

آب-رنگز

دیپاک چوپرا و رودلف ایی. تانزی

(استاد عصب‌شناسی از دانشگاه پزشکی دانشگاه هاروارد)

مریم تقدیسی

www.ketab.ir

Chopra, Deepak

چوپرا، دیپاک

ابر مغز / دیپاک چوپرا و رودلف ای. تانزی؛ ترجمه مریم تقدیسی.
تهران: پندارتابان، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-6895-38-3

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Super brain: unleashing the explosive
power of your mind of maximize health, happiness, and
spiritual well-being, 2012.

عنوان اصلی:

۱. مراقبت از سلامت شخصی -- به زبان ساده. ۲. مغز -- به زبان ساده.
Tanzi, Rudolph E.

تانزی، رودلف ای.

تقدیسی، مریم، ۱۳۴۲ - مترجم.

۶۱۳

RA ۷۷۶/۹۵/ج۹۳

۱۳۹۳

۳۶۹۷۲۸۷

کتابخانه ملی ایران

آبِ رَمَز

دییاک چوپرا و رودلف ایی. تانزی

(استاد غنیمت‌شاهی از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه هاروارد)

مریم تقدیسی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۲۸-۳

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی

دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

pendartaban@gmail.com



بندارتابان

درباره نویسنده

دیپاک چوپرا^۱، پزشک، نویسنده‌ی بیش از ۶۵ کتاب از جمله پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز است. او پزشک متخصص داخلی و غدد درون‌ریز (endocrinology)، عضو کالج امویکایی پزشکان، انجمن آندرو کریونولوژیست‌های بالینی، دستیار استاد برنامه‌های اجزایی مدرسه‌ی مدیریت کلاگ در دانشگاه شمال غربی و مدیر اجرایی برجسته‌ی مدرسه‌ی کسب و کار کلمبیا در دانشگاه کلمبیا است. او از سال ۱۹۹۷ هر سال به عنوان سخنران در آپ‌دیت طب داخلی تحت حمایت دانشگاه طب هاروارد، بخش تحصیلات تکمیلی و بخش طب، مرکز پزشکی دیگونز، دیپاک چوپرا دات کام شرکت داشته است.

رودلف ای. تانزی^۲، فرزند جوزف پی. و ژان اف. کندی، استاد عصب‌شناسی دانشگاه هاروارد و مدیر واحد تحقیقات ژنتیک و کپه‌لنت در بیمارستان عمومی ماساچوست (ام. جی. ایچ.) است. دکتر تانزی از دهه‌ی ۱۹۸۰ در حال بررسی ژنتیک بیماری‌های عصبی ژنتیک بوده و در اولین مطالعاتی که با استفاده از شاخص‌های ژنتیک برای پیدا کردن ژن بیماری (بیماری هانتینگتون) انجام شد، شرکت داشت. دکتر تانزی برای اولین بار ژن بیماری آلزایمر و تعداد دیگری از بیماری‌ها را کشف کرد و در حال حاضر مدیر برنامه‌ی ژنوم آلزایمر است. او درمان‌هایی را برای بیماری آلزایمر نوید داده است. او عضو چندین هیئت تحریریه و انجمن مشاوره‌ی علمی است و ریاست کنسرسیوم تحقیقات تأمین بودجه‌ی درمان آلزایمر را بر عهده دارد و جوایز بسیاری دریافت کرده است که از میان آنها می‌توان به جوایز برتر تحقیقات بیماری آلزایمر اشاره کرد: جایزه‌ی متروپولیتن لایف و پوتامکین. دکتر تانزی دستیار نگارش صدها مقاله‌ی تحقیقات علمی و کتاب بوده است؛ او همچنین در نوشتن کتاب «رمزگشایی تاریکی: جستجو به دنبال دلایل ژنتیکی بیماری آلزایمر» شرکت داشته است.

فهرست

۱۱	بخش اول: پرورش بزرگ‌ترین موهبت
۱۳	عصر طلایی مغز
۲۹	ابطال پنج تصور غلط
۵۱	راه‌حل‌های مغز برتر: زوال حافظه
۵۵	قه‌رمانان مغز برتر
۷۲	راه‌حل‌های مغز برتر: افسردگی
۸۷	بخش دوم: ساختن واقعیت
۸۹	مغز شما، دنیای شما
۱۰۴	راه‌حل‌های مغز برتر: اضافه‌وزن
۱۱۵	مغز شما در حال تکامل است
۱۳۰	راه‌حل‌های مغز برتر: اضطراب
۱۴۵	مغز احساسی
۱۵۴	راه‌حل‌های مغز برتر: بحران‌های زندگی
۱۶۱	از عقل تا شهود
۱۸۴	راه‌حل‌های مغز برتر: قدرت خود را پیدا کنید
۱۹۷	جایگاه شادی
۲۱۲	راه‌حل‌های مغز برتر: خوددرمانی

- بخش سوم: معما و نوید
- ۲۱۹ مغز علیه پیری
- ۲۲۱ راه‌حل‌های مغز برتر: حداکثر عمر
- ۲۲۳ مغز روشنگر
- ۲۵۳ راه‌حل‌های مغز برتر: تبدیل خدا به واقعیت
- ۲۷۲ توهم واقعیت
- ۲۸۳ راه‌حل‌های مغز برتر: حال خوب
- ۳۰۴ گفتار پایانی رودی: نگاهی به آلزایمر در پرتو امید
- ۳۱۱ گفتار پایانی دیپاک: فراتر از مرزها
- ۳۱۸