



بیشتر از یک نفر...

به نام خدا سلام به درس هفتم از دوره رایگان آموزش سخنرانی و فن بیان خوش اومدید.

ما در هفته سوم که درس هفتم در اون قرار داره قصد داریم در رابطه با مهارت‌های ارتباطی صحبت کنیم.

اجازه بدین بحث رو با این داستان شروع بکنم که من زمانی که داشتم به کارمندان یک شرکتی که مبلمان لوکس میفروختن و کالاهای بسیار گرون قیمتی داشتن آموزش می‌دادم، بهشون آموزش دادم که چطور با کارمندان برخورد بکنن، با مشتریان چطور برخورد بکنن، با همکاران چطور برخورد بکنن مهارت‌های ارتباطی رو به اونها آموزش دادم آداب معاشرت رو گفتم و ... آنچه که خیلی خیلی توجه من رو جلب کرد یک اتفاق تلخ بود.

خب من نگاه می‌کردم داشتم نظاره می‌کردم ببینم اون فروشنده‌ای که بهش آموزش دادم آیا خوب با مشتری‌ها برخورد میکنه اون روش‌هایی که من گفتم رو رعایت میکنه یا خیر و اتفاق عجیب این بود ... اون برخورد فوق‌العاده‌ای با مشتری‌ها داشت اما یه لحظه موبایلش زنگ زد از مشتری اجازه گرفت گفت ببخشین یک تماس مهمه اومد این طرف ... چی میگی زن بگو کار دارم ...

و من واقعاً جا خوردم دیدم چقدر بد چقدر بده که اون فرد با مشتری‌ها عالی صحبت میکنه و نزدیکان خودش رو فراموش میکنه. زندگی ما خودبه‌خود درد و رنج به ارمغان میاره و مسئولیت ما شادی آفریننده و ما فراموش می‌کنیم که ای بابا این کاری که ما الان داریم به خاطر اینه که زندگیمون قشنگ شه و متأسفانه خیلی از ماها این موضوع رو فراموش می‌کنیم.

بنابراین لازم دیدم در رابطه با این موضوع باهم صحبت بکنیم که چطور ارتباط خوبی رو با همدیگه داشته باشیم.

اولین نکته این هستش که یاد بگیریم در ارتباط با دیگران کار دیگری رو انجام ندیم و ارتباط

چشمی داشته باشیم مثلاً این عادت خیلی بدیه که متأسفانه بسیاری از پدرها و مادرها وقتی بچه کوچیکشون با اونها صحبت میکنه مشغول خوردن روزنامه یا دیدن تلویزیون یا چک کردن وایبر و واتساپ و سایر نرم‌افزارهای روی موبایلشون هستن.

این اتفاق خیلی بده و باعث میشه که عزت‌نفس اون بچه بیاد پایین حس کنه که آدم ارزشمندی نیست و بهش توجه نمیشه.

همین موضوع در ارتباط با همسر یا دوستان دیگه هم وجود داره هیچ کدوم از ماها دوست نداریم وقتی با ما صحبت میشه اون شخص به جای دیگه‌ای نگاه کنه.



بیشتر از یک نفر...

من دوست ندارم که وقتی دارم با شما صحبت می‌کنم شما مشغول کار دیگری باشید این چیز کاملاً طبیعی است و ما باید این احترام رو به دیگران بزاریم تمام توجهمون رو بزاریم برای فردی که داریم باهاش صحبت می‌کنیم یا داره با ما صحبت میکنه و مشغول کار دیگه‌ای نشیم.

تلویزیون رو خاموش کنیم روزنامه رو ببندیم موبایل رو صداسش قطع کنیم بزاریم اون طرف یا اگر مجبور هستیم کاری بکنیم بگیم می‌تونم ازت خواهش کنم صحبتت رو ادامه ندی تا من این کار و تموم کنم بعد، چون صحبتت برام مهمه و میخوام تمام توجهم به تو باشه، می‌دونید چقدر قشنگ میشه و چقدر دنیای ما جای بهتری برای زیستن میشه.

خب این یک تکنیک بود و تکنیک بعدی تکنیکی هستش که فرق بین احساس ما و رویدادی که رخ داده رو مشخص میکنه.

فرض بفرمایید که من با دوستم قرار دارم و ساعت ساعت هشت هستش، خب من طبق عادت خودم ده دقیقه به هشت معمولاً سر قرار حاضر میشم. خب دوست من که قرار کاری هم هست می‌بینم که ازودتر از من اونجاست بهش سلام می‌کنم و می‌بینم یک سلام خیلی خشک و معمولی داره و خب من می‌پرسم چیزی شده میگه نه همه چی خوبه.

بحث همین‌طور پیش میره و قرار بعدی ما میشه هفته آینده. گفتیم پس هفته آینده با همین شرایط همین‌جا همین‌زمان.

دوباره من ده دقیقه به هشت اونجا بودم و دیدم باز این دوست من زودتر هست ... دیدم برخوردش خشک‌تر هم شد با اینکه اون دوست صمیمی من بود و برام یک کمی عجیب بود کمی بررسی کردم گفتم چیزی شده مشکلی هست گفت نه مشکلی نیست چیز خاصی مگه می‌بینی؟ گفتم نه من نمی‌بینم گفت نه چیز خاصی نیست.

و هفته بعد وقتی که من اوادم گفت خیلی بی‌شعوری ... جا خوردم گفتم چرا؟ گفت تو خجالت نمی‌کشی سه بار قرار گذاشتیم سه بار بیست دقیقه دیر کردی تو اصلاً به من بی‌توجهی.

من جا خورده بودم قرار ما ساعت هشت بود و وقتی باهاش صحبت کردم متوجه شدم که اون فکر می‌کرده قرار ساعت هفت و نیمه من تازه ده دقیقه هم زودتر از هشت هم می‌ومدم و اون دچار اشتباه شده بود. مشکل این بود که اون قضاوت کرد بجای اینکه حرفش رو رک و روراست بزنه تو ذهن خودش پروروند حالا



بیشتر از یک نفر...

دیگه این دفعه نه منظورش این بود و همین‌طور برای خودش سخت‌تر و سخت‌تر کرد و اون لحظه واقعاً خجالت‌زده شده بود.

خیلی مهمه که ما بین سه تا چیز تفاوت قائل بشیم یک: اتفاقی که افتاده دو: احساس ما از اون اتفاق و سه: واکنشی که نسبت به این اتفاق و اون احساس داریم به شخص مقابل.

برای مثال این دوست من که فکر می‌کرده من بهش بی‌توجهم یعنی حس می‌کرده من بهش بی‌توجهم بین این سه تا تفاوتی قائل نشده یک: اتفاقی که افتاده چیه من بیست دقیقه از نظر اون دیر کردم احساسی که داره اینه که بهش بی‌توجهی شده و اونچه که بیان میکنه اینه که به من میگه تو به من بی‌توجهی.

در صورتی که اگر اون شخص با خودش روراست باشه شاید خیلی بهتر باشه که بگه، بگه بیست دقیقه دیر اومده دیر اومدی دلیل این اتفاق چیه ...

و حالا فرض کنید من واقعاً دیر اومده بودم اون موقع نباید به من بگه که تو به من بی‌توجهی اون باید به من پیشنهاد بده آفر بده که ... ببین از این به بعد اگه خواستی دیر بیای حتماً به من خبر بده یا ازت خواهش می‌کنم لطفاً دیگه من رو منتظر نزار.

ولی ما معمولاً همه اینا رو به یه پکیج می‌کنیم بجای اینکه بین این سه تا موضوع یعنی اتفاقی که رخ داده حس می‌کنیم که داریم و پیشنهادی که داریم این سه تا رو باهم به یه پارچه می‌کنیم تبدیل میشه به یک توهین و پرت می‌کنیم به سمت شخص مقابل.

پس خیلی مهمه که بین این سه تا تفاوت ایجاد کنیم و خواهیم دید که چقدر از سوء تفاهم‌ها رفع خواهد شد. چقدر از مشکلاتی که وجود داره می‌بینیم سر چیزای خیلی بیخودیه. من یک حرف یک جمله گفتم و واقعیت اینه که من فقط اون جمله رو گفتم اما احساس فرد مقابل من دوست من همسر من همکار من یا هر کس دیگری ... احساس بدی پیدا کرد و خیلی مهمه که ما برای خودمون همیشه این رو قائل بشیم که اتفاق چی بوده احساس من چی بوده و بگیم بگیم این اتفاق که افتاد این احساس رو در من ایجاد کرد و پیشنهاد می‌کنم این کار و بکن.

وقتی بخش‌بندی می‌کنیم موضوعات رو اون شخص میتونه خیلی راحت‌تر برای خودش یک برنامه‌ای داشته باشه اما خانمی که به همسرش میگه تو به من بی‌توجهی ... خب دیگه مرد میخواد چیکار کنه خب میگه من بی‌توجهم نهایت میتونه از خودش دفاع کنه بگه من بی‌توجه نیستم در صورتی که اون فقط ممکنه دیر اومده باشه همین.



بیشتر از یک نفر...

پس باید بین اتفاق، حسمون و پیشنهادی که داریم و اونچه که بیان می‌کنیم تفاوت قائل بشیم و تا می‌تونیم حرفه‌ای این‌ها رو مطرح بکنیم.

یک‌بار دیگه تکرار می‌کنم زندگی خودبه‌خود رنج به ارمغان میاره و مسئولیت ما اینه که شادی بیافرینیم و ازتون خواهش می‌کنم با ارتباطات خوبی که دارین سعی بکنید تا حد ممکن دنیا رو جای بهتری برای زیستن بکنید.

همچنین یک ویدیویی ضبط کردم در رابطه با مهارت‌های حسن جویی و تعریف از دیگران حتماً توصیه می‌کنم اون رو مشاهده کنید.

ممنونم از توجه شما پیروز و موفق باشید تا درس بعدی خدانگهدار.

سلام

می‌گویم اگر یک نفر یک نانی داشته باشد، بعد ببیند که یکی دارد از گرسنگی می‌میرد، بعد بیاید این کار را انجام بدهد:

بیا بخور!

فردا هم این را بهت می‌دهم!

فردا هم بیا این را بخور!

بعد خودش شروع کند به نان خوردن، شما به این آدم چه می‌گویید؟

در کتاب انسان ۲۰۲۰ که به همراه دوستان عزیزم آقای ژان بقوسیان و آقای سعید محمدی منتشر کردیم در مورد این صحبت کردیم که عزت نفس چی هست.

یعنی یکی از اجزای این کتاب در قسمتی که من آن را نوشتم راجع به عزت نفس با هم صحبت کردیم و در رابطه با عزت نفس مطالبی را گفتیم، تعاریفی را بیان کردیم و اهمیت آن را گفتیم و متأسفانه راجع به این صحبت کردیم که عزت نفس بسیاری از ما افراد پایین است.

اگر می‌خواهید ببینید که عزت نفس پائین دقیقاً یعنی چی و منظور من چی هست، یک لحظه به این سؤال‌ها پاسخ بدهید:

یکی از المان‌هایی که نشان می‌دهد عزت نفس بالاست یا پایین، این است که ما ببینیم چقدر می‌توانیم از دیگران تعریف بکنیم.



بیشتر از یک نفر...

لطفاً بیاد بیاورید آخرین باری که از شما تعریف شده کی بوده است؟

یعنی آخرین باری که یک نفر گفته فلانی این کارت خیلی عالی بود، آفرین یا یک ویژگی ما را تحسین کرده کی بوده است؟

شاید باید خیلی زیاد فکر کنیم و از آن طرف آخرین انتقادی که به ما شده کی بوده است؟!

فکر نمی‌کنم نیاز به فکر زیادی داشته باشد!

نهایتاً ۲ یا ۳ ساعت از آن گذشته و اگر اول صبح است که دارید این ویدئو را می‌بینید، احتمالاً به زودی رخ خواهد داد یا یادمان است که انتهای شب فلان اتفاق افتاد و متأسفانه خود ما هم همین کار را می‌کنیم.

یعنی استاد انتقاد کردن هستیم اما زمانی که می‌خواهیم کوچکترین محبتی انجام بدهیم، حسن جویی کنیم، ویژگی‌های خوب دیگران را بگوییم دست و پایمان می‌لرزد و این کار را درست انجام نمی‌دهیم.

می‌دانید دلیلش چیست؟

به خاطر اینکه اگر من اعتقاد داشته باشم عزت نفس بالایی دارم، به خودم مطمئنم و چون به خودم مطمئنم خودم را بالا می‌بینم و دوست دارم دست همه را بگیرم و بالا بیاورم، بنابراین خیلی راحت حسن جویی و تعریف می‌کنم.

اما اگر به خودم مطمئن نباشم و حس کنم عزت نفسم کم است، می‌خواهم همه را با انتقاد پایین بیاورم، بنابراین کار من به صورت روزانه می‌شود انتقاد کردن، غر زدن و بهانه آوردن!

راجع به این موضوع و بحث عزت نفس کاملاً در کتاب انسان ۲۰۲۰ صحبت کردیم و مطالبی را گفتیم و من اینجا فقط می‌خواهم توضیحات بیشتری در رابطه با بحث حسن جویی بدهم.

دقیقاً بگوییم که چطور باید حسن جویی کنیم و از دیگران تعریف کنیم.

یک فرمول بسیار بسیار عالی وجود دارد که سه گام دارد و ما اگر از این فرمول تبعیت کنیم می‌توانیم خیلی خوب از دیگران حسن جویی کنیم و ویژگی‌های خوب آنها را بیان کنیم.

فرمول به این صورت است:

در ابتدا نام شخص را می‌گوییم.

بعد تعریف می‌کنیم



بیشتر از یک نفر...

و بعد دلیل تعریف را می‌گوییم.

پس اول گفتن نام شخص است، دوم تعریف و سوم دلیل است.

اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم:

چرا باید اول نام را بیاوریم؟

زمانی که نام فرد را می‌گوییم مشخص می‌شود که این تعریف اختصاصی است یعنی ناخودآگاه شخص ارتباط خیلی خوبی با این تعریف می‌گیرد، حس نمی‌کند که ما یک جمله داریم و به همه می‌گوییم بلکه کاملاً این حس را دارد که این موضوع اختصاصی است.

وقتی تعریف می‌کنیم حُب داریم حسن جویی می‌کنیم و وقتی دلیلش را می‌گوییم یعنی اینکه اجازه نمی‌دهیم حالت چاپلوسی بشود.

حرف ما و تعریف ما دلیل دارد، بگذارید چند مثال بزنم:

نام، تعریف، دلیل.

همسر عزیزم، فلانی، تو واقعاً صبوری به خاطر اینکه سال‌های اول زندگی سختی‌های خیلی زیادی را تحمل کردی و من واقعاً ازت ممنونم.

نام، تعریف، دلیل.

حالا می‌توانید با افراد مختلف در فضاهای مختلف کارهای دیگری انجام بدهید.

به طور مثال:

دوست عزیزم تو برای من خیلی ارزشمندی چون همیشه من را راهنمایی می‌کنی و همیشه تجربیاتت را به من می‌گویی، حتی آنچه که اسرار کار خودت هست را به من می‌گویی که من در کار خودم دچار اشتباه نشوم.

یا پدر و مادر عزیزم، حالا خوبه اسمشان را هم بگوییم، شما فوق العاده مهربان هستید به خاطر اینکه من وقتی نگاه می‌کنم، نمی‌دانم واقعاً با این همه دردسری که ایجاد کردم چطور می‌توانم تحمل کردید.

یا شما عزیزانی که این فیلم را می‌بینید، واقعاً از شما متشکرم و تبریک می‌گویم، چرا؟



بیشتر از یک نفر...

چون شما می‌خواهید با تغییر کردن، دنیای بهتری را بسازید و خیلی‌ها هستند که می‌گویند برو بابا ولش کن، حُسن جویی چیه! بنابراین از شما بی‌نهایت ممنونم.

اگر نام را بگوییم و بعد تعریف کنیم و بعد دلیل را بگوییم، فوق‌العاده زیبا حُسن جویی کردیم.

اما ممکن است بگوییم پررو میشه، یعنی چی؟

لازم نکرده، دو تا تعریف می‌کنی ... تعریف نکرده اینطوریه، تعریف کنیم چی میشه؟!!

من می‌خواهم یک جمله از نیچه بگوییم، نیچه می‌گوید؛

پرندگانی که در قفس به دنیا آمدند پرواز را بیماری می‌پندارند و شاید بعضی از ماها تو قفس به دنیا آمدیم.

آنقدر تعریف نشده از ما و آنقدر تعریف کردن را چیز عجیب و غریب می‌دانیم که حس می‌کنیم کار بدی است.

در صورتی که این کار کاملاً لازم است، مثل سلامتی مثل سلام کردن به همدیگر، یک چیز کاملاً بدیهی و طبیعی است و نیاز هر انسان است و آن نانی که من در ابتدا، در ابتدای فیلم نمایش دادم دقیقاً رفتار خیلی از ما افراد است.

انسان‌ها نیاز به تعریف و حُسن جویی دارند تا حالشان خوب بشود و حُسن بهتری بگیرند تا بهتر کار کنند اما ما دریغ می‌کنیم!

هیچ هزینه‌ای ندارد!

حتی به معادل یک قرص نان هم برای ما هزینه ندارد فقط می‌توانیم با کلامان حُسن خوبی را بدهیم و هزاران انتقادی که در طول روز شده است را با یک حُسن جویی می‌توانیم اثرش را به شدت کم کنیم و روز آن فرد را بسازیم.

اما یک سری بهونه‌های دیگر هم هست. مثل اینکه:

بابا این آدم اصلاً کلاً یک ویژگی خوب نداره من از چی این فرد تعریف کنم؟

حتماً این داستان را از حضرت عیسی شنیده‌اید که با یارانشان رد می‌شدند از کنار یک سگی که مرده و متعفن شده و یک صحنه منزجر کننده‌ای بود و بوی خیلی بدی می‌داد.



بیشتر از یک نفر...

یکی گفت آه چه بوی بدی.

یکی دیگه گفت آه چه صحنه منزجر کننده‌ای.

و حضرت عیسی فرمودند؛

این سگ عجب دندان‌های تیز و سفیدی داشت!

پس ببینید از یک سگ مرده و متعفن هم می‌شود یک نکته خوب پیدا کرد و عجیب است اگر ما نتوانیم در یک انسان یک ویژگی خوب پیدا کنیم.

قطعاً به این معنی است که ما بلد نیستیم درست به دنیا نگاه کنیم.

برای حسن جویی کردن لازم است که یک سری شرایط را رعایت کنیم:

اگر عادت به حسن جویی نداریم باید کم کم این کار را انجام دهیم.

یعنی به محض اینکه این کار را شروع کنیم ممکن است بعضی‌ها حتی ما را مسخره کنند.

برای مثال:

من در یکی از کارگاه‌ها به همه شرکت کننده‌ها گفتم لطفاً به عزیزترین فردتان یک اس ام اس حسن جویی بزنید، یک ویژگی خویش را انتخاب کنید، نامش را بیاورید، تعریف کنید و دلیل تعریف را بگویید.

بعد یک خانمی برای پدر و همسرش فرستاد.

از آنجایی که آن خانم هیچ وقت به غیر از وقت نیاز به پدر و همسرش از آنها حسن جویی نکرده بود، پدرش جواب داد: باز بنزین تمام کردی واسه من پیام فرستادی؟

و شوهرش هم گفت سرت خورده جایی؟

اس ام اس‌ها را آن خانم واقعاً به من نشان داد.

به خاطر اینکه هیچ وقت بدون دلیل از کسی حسن جویی و تعریف نکرده بود، فقط وقتی کارش لنگ بود بابا جونم، همسر عزیزم شده بود و این خیلی بد است و برای خیلی از آقایان هم دقیقاً همینطوری بود.

این فقط یک مثال بود.



بیشتر از یک نفر...

پس اگر ما به این کار دیگران را عادت ندادیم و همه ما را به عنوان یک فردی که از دیگران تعریف می‌کند نمی‌شناسند باید یواش یواش این کار را انجام دهیم که مقاومتی شکل نگیرد.

نکته دوم اینکه بدون نیاز به آن فرد از او حسن جویی کنیم.

خوب کاملاً طبیعی است وقتی من با یک نفر دیگر مثلاً می‌روم سر یک قراردادی و می‌خواهیم در یک رستورانی یک قرار کاری بگذاریم و یک قراردادی ببندیم مطمئناً آن شخص از من حسن جویی می‌کند. چرا؟

چون با من کار دارد، من با اون کار دارم، کاملاً احترام همدیگر را نگه می‌داریم و از ویژگی‌های خوب همدیگر می‌گوییم.

اما هنر این است همانطور که از ویژگی‌های خوب آن فرد من بهش می‌گویم به ویژگی‌های خوب گارسون هم اشاره کنم!

به ویژگی‌های خوب حسابداری یا مدیر آن رستوران هم اشاره کنم!

با اینکه حتی به آنها نیاز ندارم.

به عنوان تمرین شاید خوب باشه که از خودمان شروع کنیم؛

همین الان حداقل ۱۰ ویژگی خوب در خودمان پیدا بکنیم و از همان ویژگی‌ها از خودمان تعریف بکنیم.

آفرین که داری این کار را می‌کنی پیام.

بارک ا... که این تصمیم را گرفتی.

چقدر این ویژگی‌ات خوب است که به فکر همه هستی.

چقدر آن ویژگی‌ات خوب است که آن طوری است.

همینطور از خودمان تعریف کنیم و حس خوبی بگیریم، ببینیم وقتی از خودمان تعریف می‌کنیم و ویژگی‌های خوبمان را می‌نویسیم، حالمان خوب می‌شود و دوست داریم روز به روز آنها را بیشتر کنیم. حالا فرض کنیم این کار را برای دیگران انجام بدهیم، برای آنها هم اثر بخش خواهد بود.



بیشتر از یک نفر...

پس اول از خودمان شروع می‌کنیم.

لطفاً همین الان فیلم را نگه دارید و حداقل ۷ تا از ویژگی‌های خوب خودمان را یادداشت کنیم.

مطمئنم که شما الان فیلم را نگه می‌دارید و این کار را انجام می‌دهید.

گام بعدی این است که ویژگی‌های خوب نزدیکان و دوستانمان را انتخاب کنیم و حسن جویی کنیم.

اعضای خانواده، همکاران، دوستان صمیمی بی هیچ دلیل و مناسبتی!

همین طور مثلاً ساعت ۱۱ صبح زنگ بزنیم به مادرمان، من می‌خواهم ازت تشکر کنم بابت این زحمت و هیچ کاری هم با شما ندارم.

آره بعضی‌ها آنقدر کم حسن جویی کرده‌اند که همه نگران می‌شوند، می‌گویند نکند گفتند که این هفته آینده می‌خواهد عمرت تمام بشود و تو داری با همه خوب ارتباط برقرار می‌کنی؟

مطمئناً ما نباید این طوری باشیم و یواش یواش حسن جویی‌ها را زیاد می‌کنیم و بعد در انتها باید یاد بگیریم از همه حسن جویی بکنیم حتی کسی که وظیفه‌اش را درست انجام می‌دهد هم باید ازش حسن جویی و تعریف کنیم و بعد ببینیم چقدر این کار نتیجه بخش است.

خُب چقدر حالا باید حسن جویی کنیم؟

آیا یک بار، دوبار، سه بار، ده بار، صدبار در روز!

به نظر من کافی نیست.

یک لحظه به اطرافمان نگاه کنیم.

به دنیای اطرافمان اگر نگاه کنیم می‌بینیم انتقادها آنقدر زیاد است که ما اگر از صبح تا شب هم شروع کنیم حسن جویی کردن شاید نتوانیم با همه آن انتقادها مقابله بکنیم.

پس کار ما این است که یک کاری بکنیم که اطرافیان ما از دنیا لذت ببرند.

آنقدر از ویژگی‌های خوب بگوییم و تعریف بکنیم که نهایت لذت را ببرند البته به این معنی نیست که هیچ انتقادی نکنیم.



بیشتر از یک نفر...

انتقاد کردن هم اصولی دارد که در سایت روش آن را هم قرار دادم و می‌توانید نحوه انتقاد کردن را جستجو بکنید و ببینید من نیم ساعت فایل صوتی در سایت قرار دادم که چطور انتقاد کنیم که اثر بخش باشد نه اعصاب خرد کن!

پس به این معنی نیست که حسن جویی یعنی اینکه ما هیچ وقت انتقاد نکنیم.

نه، انتقاد می‌کنیم آنجایی که لازم است و شرایطش هست.

نکته مهم این است که باید حسن جویی خیلی خیلی بیشتر از انتقاد باشد.

اگر تعداد انتقادهايمان بیش از حسن جویی است شاید نشان دهنده این باشد که عزت نفسمان پایین است.

حسن جویی کردن به این معنی نیست که هیچ مشکلی نیست، کشور ما گل و بلبل است و مردم ما عالی‌اند. اصلاً!!

به معنی این است که من می‌خواهم دنیا را جای بهتری برای زیستن کنم و حس خوبی به خودم و اطرافیانم بدهم.

پس اگر می‌ترسیم حسن جویی کنیم و می‌گوییم پرو می‌شود و یک ویژگی خوب ندارد نشان دهنده این است که عزت نفسمان پایین است.

و یکی از گام‌های بسیار عالی برای ارتقاء عزت نفس تعریف کردن از دیگران است.

و از شما عزیزان خواهش می‌کنم یک حس خوب هم به من هدیه بدهید و با نظراتتان در قسمت نظرات سایت به من روحیه بدهید و مطمئن باشید هر نوشته‌ای که در سایت حسن جویی می‌شود، تشکر می‌شود، مطمئناً در نوشته‌های بعدی سایت اثر دارد.

امیدوارم این برای همه ما یک فرهنگ بشود که در هر شرایطی هر اتفاق خوبی که رخ می‌دهد حسن جویی کنیم و از دیگران تشکر کنیم و چقدر خوب است که این کار را در جمع انجام بدهیم.

از توجهتان بی‌نهایت متشکرم و از شما خواهش می‌کنم **حداقل ۷ روز و روزی ۷ مرتبه حسن جویی را با فرمول نام، تعریف و دلیل تعریف انجام بدهید** و ببینیم که بعد از یک هفته خودمان و اطرافیانمان چه حس فوق‌العاده‌ای دارند.



بیشتر از یک نفر...

از شما بی نهایت ممنونم و برویم تا دنیا را جای بهتری برای زیستن کنیم.

متشکرم

خدانگهدار