

بهداشت روانی
یا
سلامت ذهن / بدن

جلد اول

اثر نگرش‌ها، هیجان‌ها و روابط

چاپ چهارم

مؤلفان: کارن، اسمیت، هیفن، جنکینز

مترجم: مهدی محی‌الدین بناب



فهرست

۷	پیشگفتار
۱۷	بخش ۱- پیوند ذهن/ بدن
۱۹	فصل ۱- ایمنی‌شناسی روانی - عصبی: پیوند بین ذهن و بدن
۷۳	فصل ۲- تأثیر استرس بر سلامتی
۱۴۳	بخش ۲- سبک‌های شخصیت و سلامتی
۱۴۵	فصل ۳- شخصیت آماده در برابر بیماری
۲۰۱	فصل ۴- خشم، خصومت، و سلامتی
۲۵۵	فصل ۵- نگرانی، اضطراب، ترس، و سلامتی
۲۹۳	فصل ۶- افسردگی، ناامیدی، و سلامتی
۳۵۷	فصل ۷- بی‌خوابی و محرومیت از خواب: اثر آنها بر سلامتی و درمان
۳۹۷	فصل ۸- شخصیت مقاوم در برابر بیماری
۴۳۹	بخش ۳- حمایت اجتماعی و سلامتی
۴۴۱	فصل ۹- حمایت اجتماعی، روابط، و سلامتی
۵۰۵	فصل ۱۰- تنهایی و سلامتی

پیشگفتار

بدن سایه روح است.

مارسیلیو فیچینو

ذهن خود را ۳۰۰ سال به عقب ببرید، سر میز شام ساده در منطقه مهاجرنشین امریکای شمالی - نعمت هایی از شکار و محصولات، گوشت سرخ شده قراول، هویج خوشمزه، پیازهای کارامل دار شیرین سالم - گسترده شده است. توت های رسیده گوشتالو که از رویه نان آغشته به شیر و شکر بیرون زده اند. پارچه های وال مورد استفاده برای حمل ظروف بخارآلود روی میز را رنگی کرده اند.

همه جانسان از باغ است، درختان نارون سر به فلک کشیده در ردیف های منظم بین خانه های آجری سایه دار خیابان ها را پوشانده اند. محصول آنان ممکن است بسیار شبیه محصول ما و شما به نظر برسد - جز اینکه هیچ کس گوجه فرنگی نمی خورد. گوجه فرنگی ها «سمی» هستند. همه کس می داند که آنها سمی هستند. بالاخره هر چه باشد آنها عضو خانواده گیاهان تاجریزی هستند و اعضای خانواده تاجریزی سمی هستند.

این واقعیت که فرانسوی ها و ایتالیایی ها مقدار زیادی گوجه فرنگی را بی آنکه هیچ تأثیر زیان بخشی داشته باشد، می خوردند امریکایی های

مهاجرنشین را تشویق نمی کرد که گوجه فرنگی ها را امتحان کنند. خود فکر جسارت آمیز بود: خوردن غذای سمی معنناداشت. و از این رو میزهای امریکایی ها با نور زرد فانوس و چراغ چیده شده بود، مهاجرنشین های نیوانگلند حتی یک نشانه قرمز از گوجه فرنگی رسیده فلفل دار نداشتند. یک نفر شورشی لازم بود تا موج را برگرداند. در ۱۸۲۰ هنگامی که رابرت گیبون جانسون روی پله های سیلم، نیوجرسی یک گوجه فرنگی خورد و زنده ماند مردم امریکا آرام آرام به خوردن گوجه فرنگی مبادرت کردند. قرن ها بعد، گوجه فرنگی نه تنها به خاطر مزه اش بلکه همچنین به خاطر ارزش چندکاره و تغذیه ای اش ارزشمند شد.

تاریخچه گوجه فرنگی در منطقه مهاجرنشین آمریکا موجب پیدایش موضوعی شد که دانشمندان آن را اثر گوجه فرنگی می نامند. این اثر هنگامی رخ می دهد که یک چیز سودمند نادیده گرفته می شود یا رد می شود زیرا با توجه به آنچه «قبلاً می دانستیم» قابل فهم نیست. آن به ما اجازه ضمنی می دهد تا اندیشه های جدید را رد کنیم زیرا آنها با چارچوب ذهنی قبلی ما جور در نمی آیند. اما در نظر بگیرید که ما به آن ذهنیت راحت بسته شده ایم. راحتی آن ذهنیت که بی درنگ ایمن و قابل پیش بینی است، بهای سنگین دارد.

امروز، آثار امریکای مهاجرنشین تنها در دهکده هایی که در طول ناحیه ساحل شرقی به عنوان موزه محافظت شده اند باقی مانده اند. در آن شهرک ها، متصدیان موزه ها با پاهای لخت خود کلوخ های خاک رس را مخلوط می کنند و به صورت خشت درمی آورند. پشم را می تابند و به صورت نخ نرم درمی آورند. روی چارپایه های باریک می نشینند و به پیش بندها با دست بخیه می زنند، یا نی های نرم را که در کنار جوی ها می رویند برای جمع کردن تخم مرغ ها به صورت سبد درمی آورند. با برس های سیمی ضخیم یال های

اسب های بلوطی رنگ را برس می زنند و چرخ های شکسته کالسکه ها را تعمیر می کنند. شما در آن دهکده ها آب نبات های نعنائی و آبجو انگلیسی تازه درست شده می بینید. خیابان های سنگ فرش شده و پنجره هایی با شیشه های ضخیم مشاهده می کنید. تفنگ های سر پر و اسباب بازی های حلبی خواهید دید. اما گوجه فرنگی نخواهید دید.

در بقیه این کشور - یا جهان - چنین نیست. بی تردید از تندی و گزندگی فراوان گوجه فرنگی آبدار لذت برده اید - خواه تازه از باغچه چیده شده، ورقه ورقه شده، و اندکی نمک رویش پاشیده شده باشد، یا پخته و غلیظ شده و با ملاقه روی یک بشقاب اسپاگتی سفت گرم که بخار از آن بلند می شود ریخته شده باشد. هیچ چیز سمی در آن وجود ندارد.

از این رو، از شما می خواهیم از دلایلی که در این کتاب ارائه شده اند لذت ببرید. آن دلایل ممکن است تصویری را که شما مدت زیادی حفظ کرده اید به چالش فرا خواند. آن دلایل ممکن است از شما بخواهد از چارچوب راحتی که ساخته اید قدم به بیرون بگذارید. آن دلایل ممکن است متضاد آن چیزی باشد که شما درست «پنداشته اید». اما، درست مانند گوجه فرنگی گرمی که در اواخر بعد از ظهر ماه اوت از بوتۀ پشت پرچین می چینید سمی نباشد. هیچ چیز در اینجا به شما آسیب نمی رساند. برعکس، ممکن است اطلاعاتی پیدا کنید که زندگی شما را تغییر دهد، سلامتی شما را افزایش دهد، و در داشتن یک زندگی پر بار به شما کمک کند.

آنچه در اینجا می یابید از یک حوزه جدید پزشکی می آید که اندیشه سنتی درباره بیماری - و سلامتی - را متلاشی کرده است. صدها سال گرفتار این الگو بوده ایم که بیماری کلاً درباره ارگانسیم ها است: باکتری ها و ویروس ها و انگل ها که به بدن ما حمله می کنند، بر ایمنی ما چیره می شوند، و ما را بیمار

بهداشت روانی
یا
سلامت ذهن / بدن

جلد دوم

اثر نگرش‌ها، هیجان‌ها و روابط

چاپ چهارم

مؤلفان: کارن، اسمیت، هیفن، جنکینز

مترجم: مهدی محی‌الدین بناب



فهرست

	ادامه بخش ۳- حمایت اجتماعی و سلامتی
۷	فصل ۱۱- ازدواج و سلامتی
۴۵	فصل ۱۲- خانواده‌ها و سلامتی
۹۵	فصل ۱۳- سوگ، داغ‌دیدگی، و سلامتی
۱۳۹	بخش ۴- معنویت و سلامتی
۱۴۱	فصل ۱۴- قدرت شفابخشی ایمان، معنویت و مذهب
۲۱۳	فصل ۱۵- قدرت شفابخش نועدوستی
۲۴۹	فصل ۱۶- قدرت شفابخشی خوش‌بینی
۲۸۳	بخش ۵- ادراک و سلامتی
۲۸۵	فصل ۱۷- سبک تبیینی و سلامتی
۳۰۵	فصل ۱۸- کانون کنترل، عزت‌نفس و سلامتی
۳۴۵	فصل ۱۹- توان بهبودبخشی شوخی و خنده
۳۹۱	بخش ۶- مداخله پزشکی رفتاری
۳۹۳	فصل ۲۰- اهمیت تغذیه در سلامت ذهن و بدن
	فصل ۲۱- درمان پزشکی رفتاری: اثرهای مداخله‌های ذهن-بدن بر
۴۳۹	پیامدهای سلامتی

- فصل ۲۲- اصول تاب‌آوری و روش‌های تحقق بخشیدن به آنها ۴۹۱
- پیوست الف - عناصر رضایت‌خاطر انسان ۵۳۵
- پیوست ب - هفت عادت اشخاص بسیار کارآمد ۵۳۹
- پیوست ج - جایگزین‌های غلط تعبیر شده: ویژگی‌های شخصیتی تیپ B ۵۴۱
- کارآمد از افراد مصون در برابر بیماری قلبی ۵۴۱

فصل ۱۱

ازدواج و سلامتی

غایت تمام آرزوهای بلندپروازانه شاد بودن در خانه است.

ساموئل جانسون

اهداف یادگیری: پس از مطالعه این فصل باید بتوانید:

- خطرهای سلامتی وابسته به طلاق را برای هر دوی بزرگسالان و کودکان درک کنید.
- چگونگی تفاوت طلاق با ازدواج ناخرسند را در تأثیر بر سلامتی مشخص کنید.
- مزایای سلامتی ازدواج خرسند را درک کنید.

ازدواج - به دیگر گفته، ازدواج مناسب - همه نوع مزیت دارد. بنا به نظر روان‌شناس جان گاتمن^۱، پیشگام در حوزه پژوهش ازدواج و جیمز میفلین^۲ استاد گروه روان‌شناسی در دانشگاه واشنگتن، مزایای ازدواج عبارتند از «سلامت جسمی بهتر، مقاومت بیشتر در برابر عفونت، عفونت‌های کمتر، و

1. John Gottman

2. James Miffllin