

به نام آن که هستی، نام از او یافت فلک جنبش، زمین آرام از او یافت.

سلام دارم به شما عزیزان و خیلی ممنوم که این ویدئو رو مشاهده می کنید.

من محمدپیام بهرام پور هستم. مدرس مهارت های ارتباطی

در این ویدئو، میخوام در مورد یک موضوع بسیار مهم و جالب، با شما عزیزان صحبت بکنم و اون ویدئو، یک دریچه ای هست به سمت بیش از یک نفر بودن. یعنی مؤثرتر از یک آدم معمولی باشیم. یک آدمی که یک زندگی بسیار روتین و عادی داره.

اجازه بدید این تصویر رو باهم ببینیم. در این تصویر، حدود بیست و پنج، شش مورد رو می بینید که افراد در هنگام خشم از خودشون بروز میدن. مثلاً نگاه بکنید.

در تصویر شماره ی یک، این فرد کاملاً احساس آتیش گرفتن داره؛ و احساس میکنه که عصبانی هست. شماره ی چهار داره فرد رو میزنه. شماره ی هفت افکار منفی میاد سراغش. یا مثلاً شماره ی یازده از گفت و گو کردن اجتناب میکنه. شماره ی چهارده ترجیح می ده عبادت بکنه؛ و شماره های مختلف.

برخی در درونشون یه احساس خاصی دارند. برخی دل پیچه می گیرند در زمان خشم خودشون. برخی دیگه، نگاهشون می کنی خیلی عادی و راحت و ریلکس هستند اما خودشون از درون دارند آتیش می گیرند و حس بدی دارند. این تصویر، یک تصویری هست که به شما خودآگاهی می ده که در زمان خشم عموماً چه رفتارهایی رو دارید.

ممکنه، ممکنه در زمان هایی که در محل کار هستید این حالت رو داشته باشید. ممکنه در زمان هایی که در خانواده هستید یا در فضای دیگری هستید. مثلاً شروع کنید به پرخاش کردن.

پرخاش فیزیکی به روش های مختلف؛ و این ها باز، زمان های مختلف بسته به شرایط مختلف تغییر میکنه؛ و سؤال من از شما عزیزان این هست:

در زمان بروز خشم، کدام هستید و باید کدام باشید؟

روی این چندثانیه ای فکر بکنید. فیلم رو نگه دارید. تصویر رو باکیفیت نگاه بکنید و بعد به صحبت های من گوش کنید.

صحبت من این هست، ما باید بدونیم که یک اتفاق بیرونی که باعث خشم ما میشه، چقدر روی ما اثر میذاره؟!

باید اون رو کنترل بکنیم. نه اینکه اون ما رو کنترل بکنه. باید همه چیز تحت اختیار خودمون باشه. حتی بروز دادن

خشم؛ و باید این مهارت ارتباطی فوق العاده رو بدونیم. به محض اینکه این مهارت رو یاد میگیرید، کیفیت زندگی شما به طرز اعجاب آوری تغییر میکنه؛ و مطمئنم که متحیر میشید از این مقدار تغییر.

اگر دوست دارید این تغییر هارو یاد بگیرید، پیشنهاد می کنم: در کارگاه کنترل کنترل، شرکت بکنید. در این کارگاه گفته میشه که چطور کنترل کنترل خودتون رو به دست بگیرید؛ یعنی چی؟

کنترل شما که باعث رفتارهایی میشه، اونو باید مدیریت بکنید؛ و یکی از مهم ترین دکمه ها روی کنترل، خشم و

احساسات قدرتمند این چنینی هست؛ که از بدی هایش در ویدئو قبلی خیلی مفصل صحبت کردیم؛ و از تون خواهش

می کنم، اگر دوست دارید بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشید و این مهارت فوق العاده رو یاد بگیرید، همین الان اقدام کنید و جای خودتون رو در این کلاس رزرو بکنید.

پیروز، موفق و بیشتر از یک نفر باشید.



