چطور می‌توان از انرژیِ «افکار منفی» به نفع خود بهره برد؟

28 آذر 1404

پژوهش‌ها نشان می‌دهد گفت‌وگوی درونی منفی اگر به‌جای سرزنش به خودآگاهی و اقدام سازنده منجر شود، می‌تواند مکمل خودگویی مثبت باشد و به بهبود عملکرد، تصمیم‌گیری و مسیر رشد فردی کمک کند.

به گزارش سایکولوژی تودی، گفت‌وگوی درونی، همان صدایی است که به‌طور مداوم در ذهن ما جریان دارد و رفتار، تصمیم‌گیری و حتی برداشت ما از خودمان را شکل می‌دهد. سال‌هاست که روان‌شناسان بر اهمیت «خودگویی مثبت» به‌عنوان ابزاری برای افزایش اعتمادبه‌نفس و انگیزه تأکید می‌کنند. با این حال، پژوهش‌های جدیدتر نشان می‌دهد که تصویر ماجرا پیچیده‌تر از یک دوگانه ساده «مثبت خوب است، منفی بد است» است.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ بررسی کرد که شیوه صحبت کردن ما با خودمان، چه مثبت و چه منفی، چگونه بر عملکرد مغز و توانایی‌های شناختی تأثیر می‌گذارد. پژوهشگران با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) و آزمون‌های حل مسئله، دو نوع گفت‌وگوی درونی را با یکدیگر مقایسه کردند. نتایج این تحقیق، دست‌کم در دو محور اصلی، قابل توجه بود.

نخست آن‌که مشخص شد گفت‌وگوی درونی منفی، برخلاف انتظار عمومی، می‌تواند در برخی شرایط تأثیر مثبتی بر عملکرد داشته باشد. افرادی که در مرحله اول آزمون از خود انتقاد کرده بودند، در مرحله دوم عملکرد بهتری از خود نشان دادند. به‌گفته پژوهشگران، این امر احتمالاً به این دلیل رخ داده که خودانتقادی نوعی حالت «هشیاری افزوده» و انگیزه درونی ایجاد می‌کند. افراد پس از انتقاد از خود، هوشیارتر، متمرکزتر و آماده‌تر برای جبران اشتباهات شدند.

در مقابل، گفت‌وگوی درونی مثبت با تغییراتی در اتصال‌های عصبی مغز همراه بود که به بهبود کارکردهای اجرایی مانند برنامه‌ریزی، استدلال و تصمیم‌گیری کمک می‌کرد. با این حال، این نوع خودگویی پیامد دیگری نیز داشت: ایجاد سطحی از اعتمادبه‌نفس کاذب. شرکت‌کنندگان احساس می‌کردند توانمندتر از آن چیزی هستند که عملکرد واقعی‌شان نشان می‌داد. به بیان دیگر، احساس توانایی افزایش یافت، اما این احساس همیشه با واقعیت هم‌خوان نبود.

پژوهش‌های فراوانی از خودگویی مثبت به‌عنوان عاملی مؤثر در افزایش اعتمادبه‌نفس، مشارکت و انگیزه حمایت می‌کنند. اما زمانی که کفه ترازو بیش از حد به سمت اطمینان از خود سنگینی کند، می‌تواند به اعتمادبه‌نفس افراطی منجر شود. چنین حالتی ممکن است باعث نادیده گرفتن اشتباهات، دست‌کم گرفتن چالش‌ها یا بی‌توجهی به بازخوردهای ضروری برای رشد شود. به‌عبارت دیگر، خودباوری بیش از اندازه می‌تواند ناخواسته آگاهی فرد از نقاط ضعف و نیازهایش را کاهش دهد.

در نقطه مقابل، گفت‌وگوی درونی منفی، اگر به‌درستی هدایت شود، می‌تواند تمرکز و انگیزه را تقویت کند. اما این تنها زمانی مفید است که به اصلاح خود منجر شود، نه به سرزنش و تحقیر. تفاوت کلیدی در این است که آیا از انتقاد درونی برای اقدام و یادگیری استفاده می‌کنید، یا صرفاً برای مجازات خود.

۱. گفت‌وگوی درونی منفی خود را بشناسید

درک این موضوع، پرسشی عمیق‌تر را مطرح می‌کند: اگر مقداری خودانتقادی می‌تواند مفید باشد، از کجا بدانیم که این صدا در حال کمک به رشد ماست یا مانعی بر سر راه پیشرفت؟

واقعیت این است که همه انواع گفت‌وگوی درونی منفی سازنده نیستند. در بسیاری از موارد، منتقد درونی به صدایی دائمی و پس‌زمینه‌ای از قضاوت تبدیل می‌شود که انگیزه و عزت‌نفس را فرسوده می‌کند.

پژوهشی تازه که در سال ۲۰۲۵ به بررسی شیوه‌هایی پرداخت که افراد از طریق آن‌ها با صدای درونی خشن و انتقادگر خود کنار می‌آیند. پژوهشگران تلاش کردند بفهمند چه راهبردهایی به افراد کمک می‌کند تا افکار خودانتقادی را به شکلی سالم و سازگارانه مدیریت کنند. برای این منظور، با افرادی مصاحبه

شد که در آزمون‌های مربوط به توانایی مقابله، نمرات بالایی کسب کرده بودند و تجربه‌های آن‌ها به‌طور عمیق تحلیل شد.

نتایج این تحقیق نشان داد که هر فرد احتمالاً با نوع خاصی از «منتقد درونی» مواجه است. این انواع شامل موارد زیر می‌شود:

نگران؛ فردی که همواره از شکست می‌ترسد.

بی‌احساس؛ کسی که از مواجهه با هیجانات اجتناب می‌کند.

ناکافی برای دیگران؛ فردی که به‌شدت به تأیید بیرونی نیاز دارد.

خود منفور؛ خشن‌ترین و آسیب‌زننده‌ترین نوع منتقد درونی.

هر یک از این صداهای درونی در موقعیت‌های خاصی فعال می‌شوند و با الگوهای فکری و هیجانی متفاوتی همراه هستند. نکته مهم این است که افرادی که بهتر با این صداها کنار می‌آیند، کسانی نیستند که منتقد درونی خود را کاملاً خاموش کرده باشند. بلکه آن‌ها یاد گرفته‌اند با خودگویی منفی، با شفقت و نوعی «خودحفاظتی» پاسخ دهند. به‌بیان ساده، آن‌ها وجود منتقد درونی را می‌پذیرند، اما اجازه نمی‌دهند این صدا هویتشان را تعریف کند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که هدف اصلی ما باید بازتعریف رابطه‌مان با منتقد درونی باشد. زمانی که به‌جای مقاومت و جنگ، با درک و پذیرش به صدای درونی خود پاسخ می‌دهیم، قدرت آسیب‌زننده آن به‌تدریج کاهش می‌یابد. در گذر زمان، همان صدایی که زمانی مانع پیشرفت بود، می‌تواند به عاملی برای رشد تبدیل شود.

۲. از گفت‌وگوی درونی منفی به‌عنوان راهنمای درونی استفاده کنید

وقتی زمزمه‌های منفی به‌طور مداوم ذهن را اشغال می‌کند، فرد ممکن است احساس کند با یک قلدر نامرئی زندگی می‌کند. هرچند سطحی از خودانتقادی می‌تواند تمرکز را افزایش داده و فرد را به سمت رشد سوق دهد، اما شکل‌های افراطی آن به‌آرامی و به‌طور حتمی ظرفیت‌های بالقوه را تخریب می‌کند.

برای مثال، اگر صدایی در ذهن شما مدام تکرار کند «تو شایسته یک رابطه سالم نیستی» یا «این وضعیت بیش از حد خوب است که واقعی باشد»، احتمال زیادی وجود دارد که به رفتارهای خودتخریب‌گرانه روی بیاورید؛ اغلب بدون آن‌که متوجه شوید ریشه این رفتارها کجاست. یا در حوزه شغلی و اهداف حرفه‌ای، صدای بیش‌ازحد انتقادگر می‌تواند شما را وادار به تحلیل افراطی هر حرکت کند، تا جایی که از برداشتن هر قدمی بترسید.

در این نقطه، گفت‌وگوی درونی منفی دیگر مفید نیست و به مانعی جدی میان آنچه هستید و آنچه می‌توانید باشید تبدیل می‌شود.

نخستین گام برای تغییر این وضعیت، پرورش خودآگاهی است. لازم است به زمزمه‌های پس‌زمینه ذهن توجه کنید. الگوها و جملاتی که بارها تکرار می‌شوند، در واقع گفت‌وگوی میانگینی هستند که شما را از درون هدایت می‌کنند.

نوشتن باورهای محدودکننده یا حتی بیان شفاهی داستان‌های منفی‌ای که درباره خود در حوزه‌ای خاص می‌گویید، می‌تواند کمک‌کننده باشد. این کار به شما نشان می‌دهد که این باورها، روایت‌هایی آموخته‌شده‌اند، نه حقیقت‌های مطلق.

به‌جای تلاش صرف برای خاموش کردن منتقد درونی بهتر است با آن وارد گفت‌وگو شوید. اگر بتوانید، عمیق‌تر شوید و ببینید این صدا در تلاش است شما را از چه چیزی محافظت کند. در بسیاری از موارد، پشت انتقادها ترس‌هایی نهفته است: ترس از شکست، طرد شدن یا از دست دادن. در این مسیر، پرورش شفقت نسبت به خود اهمیتی اساسی دارد.

پاسخ دادن به گفت‌وگوی درونی با شرم یا خشونت، تنها امکان رشد را مسدود می‌کند و فرد را در حالت دفاعی نگه می‌دارد. اما همین صدا، اگر به‌درستی شنیده و تفسیر شود، می‌تواند به راهنمایی برای اقدام، رفع موانع درونی و حرکت به‌سوی پیشرفت واقعی تبدیل شود.

در نهایت، باید به خاطر داشت که ذهن شما دشمن شما نیست. حتی زمانی که با هشدارهای اغراق‌آمیز یا نگرانی‌های غیرمنطقی شما را آشفته می‌کند، هدفش محافظت از شما بر اساس تجربه‌ها و باورهای گذشته است. وقتی یاد بگیرید بدون قضاوت گوش دهید و با شفقت پاسخ دهید، صدای درونیِ هراسان به‌تدریج به صدایی راهنما بدل می‌شود؛ متحدی در مسیر رشد، نه مانعی در برابر آن.