید خودش را بشناسد. چه راهکارهای اجرایی و ساده‌ای به او پیشنهاد می‌دهید؟ هر چه راهکارهای شما ساده‌تر و بیشتر قابل اجرا باشد، بیشتر به او کمک کرده‌اید.

**زینب جوزایی:** خب اول اینکه می‌دانم انسان هستم و ویژگی‌های یک انسان را دارم. پس بعضی از ویژگی‌هایم با بقیه یکسان است و شخصیت، علاقه‌ام، میزان روابط اجتماعی‌ام و ... (که در هر انسانی فرق می‌کند) با بقیه متفاوت است. اول با مطالعه در زمینهٔ انسان‌شناسی، یک سلسله از ویژگی‌های مشترک را با بقیه می‌شناسم. مثلاً اینکه همهٔ انسان‌ها به تغذیهٔ مناسب، خواب کافی، ورزش و ... نیازمندند. این یک ویژگی مادی است که به کارکرد جسم برمی‌گردد.

بعد اینکه همهٔ انسان‌ها می‌توانند فکر کنند، تصمیم بگیرند و پیشرفت کنند. همهٔ انسان‌ها احساسات دارند، به چیزهای گوناگون علاقه‌مندند، و می‌توانند با هم ارتباط بگیرند.

جدا از اینها، باید بدانیم که همهٔ انسان‌ها خالق یکتایی دارند و برای رشد خودشان نیازمند آن

هستند که خدای خودشان را بشناسند. همهٔ انسان‌ها به یک برنامهٔ مشخص برای رسیدن به کمال نیاز دارند. همهٔ انسان‌ها به ارتباط با خدا نیاز دارند. همهٔ انسان‌ها دوست دارند واقعیت‌ها را بشناسند و برای همین است که می‌خواهند دنیا را کشف کنند. دوست دارند همه چیز را، از اتم‌ها تا کهکشان‌ها، بدانند؛ حتی فارغ از این کرهٔ خاکی و حتی فارغ از عالم دنیا. بعد از خودم سؤال‌هایی می‌پرسم که جواب آن‌ها شخصیت مرا می‌سازند؛ مثلاً اینکه:

- من چه ویژگی‌هایی دارم؟
  - در فلان موقعیت چه عملکردی دارم؟
  - این عملکردم را چقدر می‌پسندم؟
  - در شرایط آزاد چه کاری انجام می‌دهم؟
  - چه لباسی می‌پوشم؟
  - چه فیلمی می‌بینم؟
  - چه کتابی می‌خوانم؟ (که این سؤال‌ها علاقهٔ مرا نشان می‌دهند.)
  - دوستی با چه کسانی را ترجیح می‌دهم؟
  - صمیمی‌ترین دوستانم چه ویژگی‌هایی دارند؟
  - از چه رفتارهایی ناراحت می‌شوم؟
- این پرسش‌ها مجموعه‌ای می‌سازند که من می‌توانم به کمک پاسخ‌هایشان شخصیتم را پیدا کنم. اما همیشه باید در نظر داشته باشم که همهٔ انسان‌ها می‌توانند احساسات، عملکرد و ویژگی‌های خودشان را تغییر دهند.
- فرزانه نوراللهی:** ممنونم دوستان عزیزم که در این گفت‌وگوی دوستانه شرکت کردید. از شما یاد گرفتم و اوقات خوشی را در کنارتان داشتم. در جمع‌بندی گفت‌وگو به این نکته‌ها می‌رسیم که:
- شناخت خود مهم‌ترین موضوعی است که باید در دوران نوجوانی به آن توجه کنیم.

- برای اینکه ساده و راحت این کار مهم را انجام دهیم، می‌توانیم یک دفترچهٔ خودشناسی داشته باشیم و رفتارهای خود را بررسی و در آن یادداشت کنیم. (مانند: وقتی عصبانی می‌شوم چه واکنشی دارم؟ برای اینکه تنبلی را بگذارم کنار و زیاد نخوابم، این تجربه به من کمک کرد که ... وقتی مضطربم زیاد می‌خورم، اما می‌خواهم پیاده‌روی را تجربه کنم و به بررسی اثر کاهش اضطراب در خودم بپردازم.)
- تجربیات پدر و مادر و معلم‌ها در این زمینه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

- کتاب‌های مناسب در این زمینه را مطالعه کنیم.
- بازخوردهایی را که دیگران از رفتار ما می‌دهند جدی بگیریم. روی آن‌ها فکر کنیم، از میان آن‌ها نقاط قوت و ضعف خود را بیابیم و مرتباً با اصلاح خود به بهترین حالت برسیم.

