



نشر نویسه پاریس

مغز: آنچه همگان باید بدانند

نویسنده:

گری ال. ونک

مترجمان:

پریسا بخشنده

(دانش آموخته دکتری زبان شناسی همگانی)

شاهد زندیه راد

(دانش آموخته دکتری زبان شناسی همگانی)



سازمان نشر و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه ونک، گری ال. ۱۹۴۱ - Wenk, Gary Lee
عنوان و نام پدیدآور مغز: آنچه همگان باید بدانند / مترجمان: پریسا بخشنده و شاهد زندیه‌راد.
مشخصات نشر تهران: نشرنویسه پاریسی، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری ۲۲۸ صفحه
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۹-۵
- وضعیت فهرست‌نویسی فیپا
یادداشت عنوان اصلی: The Brain: What Everyone Needs to Know
موضوع شناخت (روان‌شناسی) -- Cognition
موضوع مغز -- Brain
موضوع کارایی ذهن -- Mental efficiency
موضوع اندیشه و تفکر -- Thought and thinking
- شناسه افزوده بخشنده، پریسا، ۱۳۶۵-، مترجم
شناسه افزوده زندیه‌راد، شاهد، ۱۳۶۱-، مترجم
رده‌بندی کنگره ۱۴۰۰ م ۷۶۱/۱۱ BF
رده‌بندی دیویی ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی ۷۳۵۵۴۶۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Brain

What Everyone Needs to Know

© Oxford University Press 2017

نویسنده: گری ال. ونک

مترجمان: پریسا بخشنده - شاهد زندیه‌راد

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۲۴۶

نماینده فروش: کتابفروشی توس: ۶۶۴۶۱۰۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۴۵۵۴۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۹-۵

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.
تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

علوم شناختی	شماره مسلسل انتشارات
۲	۱۰۹



فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار مترجمان
۱۳.....	پیشگفتار نویسنده
۱۵.....	مقدمه

فصل اول: حافظه چیست؟ / ۱۹

۲۰.....	خاطرات چگونه ایجاد می‌شوند؟
۲۲.....	آیا لازم است توجه کنیم؟
۲۳.....	چرا بعضی چیزها را فراموش می‌کنیم، اما برخی دیگر را نه؟
۲۳.....	چگونه خاطرات را به خاطر می‌آوریم؟
۲۴.....	آیا خاطرات برای همیشه ماندگارند؟
۲۶.....	یادپریشی چیست؟
۲۷.....	مغز چگونه حافظه را شکل می‌دهد؟
۳۱.....	چرا بیماران مبتلا به آلزایمر اینقدر فراموش کار هستند؟
۳۲.....	از دست دادن حافظه را چگونه می‌توان درمان کرد؟
۳۴.....	حافظه شبیه به چیست؟
۳۵.....	نیکوتین چگونه بر مغز تأثیر می‌گذارد؟

فصل دوم: چرا این‌گونه احساس می‌کنیم؟ / ۳۷

۳۹.....	ترس چیست؟
۴۴.....	چرا نزدیک‌گواها اینقدر وحشتناک هستند؟
۴۴.....	افسردگی چیست؟
۴۶.....	افسردگی چگونه درمان می‌شود؟

- ۴۸ چرا وقتی افسرده‌ایم، خواب خوبی نداریم؟
- ۴۹ چرا افسردگی تا این حد شایع است؟
- ۵۰ نقش «سروتونین» در افسردگی چیست؟
- ۵۲ اختلال دوقطبی چیست؟
- ۵۵ اسکیزوفرنی چیست؟
- ۵۶ چرا بیماران اسکیزوفرنی صداهایی می‌شنوند؟
- ۵۸ آیا دلفین‌ها اسکیزوفرنی می‌گیرند؟
- ۵۹ اسکیزوفرنی چگونه درمان می‌شود؟

فصل سوم: غذاها و داروها چگونه بر مغز ما تأثیر می‌گذارند؟ / ۶۱

- ۶۲ چرا گیاهان بر مغز انسان تأثیر می‌گذارند؟
- ۶۴ چگونه به دارو یا غذای خاصی اعتیاد پیدا می‌کنیم؟
- ۶۶ آیا حق دارم پدر و مادرم را (در این مورد) ندامت کنم؟
- ۶۷ چرا به کافئین اعتیاد دارم؟
- ۶۸ برای اینکه بهتر بشوم، چه بخورم؟
- ۷۱ چگونه از خوردن این همه چیز دست بکشیم؟
- ۷۲ آیا زمان مناسبی برای غذا خوردن وجود دارد؟
- ۷۴ در مورد کربوهیدرات‌ها چطور؟
- ۷۵ چربی چطور؟
- ۷۷ چاقی چگونه بر عملکرد و رشد مغز تأثیر می‌گذارد؟
- ۷۸ چرا دوست دارم غذا بخورم؟
- ۸۰ چرا اینقدر ولع خوردن «قند» و «چربی» داریم؟
- ۸۱ آیا به دنیا آمده‌ایم که چاق شویم؟
- ۸۲ میکروب‌های روده چطور مغزم را سالم نگه می‌دارند؟
- ۸۴ آیا رژیم غذایی خوب می‌تواند ما را باهوش‌تر کند؟
- ۸۶ روزی یک سیب چطور؟
- ۸۷ آیا با خوردن این میوه‌ها لاغر می‌شویم؟
- ۸۷ آیا ادویه‌جات برای مغز مفیدند؟
- ۸۹ فلاونوئیدها چه نفعی برای ما دارند؟
- ۹۰ شکلات بخورید!

سموم مغزی موجود در رژیم غذایی ۹۳

فصل چهارم: چرا می‌خواهیم و خواب می‌بینیم؟ / ۹۷

- خواب چیست؟ ۹۸
- چرا خوابیدن اینقدر مهم است؟ ۹۹
- چه ریتم‌های روزانه دیگری را تجربه می‌کنیم؟ ۱۰۰
- اختلال در این ریتم‌ها چه عواقبی دارد؟ ۱۰۱
- چگونه خواب و خوراک به یکدیگر مرتبط هستند؟ ۱۰۳
- چگونه مغز، ریتمش را کنترل می‌کند؟ ۱۰۴
- چرا گاهی اوقات با حالت فلجی از خواب بیدار می‌شویم؟ ۱۰۶
- چرا برخی افراد، خواب خود را به نمایش می‌گذارند؟ ۱۰۶
- در هنگام رؤیا دیدن چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۰۷
- چرا گاهی اوقات زنده به گور شدلمان را در خواب می‌بینیم؟ ۱۰۹
- آیا خواب دیدن در کودکان متفاوت است؟ ۱۰۹
- رؤیای شفاف چیست؟ ۱۱۰
- خواب دیدن چه مدت طول می‌کشد؟ ۱۱۱
- آیا ساعت به خواب رفتن و از خواب بیدار شدن اهمیت دارد؟ ۱۱۲
- چرا صبح به یک فنجان قهوه نیاز داریم؟ ۱۱۲
- آیا می‌توان بیش از حد خوابید؟ ۱۱۳
- اگر به اندازه کافی نخوابیم چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۱۴
- افزایش سن چه تأثیری بر روی خواب دارد؟ ۱۱۵

فصل پنجم: مغز چگونه پیر می‌شود؟ / ۱۱۷

- پیری از چه سنی آغاز می‌شود؟ ۱۱۸
- چه زمانی می‌میریم؟ ۱۱۹
- چگونه عمر طولانی‌تری داشته باشیم؟ ۱۲۰
- خوردن چگونه مرا پیر می‌کند؟ ۱۲۱
- محدود کردن کالری چه تأثیری دارد؟ ۱۲۳
- کدام قسمت از مغز بر اثر پیری آسیب بیشتری می‌بیند؟ ۱۲۵
- چطور می‌توانیم التهاب مغزمان را کاهش دهیم؟ ۱۲۷

- بیماری پارکینسون چیست؟ ۱۲۹
- چطور سیستم عصبی با افزایش سن تغییر می کند؟ ۱۳۱
- برای بینایی امان چه اتفاقی می افتد؟ ۱۳۱
- چه اتفاقی برای شنوایی امان می افتد؟ ۱۳۲
- چه اتفاقی برای تعادلمان می افتد؟ ۱۳۳
- مزه غذاها چه می شوند؟ ۱۳۳
- چرا حس لامسه ام دقیق عمل نمی کند؟ ۱۳۴
- چگونه سرعت پیری را کم کنیم؟ ۱۳۴
- چه قدر باید رژیم غذایی را محدود کرد؟ ۱۳۵
- در فرایند پیری، اضافه وزن چه تبعاتی دارد؟ ۱۳۶
- برای جلوگیری از پیری مغز چه کاری از ما ساخته است؟ ۱۳۸
- آیا برای درمان پیری مغز معالجه معجزه آسایی وجود دارد؟ ۱۳۸
- چرا بسیاری از افراد در دام شیادها می افتند؟ ۱۴۱
- جینکو چیست؟ ۱۴۱
- علم کاذب چیست؟ ۱۴۳
- اثر دارونماها چیست؟ ۱۴۴

فصل ششم: مغز چگونه این همه کار انجام می دهد؟ / ۱۴۷

- آیا تجربه نزدیک به مرگ و دیدار از بهشت واقعیت دارد؟ ۱۵۴
- مواد مغذی و داروها چگونه وارد مغز می شود؟ ۱۵۵
- قشر مخ چگونه سازماندهی می شود؟ ۱۵۶
- چرا مغز انسان بزرگتر نیست؟ ۱۵۷
- قشر مخ چگونه شکل می گیرد؟ ۱۵۸
- مغز زنان و مردان چه تفاوت هایی با یکدیگر دارد؟ ۱۶۰
- آیا همیشه مغزهای بزرگتر بهتر هستند؟ ۱۶۱
- عصب زایی چیست؟ ۱۶۲
- چگونه اینقدر سریع فکر می کنیم؟ ۱۶۳
- ام. اس. چیست؟ ۱۶۴
- آیا همیشه مغز به بهترین نحو کار می کند؟ ۱۶۴
- ناقل های عصبی چیستند و چه کاری برایمان انجام می دهند؟ ۱۶۶

۱۶۹.....	مغز چگونه سازماندهی شده است؟
۱۷۰.....	در نیمه جلویی مغز چه اتفاقی می افتد؟
۱۷۲.....	مغز چگونه گفتار را تولید می کند؟
۱۷۴.....	در نیمه پشتی مغز چه اتفاقی می افتد؟
۱۷۶.....	چرا خیال پردازی می کنیم؟
۱۷۷.....	چرا مغز مدت زمان زیادی را به خیال پردازی اختصاص می دهد؟
۱۷۸.....	عملکرد لب گیجگاهی چگونه است؟
۱۸۰.....	حمله عصبی چیست؟
۱۸۲.....	توهم چیست؟
۱۸۴.....	حس آمیزی چیست؟
۱۸۵.....	در لب آهیانه ای چه اتفاقی می افتد؟
۱۸۶.....	شکنج حلقوی کجاست و چرا باید مراقب آن بود؟
۱۸۸.....	«مغز کوچک» چیست و کارش چیست؟
۱۸۹.....	نیمکره سمت راست چطور با نیمکره سمت چپ صحبت می کند؟
۱۹۱.....	سخن آخر
۱۹۳.....	واژه نامه توصیفی
۲۰۳.....	واژه نامه
۲۱۹.....	منابعی برای مطالعه بیشتر