

با خودتان بگو نکنید

همه ما همیشه در ذهن با خود گفت‌وگو می‌کنیم و این کار را به روش‌های مختلف انجام می‌دهیم. اکنون دانشمندان و روان‌شناسان دریافته‌اند به کاربردن صحیح گفت‌وگوی درونی می‌تواند ما را از ترس‌ها و اضطراب‌هایمان رها کرده و در موفقیت‌هایمان موثر باشد.



همه ما همیشه در ذهن با خود گفت‌وگو می‌کنیم و این کار را به روش‌های مختلف انجام می‌دهیم. اکنون دانشمندان و روان‌شناسان دریافته‌اند به کاربردن صحیح گفت‌وگوی درونی می‌تواند ما را از ترس‌ها و اضطراب‌هایمان رها کرده و در موفقیت‌هایمان موثر باشد.

به گزارش جام جم آنلاین، روان‌شناسان در جریان تحقیقات خود روی افراد مضطرب در خصوص شیوه‌های به کاربردن گفت‌وگوی درونی به نتایج جالبی دست پیدا کرده‌اند. مثلاً هنگام گفت‌وگوی درونی استفاده از ضمیر می‌تواند فرد را دچار اضطراب کند؛ اما اگر او در این نوع گفت‌وگوها نام خود را به کار برد، احتمال این که بتواند از فرصت‌هایش درست استفاده کند، بسیار افزایش می‌یابد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از «گفت‌وگوی درونی» برای بالا بردن اعتماد به نفس مفید است، موضوعی که بسیاری از مردم آن را نادیده می‌گیرند. گفت‌وگوی درونی ابزاری قوی برای خودآگاهی است و زمانی که فرد خود و توانایی‌هایش را بشناسد، می‌تواند از توانمندی‌های خود به خوبی استفاده کند.

دکتر سید کامران علوی، روان‌شناس در تعریف گفت‌وگوی درونی به جام جم می‌گوید: گفت‌وگوی درونی همان تفکر است. افراد وقتی با خود فکر می‌کنند در واقع مشغول گفت‌وگوی درونی هستند و زمانی که این تفکر، بیرونی شود، تکلم رخ می‌دهد. تفکر تنها در ذهن باقی نمی‌ماند و از ذهن به روحیه سرایت می‌کند و چنانچه تفکر خوشایند باشد، روحیه‌مان نیز خوب می‌شود؛ اما افکار منفی و نامطلوب که به صورت گفت‌وگوی درونی عذاب‌دهنده بروز می‌کنند، موجب تضعیف روحیه‌مان می‌شود. درحقیقت روحیه‌افراد از گفت‌وگوی درونی آنها که همان اندیشه‌شان است سرچشمه می‌گیرد و به آن «جبر درونی» گفته می‌شود.

رهای از اضطراب و افسردگی

دکتر علوی می‌گوید: هنگام درمان افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی باید نوع گفت‌وگوی درونی آنها را پیدا کرد و با کشف چگونگی این گفت‌وگو، دلیل اضطراب آنها را مشخص کرد. سپس با تغییر گفت‌وگوی درونی منفی آنها و جایگزینی آن با نوع مناسب و مثبت، روحیه‌شان را به سمت بهتر شدن پیش برد.

او با اشاره به اعتقاد لئون فستینجر، روان‌شناس اجتماعی ادامه می‌دهد: قلب و فکر ما به دنبال کلماتمان راه می‌روند و خود را با کلمات هماهنگ می‌کنند؛ در نتیجه قدرت گفت‌وگوی درونی بسیار بیشتر از رویداد و حوادثی است که افراد تجربه می‌کنند. فرض کنید فردی از کسی سخنی توهین‌آمیز شنیده است - این مساله، اتفاقی بیرونی است - اما وقتی فرد موردنظر با مرور آن اتفاق بیرونی ناخوشایند شروع به گفت‌وگوی درونی می‌کند - که مثلاً چرا به من توهین کرد - خود را عذاب می‌دهد. در واقع با این که آن اتفاق گذشته و تمام شده است، با ادامه دادن به گفت‌وگوی درونی در مورد آن، خود را بیمار و در نهایت غمگین و افسرده می‌کند. برعکس آن نیز می‌تواند رخ دهد که به موجب آن فرد با مرور یک اتفاق خوب و گفت‌وگوی درونی مکرر در مورد آن باعث شادی خود می‌شود. بنابراین اثر گفت‌وگوی درونی روی روحيات فرد بسیار قوی است.

گفت‌وگوی درونی در کودکان

روان‌شناسان معتقدند صداهایی که کودکان نوپا از خود بروز می‌دهند، گفت‌وگوهای درونی است که به شکل بیرونی نمود پیدا کرده است. کودکان حتی زمانی که حرف زدن می‌آموزند، هنگام بازی، گفت‌وگوهای درونی‌شان را با صدای بلند انجام می‌دهند. درحقیقت کودکان همچنین بزرگسالان - با استفاده از این گفت‌وگوها، افکار خود را به زبان آورده و به آن شکل ملموسی می‌دهند و به این ترتیب آسان‌تر به افکارشان جهت می‌دهند.

هرگاه کودک موضوعی را از بزرگسالان خود می آموزد، با استفاده از گفت وگویی درونی - و البته با صدای بلند- آنها را بازگو و تمرین کرده و روی کارها و رفتار خود تسلط بیشتری پیدا می کند. کودکان با این نوع گفت وگوها به مهارتی که می خواهند می رسند و وقتی به این نقطه از تسلط رسیدند، کمتر با صدای بلند با خود صحبت می کنند.

گروهی از روان شناسان دانشگاه ایلینویز به سرپرستی «لارا برک»- استاد روان شناسی - دهه ها وقت صرف کرده و روی گفت وگویی درونی کودکان هنگام یادگیری از معلم ها و مراقبان صبور خود تحقیق کردند. هرگاه معلم یا مراقب کودک، هنگام آموزش او رفتاری پر از صبر و تحمل از خود نشان داده و با کودک مرحله به مرحله پیش می رود، کودک هنگام گفت وگویی درونی، زبان خوبی به کار می برد. مانند این که «تو می توانی آن کار را انجام دهی. دوباره امتحان کن.» در واقع چنین کودکی هنگام برخورد با مشکلات و ناملايمات با تشویق کردن خود و به کاربردن عبارات منطقی، از پس شرایط سخت برمی آید.

درمقابل، یک معلم یا مراقب بد اخلاق و عصبی تاثیر بسیار بدی روی کودک می گذارد. او باعث می شود کودک دچار گفت وگویی درونی ناخوشایند و خودتخریبی به مدت طولانی و حتی پایدار شود. چنین کودکی در شرایط سخت و گرفتاری و لحظاتی که با شکست در کار مواجه شود، به خود می گوید «تو یک احمق هستی و هیچ کاری را نمی توانی به درستی انجام دهی» و با این افکار و گفت وگویی درونی نامناسب، به صدمات و جراحات روحی خود می افزاید و هرگز نمی تواند در کاری مهارت پیدا کند. دکتر علوی : گفت وگویی درونی همان تفکر است. افراد وقتی با خود فکر می کنند درواقع مشغول گفت وگویی درونی هستند و زمانی که این تفکر بیرونی شود، تکلم رخ می دهد

فایده دیگر گفت وگویی درونی در کودکان پرورش قوه تخیل در آنهاست. آنها هنگام بازی، مثلا نقش یک قهرمان کارتون یا فیلم مورد علاقه خود را بازی می کنند و با گفت وگوهای درونی، صحنه ها را در ذهن خود چیده و کارهایی را به درستی انجام می دهند. آنها با انجام این نوع گفت وگویی درونی، برنامه ریزی، سازماندهی و تفکر منعطف را تمرین کرده و با ترکیب اطلاعات مختلفی که از قبل دریافت کرده اند، حافظه بلند مدت خود را نیز بهبود می بخشند.

شیوه صحیح گفت وگویی درونی

همان طور که گفته شد، هنگام انجام گفت وگویی درونی، فرد با به کار بردن نام خود، اضطراب و نگرانی اجتماعی ناشی از مورد ارزیابی قرار گرفتن توسط دیگر افراد جامعه را به حداقل می رساند. در واقع ترس از ارزیابی شدن، باعث می شود بیشتر مردم از صحبت کردن در میان جمع متنفر باشند. با به کار بردن اسم خود در گفت وگوهای درونی مان، می توانیم این نوع اضطراب را در خود بکاهیم. در تحقیقی روی 88 داوطلب مرد و زن، آن گروه از افرادی که هنگام گفت وگویی درونی یا حتی صحبت در جمع از ضمیر استفاده می کردند، بیش از گروهی که از نام خود استفاده می کردند، اضطراب داشتند. درواقع هنگام مواجهه با احساسات قوی، یک قدم به عقب گذاشتن و تبدیل به یک فرد ناظر شدن می تواند در کاهش اضطراب موثر باشد. افراد خیلی راحت دوستان خود را نصیحت می کنند اما وقتی به خودشان می رسند، با مشکل مواجه می شوند. بنابراین اگر اسم خودشان را به کاربرند، بین خود و وجودشان فاصله ای انداخته و در آن لحظه می توانند کارشان را به درستی و بدون اضطراب انجام دهند.

گفت وگویی درونی و رویاپردازی

به گفته علوی، افرادی که بیش از حد رویاپرداز هستند، بسیار بیشتر از دیگران به گفت وگویی درونی می پردازند. در واقع از آنجا که ارتباط اجتماعی این افراد بسیار کم است، خلأ موجود را با گفت وگویی درونی جبران می کنند و درکل گفت وگویی درونی در افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند و منزوی هستند بسیار زیاد است. سپس این حد ازگفت وگویی درونی، آنها را به سمت رویاپردازی بیشتری سوق می دهد. او می افزاید: رویاپردازی دو جنبه مثبت و منفی دارد. زمانی که فرد رویاهایش را به هدف و سپس به مراحل رسیدن به هدف تبدیل کند و در مسیر آنها گام بردارد، دست به رویاپردازی مثبت زده است. اما اگر صرفا در مرحله رویا باقی بماند و آن را به هدف و عمل تبدیل نکند، ارتباطش با دنیای واقعی کم شده و در انتها به فردی ناراضی تبدیل می شود؛ چراکه ایده آل های خود را تنها در رویاها و هنگام گفت وگوهای درونی اش پیدا کرده و از آنها لذت برده است و وقتی چشم باز می کند و واقعیت ها را می بیند، واقعیت هایی که با دنیای خیالی او بسیار فاصله دارند، بسیار غمگین و در نهایت افسرده می شود.

با این تفاسیر با به کار بردن گفت وگوهای درونی صحیح و مناسب، می توانید خود را درمسیر کسب اعتماد به نفس و موفقیت

قرار دهید.

گفت و گوی درونی همزمان با زبان آموزی

طبق بررسی دانشمندان، گفت و گوی درونی از همان دوران کودکی در انسان شکل می گیرد و تا پایان عمر با او باقی می ماند. بنا به اعتقاد علوی (روان شناس)، گفت و گوی درونی کودک از زمانی که با کلمه آشنا می شود و می تواند معنای کلمه را بفهمد - معمولا از دو سالگی شروع می شود و همزمان با زبان آموزی در اوست. البته بعضی از روان شناسان معتقدند قبل از این که کودک بتواند کلمه را درک کرده و یا از آن استفاده کند، دست به گفت و گوی درونی می زند. چراکه درک کلام، مقدم بر تولید کلام است. گفت و گوی درونی کودک قبل از یادگیری زبان همانند افراد لال- به صورت تصویری است و برپایه کلمات الفبایی نیست.

نادیا زکالوند

جامعه