



## تو چمدونت چی داری؟!

گفت وگو با منصوره ابوالحسنی  
روانشناس و مشاور

تابه حال در چمدان کسی دنبال سوغاتی گشته‌اید؟  
مثلاً، مادر بزرگی که از سفر کربلا برگشته باشد و شما تا  
کمر توی چمدان خم شوید و دنبال سوغاتی‌ها بگردید،  
یکی یکی وسایلی را که سر راه هستند بیرون ریخته و  
کوه لباسی پشت سرتان می‌سازید و ناگهان  
چشم‌هایتان از دیدن چند هدیه پرزرق و برق روشن  
می‌شود. آیا استعدادهای همان سوغاتی است که خدا  
جایی از چمدان وجود ما قایم کرده؟ کدام وسایل را  
برداریم تا زودتر به استعدادهایمان برسیم؟  
با خانم دکتر منصوره ابوالحسنی، گفت‌وگو کردیم تا  
دقیق‌تر بفهمیم که برای یافتن استعدادهایمان  
چگونه عمل کنیم.

## استعداد چه شکلی است و دقیقاً دنبال چه چیزی باید بگردیم؟

در روان‌شناسی وجود ظرفیت در انسان استعداد نامیده می‌شود. ظرفیت‌ها منجر به عملکرد بهتر می‌شوند و در رسیدن به اهدافی که برنامه‌ریزی کردیم، اثرگذارند. بر مبنای قرآن، استعداد مجموعه‌ای از توان‌های ذاتی است که فرد با آن‌ها متولد می‌شود، توان‌های اکتسابی عمومی که همه مردم به نوعی از آن بهره‌مند هستند و توان‌های اختصاصی که هر فردی به‌طور ویژه در طول زندگی‌اش آن را به دست می‌آورد، تعریف می‌شود؛ برای اینکه مسئولیت‌های خاصی را در زندگی‌اش انجام بدهد.

## با چه نشانه‌هایی دنبال استعدادهايمان بگرديم؟

از مهم‌ترين نشانه‌ها در پيدا كردن استعداد اين است كه در هنگام انجام برخي كارها حس و حال خوشي داريم و بعضي فعاليت‌ها را بهتر، راحت‌تر و خلاقانه‌تر از ديگران انجام مي‌دهيم. همچنين با مرور زندگي‌مان مي‌توانيم كارهايي را پيدا كنيم كه در آن توانمندتر عمل كرديم، موقعيت‌هايي كه ديگران به ما رجوع كرده‌اند يا به خاطر انجام آن كار به ما مسئوليت داده‌شده يا حتي در مورد آن‌ها تشويق شده‌ايم. همچنين ببينيم كه پدر و مادر و ساير اعضاي خانواده بيشتر چه توانمندی‌هاي منحصر به فردي دارند. گاهي از اين حيث شبیه یکی از والدینمان هستیم.

## بهترین کسی که می‌تواند استعداد های ما را کشف کند چه کسی است؟

هر فردی نسبت به استعداد های خودش بیشترین، بهترین و دقیق‌ترین شناخت را دارد. اطرافیان و مشاورین تنها می‌توانند یادآوری‌هایی به ما در این زمینه داشته باشند و گاهی مواردی از توانمندی‌ها و کارهایی را که به‌خوبی از پسشان برمی‌آییم نشانمان دهند. یادتان باشد استعداد ماهیتش طوری است که اگر به‌کار گرفته نشود، از بین می‌رود یا مخفی می‌شود و اگر مورد استفاده قرار بگیرد، دروازه‌ای برای ظهور و شکوفایی استعداد های بعدی است.

## برای کشف استعدادها چگونه به خودمان کمک کنیم؟

اول اینکه در انجام کارها زود خسته نشوید. سعی کنید خودتان را در معرض تجربه‌های مختلف قرار دهید. یادتان باشد در تعامل با آدم‌های با استعداد و توانمند باشید و از بین این افراد دوستانتان را انتخاب کنید تا در کشف استعدادتان موفق‌تر عمل کنید.

## محیط‌های دوستی و رفاقتی چگونه بر مسیر کشف استعداد‌های ما اثر می‌گذارند؟

اگر با آدم‌هایی که اهل پشتکار و دنبال شناسایی و توانمندی‌هایشان نیستند، دائماً ناامیدند، برای خودشان ارج و قرب قائل نیستند و افراد عزتمندی نیستند در ارتباط باشیم، استعداد‌هایمان دوباره زیر گردوغبار فراموشی پنهان می‌شود؛ اما اگر با افرادی که مستعد، توانمند و پرتلاش هستند و همیشه نیز در پی شکوفایی توانمندی‌هایشان هستند در ارتباط باشیم اتفاقی کاملاً متفاوت رقم خواهد خورد. اثر مجاورت خیلی زیاد بوده و کاملاً به چشم می‌آید.

## برای پیدا کردن استعداد هایمان چه موانعی وجود دارد؟

مسئولیت‌گریزی و ارتباط اندک با افراد، یکی از موانع مهمی است که فرصت کشف استعداد را از ما می‌گیرد. مانع بعدی عجله کردن است. برای ثمر دادن هر درختی صبر لازم است. احساس بی‌نیازی و غرور یکی دیگر از موانع است؛ یعنی فکر کنیم که خودمان همه توان‌ها را داریم و به دیگران اصلاً نیازی نیست. مقایسه‌های مکرر خود با دیگران نیز باعث می‌شود توان و ظرفیت‌های درونی و فردی خودمان را نبینیم، بخل‌ورزیدن و اینکه ظرفیت‌هایمان را در اختیار دیگران قرار ندهیم نیز پویایی را از ما می‌گیرد.



مانع بعدی این است که دائم در فکر داشته‌های دیگران بوده و تمنای فضلهای دیگران را بکنیم. آخرین مانع هم حسادت است. به جای اینکه چشممان به شناسایی توان‌های خودمان باشد، از داشته‌های دیگران ناراحت باشیم.

## با این موانع چگونه برخورد کنیم؟

می‌توان از این موانع استفاده‌های بسیار خوبی کرد؛ چون هریک از آنها می‌تواند ناحیه شناسایی خودمان باشد. راهکار این مسئله این است که تمرکزمان را از دیگران برداشته و به آنچه در وجود خودمان قرار دارد توجه کنیم و مطمئن باشیم درون هر کدام از ما گنج‌های فراوانی است که هنوز کشف نشده‌اند.