

+ یادداشت

من کیستم؟

● مهدیه ترشیزی؛ کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

من کیستم؟ چه کارهایی انجام می‌دهم؟ چه احساساتی دارم؟ پاسخ به این سؤالات، ساختار ذهنی هر فرد را به تصویر می‌کشد و هویت او را مشخص می‌کند. هویت یابی از کودکی آغاز می‌شود و در نوجوانی به چالش کشیده می‌شود و با تغییرات زیستی، شناختی و اجتماعی نمود پیدا می‌کند. اگر نوجوان مسیر درستی را برای حل بحران‌ها و چالش‌های هویتی در این دوران پیدا کند، فرایند هویت یابی به درستی و در چهارچوب منطقی و مطابق با هنجارهای ملی می‌شود.



هویت ابعاد مختلفی دارد از جمله: هویت ملی، هویت اجتماعی، هویت دینی، هویت سیاسی، هویت جنسی، هویت خانوادگی و هویت فردی. عوامل متفاوتی بر شکل‌گیری هویت نوجوان تأثیر می‌گذارند مانند: عوامل شناختی، خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، مدرسه و مهم‌تر از همه رسانه (انواع رسانه‌های مجازی، موسیقی و غیره). تأثیر عوامل رسانه‌ای می‌تواند به صورت غیرمستقیم باشد، مانند تأثیر رفتار و ظاهر سلبریتی‌ها بر شکل‌گیری هویت نوجوانان.



در این میان، هویت جنسی یک بخش مهم از هویت کلی فرد است که در دختران بیشتر از پسران به چالش کشیده می‌شود و به شکل‌گیری شخصیت و تجربه‌های زندگی او کمک می‌کند. فهم و پذیرش هویت جنسی برای سلامت روانی و اجتماعی فرد ضروری است. هویت جنسی به درک، احساس و تجربه فرد از جنسیت خود اشاره دارد و اینکه چگونه خود را از نظر جنسیتی می‌بیند و به دیگران معرفی می‌کند (مرد، زن یا ...). این مفهوم شامل هویت جنسیتی (چگونگی تجربه و بیان جنسیت) و گرایش جنسی (جنسیتی که فرد به آن جذب می‌شود) است. هویت جنسی نوجوانان معمولاً در دوره نوجوانی، حدود سیزده تا نوزده سالگی، شروع به شکل‌گیری و تثبیت می‌کند که تحت تأثیر عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی قرار دارد و فرایندی پیچیده و پویاست. به این دلیل پویا گفته می‌شود که می‌تواند در طول زمان تغییر کند و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار بگیرد. انتظارات جامعه از دخترها و پسرها متفاوت است، معمولاً هویت دخترها در راستای همکاری، مراقبت و صمیمیت شکل می‌گیرد. دخترانی که به صورت غیرمتعارف لباس مردانه می‌پوشند یا ظاهر و رفتارهای جنس مخالف را تقلید می‌کنند، ممکن است در این بخش دچار بحران شده باشند. اگرچه ایجاد هویت شخصی، بسیار خصوصی به نظر می‌رسد، اما به شدت اجتماعی است و توسط عوامل بیرونی و بین فردی شکل می‌گیرد، از جمله جامعه (مقوله‌هایی مانند چند نژادی یا چند فرهنگی و جنسیت‌ها و جنسیت‌های چندگانه)، خانواده و هم‌سالان.



راه‌های رسیدن به هویت سالم و ثابت در نوجوانان به این صورت است که نوجوان باید بتواند آرزوها، توانایی‌ها، نیازها و محدودیت‌های خود را به شکل تازه‌ای متناسب با انتظارات جامعه و خانواده خود سازمان‌دهی کند. علاوه بر آن، روابط نزدیک، از جمله رابطه با والدین، خواهر و برادر و سایر اعضای خانواده نیز نقش اصلی در فرایند ساخت هویت ایفا می‌کنند. با نزدیک شدن به دوران نوجوانی، هم‌سالان، دوستان و هم‌کلاسی‌ها نیز از اهمیت بالایی برخوردار خواهند شد و خانواده باید با پذیرش و درک شرایط، بحران‌ها و چالش‌های متعدد نوجوان در این ایام، او را تا رسیدن به شرایط نرمال همراهی کند. همچنین اگر روش تربیتی والدین مبتنی بر همدلی، درک متقابل و دادن استقلال به نوجوان باشد، فرد هویت سازگاران‌های را کسب خواهد کرد.

● چه زمانی زنگ خطر دختر نبودن به صدا در می‌آید؟

این موضوع می‌تواند از سن چهار سالگی شروع شود، زمانی که کودک تمایل ندارد با هم‌جنس‌های خود بازی کند و رفتارهای خاصی نشان می‌دهد که ممکن است برای والدین نگران‌کننده باشد. اما در مرحله نوجوانی نگران‌کننده نیست، چرا که این تغییرات معمولاً گذرا هستند. اگر والدین به درستی حمایت کنند، ارتباط صمیمی با فرزندشان برقرار کنند، به او اجازه دهند آزادانه صحبت کند حتی اگر حرف‌هایش مطابق میل خانواده نباشد و شنونده خوبی باشند، این تغییر رفتار نمی‌تواند ترسناک باشد. به این ترتیب، پذیرش جنسیتی به درستی صورت می‌گیرد.

حس کافی بودن را به دخترانمان بدهیم

هنگامی که در جامعه سدهایی را جلوی پای نوجوانان قرار می‌دهیم، آن‌ها نمی‌توانند از جنسیت خود حس خوبی بگیرند. مثلاً به دخترها می‌گویند چون دختری نمی‌توانی بادوستت بیرون بروی. این نوجوان قطعاً از دختر بودنش حس بدی می‌گیرد و با خود می‌گوید چون دخترم نمی‌توانم بادوستم بیرون بروم و تفریح کنم. در این موقعیت نوجوان از جنسیت خودش حس خوبی دریافت نمی‌کند و دختر سراغ لباس پسرانه می‌رود چون ممکن است همان راحتی لباس پسران حس خوبی به آن دختر بدهد. اگر گروه‌های کمک‌کننده جامعه مانند معلمان، مدارس، والدین و مشاوران هوشمندانه عمل نکنند، انتخاب استایل پسرانه توسط دختران نوجوان می‌تواند پیامدهای خطرناکی داشته باشد. برای مثال، اگر دختری نتواند خودش را به عنوان یک دختر بپذیرد، در آینده ممکن است در برقراری روابط موفق یا ایفای نقش مادری دچار مشکل شود چون با جنسیت خودش کنار نیامده است. بنابراین، گروه‌های تأثیرگذار باید به صورت یک زنجیره عمل کنند و به جای انگشت اتهام زدن، به نوجوانان کمک کنند هویت خود را به درستی بپذیرند و با هویت خود در جنگ نباشند. به این ترتیب، نوجوانان نیازی به یافتن شخصیت خود در استایل پسرانه نخواهند داشت.

