

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

مسائل مطرح شده :

- (۱) یک نوجوان را اگر بخواهیم برای نماز صبح بیدار کنیم ، شکل مستقل آن چگونه است؟
- (۲) با پسر ۵-۶ ساله مان به مهمانی می رویم. در مهمانی شروع می کند به بازیگوشی و شیطنت های غیر عرف. نوع برخورد درست طبق آموزه ها چگونه است؟ یک عده معتقد بودند مسئله صاحب خانه است که باید قوانین خانه را به بچه گوشزد کند ولی اکثریت عقیده داشتند مسئله مادر است.
- (۳) بچه خواهر شوهر خانمی رابطه خوبی با همسرشان دارد و وقتی به منزلشان می آید می خواهد شب بماند. همسرشان بچه را تشویق به ماندن می کند. حال بچه و همسرشان را چگونه می توان توجیه کرد؟
- مسئله سوم را بررسی می کنیم و مسائل دیگر با همین خطی که جلو می رویم می توانید جلو بروید. به جز آن موضوع نماز که مقداری فرق می کند. مسئله های چند وجهی را اگر بخواهیم به آنها نگاه کنیم ، اولین قدم این است که آیا ما در یک وجهی یا یک موضوعی توانمند شده ایم، که برویم سراغ چند موضوعی؟ کتاب را اگر ورق بزنید تقریبا هیچ جا ندارد که موضوع از یک به یک بیشتر باشد. در کتاب کودک، خانواده استثنا هست. یک بچه به علاوه پدر و مادر در صحنه هستند و هر دو نفر گاهی وقتها یک نظر کوچک یا یک صحبت کوچک انجام می دهند. اما توی کتاب مخصوصا عکس ها بیشتر از یک به یک نمی بینید باشد. پس کتاب اولین موضوع تمرینش این است که یک نفر با یک نفر با هم در ارتباط باشند. این تمرینهای اولیه کتاب است و کتاب هم کتابی است که گام به گام می خواهد شما را جلو ببرد. نفر دیگری اگر در صحنه حضور داشته باشد حتی اگر حرف هم نزد، اثر گذار است. چه برسد به اینکه او هم در رابطه قرار گیرد. با اضافه شدن یک نفر دو رابطه اضافه شد. پس موضوع فرق کرد. فرض کنیم در حالت یک به یک اگر ۱۰۰٪ حواس بین دو نفر باشد، در حالتی که نفر دیگر حضور دارد هر کدام ۵۰٪ می شود. حالا همین طور که اضافه شود ببینید که چه اتفاقی می افتد. پس ما معادله چند وجهی را فعلا سعی می کنیم به سراغش نرویم. اول موضوعات ساده. من و فرزندم. پدر و فرزندش. مادر و فرزندش. فعلا موضوعات ساده را می خواهیم کار کنیم. پس این را حواسمان جمع باشد که شرایط پیچیده می شود. حالا در این داستان که مطرح شد بچه ، مادر بچه ، دایی و زن دایی حضور دارند. ببینید که روابط ممکن است چقدر پیچیده شود. خیلی کار سختی است. جمع کردن این موضوع کار راحتی نیست. در این داستان ابتدا باید به چرایی ورود به ارتباط پاسخ دهیم. این را می خواهید جواب دهید یا نه؟ یا می خواهید همین طور به چگونگی بپردازید؟ اگر قرار است به چرایی پاسخ دهید ، چرایی دایی با زن دایی با مادر بچه و هر کس دیگر که در آن رابطه قرار دارد علی القاعده فرق می کند. بعد که به چرایی ها جواب بدهیم چگونگی را باید بر اساس چرایی ها بچینیم. پس هر کدام شیوه تعاملشان فرق می کند. حالا دقیقا از دل این چرایی ها عبور می کنید و میرسید به چگونگی ها. می بینید یک نفر مثلا دایی اصلا این را مسئله نمی داند. برانگیختگی وجود ندارد. نه فصل ۱ است ، نه فصل ۲ است ، نه فصل ۳. یک نفر مثل زن دایی ممکن است خودش برانگیخته باشد و بچه نیز برانگیخته باشد ، شوق داشته باشد شب بماند. چیزی شبیه فصل ۳ یا اگر بخواهد عبور کند باید برود در فصل ۴. چون همه موضوعات فصل چهارم هم قابل تنظیم است. روزهای اول فصل سه ای است، فصل دویی است، فصل یکی است ولی بعد می توانیم فصل چهارم هم عمل کنیم. پس از دل چرایی ها می رسیم به چگونگی . حالا در یک صحنه چرایی های متفاوت می توانند چگونگی های متفاوتی را بچینند. یعنی مثلا چرایی یکی پاسخش یک جور برانگیختگی فصل ۱ است. در فصل ۱ در عکسها ۵ روش را به شما داده بود. تازه بعد از آن باید انتخاب کند کدام روش قوی تر است. نفری دیگر فصل ۲ است. باز او نیز چندین روش برای انتخاب دارد. ببینید چقدر کار سخت می شود. چون علی
- جلسات خانوادگی دکتر شریف؛ خلاصه جلسه دوازدهم مقدماتی / صفحه ۱

الظاهر هر کسی دارد ساز خودش را می زند. نکته مهم در این بین این است که مسئله کیست. قاعدتا آن کسی که مسئله اش است باید به سمت حل مسئله برود. یک پدر و مادری هستند وقتی به منزل ما می آیند اصلا متوجه نیستند فرزندشان موجب آزار ما می شود. مسئله کیست؟ مسئله من است. البته مسئله من، بچه نیست. مسئله من این است که بچه به درستی مدیریت نمی شود و بار آن بر روی دوش من می افتد. من هم الزاما نباید به بچه گیر بدهم. مگر اینکه دیگر هیچ راهی وجود نداشته باشد. آن وقت تازه وارد یک مدل گفتگویی با بچه شوم. در آن موقع هم باز توجه به چهار چرخ کلی و لحظه ای من و بچه لازم است. پس مسئله کیست تعیین میکند که نقطه شروع، در کجای ماجرا قرار دارد.

**سوال:** توجه به مسائل زندگی نشان می دهد که اکثر مسائل چند وجهی هستند. چگونه باید با این مسائل برخورد کنیم؟

**پاسخ:** باید این مسائل را به یک به یک تبدیل کنید و آنها را حل کنید. مثلا شما با یک نفر اختلاف دارید. بهتر است این اختلاف را در یک جلسه یک به یک و خصوصی بیان کنید و مدیریت کنید تا یک جلسه چند نفری. یک به یک خیلی راحت تر است. چون وقتی افراد اضافه می شوند، حتی اگر هیچ دخالتی هم نکنند میزان تمرکز و توجه را دچار چالش می کنند. تا می توانیم تمرین دنیای واقعی را از رابطه یک به یک باید شروع کنیم. در مسائل یک به یک قدرت همه جور کنش و واکنش با تمرکز بالا وجود دارد. بنابراین مسائل چند وجهی را باید مقداری تحلیل کنیم. اما اگر بخواهیم وارد موضوعی شویم باید اول چرایی را پاسخ دهیم بعد چگونگی را. پاسخ به چرایی ۸۰٪ در رسیدن به نتیجه کمک می کند. رویکردها در پاسخ به چرایی کمک میکنند. در چگونگی فرمولهای کتاب محدود است ولی در چرایی بحث خیلی باز است. مثلا به شما می گویند چرا اینجا چیزی نگفتی؟ میگویید فکر کنم مسئله خود بچه بود. ما مدتی است کلاس می رویم، رویکرد ما باغبانی است. یا مثلا فلان جا چرا چیزی گفتی؟ می گوئید من فقط اطلاعات دادم. رویکرد ما این است که خود بچه تصمیم بگیرد. باز می شود رویکرد باغبانی. اصل ماجرا در پاسخ به چرایی اتفاق می افتد. در روانشناسی هم گفته شده کسی که چرایی را جواب می دهد ۹۰٪ راه انجام کار را رفته است. ۸۰٪ قضیه در پاسخ به چرایی حل می شود و ۲۰٪ بقیه از جنس چگونگی است.

**سوال:** در رابطه با اینکه مسئله کیست، فرض کنید به یک مهمانی رفته ایم و بچه مهمان دیگری خیلی خوش سر و زبان و شجاع و ... است و بچه ما برعکس. آن بچه هر دفعه بچه ما را می بیند، بچه ما را اذیت می کند. یعنی کاری می کند که برانگیخته شود. پدر و مادر آن بچه هم هیچ عکس العملی نشان نمیدهند. اینجا مسئله کیست؟ میدانید که بچه شما هم توانایی دفاع از خودش را ندارد.

**پاسخ:** این مسئله نیز چند وجهی است. بچه ای داریم که وقتی وارد یک جمع بچه ها می شود شما حس می کنید که بچه در آن جمع تو سری خور است. حالا سوال این است که خود بچه چه احساس می کند؟ هنوز نمی دانیم و تشخیص آن سخت است. حالا به بچه می گوئیم بیا برویم خونه. جواب می دهد نه نرویم. یعنی سر جمع احساسش ناخوشایند نیست. پس هنوز جایی برای دخالت من نیست. از زمانی که حس می کنیم محیطی ناخوشایند است از آنجا کمی مسئله ما هم ممکن است بشود. ممکن است بچه چندین احساس خوشایند و ناخوشایند داشته باشد ولی برآیند آن برای او خوشایند باشد. ممکن است از چندین احساسی که دارد برای یک احساسش به شما مراجعه کند. مثلا می آید و می گوید: مامان برویم. میشود فصل ۱. چون مسئله بچه بود و آن را پیش شما آورد. مطابق فصل ۱ همدلی می کنید. در نتیجه قدرت فکرش بالاتر می رود و کمی توانمند تر می

شود. دوباره برمی گردد پیش بچه ها. مسائل ما با مسائل بچه ها و نوع نگاهشان با نگاه ما زمین تا آسمان فرق می کند. یک جا ممکن است مراجعه کند : مامان برویم. اگر فکر میکنید خیلی خیلی برانگیخته است، تازه می توانید یک کلمه احساسی بکار ببرید. ولی ترجیحا عقیده داریم که بکار نبرید. اجازه دهید خودش بگوید. مثلا می آید و می گوید مامان برویم. من می گویم : فکر کنم ناراحتی. چون چهره اش نشان می دهد. او از دنیای تصمیم گفت. شما برای او از دنیای احساس می گوید. اجازه دهید خودش بگوید.

**سوال:** خوب اینکه بگوییم من فکرمی کنم ناراحتی همدلی نمی شود؟

**پاسخ:** چرا همدلی است. ولی او گفت برویم. برویم دنیای تصمیم است. کل وجودش را جمع کرد. نه از چرخ احساسش نه از چرخ فکرش و نه از چرخ فیزیولوژی و نه از چرخ رفتارش چیزی نگفت. کل وجودش را جمع کرده و می گوید: حالا برویم. دیگر از جنس تصمیم است. جنس تصمیم را شما می خواهید جلوی احساس بگذارید. خوب می توانید نگذارید. کمی صبر کنید. بعد داخل ماشین که می روید خود بچه می گوید: مامان میدونی واسه چی ناراحت شدم؟ میگویم: منم دوست داشتم بدونم ولی فکر کنم تصمیم گرفته بودی چیزی نگفتم. ببینید چه قدرتی به بچه دادید. قدرت دادید تا خودش تصمیم بگیرد. خودش مسئله و راه حل را پیدا کند. این راه حل افتضاح هم که باشد فوق العاده است. همان طور که نقاشی افتضاحی که خود بچه بکشد بسیار بهتر از نقاشی است که از روی شما الگو برداری کند.

**سوال:** اگر ما طبق تصمیم بچه عمل کردیم و از مهمانی بیرون آمدیم، بعد بچه پشیمان شد چکار کنیم؟

**پاسخ:** شما خودتان اگر از تصمیمی پشیمان شدید چکار باید بکنید؟ به قول معروف غلط کردم را برای اینچنین موقعیت هایی گذاشته اند. شما ممکن است هزاران تصمیم بگیرید و بعد پشیمان شوید. وقتی نمی خواهید مجسمه سازی کنید راحتید. دارید از در می روید بیرون تا رسیدن دم در حیاط بچه می گوید : نه مامان برگردیم. میگویم: ..... چه جالب. فکر میکنی برگردیم؟ میگویم : آره. حال اگر شما کار دارید یا مسئله ای دارید می توانید بگویید : پس من باید یک زنگی مجدد بزنم ببینم میتونیم برگردیم یا نه. ولی باز دوباره حمایت می کنید. در میان رفت و آمدها، در این کنش ها و واکنش ها، رابطه کی با کی حسنه تر می شود؟ شما و فرزندتان. کی داره تصمیم میگیره؟ کی در مدیریت قوی تر شده؟ کودک من. اینکه جواب بدهیم نه دیگه همین که تصمیم گرفتیم از سر برانگیختگی ماست و ما اغلب خوشمان می آید این طور رفتار کنیم. حتی اگر برانگیخته نشدیم ولی امکان برگشت نبود خیلی روشن فصل یکی با بچه همدلی میکنیم: کاش میشد برگردیم.

**سوال:** اگر بعد بچه گیر داد که برگردیم چکار کنیم؟

**پاسخ:** معمولا گیر نمی دهند. شما اگر از ته دلتان حرف بزنید و درست حرف بزنید، معمولا سوزن بچه ها یک جا گیر نمی کند. مثلا در کتاب مثالی آمده که : مامان من دلجم شکلات می خواد. دلش می خواهد. هوس دارد. وقتی همدلی نمیشود میگوید: حالا که این طور شد ، شکلات می خوام. این حالت گیر دادن وقتی است که همدلی کافی وجود ندارد. ارتباط کفایت ندارد. مال وقتی است که من بیشتر سوزنم جایی گیر می کند قبل از اینکه بچه من سوزنش یک جا گیر کند. بعد اگر این اتفاق افتاد و این

رابطه دور شد، هر چه پیشنهاد بدهید او نفی می کند. بهتر است دیگر پیشنهاد ندهید. کمی سکوت کنید. خود شما وقتی با همسرتان روی دنده لج میافتید، انصافا شوق قبول پیشنهاد دارید؟

\*موضوع فرستنده و گیرنده مطرح شد. وقتی رابطه به صورت یک به یک وجود دارد احتمالا ۱۰٪ حواس طرفین به ارتباط است. حالا فرض کنید افراد دیگری هم در رابطه حضور پیدا کنند. در نتیجه میزان تمرکز پایین می آید. حتی اگر حرفی هم نزنند. چون همانطور که گفتیم دو دسته پیام داریم. کلامی و رفتاری. و پیامهای رفتاری نیز از پیامهای کلامی قوی تر هستند. پس حتی اگر کسی حرفی هم نزند چهره و رفتارش پیامهایی را صادر می کند و رفتار شناسی بچه ها نیز خیلی قوی است. مثلا موقع مواجه شدن با یک غریبه به صورت والدین توجه می کنند که چه عکس العملی از خود نشان دهند. ولو پدر و مادر هیچ حرفی هم نزنند. پس افرادی که در صحنه حضور دارند چه بخواهند و چه نخواهند پیامهایی را می فرستند. حال ذهن فرزند ما این پیامها وارد آن می شود و باید پردازش کند. آیا با اضافه شدن تعداد افراد، زمان برای پردازش اضافه می شود؟ قاعدتا زمان بیشتری لازم است. یا در یک شرایطی که بچه در حال بازی است و مادر طبق فرمولهای فصل ۲ به مرحله ای رسیده است که می گوید من دارم می روم. می بینید به دم در که رسیده است بچه یک دفعه اسباب بازی هایش را می کند. یعنی حدود ۵ ثانیه زمان برده که بچه بشنود، تحلیل کند، سبک سنگین کند، از قالب خودش در بیاید و بفهمد که باید برود. مثل کامپیوتر که ساعت شنی نشان می دهد. به این مسئله و بالا رفتن زمان پردازش برای بچه ها باید توجه کرد. حال اگر بی توجهی صورت گیرد چندین اتفاق رخ می دهد. یکی جیغ زدن. نشانه این است که به آخر خط رسیده است. یکی گریه. نشانه این است که فرصت کافی برای پردازش داده نشده است. دیگری نزاع. اینها همه واکنشهای دفاعی است. برای همین می گوییم جملات را مسلسلی نگویند. اجازه پردازش به بچه ها بدهید. یک حرکت شما یک حرکت بچه. هر چه جملات کمتر، اوضاع بهتر. مخصوصا وقتی طرف ارتباط برانگیخته است، هر چه جملات کمتر باشد اوضاع بهتر است. چون در حالت برانگیخته قدرت پردازش پایین می آید. همه ما همین طور هستیم. مختص بچه ها نیست. فرصتی برای پردازش به هم بدهیم. مثلا بچه در کوچه مشغول بازی است. یک صدایی می شنوید و ناگهان آشفته می شوید. خود من برای این که این احساسات در خود من تقویت شود این طور می گویم: فالله خیر حافظا و هو ارحم الراحمین. بعد تا ۵ می شمارم بعد می روم. پس فرصت پردازش را به خودمان و دیگران بدهیم. گاهی وقتها اینکه شما میگویید تا ۵ بشمارم، هم رویکردتان را مجددا به خاطر آوردید، هم فالله... بخوانید. بعد بروید سر بنزید. اما اگر مرتب بدون این نکته بروید سر بنزید، کم کم عادتتان دلوپسی، دلشوره و مراجعه خواهد شد. بعد آیا این سر زدنهای مکرر به بچه شما افزایش حس استقلال میدهد یا کاهش؟ البته که کاهش، پس سر زدن هم حدی دارد.

**سوال:** در شرایط نا امنی و کمبود امنیت آیا سر زدن ما اشکالی دارد؟

**پاسخ:** ببینید شما یک وظیفه ای دارید و یک تکیه گاه. تکیه گاه همه ما پروردگار است. وظیفه شما چقدر است؟ این را مشخص کنید. شب یک جور است، روز یک جور است، محیط ها فرق می کند. حالت خود بچه فرق می کند. ما می گوییم این سر زدن به گونه ای نباشد که برای شما اضطراب افزایشی کند و عادت بشود و برای بچه احساس استقلالش ضعیف شود. پس در عالم ارتباطات فرصت پردازش را به کودک دادن فوق العاده اهمیت دارد. هر چه جمله کوتاه تر، بخصوص در زمان برانگیختگی که قدرت پردازش پایین است، اثرش بیشتر است. مثلا اولین باری که به کودک می گویند ناراحت شدی در کلمه ناراحت گیر می کند یا موضوع خودش؟ معلوم نیست. برای همین هم می گوییم جملات کوتاه بگویید و مسلسلی نگویند چون معلوم نیست بچه کجا گیر می کند.

چند نکته مهم و کاربردی:

\*در مطالعه فصول مختلف کتاب هر کدام از ما نسبت به یکی از فصلها احساس نسبتا قوی تری داریم و به سمت آن متمایل تریم. در تمرین باید از فصلی که به آن متمایل ترید شروع کنید. بعد از مرحله تمرین، وقتی به دنیای واقعی می رسید باید فصلی را که مهارت کمتری دارید، تقویت کنید. مثلا من آدمی هستم که کلا از فصل ۱ خوشم می آید. حس بهتری دارم. معنایش این است که من بیشتر فصل یکی هستم و بیشتر اهل همدلی هستم. در این قضیه ممکن است خودم را نادیده بگیرم. برای تمرین فصل ۱ خوب است. چون مهارت بیشتری دارم. ولی در زندگی واقعی بیشتر باید قسمت ابراز وجود، دعوت به همکاری را کار کنم.

**\*مروری بر واکنشها:** واکنش های ما به دو مدل تقسیم میشود. واکنشهای ذهنی ( فکری ) و واکنشهای رفتاری. اغلب ما واکنشهای رفتاری را می بینیم و واکنشهای ذهنی را کمتر میبینیم. واکنشهای ذهنی را از روی رفتار و گفته ها می توانیم حدس بزنیم. اما رفتاری که از واکنشهای ذهنی سرچشمه نگرفته باشد قاعدتا مد نظر کتاب نیست. پس ماجرای اصلی کنش و واکنش های ذهنی و فکری و در کنارش رفتاری است. آنجایی که می گوید اگر رفتار شما با رفتارتان همخوانی ندارد احساس بدی تولید می کند، دارد می گوید حواستان باشد اینها به هم ریخته نباشد.

در دنیای فکری هم گفتیم دو مدل داریم: خود آگاه و نا خودآگاه. پس در کل کنش و واکنش های من مدلهای مختلفی دارد. از جمله مدل فکری یا ذهنی که می تواند خودآگاه باشد یا ناخودآگاه. ما می خواهیم سعی کنیم که روابط مهم ما بر مبنای خودآگاه باشد. پس واکنشهای ما از این مجموعه سرچشمه می گیرد. می خواهیم بگوییم کل این مجموعه به ویژه قسمت خودآگاه به ویژه زمانی که شما فکر می کنید یک کار خودآگاه انجام داده اید، گاهی وقتها همین کار خودآگاه شما هم تله ای است برای اینکه در دام بیفتید. چه دامی؟ مثلا: ما کم کم یاد گرفته بودیم من مسئول تربیت فرزندم هستم. این خیلی خودآگاه است. از شما هم که پرسند با ادله و برهان ثابت می کنید که من مسئول تربیت فرزندم هستم. بعد طبق همین مدل بر روی فرزندمان فشار وارد می کنیم. یا این فکر: من مسئول عاقبت به خیری فرزندم هستم. اینها افکاری است که در ذهن من و شما جا افتاده است و از اینها دفاع هم می کنیم. وقتی دفاع می کنیم یعنی دنیای ناخودآگاه نیست. ادله داریم، برهان داریم. یا من مسئول موفقیت فرزندم هستم. حالا که کلاس آمده اید این افکار به ظاهر پخته را کنار بگذارید. رویکرد ما باغبانی است. پس بعضی جاهایی که ما فکر می کنیم که داریم درست فکر می کنیم و واکنشهای ما کاملا درست است، همان جا در حال اشتباه هستیم. حواستان به این نکته باشد. حتی مثلا جایی که می گوید عجب تجربه خوبی بود، دوباره تحلیل و بازبینی اش کنید. دوباره به شور بگذارید. چرایی اش را از دیگران نیز پرسید. پرسید شما جای من بودید چه می کردید؟ از زوایای مختلف نگاه کنید. نه فقط یک زاویه. پس روزهای اول از همدیگر کمک می گیریم. از زوایای مختلف تا مطلب را بهتر بفهمیم. حتی آنجاییکه موفق بودیم یا فکر می کنیم موفقیم، ممکن است اشتباه کرده باشیم. مثلا فرزند شما آمده و می گوید: مامان دستت درد نکنه. دیروز که این کارها را برایم انجام دادی من از همه بچه ها بهتر شدم. احساس بسیار خوشایند و لذت بخشی است. اما این کار چند ایراد داشت. مقایسه کرد، در رقابتی ناسالم جلو افتاد، و در ته دلش می گوید مادرم این کار را انجام داد. یعنی احساس استقلال نداشت. پس با توجه به این شرایط جایی هم که فکر می کنیم پردازش کردیم ممکن است پردازشمان کفایت نداشته باشد. دوباره باید برگردیم.

پس این افکاری که گفتیم، ( من مسئول تربیت، عاقبت بخیری، موفقیت فرزندم هستم ) غلط است. مسئول عاقبت بخیری هر فرد اول پروردگار است که در فرصت دادن هیچ کوتاهی ندارد و سپس خود فرد. خیر المسئولین پروردگار است و در فرصت

دادن کم نمی گذارد. بعد از پروردگار هر فردی خودش و تنها خودش مسئول است و هیچ کسی با کسی دیگر قابل مقایسه نیست. حال پدر و مادر چه می کنند؟ رویکرد باغبانی. زمینه سازی می کنند برای اینکه فرزند به همان گل خوشبویی که پروردگار می خواهد تبدیل شود. به عبارتی شکوفایی استعدادهايش. مثل سر انگشت که کاملاً اختصاصی خودش است هر کسی بر روی کره زمین جایگاه کاملاً اختصاصی برای خودش دارد. ممکن است رفتگر این شهر باشد یا استاندار. بر اساس توانمندی ها، لیاقت ها، و استعدادها هر کس جایگاهی دارد. برای همین در بحث تربیت تاکید داریم جایگاه پروردگاری را ببینید. و آن چیزی که پروردگار در همه امور از شما می خواهد و بابت آن از شما تشکر می کند سعی شماست. سعی کم مشکورا.

**سوال:** چطور می شود این افکار را از ناخودآگاه و خودآگاه پاک کرد؟

**پاسخ:** یادتان هست یک صندوقچه باورها داشتید ته اقیانوس که با یک نخ به توپ فکر وصل بود. این چرخه رفتار و احساس مبتنی بر فیزیولوژی که میچرخد، آرام آرام ته نشین می شود. یک شبه تغییر نمی کند. ساده ترین کاری که ما امکان آن را داریم تغییر رویکرد است. رویکرد خیلی اثرگذار است. اما همان رویکرد هم در این چرخه باید بچرخد. اگر رویکردی را انتخاب کنید که حس خوبی با آن ندارید، طبیعی است که دیرتر به ته اقیانوس می رسد. تا رویکردی که هم حسستان، هم رفتارتان و فیزیولوژیتان با آن هماهنگ باشد. با تمرین و دقت کم کم جایگزین می شود. به این سادگی هم نمی توان صندوقچه را عوض کرد چون آن می شود جنگ عادت ها که توصیه نمی کنیم.

**سوال:** تمایز بین رویکرد باغبانی و مجسمه ساز در بحث مدرسه رفتن خیلی سخت است. مثلاً من بدانم بچه من استعدادش خیلی بیشتر است اما تنبلی می کند. مثلاً می توانسته معلم شود آبدارچی شده است. من به عنوان باغبان باید چکار کنم؟

**پاسخ:** با انتخاب شما باید معلم شود یا خودش؟ ببینید بچه لذت طلب هست، اما پروردگار هم بلد بود از مسیر لذت، بچه ۱ ثانیه ای را بگوید شیر مادرت را بخور. بلد نبود؟! چطور این را بلد بوده بعد برای شکوفایی های دیگرش راه دیگری را انتخاب کرده، شما را گذاشته شکوفا کنید. خود پروردگار چکار می کند؟ زمینه سازی می کند یا گوشتان را می گیرد؟ اغلب زمینه سازی می کند. فرصت ایجاد می کند. پس حالا بچه ای را که من از کلاس اول به زور هل دادم تو مدرسه.... هر کنشی واکنش دارد. چرا هلس بدهیم. می توانیم بنشینیم با هم انتخاب کنیم که یکسال مدرسه نرود.

**سوال:** اگر سال بعد هم تصمیم گرفت به مدرسه نرود چی؟

**پاسخ:** این بچه را بیاورید من ببینمش. این اتفاقات نمی افتد. تجربه هایی که ما داریم وقتی درست عمل کردند، آن گونه که شما سوزنتان یک جا گیر کرده، سوزن بچه یک جا گیر نمی کند. پدر و مادر با همین نگاه ها سوزنشان یک جا گیر می کند. اما به هر حال اگر در یک فرآیند گفتگویی با فرزندمان شرکت کنیم، با هم با محوریت فرزندمان تصمیم میگیریم که مدرسه نرود. بعد لوازم و برنامه اش را میچینیم. بچه حس رقابت دارد. وقتی ببیند همسن و سالانش به مدرسه می روند، دوباره به رفتن ترغیب می شود. پس از این احساسات بچه باید استفاده کنیم. اما قاعدتا تصمیم را باید خودش بگیرد. حالا برای اینکه فکرش خیلی مشغول نشود مثال زدیم که بگویید مدرسه قانون است. اما نگفتیم همین مدرسه، با همین معلم، با همین مدل مشق....

آش کشک خاله که نیست. مدرسه رفتن قانون است اما انتخابش با کودک است. می تواند از معلمش دلخور شود، می تواند مشقش را یک روز بنویسد، یک روز ننویسد. عواقبش با خودش. اما من کماکان وکیل مدافع فرزندم هستم. حامی فرزندم هستم. با چه روشی؟ روش باغبانی.

## مرزهای تربیت:

\*مرز: آیا ما در تربیت مرز داریم؟ بله

۱- حساسیت من و دیگران. طبق قواعدی که تا امروز بیان کردیم اگر این حساسیت دقت نشود، ممکن است در بحث تربیت ضربه بخوریم. حساسیت من یا ما یا دیگران یعنی چه؟

مثلا من یک مادری هستم کلا وسواسی. دکتر هم رفتم، دارم دارو هم می خورم. تلاشم را کرده ام. چندان خوب هم نشده ام. بچه ها دم در حیاط باید کفشهایشان را در بیاورند، پای برهنه از در پشتی مستقیم بروند داخل حمام. بعد بیایند داخل خانه. این قانون خانه ماست. لطمه ای ایجاد نمی کند. چون من به حساسیت خودم بهای درست داده ام. تلاشم را هم کرده ام. یک قانون هم گذاشته ام. تکلیف همه روشن است. حسن این شرایط چیست؟ با این رفتار یعنی روشن بودن مرز و حساسیت من، آشفستگی ام کم می شود و قدرت مدیریتم بالا می رود.

حالا یک نفر می گوید من صد قانون گذاشته ام. این دیگر باید برود روانی. قرار بود حداکثر پنج قانون بگذاریم. دیگر تعداد مهم است. موضوع مهم نیست. باید مرز را روشن کرد. مرز حساسیت است. موضوع آن مهم نیست بلکه تعداد مهم است. مرز حساسیت خودمان را باید به آن توجه کنیم. ولی تعدادش را هم باید دقت کنیم.

نظم ها نیز به نوعی حساسیت است. بایدها و نبایدها نیز که در فصل ۲ کتاب از آن صحبت شد مرز نسبی است. حساسیت دیگران: توجه به حساسیت دیگران در هنگام حضور در منازل آنها و ارتباط با آنها نیز مهم است. وقتی شما به حساسیت دیگران احترام می گذارید، این احترام مقدمه رابطه حسنه است. وقتی به حس کسی احترام نمی گذارید، مقدمه جدایی و انفصال از همدیگر است. پس حساسیت ما و حساسیت دیگران مهم است.

۲- تافته جدا بافته: من نباید فرزندم را طوری بزرگ کنم که او در هر قسمتی از وجودش تا دیگران او را دیدند بگویند این غیر از ماست. یعنی فرزند شما نباید طوری لباس بپوشد که تا رفت توی کوچه همه به او نگاه کنند و برای او یک چیز خاص تلقی شود. ما در فرهنگ دینی تافته جدا بافته نداریم. نه در لباس پوشیدن و نه در رفتار کردن. فرزند ما باید متناسب با منحنی توزیع نرمال منطقه اش باشد. وگرنه روابط اش دچار چالش می شود. تافته جدا بافته در ظاهر که دیده می شود اهمیت دارد. مثلا اگر بچه را با لباسی که در منطقه عرف نیست به پارک ببرید، احتمالا آن روز آزار بیشتری می بیند و روابط کمتری برقرار می کند. نباید بچه وقتی وارد یک اجتماع شد انگشت نمای جمع شود. اگر انگشت نما شد رابطه ها دچار چالش می شود.

\*برای یک رفتار یک پیش رفتار (پیش درآمد) و یک پس رفتار (پیامد) داریم. ما در اصل یک رفتار را می بینیم اما این رفتار یک مقدمه ای داشته است. و اغلب در خود رفتار گیر می کنیم. در حالی که اگر پیش رفتار مدیریت شود مقدار زیادی از رفتار قابلیت کنترل دارد. برای خودمان نیز همین طور است. من وقتی عصبانی شدم و با بچه ام یک رفتاری نشان دادم، در مقدماتش یک اتفاقاتی افتاده است. این می شود پیش رفتار. ممکن است من باب مثال در لحظه عصبانیت نتوانم خودم را کنترل کنم، اما در پیش رفتارها می توانم بگویم که دور موتور دارد بالا می رود. هر رفتار یک سری پیامدهایی نیز دارد. اگر یادتان باشد در فصل ۳ راجع به پیامدها میگویم که ببینید شما آنچه که مهم است، این است که در این فرآیند، رفت و برگشتی که بچه دارد انجام

می دهد، یاد می گیرد کم کم بر رفتار خودش تسلط بهتری داشته باشد و رفتار بهتری را انتخاب کند. ما خیلی وقت ها چون رویکردمان مجسمه ساز است و خودمان را مسئول عاقبت بخیری بچه می دانیم، به اشتباه پیامد رفتار را از جلوی بچه برمی داریم. همان حرفی که مرحوم دکتر هایم جینات گفته اند که یکی از چیزهایی که می تواند تنبیه را بشکند این است که بچه ببیند پیامد رفتار خودش است. برای همین است که می گوییم فکر کنم تصمیمت را گرفتی. هی تکرار می کند. قبلش می گوییم تصمیمت را بگیر. یا این ، یا اون. هی دارد به پیامد رفتار بچه توجه می کند. اگر بچه نتواند مسئله ای را به عنوان پیامد رفتار خودش تلقی کند، قاعدتا می تواند آن را تنبیه تلقی کند. این چرخه را باید حواسمان باشد. در سنین پایین میببینیم پیش رفتار ها خیلی مهم است. برای همین گفتیم برای سن زیر ۳ سال محیط آرایبی کنید. سن زیر ۳ سال اگر به مرحله رفتار برسد یعنی ما خیلی ضعیف عمل کردیم. چه برسد به مرحله پیامدهای رفتار برسد. چون بچه درک کامل ندارد.

**سوال:** اینکه برای بچه زیر ۳ سال اگر به مرحله رفتار برسد ضعیف عمل کردیم یعنی چه ؟

**پاسخ:** به مرحله رفتار برسد یعنی اینکه بچه یک حرفی به من می زند و برانگیختگی تولید شده است. مثلا بچه شما یک روزه است. بهتر است گریه کند تا به او شیر بدهید یا اینکه طوری رفتار کنیم که با گریه کمتری شیر بخورد؟ اگر گریه کند به رفتار رسیده است. حالا بچه ای که یاد بگیرد هر موقع مادرش را خواست یا شیر خواست گریه کند، این برای شما راحت تر آرامش تولید می کند یا یاد بگیرد قبل از این ماجرا؟ قاعدتا قبل آن. حالا کمی بزرگتر می شود. بچه ای که می آید سراغ شما گیر می دهد به یک موضوعی. مثلا مامان من بستنی می خوام. ممکن است در چرخ فیزیولوژی اگر سیر باشد کمتر به بستنی گیر دهد. اما وقتی بچه زیر ۳ سال مشخصا گیر داد به بستنی، فرمولهای کتاب دیگر جواب نمی دهد. برای همین می گوییم بچه زیر ۳ سال تا می توانید محیط آرایبی انجام دهید تا بچه به مرحله رفتار نرسد. اما بچه بزرگتر از ۳ سال که قدرت مدیریت بیشتری پیدا می کند، دیگر تعاملهای گفتگویی ما یک پکیج نسبتا کامل می شود. می توانیم این ارتباط را با هم برقرار کنیم. اما بچه زیر ۳ سال چون قدرت مدیریت ندارد به این دلیل می گوییم سعی کنیم به مرحله رفتار نرسد. اگر رسید کار سخت می شود. نمی گوییم میسر نمی شود ولی سخت می شود. برای نوجوان هم همین طور. بیشتر بر پیش درآمد ها کار کنیم و اجازه دهیم با پیامد های رفتار خودش مواجه شود. ما کمی دورتر می ایستیم و سعی می کنیم حامی او باشیم. درد دلش را گوش دهیم. حرفش را به من بزند. تصمیم های مختلفش را به ما بگوید و به تصمیماتش احترام بگذاریم. حس کند که خانواده پشت و پناهش هست.

حالا تو این چرخه ای که ما از پیش رفتار تا پیامد رو مثال زدیم بیابیم ببینیم که در این داستان، داستان طبیعت و خداوند چکار کرده است. شما مثال آتش را در نظر بگیرید. از سنی که بچه می تواند راه بیفتد از آن سن شما اگر آتش واقعی جلوی شما بگذارد به آتش نزدیک نمیشود. چرا نزدیک نمیشود؟ از پیش درآمد های بر حذر دار آتش، از هرم حرارتش از نورش. امکان ندارد یک بچه ای برود و دستش را به آتش بزند. اما بخاری را ممکن است بسوزد. چون این حالت را ندارد یا کمتر دارد. پس ببینید توانایی در بچه این سن هست، راحت با طبیعت عادی دارد کنار می آید، چون خدا این ماجرا ها را تعیین کرده است. حالا ما چی؟ من نشسته ام آنجا گاهی وقتها میخوم یک گلوله آتش. ولی بچه نه آتشش را میببیند نه هرم حرارتش را. فقط میببیند سوخت. آیا شما قبل از آن آمپرتان بالا نمی رفت؟ علامتی چیزی... داشتید؟ در زندگی ما هم همین است. دیدید دو تا ماشین می خورد به هم، می آیند پایین مشت میزنند به همدیگر. اصلا نمیفهمیم از کجا داغ شده؟ آمپرش چنده؟... فقط یک دفعه میببیند خوردید...

نکته دیگر ارتفاع. بچه از وقتی راه میفتد حس ارتفاع را دارد. معمولا این گونه است. بچه وقتی به جایی برسد که اختلاف ارتفاع دارد معمولا یک ایست میکند. مگر اینکه جای دیگری فکرش درگیر باشد. آن حالت مد نظر ما نیست. حالت عادی بچه را میگوییم. ما هم همین جوریم. همه ما از آن سنی که یاد میگیریم وقتی میرویم در طبیعت پروردگار، کمتر جایی در طبیعت پروردگار میبینید که یک پرتگاهی داشته باشد که به شما هشدار قبلی داده نشده باشد. خیلی کم است. اغلب جاها ارتفاع برای شما معنای ارتفاع را دارد. اما چاله آسانسور به هیچ وجه معنای ارتفاع را به شما نمیدهد. برای همین افرادی که از چاله آسانسور میافتند خیلی زیاد هستند. ولو آدم بزرگ باشند. چون شما جلوی تان یک دیوار میبینید دو متر آن طرف تر. بعد یک دفعه چاله آسانسور. حس ارتفاع به شما نمیدهد. پس عملا پیش رفتارها را به شکلی شکل میدهد که رفتار اتفاق نیافتد. یا کمتر بیافتد. ما در رفتارمان باید کاری کنیم همین حالت را برای فرزندمان داشته باشیم. بحث پیامد چی؟ بحث پیامد هم همین است. بچه یک کاری را انجام داده است، رفته سر یخچال. چیزی افتاده شکسته. قاعدتا با فرمولهای کتاب خودش در جمع کردن ماجرا باید دخیل باشد. زحمتش را باید بکشد. اما این را چگونه بگوییم بحث دیگری است. برو جارو ببار... برو دستمال ببار... این استقلال است؟ این فصل ۲ است؟ این فصل ۳ است؟ گفتگوی ما را یاد بگیریم. خواستید امر و نهی کنین یکی دو تا. خطر داره یکی دو تا. اما بعد از آن دیگر باید مشارکت کند. اینها را کنار هم اگر بچینید بحثها یک مقداری روشن تر میشود.

#### ریز گامهای فصل ۴: تقویت استقلال

ریز گام ۱: صفحه ۱۵۶. پاراگراف اول. «یکی از مهمترین اهداف ما به عنوان والدین ایجاد حس استقلال است.» توضیح: بین اینکه شما حس استقلال را داشته باشید یا خود استقلال فرق است. ما میخواهیم بچه هایمان حس استقلال داشته باشند. این مهمتر از خود استقلال است. اما دنبال این هستیم که بچه شما حس استقلال را داشته باشد. چرا؟ چون قرار نیست او از من کپی شود.

ریز گام ۲: صفحه ۱۵۶ پاراگراف ۲. «تنها از این طریق که این اجازه را به آنها .....» توضیح: این کتاب کمتر جایی مطلق گفته است. اما می گوید تنها یک راه وجود دارد. آن راه این است که مسئولیت کارهای خودشان را داشته باشند. به عنوان یک قاعده کلی. پس اگر بچه ای مسئولیت کارهای خودش را نداشته باشد یا کمتر داشته باشد مسیر استقلال به همان میزان کم یا بیش خواهد شد. و من باید این حس مسئولیت فرزندم را در کارهای مختلف مربوط به خودش به رسمیت بشناسم. این نکته دقیقا مغایر با نظر من مسئول عاقبت بخیری فرزندم هستم می باشد.

ریز گام ۳: صفحه ۱۵۹ پایین صفحه. «این حقیقت تلخ..... به ما وابسته اند.» توضیح: سرسره فرزندان ما به طور معمول به سمت وابستگی است. ما باید سعی کنیم با فصل استقلال کمی شیب آن را کم کنیم. اگر شیب آن را بیشتر کنیم که دیگر هیچ، عروسش هم که میکنید، دامادش هم که میکنید نوه هایتان را باید بزرگ کنید. نتیجه هایتان پیش شماست. پس باید حواسمان باشد شیب این سرسره وابستگی به خودمان را کم کنیم.

ریز گام ۴: صفحه ۱۶۰ پاراگراف دوم. «خوشبختانه فرصتهایی که می توان فرزندان را به استقلال ترغیب کرد.....» توضیح: در فصل ۴ نگران فرصت سوزی نباشید. هر زمان نگران شدید بگوئید از این لحظه به بعد سعی میکنم فرصت را از دست ندهم. فرصتها جاهای دیگر زیاد بود. اینجا بسیار زیاد است. در جای دیگر کمی باید برای همدلی و یا دعوت به همکاری منتظر

میمانددیم، بیشتر باید منتظر میماندیم و سعی میکردیم وارد فصل ۳ نشویم. اما در فصل ۴ لحظه به لحظه فرصت است. چون سبک زندگی است.

ریز گام ۵ : ۶ گام

توضیح : بعد از ۴-۵ گام رسیدیم به چگونگی ها. ۴-۵ گام درون ذهن شما باید حل بشود بعد به اینجا برسید. زیر ۶ گام پنجم بنویسید: تکمیل آن در صفحه ۱۶۷. در صفحه ۱۶۷ ریز گامها را تکمیل تر میتوانید بفهمید. روشهای دیگری را هم در صفحه ۱۸۰ تا صفحه ۱۸۳ به شما داده است که ریز گام پنجم را بهتر بفهمید.

ریز گام ۶ : صفحه ۱۶۸ . پاراگراف آخر. « میدانم که باور این مسئله که باید کودک را مسئول جزئیات زندگی خود بدانیم » توضیح : ریز گامی بود که میگفت کودک را مسئول کارهای خودش بدان. الان می گوید مسئول جزئیاتش هم بدان. نه فقط مسئول کارهای خودش. مسئول جزئیات هم بدانید. بین یک نگاه کلی و یک نگاه جزئی خیلی فرق است.

ریز گام ۷ : صفحه ۱۷۱ . از ابتدا تا انتهای صفحه ریز گام هفتم است.

توضیح: خلاصه ریز گام هفتم این است : عجله با زندگی منافات دارد. عجله  $\neq$  زندگی . هر زمان فکر کردید باید خیلی عجله کنید، بگویید حالا که این طور است میگویم فالله خیر حافظا و هو ارحم الراحمین و تا ۵ می شمارم. زندگی این قدر تند نیست. این عجله باعث می شود شما درک مناسبی از خودتان و فرزندتان ندارید. حالا آتش هست و شما هم درکی از آن دارید ولی قبل از اینکه هرم حرارت را بفهمید وسط آتشید. آنجا دیگر پشیمانی ممکن است اذیتتان کند.

ریز گام ۸ : صفحه ۱۷۲. پایین صفحه. « ما والدین مسافر راهی ..... »

توضیح: آیا آماده آن هستیم که بچه ما به ما بگوید من مستقلم؟ اغلب ما این آمادگی رو نداریم. ترسناک است. هولناک است.

#### چند نکته:

در صفحه ۱۷۱ ریز گام هفتم. کنارش بنویسید مهمتر از اینکه بیایم طرف مقابل را درک کنم اینکه بیایم تضاد درونی خودم را درک کنم که این عجله زندگی من است یا من دارم زندگی می کنم.

صفحه ۱۶۹. بالای صفحه بنویسید: مسئله کیست؟ و کنارش بنویسید چرایی. کسی که چرایی را درست جواب دهد و بداند مسئله کیست فصل استقلال را به راحتی درک می کند. در فصلهای دیگر هم چرایی مهم است ولی اینجا چون سبک زندگی است و لحظات عادی زندگی است جدی تر است. جای دیگر شما منتظر شکار لحظه بودید اینجا لحظه ای نمی بینید بخواهید شکار کنید. همه لحظات مثل هم است.

پایین صفحه ۱۶۸ کنار ریز گام ششم. بنویسید مسئله کیست. اگر مسئله ، مسئله فرزند شماست، مسئولیتش و اختیارش با خود اوست. احترام به نظرش را باید در کنار اینها ببینید. باید همه لوازمش کنار هم دیده شود. پس اگر مسئله مسئله فرزند است باید تمام این نکات کنارش دیده شود.

صفحه ۱۶۷. بالای صفحه. چون سبک زندگی است خط چهارم اشاره کرده است که اراده و تمرین زیادی میخواهد. سبک زندگی اراده هم میخواهد تمرین هم زیاد میخواهد. فصلهای دیگر یک بزن در رویی است. یک لحظات خاصی است. اما استمرار کار راحتی نیست.

صفحه ۱۶۱. عکسها . بالای عکسها بنویسید « یا » فصل چهاری با « یا » فصل سه ای چه فرقی می کند؟ سعی کنید پیدا کنید. پایین صفحه ۱۶۰. یک گروه باز کنید بنویسید سبک زندگی . کل فصل ۴ سبک زندگی است. نماد سبک زندگی شما این شش مدل گویش است. بقیه در فکر شما اتفاق می افتد. این نماد را وقتی کسی میبیند چند نکته درون آن دارد. (۱) همین مطالب را در مورد خودتان هم بکار ببرید. « ما مامان ها که بیچاره ایم ». تا وقتی که به خودتان بگویید بیچاره اید، بیچاره اید. « ما که راه حل نداریم. » تا وقتی که میگویید ما بیچاره ایم یا راه حل نداریم آیا به خودتان حق انتخاب میدهید؟ آیا برای خودتان امید ایجاد کردید؟ اینها را برای خودتان به کار ببرید. من میتونم الان سریع بلند شوم وسایلم را جمع کنم یا تا ۱۰ بشمارم؟ یک « یا » است اما استقلالی است. بچه تان آمده سراغ شما. میتوانید بگویید مامان من میتونم الان پیام ولی دستام خیسه میتونم تا ۲۰ بشمارم دستام رو خشک کنم بعد پیام. هم به خودتان اجازه دادید هم به او. مهم نیست کدام را می گوید. مهم این است که هر دو قابلیت اجرا داشته باشد. اما این گفته را که گفتید چند لحظه هر دوی شما به صورت استقلالی فکر کردید یا نه ؟ این رشد است. این لحظه لحظه زندگی است که می گوئیم فرصتها زیادند. کسی که اینها را در درون خودش استفاده نکند یعنی مرتب به خودش تلنگر بزند ما راهی نداریم... همینی که هست... کاریش نمیشه کرد .... اینها که استقلال نیست. از دل یک آدمی که در درون خودش این طوری دارد عمل می کند شما میخواهید پرورش دهنده استقلال در بیاورید؟ پس اول اینها را به خودتان بگویید. همین طور که کل کتاب را اول باید به خودتان بگویید. اما فصل ۴ چون ۸۰٪ ماجرا را در بر می گیرد، خیلی اهمیت دارد. پس سر جمع گفتیم که در فصل استقلال نوع رفتار و کار ما به شکلی است که با چرایی ها و چگونگی ها توجه می کنیم از دل چرایی ها صاحب مسئله در می آید و وقتی مشخص شد مسئله مال کیست سعی می کنیم تفویض اختیار کنیم و اختیارش هم متناسب با او باشد. او مسئول کل کار خودش و حتی جزئیات کار خودش با این نگاه پیش رفتار و پیامد باشد. اگر اینگونه عمل کنیم فرزندان شما سرعت بیشتری برای استقلال دارند و در سنینی که کارهای مخاطره آمیز ممکن است اتفاق بیافتد، با خلاقیت بیشتری که دارند، میتوانند از مناطق خطر راحت تر عبور کنند.