

پنج فایده حرف زدن با خود!

این طور که به نظر می‌رسد «خودگویی» مزایای زیادی دارد؛ از تقویت عملکرد شناختی گرفته تا بهبود کنترل احساسی اما درست مانند هر مهارتی، برای بهره‌مندی از مزایای خودگویی باید بر هنر صحبت کردن با خودتان تسلط یابید.



این طور که به نظر می‌رسد «خودگویی» مزایای زیادی دارد؛ از تقویت عملکرد شناختی گرفته تا بهبود کنترل احساسی اما درست مانند هر مهارتی، برای بهره‌مندی از مزایای خودگویی باید بر هنر صحبت کردن با خودتان تسلط یابید.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «خودگویی» یا «صحبت کردن با خود» یک گرایش سالم و شایع میان کودکان و بزرگسالان است. بر اساس تحقیقات، این گرایش مزایای زیادی دارد، از بهبود عملکرد ذهنی گرفته تا کنترل احساسی بیشتر. خودگویی زمانی در سودمندترین حالت است که فکر و عمل را با هم ترکیب کند یا یک چارچوب آموزشی را تقویت کند.

در بیشتر فرهنگ‌ها صحبت کردن با خود یک عادت غیر عادی است. فیلم‌ها کاراکترهای دیوانه را با خودگویی آنها به تصویر می‌کشند. مردم با نزدیک شدن به عابری که در حال خودگویی است راهشان را کج می‌کنند تا از کنارش عبور نکنند و بیشتر ما اگر یکی از دوستان مان را در حال خودگویی ببینیم، با مسخره کردن او را دستپاچه می‌کنیم. درست است که نشانه‌ی برخی اختلالات ذهنی از قبیل اسکیزوفرنی خودگویی است، اما این عادت میان افراد سالم جامعه هم رایج است.

پالوما ماری-یفا سخنگوی ارشد روانشناسی دانشگاه بَنگور می‌گوید: «صحبت کردن با صدای بلند می‌تواند بسطِ صحبت‌های صامتِ درونی فرد باشد که مسبب آن یک فرمان حرکتی خاص است که به طور غیرارادی تحریک شده است. ژان پیاژه روان‌شناس سوئیسی دریافت کودکان نوپا به محض آغاز زبان آموزی، حرکات شان را کنترل می‌کنند. کودک نوپا زمانی که به یک سطح داغ نزدیک می‌شود معمولاً واژه «داغ» را با صدای بلند به زبان آورده و از آن سطح دور می‌شود. این نوع رفتار تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند.» خودگویی اگر در زمینه‌ی مناسب به کار گرفته شود حتی می‌تواند زمینه‌ی تقویت قوای ذهنی را فراهم کند.

۱. افزایش عملکرد شناختی

بر اساس تحقیقات، خودگویی ممکن است به بهتر کردن عملکرد مغز کمک کند. در مطالعه‌ی ای که در مجله‌ی Acta Psychologica منتشر شد، از شرکت‌کنندگان خواسته شد دستورالعمل‌هایی را بخوانند و سپس کار مربوطه را انجام دهند. برخی شرکت‌کنندگان باید دستورالعمل‌ها را در سکوت و برخی دیگر با صدای بلند می‌خواندند. سپس محققان تمرکز و عملکرد اجرایی آن‌ها را مقایسه کردند و نتیجه گرفتند خواندن با صدای بلند به حفظ تمرکز کمک کرده و عملکرد را تقویت می‌کند.

ماری-یفا یکی از نویسندگان این تحقیق اشاره می‌کند: «صحبت کردن با صدای بلند، زمانی که ذهن سرگردان نباشد، در واقع می‌تواند نشانه‌ی ای از عملکرد شناختی بالا باشد. این عادت نه تنها نشانه‌ی بیماری روانی نیست، بلکه شما را از نظر عقلانی کارآمد می‌کند. کلیشه‌ی دانشمندی دیوانه‌ای که با خودش حرف می‌زند و غرق دنیای خودش است، بازتاب واقعیت نابغه‌ای است که از هر آنچه که در اختیار دارد برای افزایش قدرت ذهنش استفاده می‌کند.»

تحقیقات بیشتر در این زمینه، نتایج این تحقیق را تایید می‌کند. در مطالعه‌ی دیگر، شرکت‌کنندگان همزمان با خودگویی، کار یافتن اقلام را سریع‌تر تمام کردند و این نشان‌دهنده‌ی پیشرفت در پردازش بصری است. بررسی‌های دیگر نیز نشان داد کودکان برای تسلط یافتن بر کارهای پیچیده از قبیل بستن بندهای کفش از خودگویی استفاده می‌کنند.

۲. خودتشویقی برای بُرد

تشویق محرک موفقیت است. موفقیت حاصل اعتماد به نفس و عزت نفس است و حتی اگر منبع تشویق خودتان باشید نتیجه بخش خواهد بود. در مطالعه‌ی ای که در مجله‌ی «Psychology of Sport and Exercise» منتشر شد، ۷۲ بازیکن تنیس در ۵ دور بازی شرکت کردند؛ یک ارزیابی پایه، سه جلسه تمرین و یک دور نهایی. محققان بازیکنان را به دو گروه تقسیم کردند. اگرچه هر دو گروه برنامه‌ی تمرینی یکسانی را دنبال کردند، تنها از گروه آزمایشی خواسته شد خودگویی را تمرین کنند.

با ارزیابی نهایی، گروه آزمایشی افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب داشت و بازی را بهتر بازی کرد. این مزایا فقط مختص

بازیکنان تنیس نیست. در یک متاآنالیز، اعتبار استراتژی خودگویی برای تقویت شایکارهای ورزشی بررسی شد. مجموع ۳۲ مطالعه ی ورزشی و ۶۲ اندازه اثر نشان دهنده ی اندازه اثر مثبت، هرچند متوسط خودگویی بود. این اثر تنها زمانی درست است که خودتشویقی فرد دلگرم کننده باقی بماند. همانطور که دکتر جولیا هارپر کاردرمانگر می گوید:

«اگر خودگویی ما با خودمان منفی باشد، احتمال هدایت خودمان به سمت نتیجه ی منفی بیشتر می شود. با این حال، وقتی خودگویی خنثی باشد مثل «من باید چکار کنم؟» یا مثبت مثل «من از پس این کار برمی آیم»، اثرگذاری نتیجه بیشتر خواهد شد.

در نهایت، مطالعه ی دیگری نشان داد شرکت کنندگان دارای عزت نفس پایین با تجربه ی خودگویی احساس بدتری پیدا می کنند، حتی وقتی خودگویی شان مثبت باشد.

۳. ساکت کردن خودتان

نخست خودتان را از موقعیت بد دور کنید، سپس خودتان را وادار به سکوت کنید. این استراتژی همیشگی بسیاری از افراد برای مقابله با احساسات منفی است و شواهد نشان می دهد این استراتژی نتیجه ی تقریباً معجزه آسایی دارد.

بر اساس مطالعه ی منتشر شده در مجله ی Scientific Reports، خودگویی سوم شخص موثرترین روش آرام شدن است. محققان برای آزمودن فرضیه شان، دو آزمایش انجام دادند. در نخستین آزمایش، شرکت کنندگان به یک دستگاه نوار مغز وصل شدند و سپس تصاویر مختلفی از خنثی تا ناراحت کننده به آن ها نشان داده شد. آن ها از یک گروه خواستند با اول شخص و از گروه دیگر خواستند با سوم شخص به تصاویر واکنش نشان دهند. نتیجه ی بدست آمده این بود که فعالیت عاطفی مغز گروه سوم شخص بسیار سریع تر کاهش یافت.

آزمایش دوم از شرکت کنندگان خواست در حالی که به یک دستگاه ام آرای کاربردی متصل هستند به تجربیات دردناک فکر کنند. کسانی که این کار را با سوم شخص انجام دادند فعالیت مغزی کمتری در نواحی مرتبط با تجربیات دردناک داشتند در نتیجه کنترل احساسی شان بهتر بود.

جیسون موزر نویسنده ی اصلی و استاد روان شناسی دانشگاه ایالتی میشیگان می گوید: «ما در اصل فکر می کنیم اشاره به خود به صورت سوم شخص سبب می شود فرد به خودش شبیه طرز تفکرش درباره ی دیگران فکر کند و شواهد این یافته را می توان در مغز مشاهده کرد. این روش به افراد کمک می کند از تجربیات شان اندکی فاصله ی روانی بگیرند که معمولاً برای کنترل احساسات مفید است.»

۴. تمرین خویشتن داری

خودگویی چیزی بیش از درپوش گذاشتن روی احساسات منفی است و در وهله ی نخست می تواند جلوی باز شدن این درپوش را بگیرد. تحقیقات دانشگاه تورنتو اسکاربرو نشان می دهد خودگویی نوعی خویشتن داری احساسی است. محققان از شرکت کنندگان خواستند یک آزمون ساده را با کامپیوتر انجام دهند. اگر صفحه ی نمایش یک نماد خاص را نشان می داد، باید یک دکمه را فشار می دادند. اگر هر نماد دیگری نشان داده می شد، دکمه نباید فشار داده می شد. با این حال، به یک گروه گفته شد یک واژه را به صورت مکرر در طول آزمایش تکرار کنند تا به نحو موثر صدای درونی شان را مسدود کنند. این گروه نسبت به گروهی که به صدای درونی شان دسترسی داشتند، آنی تر عمل کردند. آن ها بدون پیام های خودمحور نمی توانستند خویشتن داری یکسانی اعمال کنند.

آلیکسا نالت نویسنده ی اصلی این مطالعه می گوید: «ما همیشه پیام هایی را به خودمان می دهیم و هدف ما از این کار کنترل کردن خودمان است، خواه این پیام ادامه دادن به دویدن باشد وقتی خسته هستیم، خواه دست از غذا کشیدن باشد وقتی هنوز تکه ی دیگری از کیک را می خواهیم یا عصبانی نشدن از کسی حین جر و بحث. ما می خواستیم بفهمیم آیا خودگویی با این صدای درونی واقعاً موثر است.»

۵. تقویت حافظه

ممکن است برایتان پیش آمده باشد که حقیقت جالبی را خوانده اید و با خود فکر کرده اید «من باید آن را به خاطر بیاورم»؛ بعد درست در لحظه ای که نیاز دارید آن را به یاد آورید، به کلی از ذهن تان پاک شده است. مطالعه ی منتشرشده ای در مجله Memory راه حل این مشکل را یافته است: آن را با صدای بلند بخوانید.

محققان چهار روش حفظ داده های نوشتاری را آزمایش کردند. خواندن در سکوت، خواندن با صدای بلند، گوش دادن به کسی که در حال خواندن است و گوش دادن به صدای ضبط شده ی خود حین خواندن. نتیجه ی آزمایش این بود که افرادی که داده های نوشتاری را با صدای بلند خوانده بودند بهتر از دیگران آن را به یاد آوردند.

کالین إم. مک لئود رئیس دپارتمان روان شناسی در واترلو می گوید: «این مطالعه تایید می کند که یادگیری و حافظه از مشارکت فعال بهره می برد. وقتی یک معیار فعال یا یک عنصر تولید را به واژه ای اضافه می کنیم، آن واژه در حافظه ی طولانی مدت واضح تر می شود و بنابراین بهتر به یاد آورده می شود.»

تسلط یافتن بر هنر «خود» گوپی

تحقیقات نشان داده است که ذهن بین خودگویی با صدای بلند و خودگویی در ذهن خودتان تمایز قائل نمی شود. شما باید درگیر هر شکلی از خودگویی شوید که برای شما مناسب است، به شرطی که این عمل را آگاهانه و در شرایط درست انجام دهید.

سودمندترین شکل خودگویی، یا آموزشی است یا در پیوند دادن فکر و عمل موثر است. خودگویی به این شکل در اقدام برای انجام کار و در خلال هر گام به شما انگیزه می دهد. خودگویی تصادفی و نامتناسب با موقعیت چندان سودمند نیست و ممکن است نشانه ای از یک ذهن غیرمتمرکز یا نوعی درد عمیق روحی باشد.

برای نمونه، اوقاتی هست که خودگویی سودمند نیست. اینکه به خودتان بگویید دست از فکر کردن بردار و بخواب همان فکری است که شما را از سرزمین خیال دور می کند. اینکه این فرمان را با صدای بلند درست مثل یک سرود به زبان آورید، بدتر است. درست مانند هر مهارتی، برای بهره مندی از مزایای خودگویی باید بر هنر صحبت کردن با خودتان تسلط یابید.

منبع: Bigthink