

## قدرت کلمات را دست کم نگیریم

کلمات، تاثیر شگرفی روی ضمیر ناخودآگاه انسان دارند. ناخودآگاه بدون آنکه منظورمان را بداند هر چه بگوییم خوب یا بد را برایمان خلق می کند. لذا لازم است برای دستیابی به موفقیت از کلمات مثبت و دارای انرژی مثبت استفاده کنیم.

با این که مفهوم کلی عبارت "من بیمار نیستم" مثبت است اما کلمه "بیمار" واژه منفی است. ضمیر ناخودآگاه به منظور و مفهوم کاری ندارد، بلکه روی کلمات متمرکز می شود. به عنوان مثال در جمله "فراموش نکنی در هنگام برگشتن نان بخری" احتمال فراموشی بیشتر از زمانی است که می گوییم "یادت باشد که هنگام برگشتن نان بخری"، زیرا در حالت اول ناخودآگاه بر روی فراموشی تمرکز می کند و در حالت دوم بر روی به یاد ماندن.

و یا مثلاً برای آرام شدن یک نفر جمله "آرام باش" بیشتر از جمله "داد نزن" تاثیر دارد و همچنین به کار بردن جملاتی از قبیل "خسته نباشی"، "دستت درد نکند" و... در ناخودآگاه تاثیر منفی می گذارد و باعث افزایش خستگی، درد و... می شود.

وقتی درباره چیزی واژه بد را به کار می بریم باید بدانیم در جهان چیز منفی و بدی وجود ندارد. وقتی چیزی بد تلقی می شود، در واقع به ما خبر نبودن خوبی می دهد. پس چه بهتر است که به جای بد بگوییم ناخوب. هر گاه ذهنتان را از امواج منفی (افکار، کلام، عادات و...) تخلیه کنید آنگاه شاهد هجوم شادی و آرامش خواهید بود.

به جای **خسته نباشید**؛ بگوییم **خدا قوت**

به جای **خدا بد نده**؛ بگوییم **خدا سلامتی بده**

به جای **بد نیستم**؛ بگوییم **خوب هستم**

به جای **فراموش نکنی**؛ بگوییم **یادت باشه**

به جای پدرم درآمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود

به جای دستت درد نکنه؛ بگوییم : ممنون از محبتت، سلامت باشی

به جای ببخشید که مزاحمتان شدم؛ بگوییم : از اینکه وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم

به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب کنار شما خواهیم بود

به جای دروغ نگو؛ بگوییم : راست می گی؟ راستی؟

به جای قابل نداره؛ بگوییم : هدیه برای شما

به جای شکست خورده؛ بگوییم : با تجربه

به جای فقیر هستم؛ بگوییم : ثروت کمی دارم

به جای بدرد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست

به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم

به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود

به جای مسئله ربطی به تو ندارد؛ بگوییم : مسئله را خودم حل می کنم

به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم : من سالم و با نشاط هستم

به جای زشت است؛ بگوییم : قشنگ نیست

به جای چرا اذیت می کنی؛ بگوییم : با این کار چه لذتی می بری

به جای **غم آخرت باشد**؛ بگوییم : شما را در شادی ها ببینم

به جای **متنفرم**؛ بگوییم : دوست ندارم

به جای **دشوار است**؛ بگوییم : آسان نیست

به جای جملاتی از جمله **چقدر چاق شدی؟**، **چقدر لاغر شدی؟**، **چقدر خسته به نظر می آیی؟**، **چرا موهات را این قدر کوتاه کردی؟**، **چرا ریشت را بلند کردی؟**، **چرا توهمی؟**، **چرا رنگت پریده؟**، **چرا تلفن نکردی؟**، **چرا حال مرا نپرسیدی؟**

بگوییم : **سلام به روی ماهت**، **چقدر خوشحال شدم تو را دیدم**، همیشه در قلب من هستی...