

بسم رب جلسه هشتم

مرور فصل ۱: خلاصه خلاصه فصل ۱، همدلی است. همدلی یعنی وقتی طرف ارتباط به من مراجعه می‌کند، من مفهوم او، به ویژه احساس او رو بفهمم و منعکس کنم و او حس کند که من فهمیدمش.

پس اگر شما مفهوم رو منتقل کردید و او نگرفت، این همدلی نیست؛ هرچند ظاهراً عالی عمل کرده باشید. مناطق ۱، ۲ و ۳ رو گفتیم و گفتیم که منطقه مدیر ارتباط، منطقه ۱ بود. همچنین اشاره کردیم که در قالب کلمات نمی‌مانیم. یعنی ممکنه شما منطقه ۱ بگین و طرف ارتباط منطقه ۳ برداشت کند.

تفاوت فصل ۱، ۲ و ۳: در فصل ۱، طرف ارتباط برانگیخته است؛ در فصل ۲، مدیر ارتباط و در فصل ۳، هر دو. این، معیار کار ماست.

یک تفاوت دیگه اینه که در فصل ۱ و ۲، ماجرا به دو، سه یا چهار تا عکس تموم می‌شه. به عبارتی اغلب اتفاقات در لحظه‌ی حاله. در فصل ۳، ماجراها یک گذشته‌ی ای دارند و یک آینده‌ی ای.

ریزگام پنجم: مهم ترین درس ریزگام پنجم اینه که: در دل اتفاقات، خودت رو رصد کن اگر چیزی تو رو تحریک کرد، دیگه مدلتش فصل ۱ نیست.

با مدل برانگیختگی، ریزگام پنجم به فصل ۳ مربوط می‌شه. بچه، احساس تنفر داره. مادر هم بلافاصله، برانگیخته شده پس فصل ۳ است. وقتی هر دو طرف برانگیخته باشن، موضوع به راحتی با فرمول‌های فصل ۱ جمع نمی‌شه. البته زندگی اغلب این طور خط کشی شده نیست. در دل خوشایندها، ناخوشایندی است و بر عکس. یک طیفه، این‌ها با هم هستن. ریزگام پنجم می‌گه: این رو بدون که وقتی برانگیخته‌ای، تصور کردن خودت به جای دیگران خیلی سخت میشه.

حرکت شطرنجی: مهم ترین قاعده شطرنج اینه که وقتی یک حرکت کردم باید بایستم تا حرکت حریف رو ببینم. یک حرکت - یک حرکت.

[مثلاً اگر] بهترین جمله منطقه ۱ رو گفتیم؛ بچه، برخلاف انتظار ما، می‌گه: دوست داشتم. دلم خواست. یا میگین: داشتم فکر می‌کردم... راهش و می‌کشه، می‌ره. باید، منتظر حرکت طرف مقابل بود.

سؤال: حرکت، گفتاری است یا عملی؟

جواب: [از جنس] چهارچرخه. ممکنه فعال باشه یا خیلی فعال یا روشن نباشه. مثلاً داره یک فیلم ترسناک می بینه، دستش رو می گیرین، می بینین یخ کرده.

نکته دوم: در بازی شطرنج معمولاً بیش از چهار یا پنج حرکت رو پیش بینی نمی کنند. از یک حدی به بعد تعداد حرکت های ممکن، عملاً بی نهایت می شه و صرف نمی کنه که اونقدر فکر کنید. پس تعداد پیش بینی ها رو زیاد نکنید. خیلی به خودتون رنج ندید. مهم اینه که در لحظه حال حضور داشته باشید.

صفحه ۲۳، کنار صفحه بنویسید: «عجله، با زندگی منافات داره»

ما، همیشه عجله داریم: بدو که دیپلم بگیری، بدو که بری دانشگاه، بدو که فارغ التحصیل شی ... بدو که ... آخر سر هم، بدو که بمیری!

در حالی که لحظه حال، مهمترین زیر بنای آینده است. اگر فرصت بدین و حرف بچه رو خوب بشنوید، میزان شناختتون از بچه، زیاد می شه. اگر بخواین سریع بشنوین، میزان شناخت، کم تر می شه. اگر هم بخواین سَمبَلش کنین! ...

مثل رانندگی؛ اگر سریع رانندگی کنید خیلی چیزها رو نمی بینید، سرعت باعث می شه که بسیاری از روابط و احساسات رو از دست بدیم. بچه هم، وقتی می بیند سرعت دارید ممکنه سراغ شما نیاد. به ویژه وقتی سنش می آید بالا. تو نوجوانی ممکنه اصلاً نیاد طرفتون و دور بشه.

رابطه، هدف است: رابطه حسنه اینقدر مهمه که اگر خودش رو هدف قرار بدین ضرر نکردین. هر چیزی که به روابط خانواده ضرر بزند، حتماً زیر سؤاله و با وسواس تو زندگی دخالتش بدین.

رابطه در یک سنینی، مثل نشستن گنجشک ها در جاییه که براشون دونه پاشیدن؛ یکی یکی و خیلی با احتیاط می یان، بعد که نشستن، با کوچکترین صدایی، یک دفعه همه با هم می پرن و می رن.

هر چیزی رو که به رابطه، لطمه بزند، غلط فرض می کنیم مگه این که خلافتش ثابت بشه. اگر مشق شب، رابطه حسنه رو خراب کنه اشتباهه. در حالی که ما این کار رو می کنیم. می خوایم بهترین کار رو برای بچه انجام بدیم. مثلاً بریم سفر. اینقدر عصبی می شیم و چیزهای جور و واجور برای خودمون می چینیم که همین مسافرت، رابطه رو خراب می کنه. جالبه که رویکردمون خوشیه ولی جوری می چینیم که برای هر دومیون زجر می کشیم.

[کتاب] داستان مداد قرمز، سمت چپ

این سومین باری است که....

بچه، داره طیف حرف می زند، اگر ما با روش هامون خرابش نکنیم.

مادرمی که : صد دفعه بهت گفتم... .

بچه : مامان ! این دفعه چهارمه... .

شیشهٔ مربا، افتاده شکسته. مادر شروع کرده به داد و فریاد. بچه گفته: این فقط یک شیشه مربا بود!

این توصیفه. این طیفه؛ ولی مادر شکستن شیشه رو مساوی با یک فاجعه قرار داده.

داستان لاک پشت، پایین صفحه : عجیب اینجاست که ...

گاهی که فرستنده و گیرنده جور نیستند و پارازیت دریافت می شه، بالا بردن دُز مهربانی، منجر به تخریب بیشتر رابطه می شه.

شما از یک نفر دلخوید، توی مهمانی جلوی جمع می خواد خیلی تحویلتون بگیره. هر چه بیشتر بخواد بیاد طرفتون، احساس بدتری دارید.

پس، اگر همدلی اتفاق نیفتاد؛ اصرار به مهربانی، به خصوص مهربانی ظاهری فاصله رو بیشتر می کنه.

داستان شکلات - پایین صفحه : اغلب اوقات، هر چه بیشتر توضیح می دهند، اعتراض کودک بیشتر می شود.

صفحهٔ ۳۲ در ریزگام هشتم به لغت نامه اشاره کردیم.

من باید مربی فرزندم باشم برای درک و بیان احساسات و ارتباط برقرار کردنش .

با توجه به این مربی گری، نقش مادر که در سنین اولیه، خیلی بیشتر همراه کودک، خیلی بیشتر از نقش پدره. به عبارتی در رشد هوش هیجانی، مادر خیلی مؤثرتره؛ همین طور در تخریبش.

صفحه ۳۳ جدول - قرار شد به احساسات طیف بدهیم.

اگر برای احساساتون یک الاکلنگ بذارین، ببینید روزی چند بار می گین، «خیلی عصبانی»، «عصبانی» یا «کمی عصبانی».

بهره یک بالانسی بشه.

پس قراره من حتی اگر در یک طیف قرار می گیرم، اگر واقعاً دارم می گم «خیلی عصبانی»، این دو تا رو کنار هم ببینیم . یک اتفاقی افتاده که من راجع به این موضوع هم، دارم می گم، «خیلی عصبانی» و بالانسی به هم خورده. این شاید خیلی مشکل تولید نکنه، ولی بر عکسش، چی تولید می کنه ؟ اضطراب و مشکل.



بچه می آد می گه : از دست من ناراحتی؟ خوب دروغ هم نگوین .می گید :آره. می گه : خیلی ناراحتی؟ می گید: «یک کم». خوب نبود؟ آرام تر شد؟ ارتباط رو برقرار می کنه .ارتباط رو قوی تر می کنه .پس طیف، هم بدید. حواستون باشه که این حالت رو تو زندگی رصد کنید. صفحه ۳۶ ریزگام یازدهم چی می گه؟ یک خلاصه ای از اون رو باهم می کشیم . اولین اتفاق این ریزگام چی بوده ؟ قبول؛ این اولیه اتفاقه.

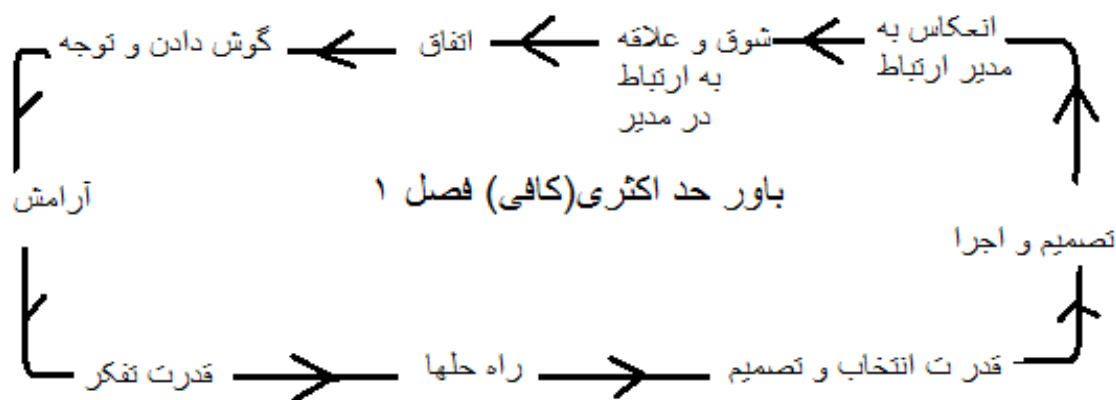
وقتی این اتفاق افتاده چی شده؟ این اتفاق در کیه؟ در مدیر ارتباط. مدیر ارتباط که این کار رو کرده، طرف ارتباط چه حالتی براش پیش آمده ؟ همدلی یا ارتباط رو که دیده، اولین اتفاق در درون ما چیه ؟ آرامش.

شما به شدت نگرانید. می رین بیمارستان حیرانید، چکار می کنید؟ یک آشنایی تو بیمارستان می بینید که یک کاره ایه .جزء کادره. هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده. فقط دیدینش. در درون شما آرامش ایجاد می کنه .همدلی چیزی از این جنسه. هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده. وقتی آرامش به وجود اومد، قدرت تفکر[بیشتر می شود]. بنویسید قدرت تفکر. چون ما بعضی واژه ها رو خوب به کار نمی بریم، خودمون رو هم گیج می کنه. می گیم :مگه عقلت نمی رسه؟ نه! قدرت تحمل اومده پایین. اگر بگیم قدرت، این و راحت تحلیل می کنیم :اما اگر بگن«عقلت نمی رسه» می گیم: نه، من عقل دارم. مطلقش کردیم .می گم:چرا ناآرومی می کنی؟ می گه : ناآرومی نمی کنم. می تونه بگه: آرامشم اومده پایین. طیف گرایی خیلی قشنگه، ولی استفاده نمی کنیم. خودم هم کم استفاده می کنم. ظاهراً زندگی هم، به ما اجازه استفاده رو نمی ده. پس قدرت تفکر طرف می ره بالا. تو ریزگام ۵ گفتیم، حواست باشه، اگر قدرت تصور اومد پایین، بدون که این مسئله فصل ۳ ایه. احتمالاً به راحتی نمی تونی مدیریت کنی، یک کم فاصله بگیر. وقتی قدرت تفکر فرزندم رفت بالا، راه حل ها رو تولید می کنه. در حالی که قبلاً مستأصل شده بود .تعداد راه حل ها زیاد می شه. کسی که خودش هیچ راه حلی نداشت و به شما مراجعه کرده بود، از دل گوش کردن شما، قدرتش اومد بالا، داره برای خودش راه حل می ده. بعد که راه حل داد؛ می رسه به قدرت انتخاب و تصمیم. حالا چی می شه؟...

یادتونه، کودک کی بود؟ کودک کسی بود که مسئله بهش سوار شده بود. این همون آدمه . قدرتش اومده بود پایین. با گوش کردن، دوباره قدرت انتخاب و تصمیمش اومد بالا. جالب اینکه که با یک کارِ مدیر، همهٔ این اتفاقات، داره در کی می افته؟ در طرف ارتباط. ما هم همینطوریم. تو مثال بیمارستان، تمام این اتفاقات ممکنه در شما بیفته. بعد از این که قدرت تصمیم و انتخاب رفت بالا، تصمیم می گیره و اجرا می کنه. و به شما می گه که می خوام این کار رو بکنم؛ یا راه حلش و به شما می گه. وقتی این اتفاق می افته، این تصمیم و اجرا رو، به مدیر منعکس می کنه.

سؤال: منظورتون از گوش کردن چیه؟ یعنی باید مدل خاصی صحبت کنم؟
 جواب: گوش کردن یعنی تصاویر فصل ۱.

یک جوری گوش کنید. شما حالتون عادیه. تماش مال شماست. می گه ، تو که عادی ای مدیریت کن. تو که داری تلویزیون نگاه می کنی؛ اون اومده سراغت. صندلی تو، بچرخون و نگاه کن، البته به این شرط که خودت آرومی. اگر برانگیخته باشی، این حرکت رو نمی گم غیر ممکنه، ولی مهارت می خواد. این چرخه رو، خوب گوش کردن، مدیریت می کنه. در نهایت، ریزگام یازدهم می خواد بگه وقتی این اتفاق افتاد (این مال مدیر ارتباطه)؛ شوق و علاقه به ارتباط با طرف ارتباط در مدیر، ایجاد می شه. یعنی این ریزگام داره می گه که اگر شما این جنس موفقیت ها را ببینید، شوق خودت هم برای این که دنبال بهانه بگردی و حرف طرف ارتباط رو گوش کنی و از فرصت استفاده کنی، می ره بالا.



به این شوق و علاقه به ارتباط، که دوست داریم در همه مدل، شکل بگیره، می گیم ریزگام یازدهم.

سؤال: پریروز از مهد پسر چهار سال و نیمه ام برای اولین بار زنگ زدند که لباسش و خیس کرده. من تا ظهر، فکر می کردم که وقتی رفتم خونه چه واکنشی نشون بدم. مامانم براش لباس بردن مهد. ولی به من گفتن ندیده بگیر. بعد خودش گفت: «امروز یک اتفاق خیلی بد افتاد!». «گفتم: چی مامان؟ گفت: من امروز تو لباسم جیش کردم. بعد به مهري چون گفتم و

...من فقط گوش کردم. با خودم فکر کردم که اگر خیلی همدلی کنم، شاید فکر کنه این اتفاق طبیعیه. از این طرف، باید یک جور پیامدش رو می دید...گفتم: من هم وقتی کوچولو بودم یکی دو بار این اتفاق برام افتاد. پرسید: مامان جون چکار می کردن؟ حس کردم تا حالا واکنش هام براش ایده آل نبوده. گفتم: وقتی مامان جون لباس هام رو عوض می کردن، بهم می گفتن سعی کن وقتی جیشت می گیره، زودتر بری دستشویی. بعد گفت: آره مامان! من خودم دارم فکر می کنم دیر رفتم. یک لحظه، خوشحال شدم که تونستم این رابطه رو برقرار کنم. از طرفی ناراحت شدم که بچه، نگران نوع برخورد من بود که اول پرسید، مامان جون چکار می کردن؟ از یک طرف، این علاقه ایجاد شد که تونستم ارتباط برقرار کنم، ولی از طرف دیگه حس عذاب وجدان داشتم که تا حالا ایده آل نبودم.

سؤالم اینه: وقتی از این دست اتفاقات ناراحت کننده، برای بچه می افته، ما از یک طرف بخوایم همدلی کنیم خیلی خوبه و ارتباط ما با بچه شکل می گیره ...

-: این که شما می گید، فصل یکه؟

-: نه، فصل ۳

-: پس صبر کنید بهش برسیم. روشنه دیگه! شما می گین: من خودم رو خوردم! تحمل کردم، صبوری کردم تا اون بیاد.

این که فصل ۱ نیست. اما بعد خواهیم دید در فصل ۳ مهم ترین نکات، باز هم شروع از طرف ارتباطه. اما داستان ریزگام یازدهم باز هم اینه. پدر دوست داره و مترصد فرصتیه که این چرخه رو تکرار کنه. چون چرخه لذت بخشیه. فقط با گوش کردن و توجه کردن خود بچه، این حس لذت اگر دست داد، می شه ریزگام یازدهم.

یادتونه یک جایی گفتیم باور حداقلی؟ وقتی این اتفاق افتاد، بهش می گیم: «باور حداکثری» یا «باور کافی» فصل ۱، این باور کافی، وقتی اتفاق می افته که چند تا از این ها رو تو زندگی با تمام وجودتون حس کنید. باور حداکثری چیزی از جنس شوق درون شماست برای ادامه این ارتباط. جاهای دیگه هم همینه. گاهی که برای مشاوره میان، با چند تا خوب شنیدن، خود طرف، اشتباهاتش رو می گه و بازسازی می کنه؛ بدون این که شما بخواین راهنمایی کنید.

یکی از بهترین مشاوره های من این بود: طرف زنگ زد به من، حدود ۳۸-۳۹ ساله بود.

می خواست ازدواج کنه. خانواده، دختر مطلوب خودشون رو پیدا کرده بودن. گفتن سریع بیا مشهد، از فیلیپین؛

این و بردار و برو. ۲ روزه! می گفت: من که خودم رو می شناسم که چه جور آدمیم، چه جوری؟! چکار کنم!؟

گفتم: چیزی به ذهن من نمی رسه. ولی اگر همدیگه رو ندیدیم؛ زحمت بکش فیلم نامه زندگی رو برام بنویس. صبح چه جور از خواب بیدار می شی؟ ... خیلی هم کار سختیه! ایشون تو فرودگاه به من زنگ زد که آقای دکتر خیلی ممنون! موضوعاتم همه حل شد. معلومه که این برای من شوق ایجاد می کنه! من نه این آدم رو دیدم و نه می شناسم. فقط اون رو با یک قسمت هایی از وجود خودش مواجه کردم و تکلیف روشن شد. این آدم وسواس فکری داشت.

وقتی دو، سه تا از این اتفاقا افتاد، می تونین بگین: آخیش! الحمدالله زیر پام در فصل ۱ محکمه، حالا می رم به فصل ۲. تا این اتفاق نیفتاده نگین که در فصل ۱ مهارت حتی نسبی دارم.

سؤال: تو این ارتباط، قید زمان رو چطور می بینید؟ یعنی سیر رابطه، باید تو همون لحظه تموم بشه یا چند ساعت، چند روز...؟ و آیا باید به نتیجه برسیم یا فقط همون رویکرد باغبانی رو داشته باشیم کافیه؟

جواب: خیلی به این قیدها فکر نکنید. وقتی می گیم لحظه حال و هیجان، این هیجان عموماً یک ماکزیمم داره و بعد مستهلک می شه. بعدش دیگه بعد از دو روز همدلی چندان به درد نمی خوره. توی عالم بزرگترها، چون موضع گیری هست، ممکنه ماجرا طولانی بشه در عالم بچه ها این اتفاقات نمی افته. یکی کتکش زده. هیچ کار هم که نکنی، بعد از ۵ دقیقه دارن با هم می خندن. عالم بچه ها اینجوریه؛ بسیار سیاله. یک چیزی گم کرده و داره گریه می کنه. یکی از زیبایی های دنیای بچه ها همینه. از اوج گریه به نهایت خنده می رسه. گاهی هم گریه می کنه و هم می خنده. هیجان، بیشتر لحظه مداره؛ می رسه به یک اوج، که اگر اونجا همدلی بشه، ممکنه بعداً ... شاید سؤال شما ناظر به دنیای بزرگترها باشد که پیچیدگی های خودش رو داره. ما فعلاً وارد نمی شیم. هر چند باز هم فرمول همینه. منتها یک ظرافت هایی داره، فوت استادی می خواد که آدم باید دقت بیشتری کنه.

سؤال: رسیدن به این شوق زمان بره؟

جواب: در دنیای عمل که وارد بشید، می رسید. نه لزوماً، گاهی خدا تو روز اول ۲-۳ تا روزیتون می کنه. به پروردگار بسپارید. پروردگار آنچه رو به درد رشد شما و فرزندتون می خوره روزی می کنه. بسم رب بگین و شروع کنین، خودش پیش می آد. اما این ریزگام های قبل مهم بود. شما اگر حرص بخورین و حرف اون رو گوش کنین که اصلاً فصل ۱ نیست. اگر شما عجله دارین و اون می خواد آروم آروم حرف بزنه، این هم فصل ۱ نیست. برای همینه که می گن عجله با زندگی سازگار نیست. اما ریزگام های قبل (مستقل بودن، قدرت تصور و ...) خودش زمینه رو ایجاد می کنه و اتفاق قشنگی می افته. چند روز پیش با بچه ها

رفته بودم، برای تولد یکی شون ماشین بگیرم. رفتیم اسباب بازی فروشی. یک ربع به در و دیوار نگاه می کرد. فروشنده هم ما رو می شناسه و صبوری می کنه. من هم گفتم: ببخشید! امشب بچه ها اومدن انتخاب کنن. بالاخره یک ماشین کوچولو دید و گفت: آخ جون! «بوگاتی زرد» این و برداشت و فقط یک دونه بود. اون یکی هم می خواست. با چشمان اشکبار اومد که دیگه بوگاتی نداره؟! فروشنده، سه تا جعبه آورد که تو اونا هم نبود. گشتیم ولی پیدا نشد. بالاخره یک ماشین قرمز کوچیک برداشت و به زور انتخاب کرد؛ ولی خوشش نیومد. گفت: من یک حباب ساز هم بر می دارم، ولی خوشایندش نبود. همون بوگاتی زرد رو می خواست. بعد که اومدیم بیرون و نشستیم توماشین، گفت: من خوشم نیومد. گفتم: تصمیم گیری سخته! می تونیم الان پشش بدیم. گفت: نه! نگهش می دارم. اومدیم خونه و تا وقتی که لباس ها رو عوض کردیم، دیدم این بوگاتی رو داده به اون و ماشین اون رو گرفته و هر دو خندان. دخالت کردم؟ نه! خیلی قشنگه که خودشون حل کردن. ممکن بود، نیم ساعت هم دعوا کنن ولی باز هم خودشون با هم کنار می اومدن. فردای اون روز، بوگاتی برگشته بود به صاحب اصلی و اون یکی داشت با ماشین قرمز بازی می کرد و اینقدر خوش حال بود که این رو خریده! چون این راحت تر روی فرش سر می خورد. همه، بین خودشونه و قشنگی اش به همینه. واقعاً خیلی موضوعات بین خودشون حل می شه!

یک تلنجر: قرار نیست بچه ها اگر کاری می کنن ما خیلی تأیید و تشویق کنیم. حتی توصیف که: من دیدم پسر اینجوری کرد و خیلی حس خوبی دارم. چون ممکنه اینا «برچسب» بشه. مگر، بچه ای که، تا حالا این کار رو نمی کرده. اگر بچه ای، تو منحنی توزیع نرمال، بخشنده نبوده، یک بار که این کار رو کرد، باید ببینید، توصیف کنید، بشنوید و همراهی کنید. اما بچه ای که حدوداً این خلق رو داره، خیلی هم نباید بها بدیم؛ چون می شه برچسب.

سؤال: مادری که شخصیت وسواسی و اضطرابی داره، می تونه تو فصل ۱ کتاب، قدم بذاره؟ خودم رو می گم. من بدون این آرامش یا عجله نداشتن. من نمی تونم تو ارتباط با بچه ها وارد فضای فصل ۱ بشم.

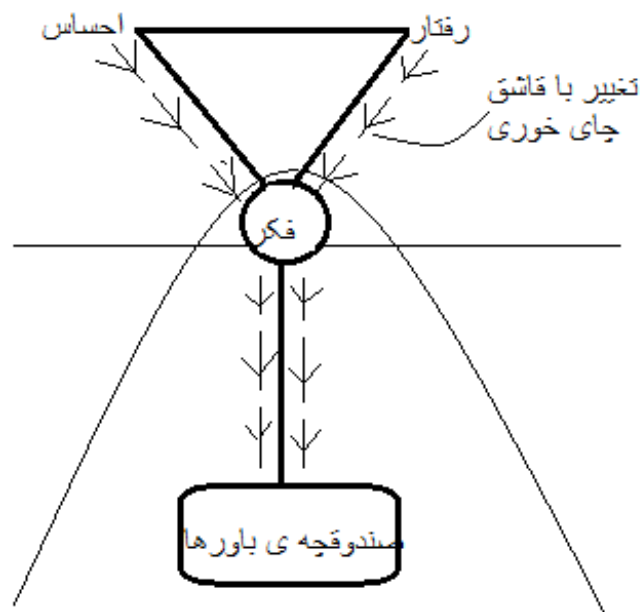
جواب: ایفای نقش کردید؟ چند بار؟ ایفای نقش با خودتون، دوستتون، همسرتون، ایفای نقش کنین، راه می افتین. گاهی وقتا می گم اگر من تو آموزش و پرورش کاره ای بشم، حتماً جلسهٔ تأثیر رو توی مدرسه می دارم. ۲-۳ جلسه در هفته. تأثیر نه محیط بزرگ می خواد، نه استخر که بگین جا نداریم، نه آلودگی. قدیم، بچه ها عروسک بازی می کردن، مادر می شدن. خاله بازی، می رفتن خونه ی هم. غذا درست می کردن. مجسمه در حالت در حالت های مختلف مجسمه می شدن. برای کسی که می خواد شروع کنه روی خودش به کار کردن، به

نظر من اولین قدم چیزی مثل تئاتره؛ با همگروهی هاتون. ممکنه هم گروهی تون بگه: تو که خیلی خوب داری کار می کنی! این ، می شه اون شوق و باور. تو جلسات بالاتر، کسی رو داریم که خودم فرستادمش پیش روان پزشک و دو ساله داره دارو می خوره. یعنی وضعش اینقدر خرابه! و یکی از موفق ترین بچه های سطح بالامونه. اینقدر این آدم تغییر کرده که بعضی وقتا به بعضی از دوستان که می شناسنش می گم: این، اینقدر نمودارش داره تند می ره بالا که من نگاه می کنم باورم نمی شه، این چقدر انرژی داره!

بسم ۱ ... می گیم و شروع می کنیم. اما اصل زندگی فصل چهاره، چیدمان خونه شما جوری هست که شما رو برای ارتباط بهتر با بچه تون آروم کنه؟ اگر یادتون می ره و عجله دارین؛ جوری عمل کنید که در لحظات عادی زندگی که برانگیخته نیستید یادتون باشه که اصل زندگی همین لحظات حاله. مثل قدیم که انگشتر رو درمی آوردن، به یک انگشت دیگه می کردن. اصل ماجرا فصل چهاره و ما نمی خوایم از فصل ۱ و ۲ و ۳ شروع کنیم. تمرین ها از فصل ۱ شروع می شه. و اونجا فکر نمی کنم کم بیارید. همین که شما کلاس ها رو اومدین و تا حالا جیغ نکشیدید یعنی تو صبوری، توزیع نرمال رو دارین.

عموماً کسانی که زود عصبانی می شن و تو منحنی توزیع نرمال، کنارند، جلسه ی سوم و چهارم راهشون رو می کشن و می رن. یک دلیل سربالایی کلاس ها اینه که نرمال ها بمونن.

مرور چند نکته از جلسات قبل:



حالا می پرسن، من چطور رو خودم اثر بذارم که کم کم دنیای من بر اساس آموزه های سمت چپ شکل بگیره؟ قدرت تصور روی شما تأثیر می داشت این می آد رو دنیای خود آگاه و ناخودآگاه و کم کم روی عادت ها و باورها تأثیر می ذاره. ولی این بار با مدل درست تر.

رفتار شما: همین که سعی می کنید صندلی تون را بچرخونین، موبایل رو می دارین کنار و به حرف بچه گوش می کنین. تا حالا این کار رو نمی کردین. خود این رفتار کم کم اثر می ذاره و می شه جزء دنیای ناخودآگاه و دنیای جاری که لازم نباشه برای تغییر، انرژی بذاریم. به تدریج، در این حرکت آرام آرام که همه چیز از دل یک تفکر می یاد تو دنیای ناخودآگاه و خودآگاه، جزء به جزء باید وارد بشه به عمیق ترین لایه های وجود شما، بدون انرژی زیاد و می شه جزء عادتها.

تغییر با قاشق چایخوری: اگر می خواهید بفهمید یعنی چی، فردا صبح چای یا غذاتون رو با قاشق چایخوری بخورین تا براتون جابیفته. اگر می خوائین این تغییر، پایدار و ماندگار باشه. یکدفعه داغ شدن، منجر به یکدفعه سرد شدن می شه.

فکر: فکر در بحث ما یعنی پردازش، وقتی می گیم فکر به صندوقچه باورها وصله، این فکری که اینجا می گیم منظور دنیای خود آگاهه. فکری که الان می گیم یعنی پردازشگر بزرگ وجود شما. گاهی فکر فقط به دنیای خودآگاه اشاره می کنه و گاهی به کلش. داستان خلاء ناپذیری فکر رو یادتونه؟ جناب جن و... ؟ یک مثال دیگه، صندلی رو عموماً با چهارتا پایه می شناسیم. اگر یک پایه یک صندلی شکسته باشه، احتمال اینکه بچه ها اون پایه شکسته رو ببینن از من و شما بیش تره چون بچه، هنوز اون حالت کامل صندلی [با ۴ تا پایه] تو ذهنش شکل نگرفته. من و شما احتمال خطر برامون بیش تره توجه کردین یک وقتایی می رین جایی، بچه ها یه چیزایی بهتون می گن؟ خود تون هم تعجب می کنین! چون اونا هنوز تو ذهنشون کامل شکل نگرفته.

با بچه کلاس اولی از یک تابلو رد می شین. بچه می گه که این «ب» نقطه اش نیست. شما ممکنه اون رو خونده باشین و نقطه «ب» رو هم گذاشته باشین؛ این رو می گن خلاء ناپذیری. فرض کنین می خوائین برین اردو. راننده می گه: نترسین!! اینجا مار نداره، این سر و صدا مال موشه. شب که خوابیدین صدای باد رو تعبیر می کنین به صدای خش خش آمد و رفت موش. یعنی هر چی بخوائین برای خودتون می سازید. داستان خلاء ناپذیری اینه. شبیه می کنه به چیزی که قبلاً بوده و سعی می کنه شبیه اون باشه. چون می خواد سریعتر بره جلو.

پس عادت های فکری یا حالت های فکری، مثل خلاء ناپذیری شبیه عادت هاست. از این نظر که می خواد انرژی کمتری بگیره و سرعت رو ببره بالا. اگر شما دارین کتاب می خونین و از

خلاء ناپذیری استفاده نکنین باید حرف به حرف کتاب بخونین. و این آدم رو کلافه می کنه. ولی وقتی با سرعت معمولی می خونین، شبیه ساز فکر شما داره می خونه. این، فی نفسه خوب یا بد نیست اما بدونین که یک تله شبیه ساز در ذهن ما هست. مواظب باشین تو تله نیفتین.

روش های اشراف بیشتر بر فکر: معمولاً ما با عادت های دست راستی که داریم نگرانیم که من که بچه ام رو به حد کافی نمی شناسم که باهاش ارتباط برقرار کنم و حتی خودم رو هم ممکنه به حد کافی نشناسم. ما می گیم ببین، اگر قرار بود، همیشه [شناخت درست] داشته باشیم؛ چون شناخت ممکنه در یک طیف درست یا نادرست باشه، ما دائم باید نگران باشیم. این خودش یک طیفه. در لحظه ای که می گیم من خودم رو می شناسم، پنجره جوهری یعنی شناخت کافی یا دقیق دارم. وقتی می گیم، من طرف ارتباطم رو شناختم و به این دلیل وارد ارتباط شدم که یعنی به حد کافی شناختم. گاهی «کافی» فقط یک چرخ وجوده، طرف ارتباط برانگیخته است و دارم همدلی می کنم.

ما می گیم خیلی اینجا گیرندین برین سراغ روش درست یا غلط تو کتاب مشخصاً گفته این روش غلط و یا این روش درسته. حالا ببینیم شناخت درست با روش درست چه اوضاعی ایجاد می کنه؛ این که خیلی خوبه. شناخت درست با روش نادرست می شه صفحات دست راست. خراب می شه.

شناخت نادرست با روش نادرست که اصلاً اینجا اومدیم که این کار رو نکنیم. شناخت نادرست با روش درست هم ارتباط رو داغون نمی کنه. یعنی شما به بچه می گین : آدم وقتی عصبانی می شه ... می گه : نه بابا ! من که عصبانی نشدم ... ارتباط ادامه پیدا کرد؛ خراب نشد. چون مدل صفحات دست چپ حرف می زنیم و این ارتباط رو تخریب نمی کنه. پس تو کل این، اگر بگیم مهم ترین نکته ای که ما تو کلاس داریم سرمایه گذاری می کنیم و مدل کلاس اصلاً اینه، اینه که:

«از دل روش های درست، کم کم، شناخت حاصل می شه»
سعی می کنیم روش های درست رو تئاتر بازی کنیم، ایفای نقش کنیم، ماهر بشیم و تو زندگی اجرا کنیم. این روش درست، شناخت من رو درست می کنه. روش درست گوش کردن شناختتون از بچه تون رو می بره بالا یا نه؟ و اختصاصی هم، می بره بالا؛ نه از این حرفهای عمومی. بچه من تا سه سالگی مدل چهارسالگی بود؛ عیبی داره؟ نه؛ تو منحنی توزیع نرماله. بچه من تو ۲ سالگی از ۳ سالگی خارج شده.

یادتونه گفتیم طیف؟ سن تقویمی رو بذاریم کنار. ما کودک رو به شکل غیر سنی بررسی می کنیم. یک بچه ای، یک مورد در او زودتر بروز پیدا می کنه، یکی دیرتر. دوتا داداشن! ولی کم و بیش داره.

تمرکز کلاس بر روش درسته. می تونستیم بریم ده سال کتاب های روانشناسی و فرآیند رشد رو بررسی کنیم تا شناختمون نسبت به بچه ها بره بالا. ما مدلمون اینه. با خودمون هم همینیم.

تویی که مرتب تو زندگی عجله داری!

ای سایه نشین هر درختی، بنشین به کنار خویش لختی
پس اگر من با خودم هم با روش های دست چپی ارتباط برقرار کنم، خودم رو هم بهتر می شناسم.

تمام اموری که داریم با هم مرور می کنیم از جنس روش های درسته که آرام آرام به ما شناخت درست می ده. شما وقتی یادتون باشه، خیلی استفاده می کنید یا کم استفاده می کنید، حدوداً تو ذهنتون جا می افته.

وقتی اینا رو یادتون باشه، این روش درستی که می گیم «طیف بده به این ماجرا» داره شما رو نسبت به خودتون آگاه می کنه. شناخت خودتون، نسبت به خودتون رو می بره بالا.

امشب بحثمون روش های اشراف بیشتر بر پردازشگر وجود یا همون فکره. فکری که یک دنیای بسیار کوچک از خودآگاه و دنیای بسیار بزرگی از ناخودآگاه داشت. یکی از روش هایی که پیشنهاد می کنیم انجام بدین، اینه:

راجع به هر موضوعی می تونین از زوایای مختلف بهش نگاه کنین.

این ماژیک رو در نظر بگیرین؛ این تو ذهن ما چیه؟ فرض کنید ۵۰ سال قبله. این افتاده تو خیابون، خیلی چیزا ممکنه تو ذهن شما بیاد. پس من می تونم بگم: این ماژیکه دیگه به چه درد می خوره؟

این کلمه «دیگه چی» نگاه از زاویه دیگران، از چشم یک بچه یک سال و نیمه که تازه داره چهار دست و پا می کنه، می بینم. فرض کرد، دیگه چی؟ از نگاه یک کس دیگه. وقتی اینجوری نگاه کنید ماجرا مقداری فرق می کنه. پس یک روش اشراف بیشتر اینه که کلماتی مثل، دیگه چی؟، برای چی؟ به چه درد می خوره؟، دیگه چطور؟. اون وقت از لحاظ زمان، آگه اونجا بودم. مکان و چیزایی از این جنس ... در آن شرایط. شرایط رو عوض کنید. فرض کنید آب و برق و گاز قطع شده و دارید از سرما می لرزید. اینجا معنی کبریت، فرق می کنه.

اینها داره از دنیای ناخودآگاه می آد و به شما کمک می کنه که بین خودآگاه و ناخودآگاه، روزنه هایی باز کنید. داریم کاری می کنیم که به پردازشگر وجود خودمون اشراف بیشتری داشته باشیم که اونی که بالاست، دیکتاتوری نکنه. ممکنه در مملکت وجودمون، یک دیکتاتور حاکم باشه. هر کی زورش بیشتر بود، دیکتاتور می شه. شب یکی ساعت رو کوک می کنه، صبح اون یکی زنگش رو قطع می کنه.

شما از یک موضوعی ناراحتید. چطور می شه به این موضوع نگاه کرد؟ آیا ممکنه این ناراحتی من، یک فرصت تو زندگیم باشه؟ آیا ممکنه امتحان خدا باشه؟

روش دوم برای اشراف بیشتر بر فکر: اگر یک اتفاقی بیفته، دنیای بزرگ فکر (کوه یخ) منجر به یک احساس می شه. و فهمیدیم که این وسط یک پردازشگر وجود داره.

عموماً در فکر ما عادت ها مثل مسیل می مونه. وقتی در یک دشت، سیل راه می افته، عموماً از جاهایی به اسم مسیل می ره. در وجود فکر ما هم مسیل هایی وجود داره که عموماً افکار ما از این مسیل ها عبور می کنه. و بعد خروجی هایی تقریباً یکسان می ده. یعنی واکنش های من نسبت به صدای شکستن لیوان، عموماً شبیه همنده. چرا؟ چون از مسیل های همیشگی عبور می کنند. ما به این می گیم حالت های جاری فکر که اغلب در دنیای ناخودآگاه اتفاق می افته.

یک مدلی هست که می گه سعی کن این موضوع رو بیاری تو خودآگاه و براش سه تا کلمه رو بذاری. کلمات مثبت، منفی و جالب « م. م. ج. ». وقتی برای یک موضوع م. م. ج. رو بنویسیم. حس می کنیم که این دنیا بیشتر داره کار می کنه و بعد مسیرهایی که عبور می کنه چون با تمرکز رو دنیای خود آگاه، احتمالاً با مسیره های قبلی فرق داره و کانال های جدید درست می کنه و با ایجاد کانال های جدید، احساسات جدیدتر هم تولید می شه. مثبت و منفی، که تکلیفشون معلومه. جالب هم، اون چیزیه که نه تو مثبت باشه و نه تو منفی. به این مدل کار، می گن تفکر جانبی. یعنی مسیر تفکر شما اغلب یک مسیره که فکر شما به سرعت ازش عبور می کنه.

جاهایی که مترو دارن، اغلب کنار مسیر اصلی، مسیره های فرعی هم وجود داره، برای مواقع اضطراری که ممکنه ۵۰ سال هم از این مسیر استفاده نشه. اینجا می گه بیا از این مسیره های جانبی هم استفاده کن تا خروجی هات، شروع کنه به متفاوت شدن. م. م. ج. شما رو در ارتباط بین خودآگاه و ناخودآگاه توانمند می کنه.

م. م. ج. برای راه حل پیدا کردن هم هست ولی فعلاً هدف اصلی ما هماهنگ و متحد کردن خودآگاه و ناخودآگاه. کتابخانه ای رو فرض کنید با ۱۰۰۰۰ جلد کتاب. ممکنه شما هر روز با این کتابخونه سر و کار داشته باشید و یا شاید سالی یک بار. وقتی هر روز سر کار دارید،

راحتتر می تونید بین عناصر این فضا ارتباط برقرار کنید و راحتتر می تونید یک کتابی رو پیدا کنید. حتی اگر دقیق یادتون نباشه؛ محدوده تقریبی رو می دونید.

ولی کسی که سالی یک بار می ره، خود آگاهش خیلی کوچیکه و دنیای ناخودآگاهش رو سخت می تونه پیدا کنه. ما می گیم که گاهی به کتابخونه سر بزیند که اگر خواستید چیزی رو اونجا پیدا کنید، مستأصل دنبالش نگردید.

سؤال : گاهی برای من پیش می آد که برای یک چیز منفی، فکر مثبت کردم. ولی آیا این که برای یک چیز مثبت به منفی هم فکر کنیم خوبه؟

جواب : نمی خوایم براتون دغدغه درست کنیم. یک لحظه یاد م. م. ج. می افتیم همونجا نسبت به اون موضوع تلاش کنید. به ازاء همون یک لحظه قدرتون بیشتر می شه. نکته دوم : به شما پیامک رسیده که یک میلیارد برنده شدید. ظاهراً خوشایند، فکر می کنم که آیا ممکنه جنبه منفی هم داشته باشه؟ این بالانسش می کنه.

روش سوم : بارش افکار یا طوفان ذهنی که من «بارش افکار» رو بیشتر می پسندم. بارش افکار یعنی کل وجود پردازشگر شما شروع کنه به باریدن. هر چه قوی تر باشید. حجم بزرگتری از ابر دارید.

به طور معمول دنیای خودآگاه می باره و این کافی نیست.

بارش افکار چند مدل داره:

۱- با موضوع مثلاً خرید تلویزیون یا بدون موضوع و مسئله، هر چی به ذهنم رسید بنویسم.

۲- کلمه یا جمله

۳- فردی یا گروهی. مثلاً از اینجا با چی می رین خونه؟ سؤال از جمع کلاس؟

- ماشین شخصی، اتوبوس، پیاده و....

مهم ترین نکاتی که در بارش افکار باید اتفاق بیفته اینه که

قدم اول : حجم بارش زیاد باشه. این مهم ترین نکته است.

دو تا تلنگر:

۱- الان یک بارش افکار کردیم در مورد این که چطور بریم خونه و با مدل دیگه چی؟ جلو رفتیم. حالا صد سال برگردید عقب.

-: درشکه، اسب،....

این درشکه کجا بود؟ در دنیای ناخودآگاه، چرا الان اومد؟ چون شرایط زمان و مکان تغییر کرد. هیچ علمی اضافه نشد. حالا صد سال بعد....

بینید چه راحت می شه بین خودآگاه و ناخودآگاه ارتباط برقرار کرد؟ البته خدا لطف داره و خودش این فرصت رو می ده. ما حتماً باید بخواهیم و در خواب این دنیاها تا حدودی

متعادل می شن. خدا این کار رو کرده ولی به ما هم تحمل داده و ما هم باید یک تلاشی بکنیم. خودمون هم باید کمی مدیریت داشته باشیم.

قدم دوم بارش افکار : هنر دسته بندی. می گیم «هنر» چون بیشتر حالت ذاتی داره و بیشتر از جنس درونیه.

ولی مهارتش رو هم می شه یاد گرفت.

فکر ما صد تا کلمه باریده، با معنی، بی معنی، مثبت، منفی، زشت، زیبا... .

قدم سوم : پنجره ی منطقی و عملی که این مدل مال بارش افکار مسئله محوره.

تمرین های جلسه بعد: یک بارش افکار آزاد، فردی و کلمه ای.

چرا نوشتاری، عبارت و جمله نباشه؟ چون اینطوری احتمال این که دنیای ناخودآگاه باره کمتره هر چه قالب سنگین تر بشه، کار سختتره. برای کلاس به مدت دو هفته و برای خودتون چهل روز. هر بار ۵ دقیقه. اولین کار بعد از بیدار شدن و آخرین کار قبل از خواب. در این زمان ها ارتباط خودآگاه و ناخودآگاه راحتتره.

اگر این تمرین رو انجام بدید، این کار در وجود شما ثبات پیدا می کنه، یعنی با حداقل انرژی انجام می شه.

اگر کسی چیزی به ذهنش نرسید، چند لحظه سربلند کنه [چشمش به هرچی افتاد و بنویسه] دوباره [کلمه، به ذهن] می آد. و بعد که کار تموم شد دیگه بهش نگاه نکنید.

اگر کسی چند روز انجام داد و اذیت شد با من تماس بگیره تا ببینیم قضیه چیه.

تمرین بعد : یک مورد بارش افکار موضوعی، فردی و قاعدتاً نوشتاری، برای این یکی هر سه قدم رو انجام بدید.

فرض کنید می خوایم به دانشجوها حقوق بدیم. موافقید یا مخالف ؟

قراره به کسانی که خودرو ندارند وام خرید خودرو بدن موافق یا مخالف؟

رأی خودتون رو یادداشت کنید و بعد با روش م. م. ج. بررسی کنید ببینید تغییر می کنه یا نه ؟

تمرین آخر : مطالعه فصل ها و تفاوتش با فصل ۱ و ۲ و ۳

اللهم صل علی محمد و آل محمد