

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

سوالات پرسیده شده

• سوال: اینکه گفتید با کلمه احساس بچه را بیان کنید، بیان کردن یک سری کلمات آیا القاء کردن به بچه نیست؟ مثلاً اینکه بگوییم تو افسرده شدی یا خجالت کشیدی... احساس می کنیم بار منفی این کلمات بیشتر از تأثیر گذاری مثبت این کلمات است.

پاسخ: فرض کنید آنجایی که نگرانید از این روش استفاده نکنید. چند درصد می شود؟ همیشه که این حالات نیست

سوال: خوب همه اش تکراری می شود مثل خوبی، خوشحالی، ناراحتی... . یک سری احساسات خیلی تکراری می شود.

پاسخ: حس درد. بچه ها در یک سنی بیشترین حسی که تجربه می کنند درد است. یعنی شما با کلمه درد اگر مأنوس باشید و از آن به درستی استفاده کنید، خیلی چیزها از دل آن در می آید. گرسنگی، تشنگی... کم کم می خواهیم یاد بگیریم چهارچوب کارمان را برای خودمان روشن کنیم. این جلسه موضوع حل مسئله گفته می شود و از این جلسه می خواهیم کم کم با قواعد با هم صحبت کنیم. یعنی شما می آید می گوئید آقای دکتر در بعضی از موارد من می مانم به بچه سه ساله ام چه بگویم. مثل زمانی که می خواهم بگویم «فکر میکنم آدم شرمنده میشه» این بار منفی اش بیشتر است. این می شود تعریف. در تعریف باید دختر یا پسر بودن، سن و سال فهمیده شود چون در چهارچرخ اهمیت دارد. پدر بوده است یا مادر. در این فضا چه کسانی دیگر حضور داشته اند یا نداشته اند. همه اینها کمک می کند تا شما بتوانید آن راه را بروید.

بله. بعضی از جاها این نگرانی را داریم حرفی که می زنی روی بچه اثر بگذارد، به قول شما القاء کلمه کند. اما پاسخ این قضیه در فصل ۱ مقداری داده شده است. نه به این روشنی سوال شما ولی با زاویه سوال شما. مثلاً بچه من نسبت به یک چیزی احساس خوشایندی دارد. من می گویم «تو اینچنین وقتی آدم احساس خوبی ندارد.» یعنی درست مخالف. خوشایند یک طیف است و ناخوشایند یک طیف دیگر است. کمترین چیزی که برای احساس می توانیم بگذاریم خوشایند و ناخوشایند است. یعنی هر جا گیر کردید حداقل بگوئید خوشایند و ناخوشایند. «آدم احساس خوشایندی ندارد.» این جمله دیگر کمترین آن است. وقتی گیر کردیم پس می شود ردیف خوشایند و ردیف ناخوشایند. وقتی طرف تو طیف خوشایند است و ما بهش میگویم ناخوشایند خیلی بهش بر می خورد ولی اغلب بچه ها چون دنیاشون صاف و ساده است به راحتی اصلاح می کنند. میگو اتفاقاً من ناراحت نشدم. میگو مامان شرمنده چیه؟ ممکنه اصلاً ندونه شرمندگی چیه و مفهومش چیه. بعد شما توضیح میدین جواب میده نه من ایجوری نشدم. آدم میفهمه یک جور دیگه شده. قشنگ خودشون میگن چون دنیاشون صاف و ساده است. به این دلیلی خیلی نگرانی نداریم. آن چیزی که مهم است این است که شما وارد رابطه میشوید و به خاطر رابطه حسنه وارد شوید و هدفتون همدلی باشه. اگر هدفتون ساکت کردن بچه یا گوش کردن به حرف شما باشه طبق خیر خوبی زیبایی و طبق مطالبی که در کتاب خواهید خواند آن اثری را که می گوئید روی بچه ندارد و حتی ممکن است منجر به تخاصم بیشتر شود. برای همین گفتیم وقتی وارد دنیای ارتباط می شوید اول چرایی آن را از خودتان

بپرسید بعد وارد دنیای ارتباط شوید. بنابراین خیلی نگرانی نداریم. البته طبیعی است که اولین کلمات منفی است. نگران نباشید. کم کم مثبت تر میشود. واژگان احساسی که شاه کلید ارتباط است خیلی محدود است و ناتوان هستیم این را بفهمیم. مگر نگفتیم همدلی از جنس احساس است؟ کلمات احساسی مان باور کنیم ۴۰ تا ۵۰ بیشتر نیست. آن هم به صورت ترکیبی. ولی برای آنکه کلمات احساسی را پیدا کنیم، از احساسات فیزیکی پیدا کنید. فیزیولوژیک مانند گرسنگی، تشنگی، خستگی، خواب آلودگی. اینها فی نفسه مثبت یا منفی نیست. چون نمیشود احساسات را دقیق به مثبت یا منفی تقسیم کرد. گرسنگی از جنس گرسنگی یا تشنگی از جنس تشنگی بعضی وقتها خوشایند است. پس الزاما خوشایند یا ناخوشایند نیست. می توانیم با یک تقسیم نسبی بگوییم خوشایند، ناخوشایند. چون نسبت در آن لحاظ شده است. بعد به کلمات احساسی طیف بدهیم. مثلا فرض کنید:

خیلی خوشایند خوشایند کمی خوشایند کمی ناخوشایند ناخوشایند خیلی ناخوشایند

با یک کلمه ۶ مدل همدلی و همراهی می توانیم استفاده کنیم. حالا همین کار را در مورد واژه عصبانیت بکار ببرید:

خیلی عصبانی عصبانی کمی عصبانی

هدف از این طیف بخشیدن به کلمات احساسی ، توسعه زمینه ارتباط و همدلی است.

● **سوال:** اینکه در جاهایی واژه پیدا نمی کنیم آیا می توانیم با استفاده از حالات ، لحن کلام یا زبان بدن حتی خیلی بهتر از کلمات احساس را بیان کنیم؟

پاسخ: حرف شما درست است. به یک معنا می گوئید در شکل کتاب جایی که پدر تنها صندلی را چرخانده و به بچه توجه کرده است بدون اینکه حرفی بزند همدلی کرده است. قبول. اما آیا این پدر در دل متوجه حس بچه و کیفیت آن شد یا نه ؟ اولین قدم این است که متوجه احساس و کیفیت احساس بچه شوید. بعد که متوجه شدید اگر خواستید بیاورید در دنیای ارتباطات، باید یک واژه برایش پیدا کنید. یا یک جمله که بچه بفهمد شما متوجه شدید. وگر نه همین پدر با چرخاندن صندلی دارد می گوید این موضوع برای من مهم است و متوجه شدم تو ناراحتی. هیچ حرفی هم نزده است. ولی بچه همدلی را دریافت کرده است. در واژه نمی خواهیم بمانیم اما بچه ها که بزرگ می شوند ارتباطات اصلی انسانی در مقام واژه ها شکل می گیرد. یعنی گل سرسبد ارتباط انسانی پاتومیم نیست، واژگانی است. حالا ممکن است بعضی از جاها واژه ضعیف باشد و در بعضی جاها اینگونه است و استفاده از واژه نادرست است و حتما باید از غیر واژه استفاده کنیم. اما حتما باید یک واژه ای برای خودمان پیدا کنیم. واژه ای که اگر نیاز شد از آن استفاده کنیم. بعد می شود دنیای مشترک واژگان بین من و فرزندان من که در مراحل بعدی به همدلی و ارتباطمان راحتی و سرعت میدهد.

● **سوال:** در صفحه ۳۳ کتاب گفته شده است برای بیان احساس کودک مثلا بگوییم در چنین مواقعی انسان دستپاچه می شود. این همان کلی گویی یا پاسخ فلسفی نیست؟

پاسخ: ممکن است چنین برداشتی شود و کلی گویی باشد. اما غیر همدلانه نیست. حالا اگر گیرنده ما (بچه) حس کرد که همدلی اتفاق نیافتاده است شما هر جمله ای بگویید به درد نمی خورد. اگر با بدترین جملات همدلی اتفاق افتاده است ، خوب است. اما حرف این است که این مدلی که در حال اجرای آن هستیم میزان ضریب خطا را کاهش می دهد. یعنی ۷۰ تا ۸۰ درصد با صفحه سمت چپ در همدلی موفقیم و در صفحات دست راست میزان ۷۰ تا ۸۰ درصد در همدلی نا موفقیم. با این نگاه خیلی جای نگرانی ندارد.

• **سوال:** گاهی وقتها پیش می آید که من متوجه احساسی در بچه می شوم و هر احساسی را نام می برم می گوید نه. آن موقع باید چکار کرد؟

پاسخ: این سوال دو نکته دارد. اول اینکه بچه دلش نمی خواهد صحبت کند. فصل ۱ فصلی است که بچه به شما مراجعه می کند نه شما به بچه. در حقیقت بچه ارتباط را طلب می کند. این موردی که پرسیدید جزو مواردی است که کمی پیچیدگی دارد و در این زمان بررسی نمی کنیم. اما به طور معمول اگر بچه به من مراجعه کند و برانگیختگی به معنای مثبت یا منفی هیجانی داشته باشد، این بچه دنبال کسی می گردد که احساس او را بفهمد. بعد معمولاً در این شرایط داخل کتاب جواب داده است. شما حتی اگر حس بچه را اشتباه تشخیص دهید یا برعکس تشخیص دهید خودش اصلاح می کند. اما یک بچه ای رفته داخل اتاق نشسته و من پیش او می روم و می گویم فکرکنم امروز ناراحتی. هنوز چهارچرخهای او دستم نیامده تا بفهمم از کجا شروع کنم. من شروع به ارتباط کرده ام و این مطلب جلوتر از فصل ۱ است و اینجا بررسی نمی کنیم.

مدیریت ارتباط

• به طور کلی بحثی داریم به اسم مدیریت ارتباط. شاید بتوان گفت نقطه عطف تمام بحث ما در این جلسات، این کلاسها و این آموزه ها مدیریت ارتباط است. یعنی یک پایه روابط را می سازد که شاید بتوان گفت حد فاصل بین مبانی و شیوه هاست. یک حلقه وصل خوب بین اینهاست و یک بحث اساسی است.

ارتباط چیست؟ ارتباط از دید ما یک عامل رشد است. متاسفانه در ذهن اغلب ما وقتی می گوئیم چگونه با فرزندم ارتباط برقرار کنم، رشد وجود ندارد. جمع و جور کردن موضوع وجود دارد. رشد را در این ارتباط نمی بینیم. خود رشد را هم بینیم. چون یک طرفش به مبانی است. یک طرفش به شیوه ها. پس تعریف ما از ارتباط عامل رشد است. رشد یعنی حرکت به سمت تربیت. در بحث ارتباط رشد حاصل می شود. شکوفایی های مختلف حاصل می شود.

با توجه به این تعریف ارتباط یک امر دو سویه است. یعنی شما با بچه ارتباط دارید هم شما باید بزرگ شوید هم بچه. به جز پروردگار عالم همه موجودات در ارتباطشان رو به سمت رشد دارند و باید داشته باشند. با توجه به این نکته اگر من پدر با بچه ام ارتباط داشته می تواند این ارتباط رشد ایجاد کند، می تواند سرکوب من و او را ایجاد کند. با این نگاه به ارتباط، ارتباط را یک محل و یک شاهراه برای حرکت هر دو نفر می بینیم. یعنی اگر من در قبال بچه ام رفتارم را اصلاح کردم، صبوری کردم، تحمل کردم، انرژی گذاشتم، من دارم به سمت تعالی خودم حرکت می کنم. این خیلی نکته مهمی است که بحث ارتباط با بچه ها را خوبتر بفهمیم.

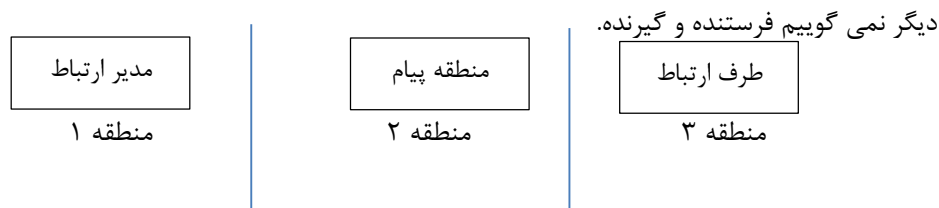
ارتباط را به دو دسته تقسیم می کنیم: (۱) ارتباط درونی (۲) ارتباط بیرونی. در دوره کلاسها وقتی از ارتباط صحبت می شود منظور ارتباط بیرونی است. اما ارتباط درونی نیز فوق العاده در رشد و تعالی مهم و موثر است. رشد درونی در بخش خودآگاهی مختصر اشاره می شود.

فرمولهایی که اشاره می شود و مطالبی که در کتاب است برای ارتباط درونی و بیرونی هر دو کاربرد دارد و شما اصول کتاب را چه از روشها، چه از مبانی اگر دریافت کنید و بگیرید، هم در ارتباط درونی و هم در ارتباط بیرونی آن اصول کاربرد دارد و موثر است. به عبارتی شما می توانید در ارتباط درونی خودتان بین چهارچرختان یا بین اجزای وجود خودتان طوری ارتباط بچینید که ما به آن صفحه دست راست می گوئیم. صفحه دست راست درون شما را ممکن است رشد کمی حاصل کند یا خیر شما را متزلزل کند. صفحه دست چپ اگر با خودتان برخورد کنید،

رشد شما را سرعت بیشتری می دهد و ثبات درونی و آرامش شما را بیشتر تامین می کند. اما فعلا وارد دنیای درونی و خودآگاهی نمی شویم و خود آن شبیه رویکرد اتفاق خواهد افتاد. با این نکته که ما برای خودمان نیز می توانیم استفاده کنیم و هر دو قسمت را باید دقت کنیم و اینکه اگر کسی بر ارتباط درونی خودش یا خودآگاهی خودش یا اجزای وجود خودش تسلط داشته باشد و چیره باشد، اگر کسی بتواند با خودش همدلی کند، اگر کسی بتواند با خودش ارتباط بهتری برقرار کند، یقینا در دنیای بیرونی توانمندی بیشتری دارد. یکی از علت‌هایی که گفتیم کتاب را شروع نکنید این موضوع است. تا شیوه های کاری و ارتباطی در درون شما قوام پیدا نکند، در دنیای بیرون در واژگان، در جملات، در شیوه ارتباطات به شدت دچار خلأ می شوید، گیر می کنید. یک کلمه گفتید بچه تان جواب داد می مانید چکار کنید. دو قدم می روید بچه چیزی گفت ناگهان می زنید همه چیز را خراب می کنید. با توجه به این موضوع اگر در دنیای خودتان مسلط شوید در دنیای بیرون فوق العاده راحت تر هستید.

مدیریت ارتباط:

- ارتباط را اگر بخواهیم مدیریت کنیم باید ارتباط را بشناسیم. در هر ارتباطی قاعدتا یک پیام رد و بدل می شود و یک فرستنده و گیرنده وجود دارد. فرستنده خودش لحظه به لحظه گیرنده نیز هست و گیرنده نیز لحظه به لحظه فرستنده نیز هست. فرستنده مطلق و گیرنده مطلق نداریم. یکی شروع می کند که به شروع کننده ظاهرا می توانیم بگوییم فرستنده. حال تعریف جدیدی ارائه می دهیم:



منطقه ۱ منطقه کسی است که می خواهد ارتباط را مدیریت کند. منطقه مدیر ارتباط. در ارتباط شما با فرزندتان چه کسی می خواهد ارتباط را مدیریت کند؟ شما. شما در منطقه ۱ قرار دارید. اگر بگویید من می خواهم مدیریت کنم منطقه ۱ منطقه شماست. اگر کسی دیگر دارد مدیریت می کند شما در منطقه ۳ قرار می گیرید. منطقه ۳ منطقه طرف ارتباط است. دیگر کار به شروع کننده یا فرستنده و گیرنده نداریم. فرزند شما به شما مراجعه می کند، جایگاه شما منطقه ۱ است. میخواهد فصل ۱ باشد او شروع کند یا فصل ۲ باشد شما به او مراجعه کنید. در هر حال جای شما منطقه ۱ است. منطقه ۱ منطقه مدیر ارتباط است. آن کسی که وظیفه ارتباط یا احساس وظیفه در ارتباط دارد در منطقه ۱ قرار می گیرد. مدیر ارتباط یا منطقه ۱ کسی است که صاحب ادعاست. هرکس ادعا دارد او شایسته تر است، در منطقه ۱ قرار میگیرد و مدیر ارتباط است. شما ادعای مادر بودن دارید پس در ارتباط با آن کسانی که شما ادعا دارید وظیفه مدیریت ارتباط با شماست. پیغمبر امت نسبت به امتش ادعای پیامبری کرده است. لذا پروردگار اول وظیفه ارتباط را از پیامبر می خواهد. در ارتباط بزرگترها اگر فکر می کنید شما توانمندتر هستید وظیفه مدیریت ارتباط با شماست. هر چه سطح بالاتر باشد وظیفه مدیریت ارتباط بیشتر است. صاحب ادعا همان کسی است که باید ارتباط را مدیریت کند و در مدیریت ارتباط فرد فعالی باشد، دیگر مهم نیست او شروع کرده است یا فرد دیگر. عباد الرحمن کسانی هستند که رابطه با جاهلون را هم مدیریت رشد و تربیتی میکنند.

منطقه ۱ چه منطقه ای است؟ اگر از خودش و چهار چرخش صحبت کند در منطقه ۱ است. اگر از طرف مقابل و چهارچرخ او صحبت کند می شود منطقه ۳. اگر از جنس پیام باشد می شود منطقه ۲. منطقه ۳ منطقه ممنوعه

است. برای فهم بهتر عکسهای کتاب را بررسی کنید. صفحات دست راست عمدتا در منطقه ۳ است و صفحات دست چپ عمدتا منطقه ۱ است.

ممنوعه بودن منطقه ۳ مطلق نیست. گاهی وقتها که همدلی بالا می رود شما از منطقه ۳ استفاده کنید خیلی هم لذت بخش است و آدم احساس صمیمیت می کند.

جملات امر ونهی اکثرا در منطقه ۳ قرار دارند و نکته مهم این که مهم تر از جمله طرز برداشت طرف ارتباط از جمله ماست.

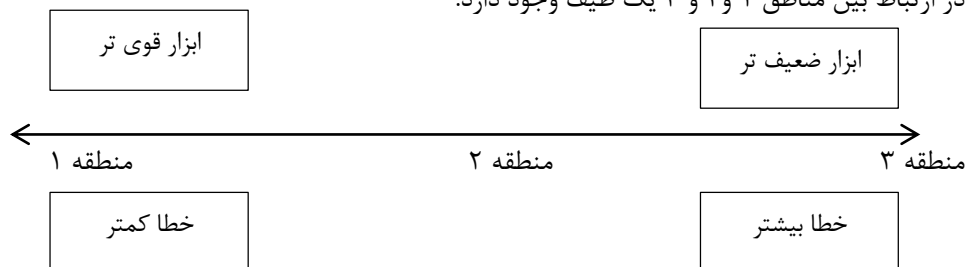
در بحث ارتباط مفهومی داریم به اسم فرکانس. قاعدتا ما با فرکانس با هم ارتباط داریم. مثلا فرکانسی که امواج موبایل دارد توسط رادیو قابل دریافت نیست. یا موبایل را کنار رادیو می گذاریم خش خش می کند. یعنی وقتی من فرکانس های دو طرف را با هم تنظیم نکنم، گیرنده من نه تنها ممکن است مطلب را نفهمد بلکه ممکن است خش خش و پارازیت دریافت کند. وقتی در دنیای ارتباط نمی توانیم فرکانس را درست انتخاب کنیم و به هم منتقل کنیم، طرف ارتباط پارازیت دریافت می کند و هرچه بیشتر جلو می رویم پارازیت بیشتری دریافت می کند و نسبت به ما مکرر تر می شود. شاید یکی از دلایلی که پیامبر اکرم (ص) فرمودند مجادله نکنید ولو حق با شما باشد این است که در مجادله دو طرف ارتباط ظاهرا انسانهای بدی نیستند، دریافتهای متفاوتی دارند و فرکانس های آنها فرق می کند. وقتی فرکانسها فرق می کند هر چه بیشتر پای کار بایستید اوضاع بدتر خواهد شد و پارازیت بیشتر منجر به دوری و کدورت بیشتر میشود.

اگر بخواهیم عنوان اصلی کتاب را با نگاه فرکانسی ترجمه کنیم اینگونه می شود: بر روی چه فرکانسی بفرستیم که بچه قدرت جذب و دریافت دارد و بر روی چه فرکانسی گوش کنیم که بچه توان فرستادن دارد.

پس من به عنوان مدیر ارتباط باید فرکانسم را به گونه ای تنظیم کنم که بچه می تواند بگیرد. برای همین گفته ایم مدیر ارتباط.

وسیعترین فرکانس را در موجودات عالم پروردگار متعال دارد. چه در ارسال و چه در دریافت. بعد از پروردگار هم انسان. وسعت فرکانس این امکان را به ما می دهد تناسبهای خودمان را با افراد و جایگاههای مختلف بچینیم. با فرزند عصبانی یک گونه، با فرزند خوشحال به گونه ای دیگر. دامنه فرکانسها این موضوع را به ذهن نزدیکتر می کند که چگونه بفرستم و چگونه دریافت کنم و این را هم بدانم اگر فرکانس را درست تنظیم نکنم، طرف ارتباط پارازیت دریافت می کند.

در ارتباط بین مناطق ۱ و ۲ و ۳ یک طیف وجود دارد.



اینکه ما می گوییم به سمت منطقه ۱ بروید سعی کنید از منطقه ۱ استفاده کنید، منظور این نیست که تمام ارتباط در منطقه ۱ یا ۲ باشد. منظور این است که شما در جایگاه مدیر ارتباط ببینید نسبت به این همه آچار کدام را لازم دارید. از آچارها انتخاب کنید. انسان عاقل وقتی یک پیچ با آچار ۲ سانتی باز می شود سراغ آچار ۲۰ سانتی

نمی رود. وقتی می گوییم در منطقه ۱ ابزار قوی تر داریم نمی خواهیم بگوییم همیشه از این آچارها استفاده کنید. از ابزارهای ساده تر هم استفاده کنید.

با این دید اگر دیدیم همه ابزارهای ما به آخر رسید یک ابزار هست که آخرین تیر ترکش می تواند باشد چون از همه قوی تر است و سه شرط دارد: (۱) در منطقه ۱ است. (۲) از جنس چرخ احساس است. (۳) روش توصیف است. اگر این آچار جواب نداد دیگر آچاری نداریم و به چرایی ارتباط بر میگردیم. شما اگر به بچه گفتید دارم کم کم عصبانی میشم و جواب داد به جهنم، دیگر آچاری استفاده نکنید. اگر این آچار جواب نداد دیگر از ارتباط بیرون بیایید و به چرایی آن فکر کنید. دیگر آب در هاون نکوبید. چون ادامه ماجرا اوضاع را بهتر نمی کند. منظور و مفهوم ابزار: جملات منطقه ۱، جملات منطقه ۲، جملات از چرخ فکر، جملات از چرخ احساس، جملات از چرخ رفتار، روش توصیف و.....

چرایی و چگونگی:

در هر ارتباطی و یا هر موضوعی که در کلاس مطرح می شود دو مقوله وجود دارد: (۱) چرایی (۲) چگونگی کتاب بیشتر چگونگی را به ما نشان می دهد. برای همین گفته ایم این کتاب خط کش شیوه ها و رفتارهای ماست. کتب آقای غنودی و کتاب به رنگ آسمان بیشتر مبانی را آموزش می دهد و ما را به چرایی ها راهنمایی می کند. یکی از مطالبی که خیلی به چرایی و چگونگی کمک می کند ولی ظاهرا بیشتر در چگونگی است بحث چهار چرخهای لحظه ای و کلی است. می پرسیم چرا وارد این ارتباط شدی؟ جواب: چون عصبانی هستم. از چرخ احساس گفته شد ولی چرایی هم پاسخ داده شد.

به هر حال ما برای ورود به یک ارتباط باید با توجه چهار چرخ کلی خودمان و طرف مقابل و چهار چرخ لحظه ای وارد این ارتباط شویم. یکی از نکات مهم برای ورود به ارتباط مسئله ای است به اسم کفایت آرامش. شما هر زمان کفایت آرامش را نداشتید سعی کنید وارد ارتباط نشوید. محل را ترک کنید. دو دقیقه به داخل اتاق بروید و بگویید نیاز به فکر کردن دارم.....

کفایت آرامش ما یک دلیل است برای ورود یا عدم ورود ما به ارتباط. کفایت آرامش به خصوص برای مدیر ارتباط خیلی مهم است.

حل مسئله / موضوع :

حل مسئله جزو مهارتهای زندگی است و مطالب مرتبط با آن در اینترنت به فراوانی یافت می شود. مطالبی که گفته می شود الزاما نکات فوق نیست. یک تلنگری علاوه بر آنهاست و تلنگرهای مهمی نسبت به آن است. در یک موضوع یا مسئله اولین گام برای حل مسئله تعریف دقیق (کافی) مسئله است. در تعریف دقیق مقداری از چرایی ها نهفته است. تا ۹۰٪ حل یک مسئله در تعریف دقیق آن مسئله است. مهم ترین گام (پیش نیاز) برای حل یک مسئله پذیرش آن مسئله است. از کجا بفهمیم که توانسته ایم تعریف نسبتا دقیق یا کافی از مسئله داشته ایم:

(۱) قبض و بسط موضوع: قبض یعنی کوتاه کردن تعریف مسئله در حد یک جمله یا چند کلمه. بسط یعنی توضیح دادن مسئله. اگر بین قبض و بسط تناقضی دیده نشد، قبض و بسط قابل قبولی است. هر چه تناقض کمتر باشد احتمال اینکه تعریف دقیق تری از مسئله کرده باشیم بیشتر است. مثلاً در یک کتاب یا سخنرانی کل محتوا یعنی بسط و نام یا عنوان آنها یعنی قبض موضوع.

(۲) سوال از دیگران: از دیگران راجع به موضوع یا مسئله بپرسیم. اگر با تعریف ما متناقض بود احتمالاً تعریف دقیقی از مسئله نکرده ایم.

(۳) بررسی از نگاههای مختلف و زوایای متفاوت. دیدن مبل از نگاه بچه ۲ ساله، ۱۰ ساله، بچه ایستا و کم تحرک یا بچه پر جنب و جوش و پر تحرک و...

این روشها باعث کاهش تناقض در تعریف مسئله و بالا رفتن درک و تعریف مسئله می شود.

تمرین جلسه بعد

- ۱- مطالعه کل فصل ۱
- ۲- مطالعه متن پشت جلد، مقدمه مترجم و مقدمه نویسندگان و بررسی احساس خودتان از هر متن با نگاه آرامش و اینکه فکر کنید چرا این احساس را دارید.
- ۳- جملاتی از منطقه ۳ را یادداشت کنید و سپس آنها را به منطقه ۲ و منطقه ۱ منتقل کنید.
- ۴- چند دقیقه به پارازیت گوش کنید.

موضوع جلسه بعد: خودآگاهی

دی ۱۳۹۳ - www.niktinat.ir