

YAŞAMIMIZDAN ÇIKARACAĞIMIZ 10 SÖZCÜK By Barbara J. Henry

SÖZCÜKLER çok güçlüdür ÇÜNKÜ;

- Düşüncelerimizi şekillendirir
- Eylemlerimize karar verir
- Yaşamımızın akışını değiştirir

Sözcükler olumlu olduğunda umut ve cesaret verir; negatifse neşemizi ve güvenimizi bizden çalar...

Yaşamımızın her neresinde olursa olsun, kişisel ilişkilerimizde ya da kariyerimizde kullandığımız sözcükler sorumludur.

Bu gerçek, sözcüklerimizin farkına varmamızda bizi harekete geçirir ve sözcüklerimizi değiştirmeye gereksinim duyduğumuzda gerçekten istediğimiz sonuçları elde ederiz.

Sıklıkla kullandığımız 10 sözcüğü dilimizden uzaklaştırmamız, **isteklerimize ve hedeflerimize ulaşmamızı kolaylaştırır.**

ÇEVİREN: Sanem Topuz
Okul Rehber Öğretmeni

1

“YAPAMAM”

Bu sözcük, yaşamımızda rafa kaldırdığımız ya da çekmeceye attığımız sayısız umudumuzun ve hayallerimizin başlıca sorumlusudur. Bu sözcüğü dilimizden tamamen çıkardığımızda, hayatımızda önemli bir olumlu değişimi yaratırız...

2

“AMA”

Bir bağlaç olarak “ama” kullandığımızda, öncesinde gelen ifademiz ne olursa olsun onu red eder ya da olmamış sayar. “Hukuk okumak istiyorum, ama çok fazla çalışmayı gerektiriyor”. Zihnimiz avukat ya da hakim olma isteğimize odaklanmaz; sadece çok fazla çalışmaya odaklanır.

“AMA” yerine “VE” kullanalım.

3

“-MELİ, -MALI”

-meli, -malı'ların kullanıldığı ifadeler genellikle suçluluğu açığa çıkarır. “Spor yapmalıyım” bu, spor yapmadığımız için kendimizi suçlu hissetmemizi sağlar. –meli, -malı'lar yerine “İSTİYORUM” ya da “SEÇİYORUM” sözcüklerini tercih edelim.

“Spor yapmak istiyorum” – “Spor yapmayı seçiyorum”

4

“BELKİ”

Bu sözcük bir eylemimiz esnasında karasızlığı, şüpheyi ve emin olamamayı gösterir.

“Belki sinemaya bilet almak için beklesem daha iyi olur” Bu sözcük yerine “YAPACAĞIM” ya da “YAPMAYACAĞIM” kullanalım: “ Sinemaya bilet almak için bekleyeceğim” “belki” yerine bu sözcükleri kullanmamız çok daha olumlu olan güven duygularını dışa ifade etmemizi sağlar.
Buda kişisel sağlığımızda **çok önemlidir.**

5

“YAKINDA ya da SONRA”

Her iki sözcükte belirsiz zamanı anlatır. Ayrıca kesinlik göstermezler. Kesin zaman ve tarih ifade etmemiz uygun olur. Herhangi biri size bir işi “yakında” ya da “sonra” yapacağını söylediğinde, o işin ne zaman yapılmış olacağına karar veremezsiniz. Bu sözcükleri çok sık kullanan bir arkadaşınızla herhangi bir etkinliği yapmayı planladığınızı bir hayal edin!!!

6

“BİR GÜN”

Bir gün’de yakında ya da sonra gibidir; daha fazla belirsizlik ifade eder. “Bir gün” yerine belirli bir tarih ve zaman kullanalım.

7

“ASLA”

Bu sözcük keskindir ve “asla” nın kesinlikle doğru ya da geçerli olduğu **çok az** durum vardır. Bu sözcüğün kullanımı tutuculuğu gösterir ve kendimizi geliştirmemizi engeller. “Asla” yerine daha açık fikre uygun sözcükler kullanalım.

8

“OLMAYACAK”

Bu sözcükte “asla” gibi isteksizliği, gönülsüzlüğü ya da tutuculuğu ifade eder. Hedeflerimize ulaşmamızda gereksinim duyduğumuz bir çok kapının yüzümüze kapanmasına neden olur.

9

“EĞER”

Küçük bir sözcüktür ancak büyük bir şüphe ve güvenilmezlik anlamı taşır. Sıklıkla kullanıldığında, her türlü başarımızda gereksinimimiz olan güvenilirliğimizi yer bitirir ve eylemdeki niyetimizin yanlış anlaşılmasına neden olur.

10

“DENERİM” “DENEYECEĞİM”

Sizi bilmem ama karşımdaki birisi bu sözcüğü kullandığı zaman ya da ben birisi ile konuşurken birkaç kez bu sözcüğü kullandığımda, “denerim” dediğim konu ne olursa olsun onun çok ender olarak gerçekleştiğine tanık oldum. Bunun yerine “YAPACAĞIM” ı kullanın.

Kendimizle yaptığımız iç konuşmalarımızda olsun, başkaları ile iletişimimizde olsun bu sözcükleri kullanmadan önce ciddi olarak düşünelim. **Şunu hatırlayalım:** Seçtiğimiz sözcükler güçleriyle düşüncelerimizi, eylemlerimizi ve yaşamımızı etkiler.
Bu nedenle sözcüklerimizi son derece **özenle seçelim.**