

## كيف تعكس الخواطر والأفكار التي تدور في ذهنك طبيعة شخصيتك؟

2019-09-05 بي بي سي عربي

بقلم: كيللي أو اكييس

ما الذي كان يجول في خاطرك منذ لحظة مضت؟ وكيف استحضرت هذه الخواطر في ذهنك؟

رغم بساطة هذا السؤال، قد يجد البعض صعوبة بالغة في الإجابة عليه. فربما كنت تستعيد في ذهنك الكلمات التي تقرأها، أو تتخيل صورا ذات صلة، أو أبديت استجابة انفعالية لشيء ما، أو ربما كان ذهنك منشغلا بكل هذه الأمور في آن واحد أو كنت تفكر في شيء مختلف تماما.

وبغض النظر عن الأفكار التي تشغلك، فإن الانفعالات والأحاسيس التي كانت تدور في ذهنك عفويا قبل أن تنتبه لأفكارك في اللحظة الراهنة، من المرجح أنك قد نسيتها الآن.

وقد لا يبدو أن فكرة التأمل في ما يدور في أذهاننا أمرا صعبا. لكننا بتسليط الضوء على هذه الأفكار والخواطر، نقطع حبل الأفكار التي نحاول تحليلها.

وقد عكف راسيل هلبرت، وهو باحث في علم النفس بجامعة نيفادا بمدينة لاس فيغاس، في العقود القليلة الماضية على تدريب الناس على فهم ما يدور في أذهانهم بوضوح لمساعدتهم في التعرف على خبراتهم العقلية أو الانفعالية بشكل عام.

وذكر هلبرت أنه استطاع أن يتعرف على ما يدور في عقول مئات الأشخاص منذ بداية الأبحاث. وتدل نتائج دراساته على أن الأفكار التي تجول في خاطرنا أكثر تنوعا مما كنا نعتقد.

وفي البداية، اتضح أن الأفكار التي نستحضرها في أذهاننا لا تعتمد على الكلمات فحسب، كما يظن الكثيرون. ويقول هلبرت: "يظن معظم الناس أننا نفكر بالكلمات، ولكن هذا ليس صحيحا".

وفي إحدى الدراسات، طلب الباحثون من 16 طالبا جامعيًا أن يصفوا الأفكار التي خطرت على بالهم أثناء قراءة قصص قصيرة. واكتشف الباحثون أن ربع هذه الأفكار فقط تضمنت عبارات وكلمات، سواء عن النص أو في موضوعات أخرى، وكان ثلاثة في المئة منها فقط تعقيبًا على النص.

وقد تلقي هذه النتائج الضوء على خبراتنا العقلية والانفعالية، لتساعدنا على التوقف وتأمل ما يدور بخلدنا يوميًا.

ويقول تشارلز فيرنيهو، وهو عالم نفس بجامعة دورهام ومؤلف كتاب "الأصوات بداخلنا": "لقد اعتدنا على هذه الخواطر والأفكار التي تدور في أذهاننا إلى حد أنها لم تعد تستوقفنا، لكن إذا أمعنت النظر فيها ستجدها أكثر إثارة مما تظن".

لكن علماء النفس يقولون إنه ليس من السهل البحث في الحوارات الداخلية التي تدور في عقول الناس. ويقول هلبرت إن الناس لا ينتبهون عادة لما يدور في عقولهم الشاردة، وقد يبالبغون في وصف أفكارهم وخواطرهم عند الإجابة على الأسئلة في استطلاعات الرأي.

ويستخدم هلبرت إحدى طرق استكشاف الخبرات العقلية والانفعالية التي تعتمد على الوصف. إذ يطرح الباحث أسئلة مصممة ليجيب عليها الشخص إجابات محددة دون التأثير عليه ليصف طبيعة هذه الأفكار، على سبيل المثال.

ويحمل الشخص معه جهاز تنبيه في مختلف البيئات، يطلق جرسًا لتذكير الشخص بالانتباه إلى الأفكار التي كانت تدور في ذهنه قبل الجرس ويدونها. وفي نهاية اليوم يناقش الأفكار التي تواردت على ذهنه طوال اليوم مع عالم نفس وما إن كان هذه الأفكار تمثلت في صورة كلمات أو صور وانفعالات وأحاسيس مادية أو غير ذلك.

وقد يتعود معظم الناس على تركيز كل الانتباه على ما يدور في أذهانهم في اللحظة الراهنة وعدم السماح للأفكار الأخرى بالتشويش على عقولهم في غضون يومين تقريبًا.

ويقول هلبرت: "لم يتمكن أحد تقريبا من اليوم الأول للدراسة من بلوغ المستوى المطلوب من الانتباه لما يدور في أذهانهم في اللحظة الراهنة".

ويطلق جهاز التنبيه جرسا بضع مرات يوميا بينهم فواصل زمنية طويلة، حتى يسهو الشخص عن وجوده، ويلاحظ أفكاره العفوية في بيئة طبيعية. ويشبه هلبرت هذه الطريقة باقتحام غابة هادئة لم يدخلها أحد من قبلك. فقد تهرب بعض الكائنات الصغيرة من المكان، لكنك ستلاحظ الكثير من السمات والمظاهر الأخرى في الغابة وتصفها بدقة.

واكتشف هلبرت وزملاؤه وجود تباين شاسع بين الناس في الفترات التي يقضونها في التحدث إلى أنفسهم، إذ ذكر البعض أنهم كانوا يتحدثون إلى أنفسهم أو يتصورون في أذهانهم حوارا مع شخص آخر في كل مرة كان ينطلق فيها الجرس، في حين أن بعض المشاركين ذكروا أنهم لم يتحدثوا إلى أنفسهم قط.

## مكان هادئ

صنف هلبرت الخبرات العقلية والانفعالية ضمن خمس فئات: أولا التحدث إلى النفس على اختلاف صورته؛ وثانيا التمثلات الذهنية للعالم الخارجي، سواء في شكل صور حقيقية أو تصورات من نسج الخيال؛ وثالثا الانفعالات، مثل الغضب والسعادة؛ ورابعا الوعي الحسي، مثل الإحساس بخشونة البساط تحت قدميك؛ وخامسا التفكير المجرد، الذي لا يتجسد في صورة كلمات أو صور، لكنه حاضر في الذهن.

وقد يتضمن التحدث إلى النفس كلمة واحدة أو جملة أو محاورة الذات أو تصوّر حوار مع شخص آخر غير موجود، غير أن هذا الشخص الذي نتحدث إليه في أذهاننا لا يمثل أحيانا شخصا مختلفا عنا، بل قد يكون انعكاسا لجانب آخر من شخصيتنا.

وقد أجرت مالغورزاتا بوشالسكا واسيل، هي عالمة نفس بجامعة جون بول الثاني الكاثوليكية ببولندا، دراسة في عام 2015، طلبت فيها من بعض الطلاب وصف تلك الأصوات الداخلية التي

يتحدثون إليها في أذهانهم، ووضعت قائمة بأنواع الأصوات التي ذكر معظم الطلاب أنهم يتحدثون إليها، منها صوت الصديق الوفي، أو الأب المتردد أو المنافس المتكبر أو الطفل مسلوب الإرادة.

ويصغي الطلاب لكل من هذه الأصوات في مواقف مختلفة. فقد يسدي صوت الأب المتردد نقدا لطيفا، في حين قد يركز المنافس المتكبر على النجاح وليس الدعم. وقد يساعدنا تصنيف الأفكار التي تدور في أذهاننا ضمن هذه الأدوار في تخطي المواقف الصعبة التي نواجهها.

غير أن المنهج الذي طورته هلبرت لاستكشاف الخبرات العقلية عن طريق الوصف في السبعينيات من القرن الماضي كان يركز على نوعية الأفكار التي تدور في أذهان الناس. واستطاع أن يدرّب محاربين متقاعدین يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة ونساء يعانين من الشره المرضي العصبي وغيرهم على قراءة ما يدور في أذهانهم.

وقد لاقى هذا المنهج معارضة من البعض. إذ يرى المفكر إريك شويتزغبل، من جامعة كاليفورنيا بمدينة ريفرسايد، أن الناس معرضون لارتكاب أخطاء عند محاولة تأمل ما يدور في الذهن أو ما يُسمى بعملية الاستبطان النفسي، حتى في أفضل الحالات.

وقد أجرى هلبرت للأشخاص الخاضعين لأبحاثه فحصا بالرنين المغناطيسي لوظائف الدماغ، وأشارت النتائج إلى أن الأفكار والخواطر التي وصفها الناس تطابقت مع ما كان يدور في أذهانهم وقت الفحص.

وخلصت الدراسة أيضا إلى أن مناطق الدماغ التي تنشط عندما تطلب من الناس أن يتحدثوا إلى أنفسهم تختلف عن تلك التي تنشط عندما يتحدثون إلى أنفسهم عفويا.

ويقول فيرنيهو إن "محاورة النفس التلقائية قد تبدو كجزء من الأحاديث المعتادة التي نتجاذب أطرافها مع الآخرين، وكأنها حوار اجتماعي ولكنه داخل العقل، ولهذا تنشط مناطق مختلفة من الدماغ، وتحدث لدوافع مختلفة".

وهذا النوع من التفكير يختلف عن الأفكار التي يملئها عليك عالم النفس، فيجعلك تستحضرها في ذهنك رغم إرادتك.

وكما أن هناك أسبابا عديدة تدفعنا للتحدث مع الآخرين، كذلك توجد دوافع عديدة ومختلفة تحملنا على التحدث إلى أنفسنا.

واستخدمت فاميرا راسي، منسقة بمعمل التحدث إلى النفس بجامعة ماونت رويال بكندا، في أبحاثها طريقة إدراج الأفكار، إذ طلبت من المشاركين تدوين قائمة بالأفكار التي تواردت على أذهانهم في أوقات معينة من اليوم لمعرفة الأسباب التي تجعل البعض يتحدثون إلى أنفسهم وماذا يقولون لأنفسهم.

واكتشفت أن الطلاب في الدراسة يتحدثون إلى أنفسهم في مواضيع شتى، بدءا من المدرسة إلى مشاعرهم وعن الآخرين وحتى عن أنفسهم بينما يزاولون مهامهم اليومية كالمشي.

وقد جاءت النتائج متسقة مع نتائج الأبحاث السابقة. وتقول راسي: "أجريت أبحاث عديدة لإثبات أن التحدث إلى النفس يؤدي دورا مهما في ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، وعملية حل المشكلات والتفكير النقدي والاستدلال العقلي والتفكير المستقبلي".

وأثبت الكثير من الأدلة أن التحدث إلى النفس يسهم في استكشاف الذات. إذ كتبت جيل بولت تايلور، عالمة تشريح الجهاز العصبي، بعد أن تعافت من السكتة الدماغية التي أصيبت بها في عمر 37 عاما، عن تجربتها مع "العقل الصامت"، حين عجزت عن التحدث مع نفسها لعدة أسابيع.

وقالت: "كنت أشعر بالقلق والخوف كلما أدخل إلى عقلي الصامت لأحاول أن أتذكر من أنا؟ وماذا أفعل؟"

ويقول هلبرت إن البحث في الخواطر والانفعالات التي تدور في أذهان الناس ليس سهلا ويستهلك وقتا طويلا، ولا يزال هناك الكثير من الأسئلة التي لا نعرف إجاباتها بعد، مثل أسباب التباين بين الناس

في عدد مرات التحدث إلى النفس، وتأثير الاختلافات الثقافية والخصال الشخصية على أنماط التحدث إلى النفس.

وتقول راسي إن "التدرب على قراءة ما يدور في ذهنك يساعدك على التواصل مع ذاتك باستخدام أساليب واضحة"، ويقول أحد زملائها إن التحدث إلى النفس يساعدك على قراءة عقلك كما يساعدك الضوء على الرؤية في الغرفة المظلمة.

<http://www.bbc.com/arabic>

.....

\* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبأ المعلوماتية