

چرا می خوابیم

قدرت خواب و رؤیا

www.ketab.ir

ناهید ملکی

نشر نوین

سرشناسه	:	واکر، متیو. Walker, Matthew
عنوان و نام پدیدآور	:	چرا می خوابیم؛ قدرت خواب و رؤیا/ نوشته متیو واکر، ترجمه ناهید ملکی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۳۷۵ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۴۷-۷
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Why We Sleep: 2017
موضوع	:	فیزیولوژی خواب، خوابیدن، تاثیر و لزوم خواب
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۶۰۸۳۸۴۶

نشر نوین

nashrenovin.ir



عنوان:	چرا می خوابیم
مؤلف:	متیو واکر
مترجم:	ناهید ملکی
زمان و نوبت چاپ:	۱۴۰۳، هفتم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تاکنون:	۹۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۴۷-۷
قیمت:	۳۹۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

www.ketab.ir

*** تعهد ما به پایداری محیط**

این کتاب (و سایر کتاب‌های نشر نوین)، با کاغذ بالک سوئدی و فنلاندی چاپ می‌شوند. این نوع کاغذ از درختانی که به همین منظور کاشته می‌شوند، تولید شده و دوستدار محیط زیست است. همچنین به‌خاطر رنگ و سبکی‌اش، دست و چشمان‌تان را کمتر خسته می‌کند.

فهرست

بخش اول: چیزی که خواب نامیده می‌شود

- فصل ۱) خوابیدن..... ۹
- فصل ۲) کافئین، پرواززدگی و ملاتونین..... ۱۹
- فصل ۳) تعریف و ایجاد خواب..... ۴۷
- فصل ۴) تختخواب میمون‌های بزرگ، دایناسورها و چرت‌زدن با نیمی از مغز..... ۶۷
- فصل ۵) تغییرات خواب در طول زندگی..... ۹۱

بخش دوم: چرا باید خوابید؟

- فصل ۶) مادر شما و شکسپیر می‌دانستند..... ۱۲۱
- فصل ۷) بیش‌ازحد افراطی برای ثبت در کتاب رکوردهای جهانی گینس..... ۱۴۹
- فصل ۸) سرطان، حملات قلبی و زندگی کوتاه‌تر..... ۱۸۳

بخش سوم: چگونه و چرا رؤیا می‌بینیم

- فصل ۹) یک بیماری روانی روتین..... ۲۱۳
- فصل ۱۰) رؤیا، درمانی شبانه..... ۲۲۷
- فصل ۱۱) خلاقیت در رؤیا و کنترل رؤیا..... ۲۴۱

بخش چهارم: از قرص‌های خواب تا تحول اجتماعی

- فصل ۱۲) اتفاقات عجیب و ترسناکی که در شب می‌افتند..... ۲۵۹
- فصل ۱۳) آی‌پدها، سوت کارخانه‌ها و مشروب پیش از خواب..... ۲۸۹
- فصل ۱۴) آسیب‌زدن و کمک‌کردن به خواب‌تان..... ۳۰۷
- فصل ۱۵) خواب و جامعه..... ۳۲۳
- فصل ۱۶) چشم‌اندازی جدید برای خواب در قرن بیست و یکم..... ۳۵۳

- نتیجه‌گیری؛ خوابیدن یا نخوابیدن..... ۳۷۱
- درباره‌ی نویسنده..... ۳۷۲
- ضمیمه) دوازده نکته برای داشتن خواب سالم..... ۳۷۳