



۱۶۲

هر بار که ما برجسی بر چیزی می‌زنیم، در واقع احساسی مشابه را به وجود می‌آوریم. این مطلب در هیچ کجا صادق‌تر از مورد بیماری‌ها نیست. مطالعات نشان داده تشخیص سرطان و بیماری‌های قلبی اغلب می‌تواند باعث درمان‌دهی و افسردگی شود و در واقع سیستم ایمنی بدن دچار آسیب بشود. برعکس مطالعات ثابت کرده که اگر بیمار به وسیلهٔ برچسب خاصی از افسردگی آزاد و رها شود و به روشنی دریابد که بدن برای کسب سلامت به چه چیزهایی نیاز دارد، سیستم ایمنی بدن بلافاصله ارتقاء می‌یابد.

دکتر نورمن کازینز در بحث فرهنگ دگرگونی واژه‌ها چنین می‌گوید: «واژه‌ها می‌توانند باعث بروز بیماری‌ها شوند و حتی قادرند بیمار را به هلاکت رسانند. بنابراین پزشکان خردمند در ایجاد ارتباط با بیمار بسیار دقت دارند.» برای حفظ سلامت خود در توصیف وضعیت جسمانی یا روحی تان، در انتخاب واژه‌ها دقت کنید.

۱۶۳

مردمی که گرفتار فرهنگ واژه‌ای فقیری هستند از نظر احساسی نیز فقیرند. مردم با فرهنگ واژه‌ای غنی، دارای ترکیبی از رنگ‌های گوناگون‌اند که می‌توانند تجربیات زندگی‌شان را نه فقط برای دیگران بلکه برای خودشان نیز رنگ آمیزی کنند.

امروز چگونه می‌توانید گزینش طیف رنگ‌های خود را گسترش دهید؟ چه واژه‌های مثبت و شوق‌آوری را می‌توانید به فرهنگ واژه‌ای معمول خود اضافه کنید. اگر از این واژه‌ها دائماً استفاده کنید، زندگی شما چقدر لذت بخش‌تر خواهد شد؟

شما چه کسی را می‌شناسید که زندگی خارق‌العاده شاد و پراحساسی داشته باشد؟ این افراد از چه واژه‌هایی معمولاً استفاده می‌کنند که بیانگر تجربیات زندگی‌شان است و می‌توانید آنها را مدل و الگو قرار دهید تا بتوانید برخی از الگوهای مثبت احساسی‌شان را بپذیرید؟

۱۶۴

آیا به این نتیجه رسیده‌اید که اکنون بهترین زمان برای استفاده از ابزار فرهنگ دگرگونی است تا واژه‌هایی الهامبخش‌تر را جایگزین واژه‌های ضعیف متعارف خود کنید؟ چنین کنید:

۱- سه واژه بنویسید که معمولاً وقتی احساس مبتذل و بدی دارید از آن استفاده می‌کنید.

۲- خود را در وضعیت سرزنده و شوخ و حتی عصبانی و بدخلق قرار دهید. برای تغییر الگوی خود چند واژه جدید را به کار بگیرید یا حداقل از شدت احساسات خود بکاهید. واژه‌هایی را برگزینید که بسیار احمقانه، عجیب یا کاملاً نامناسب است و می‌تواند لحظات منفی شما را تغییر دهد و در یک آن احساس سرگرم‌کننده‌ای را ایجاد کند. یکی از دلایلی که من اکنون به جای واژه «عصبانی»، واژه «آزرده» یا «به ستوه آمده» را جایگزین کرده‌ام، این است که این واژه‌ها بسیار مسخره‌آمیز به نظر می‌رسند. من نمی‌توانم واژه «لج در آوردن» را بگویم و خنده‌ام نگیرد.

۱۶۵

با استفاده از واژه‌هایی ملایم‌تر و نرم‌تر می‌توان شدت احساسات منفی را کاهش داد.

علاوه بر جایگزین کردن «آزرده‌گی» به جای «عصبانی» چرا از این چند عبارت استفاده نکنیم: «من کمی دلخور شده‌ام»، «احساس می‌کنم بدجوری حساس شده‌ام»، «یواش یواش دارم از خط خارج می‌شوم»، «خُب، حالا دیگه کمی اسباب زحمت شده.»

۱۶۶

چگونه با فرزندان‌تان ارتباط برقرار می‌کنید؟ اغلب پی به اثر واژه‌هایمان نمی‌بریم. به جای بیرون راندن جملاتی همچون «تو چقدر شلخته‌ای!» یا «چرا نمی‌توانی ساکت بنشینی؟» - گفته‌هایی که به شدت روحیه کودک و ارزش وجودی‌اش را تضعیف می‌کند - سعی کنید با استفاده از شوخی، الگوی او (دختر یا پسر) را از هم بپاشید. مثلاً می‌توانید با روی خندان بگویید: «دخترم (یا پسر) اگر به همین منوال ادامه بدهی، ممکنه کمی مگسی بشم»، مطلبی را بگویید که نه فقط تمرکز فرزندان را تغییر دهد، بلکه تمرکز شما را هم همین‌طور؛ تا راهی را برای ارتباط و رفتار مناسب هموار کنید. سپس می‌توانید توصیه‌هایی نیز ابراز دارید، همچون: «عزیز دل، اگر این کار را به شکلی دیگر انجام دهی، فکر می‌کنم چیزی را که واقعا می‌خواهی به دست می‌آوری.»

۱۶۷

نکاتی چند در این زمینه که چگونه می‌توان با استفاده از فرهنگ دگرگونی واژگان، براساس نظم، قدرت نفوذی خود را به دست آورد:

۱- واژه‌ها یا عباراتی را که می‌خواهید از فرهنگ واژگان خود حذف کنید، همراه با واژه‌ها و یا عبارت جدید را با سه نفر از دوستان خود در میان بگذارید.

۲- طی ده روز آینده مراقب باشید و اگر خود را هنگام استفاده از واژه قدیم غافلگیر کردید، بلافاصله با استفاده از واژه جدید الگوی قدیم را متوقف کنید. اگر خود را در حال استفاده از واژه جدید یافتید بلافاصله خودتان را تشویق کنید.

۳- دوستان‌تان شما را یاری می‌دهند تا در مسیر صحیح حرکت کنید. هر بار که آنها متوجه شدند شما از واژه‌های قدیم استفاده می‌کنید، می‌توانند شما را دوباره وارد مسیر اصلی کنند.

۱۶۸

آیا همیشه می‌بایست احساسات منفی خود را کاهش دهیم؟ البته نه؟ تمام احساسات بشری دارای جایگاهی برای خود هستند. برای مثال برخی از مردم نیازمندند عصبانی شوند تا بتوانند قدرت نفوذی برای ایجاد تغییر به دست آورند. هدف این است که پیوسته کمتر رنج کشیده و بیشتر انبساط خاطر داشته باشیم.