Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 4/ No. 4/ Winter 2018
Page: 87-100

The Analysis of the Old Man and the Sea of Hemingway From The Meichenbaum's Cognitive Restructure

Masoomeh Mantashlo*[1], Somayeh Mantashlo[2], Sayed Hojat Moosavi[3]

1- PhD in Language and Literature of Persian, University of Kurdistan, iran
(Corresponding Author) Masomeh.mantashlou@uok.ac.ir
2- PhD student in Clinical Psychology, Shahed University. Tehran.iran
3- Master's Degree in Educational Management, Department of Education ,sanandaj.iran

Abstract

Introduction: Personal words or self-talking affect the behavior of the people and can direct human's behaviors and thought as the same way of other person's words.

Objective: In researches that have been carried out based on the theory of Meichenbaum considering the importance and applicability of this theory, it has not been specifically addressed the effect of the internal dialogue and its results. Therefore, the study attempt to analyze the old man and the sea of Ernest Hemingway as a practical example based on the above theory.

Methods: This study is descriptive-analytic and the data is collected on a library method.

Results: Analysis of this work, while being in line with the rehabilitation approach, has shown that internal dialogue in different situations, with respect to positive or negative content, can lead to a person to a success or failure. It can also work as a typical model of psychological approaches based on introduced cognitive restructuring techniques.

Conclusion: The finding of this study showed that when a person's self-talking is positive, he will allow himself to succeed and chance and will instruct his unconscious mind to provide all the resources for succeed. But when the inner conversation is negative, the person abandons everything and does not try even all the chances to succeed because, because he instructed his subconscious minds to get rid of chances for possible success. Thus self-talking can actually direct human behavior and thoughts, and each person can control and guide his own beliefs through repetition and practice.

Key words: Cognitive reconstruction, Meichenbaum, Self-talking

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال چهارم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۶
صفحات: ۱۰۰-۸۷

بررسی و تحلیل پیرمرد و دریای «ارنست همینگوی» از منظر باز سازی شناختی «مایکنبام»

معصومه منتشلو[1]*، سمیه منتشلو[2]، سید حجت اله موسوی[3]
۱- دکتری، زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران
۲- دانشجوی دکتری، روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران
۳- کارشناس ارشد، مدیریت آموزشی اداره کل آموزش و پرورش، سنندج، ایران

چکیده

مقدمه: گفتگوی درونی به همان شیوه‌ی گفته‌های دیگران، بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و می‌تواند رفتار و تفکرات انسان را جهت دهد.

هدف: در پژوهش‌هایی که تا کنون بر اساس نظریه‌ی مایکنبام صورت گرفته، با توجه به اهمیت و کاربردی بودن این نظریه، به صورت اختصاصی به تأثیر گفتگوی درونی و نتایج آن در حوزه‌ی متونی که در ادبیات فارسی در اختیار داریم و سودمندی این آثار در حوزه‌ی درمان پرداخته نشده است لذا این پژوهش سعی دارد داستان «پیرمرد و دریا» اثر ارنست همینگوی را در مقام یک نمونه‌ی عملی، بر اساس این نظریه مورد ارزیابی و تحلیل قرار دهد.

روش: روش این پژوهش، توصیفی- تحلیلی است که داده‌ها بر روش کتابخانه‌ای جمع‌آوری شده است.

یافته‌ها: تحلیل این اثر، ضمن همسو بودن با رویکرد بازسازی شناختی، مشخص کرد که گفتگوی درونی در موقعیتهای مختلف با توجه به محتوای مثبت یا منفی، می‌تواند انسان را به سمت موفقیت یا شکست بکشاند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر مشخص کرد وقتی خودگویی فرد مثبت است او به خودش اجازه می‌دهد تا موفقیت برایش رخ بدهد چرا که ذهن به صورت ناخوداگاه دستور می‌دهد تا همه منابع را برای موفقیت فراهم کند. اما هنگامی که گفتگوی درونی، منفی باشد، فرد همه چیز را رها می‌کند و تلاشی در جهت رسیدن به موفقیت نمی‌کند، چرا که ذهن به صورت ناخودآگاه تحت تاثیر این گفتگوها قرارگرفته است، پس خودگویی می‌تواند به واقع رفتار و تفکرات انسان را جهت دهد و هر فرد با تکرار و تمرین می‌تواند ضمن آشنا شدن با خود گویی‌هایش، آنها را تحت کنترل و هدایت خود در آورد. در نهایت می‌توان این اثر را به عنوان الگویی بارز در رویکردهای روانشناختی مبتنی بر فنون بازسازی شناختی معرفی کرد.

کلید واژه‌ها: باز سازی شناختی، مایکنبام، خود گویی

مقدمه

وقتی کودکی زاده می‌شود، اگرچه از لحاظ جسمی از مادر جدا می‌شود، اما از لحاظ زیستی وابسته به او باقی می‌ماند. بعدها وقتی مادر شیر را قطع می‌کند، از لحاظ زیستی نیز کودک جدا می‌شود، ولی از نظر روانی وابسته به او باقی می‌ماند. مادر با کودک ارتباط برقرار می‌سازد و به کمک گفتار دستورالعمل‌هایی به او می‌دهد. مادر با دادن دستورالعمل زبانی توجه کودک را به چیزی جلب می‌کند و آن چیز را از بسیاری چیزهای دیگر متمایز می‌سازد. همچنین اعمال حرکتی کودک را سازمان می‌بخشد که در نهایت با حرکت خود کودک به انجام می‌رسد. در مرحله‌ی بعدی رشد است که کودک سخن گویی را می‌آموزد و می‌تواند دستورهای کلامی به خود دهد. این کار نخست به صورت بیرونی و به شکل گفتار بیرونی و بعد به صورت درونی و از طریق گفتار درونی انجام می‌شود. به عبارتی تکوین فردی اعمال ارادی کودک، با پاسخی که به دستور فرد بزرگسال می‌دهد، آغاز می‌شود و در مرحله بعدی، کودک از گفتار بیرونی خود استفاده می‌کند و بالاخره این گفتار بیرونی در مراحل بعدی درونی می‌شود و به صورت گفتار درونی در می‌آید که کارکرد نظم بخشی رفتار را به عهده می‌گیرد (ویگوتسکی[۱]، ۱۹۶۰).

عمل ارادی در اساس عبارت ازین است که رفتار کودک دیگر تابع گفتار بزرگسال نباشد، بلکه زیر نظر گفتار خود وی قرار گیرد اما همانطور که اشاره شد منشاء گفتار نظم بخش، فرآیندی است که در جریان آن، کودک از بزرگسال فرمان می‌گیرد. گفتار فرد بزرگسال که اغلب با حالت‌های اشاره‌ای همراه است، تغییرات اساسی در سازمان بندی ذهنی کودک پدید می‌آورد. نام‌گذاری به وسیله‌ی مادر و حالت اشاره‌ای وی، توجه کودک را جلب می‌کند. اینگونه رفتارهای ارتباطی شیء را از میان سایر اشیای محیطی که به همان اندازه جالب هستند، جدا می‌سازد. در نتیجه، توجه کودک، از این پس، زیر نفوذ قوانین بازتاب‌هایی که به طور طبیعی شکل گرفته‌اند، قرار نمی‌گیرد بلکه تابع گفتار بزرگسالان می‌شود و پاسخ جهت یابی در وی شکل می‌گیرد و موجب بازداری از فرآیندهای غریزی می‌شود. گفتار بزرگسال که توجه کودک را جلب می‌کند و یا عمل او را نظم می‌بخشد، بلافاصله این نیروی جهت یابی را در کودک ایجاد نمی‌کند بلکه شکل گیری کارکرد جهت‌بخشی، دست‌خوش تحول نسبتا درازمدت و جالب توجهی می‌گردد که در نهایت در قالب اعمال ارادی درآمده و توسط گفتار درونی خود کودک کنترل شود (لوریا[۲]، ۱۹۷۵).

اما برای اینکه هر عملی شکل ارادی پیدا کرده و از حالت بازتابی خارج شود به رشد کودک در ابعاد مختلف نیاز دارد از جمله تفکر و زبان. در نظریه ویگوتسکی تفکر و زبان در کودکان به صورت دو فعالیت مستقل و جدا از هم شروع می‌شوند. در ابتدا تفکر پیش زبانی (یا پیش کلامی) یا تفکر بدون زبان و زبان پیش عقلی یا گفتار بدون تفکر وجود دارد. در کودکان خردسال، مانند حیوانات، تفکر بدون زبان انجام می گیرد. " به عنوان مثال، کوشش کودکان در ماههای اول زندگی برای حل کردن مسائلی مانند دستیابی به اشیا» و باز کردن در موردی از تفکر بدون زبان است. همچنین غان و غون کردن اولیه کودکان با هدف جلب توجه یا خوشحال کردن بزرگسالان موردی از زبان بدون تفکر است (کرین[۳]، ۱۹۷۵). در حدود دو سالگی منحنی های مجزای تفکر پیش زبانی و زبان پیش عقلی به هم می‌رسند; در نتیجه، تفکر،

۱ . Vygotsky

۲ . Luria

۳ .Crain

زبانی و زبان، عقلانی می شود. با این حال، زبان و تفکر به طور کامل در هم نمی‌آمیزند و همواره نوعی استقلال در آنها ادامه می‌یابد (چایلد[۱]، ۲۰۰۴). ویگوتسکی معتقد است در فاصله ۲ تا ۷ سالگی، زبان هم نقش درونی یعنی هدایت و جهت دهی به تفکر و هم نقش بیرونی یعنی انتقال نتایج تفکر به دیگران را ایفا می‌کند. با این حال، از آنجا که کودک هنوز قادر به متمایز ساختن این دو نقش یا دو کارکرد نیست، اتفاقی رخ می‌دهد که پیاژه آن را گفتار خودمحورانه نامیده است. بنا به گفته کرین (۱۹۷۵)، "کودک درباره نقشه‌ها و اعمال درونی خود بلند حرف می‌زند و بین گفتار با خود و گفتار با دیگران (گفتار اجتماعی) تمایزی قائل نمی‌شود". پس از هفت سالگی، کودک می‌آموزد که استفاده آشکار از زبان را به موقعیتهایی محدود نماید که می‌خواهد با دیگران ارتباط برقرار کند; و در همین زمان است که نقش تفکر زبان، یعنی نقشی که زبان در تفکر بازی می‌کند، به صورت گفتار درونی، درونی می‌شود. گفتار درونی، گفتاری است فشرده، متراکم، گزاره‌ای و مهم‌ترین خصوصیت آن نظم دادن به رفتار است. منظور از خودنظم دهی در این نظریه "توانایی اندیشیدن و حل کردن مسائل بدون کمک دیگران است" (اسلاوین[۲]، ۲۰۰۶). ایجاد توانایی خودنظم دهی و تفکر مستقلانه شامل چند مرحله است. نخست کودک یاد می‌گیرد که اعمال و صداها دارای معنی اند. برای مثال، کودک می آموزد که دست دراز کردن او به سوی یک شی» برای دیگران این گونه معنی می-دهد که او آن شی» را می‌خواهد. در رابطه با یادگیری زبان، کودک می‌آموزد که صداها را با معانی آنها تداعی کند. دومین مرحله برای رسیدن به خود نظم دهی انجام تمرین است. کودک حرکاتی را که باعث جلب توجه دیگران می‌شود تمرین می‌کند. همچنین برای تسلط بر زبان با دیگران به گفتگو می‌پردازد. مرحله نهایی خود نظم دهی استفاده از علامت برای تفکر و حل مسئله، بدون کمک دیگران است." در این مرحله کودکان خود نظم دهنده یا خود سامان‌گر می-شوند و نظام علامت درونی می‌شود" (اسلاوین، ۲۰۰۶). به طور کلی، خود نظم دهی به کنترل فرد بر فرایندهای شناختی‌اش (تفکر، حافظه، و غیره) گفته می‌شود. هدف رشد یا تحول این است که فرد از کنترل بیرونی خارج شده و از دیگرسامان دهی به خودسامان دهی تغییر کند. به طور کلی می‌توان گفت: ابتدا بزرگسالان بر کودک اثر می‌گذارند، بعد کودک با اطرافیان خود وارد تعامل می‌شود، و سپس کودک شروع می‌کند به اثر گذاشتن بر دیگران و بالأخره قادر می‌شود تا از طریق کلام خود بر رفتار خویشتن اثر بگذارد؛ یعنی تعامل اجتماعی را به عنوان بخشی از کارکرد شناختی خود، درونی می‌سازد. بخش مهم این فرایند، از طریق تبدیل گفتار خودمدارانه به گفتار درونی عملی می‌شود (پاریلا[۳]، ۱۹۹۵).

لوریا (۱۹۷۳)، در همان چارچوب ویگوتسکی، زبان را دارای سه جنبه یا کارکرد می‌داند:

۱. زبان به عنوان شکل خاصی از ارتباط اجتماعی؛

۲. زبان به عنوان ابزاری برای فعالیت عقلانی؛

۳. و زبان به عنوان روشی برای تنظیم یا سازمان دادن فرایندهای ذهنی انسان.

لوریا (۱۹۶۱) کارکرد نظم بخشی گفتار را در سه مرحله بررسی کرد:

در مرحله‌ی نخست، که از ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی را در برمی‌گیرد، کلام دیگران می‌تواند فعالیت عملی در کودک برانگیزد، اما معمولاً نمی‌تواند بازداری ایجاد کند. در مرحله‌ی دوم، که از ۳ تا ۵ سالگی ادامه

۱- Childe

۲- Slavin

۳- Parrilla

می‌یابد، گفتار بیرونی (چه از جانب دیگران باشد و چه از جانب خود کودک) می‌تواند رفتار را راه اندازی و یا بازداری کند، اما در صورتی این کار صورت می‌گیرد که مشخصات ظاهری کلام به انجام آزمایش کمک کند. و بالأخره پس از ۵ سالگی، گفتار کودکان به سمت درون متوجه می‌شود و تقریباً از این مرحله به بعد است که از میزان گفتار خودمدارانه کاسته می‌شود و کودک پیش از پرداختن به انجام کاری، آن را برنامه-ریزی می‌کند. به علاوه، از این مرحله، معنی و محتوای گفتار و نه مشخصات ظاهری آن، در تنظیم رفتار اثر می‌گذارد.

می‌توان رد تاثیر گفتگوی درونی را در نظریه‌های درمان شناختی-رفتاری بر نقش فرآیندهای شناختی- در آسیب‌شناسی مسائل روانی تأکید می‌کند نیز مشاهده نمود. با این حال این رویکرد یک نظریه یکپارچه‌ای نیست. چندین الگو در این حوزه قرار دارند. گروهی از نظریه‌های شناختی، آسیبهای شناختی و گروهی دیگر نقص‌های شناختی را مسلم می‌دانند (سیلورمن[۱] و همکاران، ۲۰۰۱). روشهایی که در رفتار درمانی شناختی بیشترین توجه را به خود جلب کرده-اند، روشهایی هستند که تحت عنوان" بازسازی شناختی" قرار می‌گیرند. درمانهایی که در این محدوده قرار می‌گیرند، عمدتاً بر این فرض استوارند که اختلال‌های هیجانی، ناشی از الگوهای ناسازگار فکری‌اند، این الگوها باید تغییر کنند و بازسازی شوند (قاسم‌زاده، ۱۳۸۴). یکی از موثرترین و قدرتمندترین تاثیرات بر الگوهای فکری، گفتگوی درونی است. با کنترل گفتگوی درونی خود می‌توانیم شروع به اثبات کنترل در تمام بخش‌های زندگی خود کنیم. کلماتی که ما برای توصیف آنچه برایمان رخ می‌دهد به کار می‌بریم و اینکه چگونه در مورد رویدادی بیرونی احساس می‌کنیم همگی می‌تواند احساس‌های خوشبختی یا بدبختی که در زندگی تجربه می‌کنیم را ایجاد نماید (لاو[۲]،۲۰۰۷). الیس که واضع نظریه اندیشه-های منطقی و غیر منطقی است، غالب ناسازگاری‌های هیجانی افراد و رفتارهای وابسته به آن هیجانات را ناشی از گفتار غیرمنطقی آنان با خود هنگام رویارویی با رویدادهایی که مطابق میلشان نیست می‌داند. (مایکنبام[۳]، ۱۹۷۷). بک، معتقد است که گفتار درونی شکلی از افکار اتوماتیک است که جریان فعالیت را برای فرد شرح می‌دهد. افکار خودکار، افکاری هستند که بدون اراده انسان، خود به خود در ذهن او جاری می‌شوند و فرد کمترین شکی به حقانیت وجود خارجی آن‌ها ندارد. پیرو نظرات الیس و بک، مایکنبام گفتار درونی را پیامد اصلی کارکردهای شناختی می‌داند که در زمینه حل مسائل و پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا و واکنش‌های فیزیولوزیک و به طور کلی ایجاد رفتارهای سازگارانه نقش اساسی دارد. از نظر مایکنبام نقش و تاثیر خودگوئی‌های شخصی بر رفتار غیرقابل انکار است. او با استفاده از شیوه‌ی مداخله گفتگوی شخصی هدایت شده به مراجعین کمک می‌کند تا شرایط مورد نیاز موقعیت را ارزیابی کنند و برای عوامل استرس‌زای آینده نقشه بکشند، به عملکرد خود فکر کنند و برای عوامل استرس‌زای آینده برنامه‌ریزی کنند، به عملکرد خود فکر کنند و خود را برای عمل و اقدام و مقابله تقویت کنند و با ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار خود از ارتباطات موثر و سازنده با محیط لذت ببرند (مایکنیام، ۱۹۹۷). شاید نخستین رویکرد شناختی کامل العیاری که علاقه پژوهشگران شناختی را برانگیخته است، تعلیم خودآموزی مایکنبام است

۱- Silverman

۲- Love

۳- Meichenbaum

(هاوتون[1]، ۱۳۸۴). اهمیت رویکرد مایکنبام به استفاده از زبان و گفتار برای کنترل رفتار باز می‌گردد که در ادامه کارهای لوریا و ویگوتسکی شکل گرفته است (کرین، ۱۳۸۴).

به عبارتی روش خودآموزی مایکنبام دارای دو خاستگاه اصلی است:

۱-درمان منطقی عاطفی الیس: وقتی حادثه فعال کننده‌ای (a) برای فرد اتفاق می‌افتد او بر اساس تمایلات ذاتی خود ممکن است دو برداشت متضاد و متفاوت از (a) داشته باشد: یکی افکار، باورها و عقاید منطقی و عقلانی (rb) و دیگری افکار، برداشتهای غیر منطقی و غیر عقلانی (ib) در حالتی که فرد تابع افکار و عقاید غیر منطقی باشد به عواقب غیر منطقی (ic) دست خواهد یافت و در این حالت فرد انسانیست مضطرب و غیر عادی که شخصیت نا سالم دارد. و در حالتی که تابع افکار و عقاید منطقی باشد به عواقب منطقی (rc) دست خواهد یافت و شخصیت سالمی خواهد داشت.

۲- نظریه لوریا درباره نقش گفتار در کنترل رفتار، یعنی نقش نظم بخشی گفتار (قاسم‌زاده، ۱۳۸۴).

مایکنبام مطرح کرد که می‌توان با تغییر در دستورالعمل هایی که در جریان آن بیماران خود را مورد خطاب قرار می‌دهند، از سمت افکار ناسازگار و برآشوبنده به سوی خودگویی‌های سازگارتری حرکت کرد (هاوتون، ۱۳۸۴). به عقیده مایکنبام (۱۹۷۷)، گفته‌های شخصی یا همان خودگویی‌ها به همان شیوه گفته‌های دیگران، بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. وقتی خودگویی فرد مثبت است او به خودش اجازه می‌دهد تا موفقیت و شانس برایش رخ بدهد. او به ذهن ناخوداگاه خود دستور می‌دهد تا همه منابع را برای موفقیت فراهم کند. اما هنگامی که گفتگوی درونی، منفی باشد، فرد همه چیز را رها می‌کند و تلاشی برای رسیدن به هدف و حتی امتحان موقعیت نمی‌کند. پس خودگویی می‌تواند به واقع رفتار و تفکرات انسان را جهت دهد (سوریا[2]،۲۰۰۴).

خودگویی در سه نوع تعریف شده است: خودگویی تسهیل کننده یا مثبت: جملات مثبتی که بیان کننده عواطف مثبت بوده و دربردارنده تصمیم گیری‌های منطقی و راه‌حل‌های سازنده هستند. خودگویی بازدارنده: جملات منفی هستند که بیان-کننده عواطف منفی بوده و حاکی از فرار از تصمیم-گیری و فقدان مهارت حل مسئله هستند. خودگویی خنثی: جملات مبهمی هستند که هیچ ارتباطی با موضوع مطرح شده ندارند و یا در بردارنده‌ی پیام خاصی نیستند (مرلازی[3]،۱۹۹۳). مایکنبام معتقد است خودگویی‌هایی کاملا مفید هستند که فرد را در جهت تمرکز به زمان حال کمک کنند و بیشتر به وقایع از دید آنچه پیش می‌اید نگاه کنند تا توجه به پیامدهای منفی آینده. همانطور که اشاره شد مرلازی خودگویی‌های مثبت را به نوعی خودگویی تسهیل کننده می‌داند که حاکی از مقابله و توان از عهده بر آمدن هستند و خودگویی‌های منفی را به نوعی خودگویی‌های بازدارنده معرفی می‌کند. جملات مقابله‌ای از نوع خودگویی‌های مثبت هستند که بلافاصله با خودگویی-های منفی مقابله می‌کنند و اثر بازدارندگی آنها را از بین می‌برند. اشتغال به خودگویی‌های منفی در عادات روزانه ما نهفته است، اما می‌توان با تمرین، عادات جدیدی را جایگزین آن نمود. انسان‌ها قادر هستند اگاهانه و با تکرار و تاکید تلقین‌های سازنده و تفکرات عالی و با پرسش‌های مثبت از خود، تجسم و تصورات ذهنی، باورهای جدید مورد نظر خود را در ضمیر

۱- Howton

۲- Soria

۳- Merluzzi

ناخودآگاه خویش بسازند. افکار و اندیشه‌هایمان با تغییر باورها، عوض می‌شوند. تحت تاثیر افکار و اندیشه‌های جدید، احساساتمان دگرگون شده، رفتار و کردارمان نیز تغییر می‌یابند (مک دونالد[۱]، ۲۰۰۱). هر یک از ما انسان‌ها در مورد توانائی‌های خود، استنباط-هایی دارد که بر اساس آن‌ها در مورد موانعی که با آن در زندگی مواجه می‌شود دست به اقدام می‌زند. فردی که فکر می‌کند از عهده انجام کاری برمی‌آید با موفقیت بیشتری می‌تواند از توانائیی‌ها و استعدادهای خود در انجام آن کار استفاده کند. استفاده از منابع فرد در زمان مشخص، بستگی به آگاهی او از منابع خود و چگونگی احساس او نسبت به خود ودیگر افراد دارد (ستیر[۲]، ۱۹۶۴).

شیوه مایکنبام مبتنی بر خودآموزی جهت آگاه شدن افراد از افکار خود از طریق حرف زدن با خود است. بنابراین یکی از تکنیک‌های اصلی این روش بازآموزی مراجعان در زمینه گفتگو با خویش است. تغییر خودگویی های منفی به خودگویی های مثبت می‌باشد. تحقیقات مختلف نشان داده است، خودگویی‌های منفی نقش اساسی در ایجاد تنش یا تشدید آشفتگی‌های هیجانی دارد. مثلاً خودگویی‌های منفی می‌تواند باعث شروع یک حمله هراسی شود. مانند اینکه به خود بگوییم: «این حمله هراسی دوباره اتفاق می‌افتد»،«اگر کنترل خود را از دست بدهم چی؟» «من باید از این جا خارج شوم»، «یا باید با آن بجنگم و آن را از خود دور کنم»، «اگر حمله اتفاق بیفتد من از بین می‌روم»، می‌تواند موجب برانگیختگی فیزیولوژی مانند افزایش ضربان قلب، احساس تنگی در قفسه سینه یا عرق کردن کف دست‌ها شود یا اینکه خودگویی-های منفی می‌تواند علایم فیزیولوژیک اولیه را تشدید نماید و این مهم به نوبه خود باعث هراس بیشتر شود و یا برعکس، خودگوئی‌های مثبت مانند «من می‌توانم آنچه اتفاق می‌افتد را بپذیرم»، «این علائم قبلاً وجود داشته از بین رفته و حالا هم از بین می‌رود»، «این فقط یک ترشح آدرنالین است، که ظرف چند دقیقه تمام می‌شود»، می‌تواند یک حمله هراسی را متوقف نماید یا از شدت آن بکاهد. خودگویی‌های مثبت و منفی هر یک نقش اساسی در تعیین رفتارها و هیجان‌های افراد دارند (بورنی[۳]، ۲۰۰۵). مایکنبام بر این باور است شما با خودگویی‌های منفی به دنیا نیامده‌اید، شما یاد گرفته‌اید که اینگونه فکر کنید. بنابراین می‌توانید یاد بگیرید با خودگویی‌های مثبت موقعیت ترسناک و فشارزا را کنترل کنید. بهترین شیوه مبارزه با خودگویی‌های منفی، استفاده از عبارت‌های مثبت، سازنده و حمایت کننده در موقعیت های مختلف زندگی می‌باشد. یعنی صحبت کردن، نوشتن و تمرین عبارت‌های مثبت، به طوری که خودگویی‌های منفی را نفی یا بی ارزش کند (فال، هالدوم و مارکیوس[۴]، ۲۰۰۴).

روش

در این پژوهش داستان «پیر مرد و دریا» در مقام یک نمونه عملی، بر اساس نظریه‌ی مایکنبام، به شیوه‌ی توصیفی- تحلیلی مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت که داده‌های آن به صورت کتابخانه‌ای جمع‌آوری شد.

یافته‌ها

داستان «پیر مرد و دریا»، یکی از مشهورترین آثار ارنست همینگوی[۵] است که برنده جایزه ی ادبی نوبل[۶] شد. درباره‌ی « سانتیاگو» پیر مرد ماهیگیری است که در

۱- Mac Donald
۲- Satir
۳- Burney
۴- Fall, Haldom & Marcus
۵- Ernest Hemingway
۶- Noble

نهایت ضعف و تنگ دستی، ۸۴ روز است که هیچ صیدی نکرده، « مانولین[۱]» پسرکی است که ماهیگیری را از او یاد گرفته ، مدام به پیر مرد سر می‌زند و با گفته هایش او را امیدوار می‌کند. که تصمیم می‌گیرد برای شکار بهترین و بزرگترین ماهی عمرش به دریا بزند، موفق هم می‌شود ولی ماهی بسیار بزرگ است و سه شبانه روز طول می‌کشد تا بتواند بر ماهی و سختیها غلبه کند اما در راه بازگشت کوسه‌ها به قایق او حمله می کنند و جز اسکلت ماهی، چیزی باقی نمی‌گذارند.

طرح کلی این داستان مبتنی بر گفتگوست که می-توان به گفتگوی بیرونی (گفتگوی پیرمرد و پسرک) و گفتگوی درونی (پیرمرد با خودش) تقسیم کرد. در گفتگوی پسرک و پیرمرد ما شاهد تأثیر گفتگوی دیگران و در گفتگوی پیرمرد با خودش شاهد تاثیر خودگویی بر فرد هستیم.

پیرمرد دارای یک شخصیت آرام و صبور است که گله و شکایتی از وضع خود ندارد و هر جا که می-خواهد از موقعیت خود ناامید شود، پسرک با اینکه پدر و مادرش او را از بودن با پیرمرد منع کرده‌اند- چون معتقدند که پیرمرد در نهایت بد شانسی گرفتار شده است – به پیش او می‌آید و با سخنان مثبت خود، پیرمرد را امیدوار کرده، به سمت جلو پیش می‌برد. پیرمرد قبلاً هم تجربه شکست و پیروزی داشته ولی پسرک نه تنها او را رها نکرده بلکه به او ایمان داشته است (همینگوی: ۲۲) و با جملات مثبت خود چنان تأثیری روی پیرمرد می‌گذارد که به یقین می‌رسد می-تواند بهترین و بزرگترین ماهی عمرش را شکار کند. پس تصمیم می‌گیرد به تنهایی به جایی خیلی دور از ساحل برود تا به هدف خود برسد، و چنین هم می‌شود.

نقش جملات مثبت پسرک بر پیرمرد آنچنان است که حتی در بحبوحه سختی و تنهایی، آنجایی که احساس می‌کند به تنهایی از عهده‌ی کار برنمی‌آید و به سمت ناامیدی می‌رود، آرزو می‌کند که ایکاش پسرک اینجا بود. این حضور نه برای حضور فیزیکی و یاری رساندن است، بلکه بخاطر جملات مثبت پسرک و به تبع آن تأثیرات آن بر پیرمرد است که نیرو، توان و اعتماد به نفس را در او جاری می‌کند.

بخش گفتگوی پیرمرد با خودش که قسمت اعظم داستان و بحث اصلی پژوهش حاضر است، به دو قسمت قابل تقسیم است: ۱- از حضور پیرمرد در دریا تا شکار ماهی ۲- بعد از شکار ماهی تا رساندن آن به ساحل که ما شاهد دو نوع گفتگوی پیرمرد با خود و تأثیر آنها در ارزیابی موقعیت، انتخاب راه حل، عملکرد و نتیجه‌ی آن هستیم. در ادامه به شرح و تحلیل آن پرداخته خواهد شد.

۱- از حضور پیرمرد در دریا تا شکار ماهی و تأثیرخودگویی‌های مثبت:

شروع این بخش با ایجاد اعتماد به نفس در پیرمرد توسط پسرک است که او را به یقین رسانده، امروز یعنی روز ۸۵، روز شانس اوست و چون او بهترین و قویترین ماهیگیران است و از هر لحاظ از دیگران شایسته‌تر است، پس امروز بهترین ماهی عمرش را شکار خواهد کرد (همان: ۳۹).

پیر مرد که با این تفکر شروع کرده از همان ابتدا، حتی کوچکترین مسائل و مشکلات را با دید و پاسخی مثبت تعبیر و حل می کند و به سمت جلو می‌رود: اگر باد سردی می‌وزد و لرزش می‌گیرد، به خود می‌گوید با پارو زدن گرمش خواهد شد (همان: ۴۳)، اگر از ساحل دورشده و دیگر بوی ساحل به مشامش نمی-رسد، بوی نسیم خوش و مست‌کننده‌ی دریا از دور دستها به مشامش می‌رسد (همان: ۴۶) و با خودش فکر می‌کند که چون یک هفته است که در اعماق گردابها تلاش کرده و چیزی به دست نیاورده، امروز بیرون از

۱- Manolin

گردابها تلاش می‌کند تا یک ماهی درشت و بزرگ به تورش بیفتد (همان: ۴۸) پس تمام قلابها را چنان ماهرانه با طعمه می‌پوشاند که امکان ندارد هیچ ماهی بزرگی به آن دهن بزند و طعم آنرا حس نکند (همان: ۴۹) و منتظر یک صید بزرگ می‌ماند.

در این انتظار گاهی افکار منفی به سراغش می‌آیند ولی تابع آنها نمی‌شود و با پاسخهای مثبت و دلگرم کننده بر آنها غلبه می‌کند: مثلا با خود فکر می‌کند که شاید امروز بخت صید نداشته باشد اما به خودش می-گوید: شاید هم امروز روز او باشد و بخت یارش باشد. پس چه بهتر که ناامید نشده و با فراهم کردن شرایط منتظر ورود بخت و اقبال باشد (همان: ۵۱). گاهی به یادش می‌افتد که دیگر پیر و ناتوان شده ولی به خودش می‌گوید که همچنان نیرومند و با مهارت است (همان: ۵۳) و هر لحظه به خودش نوید یک شکار خوب را داده، منتظر لحظه‌ی موعود می‌ماند (همان: ۵۵). تا اینکه چیزی که منتظرش بود اتفاق می‌افتد و قلابش به یک ماهی بزرگ گیر می‌کند و بحران اصلی آغاز می-شود. چون آن یک ماهی بزرگ است که قایق را به دنبال خودش می‌کشد و کشاکشی سخت بین آن و پیرمرد رخ می‌دهد، چنانکه این نبرد و کشاکش سه شبانه روز طول می‌کشد و در این مدت پیرمرد هم برای حفظ و به چنگ آوردن ماهی تلاش می‌کند و هم بر سایر مشکلاتی که پیش آمده غلبه می‌کند. تمام این صبر، شکیبایی و پیروزیهای او مرهون خودگویی‌های مثبتش است که با تمرکز بر حال، برای وقایع و مشکلات راه حلی منطقی پیدا کرده و با کاربرد جملات دستوری مثبت، خود را ملزم به پیروز شدن و غلبه کردن می‌کند.

او ابتدا با صدا کردن ماهی با لفظ « برادر» به خود می قبولاند حریف او یک انسان است که برای پیروزی بر آن باید تمام تلاشش را کرده و شکیبایی زیادی به خرج دهد (همان: ۶۹). در خطاب به ماهی، با به کار بردن جملات دستوری، نشان می‌دهد که او قدرت برتر است و ماهی تحت کنترلش است. برای غلبه بر تنهایی خود سعی می‌کند با صدای بلند با خودش صحبت کند، چون معتقد است اینکار به او قدرت می‌دهد (همان: ۵۹)

او علاوه بر درگیری بیرونی که با ماهی، شرایط جوی، کمبود امکانات، آسیبهای جسمی و ... دارد، در درون خود نیز درگیر است: هم باید بر افکار منفی که به او هجوم می‌آورند غلبه کند و هم بر ضعف جسمانی و ناتوانی‌های ناشی از پیریش. که سر انجام بر همه‌ی آنها از راه خودگویی‌های مثبت و امیدواری‌هایی که به خود می‌دهد، پیروز می‌شود. او ابتدا با جملات عاطفی خودش را آرام می‌کند و روحیه می‌دهد. سپس وقتی که زمان عمل می‌رسد، فعل جملاتش را امری می‌کند تا خود را ملزم به انجام کند (همان: ۱۱۴).

نمونه‌هایی از جملات و خودگویی‌های پیر مرد:

- « من می‌دانستم او اینقدر بزرگ است... من او را با همه‌ی پیکر بزرگ و قدرتش خواهم کشت.... من باید به او نشان بدهم که یک مرد تا چه اندازه قوی و قدرتمند است و تا چه اندازه می‌تواند درد و رنج را تحمل کند (همان: ۹۰)

- برای من هیچ چیزی مشکل نیست، به اندازه‌ی کافی هم نیرومند و شکیبا هستم.

- ماهی متوجه نیست که یک مرد هم رزم او است، آن هم یک پیرمرد پرتجربه.

-ای ماهی تا زنده هستم با تو خواهم بود و دست از طناب بر نمی‌دارم.

- ای ماهی، دوستت دارم اما من پیش از غروب آفتاب امروز تو را خواهم کشت.

– درست است دستم در این وضعیت است اما سرانجام از این وضعیت خارج می‌شود و به دست راستم کمک خواهدکرد.

– کاش می‌توانستم قدرت خودم را به ماهی نشان بدهم و به او بفهمانم من چگونه مردی هستم.

– باید امیدوار باشم، باید عزم و اراده‌ام سست نشود.

– حال من خوب است، دست چپم بهترشده، حالا هرچقدر دوست داری قایق را دنبال خودت ببر.

– به اندازه کافی شعور دارم و حواسم جمع هست، من به اندازه تابناکی ستاره‌ها اندیشه‌ام روشن است.

– پیر....آرام و نیرومند باش.

– ای فکر...اندیشه...آگاه و تیز و روشن باش.

– پیرمرد، زود باش، باید برای فلاکت او کارهای زیادی انجام بدهی، باید همه این کارها را پس از این مبارزات تمام کنی.

– مرد ممکن است نابود شود اما هرگز شکست نمی‌خورد، یک مرد هرگز ناتوان و عاجز نمی‌ماند.

همانطور که مشخص است تمام محتوای صحبتهای وی حاکی از امید بخشی و حفظ انگیزه برای ادامه‌ی مبارزه سنگین وی با ماهی است.که در نهایت بر ماهی پیروز شده و می‌تواند آنرا بدست بیاورد.

۲- بعد از شکار ماهی تا رساندن آن به ساحل و تأثیر خودگویی‌های منفی:

پیرمرد بعد از اینکه به هدف خود یعنی شکار بزرگترین ماهی می‌رسد، کار را تمام شده می‌داند و دست از خودگویی‌های مثبت و تلقین‌هایش بر می‌دارد. گویی با رسیدن به هدف، دیگر انگیزه‌ای ندارد، غافل از اینکه باید آنرا به ساحل برساند. تمام بحرانها و سختی‌هایی که پیرمرد در مرحله‌ی قبل از شکار با آنها مواجه بود، در این مرحله هم وجود دارند یا پیش می‌آیند، با این تفاوت که در مرحله‌ی قبل با تلقین‌ها و خودگویی‌های مثبت، توانست اوضاع را تحت کنترل خود در آورده بر همه‌ی آنها پیروز شود، ولی در این مرحله چون خودگویی‌هایش منفی و ناامیدانه می‌شود، نمی‌تواند بر آنها فایق شود. او نمی‌تواند قبول کند که به تنهایی توانسته چنین ماهی‌ای شکار کند (همان: ۱۲۳) و فکر می‌کند که با خیال و تلقین توانسته خودش را حفظ کند و به راستی احساس ضعف و بیماری می‌کند (همان: ۱۲۴)

در همین افکار منفی است که یک مرحله بحرانی برایش پیش می‌آید: کوسه‌ها برای به دست آوردن ماهی بزرگ حمله می‌کنند، اما این‌بار نمی‌تواند بر افکار منفی‌اش غلبه کند، در نتیجه توان درک و تحلیل موقعیت حاضر را از دست داده، نمی‌تواند رفتار و عملکرد صحیحی داشته باشد.

از همان ابتدا قدرت را از آنِ کوسه می‌داند و امیدی به پیروزی ندارد (همان: ۱۲۶). با خودش می‌گوید: امکان ندارد که بتواند از حمله‌ی کوسه‌ها جلوگیری کند، حتی اگر بتواند بر اولین کوسه غلبه کند باز هم کوسه‌های دیگر به سراغش خواهند آمد و او دیگر نمی‌تواند بر آنها پیروز شود (همان: ۱۳۱) به شدت احساس ضعف، خستگی و جراحت می‌کند. فکر می‌کند هیچ ابزار مناسبی در دست ندارد تا با کمک آن با کوسه‌ها بجنگد. در این شرایط بحرانی و نا امیدی به این نتیجه می‌رسد که خیلی کار مهمی نکرده و اگر هر مرد دیگری جای او بود، حتما می‌توانست همچین ماهی‌ای را شکار کند (همان: ۱۲۹).

با خود می‌گوید ایکاش تمام این اتفاقات و حتی صید ماهی یک رویا باشد (همان: ۱۳۵). این‌بار به جای تمرکز بر حال و یافتن راه حل، فقط به گذشته فکر می‌کند و مدام خود را سرزنش می‌کند که اگر قبلا در خود آمادگی ایجاد کرده بود، چنین اتفاقی نمی‌افتاد و این همه دور شدن او از ساحل کار بسیار اشتباهی بوده است (همان: ۱۳۶). حتی به این نتیجه می‌رسد که نباید

به هیچ چیزی فکر کند و فقط باید منتظر حادثه‌ی بعدی باشد (همان: ۱۳۸). در هر بار حمله‌ی کوسه‌ها پیر مرد احساس شکست بیشتری می‌کند و در خودگویی‌هایش فقط ضعفها و ناتوانایی‌هایش را بر می‌شمارد که آنقدر پیر و فرسوده شده است حتی نمی‌تواند یک چماق بر سر کوسه‌ها بکوبد (همان: ۱۳۸)، خیلی خسته است، حتی روحش نیز خسته و ناتوان است (همان: ۱۳۹). به خود می‌گوید، از همان لحظه که از ساحل خیلی دور شد، بخت و اقبالش را از دست داد... (همان: ۱۴۴).

با خود فکر می‌کند: حالا باید همه چیز تمام شده باشد، پس با خودش می‌گوید: اگر آنها به او حمله کنند، یک مرد بدون اسلحه و در تاریکی چکار می‌تواند بکند، می‌دانست همه‌ی تلاشش بی‌ثمر خواهد بود (همان: ۱۴۶).

دیگر نمونه‌هایی از خودگویی‌های منفی پیرمرد:

- پیرمرد نیزه‌اش را آماده کرد اما... امیدی به پیروزی نداشت.

- امکان ندارد بتوانم از حمله او جلوگیری کنم.

- ضربه را با اینکه امیدی نداشت اما با نهایت کینه و نفرت به مغز کوسه ماهی کوفت.

- ماهی من باز خونریزی می‌کند....باز هم کوسه ماهی به سراغ ماهی من خواهد آمد.

- به اندازه کافی دردسر وجود دارد، وانگهی من که عقلم به آن نمی‌رسد، قدرتش را هم ندارم، درست هم نمی‌دانم.

- تو خیلی چیزها باید با خودت می‌آوردی که هیچ یک را نیاوردی.

- حالا نیزه ماهی‌گیری دارم اما به درد من نمی‌خورد... حالا دو پارو و یک چماق دسته کوتاه دارم آن‌ها به من لطمه زدند...حالا دیگر من پیر شده‌ام.

- من متاسفم که اینطور شد...زیاد دور رفتیم...به همین خاطر با دست خودم هم تو را و هم خودم را نابود کردم.

- تو چکار می‌توانی بکنی؟! اگر در این تاریکی شب به تو حمله کنند تو چکار می‌توانی بکنی؟!

- اگر محلی بود که بخت و اقبال می‌فروختند دلم می‌خواست کمی از آن را بخرم.

- با چه چیزی می‌شود آن را خرید؟ مگر می‌شود بخت و اقبال را با نیزه‌ای از دست داد و با کاردی شکسته و دستانی مجروح خرید؟

در نهایت وقتی کوسه‌ها تمام ماهی شکار شده را خوردند و پیرمرد چیزی برای از دست دادن نداشت، با خودش فکر کرد که چقدر راحت شکست خورد و تا کنون فکرش را هم نمی‌کرد که شکست خوردن به این راحتی باشد (همان: ۱۴۹).

اما نکته‌ی قابل توجه اینست که آن ماهی بزرگی هم که پیرمرد شکار کرده و سه شبانه روز با او جنگید و در نهایت بر او پیروز شد، یک کوسه ماهی بود، اما چون شکار یک ماهی بزرگ را هدف خود قرار داده و تمام افکار و خودگویی‌هایش را معطوف به آن کرده بود، حتی به نوع ماهی‌ای که شکار کرده بود نیندیشید و متوجه نشد آن هم یک کوسه ماهی است، اما زمانی که افکار و خودگویی‌هایش منفی شدند، از همین کوسه ماهی شکست خورد، یعنی از نظر موقعیت، شرایط، مشکلات و سختی‌ها هر دو مرحله یکسان و حتی مرحله اول سخت‌تر بود ولی آنچه که این دو را از هم متمایز کرد و دو نوع نتیجه را به بار آورد، تغییر خودگویی‌های پیرمرد از محتوای مثبت به منفی بود.

پیر مرد از تأثیر صحبت با خودش آگاهی داشت و آنرا برای خود نوعی قدرت محسوب می‌کرد (همان: ۵۹) اما در ارزیابی شرایط مورد نیاز موقعیت ضعیف بود و نتوانست برای عوامل استرس‌زا به صورت کامل

برنامه‌ریزی کند و در میانه هدف خود را از دست داده و شکست خورد. این داستان تصویری کامل از زندگی را ارائه می‌دهد در زندگی همه‌ی انسانها پیش آمده است که برای دست یافتن به یک هدف؛ همه کار انجام می‌دهند، تمام کارها را به درستی به سرانجام می-رسانند، اما به یک باره تمام رویاها و امیدها بر باد می-رود. زندگی هر قدر هم سخت و ناعادلانه باشد، اما باز هم امکان دستیابی به امیدها و رویاها وجود دارد کافیست در خود باور رسیدن را داشته باشیم، هرچه قدر که خویشتن را باور کنیم و آنرا در افکار و خودگویی‌های خود جاری کنیم، همانقدر قادر به تحقق بخشیدن به اهداف و رویاهایمان خواهیم بود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر مشخص کرد همانطور که گفتگوی دیگران بر انسان تأثیر می‌گذارد، گفتگوی انسان با خود نیز بر رفتار و عملکرد او موثر است. بسته به اینکه محتوای گفتگو مثبت باشد یا منفی، می‌تواند اثر سازنده یا مخرب بگذارد.

یافته‌های پژوهش حاضر مشخص کرد وقتی خودگویی فرد مثبت است او به خودش اجازه می‌دهد تا موفقیت برایش رخ بدهد چراکه ذهن به صورت ناخوداگاه دستور می‌دهد تا همه منابع را برای موفقیت فراهم کند. اما هنگامی که گفتگوی درونی، منفی باشد، فرد همه چیز را رها می‌کند و تلاشی در جهت رسیدن به موفقیت نمی‌کند، چرا که ذهن به صورت ناخوداگاه تحت تاثیر این گفتگوها قرارگرفته است، پس خودگویی می‌تواند به واقع رفتار و تفکرات انسان را جهت دهد و هر فرد با تکرار و تمرین می‌تواند ضمن آشنا شدن با خودگویی‌هایش، آنها را تحت کنترل و هدایت خود در آورد. در نهایت می‌توان این اثر را به عنوان الگویی بارز در رویکردهای روانشناختی مبتنی بر فنون بازسازی شناختی معرفی کرد. چنانکه در این بررسی مشخص شد، پیر مرد در یک موقعیت ثابت، تنها با دو نوع تفکر و خود گویی، دو نوع نتیجه را برای خود رقم زد: ابتدا با حذف تفکرات منفی و پاسخ گویی با جملات مثبت، توانست شرایط را تحت کنترل خود در آورده، بر سختی‌ها غلبه کند و نتیجه‌ی دلخواه و هدف مورد نظرخود را به دست بیاورد. اما به محض عدم کنترل افکار منفی و شروع به خودگویی‌های منفی، امید و اعتماد به نفس را در خود تضعیف کرده شرایط را به سمت غلبه‌ی مشکلات و سختی‌ها بر خودش پیش برد و در نهایت مغلوب و شکست خورده‌ی شرایط نامطلوب گردید.

روان درمانگران می‌توانند این داستان را به عنوان یک الگو در تأثیر خود گویی بر رفتار، عملکرد و بازسازی شناختی، به درمان جویان معرفی کنند تا با مطالعه‌ی آن قبل از شروع پروسه‌ی درمان، با نتیجه‌ی این تأثیر آشنا شوند.

تشکر و قدردانی

با سپاس صمیمانه از استاد فرهیخته و عالم، جناب آقای دکتر محمد علی اصغری مقدم[1]، که ایده‌ی اولیه‌ی این پژوهش با راهنمایی‌های ایشان در ذهن نویسندگان شکل گرفت.

۱- استاد، روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

References

Corey, G. (2013) Theory and practice of counseling and psychotherapy. Translate by Sayed Mohammadi, Y. Arasbaran publication, Tehran.

Cornforth, M. (1978), The Theory of Knowledge, translate by Namani, F. & Sanajian, M., Amir Kabir publication, Tehran.

Crain, W.K. (2005), Theory of Development concepts and Application, translate by Khoeenejad, Gh & Rajaee, A. Roshd publication, Tehran.

Habibzadeh, Gh. (2005). Behavioral therapy, base, Issues & outlooks, Arjmandi publication, Tehran.

---------- (1971) Briefly about Luria, journal of psychology and psychiatry, Vol.2, No.3 p.p57-61

Hemingway, E., (2006) The Old Man and Sea, translate by Daryabandari, N., Amir Kabir publication, Tehran.

Howton, K. (2003), Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric Problems a Paracitical Guide, translate by Ghasemzadeh, H., Arjmand publication, Tehran.

Howton, K., Salkovskis, P.M., Joan, K. & Clark, M.D., (1989) Cognitive Behavior Therapy, translate by Ghasemzadeh, H., Arjmand publication, Tehran.

Janet, Z.(2004) Cognitive- Behavioral assessment and therapy with adolescents. Translate by Khodayari Fard, M. & Abedini, Y. Roshd publication. Tehran

Jones, S. R., Fernyhough, C. (2007). Neural correlates of inner speech and auditory verbal hallucinations: A critical review and theoretical integration. Clinical Psychology Review 27, 140–154.

kimberli,R.H(1996). Self-talk in youth with anxiety disorder: state of mind, content spesifity and treatment outcome. Journal of consulting and clinical psychology, 64,941-950

Love,J.(2005)positive self-talk. Cognitive therapy and research, 20,161-180

Luria, R., (2001) The Making of Mind, translate by Ghasemzadeh, H., Iranian Student Book Agency, Tehran.

Luria, A.R(1989), Cognitive & Language, translate by Ghasemzadeh, H., Anzali publication, Tehran.

Meichenbaum, D. (1985), Stress Inoculation Training, translate by Mobini, S. , Roshd publication, Tehran.

Meichenbaum, D (1977). Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach. Plenum Press, New York and London.

Meichenbaum, D (1980). A cognitive – behavioral perspective on intelligence. Intelligence 4, 271-283.

Meichenbaum, D., Goodman, J (1982). Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control. J. Abnormal Psychol. 77:115-26.

Morin, A., Everett, J (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: An hypothesis. New Idax in Psychol. Vol. 8, No. 3, pp. 337-356.

Moseley, P., Fernyhough, C., Ellison, A (2013). Auditory verbal hallucinations as atypical inner speech monitoring, and the potential of neurostimulation as a treatment option. Neuroscience and Bio behavioral Reviews 37, 2794–2805.

Nilipour, R. (2002), Abstracts of Articles of the 2nd International Conference on Cognitive Sciences, March 2002, Tehran.

Pervin, L. & Oliver, J. (2003) Personality: theory and research translate by

Kadivar, P. & Javadi. Aeezh publication. Tehran.

Schunk, D. H (1986). Verbalization and children`s self-regulated learning. Contemporary Educational Psychology 11, 347-369.

Simons, C. J. P., Tracy, D. K., Sanghera, K. K., O'Daly, O., (2010). Functional Magnetic Resonance Imaging of Inner Speech in Schizophrenia. Bio Psychiatry; 67:232–237.

Vygotsky, Vygotsky, A.S. (1974), Mind in Society, translate by Monajem, R. , Scientific Press Institute publication, Tehran.

Vygotsky, L.S., (1992) Thought and Language, translate by Ghasemzadeh, H., Farhangan publication, Tehran.