

بسم رب

جلسه نهم

اجرای پانتومیم

*می بینید که در یک رابطه، وقتی مفهوم منتقل نمی‌شود، آشفتگی دو طرف یا حتی بینندگان رو ایجاد می‌کند. این کف زدن شما هم یعنی؛ بالاخره حرف هم رو فهمیدید!

* می‌خواهیم از این کار، بحث فرستنده و گیرنده تو ذهنمون بمونه. با بچه‌هامون هم، این کار رو می‌کنیم. اجازه فکر کردن بهشون نمی‌دیم. به خودمون هم اجازه فکر نمی‌دیم. یادتونه گفتیم که کانالهایی تو فکر شما هست که مسیله؟ ایشون اگر افتاد تو مسیل خاصی که «صندلی» رو دریافت نکرد، می‌ره تو خط خشم و عصبانیت. باید بتونین راهش رو تغییر بدین. شاید با کمک م.م.ج یا مثل پانتومیم. اونجایی که می‌گن، کات کن. دوباره از اول شروع کن.

*وقتی شما مفاهیم مشترک احساسی با کودکتون رو پیدا می‌کنین؛ اون می‌شه نماد رابطه شما. نمادها کار من و شما رو راحت می‌کنه. کلمات، رابطه حدافل رو ایجاد می‌کنن. می‌شه از نمادها استفاده کرد.

*در دنیای خیلی بزرگ وجود انسان، که مقدار زیادیش دنیای ناخودآگاهه، گاهی وقتا تو جاذبه یک کهکشان، گیر می‌افتید. برای همه ما هم، پیش می‌یاد. یک طرف ممکنه تو توضیح دادن، یک جایی گیر کنه، طرف دیگه شاید در دریافت کردن. وقتی ادامه می‌دیم؛ هر دو طرف برانگیخته می‌شن. برانگیختگی، قدرت هر دو طرف رو می‌یاره پایین. وقتی اومد پایین، احتمال فرستادن و دریافت پارازیت زیاد می‌شه. شنوندگان هم، پارازیت دریافت می‌کنن و کفرشون درمی‌یاد. نکته جالب تر اینکه که وقتی، کسی تو گوده، کسانی که بیرونن، توانمندی‌شون گل می‌کنه! چون برانگیختگی‌شون کمتره. ولی وقتی خودمون تو گودیم، ممکنه سوزنمون، یک جا گیر کنه.

*چقدر صبوری کردن و حرف نزدن سخته! و شاید غیرممکن باشه. بچه من داره درباره یک مفهومی، با دوستش حرف می‌زنه. چرا می‌خواهیم، سریع بهش بگیم که غلطه یا درسته؟ دو تا بچه یا یک بچه

و یک بزرگ‌تر دارن با هم حرف می‌زنن و حرف همدیگه رو نمی‌فهمن. چرا نمی‌ذاریم رابطه این دو تا ادامه پیدا کنه و از بیرون، هی علامت و اشاره و راهنمایی می‌کنیم؟

*کلمه «انصاف» رو خیلی جاها به کار می‌بریم. ولی نمادش در کاسبی، بیشتر دیده می‌شه. اینجا (در کاسبی) نمادین‌تره. اگر بتونیم با طرف ارتباط، مفاهیم مشترکمون رو پیدا کنیم، خیلی راحت‌تره. نمادها، مفاهیم مشترک من و طرف ارتباطم هستند. طرف ارتباط، وقتی مسیلتش با شما، هم‌خوانی نداره، ریلتون رو عوض کنین.

نمادها، ممکنه تغییر کنن. شما با بچه‌تون ارتباط دارین و پیامی رو منتقل می‌کنین که در جمع نوجوان‌ها، این نماد، مفهوم دیگه‌ای داره. برای همین، شما به عنوان مدیر ارتباط، یک لحظه، به خودتون قدرت فکر کردن یا اشراف رو بدین که نماد مشترک بین خودتون و طرف ارتباطتون رو پیدا کنین؛ وگرنه، ممکنه منجر به پارازیت بشه. حتی چیزی رو که شما بهش می‌گین «نگرانی»، ممکنه یک نفر بهش بگه «اضطراب» یا «تشویش» یا «آزدگی». و منم [مدیر ارتباط] که مربی آموزش شناخت احساسات طرف ارتباطم. بخصوص در مورد بچه‌ها تو خانواده.

*انتقال مفهوم اجسام، خیلی راحت‌تره تا انتقال مفهوم احساسی. (در ادبیات می‌گیم «اسم ذات» و «اسم معنا»)

*دیدین تو موبایل برای انتقال احساس، یک چیزایی گذاشتن (ایموجی)؟ برای «عدالت» و مفاهیمی از این دست، نماد گذاشتن. بشر برای اینکه سرعت ارتباط رو بالا ببره اینا رو گذاشته. کار شما رو راحت می‌کنه. به جای اینکه بنویسید و توصیف کنید، یک نماد رو خرج می‌کنید. ولی بالاخره بعضی چیزا سخت‌تره و بعضی چیزا آسون‌تر.

(آقای دکتر خواستن یک نفر «ماژیک وایت برد» رو پانتومیم اجرا کنه.)

بینید، این جسم بود. عمدا جسم نوشتیم. ممکنه در لحظه اول، طرف حدس بزنه؛ ولی چون شبیه خودکاره احتمال اشتباه زیاد می‌شه. برای خیلی چیزا، یک نماد داریم. یک نفر، اینجا اشاره کرد که «پاکش کن». یعنی بدونن که یک تخته وایت برد هست و شما پاکش می‌کنین. اینجا دیگه، کسی

به خودکار فکر نمی‌کنه. لحظه‌ای که مکث می‌کنین، فکر می‌کنین که آیا من، تو زندگی یاد گرفتیم که وقتی می‌خوام ارتباطی رو برقرار کنم، یک لحظه، ترمز بگیرم و مفهوم مشترک دوطرف رو ببینم و بعد، ارتباط برقرار کنم؟ یا راحت و پابره‌نه و بی‌مقدمه، ارتباط برقرار می‌کنم؟

با بچه، اغلب این کار رو می‌کنیم. فرصت فکر کردن رو نه تنها به خودمون، بلکه به طرف ارتباط هم نمی‌دیم. بعد هم، اگر ادعا کنیم که فکر کردیم؛ کدوم قسمت وجودمون فکر کرده؟ خودآگاه یا ناخودآگاه با این وسعت زیادش؟ کمتر کسی هست که وقتی می‌گه «فکر کردم»، منظورش اینه که از خودآگاه کمی اومده پایین‌تر.

سؤال: همسر و پسر من در ارتباط با هم، خیلی از نماد استفاده می‌کنن. و خیلی خوب منظور هم رو می‌فهمن. ولی وقتی می‌خوان با هم حرف بزنن، با اولین کلام، بحثشون می‌شه. من فکر می‌کردم چون از نماد استفاده می‌کنن، اینجوری می‌شه. علتش چیه؟

جواب: همدلی شامل چی بود؟ شما چیزی رو پیدا می‌کنید که وقتی اون رو به طرف ارتباط منتقل کنین، او حس می‌کنه که شما فهمیدینش. اگر شما این مفهوم رو پیدا کنین و بگین: «این نه، این نه». این می‌شه مقابله. پس فقط، پیدا کردن نماد، کافی نیست. باید اون ارتباط همدلانه شکل بگیره. وقتی شما مفهوم رو پیدا می‌کنید، این مقدمه‌ای برای همدلیه. ممکنه، همدلی اتفاق بیفته یا نه. ممکنه دعوا بشه. دو نفر که با هم می‌جنگن، می‌دونن سر چی دعوا دارن. نمادشون روشنه. در فصل ۲ خواهیم فهمید؛ ما خیلی وقت‌ها این اصطکاک رو داریم. پس، پیدا کردن مفهوم، برای همدلی، کمک‌کننده است؛ اما ممکنه شما، این رو پیدا کنین و با دلایل مختلف باهاش مقابله کنین. این دیگه اسمش همدلی نیست. ولی نماد، رابطه رو تسریع می‌کنه. ما بعضی وقتا یک نماد رو به طرف منتقل می‌کنیم: اینجوری بشین! (با اشاره)، یعنی درست بشین. انتقال مفهوم، تنها چیز مهم، نیست. مهم اینه که ما پیدا کنیم واژه‌ای مشترک رو که ازش برای همدلی استفاده کنیم. همدلی باعث زنجیره شوق و آرامش خواهد شد.

=====

تو پنداری همین جرم ثقیلی

جهان اکبری در تو نهان است

دنیای بزرگ وجود رو بهش می‌گیم کهکشانش وجود. وقتی در کهکشانش بزرگ وجودمون در حال حرکتیم، ممکنه در جاذبه یک مجموعه‌ای، گیر بیفتیم. وقتی در جاذبه یک چیزی گیر بیفتین، حول و حوش اون، شروع می‌کنین به چرخیدن تا بتونین از اون در بیاین. الان، وقتی می‌خواستن مفهوم «کودک» رو منتقل کنن، طرف گیرنده، تو جاذبه یک چیزی گیر افتاده بود. من هم موقعی که یک چیزی رو توضیح می‌دم، ممکنه در جاذبه یک چیزی گیر کنم. در بارش افکار ممکنه در کلمات هم خانواده گیر کنین و شاید در هم‌معنی‌ها: (ترس، اضطراب، نگرانی، ...)

از اینجا که در بیاین باز می‌گین: شیر، پنیر... این اتفاق، کاملاً طبیعی؛ بخصوص روزهای اول. کم‌کم که مهارت پیدا کنین به جای ۶ دور، یکی دو دور می‌زنین، باز می‌رین یک جای دیگه و کم‌کم می‌بینید که مهمترین کلماتی که می‌خوایم ازش استفاده کنیم همون اولین کلماته. (قبل از اینکه گیر بیفتین) البته، فعلاً نمی‌خوایم از بارش افکار استفاده کنیم، اما اگر تو جاذبه چیزی گیر کردین، می‌تونین خودتون رو از اون جاذبه، بکنین.

گاهی اوقات، جاذبه، «سیاهی» است، «هیچ». فکر می‌کنین. چندبار بنویسید هیچ، از جاذبه‌اش در می‌یاین. من ندیدم بیشتر از ده پونزده تا بشه. هیچ، هیچ، هیچ... هیچ؛ بالاخره یک چیزی می‌نویسین. فرض کنین، می‌خوایم برای گشتن در کهکشانش وجودمون، مهارت پیدا کنیم. بارش افکار، این کمک رو می‌کنه که من از سرمایه بزرگ وجودم که دنیای بزرگ ناخودآگاه، هر وقت خواستم، بتونم بهره ببرم. طرف می‌گفت: «یکی از کارهای مهمی که تو زندگی می‌کنم اینه که مغزم رو آکبند تحویل خدا می‌دم!» می‌خواین این پردازشگر بزرگ وجود رو آکبند تحویل بدین؟! باید از این استفاده کنیم و ببینیم که چقدر بزرگه! دفعه قبل، یک تلنگر زدم. گفتم که از اینجا می‌خواین برین یک جایی و بعد بردمتون به صد سال قبل. این صد سال قبل رو کسی بهتون تزریق کرد یا اینجا بود؟ در حالت‌های مختلف... فرض کنید همه راه‌ها بسته است، ... دیگه چی؟، برای چی؟. «م.م.ج»، کمک می‌کنه که ارتباط بهتر و سریع‌تری بین خودآگاه و ناخودآگاه برقرار بشه. آدمی که بتونه از این توانایی خودش استفاده کنه، می‌تونیم بگیم که داره خلاق تر می‌شه.

«وقتی بچه ام می ره سراغ گاز چی بهش بگم؟» یا «وقتی این کار رو کرد، چکار کنم؟» چند تا رو می تونی حفظ کنی؟ و اتفاقاً وقتی آشفته می شی، محفوظات یادت می ره. شما مهارت‌ها رو دیرتر فراموش می کنید تا محفوظات رو. کسی که مهارتی رو یاد گرفته و کل وجودش درگیره، نسبت به کسی که فقط حافظه اش درگیره.

کهکشان بزرگ وجود ما و به تعبیر حضرت علی علیه السلام «عالم اکبر» واژه اکبر، در زبان عربی، خیلی کم به کار رفته. آیات قرآن هم، می گه در آسمانها و زمین دنبال آیات خدا بگردید و «فی انفسکم». شما دو تا چیزی که شبیه هم باشن رو کنار هم قرار می دین: «آفاق و انفس». یعنی اینا هر دو چیزای خیلی بزرگی هستن. بارش افکار می خواد این توانمندی رو در من ایجاد کنه که از این دنیای بزرگم، از کهکشان بزرگ وجودم استفاده بیشتر و بهتری داشته باشم. خود این یعنی خلاقیت. پوشوندن این، یعنی ضد خلاقیت.

بچه‌های ما، چون فیلتر ندارن، راحت می تونن از این دنیا استفاده‌های مختلفی بکنن. ما چون فیلتر داریم، این طور نیستیم.

ما این ماژیک رو، چند بار، چیز دیگه‌ای دیدیم؟ این می تونه وسیله بازی هم باشه. تفنگ نمی شه؟... می تونه چیزهای مختلفی باشه. چون این فیلترها در ذهن من ایجاد شده، اجازه نمی ده من برم جلو. اما روزی که می خوام با بچه‌ام، خلاقیت به خرج بدم، اگر بین این دو تا (خودآگاه و ناخودآگاه) ارتباط ایجاد کنم، می بینم که ده برابر توانمندتر شدم. این موضوع، تو همین پانتومیم هم هست: یک لحظه مکث می کنم و فکر می کنم که چطور منتقل کنم. این موضوع، در انتقال مفهوم هم کاربرد داره. در بحث قدرت تصور، اونجایی که می خوای خودت رو بذاری جای بچه، هم کاربرد داره. تصور کن بچه ده روزه‌ای هستی که گذاشتنت زیر این نور. چشما تم نیمه بازه! (اشاره به نوزاد حاضر در جلسه) پس اولین نکته در بارش افکار اینه که به جای «من»، بگین «کهکشان وجود». ضرر نمی کنین. «من بزرگم». طرف می گه: «من خودم رو شناختم». این یعنی از این عالم بزرگ [خودآگاه و ناخودآگاه]، این قسمت کوچیکش [خودآگاه] رو شناختم. واقعا شناخت آدم به این راحتی نیست.

بگین «کهکشان وجود» که برای خودمون هم جا بیفته.

به من می گن: «آقای دکتر بچه من اینجوریه». می پرسم: «می شناسیش؟». جواب می ده: «آره دیگه! بچه ام رو می شناسم». اون کهکشان وجود بچه ات رو می شناسی؟ به همین راحتی؟! بعد، یکی دو قدم که جلو می ریم، با دو سه تا سؤال می بینیم که نه خودش رو می تونه به این راحتی بشناسه و نه بچه اش رو.

بارش افکار، استفاده درمانی و آرام سازی و شناختی و خیلی چیزهای دیگه داره. ما تو این کلاس نه وقت می کنیم و نه می خوایم این کار رو بکنیم. می خوایم شما از بارش افکار، مهارت ارتباط دنیای خودآگاه و ناخودآگاه رو به دست بیارین. و می بینید بدون اینکه بخوایم خیلی تلاش کنیم، یک دفعه، وجودمون بزرگ شد و توانمند شدیم. ما این رو می خوایم، برای اینکه حداقل در ارتباطات خانواده لازم نباشه هی کپی کنیم.

=====

تمرین م.م.ج از جلسه قبل

کیا نظرشون بعد از م.م.ج عوض شد؟ گفتیم مسیلهایی که در پردازشگر وجودتون، مسیرهای عادی شده، یک جوابی داده؛ مثبت، منفی یا ممتنع. حالا با فیلتر م.م.ج حرکت کنین. یک آدم منفی نگر؛ یک مثبت و یک جالب هم ببین. یا یک آدم خیلی خوش بین، یک منفی و یک جالب رو دنبالش باشه. یک تفکر جک گونه و جالب گونه، مثبت و منفی رو ببین. و خروجی ها، احتمالا با داستان اول فرق خواهد کرد.

وقتی مسیرهای دیگری رو طی می کنیم، قاعدتا خروجی های دیگه ای خواهد داشت. ولی اگر دائم بخواین از همون مسیر برین، همون داستان تکرار می شه. گاهی می گن: «من که فکرامو کردم. تکلیف روشنه!» آیا با این روش فکر کردی که گفتی «تکلیف روشنه»؟ این روش، احتمال خطا رو کم می کنه. به این می گن: «تفکر جانبی» و اجازه نمی ده شما تو مسیرهای عادی حرکت کنین. کم کم از مسیلهها و کانالهای عادی فاصله می گیرید و ممکنه چیزهای دیگه ای هم ببینید و پیدا کنید. سؤال: برای من م.م.ج جا نیفتاد. مثبت و منفی واضحه. ولی جالبش؟ مثبت اینه که باعث دلگرمی

می‌شه. می‌تونه همون حقوق رو ذخیره کنه.

جواب: ایشون حقوق رو جوری فرض کردن که می‌تونن پس‌انداز هم بکنن. این مسیر فکر شما بود. ولی من نفهمیدم رأی شما با این مسیر بود یا نه. من فقط یک رأی گرفتم. شما، می‌گین «جالب اینه که اگر پس‌انداز بکنه، می‌تونه برای آینده اش...» این جالبشه. اینکه مال زمان دانشجویی نبود. این رو می‌تونین بگین که نه مثبت و نه منفی؛ پس جالبه.

جالبه؛ با حقوق دانشجویی می‌تونه ازدواج هم بکنه. ما که نگفتیم حقوق برای ازدواج بدیم! وقتی ریشه فکر رو در می‌یارین، چقدر تفاوت می‌تونین پیدا کنین! چه دسته‌بندی‌های مختلفی! به این، می‌گیمن تفکر «م.م.ج»

مثبت: مشغولیت کامل به درس، داشتن استقلال، جلوگیری از خلاف

آقای دکتر: «کامل» ش رو نادیده می‌گیریم!

منفی: کمه، هرقدر هم باشه، یک عده‌ای اعتراض می‌کنن که کمه.

وام خودرو:

-: خیلی سخته! همه جوره منفیه.

آقای دکتر: متوجه می‌شین که تو رأی‌هایی که می‌دیم، اینکه ما خودرو داریم و ازش راضی هستیم یا نه، تو رأی ما اثر می‌ذاره؟ باید بذاره؟ بهتره نذاره.

-: به سطح فکر آدم‌ها هم مربوط می‌شه.

-: سطح فکری کی بالاتره؟

-: بعضی‌ها هستن که همیشه می‌خوان راضی باشن.

آقای دکتر: به شخصیت افراد مربوطه؟ به نظر شما اگر کسی که می‌ره رأی بده، فقط با شخصیت خودش رأی بده کافیه؟ اینا همه تفکرات جانبیه.

بعد، سعی می‌کنن اطلاعات بدن. سعی می‌کنن این راه‌ها رو باز کنن. دسته‌بندی کنن. سعی می‌کنن با دادن اطلاعات یک اتفاقی بیفته. اگر با همون مدل‌های مرسوم حرکت کنیم، احتمال تولید محصول

جدید، کمه.

تیترا قشنگ روزنامه خراسان امروز: «کارتهای هوشمند، با مدل رفتار سنتی». این همه کارت هوشمند هست ولی مدلمون هنوز همون آدم سنتیه. با مدیریت سنتی.

خیلی از ما تلفن همراه داریم. چند بار برنامه‌ریزی و پیگیری‌ها تون رو دادین به موبایل؟ و بسیاری چیزها از این دست. این دنیای هوشمنده با مدیریت سنتی.

دیشب تو اخبار یکی می‌گفت که «چه جوری داریم وام می‌دیم؟» قیمت خونه‌ها متفاوته. می‌گیم فلان شهرها، ۸۰ میلیون تومان. درحالی‌که در همون شهر، قیمت خونه‌ها متفاوته. می‌تونین بگین فلان درصد از قیمت خونه. درصد، معقول‌تره. ولی هنوز که هنوز ما وام مسکن رو به قیمت ثابت می‌دیم. البته اینا بحثای مدیریتی داره.

می‌خوام بگم که ریل‌مون هنوز همون ریل قبلیه. آدما عوض می‌شن و دوباره روی همون ریل حرکت می‌کنن. یکی باید بیاد و از یک زاویه دیگه ببینه. البته م.م.ج یکی از روش‌هاست. روش‌های دیگه‌ای هم هست. اطلاعات کافی و شناخت لازمه.

شما می‌خواین پیامی رو به بچه‌تون منتقل کنین. می‌گم: «چرا می‌خواین پیام رو منتقل کنین؟» می‌گین که به این دلیل. حالا، یکی می‌یاد، می‌گه که این الان گرسنه‌ست. خیلی فرق کرد! یک اطلاعاتی به شما داد که وقتی که می‌خواستین شتابان، روی ریل حرکت کنین، یک زاویه دیگری برای شما باز شد. برای بچه گرسنه، اول چرخ فیزیولوژی، بعد بقیه. ببینید، چقدر ظریفه ماجرا! همین نقطه رو اگر نبینید و بخواین ادامه بدین، سرتون به دیوار می‌خوره.

در اینکه، هر کدوم از بخشهای م.م.ج تمرین می‌خواد تا ناخودآگاهتون بیشتر به کمکتون بیاد که هیچ شکی نیست. اما شما به عنوان کسی که شخصیتتون مثبت نگره یا منفی نگر یا ... باید روی قسمت‌های دیگه، بیشتر کار کنین. به شخصیت یا روحیه فعلی آدم‌ها، برمی‌گرده. به فرض، شما الان یک کاسب ورشکسته‌اید که رفته تو افق نگرانی و بدبینی. بد نیست که این آدم، هی به خودش تلنگر خوش‌بینی بزنه. به خودش بگه: من از حالا به بعد اگه بخوام کار مهمی بکنم، تصمیم قطعیم رو با

کمک یکی دیگه می گیرم. اما سعی می کنم نگاه مثبت هم داشته باشم. چون اگر این فرد بره تو لاک خودش بمونه، قفل می شه. قفل که شد دیگه، امکان اشراف نداره. حالا، یک آدمی خوش بیننه. برعکس می شه.

این مثل همون موضوع تربیت کودکه. که سعی می کنیم از کناره های منحنی توزیع نرمال بیایم به میانه. اگر بچه من خوش بیننه، حرفهایی می زنم از جنس بی طرف تر. اگر بدبیننه، حرفهایی می زنم از جنس اون طرف تر. البته نه مستقیم.

اما به هر حال، تمام این ها، توانایی ارتباط برقرار کردن با کهکشان بزرگ وجودتون رو تقویت خواهد کرد.

توانمندی بارش افکار در دنیای ارتباط با کودک که بسیار سیاله، فوق العاده مهمه و گرنه کم می یارین. دستتون خالی می مونه. پیش خودتون می گین: «من این و می گم؛ او هم اون رو می گه...» بعد، بچه یک چیز دیگه می گه و می مونین چی بگین. اونجا توانمندی می خواد. پیش بینی می خواد، خلاقیت می خواد؛ و گرنه در ارتباط با کودک قفل می شین. بسیاری از جاها آدم هنگ می کنه. به خصوص که ذهن ما درگیره. ولی اون بچه، شش دُنگ حواسش جمعه.

تو دنیای کم فیلتر بچه ها و پرفیلتر ما، خلاقیت خیلی به درد می خوره. پیشنهاد می کنم در مورد بارش افکار اگر آشفتگی تون زیاد نیست، ادامه بدین. ولی تأکیدمون اینه که حتما اول صبح و آخر شب انجام بدین. هرچه دقیق تر سر وقت انجام بدین، سرعت کشف وجود خودتون و به آرامش رسیدنتون بیشتر می شه. اگر هم کلمه ای تو ذهنتون اومد، مثل «زندگی»، این کلمه رو بذارین وسط و بارش افکار برای این هم انجام بدین.

یکی از مشتاقان کلاس: شب اولی که می خواستم تمرین رو انجام بدم، با پسر دم دعوام شد و کلمات ناامیدکننده و منفی می نوشتم. ولی فردا صبح، خیلی کلمات خوب بود.

آقای دکتر: چقدر رو کلمات تمرکز کردین! رد شین برین.

یک نفر دیگه: تمام کلمات تو خود آگاه بود.

آقای دکتر: برای همین می‌گم که با سرعت برین. شما هنوز تو خودآگاهین.

یکی دیگه: چشم بسته هم می‌شه؟

-: چشم بسته تو نماز مکروهه. اینجا هم همینطور. چشم بسته شما رو می‌بره تو راهایی که قبلا رفتین. همون مسیله‌ها.

هرچه تندتر بنویسید، نسبت به دنیای ناخودآگاهتون بیشتر شکارچی می‌شین. می‌رسین به جایی که مجال نوشتن پیدا نمی‌کنین (سرعت خطور کلمات از سرعت نوشتن شما بیشتر می‌شه). حتی نمی‌رسین بخونین. هر کلمه‌ای که می‌یاد تو ذهنتون، پشتش کلی کلمه است. حرف زدن من مثل صفحه کامپیوتره. اون پشت، غوغائیه! یک دنیایی داره اون پشت کار می‌کنه تا شما بتونین یک نقطه رو اینجا نشون بدین.

سؤال: حضرت پیامبر صلی... علیه‌واله می‌گن: وقتی یک حرفی رو شنیدید، در موردش هفتاد تا فکر کنید. شاید موضوع این نبوده. این همون تفکر جانبیه؟

جواب: این عدد و رقم‌ها بیشتر تمثیله. بحث، سر اینه که اگر این مسیر رو رفتی، فکر کن مسیره‌های دیگه‌ای هم وجود داره. از زوایای دیگری به ماجرا نگاه کن و آدمی که این جور نگاه کنه، احتمال خطاش خیلی کم می‌شه. احتمال سلامت تصمیم‌گیریش بالاتر می‌ره؛ تا اینکه همون جور که همیشه بوده، باشه. نتیجه همون راهی که همیشه می‌رفتیم، همون خروجی‌هایی است که تا حالا داشتیم. اگر یک کار نویی بکنید، خروجی تون رو تغییر می‌ده. باید یک کاری بکنید که اون تغییر، به وجود بیاد.

=====

تفاوت فصل یک و دو در برانگیختگی بود که از جنس چرخ‌های عقبیه. برانگیختگی‌ها می‌تونه، فیزیولوژیک باشه یا احساسی. مدل کار کلاس بر مبنای شناخت حسی و فیزیولوژیکه، نه بر مبنای اینکه، «آقای دکتر یک بچه سه ساله چی؟» و شناخت، از دل رابطه حاصل می‌شه. اگر روش من درست باشه، شناخت درست هم، در می‌یاد.

شناخت درست با روش نادرست به مشکل می‌خوره. بچه و بابا، منظور هم رو می‌فهمن ولی با هم درگیرن.

شناخت نادرست با روش نادرست: آنچه خوبان همه دارند...!

شناخت درست با روش درست: ایده‌آل، فوق‌العاده، عالی

اما اگر حتی شناخت، غلط باشه و شیوه رابطه درست [رابطه از بین نمی‌ره]

بچه گرسنه است. می‌گین: دارم فکر می‌کنم، وقتی آدم عصبانیه... می‌گه: مامان خانم! من که عصبانی نیستم! رابطه، قطع نشد. توهین و تحقیر و تحمیل نداشت. نصیحت نداشت. ما دنبال روش درستیم. روش درست، خودش شناخت ایجاد می‌کنه. با روش درست، آرام‌آرام، شناخت، اضافه می‌شه و میزان مخاطره می‌یاد پایین.

پس، یک خط اصلی تعیین تکلیف ما بحث برانگیختگی بود. یک خط دیگه که زیر مجموعه همین بود هم بهتون دادیم که تفاوت فصل ۳ با فصل‌های ۱ و ۲ در این بود که در فصل ۳ هر دو طرف برانگیخته‌اند. یک قاعده دیگه هم در فصل ۳ گذاشتیم که، یک لحظه حال داره، یک گذشته و یک آینده. به دو تا تصویر ختم نخواهد شد.

حالا، بریم تو فصل ۴: در این فصل، هر دو طرف حالت عادی دارن. شما کمی گرسنه‌این یا کمی خسته‌این؛ ولی هنوز در حالت عادی هستین. تو منحنی توزیع نرمالید. یک نفر با اومدن یک مگس، اون قدر برانگیخته می‌شه که نفر دیگه با اومدن یک دایناسور اون قدر برانگیخته نمی‌شه. این فرد از منحنی توزیع نرمال خارج شد ولی این موضوع به شخصیت افراد، بر می‌گرده.

مهم اینه که بفهمه برانگیخته است. فعلا علت برانگیختگی مهم نیست. مهم اینه که بدونی با این برانگیختگی، مرد این میدون نیستی. برو یک دور بزن تا برانگیخته‌گی‌ات کمتر بشه و بتونی این صحنه رو مدیریت کنی.

شما، می‌خواین برین مفاهیم کتاب رو بدون توجه به ریزگام‌ها، برای بچه‌تون اجرا کنین. دفعه پیش، بچه اذیت می‌کرده و شما یک چیزی می‌گفتین. الان، می‌خواین کتابی عمل کنین! دارین حرص هم می‌خورین! با عصبانیت، می‌گین:

«وقتی شیر رو زمینه...!» چی می‌خوای بگی؟ قبل از این مرحله، باید یک اتفاقی بیفته که بهش می‌گیم ریزگام.

تعدادی از ریزگام‌های فصل ۱، باید در درون شما اتفاق می‌افتاد تا می‌رسیدیم به عکس‌ها. اگر در درون شما، همون مسیرهای قبلی باشه، بعد، آیا خیلی هنرپیشه‌ماهری هستین، که بتونین با وجود شرایط سابق، تئاتر اجرا کنین؟! خیلی بلدین؟! که بلد نیستیم. پس اگر می‌خوایم خروجی‌ها، تغییر کنه باید از همون لحظات اول، با توجه به ریزگام‌ها، با دقت جلو بریم.

تفاوت فصل‌ها، دو تا ماجرا داشت: یکی برانگیختگی و دیگری بحث زمان. که برانگیختگی مهم‌تره. چون شما با درک این، لحظه‌حال رو از دست نمی‌دین. لحظه‌حال، مهم‌ترین لحظه‌است. اگر این رو پاک کنیم، گذشته و آینده، به هم وصل نمی‌شه. حلقه‌وصل از بین می‌ره. می‌گین: «آقای دکتر، خیلی مهمه، آینده‌اش چی می‌شه!»

الان لهش کردی! آینده‌اش چی می‌شه!؟

پس، حلقه‌وصل اینه. این فرمول درجه ۲ ماست. فرمول ۱ همون برانگیختگی هست. از دست دادن لحظه‌حال، یعنی زیر پای لحظه‌بعدی رو خالی کردن و قطع حلقه‌وصل گذشته و آینده.

این تفاوت فصل ۴ با بقیه فصل‌هاست. به این دلیل، به فصل ۴ می‌گیم فصل سبک زندگی؛ چون شرایط، نسبتاً عادیه. فعلاً تفاوت فصول رو گفتیم. چهار فصل رو که طی کنیم، یک بسته‌بندی نسبتاً مناسب تو دستمونه برای ورود به عرصه‌زندگی واقعی. و هنوز اجازه ندادیم کسی وارد زندگی بشه. وقتی ابزارهامون کافی بود، می‌تونیم وارد شیم. مثل این می‌مونه که بگن برای مسافرت چی لازمه؟ چراغ‌قوه. پس، چراغ‌قوه رو برداریم و بریم! این جووری می‌رین؟ وایسین. چیزهای دیگه‌ای هم لازمه. دیگه چی لازمه؟ یک چیز دیگه هم برمی‌دارم و با دو تا وسیله می‌رم! باید چهار تا چیز دستتون باشه. فصل ۱ و ۲ و ۳ و ۴. و روز اول، توضیح دادم که تمرین‌ها از فصل ۱ شروع می‌شه و زندگی واقعی از فصل ۴.

فعلا تمرینه و تمرین‌ها تو ایفای نقشه. بین خودمون تئاتر اجرا می‌کنیم تا زبون و فکر و رفتارمون برای اون مدل‌هایی که می‌خواهیم ان‌شاء... اجرا کنیم، تطبیق پیدا کنه.

سؤال: در فصل ۴ که می‌خواهیم استقلال بدیم، برانگیخته‌ایم. مثلا کلاس دیر شده و بچه هم، برای آماده شدن طولش می‌ده.

جواب: این که می‌گین فصل ۴ نیست. یا فصل دو هست یا سه. و با توضیح خودتون و طبق قواعد، این فصل ۴ نیست.

-: من تو فصل ۴ می‌خوام استقلال بدم!

جواب: این یک بحث دیگه است. شما که برانگیخته‌اید، کدوم فصل‌اید؟ فصل ۲. اگر او برانگیخته باشه، کدوم فصله؟ فصل ۱. اگر هر دو برانگیخته باشید هم، می‌شه فصل ۳. ما هنوز به فصل ۳ نرسیدیم.

دیشب تو گروه پرواز سیمرغ نوشته بودن که: «من به فرزندم آزادی حداکثری دادم...». آزادی حداکثری یعنی چی؟ ببینید چقدر تفسیرها متفاوت!

«من و همسرم، آزادی و اختیار حداکثری به فرزندمون دادیم. یعنی در هر کاری برایش توضیح می‌دیم که چه کاری بهتر و درست‌تره؛ ولی آزاده که انتخاب کنه.»

به شما می‌گن: «آزادین هر کاری بکنین. ولی به مدت یک سال، چند تا دوربین شما رو آنلاین نشون می‌ده. ولی شما آزادین که هر کاری می‌خواهین بکنین». چه آزادی دلچسبی!

من براشون زدم: «شب به‌خیر. خدا قوت. آزادی و انتخاب حداکثری یعنی فصل ۴ و بعد فصول ۱ و ۲ و ۳»

پرواز سیمرغ، باید بفهمه چی گفتم. شما هم، الان که نقده احتمالا متوجه می‌شین.

اون استقلالی که شما می‌گین، برداشت شماست، نه مدل کلاس. مدل کلاس می‌گه، بگین کی برانگیخته است؟ مهمترین فرمول ما برانگیختگی بود. اگر شما برانگیخته‌اید، اسمش می‌شه «دعوت به همکاری». اگر او برانگیخته است می‌شه «همدلی». اگر هر دو برانگیخته‌ایم، اسمش می‌شه «جایگزین‌های تنبیه». این جووری اگر جلو بریم احتمال خطا کمه. اما، کدوم همدلیه که

استقلال بچه رو به رسمیت نشناسه؟ کدوم صحنه فصل دوی کتابه که استقلال بچه رو به رسمیت نشناسه؟ پس، فصل‌های ۱ و ۲ و ۳ هم، فصل استقلالن، ولی به این معنا نگاه نمی‌کنیم. با مدل برانگیختگی جلو می‌ریم که دچار اشتباه نشیم.

=====

برای اینکه اجازه داشته باشیم یک سری کارهایی بکنیم چند مرحله است. [مراحل آمادگی برای عمل به روش‌های کتاب و آموزه‌ها]

۱- باید پرسسیم: چرا می‌خوایم وارد این ارتباط بشیم؟ [چرایی ورود به ارتباط]

۲- بسم رب می‌گیم.

۳- کدوم فصله؟

۴- حتما مکتوب می‌کنیم. [آنچه هست و می‌خواهیم در این ارتباط، اتفاق بیفتد را می‌نویسیم].

۵- کمک از حداقل یک عضو گروه، غیر از خانواده. [مشورت کردن] می‌گیم غیر خانواده باشه که تفکر بیرونی بیاد. تیم رو تشکیل بدید و با اونا درمیون بذارین. این قبض و بسطه. کمک از دیگرانه.

۶- اصلاح و تکمیل: شاید لازم بشه، از اول، بازنویسی بشه.

۷- ایفای نقش: دوسویه. یعنی اگر ارتباط با بچه ۴ ساله است، نقش‌ها عوض می‌شه. حتما باید هر دو سو باشه. وقتی ایفای نقش انجام دادید، احتمالا می‌بینید که این کلمه به زبونتون نمی‌یاد یا این حرف خیلی سنگینه. به درد بچه ۴ ساله نمی‌خوره، پس دوباره...

۸- اصلاح و تکمیل

۹- این قدر این چرخه، می‌چرخه تا جایی‌که، کتاب نه، علما نه، خودتون بگین: «آخیش! نسبت به چیزی که نوشتم و نقشش رو ایفا کردم، رضایت دارم». هم، وقتی بچه ۴ ساله بودم به دلم نشست و هم، وقتی مامان بودم. جنس حسّه. به اینجا که رسیدین:

۱۰- بسم رب بگین و تو دنیای واقعی، اجرا کنین. گردن دکتر شریف!

ولی، این چرخه‌ها مرتب تکرار خواهد شد. از دل این مجموعه، چی باید بیاد بیرون؟

من این مراحل رو رفتم. اینجا رو ده بار انجام دادم. این مدل کار، وقتی بچه بودم و مامان بودم به دلم نشست. به این حس رضایت درونی که رسیدیم، بسم رب می‌گیم و انجام می‌دیم. از وقتی که می‌خوایم وارد دنیای واقعی بشیم، قراره ۴ تا فصل، دستتون باشه. برای همینه که می‌گم از جلسهٔ دهم و یازدهم. چون، تا اون موقع، ریزگام‌های چهار تا فصل رو گفتیم و می‌تونیم مفهوم رو پیاده کنیم.

=====

ریزگام‌های فصل ۲

خلاصهٔ خلاصهٔ فصل ۲، «دعوت به همکاری» بود و خلاصهٔ دعوت به همکاری هم، «حس دعوت». باید به فرزند شما، حس دعوت دست بده. کافی نیست که شما فقط دعوت به همکاری کنید. فرزند شما باید همدلی شما رو درک کنه. ممکنه شما با جملات مناسب، یک چیزی بگین که حس دعوت بهش دست نده و بگه: چرا خودت این کار رو نمی‌کنی؟ این یعنی حس دعوت بهش دست نداده. ولو اینکه شما بهترین جملات رو استفاده کرده باشی.

در ابتدای فصل ۲ گفته: «شاید فرزندان شما تا به حال فرصت‌های متعدد...».

زندگی پر از فرصته. اگر با دید فرصت، به رفتار فرزندم و رفتار خودم نگاه کنم، آرامش بیشتری دارم. بچهٔ من، می‌خواد یک کاری بکنه. می‌تونم بگم: آخ جون! یک فرصت، برای تمرین یا برای رشد یا می‌تونم بگم: باز یک قشقرق و دعوا و گرفتاری. «فرصت متعدد»، نکتهٔ مهمیه و به‌ویژه در فصل ۲ در اختیار تونه. چون فصل ۲، فصل شماست.

تو برانگیختگی خودت رو بهتر می‌فهمی و این یک فرصت طلاییه برای تمرین رو خودت؛ تا اینکه بخوای روی بچه تمرین کنی و باز خوردش رو ببینی.

پایین پاراگراف: «سلامت روانی». اگر به خودتون توجه نکنین و آرامشتون از کف بره، بعد، یک آدم ناآرام می‌خواد یک جمعی رو آرام کنه؟! آرامش وجود خودم یک اصله. یک آرامش نسبی باید در وجود من رصد بشه و مدیریت بشه. یک زمان شما واقعا آشفته‌اید. اینکه با چه تدبیری می‌خواین خودتون رو آرام کنین [به خودتون بستگی داره]. اما اگه آشفته برین تو میدون، احتمال خطاتون

بالاست.

خوابت می‌یاد؟ بکش کنار، رانندگی نکن، استراحت کن.

نه! من، توأم بالاست. خیلی از اینا، دچار چالش شدن.

آرامش با بی‌خیالی فرق می‌کنه. حتما روی این فکر کنید. بعضی از مفاهیم روانشناسانه یا روشن فکرانه، ما رو به بی‌خیالی می‌کشونه. ما به دنیا نیومدیم که بی‌خیال بشیم.

یک نفر اومده بود مشاوره و خیلی ناراحت بود. بچه‌نخبه‌ای داشت که معتاد شده بود. گفتم: می‌دونی کیا معتاد نمی‌شن؟... خرا! خرا، معتاد نمی‌شه؛ چون بی‌خیاله. خیلی چیزها رو نمی‌فهمه. آدمی که بیشتر می‌فهمه، احتمال اعتیادش بیشتره یا اونمی که کمتر می‌فهمه؟ اونمی که بیشتر می‌فهمه، رنج بیشتری می‌کشه و می‌ره تو غار اعتیاد پنهان می‌شه.

بی‌خیالی با آرامش متفاوته. بزرگان ما بی‌خیال نبودن و آرامش داشتن. خیلی‌ها بی‌خیالن و ممکنه آرامش، نداشته باشن.

دو خط مونده به آخر: «اگر چه می‌دانیم همدلی با کودک...». «اگر چه می‌دانیم»، یعنی شما به باور فصل یکی رسیدین. اون باور حداکثری، باید در شما شکل بگیره، وگرنه، به فصل ۲ نیاین. اگر، این باور حداکثری (که شوق بود) نیاد، دعوت به همکاری (که باید حس بشه)، حس نمی‌شه.

آدمی که چهار بار با شما همدلی کرده، وقتی دعوتتون می‌کنه، چه جوری می‌رین خونه‌اش؟! و آدمی که تا رفتین، زده تو ذوقتون...؟ تازه، رسیدین دم در که می‌گه: «ای زری جان! حالا وقت اومدنه؟!» چهار بار که این جوری کنه، وقتی دعوتتون کنه، خیلی حس دعوت دارین؟! پس، حس دعوت مهمه و زیربناست.

صفحه ۶۶، پاراگراف پایین: «من در توضیح به این پدر، به او گفتم: حتی زمانی که فکر می‌کنید موفق نشدید...».

این، خیلی مهمه. وقتی، بچه جلوی شما ایستاد و یک چیزی گفت که خنک شدید، چرا فکر می‌کنید که موفق نشدید؟ چون نتیجه گرایید. چون می‌خواین حرفتون به کرسی بشینه. نمی‌تونین

بگین؟: «یک کم دیگه بچهام رو شناختم» یا «خودم رو شناختم» یا «فهمیدم که این جملات برای بچهام، کاربرد نداره»؟ فقط، باید ادیسون باشه که بگه: «۹۹۹ تا جواب نداد؛ یکی بعدی». پس، حتی وقتی فکر می‌کنین، موفق نشدین، می‌تونین خودتون رو موفق ببینین.

بالای صفحه ۶۷: پاراگراف بالا، قبل از سه تا ستاره بنویسید: تنظیم فرستنده و گیرنده. بعد، خودتون بخونین و ببینین چیه.

وسط صفحه ۶۷، «تا اینجا ما روی این مسئله بحث کردیم که... تا بر احساسات منفی خود غلبه کنند»

من اگر اومدم اینجا و بهتون گفتم که روش غلبه بر احساسات منفی خودتون رو بهتون یاد می‌دم، دارم چرت و پرت می‌گم. مگه قراره شما بر احساساتتون غلبه کنین؟ قراره مشرف باشین و مدیریت کنین. پس، اگر کتاب نوشته «غلبه»، منظور، مدیریت و اشرافه.

ضمنا بنویسین: «احساسات مثبت و منفی». به عبارتی هم خوشایندها و هم ناخوشایندها. پس یا ترجمه مشکل داره و یا نویسنده، حواسش نبوده که جمله‌ای نوشته که با آموزه‌هاش هم‌خوانی نداره.

«غلبه» نیست. یک روز می‌گفتن «غلبه بر خشم». یک روز شد «کنترل خشم». هر دو تا ترکیدن. حالا می‌گن «مدیریت خشم». مدیریت، ماجرای خودش رو داره. اما «غلبه»، می‌شه اون جنگی که گفتیم نباید انجام بدیم.

اگر یک جای کتاب، مفهومی که درک کردید، مخالف آموزه‌ها بود، زیرش خط می‌کشید و قبول نمی‌کنید. چه نسخه انگلیسی، چه فارسی و چه من بگم. من هم که می‌گم، «ارتباط برقرار کنیم»، باید مفهوم از جنس ارتباط باشه، نه کنترل‌گری و مجسمه‌سازی.

ریزگام ۱- صفحه ۶۸، پاراگراف بالا: «خواست کودکان... خواست من...»
دو تا «خواست». اول این و بفهمیم. خواسته‌های من. من شکلات می‌خوام یا دلم شکلات می‌خواد؟

«خواست» هاست که ما رو به مقابله، می‌کشونه. پس، اول، درک این تناقض یا تفاوت. البته تفاوت درست‌تره.

بچه شش هفت ماهه‌ای که کم‌کم، داره چهار دست و پا می‌کنه، این ماژیک رو می‌بینه، آب از لب و لوجه‌اش سرازیر می‌شه؛ بیشتر از وقتی که یک غذای خوش‌مزه ببینه. خواست او اینه که به این برسه. خواست شما اینه که «میکروب نخوره». این یک تفاوت یا تناقضه؟ البته تفاوت درست‌تره. وقتی خواست‌ها مقابل هم قرار بگیرن، می‌شه تناقض. پس، تفاوت‌های درک نشده، ما رو می‌رسونه به دعوا و تناقض.

ریزگام ۲- پاراگراف بعدی: «لحظه‌ای فکر کنید، می‌خواهید فرزندان شما...»

لیستتون می‌شه ریزگام دوم. یک کاغذ بردارین و بگین توی این تفاوت‌ها و تناقض‌ها، از بچه‌تون چی می‌خواین. یک سیاهه بنویسید، ببینیم بالاخره چی می‌خواین؟ باید و نباید [لیست بایدها و نبایدها] ریزگام ۳- پایین صفحه: «لیست شما خواه کوتاه، خواه بلند...»

مهم‌ترین نکته‌ای که باید لحاظ کنین اینه که بگین، این «باید» من، چقدر از من انرژی و وقت می‌گیره؟ نه اینکه، این باید، درسته یا غلط؟ یا دکتر شریف تایید می‌کنه یا نه؟. من، اگر بچه دست خیس به کلید و پریش و در و دیوار بزنه، منفجر می‌شم و اگه بخوام روی این موضوع، کار کنم، ممکنه خیلی انرژی بر باشه. یک کس دیگه، ممکنه منفجر بشه ولی اگر بخواد روش کار کنه، ممکنه، خیلی انرژی بر نباشه. مهم نیست که تو کتابا چی نوشتن و اینجا چی می‌گن. مهم اینه که لیستتون رو از لحاظ انرژی و وقت، دسته‌بندی کنین.

یک لیست می‌نویسید. از شما یک مقدار انرژی می‌گیره، از ایشون یک مقدار دیگه. از شما یک اندازه وقت می‌گیره، از ایشون یک اندازه دیگه. از بچه «الف» شما، یک میزان، وقت و انرژی می‌بره. از بچه «ب» شما یک میزان دیگه. طبیعیه که نمی‌تونین برای تمام این «بایدها و نبایدها» به راحتی، وقت و انرژی بذارین. و طبیعیه که از جاهای سخت، شروع نکنین. یک‌دفعه، ۷۰٪ انرژی‌تون رو ندین که بچه، رو دیوار نقاشی نکنه، می‌صرفه؟ نمی‌صرفه.

پس، بررسی فهرست ما از جنس روانشناسانه و علمی نیست • (هرچند سر از علم هم در می‌یاره) از

جنس انرژی و وقته.

ریزگام ۴- صفحه ۷۴، پاراگراف پایین: «اگر ما به عنوان فردی بالغ... تصور کنید...»

«تصور کنید»، ریزگام چهارمه. یک بار دیگه در فصل ۲ که فصل من برانگیخته است، می‌خوام، قدرت تصورم رو به کار ببرم که طرف ارتباطم رو له نکنم. بله، لیست رو آماده کردی، خوب هم آماده کردی. وقت و انرژی رو هم لحاظ کردی. حالا تصور کن به این بچه‌ای که عموما، هیچ نظم‌ی حالیش نمی‌شه، بر اساس شخصیتش، می‌خوای بگی که دستاش و به در و دیوار نماله. بچه‌ای که به سرعت، کارها رو می‌کنه و شخصیت پرشی داره، داره یه چیزی می‌خوره و با آستین دهنش و پاک می‌کنه. «آستینت کثیف شد» خوب، اگه این کار رو نکنه، چه خاکی به سرش بریزه؟

بعد، اضطراب تولید می‌شه.

دیروز، یک داستانی رو زدن تو پرواز سیم‌رغ. بچه تو اتاقش می‌خوابیده و از ترس خیس عرق می‌شده. والدین کلاس اومده این کار رو کردن! روش‌های دست چپ هم اجرا کردن! جز اینکه تصورش نکردن. باید تصورش کنی. اگر تصور نکنی با روش‌های دست چپ، فاتحه کار رو می‌خونی. اگر روش‌های دست چپ رو به کار ببری، بیشتر، طرف رو له می‌کنه. روش‌های دست چپ از جنس حسه. قدرت‌های نهفته درونی قوی داره. طرف رو له می‌کنه.

چرا روانشناس می‌برن تو زندان؟ مگه چه کار می‌کنن؟

بنابراین لیستتون رو دوباره، با تصور کودک چک کنین.

ریزگام ۵- همین پنج روشی که بهتون داده.

یعنی، قبل از اجرای عکس‌ها، باید چهار تا ریزگام در من اتفاق بیفته تا برسم به عکس‌ها.

ریزگام ۶- صفحه ۸۸، پایین صفحه، دو خط مونده به آخر: «از آن به بعد، دو نکته را...»

دو نکته، ریزگام اکتشافی ششم هست.

ریزگام ۷- صفحه ۸۹، سه خط مونده به آخر: لیست این کارها می‌شه، ریزگام هفتم.

لیستی که اول تهیه کردید، بعد، از لحاظ وقت و انرژی بررسی کردید. بعد، تصور کردید. بعد، روش‌های کتاب و بعد هم اون دو تا نکته. مرتب، لیستتون بازبینی می‌شه. پس، اینجا یک مدل از

بازبینی در دنیای عمله، که رفتید و همون شناخت، حاصل شده. دعوت به همکاری کردید. دیدید وقتی اسمش و صدا می‌زنید، حس دعوت به همکاری کلا مختل می‌شه. حس دستور پیدا می‌کنه. یک بچه‌ای هم هست که تا اسمش و صدا نزنین، بر نمی‌گرده نگاه کنه. باید اسمش و صدا کنی.

پس صرف انرژی برای اینا فرق می‌کنه. مدل ارتباط فرق می‌کنه. پس، بازنگری لیست‌ها از جنس دنیای عمل، می‌شه ریزگام هفتم. ریزگام ۸- صفحه ۹۰: «بعضی از شما ممکن است... در فصل بعد...» «در فصل بعد»، می‌شه ریزگام هشتم. یعنی ورود به فصل ۳. پس، فصل ۳ عملاً ادامه فصل دو هست و پیشرفته تر از فصل ۲. یعنی، کسی که فصل ۲ رو خوب اجرا کرده، مسائلی براش می‌مونه که می‌ره تو فصل ۳.

کسی که بد اجرا کرده هم، مسائلی براش می‌مونه که می‌ره تو فصل ۳. و این فصل، ادامه فصل دو هست. به عبارتی، گذشته فصل ۳. از نکاتی از فصل ۲ و لیست‌هایی که داریم شکل گرفته. پس، اگر بدون لیست باید و نباید، وارد فصل ۳ شدیم، کارمون، کار درستی نیست. چون فصل ۳ از اینجا، شروع می‌شه.

تمرین جلسه آینده:

تا پایان فصل ۴ بخونین و تمرین‌ها رو انجام بدین.

تیم‌های ۳ تا ۵ نفره تشکیل بدین.

اللهم صل علی محمد و آل محمد