

چرا می خوابیم؟

رمزگشایی از نیروی خواب و رؤیا

متیو واکر

www.ketab.ir

مترجم: میثم همدی



نشر دانه



سرشناسه: واکر، متیو Walker, Matthew P

عنوان و نام پدیدآور: چرا می خوابیم: رمزگشایی از نیروی خواب و رویا/ متیو واکر؛ مترجم میثم همدمی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: [۵۶۴] ص؛ ۴۱/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۶۷-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2017] Why we sleep: unlocking the power of sleep and dreams.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «چرا می خوابیم: قدرت خواب و رویا» با ترجمه ناهید ملکی توسط انتشارات نوین توسعه در سال ۱۳۹۹ فیا گرفته است.

یادداشت: واژه‌نامه. عنوان دیگر: رمزگشایی از نیروی خواب و رویا. عنوان دیگر: چرا می خوابیم: قدرت خواب و رویا

موضوع: خواب - Sleep -- Physiological aspects

شناسه افزوده: همدمی، میثم، ۱۳۶۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: PQ ۴۲۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲ / ۸۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۴۵۹۲

عنوان: چرا می خوابیم؟ رمزگشایی از نیروی خواب و رویا

نویسنده: متیو واکر

ترجمه‌ی میثم همدمی

صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / ایده‌آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹ / دوم - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۶۷-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست

سخن مترجم ۷

بخش ۱: چیستی خواب

فصل ۱: برای خوابیدن ۱۳

فصل ۲: کافئین، پرواززدگی و ملاتونین ۲۷

فصل ۳: تعریف و ایجاد خواب ۶۵

فصل ۴: تختخواب میمونها، دایناسورها و چرت زدن با نیمی از مغز ۹۳

فصل ۵: تغییرات خواب در گستره عمر ۱۲۵

بخش ۲: چرا باید بخوابید؟

فصل ۶: مادر شما و شکسپیر هم می دانستند ۱۶۷

فصل ۷: افراطی تر از آنچه بتوان در کتاب رکوردهای جهانی گینس ثبت کرد ... ۲۰۷

فصل ۸: سرطان، حملات قلبی و زندگی کوتاه تر ۲۵۵

بخش ۳: چگونه و چرا خواب می‌بینیم؟

- فصل ۹: یک روانپزشی معمولی..... ۲۹۷
- فصل ۱۰: خواب دیدن به مثابه درمانی شبانه..... ۳۱۷
- فصل ۱۱: خلاقیت در رؤیا و کنترل رؤیا..... ۳۳۵

بخش ۴: از قرص‌های خواب تا تغییر جامعه

- فصل ۱۳: گوشی تلفن همراه، صدای کارخانه و می‌نوشی پیش از خواب..... ۴۰۵
- فصل ۱۴: صدمه به خواب یا کمک به آن..... ۴۳۳
- فصل ۱۵: خواب و جامعه..... ۴۵۵
- فصل ۱۶: نگرشی جدید به خواب در قرن بیست و یکم..... ۵۰۱
- جمع‌بندی..... ۵۲۷
- پیوست..... ۵۲۹
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۵۳۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۵۴۲
- قردانی..... ۵۶۵
- در مورد نویسنده..... ۵۶۶

سخن مترجم

خواب رؤیای فراموشی هاست
خواب را دریابیم،
که در آن دولت خاموشی هاست
با تو در خواب مرا
لذت ناب هم آغوشی هاست

حمید مصدق

(۱۳۷۷-۱۳۱۸)

خواب از دیرباز یکی از اسرارآمیزترین تجربه‌های انسانی بوده است. شاید هیچ تجربه متعارفی تا به اندازه آن به افسانه پهلوانان و داستان‌های خیالی برنینگیخته باشد. چه بسا هیچ وضعیتی همسان آن در ذهن ما پرسش و ابهام ایجاد نکرده باشد؛ یک سوم عمر خود را در خواب می‌گذرانیم؛ اما چرا؟ چرا تکامل به خواب - وضعیتی که حین آن موجود زنده، طی ساعاتی متمادی به‌غایت بی‌دفاع و آسیب‌پذیر می‌شود - تن داده است؟ نمی‌شود حداقل ساعات کمتری را طی شبانه‌روز بخوابیم؟ نمی‌شود بدیلی برای خواب بیابیم؟ اگر بکوشیم تا زیر بار آن نرویم، چه؟ آیا خواب پدیده‌ای یکدست است یا مراحل و کیفیاتی متفاوت دارد؟ آیا همه ما خواب (رؤیا) می‌بینیم؟ خواب دیدن چه سودی دارد؟ آیا تمام حیوانات می‌خوابند؟ کیفیت خواب آن‌ها چگونه است؟

نظریه داروین، درواقع «تغییر و تحول یافتن است» و نه لزوماً رو به کمال نهادن؛ چه‌بسا موجودی به بهای سازگاری با شرایط جدید نه‌تنها کامل‌تر نشود که به ساختارهایی ساده‌تر هم پس‌روی کند، از این منظر و در نگاهی دقیق، انتخاب واژه «تکامل»، معادل‌گزینی گمراه‌کننده‌ای بوده است. برخی به سبب همین اشکال، معادل «فرگشت» را پیشنهاد کرده‌اند؛ با همه این اوصاف از آنجایی که اغلب ما با اصطلاح «تکامل» مأنوس‌تریم، در سرتاسر کتاب این اصطلاح به کار گرفته شده است. نباید از یاد ببریم که زبان پدیده‌ای سیال و همچنین یک قرارداد همگانی است، همان‌طور که گونه‌های جانوری ممکن است طی هزاره‌ها تحول یابند، واژه‌ها نیز می‌توانند تحول پیدا کنند و رفته‌رفته مفاهیم دیگری را هم زیر چتر نمایندگی خود جای دهند؛ این ما هستیم که فرار می‌گذاریم و تعیین می‌کنیم که واژه‌ها در هر بافتی باید نماینده چه مفهومی باشند.

در جای جای متن برای زدودن سؤالاتی که احتمالاً حین مطالعه کتاب در ذهن برخی خوانندگان شکل می‌گیرد و نیز جهت تشریح موجز برخی مفاهیم، در پاورقی‌ها توضیحاتی مختصر ارائه شده است. در مورد مقادیری همچون ارتفاع، وزن و فاصله، علاوه بر انعکاس واحدهای متن اصلی، مقادیر به واحدهایی تبدیل شده‌اند که مخاطب فارسی‌زبان با آن‌ها مأنوس‌تر است (مثل تبدیل مایل به کیلومتر در مورد فاصله)؛ تمام افزوده‌های به متن اصلی در [] مورد اشاره قرار گرفته‌اند.

با امید آن‌که مطالعه کتاب حاضر برای علاقه‌مندان، لذت‌بخش، آموزنده و تأثیرگذار باشد.

میثم همدی

تابستان ۱۳۹۹