

مزایای باور نکردنی حرف زدن با خود

زمانی که فردی با خودش با صدای بلند حرف می‌زد اطرافیان با تاسف درباره سلامت روان وی قضاوت می‌کنند، اما این کار نشان دهنده جنبه‌های منحصر بفرد و هیجان انگیزی از فرد است.



زمانی که فردی با خودش با صدای بلند حرف می‌زد؛zwj& می‌تواند اطرافیان با تاسف درباره سلامت روان وی قضاوت می‌کنند، اما این کار نشان دهنده جنبه‌های منحصر بفرد و هیجان انگیزی از فرد است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند صحبت کردن با خود نشان دهنده وجود اختلالات روانی نیست و برعکس نشان دهنده سلامت فرد است.

افرادی که با خود با صدای بلند صحبت می‌کنند؛zwj& بهتر از دیگران می‌توانند احساسات خود را کنترل کنند، سازماندهی افکار مثبت و منفی در این افراد به خوبی انجام می‌شود؛zwj& همچنین آنها قابلیت برنامه ریزی دقیق تری برای کارهای خود دارند.

حافظه این افراد قوی است و در روابط اجتماعی و معاشرت؛zwj&ها موفق؛zwj&تر از سایرین ظاهر می‌شوند.

براساس تحقیقات هر فردی در طول ۲۴ ساعت حداقل به مدت سه دقیقه با خود حرف می‌زد؛zwj&زند که بیشتر این حرف؛zwj&ها حول محور دلجویی، دادن آرامش، سرزنش کردن، یادآوری کارها، حفظ کردن اطلاعات، تمرین گفتگوی خیالی با اشخاص دیگر و مواردی است که فرد نیاز دارد احساسات خود را کنترل کند و فردی در دسترس نیست تا از او نظرخواهی کند.

در زمانی که فرد احساس تنهایی می‌کند؛zwj& و به شدت درگیر احساسات است، به طور ناخودآگاه برای کنترل احساسات با خود صحبت می‌کند؛zwj& و در اکثر زمان؛zwj&ها این کار باعث آرامش، تصمیم گیری؛zwj&های صحیح و بهبود وضعیت روحی می‌شود.

در گذشته این کار نوعی اختلال ذهنی محسوب می‌شد، اما اکنون همگام با پیشرفت؛zwj&های پزشکی این کار به عنوان یک روش درمانی طبیعی برای اعتدال بخشی به ذهن و تثبیت وضعیت روحی نامیده می‌شود.

این یافته؛zwj&ها حاصل پژوهش دانشمندان علوم روانشناسی دانشگاه Bangor University در کشور ولز است.

کارشناسان اعتقاد دارند انسان به دلیل ماهیت اجتماعی خود نیاز به صحبت با دیگران دارد و زمانی که فرد تنها باشد به طور ناخودآگاه شروع به صحبت با خود می‌کند؛zwj&تا این خلاء تنهایی را پر کند.

کارشناسان بر همین اساس توضیح می‌دهند که چرا در بیشتر مسابقات ورزشی مانند تنیس ورزشکار باخود صحبت می‌کند.

ورزشکار از این شیوه برای افزایش روحیه، آرام سازی ذهن، تقویت قوای جسمی و یادآوری تاکتیک؛zwj&های مسابقه استفاده می‌کند.

البته در کنار مفید بودن این شیوه برای آرام سازی ذهن، کنترل آن باید در دست فرد باشد و تنها برای زمان هایی خاص از این شیوه استفاده کند.

حرف زدن بیش از حد باخود با صدای بلند، عصبانی شدن، خندیدن و گریه کردن و به طور کلی عدم توانایی احساسات می‌تواند در افراد نشان دهنده ابتلا به اختلالات روانی باشد و فرد برای مشاوره باید به متخصص مراجعه کند.