

بسم الله الرحمن الرحيم

به نام خدا و با یاری پدری که در همین نزدیکی است

امام رضا (ع) فرمود: مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ :

«کسی که نعمت دهنده از مخلوقات را شکرگزار نباشد، شکرگزار خداوند نیز نخواهد بود»^۱

مقدمه

سلام علیکم

اساس طرح جشن پیش رو بر مبنای یکی از سجایای اخلاقی، به نام ستایشگری است. ستایشگری ابعاد مختلفی دارد. در این برنامه آنچه مد نظر است، دیدن نکات مثبت اطرافیان و بیان درست و موثر آن می باشد. این کار اکرام اعضای خانواده علی الخصوص پدر و مادر را به دنبال خواهد داشت.

این کار پسندیده در قالب یک جشن مفرح در پیش روی شماست. امید آن که موجبات رضایت و خوشحالی امام عصر علیه السلام را همراه داشته باشد.

مخاطب:

برنامه در قالب یک جشن خانگی با حضور اعضای خانواده می باشد.

اعضای خانواده پدر و مادر و فرزندان

می تواند همراه بزرگترها، پدر بزرگ و مادر بزرگان هم باشد.

همچنین چند خانواده از اقوام که خانواده خاله، عمه، عمو و دایی ها باشد.

^۱ - شیخ صدوق، عیون أخبار الرضا (ع) و البحار ج ۷۱ / ص ۴۴ و الوسائل الشیعه ج ۱۱ / ص ۵۴۲

بخش ۲۱

برنامه با یک مسابقه شاد شروع می شود. مسابقه ای به نام صندلی پادشاه.

در قسمت بالای سالن منزلتان، یک صندلی خوب بگذارید. اگر بتوانید به کمک یک سازه، صندلی را یک پله بالاتر بزارید بهتر است. این صندلی پادشاه است. از وسایل تزئینی برای تاج و شل پادشاه هم استفاده کنید. سعی کنید ظاهری زیبا و شاهانه بسازید.

اعضای خانواده یک به یک بر صندلی پادشاه و در نقش پادشاه می نشینند. و یا اسامی حاضرین را در یک ظرف ریخته و به قید قرعه چند نفر از اعضای حاضر به نوبت روی صندلی پادشاه بنشینند. بقیه اطرافیان وظیفه دارند که از خصوصیات برجسته و خوب پادشاه به واقع (حتما باید خصوصیتی را بیان کنید که در واقعیت در آن فرد می شناسید) تعریف و تمجید کنند.

به عنوان مثال: (شما می توانید قبل از شروع بازی مثال های زیر را برا مهمان هایتان بخوانید و حتی در یک برگه کوچک عنوان این را نوشته و به آن ها بدهید که برای هر دور بازی حواسشون باشه که به چه چیزهایی بپردازند.)

✿ خوبی های اخلاقی

- ای پادشاه مهربان
- ای پادشاهی که در خوش قولی زبان زد خاص و عامی
- ای سلطان خوش رویی
- صداقت در وجود ملوکانتان موج می زند
- و ...

✿ خاطرات شیرینی که آن فرد ساخته

- به یاد دارم در آن روزی که امتحانی سخت داشتم، شما ...
- بهترین هدیه ای که در طول زندگی گرفتم از دستان پر مهر شما بوده که ...
- زمانی که فلان مشکل را داشتم عنایت ملوکانه شما ...
- و ...

✿ هر چیز خوبی که از او آموخته اید

- من توجه به نماز اول وقت را از شما آموختم.
- وجود همایونی شما بود که باعث گردد من آشپزی را به خوبی یاد بگیرم.

۲- برنامه را می توان به دو شکل متفاوت اما به یک هدف و محتوا شروع کرد که شیوه دوم در پیوست آورده شده است.

- از وجود صبور شما آموختم که در فراز و نشیب های زندگی تاب بیاورم و آرام باشم.

- و ...

✿ هر هنری که دارد

- از دستان مبارکتان هنر می بارد. که شما استاد استادان نقاش هستید.

- هیچ کس مثل وجود مبارکتان نمی تواند آش رشته ای درست کند که به جان بنشیند و خستگی از تن رنجورمان بزداید.

- زمانی که لب می گشایید چنان ماهرانه و زیبا سخن می رانید که نفس ها در سینه حبس گشته و سراپا گوش می شویم به فرمایشات همایونی و لذت وافر می بریم.

- و ...

و کلا هر حقیقت مثبتی راجع به آن فرد (پادشاه) می شناسید را بیان کنید.

سپس از افرادی که در نقش پادشاه نشستند، بخواهید حس و حالشان را بعد از شنیدن تعاریف بیان کنند.

در انتها می توانید به فردی که بهترین تعریف را کرده و به نکات خوبی اشاره کرده جایزه دهید. و یا به فعال ترین فرد و یا در نهایت به قید قرعه هدیه دهید.

بعد از انجام بازی و یک پذیرایی کوچک، نوبت صحبت کردن شماسست. تا به میهمانان بگویید هدفشان از انجام این بازی چه بوده. توضیحات زیر برای بیان هدف بازی می باشد.

بخش ۲۲

خدارو شکر که تونستیم با این بازی حس خوبی را به هم منتقل کنیم.

کاری که الان همگی ما با هم انجام دادیم تمرینی بود برای اینکه متوجه بشویم چطور میتوانیم با حرف هایمان حال خودمان و دیگران را خوب کنیم. حال خوبی که همه ما در زندگی بسیار بهش احتیاج داریم و چه بسا در شرایط کنونی خیلی بیشتر از قبل.

آمارهای عجیب افسردگی در دنیا و شکست هایی که موجب سرخوردگی و ناامیدی میشه رو مسلما همگی کم و بیش شنیده ایم! اگر بدانیم که هر کدام از ما تنها با گفتن جملاتی از این قبیل می توانیم در کاهش این آمار سهیم باشیم، آیا اقدام نمی کنیم؟!

خیلی وقت ها ما با یکی دو جمله ی کوچک می توانیم جلوی خیلی از اتفاقات سخت و بزرگ را بگیریم... و حتی فراتر! می توانیم اتفاقات خوب و شگفت انگیزی را رقم بزنیم. (می توانید متذکر این نکته هم بشوید که خودتان هم تازه در این مسیر قدم برداشتید و فواستید اینگونه همه خانواده را همراه کنید تا همگی به کمک هم بتونید اتفاق های بزرگی را برای خانواده رقم بزنید.)

ابراز یکسری جملات خاص مثبت میتواند در روابط ما با اطرافیانمان تأثیرات مثبت فراوانی بگذارد که یکی اش را الان دیدیم.

لازم نیست خیلی عمیق فکر کنیم تا بتوانیم آن جملات را پیدا کنیم و به زبان بیاوریم، آن جملات جلوی چشم ما هستند، فقط کافیست ببینیمشان... مثل کاری که الان در بازی کردیم. یادآوری یکسری از رفتارها و مهارتها، یکسری رفتارهای پدر، مادر یا خواهر، خاله و ... که

۳- این بخش را می توانید خودتان اجرا کنید و هم از کلیپ ضمیمه استفاده کنید.

باعث آموزش من شده مثل خوش قولی، مهربانی، صداقت و... و یا اینکه من مهارتی را در هم سرم، فرزندم و... می بینم، لذت می برم و تحسین می کنم. با بیان درست حس واقعی خودمان. و حتی دیدن مسائل شاید کوچک تر مثل سلیقه خوب در چیدمان اتاق و یا انتخاب لباس و ...

انگار شما با گفتن این ویژگی ها دارید یکی مثل من، من مادر، همسر، خواهر و یا دختر را نوازش می کنید، یک نوازش مثبت. به من احساس دیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن می دید و به طور کلی حال خوب بهم هدیه می کنید. حالا اگر هر کدام ما بلد باشیم این حس را به آدمی که در کنارمان هست و با ما زندگی می کنه منتقل کنیم چقدر می تونه حال و هوای زندگیمون و عوض کنه؟! و حتما تاثیرات خوبی روی روابطمون خواهد داشت.

در واقع کاری که ما باید بکنیم اینکه به جزئیات رفتارها و مهارت های اطرافیانمون دقت کنیم و قسمت های مثبتش را برای آنها بازگو کنیم. تا بتونیم حال خوبی را به هم هدیه کنیم.

یه ماجرای رو براتون تعریف کنم. مادری رو فرض کنید که با هزار امید و آرزو فرزندش را بزرگ و تربیت کرده و بعد از ۷ سالگی با نهایت غرور و لذت او را به مدرسه فرستاده... بعد از مدتی از طرف مدرسه نامه ای دریافت میکنه، تا قبل از باز کردن نامه هزاران فکر زیبا از ذهنش میگذره. مثلا حتما نامه ای برای تشویق و تحسین فرزندم فرستادند و به دست خود او دادند تا نامه را به من برسونه.

اما با باز کردن نامه همه ی افکارش به هم میریزه. او با جملات تحقیر آمیز و بی ادبانه ای روبرو میشه، مدیر مدرسه در نامه اینگونه نوشته بود: فرزندتان یک کودن است، مدرسه ما جای کودن ها نیست.

خب، مادر حال عجیبی پیدا میکنه و در قلبش احساس ناراحتی می کنه. در همان لحظه، فرزندش از او میپرسه که در نامه چه نوشته شده؟

شما به من بگید. اگر شما جای این مادر بودید، با فرزندتان چه رفتاری میکردید و چه جوابی به او میدادید؟ (از مهمان هایتان بالاخص بزرگتر ها بخواهید حتما به شما پاسخ دهند).

این یک ماجرای واقعی بود. از بچه ای که در سال ۱۸۴۷ میلادی به دنیا آمده که در دوران دبستانش چنین اتفاقی برایش افتاده و مادرش در جواب سوال او اینطور پاسخ داده بود و نامه را اینگونه خوانده بود: فرزند شما نابغه است. مدرسه ما نمی تواند بیشتر از این آموزش دهد، شما شخصا آموزش او را به عهده گیرید.

و حالا اینکه تا قبل از آن، چه در وجود فرزندش دیده بود که او را نابغه صدا زد خدا میداند، مهم این است با **مثبت نگری** به فرزندش به او امید داد و خودش هم ناامید نشد و با نوازش مثبت فرزندش و گفتن این جملات، چنان نوری در دل و روح و ذهن فرزندش روشن کرد که او توانست همه ی خانه ها را از حدود ۲۰۰ سال قبل تا به امروز روشن کند چون آن فرزند، "توماس ادیسون" مخترع لامپ بود...

در این داستان، معجزه ی گفتگو با جملات مثبت و خاص رو دیدیم... مادر میتوانست از کلمات و جملات دیگر استفاده کنه. (مثلا بگوید تو کودنی و مدرسه عززت را خواسته، آبرویم را بری، فقیر بگویم درس بفوان؟! فقیر بگویم به فکر کارهای غیر از درس و مشق نباش؟! همش بازیگوشی؟! همش فرار از درس؟! و از این قبیل صحبت ها که به نفعی همه ما شنیده ایم...) اما مادر ادیسون در اون لحظه مثبت نگر بود، با نگاه مثبت فرزندش را دید و حتی با وجود رسیدن آن نامه به دستش، باز هم فرزندش را نابغه دید، و مهم تر اینکه این حس مثبت را به او منتقل کرد و باعث شد که او بتواند یکی از برجسته ترین های روزگار شود. (اگر مستمعین شما کودکان خانواده هستند. متما این تذکر را برهید که ما میفوییم با هم روش های را یاد بگیرم که **زندگیمون زیبا تر و موفق تر بشه**. می فوایم هر کداممون یاد بگیریم. نه اینکه بفوایم به هم یاد بدیم و فدایی نگرده سواستفاده کنیم. و اینکه مادر ادیسون متما پیزی در فرزندش دیده بوده که این حرف و زده. مطمئا اگر فرزندش کوتاهی کرده بود مادر نمی تونست اینگونه برفورر کنه. و

فرزندش هم تلاش و موفقیتش و به تمام دنیا نشون داده ادیسون به غیر از بارزترین اختراش که لامپ بود، توانست در طول عمر علمی اش ۲۵۰۰ امتیاز اختراع را به نام خودش ثبت کند.

و میتوان گفت همه اینها به مثبت نگری و "نوازش های مثبت" آن روز مادرش مربوط بوده. مادرش چنان با نگاه مثبت فرزندش را می دید، که حتی پس از نامه ی مدیر مدرسه، فرزندش را نابغه خطاب کرد و حتما دائم او توانایی های فرزندش را یاد آور میشد و او را با کلماتش نوازش می کنه. یک نوازش مثبت، این کار به زندگی او "معنا" بخشید و او را به سوی موفقیت سوق داد، و این شد، اثر آن جملات طلایی که منجر به شگفتی شد. کلماتی که ما از دهانمون خارج می کنیم می تونن کارهای بزرگی بکنند. می تونن معجزه کنند. می خوایم حواسمون و به این کلمات بیشتر کنیم و آن ها را در جهتی قرار بدیم که به زندگی خودمان و اطرافیایمان معنا زیباتری ببخشه و البته بیش از همیشه به مدلی که خالقِ قادرِ یکتا، همانی که چنین توانایی به من داده نزدیک بشیم. ان شاءالله.

یکی از بهترین روانشناسان کشورمان جمله ی زیبایی میگوید که: بالاترین معنای زندگی برای یک انسان، معنا بخشی به زندگی دیگران است... هر کدام از ما میتوانیم یک معنای زیبا به زندگی اطرافیایمان ببخشیم و با این کار، حال و زندگی خودمان را هم خوب کنیم.

حوا سمون با شه قبل از هر چیز برای گفتن جملات طلایی و تأثیر گذار، یا بهتر است بگوییم برای گفتن جملاتی که به زندگی دیگران معنا ببخشند، باید مثبت نگری داشته باشیم، تا بتوانیم خوبی ها را از دل ناملایمات در بیاوریم و ببینیم، و آنها را بازگو کنیم. مثبت نگری یعنی همان که قدیمی ها می گفتند. نیمه پر لیوان را دیدن. یعنی آنچه از خوبی ها و توانمندیها وجود دارد را خوب ببین. و در بخش بعد این را بیان کن. مثلاً من چنین صفت خوبی یا توانمندی خاصی را در تو دیدم. این دیده شدن آثار شگفت انگیزی داره. ببینیم و بگیم که دیدیم. نشان بدیم که لذت بردیم. نشان بدیم که کیف کردیم. (**من باز این تذکر و میدم ما قراره هر کدام جداگانه در این مسیر گام برداریم و با عمل به هم کمک کنیم و نه خدایی نکرده از این حرف ها بر علیه هم سواستفاده کنیم که مثلاً تو که گفتی پس چرا اینجوری رفتار میکنی؟! و یا موجب تنبلی بشه. ما قرار واقعی حرف بزنینم و با حس واقعی.**)

با دید مثبت، هر رفتار خوبی که از اطرافیایمان میبینیم و یا هر مهارتی که دارند را برایشان بازگو کنیم، مثل چند دقیقه پیش که این کار را در بازی انجام دادیم.

ثمره و نتیجه مثبت نگری، یعنی همین کاری که ما انجام دادیم. اسمش هست، ستایش کردن. که اکسیر اعظیم و نعمت بزرگیست که خدا به ما ارزانی داشته است.

اینکه من خوبی های دیگران را به آن ها بگویم، به واقع دارم او را ستایش می کنم. امام صادق علیه السلام خطاب به یکی از پیروانشان می-فرماید: اگر یکی از برادرانت را دوست داری، این دوستی را به اطلاع او نیز برسان.

و واقعیت این است که ما شاید انقدر از این مدل زندگی کردن فاصله گرفتیم که لازم با شه برای عملی کردنش در زندگیوموم وقت بگذاریم و تمرین کنیم، تمرین دیدن. اینکه شخص مقابل من چه ویژگی های مثبتی دارد و بعد اونو ستایش کنم. بیانی خوب و واقعی. یک مدلشو گفتیم و اسمش را گذاشتیم، نوازش مثبت. اما مدل دیگری هم داره. که تو بازی اول هم بود.

ما می خوایم امروز این حرفها رو بزنینم و با هم تمرین کنیم تا بتونیم وارد زندگیمون کنیم. بفهمیم این ها زمانی می تونن نتایج استثنایی خودشون و نشون بدن که از توی کتاب ها و برگه ها بیان بیرون و در رفتار و کلام ما جاری بشن. کاری به بقیه ندارم. منی که اسمم بچه شیعه است. منی که وجود امام زمان برام مهمه و خودم و منتسب به ایشان می دونم. من خودم. بدون توجه به بقیه... من تنها. چقدر این مدلی زندگی کردم؟! چقدر زندگی رنگ و بوی این آدم ها رو میده؟!

***در این قسمت می توانید پذیرایی از میهمانتان داشته باشید و بعد برنامه را ادامه دهید.**

بخش ۳

وسایل لازم:

برای این قسمت نیازمند برگه های زیبا و طراحی شده و پاکت های نامه زیبا هستیم.

این نامه ها و پاکت ها برای فرزندان است. هر کس که در آن جمع پدر، مادر و یا هر دو حضور دارند.

برگه و پاکت را همراه با یک قلم^۴ به فرزندان حاضر در مجلس بدهید و توضیح دهید که این قسمت مخصوص آنان است. اما چگونه؟ می خواهیم که خاطراتتان را در ذهنتون مرور کنید و یکی از رفتارهای خوبی که از مادر و یا پدر آموختید را در قالب جملات زیبا و با حس خوب برایشان بنویسید.

(ده دقیقه زمان دهید و در این بین می توانید برا ایفار حس بهتر از زیر صد اساسی هم استفاده کنید.)

در ادامه در حالیکه افکنت اساسی پفش میشه از چند تن از فرزندان بخواهید نامه شان را بخوانند و یا نامه را به پدر و مادرشان بدهند و از آن ها بخواهید که نامه را بخوانند.

خیلی خوبه که گاهی، کارها و رفتارهای خوبی که از عزیزانمان یاد گرفتیم را به آنها بگوییم، با افتخار و محبت و تشکر گونه به آنها بگوییم که مثلا مادر عزیزم، من صبر را از شما یاد گرفتم، پدر جانم، کنترل خشم را از شما یاد گرفتم، مثلا حتی می تونیم بگیم: مامان، من درست کردن قرمه سبزی، با این کیفیت عالی را از شما یاد گرفتم.

بخش ۴

این بفش را بلا فاصله بعد از بفش قبل انعام دهید و همپنان از افکنت مناسب و اساسی استفاده کنید. مهمانان دور نشسته باشند و سعی کنید هتما در گفتگو مشارکت کنند.

ما امروز به بهانه میلاد امام زمان علیه السلام درو هم جمع شدیم. الان می خوام از فردی حرف بزیم که به بیان ولی نعمتان، امام رئوف، امام رضا علیه السلام. همه کس ما ست. امام زمان بهترین مادر، دلسوز ترین پدر، رفیق ترین رفیق برای همه ما ست. بیایم الان خوبی هایی که از امام زمان می شناسیم و به هم بگیم. هر آنچه می دانم.

^۴ - می توانید قلم های زیبا تهیه کنید و به عنوان یادبود به خودشان هدیه دهید.

- رو به بزرگتر های جمع کنید و ازشون بخواهید براتون تعریف کنند از جاهایی که دستگیری امام زمان را در زندگیشون دیدند. جاهایی که بودن امام زمان را با تمام وجود لمس کردند. تجربه های شخصیشون بگن.

- از مهمانان بخواهید، ماجراهایی که خواندند و یا شنیدند تعریف کنند. اتفاقاتی که محبت و توجه امام زمان را نشان میده.

- حتی از اطلاعات معرفتیشون نسبت به امام بگن. از خوبی ها و ویژگی هایی که خاص امام هستش بگن.

بعد از آن که صحبت های مهمانان تمام شد. ادامه دهید.

وقتی نگاه می کنیم به سیره و عملکرد اهل بیت علیهم السلام، در شروع هر سخنی، در ابتدا زبان به ستایش خداوند گشودند.

اگر من این مدل حرف زدن و یاد بگیرم. حتی نوع ارتباطم با خدا و امام زمان هم تغییر می کنه. مدلی که نعمت هام و بینم و در مقابل این نعمت ها زبان به ستایش باز کنم. نشان بدیم به خداوند که دیدیم و فهمیدیم. ستایش کنیم خدای را که به ما نعمت معرفت امام زمانمان را داده. یم برای ما را از اهل نجات قرار داده.

می خوام به کلیپ بزارم براتون از شگفتی که زبان ستاگیری به وجود آورده. شگفتی که زمان حضرت موسی علیه السلام رخ داده و دنیای ما هم بسیار بهش احتیاج داره. اما قبلش این و بگم که ما همیشه با حوائج مختلفی در جشن هایی که به نام اهل بیت علیهم السلام هستش شرکت می کردیم. که این خاندان همه اهل لطف و کرم هستند. بیایم امروز عاجزانه درخواست کنیم از امام زمان، حضرت مهدی علیه السلام که این آداب که امروز ازش حرف زدیم را به ما یاد بدن. کمکمون کنند تا آن ها را در زندگیمون جاری کنیم. در کلامی که با همسرمد دارم. با فرزندم دارم. به مدل و ادبیاتی که با پدر و مادرم صحبت می کنم. تا شاهد آثار و برکات شگفتش هم باشیم. ان شاء الله

بخش ۵

پخش کلیپ بنی اسرائیل و دعای دسته جمعی با میهمانان.

پیوست:

۱- در زیر بخش جایگزین بخش اول بیان شده است. بسته به شرایط و سلیقه شما می توانید یکی را انتخاب کنید.

وسایل لازم:

از قبل به تعداد مهمانانتان برگه ای که به شکل بلوز چیده شده و با یک سوزن ته گرد و یا روبان می شود به لباس زد و یا بر گردن آویزان کرد، آماده کرده باشید.

شنیده اید میگویند بعضی آدم ها در بند ظاهراند؟! اینکه چه بپوشم؟ چه رنگی باشد؟ چه مدلی باشد؟

خوبی همین ظاهر، اینجاست که خیلی وقت ها میشود از روی ظاهر هم کمی شناخت نسبت به آدمها پیدا کرد و اینو بروز داد، نمیگویم از روی ظاهر قضاوت کنید. هرگز! میگویم به ظاهر هم مثبت نگاه کنید و نوازش مثبت انجام دهید. مثلا بگویید چه رنگهای شادی پوشیدی؟! چه با انرژی! چه خوش سلیقه! و خیلی چیزهای دیگر که میتوان نوازش مثبت از درونش بیرون کشید.

شده تا حالا از لباس و ترکیب رنگ لباس کسی به وجد بیاین؟ احساساتان را چه طور بیان کردید؟ چه طور از سلیقه و انتخاب مدل تعریف کردید؟ و برعکس، تا حالا کسی از شما تعریف کرده؟! یادتان می آید چه گفته؟ (تما بفواهد قاطره مثبت را تعریف کنند و اجازه نرهد قاطرات منفی و بیان کنند.)

امروز با هم میخواهیم لباس بدوزیم، لباسی که فقط و فقط برای خودمان است، رنگ و مدل و استایلش را قبلا انتخاب کردیم و الان فقط میخواهیم به هم وصلش کنیم.

✽برگه هایی که آماده کرده بودید را به میهمانان بدهید.

یک کادر در وسط لباس هست، این کادر بارزترین ویژگی شما از نظر خودتان است، که باید آن ویژگی بارز را در کادر بنویسید.

من یک هستم

مثلا من یک مادر فداکار هستم. یا من یک کارمند دلسوز هستم. یا من یک دوست همراه هستم. و...

زیر کادر ویژگی و توانمندی شما است که به آن افتخار میکنید، هر رفتار یا مهارت خوبی که دارید، در زیر کادر بنویسید، مثلاً من بسیار به دیگران کمک می‌کنم. من راننده حرفه‌ای‌ای هستم، یا فرزند باادبی هستم و پدر و مادرم از من راضی هستند، من ورزشکار هستم و مثلاً به صورت حرفه‌ای اسکیت کار میکنم، من اگر عصبانی بشوم پرخاشگری نمیکنم، من آدم حسودی نیستم یا...

* بنواهد برکه‌ها را به کردن بیاویزند و یا با سوزن به لباسشان وصل کنند.

حالا وقت آن رسیده نگاهی به لباس عزیزانمان بکنیم. قشنگ‌ترین ویژگی و دارایی‌اش را از نظر خودتان، انتخاب کنید. می‌خوایم تمرین کنیم که این ویژگی‌ها را بینیم و بیان کنیم. در مقابل کلمات بخشنده باشید. به او بگویید که ویژگی‌اش چقدر ارزشمند است، بگویید این رفتارش چقدر خوب و آموزنده است. حتی میتوانید از جزئیات رفتار و مهارتش با او گفتگو کنید.

(شروع به خواندن و ستایش مخاطبین کنید؛ به به ایشان انسان مهربانی هستند و بی دریغ به اطرافیان‌شان محبت میکنند، اصلاً مهربانی از لب‌فند روی لب‌شان میبارد! این دفترمون شناگر ماهری هستند! عالی است و مقدر ورزش کردن حال آدم را خوب میکند! در مورد انتقابتان هم تبریک میگوییم، شما ورزش بینظیر و زیباییست! و...)

تمرین کنیم گوشه‌های خانه‌مان، کنار آئینه، روی در یخچال یا در کیفمان، لباس آدم‌های مهم زندگی‌مان را سنجاق کنیم.

وقت‌هایی که دلشان گرفته، ناامید شدند، دلسرد شدند یا خسته، با کلمات دوباره زنده‌شان کنیم و بهشان بگوییم که قدردان این همه لطف و محبت هستیم، بگوییم که ما می‌بینیم و **قدردان** هستیم. دقت کنید! کاری به اینکه بقیه چگونه رفتار می‌کنند، ندارم. من می‌خواهم اینگونه باشم. یک انسان فرهیخته و قدر دان. کسی که دیگران از زندگی کردن در کنارش احساس آرامش و لذت دارند.