



## آموزش تفکر انتقادی؛ راهکار حل چالش‌های نوجوانی

روانشناس بالینی حوزه نوجوان با بیان اینکه شست‌وشوی مغزی اتفاق بسیار ناگواری است که از سوی نهادهای اجتماعی در کل دنیا در حال رخ دادن است، گفت: آموزش و پرورش و نهادهای اجتماعی باید به سمت آموزش تفکر انتقادی و گفت‌وگوی آزاد بروند.

روانشناس بالینی حوزه نوجوان با بیان اینکه شست‌وشوی مغزی اتفاق بسیار ناگواری است که از سوی نهادهای اجتماعی در کل دنیا در حال رخ دادن است، گفت: آموزش و پرورش و نهادهای اجتماعی باید به سمت آموزش تفکر انتقادی و گفت‌وگوی آزاد بروند.

نوجوانی را می‌توان پرچالش‌ترین دوره زندگی هر فرد در نظر گرفت و گذار سلامت از این دوران نیازمند شناخت است؛ هرچه والدین، نظام تعلیم و تربیت و جامعه شناخت خود را از دوره نوجوانی ارتقا دهد گذار از این دوران آسان‌تر خواهد بود و شاهد چالش‌ها، اختلالات و معضلات کمتری خواهیم بود.

نوجوانی دوره‌ای از گذار زیست‌انسانی از کودکی به جوانی است، یعنی فرد هنوز هم کودک است و هم نیست و هم جوان است و هم نیست. این جمع‌نقصین که در کلام هم‌گران می‌آید در زندگی بسی‌گران‌تر است و به همین علت این دوره پرچالش است.

گذار سلامت از این دوران نیازمند شناخت است؛ هرچه والدین، نظام تعلیم و تربیت و جامعه شناخت خود را از دوره نوجوانی ارتقا دهد، گذار از این دوران به ترتیب ابتدا برای خود نوجوان سپس خانواده و جامعه آسان‌تر خواهد بود و شاهد چالش‌ها، اختلالات و معضلات کمتری خواهیم بود.

ایکنا برای پرداختن به موضوع «شناخت چالش‌های روانشناختی نوجوانان» گفت‌وگویی با مرضیه مرتضی‌زاده، روانشناس بالینی حوزه نوجوان و مؤلف کتاب‌های «فرزندپروری آسان» و «ماهیت اجتماعی ابراز هیجان» انجام داده است که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

ایکنا- نوجوانان امروزی با چه چالش روانشناختی مواجه هستند؟

بر اساس برداشت‌هایی که به صورت تجربی در این سال‌ها داشتم، می‌توان به موضوع تربیت که مسئله مهمی است اشاره کنم. نوجوانان در این دوره باید با موضوعی با عنوان «هویت‌یابی» مواجه شوند که موضوعی پیچیده، مهم و پر از چالش است. نبود هویت مشخص سبب می‌شود تا رفتارهای متناقض و هیجانی پرنرنگی در آنها دیده شود که این موضوع بسیاری از والدین را نگران می‌کند.

با توجه به پیشینه آن در ایران، والدین ایرانی سرمایه‌گذاری روانی بسیاری بر فرزندان خود دارند که می‌توان گفت هویت فرزندان با هویت والدین گره خورده است. این اتفاق سبب می‌شود که با استقلال‌طلبی و خودمختاری نوجوانان به شدت مشکل دارند و فرهنگ جامعه هم این موضوع را بسیار تقویت می‌کند.

بسیاری از والدین از درخواست و تمایل استقلال و آزادی بیشتر نوجوانان خود گلایه‌مند هستند و به صورت متقابل بسیاری از نوجوانان هم از اینکه والدین نگران رخ دادن اتفاق‌های بد و ناگوار، عدم توانایی مدیریت خود، احتمال آشنایی با دوستان نامناسب و رفتن به سمت اعتیاد گله‌مند هستند. این موضوع بزرگ‌ترین مسئله و بحرانی است که در رابطه با نوجوانان به چشم می‌خورد؛ زیرا نه خانواده و نه بستر اجتماعی به نوجوانان فرصت کنجکاوی، کاوش و امتحان کردن موضوعات مختلف را به شکل تجربی نمی‌دهد و این نوع نگاه و رفتار را سرکشی قلمداد می‌کند و والدین می‌خواهند فرزندان نوجوان خود را مانند دوره کودکی کنترل کنند.

ایکنا- یک نوجوان باید چه هویت‌هایی را کسب کند و والدین چگونه می‌توانند در موضوع هویت‌یابی به فرزندان خود کمک کنند؟

پرنرنگ‌ترین مسئله این است که نوجوان هویت اجتماعی بیابد که به عنوان یک فرد از نظر جنسیتی، شغلی، تشکیل خانواده و... چگونه وارد جامعه شود، چه نقشی باید داشته باشد و با در آمیخته شدن با یک جامعه و خانواده بزرگ‌تر باید چگونه باشد و چطور رفتار کند؟

اگر شواهد را نگاه کنیم در جوامعی که فرد‌گرایی بیشتر است، چون فرد عضوی از یک جامعه حساب می‌شود؛ مسیر هویت

یابی خیلی راحت تر است، ولی در جامعه ای مثل ایران که هویت به صورت جمعی است و هنوز حالات قبیله ای و خانوادگی به صورت پررنگ وجود دارد برای اینکه نوجوان بتواند هویت اجتماعی خود را پیدا کند، مسئله هویت یابی اندکی دردسر ایجاد می کند. چون خانواده اصلاً اجازه نمی دهد که نوجوان چیزهای جدید را امتحان کند.

هویت اجتماعی ممکن است تا ۳۰ سالگی هم شکل نگیرد، اما باید دغدغه ذهنی نوجوان باشد یعنی به گونه ای که نوجوان در رابطه با موضوع «من کیستم؟» دچار بحران است، ممکن است بسیاری از بزرگسالان بحران نداشته باشند. نوجوانان در این سنین بیشتر دغدغه ذهنی موضوع هویت اجتماعی دارند. بر اساس تجربه شخصی به نظرم نوجوانان یکی از درمان پذیرترین گروه های سنی هستند.

خانواده ها باید دوره نوجوانی را بشناسند و بدانند که دوره نوجوانی یک دوره خاص با ویژگی های مخصوص به خود است و هرچه آگاهی در این زمینه بیشتر شود احتمال حل مسئله ها متناسب با این دوره افزایش می یابد و باعث می شود که والدین و نوجوان بتوانند این دوره گذار را بهتر تحمل کنند و بیشتر به شکل هیجانی در کنار فرزند خود باشند.

والدین در دوره نوجوانی نمی توانند از شیوه های تربیتی که در دوره کودکی استفاده می کردند در این دوره هم استفاده کنند. توازن قدرت در خانواده در دوره نوجوانی فرزندان به صورت کلی تغییر می کند. والدین کنترل بیشتری از نظر تربیت پذیری بر فرزندان در سنین پایین تر دارند، اما در سنین نوجوانی تعادل قدرت تغییر می کند و همین موضوع باعث نگرانی های متعدد برای والدین می شود. به طور کلی می توان گفت آگاهی درباره ماهیت دوره نوجوانی تنها موضوعی است که می تواند کمک کند. ایکن- آیا نوجوانی دوره بحران هویت است؟

بله، کاملاً دوره بحران هویت است و نوجوانان اضطراب های بسیاری درباره اینکه «من کیستم؟» تجربه می کنند. هر روز ممکن است ذهنیت نوجوان در موضوعات مختلف فردی و اجتماعی تغییر کند. نوجوان در مورد کوچک ترین چیزها هم دغدغه بسیاری دارد، البته این اتفاق نامطلوب نیست، بلکه نشانه های خوبی است؛ هرچه یک نوجوان در مورد این مسائل بیشتر فکر کند، نشان دهنده این است که می تواند فردیت و هویت بیشتری برای خود تعریف کند؛ بنابر این بحران در این مقطع بار معنایی منفی ندارد، بلکه بسیار طبیعی است.

ایکن- نهادهای اجتماعی مثل آموزش و پرورش، رسانه و ... در راستای هویت یابی نوجوانان چه کارهایی باید انجام دهند؟

شست و شوی مغزی اتفاق بسیار ناگواری است که از سوی نهادهای اجتماعی در کل دنیا در حال رخ دادن است. پیام هایی از طریق محصولات فرهنگی در دنیا در حال ترویج است که ایدئولوژی های خاصی را دنبال می کنند به همین دلیل خطر بزرگی وجود دارد؛ زیرا هویت نوجوانان نفوذپذیر است و می توان تأثیر بسیار زیادی بر آنها گذاشت. شست و شوی مغزی می تواند از طرق مختلف رخ دهد؛ امروز در سینمای جهان شاهد ترویج یکسری از تفکرات و ایدئولوژی های خاص هستیم که با هدف گیری و نیت های خاصی در حال ارائه است. همانطور که شواهد آن را می بینیم متأسفانه این موضوعات بر گروه سنی نوجوانی بیشتر از سایر گروه های سنی اثرگذار است.

هرچه فضای جامعه و نهاد اجتماعی دارای کنجکاوی، کاوش، جست و جو کردن، زیر سؤال بردن و پرسشگری باشد، احتمال این شست و شوی مغزی و جهت دادن به ذهن ها در هویت یابی نوجوانان کمتر می شود یعنی فضا باید به گونه ای باشد که مخالفت، گفت و گوی آزاد و انتقاد وجود داشته باشد در این صورت می تواند الگوی بسیاری خوبی برای نوجوانان وجود داشته باشد تا همه چیز را سریع جذب نکنند، سؤال کنند، انتقاد کنند و تفکرات مستقل خود را داشته باشند. آموزش و پرورش و نهادهای اجتماعی باید به سمت آموزش تفکر انتقادی و گفت و گوی آزاد بروند.

ایکن- موضوع «هویت یابی» بخشی از چالش دوره نوجوانی است، اما در این دوره چالش های بسیار دیگری مانند رفتارهای پرخطر، تمایل به اعتیاد، انواع اضطراب ها و نگرانی ها، مشکلات جنسی و ... وجود دارد؛ نوجوانان در مواجهه با این مشکلات باید چه راهکاری را اتخاذ کنند و اگر با هر یک از این چالش ها مواجه شدند، چه راهکاری در پیش بگیرند که کمترین آسیب را ببینند؟

یک مسئله ای که در این رفتارها وجود دارد این است که اگر از نوجوان پرسیم، چرا این کارها را انجام می دهی؟ شاید نتواند دلیل واضحی برای رفتار خود ارائه دهد و صرفاً برای اینکه بتواند در گروه همسالان خود جذب شود به چنین موضوعاتی که شاید سرکشانه باشند، روی می آورد.

باید توجه کرد که فرد هرچقدر در فردیت خود دچار تردید باشد، بیشتر به سمت کارهای عجیب سوق پیدا می کند. اگر مسیر هویت یابی و تربیت، بهنجار باشد؛ نوجوان نیازی نخواهد داشت که والدین به صورت مستقیم به نهی رفتارهای پرخطر بپردازند؛ نوجوان با تأکید بر این رفتارها می خواهد نشان دهد که فرد متفاوتی است یعنی نیتی که پشت رفتارهای پرخطر دارد بیشتر تأکید بر ابراز تفاوت و خاص بودن او است. وقتی نیاز ابراز تفاوت از راه سالم ارضا شود دیگر نیازی نمی بیند که به سمت رفتارهای

پرخطر برود.  
ایکنا- سخن پایانی.

نوجوانان در این سن به دنبال هویت فردی خود هستند که این موضوع می تواند هم تهدید و هم فرصت باشد؛ فرصت از این جهت که ما در حال تربیت عضوی برای جامعه هستیم که متفاوت است و می تواند تغییرات ایجاد کند و خلاقیت دارد و هم‌رنگی کورکورانه ندارد و تهدید از این جهت که هرچقدر این دوره مهم است در نتیجه آسیب های آن هم می تواند پایدارتر باشد. با آموزش تفکر انتقادی می توانیم به فرصت بودن این اتفاق کمک کنیم.

گفت وگو از سجاد محمدیان