

## پرنیان : جلسه ششم

در دنیای واقعی همه کوه ها قله دارند و ما به امید رسیدن به قله صعود می کنیم اما کوه نوردی های دنیای درون خیلی متفاوت است. صعودهای درونی روی کوه های بدون قله و با امید به حرکت رو به بالا شکل می گیرد. «هویت یابی» یکی از این صعودهاست.

هویت یابی اتفاقی است که از بدو تولد در جریان است ما بخش عمده آن در نوجوانی شکل می گیرد و به واسطه آن نوجوان به دنبال پاسخ سوال «من کی ام؟» می گردد.

اگر این مسیر در دوران نوجوانی طی نشود بعد از آن ممکن است فرد دچار سرگشتگی شود. همیشه راهی برای عبور از سرگشتگی ها وجود دارد. همان صعود رو به بالا در مسیر کوه بدون قله.

در دوران نوجوانی همزمان با تحولات مغزی و هرسی که در مغز رخ می دهد هویت یابی با کیفیت و سرعت متفاوتی می تواند اتفاق بیفتد.

هویت ابعاد مختلفی دارد. هویت فردی یعنی همه آنچه درباره خودمان کشف می کنیم شامل احساسات، علایم بدنی، انگاره از بدن، توانمندی ها، نقطه ضعف ها، علایق و ... هویت خانوادگی، هویت ملی، هویت مذهبی و ... انواع شاخه هایی که سوالات نوجوانان را در بر می گیرد.

دوران نوجوانی هم برای نوجوان و هم برای والدینش فرصتی برای بازبینی مسیر هویت یابی است. نمودار سوالات زیر می تواند در طی کردن این سفر درونی کمک کننده باشد.

چه تجربه هایی از مسیر  
هویت یابی خودم در کودکی

چه کنم که بین احساس تعلق  
نوجوانم به خانواده و تجربه مستقلش  
تعادل برقرار شود؟ (درخت انجیر  
معابد)

چطور می توانم از نوجوانم در  
گذراندن این مسیر حمایت کنم؟

چقدر ویژگی های فرهنگی مخصوص  
زمانه نوجوانم را پذیرفته ام؟

او با چه فشارهایی در زندگی مواجه  
است که ممکن است مانع مسیر  
هویت یابی اش شود؟

والد راهنما در این روند او و  
رفتارهایش را چگونه می بیند؟

در روند هویت یابی نوجوان والد مراقب او  
و رفتارهایش را چگونه می بیند؟

✚ دوران هویت یابی نوجوان فرصت خوبی برای بازیابی هویت والدگری خودمان است. پیدا کردن روند حرکت از سمت والد مراقب به والد راهنما خیلی فرایند جذاب و شگفت انگیزی می تواند باشد.

✚ برچسب های مثبت و منفی ای که به نوجوان (یا حتی خودمان) می زنیم برخی از عناوین و صفات را به بخشی از هویت او (خودمان) تبدیل می کند و او دیگر نمی تواند بیرون از آن صفت و برچسب کاری انجام دهد چون هویتش متزلزل می شود و به صورت ناخواسته برچسب ها او را می کنند.

✚ والد راهنما کسی نیست که با واژه «مراقبت» مشکل دارد بلکه او می خواهد فرزندش آهسته آهسته به سمت «خودمراقبتی» حرکت کند. پس از مراقبت خودش کم می کند و مسوولیت را آرام و روان به خود نوجوان واگذار می کند و خودش به راهنمایی موثر تبدیل می شود.

والد راهنما

والد مراقب

ذهن والد مراقب: فرزندم هنوز در مراقبت خود ناتوان است.

ذهن والد راهنما: فرزندم روز به روز خودمراقبتی اش بیشتر می شود چون به صورت فطری میل به رشد و تعالی دارد.

## تمرین

- ❖ از هر فرصتی برای تمرین ذهن آگاهی استفاده کنید. شنیدن عمیق، تنفس ذهن آگاهانه یا هر تمرین دیگری که شما را به اینجا و اکنون بیاورد.
- ❖ با مرور دستبرگ پیشینه های فرهنگی ببینید چه بخش هایی از ارزش ها، آداب، رسم و رسوم و ... را از گذشته خود آورده اید؟ و کدام ها را برای نوجوانتان هم می خواهید؟ چقدر پذیرای انتخاب های مستقل او هستید؟
- ❖ با تامل در ساختار درخت انجیر معابد ببینید انجام چه کارها و رفتارهایی با نوجوان ریشه داشتن و تعلق به خانواده را همزمان با تجربه استقلال و خودمختاری به همراه دارد؟
- ❖ هر از چندگاهی پرسش های نمودار بالا را مرور کنید و با توجه به سن نوجوانتان و وضعیت زندگی تان به آن ها پاسخ دهید. یادتان نرود هویت یابی کوه بدون قله است.