

تغییر گفتار منفی به مثبت

اساتید محترم، دانشجویان گرامی و خوانندگان ارجمند!

از آن جایی که واژه‌ها و عبارات منفی، در زندگی فردی و اجتماعی، اثر منفی و نامطلوبی به جای می‌گذارد، پس چه بهتر که این عبارات منفی را به شکل مثبت درآوریم تا با به کارگیری مثبت آن‌ها، نگرشی صحیح در زندگی مان داشته باشیم؛ بدین منظور از شما دعوت می‌کنیم که با ذهن پویا و توانمندتان، تغییر گفتار منفی و استفاده از کلمه‌های مثبت به جای کلمه‌ها و اصطلاح‌هایی که بار منفی دارند را بین هم‌وطنان مان رواج دهید. شما می‌توانید این کار را به صورت بازی فکری درآورید، بدین معنی که بین خانواده، دوستان، همکاران و یا هم‌کلاسی‌های خود قرار بگذارید هر کسی از کلمه‌های منفی استفاده کند، جریمه شود. برای نمونه، ۱۰ صفحه از این برگ (تغییر عادت‌های منفی به مثبت) کپی گرفته و در اختیار ۱۰ نفر قرار دهد یا یک نسخه از مجله‌ی محبوب خودتان را خریداری نموده و به دیگری هدیه کند. به این ترتیب، «تغییر عادت منفی به مثبت» به صورت بازی و تفریح صورت گرفته و آثار مثبت و سازنده‌ی آن، به آسانی در بین دوستان، فامیل و هم‌کلاسی‌های تان گسترش می‌یابد.

برای این که بدانید این کار چه قدر می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود، داستان شکل‌گیری اصطلاح (O.K) و جهانی شدن آن را برای تان آورده‌ایم:

در آمریکا در انبار کالایی، کارگر بی‌سوادی کار می‌کرد. او موظف بود تعداد کالاهای هر گونی را شمارش کرده و در صورت صحیح بودن مقدار آن، روی گونی بنویسد (All Correct). چون این کارگر بی‌سوادی بود و طرز نوشتن این کلمه را بلد نبود، با استفاده از صدای اول کلمه‌ها، علامتی روی گونی‌ها می‌گذاشت. به این صورت که به جای «All» از «O» و به جای «Correct» از «K» استفاده می‌کرد و به جای کلمه‌ی «آل کرکت» روی گونی‌ها می‌نوشت (O.K). استفاده از کلمه‌ی (O.K) به تدریج همه‌گیر شد و امروزه مردم سرتاسر دنیا، این اصطلاح را به کار می‌برند.

اگر یک کارگر بی‌سوادی بتواند اصطلاحی را در دنیا شایع کند، پس ما و شما هم به طور حتم می‌توانیم استفاده از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت را در کل کشور گسترش داده و انرژی مثبت را بین همگان پخش کنیم.

سردبیر

- | | | | |
|---|---|--|--|
| ■ بگوییم: شاد و پرنرژی باشید. | ■ بگوییم: خیلی راحت نبود. | ■ بگوییم: ثروت کمی دارم. | ■ بگوییم: متوجه شدی؟ |
| ■ بگوییم: خسته نباشید. | ■ بگوییم: جانم به لب رسید. | ■ بگوییم: فقیر هستم. | ■ بگوییم: فهمیدی؟ |
| ■ بگوییم: من | ■ بگوییم: من سالم و بانشاط هستم. | ■ بگوییم: قشنگ نیست. | ■ بگوییم: ان شاء... یک وقت دیگر |
| ■ بگوییم: اینجانب | ■ بگوییم: من مریض و غمگین نیستم. | ■ بگوییم: زشت است. | ■ بگوییم: اصلاً حوصله ندارم. |
| ■ بگوییم: قوی هستم. | ■ بگوییم: روز موفقیت و تحول | ■ بگوییم: خوب هستم. | ■ بگوییم: لطفاً راهنمایی کنید. |
| ■ بگوییم: ضعیف نیستم. | ■ بگوییم: روز سرنوشت | ■ بگوییم: بد نیستم. | ■ بگوییم: حالا بگو مگه چی می‌شه؟ |
| ■ بگوییم: بهتره یه مدت همدیگه رو نبینیم. | ■ بگوییم: از این که وقت خود را در اختیار من | ■ بگوییم: آسان نیست. | ■ بگوییم: هرچه در توانم بود. |
| ■ بگوییم: از جلوی چشم دور شو. | ■ بگوییم: گذاشتید، متشکرم. | ■ بگوییم: دشوار است. | ■ بگوییم: خب ما اینیم دیگه! |
| ■ بگوییم: گفتن حقیقت خیلی قشنگ تره. | ■ بگوییم: ببخشید که مزاحم تون شدم. | ■ بگوییم: دوست ندارم. | ■ بگوییم: تقدیم به شما. |
| ■ بگوییم: این قدر دروغ نگو. | ■ بگوییم: رحمت بر پدر کسی که این‌جا اشغال | ■ بگوییم: متنفرم. | ■ بگوییم: بیا بگیر. |
| ■ بگوییم: کمی آهسته‌تر صحبت کنید. | نریزد. | ■ بگوییم: صدرصد خواهد شد. | ■ بگوییم: کار ما را کمی اضافه کردی. |
| ■ بگوییم: هی! داد نزنید. | ■ بگوییم: لعنت بر پدر کسی که این‌جا اشغال | ■ بگوییم: ای کاش می‌شد. | ■ بگوییم: بین ما رو به چه غذایی انداختی! |
| ■ بگوییم: بگریه! | ■ بگوییم: به امید هفتادمین سالگرد ازدواج تون! | ■ بگوییم: بفرمایید. | ■ بگوییم: می‌دانم که متوجه حرف‌هایم نشده‌ای. |
| ■ بگوییم: خیلی ساده نیست. | ■ بگوییم: ان شاء... به پای هم پیر شوید. | ■ بگوییم: در خدمت هستم. | ■ بگوییم: مگه گوشات سنگین شده؟! |
| ■ بگوییم: مشکل است. | ■ بگوییم: در فرصت مناسب در خدمت شما | ■ بگوییم: طول می‌کشد تا یاد بگیرم. | ■ بگوییم: تو لایق بهترین‌ها هستی. |
| ■ بگوییم: می‌تونی کم‌تر بخوری. | خواهم بود. | ■ بگوییم: هیچ وقت چیزی یاد نمی‌گیری. | ■ بگوییم: تو هیچ آدم‌بشو نیستی. |
| ■ بگوییم: چه خبره این قدر پرخوری می‌کنی؟! | ■ بگوییم: آرام باش. | ■ بگوییم: آرام باش. | ■ بگوییم: شما |
| ■ بگوییم: تجربه‌ی جدید کسب کردم. | ■ بگوییم: راست می‌گی؟ راستی؟ | ■ بگوییم: داد نزن. | ■ بگوییم: تو |
| ■ بگوییم: شکست خوردم. | ■ بگوییم: کار را بعدها انجام می‌دهم. | ■ بگوییم: شما را در شادی‌ها ببینم. | ■ بگوییم: همکار مغازه |
| ■ بگوییم: کار را بعدا انجام می‌دهم. | ■ بگوییم: دروغ نگو. | ■ بگوییم: غم آخرتان باشد. | ■ بگوییم: کارگر دکان |
| ■ بگوییم: از این کار چه لذتی می‌بری؟ | ■ بگوییم: خدا سلامتی بده! | ■ بگوییم: در انجام تمرین‌ها به کمک نیاز | ■ بگوییم: داشتیم. |
| ■ بگوییم: چرا اذیت می‌کنی؟ | ■ بگوییم: خدا بد نده! | ■ بگوییم: در انجام تمرین‌ها درمانده شدم. | ■ بگوییم: دیگران مرا درک نکردند. |
| ■ بگوییم: من به اهدافم خواهم رسید. | ■ بگوییم: هدیه برای شما | ■ بگوییم: دیگران مرا طرد کردند. | ■ بگوییم: لطفاً |
| ■ بگوییم: نمی‌توانم به اهدافم برسم. | ■ بگوییم: قابل ندارد. | ■ بگوییم: باید | ■ بگوییم: نگویم |
| ■ بگوییم: فرزندم خیلی پرتحرک است. | ■ بگوییم: باتجربه شده. | | |
| ■ بگوییم: چرا اذیت می‌کنی؟ | ■ بگوییم: شکست خورده. | | |
| ■ بگوییم: من به اهدافم خواهم رسید. | ■ بگوییم: مگه مسأله‌ای داری؟ | | |
| ■ بگوییم: نمی‌توانم به اهدافم برسم. | ■ بگوییم: مگه مریضی؟ | | |