



بیشتر از یک نفر...

فلک جنبش زمین آرام از او یافت

به نام آنکه هستی نام از او یافت

سلام دارم به شما همراهان مجموعه بیشتر از یک نفر، امیدوارم حالتون خوب باشه و همه چیز خوب پیش بره و همواره توانمند باشید. در ارتباط با دو نظری که در سایت قرار گرفته است توضیحاتی را خدمت شما عرض خواهم کرد چون نکته خیلی خیلی مهمی است. همان طور که می دانید دوره چهارم خجولی نیز برگزار شد. این دوره، دوره ای بود که من به طرز عجیبی نسبت به آن حساسیت و وسواس داشتم.

افراد مرا به عنوان یک انسان عمل گرا می شناسند که کارها را فوراً انجام می دهم اما برای این کارگاه من حدود 2.5 تا 3 سال صبر کردم چون برایم خیلی مهم بود که این کارگاه فوق العاده و ایده آل باشد نه اینکه صرفاً چیزی ساده را برگزار کنیم. خدا را شکر بعد از برگزاری اولین دوره خیلی خیلی فراتر از استانداردهای خودم نتایج به دست آمد به گونه ای این اتفاق رقم خورد که ما بلافاصله کارگاه دوم را با کمی تغییر برگزار کردیم و تغییرات در آن کارگاه نیز به شدت عالی بود. کارگاه سوم آخرین کارگاه سال 95 ما بود. در سال 96 ما یک دوره 300 نفره را برگزار کردیم که همه معتقد بودند که تعداد شرکت کنندگان زیاد است و نتیجه نمی گیرید.

در اینجا نیز ما دیدیم که ما حامیان داشتیم که کلاس را به سی کلاس ده نفره تبدیل کرده بودند و بسیار زیبا همه چیز پیش می رفت و همه افراد مدرس خودشان را داشتند و کسی عقب نمی افتاد. اینجا می خواهم راجع به دو نظری که در سایت دیدم با شما صحبت کنم. یکی از عزیزان به ما گفته بود که شما در کلاس رفع خجولی تان ترویج بی حیایی می دهید، اینکه فردی صدا درمی آورد که رفع خجولی نیست.

عزیز دیگری که از سر دغدغه این مطلب را بیان فرموده بودند به ما گفته بودند این موارد فقط دو سه روز حال فرد را خوب می کند و این موارد در عمل به رفع خجالت کمکی نمی کند. من از این دوستان خیلی ممنون هستم که نظرشان را بیان کرده اند اما از آن ها خواهش مندم که قبل از قضاوت حتماً اطلاعات خودشان را کامل کنند. دوستان عزیز کارگاه ما سه روز کامل است یعنی یک نصف روز و دو روز از ساعت 9 تا 7 عصر یعنی 25 ساعت کارگاه است و کل تایمی که ما مشغول این ادا درآوردن ها هستیم مجموعاً زیر 20 دقیقه است. فرض کنیم نیم ساعت است، نیم ساعت کجا و 25 ساعت کجا.

آیا واقعاً من دو روز و نیم ادا درمی آورم یا بیان می کنم که یک فرد چگونه بتواند حق خویش را بگیرد. یاد می دهم که حقوق انسانی او چیست، کجاها باید قاطع باشد، قاطعیت چیست، رفتار پر خاشگرانه و قاطعانه چه فرقی دارد. ما 25 ساعت محتوای علمی داریم و نیم ساعت از این 25 ساعت را به تمرین می پردازیم. این تمرینات به نام سایکو درام شناخته می شود که کاملاً روانشناسی است که همراه با متخصص و پیگیری به نتیجه می رسد.

من همواره گفته ام که کلاس رفع خجولی برای همه 80 میلیون نفر ایران ضروری است. ما از دیدن برخی افراد در این کلاس متعجب می شویم و پیش خودمان می گوئیم که این فرد نه تنها کمرو نیست بلکه پر رو نیز هست ولی همین افراد معمولاً بیشترین تشکر را از ما می کنند و به ما می گویند که ما کلی رفتار اشتباه داشتیم که یا پر خاشگرانه بود و یا خجولی هایی نهانی در وجود ما بود که خودمان نمی فهمیدیم. خوشحالم که این



بیشتر از یک نفر...

اتفاق خیلی خیلی قشنگ رخ می‌دهد و این رضایت‌مندی وجود دارد. در کلاس رفع خجولی که من به‌نوعی می‌توانم اسمش را جرئت ورزی و رفتار قاطعانه گذارم چون اگر کسی مقدار کمی نیز پرخاشگر باشد می‌تواند رفتارهای قاطعانه و منصفانه را بیاموزد.

این شعار ما در کلاس است که محترمانه، قاطعانه و منصفانه. بسیار قاطع، اما محترم و منصفانه حق خود را می‌گیریم. بسیاری از افراد می‌گویند که ما خجولیم و وقتی موقعیت را تعریف می‌کنیم فرد متوجه می‌شود که آن فرد حق ندارد چنین رفتاری را انجام دهد. یا از آن طرف می‌بینیم که حق طبیعی فرد است اما اجازه می‌دهد که بقیه مسئولیت‌گریزی کنند و حقش را پایمال کنند.

تمام این موارد آموزش داده می‌شود و روز اول به‌عنوان توضیح با این مقوله آشنا می‌شویم و می‌دانیم چه چهارچوب‌هایی داریم، چه کارهایی باید انجام دهیم، حقوق انسانی ما چیست، مسئولیت‌های انسانی ما چیست.

پس از این داستان به سراغ چهارچوب‌های ذهنی‌مان می‌رویم و به لحاظ ذهنی با خودمان کار می‌کنیم و یک سری چهارچوب‌هایی که برای ما ساخته‌شده را از بین می‌بریم. روز دوم روز بسیار خوبی است. روز سوم بامهارت‌ها کار می‌کنیم. مثلاً افرادی هستند که پول ما را بالا می‌کشند و سپس به ما می‌گویند شما به ما نگفتید و قرار ما چنین نبوده است.

اینکه چه کنیم که این موارد پیش نیاید، چه کنیم که صدای ما قوی و محکم شود، بعد از آن توضیح می‌دهیم که چه کنیم که بتوانیم حقمان را از فردی که حقمان را خورده است بگیریم. کلی تمرین داریم، به‌صفت می‌ایستیم و فروشنده لباسی را می‌آوریم که به شکل غیراخلاقی و به‌اجبار می‌خواهد به ما لباس بفروشد و می‌خواهد ما را به اتاق پرو بفرستد تا ما در رودربایستی قرار بگیریم. راننده تاکسی بقیه پول ما را نمی‌دهد، این مورد را تمرین می‌کنیم. اقوام از ما انتظار اضافی دارند و می‌خواهند از ما پول نگیرند، آن را تمرین می‌کنیم.

همه این موارد در فضای دوستی، خانوادگی و کاری انجام می‌شود و ما آن‌ها را تمرین می‌کنیم. به آن دوستانی که می‌گویند این کارها جواب نمی‌دهد می‌گوییم که فرض کنیم سخن شما صحیح است، هرچند کاری که من انجام می‌دهم یک کار علمی است و من از علم برای شغل خودم کمک گرفته‌ام. باین وجود فرض کنیم که آن نیم ساعت در زندگی ما تأثیری نمی‌گذارد، 24.5 دیگر چطور. بقیه موارد بازی نیست و تمرینات واقعی است. پس لازم است مقداری در قضاوت‌مان دقیق‌تر باشیم و خیلی بهتر است اگر نیت‌مان کمک است و من مطمئنم که این دوستان به نیت کمک این موارد را مطرح کرده‌اند، قبل از بیان این مطلب سؤال بپرسیم.

برای مثال بپرسیم آیا این روش‌ها اگر فقط ادا در کار بود مؤثر هست یا فقط موقتی حال فرد را خوب می‌کند. در چنین شرایطی من به شما اطلاعات می‌دهم و به شما می‌گویم که اگر 25 ساعت فقط ادا در بیاوریم هیچ کمکی به درمان خجولی نمی‌کند و من با شما موافقم، اما وقتی به یکباره می‌گوییم که این کارهای شما به درد ما نمی‌خورد، شما با اطلاعات ناقص نمی‌توانید تصمیم‌درستی بگیرید و هم‌چنین نمی‌توانید قضاوت



بیشتر از یک نفر...

درستی داشته باشید و به نوعی می‌توان گفت که پیش قضاوت و پیش‌داوری کرده‌اید و من مطمئنم که شما عزیزان چنین چیزی را نمی‌خواهید.

ممنون از اینکه به این فایل گوش کردید و ممنون از اینکه به این فایل توجه کردید. هدف من از ضبط کردن این فایل دو مطلب بود، اول اینکه مقداری در قضاوت‌هایمان دقیق بشویم و بهترین تمرین قبل از قضاوت کردن سؤال پرسیدن است و نکته بعدی این است که کلاس خجولی، همراه با چهارچوب‌ها و اتفاقاتی که برای ما می‌افتد را برای شما توضیح دادم و اگر دوست داشتید خیلی خیلی خوشحال می‌شوم که شما را در این کلاس و کارگاه ملاقات کنم.

پیروز، موفق و بیشتر از یک نفر باشید.