



دانشجوی عزیز سلام.

راستی شما چند سالتونه؟ آیا از سن بحران هویت خود عبور کرده‌اید؟ یا اکنون در این مرحله سنی قرار دارید؟ آیا توانسته‌اید در مورد شغل آینده و اهداف بلند مدت خود تصمیم بگیرید؟ آیا ارزش‌های اخلاقی خود را یافته‌اید؟ و پیام مشاور جدید به علت اهمیتی که دارد در ادامه پیام مشاور شماره ۲۸ مؤسسه، مطالب مهمی را تقدیم شما عزیزان می‌کند. امید است که مؤثر واقع شود.

من کیستم؟



نوجوانی و جوانی با پرسش بسیار مهمی همراه است که «من کیستم؟» شاید مرتباً در ذهن تکرار می‌شود. این پرسش سا لها با فرد می‌ماند و طی این سا لها، جستجوی هویت جریان دارد. انسجام تصویری که فرد از خودش دارد، با تصویری که دیگران از او دارند به هویتی موفق خواهد رسید. در واقع، پاسخی که فرد به من کیستم می‌دهد، هویت او را تعریف می‌کند. انسان در جریان رشد خود از دوره‌های متفاوتی می‌گذرد که هر مرحله شرایط خاص روانی و اجتماعی خود را دارد. یکی از دوره‌های سرنوشت‌ساز رشد انسان، دوره نوجوانی است که قبلاً تصور می‌شد سنین ۱۲ تا ۱۹ سالگی را در بر می‌گیرد ولی نتایج اخیر نشان می‌دهد که این دوره تا ۲۰ الی ۲۲ سالگی نیز ادامه دارد. به این ترتیب بسیاری از دانشجویان در اواخر دوره نوجوانی قرار دارند. در دوره نوجوانی موضوع هویت اهمیت زیادی می‌یابد. هویت یعنی من کیستم؟ برنامه‌ام در زندگی چیست؟ چه شغلی در آینده خواهم داشت؟ اهداف و آرزوهای من چه هستند.



به عقیده یکی از روان‌شناسان عمدتین تکلیف یک نوجوان، حل بحران هویت است چرا که اگر در این کار موفق نشود، دچار سردرگمی نقش خواهد شد. تصمیم در مورد شغل آینده، اهداف بلندمدت، الگوهای رفاقت، ارتباط با جنس مخالف، تشخیص مذهبی، نظام ارزشهای اخلاقی، تعهد گروهی، تنظیم وقت و زمان، نوع نگرش درباره خود و غیره دائماً تردید و شک نوجوان را دامن می‌زند و اگر فرد در این مرحله تردید بماند، نمی‌تواند بحران هویت را به درستی پشت سر بگذارد. برای حل این تردیدها و رسیدن به یک هویت موفق لازم است جوان ذهن پرسشگر و جستجو کننده‌ای داشته باشد. توصیه‌های اطرافیان را بشنود و پس از تجزیه و تحلیل، در نهایت خودش تصمیم‌گیری کند. چرا که پیروی محض و عدم تعقل و پرسشگری می‌تواند منجر به هویت دنباله‌رو یا پیرو شود.





در بحث هویت، دو ملاک (کاوش بحران و احساس تعهد) قابل توجه است. نحوه ترکیب این دو ملاک، چهار وضعیت هویتی ایجاد می کند که عبارتند از:

هویت موفق: وقتی فرد در مورد ارزشها، عقاید، اهداف خود یک دوره کاوش و بحران را طی می کند و از طریق مطالعه، ارزیابی، مشورت و راهنمایی، شناخت منطقی و درستی درباره موضوعات مورد تردید و تعارض خود پیدامی کند می تواند درباره این تعارضات به یک تصمیم برسد مثلاً به رشته تحصیل، شغل و موقعیت خاصی، خود را متعهد نماید. در چنین صورتی هویت موفق شکل گرفته است.



* **هویت دیررس:** گروهی از افراد که یک دوره طولانی سردرگمی و کاوش را می گذرانند، با بحران هویت درگیر هستند و اگر چه فعالانه در تلاش برای کشف ارزشها، علایق و حرفه مورد نظر خود هستند اما هنوز تصمیم روشنی نگرفته و نسبت به تصمیم خود متعهد نشده اند.



* **هویت زودرس:** هویت زودرس، تثبیت زودرس تصور فرد از خودش، اهداف، ارزشها و سایر توانمندی هایش می باشد. در چنین حالتی فرد پیش از آن که بحرانی را در خصوص موارد مذکور طی کند، بصورت تقلیدی، احساسی و یا تحمیلی، متعهد به تصمیم خاصی درباره زندگی خود می شود. بطور مثال تعهد بدون تفکر و کاوش برای انتخاب رشته، شغل، ازدواج و غیره. در این شرایط ممکن است در ابتدا فرد احساس رضایت کند ولی چون با آگاهی و کاوش این تعهد را انتخاب نکرده، احتمال می رود در سالهای بعد دچار افسوس و پشیمانی شود.



* **هویت آشفته:** گروهی از افراد، بحران خاصی را طی نکرده اند و جهت گیری و تعهد خاصی هم برای خود انتخاب نکرده اند. این افراد دچار هویت آشفته هستند و به اصل و قاعده ای پای بند نمی باشند. در مجموع، برای رسیدن به یک هویت موفق لازم است فرد از طریق کاوش، مطالعه، ارزیابی، مشورت و راهنمایی شناخت بهتری درباره موضوعات مورد تردید و تعارض خود پیدا کند، از آرمانگرایی دست بردارد و واقعیتها را به درستی ببیند، خصوصیات و ویژگی های مثبت و منفی و توانمندیها و ناتوانی های خود را بشناسد و بر اساس امکانات موجود زندگی، خود را به تصمیمی متعهد سازد. بنابراین یکی از مهمترین وظایف شما دانشجویان در این مقطع زندگی، رسیدن به **هویت موفق** است، چرا که آینده شغلی، ارتباطات، ازدواج و رضایت از زندگی تا حد زیادی در گرو یک هویت منسجم است.

