

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

طرح داستان توسط خانم عظیمی زاده: طرح داستان توسط مادر
غزل ۲سال و ۱۰ ماهه. در ماشین که می نشستیم همیشه غزل روی پای مادر بود، چند وقتی است که عقب می نشیند. اول
بین فصل ۱ و ۲ شک داشتم. چون بچه را گذاشته بودیم عقب و اعتراض کرده بود، شده بود فصل ۱. ولی می توانست از فصل
۲ شروع شود. دیالوگ هایی که بیان شد:

غزل: مامان من از عقب بدم میاد

مامان در حالت عادی: عقب ماشین خوبه. می توانی بیرون را تماشا کنی. جلوی ماشین جا نداریم (انکار احساسات)

در گروه بیان شد و تمرین شد و سناریو نوشته و تکمیل شد.

غزل: مامان من از عقب بدم میاد

مامان: راستی

غزل: با سر جواب می دهد

مامان: می فهمم. وقتی آدم نمی تونه جلوشو ببینه، حوصله اش خیلی سر می ره.

غزل: خوب من می خوام پیام جلو

مامان: کاش اینجا برای هر دوی ما جا بود.

غزل: خوب روی پای تو می نشینم

مامان: کاش مامان کمرش درد نمی کرد. بیا با هم فکر کنیم ببینیم که چکار کنیم تا حوصله غزل سر نره.
در همان اولین گام، قسمتی که گفتیم چکار کنیم به دلم ننشست. اما در واقعیت به همین شکل سناریو شروع شد و مادر هم
جواب سناریو را داد: آدم وقتی نمی تونه.

مامان گفت: حالا چکار کنیم

غزل گفت: خب، مامان. . .

وقتی غزل پیشنهادی نداشت و داشت کلافه می شد، مادر پیشنهاد داد، می تونیم با هم شعر بخونیم یا غزل با عروسکش بازی
کنه، دیگه چی؟

غزل: بعد از ۵ دقیقه، خرسی میگه حوصله اش سر میره، میخواد بیاد جلو. . .

بعد عروسکش رو داد به مامان. مادر با صدای بلند با خرسی صحبت میکند: (خطاب به خرسی) آدم وقتی که عقب باشه، یک
کمی حوصله اش سر میره، میتونه از شیشه عقب به بیرون نگاه کند. منم وقتی بچه بودم همینطوری حوصله ام سر میرفت و
همدلی با خرسی ادامه پیدا کرد. سپس از خرسی پرسیدم حالا خرسی دلش میخواد بره عقب با غزل بازی کنه. با صدای
خرسی گفتم: بله

غزل عروسکش رو گرفت و به نظرم راضی اومد.

جمله هایی که بعدا به ذهنمون رسید که در ادامه همدلی باید میگفتیم: وقتی عقب میشینی و مامان و بابا رو نمیبینی ممکنه
دلنگ بشی. چون وقتی جلو میشینه و در کنار پدر و مادر در مرکز توجه قرار داره و به خاطر سنش دوست داره که در مرکز
توجه قرار بگیره. یا اینکه: دوست داری مامان بیشتر بهت نگاه کنه و یا بیشتر باهات صحبت کنه.

دکتر شریف: برای خود گروه حس خوبی بود که به این صورت کار کردید؟

مدلی که میخواستیم برنامه اجرا شود همین است. مهم این نیست که شما درست تشخیص دهید که کدام فصل است. با خیال
راحت تلاش کنید، سعی کنید تشخیص دهید که کدام فصل است. این داستان بدون شک نه فصل ۱ است و نه فصل ۲. اما

فرقی نمیکند. شما وقتی ایفای نقش میکنید میگویید بعضی از قسمتها به دلم نشست. ما میخواهیم همین اتفاق بیفتد. بر مبنای قدرت تصور جلو بردیم.

وقتی به این ترتیب کاری انجام دهید سالها یادتان می ماند.

سئوال:

دکتر: چرا ایشان وارد این بحث شده اند؟

- جای بچه عقب امن تر است.

دکتر: ماه قبل عقب امن تر نبود؟

- مادر ناراحت است.

دکتر شریف: این یک ایراد داستان است. چرایی واضح نیست. از این به بعد چرایی باید به وضوح مشخص شود چرایی باید در داستانی که میخواهید در شبکه بگذارید کاملاً مطرح شود. هر کسی از ذهن خودش چرایی را پیدا نکند.

یک مادری بچه را میگذارد عقب، چون کمرش درد گرفته. یکی میگذارد عقب چون فکر میکنه که اونقدر بزرگ شده که باید اینکار را بکند. پس چرایی متفاوت است.

چرایی را در اینجا خیلی متوجه نشدیم (در داستان)

بسم رب هم که حتما گفتند، اما در دنیای عمل ندیدیم که به نام پروردگار بگویند.

سعی کنید که این ده گام را داشته باشید تا سرخطها را گم نکنید.

بعد رفتید سراغ چگونگی به روشنی مشخص است که داستان فصل ۳ بوده است و داستان مشابه فصل ۳ جلو رفت.

مامان غزل: چیزی که من یادم رفت بیان کنم اینکه من حق انتخاب رو هم مطرح کردم. به این صورت که بیان شد که غزل دوست داری عقب بشینی یا اینکه مامان بره عقب و شما جلو بشینی.

دکتر شریف: پس یکسری از چراییها در ذهن ما حل شد با این حق انتخاب که دادید. چون یک عده میگفتند کودک باید عقب بنشیند به دلیل ایمنی یا راهنمایی و رانندگی پس برای همین است که میگوییم در یک داستان این موارد باید روشن باشد. وقتی یک داستان کامل مینویسیم تمام این خط و ربطها در ذهن من مخاطب باید به هم مرتبط باشد چون من میخواهم از داستان شما اقتباس کنم. نمیخواهم کپی برداری کنم. من فردا با بچه ۲ ساله خودم میخواهم همین داستان رو پیاده کنم. چرایی من با شما فرق میکند. از داستان شما کپی برداری میکنم پس به نتیجه نمیرسم.

وقتی چرایی را میدانم دیگر کپی نیست و میتوانم بفهمم دقیقاً این با من همخوانی دارد یا ندارد و خیلی از این ریشههایی که با همدیگر بحث کردیم.

سئوال: این گفتگو احتمالاً در ماشین اتفاق افتاده دیگه، چون شما گفتین که باید آرامش کافی داشته باشید. بهتر نبود که این گفتگو در خانه صورت بگیرد؟ مادر در این شرایط برانگیخته میشود از گریه کودک و پدر هم در حال رانندگی است با این شرایط بهتر نیست که این مکالمه در خانه صورت بگیرد؟

جواب آقای دکتر: اول باید ببینیم که این داستان مربوطه به کدام فصل است و بعد چگونه میتوانیم آماده اش کنیم. اگر فصل ۱ باشد که تو خونه صحنه واقعی نیست. هر چیزی با قواعد خودش صحنه فصل یکی در لحظه است. صحنه فصل ۲ هم صحنه در لحظه است. صحنه فصل ۳ میتواند در لحظه باشد و میتواند جدای از زمان و مکان باشد. مدلی که شما میگویید مدلی از فصل ۳ است.

دکتر شریف: به گروه تبریک میگوییم. از گذشته اسباب کشی کردید و به آینده سفر کردید. رد پای پروردگار نمیتوانیم بگوییم کجاست اما در نتیجه ای که گرفتید خیلی پروردگار کمک کرده است. اولین داستانتون رو به نتیجه رسوندید.

خانوم عظیمی زاده: در مکالمه اول بسم رب را فراموش کردم اما در مکالمه دوم بسم رب گفتم.

دکتر شریف: خدارو شکر. اگر بسم رب هم نگوید، مسیر، مسیر پروردگاری است. یک مادری بچه اش را در آغوش میگیرد و میبوسد، اگر بسم رب هم نکند در مسیر الهی است. اگر بگوید خیلی اوج میگیرد. با بسم رب گفتن اتفاقات خیلی قشنگ تر و بهتر و پیدا تر می افتد. یکی دوتا پرده به کنار میروند و اتفاقات روشن تر، خاطره ای تر و شیرین تر میشود. اگر به گفتن بسم رب عادت کنید باعث رسیدن به آرامش برای خودتان میشود.

پس گروه وقتی بیان داستان میکنند من باید چرایی را بدانم، نقاط بالا و پایین را بدانم تا گام اجرا شود و در گروه تحلیل شود و بعد از ۲-۳ بار تحلیل موضوع جمع شود و مشخص شود که داستان مربوطه به کدام فصل است.

تفاوت فصل ۱ و ۲ با ۳: در فصل ۳ مدیر و طرف ارتباط هردو برانگیخته بودند. یک فاز طولانی مدیریت دارد. داستان یک گذشته و حال و آینده دارد. مانند بچه ای که به شما میگوید شکلات میخواهد اما ما یک گذشته ویژه ای را برای یک آینده خاصی ترسیم نمیکنیم.

یک روزی میگوییم کاش یک قدرت جادویی داشتم. یک روز باهاش همدلی میکنم. . . . با مدلهای مختلف صحبت میکنم اما هیچ گذشته و آینده و حالی را به هم وصل نکردم. فصل ۳ از این جنس است. اگر داستان شما به این صورت است به احتمال زیاد میروید فصل ۳ یا احياناً میروید فصل ۴. هردو مدل قابل انجام است.

(فرهنگ کتاب خواندن را در مقام فکری خیلی تبلیغ می کنیم ولی در عمل ضعیف هستیم. کتاب خوب در کشور شاید سالی به اندازه انگشتهای دست هم تولید نشود. کتاب خوب، کتابی است که برای شما خلا ذهنی نگذارد یا کم بگذارد و اندیشیدن رابه شما بیاموزد. هدیه دادن کتاب را سنت کنیم. ما می گوییم سبک زندگی و جامعه بر ما سوار شده است. باید یک جایی خودمان را جدا کنیم و بیرون بیاییم. از این قالب بیرون بیاییم. کتاب یک سرمایه گذاری بلند مدت است، بهتر است همت کنیم این دوره گذار را تسریع کنیم)

بحث اصلی - جلسه یازدهم

شروع بحث تربیت در ایفای نقش و تغییر خود از فصل ۱ است. در زندگی واقعی آن جایی که می خواهیم سبک را تغییر دهیم، شروع از فصل ۴ است. مقدار زیادی در فصل ۴ است که به عنوان سبک زندگی به آن نگاه می کنیم و مهمترین نکته فصل ۴ استقلال است (رویکرد استقلال).

مثلاً از ۱۰۰۰ مساله، ۸۰۰ تا آن باید در فصل ۴ حل شود. ۲۰ درصد آن، یعنی ۲۰۰ تا به فصل ۱ می رود، از فصل ۱، ۴۰ تا به فصل ۲ و ۸ تا به فصل ۳ می رسد. گفتیم به دو دلیل وقتی به فصل ۳ رسیدیم، ترمز بگیریم.

۱- چطور شده من از ۱۰۰۰ تا مساله رسیدم به فصل ۳، آیا همه چیز درست اتفاق افتاده و یا من دچار خطا شدم.

۲- فصل ۳ یک فصل طولانی است، گفتیم که والدین رزمندگان خوبی نیستند، رزمنده خوب بچه است، والدین تکاوران خوبی هستند، شما بزن دررو هستید، اگر بزنید و در نروید، آنقدر ضربه می خورید که تسلیم می شوید.

آیا من ۱۰۰۰ تا ارتباط را رد کردم تا ۸ تا آن به فصل ۳ رسیده است؟

کتاب به درستی از فصل ۱ شروع کرده است اما نگاهش این نبوده است که سریع آن را در زندگی عمل کنید. از فصل ۱ شروع کرده برای اینکه شما قدرت تصورتان شکل بگیرد، قوی شوید، بتوانید کار کنید و دائم می گوید ایفای نقش، ایفای نقش. . . . اما اگر خواستید سبک والدگری خود را تغییر دهید، باید همه این فصول را کنار هم داشته باشید و از فصل ۴ شروع کنید. فصل ۱، ۲، ۳ و ۴ برای خودش یک مجموعه کامل تربیتی است. مجموعه حداقل تربیتی یا مجموعه کافی تربیتی. هیچ کدام از این فصول به تنهایی یک مجموعه کامل تربیتی نیست. امروز که فصل ۳ را توضیح می دهیم، یک تلنگری هم به فصل ۴ می زنیم. شما تقریباً یک پکیج کامل تربیتی را در اختیار دارید. کسی که این پکیج را در اختیار دارد می تواند بسم رب بگوید و شروع کند و سبک والدگری اش را تغییر دهد. شروع تغییر از فصل ۴ است. از لحظاتی که فصل ۴ یک دامنه نوسان عادی دارد، به هر حال در یک محدوده عادی قرار دارد. معنی اش این نیست که الان من یک کم خسته تر نیستم! اما با وجودیکه یک کم خسته ترم از این دامنه عبور نکردم. بله، در شرایط عادی فصل ۴ هم میزانهایی از برانگیختگی های نسبی وجود دارد، اما کاملاً تحت کنترل است. در روال عادی زندگی قرار دارد. یعنی داستانهای فصل ۴ دامنه نوسان مشخصی دارد. پس برانگیختگی به وقتی می گوییم که از معمولش بالاتر یا پایین تر باشد.

حالا در این دامنه نوسان فصل ۴ من با فرزندم ارتباط دارم، که حدود ۸۰۰ ارتباط از ۱۰۰۰ ارتباط من در این دامنه مدیریت می شود. ۲۰۰ تا آن از این دامنه خارج می شود که ممکن است اینها فصل ۱ یا ۲ یا ۳ باشد.

حالا که من مسایل فصل چهاری را مدیریت می کنم، شاه بیت کار من چیزی است به اسم قدرت انتخاب و استقلال.

به قدرت انتخاب چه کسی احترام می گذارم؟ فرزندم

به خلاقیت کسی احترام می گذارم؟ فرزندم

به خیلی از چیزهایی که او دارد احترام می گذارم. وقتی کسی در دامنه عادی زندگی اش ۸۰۰ بار احترام دید، ۸۰۰ بار فکرش ارزشمند دیده شد، ۸۰۰ بار فکر کرد کسی است، وجودی است و موثر است، فکر می کنید فصلهای دیگر سخت است؟ تازه بعد از این گفتیم بیاید فصل ۱: اگر برانگیخته شد، همدلی هم با او می کنید. این رابطه حسنه چقدر قدرتمند می شود؟ بعد می گویند آقای دکتر ما رفتیم فصل ۲، من به بچه ام گفتم من خیلی عصبانی ام، او گفت به جهنم. اگر به درستی ۸۰۰ تا مساله مدیریت شده باشد و ۲۰۰ تا آمده به فصل ۱، خیلی بعیده که در مورد ۴۰ تای فصل ۲، مشکلی پیش بیاد. در این شرایط از دعوت به همکاری به راحتی استقبال می شود.

وقتی می خواستیم تغییر را در خودآگاه شروع کنیم باید از سبک زندگی شروع کنیم که موج می زند که داستان فصل ۴ است. بعد بچه ای که در فصل ۳ به نوعی آشفته لحظه ای شده یا چند روزه شده و دوست ندارد با مادرش صحبت کند، تا مادرش از خواسته ها و نیازهای او صحبت می کند، فرزند بر می گردد تا با مادر ارتباط برقرار کند، پس اگر بخواهیم به طور جدی اقدام کنیم تغییر در سبک فرزندپروری دور از سبک زندگی نیست، دور از ظرفی که خریدید و ظرفی که می افتد و می شکند و شیری که روی زمین ریخته می شود و اهمیتی که به فرش یا بچه می دهید، نیست. سبک فرزند پروری دور از اینها نیست. همه اینها نشان می دهد که چه کسی ارزشش بیشتر است. با توجه به جمع اینها می خواهیم سبک فرزند پروری خود را ارتقا دهیم که جدا از سبک زندگی نیست.

در فصل ۴ تا می توانید قدرت انتخاب فرزندتان را محترم بشمارید که همان مبانی دینی تکریم در آن هست و بچه رشد خودش را می کند.

یک مطلب در گروه زیر سه سال بیان شد که برای اولین بار است که در کلاس مطرح می شود.

در تمام بحث، ترتیب شیوه ها کاربرد دارد ولی مشخصا برای سن ۳ تا ۱۲ است. برای سن زیر سه سال چند ابزار داریم و بعد از سن سه سال، ابزارهایی که معرفی می کنیم کاربرد دارد + شیوه های کتاب و این ابزارهایی که نام می بریم بعد از ۳ سال هم مهم است، اما شیوه های کتاب هم به ما کمک می کند و یکدیگر را تقویت می کنند.

۱- **محیط آرایی:** برای بچه زیر سه سال به این معنی است که ۸۰ درصد تصمیماتی که می گیرد باید با امنیت بگیرد و خطر نداشته باشد. وقتی امنیت کم باشد در محیط والد مجبور می شود که باید و نبایدش را ببرد بالا. خود شما می خواهید در خانه آرامش داشته باشید، باید ۸۰ درصد کارهایی که می خواهید انجام دهید، خیلی راحت انجام دهید، یعنی خیلی برانگیخته نشوید و کمی دامنه تصمیم داشته باشید. پس محیط آرایی به معنای ایجاد زمینه برای من است که بتوانم انتخابهای مختلف خود را داشته باشیم، با طیب خاطر نسبی در دامنه نوسانی که در فصل ۴ وجود دارد. برای نوجوان هم بعنوان ابزار کاربردی است. اینکه می گویند اتاق نوجوان را خیلی نگاه نکن و در اختیار خودش بگذار. بهتر است محیط آرایی کنید خودش کارهایش را انجام دهد. خیلی سخت گیری نکنید. اجازه دهید از هر ۱۰ تا تصمیم، ۸ تا تصمیم را راحت بگیرد. ما معمولا وقتی وارد می شویم، ساتور داریم و تصمیم های نوجوان را قطع می کنیم.

۲- **توجه:** توجه را در دو قسمت بررسی می کنیم

الف- **ظرف توجه:** همه ما نیاز به توجه داریم، حالا هر کدام ظرف توجهمان به یک صورت پر می شود. ظرف توجه بچه اگر به درستی پر شود آرامشش بیشتر است. مثلا در یک مهمانی چند تا بچه با هم مدتی بازی می کنند. بعد از ساعتی که بازی می کنند، پیش شما می آیند و حرکاتی انجام می دهند برای جلب توجه. یعنی ظرف توجه من خالی شده است. ظرف توجه نیاز به شارژ مکرر دارد. خود ما هم اگر خیلی افراد والایی باشیم در ظرف توجهمان، وجود نازنین پرودگار قرار می گیرد. در آن شرایط سختی که حضرت نوح کشتی می ساخت خداوند گفت: کشتی را بساز در جلوی چشمهای ما. ظرف توجه همه ما باید به نوعی پر شود. اگر ظرف توجه به درستی پر شود، خیلی از تنش ها در زندگی کم می شود.

ب-ظرافت توجه: ظرافت در توجه می گوید، در این سن نمی توانی به بچه بگویی عزیزم داد نزن یا من از داد زدن ناراحت می شوم. در این صورت به ظرافت توجه نکردید. در این سن کودک تغییر خصوصیت می دهد. تا دیروز با بوسیدن ظرف توجهش پر می شد، اما امروز ممکن است با روش دیگری ظرف توجهش پر شود. کودک خودش به شما پیام می دهد. گاهی پیامش واضح تر است و گاهی خیلی واضح نیست. کافی است در سبک زندگی شما همه برای هم مهم باشید و یکدیگر را ببینید.

ظرافت در این سن به این معنا بود که رفتاری را که می خواهید بیشتر شود و بالا برود، بیشتر توجه کن و رفتاری را که نمی خواهید بالا برود، بی توجهی کن.

۳-مورد سوم، رعایت فصل ۴ است. چون فصل ۴ سن ندارد. مثلاً فرزند شما ۶ ماهه است، دو عدد لباس جلوی او می گیرید، برای هر کدام بیشتر دست و پا زد، همان را انتخاب می کنید.

سوالی که در شبکه اجتماعی در گروه زیر سه سال مطرح شده بود:

در مورد زمان جدا کردن اتاق بچه ها از والدین ؟

پاسخ دینی: زمان جدا کردن بچه ها بین ۱۲ ماه تا ۱۸ ماه.

سن وقتی حدود ۱ سالگی است، اگر اتفاق دیگری نیافتاده و اگر محرک دیگری وجود ندارد و اتفاق عمده ای در خانواده نیافتاده است، مناسب است و تا حدود ۱/۵ سالگی بچه حس آزار ندارد و جدا کردنش آسانتر است، اما در سن ۳ سالگی جدا کردن مقداری سخت است.

اما اول اینکه هیچ کدام از اینها دیوارکشی ندارد. دوم اینکه خصوصیت خانوادگی افراد مختلف فرق می کند، یعنی بعضی بچه ها راحت تر جدا می شوند و بعضی ها سخت تر. در همه موارد همینطور است. یعنی ژنتیک در این موارد مهم است. اما برای جدا کردن اتاق بچه ها سن ۱ تا ۱/۵ سالگی تقریباً سن مناسبی است، اما باید زیبایی سازی های مختلف را در نظر گرفت. نباید مستقیم وارد داستان شد. گفتگوها نباید به شکل جدی باشد. در حقیقت گفتگو نیست بلکه محیط آرای، ظرف توجه و ظرافت است.

داستان فصل ۳ شبیه حرکت در مسیر رشد است. یک مسیر پلکانی را فرض کنید. در پله بالایی، آزادی و آزادگی قرار دارد. آزادگی یعنی اینکه خودش در درون خودش تصمیم و انتخاب تولید می کند و تصمیم می گیرد که راهی را برود و تحمیلی را حس نمی کند. فشاری بر او نیست که بر اثر فشار تصمیمی بگیرد. آزادی هم یعنی در زندان نیست و حصر و بندی ندارد.

در پایین ترین پله پلکان، محدودیت و محرومیت قرار می گیرد. در تمام کتاب مسیر رشد را حرکت می کنیم، یعنی از محدودیت به سمت آزادگی. و فردی که در آن بالا قرار بگیرد یک انسان مستقل است که روی پای خودش ایستاده است. این قدرت و آزادگی را دارد که با اندیشه خود انتخاب کند. یک چیزی متناسب با من است و خوب است، اما متناسب با شما نیست و خوب نیست. هر کس به تناسب های خودش دقت می کند. تمام اینها با هم می شود یک وجود مستقل. ما گاهی اوقات به دلیل قضاوتهایی که داریم خیلی پرت حرکت می کنیم. یک تلنگر بزینم در مورد قضاوت هایی که می کنیم:

می گویند یک آدمی در دربار جور و ظلم کار می کند. نگاه شما به آن آدم چیست؟ قاندا نگاه ما سریع می رود به سوی قضاوت. ممکن است که این فرد صحابه خاص امام زمانش باشد، اما ما بلافاصله قضاوت می کنیم. پس هر کس خودش هست و خدای خودش و آن تصمیماتی که متناسب با خودش گرفته است. به این می گویند یک موجود مستقل. ما می خواهیم این مسیر پلکانی را به سمت آزادی و آزادگی طی کنیم.

در فصل ۳ خیلی روشن تر این مسیر دیده می شود. شما بعد از ۲، ۳ سال می گویند فرزند من رشد کرد، اما در فصل ۳ در مورد یک موضوع خاص هم می بینید که بچه شما یکسری چیزهایی را رعایت می کند و در یک موضوع خاص هم پیش می رود.

پایین پلکان که محدودیت و محرومیت است یعنی وسعت دایره حرکت کودک محدودتر است. محدود بعد فیزیکی دارد و محروم بعد عاطفی دارد. اگر به کسی بگویید دوست ندارم، او را محروم کرده اید. پس محدودیت و محرومیت واژه ای است در کلاسها استفاده می کنیم و می گوییم که این دو باید با هم در تعادل باشند تا بتوانند جایگزین خوبی برای تنبیه شوند.

محدودیت و محرومیت جایگزین تنبیه است. تنبیه را به معنای عرف آن قبول نداریم، چون بار معنایی آن با بار عرفی آن فرق می کند. بار عرفی آن یعنی کار بد و بار معنایی آن یعنی تنبه که چیز خوبی هم است. پس تنبیه با عنوان عرفی آن مردود است. به همین دلیل در کتاب آمده، راههایی به جز تنبیه. حالا به جای آن محدودیت و محرومیت می گذاریم. فرزند من در میانه راه پلکان است، یعنی می تواند اجازه بگیرد و آچارها را بردارد. اما اگر جعبه ابزار را برداشت و با پیچ گوشتی به دنبال برادرش دوید، حس می کنم ضوابط این جریان باید مقداری تغییر کند. مقداری محدودیت و محرومیت به آن اضافه شود. حس می کنم باید یک پله به سمت محدودیت و محرومیت برگردد. یا در مثال دیگر می بینم که کودک من از جعبه ابزار استفاده کرده و یک چیزی درست کرده و همه چیز را هم خودش جمع کرده، پس باید یک پله به سمت آزادی و آزادی حرکت کند. پس باید آزادی بیشتر بگیرد. وقتی می گوییم محرومیت کمتر شود یعنی کودک شوق من را نسبت به کارهایش ببیند و برعکس آن یعنی اینکه به خاطر کارهایش کدورتی از جانب من ببیند. بیان احساس هم باید حتما در گفتار دیده شود. به عنوان مثال به فرزندمان می گوییم در جعبه ابزار را قفل کردم. اگر در بیان ناراحتی شما را حس نکند، ضعیف عمل کردیم. محدودیت و محرومیت دو کفه ترازو هستند که باید با هم متوازن باشند. پس در یک موضوع، مثلا موضوع جعبه ابزار روی پلکان داریم به سمت بالا و پایین می رویم. اما مهم این است که در مرور زمان نسبتا بلند فصل ۳ کودک من به سمت بالا و استقلال حرکت می کند.

در مثال فصل ۳ که مادر فرزندش را از فروشگاه بیرون می برد، فرزند محرومیت عاطفی نسبی را حس می کند و امکان حضور در فروشگاه هم حذف میشود. هم محروم شد و هم محدود. ادامه داستان در فردا که مادر می خواهد به فروشگاه برود، هنوز مادر این محدودیت را بر نداشته و هنوز محرومیت کامل از بین نرفته. فردای آن روز مادر دیگر خیلی ناراحت و عصبانی نیست، اما محدودیت هنوز وجود دارد.

نکات کلیدی تنبیه

۱- جنس تنبیه از نوع تحمیل است. هر چیزی که جنبه تحمیل داشته باشد، به سمت تنبیه می رود. جنس آن تحمیلی است، یعنی تصمیم از درون زاینده نشده، از بیرون چیزی به آن تحمیل شده است. هر چیزی که انتخاب درونی باشد، میزان تنبیه آن کم می شود.

۲- تنبیه چیزی است که معمولا بازخورد عادی یا روال عادی یک عمل نیست. اگر بازخورد طبیعی عمل باشد، دیگر جنبه تنبیه ندارد. حالا بچه من یک کاری انجام داده است. مثلا چیزی را روی زمین ریخته است. من گوشش را می کشم. هم تحمیل و تنبیه است و هم بازخورد طبیعی عمل نیست. خداوند عالم با بندگانش چنین کاری را نمی کند. تمام توضیحاتی که دکتر هایم جینات و شاگردانش در این کتاب می دهند، این را می گوید که تنبیه جنسش تحمیل است و بازخورد طبیعی عمل هم نیست. در مورد تشویق هم بهترین تشویق همان بازخورد طبیعی عمل است.

تعریف نظم و قانون

تعریف قانون در کلاس: قانون نظم مطلق ۱۰۰ درصدی است. یک چیزی که قانون است همیشه همان است. قانون، مطلق یک نظم است. قانون دو نکته دارد:

۱- هیچگاه شکسته نمی شود. ۲- قانون توضیح ندارد (توضیح نمی دهیم)

دو جا پیشنهاد می کنیم که قانون بگذارید:

۱- یکی رفتن به مدرسه ۲- جدا کردن اتاق بچه ها

در مورد قانون هیچ توضیحی نمی دهیم و فقط می گوییم که قانون است. تعداد قوانینی که در خانه وضع می شود از ۵ تا بیشتر نشود. نظم از ۱ تا ۹۹ درصد نوسان دارد. نظم هم حدودا ۲۰ تا می توانید در خانه داشته باشید. چیزهایی که دامنه نوسان نرمال خودش را دارد، یکی شدیدتر و یکی کمتر، به این می گوییم نظم. هر چه تعداد نظم ها کمتر باشد، اوضاع بهتر است. تعداد قوانین و نظم ها خیلی مهم است و بهتر است که تعداد کم باشد. وقتی تعداد نظم خیلی زیاد شود، اوضاع گیج کننده می شود. هر چه تعداد کمتر، مدیریت بهتر، نظارت بهتر و رعایت بیشتر می شود.

اما نمی شود گفت در خانه ای هیچ نظم و قانونی وجود ندارد، چون خود خداوند این نظم را گذاشته است. دنیا بدون نظم و قاعده و قانون نیست. این نظم ها روشن است. فرزند من چه بخوهم و چه نخواهم نظم پذیر و قاعده پذیر می شود، اما چیزهایی که من برایش تحمیل می کنم ممکن است او را آشفته تر هم بکند. در مورد قوانینی که وضع می کنید، هر زمان که شما علتش را برای بچه توضیح دهید، دیگر قابلیت قانون کلاس را ندارد و هر زمان که قانون را شکستید، دیگر قابلیت کلاس ما را ندارد.

نظم نسبی است. یعنی اینکه می تواند تغییر کند. مثلا تخته کلاس ۹۰ درصد اوقات در این مکان قرار دارد اما ممکن است گاهی در قسمتهای دیگر اتاق قرار بگیرد. برقراری نظم باید به صورتی باشد که حس شود و دیده شود و توضیح داده نشود. اما شما بعنوان مدیر ارتباط وقتی نظم ها را می خواهید در ذهنتان رصد کنید، می توانید بفهمید که این نظم های شما از حد ظرفیت بچه بالاتر رفته و کلافه ترش می کند و یا اوضاع عادی است.

***یادآوری یک نکته کلی: برای تمرین و بویژه در دنیای واقعی به جای حس های منفی از مثبت ها شروع کنیم. وقتی بچه شما یک کار قشنگ کرده و شما برانگیخته شدید و خواستید او را ببوسید، این کار را انجام دهید. اما با شیوه فصل ۲ حس خودتان را بروز دهید. این راحت تر از احساسات منفی فصل ۲ است. پس مثبت ها را یادتان بماند. معمولا مثبت ها یادمان نیست و از دست می رود. تمرین و موفقیت در مورد مثبت ها هم برای والد و هم برای فرزند راحت تر است.

ریزگامهای فصل ۳

۱- در صفحه اول: با استفاده از برخی روشهای فصل ۲ بخوبی در میابیم که تا چه حد باید بر خود کنترل داشته باشیم. کلمه کنترل را قبول نداریم. امروزه می گویند مدیریت هیجان. پس به جای کنترل می نویسیم مدیریت. اگر حال و حوصله مدیریت یک فاز نسبتا طولانی رزمنده ای را ندارید، اصلا وارد فصل ۳ نشوید. چون یقینا از همان ابتدا باختید (ریزگام اول).

۲- ادامه. برای بسیاری از ما طعنه، سخنرانی و . . . در طی دوران رشد به شکلی لاینفک جزئی از زبان گفتاریمان شده و ترک این عادت کار ساده ای نیست. این یک عادت فکری است. بعنوان نکته دوم باید بدانم که عادهای من چیست و چقدر بر اینها اشراف دارم. عادهای اختصاصی شما با شخص دیگری در ارتباط با فرزند، همسر و . . . فرق می کند. شما می توانید بفهمید که از کدام عادات فکری، رفتاری و کلامی ممکن است در فصل ۳ ضربه بخورید. (ریزگام دوم) حداقل بدانم چه عادهایی را حدودا دارم و گرایش خود را به همان نسبت بتوانم مدیریت کنم.

پس بعد از بحث توان مدیریت بر خود، توان مدیریت اختصاصی بر عادتها را هم باید داشته باشم.

۳- پاراگراف آخر: خود من بخوبی می دانم که مرحله تغییر.

همانطوری که قبلا گفتیم تغییر باید با قاشق چایخوری باشد. تغییر واقعا کار راحتی نیست. در تغییر در بسیاری از مواقع حرکت می کنیم، اما به نتیجه نمی رسیم. بهتر است که تغییر را ابتدا از خودمان شروع کنیم. درک شرایط تغییر و نکات تغییر میشود ریزگام سوم.

- ۴- ریزگام چهارم صفحه ۱۰۸، پاراگراف بالا، خط سوم. و بعد نگران می شوم که شاید دیگر فرصتی برای چنین برخوردی نداشته باشم. بعد از اینکه تغییر را فهمیدید یادتان باشد که اگر به نتیجه نرسیدید، نگران نباشید، فرصت زیاد است. ما که اعتقاد به خدا داریم، معتقدیم که تا وقتی زنده ایم، فرصت داریم.
- ۵- ریزگام پنجم، پاراگراف بعدی: مواقعی است که من تمام راههای صحیح را دنبال می کنم. تشخیص این مواقع بسیار مهم است. قبلا گفتیم که اگر ۲۰ درصد کارها را انجام دهیم، ۸۰ درصد بهره می بریم. شاید در یک ارتباطی که به نتیجه نمی رسد ما سراغ آن ۸۰ درصد غیر مؤثر رفته ایم، شاید چرایی ارتباط را کشف نکرده ایم. این مواقع مهم هستند و باید آنها را کشف کنیم. برای ریزگام پنجم در صفحه ۱۱۱ توضیحات مفصل تری داده است.
- (پاراگراف وسط. او پاسخ داد که کودک باید نتیجه بدرفتاری خود را ببیند.)
- ۶- ریزگام ششم، صفحه ۱۱۳. ۶ مورد بیان شده. برای درک بهتر گام ششم صفحه ۱۲۱ توضیح داده است.
- ۷- پایین صفحه ۱۲۱. قله اوج کتاب گفتگوی ۵ گامی است. در عکسها هم دیده می شود و صفحه ۱۴۲ و ۱۴۳ جمع بندی مفصل گام هفتم را می توانید ببینید.
- ۸- ریزگام هشتم، صفحه ۱۲۸ از جایی که می گوید به نظر سخت نمی رسد.

در اینجا بیان می کند که قدرت تمرکز و توجه شما در یک حالت مستمر در فصل ۳ باید وجود داشته باشد وگرنه ممکن است کار از دست شما برود. به این دلیل گفتیم که اگر فرمولهای فصل ۳ را اجرا کردیم در آن واحد ۱ یا ۲ تا بیشتر فصل سه ای در زندگی و در تعاملتان با فرزند نداشته باشید. هدف از این استمرار در فصل ۳ این است که برد-برد برای والد و فرزند اتفاق بیفتد. به هر جهت فرزند شما نتواند از یک موردی نتیجه بگیرد و شما محروم و محدودش کنید، هم شما باختید و هم او باخته است. به هر شکلی که روی پلکان حرکت کند و به سوی آزادی و آزادی بیشتری برود هر دو شما برد کرده اید.

این توجه مستمر برای این ظرافتها کار راحتی نیست. تکمیل ریزگام هشتم در صفحه ۱۴۴ به بعد آمده است.

چند نکته تلنگری:

در مورد تصویر صفحات ۱۲۲ تا ۱۲۴ در گام اول مادر از نیازهای فرزند صحبت می کند تا گشودگی در ارتباط اتفاق بیافتد. گشودگی در ارتباط (چهره گشوده) یعنی اینکه حس می کنید کودک دوست دارد که صحبت کردن را ادامه دهد. وقتی حس کردید که در کودک گشودگی حاصل شد تازه می توانید گام دوم را بردارید و از احساس خودتان صحبت کنید.

در گام سوم که به سمت حل مساله میروید، مادر و فرزند هر دو به یک جهت نشسته اند و همسو شده اند و این از نکات زیبایی شناسی کتاب است. در گام چهارم فرزند در کنار مادر نشسته و در گام پنجم کاملا حس می کند که خودش دارد تصمیمها را می سازد.

وقتی شما وارد فصل ۳ شدید که بعنوان نقطه اوج فصلها و کتاب است، تمام فصلها کاربرد دارد و بایستی مهارت کافی داشت و با ظرافت هم اجرا کرد.

در گفتگوی صفحات ۱۲۵ تا ۱۲۷ میبینیم مادر با چه مهارت و دقتی به ترتیب از مدل گفتگوی فصلها استفاده کرده است. اول مدل فصل یکی برای گشودگی است و بعد از آن مدل گفتگو فصل ۲ است برای ایجاد حس همکاری و مشارکت. بعد تازه وارد فصل ۳ می شویم.

در این مدل بسیار زیبای گفتگو خیلی جالبست که کودکی که حاضر به گفتگو در ابتدا نبود در پایان نقش اصلی و فعال تصمیم سازی و انتخاب راه حل را دارد، و زیباتر اینکه این مهم در تصاویر بسیار واضح و ستودنی ترسیم شده و مشاهده میشود .