



خودم

زیر ذره بین خودم

• سعید جویانی
• تصویرگر: مجید صالحی



چه کارهایی در کودکی می توانیم انجام دهیم تا در آینده آدم های خوش حال، موفق و مفیدی باشیم و در زندگی احساس رضایت کنیم؟ دوران کودکی و نوجوانی فرصت مناسبی است برای شروع خودشناسی و افزایش توانمندی های مورد نیاز در زندگی. برای اینکه خودمان را بهتر بشناسیم باید حداقل چهار چیز را در مورد خودمان بدانیم: چه کارهایی را خوب بلدیم؛ در انجام چه کارهایی ضعیفیم؛ به چه کارهایی بیشتر علاقه مندیم؛ و از چه کارهایی خوشمان نمی آید. البته منظورمان از کار، شغل نیست. منظورمان همه ی کارهایی است که در زندگی انجام می دهیم؛ کارهایی مثل درس خواندن، بازی کردن، فوتبال بازی کردن و حتی آب دادن به گل ها.

چه توانایی هایی داری؟



چه کارهایی را خوب بلدی؟ هر کاری را که به ذهنت می آید، با هم سن و سال هایت مقایسه کن. آیا آن کارها را از حدود نیمی از هم سن و سال هایی که می شناسی، بهتر انجام می دهی؟ پس آن کارها توانایی های تو هستند.

هیچ آدمی همه ی توانایی های دنیا را ندارد. لازم هم نیست که داشته باشد. حتماً خودت هم تا به حال متوجه شده ای که بعضی ها ورزششان بهتر است، بعضی ها ریاضی شان؛ بعضی ها در گروه نمایش و سرود می درخشند، بعضی ها در نجاری؛ بعضی ها خوب قصه می نویسند، بعضی ها به دام پروری علاقه دارند، و بعضی ها هم خیلی خوب می توانند از یک گیاه مراقبت کنند تا رشد کند.

حالا تو سه تا از کارهایی را که خیلی خوب بلدی اینجا بنویس:

..... ۱ ۲ ۳

چه ضعف هایی داری؟



با اینکه آدم بعضی کارها را می تواند خوب انجام دهد، در انجام کارهایی دیگر ضعیف است. بعضی ها ریاضی شان عالی است اما حتی نمی توانند یک توپ را درست شوت کنند! اشکالی هم ندارد. البته بعضی وقت ها ما استعدادی را داریم اما تنبلی می کنیم و به دنبالش نمی رویم و رهایش می کنیم. این جور وقت ها نباید خودمان را گول بزنیم. مثلاً با اینکه استعداد فهمیدن درس علوم را داریم، بگوییم: «من در فهمیدن درس علوم مشکل دارم و کاری هم نمی شود کرد!» شاید هم واقعاً در بعضی کارها استعدادمان کم باشد. مهم این است که این ضعف ها را بپذیریم و خودمان را دوست داشته باشیم.

حالا سه تا از کارهایی را که خوب نمی توانی انجام بدهی، یعنی حدود نیمی از هم سن و سال هایی که می شناسی، آن ها را بهتر از تو انجام می دهند، اینجا بنویس:

..... ۱ ۲ ۳



۳

به چه کارهایی علاقه داری؟



با انجام بعضی کارها سر حال تر می شویم. دوست داریم بیشتر وقتمان را برای انجام آن کار بگذاریم. این کارها، کارهای مورد علاقه‌ی ما هستند. ما معمولاً به کارهایی علاقه داریم که خوب می‌توانیم انجام دهیم. اما همیشه هم این طور نیست. شاید باید بیشتر تلاش کنیم تا کارهایی را که به آن‌ها علاقه‌مند نیستیم هم بهتر انجام دهیم. اما اگر سعی و تلاش فراوان ما نتیجه نداد، شاید باید بپذیریم که در بعضی کارها ضعف داریم.

تو به چه کارهایی بیشتر علاقه داری؟
سه تا از آن‌ها را اینجا بنویس:

- ۱
- ۲
- ۳



از چه کارهایی خوشتر نمی‌آید؟

۴

ممکن است از بعضی کارها خوشمان نیاید، چون در انجام آن‌ها ماهر نیستیم. یا شاید چون اولین بار که کاری را انجام دادیم، اتفاقی افتاد که ما دیگر از آن کار بدمان آمد. شاید هم چون انجام بعضی کارها سخت است از آن‌ها خوشمان نمی‌آید. یادمان باشد بعضی از کارهای سخت، مسئولیت‌هایی هستند که بر عهده‌ی ماست. مثلاً ممکن است گاهی رفتن به مدرسه، انجام تکالیف و کمک کردن به پدر و مادر در کارهای خانه برایمان سخت باشد. این کارها حتی اگر در فهرست کارهایی باشند که از آن‌ها خوشمان نمی‌آیند، وظیفه داریم که آن‌ها را انجام دهیم. پس شاید بهتر است راهی پیدا کنیم تا کمی بیشتر از آن‌ها خوشمان بیاید.

به هر حال، مهم است بدانی که از چه کارهایی خوشتر نمی‌آید. سه تا از آن‌ها را اینجا بنویس:

- ۱
- ۲
- ۳



حالا تو مثل یک دانشمند، که یکی از ابزارهایش ذره بین است، خودت را زیر ذره بین گذاشتی و بهتر خودت را شناختی. یک بار دیگر به چیزهایی که در این دو صفحه نوشته‌ای نگاه کن و آن‌ها را به خاطر بسپار. در پایان این سال تحصیلی، یک بار دیگر همین تمرین‌ها را انجام بده. شاید فهرستت کمی عوض شده باشد!