

**مرد متمایز**

اگر زبان‌تان خوب است و با موضوع این مقاله حال کرده‌اید حتماً صفحه موری بوئن و یکی پدیای انگلیسی را هم بخوانید. این مرد حرف‌های متفاوتی درباره تمایز یافتگی زده و حتی نوعی خانواده‌درمانی بر اساس آن به وجود آورده است



**بیشتر بدانید**

اگر می‌خواهید درباره جدایی روان‌شناختی از والدین و تحقیق‌هایی که در موردش انجام شده خبردار شوید، کتاب «۱۸ مقاله در روان‌شناسی» خانم دکتر پریرخ دادستان، چهره ماندگار روان‌شناسی را از انتشارات سمت بخرید و مقاله مربوط به جدایی را بخوانید

**این شماره: استقلال از خانواده**

مستقل شدن از خانواده خوب است یا بد؟ چه نوع استقلالی سالم‌تر است؟  
چطور از خانواده دل بکنیم؟ و کلی سوال دیگر!

# استقلالی‌ها بیایند!

سعید بی‌نیاز

اسمش را هر چه می‌خواهند بگذارند؛ چه بگویند «تمایز یافتگی» و چه بگویند «جدایی روان‌شناختی از والدین» فرق چندانی ندارد. چه روان‌شناس‌هایی که این کلمه‌ها تیترو پژوهششان است و چه شما که خواننده این سطرها هستید، می‌دانید که «مستقل شدن از خانواده» یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های کسی است که دارد جوانی‌اش را می‌گذراند. این استقلال چندان ربطی به از دواج کردن هم ندارد و با آن فرق دارد. کافی است کمی به دوروبرتان نگاه بیندازید تا زوج‌هایی را ببینید که هنوز هم با از لحاظ عاطفی یا از لحاظ فکری و یا از لحاظ اقتصادی (و شاید هم از هر سه لحاظ!) به خانواده پدری خودشان به شدت وابسته‌اند یا هنوز در شرایط «نیمه‌مستقل» (!) به سر می‌برند. شرایط دیگری هم هستند که در آنها استقلال از خانواده لاقفل از یک لحاظ‌هایی زود هنگام اتفاق می‌افتد؛ مثلاً زندگی در خانه مجردی یا قبول شدن در دانشگاهی در شهری دیگر. به هر حال روان‌شناس‌ها می‌گویند که جدایی روان‌شناختی از والدین چیزی است که باید اتفاق بیفتد تا سلامت روان آدم به خطر نیفتد و راه موفقیت‌های مختلف برایش هموارتر شود. در این شماره می‌خواهیم برویم در حال و هوای این نوع جدایی و اما و اگرهایش را ردیف کنیم. موفقید یا اینکه اول باید از والدینتان اجازه بگیرید؟!

**جدایی روان‌شناختی اصلاً چی هست؟**

معمولاً تا حرف استقلال عاطفی از خانواده وسط می‌آید، «بچه‌ننه‌ها» و «بچه‌بابا»ها و عاطفاها (ا) سر می‌دهند که آی، پس احساسات قدر شناسانه‌تان کجارتنه است و شمامی عاطفه شده‌اید و آدم‌باید پدر و مادرش را برای همیشه داشته‌باشد و از این حرف‌ها به خاطر همین حرف‌ها هم که شده، قبل از هر چیز باید معلوم کنیم که جدایی روان‌شناختی یا تمایز یافتگی که ما از آن حرف می‌زنیم چی هست و چی نیست:

**1 استقلال عاطفی، بی‌عاطفی نیست**

وقتی که ما از استقلال عاطفی حرف می‌زنیم اصلاً منظورمان این نیست که آدم باید از خانواده‌اش کاملاً ببرد و به آنها پشت کند؛ استقلال عاطفی یعنی اینکه حتی وقتی که جوان در جوار والدینش زندگی می‌کند، خودش برای خودش احساسات مستقلی داشته باشد؛ یعنی هر هیچانی که بر خانواده حاکم شد او هم خودش را هم‌رنگ نکند و بر اساس هویت خودش، احساساتی شود!

**2 جدایی روان‌شناختی، جدایی فیزیکی نیست**

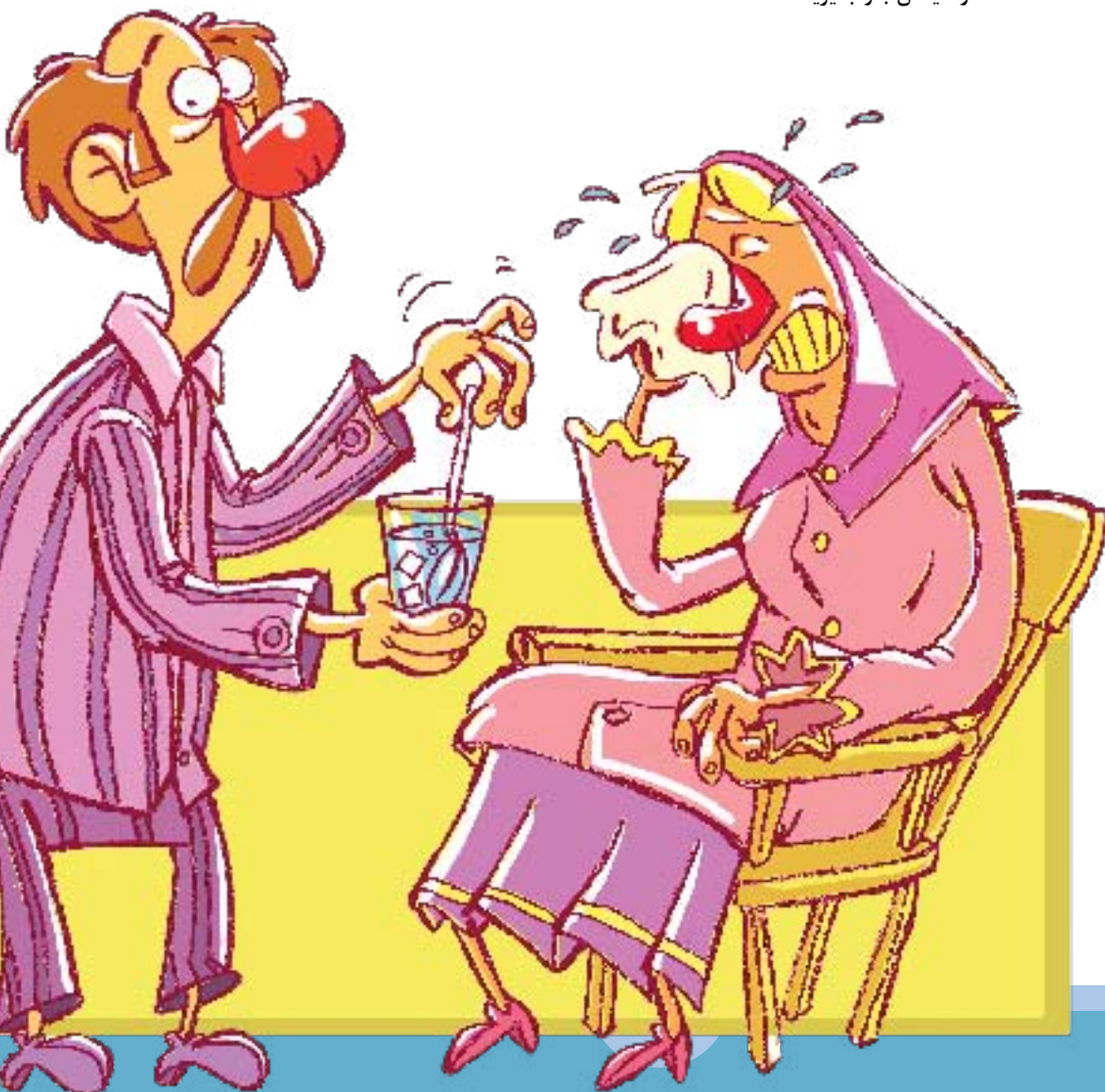
اصلاً برای همین است که به این فرایند می‌گویند جدایی روان‌شناختی تا آن را از جدانشدن فیزیکی جدا کنند (چه جدا در جدایی شد). لب کلام اینکه ممکن است که یک نفر کیلومترها از خانواده‌اش دور باشد اما کوچک‌ترین اتفاقی در خانواده، او را هم تحت‌تأثیر قرار دهد یا برعکس؛ آن قدر از خانواده‌اش ناراحت باشد که این کینه هنوز هم در رفتارهایش مشخص باشد. پس اگر روشنفکر بازی در آورده‌اید و در مقابل خانواده عصیان کرده‌اید و خانه جدا گرفته‌اید، حتماً نشانه این نیست که از خانواده مستقل شده‌اید.

**3 جدایی روان‌شناختی، طبیعی است**

اصلاً طبیعت آدمیزاد این است که از وقتی که به او می‌گویند نوجوان تا وقتی که نقش‌های بزرگسالانه‌اش را قبول می‌کند، نافش را کم‌کم از خانواده پدری ببرد و اگر بر خلاف این باشد، نشانه این است که یک چیزی درست کار نمی‌کند؛ پس فقط به خاطر اینکه نام «جدایی» روی این فرایند است مقابلش گارد نگیرید!

**4 استقلال، فقط استقلال اقتصادی نیست**

استقلال اقتصادی از خانواده با اینکه در ظاهر خیلی پررنگ و البته خیلی پردر دسر است اما همه جدایی روان‌شناختی را شامل نمی‌شود. برای اینکه بشود به شما گفت یک آدم مستقل از خانواده باید در چندین جنبه مختلف از والدینتان جدا شوید که در بخش بعدی این چند جنبه را ردیف کرده‌ایم.





### در چه حوزه‌هایی باید جدا شویم؟

به کسی که از اول جوانی دستش توی جیب خودش بوده و خودش جور خودش را کشیده و حتی از ارث پدرش هم استفاده نکرده می‌گویند مستقل. شاید از نظر اقتصاددان‌ها این استقلال کامل باشد اما روان‌شناسان می‌گویند جدایی روان‌شناختی یعنی اینکه آدم در همه حوزه‌های زیر استقلال داشته باشد:

#### ۱ استقلال در نگرش

کسی که ادعا می‌کند من دیگر روی پای خودم ایستاده‌ام، باید باورها، ارزش‌ها و نگرش‌اش به دنیا هم از والدینش مستقل باشد. منظور ما اصلاً این نیست که باورها یا نگرش‌ها مشابه نباشد، اما اگر ارزش‌های پدر و پسر هم آویزان از یکدیگر باشد، پسر خودش باید به خوبی این ارزش‌ها را رسیده باشد و نه اینکه فقط به خاطر اینکه پدر فلان چیز را قبول دارد من هم آن را قبول دارم.

#### ۲ استقلال در عمل

اینکه فرد بتواند بدون کمک والدین‌اش از پس امور زندگی‌اش بر بیاید، اسمش «استقلال عملگردی» است. استقلال اقتصادی جزء مهمی از استقلال عملی است اما علاوه بر داشتن خرج و دخل جدا، اینکه آدم درآمدش را جوری مدیریت کند که اموراش بگذرد و اینکه در مقابل مشکلات احتمالی بتواند گلیمش را از آب بیرون بکشد هم استقلال عملگردی محسوب می‌شود. داشتن قدرت تصمیم‌مستقل، کم چیزی نیست‌ها!

#### ۳ استقلال عاطفی نوع ۱

اینکه کسی مرتب احتیاج نداشته باشد که والدین تاییدش کنند یا مرتب دلش نخواهد که ور دل بابا و مامان باشد یا تا سرد و گرمی در زندگی‌اش پیش آمد نخواهد به خانه پدری پناه ببرد، نشان می‌دهد که استقلال هیجانی نوع ۱ را دارد اما این فقط یک روی استقلال عاطفی است.

#### ۴ استقلال عاطفی نوع ۲

پیچیده‌ترین نوع استقلال از خانواده همین استقلال عاطفی نوع ۲ است. اینکه آدم بتواند کینه و خشم‌هایش را نسبت به خانواده با خودش حل کند، اینکه دیگر به والدین‌اش بدگمان نباشد و اینکه به خاطر کارهایی که در گذشته کرده، نسبت به خانواده‌اش احساس گناه نداشته باشد، نشان می‌دهد که به مرحله‌ای رسیده است که روان‌شناس‌ها به آن می‌گویند «استقلال تعارضی».



## پسرها مستقل‌ترند یا دخترها؟ استقلال دخترانه، استقلال پسرانه

قبل از اینکه برویم سراغ تفاوت‌های جنسی، بد نیست بدانید که کلا در فرهنگ ما به نسبت فرهنگ غرب، وابستگی بیشتری به والدین وجود دارد و این در پژوهش‌های بین‌فرهنگی هم ثابت شده است؛ حالا دیگر فرق نمی‌کند؛ چه دختر و چه پسر استقلال کمتری به نسبت همتاهای آن طرف آویزان دارند.

البته این قضیه طبیعی هم هست؛ ما فرهنگ خانواده‌محوری داریم و آن قدری که در اروپا بر فردیت آدم‌ها تاکید می‌شود، در ایران تاکید نمی‌شود. اما درباره تفاوت‌های دختران و پسران چه فکر می‌کنید؟

معمولاً می‌گویند پسرها از دخترها «دل‌گنده»تر هستند و منظورشان این است که پسرها زودتر می‌توانند از خانواده دل بکنند اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اگر انواع مختلف استقلال از والدین را در نظر بگیریم، در همه حوزه‌ها هم این طور نیست. فقط خانم‌ها اینها را که می‌خوانند ناراحت نشوند! روان‌شناسان فمینیست می‌گویند اصلاً هویت دخترها بر پایه ارتباط‌های مثبتی که با دیگران دارند شکل می‌گیرد و یکی دیگر از این ارتباط‌ها هم رابطه با والدین است!

۱ پسرها در استقلال عاطفی نوع ۱ موفق‌تر هستند. یعنی آنها زودتر می‌توانند خودشان را از نیاز به تایید و حمایت عاطفی خانواده‌ها خلاص کنند

۲ پسرها زودتر به استقلال عملی می‌رسند. این استقلال مخصوصاً درباره مادران صدق می‌کند؛ یعنی پسرها زودتر تصمیم‌های عملی زندگی‌شان را از مادرانشان سوا می‌کنند.

۳ دخترها دیرتر از پسران به استقلال نگرشی از مادرانشان می‌رسند؛ یعنی ترجیح می‌دهند که نگرش‌هایشان فعلاً به مادرانشان شبیه باشد تا بعد.

۴ در استقلال عاطفی نوع ۲ پسرها و دخترها فرقی ندارند؛ یعنی هم دخترها و هم پسرها در کنار گذاشتن احساس گناه‌ها و کینه‌های خانوادگی‌اش مثل هم عمل می‌کنند.



## چطور راحت‌تر و زودتر از خانواده مستقل شویم؟ یک جدایی موفق

راستش را بخواهید، با این همه واقعیت‌هایی که ما درباره جدایی روان‌شناختی ردیف کردیم، خودتان هم می‌توانید برنامه‌ای برای استقلال یا تکمیل استقلال از والدین‌تان بچینید اما حالا که اصرار می‌کنید، توجه به نکته‌های زیر می‌تواند کمکتان کند. یادتان باشد که استقلال واقعی، هم باعث پیشرفت تحصیلی و شغلی می‌شود و هم سلامت روان را می‌برد بالا.

#### ۱ استارت بزیند!

شما یی که همشهری جوان دست گرفته‌اید، لاقلاً ۱۶-۱۵ سال از عمرتان گذشته است؛ پس برای مستقل شدن به این معنایی که ما گفتیم، حتماً باید آماده باشید و کم‌کم خودتان را باید برای سفر آماده کنید.

اگر استقلال مالی، فعلاً مقدر نیست می‌توانید از استقلال در نگرش شروع کنید و ببینید چقدر از باورهایتان، کاملاً رهایی هستند و هیچ مطالعه‌ای رویشان نکرده‌اید.

اگر این کار را هم گذاشته‌اید برای دانشگاه، لاقلاً کم‌کم از بچه‌ننه بودن عاطفی دست بردارید؛ اینکه می‌شود؟ به هر حال باید هر چه زودتر این تکلیف را شروع کنید.

#### ۲ از آن طرف بام نیفتید

ممکن است شما فیلم حتی به آن طرف دنیا رفته باشید و یک زندگی مستقل برای خودتان تشکیل داده باشید اما به خاطر یک کینه قدیمی از خانواده هنوز به استقلال عاطفی نوع ۲ نرسیده باشید؛ پس فکر نکنید که اگر همین الان کاسه کوزه‌تان را جدا کنید و به خاطر لجاجت بروید خانه مجردی پس دیگر مستقل شده‌اید!

#### ۳ با ازدواج اعلام استقلال نکنید!

استقلال، پیش‌نیاز از دواج موفق است و نه برعکس؛ پس به خاطر اینکه می‌خواهید مستقل شوید، یک نفر دیگر را بدبخت نکنید! حالا اگر هم خواستید کسی را بدبخت کنید، دقت کنید که میزان جدایی‌اش از خانواده، تا جایی که می‌شود، شبیه شما باشد. یک مرد مستقل و یک زن و البته به خانواده چیزی است در مایه‌های جنگ همیشگی.

#### ۴ عجله نکنید!

آدم برای اینکه بند نافش را ببرند و چشمش را به این دنیا باز کند، ۹ ماه فرصت لازم دارد؛ پس برای استقلال کامل نیاز به صبوری دارید؛ مثل همه تغییرهای اساسی دیگر در زندگی.

#### ۵ از روان‌شناس کمک بگیرید

بعضی‌ها زندگی مشکلی نداشته‌اند؛ دست خودشان هم نبوده است؛ ممکن است پدر و مادرشان، معلم‌های مدرسه یا گروه همسال‌هایشان، دانسته یا ندانسته، کاری کرده باشند که آنها حالا نسبت به خانواده احساسات بدی داشته باشند. برای رسیدن به سطحی که آدم رفتارهایش را از این هیجان‌های قدیمی جدا کند، وجود یک روان‌شناس، خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ از ما گفتن بود!