

حرف زدن با خود را به این دلایل ترک نکنید

اگر شما هم با خودتان همیشه حرف می‌زنید بهتر است این گزارش را از دست ندهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بعضی افراد به صورت احمقانه با خود صحبت می‌کنند و ترجیح می‌دهند مشکلات خود را به شیوه صبر حل کنند اما تحقیقات نشان می‌دهد که صحبت کردن با خود از لحاظ روانشناسی می‌تواند به موقعیت‌های استرس‌آور و رنج‌آور کمک کند و همچنین می‌تواند برای حل کردن مشکل، انگیزه و اعتماد به نفس بدهد.

با خود صحبت کنید تا بتوانید احساساتان را کنترل کنید. که استرس را کاهش می‌دهد و شما آرام می‌کنید (در مواقعی که شما استرس بیش از حد را تجربه می‌کنید) شما باید کمی صحبت کردن با خود را امتحان کنید.

در این جا چند دلیلی هست که باید با خود صحبت کنید. اگر چه اولش احساس دیوانه بودن دارید اما این حالت به ظاهر دیوانگی فوایدی دارد که باید بدانید.

۳ دلیل و فایده برای حرف زدن با خود

ما شاید نتوانیم واقعیت را عوض کنیم اما یاد می‌گیریم که چگونه ذهن خود را عوض و مطالب را ذخیره کنیم:

انگیزه

با خود در بهترین روش زبان دوم یا سوم شخص صحبت کنید تا به خود انگیزه دهید و آماده شوید به خصوص برای کاری که استرس‌آور است. به علاوه، سعی کنید از هیچ جایی انگیزه نگیرید و فقط با صحبت کردن به خود قوت قلب بدهید این بهترین انتخاب است. با گفتن: تو می‌توانی این را انجام دهی تو برای این کار کاملاً آماده‌ای به خودت نیرو و قوت قلب بده تا به راه درست در کار خود برسی.

بعضی مواقع که برای درست انگیزه دادن با خود دعوا می‌کنیم بیشتر از قبل استرس می‌گیریم در حقیقت ما می‌توانیم بدترین دشمن خود باشیم، با حرف زدن با خود تمام چیزهایی که نیاز دارید تا اعتماد به نفس و انگیزه بگیرید را به خودتان می‌دهید.

موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند کمتر دلهره‌آور به نظر برسد اگر سعی کنید و یک بار قوت قلب خوبی به خودتان بدهید بعد از همه‌ی این‌ها هیچکس نمی‌داند شما چه توانایی‌هایی بیشتر از خودتان دارید.

کنترل احساسات

استرس بیش از حد می‌تواند دلیل احساس ترس شود با صحبت کردن با خودتان توانا می‌شوید که چه طور با احساسات خودتان برخورد کنید و آنها را کنترل کنید و زمانی که از منظره بیرون به اینها نگاه کنید آدم قبلی نیستید.

صحبت کردن با خود به راحتی می‌تواند موقعیتی را ایجاد کند که تهدید آمیز به نظر برسد و آن را به یک چالش تبدیل کند مانند یک مصاحبه کاری یا اولین قرار ملاقاتتان که می‌تواند شما را در نظر ریاستان اعصاب خورد کن جلوه دهد. وقتی که شما توانایی کنترل کردن احساسات خود را با صحبت کردن با خود به دست بیاورید احساس آرامش و آمادگی بیشتری در وظایف خود می‌کنید. این می‌تواند برای هر نوع احساسات، کارآمد باشد چه سرخوردگی باشد یا استرس و حتی ناراحتی. صحبت کردن با خود برای کنترل کردن احساسات به این معنی است که شما می‌توانید احساسات بیش از حد را کمتر و کنترل کنید.

دوره روانشناسی

خارج کردن خودتان از شرایط استرس‌زا سریع‌تر از هرچیزی شما را آرام می‌کند اما اگر نمی‌توانید فیزیکی راه بروید در این صورت صحبت کردن باخود به کمک‌تان می‌آید زمانی که باخود صحبت می‌کنید از زبان دوم و سوم شخص استفاده کنید.

شما از نظر روان‌شناسی شبیه دیگران توانایی فاصله از موقعیت به خود را استناد کنید این تکنیک به شما کمک می‌کند که استرس زیاد خود را کنترل کنید و به ذهنتان این اجازه را می‌دهد که واضح و منطقی‌تر برای قدم‌بعدیتان تصمیم بگیرید. حل کردن مشکل می‌تواند دومین خاصیت آن باشد زمانی که شما باخودتان صحبتی را می‌کنید؛ همانگونه باشید که با یک نفر دیگر انجام می‌دهید بعد از همه اینها کسی که این توانایی را در ما ایجاد کند از خودمان با ارزش‌تر است.

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان می‌کند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید توانا تر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده می‌کند.

منبع: برترین‌ها