

من بیش از حد فکر می‌کنم
شیوه هدایت افکار

کریستل پُتی کُلن
ترجمه حامد حکیمی



بیش‌نو

www.ketab.ir

سرشناسه	پتی کلن، کریستل / Petitcollin, Christel
عنوان و نام پدیدآور	من بیش از حد فکر می‌کنم: شیوه هدایت افکار
مشخصات نشر	کریستل پتی کلن؛ ترجمه حامد حکیمی، تهران: پینش نو، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	[۲۲۳] ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۲۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Je pense trop: comment canaliser ce mental envahissant, 2010.
یادداشت	واژه‌نامه.
موضوع	افکار مزاحم
موضوع	پرورش ذهن
شناسه افزوده	حکیمی، حامد، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره	RC۵۳۱
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۱۴۶۰۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا.

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،
ساختمان پینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

من بیش از حد فکر می‌کنم

نویسنده: کریستل پتی کلن

مترجم: حامد حکیمی
طراحی جلد: کیوان روشن‌بین
صفحه‌آرایی: مصطفی مرادی آهنی
چاپ اول: ۱۴۰۲
ناظر چاپ: امیرحسین نذیری
چاپ: آبرنگ نوین
تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۹۲۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۲۳-۸



www.binesh-no.com

nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

binesh_no

فهرست مطالب

۸	 مقدمه
۱۹	بخش اول: ساختار ذهنی پیچیده
۲۰	 فصل اول: گیرنده‌های بسیار حساس
۳۴	 فصل دوم: از حساسیت بیش از حد تا هشپاری بیش از حد
۵۲	 فصل سوم: سیم‌کشی عصبی متفاوت، تفاوت بین راست مغزها و چپ مغزها
۸۹	بخش دوم: شخصیت اصیل
۹۰	 فصل اول: خلاء هویتی
۱۱۰	 فصل دوم: آرمان‌گرایی: تشنه امر مطلق
۱۲۰	 فصل سوم: روابط دشوار
۱۵۳	بخش سوم: خوب زیستن با وجود پرکاری ذهنی
۱۵۴	 فصل اول: شوک ناشی از فهم پرکاری ذهنی
۱۶۴	 فصل دوم: مرتب‌سازی و سازمان‌دهی افکار
۱۸۰	 فصل سوم: بازیابی تمامیت وجودی
۱۹۰	 فصل چهارم: بهینه‌سازی عملکرد مغز
۲۰۰	 فصل پنجم: پرکاری ذهنی و زندگی خوب در جامعه
۲۱۰	 نتیجه‌گیری: چرا؟
۲۱۶	 منابع
۲۲۰	 واژه‌نامه فارسی به فرانسوی
۲۲۲	 واژه‌نامه فرانسوی به فارسی

کمیل دانشجوی دختر بیست ساله‌ای بود که برای مشکل «کمبود اعتماد به نفس» نزد من آمد. به محض اینکه صحبت در مورد مشکلش را شروع کرد، هیجان‌اتش او را در خود فروبرد. لبش را گاز گرفت، مشتش را روی دهانش فشار داد و سعی کرد جلو گریه‌اش را بگیرد. مدام از اینکه بیش از حد حساسیت نشان می‌داد عذرخواهی می‌کرد؛ در عین حال، نوبت آن می‌آمد که خودش را جمع و جور کند و توضیحاتش را کامل کند. همین طور که صحبت‌هایش را ادامه می‌داد، در ذهن من تصویر یک دختر درخشان و خلاق شکل گرفت که هیچ ایراد آشکاری در فعالیت‌هایش نداشت. اتفاقاً کاملاً برعکس، در دانشگاه هر ترم را با موفقیت به پایان می‌برد و همه چیز خوب بود. دانشجویان دیگر هر چه بیشتر در تحصیلاتشان پیش می‌رفتند اعتماد بیشتری به خودشان پیدا می‌کردند، اما کمیل این گونه نبود: هر چه زمان بیشتری می‌گذشت، او بیشتر به خودش شک می‌کرد. دانشجویان دیگر در مسیری که پیش می‌رفتند بیشتر به خودشان اطمینان پیدا می‌کردند و به تدریج جایگاه خود را در جامعه پیدا می‌کردند. اما کمیل برعکس، احساس می‌کرد دارد بیشتر گم می‌شود و مدام از خودش می‌پرسید که آیا انتخاب درستی کرده است یا نه. احساس می‌کرد حقه‌باز و شیاد است. در زندگی اجتماعی‌اش هم احساس می‌کرد با بقیه فرق دارد. علائق و گفت‌وگوهای دوستانش همیشه با آنچه او دوست داشت و برایش مهم بود

تفاوت بسیاری داشت. در مهمانی‌ها، ناگهان حس تنهایی و انزوای عجیبی درونش حس می‌کرد و از خودش می‌پرسید که آنجا چه می‌کند و چرا بقیه این قدر از این مهمانی سطحی و پوچ لذت می‌برند. خوشحالی آن‌ها به نظرش مصنوعی می‌رسید و فقط در فکر این بود که هرچه زودتر به خانه‌اش بازگردد. مدت‌هاست که کمیل سعی می‌کند بفهمد مشکلش کجاست. او پر از شک و تردید و سؤال و افکار عجیب و غریب بود؛ مدام این‌ها در سرش می‌چرخید و احساس اضطراب و ناامیدی‌اش افزایش می‌یافت. فاصله‌چندانی با افسردگی نداشت.

البته کمیل تنها نیست؛ افراد دیگری هم با سنین مختلف و با مشکل مشابه نزد من می‌آیند. آن‌ها حس می‌کنند با اطرافیان‌شان تفاوت‌های بسیاری دارند، خودشان را بی‌اثر می‌دانند و احساس می‌کنند که مغزشان از فرط کار زیاد داغ کرده است.

این کتاب هم، مانند دیگر کتاب‌های من، براساس تجارب روان‌درمانی‌ام نوشته شده است. سال‌هاست که می‌تسیم و به افرادی که برای درمان نزد من می‌آیند گوش می‌دهم. هفده سال است که گوش می‌دهم، مشاهده می‌کنم و سعی می‌کنم هر کدام از مراجعانم را درک کنم. یاد گرفته‌ام آن چیزی را که اریک برن^۱ - پدر رویکرد تحلیل رفتار متقابل - «گوش دادن مریخی» می‌نامید، در عمل انجام دهم. یعنی من، مانند یک ضبط صوت معیوب، برخی کلمات یا بعضی قسمت‌های جمله را بهتر از کلمات و جملات دیگر ثبت و ضبط می‌کنم. این شیوه گوش دادن خاص باعث می‌شود واژه‌های مهم، جملات کلیدی و نکات اصلی را از بقیه موضوعات جدا کنم.

به این ترتیب، برخی جملات کوتاهی که از برخی اشخاص می‌شنوم، توجه من را بسیار به خود جلب می‌کند. مانند:

• من بیش از حد فکر می‌کنم.