



نشر نویسه یاز

مغز: آنچه همگان باید بدانند

نویسنده:

گری ال. ونک

مترجمان:

پریسا بخشنده

(دانش‌آموخته دکتری زبان‌شناسی همگانی)

شاهد زندیه‌راد

(دانش‌آموخته دکتری زبان‌شناسی همگانی)

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه Wenk, Gary Lee - ۱۹۹۱ ال. ونک، گری ال.
عنوان و نام پدیدآور مغز: آنچه همگان باید بدانند / مترجمان: پریسا بخشنده و شاهد، ۱۳۶۱.
مشخصات نشر تهران: نشر نویسه پاریسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری ۲۲۸ صفحه
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۹-۵
وضعیت فهرست‌نویسی فیبا
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، ۱۳۶۵-۰ مترجم
شناسه افزوده زندیه‌راد، شاهد، ۱۳۶۱-۰ مترجم
رده‌بندی کنگره ۱۴۰۰ م/۷۴۳۱۱ 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 زندی‌پراد

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۲۴۶

تکاپوش فروش: کتابفروشی توس: ۶۶۴۶۱۰۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.heveeseh.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.

شماره مسلسل انتشارات	علوم انسانی
۱۰۹	۲۰

فهرست مطالب

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

فصل اول: حافظه چیست؟ / ۱۹

۲۰.....	خاطرات چگونه ایجاد می شوند؟
۲۲.....	آیا لازم است توجه کنیم؟
۲۳.....	چرا بعضی چیزها را فراموش می کنیم، اما برخی دیگر را نه؟
۲۳.....	چگونه خاطرات را به خاطر می آوریم؟
۲۴.....	آیا خاطرات برای همیشه ماندگارند؟
۲۶.....	یادپیشی چیست؟
۲۷.....	مغز چگونه حافظه را شکل می دهد؟
۳۱.....	چرا بیماران مبتلا به آلزایمر اینقدر فراموش کار هستند؟
۳۲.....	از دست دادن حافظه را چگونه می توان درمان کرد؟
۳۴.....	حافظه شبیه به چیست؟
۳۵.....	نیکوتین چگونه بر مغز تأثیر می گذارد؟

فصل دوم: چرا این گونه احساس می کنیم؟ / ۳۷

۳۹.....	ترس چیست؟
۴۴.....	چرا نزدیک گوها اینقدر وحشتناک هستند؟
۴۴.....	افسردگی چیست؟
۴۶.....	افسردگی چگونه درمان می شود؟

- 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 شوم، 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؟
- ۸۳ 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!

فصل چهارم: چرا می خوابیم و خواب می بینیم؟ / ۹۷

- ۹۸..... خواب چیست؟
- ۹۹..... چرا خوابیدن اینقدر مهم است؟
- ۱۰۰..... چه ریتم های روزانه دیگری را تجربه می کنیم؟
- ۱۰۱..... اختلال در این ریتم ها چه عواقبی دارد؟
- ۱۰۳..... چگونه خواب و خوراک به یکدیگر مرتبط هستند؟
- ۱۰۴..... چگونه مغز، ریتمش را کنترل می کند؟
- ۱۰۶..... چرا گاهی اوقات با حالت فلجی از خواب بیدار می شویم؟
- ۱۰۶..... چرا برخی افراد، خواب خود را به نمایش می گذارند؟
- ۱۰۷..... در هنگام رؤیا دیدن چه اتفاقی می افتد؟
- ۱۰۹..... چرا گاهی اوقات زنده به گور شده مان را در خواب می بینیم؟
- ۱۰۹..... آیا خواب دیدن در کودکان متفاوت است؟
- ۱۱۰..... رؤیای شفاف چیست؟
- ۱۱۱..... خواب دیدن چه مدت طول می کشد؟
- ۱۱۲..... آیا ساعت به خواب رفتن و از خواب بیدار شدن اهمیت دارد؟
- ۱۱۲..... چرا صبح به یک فنانجان قهوه نیاز داریم؟
- ۱۱۳..... آیا می توان بیش از حد خوابید؟
- ۱۱۴..... اگر به اندازه کافی نخوابیم چه اتفاقی می افتد؟
- ۱۱۵..... افزایش سن چه تأثیری بر روی خواب دارد؟

فصل پنجم: مغز چگونه پیر می شود؟ / ۱۱۷

- ۱۱۸..... پیری از چه سنی آغاز می شود؟
- ۱۱۹..... چه زمانی می میریم؟
- ۱۲۰..... چگونه عمر طولانی تری داشته باشیم؟
- ۱۲۱..... خوردن چگونه مرا پیر می کند؟
- ۱۲۳..... محدود کردن کالری چه تأثیری دارد؟
- ۱۲۵..... کدام قسمت از مغز بر اثر پیری آسیب بیشتری می بیند؟
- ۱۲۷..... چگونه می توانیم التهاب مغزمان را کاهش دهیم؟

- بیماری پارکینسون چیست؟ ۱۳۹
- 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 هم 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 شباهها می افتند؟ ۱۴۱
- چینکو 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 بزرگ تر نیست؟ ۱۵۷
- قشر مخ چگونه شکل می گیرد؟ ۱۵۸
- مغز زنان و مردان چه تفاوت هایی با یکدیگر دارد؟ ۱۶۰
- آیا همیشه مغزهای بزرگ تر 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

مغز یکی از مهم‌ترین اعضای بدن ماست و بی‌گمان شناخت این اندام و سازوکار آن می‌تواند در نگهداری بهتر آن به ما کمک کند. برای همین است که تا کنون کتاب‌های متعددی برای آشنایی با این عضو پیچیده و شگفت‌انگیز بدن ما نوشته شده است و این تعدد آثار بیش از هر چیز اهمیت سالم نگه داشتن مغز را نشان می‌دهد. کتاب مغز: آنچه همگان باید بدانند نیز با همین هدف و به زبانی ساده نوشته شده تا خوانندگان غیرمتخصص نیز بتوانند آگاهی و دانشی مفیدمائی درباره مغز خود به دست آورند.

ترجمه این کتاب را آقای امیر احمدی - مدیرمسئول نشرنویسه پارسی - به ما پیشنهاد کردند. ما نیز با توجه به سادگی و جذابیت کتاب، تصمیم گرفتیم آن را ترجمه کنیم و در اختیار خوانندگان علاقه‌مند ایرانی قرار دهیم. مطالعه این کتاب را به همه افراد، چه متخصص و چه غیرمتخصص، توصیه می‌کنیم، به خصوص به دانشجویان و علاقه‌مندان به رشته‌های مختلف علوم شناختی از جمله روان‌شناسی، علوم اعصاب، پزشکی، و زبان‌شناسی.

در ترجمه کتاب سعی کرده‌ایم زبان ساده و صمیمی آن را حفظ کنیم تا خواننده بتواند به خوبی با آن ارتباط برقرار کند و از مطالعه آن لذت ببرد. در انتخاب معادل - یا برابرنهاد - واژه‌ها از کتاب‌ها و منابع متعددی کمک گرفتیم که به رسم ادب و برای آشنایی خوانندگان، فهرست آن‌ها را در اینجا می‌آوریم. هر جا هم احساس کرده‌ایم نیاز به توضیح بیشتری برای اصطلاحی هست، در پانویس آن را توضیح داده‌ایم و آن را با علامت اختصاری م. (مترجم) مشخص کرده‌ایم. اگر هم توضیح را از منبع دیگری گرفته‌ایم، شماره‌ای را همراه با علامت م. ذکر کرده‌ایم که به منبعی اشاره دارد که در اینجا با همان شماره معرفی شده است.

مشخصات کتاب‌شناسی منابعی که در ترجمه کتاب از آن‌ها کمک گرفته‌ایم، به ترتیب حروف الفبا، در زیر آمده‌اند:

بهرانی، محمدنقی و همکاران. (۱۳۹۷). واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته. انتشارات فرهنگ معاصر.