

به نام خالق خیر، خوبی، زیبایی

کلاس مقدماتی دکتر شریفدوره مقدماتی ۹۴-۹۳

خلاصه مباحث جلسه دوم

پرسش‌های ابتدای جلسه

یکی از دوستان شرکت‌کننده، در ابتدای جلسه سوالی درباره فصل ۴ پرسیدند:

- شرکت‌کننده: نکته‌ای که در فصل ۴ گفته شده: «حس استقلال به بچه‌ها بدهیم و زیاد از آنها سؤال نکنیم»، فقط درباره آقایان صدق می‌کند چون کلی‌نگر هستند و احساس می‌کنند سؤال پرسیدن، دخالت در زندگی خصوصی آنان است. اما درباره خانم‌ها، پرسیدن سؤال باعث ایجاد احساس صمیمیت می‌شود.
- دکتر شریف: اگر اجازه بدهیم که آن خانم خودش صحبت کند، آیا به استقلال او کمک نکرده ایم؟
- شرکت‌کننده: یعنی صبر کنیم خودش توضیح دهد؟
- دکتر شریف: حالا شد؛ وقتی خودش شروع کند توضیح دهد آیا از زاویه‌ای که برایش خوشایندتر یا ناخوشایندتر است شروع نمی‌کند؟ بچه شما وقتی می‌خواهد نقاشی بکشد همیشه از یک گوشه کاغذ شروع می‌کند؟ بیشتر از یک جا شروع می‌کند ولی همیشه نه. سؤالات ما کلیشه‌ای است. اجازه نمی‌دهیم آنچه که هست را بیان کند. بین خانم‌ها و آقایان تفاوت هست ولی این مسئله در کلیات تربیت تأثیرگذار نیست. در هر دو مورد خانم‌ها و آقایان، صبوری کردن باعث می‌شود که نقشه خود را بهتر از آنچه می‌خواهند تعریف کنند و بکشند یعنی از زاویه نگاه خودش راحت‌تر برای شما بگوید و این باعث همدلی بهتر می‌شود. اما آدمی که می‌تواند همدلی کند، در حقیقت پذیرای گفته‌های دیگران است؛ احتمال خطای این شخص کمتر است و در حقیقت شکارچی فرصت همدلی هم هست یعنی اینکه احتمال خراب شدن کار خیلی کمتر است. در تمامی شرایط ارتباط با کودک اگر ما بدون هیچ آداب و ترتیبی تنها آینه فرزند خود باشیم و ساده برخورد کنیم، بسیار از خطا کاسته خواهد شد و بسیار تأثیرگذار است.

نکاتی درباره آزمون والدگری

- در هنگام پاسخ دادن به سؤالات با سرعت پاسخ دهید و اولین جوابی که به ذهنتان خطور می‌کند معمولاً جواب درست‌تری است. هر چه بیشتر بر روی پاسخ سؤالات فکر کنید با فیلترهای بیشتری پاسخ می‌دهیم که باعث می‌شود تا شیوه‌ای که در ضمیر ناخودآگاه نهادینه شده، آشکار نگردد.
- در نتیجه این آزمون، خوب یا بد نداریم بلکه تناسب رفتار ما در حیطه تربیت فرزند مهم است. والدین آموزش‌گر هیجان، تناسب بیشتری با تربیت مناسب فرزند داشته و مابقی هر کدام تضادها و عوارضی دارند.
- نتایج فعلی آزمون برای شما مهم نیست. بلکه نکته مهم این است که در سال آینده که دوباره این آزمون را پاسخ دادید، عدد مربوط به والد آموزش‌گر هیجان رشد پیدا کرده و در زمینه‌های دیگر کم شده باشد.
- والد آموزش‌گر هیجان از این جهت اهمیت دارد که در دوران ارتباط با فرزند، باعث رشد هوش هیجانی کودک می‌شود و کودکی که هوش هیجانی بالایی داشته باشد در زندگی آینده‌اش در مواجهه با مسائل و بحران‌های زندگی راحت‌تر با مسائل کنار آمده، انتخاب‌های بیشتری را یافته و مشکلات را پشت سر می‌گذارد. قابلیت بیشتری در درک احساسات خود و دیگران دارد. هوش هیجانی یک مهارت اکتسابی است و برخلاف هوش منطقی (IQ) که بیشتر ذاتی است و محیط خانواده زیاد نمی‌تواند در رشد یا کاهش آن اثرگذار باشد، محیط خانواده تأثیر زیادی در شکل‌گیری میزان هوش هیجانی دارد و والد آموزش‌گر هیجان با رشد و پرورش هوش هیجانی کودک، زمینه‌بستگی و ایجاد شخصیت متعادل کودک را فراهم می‌کند. کودک دارای هوش هیجانی بالا، حتی علم‌آموزی بهتری نیز خواهد داشت.

موضوع اصلی فصل ۴ «قدرت انتخاب» است. سعی شده است در سخت‌ترین شرایط، حداقل دو انتخاب گذاشته شود. این قدرت انتخاب مقدار زیادی از زهر کار را می‌گیرد. قدرت انتخاب الزاماً به گفتگو نیست؛ مثلاً برای یک کودک شش‌ماهه می‌توانیم دو مدل جوراب را جلوی او بگیریم و آن یک را که احساس می‌کنیم بیشتر پسندیده است پایش کنیم. قدرت انتخاب از همین جا می‌تواند شروع شود. ایجاد زمینه قدرت انتخاب سبب می‌شود تا کودک در زمینه انتخاب، مهارت و توانایی پیدا کند و در آینده زندگی‌اش در مواقع انتخاب خطای کمتری مرتکب شود.

انتخاب، فی‌نفسه خوب است ولی نمی‌توانیم حد آن را به درستی مشخص کنیم پس حد آن را با ابزارهای دیگری می‌سنجیم و آن «مصدق» است. حد انتخاب به مصداق تفاوت دارد و فی‌نفسه بد نیست. یکی از این مصداق‌ها که در فصل ۲ روشن می‌شود «حد من» است. در فصل ۲ می‌آموزیم که چگونه بچه انتخاب خود را داشته باشد (مثلاً نوع بازی) و من هم آزار جدی نبینم.

فصل ۴ می‌گوید با انجام یک سری کارها در شرایط عادی زندگی (یعنی ما و بچه برانگیخته نیستیم) ما می‌توانیم قدرت انتخاب فرزندمان را بالا ببریم. در حین روال عادی زندگی با مدل قدرت انتخاب آرامش زیادی پیدا می‌کنیم و ما باید سعی کنیم حجم انتخاب را در روال عادی زندگی مان بالا ببریم. اگر روال عادی بود و قدرت انتخاب را برای فرزندمان ندیدیم روال به سمت غیرعادی (برانگیختگی) پیش می‌رود و تنش ایجاد می‌شود.

این فصل دارد به ما می‌گوید که سبک کلی زندگیتان باید یک روال عادی داشته باشد و واقعاً زندگی باشد و زندگی کنیم. این شرایط باعث سرزندگی، نشاط و انگیزش ما می‌شود. برای اینکه بتوانیم با هم خوب زندگی کنیم و شرایط عادی را خوب حفظ کنیم این فرمول‌ها، فوق‌العاده اثرگذار است.

سبک زندگی، خانواده، ارتباط مؤثر

تعریف سبک زندگی: روال عادی زندگی است که با حداقل صرف انرژی، انجام می‌شود. زیرمجموعه‌هایی از سبک زندگی داریم مثل سبک فرزند پروری؛ سبک مراوده من با فرزندم که کمترین انرژی را دارد مصرف می‌کند، مدل غالب سبک فرزندپروری من است.

عادت‌ها جزیی از سبک‌های زندگی ما هستند. غذا خوردن، راه رفتن، رانندگی، ...

خانواده: در بحث خانواده از جایگاه‌های مختلفی می‌توان به خانواده نگریست. جایگاه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، تربیتی و... در این دوره‌ها جایگاه خانواده از منظر وحی مورد توجه است. از نگاه وحی جایگاه خانواده چیست؟ وقتی از منظر وحی به خانواده نگاه می‌کنیم خانواده از نعمات تربیت است. دومین نعمت تربیت بعد از فطرت، خانواده است. یعنی پروردگار با حساب و کتاب این نعمت را قرار داده است و بعد بابت خانواده حسابرسی دقیق می‌کند. چون خانواده چنین جایگاهی (نعمت) دارد باید به این نکته توجه کنیم که از منظر وحی چه نکاتی در خانواده است.

نکته ۱: پروردگار متعال در سوره حجرات آیه ۱۳ می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» ای مردم، ما شما را از یک زن و مرد آفریدیم و تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید. ولی گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست، خداوند دانا و خبیر است.

یعنی من شما را مختلف آفریدم و مهمترین اختلافی که آفریدم زن و مرد است بعد قبائل و شعوب. برای چه آفریده است؟ می‌خواهد معرفت‌افزایی کند. ما حداقل تفاوت‌های همدیگر را درک کنیم. این تفاوت‌هایی که چیده شده به یک معرفتی می‌خواهد برسد. در ادامه گفته می‌شود کسی که تقوای بیشتری دارد نزدیک‌تر است. یعنی اینکه فکر نکنید زن بودن یا مرد بودن یا قبائل مختلف، عرب یا عجم اهمیت دارد. اینها هیچ کدام باعث برتری نیست. آنچه مهم است تقواست.

در ادامه گفته می‌شود من که شما را آفریدم پروردگار خبیر هستم. پروردگار توانمند و عالم هستم. فکر نکنید شما را الکی آفریده ام.

نکته ۲: در قرآن آیه ۲۱ سوره روم پروردگار می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» و از آیات او این است که همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. پروردگار نقش خودش را مستقیم نشان می‌دهد که من در بین شما انس و الفت قرار دادم و در ادامه می‌فرماید که در این داستان مودت و رحمت برای گروهی که تفکر می‌کنند نشانه‌هایی است. یعنی به این نکته تسکین فکر کنید. در حالی که ما دائما در حال دویدن هستیم و زندگی دارد ما را با خودش می‌برد. به جهات مختلف زن و مرد همدیگر را می‌دانند در حالی که اصل فلسفه تسکین و آرامش بود.

تسکین و آرامش دست پروردگار است و یکی از جاهایی که آن را قرار داده است خانواده است. حال اگر رفتارها و گفتگوی بین ما در خانواده سکینه و آرامش ایجاد کرد در جهت، راستا و رویکرد خانواده است. پیامبر اکرم می‌فرماید: «خبرکم خیرکم لاهله و انا خیرکم لاهلی» بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهتر باشد و من از همه شما بر خانواده‌ام بهترم. این حدیث نشان دهنده اهمیت توجه به خانواده است به گونه‌ای که هرکس به خانواده‌اش بهتر توجه کند در نظر پیامبر بالاتر است.

به چه جایگاهی خانواده می‌گوییم؟ خانواده محلی است که تشکیل شده است از: زن + مرد + آرامش.

از این به بعد به این تعریف خانواده می‌گوییم. طبق این تعریف زن یا مرد یا هر دو قابل حذف هستند ولی آرامش خیر. در تعریف ما رکن اساسی خانواده آرامش است. حال اگر خانه ما محل آرامش نباشد یا ضعیف باشد بچه‌های ما آرامش را در جای دیگری جستجو می‌کنند.

در بحث اجتماع نیز همین گونه است. جامعه رحماء بینهم به همین طریق شکل می‌گیرد. همدلی در خانواده سبب آرامش می‌شود و این رویکرد و آرامش بایستی به جامعه نیز انتقال یابد.

رویکردهایی که دین ارائه کرده است در دنیا در اغلب موارد (حدافل ۵۰٪ + ۱) ما را به نتیجه می‌رساند و در آخرت سربلندیم و جامعه رحماء بینهم از این دسته رویکردهاست. بحث رحماء بینهم آن داستانی است که شما مثل پروردگار دوست ندارید کسی اگر در شرایط بدی است حتی ذره‌ای به سمت بدتر شدن پیش برود. جامعه رحماء بینهم جامعه‌ای است که ما خیلی خط کش‌های سخت برای همدیگر نمی‌گذاریم و دیگری را از خود بهتر میدانیم.

جنگ بین احساس و منطق

بعضی از چیزها را از منظر منطق می‌توان نگاه کرد ولی منظرهای دیگری نیز وجود دارد. به عنوان مثال در داستان مادر ما می‌توانیم از دیدگاه منطقی مادر را تعریف کنیم. ولی با ارائه این داستان می‌توانیم به این تعریف حس بدهیم و کسی که بتواند این کار را انجام دهد هنرمند است. به هنرمندی که احساس و منطق را ترکیب می‌کند و در کنار هم قرار می‌دهد حکیم می‌گوییم.

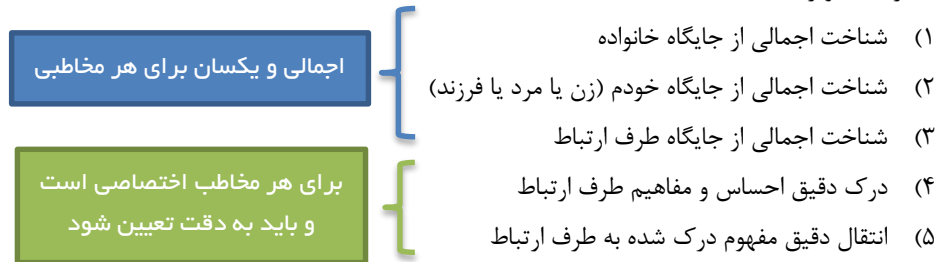
طبق نگاه منطقی ابوالقاسم فردوسی بزرگترین دروغ پرداز مستند تاریخ بشریت به حساب می‌آید. ولی از نگاه و منظر جمع بین احساس و منطق او حکیم است و حکیم ابوالقاسم فردوسی خوانده می‌شود. حکمت به نوعی توانمندی برای جمع اعداد (تفاوتها) است. در همین فضا منطق رحماء بینهم منطقی سرشار از احساس دوست داشتن است. من هم اگر بتوانم درون وجود خودم جمع اعداد کنم حکیم وجود خودم هستم و تلاش ما این است که به حکمت برسیم و آرام آرام حکیم شویم. یعنی جمع اعداد وجودمان را از کثرت به وحدت درستی برسانیم.

در جایگاه‌های مختلف حدود متفاوتی از نظم و منطق نیاز داریم. مثلا در نظام به میزان بالا و در یک اداره به یک اندازه خاص. منطق در زندگی خانواده به اندازه نمک غذا لازم است. در منزل به حداقل انضباط و نظم و منطق کار داریم. یعنی هر جا بین نظم و فضای تلطیف فضا و آرامش دعوا شد ما به سمت آرامش می‌رویم و سمت همدلی و اتفاقا اینها نظم را تولید می‌کنند. بچه اگر با او همدلی کردیم و آرام بود وقتی به او می‌گوییم این را بردار و آن طرف بگذار راحت گوش می‌کند. اما اگر همدلی نکردیم چیز دیگری هم به او بگوییم جور دیگری عمل می‌کند.

در زندگی حرف اصلی را مودت و رحمت می‌زند و آن چیزی که باید خیلی عیان باشد و موج بزند همدلی، ارتباط، دوست داشتن و علاقه داشتن است. منطق مانند نخ تسبیح است. لازم است ولی نا پیداست. اگر در زندگی منطق خیلی پیدا بود و نظام و دو دو تا چهار تا خیلی در آن آشکار بود این زندگی مد نظر ما نیست. اما اگر در یک زندگی رأفت، مودت، همراهی، دوست دارم، قربونت برم حاکم بود این زندگی به زندگی دینی نزدیک تر است.

ارتباط مؤثر

مقدمات ارتباط مؤثر



نقطه شروع ارتباط مؤثر کجاست؟ نیاز به زحمت کشیدن از سوی ما نیست ولی خواهشا لگد مالش نکنید. خود پروردگار فرموده است مودت و رحمت را گذاشته ام. چون بحث تربیت است. بالاخره ما انس ویژه‌ای به فرزندانمان داریم و در صورت بروز مسئله ما متأثر می‌شویم. پس نقطه شروع را خود پروردگار عالم گذاشته است و نمی‌خواهد ما زحمتی بکشیم. فقط خرابش نکنیم. شیوه تداوم این ارتباط چگونه است؟

داشتن شناخت اجمالی از جایگاه‌های: ۱. خانواده ۲. خودم (مرد یا زن یا فرزند) ۳. جایگاه کسی که می‌خواهم با او ارتباط برقرار کنم. شناخت اجمالی یعنی یک شناخت کلی. مثلا همه ما خودرو را می‌شناسیم ولی ممکن است از درون موتور آن خبر نداشته باشیم. به این شناخت شناخت اجمالی می‌گوییم.

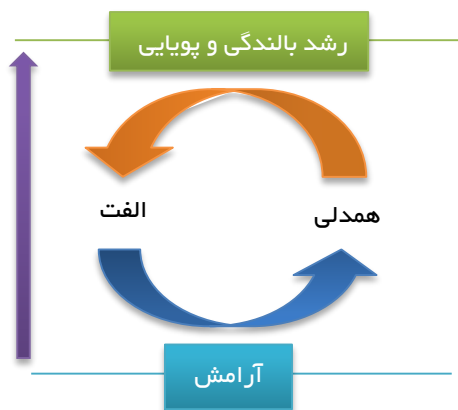
جایگاه کسی که می‌خواهم با او ارتباط برقرار کنم مهم است. مثلا تفاوت دارد که من به عنوان پدر خانواده با فرزند دو ساله ام، با همسرم، دختر شانزده ساله ام چگونه ارتباطی داشته باشم...

این سه قسمت کلی و عمومی است و در طول دوره مسائل کلی را با هم مرور می‌کنیم. قسمتهای بعدی اختصاصی است و اختصاصا در خانواده شخصی معنا پیدا می‌کند و دیگر نمی‌توان از فرد دیگری کپی کنیم. ضمنا اینها در یک فرد در شرایط مختلف نیز متفاوت است و به عبارتی بستگی به حالات فرد در آن لحظه دارد.

۴. درک دقیق احساس و مفاهیم طرف ارتباط ۵. انتقال دقیق مفهوم درک شده به طرف ارتباط

منظور از مفهوم دقیق یعنی کافی و مهمترین آنها درک دقیق (کافی) احساس است. بفهمیم احساس کودک در مسئله به وجود آمده چیست. مثلا وقتی کودک در حال دویدن است و پای او به میز برخورد می‌کند ما متوجه شویم که پای بچه درد گرفته است. این یعنی درک احساس. حال با یک یا چند کلمه و یا حتی حالت چهره می‌توانیم این فهمیدن را به او انتقال دهیم. مثلا بگوییم وای چه دردی گرفت...

یا مثلاً فرزندان می‌گویند من فکر می‌کنم پروردگار از آن بالا با یک دوربین دارد همه ما را نگاه می‌کند. این یک مفهوم است. و من می‌توانم بگویم عجب... خودت فکر کردی به نتیجه رسیدی... مفهومی که از سمت بچه هابه سمت ما آمد و ما آن را کشف کردیم و دوباره به او منعکس کردیم اسمش همدلی می‌شود. زمانی که همدلی به وجود آمد دیگر گفتگو راحت است. همدلی شارژ کننده و رشد دهنده مودت و رحمت است.



خیر، خوبی، زیبایی

پروردگار عالم که در عالم تجلی یافته است ما اثر این تجلی را در هر کاری یا چیزی به شکل خیر، خوبی، زیبایی می‌توانیم ببینیم و می‌توانیم آن را رصد کنیم. اینها قابل جدا کردن از هم نیستند و یک طیف هستند. اما می‌شود یک مقداری جدایشان کرد. هر شیء یا رفتاری برای خودش زیبایی دارد، خوبی دارد، خیر دارد. ارتباط این بحث با تربیت این است که برای تربیت باید از زیبایی شروع کنیم. مثال: غذا خوردن کودک: اگر بخواهیم شوق غذا خوردن را در کودک به وجود آوریم باید از زیبایی آن شروع کنیم.



مثال راهگشا: غذا

زیبایی: جاذبه و کشش (رنگ، بو، طعم) خوبی: خواص غذا خیر: دنیای ارتباطات است. ارتباطات درونی و بیرونی. نیت جزو ارتباطات درونی است. حیوان گرسنه ای که در هنگام غذا خوردن ما سر و صدا می‌کند جزو ارتباطات بیرونی... مثال: در هنگام پختن غذا در حوزه مسئولیت هستیم. پروردگارا با نام تو شروع می‌کنم (خیر) به خواص غذا توجه دارم (خوبی) و به زیبایی می‌رسانم تا فرزندم از مسیر زیبایی جذب شود و به خیر برسد. در بحث تربیت دیگران و خودم باید سعی کنم حس زیبایی شناسی و کشش هارا تولید کنم. مثلاً اگر در حال طراحی یک بازی هستم ابتدا خیر و خوبی آن را در نظر بگیرم بعد به زیبایی آن را اجرا کنم.

داستان خیر، خوبی، زیبایی را در کارهای مهم زندگیتان رصد کنید. در داستان کربلا و عاشورا حضرت زینب برای آن جماعتی که بسیار از آدمیت فاصله گرفته اند از زاویه زیبایی شروع می‌کنند و جمله «و ما رأیت الا جمیلا» جمله ماندگار خطبه ایشان است که در اذهان همه ما مانده است.

تمرین

۱. نگاه کردن عکسهای فصل یک و یافتن عاداتهای فکری، رفتاری و کلامی به خصوص در عکس های دست راست
۲. یافتن عاداتهای فکری، رفتاری و کلامی خودم
۳. یافتن عاداتهای فکری، رفتاری و کلامی در عرف زندگی روزمره

موضوع جلسه بعد

روزمره، لحظه ای یا رایج } سبک زندگی، رویکردها و عاداتها
فکری، رفتاری و کلامی }

آبان ۱۳۹۳ – www.niktinat.ir