

## بسم رب

### جلسه دهم

مرور فصل یک و دو

تو کتاب، جایی که نوشته «قدرت تصور»، کنارش بنویسید: «تصاویر ذهنی». بعد، تو اینترنت جستجو کنید که تصاویر ذهنی یعنی چی؟

سؤال: در مورد ریزگام پنجم، اگر از برانگیختگی جلوگیری کنیم چگونه؟ یعنی ما دائم کوتاه بیایم. جواب: اگر با مدل فصل چهار، جوری عمل کردید که به برانگیختگی نرسیده که خوبه؛ ولی اگر طور دیگری عمل کردید، باید با آموزه‌ها تطبیقش بدیم، ببینیم درسته یا نه. باید ببینید کارتون کدوم فصله.

سؤال: وقتی دلم برای بچه می‌سوزه، عصبانی نیستم؛ ولی بچه، از کوچیک‌تر از خودش کتک خورده. آیا این هم برانگیختگی محسوب می‌شه؟

جواب: حس کردید که ایشون، با التهاب صحبت کرد؟ این می‌شه، برانگیختگی. برانگیختگی شاخ و دم نداره. هر وقت دور موتورون بره بالا، برانگیخته‌اید. حتی خوشحالی زیاد. شما قراره بعد از چند سال، یک عزیزی رو ببینید. دارید بدو بدو کارهاتون رو انجام می‌دید. اینجا، فصل یکی عمل کردن سخته. ما در هر دو حال، خوشحالی و ناراحتی از روی بچه‌ها رد می‌شیم. مثل قبل و بعد از مسافرت.

سؤال: آیا آموزه‌ها، برای بچه‌های ما که سال‌ها، عکس این آموزه‌ها عمل کردیم هم، جواب می‌ده؟ آیا وقتی جلسات تموم شد، باید یک‌دفعه رفتارمون رو تغییر بدیم؟

جواب: یکی از ریزگام‌ها این بود که رفتارتون، خود به خود عوض می‌شه.

-: آیا بچه، این رو متوجه می‌شه؟

-: امیدواریم و اعتقاد داریم که او می‌گیره؛ چون هنوز مثل شما آموخته نشده. دوم اینکه وقتی از

جنس خودم و آرام آرام تغییر شروع بشه، خیلی فرق می‌کنه با تصنعی کار کردن. بچه‌ها از تصنعی کار کردن بدشون می‌آد، ولی از واقعی کار کردن نه.

در مورد عکس‌ها، یادتون باشه که طبق تست والدگری که زدید، هر کدوم از ما به یکی از صفحات، مشتاق‌تر، آموخته‌تر و عادت‌زده‌تریم. یکی، بیشتر می‌ره تو قالب نصیحت. یکی بیشتر، دنیای منطق رو به کار می‌بره. یکی انکار احساسات می‌کنه و یکی بی‌توجهی. خود این شناخت، خیلی کمک می‌کنه که شما، از کدوم منطقه بخواین شروع کنین.

سؤال: من با پسر هستم و برانگیخته هم نیستم. نفر سومی وارد می‌شه و من و برانگیخته می‌کنه. این می‌شه فصل دو؟

جواب: هر وقت برانگیخته بودید، بدونید خارج از قواعد فصل یکید. این برانگیختگی هم، دو حالت داره. یک وقت ممکنه ربطی به موضوع نداشته باشه؛ مثلاً ممکنه بچه گرسنه باشه.

از من می‌پرسن که «وقتی بچه داد می‌زنه، چه کار کنم؟»

ببینید، بچه گرسنه است که داد می‌زنه؟ خوابش میاد که داد می‌زنه؟

اینجا، از موضوع ازتون سؤال نپرسیدم. می‌خوام چرخ‌های عقب رو پیدا کنم.

برانگیختگی، به هر دلیلی که می‌خواد باشه. یکی دیگه اومد شما رو برانگیخته کرد یا رعد و برق. خود برانگیختگی مهمه. زمینه برانگیختگی قضیه بعده.

بچه اومده سر سفره، می‌گه، من این غذا رو دوست ندارم. شاید «این غذا رو دوست ندارم» حاصل گرسنگی زیاد باشه. شاید، حاصل خواب آلودگیه. اولین و مهم‌ترین قدم، پیدا کردن خود برانگیختگیه.

پایین صفحه ۳۴: همواره می‌خوایم، مشکلات بچه‌ها رو حل کنیم. صبوری کردن هم، که خیلی سخته!

طرف، داشت از کوچه می‌اومد بیرون. دید یکی می‌خواد وارد کوچه بشه. بهش گفت: «کوچه

بن بسته.» طرف جواب داد: «ما هم بریم ببینیم بن بسته.» وقتی دومی داشت از کوچه می‌اومد بیرون، ریش‌هاش سفید شده بود.

همه ما می‌خوایم که خودمون هم، تجربه کنیم. بچه‌های ما هم، همین‌طور. حالا، کسی که این تجربه رو داره، از بالا، نگاه می‌کنه. کسی که نداره، از پایین. اینکه چطور بخوایم این تعادل رو برقرار کنیم، اذیت می‌کنه.

خیلی وقتا، به‌خصوص، وقتی بچه‌ها، در سنین نوجوانی و جوانی هستند، می‌خوایم، تجربه رو مستقیم بکنیم تو حلقش. ولی نمی‌تونه قورت بده. در سنین پایین‌تر، خیلی آزاردهنده نیست. تا می‌تونیم این مداخلات رو کم کنیم.

سؤال: من به بچه‌ام گفتم که «می‌فهمم عصبانی‌ای.» ولی عصبانی‌تر می‌شد. مونده بودم چه کار کنم. جواب: ایفای نقش کردید یا نه؟ آیا تو ذهنتون چیزی رو پیش‌بینی کرده بودید یا فقط، می‌خواستید همدلی کنید؟

«من این جور می‌گم که او...»، این، یک خواستنه است. من، این کار رو می‌کنم که رابطهٔ بهتری داشته باشم. ممکنه ناراحتی او سه ساعت طول بکشه.

تو گروه‌های بالاتر، موضوع جالبی پیش اومده بود. یک دختر نوجوان، وقتی از مدرسه اومده؛ بی‌مقدمه، به باباش گفته: «من ازتون خیلی ممنونم.» بعد هم رفته تو اتاقش. ظاهراً خیلی هم، اهل تشکر نبوده. بعداً به پدرش گفته: «امروز فهمیدم که شما چقدر خوب با من صحبت می‌کنین. توهین نمی‌کنین. من و تحقیر نمی‌کنین...»

رفتارهای طولانی مدت پدر و مادر با او، تا امروز که ظاهراً دوستاش داستان‌هاشون رو براش تعریف کردن قشنگیش دیده نشده. این پدر و مادر، چند ساله که دارن کلاس می‌یان و الان، یک قسمتی رو درو کردن.

گاهی، بچهٔ من می‌گه: «یکی مداد قرمز من و دزدیده. من می‌گم: اوه!» و منتظرم صحنهٔ بعدی پیش بیاد. ممکنه پیش نیاد. این خواسته، آروم‌آروم، شما رو برانگیخته می‌کنه. درحالی‌که، تو کتاب می‌گه

شما که همدلی می‌کنی حداقل فایده‌اش اینه که اجازه نمی‌ده، رابطه، تخریب بشه و از فرصت، استفاده کردی. حالا، ممکنه اون نتیجه‌ای که گوشهٔ ذهنت بوده، اتفاق نیفته.

نصف بحث‌های کتاب، داستان‌هاییه که، تو زندگی نویسندگان کتاب اتفاق افتاده. مثلاً برای عصبانیت، یک‌جا پاره کردن کاغذ رو پیشنهاد داده.

-: من، نقاشی کشیدن رو پیشنهاد کردم.

-: ممکنه، بچه‌ای اهل نقاشی نباشه. راه رو اشتباه رفته. علاوه بر این، نمی‌شه شما اتود بدین بهش، بگین عصبانیت رو نقاشی کن. این که خیلی سوسولیه!

اینکه راهی که پیش پاش می‌ذارین با مقدار عصبانیتش تناسب داشته باشه، پختگی می‌خواد. برای همین، می‌گیم ایفای نقش کنید.

به بچه‌ای که عصبانیه، می‌گیم: «می‌فهمم که عصبانی‌ای». ممکنه او دوست نداشته باشه بهش بگین عصبانی.

سؤال: تو ایفای نقش، ما که واقعا عصبانی نیستیم؛ پس، نمی‌تونیم درکش کنیم.

جواب: سعی می‌کنیم، درک کنیم. می‌شه یک کاری بکنیم که عصبانی بشیم تا بهتر درکش کنیم.

-: من تازه فهمیدم که، حتی، نباید بخوایم آرام بشه.

-: رابطه، هدف است. من در این صحنهٔ سخت، تونستم یک درصد، جلوی تخریب رابطه با فرزندم رو بگیرم. کار دیگه‌ای هم نکردم.

صفحات دست راستی، رابطه رو تخریب می‌کرد.

صفحه ۴۸ پایین صفحه، علامت خطر گذاشته. در انجام آموزه‌ها، باید احتیاط کنید وگرنه، ممکنه اذیت بشین.

صفحه ۵۱ پایین صفحه: «میزان حساسیت ما، بهترین معیار برای درک فرزندانمان خواهد بود» روش فکر کنید.

## فصل دو

فهرست باید و نباید رو بر مبنای مهمترین چیزهایی که داریم می‌چینیم: وقت و انرژی شما می‌گین: «این کار، بسیار مهمه». می‌پرسم: وقت می‌کنی یا نه؟ چقدر انرژی باید بذاری؟ می‌گه «اگه ادارات تعطیل باشه، پول هم برسه، خیالم هم، راحت باشه، شاید بتونم». باید تمام انرژی تو بذاری برای همین! چند درصد وقت و انرژی می‌خوای بذاری؟ ما، گاهی برای یک کاری مرتب، تلنگر می‌زنیم و بی‌جهت و مفت، خودمون رو آشفته‌تر می‌کنیم.

سؤال: در صفحه ۶۷ می‌گه: «هرچه والدین بیشتر سخت‌گیری می‌کنند، بچه‌ها، بیشتر، مقاومت نشان می‌دهند.»

- من نسبت به تکالیف بچه‌ام، خیلی سخت می‌گرفتم. حتما باید تا ساعت ۶ یا ۷ شب، انجام می‌شد. الان قبل از خواب انجام می‌ده. هدفم رو گذاشتم رو انجام دادن تکالیف. نه من برانگیخته می‌شم و نه او.

جواب: تجربه جالبی بود. در صفحات قبل، گفته، ممکنه خواست ما و خواست کودک مقابل هم، قرار بگیره. این تفاوت ممکنه، منجر به اختلاف بشه. هر چه بیشتر به این اختلاف، سیخ بزنیم لجاجت بیشتر می‌شه.

سؤال: بچه من، از اول کارهاش رو خودش انجام می‌داده. این شانسیه؟ یا به خاطر بی‌خیالی منه یا چیز دیگه؟

جواب: به خیلی چیزها برمی‌گرده. به شخصیت ذاتی بچه‌ها (ترجیحات فکری)، به اطرافیان، گیردادن یا گیرندادن، به مقدار اضطراب، شرایط مدرسه و ...

- پسر من تا دوم راهنمایی همین‌طوری بود. بعد از اون ورقش برگشت.

- از زاویه مثبت و خوشبینانه نگاه کنید. بچه‌ای که تا چند وقت پیش، خودش کارهاش و می‌کرده، می‌بینید که چند روزه که روالش تغییر کرده. می‌تونین بگین: «وااای! دوره نوجوانی شروع شد» یا «خدا رو شکر که بچه‌ام، وارد یک مرحله دیگه از زندگی شد.» مگر نمی‌خواستید، بچه‌تون بزرگ

بشه؟ این، نوع نگاهه. مرحله نوجوانی رو نمی شه حذف کرد. جزء مراحل تعیین کننده زندگیست.

سؤال: نمی شه، شما سر کلاس ایفای نقش کنین؟

جواب: در دوره عملی، خودتون انجام می دید. به فرض، من سر کلاس انجام بدم. اون چیزی که اختصاصی منه درمی یاد. من، یک مدل والدگری رو بلدم. ممکنه بیشتر، روش توضیح دادن رو بلد باشم یا بهش نیاز داشته باشم. یکی اطلاع دادن، یکی یادداشت نوشتن یا... . بنابراین قابل کپی کردن نیست.

در فصل دو هم، مثل فصل یک، قرار نیست کسی که می خواد عمل کنه بگه که کتاب، اول گفته توضیح دادن، بعد دادن اطلاعات بعد...

شما، می بینید که راجع به یک موضوع، یادداشت نوشتن بهتره. (روش پنجم) لازم نیست از روش های قبل، عبور کنید. به هنر شما و شخصیت شما و فرزندتون برمی گرده. من یک بچه ای دارم که حواسش این ور اون وره. ممکنه «بیان یک کلمه» جواب نده. پسر کوچیکم رو از سه چهار سالگی، وقتی می خوام صداش کنم می گم: «علی، علی» این، دو تا رو یکی می شنوه. پسر بزرگترم مثل شخصیت پسر خاله است. اگر هم چیزی نگم، می آد می گه: «چیزی گفتی؟». پس، نمی شه همه رو با فرمول واحد عمل کنیم. پس،

اول: من از جاهایی وارد می شم که توانمندترم.

دوم: دقت می کنم که بچه ام، چه شرایطی داره؟

در قسمت «یادداشت»؛ یادداشت، فقط نوشته نیست. ممکنه نقاشی باشه. یک طیف وسیع از تغییراته. قراره بچه مسواک بزنه. مسواک رو جایی می ذارم که ببینه. جابجایی محیط هم، می تونه تو طیف یادداشت گذاشتن باشه.

نکته دوم، راجع به یادداشت: قرار نیست هر چیزی که به ذهنم می رسه رو بذارم تو لیست باید و نباید. از قبل، یک لیستی رو تو ذهنم دارم. بقیه چیزها رو راحت تر ازش عبور می کنم. برای تعدادی

از موارد لیست، از روش یادداشت استفاده می‌کنم.  
بچه، از راه می‌رسه. یک یادداشت زدیم بیرون در. یکی توی خونه. یکی...! فوقش یکی دو تا یادداشت؛  
نه بیشتر.

در بحث آموزش بزرگسالان، می‌گن یک پوستر رو که یک‌جا می‌زنین، حدود یک هفته یا حداکثر  
یک ماه بعد، باید عوضش کنین. وگرنه، بهش عادت می‌شه. وقتی زیاد، کاغذ بزنین، خیلی چیزها  
دیده نمی‌شه.

پایین صفحه ۸۸ ریزگام ششم، بنویسید «حرکت شطرنجی».

سؤال: جمله «پارچ شکسته ... جارو لازمه.» دستور، حساب نمی‌شه؟  
جواب: ظاهر جمله ممکنه حس تحکم به من بده؛ اما این رو بذارین جای اتفاقی که قبل از این  
می‌افتاد: «برو عقب. دست نزن.» الان، داره منطقه ۲ می‌گه. این، فشارش خیلی کمتره. ولی جمله  
بهتر هم، می‌شه گفت. این مادری است که، داره یک قدم از روش‌های قبل، فاصله می‌گیره و می‌خواد  
که حداقل طرف رو، له نکنه.

سؤال: بچه‌ام، چیزی ریخت. بهش گفتم: «دستمال لازمه.» پرسید: «داری دعوام می‌کنی؟» تو این  
مواقع، تا حالا می‌گفتم: «چیزی نیست» و خودم می‌رفتم، دستمال می‌آوردم. فکر می‌کنم، لحن هم  
مهمه.

جواب: برید تو گروه ببینید ایراد کار کجاست. لحن مهمه؛ نوع گفتن مهمه؛ تغییر عادات مهمه؛  
تنظیم فرستنده و گیرنده مهمه و...

گاهی، یک حرفی می‌زنیم که ظاهرش درسته؛ ولی ترکیب‌هایی که چیده می‌شه، وضع رو عوض  
می‌کنه.

چیزهایی از جنس «چیزی نیست، ارزشش رو نداشت، مهم نیست، ولش کن و...»، حرف‌های خوبی

نیست. چون قاعدتاً تو اون صحنه، بچه، احساس خوبی نداره.  
گاهی وقتا، جمله ۱ و ۲ کتاب رو جابه جا می کنیم؛ داستان زمین تا آسمون فرق می کنه. طرف، می گه «من کاری نکردم. فقط جای ۱ و ۲ رو عوض کردم. گفته بودید ۱ قابلمه رو بذار. ۲ آب بریز. من ۱ آب ریختم. ۲ قابلمه رو گذاشتم.» گاهی اوقات، ۱ و ۲ اینقدر مهمه.  
ورود به صحنه، مهمه. آیا مادر، شتابان وارد صحنه می شه یا نه؟ مورد، جزء باید و نبایدها هست یا نه؟ از قبل، آمادگی دارید یا نه، فی البداهه وارد شدید؟ اینا همه، کنار هم معنی داره.  
در داستان هایی که اذیت می شید، ایفای نقش کنید و اگر یادتون بود، جمله بندی رو بنویسید. ایراد، اغلب اینجاست. و گاهی ممکنه تو چرایی باشه.

سؤال: دختر من خیلی حساسه و زود بهش برمی خوره. چه کار کنم تا یه خرده قوی تر بشه؟  
جواب: بچه شما، بیشتر از بچه ها توقع داره یا بزرگ ترها؟  
:- بزرگ ترها.

:- چند تا بچه دارین؟ چند سالشه؟ در طول هفته چقدر با بچه ها وقت می گذرونه؟  
:- تک فرزند. ۵ سالشه. و فقط تو مهد با بچه هاست.

:- تو مهد ازش ناراضین؟  
:- می گن خیلی مظلومه.

:- به کی رفته؟... تمام اینها رو باید پرسید.

:- فرضا به یکی رفته باشه. من نمی خوام این طور باشه.

:- حالا شد! باغبانید یا مجسمه ساز؟

:- مجسمه سازم. خیلی هم دلم می خواد، مجسمه دلخواه من باشه. نمی تونم باغبان باشم.

:- این ایراده. آشفتگی شما مهمه. امروزه می گن که اگر شما آشفته باشید، این وجود آشفته، نمی تونه به کسی آرامش بده. تا چند وقت پیش، می گفتند آرامش خود را حفظ کنید. البته، آرامش ظاهری. امروزه می گن، اگر آرامش باطنی هم حفظ نشه، باز هم فایده نداره.



تا چند وقت پیش، علم این قدر پیشرفت نکرده بود که بگن اگر یک بار به خودت بگی: «بچه من نمی‌تونه از حقش دفاع کنه»، ۱۷ بار، باید به خودت بگی: «بچه من، می‌تونه از حقش دفاع کنه» تا ذهن شما، اون حرف رو خنثی کنه. (شهادت آب رو دیدید؟)

- یعنی بچه، تو ذهن من، اینجوریه (که نتونه از حق خودش دفاع کنه)؟

- نه. اون هست. ذهن شما تشدیدش می‌کنه.

### بحث بعدی

برای ورود به دنیای عمل، ده مرحله داشتیم. مرحله اول «چرایی» بود که با «بسم رب» خیلی قاطیش نکردیم. چون «بسم رب» مال زمانیه که می‌خوام وارد بخش فعال ارتباط بشم. تا قبل از این، هر چه هست در درون شماست. سؤال و جواب‌هایی که ممکنه با خودتون داشته باشین. اینجا می‌خوام به یک تفاوت دیگه فصل یک و دو اشاره کنم.

در فصل یک، کودک به شما مراجعه کرد و برانگیخته بود. در این صورت، چطور می‌خواین تئاترش رو، از قبل بچینید؟ پس، باید تو زندگی، صحنه‌هایی که به شکل دست راستی، پیش می‌آد رو رصد کنیم. تقریباً دستمون می‌یاد که صحنه‌ها، اغلب چه جوریه. بعد، ایفای نقش می‌کنیم که اگر جایی خواستیم دست چپی عمل کنیم، آمادگی داشته باشیم. این، می‌شه مدل فصل یکی.

یعنی ما یک رصدی کردیم و با ایفای نقش، آماده پیش‌آمدن یک فرصتیم.

در مدل فصل دو. حسنی که وجود داره اینه که چون شما خودتون شروع کننده‌اید، می‌تونین از قبل، پیش‌بینی کنید. از روی فهرست باید‌ها و نباید‌ها. می‌تونین شروع کنین یا شروع نکنین. درحالی‌که، در مدل فصل یک، نمی‌تونین شروع نکنین.

سختی فصل دو هم، اینه که من برانگیخته‌ام و ممکنه نتونم کاری کنم که شروع نکنم یا مدیریت کنم.

مثلا من عموماً نسبت به اینکه بچه‌ام از مدرسه که می‌آد لباسش رو بذاره سر جاش حساسم. از

لحاظ صرف انرژی هم، چون روزی یکی دو بار از بیرون می‌آد، می‌صرفه این کار رو بکنم. از لحاظ وقت هم، موضوع خیلی تکراری نیست و می‌تونم. این می‌ره تو لیست باید و نباید. حالا، من عموماً تو این صحنه‌ها چه کار می‌کردم؟ حالا بهتره چه کار کنم؟ فکر می‌کنم تو ایفای نقش، فلان روش برای بچه من و توانمندی‌های من بهتر جواب می‌ده. این روش رو آماده می‌کنم و وقتی فرصت پیش اومد انجام می‌دم.

### فرمول کودکان زیر سه سال

اینها برای تمام سنین مهمه ولی برای زیر سه سال، جز این، چیز دیگه‌ای نداریم.

۱. فصل چهار: یعنی به رسمیت شناختن استقلال اون‌ها و دادن فرصت‌های متعدد انتخاب. یعنی

«خودت می‌تونی تصمیم بگیری»

۲. محیط آرای

۳. توجه: شامل ظرف توجه و ظرفیت در توجه

ظرف توجه: همه ما یک ظرفی داریم که نیاز داریم توش توجه ریخته بشه. اگر این توجه کم باشه یا گدایی می‌کنیم یا قشقرق راه می‌اندازیم. همه همین طوریم؛ یکی کمتر و یکی بیشتر.

رفتید توی یک مهمانی. از همه پذیرایی می‌کنن؛ به شما که می‌رسن رد می‌شن و می‌رن سراغ نفر بعدی. انگار شما رو ندیدند. حس خوبی دارید؟ ممکنه طرف شما رو ندیده یا حواسش نبوده. ولی به هر حال، شما حس خوبی ندارید. چون حس می‌کنید دیده نشدید یا بهتون توجه نشده.

اگر ظرف توجه به حد کفایت در خانواده پر نشه، ایجاد آسیب می‌کنه. بچه‌ها تو سن زیر سه سال خودشون، راحت ظرف رو پر می‌کنن ولی در سنین بالاتر پیچیده می‌شه. پر کردن ظرف توجه نوجوان، واقعا پیچیده است؛ اما باید پر بشه.

بچه‌های کوچیک، بیست دقیقه تو اتاق بازی می‌کنن، بعد می‌یان وسط هال شروع می‌کنن به جیغ و داد. ظرف توجهشون رو پر می‌کنن و می‌رن.

شیوه پر شدن ظرف بچه‌ها، بسته به شخصیتشون فرق می‌کنه. یکی با نگاه، یکی شنیدن، یکی با

لمس و....

ظرافت در توجه: اگر می‌خواین رفتاری زیاد بشه، بهش زیاد توجه کنین. اگر می‌خواین کم بشه، کم توجه کنین.

امروزه، تو کتابا می‌نویسن مهمترین تشدیدکننده و تقویت‌کننده رفتار، پاداش نیست؛ بلکه توجه هست و مهمترین سرکوب‌کننده هم، تنبیه نیست؛ بلکه عدم توجه هست.

بچه‌ها، اومدن اینجا و دارن بازی می‌کنن. یکی از بچه‌ها، ماژیک رو محکم می‌زنه به تخته. اگر هیچ عکس‌العملی نشون ندیم، چند بار می‌زنه؟ نهایتاً ده بار. اما اگر او زد و همه توجه کردیم، دوباره خواهد زد و دوباره خواهد زد. «دست نزن... صدا در نیار و...» توجه هست. کتک‌زدن هم توجه هست. ناز کردن هم، توجه هست.

ظرافت در توجه، می‌گه اگر می‌خوای یک رفتاری تکرار نشه، توجه رو از روش بردار و اگر می‌خوای تکرار بشه، بهش توجه کن.

بچه اومد این ظرف رو چپه کرد. با فرض اینکه اولین باریست که من دارم می‌بینم؛ اگر بهش توجه کنم احتمال تکرارش می‌ره بالا و هروقت، ظرف توجهش خالی بشه، می‌دونه که شما بیشتر کجاها متوجهش هستین و می‌آد این کار رو انجام می‌ده.

بچه نوپای یک سال و نیم یا دو ساله، می‌ره سمت بخاری و من هم اینجا نشستم. بچه عادی و نرمال. حرارت بخاری بالاست و او هم می‌دونه بخاری چیه. احتمال اینکه بره سمت بخاری و دستش بسوزه چقدره؟ خیلی خیلی کم. چون حُرْم داغی بخاری رو حس می‌کنه. حالا اگر شروع کردید به: «وای! خدا مرگم!...» شما به ظرافت در توجه دقت نکردید و ظرف توجه او را مقداری پر کردید. حالا وقتی حواستون پرت بشه، می‌یاد نزدیک بخاری تا بهش توجه کنید. این رفتارش تقویت می‌شه؛ ولی اگر بی‌توجهی کنید می‌ره.

سؤال: اگر کار خطرناکی باشه، مثلاً سیم پشت یخچال رو بکشه. نمی‌شه بی‌توجهی کنیم، باید مانعش بشیم؛ اگر هم توجه کنیم کارش رو تکرار می‌کنه.

جواب: از محیط‌آرایی شروع کنید. برای زیر سه سال که می‌دونید غیر از این سه تا، چیزی ندارید،

در محیط‌آرایی چه کردید؟

من، با بچه‌ها که بیرون می‌رم، اول یک دور می‌زنم و جاهای خطرناک رو تا حدی پوشش می‌دم. با این کار، کلی از گیر دادن‌های من، کم می‌شه. ضمن اینکه این کار، جزء لوازم فصل چهار هم، هست. خونهٔ پدر بزرگ بچه‌ها، یک پاسیو داره که لبه‌هاش سنگه. قدیم، من پشتی می‌ذاشتم. حالا خود بچه‌ها، پشتی می‌ذارن و بعد، بازی می‌کنن. این، می‌شه محیط‌آرایی و استقلال. حالا، اگر جایی گیر افتادید و خطر پیش آمد، موضوع دیگریست. بذارید جای استثناء. اما سؤال اینه: در خونهٔ شما، در روز چند مورد استثناء پیش می‌آد؟ محیط‌آرایی، باید اینا رو حل کنه. اگر حل نکنه؛ هرچه منع کنید، بیشتر انجام می‌ده و بدتر از اون، هرچه بیشتر فشار بیارین، یواشکی‌تر انجام می‌ده.

سؤال: اگر بچهٔ زیر سه ساله‌ام شیرش رو نخوره، بهش می‌گم: «این شیر رو نخوری‌ها! مال منه»، سریع می‌خوره. این روش درسته؟  
جواب: به این می‌گن، شرطی شدن و مقابله. با آموزه‌ها مطابقت نداره؛ اما برای بعضی از خانواده‌ها، راه حله. از فرمول‌های ساده‌تر هم، می‌شه این کار رو کرد.

سؤال: بچهٔ دو سال و چهار ماهه، موقع بیرون رفتن می‌گه می‌خوام با دمپایی برم. فصل چهار می‌گه بهش حق انتخاب بدین یا با محیط‌آرایی دمپایی‌ها رو قایم کنید.  
جواب: رفته بودیم بیرون شهر. رو زمین ممکن بود چیزهای خطرناکی ریخته باشه (شیشه، میخ...)، بچه‌ها هم، پا برهنه بازی می‌کردن. بزرگترها هم به روش‌های دست راست یا دست چپ راهنمایی‌شون می‌کردن. من یک لحظه با خودم فکر کردم احتمالاً پا برهنه راه رفتن چه کیفی داره! کفش‌هام و درآوردم و کمی پا برهنه راه رفتم. هنوز لذتش رو به یاد دارم. حس تک تک اشیاء طبیعی که زیر پا می‌ره، جزئیاتش، ارتباطش، آرامش بخشیش... دو سه قدم که راه رفتم دیدم چه حس خوبیه! چرا از این حال و هوا درشون بیارم؟

این، می‌شه درک درست. ما یک گوشه نشستیم و فکر می‌کنیم، اینکه ما می‌گیم درست. حالا که این درسته ادامه می‌دیم.

حتی پروردگار هم که می‌دونه این درسته، با من و شما این کار رو نمی‌کنه. خلق و خوی بچه‌ها هم فرق می‌کنه. ما دو تا بچه متفاوت داریم و می‌خوایم مثل هم باهاشون رفتار کنیم. این اختصاصیه.

زیر سه سال سنی است که من می‌تونم فرصت‌های استقلال زیادی بدم. حالا، بچه‌ای که فرصت‌های زیادی داشته، اگر یک‌جا، یک «نه» قاطع بگم، می‌پذیره. ممکنه، شما به یک بچه بگین: «برق نه». با وجود اینکه یک دستوره، ولی چون برق خطرناکه این جوری می‌گیم. کی این رو می‌پذیره؟ وقتی موقعیت‌های زیادی رو آزاد بوده. حالا این بچه نشسته تو خونه بیکار. هیچ انتخابی هم نداره. بالاخره می‌آد برق رو یک سیخی می‌زنه.

این رو می‌گن محیط‌آرایی

سؤال: دختر سه سال و نیمه من، خیلی دوست داره آستین کوتاه بپوشه و کوتاه هم، نمی‌آد. من برای اینکه سرما نخوره، خونه رو گرم کردم. روشم درسته؟

جواب: ما فعلا به این، می‌گیم محیط‌آرایی؛ ولی هنوز خلق و خوی اون بچه رو نمی‌دونیم. آیا اگر حرارت خونه رفت بالا، حس او بهتره یا نه؟ اگر بچه می‌گه «آستین کوتاه دوست دارم»، ممکنه به خاطر نیازش به خنکی باشه. این رو هم ببینید. بچه‌ای که خاک می‌خوره، ممکنه بدنش به یک ماده‌ای نیاز داشته باشه. می‌تونم بگم خاک دوست داره. ولی این دوست داشتن یک نیاز دیگه رو نشون می‌ده. من نمی‌دونم آستین کوتاه پوشیدن دختر شما چی رو نشون می‌ده. دوست داشتن خودش؟ سلیقه است؟ یا ظرف توجهی است که در ارتباط با دیگران، پرمی‌شه؟ یا حس گرما؟ یا ترکیبی از این‌ها؟ نمی‌شه ساده از کنارش گذشت.

فصل سه: به جای تنبیه

خلاصه فصل سه می‌شه، محرومیت و محدودیت (به جای تنبیه) از تنبیه، تعریف درستی نداریم. خود کلمه، کلمه خوبییست. یعنی تَنبَّه. اما برداشتی که ما می‌کنیم می‌شه کنترل بیرونی، مجسمه ساز. آمرانه بودن، تحقیر و... که خوب نیست. محرومیت، جنبه عاطفی داره. اگر شما به صورت بچه، نگاه نکردید و از محبت، مقداری کم کردید، او را محروم کرده‌اید.

محدودیت یعنی بکنیدش تو اتاق و در رو ببندید. یا برای بچه سه ساله، ماژیک رو جایی بذاریم که دستش نرسه. محرومیت و محدودیتی که در رابطه با فرزندم به کار می‌برم، باید با هم تناسب داشته باشند. یعنی اگر ماژیک رو از دم دستش برمی‌دارم، محرومیت عاطفیش باید کمتر از وقتی باشه که ماژیک رو کلا از اتاق می‌برم بیرون.

در روابط خانواده، محرومیت مهم‌تره؛ اما در موقعیتی مثل جنگ، بیشتر از محدودیت استفاده می‌کنیم. (سیم خاردار، خاکریز و....) چون در خانواده بار عاطفی خیلی مهمه، محرومیت تاثیر بیشتری داره.

به عبارتی، بعد درونی و رابطه چرخ‌های احساس، می‌شه محرومیت. بعد بیرونی و ارتباطات محیطی، می‌شه محدودیت.

سؤال: این محرومیت، بچه‌ها رو از بعد عاطفی، ناتوان می‌کنه. و وقتی بزرگتر بشن از ترس اینکه مادر، همسر، هم‌کلاسی و... از دستش ناراحت بشن، مجبور می‌شن به خواسته‌هاشون تن بدن. جواب: شما محرومیت رو جوری می‌بینید که یا هست و یا نیست؟ یا به شکل یک طیف از رابطه که هیچ وقت به صفر نمی‌رسه؟ ما نگفتیم کلاً محروم‌ش کنین. گاهی با یک بچه، حالت عادی دارید. گاهی، به وجد می‌یاین و می‌بوسیدش و گاهی، کمی فاصله می‌گیرید. اصلاً حالت صفر و یک نیست. اتفاقاً اگر حالت طیف داشته باشه، باعث رشد می‌شه. در غیراین صورت، بله. حرف شما درسته. ولی بنا نیست این‌طور باشه. در ثانی، شما چه بخواین و چه نخواین، ناخودآگاه، دارین این کار رو انجام می‌دین. ما می‌گیم کاری رو که ناخودآگاه انجام می‌دین، مقداری مدیریت کنین. مگه الان برای بچه،

رو ترش نمی‌کنین؟

ولی در بحث روابط انسانی، عاطفه، هیچ وقت به صفر نمی‌رسه. بدترین آدم رو هم حق توهین بهش نداریم.

فصل ۳، پله پله بالا می‌ره. در بالای این پلکان، حداکثر آزادی و روابط عاطفی و یا به عبارتی حداقل محرومیت و محدودیت، در نقطه پایین، حداکثر محرومیت و محدودیت. این، یک طیفه. توی کتاب، می‌بینید، پدر ناراحت می‌شه و فرزندش رو از حالتی که می‌تونه جعبه ابزار رو برداره، می‌بره به محدودیت بیشتر. ممکنه مدتی بعد، بچه برگرده به حالتی آزادتر از قبل. یعنی پدر براش یک آچار جدید هم بگیره. این روند در بلند مدت، یک کلافی رو تولید می‌کنه. مثل فیلم تند شده رشد گیاه. و می‌بینید که این کلاف، متناسب با رشد فرزند من، آرام آرام داره می‌ره به سمت آزادتر شدن. گلپوشش در طول زمان مهمه. ما در فصل ۳، مرتب تو این پله‌ها، بالا پایین می‌ریم تا ببینیم جهت کلی به کدوم سمته.

فصل ۳ در اصل، ادامه فصل دو هست.

دو نکته:

**۱. تمرین زندگی در لحظه حال:** اغلب، لحظه حال ما زیر آوار گذشته و آینده له شده. تا امروز منتظر بودم دانشگاه قبول بشم. اینقدری نمی‌گذره که می‌گم فارغ التحصیل‌های دانشگاه، به هیچ دردی نمی‌خورن. به خواب شب هم، نمی‌دیدم روی صندلی دانشگاه بشینم، ولی الان اون رو فدای لحظه گذشته و آینده، می‌کنم.

آرزو می‌کردم بچه کوچیکم رو بغل کنم یا باهاش حرف بزنم؛ همین الان این لحظه رو دارم و باز این دو تا غول نمی‌ذارن این لحظه رو داشته باشم. جالب اینجاست که نقدترین چیزی که داریم همینه. و اگر این نقد رو قدر بدونید نقد بعدی هم راحت‌تر تو دستتونه. ما این رو خراب می‌کنیم و بعدی و بعدی و بعدی. و پله پله همه تخریب می‌شن.

می‌خوایم زندگی در لحظه حال رو تمرین کنیم. دو تا جای تمرین داریم؛ موقع نماز و غذا.

۲. رابطه خود با غیر خود: من که کلاس اومدم، مدیر ارتباطم. نه به خاطر اینکه بزرگترم یا بلدترم؛ چون وظیفه خودم می‌دونم که خودم رو مدیریت کنم؛ البته با چیدن لوازمش. در این تمرین، خود من (مدیر ارتباط) با هر چیزی که ما اسمش رو می‌ذاریم غیر خود، می‌تونه ارتباط داشته باشه. رابطه «من» با «غیر از من». می‌خوایم ببینیم غیر از شما، چه چیزهایی با شما رابطه داره. این‌ها رو بنویسید و لیست درست کنید.

اما این غیر خود، شامل دو جور نگاهه: یکی اینکه چیزهایی که من باهاش رابطه دارم. روابطی که هست و روابطی که باید باشه. ولی نسبت به اون چیزی که باید باشه یا کمرنگه یا نیست. مگر شما اون قدر وقت و عمر و انرژی دارید که هر رابطه‌ای رو بخواین مدیریت کنین؟ پس باید بدونم «خود» با چه «غیر خود»هایی رابطه داره و باید داشته باشه. فاصله «آنچه هست» و «آنچه باید»، میزان آشفتگی و اضطراب و موفقیت من رو تعیین می‌کنه.

در این ماجرا، در نظر داشته باشید که رابطه‌های درونی شما، درون شماست. یعنی رابطه فکر من با رفتارم و ... درون منه. پس، دقیقا چیزی رو بگید که غیر خود باشه.

موضوع روابط مفصل‌تره. ولی ما یک تلنگر می‌زنیم و رد می‌شیم که وقتی لازم شد، بتونیم داستان‌های زندگی‌مون رو از لحاظ صرف انرژی، مدیریت و محیط‌آرایی کنیم.

وقتی یک بچه کوچیک، وارد زندگی می‌شه، بدونم که باید این دایره‌ها رو بزرگ‌تر کنم یا جمع‌تر. این دوایر رو از جاهای دیگه کوچک‌تر کنم که تمرکز بیاد رو این رابطه خاص.

گاهی هم، وضعیت عادیه و می‌تونم دایره‌ها رو گسترش بدم.

این بزرگ و کوچک کردن دایره‌ها رو کی باید طراحی کنه؟ مدیر ارتباط با چراهایی که داره.

اللهم صل علی محمد و آل محمد