



الجمعة 25 شعبان 1447 هـ - 13 فبراير 2026

## أخبار النافذة

في استراتيجية الأمن القومي الأميركي الدولار عملة سامة والنظام المالي العالمي يتفكك الحرب على غزة مصدر أبوي النبي بين البحث العلمي وأدب التناول كيف تتحدث إلى نفسك؟ لنفادي الأضرار.. 5 خطوات سلطة للتنفس بشكل صحيح بعد وفاة 3 أشقاء بإيمانه.. ما الذي يتسبّب في انفجار شواحن الهواتف وكيفية تحنّها؟ مدلّ استمانتور || إنذار الخرطوم: كيف يمكن للرياض أن تُسهم في استقرار السودان؟

□

Submit

Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

[المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [التنمية البشرية](#)

**كيف تتحدث إلى نفسك؟**





الجمعة 13 فبراير 2026 م 07:00 م

تقدّم مارلين ماكدونالد في هذا المقال قراءة علمية وعملية لفعل بسيط نمارسه جميّاً بدرجات متفاوتة: الحديث مع النفس. وتوضح الكاتبة أن هذا السلوك، الذي يُسّاء فهمه غالباً ويرتبط بالغرابة أو التدهور المعرفي، يُعد في الحقيقة أداة معرفية قوية تساعد على الترکيز، وحل المشكلات، وتنظيم المشاعر، وتعزيز الدافعية.

يقدّم موقع سايك المقال بوصفه دليلاً تطبيقياً يستند إلى علم اللغة النفسي، ويشرح كيف يمكن توظيف الحديث الذاتي بوعي للحصول على فوائده بدل تركه يعمل بشكل عشوائي.

### الأساس العلمي لفوائد الحديث الذاتي

تشرح الكاتبة أن التفكير بالكلام – سواء موجّهاً للذات أو للآخرين – ينشّط آليات دماغية تتطلب ترکيزاً عالياً. فعندما نصوغ فكرة في كلمات، نضطر إلى اختيار مفردات دقيقة من مخزون لغوي ضخم، وهو ما يدفع العقل إلى تثبيت الهدف أو الفكرة محل الحديث.

على سبيل المثال، عندما تقول لنفسك أو لرميلك: «أحتاج إلى إنتهاء هذا التقرير اليوم»، لا تكتفي بإبلاغ معلومة، بل ترفع مستوى وعيك بالهدف وتريد احتمالية الالتزام به. فعملية النطق نفسها تعيد ترتيب الأولويات وتقلّل فرص التشتت.

وترى الكاتبة أن هذا الأمر لا يقتصر على المواقف الاجتماعية، بل يمكن استدعاوّه عمّاً عبر الحديث مع النفس، بصمت أو بصوت مسموع أو كتابةً، لتحقيق وضوح فكري وسلوكي أكبر.

### استخدم الحديث مع النفس لتوضيح الأهداف

تقترن ماكدونالد بتوظيف الحديث الذاتي عندما يتعذر التقدم في مهمة ما. يبدأ ذلك بتسمية الهدف بدقة، وشرح سبب أهميته، ثم تحديد خطوات عملية للوصول إليه.

الوضوح هنا عنصر أساسي. فبدل الاكتفاء بعبارة عامة مثل «هذا العمل مهم»، تدعى الكاتبة إلى ذكر الأسباب المحددة لأهميته، ثم تفصيل الخطوات: تقسيم المهمة، طلب ملاحظات، أو إزالة المشتتات.

هذا النمط من الحديث يكشف الفجوات في التفكير، وقد يوضح أن المشكلة ليست في المهمة نفسها، بل في غموض الخطوات أو في تراجع الدافع. ومن خلال «حوار داخلي» منظم، يستطيع الفرد اختبار زوايا نظر مختلفة واتخاذ قرارات أكثر اتزاناً.

### صقل الحديث الذاتي في المواقف الصاغطة

لا يقتصر دور الحديث مع النفس على إنجاز المهام، بل يمتد إلى التعامل مع الضغط. تشير الكاتبة إلى أن الرياضيين يدرّبون أنفسهم على عبارات محددة تساعدهم على التركيز تحت الضغط، ويمكن لأي شخص تبني الفكرة نفسها.

تشمل هذه العبارات تذكير الذات بما يمكن التحكم فيه، وتجاهل ما يقع خارج السيطرة، إضافة إلى استحضار نقاط القوة الواقعية بدل الاكتفاء بتأكيدات عامة. فحين يقول الشخص: «أنا منظم، واجهت هذا من قبل، ويمكنني تكييف خبرتي السابقة»، فإنه يعزّز الدافعية ويحول الحديث الداني إلى أداة حل مشكلات لا مجرد تشجيع عاطفي.

## الحديث مع النفس لتنظيم المشاعر

تؤكد ماكدونالد أن الحديث الذاتي فعال أيضًا في تهدئة الانفعالات. فالمشاعر السلبية غالباً ما تكون مبهمة، وتسميتها بدقة – مثل التمييز بين الغضب والقلق وخيبة الأمل – يخفف حدتها ويساعد على فهمها.

تقترن الكاتبة تقنية أخرى تتمثل في مخاطبة النفس بضمير المخاطب أو بالاسم الشخصي، ما يخلق مسافة نفسية بين الفرد والموقف المزعج. هذه المسافة تقلل الاندفاع وتفتح المجال للتفكير المنطقي في الخطوات التالية بدل الانجراف وراء ردود فعل حادة.

## الحديث مع النفس عن الماضي وبناء المعنى

إلى جانب الاستخدام الفوري، ترى الكاتبة أن الحديث الذاتي – خاصة في صورة كتابة يوميات – يساعد على معالجة التجارب الماضية. فالكتابة أبطأ من الكلام، ما يمنح العقل وقتاً للتأمل، ويبعد الرجوع إلى الأفكار لاحقاً لإعادة تقييمها.

تنصح الكاتبة بالمواظبة على هذا الأسلوب، ولو لدقائق يومياً، والكتابة عن التجارب السلبية والإيجابية معاً، مع التركيز على التفاصيل والمشاعر المصاحبة لها. فهذه العملية لا تهدف إلى اجترار الألم، بل إلى بناء فهم أعمق للتجربة واستخلاص الدروس.

يقدم المقال رؤية متوازنة للحديث مع النفس بوصفه مهارة معرفية يمكن تعلمها وصقلها. فعندما يستخدم بوعي، يتحول من عادة تلقائية إلى أداة قوية للتفكير الواضح، وإدارة المشاعر، وبناء الدافعية، والتعلم من التجربة. وبهذا المعنى، لا يهدو الحديث مع النفس علامة ضعف أو غرابة، بل ممارسة ذهنية ذكية تعزز القدرة على التعامل مع تقييدات الحياة اليومية.

<https://psyche.co/guides/how-to-use-self-talk-to-clarify-your-thinking-and-emotions>

تقارير



شاهد | هروب حماعي من مركز علاج إدمان بالهرم يفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة  
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



تشريد حماعي وتهديدات أمنية.. تسرح عشرات العمال من شركة «زد عبر البحار» بمصر الجديدة

بـنـذـلـاـ روـعـشـنـ وـدـكـسـفـزـ يـامـحـلـ دـعـاـوـةـ 10ـ بـقـلـقـلـاـ بـاحـصـلـاـ يـيـحـصـ دـودـحـ

[حدود صحية لأصحاب القلق: 10 قواعد لحماية نفسك دون شعور بالذنب](#)

رمـتـسـمـلـاـ شـاهـلـاـ ةـفـاقـثـيـفـ يـيـسـفـلـاـ ةـحـصـلـاـ لـزـابـلـاـ دـئـلـوـفـ |ـ سـنـسـ

[سـونـسـ |ـ فـوـائـدـ الـبـازـلـ لـلـصـحـةـ الـنـفـسـيـةـ فـيـ ثـقـافـةـ الـلـهـاـتـ الـمـسـتـمـرـ](#)

يـيـسـفـلـاـ نـاـزـلـاـ حـاـتـفـمـ ...ـعـيـبـطـلـاـ بـكـ لـلـصـنـاـ

[اتـصـالـكـ بـالـطـبـيـعـةـ ...ـمـفـتـاحـ الـاـنـتـرـانـ الـنـفـسـيـ](#)

ةـيـلـامـلـاـ لـكـلـاـكـاـشـمـ جـلـعـبـوـكـتـاـيـحـ حـلـصـيـاـمـيـهـ يـهـيـرـهـوـجـلـاـكـمـيـقـ

[قـيمـكـ الـجـوـهـرـيـةـ هـيـ مـاـ يـصـلـحـ حـيـاتـكـ وـيـعـالـجـ مـشـاـكـلـ الـمـالـيـةـ](#)

- [الـتـكـنـوـلـوـجـيـاـ](#)
- [دـعـوـةـ](#)
- [الـتـنـمـيـةـ الـشـرـبـةـ](#)
- [الـأـسـرـةـ](#)
- [مـدـيـاـ](#)
- [الـأـخـبـارـ](#)
- [الـمـقـالـاتـ](#)
- [تـقـارـيرـ](#)
- [الـرـيـاضـةـ](#)
- [تـرـاثـ](#)
- [حـقـوقـ وـحـرـيـاتـ](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
-

اشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026