

پنج پچه‌های ذهن

صدای ذهن، اهمیت و نحوه‌ی مهار آن

ایتان کراس

مترجمان

مژگان جهانگیر

علی شفیقی



۱۴۰۰



کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- کراس، ایتن : شناسه
Kross, Ethan
- عنوان و نام پدیدآور : پیچیده‌های ذهن: صدای ذهن، اهمیت و نحوه‌ی مهار آن / ایتان کراس، مترجمان
مژگان جهانگیر، علی شفیقی.
- مشخصات نشر : تهران: نشانه، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : [۲۰۱] ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک : 978-600-6674-51-5
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
- یادداشت : Chatter: the voice in our head, why it matters, and how to harness it, [2021].
- موضوع : صدای ذهن، اهمیت و نحوه‌ی مهار آن.
- موضوع : مکالمه با خود، Self-talk
- موضوع : اندیشه و تفکر، Thought and thinking
- موضوع : ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی، Communication-Psychological aspects
- شناسه افزوده : جهانگیر، مژگان، ۱۳۴۳ - مترجم
- شناسه افزوده : شفیقی، علی، ۱۳۸۰ - مترجم
- شناسه افزوده : شفیقی، فرهاد، ۱۳۳۵ -
- رده‌بندی کنگره : BF ۶۹۷/۵
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۰۶۶۶۵

www.ketab.ir



پنج پچه‌های ذهن

نویسنده	ایتان کراس
مترجمان	مژگان جهانگیر - علی شفیقی
چاپ اول	۱۴۰۰
شمارگان	۴۰۰
کلاژ نقاشی روی جلد	نادر صفاری املشی
صفحه آرای	فاطمه بابایی
چاپ و صحافی	پردیس دانش
شابک	۹۷۸۶۰۰۶۶۷۴۵۱۵
قیمت	۷۰۰۰۰ تومان

میدان هفتم تیر، خیابان بهار شیراز، خیابان سلیمان خاطر، کوی آیرم لویی، پلاک ۸

تلفکس: ۸۸۸۳۵۷۶۷ - همراه: ۰۹۱۲۵۰۳۰۸۶۰

email: nashr.neshaneh@gmail.com @nashr.neshaneh

حق چاپ و انتشار مخصوص نشر نشانه است.

فهرست

مقدمه	۹
فصل یک: چرا گفت‌وگوی درونی داریم؟	۲۳
فصل دو: وقتی گفت‌وگوی درون نتیجه‌ی عکس می‌دهد	۴۱
فصل سه: از خود فاصله بگیرید تا مسئله را بهتر ببینید	۶۵
فصل چهار: استفاده از «تو» به جای «من»	۸۷
فصل پنج: تأثیر مثبت یا منفی دیگران	۱۰۷
فصل شش: طبیعت، عاملی برای مراقبت از صدای درون	۱۲۹
فصل هفت: اعجاز ذهن	۱۵۱
نتیجه‌گیری	۱۷۵
ابزارها	۱۸۵
درباره‌ی نویسنده	۱۹۶
تقدیر و تشکر	۱۹۷

مقدمه

در اتاق نشیمن تاریک ایستادم، انگشتانم از شدت فشار به دسته‌ی پلاستیکی چوب بیس‌بال، سفید شده بود. در تاریکی شب، مستأصل و خیره بیرون را نگاه می‌کردم و می‌خواستم در برابر یک روانی ناشناس از همسر و دخترم محافظت کنم. از فرط وحشت متوجه رفتارم نبودم و نمی‌دانستم اگر در عمل با آن مرد روبه‌رو شوم، چه خواهم کرد. افکار منفی بی‌وقفه در ذهنم می‌چرخیدند.

به خودم گفتم: «همه‌اش تقصیر خودته. به دختر سالم و خوشگل و به همسر مهربون داری ولی هر دو رو به خطر انداختی. چه کار کردی؟ چطوری می‌خوای حلش کنی؟» این افکار خوفناک همچون اسبی لگام‌گسیخته مهارناشدنی بودند.

نه فقط در نشیمن تاریک که در تاریکخانه‌ی ذهنم گیر افتاده بودم. من، مدیر لابراتوار تخصصی مطالعات خویشتن‌داری و متخصص مهار افکار آشفته‌ی منفی و گریزناپذیر، ساعت سه صبح، چوب بیس‌بال در دست، از پنجره بیرون را می‌پاییدم و نه تنها از دیوی که نامه‌ی تهدیدآمیز را فرستاده بود بلکه از دیو درون سرم در وحشت و عذاب بودم. چطور به این نقطه رسیدم؟

نامه و هنگامه‌ی درون

آن روز را مثل روزهای دیگر آغاز کردم.