



بیشتر از یک نفر...

آقای مقیم اسلام به حرف خیلی قشنگی زدند راجع به این گفتن که این پره ها رو به ذره بهش انحنای بدیم بهتر کار میکنه.

چیزی هم که میبینم در فرهنگ ما به ذره انحنای خیلی بهتره ببینید الان همه ایستادید بهتر نیست از حالت نشسته؟  
به ذره بهتره دیگه چون بدن ما طراحی نشده که بشینیم دیگه طراحی شده که بایستیم و یا بخوابیم.  
نه برقصیم به کار دیگس اونم آموزش هایش جداسه بعد از این یک کارگاه داریم اگر بخواید.  
خب یک مقدار حرکات کششی انجام میدهیم اینجوری...  
خیلی نه دیگه!

حول یک محور تا جایی که مجاز هستیم.

خب، چند نفر تا به حال در یکی از کارگاه ها و یا سمینار های من بودند؟  
لطفا دستا بالا

خب پس دستا در وضعیت

کسانیکه نمیدانند هم توضیح بدم.

وضعیت به این صورته که شما دستهایتان را مشت میکنید و هم ارتفاع گوش ها می آورید.

دوست عزیزم اون شونه است این گوشه!

هوا را از بینی وارد میکنید و دست ها را باز میکنید میره بالا و باز با بینی تخلیه میشه میاد پایین.

من میشمارم...

تقریباً یک کلاس فیزیک کامل با دو دوست قبلی تشکیل شد و در انتها باید یک توربین بسازید.

آقای مقیم اسلام دبیر فیزیک من در دبیرستان بودند خیلی اذیت شدند بنده خدا.

یه بار سر کلاس اذیتشون کردم و بهم گفتند: بهرام پور تو چرا فقط تا نوک دماغتو میبینی؟ منم گفتم تا همینم

ببینم خودش خیلیه!

یعنی با چنین موجودی سر و کله میزد بنده خدا

آقای سینا محمدیان میگفت برید جلو آینه همینی که هستید قبول کنید.

آخه تو چه مشکلی داره قیافت منم که مثلاً... همین میگه چاقید لاغرید ... برو آقا برو این فیلم هارو برای یکی دیگه

بازی کن....

من یک اسلایدی اضافه کردم به اسلاید هام به پیشنهاد همسر یکی از شرکت کنندگان کلاس هام که نمیدونم کی

هست.

همسرشون یک پیغام داد گفتش که همسر من میاد سر کلاستون حالا برخی دوره های مثل استادی هشت ساعت

نه ساعت و برخی کلاس ها دیگه مثلاً چهار ساعت سمینار.

هیچ خبری ازش ندارم و کلافه میشم. همسرم خیلی خوشحاله و داره بهش خوش میگذره ولی من نگرانم.

بنابراین یک خواهش دارم اگر فکر میکنید همین الان یکی ممکنه نگرانتان باشد یا یک ذره دوست داشته باشه

اطلاعی از شما داشته باشه تلفن همراهمان را دریاورید و بهشون خبر بدید.



حالا یک نکته ی تکمیلی. دوستان گفتند دوستان اصفهانی.

اصفهانی چندتا داریم؟ چهار نفر

خب زیاد نیستند و زورمان میرسد!

دوستان اصفهانی در دوره ی استادی نیز هستند و من بیچارشون کردم! خب بپذیرید که من با شهر ها زیاد شوخی

میکنم. خود من زادگاه پدر و مادرم تالش گیلان است زبانمان ترکی است و شمالی هم حساب میشویم! یعنی ۹۰

درصد جوک هایی که گفته میشود برمیگردد به ما.

حالا دوتا شوخی هم با بقیه میکنم زیاد ناراحت نشوند.

گفتند اصفهانی ها با دقت خرج میکنند من میخواستم اصلاح کنم و بگم اصفهانی ها با دقت خرج نمیکنند!

خب پس اگر به کسی میخواهید اطلاع دهید اطلاع رسانی کنید و خب خدا را شاکریم که در این برنامه هستیم.

فکر میکنم همه با من آشنا هستید من محمد پیام بهرامپور هستم و کارم بحث آموزش ارتباطات است و سخنرانی و

فن بیان.

دیگه حالا بار چی بخوره! ارتباط موثر و مهارت های مشتری مداری هر چیزی که فراهم شود.

و لوگوی شرکت ما +۱ است که بیشتر شرکت نیست و یک فلسفه است.

ما اعتقاد داریم هممان روزی میمیریم درسته؟

زنده باشید الهی همیشه...

خب یکم جمله رو خوشگل تر میکنم. یه روزی حتما باید هممان دنیا را ترک کنیم درسته؟

و مهمه که آن روزی که دنیا را ترک میکنیم چه کسی دارد دنیا را ترک میکند.

بینید هفتاد یا هشتاد میلیارد نفر تا الان زیر خاک هستند. جمعیت ایران در حال حاضر چند میلیارد است؟ هفت

میلیارد یا هفت و نیم و ده برابر این جمعیت الان زیر خاک هستند.

چند نفر تا الان ماندند؟ تعداد خیلی کمی.

چون یک عده مردند و تمام شده ولی یک عده ی معدودی ماندند و اثرشان باقی ماند.

+۱ یعنی همین کاری بکنیم که اگر خودمان هم نیستیم اثرمان باشد و این به نظرم خیلی قشنگ است.

یکی از مهم ترین کارهایی که میشه کرد این است که روی خودمان سرمایه گذاری کنیم تا یک چیز ارزشمند باشیم.

و شمایی که الان اینجا هستید در یک کلاس آموزشی شرکت کرده اید +۱ هستید و خودتان را تشویق کنید.

امروز میخواهم صحبت کلی را خدمت شما بگویم راجع به انرژی اولیه توربین.

انرژی اولیه ی توربین زندگی چیست؟

زندگیتان باده یعنی مثلا...

انگیزه است.

میخواهیم راجع به انگیزه صحبت کنیم و بگیم چرا انگیزه نداریم؟

یا چرا بعضی موقع ها حسش نیست و چرا بعضی موقع ها میدانیم کار درست چی هست و اهمال کاری هم نمیکنیم

ولی انگیزه نیست؟



چند شاخه دارد اولین شاخه این است که بپذیریم گاهی اوقات انگیزه نداریم. پذیرفتن اینکه گاهی انگیزه نداریم خیلی مهم است.

شاخه ی دوم این است که هدف درست و حسابی داشته باشیم این مورد چون سال گذشته در سمینار مدرسه ی آرزو ها هست خیلی راجع به آن صحبت نمیکنم و ارجاع میدم به سایت. فیلم آنرا دانلود کنید و ببینید. بعد سبک زندگی یا مدل زندگی کردنمان هست که چطور زندگی میکنیم که این خیلی رابطه دارد با مدل انگیزه ی ما.

بعد میریم سراغ ورودی های ذهن. کمی آقای سینا محمدیان گفتند و کمی سعی میکنم متفاوت تر بگم. و بعد هم نگرش به موضوعات را میخواهیم باهم بررسی کنیم.

پس اول چی هست؟

پذیرش اینکه گاهی اوقات انگیزه نداریم.

خیلی جالبه برای من بعضی ها جوری برخورد میکنند که انگار باید همیشه انگیزه داشته باشند و اگر نداشته باشند نمیشود و مثل تنفس است.

نه مثل تنفس نیست.

چند نفر تا حالا دستشویی رفتند در زندگیشان؟

میخندید خب رفتند نصف جمعیت برگردید. خانم دادجو عکس بگیرید یه دوره آموزشی...

یک اتفاق خیلی بدی گاهی اوقات برای سخنرانان رخ میده. ان شالله هیچ وقت برایتان اتفاق نیافتد.

شما یک سمینار دارید مثل سمینار فردا ۱۲۰۰ نفر. بعد صف دستشویی مردم پشت سر هم صف کشیدند که بروند دستشویی. بعد سخنران میاد همه با بفرمایید بفرمایید و اینا شما تشریف میبرید سرویس بهداشتی .

خب یک مقدار فیلم میزنم جلو. بعد یک اتفاقی می افتد و اونم اینه که آب قطع هست میدونید چه حسی هست؟ و صدای آن جمعیت پشت در.

خیلی وحشتناکه!

خب میدونید یک عده چیکار میکنند در این شرایط؟ کل تلاششان این است هی با شیر آب بازی میکنند که بالاخره این شیر آب باز بشه و بیاد. نمیاد و قطع هست.

اکثر آدم ها در رابطه با انگیزه اینگونه برخورد میکنند بجای اینکه بیایند ریشه را پیدا کنند میگویند من انگیزه ندارم.

خب چرا نداری خیلی ها دیدم که میگویند انگیزه ندارم خب چرا نداری؟

دقیقا آنها همان هایی هستند که شیر آب را گرفتند و با آن بازی میکنند احمقانه است.

میدونید بدترین اتفاق بعد از این برای سخنران چی هست؟ سخنران رفته دستشویی و بقیه هم نمیدانند که سخنران دستشویی هست. میشینند و فحش ناجور به سخنران میدهند بدجور بعد شما روت همیشه بیای بیرون ترجیح میدی همونجا بری پایین دیگه...

و اولین مسئله این است که بپذیریم که ما مواقعی انگیزه نداریم چند گام بریم عقب تر و آن دلیل انگیزه را پیدا

کنیم که چرا انگیزه نداریم یک مقدار میخواهیم راجع به اینها صحبت کنیم.



پس این اولین موضوع شد.

موضوع دوم هدف درست و حسابی نداشتن. ببینید وقتی شما هدف نداشته باشید اصلا انگیزه داشتن بی معنی هست. هدف است که به شما میگوید کجا برید.

شما مثلا ممکنه یک ماشین عالی داشته باشید و باکس آن هم پر.

ولی جایی نمیخواهید برید درسته بگید من بنزین خوب گیرم نمیاد؟ این حرف درسته؟

پس اصلا درست نیست پس اولین بحث، بحث هدف هست اگر نمیدانیم توی گوگل سرچ کنید مهندسی آرزو ها...

و دوم بهای هدف است. خیلی وقت ها ما هدف میذاریم چند نفر هدف دارند؟

همه هدف داریم ولی مسئله این است که حاضر نیستیم بهای رسیدن به آن هدف را بپردازیم.

ببینید هر هدفی در دسر های خود را دارد مشکلات خود را دارد ولی اکثر ما میخواهیم هدف چطوری باشه؟

یک هدف تنظیم میکنیم و بعد هم به آن میرسیم.

یعنی چیزی که در ذهن ماست دقیقا مثل کارتون ها و فیلم ها است دیگه. تصمیم میگیریم پولدار شیم خب بریم

پولدار شیم. تصمیم میگیریم یک شغل خوب داشته باشیم بریم شغل خوب داشته باشیم.

نه

این موانع را نمیبینیم که باید چه بهایی را بپردازیم و هر هدفی یک بهایی دارد همینکه این را بدانیم همینکه

بهمون فشار میاد خسته میشیم اذیت میشیم خیلی راحت میگیریم خب من الان دارم بهای هدفم را میدهم همین به

ما خیلی انرژی میدهد.

و در هدف میخواهیم یک نکته را بگم اینکه آیا مسیری که داریم میریم صحیح است یا نه.

چطوری میتونیم بفهمیم مسیری که میریم مسیر صحیحی است یا نه.

گفتند شغلمان را باید دوست داشته باشیم درسته؟

قبول دارید که باید شغلمان را دوست داشته باشیم؟

چند نفر شغلشان را دوست دارند؟

چند نفر خودشان را دوست دارند؟ چند نفر یکی دیگه رو دوست دارند؟

اولین مسئله هر کسی یک **order** مالی دارد دیگر. کسی که روی میلیارد دارد کار میکند یه دوتا صفر اضافه کند و

بگه ۱۰۰ میلیارد. اونیکه بزرگترین عدد دریافتی در حسابش مثلا ده میلیون بیست میلیون صد میلیون بوده بگه ده

میلیارد. اونیکه هیچی در حسابش نداشته بگه یک میلیارد.

و از خودش بپرسد اگر من یک میلیارد در حسابم پول بود بازم پامیشدم برم سر کاری که الان دارم انجام میدم؟ و

همین کار را حاضر بودم انجام بدم یا نه؟

این میتواند خیلی به ما کمک کند که ببینیم کجای کار هستیم.

دومین مسئله اینه که اگر فقط شش ماه زنده بودیم چیکار میکردیم؟

دوستان این ها را در کتاب های موفقیت نخواندید؟ خوندید فقط فکر نمیکنید. اینجا من هیچ چیز جدیدی اصلا

نمیگم. نهایتا دوتا داستان سرویس بهداشتی و ...



فکر کردن مهمه. این ها را میدانیم لازم است وقت بذاریم و فکر کنیم.

فکر کنید اگر من ۶ ماه زنده بودم چیکار میکردم؟

میومدم این سمینار یا نه نمیومدم؟

شنبه سر کار میرفتم یا نه نمیرفتم؟ این میتونه باز خیلی بهمون کمک کنه

و باز نکته ی بعدی اگر مطمئن بودم هر کاری میکنم و موفق میشم اونوقت چه کار میکردم؟

خیلی از ماها ترس داریم که موفق نشیم درسته؟ اگه نشه چی؟ بقیه مسخرمان میکنند و...

چند نفر تا حالا بقیه مسخره شان کردند؟

میبینید چقدر بقیه ی علافی داریم؟ کلا کارشان مسخره کردن دیگران هست.

جلوتر میگی که خب چرا مسخره میکنند از لحاظ روانشناسی بررسی میکنیم. پس با این سه تا مسیر میتونیم

بفهمیم که آیا مسیر ما درست هست یا نه.

حالا اینکه اگر مسیر درست نیست چطوری مسیر را عوض کنیم؟ خودش کلی داستان دارد.

یک عده باید سریع شغلشان را عوض کنند، یک عده باید آرام آرام عوض کنند مدل های مختلف است.

استخر رفتید؟

در استخر بطری آب یخ هست درسته؟ آدما معمولاً سه دسته رفتار دارند.

یک عده دورخیز میکنند و در آب میپرند.

یک عده ترس دارند ولی بالاخره در آب میروند.

یک عده هم هستند پاشونو به آب میزنند و به بانای استخر ناسزا میگن و میرن.

مدل حرکت ما چی هست؟

آرام میرویم یا یک دفعه میپریم؟ مهم نیست مهم این است که در مسیر درستی که باید بریم بریم.

دقت کردید سمینار و کتاب درباره ی هدف و... خیلی زیاد هست .

مثلاً میبینیم هر کسی هدف خودش را دارد ولی نمیتوانیم هدف خودمان را پیدا کنیم میدانید چرا؟ و باید چیکار

کنیم؟

تا حالا دیدید که میگویند میدونم باید هدف داشته باشم ولی ندارم؟

خیلی زیاد. شاید خود ما هم در همین دسته باشیم دیگه طبیعی هست. خب من هم در برهه ای اینگونه بودم.

میتونم بگم همه ی آدم ها اینگونه بودند.

همه میگویند یک کار بزرگ و... خب کار بزرگ من چی هست؟

مهم ترین مسئله این است که دست از تلاش برنداریم و نایستیم.

وقتی هدف نداریم سه چراغ سبز است یعنی حرکت. باید شروع کنید. خب حداقل اینه که بگردید هدف های دیگران

را پیدا کنید و ببینید هدف شما هست یا نه.

از یک جا ماندند هیچ اتفاقی نمی افتد و باید رادار هایمان تیز باشد که این کار کار من هست این کار کار من نیست.

باید پیدا کنیم. اگر پیدا نکنیم هیچ اتفاقی نمی افتد.



پس اگر هدف نداریم چیکار میکنیم؟ حرکت میکنیم به کدام طرف؟ هر طرف.  
یک مقداری دقیق تر این میشود که حداقل بدانیم به کدام طرف نمیخواهیم برویم؟  
مثلا برای خودم انتخاب رشته در دبیرستان را برایتان بگویم. من ریاضی خواندم ولی میدانستم که نمیخواهم مهندس شوم پس این مسیر را نمیروم.  
دکتر هم دلش را ندارم که بروم پس این مسیر را هم نمیروم.  
کارمند هم خیلی با خلق و خوی من جور در نمیاد پس این مسیر را هم نمیروم.  
حالا یک حوالی هست.  
میدانید من در این مسیر چند شغل عوض کردم؟ هشت تا!  
و همه شغل ها را دوست داشتم ولی شغل اصلی که میخواستم نبود. میدانید چه شد؟  
من هدف آنجا بود و نمیدانستم که باید بروم آنجا. پس میگویم چه چیزهایی را نمیخواهیم و به یک سمتی حرکت میکنیم هر چقدر میریم جلوتر مسیر واضح تر میشود.  
دومین مورد این است که آیا هدفمان برای خودمان هست یا نه؟  
من مشاور سخنرانی یکی از ثروتمندترین آدم های ایران هستم. میگفت: آقای بهرامپور بعضی ها فکر میکنند با ۲ میلیون یا ۱۰ میلیون یا ۳۰ میلیون سود در روز میشه ثروتمند شد!  
من با خودم حساب میکردم روزی ۳۰ میلیون سود در ماه میشه یک میلیارد سود. در ماه یک میلیارد سود همیشه ثروتمند شد؟  
گفتم بله دقیقا حق با شماست!  
یعنی مدل فکری او اینگونه است.  
هی مثال هم میزد و هیچ قصدی هم نداشت چون کاملا متوجه میشدم.  
گفت مثلا این خودکار ۵۰ میلیون هست. من میگفتم خب یواش بذارش زمین.  
خب اوایل که پیشش میرفتم من یک دست کت و شلوار داشتم و یک پیراهن نارنجی و یک گوشی داغون.  
او هم یک آیفون! گذاشت رو میز. گفتم من آیفون میخرم. سه سال گذشت و من اوضاعم خیلی خوب شد و اصلا یادم رفته بود. دقیقا دیگه این مبلغ برام مهم نبود.  
و به ایشون زنگ زدم گفتم میخواهم یک قرار ملاقات بذاریم. و من آیفون ۶ را روی میز گذاشتم و او گلگسی! اونجا له شدم. فهمیدم من اونجا آرزوی خودم رو بازی نکردم آرزوی اون بود و تازه آرزوی او هم نبود بازی او بود. من باید گوشی که استفاده میکنم pen داشته باشد. رفتم دنبال هدف یکی دیگه که چی؟ هیچی!  
آقای مقیم اسلام از این گوشی ها دارند میدونید چرا؟ چون میگن من دوست ندارم وارد شبکه های اجتماعی بشم و هر کسی هر لحظه مزاحم من بشه.  
آقای مقیم اسلام با دوچرخه میرن و میان. چون از اینکار لذت میبرند. چون هدف خودشو انتخاب کرده نه اهداف دیگران.  
وقتی لباس انتخاب میکنیم برای پوشیدن چی را انتخاب میکنیم؟ قبول دارید سلیقه ی دیگران را انتخاب میکنیم؟

اکثر افرادی که لباس میخرند اولین صحنه ای که میبینند چیه؟ اینکه من در این لباس توسط دیگران چطوری دیده میشوم؟

نمیگم با دمپایی بیاید سخنرانی.

هرجا احترامی چیزی داره ولی چارچوب های کلی را رعایت کنید.

پس این راجع به هدف.

بریم سراغ مسئله ی دوم . قبلش باید بدونیم که اگر شیر قطع هست چرا قطع هست؟ بریم عقب تر نه اینکه با شیر آب بازی کنیم.

دوم اینکه هدف خودمان را بازی کنیم نه هدف دیگران و سوم سبک زندگیمان.

این یک الاغ هست ولی فرض کنید به این جناب الاغ خوراک درستی بهش نرسه و بعد نذاریم هم درست و حسابی به چه صورت هست؟

ولی یک دقیقه فرض بکنید این جناب الاغ خوراک درستی به او نرسد خُب، بعد نذاریم هم درست و حسابی بخوابد، بعد فعالیت بدنی درستی هم به او ندهیم، ببندیمش یک جا چه می شود؟ افسرده می شود یا نه؟ به هم می ریزد یا نه؟ بابا الاغ اینطوری می شود، ما آدم ها به مراتب بیشتر اینطوری می شویم. اصلاً به آن تغذیه درست توجه نداریم من نمی گویم مثلاً « خام گیاه خوارِ فلان » ولی حداقل نیازها را بدانید که چی هست برای بدن، مثلاً واقعاً آنهایی که ۸ لیوان آب در روز نمی خورند بزرگترین ظلم را به خودشان می کنند من در همین دارم می گویم.

می گویند: آقا ۸ لیوان بخوریم که همش باید برویم دستشویی! خُب برای همین است که من انقدر خاطره دستشویی دارم دیگر! ببینید بدن شما نیاز دارد به ۸ لیوان اگر الان کسی تشنه هست؟ یعنی بدنش کم آب بوده نه اینکه الان کم آب شده. شما هیچ وقت نباید حس تشنگی داشته باشید و ۸ لیوان را اکثراً میل نمی کنند، نمی آشامند. یکی از حضا : من ۸ لیوان را می خورم.

استاد بهرام پور: باریکلا ۸ لیوان را می خورند، دست بزنید برایشا .

حالا بحث های تغذیه مفصله کاری ندارم که درست بدانیم چی بخوریم ، مثلاً : گالا یسمیک ایندکس را بدانیم که چی هست توی تغذیه و چی بخوریم مثلاً یک شیرینی خامه ای چه زمانی خوب است بخوریم؟ من نمی گویم نخوری ، جای آن چی بخوریم اگر آن زمان، زمان مناسبی نیست. اینها را بدانیم.

**خواب درست: اکثر آدم ها یا کم می خوابند یا زیاد می خوابند یا بد می خوابند و این خیلی بد است.** بروید پیدا کنید، چقدر زمان می برد راجع به غذای درست، نمی گویم رژیم های سخت مثلاً آنهایی که فیل را از پا در می آورد نه چیزهای خیلی ساده چقدر زمان می برد؟ یک سرچ بکنیم، بفهمیم حدوداً چیست؟ یک روز خوبه؟ نه خیلی زیاده چون دوستان می گویند یک ساعت من می گویم یک روز جستجو می کنیم. راجع به خواب چی؟ خواب مناسب خودمان چطوره؟ چرا بد خوابیم؟ چرا زیاد خواب بد می بینیم؟ چرا راحت نمی خوابیم؟ چرا خواب هایمان

نصفه است؟ بعضیا نمی دانم چند نفر این تجربه را دارند؟ خوابشان از وسط شروع می شود جدیداً چند نفر این تجربه را دارند؟ به خاطر موبایل است. از وسط شروع می شود یعنی قبلش اتفاق افتاده ولی شما ندیدین، می خندیدن؟ دقیقاً اگر تا یک ساعت قبل از خواب شما از موبایل، تبلت یا چیزهایی که امواج آبی زیاد دارند استفاده نکنید، خوابتان را درست نمی بینید یا کلاً نمی بینید یا آخر آن می رسید. نامردیه دیگه آخرش را ببینید نمی فهمید چی شد و حالا این اثرات خیلی بدی دارد در ادامه پس این هم راجع به خواب.

**راجع به فعالیت بدنی: یک پیشنهاد دارم روزی یک کیلومتر تند راه بروید همین.** ده دقیقه و من این کار را هر روز صبح خدا رو شکر انجام می دهم به جز حالا یک ماه، ماه رمضان یک مقدار سخت بود. همین ها انقدر حالتان را خوب می کند: خواب، خوراک، فعالیت بدنی که اصلاً مسئله انگیزه کم رنگ می شود. اینها آن منبع آب هستند، باید آبی وجود داشته باشد ما شیر آب را باز کنیم که آب جاری بشود دیگر، درست است؟ منبع آلمان را باید درست بکنیم. پس اگر این حیوان نابود می شود ما آدم ها چه می شویم؟

می خواهند بگویند یک چیزی خیلی جان سخت است می گویند چی؟ دو روایت الان شنیدیم یک عده می گویند سگ جون، یک عده می گویند خر جون! خر جون من فکر می کنم بیشتر یک خری را می خواهند به او محبت کنند به او می گویند خر جون اینطوری. حالا به هر صورت منظورم این است حیوانات را ما خیلی محکم می بینیم دیگر ولی به خودمان رحم نمی کنیم و این خیلی مهم است. خُب این هم از این شد سبک زندگی.

بعدی می شود ورودی های ذهن. آقای محمدیان راجع به ورودی های ذهن صحبت کردند، من تمام ورودی های ذهنم را بستم، تمام ورودی های ناخواسته ذهن. یعنی چی؟ تو هیچ گروه و هیچ کانالی عضو نیستم توی شبکه های اجتماعی، دستگاه تلویزیون توی خانه مان نداریم، چون همسر من نمی خواست نداریم اگر او می خواست برای او می گرفتم ولی خودم نمی دیدم، روزنامه نمی خوانم، صفحه حوادث را نمی بینم و هیچ کدام از اینها را اجازه نمی دهم وارد مغز من شود.

خیلی جالب است یک گروهی هست پیر مردهای روستای لیسار همان روستای پدر و مادر من مثلاً من مایه افتخارم هست یک جور و اینها من را لطف کردند عضو آن گروه کردند ۱۱۴ نفر که میانگین سنی شان هم توی همان order است همان صد، صد و خورده ای بعد این کانال را هم من رویم نمی شود لفت بدهم و ترک کنم دیگر و چرت و پرت توی آن می گذارند ها. می خواهید یکی را بخوانم؟ یه خرده بد هست بخوانم؟

آها می گوین: بخون، بخون. ببینید داغ آمد الان: با سلام، این پست را تا جایی که می توانید باز نشر کنید چون خیلی مهم و ضروری است.

توجه، توجه، توجه: دختران و زنان به گوش باشید، پدران و همسران به گوش باشید: شیوه جدید سرقت و تجاوز. حتماً بخوانید و به اشتراک بگذارید. من دارم در وسعت بزرگ این کار را انجام می دهم الان.





بعد ۳ تا داستان نوشته: به گزارش پلیس شیوه جدید سرقت و فلان به شرح زیر می باشد: دارد توضیح می دهد که می گوید آقا یکی می آید کیفتان را خانم ها حواستان باشد یکی می آید کیفتان را می دزدد حالا من عین جمله را نخوانم خیلی خاک بر سری است! بعد شما می گوید وای کیفم بدبخت شدم، بعد یک قهرمانی با موتور می آید می گوید آجی بشین ببرمت بگیریمش. بعد نگو این هم دزد است می پیچونید...

خُب، نکته دوم: این هم باز یک مدل جدید از همان است ولش کنید بعضیا یاد دارند می گیرند، من دیدم نوشتن یکی دو نفر. ارسال این پیام حتی برای هزاران بار بهتر از وقوع فاجعه ای دیگر است. خیلی ناراحت کننده است که امروز نمی توانیم حتی به بچه ها کمک کنیم خانم ها مواظب خودتان باشید. این نمی دانم چه ربطی داشت همینطور داره...

چگونه در اتاق یک هتل وجود دوربین مخفی را چک کنیم؟ بین الان خوف نکردین خدایی؟ ببینید این دارد وارد مغز می شود، بعد می گوید: خُب اگر دمِ عابر بانک یک دزد آمد بالای سرتان چاقو را گذاشت رمزتان را چه جوری بزیند که پلیس خبردار بشود. اصلاً اشتباهه ها اصلاً اینز=طوری نیست. مثلاً می گوید: اگر رمز عابر بانکتان ۱۲۳۴ هست اگر ۴۳۲۱ بزیند پلیس می آید دنبالش. نیست اصلاً اینطوری نیست این هم سرِ کاری است یعنی فقط دزد به شما می خندد.

ببینید من الان این را دیدم، چه حسی بهم دست می دهد؟ دنیا پر از خطر است، پر از استرس است، مراقب باشم کیفم را دزدیدند سوارِ موتوری نشوم، بعد نمی دانم فلان همینطوری استرس استرس، دزد، عابر بانک، دیگر کارت تویِ عابر بانک می گذاریم کلاً باید حواسمان باشد. دزدی هست یا نه؟ هست، کور که نیستیم داریم می بینیم ولی نرخش چقدر است؟

خیلی کمتر از اینی هست که ما بخواهیم کلِ انرژیِ زندگیمان را رویِ این بگذاریم و اینها به شدت فلج مان می کنند. چون من اخبار را نمی بینم به جز یک سری، ببینید من کار صنعتی هم دارم انجام می دهم یعنی بیزینس من درگیر است ولی باز هم می گویم نمی ارزد. مثلاً همه برجام ببینیم چی شد؟ من گفتم آقا برجام هرچی بشود به حال خیلی ها هیچ فرقی نمی کند الان چه فرقی کرد به حالِ خیلی ها که کشتند خودشان را؟ اینها همش این اتفاقات سال به سال هم دارد می افتد. من نمی گویم بی توجه باشیم به کشورمان، من می گویم به جای اینکه تایم بگذاریم بقیه را رصد کنیم، تایم بگذاریم خودمان را رصد بکنیم، بهتر بشویم. مامانش کو؟ ها، یه جوری گفت من خودم دلم کباب شد.

توی یک مدرسه ای تقریباً ۸ سال، ۹ سال پیش ابتدایی بود درس می دادم، اینجا معلم داریم؟ بچه های ابتدایی خیلی وقت ها اشتباهی به خانم معلمشان به جای معلم چی می گویند؟ مامان می گویند. بعد من کلاس ستاره شناسی گذاشته بودم ۸ سال پیش اینجا سر کلاس بودیم خانم من آن موقع همکارم بود سر کلاس بودیم یعنی هر دو با هم سر کلاس بودیم توی ابتدایی بعد من داشتم توضیح می دادم بله پلوتون اینطوریه اون سیاره اونطوریه یکی گفت: مامان! له شدم اون لحظه، حداقل می گفتمی بابا. یعنی ( خنده حضا ر ) من الان یادِ همون افتادم. خُب راجع به

ورودی های ذهن داریم صحبت می کنیم، تمام ورودی های ذهنم را بستم، هرچقدر که می توانم، محل کار و خانه را اوردم بغل هم طوری که اصلاً ماشین لازم نباشد مثلاً ۶ یا ۷ دقیقه پیاده راه است. تا جایی که می توانستم دیگر حالا یک عده می توانند یک عده نمی توانند همین باعث می شود کلی اتفاقات بد را توی خیابان ها ببینم به خاطر همین نه گواهی نامه دارم نه ماشین دارم. نمی گویم اینطوری زندگی کنید، یکی گفت مگه اسکولیم این جور زندگی کنیم؟!

نه این مدل زندگی من است، شما مدل زندگی خودتان را پیدا بکنید من اینطوری مثبت می مانم، سر حال می مانم، انرژی خودم را دارم، کم نمی آورم و سعی می کنم انرژیم را منتقل بکنم. حالا شما پیدا بکنید برای خودتان چه ورودی های منفی وجود دارد که می توانید جلوی آن را بگیرید. آقا شما مثلاً کارمند فلان خبرگزاری هستید، شرمنده من اخبار نمی بینم خُب نمی توانید اخراج می شوید از کارتان. تا جایی که می توانیم باید فیلتر بکنیم و به نظر من خداییش به جای اینکه هر روز بشینیم اخبار ببینیم همان تایم را بگذاریم روی تحلیل خودمان ببینید چه می شود ظرف یک سال؟

گوینده خبر می آید چه می گوید؟ چه داخلی چه خارجی هیچ فرقی نمی کند، به نام خدا آن اون جور کرد، این کار را کرد، خاک بر سرش آفرین به اون، اون آن کار را نکرد درسته؟ حالا هر روز خودمان برای خودمان، به نام خدا من امروز این اشتباه را انجام دادم، این کار را نباید می کردم، این کار را خیلی خوب انجام دادم باید حواسم باشد به دفعه بعد، تحلیل بگذاریم، کارشناس بیاوریم همان تایم را برای ارزیابی خودمان باید بگذاریم ولی نمی گذاریم. می دانید چرا؟ چون سخت است آن وقت باید تغییر بکنیم.

ورودی های ذهن را باید کنترل بکنیم طوری که واقعاً وقتی یه خرده کنترل می کنیم بقیه حس می کنند شما آدم فضایی هستید. من خیلی کار دلاری زیاد دارم خیلی زیاد و یک حسابی دارم که آن باید دائماً شارژ شود و پرداخت های دلاری اتفاق بیفتد من به مسئولی که برای من این کارها را انجام می دهد گفتم یک اس ام اس برام اومد، مثلاً به او می گویم که می خواهم مثلاً ۱۵۰۰ دلار به این حساب بیاید. یک اس ام اس می فرستاد ۳ هزار و انقدر تومان ضرب در ۱۵۰۰ مساوی فلان. من به او گفتم بین من قبولت دارم، چون واقعاً هم قبولش دارم، این ضرب و تقسیم را نفرست، عدد نهایی را بفرست که قیمت دلار را ندانم، می دانی چرا؟ چون کار من ربط دارد به دلار خیلی هم ارتباط دارد ولی اگر من این انرژی خودم را حفظ بکنم درآمدی که خواهم داشت خیلی بیشتر خواهد بود از اینکه من نگران قیمت دلار باشم. حالا شما صرافی دارید این کار را نمی توانید بکنید. مثلاً یکی می آید ببخشید دلار چند است؟ نمی دانم! بهرام پور گفته! نه باید هر کسی چهارچوب های خودش را بداند دیگر و مناسب آن شرایط خودش.

پس این شد ورودی ها. یکی از ورودی ها پس رسانه ها و اینها همه، یکی از ورودی های باحال اطرافیانند. اطرافیان دوست دارند ما را موفق ببینند یا نه؟ یک تعدادی از آنها بله یک تعدادی از آنها نه ولی خبر بد این است که اکثراً، نه آنهایی که می گویند بله خدا را خیلی شکر بکنند که اطرافیانشان انقدر مثبت اند و البته یک تستی هم هست اوایل همه می گویند تلاش کن تا جایی که مطمئن بشوند هنوز قدشان آره می توانند با پا بزنند اگر یک مرتبه بیایید بالا



بیشتر از یک نفر...

می بینید که آنها هم دیگر خیلی به فکر نیستند ولی ما مثبت نگاه می کنیم قرار نیست که بگوییم آها تو هم عوضی! مثلاً می گوید باریکلا آفرین موفق شدی، می گوییم ساکت شو، تو هم یک روزی می خواهی... نه این کارها را نمی خواهیم انجام بدهیم.

ببینید یک خانواده را فرض کنید که چند تا بچه دارد؟ ۷ تا. خُب زیاده ۲ تاش پدر و مادر باشند خدایش، عمه کدام می شود؟ خُب ببینید اگر همه سیب زمینی باشند مشکلی پیش می آید؟ مشکلی پیش نمی آید. مشکل کی اتفاق می افتد؟ وقتی شما سالاد سزار باشین آن وسط. بعد سیب زمینی ها آزار ارزش ندارند، به خاطر همین دردشان می آید که شما را موفق ببینند.

حالا باید چکار کنیم؟ جدا بشیم، تارک دنیا بشویم؟ نه. باید بپذیریم، تمام. برخی ممکن است از موفقیت من خیلی رشد نکنند، باید چکار کنیم؟ باید دعا کنیم که انشالله عزت نفسشان زیاد شود، آنها هم از دیدن موفقیت دیگران، چکار کنم؟ نزدیکتر بیایم؟ آنها هم از دیدن موفقیت دیگران لذت ببرند و خودمان هم باید اینطور باشیم، آنقدر رشد نکنیم، رشد نکنیم تا نشان بدهیم که اینجوری زندگی کردن بهتر است سیب زمینی ها شما هم بیاید سزار بشوید. حالا غذاهای دیگری هم هست می توانید انتخاب کنید به سلیقه خودتان. پس این دلیل اطرافیان است، اطرافیان خیلی انرژی منفی می دهند، حتی کسانی که دوستتان دارند. پدر و مادر آدم عموماً آدم را دوست دارند یا نه؟ دوست دارند، عموماً اینطور است دیگر. ولی چرا خیلی از پدر و مادرها مسیر اشتباهی را به فرزندشان می گویند؟ شاید نمی دانند، که قطعاً نمی دانند. می دانید من داشتم با مادرم صحبت می کردم، گفتم: مامان خوبه الان جایگاه منو دوست داری؟

گفت: آره خدا رو شکر خیلی خوبه باعث افتخاری و اینها گفتم می دونی اگر من به حرفت گوش می کردم الان چی بودم؟ یه ذره فکر کرد گفت: خوب شد گوش نکردی. چرا؟ چون من الان یه آقا مهندسی بودم یه دانشگاهی از این دانشگاه هایی که معروف به دانشگاه خوب داشتم ارشد یا دکترا می خوندم و میومدم و دل مامانم غذا می خوردم، کارهای مطالعاتی ام را انجام می دادم، دوباره... درسته؟

کاغذ می خواهی بدهی قشنگ معلوم است؟ پیام جان من می خواهم زن بگیرم یکی از شرکت کنندگان (خنده حضار) چی می نویسه؟ می گم دوستانی که از سایت تی وال و تخفیفان ثبت نام کردند اسم و فامیل خودشان را خوب به خاطر بسپارند به این شماره ای که می گویم دوستان عزیز تخفیفان و تی وال زحمت می کشید می نویسید این شماره را؟ ۰۹۳۵۹۸۹۸۸۱۹ آفرین یک دوستی داشتم می گفت دوست دارم همه پولدار شوند لااقلش این است که نمی آیند از من پول قرض بگیرند! واقعاً دست اون دوستتون درد نکنه.

۰۹۳۵۹۸۹۸۸۱۹ بی زحمت اسم و فامیلتان را به این شماره ارسال کنید دوستان تخفیفان و تی وال محبت می کنید.

حُب پس این فضا وجود دارد و واقعیت این است که حرف مردم چیست؟ باد هوا، مفت، دیگه؟ ببینید یک چیزی هست ما یک مردم داریم یک انسان داریم. یک حرف مردم دارید که عمراً نمی توانید حرف مردم را مثلاً جلوی شما را بگیرد ولی تک تک انسان ها محترمند اما کل مردم، نه. چون اگر شما بخواهید به حرف مردم زندگی کنید هیچوقت به رضایت نخواهید رسید هیچوقت به لحظه فرض بکنید آدم های موفق اگر می خواستند به حرف مردم گوش کنند چی می شد؟ بذارید دنبال آدم های موفق خیلی نرویم. خود من هر آدمی که مرا دوست داشت و دوست نداشت گفت: احمق، فن بیان را کی از توی اینترنت می خرد؟ و من یک تعداد از آنهايي که به من می گفتند احمق را فردا دعوت کردم توی برج میلاد ۱۲۰۰ نفر را ببیند که آن ۱۲۰۰ نفر حداقل با هم احمقیم اگر بحث حماقت است. حالا اینجا هم توی اسکیل کوچکتش.

نه واقعیتش این است که احمق نیستند او احمق بوده که نتوانسته فکر کند. حالا احمق نه به این معنی ولی فکرش انقدری بزرگ نبوده و ما باید این را بدانیم حرف مفت مردم نباید اصلاً اجازه بدهیم وارد زندگی بشود. نه به این معنی که هر کاری دلمان خواست بکنیم ولی نه به آن معنی که بخواهیم نظر همه را جلب بکنیم. نظر همه جلب نمی شود. پس این می شود یکی از ورودی های بسیار مهم که جلوی شما را بستم، آخیش.

من یکبار آدم یک تستی انجام دادم توی یکی از دوره ها گفتم کراوات بزنم یا نه؟ من کراوات را دوست دارم ولی اصلاً استفاده نمی کنم. یک جلسه توی دوره استادی کراوات زدم نظرها را می خواندی: یک عده خیلی خوبی، عاشقتم، فلان اینها... یک عده واقعاً متاسفم، فکر نمی کردم شما از آن خانواده هاش باشی، من کراوات را نگاه می کردم مشکلی دارد؟ چیه که... اصلاً سر یک سری چیزها نباید نظر پرسید کاری که باید درست است را انجام داد، تمام. چکار کنیم کار درست را انجام بدهیم، نه حرف مردم. خیلی وقت ها به جای اینکه ببینیم بقیه چی می گویند باید ببینیم کار درست چیست؟ بعد آن وقت آنها هستند که متوجه می شوند که حرفشان ارزش خیلی زیادی هم نداشت قرار هم نیست بعد از موفقیت بگویند آها... نه همین که فقط موفقیت های شما را ببینند کفایت می کند.

پس به جای اثبات کردن چکار می کنیم؟ نشان می دهیم. یعنی یکی می گوید نمی شود، به جای اینکه بحث کنیم میشه فلان و اینها، حُب نظر شماست قطعاً هم دنیا قرار نیست که نظر همه یکسان باشد آینده نشان می دهد که نظر کی خیلی هم محترمانه این خیلی مهمه که به جای اینکه با بقیه بحث کنیم، خیلی تایممان ما ایرانی ها می رود سر بحث دیگر درسته؟ این خیلی بد است.

پدر بزرگ من خیلی به شدت علاقه مند به سیستم حکومت و اینهاست بعد یکی از شوهر خاله های من آره شوهر خاله ام می شود او کاملاً ضد حکومت و اینهاست. اینها تقریباً ۳۰ سال است هر روز سر اخبار که می شود به هم فحش می دهند، این می گوید واقعاً برای طرز فکر قدیمیت متاسفم، او می گوید: خاک بر سرت من دختر را دادم به تو. دوره می روند فردا، دوره می روند فردا، این تکرار دارد می شود و آن تایم را خداییش اگر آدمس می جویند مفیدتر بود. چون حداقل آن فک مفید استفاده می شد و خیلی ما تایم داریم می گذاریم برای متقاعد کردن دیگران



به جای اثبات کردن چکار می کنیم؟ نشانمان می دهیم اگر مطمئنیم به خودمان. خُب این هم ورودی های مغز است.

### آخیش می شود : نگرش به موضوعات.

نگرش به موضوعات یعنی اینکه چطوری به داستان نگاه می کنیم؟ دوستان به شما می گوید عجب خنگی هستیا شما ناراحت می شوید؟ می دانید کی ناراحت می شود؟ آن کسی که خنگ است دیگر. ببینید مثلاً شما خیلی خوش تیپ هستید، خیلی... مثلاً مثل من حالا نه آنقدر ولی بعد یکی به تو می گوید: چقدر تو ضایعی؟ شما می خندید رد می شوید، درسته؟ چون همه به شما می گویند خوش تیپ حالا این یکی می گوید ضایع، مهم نیست. یا همه به شما می گویند باهوش یکی احساس می کنید شوخی است. ولی مثلاً یک مقدار می بینید تعداد این خنگی ها زیاد شد یواش یواش چکار می کنید؟ شک می کنید دیگر نکنه؟ و بعد یک مرتبه می گوید: چقدر تو خنگی. می گویند: من خنگم خودت خنگی. اثبات می کند که خنگ نیست. یک مثال دیگر: یک کاراته کار خیلی خفن کلی دان و اینها هم دارد، یک بچه ۳ ساله یک لباس کاراته برایش خریدند می آید می گوید: پوت او می زند به پای آن کاراته کار، کاراته کار چکار می کند؟ می گوید: آی کشتی منو چقدر تو زورت زیاده درسته؟ ولی همان کاراته کار می رود بیرون یک آدمی مثلاً توی این ابعاد می آید جلوی او ایستد و یک گاردی می گیرد او چکار می کند؟ سریع مقاومت می کند.

جلوی هر کسی مقاومت کردین بدانید اندازه تان همان قدر است. یعنی اگر یکی حرفی زد از کوره در رفتین آنها اینطوره ولی می بینید خیلی راحت مثلاً یکی یک چیزی گفت، می گویند اونو که ولش کن، نشان می دهد شما اندازه تان خیلی بزرگتر است. دنده جا نرفت (خنده حضار) و این خیلی مهم است که بدانیم با چی داغ می کنیم؟ یکی مثل پیامبر هر روز یکی خاکستر می ریخت روی سرش ولی می دانید چرا خاکستر می ریخت؟ به خاطر اینکه لباس پیامبر اصلاً برنش این بود که سفید و تمیز و مرتب است این پدرسوخته هم خاکستر می ریخت که قشنگ، اصلاً آن موقع هم وایتکس و سافتلن و اینها هم نبود باید توی چشمه ای جایی لباس شسته می شد هر روز، هر روز خاکستر می ریخت ۴ روز نبود پیامبر می رود ملاقاتش، نشان می دهد که پیامبران او را یک بچه می دیده و خودش یک کاراته کار خفن بوده بلا تشبیه و ما همینطور باید ببینیم آن ورودی های ذهنی مان، آن نگرشمان چطوریه؟ ۲ نفر به یک آدم یک حرفی را می زنند یکی را جدی نمی گیریم یکی را جدی می گیریم، نشان می دهد که نگرشمان مشکل دارد. سریع داغ می کنیم، سریع عصبانی می شویم نشان می دهد که خیلی خودمان را باور نداریم. اگر واقعاً بی تفاوت شدیم نسبت به حرف مردم نشان می دهد که نگرش تا حدی درست است. نه اینکه هر کاری که خواستیم بکنیم کاری که درست است را داریم اینجا مطرح می کنیم.

یک چیزی را به شما بگویم بیایید با هم الاغ باشیم! من واقعاً الاغم به گفته خیلی ها من یک الاغ تمام عیارم. جدی دارم می گویم و اصلاً هم از این موضوع ناراحت نیستم الاغ دقیقاً به این معنی است که نمی فهمم. طرف یک حرفی،

آها خیلی متشکرم (خنده حضار) طرف یک حرفی را به من می زند بعد همه می گویند تو چرا هیچی به او نگفتی؟ می گویم منظوری نداشت، منظورش این بود. می گوید تو الاغی، می گویم آره الاغم. منظور بقیه را هم مثل الاغ متوجه بشوید باور کنید توی زندگیتان اثر مثبت دارد.

ببینید اون که آن حرف را به من زده درسته؟ اون حرف را زده، حالا یا ۲ حالت اتفاق دارد: یا من به خودم می گیرم یا نمی گیرم. بگیرم چی میشه؟ بهش می گویم الاغ، می گویند الاغ نیستی متشکر. نه چه اتفاقی چه بهبودی توی زندگی من رخ می دهد؟ لحظه خراب می شود در ادامه هم خراب می شود. اما وقتی خودمو چی میشه؟ خوش می چرم در طبیعت و من راضیم واقعاً دوست دارم الاغ باشم به خاطر اینکه کیفیت زندگین خیلی بهتر است از آنهایی که الاغ نیستند. چند نفر می آیند با هم سخنرانی و اینها اصلاً؟ اما یک بحث دیگر همه می گویند نیمه پُر لیوان را ببینید همش راجع به چیزهای مثبت صحبت کردم درسته؟ ولی می دانید من چه می گویم؟ می گویم لازم نیست شما همیشه نیمه پر لیوان را ببینید بزرگوار آمدیم و از بد حادثه این اصلاً لیوان نبود لوله آزمایش بود! حالا بگویید من نیمه پُر آنرا نگاه می کنم، خُب نگاه کن چی به دست می آید؟ پس قبل از اینکه بخواهیم نیمه پر و خالی را نگاه کنیم باید اول یک تصویر کلی داشته باشیم. حالتون بد شد، می زنم اسلاید قبل. یک تصویر کلی داشته باشیم که من اصلاً دارم نیمه پُر و خالی چی را نگاه می کنم؟ پس همش هم مثبت نگری نیستا واقع نگری به نظر من خیلی خوب است و تا جایی که آسیب نمی زند باید بیخیال باشیم و این را تجربه بکنیم.

یک سوال چرا من از توالت و شیر و اینها مثال می زنم؟ چون ملموس است! خیلی با اینها در تماسید که ملموس است؟ برای اینکه خوب توی ذهن می ماند که یکبار توی زندگیمان وایسیم به خودمان بگوییم که نکنه این لوله آزمایش است؟ دلیلش این است که اینطور دارم می گویم وگرنه خیلی هم خوشایند برای خودم نیست خُب یک لوله آزمایش برایشان بگذارم توی اسلایدها! نه این به خاطر اینکه خوب توی ذهن می ماند و خندیدن توی سخنرانی هم خیلی موثر است.

روند را یکبار مرور بکنیم؟

گفتیم که اول بپذیریم یک زمان هایی آب قطع است باید برویم منبع آن را پیدا بکنیم.

۲. هدف درست و حسابی داشته باشیم، هدف خودمان را زندگی کنیم نه آیفون فلانی را.

۳. سبک زندگی درست یعنی: تغذیه، خواب و فعالیت بدنی استاندارد را داشته باشیم.

۴. ورودی های ذهنمان را داشته باشیم. چرا عددهایم فرق می کند چون صفر است این اصلاً پیش فرض است.

ورودی های ذهنمان را کنترل کنیم تا جایی که برایمان امکان پذیر است.

و چهارم می شود نگرش به موضوعات یا پنجم می شود نگرش به موضوعات. جطوری نگاه می کنم که پیشنهاد من این بود که خیلی وقت ها خودمان را بزنییم به آن راه و اصلاً متوجه این موضوع نشویم. اینها را همه را می دانستید و من فقط یک ذره مدلس را عوض کردم و به نظر من مفیدترین کار این هست که امروز بشینیم فکر کنیم، ببینم که



بیشتر از یک نفر...

من توی کدام یک مشکل دارم و چکار می‌کنم. برای خودمان یک گام‌های اجرایی در بیاوریم و گرنه همین که آمدیم اینجا نشستیم فقط یک ۲ ساعت و نیم ما رفت همین. حالا دست‌ها بیاید در وضعیت، ببینید وضعیت کجاست؟ گوش. چون یک سری از هم‌زبان‌های ما فک و کتف را قاطی می‌کنند یا مثلاً می‌گویند با زانو یک دونه می‌زنم ولی دیگه گوش‌ها یکی است دیگر اینجا آماده دست‌ها در وضعیت، مشت محکم نکنید انگار یک پروانه توی دستتان است لهش نکنید ملایم انگار نگاهش داشتین بالا یک، بالا دو، بالا سه، بالا چهار، بالا پنج، بالا شش، بالا هفت، بالا هشت، بالا نه، بالا ده. مرسی از شما. مرسی، مرسی. خُب و اما اسلاید آخر که حتماً دیدین اگر توی هر کدام از برنامه‌های من باشین، اینکه مهم نیست که چقدر امکانات در اختیار داریم اگر ندانیم که از همان امکاناتی که داریم چطوری باید استفاده کنیم هیچ وقت کافی نیست. خیلی از ماها نردبان‌های زندگی‌مان را اینطوری ریختیم روی هم در صورتی که یکی از آنها را برداریم می‌توانیم از آن مانع رد بشویم.

دوستان دارم، پیروز و موفق و بیشتر از یک نفر باشید.

بیایید برای عکس، عکس با حرم تشریف بیارین.