

چه کسی مغز مرا خاموش کرد؟

دکتر کارولاین لیف

زمن کریمی

www.ketab.ir

سرشناسه: لیف، کارولین، ۱۹۶۳ - م. Leaf, Caroline
 عنوان و نام پدیدآور: چه کسی مغز مرا خاموش کرد؟: کنترل افکار و احساسات
 سمنی/کارولاین لیف: ترجمه رامین کریمی
 مشخصات نشر: تهران: رامین کریمی، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۲۲۹-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Who switched of my brain?: Controlling toxic thoughts and emotions
 موضوع: اندیشه و تفکر/ آرامش ذهنی/ بحران‌زدایی
 موضوع: Peace of mind /Thought and thinking
 شناسه: کریمی، رامین، ۱۳۶۷ - مترجم
 رده‌بندی کنگر: ۹/۹۹/۱۳۹۵
 رده‌بندی دی‌سی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسه ملی: ۴۲۷۵۱۶۹

شناسنامه

عنوان اصلی: چه کسی مغز مرا خاموش کرد؟
 عنوان فرعی: کنترل افکار و احساسات سمنی
 نویسنده: دکتر کارولاین لیف
 مترجم: رامین کریمی
 ناشر: مترجم
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول
 سال چاپ: ۱۳۹۵
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۲۲۹-۲
 قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
 تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۰۰۷۳۳۷۱

۱۱.....	یادداشت مؤلف
۱۳.....	بخش یک: مغز خود را روشن کنید
۱۵.....	فصل یک: ک: مقدمه
۲۱.....	فصل دو: فکر سمی چیست؟
۲۹.....	بخش دو: استرس
۳۱.....	فصل سه: استرس و موارد منفی دوازده گانه
۴۱.....	فصل چهار: مسیر سمی
۴۹.....	بخش ۳: دانش فکر
۵۰.....	مقدمه بخش سوم
۵۳.....	فصل پنج: گردآوری
۶۳.....	فصل ششم: اندیشیدن
۶۹.....	فصل هفتم: یادداشت کردن
۷۳.....	فصل هشتم: بازنگری
۷۷.....	فصل نهم: دست یابی
۸۱.....	بخش ۴: موارد منفی دوازده گانه
۸۳.....	مقدمه ی بخش چهار

۸۵	فصل ده: افکار سمی
۸۹	فصل یازده: احساسات سمی
۹۵	فصل دوازدهم: کلمات سمی
۱۰۱	فصل سیزدهم: انتخاب های سمی
۱۰۵	فصل چهاردهم: خواب های سمی
۱۰۹	فصل پانزدهم: دانه های سمی
۱۱۳	فصل شانزدهم: ایمان سمی
۱۱۷	فصل هفدهم: عشق سمی
۱۲۱	فصل هجدهم: مسیر سمی
۱۲۹	فصل نوزدهم: تربیت بدنی
۱۳۵	فصل بیست: سلامتی سمی
۱۳۹	فصل بیست و یک: برنامه ریزه های سمی
۱۴۵	نتیجه گیری
۱۴۷	منابع

یادداشت مؤلف

دانشمندان، امروزه روز، بیش از هر زمان دیگری از چگونگی تأثیر اندیشه‌ها بر عواطف، احساسات و جسم انسان‌ها آگاهی دارند. با در نظر گرفتن هم‌سویی علم با کتب آسمانی، می‌توانیم زنجیره‌ی اندیشه‌های سمی را از هم بگسلیم و نشان دهیم که ذهن ما می‌تواند از نو ساخته شود؛ افکار و احساسات سمی می‌تواند کنار گذاشته شوند و مغز شما می‌تواند روشن شود.

هنگامی که باب ۱ «چه کسی مغز مرا خاموش کرد؟» در آفریقای جنوبی منتشر شد؛ به هیچ وجه برای واکنش‌های وسیع و بازخوردهای احتمالی آن آماده نبودم. پس از چاپ کتاب، نامه‌ها و ایمیل‌های متفاوتی را از افرادی دریافت می‌کردم که از گذشته خود آزاد شده بودند و با اعتماد به نفس، به سوی یکپارچگی در تفکر، یادگیری و احساسات قدم برمی‌داشتند. این نامه‌ها مرا متوجه اصلی کرد که برپایه‌ی آن، مردم از هر گروه سنی و هر جایی از جهان، در جستجوی چیزی مشابه‌اند و آن هم چیزی نیست جز راهی برای شکستن الگوهای فکری ناسالم. به عبارتی دیگر، خواب‌های سمی از اندیشه‌های سمی، جهان شمول است.

از همین روست که چاپ گسترده‌تر این کتاب تا این حد راه‌پایان زده کرده است. شما حقیقتاً می‌توانید بر اندیشه‌های سمی و تأثیرات سوء ناسی از آن غلبه کنید. شما به‌راستی می‌توانید ذهن و مغز خود را بازسازی کنید. به‌تنها آموزه‌های الهی، بلکه علم هم با جزئیات ریز نشان می‌دهد که تغییرات بنیادین در مغز ما کاملاً امکان‌پذیر است.

امیدوارم همراه با پیش‌روی در لابه‌لای صفحات این کتاب و درک دانش تفکر و

گسستن زنجیره‌های تفکر سمی به آزادی واقعی دست یابید.

همچنین، تأکید بر ضرورت مشاوره‌ی تخصصی پزشکی برای مراقبت‌های گسترده، به‌ویژه اگر با مشکلی جدی روبرو هستید؛ بسیار اهمیت دارد. این کتاب، به‌هیچ‌وجه، جایگزینی برای مراقبت‌های تخصصی پزشکی نیست و نمی‌تواند باشد.

باور دارم هرکسی می‌تواند آزادی را در زندگی فکری خود بیابد و به همین دلیل، من از زبانی ساده برای انتقال مفاهیم علمی بهره‌گیری کردم. پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه مغزو دانش فکر و ارتباطات، حوزه‌های بسیار گسترده‌ای را دربرمی‌گیرند. در این رابطه، این کتاب تنها یک بررسی اجمالی به شمار می‌آید؛ بنابراین به سون دنیای باورنکردنی ذهن و نه یک پژوهش نورولوژیکی تفصیلی و تکنیکی. از همین رو، فهرستی با منابع متعدد و اضافی در پایان کتاب تدوین کردم که در طی سال‌ها برای پژوهش‌های خودم از آن‌ها بهره برده‌ام. شاید بخواهید این مطالعه را با رجوع به برخی از آن منابع ادامه دهید.