

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

پسرت تنبل نیست

دکتر آدام پرایس

مترجم: الهام کرمانی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	پرایس، آدام،	Price, Adam (Psychologist)
عنوان و نام پدیدآور	پسرت تنبل نیست / دکتر آدام پرایس؛ مترجم الهام کرمانی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.	پسرت تنبل نیست / دکتر آدام پرایس؛ مترجم الهام کرمانی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
مشخصات نشر	تهران، صابرین، ۱۴۰۰.	تهران، صابرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۰۴ ص.	۳۰۴ ص.
فروست	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۰-۶	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۰-۶
یادداشت	عنوان اصلی:	He's Not Lazy: Empowering Your Son to Believe in Himself, 2017
یادداشت	نمایه:	
موضوع	پسران نوجوان - روان شناسی - Teenage Boys - Psychology	
موضوع	رفتار والدین - Parenting	
موضوع	بلوغ (روان شناسی) - Maturation (Psychology)	
شناسه افزوده	کرمانی، الهام، ۱۳۶۲ - مترجم.	
رده بندی کنگره	HQ۷۹۷:	
رده بندی دیویی	۳۰۵/۲۳۵۱:	
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۹۵۸۹۵:	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

پسرت تنبل نیست

دکتر آدام پرایس

مترجم	الهام کرمانی
ویراستار	محمدعلی معصومی
حروف چینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ اول	۱۴۰۰
تعداد	۱۵۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۰-۶

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	پیشگفتار	۷
بخش اول: او تنبل نیست		
.....	فصل ۱. اجازه دهید پسران را دوباره به شما معرفی کنم	۱۵
.....	فصل ۲. جسم در حال تغییر، ذهن در حال تغییر	۳۶
.....	فصل ۳. ای کاش عقل داشتم	۷۰
.....	فصل ۴. بی‌گدار به آب بزنید	۸۹
.....	فصل ۵. پسر بزرگ که گریه نمی‌کند	۱۲۳
.....	فصل ۶. کلاً بی‌خیال مدرسه	۱۵۰
بخش دوم: از تعارض تا تغییر: بذرانگیزه		
.....	فصل ۷. پاسخ متعارض و توطئه استقلال کاذب	۱۷۵
.....	فصل ۸. خود پسران مسئول است	۱۷۷
.....	فصل ۹. خودمختاری - مسیری جدید و روبه‌جلو	۱۸۷
.....	فصل ۱۰. چگونه دست از نجات پسران کشیده و حس استقلال او را	۱۹۴
.....	تقویت کنید	۲۰۷
.....	فصل ۱۱. هلی‌کوپترها، دستگاه‌های چمن‌زنی و جرتقیل‌ها: چرا	

۲۳۶	والدین کودکان خود را کنترل می‌کنند
۲۵۵	فصل ۱۲. فکر می‌کنم از عهده‌اش بریایم
۲۷۱	فصل ۱۳. ارتباط
۲۸۱	پیوست
۲۹۰	نمایه

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل اند: آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

انتشارات صابرين

پیشگفتار

اخیراً به مادر پسر جوانی برخوردی که چند سال پیش مراجع من بود، پسری به نام کایل^۱. چنین اتفاقی یک نقطه عطف برای هر روان‌شناس کودک است. معمولاً مراجعان ما دوره درمان را کامل کرده و به زندگی خود باز می‌گردند؛ بنابراین، به ندرت فرصتی پیش می‌آید که بررسی کنیم آیا تلاش‌های ما اثر طولانی مدت روی آن‌ها داشته است یا خیر.

زمانی که برای اولین بار کایل را ملاقات کردم، وی که یک دانش‌آموز کلاس دهم بود، در مدرسه دچار مشکل شده بود. علائم هشدار نظیر مصرف مواد مخدر، نافرمانی آشکار، فرار از مدرسه یا عصبانیت خشونت‌آمیز که ویژه نوجوانان مشکل‌دار واقعی است در وی دیده نمی‌شد؛ اما او نسبت به محیط تحصیلی خود کاملاً بی‌تفاوت شده بود. وی با چنان بی‌ رغبتی به امور تحصیلی خود می‌پرداخت که والدینش لقب «آقای صرفاً حداقلی» را به او داده بودند؛ او فقط در حدی تلاش می‌کرد که خود را از دام مشکلات جدی برهانند، مثلاً در درس زبان اسپانیایی نمره پایین‌تر از متوسط و در سایر دروس، نمرات در حد متوسط می‌گرفت. اگرچه آخر هفته‌ها با دوستانش ملاقات می‌کرد، وقتی که در خانه بود، بیشتر زمانش را در اتاق خود و پشت میز کامپیوتر در حالی که تمام پرده‌ها را کشیده بود سپری می‌کرد. صبح‌ها

1. Kyle

به سختی از خواب بیدار می‌شد و اغلب دیر به مدرسه می‌رسید. والدینش دربارهٔ پیامدهای جدی این بی‌انگیزگی آن‌چنان نگران بودند که وی را برای بررسی اختلال یادگیری نزد روان‌شناس بردند. آن روان‌شناس دریافته بود که «کایل انگیزهٔ خود را برای موفقیت در مدرسه از دست داده است، بنابراین تکالیف خود را انجام نمی‌دهد. در عوض، ترجیح می‌دهد بادوستانش پیامک رد و بدل کند، به موسیقی گوش دهد و مشغول بازی‌های کامپیوتری باشد. او احساس می‌کند که هیچ علاقه‌ای به مدرسه ندارد و در آزمون‌هایش به این دلیل قبول نمی‌شود که برای آن‌ها درس نخوانده است.» با وجود همهٔ این تشخیص‌ها، این پزشک هیچ توصیه‌ای برای افزایش انگیزه به کایل نکرده بود. با خواندن این گزارش دریافتم که چرا والدین کایل تا این حد مستأصل هستند: بهرهٔ هوشی کایل در صدک نودویکم قرار داشت. نظیر اغلب والدینی که می‌شناسم، آن‌ها نیز عصبی بودند. چگونه ممکن است چنین پسر خوش‌آیة‌ای دربارهٔ آیندهٔ خود ریسک کرده و برای کسب نمراتی که می‌تواند او را به یک کالج «خوب» برساند حتی تلاش هم نکند؟ به نظر می‌رسید که تمام تلاش آن‌هایی ثمرمانده است. حبس کردن کایل را پرخاشجومی کرد، اما عقب‌نشینی نیز او را دچار مشکلات بیشتری می‌کرد. کایل نمونهٔ گروهی از مراجعانم بود که در طول طبایتم در نیویورک سیتی^۱ و نیوجرسی^۲ هر روز به تعدادشان افزوده می‌شد. پسرانی که معلمان و مشاوران آن‌ها را «پسران خوب» می‌نامیدند، ولی مشخص بود که هیچ‌انگیزه‌ای برای موفقیت در دورهٔ متوسطه نداشتند.

دربارهٔ انواع فشارهایی که امروزه به بچه‌ها وارد می‌شود مطالب زیادی نوشته شده است، لیکن، پوشش رسانه‌ای عموماً بر مشکلاتی تمرکز دارد که نخبگان تحصیلی که به موفقیت‌های درخشانی دست یافته‌اند با آن‌ها روبه‌رو هستند. بچه‌هایی که در چندین کلاس تعیین سطح پیشرفته ثبت‌نام شده‌اند و

1. New York City

2. New Jersey

در عین حال که در یک رستوران محلی به صورت داوطلبانه کار می‌کنند، در حال یادگیری نواختن یک آلت موسیقی کلاسیک چینی ناشناس بوده و جایگاه خود را در چند تیم ورزشی نیز حفظ کرده‌اند. اگرچه این بچه‌ها با داشتن والدینی که ذهنیت «یا هاروارد یا هیچ‌جا» را دارند واقعاً تحت فشار قرار گرفته‌اند - که شاهد آن افزایش چشمگیر در سوء مصرف داروهای محرک با هدف کمک به پیشرفت تحصیلی است - گروه دیگری از پسران نیز وجود دارند که اغلب نادیده انگاشته شده و استرس خود را به شکل‌های متفاوت و نیمه‌پنهان نشان می‌دهند. این پسران دغدغه اصلی من هستند، آن‌هایی که برای نتفلیکس^۱، بازی‌های ویدئویی، اسنپ چت^۲، فیسبوک^۳، اینستاگرام^۴ و دوستان‌شان وقت کافی دارند، اما برای درس و مدرسه زمان نمی‌گذارند. بسیاری از این پسران مانند کایل عمل کرده و با انجام حداقل تلاش لازم برای ادامه کار، به طور رسمی گرفتار برجسب «مشکل دار» نمی‌شوند، در حالی که والدین‌شان را دچار اندوه و اضطراب فراوان می‌کنند.

شاید این طور به نظر برسد که فشارهای تحصیلی هیچ تأثیری روی آن‌ها ندارد؛ اما درحقیقت، رفتار آن‌ها پاسخ مستقیمی به استرسی است که تجربه می‌کنند. برخلاف آنچه در ظاهر به نظر می‌رسد، این بچه‌ها تنبل نیستند - آن‌ها از ترس انتظاراتی که فکر می‌کنند به این سادگی از عهده‌شان برنخواهند آمد به زانو درآمده‌اند. بنابراین، از رویارویی با فشارهایی که خود را ناتوان از مدیریت آن‌ها می‌پندارند، به این نتیجه رسیده‌اند که کلاً از رقابت «کناره‌گیری» کنند. موضوع کتاب حاضر این افراد کناره‌گیر هستند.

شکی نیست که فرهنگ رقابتی و دستاوردمحور فعلی شرایط پراسترسی را برای نوجوانان امروزی ایجاد کرده است. پسران نوجوان

۱. Netflix یکی از محبوب‌ترین سرویس‌های پخش محتوای ویدئویی در جهان است - م.

2. Snap chat

3. Facebook

4. Instagram

نسبت به این نوع از استرس بی‌نهایت حساس هستند و من به‌عنوان یک روان‌شناس هر روز شاهد قربانیان این شرایط هستم. پسران باهوش و توانمند از حس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی خود شکایت دارند، اما به‌جای سخت‌کوشی بیشتر و خواب کمتر، به‌طور کلی از وظایف‌شان می‌گریزند و از نافرمانی مبتنی بر ترس خود با توجه‌هایی مثل موارد زیر دفاع می‌کنند: «قصد ندارم یکی از آن ابله‌هایی باشم که اصلاً زندگی نمی‌کنند» یا «آزمون‌ها نه هوش آدم رامی‌سنجند و نه کمکی به یادگیری می‌کنند؛ پس چرا باید برای چنین آزمون‌هایی درس خواند؟» آنان با روی آوردن به اجتناب و انکار از خود محافظت می‌کنند - این‌ها مکانیسم‌های دفاعی بنیادین برای نوجوانان هستند.

جهانی که این پسرها در حال عبور از آن هستند بی‌نهایت پیچیده‌تر از دنیایی است که والدینشان تجربه کرده بودند. فرقی نمی‌کند که کیفیت مدارس آن‌ها در چه سطحی باشد؛ به‌هرحال، از این پسران انتظار می‌رود که بتوانند به‌گونه‌ای بین امور گوناگون هماهنگی ایجاد کنند که پیش از این سابقه نداشته است. در طول بیست سال گذشته، یک کلاس اضافی به روزهای مدرسه دانش‌آموزان دبیرستانی اضافه شده است و ۷٪ این دانش‌آموزان حتی دوره‌های سخت‌گیرانه‌تری را نیز می‌گذرانند. درست است که تکنولوژی توانسته تجربه‌های یادگیری را غنی‌تر سازد، اما نوعی اضافه‌بار اطلاعاتی نیز برای دانش‌آموزان به ارمغان آورده است. معلمان تکالیف درسی را پس از پایان کلاس برای بچه‌ها ایمیل می‌کنند و به برکت وجود Turitin.com، زمان تحویل تانیمه شب نیز به تعویق می‌افتد. زمان ارائه مقاله‌های دست‌نویس و سخنرانی‌های پوستری به سر آمده است. امروزه، از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که بتوانند مجموعه اسلایدهای

۱. ابزاری که به معلمان این امکان را داده تا با دانش‌آموزان در ارتباط بوده، به هریک از آن‌ها بازخورد شخصی داده و میزان پیشرفت وی در طول زمان را بسنجند - م.

اکسلی جذابی بسازند، در ویکی‌ها شرکت نموده، پاسخ‌های تمرین‌ها را برای هم‌کلاسی‌هایشان توثیق کرده و در صفحات فیسبوک کلاس خود پست ارسال کنند.

فعالیت‌های فوق‌برنامه آن‌ها عموماً متنوع و بی‌شمارند - در کمال تعجب، بخشی از فرایند فوق‌پیشرفته آمادگی برای کالج از مدرسه ابتدایی آغاز می‌شود. در این ضمن، دوستان آن‌ها بی‌وقفه پیامک می‌زنند و یک دنیای آنلاین متنوع نیز منتظر آن‌هاست؛ صدای پیامک‌ها و اعلان‌ها حتی اگر در طول مدرسه نیز نتوانسته باشد حواس آن‌ها را پرت کند، حالا به محض خوردن زنگ تعطیلی، توجه آن‌ها را به خود جلب می‌کند.

این حجم بالا از فعالیت‌ها، محرک‌ها و بازی‌ها نیازمند داشتن مهارت‌های سازماندهی در حد یک مدیر تجاری است، لیکن مغز نوجوانان این دوره بلوغ سریع را تجربه نمی‌کند. مغز نوجوانان یک موجودیت در حال توسعه است و اغلب پسران هنوز در ابتدای راه فراگیری توانایی‌هایی در زمینه برنامه‌ریزی، توجه به جزئیات و تمرکز قرار دارند که پیش‌نیاز انجام چنین تعهدات بالایی است. روان‌شناسان، پزشکان و متخصصان آموزش اتفاق نظر دارند که نوجوانی تا دهه بیست زندگی، زمانی که مغز به «بلوغ» کامل برسد، ادامه می‌یابد. بنابراین، جای تعجب نیست که به این‌گونه تعهدات، مخصوصاً از جانب پسران، جامعه عمل پوشانده نمی‌شود. در سرتاسر کشور ثابت شده است که تعداد پسرنی که به کالج راه می‌یابند کاهش یافته است - در نتیجه، نه تنها احتمال پذیرش دختران در دانشگاه بیشتر است، بلکه نمرات بالاتری نیز کسب کرده و میزان فارغ‌التحصیلی آنان هم بالاتر است. اختلالات یادگیری و اختلالات رفتاری نظیر کمبود توجه و بیش‌فعالی (تشخیصی که برای بسیاری از مراجعان می‌دهم) نیز در بین پسران بسیار شایع‌تر از دختران است.

مسئله فراگیر درباره پسران و یادگیری، موضوع جدیدی نیست - برعکس، درباره این موضوع به صورت ملی و وسیع بحث طولانی شده

است و اغلب متخصصان آموزشی معتقدند که پسران ذاتاً در موقعیتی نابرابر در کلاس‌هایی قرار گرفته‌اند که تمایلات درونی آنان به فعالیت و رقابت را نادیده می‌گیرد. با این اوصاف و در چنین شرایطی، تکلیف والدین پسران نوجوان کم‌کار چیست؟

خوشبختانه روزی که مادر کایل را ملاقات کردم، دریافتم که وی به‌رحال وارد کالج شده، فارغ‌التحصیل شده و اکنون در زمینه توسعه نرم‌افزار فعالیت می‌کند؛ وی حتی در حال برنامه‌ریزی برای گذراندن تحصیلات تکمیلی بود.

کایل نمونه بارز پسری بود که نیاز داشت میزان فشارها را کاهش دهد تا بتواند بدون کمک دیگران خود را به جایی برساند. درحالی‌که در ظاهر افراد کناره‌گیر کاملاً تنبل به نظر می‌رسند، با نگاهی عمیق‌تر اغلب متوجه پسری می‌شویم که دچار تعارض است؛ فردی که می‌خواهد خوش بدرخشد، ولی از شکست می‌هراسد و بنابراین هیچ‌گونه تلاشی نمی‌کند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا از جزئیات این موانع پنهان مطلع شده و پسر خود را در رویارویی با این ترس‌ها یاری کنید.

تحقیقات زیادی درباره‌ی انگیزه انجام شده است، لیکن برای نوجوانان، توصیه‌های کاربردی اندکی وجود دارد. نوجوانان موجودات پیچیده‌ای هستند؛ بنابراین، نیازمند رویکردی جامع در این زمینه هستیم تا دربردارنده‌ی تمامی اجزای مؤثر باشد.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. در بخش اول، به شما کمک خواهیم کرد با نگاه جدیدی پسر خود را بررسی کرده و کلیه تغییرات بنیادین موجود در جسم و ذهن وی را بفهمید. لازم است تفاوت‌های پسران و دختران را درک کنیم. شیوه یادگیری آن‌ها، ارتباط با دوستانشان، قدرت‌نمایی آن‌ها و صحبت درباره احساساتشان: همه این‌ها در نحوه بررسی پسرانی که کناره‌گیری می‌کنند تأثیر دارد. در پایان این بخش، متوجه خواهید شد که چرا پسرتان تنبل نیست. حال، برای بخش دوم

آماده‌اید، این بخش سرشار از توصیه‌هایی است که شما را از مرحله تعارض خارج کرده و به مرحله حل مسئله می‌رساند. بسیار تلاش کرده‌ام تا بتوانم مفهومی معنادار ارائه داده و سپس آن را به مراحل قابل اجرا برای شما تبدیل کنم.

تا قبل از این، احتمالاً بر مبنای برداشت‌هایی کاملاً اشتباه، درگیر نبرد قدرتی عظیم روی مسائل مربوط به نمرات پسران و میزان زمان مطالعه وی بودید. رسیدن به آتش‌بس توافقی بستگی به نگرشی خواهد داشت که پسران را وادار می‌کند تا شما را به این مهلکه بکشاند. این‌گونه درگیری را پاسخ متناقض می‌نامم و می‌توانید در فصل ۷ در این باره بخوانید. این فصل و فصل‌های آتی شما را در جایگاه درستی نسبت به انفعال و توقف پسران قرار خواهد داد و به شما خواهد آموخت که به نبرد قدرت پایان داده و نحوه ارتباط خود را بهبود بخشید. زمانی که تعارض‌ها فروکش کنند، می‌توانیم روی مشکلات زیرساختی کار کنیم - عدم اعتماد به توانایی‌های یادگیری وی و یک «ذهنیت قطعی» که باعث می‌شود هر نوجوانی تصور کند که امیدی به تغییر نیست، چراکه امکان ندارد توانایی‌های وی بهبود یابند.

پس از آن، روی اجزای تشکیل دهنده انگیزه تمرکز خواهیم کرد که همگی متناسب با خواسته‌های منحصربه‌فرد دوره نوجوانی هستند: کنترل، شایستگی و دلسوزی. یاد خواهید گرفت که با پسران چگونه صحبت کنید که وی بتواند مسئولیت ایجاد تغییر را برعهده گرفته و بدین طریق، استقلال خود را به رسمیت بشناسد. همچنین، ابزارهایی در اختیارتان قرار خواهد گرفت که به پسران کمک کند به خودآگاهی رسیده و بتواند اضطرابی را که علت اصلی بی‌انگیزگی او است، مدیریت کند.

او تنبل نیست شما را یاری خواهد کرد تا درک کنید که پسران تنبل نیست - او در تلاش و تقلاست. این نکته حائز اهمیت است، چراکه درنهایت، پذیرش بهترین کمکی است که والدین می‌توانند بکنند. کم‌کم

درخواست دهید یافت که چرا پسرتان فکر می‌کند نمی‌تواند به‌تنهایی کارها را انجام دهد (احتمالاً تا حدودی به دلیل اشتیاق زیاد شما برای انجام کارهای اوست). خواهید دید که بیشتر رفتارهای او ریشه در ترس از این دارد که احمق‌یابی استعداد به‌نظر برسد. قدرت شکیبایی را کشف خواهید کرد و به این نتیجه خواهید رسید که شاید مشکل از پسر شما نیست، بلکه از دنیای بیرونی است، چرا که انتظارات بسیار بالایی را برای پسری در نظر گرفته است که نهایتاً و تنها با صرف اندکی زمان بیشتر، آن‌ها را برآورده خواهد ساخت. در پایان، به این نتیجه خواهید رسید که آن‌قدر به او اعتماد داشته باشید که آزادی بیشتری به وی بدهید - آزادی برای تجربه شکست، یادگیری در مورد خود و یافتن انگیزه‌ها و تمایلات واقعی. زمانی که چنین اتفاقی بیفتد - حتی اگر برای او زمانی دیرتر از دوستانش باشد، این انگیزه حقیقتاً متعلق به وی بوده و هیچ‌کس قادر نخواهد بود خدشه‌ای به آن وارد کند.

پس در وهله اول، اجازه دهید پسرتان را یک‌بار دیگر به شما معرفی کنم.

بخش اول

او تنبل نیست

بخش نخست این کتاب سعی دارد این تصور فراگیر، اما مخرب والدین نسبت به پسرشان را تصحیح کند: او تنبل است. این برداشت اشتباه و خطرناک سبب می‌شود پدران و مادران ریشه اصلی مشکلات پسرشان را نادیده بگیرند و این دیدگاه والدین که او مقصر است، باعث می‌شود بیش از پیش به او بی‌اعتنایی کنند. بخش اول والدین را تشویق می‌کند تا پسر خود را در یک قاب متفاوت ببینند (تغییر الگو). بقیه فصل‌ها نگاه تازه‌ای را به تحولات عاطفی و شناختی که ویژه دوران نوجوانی است ارائه کرده و ضمناً به صورت جزئی‌تر مفاهیم این تغییرات را برای یک پسر نوجوان کناره‌گیر تشریح می‌کنند. در این بخش، والدین به درکی نواز روان‌شناسی پسر خود می‌رسند و با نگاه جدیدی به مشکل وی خواهند پرداخت. فهم چگونگی نگرش نوجوانان به جهان و نحوه کارکرد مغز آنان، برای توسعه راهبردهای مؤثر و کمک به افزایش انگیزه آن‌ها ضرورت دارد.

اجازه دهید پسران را دوباره به شما معرفی کنم

بگذارید پسران را مجدداً به شما معرفی کنم. اگر او نمونه بارز یک نوجوان کم‌کار باشد، از همه نکات منفی مدرسه به شدت شکایت می‌کند. معلمان مشتاقی احق هستند، برنامه آموزشی بی‌ربط است، در درس ریاضی فقط اعداد را جابه‌جا می‌کنیم و در درس زبان انگلیسی فقط جای واژگان را عوض می‌کنیم. درس هندسه هیچ‌گاه به کار کسی نیامده است و شکسپیر فقط وقت ما را هدر می‌دهد. در این میان، هرگز او را در حال مطالعه نمی‌بینید. او پسری است که هیچ تکلیفی ندارد، اما نمراتش روزبه‌روز پایین‌تر می‌آیند.

احتمالاً تاکنون این موارد را امتحان کرده‌اید. در زمان‌هایی که خیلی نگران نیستید، غرمی‌زنید. یا شاید در حال نزاع هستید - با پسر یا با همسر خود. آن‌قدر نگران آینده‌ی وی هستید که با یادآوری مکرر تکالیف و آزمون‌های پیش‌رو او را به ستوه آورده‌اید. شاید هم تا آنجا پیش رفته‌اید که او را به توصیه مشاور پذیرش کالج در کلاس تابستانی علوم پایه ثبت‌نام کرده‌اید. شاید او را نزد یک درمانگر برده باشید. از نظر دیگران، او بچه‌ای خونگرم، دلنشین و مؤدب است؛ اما از نگاه شما، پسران بی‌انگیزه و حتی شاید تنبل باشد. هیچ‌کدام از تقاضاها، التماس‌ها و ملامت‌های شما نتوانسته‌اند آتش انگیزه‌ی وی را شعله‌ور کنند.

اگر در حال مطالعه این کتاب هستید، به احتمال زیاد نظرات و سؤالات

زیر، که بسیاری از والدین شرکت‌کننده در سخنرانی‌هایم مطرح کرده‌اند، برایتان آشنا خواهد آمد:

- «زمانی که هیچ تنبیهی اثرگذار نیست، چه گزینه‌های دیگری دارم؟ تلفن یا کامپیوترش را از او می‌گیرم و او می‌گوید: خیلی خب، ازم بگیرش. برام اهمیتی نداره.»
- «دیگر نمی‌دانم چگونه با پسر صحت کنم. هر وقت سعی می‌کنم با او حرف بزنم، با غرولند می‌گوید: تنهام بذار.»
- «فقط زمانی از خود انگیزه نشان می‌دهد که یا از معلمش خوشش بیاید یا به درس خاصی علاقه مند باشد. در غیراین صورت، اصلاً به وی امیدوار نباشید.»
- «اگر فقط کمی بیشتر کار می‌کرد، اگر فقط اندکی بیشتر اهمیت می‌داد...»

در صورتی که تصمیم دارید فرزند خود را بهتر بشناسید، خط‌کشی را بردارید و از او بخواهید از نظر خود به میزان اهمیت مدرسه در بازه یک تا دوازده نمره بدهد. سپس، بخواهید به زندگی اجتماعی و فعالیت‌های غیردرسی خود نیز امتیاز دهد. شگفت‌زده خواهید شد، ولی به احتمال زیاد، بالاترین امتیاز را که حداقل نه یا بیشتر است به مدرسه، سپس به سؤال مرتبط با اجتماع و در نهایت به سؤال مربوط به فعالیت‌های غیردرسی خواهد داد. حال وقت آن است که با استفاده از همان خط‌کش از وی پرسید به نظر خودش در هر یک از زمینه‌های فوق چقدر می‌تواند موفق باشد. تعجب نکنید، چرا که ترتیب پاسخ‌ها برعکس می‌شود. به بیان دیگر، شرایط همیشه همانی نیست که به نظر می‌رسد. در واقع، پسرتان تصمیم دارد که در مدرسه بهتر شود، فقط فکر می‌کند که از عهده این کار بر نمی‌آید. حقیقت امر این است که تنبلی ظاهری او ریشه در ترس از شکست دارد، که به بیان دیگر اضطراب نامیده می‌شود. این نوع از اضطراب در تمامی نوجوانان بی‌انگیزه و کم‌کار وجود دارد، حتی آن‌هایی که از اختلالات یادگیری یا کمبود توجه و بیش‌فعالی رنج می‌برند و آن‌هایی که با

متوسل شدن به سوء مصرف مواد یا تعدد روابط جنسی با چالش‌های نوجوانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. ممکن است عزت‌نفس پایین عامل اصلی مشکلات پسران در مدرسه بوده یا فقط یک عامل ثانویه برای هریک از شرایط فوق باشد. در هر صورت، این موضوع نخستین مسئله‌ای است که باید در جهت کمک به پسران بدان پردازید.

لیکن، نکته اینجاست. آنچه منجر به شکست اغلب والدین می‌شود این است که فکر می‌کنند برای بهبود عزت‌نفس پسرشان، لازم است او را غرق در تحسین نمایند. حقیقت این است که دربارهٔ بچه‌هایی با عزت‌نفس پایین، تحسین به اندازهٔ انتقاد مخرب است. زمانی که از او تعریف می‌کنید، پسران در باطن خود احساس خواهد کرد که در حال سنجش و اندازه‌گیری عملکرد وی هستید و این سبب می‌شود فکر کند عشق شما مشروط است. بدین ترتیب، بازخورد مثبت هیچ برتری بر بازخورد منفی ندارد. کاری که باید بکنید این است که دست از سنجش و ارزیابی وی بردارید.

در صورتی که هنوز در زندگی خود این موضوع را نیاموخته‌اید، وقت آن است که دریابید هیچ‌کس قادر نیست دیگری را تغییر دهد. این نکته در مورد پسر نوجوان شما نیز صدق می‌کند. در چنین شرایطی، مطمئناً بخت با شما یار نیست. در حالی که پسران هنوز بالغ نشده‌اند، خود را بزرگسال پنداشته و از دیگران نیز انتظار دارد با او مانند افراد بزرگسال رفتار کنند. حداقل انتظار دارد که مثل یک فرد آزاد با وی برخورد شود و تنها کسی که در مقابل این رؤیای وی ایستاده است شما هستید. از این رو، مجبور است شما را پس بزنند، حتی اگر تنها راه، بدتر کردن اوضاع باشد.

پس والدین باید چه کاری انجام دهند؟

استفان کاوی^۱ در کتاب خود با عنوان هفت عادت مردمان مؤثر^۲

1. Stephan Covey

2. The Seven Habits of Highly Effective People

تجربه خود را با پسر نوجوانش که در زمینه‌های اجتماعی، تحصیلی و ورزشی دچار افت شده بود توضیح می‌دهد. در ابتدا، کاوی و همسرش وی را تشویق کردند که خوش‌بین و امیدوار باشد. زمانی که این راهکار مؤثر نیفتاد، پسرشان را به جلسات درمانی فرستادند، اما این امر باعث شد تا وی فکر کند که مشکل دارد و در نتیجه، اوضاع بدتر نیز شد. سرانجام کاوی با اطمینان دریافت رابطه‌ای که با پسرش دارد بسیار مهم‌تر از موفقیت پسرش است. او می‌دانست که نکته کلیدی در داشتن روابط بهتر این است که او را همان‌طور که هست بپذیرند، نه اینکه آرزو کنند به فرد دیگری تبدیل شود. کاوی به‌عنوان فردی با تحصیلات بالا که موفق شده بود تا عالی‌ترین مدارج شغلی پیش برود، دریافت که نیل به این هدف بدون متحمل شدن آنچه وی «تغییر الگو» نامید، میسر نخواهد شد. بدین منظور، کاوی می‌بایست کل سیستم فکری خود و نیز خرد مرسوم درباره موفقیت و آنچه را که در زندگی حائز اهمیت است، ارزیابی می‌کرد.

کاوی زمانی توانست پسرش را همان‌گونه که بود بپذیرد که متقاعد شد موفقیت با آن تعریفی که در جامعه کنونی وجود دارد، اصلاً برایش مهم نیست. طبق گزارش کاوی، به محض اینکه این «تغییر الگو» در وی شکل گرفت، عملکرد پسرش در مدرسه و اجتماع بهبود یافت و در نهایت، دشواری‌ها را پشت سر گذاشته و به نوجوانی موفق و بانگیزه تبدیل شد.

اگرچه هدف کاوی از نقل چنین داستانی این بود که معنای تغییر الگو را برای ما تشریح کند، برای ما اهمیت این داستان در این نکته نهفته است که یکی از والدین تمرکز خود را از روی پسرش برداشت و در عوض، سعی کرد روی خودش تمرکز کند. بنابراین، به جای ارزیابی عملکرد پسرتان، تمرین زیر را به کار برده و روی خودتان متمرکز شوید.

بین سه تا پنج نقطه ضعف و نقطه قوت را که مشخصه شما هستند بنویسید. سعی کنید زمانی که نقاط ضعف خود را می‌نویسید صادق باشید؛ قرار نیست این تمرین شبیه سؤال متداول در مصاحبه‌های شغلی