



بیشتر از یک نفر...

یک موقع هایی ما فکر می کنیم واقعا همین که می بینیم هست!

اما اصلا اینطوری نیست!

یک تکه از اطلاعات رو نداشته باشیم، نابود میشویم! اگر بخواهیم دائما قضاوت کنیم...

حالا باید چکار کنیم که یک خورده اوضاع ما بهتر شود؟

اولاً خواهش می کنم روزانه سه دقیقه سکوت محض کنید!

سه دقیقه...

ببینید الان اینجا نمی شود سکوت کرد چرا؟ چون اینجا نویز هست، صدای دیگران هست

سه دقیقه پیدا کنید گوش های شما کوک می شود، کوک آن تنظیم می شود.

خیلی کمک می کند و شما می توانید گوش دهنده بهتری باشید!

من الان یک فایل صوتی پخش می کنم لطفاً ببینید چند تا صدا می شنوید؟

لطفاً خوب دقت کنید.

[صدایی نامفهوم پخش می شود]

چند تا صدا؟

(همهمه حضار.. پنج تا، شش تا، یازده تا، ...)

این هم یک نوع (؟؟؟ زمان ۱:۱۹ ثانیه) در واقع هست و تعداد صدایی که وجود دارد ۱۳ تا است!

آن دوستی که می گوید ۱۵ تا، احتمالاً یک صدا را دو بار شمرده اند!

یا در شمارش مشکل دارند!

خب این یک تمرین ساده است تا گوش ما تقویت شود.

چند تا صدا در خیابان وجود دارد؟! (موتور صدای بوق صدای ماشین و ...) بوق های مختلفی که دارد می آید و

همه این ها را من می شمارم. مثلاً من ۱۶ تا صدا شنیدم. این بیان ما را تقویت می کند.

بیان ما را تقویت می کند چون گوش ما تقویت شده است!

و بعد یک چیزهایی را می شنویم که هیچ وقت از آدم های دیگر نمی شنیدیم.



بیشتر از یک نفر...

من فقط می توانم بگویم تست کنید نتیجه اش را بگیرید.

این تمرین ساده که بیشتر شبیه بازی هست.

ببینید چه نتیجه ای دارد!!

بعدی این است:

خودمان را بگذاریم جای دیگران! نه اینکه قضاوت کنیم! بگوییم اگر من جای او بودم الان چه حسی داشتم؟

مثلاً من اگر جای بهرام پور بودم.. چه حسی داشتم؟ استرس داشتم؟ خوشحال بودم؟ ناراحت بودم؟

نگران بودم؟ ذهن الان ناراحت هست؟ خندان هست؟ چی هست؟

مخصوصاً کسانی که می شناسیم.

و بعد یک کار دیگری که می توانیم انجام دهیم:

اگر محیط کاری ما به شکلی است که آدم هایی را می توانیم جدید داشته باشیم در محیط کار که آنها را نبینیم

مثلاً من در اتاق خودم هستم و صدای آنها را می شنوم

با شنیدن صدای آن آدم بگویم که آن آدم الان ناراحت است، این میزان سن دارد، و در فلان شرایط است.

یکسری تخمین ها را بزنم.

و بعد بیایم بیرون که ببینم گند زدم!

و بعد یواش یواش این مهارت شما ارتقا پیدا می کند، بعد یک مدت حتی استثنا ها را هم پیدا می کنید.

می گویند نه! این آقا صدایش هم زنانه است! وقتی به این چیزها توجه کنید.

پس این کارها می تواند خیلی خیلی مهم باشد.

اما یکی از نکات مهم در مورد همدلی دوستان قضاوت کردن است که فاجعه به بار می آورد

ما قضاوت می کنیم! بزرگ ترین اشتباهی که در قضاوت کردن می کنیم این است:

" اگر من جای او بودم !! این کار را می کردم !! "

این وحشتناک ترین است. بعد ببینید تمرین با این فرق دارد! تمرین بازی است.

این واقعیت زندگی است! اگر من جای او بودم این کار را می کردم! آن قبلی می گفت این حس را داشتم!



بیشتر از یک نفر...

یعنی الان این حس را دارم! ولی این می گوید یعنی اگر جای او بودم این "کار" را می کردم..

اگر جای فلانی بودم.. ببین! تو جای فلانی نیستی!

تو آن پدر مادر را نداری! داخل آن خانواده نیستی، آن معلم را نداری..

یک بار یک حرف معلم اول ابتدایی مسیر زندگی تو را عوض کرده پس تو نمی توانی خودت را با کس دیگری مقایسه کنی!

و بیاییم.. لطفا همه کش ها را از جزوه ها درآورید!!

دوستان هر بار قضاوت کردیم، کش را می زنیم به چشم های خود! (خنده حضار!)

کش را می بندیم داخل دستانمان و هر بار قضاوت کردیم، یکبار.. بزنیم همه با هم!

بالا لطفاً! دوستانی که کش ندارند می توانند از تمام ماست فروشی ها تهیه کنند!

داخل جزوه هم هست. اگر نیست بگویید دوستان ما بیرون کلاس تقدیم حضور شما می کنند.

هر بار قضاوت کردید این را می زنید. چون ما ناخودآگاه داریم قضاوت می کنیم باید برویم سراغ ناخودآگاه مغز خود،

شرطی سازی را در سایت توضیح داده ام بخوانید.

دلیل این کش گفته ام بازی نیست! یک مقوله روانشناسی اثبات شده و مشخص است.

ما را شرطی می کند! مغز ما بعد یک مدت می فهمد که " ببین! اگر یک موقع قضاوت کنی کتک میخوری "

پس قضاوت نکنیم بعد برویم ببینیم که انسان ۲۰۲۰ چه انسانی خواهد بود؟

آنقدر دنیا با حال تر می شود!..

محمد پیام بهرام پور

www.Bahrampoor.com