

صوتك الداخلي ، كيف تسيطر عليه ؟



الاثنين 15 مايو 2017 05:05 م

إذا كان الخوف الزائد من الفشل يعتبر فشلا في حد ذاته لأنه يمنع صاحبه من اتخاذ أي قرارات كبيرة وجريئة من شأنها أن تغير حياته، فإن انتقاد النفس عندما يزيد عن حده أيضا له سلبية تؤثر على مسار الإنسان ونجاحاته

انتقاد الذات أمر إيجابي في الكثير من الحالات، لكنه ككل شيء يتحكم في حياة صاحبه فإنه يصبح ديكتاتورا لا بد من القضاء عليه

وحسب الخبراء فإنه يأخذ شكل صوت داخلي يكون مجرد زائر خفيف الظل يزور البعض بين الحين والآخر، وعندما تستدعي الحاجة، وهذا صحي

صوتك الداخلي، تعلم كيف تسيطر عليه

لكن الأمر يختلف عندما يتحول إلى رفيق دائم لدى البعض، فيشككون في كل شيء وينتقدون كل شيء، فهنا يتحول إلى عدو يضعف من شجاعتهم ويجعل الأشياء تبدو سيئة بشكل مبالغ فيه

أخصائي الطب النفسي والتدريب على مهارات الحياة توم ديسبروك يشرح لوكالة الأنباء الألمانية (دبأ) أن "المنتقد الداخلي جزء من شخصياتنا"

وهو أشبه بعقل طفل صغير تتولد لديه مخاوف كبيرة، ويتشكل في مرحلة مبكرة للغاية من حياتنا، من خلال التجارب والتنشئة الاجتماعية."

خطره يكمن في أنه لا يكون دائما صوتا بناء، لأنه يتوقع الخطر في أبسط الأشياء، ويولي اهتماما أكبر من اللازم بما قد يقوله الآخرون أو يفكرون فيه

من أخطر ما يردده صوتك الداخلي مثلا أنك "لن تنجح في الأمر الذي تطمح إليه، أو في إنجاز المهمة التي أنيطت بك"، وبالتالي فإنك لا تحاول خوض التجربة لتكتشف إمكانياتك، وحتى في أسوأ الحالات وعندما تفشل فيها فإنك على الأقل تتعلم منها

تعلق سفينيا هوفرت، وهي طبيبة نفسية ومستشارة مهنية "بطبيعة الحال قد تكون هناك بعض الحقيقة في تلك الشكوك، إلا أنه من الخطأ أن نستمع لهذا الصوت من دون أي نقاش."

وتتابع "الصوت الداخلي الناقد يمكن أن يسدي نصيحة تقويمية في حالات كثيرة، شريطة ألا يكون هو صاحب اليد العليا في حياتك."

ويوافقها ديسبروك الرأي معلقا أنه بالإمكان اعتبار الصوت الداخلي شريكا في السجال، أي أن تناقشه على شرط أن تمسك أنت بزمام الأمور، لتقرر في الأخير ما يناسبك

بعبارة أخرى فإن مهمة هذا الصوت يجب أن تقتصر على التنبيه إلى المطبات والثغرات، التي عليك أن تحاول تجاوزها لتصل إلى مبتغاك