

به نام خالق خیر، خوبی، زیبایی
کلاس مقدماتی دکتر شریف ۹۳-۹۴
خلاصه مباحث جلسه دهم

شناخت دایره های خود و غیر خود

غیر خود ها عبارتند از: همسر، فرزند، خانواده خود، خانواده همسر، ماشین، خدا، ائمه، همکاران، موبایل، کتاب، قرآن، گلها و گیاهان، طبیعت، آکواریوم، کلاس دکتر شریف

مواردی مانند ورزش، سلامتی، رژیم غذایی و از این دست در دایره خود قرار می گیرد. مسائل درسی و بعضی مسائل دیگر زمانیکه به عنوان دغدغه شخص مطرح باشد در دایره خود (و چهار چرخ) و در صورتی که به عنوان یک شیء مطرح شود (مثلا کتاب فیزیک) در قالب غیر خود قرار می گیرد.

داستان خود

خود در کل شامل چهار چرخ وجودی انسان و هر چه در قالب آنها قرار میگیرد است. افکار، دغدغه ها، نگرانی ها، احساسات، جسم و سلامتی آن، نوع ذائقه و همگی در دایره خود قرار میگیرد.

در بحث ارتباط گفتیم که ارتباط عامل رشد است و دو نوع ارتباط را مطرح کردیم.

۱- ارتباط من با خودم که از آن به اسم خودآگاهی نام بردیم.

۲- ارتباط من با غیر خود. در این حیطه ابتدا باید غیر خودها را شناسایی کنیم. ارتباط با غیر خود را در دو دسته میتوانیم بیایم:

a. آنچه که هست.

b. آنچه که باید باشد.

در این مورد هرچه دایره های هست و باید به هم نزدیکتر باشد، اوضاع بهتر است و هر چه از هم فاصله داشته باشند اوضاع بدتر می شود.

در درون خود ما ارتباطاتی که بین چرخ های مختلف دارد شکل میگیرد نیز عامل رشد است. اگر گفتگوهای درونی ما (ارتباط بین اجزاء وجود) تنظیم باشد گفتگوهای بیرونی نیز تنظیم می شود.

در کتاب نیز سعی می شود ابتدا از درون شما، شما را رشد دهد. قدرت تصور به کمک فکر می رود، فکر به کمک قدرت تصور می رود، قدرت تصور به کمک قدرت مهارت می رود، مهارت احساس زنده می کند و قدرت تصور گفتگوی درونی شما را تشدید می کند.

مثال دیگری نیز از گفتگوهای درونی قبلا مطرح شد که کسی که ساعت را شب کوک می کند و صبح خود همان فرد زنگ ساعت را قطع میکند و میخواهد، این هر دو (شخصی که کوک کرد و شخصی که قطع کرد) در درون یک شخص هستند و با هم گفتگوهای می کنند.

یا مثلاً جنسی از بازار خریده اید و به خانه آمده از خریدتان پشیمان شده اید. کسی که پشیمان است با کسی که شوق خریدن داشت (هر دو جزئی از وجود یک نفر هستند) با هم گفتگوهایی می کنند. مسلماً زمانی که خرید انجام می شده است، پشیمانی ای در کار نبوده است. اینها نمونه ای از گفتگوی اجزاء مختلف درونی می باشند.

همه اینها جزء خود هستند. اگر گفتگوهای درونی ما تنظیم شود، گفتگوهای بیرونی نیز تنظیم می شوند. اگر شما آدمی هستید که در گفتگوهای درونی خود مرتباً راجع به خودتان قضاوت می کنید (مثلاً عجب آدم ابله‌ی هستم) حتماً در گفتگوهای بیرونی نیز این عادت قضاوت، توهین و تحقیر را استفاده خواهید کرد. زیرا در عالم ناخودآگاهتان این موضوع جا افتاده است. حال اگر گفتگوهای درونی خودتان را آهسته آهسته به سمت درست هدایت کردید، نیازی نیست در گفتگوهای بیرونی تان برای پیدا کردن کلمات درست به سختی بیفتید.

داستان غیر خود

ما وقتی میخواهیم با دیگران ارتباط داشته باشیم، قاعدتاً یک سری دایره‌ها و حریم‌های ارتباطی برای خودمان خواهیم داشت. گاهی وقتها می خواهیم این دایره‌ها را بزرگ تر کنیم. یعنی ارتباط با افراد بیشتری داشته باشیم، حوصله جمع بزرگتری را داریم، و گاهی وقت‌ها در شرایطی می خواهیم این دوایر را کوچکتر کنیم. اگر خواستیم این دوایر را کوچک و بزرگ کنیم، باید بدانیم که کدام یک از روابط غیرخود را می توان حذف کرد. طبق دسته بندی ای که هر فرد نسبت به شرایط خودش انجام می دهد، می توان در زمان نیاز دوایر دورتر را حذف کرد.

پس همیشه باید یک دسته بندی حدودی برای غیرخود‌ها در ذهن خود داشته باشیم، تا در مواقع لزوم روابط را طبق اولویت تنظیم کنیم. مثلاً اگر گفتند ده دقیقه وقت دارید باید چمدانتان را بردارید و بروید، هر چه شناخت شما از محیط بیشتر باشد در زمان‌های کم و شرایط فوری یا بحرانی بهتر می توانید عمل کنید.

فرض کنید فکر ما و ارتباطات ما مانند یک کتابخانه است که یک میلیون کتاب در آن هست و شما میخواهید کتابی از آن بردارید. اگر از قبل مدل کتابخانه را در ذهن چیده باشید و دسته بندی‌های آن را بدانید، قاعدتاً سرعت شما در یافتن کتاب مورد نظر بیشتر خواهد بود و اینکار وقت کمتری خواهد گرفت. حال اگر این دسته بندی را ندانیم خیلی شرایط فرق خواهد کرد. زمان خیلی بیشتری برای پیدا کردن کتاب مورد نظر، نیاز است.

پس زمانیکه ما ارتباطات غیر خود را شناختیم، این شناخت به ما کمک می کند تا اگر زمانی نیاز به بزرگ و کوچک کردن دوایر غیرخود بود، این کار را با خطای کمتری انجام دهیم. به همین دلیل روی شناخت این ارتباطات تاکید داریم.

حال این غیرخودها کدامند؟ تقریباً همه مواردی که در ابتدای بحث مطرح شد جزء این دسته میباشند بجز مواردی که به نوعی بعد خود را داشت. مواردی مانند:

ورزش که به سلامتی من و فیزیولوژی و جسم من مربوط میشود،

مسائل درسی دغدغه من هست و جزء افکار من هست،

رژیم غذایی مربوط به ذائقه من هست مربوط به انتخاب من است و قسمتی از افکار من است (در این مورد، خود غذا، غیر خود است ولی رژیم غذایی بعد خود دارد).

حال با این بحث می‌خواهیم غیر خودها را کمی بشناسیم.

یکی از مواردی که ما معمولاً فراموش می‌کنیم، تأثیری است که غیر خودها بر روی ما و ما بر روی غیر خودها داریم. (مثال: عکس‌های مربوط به معجزه آب) ممکن است نحوه این تأثیرگذاری بر ما آشکار نباشد ولی خود تأثیرگذاری را نباید انکار کنیم. مانند خیلی چیزهای دیگری که نمیدانیم ولی از اثراتش استفاده می‌کنیم. جنس نور را نمیدانیم. کسی تا بحال کشف نکرده است. در مورد آن فرضیه وجود دارد. حال ما همین چیزی که نمیدانیم چیست را، تحت کنترل گرفته ایم و از آن استفاده می‌کنیم. مثال دیگر: هنوز در شیمی نفهمیده ایم پیوند چرخشی چگونه است. باز هم از روی فرضیه‌های موجود از آن استفاده می‌کنیم و علم بزرگی مانند شیمی را به وجود آورده ایم.

بدین شکل ما با کلیه اشیا پیرامونمان ارتباط داریم و بر روی آنها اثر می‌گذاریم. با ماژیک، با میز و...، چه این ارتباط، ارتباط و تأثیری از روی آگاهی و کشف شده باشد و چه ارتباطی مجهول و کشف نشده باشد.

یکی از این موارد که ما بر روی آن اثر می‌گذاریم، هوا است. ما هوا را تنفس می‌کنیم. هوا غیر خود ماست. ولی کمتر کسی می‌گوید "هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات". کسی که این را گفته به ارتباط خود با غیر خود (در اینجا همان هوا) توجه داشته است. ارتباط با هوا جزء موارد "هست" است. یعنی اینقدر داشتن این ارتباط برایمان عادی است که آن را نمی‌بینیم.

مثال دیگر، زمینی است که روی آن راه می‌رویم. کی می‌فهمیم زمین واقعا چه نعمت بزرگی است و چقدر ما را آرام می‌کند؟ زمانیکه زلزله می‌آید یا سوار بر هواپیمای در حال سقوط یا کشتی در حال غرق هستیم. در قرآن هم خدا می‌فرماید، وقتی کشتی‌ات در طوفان‌ها افتاد از ته دلت ما را خواندی و در آنجا خدا برایت اثبات شده بود، نیازی به دلیل و برهان نداشتی، ولی وقتی شما را به زمین امن رساندیم دوباره خدا را فراموش کردید. پس زمین با ما دائم در ارتباط است. مشابه این مثال‌ها زیاد است.

حال کسی که به هوای اطرافش توجه می‌کند، آیا امکان دارد به کودکش توجه نکند؟ اگر از این توجه‌ها غافل شدیم، احتمال دارد از توجه‌های مهم‌تر نیز غافل شویم. به همین دلیل می‌گوییم دایره‌های خود و غیر خود، دایره‌های بسیار مهمی هستند.

درختی که دم در خانه شماست از درختی که در پارک ملت هست، بیشتر در دایره ارتباطی شماست. در منطق دینی درخت دم در خانه شما ممکن است در روز قیامت از شما سوال کند که به من آب دادی یا نه؟؟ همین درخت می‌تواند از شما بپرسد چرا روی من اثر بد گذاشتی یا اثر خوب من را نپذیرفتی؟

طبق این منطق، وقتی من دایره‌های خود و غیر خود را فهمیدم، اگر طبق اولویت آنها حرکت کنم، من خودم آرامش بیشتری خواهم داشت.

ما می‌گوییم با چهار چیز باید ارتباط داشته باشیم،

یکی من با خودم (خودآگاهی)

دومی با طبیعت خداوند،

سومی با دیگران،

چهارمی با خدا

از این چهارتا، ارتباط با خدا غیر خود است ولی جنسش خیلی شبیه ارتباط با خود است. می توان آن را غیر خود گرفت و یا می توان آن را در کنار ارتباط با خود گرفت.

دو مورد دیگر قاعداً جزء غیر خودها قرار خواهند گرفت و باید در دوایر ارتباطی تعریف شوند. کلیه اشیاء در یکی از این دو دسته قرار میگیرند. طبیعت مخلوقاتی غیر از دیگران است و زنده تر است. مثلاً چوب حالت بی جان دارد و در دسته دیگران می گنجد. ماژیک هم در دایره ارتباطی قرار می گیرد و احتمالاً من بر مولکول های آن تاثیر میگذارم، اگرچه که از لحاظ علمی هنوز ثابت نشده باشد. همانطور که حالات ما بر مولکول های آب تاثیر گذارند.

اجزاء طبیعت که در قرآن به آنها قسم یاد شده است، به منظور تذکر و یادآوری و تلنگر آمده است و دایره های ارتباطی خاصی را با ما میچیند. امروزه در روانشناسی میگویند، با پای برهنه راه رفتن، آرامستان را زیاد میکند. هر چه جنس خاک طبیعی تر باشد، شما آرامستان در قدم زدن بیشتر است. حال در بحث دوایر ارتباطی آدمی که با پای برهنه راه می رود، ارتباطش با خاک بیشتر است تا آدمی که کفش به پا دارد. آدمی که به آب دست میزند ارتباطش با آب بیشتر است تا آدمی که آب را نگاه می کند. خیلی چیزهای دیگر هم هست که می تواند در دایره های ارتباطی قرار گیرد و همه اینها جنبه رشد و تربیتی دارند و ارتباط عامل رشد است.

مثلاً به پارک می روم، درختی میبینم، با خودم می گویم نگاه کن به درخت نرسیده اند خشک شده. همین ارتباط درونی را درخت دم خانه به ما بر میگرداند. همان تاثیر را به ما بر میگرداند. در واقع همان حالات خودمان را به ما منعکس می کنند. (دقیقاً مثل آب)

هرطور که صحبت کنیم و فکر کنیم همان توسط محیط و اشیاء اطرافمان به خود ما بر میگردد، چون این اجسامی که در دایره های ارتباطی ما قرار دارند از ما تاثیر پذیرفته اند و به خودی خود چیزی ندارند فقط انعکاس حالات و افکار و گفتار ما هستند. پس برای اینکه آرامش داشته باشیم باید روابط خودمان را تنظیم کنیم چه ارتباطات درونی و چه بیرونی. در تنظیم ارتباط ما با اطرافمان باید حواسمان جمع باشد.

در بحث دینی بزرگان ما گاهی با زمین و خورشید و ستاره هم حرف می زنند. به هر حال امروزه می گویند گفتگو با طبیعت شما را آرام می کنند. اگر خیلی ناراحت هستید، کنار یک گل بنشینید، روی گلبرگ های آن دست بکشید و با آن حرف بزنید و با این کار آن گل هم رشد می کند.

پس دایره های خود و غیر خود را میکشیم و در مواقع نیاز آن را کوچک و بزرگ می کنیم. در این ارتباط دایره های هست و باید وجود خواهند داشت و دایره هایی هستند که به شما خیلی نزدیک تر هستند.

مثلاً مادر شما به کمک شما نیاز دارد و خاله شما هم به کمکتان نیاز دارد. در اینجا اگر فرصت کم داریم اولویت با مادر است. مثال دیگر: فرزند من به من نیاز دارد و نماز اول وقت هم می خواهم بخوانم، اولویت با فرزند است.

البته در بحث علمی، نماز را نباید مقابل فرزند قرار داد، فرزند نباید ببیند که تا به شما نیاز دارد شما با درک نیاز او نماز را شروع کنید. اگر چند بار این کار را کردید کودک نماز را رقیب می داند و در برابرش موضع می گیرد.

بعد از کشیدن دوایر، دایره های هست را سعی می کنیم به باید ها نزدیک کنیم. این را نیز باید دانست که خیلی از دایره ها فراموش شده است.

مثال برای غیر خود های هست و باید:

برای روشن شدن مساله دایره های غیرخود را بر مبنای مقدار زمانی که با غیرخود ها در تماس بوده اید بکشید. مثلاً در ۲۴ ساعت گذشته، X و Y بیشترین وقت من را به خود اختصاص داده اند. اینها در نزدیک ترین دایره قرار خواهند گرفت. به همین ترتیب به میزانی که برای چیزهای مختلف وقت گذاشته ایم به صورت دایره رسم می کنیم.

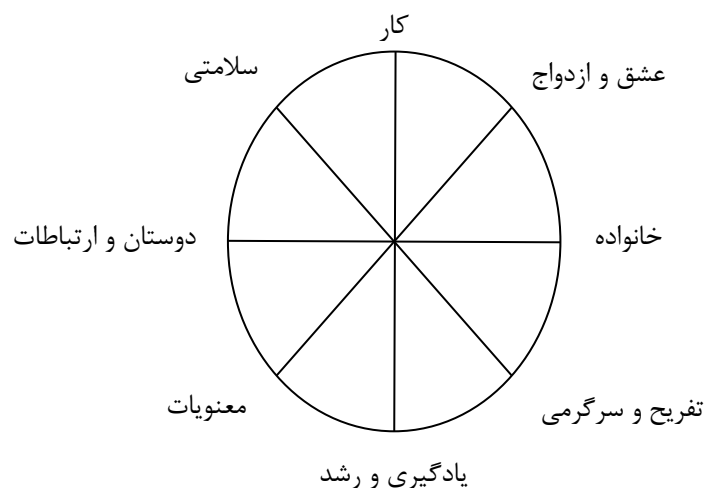
سپس این دایره ها را بررسی می کنیم تا ببینیم مثلاً کسی که ۴ ساعت در روز وقتم را مشغول کرده است، آیا باید اینگونه باشد؟ آیا نیازی نیست که غیرخودها را بین دوایر دور و نزدیک جابجا کنیم؟ آیا چیزی هست که در دورترین دایره ها قرار دارد و من آن را فراموش کرده ام؟ (باید به دایره های نزدیک تر می آمد.) بعد از این بررسیها، دایره های باید مشخص می شود که باید چگونه باشد.

این مدل می تواند برای هفته گذشته، ماه گذشته، سال گذشته نیز پیاده شود. یعنی مثلاً در سال گذشته چه چیز یا کسی بیشترین وقت من را به خود اختصاص داده است؟ به همین ترتیب دایره های هست و باید در سال و ماه مشخص می گردد. در منطق دینی آمده که در شبانه روز مقداری از وقت نیز باید برای خود در نظر گرفته شود. با توجه به این و دایره های هست و باید، سعی می کنیم هست ها را به باید ها نزدیک کنیم.

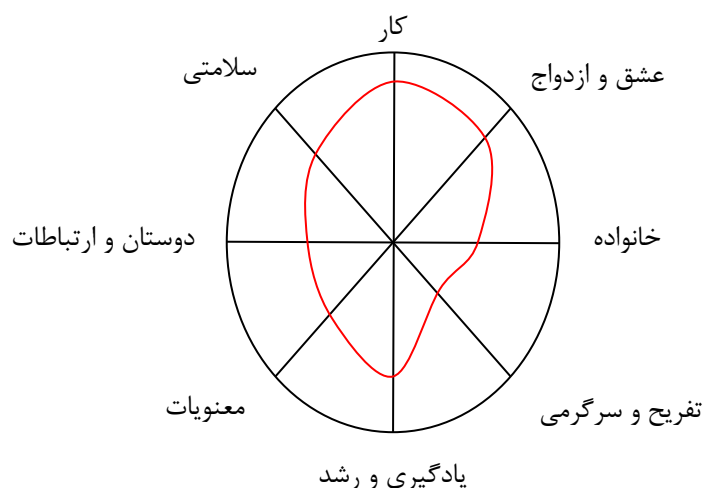
چرخ زندگی:

در دنیای غرب چیزی به اسم چرخ زندگی گذاشته اند. این نظریه عیناً مورد قبول ما نمی باشد ولی تلنگر خوبی به حساب می آید. در این طرح، یک دایره (چرخ) داریم که به هشت قسمت تقسیم می شود. کار، خانواده، دوستان و ارتباطات، یادگیری و رشد، معنویات، سرگرمی، عشق و ازدواج، سلامتی. همانطور که دیده می شود اجزاء این چرخ ترکیبی از خود و غیر خود است.

چرخ زندگی



در این مدل میزان توجه به هر گروه و وقت و سرمایه گذاشته شده بر روی هر گروه را مشخص می کنیم. به این ترتیب که مرکز دایره مقدار صفر و انتهای شعاع مقدار ماکزیمم را دارا خواهد بود. بعد این مقدارهای مشخص شده در هر زمینه را به هم وصل می کنیم. هر چه این خطوط به هم وصل شده به حالت و انسجام دایره نزدیک تر باشد، چرخ زندگی راحت تر می چرخد و شما را راه می برد. مثلاً در یکسال گذشته چقدر به کار، چقدر به سلامتی و ... توجه کرده اید. این ها را با هر مقیاسی که خواستید بکشید و آن را رصد کنید.



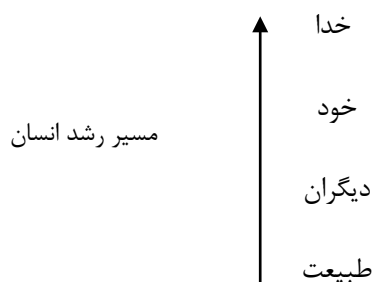
نمونه ای از یک چرخ نامتقارن

به این صورت می توانیم ببینیم آیا به مقدار کافی وقت برای این مسائل گذاشته ایم آیا هدف و برنامه داشته ایم و ... این می شود مثلاً چرخ سال ۹۳، انتظار می رود چرخ سال بعد به دایره نزدیک تر شود. این به عنوان یک الگو برای ما نیست ولی چرخ زندگی دینی مناسبی هم هنوز نتوانسته ایم تولید کنیم. پس همین مدل را به عنوان یک تلنگر می پذیریم. این یک مدل برای تنظیم ارتباطات درونی و برونی می تواند باشد.

اگر یادتان باشد در جلسه اول دو زمینه تربیت را گفتیم:

- ۱- ارتباط کودک با طبیعت
- ۲- بودن بچه ها با خودشان (ارتباط کودک با کودکان دیگر)

در بحث چهار حیطه ارتباطی که گفتیم مسیر رشد انسان از پایین به بالاست.



وقتی کودک متولد می شود، خودآگاهی اش خیلی ضعیف است، حتی هنوز ممکن است از دست خودش هم پیام خاصی دریافت نکرده باشد. حتی حرکات دستش توسط چشمش ممکن است نتواند دیده شود. بر رفتار خودش تسلط نسبتاً کافی از دید ما ندارد.

می خواهد به خودشناسی برسد، ولی از دل ارتباط با طبیعت و ارتباط با دیگران عبور می کند. ارتباط با دیگران در وهله اول آغوش مادر است. هنوز نه خدایی هست نه پیغمبری و نه آیینی. تنها یک فطرت پاکی است که فرهنگ انسانی در آن نهاده شده است.

بودن بچه ها با خودشان و بودن در طبیعت (حتی در حد همین قالی ایرانی که تصویر کوچکی از طبیعت است) در نهایت منجر به خودآگاهی در کودک می شود. و مسیری که به خداشناسی می رسد نیز از خودشناسی عبور می کند.

همین دو عامل (ارتباط با طبیعت و ارتباط کودکان با هم با کمترین دخالت بزرگترها) باعث افزایش خودآگاهی کودک خواهد شد. عامل رشد هوش هیجانی، هوش منطقی، هوش عاطفی همین دو مورد است.

سوال: اگر کودکی تنها بود، می توانیم خودمان نقش کودک دوم را برایش بازی کنیم؟

پاسخ: با توجه به اینکه والد بچه نیست به عنوان بدل کودک به حساب می آید. بدل بهتر از هیچ است. اما اگر بخواهید به این اکتفا کنید بالاخره دچار چالش خواهید شد.

وارد شدن به دنیای عمل به آموزه ها:

برای دادن اجازه عمل به حاضرین، این نکات را باید مد نظر قرار دهید:

تا دو سال گذشته اجازه عمل تا جلسه پانزدهم داده نمیشد. از سال گذشته قبل از عید این اجازه به دوستان داده شد تا از فرصت بسیار زیبای عید استفاده کنید. عید ما ایرانی ها بهترین عید حداقل در ارتباط با منظومه شمسی (کائنات) است. جایی که یا مقلب القلوب می خوانیم، باید سعی کنیم زمینه های تغییر را در یک گفتگوی زیبای درون خانواده نیز فراهم کنیم. افرادی که صاحب فرزند هستند، به خصوص کسانی که کودکان بالای هفت سال دارند (که نظم را درک می کنند)، حتی اگر کودک ندارید، زن وشوهر می توانند با هم گفتگو داشته باشند. که مدل این گفتگو را در جلسه بعد توضیح خواهیم داد. نوع گفتگو باید طوری انجام شود که کودکان دنیای درون خود را بروز بدهند. مثلاً به جای اینکه بگوییم، نقاط ضعف و قوت من را

بگو، زیبا تر است که بگوییم، فرزندم اگر تو پدر یا مادر بودی چگونه رفتار می کردی. بدین ترتیب زمینه ای فراهم شده است تا کودک دنیای درون خود را بروز دهد. بهترین زمان هر تغییری ایام عید است چه تغییر در خود و چه تغییر در ارتباط با خانواده.

البته شرایطی برای این اجازه عمل وجود دارد:

- ۱- در هر ارتباطی اول از خود بپرسیم "چرا؟؟": مثلاً کودک رفته سر یخچال می خواهد قد بلندی کند و شیر را بردارد. والد می خواهد وارد این مساله شود. اول از خود بپرسد: چرا می خواهم در این مساله وارد شوم؟ چرا می خواهم وارد ارتباط شوم؟ پاسخ: من نگرانم. با همین جواب مرحله اول تمام می شود.
- ۲- بسم رب بگوئید. برای اینکه اگر اسم رب را از پشت ما بر دارند نفس عادی هم نمی توانیم بکشیم. یک توجه به جایگاه ربانیت خداوند می کنیم. کمترین چیزی که نصیبمان می شود پشت گرمی به پروردگار است. از خداوند می خواهیم ارتباطی که شروع می شود در جهت رشد من و فرزندم باشد.
- ۳- از خود بپرسید: مساله مربوط به کدام فصل است؟
- ۴- ماجرا را مکتوب می کنیم. در فصل یک اتفاقات به سراغ ما می آیند. لزوماً در این فصل پس از اتمام ماجرا آن را مکتوب می کنیم. (زمانیکه از عملکردمان پشیمان شدیم یا نشدیم یا بهتر دانستیم موضوع را مکتوب کنیم). در فصل دو همان مکث کوتاهی که در ابتدا بکنیم، مدیریت قبل از ورود به صحنه را خواهیم داشت.
- ۵- کمک از حداقل یک عضو گروه در رابطه با مساله پیش آمده (این عضو باید غیر خانواده باشد. چون نگاه بیرونی می خواهیم).
- ۶- اصلاح و تکمیل بر اساس نظر یک عضو گروه
- ۷- ایفای نقش. به صورت تئاتر یکبار در نقش مادر و یکبار در نقش فرزند. (با چشم او میبینیم، با گوش او می شنویم و با قلب او حس می کنیم). این ایفای نقش می تواند با عضو گروه، اعضاء خانواده یا حتی جلوی آینه باشد یا با قدرت تصور. هر دو نقش را باید داشته باشیم.
- ۸- اصلاح و تکمیل. در این مرحله پس از ایفای نقش دوباره به گام شش (اصلاح و تکمیل) باز میگردیم و این چرخه را ادامه می دهیم. وقتی این چرخه های اصلاح و تکمیل به جایی برسد که کلمات و نوع مکالمه در **هر دو نقش** به دلمان بنشیند (نه از نظر آموزه ها بلکه از نظر چرخ احساس که بیشتر به ناخودآگاه بر می گردد)، آن وقت از دل این چرخه گام نهم حاصل می شود.
- ۹- رضایت. چیزی که از دل چرخه های اصلاح و تکمیل شده خارج می شود، احساس رضایت است. وقتی به این مرحله رسیدیم وارد گام دهم می شویم.
- ۱۰- بسم رب گفته و وارد دنیای عمل می شویم.

نکات موجود در این مراحل:

لزوماً دو تا ظاهر مساوی، چرایی مساوی ندارند. مثلاً چرا میگوید چراغ رو خاموش کن؟

۱- چون لامپ ها میسوزه.

۲- چون هزینه قبض برقمون بالا رفته.

۳- چون قرار قبلی با هم داشتیم.

همه اینها ظاهراً یک شرایط هستند ولی بسته به اینکه جواب چرایی چه باشد باید نوع مکالمه تعیین شود. پس ظاهرهای مساوی باطن های مساوی ندارند.

سوال: ما از گفتگو حس خوبی داریم ولی بچه حس خوبی ندارد. مثلاً من می گویم به قیچی دست زن و کودک دست نمی زند. ولی شروع به بهانه گیری و گریه می کند. آیا نیاز به تغییر هست؟

پاسخ: اگر با روشی که دارید حس خوبی دارید، تغییری ایجاد نکنید. جایی می توانیم تغییر ایجاد کنیم و انگیزه برای تغییر داریم که حس خوبی از مثلاً نوع برخورد نداریم (نقطه شروع تغییر لحظه ای است که حس خوبی نداریم). وقتی حس خوبی داریم یعنی هنوز مساله ای پیدا نشده است که به حل آن بپردازیم. جایی که احساس ناخوشایند (نارضایتی یا آشفتگی) داریم، انرژی خوبی برای تغییرش داریم.

ادامه سوال قبل: بعد از پایان گفتگو با گریه و اعلام نارضایتی کودک مادر هم برانگیخته میشود. تکلیف این شرایط چیست؟

اگر به این شکل است پس نارضایتی وجود دارد. حس بد والد وجود دارد. فکر میکنید شاید ارتباط از قدم اول اشکال داشته است. در اینطور موارد ابتدا از صحنه عکس برداری کنید. (منظور شرایط را در ذهنتان ثبت کنید) بعد این تصویر را با تصاویر دست راست کتاب تطبیق دهید. بعد از خود میپرسیم چرا میخواستیم آن را تغییر دهیم؟ فعلاً کار به درستی یا غلطی پاسخ چرا نداریم. فقط همین قدر که چرایی مطرح شود و برای خود والد مشخص شود کافیست.

در مرحله بعد از پروردگار کمک می خواهیم تا در ارتباطی که میخواستیم شکل دهیم هم کودک رشد کند و هم ما. (بسم رب) کدام فصل است؟

مکتوب می کنیم. چه چیزی را؟ در اینجا از روش قبلی که عکس برداری کردیم. حال روشی که فکر می کنیم درست است را مکتوب می کنیم.

با یکی از اعضاء گروهتان مطرح می کنید و نظر او را هم می خواهید. در اینجا برای مطرح کردن مساله از توصیف چهار چرخ کودک شروع می کنید (مقداری چهارچرخ کلی و مقداری هم لحظه ای). خواسته هایش را بیان می کنید. برداشت هایی که از رفتارش دارید را بیان می کنید.

بعد از این به مرحله اصلاح و تکمیل وارد می شوید. ممکن است نیاز به اصلاح و تکمیل داشته باشد و ممکن هم هست نداشته باشد.

بعد ایفای نقش می کنیم. شما به عنوان والد در نقش کودک قرار می گیرید، دقیقاً با همان سن و سال. دفعه بعد هم در نقش والد قرار میگیرید. تا زمانی این نقش ها را اجرا می کنید که در هر دو سمت رضایت حاصل شود. یعنی اگر در مقام کودک قرار گرفتید بگویید من دوست دارم همچین مادری داشته باشم.

بعد از کامل شدن سناریو، منتظر یک فرصت هستید که اتفاق تکرار شود و این نقش را در واقعیت اجرا کنید.

سوال: در مثال قبل کودک خود قیچی را می خواهد نه مثلاً همدلی مادر؟

پاسخ: بچه قیچی را میخواهد ولی مهمتر از قیچی، احساس درک شدن از سمت والد را می طلبد. در مثال ابتدای کتاب هم میبینید که کودک شکلات میخواهد ولی آیا والد شکلات را به او داد؟ اگر فرض کنیم والد قیچی مورد درخواست کودک را به سمتش بیندازد و با غیض بگوید که بگیر دستت رو ببر!! در اینجا آیا فکر میکنید کودک از رسیدن به خواسته اش راضی است؟ ممکن است قیچی را با عصبانیت بردارد و چیزی را هم قیچی کند ولی حتماً عصبانی و دلخور است. دوست نداشته رابطه حسنه اش با مادر به هم بخورد. پس موضوع یا سوژه، اصل نیست. اصل رابطه حسنه بین والد و فرزند است. کلماتی مثل می فهمم، کاش و ... خیلی بهتر از صحبت کردن منطقی در اینجور موارد هستند. برای روشن تر شدن موضوع، فرض کنید یکی ماشین بنز دارد. شما دوست دارید سوار آن شوید. شما میگویید من دوست دارم توی ماشینت بشینم. بعد جواب بدهم، نه به نظرم اصلاً صلاح نیست تو ماشینم بشینی. میگویید: حداقل یک بوقی بزنی. میگوییم: نه هوس میکنی بعد کل زندگیت خراب میشه. همین پیکانت رو سوار شو.

در این مثال هم بحث منطقی است. اما به دل نمی نشیند. بحث دادن یا ندادن آنچه کودک میخواهد کاملاً فرع است. اصل همان درک والد از کودک است.

همان رابطه حسنه است که در دل این رابطه حسنه کلی مهارت تولید شده است. کلی توانمندی ایجاد شده است.

سوال: آموزش زبان انگلیسی برای بچه چهار، پنج ساله خوب است یا نه؟

پاسخ: زیر هفت سال مطلقاً با هر گونه آموزش مستقیم مخالفیم. قابل ذکر است که هفت سال سن تقویمی نیست، بلکه سنی است که در آن کودک به درکی از حداقل نظم پذیری رسیده باشد. ممکن است از پنج سالگی باشد یا تا نه سالگی حاصل نشود. اما اگر کودک به صورت غیرمستقیم (مثلاً از طریق محیط اطراف) زبان های دیگری آموخت بسیار عالی است و توانمندیش بالا می رود.

در مورد کلاس نماز، قرآن، نقاشی، موسیقی و ... نیز همین نظر صدق می کند.

امروزه می گویند حتی در بزرگسالان، مهمترین چیز برای آموزش، تجربه مستقیم است. نمادهای کلامی مثل سخنرانی ۵٪ اثرگذار است و بیشترین مقدار تاثیر در ناحیه تجارب مستقیم است.

از دیدگاه دیگر، ارزش های جامعه ما در مقام ویتترین در حال تغییر است. کودکی که وارد کلاس های مختلف می شود، اگرچه این کلاس ها از طریق بازی و سرگرمی آموزش می دهند، آیا با ارزش های خانواده رشد می کند یا چیزی که بازار برایش تدارک می بیند؟

قرار گرفتن در این کلاس ها فی نفسه بد نیست ولی اینکه ادامه این ماجرا به کجا می انجامد مهم است. کودک غرق آموزه ها می شود و ادامه می دهد. ابتدا مثلاً بازی و نقاشی است. بعد استرس رقابت پیدا می کند. نقاشی ام خوب است یا بد؟ بعد از خود بودن خارج می شود و دوست دارد دیگری شود. دیگری ای که بهتر است! بعد به جایی می رسیم که کودک ما مطابق همین ارزش های جامعه قضاوت می شود. قبول نشدن مساوی بدبخت بودن می شود و ...

پس در یک جمع بندی کلی می توان گفت که حتی اگر فرزندم در این کلاس ها شرکت می کند، آنچه که مهم است اشراف خانواده است بر اینکه کودک "خودش" بار بیاید. (متناسب با استعداد هایش و لیاقت هایش بار می آید).

همچنین قبل از شروع آموزش ها (بازی های آموزشی)، از خود بپرسید آیا کودک من به اندازه کافی بازی کرده است؟ که این کفایت با توجه به آپارتمان نشینی های امروز، نداشتن همبازی هم سن و ... مطمئناً حاصل نمی شود.

ریزگام های فصل دو (دعوت به همکاری):

نکته ۱: در تیتیر فصل است. کلمه "دعوت" باید توسط کودک حس شود، فقط یک شعار نیست. کودک نباید احساس کند اجبار است که یا دستور است یا بیگاری.

نکته ۲: زندگی پر از فرصت است. از دست دادن فرصت ها نه گلایه بکنید و نه ناراحت باشید. اینقدر در زندگی فرصت داریم برای تغییر دادن خود و دیگران که فقط کفایت با توکل بر خداوند، اراده استفاده اش را داشته باشیم. در بحث ترتیب فرصت همیشه به لطف خدا فراهم است. نگران گذشته و آینده نشوید.

نکته ۳: تنظیم فرستنده و گیرنده. گاهی وقت ها به درستی صحبت می کنید. کلام درست است. ولی قدرت گیرنده آنقدر پایین آمده است که مثل اینجا باید دوباره فرستنده و گیرنده را تنظیم کنید.

نکته ۴: در پاراگراف دوم این فصل به جای غلبه از کلمه مدیریت استفاده کنید. چون بر چرخ عقب نمی توان غلبه کرد. چرخ عقب مقدس است. باید بر احساسات مثبت و منفی مدیریت داشته باشیم.

اگر در شروع کار بتوانید در تقویت احساس های مثبت کودک گام بردارید و ارتباطتان را با کودک با احساسات مثبتش شروع کنید در ادامه کار برایتان راحت تر خواهد بود. اگر کودک کار خوبی کرد، احساس مثبت خود را بروز دهید.

در کنار پاراگراف پایین همین صفحه بنویسید، چهار چرخ کلی و لحظه ای

صفحه ۶۸:

ریزگام اول: درک این تناقض که "خواست کودکان این است که آنها هر کاری که می خواهند بکنند و خواست من این است که آنها کارهایی را که من می خواهم انجام دهند." زاویه دید کودکان با ما متفاوت است و گاهی ظاهراً در مقابل هم قرار می گیرد.

این تفاوت طبیعی است و وجود دارد. برای درک استقلال، درک این تناقض ضروری است.

ریزگام دوم: "لحظه ای فکر کنید می خواهید فرزند شما در طول روز چه کارهایی انجام دهد." لیست باید ها و نباید ها

توصیه اینست که پدر و مادر به صورت مستقل لیست را تهیه کنند و با کمک هم سعی کنند لیست را جمع کنند. ولی اگر امکان پذیر نیست، حداقل خودتان این لیست را بدانید.

ریزگام سوم: میزان و نوع خواسته ها مهم نیست، بلکه زمان و انرژی ای که باید صرف نهادینه کردن آنها قرار گیرد مهم است. مسلماً زمان و انرژی کافی برای رسیدن به همه خواسته ها را نداریم. پس آنهایی را که وقت و انرژی کمتری نیاز دارند در اولویت قرار می دهیم. در لیست باید ها و نبایدها، مقیاس وقت و انرژی بری است.

ریزگام چهارم: صفحه ۷۴ تا ریزگام ۳ هنوز وارد دنیای کودک نشده ایم. پاراگراف پایین.

با کمک قدرت تصور، باید توجه شود که دنیای کودک را نباید نادیده له کنید.

ریزگام پنجم: پنج روش دعوت به همکاری

صفحه ۹۶ در مورد این ریزگام (روش ها) توضیح کامل داده است.

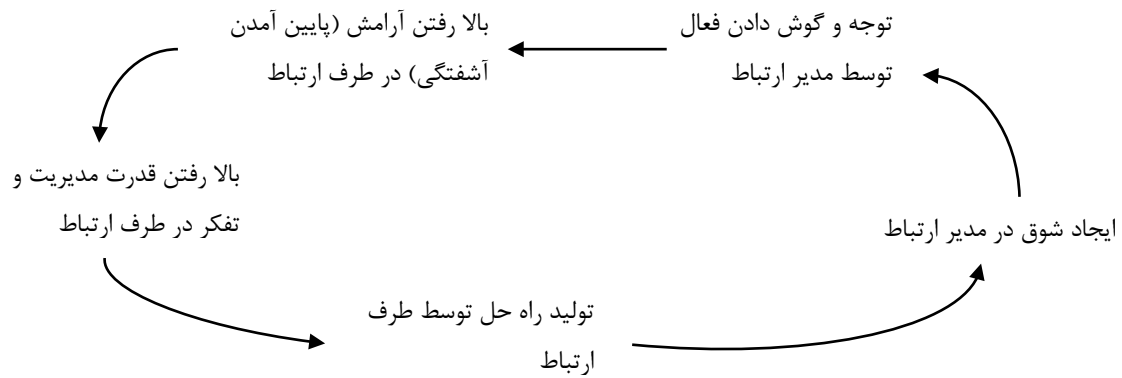
ریزگام شش: پایین صفحه ۸۹ بعد از اجرا در دنیای واقعی نقاط ضعف و قدرتی پیش می آید که باید بر اساس آن لیست باید ها و نبایدها را بازبینی کنیم. (مثلاً کاری که فکر می کردیم به راحتی قابل انجام است، انرژی بیشتر از حد برده است و ...)

ریزگام هفتم صفحه نود: بعد از اجرا، اصلاح لیست و انجام مجدد چرخه اجرا متوجه می شویم که بعضی کارها با روش های فصل دو جواب نمی دهد. در فصل سه روش های پیشرفته تری ذکر خواهد شد. فصل سه ادامه فصل دوم است. (شروع فصل سه)

ریزگام نهم فصل یک: چرخه شوق آفرینی، پدر توجه و گوش دادن فعال داشته است، آرامش کودک بالا رفته و تشویقش کم شده است. (گوش کردن فعال برای هر آدم آشفته ای باعث افزایش آرامش می شود). در نتیجه قدرت مدیریت و تفکر کودک افزایش می یابد. در نتیجه آن کودک به راه حل می رسد (کودک به کنترل درونی می رسد و راه حل از فکر کودک ظهور می یابد).

شوقی در مدیر ارتباط ایجاد می شود (ابتدا این شوق نبود. فقط سعی در ارتباط بود) این شوق مدیر ارتباط را به سمت گوش دادن فعال و توجه مجدد سوق می دهد. والدی که چنین چیزی را تجربه می کند، به دنبال فرصت است تا مجدداً با کودک وارد ارتباط شود، چون از این کار لذت می برد.

گام نهم اینست که از دل مجموعه ارتباط، مدیر ارتباط باید حس خوبی داشته باشد، شوق داشته باشد، احساس کند توانمندی هایش افزایش یافته است. اگر این شکل گرفت یعنی گام نهم را طی کرده ایم.



برنامه جلسه بعد:

مرور فصل سه و ریزگام ها در جلسه آینده

گروه های سه تا پنج نفره تشکیل شود تا موضوعات و سوالات ابتدا در گروه ها بحث و بررسی شود و اولویت پاسخ دهی به سوالات در جلسات بعدی با گروه ها خواهد بود. سوالات شخصی و شبکه در اولویت بعدی قرار خواهد داشت. گروه طبق روال باید روی موضوع کار کند و مشکلات در کلاس مطرح شود و پاسخگویی انجام می شود.

محور کار تا جلسه پانزدهم همین گروه ها خواهند بود.

مطالب روزنامه خراسان از روی سایت مطالعه شود. مجموعه در قالب مقدمه، فصل یک (همدلی)، فصل دو (دعوت به همکاری) و فصل سه (روش های به جای تنبیه) بر روی سایت قرار میگیرد. این مطالب برای افرادی که در کلاس ها شرکت نکرده اند، به نوعی بینش ایجاد میکند ولی برای عمل کردن کافی نیست. به دلیل متفاوت بودن نحوه بیان مطالب حتما سایت نیز مطالعه شود.