

مغز بر تر

آزادسازی قدرت انفجاری ذهن
برای افزایش سطح تندرستی، شادکامی و سعادت معنوی

نمونه

دیپاک چوپرا - رودولف ای. تانزی

ترجمه

صفورا قاسمی



انتشارات اطلاعات

تهران - ۱۳۹۶

Chopra, Deepak

سرشناسه: چوپرا، دیپک
عنوان و نام پدیدآور: مغز برتر: آزادسازی قدرت انفجاری ذهن برای افزایش سطح تندرستی، شادکامی و سعادت معنوی / نوشته دیپاک چوپرا، رودولف ای. تانزی؛ ترجمه صفورا قاسمی

مشخصات نشر: تهران: اطلاعات، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۳۷۶ ص.: مصور

شابک: 978-600-435-077-8

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Super brain: unleashing the explosive power of your mind to maximize health, happiness, and spiritual well-being, [2012].

یادداشت: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۴ با عنوان «آبر مغز» توسط پندار تابان ترجمه و منتشر شده است

یادداشت: واژه نامه

عنوان دیگر: آبر مغز

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی - به زبان ساده

موضوع: Self-care, Health - Populer works

موضوع: به زبان ساده

موضوع: Brain - Popular works

شناسه افزوده: تانزی، رودولف ای.

شناسه افزوده: Tenzin, Rudolph

شناسه افزوده: قاسمی، صفورا - مترجم

شناسه افزوده: مؤسسه اطلاعات

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲ الف ۱۱ ج ۹۵ / ۷۶ RA

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۲۷۶۶۶



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱

تلفن: ۲۹۹۹۳۳۵۵-۶

تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲

فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶

فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴

هفت پو تو

نوشته دیپاک چوپرا - رودولف ای. تانزی ترجمه صفورا قاسمی

حروف نگار: مریم یگلری

طراح جلد: رضا گنجی

چاپ اول: ۱۳۹۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۵-۰۷۷-۸

ISBN: 978-600-435-077-7

Printed in Iran همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
	بخش اول - شکر و بزرگترین استعداد شما
۱۷	عصر طلایی برای مغز
۲۵	یک رابطه تازه
۲۷	اصل مغز برتر
۳۵	رفع ابهام از پنج افسانه
۳۶	افسانه ۱: مغز آسیب دیده قادر به بازسازی خود نیست
۴۴	افسانه ۲: سیم‌کشی سخت مغز غیر قابل تغییر است
۴۸	افسانه ۳: پیری مغز، حتمی و برگشت‌ناپذیر است
	افسانه ۴: مغز هر روز میلیون‌ها یاخته از دست می‌دهد و یاخته‌های مغزی از دست رفته قابل جایگزینی نیستند
۵۳	افسانه ۵: واکنش‌های اولیه (همچون ترس، خشم، حسادت، پرخاشگری) بر مغز عالی تسلط می‌یابند
۵۶	راهکارهای مغز برتر برای از دست رفتن حافظه
۶۰	برنامه حافظه آگاه
۶۵	قهرمانان مغز برتر
۶۸	در جستجوی قهرمانان
۶۹	قهرمان نخست: آلبرت اینشتین
۷۱	چگونه انطباق‌پذیر باشیم

۷۴	قهرمان دوم: یک کودک
۷۶	چگونه باز خورد را انسجام ببخشیم
۷۹	قهرمان سوم: بودا
۸۰	چگونه آگاهی خود را افزایش دهید
۸۳	راهکارهای مغز برتر برای درمان افسردگی
۸۵	سه گام در افسردگی
۸۸	خشی کردن گذشته
۹۲	اصلاح باورهای زهر آلود
۹۶	بهره داری از هر دو جنبه

بخش دوم - آفرینش واقعیت

۱۰۱	مغز شما، دنیای شما
۱۰۲	قوانین آفرینش واقعیت
۱۰۳	وجود شما با نیتان یکی نیست
۱۱۰	شناخت تازه امر به دست آورید
۱۱۱	ناآگاه، آگاه، خودآگاه
۱۱۵	نفس چگونه مانع ایجاد می کند
۱۱۸	موانع نفس
۱۲۱	راهکارهای مغز برتر برای اضافه وزن
۱۲۶	آگاهی کاهش وزن
۱۳۱	مغز شما در حال تکامل است
۱۳۳	آن چهره از آن چه کسی است؟
۱۳۹	مغز چهار قسمتی
۱۴۱	مرحله غریزی مغز
۱۴۷	نکات اساسی: مغز غریزی شما
۱۴۸	راهکارهای مغز برتر برای درمان اضطراب
۱۴۹	اضطراب چگونه بفرنج می شود
۱۶۵	مغز هیجانی
۱۷۰	نکات اساسی: مغز هیجانی شما
۱۷۰	قبل از جهش
۱۷۵	راهکارهای مغز برتر برای حل بحرانهای شخصی
۱۸۳	از عقل تا شهود
۱۸۳	مرحله عقلانی مغز

۱۹۱	نکات اساسی: مغز عقلانی شما.....
۱۹۱	مرحله شهودی مغز.....
۲۰۳	نکات اساسی: مغز شهودی شما.....
۲۰۳	کل نگری.....
۲۰۸	مغز تا کجا پیش خواهد رفت؟.....
۲۱۰	راهکارهای مغز برتر برای درک قدرت خود.....
۲۱۰	چه ویژگی‌هایی در قدرت شخصی نهفته است؟.....
۲۱۴	رنج «پسندیده‌ای» که به آن نیاز ندارید.....
۲۱۶	برخوردار، از خود درونی چه حسی در شما ایجاد می‌کند.....
۲۱۸	چه چیزی باعث تکامل یافتن یک میل می‌شود؟.....
۲۱۹	برداشت‌های کلی از واقعیت عالی.....
۲۲۲	جایی که خوشبختی در آن قرار دارد.....
۲۲۴	پیش به سوی خوشبختی بیدار.....
۲۳۵	برقراری پیوند.....
۲۴۰	راهکارهای مغز برتر برای خود در زمان.....
۲۴۰	سبک زندگی شفافبخش.....
۲۴۱	(شبه‌دارو) یا دارونمای خود باشید.....

بخش سوم راز و قول

۲۴۹	مغزی که پیر نمی‌شود (مغز ضد پیری).....
۲۵۳	پیشگیری و خطرات.....
۲۵۴	چگونه خطرات ناشی از افزایش سن را کاهش دهیم؟.....
۲۵۶	گزینه‌های سبک زندگی آگاهانه.....
۲۵۷	چارچوبی برای سبک زندگی مثبت.....
۲۶۰	پیوند با جاودانگی.....
۲۶۳	راهکارهای مغز برتر برای طول عمر حداکثر.....
۲۶۵	قدرت تمیز یاخته‌ها.....
۲۸۶	مغز روشن‌بین.....
۲۸۷	مغز بیدار می‌شود.....
۲۹۰	آهان! روشن‌بینی.....
۲۹۴	گواه و مدرک کجاست؟.....
۲۹۶	مراحل هفت‌گانه روشن‌بینی.....
۲۹۹	سبک آگاه.....

- ۳۰۸ راهکارهای مغز برتر برای تحقق عینی خداوند
- ۳۱۱ چگونه از موضوعی آگاه می‌شوید؟
- ۳۱۲ حرکت از مرحله امید به سوی ایمان و بعد به سوی شناخت
- ۳۱۷ عمل به نحوی که گویی احتمال دارد وجود خداوند واقعی باشد
- ۳۲۰ توهم واقعیت
- ۳۲۳ خودسازی
- ۳۲۵ ارواح درون اتم
- ۳۲۸ زدودن توهم واقعیت
- ۳۲۹ کیفیت‌های ذهنی
- ۳۳۴ جبر، غوی، نور
- ۳۳۵ سندان، سوت، حاکی از حیرت و تحسین
- ۳۳۸ قدرت بخشش به راننده
- ۳۳۹ آگاهی در خارج از مغز
- ۳۴۶ راهکارهای مغز برتر برای دستیابی به سعادت
- ۳۴۸ دگرگون کردن تجربه
- ۳۵۰ ظریف اما مهم
- ۳۵۲ چگونه خلوص را (در زندگی) افزایش دهیم
- ۳۵۵ سخن پایانی رودی
- ۳۵۵ بررسی آلزایمر با امید و قدرت
- ۳۶۵ سخن پایانی دیپاک
- ۳۶۵ فراتر از مرزها
- ۳۷۳ سیاست‌گذاری
- ۳۷۳ دیپاک چوپرا
- ۳۷۴ رودولف ای. تانزی
- ۳۷۵ درباره نویسندگان

مقدمه مترجم

کتاب حاضر با عنوان «معرفت، آزادسازی قدرت انفجاری ذهن برای افزایش سطح تندرستی، شادکامی و عادت معنوی» اثر پزشک و نویسنده معروف هندی دیپاک چوپرا و متخصص مغز و اعصاب آمریکایی رودولف ای. تانزی است. از آنجایی که نویسندگان به طور مفصل در پایان کتاب معرفی شده‌اند در این مقدمه از درازگویی پرهیز کرده و تنها به معرفی بخش‌های مختلف کتاب بسنده می‌کنم.

این کتاب از سه بخش تشکیل شده است. در بخش اول نویسندگان کوشش می‌کنند چگونگی رابطه بین ذهن و مغز را به صورت مفصل تشریح کرده و از پنج افسانه‌ای که درباره مغز وجود دارد، رفع ابهام کرده و تأثیرات و رانگ آنها را کاهش دهند.

آنها به ما می‌آموزند که به جای اینکه اجازه دهیم مغز ما از ما استفاده کند، بکوشیم شناخت و امکان آن را بیابیم که از مغز خود استفاده کنیم، و در ادامه به اصلاح باورهای مسموم و متداول در افراد افسرده می‌پردازند و برای غلبه بر از دست دادن حافظه و افسردگی راهکارهایی را به ما پیشنهاد می‌کنند، از این رو به خواننده توصیه می‌شود اگر نگران از دست دادن حافظه خود یا اطرافیان خود است و از ابتلا به افسردگی، اضافه وزن و اضطراب هراس دارد این کتاب ارزشمند را به دقت مطالعه کرده و با راهکارهای مقابله با آنها آشنا شود.

در بخش دوم از انسجام و یکپارچگی ذهن، مغز و جسم سخن به میان می‌آید.

نویسندگان بر این عقیده‌اند که همه افراد از قدرت آفرینش واقعیت برخوردار هستند، با این حال بسیاری از مردم از زندگی خود ناراضی‌اند و تا زمانی که به قدرت شگرف مغز خود پی نبرند نخواهند توانست اقدام مؤثری انجام دهند. از نظر آنها، آفرینش واقعیت وظیفه یکایک انسانهاست و کسی غیر از خود فرد نمی‌تواند این کار را به سامان برساند. لذا می‌کوشند این قدرت را به خواننده بشناسانند و برای دستیابی به آن، راهکارهایی ارائه دهند.

همچنین، از نظر نویسندگان، سعادت امری شخصی است و برای رسیدن به خوشبختی بایدار رعایت باید‌ها و نیاید‌هایی در زندگی الزامی است.

نویسندگان در بخش سوم کتاب از فرایند پیری به عنوان رازی قدیمی پرده برمی‌دارند، رای‌های کلاش خطرات ناشی از افزایش سن راهکارها و پیشنهادهایی ارائه می‌کنند و برای برخورداری از سبک زندگی مثبت و آگاهانه چارچوبی ترسیم می‌کنند که از رستگاری و خوشبختی، احساس ارتباط با دیگران، حس همدمی، وضوح و روشنی، عمیق‌تر شدن آگاهی، حقیقت، آرامش درونی و استقلال به عنوان مراحل هفت‌گانه روشن‌بینی سخن می‌گویند.

بنا به اظهار نویسندگان، «مغز انسان شامل حدود ۱۰۰ میلیارد یاخته عصبی است که در هر نقطه از مغز تعداد یک، تریلیون تا حتی شاید یک کوادرلیون (یک میلیون میلیارد) پیوند به نام سیناپس را شکل می‌دهند. این پیوندها در پاسخ به جهان پیرامون شما به طور ثابت و پویا در حال بازسازی هستند. از شگفتی‌های عالم است که این پیوندها جزئی و در عین حال شگفت‌انگیز است.

دانشمندان از مغز به عنوان پیچیده‌ترین اندام آدمی و سبک‌انگیزترین عضو زنده بر روی کره زمین نام می‌برند. این عضو با عملکردهای سکرف و حیرت‌آورش اعجاب دانشمندان را برانگیخته است. این کتاب بخشی از این پیچیدگی‌ها و شگفتی‌ها را آشکار می‌کند و خواننده را از این حقیقت آگاه می‌سازد مغزی که در اختیار اوست در عین رازآمیز بودن، در مسیر بهسازی زندگی فردی و اجتماعی بشر نیز می‌تواند کارآمد باشد.

یک نمونه از این بهسازی، برپا کردن تمدنهای بزرگ از هند و چین و مصر باستان تا برپایی تمدن معاصر انسان است. بی‌تردید بدون بهره‌گیری مناسب از این

عضو امکان ایجاد تمدن انسانی ناممکن بود.

دانشمندان رشته پزشکی و علم اعصاب به کوچکی مغز انسان اشاره می‌کنند و می‌گویند این دستگاه شگفتی‌ساز در عین پیچیدگی و کوچکی بسیار کارآمد است و اگرچه از نظر کمیت حجم محدودی را در مجموعه اشغال کرده است اما تأثیرات شگرف آن چنان خیره‌کننده است که می‌توان گفت هنوز پژوهشها درباره این اندام عجیب کافی نیست و باید همچنان به پژوهش‌های بیشتری درباره آن پرداخت.

در جای دیگری از کتاب آمده است: «مغز شما نه تنها جهان را تفسیر، بلکه آن را می‌آفریند. هر آنچه می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید، می‌چشید و می‌بوید، بدون وجود مغز، نصیبتی نخواهند داشت. هر آنچه امروز با آن روبه‌رو می‌شوید - قهوه صبح شما، عشقی که نسبت به خانواده خود احساس می‌کنید، پیشنهاد فوق‌العاده‌ای در محل کار - به طور خاص تنها برای شما ساخته شده است.»

در جای دیگری از کتاب آمده است:

برخلاف انتظارات که تصور می‌شد ندریسه‌های بزرگ نیازمند یک مغز بزرگ است، ولی در واقع وزن مغز اینشتین ۱۰ درصد کمتر از وزن یک مغز متوسط بود. در آن دوره تنها در حال بررسی ژن‌ها بودند و نظریه‌های پیشرفته درباره چگونگی تشکیل پیوندهای سیناپسی در دهه‌های آینده گردآوری نمی‌شد. هر دوی این بررسی‌ها نشانگر پیشرفت‌های چشمگیر علم هستند. امکان مشاهده ژن‌ها در حین کار وجود ندارد، ولی می‌توان یاخته‌های عصبی را در حال رشد آکسون‌ها و دندریت‌های تازه - الحاقات رشته‌مانندی که به یک یاخته مغزی امکان ارتباط با یاخته‌های دیگر را می‌دهند - مشاهده کرد. امروزه گفته می‌شود که مغز می‌تواند تا آخرین سال‌های عمر، آکسون‌ها و دندریت‌های تازه تشکیل دهد که به عنوان نمونه، برای پیشگیری از کهولت سن و حفظ نامحدود ظرفیت ذهنی ما، امید فوق‌العاده‌ای به ما می‌بخشد. (توانایی مغز در ایجاد پیوندهای تازه آنقدر شگفت‌انگیز است که یک جنین در حال تولد در هر دقیقه ۲۵۰ هزار یاخته مغزی تازه تشکیل می‌دهد که این امر به تشکیل میلیون‌ها پیوند سیناپسی تازه در هر دقیقه منجر می‌شود.)

رودولف ای. تانزی (دیگر نویسنده این کتاب) و البته، پزشکی که سالهاست در زمینه درمان آلزایمر سرگرم پژوهش است، در پایان امیدوار است که بتوان افراد

در معرض ابتلا به آلزایمر را پیش از بروز علائم حاد بیماری زوال عقل به کمک درمان‌هایی که مانع از پیشرفت بیشتر بیماری می‌شوند، توانمند ساخت.

او معتقد است که اگر سه اصل «پیش‌بینی زودرس - تشخیص زودرس - پیشگیری زودرس» با هم متحد شوند، به نحو امیدوار کننده‌ای خواهیم توانست قبل از شروع آلزایمر آن را متوقف کنیم.

چوپرا نیز در پایان امیدوار است که با مطالعه این کتاب مفید و آشنا شدن با پیچیدگی شگفت‌انگیز مغز، بتوانیم رابطه جدیدی با مغز خود برقرار کنیم.

اینجانب نیز (در جایگاه یک خواننده، نه یک مترجم) به زعم خود به همه کسانی که علاقه‌مندند سبک‌های مناسبی برای زندگی خود برگزینند و برای دستیابی به خوشبختی و سلامت برافسردگی و ناامیدی در جستجوی راهکارهایی هستند، مطالعه دقیق این کتاب مغز و اثربخش را توصیه می‌کنم.

صفورا قاسمی