



بیشتر از یک نفر...

سلام

می گویم اگر یک نفر یک نانی داشته باشد، بعد ببیند که یکی دارد از گرسنگی می میرد، بعد بیاید این کار را

انجام بدهد:

بیا بخور!

فردا هم این را بهت می دهم!

فردا هم بیا این را بخور!

بعد خودش شروع کند به نان خوردن، شما به این آدم چه می گویند؟

در کتاب انسان ۲۰۲۰ که به همراه دوستان عزیزم آقای ژان بقوسیان و آقای سعید محمدی منتشر کردیم در

مورد این صحبت کردیم که عزت نفس چی هست.

یعنی یکی از اجزای این کتاب در قسمتی که من آن را نوشتم راجع به عزت نفس با هم صحبت کردیم و در

رابطه با عزت نفس مطالبی را گفتیم، تعاریفی را بیان کردیم و اهمیت آن را گفتیم و متأسفانه راجع به این

صحبت کردیم که عزت نفس بسیاری از ما افراد پایین است.

اگر می خواهید ببینید که عزت نفس پائین دقیقاً یعنی چی و منظور من چی هست، یک لحظه به این سوال ها

پاسخ بدهید:

یکی از المانهایی که نشان می دهد عزت نفس بالاست یا پایین، این است که ما ببینیم چقدر می

توانیم از دیگران تعریف بکنیم.

لطفاً بیاد بیاورید آخرین باری که از شما تعریف شده کی بوده است؟

یعنی آخرین باری که یک نفر گفته فلانی این کارت خیلی عالی بود، آفرین یا یک ویژگی ما را تحسین کرده کی

بوده است؟

شاید باید خیلی زیاد فکر کنیم و از آن طرف آخرین انتقادی که به ما شده کی بوده است؟!

فکر نمی کنم نیاز به فکر زیادی داشته باشد!



بیشتر از یک نفر...

نهایتاً ۲ یا ۳ ساعت از آن گذشته و اگر اول صبح است که دارید این ویدئو را می بینید، احتمالاً به زودی رخ خواهد داد یا یادمان است که انتهای شب فلان اتفاق افتاد و متأسفانه خود ما هم همین کار را می کنیم.

یعنی استاد انتقاد کردن هستیم اما زمانی که می خواهیم کوچکترین محبتی انجام بدهیم، حسن جویی کنیم، ویژگی های خوب دیگران را بگوییم دست و پیمان می لرزد و این کار را درست انجام نمی دهیم.

می دانید دلیلش چیست؟

به خاطر اینکه اگر من اعتقاد داشته باشم عزت نفس بالایی دارم، به خودم مطمئنم و چون به خودم مطمئنم خودم را بالا می بینم و دوست دارم دست همه را بگیرم و بالا بیاورم، بنابراین خیلی راحت حسن جویی و تعریف می کنم.

اما اگر به خودم مطمئن نباشم و حس کنم عزت نفسم کم است، می خواهم همه را با انتقاد پایین بیاورم، بنابراین کار من به صورت روزانه می شود انتقاد کردن، غر زدن و بهانه آوردن!

راجع به این موضوع و بحث عزت نفس کاملاً در کتاب انسان ۲۰۲۰ صحبت کردیم و مطالبی را گفتیم و من اینجا فقط می خواهم توضیحات بیشتری در رابطه با بحث حسن جویی بدهم.

دقیقاً بگوییم که چطور باید حسن جویی کنیم و از دیگران تعریف کنیم.

یک فرمول بسیار بسیار عالی وجود دارد که سه گام دارد و ما اگر از این فرمول تبعیت کنیم می توانیم خیلی خوب از دیگران حسن جویی کنیم و ویژگی های خوب آنها را بیان کنیم.

فرمول به این صورت است:

- در ابتدا نام شخص را می گوییم.

- بعد تعریف می کنیم

- و بعد دلیل تعریف را می گوییم.

پس اول گفتن نام شخص است، دوم تعریف و سوم دلیل است.

اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم:



چرا باید اول نام را بیاوریم؟

زمانی که نام فرد را می‌گوییم مشخص می‌شود که این تعریف اختصاصی است یعنی ناخودآگاه شخص ارتباط خیلی خوبی با این تعریف می‌گیرد، حس نمی‌کند که ما یک جمله داریم و به همه می‌گوییم بلکه کاملاً این حس را دارد که این موضوع اختصاصی است.

وقتی تعریف می‌کنیم خُب داریم حسن جویی می‌کنیم و وقتی دلیلش را می‌گوییم یعنی اینکه

اجازه نمی‌دهیم حالت چاپلوسی بشود.

حرف ما و تعریف ما دلیل دارد، بگذارید چند مثال بزنم:

نام، تعریف، دلیل.

همسر عزیزم، فلانی، تو واقعاً صبوری به خاطر اینکه سال‌های اول زندگی سختی‌های خیلی زیادی را تحمل کردی و من واقعاً ازت ممنونم.

نام، تعریف، دلیل.

حالا می‌توانید با افراد مختلف در فضاهای مختلف کارهای دیگری انجام بدهید.

به طور مثال:

دوست عزیزم تو برای من خیلی ارزشمندی چون همیشه من را راهنمایی می‌کنی و همیشه تجربیاتت را به من می‌گویی، حتی آنچه که اسرار کار خودت هست را به من می‌گویی که من در کار خودم دچار اشتباه نشوم.

یا پدر و مادر عزیزم، حالا خوبه اسمشان را هم بگویم، شما فوق‌العاده مهربان هستید به خاطر اینکه من وقتی نگاه می‌کنم، نمی‌دانم واقعاً با این همه دردمندی که ایجاد کردم چطور می‌توانم تحمل کردید.

یا شما عزیزانی که این فیلم را می‌بینید، واقعاً از شما متشکرم و تبریک می‌گویم، چرا؟

چون شما می‌خواهید با تغییر کردن، دنیای بهتری را بسازید و خیلی‌ها هستند که می‌گویند برو بابا ولش کن، حُسن جویی چیه! بنابراین از شما بی‌نهایت ممنونم.

اگر نام را بگویم و بعد تعریف کنیم و بعد دلیل را بگویم، فوق‌العاده زیبا حسن جویی کردیم.

اما ممکن است بگوییم پررو میشه، یعنی چی؟



لازم نکرده، دو تا تعریف می کنی ... تعریف نکرده اینطوریه، تعریف کنیم چی میشه؟!!

من می خواهم یک جمله از نیچه بگویم، نیچه میگوید؛

پرنده گانی که در قفس به دنیا آمدند پرواز را بیماری می پندارند و شاید بعضی از ما ها تو قفس به دنیا آمدیم.

آنقدر تعریف نشده از ما و آنقدر تعریف کردن را چیز عجیب و غریب می دانیم که حس می کنیم کار بدی است. در صورتی که این کار کاملاً لازم است، مثل سلامتی مثل سلام کردن به همدیگر، یک چیز کاملاً بدیهی و طبیعی است و نیاز هر انسان است و آن نانی که من در ابتدا، در ابتدای فیلم نمایش دادم دقیقاً رفتار خیلی از ما افراد است.

انسان ها نیاز به تعریف و حسن جویی دارند تا حالشان خوب بشود و حس بهتری بگیرند تا بهتر کار کنند اما ما دریغ می کنیم!

هیچ هزینه ای ندارد!

حتی به معادل یک قرص نان هم برای ما هزینه ندارد فقط می توانیم با کلام مان حس خوبی را بدهیم و هزاران انتقادی که در طول روز شده است را با یک حسن جویی می توانیم اثرش را به شدت کم کنیم و روز آن فرد را بسازیم.

اما یک سری بهونه های دیگر هم هست. مثل اینکه:

بابا این آدم اصلاً کلاً یک ویژگی خوب نداره من از چی این فرد تعریف کنم؟

حتماً این داستان را از حضرت عیسی شنیده اید که با یارانشان رد می شدند از کنار یک سگی که مرده و متعفن شده و یک صحنه منجر کننده ای بود و بوی خیلی بدی می داد.

یکی گفت آه چه بوی بدی.

یکی دیگه گفت آه چه صحنه منجر کننده ای.

و حضرت عیسی فرمودند؛

این سگ عجب دندان های تیز و سفیدی داشت!



بیشتر از یک نفر...

پس ببینید از یک سگ مرده و متعفن هم می شود یک نکته خوب پیدا کرد و عجیب است اگر ما نتوانیم در یک انسان یک ویژگی خوب پیدا کنیم.

قطعاً به این معنی است که ما بلد نیستیم درست به دنیا نگاه کنیم.

برای حسن جویی کردن لازم است که یک سری شرایط را رعایت کنیم:

۱- اگر عادت به حسن جویی نداریم باید کم کم این کار را انجام دهیم.

یعنی به محض اینکه این کار را شروع کنیم ممکن است بعضی ها حتی ما را مسخره کنند.

برای مثال:

من در یکی از کارگاه ها به همه شرکت کننده ها گفتم لطفاً به عزیزترین فردتان یک اس ام اس حسن جویی

بزنید، یک ویژگی خوبش را انتخاب کنید، نامش را بیاورید، تعریف کنید و دلیل تعریف را بگویید.

بعد یک خانمی برای پدر و همسرش فرستاد.

از آنجایی که آن خانم هیچ وقت به غیر از وقت نیاز به پدر و همسرش از آنها حسن جویی نکرده بود، پدرش

جواب داد: باز بنزین تمام کردی واسه من پیام فرستادی؟

و شوهرش هم گفت سرت خورده جایی؟

اس ام اس ها را آن خانم واقعاً به من نشان داد.

به خاطر اینکه هیچ وقت بدون دلیل از کسی حسن جویی و تعریف نکرده بود، فقط وقتی کارش لنگ بود بابا

جونم، همسر عزیزم شده بود و این خیلی بد است و برای خیلی از آقایان هم دقیقاً همینطوری بود.

این فقط یک مثال بود.

پس اگر ما به این کار دیگران را عادت ندادیم و همه ما را به عنوان یک فردی که از دیگران تعریف می کند نمی

شناسند باید یواش یواش این کار را انجام دهیم که مقاومتی شکل نگیرد.

۲- نکته دوم اینکه بدون نیاز به آن فرد از او حسن جویی کنیم.

خوب کاملاً طبیعی است وقتی من با یک نفر دیگر مثلاً می روم سر یک قراردادی و می خواهیم در یک

رستورانی یک قرار کاری بگذاریم و یک قراردادی ببندیم مطمئناً آن شخص از من حسن جویی می کند. چرا؟



بیشتر از یک نفر...

چون با من کار دارد، من با اون کار دارم، کاملاً احترام همدیگر را نگه می داریم و از ویژگی های خوب همدیگر می گوییم.

اما هنر این است همانطور که از ویژگی های خوب آن فرد من بهش می گویم به ویژگی های خوب گارسون هم اشاره کنم!

به ویژگی های خوب حسابدار یا مدیر آن رستوران هم اشاره کنم!
با اینکه حتی به آنها نیاز ندارم.

به عنوان تمرین شاید خوب باشه که از خودمان شروع کنیم؛

همین الان حداقل ۱۰ ویژگی خوب در خودمان پیدا بکنیم و از همان ویژگی ها از خودمان تعریف بکنیم.

- آفرین که داری این کار را میکنی پیام.

- بارک ... که این تصمیم را گرفتی.

- چقدر این ویژگی ات خوب است که به فکر همه هستی.

- چقدر آن ویژگی ات خوب است که آن طوری است.

همینطور از خودمان تعریف کنیم و حس خوبی بگیریم، ببینیم وقتی از خودمان تعریف می کنیم و ویژگی های خوب مان را می نویسیم، حالمان خوب می شود و دوست داریم روز به روز آن ها را بیشتر کنیم. حالا فرض کنیم این کار را برای دیگران انجام بدهیم، برای آنها هم اثر بخش خواهد بود.
پس اول از خودمان شروع می کنیم.

لطفاً همین الان فیلم را نگه دارید و حداقل ۷ تا از ویژگی های خوب خودمان را یادداشت کنیم.

مطمئنم که شما الان فیلم را نگه می دارید و این کار را انجام می دهید.

گام بعدی این است که ویژگی های خوب نزدیکان و دوستان مان را انتخاب کنیم و حسن جویی کنیم.

اعضای خانواده، همکاران، دوستان صمیمی بی هیچ دلیل و مناسبتی!



بیشتر از یک نفر...

همین طور مثلاً ساعت ۱۱ صبح زنگ بزنیم به مادرمان، من می خواهم ازت تشکر کنم بابت این زحمت و هیچ کاری هم با شما ندارم.

آره بعضی ها آنقدر کم حسن جویی کرده اند که همه نگران می شوند، می گویند نکند گفتند که این هفته آینده می خواهد عمرت تمام بشود و تو داری با همه خوب ارتباط برقرار می کنی؟ مطمئناً ما نباید این طوری باشیم و یواش یواش حسن جویی ها را زیاد می کنیم و بعد در انتها باید یاد بگیریم از همه حسن جویی نکنیم حتی کسی که وظیفه اش را درست انجام می دهد هم باید ازش حسن جویی و تعریف کنیم و بعد ببینیم چقدر این کار نتیجه بخش است.

خُب چقدر حالا باید حسن جویی کنیم؟

آیا یک بار، دوبار، سه بار، ده بار، صدبار در روز!

به نظر من کافی نیست.

یک لحظه به اطرافمان نگاه کنیم.

به دنیای اطرافمان اگر نگاه کنیم می بینیم انتقادها آنقدر زیاد است که ما اگر از صبح تا شب هم شروع کنیم حسن جویی کردن شاید نتوانیم با همه آن انتقادها مقابله کنیم.

پس کار ما این است که یک کاری نکنیم که اطرافیان ما از دنیا لذت ببرند.

آنقدر از ویژگی های خوب بگوییم و تعریف نکنیم که نهایت لذت را ببرند البته به این معنی نیست که هیچ انتقادی نکنیم.

انتقاد کردن هم اصولی دارد که در سایت روش آن را هم قرار دادم و می توانید نحوه انتقاد کردن را جستجو کنید و ببینید من نیم ساعت فایل صوتی در سایت قرار دادم که چطور انتقاد کنیم که اثر بخش باشد نه اعصاب

خرد کن!

پس به این معنی نیست که حسن جویی یعنی اینکه ما هیچ وقت انتقاد نکنیم.

نه، انتقاد می کنیم آنجایی که لازم است و شرایطش هست.

نکته مهم این است که باید حسن جویی خیلی خیلی بیشتر از انتقاد باشد.



بیشتر از یک نفر...

اگر تعداد انتقادهايمان بيش از حسن جويي است شايد نشان دهنده اين باشد که عزت نفسمان

پايين است.

حسن جويي کردن به اين معنی نيست که هيچ مشکلي نيست، کشور ما گل و بلبل است و مردم ما عالی اند.

اصلاً !!

به معنی اين است که من می خواهم دنيا را جای بهتری برای زيستن کنم و حس خوبی به خودم و اطرافيانم

بدهم.

پس اگر می ترسيم حسن جويي کنيم و می گوييم پرو می شود و یک ويژگی خوب ندارد نشان دهنده اين است

که عزت نفسمان پايين است.

و یکی از گام های بسيار عالی برای ارتقاء عزت نفس تعريف کردن از ديگران است.

و از شما عزيزان خواهش می کنم یک حس خوب هم به من هديه بدهيد و با نظرات تان در قسمت نظرات

سایت به من روحيه بدهيد و مطمئن باشيد هر نوشته ای که در سایت حسن جويي می شود، تشکر می شود،

مطمئناً در نوشته های بعدی سایت اثر دارد.

اميدوارم اين برای همه ما یک فرهنگ بشود که در هر شرايطی هر اتفاق خوبی که رخ می دهد حسن جويي

کنيم و از ديگران تشکر کنيم و چقدر خوب است که اين کار را در جمع انجام بدهيم.

از توجهتان بی نهايت متشکرم و از شما خواهش می کنم **حداقل ۷ روز و روزی ۷ مرتبه حسن جويي را با**

فرمول نام، تعريف و دليل تعريف انجام بدهيد و ببينيم که بعد از یک هفته خودمان و اطرافيانمان چه حس

فوق العاده ای دارند.

از شما بی نهايت ممنونم و برويم تا دنيا را جای بهتری برای زيستن کنيم.

متشکرم

خدانگهدار