

قوة الكلمات.. لتعزيز المزاج

هبة الله الغاليتي

هناك مجموعة من الكلمات تبدل شعورك من حالة إلى حالة أفضل، هذه الكلمات لن تغير أي موقف، ولكن تغير مشاعرك تجاه هذا الموقف، يجعل وقتك على نفسك أقل حدة، كما ينبع مشاعر إيجابية تجعلك تتخطى أي أزمة تمررين بها.

سواء كانت الكلمات إيجابية أم سلبية، فإنها تعطيل القوة، أو تسليها منك من دون أن تشعرى، هذا يعني أن الكلمات تعطيل قوة السيطرة على أكثر المشاعر سلبية وحدة، لتحققى من تأثيرها فلا تعود تزعجك، وتأخذ المشاعر الإيجابية وترتفع بها إلى مستويات أعلى من المتعة وتعزيز القوة، وقد تقولين إن هذا ليس إلا كلاماً، ولكن تغير الكلمات من المشاعر السلبية في تكونين محبة أو تغير حالتنا إلى حالة لا تغير الموقف، لكنها تغير النمط العاطفي الذي اعتدته، إن الاستعمال الفعال للكلمات الإيجابية يغير حالتك، ويوضح خطوة بخطوة.

من الأمثلة التي تبين تأثير قوة الكلمات في الاقتصاد أن تغير

سمسي وأوضيفية (عام)، أو سائق شاحنات (الـ مهين) - حرفين)

أحدث تحسيناً في أداء خدمات الشحن على ساقية سيارات الشحن في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تبين مدربى الهيئة أن ٦٠٪ من الشحنات المرسلة تذهب إلى مخازن، وقد تم توظيف دكتور ادوارد بيمنج لإجراء دراسة حول سبب ذلك، ولذلك أجرى دراسة مكثفة وانتهى أن ٥٦٪ من هذه الأخطاء ناتجة عن اختفاء العاملين في تحديد الملايين التي تبيّنوا أنهم مهين، يساقون، يسيئون مهينين أو مفترفين.

ظن كثير من العاملين أن هذا الأمر غريب، وما الفرق الذي سيحدثه تغيير المسمى الوظيفي؟ فهو بالمعنى الجديد لم تغير وظائفهم في الواقع، غير أن العمال لما لبتو أن أخذوا ينظرون إلى أنفسهم على أنهم مهترفون نتيجة لاستخدام المستمر لهذا المسمى، في أقل من

٣، ٢ يوماً مترافقاً نسبة الأخطاء إلى ١٠٪ في النهاية.

تمتنت الهيئة من توقيف ربع مليون سنتين.

كيف يمكن لحاتك أن تكون إذا أخذت كل العواطف السلبية التي شعرت بها من قبل، وخففت من حدتها لكي لا تؤثر فيك بالمرة؟

أنت من بوابة الفن السابع، بحيث تكوني دائماً قادرة على التتحمّل بنفسك؟ ويفتتح حبابي أن تكون إذا غرّت عواطفك الإيجابية وكيف تدعّيها إلى

أعلى مستوى؟ يمكنك بذلك إثبات خطوات وهي:

الخطوة الأولى: خذى الحفنة من وفكك إلينا، فحتى ثالث كلمات تستعملينها باستقرار، وهي تبعث لديك مشاعر سلبية (الملل،

الخيبة، الأمل، الإحباط، المغضبة، الإذلال، التآدي، الحرزن) وما إلى ذلك، منها كانت الكلمات التي تختارينها، تأكدي من أنها تتعرضين له.

الخطوة الثانية: بعد تحديد الكلمات الثلاث، قومي بطبعة مسلية، فكري بطريقة أخرى خارج النمط الذي تفكرين به دوماً، واكتب كلمات جديدة تعيقين أن استخدماها سوف يكسر شعورك

السلبي، أو يخفف من حدة عواطفك السلبية.

هذه بعض الإشارات حول كيف تختارين الكلمات الجديدة، تذكرى أن عقلك يجب أى شيء يمكّن من الخروج من الألم، ويدخل المتعة فيه، فمثلاً بدلاً كلمة أناً غاضبة، ستقولين أناً متقاضية بعض

الشيء، فكلمة متقاضية أخف حدة من كلمة غاضبة.

الخطوة الثالثة: استخدم الكلمات الجديدة لمدة ٢١ يوماً، سوف يحول قاموسك من السلبية إلى الإيجابية، وسوف تحصلين على راحة نفسية غامرة مما كانت العقبات أمامك.

مختلف يصبح الأمر أكثر تعقيداً، فيعد مسلسل «صدر البار»، اعتدلت عن كل الأعمال لأنّتظر دوراً ملائماً وبالستوى نفسه، حيث رفضت ستة أعمال تلفزيونية، فانا قررت أن أختار خطّ لنفسي ضمن زحمة الوجوه الجديدة، لاستطاع أن أحقّ حلمي خطوة بخطوة.

• ثمة ممثلوّن محترفون ذهبوا إلى الدوبلاج أثناء

الأزمة، وأنت تملك صوتاً مميّزاً فهل فكرت به

كمصدر عيش مثلاً؟ فكرت فيه بالتأكيد ولكن ما معنى أنتي خفت من التأثير، فتخيّلوا هذه المخاطرة ولم يستطعوا الخروج منها، وما دفعني للترراجع أنتي خفت من عدم قدرتي على الفضل بين تقنيات الفن، فالدوبلاج فن يستلقي الكبير من جهد، وبحثت أن تظل روح الدوبلاج إلى التفاف، والدوبلاج عمل يومي ولساعات طويلة ولكنه فعل مختلف، عن أن نجوماً اخترعوا الدوبلاج وابتعدوا عن أي نوع فني آخر، إلا خياري أنا خفقة، بالأسية للصوت فقد عملت مع إذاعة دمشق وقدمت في روح خاصة، فإذاً التسجيل فيه روح خاصة، فإذاً التسجيل فيه روح خاصة، وفدت معه على تقنية الصوت فقط إنما كل التقنيات التعبرية

تمكنت الهيئة من توقيف ربع مليون سنتين.

كيف يمكن لحاتك أن تكون إذا أخذت كل العواطف السلبية التي

شعرت بها من قبل، وخففت من حدتها لكي لا تؤثر فيك بالمرة؟

أنت من بوابة الفن السابع، بحيث تكوني دائماً قادرة على التتحمّل بنفسك؟ ويفتتح حبابي أن تكون إذا غرّت عواطفك الإيجابية وكيف تدعّيها إلى

أعلى مستوى؟ يمكنك بذلك إثبات خطوات وهي:

الخطوة الأولى: خذى الحفنة من وفكك إلينا، فحتى ثالث كلمات تستعملينها باستقرار، وهي تبعث لديك مشاعر سلبية (الملل،

الخيبة، الأمل، الإحباط، المغضبة، الإذلال، التآدي، الحرزن)

وما إلى ذلك، منها كانت الكلمات التي تختارينها، تأكدي من أنها

تلهمك أن تكون إذا غرّت عواطفك السلبية.

الخطوة الثانية: بعد تحديد الكلمات الثلاث، قومي بطبعة مسلية،

فكري بطريقة أخرى خارج النمط الذي تفكرين به دوماً، واكتب

كلمات جديدة تعيقين أن استخدماها سوف يكسر شعورك

السلبي، أو يخفف من حدة عواطفك السلبية.

هذه بعض الإشارات حول كيف تختارين الكلمات الجديدة، تذكرى

أن عقلك يجب أى شيء يمكّن من الخروج من الألم، ويدخل المتعة

فيه، فمثلاً بدلاً كلمة أناً غاضبة، ستقولين أناً متقاضية بعض

الشيء، فكلمة متقاضية أخف حدة من كلمة غاضبة.

الخطوة الثالثة: استخدم الكلمات الجديدة لمدة ٢١ يوماً، سوف

يتحول قاموسك من السلبية إلى الإيجابية، وسوف تحصلين على راحة نفسية غامرة مما كانت العقبات أمامك.

• تتألف اللعبة من تسع مربعات كبيرة داخل كل منها تسع مربعات

صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على الا يترك الرقم أياً

من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

الحل السابق: