





که با دقت میزان جدیت و تعهد ما را برای کسب نتیجه به دیگران اعلام می

کنند، کلماتی وجود دارند که معمولاً مانع پیشرفت ما می شوند. به عنوان مثال هر بار که از کلمه ( سعی ) استفاده می کنیم نشان می دهیم که احاطه لازم را بر اوضاع نداریم، وقتی می گوییم ( سعی می کنم این کار را به خوبی انجام دهم ) یا ( سعی می کنم به موقع برسم ) یا ( سعی می کنم شاد باشم ) در واقع می گوییم که ممکن است بتوانم این کارها را انجام دهیم ممکن هم هست که نتوانیم.

جایگزین کردن ( می توانم ) به جای ( سعی می کنم ) حاکی از حس مبارزه طلبی و رودررویی است که نتایج بسیار بهتری برای ما به همراه خواهد داشت. شاید به نظر برسد که این پرداختن بیش از حد به جزئیات است. یا این حال برای شکل دادن نوع نگرش انسان نسبت به خود نگرش دیگران نسبت به او حائز کمال اهمیت است.

استفاده از فعل ( نمی توانم ) نیز باعث تحلیل توان شخصی فرد می شود. گفتن ( نخواهم کرد ) جای ( نمی توانم ) غالباً به واقعیت نزدیکتر است . مثلاً جمله ( من فردا شما را نخواهم دید ) به جای ( من نمی توانم فردا شما را ببینم ) نشان می دهد که فرد بر خود تسلط داشته و تصمیم خود را گرفته است. جمله ( من شما را یاد نخواهیم گرفت ) به جای ( من نمی توانم شما را یاد بگیرم ) به این معنی است که شما در این لحظه برای یاد گرفتن شما آمادگی ندارید و وقتی و انتظار دارید می توانید آن را یاد بگیرید.



## تاثیر واژه ها بر حافظه

خیلی ها تلاش فراوانی به خرج می دهند تا به دیگران بگویند که حافظه خرابی دارند و بعد فکر می کنید چه بر سر حافظه شان می آید؟ مختل می شود. همان چیزی عایدمان می شود که انتظارش را داریم.

کلمات بر ضمیر ناخودآگاه تاثیر می گذارند و حافظه نیز ارتباط تنگاتنگی با ضمیر ناخودآگاه دارد. پس اگر مرتبا به ضمیر ناخودآگاه خود این برنامه را بدهید که ( من همه چیز را بیاد می آورم) آن وقت است که شاهد بهبودی محسوس یادآوری های خود خواهید بود زیرا به این ترتیب شما به گونه ای ناخودآگاه انتظار یادآوری نام ها و شماره ها را دارید و به طور روز افزون نیز به آن دست خواهید یافت.

## بیان مثبت

یک بیان مثبت، اندیشه مثبتی که شخص مرتب برای خود تکرار می کند. استفاده از بیان مثبت به ما اجازه می دهد که گزینش اندیشه های شایسته و نشان دادن آنها در ضمیر ناخودآگاه خود پردازیم و از این رهگذر احساس و عملکردی بهتر داشته باشیم.

با استفاده از بیان مثبت می توان در زمینه های متفاوت به نتایج مثبت رسید مثلا در

زمین بازی ( من بازی خوبی خواهم کرد )

در روابط خود با دیگران : ( رفتار مردم با من همیشه براساس علاقه و احترام است و

من هم با دیگران رفتاری همراه با علاقه و احترام دارم )

