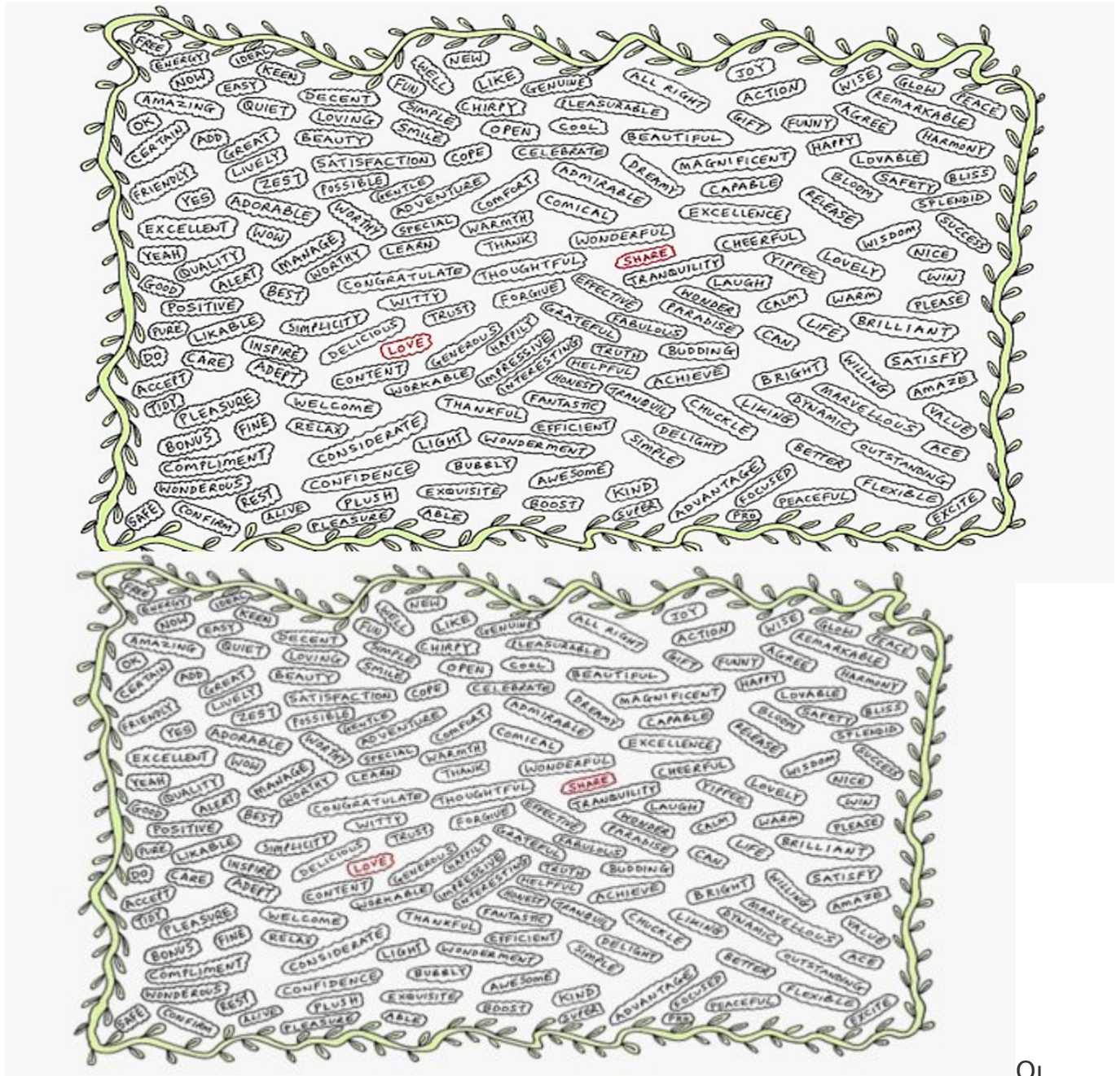


Εκφράσου με Θετικές Λέξεις: Πως τα Λόγια Αναδομούν τον Εγκέφαλο!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι

λέξεις που χρησιμοποιείτε στον λόγο σας μπορούν κυριολεκτικά να αλλάξουν τον εγκέφαλό σας. Π.χ. αντί να λέτε «το παλεύω», πείτε «τα καταφέρνω». Αντικαταστήστε τις αρνητικές λέξεις στο λόγο σας με θετικές.

Ο Δρ Andrew Newberg, νευροεπιστήμονας στο Πανεπιστήμιο Τόμας Τζέφερσον και ο Mark Robert Waldman, εμπειρογνώμονας σε θέματα επικοινωνίας, συνεργάστηκαν για τη συγγραφή του βιβλίου, «Οι λέξεις μπορούν να αλλάξουν τον εγκέφαλό σας» (Words Can Change Your Brain). Σε αυτό γράφουν πως «μία λέξη έχει τη δύναμη να επηρεάσει την έκφραση των γονιδίων που ρυθμίζουν τη φυσική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου».

Όταν χρησιμοποιούμε λέξεις γεμάτες θετικά μηνύματα, όπως «αγάπη» και «ειρήνη», μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου μας μέσω της αύξησης της γνωστικής λογικής (νόησης) και την ενίσχυση της δραστηριότητας στην περιοχή του μετωπιαίου λοβού. Χρησιμοποιώντας πιο συχνά θετικές λέξεις από ό, τι αρνητικές, μπορούμε να ενεργοποιήσουμε τα κέντρα λειτουργίας του εγκεφάλου, παρακινώντας τα να δράσουν.

Απ' την άλλη πλευρά, όταν χρησιμοποιούμε αρνητικές λέξεις, αποτρέπουμε την παραγωγή ορισμένων νευροχημικών ουσιών, οι οποίες συμβάλλουν στον έλεγχο του άγχους. Όλοι μας είμαστε από τη φύση μας προγραμματισμένοι να έχουμε ανησυχίες και ανασφάλειες. Αυτή είναι μια κατάσταση που μας την επιβάλλει ο αρχέγονος εγκέφαλός μας και μας προστατεύει από επικίνδυνες καταστάσεις, στις οποίες ενδέχεται κάποιες φορές να βρεθούμε, για να επιβιώσουμε.

Έτσι, όταν εκφράζουμε αρνητικές λέξεις με το λόγο και την σκέψη μας, αυξάνουμε τη δραστηριότητα στην περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει τον φόβο (την αμυγδαλή) με αποτέλεσμα την έκλυση ορμονών του στρες που κατακλύζουν τον οργανισμό μας. Αυτές οι ορμόνες και οι νευροδιαβιβαστές διακόπτουν την λογική σκέψη και τις συλλογιστικές διεργασίες στον εγκέφαλο και αναστέλλουν την κανονική του λειτουργικότητα. Οι Newberg και Waldman γράφουν, «Οι λέξεις θυμού στέλνουν μηνύματα συναγερμού στον εγκέφαλο και τμηματικά διακόπτουν τα κέντρα της λογικής που βρίσκονται στον μετωπιαίο λοβό».

Ένα απόσπασμα από το βιβλίο τους, μας υποδεικνύει πώς να χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις ώστε να μπορέσουμε να αλλάξουμε κυριολεκτικά την πραγματικότητά μας:

«Έχοντας μια θετική και αισιόδοξη λέξη στο μυαλό σας, θα διεγείρετε την δραστηριότητα στον μετωπιαίο λοβό. Η περιοχή αυτή περιλαμβάνει συγκεκριμένα κέντρα της ομιλίας που συνδέονται άμεσα με το κινητικό φλοιό, που σας ωθεί να κάνετε δραστηριότητες. Η έρευνα μας έχει δείξει πως όσο περισσότερο επικεντρώνεστε στις θετικές λέξεις, τόσο περισσότερο αυτές θα αρχίζουν να επηρεάζουν άλλες περιοχές του εγκεφάλου.

Οι διεργασίες στο βρεγματικό λοβό αρχίζουν να αλλάζουν, με αποτέλεσμα να αλλάζει και η αντίληψή που έχετε για τον εαυτό σας και τους ανθρώπους γύρω σας. Έχοντας θετική άποψη για τον εαυτό σας, θα σας προΐδεάσει να βλέπετε την καλή πλευρά των άλλων, αντιθέτως μια αρνητική εντύπωση του εαυτού σας θα σας γεμίζει με προκατάληψη και μεροληψία προς τους άλλους και θα είστε συνεχώς καχύποπτοι και με αμφιβολίες γι' αυτούς. Με την πάροδο του χρόνου η δομή του θαλάμου σας θα αλλάξει ανταποκρινόμενη στα λόγια, τις σκέψεις και τα συναισθήματα της συνείδησής σας. Οι αλλαγές στον θάλαμο του εγκεφάλου επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα».

Μια μελέτη του Positive Psychology εξέτασε περαιτέρω τις επιπτώσεις της χρήσης θετικών λέξεων. Σε μια ομάδα ενηλίκων ηλικίας 35-54 δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο για να συμπληρωθεί στο τέλος της μέρας, που αφορούσε την καταγραφή τριών θετικών γεγονότων που τους συνέβησαν κατά τη διάρκεια της μέρας εξηγώντας, παράλληλα, τη σημασία τους και το γιατί ήταν θετικά γι' αυτούς. Στους τρεις μήνες που ακολούθησαν, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι βαθμοί ευτυχίας συνέχισαν να αυξάνονται, και τα άσχημα συναισθήματά μειώνονταν. Το ερωτηματολόγιο τους έκανε να εστιάζουν στις θετικές ιδέες και στα όμορφα συναισθήματα που αποκόμιζαν κατά τη διάρκεια της μέρας, με αποτέλεσμα να βελτιώσουν την ευεξία τους και την ομαλή λειτουργικότητα του εγκεφάλου τους.

Πως όλα τα παραπάνω μπορούν να εφαρμοστούν από σας; Εάν έχετε παράπονα από τη ζωή σας, δοκιμάστε να καταγράψετε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε αρνητικές λέξεις και εκφράσεις. Μπορεί να εκπλαγείτε όταν διαπιστώσετε πόσο απλή είναι η λύση για να αποκτήσετε μια καλύτερη ζωή! Αρχίστε να αντικαθιστάτε τις αρνητικές λέξεις με θετικές και αλλάξτε τη ζωή σας!

Μετάφραση και Επιμέλεια Κειμένου: share24.gr via thespiritscience.net