

بسم رب

جلسه یازدهم

تمرین جلسه قبل: دایره‌های خود و غیر خود

نفر اول: همسر، فرزندان، پدر و مادر، تلگرام، مطالعه کتاب، تفریح، صلۀ رحم، کارهای منزل، دوستان، تلفن، تلویزیون

نفر دوم: دایره اول (خود): اعتقادات (نماز، روزه، خمس...)، فطرت، خوف و رجا

دایره دوم: خوردن و آشامیدن، خواب، سلامتی

دایره سوم: پیاده‌روی، استخر، تفکر

دایره چهارم: یادگیری و رشد و کلاس‌های متفرقه، روضه‌ها

دایره پنجم: آشپزی، خیاطی، نظافت، نگاه کردن تلویزیون

دایره ششم: مطالعه

غیر خود: اول نوه، بعد دختر و پسر، مادر و پدر، گلدونام، خواهر و برادر، دوستان، خواهرزاده‌ها،

برادرزاده‌ها، دختر عمه، عمو، دایی، نوه خاله، نوه عمه، همسایه نزدیک، اقوام همسر...، غریبه‌ها

آقای دکتر: کسی از قلم نیفته! 😊

مرور بحث خود و غیر خود

گفتیم در بحث خود، یک چیزهایی می‌یاد که شما حداقل، متوجه ۴ تا چرخ می‌شید. اگر می‌گید که اعتقادات، جزء شماست، می‌فهمم که دارین از چرخ فکر و باورهاتون استفاده می‌کنید. اگر می‌گین که آدم تفریح دوستی هستین یا علم دوست، یا اهل غذا خوردن، اینا هر کدوم به یک چرخ مربوطه. و این جزء خود می‌شه.

در تمرین خود و غیر خود، خیلی روی خود ایست نمی‌کنیم. در این بحث، من فرض می‌کنم از

چهارچرخ خودم اطلاعات کافی دارم. حالا می‌خوام، بحث ارتباط و مدیریتش رو مقداری بررسی کنم. اینجا نیاز دارم بدونم به جز «خود من»، چه چیزهای دیگری در دایره‌های ارتباطی من قرار می‌گیره. چه چیزهایی هست؟ چه چیزهایی باید باشه که نیست یا دوره؟ و چه چیزهایی نباید باشه و ممکنه بیش از حد لازم باشه.

در دایره‌های غیر خود، ممکنه افراد قرار بگیرن یا اشیاء. (کتاب، موبایل...)

رابطه شما و اشیاء، می‌تونه مدیریت بشه؛ می‌تونه مدیریت نشه؛ می‌تونه جامعه، شما رو مدیریت شده به جلو حرکت بده؛ باری به هر جهت...!

تقریباً دیگه شکی نداریم که دنیای امروز داره با اینا ما رو جلو می‌بره. با رسانه‌ها... آگاهانه یا ناآگاهانه. این منم که باید براش مقداری محدودیت بچینم.

شکی نداریم که آموزش و پرورش داره بچه‌ها رو به سرعت، به سمت غول کنکور یا پرتگاه کنکور یا قلّه کنکور، هل می‌ده؛ بدون اینکه استعدادهاشون رو به کفایت ببینه... چه کار می‌خوایم بکنیم؟ باید اینها رو بازبینی کنیم.

آنچه که غیر منه، اینجا نوشته می‌شه. مدل نوشتنش با شما.

مثلاً ممکنه بگین من از لحاظ اهمیت می‌نویسم؛ من در طول روز برای چه چیزهایی غیر از خودم اهمیت قائلم؟

ممکنه طی روز این لباسم ۱۰ ساعت تنم باشه ولی براش اهمیتی قائل نشم. برای چی اهمیت قائل هستم؟ ماشینم؟... ماشین، می‌شه جزء دایره‌های اول.

اگر شما دایره‌های خود و غیر خودتون رو با هر قانونی یا با هر خط‌کشی، امسال نوشتید و سال بعد هم نگاه کردید، این باید به شما این رو بگه که از سمت «هست» به سمت «باید» دارین نزدیک می‌شین یا دور.

می‌خوایم ارتباطی باشه که رشد به همراه بیاره... .

وقتی می‌گیم غیر خود، منظورمون تمام چیزهاییست که غیر من تلقی می‌شه. هر چی غیر من... بعضی از چیزهایی که باهش رابطه داریم ممکنه به ذهن ما نیاد. وقتی در یک روز غبارآلود، می‌رین

اهواز و احساس تنگی نفس می‌کنید، یاد چی می‌افتین؟ یاد «هر نفسی که فرو می‌رود...» این هوا، جزء غیر خوده. تو اهواز می‌فهمید که باید مدیریتش کنید.

روزهایی که زمین یخبندونه، بیشتر یاد زمین عادی خداوند می‌افتین و رابطه‌ای که زمین برای من ایجاد کرده. پس، زمین هم غیر خوده. کسی که سوار هواپیما شده و هواپیما هی تکون می‌خوره، قدر زمین رو بیشتر می‌دونه.

در بحث ارتباط، معمولا چهار نوع رابطه رو تعریف می‌کنن:

۱. رابطه با خود (خود آگاهی)
۲. رابطه با خدا (خود آگاهی و رابطه غیر خود)، نمی‌دونیم دقیقا کجا قرار می‌گیره؛ بستگی داره به تلقی شما و نوع نگاه شما
۳. رابطه با دیگران: اغلب، وقتی بحث ارتباط می‌شه، ارتباط با دیگران رو می‌بینیم. شما الان با صندلی تون یا با لباستون ارتباط دارین؛ ولی ممکنه بهش توجه نکنین. وقتی یک لباس زبرتر می‌پوشید، مدتی رابطه تون باهاش عادی نیست.
۴. رابطه با طبیعت

مهم اینه که رابطه خود و غیر خودتون رو کشف کنین و هر زمان نیاز هست بازبینی کنید. وقتی خدا به شما فرزندی می‌ده، آیا دایره‌هاتون رو مجدد می‌نویسید و خود آگاهانه، مدیریت می‌کنید یا توسط گریه او و اذیت‌های او و دکتر بردنهایش و... خود به خود، مدیریت می‌شین؟

اغلب، خود به خود مدیریت می‌شیم و برای همینه که آزار بیشتری می‌بینیم. اگر مدیریت کنیم؛ کمتر آزار می‌بینیم.

من امروز موبایل جدیدی خریدم. آیا از قبل، پیش‌بینی می‌کنم که رابطه من و موبایلم، تو خونه چطور چیده بشه یا نه؟

وقتی در مفاهیم دینی ما به انجیر و زیتون و خورشید و ماه و ... قسم خورده می‌شه، آیا این‌ها ارزش دارن تو دایره‌های ما باشن یا نه؟

لازم نیست امروز روانشناسی غرب بگه که شما از آسمان و کائنات، انرژی می‌گیرید. شما می‌تونین

باهاشون رابطه بچینید؛ چه اون‌ها بگن و چه نگن.

می‌تونین در نفس کشیدنتون رابطه خیلی چیزها رو ببینین.

آخرین تحقیقاتی که من، اتفاقی شنیدم، راجع به بوی نون بود؛ آرامش بخش و ضد افسردگی.

رابطه من با نان بیشتره یا گوشت و چربی؟ کسی که بدونه، احتمالا بهتر می‌تونه مدیریت کنه.

دایره خود و غیر خود، یک تلنگری است از جنس اینکه ما با چه چیزهایی ارتباط داریم و چگونه

این ارتباطات رو مدیریت می‌کنیم. گنجشکی که دم در خونه شماست، درخت و ... آیا تو روابط شما

دیده می‌شه؟

این‌ها همه، رابطه است. یا مدیریت می‌کنید و یا مدیریت می‌شوید. آدمی که دایره‌هاش تنظیم شده،

هوا که سرد بشه احتمالا رابطه‌اش با گنجشک‌های دم خونه‌اش بیشتر می‌شه.

اگر نمی‌خواین اینطور ببینین، عوارضش رو هم تحمل کنین. اون کلاغی که دیروز توی پارک مرده

بود، شاید از من توقع یک تیکه نون داشته.

چطور ممکنه درحالی که تفکر من روی آب لوله‌کشی شهر و مولکول‌هاش، اثر می‌ذاره و وقتی اون

آب رو می‌خورم، چه بدونم و چه ندونم، چه بسم‌الله بگم و چه نگم، روی من اثر می‌ذاره، بعد اون

گنجشک و آفریده خدا که به دست شما به عنوان خلیفه‌الله سپرده شده، روی شما اثر نذاره؟

نمی‌خوایم سخت بگیریم. می‌خوایم بگیم دو، سه تا دایره‌تون رو بنویسید و بقیه رو هم به خدا

بسپارید. اما توی این دو، سه تا دایره، به هوا فکر کنید، به خورشید خدا یک نگاهی بندازین؛ این‌ها

رو یک دقت نسبی بکنین. آیا ممکنه کسی که به این‌ها دقت می‌کنه، از روی بچه‌اش رد شه و لهش

کنه؟!

وقتی، شما به زمین خدا و هوا توجه کنید، خیلی از چیزها در شما دقیق‌تر، شکل می‌گیره. همون جور

که در مفاهیم دینی ما تأکید شده که این کارها رو انجام بدیم.

وقتی شما به غذا به عنوان غیرخود نگاه کردید، می‌تونین روابط رو زیباتر بچینین.

اولین قدم هم نوشتنه، که متأسفانه در این باره، ما خیلی ضعیف عمل کردیم.

ارتباطات درونی رو در بحث خودآگاهی مطرح کردیم و ارتباطات بیرونی رو در بحث خود و غیر خود چیدیم.

اگر در روز قیامت از شما سؤال کنن با گنجشک‌های شهرتون چه کار کردین، چی می‌گین؟ با درخت‌ها چی؟

پس فهمیدید که درخت‌های خونه شما جزء دایره‌های شماسه و درخت‌های پارک ملت رو احتمالا از شما سؤال نمی‌کنن.

از چی بیشتر سؤال می‌کنن؟ اونی که به شما نزدیک‌تره، اونی که مسؤولیتش به شما نزدیک‌تره. پس، این دایره‌ها یک‌دفعه، نمی‌ره همه جا رو پوشش بده. یک فردی هم هست که دایره‌هاش خیلی بزرگه؛ اون طرف دنیا هم، یکی داد بزنه، ممکنه در حیطة مسؤولیت اون فرد قرار بگیره. اون دایره‌های خودش رو می‌چینه و شما هم، دایره‌های خودتون رو. ولی توجه به این دایره‌ها، باعث می‌شه، شما بتونین بهتر مدیریت کنین. حالا وقتی کسی توجه کرد که:

من این موبایل دستمه و دارم نگاه می‌کنم. پسر می‌یاد، می‌گه: «بابا، ...» چه کار باید بکنم؟ بستگی داره که او چه حسی و چه وضعی داره. بسته به این موضوع، مدیریت می‌کنم. اما اگه قبلش فکر کرده باشم و این رو توی دایره‌هام چیده باشم، احتمال اینکه زودتر بذارمش کنار، بیشتر می‌شه. بحث آرامش خانواده از همین چیزهای ساده شروع می‌شه.

اگر همین موبایلی رو که تازه خریدم تا رسیدم خونه، یک ساعت و نیم دست بچه‌ها باشه، مهمه؟ گارانتی هم که داره. اما اگر اونجا، می‌گفتم: «نه! (موبایل) عزیزمه! فدایش بشم! ...»؟! اگر توی موبایل چیزهای مهمی دارین، می‌تونین قفلش کنین. اگر مدیریت قفلی نکنین، رابطه‌تون رو تخریب می‌کنه و موبایل می‌شه اول و بچه می‌شه «آندرا!».

اگر این سؤال‌ها، از قبل مدیریت نشده، بعد می‌گین که اون محیط‌آرایی اتفاق نیفتاد. اونجا بچه‌ای که از روز اول دیده، این موبایل برای شما «قربونش برم!» و «عزیزم!» بوده، منتظره، شما عزیزتون رو بردارید. او انتخاب نداره، ما انتخاب داریم. من اگر توی خانواده آرامش نداشته باشم، می‌رم توی

موبایل سرک می کشم؛ ولی او نمی تونه این کار رو بکنه.

هنوز، علم اندوزی ام انجام نشده که می رم زراندوزی می کنم؛ چون [حق] انتخاب دارم. منتها، گاهی این انتخاب هایی که باری به هر جهت پیش می یاد، راه نیست، چاهه. پس، نیاز هست که من این روابط رو بدونم و مقدار زیادی مدیریت کنم.

اگر یادتون باشه، در جلسات قبلی دو نکته یا بستر رو گفتیم که زیربنای اصلی تربیته. یکی طبیعت خداوند (عمداً می گیم طبیعت خدا؛ چون ما طبیعت رو هم بزک کردیم. طبیعت رو هم تغییر دادیم. به شکل تفرجگاه درست کردیم. به شکلی که... می ری تو پارک و هوس می کنی این علف ها و چمن ها رو بخوری، رنگ سبزش رو حس کنی. ولی یک جوری درستش کردن که یک بار که از روش رد می شی، از بین می ره. گل ها از بین می ره. درحالی که تو مراتع می بینین گوسفند از روی گل ها رد می شه ولی روز به روز اوضاعشون بهتر می شه. اما گلی که توی پارک کاشتن، اگه یک توپ بهش بخوره از بین می ره. حالا اگر به طبیعت بکر دسترسی ندارین، تو خونتون یک آب نما هم درست کنین چیز بدی نیست؛ اما این ها، بدله. به بدل نباید دل خوش کرد ولی می شه ازش استفاده کرد. گفتیم بستر اصلی تربیت، یکی طبیعت خداونده و دیگری بودن بچه ها با خودشون؛ با کمترین دخالت بزرگترها.

گفتیم که هم بازی شدن شما با بچه، هر قدر هم که خوب باشه، باز هم بدله. اگر هم خوب نباشه و بخواین دائم دخالت کنین و نظر خودتون رو اعمال کنین و...!

در زمینه ارتباط، برای من هم، همین دو تا می شه زمینه اصلی: بودن با افرادی که شباهت هایی با هم داریم که بتونیم هوش های هیجانی مون رو تبادل کنیم، در دل طبیعت.

نتیجه یکی از تحقیقات، می گه که شاید یکی از دلایل هوش ایرانی ها، نگاه به فرش ایرانی باشه. طرح فرش ایرانی کاملاً برگرفته از طبیعتته. این فرشی که اینجا پهنه، این طرحش چیه؟ سر شیره؟ جامه؟ گله؟ باله؟

یادتونه درباره ویژگیهای ابزارهای تربیت گفتم که غیر مستقیم بود؟ این فرش غیر مستقیمه. آیا

آزادی بچه‌تون رو گرفت؟ هر جاش و دوست داشته باشه، لگد می‌کنه. فوفش اگه جایی رو لیس بزنه دعواش می‌کنین!

یکی دیگه از نکاتش هم، ابهامه. ابهام باعث رشد می‌شه.

پس، از دل طبیعت و بودن فرزندانمون با هم و برای ما بزرگترها، از بودن در دل طبیعت خداوند و بودن با انسان‌های دیگه، پله پله... .

یعنی روز اول، شما در حریم خانواده خلق شدید. نمی‌رین تو خیابون، یک‌دفعه با آدم‌های بیگانه ارتباط برقرار کنید. چون حریم روشنی نداره. پله پله می‌رین؛ ابتدا محله خودتون، شهر خودتون، کشور خودتون... یک‌دفعه، این‌ها رو جابه‌جا، نمی‌کنید.

نیازی هم نیست که بگین: «عزیزم، بین این مورچه‌ها رو کی خلق کرده؟ ... بین چه متنوعن؟... از اینجا، ما می‌رسیم به خدا!» او خودش می‌یاد بیان می‌کنه. خودش به مقام سؤال و جایگاه سؤال می‌رسه. حالا اگه اومد سراغت، بلدی جواب بدی؟ از اونجا، دیگه مشکل داری... برای همینه که می‌گییم آماده باشید که وقتی اومد سراغتون، اگه دست چپی بلد نیستین حداقل دست راستی عمل نکنید. این مسیر رسیده که در این مسیر خودآگاهی شما توانمندتر می‌شه. شناختتون بیشتر می‌شه و می‌رین بالا.

چون امشب وقت هست، من فقط یک مثال جسمانی می‌زنم: بچه‌ای که در دل طبیعت نرفته و خودش رو و توان جسمیش رو آزمایش نکرده، چه اتفاقی براش می‌افته؟ احتمال درگیری و تخیلش برای او بیشتره یا بچه‌ای که از روز اول که راه افتاده توی طبیعت راه افتاده؟ خیلی ساده است ولی مفهوم مهمیه.

آیا بچه‌ای که از روز اول در ارتباط با بچه‌های دیگه، لیاقت‌ها و توانایی‌ها و ناتوانی‌های خودش رو رصد و کشف کرده، راحت‌تر می‌تونه مدیریت کنه یا کسی که این کارها رو نکرده و یک‌دفعه، مواجه می‌شه با یک شرایط نامأنوس‌تری؟

دیدین توی روستاها، افراد معلول، راحت‌تر زندگی می‌کنن تا توی شهرها؟ چون اونا از روز اول با بچه‌ها زندگی کردن. ما توی شهر باید بریم پیش روانشناس و خانواده‌اش رو هم، باید درمان افسردگی

کنیم.

خانواده‌ای داریم توی روستا که ۴ تا معلول داره. حتی فکرش هم من رو دیوونه می‌کنه! درحالی‌که در مقایسه با او زندگی خیلی راحت‌تره؛ کلید می‌زنم، گاز روشن می‌شه. او احتیاج به نفت داره. من آب لوله‌کشی دارم و او ممکنه نداشته باشه؛ ولی اون‌ها چون اینجوری بزرگ شدن، خیلی راحت‌تر با هم کنار می‌یان.

در مورد سالمندا هم، همین‌طوره.

این بستر طبیعت، برای من و شما هم هست...

در دنیای غرب، مدیر، کارمند رو صدا می‌زنه و می‌گه: «من بررسی کردم، شما بهمن ماه مرخصی نرفتی. چرا؟»

ما چی می‌گیم؟ امروز، معضل کشور ما در بازنشستگی اینه: طرف بازنشسته می‌شه و می‌گه، من ۵۰۰ روز مرخصی دارم! افتخار می‌کنه که نرفته! مدیرش هم می‌گه: «عجب انسان دلسوز و مسؤولیت‌پذیری!»

ممکنه واقعا هم، این جور باشه؛ ولی این فرد خیلی از چیزها رو توی دایره‌هاش از دست داده. و در بحث خودش هم ممکنه خیلی از چیزها رو از دست داده باشه. ما اگر این‌ها رو رصد و مدیریت نکنیم، خیال می‌کنیم که گاهی اوقات موفقیم. ولی ممکنه در دایره‌هامون، چیزهایی رو از دست داده باشیم. و روزی که به ما نشون می‌دن بگیم: «عجب اشتباهات بزرگی کردیم!»

سؤال: شما می‌گین بودن بچه‌ها با هم، باعث رشدشون می‌شه. پسر ۵/۴ ساله من، در جمع بچه‌ها نمی‌تونه از خودش دفاع کنه. همیشه از بقیه می‌خوره. من سعی می‌کنم، دخالت نکنم؛ ولی اطرافیان خیلی براش ناراحت می‌شن. چند روز پیش، یک جایی بودیم و پدر بزرگش دستش رو گرفت و بردش بیرون. البته به پدرش رفته ولی من حرص می‌خورم. خیلی جاها لازم بود پدرش از خانواده دفاع کنه ولی نمی‌تونه.

جواب: شما چقدر این وضعیت رو پیش‌بینی می‌کردید؟ قرار نیست ما سرانگشت‌های شما رو جراحی کنیم تا شبیه کس دیگه‌ای بشه. اگر خداوند به من حالت خجالتی داده، این در وجود من با مینیاتور

من هم‌خوانه. من اگر بخوام فقط این قسمت رو تغییر بدم، مثل اینکه که این دستم رو بکنم ۲۰ کیلومتر! پس اولین نکته اینه که شما می‌خواین کنترل‌گری بیرونی اعمال کنین. نکته بعد: این بحث‌ها، کلیاته. بیایم توی اختصاصیات. من که همچین تشخیصی دادم، می‌گم که آقای دکتر گفته ترجیحا در دل طبیعت خداوند باشه و با بچه‌ها. سعی می‌کنم در اولین مواجهه‌ها از این جنس باشه. خیلی مهمه...

اونایی که می‌خواین درک کنین بودن در طبیعت یعنی چی، با همسفران همراه بشید. وقتی با اون‌ها، بلند می‌شین می‌رین بیرون، از بچه ۲ ساله داره راه می‌ره تا آدم ۷۰ ساله. اونجا به خاطر مسائل خود طبیعت خداوند اشتراک منافع، همدلی و همراهی خیلی خیلی بیشتره. و احتمال اصطکاک خیلی کم‌تره.

اونجا فردی مثل فرزند شما که احتمالا محتاطه و اهل درگیری نیست، بچه‌ها بهش می‌گن: «صالح بیا ما دعوا مون شده» او رو می‌گن که آشتی جوینانه به قضایا نگاه کنه. این جور آدم‌ها معمولا این مدلی هستن.

او رو، همون طوری که هست قبول کنید.

می‌خوایم به سمت میانه حرکت کنید. فرزند من در زمینه دفاع از خودش، در کناره منحنی توزیع نرماله، که نمی‌تونه از خودش دفاع کنه. من در مسیر تربیت و به تدریج، آرام آرام، کاری می‌کنم که او با رفتارهای غیر مستقیم من به سمت میانه سوق پیدا کنه. هیچ‌وقت هم، اراده نمی‌کنم که آدم این طرفی بشه. چون این کاملا برعکسه و داغون می‌شه.

خیلی کارها، می‌شه کرد و زمینه‌های مختلفی می‌شه چید؛ ولی باید از قبل، پیش‌بینی کنید و ایفای نقش، برای این جور جاهاست.

آرام آرام طبیعت خداوند و بودن بچه‌ها با خودشون در خودآگاهی اون‌ها، در هوش منطقی، در هوش هیجانی، هوش...، اصلا این هوش‌ها رو ول کنید... در توانمندی که متناسب با اون آدمه، در لیاقت‌هایی که این داره، او رو قوی می‌کنه. و شما از دل فهم خوب خودتون، به خدا می‌رسید، نه از کج‌اندیشی‌هاتون. اگر این مسیر رو خوب عبور نکنید، به اینجا هم، نمی‌رسید.

مثلاً بچه سه ساله‌ای که می‌گه: همه چی مال منه! خودش رو گذاشته این وسط و شده خورشید عالم. می‌گه: «مامان من»، «بابای من»، «داداش من»... اگه بهش بگیم «این هم پسر منه»، می‌گه نه!... جیغ می‌زنه. چرا؟ چون جور دیگه‌ای نمی‌فهمه. این یک مرحله از رشد و بسیار لازمه... حالا اگر شما این رو خراب کنید، مطمئن باشید او رو در خودآگاهی، دچار چالش کردید. چون او از این مسیر، رشد می‌کنه و می‌فهمه.

کسی که می‌خواد غذا رو با لذت بخوره، اگر از این مسیر عبور نکنید، تقریباً محاله که لذت غذا خوردن رو بفهمه؛ چون درک نکرده.

کسی که کمک دریافت نکرده و لذت کمک در صحنه‌های سخت رو نفهمیده، احتمال اینکه بخواد در لحظات سخت، به دیگران کمک کنه، خیلی کمه.

ما گاهی، خیلی دو تا چهار تا حساب می‌کنیم. همسایه من، امکاناتش خوبه، حالا یک مشکلی پیدا کرده. می‌گم: «اینکه میلیاردره!». خوب، حالا به یک میلیون محتاجه. اون در این موقعیت، بیشتر از فقیری که داره تو خیابون راه می‌ره محتاجه؛ ولی من می‌گم: «نه، کوفت رو بخوره!...»

در کتاب مرحوم رجبعلی خیاط، نوشته «پدرم که خیاط بود، برنج می‌برد خونه تاجری که دچار مشکل شده بود. ما خودمون برنج نداشتیم بخوریم. من تعجب می‌کردم که پدرم برنجی رو که ما به‌سختی می‌خوردیم، می‌بره اونجا. بعد یه روز که بهش گفتم، جواب داد که او زندگیش هر روز پُر پُلُو بوده. کم پلویی برای او مثل گرسنگی شدیدیه برای ما»

خوب اگر این حس نباشه، اون رو هم، پیدا نمی‌کنه.

پس، مسیر رشد ما اینه و باید آرام آرام، طی کنیم.

به فرض که طبیعت خدا رو پیدا نمی‌کنیم. چاره‌ای هم نداریم. خونمون آپارتمانیه. مورچه تو خونتون نمی‌یاد؟ بذارین بچه‌تون با مورچه ارتباط پیدا کنه. شما هم، با مورچه ارتباط برقرار کنید. برگ درخت هست... همین برف خداوند. بچه‌ها برن برف رو حس کنن. چی می‌خواین بهشون یاد بدین؟

همین برفی که بچه رفته روش، غلط زده، خیس شده... دنیایی از علم هست و رشد ایجاد می‌کنه. اوایل جنگ، خونواده‌های جنگ زده که از جنوب کشور اومده بودن، اولین بار که یکی از بچه‌های اینا برف رو دیده بود، دهنش باز مونده بود که «این چیه؟!» با تعجب. وقتی گفتیم که این برفه: «ابرف اینه؟!» درحالی که، قبلا تو کتاب درباره برف، چیزی خونده بود. «معجزه آب» رو حتما نگاه کنید. و این تأثیر و تأثرات رو در ارتباطات ببینید. یک نکته: ما فکر می‌کنیم که یک چیزی رو حتما باید بشناسیم تا بتونیم با اون ارتباط برقرار کنیم. این حرف درستی نیست. همین «نور» که داریم ازش استفاده می‌کنیم تا الان ماهیتش شناخته نشده. ولی قدرتش کنترل شده. پس، نترسید از ناشناخته بودن؛ بسم الله بگید و رابطه رو مدیریت کنید.

چرخ زندگی

چرخ زندگی: این فقط یک مثاله و خط‌کش دقیقی نیست. یک خط‌کش نسبی است. این چرخ رو برای خودتون بکشید و بهش فکر کنید. این ترکیبی است از دنیای خودآگاه و ناخودآگاه.

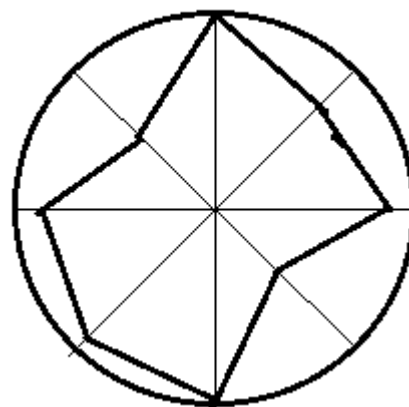


این چرخ زندگی شماسه. گهگاهی آن را رصد کنید. ببینید تناسب‌ها، رعایت شده یا نه. علامت

بزنید.

با هر مدلی که می‌خواهین علامت بزنین؛ از لحاظ اهمیت یا زمانی که برایش می‌ذارین. و بعد به هم وصل کنید.

این، چرخیه که شما دارین باهاش راه می‌رین.



این، یک مفهومی و می‌خواد بگه که آیا تعادل‌های زندگی رعایت شده یا نه. در مفاهیم دینی هم، می‌گن که زندگی‌تون رو به سه یا چهار قسمت تقسیم کنین. من تا حالا نشنیدم که منظورشون از سه قسمت، سه تا هشت ساعت باشه. من تو حدیثا ندیدم و رفتار بزرگان هم، این رو نشون نمی‌ده.

وقتی می‌گن تقسیم کنین، یعنی مدیریت داشته باشین. کی هستی؟ چی هستی؟ شرایط چیه؟ ولی به هر سه قسمت توجه کافی داشته باش. اگر به کارت توجه می‌کنی، به تفریح هم توجه داشته باش. اگر به خانواده توجه می‌کنی، به سلامت هم توجه داشته باش. اگر به معنویات توجه می‌کنی، به روابط هم توجه کن... انسان، با تعلق خاطر زندگی می‌کنه. دوست داشتن و دوست داشته شدن...

این چرخ، به نظر من هنوز کامل نیست. فعلا یک الگوی ۶۰-۵۰ درصدی است که می‌تونین ازش استفاده کنین و در کنار بحث خود و غیر خود، کمک کننده است.

سؤال: چطوری می‌شه مدیریتش کرد؟

جواب: اول پیداش کنین. اولین قدم در مدیریت، شناخت کافیه. تا اینجا فهمیدیم که این جوریه.

شما می‌دونین که چرخ ماشینتون پنجره. با چرخ پنجره، اراده مسابقه سرعت، نمی‌کنین. من فعلا ببینم چرخم این جوریه تا بعد، یک تصمیمی براش بگیرم. آرام آرام هم، می‌تونم تغییرش بدم. تغییر هم با قاشق چایخوریه.

این چرخ، باید توازن داشته باشه. بسیاری از سرمایه‌های ما بخاطر این عدم توازن، از بین می‌رن. این باید توازن داشته باشه؛ حتی در معنویات.

زهد در اسلام یعنی چی؟ برین توی یک غار و خدا رو عبادت کنین؟! دین، این رو قبول نکرده و عقل هم قبول نداره.

همه چیز، سر جای خود. کار و خانواده و ... ولی اینا، وابسته به هم هستن. کسب رزق حلال وابسته به بقیه ابعاده.

این چرخ، یک تلنگره. این رو بکشید. همین‌که می‌بینید و جوینده‌اید، ان‌شاءالله، یابنده هم خواهید بود. اول، خوب دیدن رو یاد بگیریم تا بتونیم خوب، حرکت کنیم. اگر خوب نبینیم، ضریب خطامون بالااست.

این چرخ رو، بر هر مبنایی که کشیدیم (چقدر وقت می‌ذارین یا چقدر اهمیت می‌دین) سال بعد هم، دوباره بر همین مبنا بکشین.

(نکته ای که یکی از مشتاقان به اون اشاره کردند: وقتی به غذا توجه می‌کنیم، از اون غذا لذت بیشتری می‌بریم و زودتر سیر می‌شیم. انگار ما از غذا خوردن دنبال لذت بردن هستیم.)

=====

در بحث چهارچرخ وجود، دو چرخ مربوط به انرژی‌ها و حرکت شماسست و دو تا چرخ، مربوط به هدایت و جهت شما. ببینید و وضع موجودتون رو به دست بیارید. ممکنه، وضع مطلوبتون رو حتی نتونین رصد کنین.

می‌گیم وضع موجود رو داری؟ کسی که به وضع موجودش توجه کنه، ممکنه شیب رو متوجه بشه؟ بله؛ احتمالش بیشتره.

ولی، کسی که به وضع موجود توجه نمیکنه، زمانی سرش رو بلند می‌کنه که خورده به سنگ و افتاده.

پس یک اهمیت توجه به وضع موجود اینه که، من خودم رو رصد می‌کنم.
نکته دوم: ما نگفتیم که بیاین دایره‌های مدیریتتون رو بزرگ یا کوچیک کنین. ما گفتیم دایره‌ها رو
رصد کنین.

من الان آشفته‌ام، درگیرم، نگرانم... دایره‌های وجود من کوچیک می‌شه. باید دو، سه تا دایره‌ام رو
پوشش بدم.

شما دارین تو خیابون می‌رین. یک نفر به شما مراجعه می‌کنه و حس کمک کردن شما، گل می‌کنه!
می‌تونن اونجا، از خودت بپرسی: «این، توی دایره‌های من هست یا نه؟» به عبارتی، جزء اولویت‌های
من هست یا نه؟

کسی که این سوال رو نپرسه، احتمال خطاش بیشتره. بعد ممکنه چراغی که به خونه رواست رو
بیره به مسجد.

در رفتار بزرگان هم، این نکته رو می‌بینیم. وجود نازنین پیامبر، رحمه‌للعالمین بود؛ ولی گاهی
می‌رفت تو غار.

مگه، نمی‌گین حضرت علی وقتی نماز می‌خوند، حواسش به خدا بود [تا جایی که تیر، از پاش
کشیدن نفهمید. در عین حال، یک‌بار در حال نماز، به نیازمند هم کمک کرد] همونایی که گفتن،
اگر کسی اون طرف دنیا صدا بزنه: آی مسلمونا به دادم برسید؛ به دادش نرسین، مسلمون نیستین.
همونا نشون دادن که دایره‌ها رو باید بزرگ و کوچیک کرد.

این دایره‌های بزرگ و کوچیک رو باید مدیریت کرد. حالا ممکنه من، اشتباه کنم. روزی که باید
دایره‌هام رو بزرگ می‌کردم، کوچیک کردم. این به خاطر خطا در شناخته. [این رصد، باعث می‌شه،
خطای در شناخت، بیاد پایین.}

من می‌گم دایره‌هام محدوده، اذیتم، گرفتارم... اینجا ۲۴ ساعت به ۲۴ ساعت، زندگی رو مدیریت
می‌کنم. بقیه رو، به خدا می‌سپارم... یک زمانی هم، اوضاعم خوبه، ده سال رو برنامه‌ریزی می‌کنم.
تمامش بحث مدیریتته. بستگی به شرایط داره.

مثلا درباره اون بچه‌ای که می‌گین: «اگه به باباش بره، نمی‌تونه تو اجتماع از خودش دفاع کنه» می‌گم: ولش کن؛ بکنیدش ۲۴ ساعت، ۲۴ ساعت. یک ماه، یک ماه.

خونه خریدید، گرفتارید، یا اونایی که خدا بهشون بچه داده، بخصوص اونایی که دو تا پشت سر هم دارن؛ من می‌گم، سه تا پنج سال از زندگیتون رو جدا کنید و ویژه زندگی کنید. مثل تکاورها. به تکاورا می‌گن: «ممکنه تا ۴۸ ساعت هیچی نخوری؛ آماده باش» او داره زندگی تکاوری می‌کنه. یک ۴۸ ساعت، دو تا ۴۸ ساعت، می‌گذره. اما اگر بخواد مرتب چیزی نخوره، می‌میره.

پس، من می‌يام ابعاد زندگیم رو جمع می‌کنم و تمرکز هام رو... .

حالا شما که زندگیتون تحت فشاره، مثل قبل، اخبار حوادث رو گوش می‌کنین؟ بیخود گوش می‌کنین!

من، صفحه حوادث رو مرتب ورق می‌زنم. امروز کار داشتم، گذاشتمش کنار.

پس بحث مدیریت کوتاه مدت و بلند مدت هم داریم که البته مهارت می‌خواد. می‌خواستم بگم بحث سر این نیست که چون گرفتاریم، این رو نبینیم؛ من می‌گم که این رو ببینید؛ بگید: «خدایا! من فهمیدم. فکر می‌کنم کاری هم از دستم برنمی‌یاد.» ولی این رو ببینید. «خدایا، تنبلیم می‌شه.» ولی این رو ببینید. بعد آرام آرام، درست می‌شه. ولی اگر نبینید، نمی‌فهمید از کجا می‌خورید و خیلی از جاها رو اشتباه می‌کنید.

امروز تو اداره ما، برق قطع شده بود. سیستم‌ها، قطع بود. من برای خودم کار تولید کرده بودم و داشتم کارهام رو می‌کردم. یک نفر اومد و گفت: «من کلافه شدم! چه کار کنم؟» گفتم: «تو هر روز، دنبال فرصت بودی که احوال بقیه رو بپرسی؛ دفتر رو ولش کن. پاشو برو دور بزن» به من گفت: «چقدر شما راحت می‌گیرین!» گفتم: «چقدر راحت می‌گیری که... یک کاری بکن»

خیلی از چیزهایی که شما می‌گین، فوری و آنیه، ممکنه فوری و آنی نباشه. یک روز یک کارمندی اومد و با عجله گفت: «فلانی زنگ زده و گفته (فلان و فلان)، فوری بهش زنگ بزنین.» بهش گفتم: «نیم ساعت برو یک چایی بخور، آرام بشی» گفت: «خیلی عجله داشت!» گفتم: «من هم به همین دلیل می‌گم برو» بعد نیم ساعت، اومد و گفت: «حالا زنگ می‌زنین؟» گفتم: «نه! برای اینکه بفهمی

که کار آنی که تو می‌گی، آنی نیست و برات تجربه بشه، تا فردا، راجع بهش حرف نمی‌زنیم» من با اون فرماندار رابطه نداشتم. او نباید زنگ می‌زد. اشتباه کرد. قرار نیست من اشتباه او رو ادامه بدم. ماجرا اینه که گاهی، شما یک چیزی رو می‌پارین توی دایره‌ها و می‌گین که آنیه. ولی به واقع، آنی نیست.

الان اون کارمند یاد گرفته؛ می‌یاد می‌گه: «فلانی زنگ زده، ولی مثل مورد قبلیه!» داره تغییر می‌کنه. باید تغییر، اتفاق بیفته؛ متناسب با شرایطی که شما بهش نیاز دارین. ممکن بود اون روز، من بین شرایط آنی و غیر آنی اشتباه کنم. این برای من تجربه می‌شه. ولی اگر قرار باشه با همون سرسره برم، برام تجربه نمی‌شه. من فقط تو سرسره، سر خوردم. حالا اگر موفق باشم یا نباشم برام بهره‌ای نداره.

انجمن معتادان گمنام یک شعاری دارن: «خدایا به من شهامتی عطا کن که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم...»

گاهی، اگر شما تو کلاس صندلی‌تون رو فقط کمی بچرخونین، خیلی بهتر تخته رو می‌بینین؛ ولی تغییر نمی‌دیم.

داستان ریگِ توی کفشه... تا نزدیک مقصد تحملش می‌کنید. بعد، کلافه می‌شین و می‌اندازینش دور. این رو می‌شد راحت تغییر داد ولی تغییر ندادید و ریز به ریز برای شما آشوب ایجاد کرد. «...آرامشی عطا کن که بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم»

سومی از همه مهمتره: «... و دانشی که تفاوت این دو را بدانم» این مدیریته. اگر جایی که نیاز به آرامش دارم، شهامت به خرج بدم، اوضاعم خرابه. اگر اونجایی که باید شهامت داشته باشم، با آرامش با ریگ تو کفش راه برم... .

ریزگام‌های فصل ۳

جلسه قبل گفتیم که خلاصه خلاصه فصل ۳ می‌شه، محرومیت و محدودیت؛ با نگاه عاطفی و نگاه

محدودیت فیزیکی.

خط دوم، نوشته «کنترل»

قدیم می گفتن «مقابله با عصبانیت یا هیجان»، بعد گفتن «کنترل هیجان». امروز می گن «مدیریت هیجان».

اینجا داره می گه: اگر خواستی وارد فصل ۳ بشی، اول بگو بر خودت مدیریت داری یا نه؟ در فصل ۳، برای بچه‌ای که غذا نمی خوره و قشقرق راه می اندازه، حال و حوصله مدیریت در یک فرایند طولانی رو داری؟

ریزگام ۱- اولین ریزگام فصل ۳ مدیریت کافی بر خودمه که بتونم این مسیر نسبتاً طولانی رو مدیریت کنم. اگر حوصله‌اش رو نداشته باشم، ورود به فصل ۳ من رو دچار چالش خواهد کرد.
ریزگام ۲- پایان همون پاراگراف: «در طول دوران رشد... و ترک این عادت کار ساده‌ای نخواهد بود.» ریزگام ۲، بحث عادت‌هاست. خیلی خوبه که برای فصل ۳، یک نفر بررسی کنه و بفهمه که از ۴ تا عادت مهم، مثلاً بیشتر اهل قضاوته. چون بیشتر از همون عادت، چوب می خوره.
یک لیستی از عادت‌های خودتون داشته باشید تا در شرایط طولانی مدت، دچار مشکل نشید. مثل رانندگی در مسیر طولانی.

شما می دونین که عادت ترمز گرفتن سریع رو دارین و الان هم زمین یخبندونه. چه می کنید؟
ریزگام ۳- «خود من به خوبی می دانم که مرحله تغییر، مرحله آسان و زودگذری نیست» **مرحله تغییر، ریزگام سومه.**

اگر آماده تغییر خودتون نیستید، وارد فصل ۳ نشید. درحالی که ما وارد فصل ۳ می شیم که بچه‌ها رو تغییر بدیم. باید تغییر رو از خودم شروع کنم. با تغییر شما، فرزندتون راحت تر تغییر می کنه؛ طبق سنت الهی که اگر از خودم شروع نکنم تأثیر مناسب رو یا ندارم و یا کم دارم.
در آمادگی برای تغییر، به خودتون سخت نگیرید. «من از فردا دیگه به بچه‌ام این و نمی گم» سنگ بزرگ علامت نزدنه؛ به جنگ عادت‌ها رفتنه. فقط **آماده تغییر** باشید. نگفتیم چند درصد. نیم درصد، ولی آماده تغییر باشید.

این رو هم بدونید که من هم به عنوان بشر ممکنه یادم بره، ممکنه سخت تغییر کنم، یا تغییرم رو اشتباه انتخاب کنم. در این صورت، نگم: «صد بار خواستم!...» این شد همون قبلی‌ها. می‌گم: «سه بار خواستم تغییر کنم...»

ریزگام ۴ - صفحه ۱۰۸، پاراگراف دوم: «موقعی هست که...»

موقعی هست که می‌تونم تغییر بدم، موقعی هست که نمی‌تونم تغییر بدم. خدایا دانش این‌ها رو به من بده.

سعی می‌کنم این مواقع رو درست تشخیص بدم: آیا فصل ۳ هست یا نه؟ آیا شرایط فصل ۳ رو داره یا نه؟

ریزگام ۵ - صفحه ۱۱۰، وسط صفحه: «وقتی از والدین خواستم که احساس خود را...»

حستون رو بنویسید که وقتی بچه بودید و تنبیه می‌شدید چه حسی داشتید.

اینجا داره یه تلنگری به شما می‌زنه و داره قدرت تصور و شناخت خودتون برای اینکه وارد فصلی به اسم «جایگزین‌های تنبیه» بشین، می‌یاره تو میدون. داره خیلی ظریف، تغییرات رو براتون می‌چینه. همین که چند تا حس خودتون رو وقتی که تنبیه می‌شدید یادتون بیاد، همین امروز با بچه‌تون آرام‌تر برخورد می‌کنید. بدون اینکه از شما انرژی بگیره.

سؤال: از وقتی من تصمیم گرفتم بچه‌ام رو تنبیه نکنم، پشت سر هم کارهای خطرناک می‌کنه؛ مثلاً کبریت آتیش می‌زنه و می‌اندازه رو فرش، یا چیزی می‌کنه تو پریش برق. چه کار کنم؟

جواب: ممکنه تغییر رفتار شما منجر به آشفستگی فرزندتون شده باشه. صحبت شما اینه که تصمیم گرفتین که دیگه تنبیه نکنین. هم شما دارید رنج می‌برید و هم بچه نمی‌فهمه چه اتفاقی افتاده. پس آشفستگی ایجاد می‌کنه. به نظر من اگر می‌خواین روی این موضوع کار کنین، ۲۴ ساعت از رفتارتون با فرزندتون رو بنویسید. بعد، می‌شه روش کار کرد.

فعلاً من برای این موضوع، چیز خاصی ندارم بگم؛ اما اگر با فرمول‌های کتاب و با فصل ۳ پیش‌برید... می‌خوام بفهمم چقدر از زندگی‌تون فصل چهاریه. می‌خوام بفهمم بچه‌ای رو که می‌خوان امر و نهیش کنین، چقدر باهاش همدلی کردید، می‌خوام بدونم تو خونه چقدر باید و نباید دارین. اگر فقط همین دو تاست، من حلش می‌کنم. اما واقعا اینه؟ آیا خیلی امر و نهی دارید؟ پس، باید همه رو رصد کنید.

ریزگام ۶- صفحه ۱۱۱: «او پاسخ داد که کودک باید نتیجهٔ بد رفتاری خود را ببیند ولی نه با تنبیه» وقتی که بخاری روشنه، بچه‌ای که در منحنی توزیع نرماله، حرارت بخاری اجازه نمی‌ده بره جلو و دست بزنه. هر سانتی‌متری که جلوتر می‌ره حرارت بیشتر می‌شه و نتیجهٔ طبیعی عملکردش اینه که عقب می‌یاد.

اگر بچه مشقش رو ننویسه، نتیجهٔ طبیعی عملکردش اینه که...

«مشقاتو بنویس تا فردا ببرمت پارک»، این نتیجهٔ طبیعی عمله؟!

«مشقاتو ننویسی، فردا نمی‌برمت عروسی»، این نتیجهٔ طبیعی عمله؟!

تنبیه دو تا مشخصه داره:

۱. نتیجهٔ طبیعی عملکرد نیست؛ بچه‌ها با نتیجهٔ طبیعی عملکردشون رشد می‌کنن، جلو می‌رن یا برگشت می‌کنن.

۲. جنبهٔ تحمیل داره؛ «حالا که مشقاتو ننوشتی، حتما باید ۵ تا کباب بخوری!»

کنار این مطلب بنویسید «تئوری انتخاب»

وقتی بچه، برای اولین بار از درخت می‌ره بالا، هر یک سانتی‌متری که بالا می‌ره ترسش بیشتر می‌شه، چون ارتفاع بیشتر می‌شه. ولی اینجوری نیست که با اولین قدم، یک‌دفعه صد متر بالا بره. و همین‌که، آرام آرام بالا می‌ره، اجازه می‌ده که خودش مدیریت و رشد کنه.

ریزگام ۷- صفحه ۱۱۲، خط ۳: «به عنوان مثال...» کل این مثال‌ها ریزگام هفتمه.

این مثال، خلاقیت در ابداع روش برای جلوگیری از درگیری رو به شما نشون می‌ده. منظور از درگیری، فصل ۳ است. می‌گه تا می‌توننی وارد فصل ۳ نشو. و اگر شدی با خلاقیتت عبور کن. تکمیل این ریزگام در صفحه ۱۴۲.

ریزگام ۸- پایین صفحه ۱۱۲: «برای زمان‌هایی که ما نه از قبل پیش‌بینی کرده‌ایم و نه انرژی لازم برای مواجه شدن با چنین مشکلاتی داریم»
ریزگام هشتم، شش روش هست.

ریزگام ۹- صفحه ۱۱۵، نوشته پایین عکس: «در روز بعد...»

وقتی وارد فصل ۳ شدید و ۶ روش ریزگام ۸ رو استفاده کردید، اگر به «اقدام کنید» و ریزگام ۹ رسیدید، قاطعیت و مدیریت یعنی این؛ باید آماده ریزگام نهم باشید. ریزگام ۹ به شما چه چیزی رو یاد می‌ده؟ می‌گه که در روز بعد اگر بچه شما نمی‌دونست که روز قبل چه اتفاقی افتاده، یعنی عملکرد طبیعی‌ش رو درک نمی‌کنه. این زنجیره باید به هم وصل باشه. اگر قطع بشه، به درد فصل ۳ نمی‌خوره. اگه بچه نمی‌دونه که «چرا؟» شما نمی‌تونین ادعا کنین که دارین ریزگام‌های فصل ۳ رو می‌رین جلو؛ زنجیره قطع شده. باید حدوداً اطلاع داشته باشه.

در ضمن خیلی قشنگه که با نگاه فرصت به این ماجرا نگاه می‌کنه. می‌گه ما فرصت داریم.

سؤال: اگه بچه یادش نباشه، می‌تونیم براش توضیح بدیم؟

جواب: می‌تونیم تلنگر بزنیم. شاید، لازم نباشه همه ماجرا رو توضیح بدیم: «داشتم فکر می‌کردم... دیروز که تو فروشگاه...» اما اگر به هیچ وجه، یادش نیاد، با این بچه نمی‌تونیم وارد فصل ۳ بشیم.

ریزگام ۱۰- صفحه ۱۲۱، پاراگراف دوم: «مادر مورد بحث... اما فقط برای سه هفته...»

تشخیص این شرایط، ریزگام دهمه. ممکنه لازم باشه دوباره برگردیم.

ریزگام ۱۱- پنج گام کتاب. قبل از ورود به این ۵ گام، حتما باید مسئله رو تعریف دقیق کنید. اگر این کار رو نکنید، ممکنه اینجا که گل سرسبد کتابه، دچار مشکل بشید. این موضوع، به صورت کامل تر در صفحات ۱۴۲ و ۱۴۳ اومده.

این نقطه اوج کتاب، به ما می‌گه که در فصل ۳، وقتی به جایی رسیدیم که رابطه‌ها، دچار چالش شد، حالت قهر پیش اومد، مدیر ارتباط با وجود اینکه برانگیخته است با تسلطی که بر خودش داشته و با مدیریتی که داشته، می‌خواد رابطه‌ای رو که خیلی مهمه، بازبینی کنه. ابتدا، بچه پشتش به مامانشه.

در گام اول، شما به شکلی حرف می‌زنید که بچه روش رو به سمت شما برگردونه. تا روش رو برگردونده، نباید گام ۲ رو اجرا کنید. ممکنه فاصله بین گام اول و دوم، چند هفته باشه. وقتی گشودگی در چهره بچه حاصل شد و دوست داشت حرف بزنه، می‌شه وارد گام ۲ شد. در این مرحله، می‌تونین مقداری از خودتون و شرایطتون حرف بزنین.

در نقطه اوج کتاب، در لحظه اول، مادر فعاله و بچه کاملا منفعل. اگر خوب اجرا کنید، در گام ۵، مادر نشسته و بچه فعاله.

می‌خوایم گفتگوی عیدانه رو هم بر همین اساس بچینیم. با این تفاوت که اینجا موضوع داره و گفتگوی عیدانه موضوع نداره.

بچه امسال رفته کلاس اول، از او حرف می‌زنیم. بچه امسال یک کار جدیدی کرده، درباره‌اش صحبت می‌کنیم.

قسمت‌های سخت رو می‌گیم و سریع، عبور می‌کنیم و قسمت‌های قشنگ رو مفصل تر.

«داشتم فکر می‌کردم، وقتی می‌بردیمت دکتر، چقدر بهمون سخت گذشت! اون لحظه که تو گریه می‌کردی رو اصلا یادم نمی‌ره. اما الان که می‌دوی می‌گم خدایا شکرت. چقدر خوب شد!»

ریزگام ۱۲- صفحه ۱۲۸، پاراگراف دوم: «به نظر سخت نمی رسد...»

ریزگام دوازدهم، می گه که این فصل، توجه و تمرکز مستمر می خواد. این پاراگراف، سعی کرده به این موضوع اشاره کنه. تکمیل ریزگام دوازدهم در صفحه ۱۴۴ اومده.

سؤال: آیا من، اجازه دارم در نتیجه طبیعی عمل دخالت کنم؟ مثلا دختر من مشق نمی نویسه.

می تونم به معلمش زنگ بزنم و بخوام که بهش سخت بگیره؟

جواب: خیر، خوبی، زیبایییش کجاست؟ بعد، اگه بچه پرسه: «شما به معلمم زنگ زدی؟» چی جواب

می دین؟

-: من به معلمش گفتم که جوری رفتار کنه که دخترم نفهمه.

-: داره از شما می پرسه!

-: نمی تونم بهش دروغ بگم.

-: رابطه تون، بهتر شد یا بدتر؟ فعلا این رفتار رو نقد نمی کنیم.

اللهم صل علی محمد و آل محمد