



بیشتر از یک نفر...

به نام خدا سلام خدمت شما وقتتون بخیر خیلی خوشحالم که از موضوع قاطعیت خوشتون اومد و دوست داشتید که بیشتر در مورد قاطعیت صحبت بکنیم، بنابراین ویدیو رو برای شما ضبط کردیم.

این سومین ویدیو هست که از مجموعه‌های از خجولی تا اعتماد به نفس امیدوارم که دوست داشته باشید و ازش لذت ببرید.

این ویدیو می‌خواهم به نموداری رو براتون رسم بکنم که توی نمودارها دو محور داریم که یک محور داریم که مربوط به من میشه عمودی و قسمت افقی‌اش مربوط میشه به طرف مقابل من، شخص که من دارم باهاش ارتباط برقرار می‌کنم زمانی که من با خودم اوکی باشم خودم رو محترم بدونم و زمانی که با خودم اوکی نباشم و خودم رو محترم ندونم و ارزشمند ندونم وقتی خودم محترم باشم بالاست خودم محترم نباشم پایین است و این طرف زمانی که شخص مقابل رو ارزشمند بدونم و در ادامه هر چه که جلوتر میریم ارزشمند ندونم.

خب قسمت پایین سمت چپ رو می‌بینیم من خودم خیلی ارزشمند نیستم و طرف مقابلم ارزشمند هست اونجا خجولی بروز میدم از خودم یعنی چی یعنی می‌گم ولش کن نگم ضایع است.

می‌ریم اون طرف زمانی که من خودم اوکی نیستم با خودم طرف مقابلم همین‌طور اونجا یک رفتار غیرقابل تحمل از شرایط بدم میاد با خودم مشکل دارم و با دیگران مشکل دارم و کلاً همه آدم نیستن شروع می‌کنم به غرغر کردم و بهانه‌گیری کردن و علاوه بر خجولی بعضی مواقع هم رفتار عجیب و غریب ممکن بروز بدیم.

یک جایی هست می‌گیم طرف مقابل خیلی جایگاه ای نداره ولی من خیلی هم آدم خوب و ارزشمندی هستم اونجا پر خاشگری بروز میدم و یکجا هم هست که من یک انسان هستم و محترم و اون هم یکی انسان هست و اون هم محترم هست اونجا رفتار قاطعانه بروز میدیم.

پس می‌بینیم هر جایی که رفتاری به‌غیر از قاطعیت بروز بدیم یعنی مشکل داره شناخت ما از خودمون یا دیگران، به‌هیچ‌عنوان هیچ انسانی جز انسان نیست بنابراین محترم هست حتی اگه بدترین انسان باشه باز هم انسان هست ممکن که یک کار اشتباهی کرده باشه تنبیه می‌شه جریمه میشه مجازات میشه طبق قانون ولی محترم هست.

این رو می‌بینیم توی سیره‌ای تمام انبیا وجود داره که بدترین آدم هم به اندازه‌ای مجازات برخورد می‌کنند ولی محترمانه و از اون طرف هم همین‌طور پس من محترم طرف مقابل هم محترم و رفتار قاطعانه بگذرید.

براتون یک مثالی بزنم فرض بفرمایید که شما یم ماشین معمولی دارید ماشینی که نه خیلی ارزون نه خیلی گرونه نه خیلی قدیمی نه خیلی نو و پارک‌اش کردید وی تو یک بنزی میاد کنارتون پارک می‌کنه و وقتی در رو باز می‌کنه آینه ماشین شما می‌شکنه یا حالی خطی می‌افته روی ماشین تون اون بنز خیلی گرونه قیمت هست بهترین مدل بنز هست و یک فرد خیلی خوش‌تیپی میاد و می‌ره توی فروشگاه و شما هم توی



بیشتر از یک نفر...

فروشگاه کاردارید خوب نحو ای مواجه ما با اون فرد بسته به خودمون و طرف مقابل می تونه متفاوت باشه اگر با خودم اوکی نباشم یعنی من ارزشمند نباشم و بگم اون بنز داره اون خیلی خفن و لاش کن حالا لگن ما رو زده دیگه خجولی می کنم خجولی گری می کنم حرص می خورم و حاله بده میشه ولی هیچی نمی گم از اون طرف می گم من بی ارزش هستم اون هم بی ارزش هست و کلاً مرده شور این دنیا رو ببرم همه چیز مزخرف هست خودم دارم این گفت و گو رو انجام میدم از من هم بدبخت تر هم هست و اون توی بنز بدبخت هست من توی این لگن بدبخت هستم و انواع این صحبت ها انجام میشه و یه موقعی هست من خودم رو خیلی محترم می دونم و طرف مقابل رو غیر محترم میرم پرخاشگری می کنم می گفتم من نمی نفهمم خدا چرا پول رو به شما احمق های بی شعور داده فکر کردی بنز سوار شدی چه خبره و پرخاشگری می کنم باهش با بی احترامی حرف می زنم اما زمانی که من بگم من اوکی هستم من محترم هستم و طرف مقابل من هم محترم هست اون موقع محترمانه می گم که آقای محترم خانم محترم زمانی که شما ماشین رو پارک کردید زمانی که در رو باز کردید ی خطی افتاد روی ماشین من ممنون میشم که برای جبران این موضوع چکاری می تونید انجام بدید.

کاری نداریم که واکنش طرف مقابل چیه که محترمانه با ما صحبت بکنه خوش حالیم و حاضرم وجه اش رو بدم حاضرم فلان کار رو انجام بدم یا اینکه بی احترامی کنه بگه چی شده حالا این لگن مگه چی شده حالا مثلاً خلاً به هر صورت این خطی که روی این ماشین افتاده توست شما انجام شده و باید این مسئله رفع بشه حتماً حالا این همه ماشین من چه مدلی هست شاید خیلی موضوع بحث نباشه مسئله اینکه قبل از این اتفاق ارزش این ماشین کمتر شده.

می بینید ممکنه بعد از چهار بار پنج بار اون شخص بیاد بکنه اما من قاطعانه و محترمانه صحبت می کنم من کنترل خودم رو دارم و این یعنی مهارت ارتباطی فوق العاده حالا توی دوره های مهارت های رفع خجولی و کسب اعتماد به نفس که یک دوره ای حضوری هست و معمولاً سه روز برگزار میشه و واقعاً بی نظیر هست در مورد این صحبت می کنیم که چه تکنیک های وجود داره چند تا تکنیک ناب به شما می گیم که می تونید فوق العاده عالی توی این شرایط بتونید چکار بکنید محترمانه ولی قاطعانه پیام خودتون رو منتقل بکنید پس یادمون باشه اوی هر ارتباطی ببینیم من کجا هستم طرف مقابل کجا هست و الان دارم از کدوم الگو استفاده می کنم و این باعث نشه رفتار بدی داشته باشم خیلی وقت فرق مخی بینه میام توی محیط کار بسیار بسیار خجول هست ولی زمانی که میاد توی خونه چون خودش رو اوکی میدونه توی خونه و طرف مقابل مثلاً فرضاً همسرش رو دیگه اوکی نمی بینه و یا محترم نی بینه پرخاشگری می کنه توی خونه ولی توی محیط کار یه آدم بسیار بسیار آروم هست اش بیا می تونه مدل های بسیار مختلف باشه.

این نمودار بهمون کمک می کنه که بفهمیم که کجای کار ایستاده ایم و داریم چکار می کنیم و چه رفتاری درسته.

امیدوارم از این ویدیو لذت برده باشید و اگر می خواهید واقعاً زندگی شما رو تغییر میده رو بگذارانید پیشنهاد می کنم حتماً در دوره های مهارت های رفع خجولی و کسب مهارت های اعتماد به نفس شرکت بکنید، این کارگاه



بیشتر از یک نفر...

چند روزه می تونه معجزه بکنه و اتفاقات فوق العاده ای رخ بده پیروز و موفق باشید و یاد تون باشه آدم کم رو
یا پر خاشگر نمی تونه بیشتر از یک نفر باشه
بیشتر و موثرتر از یک نفر باشید...