



بیشتر از یک نفر...

به نام خدا

سلام خدمت شما همراهان عزیز مجموعه مثبت یک من محمد پیام بهرام پور هستم و شما در حال گوش دادن به یکی از فایل‌های آموزشی صوتی ما هستید.

ما در مجموعه مثبت یک سعی می‌کنیم بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشیم تا دنیا جای قشنگ‌تری برای زندگی کردن باشد. امشب شب احیاست و متأسفانه خوب من نتوانستم توی مراسمی شرکت کنم، اما گفتم حداقل یک کار مهمی انجام بدم و اون هم این بود که گفتم این فایل صوتی رو ضبط بکنم شاید استفاده از تکنیک این فایل صوتی باعث شه که یکمی یه تغییراتی خوبی توی زندگی برخی شنونده‌ها اتفاق بیافته که امیدوارم این‌طور باشه و من هم یه سهم کوچیکی داشته باشم توی این اتفاق خوب.

توی این فایل می‌خوام درباره این صحبت بکنم که ما به عنوان افرادی نزدیکمون هستن که دوستشون داریم باید یه تیز حسی‌هایی داشته باشیم و یکسری موضوعات رو خیلی دقیق بهشون توجه کنیم. تیز حسی یعنی این که حواسمون به یکسری چیزها باشه.

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که ما به نظرم باید حواسمون بهش باشه این که انسان‌هایی که دوستشون داریم مثلاً پدر و مادرمون، فرزندمون، همسرمون و دوستمون یا هرکس دیگه ای بینیم که اون‌ها چه قلق‌هایی دارن و مود یا تم افسردگی اون‌ها رو پیدا بکنیم، یعنی پیدا بکنیم بینم که اون‌ها تو چه موقعی در شرف رفتن به مثلاً افسردگی، افسردگی نه به اون دیدگاه بیماری یا حالا یه موضوع خیلی مفصل نه اون روزی که روزشون خوب نباشه و خراب شه یا برن به سمت ای که حالشون حال خوبی نباشه. حالا به جای افسردگی من می‌گم که حال نا خوب که اشتباه نشه با اون بحث روانشناسی افسردگی. **ما اگر پیدا بکنیم که نزدیکانمون چه زمان‌هایی میرن توی فاز نا خوب بودن و ناخوش بودن. اون وقت اگه بتونیم پیشگیری می‌کنیم اگر نه یه اقدامی می‌کنیم که اوضاع بهبود شه.**

بزارید یه مثال بزنم، مثلاً همسر من هر بار که می‌خواد حالش نا خوب بشه و سر حال نباشه مثلاً یه اتفاقی افتاده آمدگی این رو داره که بعد از یه مدتی حالش نا خوب بشه. معمولاً میره روی مبل دراز می‌کشه، یه مدلی هم دراز می‌کشه که ستون فقراتش تقریباً به چهار تیکه تقسیم میشه کامل فرو میره توی مبل و الآن هم داره به من یه چیزهایی رو می‌گه از دور دستش درد نکنه و سرش میره تو موبایلش شروع می‌کنه همین‌طوری الکی توی اینستاگرام و تلگرام گشتن بعد هر بار که این صفحه رو می‌چرخونه هر بار انرژی کمتر میشه و واقعاً بعد از بیست دقیقه دیگه اون انرژی رو نداره و حالش به معنای واقعی خوب نیست اگر من تیز حس باشم فوری این داستان رو می‌فهمم، الآن توی این وضعیت قرار گرفته همسر من به عنوان کسی



بیشتر از یک نفر...

که دوستش دارم باید حواسم باشه تا میشه اون حس نا خوبی ایجاد نشه بنابراین باید فوراً اقدام بکنم تا فوراً از اون حالت خارج بکنم به یه بهونه ای شده یه درخواست کمکی شده یه پیشنهاد خوب پاشو بیا اینو ببین یه کار دیگه که از اون حالت خارج بشه.

بنابراین شما هم برای نزدیکانتون این رو باید پیدا کنید ببینید کسانی که دوستشون دارید و توی زندگی شما مؤثر هستن چه طور توی این حالت باید درگیر بشن و شما سریعاً پیشگیری کنید. یه مثال دیگه براتون بزنم.

مثلاً پدر من وقتی که خیلی ذهنش درگیر باشه و یه مقدار اضطراب و استرس داشته باشه معمولاً جاهایی که می شینه سمت دیوار هستش یعنی می شینه سمت دیوار و خیره میشه به جهت مخالف دیوار خوب من این رو متوجه شدم و می بینم که این داره جایی دیگه ای رو نگاه می کنه معمولاً ذهنش درگیره مسئله ای هست اتفاقی افتاده. بنابراین باید فوراً اقدام کنم و بپرسم که چی شده چه طوری اوضاع خوبه صحبت کنم شاید نیاز به درد و دل داشته باشه شاید نیاز به کمکی داشته باشه هر چیزی.

الآن متأسفانه کمتر می بینمش یه مقدار درگیری زیاده و کمتر می بینمش اما اون موقع ای که پیششون زندگی می کرم این خیلی پررنگ تر بود.

بنابراین شما باید این کار رو انجام بدین برای نزدیکانتون اولاً اون حالت نا خوبی رو براشون پیدا بکنید ببینید کجاها هستن و چه طور این اتفاق می افته و دو ببینید ک چه طور می تونید حالشون رو خوب کنید یعنی با چه ترفندی با چه راهکارهایی می تونید باعث شید که یه ذره حالشون بهتر شه یه زره سطح انرژی شون بیاد بالاتر.

متأسفانه ما هممون به بهترین نحو بلدیم که چه طور می تونیم حال همدیگر و بگیریم بهتون تضمین می دم می نویسم امضا می کنم از هر زوجی بپرسی که چه طور می تونی حال همسرت رو بگیری چه طور می تونی عصبانیش کنی همشون بلافاصله می تونن بگن که ببین این رو این جوری کنی عصبانی میشه همه خیلی عالی بلدن که چه طور می تونن همدیگر و عصبانی بکنن اما این یه خورده عجیبه حالا چه طوری خیلی خوشحال میشه باید فکر بکنیم و این اتفاق، اتفاق خوبی نیست.

بیایم دو تا لیست درست بکنیم یکی لیست تیز حسیمون هست که حواسمون جمع باشه که اون اشخاصی که دوستشون داریم و برامون مهم هستن و اثر دارن تو زندگیمون اون تم یا الگوی نا خوب بودنشون چه شکلیه و بر اساس اون به نکته دوم به این فکر بکنیم که چه طور می تونیم حال اون ها رو خوب بکنیم.



بیشتر از یک نفر...

مطمئن باشید با توجه کردن به این نکته می‌تونید بیشتر و بهتر از یک نفر باشید تا دنیا جای زیباتری برای زندگی کردن باشه.

ممنونم ازتون که به این فایل توجه کردین و متشکر میشم اگر که احساس کردین فایل مفید هست، اون رو با دوستان و نزدیکانتون و کسانی که فکر می‌کنید فایل به دردشون می‌خوره به اشتراک بزارید پیروز و موفق و بیشتر از یک نفر باشید.