



● بگذارید با سؤالی که شاید تکراری باشد، شروع کنیم: چه قدر خودتان را می‌شناسید؟
 مانا: خیلی زیاد.
 یاسمین: کم.
 مژگان: کم.
 زهرا: در حدی که مشکلاتم را حل کنم.
 سائنا: متوسط رو به بالا. در حدی که خودم را روبه‌راه کنم.
 فاطمه: معمولی.

● مانا چرا معتقدی که خودت را زیاد می‌شناسی؟
 خب من از اول هم خیلی دوست داشتم خودم را خوب بشناسم و زیاد درباره خودم پرس‌وجو می‌کنم. اما وقتی هم که با افراد جدید درباره ویژگی‌هایم حرف می‌زنم، می‌گویند که راست می‌گویم و همه ویژگی‌هایی را که می‌گویم، دارم.

● یاسمین تو چرا می‌گویی کم؟
 مثلاً خیلی‌ها خیلی ویژگی‌ها را درباره من می‌گویند، اما من قبول ندارم. البته الان هم که چیزی می‌گویند، به آن فکر می‌کنم. ولی اصلاً شبیه تصویری که دیگران از من دارند، نیستم.

● خب یعنی چی؟ یعنی عقیده داری، هر چه که دیگران درباره ما می‌گویند، درست است؟
 مثلاً اگر یکی به من بگوید واقعاً زشت هستم، باید این نظر را بپذیرم؟
 فاطمه: به نظر من که نظر دیگران اصلاً ناراحت کننده نیست.

خودتان را چه قدر می‌شناسید؟

بازی خودشناسی

تهمینه حدادی

اشاره

قرار نیست به نتیجه‌های بزرگی برسیم. قرار است دور هم بنشینیم و میزگرد داشته باشیم. حالا ممکن است واقعاً هم میزگرد نداشته باشیم و گاهی روی چمن و توی یک کتابخانه دور هم جمع شویم...
 بعد که نشستیم همه با هم حرف بزیم. درباره یک موضوع؛ یک موضوع بزرگ که هیچ‌وقت وقت نمی‌شود دور هم و بلند درباره‌اش حرف بزیم. همه‌شان را می‌بریم توی اتاق و توی فکرمان پنهانشان می‌کنیم... اما دیگر وقتش است. باید درباره چیزهایی بلند فکر کرد. قرارمان هم این است که حرف‌ها قلبه‌سلنبه نباشند. اما بعدش، وقتی از هم دور شدیم، حتماً بیشتر درباره‌اش فکر می‌کنیم؛ خیلی بیشتر.
 این‌بار درباره یک موضوع سخت حرف زده‌ایم: «خودآگاهی». من هستم و یاسمین علی‌پور، سائنا صمدزاده، مانا مشایخی، زهرا کاظمی، آوا پیروز، مژگان الیاس‌پور و فاطمه فاتحی. اینجا «دبیرستان» (دوره اول) مهر آیین» در منطقه ۱ است.

یاسمین: اول باید فکر کرد که این آدم در حدی هست که نظر بدهد. آخر دیگ به دیگ می‌گوید: روت سیاه. زهرا: من اول فکر می‌کنم. شاید راست گفته باشد.

فاطمه: ولی من دو تا اخلاق خاص دارم. اول اینکه زیاد از خودم به دیگران اطلاعات نمی‌دهم. بعد هم به نظر آدم‌هایی که نقش مهمی در زندگی‌ام ندارند، اهمیت نمی‌دهم. مانا: ممکن است آن آدم را نشناسیم و قابل اطمینان نباشد، ولی می‌شود رفت و از دیگران پرسید که راست می‌گوید یا نه. آوا: به نظر من زمانی می‌شود به حرف‌ها اهمیت داد که تو خودت را بشناسی.

یاسمین: اوووف، اما نظر بقیه برای من خیلی مهمه!

● یعنی الان اگر من به تو بگویم تو بدترین آدم این نشست بودی، باور می‌کنی؟

یاسمین: نه، چون از دیروز تا

عکاس: رضا بهرامی

الان به همه حرف‌هایی که می‌خواهم بگویم، فکر کرده‌ام. ولی در خیلی مواقع نمی‌شود اهمیت نداد.

● **خب این طوری که نمی‌شود. خیلی‌ها می‌آیند و خیلی ویژگی‌ها را به ما نسبت می‌دهند.**

ساینا: به نظر من خیلی مهمه که آن آدم جایگاهی داشته باشد. اگر خودش آدم خاص و موفقی نباشد، نباید حرف‌هایش را جدی گرفت.

● **با این حرف‌ها می‌گویید که می‌شود از طریق حرف‌های دیگران خودمان را بشناسیم. این تنها راه خودشناسی است؟**

زهرا: نه، ما از طریق خودمان می‌توانیم خودشناسی کنیم. وقتی اتفاق‌های خوب یا بد می‌افتند، باید بنشینیم و به آن‌ها فکر کنیم و ویژگی‌هایمان را که تا آن لحظه به آن‌ها فکر نکرده بودیم، بشناسیم.

فاطمه: من هر شب درباره کارهای روزانه‌ام فکر می‌کنم. **مانا:** من به شخصیت‌های بد درونی‌ام فکر می‌کنم؛ یعنی به حس‌های بدی که در درونم در مواجهه با اتفاق‌ها به وجود می‌آیند.

یاسمین: اما به نظر من آدم خودش را در اتفاق‌ها می‌شناسد. باید اتفاق بیفتد تا بفهمی کی هستی؟

● **خب حالا شماها کی هستید؟**
مانا: من تنبلم!
فاطمه: من بی‌توجهم.



یاسمین: من عصبی‌ام.
یاسمین: من هم یه جاهایی تنبلم. مثلاً دیروز آن قدر سختم بود که سینی هندوانه را بیرم تا بیرون که نشستم و همه‌اش را خوردم.
ساینا: من زود عصبانی می‌شوم. یعنی اصلاً نمی‌تونم احساساتم رو کنترل کنم. خوش حال هم که می‌شوم، خیلی خوش حال می‌شوم.
مژگان: من آرام هستم. این جزو شخصیت من است.

فاطمه: راستی من زودرنج هم هستم. اگر کسی به من بگوید بی‌توجه، می‌زنم زیر گریه.

زهرا: من قبلاًها زود عصبانی می‌شدم، اما روی خودم کار کردم و حالا بهتر شده‌ام.

آوا: من! خب من از مردها خجالت می‌کشم. یعنی وقتی می‌روم سوپرمارکت هم نمی‌تونم با آقای فروشنده صحبت کنم.

● **حالا آدم خوبه شما چه شکلی است؟**

مانا: من مهربونم.
مژگان: ته قلبم هیچ چیز بدی نیست.
یاسمین: وقتی تصمیمی می‌گیرم روی آن می‌ایستم.

ساینا: اگر فکر کنم کسی را رنجانده‌ام، حتماً از دلش درمی‌آورم.
آوا: از خودم دفاع می‌کنم. نمی‌ذارم حقم را بخورند.

زهرا: درباره دیگران قضاوت نمی‌کنم.
فاطمه: من از روی منطق تصمیم می‌گیرم.

● به نظرتان چرا باید خودمان را بشناسیم؟

مانا: ما توی سنی هستیم که باید برای آینده‌مان تصمیم بگیریم. اگر خودمان را نشناسیم، نمی‌توانیم هدفمان را انتخاب کنیم و ضربه می‌خوریم.

● منظورتان از هدف مثلاً رشته تحصیلی و این چیزهاست؟ خوب هستند کسانی که در دانشگاه انصراف می‌دهند و می‌روند یک رشته دیگر. منظورم این است که خوب به نظرتان اصلاً خودشناسی لازم است؟ شما هنوز خیلی چیزها را تجربه نکرده‌اید که حالا بخواهید به خودشناسی برسید.

زهرا: به نظر من کسانی که در دانشگاه تغییر رشته می‌دهند، همان‌هایی هستند که در سن ما شروع نکرده‌اند به خودشناسی.

یاسمین: گاهی آدم از خودش می‌پرسد چرا این کار را کردم؟ یا چرا فلان کار را نکردم؟ به نظر من از همان زمان خودشناسی شروع می‌شود.

مانا: به نظر من الان ما می‌دانیم که بعضی چیزها را دوست داریم و بعضی چیزها را نه. مثلاً من اصلاً ریاضی را دوست ندارم. پس اگر به رشته ریاضی بروم، یعنی اشتباه کرده‌ام. اشتباه‌ها از همین زمان شروع می‌شوند.

● خوب یعنی چی؟ یعنی برای آینده‌تان از الان تصمیم گرفته‌اید؟

همه: بله.

● درباره شغل‌تان؟

مانا: بله، من که می‌خواهم بازیگر شوم.

● بقیه چی؟

ساینا: من متخصص دندان پزشکی.

زهرا: مهندس معمار.

یاسمین: هدف مرا انتخاب کرده‌اند. دکترای جراحی مغز و اعصاب.

آوا: داروساز.

فاطمه: بازیگر... البته دوست دارم دکترای هم بگیرم، حالا در هر رشته‌ای.

مژگان: داروساز.

● ببینید، صحبت من این است که شما علاوه بر اینکه نوجوان هستید، دختر هم هستید و خوب خودشناسی هم فقط به شناختن رفتارهای درونی نیست. خوب این‌ها هم می‌شود شناخت از شرایط.

آیا شما این شرایط را هم در نظر گرفته‌اید؟ اینکه شاید نشود بعضی‌هایشان را عوض کرد؟

همه: بله.

فاطمه: ما به آن‌ها هم فکر کرده و می‌کنیم.

● مثلاً ما در دبستان همه‌مان بیشتر دوست داریم معلم شویم، اما الان نه... ممکن است در دبیرستان هم عوض شویم. به این فکر کرده‌اید؟

همه: بله.

فاطمه: ما به آن‌ها هم فکر کرده و می‌کنیم.

● مثلاً ما در دبستان همه‌مان بیشتر دوست داریم معلم شویم، اما الان نه... ممکن است در دبیرستان هم عوض شویم. به این فکر کرده‌اید؟

همه: بله.

زهرا: آخر آن موقع زیاد درباره

خودمان فکر نمی‌کردیم، اما الان چرا... شاید هم نظرمان عوض شود و مثلاً باز هم چیزهای جدیدی درباره خودمان کشف کنیم.

● خوب دوست دارید چیزهای جدیدی بفهمید؟ همه: بله.

● پس بیا یک بازی را با هم شروع کنیم. یک نفر را انتخاب می‌کنیم و همه درباره ویژگی‌های مثبت و منفی‌اش حرف می‌زنیم. بعد یک نفر دیگر را انتخاب می‌کنیم.

شروع کردیم به نقد کردن. یک نفر انتخاب شد و بقیه درباره‌اش نظر دادند. هر کس یک ویژگی خوب و یک ویژگی بد را درباره دیگری گفت. بعد از هر دور از هر کس پرسیدم نظرش چیست.

زهرا: به نکته‌هایی که بچه‌ها گفتند، قبلاً فکر کرده بودم.

فاطمه: من هم همین‌طور.

مانا: همه حرف‌ها را قبول داشتم.

آوا: جالب بود. هیچ کدام از این

ویژگی‌هایی را که به نظر دیگران آمده، نمی‌دانستم.

مژگان: نظراتشان درست است.

یاسمین: به هیچ کدام از حرف‌هایی که گفته شد، فکر نکرده بودم.

ساینا: حرف بعضی‌ها را قبول نداشتم.*

* با تشکر از مدرسه متوسطه اول مهر آیین.