



خوشحالم که دومین ویدئوی مجموعه خجولی را دارید مشاهده می‌کنید. این ویدئو رایگان هست برای اینکه شما آشنا بشوید با این فضا و مسئله خجولی یک مسئله جدی است. باور کنید همه همه، همه جای دنیا خجولند در حقیقت خجولی یک طیف است برخی خیلی خیلی خجولند توی موضوعات بسیار پیش‌پاافتاده مثل اینکه حرفشان را نمی‌گویند، توی جمع حضور پیدا نمی‌کنند می‌روند یک گوشه و این شکلی هستند عموماً یا این شکلی هستند عموماً اما خجولی می‌تواند رده‌های مختلفی داشته باشد مثلاً یک فردی را می‌بینید بسیار بسیار موفق است اما توی یک سری موضوعات ریز دچار مشکل هست.

مثلاً من فردی را می‌شناسم یک سوپرستار واقعی است توی کسب‌وکار خودش، یک خانواده بسیار خوب دارد، ارتباط بسیار خوب با فرزندش، همسرش اما توی «نه گفتن» مشکل دارد یعنی نمی‌تواند راحت بگوید: نه. وقتی کسی یک درخواستی می‌کند مثلاً از او پول می‌خواهند، مثلاً از او کارمندانش حالا یک جایگاهی می‌خواهند، مرخصی می‌خواهند یا هر چیزی نه نمی‌تواند بگوید و خیلی اذیت می‌شود. خب این فرد خجول است درسته شدتش خیلی کم است اما حالش بد است خجول بودن یعنی اینکه ما مهارت ارتباطی نداشته باشیم یا به لحاظ ذهنی ندانیم باید چکار بکنیم و این خب خیلی بد است و باعث می‌شود ارتباطمان خراب شود، دنیايمان آن‌جور که می‌خواهیم خوب پیش نرود.

یا مثلاً برخی دیگر هستند حتی نه هم خیلی راحت می‌گویند حتی بقیه به‌عنوان پررو می‌شناسند آن‌ها را تا این حد اما یک اتفاق ساده می‌افتد مثلاً آن‌ها نمی‌توانند ابراز محبت کنند به خیلی‌ها می‌گویند زشت است این‌طوری توی یک دوره خجولی فکر کنم دوره سوم خجولی بود خانمی بود که می‌گفت: من یک‌عمر است می‌خواهم بروم پدرم را بغل کنم، سرم را بگذارم روی پایش و از او بخواهم که مرا ناز بکند اما چون توی یک خانواده سنتی بودیم هیچ‌وقت این اتفاق نیفتاده و من هیچ‌وقت نگفتم. من از او خواستم همان روز زنگ بزنم به پدرش تا برگردد به شهر خودش بگوید این قول را از پدرش بگیرد که: بابا من می‌خواهم بیایم بغلت خیلی دلم برایت تنگ‌شده و بهم قول بده وقتی آمدم می‌خواهم بیایم و سرم را بگذارم روی پایت و مرا نوازش کنی. باورتان نمی‌شود یک آدم 30 سال 40 سال این سختی را تحمل کرده و هیچ‌وقت این حس راحتی را نداشته و هیچ‌وقت پدرش را نبوسیده یا توی دوره دوم خجولی فرد دیگری بود که هیچ‌وقت مادرش را با محبت بغل نکرده بوده و حالش بد بوده پس آن شخص را اگر شما می‌دیدید امکان نداشت احساس بکنید که خجول است اما می‌گویم خجولی یک طیف است.

شاید باورتان نشود یکی از موضوعات خیلی مهم برای خجولی موضوع خودم بود من خیلی وقت‌ها به خاطر خجولی باعث می‌شدم که حق خیلی‌ها ضایع بشود مثلاً در خیلی از دوره‌ها از جمله دوره انسان بیشتر از یک نفر، دوره استادی به عزیزان می‌گویم که ساعت استراحت از من سؤال نپرسید خب خیلی‌ها به حرف من گوش می‌کنند، احترام می‌گذارند و سؤال نمی‌پرسند برخی نه می‌آیند سؤال می‌پرسند. خب من خجالت می‌کشیدم بگویم سؤالتان را جواب نمی‌دهم و مجبور می‌شدم سؤال را جواب بدهم 2 تا اتفاق می‌افتاد:

1. آن‌هایی که به حرف من احترام گذاشتند چقدر ناراحت می‌شوند می‌گویند ما که احترام گذاشتیم به سؤالمان جواب نمی‌دهد آن‌کسی که بی‌احترامی می‌کند می‌آید جوابش را می‌گیرد و می‌رود.



بیشتر از یک نفر...

2. که از همه مهم‌تر است حق همه شرکت‌کنندگان را ضایع کردم با این کارم چون من ساعت استراحت چرا سؤال‌ها را می‌گویم جواب نمی‌دهم؟ می‌خواهم استراحت بکنم، انرژی به دست بیاورم با انرژی بروم سر کلاس بنابراین می‌بینید که به خاطر خجولی می‌شود یک اتفاقی بیفتد کسی مرا نگاه کند بگوید بابا تو که کارت همه‌اش حرف زدن است، سخنرانی می‌کنی جلوی چند هزار نفر راحتی پس دیگر خجولی چیست؟ من هم می‌توانم خجول باشم، هر کسی می‌تواند خجول باشد.

خجولی یک طیف است و انواع چیزها را در برمی‌گیرد یک موقع می‌تواند نه گفتن باشد، یک موقع اینکه دیگران راجع به زندگی‌مان نظر بدهند، یک موقع ابراز علاقه، یک موقع حرف دلمان را نگفتن، یک موقع ارتباط با جنس مخالف، یک موقع گرفتن حق، یک موقع نگران حرف دیگران بودن و همه این‌ها. خجولی یکی از بدترین چیزهاست که باعث می‌شود حال زندگی‌مان بد بشود و اجازه ندهیم این اتفاق بیفتد. توی این ویدئو من خواستم شما را آگاه بکنم احتمالاً رفتارهایی داریم مبنی بر خجول بودن که یا به آن‌ها آگاه نیستیم یا سعی می‌کنیم با آن‌ها کنار بیاییم یادمان باشد این حال ما را توی زندگی‌مان بد می‌کند.

خجولی یک طیف است ببینیم کجای آن هستیم و می‌خواهیم به کدام سمت حرکت بکنیم؟ از صفر تا 10 به خجولی خودتان چند می‌دهید؟ صفر یعنی بسیار بسیار خجول و 10 یعنی اینکه هیچ خجولی وجود ندارد ببینید به خودتان چه نمره‌ای می‌دهید؟ لطفاً در قسمت نظرات پایین این ویدئو هم این نمره را یادداشت بکنید و بنویسید که با دیگران هم به اشتراک بگذاریم.

و بعد راجع به این فکر بکنید که می‌خواهید چه نمره‌ای داشته باشید؟ چه اقداماتی باید انجام بدهید؟ کجا خجولی می‌کنید؟ چون جنس خجولی فرق می‌کند. یعنی یک جاهایی ممکن است شما کاملاً خجول باشید، جاهای دیگر به هیچ‌عنوان خجول نباشید بر ای هر کسی فرق می‌کند. یک نفر فوق‌العاده راحت با جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کند توی خانواده‌اش خجول است، یک نفر دیگر توی خانواده خیلی خیلی راحت هست توی محیط کار دچار خجولی می‌شود. یک توی روابط عاطفی مسئله دارد هر کسی تو یک چیزی. یک کسی همه‌جا اوکی است توی هواپیما خجالت می‌کشد به مهماندار مثلاً بگوید یک لیوان آب بیاورید یا مثلاً تو فروشگاه تخفیف بگیرد هر کسی می‌تواند یک دلیل خاصی داشته باشد و ببینید جنس خجولی شما چی هست؟ کجای این طیف قرار دارید؟ و تمام تلاشتان را بکنید که بروید ان شاءالله به سمت نمره 10.

مرسی که به این ویدئو توجه کردین.

پیروز، موفق و بیشتر از یک نفر باشید.

و اگر دوست داشتین که یک دوره رؤیایی را با هم بگذرونیم پیشنهاد می‌کنم حتماً در دوره رفع خجولی و کسب اعتماد به نفس شرکت بکنید. این دوره اصلاً برای آدم‌های خجولی که این جور هستند نیست یعنی به درد آن‌ها هم می‌خورد اما افراد بسیار که ارتباطات فوق‌العاده‌ای دارند و خیلی موفق هستند می‌آیند توی این دوره کلی چیز یاد می‌گیرند و برمی‌گردند.

هیچ‌وقت یادم نمی‌رود تو یکی از دوره‌ها یک آقای به خاطر همسرش توی این کلاس شرکت کرده بود اصلاً خودش می‌گفت که من اصلاً هیچ خجولی ندارم همه به من می‌گویند تو چقدر پررویی نه تنها کم رو نیستی



بیشتر از یک نفر...

پرو هم هستی اما وقتی آمدم توی این کلاس فهمیدم که اوه چقدر خجولی پنهان داشتم که زندگی مرا خراب کرده و من بهش آگاه نبودم. امیدوارم که وقتی توی این دوره شرکت کردین و نتایجش را دیدین احساس کنین که چقدر تغییر کرده نمره شما چقدر جابه‌جا شده، رشد کردین و اگر احساس می‌کنید این دوره به شما کمک می‌کند خوشحال می‌شوم حتماً شما را توی این دوره مشاهده بکنم.  
پیروز، موفق و بیشتر از یک نفر باشید.

من محمد پیام بهرام پور هستم از مجموعه بیشتر از یک نفر