

راهکارهای هویت‌یابی در دوره نوجوانی از منظر اسلام

زهرا عظیمی^۱، معصومه مروی^۲

چکیده

فرآیند هویت‌یابی به‌عنوان یکی از چالش‌برانگیزترین مراحل تحول روانی-اجتماعی در دوره نوجوانی به‌شمار می‌رود. پژوهش حاضر با هدف تبیین ابعاد چندگانه هویت و ارائه راهکارهای عملی برای تسهیل این فرآیند در بستر پیچیده عصر دیجیتال طراحی شده است. مطالعه حاضر با استفاده از روش تحلیلی-توصیفی و با مرور نظام‌مند منابع معتبر علمی انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که هویت، پدیده‌ای پویا و چندبعدی است که در تعامل پیچیده بین عوامل درونی (شناختی-عاطفی) و بیرونی (خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی) شکل می‌گیرد. پنج بعد کلیدی هویت شامل هویت فردی (خودپنداره و استقلال)، هویت خانوادگی (وابستگی و تعلقات خویشاوندی)، هویت اجتماعی (تعاملات گروهی)، هویت دینی (باورها و ارزش‌های مذهبی) و هویت ملی (تعلق فرهنگی-تاریخی) به‌صورت نظام‌مند بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. براساس یافته‌ها، مؤثرترین راهبردهای تسهیل فرآیند هویت‌یابی شامل مداخلات زیستی (بهبود تغذیه و فعالیت بدنی)، راهبردهای روان‌شناختی (تقویت خودشناسی و مهارت‌های حل مسئله)، روش‌های ارتباطی (گفتگوی مؤثر و احترام به استقلال) و برنامه‌های آموزشی (مشارکت در تصمیم‌گیری و مدیریت استرس) است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که رویکردی یکپارچه و چندوجهی، ترکیبی از حمایت‌های زیستی، روانی و اجتماعی، می‌تواند به شکل‌گیری هویتی منسجم و پایدار در نوجوانان منجر شود. در عصر دیجیتال، توجه ویژه به مدیریت تأثیرات رسانه‌های جمعی بر هویت‌یابی ضروری به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: نوجوانی، دوران نوجوانی، بلوغ، هویت، ابعاد هویت، هویت‌یابی،

راهکارهای هویت‌یابی.

۱. دانش‌پژوه دکتری فقه تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

۲. دبیر تربیتی و مربی گروه علمی تربیتی روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

۱. مقدمه

هویت، یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم در روان‌شناسی رشد و علوم تربیتی، همواره مورد توجه اندیشمندان و پژوهشگران بوده است. این مفهوم چندوجهی، از سویی پاسخی به پرسش‌های هستی‌شناسانه‌ای همچون «من کیستم؟»، «چه هدفی در زندگی دارم؟» و «جایگاه من در جهان کجاست؟» به‌شمار می‌رود و از سوی دیگر، بنیان شکل‌گیری شخصیت، کنش اجتماعی و سلامت روانی افراد را تشکیل می‌دهد. یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل شکل‌گیری هویت، دوره نوجوانی است؛ دوره‌ای پرتلاطم و پرچالش که با دگرگونی‌های جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی گسترده همراه است. نوجوانی، سن تشخیص طلبی، خودنمایی، بی‌باکی و تهور، غرور و بلندپروازی، ستایش‌خواهی، غلبه احساس بر عقل، استقلال طلبی و عدم ثبات شخصیت است. (جعفری، ۱۳۹۸، ص ۱۳) نوجوانان در این بازه زمانی با بحران‌هایی چون تضاد نقش‌ها، کشمکش درونی برای کسب استقلال، نیاز به تأیید اجتماعی و هجوم الگوهای متنوع مواجه می‌شوند؛ عواملی که می‌توانند فرآیند هویت‌یابی آنان را تسریع یا مختل کنند. این دوره، گاه با چالش‌ها و بحران‌هایی همراه است که می‌تواند سلامت روان و سازگاری اجتماعی آنها را به خطر بیندازد (حیدری، ۱۳۹۹، ص ۴۷). در جهان امروز، با گسترش روزافزون فناوری‌های نوین ارتباطی، ظهور رسانه‌های دیجیتال و تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، پیچیدگی‌های فرآیند هویت‌یابی دوچندان شده است. نوجوانان بیش از پیش در معرض اطلاعات متنوع، متضاد و گاه متناقض قرار دارند که از سویی فرصت رشد و خودشناسی را فراهم می‌آورد، اما از سوی دیگر، امکان سردرگمی، گسست فرهنگی و بحران هویت را نیز افزایش می‌دهد. از این رو، با توجه به تعدد منابع هویت‌یابی و الگوهای متنوع و متضادی که فراروی نوجوان قرار دارد، ارائه راهکارهایی در جهت تسهیل این فرآیند، ضرورتی انکارناپذیر است.

بررسی پیشینه پژوهشی در این حوزه نیز نشان می‌دهد که مطالعات متعددی به بحران هویت و عوامل مؤثر بر آن پرداخته‌اند. برای نمونه، آثاری چون کتاب دنیای نوجوانی نوشته علی قائمی، کتاب جوان و بحران هویت نوشته محمدرضا شرفی، و پژوهش‌های دانشگاهی مانند

پایان‌نامه بررسی ارتباط فرزندپروری و سلامت روان والد با سلامت روان و هویت نوجوان با توجه به نقش فرآیندهای خودشناختی نوجوان نوشته مریم هادی و نیز پایان‌نامه رابطه سبک‌های هویت و خودتنظیمی با تعلل‌ورزی دانش‌آموزان نوجوان نوشته میثم دهواری، همگی بر اهمیت تبیین علمی هویت نوجوان تأکید دارند. همچنین مقالات نظری همچون مقاله «دیدگاه دین و بحران هویت جوانان» اثر علیرضا اعرافی و... نشان می‌دهند که هویت نه تنها یک‌سازه روان‌شناختی، بلکه امری فرهنگی، دینی و اجتماعی است.

با توجه به گستردگی، پیچیدگی و پویایی موضوع، پژوهش حاضر با رویکردی تحلیلی-توصیفی و با بهره‌گیری از مرور نظام‌مند منابع علمی معتبر انجام شده است. هدف اصلی این مطالعه، شناسایی ابعاد کلیدی هویت نوجوان از جمله هویت فردی، خانوادگی، اجتماعی، دینی و ملی و تحلیل راهبردهای عملی برای تسهیل این فرآیند در بستر جامعه دیجیتال معاصر است. از جمله راهکارهای پیشنهادی می‌توان به مداخلات زیستی نظیر بهبود تغذیه و فعالیت بدنی، راهبردهای روان‌شناختی مانند تقویت مهارت‌های حل مسئله و خودشناسی، آموزش‌های اجتماعی نظیر گفتگوهای مؤثر، مشارکت در تصمیم‌گیری و احترام به استقلال فردی و برنامه‌های فرهنگی-آموزشی اشاره کرد که همگی می‌توانند به انسجام هویتی نوجوانان کمک کنند. پژوهش حاضر تلاش دارد با ارائه نگاهی جامع و چندوجهی به مسئله هویت‌یابی نوجوان، هم سهمی در ارتقای ادبیات علمی موضوع داشته باشد و هم پاسخگوی نیازهای کاربردی خانواده‌ها، مربیان، مشاوران و سیاست‌گذاران حوزه تربیت و آموزش باشد.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. مفهوم نوجوانی

تعریف و شناسایی «نوجوانی» در گستره جدید تمدن در حوزه روان‌شناختی صورت گرفته است. نوجوانی دوره گذر از کودکی به جوانی و بزرگسالی است که با تغییرات جسمی، جنسی، روانی، اجتماعی و شناختی همراه است. (ر.ک.، پاول.، و همکاران، ۱۳۶۸، ص ۶۳۴) برخی اندیشمندان

علوم تربیتی، ۱۲ تا ۱۶ سالگی را دوره نوجوانی دانسته‌اند (شکوهی، ۱۳۷۳، ص ۱۷۸ و ۱۹۸). برخی دیگر، دوره نوجوانی را ۱۲ تا ۲۰ سالگی می‌دانند (لطف‌آبادی، ۱۳۹۵، ص ۱۲۱ و ۱۷۴). بیشتر صاحب‌نظران، سن ۱۲ تا ۱۸ سال را دوره نوجوانی دانسته‌اند (قائمی، ۱۳۹۳، ص ۳۳).

ویژگی‌های دوره نوجوانی عبارت است از: تشخیص طلبی، اضطراب به جهت علائم بلوغ جنسی، سرگردانی در عواطف، بی‌اعتمادی به اطرافیان، فرو رفتن در خود و استقلال طلبی. (شکوهی، ۱۳۷۳، ص ۱۷۸ و ۱۹۸) تغییرات زیستی در این دوره با تغییرات آشکار در شیوه‌های ارتباط‌گیری با والدین و همسالان همراه است. بلوغ، سبب افزایش فاصله عاطفی بین نوجوان و والدین می‌شود و به تدریج باعث استقلال بیشتر وی می‌گردد. فاصله گرفتن از والدین و کم‌توجهی نوجوان تازه‌بالغ شده به خواست والدین، نشانه‌ای از خودم‌رکزیی اوست که به دلیل بروز توانایی‌های جدید مغزی و خودآگاهی در وی شکل گرفته است؛ البته این خودم‌رکزیی به تدریج کاهش می‌یابد. در بسیاری از نوجوانان، اختلالات عاطفی همچون پرخاشگری، افسردگی، سردرگمی و خیال‌پردازی ممکن است مشاهده شود (لطف‌آبادی، ۱۳۹۵، ص ۱۲۱ و ۱۷۴). تغییرات جسمی، رویش موی صورت و تغییر صدا در این دوره، نوجوان را با چالش جدیدی در بدن خود مواجه می‌سازد.

تغییرات فیزیولوژیک تنها اتفاق دوران نوجوانی نیست، تحولات و تظاهرات روانی هم در کنار آن به وقوع می‌پیوندد. تغییرات جسمی و روانی، باعث متحول شدن شخصیت فرد و شکل‌گیری آن می‌شود. در نتیجه چنین تحولات عمیقی، نوجوان قدم به دنیای درون خود می‌گذارد و سازش‌های دوران کودکی را کنار می‌نهد. نوجوان برای مواجه شدن با مسایل زندگی مجهز می‌شود؛ این تجهیز، با تصمیم برای اتخاذ وضعیتی مشخص و مستقل از بزرگسالان در موقعیت‌هایی که برای وی به وجود می‌آید، محقق می‌شود. (ر.ک.، منصور، ۱۳۸۴، ص ۱۹۵)

نوجوانی در یک تعریف، دوره بی‌سروسامانی روحی قلمداد می‌شود؛ زیرا در این دوره، فرد نه جزء کودکان است و نه به درستی بالغ شده است. (بلر و جونز، ۱۳۷۵، ص ۱۴) میل به آزادی و رهایی از سلطه پدر و مادر، گرایش به ارتباط با نوجوانان دیگر، علاقه به انتخاب شغل و آمادگی

برای قبول مسؤولیت، کوشش در راه تأمین مالی و استقلال اقتصادی، گرایش به انتخاب همسر و تشکیل خانواده، آمادگی برای پی بردن به ارزش‌های اخلاقی و معنوی، آگاهی از محدودیت‌ها و توانایی‌های خود و دیگران، نیاز به راهنمایی و پیشرفت به سوی کمال، از ویژگی‌های دوره نوجوانی است (پارسا، ۱۳۷۴، ص ۲۱۴). بنابراین، نوجوانی دوره گذر از کودکی به جوانی در سنین ۱۲ تا ۲۰ سالگی است که با تغییرات جسمی و روانی همراه است و ویژگی بارز آن، تشخیص طلبی و استقلال طلبی است.

۲-۲. مفهوم هویت

در فرهنگ عمید، «هویت» چنین تعریف شده است: «هویت یعنی، حقیقت شیء یا شخص که مشتمل بر صفات جوهری او باشد». (عمید، ۱۳۶۳، ۱/۱۲۶۵) دهخدا نیز هویت را «تشخص» معنا کرده است و این معنا را میان حکیمان و متکلمان مشهور می‌داند (دهخدا، ۱۴/۲۰۸۶۶). مسئله مهم در شکل‌گیری هویت، مسئله کشف خود و هویت خویش است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «رحم الله امرء..... علم من آین و فی آین و الی آین؛ رحمت خدا بر کسی باد که بداند از کجا آمده، در کجا قرار دارد و به کجا خواهد رفت» (فیض کاشانی، ۱۳۶۵، ۱/۱۱۶). از نظر برخی اندیشمندان علم تربیت، هویت انسان، به عنوان موجودی اجتماعی و متمایز از موجودات دیگر، در قابلیت‌ها، آگاهی‌ها و کمالات انسان نهفته است (ر.ک.، مطهری، ۱۳۷۲، ص ۵۵). اریکسون، روان‌شناس آلمانی تبار، «هویت» را به عنوان «احساسی از یگانگی و تداوم شخصیت» تعریف می‌کند که فرد را قادر می‌سازد تا در برابر تغییرات محیطی مقاومت کند (اریکسون، ۱۳۹۸، ص ۱۰۰).

۳. نظریه‌ها، ابعاد و فرآیند شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی

۳-۱. نظریه‌های هویت

در حوزه روان‌شناسی، نظریه‌های متعددی در مورد فرآیند هویت‌یابی مطرح شده است. اریکسون معتقد است که مرحله پنجم رشد در طول سال‌های پرتلاطم نوجوانی اتفاق می‌افتد.

این مرحله نقش اساسی در ایجاد حس هویت شخصی ایفا می‌کند که تا پایان عمر بر رفتار و رشد شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. در این مرحله، نوجوانان نیاز به ایجاد حس هویت شخصی خود دارند. موفقیت در این مرحله باعث می‌شود فرد بتواند نسبت به خود وفادار بماند و شکست، موجب سردرگمی نقش و احساس ضعیف بودن می‌شود. از این رو، اریکسون نوجوانی را مرحله «هویت در برابر سردرگمی نقش» می‌نامد. به اعتقاد او، در این دوره نوجوانان با بحرانی روبه‌رو هستند که در آن باید به یکپارچگی و انسجام در هویت خود دست یابند؛ در غیر این صورت، دچار سردرگمی و ابهام در نقش خود در جامعه خواهند شد. از نظر اریکسون، حل موفقیت‌آمیز این بحران منجر به شکل‌گیری هویتی منسجم و احساس «این‌همانی» و «بیوستگی» در فرد می‌شود. این احساس به فرد کمک می‌کند تا در طول زمان، تصویری ثابت و پایدار از خود داشته باشد و بتواند در برابر چالش‌های زندگی به شکلی مؤثر عمل کند. اریکسون همچنین معتقد است که هویت منسجم، به فرد احساس وظیفه‌شناسی و وفاداری به جامعه را می‌بخشد. بنابراین، درحالی‌که اریکسون معتقد بود تمام مراحل رشد روانی-اجتماعی مهم است، اما تأکید خاصی بر رشد هویت شخصی داشت. هویت «ایگو» همان احساس «خودآگاهی» است که از طریق تعامل اجتماعی ایجاد می‌شود. «ایگو» در مرحله پنجم نظریه اریکسون به کانون اصلی توجه تبدیل می‌شود (اریکسون، ۱۳۹۸، ص ۱۰۳). اریکسون «هویت‌یابی» را نقشی که فرد باید در جامعه ایفا کند، می‌داند (شرفی، ۱۳۸۰، ص ۱۲۷). نقش هر فرد، رفتار اجتماعی اوست که با توجه به شرایط او و انتظارات دیگران شکل می‌گیرد.

نظریه اریکسون همچنان در دنیای امروز معتبر است و یکی از پایه‌های اصلی مطالعات هویت به‌شمار می‌رود، با این تفاوت که در پژوهش‌های جدید با توجه به شرایط عصر حاضر، اختلافات جزئی مانند تأکید بر عوامل فرهنگی یا نقش فناوری وجود دارد، اما این موارد بیشتر مکمل نظریه اریکسون هستند. (شوارتز، و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۱۰۸) جیمز مارسیا با الهام از نظریه اریکسون، مدل چهارگانه‌ای را برای تبیین وضعیت‌های هویتی مختلف ارائه کرده است. این مدل براساس

دو معیار «کاوش» (بررسی گزینه‌های مختلف) و «تعهد» (پایبندی به یک‌گزینه خاص) شکل گرفته است (صلاحی، ۱۳۹۴، ص ۹). براساس این مدل، چهار وضعیت هویتی عبارتند از:

هویت موفق (کسب هویت): افرادی که پس از طی دوره کاوش و بررسی گزینه‌های مختلف، به تعهدات مشخصی در زمینه‌های مختلف زندگی دست یافته‌اند. این افراد دارای هویتی منسجم و پایدار هستند و می‌توانند به شکلی مؤثر در جامعه عمل کنند.

هویت معوق (وقفه هویت): افرادی که در حال کاوش و بررسی گزینه‌های مختلف هستند، اما هنوز به تعهدات مشخصی نرسیده‌اند. این افراد در وضعیتی از ابهام و عدم قطعیت قرار دارند، اما همچنان در تلاش برای یافتن هویت خود هستند.

هویت زودرس (ضبط هویت): افرادی که بدون طی فرآیند کاوش، تعهداتی را پذیرفته‌اند که بیشتر ناشی از تأثیر والدین یا اطرافیان بوده است. این افراد معمولاً از استقلال فکری کمتری برخوردارند و ممکن است در آینده با بحران هویت روبه‌رو شوند.

هویت پراکنده (پراکندگی هویت): فردی که نه تعهدی دارد و نه در حال کاوش برای یافتن آن است. این افراد معمولاً فاقد هدف و انگیزه در زندگی هستند و در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دارند. (صلاحی، ۱۳۹۴، ص ۱۱)

مطالعات جدید نشان می‌دهد که نوجوانان به دلیل تنوع گزینه‌ها و فشارهای اجتماعی، بیشتر در وضعیت هویت معوق (وقفه هویت) قرار دارند. (واندنوش و اگرمنت، ۲۰۲۳، ص ۴۶۰)

استاد مطهری هویت انسان را به عنوان موجودی اجتماعی و متمایز از موجودات دیگر، در قابلیت‌ها، آگاهی‌ها و کمالات انسان می‌داند که با توجه به عقل و اختیار و علم و در نهایت تلاش انسان برای وصول به حق تعالی، دین و ایمان دینی در آن نقش اساسی دارد (ر.ک.، مطهری، ۱۳۷۲، ص ۵۵). در دیدگاه اعرافی، شخصیت و هویت آدمی امری فراتر از شخصیت و هویت مکانیکی او و وابسته به عناصر بی‌شماری است که همه آنها در پرتو نگاه و نگرش وی به خویشتن و جهان و اولویت‌گذاری‌های ارزشی او شکل می‌گیرد؛ تفسیری که فرد از خود و هستی تولید می‌کند، سازنده هویت او خواهد بود. از دیدگاه ایشان، هویت سالم و آرام در جایی معنا می‌یابد

که شخص از نگرش یکدست و سنجیده‌ای از خویشتن و جهان بهره‌مند باشد و عناصر سازنده شخصیت وی از تلائم و سازگاری برخوردار باشند و برای خود زندگی معنی‌داری ساخته باشد. در نقطه مقابل، هویت بحران‌زده هنگامی مصداق می‌یابد که تعارض و چالش جدی در نگرش فرد و عناصر اثرگذار و سازنده شخصیت وی پدید آمده باشد و فرد از ارائه تفسیر جامع از آنها و پاسخ قانع‌کننده به معنی زندگی ناتوان باشد و نیز آنگاه که فرد یا جامعه‌ای از تأمین نیازهای ضروری خود و قدرت بر اشباع یا اقتناع خود عاجز باشد، با شخصیت و هویت بحران‌زده مواجه خواهد شد (ر.ک.؛ اعرافی، ۱۳۸۱، ص ۱).

۳-۲. ابعاد هویت

۳-۲-۱. هویت فردی

رشد شناختی با رسیدن به مرحله تفکر در دوره نوجوانی، به فرد این امکان را می‌دهد تا هویت خود را ترسیم کند و به مسائل مربوط به آن بیندیشد و به سؤالاتی مانند «من کیستم؟» و «چه نقشی در جامعه دارم؟» پاسخ دهد (ر.ک.، قائمی، ۱۳۹۳، ص ۶۶). هویت فردی به شناخت توانایی‌ها، قابلیت‌ها و نیازهای اساسی روانی فرد اشاره دارد. خودآگاهی، خودپنداره، عزت نفس و احساس خودکارآمدی از جمله عوامل فردی است که در این فرآیند تأثیرگذارند. در شکل‌گیری هویت فردی، هم عوامل ژنتیکی و هم عوامل محیطی نقش دارند. همچنین، موفقیت‌های فرد در زندگی عامل مؤثری در شکل‌گیری هویت فردی است.

۳-۲-۲. هویت خانوادگی

هویت خانوادگی عبارت است از: مجموعه خصوصیات مادی و معنوی که یک خانواده را تشکیل می‌دهد و شامل ارزش‌های اخلاقی، سنت‌ها، مسئولیت‌پذیری اعضا، روابط عاطفی و شیوه‌های تعامل بین فردی می‌شود. این هویت تحت تأثیر عوامل درونی (مانند باورهای دینی و فرهنگی) و بیرونی (مانند تحولات اجتماعی) شکل می‌گیرد. (مطهری، ۱۴۰۰، ۲۱/۱۴۳) در تعریفی دیگر، هویت خانوادگی الگویی از تعلقات و تعهدات مشترک است که انسجام خانواده را حفظ می‌کند

(کوئن، ۱۳۸۷، ص ۹۷). بنابراین، هویت خانوادگی به مجموعه ویژگی‌ها، ارزش‌ها، باورها، نقش‌ها و روابطی اطلاق می‌شود که اعضای یک خانواده را به هم پیوند داده و آنها را از دیگر خانواده‌ها متمایز می‌کند.

۳-۲-۳. هویت اجتماعی

هویت اجتماعی به نقش‌ها و وظایفی که فرد در جامعه ایفا می‌کند، اشاره دارد. نوجوانان با پذیرش نقش‌های اجتماعی می‌توانند به هویت اجتماعی پایدار دست یابند. عوامل اجتماعی نیز به مثابه معیارهایی برای هنجارها و ارزش‌ها، نقش اساسی در هویت اجتماعی نوجوان ایفا می‌کنند. (ر.ک.، شرفی، ۱۳۸۰، ص ۱۰۵) برخی از این عوامل عبارتند از: تحولات اقتصادی (بیکاری، تورم، فقر، شکاف طبقاتی)، بحران‌های اجتماعی (جنگ، بیماری‌های فراگیر، اعتیاد)، تغییرات فرهنگی (جهانی‌شدن، رسانه‌ها، ارزش‌های جدید)، تحولات فناوری (فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی). در جوامع مدرن امروزی برخلاف جوامع سنتی که هویت نوجوانان براساس الگوهای از پیش تعیین شده شکل می‌گرفت، نوجوانان با گزینه‌های گسترده‌تری مواجه هستند که می‌تواند منجر به سردرگمی و بحران هویت شود.

مهم‌ترین بخش در هویت اجتماعی، هویت فرهنگی است. گذشته تاریخی، حماسه آباء و اجدادی، سرزمین نیاکان، زبان مادری، باورها و سنت‌های طایفه‌ای، مفاخر ملی، اسوه‌های دینی، عصبیت‌های قومی، هنر و ادبیات موروثی، «هویت فرهنگی» جامعه را تشکیل می‌دهد. (مرادی، ۱۳۹۰، ص ۶۲) هویت فرهنگی در هویت‌یابی، مانند یک عامل ثبات‌بخش عمل می‌کند و جوانان را در مواجهه با چالش‌های ناشی از جهانی‌شدن و تغییرات سریع اجتماعی یاری می‌رساند. هانتینگتون معتقد است که در عصر جهانی‌شدن، هویت فرهنگی به یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در رفتار افراد و گروه‌ها تبدیل شده است (ر.ک.، شرفی، ۱۳۸۰، ص ۱۳۱). فناوری‌های نوین با ایجاد تغییر در ساختار فرهنگی جامعه، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت فرهنگی نوجوانان ایفا می‌کنند. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی با تبلیغات، ارائه الگوهای رفتاری، سبک و ارزش‌های خاص زندگی، اعتیاد به رسانه، ترویج خشونت، محتوای نامناسب، تأکید بیش از حد بر فردگرایی و

استقلال، می‌توانند موجب انزوای اجتماعی، سردرگمی و بی‌ثباتی و رفتارهای پرخطر در نوجوانان شوند و در فرآیند هویت‌یابی نوجوان اختلال ایجاد کنند.

۳-۲-۴. هویت دینی

هویت دینی به رابطه فرد با دین و نحوه تعلق او به ارزش‌ها و باورهای دینی اشاره دارد. هویت دینی را می‌توان مجموعه‌ای شناختی، اعتقادی و روانی، شامل ارزش‌ها، هنجارها، باورها، احساسات، نمادها، طرز تلقی‌ها و آگاهی‌های مختص به یک خود فردی-اجتماعی دانست که حول یک محور غایی (مفهوم مقدس) سازمان یافته است و با اثرگذاری بر کنش‌های اجتماعی از سویی سبب همبستگی و انسجام درون‌گروهی (درون‌دینی) در میان اعضای گروه (دینداران) می‌شود و از سوی دیگر، موجبات تمایز برون‌گروهی (برون‌دینی) را از دیگر افراد و گروه‌ها فراهم می‌آورد. (رئوفی، ۱۳۸۹، ص ۱۰۵) باورها و اعتقادات مذهبی، ارتباط با ارزش‌های متعالی، احساس تعلق به یک نیروی برتر و فهم معنای زندگی، عواملی است که می‌تواند به فرد کمک کند تا در برابر بحران‌های زندگی مقاومت کند و به ثبات برسد.

۳-۲-۵. هویت ملی

هویت ملی به تکیه بر میراث گذشته و مفاخر ارزشمند یک ملت اشاره دارد. هویت ملی مجموعه‌ای از گرایش‌ها و نگرش‌های مثبت نسبت به عوامل و عناصر و الگوهای هویت‌بخش و یکپارچه‌کننده در سطح یک کشور، به عنوان یک واحد سیاسی است. (حاجیان، ۱۳۷۹، ص ۱۹۷) ارزش‌های ملی، دینی، فرهنگی، اجتماعی، انسانی، تاریخی، سیاسی، زبانی... عناصر سازنده هویت ملی یک ملت است. این نوع هویت می‌تواند به فرد کمک کند تا در برابر فرهنگ‌های بیگانه مقاومت کند و به خودباوری برسد. احترام به کشور خویش و علاقه به انجام خدمتی شایسته در حق آن، از مواردی است که می‌تواند به شکل‌گیری هویت ملی نوجوان کمک کند. همچنین، با توجه به علاقه نوجوان به تقلید از شخصیت‌های مشهور، معرفی مفاخر ملت به نوجوانان، آنها را

از خودتحقیری و شیفته شدن نسبت به الگوهای بیگانه حفظ می‌کند و موجب تثبیت هویت ملی آنها می‌گردد.

۳-۲-۶. بحران هویت

سلامت شخصیت در گرو سازگاری آدمی با محیط اجتماعی پیرامون و رعایت نرم‌های اجتماعی و نیز تفسیر متوازن و سازگار از خود، جامعه و ارزش‌هاست. هنگامی که در این فرایند خلی و کاستی و چالشی پدیدار شود، نابهنجاری و اضطراب روانی نمودار خواهد شد و آنگاه که این اختلال مضاعف شود و پیامدهای ویرانگری بیافریند، می‌توان آن را «بحران» نامید. هویت بحران‌زده هنگامی مصداق می‌یابد که تعارض و چالش جدی در نگرش فرد و عناصر اثرگذار و سازنده شخصیت وی پدید آمده باشد. (اعرافی، ۱۳۸۱، ص ۱)

در بحران هویت، نوجوان با سردرگمی و ابهام در نقش‌های شخصی و اجتماعی خود مواجه است. عدم موفقیت یک نوجوان در شکل دادن به هویت خود که ممکن است به علت تجارب ناخوشایند کودکی یا شرایط نامساعد فعلی او باشد، بحرانی ایجاد می‌کند که «بحران هویت» یا «گم‌گشتگی» نام دارد. اریکسون واژه «بحران هویت» را برای توصیف عدم توانایی نوجوان در قبول نقشی که جامعه از او انتظار دارد، به کار برده است (ر.ک.، شرفی، ۱۳۸۰، ص ۱۸). بحران هویت، نشانه‌ها و پیامدهای منفی متعددی برای نوجوان به دنبال دارد. نوجوانانی که نمی‌دانند چه می‌خواهند یا چه کسی هستند و درباره آینده و اهداف شخصی خود سردرگم هستند، در حال آزمون و خطا برای یافتن شخصیت واقعی خود هستند. عدم مدیریت این سردرگمی و اضطراب، موجب «بحران هویت» و بروز رفتارهای نگران‌کننده یا مخاطره‌آمیز توسط وی می‌شود. مهم‌ترین نشانه‌های این بحران عبارتند از: عدم ثبات در ارزش‌ها و باورها؛ شخصیت منفعل، تقلید کورکورانه؛ کاهش اعتماد به نفس؛ درون‌گرایی، گوشه‌گیری و دوری از فعالیت‌های اجتماعی؛ اشتغالات بی‌هدف و بی‌برنامگی در زندگی؛ مشکلات در روابط خانوادگی و اجتماعی؛ افت تحصیلی؛ رفتارهای متناقض (این رفتارها شامل تغییرات مکرر در رفتارها، علاقه‌مندی‌ها و حتی

سبک لباس پوشیدن و... است)؛ و رفتارهای پرخطر و نادرست (مانند اعتیاد و روابط نامشروع و...).

۳-۳. فرآیند هویت‌یابی

هویت‌یابی، فرآیندی کلیدی در رشد نوجوانان است که بر سلامت روانی، روابط اجتماعی و موفقیت آینده آنان تأثیر مستقیم دارد. هویت‌یابی به نوجوانان کمک می‌کند تا ارزش‌های فردی، فرهنگی و اجتماعی خود را شناسایی و تعهداتی پایدار نسبت به آنها ایجاد کنند. نوجوانانی که هویت خود را می‌یابند، عزت نفس بالاتر، اضطراب کمتر و توانایی بیشتری در مدیریت چالش‌ها دارند. هویت‌یابی نوجوان در عصر دیجیتال به مدیریت تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر هنجارهای دینی، ملی و خانوادگی کمک می‌کند. هویت مستقل، نوجوان را در برقراری روابط صمیمی و پایدار با خانواده، دوستان و جامعه یاری می‌کند. درک هویت مستقل، تعادل بین وابستگی به خانواده و استقلال‌طلبی را بهبود می‌بخشد. نوجوانانی که از هویت فردی مستحکمی برخوردار هستند، نه تنها کمتر تحت تأثیر فشارهای منفی گروه‌های همسال قرار می‌گیرند، بلکه توانایی بیشتری در تصمیم‌گیری‌های مستقل، حل مشکلات و انتخاب مسیرهای درست دارند. این هویت قوی می‌تواند به آنان کمک کند تا در موقعیت‌های دشوار بهتر مقاومت کنند. نوجوانانی که هویت خود را می‌یابند، اهداف واقع‌بینانه‌تری انتخاب و برای تحقق آنها برنامه‌ریزی می‌کنند. همچنین، هویت مستقل، مسئولیت‌پذیری در قبال تصمیمات فردی، اجتماعی و نقش‌آفرینی سیاسی در جامعه اسلامی را تقویت می‌کند. در نقطه مقابل، نوجوانی که هویت سالم و مستقلی نداشته باشد، در بزرگسالی به مشکلاتی مانند نارضایتی شغلی، ازدواج ناپایدار و بحران میان‌سالی دچار می‌شود.

نقش خانواده به‌عنوان اولین پایگاه تربیتی در شکل‌گیری هویت نوجوان بسیار مهم است. فرد برای آنکه در دوران نوجوانی هویت مستقلی کسب کند، باید دوران کودکی خوبی را در کنار خانواده پشت سر گذاشته باشد تا ورود او به نوجوانی با آسیب کمتری همراه باشد. بنابراین، نوع

ارتباط نوجوان با والدین نقش مهمی در شکل‌گیری هویت او دارد. (ر.ک.، شرفی، ۱۳۸۰، ص ۶۳) نوجوانانی که از جانب والدین خود مورد حمایت و تشویق قرار می‌گیرند، بیشتر به هویت‌یابی موفق دست‌می‌یابند. روابط والدین با یکدیگر نیز در شکل‌گیری هویت فرزندان مؤثر است. در فرآیند شکل‌گیری هویت، نوجوان با درک هویت خود، ابتدا در بینش و سپس در گرایش‌های خود به ثبات می‌رسد که این ثبات در رفتار او آشکار می‌شود. بنابراین، ثبات در بینش و گرایش در نهایت موجب ثبات شخصیت نوجوان و هویت‌یابی او می‌شود. بنابراین، مؤلفه‌های این فرآیند را می‌توان در سه بعد بینش، گرایش و رفتار تبیین نمود.

۳-۱. بعد بینشی فرایند هویت‌یابی

مهم‌ترین و اساسی‌ترین بعد در شخصیت نوجوان است؛ زیرا نگرش او به خودش و جهان را شامل می‌شود. شناخت و باورهای انسان، گرایش‌ها و رفتار انسان را می‌سازد. تعلیم و تربیت کودک در هفت سال دوم، به‌ویژه تربیت اعتقادی او، زمینه‌ساز بینش صحیح او در شناخت خود و مبدأ خود و جهان در دوره نوجوانی است. هویت‌یابی در بعد بینش موجب استحکام پایه‌های تفکر، جهان‌بینی و معنای زندگی برای نوجوان می‌شود. براساس آموزه‌های اسلام، انسان دارای هویت، نگاهی توحیدی به نظام هستی دارد و خدا را خالق خود و جهان می‌داند: «قال ربنا الذی أعطی کل شیء خلقه ثم هدی؛ گفت: پروردگار ما کسی است که هر چیزی را خلقتی که درخور اوست داده، سپس آن را هدایت فرموده است» (طه: ۵۰).

۳-۲. بعد گرایشی هویت‌یابی

شناخت و باورهای نوجوان در گرایش‌ها، تمایلات و علائق او تأثیر دارد. این باورها موجب ایجاد گرایش‌ها و تمایلات مثبت در نوجوان و شکل‌گیری علائق او در راستای باورها و اعتقادات او می‌شود. براساس آموزه‌های اسلام، انسان در پرتو شناخت توحیدی، به سوی خداوندی که می‌داند رحمت و اسعه (ر.ک.، غافر: ۷) و قدرت مطلق (ر.ک.، آل عمران: ۲۶) دارد، گرایش پیدا می‌کند و با یاد او آرامش می‌گیرد: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن

القلوب؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸).

۳-۳-۳. بعد رفتاری هویت‌یابی

رفتار نوجوان، اعتقادات، باورها، گرایش‌ها و دلبستگی‌های او را نشان می‌دهد. اگر کودک در هفت سال دوم زندگی که دوره تعلم و اطاعت او از والدین و مربیان است، به شناخت صحیحی از خود و خالق هستی و هدف از خلقت رسیده باشد، به انجام رفتارهایی که او را به هدف خلقت برساند گرایش دارد و رفتارهایش نیز در راستای همان گرایش خواهد بود. هویت‌یابی در بعد رفتاری موجب کنترل معقول هیجانات شدید و ناپایدار نوجوان می‌گردد. قرآن، عدم خسران انسان‌ها را در گرو انجام اعمال شایسته و سفارش نمودن یکدیگر به حق و صبر می‌داند: «إلا الذین آمنوا و عملوا الصالحات و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر؛ مگر کسانی که گرویده و کارهای شایسته کرده و همدیگر را به حق سفارش و به شکیبایی توصیه کرده‌اند» (عصر: ۳). بنابراین، هویت‌یابی عبارت است از: «پی بردن نوجوان به چیستی جایگاه خود و آگاهی او به پیوندها و ارتباطاتی که او را به خود و جهان خارج از خود متعلق می‌سازد و درک نسبت خود به گذشته، حال و آینده (بعد بینش) و علاقه و گرایش او به هنجارهای دینی، خانوادگی و ملی (بعد گرایش) که در نهایت موجب درک وظایف و مسئولیت‌هایی که در قبال خود و مبدأ خود و دیگران دارد، می‌شود (بعد رفتار)». این فرآیند چندبعدی در گذر از دوره نوجوانی به بزرگسالی بسیار حائز اهمیت است.

۴. راهکارهای هویت‌یابی در نوجوان

در تسهیل فرآیند هویت‌یابی نوجوان، تأثیر مراحل قبلی رشد قابل انکار نیست. نقش والدین به عنوان اولین عامل تربیت بسیار مهم است. آیه ۶ سوره تحریم بر وجوب صیانت خانواده از جهنمی شدن خانواده تأکید صریح دارد. خداوند در این آیه می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا قوا أنفسکم وأهلیکم ناراً...؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خویش را از آتش حفظ کنید...». راهکارهای هویت‌یابی باید همه ابعاد هویت اعم از بعد فردی، خانوادگی، اجتماعی،

فرهنگی، دینی و ملی را دربرگیرد. این امر مستلزم شناخت دقیق ابعاد هویت و ابعاد وجودی انسان که شامل بینش، گرایش و رفتار است، می‌باشد.

۴-۱. تشویق به خودشناسی

یکی از مسائل مهم در شکل‌گیری شخصیت نوجوان، مسئله کشف خود و هویت خویش است. اولین و مهم‌ترین راهکار برای هویت‌یابی نوجوان، پاسخ به پرسش‌های نوجوان در مورد مبدأ خود و جهان و چگونگی و علت خلقت اوست. جواب‌های مستدل و دقیق به سؤالات نوجوانان موجب می‌شود نوجوان به درک صحیح و عمیقی از خود و آفریننده خود و هدف آفرینش او و جهان برسد. این درک در مراحل مختلف زندگی، نوجوان را برای رسیدن به هدفی که آفریننده‌اش از آفرینش او داشته است، ترغیب می‌کند. قرآن غفلت از خدا را عامل اصلی بحران هویت، خودفراموشی و دوری از حقیقت وجودی انسان می‌داند: «و لا تکنوا کالذین نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئک هم الفاسقون؛ و از آنانی نباشید که خدا را به فراموشی سپردند، در نتیجه خداوند نیز خودشان را از یادشان برد» (حشر: ۱۹). دعوت به خودآگاهی و اینکه خود را بشناس تا خدای خویش را بشناسی، خدای خویش را فراموش نکن که خودت را فراموش می‌کنی، سرلوحه تعلیمات مذهب است (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۵۵).

۴-۲. تغذیه سالم و فعالیت بدنی

رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم به سلامت جسمی و روانی نوجوانان کمک می‌کند. انتقال از کودکی به جوانی با جهش رشد جسمی همراه است. در این دوره، با توجه به رشد سریع جسمی، نیاز به انرژی و مواد مغذی مانند پروتئین، کلسیم و آهن نیز به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. نامنظم بودن وعده‌های غذایی، حذف وعده غذایی و برنامه غذایی نامنظم و رژیم غذایی نامتعادل در دوره نوجوانی به سلامت جسمی و به دنبال آن سلامت روانی نوجوان آسیب می‌زند و او را در معرض بحران فکری و رفتاری قرار می‌دهد. ورزش، مهارت‌های شناختی، خودتنظیمی، عملکرد اجرایی، خلاقیت و حس اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری را در نوجوان

افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی منظم باعث ترشح اندورفین (هورمون شادی) می‌شود و مانع پرخاشگری یا افسردگی نوجوان می‌شود. نوجوانانی که ورزش می‌کنند، تصویر بهتری از بدن خود دارند و کمتر دچار احساس بی‌هویتی می‌شوند.

۴-۳. به رسمیت شناختن احساسات و تمایلات نوجوان

والدین باید برای اندیشه‌ها، تمایلات و احساسات نوجوان، هرچند ناپخته، ارزش قائل شوند. این روش موجب برطرف شدن بسیاری از مشکلات هویتی نوجوان است. علی علیه السلام زیاد یادآوری کردن رفتارهای مثبت افراد را موجب تشویق افراد مستعد و تحریک افراد بی‌انگیزه دانسته‌اند: «أما بعد، فصلوا بالناس الظهر حتى تفيء الشمس [مثل] من مريض العنز، و صلوا بهم العصر و الشمس بيضاء حية في عضو من النهار حين يسار فيها فرسخان، و صلوا بهم المغرب حين يفطر الصائم و يدفع الحاج إلى منى، و صلوا بهم العشاء حين يتوارى الشفق إلى ثلث الليل، و صلوا بهم الغداة و الرجل يعرف وجه صاحبه؛ و صلوا بهم صلاة أضعفهم و لا تكونوا فتانين؛ اما بعد، نماز ظهر را تا زمانی با مردم بگزارید که سایه آفتاب به قدر جای خفتن بزی گردد. و نماز عصر را زمانی با ایشان بگزارید که آفتاب سفید باشد و تابنده و از روز آن قدر مانده باشد که در آن دو فرسنگ راه توان بيمود. و نماز مغرب را تا زمانی با آنها بگزارید که روزه‌دار، روزه می‌گشاید و حاجی روانه منا می‌گردد و نماز عشاء را زمانی با ایشان بگزارید که شفق پنهان گردد تا ثلثی از شب بگذرد و نماز صبح را زمانی با ایشان بگزارید که هر کس صورت دیگری را تواند شناخت و نماز را در حد توان ناتوان‌ترین‌شان به جای آورید، که موجب فتنه‌انگیزی‌شان نگردد» (سید رضی، ۱۳۷۹، نامه ۵۲). بدیهی است که به‌کار بردن این راهکار در فضای عاطفی و آرام خانواده امکان‌پذیر است. بنابراین، تعارض والدین و مشاجرات پی‌درپی آنها در زندگی، مانعی جدی در ایجاد فضای عاطفی در خانواده و درک فرزند نوجوان است. در روایات پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله بر اکرام و شخصیت‌دادن به فرزندان تأکید می‌کنند و آن را روشی برای مهرورزی و تربیت فرزندان

می‌شمارند: «اُکرموا اولادکم و أحسنوا أدبهم یغفر لکم؛ فرزندان خود را گرامی بدارید و آنان را خوب تربیت کنید تا آمرزیده شوید» (عاملی، ۱۴۰۹، ۲۱/۴۷۶).

۴-۴. ارتباط مؤثر و شنیدن فعال

والدین باید با فرزند نوجوان گفتگوی صمیمانه داشته باشند و به حرف‌های آنها با دقت گوش دهند. این ارتباط باعث ایجاد اعتماد متقابل می‌شود و از بسیاری از بحران‌های هویتی پیشگیری می‌کند. تعامل صحیح با نوجوان و پرهیز از هرگونه تحمیل، اجبار، تحکم و تحقیر در برخورد با نوجوان ضروری است. (ر.ک.، قائی مقدم، ۱۳۸۲، ص ۵۳) رسول خدا ﷺ فرمود: «رحم الله عبدا اعان ولده علی بره بالاحسان الیه والتألف له وتعلیمه وتأدبیه؛ خداوند رحمت کند بنده‌ای را که فرزندش را با نیکی کردن به او و انس گرفتن با او و تعلیم و تربیت او، بر نیکی کردن به خودش یاری کند» (نوری، ۱۴۰۸، ۱۵/۱۶۹).

۴-۵. حضور در محیط سالم

محیط پیرامونی نوجوانان در حالت‌ها و رفتارهای آنها بسیار مؤثر است. محیطی که نوجوان در آن حرف‌های نامناسب و شوخی‌های رکیک می‌شنود، در هویت‌یابی نوجوان تأثیر منفی دارد. بهره‌گیری از محیط‌های سالم و معنوی همچون هیئت و مسجد تا حدی که برای نوجوان ملال‌آور نشود، یکی از راهکارها برای هویت‌یابی نوجوان است. این دوران برای بهترین موقعیت است که نوجوان با توجه به حس استقلال طلبی، در فعالیت‌های گروهی مدارس و مساجد شرکت کند و با توجه به حس تشخیص طلبی او، خلاقیت‌های فرهنگی و هنری خود را نمایان سازد.

۴-۶. جشن تکلیف

برگزاری مراسم جشن تکلیف، پاسخ مثبت و مؤثری به حالات و عواطف، تشخیص طلبی و استقلال طلبی نوجوانان است و آنها را برای پذیرفتن وظایف و مسئولیت‌های آینده زندگی خود آماده می‌کند. برخی علما فرا رسیدن دوران بلوغ و تکلیف فرزندان نوجوان خود را جشن می‌گرفتند؛ بزرگان را دعوت می‌نمودند و در مراسم با شکوهی از فرزند نوجوان خود به عنوان یک

فرد بالغ نام می‌بردند و حضار مجلس نیز به او تبریک می‌گفتند و از این طریق به فرزند نوجوان خود می‌فهماندند که این مرحله از زندگی شما سرآغاز حیات باارزش و جدیدی است که رشد یافته‌ای و همانند سایر بزرگسالان دارای شخصیت مستقل شده‌ای و مورد خطاب خداوند قرار می‌گیری. سید بن طاووس، عالم بزرگ شیعه، به جشن تکلیف فرزندان و یادآوری دوره بلوغ به آنان توجه ویژه داشتند. ایشان آرزو می‌کند که اگر تا موقع به تکلیف رسیدن فرزندش زنده بماند، آن روز را عید محسوب دارد و ۱۵۰ دینار در راه خدا صدقه بدهد (مروجی طبسی، ۱۳۷۶، ص ۲۹۴). والدین باید تربیت دینی فرزندان خود را از کودکی شروع کنند تا قبل از بلوغ، انجام تکالیف شرعی برای آنها عادت شود. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «ما کودکانمان را زمانی که به پنج سالگی برسند به نماز فرمان می‌دهیم، پس شما کودکانتان را هنگامی که به هفت سالگی برسند، به نماز فرمان دهید...» (کلینی، ۱۳۶۳، ۴۰۹/۳).

۴-۷. ایجاد فرصت برای تقویت استقلال نوجوان

استقلال طلبی نوجوان به نوجوان کمک می‌کند تا خود را برای تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی، تعامل مستقل با دیگران و یافتن هویت اجتماعی آماده کند. از نوجوانان برای مسائل مختلف خانواده نظرخواهی کنید و به آنها اجازه دهید تا در مورد مسائل مربوط به خود تصمیم بگیرند. تعبیر «وزیر» قرار دادن فرزند در هفت سال سوم که در روایات آمده است (ر.ک.، هیثمی، ۱۴۱۲، ۱۵۹/۸) به مطلوب بودن این راهکار در مواجهه با نوجوان دلالت دارد. برای مشاور و وزیر قرار گرفتن فرزند در این دوره، آماده نمودن او برای استقلال و پذیرش مسئولیت در دوره قبل ضروری است. این آمادگی را کودک در هفت سال دوم در خانه و مدرسه با اطاعت و پذیرش تعلیم و تربیت والدین و مربیان کسب می‌کند. مشورت با نوجوان موجب رشد شخصیت او می‌گردد. پذیرش اشتباهات نوجوان و ایجاد پایه حمایتی سالم می‌تواند از بروز مشکلات آینده برای نوجوان جلوگیری کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «رحم الله من أعان ولده علی بره... یقبل میسوره و یتجاوز عن معسوره ولا یرهقهه ولا یخرق به؛ خداوند رحمت کند کسی را که فرزندش را بر نیکی کردن به

خود یاری نماید... عمل اندکی را که در توان اوست بپذیرد و از عملی که بر او گران است درگذرد، بر او ستم نکند و با او بداخلاقی ننماید» (کلینی، ۱۳۶۳، ۵۰/۶).

۴-۸. آموزش مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌هایی مانند مدیریت استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری و ارتباط مؤثر به نوجوان کمک می‌کند از سردرگمی و آشفتگی دوران بلوغ عبور کند و خود را از آسیب‌های دوران نوجوانی حفظ کند. این مهارت‌ها، روش کنترل رفتارهای پرخطر و برقراری ارتباط سالم با خانواده، دوستان و مریبان را به نوجوان می‌آموزد. علی علیه السلام سؤالات زیادی را با دو فرزندشان امام حسن و امام حسین علیهم السلام مطرح می‌فرمود و پاسخ آنان را جویا می‌شدند. در پایان این سؤال و جواب‌ها، حضرت به حارث اعور رو کرده و فرمود: «یا حارث، علموا هذه الحکم اولادکم، فإنها زیاده فی العقل والحزم والرأی؛ ای حارث! این حکمت‌ها را به فرزندانتان یاد دهید که اینها عقل و دوراندیشی و فکر را زیاد می‌کند» (صدوق، ۱۳۶۱، ۴۰/۱). آموزش مهارت‌های زندگی، عقل، حزم و دوراندیشی، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری نوجوان را افزایش می‌دهد.

۵. نتیجه‌گیری

فرآیند هویت‌یابی، یکی از اساسی‌ترین مراحل تحول روانی- اجتماعی در زندگی انسان است که در دوره نوجوانی با شدت و پیچیدگی بیشتری نمایان می‌شود. این دوره به دلیل ویژگی‌های خاص رشدی و تأثیرپذیری شدید از محیط، نیازمند توجهی ویژه در برنامه‌ریزی‌های تربیتی، روان‌شناختی و فرهنگی است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که هویت پدیده‌ای ایستا نیست، بلکه ساختاری پویا و چندبعدی است که در بستر تعامل مستمر میان عوامل درونی (نظیر خودپنداره، هیجانات، شناخت) و عوامل بیرونی (مانند خانواده، جامعه، فرهنگ و رسانه‌ها) شکل می‌گیرد. هویت فردی، خانوادگی، اجتماعی، دینی و ملی به‌عنوان ابعاد اصلی این ساختار، به‌طور متقابل بر یکدیگر اثرگذارند و تضعیف یا تقویت هر یک از آنها می‌تواند انسجام هویتی نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد.

در دنیای دیجیتال امروزی که نوجوانان با انبوهی از داده‌ها، ارزش‌ها و الگوهای رفتاری متناقض روبه‌رو هستند، بحران‌های هویتی به یکی از چالش‌های اصلی تربیتی تبدیل شده است. از این رو، استفاده از رویکردی یکپارچه که شامل حمایت‌های زیستی، روانی، اجتماعی و آموزشی باشد، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. راهکارهایی همچون بهبود سبک زندگی، تقویت خودشناسی، آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد ارتباط مؤثر میان والدین و فرزندان، مشارکت نوجوان در تصمیم‌گیری‌ها و مدیریت آگاهانه تأثیر رسانه‌ها، می‌تواند بستر مناسبی برای شکل‌گیری هویتی پایدار و معنادار فراهم کند.

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مواجهه با چالش‌های هویتی در نوجوانان نیازمند رویکردی علمی، چندبعدی و آینده‌نگر است. بهره‌گیری از نتایج این تحقیق می‌تواند در تدوین سیاست‌های تربیتی و آموزشی، طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای و توانمندسازی خانواده‌ها و مربیان مؤثر واقع شود. همچنین، پژوهش‌های آینده می‌توانند با تمرکز بر بسترهای فرهنگی خاص، تأثیرات مستقیم فضای مجازی و نقش نهادهای اجتماعی در هویت‌سازی، ابعاد تازه‌ای از این موضوع مهم را روشن کند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۹۲). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: انتشارات شریعت.
- * نهج البلاغه (۱۳۷۹). مترجم: دشتی، محمد. قم: نشر الهادی.
- ۱. اریکسون، اریک (۱۳۹۸). مقدمات روان‌شناسی اریکسون. مترجم: خداوردیان، حسن‌زاده. تهران: پندار تابان.
- ۲. اعرافی، علیرضا (۱۳۸۱). دیدگاه دین و بحران هویت جوانان. نشریه طلوع، (۱)، ۲۳-۳۴، ۴۵.
- ۳. بلر، دیوید. و جونز، جان (۱۳۷۵). روان‌شناسی نوجوانی. مترجم: شاپوریان، رضا. تهران: نشر مرکز.
- ۴. پارسا، محمد (۱۳۷۴). روان‌شناسی رشد. تهران: بعثت.
- ۵. پاول، ماسن هنری و دیگران (۱۳۷۴). رشد و شخصیت کودک. مترجم: یاسایی، مهشید. تهران: نشر مرکز.
- ۶. جعفری، آرش (۱۳۹۸). ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان. تهران: اندیشه عصر.
- ۷. حاجیانی، ابراهیم (۱۳۷۹). تحلیل جامعه‌شناختی هویت ملی در ایران و طرح چند فرضیه. فصلنامه مطالعات ملی، (۵)، ۴-۲۲۸.
- ۸. حیدری، علی (۱۳۹۹). روان‌شناسی و معمای هویت نوجوانان. تهران: گنج‌ور.
- ۹. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۲). لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.
- ۱۰. رئوفی، محمود (۱۳۸۹). مؤلفه‌های هویت دینی. دین و ارتباطات، (۳۸)، ۱۷-۹۱، ۱۱۲.
- ۱۱. شرفی، محمدرضا (۱۳۸۰). جوان و بحران هویت. تهران: سروش.
- ۱۲. شکوهی، غلامحسین (۱۳۷۳). تعلیم و تربیت و مراحل آن. مشهد: آستان قدس رضوی.

۱۳. شوارتز، سث جی، و همکاران (۲۰۱۳). هویت در بزرگسالی نوظهور: مروری بر این حوزه و چشم‌اندازهای آینده. نشریه بین‌المللی بزرگسالی نوظهور، ۹(۲)، ۹۶-۱۱۳.
۱۴. صدوق (ابن بابویه)، محمدبن علی (۱۳۶۱). معانی الاخبار. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۵. صلاحی، علی اکبر (۱۳۹۴). هویت. تهران: لوح محفوظ.
۱۶. عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹). وسائل الشیعة. قم: مؤسسه آل‌البیت.
۱۷. عمید، حسن (۱۳۶۳). فرهنگ عمید. تهران: امیرکبیر.
۱۸. فیض کاشانی، محسن (۱۳۶۵). الوافی. اصفهان: مکتبه امیرالمؤمنین علیه السلام.
۱۹. قائمی، علی (۱۳۹۳). دنیای نوجوانی. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۲۰. قائمی‌مقدم، محمدرضا (۱۳۸۲). روش‌های آسیب‌زا از منظر تربیت اسلامی. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۲۱. کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۳). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۲. کوئن، بروس (۱۳۸۷). مبانی جامعه‌شناسی. مترجم: توسلی، فاضل. تهران: سمت.
۲۳. لطف‌آبادی، حسین (۱۳۹۵). روان‌شناسی رشد (۲). تهران: سمت.
۲۴. مرادی، علیرضا (۱۳۹۰). نقش میراث فرهنگی در تقویت هویت فرهنگی. نشریه مهندسی فرهنگی، ۳۲(۵۳-۵۴)، ۲۳-۴۴.
۲۵. مروجی طبسی، محمدجواد (۱۳۷۶). حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت علیهم‌السلام. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۲۶. مطهری، مرتضی (۱۳۷۲). انسان در قرآن. قم: صدرا.
۲۷. مطهری، مرتضی (۱۴۰۰). خانواده در اسلام. قم: صدرا.
۲۸. منصور، محمود (۱۳۸۴). روان‌شناسی ژنتیک. تهران: سمت.
۲۹. نوری، حسین (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. بیروت: مؤسسه آل‌البیت.
۳۰. واندنبوش، لائورا، و اگرمنت، استیون (۲۰۲۳). استفاده از شبکه‌های اجتماعی و هویت معوق در نوجوانان: یک مطالعه طولی، نیویورک. نشریه جوانان و نوجوانان، ۵۲(۳)، ۴۵۶-۴۸۰.
۳۱. هیثمی، علی بن ابی‌بکر (۱۴۱۲). مجمع الزوائد. بیروت: دارالفکر.