

آلما توکل



کجای دنیا وایسادی؟!

۳

او اگر خودش را نمی‌شناخت، ممکن بود دکتر یا مهندس شود یا حتی ممکن بود تصمیم بگیرد بازیگر شود. فکر کردیم حتماً خودش را شناخته است که تصمیم گرفته «تصویرگر کتاب کودک و نوجوان» شود. یعنی فهمیده توی چه کاری استعداد دارد ... رقتیم سیراغ او چون می‌دانستیم از اینکه استعدادهای خودش را شناخته، اصلاً هم پشیمان نیست و برای کارهایش، علاوه بر جایزه‌های داخلی، جایزه‌های جهانی هم گرفته است. حتماً تصویرگری‌های او را حداقل در مجله‌های رشد دیده‌ای یا با داستان‌هایش آشنا هستی. هدا حدادی با ما حرف زد ... درباره «خودشناسی» حرف زد.

؟ به نظر شما اینکه ما خودمان را بشناسیم، چه قدر مهم است؟
 اگر بخواهیم فرد مستقل و متکی به خویشی باشیم و تصمیمی برای خودمان و زندگی‌مان بگیریم، لازم است خود را بشناسیم. در غیر این صورت، دیگران برای ما تصمیم خواهند گرفت و راه ما را انتخاب خواهند کرد.

؟ باید چه کار کنیم؟ همین طور می‌توانیم با فکر کردن به نتیجه‌ای برسیم؟ یا باید در موقعیت خاصی قرار بگیریم یا چیزهایی را تجربه کنیم؟
 هر دو. هم فکر کردن مهم است هم در موقعیت قرار گرفتن و تجربه کردن. اما وقتی سن ما پایین است و امکان تجربه خیلی چیزها را نداریم، مثلاً نمی‌توانیم سر کار برویم و بعضی



عکس: اعظم لاریجانی



○ ویژگی‌های خوب به فکر کردن نیازی ندارند. مثلاً اینکه من آرامش دارم، دارمش دیگر. لازم نیست که برای استفاده از آن فکر کنم. خودش استفاده می‌شود. اما ویژگی‌های بد خیلی از آدم فکر می‌برند. انرژی می‌گیرند و آدم را تلخ می‌کنند.

؟ شما کسی را دیده‌اید که خودش را نشناخته باشد؟

○ بله، فردی را می‌شناسم که نمی‌داند بسیار باهوش است. شاید هم می‌داند، اما نمی‌داند چطور از آن استفاده کند. به این ترتیب تمام عمرش دارد تلف می‌شود، بدون اینکه از هوش سرشارش استفاده‌ای کرده باشد.

؟ آدمی که خودش را خیلی خوب شناخته باشد، چه؟

○ فکر می‌کنم همه دانشمندان و کسانی که با علم سروکار دارند، خودشناسان خوبی هستند.

؟ به نظر تان آدمی که چهارده پانزده ساله است، باید چه چیزهایی را درباره خودش بداند و چطور؟

○ اگر کمی درباره چیزهایی که دوست دارد و چیزهایی که دوست ندارد، کمی درباره توانایی‌ها و ضعف‌هایش، درباره بدنش و درباره جایگاهش بین آدم‌های دور و بر و فضای زندگی‌اش بداند، کافی است. مگر اینکه ... مگر اینکه بخواهد در آینده فردی مستقل و بی‌نیاز از بقیه بشود که در این صورت باید همه این دانستنی‌ها را ضربدر ده کند و چیزهای دیگری هم به آن‌ها اضافه کند.

یعنی آدم در سن خاصی باید به خودشناسی کامل برسد؟ مثلاً در همین چهارده پانزده سالگی؟

○ خیر. من در دوران دانشگاه تغییر کردم و فکر می‌کنم که تغییر کردن امری ارادی است. ما بعد از اینکه ضعف‌ها و ویژگی‌های خود را شناختیم، تصمیم می‌گیریم که تغییر کنیم و فایده خودشناسی همین است: توان تصمیم‌گیری.

؟ می‌شود یک ویژگی خوب و یک ویژگی بدتان را به ما بگویید؟

○ ویژگی خوب آرامش و ویژگی بد، تنبلی و فراموشکاری.

؟ چطور با ویژگی بد خودتان مبارزه می‌کنید؟ اصلاً آدم وقتی چیزهایی را درباره خودش فهمیده، آیا باید آن‌ها را تغییر بدهد؟

○ من خصلت‌های بدم را می‌شناسم، ولی مبارزه با آن‌ها خیلی سخت است. می‌دانم که دوستشان ندارم. و بله! باید آن‌ها را تغییر داد و الا خودشناسی به چه دردی می‌خورد؟!

؟ بعد که ویژگی‌های خوبتان را شناختید، چه کار کردید؟ آدم باید از همه ویژگی‌های خودش استفاده کند؟

رابطه‌های اجتماعی را تجربه کنیم، باید تجربه‌هایی که تا الآن داشته‌ایم، فکر کنیم.

؟ اصلاً به نظر شما خودشناسی یعنی چه؟

○ یعنی داشتن آگاهی کافی و اطلاعات کامل در مورد جایگاه خود در جهان.

؟ شناختن ویژگی‌های خوب مهم‌تر است یا ویژگی‌های بد؟

○ ویژگی‌های بد. چون ویژگی‌های خوب به کنترل و مدیریت احتیاج ندارند، اما افسار ویژگی‌های بد باید همیشه در دست یک فرد مستقل باشد.

؟ خودشناسی همه‌اش به دنیای درونی آدم ربط پیدا می‌کند یا مثلاً شناختن ظاهرمان یا دنیای اطرافمان هم جزئی از خودشناسی است؟

○ همان‌طور که گفتیم، همه این موارد با هم خودشناسی را تشکیل می‌دهند. یکی از آن‌ها کافی نیست. مثلاً ما نمی‌توانیم به خاطر اینکه می‌دانیم آدم زیبایی هستیم، بگوییم همه‌چیز را درباره خودمان می‌دانیم. می‌دانیم که خیلی زیبایییم.

؟ تغییر کردن سن خاصی دارد؟