

فهرست مطالب

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

فصل اول: حافظه چیست؟ / ۱۹

- ۲۰..... خاطرات چگونه ایجاد می‌شوند؟
 ۲۲..... آیا لازم است توجه کنیم؟
 ۲۳..... چرا بعضی چیزها را فراموش می‌کنیم، اما برخی دیگر را نه؟
 ۲۳..... چگونه خاطرات را به خاطر می‌آوریم؟
 ۲۴..... آیا خاطرات برای همیشه ماندگارند؟
 ۲۶..... یادپریشی چیست؟
 ۲۷..... مغز چگونه حافظه را شکل می‌دهد؟
 ۳۱..... چرا بیماران مبتلا به آلزایمر اینقدر فراموش‌کار هستند؟
 ۳۲..... از دست دادن حافظه را چگونه می‌توان درمان کرد؟
 ۳۴..... حافظه شبیه به چیست؟
 ۳۵..... نیکوتین چگونه بر مغز تأثیر می‌گذارد؟

فصل دوم: چرا این‌گونه احساس می‌کنیم؟ / ۳۷

- ۳۹..... ترس چیست؟
 ۴۴..... چرا نزدیک‌گوها اینقدر وحشتناک هستند؟
 ۴۴..... افسردگی چیست؟
 ۴۶..... افسردگی چگونه درمان می‌شود؟

سمود	۴۸	چرا وقتی افسرده‌ایم، خواب خوبی نداریم؟
	۴۹	چرا افسردگی تا این حد شایع است؟
	۵۰	نقش «سروتونین» در افسردگی چیست؟
خواب	۵۲	اختلال دوقطبی چیست؟
چرا خ	۵۵	اسکیزوفرنی چیست؟
چه ری	۵۶	چرا بیماران اسکیزوفرنی صداهایی می‌شنوند؟
اختلا	۵۸	آیا دلفین‌ها اسکیزوفرنی می‌گیرند؟
چگون	۵۹	اسکیزوفرنی چگونه درمان می‌شود؟

فصل سوم: غذاها و داروها چگونه بر مغز ما تأثیر می‌گذارند؟ / ۶۱

چرا بر	۶۲	چرا گیاهان بر مغز انسان تأثیر می‌گذارند؟
در هن	۶۴	چگونه به دارو یا غذای خاصی اعتیاد پیدا می‌کنیم؟
چرا گ	۶۶	آیا حق دارم پدر و مادرم را (در این مورد) ندامت کنم؟
آیا خوا	۶۷	چرا به کافئین اعتیاد دارم؟
رؤبای	۶۸	برای اینکه بهتر بشوم، چه بخورم؟
خواب	۷۱	چگونه از خوردن این همه چیز دست بکشیم؟
آیا س:	۷۲	آیا زمان مناسبی برای غذا خوردن وجود دارد؟
چرا ص	۷۴	در مورد کربوهیدرات‌ها چطور؟
آیا می	۷۵	چربی چطور؟
اگر به	۷۷	چاقی چگونه بر عملکرد و رشد مغز تأثیر می‌گذارد؟
افزایش	۷۸	چرا دوست دارم غذا بخورم؟
	۸۰	چرا اینقدر ولع خوردن «فند» و «چربی» داریم؟
	۸۱	آیا به دنیا آمده‌ایم که چاق شویم؟
پیری ا	۸۲	میکروب‌های روده چطور مغزم را سالم نگه می‌دارند؟
چه زما	۸۴	آیا رژیم غذایی خوب می‌تواند ما را باهوش‌تر کند؟
چگونه	۸۶	روزی یک سیب چطور؟
خوردن	۸۷	آیا با خوردن این میوه‌ها لاغر می‌شویم؟
محدود	۸۷	آیا ادویه‌جات برای مغز مفیدند؟
کدام ق	۸۹	فلاونوئیدها چه نفعی برای ما دارند؟
چطور	۹۰	شکلات بخورید!

سموم مغزی موجود در رژیم غذایی ۹۳

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

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

فصل پنجم: مغز چگونه پیر می شود؟ / ۱۱۷

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

- بیماری پارکینسون چیست؟ ۱۲۹
- چطور سیستم عصبی با افزایش سن تغییر می کند؟ ۱۳۱
- در نیمه مغز چه اتفاقی می افتد؟ ۱۳۱
- در نیمه مغز چه اتفاقی برای شنوایی امان می افتد؟ ۱۳۲
- چرا خیه ۱۳۳
- چرا مغز ۱۳۳
- عملکر ۱۳۴
- حمله ۱۳۴
- توهم ۱۳۵
- حس آ ۱۳۶
- در لب ۱۳۸
- شکنج ۱۳۸
- «مغز» ۱۴۱
- نیمکر ۱۴۱
- سختن ۱۴۳
- واژه نا ۱۴۴
- واژه نا ۱۴۴
- منابع

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

۱۶۹..... مغز چگونه سازماندهی شده است؟

۱۷۰..... در نیمه جلویی مغز چه اتفاقی می افتد؟

۱۷۲..... مغز چگونه گفتار را تولید می کند؟

۱۷۴..... در نیمه پشتی مغز چه اتفاقی می افتد؟

۱۷۶..... چرا خیال پردازی می کنیم؟

۱۷۷..... چرا مغز مدت زمان زیادی را به خیال پردازی اختصاص می دهد؟

۱۷۸..... عملکرد لب گیجگاهی چگونه است؟

۱۸۰..... حمله عصبی چیست؟

۱۸۲..... توهم چیست؟

۱۸۴..... حس آمیزی چیست؟

۱۸۵..... در لب آهیانه ای چه اتفاقی می افتد؟

۱۸۶..... شکنج حلقوی کجاست و چرا باید مراقب آن بود؟

۱۸۸..... «مغز کوچک» چیست و کارش چیست؟

۱۸۹..... نیمکره سمت راست چطور با نیمکره سمت چپ صحبت می کند؟

۱۹۱..... سخن آخر

۱۹۳..... واژه نامه توصیفی

۲۰۳..... واژه نامه

۲۱۹..... منابعی برای مطالعه بیشتر