

به نام خالق خیر، خوبی، زیبایی

دوره مقدماتی ۹۳-۹۴

جلسه چهارم

■ سؤالات مطرح شده

سؤال: یکی از عادت‌هایی که در کتاب مطرح شده است عادت یک کلمه‌ای گفتن به جای سخنرانی کردن است. حال سؤال اینجاست که اگر قرار بود رفتار کودک مورد خطاب با گفتن منظور با یک کلمه درست شود آیا با توضیحات کامل‌تر ما به صورت سخنرانی اصلاح نمی‌شد؟

پاسخ: در روش سخنرانی اشکال کار اینجاست که نمی‌توانیم بفهمیم که فکر کودک بر روی کدام قسمت از حرف‌ها و سخنرانی ما گیر می‌کند. مطلب دیگر اینکه روش سخنرانی آزموده شده است و مشاهده کرده‌ایم که به دلمان نمی‌نشیند، ایراد زیاد دارد، نمی‌دانیم بچه‌مان کجا گیر می‌کند. به عنوان مثال وقتی می‌گوییم بازهم فراموش کردی بستنی را بخوری باز شد، نمی‌توانیم بفهمیم که ذهن بچه بر روی بستنی گیر کرد یا فراموش کردی یا باز شد. لذا یک روش دیگر را می‌خواهیم امتحان کنیم. هنوز نمی‌دانیم که چیست. ممکن است نگران باشید که شاید این روش مؤثر نباشد. نگرانی ندارد. این راه را نیز امتحان کنید. تجربیات گذشته خود ما و دوستان شرکت‌کننده در دوره‌های قبلی نشان داده است که این روش مؤثر است.

سؤال: در فصل اول کتاب بچه خودش شروع به صحبت می‌کند. در فصل دوم والد شروع به صحبت می‌کند. حال بچه‌ای که به راحتی صحبت نمی‌کند و احساس می‌کنیم ناراحت است ولی صحبت نمی‌کند را چگونه باید به حرف بکشیم؟

پاسخ: پاسخ این سؤال در بحث‌های آینده است ولی فعلاً بچه‌ای که می‌آید حرف می‌زند خرابش نکنیم آن بچه‌ای نمی‌آید حرف بزند سر فرصت. مثلاً بچه‌ای حالش خوب است، روحیه‌اش خوب است، به خانه می‌آید به مادرش می‌گوید: مامان من امروز یک کشفی کرد. آن چنان توی ذوقش می‌زنیم که مکاشفه‌اش قطع می‌شود مثلاً می‌گوییم: باشه حالا فرصت برای کشف زیاد داری. این بچه را خراب نکنیم تا برسد به بچه‌ای که حالا کتک خورده میاد خونه. فعلاً این قدم‌های اول را برداریم تا برسیم به قدم‌های بعدی

سؤال: در جلسه قبلی گفته شد اگر بچه نقاشی کشید و پیش ما آورد از توصیف و توضیح استفاده کنیم تا اینکه تشویقش کنیم. ولی احساس می‌کنیم زمانی که بچه پیش ما می‌آید توقع یک تشویقی از طرف ما دارد. حالا چکار کنیم؟

پاسخ: اول اینکه قرار شد تغییر رفتار ندهید. دوم اینکه می‌خواستیم عیب روش تشویق با آفرین و بارکا... و خیلی عالی‌ه رو بدانیم. فهمیدید این روش عیب دارد؟ فرض کنید به یک مدل از نقاشی بچه بگوییم خیلی عالی یا آه چه نقاشی بدی. خیلی عالی یا بد را با توجه به سن کودک می‌گوییم. اولین عیب این است که در این روش قضاوت وجود دارد. دوم اینکه طیف ندارد، یا خوب است یا بد. حالا اگر گفتیم خیلی عالی‌ه و یک نقاشی بهتر کشید چه بگوییم؟ بازهم تکرار کنیم؟ فکر می‌کنید بچه قدم‌به‌قدم رشد خودش را می‌فهمد؟ قدم بعدی چطور؟ آنجا چه بگوییم؟ چقدر بگوییم عالی‌ه؟ بالاخره یکجا گیر می‌کنیم. ولی وقتی آنچه می‌بینیم توصیف کنیم ارتباط حسنه شکل می‌گیرد و در دل ارتباط حسنه آرامش به وجود می‌آید و آرامش مایه رشد است.

مثال دیگر: فرض کنید ما به نقاشی بچه‌ای که می‌داند چی کشیده می‌گوییم عالی کشیدی. بعد نقاشی دوست خودش را هم می‌بیند که بهتر است. آنچه اتفاق می‌افتد این است که باعث می‌شود بچه به قضاوت والدینش شک می‌کند.

توصیف لطمه خیلی کمتری از قضاوت دارد. توصیف یعنی همان چیزی که هست. درست حالت یک فیلم. جملاتی مانند اتاق شلوغ بود یا اتاق کثیف بود حالت قضاوت و کلی‌گویی دارد و منظور ما را به درستی منتقل نمی‌کند.

فرض کنید می‌خواهیم از مشهد به تهران برویم. اگر تابلوهای جاده را بردارند احساسمان بهتر است یا بدتر؟ چرا؟ بدتر. چون نگرانیم، اطلاع کافی نداریم، جاده را نمی‌توانیم بشناسیم.....

حالا فکر کنید فقط تابلوهای کیلومتر را بردارند آن موقع چطور؟ یک اتفاقی می‌افتد.....

وقتی عادت‌ها بر ما سوار هستند که هستند و ما بر آن‌ها مدیریت نداریم عادت‌ها ما را در یک جاده بدون علائم دارند می‌برند. چرا؟ چون کلی‌گویی بود. چون طیف نداشت. وقتی ما به بچه می‌گوییم نقاشی‌ات عالی است در کجای مسیر قرار دارد؟ وقتی می‌گوییم بد کجاست؟ اما روش توصیف می‌تواند به بچه بگوید حدوداً در کدام منطقه قرار دارد و به کدام سمت می‌تواند برود. پس ما اگر در مسیر جاده‌ای قرار بگیریم به‌عنوان یک انسان، دوست داریم هر لحظه بدانیم در کجا قرار داریم. انسان در هر کاری دوست دارد بدانند دقیقاً در کجا قرار دارد. بچه ما نیز وقتی می‌خواهد به او آفرین بگوییم می‌خواهد موقعیت خودش را کنترل کند که به سمت مقصد می‌رود یا خیر.

پس اگر با فرض یک جاده نگاه کنیم آنجایی که علائم یک جاده را برمی‌دارند چند اتفاق برای ما می‌افتد. شما اگر بخواهید بروید تهران توی مسیر جاده چقدر جاده را طی می‌کنیم؟ میلی‌متر به میلی‌متر؟ سانتی‌متر به سانتی‌متر؟ کیلومتر به کیلومتر؟ ریزه‌ریز داریم مسیر را طی می‌کنیم ولی توی ذهنمان مدل کیلومتر است. خودمان می‌دانیم ذره‌ذره داریم می‌رویم. در کلی‌گویی ذره‌ذره جلو رفتن نیست. در کلی‌گویی ما متوجه نمی‌شویم که مسیر گام‌به‌گام است. یک نقاشی تا یک نقاشی بهتر باید گام‌به‌گام طی شود. فی‌نفسه هیچ کدام خوب یا بد نیست. پس اگر این عادت‌ها بر ما حاکم باشند ما تقریباً حالت گام‌به‌گام را متوجه نمی‌شویم. اگر به‌جای آن توصیف را جایگزین کنیم بچه‌مان متوجه گام‌به‌گام می‌شود. عادت‌ها بلایی که سر ما می‌آورند این است موقعیت ما را در هر لحظه نشان نمی‌دهند، گام‌به‌گام بودن را نشان نمی‌دهند. کلی‌گویی جهت را نیز به ما نشان نمی‌دهد. سؤال: در مثال نقاشی احساس می‌کنیم وقتی به بچه می‌گوییم آفرین بچه احساس می‌کند الان در این لحظه به مقصدش رسیده است. به آن آرامشی که باید رسیده است. حالا مرحله بعد نقاشی بهتر می‌کشد و بازم ما تشویقش می‌کنیم که به این مرحله رسیده. حالا در توصیف چطور اون گام‌به‌گام را می‌فهمد؟

پاسخ: فرض کنید بچه شما در نقاشی ضعیف است. پیش شما می‌آید. به او چه بگویید؟ طبق روش شما می‌گوییم آفرین. حال به فرزندتی که ضعیف است می‌گوییم آفرین به یک نفر دیگر که نقاشی خیلی بهتری نیز کشیده می‌گوییم آفرین. حالا این دو نفر در مدرسه همدیگر را ملاقات می‌کنند و نقاشی همدیگر را کنار هم می‌بینند. این‌ها خودشان به خودشان چه می‌گویند؟ هر دو آفرین دریافت کرده‌اند و قاعدتاً آن بچه که بیشتر ضربه می‌خورد بچه‌ای است که نقاشی ضعیف‌تری کشیده است. علاوه بر آن بچه نسبت به خودش قضاوت می‌کند، یاد می‌گیرد قضاوت کند، قضاوت خیز می‌شود و

این مسئله راجع به یک موضوع دیدنی بود. حالا سؤال: راجع به یک مهارت چه می‌گویید؟ مثلاً اولین باری که بچه می‌خواهد غذا بخورد قاشق را توی چشمش می‌کند. آنجا چه می‌گویید؟ می‌بینید که وقتی کار جدی‌تر می‌شود گیر می‌افتیم و به آنجایی که فکر می‌کنیم نمی‌رسد. راجع به کارهایی که دیدنی نیست اعتمادبه‌نفس شروع به افت کردن می‌کند. توصیف «من» اختصاصی را نشان می‌دهد. مثلاً هر بچه‌ای برای مادر خودش زیباست و بچه این مسئله را باید بفهمد نه اینکه بر روی زیبایی خودش قضاوت کند. در نوجوانی این چالش‌ها اغلب پیش می‌آید. این اتفاقات قطبی‌گری که موقع بچگی وجود دارد در نوجوانی بحران‌ساز می‌شود.

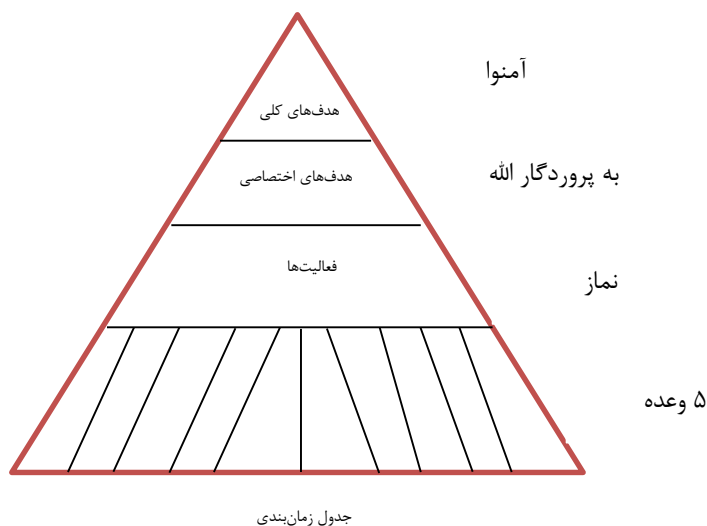
حرکت بر مبنای این عادت‌ها و غلبه این عادت‌ها بر ما مثل جاده‌ای بی علائم ما را جلو می‌برد. ما نمی‌فهمیم که این جاده واقعیتش گام‌به‌گام است. نمی‌فهمیم جهتمان به کدام طرف است. محل دقیق را به ما نشان نمی‌دهد. نکته دیگر آنکه ما به

شاخص (مصدق) اعتقاد داریم و در جاده شاخص برای ما تابلوها هستند. شاخصی که محل ما را تعیین می‌کند در بحث تربیت می‌شود مصداق.

مثلاً از شروع نماز تا نماز کامل و متعالی باید جهت را بدانیم. محل دقیق را بدانیم. اما آنچه به بچه ما کمک می‌کند علائم جاده است (مصدق) بچه ما باید مصداق‌های مختلف نماز را از ما ببیند. وقتی این مصداق‌ها را نمی‌بیند نتیجه این می‌شود که همان مطلق. یا نماز می‌خواند یا نمی‌خواند. اصلاً طیفی در آن دیده نمی‌شود. بچه ما وقتی شروع می‌کند به غذا خوردن تا یک غذا خوردن قابل قبول یک مسیری را طی می‌کند. از چه کسی باید مصداق‌های غذا خوردن را یاد بگیرد؟ یا برای دستشویی رفتن از دفعه اول تا دفعه دهم، صدم، ... شاخص (مصدق) داشته باشد تا خودش را بسنجد. موقعی که کار خراب می‌شود و ما از کلی‌گویی استفاده می‌کنیم بچه برای اینکه اعتماد به نفس خودش را حفظ کند نیز جواب کلی می‌دهد و به توانایی‌های خودش بر نمی‌گردد. مثلاً پاسخ می‌دهد مهم نیست، شکسته که شکسته یکی دیگر می‌خریم. چون اگر این را نگوید چه باید بگوید؟ شلخته، احمق، بی‌عرضه، بی‌فکر. چون یا باید نادان و احمق باشد یا عاقل و این نتیجه مطلق‌گرایی است. روش‌های جایگزین انگار جاده شما را دارای علائم می‌کند. در بحث تربیت به این‌ها مصداق می‌گوییم.

در بحث دینی ما یک کتاب (قرآن) داریم به همراه سیره بزرگان ما. و گفته‌اند این دو در کنار یکدیگرند. مصداق قرآن را در کجا می‌بینیم؟ در سیره ائمه اطهار. مثلاً بدون مصداق و شاخص چگونه می‌خواهیم بفهمیم دو روزمان یکسان بوده یا نه؟ پس در مثال جاده ما به این نتیجه می‌رسیم که اگر ما یک مسیری را داریم طی می‌کنیم شاخص‌ها و مصداق‌ها کمک می‌کند که بچه حدوداً محل‌های دقیق (کافی) خودش را درک کند، حدوداً کفایت خودش را درک کند.

در بحث‌های دینی خیلی از این گام‌به‌گام‌ها موج می‌زند. مثلاً قرآن می‌گوید: «ولا تتبعوا خطوات الشیاطین» یعنی یک‌دفعه شیطانی یا نورانی نمی‌شویم. یعنی اگر گام اول را رفتی گام دوم را نرو. اگر گام دوم را رفتی گام سوم را نرو و..... شیطان گام‌به‌گام ما را جلو می‌برد. پس نگاه قرآنی و دینی که ما اعتقاد داریم منبع وحی است و خطایی درون آن نیست و برداشت‌های ما ممکن است اشتباه باشد، علم امروز هم دارد آن را تأیید می‌کند. مثلاً علم امروز مدیریت می‌گوید:



هدف کلی: باید بزرگ باشد. عیبی ندارد غیرقابل سنجش باشد

هدف اختصاصی: باید قابل سنجش باشد

جدول زمان‌بندی: برای اینکه به هدف برسیم اصل جدول زمان‌بندی است که لحظه‌به‌لحظه می‌توانیم بر اساس آن واقعیت خود را رصد کنیم.

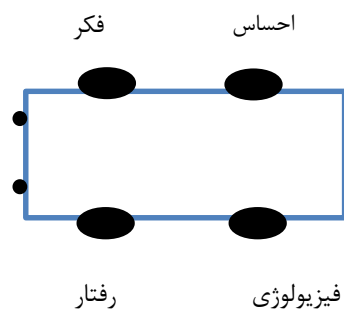
ایدئال‌گرایی‌ها، قضاوت‌ها، ... اغلب به ما قسمت‌های کلی را نشان می‌دهد و نمی‌فهمیم کجا هستیم. مبانی دینی در خیلی از مواقع به ما از مرحله هدف‌های کلی تا پایین به‌درستی به ما خط می‌دهد. در دین ما پر از مصداق است و بزرگان ما آمده‌اند که مصداق‌نمایی‌های مختلف انجام دهند تا ما جهت و موقعیت خودمان را بفهمیم.

پس ایراد این عادت‌ها (کلی‌گویی، قضاوت، ایدئال‌گرایی، مطلق‌گرایی) این است که مشخص نمی‌کند ما در هر لحظه کجا هستیم، به عبارتی جای ما را به‌صورت دقیق (کافی) معلوم نمی‌کند. درحالی‌که به‌طور معمول انسان دوست دارد در مسیر حرکت خود در هر لحظه جای خودش را بداند. حرکت در جاده بدون شاخص (تابلو) گاهی حتی جهت درست را برای انسان مشخص نمی‌کند که این یکی دیگر از ایرادهای عادت‌هاست که در صورت انحراف از مسیر ممکن است در جهت نادرست حتی گاهی با سرعت زیاد پیش برویم. همین‌طور گام‌به‌گام و تدریجی بودن را خیلی به ما نشان نمی‌دهد. جایگزین این عادت‌ها از جمله مصداق می‌تواند در هر لحظه جهت درست را به ما نشان دهد.

توضیح شکل‌های کتاب: مقصر‌گرایی نیز یکی از عادت‌های نامطلوب افراط و تفریط است. امروزه در علم مدیریت می‌گویند تقصیرها در فرآیند را پیدا کنید. فرآیند را بکشید و ببینید کجا کار زمین مانده است. نمی‌گویند چه کسی مقصر است. ماجرا را توصیف می‌کنند. بچه نیز وقتی مقصر‌گرایی جلوه کرد به سمت دروغ، توجیه، فرافکنی و ... می‌رود.

■ ماشین وجود

نعوذ بالله انسان را به یک ماشین تشبیه می‌کنند. چرخ‌های عقب مسئول انرژی و حرکت هستند و چرخ‌های جلو وظیفه هدایت و تعیین جهت را به عهده دارند.



فیزیولوژی یعنی جسم، امعاء و احشاء بدن و ارتباطی که باهم دارند.

نکات این مدل:

- بعضی از چرخ‌ها را ما مستقیم نمی‌توانیم به سراغش برویم و وقتی نمی‌توانیم برویم نباید برویم. چرخ‌های احساس و فیزیولوژی این‌گونه هستند. به‌صورت مستقیم سراغ چرخ‌های عقب ماشین وجود خودمان نباید برویم چه برسد به دیگران. چرخ عقب از جنس انرژی است. از جنس حرکت است. چرخ عقب به خاطر انرژی و حرکت مقدس است. عصبانیت، خوشحالی، ناراحتی، هیجان، شوق، کدورت در مقام انرژی جای توجه دارد و فی‌نفسه مقدس است.
- با استفاده از چرخ‌های جلو می‌توانیم ماشین وجودمان را هدایت کنیم و احساس (انرژی) را مدیریت کنیم نه سرکوب. چرخ جلو مسئول هدایت است و ما از این چرخ‌ها استفاده می‌کنیم برای اینکه این انرژی مقدس را الکی حرام نکنیم.
- در ماشین وجود وقتی حواسمان به دور موتور (شدت انرژی) باشد یعنی این انرژی مقدس را پیدا کرده‌ایم. وقتی دور موتور بالاست باید حواسمان جمع باشد که نمی‌شود به‌راحتی دنده عوض کرد یا تغییر مسیر داد. باید دور موتور متناسب باشد.
- وقتی سرعت ماشین بالا باشد و من حواسم جمع نباشد یا ندانم و طبق عادت‌هایم زندگی کنم ممکن است چپ کنم.

در بحث‌های دینی شنیده‌ایم که وقتی امیرالمؤمنین علیه‌السلام عمرو بن عبدود را زمین زدند او به حضرت جسارت کرد و آب دهانش را به‌صورت حضرت پاشید. آنچه ما از حضرت دیدیم رفتار ایشان است. ولی این رفتار بدون فکر امکان ندارد. یعنی با استفاده از چرخ‌های جلو ماشین وجودشان را هدایت کردند.

پس اگر خواستیم یک ارتباطی با فرزندمان برقرار کنیم باید حواسمان باشد مستقیم سراغ چرخ‌های عقب او نرویم. اما می‌توانیم از روش فکر و رفتار برای تأثیرگذاری روی خودش استفاده کنیم. در کتاب نیز می‌بینیم که اغلب تصاویر سمت راست والدین فکر کرده‌اند ولی اغلب تصاویر سمت چپ خود بچه فکر کرده است.

حالا این ماشین در آن جاده‌ای که گفته شد در هر لحظه باید سرعت خودمان را بدانیم و نیز بدانیم که آیا سرعت ما متناسب این جاده هست یا نه. مثال جاده و مثال ماشین را اگر کمی تمرین کنید اشراف بر عادت‌ها را به شما نشان می‌دهد یعنی چه.

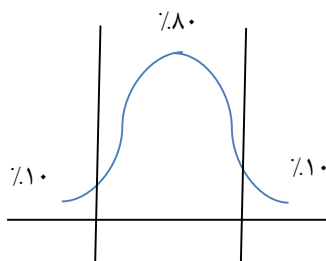
■ چرائی و چگونگی:

تمرین سر کلاس: خودتان را بی هیچ قیدوبندی معرفی کنید.

هدف از این تمرین تلنگری به این مسئله است که اگر کسی نداند چرا خودش را تعریف می‌کند در چگونگی آن می‌ماند. این بحث تا آخر دوره به‌عنوان یک بحث تربیتی مطرح است. نوع پاسخ به چرائی چگونگی را مطرح می‌کند. سؤالاتی که در مورد چگونگی رفتار با فرزند پیدا می‌شود با نحوه پاسخ چرائی می‌توان پاسخ داد. در معرفی خود نیز با توجه به چرائی‌های مختلف که در شرایط مختلف مطرح است چگونگی پاسخ نمود پیدا می‌کند. از این به بعد در معرفی خود اگر لازم است هر چهارچرخ خود را معرفی کنیم باید معرفی کنیم. در سؤالات نیز اگر چهارچرخ را در سؤال مطرح نکنیم پاسخ مناسب را نخواهیم داشت. در تعریف خود نیز باید مینیاتوری عمل کنیم و بین چرخ‌ها تناسب وجود داشته باشد. وگرنه حالت کاریکاتوری پیدا می‌کند و این خوب نیست. پس هر جایی که قرار شد از خودمان تعریف کنیم باید به‌تناسب چهارچرخ نیز توجه داشته باشیم و به میزان چرائی به هر چهار تا در چگونگی توجه کنیم. اگر فقط از یک چرخ خواستیم بگوییم باید چرخ احساس باشد.

■ منحنی توزیع نرمال:

تحقیقات و بررسی‌های موارد و رویدادهای مختلف در طبیعت نشان داده است که اکثر وقایع از یک طیف به شکل زیر تبعیت می‌کنند و به همدیگر شباهت دارند.



■ تمرین:

• نگاه اجمالی به کتاب

• کتاب را تا آخر صفحه ۳۳ با دقت مطالعه کنید. با کتاب ارتباط برقرار کنید.

• جمله را کامل کنید. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: سرکشی طفل در دوران کودکی موجب

• داستان‌های زیر را تکمیل کنید:

۱. سر سفره صبحانه نشسته‌اید. پسر بچه شش‌ساله شما نیز سر سفره نشسته است. یک مقدار عجله دارید. پسر بچه شما

از پای سفره بلند می‌شود و به سراغ یخچال می‌رود. سپس صدای شکستن شیشه مریا می‌آید.....

۲. هوا سرد است. دیرتان شده. می‌خواهید با عجله به مهمانی بروید. لحظه‌ای که می‌خواهید در منزل را ببندید پسر بچه

شش‌ساله شما در راه می‌دهد و به داخل منزل می‌دود. ناگهان صدایی می‌آید و کمد بر روی بچه افتاده است...

• تلنگر و تفکر: بر روی مثال جاده و مثال ماشین فکر کنید