

بانک اطلاعات انسانی

همه ما بانک اطلاعاتی‌ای داریم که شامل تجربیات و آموخته‌های گذشته است. ما با این بانک اطلاعاتی زندگی می‌کنیم و این بانک اطلاعاتی را با خودمان همه جا می‌بریم. هر جا گفتگویی می‌شنویم در ذهنمان می‌گردیم، مشابهش را پیدا می‌کنیم و با چیزهایی که از قبل شنیده‌ایم ربط می‌دهیم. مثلاً ممکن است شما کسی باشید که اهل کتاب خواندن هستید و یا آموزش‌ها و تخصص‌هایی دارید. هر کجا که می‌روید چیزهایی که می‌شنوید و می‌بینید را با آن بانک منطبق می‌کنید.

ممکن است در این دوره موضوعاتی را که می‌شنوید با این بانک اطلاعاتی و چیزهایی که از قبل می‌دانید و شنیده‌اید ربط بدهید. می‌خواهیم در فرآیند دوره این کار را نکنیم. چون وقتی این کار را می‌کنیم دیگر این جا نیستیم و در دوره حضور نداریم، پیش نمی‌رویم و مشغول تجزیه تحلیل و درست و غلط کردن و مقایسه هستیم. مقایسه مطالب جدید با آموخته‌ها و شنیده‌های قبلی و نمی‌توانیم تازگی یا کارایی تازه‌ای که این مطلب یا نگرش می‌تواند برای ما داشته باشد را دریابیم.

چیزی که ما انتظار داریم و می‌خواهیم این است که طی دوره با شنیدن مطالب به بانک اطلاعاتی خود رجوع نکنید، از نو و تازه بشنوید، اجازه بدهید چیزهایی که می‌شنوید را جوری دریافت کنید که انگار برای اولین بار است با آن‌ها مواجه می‌شوید.

simora school

پویش:

کجای زندگی، من و شما وجودمان را به روی فراگیری‌های تازه بسته‌ایم؟ گویی چیز جدیدی برای فراگرفتن وجود ندارد.

مواجهه اول شخص

گاهی اوقات وقتی ما چیزی را می‌شنویم شروع به فکر کردن می‌کنیم و به نظرم می‌رسد که این مطلب برای شخص دیگری مثل پدرم، مادرم و همسرم قابل استفاده است و مخصوص آنهاست.

شرکت در این برنامه نوعی از مشارکت را می‌طلبد تا گفتگوها را به سمت خود بیاورید و ببینید شما کجا می‌توانید از آنها استفاده کنید.

در این دوره از زاویه خود به گفتگوها نگاه کنید و بهره ببرید. ممکن است در طول مسیر شما با این گفت و گو مواجه شوید که: این موضوع درباره دوستم، خواهرم یا برادرم صدق می‌کند و به درد آنها می‌خورد! من که در این زمینه مساله ای ندارم! درخواست می‌کنیم که این کار را انجام ندهید و خودتان را مخاطب این گفتگوها بدانید.

این برنامه اول شخص اتفاق می‌افتد. درباره من است نه درباره این که بگردیم و در دیگران ببینیم. تک تک گفتگوها را به سمت خود بکشید و خود را مخاطب مباحث و موضوعات دوره بدانید. برای این کار می‌توانید از خودتان پرسید آیا جایی از زندگی من هست که این موضوع به کار بیاید؟

simorgh school

پویش:

آیا جایی در زندگی شما وجود دارد که احساس نارضایتی کنید؟ آیا در همان موقعیت مسبب وضعیت موجود را فرد دیگری می‌دانید؟ در همان موقعیت مواجه شدن اول شخص را تمرین کنید. مسئولیت شما چیست؟ شما ممکن است چه چیز جدیدی را آنجا ایجاد کنید؟

اثرات گفتگوهای ذهنی

ما انسان‌ها در ذهن خود جمله‌هایی راجع به خود، افراد، کار، زندگی، اجتماع، ارتباط‌ها و غیره داریم. مثلاً «من خجالتی‌ام» «او بی‌عرضه است» «این کار سخت است» می‌خواهیم نگاه کنیم آیا ممکن است جمله‌هایی که داریم بر روی ما تاثیر بگذارند تا چیزهایی را ببینیم یا نبینیم؟ کارهایی را بکنیم یا نکنیم؟ چیزها جور خاصی دیده بشوند یا نشوند؟ جمله‌هایی که ما درمورد انسان‌ها و ارتباطات داریم ممکن است روی تعاملات ما اثر بگذارد. ممکن است باعث شود ما با اشخاصی ارتباط بگیریم یا نگیریم و آدم‌ها را جور خاصی ببینیم یا نبینیم. آیا ممکن است یکی از کارکردهای جمله‌های ما این باشد که موضوعات جور خاصی به نظر بیایند و به چیزهایی توجه بکنیم یا نکنیم؟

مثلاً آیا ممکن است جمله «من خجالتی هستم» باعث شود شما در یک محیط‌هایی لب به سخن باز نکنید؟ (با این که حرفی برای زدن دارید!) یا ممکن است جمله «او بی‌عرضه است» باعث شود توانمندی‌هایش در کارهایی دیده نشوند یا در موضوعاتی کاری را به او نسپارید؟

پویش:

می‌خواهیم جمله‌هایمان را پیدا کنیم و در این پویش باشیم. ببینیم چه جمله‌هایی در زندگی، ما را پیش می‌برند؟ کجاها ما را محدود می‌کنند؟ یا باعث می‌شوند چه کارهایی را انجام دهیم یا انجام ندهیم. می‌خواهیم کشف کنیم جمله‌های ما در زندگی چیست و چه اثری بر ما دارد؟

گفتگو راهبر ماست.

راهبر زندگی ما کیست؟ فرمان زندگی ما دست کیست؟ گاهی به نظر می‌رسد فرمان زندگی ما دست خودمان نیست و دست دیگران است.

ما سفر به دنیای زندگی راهبرانه را با نگاه کردن به اینکه راهبری زندگی ما دست کیست شروع می‌کنیم.

آیا جمله‌ای هست که باعث شود زندگی را جوری زندگی کنیم یا نکنیم؟

چه چیزی باعث می‌شود جاهایی سرحال و پر انرژی باشیم و جاهایی کسل و بی‌حال؟

چه چیزی باعث می‌شود جاهایی بسته و منقبض باشیم و جاهایی راحت و روان؟

می‌خواهیم به عنوان یک انسان ببینیم در موقعیت‌های مختلف چه چیزی ما را راهبری می‌کند؟

چه گفتگوهای درونی‌ای در موقعیت‌های مختلف ما را راهبری می‌کند؟

آیا ممکن است جمله‌هایی از جنس گفتگوهای درونی ما را هدایت کند؟

موضوع درست یا غلط و خوب یا بد بودن آن جمله‌ها نیست.

موضوع این است که به جمله‌ها هوشیار باشیم! می‌خواهیم یک بار دیگر به جمله‌هایی که داریم نگاه کنیم و

ببینیم آن‌ها چه کارکردهایی دارند.

انگار ما در دریاچه جمله‌ها غرق هستیم.

پویش:

به یک موقعیت از موقعیت‌های زندگی که شما در آن جا ارتباط کارآمدی را به عنوان یک انسان تجربه نمی‌کردید فکر کنید.

آن موقعیت کجا بود و چه می‌کردید؟ در آن موقعیت چه گفتگوهای داشتید؟ چه جمله‌هایی داشتید؟

گفتگوهایتان را به عنوان یک جمله یادداشت کنید. مثلاً: پسر من بی مسئولیت است. همکار من بی مبالا است. من بدشانس هستم.

این گفتگوها شما را به تجربه چه احساس‌هایی راهبری می‌کرد؟ چه کنش و واکنش‌ها و چه اقدام‌هایی داشتید؟

آیا رابطه بین آن جمله‌ها و اقدام‌ها و کنش‌هایتان را می‌بینید؟

سمرق

simorq school

تماشاچی/بازیکن

یک بازی فوتبال و دو نقش بازیکن و تماشاچی را در نظر بگیرید. در جایگاه تماشاچی در یک بازی فوتبال چه گفتگوهایی وجود دارد؟ چه چیزهایی گفته می شود؟

ما در یک بازی فوتبال گفتگوهایی راجع به بازی و درباره بازی داریم. وقتی نشسته‌ایم و یک بازی را تماشا می‌کنیم **درباره** بازی‌ای که در حال انجام است صحبت می‌کنیم.

من و شما از جایی که نشسته‌ایم و صحبت می‌کنیم چقدر روی نتیجه بازی تاثیر داریم؟

چقدر از گفتگوهای من و شما از جایگاه تماشاچی روی نتیجه بازی تاثیر دارد؟

در جایگاه تماشاچی ما در حال ارزیابی، تجزیه، تحلیل و نتیجه‌گیری هستیم.

چقدر از این مدل گفتگوها روی نتیجه بازی تاثیر می‌گذارد؟

حالا به جایگاه بازیکن در یک بازی فوتبال نگاه کنید. بازیکن‌ها چه گفتگوهایی باهم دارند؟ جنس گفتگوهای

آنها در زمین بازی چگونه است؟ گفتگوهای آن‌ها با یارها و هم تیمی‌ها چگونه است؟ چقدر گفتگوهای یک

بازیکن در زمین بازی تاثیر می‌گذارد؟ چقدر روی نوع بازی، همکاری و کار تیمی و نتیجه بازی موثر است؟

جنس گفتگوها «درباره» بازی نیست، **از بازی و برای بازی** است.

گفتگوهای بازیکنان مسیر لحظه به لحظه بازی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

می‌توانید جنس گفتگوها را تشخیص دهید؟

این دو جایگاه را در موقعیت‌های مختلف زندگی نگاه کنید. آیا جایی از زندگی هست که جای ما و گفتگوهای ما

از جنس تماشاگر است؟ همه ویژگی‌هایی که یک تماشاچی دارد را در نظر بگیرید:

نشسته در حال تفریح و خوردن یک سری تنقلات یا عصبی و نگران در حالی که بازی زندگی ما در جریان است.

آیا جایی هست که به عنوان تماشاگر در زندگی با موضوعاتی مواجه هستید؟

از خودتان بپرسید چقدر تماشاگر بودن و آن مدل گفتگوها روی نتیجه بازی تاثیر می‌گذارد؟

اگر شما کسی باشید که در زمین بازی می‌کنید آن جا چه گفتگوها و چه اعمال و رفتاری می‌توانید داشته

باشید؟

آن گفتگوها چقدر ممکن است روی نتیجه بازی تاثیر بگذارد؟

چقدر من و شما در موقعیت‌های مختلف زندگی نتایجی می‌خواهیم ولی در جایگاه و در گروه تماشاچی‌ها نشسته‌ایم و نظر می‌دهیم؟

آیا اعمال و رفتارمان منطبق با نتیجه‌ای است که به دنبال آن هستیم؟
نکند بیرون گود نشسته‌ایم و فقط درباره بازی صحبت می‌کنیم؟ ارزیابی می‌کنیم، مقایسه می‌کنیم و متوقع هستیم.

اگر جایی در زندگی هست که ما نتایجی می‌خواهیم ولی نتایج حاصل نمی‌شود احتمال دهید مواجهه‌مان در جایگاه تماشاچی است. شما در بازیکن تنوع حرکت می‌بینید.

اگر تنوعی از کار و اقدام و عمل در خود نمی‌بینید بدانید که بازیکن نیستید.
بازیکن در زمین زنده و پویا است و در راستای بازی حرکت می‌کند. بعضی وقت‌ها ما توهم بازی داریم و فکر می‌کنیم بازی می‌کنیم اما در واقع وسط بازی در جایگاه تماشاچی هستیم!
ما از شما تقاضا داریم هرکجای این برنامه خود را در جایگاه تماشاچی پیدا کردید جایتان را عوض کنید، به زمین بازی بیاوید و بازی کنید.

پویش:

به موقعیت‌های زندگی نگاه کنید و ببینید چقدر از موقعیت‌های زندگی مواجهه‌تان از جایگاه تماشاچی است و بازیکن نیستید. عملکرد شما در آن موقعیت‌ها چیست؟ آیا ممکن است جای خود را عوض کنید تا نتایج جدیدی حاصل شود؟

تمایز:

ما به عنوان انسان خیلی وقت‌ها بعضی چیزها را تشخیص نمی‌دهیم. مثلاً برای ما برف یک چیز است و تفاوت انواع برف‌ها آن‌گونه که برای یک اسکیمو قابل تشخیص است برای ما نیست. کسی که در قطب زندگی می‌کند تنوعی از برف‌های مختلف را برای استفاده‌های مختلف می‌شناسد. یک اسکیمو حدود ۲۰ نوع برف را می‌شناسد، برای هر کدام نام مشخصی دارد، هر کدام برایش قابل تفکیک و از یکدیگر متمایز است و از هر کدام استفاده خاصی می‌کند. به اصطلاح او درباره انواع برف‌ها قوه تمیز و تشخیص دارد. آنچه که برای من صرفاً برف و یخ

است، برای او چند چیز است، می‌تواند آن‌ها را تشخیص و تمیز دهد و جدا کند و از هر کدام استفاده ویژه و خاصی بکند.

کاری که ما در این دوره انجام می‌دهیم درباره پیدا کردن قوه تشخیص و تمیز است. وقتی بین چیزهای مختلف تشخیص و تمیز بدهیم کارایی بیشتر ایجاد می‌شود، به ما قدرت و توانمندی می‌دهد و می‌توانیم استفاده‌های مختلف و متفاوتی از آن‌ها کنیم. ما در زمینه‌هایی که تخصص و تبحر داریم قوه تشخیص و تمیز داریم و همین حالا هم از آن استفاده می‌کنیم. در این برنامه می‌خواهیم قوه تشخیص و تمیزمان را تقویت کنیم و چیزهایی که به طور معمول برایمان یک چیز است و قابل تشخیص و تمیز نیستند را کم‌کم متمایز و جدا کنیم و در زندگی استفاده کنیم. ما وارد دنیایی می‌شویم برای کشف تمایزها.

از شما می‌خواهیم هر بار حین گفتگوها به این نگاه کنید که به کدام وجه تمایز می‌پردازیم. به طور مثال در وجه تمایز بازیکن و تماشاچی، به تمایز دو جایگاه پرداختیم که هر کدام چه اعمال و رفتار و عملکردی برایمان می‌آورد و کمک می‌کند هر بار در جمله‌ها و اعمال و رفتارمان به این نگاه کنیم که آیا از جایگاه تماشاچی است یا بازیکن؟

نکته:

ما خیلی وقت‌ها در مورد چیزهایی که در ذهن داریم وجه تمایز نداریم بنابراین نمی‌توانیم آن‌ها را از هم تشخیص بدهیم.

تمرین‌های جلسه

۱. هر روز در موقعیت‌های مختلف حداقل دو مورد به گفتگویی که درباره خود، موقعیت یا دیگری دارید حضور پیدا کنید. تشخیص دهید گفتگو درباره که یا چیست؟ گفتگوی خود را یادداشت کنید تا اثر گفتگوی‌تان را در زندگی‌تان ببینید؟ کنج‌او باشید و ببینید احساسات، افکار و عملکرد شما چگونه راهبری می‌کند.
۲. به بخش‌های مختلف زندگی‌تان نگاه کنید و ببینید کجاها از جایگاه تماشاچی با زندگی مرتبط بوده‌اید و کجاها از جایگاه بازیکن؟ در چه حوزه‌هایی است که نتیجه می‌خواهید و از جایگاه تماشاچی با آن مواجهید، به خودتان فرصت دهید گفتگوهایی از جایگاه بازیکن و برای تولید نتیجه داشته باشید؟ درخواست‌هایی از خود و دیگری.