

# تغییر ذهن = تغییر زندگی

(تغییر ذهنیت = تحول زندگی)

روشی موثر، برای غلبه بر اضطراب، افسردگی،  
وسواس، خشم و تصمیمات آنی

**Change Your Brain , Change  
Your Life**

مؤلف: دکتر دانیل، جیم، آمن

مترجم: زینب عرب نژاد

آمن ، دانیل Amen , Daniel

تغییر ذهن ، تغییر زندگی / تالیف دانیل . جیم . آمن ؛ ترجمه زینب عرب نژاد . قم -  
علویون ، ۱۳۹۰ .

۳۰۴ ص : مصور

ISBN 978-600-6204-02-4 : ۵۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی Change Your Brain , Change Your Life

۱. بهداشت شخصی . ۲. بیماریهای روانی - جنبه های روانشناسی .

الف. عرب نژاد ، زینب ، مترجم . ب. عنوان .

۶۱۳ ۱۳۹۰ RA ۷۷۶ / ۹۵ / ۲۸ ت ۷



انتشارات علویون

مرکز بخش:

تلفن: ۷۸۳۱۹۹۹ - ۷۸۳۷۶۶۳ (۰۲۵۱)

همراه: ۰۹۱۲۵۱۹۶۸۱

تغییر ذهن = تغییر زندگی

Change Your Brain , Change Your Life

تألیف: دکتر دانیل ، جیم ، آمن

ترجمه: زینب عرب نژاد

ناشر همکار: آشیانه مهر

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قطع / تعداد صفحات: رقی ۳۰۴ ص

سال چاپ: زمستان ۹۰

چاپ: زائر

صحافی: هاشمی

ناظر چاپ: علوی

بها: ۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-6204-02-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۴-۰۲-۴

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

هرگونه کپی برداری و عکس برداری با اجازه کتبی فقط از طرف ناشر مقدور می باشد

# فهرست

|    |                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱  | پیشگفتار.....                                                                                                           |
| ۳  | مقدمه.....                                                                                                              |
| ۵  | بدن یعنی باورکردن.....                                                                                                  |
| ۱۰ | درباره‌ی کتاب.....                                                                                                      |
| ۲۳ | فصل اول.....                                                                                                            |
| ۲۳ | بگذارید آنها که چشم دارند ببینند.....                                                                                   |
| ۲۳ | تصاویری از مغز.....                                                                                                     |
| ۲۶ | ۱- اتخاذ سریع روش درمانی مناسب را ممکن می‌کند:.....                                                                     |
| ۲۶ | ۲. معاینه دقیق بیمار به نحوی که از بیماری‌های آینده ممانعت کند:.....                                                    |
| ۲۷ | ۳. به پزشکان کمک می‌کند تا دلسوزی و درک خانوادگی بیمار را افزایش دهند:.....                                             |
| ۲۸ | ۴. برای تفاوت قائل شدن میان دو بیماری که علائم یکسانی دارند:.....                                                       |
| ۲۹ | ۵. برای اینکه تشخیص بدهیم چه هنگام بروز مشکل به خاطر بدرفتاری به وجود آمده است و بیمار را از محیط خطرناک دور کنیم:..... |
| ۳۱ | فصل ۲.....                                                                                                              |
| ۳۱ | کارد آنبیزخانه و جشن دندان.....                                                                                         |
| ۳۱ | مقدمه‌ای بر رابطه‌ی مغز و رفتار.....                                                                                    |
| ۳۶ | رابطه ازدواج و مغز.....                                                                                                 |
| ۴۱ | فصل ۳.....                                                                                                              |
| ۴۱ | بررسی عشق و افسردگی.....                                                                                                |
| ۴۱ | عملکردهای بخش لیمبیک عمقی.....                                                                                          |
| ۴۷ | مشکلات در بخش لیمبیک عمقی.....                                                                                          |
| ۴۹ | سندروم لانه‌ی خالی.....                                                                                                 |
| ۵۲ | سندروم پیش از قاعدگی (Pms).....                                                                                         |
| ۵۳ | فهرست لیمبیک عمقی.....                                                                                                  |

## فصل ۴..... ۵۵

۵۵..... بالابردن افکار مثبت و تقویت ارتباطات

۵۵..... تجویزات سیستم لیمیک

۵۵..... تجویز ۱: افکار خودبخود منفی را نابود کنید

۵۷..... اصول تفکر:

۵۷..... مرحله‌ی اول: مطمئن باشید که افکار شما تأثیری واقعی دارند

۵۷..... مرحله‌ی دوم: توجه کنید که افکار منفی چگونه بر جسم شما تأثیر می‌گذارند

۵۸..... مرحله‌ی سوم: توجه کنید چقدر افکار مثبت بر بدن شما تأثیر گذارند

مرحله چهارم: توجه کنید که چگونه جسمتان به هر فکری که دارید واکنش نشان

۵۸..... می‌دهد

۵۹..... مرحله‌ی پنجم: به افکار منفی به منزله آلودگی نگاه کنید

مرحله‌ی ششم: بپذیرید که افکار خودبخود منفی همیشه به شما حقیقت را نمی‌گویند

۶۰.....

۶۰..... مرحله‌ی هفتم: با افکار منفی مقابله کنید

۶۱..... مرحله‌ی هشتم: افکار خودبخود منفی را ریشه کن کنید

۶۲..... انواع مختلف افکار منفی

۶۲..... افکار خودبخود منفی ۱: تفکر همیشه / هرگز

۶۲..... افکار خودبخود منفی ۲: (افکار قرمز) تمرکز بر روی افکار منفی

۶۴..... افکار خودبخود منفی ۳: پیش‌گویی کردن (افکار قرمز)

۶۴..... افکار خودبخود منفی ۴: خواندن فکر (افکار قرمز)

۶۵..... افکار خودبخود منفی ۵: فکر کردن بر طبق احساسات

۶۵..... افکار خودبخود منفی ۶: احساس گناه

۶۶..... افکار خودبخود منفی ۷: برچسب زدن

۶۷..... افکار خودبخود منفی ۸: تعبیر کردن

۶۷..... افکار خودبخود منفی ۹: سرزنش کردن

۶۸..... خلاصه‌ای از انواع افکار خودبخود منفی

۶۸..... تجویز ۲: افکار خودبخود منفی را نابود کنید

۷۰..... تجویز ۳: خودتان را در محاصره‌ی افرادی قرار دهید که ارتباط مثبتی با شما دارند

۷۲..... تجویز ۴: از فرزندان‌تان با ارتباط لیمیک محافظت کنید

۷۵..... تجویز ۵: مهارت‌های افراد را بالا ببرید تا ارتباط لیمیک افزایش یابد

۷۷..... تجویز ۶: اهمیت تماس بدنی را مد نظر داشته باشید

- تجویز ۷: خودتان را در معرض یوهای بسیار خوش قرار دهید ..... ۸۰
- تجویز ۸: کتابخانه‌ای از خاطرات بسیار خوب بسازید ..... ۸۱
- تجویز ۹: داروهای مربوط به لیمیک عمقی را مد نظر قرار دهید ..... ۸۳
- تجویز ۱۰: ورزش کنید ..... ۸۴
- تجویز ۱۱: مواظب تعذبه لیمیک باشید ..... ۸۶

## فصل ۵ ..... ۸۹

- بررسی اضطراب و ترس ..... ۸۹
- عملکردهای عقده‌های بازال ..... ۸۹
- برکاری عقده‌های بازال ..... ۹۰
- مشکلات مربوط به عقده‌های بازال ..... ۹۳
- اجتناب از درگیری ..... ۹۶
- تیک‌های عصبی (TS) ..... ۹۷
- مشکلات موتور حرکتی ..... ۹۸
- انگیزه‌ی زیاد یا کم ..... ۹۸
- فهرست عقده‌های بازال ..... ۹۹

## فصل ۶ ..... ۱۰۱

- غلبه بر ترس ..... ۱۰۱
- تجویزات عقده‌های بازال ..... ۱۰۱
- تجویز ۱: افکار خودبخود منفی مبتنی بر پیش‌گویی آینده را نابود کنید ..... ۱۰۱
- تجویز ۲: از رویاهای هدایت شده کمک بگیرید ..... ۱۰۳
- تجویز ۳: تنفس دیافراگماتیک را امتحان کنید ..... ۱۰۳
- تجویز ۴: مدیتیشن (خود-هیپنوتیزمی) را امتحان کنید ..... ۱۰۵
- تصاویر تجسمی ..... ۱۰۹
- تجویز ۵: درباره‌ی قانون ۶۰ / ۴۰ / ۱۸ فکر کنید ..... ۱۱۱
- تجویز ۶: یاد بگیرید چگونه با درگیری کنار بیایید ..... ۱۱۲
- تجویز ۷: به داروهای عقده‌های بازال توجه داشته باشید ..... ۱۱۵
- تجویز ۸: مراقب تغذیه عقده‌های بازال باشید ..... ۱۱۶

## فصل ۷ ..... ۱۱۷

- عملکردهای قشر پیش‌پیشانی ..... ۱۱۷
- مشکلات مربوط به قشر پیش‌پیشانی ..... ۱۲۰
- اختلال حواس پرتی ..... ۱۲۲

|     |                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۲۲ | هر چه بیشتر سعی کنید اوضاع بدتر می شود .....                                        |
| ۱۲۳ | دوره‌ی کوتاه تمرکز حواس .....                                                       |
| ۱۲۴ | حواس پرتی .....                                                                     |
| ۱۲۴ | کارها و حرف‌های بدون فکر .....                                                      |
| ۱۲۵ | ستیزه جویی .....                                                                    |
| ۱۲۸ | بی نظمی .....                                                                       |
| ۱۲۸ | پروژه‌های بسیاری را شروع می‌کنند و تعداد کمی را تمام می‌کنند .....                  |
| ۱۲۹ | بدخلق و منفی بافی .....                                                             |
| ۱۳۰ | اختلالات روانی .....                                                                |
| ۱۳۱ | صدمات سر .....                                                                      |
| ۱۳۳ | فهرست قشر پیش‌پیشانی .....                                                          |
| ۱۳۵ | <b>فصل هشتم</b> .....                                                               |
| ۱۳۵ | تمرکز کردن .....                                                                    |
| ۱۳۵ | تجویزات قشر پیش‌پیشانی .....                                                        |
| ۱۳۵ | تجویز اول: افزایش و حفظ تمرکز (یک صفحه‌ی معجزه‌گر) .....                            |
| ۱۳۸ | صفحه‌ی جادویی .....                                                                 |
|     | تجویز ۲: بیشتر روی چیزهایی که دوست دارید تمرکز کنید نه چیزهایی که دوست ندارید ..... |
| ۱۳۹ | تجویز ۳: در زندگی‌تان، مقصد، هدف، محرک و هیجان داشته باشید .....                    |
| ۱۴۴ | تجویز ۴: منظم باشید و در صورت نیاز کمک بگیرید .....                                 |
| ۱۴۵ | تجویز ۵: از تحریکات سمعی - بصری استفاده کنید .....                                  |
| ۱۴۶ | تجویز ۶: وسیله‌ای برای هیجان دیگران نباشید .....                                    |
| ۱۴۷ | تجویز ۷: داروهای مربوط به مشکلات قشر پیش‌پیشانی را مصرف کنید .....                  |
| ۱۴۸ | تجویز ۸: مواظب تغذیه قشر پیش‌پیشانی باشید .....                                     |
| ۱۴۹ | تجویز ۹: برای تمرکز به موسیقی موزارت گوش بدهید .....                                |
| ۱۵۱ | <b>فصل نهم</b> .....                                                                |
| ۱۵۱ | بررسی نگرانی و وسواس .....                                                          |
| ۱۵۱ | عملکردهای سیستم سینگولت .....                                                       |
| ۱۵۳ | مشکلات سیستم سینگولت .....                                                          |
| ۱۵۴ | نگرانی .....                                                                        |
| ۱۵۵ | فراموش نکردن دل‌خوری‌های گذشته .....                                                |

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| ۲۲۳ | تأثیر مواد مخدر و الکل بر مغز                                      |
| ۲۲۴ | کوکائین و متامفتامین                                               |
| ۲۲۸ | الکل                                                               |
| ۲۳۱ | داروهای تریاک‌دار                                                  |
| ۲۳۳ | ماری‌جوآنا                                                         |
| ۲۳۵ | مواد استنشاقی                                                      |
| ۲۳۵ | کوکائین و نیکوتین                                                  |
| ۲۳۷ | اگر اعتیادان را ترک نکنید چه اتفاقی می‌افتد!                       |
| ۲۳۸ | پوست: چه نوع مغزی می‌خواهید؟                                       |
| ۲۴۱ | <b>فصل ۱۵</b>                                                      |
| ۲۴۱ | حلقه‌های گمشده                                                     |
| ۲۴۱ | مواد، خشونت و مغز                                                  |
| ۲۴۲ | تکنیک‌های موثر برای برخورد با مواد اعتیادآور و خشونت               |
| ۲۴۵ | <b>فصل شانزدهم</b>                                                 |
| ۲۴۵ | دوستت دارم، از تو متنفرم                                           |
| ۲۴۵ | به من دست بزن «نه» دست نزن                                         |
| ۲۴۵ | الگوهای مغزی مرتبط با صمیمت                                        |
| ۲۴۸ | ویژگی‌های ارتباطی لیمبیک                                           |
| ۲۴۹ | جملات مثبت مربوط به بخش ارتباطی لیمبیک                             |
| ۲۴۹ | جملات منفی مربوط به بخش ارتباطی لیمبیک                             |
| ۲۵۰ | جملاتی از طرف‌های مقابل افرادی که دچار مشکلات لیمبیک هستند         |
| ۲۵۱ | ویژگی‌های ارتباطی عقده‌های بازال                                   |
| ۲۵۲ | جملات مثبت مربوط به بخش ارتباطی عقده‌های بازال                     |
| ۲۵۲ | جملات منفی مربوط به بخش ارتباطی عقده‌های بازال                     |
| ۲۵۲ | جملاتی از طرف‌های مقابل افرادی که دچار مشکلات عقده‌های بازال هستند |
| ۲۵۴ | ویژگی‌های ارتباطی قشر پیش‌پیشانی                                   |
| ۲۵۵ | جملات ارتباطی مثبت مربوط به قشر پیش‌پیشانی                         |
| ۲۵۵ | جملات ارتباطی منفی مربوط به قشر پیش‌پیشانی                         |
| ۲۵۶ | جملاتی از طرف‌های مقابل افرادی با مشکلات قشر پیش‌پیشانی            |
| ۲۵۸ | ویژگی‌های ارتباطی سینگولت                                          |
| ۲۵۹ | جملات مثبت مربوط به بخش ارتباطی سینگولت                            |

|     |                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| ۲۵۹ | جملات منفی مربوط به بخش سینگولت:                                          |
| ۲۶۰ | جملاتی از طرف‌های مقابل افرادی با مشکلات سینگولت:                         |
| ۲۶۳ | ویژگی‌های ارتباطی لب گیجگاهی:                                             |
| ۲۶۳ | جملات ارتباطی مثبت مربوط لب گیجگاهی:                                      |
| ۲۶۴ | جملات ارتباطی منفی مربوط به لب گیجگاهی:                                   |
| ۲۶۴ | جملاتی از طرف مقابل افرادی که دچار مشکلات لب گیجگاهی هستند:               |
| ۲۶۶ | ارتباطات بهتر از طریق زیست‌شیمی:                                          |
| ۲۶۷ | تجویزات مغزی مربوط به ارتباطات:                                           |
| ۲۶۸ | خود تجویزی برای بخش ارتباطی لیمیک:                                        |
| ۲۶۹ | تجویزات شریک برای بخش ارتباطی لیمیک:                                      |
| ۲۶۹ | خود تجویزی برای بخش ارتباطی عقده‌های بازال:                               |
| ۲۷۰ | تجویزات شریک برای بخش ارتباطی عقده‌های بازال:                             |
| ۲۷۱ | خود تجویزی برای بخش ارتباطی قشر پیش‌پیشانی:                               |
| ۲۷۳ | تجویزات شریک برای بخش ارتباطی قشر پیش‌پیشانی:                             |
| ۲۷۴ | خود تجویزی برای بخش ارتباطی سینگولت:                                      |
| ۲۷۵ | تجویزات شریک برای بخش ارتباطی سینگولت:                                    |
| ۲۷۶ | خود تجویزی برای بخش ارتباطی لب گیجگاهی:                                   |
| ۲۷۷ | تجویزات شریک برای بخش ارتباطی لب گیجگاهی:                                 |
| ۲۷۹ | <b>فصل ۱۲</b>                                                             |
| ۲۷۹ | <b>کمک!</b>                                                               |
| ۲۷۹ | کی و چگونه به دنبال کمک تخصصی باشیم:                                      |
| ۲۷۹ | کی به دنبال کمک بگردیم؟                                                   |
| ۲۸۴ | دست‌یابی به مغز خوب خودتان:                                               |
| ۲۸۶ | وقتی فرد مورد علاقه‌مان منکر نیاز به کمک است چه باید کرد؟                 |
| ۲۸۹ | کمک به کسانی که دچار مشکل هستند:                                          |
| ۲۹۰ | پیدا کردن یک متخصص ماهر:                                                  |
| ۲۹۳ | چه وقت دستور تحقیق Spect را می‌دهم؟                                       |
| ۲۹۳ | چرا تحقیق Spect صورت می‌گیرد؟ برخی از رایج‌ترین دلایل شامل موارد زیر است: |
| ۲۹۳ |                                                                           |
| ۲۹۵ | <b>فصل ۱۸</b>                                                             |
| ۲۹۵ | سوالاتی پیرامون درباره ماهیت بشر:                                         |



۲۹۹..... فصل ۱۹

۲۹۹ ..... بایدها و نبایدها مغز

۲۹۹ خلاصه‌ای از روش‌های بهبود بخشیدن به عملکرد مغز و از بین بردن عاداتهای بد مغزی

۲۹۹ ..... بایدهای مغز

۳۰۲ ..... نبایدهای مغز

www.ketab.ir

# پیشگفتار

افراد بسیار زیادی در نوشتن این کتاب سهیم بوده‌اند. به سهم خود از معاونم "فیث هملین" که با درایت و عشقش به انسجام و غنای بیشتر کتاب کمک کرد تشکر می‌کنم و از اینکه "بستی راپورت" ویراستارم بود بسیار خوشحالم. او به درستی متوجه اهمیت این کتاب شد و به من کمک کرد تا ایده‌هایم را با زبانی قابل فهم و روشن بیان کنم. هم چنین از کارمندان مرکز تایمزبوک که سهم عمده‌ای در این پژوهش داشتند، کمال تشکر را دارم.

نوشتن این کتاب بدون همکاری کارمندان درمانگاه آمن ممکن نبود. از بالاترین مقام تا عادی‌ترین کارمند این درمانگاه را عضوی از خانواده‌ام می‌انگاشتم و از محبت، دانش و درایت همه‌ی آنها سپاسگزارم. مخصوصاً از "شلی برنارد" مدیر درمانگاه تشکر ویژه دارم که همه‌ی ما را راهنمایی کرد و از باب گسلر که همواره به کمک کردن علاقه‌مند است و هم چنین از پزشکان اندیشمند و کارمندان درمانگاه نیتیس لندن، هالورستان، لئونارد، اسدل، اکاس، ستاب فیلد، اسنپر، گلدمن، ماسن جیل، کنیگ، واویدسون. تشکر می‌کنم.

علاوه بر این افراد، از دوستان و همکارانم، هانسلین، کریستال، لیندا و لئون به خاطر مطالعه‌ی دست نوشته‌هایم و بیان نظراتشان قدردانی می‌کنم.

و سرانجام ستایش و عشق خالصانه‌ام را به خانواده‌ام ابراز می‌کنم که در ده سال گذشته و در طی تحقیقات من درباره‌ی مغز همراهی‌ام کردند. می‌دانم بسیاری اوقات از گوش دادن به حرف‌های من درباره‌ی مغز و تصاویر Spectر خسته شده‌اند. با این همه مرا دوست داشته‌اند و رابطه‌ای صمیمانه با هم داشتیم

که این رابطه برای زندگی خود من و هم‌چنین ایجاد یک تحول در زندگی دیگران ضروری بود.

www.ketab.ir