

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

سوالات پرسیده شده

سوال: آیا می توان تنها یک بار در روز، صبح یا شب بارش افکار داشته باشیم؟

پاسخ: در صورتی که بارش افکار به این شکل انجام شود، بارش افکار ضعیفی است. فردی که بنا بر توصیه منطق دینی (تقریباً چهل روز) و روانشناسی (شش هفته)، صبح و شب به موقع بارش افکار را انجام دهد، قوی تر شده و توانمندی های خودش زیاد می شود، بهترین زمان ها، صبح ابتدای از خواب بیدار شدن و شب قبل از خواب است، در صورتی که در این زمان ها نمی توانید، اگر قضای آن را به جا بیاورید، بهتر از انجام ندادن است، اما یقیناً کیفیت مطلوب را ندارد. کسی که به جای دو هفته چهل روز بارش افکار را انجام می دهد حتما بهره بیشتری می برد.

به خصوص در بحث ارتباط با کودک، بسیار مهم است که بتوانیم در یک صحنه پنج یا شش مدل جمله بچینیم. قدرت بارش افکار در این زمینه بسیار موثر است، که بتوانید از کل دنیای بزرگ وجودتان استفاده کنید. مسلماً کسی که تنها از بخش خود آگاه وجودش استفاده می کند و کانالهای ارتباطی بین بخش خود آگاه و ناخودآگاه وجودش باز نیستند، به اصطلاح دیگش زود به جوش می آید.

سوال: برخی از دوستان گفته بودند ما صبح ها، به علت کمبود وقت و داشتن عجله نمی توانیم بارش افکار انجام دهیم.

پاسخ: پاسخ این افراد این است که، اگر کسی پنج دقیقه نتواند صبحها به مدت چهل روز یا حداقل دو هفته، خود را مدیریت کند، چطور می تواند سبک زندگی خود را بر اساس آموزه ها تغییر دهد؟ زمانی که به خاطر داشتن عجله قادر نیستیم تنها پنج دقیقه خود را مدیریت کنیم، یعنی این عجله حاکم بر زندگی من است، پس سبک زندگی بر من سوار است نه من بر سبک زندگی.

سوال: آیا پس از خواب بعد از ظهر هم بارش افکار خوب است؟

پاسخ: نه چندان، چون خواب بعد از ظهر معمولاً ریتم منظمی ندارد. و با خواب طولانی شب که تقریباً ریتم منظمی دارد، متفاوت است.

قوی ترین حالت بارش افکار زمانی است که متناسب با کائنات باشد، مثل بیدار شدن چند دقیقه قبل از اذان صبح و هنگام غروب.

درمباحث دینی، در معدود مواردی از مفهوم اکبر استفاده شده است، مثل کلمه الله اکبر.

حضرت علی (ع) هم می فرمایند: در درون شما عالم اکبر وجود دارد. تصور نکنید که موجود حقیری هستید، اگر با یک نگاه فرض کنیم بخش بزرگی از عالم اکبر پردازشگر وجود ماست، پس این پردازشگر، عالم کوچکی نیست و مانند کهکشان ها می باشد. حال فرض کنید در کهکشان ها سیاحت می کنید، در حین حرکت ناگهان در جاذبه یک کهکشان می افتید و گیر می کنید و در اینجا کلمات هم قافیه یا هم خانواده می آیند، مثل هیچی، قیچی، چی به چی و ... یا ماست، پنیر، شیر و ... در این حالت آنقدر بنویسید تا از این جاذبه در بیایید، این وضعیت در روز های اول اشکالی ندارد و طبیعی است، تمرین که

می کنید احساس می کنید با سرعت بیشتری از این جاذبه ها عبور می کنید، این به علت قفسه بندی ذهن ماست که از قدیم شکل گرفته است. مهمترین جاذبه ذهن ما دنیا ی خودآگاه ماست که در آن گیر می کنیم.

اینکه گفتیم بارش افکار جمله ای نباشد، بلکه کلمه ای باشد، به این علت است که قالب نداشته باشیم. چون اگر بارش افکار قالب پیدا کند سرعتمان پایین می آید.

در صورتی که هنگام نوشتن چیزی به ذهنتان نرسید همان کلمه هیچی را بنویسید، احتمالا بعد از پنج شش تا هیچی، از این جاذبه خارج می شوید، اما اگر باز هم هیچ کلمه ای به ذهنتان نرسید، به اطرافتان نگاهی انداخته و اولین کلمه که به ذهنتان می رسد را بنویسید و ادامه دهید.

در اثر این تمرین کم کم مهارت پیدا می کنیم در یک صحنه، انواع مختلفی از جملات را بسازیم. چراکه در دنیای واقعی ارتباط با دیگران مانند کودک، نیاز به توانمندی در ایجاد جملات مختلفی داریم. به عنوان مثال کسی که ده تا جمله به ذهنش می رسد از کسی که دو جمله به ذهنش می رسد، در مهارتهای ارتباطی قوی تر عمل می کند و در این زمینه هر کس باید خودش را با خودش مقایسه کند. بارش افکار هر کسی خودش را نسبت به خودش توانمندتر می سازد.

ما در مسایل تربیتی به شدت به این مهارت ارتباطی نیاز داریم، تا بتوانیم در شرایط متفاوت، پاسخ ها و جملات کودکان را در هر سنی، به کمک دنیای ناخودآگاه پردازشگر وجودمان پیش بینی کرده و انواع متنوعی از جملات را در جواب به آنها بسازیم.

در ابتدا حجم بارش افکار مهم است که هر چه بیشتر باشد بهتر است، معمولا بعد از دو هفته الی چهل روز حس می کنید راحت تر می توانید با خودتان ارتباط برقرار کنید که این بسیار مهم است.

گفتیم که زمان بهینه برای بارش افکار سه تا پنج دقیقه است. توصیه می کنیم این زمان بیشتر نشود. اما اگر کسی با چند دقیقه بیشتر مثل ده دقیقه آرام می شود، اشکالی ندارد به شرط اینکه این ده دقیقه روزانه ثابت بماند.

بهترین روش همان سه تا پنج دقیقه نوشتن کلمات به صورت آزاد است.

چندین نکته پراکنده مرتبط با مباحث گذشته و آینده:

✓ گفتیم چهار چرخ به دو صورت کلی و لحظه ای است. علی القاعده چهار چرخ کلی و لحظه ای یک طیف است. یعنی نمی توانیم بگوییم چهار چرخ یا لحظه است یا کلی، بلکه همزمان به هر دو صورت است. چهار چرخ کلی یعنی شخصیت انسان (تند خو، کند خو و ...)، در حالیکه چهار چرخ لحظه ای یعنی دقیقا همان لحظه ای که اتفاقی رخ می دهد، لحظه یعنی یک تصویر و یک صحنه در حد چند دقیقه.

اگر چهار چرخ لحظه ای و کلی را بدانیم، حواسمان به وسط طیف چهارچرخ (چهار چرخ لحظه ای، ثانیه ای، دقیقه ای، ساعتی، روزانه، هفتگی ...) هم هست، در ارتباط با فرزندان حس می کنید دوره هایی با حالت های مختلفی دارد که الزاما نه لحظه ایست نه کلی، اما به کل طیف چهارچرخ او توجه می کنیم، یعنی هر گاه می خواهیم وارد یک ارتباط بشویم دو قطب چهارچرخ کلی و لحظه ای طرف ارتباط را در نظر میگیریم.

مثلا طرف ارتباط، انسان تند خویی است ولی در این صحنه خوشحال است. پس به هر دو چهار چرخ همزمان توجه می کنیم.

✓ چهار چرخ متفاوت:

یعنی فرد در آن واحد دو نوع احساس متفاوت (دو چهار چرخ لحظه ای متفاوت) داشته باشد. مثلا، هم عصبانیت، هم هیجان. دو احساس متفاوت، ممکن است گاهی، حتی متضاد و متناقض باشند. در این شرایط فرد دو مدل احساس و دو مدل فکر و دو جور فیزیولوژی مرتبط با آن دو احساس و به تبع آنها دو مدل رفتار می تواند داشته باشد. در واقع چهار چرخ یک موضوع بسیار پویا است و مرتب در حال تغییر است.

این ارتباطات بین این احساسات و افکار متفاوت در چهار چرخ، منجر به رشد انسان می شود.

✓ بهره وری چیست؟

همگی مفهوم بهره وری را می دانیم. برای درک بهتر مفهوم بهره وری یک مثال ساده می زنیم. یک نفر با یک ریال پول ده هزار تومان برداشت می کند، فرد دیگری با همان یک ریال، هزار تومان برداشت می کند، و دیگری با همان مقدار سرمایه گذاری همان یک ریال را برداشت می کند. کدام یک بهره وری بیشتری دارند؟

بهره وری یعنی، با میزان سرمایه گذاری کمتر (انرژی کمتر)، برداشت بیشتر (محصول بیشتر) به دست آوردن.

در متون علمی:

بهره وری = اثر بخشی + کارایی

اثر بخشی، یعنی کار خوب، کار اثر بخش

کارایی = کار را خوب

پس:

بهره وری = کار خوب + کار را خوب

یعنی اگر کار خوب (اثر بخش) را، خوب (با کارایی بالا) هم انجام دهیم، بهره وری بالا می رود. حال اگر این کار خوب، از بین بیست درصد کارهایی انتخاب شود که هشتاد درصد اثر بخشی دارند و به خوبی و با کارایی بالا هم انجام شود، بهره وری را بسیار بالاتر می برد. اما اگر سراغ هشتاد درصد کارهای با اثر بخشی پایین برویم، حتی اگر آنها را به خوبی انجام دهیم، میزان بهره وری کاهش می یابد.

بنابراین اثر بخشی، کاری است که شما را راحت تر به هدف می رساند، برای شما روشن است و متناسب با هدفی است که مورد نظر شماست.

برای انتخاب کار اثر بخش باید ابتدا چرایی مساله را به درستی درک کرده باشیم. در غیر این صورت حتی اگر کار را با کارایی بالا انجام دهیم، چون کار اثر بخش درست انتخاب نشده، نتیجه بخش نخواهد بود. پس اثر بخشی به چرایی ماجرا نزدیک تر است و کارایی به چگونگی.

✓ زندگی در لحظه حال:

طول لحظه حال مشخص نیست، یک ثانیه؟ پنج ثانیه؟ یک هزارم ثانیه؟ اما به هر حال این لحظه حال می تواند کوچک یا بزرگ شود، گاهی لحظه حال شما یک ثانیه است، گاهی هفت، هشت دقیقه خوردن غذا یا چهار پنج روز یک مسافرت.... مهم این است که ما بتوانیم در هر زمان بسته به شرایط، در لحظه حال زندگی کنیم. در شرایطی که تحت فشار هستیم قاعدتا بهتر است، گذشته و آینده را کنار بگذاریم و طول لحظه حالمان را کوتاه کرده و ثانیه به ثانیه خود را مدیریت کنیم. در واقع هر چه لحظات کوتاه تر باشد، قدرت تمرکز بیشتر است.

پس لحظه حال الزاما لحظات کوتاه کوتاه نیست، اما در دوره های زمانی طولانی تر مثل یک سال نمی توان تمرکزی بر لحظه حال داشت، بلکه می توانیم یک رویکرد داشته باشیم.

اگر ما نتوانیم مدت کوتاهی، مثل ده دقیقه یا دو دقیقه، خودمان را مدیریت کنیم، در ارتباط با دنیای کودک، که او وارد دنیای ما می شود و خواسته ای دارد، مسلما نمی توانیم از خودمان انتظار قدرت تمرکز داشته باشیم. پس نیاز داریم زندگی در لحظه حال را تجربه و تمرین کنیم، در دو موقعیت پیشنهاد می کنیم زندگی در لحظه حال را تجربه کنید، یکی هنگام نماز و دیگری هنگام غذا خوردن.

✓ وقتی صحبت از سبک زندگی می کنیم منظورمان فصل چهار با رویکرد استقلال است. فصل چهار فصل زندگی نرم یا عادی است، یعنی در زندگی نوساناتی به شکل عادی و طبیعی داریم اما برانگیخته نیستیم. در این فصل اجازه دهید تا می شود بچه ها، تحت حمایت و اشراف شما، خودشان انتخاب کنند، مسایلشان را کنترل کنند، مساله یابی کنند و راه حل ارائه دهند.

از هر صد مساله، هشتاد تا با راهکارهای فصل چهار حل می شود و بیست تای آنها به فصل یک می رسد که به هر دلیلی کودک برانگیخته است و به سراغ شما می آید، از این تعداد هشتاد درصد آنها با روش های همدلی و درک احساس کودک حل شده و بیست درصد (چهار تای) آن به فصل دو می رسد. در اینجا شما کودک را دعوت به همکاری می کنید. دعوت به همکاری ای که زیر بنای آن همدلی گذشته شماست. بنابراین کودک آن را می پذیرد. اگر این همدلی در گذشته به خوبی صورت نگرفته باشد، کودک احساس می کند به او دستور می دهید و حتی اگر همکاری کند احساس خوشایندی نداشته و تخاصم ایجاد می کند.

در نهایت از کل مسائلی که به فصل دو می رسد، بازهم هشتاد درصد با دعوت به همکاری حل شده و بیست درصد آنها به فصل سه می رسد. فصل سه فصل سختی است، به دو دلیل:

- چرا به فصل سه رسیدیم؟ آیا همه مسیر ها را به درستی رفتیم که مساله به فصل سه رسیده است؟
- از نظر دوره زمانی، فصل سه دارای لحظه حالی است که با گذشته و آینده در ارتباط است. یعنی داستان های فصل سه یک عقبه دارد و از طرفی می خواهیم برای آینده تصمیم گیری و برنامه ریزی هم بکنیم. وقتی یک امر طولانی می شود، معمولا بچه ها از پدر و مادر ها قوی تر عمل می کنند، چون ذهن والدین معمولا درگیر تعداد زیادی

مسایل گوناگون است. بنابراین اصطلاحاً می‌گوییم پدر و مادرها تکاورهای خوبی هستند و در کوتاه مدت فاتح میشوند، ولی رزمنده‌های (طولانی مدت) خوبی نیستند. به همین دلیل موارد فصل سه ایی سخت هستند و می‌گوییم تا می‌توانید وارد فصل سه نشوید.

گل سرسبد فصل سه و کتاب (و حتی مدیریت روابط انسانی) گفتگوی پنج‌گامی است، که نشان می‌دهد داستان از جایی در گذشته آغاز شده و در آینده نیز ادامه دارد.

مروری بر فصل یک و ریزگام‌های آن:

نکته اولی که در ابتدای فصل یک به چشم می‌خورد، وجود یک مرکز راهنمایی‌های والدین در امریکا است. واقعیت این است که ما در ایران بهای کافی به خانواده نداده ایم، جایی به این نام و عملکرد وجود ندارد که والدین با آرامش خاطر سوالات خود را درباره کودکان بپرسند. حال ما همت کنیم و از خودمان و خانواده خودمان شروع کنیم و یکدیگر را راهنمایی کنیم و در جمع خانوادگی خود از تجاربمان با توجه به خط کش‌های کتاب بگوییم.

پس اگر از خودمان شروع کنیم، انشاءالله خدا هم به این حرکتمان برکت می‌دهد.

در صفحه شانزده کتاب، درباره رابطه مستقیم رفتار کودک و احساس او می‌خوانیم. این جملات بسیار مهم هستند. همان طور که گفته شد زمانی که یک موضوع یا حادثه رخ می‌دهد، در کل دنیای وجود ما (خودآگاه و ناخودآگاه) اتفاقاتی می‌افتد که نتیجه آن، ایجاد یک احساس در ماست. از آنجاییکه که بین احساس و رفتار کودک رابطه مسقیمی وجود دارد، برای کنترل رفتار او باید احساس او را کنترل کنیم. همدلی با فرد قدرت پردازش او را بالا می‌برد، چراکه آرامش او را زیاد می‌کند.

به همین دلیل کتاب می‌گوید: احساس، احساس است. به جنگ آن نروید بلکه آن را بپذیرید و با همدلی و درک احساس فرد را آرام کنید، و بدین ترتیب او خودش را کنترل بیشتری می‌کند و رفتار بهتری می‌یابد.

ریزگام‌های فصل یک:

***نکته بسیار مهم:

در مسیر یادگیری و تمرین، در مقام دنیای درون خودمان از فصل یک شروع می‌کنیم، اما در مقام دنیای عملی از فصل چهار شروع می‌کنیم.

ریزگام اول:

صفحه هفده، پاراگراف وسط

«زمانی که دریافتم نقص کار در کجاست تصمیم گرفتم روش خود را عوض کنم با این حال مطمئن نبودم از چه روشی استفاده کنم، سرانجام به این نتیجه رسیدم که خود را به جای فرزندانم تصور کنم» ← قدرت تصور

قدرت تصور در علم روانشناسی یعنی، خود را در موقعیت و جایگاه دیگری تصور کنیم، به این شکل که با چشم او ببینیم، با گوش او بشنویم و با قلب او احساس کنیم. پس اگر قرار شد خودمان را به جای بچه‌ی چهار ساله بگذاریم، باید با چشم او به

دنیا نگاه کنیم، با گوش او صدای محیط را رصد کنیم و با حس او زندگی کنیم. قدرت تصور ما را توانمند تر و بزرگ تر می کند و تا حدی می توانیم چهارچرخ لحظه ای و کلی دیگران را درک کنیم. برای داشتن قدرت تصور بهتر و درست تر بهتر است فیلترهای ذهن خود را حذف کنیم و موضع گیری خاصی نداشته باشیم.

ریزگام دوم:

پاراگراف بعدی...

«در هفته های بعد سعی کردم درک کنم که احساسات فرزندانم در شرایط مختلف چگونه است، این کار را دنبال کردم و متوجه شدم که گفتار و رفتار من به همان نسبت تغییر کرده است.»

دومین ریزگام این است که شما حس کنید، با قدرت تصور مقداری از روابطمان با دیگران بدون اینکه تصمیم به تغییر خاصی بگیریم تغییر کرده است. یعنی زمانی که رویکرد تصور کردن انتخاب شود، به تدریج احساس و رفتار و.. تغییر می کنید.

ریزگام سوم:

«من تنها از روش های جدید استفاده نمی کردم، بلکه به گفته های خود باور داشتم.»

یعنی بعد از مدتی به این روش ها اعتقاد و ایمان پیدا می کنید و حاضرید از آنها دفاع کنید. این تعصب نشان می دهد حس باور در شما ایجاد شده است.

این سه ریزگام همگی در دنیای درون شما رخ می دهد و هنوز وارد دنیای کودک نشده است و تنها خودتان متوجه می شوید که تغییر کرده اید، ممکن است دیگران هنوز متوجه نشده باشند.

ریزگام چهارم:

«از این به بعد هر یک از ما انسانهای مستقلی بودیم که برای خود احساسات متفاوتی داشتیم.»

یعنی باور آموزه ها ما را به جایی می رساند که قبول می کنیم هر فردی با ویژگی ها و چهار چرخ اختصاصی خودش است و ما نیز همین طور. اینکه بپذیریم هر انسانی مدل فکری خودش را دارد، بسیاری از بارها از روی دوشمان برداشته می شود و دنیای فکرمان سبک تر می گردد. در نتیجه ظرف وجودمان بزرگ تر می شود.

ریزگام پنجم:

صفحه هجده، پاراگراف دوم

«این گفتگوی کوتاه درس دیگری را به من آموخت و آن اینکه.....» چه درسی؟.....(کشف ریزگام پنجم به عهده دوستان بوده است.)

ریزگام ششم:

صفحه بیست و سه، پایین صفحه....

تا اینجا تمامی ریز گامها در دنیای درون ما اتفاق می افتاد، ریزگام ششم اولین قدمی است که از دنیای درون خارج می شویم و تازه به کلمات و جملات می رسیم.

روش ها:

- به سخنان آنها توجه نشان دهیم.
- با بیان کلماتی مانند جدا، واقعا، خوب... به آنها نشان دهیم که احساساتشان قابل درک است.
- به خواسته های آنها در دنیای تخیلات تحقق بخشیم.
- به احساسات آنها واقعیت بخشیم.

در روش ها اولین نکته توجه است، همه ما چیزی داریم به نام ظرف توجه، که باید پر شود، یکی ظرف توجهش مستقیم تر پر می شود یکی غیر مستقیم. همچنین پر شدن ظرف توجه در هر سنی روش هایی دارد. با وجود تفاوت های بین افراد در شرایط و سنین مختلف، ظرف توجه همه باید به شکل مناسب و به کفایت پر شود.

در بحث رفتار، در کل عمر به خصوص زیر سه سال، مهمترین کنترل کننده رفتار توجه است. در واقع زیر سه سال شاید تنها ابزار باشد. توجه چه مثبت چه منفی به هر رفتاری، آن را تقویت کرده و باعث ادامه آن می شود.

هر زمان حس نصیحت و موعظه در شما بیدار شد، بدانید آن زمان، زمانی است که باید از کوتاهترین واژه ها استفاده کنید. همچنین زمانی که از داستان خبر ندارید با جملات و کلمات کوتاه پاسخ بدهید. سعی کنید نقشه یا خط خاصی برای طرف ارتباط تعیین نکنید. زمانی که تا حدی از داستان خبر دارید، می توانید حس خود را با کمک جملات کوتاه بیان کنید.

کتاب: عجیب اینجاست که هنگامی که با مهربانی از کودک می خواهید که احساسات بد را از خود دور کند، کودک بیشتر احساس ناراحتی می کند...

در دنیای همه افراد بدین گونه است که اگر با او همدلی نداشته باشید، فاصله او از شما زیاد می شود و حریمش بزرگتر می شود. مخصوصا در مورد کودکان این امر واضح تر است. در این شرایط هر چه مهربان تر باشید او را آشفته تر می کنید.

پس زمانی که همدلی مناسب بین شما و او برقرار نشده، سعی کنید حریمش را رعایت کنید و خودتان را به زور به او نزدیک نکنید.

ریز گام هفتم، صفحه سی و دو، پاراگراف وسط

« مهمتر از کلام، طرز فکر والدین است » = خیر، خوبی، زیبایی

نیت شما از کلماتی که به زبان می آورید بسیار مهم تر است. از همدلی و کلمات و جملاتی که زبان می آورید، چه نیتی دارید؟

اگر طرز فکر شما یا کلامتان یکی نباشد، در فرزندتان احساس حقارت و تردید شکل می گیرد. بدین منظور توصیه می کنیم سی دی شهادت آب را ببینید. حداقل نوع نیت و تفکر و درونیات شما، قبل از اینکه به کلامتان جاری شود، ابتدا روی ملکولهای وجود شما و طرف مقابلتان اثر می گذارد.

مثلا وقتی اصلا عصبانی نیستیم نگوییم: خیلی عصبانیم! یا وقتی خیلی عصبانی هستیم نگوییم: کمی عصبانی هستم!

وقتی موضوعی را درک نمی‌کنیم نگوئیم: دارم می‌فهمم، بلکه بگوئیم: فکر می‌کنم باید بیشتر سعی کنم بفهمم تا الان کمی فهمیدم.

این رفتار به نوعی اشراف مدیر ارتباط بر داستان مدیریت ارتباط است. اینکه دقت کنیم و ببینیم اوضاع گیرنده چطور است؟ پیام را با چه فرکانسی می‌فرستیم و او چگونه دریافت می‌کند؟

ریزگام هشتم، پاراگراف بعدی خط چهارم:

« با این حال مهم است که ما لغت نامه صحیحی از احساسات واقعی درونی کودک، در اختیار او قرار بدهید.»

می‌توانید لغت نامه ای از کلمات احساسی بنویسید. حتی ممکن است، بین دو کودک در یک شرایط احساسی یکسان، کلمات متفاوتی که بیان‌کننده آن احساسند، درک درست‌تر و ارتباط بهتری ایجاد کنند که ما به عنوان والدین باید با این تفاوت‌ها آشنا باشیم.

مثلا در هنگام عصبانیت، کودک ممکن است با یکی از دو جمله زیر ارتباط بهتری برقرار کند:

- فکر میکنم خیلی دلت می‌خواد یکی رو بزنی!

- فکر میکنم خیلی عصبانی هستی!

هر دو جمله مفهوم عصبانیت را می‌رسانند، ولی ممکن است در تجربه احساس کنید بکار بردن کلمه عصبانی به طور مستقیم کودک را آشفته می‌کند و با جمله دوم ارتباط بهتری برقرار می‌کند. البته معمولا کلمات حسی بین کودکان مشترکند.

برای هر کلمه احساسی یک طیف حداقل سه قسمتی بسازید. خیلی ناراحت، ناراحت، کمی ناراحت

این لغت نامه در صحنه به شما کمک زیادی می‌کند.

ریزگام نهم، صفحه سی و شش، پایین صفحه:

« پدر بعد از این گفتگو بسیار متعجب بود...این ریزگام هم به روش اکتشافی در جلسه بعد بررسی خواهد شد.

ریزگام دهم، صفحه سی و هفت، بالای صفحه:

« یک راه پیشرفت بیشتر، در نظر گرفتن موضوعی و گفتگو در مورد آن با دیگران است.»

مشابه کاری که اکنون در شبکه اجتماعی صورت می‌گیرد. یعنی زمانی که یک کار را از هر مسیری انجام می‌دهید، چه در درون خودتان چه در دنیای واقعی، فرصتی را برای گفتگو با دیگران اختصاص بدهید. این کار هم در قبض و بسط مساله کمکتان می‌کند، هم پنجره ای از نگاه دیگران در اختیارتان گذاشته و نقاط کور مساله که به دلیل وجود فیلترهای ذهنی از دید شما پنهان مانده بود، برایتان روشن می‌شود.

ریزگام یازدهم، پایان پاراگراف:

« تمرین هایی با همسر یا دوستان خود انجام دهید که یکی از شما در آن نقش فرزند و دیگری نقش والدین را بازی کند.»

ایفای نقش یا تئاتر بازی کردن، بدین صورت که یک نفر نقش مادر و دیگری نقش فرزند ما را ایفا می کند و احساس خود را در طی گفتگو در باره مساله بیان می کنند. در ایفای نقش هم، قدرت تصور بسیار کمک کننده است.

ریزگام دوازدهم (تعویض نقش):

« در ایفای نقش جای خود را عوض کنید تا حس هر دو نفر را تجربه کنید و بهتر بتوانید ارتباط خود را در دنیای واقعی مدیریت کنید. این تمرین کمک می کند یک طرفه به میدان نروید. چرا که فیلترهای ذهن ما، ما را سانسور می کنند. »

این ریزگامها مشابه هنر تئاتر است که قدرت انواع هوش های کودکان را بالا می برد. کودک درون گرا را به سمت برون گرایی می برد و بالعکس، یا اگر نقش یک فرد صبور را بازی کند، این ایفای نقش در دنیای واقعی زندگی اش نیز به او کمک خواهد کرد. ایفای نقش به نوعی تئاتر زندگی خودمان است.

ارتباطات خود و غیر خود:

درباره دنیای خود و ویژگی های آن مانند چهار چرخ و ... کمی صحبت کردیم. این خود با چیزهایی غیر از خود شما و افکار و درونیات و چهار چرخ شما، ارتباط دارد که غیر خود نام دارند.

آنچه از دنیای غیر خود با آن ارتباط دارید در دایره ارتباط خود و غیر خود شما هست اما یکسری چیزها در این دایره ارتباط نیست ولی از نظر شما باید باشد. پس میشود دو نوع دایره های ارتباطی، یکی آنچه هست و یکی آنچه باید باشد.

مثلا شما با افراد خانواده تان، محل کارتان، دوستان، برخی اشیاء و ... ارتباط دارید. شروع کنید آن چیزهایی که غیر از خود شماست و با آن ارتباط دارید و هست و همچنین آنچه باید در این دایره ارتباطی باشد و نیست را یادداشت کنید.

در مرحله بعد می توانید این دایره ارتباطی خود و غیر خودتان را، به صورت دایره دایره بکشید. آنهایی که بیشتر با شما ارتباط دارند یا باید داشته باشند، در دایره های نزدیکتر قرار دهید. روزی که نیاز داشتیم انرژیمان را صرفه جویی کنیم و شرایط را درست مدیریت کنیم بهتر است دایره ها را به سمت خودمان جمع کنیم و انرژی خود را صرف ارتباطاتی کنیم که الزامی بودن آنها در هسته های ما بیشتر است. به عنوان مثال اگر شما مخیر شوید به مراقبت از فرزند بیمار خودتان و فرزند بیمار همسایه، کدام یک در دایره ارتباطی شما نزدیک تر است؟ و ...

علت بسیاری از آشفتگی های ما این است که گاهی انرژی خود را در جاهایی صرف می کنیم که نباید بکنیم!

به تدریج میتوانیم دایره های هست و باید را به هم نزدیک کنیم و حتی یکی شوند، و البته هر چه همخوان تر باشند آرامش بیشتر و رسیدن به اهداف سهل تر خواهد بود.

سوال یکی از مادران در پایان کلاس:

در برخورد با کودکی که حدودا یک ماه است انگشتانش را می خورد، چه باید کرد؟

-در این جور مواقع چند شاخص را بررسی کنید، اول اینکه آیا این رفتار رو به زیاد شدن است یا کم شدن؟ معمولا وقتی رفتاری رو به زیاد شدن باشد نگران کننده است.

دوم اینکه، معمولاً این رفتارهای کودکان بین دو تا سه هفته بیشتر طول نمی کشد. در صورتی که بیشتر شود معمولاً علت هایی دارد.

سوم اینکه رفتار کودک را علت یابی کنید. به عبارتی یک هفته سناریو آن را بنویسید و بررسی کنید ببینید در چه مواقعی این رفتار را از خود نشان می دهد؟ علت آشفتگی ها چقدر درونی است چقدر بیرونی؟

مادر: متوجه شدم معمولاً وقتی وارد یک جمع غریبه می شویم انگشتانش را در دهانش می برد!

- با توجه به اینکه کودک فعلاً در این سن حس خوبی در جمع های غریبه ندارد، محیط آرایشی کرده و مدتی سعی کنید ارتباط با فضای غریبه را کم و با محیط های آشنا را بیشتر کنید. همچنین وقتی وارد فضای غریبه ای می شود دستش بادکنکی یا چیزی باشد که دستش مشغول آن باشد. توجه مستقیم هم به این رفتار نکنید. بدین صورت با حذف زمینه های بروز این رفتار مانع تبدیل شدن آن به عادت می شوید.