

اخرا می خوایم

انتشارات دانا، بلورین

نویسنده : متیو واکر
ترجمه : محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی

۱۳۹۶



چرا می خوابیم

نویسنده: متیو واکر
ترجمه: محمدهادی آقاجانی
ویراستار: فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۳۱۶ صفحه

۱۵۹۸۴۵۲

نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۶۷-۱
ISBN: 978-600-۰۸۰۸۰۶۷-۱

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن: ۸۸۹۲۸۰۰-۵
www.diamondblorin.com

شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۶۷-۱
شماره کتابشناسی ملی:	۴۹۸۶۴۳۸
عنوان و نام پدیدآور:	چرا می خوابیم/ نویسنده متیو واکر؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۳۱۶ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بسی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
۲۱×۱۴ س.م.	
یادداشت	Why we sleep: unlocking the power of sleep and
۲۰۱۷، dreams	
موضوع	خواب
موضوع	Sleep
موضوع	خواب -- جنبه های روانشناسی
موضوع	Sleep -- Psychological aspects
رده بندی دیویی	۶۱۲/۸۲۱
رده بندی کنگره	QP۴۲۵/۲ ج ۴ ۱۳۹۶
سرشناسه	واکر، متیو بی.
Walker, Matthew P	
شناسه افزوده	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار
وضعیت فهرست نویسی	فیا

فهرست مطالب

بخش اول: خواب چیست؟

- فصل ۱ - برای خوابیدن ۹
فصل ۲ - کافین و ملاتونین: از دست دادن و به دست گرفتن ریتم خوابتان. ۱۹
فصل ۳ - تعریف و ایجاد خواب. آنچه از یک نوزاد در سال ۱۹۵۲ آموختیم ۴۷
فصل ۴ - به کسانی، چگونه و چه مقدار می خوابند؟ ۶۳
فصل ۵ - تغییرات خواب در طول زندگی. ۸۳

بخش دوم: چرا باید خوابید؟

- فصل ۶ - مادر شکار شکر شیر از مزایای خواب برای مغز اطلاع داشتند ۱۱۱
فصل ۷ - بزرگتر از آنچه به شما در کتاب رکوردهای گینس ثبت کرد ۱۳۷
فصل ۸ - سلطان، حمله قلبی و نجات کی کوتاهتر ۱۶۷

بخش سوم: چگونه و چرا خواب می بینیم؟

- فصل ۹ - حالت روانی مداوم ۱۹۵
فصل ۱۰ - خواب دیدن یک درمان شبانگه است ۲۰۷
فصل ۱۱ - خلاقیت و کنترل رویا ۲۱۹

بخش چهارم: از قرص های خواب تا نوبس جامعه

- فصل ۱۲ - آنچه در شب رخ می دهد ۲۳۵
فصل ۱۳ - آنچه شما را از خوابیدن باز می دارد ۲۵۹
فصل ۱۴ - کمک به خواب یا آسیب زدن به آن ۲۷۱
فصل ۱۵ - خواب و جامعه ۲۸۳
فصل ۱۶ - دیدگاه جدید به خواب در قرن ۲۱ ۳۰۳
نتیجه گیری: خوابیدن یا نخوابیدن. ۳۱۶