

یا من اظهر الجمیل و ستر القبیح

خلاصه جلسه چهاردهم

دوره مقدماتی ۹۳-۹۲

*نقد کتاب توسط دوستان:

- ✓ یکی از دوستان: در صفحه ۱۰۰ گفته شده که در " بیان مطلب با یک کلمه " اسم کودک را نیاورید، در صورتیکه در عکسهای صفحه ۸۱ اسم آورده " جیمی، ناهارت! " یا " بیلی، غذای جوجه ها! "
- دکتر شریف می گویند: " گاهی مطلب خوب بیان نشده یا در ترجمه مشکلاتی هست. وقتی اسم فرد را ببریم و او حس کند تحت فشار است، احساس دعوت به همکاری ندارد. جایی که اسم بردن از فرد تداعی فصل ۳ را می کند، از اسم بردن اجتناب می کنیم. فصل "دعوت به همکاری" باید حس همکاری را در فرد ایجاد کند."
- ✓ یکی از دوستان: "در فصل ۱ کتاب گفته شده نصیحت نکنید، اما در صفحه ۹۷ که مثال آورده: " پارچ شکسته، یک جارو لازم است." که شاید احساس نصیحت شدن به فرد دست بدهد."
- دکتر شریف: "فصل های مختلف کتاب با هم تفاوت دارند. در فصل ۱ کودک آشفته است و نصیحت کردن فرد آشفته نتیجه خوبی نمی دهد. در فصل ۲ من آشفته ام، و فرد مقابل آرام و شاید هم بیخیال. باید خط کش فصل ها را داشته باشید و فصلی جلو بروید. وقایع ثابت می توانند نتایج متفاوتی داشته باشند. مثلا پارچ را کودک شکسته. ممکن است من عصبانی باشم، و یا اینکه اصلا عصبانی نباشم اما کودک آشفته باشد. پس فرق می کند."
- ✓ یکی دیگر از دوستان: "در صفحه ۱۴۳ گفته شده کودک تحمل کمی برای شنیدن مداوم نگرانیها و عصبانیتها و رنجشهای والدین خود دارد. اما در صفحه ۱۱۳ در روشهای ذکر شده نشان دادن ناراضی شدید عنوان شده است."
- دکتر شریف: " در صفحه ۱۴۲ و ۱۴۳، ۵ گام را توضیح می دهد. در گام ۲ فرزندی دارید که در گام ۱ حرفها و احساساتش را پذیرفته اید. منظور از اینکه تحمل ندارد مدام رنجشهای شما را بشنود این است که ۵ تا از او بگویید و یکی از خودتان، آنهم واضح و کوتاه. و اینطور نباشد که تا او برگشت به سمت شما شروع کنید حرفهای راجع به خودتان را بگویید.
- دوم اینکه مداومت روی یک کلمه احساسی خاص نداشته باشید. مثلا عصبانیت را به جای هیجان، کلافگی و ... بکار نبرید. اگر مرتب بگویید: عصبانیم! ، در اینصورت می شوید آینه دق. حتی در یک روش هم مداومت نکنید، چه در آن روش موفق باشید و چه نباشید."
- ✓ "در کتاب گفته ناراضی خود را مختصر بگویید ولی در صفحه ۱۴۱ مثالی آورده که در آن والد احساس خود را طولانی بیان می کند."
- دکتر شریف: " در اینطور اعلام ناراضی مسلسل وار احتمال توهین هست و نمی توان در روزهای اول آن را بکار بست. تا می توانید مختصر بیان کنید."

*سوالات تعدادی از دوستان:

✓ آیا صفحه ۹۴ می تواند به عنوان مکمل ریزگام ۳ باشد؟

دکتر شریف: " تا جلسه بعد روی این مسئله فکر کنید. (ریزگام ۳ به لیستی از کارها اشاره می کند که آیا اولویت برای صرف انرژی دارند یا نه؟ ببینید آیا به نظر شما بهتر است صفحه ۹۴ به عنوان مکمل ریزگام ۳ باشد؟) "

✓ گاهی من در نظرم یک چیز قانون است اما توسط کودک انجام نمی شود! آیا باز هم اسمش قانون است؟

دکتر شریف: " اگر اجرا نمی شود توهم شماسست. ما باید بینی و بین الله به قانونی که گذاشته ایم پایبند باشیم حتی اگر کودک آن را بشکند. مثلا اگر قانون این است که کودک حق ندارد در تخت شما بخوابد، و بیدار شدید و دیدید که توی تخت شماسست، او را بلند می کنید و می برید. حتی اگر صد دفعه این اتفاق بیفتد. "

✓ آیا نظم همان لیست بایدها و نبایدهاست؟

دکتر شریف: " نظم از لیست بایدها و نبایدها در می آید. هرکدام از والدین و فرزندان بایدها و نبایدهایی دارند. تعادل بایدها و نبایدهای افراد خانواده واقعیت نظم زندگی شماسست. "

*ایفای نقش معرفی کلاس

سعی کنیم در صحبتمان قضاوت و کلی گویی نداشته باشیم و از روش توصیف استفاده کنیم. توصیف یک اتفاق واحد است، کم خطا است و دروغ ندارد.

توجه کنیم که در توصیف:

*وقتی واژه های مشترک بیان بشوند درک متقابل بالا می رود.

*بیان سیر اتفاقات بسیار مؤثر است.

*هر چه کلمات بتوانند بار احساسی را بهتر نشان دهند احتمال بروز خطا کمتر است.

نیاز:

هر رفتاری که از خودمان بروز می دهیم به یکی از نیازهایمان برمی گردد که بر اساس تئوری آقای گلاسر پنج نیاز اصلی شامل موارد زیر است:

*نیاز به بقا

* عشق و تعلق خاطر

*قدرت

*تفریح

* آزادی

اگر این نیازها را در نظر بگیریم بسیاری از مسائل برایمان روشن می شود.

نیاز به بقا در کودک با خوردن و آشامیدن و... تامین می شود و در بزرگسال با همه اینها بعلاوه پول.

نیاز به عشق و تعلق خاطر نیز به این مربوط است که انسان نیاز دارد به اینکه دوست بدارد و دوست داشته شود و اگر این نیاز برآورده شود احساس امنیت خاطر می کند. حس امنیت از دل این موضوع برمی آید. کسی که نمی داند در فلان موقعیت دشوار چه کسی می تواند کمکش کند، احساس امنیت نمی کند.

نیاز به قدرت در همه ما وجود دارد. این نیاز در دو مرحله خیلی گل می کند: - در ۲ تا ۳ سالگی. که بهتر است به کودک گیر ندهیم و بگذاریم "من" اش حفظ شود. - در نوجوانی، که باز هم نباید پیله کرد زیرا کشمکش قدرت ایجاد می شود.

نیاز به تفریح، مشخص ترین نیاز کودک است که عین زندگی و مهمترین عامل رشد و تعالی اوست.

نیاز به آزادی زیر بنای شکل گیری شخصیت ماست.

وقتی نیازها تامین می شوند، بخصوص دومی، تنش و اضطراب کاهش پیدامی کند و در نتیجه کنترل بر خود بالا می رود.

تئوری فرزندپروری آقای گلاسر:

حلقه پسخوراند منفی: خلأناپذیری

خلأناپذیری یعنی ذهن دنبال آشنا می گردد. ذهن ما دوست دارد هر چیزی را کامل ببیند و اگر کامل نباشد واکنش نشان می دهد.

ما برای منفی نگاه کردن نیاز به انرژی نداریم اما برای مثبت نگاه کردن نیاز به انرژی داریم. معمولاً بچه اگر درست عمل کند من نمی بینمش و اگر اشتباه کرد بلافاصله مچش را می گیرم.

سعی کنیم ۸۰ درصد مثبت و ۲۰ درصد منفی نگاه کنیم.