

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الجمعة 25 شعبان 1447 هـ - 13 فبراير 2026

أخبار النافذة

[في استراتيجية الأمن القومي الأمريكي الدولار عملة سامة والنظام المالي العالمي يتفكك](#) الحرب على غزة مصير أبوي النبي بين البحث العلمي وأدب التناول كيف نتحدث إلى نفسك؟ لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفيس بشكل صحيح بعد وفاة 3 أشقاء بإمبابة.. ما الذي يتسبب في انفجار شواحن الهواتف وكيفية تجنبها؟ مدلل إيست مونيتور | إنداز الخرطوم: كيف يمكن للرياض أن تُسهم في استقرار السودان؟

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

كيف نتحدث إلى نفسك؟





الجمعة 13 فبراير 2026 07:00 م

تقدّم مارلين ماكdonالد في هذا المقال قراءة علمية وعملية لفعل بسيط نمارسه جميعًا بدرجات متفاوتة: الحديث مع النفس. وتوضح الكاتبة أن هذا السلوك، الذي يُساء فهمه غالبًا ويُربط بالغربة أو التدهور المعرفي، يُعد في الحقيقة أداة معرفية قوية تساعد على التركيز، وحل المشكلات، وتنظيم المشاعر، وتعزيز الدافعية.

يقدم موقع سايبك المقال بوصفه دليلًا تطبيقيًا 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 موجّهًا للذات أو للآخرين – ينشّط آليات دماغية تتطلب تركيزًا عاليًا. 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 نقول لنفسك أو لزميلك: «أحتاج إلى إنهاء هذا التقرير اليوم»، لا تكتفي بإبلاغ معلومة، بل ترفع مستوى وعيك بالهدف وتزيد احتمالية الالتزام به. فعملية النطق نفسها تعيد ترتيب الأولويات وتقلّل فرص التشتت.

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

استخدم الحديث مع النفس لتوضيح الأهداف

تقترح ماكdonالد توظيف الحديث الذاتي عندما يتعثر 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»، تدعو 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 انزانًا.

صقل الحديث الذاتي في المواقف الضاغطة

لا يقتصر دور الحديث مع النفس على إنجاز المهام، بل يمتد إلى التعامل مع الضغط. تشير الكاتبة إلى أن الرياضيين يدربون 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 يعزز الدافعية ويحوّل الحديث الذاتي إلى أداة حل مشكلات لا مجرد تشجيع عاطفي.

الحديث مع النفس لتنظيم المشاعر

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

تقترح 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 وقتًا للتأمل، وبتيح الرجوع إلى الأفكار لاحقًا لإعادة تقييمها.

تنصح الكاتبة بالمواظبة على هذا الأسلوب، ولو لدقائق يوميًا، والكتابة عن التجارب السلبية والإيجابية معًا، 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 تعلّمها وصلّتها. فعندما يُستخدم بوعي، يتحول من عادة تلقائية إلى أداة قوية للتفكير الواضح، وإدارة المشاعر، وبناء الدافعية، والتعلّم من التجربة. وبهذا المعنى، لا يبدو الحديث مع النفس علامة ضعف أو غرابة، بل ممارسة ذهنية ذكية تعزز القدرة على التعامل مع تعقيدات الحياة اليومية.

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

نقارير



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

نقارير



تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد عبر البحار» بمصر الجديدة

مقالات متعلقة

بندلاب روعش نودكسفة يامحد علوق 10: نلقلا باحصلأة يحصد دودح

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

رمتسملا شاهلا ةفاقثي فةيسفلا ةحصلال زابلا دئولف | | سنوس

[سونس | | فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر](#)

يسفلا نازتلا حاتفم ...ةعيبلا بك لاصتا


[اتصالك بالطبعة... مفتاح الاتزان النفسي](#)

ةيلاملا كلاكشمج لاعيوك تايجلصيامي هةيرهو جلا كحميف

[قيمك الجوهرية هي ما يصلح حياتك ويعالج مشاكلك المالية](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026