



بیشتر از یک نفر...

شکیبا: بنام خدا سلام

چطور هستید؟

حالتون خوب هست؟

دیدم اینها خیلی خوش رنگ هست برداشتم آوردم که تو فاصله که بعدش میرم خبر بخونم یکی دوتا از اینها بخورم.

بوی بهار دارد میاد واقعاً دیگه هر جا که میرید می بنید همه دارند خودشون را آماده می کنند.

هر کس در حد توان خودش. یکی حالا وضعش بهترهست سبزه می خرد به اندازه غربی یکی وضعش مثل من هست یک سبزه میخرد به اندازه نعلبکی ولی همه ما سبزه را می خریم...

همه ما هفت سین را می چینیم...

همه ما امیدواریم که بهار بیاد و رویش دوباره طبیعت باشد...

دلمون، جونمون زنده باشد.

لحظه تحویل سال بشه یاد چیزهای خوب بیفتیم، شیرینی بخوریم، شیرینی تعارف کنیم، همدیگر را ببینیم و آرزو های خوب بکنیم.

آرزوهای که تو لحظه تحویل سال فکر می کنیم وقت خیلی بهتری هست برای به زبان آوردن شان.

گفتند که این را بخوانم و من برای شما خواهم خواند که امشب می خواهیم خودمون را آماده کنیم برای عید اما چه جوری؟

چه جوری قرار هست برای عید آماه شویم؟

حتماً توی دید و بازدیدها و معاشرت عیدانه دوست دارید که اصول آداب معاشرت را بهتر بدونید و بهتر رفتار کنید. فن بیان را بشناسید.

زبان بدن و تکنیک هایی که ما را در مهمانی ها فرد جذاب تری نشان می دهد.

همه ما دوست داریم بدونیم...

برای همین امشب یک نفر را دعوت کردیم که درباره این ماجرا برای ما توضیح دهد:

"آقای محمدپیام بهرام‌پور"

اصلاً کارشون همین هست که همین چیزها را برای مردم درس دهند.

ضمناً گفتگو ما را ببینید جالب هست.

ایشان قهرمان زندگیش پدر خانومش هست. داماد به این خوبی کم گیر میاد.

آقا خوش آمدید.

بهرام‌پور: من هم سلام دارم خدمت شما و بینندگان محترم برنامه خوبی از خودتونه.

خیلی خوشحالم که در خدمت شما هستم.

شکیبا: قربان شما به من بگید که فن بیان که شما به مردم می‌گویید تفاوت دارد با آن چیز که گوینده‌ها باید بلد باشند؟

بهرام‌پور: می‌توانم تقریباً بگم یک قسمت خیلی خیلی کوچکش مشترک هست ولی فضاش کاملاً متفاوت هست.

شکیبا: یعنی می‌خواهم بدونم چه به مردم یاد می‌دهید که مردم دوست دارند از شما بیاموزند و در این کار موفق بودید؟

بهرام‌پور: ببینید برمی‌گردد این داستان به اینکه محمد تقی بهار که در کتابش مطرح می‌کند که ما فارسی زبان‌ها چرا زبان و بیان ما ناله گونه شده، جویده جویده و ضعیف شده یعنی به غیر از افراد خوب توی تلویزیون می‌بینیم مثل شما گویندگان خوب هستند مجریان خوبی هستند.

شکیبا: نه نه من خوب حرف نمی‌زنم

بهرام‌پور: من حداقل این را قبول ندارم.

شکیبا: شکسته بندی کردم که از من تعریف کنید.

بهرام‌پور: خب کسانی مثل شما که کارشان همین هست. خب بقیه افراد معمولاً خیلی بی‌حال، ضعیف، دهنشان کم

باز و بسته می‌شود، جویده جویده،



میگه: چه خبر؟

هی سلامتی...

اینجوری صحبت می کنند.

خب بیان فقط مخصوص یک کارهای مثل اینچنین نیست در لحظه لحظه زندگی مان این بیان وجود دارد و ما باید یاد بگیریم که چطور توی هر موقعیت با همسرمان یا فرزند یا مشتری ها یا هر جای دیگری بهتر صحبت کنیم.

شکیبا: کجا باید مودب باشیم؟

کجا باید آرام باشیم؟

کجا باید یک خرده رومانتیک باشیم؟

همه اینها بالاخره راه دارد، چاه دارد. برای اینکه چاه نبفتیم باید راهشو یاد بگیریم.

بین یک نکته هست که ماها گاهاً برنامه های تلویزیونی می سازیم حالا کار خودمون را میگم مثلاً مسابقات ما ببینید عین مسابقه را یک کشور دیگه هم ساخته اما مسابقه مال آنها جذاب تر هست چرا؟ بخاطر اینکه ما مردمان عادی ای هستیم که خیلی کم از زبان بدن استفاده می کنیم.

خیلی کم reaction نشان می دهیم.

حتی خوشحالی مان را درست نشان نمی دهیم.

ناراحتی مان را درست نشان نمی دهیم.

همه اینها باعث می شود که کمی ضعیف شویم.

در واقع ساختار برنامه ها ما دوست داریم که مهمون ما واکنش داشته باشد reaction نشون بده وقتی حرف من خوشش می آید من ببینم توی چهره اش بدش هم آمد ببینم توی چهره اش.

بهرام پور: بلی ببینید اینها مجموعه مهارت هایی هستند که قابل یاد گیری اند یعنی یک مهارت هستند مثل خیلی چیزهای دیگه استعداد نیستند شاید برخی به هر دلیلی این کار را بلدند اما اگر ما بلد نیستیم باید برویم یاد بگیریم اینکه چطوری گوش دهیم خیلی مهم هست من معمولاً صحبت که میکنم میگم خب همه فکر میکنید که خوب

گوش می‌دهید همه می‌گن بله بعد می‌گم به خودتون نگاه کنید یک ساعت هست که همین جور نشسته‌اید نه سر تکون می‌دید نه کار می‌کنید نه یادداشت‌برداری می‌کنید.

حتی گوش دادن فعال مهارت دارد.

من یک پروژه انجام دادم نزدیک هفتصد، هشتصد صفحه کتاب راجع به گوش دادن فعال خواندم، خودم فهمیدم که خودم هیچ چیز نمی‌دونستم!

خیلی موضوع گسترده‌ای هست. صحبت کردن هم همین‌طور، سخنرانی کردن هم همین‌طور، آداب معاشرت، محترم بودن همه این‌ها قابل یادگیری هستند.

شکیبا: خب این بحث آداب معاشرت که گفتید این خیلی نکته مهمی هست و یه چیزهایی هم هست که آدم نمی‌دونه چه کار کنه...

مثلاً می‌رویم یک جا مهمونی بچه‌هامون همیشه مثل فنر در می‌روند انگار ضامن‌شان آزاد می‌شود یا مهمون توی خونه ما ببین گاهی واقعاً خسته‌کننده میشه گاهی واقعاً اذیت‌کننده میشه و گاهی نمی‌دونیم باید چی کار کنیم یعنی روی این موضوعات هم کار می‌کنید به آدم‌ها راجع به اینها هم حرف می‌زنید؟

بهرام‌پور: ببینید آداب معاشرت یعنی اینکه ما یک کار کنیم هم خودمون لذت ببریم و هم دیگران از کنار ما بودن لذت ببرند این تعریف کلی‌اش هست که فکر می‌کنم همه بدونند منتها موضوع این هست که این در کنار ما بودن حالا تو هر جا فرق می‌کند.

آداب معاشرت در استفاده از موبایل را داریم، آداب معاشرت تو مهمونی را داریم، آداب معاشرت ارتباط فرزندمون را داریم، آداب معاشرت در ارتباطات با دیگران با همسر با هرکسی دیگه تو محیط کار که معمولاً این‌ها را ما یاد نمی‌گیریم، جدی نمی‌گیریم، فکر می‌کنیم بلد هستیم همین‌طور خب حالا این را می‌آییم تعریف می‌کنیم آداب معاشرت زمانی که فرزندان ما هم توی مهمونی هستند.

چند نکته وجود دارد که باید رعایت بکنیم یکی اینکه اگر بگیم به بچه‌ها نکن! قطعاً ترغیب خواهند شد حالا یه مثال ساده بزنم این فقط مخصوص بچه‌ها نیست. خب دوستی که زحمت بگیریم را انجام می‌دادند به من گفتند که دست به صورتت نزن از آن لحظه صورت من شروع کرد به خارش.

الان من به بینندگان عزیزم می‌گم لطفاً صورتتون را نخارید ببینید چه اتفاق می‌افتد قطعاً صورت آدم شروع می‌کند به خاریدن

شکیبا: می‌گن الا انسان‌ها حریص الا مامونه چیز که منعش بکنی حریص همیشه نسبت به اون

بهرام پور: و خب ما وقتی می‌گوییم یه کار را نکن باید یک جایگزین داشته باشیم معمولاً ما جایگزین نمی‌دهیم فقط

میگیم این کار را نکن! به این دست نزن! آن رفتار را نکن! زشت هست! بشین سرجات!

خب نتیجه مشخص هست کاملاً. هیچ جایگزین نداریم آن بچه می‌گه چه کارکنم من الان درگیر این بودم حالا به

من می‌گه نکن من چه کار کنم!؟

نمی‌تونه پاسخ دهد.

شکیبا: پسته‌های آجیل مهمترین موضوع زندگی ما بود وقتی بچه بودیم بابام می‌گفت وقتی که رفتیم پسته‌ها را جدا

نکن ناخودآگاه و بعد نگاه میکردیم پسته‌های ظرف خودمان را خوردیم ظرف بغلی را هم خوردیم. بچه‌ها را

چطوری میشه کنترل کرد تو ایام عید؟ بگو تو را خدا این خانه‌ها را خونه تکونی کردن مردم.

بهرام پور: ببیند اینکه بخواهیم یک چیز به این بزرگی را مثلاً به دوتا راهکار بگیم واقعاً نشدنی هست آن بچه حالا

به تعداد روزهایی که از عمرش گذشته به این کار عادت کرده.

شکیبا: پس موضوعات کلی تر را بگو مثل همین که این کار را بگیم نکن بچه بدتر میکنه این یکی و جایگزین

بذاریم براش.

بهرام پور: دقیقاً حالا این جایگزین‌ها چه می‌تواند باشه یک سری بازی‌ها که ما قدیم هم انجام می‌دادیم قطعاً خیلی

بهتر هست چون که همه الان توی مهمونی‌ها یه موبایل گرفتند دست‌هاشون خب چه خبر یا شبکه اجتماعی‌شون را

دارند چک می‌کنند با یک نفر دیگر دارند صحبت می‌کنند خب آن حس بدی می‌دهد به فرد. می‌تونیم همان

کارهایی که قبلاً می‌کردیم بازی‌های گروهی این ارتباط خیلی قشنگ ر میتونه باشه.

خیلی رفتارهای دیگه هست که میشه جایگزین کرد.

سوال پرسیدن درست از بچه‌ها خیلی مهم هست ما مثلاً سوالات را که می‌پرسیم چی هست!؟

عمو را بیشتر دوست داری یا بابا را؟

یعنی بچه را می‌زاریم تو یک شرایط که بعد نمی‌دونه که الان عمو را بگم دوست دارم!؟ این کار که هیچ فایده ندارد

آن بچه را اذیت می‌کنه بعد هم که رفت بابا می‌گه برای چه گفتی عمو را مگر من چی برات کم آوردم و کلی دردسر

برای آن بچه ایجاد می‌کند.

شکیبا: حالا به موقعیت دشوار ایجاد می‌کند برای آن بچه.

بهرام‌پور: دقیقاً که هیچ فایده ندارد جز اذیت کردن آن بچه...

یک خواهش هم در حقیقت از بزرگترها دارم اینکه خیلی توی تربیت یک بچه دخالت نکنند.

یعنی پدر و مادر مثلاً سالیان سال زحمت کشیدن یک رفتار را در بچه شکل دادن بعد تو دو روز یک کاری را انجام می‌دهند بچه این همه ۸ یا ۱۰ سال زحمات پدر و مادر نابود میشه. بچه یک سال دیگه باید تلاش کنند تا آن رفتار برگردد.

مثلاً نمی‌دونم این شوخی‌های که بزرگترها باهم دارند ولی کودک را وسیله کار می‌کنند که برو برو از گوش بابا رو بگیر بیار اینجا ببینم رفت همش اون جا نمیاد به ما یه سر بزنه! ببین یه شوخی همه می‌خندن ولی نتیجه که به آن بچه درد این هست که بعد از مهمونی هم به خودش اجازه دهد گوش بابا شو بگیرد.

شکیبا: خب آویزان هست به گوش بابا بچه آره اینها را که دارید می‌گویید بسیار مهم هست و همه دارند فکر می‌کنند راجع به یک چیزی دیگه که هم هست بعضی وقتها مادرها برای اینکه بگن ما بچه‌ها ما را درست تربیت کردیم اگر اشکالی از خود بچه هست یا امروز نمی‌دونم چرا بچه‌مون اینجوری شده!؟

حالا می‌خواهند بچه را تنبیهش بکنند و آن دیگه خیلی جو را خراب می‌کنه مهمونی را به هم میریزه همه دوست دارند که جذاب باشند، همه دوست دارند مورد توجه واقع بشوند در یه جمع این به خیلی چیزهای دیگه بستگی دارد.

نوع رفتارمون، نوع نشت و برخاس‌مون، حرکاتمون، مدل لباسمون، حرف‌هامون، که همه چیزهای که بهش می‌گیم آداب معاشرت راجع به این‌ها کلیدهای مهمش چه هست که میشه تو این برنامه توی این زمان محدود اندک گفت.

بهرام‌پور: یه کم بریم سراغ آداب معاشرت توی مهمونی با توجه به شرایط عید و اینها یه چندتا نکته ریزه‌ست که ما رعایت نمی‌کنیم مثلاً همین استقبال!

به استقبال مهمون رفتن یا بدرقه کردن تنها کسی که آسیب می‌بیند تو این استقبال‌ها همسایه‌ها هستند. بعضی‌ها تا دم در می‌روند، بعضی‌ها تا دم در آپارتمان می‌روند، بعضی‌ها تا سر کوچه، بعضی‌ها تا سر خیابون می‌روند به استقبال مهمون، بعضی‌ها هم تا دم در خونه مهمون می‌روند!

یعنی کل آن محل متوجه می‌شوند که این‌ها دارند خداحافظی می‌کنند. بارها شده من نیمه شب دیدم که وسط خیابون یه داد و بیداد می‌شنوم میگم خدایا چه شده میرم نگاه می‌کنم هیچ چیز یه نفر داره خداحافظی می‌کنه.

تو مهمونی‌ها این را در نظر بگیریم.

آداب معاشرت ایجاب می‌کند به احترام مهمون تا دم در منزل خودمون برویم و بعد به محض اینکه در ورودی باز شد سکوت اختیار کنیم که مزاحم بقیه نشویم، تمام صحبت‌ها را لطفاً قبل بکنیم چون ۹۰ درصد احوال پرس‌ها دقیقاً آن زمانی که در باز میشه یاد ما میفته.

شکیبا: آه! تازه گله‌گذاری میشه خونه ما نیومدی...

به زری خانوم بگو...

به پری خانوم بگو...

آره اتفاقاً دستور در واقع اخلاقی که با ما دادن توی آموزش‌های دیگه همین هست میگن تا دم در باید در واقع مهمون را بدرقه کرد.

بهرام پور: یه چیزی دیگه یعنی لحظه‌ای که وارد در می‌شویم این هست

شما بفرمایید - خواهش می‌کنم - شما بفرمایید - این تعارف‌هایی که ساعت‌ها ما داریم.

شکیبا: وای! از آن خونه‌های که خیلی در دارند یعنی حتماً دقت کردید ورود ما به خونه نیم ساعت طول می‌کشد و خروج ما هم نیم ساعت حالا همش ده دقیقه آنجا کار داریم.

بهرام پور: خب کاری که باید انجام دهیم این هست که بدونیم ما زمانی که میزبان هستیم یعنی می‌آید منزل ما، ما باید جلو حرکت کنیم مشخص هست بخاطر این که مهمون نمی‌دوند کجا باید حرکت کنه.

جلو حرکت می‌کنیم منتها به این صورت نه که پشت ما به سمت مهمون باشد بلکه با یک زاویه حرکت می‌کنیم و مشایعت می‌کنیم و بعد مشخص کنیم که کجا بشینید.

خیلی وقت‌ها دیدیم کنار ما می‌ایستند هی نگاه می‌کنند بچه‌ها منتظر مامان و باباها هستند که بگن کجا بشینند!

خب این خیلی کمک می‌کنه که مهمون راحت‌تر باشه. شاید شما در واقع یک جایی در نظر گرفتید براش. اینکه یک جای بشیند و بعد بگیریم می‌شود اینجا بشینید حس خیلی بد به شخص می‌دهد.

شکیبا: خندیدن، خندیدن و اینکه یه وقت‌ها خنده را همیشه کنترل کرد یه شوخی بین مثلاً خانواده‌ها اتفاق افتاده حالا می‌رویم یه جای مهمونی ربطی هم به صاحب خونه نداره ما شوخی بین خودمون ما را می‌اندازد به خنده، خنده هم که مثل ویروس پخش میشه جمعش هم همیشه کرد چه کار باید کرد؟

بهرام پور: این را همه ما دیدیم خب برخی میتونند خیلی خوب مدیریت کنند برخی توش واقعاً درگیر هستند این فقط توی مهمونی هم نیست. همه جا هست من تو محیطهای کاری خیلی زیادی دیدم که باعث شده آن شخص ارتقا پیدا نکند بخاطر اینکه می‌گویند شما جدی نیستید اینکه بتوانیم کنترل بکنیم خیلی مهم هست شاید جالب باشد بدونید من دقیقاً از همان‌هایی بودم که نمی‌تونستم خنده‌ام را کنترل کنم سه بار از مدرسه اخراج شدم و مدرسه هم دیگه من را نپذیرفت یه جای دیگه رفتم حالا بگذریم از این داستان...

من سرکلاس دایماً چیزی که بین خودمون بود می‌خندیدم خب معلم هم بنده خدا میدید یکی داره همین طور می‌خنده خب این باز هم قابل رفع هست. یاد بگیریم چطور اینکار را انجام دهیم.

من یک مطلب توی سایت‌م گذاشته‌ام رایگان هم هست و می‌تونند توی اینترنت جستجو کنند "مهارت‌های کنترل خنده" مطالبش را کاملاً مطالعه کنند راهکارهای زیادی دارد ولی یکی از ساده ترین راهکارها این هست که:

از قبل کمی تمرین کنیم یعنی برویم جلو آینه یاد آن اتفاق خنده‌دار بیفتیم و چهره خودمون ببینیم و سعی کنیم تا می‌توانیم بخندیم، بعد از آن سعی کنیم خنده خودمون را کنترل کنیم.

یه روش کوچک دیگه این هست که البته زیاد توسعه نمی‌کنم اینکه با دندان لبمان را یک کوچولو گاز بگیریم.

شکیبا: بابا آدم می‌شناسم اینقدر لبش زخم شد خندش بند نیاید.

بهرام پور: یه راهکار دیگه که وجود دارد اینه که باز هم خیلی خوب نیست، دیگه چاره ای نیست ممکنه واقعاً شرایط بدی باشد اینکه به یک اتفاق خیلی ناخوشایند فکر کنیم که برای ما افتاده قطعاً دیگه ناخودآگاه جمع تر خواهد شد.

شکیبا: پس این اتفاق برای شما هم می‌افتد. من فکر می‌کردم برای خود من فقط اینطور هست که گاهی ما مثلاً ما یکی دوتا دوست داریم که شاید سالی یک بار همدیگر را ببینیم ولی هر وقت مثلاً من با "رضا موسوی" یک رفیقم

هست ما که تو چشم همدیگر مستقیم نگاه کنیم، می خندیم دیگه اصلاً دلیلی وجود نداره و حالا به وقت‌ها توی یک جمع که دوتایی با هم نشستیم واقعاً برای بقیه آزار دهنده هست گاهی فکر می‌کنند ما داریم به آنها می‌خندیم.

یک نکته دیگه که هست بعضی از ما واقعاً نوع نشستن مان مناسب نیست یعنی یا به جاهایی نمی‌دونیم الان روی میل نشسته‌ایم خب الان پام را روی پام بیندازیم بد هست یا خوب هست؟! الان دست به سینه بشنیم خوب هست یا بد هست؟! این‌ها را از کجا میشه فهمید خوب؟

بهرام‌پور: برخی خیلی سخت می‌گیرند مثلاً به این معنی میگن که شما دست به سینه بشینید یعنی اینکه گارد دارید این‌ها به شدت فرنگی‌اند. مثلاً یک عده می‌گویند شما دست به بینی بزنی یعنی دارید دروغ می‌گویید! خب پس با این اوصاف ۹۹ درصد اوقات مردم دارند دروغ می‌گن.

شکیبا: ضمناً این آدم‌ها سیبیل‌هاشون بلند نیست. من سیبیل بلند هست اینجا می‌خورد این باعث میشه من دروغ بگم؟

بهرام‌پور: این دیدگاه هست که مثلاً الان شما گارد دارید چون دست به سینه نشسته‌اید.

شکیبا: نه من دستم خسته شده

بهرام‌پور: ممکن هست سردتون باشد یا هر اتفاق دیگه باشه اما بعضی‌ها خیلی می‌آیند سخت می‌گیرند. به سری اصول وجود دارد یک طوری بنشینیم که بقیه مواظب باشند من پیام به طوری لم بدم خیلی زشت و زننده هست که شما بگید چرا این اینطور فرو رفته رو صندلی یا از آن طرف پام را به قسمت بیندازم رو پام که کف کفشم تو صورت به نفر دیگه باشد این رفتارها باعث ناراحتی می‌شود. توی پوشش مون چیزهای خیلی مهم‌تر وجود دارد اینکه میزبان‌ها گاهی اوقات اشتباه می‌گیرند که فکر می‌کنند میزبان هستند دیگه لازم نیست پوشش شون را دقت بکنند به جوری راحت می‌پوشند، با یک عرق‌گیر می‌نشینند تو خونه و توقع دارند مهمون راحت باشه...

مهمون معذب میشه! ما هم دقیقاً همین‌طور که مهمان مون یک جایگاه دارد یک پوشش مناسبی دارد ما هم باید همین را رعایت بکنیم و نکته بسیار مهم این هست که در مهمانی‌ها خیلی تاکید میشه که حتماً جوراب به پا داشته باشید این خیلی خوب نیست ولی متأسفانه این موضوع را زیاد می‌بینیم.

بحث جوراب را که بارها و بارها خب با پا برهنه توی مهمونی حضور پیدا می‌کنیم به مقدار از حالت لزوماً الان قرار نیست رسمی باشیم توی مهمونی توی هر حالت یک نوع احترام به مخاطب هست.

شکیبا: خب ببین سر موضوع اینکه برای دیگران جذاب تر باشیم. یه تکنیک‌ها و کلیدهای کوچک هست دوست دارم از آنها بگوئید که یک خرده جزیی تر هم صحبت کنیم با هم.

بهرام‌پور: حتماً راجع به سه تا چیز اگر موافق باشید صحبت کنیم؟

۱. مدل احوال‌پرسی

۲. یکی این افراد که ضد حال هستند

۳. بحث لبخند هست

اولین مدل احوال‌پرسی هست:

مدل احوال‌پرسی معمولاً این شکلی هست که چه خبر؟

یک فرود هم دارد منتظر هست که فرد بگه بدبختی، می‌گذره، نفسی میره میادا! انگار کم چیز هست نفس رفتن و آمدن منت میزاریم سر خدا!

خب این مناسب نیست.

ما بعضی مواقع بجای حال و احوال‌پرسی، حال و احوال‌گیری می‌کنیم!

زنگ می‌زنم به شما یک سال گذشت یه زنگ به ما نزدی یا مثلاً من اس‌ام‌اس می‌دهم یعنی من قدر ۴۱ تومان یه اس‌ام‌اس نمی‌ارزم حال آن فرد را می‌گیریم...

حالا آن فرد به هر دلیلی وقت نکرده حال شما را بپرسد شما باید با تمام وجود حالشو بگیریید؟

شکیبا: اگر آن آدم اینقدر برایت مهم هست که دوست داری واکنشش را ببینی خب تو یه ۱۴ تومان خرج کن یه بار دیگه حالشو بپرس.

بهرام‌پور: حالا یک عده خیلی جالب هستند شما به ایشان زنگ می‌زنید به جای تشکر می‌گویند:

چه عجب یاد ما افتادی!!

یعنی باز می‌بینید حال افراد را کاملاً می‌گیرند یعنی هیچ کمک نمی‌کنند، هی یاد ما کردید چه عجب، کارتو بگو، می‌بینید اینا همش حال آدم را می‌گیرد.

شکیبا: مثالی من بگم بعضی هاشون طوری ما را معذب می کنند یا چند تا تحقیر خودشون دیدید دیگه اینها آخرش هست یعنی طرف میگه خب بالاخره ما را آدم حساب کردی دیگه یعنی ببین خودش تحقیر می کنه و در واقع داره به من توهین می کنه وقتی این جور حرف می زنه.

بهرام پور: اما یک قسمتی میگه که شما نمی دونید کدام را درست کنید! تحقیر را درست کنید یا آن نیامدن را درست کنید؟!

دقیقاً همینطور هست.

مورد بعدی اینکه باز حال افراد را می گیریم مثلاً یک تحقیق من خوندم خیلی جالب بود یک فردی که خیلی سرحال و خوب بود یه نفر می آید بهش می گوید چرا؟ چی شده؟ چرا حالت بده؟ میزون نیستی؟ مشکل شما چی هست؟

میگه: نه خوبم مشکل ندارم.

چند دقیقه بعد یک نفر دیگه از دوستانش دوباره می آید میگه که: چی شده امروز سرحال به نظر نمی رسی مشکل داری؟

میگه: نه مشکل ندارم.

نفر سوم که می آید این را مطرح می کند خب میگه که چه شده امروز سرحال به نظر نمی رسی؟ مسئله پیش آمده؟ میگه: آره امروز اصلاً روز خوبی نبود!

این همان آدم هست...

سه بار پرسش این اتفاق را رقم زده یعنی این حس منتقل شده کاملاً آن انرژی منفی گرفته شده من پیشنهاد می کنم یه بار اینکار را انجام بدهند بینندگان عزیز فقط یک بار برای یک نفر با سه نفر دیگه هماهنگ کنند این کار را انجام دهند و بعد به آن فرد بگن که این حال بدی که بدست آوردی برای چه هست؟

البته عادت نشود فقط یک بار که اثر این چرا بدی؟ چرا ناجوری؟ را در صورت که اگر مثبتش را بگوییم خب می تواند خیلی موثر باشد.

این چند تا نکته راجع به احوال پرسی بود.

شکیبا: ضد حال، ضد حال

بهرام پور: خب ببینید ضد حال ها نمی دونم حالا چه دوست دارند، دوست دارند وقتی که می رسند به یک جایی فقط با یک دیدگاه تفاوت خودشان را مطرح کنند.

مثلاً: شما کلی زحمت کشیدید اینجا را نارنجی کردید من از یک رنگ بدم می آید نارنجی هست.

خب الان چه کاری می توانید بکنید شما فقط حالتون گرفته شده یا مثلاً: ظرف بهتر از این نبود اینجا بزارید؟

ظرف بهتر از این نبود یعنی یک چیز را می گویند که در دسترس شما نیست یا مثلاً:

خیلی بدتر از آن، این بچه تون نسبت به سنش یک خرده ریزه نیست؟

خب الان مثلاً چی کار کنند؟ پدر و مادر بگیرند از دو طرف بکشند بچه را؟

این دیدگاهها دقیقاً فقط حال افراد را می گیرند هیچ کمک هم نمی کند اگر می خواهید نظر دهید بگید من یک دوست را می شناسم طراح هست می تواند شما را کمک کند رنگ بهتر را انتخاب کنید آن هم توی تنهایی نه توی جمع بگیم از یک رنگ بدم بیاد فلان هست. خب این افراد باید خیلی مراقب باشند، ناخودآگاه ما به شدت نسبت به این ها گارد گرفته میشه.

وقتی که به ویژگی در فرد مخصوصی ویژگی که قابل تغییر نیست آن را بیاییم زیاد پررنگ کنیم و مخالفت کنیم خب حال کلی جمع گرفته میشود و مطمئن باشید این عامل تمایز شما در جهت مثبت نخواهد بود بلکه می گویند اوه، اوه دوباره اومد الان می خواد به چی گیر بده؟

شکیبا: این حس را داشته اند آدم های این شکلی بودند. موضوع سوم را هم بگید چون می گویند وقت کم هست.

بهرام پور: حتماً بحث لبخند هست ما معمولاً وقتی خوشحال ایم لبخند می زنیم ولی بیاییم این دفعه با یک دید متفاوت نگاه کنیم وقتی که لبخند بزنییم هم خوشحال خواهیم شد این اتفاق خیلی اتفاق جالبی هست یعنی از این به بعد بیاییم تمرین کنیم. **من همین الان از بینندگان عزیز خواهش می کنم الکی لبخند بزنیید** همین الان تا زمانی که من صحبت را انجام می دهم حالتون ببینید چطور هست؟ الکی لبخند بزنیید همه بینندگان عزیز و بعد توی چند ثانیه دیگه ببینید حالتون قطعاً بهتر خواهد شد یعنی فقط به این معنی نیست که یک طرفه باشد.

من خوشحال باشم لبخند می زنم اگر لبخند بزنییم هم خوشحال خواهیم شد و این لبخند زدن یک چیز دو طرفه هست.



بیشتر از یک نفر...

اگر من لبخند بزنم قطعاً در شما هم اثر یا کوچک یا بزرگ بسته به لبخندم دارد فقط بعضی از دوستان لبخندشون وحشتناک هست حتماً بروند جلوی آینه یک کم تمرین کنند.

شکیبا: آره یک خرده بعضی لبخندها کلوش هست. خیلی خوب بود خیلی حرفهای خوبی زدید. آقای محمدپیام بهرامپور برایم حرف های خوبی زد نه فقط برای من بلکه برای هممون. امیدوارم که از اینها استفاده بکنید. خیلی ممنونم لطف کردید به برنامه آمدید.

بهرام پور: خیلی ممنونم من را دعوت کردید

شکیبا: بعد آماده بشویم و اطراف خودمون را هم آماده بکنیم گاهی باغچههامون را باید آماده کنیم...

گاهی درختها را باید آماده کنیم...

گاهی خونه را باید آماده کنیم...

آماده باشیم بهار دارد می آید...

اتفاق بزرگ بزرگ طبیعت.