



فعل منفی را صرف نکنید، بجایش نقش مطلوب را بازی کنید

حتی الامکان از افعالی نظیر نمی توانم، نمی دانم و ... استفاده نکنید چرا که هر بار که این افعال را به زبان می

آورید، یک پیام منفی به ضمیر ناخودآگاه خود ارسال کرده اید که در آن از محدودیت و ناتوانی خود حکایت نموده اید در

حالی که بسیاری از این محدودیت ها و ناتوانی ها، غیرواقعی و زاییده ذهن شماست ولی با تکرارشان جنبه واقعی

پیدا می کنند. اگر مطلبی را مطالعه کردید ولی موفق به درک کامل آن نشدید، به جای آن که با گفتن عبارت « نمی

توانم آن را بفهمم»، از ناتوانی های خود صحبت کنید، بگویید « ارزش یک بار خواندن دوباره را دارد » تا انگیزه

مضاعفی برای مطالعه داشته و به قضاوت خود افتخار کنید.

بسیاری از بازیگران بزرگ عالم سینما در مصاحبه های گوناگون خود، از تاثیر پذیرفتن عمیق شان از شخصیتی که

نقش آن را در یک فیلم بازی کرده اند سخن به میان آورنده اند، که از آن جمله می توان به بن کینزلی بازیگر نقش

گاندی و آنتونی کوئین بازیگر عمر مختار اشاره کرد. حال که بازی کردن یک نقش می تواند تاثیرات شگرف، عمیق و

پایدار روی یک بازیگر داشته باشد. چرا شما هم از همین مکانیزم برای پرورش ویژگی های مطلوب در وجودتان بهره

نگیرید؟ نقش انسان مطلوب خود را بازی کنید تا تبدیل به آن مطلوب شوید. این روش هم تفریح جذابی

است و هم دستاوردهای فراوانی برای شما دارد. توجه داشته باشید که من به انسان مطلوب اشاره کردم نه به یک

شخصیت بخصوص. این انسان مطلوب می تواند (و بهتر است) زاییده ذهن شما باشد.