

نکته‌هایی برای پدر و مادرها بچه‌های لوس چه کنیم؟ ترجمه: نسیم‌عرب

■ زندگی هر فردی وقتی موفقیت‌آمیز خواهد بود که بتواند میان نیازهای عاطفی خود، تعادل برقرار کند و به شیوه‌های مطلوب آنها را ارضا کند. از این رو، شناخت و ارضای مطلوب نیازهای کودکان از وظایف مهم والدین است. اگر به این نیازها اجازه بروز و شکوفایی داده نشود، در بزرگسالی فرزندانمان باید منتظر اقداماتی غیرمنتظره و کارهایی باشنیم که ریشه در یک عقده نهفته در درون آنها دارد. ممکن است کودکان ما مورد سوءاستفاده افرادی واقع شوند که با شناسایی نیازهای نهفته در آنها به دنبال اغفال آنها باشند، اما در مقابل، رفتار صحیح و ارضای نیازهای عاطفی فرزندانمان باعث وقار و وجه اجتماعی آنها و خودمان می‌شود. توجه به این نکته ضروری است که بسیاری از عکس‌العمل‌های پر خاشاک‌گانه و نامناسب فرزندان نسبت به والدین و جامعه، به خاطر اشکالات رفتاری والدین و سهل‌انگاری در تربیت به‌موقع فرزندان است. آنها زمان مناسب در تربیت فرزندان را رها کرده‌و می‌خواهند موقعی که شخصیت و اسکلت اخلاقی فرزندانشان شکل گرفته است، او را تربیت کنند.

کودک از روی فطرت میل دارد آزاد باشد، هر چه می‌خواهد بکند، به همه چیز دست بزند و هیچ کس سدر او ننشود، ولی این کار به صلاح کودک نیست، زیرا او نیک و بد را نمی‌شناسد و خیر و شر خود را نمی‌فهمد. همه کودکان احتیاج به توجه و محبت والدین دارند، ولی بعضی کودکان به‌طور مداوم و بدون وقفه از والدینشان توجه و محبت می‌خواهند. در بیشتر موارد علت این است که کودک از جانب یکی از والدینش مورد لطف، محبت و توجه کافی قرار نگرفته است. علت دیگر این مساله، احساس ناامنی و وابستگی شدید است، ولی اصلی‌ترین دلیل این مشکل، گوش به فرمان بودن والدین به فرمایشات اوست. به این ترتیب، کودک می‌آموزد که همیشه باید به خواسته‌هایش عمل شود و به رفتارش توجه نشود. پدر و مادر خود کسی است که علاقه‌نا خواشن‌های طفل را تعدیل کند و هر جا خواسته کودک به صلاح اوست با بهرانی و علوفت عمل کند. آنجا که خواشن‌های کودک به صلاح وی نیست، در کمال اقتدار با یک نگاه تند یابی‌اعتبایی، او را از خواسته نابجایش منع کنند. بعضی از پدران و مادران ناگاه، کمترین توجهی به خیر و مصلحت کودک ندارند. هدفشان، تنها ارضای کردن کودک و برآورد خواسته‌های اوست. آنان علود خود را مطیع و فرمانبردار کودک و کارفرمای او می‌سازند و به این ترتیب، هر روز که از عمر کودک می‌گذرد، خودخواه‌تر می‌شود و استبداد و



خودستیزی در فک‌رش ریشه می‌دانند. این قبیل والدین، ناآگاهانه و با دوستی و محبت، ریشه‌های سعادت فرزند خود را می‌خشکانند و با عواطف نابجا و محبت‌های بی‌حد و محصرشان، آنها را به بدبختی سوق می‌دهند.

فرزندان ما هنگامی شخصیت سالمی دارند که دو خصوصیت در آنها وجود داشته باشد. خصوصیت اول، شناخت و واقعیت‌ها و شناسایی محدودیت‌ها و فرصت‌هایی است که وجود دارد. یعنی آموزش این نکته که در زندگی موانع و ناکامی‌هایی وجود دارد، خودش می‌تواند یک هدف تربیتی باشد و به فرزند ما کمک کند که واقع‌نگر با بیاید و به قول معروف لوس نشود. بچه‌های لوس بچه‌هایی هستند که «نه» نوسنیده‌اند، خصوصیت دوم، مربوط به تفکر فرزند است. به این معنی که باید متوجه شود دست دیگر نیز در کار است که ممکن است بر وفق مراد او نباشد و او باید راه‌حل مناسب را پیدا کند تا اوضاع را به نفع خودش تغییر دهد. تقویت این روحیه در کودک مهم است.

برای دانستن اینکه کسی و چگونه به چه اندازه به کودک توجه کنید و اجتناب از برآوردن کودکی بیش از حد متوقع، راهکارهای زیر را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

- وقتی کودک توقع توجه زیاد ندارد، شما به او توجه و محبت کنید.
- استقلال بچه‌ها را تشدید کنید، در این زمان شما باید ادامه دهید و تسلیم نشوید.
- رفتارهای در ست و دلخواه خود را تقویت کنید.
- مراقب باشید که در بی‌توجهی، افراط ندهید.
- اگر کودک بداند که بالاخره پاسخ مثبت خواهید داد، دیگر توجهی به «نه» گفتن شما ندارد. اگر این «نه» را ۱۰۰ بار هم تکرار کنید، آنقدر نفی می‌زند یا رفتار نامطلوب خود را تکرار می‌کند تا شما راضی شوید و عمل دلخواهش را انجام دهید.

همه سکوت کرده‌اند، همه اعضای خانواده دور هم و در یک اتاق نه چندان بزرگ و سرد جمع شده‌اند. قرار است حرف‌هایی ردوبدل شود که سال‌های متمادی دو سرپرست خانواده در قبال آن سکوت کرده‌اند اما دیگر مسیر به انتها رسیده و قرار نیست با وجود اینکه صدایی به بیرون از اتاق درز کند کسی از این واقعیت انکار ناپذیر فرار کند. مادر ۵۲ساله و پدر ۶۲ساله بر گه‌های طلاق را امضا می‌کنند و سقفی که بیش از سه دهه خانواده‌ای را دربر گرفته بود به دو قسمت تقسیم می‌شود. زن و مرد راه زندگی مستقل خود را در کنار فرزندان‌ش مشترک که هر یک به استقلال لازم رسیده‌اند در پیش می‌گیرند و اگر چه نگاه تلخی از سوی جامعه آنها را بدرقه می‌کند اما این واقعیت که فقط یک‌بار حق زندگی کردن داریم تمام قضاوت‌های درست و غلط را برای داشتن حتا یک تائیه کامیابی پس می‌زند. در جامعه سنتی ما جدایی زن و مرد در کل و به‌خصوص در میان‌سالی ارزش نیست. شاید بشود گفت تحمل کردن درد در این مقطع از زمان نوعی فداکاری محسوب می‌شود و زرب را گذاشتن آن اگر چه جرم نیست اما چندان هم مستوجب چشم‌پوشی و بخشش نیست. در کالبدشکافی طلاق‌هایی که در سنین میان‌سالی و حتا سال‌خوردگی رخ می‌دهند در گزاری که می‌خوانید با دکتر بهرنگ خضرای، روان‌شناس گفت‌وگو کردیم.

■ ■ ■

در ابتدای بحث بگوئید به نظر شما چه دلایلی منجر به بروز جدایی در سنین میان‌سالی می‌شود که این مشکلات با اینکه در سال‌های اولیه زندگی وجود داشتند اما طلاق در آن مقطع رخ نداده و چرا پس از سال‌ها تاثیراتش عیان شده که تصمیم به جدایی در زن و مرد قطعی می‌شود؟

در ابتدا باید به این نکته اشاره کنم که جدایی در میان‌سالی و طلاق این دو آدم مقدمات مفصلی دارد که در این فرصت از آن می‌گذریم و بیشتر به این موضوع می‌پردازیم که چرا این جدایی در میان‌سالی و در دامنه سنی مثلا بعد از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد. این اتفاق دلایل مختلفی دارد اما یکی از دلایلی که بیشتر از همه موثر است شکل‌گیری یک سری بحران‌ها در دوره میان‌سالی است که این بحران‌ها انواع مختلفی دارند و یکی از آنها به وجود آمدن بحران‌های فکری است. به این دلیل که وقتی سنی از آدم‌های گذرد و آدم‌ها به گذر عمر و گذشته‌شان فکر می‌کنند یا به تجربیاتی که در زندگی به دست آوردند می‌اندیشند و در واقع زندگی را مرور می‌کنند، به یک دسته از اشتباهاتی که انجام داده‌اند آگاه می‌شوند و نیازهایی که تا مین

و برآورده نشده و به نوعی حسرت‌هایی که در زندگی احساس کردند آنها را به این سمت سوق می‌دهد که در زندگی‌شان تجدیدنظر کنند. البته همیشه تعداد کمی از آدم‌ها هستند که دست به این تجدیدنظر می‌زند چرا که آدم‌های بسیاری وجود دارند که تسلیم جبر زندگی می‌شوند و با وجود اینکه احساس می‌کنند یک سری راه‌ها و تصمیمات نادرستی انتخاب کرده‌اند و حالا فرصت تجدیدنظر با جبرانش را دارند اما تسلیم می‌شوند و به همان شیوه ادامه می‌دهند. به یک مثال اشاره می‌کنم، راه بچه‌های که ساختمانی که از آن بالا می‌رویم را در نظر بگیرید. معمولاً چند پله‌ای را که طی می‌کنیم به یک پاگرد می‌رسیم و دوباره یک سری پله رو به بالا داریم، این بحرانی که به آن اشاره شد در فرصت تجدیدنظر و تعمق دوباره در زندگی شبیه همان پاگرد به‌لهاست. در پاگرد یک سری تعداد پله پیش روی ما قرار دارد و یک سری تعداد پله طی کرده‌ایم و ما در فاصله این پاگردهای ما توأم به گذشته و راهی را که طی کرده‌ایم و به راه پیش رو نگاه کنیم. در واقع اینجا فرصتی است که ما از خود سؤال کنیم آیا این راه را در دست آمده‌ایم یا خیر و از آنچه که تاکنون انجام داده‌ایم و زندگی که داشته‌ایم اضا می‌بودیم، لذت برده‌ایم و احساس خرسندی داریم یا خیر یا اینکه راهی که پیش روی ماست ما را به کجای می‌رساند و این راهی که قرار است طی شود و نتیجه حاصل از این راه را دوست داریم یا خیر.

به وجود آمدن این بحران‌های فکری مثل همین پاگردهاست و چقدر خوب است که این فرصت‌ها در زندگی پیوسته باشد. ما بسیاری از آدم‌ها را می‌بینیم که پاگردهای زندگی‌شان هر سال و هر ماه است و بسیاری از آدم‌ها فقط در کهنسالی و در دست زمانی که همه کارهایشان را انجام دادند و مثلا پادشاه، بان‌نشته یا خانشین شده‌اند در این زمان زندگی‌شان گذشته خود نگاه می‌کنند و چقدر خوب و بهتر است که ما این پاگردها را زودتر ببینیم. این مساله‌ای است که باعث می‌شود آدم‌ها به زندگی مشترکشان فکر کنند و ببینند آیا از این زندگی راضی بوده‌اند یا خیر. افرادی که ما امروز آنها را میانسال قلمداد می‌کنیم آدم‌هایی هستند که در سال‌های دور یا چند دهه پیش ازدواج کرده‌اند یعنی اینکه تغییرات زندگی‌شان به وجود آمده و شرایط اجتماعی امروز کاملا متفاوت با شرایط اجتماعی روزهای است که آنها تصمیم به از دواج گرفته و انتخاب کرده‌اند.

بسیاری از آدم‌هایی که در دوره میان‌سالی یا سال‌مندی هستند ازدواج‌هایشان با یک سری شرایط و موقعیت‌های خاص بوده است اما امروز این آدم‌ها به واسطه کار تجربه و تغییرات اجتماعی که از جامعه گرفته‌اند و حتی با مشاهده زندگی فرزندان‌شان به این نتیجه رسیده‌اند که نتیجه ازدواج‌شان آن چیزی که دوست داشتند نبوده است. بنابراین، این آدم‌ها گاهی تصمیم می‌گیرند در این زندگی تجدیدنظر کنند و یکی از کارهایی که انجام می‌دهند این است که در انتخاب همسری که داشته‌اند تجدیدنظر کنند و تصمیم می‌گیرند از زندگی فعلی بیرون بیایند حال این تجدیدنظر و بازبینی می‌تواند ناشی از تحرک اجتماعی باشد یعنی اینکه موقعیت اقتصادی که داشتند پیش از این ضعیف‌تر بوده و حالا توانمندتر شده‌اند که این موضوع بیشتر درباره آقایان رخ می‌دهد.

مسئله دیگر اختلاف فرصت‌هایی است که بین خانم و آقا ایجاد می‌شود یعنی اینکه مرد به خاطر کار کردن و تعاملات

اجتماعی بیشتر سطح فکر و دیدگاه و نگرشش متفاوت شده نسبت به زمانی که همسرش را انتخاب کرده، شده اما خانم‌هایی که خانه‌دار هستند و تعاملات اجتماعی محدودتری داشتند و نتوانستند همپای همسرانشان رشد فکری و اجتماعی داشته باشند و به خاطر شرایط خانه‌دار بودن ممکن است به آن مجبور یا مایل بوده باشند اختلاف فکری بین نگرش آن‌ها دیدن دو به وجود می‌آید و این موضوع باعث می‌شود که طرفین احساس کنند همدیگر را درک نمی‌کنند خصوصا فردی که رشد اجتماعی، فکری و افق دید گسترده‌تری پیدا کرده و اینجاست که احساس می‌کند همراه و همسرش گزینه مناسبی نیست و در نهایت تصمیم می‌گیرد در این انتخاب تجدیدنظر کند. البته اینکه تا چه اندازه این تصمیم درست است یا نه محث جداگانه‌ای است چرا که هیچ یک از این مباحثی که در این مصاحبه انجام می‌شود به معنی تایید یا رد کردن آنها نیست در واقع این یک مبحث آسیب شناسی است که چرا این اتفاق‌ها رخ می‌دهد.

فقدان آموزش‌های لازم به افراد در زندگی یکی دیگر از مسایلی است که منجر به طلاق در میان‌سالی می‌شود به این معنی که ما خانواده‌ها وقتی فرزندانمان به سنی می‌رسند که فکر می‌کنیم باید شرایط را مهیا کنیم تا ازدواج کنند دست به آن کار می‌زیم بدون اینکه بر ایمان اهمیت داشته باشد که آیا فرزندان‌مان یاد گرفته‌اند که زندگی مشترک و ازدواج کردن شرایط و ضوابط خاص خودش را دارد یا خیر چرا که بدون آن توانایی‌ها اگر ازدواج صورت بگیرد مطمئنا منتهای آسیب می‌شود. مثل اینکه کسی که رانندگی یا شنا کردن نمی‌داند ما او را در دریا یا در خیابان سوار بر ماشین رها کنیم و بگوئیم حالا شنا یا رانندگی کن. ما مهارت را به او یاد نداده‌ایم اما بهترین ماشین یا بهترین ساحل و استخر را برایش مهیا کرده‌ایم. وقتی

در گذشته این مهارت‌ها آموزش داده نشده‌اند ممکن است این آسیب برای نسل معاصر ما در میان‌سالی کهنسالی ایجاد شود و اتفاقی که می‌افتد این است که دو طرف در ابتدا همدیگر را تحمل می‌کنند به‌خاطر اینکه فکر می‌کنند همدیگر را دوست دارند یعنی با یک تعلق خاطری در رابطه وجود دارد یا یک اجباری که احساس می‌کنند مجبورند و راه گریزی دیگر وجود ندارد. کم‌کم از آن دوست داشتن مایه می‌گذرند و در حالی که به تدریج از آن دوست داشتن خرج می‌کنند این فرآیند به جایی می‌رسد که جایی برای دوست داشتن و خرج کردن وجود ندارد و در واقع آن سپرده حساب دوست داشتن خالی می‌شود و بعد از این دوره فرد احساس خستگی از آن رابطه می‌کند و بعد احساس خستگی تبدیل به احساس از‌جار می‌شود و دیگر آن فرد دوست ندارد طرف مقابل را بپذیرد و وقتی این احساس از‌جار به وجود می‌آید که سالیان سال از زندگی مشترک گذشته و تنها در شرایطی که فرد احساس می‌کند توانایی لازم را برای جدا شدن دارد تصمیم می‌گیرد از این زندگی بیرون بیاید که شاید در آن زمان یک خانم یا آقای ۵۰ساله باشد ولی تفاوتی ندارد چرا که این فرد آنقدر خسته است که تحمل ماندن در زندگی مشترک را ندارد.

این فرآیند تا چه حد از نظر روان‌شناسی قابل بررسی است. اینکه یک زوج بعد از گذشت ۳۰ یا ۴۰ سال از زندگی مشترک از هم جدا شوند و هر یک راه جداگانه‌ای از زندگی را در پیش بگیرند؟ این فرآیند تحمل در یک دوره طولانی و بعد خسته شدن و انزجار دور‌ای است که شاید من و شما وقتی از بیرون به آن نگاه می‌کنیم این جمله را می‌گوییم «مادر من، پدر من، شما که ۲۰ یا ۳۰سال با هم زندگی کردید و این همه خاطره از هم دارید، فرزندان‌ی دارید، عروس و نوه دارید حیف است که این زندگی را از دست بدهید». در واقع ما این مساله را از دیدگاه خودمان نگاه و بیان می‌کنیم در حالی که ما باید این مساله را از دیدگاه کسی ببینیم که ۲۰ یا ۳۰ سال زندگی را تحمل کرده که دوست نداشته، شرایطی را پشت سر گذاشته که دوست نداشته و در بسیاری از موارد ممکن است حتا در این سال‌ها زندگی توأم با ناکامی‌های جنسی دائم باشد یا منتهی به یک احساس تحقیر و توهین بوده است یا شامل دوره طولانی محرومیت‌های مالی و اقتصادی

روانشناسی چگونه به زنان و مردان میانسال مطلقه نگاه کنیم

طلاق در پاگرد میان‌سالی

لیدر ایاز



بوده اما به خاطر فرهنگ ایرانی و سنتی که ما داریم به خاطر آن آبرومندی که آن را دوست داریم داشته باشیم خیلی از مشکلات را پنهان می‌کنیم و ما هم از بیرون فکر می‌کنیم که آنها ۲۰ سال خوب زندگی کردند و همه چیز راضی‌کننده بوده و حالا هم که بچه و نوه دارند و همه چیز خوب و آرام پیش می‌رود نباید از هم جدا شوند در حالی که نمی‌دانیم پشت این پرده زیبا چه اتفاقات ناگواری برای هر یک از این طرفین رخ داده است. بنابراین وقتی یکی از آن دو می‌گوید که خسته شده‌ام می‌خواهم از این زندگی بیرون بیایم وقتی می‌گوییم این همه سال با هم زندگی کردید و بچه و نوه دار بد برای آنها قابل قبول نیست چرا که بر خلاف تصور ما خاطرات همه این سال‌ها برای آنها تلخ و ناگوار است و اصولا به خاطر خاطره همان سال‌هاست که می‌خواهند از این رابطه خارج شوند. طرف دیگر این قضیه این است که به تأخیر انداختن این جدایی‌ها در بسیاری از مواقع به خاطر فرهنگ نادرست ما ناشی از وجود فرزندان است یعنی اینکه یکی از طرفین به این نتیجه می‌رسد که این زندگی زناشویی را دوست ندارد و می‌خواهد از این زندگی بیرون بیاید اما وقتی با کسی یا اعضای خانواده‌اش در این خصوص مشورت می‌کند آنها عموماً این جمله را می‌گویند «به خاطر بچجات بساز» یا «به خاطر بچه‌هایتان زندگی کنید» و اینها به خاطر فرزندان‌شان از هم جدا نمی‌شوند و فرزندان در کار خانواده پر تنش نگه می‌دارند، فقط به خاطر این عبارت که باید سابه پدر و مادر بالای سر بچه باشند و با این شیوه این زندگی را تحمل می‌کنند اما وقتی بچه‌ها به یک سنی می‌رسند که به اصلاح از آب و گل در آمدند آن موقع است که تصمیم به جدایی می‌گیرند چرا که با خود فکر می‌کنند دیگر فرزندان‌شان آسیب‌های دوره کودکی را نخواهند دید و حالا می‌توانند تجدیدنظر کنند. این یعنی اینکه خیلی از ازدواج‌هایی که ما امروز به خاطر فرزندان نگه می‌داریم احتمال اینکه در آینده

و در بلند مدت منتهی به جدایی شود خیلی بیشتر است.
آیا در واقعیت هم این اتفاق می‌افتد و این جدایی آسیب‌ی به فرزندان نمی‌رسد؟
یک حقیقتی وجود دارد که بسیاری از روان‌شناسان بارها به آن اشاره کرده و من نیز بر آن تأکید می‌کنم و آن این است که زندگی در یک خانواده پر تنش برای فرزندان به مراتب آسیب‌زاتر است تا زندگی در خانواده‌ای که پدر و مادر جدا از هم زندگی می‌کنند. یکی از دلایل این موضوع این است که پدر و مادر در کودکی تا اوایل نوجوانی خدایگان فرزندان هستند و بنابراین پدر و مادر هر رفتاری که انجام دهند در ذهن بچه‌هایشان به عنوان الگوی رفتاری شکل می‌گیرد و وقتی تنش بین این دو اتفاق می‌افتد زن و مرد مستقل از نقشی که دارند یا یکدیگر در تنش و جالشی و یک جنگ قرار می‌گیرند که نمی‌توانند نسبت به هم حرمت اخلاقی را رعایت کنند و در این تنش هر رفتاری رانست به هم مجاز می‌دانند. یکی از اتفاقاتی که در این خانواده‌های پر تنش می‌افتد تنش با اصلاحا پارگیری است، یعنی اینکه فرزندان یا در تیم پدر یا در تیم مادر یارکشی می‌شوند و هر یک از پدر و مادر سعی می‌کند فضای ذهنی بچه را نسبت خودش مثبت و نسبت به طرف مقابل بد کند و این رفتار باعث می‌شود که نسبت به جنس مرد و زن ذهنیت بدی در فرزندان به وجود بیاید.

یکی از برداشته‌هایی که از بیرون برای بچه‌هایی که پدر و مادرشان در سن میان‌سالی از هم جدا شده‌اند و قرار است این فرزندان زندگی‌های مستقلی داشته باشند این است که آه آینده بچه‌ها در این نوع از خانواده‌ها تبا می‌شود و دید بیرونی منفی به این تیپ از افراد به وجود می‌آید. از نایبی شما نسبت به این برداشت چیست؟
باید مثال با این موضوع را مطرح می‌کنم و آن این است که ما یک سال خانه‌هایمان میهمانخانه‌های بسیار بزرگ و مقصل داریم و در واقع اتاق‌های میهمانخانه مان بسیار شیک و مجلل است ولی نسبت به اتاق خواب یا اتاق نشیمن یا آشپزخانه‌ای که بیشتر زمان زندگی خانواده در آن سپری می‌شود تجمل کمتری به خرج می‌دهیم. این واقعیت نشان‌دهنده این است که ما به نمای بیرونی بیشتر از زندگی درونی و داخلی خود ارزش و اهمیت می‌دهیم و نگاه بیرون را به درون بیشتر ترجیح

سال نو با هدف‌های نو زهرا خباز آشتیانی

■ آیا شما هم تصمیماتی برای سال نو گرفته‌اید؟ شاید می‌خواهید وزن کم کنید! یا می‌خواهید کمتر ولخرج کنید! یا براین بهتر است که اول از خودتون بپرسید: چرامی‌خواهید این کار را بکنید؟ یا چگونه می‌خواهید به این هدف برسید؟ در این زمینه تحقیقات علمی متعددی وجود دارد و نتایج این تحقیقات واقعا باعث تعجب است. جولیا بایوک از دانشگاه دللاوره می‌گوید: «کسانی که برای رسیدن به هدف‌شان راه مشخصی را تعیین می‌کنند، معمولا در راه عملی کردن آن دچار مشکلات بیشتری می‌شوند از کسانی که برای رسیدن به هدف برای خودشان راه مشخصی تعیین نمی‌کنند. نکته مهم این است که شخص در مورد هدفی که دارد، فکر کند و از خودش بپرسد، چرا این هدف را دنبال می‌کند؟»

محقق اقتصادی خانم بایوک همراه با همکارانش از دانشگاه فلوریدا در این مورد تحقیقات متعددی انجام داده است که در آن تفکر ذهنی و تصویری (چرا) با تفکر عینی (چگونه) را مقایسه کرده‌اند. در این تحقیقات هدفی را تعیین می‌کنند و از نیمی از شرکت کنندگان خواسته می‌شود که توجه و تمرکز خود را متوجه پاسخ به این سوال کنند، که چرا می‌خواهند هدفی را دنبال کنند؟ و از نیم دیگر گروه می‌خواهند که در پی پاسخ این باشند، که چگونه می‌خواهند به این هدف برسند؟ در یکی از این تحقیقات هدف تعیین شده (پس انداز) بود. نصف گروه شرکت‌کننده باید دقیقاً برنامه‌ای می‌نوشتند که چگونه می‌خواهند پس انداز کنند؟ البته گروه مقابل هم هدف را می‌دانستند ولی از آنها چیزی خواسته نشده بود. در پایان از همه شرکت‌کنندگان خواسته شد که برای رفع خستگی خوراکی کوچکی برای خودشان بخرند. جالب توجه این بود، گروهی که برای پس انداز برنامه‌ریزی نکرده بودند بهتر از گروه دیگر در مقابل و سوسه خرید گران‌تر مقاومت کردند.

خانم بایبوک در این مورد می‌گوید: چنین برنامه‌ریزی‌هایی دید انسان را محدود می‌کند، زیرا شخص تمام حواسش را متوجه نقشه تعیین شده خود می‌کند و امکانات دیگری که می‌تواند به‌او در رسیدن به هدف کمک کند را اصالتی بیند. «مثلا اگر کسی که می‌خواهد وزن



کم کند، تمام حواسش را فقط روی رژیم غذایی متمرکز کند، احتمالا شناس کم کردن وزن با ورزش را از دست خواهد داد. خانم بایبوک پیشنهاد می‌کند: به جای تهیه یک برنامه دقیق برای رسیدن به هدف، بهتر است که فرد به‌دنبال یافتن علت دنبال کردن هدفش باشد و برای اینکه هدف خود را فراموش نکند، سعی کند در محل‌های حساس یادداشتی بگذارد که در آن نوشته شده باشد، چرا رسیدن به این هدف آنقدر مهم است؟

کسی که به مسابقات نهایی شطرنج می‌رسد یا آن ورزشکاری که موفق به دریافت مدال طلا می‌شود، هیچ کدام نباید مادرزادی نابغه باشند. جهت تأیید مدل «نبوغ هم یادگرفتنی است» فقط باید ايمان داشت که یادگیری صحیح، تمرین بیشتر با علاقه و میل به پیروزی مساوی با موفقیت است.

اگر کسی بخواهد در بازی شطرنج یا پینگ‌پنگ به موفقیت بالایی برسد، کافی نیست که در مسابقات دوستانه بازی کند و برده شود. کسی که می‌خواهد تمرین‌هایش نتیجه‌بخش باشد باید با تمام قلب و وجود و بیداری کامل، چشمان باز و کنجکا و شطرنج بازی کند، شاید ۱۰ سال و ۱۰ هزار ساعت لازم باشد که تازه باز یککشی اجازه پیدا کند قدم به صحنه‌های بین‌المللی بگذارد و این فرقی نمی‌کند که او در چه زمینه‌ای و در چه رشته ورزشی، هنر یا علوم فعالیت می‌کند.

مسلما چون تمرین نقش اساسی و راهبریتی را در موفقیت فرد بازی می‌کند، پس باید در دوران یا سنین مشخصی هم اتفاق بیفتد. بنا بر نظر متخصصان باید شروع از قبل از پایان یافتن تحصیلات کلاسیک باشد تا فرد بتواند نبوغ به‌دست‌آورده را در عرصه بین‌المللی ارایه دهد. در بررسی و تجزیه و تحلیل زندگینامه اشخاص نامدار هم این نظریه تأیید می‌شود. برای مثال اقلیدز و ارشاکان نمونه، باید تا پایان ۲۰۰۰ سالگی به نتیجه مطلوب رسیده باشند. ولی سوابق دانشمندان، هنرمندان، شطرنج‌بازان یا موسیقی‌دانان نمونه نشان می‌دهد که آنها نباید تا پایان ۳۰۰ سالگی به حداکثر مهارت خود برسند.