

واگویه

واگویه (Self-Talk) چیست و چگونه بر آن غلبه کنیم؟



"گفتگوی درونی ما با خودمان را واگویه می نامند"

دانشمندان آمریکایی طی مطالعاتی متوجه شدند اگر شما به خودتان فقط یک بار بگویید:

"فلان کار را نمیتوانم انجام دهم"

باید یک نفر دیگر هفده مرتبه به شما بگوید که

"شما میتوانید آن کار را انجام دهید"

تا اثر همان یک دفعه را خنثی کند!

واگویه ها اثرات عمیقی بر فرد گوینده دارند.

همه ی ما انسان ها به جز گفتگوهای روزمره با افراد دیگر، گفتگوی پنهان دیگری نیز داریم.

صحبت کردن با خود به شدت به اعتماد به نفسمان کمک میکند ، و به صورت مونولوژیست که در سراسر زندگی با خودمان داریم و به نوعی بازخوردی از اتفاقات و حوادث اتفاق افتاده یا نیافتاده و همه ی قضاوت های ما درباره خودمان و دیگران است .

انواع واگویه (واگویه مثبت + واگویه منفی) -

تصور کنید در جلسه ی امتحانی مهم متوجه می شوید که مداد یا خودکار خودتان را جا گذاشته اید، در اینجاست که واگویه ها شروع به کار میکنند.

واگویه های منفی

“تو همیشه بی مسئولیتی یه مداد نمیتونی جا بذاری”، “حالا بدون مداد میخواهی چکار کنی؟”، “وقتی مدادتو نمیتونی بیاری انتظار داری بتونی تو امتحان موفق شی؟”، “تو هیچ وقت بخاطر حواس پرتیات موفق نمیشی”، “تو همیشه دست و پا چلفتی هستی”

این ها نمونه هایی از واگویه های منفی هستند که ممکن است هر کدوم به سراغتان بیاید، واگویه های منفی اغلب سعی دارند که شخصیت شما را به طور کلی تخریب کنند به نوعی که اکثرا اشتباه شما را اغراق آمیز کرده و آن را به تمامی زندگی شما نسبت می دهند و به شما دید بدی نسبت به خودتان میدهند. در این شرایط خاص اگر درگیر واگویه های منفی خود شوید، استرس بی جا گرفته و تعادل فکر کردن، زمان و عملکرد موثر از شما گرفته میشود.



واگویه مثبت

حالا بیاید شرایط را جور دیگری تصور کنیم، شما سر جلسه متوجه می شوید که مداد خود را جا گذاشته اید و واگویه مثبت دست به کار شده است :

“ای بابا مدادم جا موند احتمالا خیلی عجله داشتم که برسم”، “این بار اشتباه کردم حواسمو دفعه بعد بیشتر جمع میکنم”، “الان چکار باید بکنم؟”، “بذار از مراقب یا بقیه یه مداد قرض کنم”

همانطور که مشاهده کردید زمانیکه از واگویه مثبت صحبت می کنیم، منظورمان این نیست که اشتباه را نادیده بگیریم و شما هیچ حس بدی نخواهید داشت، بلکه منظورمان فقط این است که با واگویه مثبت، احساسات بدتان را بصورت

افراطی بزرگ نکنید ، زیرا واگویه مثبت در همان لحظه دنبال راهکار است و زمان و عملکرد موثر را از بین نمی برد و همچنین با واگویه مثبت برای دفعات بعد در همان شرایط احتمال خطا و اشتباه دوباره بسیار کمتر می شود. برای مثال دفعه بعد مغزیاد گرفته است که باید حواسش به جا نگذاشتن مدادتان باشد.



یک نکته...

شاید به نظر شما هرچقدر بیشتر سخت بگیرید و خودتان را بیشتر سرزنش کنید احتمال بیشتری وجود داشته باشد که بخاطر ناراحتی امروزتان فردا دیگر اشتباه را تکرار نکنید، اما واقعیت این است که وقتی به واگویه های منفی به این عنوان که خودتان را تنبیه کنید اجازه ی ابراز وجود می دهید تا از بروز اشتباه دوباره جلوگیری کنید، درست برعکس عمل میکند به گونه ای که در ضمیر ناخودآگاهتان(ناهشیار) به خودتان اجازه ی اشتباه می دهید، چون واگویه های منفی اغلب کل رفتار هایتان را خطا می دانند و برای کسی که همیشه بی دست و پا است یا همیشه اشتباه میکند و حواس پرت است، احتمال خطای دوباره هست چون از کسی که حواس پرت است انتظار دیگری نمی رود و به گونه ای با گفتن اینکه من همیشه اشتباه میکنم راه را برای اشتباهات بعدی باز می کنید.

اما با واگویه های مثبت در نظر می گیرید که فقط این بار اشتباه کردم و به ضمیر ناخودآگاه این فرمان را می دهید که این بار اشتباه کردی و در موقعیت بعدی اجازه ی تکرار اشتباه نداری...

به طور کلی واگویه ها تصویر کلی ذهنی به شما می دهند و چه اثر مثبت و واگویه مثبت و چه اثر تخریبی و واگویه منفی از اثرات صحبت های افراد دیگر بر شخصیت شما تاثیر بیشتری دارند.

برای مثال :

اگر افراد دیگر به شما بگویند نمی توانید، اثر خیلی کمتری نسبت به اینکه خودتان به خودتان بگوید نمی توانید دارد و متاسفانه باید خبر بدی به شما بدهم به دلیل نوع تربیت ما در خانواده ها و مدارس که بیشتر علاقه به سرزنش و تنبیه داشته اند امروزه برای اکثر ما واگویه های منفی بیشتر از واگویه های مثبت عمل میکنند پس نیازمند تمرین و توجه برای جایگزینی واگویه مثبت به جای واگویه های منفی خود هستیم در این مقاله من سعی در دادن چند تمرین کوتاه برای آنکه واگویه های منفی را تبدیل به واگویه مثبت کنیم دارم .

به حرف هایی که به خودتان میگویند گوش دهید



ما از چیزایی که به خودمان میگوییم هوشیارانه یادداشت بر نمی داریم در مرحله ی اول بیاید از چیز هایی که به خودتان می گویند یادداشت بردارید بعد از یادداشت برداشتن از خودتان پرسید

اغلب مواقع واگویه های من مثبت هستند یا منفی؟

واگویه های خودتان را به چالش بکشید

از خودتان پرسید:

اگر دوستم در همین شرایط بود جای حرفایی که به خودم زدم به او چه چیزی می گفتم؟

اگر این اتفاق برای فرد دیگری افتاده بود چقدر این اتفاق و بزرگ میدیدم؟

راهی هست که بتونم کمی به قضیه مثبت نگاه کنم؟

همه ی اتفاقات را سنجیده ام که الان انقدر به خودم سخت میگیرم . شاید واقعا اشتباه تقصیر من نبوده؟

تغییر مستقیم واگویه منفی به مثبت: به صورت مستقیم هر بار که واگویه منفی داشتید آن را تبدیل به واگویه مثبت کنید

برای مثال اگر میگوید "من نمی تونم این کارو انجام بدم" سریع آن را به این واگویه که "چهکاری میتونم بکنم که کمکم کنه که بتونم این کارو انجام بدم؟" تغییر بدید

شاید عجیب به نظر برسه ولی این تمرین ها خیلی کارسازند و شاید بتوانند زندگی را برایتان دلپذیر تر کنند.

