

به نام خدا

سلام دارم خدمت شما همراهان عزیز مجموعه مثبت یک

من محمد پیام بهرام پور هستم از مجموعه مثبت یک، جایی که تلاش می‌کنیم دنیا جای بهتر و زیباتری برای زندگی کردن بشود و توی این فایل صوتی من می‌خواهم چند تا اشتباه متداولی که همه ما توی ارتباطها شاهد آن هستیم در طول روز، گاهی اوقات ممکن است خودمان هم مرتکب این اشتباهات شویم را با هم می‌خواهیم مرور داشته باشیم.

داستان از کجا شروع شد؟ من توی ناوایی توی صف ناوایی منتظر بودم نوبتم بشود و یک اتفاق خیلی جالبی افتاد شخص جلویی من یک آقای بود حدود مثلاً ۶۵ ساله که دائماً هم داشت غر می‌زد، هی یک نفس‌های عمیقی که نشان می‌دهد مثلاً ناراضی است از شرایط، این‌طوری: هی یک نفس‌های این‌طوری می‌کشید و هی یک چیزی می‌گفت به این جناب شاطر که زود باش و بجنب و چرا صف ۲ تایی این‌طوری است؟ صف ۱ دانه‌ای اون طوری است؟ خلاصه داشت همین‌طور این را می‌گفت و آن را می‌گفت و به همه گیر می‌داد و واقعاً کلافه کرده بود و واقعاً دیدم اثر یک آدم منفی چقدر زیاد است حتی توی صف ناوایی واقعاً ملموس بود که دائماً به جای اینکه مثلاً یک کار مفیدی انجام بدهد، توی موبایلش یک چیزی بخواند، یک اس ام اس به یک دوست قدیمی بدهد خب این تایم مرده است یک کار مفیدی خلاصه بکند دائماً فضا را منفی می‌کرد و غر می‌زد از شلوغ بودن ناوایی.

توی همین حین توی صف بغلی که صف ۱ دانه‌ای بود همکار قدیمی این فرد، یک مرتبه می‌آید جلو و قرار می‌گیرد. خب این فرد هم یکهو می‌بیند که این همکارش است و من چیزی که متوجه شدم این بود که این‌ها گویا سالیان سال بود همدیگر را ندیده بودند مثلاً بعد از بازنشستگی دیگر از هم خبری نداشتند، تق یکی زد پشتش و آن فرد هم بنده خدا برگشت ببیند که داستان از چه قرار است بعد نگاه کرد و یک سلام‌علیک کردند و اولین اشتباه ارتباطی همین بود. **یکی از مهم‌ترین مسائل ارتباطی این است که ما به حال و اوضاع طرف مقابلمان واقف باشیم، بعد ارتباط بگیریم.**

خب اینکه تق بز نیم پشت سر دوستان توی زمان شوخی به نظر من کار بدی نیست اگر آن شخص ناراحت نمی‌شود کار بدی نیست، **اما اگر ندانیم حالش چطور است و این کار را انجام بدهیم خیلی بد است.** مثلاً: اگر که یکی از اقوامش فوت کرده باشد بعد ما هم تق بز نیم پشتش چطوری؟! خب قاعدتاً خیلی کار بدی کرده‌ایم و اصلاً

ارزشمند نخواهد بود آن کار ما بلکه اثر منفی هم توی ارتباطات خواهد گذاشت.

پس اولین اصل این است که: ما حال و هوای طرف مقابل را خوب بشناسیم و بر اساس آن شروع کنیم به ارتباط برقرار کردن.

خُب اشتباه اول را مرتکب شد، کمی صحبت کردند با هم خُب چی شد؟ بازنشسته شدی و این‌ها و گفت: خُب الآن کجا مشغولی؟ الآن که بازنشسته شدی؟ این سؤال‌هایی که پیش‌داوری دارند خیلی کار بدی هستند یعنی چی؟ یعنی ما حدسِ خودمان را به‌صورت الزام بگوییم. مثلاً: من این تجربه را دیدم که توی یک خواستگاری بود، یکی از اقوام عروس از داماد پرسیدند: که خُب شما لیسانستان چی هست؟ شخص گفت: ببخشید، من لیسانس ندارم و حسِ خیلی بدی گرفت یعنی انگار توقع رویِ لیسانس بود و حالا که ندارد حالش چند برابر بدتر شد!

بنابراین سؤالات با پیش‌داوری خیلی سؤالات بدی هستند که آن شخص پرسید که خُب الآن که بازنشسته شدی کجا شاغلی؟ آن شخص هم گفت: من الآن هیچ جا شاغل نیستم. یک‌مرتبه شروع کرد به ادامه خطابه خودش که نه بابا مرد که نباید خانه بماند، خانه بمانی دیوانه میشی! مگر عقلت کم است، شده برو توی آژانس کار کن ولی خانه نمان. یک ساعت صحبت کرد، کلی اینور، اونور و بعد آن شخص گفت که: من خانمم بیمار است نیاز به مراقبت ۲۴ ساعته دارد مجبورم آنجا باشم؛ یعنی تمام آن پیش‌داوری‌ها، تمام آن حرف‌ها باز هم یک اثر منفی دیگر داشت برای آن شخص. باز کمی جلوت گفتش خُب حالا شمارهات را بگو ببینم ۰۹۱۲؟ بعد گفت: نه من ۹۱۲ ندارم ۹۱۹ و باز یک پیش‌داوری دیگر یعنی من واقعاً لذت بردم ظرف ۵ دقیقه یک شخص توانست آن‌قدر مشکلات ارتباطی داشته باشد.

اما اگر واقع‌بین باشیم خودمان هم یک چنین فضاهایی را گاهی اوقات داریم دیگر وقتی که کمی دقیق‌تر باشیم. مثلاً: می‌پرسیم که ماشینت چیست؟ بعد شخص می‌گوید که: خُب من اصلاً ماشین ندارم. حالش گرفته می‌شود. ماشین نداشتن هیچ ایرادی ندارد خود من هم شخصاً اتومبیل ندارم اما وقتی یکی می‌گوید ماشینت چیست؟ یعنی یک پیش‌فرضی را دارد می‌گنجد توی صحبت که هر آدمی باید ماشین داشته باشد و تو که نداری خاک‌برسرت و این حال آدم را بد می‌کند.

پس این اصل را حواسمان حتماً به آن باشد که پیش‌داوری نکنیم و فقط این ایرادهای دیگران را نبینیم، ببینیم خودمان این فضا

را کجا تجربه می‌کنیم؟ جالب است خُب می‌دانید من اتومبیل ندارم و دلیلش هم این است که علاقه‌ای ندارم، یعنی آن‌قدر علاقه‌ای ندارم که حتی گواهینامه هم ندارم برای رانندگی و خُب خیلی‌ها شروع می‌کنند انواع و اقسام حرف زدن‌ها، شروع می‌کنند یک ساعت توجیه کردن من که ببین تو باید ماشین داشته باشی، مرد مگه میشه ماشین نداشتن باشه؟! انواع صحبت‌ها، در صورتی که واقعاً چند نفر شرایط درست من را می‌دانند که آقا این کارش چطوریه؟ خُب فاصله خانه تا دفتر کمتر از مثلاً ۳۰۰ متر است اصلاً عاقلانه نیست ماشین باشد، دیگر کجا می‌رود؟ می‌رود سخنرانی شهرهای دیگر قاعدتاً فرودگاه که با ماشین خودش نمی‌رود آژانس می‌گیرد پس باز ماشین لازم ندارد. یک مسافرت و مهمونی و یک جاهای خاص خیلی کمی می‌ماند که خُب آژانس هست دیگر اگر آدم لازم باشد

منظورم از مسافرت یک سفرهای کوچک تفریحی مثلاً از این سر شهر به آن سر شهر. ولی خیلی‌ها بدون اینکه هیچ اطلاعی داشته باشند قضاوت می‌کنند و می‌خواهند به مدل خواسته آن‌ها آدم زندگی بکنند.

پس اول یادمان باشد:

موضوع اول: یک: خودمان این‌طوری نباشیم یعنی پیش قضاوت نکنیم، از قبل قضاوت نکنیم که بگوییم باید این‌طوری باشد، اونطوری باشد. چون زندگی شخص است اصلاً به ما ربطی ندارد. هرچقدر هم که به شخصی نزدیک باشیم اجازه نداریم این کار را بکنیم. نهایتاً خیلی کنجکاویم، نمی‌توانیم خودمان را ننگه‌داریم می‌توانیم بپرسیم که می‌توانم بدانم دلیل این کار چی هست؟ آن وقت خیلی اوضاع بهتر می‌شود. پس این موضوع اول و موضوع دوم ... پس اولی شد بحث اینکه خیلی دخالت نکنیم.

۱. **موضوع دوم:** حالا اگر از ما سؤال پرسیدن و چنین موضوعاتی را گفتند، مهم اینکه بدانیم به هرکسی باید یک نوع جواب خاص خودش را بدهیم، یعنی اهمیت دارد. یک سری از این سؤالات را می‌شود توی فضای طنز جواب داد که من این را قبلاً توضیح دادم لینکش را در ادامه در کانال قرار خواهم داد که چطوری مثلاً می‌گوییم: یکی از شما می‌پرسد آقا چرا بچه‌دار نمی‌شوید؟ حُب مثلاً می‌شود به روش طنز جواب داد. اِ یادم نبود خوب شد گفتم، مرسی، دستت درد نکنه. مثلاً می‌شود توی فضای طنز منتها مهم است دیگر این را می‌توانیم به دوستان بگوییم دوست نزدیکمان. نمی‌توانیم این را به پدربزرگمان بگوییم.

بگوید شما چرا بچه‌دار نمی‌شوید و این حرف را بزنیم، توهین است.

بنابراین یک فضا می‌شود فضای طنز.

۲. فضای دیگر که می‌توانیم به این‌ها جواب بدهیم این است که اصلاً وارد بحث نشویم. مثلاً شخص گیر داده که آره مرد نباید توی خانه بماند و این‌ها، باید برود سر کار و فلان و این‌ها. حُب ما نمی‌توانیم مثلاً شخص بازنشسته شد و باید مراقب همسرش باشد به جای اینکه یک ساعت توضیح بدهد و توجیه کند و این‌ها خیلی راحت می‌گوید آها آره راست می‌گی، مرسی که گفتم. خودت کجا شاغلی؟ یعنی یک تائید کوچولو همین‌طوری که اصلاً وارد بحث نشویم و بعد بحث را ادامه بدهیم.

۳. حالا برخی از افراد می‌مانند افراد نزدیک که حالا لازم است که: نظرم را توضیح دهیم و نهش هم این جمله را بگوییم یعنی یک موقع فرد نزدیکی هست، می‌گوییم که والا نظر من این است البته نظرهای خیلی متفاوتی هست که فکر کنم نظر شما هم با نظر من همسو نیست ولی حُب همه‌مان اختیارداریم که انتخاب بکنیم چطوری زندگی کنیم دیگر.

پس این شد ۳ روش که می‌توانیم جواب بدهیم: یکی طنز بود، یکی اینکه اصلاً وارد بحث نشویم همون طور تائید کنیم و موضوع را تمام بکنیم و بحث سوم این هست که اگر لازم هست که واقعاً حالا توضیح بدهیم، وقت می‌گذاریم و توضیح می‌دهیم و تهنش می‌گوییم که خُب نظرات می‌تواند متفاوت باشد و من اصراری ندارم و می‌تواند نظرات مختلفی وجود داشته باشد.

ممنونم که به این فایل گوش دادین. از آن آقای هم که توی اون صف این شاهکار ارتباطی را به جا گذاشت متشکرم که باعث شد که بتونم با چند هزار نفر این موضوع را به اشتراک بگذارم و اگر این فایل را دوست داشتین ممنون میشم که به اشتراک بگذارید.

پیروز و موفق و بیشتر از یک نفر باشید.

خدانگه‌دار