

یادداشتی از ثریا رایان

با خود صحبت کردن پادزهر تنهایی است یا نشانه یک بیماری؟

بسیاری از مردم در دوره پاندمی کرونا نگرانی از این داشته اند که با خود حرف زدندان بیشتر از پیش شده است، به طوری که گاهی وقتها با خود جدال و درگیری پیدا می کنند. آیا با خود صحبت کردن پادزهر تنهایی است و یا نشانی از یک بیماری روانی؟

به گزارش خبر، ثریا رایان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛

بر اساس گزارش گاردین نیوز (Guardian News) بسیاری از مردم در دوره پاندمی کرونا نگرانی از این داشته اند که با خود حرف زدندان بیشتر از پیش شده است، به طوری که گاهی وقتها با خود جدال و درگیری پیدا می کنند. یکی از مصاحبه شوندهگان اذعان داشت که هر روز چنان باخود صحبت می کند که گویا در مسابقه فریاد شرکت کرده است. بسیاری گفته اند از صبح که بیدار می شوند تا شب با خودشان مرتباً صحبت می کنند و چون خودشان هم متن مکالمه و هم جواب سوالات خود را تا حدودی می دانند و در بیشتر موارد هم تکراری است، زود خسته شده و با خود بحث و جدل کرده و خاطرشان مکدر می شود. بسیاری هم خوش حال بودند که زدن ماسک به آنان کمک کرده تا خود گفتاری اشان در انتظار عمومی فاش نشود.

پالوما ماری بفا (Paluma, Mari Beffa) استاد ارشد روانشناسی دانشگاه بنگور به این نگرانی پاسخ داد و علت را اینطور توضیح داد، "با خود صحبت کردن" علت های فراوانی ممکن است داشته باشد. تنهایی، افسردگی، بیماری های روانی و یا حتی جهت انگیزه داده به خود بکار می رود. اما آنچه که مسلم است این است که ما تمام مدت حتی هنگام سکوت نیز با خود صحبت می کنیم، وقتی می گوئیم تمام مدت یعنی حتی هنگام خواب، کلمات، صدا و تصاویر در رویای ما ظاهر می شوند. بنابراین مغز ما همیشه "فعال" است و همواره در حال تولید تصاویر و کلمات است. وی در جواب اینکه چرا وقتی با خود صحبت می کنیم بعضی از ما با صدای بلند و بعضی نجوا کنان حرف می زنیم پاسخ داد؛ ما از دونیمکره مغز استفاده می کنیم برای صحبت کردن، وقتی بلند صحبت می کنیم سازمان یافته است و تصادفی نیست کاملاً کنترل شده است. مگر در افرادی که تحت فشار روانی شدید قرار دارند و یا بیماری های روانی مثل اسکیزوفرنی دارند که بدون کنترل شخص دو طرف مغز همزمان فعال می شود. این دانشمند و روانشناس آزمایشی را انجام داد و از ۲۸ شرکت کننده خواسته بود که یک سری دستورالعمل ها را بی صدا یا با صدای بلند بخوانند. گروهی که با صدای بلند دستورالعمل ها را مکرراً خوانده بودند شوق بیشتر و عملکرد بهتر و بالاتری نسبت به وظایفی که به آنها داده شده بود نشان داده بودند. مطالعه دیگری از دانشگاه میشیگان نشان داد که گفتگو با خود می تواند باعث افزایش عزت نفس، بهبود اعتماد به نفس و کمک شایانی برای غلبه بر چالش های دشوار شود. دانشمندان در مقاله ای که در این رابطه منتشر کردند، عقیده دارند که کسانی که با ضمائر شخص دوم و سوم با خود صحبت می کنند، افکار خود را بهتر از کسانی که خود را اول شخص خطاب می کنند، می توانند مدیریت می کنند. همچنین از مزایای با خود صحبت کردن و بکار بردن جملات مثبت می توان به این موارد اشاره کرد؛ حافظه را تحریک می کند، به تمرکز حواس کمک می کند، به مغز کمک می کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد. برخی از افراد معتقد هستند که انسان های دیوانه و بیمار با خودشان صحبت می کنند اما هرگز اینگونه نیست، بلکه صحبت کردن با خود از فوایدی برخوردار است. مهمترین اثرات مثبت خود گفتاری، کاهش استرس است. به این طریق که با صحبت کردن با خود می توانیم به اهداف مان نظم و ترتیب ببخشیم و تعهدات و وظایف یمان را اولویت بندی کنیم، در نتیجه ذهنمان به طور مداوم در حال درگیری و رقابت نیست و آرامش بیشتری پیدا می کنیم تا با جریان زندگی همسو شویم.

علاوه بر آنچه گفتیم صحبت کردن با خود فوایدی دیگر نیز دارد که شامل:

حافظه شما را تحریک می کند

به تمرکز حواس تان کمک می کند

به شما کمک می کند افکار تان را روشن و واضح کنید

به مغز تان کمک می کند تا بازدهی بیشتری کار کند

در یادگیری به کودکان کمک می کند

به سازماندهی افکار تان کمک می کند

به دستیابی اهداف تان کمک می کند

به کاهش استرس کمک می کند

موجب پرورش اعتماد به نفس

