



بیشتر از یک نفر...

به نام خدای مهربان

سلام به شما همراه عزیز مجموعه بیشتر از یک نفر

من محمد پیام بهرام پورم از مجموعه بیشتر از یک نفر، جایی که تلاش می‌کنیم بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشیم تا دنیامون یه جای قشنگ‌تری برای زندگی کردن بشه

تو این ویدیو می‌خوام یه سؤال چالشی بکنم از شما، ازتون خواهش می‌کنم همین الان یه کاغذ و خودکار داشته باشید، تو موبایل و اینترنت و کامپیوتر و این‌ها نمی‌شه نوشت واقعاً نیاز به یک کاغذ دارید، ازتون خواهش می‌کنم یه کاغذ و خودکار فراهم بکنید و بعد به ادامه این ویدیو گوش بکنید چون واقعاً می‌خوام سوالات چالشی رو مطرح بکنم، منتظرتون هستم.

بسیار عالی حالا که کاغذ و خودکار رو همراه خودتون دارید باید یه کار کوچک انجام بدید و اون هم این هستش که بین هفت تا ده نفر از کسانی که بیشترین ارتباط رو باهاشون دارید باید بنویسید، احتمالاً شامل اعضای خانواده، همکاران و دوستانتون خواهد شد این آمار. هفت تا ده نفر رو بنویسید، اگر ارتباطاتون خُب زیاد هستش تا ده تا اگر کم هستش تا هفت تا اما کمتر از هفت واقعاً پذیرفته شده نیستش.

فیلم رو نگه دارید، فکر کنید ببینید با چه کسانی بیشترین وقت و ارتباط رو می‌زارید و بعد وقتی که این هفت نفر رو از یک تا هفت شماره زدید و نوشتید ادامه فیلم رو نگاه بکنید پس همین الان افراد رو بنویسید.

بسیار عالی، اینجا چند تا ردیف باید جلوی در حقیقت ستون باید جلوی این اسامی داشته باشید، سؤال اول این هستش که به کیفیت ارتباط خودتون با اون‌ها از صفر تا ده چند می‌دید؟

ببینید ارتباط خودتون با اون‌ها، سؤال خیلی واضح هستش، منظورم این نیستش که شما با اون چطور رفتار می‌کنید یا او با شما چطور رفتار می‌کنه، ارتباط یه چیز دوطرفه ست مثلاً اگر یکی از این ده نفر مدیرتون هست و می‌بینید که با مدیرتون ارتباط بده یا اونجوری که باید خودتون رو پرزنت نمی‌کنید خُب نمره‌امیاد پایین از صفر تا ده یک نمره‌امی دیم به کیفیت اون رابطه، باز دوباره فیلم رو نگه می‌داریم این نمره‌ها رو وارد می‌کنیم و زمانی که این هفت تا ده نمره رو وارد کردیم می‌ریم قسمت بعدی که ستون بعدی هست.

اگر که اطلاعات رو وارد کردید حالا فرض بفرمایید از شخص مقابل، از این هفت تا ده نفری که اسمشون رو تو این لیست نوشتید می‌پرسیم کیفیت رابطه با ما چطوره؟ خُب ممکن ما از یه رابطه‌ای خوشمون بیاد اما شخص مقابل خوشش نیاد یا نه من از یک رابطه بدم بیاد اون خوشش بیاد، ممکن این اتفاق بیفته این رو باید مشخص بکنیم که به چه صورت هست بنابراین فکر بکنیم که ببینیم که اون احتمالاً چه نمره‌ای می‌ده از صفر تا ده؟ و این می‌تونه خیلی بهمون کمک بکنه، اینجا یک ستون نامرئی می‌تونید اضافه بکنید اگر امکان پذیر هست و اگر فکر می‌کنید مشکلی پیش نیاد این سؤال رو از خودش واقعاً می‌پرسیم و بعد مقایسه می‌کنیم ببینیم که نمره‌ای که ما دادیم چنده؟ نمره‌ای که حدس زدیم اون می‌ده چنده؟ و نمره‌ای که واقعاً به ما داده چند هستش؟

و حالاً یک سؤال؟ آیا یک کار همیشگی انجام می‌دید که هیچ‌وقت نتیجه نمی‌ده؟ مثلاً یکی از این افراد می‌تونه فرزند شما باشه، هم‌هش می‌گید برو درس بخون یا هم‌هش باهش درگیری دارید ولی خُب نمی‌ره درسش رو بخونه، اگر این اتفاق می‌افته یعنی زیاد یه کار تکراری رو بهش می‌دید نمره رو می‌زاریم صفر و اگر این اتفاق نمی‌افته نمره رو ده قرار می‌دید، پس اگر یک اتفاق تکراری هم‌هش می‌گیم یه چیزی رو اما نتیجه نمی‌ده نمره رو می‌زاریم نزدیک به صفر اما اگر این اتفاق نمی‌افته نمره‌امی شه ده، دوباره برای این هفت نفر هم این کار رو انجام می‌دیم اگر که واسه کسی می‌بینیم نه اصلاً پیش نیامد چنین موضوعی مثلاً هی به مدیرمون یه چیزی رو نمی‌گیم نه خیلی خوبه ارتباط رون هست وقتی یه چیزی می‌فرستیم پاسخ مناسب رو می‌گیریم این‌طور نباشه که هی می‌فرستیم هی جواب‌های نامرتب بگیریم یا جواب‌های مشابه این.

و نکته دیگه ای که وجود داره این هستش که حالا این عددها رو باید با همدیگر جمع بکنید یه تعداد عدد می‌شه و یه جورایی می‌تونید کیفیت نمره‌های ارتباطیمون رو ببینیم، می‌تونیم مشخص کنیم دیگه بسته به اینکه چند تا از این ستون‌ها رو پر کردیم آیا از خود شخص پرسیدیم یا نه نمره احتمالاً چیزی بین سی تا در حقیقت حداکثر نمره بین سی تا چهل خواهد شد و باید ببینید نمره شما واقعاً چنده؟

اگر از دو سوم نمره کل کمتر هست نمره‌ای که دریافت کردید، خبر، خبر خوبی نیست یعنی اینکه ارتباطات مایه جاهاییش واقعاً لنگ می‌زنه و باید یاد بگیریم اینجا من نمی‌خوام هیچ توضیحی بدم فقط خواستم ذهن شما رو درگیر بکنم و ازتون می‌خوام فکر بکنید یک نعمت بسیار بزرگ که تقریباً همه ازش استفاده می‌کنند فکر کردنه و اینکه فکر بکنیم ببینیم که من کی هستم؟ دارم چکار می‌کنم؟ چه راهی خوبه؟ و راجع به این فکر بکنیم که باید چکار بکنم که نمره بره بالا؟ اگر چهله چکار کنم بشه چهل ویک؟ اصلاً از ده هم بزنه بالاتر اون موقع، چکار می‌تونم بکنم؟ که خیلی بعیده واقعاً یه نمره‌ای چهل باشه، البته ممکن‌ها اگر شما مثلاً ظرف پنج روز ده روز باکسی آشنا شده باشید تازه و الآن تو فضای عشق و عاشقی باشه خُب بله هم اون می‌گه چه نمره‌ای می‌دی؟ می‌گه ده، اون طرف هم می‌گه بله ده و خیلی خوشحال و شاد و خندون می‌ریم به نمره چهل می‌رسیم اما تو دنیای واقعی هیچ رابطه‌ای کامل نمی‌تونه باشه و منطقی نیست عملاً، بنابراین باید ببینیم چکار می‌تونیم بکنیم که این نمره رو بیاریم بالاتر و ارتقا بدیم؟ و سؤال این هستش که فکر کنیم ببینیم مشکل من کجاست؟ آیا نمی‌دونم چطور باید رفتار بکنم یا نمی‌تونم رفتار درستی داشته باشم؟ یا نه فکر می‌کنم اون اصلاً همه چیز من درسته اون باید عوض بشه، کاری نداریم این فکر درست هست یا نه مهم اینه که راجع بهش فکر بکنیم و ذهنمون درگیر بشه، خیلی وقت‌ها فکر کردن خیلی چیزها رو حل می‌کنه، الآن ما به یه مرحله آگاهی رسیدیم یه جدول مهم داریم، جدولی که بهمون یه دید می‌ده، کجای زندگیم ایستادم؟ چون ارتباطات یعنی همه زندگی، شما بهترین خونه، پول، ماشین همه چیز رو داشته باشید اما وقتی می‌ایید خونه یه ارتباط خراب داشته باشید همه رو از بین می‌بره پس ارتباطات یعنی همه چیز، وقتی تو محیط کارتون ارتباطات سالم نباشه نمی‌تونید از بخش عمده‌ای از زندگیتون لذت ببرید، وقتی ارتباطاتون با فرزندتون، والدینتون، همسرتون یا هر کس دیگه ای ارتباط سالمی نباشه حالتون بد می‌شه، پس راجع به این فکر کنید، بررسی کنید و یادتون باشه انسان بیشتر از یک نفر، انسانیه که بلده با زندگیش و ارتباطاتش چکار



بیشتر از یک نفر...

کنه؟ پس این مهارت‌ها رو باید یاد بگیریم، ببینیم کجا مشکل داریم؟ تو محیط کار نمره‌ام پایینه، چرا؟ چون خجولم، خُب برم خجالتم رو رفع بکنم، تو خانواده ارتباطم خوب نیست به خاطر اینکه همه‌اش انتقاد می‌کنیم از همدیگر، خُب برم یاد بگیرم چطور انتقاد بکنم؟ چطور انتقاد بشنوم؟ چطوری بازخورد بدم؟ اینجا کتاب تیغ رو پیشنهاد می‌کنم اگر دوست داشتید، در ارتباط با فرزندم نمی‌دونم همه‌اش بکن، نکن می‌کنم خُب برم یاد بگیرم یه خُرده تربیت فرزند مطالعه کنم ببینم چطور می‌تونم والد بهتری باشم؟ در ارتباط با پدر و مادرم همه‌اش از بالا بکن نکن به من گفته می‌شه، همه‌اش اختلاف نظر داریم، یاد بگیرم چطور می‌تونم متقاعدسازی انجام بدم؟ چطور می‌تونم تعامل داشته باشم؟ پس این‌ها مهارت‌هایی هست که باید یاد بگیریم تا دنیامون جای بهتری برای زندگی کردن بشه.

ممنونم که به این ویدیو توجه کردید

من محمد پیام بهرام پورم از مجموعه بیشتر از یک نفر جایی که هممون تلاش می‌کنیم دنیا رو جای بهتری برای زندگی کردن بکنیم.

بیشتر از یک نفر باشید