

## تأثير قوة الكلمة نعم الإيجابية



▪ بإستخدام تكنولوجيا مسمح الدماغ، يمكن معرفة ماذا يحدث عندما نسمع كلمات وعبارات إيجابية. ماذـا نرى؟ ليس كثيراً! لا تُشكّـل الكلمات الإيجابية تهديداً لبقائـنا، ولهذا فإنّ دماغـنا ليس بحاجـة إلى أن يستجيب لها بالسرعة نفسها التي يستجيب بها لـكلـمة لا. يطرح هذا مشكلـة، لأنّ الدليل يُظهرـ بازدياد أنّ التفكـير الإيجـابـي أساسـي لـتطوير عـلاقـات مـزـدـهـرةـ وإـنـتـاجـيـةـ فيـ الـعـملـ.

هل يمكنـنا أن نـدرـب دماغـنا ليـصـبحـ أكثرـ استـجـابـةـ لـكلـمةـ نـعـمـ؟ـ نـعـقـدـ أنـ هـذـاـ مـمـكـنـ،ـ وـلـكـنـ منـ خـلـالـ طـرـيقـةـ غـيرـ مـباـشـرـةـ تـمـثـلـ بـالـتـركـيزـ الشـدـيدـ المـتـكـرـرـ عـلـىـ الصـورـ،ـ وـالـمـشـاعـرـ،ـ وـالـاعـقـادـاتـ الإـيجـابـيـةـ.ـ وـلـاـ يـهـمـ إـذـاـ كـانـ التـفـكـيرـ الإـيجـابـيـ مـتـرسـخـاـ فـيـ الـعـلـمـ،ـ أـوـ الـعـمـلـ.ـ وـالـوـاقـعـ أـنـ الـاعـقـادـاتـ الإـيجـابـيـةـ غـيرـ العـقـلـانـيـةـ قدـ أـثـبـتـ أـيـضاـ أـنـهـ تـعـزـزـ إـحـسـاسـ الـمـرـءـ بـالـسـعـادـةـ،ـ وـحـسـنـ الـحـالـ،ـ وـالـرـضـاـ عـنـ الـحـيـاةـ.ـ وـحـتـىـ بـالـنـسـبةـ إـلـىـ النـاسـ الـمـولـودـينـ بـنـزـعـةـ وـرـاثـيـةـ نـحـوـ التـعـاسـةـ،ـ يـمـكـنـ لـلـتـفـكـيرـ الإـيجـابـيـ أـنـ يـسـاعـدـهـمـ فـيـ بـنـاءـ مـوـفـقـ أـفـضـلـ وـأـكـثـرـ تـفـاؤـلـيـةـ تـجـاهـ الـحـيـاةـ.

في دراسـةـ بـارـزةـ تـعـظـمـ أـهمـيـةـ السـيـكـوـلـوـجـياـ الإـيجـابـيـةـ،ـ طـلـبـ منـ مـجمـوعـةـ كـبـيرـةـ مـنـ الـراـشـدـينـ،ـ تـنـرـاوـحـ أـعـمـارـهـمـ بـيـنـ 35ـ وـ54ـ سـنـةـ،ـ أـنـ يـدـوـرـ نـوـاـ كـلـ لـيـلـةـ ثـلـاثـةـ أـشـيـاءـ جـرـتـ عـلـىـ مـاـ يـرـامـ بـالـنـسـبةـ إـلـيـهـمـ فـيـ ذـلـكـ الـيـوـمـ،ـ وـأـنـ يـقـدـرـمـواـ تـفـسـيرـاـ مـوجـزاـ لـلـسـبـبـ.ـ عـلـىـ مـدـىـ الـشـهـورـ الـثـلـاثـةـ التـالـيـةـ،ـ اـسـتـمـرـرـتـ درـجـاتـ السـعـادـةـ لـدـيـهـمـ فـيـ الـازـدـيـادـ،ـ بـيـنـمـاـ اـسـتـمـرـرـتـ مـشاـعـرـهـمـ الـكـثـيـرـةـ بـالـتـنـاقـصـ،ـ رـغـمـ أـنـهـمـ توـقـعـوـاـ عـنـ تـجـرـيـةـ الـكـتـابـةـ.ـ وـهـكـذاـ،ـ بـاستـخـدـامـ الـلـغـةـ لـمـسـاعـدـتـنـاـ عـلـىـ تـأـمـلـ الـأـفـكـارـ وـالـعـواـطـفـ الإـيجـابـيـةـ،ـ يـمـكـنـناـ أـنـ تـعـزـزـ حـسـنـ حـالـنـاـ الإـيجـابـيـ،ـ وـأـنـ تـعـزـزـ وـظـيفـةـ دـمـاغـنـاـ.

تـسـتـحـثـ الـكـلـمـاتـ وـالـأـفـكـارـ الإـيجـابـيـةـ الـمـراكـزـ التـحـفيـزـيـةـ فـيـ الـدـمـاغـ لـلـعـمـلـ،ـ وـتـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ بـنـاءـ الـمـرـونـةـ عـنـ مـواجهـهـ مـشاـكـلـ الـحـيـاةـ الـكـثـيـرـةـ.ـ وـفـقاـ لـسـونـجاـ لـيـوبـوـمـيرـسـكـيـ،ـ وـهـيـ بـاحـثـةـ عـالـمـيـةـ رـائـدـةـ فـيـ مـحـالـ السـعـادـةـ،ـ إـذـاـ أـرـدـتـ أـنـ تـطـوـرـ رـضاـ يـدـوـمـ مـدـىـ الـحـيـاةـ،ـ عـلـيـكـ أـنـ تـنـهـمـكـ بـاـنـتـظـامـ فـيـ التـفـكـيرـ الإـيجـابـيـ فـيـ شـأنـ نـفـسـكـ،ـ وـأـنـ تـشـرـكـ الـآخـرـينـ فـيـ أـحـدـاثـكـ الـأـسـعـدـ،ـ وـأـنـ تـسـمـتـعـ بـكـلـ تـجـرـيـةـ إـيجـابـيـةـ فـيـ

حياتك. إذا استخدمت لغتك - حواراتك الداخلية ومحادثاتك مع الآخرين، وكلماتك - بشكلٍ تفاؤلي وإيجابي، ستجد نفسك مُتحرّكاً في اتجاه أكثر تعزيزاً للحياة.

هل يمكن للتفكير الإيجابي أن يعطي عكس النتائج المرجوّة؟ نعم، خصوصاً إذا تورّطت في المبالغة. قد يبدأ الناس في عدم الثقة بك لأنّ الاستعمال المفرط للكلمات الإيجابية المتطرفة في الكلام أو الكتابة يمكن أن يكون إشارة على كونك مُخدِعاً. يحدث هذا في أحيان كثيرة في مجال التواصل والإعلان في العمل، وليس السبب في ذلك أنّ عامّة الناس قد أصبحوا أكثر ذكاءً. إنها فقط وظيفة طبيعية للدماغ، المُسمّى بمصورة خاصة للبحث عن الكذب في وجه الشخص أو نبرة صوته. حل مشكلة التواصل هذه هو أن تكون إيجابياً، ولكن صادقاً. لست بحاجة إلى أن تُفْرط في الحماسة، لأنك إذا كنت مقتنعاً حقاً بالمنتهج أو الخدمة التي تقدّمها - إذا كانت كلماتك تبدو حقيقية بالنسبة إليك - فإنّ الشخص الآخر سيتمكن من حدس صدقك من تلميحات التواصل غير اللفظية المقدرة عنك.

إليك بعض الأمثلة للكلمات يمكنها أن تتسبّب في إعراض أصدقاء أو زبائن محتملين عنك: مذهب، ممتاز، هائل، خيالي، لا يُصدق، مدهش، عظيم، استثنائي، فخم، رائع. ومن سخرية القدر أنّ الكلمات السلبية المتطرفة، خصوصاً إذا كانت موجّهة نحو الخصم، تُعطي المتكلّماً، على ما يبدو، مدافعة أكبر في عيني المستمع من خلال التشكيك في الخصم. إنّه مثال آخر فقط لقوة لا.

يمكن للناس أيضاً أن يكتسبوا مناعةً ضد استعمالهم المفرط للكلمات إيجابية أو سلبية قوية، حيث ينقص إدراكم وحساسيتهم، ولهذا نجد أنّ المدمنين على التازمُر يكونون غالباً غير مدرkin لسلبيتهم وللضرر العاطفي الذي يسبّبونه.

- يمكن للكلمات أن تُغيّر جيناتك:

كما ذكرنا آنفاً، يمكن للكلمات إيجابية معينة، إذا رُكِّز عليها لمدة 10 إلى 20 دقيقة يومياً، أن تؤثّر على التعبير الجيني في دماغك. في دراسة حديثة، اكتشف فريق الدكتور هربرت بنسون في مستشفى ماساشويوسوتيس العام أنّ تكرار كلمات ذات معنى للشخص الذي يكرّرها يمكن أن يُسْعِّل فعلياً جينات تقليل الإجهاد. ولكن عليك أن تبقى في حالة من الاسترخاء العميق. من أجل مساعدتهم على بلوغ هذه الحالة، تمّ تعليمهم تقنية استجابة الاسترخاء لبنيون. إنها سهلة جدّاً، وقد وصفنا شكلًا مختلفاً لها في الشريط الجانبي المُرفَّق.

- شغّل جيناتك، وأحمد إجادك:

اجلس في كرسي مريح وأغمض عينيك. خذ عشرة أنفاس عميقه بينما تُرخي كلّ عضلة في جسمك. والآن كرّر بينك وبين نفسك، بصمت أو بصوت عال، كلمة أو عبارة قصيرة تمنحك شعوراً بالسكون، أو السلام، أو الفرح. واصل التمرّين لمدة 10 إلى 20 دقيقة بينما تتنفس ببطء من خلال أنفك. ومتى ما راودتك فكرة أو مشاعر مشتّتة، لاحظها فقط من دون اعتبار ودعها تمرّ بينما تعود إلى تكرار كلمتك أو عبارتك. عندما تنتهي، افتح عينيك ولاحظ كيف تشعر. بعد بضعةأسابيع من التمرّين، ستشعر أنك أكثر استرخاءً وتقيّطاً، وأقلّ قلقاً واكتئاباً. وقد تجد حتى إنك تفقد بعضاً من رغبتك في التدخين، أو الإفراط في الأكل.

تمكّن الجميع، بمن فيهم المبتدئون الذين لم يمارسوا أبداً أيّ شكل من التأهيل أو استراتيجيات الاسترخاء، من تغيير تعبيرهم الجيني في غضون ثمانية أسابيع. أعطي كلّ خاضع للتجربة قرصاً مدمجاً

الحجاب حركات طريق من) بطني س تنف على مشتملة تمارين خلال المستمعين لإرشاد دقيقة 20 ته مد CD الحاجز، و "مسح للجسم" حيث يوجّه الشخص انتباهه عدماً إلى مناطق التوتّر في الجسم، وتكرار كلمة أو عبارة تولّد إحساساً بالسلام وحسن الحال لذلك الشخص. اقترح الباحثون أنّ هناك ممارسات أخرى، بما فيها أشكالٌ من التأمّل، والدعاء المتكلّر، واليوغا، والتاي تشي، وتمارين التنفس، واسترخاء العضلات التدريجي، والتغذية الراجعة الحيوية، والتخيل الموجّه، لها تأثيرات مماثلة على جيناتنا. وكما سترى في الفصل الثامن، يشتمل تمرين التواصل التعاطفي خاصتنا على تمرين استرخاء مماثل.

ماذا عن الكلمات السلبية؟ هناك دليل متزايد على أنّ التعبير السلبية القوية يمكن أن تعيق التعبير الطبيعي للجينات التي تنطّـم واحداً من أهم مراكز اللغة في الدماغ، أو ما يُعرف باسم منطقة ويرنيك. هنا حيث نتعلّـم كيفية تفسير معاني الكلمات. يبدو أيضاً أنّ اللغة العدائية تشوّـش عمل جينات محددّـة تُعتبر فعّـالة في إنتاج الكيماويات العصبية التي تحميـنا من الإجهاد الفسيولوجي، وإذا تعرّـضنا لهكذا لغة خلال مرحلة الطفولة، فإنّـ بإمكانها أن تُضعف قدرتنا على مواجهة القلق، والاكتئاب، والخوف. تبيّـن أيضاً أنّـ سماع اللغة العدائية يؤدّـي إلى أفكار سلبية، يمكنها أيضاً أن تتلف دماغنا.►