

دنیای اسرار آمیز

فکر و تلقین

نوشته: دکتر ساندرا آمود
دکتر سنم وانگ
ترجمه: محمد صادق عظیم
ویراستار: سید محسن آثارجوی

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۷۲۰۲۹ - ۸۸۷۹۴۲۱۹

پخش کتاب جواهری:

۰۹۱۲۱۸۹۵۹۸۸

پخش کتاب سین:

۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۳

کتابسرای بیان:

۰۹۱۲۵۴۴۱۸۵۹

انتشارات ارم: ۶۶۹۶۰۸۳۳

انتشارات آثار: ۶۶۴۶۰۲۳۳

انتشارات بهزاد: ۶۶۴۱۳۶۲۴

انتشارات ققنوس: ۶۶۴۰۸۶۴۰

انتشارات پیمان: ۶۶۴۹۹۱۸۴

انتشارات گلپا: ۶۶۹۵۲۵۶۲

از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

سرشناسه	: امود، ساندرا	Aamodt, sandra
عنوان و پدیدآور	: دنیای اسرارآمیز فکر و تلقین / نوشته ساندرا امود، سم وانگ؛ ترجمه محمدصادق عظیم؛ ویراستار محسن آثارجوی.	
مشخصات نشر	: تهران: استاندارد، ۱۳۸۹.	
مشخصات ظاهری	: ۱۹۹ ص. : مصور.	
فروست	: ... مجموعه نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر.	
شابک	: 978-964-6255-61-6	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Welcome to your brain: why you lose your car keys but never forget how to drive and other puzzles of everyday life, 2008.	
موضوع	: مغز - - به زبان ساده	
موضوع	: اعصاب - - فیزیولوژی - - به زبان ساده	
شناسه افزوده	: وانگ، سام	
شناسه افزوده	: Wang, Sam	
شناسه افزوده	: عظیم، محمدصادق، ۱۳۱۰ - مترجم	
شناسه افزوده	: آثارجوی، محسن، ۱۳۵۷ - ویراستار	
رده بندی کنگره	: QP ۲۷۶ / ۱۸ د ۹ ۱۳۸۹	
رده بندی دیویی	: ۶۱۲ / ۸۲	
شماره ی کتابشناسی ملی	: ۲۱۳۳۳۷۳	



انتشارات استاندارد

انتشارات استاندارد: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک

۲۴۲ قدیم، پلاک ۱۲۸ جدید

تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵

نمابر: ۶۶۹۵۱۱۴۲

صندوق پستی: ۳۳۸-۱۳۱۴۵

دنیای اسرارآمیز فکر و تلقین

نویسندگان: دکتر ساندرا امود و دکتر سم وانگ

مترجم: محمدصادق عظیم

ویراستار: سیدمحسن آثارجوی

طرح روی جلد: احمد آقاقلی‌زاده

اجرا و امور فنی: مؤسسه‌ی امید

چاپ: دیبا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

ISBN: 978-964-6255-61-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۵-۶۱-۶

فهرست

بخش

صفحه

- بخش اول: آیا می‌توانید به مغز خود اطمینان کنید؟ ۷
- آیا می‌دانید نگاه کردن به یک عکس مشکل‌تر از بازی شطرنج است؟
آیا ما درست فکر می‌کنیم؟
قدما معتقدند که ما فقط ده در صد از مغز خود را به کار می‌بریم
- بخش دوم: نظر عموم راجع به طرز کار مغز ۱۴
- نام فیلم‌هایی که موضوع آن‌ها نارسایی مغز است
صدمه بر سر و دگرگونی شخصیت
آیا ممکن است که خاطرات محو شوند؟
شیزوفرنیا در فیلم‌ها مثل فیلم «ذهن زیبا»
- بخش سوم: گوشت فکر کنده: نرون‌ها و سیناپس‌ها ۳۱
- خواب لویی در مورد نروترنزیترها
آیا مغز شبیه رایانه است؟
- بخش چهارم: ساعات بیولوژیکی ۲۹
- مشکلات ناشی از مسافرت با هواپیماهای سریع
تغییرات ساعت بیولوژیکی و عواقب آن
سحرخیزی و شب‌زنده داری
- بخش پنجم: تنظیم چاقی ۳۵
- رابطه‌ی بین افزایش کالری و طول عمر
- بخش ششم: احساس ۴۱
- چشم تنبل
آیا نرون خاصی وجود دارد که علاقه به شیء یا شخصی در آن ثبت شود؟
- بخش هفتم: شنوایی ۴۸
- چگونه از تخریب شنوایی جلوگیری کنیم؟
بهبود شنوایی با گوش‌های مصنوعی

بخش هشتم: بویایی و چشایی ۵۴

عطسه

نوعی ماده‌ی شیمیایی به نام کپسایسین

بخش نهم: تمامی اصول لامسه و احساس‌های پوستی شما ۵۷

چرا نمی‌توانیم خودمان را قلقلک بدهیم؟

آیا طب سوزنی مفید است؟

بخش دهم: رشد مغزهای بزرگ در دوران طفولیت ۶۳

آیا گوش دادن به آهنگ‌های موتزارت اطفال را تیزهوش بار می‌آورد؟

رابطه‌ی بین فشارهای روحی - روانی در دوران کودکی و زخم‌پذیری در آینده

بخش یازدهم: رشد و دوره‌ی حساس زبان ۶۸

آیا زبان، مادر زادی است؟

چه موقع دوران حساس آموزش زبان بومی به اتمام می‌رسد؟

آیا موسیقی مثل یک زبان است؟

بخش دوازدهم: کودکی، بلوغ و تمرکز ۷۴

توسعه‌ی مغز و بازی‌های رایانه‌ای

گذری بر تعلیم و تعلم

آیا برای امتحان بایستی فشرده بخوانید و به قول معروف خرخوانی کنید؟

چرا بعضی چیزها را راحت‌تر می‌توان فرا گرفت؟

بخش سیزدهم: رسیدن به قله ۸۴

من دارم حافظه‌ام را از دست می‌دهم. آیا من مرض آلزایمر دارم؟

آیا نرون‌ها در موقع تولد انسان وجود دارند؟

بخش چهاردهم: آیا همچنان مغز در حال توسعه و تکمیل است؟ ۸۹

زن‌های وراثت و محیط زیست

هوش ماکیاوولی

بخش پانزدهم: هیجان ۹۵

رابطه‌ی هیجان و خاطره

مغز از کجا به یک شوخی با مزه پی می‌برد؟

- بخش شانزدهم: آیا همه چیز را در چمدان گذاشته ام یا نه؟ ۱۰۲
- تصادف اتومبیل و کند شدن زمان
استرس‌های دایمی و شدید
چگونگی مبارزه با ترس واهی
- بخش هفدهم: چگونه و از چه طریق می‌توان شاد بود؟ ۱۱۱
- اندازه گیری میزان شادی توسط دانشمندان
روی جنبه‌های مثبت تکیه کنید
نقاط قوت خودتان را پیدا کنید و آن‌ها را به کار ببرید
سپاسگزاری را فراموش نکنید
- بخش هجدهم: شخصیت ۱۱۸
- اهلی شدن موجودات و رابطه‌ی مغز با این مسئله
- بخش نوزدهم: عشق و زناشویی ۱۲۴
- مطالعه بر روی عشق
- بخش بیستم: چگونگی تصمیم گیری ۱۳۰
- قناعت، توقع و تصمیم‌گیری
آیا می‌توان قدرت اراده را تربیت و تقویت نمود؟
- بخش بیست و یکم: بررسی و آزمایش هوش ۱۳۶
- آزمایش تأثیر تصورات
مغزهای بزرگ در قالب‌های کوچک
اثر چین‌های مغز بر روی هوش
- بخش بیست و دوم: مناظر و تصاویر هنگام استراحت ۱۴۵
- به یاد آوردن خاطره‌ی مزاحم
- بخش بیست و سوم: مرض اوسیتیم ۱۴۹
- حرکات تقلیدی در جلوی آینه
آیا واکسیناسیون موجب ابتلا به اوسیتیم می‌گردد؟

بخش بیست و چهارم: تفاوت‌های بین جنس مذکر و مؤنث ۱۵۶

زن‌ها خوش خلق‌تر از مردان هستند

مردان بسیار متفاوت‌تر هستند

تأثیر بیولوژیکی در فکر کردن

بخش بیست و پنجم: مطالعه در مورد آگاهی ۱۶۳

نورانی شدن فکر و جراحی مغز

آیا با اسکن مغز می‌توان افکار شخص را فهمید؟

نرون، شناسی و قانون

بخش بیست و ششم: خواب دیدن و نروسائیس ۱۷۰

بی‌هوشی و مدافینگی

چرا خمیازه‌میری است؟

چرا ایجاد ارتباط خاطرات در موقع خواب صورت می‌گیرد؟

بخش بیست و هفتم: مذهب و بیولوژی ۱۷۷

آیا سایر گونه‌ها نیز قادر هستند که راجع به خالق خود فکر کنند؟

نروسائیس و بی‌هوشی (ربوده شدگی)

بخش بیست و هشتم: سکت‌های مغزی و فراموشی ۱۸۳

نشانه‌های بروز سکت‌های چیست و چه کار می‌توان کرد؟

بخش بیست و نهم: الکل و مواد مخدر ۱۸۹

ماده‌ی مخدر و پروزک

آیا ماری‌جوانا موجب سرطان ریه می‌گردد؟

الکل و حاملگی

بخش سی‌ام: درمان، تحریک و تهییج مغز ۱۹۵

مغز و ماشین