

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

Masoomeh Mantashlo*¹, Somayeh Mantashlo², Sayed Hojat Moosavi³

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

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

معصومه منتشلو^{۱*}، سمیه منتشلو^۲، سید حجت اله موسوی^۳

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 ناخودآگاه 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 تأثیر این گفتگوها قرار گرفته 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 سخن‌گویی را می‌آموزد و می‌تواند دستورالعمل‌های 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 شکل‌گیری کارکرد جهت‌بخشی، دست‌خوش تحول نسبتاً 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 پیش‌زبانی (یا پیش‌کلامی) یا تفکر بدون زبان و زبان پیش‌عقلی یا گفتار بدون تفکر وجود دارد. در کودکان خردسال، مانند حیوانات، تفکر بدون زبان انجام می‌گیرد. "به عنوان مثال، کوشش کودکان در ماههای اول زندگی برای حل کردن مسائلی مانند دستیابی به اشیاء 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 منحنی‌های مجزای تفکر پیش‌زبانی و زبان پیش‌عقلی به هم می‌رسند؛ در نتیجه، تفکر،

۲. Luria

۳. Crain

۱. Vygotsky

زبانی و زبان، عقلانی می شود. با این حال، زبان و تفکر به طور کامل در هم نمی آمیزند و همواره نوعی استقلال در آنها ادامه می یابد (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 می کند. با این حال، از آنجا که کودک هنوز قادر به متمایز ساختن این دو نقش یا دو کارکرد نیست، اتفاقی رخ می دهد که پیازه آن را گفتار خودمحورانه نامیده است. بنا به گفته کرین (۱۹۷۵)، "کودک درباره نقشه ها و اعمال درونی خود بلند حرف می زند و بین گفتار با خود و گفتار با دیگران (گفتار اجتماعی) تمایزی قائل نمی شود". پس از هفت سالگی، کودک می آموزد که استفاده آشکار از زبان را به موقعیتهایی محدود نماید که می خواهد با دیگران ارتباط برقرار کند؛ و در همین زمان است که نقش تفکر زبان، یعنی نقشی که زبان در تفکر بازی می کند، به صورت گفتار درونی، درونی می شود. گفتار درونی، گفتاری است فشرده، متراکم، گزاره ای و مهم ترین 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 می گیرد که اعمال و صداها دارای معنی اند. برای مثال، کودک می آموزد که دست دراز کردن او به سوی یک شیء برای دیگران این گونه معنی می دهد که او آن شیء را می خواهد. در رابطه با یادگیری زبان، کودک می آموزد که صداها را با معانی آنها تداومی کند. دومین مرحله برای رسیدن به خود نظم دهی انجام تمرین است. کودک حرکاتی را که باعث

جلب توجه دیگران می شود تمرین می کند. همچنین برای تسلط بر زبان با دیگران به گفتگو می پردازد. 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 سامان گر می شوند و نظام علامت درونی می شود" (اسلاوین، ۲۰۰۶). به طور کلی، خود نظم دهی به کنترل فرد بر فرایندهای شناختی اش (تفکر، حافظه، و غیره) گفته می شود. هدف رشد یا تحول این است که فرد از کنترل بیرونی خارج شده و از دیگر سامان دهی به خود سامان دهی تغییر کند. به طور کلی می توان گفت: ابتدا بزرگسالان بر کودک اثر می گذارند، بعد کودک با اطرافیان خود وارد تعامل می شود، و سپس کودک شروع می کند به اثر گذاشتن بر دیگران و بالأخره قادر می شود تا از طریق کلام خود بر رفتار خویشان اثر بگذارد؛ یعنی تعامل اجتماعی را به عنوان بخشی از کارکرد شناختی خود، درونی می سازد. بخش مهم این فرایند، از طریق تبدیل گفتار خودمدارانه به گفتار درونی عملی می شود (پاریلا^۳، ۱۹۹۵).

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

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 مرحله ی نخست، که از ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی را در برمی گیرد، کلام دیگران می تواند فعالیت عملی در کودک برانگیزد، اما معمولاً نمی تواند بازداري ایجاد کند. در مرحله ی 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 بازداري 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 برنامه‌ریزی 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 آسب‌شناسی 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 کرده‌اند، 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 واضح 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. (مایکنام^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، مایکنام گفتار درونی را پیامد اصلی کارکردهای شناختی می‌داند که در زمینه حل مسائل و پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا و واکنش‌های فیزیولوژیک و به طور کلی ایجاد رفتارهای سازگارانه نقش اساسی دارد. از نظر مایکنام 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 (مایکنام، ۱۹۹۷). شاید نخستین رویکرد شناختی کامل العیاری که علاقه پژوهشگران شناختی را برانگیخته است، تعلیم خودآموزی مایکنام است

۲- Love

۳- Meichenbaum

۱- Silverman

(هاوتون^۱، 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 انسانیت 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 دستورالعمل‌هایی 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 ناخودآگاه 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^۲، ۲۰۰۴).

خودگویی در سه نوع تعریف شده است: خودگویی تسهیل کننده یا مثبت: جملات مثبتی که بیان کننده عواطف مثبت بوده و دربردارنده تصمیم‌گیری‌های منطقی و راه‌حل‌های سازنده هستند. خودگویی بازدارنده: جملات منفی هستند که بیان کننده عواطف منفی بوده و حاکی از فرار از تصمیم‌گیری 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^۳، ۱۹۹۳). مایکنبام معتقد است خودگویی‌هایی کاملاً مفید هستند که فرد را در جهت تمرکز به زمان حال کمک کنند و بیشتر به وقایع از دید آنچه پیش می‌آید 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 خودگویی‌های 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 آگاهانه 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

۲- Soria

۳- Merluzzi

۱- Howton

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 می‌یابد (مک دونالد^۱، ۲۰۰۱). هر یک از ما انسان‌ها در مورد توانایی‌های خود، استنباط‌هایی 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 توانایی‌ها 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 و دیگر افراد دارد (ستیر^۲، ۱۹۶۴).

شیوه مایکنام 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 خودگویی‌های منفی به خودگویی‌های 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 خودگویی‌های منفی می‌تواند علایم فیزیولوژیک اولیه را تشدید

نماید و این مهم به نوبه خود باعث هراس بیشتر شود و یا برعکس، خودگویی‌های 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). مایکنام 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 موقعیت‌های 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 مایکنام، 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 جایزه‌ی ادبی نوبل^۶ شد. درباره‌ی «سانتیاگو» پیر مرد ماهیگیری است که در

۳- Burney

۴- Fall, Haldom & Marcus

۵- Ernest Hemingway

۶- Noble

۱- Mac Donald

۲- Satir

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 پیرمرد سر می زند و با گفته هایش او را امیدوار می کند. که تصمیم می گیرد برای شکار بهترین و بزرگترین ماهی عمرش به دریا بزند، موفق هم می شود ولی ماهی بسیار بزرگ است و سه شبانه روز طول می کشد تا بتواند بر ماهی و سختیها غلبه کند اما در راه بازگشت کوسه ها به قایق او حمله می کنند و جز اسکلت ماهی، چیزی باقی نمی گذارند.

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 تأثیر 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 کرده اند- چون معتقدند که پیرمرد در نهایت بد شانسی گرفتار شده است - به پیش او می آید و با سخنان مثبت خود، پیرمرد را امیدوار کرده، به سمت جلو پیش می برد. 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 می گذارد که به یقین می رسد می تواند بهترین و بزرگترین ماهی عمرش را شکار کند. پس تصمیم می گیرد به تنهایی به جایی خیلی دور از ساحل برود تا به هدف خود برسد، و چنین هم می شود. نقش جملات مثبت پسرک بر پیرمرد آنچنان است که حتی در بحبوحه سختی و تنهایی، آنجایی که

۱- Manolin

احساس می کند به تنهایی از عهده ی کار بر نمی آید و به سمت ناامیدی می رود، آرزو می کند 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 می کند.

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 نتیجه ی آن هستیم. در ادامه به شرح و تحلیل آن پرداخته خواهد شد.

۱- از حضور پیرمرد در دریا تا شکار ماهی و تأثیر خودگویی های 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 شایسته تر است، پس امروز بهترین ماهی عمرش را شکار خواهد کرد (همان: ۳۹).

پیرمرد 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 می رود: اگر باد سردی می وزد و لرزش می گیرد، به خود می گوید با پارو زدن گرمش خواهد شد (همان: ۴۳)، اگر از ساحل دور شده و دیگر بوی ساحل به مشامش نمی رسد، بوی نسیم خوش و مست کننده ی دریا از دور دستها به مشامش می رسد (همان: ۴۶) و با خودش فکر می کند که چون یک هفته است که در اعماق گردابها تلاش کرده و چیزی به دست نیاورده، امروز بیرون از

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

در این انتظار گاهی افکار منفی به سراغش می آیند ولی تابع آنها نمی شود و با پاسخهای مثبت و دلگرم کننده بر آنها غلبه می کند: مثلاً با خود فکر می کند 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 می افتد که دیگر پیر و ناتوان شده ولی به خودش می گوید که همچنان نیرومند و با مهارت است (همان: ۵۳) و هر لحظه به خودش نوید یک شکار خوب را داده، منتظر لحظه ی موعود می ماند (همان: ۵۵). تا اینکه چیزی که منتظرش بود اتفاق می افتد و قلابش به یک ماهی بزرگ گیر می کند و بحران اصلی آغاز می شود. چون آن یک ماهی بزرگ است که قایق را به دنبال خودش می کشد و کشاکشی سخت بین آن و پیرمرد رخ می دهد، چنانکه این نبرد و کشاکش سه شبانه روز طول می کشد و در این مدت پیرمرد هم برای حفظ و به چنگ آوردن ماهی تلاش می کند و هم بر سایر مشکلاتی که پیش آمده غلبه می کند. 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 می کند.

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 می دهد که او قدرت برتر است و ماهی تحت کنترلش است. برای غلبه بر تنهایی خود سعی می کند با صدای بلند با خودش صحبت کند، چون معتقد است اینکار به او قدرت می دهد (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 می آورند غلبه کند و هم بر ضعف جسمانی و ناتوانیهای ناشی از پیریش. که سر انجام بر همه ی آنها از راه خودگوییهای مثبت و امیدواریهایی که به خود می دهد، پیروز می شود. او ابتدا با جملات عاطفی خودش را آرام می کند و روحیه می دهد. سپس وقتی که زمان عمل می رسد، فعل جملاتش را امری می کند تا خود را ملزم به انجام کند (همان: ۱۱۴).

نمونه هایی از جملات و خودگوییهای پیر مرد:
- « من می دانستم او اینقدر بزرگ است... من او را با همه ی 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 می تواند درد و رنج را تحمل کند (همان: ۹۰)

- برای من هیچ چیزی مشکل نیست، به اندازه ی 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 نمی دارم.
- 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 خواهد کرد.

- 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 بهتر شده، 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 بحرانا 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 این بار 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 آن 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 ناامیدی به این نتیجه می‌رسد که خیلی کار مهمی نکرده و اگر هر مرد دیگری جای او بود، حتما می‌توانست همچنین ماهی‌ای را شکار کند (همان: ۱۲۹).

با خود می‌گوید یک‌کاش تمام این اتفاقات و حتی صید ماهی یک رویا باشد (همان: ۱۳۵). این بار به جای تمرکز بر حال و یافتن راه حل، فقط به گذشته فکر می‌کند و مدام خود را سرزنش می‌کند که اگر قبلاً 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

- 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 نيزه‌ای از دست داد و با کاردی شکسته و دستانی معجروح 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.

پیرمرد 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

به هیچ چیزی فکر کند و فقط باید منتظر حادثه‌ی بعدی باشد (همان: ۱۳۸). در هر بار حمله‌ی کوسه‌ها پیرمرد 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 نيزه‌اش 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 نيزه 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.

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 می‌رسانند، اما به یک باره تمام رویاها و امیدها بر باد می‌رود. زندگی هر قدر هم سخت و ناعادلانه باشد، اما باز هم امکان دستیابی به امیدها و رویاها وجود دارد کفایت 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 چرا که ذهن به صورت ناخودآگاه 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 تأثیر این گفتگوها قرار گرفته 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، پیرمرد در یک موقعیت ثابت، تنها با دو نوع تفکر و خودگویی، 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 نظر خود 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 خودگویی 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، 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 & Rajaei, 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 Paracritical 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.