

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

ان شاء الله موفق شده باشید تمرینات را انجام داده باشید چون از الان که وارد کتاب میشیم فاز چگونه است. تو چگونه هم اگر کار به صورت جدی انجام نشه بعد دیگه خیلی سخت میشه. الان فاز چگونه است. تقریبا برای شما با توجه به خلاصه جلسات سال گذشته ۱-۲ جلسه زودتر وارد مبحث کتاب شده ایم. خودم احساس خوبی دارم. امیدوارم این احساس تا پایان دوره ادامه پیدا کند و انشاءالله ثمراتش را ببینیم و تجربه ای شود برای سالهای بعد برای اینکه آموزه ها را یک مقدار جلوتر بیاوریم و دندان سر جگر گذاشتن یک مقدار کم رنگ تر شده و زودتر به کار عملی برسیم. خوشحالم در خدمتان هستیم. ابتدای جلسه قرار شد از برنامه شبکه اجتماعی سوال شود پس یک ربع سوالات دوستان را جواب می دهیم و بعد وارد بحث خودمان می شویم.

خانم امینیان : در گروه اجتماعی یک سری مطلب عنوان شده بود که من تعدادی از آن ها را انتخاب کرده ام و اگر دوستان هم نکته دیگری به ذهنشان می رسد عنوان کنند.

سوالی مطرح شده از طرف یکی از آقایان که: رشد دوطرفه در مثالهای فصل ۲ چگونه برای والد اتفاق می افتد. رشد دوطرفه است. این را با چه نگاهی می گوئیم که رشد دوطرفه اتفاق افتاده است؟ یک سوال دیگر این بود که در هر اتفاقی سهم خودتان را در نظر بگیرید. توسط شما بیان شده بود. در عین حال جای دیگری گفته بودید دنبال مقصر نیستیم جایگاه سهم و تقصیر چیست ؟ تفاوتی خواهیم بین این دو تا قایل شویم چگونه است؟

یک مکالمه ای عنوان شده بود که به صورت سوال مطرح شده بود. از دوستان خواسته شده بود بگویند چه منطقه ای هست؟ مکالمه هم به این شکل بود که « سلام عزیزم چرا اینقدر دیر کردی و میدونی از کی منتظرم بدو زود باش لباس تو عوض کن باید بریم خونه مامانم » که گفتن شاید به عنوان تمرینی که بچه ها روی آن فکر کرده اند و دیده اند بد نباشد جواب آن ارزیابی شود. یک بیان دیگری هم در مقابل این عنوان شده بود. وضعیتی را توصیف کرد که همان شرایط از طرف خانم مطرح می کند که برویم منزل مامانم در قبالتش شرایط دیگری پیش می آید که از طرف مادر شوهر دعوت هستند متوجه میشوند مهمانی زنانه و مردانه جداست و خانم مورد نظر آمادگی اش را نداشته. بعد برای این یک مصداق مشترک آورده بودند که در هر دو شاید بهتر باشد اطلاع قبلی داشته باشند از شرایط. یک مسئله هم در مورد بیرون گذاشتن آشغالها برای آقایان مطرح شده بود که یک سری راهکار برایش عنوان شده بود. یک سری جوابها هم راهکار داده شده بود که متنوع بود مثل اینکه عزیزم آشغالها دم در منتظر تون هستند. حالا کنایه آمیز یا محبت آمیز بیان شود. من دیگر دارم عصبانی می شم از این قضیه یا گره زدن پاکت زباله و دم در گذاشتن و اگر برده نشد خودمون ببریم یا بذاریم بو بگیره.

بزاریم توی وسایل آقایون (کنار کیفشون بزارین- البته اگر کیفشون هم یادشون نره)

توی این مسئله ها کدام را مطرح کنیم؟

مجدد خدا قوت به آنهایی که توی بحثها شرکت کردند حدود ۹-۸ روز است که ردپایم توی مجموعه شماها نیست. توفیق نداشتم پیام در صحنه باشم ولی مطالبتان را شب در میان نگاه کردم و همه را خوانده ام و همه در ذهنم است. ریز به ریزش

رو نگاه کردم از راه دور که نگاه کنی به کار گروه حس خوبی داری که بچه ها خودشان موضوعات را جمع کنند. همان موضوع آشغال را که می گفتند یک آقایی بالاخره اومد توی میدون و یک سری نکات گفت. خود این ها یک پختگی ایجاد می کنند. الان این موضوعی است که در خانه ها گاهی وقتها باعث اصطکاک می شود. شما این جا با خنده بیان می کنید. این می شود همان کتاب نی نی توپولی (نی نی کوچولو) این اتفاق خوبی است. این در حقیقت تبدیل یک موضوع خیلی خشک و منطقی و وظیفه مدار به یک موضوع انتخابی و همراهی و همدلی میشود و خودبخود فرق می کند. بنابراین حالا اگر احساس کردند من هستم یا نیستم یا گاهی وقتها دیدن ردپایی نیست این جوری نبوده که دور باشم. نه. همه اینها رو می دیدم و امیدوارم باز دوباره بشه هر از گاهی نکته ای را بر ایتان بگذارم منتها واقعا فرصتش نمی شد و به هزار و یک دلیل هم خیر - خوبی - زیبایی درش نمی دیدم.

اما آنجایی که گفتیم شما در هر اتفاقی ردپای خودتان را بنیید منظورمون این بود اگر این کار را بکنید شما رشد می کنید. حالا اگر این کار را نکنید چی میشه؟ می گن چرا اینجوری شد؟ ای بابا این وضع اقتصادی جامعه. رشد کردین؟ مدارس افتضاحه. شما و بچتون رشد کردین؟ این تصمیم هایی که مسئولین میگیرند. میخوان ما به جایی برسیم؟! رشد کردین؟ این رانندگی مردم مشهد! رشد کردین؟ شما هزار سال بگید از دست رانندگی مردم مشهد نالانیم. شما بزرگ می شید؟ نه. حالا برگردانید بگوییم من چه کار می توانم بکنم که توی این وضعیت مخاطره کمتری برای خودم و دیگران داشته باشم؟ من چه کار می تونم انجام دهم؟ کی رشد می کنه؟ نمی گیم همه فشارها را بیاورید روی خودتان. اصلا نمی گویم فشار بیاورید. بحث این است. شما رفتید تصادف کردید پلیس می آید می گوید این آقای راننده ماشین دیگر مقصر است. هم برگ جریمه برایش می نویسد که خلاف آمده هم فرعی به اصلی آمده هم ... مطمئن هستید او مقصر است. پلیس گفته او مقصر است. اما شما آیا بعد از حادثه می توانید این فکر را بکنید من اگر جور دیگری رانندگی می کردم یا چه جوری دفعه بعد رانندگی کنم؟ که اگر کسی هم مقصر بود احتمال تصادف کمتر شود. می توانید این کار را بکنید؟ نگاه این است. نگاه دینی این است. نگاه دینی نگاه آن آدمهایی که بحث های دینی دارند بخصوص در قبال پروردگار عالم سریع انگشت را می گیرند سمت خودشان. داستان حضرت یونس. تا پیش آمد یک اتفاقی تا ابتلا شروع می شود اول انگشت میرود به سمت کی؟ خودش! اما شیطان چه کار کرد؟ انگشت گرفت سمت خدا و دیگران. این تفاوت ریشه ای بحث هم دارد. بنابراین شما در هر حادثه ای در هر موضوعی در هر چیزی اگر سهم خودتان را بازبینی کنید. سبک خودتان و میزان مرادده ی خودتان، شیوه ی مرادده تان رو بازبینی کنید. گفتیم این معنی اش چیه؟ معنی اش این است که ساختمانی را روی زمین خودتان دارید توسعه می دهید یا می سازید چون این زمین خودش تنها جاییه که مال خودتونه زمین خودتونه. همسر شما مال شما نیست. فرزند شما هم مال شما نیست. همسایه ی شما هم مال شما نیست. تمام مردم کره ی زمین هم هیچکدامشان مال شما نیستند. تنها وجودی که روش سرمایه گذاری کنیم بعد بتونیم بهره برداری کنیم وجود خودمونه. ما گاهی وقتها ۱۰ سال ۲۰ سال راجع به تغییر فردی فکر می کنیم. اگر یک سال راجع به تغییر و رشد خودمون فکر کنیم اون فرد رو راحت تر تحمل می کنیم یا باهاش مرادده برقرار می کنیم. سالم تر مرادده برقرار می کنیم. ما نگاهمون این بود. توی این سیستم و شبکه که گذاشته بودن فکر کردن این نگاه مقصر گرا است. نه اصلا. پس دیگر بحث تقصیر نیست. بحث این است که من دیگه چه کار می تونم بکنم. که اوضاع بهتر بشه. برای من و برای دیگران.

همه جا هم می تونیم این مثال رو بزنینم. شما نمره تون می شه بیست. توی یک امتحانی، همه هم تشویق می کنن. می گن شاگرد اول می شین و نفر اول دانشکده تون هم میشین یا نفر اول دوره تون. می گین چیکار می تونستم بکنم که از این هم بهتر بشه. یک سوال است دیگه. از خودتون هم البته تشکر می کنید ها. می گین بارک ا... می رین برای خودتون هم هدیه

می خرین. ولی دیگه چه کار می تونستم بکنم هم یک دید رشد گراست. همان که می گوئیم پویا بودن معنی اش این است. (سوال یکی: بعد اینقدر خودمون رو رشد بدیم باعث نمی شه که بقیه رشد نکنن؟ مثلاً فرزندان با همسرمون رشد نکنند، یعنی اینقدر من خودم را معطف بکنم...): بحث انعطاف را قاطی نکنیم. (پس چطور می شه فشار و رشد کردن را بینش تمیز دهید؟) شما وقتی بزرگ می شید ظرف وجودتان بزرگ می شود. دیگران کم کم به سمت شما می آیند کنار دریای وجود شما آنها هم فی نفسه احساس آرامش پیدامی کنند. یعنی هنوز ارتباط برقرار نشده. چطور می شه ما عاشق بعضی آدم ها هستیم. حضرت علی را ما چرا دوستش داریم (به خاطر بزرگواریشان) بارک ا... چون دریا بوده. بعد از هزار خورده ای سال (۵۰۰-۱۴۰۰) از این ظرف وجود بزرگ علی هنوز شما داری بهره می بری؟ سوال؟ توی مرادده ی حضرت علی با معاویه شما اسم اینو میذارین انعطاف؟ اگر به این می گین انعطاف همون انعطاف خوب یا مناسبی است که ما اسمش رو می بریم. اگر اسمش رامی گذارید اقتدار همان اقتداری است که ما می گوئیم باید جای خودش باشه. اینجوری نمیشود تفسیرش کرد. ما می گیم شما بزرگ بشید. در درجه ی اول شما بزرگ بشید کی نفع می بره؟ در درجه ی اول چه کسی آرام می شه؟ خودتون. پس اتفاقاً نفع اولش به شما بر می گرده روزی هم که بلبشو شد همه چیز به هم ریخت اگه شما راه بیفتید بروید دارید با خودتان همه چی را می برید هیچ چیز را جای دیگری نگذاشته اید. شما نگران این هستید که از تون سوء استفاده بشه و ... که اون بحث دیگری است. بحث ظرفیت هاست که اون بحث های بعدی است. رابطه ی خود و غیر خود بحث ظرفیت ها و چیزهای دیگری است. (هفته ی پیش مزاحم خانم و آقا جون هم شدیم. بعد دیگه نشستیم دوتایی با هم خیلی بحث کردیم خیلی این بحث سوء استفاده بود. ایشون پافشاری می کردن که این موردی که شما می گوئید سوء استفاده نیست یا به قول معروف زرنگی نیست که اون شخص کرده. من می گفتم نه به نظر من این که من خودم را معطف کردم یا خانواده ی من خودشان را معطف کرده اند به نظر من از ما سوء استفاده شده و این خیلی منو ناراحت می کنه) حالا روی این واژه ها باید کار کرد. شما یک کاری دیگران انجام میدن شما ... (حضرت علی را هم مثال زدید خیلی سوء استفاده ها از حضرت علی شده است ولی ایشون انقدر بزرگواری بودن که براشون اهمیت نداشته) مثلاً (نمی دونم ... می گم باید به احتمال زیاد اینجوری شده)

بله. خود حضرت علی می فرماید اگر قرار بود به سیاستمداری مقایسه کنن من از معاویه سیاستمدارترم. چون به حضرت می گفتند شما بلد نیستید. امام علی که شما عاشقش علی که وقتی می رود می جنگد آب را به دست می آورد می گوید بذارید سربازهای معاویه بیان آب بخورن. این علی شما عاشقش. اسم این انعطافه یا کوتاه آمدن؟ خیلی موضوع فرق می کنه. بستگی به نوع نگاه دارد. علی که شما عاشقش هر صحنه ای که بتواند فرصت کند یک قطره خون کمتر ریخته شود آن را اجتناب می کند. این علی را عاشقشید. ممکن است بگید علی کوتاه آمد کاش می زد این را می کشت. حضرت مسلمی که ما اینقدر ... حضرت مسلم شأنش خیلی بالاست. ما حضرت مسلم را یک فرد عادی می دانیم. حضرت مسلم که اینقدر به هر حال سفیر امام حسین بود و... پشت پرده بود. می تونست بزنه ابن زیاد رو بکشه. اگر من و شما بودیم می گفتیم تاریخ رو با همین شمشیر عوض کنیم. این یک چیزایی داره ولی منطق هایی پشت سر همچنین چیزهایی هست که بعداً آدم باید بشینه توی خود آگاهش فکر کنه. اما به هر حال ما اسم اینجوری روش نمی داریم. ما می گیم سرمایه اگر روی وجود خودتون بذارین ضرر می کنین؟ انرژیتون رو بیارین روی وجود خودتون ضرر می کنید؟ اینکه قاعداً ضرر نداره. حالا ممکن است بگیم دیگران ممکن است با این کار سوء استفاده کنند. اتفاقاً آن دیگرانی که ممکن است سوء استفاده کنن مقدارشون کم می شه. شما ماشین تصادف کرده از پشت ماشین زده بهتون میاین پایین ۱۰۰ هزار تومان هم خسارت خورده. میاین پایین می گین شهر امام رضا فدای سرمون بریم. فکر می کنید این موجهی که درست می کنه تا کجا می رود؟ تا قیامت این موج ادامه پیدا

می کند. هم یک موج ساده ممکن نیست؟ ممکنه شما بگید شما یک آدم ساده این. قبول؟ می خوام بگم مثاله نمی خوام بگم انجام بدین فقط دارم یک مثال می زنم ببینید تلنگری که زدم نوع گفتگویی که با این کردم این فردا ممکن است به جای دیگر هم اتفاق بیفتد و یک جای دیگه این موج درست می کند این موج را ممکن است شما نبینید. ولی این موج قسمتی میشود از این چیزی که ما می گوییم دوران بلوغ جامعه بهتر طی می شه. و این موجها را بزرگان درست کرده اند. که بعد از سالها من و شما می بینیم امام رضایی که به قول معروف همین جا شهیدش می کنن و یک فردی که به قول معروف مغضوب دستگاهه الان شده طوری که اون آدمهایی که اون زمان حاکم بودن ما ردپایی ازشون پیدا نمی کنیم مشهد الرضا جوری شده که تمام اینها را پوشش داده. همه ی اینها تحت الشعاع جایی به اسم مشهد الرضاست. چون دیگر یک آدم اینجوری است. دید مقصرگرا نداشتیم. فقط می خواستیم بگوییم اگر سرمایه را روی وجود خودمان بگذاریم. توی رفتارهای بزرگان هم همین است یعنی اون سری هم گفتم از حضرت علی شنیدید دیگه داستانی که حضرت داشتن توی کوچه ها می رفتن بعد دیدن یک خانومی داره چیزی می بره برای خورش بعد کمکش کردن بعد رفتن در خورش فهمیدن این یتیمه بچه اش مثلاً بعد کاری که اونجا حضرت علی کردن اول صورت خودشون رو گرفتن روی آتیش گفتن علی بسوز. من نمی گم خودمون رو اینجوری توبیخ کنیم اصلاً ما حد این جور چیزها را نداریم ولی اینا آدمای بزرگی ان. هر چی می شه انگشت شون رو می گیرن سمت خودشون. این بزرگیه. بزرگی ایجاد می کنه. حالا فرض کنیم این را نگیریم. مرتب فکر تون یعنی شما فکر می کنید. برای همسرتون فکر می کنید که اون تغییر کنه سالها این فکر رو می کنید. فکر می کنید برای برادرتون. فکر می کنید او رو تغییر بدین بعد از ۱۰ تا ۱۵ سال می گین اشتباه کردم انقدر فکر کردم. چون تغییر دیگران به این راحتی اتفاق نمی افتد. اما از قبال بزرگی و بزرگواری شما یک آدم بزرگ، یک آدمی که وجودش توسعه دارد وقتی می آید توی یک جمع وارد می شه آدم حس آرامش پیدا می کنه. اصلاً بدون اینکه گفتگویی شکل بگیره. تازه اگر گفتگو باشه مرادوه باشه همراهی باشه خب خیلی قضیه فرق می کنه. بنابراین منظور این بود نمى دونم حالا دوستان دیگه متوجه قضیه شدن یا نه این نکته فکر کنم بحث فعلا کافیه برایش.

سوال: من دخترم خیلی چلچلیه- سه سال ونیمشه. خیلی حرف می زنه. خیلی هم قشنگ حرف می زنه ولی کلاً یک نفر یا هر چیز دیگه ای که جلوی چشش بیاد حتی شده یک بچه ی یک ساله یا یک آدم بزرگ سریع نطقش کور می شه و اصلاً اولین کسی را که می بیند سریع می رود توی لاک خودش و بعد می گه نمی خواستم باهش حرف بزئم. دوست نداشتم باهش حرف بزئم. با خودش هم میگه من هیچ وقت ازش نپرسیدم چرا؟ خودش شروع می کنه به حرف زدن کلاً در ارتباط برقرار کردن خیلی سخته خودشم می گه: هنوز باهش دوست نشده بودم که دو سه بار ببینمش بعد. خب این خیلی برای من سخته چون هر جایی که می ریم سریع می کشه کنار و فقط نگاه می کنه. اصلاً وارد جمع نمی شه. حالا حتی اگر شده یک بچه ی کوچکتتر یا هر چیز دیگه. نگرانم که این تاکی می خواد اینجوری باشه. اینو باید پاسخ بدیم؟

جلسه امشب خیلی شلوغ شد. میخواستم بگم اگر بشه مسئله ی ایشون در دو تاسه جمله بنویسیم. که ببینیم در قبض و بسط مسئله، مسئله را متوجه شده ایم یا نه. جلسه یکشنبه خلوت بود یک همچنین کاری را کردیم. ولی برای شما فرصت نکردیم این کار را بکنیم. اگر می خواین ظرف ۲-۱ دقیقه روی کاغذ بنویسید ایشون مسالشان چی بود. همین چیزی که گفتم بالاخره من باید پاسخ بدم یا نه. اصلاً چه بود بینیم چی می نویسن ... خب ممنون به نظرم کافیه. فقط یک تلنگر می خواهیم بزنیم. یک نفر مسئله را بخواند (نگرانی یک مادر از دیر ارتباط برقرار کردن دختر سه ساله و نیمه اش در خانه بسیار هم شیرین زبان است، اما در جمع غریبه ها صحبت نمی کنه) (کودک در منزل خوب صحبت می کنه به راحتی با پدر و مادر وارد ارتباط میشود ولی در محیط بیرون که قرار می گیرد با کودکان یا افراد دیگر ارتباط برقرار نمی کنه به گفته ی مادر سریع خود را کنار می کشد صحبتی نمی کند به سختی وارد ارتباط می شود.) شما کمی روش توصیف را استفاده کردید. روش شما

توصیف زیاد درش نداشت. (من یک جمله نوشتیم: دخترم حاضر به پذیرش فرد دیگری نیست و برای واکنش رفتارش را تغییر می دهد) (بچه در برابر سایرین دوست ندارد تواناییهای خود را بروز دهد) ببینید یک مسئله بود اما چند مدل اگر بخواهیم اینجوری به مسئله ها بپردازیم با مقدار کمی تغییر در زاویه که الان پیدا می کند راجع به تعریف مسئله اون آخر راجع به حل مسئله ممکن است اصلاً به هدف نرسیم. مسئله اینجا در درجه ی اول نگرانی است. نگرانی مادر. وقتی تعریف می کنیم باید اینها را بگویم. بحث اصلی در این ماجرا نگرانی مادر است. این موج می زند. درست شد؟ نگرانی مادر نسبت به چه؟ قسمت دوم نگرانی مادر نسبت به چیست؟ نسبت به کم رویی نیست. نسبت به عدم تناسب رفتاری در دوتا محیط است یعنی اگر در آنجا چلچلی نبود در خونه هم گوشه گیر بود و اینجا هم گوشه گیر بود شاید مادر همچنین نگرانی نداشت. یا از جنس دیگر بود. پس در مسئله یک نگرانی مادر را باید نشان دهیم و یکی هم نشان دهیم دختری که در محیط خانه چلچلی است در محیط غیر خانه ی خودش به سرعت با دلایل مختلف که بیان میکند می رود در لاک حرف نزدن. و دقیقاً هم توصیف رفتاری می کنیم. هر چه به دست آخر می رفتیم قضاوتها داشت بیشتر می شد. داشتیم برچسب می زدیم. الان جالب بود هر چه بسمت آخر می رفتیم بر چسب بیشتر. کم رویی شد کلی گویی. از کم رویی هر کی ممکن است یک برداشت کند. اما از این مدل صحبت و اون مدل دیگر که مادر می گفت کمتر برداشت می شد. یعنی اختصاصی بچه را در کلی گویی نمی بینیم. پس بینیم نوع تعریف مسئله را که می گوییم کار کنید. در سال گذشته به دوستان می گفتیم دو مسئله را تعریف کنند بیاورد. الان هم می توان این کار را کرد. مسئله خیلی سختی نه. مثلاً چیزی را که می خواهید برای خانه تان بخريد را تعریف درستی کنید. موضوع بگید. ما می خواهیم برای خانه مان تلویزیون بخریم. این روشن بشه وقتی می گویند اون نگه ال سی دی ال ای دی یا پلاسما ۱۸ اینچ یا ۴۰ اینچ، چیزی بگویند که مسئله تان به وضوح بیان شود این میشود مهارت تعریف درست مسئله. که گفتیم ۹۰٪ از راه حل در تعریف درست مسئله است. پس فقط یک تلنگر زدیم. اگر همه هم بخونن در حقیقت تفاوتها را می بینیم. حالا اگر در گروه مشتاقان هم همین طور مطلب بگذارید با همین تفاوتها با هاتون حرف می زنن و قضاوت می کنن و پاسخ می دن. یعنی مسئله شروع می کند به شاخه های مختلف رفتن و برای همین هم گاهی وقتها جمع نمیشود. و هنوز هم انتظار نداریم این کارها را بکنید چون تمرین نکردیم. انتظار اینجوری نیست. می خوام بگم که ببینید چقدر زاویه پیدا می کند. بعد می بینید نه موضوع این بود نه مسئله. طرف میگو به خدا من موضوعم این نبود اصلاً ته. در کشور ما هم گاهی اینجوری است. متأسفانه خیلی وقتها طرف طرح می دهد. من الان به جایی می خواهم طرح بدهم دیگه نمی دم. ما بعضی از طرحها را به بعضی از دوستان یواشکی می گفتم یا در جلساتی می گفتم یه چیزی در می آید می گفتم به خدا این چیزی که شما دارید انجام می دید اصلاً ما فکر نمی کردیم. چی فکر می کردیم چی شد. چون هر کس با برداشت خودش جلو می رود. امشب هم خلا ناپذیری ذهن را که می گویم در حقیقت کمکتان می کند که چرا این اتفاق می افتد. این اتفاق را تقصیر کسی نمی گذاریم. اما باید هنر بتوانیم به خرج بدهیم جایی که می خواهید، مسئله را دقیق تعریف کنیم شما این مسئله را برای من بگویند من باید این را توی یک چارچوب بگذارم پازلی که شما می خواهید من بگویند عین پازلی که شما به من می گید منتقل بشه. حالا یه کم دیدید توی لاین اگر بخواید یک عکس انتخاب کنید عکس یکی است یکی می گویند نرمال یکی میگو چی؟ کمی پررنگ تر کمی کم رنگ تر تفاوت در آن حد اشکال ندارد خوب هم هست اما اگر شما یک فنجان را نعلبکی ببینید یه نفر سماور ببیند. این دیگه جواب مسئله را نمی توان از دل همچنین اتفاق راحت درآورد بنابراین تعریف دقیق مسئله عنصر بسیار مهمی است که امشب تلنگر می خورد به اون موضوعی که شما دارید اما پاسخ نسبی به شما می دهیم. هر اتفاقی که شما را در رابطه با فرزندان و خودتان باعث نگرانی شما میشود ببینید من الان اینجام مثلاً درد می کنه نگران می شم. اگر فکر کنم تمام آدمهایی که سنشان مشابه من است در این سن صفر شروع می کنه به اذیت کردن آرامتر می شم یا نه؟ به همین راحتی. پس اولین نکته راجع به فرزند من اینه که من بگم آیا در منحنی توزیع نرمال قرار داره یا نه؟ این اولین قدم.

بعد می‌گوییم نه در منحنی توزیع نرمال نیست. بچه‌ی شما حدود سن سه سالگی شرایط برایش غیر طبیعی نیست. به نظرم غیر طبیعی نیست. چون واکنش‌های ارتباطی تازه از سن سه سالگی شروع می‌شن که ارتباط را مدیریت کند. نمی‌گوییم هیچ کار نمی‌خواهد بکنید ولی چیز غیر طبیعی که بگیم باید سریع بریم دنبالش، نه اینجوری نیست. دارد خودش را مدیریت می‌کند. مدیریت‌اش متناسب با شما نیست. از جایی که شما می‌خواستید شروع نکرده. اما اسمش مدیریت است. پس فعلاً اسمش مدیریت است که فی‌نفسه چیز بدی نیست وقتی مدیریت می‌شود که بد نیست. بچه‌ی شما در حقیقت آمده دارد جیغ می‌زند. جیغی از سر مدیریت. این بهتر است از جیغی که بزند از سر استیصال. در سن چهارسالگی بچه‌ی چهارساله شکلات می‌خواهد می‌افتد روی زمین. خودش را روی زمین می‌مالد. این از سر ناتوانی و استیصاله. راه دیگه‌ای به ذهنش نرسیده. این بده. برای بچه‌ی چهار ساله. یک بچه‌ای یاد گرفته هر موقع خودش را به خاک بمالد مامانش چیزی بهش می‌ده. این به قدم از او جلوتر است. یک بچه‌ای نگاه می‌کند ببینید حال و هوای مامانش چگونه. الان باید خودش را به خاک بمالد وقت گریه باید جیغ بزند یا اینکه وقت دیگر خودش شکلات را بردارد و در برود. این شد مدیریت پس اون اولی از همه ضعیف تره این سومی از همه قوی تره. بچه‌ی شما داره میاد مهمونی از قبل پیش بینی می‌کنه میبینه توی مهمونی کسی هست میگه من نیام. این شروع مدیریتی است. ولی من می‌گویم لجبازی. برای همین می‌گوییم چهارچرخها رو تشخیص بدین. پس یکی این بود که ببینیم در منحنی توزیع نرمال کجاست. دوم بعد از توزیع نرمال که عموم جامعه اند (شما قدتان را با چه می‌گیرید با توزیع نرمال) بعد از این می‌ایم سراغ ژنتیک و خصوصیت خانوادگی خودتان. می‌گین در خانواده‌ی ما بچه‌ها را معمولاً از یک سالگی به بعد از لاستیک یا پوشک می‌گیرن. الان خانواده‌ی داریم یک ساله دیگر بچه را می‌توانند از پوشک بگیرن. ژنتیکی اینجورین. در منحنی توزیع نرمال هم خیلی این طرفن. جزو ۱ در هزارم نیستن ولی ژنتیک اینجورین یکی هم بچه‌اش تا دانشگاه می‌ره گاهی رختخوابش رو خیس می‌کنه. اینا ژنتیکی اینجورین. باور کنین گاهی پیش من میان بعد توضیح می‌دن. می‌پرسم این به کسی رفته؟ بعد می‌گن روم نمی‌شه ولی داییش اینجوری بود. وقتی دایه اینجوری بود ژنتیکه دیگه. نمی‌گم هیچ کار نمی‌خواد بکنین ولی خیالتون رو راحت می‌کنه که در نرم خانوادگی خودتون هست یا نه. پس سوال دوم هم راجع به ژنتیک خودتان است. بعد از این می‌رید سراغ واقعیت‌گرایی. به جای ایده‌آل‌گرایی. یک بچه سه ساله دختری که تک فرزند بوده و اینجوری بوده و اینجوری باهاش رفتار کردن. حالا در جمع این حالتی است. در شرایط عادی قرار می‌گیرد یا خارج از شرایط عادی؟ این سه تا را اگر جواب دهید تازه علامت سوال ما جدی میشود که بگیم مسئله وجود دارد یا نه. می‌خوایم بهش فکر کنیم یا نه. اغلب در این خطها رفع می‌شود. بچه اومده میگه دکتر براش تقویتی بهش داده. هزار تا کار کرده. بعد که صحبت می‌کنیم می‌بینیم این به یکی از اعضا محترم خانواده‌ی خودشون رفته. بعد میگه اتفاقاً او از سن ده سالگی یکدفعه رشد کرد. خب خدا رو شکر این هم ممکن است رشد کند. نمی‌گوییم بهش نرسید کاری نکنید. می‌گوییم اون حجم نگرانی‌تان کلی تغییر می‌کند. با توجه به این شرایط به نظر میاد وضعیتی که ایشون داره خیلی دور از انتظار نیست. اما اگر می‌خواین کاری کنید به نظر من شیوه‌های رفتاری شما در قبال این قضیه را خودتان یادتان باشد یادداشت کنید. بچه در چهره‌ی مادر چی می‌بینه و قتی که ارتباط با جمع برقرار می‌کند؟ آیا پذیرش می‌بیند یا عدم پذیرش؟ آیا فصل ۱ می‌بیند؟ صفحه دست چپ را می‌بیند یا سمت راست را می‌بیند؟ تو مطلوب نیستی در رفتارت. یا این را می‌بیند از چهره شما اینها را به کم باید فکر کنیم.

(در همون لحظه یا بعدش هم من نمی‌تونم هیچ چیزی بیرسم مثلاً انتظار داشتم که تو صحبت کنی) رفتارهای قدیمتان را ادامه دهید. اما اگر می‌خواین چیزی بگیرن که مشابه گفتگوهای از جنس فصل ۲ به بعده، می‌خواین تغییر روشی بدین با رعایت یک سری ضوابط شروع کنید. از اصولی که در کتاب فصل ۲ و ۳ هست با اجازه گرفتن از جلسه انجام بدین. می‌رین به

فصل ۲ و ۳ می بینین به سرعت جواب می ده. که فعلا بحث امشب که باز بشه یک تلنگرهایی می زنیم. از امشب دیگه کتاب را کمی بیشتر می فهمیم.

سوال: بخشی که در مورد تصاویر توضیح داده روشی که این جا هست یک نقش بیان مطلب با یک کلمه است. بعد حالا گفتم با یک کلمه احساستون رو بیان کنین. یه وقتایی مثلا گفته به جایی که براش توضیح بدهید تو چرا همیشه یادت می ره ناهارت روببری به پسرش می گه ناهارت. خب اینجا بعضی وقتا گفتن یک کلمه بچه نمی فهمد که تذکر است هر دفعه داره می ره می گیم ناهارت بعد براش تذکری نیست. خب اون یادش می ره و من هر دفعه می گم ناهارت واون میره. چیزی را اینجا با بیان یک کلمه متوجه نشدم چطور می تونه یک کلمه راهکار باشه؟ چون خودش هم گفته یه وقتایی به جای یک وعظ طولانی و نصیحت با یک کلمه به بچه تذکر بدیم. اگر یک کلمه بگیم که بچه نمی فهمه این تذکره. هر دفعه اون یادش میره و من در یک کلمه بگم. تموم میشه؟

پاسخ: ببینید بحث را اینجوری بگین. ما بهش تذکر نمی گیم. چون تذکر در ذهن اجتماعی ما جنبه بالا به پایین پیدا می کند. یاد آوری بد نیست ولی ما تذکر را معادل یادآوری در نظر نمی گیریم. تذکر را معادل نصیحت یا گوشزد در نظر می گیریم. که یک تصویر بالا به پایین ایجاد می کند. می خوام بگم روی کلمات بار معنی نمی خوام بگذارم. الان می خوام بگم که ما تذکر را به این شکل بهش نگاه نمی کنیم. می فهمم چه می گوید چون بعد که توضیح داده میشود مثل همان جریان که می گم مقصر باید پیدا کنیم یا نه. پس مامی گوئیم ببینید شما دارید اینجور می گید. گفتم امروز زهرا ناهارت. خب ناهارش را می برد یا نمی برد؟ می برد. یک صحنه تون حل شد. اون صحنه ای که حل شد اینجوری حل بشه یا نشه بهتره یا اینجوری؟ دست چپی بهتره. حالاشما می گین برای بار چندم من صدبار نه یک سال تحصیلی هر روز صبح گفتین زهرا ناهارت و این آمده ناهار را برداشته برده. سوال این است که بعدها تمکین نمی کنه یا سوالتون اینه که بچه ی من رفتارش را اصلاح نکرد؟ (اصلاح نمی کند) آیا بین اینکه این صحنه پیش بیاید و رابطه ی حسنه ی شما را خراب کند و صحنه ای که حالا ۳۶۵ روز از سال بچه شما هر روز با تذکر زهرا ناهارت ناهارش را برده شما نگران رشد آینده اش هستید قبول؟ اما رابطه ی حسنه تان فعلا حفظ شده است. این بهتر است قاعدتا! حالا چکار کنیم که جملات و کارهای ما تکراری نشود و به کنترل درونی منجر به رشد بیشتر خودش برسد، اون بحث دیگه ای داره. که وقتی کتاب را می رویم جلوتر به فصل ۴ می رسیم بگیم اصلا این صحنه ها ۲۰٪ ماجراست. ۳۰٪ ماجراست، ۴۰٪ ماجراست. فصل ۱ و ۲ و ۳ باید حداکثر ۴۹٪ زندگی شما را تشکیل بدهد. ۵۱٪ زندگی تون کم کم باید فصل ۴ باشد. طبق منحنی توزیع نرمال ۸۰٪ زندگی تون باید فصل ۴ باشد ۲۰٪ فصل ۱ و ۲ و ۳ باشد. بعداً به آنها می رسیم. (صفحه ی ۶۹ در مطلب اسم گذاشتن؛ اگر بتوانیم به صورت کوتاه بیان کنیم و توضیح ندهیم باز هم دچار مشکل می شویم) یعنی چه؟ (صفحه ی ۶۹، قسمت دوم. اسم گذاشتن مثلاً بیرون یخبندان است و تو ژاکت پوشیده ای تا همین حد آدم بگوید باز هم دچار مشکل است؟ خودتان این مدلها را خوندید. خودتون قضاوت کنید ببینید این که بیرون یخبندان است. (منطقه ی ۲) چالشی دارد. ژاکت هم نمیبینم تنت؟. یه کمی از قبل تندتر شد ولی هنوز خیلی تند نشده. مگه عقلت نمی رسه. چه قدر کودنی؟ (نه تا همین جا ایست کنین) این می شه منطقه ی ۲. این دیگه اسم گذاشتن نیست. اسم گذاشتن در کودن و ... است. یه مدل دیگه است.

بحث امشب تفاوت تصاویر فصل ۱ و ۲ بود. که ببینیم تصاویر فصل ۲ را که نگاه کردیم بهتر بود فصل ۲ را می خواندیم. عادات روزمره ی فکری در این عکسها چیه و یکی هم فرق بین فصل ۱ و ۲ را چه پیدا کردید؟ تفاوت فصل ۱ و ۲ چیست؟ (فصل ۱ بچه خودشان از ما چیزی را می خواهد می گوید ولی فصل ۲ ما می خوایم به کاری را با ما همکاری کند). (فصل ۱ مسئله مال بچه است فصل ۲ مال مادره). (فصل ۱ بیشتر در مورد اهمیت اینکه چرا باید همدردی کنیم و همدردی کردن مطرح می شه در فصل ۲ راهنمایی میکند که چگونه این کار را انجام دهیم. چگونگی حل مسئله ها و ابزار همدردی راهکار بیشتر میدهد. فصل ۱ ضرورتها بیشتر مطرح شده اینکه بفهمیم چقدر اهمیت دارد که همدردی کنیم. فصل ۲ بیشتر راهکاره. چگونه به این همدردیه برسیم. چکارایی می تونیم انجام بدیم) (فصل ۱ مدیریت احساسات بچه بود که چطوری اونو مدیریت کنیم. فصل ۲ مدیریت احساسات خودمون) (فصل ۱ بچه احساسات رو درک می کنه و پله ی بعدی فصل ۲ است که هدایت کنیم احساسات رو) (فصل ۱ کودک بر انگیخته است فصل ۲ والد بر انگیخته است) نکته ای که می خواهیم بگویم همین است. براشون یک صلوات بفرستین. خیلی تفاوتها می شه بین فصل ۱ و ۲ پیدا کرد. خیلی چیزها. آن نکته ای که نفر قبل گفتن قاعدتا برای این مدل گام به گام فصل ۱ زیر بناییست. برای ورود به فصل ۲ اگر فصل ۱ را به درستی طی نکنیم دعوت به همکاری کلاً بی معنی است. بندها دور. اگر بچه در رفتارهاش با شما همدلی نبیند و همدلی باعث آرامشش و ارتباط قوی ترش با شما نشد اسم کارشما دعوت به همکاری نمی شه می شه دستور. متوجه شدین؟ می شه دستور. بچه ای که وقتی به مادرش مراجعه می کنه راجع به شکلات همدلی می بینه راجع به یک کار دیگه همدلی می بینه خود موضوع را کار ندارم گفتیم همدلی می بینه. اوندفعه گفتیم مثلاً می گوید ماژیک رو بده پرت می کنیم و میگویم بیا. ماژیک را گرفت ولی مطمئناً همدلی توش نبود. وقتی اینجوری عمل می شه فصل ۱. بچه ارتباطش قوی می شه و در حقیقت یک آرامش نسبی در وجودش حاکمه. این بچه آماده ی اینه که با مادر همکاری کنه. حالا اگر فصل ۱ را خوب طی نکنیم. کل فصل ۲ را بریزین دور. برای همین می گم این کتاب گام به گام برای همین گفتیم تا به فصل ۳ نرسیدیم و فصل ۴ را حداقل نفهمیدیم، شروع به عمل نکنیم. چون فصل ۱+۲+۳+۴ میشه یک پکیج. حالا شما این پکیج را ندارید، ازفصل ۱ شروع می کنید چه کار می کنید؟ پاتون می لنگه. ۱ و ۲ را یاد گرفتیم می گیم بسم... شروع کنیم. خب خوبه می گین بسم... ولی بسم... را باتدبیر شروع کنیم. تا ۴ تا فصل را یاد نگرفتیم پکیج در دستتون نیست. مثل آدمی که می ره به جنگ می گه شمشیر دارم برم دیگه می گین برو. میگه شمشیر دارم سپرم دارم برم دیگه. می گیم بابا یک مرکبی می گه مرکب دارم. می گن غذا چی؟ می گه ای بابا غذا مهم نیست. دیگه شما باید یک پکیج و یک مجموعه داشته باشین. تا آخر فصل ۴ را که برید پکیج دستتون میاد، اون پکیج بهتون کمک می کنه برای انجام این کار انشاء... حالا نکته ای که گفتیم بیشتر توی این مایه ها میشه روش کار کرد. (جایی در فصل ۱ در مورد شکلات میگه منطق و توضیح ندین ولی در فصل ۲ به روش اینه که توضیح بدیم. من فکر می کنم مفهوم این دو کلمه با هم فرق می کنه!) حالا با داستانی که امشب می گویم ببینید این تفاوت تاثیری می گذارد؟ این تفاوت هست بله ولی ببینید تاثیر می گذارد یا خیر. تاثیر نمی ذاره. تفاوتهای زیادی بین فصل ۱ و فصل ۲ هست. دوستان بعضی هاش رو اشاره کردن. فهم یه سری نکاتی که دوستان گفتند رو دیدم. ازجمله جمله ای که یکی از دوستان گفتن مقدم و موخر خیلی بحث مهمیه. ولی اینها رو با نگاه کردن به کتاب می شه فهمید. هر کس به کتاب نگاه کنه مقدار زیادی از اینها می تونه به دست بیاره. ۲- نکته ی مهمی که ما می خواهیم درهمه ی قسمتها شروع کنیم به مرور کردن و به عنوان یک جزء ثابت کار ما باشه که بحث رو بهتر بفهمین همین برانگیختگی است. در فصل ۱ چه کسی بر انگیخته است؟ کودک (طرف ارتباط) این برانگیخته است. چون برانگیخته است مراجعه می کند به آدم بزرگترش. ظاهر قضیه طبق بحث روز اول فرستنده و گیرنده، فرستنده ظاهراً طرف ارتباط است. دیگه نمیگیم فرستنده و گیرنده. در هر حال می گیم مدیر ارتباط و طرف ارتباط. طرف ارتباط برانگیخته است ولی شما به عنوان مدیر ارتباط حالتون عادیه. باباهه نشسته داره تلویزیون نگاه می کنه شما دارین

آشپزی می‌کنین حالت عادی دارین. اون میاد یه حرفی به شما می‌زنه. پس برانگیختگی سمت طرف ارتباط است. اینجا توانایی‌هایی را باید داشته باشیم. مهمترین نکته در گام اول: تصویر کتاب، بچه حس کند که به حد کفایت مورد توجه قرار دارد. یه زمان توجه شما اینست که برگردین شما توی چشماش نگاه کنین روبروش بشنین اینجوری متوجه می‌شه دارین بهش توجه می‌کنین. یه زمان دستش رو می‌گیرین خب بابا. یه زمان دستتون رو می‌زارین روی شونش. یه زمان کنارتون واستاده داره حرف می‌زنه بر می‌گردین نگاهش می‌کنین. یه زمان کافیه بگین آره. اینجوریه؟؟؟ عجب!!!! خب!!!! ممکنه در حال انجام کاری هم باشین. کفایت توجه. قاعدتاً هر چه برانگیختگی به سمت بیشتر بره ارتباط چشمی مستقیم رفتاری حتی هم قد بچه شدن ضرورت پیدا می‌کند. که خود این رفتارهای جلب توجه کننده یا حس کنه ظرف توجه پر می‌شه خودش کلی از راه را برای شما طی می‌کند. این قسمت اول قسمت بعدی روشهای همدلانه است. که مدلهای مختلفی را گفته. اگر دیدین دارین تو دام پرسش و نصیحت می‌افتین بیاین این مدل. رو استفاده کنین که اینها رو بعد تمرین میکنیم. پس در فصل ۱ برانگیخته طرف ارتباط است. در فصل ۲ برانگیخته خود جناب مدیر ارتباطه. در این حالتی که مدیر ارتباط برانگیخته است البته ما اعتقاد داریم صفحات دست راست مدیریت نشده اتفاق می‌افتد. ولی دست چپ مدیریت شده است. در حالی که مدیریت ارتباط قرار است اتفاق بیفتد طرف باید ابتدا بر خودش یک مدیریت نسبی داشته باشد که شروع نکند و آینده و گذشته و همه ی اینها را بیاورد توی میدون بریزد سر بچه. تو آدم نمی‌شی. دیروز هم همین بود. پریروز هم همین بود. از آخر به جایی نمیرسی تو حمال می‌شی تو این جامعه ... ببینید از کجا به کجا رفت. این در حقیقت دارد برانگیختگی خودش را روی سر بچه خالی می‌کند. این معلوم است چه اتفاقی می‌افتد. حالا می‌گه به جای اینکه تو روی این خالی کنی این را هدایت کن. اول یک مدیریتی بکن. هدایتی بکن روش رو هم بهتون یاد داده. تو قدرت تصور فصل یک هم هست جای دیگه هم هست.

پس تفاوت اصلی که بعدها ما خیلی باهاش کار داریم همین است. که همینجا بگوییم تمرین جلسه ی بعد به نوعی این است که شما فصل ۳ رو می‌خونید می‌گید تفاوت فصل ۳ با این دوتای دیگه در چیست. عکساشو نگاه کنید نه اینکه بخونید. البته وقتی می‌گم عکس عیبی هم ندارد کتاب را بخوانید. حداقل را دارم می‌گویم. ببینید که عکسهای فصل ۱ با ۲ تفاوتشون در چیست. باز یک مدل تفاوت دیگه هم پیدا می‌کنید که تفاوت این سه تا تکلیفش روشن بشه. از آخر هم می‌رسیم به فصل استقلال که تکلیفش روشن می‌شه. ولی داستان ما نخ تسبیحی داره که برای تفاوت فصل ها داریم داستان اینست که چه کسی برانگیخته است. و این بسیار کمک می‌کند به شما که بتوانید ماجرا را مدیریت کنید، درسته که کی شروع کرد و کی نکرد هم بحثه ولی علی القاعده معمولاً کسی که برانگیخته است او میاد توی میدون و شروع می‌کنه. مقدم و موخر هم هست. بچه ی شما نسبت به شما قاعدتاً اولویت مال بچه است که او یه کم آرام بشه و بعد شما. اما محور اصلی داستان برانگیختگی است.

تمرین های جلسه ی بعد، فصل ۱ را بخوانید. سعی کنید ریزتر بخوانید. فصل ۱ ریز گام ها را می‌گوییم. این کتاب مهارتهای گام به گام است. ما می‌گیم برای هرگام هم یک ریز گامهایی داریم. یه حرکت آهسته ای داریم. اون حرکت آهسته رو بهتون می‌گیم. فصل ۲ را انتظار داریم شما کامل بخوانید. چون جلسه ی قبل گفتیم عکس هاش را نگاه کنید. کامل بخوانید اگر شد تند تند ورق می‌زنیم. مثل اون روشی که یه دفعه برای صفحات اول فصل استفاده کردیم. شروع می‌کنیم به ورق زدن می‌گیم صفحه ۶۰ مطلبی نداریم. صفحه ۶۱ نبود بریم. یعنی از دل شما مطلب عبور می‌کند. (ریز گامهای فصل ۱ را یک مثال می‌شه بزنیند که) شما کاری نمی‌خواهید بکنید این ها را من به شما می‌گویم. فقط خونده باشید که بگیرید. وقتی گفتیم همین این کار من است! فصل ۳ را عکسهایش را نگاه می‌کنید باز با دو تا نگاه:

۱) تفاوت این فصل با دو تافصل دیگه ای که اینجا گفتیم در میارین

۲) چهار عادت فکری را پیدا می کنید.

قاعدتاً عادهای فکری چهارگانه در صفحات دست راستی بیشتر است یا همش به نوعی اونجاست. سمت چپ قاعدتاً اینها را ندارد. فوق العاده کم رنگ است یا دیرتر وارد اینها شده. قاعدتاً ما فکر می کنیم از اینها با روش مدیریت شده استفاده کرده که الزاماً دیگه به معنای عادت نیست. این سه تا تمرین برای جلسه بعد.

در تصاویر فصل ۲ بفرمائین عادهایی که پیدا می کنید شامل چه چیزهایی است. تصویر اول: به جای توضیح دادن چه چیزی پیدا کردین؟ شکار کردین؟ - بخوانید کجا چی؟ عادتها فکری یادتان هست چه بود؟

کلی گویی - مطلق گرایی - قضاوت - ایده آل گرایی. به طور مشخص تمام اینها شبیه همن. ولی یه جا روشن تره که داریم مطلق گرایی می کنیم. مطلق گرایی نوعی کلی گویی است. خود مطلق را وقتی می بینیم قضاوت هم کردیم اما گاهی مشخصاً میگه مطلق بیشتره. این بیشتر ایده آل گرائیه. ایده آل گرایی و مطلق و کلی گویی بیشتر به هم نزدیکترن. حس میکنین اینها را. پس بنین تفاوتهایی بین اینها هست ولی خیلی به هم نزدیکن. گفتیم به جای ایده آل گرایی بزترین واقعیت گرایی. واقعیت گرایی یعنی چه؟ یعنی تناسب ها و متناسب ها. واقعیت این است که اگر کسی توی خط سرعت توی مشهد سرعت مجازی که روی تابلوهای راهنمایی و رانندگی هست بخواد رعایت کنه هزاران فحش می شنوه. واقعیت این است. حالا شما هر چی می خواین بگین. این یک واقعیه. ای بابا- این تابلو رو نمی بینه مگه کوره. واقعیت این است که در بسیاری وقتها به خصوص اونایی که دنبال بچه ها توی مهد کودک ها می رن توی همین مهدی ۱ ورود ممنوع میرن. واقعیت این است. چرا عبور ممنوع؟ حداقل راه بدین برن. شما عجله دارین بچه رو بردارین حالایه تیکه ۵متری عبور ممنوع می رین طرف با گردن کلفت همینجوری وامیسته. واقعیت گرایی تناسب ها و متناسب ها را می بیند و آدمی که واقع گرا تر هست کم تر اذیت می شه چون واقع گراست. آدم ایده آل گرا خیلی اذیته. واقعیت این نیست که حرف را به بچه ی آدم یک بار می زنن. واقعیت این نیست. حرف را به خود حضرت آدم یک بار زدن و پس بنیند کلی گویی به جای آن طیف بزاریم. طیف واقعا وجود داره. به جای مطلق گفتیم مصداق بذارین (مصداق یعنی چه) محل صدق یه چیزی. شما وقتی می گین پسر نماز بخون. این ظاهراً ایده آل که نیست به کلی گویی هم نمی چسبد. به مطلق می چسبد بعد می گیم این که مطلق شد باید بدونیم چه نمازی؟ مصداق نماز را بنیند. نمازهای مختلف را بنیند. شما نمازی که پیامبر دارد می خواند بعد یک دفعه با سرعت و دور تند می خواند، نمی دونم آخر نماز به خودش هم سلام میده یا نه. والسلام علیکم ورحمه ا..و برکاته می گه یا نه. بعد همه تعجب می کنین چرا این نماز انقدر سریع تموم شد؟ چه اتفاقی افتاده؟ آیا وحی نازل شده؟ جبرئیل آمده خبر مهمی آمده؟ می گه مگر نمی شنوید صدای گریه بچه را؟ این مصداق است دیگه. محل صدق. این محلهای صدق را دیدید؟ ندیدید. نمی بینید. اتفاقاً دین که به من و شما رسیده از همین محلهای صدق رسیده. قرآن محل صدقش کیست؟ اولیای خدا. قرآن صامت. قرآن ناطق. محل صدقها را دارن به من و شما نشون می دن. بعد مربی جایگاهش محل صدق نمایاندن است. که بچه وقتی اداش رو در مباره می محل صدقها را با او تکرار می کند. خوشش می آید. تکرار می کند. یه همچنین جایگاهی. پس بنیند اینها ضمن این که به هم نزدیکن تفاوتهایی هم دارن اما کاملاً هم بخوایم بحث کنیم شاید ۶-۵ جلسه بخوایم راجع به اینها بحث کنیم. فعلاً همینقدر برای ما کافی است ما که نمی خوایم بریم بحثهای علمی بکنیم. نه من زورش رو دارم نه این جلسات کفایتش را دارد. می گم این تلنگرها را بزینیم که بعد در بحثهای تربیت بتوانیم از این به درستی استفاده کنیم پس اینها ضمن اینکه خیلی شبیه به همنند می تواند مدلهای مختلفی از هم فاصله بگیرن و تفاوت کنن. آخرش هم که به جای قضاوت توصیف

بود. همان داستان یکی بود یکی نبود است. یعنی در این داستان می گن مثلا فرض کنید من یک بچه ی سه ساله و دو ماهه دارم. یک دختر سه ساله و دو ماهه دارم. یه کم فرق کرد. که از حدود دو سال پیش، وقتی می ریم مهمونی، در اغلب مهمونیهها فقط یک مورد یاد می یاد حرف زد، تو اغلب میهمونیهها حرف نمی زند. همش توصیف شد. آقای دکتر من یک بچه کم رو دارم. (قضاوت). یه بچه ی گوشه گیر دارم (قضاوت) من یک بچه دارم اصولا روابط اجتماعی خوب برقرار نمی کنه (قضاوت) همش قضاوته که . حالا با این نگاه می شه اصلا راه حل داد؟ چی باید بگیم؟ چون قضاوته. اصلا موضوع دستت نمی یاد. پس تفاوتهای اینها جای بحث دارد فعلا همین قدر برای ما کافی است که اینها را بیان کنیم. کلی گویی را هم که خدمتان گفتم. در این بحث یک تلنگری هم بزنیم. ما راجع به بعضی چیزها که ترکیب اینها با هم هست در طیف خیلی به ما کمک می کند. کلمات احساسی در گروه مشتاقان بود. ببینید راجع به هر کلمه احساس سعی کنید طیف ببینید. شما می گید عصبانیت . یک طیف درست کنید زیاد - خیلی - کم . هر کلمه احساس حداقل سه تا طیف می توان یافت اگر بخواهیم بالانس درست تری پیدا کنید بهتر طیفش را مشخص کنیم. اینجوری بگوییم خیلی عصبانی - عصبانی - کمی عصبانی - عادی و

خیلی عصبانی ، عصبانی ، کمی عصبانی ، عادی



این میشه الاکلنگ

قرار نیست بچه شما فقط از شما بشنود که عصبانی هستید. خیلی عالی . چقدر کیف کردم. اینم باید بشنوه. قرار نیست بچه شما فقط بیاد این صحنه های عصبانیت را ببیند توی کتاب بیشتر سمت راستی آمده. این یکی از ایرادات کتاب هست ولی قاعدتا اگر همه صفحه های خوشایند می آمد می گفتیم برو بابا این چه کتابی است. به نظر خیلی مصنوعی می آمد. این بالانس را هم باید ببینید. شما ناراحتید نشسته اید روی مبل مثلا بچتون با اون حالت کودکانه میاد یک ماچتون میکنه. حالا یا فیلم بازی می کند، یا می خواهد شما را مدیریت کند. خوب ببیند که یه کم از عصبانیتان کم شده است . می گه بابا حالا بهتر شدی؟ می گم فکر کنم اگر یک ماچ دیگه بکنی یه کم بهتر بشم. عیبی نداره. داره از شما چه می بیند؟ یک طیف می بینه. همین میشه مصداق. قیافه ی شما که داره باز می شه و اینو نشون می ده مگه نوعی توصیف نیست؟ حتی اگر نگید. تمام اینها به هم ربط دارد. اگه شما نفهموندین که تناسب ها و متناسب ها آدم ها را تغییر می دهد؟ منم آدمی هستم که می توانم طیفم ظرف چند دقیقه ای بالا و پایین بیاورم. تو روابط تغییر می کنه. تو می تونی روی من اثر بذاری. من می تونم روی تو اثر بذارم. من می تونم خودم را بیرون بریزم. راحت و یکی دیگر را له کنم اما بچه ی شما هم دارد اینها را می بیند. تمام اینها می تواند کنار هم ترکیب شود. در بحث حس ها هم یادتون باشه حداقل یک طیف حسی برای خودتون درست کنید. گفتم با یک کلمه که پیدا کردید ترس: کمی ترس - خیلی ترس - ترس گرسنگی : خیلی گرسنگی - گرسنگی - کمی گرسنگی . این طیف را درست کنید حداقل سه برابر میشه واژگانتون . همان ۱۵-۱۰ تا سه برابر میشه . ولی خواهشا کلمه ی اعصاب خوردی را دیگه استفاده نکنید. اعصاب خوردی کلی گویی است. مطلق کننده است. نوعی قضاوت است. پدر آدم را در می آورد. بعد بچه ی شما فردا مثلا گرسنه شه می گه اعصابم خورده، خوابش میاد می گه اعصابم خورده. اصلا نمی تونه رابطه برقرار کنه. ظاهرا شاه کلیده ولی بسیار به درد نخورده. خود ما هم دیدیم مثلا فردا چکم داره وا می خوره می گم اعصابم خورده. ماشینم داغون شده می گم اعصابم خورده. می خوام برم مسافرت اعصابم خورده آخه یعنی چی؟ یعنی بچه ی شما چی باید بفهمد از اینکه بهتره در حال رفتن باشی، در حال برگشتن باشی، تو مسافرت می گه بازم اعصابم خورده! بالاخره یک فکری بکنیم. (عادت کردیم آقای دکتر) ما عادتها را می خواهیم روش فکر کنیم مثلا یه کاری براش بکنیم. (آخه ما نمی دونیم چه مونه!)

خدا خیرتون بده . جانا سخن از زبان ما می گویی!! اگر ما خودمون بدونیم چمونه که مشکل حل می شه. خب اینو فقط گفتم برای اینکه بریم سراغ عکسهای کتاب اولین تصویر فصل ۲. روش توضیح دادن: چیزی دارید بگوئید: واقعا بی مسئولیتی ← قضاوت ← واقعا تشدیدش کرده. مطلق گویی هم دارد .

بیلی آب توی وان بالا آمده توصیف است. توصیف خود اتفاق.

(توصیف بهتر از توضیح است توی فصل ۱ گفته است توضیح ندین) ببینید توی فصل ۱ شما وقتی برانگیخته هستید توضیح را به عنوان پارازیت دریافت می کنید. اینجا بچه برانگیخته نیست. نشسته داره بازی خودش را می کند. ظاهرا بی خیال این حرفهاست. داره به آب نگاه می کنه کیف می کنه. اصلا توی خط خودش است. دیدید بچه دارد نگاه می کند که چیزی دارد آتش می گیرد. شما آتش سوزی توی ذهننتان می آید ولی برای او چقدر قشنگ است توی ذهنش می آید. متوجه اید؟ پس افقها خیلی فرق می کند. او الان اصلا توی این خطها نیست شما می ترسید خانه بترکه چیزی منفجر شود. مثلا بچه ی من دیروز باتری دستش بود می گفت می خوام بگیرم روی آتش. گفتم ممکنه بترکه. گفت منفجر می شه؟ چه جالب! تازه کلمه انفجار براش نگاه جالبی دارد. بیشتر مشتاق شده که بترکه چون توی بازیها چیزی را منفجر می کنند کیف می کنند. ببینید پس نوع نگاه فرق می کنه. توضیح دادن اونجا به علت اینکه توضیح شما نه تنها منتقل نمی شه پارازیت هم هست. اینجا توضیح دادن با کلمات کوتاه جایگزین توهین و تحقیر شده. بنابراین این توضیح دادن در شرایط غیر برانگیخته با اون توضیح دادن در شرایط برانگیخته خیلی فرق می کند. (ولی این نیومده توضیح بگه که آب از وان بالا آمده الان سر می ره همه جای خونه را خیس می کنه. نیومده اینطوری بگه. توصیف کرده فقط گفته آب از وان اومده بالا.) یعنی توصیف کلمه ی خوبی است اما بعضی جاها وقتی می گوییم توصیف حس می کنید طولانی تر می شود. توصیف داستان توی ذهن آدم می آید که معمولا طولانی تر از خود ماجراست. ولی شما اگر با توصیف بهتر می فهمید بروید تا آخر فصل ۲ به جای توضیح توصیف بگذارید ما روی کلمه هیچ چیزی نداریم . بخصوص که کتاب ترجمه است. (برای من هم این مورد پیش اومد چون توی فصل اول می گفت توضیح ندین ولی اومدیم اینجا گفت توضیح بدین. من برای خودم نوشتم توصیف.)

یادمون باشه آخر این دوره کمک کنند دوستانی که زبان اصلیشون انگلیسیه آخر این دوره تمام این کلمات را یک بار با هم بخونیم و اگر شد با ناشر محترم یا مترجم بگوئیم اصلاح کنند.

سوال: الان « واقعا بی مسئولیتی » شد قضاوت . « تو همیشه شیر وان را باز می گذاری » میشه مطلق گرایه. کلی گویی کجاست؟

به نظر من مطلق خیلی بهش نمی چسبه. جایی که باید مصداق باشه و چیزی جز آن قرار می گیرد می شود مطلق. بعد اینها به هم نزدیک است . صفحه ی بعد: ببینید مهم این نیست که اینها قضاوته، مطلق گویی ، کلی گویی یا ایده آل گویی است. فعلاً کشف کنید. بعد هر کدام از اینها بود پیداش کنید تا بتونیم تغییرش بدیم. بعد چهار تا را کنار هم بنویسید %۸۰-۷۰ درست تشخیص می دهیم. حالا در خودتان برمیگردید پیدا می کنید. می گید من پس بیشتر دارم قضاوت می کنم. وقتی این را پیدا کردید اون موقع راه حلی که بیشتر به درد شما می خورد می شه رویکرد. میتونین پیدا کنین. یک رویکرد در ذهننتون متناسب با خودتون بچینید دیگه قابل کپی کردن برای من نیست. هر کسی خودش را می تواند پیدا کند. پس فعلا سعی کنید پیدا کنید. گاهی وقتها واقعا سخت است بگوئیم این یا این؟ چون ترکیب است اما اغلب وقتها می شود پیدا کرد که کدام است و کجا قرار می گیرد. صفحه ی بعد چیزی داریم؟ به بچه ی آدم چند بار باید بگن که می شه ایده آل گویی. (من مسئله ای را چندین بار می گویم ولی جواب نمی دهد. مجبورم بگم چند بار باید بهت بگم) خب می تونید بگید فکر کنم دفعه ی صدم هست دارم بهت می گم . این که خیلی بهتره. ضریب نمیگیم . راست باید بگم . قبول. (خب اگر بگی چراغ روشنه بگه خودت

خاموش کن چی؟) برای همین گفته شروع نکنید تا آمادگی این پاسخها را هم داشته باشید. ما برآش جواب داریم. خب (همین حالا تلفن را قطع کن بیشتر مربوط به منطقه هاست) همین حالا تلفن را قطع کن چیه؟ بیشتر مربوط به منطقه هاست. کسی از این چهار تا پیدا کنه؟ مطلق گویی: ببینید فرض اینجوری در نظر بگیرید. مادری اینجا نشسته. بچه هه داره تلفن صحبت می کنه. درست شد؟ این مادری می خواد زنگ بزنه تلفن را هم لازم دارد. کمی بلند می شود همچین حرفی را می زند؟ همین حالا تلفن را قطع کن؟ وقتی عصبانی می شود. پس مادر یا نشسته یا تلفن را قطع می کند طیف ندارد. یا اینوری ست یا اونوری. یا گل و بلبل است یا آتش است. درحالیکه انسان این جور نیست. به کلی گویی می خورد در آن طیف دیده نمی شود. بعد بچه از این ندیدن طیفها یاد می گیرد به مطلق ها پردازد. (اید آل گویی نیست؟) مشخصا ایده آل نیست اونجا که می گه چند بار باید بهت بگم تو دیگه بزرگ شدی این مشخصا دارد نگاه ایده آل گویی می کند. درسته این هم بازم کلی گویی است تو دیگه بزرگ شدی ... ولی همانطور که گفتم اینها خیلی به هم نزدیک است اما گاهی به یکی بیشتر می چسبد. خیلی گیر به این ندین. پیش از ۷۰-۶۰٪ روشن است کجاست. برای همین می گویم توی خانه اینها را دقیق فکر کنید.

صفحه ی بعد: دادن اطلاعات

(عادت رفتاری: دست به کمر زدن) بله - درسته - واقعا. اصلا نگاه بالا به پایین چقدرم لذت بخش است. خب فکر می کنه راجع به عادتها به حد کافی صحبت کردیم.

اگر یادتون باشه یک مدل چهارچرخ را گفتیم. گفتیم نعوذبالله آدم را تشبیه می کنیم به ماشین. به یک مدل چهارچرخ. این تشبیه به ما کمک می کند بهتر بتوانیم کارهایی را که می خواهیم انجام دهیم وگرنه آدم قابل مقایسه با این وجود چهارچرخ نیست. این یک مثالی بود که زدیم. امشب هم می خواهیم مدلهای مختلف مثال بزنیم تا بیشتر با وجود خودمون آشنا بشیم. به عبارتی ادامه ی شناخت خود است در بحث خود آگاهی مطرح میشود. پس مثالهای دیگه ای هم می خوام بزنیم از این که ما چه مدل تشبیهاتی می توانیم برای خودمان قائل شویم. بحث امروز ما روی فکر است و مقداری روشهای اشراف روی فکر. فکر در کلاسهای ما مساوی است با پردازش. تاکید میکنیم ما اینجا بحث دانشگاه و آکادمیک نداریم نمی خواهیم بگویم بیرون ما را قبول دارند یا ندارند. ما می خواهیم حرف هم را بفهمیم. حالا می گیم پردازش یعنی چی. فکر را در کتابهای روانشناسی میگویند مشابه یک کوه یخ است که در سطح دریا قرار دارد. احتمالا شنیده اید. کوه یخ در دریا. کوه یخ قسمت بیشترش در کجاست؟ زیر دریا. جهت بالا را می گویند خودآگاه. پایین را می گویند ناخودآگاه. پس فکر من یا پردازشگر وجود من دو قسمت عمده دارد. یک قسمت را میگویند خودآگاه یک قسمت را میگویند ناخودآگاه. قسمت بزرگش کجاست؟ این پایین. کوه یخ $\frac{1}{3}$ یا $\frac{1}{4}$ بالاست بقیه پایین. در بحث فکر یک عده ای معتقدند ۱٪ این بالاست. یک عده ای میگویند ۳٪ یعنی قسمت خودآگاه متفاوت است. ما با کدام موافقیم؟ ما با هر کی درصد کمتری بگوید با او موافقیم. یعنی اگر بگوید $\frac{1}{1000}$ فکر این بالاست ما با این بیشتر موافقیم. فردا یکی بگوید $\frac{1}{1000000}$ است می گیم با این موافقیم. یعنی عقیده داریم این خیلی کوچک است. خیلی کوچک است نسبت به کل فکر. این در ذهنتان باشد. خودآگاه و ناخودآگاه چیست؟ الان کجا نشستید؟ جوابش اینجاست (خودآگاه) دیروز همین وقت کجا بودید؟ (باید از خودآگاه پیدایش کنید) دیروز همین وقت. سال پیش همین وقت. کارسختی شد. ولی جوابش در ناخودآگاه هست. تقریبا ثابت شده به صورت علمی که هیچ چیزی را فراموش نمی کنیم. شواهد اینجوری نشان می دهد. نشانه آن این آدمهایی که تصادفی کرده اند و یکدفعه شخصیت چهارسالگی شان گل کرده. پس اثبات شده و شواهد زیادی داریم. در بحث دینی که موج می زند. اگر شما یک فلش کوچک ۱۰ ساعت مطلب روی آن داند کونید کل وجود شما اگر حافظه داشته باشد با این دنیای دیجیتال صدسال دیگه احتمالا تمام زندگی شما را در خودش

می تواند ذخیره کند. پس اینجوری هست. این فکر کجاست؟ آیا همین مغزاست؟ یا نه کار نداریم. معمولا جای فکر را در فیزیولوژی به مغز اشاره می کنند. به هر حال این یک دنیای خودآگاه دارد و یک دنیای ناخودآگاه. دنیای خودآگاه آنچه که دم دستتان است. همین الان به آن حاضر و ناظرید و می دانید. دنیای ناخودآگاه یعنی اونى که دم دستتون نیست. شما می گید سر زبانم بود. یعنی به کم آمده اید در طرف ناخودآگاه. یک موضوعی را سه ماه است فکر کرده اید یادتان نیامده. دارید رانندگی می کنید یکدفعه یادتان می آید. یعنی از این پائینها نمی دانم کجاست ولی یکدفعه می آید بالا. (مخصوصا توی نماز) (تعریفی که شما کردید پس فکر مترادف شده با حافظه) نه گفتم فکر = پردازش شما مطالب، تفسیرهای مختلف تعبیر مختلف و غیره را کنار بگذارید. برای همین گفتم مطالعات متفرقه را بگذارید کنار. درصد کمی این بالاست و خود شما هم می دونید. پس اگر کل عمر شما همیشه در جایی نگه داشته شود و شما را کمک می کند به پردازشتان. و گاهی تنها ممکن است پایش را بخوریم در پردازشها. که نمی دانم از ۲ سالگی باشد یا ده سالگی یا ... این پردازشگر بزرگ جزء کوچکی اش اینجاست که ما به آن مسلط هستیم. اغلبش این پایین است (ناخودآگاه) خب اگر داستان این است من باید بتوانم از این قسمتها استفاده ی مناسب تری را داشته باشم بتونم یک کانالهایی بین اینها باز کنم هر موقع خواستم به کم ردو بدل بکنم توی این خطهای مرزی.

روشهای اشراف بیشتر به فکر منظورمان روشهایی بود که از کل وجود بتوانیم برای پردازش استفاده کنیم. پس اصلا نوع آگاه به قضیه شروع کرد به تفاوت کردن. این یک مطلب. مطلب دیگر: ببینید شما الان فرض کنید یک تصادفی یا صدای شدید تصادفی توی خیابان می آید. حس ما همه با هم یکی است؟ نه! حادثه یک حادثه است. چرا حس ما با هم متفاوت است؟ (تجربیات متفاوت - در ناخودآگاه - خاطرات و ...)

به دلیل ناخودآگاه هر اسمی می خواهید بگذارید ما می گوئیم پردازش. فهمیدید چی شد؟ ما می گوئیم حادثه آمد. ورودی یکی است. ورودی شما چه یک موضوع باشد چه یک مسئله باشد چه یک حادثه باشد چه یک خبر باشد این ثابت است. چرا خروجی ها متفاوت است؟ چون پردازشها متفاوت است. حالا چرا پردازشها متفاوت است؟ ژنتیکی است. اکتسابی هست. خاطره هم تأثیر دارد. نوع رویکرد هم اثر دارد. همه ی اینها اثر دارد. اما بعضی هاش خودآگاه است و بعضی ناخودآگاه. قاعدتا وقتی می گوئیم رویکرد میشود جزو جنس های بالا (خودآگاه). وقتی می گیم عادت می شه جزو جنس های پایین (ناخودآگاه). که ممکن است حواسمون بهشون نباشه. بعدا بحث ها را آرام آرام خودتان می توانید جمع کنید. ما توی کلاسها هم یک تلنگر می زنیم. ولی ما درسمان اینها نیست. ما یک تلنگر می زنیم می رویم می خواهیم یک حداقل را بفهمیم که بعد در صحبت هایمان که در مورد تربیت کودک بود این حداقلها به من و شما کمک می کند مسئله را بفهمیم. پس ورودی یکسان می آید در یک دنیایی پردازش میشود به عبارتی فکر پردازشگر اتفاق می افتد بعد خروجی های متفاوتی را می تواند ایجاد کند. علت خروجی های متفاوت این است. حالا اینجا شما یک آدم ثابت را تصور کنید. ۵ تا صحنه ی مشابه را فرض کنید. ایشون که تغییر نکرده است. ۵ صحنه ی متفاوت. امروز صدای تصادف میاد ایشون با سرویس اومده. فردا صدای تصادف می یاد ماشین یک نفر را قرض گرفته کنار خیابان گذاشته اومده. پس فردا صدای تصادف می آید همان قرض گرفته را خلاف پارک کرده. آیا فرقی می کنه حالتها؟ بله. چرا؟ چون پردازشگر متفاوت است. حادثه یکی بود.... فقط یک صدای تصادف بود پس در وجود شما هم نسبت به شرایطتون می تونه متفاوت باشه. اما همش یک اتفاقی به اسم پردازش دارد می افتد. ما با این نگاه آرام آرام می خواهیم با فکر مقداری آشنا شویم. این تلنگر را می زنیم که هر واقعه یا اتفاقی که می افتد یک پردازش در آن اتفاق می افتد. پس من نمی توانم بگویم این مسئله اتفاق افتاده چون این..... اینکه می گویم محکوم نکنید. به دیگران گیر ندهید. می دونید چرا اینجوری شده؟ نه. چون استادم به من این حرف را زد منم نمره ام خوب نشد. این را مقصر دانستم

(ورودی) درحالیکه ممکن است علت اصلی در پردازش باشد. که معمولا هم علت اصلی پردازش است. ما معمولا می رویم موضوع یا موردی را گیر می دهیم در حالیکه گیر اصلی واقعا موضوع نیست. می گوید خوشبختی آن چیزی نیست که در بیرون خودتان می گردید خوشبختی در درون شماست. نلسون ماندلا (خدا رحمتش کنه) می گه هر موقع این روزنه ی زندان را باز می کرد نگهبان به من نگاه می کرد من پنجره ای از امید و آزادی می دیدم. او پنجره ای از سیاهی و تاریکی می دید. چه نگاه قشنگی. خیلی نگاه قوی است. اینکه می گویم ارتباط درونی باعث رشد است این یک ارتباط درونی است دیگر. یک دنیای خودآگاه را انتخاب کرده است. خیلی حرف قشنگی است به این راحتی به فکر آدم نمی رسد. انقدر قشنگ دارد می بیند. من بدبخت بیچاره فلک زده توی زندان، این راحت می یاد ما رو نگاه می کنه یه ذره هم معرفت نداره غذای ما هم ... این نگاه چه می کند آن نگاه چه می کند؟ این نلسون ماندلا را ماندلا می کند. پس با توجه به این پردازشگر وجود ما یک کارهایی می کند که می خواهیم که با آن آشنا شویم. حالا ... این پردازشگر وجود یک سری ویژگیهای دارد ما چند نکته را از ویژگیهایش می گوئیم.

یک ویژگی خیلی مهم آن: خلا ناپذیر است. می گویند دنیای ما خلاء ناپذیر است. خلا را حاضر نیست با آن کنار بیاید در این دنیا. (ناخودآگاه را می گوئید؟) نه دنیای فکر یا پردازشگر را می گوئیم. این دنیای فکر یا پردازش خلأ را بر نمی تابد. توی شرایط فعلی هم خلأ قابل پذیرش نیست. برای خلأ داشتن باید کلی انرژی صرف کنیم. فکر شما هم خلأپذیر نیست. یعنی چه؟ یعنی اینکه سعی می کند هر چیزی را متناسب با خودش کامل کند.

فرض کنید همین جمع بزرگوار می رویم یک بیرون شهر. چون طبیعت خداوند جای خوبی است و میبزنان در جنگل. می گویند این جنگل خیلی بکره. به قول معروف آدمیزاد هم توش نیست. یک کلبه ای هست و می خواهیم بریم اینجا یک هفته ده روز زندگی کنیم. حالا از پیچ و خم های جاده داره می ره. راننده هم میگه حقیقتش والا گفتن نداره. ولی اینجا یه صحبتیهایی هست کنار قبرستون و روح و جن و اینا ممکنه اینجا ... خیلی سخت نگیرین. این حرف می آید می رود توی کله ی ما. هر کسی یه جور است. یکی جن دیده یکی ندیده یکی خوابش را دیده یکی ... می رود درمخ ما. شب خوابیدیم. می بینیم اینجا کنار پنجره یکی رده شده! (لبخند می زنه) ذهن هر کدام از ما اگر این را ببیند اینو احتمالا به چی کامل می کنه؟ خلأش رو می گیره؟ به تصویری که از اون روح یا جن دارد. یکی بیشتر جن یا روح را سفید می بیند به سمت سفید میبرش یکی سیاه می بینه یکی چشاش رو اینجوری می بینه یکی شاخدار می بینه یکی ... هر جور. بعد بالاخره این مرد بزرگوار همون آقای فروغی که مرد خوبی است که دنبالش می گردیم اورا بالاخره بیدار می کنیم. بره ببینه چی هست می بینه شاخه ی درخته داره تکون می خوره. شما شاخه ی درخت را خلاهایش را به یک موجودی کامل کردین. شما کامل کردین. پردازشگر وجود شما کامل کرد. به این می گوئیم خلأ ناپذیری. یا فرض کنیم جن که مصداق چیزی نیست. داریم می رویم میکه راستی این کلبه موشهایی داره رفت و آمد می کنن خرخر می کنن شما نترسید. حالا موش هم که این نسل جدید هم آقایون هم خانمها مشهور و دوست داشتنیه! شب خوابیدین می بینید موشه واقعا گوشه ی اتاق دارد کله اش تکان می خورد. بالاخره آقای فروغی را بیدار می کنیم می گین برو سراغ موش. اینم یه چیزی ورمی داره می ره سراغ این بیچاره. می زنه توی سر موش. می بینه لنگ جورابههای خودش است که گذاشته گوشه ی اتاق. ممکنه جورابههای خودش بوده اما تکان خورده. یک داستانی را یک بنده خدایی می گفت: می گفت یه جماعتی از سرباز (قبل از انقلاب) رفتن یک جایی رزم. توی رزمی که رفتن شب رسیدن یه جا خواستن استراحت کنن. این فرمانده بهترین اتاق را برای خودش برداشت و اتاقی که تخت و امکانات بود برای خودش برداشت تمام سربازها را فرستاد در جایی که نه امکانات حرارتی بوده و ... سربازها گفتن عجب نامردیه این فرمانده. اینجا خیلی ناجوره. گفتن جناب فرمانده می گن اینجا جن داره. خطرناکه. بذارین ما کنار هم باشیم. گفته

پدرسوخته ها!! برین گم شین! اینا گم شدن ولی با خودش گفته احتیاط شرط عقله بذار اسلحه ام را بذارم زیر سرم. اگر نصف شب جنی آمد بزنم! بعد نصف شب صدایی می یاد بیدار می شه می بینه یک نفر داره پایین تختش سرک می کشه میگه تا سه می شمارم رفتی رفتی نرفتی می زومت. ۱ - ۲ - ۳ شلیک! آخ! پام پام سوخت! انگشت خودش زیر پتو بوده! این داستانی واقعی. پردازش گر وجود او خلأ را پر می کرد. شنیدن یکی رفته قبرستون دیده یکی از قبرش بلنده می شه می ره هوا! به یکی می گن اگر بری روی قبر قلانی یک میخ بکوبی شجاعترین آدم دنیایی. این رفت و نشست و میخ را کوبید شروع کرد به فرار کردن دید که گرفتنش! صبح که شد دید روی عباى خودش میخ را کوبیده. یا اون کسی که رفته بود قبرستون دیده بود یک نخ از کلاهش آویزونه داره تکون می خوره فکر کرد. روحه که داره به آسمون می ره. از این اتفاقات برای ما هم می افتد. ذهن خلأ ناپذیر است. پس فهمیدیم خلأناپذیری یعنی چه! تصویر را کامل می کند. یعنی شما یک بچه ی کوچک بچه ای که تا حالا صندلی ندیده است بهتر می تواند بفهمد این صندلی سه تا پایه دارد یا چهار تا. ولی شما احتمالاً وقتی می خواهید بنشینید روی این اگر این صندلی سه تا پایه داشته باشه و یکی پایه قطع باشد نمی فهمید تا وقتی بیفتین. چون شما این را ذهنتان کامل می بیند معمولاً صندلی چهارپایه دارد. (ببخشید این در دنیای بیرون هم اتفاق می افتد؟ به یک چیزی فکر کنید چون ذهن خلأ ناپذیر است همان اتفاق بیفتد؟) اون داستان دیگری است. اون موضوعش چیز دیگه ای است. بذارین برای بعد (مثل املائی که در شبکه های اجتماعی می گذارند و پر از غلط است) خلأپذیری به شما کمک می کند که بخوانید و با سرعت بخوانید. این چیزبندی نیست ولی بدانید این خصوصیت هست و پاش رو نخوریم. هیچکدام از عادت هایی که ما می گوییم، هیچکدام از صحبت هایی که می کنیم فی نفسه مثبت یا منفی تلقی اش نمی کنیم. بحث مدیریت ما بر این هاست. نکته ی خوبی را می گید. بحث مدیریت ماست والا اگر شما عادت پذیر نباشید پدر زندگی تان درمی آید. کلی باید هر روز انرژی مصرف کنید برای راه رفتنتان. به اندازه ای که یک بچه ی کوچک میخواهد راه برود انرژی صرف می کند و ۵۰٪ وجودش را صرف راه رفتن می کند شما باید هر روز برای راه رفتن و رانندگی تان انرژی مصرف کنید. فی نفسه چیزی بدی نیست. من همیشه باید برشان تسلط داشته باشم. حرف ما این است. نه اینکه عادت ها را بریزید دور. نه خیر. بتونم بازبینی کنم استفاده کنم جابه جاکنم مدیریت شان کنم. نکته ی خوبی گفتید که این در بحث بعدی بود والان گفتم. پس اینا فی نفسه خوب یا بد نیست. توی ویراستاری این اتفاق می افتد آموزش می دهند ویراستارها کاری بکنند که از این خلأ در برونند بهترین ویراستار برای جمله ای که شما نوشتید خود شما نیستید یک فرد دیگر است. پس اینها همان خلأناپذیری است که ما هم به نوعی به آن اشاره کردیم. (منظور از خلأناپذیری اینه که ما نمی داریم چیزی در فکر ما بدون پردازش بماند؟ هر چیز را ما پردازش می کنیم؟ حالا درست یا غلط) نه. شما نمی دارید می شه دنیای خودآگاه. ذهن شما نمی تواند خلأ را بپذیرد. منطقه ۲ داریم حرف می زنیم (هیچ چیزی را نمی تواند بدون پردازش نگه دارد؟ - کامل کند...) شاید این نگاه دیگر باشد ولی ذهن شما خلأ را نمی پذیرد حالا به کجا نزدیک می کند؟ به آن چیزی که شبیه است. اگر شما فکر کردید جن سه انگشت دارد به سمت سه انگشتی کامل می کند. اگر فکر می کرد دستاش گرده (دیدید؟؟؟) جن دست و پاش گرده اول به دست و پاش نگاه کنیم! امشب همه خلأناپذیری را تجربه کنید. توصیه می کنم بروید قبرستان های اطراف مشهد که حتما تجربه کنید.

پس یک بحث خلأپذیری است. توی بحثها فرض کنید خلأناپذیری راجع به بحث درک مفاهیم هم هست. یعنی فقط راجع به شیء و اشیاء نیست. درک مفاهیم. فرض کنید آقای دکتر مظلومی اینجا نشسته بحثها را برای من و شما می گوید. یک ساعت همینجا روی صندلی نشسته با ما بحث می کند راجع به تربیت کودک. چند درصد حرفش را می فهمیم؟ ۸۰٪. همین بحث را از آقای دکتر فیلم گرفته اند آن را پخش می کنند چند درصد کم می شود؟ می شود ۷۰٪. همین نوارکاست یا صوتش را پخش می کنند؟ ۶۰٪. همین یک کتاب خوب که نوشته شده باشد ۵۰٪. از کتابهای الکی می شه ۳۰٪. یک نکته: شما وقتی می خواهید بگید می گید دکتر مظلومی گفت: ...جمله ای از خودتان. کار به جایی می رسه که بنده ی خدا دکتر

مظلومی از توی قبر باید بیاید بگوید به خدا من این حرف را نزدم . فهمیدید چی شد؟ خلأ ذهن خودتان را با شرایط خودتان پردازش می کنید کاملش می کنید. واقعا فکر می کنید این را گفته است. (یک کلاغ چهل کلاغ هم همین است) بله واقعا فکر می کنید گفته است. واقعا وقتی شما می گوید یقین دارید. دروغ نمی گوید. اما آن اشراف کافی را بر خودتان ندارید. برای همین در دنیای قدیم که می خواستند بگویند به مقدار صبر می کردند. این قال ... قال را که قدیم دقت می کردن والان نه خود من هم رعایت نمیکنم به این دلیلها بود. می گفت قال فلان - مکث می کرد و ... حدیثها را که می خواستن بگویند. من می گم می دونید پیغمبر گفته بچه ها رو باید تکریم کنیم. شما می رین خونه می گین دکتر شریف گفته باید به حرف بچه ها گوش کنیم. اون یکی می گه گفتن بچه ها را باید کلاً آزاد بذاریم. می گیم بابا غلط کردیم. نگفتیم به خدا. فهمیدین ؟ پس حتی مفاهیم. یکی از دلایلی که ما موافق نیستیم با ضبط کردن و نوار صوت را پخش کردن در بیرون همین است. ما الان در کلاسهایمان حتما و حتما عارضه داریم. مگر میشود طبق منحنی توزیع نرمال ۱۰٪ بدون عارضه باشه کلاسهایمان. حتما داریم. عارضه را سعی می کنیم رصد کنیم بعد میگویم خدایا ما رو ببخش. با وجود نشست و گفتگویی که ۹ ماه طول می کشد عارضه داریم در تربیت و می گیم کاش این مورد این فرد و ... اتفاق نمی افتاد. پس به این دلیل می گیم نمی شه اینها رو به کسی منتقل کرد باید با همین پکیج کلاس انجام بدیم. چون اینا پیدا می شه و کسی هم الزاما دروغ نگفته. فقط مدیریت کافی نکرده.

یک ویژگی دیگه که فکر دارم... (آقای دکتر برعکس آن هم ممکن است مثلا وقتی من می رم فایل صوتی شما رو خونه گوش می دم به سری حرفاتون رو اصلا نشنیدم یا داشتم می نوشتم یا به چیز دیگه ای فکر می کردم اصلا نفهمیدم بعد می فهمم) خدا خیریتون بده دارین میگین مکمل . ما مکمل را نگفتیم. ما می گیم به جای کلاس، فایل صوتی. یقینا در یک صحنه شما با یک نفر رودررو میشین با دکتر مظلومی یک ساعت صحبت کنین. درصد بیشتری گیرتان می آید. حالا سه نفر باشید با دکتر صحبت کنید. حالا یک جمع باشیم. حالا بشود سخنرانی دکتر مظلومی. هی شروعی می کند به ضعیف شدن دیگه! هر چه جلوتر می رویم. من فقط مثال زدم. ویژگی دیگر که فکر ما دارد این است که فکر و پردازشگر ما دارای فیلترهایی است. که می گویم فیلتر را با شیشه ی رنگی عینک رنگی معادل می کنیم. فیلتر را معادل فارسی اش را نمی دانم چه بگذارم؟ دوستان کمک کنید به جای فیلتر چی بذاریم؟ (صافی) آخه خیلی فاصله اش. به جای فیلتر بگویند شیشه رنگی. با توجه به این فیلتر یا عینک رنگی فرض کنید چشم هر کدام از شما، شما شیشه ی عینکتون زرد، شما آبی ، شما قرمز ، شما نارنجی، شما سبز. بعد می پرسیم این تخته چه رنگی است. به این می گیم فیلترهای مجموعه ی پردازش. شما ممکن است قسم بخورید بخدا این رنگش نارنجی است. اما می توانید بگویند من نارنجی می بینم. اون چیزی که به ما توصیه میشود نوع گفتن این است. من در این موضوع این را می بینم نه اینکه در این موضوع ، این هست. اگر بگید من این را می بینم. من پای تلفن ممکنه حدس بزنم و کس دیگه هم اینجوری ببیند ولی بگویند زرد هست دیگه من افق را بسته میبینم. پس نوع گفتگوی ما کمک میکند که ما روی فیلترهامون اشراف داشته باشیم . یک آدمی سالها پیش رانندگی می کرد از اون زمان هایی که عینک دودی را باید برمی داشتند عینک غیردودی می زدند ایشون توی جاده باکلاس بالا عینک دودی اش را زده بود می رفت. وارد یک تونل شد بعد فکر کرد همه در تونل هیچ چی نمی بینند. خدا رحم کرد از اونور تونل آمد بیرون. وقتی اومد بیرون بعد دیده بود دو طرف تونل رژه ی سربازهاست. مشق جایی می رفتن اینا کنار تونل بودن. بعد می گه |||| نگاه کن تو رو خدا. من عینک دودی ام را چرا برنداشته ام در تونل. یعنی این عینک یا فیلتری که در جایی فوق العاده کمک کننده است اگر به آن مشرف نباشیم جای دیگر فوق العاده خطرناک است. ما می خواهیم بر اینها مشرف باشیم. پس ذهن یا پردازشگر ما دارای عینک های رنگی یا شیشه های رنگی یا فیلتر است و این فیلتر ممکن است در آن واحد به یک موضوع نگاه کنید و افراد مختلف مدلهای مختلف ببینند. یا ایشون در این صحنه آبی ببیند در صفحه ی بعد قرمز ببیند. چرا ؟ چون عینکش در صحنه های مختلف به یک

قسمت قالبش تغییر کرده. درست؟ پس باید حواسمون به این باشه. این دو تا از ویژگیهایی پردازشگر است. معمولا ویژگی زیاد دارد. فقط تلنگری زدیم. برای بحثهای بعدی مون به درد می خورد. حالا ما می خواهیم روشهایی پیدا کنیم که یک سری چیزها بین خودآگاه و ناخودآگاه باز شود. چه روشهایی؟ یک سری روش می خواهیم یاد بدهیم. یک روش موضوع دیگه چیه و دیگه برای چی. خیلی ساده است. بچه ها این کار را می کنند. روشهایی که بتوانید بین دنیای خودآگاه و ناخودآگاهتان ارتباط بیشتری برقرار کنید. مهارت ارتباط بین دنیای خودآگاه و ناخودآگاه را پیدا کنید. یکی دیگه چیست؟ ماژیک را در نظر بگیرید. چند نفر به ذهنتان رسید داخل دهانتان بکنید بکنید بگویند خوش مزه است؟ اما اگر یک ساله بودید این کار را می کردید. وقتی یک ساله بودید دهتان آب می افتاد. از لب و لوچه تون آب آویزون بود بینم این مزه اش چه جوریه. اما الان دنبال مزه اش نیستید. شما همان آدمید اما در وضعیتی که الان دارید این دیگه چی براتون مطرح نیست. این (ماژیک) تکلیفش روشن است. ولی برای بچه تکلیفش روشن نیست. بچه ای که می آید اینجا اول که صندلی را می بیند جور دیگری می بیند. چند نفر شما صندلی را وارونه گذاشته اید روی آن نشسته اید و قان قان کرده اید؟ ولی بچه این را دارد. این دیگه چی را دارد. چون فیلتر ندارد. یا کمتر دارد یا در او شکل نگرفته. این را در حالتی مختلف می توانید ببینید. دیگه چی که از خودتان می پرسید، هم خلایق شما را بالا می برد هم یک بازی است می گم این شبیه چه؟ این چه استفاده ای ازش میشه؟ دیگه چی؟ ماژیک است. دیگه چی؟ می توانم پرتش کنم جایی را هدف بگیرم. مدلهای مختلفی را اگر بکار بریم در واقع داریم از این دنیای مجهول خودمان که این پایین است استفاده می کنیم. امشب با چی می خواین برین تا خونتون؟ حالا هرچی. فرض کنید صد سال قبل است. حالا با چی می روید؟ دارید از ناخودآگاه کمک می گیرید. صد سال بعد را فرض کنید. پس ببینید با یک تغییر فضا به کم از این دنیای ناخودآگاه می توانیم کمک بگیریم. به این می گیم شیوه های ارتباطی. با توجه به این تغییر فضا به کم از این دنیای ناخودآگاه می توانیم کمک بگیریم. به این می گیم شیوه های ارتباطی. با توجه به این موضوع یک روش پس این است روش دیگه چیه؟ روش دیگه اینه که بارش افکار. در اینترنت بزنین. میاد چیه. ما وارد آن مدلی که در مهارتهای زندگی آموزش می دهند نمی شویم. ما چند تلنگر راجع به بارش افکار می زنیم. بارش افکار چیست؟ بارش افکار چند مدل دارد. یک مدل اینکه به صورت موضوعی باشد یا آزاد باشد.

(سوال: در مدل اول دیگه برای چی؟) راجع به هر چیزی می توانید بگویند. من تابلو می خواهم بخرم چون دوست دارم. دیگه برای چی؟ چون دوست دارم. دیگه برای چی؟ ممکن است چیز دیگری هم پیدا کنیم. چون قیمتش هم مناسب است. چون خونه ی کسی هم دیده بودم. چون از تابلوی خونه ام هم خسته شدم. (این یعنی از ناخودآگاه می کشیم بالا) داره ارتباط بیشتر می شه. اینو دارم می خرم. چرا می خری؟ چون می خوام باهاش بنویسم. فقط برای اینکه باهاش بنویسی؟ نه این مغازه دم دستم بود. خب یک دلیل دیگری هم پیدا شد. آدم را توانمندتر میکند. به بچه هم می توانیم این بازی را بگیریم. اصلا این بازیه. می تونین استفاده کنین.

بارش افکار می تواند موضوعی باشد یا آزاد. فردی باشد یا جمعی. می تواند در قالب کلمه ای باشه یا ساختار باشه. ساختار یعنی جمله باشه، انشاء بنویسید. پس چند مدل دارد بارش افکار. حالا بارش افکار چی هست؟ بارش افکار می گوید شما راجع به یک چیز، موضوع یا بدون موضوع می خواهیم تمام ابر پردازش ما باره. از همه ی این توان بزرگ که قسمت کوچکش هم خودآگاه است می خواهیم همگی ببارد. چه کار کنیم ببارد؟ روشهایی دارن. یک روش آن بارش افکار یا طوفان ذهنی است. در بارش افکار چه اتفاقی می افتد؟ قدم اول خود بارش. مهم در قدم اول حجم بارش است. اصلا کیفیت بارش اهمیتی ندارد. در قدم اول حجم بارش مهم است. شما وقتی راجع به موضوعی دارید فکر می کنید اگر ۵۰ تا راه حل به ذهنتان برسد خیلی بهتر از ۵ تا راه حل است. پس اول حجم مهم است. ممکن است در ۵ تا چیز بهتری پیدا شود، اما فقط قدم اول چی باید

انتظار بالایی داشته باشیم؟ حجم. (یعنی اصولاً موقع بارش افکار منطق را می گذاریم کنار؟) همه چیز را می داریم کنار. بعد توضیح می دهیم. پس قدم اول حجم بارش افکار است. در بارش افکار شما چه می کنید؟ مثلاً فرض کنید در مدل آزاد یک کاغذ برمی دارید شروع می کنید هر کلمه ای که به ذهنتان می رسد می نویسید. هر کلمه ای (فکر اصلاً نمی کنیم؟ در مورد یک موضوع؟) در مدل آزاد هیچی. اگر موضوعی بود. راجع به مبل خونه که می خوام بخرم. هرچه به ذهنتون اومد می نویسید. دیگه روش منطق و دسته بندی و هیچی نداریم. ممکن است کلمه ی بی معنی به ذهنتان برسد مثل دَد. بنویسید. چون خود معنی هم چارچوب است. بنده خدایی در بارش افکار یه کلمه ای پیدا کردیم هی تکرار می شد. بعد که رفتیم جلو، مادر بزرگش بهش گفته بود تو توی بچگی به تخم مرغ همچین چیزی می گفتی. شما فکر می کنید بی معنی است. کلمه ی خنده دار، زشت، زیبا، باقاعده، بی قاعده. برای همین توصیه مان به کلمه است. به جمله نیست. چون جمله ساختار پیدا می کند و به راحتی با دنیای ناخودآگاه ارتباط برقرار نمی کند. شما معمولاً چه با موضوع چه بی موضوع یک کاغذ بردارید تند تند هرچه به ذهنتان می رسید بنویسید. معمولاً در بارش افکار از این عقب می مانیم. یعنی فکرتون تندتر از خودتونه. معمولاً کلمات از دستتون درمیره. فعلاً این کار بکنید که بعد روش آن را می گوئیم. پس قدم اول حجم است. (اگر ذهن هنگ کرد چه؟ خسته کننده س!... مثل اسکارلت که توی کتابش می گه دیگه فردا راجع بهش فکر می کنم.) خوبه شما احتمالاً اولین کلماتتون خستگی، بیچارگی، ... عیبی ندارد همین ها را بنویسید. بعد ببینید نتیجه اش چه میشود. اتفاقاً ما می خواهیم راجع بهش فکر نکنید. اتفاقاً حسن این فکر نکردنش است. اونجایی که تصور می کنید فکر می کنید خسته اید یعنی خودآگاه. (می گیم بارش افکار) اونجایی که اسکارلت می گه اینه (خودآگاه) دیگه جواب ندارم. این قسمت بالاخسته است راست هم می گوید پرش کردیم بی خود پرش کردیم.

پس بارش افکار غیر موضوعی گفتم اول حجم مهمه. بعد یک دسته بندی می کنیم. از این دو تا به بعد بارش افکار های موضوعی اینجوری است. بارش افکار غیرموضوعی فقط حجم است که جنبه ی روانگری و درمانی و ... هم دارد. بارش افکار موضوعی از این به بعد هم می رود (بعد از حجم) دسته بندی یعنی چی؟ شما هر چه بارید در فکرتان. مثلاً راجع به مبل خریدن. می گید این قسمتها راجع به قیمت است. این قسمتها راجع به زیباییه. این قسمتها راجع به نزدیکی و دوری راه است. شما می نویسید مبل. هی به مبل نگاه می کنید هرچه به ذهنتان می رسه بنویسید حتی تخم مرغ! بنویسید. هم صفحات تخم مرغ را زیر مبل ها می گذارند می فروشند. هم روی مبل ها اگر تخم مرغ بریزد داد خانم ها به عرش می ره. ولی شما فعلاً بنویسید ولی هی به مبله نگاه می کنید. محور مبل است. بعد دسته بندی کردید گفتید راجع به قیمت ... یک سری کلمات بی معنی است. اصلاً نمی دانم چه ربطی دارد. به مبل ربطی نداره. یک سری کلمات اصلاً نمی فهمم چه مفهومی دارد. هنر دسته بندی را پیدا می کند. پس در روش بارش افکار موضوعی اگر بهتون دادیم در قدم ۲ وارد دسته بندی و هنر دسته بندی می شوید. این را معمولاً در بارش افکارها نمی گویند. برای ما خیلی مهم است. شما ۱۰۰ تا راه برای بچه تان دارید در نظر می گیرید برای یک کاری این ۱۰۰ تا را باید بتوانید دسته بندی کنید. اگر نتوانید دسته بندی کنید ۱۰۰ تا بیشتر مخ شما را آشفته می کند. می گین من یک میلیارد کتاب دارم. خوش به حالت. کجا خوش به حالت؟ می گم می تونی فلانی رو پیدا کنی. می گه نه حقیقتش زیاده نمی تونم پیدا کنم. خب دو تا کتاب داشته باشی بتونی پیدا کنی بهتر از اینه که یک میلیارد داری و نمی تونی پیدا کنی. ما گاهی وقتها خودآگاه را شلوغ می کنیم.

(در بارش افکار موضوعی مستقیم می رویم در دسته بندی و به اولی کار نداریم؟) چرا. اول بارش است. این تفاوتش با مدل غیرموضوعی اش است. مدل غیر موضوعی ما بارش را انتظار داریم در مدل موضوعی اول بارش دوم دسته بندی و سوم ... قدم سوم یک پنجره درست می کنیم. در موضوعی نه آزاد.

-	+	منطقی / عملی
		+
		-

این میشه یک پنجره. درست شد؟ سومین کار پنجره ی منطقی و عملی. وقتی در روش موضوعی بارش شد، حجم بارش مهم است. بارش انجام شد، بعد یک دسته بندی شد. این دسته بندی ربطی به سومی ندارد می توانید بعد همه را بریزید دور. می تواند به سومی کمک هم بکند. اون مهم نیست. اما دسته بندی میگه یک سری کارها منطقیه هم عملی. قاعدتا حجم اصلی کار ما در این دسته قرار می گیرد. اما هیچ کدام از این پنجره ها را سعی می کنیم در یک کار دور نریزیم. کارخونه ی تویوتا و قتی کار میکنه بارش افکار جمعی میکنن راجع به تویوتا ساختن. همه ی مستندات را نگه می دارد شاید روزی به درد بخورد. ژول ورن وقتی میگفت یک جزیره ی اسرارآمیز هست با یک اشعه می زند. روزی در بحث های علمی ثابت شد که این امکان در آن زمان متصور نبود. آن زمان نه عملی بود نه منطقی بود که نور بتواند همچنین کاری را بکند. الان برای ما منطقی نیست که الکتروسیته بتواند از آن طرف اتاق به اینجا برسد این باتری را شارژ کند. منطقیه؟ عملیه؟ پس پنجره نه منطقی و نه عملی آخرین خط در بارش افکار موضوعی است. قاعدتا شما در موضوعی وقتی دسته بندی کردید بیشترین قسمتی که به دردتان می خورد هم منطقی و هم عملی است. بارش افکاری که توضیح دادم دو تا نکته را دقت کنید. شباهتی ما با کامپیوتر داریم. این قسمت خودآگاه ما که خیلی کوچک است مثل RAM کامپیوتر است. مرتب اطلاعات را با هاردش باید جابجا کند. این RAM وقتی شلوغ باشد سرعت کامپیوترتان پایین می آید. شما همه ی پنجره ها را باز کنید نبندید چه می شود؟ ما خیلی وقتها در ذهنمان خیلی پنجره ها را باز می کنیم نمی بندیم (در خودآگاهمان). اما اگر این ارتباط خودآگاه و ناخودآگاه باشه تسهیل کنه ، به راحتی رفت و آمد کنه، دیگه اینجا (خودآگاه) خیلی شلوغ نمی شود. گاهی وقتها مثال می زنن می گن ببین فکر شما در این قسمت بالا مثل این می ماند که (وقتی می خواهید مدیریتش کنید) رفتید فرودگاه ۶-۵ چمدان بردید. دارید می رین. پرواز هم اجباریه باید برین. می گن فقط یک ساک دستی و نه بیشتر. آدم هم خیلی آدم خشنیه و توی یک کشور خارجی هم گیر کرده اید فقط یک ساک دستی بردار آنجا چه چیزی می ریزید در ساکتان؟ ضروری ترین. پس میشود در خودآگاه از کمی از حجمش فقط استفاده کرد. بعضی هاش شاید دورریختنی باشد. می تونه بره پایین چیزای جدید بیاد جاش. راجع به فکر هم این مثال را می زنند که شما مهمترین ها را به خودآگاه ببرید. اینکه حالا چه جوری کار کنیم بحثهای بعدی است. پس در بارش افکار می خواهیم چه کار کنیم؟ می خواهیم بتوانیم بین این دنیاها ارتباط بیشتری را برقرار کنیم . حسنش چیست؟ (۱) آرامش شما. چرا؟ چون شما وقتی تمام مملکت وجودی تون به یک کاری رأی داده آرامش بیشتری دارین و کاری کردین یا فقط ۱/۴ شان رأی می دهند؟ (۲) و قتی شما توانستید از کل پردازش استفاده کنید احتمالا راه حلهای بیشتری دارید. فقط با یک اسلحه در میدان نرفته اید. انواع گزینه ها را در دست دارید. و خیلی چیزهای اینجوری. حالا ما یک تمرین می خواهیم انجام بدهیم راجع به بارش افکار. تا همین جا هم به نظر کفایت است. ان شاء ... جلسه ی بعد تمرین ها را انجام دهید. تجربه هایتان را داشته باشید ادامه ی اون تمرینهایی که اونجا نوشتیم را اگر بخوایم بگیم شامل اینها می شه: یک بارش افکار می خوایم انجام بدید. آزاد، کلمه ای، قاعدتا فردی. به هیچ کلمه ای نمی خندید. بی معنی تلقی نمی کنید. همه را شکار می کنید.

درست شد؟ کی؟ اگر میخواید این مدل را انجام بدید توصیه ی ما این است درست قبل از خواب و درست بلافاصله بعد از خواب . ارتباط بین خودآگاه و ناخودآگاه بیشتر است. توی بحثهای دینی هم هست توی بحثهای روانشناسی هم هست.

یک کاغذ می گذارید جلوتان. حتما کاغذ دم دست باشه. نروید دنبالش. شروع می کنید یا از وسط کاغذ یا از گوشه هر کلمه ای به ذهنتان آمد می نویسید. قاعدتا موضوع ندارید. آزاد است. حتی نمی خواهیم ساختار جمله ای باشد. کلمه. با معنی، بی معنی، زشت، زیبا همه را می نویسید.

شروع می کنید به نوشتن اگر یک چند لحظه مکث کردید و هیچی به ذهنتان نرسید کله تون رو بیارین بالا. بالاخره یک آدمی - موشی - چراغی چیزی می بینید آن را می نویسید. گاهی هیچ چیز به ذهنتان نمی رسد می نویسید هیچی - هیچی بعد می شه چیچی ... به چیزی توش درمیا. بنویسید. فقط بنویسید. حجم فقط حجم. در قدم اول. اول صبح و آخر شب. سه تا ۵ دقیقه با همین روش بنویسید. به مدت حداقل یک هفته. حداکثر دو هفته. در مشق دینی و روانشناسی ۴۰ روز. من وظیفه ام گفتن بود.

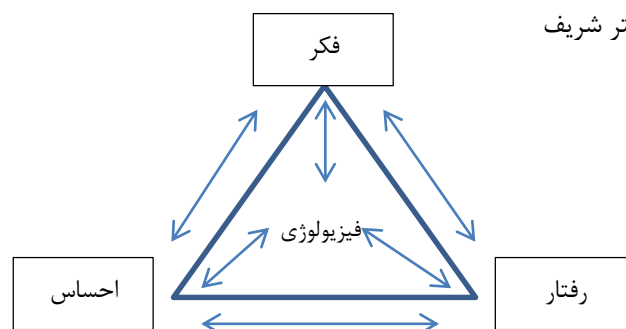
(بعد نتیجه چی است؟)

بعد که این کار را شما انجام دادید یک تبصره دارد اگر کسی با انجام این کار آشفته شد به من زنگ بزند. در کل دوره ۳-۲ نفر آشفته شدن. اونم دلیل داشت. کاغذی را که برداشتید نوشتید می دارید جایی که دیگه نگاش نمی کنید حتی تا مرحله ی بعد تو ذهنتون کلماتش را هم مرور نمی کنید. چون اگر این کار رو کردید خود اینها میشود فیلترشما. پس دیگه مخ مخاتون شد نگاه کنید دیگه نگاه نمی کنید.

نه آقایون قسمت خانم ها و نه خانم ها قسمت آقایون. هیچ کاری نمی کنید اینا رو می دارین کنار. آخرش هم همه را پاره کنید. بریزید دور اشکال ندارد اما در مدتی که خودتون تصمیم میگیرید انجام دهید، با فرمولهایی که بهتون دادم کاغذها رو نگاه نمی کنید. بعدها خواستید نگاه کنید گردن خودتون به ما هم ربطی نداره. این یک تمرین که انتظار داریم انجام بدین. نکته ی بعدی: ۲ تا مسئله یا موضوع ترجیحا از کارهای عادی در نظر بگیرین. مثلا می خواین برین ماست بخرین. ماست رو بذارین وسط بارش افکار موضوعی می خوایم انجام بدهیم. موضوع چیزی را وسط می نویسیم بعد دربارش افکار موضوعی اول بارش افکار بود بعد هنر دسته بندی بعد پنجره ی منطقی و عملی. مدل دوم بارش افکار. باز کماکان این موضوع کلمه ای است. موضوعی است و قاعدتا فردی است. جمعی نیست.

(هدف از بارش افکار آزاد و کلمه ای چیست؟) جلسه بعد ابتدای جلسه یادآوری کنید هدف را توضیح دهیم فعلا چون ما

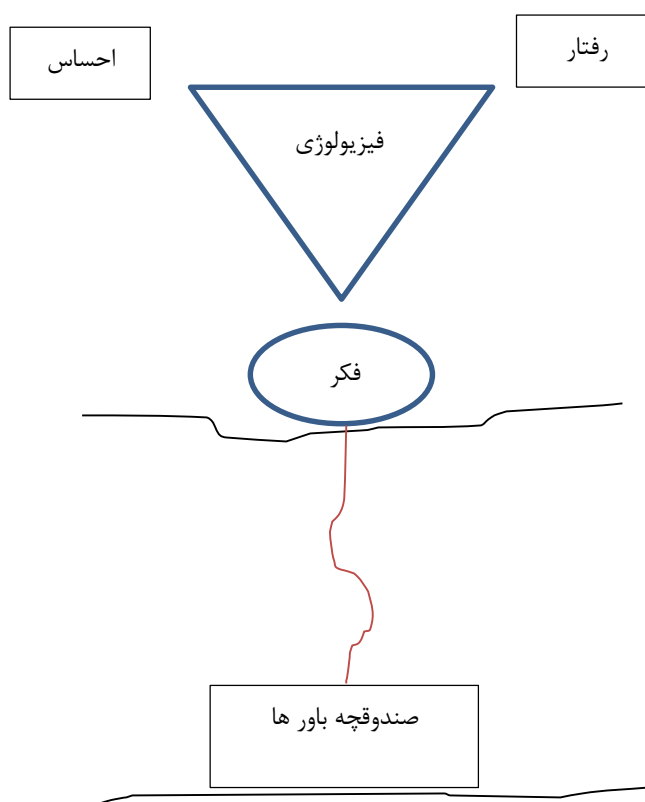
گفتیم بگید هدف: دکتر شریف



یک مثلثی را می کشند بالایش فکر است یک گوشه رفتار و یک گوشه احساس

نعوذبا ... این تشبیه دیگری است از آدم. می گن این ها فلش های دوسویه برای هم دارند. فیزیولوژی کجاست؟ وسط است. چهارچرخ داشتیم. این یک مدل دیگری از آن است. ما این را برعکس کردیم. گفتیم فکر رفتار و احساس که به محور فیزیولوژی استوارند یک تفسیر از انسان است. تفسیر دیگر می گوید فکر شما که منظورش قسمت خودآگاه شماست. داریم تعریف می کنیم. فکر شما مثل یک توپ روی دریاست که توسط یک طناب یا نخ به صندوقچه ی باورهای شما درته اقیانوس

وصله . علی القاعده از لب آب تا ته اقیانوس همش شامل پردازشگر وجود شماست. شما توپ روی آب را دارید می بینید. به این دلیل اگر شما بخواهید غواصی کنید و راهتون و عاداتهاتون رو تغییر بدین کار راحتی نیست.



این تفسیر را در جلسات سال پیش هم بوده. ما این تشبیهات انسانی را داریم برایتان می گذاریم که در ذهنتان یه کم مدل‌های مختلفی جا بیفتد بفهمید موجود انسان رو چطور می شه تفسیر کرد. حالا شما بعضی از باورها را می خواهید مستقیم بروید به جنگش . بعد می بینید خفه می شوید زیر اقیانوس. برای همین گفتیم مستقیم به جنگش نروید. کیا به نحس بودن عدد ۱۳ اعتقاد دارن؟ واقعا هیچ کس ندارد؟ حالا دو تا خونه بهتون دادن عین هم فقط یکی پلاکش ۱۳ است یکی ۱۲. کدوم رو می خرید؟ ۱۲. پس مقداری این پایین جل جل دارد می کند. پس این تفسیر رو هم یادتان باشد. روش فکر کنید توی خلاصه سال پیش هست. داریم تشبیهات مختلف از انسان می گیم برای اینکه ذهنمان پخته شود. بعد ممکن است شما خودتان خلاقیت کنید تشبیهات دیگری هم درآورید. این تشبیهات به من کمک می کند وقتی می خوام برم یک باور عمیق رو تغییر بدونم که چقدر باید غواصی کنم تا به ته اقیانوس برسم. بعد چی می گم. می گم ببین ساده ترین قسمتی که می تواند تغییر کند رفتار است. بعد رفتار روی فکر اثر می گذارد (فلش دوسویه). بعد فکر روی احساس و ... همه روی هم اثر می گذارد. پس رفتار درمانی الان مناسب ترین و در حقیقت توسعه یافته ترین روشهای روانشناسی دنیاست. یک زمان با فکر کار می کردن. یک زمان روانکاوای کار می کردن. یعنی می رفتن باورهای عمیق را درمی یافتن. مدل های مختلف است. اما شما از هر جای وجود بسم رب بگید شروع کنید و درست شروع کنید و تغییر را با مدل قاشق چایخوری شروع کنید. جلسه ی بعد مدل قاشق چایخوری را برایتان توضیح می دهیم.

توی بحثهای دینی هم می‌گه شما گام به گام به سمت شیطان می‌روید. یک دفعه شیطان نمی‌شوید. کار به جایی می‌رسد که شیطان به شما می‌گوید تو اصلاً بیا نیابت من را قبول کن. از طرف مقابل هم هست بازم گام به گام دارید می‌روید. پس ببینید اینها همه بحثهای مرتبط با هم است.

پس تمرین غیرموضوعی که فقط بارش افکار بود ۳-۵ دقیقه. چیزی اگر به ذهنتون نرسید مکث کنید سرتان را بالا بیاورید اولین چیزی که دیدید... بنویسید. حتی هیچی را بنویسید. مطمئن باشید در هیچی نمی‌مانید. در آزاد هیچ فیلتری نداریم. تبصره: در بارش افکار آزاد اگر آشفته شدید به من زنگ بزنید.

در بارش افکار موضوعی بارش افکار قسمت اول است. بعد هنر دسته بندی. هنر دسته بندی الزاماً ربطی به سومی نمیتواند داشته باشد. و پنجره منطقی عملی. توصیه می‌کنم برای بعضی کارهای روزمره که در خانه انجام می‌دهید مدل موضوعی را انجام بدهید.