

هوشمند بیندیشید

دکتر ریچارد رستاک

ترجمه فرهاد توحیدی

توصیه‌های یک دانشمند اعصاب برای بهبود عملکرد مغزتان

"یکی از بزرگ‌ترین متفکرین علمی"

- ساینتیفیک آمریکن

سرشناسه	رستاک، ریچارد ام، ۱۹۴۷ - م
هنوان و نام پدیدآور	Restak, Richard M
مشخصات نشر	هوشمند بیندیشید: توصیه‌های یک مصیبت‌شناس برای بهبود عملکرد مغزتان / ریچارد رستاک ترجمه فرهاد توحیدی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ص: مصور، نمودار.
شابک	978-600-04-1253-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Think smart : a neuroscientist's prescription for improving ...,2009.
موضوع	مغز -- پیری -- پیشگیری
موضوع	کار ذهنی
موضوع	تغذیه
موضوع	جسم و جان
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
شماره افزوده	توحیدی، فرهاد، ۱۳۴۹ -، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۹۵۵/۳۹۸QP
رده بندی دیویی	۶۱۲/۸۲
شماره کتابشناسی	۳۵۲۹۴۹۷
سلی	

نام کتاب : هوشمند بیندیشید

تالیف : ریچارد رستاک

ترجمه فرهاد توحیدی

ناشر : مترجم

نوبت چاپ : اول / پانز ۱۳۹۳

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی : باختر، چاپ و صحافی : فرشید / کهنسویی

شابک (ISBN) : 978-600-04-1253-1

قیمت : ۶۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش : تهران انتشارات سیمای دانش تلفن ۶۶۴۶۴۷۷۹

انتشارات سپاهان ۶۶۴۸۴۴۹۹

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

در ستایش این کتاب و دکتر رستاک

دکتر رستاک خردمند، بذلگو و اخلاقمند ما را با ملایمت و فروتنی در ارتباطات سیناپسی‌ای که نمی‌دانستیم داریم هدایت می‌کند و بدینسان کنج‌کاوی سیری‌ناپذیر نسبت به پتانسیل‌هایمان را فعال می‌سازد.

دکتر ویلتون اس. دیلون استاد ارشد موسسه اسمیتسونیان

مصیبت‌شناس و مؤلف پرفروش‌ترین نیویورک تایمز دکتر رستاک تحلیل ساده‌ای از نحوه کار مغز انسان ارائه می‌کند و برای بهبود کارکرد آن توصیه‌هایی ارائه می‌دهد، یعنی از طریق قدرتهای بازیابی خواب. او با توجه به تحقیقات بالینی خود و نیز یافته‌های منابع متعدد دیگر (که مستقیماً ذکر نکرده است) داده‌های بسیار پیچیده علمی‌ای را ارائه می‌کند که مبنای تفهیم این مطالب به زبانی است که هم متخصصین و هم افراد عادی را جلب می‌کند. این کتاب بسیار توصیه می‌شود.

مجله Library

خواندن این کتاب یک ضرورت است. ملاحظه کرده‌ام که آیدمی حماقت به طور پیش‌رونده‌ای رو به گسترش است. اکثر بیماران به خاطر انتخاب‌های غلط به این مسیر افتاده‌اند. این کتاب راهی برای بهبود آنها و مسیری برای جلوگیری از گرفتاری سایرین نشان می‌دهد.

Mindconnection.com

فهرست مطالب

مقدمه

1	بخش یک	کشف مغز
11	بخش دو	مراقبت و تقلید مغز: مبانی
37	بخش سه	کام‌های ویژه برای ارتقای عملکرد مغزتان
92	بخش چهار	استفاده از تکنولوژی برای رسیدن به مغز قدرتمندتر
104	بخش پنج	طراحی مغز خلاق
121	بخش شش	موانع کارکرد بهینه مغز و نحوه جبران آن‌ه
146	مغز آخر	مغز قرن بیست و یکم