

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

لیست کتابهایی که در دوره کلاسها مورد توجه است:

\*کودک، خانواده، انسان

\*چگونه با فرزند خود گفتگو کنیم

\*به بچه ها گفتن از بچه ها شنیدن ۲

\*به نوجوان گفتن از نوجوان شنیدن ( به بچه ها گفتن از بچه ها شنیدن ۳)

**\*موضوعات مطرح شده بر روی شبکه اجتماعی:**

\*بررسی داستان حضور فردی که همسرش فوت کرده و بچه های شلوغ او در اتوبوس.

برای بررسی این موضوع و موضوعات این چینی باید چه رفتاری نشان دهیم؟ آیا باید تذکر داد؟ آیا باید وارد ارتباط شد؟ در بحثهای جامعه ما که امر به معروف و نهی از منکر خیلی مطرح می شود، شما که کلاس آمده اید چندین نکته، آرام آرام در ذهنتان جمع می شود. یکی دایره های خود و غیر خود شماست. قرار نیست شما وارد یک رابطه ای شوید که در یک دایره دوری از شما قرار می گیرد، و انرژیاتان را آنجا صرف کنید. یک ملاک این است. ببینید شما به یک نفر می گوئید که چرا آشغال میریزی؟ جواب می دهد: به تو چه؟ آیا می توانید این پاسخ را مدیریت کنید که فشار ناشی از آن به منزل منتقل نشود؟ پس در دایره های خود و غیر خود یکی از ملاک ها این است. که این موضوع را دقت کنید. نمی خواهیم بحث های شرعی و امر به معروف و نهی از منکر را باز کنیم. می خواهیم بگوئیم در بح ثهای کلاس چه صحبت هایی کردیم. نکته دیگر آن قضیه ای است که شما تا چهار چرخ کسی را، حداقل دو تای آن ( چرخهای عقب که نشان دهنده دور موتور هستند: احساس و فیزیولوژی ) را نفهمیدید، ورود به عرصه ارتباط مثل دویدن در جنگل با چشم های بسته است. آیا این کار را می کنید؟ خیر. پس من حدودا چرخ احساس و فیزیولوژی فرد را باید سعی کنم بفهمم، چهار چرخ را بفهمم بهتر است. اما تا این را نمی دانم وارد ارتباط شوم، خیلی کار سختی است. امروزه شما چیزهایی می شنوید که باز مرتبط با همین چرخهاست، فرض کنید یک نفر دارد در این شهر بد رانندگی می کند. علاقه ما و فرهنگ ما به ما می گوید که بد نیست یک تذکر به او بدهم. یا یک بوق لاقبل بزنم. اگر بگویند فرد راننده قرص اکس خورده باز هم برایش بوق می زنید؟ فاصله می گیرید. پس باز هم برمی گردد به چرخ فیزیولوژی و احساسش. پس تحلیل کردن بعضی از موضوعات به این سادگی نیست. علی القاعده کسانی که در دایره ارتباط با ما هستند، ارتباط ما با آنها روشن تر است. حالا مثلا آدمی که آشغال می اندازد، همسایه من است. خوب دایره ارتباطی ما با او یک مقداری روشن تر است. پس ببینید شما اول وارد دامنه خودتان با دیگران که می خواهید بشوید، دایره ها را یکم باید پیش بینی کنید، و بعد احتمالاتی را در نظر بگیرید. مثل کارهایی که در کلاس انجام می دهیم. در کلاس گفتیم در ارتباط با فرزند یک چرایی را پاسخ بدهید، چرایی روشن بود، ببینید چهار چرخ بچه را خبر دارید یا نه. اگر چرایی را بدانید ولی از چهار چرخ خودتان یا بچه خبر نداشته باشید آیا وارد ارتباط می شوید؟ حال با این نگاه به قضیه نگاه می کنیم. ماجرای است که در اتوبوس اتفاق افتاده. اینجا یک پدری است که تا لحظه ای که آن فرد به او گفته اصلا متوجه شلوغی فرزندانش نیست. یعنی اصلا شلوغ کردن بچه ها را مسئله ای نمی داند. پدر مثل کسی است که آتش را نمی بیند، بوی دود را استشمام نمی کند. از لحظه ای که به او تذکر می دهند، تازه عذرخواهی هم می کند و متوجه موضوع

جلسات خانوادگی دکتر شریف؛ خلاصه جلسه سیزدهم مقدماتی / صفحه ۱

می شود. پس تا زمانی که کسی مسئله ای را ندیده است، به صورت جدی هم مسئولیتی ندارد. نکته بعدی اینکه خود پدر در آن لحظات حالت کودک داشته است و مسئله اش از خودش بزرگتر است. خودش در جملاتش این مسئله را عنوان می کند. بعد تذکری که به او دادید، آیا با توجه به سن کوچک او بود یا یک پدر مدیر چهار چرخ سالم؟ ظاهراً جملاتی که به او تذکر داده شده با نگاه آن مسئولیت پدر مدیر است. در حالی که خود پدر می گوید من آن پدر مدیر نیستم. نکته بعدی اینکه به هر حال در موضوعات اجتماعی همه ما درصدی از مسئولیت را داریم. اینکه میزان مسئولیت من چقدر است مهم است. نفر اصلی هستیم؟ نفر دوم؟ نفر دهم؟ همه ما مسئولیت داریم. ولی نسبت دارد. و درصد مسئولیت ها فرق می کند. بنابراین اینکه ما می گوئیم مسئله کیست بیشتر منظورمان این است که مالکیت مسئله به چه کسی تعلق دارد و سهم عمده آن مال کیست.

**سوال:** برانگیختگی کسی که در آنجا نشسته چه می شود؟

**پاسخ:** در آنجا شما ادله ارتباط را دارید، چه از طرف او در نظر میگیرید، سپس وارد ارتباط می شوید. یا به نتیجه ای می رسید یا نمی رسید. اما حق نداریم رابطه حسنه را خراب کنیم. چون گفتیم رابطه حسنه را حتی در جامعه باید دقت کنیم. پس شیوه گفتگوی درست را باید حتما رعایت کنیم. در شیوه گفتگوی درست توهین نبود، تحقیر نبود، سرزنش نبود، از دادن اطلاعات شروع می شد. حالا یک زمانی منزل شما در جایی قرار دارد که کسانی که جلوی منزل شما پارک می کنند اصلاً معلوم نیست چه کسانی هستند. خوب... سیروا فی الارض. می توانید؟ سیروا فی الارض. نمی توانید؟ اینجا مملکت این است. هر روز قرار نیست جوش بزنید. شما انتخاب کردید اینجا بمانید. شما این خانه در این محل با این شلوغی و رفت و آمد را انتخاب کردید. اگر نمی توانید تحمل کنید می توانید خانه خود را عوض کنید. ما شرایط را خودمان انتخاب کردیم، یا مجدد بازبینی می کنیم می گوئیم باز انتخابش می کنیم. آنجا دیگر کار عمده ای نمی توان انجام داد. حالا پیامهایی می زنند. مثلاً پارک ممنوع، پارک مساوی پنچری و... بعضی وقتها دایره های ارتباطی شما با کسانی است که شما در طول عمر شاید دیگر آنها را نبینید. قاعدتاً در چنین شرایطی ارتباط برقرار کردن خیلی سخت است. در این حالت شرایط محیطی و محیط آرایبی را انتخاب می کنیم. به هر حال برای ورود به ارتباط در این موارد که در دایره های دورتر و پراکنده قرار می گیرند، باید به شکلی آمادگی داشته باشیم تا تنش ناشی از این ارتباط به خانواده و دایره های نزدیک ما منتقل نشود و ما را از زندگی عادی خودمان نیندازد. ولی در کل شیوه اصلی همین کتاب است. در گفتگو بدون اطلاع از چهار چرخ نباید وارد ارتباط شد و از تحقیر و توهین و سرزنش نباید استفاده کرد. و در صورتی که وارد ارتباط شدیم احتمال هر عارضه ای وجود دارد و ما باید آمادگی داشته باشیم.

\*امسال برای اولین بار می خواهیم در رابطه با فصل ۵ توضیح دهیم. اگر کسی فصل ۴ را با ریز گامهایی که گفتیم یک مرور کند، احتمال اینکه فصل ۵ یا ۶ یا ۷ را نفهمد خیلی کم است. برای همین برای این فصلها دیگر ریز گام و جزئیات ذکر نمی کنیم. اما عنوان فصل ۵ چیست؟ تحسین. تحسین یعنی چه؟ طبق آنچه که در کلاسهای ما گفته شده است تحسین یعنی توصیف. تحسین یک جور توصیف است. یک مدلی از توصیف است که شوق درونی شما از پاداش بیرونی بیشتر است. تشویق یک مدلی از توجه است که ظاهراً بعد بیرونی آن بیشتر است. مثلاً پسر من نمازش را خوب خوانده است، می گویم حالا برایت دوچرخه می خرم. اسم این کار ظاهراً تشویق است. مدل آن پاداش است. پس وقتی می گوئیم تشویق بیشتر بعدهای بیرونی و بعدهایی که مناسب نیست مد نظر ماست. تشویق را به معنایی که عموم می گویند قبول نداریم. کلمه ای داریم به اسم تحسین. پس در کلاس اگر بخواهیم کلمات را به چالش بگذاریم، با تحسین موافقیم چون جنبه درونی دارد و با تشویق مخالفیم چون جنبه بیرونی دارد. پس یک جا من پاداش دوچرخه دادم، یک جا بگویم احسننت بارک ا... پسر نماز

خونم، ظاهراً پاداشی ندادم ولی تشویق بود. در شبگه گذاشته بودیم یک جایی گفته شده «آفرین پسر باهوشم» که تشویق است. جمله مناسب تر آن این بود: «آفرین پسر پرتلاشم». با کلمات دعوا نداریم ولی می‌خواهیم حرف هم را بفهمیم. در کلاسها وقتی می‌گوییم تشویق منظورمان آن مدلی از شوق آفرینی است که جلوه بیرونی آن بیشتر است. مثل دادن پاداش، ستاره زدن به در و دیوار و مثل بارک... آفرین پسر نمازخونم از دسته قضاوتها. با یک نماز کسی نماز خوان نمی‌شود و با یک بار حل مسئله کسی باهوش نمی‌شود. اینها قضاوت است. پس این مدل، مدل بیرونی است و مثل پاداش می‌ماند. یعنی تو یک نماز خواندی نماز خوان را دریافت کردی. یک مسئله حل کردی، زرنگی و باهوشی را دریافت کردی. البته از آن طرف هم الحمد... کم نمی‌افتیم. این را می‌گوییم تشویق و قبول نداریم. معنای خود کلمه تشویق به معنای شوق آفرینی خیلی خوب است ولی روشی که این کلمه گویای آن است مورد قبول ما نیست. به جای تشویق کلمه تحسین را بکار می‌بریم. تحسین همان تشویق درست است. تشویق درست مدل توصیفی است. توصیف آنچه اتفاق افتاده است. که مثالهای آن را در کتاب زده است. یکی بود یکی نبود بهترین مدل تحسین است. که به آن تشویق توصیفی می‌گوییم. به خاطر داشته باشید که در مواجهه با نوجوان از روش توصیف یا گفتن جملاتی از این قبیل که وقتی دیدم داری نماز می‌خونی خیلی احساس خوبی به من دست داد، استفاده نکنید. چون در سن نوجوانی شرایط متفاوت است. برای سن حدوداً ۳ تا ۱۲ سال. پس در این حدود سن توصیف از هر چرختان که می‌خواهید، می‌توانید بگویید.

**سوال:** برای دختر ۹ ساله که به سن تکلیف رسیده است از خاطرات خودمان بگوییم؟

**پاسخ:** جملات را بنویسید خودتان جمله بهتر و ضعیف تر را پیدا می‌کنید. ببینید چهار چرخ مهم است. نمی‌شود بدون در نظر گرفتن چهار چرخ شما و او جمله خوب را پیدا کرد. مثلاً بچه در مدرسه حرفی از معلم شنیده است و به شوق این حرف نماز خوانده است بعد شما می‌آید و می‌گویید خوب خدا رو شکر که به این نتیجه رسیدی که نماز بخونی... شما اصلاً نمی‌دانید چرخ او چیست. وقتی نمی‌دانید نمی‌توان گفت کدام جمله مناسب تر است. به این دلیل می‌گوییم که قابل کمی برداری نیست. توضیحات کلی بدهید. توصیف کنید. حالا سوال: چرا می‌خواهید این حرف را بزنید؟ جوابهای حاضرین: \* این رفتارش تثبیت شود. \* ابراز خوشحالی خودمان. یکی تثبیت یکی ابراز خوشحالی. تثبیت بلند مدت است و ابراز خوشحالی لحظه حال. خواهش بلند مدت را کنار بگذارید و لحظه حال را دریابید. فکر گذشته و آینده را در لحظه حال بکنید، لحظه حال از دستتان می‌رود. جای تدبیر جای برنامه ریزی است اما در لحظه اجرا، جای برنامه ریزی نیست. این کار شما را دچار شک و تردید می‌کند. یعنی مثلاً در توصیه های دینی ذکر شده است در ابتدای صبح چند دقیقه مشارطه کنید. یعنی با خود شرط کنید که امروز این مسائل را رعایت می‌کنم. مشارطه خیلی نباید طول بکشد. شما یک فازهای برنامه ریزی دارید، یک زندگی در لحظه حال. شما وقتی دارید غذا می‌خورید، آیا با خودتان فکر می‌کنید که من چکار کنم که غذا خوردن در من تثبیت بشود؟ معمولاً این فکر را نمی‌کنید. در لحظه حال خیلی مهم است. پس ما یک بحثی داریم در این قضیه که شما سعی کنید لحظه حال را از دست ندهید. چرایی را بگویید. چرایی لحظه حال مهم است. چرایی های بلند مدت باید جمع شود و چون بلند مدت است فصل ۱ یا ۲ نمی‌شود. می‌شود فصلهای ۳ یا ۴.

**سوال:** من هرچه می‌خواهم توصیفی تشویق کنم اولش می‌گویم آفرین دختر من که این کار را انجام دادی..... آیا گفتن این آفرین اشتباه است؟

**پاسخ:** فدای سرتان. فعلاً ادامه دهید. کم کم فرزندتان متوجه می‌شود که آفرین یعنی شما به وجد آمده اید. اما بهتر است آرام آرام کلمه را عوض کنید. ببینید گفتیم اختصاصی منزل شماست. در منزل ما وقتی می‌گوییم آفرین ممکن است مدل

تشویق برداشت شود یا تحسین. یک جا وقتی می گویند آفرین یعنی من به شوق آمدم. مهم حس است. اما این کلمات چون بار معنایی دارد بهتر است کلمات مناسب تر را بکار ببرید که بچه هم بتواند بعداً استفاده کند. بعد شما وقتی بار مناسب تر را دارید استفاده می کنید، به آن طیف بدهید. آفرین، صد آفرین، هزار و سیصد آفرین ... لکجا می خواهید بروید؟ بعد وقتی آفرین نمی گویند چه می گویند؟ آن جایی که آفرین نمی گویند حالا بچه چه می فهمد؟ یعنی هیجانی وجود ندارد. شروع می شود به سخت شدن. پس من به طور معمول وقتی می گویم آفرین بچه فکر می کند هیجانی وجود دارد. وقتی نمی گویم می ماند که هیچ انی وجود دارد یا ندارد. کمی گیج کننده می شود. نگران نباشید بچه ها هیجان را می فهمند اما آرام آرام جملاتی را که می شود جایگزین کرد را پیدا کنید. حال در یک خانه ای یک کلمه و در خانه ای دیگر ممکن است کلمه دیگری جایگزین شود. آنچه مهم است این است که طیف داشته باشد. به توصیف نزدیک باشد. کلمه را خودتان انتخاب کنید.

### \*فصل ۶: مانع از نقش پذیری فرزندان خود شوید.

این فصل بسیار مهم است. گاهی وقتها شما به فرزندتان می گویند آفرین بچه باهوشم. پسوند باهوش را به او چسبانید. این پسوند هم مناسب نیست و مخرب است. گاهی وقتها می گویند بچه کودن، بی شعور. این هم مناسب نیست و مخرب است. کتاب بیشتر نقشهای منفی را به شما گفته است. مثبت ها هم خوب نیست. چون در شبکه اجتماعی صحبت شد دیگر بیشتر صحبت نمی کنیم. اما دیدید آنجایی که می گویند بچه باهوشم، بعد اگر یک مسئله را حل نکرد در درون خودش به خودش چه خواهد گفت؟ همین چند روز فردی برای مشاوره آمد که می گفت بچه من می گوید مامان من دیگر به مدرسه نمی روم، من خنگ شده ام. آنقدر به بچه گفته ایم باهوش و نفهمیدیم چگونه توصیفش کنیم، با عدم حل چند کار و با تناسب استعداد خودش با استعدادهای بازاری فکر می کند خنگ شده است. راه دیگری ندارد. آدم یا باهوش است یا خنگ. وصله یعنی این. نقش پذیری یعنی این. کودک نقشها را می پذیرد. بنابراین این مسئله را دقت کنید. با خودمان هم همین طور هستیم. ما به خودمان هم نقش می دهیم. تعریف هایی که از خودمان می کنیم یا نقد هایی که به خودمان می کنیم باعث نقش پذیری ما می شود. مثلاً می گویند من آدم نمیشوم. خدا تو را خلق کرده است که آدم شوی، بعد به چه حقی به خودت می گویی من آدم نمیشوم. برعکس یک روز دیگر خودم را گل سربد خلقت می دانم... اجازه ندهید کلمات برای بچه هایتان بت و مجسمه نقش آفرینی این مدلی را ایجاد کند. چون همان مجسمه سازی است. وقتی می گویند بچه باهوش، بت بچه می شود بچه باهوش. حالا باهوش در بازار چه تعریفی دارد؟ یک بچه ای که نشسته و مشغول تعمیر دوچرخه خودش است باهوش است؟ بچه ای که دارد اسباب بازی خودش را می شکند تا درون آن را کشف کند باهوش است؟ به یک بچه ای که رفته است از درون باغچه کرم خاکی را در آورده است و به مادرش نشان می دهد و از او سوال می کند باهوش می گویند؟ به چه کسی باهوش می گویند؟ تازه اوضاع باهوش بازاری خیلی افتضاح تر از خود باهوش است.

**سوال:** پدر و مادر در خانه مراقب این برجسب مثلاً باهوش هستند ولی در بیرون و جامعه که با این برجسب ها مواجه هستیم چکار کنیم؟

**پاسخ:** محیط خانه حرف اول را می زند. پروردگار بزرگ است و به او می سپاریم.

**سوال:** اگر ما از بچه ها پیش دیگران تعریف کنیم که بچه مثلاً فلان کار را انجام داده است یا فلان حرف را زده است، آیا ما نقش بچه را پذیرفته ایم و او را تشویق کرده ایم؟

**پاسخ:** تعریف از بچه ها چند خطا ایجاد می کند . البته وارد آن بحثها نمی شویم . اما سوال: چرا می خواهید از بچه تعریف کنید؟ جواب: برای ما این حرف بچه جالب بوده است. پس شما برای کسی مثلا خواهرتان تعریف می کنید که برای شما خیلی جالب بوده است . و بچه آن طرف در حال بازی است و می شنود . پس شما برای تشویق فرزندتان دارید تعریف می کنید؟ ببینید اول چرایی را جواب بدهید تا بگوییم این تعریف کردن یعنی چه . می گوئید ببینید من دارم برای دیگری تعریف می کنم تا بچه بشنود. می گوئیم پس شما در این ارتباط این مسئله را دیده اید، جواب داده اید و فرمولش را چیده اید . پس عوارض آن کمتر است. آن کسی که چرایی را جواب نداده است که بحثی روی آن نداریم. عوارض دارد. پس اگر طبق فرمول کتاب تحسین شود مسئله ای ندارد. وقتی که در حال صحبت کردن از بچه ها هستید اگر نتوانید صحبت ها را خوب بچینید، بچه ها تصور می کنند مثل ابزار هستند و این حس خوبی نیست . اغلب مقاومت می کنند. بنابراین توصیف کار راحتی نیست. اما اگر فرمولها را رعایت کنید هر چه توصیف بیشتر باشد، حس ابزاری کمتر می شود.

\*جمع بندی کتاب هم خیلی زیباست. حتما مطالعه بفرمایید.

### چند نکته:

\*اگر خاطرتان باشد در ابتدای دوره گفتیم در طی دوره از مطالعه کتاب های دیگر یا شرکت در کلاسها و دوره های دیگر اجتناب کنید تا بحثهای دوره را بفهمید . امیدواریم تا الان به حد کفایت فهمیده باشید . از امروز به بعد می خواهیم راجع به کتاب تفکر انتقادی را داشته باشید . دیگر نکته ای که از کتاب لازم باشد تا بفهمید تمام شده است . اما از حالا می خواهیم به کتاب انتقاد کنیم . تا آخر دوره ما می خواهیم تفکر انتقادی خودتان را راجع به کتاب جدی بگیریم و کتاب را به نوعی نقد کنید. در کتاب دنبال ایراد بگردید . حال در این گشتن برای پیدا کردن ایراد، نکته جالبی اگر پیدا کردید به ما و دوستانتان هدیه کنید. مثلا جایی فکر می کنید یک ریز گام پیدا کردید. یا مثلا یک گام را باید حذف کنیم، گیجمان می کند. تا جلسات بعد پیشنهاد ما هم خوانی است. گروههای ۳ تا ۵ نفره تقسیم کار کنید و گروهی مسائل کتاب را نقد کنید.

### تمرین جلسه بعد:

- ۱ - همخوانی کتاب
- ۲ - تفکر انتقادی کتاب که می تواند در قالب هم خوانی یا تک تک افراد صورت گیرد
- ۳ - یک موضوع یا مسئله را از فصل ۱ یا ۲ یا ۳ یا ۴ به انتخاب خودتان با مدل تصویری یا توصیفی طبق مدل سمت راست و سمت چپ کتاب تهیه کنید. می خواهیم بدانیم چگونه از خودتان تصویر و مدل درست و غلط می توانید خلق کنید. در مدل توصیفی چهار چرخ معلوم باشد.
- ۴ - ایفای نقش معرفی کلاس برای دیگران

### نیازهای (اساسی) انسان:

نام دیگر انگیزه های (کلی) رفتاری است. کلمه های اساسی و کلی را که داخل پرانتز نوشتیم برای این است که هم می توانند حذف شوند هم می توانند باشند. هم معنایی دارند که با تعریف مرتبط هستند و هم می توانند حذف کنید. این نکات کتابهای روانشناسی هست و ما فقط تلنگر می زنیم که بحثهای مرتبط با اینجا را آشنا باشید و نمی خواهد از بر کنید . نیازهای اساسی

چند تا است که ۵ تای آن از بقیه جمع شده تر است و روانشناسان متفق القول هستند که اینها دلیل و انگیزه رفتار و به عنوان یک نیاز واقعی هستند. چون می دانید که نیاز انگیزه ایجاد می کند. این نیازهای اساسی چیست؟

۱ - بقا

۲ - عشق و تعلق خاطر

۳ - قدرت

۴ - تفریح

۵ - آزادی

برای بعضی از این نیازها ممکن است در کلاس صحبت کرده باشیم و بعضی را ممکن است هیچ صحبتی نکرده باشیم می خواهیم این نکات را فقط بشنوید و خودتان هر مقدار می خواهید این نکات را پخته کنید. فقط تلنگر می زنیم. \*بقا که تکلیف روشن است. بیشتر به چرخ فیزیولوژی برمی گردد.

\*نیاز به عشق و تعلق خاطر یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن. هر دو لازم است.

\*قدرت. گاهی اوقات کشمکش های بین زن و شوهر ها ، بچه ها و والدین ، و بسیاری از کشمکش های سیاسی برای رسیدن به قدرت است.

\*تفریح. براساس شناختهایی شما از خودتان و دیگران دارید مقداری متفاوت است . مثلا برای بعضی از افراد کارهایی تفریح است که برای بعضی دیگر آن کارها نه تنها تفریح نیست بلکه زجرآور است . یا در بعضی از دوران های سنی شما برای شما کارهایی تفریح است که وقتی الان به آن فکر می کنید هول می کنید. پس تفریح براساس خصوصیت آدمها و زمان و مکان فرق دارد. پس تفریح تعریف عامی است ولی بسیاری از کشش هایی که ما داریم می تواند با تفریح تعریف و تنظیم شود \*آزادی را بیش از بقیه نیازها صحبت شده است که به عنوان یک مبنای تربیت است.

### چند نکته:

\*عشق و تعلق خاطر مهمترین ثمره ای که ایجاد می کند احساس امنیت است. در دنیایی که بیشتر به احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن توجه می شود ، احساس امنیت بیشتر است . مثلا برای خرید به مغازه ای مراجعه می کنید، هر چه برخورد فروشنده با شما صمیمانه تر باشد احساس تعلق خاطر بیشتری دارید و در نتیجه امنیت بیشتری احساس می کند . احساس خودی بودن منجر به حس اعتماد و امنیت می شود . یا فرض کنید بچه ای تازه به دنیا آمده است، آنقدر گریه می کند تا بیهوش می شود ولی مادرش به او شیر نمی دهد . و بچه دیگر همان لحظه اول روی شکم مادرش گذاشته می شود و گرمای بدن و ضربان قلب مادر را احساس می کند و شیر هم می خورد . کدامیک احساس امنیت بیشتری دارند؟ دومی . روانشناسان غربی می گویند در سال اول رابطه شما با فرزند تعیین کننده حس خدانشناسی فرزند است. چون احساس می کند جهان محل دارای برنامه ای است و احساس امنیت می کند. احساس امنیت جنس ارتباطی خیلی قوی دارد.

\*قدرت. یادتان باشد در دو برهه سنی جنگ قدرت جدی است . یکی سن ۳ سالگی است و یکی دوران نوجوانی . هر موقع دیدید فرزندتان می گوید : من.... نمیخوام..... خودت.... و شروع کرد به رفتارهای اینچنینی، نیاز به قدرتش را می خواهد تامین کند. و جلوی نیازش اگر بایستید جنگ قدرت به راه می افتد. راههای کتاب تمامی این نیازها را تامین می کند . شما اگر به صفحات دست چپ کتاب عمل کنید همه این نیازها را پوشش می دهد . شما ده جمله بنویسید، فطرت شما به شما می گوید که کدام جمله بهتر است. و وقتی فطرت شما به شما گفت کدام جمله بهتر است احتمالا به تامین این نیازها نزدیک تر است .

دانستن این مطلب که در برهه ای از سن بچه نیاز به قدرت وجود دارد باعث می شود که راحت تر با این موضوع کنار بیایید . جنگ قدرتی که ممکن است به وجود بیاید، یک دوره از توانمندی شناختی کودک شماسست که اگر مقابل قدرتش نایستید، این مسیر را زودتر و بهتر طی میکند . مقابل ایستادن یعنی صفحه دست راست . وقتی به مرحله جنگ برسد برنده و بازنده دارید. و خانواده محل جنگ نیست . برای همین است که می گوئیم اجازه ندهید جنگ قدرت راه بیفتد . صفحات دست چپ جنگ قدرت ایجاد نمی کند.

**سوال:** در جنگ قدرت بین دو تا بچه ، اینکه در تنهایی با بچه صحبت کنیم آیا روش خوبی است؟

**پاسخ:** این موضوع کمی پیچیده است . جنگ بین کدام دو تا بچه؟ در چه شرایطی؟ ما چرا در آن دخالت می کنیم؟ ناراحت و شاک می بینیم من آمده است؟ اگر این طور است همدلی، او برانگیخته است و من عادی هستم. پس همدلی می کنیم. فصل ۱. اگر هر دو برانگیخته هستند و به شما مراجعه کردند، باز هم روش کتاب . فصل ۱ و همدلی. خط کش شما کتاب باشد. اول مشخص کنید کدام فصل است و بر اساس آموزه های کتاب عمل کنید. در بحث قدرت یک نکته دیگر نیز ذکر کنیم و آن اینکه حدود سن ۴۰ سالگی که سن پختگی انسان نیز هست، داستان نیاز به قدرت جدی می شود.

\*تفریح، تفریح کار اصلی کودک است. و با این کار اصلی، کودک رشد و تعالی پیدا می کند. به بازی بچه به عنوان زندگی باید نگاه کرد. ما گاهی اوقات به عنوان یک کار بیهوده نگاه می کنیم. این نگاه این گونه، نه در رویکرد باغبانی است و نه در نگاه تکریم. پس بازی بچه که تفریح اوست را به رسمیت بشناسید . چون کار اصلی بچه کاری است که به ذهن ما تفریح می آید یعنی کاری که خیلی نتیجه بخش نیست ولی باعث رشد و تعالی کودک است. تمامی این نیازهایی که گفته شد برای خودمان و در زندگی خودمان نیز باید به آن توجه کنیم . در بین این نیازها معمولا به نیاز به تفریح و نیاز به آزادی غفلت می شود. حواستان به این نکته باشد. مخصوصا نیاز به تفریح. در علم روانشناسی اگر کسی نتواند ۵ تفریح خودش را بشناسد این فرد یا دچار اختلال هست یا خواهد شد.

\*\*\*\*\*آقای گلاسر در رابطه با نیازهای اساسی انسان و تربیت فرزند تئوریهای جالبی دارند که می توانید پیدا کنید و مطالعه کنید. از جمله سوالات زیر:

- چرا به حرفم گوش نمی دهد؟ این سوال را که پرسیدید با نیازها تطبیق دهید . کدام نیاز بچه الان باید تامین شود؟ نیاز به تفریح؟ نیاز به قدرت؟ .... از کدامیک از این نیازها تحت تاثیر است که به حرفم گوش نمی دهد؟
  - چه چیزی می خواهد که با این شیوه به دست آورد؟ مثلا با گریه چه چیزی را می خواهد به دست آورد؟ چه چیزی در بیرون و چه چیزی از این نیازهای اساسی در درون؟
  - اگر بدانیم چه می خواهد، هم به معنای عام و هم به معنای خاص، راحت تر می شود راه مناسب را پیدا کرد . مثلا ظاهرش نیاز به شکلات است، اگر نیاز به بقا است یک مدل است، اگر نیاز به قدرت است یک مدل دیگر...
- وقتی تئوری آقای گلاسر را مرور می کنیم میبینیم که به موضوع چهار چرخهایی که گفتیم بر می گردد.

### \*\*\*رفتارهای مخرب و رفتارهای ارتباطی :

رفتارهای هست که مخرب ارتباط است و به آن آسیب می رساند و رفتارهایی هست که تسهیل کننده و ارتقاء دهنده ارتباط است. به سمت رابطه حسنه می برد.

رفتارهای ارتباطی	رفتارهای مخرب
گوش کردن	انتقاد
مشارکت	سرزنش
اعتماد کردن	شکایت
حمایت کردن	شکوائیه
مراقبت کردن	تهدید
تشویق ( تحسین )	تنبیه
احترام به تفاوتها	پاداش

صرف نظر از اینکه اینها با یکدیگر هم ارز هستند یا نه، این مخرب بودن یا ارتباطی بودن خیلی مهم است و رفتارهای مخرب را به راحتی در صفحات دست راست و رفتارهای ارتباطی را در صفحات دست چپ می توانید پیدا کنید . وقتی از رابطه حسنه صحبت میکنیم منظور رفتارهای ارتباطی است که در صفحات دست چپ به راحتی دیده می شود. با این نگاه کمک میکند که ما یک مقداری بحثهای علمی را در کنار بحثهای خودمان داشته باشیم تا اگر جایی کسی برای شما صحبتی کرد و از آقای گلاسر مطالبی عنوان کرد بدانید که یک ارتباطی با بحثهای ما دارد و به آموزه های ما نزدیک است.