

# نیاز نوجوان به استقلال

چگونه به این نیاز پاسخ دهیم

---

دکتر جواد محمودی قرائی

---

## ○ فهرست

- یادداشت ناشر ..... ۷
- مقدمه‌ی مؤلف ..... ۹
- استقلال چیست؟ به چه آدمی مستقل می‌گوییم؟ ..... ۱۱
- در چه زمانی کودکان یا نوجوانان رسماً اعلام استقلال می‌کنند؟ ..... ۱۶
- استقلال در دوران نوجوانی چه مفهومی دارد؟ ..... ۱۷
- علاوه بر استقلال طلبی در دوران نوجوانی چه تکالیف رشدی دیگری وجود دارند؟ ..... ۱۹
- استقلال نوجوان از خانواده چگونه اتفاق می‌افتد؟ ..... ۲۹
- استقلال طلبی نوجوان در مدرسه چگونه بروز می‌کند؟ ..... ۳۱
- چگونه می‌توان استقلال اقتصادی را ایجاد کرد؟ ..... ۳۲
- چگونه می‌توان به استقلال اجتماعی دست یافت؟ ..... ۳۳
- استقلال عاطفی چیست و برای شکل‌گیری مناسب آن والدین باید چگونه رفتار کنند؟ ..... ۳۵
- چگونه می‌توان با استقلال طلبی نوجوانان مواجه شد؟ ..... ۳۷
- والدین برای این‌که به استقلال نوجوان و فرزند خود کمک کنند، چه باید بکنند؟ ..... ۴۳
- آیا می‌توان برای خطر کردن به نوجوان فرصت دوباره داد؟ ..... ۵۴
- آیا استقلال بارشده عقلی متناسب است؟ ..... ۵۷
- چگونه می‌توان فهمید که نوجوان از رشد عقلانی مناسبی برخوردار است؟ ..... ۵۹
- دلبستگی‌های شدید عاطفی به خانواده چگونه استقلال را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ ..... ۶۱

- چگونه باید به تمایز یافتگی نوجوان کمک کرد؟ ..... ۶۳
- اگر استقلال در تصمیم‌گیری از کسی سلب شود، چه مشکلاتی به وجود می‌آید؟ ..... ۶۵
- نوجوان تا چه زمانی باید متکی به تصمیم‌گیری‌های والدین خود باشد؟ ..... ۶۷
- نوجوان در مسیر کسب استقلال با چه چالش‌هایی روبه‌روست؟ ..... ۶۸
- چگونه نوجوانان می‌توانند از تجربیات والدین خود استفاده کنند؟ ..... ۷۳
- چگونه ارتباط با نوجوان می‌تواند بر فرایند شکل‌گیری استقلال اثر بگذارد؟ ..... ۷۵

فصل پنجم

توسعه خودشناسی و خودارزشیابی

۱. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی ..... ۷۶

۲. مفهوم خودشناسی و خودارزشیابی ..... ۷۶

۳. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در دوران نوجوانی ..... ۷۶

۴. روش‌های خودشناسی و خودارزشیابی ..... ۷۶

۵. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در تصمیم‌گیری ..... ۷۶

۶. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در حل‌مسئله ..... ۷۶

۷. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در روابط اجتماعی ..... ۷۶

۸. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در سلامت روان ..... ۷۶

۹. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت تحصیلی ..... ۷۶

۱۰. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت شغلی ..... ۷۶

۱۱. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت خانوادگی ..... ۷۶

۱۲. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت اجتماعی ..... ۷۶

۱۳. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت علمی ..... ۷۶

۱۴. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت ورزشی ..... ۷۶

۱۵. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت هنری ..... ۷۶

۱۶. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت تجاری ..... ۷۶

۱۷. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت سیاسی ..... ۷۶

۱۸. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت نظامی ..... ۷۶

۱۹. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت علمی ..... ۷۶

۲۰. اهمیت خودشناسی و خودارزشیابی در موفقیت علمی ..... ۷۶

## ○ استقلال چیست؟ به چه آدمی مستقل می‌گوییم؟

استقلال یکی از نیازهای انسان است. همه‌ی انسان‌ها به نوعی به دنبال استقلال شدن هستند. به این معنی که فرد بتواند تصمیم‌گیری کند، روش‌های زندگی خود را انتخاب کند، تجربه کند، مرتکب خطا شود و مهارت بیاموزد.

استقلال یک امر مطلق نیست. این‌طور نیست که انسان‌ها اگر به استقلال نیاز دارند دیگر به وابستگی نیاز ندارند. وابستگی یکی از نیازهای انسان‌هاست که زندگی جمعی ما را تأمین می‌کند. ما در بهترین حالت استقلال، در عین حال وابسته‌ایم.

یعنی استقلال ما به وابستگی‌های مان گره خورده است. به عبارت دیگر این دو موضوع در دو طرف یک طیف قرار دارند و ما در میانه‌ی آن طیف هستیم. استقلال نیازی است که در همه‌ی آدم‌ها وجود دارد و یک نیاز مطلق نیست. انسان به دنبال استقلال می‌گردد و در عین حال در پی وابستگی نیز هست. اگر می‌گوییم نوجوان تمایل

استقلال یعنی این‌که فرد بتواند خود تصمیم‌گیری کند و روش‌های زندگی خودش را انتخاب کند.

به استقلال دارد، معنایش این نیست که به وابستگی به خانواده تمایل ندارد. وقتی تمایل به استقلال نوجوان نادیده گرفته می‌شود، در مواردی، وی برای رسیدن به استقلال مجبور است نیازش را به وابستگی به خانواده نادیده بگیرد و این باعث می‌شود که ارتباطش را با خانواده‌اش قطع کند، از خیر کمک‌های آن‌ها بگذرد و نیاز خود به

وابستگی، در ارتباط با دوستانش جست‌وجو کند.

استقلال ممکن است در اشکال مختلف باشد. می‌تواند در زمینه‌ی تصمیم‌گیری، ابراز احساسات و هیجان‌ات یا در حوزه‌های مربوط به رفتارها، شغل، تحصیل، اخلاق و... باشد. اتفاقی که در دوران نوجوانی می‌افتد، گذر از دوران کودکی است، که در آن وابستگی بسیار زیاد است به این معنی که کودک در حوزه‌های مختلف به والد وابستگی دارد. اوج این دوره، دوره‌ی نوزادی و شیرخوارگی کودک است که هرچه فرد بزرگ‌تر می‌شود و رشد بیش‌تری می‌یابد، استقلال را بیش‌تر تجربه می‌کند. ما انتظار داریم که این سیر مستقل

برخی از والدین تصور می‌کنند چون تجربه‌ی فرزندان‌شان به اندازه‌ی آنها نیست پس نمی‌شود به آنها اعتماد کرد.

شدن، فرایندی پیوسته باشد و نه یک فرایند مقطعی. این فرایند از همان اوایل کودکی شروع می‌شود ولی در ۱۰ یا ۱۱ سالگی سرعت می‌گیرد و به تدریج تا حدود ۱۸ یا ۱۹ سالگی کامل می‌شود. در این هنگام فرد آمادگی پیدا می‌کند که کاملاً از خانواده مستقل شود. معمولاً در این دوره والدین احساس می‌کنند که نوجوان‌شان دارد از آنها جدا و دور می‌شود. این فرایند جدایی معمولاً در اوایل نوجوانی اتفاق می‌افتد

ولی در انتها، نوجوان به سمت خانواده باز می‌گردد. در تمام این دوران ارتباط‌های عاطفی با خانواده برقرار است.

در این زمان تعریف جدیدی از ارتباط نوجوان با خانواده شکل

می‌گیرد؛ تعریفی که نوعی احساس فردیت‌یافتگی هم در آن متبلور می‌شود. در این هنگام نوجوان به خانواده اعلام می‌کند که: می‌خواهم خودم تصمیم بگیرم، خودم تجربه کنم و... این خودم، خودم‌ها در واقع یک نوع اعلام استقلال است. در این‌طور مواقع، والدین به سبب نگرشی که از قدیم نسبت به فرزند خودشان دارند و با توجه به وابستگی‌های دوران کودکی، دائماً گوشزد می‌کنند که این کار را بکن و آن کار را نکن، این کار خوب است، این کار بد است و... و این رویه را ادامه می‌دهند و به همان شیوه عمل می‌کنند. در این مواقع است که به مشکل برمی‌خورند و درگیری اتفاق می‌افتد.

نوجوان اعلام می‌کند: من خودم تصمیم خواهم گرفت. اگر والد نسبت به این نوع نگرش یا تغییراتی که در این فرایند اتفاق می‌افتد آگاه باشد طبعاً می‌تواند روش خود را تغییر دهد و متناسب با رشد نوجوان، آنها هم تغییر کنند. همان‌طور که هیچ وقت یک بزرگسال را وادار نمی‌کنیم که این کار را بکن و آن کار را نکن بلکه در مورد آنها انتظارات و درخواست‌های خودمان را مطرح می‌کنیم. آنها هستند که

تصمیم می‌گیرند و از این‌که نپذیرند ممکن است ناراحت شویم ولی انتظار نداریم حتماً بپذیرند. گاهی نیز با آنها وارد مذاکره می‌شویم و سعی می‌کنیم عقایدمان را نزدیک کنیم. در همه‌ی این حالات استقلال