

خودیابی و بلوغ

<?xml encoding="UTF-8">

از پله های اتوبوس بالا رفتم و روی یکی از صندلیها نشستم. هنوز کاملاً سرجایم قرار نگرفته بودم که آقای حدودا پنجاه ساله کنارم نشست. چند لحظه ای نگذشته بود که نگاهی به روزنامه ای که دست من بود، انداخت و گفت: «ببخشید می تونم به نگاهی به روزنامه ببندازم؟».

گفتم: خواهش می کنم. بفرمایید.

کمی به صفحات اول و دوم نگاه کرد. تا به صفحه سوم رسید و چشمش به جمله «بپایید آینده جوانان خود را تأمین کنیم» افتاد، با ناراحتی گفت: «ای بابا! همه جا جوان! همش می گن جوانِ اِلِه، جوانِ پِلِه! عجب گیری کردیم! از بس از این جوانها تعریف کردند و هندونه زیر بغلشون گذاشتند، دیگه نمی شه به یه جَوون گفت بالا چشمت آبرو».

گفتم: چی شده مگه؟ مثل اینکه دلتون خیلی پُره.

گفت: «ای بابا! کار ما از این حرفها گذشته. دیگه بیچاره شدم به خُدا».

گفتم: مثل اینکه از جوان و جوانی ناراحتید؟

گفت: «راستش یه دختر دارم 23 ساله ؛ اما اندازه پنجاه سال اذیتمان کرده. دیگه من و مادرش خسته شده ایم».

گفتم، مثلاً چه کار کرده؟

گفت: «اولاً هر مَدی که بیاد تو بازار، باید این خانم، اولین نفری باشه که از اُون مُد استفاده می کنه. هر روز، یه جور لباس، هر روز، یه کیفِ جدید! از بس لباس تو خونه داره، دیگه تو گُمدها جا نمی شه. هر لباسی رو یک بار پوشیده و بعد به بهانه از مُد افتادن، رفته سراغ یه لباس دیگه.

دوما تازگیها هرچند وقت یک بار، به یه چیز دل می بَنده. اول موبایل می خواست. هرچی بهش گفتم تو موبایل می خواهی چه کار؟ نه کاری داری، نه مسئولیتی داری. فقط صبح که می شه با رُفقات می ری بیرون، عصر برمی گردی خونه. اما گوشش بدهکار نبود که. آن قدر پيله کرد تا مجبور شدم برایش یکی خریدم. دیگه صبح تا شب کارش شده بود با موبایل حرف زدن. من نمی دونم با کی صحبت می کرد. یه لحظه هم از موبایل جدا نمی شد. انگار اگه این موبایل نباشه، ایشون یه چیزی کم دارن».

گفتم: خیلی سخت نگیرید.

گفت: «شما نمی دونی که. اگه به اینجا ختم می شد، من حرفی نداشتم ؛ اما دست بردار نبود. یکی دو ماه با این تلفن همراه، خوش بود ؛ ولی وقتی خسته شد، به فکرِ یه اسباب بازی دیگه افتاد. این دفعه گیرداد که من کامپیوتر می خوام. بالاخره یک کامپیوتر هم برایش گرفتم. خلاصه چند وقتی هم با کامپیوتر مشغول شد. همین چند هفته پیش بود که اومد اصرار کرد که من می خوام برم ورزش اسکواش. اجازه دادم ثبت نام کنه. یکی دو هفته رفت و کفش و لباس و راکت هم خرید ؛ ولی بعد، ول کرد و گفت این ورزشو دوست ندارم. حالا هم دوتا پاشو کرده تو یک کفش که برام ماشین بخرید. به خُدا مَن و همسرم جُونمون به لب رسیده. هر روز، دنبال یه مُد تازه س. هر روز به یه چیزی دل می بَنده. هر روز با یکی دوست می شه.

یه روز از دختر خاله تقلید می کنه، یه روز از دختر همسایه، یه روز هم از هنرپیشه تلویزیون. من نمی دونم آدم

چقدر باید دهن بین باشه، چقدر تقلید کورکورانه؟! اصلاً عقل، تو کله اش نیست. دیگه نمی دونم چه خاکی به سرم بریزم. درسش هم که تعریفی نداره!».

بنده خدا آن قدر ناراحت بود که از قیافه اش بلاتکلیفی و درماندگی معلوم بود. شما خوانندگان گرامی فکر می کنید علت این مشکل چیست؟ و چرا این دختر خانم 23 ساله این رفتارهای نابهنجار را از خود بروز می دهد؟ طبق نظر کارشناسان علوم رفتاری، بخصوص روانشناسان، این دختر خانم، دچار «فقدان هویت» یا «اختلال در هویت» یا «آشفته‌گی شخصیت» است. فردی که دارای شخصیت سالم باشد و هویت واقعی خود را یافته باشد، به هیچ وجه چنین رفتارهایی را از خود نشان نمی دهد و دارای رفتاری متعارف و بهنجار خواهد بود.

هویت در یک نگاه

هویت چیست؟ و چگونه باید آن را به دست آورد؟ به طور خلاصه و اجمالی، معنای هویت را می توان در چند جمله خلاصه نمود:

اگر آدمی برای پرسشهای زیر پاسخ مطمئن و متقاعد کننده ای بیابد، در حقیقت، هویت خویش را بازیافته است:

- بدانند جایگاه، منزلت و مرتبت او دقیقاً چیست؟ و چه تعریفی دارد؟

- آگاه باشد که چه پیوندها، رشته ها و ارتباطهایی او را به خود و جهان خارج از خود متعلق می سازد؟

- درک کند که چه نقشها، وظایف و مسئولیتهایی در قبال خود و دیگران بر عهده دارد؟

- شناخت واقع بینانه ای از توقعاتش نسبت به خود و دیگران به دست آورد.

- و در نهایت، نسبت خود را با گذشته، حال و آینده به درستی بدانند. (1)

نشانه های فقدان هویت

بعد از روشن شدن معنا و مفهوم هویت، به چند نشانه از نشانگان فقدان هویت اشاره می کنیم.

الف) مشغولیت بی هدف

فردی که خودی خود را گم کرده و نقشی مؤثر برای خویشتن نمی یابد و به همین جهت نیز احساس درون تهی بودن می کند، غالباً خود را به هر موضوعی که در دسترس باشد و نسبتاً علاقه او را برانگیزد، مشغول می کند و بخش عظیمی از فرصتها و انرژیهایش را در آن زمینه صرف می کند.

ب) شخصیت منفعل

افرادی که دارای شخصیت منفعل هستند، ویژگیهای زیر معمولاً در آنها مشاهده می شود:

- دیگران برای آنها الگوی رفتاری انتخاب می کنند؛

- از حیث ظواهر، بویژه لباس، آرایش موی سر و نظایر آن، چشم انتظار اقدام دیگران هستند؛

- سرمشق زندگی و خط مشی اصلی تداوم حیات را دیگران به آنها عرضه می کنند ؛

- ارزشها و ضد ارزشها را آن گونه که دیگران به آنها تفهیم می کنند، می پذیرند. (2)

ملاحظه می کنید که دخترخانم مورد بحث، همه نشانه های یاد شده را آن هم در حدّ شدید، داراست. اما مسئله اصلی این است که اختلال در هویت، از کجا و چگونه به وجود آمده است؟ و منشأ این فقدان یا اختلال در کجاست؟

منشأ فقدان هویت

نتیجه تحقیقات زیادی که در طی چند دهه انجام شده است، نشان می دهد که افراد فاقد هویت، معمولاً در گذار از دوره کودکی به بزرگسالی یعنی دقیقاً در دوران بلوغ، دچار سرگشتگی و سرگردانی شده اند و این دوره را به سلامت به پایان نرسانیده اند و به عبارت دیگر، در آزمایش بحران هویت، پیروز نشده اند. از آنجا که دوران بلوغ و نوجوانی، دوران شکل گیری هویت و شخصیت فرد است، اگر نوجوان از این مرحله به سلامت عبور کند و خللی در هویت وی ایجاد نشود، در بزرگسالی دارای شخصیت و هویتی ثابت و مستحکم خواهد بود؛ اما اگر این مرحله با نارسایی و عدم ثبات طی شود، فرد، دچار آشفتگی شخصیت و اختلال در هویت خواهد شد. بنابراین، تأثیر دوران بلوغ و نوجوانی در هویت فرد، امری غیرقابل انکار است. برای روشن تر شدن موضوع، ابتدا به تحولاتی که در دوران بلوغ روی می دهد، اشاره ای می کنیم:

تحوّلات دوران بلوغ

بیشتر محققان، سن بلوغ را در دختران، بین نه تا شانزده سالگی و در پسران، بین ده تا هفده سالگی می دانند و باید این نکته را متذکر شویم که دختران، زودتر از پسران وارد مرحله بلوغ شده، زودتر نیز از این مرحله گذر می کنند.

الف . تحولات جسمی

شروع مرحله بلوغ در پسر و دختر با یک مجموعه تغییرات بیولوژیک (زیستی) همراه است. در این مرحله طرح عمومی بدن در پسران و دختران دستخوش تحوّل ناگهانی می شود.

در پسرها شانه ها پهن تر می گردد، چربی اضافه دستها و پاها از بین رفته، بر حجم ماهیچه ها افزوده می شود و نیروی آنها نیز افزایش می یابد، رویش مو در پشت لبها شروع شده، به تدریج، چانه و گونه را نیز دربر می گیرد. در عین حال، رویش مو در سینه و دیگر اندامها نیز آغاز می شود و صدای پسران، بم و به اصطلاح، مردانه می شود.

در دخترها بزرگ شدن باسن و سینه ها و سپس رویش مو در اعضای مختلف، آغاز می شود. به طور کلی فعالیت بیش از پیش غدد داخلی باعث ایجاد تحولات ناگهانی در اندام نوجوان می شود و این فعالیت در غدد جنسی، بارزتر است، به طوری که در این هنگام، ظهور نخستین علائم عادت ماهانه در دخترها و اولین احتلام شبانه در پسرها مشاهده می شود. (3)

ب . تحولات روانی و عاطفی

1 . زودرنجی و احساساتی بودن

در این دوران، کوچک ترین انگیزه ای نوجوان را به جنب و جوش درمی آورد و باعث عکس العملهایی مثل: بی نظمی، قهر، پرخاشگری، یا برعکس: دلباختگی و عاشق پیشگی می شود که معمولاً غیرمعقول و اغراق آمیز است.

2 . کمروبی، گوشه گیری و درون گرایی

بعضی از نوجوانان به علّت ظهور علائم بلوغ، خود را دور از اجتماع نگه داشته، در گوشه نشینی به سر می برند و گاهی هم دچار ضعف حافظه و یادگیری شده، اُفت تحصیلی پیدا می کنند.

3. دوگانگی روانی

حالتی است که نوجوان به دو عاطفه متضاد، دچار می شود؛ یعنی از یک طرف، موضوعی را تصدیق می کند و در همان حال از طرف دیگر، آن موضوع را تکذیب می کند. به عبارتی نوجوان با موضوعاتی روبه رو می شود که دارای دو جنبه هستند. یک جنبه آنها در نوجوان، ایجاد علاقه می کند و جنبه دیگر، عدم رغبت و میل را در او به وجود می آورد. این تعارض در نوجوان، ایجاد اضطراب و ناراحتی خواهد نمود؛ زیرا نمی داند کدام یک را باید انتخاب نماید.

مثلاً نوجوان فکر می کند موقع آن رسیده است که مسئولیتهای اجتماعی را قبول کند؛ ولی از سوی دیگر می ترسد که قادر به انجام دادن آنها نباشد.

4. برتری جویی و جلب توجه دیگران

تقلید، رقابت، انتقام جویی، بحث و استدلال، خودرأیی، خودنمایی و امثال اینها که در اکثر نوجوانان ظاهر می گردد، بیشتر به منظور اثبات شخصیت برتر خود نسبت به دیگران است. این حالت، ناشی از آن است که نوجوان می خواهد برای خود، استقلال و شخصیت مستقلی کسب کند.

5. تصوّرات و تخیلات

تصوّر و تخیل در نوجوان، تقریباً غیرقابل اجتناب است. علت اینکه نوجوان بیشتر غمگین به نظر می رسد، عملی نشدن غالب تصوّرات و تخیلات وی است. او دائماً در زمینه زندگی فعلی و آینده اش نقشه هایی را برای خود طرح می کند که اکثراً به حقیقت نمی پیوندند. به همین علت بر فشارهای درونی او اضافه می شود. اگر خیالات نوجوان بر حسب اتفاق، صورت حقیقت به خود بگیرد، آشکار می شود. در غیر این صورت، در وجود او مدفون گشته، به غصّه و اندوه یا حتی گاهی به ترس، تبدیل می شود.

6. اعمال منفی و مخالفت جویی

اکثر نوجوانان یا به علت تغییرات فیزیولوژیکی یا بر اثر برآورده نشدن امیال و هدفهای خود، گاهی برای اثبات شخصیت و برتری خود، دست به لجاجت، نافرمانی و خصومت با اجتماع می زنند و هر چیزی را با عینک بدبینی نگریسته، حالت منفی و مخالف به خود می گیرند. به طوری که بعضی از دانشمندان اصولاً دوران بلوغ را دوره «زندگی منفی» نامیده اند. (4)

بلوغ و هویت یابی

اکنون با توجه به مطالبی که ذکر شد و ویژگیهایی که از دوره نوجوانی بیان گردید، به تبیین رابطه بین هویت یابی و شخصیت یابی با دوران بلوغ و نوجوانی می پردازیم:

الف) نوجوانی یک دوره انتقال است. در طی هر محله انتقالی، وضع و جایگاه فرد، مبهم است و نوعی سرگردانی درباره نقشهایی که فرد انتظار دارد آنها را ایفا نماید، وجود دارد.

ب) نوجوانی دوره تحوّل همزمان و ناگهانی فیزیکی (جسمی) و روانی است. توأم بودن این تحوّلات ناگهانی باعث می شود که هماهنگی بین جسم و روان نوجوان از بین رفته، او را در معرض یک انقلاب فکری و روانی قرار دهد.

ج) نوجوانی، مسئله آفرین است. در این دوره غالب نوجوانان به سختی از عهده حلّ مسائل خویش برمی آیند. این امر به دو دلیل است:

اول اینکه در تمام دوران کودکی مسائل آنها به وسیله والدین، حل شده است درحالی که در دوره نوجوانی بیشتر

مسائلشان به خودشان واگذار می شود، با اینکه تجربه لازم را در این مورد کسب نکرده اند. دوم اینکه نوجوانان دوست دارند مستقل باشند. بنابراین با عقاید والدین، مخالفت می کنند. لذا این دوره، دوره پرحادثه ای برای آنها محسوب می شود.

د) نوجوانی دوره دوری از واقعیت است. نوجوان به علت خیالبافی و تصورات بیش از حد، و همچنین توجه به گذشته خود و آینده ظاهرا مبهم و ترسناک خویش، کمتر به زمال حال توجه دارد و همین مسئله، او را از واقع بینی دور می کند.

در نهایت، دوره نوجوانی و بلوغ، دوره سردرگمی و گمگشتگی است. دوره ای که نوجوان در هر لحظه به سویی کشیده می شود و قوه تشخیص و تصمیم محکمی ندارد و تا حد زیادی رابطه اش با واقعیت، قطع می شود. لذا این دوره را «دوره بحران هویت» نامیده اند.

اگر نوجوان با راهنمایی والدین و مربیان بتواند بر مشکلات دوران بلوغ فائق آید، آهسته آهسته خواهد توانست از این بحران خارج شود و خود را به ثبات شخصیت و هویت برساند. در غیر این صورت، خود را در گرداب بزرگی گرفتار می بیند که یارای نجات از آن را ندارد و این حالت تا بزرگسالی او ادامه می یابد و در نتیجه، وی فردی خواهد شد که دچار اختلال هویت و شخصیت است.

بنابراین، دستیابی به هویت پایدار و شخصیت سالم، نتیجه گذراندن سالم دوران بلوغ و نوجوانی است.

منابع

1. بلوغ... تولّدی دیگر، محمود محمدیان، تهران: انجمن اولیا و مربیان، 1379.
2. بلوغ و دگرگونیهای آن، فرزانه صمدی، تهران: ایران نگین، 1378.
3. جوان و بحران هویت، محمدرضا شرفی، تهران: سروش، 1380.
4. روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، محققان دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، تهران: سمت، 1374.

پی نوشت ها :

1. جوان و بحران هویت، ص 9.
2. همانجا.
3. روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج 1.
4. ر.ک: بلوغ و دگرگونیهای آن.