

# یک لقمه تا سیر شدن مغز



از اینکه نمی توانید حرف هایتان را با کسی در میان بگذارید بسیار ناراحتید؟ آیا فکر می کنید باید راهی پیدا شود تا بتوانید آنچه لازم است به دیگران بگویید را بگویید؟ تنها راه برای اینکه بتوانید.

در مکانی ساکت و بدون هیچگونه فرد یا مزاحمتی کاغذی در دست بگیرید و هر آنچه می خواهید به کسی بگویید را روی کاغذ بنویسید و متن را در یک یا دو صفحه یا سه یا چهار یا 10 صفحه بنویسید سپس آن را بخوانید و جملات اضافه یا تکراری را حذف کنید؛ متن باقی مانده را پاک نویس کنید و شروع به خواندن کنید، آهسته با صدای آرام سه بار کل متن را بخوانید سپس مجدد شروع به خلاصه نویسی کنید و مجدد 3 بار با صدای آرام کل متن را

بخوانید و مجدد شروع به خلاصه نویسی و نوشتن نکات کلیدی کنید. دستاورد این خلاصه نویسی داشتن یک صفحه یا نصف صفحه کلمه یا جملات کلیدی و مشخص از یک موضوع برای گفتگو می باشد. با داشتن این جملات و کلمات کلیدی حال سه بار با صدای آرام آنها را تکرار کنید؛ صدای خود را همزمان که بالا می برید به آنچه می گوئید آرامش داشته باشید تا به نتیجه دلخواه خود برسید.

منظور از نتیجه ی دلخواه این است که آرامشتان را در تمام زمانی که می خوانید حفظ کنید. سپس نبض خود را بگیرید و بشمارید برای 5 دقیقه ببینید ضربان نبض چند می زند سپس مجدد شروع به خواندن کلمات و جملات کلیدی کنید. شما حداکثر 2 ساعت زمان می گذارید و سعی کنید چنان در حین خواندن آرامش داشته باشید که ضربان نبض آرامش داشته و تندتر یا تغییری نکند.

برای اینکه این تمرین جهانی را برای ثبات، پایداری و رشد رابطه تان انجام دهید در این صورت شما دیگر پس از این تمرین اگر به مدت 20 تا 30 روز، روزانه انجام دهید با عجله یا عصبانیت یا نگرانی صحبت نخواهید کرد و هر کس با شما گفتگو کند از این گفتگو لذت برده و نتایج بهتری از گفتگویتان می گیرید.

### نتیجه تمرین

به کمک این تمرین شما می توانید اصل مطلب (لب کلام) را در گفتگویتان بگویید و نیازی به پرداختن مسائل حاشیه ای و کم اهمیت که معمولا در گفتگوها استفاده می کنیم نمی باشد. همچنین در ابتدا گفتگو که شخص مقابل گارد ندارد اصل مطلب را گفته اید و سپس به توضیح آن می پردازید و قبل از اینکه شخص وارد قضاوت شود شما منظورتان را رسانده اید.

Written By Master Kamel