

مکالمه ذهنی چگونه سرنوشت ما را رقم می‌زند؟

شما باید از یک چیز آگاه باشید: اینکه گفتگوی درونی شما می‌تواند به طور مستقیم بر سلامتی شما، از نظر جسمی و روانی تأثیر بگذارد.



شما باید از یک چیز آگاه باشید: اینکه گفتگوی درونی شما می‌تواند به طور مستقیم بر سلامتی شما، از نظر جسمی و روانی تأثیر بگذارد. این گفتگوی درونی، عزت نفس شما را مختل می‌کند و پتانسیل، منابع و فرصت های شما را تعطیل می‌کند. بنابراین، باید روی آن تمرکز کنید تا بتوانید آن را تغییر دهید.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «ما حاصل گفتگوی درونی خودمان هستیم. یعنی نحوه ای که در آن با خودمان حرف می‌زنیم، همان مکالمه لاینقطع درونی، شخصیت ما را شکل می‌دهد. بنابراین وقتی با تحقیر، توانایی های خودتان را زیر سوال می‌برید، به بدترین دشمن خود تبدیل می‌شوید.

آیا در مکالمات درونی تان نسبت به دیگران احساس حقارت می‌کنید؟ آیا خود را سرزنش می‌کنید؟ آیا خود را با دیگران مقایسه می‌کنید؟ به خاطر داشته باشید که سلامتی عبارت است از صحبت کردن با خود با عشق و احترام.

کارکرد مکالمه ذهنی

گفتگوی درونی مغز ما را تغییر می‌دهد. مکالمه روزانه ای که با خود دارید می‌تواند تعدادی از مناطق مغزی را تقویت کند تا به شما در کنترل بهتر استرس، تنظیم خلق و خوی یا حتی قاطعیت بیشتر کمک کند. هرچند اگر محتوای این گفت و گوی درونی منفی باشد، اگر شما را ساقط نکند، مطمئناً می‌تواند شما را با افسردگی و اضطراب به حالت هایی بسیار ناتوان کننده و زیانبار سوق دهد.

یک واقعیت وجود دارد که بسیاری از ما در برهه ای از زمان آن را تجربه کرده ایم. به عنوان مثال چنان که معمول است فرض کنیم شما برای دیگران آن دوست خستگی ناپذیری باشید که همیشه دیگران وقتی به او احتیاج دارند آنجا هستید. شما به عنوان شخصی متمایز و برجسته می‌شوید که همیشه دیگران را تشویق می‌کند. به آنان امید و انگیزه می‌دهد. کسی که همیشه می‌داند هر لحظه چه بگوید. به این ترتیب، شما حامی غیر قابل بحثی برای دیگران هستید که شجاعت، اشتیاق و روشن بینی را با برقراری ارتباطی دقیق، به آنها القا می‌کنید.

با این حال شما گاهی اوقات به بدترین دشمن خود تبدیل می‌شوید و این به این دلیل است که گفتگوی شما با خودتان با چنین عباراتی در درون تان طنین انداز می‌شود: «چطور تونستی چنین حرف احمقانه ای بزنی؟ تو یه دست و پا چلفتی هستی!»، «دیگه حتی فکرش رو هم نکن بخوای دوباره سعی کنی!»، «من یه آدم بی فایده ام و همه این رو می‌دونن!»، «بین امروز دوباره چه گندی زدی؟»، «دیگه سعی نکن همچی کاری رو تکرار کنی!»، «تو همیشه خراب کاری می‌کنی»، «دوباره اشتباه کردم.» و ...»

ما همان چیزی هستیم که به خود می‌گوییم. به قول معروف از کوزه همان برون تراود که در اوست. گاهی، یک عمر را با گفتگوی درونی توهین آمیز با خودمان سپری می‌کنیم. یک ضرب المثل چینی می‌گوید: «افکار خود را تماشا کنید! زیرا آنها کلمات شما خواهند شد. به سخنان خود توجه کنید زیرا آنها به اعمال شما تبدیل می‌شوند! مراقب کارهای خود باشید، زیرا آنها عادت های شما را می‌سازند. عادت های خود را رعایت کنید، زیرا آنها به سرنوشت شما تبدیل می‌شوند.»

تغییر گفتار درونی، که دیرزمانی آن را به کار برده ایم، آسان نیست. با این حال انجام این کار به یک دلیل واضح ضروری است: گفتگوی درونی منفی مغز را تغییر می‌دهد. این باعث می‌شود در برابر اختلالات اضطرابی و افسردگی آسیب پذیرتر شوید.

گفتگوی درونی شما مغز شما را تغییر می‌دهد و آن چه را با خود می‌گویید شما را تعریف می‌کند.

گفتگوی درونی موضوع مطالعات علمی

تأثیر گفتگوی درونی بر رفتار و شخصیت، همیشه مورد توجه روانشناسان بوده است و در دهه های اخیر کتاب ها و نشریات

فراوانی در زمینه خودیاری و رشد و توسعه توانمندی های شخصی، مردم را به مراقبت از این بعد تشویق کرده اند. با این حال، موضوع «گفتار درونی» از ابتدای قرن بیستم مورد بررسی قرار گرفته است.

در حقیقت، این لو لو ویگوتسکی، روانشناس روسی بود که برای اولین بار از خود پرسید که «آیا مغز افراد هنگام گفتگوی درونی با همان مکانیسمی کار می کند که در زمان حرف زدن با صدای بلند؟» پاسخ مثبت است.

چندین مطالعه نشان می دهد هنگامی که با خود صحبت می کنید مناطقی از مغز مانند شکنج پیشانی تحتانی چپ (ناحیه بروکا) فعال می شوند که در زمان بلند حرف زدن هم فعال هستند.

گفتار درونی یک پدیده پیچیده و چندوجهی است. از این رو باید بیشتر راجع به آن بدانید که چگونه بر سلامت مغز و روان شما تأثیر می گذارد. به عنوان مثال، چارلز فرنیهوگ، روانشناس دانشگاه دورهام توضیح داد که «پنج پنج درونی» در هر دقیقه حدود ۴۰۰۰ کلمه تولید می کند. بر اساس کتاب وی «آوای درون: تاریخ و علم چگونگی گفتگو با خود»، گفتگوی درونی ۱۰ برابر سریع تر از گفتار کلامی کار می کند.

بنابراین باید بدانید که، هر اتفاقی که در ذهن شما می افتد، هر ایده، فکر، خودآموزی، هر چه هست، چه مثبت و چه منفی، تأثیر بسیار زیادی روی شما دارد.

پنج پنج درونی منفی، احساسات و مغز

جان اچ کریستال، سردبیر مجله علمی روانپزشکی بیولوژیک و استاد دانشکده پزشکی ییل، مطالعه ای را انجام داد که تأثیر عواطف را بر مغز نشان می دهد. نتایج این مطالعه نشان داد که چگونه تداوم گفتگوی درونی منفی، ساختارهای متعدد عصبی مغز را ضعیف می کند این به این دلیل است که گفتگوی درونی منفی باعث می شود مردم نسبت به استرس آسیب پذیرتر شوند.

در این مطالعات مراکز در مغز مانند اینسولا و آمیگدالا بیش فعالی زیادی نشان دادند. این نواحی مربوط به احساساتی مانند ترس یا توجه به تهدیدات در محیط شما، گاهی اوقات می تواند شما را به حالت فرسودگی روانشناختی فرو برد. علاوه بر این، شما نمی توانید این واقعیت را نادیده بگیرید که گفتگوی منفی بستری است که اضطراب را تغذیه و اغلب شما را در هزارتوی افسردگی رها می کند.

شما باید از یک چیز آگاه باشید: این که گفتگوی درونی شما می تواند به طور مستقیم بر سلامتی شما، از نظر جسمی و روانی تأثیر بگذارد. این گفتگوی درونی، عزت نفس شما را مختل و پتانسیل، منابع و فرصت های شما را تعطیل می کند. بنابراین، باید روی آن تمرکز کنید تا بتوانید آن را تغییر دهید.

چطور شروع کنیم؟

شما باید بتوانید گفتمان مضر را تغییر دهید. یک راه ساده برای رسیدن به این هدف این است که در نقش سوم شخص قرار بگیرید و خودتان را مخاطب قرار دهید. این راهی برای به عهده گرفتن نقش آن دوستی است که بهترین ها را برای شما آرزو می کند اما در عین حال همیشه مراقب اصلاح گفتگوی درونی شماست.

استفاده از شخص سوم در گفتگو با خود می تواند به شما کمک کند تا عقب بروید و درباره پاسخ و احساسات خود عینی تر بیندیشید، خواه در مورد یک واقعه گذشته باشید یا به آینده نگاه کنید. همچنین می تواند به شما در کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

گفتگوی زیر مثالی از این تغییر است: «من می دانم که نگران هستید اما به یاد داشته باشید که می دانید چگونه بر آن غلبه کنید. قبلاً این کار را کرده اید، پس به شایستگی خودتان اعتماد کنید. شما قوی هستید، فقط سعی کنید ادامه دهید.»

گوش کنید و یاد بگیرید

ند روز را صرف گوش دادن به گفتگوهای درونی خود کنید. آیا از خودتان حمایت می کنید؟ آیا منتقد خودتان هستید یا دید منفی نسبت به خودتان دارید؟ آیا به راحتی می توانید این افکار و سخنان را به یکی از عزیزان خود بیان کنید؟ آیا در گفتگوهای درونی

شما، موضوعات یا مضامین مشترک تکرار می شوند؟ افکار منفی مهم یا مکرر را بنویسید.

خوب فکر کنید

در مورد افکاری که لیست کرده اید این سوالات را از خود پرسید:

آیا من بیش از حد واکنش نشان می دهم؟ آیا واقعاً مساله به این بزرگی است؟ آیا در طولانی مدت مهم است؟

آیا من بیش از حد مسائل را تعمیم می دهم؟ آیا من بیشتر بر اساس واقعیت ها نتیجه گیری می کنم یا بر اساس نظر و تجربه ام ؟

آیا می توانم ذهن را بخوانم ؟ آیا فرض می کنم دیگران اعتقادات یا احساسات خاصی دارند؟ آیا می توانم حدس بزنم دیگران چه واکنشی نشان خواهند داد؟

آیا من به خودم برچسب های بد می زنم؟ آیا خودم را با استفاده از کلماتی مانند «احمق» ، «ناامید» یا «چاق» توصیف می کنم؟

آیا این یک فکر همه یا هیچ است؟ آیا من یک حادثه را چه خوب و چه بد، بدون در نظر گرفتن این که واقعیت به ندرت سیاه یا سفید است، مشاهده می کنم؟ پاسخ معمولاً در ناحیه خاکستری بین این دو قرار دارد.

این فکر چقدر صادقانه و دقیق است؟ به عقب برگردید و خود را با دقت نظر یک دوست در نظر بگیرید.

دنده عوض کنید

حالا که فهمیدید افکار درونی تان چگونه ممکن است شما را منحرف یا نامتوازن کند، وقت آن رسیده است که دنده را عوض کنید و رویکرد جدیدی را برای گفتگوی خود بیاموزید. به افکار موجود در لیست خود نگاهی بیندازید و آنها را با نگاهی مثبت تر بیان کنید.

مثال ۱

"چه احمقی هستم. من کار رو خراب کردم و این آخرشه".

جایگزین: "من بهتر از این هم می توانم کار کنم. دفعه بعد بیشتر آماده می شوم و تمرین می کنم. شاید یه ویدئوی آموزش سخنرانی در جمع ببینم. این می تواند برای حرفه من خوب باشد."

مثال ۲

"من در عرض یک هفته نمی توانم این کار را انجام دهم. غیر ممکنه."

گزینه جایگزین: "انجام این کار زمان زیادی می خواهد، اما من انجامش می دهم. فکر کنم ببینم کدام از دوستانم می توانم کمک کنند."

مثال ۳

"چه مسخره! من نمی توانم به خودم یاد بدهم که چطور روشن تر فکر کنم."

روش جایگزین: «یادگیری روشن اندیشی می تواند از بسیاری جهات به من کمک کند. بزن بریم.»

خلاصه آن که، این تغییر، فرایندی زمانبر است. تغییر آن گفتمان محدود کننده درونی ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما اگر به آن متعهد شوید تغییرات را به تدریج خواهید دید. یک بار دیگر آن ضرب المثل قدیمی چینی را مرور کنید:

«افکار خود را تماشا کنید، زیرا آنها کلمات شما خواهند شد. به سخنان خود توجه کنید، زیرا آنها به اعمال شما تبدیل می شوند.»

مراقب کارهای خود باشید، زیرا آنها عادت های شما را می سازند. عادت های خود را رعایت کنید، زیرا آنها به سرنوشت شما تبدیل می شوند.»