

پیچ‌های درون ذهن

صدای درون سرمان، چرا مهم است
و چگونه آن را کنترل کنیم

www.ketab.ir

ایتن کراس

مترجم

فاطمه علی‌نژاد

سرشناسه	کراس، ایتن Kross, Ethan
عنوان و نام پدیدآور	بیج‌بیج‌های درون ذهن: صدای درون سرمان، چرا مهم است و چگونه آن را کنترل کنیم؛ ایتن کراس؛ مترجم فاطمه علی‌نژاد
مشخصات نشر	تهران: آسمون ریسمنو، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۸۹ ص: ۱۴×۱۱ س.م.
شابک	978-622-97431-6-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Chatter: the voice in our head, why it matters, and how to harness it. [2021].
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "نشخوار ذهنی" چه زمانی صدای درونی تبدیل به نشخوار ذهنی می‌شود و چگونه می‌توان آن را تحت کنترل درآورد؟ و "پیچ‌های ذهن: صدای ذهن، اهمیت و نحوه‌های مهار آن" توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال ۱۴۰۰ فیا گرفته است.
عنوان دیگر	صدای درون سرمان، چرا مهم است و چگونه آن را کنترل کنیم
عنوان دیگر	نشخوار ذهنی: چه زمانی صدای درونی تبدیل به نشخوار ذهنی می‌شود و چگونه می‌توان آن را تحت کنترل درآورد.
عنوان دیگر	پیچ‌های ذهن: صدای ذهن، اهمیت و نحوه‌های مهار آن.
موضوع	مکالمه با خود
موضوع	Self-talk
موضوع	اندیشه و تفکر
موضوع	Thought and thinking
موضوع	ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication -- Psychological aspects
شناسه افزوده	علی‌نژاد، فاطمه، ۱۳۷۵-، مترجم
رده بندی کنگره	B۴۶۹۷/۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کاتالانسی ملی	AD۱۲۶۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



آسمون ریسمنو

بیج‌بیج‌های درون ذهن

(صدای درون سرمان، چرا مهم است و چگونه آن را کنترل کنیم)

مولف: ایتن کراس

مترجم: فاطمه علی‌نژاد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۷۷۵۰۰ تومان

طراحی جلد: فرشید خالقی

چاپ و صحافی: قشقای

صفحه‌آرایی: رقیه تیموری

ویراستار: سحر درویش

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

دفتر نشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وحید نظری پلاک ۱۱۲

تلفن: ۰۰۲-۶۶۴۶۶۰۲ - تلگرام: ۰۰۹۱۹۱۵۵۱۸۰۲ - سایت: www.andishehehsan.com

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، واحد ۳۱۷

تلفن: ۰۰۱-۶۶۴۶۶۰۱ andishe_ehsan sociologybookstore

پخش صدای معاصر تلفن: ۶۶۹۷۸۵۸۲

فهرست مطالب

در باره نویسنده.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
نامه غریب و پیچ‌های عجیب.....	۱۶
سفر به درون.....	۱۹
پیچ‌های درون سر.....	۲۲
حالت پیش فرض خود.....	۲۳
معما.....	۲۶
فصل اول چرا با خودمان حرف می‌زنیم؟.....	۲۹
چندکاره بزرگ.....	۳۵
رفتن به عالم خیال.....	۴۱
فصل دوم زمانی که صحبت با خودمان نتیجه عکس می‌دهد.....	۴۷
قطع اتصال و عدد جادویی چهار.....	۵۰
یک دافع اجتماعی.....	۵۵
پیانویی درون سلول‌های ما.....	۶۲
دارایی یا دردسر؟.....	۶۷
فصل سوم کوچک‌نمایی.....	۶۹
تبدیل شدن به پرنده‌ای بر روی دیوار.....	۷۳
تناقض لینکن.....	۷۹
سفر در زمان و قدرت قلم.....	۸۴
فصل چهارم وقتی من، تو شوم.....	۸۹
نام خودت را صدا بزن.....	۹۳
دست به کار شو فردا!.....	۹۹
«شما»ی جهانی.....	۱۰۴

فصل پنجم قدرت و مضرت دیگران ۱۰۹

- از ارسطو تا فروید ۱۱۱
- تله‌نشخوار فکری مشترک ۱۱۴
- کریک یا اسپاک؟ ۱۱۸
- حمایت نامرئی ۱۲۲

فصل ششم از بیرون به درون ۱۲۹

- نیروی طبیعت ۱۳۲
- کوچک کردن خود ۱۳۷
- قاعده نادال ۱۴۳

فصل هفتم جادوی ذهن ۱۴۹

- از عروسک‌های نگرانی تا اسپری بینی ۱۵۳
- انتظارات مهم ۱۵۶
- جادوی ماهیگیری با کوسه‌ها ۱۶۲
- جادوی ذهن ۱۶۸

نتیجه‌گیری ۱۷۱

ابزارها ۱۸۱

- ابزارهایی که خودتان می‌توانید به کار بگیرید ۱۸۲
- ابزارهایی که وجود دیگران در آن‌ها الزامی است ۱۸۵
- ابزارهایی برای ارائه مشاوره پیچ ۱۸۵
- ابزارهایی برای دریافت مشاوره پیچ ۱۸۷
- ابزارهایی که به محیط اطراف مربوط می‌شوند ۱۸۸

مقدمه

در تاریکی اتاق نشیمن ایستاده بودم، انگشتانم را به دور دسته چوب بیسبال محکم می‌فشردم، مفصل انگشتانم از شدت فشار، سفید شده بودند. از پنجره اتاق به تاریکی بیرون خیره شده بودم، ناامیدانه تلاش می‌کردم تا در مقابل مرد دیوانه‌ای که تا به حال ندیده بودم از همسرم و دختر تازه متولدشده‌ام محافظت کنم. از شدت ترس حتی نمی‌دانستم که چه کاری دارم انجام می‌دهم و یا اگر مرد دیوانه سر برسد دقیقاً چه کاری باید انجام بدهم. تمام افکاری که از ذهنم می‌گذشت تنها یک چیز را تکرار می‌کرد.

مقصر همه این‌ها خودم هستم. من یک نوزاد سالم و زیبا دارم و همسری که عاشق من است. هر دوی آن‌ها را در معرض خطر قرار دادم. من چه کردم؟ چگونه قرار است این مسئله را حل کنم؟ همه این افکار، مانند یک تَرَن هوایی ترسناک از ذهنم رد می‌شدند و من نمی‌توانستم از شر آن‌ها خلاص شوم.

گرفتار شده‌ام - نه تنها در نشیمن تاریک خانه‌ام، بلکه در کابوس ذهن خودم. من، دانشمندی که آزمایشگاه مخصوص خویشتن‌داری را اداره می‌کند، متخصص مهارکردن افکار مزاحم فزاینده، ساعت سه صبح با یک چوب بیسبال در دستم از پنجره به بیرون زلزده بودم و عذاب می‌کشیدم؛ اما نه از دست لولو خرخره‌ای که آن نامه دیوانه‌وار را نوشته بود، بلکه از دست لولو خرخره درون ذهن خودم!

چه شد که به اینجا رسیدم؟