

CHATTER
ETHAN KROSS

کنترل ذهن و راج

۲۶ ابزار برای استفاده از گفتگوهای درونی

مترجم: فرخ بافنده

نویسنده: ایتن کراس

Kross, Ethan

کراس، ایتن

کنترل ذهن وراج: ۲۴ ابزار برای استفاده از گفتگوهای درونی /
نویسنده ایتن کراس؛ مترجم فرخ بافنده.
تهران: بذرخرد، ۱۴۰۰.

ISBN: 978-622-7758-47-4

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Chatter: the voice in our head, why it matters,
and how to harness it 2021

۱. مکالمه با خود. ۲. اندیشه و تفکر. ۳. ارتباط -- جنبه های روان شناسی
بافنده، فرخ. ۱۳۵۷ - مترجم

۱۵۸/۱

BF ۶۹۷/۵

۱۴۰۰

۸۶۸۹۸۱۰

کتابخانه ملی ایران

کنترل ذهن وراج

نویسنده: ایتن کراس

مترجم: فرخ بافنده

طراح جلد: مرگان کریمی

صفحه آرا: فریبا علیجانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۷۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۸-۴۷-۴

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

فهرست

۹		سخن ناشر
۱۱		کارم نخست
۴۵		فصل ۱: چرا با خودمان حرف می‌زنیم؟
۴۳		فصل ۲: وقتی صحبت کردن با خودمان نتیجه‌ای عکس می‌دهد
۶۷		فصل ۳: به عقب زوم کردن
۹۱		فصل ۴: وقتی من تبدیل می‌شود به تو
۱۱۳		فصل ۵: خیر و شر دیگران
۱۳۵		فصل ۶: از بیرون به درون
۱۵۷		فصل ۷: جادوی ذهن
۱۷۹		کارم آخر
۱۸۹		پی‌نوشتها



www.ketab.ir

www.ketab.ir

www.ketab.ir

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سخن‌ناشر



ما مخاطب شماره یک خودمان هستیم؛ حتی اگر ساکت باشیم و لب‌هایمان تکان نخورد، در پس ظاهر آرام و متفکرمان گفتگوی ذهنی بی‌وقفه‌ای با خودمان داریم. این گفتگوی ذهنی یک‌ریز، در واقع این ذهن و راج، گاهی تبدیل به بی‌رحم‌ترین دشمنان می‌شود؛ منتقد جدی و بی‌رحمی که مدام ناکامی‌هایمان را به ما یادآوری و دستاوردهایمان را بی‌ارزش می‌کند. اما از آن جایی که راه‌گزینی از آن نیست، بنابراین چاره‌ای هم جز مدارا نداریم و چه بهتر که در این همراهی کج‌مدار و مریز، دست بالا را داشته باشیم.

حالا یک‌سال می‌شود که بذر خود در مسیر اخیر خود حرکت می‌کند و در آن جا افتاده است؛ مسیری که تمام راه‌های فرعی آن به توسعه‌ی فردی ختم می‌شود. در این مدت به موضوع‌های گوناگونی پرداخته‌ایم که همگی با این هدف انتخاب شده‌اند. از کتاب‌های راهنمای زمان‌هایی که شکست، اندوه و فشار را تحمل می‌کنیم گرفته تا آن‌هایی که با راهکارهایشان ما را دعوت به ذهن‌آگاهی یا کنترل نیروی واژه‌ها یا آموختن نکته‌های کوچک و کاربردی فرهنگ‌های گوناگون برای یک زندگی شاد و آرام می‌کنند.

این کتاب‌ها در کنترل ذهن و راج و در هفت فصل تکلیف ما را با این گفتگوی ذهنی روشن می‌کند. در فصل اول با مثال‌های متعدد به چرایی این رفتار می‌پردازد؛

در فصل دوم از زمانی می‌گویند که وراجی‌های ذهن نتیجه‌ی عکس می‌دهد و باعث می‌شود مهارت‌هایمان از کنترل‌مان خارج شود؛ فصل سوم به ما توصیه می‌کند چند قدم عقب برویم و زاویه‌ی دیدمان را گسترش دهیم تا روی مشکل‌مان متمرکز نشویم و خودمان را محدود به آن نکنیم؛ در فصل چهارم از آن زمان‌هایی می‌گویند که ما برای خودمان «تو» می‌شویم نه «من»، برای آنکه از خودمان فاصله بگیریم و شاید با این راه صدای درونمان را کنترل کنیم؛ فصل پنجم ما را با مفهوم «هم‌نشواری ذهنی» آشنا می‌کند، مفهومی که به نقش دیگران - خیر یا شر، مثبت یا منفی - در این فرآیند اشاره می‌کند؛ فصل ششم رویکرد از برون به درون را شرح می‌دهد، اهمیت محیط بیرونی را. فصل هفتم در خصوص جادوی ذهن است و برای توصیف دقیق‌تر مثال دارونما را می‌زند.

امیدواریم تمام این واژه‌ها و راهکارها و ابزارها راهی باشد برای اینکه مخاطب شماره یکمان تبدیل به بهترین رفیق و حامی‌مان هم بشود.