

به نام خدای مهربان



رازهای

که پسران به شما نمی‌گویند



راهنمای
والدین
نسل‌های
[زند] و [آلفا]

ترجمه‌ی امیرحسین میرزائیان | دکتر محمدمهدی سیدناصری



دفتر و فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی، خیابان محتشم، شماره ۲۰، طبقه همکف، واحد ۲
 تلفن: ۰۲۱۰۴۶۴۱ (۵ خط) ghasedakbooks.ir @ghasedakbooks @ghasedak Teen_books @ghasedakbooks

رازهایی که پسران به شما نمی‌گویند

نویسنده: سوزی شلن برگر - مایکل راس

مترجمان: امیرحسین میرزائیان - دکتر محمدمهدی سیدناصری

زیر نظر شورای بررسی

لیتوگرافی: مهر ● کد: ۰۳/۹۵۸

چاپ اول: ۱۴۰۳ ● تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۷-۱۱۰-۴

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

سرشناسه: راس، مایکل، ۱۹۶۱- م. Ross, Michael, ۱۹۶۱-
 عنوان و نام پدیدآور: رازهایی که پسران به شما نمی‌گویند/سوزی شلن برگر، مایکل راس ؛
 ترجمه‌ی امیرحسین میرزائیان، محمدمهدی سیدناصری ؛ زیر نظر شورای بررسی
 [موسسه نشر و تحقیقات ذکر، کتاب‌های قاصدک].
 مشخصات نشر: تهران : موسسه نشر و تحقیقات ذکر، کتاب‌های قاصدک.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۷-۱۱۰-۴ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: What your son isn't telling you
 .unlocking the secret world of teen boys, c۲۰۱۰
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: والدین و نوجوانان Parent and teenager
 پسران نوجوان- روانشناسی Teenage boys- Psychology
 فرزندان پسر Sons
 شناسه افزوده: شلن برگر، سوزی، ۱۹۵۶- م. Shellenberger, Susie, ۱۹۵۶-
 شناسه افزوده: میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴-۱۴۰۱. مترجم
 شناسه افزوده: سیدناصری، محمدمهدی، ۱۳۷۰- مترجم
 رده بندی کنگره: HQ۷۹۹/۱۵
 رده بندی دیویی: ۲۴۸/۸۴۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۳۴۵۳۶

فهرست مطالب

مقدمه‌ی ناشر	۴
پیشگفتار: رازهای پسران	۸
فصل ۱: دنیای پسران نوجوان چگونه است؟	۱۲
فصل ۲: اصل بی‌رحمی	۲۸
فصل ۳: هشت مورد را که باید درباره‌ی من بدانید	۳۷
فصل ۴: میدان مبارزه‌ی پسران نوجوان	۵۲
فصل ۵: گشودن درهای ارتباط	۷۳
فصل ۶: به پسران کمک کنید نقاب از خود واقعی‌اش بردارد	۸۷
فصل ۷: شهوت، روابط جنسی و دیدن دختران	۱۰۲
فصل ۸: سالم ماندن در فضای مجازی: محافظت در برابر پورنوگرافی	۱۱۸
فصل ۹: پنج نیاز اصلی پسران نوجوان	۱۲۵
فصل ۱۰: خشم و افسردگی	۱۳۵
فصل ۱۱: پسران از مادران چه می‌خواهند	۱۵۱
فصل ۱۲: نیاز به پدر و گذراندن وقت با مردان	۱۶۹
فصل ۱۳: ریسک‌پذیری پسران	۱۸۰
نتیجه	۱۸۹

مقدمه‌ی ناشر

نسل زد؛ جمعیتی را که اکنون ۳۲ درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد، که متولدین ۱۳۷۰ تا ۱۳۹۰ شمسی (دهه‌ی ۱۹۹۰ تا اواسط دهه‌ی ۲۰۱۰ میلادی هستند) نسل «زد» می‌نامند.

نسل آلفا؛ در یک دسته‌بندی شناخته شده در دنیا به افرادی که بین بازه سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۱۰ (۲۰۱۰ تا ۲۰۳۰ میلادی) به دنیا آمده‌اند نسل آلفا گفته می‌شود.

مهم‌ترین و کلیدی‌ترین ویژگی‌های نسل زد و آلفا را می‌توان در موارد زیر بررسی کرد؛

۱. بومیان دیجیتال: فناوری بخشی از (و بلکه همه) زندگی آنهاست. زندگی بدون آن برایشان قابل تصور نیست.
۲. کم‌توان در توجه: در قیاس با نسل‌های پیشین، دامنه توجه کوتاه‌تری دارد.
۳. عاشق بازی‌های آنلاین: از اصلی‌ترین مشغولیت‌های آنان، بازی‌های مجازی است؛ آن‌هم به شکل حرفه‌ای.
۴. اهل زیستن در حال: زندگی را در لحظات آن زیست می‌کنند.
۵. پردازشگر سریع: توانایی‌های بالایی در پردازش سریع اطلاعات دارند.
۶. به‌شدت انعطاف‌پذیر: با تغییرات لحظه‌ای دنیای اطراف خودشان

- انعطاف زیادی دارند.
۷. به‌روز بودن: کمتر از وقایع دنیای خودشان عقب می‌مانند.
 ۸. عاشق دیده و شنیده‌شدن: خواسته اصلی آن‌ها از جهان پیرامونشان این است که دیده و شنیده شوند.
 ۹. مطالبه‌گر جدی آزادی: هر مانعی را که بر سر راه آزادی خود ببینند، به سرعت کنار می‌زنند.
 ۱۰. به شدت کنجکاو: نسبت به کلیه‌ی ابعاد زندگی کنجکاو هستند. بنابراین، به‌طور دائم خود را در حال جست‌وجوگری می‌بینند.
 ۱۱. عاشق زندگی به شکل فست فود و کپسولی: زندگی را در تمام ابعاد آن به‌صورت فشرده و غذای فست فودی یعنی سریع می‌خواهند.
 ۱۲. سلطه‌ناپذیر: تقریباً سلطه‌ناپذیرند. بنابراین، مطمئناً روش‌های کهنه ارتباطی برای ارتباط با آن‌ها مؤثر نیست.
 ۱۳. برخط و در دسترس: تلفن همراهشان را نزدیک‌ترین و سهل‌الوصول‌ترین وسیله برای ارتباط با نزدیکان خود می‌بینند.
 ۱۴. ساختارشکن: محدودیتی برای خود نمی‌بینند و ظاهراً رتبه‌بندی‌هایی که در ذهن والدینشان برای امور وجود دارد، برای آن‌ها موضوعیت ندارد.
 ۱۵. به‌شدت واقع‌بین: به واقعیت و واقع‌بینی علاقه خاصی دارند.
 ۱۶. دارای زیست دوگانه: برای آن‌ها تفاوت چندانی میان تجربه‌های دنیای حضوری با دنیای برخط وجود ندارد و تفکیک دنیای مجازی با دنیای واقعی برایشان چندان راحت نیست.
 ۱۷. قاعده‌ناپذیر و الگوستیز: قاعده‌ناپذیری و الگوستیزی شاخصه‌های ویژه این نسل هستند.
 ۱۸. مقاوم بسیار سرسخت در برابر نصیحت: منطق صفر و یک دارند و فاز خارج از منطق غالب خود را نمی‌پذیرند.

۱۹. بیزار از تحت کنترل بودن: از کنترل کردن آن‌ها اجتناب کنید. برای زومرها، تحت سلطه بودن یا نبودن یک مسئله‌ی از پیش تعیین شده است.

راهکارها؛

ما یکی از اولین نسل‌هایی هستیم که این هنجارهای جدید را در فرزندپروری تجربه می‌کنیم و اکنون که فرزندانمان بزرگتر شده‌اند، نتایج آن را می‌بینیم ما اقداماتی می‌توانیم انجام دهیم تا به فرزندانمان کمک کنیم، آماده باشند. پس از همین حالا شروع کنید! فردا دیر است.

۱. به آن‌ها یاد دهید سازگار باشند؛ یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که فرزندان ما به آن نیاز دارند، توانایی سازگاری با پیشرفت‌های سریع در فناوری است. انعطاف‌پذیر باشند و بتوانند به سرعت با شرایط جدید سازگار شوند. والدین با قرار دادن کودکان در معرض تجربیات جدید به آن‌ها کمک می‌کنند تا این مهارت را توسعه دهند.

۲. فرزندان خود را تشویق کنید خارج از چارچوب فکر کنند؛ تفکر خلاق یکی از با ارزش‌ترین مهارت‌هایی است که یک فرد می‌تواند داشته باشد. یادگیری آن به ما امکان می‌دهد راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای مشکلات پیدا کنیم و جهان را به روش‌های جدید و جالب ببینیم.

۳. به آن‌ها بیاموزید چگونه از خودشان دفاع کنند؛ یکی دیگر از مهارت‌های مهمی که می‌توانیم در کودک ایجاد کنیم، این است که چگونه از خود دفاع کند. چگونه از اعتقادات خود دفاع کند، حد و مرزها را تعیین کند و هنگامی که به کمک نیاز دارد، گفت‌وگو کند. کمک به فرزندانمان برای یافتن صدایش در حال حاضر به او قدرت می‌دهد تا در موقعیت‌های دشوار بعدی زندگی کند.

۴. علایق و استعدادهای آن‌ها را تشویق کنید؛ چنانچه کودکان برای هنر، موسیقی و یا ورزش استعداد نشان می‌دهند، آن‌ها را در کلاس‌ها یا فعالیت‌هایی ثبت نام کنید که به آن‌ها امکان می‌دهد این علایق را بیشتر کشف کنند. این نه تنها آن‌ها را در مسیر دستیابی به اهداف و رویاهایشان قرار می‌دهد، بلکه به آن‌ها احساس موفقیت و غرور نیز می‌دهد.

۵. مسئولیت مالی را به آن‌ها آموزش دهید؛ یکی دیگر از مهارت‌های ضروری زندگی که فرزندان به آن نیاز دارند، توانایی مدیریت مسئولانه پول است. با توجه به بالا بودن هزینه‌های زندگی، به فرزندان خود یاددهیم چگونه پس انداز کنند و عاقلانه خرج کنند.

۶. در مورد رویدادهای جاری به روشی مناسب صحبت کنیم؛ مهم است که خطوط ارتباطی با فرزندان همیشه باز باشد، به ویژه وقتی صحبت از رویدادهای جاری می‌شود. این روزها خبرهای منفی برای جلب توجه ما کم نیست.

در حالی که قصد ندارید، فرزندان را پر از اضطراب و نگرانی کنید، همچنین نمی‌خواهید در صورت شنیدن اتفاق غم‌انگیزی در دنیا غافلگیر شوید. بنابراین در مورد آنچه در حال وقوع است به گونه‌ای صحبت کنید که فرزندان بتوانند آن را بفهمند. در نتیجه، کودک به جای ترس و درماندگی، احساس آگاهی و قدرت می‌کند. در پایان باید گفت آینده پر از ناشناخته‌هاست، اما می‌توانیم به فرزندان مان کمک کنیم تا برای هر چیزی که سر راهشان قرار می‌گیرد، آماده شوند. پس مسیر رشد کودکان را نه تنها برای بقا، بلکه در راستای شکوفایی واقعی آن‌ها هموار کنیم.

پیشگفتار

رازهای پسران

تصورش را بکنید که یک روز پسر نوجوانتان بنشیند و آزادانه و بی‌پروا هر آنچه در ذهنش می‌گذرد را با شما در میان بگذارد. احتمالاً عقل از سرتان می‌پرید، مگر نه؟

اگر او یک روز به خانه بیاید و به جای جمله‌های جویده جویده‌ی معمولی‌اش مثل: «ام م م...»، «هووووم»، «چمی‌دانم..» از جمله‌های کامل استفاده کند حتماً به پلیس زنگ می‌زنید و هراسان می‌گویید: «الو، یک نفر در خانه‌ی ماست که ادای پسرم را درمی‌آورد و ادعا می‌کند که پسرم است!» اما در دنیای واقعی، پسری که روزی چنان بامحبت و صمیمی بود که سرتان را با حرف‌هایش می‌برد حالا اندک اندک از شما کناره می‌گیرد. او به نوجوانی با ابعاد یک مرد کامل تبدیل شده است که می‌گوید اگر او را بغل کنید به حریم خصوصی‌اش تجاوز کرده‌اید. طعنه‌آمیز است، مگر نه؟ درست زمانی که پسران بیشترین نیاز را به شما دارد درهای رابطه را به روی شما می‌بندد. این موضوع در همه جای دنیا والدین را نومیدانه به دنبال پاسخی برای این مشکلات می‌کشانند:

- سعی می‌کنم با پسرم یک مکالمه‌ی ساده داشته باشم، اما به سرعت دعوایمان می‌شود.

- سعی می‌کنم او را نصیحت کنم اما به گوشش فرو نمی‌رود.

- با او با احترام رفتار می‌کنم و در عوض بدخلقی تحویل می‌گیرم. این حرف‌ها به نظرتان آشنا می‌آید؟ اگر شما هم با این مسائل روبروید و طاقتتان هم تمام شده است، اجازه ندهید امید و عشقتان هم تمام شود. بیش از پنجاه سال کار با پسرهای نوجوان دریافته‌ایم که زیر پوشش ظاهری بیگانه وار آن‌ها انسانی شگفت‌انگیز با امیدها، رؤیاهای ترس‌ها و سؤالات بسیار و همچنین افکار جدی فراوان وجود دارد. با کمی تشویق و دلگرمی، او به در میان نهادن آن‌ها، مخصوصاً با پدر و مادرش مشتاق می‌شود. ما شما را به انجام این کار تشویق می‌کنیم، حال هر چقدر هم که می‌خواهد سخت به نظر آید.

شما بیشترین تأثیر را در زندگی پسران دارید و حمایت شما برای او به معنای همه چیز است، هرچند که این موضوع را بروز ندهد. به همین دلیل هم هست که شما می‌توانید جرقه‌ی ارتباط صمیمی‌تری نسبت به «هوممم»‌ها و «چمی‌دانم»‌های روزمره را بزنید. اما چگونه؟ کارتان را با این سه کلید که درهای رابطه را به سوی پسران باز می‌کنند آغاز کنید.

لطفاً بفهم: من تو نیستم!

نخستین کلید ارتباط همدلی است. ما طی سال‌ها ایمیل‌های بسیاری از پسران نوجوان دریافت کرده‌ایم و با نوجوانان بسیاری از سراسر دنیا حرف زده‌ایم. پیام مشترک این پسرها به والدینشان چنین بوده است: «به من نگویند که دوران نوجوانی خودتان چطور بوده است و با آن چه کرده‌اید. سعی کنید بفهمید که حس و حالم در این سال‌ها و در این روزها چگونه است. به دنیای من دقت کنید. درک کنید من چه چیزهایی را از سر می‌گذرانم.» این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. حرف‌های پسرهای نوجوان را می‌خوانید و از اسرار دنیایشان آگاه می‌شود: دنیایی خشن که در آن تنها بندگان و از همسن‌وسالان خود می‌ترسند و تنها قانون بقا خشن بودن،

نشان ندادن ضعف و احساسات واقعی‌شان است. شما درباره‌ی افکار و احساسات پسران خواهید خواند، از نیازهایشان آگاه خواهید شد و با چالش‌های زندگی‌شان، از مواجه شدن با قلدرها گرفته تا پیدا کردن هویت حقیقی و شهوت و فیلم‌های مستهجن، محروم بودن از رابطه‌ی جنسی، همجنسگرایی و الکل و مواد مخدر آشنا می‌شوید.

به من اعتماد کن تا به تو اعتماد کنم

دومین کلید رابطه اعتماد است. یکی از پسرانی که با ما گفت‌وگو کرده است می‌گوید: «من بیش از هر چیز اعتماد پدر و مادرم را می‌خواهم. تحملش را ندارم که آن‌ها فکر کنند من مواد مصرف می‌کنم و دردسر درست می‌کنم، حال آن‌که واقعاً هیچ‌کدام از این کارها را نمی‌کنم. من می‌خواهم حتی اگر گاهی پایم بلغزد به من اعتماد کنند که بچه‌ی خوبی هستم.»

حالا درد دل پسر دیگری که در طلب احترام پدر و مادرش است بخوانید: «اعتماد در خانه‌ی ما مدت‌هاست که از میان رفته است. پدر و مادرم به من می‌گویند: “دروغ نگو، سیگار نکش، دعوانکن و قلب نکن” اما خودشان در تمام مدت این کارها را می‌کنند. چگونه می‌توانم به این آدم‌هایی که رفتارشان با گفتارشان یکی نیست گوش کنم؟ گیرم که آن‌ها پدر و مادرم باشند.»

اعتماد شکننده و بنای آن دشوار است، اما برای تمام نوجوانان سراسر جهان اهمیت دارد. موضوع اعتماد دلیل اصلی این است که پسر نوجوانان درهای رابطه را به سوی شما می‌بندد اما بزرگسالان دیگری از قبیل معلمان و مربیان را به راحتی به حریم خودش راه می‌دهد. ما شما را در باب ساختن اعتماد متقابل و به دست آوردن این حق که حرف‌هایتان شنیده شوند یاری می‌کنیم.