



بیشتر از یک نفر...

فلک جنبش زمین آرام از او یافت

به نام آنکه هستی نام از او یافت

سلام به شما همراهان مجموعه‌ی بیشتر از یک نفر. جایی که تلاش می‌کنیم بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشیم تا دنیایمان جای قشنگ‌تری برای زندگی کردن شود. یکی از مواردی که باعث می‌شود نه برای خودمان و نه برای دیگران اصلاً دنیای قشنگ‌تری نداشته باشیم این است که ما با رفتاری به نام رفتار قاطعانه آشنایی نداشته باشیم. اجازه بدهید ابتدا راجع به رفتارها و انواع مغز صحبت بکنیم.

ما به صورت پیش‌فرض و قبل از آنکه آموزش ببینیم رفتارهایمان به شدت شبیه به رفتار حیوانات است. ابتدا لازم است ذهن حیوانات را بررسی کنیم. اگر بخواهیم این مطلب را خیلی ساده بیان کنیم لازم است مغز خودمان را به دو قسمت تقسیم کنیم، این دو قسمت شامل یک قسمت داخلی و یک قسمت بیرونی است. قسمت بیرونی نئوکورتکس است که رفتارهای منطقی و رفتارهای مربوط به انسان را انجام می‌دهد. قاعدتاً یک انسان با قسمت نئوکورتکس بیشتر سروکار دارد. قسمت داخلی مربوط به کارهای حیوانی ماست که رفتارهای رایج حیوانی را از خود بروز می‌دهد.

قسمت داخلی مغز دو گونه رفتار را بیشتر بلد نیست و در واقع در مواجهه با موقعیت‌های جدید فقط همین دو رفتار را از خود بروز می‌دهد. برای بررسی این موضوعه لازم است نزد اجدادمان بازگردیم و بررسی کنیم که آن‌ها چه رفتارهایی را از خود بروز می‌دادند. جد من از غار بیرون می‌آمد و به قصد خرید از غار خارج می‌شد. در همین حین حیوان درنده‌ای را در جلوی خود می‌دید که در حال غرش کردن است. در همین حال مغز دو پیغام را می‌توانست منتقل کند. مغز در همین هنگام بسته به توان خود موقعیت را بررسی می‌کند و می‌سنجد که آیا می‌تواند از پس موقعیت بربیاید یا خیر. اگر پس از بررسی‌های لازم به این نتیجه برسد که می‌تواند از پس آن حیوان بربیاید به آن موجود حمله می‌کند و به مبارزه کردن با او مشغول می‌شود. حال اگر حس کند که نمی‌تواند از پس این موجود برآید فرار می‌کند. این دو کار کارهایی هستند که در هنگام مواجهه با یک رفتار جدید از خود بروز می‌دهند. این مغزِ تعلیم نیافته‌ی ماست که به نوعی می‌توان گفت که این مغز غریزه‌ی ما محسوب می‌شود؛ اما جالب است بدانید، انسانی که توسعه‌نیافته، آموزش ندیده، قسمت نئوکورتکس خودش را فعال نکرده و نمی‌داند که چگونه می‌تواند با مهارت‌های ارتباطی با دیگران برخورد کند، در دنیای امروزی نیز همین دو واکنش را از خود بروز می‌دهد؛ یعنی در مواجهه با یک پدیده‌ی جدید یا حمله می‌کند و یا فرار را برقرار ترجیح می‌دهد. هیچ حالت سومی از خود بروز نمی‌دهد.

برای مثال فرض کنید در صفی ایستاده‌اید و اتفاق بسیار ساده‌ای رخ می‌دهد، آن اتفاق این است که یک نفر از همه‌ی افراد جلو می‌زند و در جلوی ما قرار می‌گیرد. به هر دلیلی ممکن است این اتفاق رخ دهد، یا آن فرد نفهمیده است که همه‌ی ما در صف قرار داریم یا آن فرد، انسان بی‌ادب و گستاخی است، شاید هم احساس کند که عجله دارد و کار او از کار همه‌ی ما مهم‌تر است. ما زمانی که تعلیم ندیده باشیم و مهارت‌های ارتباطی را آموزش ندیده باشیم، مغز داخلی ما دستور دهی را به عهده می‌گیرد و به ما دستور حمله یا فرار می‌دهد. فرار در چنین حالتی این است که پیش خودمان می‌گوییم عیب ندارد یا در دلمان به او فحش می‌دهیم یا حمله می‌کنیم و به او می‌گوییم: آهای مرد حسابی مگر نمی‌بینی که افراد در صف



بیشتر از یک نفر...

ایستاده‌اند، شاید هم او را به کنار هل دهیم و در حقیقت پرخاشگرانه رفتار می‌کنیم. یا به درون خودمان می‌ریزیم و خجولی می‌کنیم و یا پرخاشگری انجام می‌دهیم. هر دو رفتار، رفتارهای بدی است چون حالمان را بد می‌کند. شما حتی اگر فرد را کتک بزنید و با پرخاشگری به او تشر بزنید اما بعد از مدتی حس می‌کنید که حالتان خوب نیست. حتی اگر تا آخر شب نیز پیش خودتان بگویید که حال این فرد را گرفته‌ام، شما هنوز عصبانی هستید. شما با این رفتار حالتان را خراب کرده‌اید و دنیای خودتان و هیچ فرد دیگری بهتر نشده است. این نمونه از موقعیت‌ها بسیار زیاد است.

د می‌بینیم که یک نفر به سبب خجولی حاضر نیست که ارث و میراث خودش را تقسیم بکند یا نمی‌تواند حق خودش را دریافت کند و به مشکلات عده‌ای دچار می‌شود. یا گاهی دیده‌شده است که فرد به سبب خجولی نمی‌تواند خودش را به خوبی پرزنت بکند و توانمندی‌های خودش را بیان کند، جایگاه‌های بسیار زیادی را از دست می‌دهد یا حتی دیده‌شده که وقتی به فرد خجول انتقاد می‌شود به خودش می‌گیرد و فوری افسرده و ناراحت می‌شود و به خودش می‌گیرد و یا حمله می‌کند، مثلاً به فرد گفته می‌شود که آقا شما در آن جلسه خیلی بد صحبت کردید، فرض کنیم یک نفر که انتقاد کردن را بلد نیست بدین شکل به ما انتقاد می‌کند، مغز آموزش ندیده به ما چه می‌گوید؟ می‌گوید یا فرار کن، یا حمله کن. فرار به چه صورت است؟ به گوشه‌ای پناه می‌بریم و کنج عزلت می‌گزینیم و به خودمان می‌گوییم که من چقدر انسان بی‌خودی هستم. یا حمله می‌کنیم و می‌گوییم: تو چی؟ خودت خیلی خوب صحبت می‌کنی که اکنون برای ما آدم شده‌ای؟ هر دو بد است و هیچ کدام به ما کمک نمی‌کند که دنیایمان جای بهتری برای زندگی کردن شود. پس ما یک طیف داریم که در دو سر این طیف دستور فرار و حمله از سوی مغز حیوانی ما صادر می‌شود؛ اما اگر آموزش ببینیم رفتار قاطعانه را یاد می‌گیریم که ارتباط برقرار خواهیم کرد، این راه یک‌راه درست است که نه تهاجم را دربر می‌گیرد و نه فرار را. در این صورت بسیار محترمانه و قاطعانه نظرمان را بیان می‌کنیم، مثلاً می‌گوییم مرسی که نظرت را به من گفتی، می‌توانم بپرسم چرا؟ یا ممنون که نظرت را بیان نمودی اما الآن دوست ندارم راجع به این موضوع با شما صحبت کنم.

یا در مثال صف می‌توان این‌گونه برخورد داشت، بزرگوار من پیش از شما اینجا ایستاده بودم، ممنون می‌شوم که انتهای صف تشریف ببرید. ممکن است شخص دوباره به شما جواب دهد، مسئله‌ای ندارد، درواقع ما باید بلد باشیم که چگونه آن صحبت را ادامه دهیم، تکنیک‌های بسیار زیادی وجود دارد مثل تکنیک سحابی، تکنیک سی دی خش‌دار و خیلی تکنیک‌های دیگر که می‌توان در مواجهه با این رفتارها آن‌ها را انجام داد. بسیاری از این تکنیک‌ها را ما در دوره‌ی خجولی مطرح می‌کنیم.

پیشنهاد می‌کنم اکنون چند کار انجام دهید.

1. بدانید و آگاه باشید که کجاها فرار می‌کنید و کجاها حمله می‌کنید، بسیار مهم است که بدانیم رفتار ما به چه صورت است، اگر ما ندانیم که رفتار ما چگونه است، نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم.



بیشتر از یک نفر...

2. از افراد موفق الگوبرداری کنیم، افرادی که می‌توانند با رفتار درست و انسانی و به‌دوراز پرخاشگری می‌توانند حقشان را بگیرند.

3. مورد سوم تمرین ذهنی است، فرض کنید در موقعیتی قرار دارید و در همان موقعیت گند می‌زنید. به خودتان بگویید ایرادی ندارد، همان لحظه چشمانتان را ببندید، خودتان را در همان حالت تجسم کنید و به خودتان بگویید که در همان شرایط چه رفتاری درست بوده است و من بایستی چه کاری را انجام می‌دادم.

این کارها به شما کمک می‌کند که قسمت بیرونی مغزتان را تقویت کنید و رفتارهای حیوانی را ترک کنید تا بتوان با مهارت‌های ارتباطی با افراد برخورد کرد.

اگر به جامعه نگاهی بی‌اندازید متوجه می‌شوید که بسیاری از افرادی که تعلیم ندیده‌اند و با مغز داخلی‌شان رفتار می‌کنند، نه با مغز خارجی‌شان، در واقع این افراد رفتار قاطعانه ندارند.

ضمناً اگر دوست داشتید، این مهارت ارتباطی یعنی رفتار قاطعانه را بیاموزید به شما پیشنهاد می‌کنم حتماً در دوره‌ی خجولی شرکت کنید. این دوره اسمش خجولی است اما من به همه پیشنهاد می‌کنم تا در این دوره‌ی فوق‌العاده خاص شرکت کنند. اگر مجموعه‌ی ما را می‌شناسید به شما پیشنهاد می‌کنم به‌هیچ‌وجه این دوره را از دست ندهید چون اکثر افرادی که در این دوره شرکت کرده‌اند به من می‌گویند که چرا زودتر این دوره را برگزار نکرده‌اید و یا می‌گویند که ای کاش زودتر در این دوره شرکت می‌کردم.

دوره رفع خجولی یکی از بهترین دوره‌های مجموعه‌ی ماست و به همه توصیه می‌کنم که در دوره‌ی جامع رفع خجولی شرکت کنید. این دوره معمولاً به شکل یک کارگاه سه‌روزه برگزار می‌شود و هر فصل یک یا دو بار تکرار می‌شود. سعی کنید که در اولین فرصت در این کارگاه شرکت کنید. ممنونم از اینکه به این ویدئو توجه کردید

مراقب باشید و بدانید فرار یا حمله واکنش درستی نیست و واکنش و رفتار قاطعانه رفتار صحیح و اصولی است که نیاز به آموزش دارد.