



# در جستجوی خود

فرزانه نوراللهی

دوست خوب نوجوانم، سلام! عنوان گفت‌وگوی این شماره یکی از اساسی‌ترین موضوع‌ها در زندگی هر انسانی است که شروع آن به صورت جدی در دوره نوجوانی اتفاق می‌افتد. تفکر و گفت‌وگو درباره هویت نوجوانی می‌تواند بسیار رشددهنده، تأثیرگذار، الهام‌بخش و حتی درمان‌کننده بعضی از حالت‌های بد روحی و روانی باشد. موضوع بسیار مهمی که اکثر نوجوانان در این سن به شدت درگیر یافتن پاسخ‌های مناسبی برای آن هستند، اما ممکن است نتوانند راهنما و دوست خوبی برای همراهی در این زمینه بیابند و سال‌ها در سردرگمی و ابهام بمانند. در ادامه قصد داریم با چند سؤال و فعالیت ساده به خواننده پیشنهادهایی برای تأمل و شناخت بیشتر «خود» بدهیم؛ کما اینکه چندتن از دوستان شما در گفت‌وگوی حضوری به این سؤال‌های پاسخ داده‌اند. دوستانی که در این گفت‌وگو شرکت کرده‌اند، عبارت‌اند از: نیکناز نیک محضر، کوثر مهرپور، آرین ابدی، اینا رهنما، زهراسادات سجاده‌ی، بنیامین معین، مریم‌السادات هدائی، رقیه جعفری، رقیه خالق دادی، فاطمه رنجبر، نازنین زارع، ستایش فتوحی، مائده مرادی، ندا جعفری

خب همان‌طور که گفتیم یک سلسله فعالیت و سؤال تعریف‌شده داریم که کمک می‌کنند خود را بهتر بشناسی، انتخاب‌هایت را آگاهانه‌تر انجام دهی و راحت‌تر با دیگران ارتباط بگیری. تو قرار است کشف کنی واقعاً کی هستی، نه اینکه بقیه چی از تو انتظار دارند. تا حالا شده است ندانی چه می‌خواهی؟

دوست داری بدانی واقعاً چه چیزی تو را خوش حال یا ناراحت می‌کند؟ فکر کردی چرا بعضی وقت‌ها حس می‌کنی نقاب زده‌ای؟ (یعنی کاری می‌کنی که خود واقعی‌ات نیستی؟)

پس خواهش می‌کنم وقت بگذارید و به این سؤال‌ها با دقت جواب بدهید و فعالیت‌هایی را که خواسته شده‌اند، مطابق درخواست انجام بدهید.

## قواعد گفت‌وگو:

قبل از شروع گفت‌وگو با هم قرار می‌گذاریم که: حرف‌ها، نظرات، احساسات و تجربیات یکدیگر را بشنویم و قضاوت نکنیم.

ممکن است کسی در نظراتش اشتباهی بیان کند. همه بدانید که اشتباه گفتن آزاد است.

برای صحبت کردن، زمانی محدود در نظر گرفته می‌شود تا فرصت حرف زدن به همه برسد.

وقتی یکی از دوستان حرف می‌زند، همه با علاقه و مشتاقانه به صحبت‌هایش گوش می‌دهیم.

## ۱. نام خودت را بگو.



الینا رهنما، پایه هفتم.



کوثر مهرپور، بهمن ۱۳۹۱ به دنیا آمدم و پایه هفتم هستم.



زهراسادات سجادیه دانش آموز پایه هفتم هستم.



آرین ابدی، سال ۱۳۹۰ به دنیا آمده‌ام و کلاس نهم هستم.



رقیه جعفری، پایه نهم هستم و در شهر بافق زندگی می‌کنم.



نیکناز نیک محضر، ۲۳ شهریور ۱۳۹۰ به دنیا آمده‌ام و پایه نهم هستم.

## گفت‌وگو

۲

### سؤال‌های خودشناسی:

۲. وقتی به «من» فکر می‌کنی، اولین چیزی که به ذهنت می‌آید چیست؟

آرین: اسم خودم، نام فامیلم، سنم و بقیه چیزایی که مرا از دیگران متفاوت می‌کند.

الینا: دختری آرام و خجالتی. کوثر: خودم.

زهراسادات: شخصیتم و اینکه با آدم‌ها چطوری برخورد می‌کنم. رقيه جعفری: مهربانی‌ام بادم می‌آید. رقيه خالقدادی: انسان پرتلاشی هستم و به دیگران احترام می‌گذارم.

نازنین: باهوشم و بسیار زیاد به خانواده اهمیت می‌دهم.

ندا: هر کار هنری و قابل یادگیری را دوست دارم یاد بگیرم. دوست دارم همه کارهایم را خودم انجام دهم. نیکناز: ویژگی‌های ظاهری و شخصیتی من.

۳. سه ویژگی که فکر می‌کنی تو را از بقیه متمایز می‌کنند، کدام‌اند؟ نیکناز: وقتی تصمیم انجام کاری را داشته باشم، هر طور که شده آن را انجام می‌دهم. قبل از حرف زدن، حتماً فکر می‌کنم.

بنیامین: قد بلند، علاقه‌مند به بازی والیبال، پر جنب و جوش و پرتحرک.

رقیه خالق دادی: پرتلاش، بامعرفت، کمک کردن به دیگران.

ستایش: ترسو نبودن، با همه مهربان بودن، حوصله زیاد داشتن.

مائده: با دیگران می‌توانم ارتباط برقرار کنم. به پدر و مادرم کمک می‌کنم. احساسی هستم.

ندا: خیلی جاها سکوت می‌کنم و اصلاً حرف نمی‌زنم. سعی می‌کنم کاری کنم که حال کسی بد نباشد. هر کارم را با توکل به خدا انجام می‌دهم.

نیکناز: مهربانی و دلسوزی، اراده قوی و صبر کم.

کوثر: زیاد فکر می‌کنم - زیاد کتاب می‌خونم و زیاد خیال‌پردازی می‌کنم.

۴. در چه موقعیت‌هایی بیشتر خود واقعی‌ات هستی؟

بنیامین: زمان‌هایی که با دوستانم تنها هستیم.

رقیه جعفری: موقعی که پیش مامان و بابام هستم.

ندا: پیش دوستانم، توی دعوا کردن و پیش مامانم.

بنیامین: مواقعی که با دوستانم تنها هستیم.

نیکناز: زمان‌هایی که پیش خانواده‌ام هستم و کسانی که بهشان نزدیکم.

۵. به نظرت دیگران تو را چطور می‌بینند؟ با تصویری که خودت از خودت داری چقدر فرق دارد؟

الینا: دیگران مرا دختری آرام و خجالتی می‌بینند که خیلی چیزها می‌داند، ولی به رو نمی‌آورد.

نیکناز: دختری که صبرش کم است، زیاد ورزش می‌کند، درسش

هم خوب است. خیلی فرق نمی‌کند، فقط کمی جزئیاتش برای من بیشتر است.

کوثر: هیچ ایده‌ای ندارم که بقیه مرا چطور می‌بینند. وقتی از آن‌ها خواستم در یک کلمه توصیفم کنند، تقریباً همه گفتند کتاب‌خوان که البته دروغ هم نیست.

زهراسادات: معمولاً می‌گویند مهربانم و بامزه، ولی خودم فکر می‌کنم می‌توانم مهربانی‌ام را بیشتر کنم.

۶. تا حالا شده حس کنی کسی یا چیزی تو را مجبور کرده است «کسی باشی که نیستی»؟

کوثر: به غیر خودم نه!

رقیه جعفری: دوست ندارم درس بخوانم، ولی به خاطر خانواده‌ام مجبورم درس بخوانم که باعث سربلندی آن‌ها شوم.

زهراسادات: بله گاهی اوقات.

### سؤال‌های مربوط به آینده:

۷. دوست داری در آینده چه کسی باشی؟ چرا؟

کوثر: دوست دارم باستان‌شناس بشوم. تاریخ را خیلی دوست دارم.

زهراسادات: دوست دارم معلم بشوم، برای اینکه دوست دارم بچه‌ها دید بدی نسبت به درس نداشته باشند.

بنیامین: کسی که در کارش حرفه‌ای است و می‌خواهد مردم از کارش راضی باشند.

نیکناز: از نظر شخصیت و سلامت روحی بهترین خودم باشم و عقل کامل و ترس نداشته باشم.

آرین: فردی موفق و مهربان باشم تا بتوانم زندگی خوبی برای خودم بسازم.

۸. چه چیزی در حال حاضر می‌تواند مانع رسیدن به آن باشد؟

کوثر: نمی‌دانم، شاید اینکه می‌دانم بیشتر خیال‌پردازی است.

زهراسادات: با بچه‌ها به عنوان معلم ارتباط بگیرم.

نیکناز: ترس از قدم گذاشتن به جلو و شروع کردن کارهای جدید و اتفاقات نو.

آرین: تنبلی و بی‌حوصلگی.

بعضی از فعالیت‌ها و بازی‌ها می‌توانند تو را برای کشف و تأمل در خودشناسی و هویت کمک کنند. می‌توانی همراه دوستانی که به این

سؤال‌ها پاسخ داده‌اند، تو هم پاسخ‌های خودت را روی برگه بنویسی و در پاسخ‌ها تأمل کنی.

نقشه ذهنی «من کیستم؟»

من کی هستم؟ / چه چیزهایی را دوست دارم؟ / چه چیزهایی مرا اذیت می‌کنند؟

نیکناز: طبیعت، ورزش کردن و شیرینی‌های خوش مزه / مشکلات دیگران.

آرین، فردی به شدت احساسی و قد کوتاه / بازی‌های رایانه‌ای و والیبال / دوری از دوستان.  
 کوثر مهرپور / تاریخ، کتاب، انیمه، دریا و ماه / اینکه دوستانم را اذیت کنند و اینکه شخصیت‌م و داستان‌های مورد علاقه‌ام را مسخره کنند.  
 اگر می‌توانستی خودت را با فرد دیگری عوض کنی، دوست داشتی چه کسی باشی؟  
 نیکناز: دوست ندارم کس دیگری باشم.  
 آرین: ایلان ماسک.  
 کوثر: هیچ‌کس. شاید شخصیتی که توی ذهنم در دنیای مورد علاقه‌ام ساختم.  
 از چه حیوانی خوشت می‌آید؟ چه ویژگی آن حیوان برایت جالب است؟  
 نیکناز: اسب، قوی‌بودنش.  
 آرین: گربه، واکنش سریع به اتفاقات اطرافش.  
 کوثر: ماهی، چون همیشه در آب شنا می‌کند و خیلی به‌خاطر این کار خوش شانس است. و اسب، چون خیلی زیبا، نجیب و آزاده است.  
 اگر یک قدرت جادویی داشتی که فقط درون تو را تغییر می‌داد، چی را عوض می‌کردی (کدام ویژگی‌ات را)؟  
 نیکناز: بیشتر حوصله داشته باشم و صبرم بیشتر بشود.  
 آرین: علاقه کم به درس فارسی به علاقه بیشتری تبدیل شود.

### فعالیت ساختن تابلوی هویت

در اطراف خود بگرد و تصویرها و کلمه‌هایی را که نشان‌دهنده شخصیت، علاقه‌مندی و آرزوهایت است، انتخاب کن. با نرم‌افزارهای موجود یک تابلو بساز (می‌توانی این تصویرها را جداگانه تابلو کنی یا تابلو را به صورت ترکیبی از تصویرها و کلمه‌ها بسازی). سپس درباره تابلو مطلبی بنویس و ارتباط آن را با خود واقعی‌ات توضیح بده.  
 در پایان این مطلب توضیح بده در این «خود» چه چیزهایی بیشتر روی تو تأثیر گذاشته‌اند؟ چقدر خودت آن‌ها را انتخاب کرده‌ای و چقدر محیط در آن تأثیرگذار بوده است؟  
 الینا:



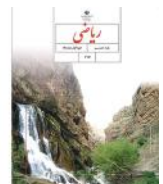
چون دنیا برایم شگفت‌انگیز است و دوست دارم بیشتر در موردش بدانم.



اهمیت مفهوم زمان برای انجام کارهایم



تلاش برای رسیدن به هدفم



علاقه زیادم به درس ریاضی

آرین: اول زمان. درک زمان به من کمک کرد به هدف‌هایم نزدیک‌تر شوم. دوم تلاش. داشتن انگیزه برای تلاش به من کمک کرد روحیه رقابت پذیریم در امتحانات قوی‌تر شوم. و سوم درس ریاضی. علاقه شدید من به این درس باعث شد علاقه بیشتری به مدرسه داشته باشم.  
**سؤال‌های زیر را خیلی سریع جواب بده: رنگ مورد علاقه‌ات؟ / آخرین باری که خندیدی؟ / از چی می‌ترسی؟ / کاری که دوست داری یاد بگیری؟**

الینا: توسی و سفید / امروز / تاریکی / آشپزی و فیلم‌سازی  
 نیکناز: سورم‌های / یک ساعت پیش / گربه / نقاشی با آکرلیک  
 آرین: فیروزه ای / ۳۰ دقیقه پیش / تنهایی / نقاشی  
 کوثر: آبی / دیروز / تنهایی - ارتفاع / تشخیص قدمت آثار تاریخی  
 زهراسادات: یاسی / همین الان / از اینکه در مدرسه دوستی پیدا نکنم / آشپزی

### فعالیت نامه به خودم در آینده

در جای خلوتی قرار بگیر و خوب تمرکز کن. در سکوت نامه‌ای خطاب به «خود ۲۵ سالگی‌ات» بنویس که شامل پاسخ سؤال‌های زیر باشد:  
 الان کی هستی؟ / از چه چیزهایی می‌ترسی؟ / آرزوهایت کدام‌اند؟ / امیدواری چه کسی بشوی؟ / اگر قرار بود فقط یک ارزش را در زندگی حفظ کنی، چی بود؟ / بیشتر وقت‌ها خودت را چگونه حس می‌کنی؟ / می‌توانی نامه‌ها را در پاکت بگذاری و در جعبه‌ای نگه داری تا مثلاً یک سال بعد بازش کنی.

**مریم‌السادات:** دوست دارم به شغلی که علاقه دارم برسم! تلاش کنم و نا امید نشوم!

**رقیه خالق‌دادی:** دوست دارم به آرزوهایم برسم و مهندس رایانه شوم. دوست دارم در آینده انسان مفیدی برای جامعه باشم.  
 الینا: از تاریکی و نماز نخواندن می‌ترسم. دوست دارم آدم بزرگی بشوم تا همه از من بهره ببرند. فیلم‌سازی مانند ابراهیم حاتمی‌کیا یا فرد مفیدی مانند پروفسور حسینی بشوم / اگر قرار بود فقط یک ارزش را حفظ کنم، راست‌گویی را انتخاب می‌کردم. بیشتر وقت‌ها خودم را دختری آرام و ساکت حس می‌کنم.

**آرین:** الان فرد موفقی هستم که از دوری از خانواده می‌ترسد! آرزو دارم خودروی خوبی داشته باشم و فردی موفق‌تر بشوم. ارزش خاصی را که دوست دارم حفظ کنم، احترام به بزرگ‌ترهاست و بیشتر وقت‌ها خودم را فردی که هنوز کامل نشده است حس می‌کنم.  
 در پایان بسیار ممنونم که در این فعالیت شرکت کردی.

«**الان که این فعالیت تمام شده است، چه چیزی درباره خودت می‌دانی که قبلاً نمی‌دانستی؟**»  
 «**آیا لحظه خاصی برایت تأثیرگذار بود؟**»

**فاطمه:** خودشناسی خیلی مهم است. چون ما اگر خود را نشناسیم، در زندگی به مشکل برمی‌خوریم و نمی‌توانیم علاقه‌های خودمان را پیدا کنیم، در زندگی موفق شویم و به هدف خود برسیم.  
**نازنین:** هر کسی در زندگی خود باید خودش را بشناسد تا بهتر زندگی کند. باید روش شناخت خود را پیدا کنیم، از دیگران بپرسیم و با آن‌ها مشورت کنیم تا راه‌ها را بیابیم. از شما به خاطر این گفت‌وگو ممنونیم.

ندا: خیلی از شما ممنونیم که به‌خاطر ما آمدید و با حرف‌های خوب و مفیدتان باعث شدید که ما خودمان را بیشتر بشناسیم.  
**نیکناز:** شناخت بیشتری نسبت به علاقه‌هایم پیدا کردم و نقاط قوت و ضعف خودم را فهمیدم.

**الینا:** اخلاقم را بهتر شناختم و اینکه کم‌کم از خجالت‌کشیدن فاصله گرفتم. فهمیدم ارزش زندگی‌ام چیست و از چه چیزهایی می‌ترسم.  
**آرین:** علاقه‌هایم و آرزوهایم را شناختم.