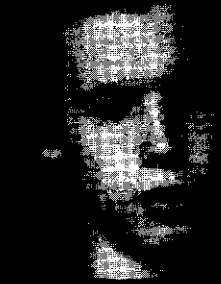


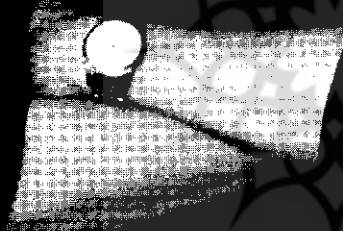
هویت

فریبا صالحی



«ما در تاریکی منتظر
ایستاده‌ایم، ای تمامی
آن‌هایی که می‌شنوید،
بیایید به سفر شبانه‌ی
خویش کمک کنید»

(بنجامین فرانکلین)



شوروشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مقدمه

این مقاله درباره‌ی شماست؛ درباره‌ی کشف جنبه‌هایی از خودتان:

برای دنیایی که در حال پیشرفت است، لازم است افراد اول خودشان را بشناسند، زیرا کیفیت کار هر کس به این بستگی دارد که تا چه اندازه خود را می‌شناسد. شاید بپرسید چرا؟ به دلیل این که وقتی افراد نسبت به خود آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند از توانایی‌های خود استفاده کنند و با آگاهی از ضعف‌هایشان در صدر رفع آن‌ها برآیند. بدترین حالت این است که نسبت به خود، در تاریکی قرار بگیریم و از جنبه‌های بد و خوب خود ناآگاه بمانیم. این مقاله کمک می‌کند تا با هویت فردی خود بهتر آشنا شوید و همچنین امیدوارم انگیزه‌ی خوبی برای تلاش در شناخت جنبه‌های دیگر هویت (خانوادگی، ملی، اجتماعی، مذهبی - فرهنگی و تمدنی) نیز باشد.

«آلیس می‌پرسد: تعجب می‌کنم! آیا دیشب تغییر کرده‌ام. بگذارید کمی فکر کنم. امروز صبح که بیدار شدم، همان گونه بودم. فکر می‌کنم تا حدودی می‌توانم به خاطر آورم که احساس کمی تغییر کرده بود. اما اگر همان گونه نیستم، سؤال بعدی این خواهد بود که در این دنیا چه کسی هستم؟ آه، این معمای بزرگی است!» (آلیس در سرزمین عجایب، لوئیز کارول)

◆ تعریف هویت

۱۳. چه خصوصیتی را در دیگران می‌پسندید؟
۱۴. فکر می‌کنید، فردی خوش بین هستید؟
۱۵. اگر می‌توانستید خود را تغییر دهید، چگونه این کار را انجام می‌دادید؟
پاسخ‌های شما به سؤالات بالا، کمک می‌کنند تا با بخش‌های متفاوت هویت فردی، بهتر آشنا شوید.

◆ خود فیزیکی

خود فیزیکی به حسی اطلاق می‌شود که، نسبت به بدنتان دارید (سؤال ۱۰). ما از طریق بخش فیزیکی خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. بعضی مواقع این ارتباط به زبان بدن اشاره می‌کند. عناصر مهم ارتباط غیر کلامی یا زبان بدنی، شامل این موارد است: ارتباط چشمی، ایما و اشاره، نزدیکی به دیگران و حالات چهره که از راه‌های استفاده از زبان بدن و توجه به آن هستند. ما می‌توانیم با حرکت‌های فیزیکی که از خود نشان می‌دهیم، پیام خود را به دیگران برسانیم. همین الان، توجه کنید که چه طور نشسته یا ایستاده‌اید. آیا شانه‌هایتان آویزان است؟ اخمو هستید؟... تمام این حرکات، به شناخت دیگران از ما کمک می‌کنند. شما می‌توانید، به مرور زمان با توجه به زبان بدن، نسبت به آن آگاهی یابید و در موارد ضروری در خود تغییری ایجاد کنید.

◆ خود واقعی

درونی‌ترین بخش وجود ما خود واقعی ماست. خودتان این بخش را خوب می‌شناسید، ولی افراد معدودی از این بخش وجودی شما اطلاع دارند (سؤال یک). بیش تر ما، انرژی زیادی را صرف پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خویش می‌کنیم (سؤال چهار). ترس ما از این است که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند، علاقه شان را به ما از دست بدهند.

◆ خود جنسی

همه‌ی ما دارای جنسیت هستیم. هویت جنسی، بر مرد بودن یا زن بودن ما اشاره می‌کند. (البته باید گفت، به میزان احساس ما از مرد یا زن بودن خودمان نیز، اشاره می‌کند.) هویت جنسی، فقط ساختمان فیزیکی بدن را تشکیل نمی‌دهد. ما از دوران کودکی در نقش جنسی، اجتماعی می‌شویم و یاد می‌گیریم که رفتارها، افکار و ارزش‌های معینی را به عنوان فرد «مذکر» یا «مؤنث» بشناسیم (سؤال ۱۵).

اریکسون معتقد است: «مسئله‌ی مهم دیگر، نقش جنسی مناسب در بزرگ سالی است که برای پیدایش و تکامل احساس هویت فردی لازم است. هنگامی که همانند سازی جنسی سالم در مرد یا زن

که هستید؟ شبیه چه هستید؟ مردم درباره‌ی شما چگونه می‌اندیشند؟ تمام این‌ها سؤال‌هایی درباره‌ی «خود» است. همه وقتی از خود صحبت می‌کنند، می‌دانند منظورشان چیست و غالباً کلمه‌ی «خود» را مترادف با «هویت» به کار می‌برند. چنانچه کراجر^۱، هویت را چنین تعریف می‌کند: «هویت، یعنی توازن میان خود و دیگران برقرار کردن.» و اریک اریکسون که نام او با «هویت» پیوندی عمیق دارد، می‌نویسد: «هویتی که نوجوان در صدد است تا به طور روشن با آن مواجه شود، این است که: «او کیست؟» نقشی که باید در جامعه ایفا نماید، چیست؟ آیا او کودک است یا بزرگ سال؟ آیا توانایی آن را دارد که روزی همسر، پدر و یا مادر باشد؟ و آیا علی‌رغم نژاد، مذهب یا زمینه‌های ملی که او را در نظر مردم کم ارزش جلوه می‌دهد، احساس اعتماد به نفس دارد؟»

در برخی فرهنگ‌ها نیز، هویت را مترادف با «شخصیت» و «اصلیت» آورده‌اند، در حالی که این دو، به طور کامل با یکدیگر مترادف نیستند. هویت، معنا و مفهومی گسترده‌تر از شخصیت دارد، زیرا شخصیت فقط در مورد انسان به کار می‌رود و مورد استعمال برای غیر انسان ندارد، در حالی که هویت، مفهوم عامی است که انسان و غیر انسان، از جمله شی‌رانیز شامل می‌شود.

که باشم من؟ مرا از من خیر کن
چه معنی دارد «اندر خود سفر کن»

◆ هویت فردی

«کیستی‌شناسی»، هسته‌ی مرکزی این مقاله است و همان‌طور که یک راننده با تمام قسمت‌های وسیله‌ی نقلیه‌اش سر و کار دارد، جنبه‌ی «خود» هم، شامل همه چیز ما می‌شود، مانند: جسم ما، افکار ما، عمل کرده‌های ما، احساسات ما، و ادراک‌های ما از خودمان. پرسش‌های زیر را بخوانید و به آن‌ها شفاهی و یا کتبی پاسخ دهید:

۱. چه طور خودتان را به شخص دیگری معرفی می‌کنید؟
۲. آیا از کارتان لذت می‌برید؟
۳. چه مهارت‌های خاصی دارید؟
۴. از کدام ویژگی خودتان، خوششان نمی‌آید؟
۵. دوست دارید، به چه نوع موسیقی گوش کنید؟
۶. آیا از شعر خوششان می‌آید؟
۷. چگونه پدر یا مادری خواهید شد (هستید)؟
۸. آیا شخص هنرمندی هستید؟
۹. چه برنامه‌ای برای آینده‌ی خود دارید؟
۱۰. در مورد ظاهر خود چه احساسی دارید؟
۱۱. چه قدر حس مسؤولیت دارید؟
۱۲. چه مسائلی تاکنون در زندگی، موجب ناامیدی شما شده‌اند؟

◆ هدف زندگی و هویت

چنانچه فردی «هدف زندگی» مشخص داشته باشد، می توان نتیجه گرفت که وی می داند چه می خواهد، چه می کند و نیز می داند به کجا می رود. این ها همه، بخش های مهم زندگی فرد را شامل می شوند. هدف ها، آدمی را به کار و کوشش و تکاپو و می دارند و روش زندگی او را معین می کنند. به عبارت دیگر، نوع تفکر، احساس، حرکت ها و اعمال شخص، همه تحت تأثیر هدف او از زندگی قرار می گیرند و فرد، خود درونی خویش را از طریق حس بیرونی، به دیگران معرفی می کند و «هویت فردی» وی، به این ترتیب تعریف می شود (سؤال ۹).

بخشی از «هویت فردی» در قلمرو مسؤولیت ها و تکالیف فردی شخص، شکل می گیرد. البته با ذکر این نکته که تعریف «هویت» بیش تر به جنبه های نقش آدمی و چگونگی ایفای آن ناظر باشد (سؤال های ۲، ۷ و ۱۱).

«جهان یک صحنه است،
و تمام مردان و زنان بازیگران آن.»

این صحنه جایگاه ورود و خروج بازیگران است و هر فرد در زندگی خویش، نقش های بسیاری را اجرا می کند. «شکسپیر» مسؤولیت در سه جلوه، همچون اضلاع مثلثی رخ می نماید و حاصل آن، مسؤولیت فردی، مسؤولیت اجتماعی و مسؤولیت الهی است که به ترتیب در قبال خود، خلق و خدا، معنا پیدا می کنند. منظور از مسؤولیت فردی یا مسؤولیت در قبال خود، این است که آدمی حدود توانایی اش را به درستی بشناسد (سؤال ۳)، آن ها را از حیث اصلی و فرعی بودن از یکدیگر تمیز دهد و تا سر حد امکان به پرورش و شکوفایی آن ها اقدام، و به تعبیری دیگر، حق خویشتن را بر خود ادا کند. چنانچه خط سیر زندگی ما از چنین مراحل عبور کند، موفقیت ها و کامیابی هایی نصیب ما خواهد شد و فصل درخشان و ارزنده ای از هویتمان، تکوین می یابد.

◆ خلاقیت و هویت فردی (خود خلاق)

صاحب نظران، انسان را موجودی می دانند که نوآفرینی، ابتکار و خلاقیت را به طور فطری دوست دارد. چنانچه موفق به خلق آثاری در زمینه هنر، صنعت و یا ادبیات شود، نوعی احساس رضایت برایش حاصل می شود و آرامش درون پیدا می کند، زیرا بخشی از وجود خویش را در آن ها متجلی می بیند. بر این اساس، خلاقیت با هویت پیوند می یابد (سؤال ۸).

آدلر که مکتب «روان شناسی فرد» را پایه گذاری کرد، در اثر مطالعات و تحقیقات پیگیر به این نتیجه رسید که شخصیت آدمی،

رخ می دهد، شخصیت که مجموعه ای از خصوصیات و صفات سالم و هم گون کیفیت های جنسی است، مشخص می شود. *
ناتوانی در ایجاد هویت جنسی مناسب، غالباً به «در هم ریختگی دو جنسی» منجر می شود و در نتیجه، ساختمان هویت فردی را ضعیف می سازد. رسیدن به هویت ثابت برای بعضی از گروه ها مشکل تر است. برای گروه زنان که در بعضی جوامع، شرایط برابری با مردان ندارند، دستیابی به هویت ثابت دشوار است.

◆ خود آگاهی

یکی از ویژگی های آدمی، خود آگاهی است. خود آگاهی، مرکزیت شخصیت فرد را شامل می شود و اهمیت شخص، به میزان خود آگاهی اش بستگی دارد. به زبان ساده می توان گفت: آگاهی از خود، روندی مستمر و استنباطی است که طی آن متوجه می شویم که «هستیم». در وهله ی اول باید بپذیریم، در هر یک از ما، دست کم دو حیطه ی وسیع وجود دارد: ۱. تجربه ی درونی ۲. تجربه ی بیرونی (شکل الف).

تجربه ی درونی، به احساسات درونی ما اطلاق می شود. در شکل (الف)، تجربه ی درونی به پنج حیطه تقسیم شده است: تفکر، احساسات، حواس، شهود و حس از بدن. تجربه ی بیرونی ما، آن حیطه ایست که دیگران می بینند و شامل رفتارهای کلامی و غیر کلامی، طرز لباس پوشیدن و شکل ظاهری می شود. حیطه ی بیرونی، خود به میزان زیادی از درون تأثیر می پذیرد. ما نمی توانیم بدون بیان، از طریق حس بدنی بیرونی، فکر یا احساس کنیم (سؤال ۵ و ۶).

شکل (الف)

| حیطه ی درونی خود | | ارتباط چشمی، حالات چهره، اشاره ها، حرکات، لباس پوشیدن و غیره |
|------------------|----------|--|
| تفکر | احساس ها | |
| حس | شهود | |
| تجربه ی بدنی | | |

اقتضای دل چو ای جان آگهی است
هر که او آگه تر، او جاننش قوی است (مولانا)

جنبه‌های ارزنده‌ی وجود خویش باشد و در حد اعتدال آن‌ها را باور کند و هم اطرافیان معترف به این موارد باشند. «مثبت‌نگری» مقدمه و زمینه‌ی «مثبت‌گرایی» است. ابتدا باید، خود را به مثبت‌اندیشی و ادراک سازیم، تا پس از آن، در عمل بتوانیم مثبت‌گرا باشیم. برای «مثبت‌اندیشی» نیز اعتدال روحی و اخلاقی، شرط لازم محسوب می‌شود (سؤال‌های ۱۳ و ۱۵).

«سه چیز خیلی سخت وجود دارد: فلز، الماس و شناخت خود.» (بنجامین فرانکلین)

در پایان باید اضافه کرد، اگر چه احاطه‌ی فرد به همه‌ی جوانب هویت فردی مقدور نیست، ولی روش‌ها و راه‌کارهایی وجود دارند که می‌توانند، در شناخت هویت فردی مؤثر باشند:

(الف) شناخت توانایی‌ها، قابلیت‌ها و استعدادهای فردی.
(ب) شناخت ویژگی‌های مرحله‌ی رشدی و خصائص سنی که در آن قرار داریم.

(ج) شناخت نیازهای اساسی خود. نیازهای انسان به طور عام، شامل نیازهای اولیه و نیازهای ثانویه می‌شوند. نیازهای اولیه یا فیزیولوژیک عبارتند از: نیاز به آب، غذا، اکسیژن، استراحت و خواب که میان انسان و حیوان مشترک هستند. نیازهای ثانویه، عبارتند از: نیاز به ایمنی (امنیت خاطر)، نیاز به ابراز وجود، نیاز به داد و ستد عاطفی، نیاز به پیشرفت و موفقیت، و نیاز به معنا جویی.

(د) آشنایی با ضعف‌ها، ناتوانی‌ها و محدودیت‌های وجود خویش.

آفتی نبود بتر از ناشناخت

تو بر یار و ندانی عشق باخت (مولانا)

و در نهایت شکی که درباره‌ی هویت خویش داریم، با مطابق انتظارات دیگران رفتار کردن و چون آن‌ها شدن، آرام می‌شود و نوعی ایمنی به دنبال می‌آورد، ولی بهایی که باید برای آن پردازیم، گران است: دست کشیدن از خود انگیختگی و فردیت، راه زندگی را می‌بندد و آن را بی نتیجه می‌گذارد.

زیرنویس

I. Kroger

منابع

۱. گرایدانوس، ای. دونالد. مراقبت از نوجوانان، ترجمه‌ی پوریا صرامی فروشانی و بزرگمهر مظهري. انتشارات رشد. ۱۳۸۳.
۲. ماسن، پاول هنری. رشد و شخصیت کودک. ترجمه‌ی مهشید یاسایی. چاپ هفتم. ۱۳۷۳.
۳. شرفی، محمدرضا. جوان و بحران هویت. انتشارات سروش. تهران. ۱۳۸۱.
۴. برنارد، فلیپ. من کیستم؟. ترجمه‌ی منصوره و حدتی احمدزاده، اسماعیل ابراهیمی. انتشارات رشد. تهران. ۱۳۸۰.



فقط از استعدادهای غریزی و ارثی و تأثیرات محیط خارجی و فعل و انفعالاتی که حاصل می‌کند، تشکیل نمی‌شود و تحول نمی‌پذیرد، بلکه در این میان، خلاقیت و ابتکاری هم در کار است؛ به این معنی که آدمی برای ارضای تمایل برتری جویی خود، عوامل زیستی و اجتماعی را در تجربه‌های تازه و فعالیت‌های ابتکاری مورد استفاده قرار می‌دهد. این ابتکار و خلاقیت، مظاهر «خود خلاق» هستند، یعنی مفهومی که مانند همه‌ی علل اولیه، توصیفش دشوار است، دیده نمی‌شود و فقط به واسطه‌ی آثارش به وجود آن پی می‌بریم. به تعبیر اریکسون، چنانچه انسان نتواند، از طریق خلاقیت، هویت خویش را تحقق بخشد، آن را از راه همانند سازی با دیگران تأمین می‌کند (سؤال ۱۳).

◆ نوع‌نگرش و هویت

روایت است که حضرت عیسی (ع) با حواریون، بر مردار سگی گذشتند. حواریون گفتند: «چه قدر بوی این مردار بد است!» حضرت عیسی (ع) فرمود: «چه قدر دندان‌های او سفید است.» ادراک هویت فردی، مستلزم توجه به دو جنبه‌ی ظاهراً متضاد آدمی است: قوت‌ها و ضعف‌ها. یعنی هم خود انسان قادر به درک