

بسم رب

جلسه دوازدهم

مرور بحث‌های قبل

گفتیم که مجموعه فصل‌های یک و دو و سه و چهار، پکیج یا بسته آموزه‌هاست. نمی‌شه فقط، با دردست داشتن فصل یک، آموزه‌ها و در زندگی به کار ببریم.

ممکنه در زندگی واقعی، بین فصل‌ها دیوارکشی نبینیم. بچه شما، شاید، در یک موضوع بالاتر از هفت سال باشه و همین بچه در صحنه دیگه، دو ساله.

من باید، چهار فصل رو با هم در اختیار داشته باشم تا اگر موضوعی پیش اومد، بتونم مدیریت کنم. مثل ماشینی که باید تمام اجزاش کنار هم باشن. اگر بخوایم اجزای مختلفش رو برداریم، دیگه بهش ماشین نمی‌گیم. یکی از دلایلی که اصرار داشتیم که عمل نکنید، این بود که تا فصل چهار رو یاد نگیرید، در زندگی ابزارهای کافی در اختیار ندارید.

قرار بود، ایفای نقش کنید؛ برای اینکه هم بلد باشید، هم اینکه حداقلی از مهارت فکری، رفتاری و کلامی داشته باشید. اگر مهارت نداشته باشید، فکرتون درسته؛ ولی در صحنه، آنچه باید به زبونتون نمی‌آد. ممکنه تصور کنیم که اگر به چیزی بیندیشیم، می‌تونیم اجراش کنیم. درحالی‌که ما، این‌طور ساخته نشدیم. فکر، مرحله اوله. ادامه‌اش، مسیر دیگه‌ای می‌خواد.

این آموزه‌ها، مال سنین سه تا دوازده ساله؛ که البته منظور، سن تقویمی نیست.

سن زیر سه سال، سه تا نکته داشت: فصل ۴، محیط آرایبی و توجه

زیر سه سال چه سنی است؟ سنی است که کودک، حداقل ارتباط رو برقرار می‌کنه. گفتیم که یک لحظه حال داریم، یک گذشته و یک آینده. در سه سالگی بچه می‌تونه، اینا رو به هم وصل کنه. حالا اگر بچه دو سال و نیمه، تونست اینا رو به هم وصل کنه؛ یعنی در آستانه سه سالگی قرار داره.

«مامان، یادته دیروز تو فروشگاه، اونجوری شد؟ دوباره بریم. من دیگه از اون کارها نمی‌کنم.»
در فصل ۳ کتاب، در توضیح ریزگام نهم، گفتم که اگر یادش نیاد دیروز چه کار کرده، زیر سه ساله و اگر کاری بکنید، جنبهٔ تنبیه داره. چون تنبیه، یعنی چیزی که تحمیلی باشه و بچه ندونه از کجا خورده.

از سه سالگی که رد بشیم، دو مقطع سنی دیگه هم، داریم: ۵ سالگی و ۷ سالگی
۷ سالگی رو تقریباً، همه دنیا سن مدرسه می‌دونن. این موقع، بچه نظم‌پذیری و ثبات، پیدا کرده. در سن ۵ سالگی، بچه «نظم جو» می‌شه: «چرا آب قل قل می‌کنه؟ چرا برگ درختا ریخته؟ چرا برگ درختا نریخته؟ چرا خدا ما رو اینجوری درست کرده؟» اونقدر سؤال می‌پرسه که آدم دیوونه می‌شه!

سؤال: دختر چهار سال و نیمهٔ من، همه چیز رو خودش به هم ربط می‌ده. وقتی هم که می‌گم اینجوری نیست و می‌خوام اصلاحش کنم، قبول نمی‌کنه.

جواب: ما توی کتاب، جایی به عنوان «اصلاح کردن» نداریم! من گوش می‌کنم: «عجب! چه جالب! من اینجوری فکر نکرده بودم.»، همراهی می‌کنم.

بعد از دوازده سالگی، دورهٔ نوجوانی است. در این دوره، برقراری رابطه، فوت استادی می‌خواد. چون نوجوان، نمی‌تونه حتی حال لحظه‌اش (اوضاع و احوال لحظه) رو بروز بده. تا قبل از این، یک روز قسم می‌خورده که دیگه شکلات نخوره یا پا به زمین می‌کوبیده که فلان‌جا، نمی‌خواد بره. تا حالا تکلیفش با خودش روشن بوده. اما تو نوجوانی چی؟

«اه! باز این نسرین من و دعوت کرد.» دو دقیقه بعد: «خیلی دلم می‌خواد برم. چی بپوشم؟» نه می‌تونه پس بزنه و نه می‌تونه پیش بکشه. امروز، ریش بزی می‌ذاره. فردا، فقط یک خط کوچیک می‌ذاره، به جای ریش. پس فردا، جور دیگه. بهش می‌گیم «تکلیفت رو با خودت روشن کن» و اتفاقاً، نوجوانی دوره ایست که تکلیفش با خودش روشن نیست. نوجوان، نیاز به توصیهٔ شما نداره، نیاز به همراهی داره. و بدونین که حدود سه تا پنج سال طول می‌کشه و می‌گذره. دورهٔ گذره. اما اگر نتونیم خوب همراهی کنیم، خصلت‌هایی از او یا حتی کل وجودش، در همون دوره می‌مونه و یک نوجوانی طولانی خواهد داشت. اگر خواستید با همچین فردی ارتباط برقرار کنید، فوت استادی می‌خواد. نگین سی سالشه یا چهل سالشه.

اگر در این دوره، خوب عمل نکنید، نوجوان چون توانمندتر شده؛ به جای مقابله و لجبازی کودکانه، مقابله و لجبازی برنامه‌ای می‌کند. با برنامه به جنگتون می‌یاد. می‌گه: «مامان، می‌خوام برم خونه نسرين خله. باز می‌خوايم فيلم ببينيم» می‌دونه شما کجا رو دوست دارين و حساسين که برين، وقتی دارين راه می‌افتين می‌گه: «من که گفتم نمی‌آم!»

-: تو کی گفتی؟!

-: خوب الان می‌گم.

از خونه، فرار می‌کنه؛ چون می‌خواد، با شما لجبازی کنه. گاهی، خودسوزی می‌کنه؛ برای اینکه شما رو بسوزونه. هر اتفاقی که در این دوره افتاد، بگین فاز گذره. و مهمترین چیز در فاز گذر، رابطه حسنة است. رابطه، حفظ بشه. اینقدر که رابطه مهمه، جمع شدن اتاق یا درس خوندن مهم نیست. اگر رابطه حفظ بشه، از تلاطم‌های دوران نوجوانی، راحت‌تر عبور می‌کنه.

سؤال: اگر این دوران گذشت و اخلاق‌های بد، نگذشت چی؟

جواب: با رابطه خوب، احتمال موندنش بیشتره یا بی رابطه؟ ممکنه در من هم یک خلق بدی بمونه. تربیت صددرصدی نیست. فقط بگین «خدایا در این دوره ۵-۳ ساله، کمکم کن» و همراهی کنید و بدونید که فوت استادی می‌خواد. یعنی اون چیزی که می‌بینید، اون چیزی نیست که هست. ممکنه، فقط، گوشه‌ای از ماجرا باشه.

سؤال: پسر من چهارده سالشه. تو مدرسه، او و اغلب همکلاسی‌هاش، موقع نماز، بدون وضو می‌رن و فقط ادای نماز خوندن رو در می‌آرن. هر قدر هم، من از زیبایی نماز برایش می‌گم، تو گوشش نمی‌ره. چه کار کنم؟

جواب: به نظر شما، این مقابله، مقابله برنامه‌ایست یا نه؟ وقتی با هم قرار می‌ذارن، تو نماز، با هم می‌خندن، بی برنامه است؟ خودمون تولیدش کردیم. فعلا کاری نکنید. فقط گوش کنید: «عجب!» اگر از نوجوانی خودمون یادمون بیاد، خیلی موضوع داریم که تعریف کنیم.

-: مدیرش زنگ می‌زنه که بچه‌ها سر نماز مسخره‌بازی در می‌آرن. باید جلوشون رو بگیرين.

-: مدرسه اگر نماز جماعت می‌ذاره، خودش باید مدیریت کنه. من باشم به مدیر می‌گم: «باید سنجاق

بشم به بچه، که بتونم کنترلش کنم.» برنامه رو اونا گذاشتن. زیبایی شناسی نماز، نقاط ضعف و قدرتش رو خودشون باید جمع کنن. اما گاهی، شما جزء انجمن اولیاء و مربیانید. سعی می‌کنید، جوری عمل کنید که بچه‌ها، از کانال درست، نه به نماز، بلکه به مفهوم دین نزدیک بشن. نماز، نشانه‌ای از دینه؛ نه الزاما خود مفهوم دین. به‌هرحال، اگر اصرار شما به نماز، رابطه شما و فرزندتون رو خراب می‌کنه...؟! کی گفته بچه مکلفه و باید نماز بخونه؟ خدا. خدا خودش می‌دونه با بنده‌اش. شما تو خونه، وقتی ایستادید به نماز، یعنی او می‌فهمه که نماز رو می‌شه خوند، یا باید بخونه یا بهتره بخونه. باید این ماجرا، رصد بشه. قطعاً گذشته‌ای داره. فرزند من، از حدود ۲-۳ سالگی، تو خونه نماز خوندن رو دیده یا ندیده؟ نماز بیرون رو دیده یا ندیده؟ آرامش بخشیش رو دیده یا نه؟ همراهی شده یا نه؟... این رسیده به چهارده سالگی. باید این گذشته رو مرور کرد. اما کماکان رابطه حسنه، مهمتره.

-: من خودم، بچه که بودم پدرم همش می‌گفت که برو نماز بخون. من، گاهی الکی و حتی بدون چادر می‌ایستادم به نماز!

-: اصلاً کیف داره! ما می‌رفتیم نماز. بچه‌ها، سر نماز تخمه می‌شکستن و به هم نگاه می‌کردن و می‌خندیدن. هرچه فشار بیشتر، مقابله برنامه‌ای بیشتر. سر کلاس بخصوص کلاس معلمایی که فضا رو باز می‌ذارن و اجازه سؤال می‌دن، نوجوان، سؤال رو می‌پرسه که بهش نیاز داره یا سؤال که لج معلم رو در بیاره؟ یک معلمی هم هست که اجازه حرف زدن نمی‌ده. اینجا که اصلاً رابطه‌ای وجود نداره. معلم کار خودش رو می‌کنه، بچه‌ها هم، زندگی خودشون. اما تا معلم می‌گه: «بچه‌ها، می‌خوایم شورایی صحبت کنیم»، می‌پرسن: «اصلاً همین دینی یعنی چی؟! شما چرا معلم دینی شدین؟» سؤال‌هایی که لج معلم رو در آرن. یعنی داره مقابله می‌کنه و در کنار این، خودش رو هم بروز می‌ده.

سؤال: فرمودید، خصلت‌های نوجوانی در بعضی‌ها موندگار می‌شه. این می‌شه، ناهنجاری. فرض کنید، یک مادری، رفتاری ازش سر بزنه در حد بچه دوازده ساله. این قابل اصلاح هست؟

جواب: هر جا در بحث تربیت موندید، این رو بدونید که ما از لحاظ دینی سه تا هفت سال داریم تا برسیم به بلوغ فکری و رفتاری. تا سنی که «ادب از که آموختی؟ از بی ادبان.»؛ یعنی فرد، مدیریت داشته باشه.

تا قبل از اون «ادب از که آموختی؟ شایدهم نه!» حالا هر جا موندید:

- ۱- باز هم باید از همین ابزارهای تربیت استفاده کرد. یعنی دوباره به صورت غیر مستقیم و... مثلاً اگر من از تاریکی می‌ترسم، دوباره در قالب بازی با تاریکی مواجه بشم، یا در جمع، این کار رو بکنم یا...
- ۲- بیشتر، باید رفتار ببینم. کمتر، فکری باشه. بستر طبیعت بهترین بستر برای رشد منه.

در اینترنت جستجو کنید. «رفتارهای مخرب و رفتارهای سازنده»، نقشش در ارتباط و مدیریت آن. یعنی می‌تونه، رابطه من رو بسازه یا تخریب کنه. رابطه من با خودم (خود آگاهی)، رابطه من با خدا و رابطه من با دیگران. رفتار مخرب، مثل سرزنش، توهین، تهدید (هر دو نوعش).

می‌تونید دسته بندی کنید. یعنی رفتار سازنده مقابلش رو هم بنویسید. ما نمی‌خوایم اینها رو حفظ کنیم، می‌خوایم اینا، گوشه ذهنمون باشه، که اگر خواستید یک جا سرزنش کنید، یک لحظه فکر کنید که این رفتار مخربه. این، بحث‌های ما رو تکمیل می‌کنه.

و در نهایت، از دل یک مجموعه رفتارهای فصل ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و چیزهای دیگه‌ای که در کتاب بهش اشاره شده، آرام آرام، چیزهایی در زندگی شما پیدا می‌شه که فرزندتون مفهومش رو می‌فهمه؛ مفاهیمی مثل نظم و قانون.

شما اینجا، معمولاً تخته رو سر جای معمولش دیدین. البته می‌تونه جاش تغییر کنه و این تغییر، شما رو آشفته نمی‌کنه. چیزهایی که می‌تونه تغییر کنه و این تغییر ما رو شگفت زده و متعجب نمی‌کنه و ما بهش می‌گیم نظم. نظم، یک طیفه. ۷۰ درصد مواقع، جای تخته تو کلاس اینجاست. ۲۰ درصد جلو پنجره، چند درصدی هم جاهای دیگه. در مورد صندلی‌ها، ممکنه یک روز دور چیده بشن. این با نظم همیشه متفاوت؛ اما شما نمی‌بین که امکان نداره دور چیده بشه. ما تو خونه نظم‌هایی داریم و این نظم رو نمی‌زنیم به دیوار. بچه خودش متوجه می‌شه. ما به شما نگفتیم که جای صندلی‌ها اینجاست. خودتون فهمیدید. پس، نظم از دل رفتارهای داخل خونه ما، کم‌کم، تو ذهن بچه‌ها جا می‌افته.

تو خونه‌ای که معمولاً سر میز می‌شینن، یک روز بچه می‌یاد، می‌بینه رو زمین سفره پهن شده. تعجب می‌کنه: «سفره رو تو پذیرایی انداختی؟!» این نظم بوده؛ ولی چیزی نیست که ما بگیم «اصلاً نباید اینجا

باشه».

قانون چیست؟ قانون هم شبیه نظمه؛ اما تفاوتش با نظم اینه که صد درصد موارد اجراییه. پس، قانون، نظم مطلقه و در کلاس‌های ما دو تا ویژگی داره. ۱- توضیح نمی‌دیم و ۲- شکسته نمی‌شه. نظم‌ها می‌ره تو لیست باید و نبایدهای فصل ۲. در مورد قانون، تو خونه حداکثر، پنج تا قانون می‌تونیم بذاریم. پیشنهاد ما برای وضع قانون چیزهاییست که قشقرق درست می‌کنه. بچه می‌پرسه: «من چرا باید برم مدرسه؟» بهتره توضیح ندیم.

-: چرا باید برم مدرسه؟

-: چون قانونه.

تموم شد. اگر شروع کنید به توضیح دادن، عملاً بابی رو باز کردید که امکان نداره بتونین ببندینش. فوقش می‌گه: «من بزرگ شم قانون خونه‌ام رو عوض می‌کنم». می‌گم: «چه جالب! من فهمیدم تو که بزرگ شی قانونت برای بچه‌ها، یک چیز دیگه است.»

کودک: خوب شما هم عوض کنین.

والد: این قانون ماست.

کودک: چرا علی مدرسه نمی‌ره؟

والد: قانون خونه اونا فرق داره.

مهم‌تر از موضوع قانون، تعدادشه. یادتونه یک بار گفتم تعداد چه قدر مهمه؟ یک نفر، شماره تلفن خونه شون رو بگه. یک چیز خیلی ساده که همه ما از حفظیم. تربیت، یقیناً از شماره تلفن پیچیده‌تره. حالا شماره رو ۴ تا ۴ تا بگین. حالا ۵ تا ۳ تا. می‌بینید چقدر سخت شد؟! حالا تمامش رو یکجا بگین! ببینید، ما تو بعضی از قسمت‌ها، چقدر ضعیفیم. اگر قرار باشه، رو این نقاط ضعف، نمک هم بپاشیم، اوضاع خراب خواهد شد. پس، تعداد قانون مهم‌تر از موضوعشه. ما در جلساتمون می‌گیم که قانون «پرسیمرغه». شما تو خانواده پنج تا پرسیمی‌دارین که تو تربیت بچه‌ها، جاهایی که می‌خواین توضیح ندین یا یک چیزی نباید نقض بشه، می‌تونین استفاده کنین. برای هر موضوعی که می‌خواین استفاده کنین، ولی بیشتر از

پنج تا نشه. اگر قانون مدرسه رو توضیح دادین، دیگه قانون نیست (به اون معنی که ما تو کلاس‌ها می‌گیم). معمولا دو مورد رو برای قانون شدن پیشنهاد می‌کنیم. مدرسه رفتن و جدا بودن اتاق خواب بچه‌ها. من اینها رو تو خونه، قانون نکردم؛ ولی ممکنه اگه خدا یک بچه دیگه قسمتون کنه اینا رو بسته به خلق و خوی اون بچه، قانون کنم. من در روابطم دیدم که می‌تونم اینا رو قانون نکنم. تا امروز، ما تو خونه مون قانونی اعلام نکردیم. نظم‌های بالا داشتیم، ولی قانون نداشتیم. ممکنه یک روز بچه‌ام بیاد و بگه: «من می‌خوام امشب خونه دوستم بخوابم» من ببینم نمی‌تونم توضیح بدم، بگم: «قانون خونه ما اینه که شب خونه کسی نخوابیم». ممکنه همین امشب وضع کنیم. گوشه ذهنمونه که نمی‌تونیم جمع کنیم، همین امشب قانون بذاریم و پاش می‌ایستیم.

-: چرا نمی‌شه برم؟

-: چون قانونه.

-: پس چرا مهدی میاد خونه ما؟

-: چه جالب! قانون خونه اونا فرق داره.

حالا برای مدرسه، بچه صبح بیدار شده.

-: آخ دل!

-: خوب نرو مدرسه.

نقض شد. به جای اون می‌گم: «دلت درد می‌کنه؟ بذار زنگ بزنگ به مدیرتون. فکر می‌کنم باید بریم دکتر» و بچه، قانون برتر رو درک می‌کنه. دکتر می‌نویسه: «مدرسه نرود». شما قانونتون رو نشکستید. برای اتاق خواب؛ شب خوابیدید می‌بینید یک چیزی زیر پاتونه. بچه تون اومده. بینی و بین‌الله، چند بار بلند شدید، بچه رو برداشتید و با روش‌های دست چپی، بچه رو برگردونید سر جاش؟ ممکنه یک شب، دو شب، ده شب، شما تو اتاق او بخوابید. این، قانون شما رو نقض نمی‌کنه؛ اما اگر یک شب، بیاد جای شما و بهش اجازه بدین بمونه، دیگه قانون نیست. ممکنه لازم بدونین قانونش نکنین؛ ولی قانون تو کلاس ما اینه. پس اگر با توضیح کلاس ما قانون رو گفتین نظم صددرصدی؛ براش توضیح نمی‌دید و پاش هم می‌ایستید. اگر بگین که «اون هی اومده پایین پای ما خوابیده و ما هم نفهمیدیم» اون گردن اوستا کریم.

از لحظه‌ای که بیدار شدین. بعد هم بینی و بین الله پاش باشین. برای خدا هم که فیلم بازی نمی‌کنین. از خستگی خودتون هم بگذرید. چطور اون طفلک بره تنها بخوابه، تنهایی و تاریکی رو تنهایی تحمل کنه؛ ولی شما به خاطر خواب‌آلودگی، حاضر نباشین اون و ببرین!

حالا شما، می‌گین: «من تو خونه‌ام، فقط یک قانون دارم». اگر به یک قانون، کارتون راه می‌افته خوبه. هر چه قانون و نظم کمتر باشه، زمینه‌های رشد و تربیت بیشتره. اما آیا می‌شه تو خونه‌ای هیچ نظمی نداشت؟ اولاً که نمی‌تونین هیچ نظمی نداشته باشین. حالا، فرضاً که هیچ نظمی نداشته باشین، این رو چه کار می‌کنین؟ (افتادن اشیاء). مگه قانون جاذبه، نظم کره زمین نیست؟ مگه بچه، مجبور نیست با قوانین طبیعت کنار بیاد؟ مگه آتیش سوزاننده نیست؟ پس یک چیزهایی هست. یک حساب کتابی وجود داره. نمی‌تونیم بگیم هیچ نظمی نیست. اما نظم خونه من، محیط‌آرایی خونه من رو که بچه به تدریج متوجه می‌شه، گاهی اوقات نیاز می‌بینم که بعضی از چیزها رو قانون کنم (با تعریف کلاس).

سؤال: از چه سنی می‌شه قانون گذاشت؟

جواب: از سه سالگی؛ ولی قبل از سه سالگی که بچه، هنوز گذشته و حال و آینده رو به هم وصل نکرده، خرج کردن از اینا قشقرق زیادی راه می‌اندازه. اما حدوداً سن جدا شدن هم هست. حالا ما یاد گرفتیم که در زمینه بزرگی از فصل ۴، که بچه حس می‌کنه از هر صد تا کاری که می‌خواد بکنه ۵۱ تا ۸۰ تا رو آزاده، شما میان همدلی رو می‌ذارین. رابطه قوی‌تر می‌شه. بعد از همدلی، دعوت به همکاری و بخش خیلی خیلی کوچیکی می‌شه فصل ۳. اگر کسی به فصل ۳ رسید، باید یک علامت سؤال بذاره: «چطور شد که من به فصل ۳ رسیدم؟ چرا در فصل ۴ و ۱ و ۲ حل نشده و رسیدم به اینجا؟ ممکنه بعضی قسمت‌ها رو اشتباهی حرکت کردم.»

اگر در این زمینه بزرگ، با بچه همراه باشید فقط بگین که قانون اینه که جدا بخوابی و درست و طبق اصولش هم عمل کنید، بچه مقاومت زیادی نمی‌کنه. حالا شما یک بچه ۳/۵ ساله دارین که حس می‌کنید، نمی‌تونه گذشته و حال و آینده رو به هم وصل کنه. طبق آموزه‌های ما، این بچه سه سال نداره. از سه سالگی می‌شه قانون گذاشت تا زمانی که شما تعیین می‌کنید. مثلاً گواهینامه رو قانون می‌گه از ۱۸

سالگی. بهتره این رو دخالت نکنید. چون برای خود ما هم قشقرق می شه. اما قانون نگفته که بچه هیچ وقت پشت فرمون نشینه. اگه بچه دوست داره، می تونین برین تو یک بیابون فرمون رو دست بگیره. بچه یاد می گیره که شما تو یک نظمی اجازه می دید پشت فرمون بشینه. اما اگر بخواد تو جامعه این کار رو بکنه نیاز به قانونه. پس این تفاوت رو می فهمه. از کوچیکی می تونه پشت فرمون بشینه. بچه های ۸ ساله و ۹ ساله من، ماشین رو استارت می زنن. این بچه، مفهوم ماشین و خطراتش و بهتر می فهمه تا بچه ای که هیچ وقت پشت فرمون ننشسته و یکدفعه تو ۱۸ سالگی بخواد بره. الان بچه های من، تا حدودی می فهمن ماشین چیه. گاهی موقع استارت، می گن: «الان نه. جلو ماشین». چون یک بار موقع استارت ماشین پریده.

در جامعه هم، قانون داریم و مفهوم قانون اینجا، به درک بچه ها از قانون جامعه، کمک می کنه. ضمناً می تونیم حد قانون رو هم به بچه ها بگیم. مثلاً: «خرید موبایل، وقتی که رفتی دانشگاه»

سؤال: چرا پنج تا قانون؟

جواب: چون به شمار بیاد. مثال شماره تلفن رو زدیم. جاهایی که حساسه و می خوان شماره ها رو با کمترین ضریب خطا بخونن؛ یکی یکی شماره ها رو می گن. وقتی از یک بریم به دو، ضریب خطای ذهن می ره بالا. می گیم پنج تا قانون؛ چون قانون باید ملکه ذهن باشه. پس یک قانون، بهتر از دو تا و دو تا بهتر از سه تا ست. توان و تمرکز بچه، به تعداد قوانین قسمت می شه. و توان شما هم برای نظارت و نشکستن. گفتم ۵ برای اینکه بدونین تعدادش مهمه نه موضوعش و بعد از این پکیج گفتم، چون اول باید بتونید پکیج رو اجرا کنید و به بچه ها، فرصت های انتخاب بدید. خوشایندهاش رو در خوردن، پوشیدن، بیرون رفتن و کارهای مختلف ببینید. نه اینکه یک دفعه، برین سراغ قسمت سختش.

سؤال: اگر به قانون احساس نیاز نکنیم، باعث نمی شه که بعدها، بچه برای پذیرش قانون جامعه، مشکل پیدا کنه؟

جواب: بعید می دونم. اگر بچه ای در این زمینه ها تربیت بشه، باز هم بالاخره محدودیت های ۲۰ درصد تا ۴۹ درصد رو تجربه کرده. بالاخره یک روز شما، برانگیخته شدید و باید و نباید مقابلش قرار دادید. بالاخره،

راه‌های جایگزین تنبیه، محدود کردن و محروم کردن رو اعمال کردید. کل این پکیج، باعث می‌شه لطمه نخوره. اتفاقاً اون آدم‌هایی تو جامعه لطمه می‌خورن که فرصت‌های آزادی تو جامعه فراهمه. مقایسه کنید: طرف می‌گه: «آخیش! رفتم دانشگاه، آزاد شدم»، «ازدواج کردم، آزادم»... می‌خوان اون حس آزادی که تجربه نکردن رو تجربه کنن.

سؤال: ساعت خواب رو هم شما پیشنهاد می‌کنین قانون بذاریم؟

جواب: من همین دو تا رو پیشنهاد می‌کنم. بقیه رو تو گروهتون کار کنین. ساعت خواب، سفره انداختن، استفاده از تلفن، شب کسی بیاد تو خونه بمونه و... اینا پیچیده است. اینا رو یادداشت کنید. شما هر چیزی رو می‌تونید قانون کنید، گردن من. به شرطی که این مراتب رو طی کنید و بیشتر از پنج تا هم نشه. اما حتی اگه یک موضوع رو قانون کنین و مراحل قبل رو طی نکرده باشید، گردن خودتون. قانون رو گفتم؛ چون گاهی مستأصل می‌شید. یک بچه‌ای که ترجیح فکریش زرده، تو مدرسه نظم پذیری براش خیلی سخته. حالا اگر بخواین دلیل نظم و مدرسه رو براش توضیح بدین، آخرش ممکنه بگه: «اصلاً من می‌خوام نمکی بشم». چون شغل نمکی رو همه چیزش رو دیده. براش جالبه. بعد منطقتون به انتها می‌رسه. شما می‌تونین قانون بذارین ولی شروعش از فصل چهاره.

سؤال: تا بزرگی پنج تا قانون؟

جواب: تا وقتی که شما می‌گین تربیت.

سؤال: در داستان فروشگاه فصل سه، گفته که باید قاطعیت داشته باشیم. مادر به بچه می‌گه نمی‌برمت و نمی‌برش. گاهی ما می‌خوایم نبریم، ولی نمی‌تونیم.

جواب: تو قرآن یک‌جا می‌گه که یک قومی یک قسمی خوردن. بعد گفتن ما قسم خوردیم. خدا آیه فرستاد که ما گیر نمی‌دیم که قسمشون رو بشکنن ولی یقه‌شون رو می‌گیریم که چرا همچین قسمی خوردن. شما که نمی‌تونین انجام بدین، اصلاً چرا شروع کردید؟

-: از سر عصبانیت می‌گیم. «دیگه نمی‌برمت»

-: خدا همون‌جا گیر می‌ده. می‌گه چرا گفتی؟

- چون اون موقع عصبانیم. دست خودم نیست.

- کتاب می‌گه دست خودت باشه. بعد، فردا که آروم‌تر شدین بگین: «دیروز خیلی عصبانی بودم. منظورم این بود که واقعا شاید فکر کنم که دیگه نبرمت. دوباره اگه عصبانی بشم ممکنه نبرمت» به علاوه، لفظ «دیگه» مطلق بود. دست راستیه. دیگه، یعنی قهر. بچه‌ها، می‌گفتن: «قهرقهر تا روز قیامت». این‌ها، حالت‌هایی از آشفتگی است که سن من رو کم کرده. اما وقتی شما لیست بایدها و نبایدها داری، وقتی از قبل از رفتن به فروشگاه، می‌فهمید که بچه سه ساله شما، در یک اسباب‌بازی فروشی بزرگ، اینقدر حیرانه که با خودش هم، نمی‌تونه کنار بیاد؛ چه برسه به شما! ... این رو از قبل، می‌تونم پیش‌بینی کنم. ما حرفمون سر پیش‌بینی‌هاست. می‌گین که تو این محیط، نمی‌تونم اون رو آزاد بذارم. می‌گم: اصلا چرا می‌رین تو این محیط؟ عموماً این جور رفتارهای بچه‌ها، حداکثر، سه چهار ماهه. مثل رفتار گاز گرفتن. یادتونه که گفتم اگه توجه کنین بیشتر می‌شه؟ بچه تو فکره، یک لحظه انگشتش رو می‌کنه تو دماغش. بعد، ما هم عین عقاب داریم رصدش می‌کنیم. «دستت رو نکن اونجا». کی بهش توجه کرد؟ نتیجه‌اش می‌شه اینکه این بار، دستش رو بیشتر می‌کنه تو بینی‌اش. هر وقت هم می‌خواد لجتون رو دربیاره این کارش رو نشونتون می‌ده. پس اون ماجرا رو باید از قبل مدیریت کرد.

کلمه قاطعیت در بحث تربیت، ممکنه معانی متفاوتی داشته باشه. امروزه هم، زیاد می‌گن که قاطع باشید؛ ولی ما تا حالا تو کتاب، این کلمه رو ندیدیم. ما یک چیزی داریم به اسم «اقدام کنید» که این «اقدام کنید» در چهارچوب یک زنجیره‌ای از موضوعات، پیش اومده. خیلی قشنگه. به بچه، راهی پیشنهاد کردین که بهتر عمل کنه، عمل نکرده. بعد، نارضایتی شدید خودتون رو بدون ضربه به شخصیت، بهش نشون دادید، بعد انتظاراتتون رو بیان کردید، بعد یک راه برای جبران اشتباه هم، بهش نشون دادید و امکان انتخاب رو هم گذاشتین؛ اونجا تازه می‌گین: «می‌بینم که انتخابت و کردی!» جمله‌اش خیلی مهم بود. جزء ریزگام‌ها بود. نه اینکه «من تصمیمم رو گرفتم». اگه این رو بگین که فاتحه فصل سه رو خوندین! چون وقتی شما تصمیم بگیرین، می‌شه «تحمیل»، دیگه نمی‌شه ادامه رفتار خودش.

سؤال: با توجه به اینکه برای نظم، هیچ بیانی نیست و قراره فقط رفتار رو ببینن، در بچه‌ها نهادینه نمی‌شه.

جواب: تو کتاب، از فصل یک تا چهار، هیچ بیانی وجود نداشته؟ من گفتم این جور نیست که شما نظم رو کاغذ کنین و بزنین به دیوار یا بگین که «ببین پسر! این نظمه». نظم، مثل چیدمان صندلی‌های کلاس. ما نگفتیم که هیچ بیانی نداره. اگر یک جا، آشفتگی ایجاد شد؛ شما براساس فصول یک تا چهار کتاب، گفتگو می‌کنید. بعد گفتم که از دل این چهار تا فصل، نظم درمیاد. بچه می‌پرسه: «چرا همش شکلات‌ها را اون بالا می‌ذاری؟» این نظم رو سؤال کرد. اینجا گفت و شنود می‌کنید. ممکنه سال‌ها بگذره و هیچ سؤال هم نپرسه. اما می‌دونه که جای شکلاتا کجاست. اتفاقاً برعکس قانون که گفتیم توضیح نداره، نظم رو می‌تونین توضیح بدین. ولی طبق اصول کتاب و صفحات دست چپ.

سؤال: در مورد لجبازی و مقابله برنامه‌ریزی شده، سن تقویمی داره یا نه؟ و بعد اینکه می‌گین ممکنه در یک فضایی یک بچه پانزده ساله، رفتار یک بچه سه ساله از سر بزنه. آیا عکسش هم ممکنه؟ مثلاً یک بچه پنج ساله با برنامه‌ریزی اذیت کنه؟

جواب: بله. ممکنه. یک بچه‌ای در یک مقطعی خیلی راحت با تاریکی کنار میاد. همون بچه، در یک دوره کنار نیاد. نوسان داره. تا برسه به سن ۲۱ سال به بعد که عموماً یک ثباتی پیدا می‌کنه. اما ممکنه یک بچه ۲ ساله در مورد غذا خوردن به اندازه یک بچه ۷ ساله مدیریت داشته باشه. خوب، اینجا این بچه آزاده و حتی می‌تونه به بقیه الگو بده. خیلی از این اتفاقا ممکنه بیفته. من می‌گم اون جاهایی که رصد می‌کنین و می‌بینین، یک دفعه فیلتر نکنین و به بچه برچسب نزنین که «این دیگه دو سالشه و هیچ کاری بلد نیست» نه. این دو سالشه و هر لحظه ممکنه یک شرایطی داشته باشه. همین‌طور سن بالا. یک آدم مسن یا یک کسی که تو خیابون تصادف کرده. همه ما موقع تصادف، سنمون می‌افته پایین. اونجا دیگه رفتار همدلانه بیشتر می‌چسبه تا یک رفتار دو دو تا چهار تا.

ریزگام‌های فصل چهار

گفتیم که خلاصه خلاصه فصل یک می‌شه «همدلی»، فصل دو «حس دعوت». بچه باید حس دعوت رو داشته باشه. باید و نباید تو ذهن شماست؛ اگر به بچه بگین، شمشیر رو از رو بستین. و فصل سه هم «محرومیت و محدودیت». فصل چهار می‌شه «حس استقلال». پرسیدن که «بچه رو چقدر آزاد بذارم؟

سخته!» بله. واقعا سخته ولی اینقدر بچه دوست داره تو محیط (به اندازه ۵۰ تا ۸۰ درصد) کارهای مختلف رو انجام بده، اگر شما فقط کمی، محیط آرایبی کنید؛ راحت براش قابل تأمین. به عنوان مثال، این صندلی ها، جوری خریده شد که اگر بچه ها اومدن باهاش بازی کردن، ما خیلی نگران نشیم. و خودشون بتونن بذارن، بردارن و جمع کنن. حتی یک بچه سه ساله هم، می تونه اینا رو جابجا کنه. این شد محیط آرایبی. اگر این صندلی سنگین بود یا جای تیز داشت، من چقدر باید امر و نهی می کردم؟ اگر این تخته قابل جابجا کردن نبود، نسبت به حالا، در کدوم حالت، امکان اینکه ۵۰ درصد انتخاب بچه ها بره به سمت ۸۰ درصد بیشتره؟ اگر بچه من، در سن چهار دست و پا کردنه و مثل جارو برقی همه چیز رو از رو زمین جمع می کنه، باید وضعیت خونه ام فرق کنه. اگر من نخوام محیط خونه رو تغییر بدم مرتب اصطکاک ایجاد می شه. و مرتب، می رم به سمتی که دیگه آموزه های کتاب هم، جواب نخواهد داد. چون آموزه های کتاب، بر مبنای حس استقلاله. اگر بچه یا حتی خود شما حس کنید که موقعیت انتخاب وجود داره، راحت تر با کسی کنار خواهید اومد. شما وارد یک رستوران خیلی خوب شدید. به همه یک منو می دن. به شما می گن که فقط می تونین غذای سرآشپز رو بخورین! چه حسی دارین؟ حس استقلال ندارین. حس تحمیل. شیشلیک رو به این شرط براتون بیارن که همه برنجش رو هم بخورین. ببینید که چه راحت یک حس خوب می تونه بشه یک حس بد! آخر ساله و شما نیت کردین که یک مبلغی رو به یک خانواده نیازمند کمک کنین. پول رو هم گذاشتین کنار که فردا بدین. خواهر یا برادرتون زنگ می زنه و می گه: «آخر سالی یک کمکی به یکی بکن دیگه. خوب نیست آدم فقط برای خودش نگه داره» چه حسی دارین؟ ممکنه پول رو بذارین تو جیبتون بگین «اون ور سال کمک می کنم!» به همین سادگی! یادتونه جزء مبانی تربیت، اختیار و آزادی بود؟ یادتونه ویژگی ابزار تربیت این بود که آزادی شما رو نمی گرفت؟ پس حس استقلال خیلی مهمه و فصل اصلی زندگی ما، فصل چهاره.

فصل چهار رو فصل سبک زندگی هم می گیم؛ به خاطر همین نگاه استقلال گونه ای که داره.

اولین ریزگام خط چهارم: «ما نباید فرزندان را به صورت کپی های زنده...»

یعنی در ذهنتون این تصور رو نداشته باشید که فرزندتون باید کپی شما باشه. درسته که فرزند شما احتمالاً بیشترین شباهت رو به شما خواهد داشت. چه ژنتیکی و چه رفتاری و اکتسابی. اما شما این تصور

رو نکنید که فرزندتون باید عین شما فکر کنه، عین شما رفتار کنه یا حتی خیلی شبیه شما این کارها رو بکنه. شمایی که کارگاه ترجیحات فکری رو رفتید، می‌فهمید که دو تا برادر، یکی یک رنگه و اون یکی یک رنگ دیگه. و ممکنه رفتارهاشون نسبت به یک موضوع متفاوت باشه.

پس، فرزندان ما کی‌های زنده‌ ما نیستند. فرزندان ما، آدم‌های مستقلی هستن که همین‌طور که اثر انگشتشون فرق می‌کنه و ریز به ریز تمام مولکول‌های بدنشون اختصاصیه، آدم‌های مستقل و اختصاصی هستن.

دومین ریز گام، پاراگراف بعدی، خط دوم: «این اجازه را به آنها بدهیم که خود، عهده‌دار مسئولیت‌های خود باشند». بچه شما می‌خواد از یک‌جا بلند شه یا بشینه و... اگر شما مدام مداخله کنید، از حالت عهده‌دار مسئولیت‌های خودش دور می‌شه. مزایاش و بر می‌داره و عیب‌هاش رو تحویل شما می‌ده. این عهده‌دار بودن یک فرایندی است که باید در سبک زندگی ما چیده بشه. حالا، این سبک زندگی من اگر منظم باشه و محیط‌آرایی درست باشه، اگر بچه بخواد بلند بشه و این صندلی بیفته، خیلی خطر نداره. اما اگر اینجا یک میز شیشه‌ای باشه با گوشه‌های تیز، این میز رو من گذاشتم و خود من رو هم بیچاره می‌کنه. اگر محیط‌آرایی رو در نظر داشته باشیم، بچه راحت می‌تونه عهده‌دار مسئولیت خودش باشه. وقتی دخالت نمی‌کنید او خودش عهده‌دار هست. اما فصل چهارم می‌خواد این فرصت رو بهش بدیم.

سؤال: تو خونه ما، اونقدر محیط رو آزاد چیدیم که بهمون می‌گن «شما اشتباه می‌کنین. اینجوری، بچه جاهای دیگه نمی‌تونه مراقب خودش باشه»

جواب: ما نه می‌گیم همه چیز در اختیارش باشه و نه می‌گیم نباشه. اگر می‌خواین بدونین کتابی عمل می‌کنین یا نه، ۲۴ ساعت از زندگی تون رو یادداشت کنین بیارین اینجا، جلوی جمع بخونین. بعد، ایرادهاش و در میاریم. ممکنه نوع نگاه من به یک آموزه، افراط یا تفریطی باشه. ممکنه اون چیزی که شما بهش می‌گین محیط‌آرایی، نگاه شما باشه، نه نگاه و نیازهای اون بچه. حالا فرض کنیم که درسته و دیگران این رو می‌گن. ما محیط زندگی خودمون رو اینطور چیدیم. بله. ممکنه عادت بشه. این رو رد نمی‌کنیم. ولی ما به این نتیجه رسیدیم که این آموزه‌ها ضریب خطاش کمتره. یک ایرادش ممکنه این

باشه که عادت می‌شه. علاوه بر این، آیا بچه شما، فقط تو خونه شما زندگی می‌کنه؟ آیا عمو، خاله، همسایه و... نداره؟ یعنی آیا فقط داره تو این آکواریوم زندگی می‌کنه که بهش عادت کنه و بعدها ضربه بخوره و خدای نکرده بمیره؟ نه. کوچه هست، خیابون هست، فروشگاه هست؛ اما راحت‌ترین و بازترین جایی که داره و می‌تونه خودش رو خالی کنه، خونه است. هر جا که آشفته بشه، کجا می‌تونه خودش رو آرام کنه؟ خونه. این مدل خونه توصیه شده است. اما اگر تو خونه آشفته شد و رفت تو جمع دوستاش بهش گفتن «راحت باش» این رو چه کار کنیم؟ حدود دو سال پیش، یک آقای زنگ زده که «بچه‌ام می‌خواد ازدواج کنه. من بهش مشکوکم. فکر می‌کنم اخیراً یک چیزایی مصرف می‌کنه» بچه اومده اینجا و بالاخره به یک روش خاصی فهمیدم که ایشون از سیزده سالگی یه چیزایی می‌خورده و ظاهراً تو خونه هیچ علامتی نداشته. می‌مونی باهاش چه کار کنی. بعداً به من گفت «خلافی پیدا نمی‌کنی که من انجام نداده باشم.» به فرض که اغراق کنه و از هر پنجاه تا خلافی که ادعا می‌کنه، پنج تا شو واقعا انجام داده باشه. تعداد خلاف‌هاش چندان مهم نیست. اینکه پدر بیاد بگه «من اخیراً احساس می‌کنم، شاید...» این مشکله. اگر رابطه، تو خانواده آزادتر و حسنه‌تر بود، الان متوجه می‌شد یا احتمالاً ۱۳ یا ۱۴ سالگی؟

ریز گام سوم، صفحه ۱۵۹، «مسلمایلی...». کنارش بنویسید: «رویکرد». چه رویکردی می‌خواهیم داشته باشیم؟ رویکرد اینکه حس طرف ارتباط من، حس داستان‌های اینجا نباشه. در پنج شش داستان قبل، طرف، حس مستأصل بودن می‌کنه. حس ناتوانی، عدم همراهی. یعنی چی؟ یعنی وقتی رویکردم عوض شد و داستان‌ها رو دوباره نوشتم؛ طرف ارتباط، حس «من می‌توانم» داشته باشه. پس رویکردمون در رابطه‌های فصل چهارم باید حس «من می‌توانم» باشه. پس، بعد از هر رابطه، باید بچه‌ام حس کنه تواناییش بیشتر شده. بچه نوپا راه افتاده، می‌خواد دستش رو به یک چیزی بگیره و بلند شه. اگر فکر می‌کنی که اگر بیایی کنارش بایستی و او سایه تو رو ببینه، حس می‌کنه که داری فضولی می‌کنی یا در موفقیت او دخالت می‌کنی، عقب‌تر بایست تا سایهات رو ببینه. از کمی دورتر مواظب باش. اگر این حس بهش دست بده، ممکنه حس «بابا می‌تواند، ماما می‌تواند» داشته باشه.

ریز گام چهارم، پایین همین پاراگراف، «از طرفی فرزندان ما، آشکارا به ما وابسته اند»

این یعنی اینکه، یک سرسره وجود داره و بچه‌ها روی این سرسره سر می‌خورن که به ما وابستگی جدی پیدا کنن. چون خدمات رو از ما می‌گیرن. درسته که بچه من دوست داره مستقل باشه؛ اما اگر خیلی تو کارهاش مداخله کنید، ممکنه به جای اینکه تو دو سه سالگی در غذا خوردن مستقل بشه، تا هفت هشت سالگی بخواد دنبالش بدوین. به جای اینکه خودش عهده‌دار مسئولیت هاش باشه، ممکنه مسئولیت‌ها رو گردن شما بندازه. این سرسره رو تو ذهن داشته باشید. اگر من با بچه‌هام فصل چهاری عمل نکنم، فرصت مستقل شدن بچه‌ها رو از دست دادم. بعد دیگه نمی‌شه از گفتگوی پنج گامی فصل سه، به‌عنوان راه حلی برای مستقل شدنش استفاده کنم. این سرسره، واقعیت زندگیست. و اگر در جزء جزء لحظات زندگی دقت نکنید، به جای سرسره می‌شه سقوط آزاد.

ریز گام پنجم، پاراگراف دوم صفحه ۱۶۰: «خوشبختانه فرصت‌هایی که می‌توان فرزندان...»

برخلاف فصل یک و دو و سه که شما باید انتظار بکشید که یک فرصت پیش بیاد، فصل چهار اصلاً نیاز به انتظار نداره. شما هرچه‌رو که توضیح بدین، ممکنه فصل چهار توش باشه. چون زمینه جاری زندگیست. بچه داره چهار دست و پا می‌کنه. سر راهش یک چیزی افتاده شکسته. من می‌تونم اون رو بردارم (محیط آرایه). این فرصته. بچه می‌خواد این رو برداره، فرصته. این رو بذاره، فرصته. لازم نیست دنبال فرصت بگردید. اولین باری که فرزند شما می‌خواد اختیار خودش رو نشون بده، موقع غذا خوردن، می‌خواد قاشق رو بگیره. این فصل چهاره. اولین باری که دستش رو میاره و می‌خواد مدیریت کنه، با او چه می‌کنید؟ این اولین‌ها، خیلی مهمه. و این هر روز داره تکرار می‌شه و این «هر روز تکرار شدن» نتیجه فصل چهار ما رو روشن می‌کنه. در فصل‌های قبل، باید دنبال فرصت بود و حتی گاهی باید فرصت ساخت. اینجا فقط فرصت نسوزانید.

ریز گام ششم: همین شش تا روش. کنارش بنویسید: «اگر به خودتون فرصت نمی‌دید، اون کسی که به خودش فرصت انتخاب نمی‌ده، آیا می‌خواد فرصت انتخاب به دیگران دادن رو یاد بگیره؟» «باز خونه تکونی شروع شد!...» اول صبح: «نهار چی بپزم (با حالت مستاصل)؟» می‌تونی درست کنی. می‌تونی درست نکنی. می‌تونی حاضری بخوری و... دو تا انتخاب به خودت بده. گاهی اوقات دوست داریم

فرصت انتخاب به خودمون هم ندیم و اگر کسی این فرصت رو به خودش نداده باشه، کسب این مهارت در رابطه با دیگران برایش فوق‌العاده کار سخته.

سؤال: اگر کسی قدرت انتخاب رو از دست داده باشه چی؟ اگه بگه من، برای کوچیک‌ترین مسأله، نمی‌تونم تصمیم بگیرم، باید چه کار کنه؟

جواب: این قدرتش ضعیف شده، ولی داره. وقتی می‌گه نمی‌تونم تصمیم بگیرم یعنی حداقل قبول داره که یک «دویی» هم هست. اولین مرحله انتخاب، اینه که بدونه یک چیز دیگه‌ای هم هست. کسی که می‌گه «همینه که هست» اوضاعش خراب‌تره. گاهی برای کسی که قدرت انتخابش ضعیف شده، کارهای مشاوره‌ای لازمه؛ اما اگر کسی به کلی این قدرتش رو از دست داده باشه، قاعدتا مرده است. خدا همچین موجودی خلق نکرده. چون او هم موقع غذا خوردن بالاخره یک لقمه‌ای رو انتخاب می‌کنه. تکمیل‌تر ریزگام ۶، در صفحات ۱۶۷، ۱۸۰ و ۱۸۳ آمده.

«یا»ی فصل چهار و «یا»ی فصل سه، چه فرقی با هم دارن؟ بنویسید و فکر کنید.

سؤال: چرا این فصل رو اول کتاب نداشتن؟

جواب: اگر اول کتاب بود، سبک زندگی ما، به نفع بچه‌ها شکل نمی‌گرفت. به نفع ما شکل می‌گرفت. وقتی از همدلی شروع کردید، قدرت تصورتون رو برای بچه خرج کردید و مهارت آموزه‌ای رو از اونجا شروع کردید، این آموزه‌ها نوع نگاه شما رو تا حد زیادی تغییر داد. یعنی بچه رو می‌فهمید. حالا این رو بچینید. اگر بچه رو نفهمید و این رو بچینید، بچه بیچاره می‌شه.

ریزگام هفتم صفحه ۱۶۷: پاراگراف بالا خط چهارم، «اراده و تمرین زیاد.» علی‌رغم اینکه فرصتها زیاده، باید فصل راحتی من هم باشه. نباید ذهنم دائم درگیر باشه. به همین دلیل، باید مقداری از عادت‌های من هم آرام آرام تغییر کنه. اینجا به اراده و تمرین زیادی نیاز هست. این اراده و تمرین می‌شه ریزگام هفتم. حالا ما چه کار می‌کنیم؟ ممکنه گاهی از روش یادداشت استفاده کنم. این روش تو کتاب برای بچه‌ها بود؛ ولی می‌تونیم برای خودمون هم استفاده کنیم.

می‌تونیم یک سری علائمی بذاریم که کمتر دخالت کنیم. اگه بچه تازه چهار دست و پا می‌کنه، اتاق‌هایی

که کمتر کار داریم رو چند ماهی درش رو ببندیم؛ تا وقتی که از حالت جارو برقی دربیاد. پس این فصل اراده و تمرین زیاد می‌خواد اما قرار نیست شما رو آشفته کنه.

ریزگام هشتم صفحه ۱۶۸ پاراگراف پایین: «می‌دانم باور این مسئله که باید کودک را مسئول جزئیات زندگی...» کنارش بنویسید «حرکت شطرنجی». ما قرار شد حرکت شطرنجی رو بهش فکر کنیم و ازش استفاده کنیم. وقتی قراره بچه، مسئول جزئیات زندگی خودش باشه، حرکت شطرنجی مهمه. پایین پاراگراف بنویسید «مسئله کیست؟» «مسئولیت و اختیار»... «حس رشد و تجربه».

بچه شما در ابتدای کار، کل گراست؛ ولی مسئولیت کل کار خودش رو می‌تونه بپذیره. «مامان، من دیگه خونه علی‌رضا نمی‌رم». کی تصمیم گرفت؟ خودش. مسئولیتش رو کی قبول کرد؟ خودش. این شد ریزگام دوم. مدتی بعد: «مامان، من دیگه خونه علی‌رضا نمی‌رم... تازه اگه برم، این اسباب بازی‌ها رو نمی‌برم» یعنی فهمید مسئول قشقرق با علی‌رضا «رفتن» نبوده، اسباب بازی بوده. این شد مسئول جزئیات. و جالب اینجاست که ما در یک دوره‌ای بچه رو از این حالت دقیق‌گویی خارج می‌کنیم. چون خوب، گوش نمی‌کنیم. «مامان، من با علی‌رضا دعوا می‌کنم» :- خوب دیگه نرو اونجا عزیزم.

البته «من با علی‌رضا دعوا می‌کنم» فصل چهار نیست ولی می‌شه از روشهای فصل ۴ استفاده کرد. اگر مهارت داشته باشین از روشهای فصل چهار برای فصول یک تا سه هم می‌شه استفاده کرد. می‌شه با گوش کردن کاری کرد که پله پله تعریف کنه. او هم حرکت شطرنجی می‌فهمه و بعد، مدیریت می‌کنه.

:- مامان، دیگه نمی‌خوام فلانی بیاد خونه مون.

اگر از مدل‌های کتاب استفاده کنیم همراهی می‌شه. بعد یک روز می‌گه «اگه اون بیاد، در کمد رو قفل می‌کنم» قشنگ‌تر شد. این می‌شه مسئول جزئیات. تو کتاب کلبه آرام باغبان یک داستانی هست که بچه برای سوار دوچرخه شدن بیست سی بار افتاده. تمام جزئیات رو تحمل کرده تا بالاخره سوار دوچرخه شده. حس رشد، تو این مایه است. وقتی بچه، جزئیات رو فهمید؛ بهترین حس رشد بهش دست می‌ده.

دنیا «کن فیکون» نیست. دنیا «بگی و انجام بشه» نیست. دنیا فراینده. تصمیم به تنهایی کافی نیست. تصمیم با روش درست و گام به گام ما رو به سرمنزل مقصود می‌رسونه. شما از اینجا می‌خوان برین تهران. ممکنه ۹۹۹ کیلومتر برین ولی به تهران نرسین. دنیا اینجوریه. بنابراین مسئول جزئیات بودن، خیلی مهمه. صفحه ۱۶۹ بالای صفحه، جمله قشنگیه: «هنگامی که سرانجام آموختم که مسئولیتی که حق مسلم آنهاست...» حق مسلم آنهاست. جالبه که ما، به‌زور، ازشون می‌گیریم و اسمش و گذاشتیم تربیت بچه خوبه (بچه ی خوب). من آدمی رو می‌شناسم که لجبازی دوران کودکیش رو داره در سن ۵۰ سالگی خالی می‌کنه. همه جور کار نو هم می‌خواد انجام بده. کارهایی که اون دوره ممکنه انجام نداده باشه. این مسئولیت خودشه. نباید ازش بگیرین. اگر در جزئیات گوش شنوا باشین با حرکت شطرنجی خودش شروع می‌کنه به کشف کردن. لازم نیست مستقیم بهش بگین.

ریزگام نهم صفحه ۱۷۱: «تصور می‌کنم...» کل این پاراگراف ریزگام نهمه. کنارش بنویسید: «درک تضادهای درونی خودمان». مهمترین تضاد درونی ما اینه که در زندگی یک چیزی داریم به اسم عجله. فقط یک جایی عجله نداریم که دیگه وقت اسباب کشیه (هنگام مرگ). اونجا می‌گیم «صبر کن. کار دارم» عجله با زندگی در لحظه حال، منافات داره. تو این پاراگراف، خط ۴، ۶، ۲ و ۷ اشاره کرده که گرفتار و عجولیم. ریزگام نهم، درک این تضاده که ما به خودمون هم فرصت نمی‌دیم.

ریزگام دهم صفحه ۱۷۲، قبل از تمرین: «ما والدین مسافران راهی با پستی و بلندی هستیم ... تا روزی که او این قدرت درونی را...» نگاه و رویکردمون اینه، ما تلاش می‌کنیم که فرزندمون در اولین فرصت پرواز کنه، بره. برای خانم‌ها این اتفاق ذاتاً خیلی غمگینه. آقایون، معمولاً هولشون می‌دن؛ ولی باز هم برایشون کار ساده‌ای نیست. عموماً خانم‌ها به سمت وابسته کردن هستن و آقایون به سمت مستقل کردن. اما همه ما باید این رو بدونیم که فرزندمون رو تربیت می‌کنیم برای پرواز و اینکه راه خودش رو بگیره بره. این رویکرد و نوع نگاه، باعث می‌شه که شما احتمالاً خیلی از تحمیل‌ها رو انجام ندین.

تمرین جلسه بعد

مطالعه کتاب تا آخر

رفتارهای مخرب و سازنده

معرفی کلاس با روش توصیف.

عنوان جلسه بعد

خط قرمز آموزه‌ها

گفتگوی عیدانه: شیرین و شکرین باشه. به ویژه برای طرف ارتباط. چیزی که می‌خواهیم برداریم حس خوب برای بچه است نه لزوماً برای خودمون.

پر امید باشه. حس من می‌توانم. حس من رشد کردم. حس توانمندی.

براساس گفتگوی ۵ گامی فصل ۳. ممکنه به شکل کلی باشه یا موضوعی.

در فضایی که از پیش تدارک دیدیم، می‌تونیم اینجوری شروع کنیم: پدر و مادر با هم سر صحبت رو باز کنن یا اگر بچه‌ها کمی بزرگترند می‌تونن به اونها بگن: «دوست داریم بدونیم...» (چرخ فکر و چرخ احساس) یا «من و مامان داشتیم با هم می‌گفتیم...» این جنس صحبت احتمالاً بچه رو هم میاره تو میدون. دقیقاً حرکت شطرنجی. در مدل فصل ۳، بچه قهر کرده. ولی اینجا اینطور نیست. فقط باید حرکت کنیم. وقتی بچه شروع کرد به گفتگو، فرصت حرف زدن رو بیشتر به او بدیم و خودمون بیشتر بشنویم. ممکنه بچه‌ها نظرشون فرق داشته باشه: «من فهمیدم که علی دوست داره امسال... مهدی می‌خواد...» تمامش توصیفیه. ممکنه نیاز باشه که در استقبال از حرف بچه، یادداشت کنین. «فکر می‌کنم باید اینا رو بنویسم» تا او بیشتر دیده بشه. یا بعد از اینکه حرفش رو زد، به روش توصیف، حرف خودش رو بهش بگم. اینجوری می‌فهمه که من گوش شنوا بودم. پس، بعد از اینکه او وارد گفتگو شد، استقبال و یادداشت مهمترین گامه. اگر در این گفتگو لازم بود، مثلاً بچه‌ای براش مدرسه رفتن خیلی سخت بوده ولی امسال راحت‌تر رفته، چه خوبه که به مدرسه رفتن تلنگر بزنم. ولی سریع از ناخوشایندها عبور می‌کنم و می‌رم سراغ خوشایندها: «روزی که جلو در اتاق عمل از من جدات می‌کردن، وای!!!... ولی الان که می‌بینم اینجور سوار دوچرخه

می‌شی با خودم می‌گم انگار نه انگار این عمل کرده»

ممکنه وسط گفتگو بچه خسته بشه و بگه «من برم بازی مو بکنم، برگردم» اگه خنک شدین بهتون برنخوره. حرکت شطرنجیه و دوباره بسم الله... فرصتهای فصل چهاری زیاده. اگه دیدین خسته شدین «من اینا رو یادداشت کنم تا بعد بقیه شو انجام بدیم»

اگر آخر کار لازم شد، می‌تونین لیست آرزوها درست کنین. «امسال خونه‌مون رو عوض کنیم»

در این مثال، بچه حس دیده شدن رو داره. حس حامی داشتن. حس توانمندی.

گفتگوی عیدانه، مختص عیده. بچه خوشش اومده و دوباره می‌خواد. «چه جالب! خود من هم خوشم اومد. بذار تو تقویم عید سال دیگه رو علامت بزنی...» اما اگر دوست داشت گفتگو کنین، این کار رو بکنین؛ ولی گل سرسبد گفتگوها، گفتگوی عیدانه است که منتظرش باشن. که پدیده انتظار و شیرینیش رو داشته باشه.

اللهم صل علی محمد و آل محمد