

# به سوی هویت پویا

■ دکتر لیلا سلیقه‌دار

مشاور و جویسگر حوزه تعلیم و تربیت

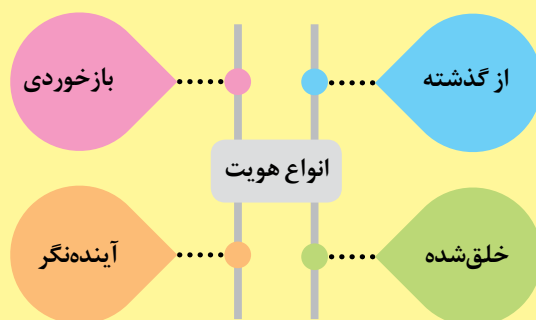
کلیدواژه‌ها: هویت- تکامل، زندگی، نگرش

## شناخت هویت

یکی از اولین مسئولیت‌هایی که برای انسان یادگیرنده و در مسیر تکامل مطرح می‌شود، «شناخت هویت» است. طبق این شناخت است که توسعه فردی و زندگی حال و آینده شکل می‌گیرد. ما، فارغ از اینکه در چه نقطه‌ای قرار داریم، می‌توانیم به سمت هویتی خلق شده گام برداریم و از طریق آن با تمرکز بر خواسته‌ها، ترجیح‌ها و تمایل‌های خود، به آینده بنگریم و برسیم.

## هویت چهارگانه

در بررسی هویت انسان با چهار شکل از هویت روبه‌رو هستیم:



## هویت از گذشته

هنگامی که فرد هویت خود را از آنچه در گذشته داشته است می‌داند که امکان دارد خوب یا بد باشد، در این صورت هویتش «به یادآورده شده» یا «از گذشته» است. معمولاً این نوع هویت با جمله‌های برآمده از گذشته همراه است، مانند: «من اراده بالایی دارم. همیشه همین‌طور بوده‌ام.» یا: «من بی‌برنامه هستم. از بچگی‌ام این‌طور بوده‌ام.» در حالی که ممکن است، برخی ویژگی‌های متناسب با هویت از گذشته، در حال حاضر موجود نباشند و در آن‌ها تغییراتی ایجاد شده باشد. به همین دلیل بهتر است با نگاهی به نقاط قوت و ضعف مرتبط با «هویت از گذشته»، چهره جدید و امروزی خود را ببینیم و در نوع هویت از گذشته نماییم.

## هویت بازخوردی

اطرافیان از ما برداشت‌هایی دارند که ممکن است مثبت یا منفی باشد. بازخوردهایی که آن‌ها در اختیار ما قرار می‌دهند، «هویت بازخوردی» را ایجاد می‌کنند. لازم است بازخوردهایی را که برآمده از نیت‌های پلید، مقاصد غیراخلاقی و برداشت‌های اشتباه و غیرمنصفانه دیگران هستند و بخشی از هویت بازخوردی ما را تشکیل می‌دهند، به‌دقت تشخیص دهیم.

موفق‌ترین انسان‌ها، آن‌هایی هستند که  
هویت خود را می‌سازند و به انسان‌هایی  
تبدیل می‌شوند که دوست داشتند باشند



نزهت امینواری

نمی‌شویم، زیرا لازم است برای خلق هویت رفتارمان را تغییر دهیم، چشم‌انداز شخصی داشته باشیم و بدانیم که چه می‌خواهیم. در عین حال فراموش نکنیم که محدودیت‌هایی مانند ژن‌شناختی و محدودیت‌های ذهنی و بدنی نیز در این راه تأثیرگذار هستند.

### کوتاه سخن

برخی تصور می‌کنند که هویت ثابت و ایستاست و نمی‌توانیم در آن تغییری ایجاد کنیم. در حالی که هویت نیز همانند دیگر حوزه‌های انسانی در حال تکامل و تغییر است و بنابر تغییر نگاه، تلاش و تصمیم فرد می‌تواند متحول شود. به عبارت دیگر، هیچ انسانی قربانی هویت منفی قبلی یا فعلی خود نیست و می‌تواند تصمیم بگیرد که هویت جدید خود را خلق کند.

در عین حال در این موضوع هشدار و تأکیدی مهم بر مراقبت از رفتار و گفتار وجود دارد که به‌عنوان مربی، مشاور، مادر، پدر و دیگر اعضای تأثیرگذار بر زندگی کودک و نوجوان، توجه و مراقبت کنیم. زیرا بر هویت‌بخشی آنان در دسته‌های «بازخوردی» و «آینده‌نگر» تأثیرگذار هستیم. باید مراقب باشیم، مبدا اشاره به نادرست‌ها و ناممکن‌ها موجب آسیب در هویت مخاطب شود.

منبع: کتاب روبه‌روی آینه: مهارت خودآگاهی. از مجموعه کتاب‌های لذت زندگی. سلیقه‌دار، لیلا و همکاران. انتشارات مرآت

### هویت آینده‌نگر

گاهی هویت فعلی موجب می‌شود که اطرافیان مواردی را به آینده و اتفاقات در پیش برای زندگی فرد نسبت دهند، مانند: «تو مهربان هستی، در آینده معلم خوبی می‌شوی.» یا: «بسیار بی‌نظم هستی، در آینده هیچی نمی‌شوی.» ممکن است این قبیل برنامه‌ریزی‌های هویتی به‌خاطر آرزوهای اطرافیان، مانند مادر و پدر، شکل بگیرند و البته غالباً این موارد به فرهنگ، خانواده، دوستان و موقعیت‌هایی وابسته‌اند که فرد در آن‌ها رشد می‌یابد. بدیهی است چنین هویتی با آنچه که انتظارش را داریم یا شایسته تحقق آن هستیم سازگاری و تناسب کامل ندارد و می‌تواند بیراهه‌های بسیاری را فراهم کند. از سوی دیگر، سرزنش اطرافیان بابت آنچه به‌عنوان هویت آینده‌نگر در برنامه زندگی ما قرار داده‌اند، بی‌نتیجه است. زیرا در نهایت این ما هستیم که هویت خود را انتخاب می‌کنیم.

### هویت خلق‌شده

هویت خلق‌شده بخشی از هویت است که توسط خود فرد خلق می‌شود و لزوماً توسط دیگران یا گذشته کنترل نمی‌شود. موفق‌ترین انسان‌ها، آن‌هایی هستند که هویت خود را می‌سازند و به انسان‌هایی تبدیل می‌شوند که دوست داشتند باشند. در این مسیر سختی‌هایی وجود دارد که لزوماً هر چه که بخواهیم