

التحدث مع الذات.. أسلوب جيد للنجاح



التحدث مع الذات أسلوب جيد على المستوى المعرفي- السلوكي. ومن بين فوائد هذا الأسلوب، مراجعة الذات وأخذ خطوة إلى الوراء.

هل تجد نفسك تتحدث بصوت عالٍ أمام المرآة، في الغرفة أو أثناء المشي في الشارع، أو في خلال قيادة السيارة؟

إنَّ هذه العادة المزعجة قد تبدو سخيفة للبعض، ولكنها في الواقع قد تكون إيجابية ومفيدة للغاية، حيث إنَّ البروفسور "إيثان كروس"، أستاذ علم النفس في جامعة ميتشيغان في الولايات المتحدة، يشجع المتحدثين مع أنفسهم لمواصلة مونتولوجاتهم الأحادية هذه.

ووفقًا للبروفسور كروس، فإنَّ الحديث مع النفس يسمح للشخص بإبعاد نفسه مسافة كافية عن الأشياء، أو وضع معين، كما أنَّ صياغة الأفكار بصوت مرتفع، سوف يساعد المرء على أخذ خطوة إيجابية إلى الوراء، والنظر بمنظور نسبي بالطريقة نفسها التي يعرف بها المرء، كيف يجد الكلمات لطمأنة أو إسداء

النصيحة إلى شخص قريب منه.

ويقول أستاذ علم النفس في مقال منشور في صحيفة نيويورك تايمز: «إنّ اللغة توفر لنا وسيلة لكي نُبعد أنفسنا عن تجاربنا وخبراتنا، عندما نفكر في حياتنا».

وسيلة تحديد مكانية أفضل

إنّ التحدث مع الذات له فائدة أخرى أيضاً، يقول البروفسور. ففي حال أضع المرء شيئاً ما، فإنّ التفكير بصوت عالٍ بالتحدث مع النفس، سوف يسهّل الأمر لإيجاده!

وفي دراسة نُشرت عام 2012 في مجلة علم النفس التجريبي الفصلية، تم تسليط الضوء على هذا الأمر المثير للإهتمام، حيث يمكن للمرء التحدث مع نفسه لتحسين الأداء البصري، عندما ينسى أين وضع مفاتيحه، على سبيل المثال. ►