

همه‌ی درون

www.ketab.ir

نوشته‌ی ایتان کراس

ترجمه از عنبر صدیقی

Kross, Ethan : کراس، ایتان

سرشناسه

: مهمه‌ی درون/نوشته‌ی ایتان کراس ؛ ترجمه از عنبر صدیقی.

عنوان و نام پدیدآور

: قم: طرحواره، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر

: ۲۱۶ ص.

مشخصات ظاهری

: 978-622-6358-34-7

شابک

: Chatter : the voice in our head, why it matters, and how to harness it

عنوان اصلی

: Thought and thinking اندیشه و تفکر ؛ Self-talk مکالمه با خود

موضوع

ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی Communication -- Psychological aspects

: صدیقی، عنبر، ۱۳۴۲ - مترجم

شناسه افزوده

: ۵/۶۹۷BF

رده بندی کنگره

: ۱/۱۵۸

رده بندی دیویی

: ۸۶۷۲۳۷۱

شماره کتابشناسی ملی

Kross, Ethan : کراس، ایتان

سرشناسه

همه‌می درون

نام کتاب

ایتان کراس

نویسنده

عنبر صدیقی

مترجم

یاسر محمدی

ویراستار

۵۰۰ نسخه

تیراژ

۶۵۰۰۰ تومان

قیمت

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۳۴-۷

شابک

اول؛ زمستان ۱۴۰۰

چاپ

۲۱۶ صفحه وزیری

قطع

www.tarhvareh.ir



انتشارات طرحواره



فهرست مطالب.....

❖ مقدمه	۱۱
نامہ و خودگویی	۱۴
درون‌نگری	۱۷
حالت عدم حضور ما	۲۱
معما	۲۵

❖ فصل اول

❖ علت گفتگو با خود	۲۶
چندمنظوره عجیب	۳۵
اثرات رؤیا در جهت کمک به ما	۴۱
سفر به هیروت	۴۲

❖ فصل دوم

❖ نتیجه‌ی معکوس صحبت با خود	۴۷
اضطراب، وحشت، ترس	۵۱
عدد جادویی چهار و جدایی	۵۲
یک دافعه اجتماعی	۵۸
پیانوی درون سلول‌های ما	۶۶
دارایی یا تعهدات؟	۷۱

❖ فصل سوم

❖ کاهش بزرگنمایی	۷۳
مشاهده‌گری به سبک مگس روی دیوار	۷۹
تناقض سلیمان	۸۶
سفر زمانی و قدرت قلم	۹۳

❖ فصل چهارم

- ❖ تبدیل ضمیر «من» به «شما» ۹۹
- نامت را بگو ۱۰۶
- «فرد» شروع کن تو می توانی ۱۱۲
- شما نوعی ۱۱۷

❖ فصل پنجم

- ❖ قدرت و خطر دیگران ۱۲۳
- از ارسطو تا فروید ۱۲۷
- تله‌ای به نام نشخوار فکری مشترک ۱۳۰
- کریک یا اسپوک؟ ۱۳۴
- حمایت نامشهود ۱۳۹

❖ فصل ششم

- ❖ حاشیه بیرونی ۱۴۶
- نیروی طبیعت ۱۵۲
- خود کوچک‌بینی ۱۵۹
- اصل نادال ۱۶۵

❖ فصل هفتم

- ❖ جادوی ذهن ۱۷۱
- از عروسک‌های نگران تا اسپری بینی ۱۷۷
- انتظارات بزرگ ۱۸۲
- ماهگیری جادویی با کوسه‌ها ۱۸۸
- جادوی ذهن ۱۹۶
- نتیجه‌گیری ۱۹۷

دیباچه‌ای از مترجم

این کتاب حاصل بیست سال پژوهش «ایتان کراس»، استاد روانشناسی و علوم اعصاب دانشگاه میشیگان و دیگر همکاران اوست.

- چرا با خودمان گفتگو می‌کنیم؟ مزایا و معایب آن چیست؟

به اعتقاد «ایتان کراس» این عمل نوعی مزیت کلامی در جهت حل مسأله و آینده‌نگری محسوب می‌گردد. در واقع هویت و حافظه‌ی معطوف به خویشتن ما از حرف زدن با خود شکل می‌گیرد. اما مشکل، زمانی آغاز می‌شود که این صدای درونی از کنترل ما خارج شده و آرام نمی‌گیرد. در زمان مشاجره یا رویدادهای ناخوشایند، در درون ما مکالمه‌ای بی‌وقفه و آزاردهنده اتفاق می‌افتد. ما با سرعت بالا به طور مداوم وقایع و استدلال‌ها را برای خود مرور می‌کنیم. در نتیجه‌ی این مرور بی‌وقفه‌ی ذهنی، خسته و ناتوان می‌شویم که مانع تمرکزمان می‌گردد. همزمان نیز میل شدیدی به بیرون‌سازی و گفتن این افکار به دیگران شکل می‌گیرد. این حرف‌های آزاردهنده موجب فاصله گرفتن دیگران از ما، تشدید خودگویی و تنهایی بیشترمان می‌گردد. راه‌حل چیست؟

مطالعات «ایتان کراس» نشان می‌دهد، تجسم خود از فاصله‌ی دور، تجسم خود در آینده یا گذشته، گفتمان عمومی به جای اختصاصی و حتی سرزنش شخص خطاب کردن خویشتن یا استفاده از نام خود به جای ضمیر اول شخص «من» در جریان مکالمه، از راه‌های کاهش سرعت موتور گفتگوی درون ذهن است.

راه‌های کاربردی و مؤثر دیگری در جهت کاهش خودگویی همانند حضور در طبیعت و مکان‌هایی سرسبز، یادداشت روزانه، شرکت در مراسم دسته جمعی، لمس فیزیکی و عاطفی دیگران در این کتاب به تفصیل بحث شده است. به این ترتیب یادگیری مطالب جدید و به کارگیری راهبردهای عملی کتاب جدید باعث هیجان، شوق و امیدواری به جای استرس و ناامیدی خواهد شد که از زندگی کردن و تعامل با دیگران لذت بیشتری ببرید.

عنبر صدیقی

مترجم