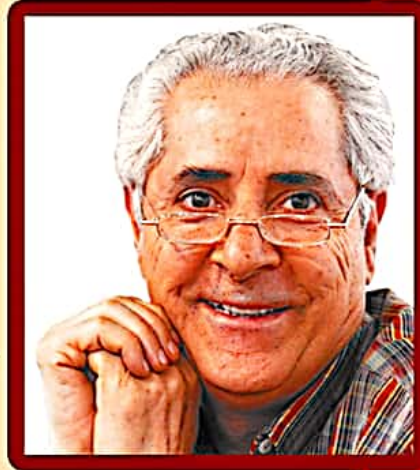


پرواز به سوی شادکامی و خوشبختی (۲)

معجزه کلام و قدرت واژه‌ها

دکتر میرعادالدین فریور



پرواز به سوی شادکامی و خوشبختی

معجزه کلام و قدرت شگفت‌انگیز واژه‌ها



دکتر میرعمادالدین فریور

فریور، میرعمادالدین، 1318-

معجزه‌ی کلام و قدرت شگفت‌انگیز واژه‌ها / میرعمادالدین فریور. —

تهران: میرعمادالدین فریور، 1385.

80ص. — (پرواز به سوی شادکامی و خوشبختی 2)

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

1. موفقیت - - تأثیر کلام. 2. زبان — روان‌شناسی. 3. اندیشه و تفکر

خلاق. الف. عنوان.

158 / 1

BF 637 / م8ف4

م85-3950

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب : معجزه کلام و قدرت شگفت‌انگیز واژه‌ها

مؤلف : دکتر میرعمادالدین فریور

تیراژ : ۳۰۰۰ جلد

حروفچین : الهام اسماعیلی

چاپ و صحافی: پاسارگاد

نوبت چاپ: دوم (۸۷)

شابک : ISBN ۹۶۴-۰۶-۸۵۴۲-۰

تلفن پخش : ۸۸۲۰۸۶۶۶

مقدمه

شاد، موفق و پر انرژی باشید

در گفت‌وگوهای روزمره و به خاطر سلامتی و شادابی و موفقیت‌مان، می‌بایست مواظب زبان و گفتار خود باشیم و به جای استفاده از کلمه‌ها و اصطلاح‌های منفی که باعث تخریب روحیه می‌گردد، از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت استفاده کنیم چرا که:

«کلام‌ها» در اندیشه و احساس، اثرگذارند، «اندیشه‌ها» در احساس و کلام مؤثر هستند و «احساس‌ها» در کلام و اندیشه.

با مهار کردن و در اختیار گرفتن یکی از سه عامل «اندیشه»، «احساس» و «کلام» می‌توان دو عامل دیگر را تحت تأثیر و حتی کنترل خویش درآورد. چون کنترل «کلام» آسان‌تر از مهار «احساس» و «اندیشه» است، برای این که آگاهانه احساس‌ها و اندیشه‌های مثبت و سازنده‌ای در خود به وجود آورده و تحت کنترل خویش قرار دهیم، می‌بایست از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت استفاده کرده و حتی پرسش‌های مثبت از خود بکنیم و به این طریق آگاهانه به کمک کلام مثبت، تأثیر عمیق مثبت بر افکار و عواطف و احساسات خود به جای بگذاریم. در واقع با گفتار نیک، در خود، اندیشه نیک و کردار نیک به وجود بیاوریم.

با توجه به این که ایرانیان در طول تاریخ طولانی خود، همیشه تحت تسلط و فشار اختناق ظلم و ستم حاکمیت دیکتاتور بوده و مورد تعدی، تجاوز و ظلم قرار داشته‌اند، توده مردم به خاطر نگرانی از دست دادن جان، مال و ناموس خود و دیگران، همواره در ترس و اضطراب به سر می‌بردند لذا سنت‌ها، رسوم، آداب و عادت‌ها، الگوها و سرمشق‌های امروزی ما، تحت تأثیر فرهنگی ترس و اضطراب شکل گرفته‌اند. این امر در بسیاری از مظاهر روزمره زندگی مان مشهود و با کمی دقت قابل رؤیت است.

به‌طور کلی در جامعه‌ای که آزادی، عدالت اجتماعی، امنیت و... وجود نداشته و یا در سطح بسیار پایینی برقرار باشد؛ از صداقت، صراحت و آرامش واقعی عمومی نیز خبری نخواهد بود و در چنین جوامعی، افراد دچار ناهنجاری‌های روانی شده و به‌صورت ناسالم رشد می‌کنند. در واقع دروغ‌گویی، تملق، استفاده از کلمه‌های منفی و مخرب در گفت‌وگوها و... در نتیجه احساس حقارت، کمبود اعتماد به نفس، تزلزل شخصیت، ناچیز شمردن خود در برابر دیگران به‌ویژه در مقابل حکام دیکتاتور زورگو و کینه‌توز و... نوعی مکانیزم دفاعی انسان‌های مظلوم و بی‌دفاع در برابر زورمندان و افراد مستبد بوده که در طول تاریخ و به‌تدریج در توده مردم، به‌صورت عادت منفی بروز کرده است.

عادت استفاده از کلمه‌ها، جمله‌ها و اصطلاح‌ها با بار منفی در
گفت‌وگوهای روزمره توده مردم که از گذشتگان به ما
رسیده، یکی از آثار منفی چنین فشارهایی بوده است. برای
نمونه هر روز ده‌ها، صدها و هزاران بار، به یکدیگر
می‌گوییم:

«دستان درد نکند»، «خسته نباشید»، «خدا بد ندهد»،
«فراموش نشود»، «بد نیستم»، «مشکل دارم»، «متنفرم»،
«گرفتارم» و... ضمیر ناخودآگاه هم با توجه به ویژگی‌هایش،
کلمه‌های «درد»، «خستگی»، «بد»، «فراموش»، «مشکل»،
«تنفر»، «گرفتاری» و... را گرفته و بر درد، خستگی،
مریضی، فراموشی، گرفتاری و... گوینده و شنوندگان و
بینندگان، اضافه می‌کند. در حالی که اگر به جای کلمه‌ها و
اصطلاح‌های منفی بالا از کلمه‌های مثبت استفاده کنیم،
به‌عنوان مثال بگوییم: «پرانرژی و یا پرتوان باشید» به جای
(خسته نباشید)، «شادباشید یا خدا قوت» به جای (دستان
درد نکند)، «سلامت هستم» به جای (مریض نیستم)، «خوب
هستم» به جای (بد نیستیم)، «من حتماً انجام می‌دهم»
به جای (حتماً فراموش نمی‌کنم)، «سرم، گرم است یا مشغول
هستم» به جای (گرفتارم، مشکل دارم)، «من دوست ندارم»
به جای (من متنفرم)، «آسان و ساده نیست» به جای (مشکل
و امکان‌ناپذیر است) و ده‌ها مورد دیگر موجب برخورداری از
سلامتی، شادابی و روحیه بهتر می‌گردیم.

توصیه می‌شود که همهٔ افراد، متوجه تعارف‌های معمول و گفتار و زبان خود باشند و از کلمه‌های مثبت و سازنده استفاده نموده و الگو و سرمشق خوب و مثبتی برای خود و دیگران باشند تا به سلامتی، شادابی و به بالا رفتن روحیهٔ خود و افراد جامعه کمک نمایند. برای این که تغییر عادت استفاده از کلمات، به آسانی صورت گیرد، می‌توان این کار را به صورت بازی درآورد. بدین معنی که بین اعضای خانواده، دوستان، همکاران، جوانان، همکلاسی‌ها و... قرار بگذارند، هر کسی از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت استفاده نماید، پاداش‌های کوچک تشویقی برایش منظور شود. به این ترتیب، عادت استفاده از کلمه‌های مثبت و سازنده، به جای کلمه‌های منفی و مخرب، به صورت بازی و تفریح جا افتاده و همه‌گیر می‌گردد و در سطح کل ایران گسترش می‌یابد و **تعارف‌های معمولی تودهٔ مردم نسبت به هم، مفید، سازنده، مثبت و مثمرتر می‌گردد.**

بهترین آرزوهای من، نثار شما عزیزان باد که با تلاش و کوشش فراوان در جست‌وجوی خوشبختی و شادکامی هستید.

شاد، موفق و پرانرژی باشید.

میرعمادالدین فریور

کلام و قدرت واژه‌ها

کلمه و کلام از آفریده‌های شگفت‌انگیز خداوند است که خود از آن طریق با انسان در ارتباط بوده است. کلام و گفتار، یکی از بزرگ‌ترین تفاوت‌های میان انسان و حیوان است؛ ارسطو گفته است: «انسان چون ناطق است، انسان است.» استفاده از کلمه‌ها و گفت‌ووشنود با دیگران به ویژه با دوستان و فامیل یکی از جالب‌ترین لذاتی است که انسان سالم از آن برخوردار می‌باشد. با کلام است که انسان می‌تواند به غنی‌ترین تجارب دیگران دست یابد. در زندگی روزمره و در داد و ستدهای اجتماعی، کلام، بزرگ‌ترین نقش را در برقراری ارتباط دارا می‌باشد. حیوانات جهت ارتباط با یکدیگر به صورت خیلی محدود از صوت‌ها، علایم و حرکات استفاده می‌کنند که با قدرت کاربردی رفتار کلامی انسان هرگز قابل مقایسه نیست.

می‌گویند:

کر اولین مرحله خلقت است و کلمه‌ها مرحله دوم خلقت هستند. در واقع کلمه‌ها، عقاید شکل گرفته و افکار بیان شده هستند. به عبارت ساده، آن چه می‌گویی، فکری است که بیان می‌شود.

کلمه‌ها خلاق و پویا هستند؛ بیشتر افراد از تأثیر فوق‌العاده‌ای که کلام در زندگی آن‌ها دارد، اطلاع چندانی ندارند. در حالی

که به‌طور تقریبی، ۷۵ درصد وقت روزانه هر کسی صرف حرف زدن، فکر کردن و برقراری ارتباط با دیگران می‌شود. رفتار کلامی در ارتباط موفق، در ایجاد انگیزه و رشد مفاهیم، تفکر و نفوذ در دل‌ها بسیار مؤثر می‌باشد و در واقع بخش بزرگی از اندیشه‌ها و احساس‌ها و عواطف و کردارها با کلام انسانی در ارتباط می‌باشند.

کودکان تا ۱۸ ماهگی، اولین کلمه‌ها را بر زبان می‌آورند و ۳ تا ۵ سالگی می‌توانند روان صحبت کنند و جمله‌های کامل بسازند. در ۴ تا ۵ سالگی دانش لازم را درباره قواعد دستوری کسب می‌کنند.

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که:

اگر در سال‌های اولیه، فرصت‌هایی برای یادگیری زودهنگام در اختیار کودک قرار گیرد و محیط خانوادگی هم مساعد باشد، کودکی که زبان را زود یاد گرفته و سخن گفتن را شروع کند، با تسلط بر مهارت‌های ارتباطی، به تفکر و برنامه‌ریزی تشویق شده و نسبت به کودکان دیگر برتری مشخصی پیدا می‌کند.

ارتباط کلامی و انتخاب کلمه‌های مناسب، یکی از مهم‌ترین ابزارهای اثرگذاری به دیگران بوده و در شکوفایی استعدادها، در حل مسائل، در کاهش سختی‌ها، در بروز مهربانی‌ها، در دریافت پاداش‌ها و کاهش تنبیه‌ها و در... می‌تواند بسیار مؤثر

باشد. تجسم کنید دنیای بدون کلام و بدون ارتباط لفظی با دیگران چه قدر مشکل و غم‌انگیز می‌شود. ارتباط کلامی در زیبایی و جذاب کردن زندگی بسیار مؤثر می‌باشد، چراکه زمینه مبادله آزادی اندیشه را فراهم می‌سازد و به انسان کمک می‌کند برای نشان دادن احساس‌ها و افکار خود و ایجاد عمیق‌ترین رابطه‌ها از بیان خود استفاده نماید.

چه بخواهیم و چه نخواهیم، چه کلمه‌ها مثبت باشند یا منفی، راست باشند یا دروغ، **کلام و تلقین در زندگی همه انسان‌ها تأثیر فوق‌العاده‌ای دارند.** چراکه در کلام، نیروی عظیمی وجود دارد، همه کتاب‌های آسمانی، همه فرهنگ‌ها، بر قدرت کلام، تأکید داشته و به انسان آموخته‌اند که کلام او قدرت اوست. **کلام از اقتدار شگرف و حیرت‌انگیزی برخوردار می‌باشد،** به طوری که کلمه‌ها و تلقین‌های منفی می‌تواند موجب بیماری و حتی مرگ انسان شوند. در واقع هر کلمه رازی و اثری دارد، چنانچه با اصول صحیح و با مهر و محبت و عطوفت فراوان بیان شود، اثر آن صدچندان می‌گردد. پیام، اثر و قدرت کلمه‌ها گاهی زندگی انسان را چنان دگرگون می‌نمایند که وصف‌ناشدنی است. در واقع کلمه‌ها و تلقین‌ها، امواجی نیرومند هستند که به زندگی و امور شکل می‌دهند.

جادوی کلام

واژه‌ها، بسیار نیروبخش بوده و احساس‌ها و عواطف انسانی را به شدت برمی‌انگیزانند و بر آن‌ها تأثیر فوق‌العاده‌ای دارند. ضمیر ناخودآگاه، بدون توجه به ماهیت واژه‌ها تحت تأثیر آن‌ها قرار گرفته و آن‌ها را ضبط و بایگانی می‌کند و بر اثر تکرار واژه‌ها و تلقین‌های مثبت، می‌توان ذهن خود را برنامه‌ریزی کرد و دیدگاه‌های مثبت را جایگزین دیدگاه‌های منفی نمود. درواقع همان طوری که برنامه کامپیوتر را می‌توان عوض کرد، برنامه ذهن خود را نیز به کمک واژه‌ها و تلقین‌ها می‌شود تغییر داد.

اصطلاح یا ضرب‌المثل «هرچه بکاریم، همان را درو می‌کنیم»، در مورد کلمه‌ها و جمله‌ها نیز صادق هستند. چون، کلمه‌ها نوعی انرژی هستند و انرژی‌ها هم هرگز از بین نمی‌روند، ولی می‌توانند به انواع دیگری از انرژی تبدیل شوند. بنابراین، وقتی جمله‌های مثبت به کار می‌بریم، نعمت‌های فراوان در زندگی ما جاری می‌شوند، برعکس جمله‌های منفی، احساس و اندیشه‌های منفی را وارد زندگی مان می‌کنند. به عبارت ساده، **هرچه بکاریم، همان را درو خواهیم کرد.** پس تا می‌توانیم کلمه‌ها و جمله‌ها و اصطلاح‌های مثبت و تأکیدی را آگاهانه به کار ببریم تا درهای رحمت، برکت، امید، موفقیت، خوشبختی، آرامش، سلامتی و

احساس رضایت از زندگی، یکی پس از دیگری به روی ما
گشوده شوند.

گفتار مشاهیر و نوابخ جهان در مورد کلام و نفوذ آن

بزرگان، مشاهیر و نوابخ جهان در مورد کلام و نفوذ آن
چگونه می‌اندیشند و چه عقیده‌ای داشته و دارند:

حضرت محمد (ص) می‌فرماید: «گفتار نیک باعث افزایش
روزی، ثروت و طول عمر می‌گردد.»

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «فضیلت انسان زیر زبانش
نهفته است.»

حضرت عیسی می‌فرماید: «از روی سخنان توست که عادل
شناخته خواهی شد و از سخنان تو بر تو حکم خواهد شد،
پس زندگی و مرگ هر دو در قدرت زبان است.»

ضرب‌المثل عربی: «انسان پشت زبانش مخفی است.»

حضرت محمد (ص): «جمال مرد، فصاحت زبان اوست.»

مثل یوگسلاوی: «حرف خوش در آهنین را باز می‌کند.»

بزرگمهر: «در نظر مردم سخن سنج، قدر سخن بیش از گنج
است.»

مثل آفریقایی: «آن که سخن می‌گوید، می‌کارد.»

کاترین پاندر: «کلام تو عصای معجزه‌گر توست، سرشار از

سحر و اقتدار.»

مثل آلمانی: «دشمنی که کلام شیرین دارد، شمشیرش تیزتر است.»

مثل هندی: «سنگ هرگز در آب نمی‌پوسد و کلمه‌های خوب اثرش از بین نمی‌رود.»

مثل سوئسی: «سخن تلخ از دل تلخ بیرون می‌آید.»
حضرت علی (ع): «دل‌ها مانند پیکرها، افسرده می‌شوند، درمانشان را از کلمه‌های بدیع حکیمانه بجوید.»
حضرت علی (ع): «آن که بر زبان خود غالب است، در امان است.»

برالو: «آرام‌ترین کلمات هستند که طوفانی را با خود به همراه می‌آورند.»

مثل واپوتا: «آن که سخن می‌گوید، می‌کارد و آن که می‌شنود، درو می‌کند.»

دیل کارنگی: «از مباحثه چنان بگریزید که از مار زنگی یا زلزله هولناک می‌گریزید.»

دکتر قارون: «هر کلمه‌ای که از دهان خارج می‌شود، به منزله سنگی است که در بنای دوستی یا دشمنی به کار می‌رود.»

دیل کارنگی: «اگر می‌خواهید طرف را با رأی و عقیده خود همراه کنید، بگذارید در کمال آزادی حرفش را بزند.»
مونتسکیو: «سخنان ناهنجار به همه آسیب می‌زنند، در حالی که اندیشه‌های پلید تنها به دارنده آن زیان می‌رساند.»

مثل آفریقایی: «ارزش یک سخن صمیمانه بهتر از صد سوگند است.»

گاندی: «حرف‌ها مؤثرند، تا لازم و واجب نباشد، حرف نزنیم.»

دیل کارنگی: «برای راه یافتن در دل هر کسی باید از چیزی صحبت کرد که نزد او عزیزتر است.»

کاظم‌زاده ایرانشهر: «بسیار اتفاق افتاده که فقط شنیدن یک کلمه، قاتل را از ارتکاب قتل بازداشته، فاسق را نادم، ظالم را رؤوف و غضبناک را چون موم، نرم نموده است.»

مثل قدیمی: «با دهان، کوره گداخته می‌شود.»

مادام راستال: «پیوسته مراقب باشیم وقتی که در جامعه هستیم، مواظب زبان خود باشیم.»

دکتر خلیل ثقفی: «چه بسا اثرهای زبان که بالاتر از نتایج شمشیرند.»

فرانکلین: «حرف حق در شما مؤثر خواهد بود، حتی اگر آن را قبول نداشته باشید.»

ژرژ هربرت: «سخنان شیرین زحمتی ندارد، ولی فواید بی‌شماری به شما می‌رساند.»

بطلمیوس: «حکمت، درختی است که ریشه آن در قلب و میوه آن در زبان.»

ریکاردو: «شاید هیچ لغزشی خطرناک‌تر از لغزش زبان نباشد.»

کنفوسیوس: «در به کار بردن کلمات دقت کنیم، چون ممکن است یک کلمه ما را فرزانه و کلمه دیگر، ما را کم‌خرد معرفی کند.»

حضرت محمد (ص): «زبان شیوا، خود سرمایه باشد.»
دیزائیلی: «زبان به مراتب بیشتر از قلب، انسان را گول می‌زند.»

اروپ: «زبان، بهترین و بدترین چیزهای دنیاست.»
حضرت محمد (ص): «زیبایی شخص در گفتار اوست.»
مثل ترکی: «زبان، استخوان ندارد ولی به آسانی استخوان می‌شکند.»

مثل ایرانی: «زبان سرخ، سر سبز را می‌دهد بر باد.»
حضرت محمد (ص): «سخن نیکو بگو تا به نیکی، تو را یاد کنند.»

سیسرون: «سخن شیرین به زور و بازو نیاز ندارد.»
گاندی: «شاید ثمره کلام دلنشین را که امروز بر زبان می‌آورید، فردا بچشید.»

بقراط: «فرومایگی، شخص از دو چیز روشن می‌شود: بیهوده سخن گفتن، و نپرسیده جواب دادن.»

حضرت امیر (ع): «کلمه‌های پندآمیز وقتی که از احساس‌های پاک و از سوی قلب پاک تراوش کند و به نیروی نطق آتشین و سخنرانی گرم مجهز گردد، از «شمشیر» برنده‌تر و از «تیر» نافذتر خواهد بود.»

مثل شرقی: «کلمه‌ها باید مانند شیر دلیر، مانند خرگوش

ملایم، مانند مار جذاب و مانند تیر تیز باشد.»

کنفوسیوس: «مرد آزاده پیوسته می‌کوشد که در گفتار خود

آهسته و در کردار خود تند و سریع باشد.»

دان میگل روییز: «از قدرت کلامت در مسیر حقیقت و عشق

استفاده کن.»

تویس اسمیلی: «تو به منزله کلام خودت هستی، هر کاری

را که می‌خواهی بکنی، بگو و هر کاری هم که گفتنی است،

انجام بده. برای کلامت، احترام قائل باش.»

دان میگل روییز: «کلام تو سحر و افسون است. با

حرف‌هایت می‌توانی جادو کنی و یا می‌توانی سحرگشای

کسی باشی.»

بوایان ولیس: «کلام، قدرت نفوذ زیادی دارد که به آسانی

فراموش نمی‌شود.»

دانیل لوین: «کم حرف بزن. وقتی حرف می‌زنی، سعی کن

دیگران را تحت تأثیر قرار دهی. با حقیقت باش. با محبت

حرف بزن. متکبر هم نباش.»

تویس اسمیلی: «گفتن هر کلام و چگونگی بیان آن، اثری

ماندگار بر روی شنوندگان دارد. فهرست واژه‌های خود را

بسط و گسترش بده، تا نفوذ خودت را روی دیگران بیشتر

کنی.»

دکتر فریور: «گفتار نیک»، روی اندیشه و احساس و اعمال
انسان اثر مثبت دارد.»

یک کلمه به موقع ممکن است کلید موفقیتی باشد.
یک کلمه محبت‌آمیز ممکن است موج‌پ خوشبختی بزرگی
باشد.

یک کلمه سنجیده ممکن است درس عبرت بزرگی باشد.
یک کلمه نسنجیده و خشن ممکن است حیاتی را به باد فنا
دهد.

یک کلمه، ممکن است کلید سعادت یا بدبختی باشد.
همه ما کم‌وبیش آثار مثبت یا منفی کلمه‌ها و تلقین را دیده،
شنیده یا تجربه کرده‌ایم. به عبارت دیگر: کلمه‌ای باعث
جنایتی شده... یا یک کلمه به موقع، مسیر زندگی را تغییر
داده، باعث سعادت و موفقیت گردیده... کلامی محبت‌آمیز،
سنجیده و لطیف و نافذ، دشمنی‌ها را به دوستی تبدیل
کرده... در حالی که یک کلمه جلف، نسنجیده و خشن،
سرنوشت شخصی را تباه و حتی حیاتش را به باد فنا داده
است.

جالب است بدانیم: از شگفتی‌های کلمه‌هاست که می‌توانند در سلامتی جانوران و رشد گیاهان، مؤثر باشند. پژوهش‌هایی که به سرپرستی «دکتر ایموتر» در ژاپن به عمل آمده، نشان می‌دهد که کلمه‌ها می‌توانند واکنش‌های عجیب و باورنکردنی در آب‌ها ایجاد کنند.

چگونه کلمه‌ها، احساس و اندیشهٔ انسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

کلام بر اندیشه‌ها، احساس‌ها و عملکرد بشر اثرگذار است و می‌بایست مواظب حرف زدن خود باشیم؛ در بیان مطالب، از واژه‌های مثبت، سازنده و شادی‌بخش استفاده نماییم تا باعث شادابی، عالی شدن روحیه و سلامتی خود و دیگران شویم. در حالی که کلمه‌های غمگین و منفی، اثرهای بد، مخرب و نگران‌کننده و ویران‌گر در پی دارند. متأسفانه اکثر مردم ندانسته و ناآگاهانه با بازگو کردن حوادث تلخ، دردناک و منفی... نه تنها به سلامت روحی و جسمی خود آسیب می‌رسانند، بلکه سلامت روحی و جسمی دیگران را نیز به مخاطره می‌اندازند.

(۱) کلمه‌های مثبت و شادی‌بخش، باعث آرامش، سلامتی، شادابی، پیشرفت، موفقیت و .. می‌شوند.

۲) استفاده از واژه‌های منفی و غم‌انگیز و بازگو کردن رویدادهای تلخ و ناگوار سبب اضطراب، نگرانی، فقر، بیماری و بدبختی آدمی می‌گردند.

واژه‌ها و اثرهای آن به دو دسته کلی قابل تقسیم هستند:

به عبارت دیگر، کلمه‌ها در شکل دادن بینش و شخصیت انسان، خودپنداری مثبت یا منفی، سلامتی یا بیماری روحی و جسمی، خوشبختی یا بدبختی، پیشرفت یا عدم موفقیت، آرامش یا اضطراب، ثروت یا فقر و .. بسیار مؤثر هستند.

مه‌ها بر احساس‌ها و اندیشه‌ها تأثیر می‌گذارند.

احساس‌ها بر افکار و کلمه‌ها مؤثرند.

اندیشه‌ها بر گفتارها و احساس‌ها تأثیر می‌گذارند.

درواقع این سه، مثلثی تشکیل می‌دهند که رأس‌های آن‌ها دوبه‌دو در ارتباط متقابل هستند.

به این معنی که:

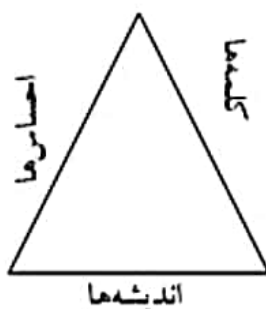
وقتی احساس منفی و بدی داریم، این احساس منفی روی

اندیشه‌ها و بیان ما اثر منفی می‌گذارد.

وقتی افکار مثبت داشته باشیم، احساس‌های شاد و

هیجان‌انگیز خود را با بیانی محبت‌آمیز بروز می‌دهیم.

همین‌طور، بیان مثبت و واژه‌های شاد، روی احساس‌های بد، خراب و تلخ و همچنین روی افکار منفی، اثر گذاشته و آن‌ها را در مسیر مثبت و شاد قرار می‌دهند.



بنابراین، با کنترل و در اختیار گرفتن یکی از سه عامل فوق، دو عامل دیگر را می‌توان تحت تأثیر و تحت کنترل خویش درآورد.

با توجه به این که کنترل «کلام» آسان‌تر از کنترل «احساس‌ها» و «اندیشه‌ها» است، بنابراین، ساده‌ترین راه برای شاداب ساختن خویشتن، کنترل بیان و استفاده از کلام مثبت و شادی‌بخش است که قادرند تأثیر عمیق بر افکار و عواطف و احساس‌های ما به جای گذاشته و ما را مستعد احساس‌های شاد و افکار مثبت نمایند.

برای استفاده مناسب‌تر از واژه‌ها، توجه به موارد زیر ضروری است:

۱) ذهن آدمی همانند آهن ربا، اندیشه‌های غالب را به طرف خود جذب نموده و حتی تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرد و زمینه و امکان تحقق افکار غالب را هم فراهم می‌سازد. بنابراین:

هرچه از کلمه‌های مثبت و سازنده و از واژه‌های مسرت‌بخش بیشتر استفاده کنیم، احساس و عواطف و اندیشه‌های ما در جهت مثبت و شاد بودن قوی‌تر گردیده، به تحقق افکار غالب، نزدیک‌تر می‌شویم

این امر در مورد به‌کارگیری واژه‌های منفی و عوارض مخرب آن نیز صدق می‌کند. «ضمیر ناخودآگاه» منبع قدرت بوده و قدرت اجرایی انسان را در دست دارد، ولی چون توانایی تجزیه و تحلیل و قدرت پردازش و تشخیص خوب را از بد، درست را از نادرست ندارد و نمی‌تواند بین تصویر روشن ذهنی و یک اتفاق واقعی تفاوت بگذارد؛ بنابراین، می‌توانیم این منبع قدرت (ضمیر ناخودآگاه) را در مسیر خواسته‌ها و کلمه‌های تکراری و تلقینی خود قرار دهیم و اثرهای معجزه‌آسا و جادوی کلمه‌ها را در دستیابی به اهداف و در زندگی روزمره خویش ببینیم.

در نتیجه تلقین و تکرار کلمه‌های مثبت و سازنده است که:
«ضمیر ناخودآگاه» برای کامیابی و پیروزی افراد، برنامه‌ریزی کرده و آدمی را در مسیر موفقیت‌ها قرار می‌دهد. همان‌طور هم بر اثر تکرار کلمه‌های مخرب و منفی، «ضمیر ناخودآگاه» برای عدم موفقیت و ناکام شدن، فقر، بیماری و... برنامه‌ریزی کرده و ما را در مسیر بدبختی، سیه‌روزی، ناکامی و خودسرزندی قرار می‌دهد.

بنابراین، اگر اندیشه‌هایمان همواره راجع به فقر، بیماری، چاقی، عدم موفقیت و ... باشد، ندانسته و ناآگاهانه به «ضمیر ناخودآگاهمان» کمک می‌کنیم که برای جذب همین عوامل منفی، برنامه‌ریزی کند. در چنین شرایطی رهایی از دست ناتوانی‌ها، فقر، بیماری، بدبختی، عدم موفقیت‌ها و... در زمینه‌های مختلف بسیار مشکل و در عمل غیرممکن به نظر می‌رسند.

۲) وقتی که کلمه‌ها در ذهن بوده و بیان نشوند، اثر آنها کم و نامحسوس هستند، در حالی که واژه‌ها وقتی بیان و یا نوشته شوند، تأثیر آنها چند برابر شده و ذهن را آماده و مهیا نگه می‌دارند.

بازسازی نظام باورها و به‌کارگیری واژه‌های مثبت و شاد به جای کلمه‌های منفی و مخرب، نیاز به پی‌گیری و تکرار در

به کار بردن کلمه‌های مثبت دارد.

به‌طور کلی، تغییر عادت‌ها و الگوهای گفتاری، رفتاری و عاطفی که در طی چندین و چند سال به‌وجود آمده‌اند، امکان‌پذیر بوده، ولی معمولاً سخت و بعضی‌وقت‌ها خیلی سخت به نظر می‌رسند. به این علت است که تغییر عادت‌ها، برای بسیاری از افراد، بیشتر جنبه موقت و غیردائمی دارد، چرا که پس از مدتی، دوباره به عادت‌های قبلی خود برمی‌گردند.

۳) برای موفقیت در امر تغییر عادت‌ها و الگوهای گذشته، لازم است باورها، الگوها و عادت‌های مناسب و شایسته جدیدی را جایگزین عادت‌های منفی سابق کرد و به تکرار و تمرین آن‌ها پرداخت تا عادت‌های جدید، ملکه ذهن گشته و نگذارند فرد دوباره به طرف الگوها و عادت‌های سابق خود برگردند.

۴) در مکالمه‌های روزمره و در به‌کارگیری واژه‌ها و جمله‌ها، دقت کنیم که ندانسته کلمه‌ها یا اصطلاح‌هایی با بار منفی به کار نبریم. به‌طور مثال، وقتی به کسی می‌گوییم: «خسته نباشید»... «دست‌تان درد نکند»... «بد نیستیم»... «فراموش نمی‌کنم»... ندانسته و ناآگاهانه به خستگی... بیشتر به درد و ناراحتی بیشتر، به فراموش کاری بیشتر خود و مخاطبمان کمک می‌کنیم. صحیح این است که از کلمه‌های

مثبت استفاده کنیم و بگوییم: «پرانرژی باشید» یا «خدا
قوت»... «خوب هستم»... «حتماً انجام می‌دهم»...
به‌طور کلی:

کلمه‌ها و تلقین‌ها به‌صورت مثبت یا منفی قادرند بسیاری از
رفتارهای ما را کنترل نموده و بر جسم و روان ما اثر فوری
بگذارند.

روان‌شناسی، جهت نشان دادن اثرهای جمله‌ها و تلقین‌ها،
آزمایش جالب زیر را انجام داده و نتیجه حیرت‌انگیز آن را به
ما نشان می‌دهد:

(۱) در شرایط عادی، قدرت نیروی سه نفر با نیروسنج به‌طور
میانگین ۶۰ کیلوگرم بود.

(۲) پس از هیپنوتیزم کردن سه نفر مورد بحث، به آن‌ها
تلقین شد که مردان بسیار قوی و قدرتمندی هستند،
میانگین قدرت آن‌ها به ۸۰ کیلوگرم افزایش یافت.

(۳) در مرحله بعدی، به سه نفر فوق‌الذکر تلقین شد که
آدم‌های بسیار ضعیفی می‌باشند، میانگین نیروهای آن‌ها به
۱۲ کیلوگرم کاهش یافت.

در نتیجه، تلقین‌های منفی، میزان قدرت آن‌ها به طور میانگین ۸۰ درصد کاهش یافت، در حالی که با تلقین‌های مثبت میزان قدرت آن‌ها ۳۰ درصد افزایش پیدا کرد.

«جک دمپسی» قهرمان اسبق مشت‌زنی جهان، در کتاب خاطرات خود می‌نویسد:

«برای این که قدرت خود را بالا برده و به مقام قهرمانی جهان نائل شوم، پیوسته به خودم تلقین می‌کردم که من شکست ناپذیرم... مشت‌های هیچ کسی بر من اثر نخواهند کرد... من به‌طور کامل خونسرد و موفق هستم... هیچ حادثه‌ای نمی‌تواند جلوی قهرمانی مرا بگیرد... در طول مسابقه‌ها، کلمه‌ها و تلقین‌های مثبت سبب شدند که اضطراب و نگرانی من به حداقل برسد، من پیوسته روزها، افکار مزاحم و منفی را از خود دور ساخته و به جای آن‌ها اندیشه‌های مثبت و امیدبخش را در مغز خود تکرار می‌کردم... به این ترتیب چند سال قهرمان سنگین‌وزن دنیا شدم.

«تغییر عادت‌های منفی به مثبت»

اگر می‌خواهید که از توانمندی‌های درونت، درست استفاده کنی،

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان برنده بوده و سرمشق دیگران باشید...

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان موفق باشید...

با استفاده از کلمه‌های مثبت می‌توانید خود را در مسیر موفقیت بیشتر در مسیر استفاده از توانمندی‌های درون و در مسیر سرمشق قرار گرفتن، قرار دهید.

آنتونی رابینز می‌گوید: «کلمه‌هایی را که به طور عادت به کار می‌برید، بر نحوه ارتباط شما با خودتان و بر احساس شما از زندگی اثر می‌گذارند. با تغییر عادت کلامی و عوض کردن کلمه‌هایی که همیشه آن‌ها را برای تشریح عواطف خود به کار می‌برید، می‌توانید بلافاصله شیوه تفکر، احساس و زندگی خود را عوض کنید. بنابراین، اگر ترکیب کلمه‌هایی که مورد استفاده شما طوری است که شما را تضعیف می‌کند، آن را دور بریزید و به جای آن‌ها از کلمه‌های نیروبخش و مثبت استفاده کنید. به عبارت ساده:

اگر کلمه‌ها را عاقلانه انتخاب کنید، بدانید که نیروی بزرگی در اختیار شما خواهد بود. در حالی که استفاده از کلمه‌های منفی یک دنیا فقر، بیچارگی، نکبت، بیماری و... در پی خواهد داشت.

در محاوره روزانه هر کسی از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت یا منفی به صورت عادت و به طور ناخودآگاه استفاده می‌کند؛

متأسفانه، در جامعه ما بیشتر افراد ندانسته و ناآگاهانه از کلمه‌ها، عبارات تأکیدی و اصطلاح‌هایی که بار منفی دارند، استفاده می‌کنند؛ با توجه به این که تغییر عادت‌های منفی و استفاده از کلمه‌های مثبت به جای کلمه و اصطلاح‌هایی که بار منفی دارند، برای همه امکان‌پذیر است؛ این کار را حتی می‌توان با تفریح و به صورت بازی انجام داد، به این معنی که، بین افراد خانواده، دوستان، همکاران و همکلاسی‌های خود قرار بگذارید هرگز از کلمه‌های منفی استفاده نکنید و به کسانی که از کلمه‌های مثبت استفاده می‌کنند، پاداش کوچکی هدیه دهید و به این ترتیب به آرامی با تکرار کلمه‌های مثبت و استفاده از آن‌ها به جای کلمه‌های منفی، در افراد به صورت عادت درمی‌آید، آثار مثبت و سازنده آن به آسانی در بین دوستان، فامیل، همکلاسی‌ها رایج می‌شود، با پی‌گیری و مداومت جدی آن، اثرهای مثبت آن را می‌توان در سطح یک شهر، استان و حتی در کل ایران رواج داد.

داستان شکل‌گیری اصطلاح (O.K)

برای این که بدانید کارتان چه قدر می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود و حتی در سطح ایران اثرگذار باشد، داستان شکل‌گیری اصطلاح (O.K) و جهانی شدن آن را در زیر برای‌تان می‌نویسم:

در امریکا در انبار کالایی، کارگر بی سوادى کار مى کرد. او
موظف بود تعداد کالای مورد نظر هر گونى را شمارش کرده
و در صورت صحیح بودن مقدار آن روى گونى بنویسد (All
Correct). چون این کارگر بی سواد بود و طرز نوشتن
این کلمه را بلد نبود، با استفاده از صدای اول کلمه ها،
علامتى روى گونى ها مى گذاشت. به این صورت که به جای
«All» از «O» و به جای «Correct» از «K»
استفاده مى کرد و به جای کلمه «آل کرکت» روى گونى ها
مى نوشت (O.K). استفاده از کلمه (O.K) به تدریج
همه گیر شده و امروزه مردم سرتاسر دنیا، این اصطلاح را به
کار مى برند.

اگر یک کارگر بی سواد بتواند یک اصطلاحی را در دنیا شایع
کند، پس من و تو و ما و شما به طور حتم مى توانیم استفاده از
کلمه ها و اصطلاح های مثبت را در سطح کل ایران گسترش
داده و انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم.

بگوییم: شاد و پرانرژی باشید.

نگوییم: خسته نباشید.

بگوییم: من

نگوییم: اینجانب، مخلص، فدوی

بگوییم: خوب و عالی هستیم.

نگوییم: بد نیستیم.

بگوییم: با تجربه شده.

نگوییم: شکست خورده.

بگوییم: هدیه برای شما.

نگوییم: قابل ندارد.

بگوییم: حتماً موفق می شوم.

نگوییم: موفقیت در این مورد سخت است.

بگوییم: طول می کشد تا یاد بگیری.

نگوییم: هیچ وقت چیزی یاد نمی گیری.

بگوییم: مسأله را خودم حل می کنم.

نگوییم: مسأله به تو ربطی ندارد.

بگوییم: لطفاً آرام باش.

نگوییم: داد زن.

بگوییم: من سالم و بانشاط هستم.

نگوییم: من مریض و غمگین نیستم.

بگوییم: شما را در شادی‌ها ببینم.

نگوییم: غم آخرتان باشد.

بگوییم: در انجام تمرین‌ها به کمک نیاز داشتم.

نگوییم: در انجام تمرین‌ها درمانده شدم.

بگوییم: رحمت بر پدر کسی که اینجا آشغال نریزد.

نگوییم: لعنت بر پدر کسی که اینجا آشغال بریزد.

بگوییم: به امید هفتادمین سالگرد ازدواجتون!

نگوییم: ان شاءالله به پای هم پیر شوید.

بگوییم: در فرصت مناسب در خدمت شما خواهیم بود.

نگوییم: گرفتارم.

بگوییم: راست می‌گی؟ راستی؟

نگوییم: دروغ نگو.

بگوییم: خدا سلامتی بده!

نگوییم: خدا بد نده!

بگوییم: مگر مسأله داری؟

نگوییم: مگر مریضی.

بگوییم: ثروت کمی دارم.

نگوییم: فقیر هستم.

بگوییم: قشنگ نیست.

نگوییم: زشت است.

بگوییم: خوب هستم.

نگوییم: بد نیستم.

بگوییم: این کار را بعدها انجام می‌دهم.

نگوییم: دچار یأس شدم.

بگوییم: مناسب من نیست.

نگوییم: به درد من نمی‌خورد.

بگوییم: با این کار چه لذتی می‌بری؟

نگوییم: چرا اذیت می‌کنی؟

بگوییم: من به اهدافم خواهم رسید.
نگوییم: من نمی‌توانم به اهدافم برسم.

بگوییم: آسان نیست.
نگوییم: دشوار است.

بگوییم: دوست ندارم.
نگوییم: متنفرم.

بگوییم: مسأله دارم.
نگوییم: گرفتارم.

بگوییم: سرم شلوغ است.
نگوییم: مشکل دارم.

بگویید: صد درصد خواهد شد.
نگوییم: ای کاش می‌شد.

بگوییم: من ترجیح می‌دهم.
نگوییم: من باید بکنم.

بگوییم: من انتخاب می‌کنم.

نگوییم: من نمی توانم.

بگوییم: بفرمایید.

نگوییم: در خدمت هستیم.

بگوییم: فرزندم خیلی پرتحرک است.

نگوییم: فرزندم خیلی شیطان است.

بگوییم: خیلی راحت نبود.

نگوییم: جانم به لبم رسید.

بگوییم: یادت باشد فلان چیز را بخری یا فلان کار را انجام

بدهی.

نگوییم: فراموش نکن فلان چیز را بخری یا فلان کار را

انجام بدهی.

بگوییم: لطفاً

نگوییم: باید

بگوییم: متوجه شدی؟

نگوییم: فهمیدی؟

بگوییم: بفرمایید داخل.

نگوییم: بیا تو

بگوییم: ان شاء الله وقت دیگر

نگوییم: اصلاً حوصله ندارم.

بگوییم: لطفاً راهنمایی کنید.

نگوییم: حالا بگو مگه چی می شه.

بگوییم: هرچه در توانم بود.

نگوییم: خب ما اینیم دیگه.

دعوت به همکاری:

از شما عزیزان دعوت می کنیم که با خلاقیت خود،

اصطلاحها و کلمه‌هایی با بار مثبت به جای کلمه‌ها و

اصطلاح‌های رایجی که بار منفی دارند، پیشنهاد بفرمایید تا

به نام خودتان در مجله «شادکامی» چاپ شده و مورد

استفاده مردم کشور عزیزمان قرار گیرد.

تلفن تماس با دفتر مجله: ۰۳۷۶۶۳۷۶۰ و ۰۱۱۴۸۵۱۱

۰۹۱۲

عبارت‌ها و جمله‌های تأکیدی مثبت برای ایجاد باورهای مثبت،

بالا بردن روحیه، استفاده بهینه از توانمندی‌های درون و...:
من مراقب افکارم هستم چون آن‌ها به گفتارم تبدیل خواهند
شد.

من مراقب گفتارم هستم چون آن‌ها به کردارم تبدیل خواهند
شد.

من مراقب کردارم هستم، چون به عادت‌هایم تبدیل خواهند
شد.

من مراقب عادت‌هایم هستم چون شخصیت مرا تشکیل
خواهند داد.

من مراقب شخصیت خود هستم چون آن سرنوشت مرا
شکل می‌دهد.

هر آنچه برای رسیدن به موفقیت نیاز دارم در اختیار من
است.

من از این لحظه بهترین ارتباط را با اطرافیانم برقرار می‌کنم.
خداوند بهترین هم‌صحبت من است.

لحظه لحظه زندگی‌ام آکنده از موفقیت است.

من ذهنی باز و خلاق و روحیه‌ای عالی دارم.

شهامت مهم‌ترین ویژگی من برای تغییر روند زندگی است.

در هر سنی که باشم زیباترین لحظه‌های زندگی را خلق
می‌کنم.

من خودم را همین‌گونه که هستم دوست دارم.
در گوشه گوشه خانه من آرامش و عشق موج می‌زند.
ثروت و دارایی من روزبه‌روز بیشتر می‌شود.
همیشه عظیم‌ترین نیروهای هستی و کائنات پشتیبان من
هستند.

زندگی من ترکیبی از عشق و محبت و بخشایش است.
من در میان جمع چون نگین می‌درخشم.
من خانواده فوق‌العاده‌ای دارم.
من با زندگی‌ام در صلح و آرامشم.
من در سخت‌ترین شرایط از خودم می‌پرسم چه موهبتی در
دل این مسأله نهفته است.

من با مطالعه به تمامی اسرار جهان پی می‌برم.
توانایی سازگاری با هر شرایطی را دارم.
من زندگی سرشار از عشق و آرامش را انتخاب می‌کنم.
برای زندگی‌ام هدف‌های باارزشی تعیین می‌کنم.
من فرصت لذت بردن از زندگی را به خودم می‌دهم.
موهبت‌های الهی نامحدودند.

من از روند زندگی‌ام کاملاً راضی و خشنودم.
بهترین شغل را با بهترین درآمد از آن خود می‌سازم.
با اراده پولادین من، همه چیز دست‌یافتنی است.
برای به دست آوردن بهترین‌ها رهسپارم.
اطراف من پر از برکات الهی است.

من با تلاش و لطف الهی ثروتمندترین خواهم شد.
از تمامی تجربه‌های موفق جهان برای رسیدن به هدفم بهره
می‌گیرم.

با ارادهٔ پولادین من همهٔ کارها آسان می‌شود.
من معمار زندگی خویشم.
همیشه فرصت‌های طلایی و معجزه‌های بزرگ و کوچک در
گوشه و کنار منتظر من هستند.
اگر من بر خودم مسلط نباشم، دیگران بر من مسلط خواهند
شد.

ما کسانی را دوست داریم که مانند ما باشند.
وقتی در برابر آینه می‌ایستم، بهترین دوست خودم را می‌بینم.
از هر چیزی که دارم به بهترین وضع استفاده می‌کنم.
من تلاش می‌کنم تیمی کار کنم تا به قدرت جهانی تبدیل
شوم.

خودشناسی و تحلیل منظم از خود، بسیار ارزشمند است.
من همه روزه در حال انتخاب اهداف زندگی‌ام هستم.
تردید در تصمیم‌گیری و مسامحه کاری، برادران دوقلو
هستند.

راز پیشرفت دایمی و پایان‌ناپذیر این است که هر روز بر
میزان دانش و توانایی خود بیفزاییم.
من می‌دانم که دیگران حق دارند مانند من نباشند.

معجزه‌های بزرگ و کوچک در همه جا منتظر من هستند تا
زندگی مرا متحول سازند.

من یقین دارم که آینده‌ای درخشان در انتظار من است.
ما نباستی اسیر لذت‌های زودگذر شده و نیروهای عظیم
خود را به باد دهیم.

من اندیشه‌هایی را که خوشحالم کنند، در سر می‌پرورانم.
من نعمت‌های خود را می‌شمارم نه محدودیت‌هایم را.
برندگی یا بازندگی نتیجه افکار و اعمال ماست.

توانایی‌های من نامحدودند. آنچه که می‌خواهم باشم را، در
ذهن خود تجسم می‌کنم.

گذشته هرگز برابر آینده نیست، آینده من بسیار مهم و
درخشان است.

وقتی با انسان‌های بزرگ و موفق معاشرت کنیم ویژگی
آن‌ها را پیدا می‌کنیم.

با افرادی که می‌خواهم تحت نفوذ خود در آورم، تبادل
اندیشه می‌کنم.

من می‌دانم که هیچ انسانی کامل نیست.

برای پشتکار از سنگ تراش باید آموخت که چگونه با تلاش
مستمر سنگ بزرگ را به دو نیم می‌کند و یا آرایش می‌دهد.
احساس قدرشناسی را در خودم تقویت می‌کنم.

انعطاف‌پذیری، باعث تغییر می‌شود. مانند درخت بید که از
طوفان نمی‌شکند.

از خوردن شام صرف نظر کن، اما از مطالعه، چشم‌پوشی نکن.
در موقع خشم، مطلبی بگویند که طرف را بخندانید.
مشکل ما این است که نمی‌دانیم چگونه از نیروهای خود
استفاده کنیم.

تعیین هدف، پایه همه موفقیت‌های زندگی و اولین قدم برای
تبدیل ذهنیت‌ها به عینیت‌هاست.

می‌توانید در هر لحظه، هر نوع احساسی را که بخواهید، در
خویشتن ایجاد کنید.

بخشش و کمک راز زندگی است.

همه عواطف و احساس‌ها از خود شما سرچشمه می‌گیرند و
این خود شما هستید که آن‌ها را می‌آفرینید.

خوش‌رویی، نشانه هوش فوق‌العاده شماست.

لحظه‌های خوش و پیروزی را می‌بایست ذخیره کنیم تا در
بحران‌ها به کمک ما بیایند.

بیشتر مردم با تکرار اندیشه‌های مخربشان، سبب
بدبختی‌های خود می‌شوند.

شستشوی ذهن از تفکرهای منفی، کار بزرگی است که در
تمام طول زندگی باید آن را محترم داریم.

ویتامین‌های روح بشر: احساس عشق، احساس خلاقیت،

احساس هوشیاری، احساس آزادی، احساس درک و زیبایی
و.... است.

نسخه سعادت بشر:

۱) سلامتی ۲) محبت ۳) آزادی

شرط اساسی برای کسب موفقیت، توانایی در عمل است.

آگاهی اولین قدم در راه بهبودی و پیشرفت است.

یک برنده، هرگز متوقف نمی‌شود.

وقت خود را به هر دلیلی با خشم سپری کردن، واکنشی

احمقانه است.

درد و درمان، در درون خودمان است که، بیشتر وقت‌ها به آن

آگاهی نداریم.

در بزرگان‌دیشی، افسونی نهفته است! بزرگ بیندیشیم تا

بزرگ زندگی کنیم.

با مثبت‌نگری یک انرژی بزرگ، همیشه در اختیار ماست.

مثبت‌نگری جالب‌ترین و ارزنده‌ترین عامل موفقیت و شاد

زیستن است.

به پیروزی بیاندهشیم و فرصت‌ها را به دانایی و توانایی تبدیل

سازیم.

وقتی بخواهیم کاری انجام دهیم، همیشه راهی وجود دارد.

من آدمی خوش‌شانس، خوشبخت، جذاب با شکوه و سازنده

هستم.

شادی، خوشبختی، دارندگی و جذابیت در اختیار من است و

در تفکر صورت می‌گیرد.

شکوفایی استعدادهای من، مدیون تلاش، نظم و پشتکار در

کارهایم می‌باشد.

من به هدایت باطنی خود ایمان دارم.
من به استعدادها، لیاقت‌ها، شکوه و بزرگی خود ایمان دارم.
من سرشار از انگیزه، شور، شوق و اشتیاق هستم.
باورهای من مثبت و سازنده هستند
هر اعتقادی دربارهٔ خود از زندگی داشته باشیم، به‌طور حتم
برای‌مان به واقعیت در خواهد آمد.
سلامتی، آرامش، موفقیت و شادابی از آن من است.
من بر خویشتن خود مسلط هستم و انرژی خود را بیهوده به
هدر نمی‌دهم.
عشق، ارزشی است که از طریق اعمال و رفتار مهرآمیز
تحقق می‌یابد.
من به تنهایی هم آدم موفق و خوشبختی هستم.
ضمیر ما از تشکرها، تشویق‌ها، عشق و محبت تغذیه می‌کند.
عشق انرژی است! هر کاری را با عشق انجام دهیم، سرشار
از انرژی زاینده خواهیم بود.
به جای تحمل سختی‌ها و نارسایی می‌بایست آن‌ها را
پذیرفت و حل کرد.
وقتی نسبت به مسأله‌ای بی‌خیال شده و رهاش کنیم، آن
مسأله هم ما را رها می‌سازد.
ما تصمیم می‌گیریم که دیگران را چگونه ببینیم.
در حقیقت هر کسی خالق واقعیت خود است.

هر اتفاقی برایم پیش آید، بر تجارب من می‌افزاید و مرا به
سوی کمال می‌برد.

خدایا! این شهامت را به من بده تا آنچه را که می‌توانم،
تغییر دهم.

فرد موفق، خودپسندی و غرور را از خود دور می‌سازد.
شب‌ها با فکر موفقیت به خواب می‌روم، صبح‌ها کلمه
موفقیت را بارها تکرار می‌کنم.

من در گفتن «بله» عجله نمی‌کنم و در گفتن «نه» هم
درنگ نمی‌کنم.

من می‌دانم چگونه دیگران را به سرشوق آورم تا با جان و
دل کار کنند.

من با تکرار یک‌سری جمله‌های کلیدی، ذهن خود را به
کاری که می‌خواهم آماده می‌سازم.

ذهن برای فکر کردن است نه انبار کردن اطلاعات.
فکری که به هوش ما خط می‌دهد، خیلی مهم‌تر از میزان
هوش است.

توانایی فکر کردن خیلی باارزش‌تر از توانایی حفظ کردن
است.

هوش هیجانی (EQ) خیلی مهم‌تر است از هوش عمومی
(IQ). نگرش‌های من مهم‌تر از هوش من است.

مردم را دوست دارم. از زندگی‌ام لذت می‌برم.

من دارم برنده می‌شوم.

نبردهای بی‌امان در مسیر زندگانی است که ما را قوی و قوی‌تر می‌سازند.

من همیشه خود را سرزنده و شاداب نشان می‌دهم، حتی وقتی خیلی احساس خوبی، نداشته باشم. هنگامی که با مشکل مواجه می‌شوم، طوری عمل می‌کنم که مثل این که شکست خوردن غیر ممکن است. برای رسیدن به اوج قله‌های پیشرفت، لازمست به دیگران احترام گذاشت.

من نفرت دیگران را با عشق جواب می‌دهم. بخشش و گذشت، آرامش و شادی به دنبال دارند. در هر وضعیتی که باشیم، هر قدر هم والا و بزرگ باشد بهترین نیست.

برای متقاعد کردن دیگران در بدو امر، بهتر است به تمایل‌ها و هراس‌های شخصی افراد توجه کرد. ترس، امری خیالی و موهوم است، با اقدامی، ترس را از بین می‌برم.

رسالت من، این است که لحظه‌های شاد و آینده‌ای روشن برای خود و دیگران بسازم.

پیشرفت‌های من پایان‌ناپذیر است.

من به هر چه فکر بکنم، می‌توانم خلق کنم.

تصمیم دارم در هر شرایطی آزاد و آرام باشم. همه را می‌بخشم تا از آرامش واقعی برخوردار شوم.

هر روز بارها به خود می‌گویم: من لحظه‌به‌لحظه بیدارتر می‌شوم.

من، هر پیش‌آمدی را به فرصتی برای ساختن دانایی و توانایی و ثروت تبدیل می‌کنم. نگارش کتاب لذت‌بخش‌ترین حرفه‌ها، مؤثرترین کارها و بهترین خدمات است.

دانش‌آموخته کسی است که بداند هنوز چیزی نمی‌داند. برای احساس شادمانی، به هیچ عامل خارجی نیاز نداریم. من با هوشیاری و بیداری به سوی اهداف... به سوی پیشرفت می‌تازم. من شایستگی دارم که سرمشق دیگران باشم.

کسانی که احترام دیگران را جلب می‌کنند، موفق‌تر هستند. لب‌خندم، دست‌دادنم، حرف‌زدنم و حتی راه‌رفتنم بانشاط هستند.

همیشه بیشتر از حد انتظار مردم، برای‌شان کار انجام می‌دهم.

اعتبار بخشیدن به زیردستان، باعث افزایش راندمان کار آنها می‌شود.

مردم با تشویق بارور می‌شوند.

انسان دوست دارد مورد ستایش قرار گیرد.

در رابطه خود با دیگران، آدمی هستم صاف، صادق، روراست و معتدل.

وقتی به مردم ارزش قائل شویم، بیشتر تحویل‌مان می‌گیرند.
من با پشتکار و برنامه‌ریزی، به آرزوهای بزرگ خود می‌رسم.
برای رسیدن به اهداف بزرگ و موفقیت، داشتن نشاط،
انرژی و تندرستی لازم است.
موفقیت‌های من مدیون افکار بزرگ، نظم، دقت و پشتکارم
است.

چگونه می‌توان پیش از آن‌چه از من توقع می‌رود، کار کنم؟
ترس بازتاب افکار منفی ماست.

هرکسی چیزی برای کمک کردن دارد.
محیط آزاد و صادق، باعث عملکرد خوب افراد می‌شود.
من جهانی از تغییرها هستم، برای رسیدن به اهدافم راه‌های
بسیاری وجود دارد.

آن‌چه دوست دارم انجام می‌دهم و آن‌چه را که انجام
می‌دهم دوستش دارم.

من در جهانی اثرگذار هستم، انرژی خود را در جهت
تغییرهای بهینه به کار می‌برم.

اعتماد به نفس از ترس قوی‌تر است.

ترس، بزرگ‌ترین دشمن آدمی است.

جوانی، زاینده فکر خودمان است.

راحتی وجدان بیش از راحتی مادی موجب آرامش و
خوشبختی است.

من شایسته بهترین‌ها هستم.

ترس، سرمنشأ تمام امراض، ناکامی‌ها و شکست‌هاست.
راز جوانی در عشق و شادی و آرامش باطنی نهفته است.
عطش به دانستن پدیده‌های نوین زندگی، روح و روان را
جوان و سرزنده نگه می‌دارد.
می‌بایست اول بر خویشتن غلبه کنیم تا فاتح دیگران باشیم.
اگر بخواهیم کاری انجام دهیم همیشه راهی وجود دارد.
نوآوری و خلاقیت، به سن و تحصیلات بالا، ارتباطی ندارد.
آرامش باطنی، سلامتی و موفقیت با تفکر و تجسم می‌توان
کسب کرد.
امروز، با ارزش‌ترین روز زندگی‌مان است.
راز جوان ماندن، در هر روز چیز تازه یادگرفتن است.
شادم که از گذشته آزادم، شادم که غم حال ندارم، شادم که
نگران آینده نیستم.
از خطاهای خود و دیگران در می‌گذرم در زندگی باید گذشت
داشت تا آرام زیست.
من انسانی هستم با نشاط، خوش‌بین و امیدوار و سرشار از
عشق و محبت به مردم.
افکار منفی و سیاه را از سر بیرون می‌کنم چون ضعف و
شکست و بدبختی به همراه می‌آورد.
هر روز از روز پیش بهتر می‌شوم و قدمی به جلو برمی‌دارم و
به پیش می‌روم.