

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

آشنایی با دنیای نوجوانان

ویژگی های دوران نوجوانی



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
سازمان تبلیغات اسلامی
فرماندهی عملیات اجتماعی



سازمان تبلیغات اسلامی
فرماندهی عملیات اجتماعی

سرشناسه : اخوی، ابراهیم، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدینآور: آشنایی با دنیای نوجوان : ویژگی‌های دوران نوجوانی / گردآوری و تدوین ابراهیم اخوی، محمدامیر هاشم‌پور.
 مشخصات نشر: تهران: ستاد عالی کانونهای فرهنگی هنری مساجد، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۸۳ ص.
 شابک: دوره-- ۶۸--۶۶۴۲-۶۰۰-۹۷۸: ۷-۶۹-۶۶۴۲-۶۰۰-۹۷۸: ۱۲۶۰۰۰۹۷۸ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: نوجوانان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Islam -- Religious aspects -- Teenagers
 موضوع: نوجوانی -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Psychological aspects -- Adolescence
 موضوع: مسجدها-- تاثیر
 موضوع: Influence -- Mosque
 شناسه افزوده: هاشم‌پور، محمدامیر، ۱۳۶۸-
 شناسه افزوده: هیأت هماهنگی و نظارت بر کانونهای فرهنگی و هنری مساجد
 رده بندی کنگره: BP۲۳۰
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۲۵
 تاریخ درخواست: ۱۳۹۹/۰۴/۰۱
 تاریخ پاسخگویی:
 کد پیگیری: ۶۲۰۱۶۵



آشنایی با دنیای نوجوانان ویژگی‌های دوران نوجوانی

گردآوری و تدوین: ابراهیم اخوی، محمدامیر هاشم‌پور (به سفارش ستاد فهما)

ناشر: ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول (پاییز ۹۹)

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: علی اکبر بخشی

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات (وابسته به اوقاف و امور خیریه)

قیمت: ۱۲۶۰۰۰ ریال

شابک دوره: ۶۸--۶۶۴۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد: ۷-۶۹-۶۶۴۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: تهران، خیابان شهید بهشتی، بعد از تقاطع بزرگراه شهید مدرس، پلاک ۲۴۲، ستاد

هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور (فهما)

تلفن: ۸۸۵۳۶۱۶-۱۹

دورنگار: ۸۸۵۳۶۱۵

فہرست مطالب

مقدمہ ۷

ویژگے اول | خودمحوری ۱۱

ویژگے دوم | بحران تردید ۱۵

ویژگے سوم | استقلال خواہی ۱۹

ویژگے چہارم | هویت یابے ۲۵

اقسام هویت ۳۳

نقش مساجد در شکل گیری هویت دینے کودکان و نوجوانان ۶۳

منابع ۸۱

پیشگفتار

از نگاه جامعه‌شناسانه، مسائل اجتماعی عصر اطلاعات را نمی‌توان دور از ساختارها و بسترهای جهانی بررسی و شناسایی کرد. مسائل انسانی ایران امروز، در سطح جهانی-محلی تعین می‌یابد و بر این اساس آسیب‌شناسی اجتماعی به منزله‌ی تابعی از مقوله‌ی عام «شناخت مسائل اجتماعی»، لاجرم راهکارها و الزامات نظری ویژه‌ای دارد و برای جلوگیری از این‌گونه آسیب‌ها باید از دوران کودکی و نوجوانی برنامه‌ریزی نمود.

از آنجا که دیرزمانی است دنیای غرب، نوجوانان و جوانان ایران اسلامی را هدف قرار داده و با تهاجم فرهنگی، درصدد انحطاط فرهنگ اسلامی-ایرانی کشور عزیزمان است و با توجه به اینکه سال‌هاست مبحث پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی در ایران، از دغدغه‌های جدی مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) می‌باشد؛ توجه به پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی در دستور کار ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور (فهما) قرار گرفته است.

بدین‌منظور طرح ملی سفیران اجتماعی با هم‌افزایی ستاد فهما، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و وزارت کشور و به منظور احیاء کارکرد اجتماعی مساجد درحال اجراست و طبیعی است برای اجرای این طرح، نیازمند محتوای غنی و مفیدی بودیم تا بتوانیم شرکت‌کنندگان در این طرح را ضمن آموزش، با آسیب‌های اجتماعی آشنا

نماییم.

از اینرو، تدوین دوازده درس‌نامه با عناوین پیش رو، از وظایف طرح ملی سفیران اجتماعی بود. اینک پس از مدت‌ها تلاش، این مجموعه ارزشمند پیش روی شما مربیان و شرکت‌کنندگان در این طرح می‌باشد تا با مطالعه این درس‌نامه‌ها، گامی مؤثر در جهت اجرای کامل این طرح بردارید. عناوین درس‌نامه‌های دوازده گانه به قرار زیر است.

۱. خانواده موفق؛ ۲. ارتباط مؤثر؛ ۳. خودآگاهی؛ ۴. مدیریت استرس؛ ۵. کنترل خشم؛ ۶. تفکر خلاق و تفکر نقاد؛ ۷. کنترل غرایز؛ ۸. مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری؛ ۹. ویژگی‌های دوران نوجوانی؛ ۱۰. نیازهای نوجوان؛ ۱۱. مشکلات نوجوان؛ ۱۲. اختلالات نوجوان.

امید است این ستاد را از نقطه‌نظرات مفید و مؤثر خود مطلع نمایید تا بتوانیم در چاپ‌های بعدی بر غنای محتوای آثار بیافزاییم.

در پایان از عنایت‌های ویژه وزیر فرهیخته فرهنگ و ارشاد اسلامی جناب آقای دکتر سید عباس صالحی، حمایت‌های خالصانه سرکار خانم دکتر پروین داداندیش مشاور محترم وزیر در امور اجتماعی، آقای دکتر رستم‌وندی رییس محترم سازمان امور اجتماعی وزارت کشور و تلاش‌های اساتید و نویسندگان این مجموعه و تمامی همکارانم، به ویژه آقایان سعید سعادت، دکتر حسین علی‌جعفری و مجتبی میرزایی‌نسب تقدیر و تشکر می‌نمایم.

حبیب‌رضا ارزانی

مشاور وزیر و رییس ستاد هماهنگی

کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور (فهما)

مقدمه

یکی از مراحل دشوار در تربیت فرزندان، نوجوانی است. در این دوره همراه با تغییرات جسمی، تحولات روانی و عاطفی بیشتری از نوجوانان مشاهده می‌شود که ناآگاهی از آن سبب برخوردهای نامناسب مربیان و مبلغان با نوجوان گردیده و آسیب‌های جدی در ارتباط این دو پدید می‌آورد که گاهی از یک نوجوان سالم، فردی بزهکار و منحرف می‌سازد. با توجه به اهمیت این موضوع بر آن شدیم تا اطلاعاتی درباره این دوره حساس سنی به مربیان داده و آنها را در همراهی نوجوانان یاری رسانیم. در این نوشتار پس از آشنایی با ویژگی‌های دوره نوجوانی، از نیازهای یک نوجوان و نیز راهکارهای مناسب برای برخورد با مسائل نوجوان اطلاعات بیشتری به دست می‌آوریم.

تعریف نوجوانی

نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. نوجوانی را می‌توان دروازه ورود به بزرگسالی دانست. این دوره، یکی از بحرانی‌ترین، حساس‌ترین و پرتلاطم‌ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می‌آید؛ به شکلی که روان‌شناسان آن را دوره عاطفه پرستی، احساس‌گرایی و دوران فشار نامیده‌اند. این دوره که حدود سنی ۱۲ تا ۱۸ سال را در بر می‌گیرد و منطبق با دوره متوسطه اول و دوم است، بیش‌ترین مشکلات تربیتی را دارا است و اغلب در همین دوره است که فرزندان یا راه تباهی را می‌روند و یا در مسیر سعادت گام می‌نهند. روان‌شناسان

و دست اندرکاران مسائل تربیتی از این دوره با نام‌های گوناگونی سخن گفته‌اند؛ برخی آن را سرزمین بی‌صاحب نامیده‌اند؛ یعنی دوره‌ای که مالک آن معلوم نیست یک کودک است یا یک بزرگسال. عده‌ای دیگر از این دوره با عنوان دوره طوفانی یاد کرده‌اند. به هر حال، موضوع مشخص این است که کودک دیروز، اکنون دستخوش سونامی طبیعی شده و برای بزرگ شدن، خیز مهمی برداشته است. لوازم اولیه یک انسان بزرگسال در این نوجوان پدیدار گشته و به همین دلیل، تغییرات ناگهانی او را محتاج آگاهی بیشتر و همراهی فردی دیگر می‌نماید که می‌تواند یکی از همسالان، والدین، مربیان و یا مبلغان باشد. این دوره سنی، به دلایل روان‌شناختی، دوره‌ای پیچیده و حساس است و برخورد با نوجوان نیازمند رعایت پاره‌ای از ظرافت‌هاست.

نوجوانی در آینه روایات

در دیدگاه اسلام، نوجوان باید با استفاده از شناخت صحیح و با نیروی اختیار و استقلالی که خدای متعال به او ارزانی داشته، راه خویش را شناخته و انتخاب کند. شرط لازم برای انجام دادن دستورات الهی و مورد تکلیف قرار گرفتن نیز، برخورداری از عقل و اختیار است و آغاز آن معمولاً همزمان با بلوغ جنسی، یعنی سنین نوجوانی و آغاز جوانی است. از این رو در بینش اسلامی به نوجوانی و شرایط حساس این دوران توجه ویژه‌ای شده است. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نیز ضمن آنکه خودشان در عمل و رفتار توجه ویژه‌ای به نوجوانان داشتند، در بیان نیز اصحاب را به نیکی و توجه شایان به نوجوانان ترغیب می‌کردند. در حدیثی نورانی از ایشان نقل شده است که فرمودند: «من به شما سفارش می‌کنم که به نوجوانان و جوانان نیکی کنید، زیرا آنان دلی رقیق‌تر و قلبی فضیلت پذیرتر دارند»^۱. در فرمایشی دیگر، به تشویق معنوی نوجوانان پرداخته و می‌فرمایند: «هرکسی از

۱. محمد علی چنارانی، رفتار پیامبر (ص) با کودکان و نوجوانان، مشهد، آستان قدس رضوی، چ ۲، ۱۳۸۰، ص ۶۵.

اوان نوجوانی تا هنگام مرگ در عبادت و بندگی خداوند باشد، خدای تعالی پاداش نود و نه صدیق را به او عطا می‌کند.^۱

امام علی علیه السلام نیز درباره نوجوانی سخنان گهرباری دارند که برخی از آنان در پی می‌آیند: «قلب نوجوان مثل زمین مساعدی است که هر بذری در آن بپاشند، همان را قبول خواهد کرد».^۲ بر اساس این رهنمود علوی، دوره نوجوانی یکی از بهترین دوره‌های سنی، برای گرایش به مسائل دینی و فراگیری و به کارگیری آموزه‌های اسلامی است. آن حضرت در سخنی دیگر، تحولات روانی این دوره سنی را بیان کرده و می‌فرماید: «پیوسته عقل و حماقت در ضمیر نوجوان در ستیزند تا بحران بلوغ را پشت سر بگذارد و به سن هجده سالگی برسد؛ در آن هنگام با غلبه عقل یا حماقت به يك سو گرایش می‌یابد».^۳ در این سن است که پایه‌های اولیه هویت فرد شکل می‌گیرد و می‌تواند پس از گذار از دریای مواج، به ساحل آرامش برسد. امام صادق علیه السلام نیز همگان را به توجه بیشتر به نوجوان و سنین نوجوانی برای دعوت به دین فرا می‌خواند و می‌فرماید: «نوجوانان را دریابید زیرا زودتر از دیگران به کارهای خیر روی می‌آورند».^۴ در عمل به این سفارش‌های اصیل، بر همه مربیان و دست‌اندرکاران تربیت دینی نسل نو لازم است تا توجه بیشتری به این گروه سنی داشته و با فراگیری مهارت‌های ارتباط با نوجوان و نیز آگاهی از شرایط و نیازهای این مجموعه وسیع از جامعه اسلامی‌مان، از همراهان خوب نوجوانان گشته و آنها را برای یافتن مسیر صحیح زندگی یاری رسانند.

۱. کنز العمال، ج ۱۵، ص ۷۸۵.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱

۳. بحار الانوار، ج ۱، ص ۹۶.

۴. وافی، ج ۱، ص ۲۱۰.

بلوغ، آغاز تحول

یکی از مهم‌ترین مسائل دوره نوجوانی، بلوغ است. با شروع بلوغ که بسان رویشی برای نوجوان است، او دچار تحولات شگرف جسمی و روانی می‌شود که آگاهی قبلی در این زمینه، می‌تواند یاری دهنده او در برخورد درست با این تحولات باشد. در این تحول بزرگ، جلوه‌های خوشایند و ناخوشایندی از نوجوان نمودار می‌گردد که افزایش میزان هوش نوجوان، جهش معنوی و میل به ارتباط با دین، گرایش به فضیلت‌ها، آمادگی بدنی بالا برای نیل به اهداف از ویژگی‌های خوشایند این دوره است. در مقابل شما با جلوه‌هایی از رفتارهای به ظاهر ناخوشایند روبرو می‌شوید که بیشتر آنها مقتضای این سن بوده و به مرور زمان کاهش یافته تا سرانجام از روحیات نوجوان کنار گذاشته شوند. تعدادی از این جلوه‌های ناخوشایند عبارتند از میل به تنهایی و انزوا طلبی، بی‌حوصلگی، ایرادگیری و بهانه‌جویی، کاهش علاقه به درس، پرخاشگری، گریز از کار و فعالیت، کم شدن ارتباط با والدین، تأثیر پذیری زیاد از دوستان، مدگرایی و...

در این دوران به دلیل تغییرات سریع و ناگهانی در قد و وزن، سیستم فیزیولوژیک و نیز به دلیل بروز علایم بلوغ جنسی، به یکباره وضعیت جسمی فرد تغییر یافته و به دنبال آن حالات روانی او نیز دگرگون می‌شود. در این دوران حالات منفی‌گرایی، لجبازی، گستاخی، بی‌ثباتی و عدم تعادل، کج خلقی، انزواطلبی و در رؤیا فرو رفتگی به وضوح در نوجوان دیده می‌شود. فرد اعتماد به نفس خود را از دست داده و بدین دلیل از خودنمایی و تظاهر ابا دارد و بیشتر دست به تقلید می‌زند که سیگار کشیدن از موارد بارز آن است.

هر یک از دوره‌های سنی انسان‌ها را با مشخصاتی می‌توان شناخت. دوره نوجوانی نیز از این قانون جدا نیست. در این دوره سنی ما با ویژگی‌هایی روبرو می‌شویم که تفاوت‌های جسمی و روانی نوجوان را نسبت به دوره قبل از آن نمایان می‌سازد. در این کتاب به قدر امکان با پاره‌ای از این مشخصات آشنا می‌شویم.

نوجوان با ورود به این دوره، دچار نوعی خودمحوری می‌شود. یعنی کودک حرف شنو و دیگر پیرو قبلی تبدیل به فردی می‌شود که دوست دارد نظرات و سلیقه خود را پیاده کند. این ویژگی نوجوان را دچار خودخواهی و خودشیفتگی می‌کند و تحمل آن برای کسانی که هنوز تغییرات فرد را باور نکرده‌اند، اندکی دشوار است. به دنبال این تحول، نوجوان در شرایطی انزوا طلب شده و از جمع دوری می‌کند. او برای هماهنگ شدن با تغییرات درونی خود، به خویشتن پناه می‌برد و نیاز به تنهایی به سبب نیازهای وی افزوده می‌شود. از مهمانی‌ها و مجالس عمومی طفره می‌رود و والدین خود را در بسیاری از موارد همراهی نمی‌کند. همین ویژگی سبب عصبانیت عده‌ای از والدین شده و آن را به پای تمرد و گردن‌فرازی کودک دیروز و نوجوان امروز می‌گذارند و با این بینش نادرست ضوابط سخت و دور از انتظاری را بر نوجوان پسر و دختر خود اعمال می‌کنند، چون معتقدند برای کنترل آنها باید از قدرت استفاده کرد و روحیات فرد مورد نظر برای آنها اهمیت چندانی ندارد. عده‌ای دیگر از والدین که در طول پرورش فرزند خود از گروه سهل‌گیران به حساب می‌آمدند و کاری به مسائل تربیتی فرزند خود نداشته‌اند، با مشاهده چنین حالاتی از فرزند خود، بهانه را تمام شده می‌دانند و به خیال اینکه دیگر حریف فرزند خود نمی‌شوند، با رها کردن او ضربات جبران ناپذیری به آینده‌اش وارد می‌سازند. در حالیکه راه میانه‌ای هم وجود دارد و آن تلاش والدین و دیگر همراهان نوجوان

برای درک این فضای جدید و ورود به آن با توجه کردن به روحیه حساس نوجوان است. یعنی می‌توان از دروازه همدلی وارد دنیای نوجوان شد و در عین احترام گذاشتن به فردیت و شخصیت وی، همراهی همدل برای این سفر مهم بود.

دو گام در همراهی با خودمحوری

گام اول: ترجمه درست

برای داشتن رابطه‌ای آرام و موثر، لازم است چند گام متناسب با خودمحوری نوجوان برداشته شود. نخستین اقدام سازنده در مواجهه درست با ویژگی خودمحوری نوجوان، داشتن برداشتی صحیح و بدون ذهنیت منفی از چنین خصوصیتی است. نوجوان ممکن است منزوی نباشد و تنها برای کشف بیشتر و نیز رسیدن به آرامش، مدتی ارتباط‌های پیشین خود را محدود نماید. از این رو انزوای نوجوان را نمی‌توان بیمارگونه دانست، بلکه ممکن است بخشی از رشد او باشد که گاهی باعث می‌شود از همراهی ما در برخی مهمانی‌ها سر باز زند. همچنین خودشیفتگی می‌تواند معنای مثبتی چون خود دوست‌داری داشته باشد که عامل صیانت نوجوان از خود است. نوجوان سالم، توجه معتدلی به خود و علاقه معناداری نسبت به خود و برخی از خصوصیات خودش داشته و زبان به تعریف از خویش بگشاید. برخی از رفتارهای نوجوان که به ظاهر می‌تواند نشانه‌ای از خودخواهی داشته باشد، مثل زمانی که تنها از خود پذیرایی می‌کند، نمی‌تواند با واژه خودشیفتگی مرضی ترجمه شود. همچنین نوجوانی که درصدد اجرایی کردن سلیقه‌ها و نظرات خود است، بهتر از آن است که ما تصور می‌کنیم. نوجوانان بدون قلمروی شخصی و علاقه‌های مشخص، رشد خوبی ندارند و در دوره سنی متناسب خویش به سر نمی‌برند. زمانی که ما مخالفت‌های اولیه نوجوان را متناسب با اجازه گرفتن او از خود برای پردازش موقعیت ترجمه کنیم، یعنی خودمحوری‌اش را به عنوان بخشی از زندگی تازه‌اش قبول کرده‌ایم و اکنون لازم است قدم دوم را برداریم.

گام دوم: همراهی سازنده

در گام دوم لازم است مناسب با آنچه از نوجوانی می‌دانیم، رفتار خود را به روزرسانی کنیم. در سال‌های نه چندان دور، شما با فرزند یا یک مربی کاملاً حرف‌گوش‌کن روبرو بودید که به خصلت دیگرپیروی و اعتماد کامل او به دیگران برمی‌گشت. همان فرد اکنون به دست تغییراتی خدادادی افتاده است که برای رسیدن به یک موقعیت جدید و نقش‌هایی که در انتظار اوست، لازم است به تدریج از لاک دیگرپیروی خارج و به سمت خودمحوری حرکت کند. والدین آگاه و مربیان مطلع در این شرایط، کمر همت به همراهی بهتر می‌بندند و با درک صحیح این شرایط طبیعی، رفتارهای یک طرفه پیشین را به رفتار دوطرفه و دیپلماتیک تبدیل می‌کنند. برای تبدیل شدن چنین قانونی به مهارت، در قالب یک مثال با آن آشنا می‌شویم.

یک مثال؛ یک مهارت

بخشی از خودمحوری نوجوان در شمایل اصرار بر پیاده‌سازی سلیقه‌هایش نمایان می‌شود. این سلیقه‌ها تنوع فراوان و معمولاً عمر کوتاهی دارند و مرتب در حال تغییر هستند. نوجوان در پوشش، مدل مو، ادبیات گفتاری، انتخاب دوستان و نیز سبک زندگی خود تغییرات فراوانی را نشان می‌دهد. فرض کنید نوجوانی در انتخاب مدل لباس خود با یکی از سه گزینه روبروست.

گزینه اول) انتخاب لباس‌های مناسب با شرایط و شئونات خانوادگی خود که جایی برای گلایه نمی‌گذارد. او همانند ارزش‌های خانوادگی از لباس‌های رسمی و مجلسی استفاده کرده و ظاهری هماهنگ با موقعیت دارد. نام این سلیقه را سلیقه سبز می‌گذاریم که نیاز است همراهان نوجوان زبان به تایید و حمایت از انتخاب‌های او داشته باشند و از اینکه شرایط واقع‌بینانه‌ای را لحاظ کرده، به تمجید بجا و متناسب از شخصیت او بپردازند.

گزینه دوم) نوجوان لباس‌هایی انتخاب می‌کند که متفاوت از انتخاب‌های خانواده است ولی در چارچوب فرهنگی تعریف شده است. در این مدل انتخاب‌ها گاهی خانواده‌ها همراهی و برخی دیگر زبان به گلایه و طعنه می‌گشایند. انتخاب نوجوان از این نظر که روندی متفاوت در پیش گرفته، می‌تواند یک پیام به خانواده باشد ولی از این نظر که در چارچوب است، فقط متفاوت است نه متعارض. به دلیل نشانه بودن چنین انتخابی که هشدارهای اولیه است، نام آن را سلیقه زرد می‌گذاریم و پیشنهاد ما به همراهان نوجوان ایجاد نظارت غیرمستقیم به جای دخالت مستقیم است. یعنی وقتی نوجوان نظر همراهان خود را می‌پرسد، صراحتاً می‌توانند از تفاوت موجود سخن بگویند ولی چنین انتخابی را تخریب نکنند و به جای آن پیشنهادهای جایگزین را ارائه نمایند.

گزینه سوم) نوجوان پوششی متضاد آنچه در آن رشد یافته را انتخاب کرده و با آن نوعی هم‌واردطلبی راه انداخته است. مثل زمانی که نوجوان دست از چادر می‌کشد یا قصد دارد با آرایش در جامعه ظاهر شود. نام این سلیقه را قرمز می‌گذاریم و همان سلیقه‌ای است که لازم است با جدیت همراه با منطق در مقابل آن بایستیم. حتماً با نوجوان گفتگوی هدایت شده‌ای خواهیم داشت ولی از این نظر که خط قرمزی در مسیر زندگی اوست، اجازه اعمال چنین سلیقه‌ای را نمی‌دهیم. در چنین شرایطی، می‌توان از اهرم‌های قدرت موجود در فضای خانواده یا امتیازات موجود در فضای تربیتی استفاده کرد. حتی بهتر است قبل از چنین انتخابی، قانون‌های خانه و فضای فرهنگی ابلاغ شود تا نوجوان هنگام مواجهه با موقعیت، به راحتی از وسوسه‌های قرمز خود دور شود.

تعادل جویی، یکی از خصوصیات سیستم روانی و فکری ما می باشد. تا زمانی که شرایط را به مرز کنترل و تعادل رسانده باشیم، آرام و راحتیم ولی با آمدن انگاره جدید، تمام روان ما درگیر حل و پیگیری آن می شود. نوجوانان، با انگاره ها و تردیدهای متنوعی روبرو می شوند که همزمان با تغییرات غدد درون ریز، ناهماهنگی های روانی بیشتری را برای آنها رقم می زند. از این رو، نیازمند یاری همراهان برای غلبه بر این فشارهای روانی ناشی از نابسامانی های برخاسته از تردیدند. نخست نگاهی می اندازیم به انواع تردیدهایی که نوجوانان با آن روبرو بوده و سپس راهکارهای غلبه بر هر یک را بر می شماریم.

انواع تردیدهای نوجوان

الف) تردیدهای عاطفی

نوجوان با تردیدهای احساسی مشخصی روبروست. او گمان می کند که دیگران مانند قبل دوستش ندارند، محبت ها مصنوعی و مصلحتی است و ریاکاری در ابراز احساسات وجود دارد. به گمان نوجوان، نمی توان با اعتماد به محبت دیگران نگرست و امکان مقطعی بودن دوست داشتن ها وجود دارد. البته این مسئله بیشتر درباره اطرافیان وجود دارد و درباره دوستان، کمتر با چنین چالشی روبرو هستیم. نوجوانانی که از قبل درباره اطرافیان خود بدیهایی را شنیده اند یا بیش از حد متعادل نسبت به دیگران با القای بدبینی روبرو بوده اند، الان زمینه بیشتری

برای تردیدهای عاطفی دارند. همچنین نوجوانانی که شاهد چالش‌های عاطفی والدین بوده‌اند، گمان می‌کنند مفهومی به نام عشق و محبت خالص وجود ندارد و به همین دلیل ترجیح می‌دهند زمینه‌های عاطفی محتاطانه‌ای را برگزینند یا از قید دوست داشتن دیگران به صورت واقعی رها شده و به محبت‌های بی‌تعهدی چون فضای مجازی و دلبستگی‌های بی‌پایه روی آورند. ممکن است نوجوان در این چالش احساسی با روی آوری به ابزارها مانند تلفن همراه، از آن به عنوان جایگزینی برای نداشته‌های عاطفی خود استفاده کند.

راهکارهای غلبه بر تردیدهای عاطفی

۱. پیش از هر اقدامی، روابط عاطفی خود با دیگران را یک لایه کنید. وقتی نوجوان با رابطه‌های سمی از طرف والدین و همراهان خود روبرو باشد، نمی‌تواند تصمیم درستی درباره روابط خود و یک‌سان سازی آن بگیرد.

۲. قانون‌های عاطفی اساسی را به نوجوان آموزش دهید. مثلاً تفاوت دلبستگی با وابستگی را برای او شرح دهید تا بداند که دیگران حق دارند در کنار دوستی با وی، افراد دیگری را نیز دوست بدارند.

۳. نوجوان را به خاطر تردیدهای عاطفی‌اش سرزنش نکنید.

۴. هر کدام از تردیدهای او را بررسی کرده و دلایل خودتان را برای عبور موفق از دودلی‌های عاطفی بیان کنید. مثل اینکه به او بگویید دیگران قرار نیست صد در صد مطابق تمایلات ما باشند و رفتار کنند.

ب) تردیدهای فکری

سوالات زیادی در ذهن نوجوان انباشته شده که هر کدام برای به هم ریختن تعادل روانی او یک اذیت به شمار می‌آید. امروزه با رشد فناوری و دسترسی نوجوان به بانک اطلاعات گوناگون در کنار تحلیل رفتن قدرت پردازش اطلاعات، با نوجوانانی روبرو هستیم که پایه‌های فکری محکمی برای خویشتن تاسیس نکرده‌اند و

بیشتر مصرف کننده افکار دیگران و تماشای آرای آنان هستند. از این رو، چهره‌ها و سلبیتی‌ها به راحتی می‌توانند دنیای نوجوان را تحت تاثیر خود قرار دهند. پرسشگری نوجوان، نشانه خوبی از رویارویی موفق وی با تردیدهاست. نوجوانی که می‌پرسد، به این درک و شجاعت رسیده است که باید انباشت ذهنی خود را با رسیدن به جواب‌های صحیح، طبقه بندی کند و از احتکار شبهه و تردیدهای فکری همراه با آن خودداری نماید تا سلامت ذهنی، روانی و دینی خویش را بیابد. با گفتگوی دوستانه و راحت، معرفی کتاب‌ها و دیگر منابع مرتبط با سوالات نوجوان و نیز دادن فرصت اظهار نظر به او می‌توانیم بحران تردیدهای فکری نوجوان را کاهش داده و او را به حقایق محکم و دوست‌داشتنی نزدیک نماییم.

ج) تردیدهای گرایشی (مذهبی)

نوجوان با گام نهادن به این سن، دچار نوعی تردید نسبت به دانسته‌ها و آموخته‌های قبلی خود می‌شود. وی به دنبال منطقی قانع کننده برای شنیده‌های قبلی خود است. تلاش می‌کند تا تمام اطلاعات قبلی خود درباره خویشتن، دیگران، جهان، مسائل دینی و هر آنچه که برایش اهمیت دارد را بازخوانی کرده و این بار به یک باور نوینی دست یابد؛ باوری که دیگر از تلقین دیگران در آن خبری نباشد بلکه یافته و مطابق با دستاوردهای ذهنی و علمی خودش باشد. این روحیه که در مسائل دینی نیز بدان ارج نهاده شده و از فرد خواسته شده است تا با ورود به سن تکلیف، باورهای خود را به دست آورد و پیرامون آن پژوهش کند، سبب می‌شود تا نوجوان مدتی را در شک و تردید سپری کرده و زمانی است که در شکل‌گیری جهان‌بینی وی، همراهی یک فرد آگاه از مسائل دینی می‌تواند تأثیر بالایی داشته باشد تا علاوه بر سیراب‌سازی ذهن پویای وی از طریق گفتگوی دو نفره، یا فعال سازی او در حلقه‌های انس و نیز معرفی کردن منابع مطالعاتی مفید، زمینه کجروی‌های فکری و اخلاقی نوجوان را از بین برده و او را با دنیایی سراسر روشنایی و اطمینان آشنا سازد.

شما از پسریا دختر دیروز که سن کودکی را سپری می‌کرد، ادعایی درباره خویشتن به صورت جدی مشاهده نمی‌کردید، ولی اکنون وضعیت تغییر کرده و همان کودک دیروز حال و هوای تازه‌ای را تنفس می‌کند که یکی از شاخص‌های اصلی و اهداف مهم وی، حرکت به سمت استقلال و قطع وابستگی از دیگران است. نوجوان زمانی که با توانایی‌ها و احساسات جدیدی روبرو می‌شود، مانند فرد تازه‌کاری است که سرمایه‌ای را در اختیار او گذاشته باشند و از او خواسته باشند تا با آن سرمایه، آینده اقتصادی خود را پایه‌گذاری کند. فلسفه طبیعی چنین رشدی هم، حرکت به سوی دنیای بزرگسالی است و نوجوان با موهبت‌های الهی تلاش دوچندان را برای رهایی از وابستگی در خود ایجاد می‌کند. همین نیاز او را متمایل به برخورداری از آزادی بیشتر نموده و موانع را برایش دشوار و غیر قابل تحمل می‌نمایاند. گاهی به دلیل برداشت‌های نادرستی که از رفتار دیگران در او پدید می‌آید، دست به سرکشی و طغیان زده و نسبت به هنجارهای موجود در زندگی خانوادگی و اجتماعی دچار نوساناتی می‌شود. لازم است در این مسیر ضمن همراهی درست با نوجوان، او را در مواردی که با بن‌بست‌های ریز و درشت زندگی روبرو می‌شود، یاری داد و حتی قبل از آن وی را از فراز و نشیب‌هایی که در انتظارش هستند، با خبر ساخت تا بتواند از جاده زندگی با سرعتی مطمئن عبور کند و به مقصد مورد نظر یعنی توانمندی در اداره مستقل خویشتن برسد.

یکی از ویژگی‌های ممتاز دوره نوجوانی، تمایل به استقلال و رهایی از وابستگی‌های دوران کودکی است. نوجوانان برای رسیدن به اهداف تحولی خود، نیازمند حرکت تدریجی به سمت استقلال در زمینه‌های فکری، عاطفی و رفتاری هستند و برای روزهایی آماده می‌شوند که قرار است خود پشته‌های دیگران باشند. از این رو، استقلال خواهی نوجوان را یک نشانه مهم از سلامت و رشد روانی او به شمار می‌آوریم و در مسیر شکوفایی این ویژگی، به یاری‌اش می‌شتابیم.

استقلال یا استبداد؟

یکی از نگرانی‌های خانواده، اشتباهی است که نوجوان بین استقلال با استبداد مرتکب می‌شود. برخی از نوجوانان که به تازگی در میدان نوین کنونی گام نهاده‌اند، تصور می‌کنند که می‌توان با اصرار بر اجرایی شدن خواسته‌های خویش، فزون‌خواهی مالی، آزادی طلبی خارج از چارچوب‌های خانوادگی و نیز تاکید افراطی بر داشتن حریم خصوصی، می‌تواند گام‌های استقلال را بردارند؛ در حالی که واقعیت شکل دیگری دارد. استقلال نوجوان به معنایی رهایی او از تمام قانون‌های خانوادگی نیست؛ همان‌گونه که دیگر افراد جامعه در قلمرو قوانین اجتماعی دچار محدودیت‌های منطقی هستند و مثلاً اجازه عبور از چراغ قرمز را ندارند. مسئله تداخل میان استقلال و خودرأی بودن، گاهی جنگ قدرتی را در رابطه‌ها ایجاد می‌کند و نوجوانان به دستاویزهای خطرناکی چون گرایش به دود، قلیان، ترک منزل و نیز ترک تحصیل متوسل می‌شوند.

راهکارهای مواجهه با استقلال خواهی نوجوان

احترام به روحیه نوجوان

والدین آگاه از رشد فرزندان خود شادمان هستند و به هیچ وجه بزرگ شدن نوجوان را یک خطر به شمار نمی‌آورند. والدین مطلع و خبره، به رشدیافتگی نوجوان خود افتخار می‌کنند و از اینکه سال‌های بودن با فرزندشان تا مسیر مستقل

شدن رو به پایان می‌رود، مراقبت‌های عاطفی بهتری را اعمال می‌کنند. نوجوانی که میل به مدیریت خویشتن داشته و مسائل گوناگون از جمله انتظارات والدین را به تنهایی فرماندهی می‌کند، شایسته ستایش والدین و همراهی بایسته است. نوجوانی که هدفمند است و برای رسیدن به اهداف خود، به صورت خودجوش و با انگیزه پیشرفت بالا در حال حرکت است، سزاوار احترام و همراهی مناسب است. از این رو تاکید می‌شود که تلاش نوجوان برای به دست آوردن استقلال فردی را درست ترجمه کنیم و از هر نوع برداشت نامناسب بپرهیزیم.

تعیین حدود و قانون‌ها

با مشخص شدن قانون‌های اصلی و مهم خانواده برای نوجوان، می‌توان از بروز مشکلات زیادی پیشگیری کرد. این قانون‌ها برای مهم‌ترین مسائل نوجوان تعیین می‌شوند نه برای همه مسائل آن. به عنوان مثال شما از نوجوان پسر خود می‌خواهید که برنامه بیرون ماندن از منزل را تا ساعت مشخص شده‌ای از سوی خانواده تنظیم کند و بعد از آن حتما در منزل حضور داشته باشد. نوجوانانی که از قبل در زندگی مشترک خود با خانواده شاهد قانون‌گذاری‌های منطقی و دستاوردهای خوب آن بوده‌اند، به راحتی قانون‌های کنونی را می‌پذیرند ولی نوجوانانی که چنین اعتمادی را تجربه نکرده‌اند، ممکن است از والدین دلیل قانون‌های‌شان را بپرسند که لازم است توضیحات و دلایل کافی برای این کار ارائه شود.

ایجاد فرصت‌های کنترل شده برای تجربه کردن

اگر قرار است نوجوان خود را برای یک حضور اجتماعی موفق آماده کنید، پس از همین دوره نوجوانی و در کنار نظارتی که بر او دارید، کار را شروع کنید. نوجوان‌هایی که فرصت‌های تجربه کنترل شده را در اختیار دارند، میلی به طغیان در وجودشان نیست و می‌توانند به صورت منطقی هم خواسته‌های خود مانند حضور اجتماعی را دنبال کنند و هم چارچوب‌های از پیش تعیین شده را به خوبی مراعات نمایند.

در استفاده از دنیای فناوری هم این تجربه‌های تربیتی مثال زدنی است و نوجوان در ابتدا با همراهی خانواده و پس از آن با مدیریت فردی خویش می‌تواند استفاده بهینه و به دور از آسیب را در زندگی رسانه‌ای خود تجربه کند.

آگاه‌سازی نوجوان از موانع پیش‌رو همراه با ارائه راهکارهای لازم

هدف‌ها مانند قله‌هایی هستند که قرار است نوجوان پس از عبور از پستی و بلندی‌های فراوان به آن دسترسی پیدا کند. ممکن است در سنگلاخ این مسیر گیر کند یا گردنه‌ای صعب‌العبور مقابلش ظاهر شود که نیازمند راهنمایی یک کاربلد حرفه‌ای است. حکایت ما و نوجوانان نیز با این مثال قابل تطبیق است. نوجوان برای یک آینده موفق در حال برنامه‌ریزی است و طبیعی است که به دلیل نداشتن تجربه و افق دید بالا، مرتکب خطاهای محاسباتی شده و مسیر را راحت‌تر از آنچه که باید، تصور می‌کند. در این شرایط، والدین، مربیان و مشاوران با تجربه می‌توانند در کنار نوجوان و آرمان‌های او قرار بگیرند و با ترسیم مسیر واقعی و موانع احتمالی آن، محاسبه‌ای درخور ارائه نمایند.

تاکید بر حفظ حرمت‌های والدین به عنوان اندوخته‌ای معنوی

در تعارض‌های احتمالی نوجوان با والدین بر سر استقلال و میزان آن، گاهی با مواردی روبروی می‌شویم که انصاف از سوی یکی از دو نفر مراعات نمی‌شود. نوجوان به محض روبرو شدن با سخت‌گیری والدین، تمایل به طغیان و زیرپا گذاشتن قوانین دارد که شرایط سختی را رقم می‌زند. در این هنگامه سخت و جدال نوجوان میان خواست خود و احساسات همراه با آن، می‌توان از خویشتنداری نوجوان در خصوص والدین کمک گرفت و آن را ذخیره‌ای معنوی به شمار آورد. نوجوان ممکن است به خاطر باورهای صحیح خود دست از خواسته‌اش بکشد و امید دارد که به ازای این گذشت، دستاوردهای دیگری به عنوان جایگزین داشته باشد. مربیان با واسطه‌گری در این زمینه می‌توانند نوجوانان را از بهره معنوی چنین کاری مطلع کرده و آنها را در انتظار شرایط واقعی بهتری که خداوند زمینه‌اش را فراهم

خواهد کرد، به خودمهارگری عاقلانه نزدیک کنند.

افزایش عزت نفس برای ایجاد سیستم درونی خودمهارگری

داشتن احساس احترام به خود، باعث می‌شود نوجوان استبداد را به میدان ارتباط با دیگران راه ندهد. نوجوانانی که می‌خواهد راه چندین ساله را یک شب طی کنند و با مخالفت عاقلانه اطرافیان روبرو می‌شوند، با کوهی از خشم مواجه هستند که برای مهار آن نیاز به بهره‌گیری از سیستم درونی دارند. نوجوانی موفق به استفاده از قدرت خویشنداری می‌گردد که در وجود احساس عزت نفس موج زند و بر اساس آن خیلی از خواسته‌هایش خوار شده یا قدرت تاخیر انداختن آن را داشته باشد. چنین مهارتی به دست آوردنی است و با ایجاد احترام به خود در نوجوان و افزایش آن، می‌توان همراهی بهتر را از او نظاره‌گر شد.

چهارمین ویژگی عمده دوره نوجوانی، هویت یابی است. نوجوان در این دوره می‌کوشد تا به تعریف جدیدی از خود برسد. به دلیل اهمیت ویژه هویت یابی و بحران‌های هویتی دوره نوجوانی، این بخش را با تفصیل بیشتری بیان می‌کنیم.

هویت یابی در عصر نوین

امروزه با توجه به گسترش ابزارهای اطلاع رسانی و دسترسی همگان به رسانه‌های جمعی، گم‌گشتگی و سرگردانی آدم‌ها در انبوهی از اطلاعات خام، مسئله‌ای قابل کتمان نیست. بی‌هویتی، ندانم‌کاری و روزمره‌گی به گونه‌ای فراگیر در ذهن و روان انسان‌ها رخنه کرده و معنای حقیقی زندگی را از یادشان برده است. به مقتضای غلبه این فرهنگ ارمغانی، ذائقه روانی فرزندان مان نیز تغییر یافته است. همچنین دوره‌ای که در آن هستیم دو ویژگی دیگر هم دارد: عصر سرعت و لذت. نوجوانان بسان بازی‌های رایانه‌ای، در پی رسیدن به اهداف و تمایلات خود با بالاترین سرعت هستند و در این مسیر آمادگی روانی لازم برای نابودی همه موانع را در بازی‌های‌شان هر روزه تمرین می‌کنند. بسیاری از مردان و زنان عصر ما بیش از هر چیزی در اندیشه دستیابی به لذت بالاترند و برای نیل به آن هیچ حد و مرزی نمی‌شناسند و چون لذت‌های موجود بسان آب شوری است که نوشندگان آن را تشنه‌تر می‌کند، هیچ گاه به آنچه می‌خواهند نمی‌رسند. سرگرم شدن به این چنین لذت‌هایی ما را از لذت حقیقی پایدار و برتر بازداشته و آنچه را در بیرون از خود به

دنبال آن هستیم، حوادث گوناگون آن چنان با سرعت پدید می‌آیند که فرصت تفکر و تأمل را از آدمی سلب می‌کنند، در نتیجه مجالی برای تفرج در دنیای درون و جهان برون باقی نمی‌نماند و انسان این موجود سرگشته و درمانده نه تنها لذت تفکر را حس نمی‌کند، بلکه انگیزه کافی برای اندیشیدن در باب ضروریات زندگی در خود نمی‌یابد. حاصل این روند، بیگانگی او با خویشتن و جهان خارج از خویشتن است. ولی آنچه دردآورتر، عمیق‌تر و دشوارتر رخ می‌نماید، بیگانگی با خود (عالم درون) است. چنین دشواری‌هایی وقتی با سن پرتلاطم نوجوانی همزمان می‌شود، سختی خویشتن‌یابی را چند برابر می‌نماید. از این رو لازم است تا همراهان نوجوان شیوه‌هایی نو را برای کمک به آنان جهت شناخت بیشتر خویشتن فرا گیرند و تا رساندن نوجوان به سر منزل آرامش و ثبات او را همراهی کنند.

تعریف هویت

اریک اریکسون، روانکاوی است که يك نظام هشت مرحله‌ای برای توصیف رشد در طول زندگی پیشنهاد کرده و آن را مراحل روانی - اجتماعی نامیده است. چون معتقد است رشد روانی فرد بستگی به روابط اجتماعی خاصی دارد که در زمانهای مختلف در طول زندگی خود برقرار می‌کند. در هر يك از این مراحل فرد با مسایل اجتماعی ویژه یا بحران‌هایی روبروست. هویت یابی در برابر سردرگمی، مرحله پنجم این نظام است که در دوره نوجوانی رخ می‌دهد. پیامد این حالت، داشتن تصویر یکپارچه از خود به عنوان يك فرد یگانه است. نوجوان باید به پرسش‌هایی نظیر «من کیستم و مقصدم کجاست»؟ پاسخ بدهد.

در همین راستا، اکثر روانشناسان رشد نیز معتقدند که نوجوانی باید دوره‌ی تجربه نقش‌ها باشد. در مطلوبترین شرایط، بحران هویت باید در اوائل یا اواسط دهه‌ی سوم عمر حل شود تا فرد بتواند به مسایل دیگر زندگی بپردازد. تا وقتی بحران هویت حل نشده باشد، فرد مفهوم یکپارچه‌ای از خود یا سلسله معیارهای ارزیابی ارزشمندی خویش در زمینه‌های عمده‌ی زندگی نخواهد داشت. اریکسون این

پیامد ناموفق را سردرگمی هویت^۱ نامیده است.^۲

تعریف عملیاتی هویت

از جهت تعریف عملیاتی هویت می‌توان چنین گفت که اگر آدمی برای پرسش‌های زیر پاسخ‌های مطمئن و متقاعدکننده‌ای بیابد، در حقیقت هویت خویش را باز یافته است:

- بدانند جایگاه، منزلت و مرتبت او دقیقا چیست و چه تعریفی دارد؟
- آگاه باشد که چه پیوندها، رشته‌ها و ارتباط‌هایی او را به خود و جهان خارج از خود متعلق می‌سازد؟
- درک کند که چه نقش‌ها، وظایف و مسئولیت‌هایی در قبال خود و دیگران بر عهده دارد؟
- شناخت واقع‌بینانه‌ای از توقعاتش نسبت به خود و دیگران به دست آورد.
- نسبت خود را به گذشته، حال و آینده به درستی بدانند.

سه واژه نزدیک

۱. بحران هویت^۳

از میان روان‌شناسان، اریکسون بر مفاهیم هویت (حس درونی این همانی که علی‌رغم تغییرات خارجی، ثابت می‌ماند)، بحران هویت، و آشفتگی هویت تأکید می‌نماید. بحران هویت واژه‌ای است که به وسیله وی برای توصیف عدم توانایی نوجوان در قبول نقشی که جامعه از او انتظار دارد، به کار رفته است. برخی دیگر از صاحب‌نظران در توصیف بحران هویت چنین اظهار نظر کرده‌اند: «جدی‌ترین بحرانی که یک شخص با آن مواجه می‌شود، در خلال شکل‌گیری هویت رخ

۱. identity confusion

۲. زمینه روانشناسی هیلگارد، ج۱، انتشارات رشد، چ ۱۴، ۱۳۷۹، صص ۲۰۰ تا ۲۰۵.

۳. Identity crisis

می‌دهد. این بحران بدان جهت جدی است که عدم موفقیت در رویارویی با آن پیامدهای بسیاری دارد. شخصی که فاقد یک هویت متشکل است در خلال زندگی بزرگسالی‌اش با مشکلات متعددی مواجه خواهد شد. اریکسون خاطر نشان می‌سازد که برای هر فردی امکان دارد بحران هویت روی دهد و منحصر به دوره نوجوانی یا جوانی نیست^۱. از نگاهی دیگر بحران هویت این گونه تعریف شده است: «عدم موفقیت یک نوجوان در شکل دادن به هویت فردی خود، اعم از اینکه به علت تجارب نامطلوب کودکی و یا شرایط نامساعد فعلی باشد، بحرانی ایجاد می‌کند که «بحران هویت» یا گم‌گشتگی نام دارد»^۱.

۲. آشفتگی هویت^۲

فرد در خلال شکل‌گیری هویت احتمال دارد شدیدتر از هر زمان دیگر چه در گذشته و چه در آینده از نوعی سردرگمی و آشفتگی نقش‌ها یا همان چیزی که اریکسون، آشفتگی هویت می‌نامد، رنج ببرد. این حالت سبب می‌شود وی احساس کند منزوی، تهی، مضطرب و مردد شده است، احساس می‌کند که باید تصمیم‌های مهمی بگیرد لیکن قادر به انجام دادن این کار نیست. احساس می‌کند که جامعه به او فشار می‌آورد تا تصمیم‌هایی اتخاذ کند اما او مقاومت می‌کند. در طی آشفتگی هویت، فرد ممکن است احساس کند به جای آنکه در حال پیشرفت باشد دچار پس‌روی است.

۳. اختلال هویت^۳

مشخصه اصلی این پدیده، پریشانی درونی (ذهنی) شدیدی است که مشتمل بر ناتوانی فرد در تطبیق دادن وضعیت خویش با احساس شخصی قابل قبول و منطقی به طور نسبی می‌باشد. درباره تنوع مسایلی که به هویت مربوط می‌شود،

۱. سعید شاملو، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، ص ۴۸.

۲. Identity confusion.

۳. Identity disorder.

تردیدهایی وجود دارد ولی عمدتاً شامل مواردی از قبیل:

- هدف‌های دراز مدت
- انتخاب خط مشی زندگی
- الگوهای دوستی
- رفتار و هدایت جنسی
- تعیین هویت مذهبی
- ارزش‌های اخلاقی
- وفاداری‌های گروهی می‌باشد.

تردیدی که درباره اهداف درازمدت وجود دارد ممکن است به منزله ناتوانی در انتخاب یا تطبیق فرد با الگوی زندگی تلقی شود، به عنوان مثال، ممکن است کسی خود را وقف موفقیت‌های مادی یا خدمت به اجتماع یا ترکیبی از هر دو نماید.^۱

بحران هویت از نگاه اسلام

نوجوان در حقیقت نوعی بحران شناختی. عملی را تجربه می‌کند که او را به سوی یافتن حقایق جهان هستی و سپس عمل مناسب با آن فرا می‌خواند. به طور کلی می‌توان این مرحله را جستجو برای جهان‌بینی صحیح به منظور راه‌یابی به اهداف زندگی نامید. در تعدادی از روایات، پرداختن به این امر برای جوانان ضروری دانسته شده و گفته شده است که جوان باید در حال آموختن باشد و یا به دانش صحیح دست یافته باشد.^۲

امام علی علیه السلام به انگیزه انسان در پیگیری و حل بحران هویت بدین صورت اشاره می‌کند که انسان دارای عطشی است که فقط با پیمودن راه خدا و لقای او فرو

۱. ناتانیل براندن، انسان بدون خویشتن، ترجمه جمال هاشمی، ص ۲۹۰.

۲. محمد رضا حکیمی و دیگران، الحیاة، ج ۱، ص ۴۱؛ بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۷۰.

می‌نشینند.^۱ ایشان در جای دیگر انسان فرزانه و شایسته لطف خدا را کسی می‌داند که به حل سه سؤال درباره خود راه یافته باشد:

۱. از کجا آمده است؟

۲. در کجاست؟

۳. به سوی چه مقصدی راه می‌پوید؟^۲

این سه شناخت در حقیقت دستیابی به نوعی معرفت درباره نفس است که لازمه‌اش شناخت مبدأ نفس یعنی خدای متعال، مقصد و منتهای نفس و شناخت نفس در این عالم است.

از نظر اسلام آنچه در بحران هویت اهمیت اساسی دارد، مسائل اصیل جهان‌بینی است که در چگونگی شکل‌گیری نیروهای بالقوه فرد تأثیری عمیق به جای می‌گذارد. بنابراین می‌توان گفت حل صحیح مسائل اساسی در جهان‌بینی می‌تواند راه را برای حل مسائل دیگر باز کند. کسی که نسبت به خدای متعال شناخت پیدا کرده و به هدف و فلسفه وجودی انسان در این جهان پی برده است، با کسی که به این معرفت دست نیافته، در رفتارها و جهت‌گیری‌ها بسیار متفاوت است.^۳

در این باره روایات زیبایی وجود دارد که به طور مختصر در پی می‌آیند:

پیامبر اکرم ﷺ:

• «من عرف نفسه فقد عرف ربه؛ کسی که خود را شناخت، خدای خود را شناخته است.»

• «أعلمكم بنفسه، أعلمكم بربه؛ آگاه‌ترین شما نسبت به خدا کسی است که به خود آگاه‌تر باشد.»

۱. نهج البلاغه، صبحی صالح، خطبه ۱۲۳.

۲. «رحم الله امرء عرف نفسه و علم من این و فی این و الی این».

۳. روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۲، ص ۹۹۸-۹۹۷.

حضرت علی علیه السلام:

- «أفضل المعرفة معرفة الإنسان نفسه؛ برترین معرفت آن است که انسان نفس خود را بشناسد».
- «هلك امرؤ لم يعرف قدره؛ آن کس که قدر خود را نشناخت هلاک خواهد شد».
- «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل التَّجاة و خبط في الضلال و الجهالات؛ کسی که خود را نشناسد از راه رستگاری و نجات دور شده و به وادی جهل و گمراهی کشیده می شود».
- «عجبت لمن ينشد ضالته و قد اضل نفسه فلا يطلبها؛ در شگفتم از کسی که گم شده اش را می جوید، در حالی که نفس خود را گم کرده و در جستجوی آن نیست».
- «عجبت لمن يجهل نفسه، كيف يعرف ربه؛ شگفتا کسی که خود را نمی شناسد، چگونه پروردگار خویش را می شناسد».^۱
- «پیوسته عقل و حماقت در ضمیر نوجوان در ستیزند تا بحران بلوغ را پشت سر بگذارد و به سن هجده سالگی برسد؛ در آن هنگام با غلبه عقل یا حماقت به یکسو گرایش می یابد».^۲

۱. نقطه های آغاز در اخلاق عملی، ص ۵۶-۵۸ و غررالحکم باب النفس

۲. بحار الانوار، ج ۱، ص ۹۶.

اقسام هویت

هویت اقسام متعددی دارد که پرداختن به هر یک در بستر خود لازم و ضروری است. اما آنچه در این کتاب بیشتر در مورد آن سخن به میان می‌آید هویت فردی است. سایر اقسام هویت به شرح زیر است:

۱. فردی (شخصی)

۲. خانوادگی

۳. ملی

۴. دینی

۵. اجتماعی

۶. فرهنگی

۷. تمدنی

نوجوانی، زمان جستجوی هویت

هویت افراد به طور معمول در دوران بلوغ و نوجوانی شکل می‌گیرد. این هویت شامل ارزش‌ها، روحیات و ویژگی‌های فردی است که در تجربه خانوادگی شکل می‌گیرد و به صورت رفتارهای به ظاهر ناهنجار دوران بلوغ جلوه‌گر می‌شود. والدین باید این وضعیت را درک کرده و آن را به حساب گستاخی فرزند خود نگذارند.

در دوران بلوغ، سطح فکر افراد گسترش پیدا کرده و تعالی می‌یابد. نوجوانان

همزمان با شناختن هویت خود، قادر به تفکر انتزاعی هستند. آنها درباره مسائل کاملاً جدی فکر می‌کنند، سؤالاتی چون من چه کسی هستم، چه چیزهایی اهمیت دارند، معنی و مفهوم زندگی چیست و به چه اموری باید معتقد بود، دارند. نوجوانان بر اساس پاسخ‌هایی که در برابر پرسش‌های خود می‌یابند، درباره جهانی که در آن به سر می‌برند، قضاوت می‌کنند. آنها می‌توانند به گونه‌ای بنیادین و تندروانه، آرمان‌گرا شوند و رو در رو با ارزش‌ها و سبک زندگی والدین خود که به طور معمول محافظه کارانه و واقع‌گرایانه است، قرار گیرند.

در سال‌های اولیه نوجوانی، انطباق با معیارهای گروه به مراتب بسیار مهم‌تر از فردگرایی است. در اواخر دوران کودکی، تلاش زیادی به عمل می‌آید که فرد از حیث گفتار، رفتار و حتی ظواهر نظیر لباس خود را در حد امکان شبیه افراد گروه نماید. هر گونه انحراف از معیار گروه به تهدید علیه تعلق به گروه نزدیک است. در سال‌های اولیه نوجوانی، تطابق با گروه هنوز برای دختران و پسران حائز اهمیت است، به تدریج آنها در صدد جستجوی هویت بر می‌آیند و تمایل چندانی به اینکه شبیه همسالان خود در گروه باشند، ندارند. لذا موقعیت مبهم نوجوان در فرهنگ و جامعه معاصر یک مسئله دشوار را به وجود می‌آورد و همین امر موجب می‌شود که اطرافیان و والدین با رویکرد مبتنی بر تعامل و نه تقابل با نوجوانان ارتباط برقرار نمایند.

هویتی که نوجوان در صدد است تا به طور روشن با آن مواجه شود این است که او کیست؟ یک کودک است یا بزرگسال، توانایی آن را دارد که روزی به عنوان یک همسر یا پدر و مادر باشد؟ آیا او علی‌رغم نژاد، مذهب یا زمینه‌های ملی که او را از نظر مردم کم ارزش جلوه می‌دهد، احساس اعتماد به نفس دارد؟ وقتی صحبت از «خویشتن اصلی» یک نوجوان می‌کنیم، مقصود ما پذیرش و درک او از منش، شخصیت، انطباق پذیری و مکان خود در دنیاست. پسری به خویشتن اصلی خود دست می‌یابد که پدر و مادر و سایر مراقبان، از او به خوبی نگهداری کنند تا

او احساس خوبی درباره خودش داشته باشد و بتواند در ارتباط با مکان خود در دنیا، احساس امنیت خاطر داشته باشد. یک نوجوان هم در صورتی به خویشتن اصلی خود می‌رسد که والدین، مربیان، راهنمایان و آموزگاران به او نشان دهند که چگونه از خود مراقبت کند. نوجوان آموخته‌های خود را به عنوان یک نوجوان آزمایش و امتحان می‌کند و اگر موفق شد، به دوران بلوغ پای می‌گذارد.

از آنجایی که در دوران نوجوانی معیاری وجود ندارد که بگوییم نوجوانی چه زمانی به انتها می‌رسد و چه زمانی دوران بلوغ شروع می‌شود، نوجوان کماکان متکی به فرهنگ خود باقی می‌ماند تا زمانی که خانواده و اقوام به او بگویند که مرد یا خانم شده است. اگر همراهان نوجوان نتوانند عشق و آموزش کافی را در اختیار نوجوان قرار دهند، خویشتن اصلی او صورت خارجی پیدا نمی‌کند و او به بلوغ نمی‌رسد. او بدون خویشتن اصلی در شرایطی پا به دوران بلوغ می‌گذارد که به خود مطمئن نیست و دل به دیگران می‌بندد تا شاید آنها او را نجات دهند. اعتیاد به کار، اعتیاد به الکل، مشکلات زناشویی و ترک فرزندان از آن جهت برای افراد اتفاق می‌افتد که آنها خویشتن اصلی خود را نیافته‌اند.

نوجوان نیاز دارد یک تصویر منطقی و منسجم از وجودش داشته باشد و پیوندی بین گذشته و آینده‌اش برقرار کند. البته شکل گرفتن این هویت مشکل خواهد بود. هویت ممکن است خیلی زود تثبیت گردد، نوجوانانی که به بلوغ اجتماعی نمی‌رسند هویتشان تثبیت نشده و عزت نفس پایین دارند و نیاز به تحسین اطرافیان داشته، بچه‌های خوب خانواده بوده و حرف گوش کن هستند، گرچه ارتباط خوبی با والدین خود دارند، ولی هویت رشد یافته‌ای ندارند. گاهی اوقات ممکن است هویت سال‌ها طول بکشد و آشفتگی هویت پیش آید و نوجوان در ابهام و سردرگمی باشد که در این صورت آنان تعهدی نسبت به چیزی احساس نمی‌کنند و رفتارشان تکانه‌ای است یعنی بدون توجه به عاقبت عمل، آنی فکر می‌کنند و رفتاری را از خود نشان می‌دهند. از والدین راضی نیستند و رفتارشان فراز

و نشیب بسیار دارد. در نهایت پس از تعارض‌های بسیار نوجوان هویت خودش را به دست می‌آورد و اگر هم هویت منفی شکل بگیرد نوجوانان در ازدواج و یافتن شغل با مشکلاتی روبرو خواهند شد.

موفقیت در کسب هویت پایدار، منوط به بلوغ بدنی و جنسی، شایستگی در تفکر انتزاعی و پایداری در مقابل هیجانات است. علاوه بر این، آزادی از تاثیرات محدود کننده والدین و همسالان تا حدودی ضروری است که احتمال می‌رود در اواخر نوجوانی این وضعیت مهیا شود. در فرایند شکوفا سازی هویت، تکلیف نوجوان درهم آمیختن همانند سازی‌های گذشته و آرزوهای آینده است، به گونه‌ای که در مورد خود و نیز احتمال موفقیت‌های آینده احساس خوبی داشته باشد. اریکسون خاطر نشان می‌سازد که هر گاه فردی موفق به کسب هویت گردد، می‌تواند تکالیف دوره جوانی را که همان صمیمیت عاطفی در مقابل انزوا است، به خوبی انجام دهد.^۱

نوجوانان در شکل‌گیری هویت تحت تاثیر محیط اجتماعی خود از طریق مکانیزم تشویق و تنبیه قرار می‌گیرند و این عوامل باعث می‌گردد که نوجوان به سمت و سویی هدایت گردند. لذا تعلیم و تربیت نقش مهمی در این زمینه می‌تواند داشته باشد.

یک نوجوان درباره رشد خویشتن اصلی خود چهار سؤال می‌پرسد:

۱. من کیستم؟

۲. چه زمانی مستقل می‌شوم؟

۳. کدام رفتار برای من درست و کدام رفتار نادرست است؟

۴. عشق چیست و چگونه می‌توانم در آن موفق شوم؟

این‌ها در واقع سؤالاتی درباره هویت، استقلال، اخلاقیات و صمیمیت هستند.

۱. اسماعیل بیابانگرد، روان‌شناسی نوجوانان، تهران، انتشارات دفتر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸، ص ۱۲۷.

پسر نوجوان فریاد سر می‌دهد که به من توجه کنید، مرا به عنوان یک شخص ببینید، یک شخص مستقل، کسی که الگوهای اخلاقی خود را از روی سنت‌هایی که به ارث برده شکل می‌دهد. کسی که دوست داشتنی است و می‌داند چگونه مهر بورزد و دوست داشته باشد. در تمام دوران نوجوانی پسر سعی می‌کند هویتی برای خود ایجاد کند، می‌خواهد نشان دهد که مستقل و خودمختار است. او با قواعد بازی می‌کند و با آنها کنار می‌آید تا به هویت منحصر به فردی دست پیدا کند. سؤالات مهم درباره هویت در طی این سال‌ها تغییر می‌کند. پیش از این در ده یا یازده سالگی او تا این اندازه به مسئله هویت بها نمی‌داد. او، دوستان و بستگانش را الگو قرار می‌دهد تا هویت‌های جدیدی برای خود پیدا کند، اما در این زمینه چندان جدی نیست. وقتی بلوغ جنسی از راه می‌رسد، بیولوژی او حکم می‌کند تا هویت اصلی خود را پیدا کند. در این زمان از خود می‌پرسد: مردم درباره من چه فکر می‌کنند؟ او سعی دارد به این نکته توجه کند که کدام بخش وجود خود را پنهان سازد و چه بخش‌هایی را به نمایش بگذارد تا به یک بالغ تأثیرگذار تبدیل گردد. او در واقع از خود می‌پرسد آیا اشخاص می‌دانند من به واقع چه کسی هستم. آیا به نقطه ضعف‌های بالقوه من پی می‌برند؟ اگر این طور باشد آیا هنوز هم مرا دوست خواهند داشت؟ چه باید بکنم؟

اگر بتوانیم به پسران خود کمک کنیم که آگاهانه به جست و جوی هویت خود بروند و با نوسانات عزت نفس که همزمان در دوران نوجوانی آنها در دوران نوجوانی آنها صورت خارجی پیدا می‌کند، رو به رو شوند، سفر پسر نوجوان خود را به مراتب ساده‌تر می‌کنیم. بدین منظور باید روابط مردانه پسر نوجوان خود را افزایش دهیم. فعالیت‌هایی که باعث افزایش اعتماد به نفس وی می‌شود را بیشتر کنیم. او را تشویق کنیم تا در عضویت یک یا دو گروه یا باشگاه درآید تا این گونه، پسرها و مردان بزرگتر بتوانند با هم پیوندی برقرار سازند. باید بر فعالیت‌های او در منزل بیافزاییم و هم‌زمان با آن، به او آزادی عمل بیشتری بدهیم.

بحران هویت؛ تفسیر، بررسی عوامل و نشانه‌های آن

بیشترین تلاش برای دستیابی به هویتی جامع و مشخص از دوران نوجوانی آغاز می‌شود. البته زمینه‌های آن پیش از نوجوانی وجود داشته‌اند. دکتر دن فونتل، روان‌شناس کودک و نوجوان معتقد است که در دوران بلوغ، سطح فکر افراد گسترش پیدا کرده و تعالی می‌یابد. نوجوانان همزمان با شناختن هویت خود، قادر به تفکر انتزاعی هستند. آنها درباره مسائل کاملاً جدی فکر می‌کنند، سؤالاتی چون من چه کسی هستم، چه چیزهایی اهمیت دارند، معنی و مفهوم زندگی چیست و به چه اموری باید معتقد بود، دارند. نوجوانان بر اساس پاسخ‌هایی که در برابر پرسش‌های خود می‌یابند، درباره جهانی که در آن به سر می‌برند، قضاوت می‌کنند. آنها می‌توانند به گونه‌ای بنیادین و تندروانه، آرمان‌گرا شوند و رو در رو با ارزش‌ها و سبک زندگی والدین خود که به طور معمول محافظه کارانه و واقع‌گرایانه است، قرار گیرند.

بر اساس نظر دکتر شرفی، نوجوانان می‌توانند نقش‌های مختلفی را تجربه کنند، آنها را کاملاً بیازمایند، برگزینند و دوست بدارند. کسانی که در نوجوانی با هویت‌های متعارض درست روبرو می‌شوند، به احساس جدیدی از خود دست پیدا می‌کنند که هم تقویت کننده و نشاط‌آور است و هم قابل قبول. نوجوانی که در حل بحران هویت ناموفق است، احساس گم‌گشتگی و رنج می‌کند. در این حالت فرد ممکن است از همسالان و خانواده‌اش منزوی شود یا هویت خود را در هویت جمع گم کند. تعداد زیادی از کارهای غیرعادی نوجوانان ممکن است به دلیل سرگردانی نقش باشد. در اواخر نوجوانی، امکانات شغلی برای رشد هویت مسئله‌ای اساسی به شمار می‌رود. اعمال جنسی، سیاسی، مذهب و ارزش‌های اخلاقی نیز موضوعات مهمی برای تصمیم‌گیری‌های نوجوان هستند. باورهای مذهبی والدین به بسیاری از نوجوانان تلقین می‌شود، ولی آنها در اواخر نوجوانی متوجه می‌شوند که می‌توانند خودشان درباره مذهب تصمیم بگیرند. در مورد

هویت سیاسی نیز بیشتر نوجوانان انتخاب‌های سیاسی والدین را منعکس می‌سازند، ولی در اواخر نوجوانی، به رأی خود عمل می‌کنند. متأسفانه برخی از نوجوانان برای کسب استقلال، همیشه تصمیم‌هایی مخالف نظر والدین‌شان اتخاذ می‌کنند. چنین رفتاری نه فقط ملاک موفقیت در رشد خودکفایی یا هویت نیست، بلکه نماینده نوعی هویت منفی نیز می‌باشد.

آسیب‌های فقدان هویت

بر اساس نظریه اریکسون اگر هویت شخصی نوجوان در طی زمان و بر اساس تجربیات حاصل از برخوردهای صحیح اجتماعی به تدریج ایجاد شود و نوجوان بتواند خود را بشناسد و از دیگران جدا سازد، تعادل روانی وی تضمین می‌شود ولی اگر سرخوردگی و عدم اعتماد جایگزین اعتماد شود و به جای تحرک به رکود گراید و به جای خودآگاهی و تشکیل هویت مثبت، دچار ابهام در نقش خود شود، هماهنگی و تعادل روانی وی به هم می‌خورد و به بحران هویت دچار می‌شود.

تحول بلوغ، تصویر ذهنی از بدن و هویت شخصی نوجوان را تهدید می‌کند. نوجوان با در نظر گرفتن تجربیات گذشته و قبول تحولات بلوغ می‌خواهد هویت خویش را از نو بازسازی کند. حتی مخالفت و ستیز نوجوانان با والدین خود و عصیان آنها در برابر ارزش‌ها و قدرت‌ها و دخالت‌های دیگران برای تثبیت هویت و جدا نمودن هویت خویش از سایرین است.

معمولاً والدین با این وضعیت بحرانی نوجوانان برخورد خوبی ندارند و اغلب این وضعیت را درک نمی‌کنند. در خانواده‌ها نوجوانان مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند و در مواقعی که نیاز شدید به دوستی و تفاهم متقابل دارند، مورد هجوم و انتقاد قرار می‌گیرند. در هنگام بحران هویت، نوجوان دچار تضادها و کشمکش‌های ضد و نقیض است. به پدر و مادر خود علاقه دارد و از طرفی به خاطر امر و نهی‌های مکرر آنان تنفر هم دارد. هم وابسته به آنان از نظر اقتصادی است و هم می‌خواهد

مستقل عمل کند و با آنها مخالفت می‌کند. این تضادهای درونی به رفتارهای متضاد می‌انجامد و باعث رفتارهای خصمانه والدین می‌شود. اگر والدین این بحران درونی و تضادها را درک نکنند و نتوانند تفاهم مشترکی داشته باشند، این تضادها به عصیان و سرکشی تبدیل می‌شود.

به والدین باید توصیه کرد که سعی کنند نوجوانان را در این دوره بحرانی درک کنند و سرکشی‌ها و مخالفت‌های نوجوانان در این دوره را مقدمه قطعی یک واقعه نگران کننده که آینده نوجوان را تهدید می‌کند، ندانند. برخورد صحیح آنان به نوجوان کمک می‌کند تا از این برهه پرتلاطم و آشوب بگذرد.

در بحران هویت نوجوان شدیداً دچار اضطراب و ناراحتی ذهنی است. به صورتی که نمی‌تواند جنبه‌های مختلف شخصیت خود را در یک خویشتن قابل قبول و هماهنگ سازمان دهد. به هنگام بحران هویت نوجوان در سه مورد یا بیشتر از موارد زیر دچار تردید و شک است:

۱. اهداف بلند مدت

۲. انتخاب شغل آینده

۳. الگوهای رفاقت

۴. رفتار و تمایل جنسی

۵. تشخیص مذهبی

۶. نظام ارزش‌های اخلاقی

۷. تعهد گروهی

این علائم حداقل سه ماه وجود دارند و باعث اشکال در عملکرد اجتماعی می‌شوند.

بحران هویت نوجوان را به ابهام و سردرگمی می‌کشاند و دارای عوارضی به شرح زیر است:

۱. اختلال در احساس زمان و وقت: نوجوان احساس می کند که گذشت زمان مهم نیست و برای هر کاری بیش از حد کافی وقت دارد. در برابر این احساس، دسته‌ای احساس می‌کنند که همه امور به سرعت می‌گذرند و وقت و زمان کافی برای کار خود ندارند.

۲. احساس شدید نسبت به خویش: فکر نوجوان در این حالت همیشه مشغول خصوصیات بدنی یا شغل و نقشی است که بر عهده دارد و نمی‌تواند افکارش را از دایره تنگ خویش آزاد سازد.

۳. هویت منفی: در این صورت نوجوان نقش و وظایفی را که به وسیله خانواده یا اجتماع برای وی مناسب تشخیص داده می‌شود با تمسخر یا پرخاشگری و حالتی خصمانه رد می‌کند و ممکن است رفتاری عجیب و نامانوس با اجتماع داشته باشد.

برای کمک به نوجوانی که هویت خویش را باز نیافته و خود را شناخته و در نقش خود ابهام دارد باید روابط باز و صمیمانه‌ای به وجود آورد و با تکیه بر نقاط مثبت وی او را به تجربه ارزش شخصی رهنمون شد. مشاوره فردی با نوجوانی که دچار بحران هویت است باید متوجه تامین شرایطی باشد که تهدید را در فرد تقلیل دهد و موانع ادراکات وی از خویش را برطرف نماید. در برخورد مشاوره‌ای با چنین نوجوانی تفاهم توأم با همدلی و احترام مثبت نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. در این صورت نوجوان از خویشتن بیشتر آگاه می‌شود و برای زندگی خود معنایی می‌یابد و مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیم‌های زندگی خویش را بر عهده می‌گیرد. مشاوره گروهی نیز به شناخت هویت و توجه به علایق و کسب مهارت‌ها مخصوصا ارتباطات اجتماعی به نوجوانان کمک می‌کند. نوجوانان در مشاوره گروهی فرا می‌گیرند که:

• همسالان آنان نیز مشکلاتی دارند.

- علی‌رغم اشتباهاتی که دارند اعضای گروه آنها را می‌پذیرند.
 - قادر به درک دیگران هستند.
 - می‌توانند به دیگران اعتماد کنند.
 - وقتی احساسات خود را بیان کنند خود را بهتر می‌شناسند.
- با تبادل نظر در مشاوره گروهی افراد گروه هویت خود را درک می‌کنند و به ارزش خویشتن پی می‌برند و اهداف قابل وصولی را دنبال می‌کنند و مهارت‌های اجتماعی را رشد می‌دهند.
- همچنین باید دانست که در فرهنگ هر جامعه هویت‌های متعددی برای گزینش وجود دارد. نوجوانان می‌توانند نقش‌های مختلفی را تجربه کنند، آنها را کاملاً بیازمایند، برگزینند و دوست بدارند. کسانی که در نوجوانی با هویت‌های متعارض درست روبرو می‌شوند، به احساس جدیدی از خود دست پیدا می‌کنند که هم تقویت‌کننده و نشاط‌آور است و هم قابل قبول. نوجوانی که در حل بحران هویت ناموفق است، احساس گم‌گشتگی و رنج می‌کند. اریکسون این حالت را گم‌گشتگی یا سرگردانی نقش^۱ می‌نامد. در این حالت فرد ممکن است از همسالان و خانواده‌اش منزوی شود یا هویت خود را در هویت جمع گم کند.
- تعداد زیادی از کارهای غیرعادی نوجوانان ممکن است به دلیل سرگردانی نقش باشد. نوجوانی که از خانه فرار می‌کند، از مدرسه می‌گریزد، شغل خود را ترک می‌کند، تمام شب را بیرون به سر می‌برد یا رفتارهای غیرعادی بروز می‌دهد از این قبیل است. قبل از انتشار عقاید اریکسون در بین عموم، این نوجوانان بزهکار^۲ نامیده می‌شدند؛ اما بر اثر نوشته‌ها و تحلیل‌های وی، مشکلات این نوجوانان، اکنون با دیدی مثبت نگریده می‌شود. نه تنها کسانی که از خانه فرار می‌کنند، از

۱. identity confusion.

۲. delinquent.

مدرسه می‌گیرند و یا شغلشان را ترک می‌کنند با بحران هویت درگیرند، بلکه همه نوجوانان، بحران هویت مشابهی را از سر می‌گذارند. نهایت آنکه بعضی می‌توانند آن را آسانتر حل کنند.

یکی از نکات برجسته در دیدگاه اریکسون، فرصت جستجو و تجربه نقش‌های متعدد و متنوع است. نوجوانان می‌خواهند آزادانه برای خود تصمیم بگیرند، تصمیم در مورد موضوعاتی چون انتخاب شغل، ورود به دانشگاه یا ارتش، ازدواج یا ترک آن. به عبارت دیگر آنها می‌خواهند خودشان را از قید و بندهای والدین و بزرگسالان رها کنند تا بتوانند تصمیم‌های خود را عملی سازند. با وجود این، بسیاری از آنها از بروز اشتباه یا شکست وحشت دارند. در اواخر نوجوانی، امکانات شغلی برای رشد هویت مسئله‌ای اساسی به شمار می‌رود. اعمال جنسی، سیاسی، مذهب و ارزش‌های اخلاقی نیز موضوعات مهمی برای تصمیم‌گیری‌های نوجوان هستند. باورهای مذهبی والدین به بسیاری از نوجوانان تلقین می‌شود، ولی آنها در اواخر نوجوانی متوجه می‌شوند که می‌توانند خودشان درباره مذهب تصمیم بگیرند. در مورد هویت سیاسی نیز بیشتر نوجوانان انتخاب‌های سیاسی والدین را منعکس می‌سازند، ولی در اواخر نوجوانی، به رأی خود عمل می‌کنند. متأسفانه برخی از نوجوانان برای کسب استقلال، همیشه تصمیم‌هایی مخالف نظر والدین‌شان اتخاذ می‌کنند. چنین رفتاری نه فقط ملاک موفقیت در رشد خودکفایی یا هویت نیست، بلکه نماینده نوعی هویت منفی نیز می‌باشد.

از نوجوان انتظار می‌رود در نقش‌های بسیار متفاوت، مهارت داشته باشد. اغلب نوجوانان درباره توانایی‌های خود در انجام دادن موفقیت‌آمیز نقش‌ها یا حداقل بعضی از آنها تردیدهای خطرناکی را تجربه می‌کنند و نوجوانی که هیچ تردیدی نداشته باشد یا کم است و یا به هیچ وجه یافت نمی‌شود.^۱

۱. روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۲، ص ۹۹۳-۹۹۴.

پیامدهای فقدان هویت

۱. به دنبال هویت منفی

اریکسون معتقد است فردی که قادر به یافتن ارزش‌های مثبت پایدار در فرهنگ، مذهب یا ایدئولوژی خود نیست، ایده‌آل‌هایش به هم می‌ریزد. چنین فردی که از درهم‌ریختگی هویت رنج می‌برد، نه می‌تواند ارزش‌های گذشته خود را ارزیابی نماید و نه صاحب ارزش‌هایی می‌شود که به کمک آنها بتواند آزادانه برای آینده طرح ریزی نماید.

بسیاری از افراد، هنگامی که دچار بحران هویت می‌شوند، احساس پوچی، از خود بیگانگی، تنهایی و غربت می‌کنند. حتی گاهی به دنبال هویت منفی^۱ می‌گردند؛ هویتی درست بر خلاف آنچه که اولیا و جامعه برای آنها در نظر گرفته است. بسیاری از رفتارهای ضد اجتماعی و ناسازگارانه نوجوان را می‌توان از این دیدگاه توجیه نمود.

۲. مسئولیت‌گریزی، دزدگی و بی‌تفاوتی

آثار و پیامدهای بعدی فقدان هویت را می‌توان در پدیده‌هایی چون مسئولیت‌گریزی، دزدگی و بی‌تفاوتی جستجو نمود زیرا به طور طبیعی کسی که نتوانسته پاسخی برای سؤالات اساسی خویش بیابد، در حقیقت انگیزه‌ای هم برای پرداختن به وظیفه خویش در قبال دیگران نخواهد داشت و چنانچه این روحیه در جامعه تعمیم یابد، وضع به مراتب دشوارتر از پیش خواهد شد.

۳. هدر رفتن انرژی

از عوارض دیگر فقدان هویت، هدر رفتن انرژی است. کارن هورنای در توضیح این پدیده می‌نویسد: دوری و بیگانگی از خویش، شخص را از نیروی محرکه، یا به عبارت دیگر از موتور خویش جدا و منفصل می‌سازد. با وجود همه عوامل

ترمز کننده و هرز رفتن مقدار زیادی از انرژی‌ها، شخص عصبی باز هم تحت فشار عوامل خارجی از قبیل عطش خودنمایی، عطش ثروت، جاه طلبی، احتیاج به امرار معاش و غیره می‌تواند کار کند و حتی خلاقیت داشته باشد ولی همین که او را به خودش واگذارند، یعنی هیچ گونه فشار و اجبار خارجی در کار نباشد، بارومتر فعالیتش بسیار پایین می‌آید و عاطل و باطل می‌ماند. در هر صورت شخص، مقدار زیادی از انرژی‌هایش را بیهوده تلف می‌کند و مقدار زیادی هم به علت ترس‌ها و حساسیت‌هایش، ترمزهای قوی می‌بندد و آنها را از کار می‌اندازد.^۱

۴. دل مشغولی‌های بی‌هدف

از جلوه‌های شایع و عام فقدان هویت، می‌توان به دل مشغولی‌های بی‌هدف اشاره کرد. فردی که خودی خود را گم کرده است و نقشی مؤثر برای خویشتن نمی‌یابد و به همین جهت نیز احساس درون تهی بودن می‌کند، غالباً خود را به هر موضوعی که در دسترس بوده و نسبتاً علاقه او را برانگیزد، مشغول نموده و بخش عظیمی از فرصت‌ها و انرژی‌هایش را در آن زمینه صرف می‌کند. نمونه‌های زیر می‌تواند معرف فقدان هویت تلقی شود:

- فردی که علائق و امیال او را، موضوعی نه چندان مهم همچون خودرو، موتور سیکلت و تنوع مدل یا رنگ آنها، تلفن همراه و توجه افراطی به گوشی‌های جدید بر می‌انگیزد و به تدریج همه زندگی‌اش را پر می‌کند.
- فردی که تمام ارزش‌های وجودی‌اش را با تلفن‌ها، تعداد مکالمات، موضوع مکالمات و طرف مورد مکالمه‌اش معنا می‌بخشد و در مواردی که این زمینه‌ها کاهش یافته و یا قطع شود، به شدت احساس بی‌کسی، بی‌ارزشی و بی‌معنایی می‌کند و درصد اعتماد به نفس او با تعداد مکالمات تلفنی‌اش بالا و پایین می‌رود.
- فردی که خلأ درونی و وجودی‌اش را با تلفن همراه پر می‌کند و به مرور زمان اگر

به طور اتفاقی، از تلفن همراهش جدا شود، گویی بخشی از وجودش از او جدا شده است و دیگر همچون گذشته احساس ارزشمندی نمی‌کند در حالی که مشغولیات قبلی او را به میزان بالایی از این جهت ارضا می‌نمود.

- فردی که هویت خود را با موجودی بانکی، میزان پس انداز و یا قدرت خریدش ارزیابی می‌کند و در صورت بر هم خوردن تعادل اقتصادی، به شدت احساس بی‌هویتی، بی‌ارزشی و تنهایی می‌کند.

- فردی که احساس هویت خود را با میزان تحسین و تمجید دیگران می‌سنجد و در صورت از دست دادن تشویق و ترغیب دیگران، خود را همچون موجودی فاقد ارزش و بی‌کفایت می‌بیند.

۵. ناتوانی در مهار هیجانات

در زندگی نوجوانان، هیجانات جایگاه مهمی داشته و غالباً ارضا کننده به نظر می‌رسد. با این حال اگر هیجانات به حد اشباع برسد و تمامی وجود آنان را مسخر کند، جای نگرانی است. به عنوان مثال مسابقات ورزشی به ویژه فوتبال در هیجان آفرینی بی‌نظیرند ولی زمانی که هیجانات مذکور پس از مسابقات فرو نشست، احساس تنهایی، بی‌برنامگی و کلافه بودن، بر وجود نوجوانان سنگینی می‌کند و به بیهودگی زندگی می‌اندیشد. در این شرایط اگر نوجوان از لحاظ فکری و فرهنگی، پرمایه و غنی بوده و پایه‌های محکمی برای تفکر، جهان بینی، معنای زندگی داشته باشد، هیجانات شدید و زودگذر را به درستی جذب نموده و در ترکیب شخصیت خویش به گونه‌ای معقول وارد می‌کند و در صورت سپری شدن زمان هیجانات، چیزی در درونش می‌یابد که وجود و زندگی را معنا می‌کند. هویت به نوجوان احساسی عمیق، ارزشمند و قابل قبول می‌بخشد که در صورت تنها بودن نیز احساس تنهایی و بی‌کسی نمی‌کند.

۶. شخصیت منفعل

در افرادی که به نحوی با مشکل فقدان هویت مواجه هستند، معمولا عوامل تشکیل دهنده هویت فردی در خارج از شخصیت آدمی متمرکز می‌شود و از بیرون، چگونگی و میزان تکوین هویت را تنظیم و تعیین می‌کنند. در حقیقت عواملی که باید از درون وجود انسان رشد نموده و هویت‌یابی او را تسهیل و تسریع نمایند، به بیرون از وجود او انتقال یافته و از کنترل فرد ظاهرا خارج می‌شود. در نتیجه چنین فردی در انتظار به سر می‌برد تا دیگران برای او تصمیم گرفته و شخصیتی برایش قائل گردند. در این گونه موارد، ابتکار عمل برای نوسازی شخصیت و بازآفرینی و تکامل هویت از دست نوجوان خارج می‌شود و سر رشته زندگی‌اش را به دیگران می‌سپارد. به این مفهوم که:

- دیگران برای او الگوی رفتاری انتخاب کنند.
- از حیث ظواهر به ویژه لباس، آرایش موی سر و نظایر آنها، چشم انتظار اقدام دیگران است.
- سرمشق زندگی و خط مشی اصلی تداوم حیات را دیگران به او عرضه کنند.
- ارزش‌ها و ضدارزش‌ها را آن گونه که دیگران به او تفهیم و تلقین نمایند، می‌پذیرد.
- مبانی ارزیابی فرد درباره شخصیت خود، اظهارات و واکنش‌های دیگران است.
- اهمیت قائل شدن برای داوری دیگران و احساس خودکم‌بینی و ضعف هویت، زمینه را برای نفوذ فرهنگی بیگانه و آسیب‌پذیری فرد، بیش از پیش مهیا می‌کند.

۷. نقش بی‌هویتی در خودکشی

بر اساس یافته‌های روانشناسی و طبق آنچه که از اظهارات و نوشته‌های روانشناسان به نام دنیا فهمیده می‌شود و با یک نگاه کلی‌تر به علل و خصوصیات مشترک خودکشی‌ها، در می‌یابیم افرادی که قصد خداحافظی با زندگی دارند، کسانی هستند که به خوبی از خود، تواناییها، زوایای گوناگون وجود خویش،

جایگاه خود در زندگی، هدف از زندگی، و در يك کلمه از «هویت فردی و اجتماعی خویش» غافل‌اند که از آن در برخی از منابع به «خود انگاره نامطلوب» تعبیر شده است.

افرادی که دچار دوسوگرایی‌اند و نمی‌دانند به سوی کدام هدف باید در حرکت باشند هنوز خود را نشناخته‌اند، نمی‌دانند چه باید بکنند، بر تکیه‌گاههای نامطمئنی دل خوش می‌دارند و به همین دلیل، با وزش باید هر چند خفیف، احساس تنهایی و از دست دادن پناهگاه و تکیه‌گاه، آنها را می‌آزارد. در حالی که اگر به درستی از سرمایه‌های خود باخبر بودند، وقتی با شکستی مواجه می‌شدند، نه تنها آن را آخر خط نمی‌دانستند بلکه پلی برای ترقی و استفاده از سایر تواناییهای نهفته در عمق جان خویش دانسته، با عبور از آن پل به دشت زیبای موفقیت و کامیابی گام می‌نهادند. ناکامی در کنکور، شکست در يك مسابقه، قطع ارتباط با يك دوست، از دست دادن شغل، از دست دادن یکی از نزدیکان، و سایر مواردی که ممکن است استرس (فشار روانی) زیادی بر پیکره انسان وارد کند، هیچ‌گاه برای شخصی که شناخت کاملی از خود دارد، نمی‌تواند به منزله ویران شدن تمام راه‌ها و قطع امید از همه زیباییهای زندگی تلقی شود؛ بلکه تنها به منزله انفجاری در يك کوه پر از معدن است که نتیجه آن، اکتشاف سنگ‌های قیمتی و گنج‌های نهان خواهد بود.

۸. گرایش به اعتیاد

یکی از راه‌های درک روند کلی دوره نوجوانی، تقسیم آن به سه مرحله متوالی گسترده است:

مرحله اول: جدایی از دوره کودکی و پذیرای تنها بودن

مرحله دوم: تغییر هویت

مرحله سوم: حرکت به سوی استقلال

پدیده‌آیی مشکل در خودآگاهی طی دوره تغییر هویت می‌تواند نوجوان را آماده مصرف مواد مخدر کند. نوجوان برای فرار از این ناراحتی، به ویژه همراه با گروه همسالان خود، در معرض این خطر است که با تکیه بر مصرف مواد، حس ناامنی خود را در لباس تظاهر به شجاعت مخفی کند. برای مقابله با این نوع آمادگی، والدین باید تلاش‌های اغلب ناشیانه نوجوان را برای تغییر، محترم شمارند و آنها را جدی بگیرند. والدین باید خود را نسبت به تلاش فرزندشان علاقه‌مند نشان دهند و آنها را با شیوه‌های تحقیق‌آمیز، نادیده نگیرند و یا تصحیح نکنند. مسخره و ریشخند کردن یا هر گونه شوخی ناراحت کننده در ارتباط با تجربه رفتار متفاوت از سوی والدین، می‌تواند باعث سرافکنندگی نوجوان شده و باعث صدمه دیدن «خودانگاره» او شود. همچنین ممکن است نوجوان را وادار کند برای داشتن حسی بهتر، به سمت درمان یا تسکین ناراحتی‌های دردآور خود روی آورد.

راهکارهای به دست آوردن هویت فردی

۱. خودشناسی

برای افزایش خودآگاهی باید تفکر بیشتری در مورد اعمال و کارهای خود کنیم، درواقع باید سعی کنیم مسائلی که به ناخودآگاه می‌رود مسائل حل شده بوده و به صورت عقده درانسان در نیایند.

"باید انسان عمیقاً فکر کند که از چه آفریده شده است." ^۱ خودشناسی رابطه مستقیم با تصویر ذهنی دارد. تصویری که انسان از خود در ذهن می‌پروراند، ^۲ ریشه بیشتر رفتارهای وی را تشکیل می‌دهد. زیرا علت اینکه هر یک از ما از خود تصویری غیرواقع بینانه می‌سازیم در حقیقت محصول چیزهائی است که سایر مردم خواه به درست یا غلط، درباره ما به ما گفته اند، و ما را آن طور بیان و توصیف نموده‌اند. برخی از مهم‌ترین جنبه‌های خودشناسی:

۱. طارِق: ۵.

۲. خودپنداره

- شناخت توانایی‌ها و استعدادها
- آگاهی از ویژگی‌های تحول و خصائص سنی
- شناخت نیازهای اساسی روانی
- شناخت ضعف‌ها، ناتوانایی‌ها و محدودیت‌های خود
- با پرسش‌های زیر می‌توان مخاطب را در راه شناخت بهتر خود یاری داد:
 - آیا به روشنی می‌دانم که چه جنبه‌های خوب و سازنده‌ای در شخصیت من وجود دارد؟
 - آیا توانسته‌ام این جنبه‌های مورد نظر را پرورش داده و به تقویت و توسعه آنها اقدام کنم؟
 - تا چه اندازه به جنبه‌های منفی خود آگاهی دارم؟
 - آیا شجاعت روحی لازم را برای پذیرفتن آنها دارم؟
 - آیا سعی می‌کنم که هر روز یکی از این جنبه‌های منفی را در وجود خود محو نموده و مجموعه آنها را کاهش دهم؟
 - آیا تا به حال کاری کرده‌ام که به نفع خود و ضرر دیگران باشد؟
 - آیا تا به حال عملی انجام داده‌ام که به ضرر خود و به نفع دیگران باشد؟
 - آیا در تفکرات خود بیشتر به دیگران می‌اندیشم و یا در افکار شخصی خود غوطه‌ورم؟
 - آیا چنانچه تذکر خیر خواهانه‌ای از یکی از دوستانم در مورد نقاط منفی‌ام، دریافت نمایم، با روی خوش از آن استقبال خواهم نمود؟
 - آیا توانایی آن را دارم که افکار خود را مرتب نموده و اولویت آنها را مشخص کنم؟

۲. تعیین هدف زندگی

هدف‌ها نوجوانان را به کار و تکاپو وا می‌دارند و روش‌های زندگی او را معین

می‌کنند و در نهایت هویت فردی او را تعریف می‌کنند. در این زمینه توجه به نکات پیشنه‌های زیر می‌تواند مفید واقع شود:

۱. ضروری است به نوجوان توصیه شود برای تعالی زندگی‌اش، هدف‌های قابل قبولی در نظر گیرد و به آنها ایمان داشته باشد.

۲. در صورت وصول به هدف مورد نظر، بلافاصله هدفی دیگر را جایگزین نموده و نیروها و توانایی‌هایش را معطوف به آن نماید. در این صورت دلیلی برای سرخوردگی و احساس پوچی و درون تهی شدن وجود نخواهد داشت.

۳. در موارد مقتضی از جلوه‌ها، آثار و پیامدهای زندگی هدفمند برای آنان سخن گوئیم و برای حسن جریان گفتگو نظرشان را دوستانه بشنویم و بپذیریم تا بر میزان علاقه‌شان به این نوع زندگی افزوده شود.

۴. آرمان‌های برتر و هدف‌های والاتر، نشان از اراده‌های پرشور و آهنین دارد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: شرف انسان به همت‌های عالی اوست. علاوه بر این امر، برخورداری از آرمان‌های والا، آدمی را در قبال شکست‌های احتمالی زندگی مقاوم می‌کند.

۵. در فرصت‌های مناسب به نوجوانان تفهیم کنیم که پدیده‌هایی همچون تحصیلات عالی، اشتغال رضایت بخش، موفقیت‌های ورزشی و هنری، درآمد بالا، زندگی خوب و شهرت، هیچ کدام نمی‌تواند هدف نهایی زندگی به شمار آید، بلکه اینها همه ابزاری هستند برای رسیدن به هدف نهایی که آن انسان کامل یا انسان به تمام معنا می‌باشد.

۳. پرورش خلاقیت

آدمی موجودی است که نوآفرینی، ابتکار و خلاقیت را فطرتا دوست دارد و چنانچه موفق به خلق آثاری در زمینه هنر، صنعت و یا ادبیات شود، نوعی احساس رضایت برایش حاصل می‌شود و هر زمان به این آثار می‌اندیشد و یا می‌نگرد، آرامش درون

پیدا می‌کند، زیرا بخشی از وجود خویش را در آنها متجلی می‌بیند. بر این اساس خلاقیت با هویت، پیوند می‌یابد و چنانچه نوجوان از طریق خلاقیت نتواند هویت خویش را تحقق بخشد، آن را از راه همانند سازی با دیگران تامین می‌نماید.

در زمینه تقویت هویت فردی از طریق خلاقیت، نکات زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. برنامه‌های آموزشی ویژه نوجوانان خود را به گونه‌ای طراحی کنید که به فعالیت‌های مبتکرانه و خلاق آنان، بیش از سایر امور بها داده شود.

۲. پرسش‌های آنان را به صورت مطلوبی پذیرا بوده و ضمن ارائه پاسخ‌های مناسب، چنین روندی را مورد تشویق و دلگرمی قرار دهید، زیرا هر سؤال درجه‌ای به دنیای دانش بوده و خلاقیت فرزندان را تقویت می‌کند و از این رهگذر در شکل‌گیری هویت آنان، سهم مؤثری ایفا می‌کند.

۳. والدین در سال‌های پیش دبستانی و نیز دوران دبستان، می‌توانند زمینه‌های مناسبی را برای خلاقیت فرزندان‌شان مهیا نمایند و این امر از طریق تهیه و عرضه بازی‌های فکری، مطالعه کتاب‌های مفید و متناسب با سن آنان و مشارکت در عرصه بازی، مطالعه و کند و کاو فرزندشان، امکان‌پذیر خواهد بود.

۴. نوجوانان را از طریق یادگیری اکتشافی با پدیده‌ها آشنا کنید. در یادگیری اکتشافی، پاسخ‌های ما معمولاً ناکامل و استعاری می‌باشد و جنبه غیرمستقیم دارد. از این رو، نوجوان به صورت فعال در صدد تکمیل اطلاعات برآمده و رضایت ناشی از یادگیری شخصی او را به یادگیری بیشتر ترغیب می‌کند. نیز در چنین شرایطی خلاقیت بارور شده و هویت فردی، شفاف‌تر و بهتر شکل می‌گیرد.

۴. مسئولیت‌پذیری

بخشی از هویت فردی نوجوان، در قلمرو مسئولیت‌ها و تکالیف فردی وی شکل می‌گیرد. مسئولیت نیز در سه جلوه رخ می‌نماید و حاصل آن مسئولیت فردی (در قبال خود)، مسئولیت اجتماعی (در قبال دیگران) و مسئولیت الهی (در

قبال خداوند) است. منظور از مسئولیت فردی این است که نوجوان حدود توانایی‌اش را بشناسد، آنها را از نظر اصلی و فرعی بودن از هم تشخیص دهد و تا سر حد امکان به پرورش و شکوفایی آنها اقدام کند. چنانچه خط سیر زندگی شخصی از چنین مراحل عبور کند، موفقیت‌ها و کامیابی‌هایی که نصیب وی خواهد گردید، فصل درخشان و ارزنده‌ای از هویتش تکوین می‌یابد.

والدین نیز ضمن آشنا کردن نوجوانان با وظایف‌شان و واگذاری مسئولیت در جنبه‌های مختلف به آنان می‌توانند گامی در شکل‌گیری مثبت هویت فردی بردارند.

۵. تصحیح برداشت‌های شخصی

تجرباتی که فرد در دوران زندگی‌اش کسب می‌کند، گر چه برخاسته از رویکردهای وی نسبت به خویشستن، زندگی و جامعه است و لیکن هر یک به نوبه خود، برداشت جدیدی را به همراه می‌آورد. اریکسون، این واقعیت را در عباراتی گویا و روشن توصیف می‌کند: «او طی زمان‌های گذشته، دانش و برداشتی درباره خود به عنوان این که پسر یا دختر، قوی یا ضعیف، بلند یا کوتاه، زنگ یا تنبل، زشت یا زیبا، کم حرف یا پر حرف و امثال آن، به دست آورده است. حال باید آنها را در یک مجموعه و قالب به نحوی جای دهد که هویتی واحد و منسجم در خود مشاهده کند و نسبت به گذشته و آینده آگاه باشد. یادآوری چند نکته، درک بهتری از مسئله می‌دهد:

۱. برداشت‌های شخصی گر چه زمینه خودشناسی را فراهم می‌کند ولی لزوماً با آن، منطبق نیست زیرا ممکن است برداشت‌های شخصی، تصویر ناقص و معیوبی از خویشستن به فرد ارائه دهد، در حالیکه خودشناسی غالباً به معنای درک صحیح و جامع از خویشستن است.

۲. برداشت‌های شخصی بیشتر به قالب و چارچوب و خودشناسی عمدتاً به محتوا،

معطوف است. در اولی، فرد در صدد انسجام بخشیدن به یافته‌های پراکنده خویش در طی زمان‌های متوالی است و در دومی، درصدد افزایش اطلاعاتی درباره خویشتن می‌باشد.

۳. در تکوین برداشت‌های شخصی، نقش اطرافیان و به ویژه همسالان، برجسته، مهم و غیرقابل انکار است. معمولاً در سنین نوجوانی، تأثیرپذیری فرد از همسالان بیش از معلمان و مربیان و اساتید و نقش گروه اخیر بیش از تأثیر والدین مطرح می‌باشد. این تأثیرات از طریق تلقین‌های دیگران در خصوص لیاقت، کارآمدی و سایر خصوصیات اعمال می‌شود.

۴. رویکرد نوجوان به گذشته و آینده، نقش مؤثری در تکوین هویت فردی آنان دارد. برخی گذشته‌گرا و شماری آینده‌گرا بوده و قشر دیگری در تعامل میان این دو نگاه خود را از حیث زمان، گسترش می‌دهند. از جمله مواردی که باید مورد تصحیح قرار گیرد، برداشت نوجوانان نسبت به موضوع زمان از جمله گذشته و آینده می‌باشد. لازم است عواقب گذشته‌گرایی افراطی و آینده‌گرایی نامعقول به نحو مطلوبی برای آنان، مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. در حقیقت نگاه متعادل به زمان، منوط به این است که جوانان بدانند باید در زمان حال زندگی کرد و نیم نگاهی به گذشته داشت تا برخی حوادث نامطلوب گذشته، تکرار نگردد و علاوه بر آن، برای آینده نیز طرح و برنامه مناسبی تنظیم نمود.

۶. پذیرش جنسیت

نوجوانان بخشی از هویت خویش را در ارتباط با جنسیت ملاحظه می‌نمایند. حال چگونه این پدیده در تکوین هویت فردی تأثیر می‌گذارد، موضوعی است که با توجه به نکات زیر قدری روشن‌تر می‌شود:

۱. دختر یا پسر بودن، مسئله‌ای نیست که صرفاً به جنسیت مربوط باشد بلکه نحوه روبرو شدن با این موضوع و طرز تلقی خاص ناشی از آن در شخصیت نوجوان

تأثیر عمیقی بر جای می‌نهد.

۲. طرز تلقی اطرافیان به ویژه والدین از جنسیت فرزند، در شکل‌گیری هویت جنسی او نقش تعیین‌کننده دارد. اگر جنسیت فرزند را همانگونه که هست، به خوبی پذیرا شوند، فرد مشکلی در پذیرش هویت جنسی خویش نخواهد داشت. و در مقابل اگر جنسیت فرزند مورد طرد و عدم پذیرش والدین قرار گیرد، به طور قطع چنین فرزندى با پدیده جنسیت خویش یعنی دختر یا پسر بودن کنار نخواهد آمد. به عنوان نمونه می‌توان به برخی از والدین اشاره کرد که علی‌رغم میل به داشتن پسر، صاحب دختر می‌شوند و یا بالعکس. در این قبیل موارد رفتارهای خاص والدین از قبیل تلقین رفتار جنس مخالف به فرزند، پوشاندن لباس جنس مخالف به او و یا تقویت عملکردهایی که مربوط به جنس مخالف است و حتی آرایش موی سر فرزند به گونه جنس مخالف، همه در نقش‌پذیری و هویت جنسی فرزند آثار زیانباری بر جای می‌نهد.

۳. پذیرش جنسیت به وسیله فرزند تابع پذیرش این امر از سوی اطرافیان و به ویژه والدین می‌باشد. چنانچه والدین به فرزندشان، احساس پذیرش خود را نشان داده و به او به خاطر دختر یا پسر بودن افتخار کنند، همان‌گونه که نسبت به سایر فرزندان‌شان با هر نوع جنسیتی که دارند، مفتخر باشند، قطعاً هر یک از فرزندان اعم از دختر یا پسر از جنسیت خویش احساس رضایت خاطر داشته و احساس کهنتری و خود کم بینی در آنان به وجود نخواهد آمد.

۴. اعطای امتیازات به فرزندان در محیط خانواده باید به صورتی عادلانه انجام گیرد و هیچ یک از فرزندان نباید به جهت دختر یا پسر بودن از موقعیت و یا امتیاز خاصی محروم شوند، البته لازم به ذکر است چنانچه در مواردی دقیقاً نتوان یک امتیاز را به همه داد، ضرورت دارد که با شرایط مشابه و مناسبی برای دیگر فرزندان نیز اقدامی صورت گیرد تا مبادا نوعی احساس تبعیض و نابرابری امکانات در فرزندان به وجود آید و ناخواسته در شکل‌گیری هویت جنسی‌شان تأثیری منفی بر جای

گذارد.

۵. در سطح کلان و فراتر از خانواده، لازم است در برابر سازی امکانات برای دختر و پسر تلاش نمود.

۷. الگوگرایی متعادل

از آغاز زندگی و تقریباً سال‌هایی که آدمی خود را می‌شناسد، ناخودآگاه به تقلید از رفتار و عملکرد دیگران می‌پردازد و به دنبال آن بخش‌هایی از شخصیت دیگران را که مورد توجه او قرار گیرد، به عنوان الگو و سرمشق می‌پذیرد. این مسئله در نوجوانی نمود بیشتری داشته و گاهی به افراط کشیده می‌شود. الگوگرایی بخش قابل توجهی از شخصیت نوجوانان را شکل می‌دهد و به همین اعتبار در تکوین هویت فردی ایفای نقش می‌کند. اگر این وضعیت از حالت متعادل فراتر رود و جنبه افراطی به خود بگیرد، محل روند همانند سازی خواهد شد. برای پرهیز از همانند سازی افراطی، ارائه چند پیشنهاد ضروری است:

۱. از مطلق کردن چهره‌ها و شخصیت‌های غیرمعصومین در اندیشه نوجوانان باید خودداری کرد. فقط معصومین (ع) از خطا و لغزش برکنارند و دیگران هر اندازه که رشید و متعالی باشند، امکان خطا درباره آنان وجود دارد. لذا این امر موجب می‌شود که از همانند سازی افراطی پرهیزند و شخصیت‌ها و قهرمانان را با نگاهی واقع بینانه ارزیابی نموده و جنبه‌های مثبت و برجسته آنها را در خویش درون‌سازی کنند.

۲. والدین و مربیان از پرورش تفکر نقاد نسبت به مخاطبان نوجوان خود غفلت ننمایند، زیرا برخورداری از اندیشه منتقدانه، مانع همانند سازی افراطی می‌شود. از ویژگی‌های چنین تفکری، ارزیابی منصفانه و آگاهانه، نقاط قوت و ضعف الگوها و سرمشق‌های انسانی است.

۳. نویسندگان، فیلم‌سازان و اندیشمندان مراقب باشند که در طراحی الگوهای

نوجوان، به دام مبالغه و افراط کاری کشیده نشوند، زیرا گرایش به مبالغه و افراط کاری، حداقل محدود شدن باب انتقاد سالم را در پی دارد.

۴. لازم است الگوهای مناسب را در زمینه‌های گوناگون به نوجوان معرفی کرده و زمینه مطالعه و افزایش معلومات را در راستای آشنایی بیشتر با اسوه‌ها فراهم ساخت.

۸. بازآفرینی خاطرات کودکی

تجربیات و خاطرات دوران کودکی حتی در صورتی که از ذهن آدمی پاک شده باشد، باز در زندگی، عملکرد و انتخاب او نفوذ دارند زیرا بخشی از هویت وی را تشکیل می‌دهند. برای دستیابی به هویت فردی ناگزیریم تا آنجا که مقدور است به بازسازی، تجدید بنا و شفاف کردن تجربیات و خاطرات گذشته بپردازیم تا بتوانیم میان آنها و وضعیت کنونی خود پل بنزیم و پیوندی معقول برقرار کنیم. توصیه‌های کاربردی زیر می‌توانند در این زمینه کارساز باشند:

۱. حفظ و ثبت خاطرات کودکی، زمانی امکان‌پذیر است که کوشش شود این خاطرات، شیرین و مطبوع باشد، زیرا آنچه مطلوب و دلپذیر است سالها در خاطرات این دوران، می‌ماند و از یادها نمی‌رود.

۲. والدین هر گونه پاداش و تشویقی را که فرزندان از مدرسه و معلمان خود دریافت می‌کنند و قابل نگهداری است، از قبیل لوح تقدیر، عکس‌ها، جوایز مادی و هدایا را در محل مناسب برای فرزندان‌شان و آینده آنها حفظ و حراست کنند، زیرا این مجموعه یادآور افتخارات دوران کودکی و سال‌های دبستان بوده و در حقیقت بخشی از هویت فردی آنان را تکمیل می‌کند. این مجموعه، علاوه بر یادآوری و بازآفرینی خاطرات کودکی، در رشد و تقویت اعتماد به نفس نیز تاثیر بسزایی دارد. نوجوانانی که به جهت ناکامی‌ها و شکست‌های زندگی خود را می‌بازند، با مراجعه به این مجموعه احساس لیاقت از دست رفته خویش را باز می‌یابند و

برای مبارزه با مشکلات بعدی زندگی آماده‌تر می‌شوند.

۳. تقویت فرهنگ مکتوب، نقشی انکار ناپذیر در تکمیل هویت فردی دارد، زیرا خاطره نویسی، شرح حال نویسی و نوشتن زندگی‌نامه چنانچه به خوبی به دانش‌آموزان تفهیم شود، می‌تواند از محو و ناپدید شدن این بخش از زندگی جلوگیری نماید.

۹. تحلیل رویدادها

پیچیدگی حوادث و رویدادهای زندگی معاصر، به گونه‌ای است که امکان تحلیل جامع از آنها را برای نوجوان محدود می‌نماید. این مجموعه حوادث از سه مؤلفه پیچیدگی، تغییر و شتاب فزاینده برخوردار است و بر همین اساس احتمال جمع‌بندی آنها و استنتاج منطقی این رویدادها، خود به خود کاهش می‌یابد. نوجوانان در رویارویی با این پدیده‌ها چون قادر به برقراری رابطه منطقی با آنها نیستند، لذا احساس می‌کنند در این بخش از زندگی دچار تردید، سردرگمی و بلاتکلیفی هستند و هویت فردی آنها نامعلوم و ناقص است.

به منظور یاری رساندن به نوجوانان در جهت تکامل هویت فردی شیوه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. ابتدا لازم است فرصت‌هایی به نسل جوان داده شود تا از تردیدها، نگرانی‌ها و ابهام‌هایی که بر وجودش چنگ انداخته، سخن گوید و با بیان آنها، آرامش درون پیدا کند، زیرا انباشتن و متراکم ساختن این مسائل از درون او را خسته و ناتوان می‌کند و لازمه این امر، هنر خوب شنیدن اطرافیان و مخاطبان نوجوان است تا به راحتی بتواند از دردها و دغدغه‌هایش گفتگو کند.

۲. اطلاع از رنج‌های نوجوان، در حقیقت مقدمه آسیب‌شناسی هویت است زیرا زمانی که به خوبی می‌دانیم مشکل اصلی چیست، خواهیم توانست راه مقابله با آن را بیابیم. در این مرحله لازم است رهنمودها و تدابیر مناسب را به صورتی

دوستانه در اختیار نوجوان قرار دهیم و تصمیم‌گیری را به عهده خودشان بگذاریم، و آنها را ترغیب کنیم که عواقب تصمیم‌های خود را هم بپذیرند.

۳. آموزش شیوه نقد اندیشه‌ها و تحلیل رویدادها، کمک شایان توجهی به این گروه خواهد بود.

۱۰. مثبت‌گرایی

لازم است اطرافیان نوجوان به گونه‌ای با او برخورد کنند که بیشتر ناظر به جنبه‌های مثبت و مفید وی باشد. برای تحقق این رویکرد، توصیه‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

۱. مثبت‌نگری، مقدمه و زمینه مثبت‌گرایی است. ابتدا باید خود را به مثبت‌اندیشی وادار نمود تا پس از آن در عمل بتوان مثبت‌گرا بود. برای مثبت‌اندیشی نیز اعتدال روحی و اخلاقی، شرط لازم محسوب می‌شود.

۲. شرط دیگر مثبت‌اندیشی درباره نوجوانان، شناخت دقیق آنهاست. زمانی که اطرافیان بتوانند توانایی‌ها، علایق، آرمان‌ها و نگرانی‌های آنان را بشناسند، می‌توان ادعا کرد که شناخت نسبی و قابل قبولی از آنها پیدا کرده‌ایم و این امر محتاج نزدیک شدن به دنیای نوجوان، ارتباط متقابل و متکی بر اعتماد و نیز ایجاد صمیمیت است.

۳. در موارد ارتباط با نوجوان باید مراقب بود که به آن چیزهایی که مورد علاقه شدید آنها بوده و به عبارتی از افتخارات آنان محسوب می‌شود، لطمه‌ای وارد نشود و در صورت لزوم باید محتاطانه و مدبرانه و به صورتی پیشنهادی موضوع را با آنان در میان نهاد تا روحیه آنها جریحه دار نشده و هویت فردی‌شان آسیب نبیند.

۴. هر نوع رفتار مثبت‌گرایی مبتنی بر پذیرش عاطفی نوجوان است. به این معنی که ابتدا باید آنها احساس کنند که از مقبولیت لازم برخوردارند تا بر اساس آن

بتوانند رفتار مثبت دیگران را به خوبی تفسیر نمایند.

۱۱. پرورش توانایی‌های فردی

شکوفایی توانایی‌ها، نقش برجسته‌ای در باور شخصی نوجوانان به خویشتن خود ایفا می‌کند و راکد ماندن آن، از باور به خویشتن می‌کاهد. بی‌شک نوجوانانی که در محیط‌های علمی شاهد به ثمر نشستن ظرفیت‌ها و خلاقیت‌هایشان هستند، احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنند و همین امر بر شکل‌گیری و تقویت هویت فردی آنان تاثیر دارد، به این معنا که پیوندهای محکم و معناداری با آنچه که نشان لیاقت آنهاست می‌یابند و پای‌بندی به پیوندهای مذکور، شاخص هویت فردی‌شان محسوب می‌شود.

۱۲. تعدیل انتظارات دیگران

از عواملی که بر احساس خوشبختی آدمی اثر می‌گذارد، این است که شیوه زندگی، طرز تفکر و برخورد او با آداب و رسوم اجتماعی، مورد تایید معاشران وی باشد.^۱ اصرار فرد بر تایید دیگران، به تدریج لزوم هم‌رنگ شدن با جامعه را پیش می‌کشد و این امر بر فرایند تکوین هویت تاثیرگذار است. اریک فروم در این باره می‌نویسد: شکی که درباره هویت خویش داریم با مطابق انتظارات دیگران رفتار کردن و چون آنها شدن، آرام می‌گردد و نوعی ایمنی به دنبال می‌آورد، ولی بهایی که باید در برابر بپردازیم گران است. دست کشیدن از خود انگیختگی و فردیت، راه زندگی را می‌بندد و آن را بی‌نتیجه می‌گذارد.^۲

والدین و برخورد با رفتارهای نوجوانان

لازم است والدین در رفتار با نوجوان خود به مسائل زیر توجه نمایند:

۱. والدین باید متوجه باشند که دوران بلوغ، دورانی انتقالی است. از این رو باید

۱. برتراند راسل، تسخیر خوشبختی، ترجمه فریدون حاجتی، انتشارات گنجینه، ص ۱۶۹.

۲. اریک فروم، گریز از آزادی، ترجمه عزت الله فولادوند، ص ۲۴۹.

شیوه برخورد خود با کودکان را به روش برخورد با افراد بالغ تغییر دهند.

۲. به طور معمول در مواجهه با کودکان از روش‌هایی چون نق زدن، امر و نهی کردن و دستور دادن استفاده می‌شود ولی بهره جستن از این روش‌ها در برخورد با افراد بالغ مسئله ساز می‌شود.

۳. اگر در مواردی با نوجوانان اختلاف پیدا کردید، از مشاجره و اعمال فشار به او بپرهیزید و بکوشید قوانینی وضع کنید که از طریق آن اختلاف‌های تان را برطرف سازید.

۴. با فرزند نوجوان خود همانند یک دوست و فردی بالغ برخورد کنید.

۵. برای بهبود روابط باید گفتگوهای خود را بر دلبستگی‌های نوجوان مانند ورزش، موسیقی، لباس و ... متمرکز کنیم. برای برقراری چنین ارتباطی با فرزندان خود، وقت آزاد و کافی به این امر اختصاص دهید.

۶. اگر بتوانیم کاری کنیم که نوجوان ما احساسات، دلبستگی‌ها و ناراحتی‌های خود را آشکار سازد، فرصت مناسبی برای مدارا با او و پرهیز از کاربرد زور و فشار خواهیم داشت.

۷. بکوشید ارتباط خود را با نوجوان تان به گونه‌ای سامان دهید که هر دو طرف برنده باشید. نیازهای او را بشناسید و سعی کنید در ازای هر درخواستی که از او دارید، شما نیز پاسخگوی یکی از نیازهای او باشید.

۸. عصبانیت، مقاومت و لجابت تا حدی در سنین نوجوانی طبیعی است، لذا از دامن زدن به این حالات روحی بپرهیزید.

۹. باید روحیات خاص نوجوان تان را که در اثر بلوغ شکل گرفته، بپذیرید و از رفتارهایی که موجب شدت یافتن آنها می‌شود، دوری کنید.

۱۰. نوجوان شما در پی یافتن خویش است، به او کمک کنید.

نقش مساجد در شکل‌گیری هویت دینیه کودکان و نوجوانان

هویت دارای ابعاد گوناگون و تعریف‌های متنوعی است. ساده‌ترین راه درک این مفهوم این است که آن را با واژه خودیابی معادل بدانیم. با توجه به این، ابعاد آن هم قابل درک خواهد بود. به عنوان مثال در هویت دینی، فرد نسبت به عقاید و باورهای مذهبی خود به نوعی شناخت و ثبات می‌رسد. دستیابی به این خودیابی دینی، نیازمند پیمودن مسیری صحیح و بهره‌گیری از همه منابعی است که چنین شناخت عمیقی را به او ارزانی می‌کنند. ابتدایی‌ترین منبع دستیابی به دین، والدین و سپس محیط‌های مرتبطند. مدارس مذهبی، دوستان، منابع مطالعاتی، سبک زندگی والدین و برنامه‌های معنوی که در طول زندگی فرد رخ می‌نمایند، همگی در این شکل‌گیری سهیم هستند. مساجد، یکی از مراکزی است که سهم شایسته‌ای در رسیدن افراد به چنین بینش ژرفی دارند. مساجد، در ابعاد آموزشی، احساسی و نیز زمینه‌سازی برای تولید رفتارهای دینی، سبب بروز و شکل‌گیری هویتی در مخاطبان می‌گردد که از آن به هویت دینی یاد می‌کنند. زمانی که از هویت یاد می‌کنیم، از پروسه‌ای یاد می‌کنیم که جرقه‌های اولیه آن در سال‌های نخستین زندگی پدید آمده، در نوجوانی نیرو می‌یابد و در جوانی به یک انتخاب و منش تبدیل می‌شود. از این رو، همانند یک ساختمان بلند که از آجرهای متعددی تشکیل شده است، نظام شکل‌گیری هویت دینی نیز مدیون رخدادهای فکری، احساسی و رفتاری در طول زندگی است که با تکمیل آن هویت

دینی پدیدار گشته و با پایبندی به آن، با یک شخصیت دینی ماندگار روبرو خواهیم شد. به تعبیر دیگر، هویت مسئله‌ای تحولی‌نگر است و تمام دوره‌های زندگی از خردسالی تا کودکی و نوجوانی در رسیدن به وضعیتی شفاف و مشخص نقش دارند و آسیب‌دیدگی در شکل‌گیری هویت در هر یک از ابعاد آن دارند. از این رو، زمانی که به عنوان مثال از نقش مکان‌های مذهبی در شکل‌گیری هویت دینی سخن به میان می‌آید، این نقش در سراسر مدت زندگی بزرگسال امروز و خردسال دیروز سهم داشته و موثر بوده است.

آنچه مهم به نظر می‌رسد، توجه به ظرافت‌هایی است که در شکل‌گیری این هویت به واسطه مسجد نقش دارند که بی‌توجهی به آن، ممکن است سبب بروز آسیب‌هایی در مرتبطان با مسجد گردد و نه تنها هویت دینی محکمی را به آنها نبخشد، بلکه با بروز مسائلی چون دلزدگی، بداخلاقی‌ها و مانند آن شاهد مسجدگریزی و حتی دین‌گریزی کسانی باشیم که دوره‌ای از سن خود را با این مکان مقدس مأنوس بوده و اکنون به سویی دیگر کشیده شده‌اند که تناسبی با فضای فکری و معنوی پیش از آن ندارد.

نوجوان و مسجد

چند واقعیت روان‌شناختی درباره نوجوان

یک) بر اساس پژوهش‌های انجام شده، شرایط خارجی متعددی می‌توانند تأثیراتی مثبت یا منفی در رشد معنوی نوجوانان ایجاد کنند. نحوه برخورد دوستان یک نوجوان با او و ارزش‌هایی که به آن پایبندند، در تصویری که او از خدا و مکان‌های منسوب به خداوند مانند مسجد به دست می‌آورد، و نیز باورهای همسو با این گرایش‌ها، بسیار مؤثر خواهند بود. اگر محیط نوجوان سرشار از خوبی‌ها، حقیقت و زیبایی باشد، تصویر او از خودش، از دیگران و از جهان پیرامونش، خوب و حقیقی و زیبا خواهد بود. ایمان، تحت تأثیر تجارب شخصی، متحول می‌شود.

دو) نوجوانان در خارج از خانواده ارتباطات متعددی ایجاد می‌کنند. دوستان صمیمی، فعالیت‌های ورزشی، هنری، مذهبی و سیاسی، در مرکز توجهات نوجوانان قرار دارند. کثرت فعالیت و ارتباط کودکان در سنین نوجوانی، فرصت کمی برای آنها باقی می‌گذارد تا با خانواده خود سپری کنند. شما قادر نیستید نوع دوستان فرزندان را انتخاب و یا دوستانی را به او تحمیل کنید، اما قادرید شرایط را به گونه‌ای آماده کنید که ارتباط او با نوجوانان مورد علاقه بیشتر شود. اگر فرد مذهبی فعالی هستید، رفت و آمد خانوادگی خود را با دوستان مذهبی‌تان افزایش دهید تا فرزندان شما فرصت و موقعیت‌های بیشتری برای برقراری ارتباط با هم داشته باشند. یا او را با مسجدی که در آن دوستان هم سن و فعال با فرزند نوجوان شما وجود دارد، هدایت کنید.

سه) دوستی‌های صمیمانه اهمیت زیادی در زندگی نوجوانان دارند. یک نوجوان به دوست یا دوستان صمیمی نیاز دارد تا رازهای خود را با آنها مطرح کرده و به درد دل بپردازد. برخی از محققان این حالت را «نیاز به آینه» نامیده‌اند، زیرا نوجوان در پی یافتن کسی است که شخصیت و هویت او را منعکس سازد. نیاز متقابل نوجوانان به آینه شدن برای یکدیگر، به طرق مختلفی ابراز می‌شود. آنها سعی می‌کنند نوع پوشیدن لباس، آرایش موی سر، نحوه صحبت کردن و حتی راه رفتن خود را مشابه دوستان خود کرده و با رفتارهای والدین خود مرزبندی کنند، به همین جهت دچار نوعی گیجی و پریشانی می‌شوند. بر این اساس، با نگاهی درون دینی درمی‌یابیم که نیاز به آینه با مصداقی از روایت همسان است که می‌فرماید: «اهل ایمان، آینه یکدیگرند که در آن کاستی‌ها و نقصان‌ها دیده می‌شوند و جبران می‌شوند».^۱ در کنار این روایت، به آدابی که درباره مسجد گفته شده نیز نگاهی

۱. قال رسول الله ﷺ: «المؤمنُ مرآةٌ لأخيه المؤمن، يَنْصَحُهُ إِذَا غَابَ عَنْهُ، وَ يُبَيِّطُ عَنْهُ مَا يَكُونُ إِذَا شَهِدَ؛ مؤمن آینه برادر مؤمن خویش است. در غیابش برای او خیرخواهی می‌کند و در حضورش، ناخوشایندی‌ها (باورهای نادرست) را از او دور می‌گرداند.» (بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۲۳۳، ح ۲۹)

می‌اندازیم که از اهالی مسجد خواسته شده تا با ظاهری آراسته و متناسب با مسجد حضور یابند. نتیجه‌ای که از این دستاورد روان‌شناختی و آموزه‌های دینی می‌گیریم، این است که نوجوان از طریق انس با مسجد، نه تنها به نیازهای فکری خود پاسخ می‌دهد، بلکه جهت عاطفی و نیاز به گروه هم تأمین می‌گردد و مهم‌تر اینکه در جهت تطبیق با گروه هدف که اهل مسجد می‌باشند، ظاهری پسندیده‌تر و مقبول‌تر را برمی‌گزیند؛ زیرا هنگامی که نوجوانان طرز لباس پوشیدن و یا رفتار خاصی را می‌پذیرند، مانند پذیرش ظاهر بچه‌های مذهبی که با مسجد تعامل دارند، سعی می‌کنند تا خود را با سنت‌ها و آداب و رسوم رایج در بین دوستان‌شان تطبیق دهند. آنها مایل نیستند به دلیل داشتن هویتی متفاوت از دوستان خود، از سوی آنها طرد و منزوی شوند. نوجوانان اگر بلندتر از دوستان‌شان باشند، کمی قوز می‌کنند و اگر دوستان‌شان در فعالیتی شرکت نکنند، آنها نیز شرکت نخواهند کرد و اگر دوستان‌شان دوچرخه داشته باشند، آنها هم باید دوچرخه داشته باشند. این نوع تطبیق‌پذیری، در ارتباط با انتخاب دین و مذهب نیز صادق است. نوجوانان، مذهبی را می‌پذیرند که در جمع دوستان آنها ارزشمند است. اگر فرزند نوجوان تان گفت که می‌خواهد فعالانه در یک جمع مذهبی یا گروه سیاسی شرکت کند متعجب نشوید. سعی کنید فرزندتان را در فعالیت‌های اجتماعی، مذهبی یا سیاسی مشارکت دهید، زیرا آنها در سن نوجوانی مستعد ابراز وجود و پایبندی به تعهدات هستند. (ایریس یاب، ۱۳۸۶، ص ۱۲۶)

چهار) یکی از مسائل نگران‌کننده درباره نوجوان، تمایل بیش از حد او به دوستان خود است. دوستی‌های صمیمانه اهمیت زیادی در زندگی نوجوانان دارند. یک نوجوان به دوست یا دوستان صمیمی نیاز دارد تا رازهای خود را با آنها مطرح کرده و به درد دل بپردازد. نوجوان مایل است بیشتر وقت خود را در گروه همسالان خود بگذراند، در مهمانی‌ها و جشن تولدشان شرکت کرده و پایبندی خود به دوستی‌ها را اثبات کند. دوستی‌هایی که در فضای مسجد ایجاد می‌شود،

زمینه بروز دوستی‌های حرام و نادرست را از بین برده و عزت نفس معنوی همراه با آن و نیز شخصیت مسجدی بودن، سبب سلامت روانی و معنوی فرد می‌گردد. با پذیرش نیاز نوجوان به رشد اجتماعی و گروه همسالان، این نیاز او را با سوق دادن وی به دوستان مناسب و گروه‌های دینی مطلوب فراهم کنند. از این رو در سخنی از امام علی علیه‌السلام، یکی از مزایای ارتباط با مسجد، به دست آوردن دوستان خوب و همراهی با آنان دانسته شده است. حضرت در سخنی والا می‌فرمایند: «مَنْ اخْتَلَفَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَصَابَ إِحْدَى الثَّمَانِي: أَخَا مُسْتَفَادَا فِي اللَّهِ، أَوْ عِلْمَا مُسْتَطَرِّفَا، أَوْ آيَةً مُحْكَمَةً، أَوْ رَحْمَةً مُنْتَظَرَةً، أَوْ كَلِمَةً تَزِدُّهُ عَنْ رَدْيٍ، أَوْ يَسْمَعُ كَلِمَةً تُدَلِّلُهُ عَلَى هُدًى، أَوْ يَتَرَكُ ذَنْبًا حَشِيئَةً أَوْ حَيَاءً؛ هَرَكَةٌ بِهَا مَسْجِدٌ آمَدٌ وَ شَدَّ كَنْدٌ، بِهَا يَكُونُ فِي هَذَا مِثْلُ مَا كَانَ فِي ذَلِكَ»^۱ (هر که به مسجد آمد و شد کند، به یکی از این هشت چیز دست یابد: یافتن برادری به خاطر خدا، یا دانشی جدید، یا آیتی محکم، یا رحمتی که آن را چشم به راه بود، یا سخنی که او را از هلاکت برهاند، یا شنیدن جمله‌ای که او را به هدایت رهنمون شود، یا آنکه گناهی را از ترس و یا شرم ترك گوید.)^۱ اثرپذیری نوجوان از همسالان، مسئله‌ای است که همه کارشناسان به آن باور دارند. بخش مهمی از دانسته‌ها و باورهای نوجوان از طریق دوستان و محیط رفاقت تبادل می‌شود. در کلام حضرت هم این نکته برجسته شده است که همراهی با اهل مسجد، سبب ترك بسیاری از گناهان است و مانعی به نام حیا از دوستان مسجدی، به عنوان عاملی بازدارنده از خطاهای فکری و رفتاری است. با توجه به این قانون روان‌شناختی، می‌توان از چنین روحیه‌ای برای انتقال مفاهیم دینی و انس با مسجد به نوجوانان بهره گرفت. به عنوان مثال، با تشکیل حلقه‌های انس در مسجد و فراهم‌سازی زمینه‌هایی برای فعالیت گروهی نوجوان در این مکان مقدس، به شکلی غیرمستقیم، بسیاری از پیام‌ها را به او منتقل کرد. **پنج)** نوجوان نیازمند فراهم شدن زمینه‌ای برای اندیشیدن و خلوت کردن با خود است. یکی از جذاب‌ترین ویژگی‌های مسجد برای نوجوان، فراهم شدن شرایطی

۱. الأُمَالِي لِلصَّدُوقِ، ص ۴۷۴.

برای اندیشیدن درباره خود، زندگی و آینده است. وقتی نوجوان احساس می‌کند که در کنار بهترین‌ها نشسته است، آمادگی ایجاد تغییرات جدید را هم در خود می‌بیند و این به وی قدرتی می‌دهد که درباره مسیر زندگی خود یک دیده‌بان تازه شود، اشتباهات احتمالی را پیدا کنید، کمبودها را شناسایی کرده و از همان‌جا برای هجرت و کوچ کردن به سمت بهتر شدن خودمان را آماده کند. بعضی از دانشمندان هم برای حل مسائل علمی خود گاهی به مسجد پناهنده می‌شدند تا در سایه حمایت‌های معنوی خداوند و فضای روشن مسجد بتوانند به روشنایی علمی تازه‌ای دست یابند. نوجوان با حضور در مسجد می‌تواند افکار پراکنده خود را با مهمان شدن در خانه خدا جمع‌بندی کرده و برای تصمیم‌گیری و پرواز معنوی خود را آماده می‌کند.

شش) نوجوانان می‌خواهند با کمک خدا دنیا را اصلاح کنند. تا حدود ۱۲ سالگی، تصور نوجوان از خدا یک تصور مثبت است. سپس امکان تفکر منطقی در او به وجود می‌آید و نوجوان می‌فهمد که خوبی و بدی با همه سایه‌ها و ضمائم آنها در دنیا وجود دارند. دعای نوجوان در این مرحله زندگی، بیشتر شامل خواسته‌های فوری و بی‌درنگ است تا کم‌کم در سن جوانی این ارتباط رشد می‌یابد و به ارتباط خاصی میان خدا و انسان تبدیل می‌شود. نوجوانان بزرگتر، نگرانی‌ها و آرزوهایی دارند که آنها را کاملاً رک و راست در دعا‌های خود بیان می‌کنند. نیاز پذیرفته شدن در جامعه نیز از جمله خواسته‌های آنهاست. به کمک خدا دنیا را اصلاح کردن، براندازی ظلم و انجام کارهای خارق‌العاده، آرزوی بیشتر نوجوانان است که عملی شدن آنها را به کمک خدا امکان‌پذیر می‌دانند. به این ترتیب نوجوان به ارزش‌هایی مانند آمادگی کمک به دیگران و همدردی با انسان‌های دیگر نزدیک می‌شود. (سوزانه پورشه؛ ۱۳۸۶، ص ۷۲)

ارتباط، رکن شکل‌گیری هویت دینی نوجوان

ارتباط، زمینه تأثیرگذاری و انتقال پیام است. زمانی که ارتباطی صحیح و دوطرفه شکل می‌گیرد، سفره‌ای گسترده می‌شود که بهره‌های مادی و معنوی سرشاری را با خود همراه می‌کند. اگر این ارتباط با رویکردی دینی و هدفمند آغاز و مدیریت شود، نتایج بهتری ارزانی دو طرف آن خواهد شد و آنگاه که این ارتباط، با مؤلفه‌ای به نام استمرار همراه باشد، این نتایج ماندگاری و اثربخشی بیشتری خواهد داشت. در موضوع کنونی، هر دو عنصر به خوبی دیده می‌شود. به عبارتی دیگر، زمانی که امام جماعت مسجد و دیگر مسئولان مرتبط با مسجد، به قصد انتقال پیام‌های دینی با نوجوان ارتباط می‌گیرند، عنصر هدفمندی وجود دارد و آنگاه که در طول سال به مناسبت‌های مختلف و شیوه‌های گوناگون این ارتباط را ادامه می‌دهد، از استمرار هم بهره جسته است. نتیجه این تعامل، گرایش نوجوانان به نماد دینی یعنی روحانی و به دنبال آن، قرار دادن برنامه‌های معنوی مسجد در فهرست کارهای روزانه در طول سال خواهد شد.

توجه به نماد و نهاد

لباس روحانیت، نمادی از دین و دین‌داری است و روحانی فردی است که رفتارها و منش او برای دیگران حجت به شمار می‌آید. در مهارت ارتباط نیز تصریح شده است که عمده تأثیرگذاری ما در ارتباط به عوامل ظاهری و زبان بدن بر می‌گردد. در روان‌شناسی دین نیز بر این مسئله تأکید شده است که تحول دینداری در افراد با حرکت از نماد و سمبل آغاز و به سوی نهادینه شدن سرازیر می‌شود. برای توجه بیشتر به این مسئله، تمثیل زیر می‌تواند یاری رسان خوبی باشد:

«پیرمردی به قصد آزمایش سطح فکر سه فرزند خود، از آنها خواست تا هر کدام به شیوه‌ای که مناسب می‌دانند، انبار خانه را پر سازند و به آنها گفت که برنده کسی است که در زمان کمتر و با هزینه کمتری بتواند از عهده پر کردن همه جای انباری بر آید. فرزند اول موفق شد انبار را پر از شن و ماسه کند و حتی دریاچه‌های نور را هم

مسدود نماید. روز بعد، فرزند دوم توانست در مدت کمتری انباری را با کاه پر سازد. نوبت به فرزند سوم رسید. او لحظه‌ای به داخل انباری رفت و برگشت و اعلام کرد که کارش تمام شده است. همگی با شگفتی وارد انباری شدند ولی آن را خالی یافتند. تنها شمعی در آن روشن شده بود. پیرمرد از فرزندش خواست تا برایشان توضیح دهد. فرزند گفت من شمعی روشن کرده‌ام و با نور آن همه جای این مکان را پر کرده‌ام. اکنون همه روزه‌های این انباری از نور شمع پر شده است.»

پرکردن روح و جان نوجوان از خاطرات خوب نسبت به روحانی، نقش برجسته‌ای در آینده دینی او خواهد داشت. نوجوان امروز با ارتباطی که از سوی روحانی با او گرفته می‌شود، می‌تواند احساس خوش بودن با روحانی را تجربه کند و می‌تواند در اثر ناکارآمدی ارتباط، برداشتی نامناسب از دین و دینداری در روان او شکل بگیرد که پاک سازی این برداشت به زمان زیاد و شرایطی متفاوت بستگی دارد. بر این اساس، بخشی از اثرگذاری ارتباط با نوجوانان در این مهم نهفته است و تمام برخوردهای امام جماعت با نوجوان، جایگاه ویژه خود را خواهد داشت.

تنوع بخشی به ارتباط

یکی از اسرار جذابیت دوستی‌ها در دنیای نوجوانان و جوانان، متنوع بودن آن است. زمانی که نوجوان با دوست خود در قالب‌های گوناگون تحصیلی، علمی، ورزشی، مذهبی و عاطفی ارتباط می‌گیرد، گوناگونی ارتباط او را به سمت تداوم و تعامل بیشتر می‌کشد. حال اگر این ارتباط فقط یک بعد و جنبه داشته باشد، به مراتب از میزان و مؤثر بودن آن کاسته خواهد شد. برپایه تحقیقات انجام شده، بیشتر یادگیری‌ها به شکل غیررسمی و غیرمستقیم انجام می‌شود و حضور ارتباط گیرنده در موقعیت‌های گوناگون، سبب انتقال پیام‌ها در قالب‌های غیررسمی آن خواهد شد. بر این اساس، یکی از قوانین ارتباط‌گیری امام جماعت با نوجوانان، توجه به ایجاد تنوع در این رابطه و فراهم‌سازی زمینه برای آن است. اگر ارتباط با نوجوان تنها در قالب نماز جماعت و سخنرانی خلاصه شود، ارتباطی یک‌سویه و

كم تنوع خواهد بود كه نتیجه آن كم رغبتی به تداوم در ارتباط است ولی زمانی كه شكل های ارتباط گستره بیشتری می یابد، به همان میزان برداشت های معنوی و فرهنگی فزون تری بر آن بار خواهد شد.

پیش نیازهای ارتباط

مهارت ارتباط همانند دیگر مهارت های فردی و اجتماعی، نیازمند فراهم شدن مقدماتی است تا نتایج سودمند را به دنبال داشته باشد. یکی از این زمینه ها، خصوصیات فردی امام جماعت است. روحانیانی كه از روحیه برون گرایی و مردم آمیزی برخوردارند، به اثربخشی ارتباط ایمان دارند، سطح تحمل و حوصله مطلوبی در آنها وجود دارد، از اطلاعات موجود در دنیای نوجوان مانند اطلاعات ورزشی، فناوری و مانند آن، بی اطلاع نیستند، مخاطب شناسی خوبی دارند، از نیازهای فکری و عاطفی کنونی دانش آموزان به خوبی باخبرند و در محتوا و شیوه ارائه آن به مخاطبان از خلاقیت خوبی برخوردارند، در ارتباط و میزان تاثیرگذاری آن موفق تر خواهند بود.

راهکارهای ارتباط

الف) ارتباط عاطفی

از آنجا كه عاطفه در دنیای روانی انسان ها به ویژه نوجوانان، عاملی مهم در ارتباط گیری است، اولین نکته در راهکارها نیز به این مسئله اختصاص دارد. معنای دیگر جمله این است كه لازم است امام جماعت حضور عاطفی بیشتری در دنیای نوجوان داشته باشد و بستری را فراهم سازد تا اصل روان شناختی «خوشایندسازی» شكل بگیرد و دانش آموزان از یادآوری نام و شخصیت امام جماعت، احساس خوبی پیدا کنند و خاطره ای خوش را تداعی نمایند. این اصل، سبب تکرار و تمایل به بیشتر شدن ارتباط خواهد شد. در نقطه مقابل نیز، چنانچه نوجوان از حضور روحانی محل در مدرسه، احساس ناخوشایندی مانند

خستگی، یکنواختی، سخنان مغایر با نیازهای کنونی نوجوان و مانند آن را تجربه کند، به شدت از ایجاد رابطه با روحانی و مکان‌ها و برنامه‌هایی که وی در آنها نقش دارد، گریزان خواهد شد و نوعی دلزدگی در وجود وی پدید می‌آید. به عنوان پیشنهاد می‌توان موارد زیر را در تقویت بعد عاطفی ارتباط امام جماعت و دیگر عناصر مسجد با نوجوان مورد توجه قرار داد:

۱. حضور روحانی با یکی از دست‌اندرکاران مسجد به عنوان بیننده برخی از مسابقات ورزشی نوجوان در مدرسه یا محیط‌های ورزشی مناسب با شئون روحانیت؛

۲. نقش روحانی و رابطان مسجد در پذیرش و اهدای جوایز برترین‌های علمی، ورزشی، پرورشی و ...؛

۳. پیشنهاد و پذیرش برخی از مسابقات فرهنگی مانند کتاب‌خوانی از سوی مسجد؛

۴. تعیین ملاک‌های دانش‌آموز برتر اخلاقی از سوی مسجد و اهدای جایزه ویژه به فرد؛

۵. تقدیر از برترین‌های علمی، ورزشی و پرورشی در مسجد؛

۶. ارتباط امام جماعت و مربیان مسجد در قالب مشاور مذهبی با دانش‌آموزان در مدرسه؛

۷. حضور پررنگ امام جماعت و مربیان در مناسبت‌های مذهبی به ویژه روزهای تولد معصومین علیهم‌السلام.

ب) ارتباط آموزشی

دانش‌آموزی از نگاه دین، یک امتیاز به شمار می‌آید و روحانی محل به عنوان نماد دین، می‌تواند مشوق و یاری‌دهنده این فضیلت باشد. زمانی که زمینه بهره‌وری از دانش دینی و علوم مرتبط با آن، برای دانش‌آموزان نوجوان فراهم می‌گردد و توان

استفاده از سفره علمی یک دین‌شناس به وجود می‌آید، می‌توان از آن به عنوان روشی مهم در اثربخشی و ماندگاری ارتباط نام برد. احسان علمی امام جماعت و آموزش مسائلی که نیازهای فکری اکنون و آینده نوجوان و دانش‌آموز را تأمین می‌کند، هیچ‌گاه از حافظه فراگیرنده پاک نخواهد شد و خود زمینه‌ای برای ارتباط با دیگر عالمان دینی خواهد شد. البته یادآوری این نکته ضروری است که در این بخش هم، توجه به ذائقه و توان مخاطب در یادگیری و بهره‌وری از روش‌های ساده، فعال و جذاب، سودمندتر خواهد بود. در این بخش می‌توان به روش‌های زیر اندیشید:

۱. برگزاری کلاس‌های تقویتی در مسجد: برخی از این کلاس‌ها می‌تواند توسط خود روحانی تدریس شود مانند عربی و برخی دیگر توسط نیروهای مسجد اداره می‌شوند.

۲. آموزش مسائل دینی: علاقه به دین در نوجوان همگام با جهش در رشد فیزیکی، با برجستگی بیشتری اتفاق می‌افتد و نیاز به دانستن آنچه حدود الهی معرفی شده‌اند، در این سن از شدت و رغبت بیشتری برخوردار است.

۳. آموزش اخلاق: تمایل به کامل شدن و دور شدن از خصوصیات منفی، نیازی روان‌شناختی است و مانند جوی روان در دل و جان دانش‌آموزان طراوت ایجاد می‌کند. چنانچه امام جماعت به صورت منظم جلسات اخلاقی را با عنوان‌هایی چون آداب معاشرت، مهارت‌های زندگی و شیوه‌های موفقیت در تحصیل و زندگی، می‌تواند زمینه را برای شکوفایی همه جانبه دانش‌آموزان فراهم کرده و یادگاری روشن و لذت‌بخش از یک روحانی را در دل و جان آنها برای همیشه باقی بگذارد.

۴. طرح سؤال‌های مهم درباره دین همراه با معرفی منابع و تعیین زمان مشخص برای پاسخگویی به آنها، بخشی از حضور فکری روحانی در ذهن و جان دانش‌آموز است.

بایسته‌های همراه‌سازی دانش‌آموزان

جذب، مقدمه همراه ساختن مخاطبان با محتوای خوب شماسست. در قرآن، محبت بر تبعیت مقدم شده است و ثمره این همراهی، دریافت محبت بیشتر است: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَ يُغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ بگو اگر خدا را دوست می‌دارید (که باید هم بدارید) باید مرا پیروی کنید تا خدا هم شما را دوست بدارد و گناهانتان ببامزد که خدا آمرزگار و مهربان است». زمانی که شما با رفتارهای و گفتارهای خود، بذر محبت را در دل مخاطبان می‌پاشید، می‌توانید با استقبال آنها و تأثیرپذیری بیشتر روبرو شوید. بر این اساس، لازم است افرادی که به نمایندگی از مسجد با مخاطبان کار تربیتی انجام می‌دهند، به چند نکته کاربردی توجه داشته باشند:

۱. شرط اساسی موفقیت شما در کار، آشنایی با دنیای روان‌شناختی مخاطبان است.

۲. حالت مربی بودن را لاقلاً برای شروع یک ارتباط خوب کنار بگذارید.

۳. خودتان را برای روبرو شدن با رفتارهای عجیب و غریب برخی از مراجعان مسجد آماده کنید.

۴. صداقت را از همه چیز مهم‌تر بدانید و برای پاسخ به سؤالات سخت از آنها فرصت بگیرید.

۵. به هیچ وجه اسرار نوجوان همراه خود را فاش نکنید؛ حتی به صورت شوخی یا کنایه!

۶. با آرامش خود، به نوجوان ناآرام کمک کنید.

۷. از سر و وضع ظاهری آنها تعجب نکنید و آنها را همانگونه که هستند، بپذیرید.

۸. توجه داشته باشید که در رقابت فرهنگی شما فقط یک پیشنهاد دهنده هستید نه تحمیل کننده؛ پس سعی کنید جذابیت سخن و رفتارشان را بالا ببرید و

به او حق انتخاب بدهید.

۹. شكل گیری شخصیت، نیازمند فرصت است. به اندازه کافی به او فرصت تفكر، تغییر و تجربه کردن بدهید.

۱۰. هر نوجوان را يك دين آموز متفاوت با ديگران در نظر بگيريد و برای هر کدام وقت مجزایی اختصاص دهید.

۱۱. از عصبانی شدن پرهیزید و با رفتار خود الگوی يك متدين كامل را برای او داشته باشید.

۱۲. نوجوان به رفتار شما و میزان تأثیر دینداری در شما بیشتر از سخنان تان توجه می کند.

۱۳. رفاقت را جایگزین رقابت ساخته و در برابر برخی از ادعاهایی که از نوجوانان می شنوید، آرام، متین و ساکت باشید.

۱۴. همیشه به خود یادآور شوید که من کار ظریف و سختی را پذیرفته ام و چنانچه با موفقیت از عهده این کار برآیم، پاداش معنوی بسیاری دریافت خواهیم کرد.

۱۵. از تعریف های بی مورد درباره توانمندی های خود پرهیزید؛ زیرا با مقاومت روانی مخاطبان خود روبرو خواهید شد.

۱۶. در استفاده از کلمات حساس و خوش سلیقه باشید. برای نوجوان، احترام قائل شدن شما به شخصیت او بسیار مهم است.

۱۷. احترام به نظر نوجوان را در عمل نیز نشان دهید.

۱۸. هدف اصلی کنترل مخاطب نیست، بلکه هدف تغذیه فکری درست او و تأثیرگذاری بر خلوت های آن است.

۱۹. پل ارتباطی خود را قوی کنید و زمینه ارتباطات بعدی نوجوان را با خودتان فراهم آورید.

۲۰. در موضع‌گیری‌های خود حساسیت‌های روانی مخاطبان‌تان را در نظر بگیرید.
۲۱. به مخاطب خود در شکل‌گیری هویت دینی کمک کنید.
۲۲. احساسات او را جریحه‌دار نکنید.
۲۳. تکیه‌گاه نوجوان خود باشید ولی ایجاد وابستگی نکنید.
۲۴. سعی کنید دینداری او را با ملاک‌های درست پیوند بزنید نه با افراد.
۲۵. برای درك حقایق عجله نکنید.
۲۶. نیاز او به تجربه کردن آموزش‌های شما را بپذیرید.
۲۷. احساساتی نشوید و بر احساسات خود مدیریت همراه با اعتدال را حاکم کنید.
۲۸. گفتگوهای خود را دو طرفه کنید تا گفتگوی ثمربخشی داشته باشید.
۲۹. پاسخی بدون قضاوت در گفتگوهای خود داشته باشید.
۳۰. به مخاطب خود مارك و برچسب‌های منفی نزنید.
۳۱. از تناقض‌گویی بپرهیزید زیرا مخاطب شما از حرف‌های متناقض می‌رنجد.
۳۲. همدردی صادقانه داشته باشید.
۳۳. فرصت ارائه نظر و ابراز وجود در مسائل گوناگون را به نوجوان بدهید.
۳۴. خانواده بزرگترین پناهگاه است. نوجوان خود را به اعتماد و ارتباط بیشتر با خانواده تشویق کنید. توجه داشته باشید که پیوند محکم با خانواده سبب کاهش آسیب‌هاست.
۳۵. توجه به جنبه‌های مثبت و تشویق و ترغیب آنها، سبب افزایش اعتماد به نفس نوجوانان است.
۳۶. سلیقه‌های ورزشی، هنری و علمی نوجوان را تخریب نکنید. اگر الگوهای نامناسبی دارد، به تدریج درباره ملاک‌های صحیح ذهن او را آماده تغییر کنید.
۳۷. صبور باشید. صبوری شما بیشترین کمک را به راه‌یابی نوجوانان به سوی

دینداری خواهد کرد.

۳۸. او را تشویق کنید که در میان خواسته‌های خود چارچوب‌ها، حقوق و احترام دیگران را رعایت کند، اما از انتقادات مکرر خودداری کنید.

۳۹. حتی دشوارترین نوجوانان هم با زبان نرم و منطق شما می‌توانند تبدیل به افرادی متعادل شوند.

۴۰. برخوردهای شما باید متناسب با توانایی‌ها و روحیات در حال رشد مخاطب تان باشد.

آسیب شناسی ارتباط

ارتباط تربیتی از سوی امام جماعت و مربیان مسجد به منظور زمینه‌سازی برای انتقال پیام دین، معنا می‌یابد. این ارتباط، می‌تواند هم در آغاز و هم در تداوم، دستخوش آسیب‌هایی شود که آشنایی با آنها، مقدمه‌ای برای پیشگیری و ارتقای سطح ارتباط سازنده و هدفمند است. در این نوشتار به برخی از آسیب‌های ارتباط توجه بیشتری می‌کنیم.

ارتباط یک سویه

واژه ارتباط به رابطه‌ای دو طرفه اشاره دارد. زمانی، رابطه سودمند و تأثیرگذار می‌شود که در آن تعامل وجود داشته باشد. چنانچه مربی، برای مدت زیاد به صورت یک طرفه ارتباطش را ادامه دهد، نتیجه‌ای از آن نصیبش نمی‌شود. لازم است مربی با کاستن از سطح ارتباط از طرف خود، فرد را به فعال‌سازی دامنه ارتباط با خود ترغیب نماید و زمینه آن را نیز فراهم سازد. چنانچه شما پیوسته ارتباطی یک طرفه را دنبال کنید و فرد مقابل تمایلی به این رابطه نداشته باشد، چنین ارتباطی بی‌هدف و بی‌فایده خواهد بود و به شخصیت تربیتی شما آسیب می‌زند.

افراط و تفریط در ارتباط

زیاده‌روی و کم‌کاری، هر دو آسیب ارتباط سازنده هستند. زمانی که مربی مسجد،

دامنه ارتباط با مخاطب را به جزئی‌ترین مسائل زندگی او بکشاند و در چنین ارتباطی غرق شود، دیگر نمی‌تواند نقش تبلیغی خود را به خوبی ایفا کند. تصور کنید فردی در باتلاق گیر افتاده و شما از راه رسیده‌اید و قصد کمک به او را دارید. آیا درست است که در کنار او قرار بگیرید و نزدیک شدن خود را به این حد برسانید، یا لازم است که از فرد گرفتار و نیازمند کمک، کمی فاصله بگیرید و در زمان و با تدارک شرایط لازم، او را یاری رسانید. زمانی که مربی دینی ارتباطی بی‌حد را دامن بزند، طبیعی است که از هنر تأثیرگذاری خود دور می‌شود. در مقابل نیز، تفریط در این زمینه ناپسند است؛ مانند فردی که همیشه منتظر اقدام اولیه از سوی مخاطبان برای ارتباط می‌ماند و خود گامی بر نمی‌دارد.

شوخی‌های نامناسب

شوخی در سخن، مانند نمک در غذاست. این جمله حکیمانه را به یاد داشته باشید. زمانی که شوخی از استاندارد خود بگذرد، به رابطه مفید و هدفمند شما آسیب می‌زند. خصوصا اگر شوخی بدون حد و مرز صحیحی اتفاق بیافتد. مربی مذهبی که هر نوع طنز و لطیفه را صرفا با هدف خنداندن یا به بهانه جذب مخاطبان به کار می‌گیرد، دیگر نمی‌تواند یک الگوی اخلاقی متفاوت و سازنده باشد. تنزیل شخصیت در این حد، نه تنها کمکی به سودمندی ارتباط نمی‌کند، بلکه شما را در نگاه مخاطبان به فردی ساده و فاقد مهارت‌های کافی تبدیل می‌کند. در این باره، مراقبت بیشتر درباره شوخی‌ها و جوک‌های جنسی است که به هیچ وجه نباید از زبان مبلغ گفته شود. همچنین شوخی‌هایی که توهین به قومیت‌هاست و بنا بر فتاوی مراجع محترم، حرمت دارد. شوخی درباره مقدسات و با کلیدواژه‌هایی چون خدا، پیامبران، مناسک دینی و مانند آن نیز، مراقبت ویژه‌ای را می‌طلبد.

تماس‌های تلفنی، پیامکی و اینترنتی

برخی به بهانه ارتباط هر چه بیشتر با مخاطبان، از روش‌های نوین ارتباط بهره می‌گیرند. اصل مسئله خوب و مفید است ولی مشکل در شکل اجرای آن است.

چنانچه مربی یک مسجد تمام وقت و فوری پاسخگوی پیامک های ارسالی باشد یا وقت زیادی را پای رایانه به بهانه مشارکت در اتاق های گفتگوی مجازی سپری کند و یا مشغول تبادل فایل ها، کلیپ ها و نیز نامه های الکترونیکی باشد، دیگر فرصتی برای اندیشیدن و استفاده بهینه از زمان نخواهد داشت. تبلیغ سنتی و چهره به چهره، اقتضائات خود را دارد و کار اصلی تربیت در ارتباط حضوری و هدفمند تعریف می شود نه ارتباطات مجازی. برای ارتباطات غیرحضوری خود، زمان مشخصی را اعلام کنید تا مخاطبان توان هماهنگی با شما را پیدا کنند و خود شما نیز قادر به پاسخگویی باشید.

لحاظ نکردن جنسیت در ارتباط

مراعات حریم های فقهی در ارتباط بسیار مهم است. شما به عنوان یک نماینده از دین، چهره ای معنوی به شمار می آید و انتظار مخاطبان این است که در تمام جنبه ها، آموزه های دین را پیاده کنید. از طرف دیگر، به دلیل زیبایی پیام هایی که منتقل می کنید، محبوبیت خاصی نصیب شما می شود و این محبوبیت می تواند در ارتباط با جنس مخالف، گاهی آسیب زننده باشد. یادمان باشد که انتقال عاطفی به صورت ناخواسته و خودکار در این مسیر جریان می یابد؛ از این رو، لازم است مربی ترجیحا همجنس مخاطبان باشد. چنانچه این زمینه وجود نداشته باشد، از همسران بخواهید در جلسات شما شرکت کند. تلاش کنید. جلسات به شکل گروهی برگزار شود و از دادن مشاوره حضوری به جنس مخالف بپرهیزید و اجازه تماس با همراهان را به او ندهید. هر نوع شوخی فردی در جلساتی که با مخاطبان غیرهمجنس دارید، می تواند دردسر ساز شود.

مهارت نکردن احساسات

یادمان باشد که قرار است با ابزار ارتباط، مخاطبان را به سوی دین و پیام های آن جذب کنیم نه به سمت خودمان. پس لازم است احساسات خود را مهار کرده و از هزینه کردن بیهوده و نامناسب آن پرهیز کنیم. گاهی به دلیل مهار نشدن چنین

سرمایه‌ای، ارتباط به نزدیک‌ترین حد ممکن توسعه می‌یابد و کار به جایی می‌رسد که مربی احساس دلتنگی و وابستگی به مخاطب را در خود مشاهده می‌کند که بروز چنین حالتی، نشان از مهار نشدن احساسات در طول ارتباط است. شما دوستی محدودی را برای ایفای بهتر نقش تبلیغی ایجاد کرده‌اید و بس. ممکن است این وابستگی در طرف مقابل شما هم پدید آید که پدیده خوشایندی نیست؛ به ویژه زمانی که مخاطبان شما نوجوان و جوان باشند، احتمال بروز این آسیب، قوت بیشتری می‌یابد. استاندارد ارتباط این است که مخاطبان، به کمک شما به منبع عاطفی اصلی یعنی خداوند و معصومین علیهم‌السلام وصل شوند.

منابع

کتاب

۱. احمدی، سید احمد، روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، تهران، نشر نخستین، چ ۸، ۱۳۷۸.
۲. باهنر، ناصر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، چ ۲، ۱۳۸۰.
۳. بی‌ریا و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، چ ۲، تهران، سمت، ۱۳۷۴.
۴. پورشه، سوزانه، چگونه ارزشها را به فرزندانمان منتقل کنیم؟، ترجمه سپیده خلیلی، تهران، نشر پنجره، چ ۱، ۱۳۸۶.
۵. شرفی، محمدرضا، جوان و بحران هویت، تهران، سروش، چ ۲، ۱۳۸۰.
۶. فونتئل، دن، کلیدهای رفتار با نوجوانان، ترجمه مسعود حاجی زاده اکرم قسطاسی، تهران، صابرین، چ ۱۱، ۱۳۸۵.
۷. یاب، ایریس، کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا، مترجم: دکتر مسعود حاجی‌زاده، تهران، کتاب‌های دانه از مؤسسه انتشارات صابرین، چ ۳، ۱۳۸۱.
۸. اسماعیل بیابانگرد، روان‌شناسی نوجوانان، تهران، انتشارات دفتر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.

۹. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج۲، تهران، سمت، ۱۳۷۴.
۱۰. دن فونتئل، کلیدهای رفتار با نوجوانان، ترجمه مسعود حاجی زاده اکرم قیطاسی، تهران، صابرین، چ۱۱، ۱۳۸۵.
۱۱. ریتا، ال اتکینسون و دیگران، زمینه روانشناسی هیلگارد، ج۱، انتشارات رشد، چ۱۴، ۱۳۷۹.
۱۲. سید احمد احمدی، روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، تهران، نشر نخستین، چ۸، ۱۳۷۸.
۱۳. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، یک جلد، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم، ۱۳۶۶.
۱۴. غلامرضا صفری، نوجوان و خانواده، تهران، رای دانش، چ۲، ۱۳۸۴.
۱۵. کارل پیکهارت، کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان، مترجم مسعود هومان، تهران، صابرین، چ۲، ۱۳۸۰.
۱۶. مایکل گوریان، پسران نوجوان، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نقش و نگار، چ۱، ۱۳۸۴.
۱۷. محمد رضا شرفی، جوان و بحران هویت، تهران، سروش، چ۲، ۱۳۸۰.
۱۸. محمد رضا قره بگلو حسین کریمیان، روان‌شناسی و مسائل نوجوانان و جوانان، قم، امید، چ۱، ۱۳۸۰.
۱۹. محمد رضا مهدوی کنی، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، چاپ دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ هفتم، ۱۳۷۶.

مقالات

۱. اخوی، ابراهیم؛ تک‌نگاره‌های کودک خداشناس، جامعه‌المصطفی العالمیه، ۱۳۹۰.
۲. حمید، نجمه؛ گلستانی پور، مرتضی؛ کریم نژاد، فرزاد؛ «رابطه ساده و چندگانه هویت دینی، سلامت روان و خوش‌بینی»، فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی و دین: بهار ۱۳۹۲، شماره ۲۱، ص ۷۹-۹۳
۳. خیری، حسن، «مقایسه فضای تبلیغی تلویزیون و مسجد»، ماهنامه علمی ترویجی معرفت، آبان ۱۳۸۷، شماره ۱۳۱، ص ۳۹-۵۴
۴. رؤفی، محمود؛ دو فصلنامه دین و ارتباطات، سال هفدهم، شماره اول و دوم (پیاپی ۳۷-۳۸)، بهار-تابستان، پاییز-زمستان ۱۳۸۹، صص ۹۱-۱۱۲
۵. سفیری، خدیجه؛ زهرا نعمت الهی؛ «رابطه ابزارهای جهانی شدن و هویت دینی» فصلنامه مطالعات و تحقیقات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۱، بهار ۱۳۹۱، صفحه ۳۹-۷۰

