

«فرض بر این است، زمانی که فرد با تفکر نقادانه راه حل مسئله‌ای را می‌یابد، می‌توان گفت که اگر در موقعیت‌های متفاوت قرار گیرد، بررسی کند و به سؤال و جواب پردازد و در نتیجه بتواند، به مرحله‌ی هویت فردی خود برسد. یعنی نظرش برگرفته از نظرات دیگران نباشد و خودش به آن رسیده باشد».

**دکتر بنفشه قرائی**، دکترای روان‌شناسی بالینی از انستیتو پزشکی ایران، و استاد و عضو هیئت علمی این انستیتو، در گفت‌وگو با رشد مشاوره‌ی مدرسه، با تأکید بر مقدم بودن پرورش بر آموزش، ایجاد محیط امن و باز را برای رشد تفکر نقاد و پرسشگر در افراد، بهترین راه حل برای رسیدن به هویتی تکامل یافته دانست. در این گفت‌وگو، بعد از تعریفی از هویت، به تقسیم‌بندی و عناصر شکل‌دهنده‌ی هویت می‌پردازیم و درباره‌ی اصطلاح‌های رایجی مثل «بی‌هویتی» یا «بحران هویت» که هر روزه در رسانه‌ها یا اطرافمان می‌شنویم، بحث‌هایی داریم. این گفت‌وگو را بخوانید.

## گفت‌وگو با دکتر بنفشه قرائی درباره‌ی مسئله‌ی هویت

# اگر منتقدی،

# در مسیر تکامل هویتی

ساجده عرب سرخی

### آیا همه‌ی ما هویت داریم؟

هویت حسی است از کلیت درونی یک فرد. مفهومی که ما می‌خواهیم به سؤالات مربوط به هدف‌ها، باورها و ارزش‌هایمان در زندگی بدهیم، هویت ماست. اگرچه ممکن است ما در دوره‌ی کودکی هم برای هر چیزی تعریفی داشته باشیم، ولی این تعریف‌ها بیش‌تر برگرفته از بایدها و نبایدها و آموخته‌های ما از والدین و مدرسه هستند. آن‌چه را که ما در نوجوانی به عنوان هویت مطرح می‌کنیم، مفاهیم و پاسخ‌هایی به این سؤال‌هاست که خود شخص توانسته است برای آن سؤال‌ها بیابد. یعنی ارزیابی و بررسی مجدد کرده و براساس آن تصمیم گرفته است که باورها و یا اعتقادات مذهبی و سیاسی، و ارزش‌های اخلاقی و هنجارهایش چه باشد. پس آن‌چه به عنوان هویت مطرح می‌کنیم، کلیت و چارچوب مرجع است که فرد از آن استفاده می‌کند و می‌تواند موقعیت‌های بیرونی را براساس آن ارزیابی کند.

### هویت قابل تقسیم‌بندی است؟

بله و من فکر می‌کنم بهترین تقسیم‌بندی مربوط به نظریه‌ی **مارسیا** است که هویت را به دو نوع کلی تقسیم کرده است: یکی هویت ایدئولوژیکی و دیگری هویت روابط بین فردی. او برای ایدئولوژی رفتار و باورهای فرد چهار حوزه در نظر گرفته است: مسائل سیاسی، باورهای مذهبی، فلسفه‌ی زندگی و انتخابات شغلی. در مورد هویت بین فردی نیز می‌گوید که فرد در واقع درصدد یافتن پاسخ سؤالاتش در این موارد است: پاسخ به دوستانش، ارتباط با جنس مخالف، نقش‌های جنسی، ارتباط با خانواده و یا حتی نوع تفریحاتش. به همین دلیل می‌توانیم هم تقسیمات کلی مثل ایدئولوژیکی و روابط بین فردی داشته باشیم و هم خود هویت را تقسیم‌بندی کنیم. در یک تست خوب سنجش هویت مطابق با نظریه‌ی مارسیا، نمره‌های داده شده به فرد کاملاً مشخص می‌کند که او از لحاظ ایدئولوژیکی و

روابط بین فردی در چه وضعیتی قرار دارد.

**آیا این‌ها با هم نسبتی دارند؟ یعنی مثلاً کسی که از یک بُعد هویت پیدا کرده و آن‌چه را که قرار بوده است به دست آورد، به دست آورده، لزوماً در بخش‌های دیگر هم هویت پیدا کرده است یا نه؟**

معمولاً، کسی که تفکر نقاد داشته باشد و محیط اطرافش برایش سؤال‌برانگیز باشد، در مسیر تکامل هویت قرار گرفته است. این که چون خانواده یا جامعه مطلبی را به او می‌گویند، بپذیرد، یا حالت بدتر، این که کاملاً نسبت به همه‌چیز اطرافش بی‌تفاوت باشد، یعنی در بیراهه حرکت کردن، اغلب کسانی که وارد مرحله‌ی کاوش شده‌اند، به موضوعات اطراف خود حساس می‌شوند، شروع به سؤال می‌کنند و همه چیز را مورد نقد و بررسی قرار می‌دهند. در جوامع و خانواده‌های مختلف، ممکن است فرد این فرصت را داشته باشد که در یک حوزه بیش‌تر رشد پیدا کند و در حوزه‌ی دیگر نه. ولی ما فرض کرده‌ایم، زمانی که فرد با تفکر نقادانه راه حل مسئله‌ای را می‌یابد، می‌توان نتیجه گرفت که اگر در موقعیت‌های متفاوت قرار گیرد، بررسی کند و به سؤال و جواب پردازد و در نتیجه بتواند، به مرحله‌ی هویت فردی خود برسد. یعنی نظرش برگرفته از نظرات دیگران نباشد و خودش به آن رسیده باشد.

**در مکالمه‌های روزمره می‌شنویم که می‌گویند این آدم بی‌هویت است. اصلاً این اصطلاح، اصطلاح درستی است؟**

نزدیک‌ترین پاسخ به این سؤال شاید این باشد که از نظر ما، چنین کسانی در مرحله‌ی اولیه‌ی شکل‌گیری شخصیتشان هستند؛ یعنی مرحله‌ای که همه‌چیز برایشان بی‌تفاوت است و به محیط هم هیچ توجهی ندارند. تحقیقات نشان داده‌اند، افراد متحد دارای رفتارهای پرخطری هستند که ما را بیشتر

**هویت حسی است از کلیت درونی یک فرد. مفهومی که ما می‌خواهیم به سؤالات مربوط به هدف‌ها، باورها و ارزش‌هایمان در زندگی بدهیم، هویت ماست**

نگران می‌کند. افسردگی، اضطراب و روابط نامشروع و به‌طور کلی ناهنجاری در آن‌ها زیاد است. این‌ها مسائلی هستند که ممکن است به صورت علامت سؤال برایشان مطرح شوند؛ مثل مسائل مذهبی، سیاسی و ایدئولوژیکی. البته نمی‌شود بگوییم آن‌ها هويت ندارند، چون به هر حال آن‌ها هم برای خودشان جواب‌هایی دارند؛ اما ممکن است جواب‌های درستی نیافته باشند. هويت می‌تواند همان پاسخ‌هایی باشد که ما از دوران کودکی گرفته‌ایم و تمثیلش در دوره‌ی نوجوانی، درست مثل یک ساختمان مقدماتی در یک مجتمع است. وقتی ساختمان اصلی را می‌سازیم، باید ساختمان مقدماتی را خراب کنیم. در شکل‌گیری هويت باید همین اتفاق بیفتد. یعنی لازم است، باید و نباید‌های دوران کودکی را که بیش‌تر از باید‌ها و نباید‌های ما هستند و در آن دوران به آن‌ها احتیاج داشته‌ایم، در دوره‌ی نوجوانی خراب کنیم و خودمان ساختمانی قوی و مستحکم بسازیم. پس آن‌هایی که این کار را نکرده‌اند و در همان ساختمان کوچک دوران کودکی مانده و تغییرش نداده‌اند، کسانی هستند که از نظر هويتي دچار مشکل هستند.

### مثلاً چه جور مشکلاتی؟

ما اختلالی به نام «اختلال مرزی» داریم. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات افراد مبتلا به این اختلال آشفتگی هويت است. یعنی نمی‌توانند به خودشان پاسخ دهند که چه کسی هستند. در بعضی از اختلالات شدید روان‌شناسی و روان‌پزشکی هم بی‌هويتي را این‌طور مطرح می‌کنیم که در واقع افراد دچار آشفتگی هستند و نمی‌توانند به سؤالات مربوط به آن جواب بدهند. باز طبق تعریف اریکسون، در دوران نوجوانی باید بتوانیم رشد سالم و خوبی داشته باشیم و اگر نداشته باشیم، دچار آشفتگی نقشی می‌شویم. یعنی در هیچ‌کدام از موقعیت‌ها نمی‌توانیم پاسخی داشته باشیم. شاید کلمه‌ی آشفتگی هويت بتواند این‌جا بهتر معنی بدهد.

### شکل‌گیری هويت بیش‌تر فردی و درونی است یا تحت تأثیر اجتماع؟

مفاهیم روان‌شناسی و به‌طور کلی مفاهیم علوم انسانی، توأمان فردی و اجتماعی است. خصوصیتی که افراد از طریق ژنتیک به ارث می‌برند، مثل مزاج خاصی که یک فرد دارد و یا اختلاف آرامشی که بین بچه‌ها در مدرسه می‌بینیم، هم‌زمان است با خصوصیتی که در محیط خانواده و بلافاصله در جامعه وجود دارد. ما

نمی‌توانیم این قسمت‌ها را مرزبندی کنیم. درست مثل هوش، ما نمی‌توانیم بگوییم که تا این قسمت مربوط به توانایی‌های خود فرد است و از این‌جا به بعد مربوط به توانایی‌های ژنتیکی اوست.

این‌ها قلاب‌های به هم تنیده‌ای هستند که نمی‌توان از هم جدایشان کرد. شکل‌گیری هويت هم به همین شکل است. همه دست به دست هم داده‌اند و مجموعشان کمک می‌کنند تا فرد به رشد کامل برسد.

### و اگر کسی این پاسخ‌های درونی را پیدا کرد، اما آن‌ها با هنجارهای جامعه هم‌خوان نبودند، باز هم می‌گوییم فرد هويت یافته است؟

مهم است که ما در چه جامعه و چه محیطی درباره‌ی چه هنجارهایی حرف می‌زنیم. باید بدانیم که وقتی ما از توانایی‌های فرد در مطابقت با هنجارهای جامعه‌اش صحبت می‌کنیم، یعنی آن فرد می‌تواند در آن محیط دوام بیاورد. یعنی رفتارهایی از خود نشان ندهد که باعث شوند، از طرف اجتماع طرد شود. سؤالاتان از بحث هويت بیرون می‌آید. ما رعایت هنجارها را «Normality» می‌گوییم که دو جنبه دارد: یکی این که چه قدر با هنجارهای جامعه هماهنگ است، و دیگر این که چه قدر می‌تواند برخلاف باورهای رایج، در محیط، سالم و موفق بماند و رشد کند. تطابق داشتن با محیط مهم است. مقوله‌ای داریم تحت عنوان «قاطعیت». قاطعیت یعنی پافشاری روی خواسته‌ها و باورها. ولی آن‌چه قاطعیت را از پرخاشگری جدا می‌کند، این است که چه قدر فرد می‌تواند طوری قاطعیت نشان دهد که در دیگران حس بدی به وجود نیآورد.

پافشاری یعنی فرد خواسته‌هایش را می‌خواهد و برایش مهم نیست که چه شود. ما می‌گوییم رفتار قاطعانه رفتاری است که توسط آن فرد بتواند، خواسته‌ها و نیازهایش را به طریقی که برای دیگران پسندیده باشد، برآورده سازد. این فرق فرد نرمال با فرد غیر نرمال است. اگر ما امکانات اجتماعی را در اختیار می‌گیریم ولی نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم، مطمئناً نمی‌توانیم به این رفتار به عنوان یک رفتار هنجار نگاه کنیم.

### بحث بحران هويت را تازگی‌ها زیاد می‌شنویم. این بحث چه قدر معاصر است؟ تازه کشف شده یا تحت تأثیر شرایط جدیدی در جامعه به وجود آمده و حالا به دغدغه تبدیل شده است؟

خود کلمه‌ی بحران هويت را از نوشته‌های اریکسون داریم. او برای هر دوره از رشد انسان، یک سرکلیشه گذاشته است. مثلاً برای دوران کودکی، اعتماد در مقابل بی‌اعتمادی. در دوره‌ای استقلال، در دوره‌ای خودمختاری و در دوره‌ی نوجوانی، هويت را در مقابل آشفتگی نقش و یا بی‌هويتي مطرح کرده است. بحران هويت همیشه یک موضوع نابهنجار نیست. اتفاقی است که لزوماً باید برای نوجوان بیفتد تا از حالت



رکود و رخوت دوران کودکی وارد دوره‌ی بزرگسالی شود. یعنی ممکن است، فرزند یا نوجوان ما در یک دوره‌ای شروع کند تمام باورهای ما را زیر سؤال ببرد. چرا؟ این شروع دوره‌ای است که ما به آن دوره‌ی کاوش می‌گوییم. کاوش قلب، بحران هویتی است که ما از آن سخن می‌گوییم. اگر کاوش اتفاق نیفتد، فرد به هویت مستقل خودش دست نمی‌یابد.

ولی این بحران هویتی که ما گفتیم، می‌تواند بحران هنجاری باشد. می‌تواند فرد را در همان آشفتگی رها کند و نتیجه او نتواند برای خودش پاسخی بیابد. همان‌طور که گفتیم، می‌تواند فرد را به سوی اختلالات شدید روانی یا اختلالات شدید مرزی بکشاند. ولی اگر به نتیجه برسد و فرد بتواند، ساختار جدیدی را بر آن باورها و ارزش‌ها بسازد، آن موقع است که هویت سالمی ساخته است. پس کلمه‌ی بحران هویت، کلمه‌ی جدیدی نیست خوش‌بختانه در دهه‌ی اخیر، صدا و سیما و رسانه‌های گروهی، مفاهیم روان‌شناسی را وارد جامعه کرده‌اند. خوب است که آدم‌ها با این مفاهیم آشنا می‌شوند. البته گاهی اطلاعات ناکافی می‌تواند، برداشت‌های اشتباه داشته باشد و از این لحاظ بد است. شاید دلیل این که امروزه بحران هویت بیشتر مطرح می‌شود، همین رسانه‌ها هستند. دلیل دیگر این که جامعه‌ی ما جامعه‌ی جوانی است. یعنی الان درصد نوجوان و جوان در جامعه‌ی ما بالاست، در نتیجه مبتلایان به این مشکلات بیشتر شده‌اند. می‌دانیم که دوره‌ی نوجوانی دوره‌ای است که در آن میزان رفتارهای پرخطر زیاد است؛ نه تنها رفتارهای پرخطر در آن زیاد است، بلکه میزان هم‌زمان بودن رفتارهای پرخطر هم بالاست. ممکن است که از فرد بزرگسال فقط اعتیاد یا فقط رفتارهای جنسی نامشروع را ببینیم. اما در نوجوانان، ترکیبی از این رفتارها وجود دارد؛ هم رانندگی پرخطر دارد، هم مصرف مواد و روابط جنسی ناپهمن. تحقیقات نشان می‌دهند، این ترکیب باعث می‌شود، میزان بزهکاری در این دوران زیاد شود.

**پس در واقع یک دوره‌ی سنی وجود دارد که در آن، این بحران اتفاق می‌افتد. آیا این دوره‌ی**

**سنی همیشه ثابت است؟ یعنی**

**ممکن است که این بحران**

**ناگهان مثلاً در سن ۳۰**

**سالگی به وجود بیاید؟**

مسئله‌ی نوجوانی در تمام فرهنگ‌ها، حتی به دلایل آب و هوایی و جغرافیایی و فرهنگی متفاوت است. هرچه که جامعه پیچیده‌تر باشد، مدتی را که کودک باید آماده شود تا وارد دوره‌ی بزرگسالی شود، به زمان بیش‌تری احتیاج دارد. ما در جوامع ساده، اصلاً مرزی تحت عنوان

نوجوانی نمی‌بینیم. فرد از کودکی وارد دوره‌ی بزرگسالی می‌شود؛ به خاطر مسئولیت درآمد و تأمین زندگی خانوادگی. به این دلیل که زندگی، زندگی ساده‌ای است و پیچیدگی خاصی ندارد، معمولاً این دوره گسترش پیدا می‌کند و ما به نوجوانمان فرصت می‌دهیم تا برای بزرگسالی بیش‌تر آماده شود. انتظار داریم که این اتفاق در دوره‌ی نوجوانی بیفتد و وقتی فرد وارد دوره‌ی بزرگسالی می‌شود، از نتایجی که در دوران کودکی به‌دست آورده است، استفاده کند. پس دیگر این علامت سؤال در ۳۰ سالگی برای او مطرح نمی‌شود که دیدگاه مذهبی یا سیاسی من چه باید باشد. چون در واقع طرح این سؤال در ۳۰ سالگی، جامعه را دچار مشکل می‌کند. مثل این است که ما آموزش و پرورش را از ۳۰ سالگی شروع کنیم و زمانی که انتظار داریم از ثبات شخصیتی فرد استفاده شود، او تازه بخواهد خواسته‌هایش را مطرح کند. ما انتظار داریم که در نوجوانی هویت مستقل کسب شود، ولی بسیار اتفاق می‌افتد که در بزرگسالی فرد هنوز هویت مستقل خود را به دست نیاورده است. البته طبق بعضی از تعریف‌های خود مارسیا، ضرورتاً بحران هویت یک بار برای همیشه حل نمی‌شود؛ چون ممکن است تغییرات اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه موقعیتی را ایجاد کند که دوباره فرد مجبور شود، آن سؤال‌ها را تکرار کند.

**حالا اگر فرد از آن بحران عبور نکرد و در آن ماند، چه**

**اتفاقی برای جامعه و خودش می‌افتد؟**

مطمئناً اتفاق خوبی نخواهد افتاد. شما فردی را تصور کنید که همیشه گیج است و مسائل برایش مبهم هستند. سؤال اساسی هویت این است که: «من کی هستم؟» من کی هستم، یعنی تمام جملاتی که با من شروع می‌شوند، درباره‌ی مذهب، سیاست و تمام حوزه‌هایی که هر فرد دارد. وقتی من به این سؤال پاسخ می‌دهم، زندگی‌ام در مسیر معینی می‌افتد. مثل رودخانه‌ای که دیگر مسیرش را پیدا کرده است. من دانشجویان بسیاری دارم که سال دوم یا سوم دانشگاه هستند و با رتبه‌های خوبی هم وارد دانشگاه شده‌اند؛ ولی هویتشان هویت خودشان نبوده است. یعنی این‌ها دوره‌ی نوجوانی را فقط روی درس خواندن گذاشته‌اند و بعد آمده‌اند به دانشگاه و تازه آن‌جا که فراغ بال پیدا کرده‌اند، حالا سؤالشان این است که: آیا اصلاً این رشته خوب است؟ اصلاً درس بخوانم؟ و بعد مرتب تغییر رشته می‌دهند. این خدماتی است که جامعه به آن‌ها می‌دهد و هرز می‌رود. این آدم دائم تغییر رشته می‌دهد و هوش و توانایی‌اش به هدر می‌رود. اگر به آن سؤال در دوران نوجوانی پاسخ داده بود، الان این که سرمایه‌گذاری رویش انجام گرفته است، حتماً مفید واقع می‌شد. پس این قضیه به جامعه خیلی ضربه می‌زند، چون سرمایه‌گذاری‌اش هرز می‌رود. به‌علاوه، زمانی را که ما در زندگی برای رشد داریم، نسبتاً کوتاه است و اگر از آن استفاده نکنیم و هنوز مشغول پاسخ به سؤالات باشیم، دوره‌ی خوبی از زندگی‌مان را از دست می‌دهیم.

**حالا با توجه به این که مخاطبان مجله‌ی ما مشاوران**

**مدرسه هستند و این که مشاوران در دوران دبیرستان به شدت با این مسئله روبه‌رو هستند، به نظر تان آن‌ها چه طور می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند که اگر قرار است**



## این بحران به وجود بیاید، زودتر به وجود آید و بچه‌ها از آن عبور کنند؟

خوش‌بختانه این دیدگاه جدیدی که درهویت مطرح شده است، به ما تکنیک می‌دهد. قبلاً فقط یک نظریه بود، ولی الان دارند می‌گویند که چه باید کرد. بحث این است که ما به فرد، تفکر نقادانه و از جمله روش‌های مقابله‌ای خوب را آموزش بدهیم؛ مثلاً مهارت‌های زندگی را آموزش بدهیم. قسمتی از آموزش مهارت‌های زندگی، تفکر نقادانه است؛ روش‌های حل مسئله و روش‌های مقابله‌ای است. تحقیقات نشان داده‌اند، وقتی این تکنیک‌ها به دانش‌آموز یاد داده می‌شوند، او می‌تواند درست فکر و ارزیابی کند. یک مسئله، تصمیم‌گیری است؛ یکی از مشکلاتی که جوانان ما باید راه‌حلشان را یاد بگیرند. مهارت‌های زندگی گام به گام قابل آموزش هستند. می‌توانیم به فرد یاد بدهیم که چه‌طور به این قضیه سرعت بدهد. یا این که ممکن است، فرد در این مسیر به هویت خوبی دست پیدا نکند و ما به او کمک کنیم که راحت‌تر راه را برود.

ولی آن چه که به خانواده‌ها و حالا مشاوران که تحصیل کرده‌اند و لازم نیست توضیح بدهیم، توصیه می‌کنم، این است که نترسند. اگر کودک از باورهای اصلی خانواده سؤال می‌کند، دچار هراس نشوند. راهش این است که به او یاد بدهیم، درست فکر کن و برو داده‌ها را جمع کن. و ما خیالمان راحت باشد که باورهای درست، باورهای اخلاقی و آن چه که در همه جای دنیا مورد تأیید است، بی‌معنی و بیهوده نیست. یعنی اگر درست فکر کند و تصمیم بگیرد، مطمئناً به آن باورها خواهد رسید. به بچه‌ها فرصت بدهیم که پرسش و پاسخ کنند و به آن‌ها تفکر درست را یاد بدهیم. اگر آدمی بی‌تفاوت باشد و مسائل اطرافش برایش مهم نباشند، یعنی در مراحل اولیه‌ی رشد هویت است. می‌توانیم او را تشویق کنیم که به موضوعات پیرامونش دقت کند. مثلاً می‌توانیم از او سؤال کنیم و اگر منابع مناسبی در اختیار ندارد، به او معرفی کنیم. تا به یک تحقیق علمی دست بزنند. درست مثل این که برای یک تحقیق علمی به فرد می‌گویید، برو این منابع را پیدا و بررسی کن.

به نظر من، یادگیری کتاب‌های درسی برای بچه‌ها فقط یک قسمت از زندگی است. گرچه بچه‌هایی که این‌طور رشد می‌کنند، رتبه‌های خیلی خوبی در کنکور می‌آورند، اما در بازار کار شکست می‌خورند؛ چون هیچ قسمت دیگر از شخصیتشان رشد نکرده است. در نظام «آموزش و پرورش» ما که به نظر من «پرورش و آموزش» باید باشد، آموزش کافی است، ولی پرورش کم است. اگر بتوانیم این قسمت را رشد بدهیم، اوضاع خیلی بهتر می‌شود.

**یکی از این تکنیک‌های آموزشی را بر ایمان مثال می‌زنید؟**  
ما در بعضی تکنیک‌های آموزشی از گروه‌های هم‌سال استفاده می‌کنیم. جمعی از بچه‌هایی را که بین بچه‌ها و نه پیش معلم، خیلی محبوب هستند، گرد می‌آوریم. معمولاً کسانی که پیش معلم محبوب‌اند، پیش بچه‌ها محبوبیت ندارند. ما به این‌ها «ستاره» می‌گوییم؛ بچه‌هایی که در بین هم‌کلاسی‌هایشان خیلی خوب و موفق هستند. اگر ما آن‌ها را شناسایی کنیم، بعد

می‌توانیم از طریق آن‌ها در گروه نفوذ کنیم. اگر برای ستاره‌ها کلاس بگذاریم و آن‌ها را آموزش بدهیم، خیلی مؤثرتر از آن است که مثلاً یک مشاور خودش مستقیماً وارد شود. چون در همه‌ی دنیا مشاهده شده است، گروه هم‌سالان در تأثیر گذاشتن موفق‌ترینند. احساس بچه‌ها این است که او مشکل مرا درک می‌کند، اما آن خانمی که ده بیست سال از من بزرگ‌تر است، نمی‌تواند مشکلات مرا بفهمد. خوش‌بختانه، تکنیک و روش‌های متنوعی در این زمینه وجود دارند. با استفاده از آن‌ها، هم می‌توانیم به کار سرعت ببخشیم و هم می‌توانیم نتیجه‌ی بهتری بگیریم.

## چاله‌هایی که در این مسیر وجود دارند، کدام‌اند؟ چاله‌هایی که اگر والدین یا معلمان وارد آن‌ها شوند، کار خطرناکی کرده‌اند و اگر پا در آن بگذارند، حتماً پایشان می‌شکند و یا زمین می‌خورند.

ببینید، در تحقیقی آمدند و روش‌های تربیتی خانواده‌ها را بررسی کردند تا معلوم شود، چه سبکی از خانواده نتوانسته است به بچه‌ها کمک کند که بیش‌تر رشد کنند. اولین نتیجه‌ی تحقیق این بود که والدین دارای هویت شکل گرفته، به عنوان یک الگو و مدل بسیار مناسب‌اند. چون در واقع به بچه یاد می‌دهند که فکر و بررسی کند. یعنی به او یاد می‌دهیم که چه‌طور درست فکر کن، ولی نمی‌گوییم چه فکر کن. در واقع من به او ماهی نمی‌دهم، ماهی‌گیری را یاد می‌دهم. ولی مطمئنم که تو اگر ماهی‌گیری را خوب یاد بگیری، می‌توانی ماهی‌های خوبی هم بگیری.

یک مثال برایتان می‌زنم: کسی با روش حل مسئله‌ی سالم نمی‌تواند به این نتیجه برسد که اعتیاد برای من خوب است. یعنی مهم این است که من روش درست حل مسئله و تفکر نقادانه را به کودک یاد بدهم. پس والدین یا محیط‌هایی که درونشان هویت‌های پخته حضور دارند، الگوها و مدل‌های بسیار مناسبی می‌توانند باشند. این هم نشان داده شده است که معمولاً خانواده‌هایی که پر از استبداد و باید‌ها و نباید‌ها هستند، هیچ‌وقت وارد بحث و چالش با نوجوانشان نمی‌شوند این بچه‌ها ممکن است با مشکلات زیادی روبه‌رو شوند. از طرف دیگر، وقتی که آن فشارها، به دلیل بزرگ‌تر شدن آن آدم و از بین رفتن کنترل خانواده، برداشته می‌شوند، آن فرد با خود فکر می‌کند، مادرم می‌گوید که این کار را نباید بکنم و حالا که مادرم وجود ندارد، من می‌توانم آن را انجام دهم.

باید محیط‌هایی فراهم کرد که فرد در آن‌ها احساس امنیت کند. در مدرسه نترسد که اگر سؤالی را از معلم بپرسد، والدینشان بفهمند و فکر کنند که او آدم بدی است. به این ترتیب امنیت ایجاد کنند که: تو می‌توانی سؤال کنی، تفکر کنی و بررسی کنی، ولی در مقابل رفتار تو به طبع مسئولی و اجازه داری که درباره‌ی آن فکر کنی. ایجاد محیط‌های باز و امن و برقراری ارتباط سالمی که نوجوان احساس کند، می‌تواند خیلی مؤثر باشد. البته طبیعی است، کسی که خودش آن محیط باز را فراهم می‌کند، تفکر نقادانه و رفتار حل مسئله را بلد است.

**معمولاً، کسی که تفکر نقاد داشته باشد و محیط اطرافش برایش سؤال برانگیز باشد، در مسیر تکامل هویت قرار گرفته است**

