

هممهی درون

ایتان کراس

انتشارات طر حواره
مترجم:

عنبر صدیقی

سرشناسه: کراس، ایتن - Kross, Ethan
عنوان و نام پدیدآور: همهمه‌ی درون/نوشته‌ی ایتان کراس؛ ترجمه از عنبر صدیقی.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۳۴-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
عنوان اصلی:

Chatter : the voice in our head, why it matters, and how to harness it
موضوع: مکالمه با خود-Self-talk / اندیشه و تفکر - Thought and thinking
ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی - Psychological aspects -- Communication
شناسه افزوده: صدیقی، عنبر، ۱۳۴۲-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۲۳۷۱

نام کتاب: همهمه‌ی درون

نویسنده: ایتان کراس

مترجم: عنبر صدیقی

صفحه آرایشی: موسسه فرهنگی و هنری طرحواره امید

ویراستار: یاسر محمدی

تیراژ: ۲۰۰ جلد

چاپ: دوم / پاییز ۱۴۰۳

قیمت: ۱،۷۰۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۳۴-۷



انتشارات طرحواره



شما می توانید از سایت انتشارات طرحواره به آدرس اینترنتی

www.tarhvareh.ir

کتاب مورد نظر خود را سفارش بدهید

سرشار از ستایش است همراهی همسری مهربان و مهربانی فرزندان دوست داشتنی و
من چه خوشبختم که از داشتن این نعمت‌های الهی بهره‌مندم.

و چه سعادتمندم که الطاف استادی دلسوز جناب آقای دکتر مهربار در ترجمه‌ی این
کتاب یارای من شد.

و برای برگزیدن کلمات و جملاتی که زینده‌ی نگاه خوانندگان عزیز باشد از آقای
یاسر محمدی سپاسگزارم.

انتشارات طرحواره

فهرست

۷	 دیباچه‌ای از مترجم
۹	 مقدمه
۱۰	 نامه و خودگویی
۱۲	 درون‌نگری
۱۶	 حالت پیش فرض
۱۸	 معما
۲۱	 علت گفتگو با خود
۲۷	 چندمنظوره عجیب
۳۲	 اثرات رؤیا در جهت کمک به ما
۳۳	 سفر به هیروت

فصل دوم

نتیجه معکوس صحبت با خود/ ۳۷

۴۰	 اضطراب، وحشت، ترس
۴۱	 عدد جادویی چهار و جدایی
۴۶	 یک دافعه اجتماعی
۵۲	 پیانوی درون سلول‌های ما
۵۶	 دارایی یا تعهدات؟

فصل سوم

کاهش بزرگنمایی/ ۵۹

۶۳	 مشاهده‌گری به سبک مگس روی دیوار
۶۹	 تناقض سلیمان
۷۴	 سفر زمانی و قدرت قلم

فصل چهارم

تبدیل ضمیر «من» به «شما»/ ۷۹

۸۴	 نامت را بگو
----	-------------------

فهرست

- ۸۹ «فرد» شروع کن تو می توانی
- ۹۳ «شما»ی نوعی

فصل پنجم

قدرت و خطر دیگران / ۹۷

- ۱۰۰ از «ارسطو» تا «فروید»
- ۱۰۳ تله ای به نام نشخوار فکری مشترک
- ۱۰۶ «کریک» یا «اسپوک»؟
- ۱۱۰ حمایت نامشهود

فصل ششم

حاشیه بیرونی / ۱۱۵

- ۱۱۹ نیروی طبیعت
- ۱۲۴ خود کوچک بینی
- ۱۲۹ اصل «نادال»
- ۱۳۵ جادوی ذهن
- ۱۳۹ از عروسک های نگران تا اسپری بینی
- ۱۴۳ انتظارات بزرگ
- ۱۴۸ ماهیگیری جادویی با کوسه ها
- ۱۵۴ جادوی ذهن

نتیجه گیری / ۱۵۵

- ۱۶۳ ابزارها
- ۱۶۴ روش هایی که می توانید بر روی خودتان اجرا کنید:
- ۱۶۷ دیگر ابزار تأثیرگذار بر خودگویی
- ۱۶۸ راهبردهایی برای دریافت حمایت از دیگران در زمان خودگویی:
- ۱۷۰ ابزارهایی در رابطه با محیط:

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 حراف‌ی آزاردهنده موجب فاصله گرفتن دیگران از ما، تشدید خودگویی و تنهایی بیشترمان می‌گردد. راه حل چیست؟

مطالعات «ایتان کراس» نشان می‌دهد، تجسم خود از فاصله‌ی دور، تجسم خود در آینده یا گذشته، گفتمان عمومی به جای اختصاصی و حتی سوم 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

انتشارات طرحواره