

راز کلمات:

به نام خداوند جان آفرین

حکیم سخن در زبان آفرین

در طول روز برای برقراری ارتباط با دیگران و با خودمان از کلمات استفاده می کنیم . آیا از قدرت کلمات اطلاع دارید؟

کلمات به صورت گفتاری و در گفتگوی با دیگران و یا با خودمان و به صورت نوشتاری در زندگی ما تأثیرگذار هستند. ما دائماً با خود در حال صحبت هستیم سکوت کنید و صدای درونتان را بشنوید به شما چه می گوید؟ گفتگوهای با دیگران و آن چه که ذهن ما به ما می گوید و کلماتی که ما با آن وقایع اطراف خود را توجیه و تفسیر می کنیم در نوع و میزان احساس ما نسبت به آن واقعه دخالت مستقیم دارند و احساس ما نیز به نوبه خود رفتارهای بیرونی ما را رقم می زنند.

پس می توان گفت یک واقعه / تغییر با کلمات بیرونی یا درونی ذهنی \ احساس و رفتار کلمات آنچنان قدرتی دارند که از شعر، داستان و تمثیل در درمان برخی از اختلالات رفتاری می توان استفاده نمود.

کلمات می توانند سازنده و یا ویران گر باشند. جملات از مجموعه کلمات به وجود می آیند و گاهی با جا به جا کردن یک یا دو کلمه معنای جمله متفاوت می شود و تأثیر متفاوتی بر فرد می گذارد.
به قول حضرت مولانا:

زان سخن ها عالمی را سوختند

ظالم آن قومی که چشمان دوختند

روبهان مرده را شیران کند

عالمی را یک سخن ویران کند

پس می توان با تغییر کلمات مورد استفاده افکار جدید ایجاد نمود و برچسب تازه تری به یک موضوع زد و باعث تغییر احساس و در نتیجه تغییر رفتار شد.

بعنوان مثال اگر به یک واقعه برچسب فاجعه بار بزنیم احساس منفی بسیار بیشتری را تجربه می کنیم تا هنگامی که به آن واقعه برچسب ناگوار بودن یا خوب نبودن.

از قدرت کلمات می توان برای تلقین استفاده کرد. در تلقین از عبارات مثبت تاکید کننده استفاده می شود.

بارها و بارها در طی روزهای متمادی جملات تکرار می شوند و حتی از اطرافیان خواسته می شود تا آن جملات را به فرد بگویند در کنار تکرار عبارات، باید به آن ها باور و اعتقاد داشت تا این بیان بیرونی با کلام درونی هماهنگ باشد و همچنین باید در جهت رسیدن به آن عبارات مثبت قدم برداشت یعنی دست به عمل زدن بعنوان مثال می گوییم:

۱ - من با خانواده ام ارتباط خوبی دارم.

۲ - باید معتقد باشم که می توانم با خانواده ام ارتباط خوبی برقرار کنم.

۳ - باید برای برقراری این ارتباط برنامه ریزی کنم مثلاً برگزاری یک مهمانی خانوادگی صمیمی.

اگر از صمیم قلب خواهان داشتن رابطه خوب با خانواده باشید و در جهت آن تلاش کنید به آن دست پیدا خواهید کرد.

پس عبارات را جدی بگیرید برای خود جملات تأکیدی مثبت بنویسید و به آن ها برسید. به صدای درون خود گوش دهید و اگر بیشتر از ۴۰ درصد صحبت هایی که با خود می کنید ویران گر هستند یعنی شما را سرزنش و تحقیر می کنند و یا توهین آمیز هستند و شما را می رنجانند باید در جهت تغییر آن ها اقدام کنید تا به دام اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی و وسواس نیفتید.

ای زبان هم رنج بی درمان تویی

ای زبان هم گنج بی پایان تویی

هم انیس وحشت هجران تویی

هم صفیر و خدعه مرغان تویی

صفیر: بانگ و فریاد

کانون مشاوره دانشجویی

شکوه جمالی - مشاور

۱۳۹۵/۷/۵