

# چرا می خوابیم

قدرت خواب و رؤیا

متیو واکر

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
فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Why We Sleep: 2017
موضوع	:	فیزیولوژی خواب، خوابیدن، تأثیر و لزوم خواب
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۶۰۸۳۸۴۶

نشر نوین  
nashrenovin.ir



عنوان:	چرا می خوابیم قدرت خواب و رؤیا
مؤلف:	متیو واکر
مترجم:	ناهید ملکی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۹، چهارم، ۳۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۴۷-۷
قیمت:	۷۵،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

## 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 نیمه 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