

زمانی که تن نه می گوید

بهای فشار روانی پنهان

یا

کتاب کاویوند فشار روانی و بیماری

www.ketab.ir

کابور مته

ترجمه رؤیا منجم



سرشناسه	: مته، گابور، ۱۹۴۴-م. - Maté, Gabor, 1944
عنوان و نام پدیدآور	: زمانی که تن نه می گوید: بهای فشار روانی پنهان، یا، کندوکاو پیوند فشار روانی- بیماری/ گابور مته ؛ ترجمه رویا منجم.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۲۲ ص؛: رقعی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۲۴۴-۴
فهرست نویسی	: فیپا
عنوان اصلی	: When the body says no : exploring the stress-disease connection , c2011.
عنوان دیگر	: بهای فشار روانی پنهان.
عنوان دیگر	: کندوکاو پیوند فشار روانی- بیماری.
موضوع	: پزشکی روان تنی
موضوع	: Medicine, Psychosomatic
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: درون بین شناسی روانی عصبی
موضوع	: Psychoneuroendocrinology
شناسه افزوده	: منجم، رویا، مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۱۸۷۸۸

گابور مته

زمانی که تن نه می گوید

رؤیا منجم

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپ: مهارت نو

طبع: واقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۲۴۴-۴

حق چاپ محفوظ است.



تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین

خیابان شهدای ژاندارمری - بن بست گرانفر - پلاک ۴

تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۱۲۳۵۸



www.elmpub.com



info@elmpub.com



[nashreelm](https://www.instagram.com/nashreelm)

فهرست مطالب

۹	تذکری به خواننده
۱۱	۱. مثلث برمودا
۲۷	۲. دختر کوچکی که خوبتر از آن بود که راست باشد
۴۶	۳. فشار روانی و رقابت عاطفی
۶۳	۴. زنده خاک شدن
۹۲	۵. هیچ‌گاه به اندازه کافی خوب نیستی
۱۰۸	۶. مادر، شما هم بخشی از آن هستید
۱۲۶	۷. فشار روانی، هورمون‌ها، سرکوب و سرطان
۱۵۱	۸. چیز خوبی از این بیرون می‌آید
۱۷۱	۹. آیا چیزی به نام «شخصیت سرطانی» وجود دارد؟
۱۸۹	۱۰. ۵۵ درصد راهحل
۲۰۰	۱۱. تمامش در سرش است
۲۲۱	۱۲. از بالا اول می‌میرم
۲۳۶	۱۳. خود یا ناخود: پریشانی و آشفتگی دستگاه ایمنی
۲۶۰	۱۴. توازن ظریف: زیست‌شناسی روابط
۲۷۶	۱۵. زیست‌شناسی از دست دادن

تذکری به خواننده

همیشه همه به شکلی شهودی فهمیده‌اند که ذهن و تن جدایی ناپذیرند. من‌اینکه جدایی شوربختانه‌ای را با خود به همراه آوردم، شکافی میان آنچه ما با کل وجودمان می‌دانستیم و چیزی که ذهن اندیشمندان به عنوان راستی و درستی (حقیقت) می‌پذیرد. از میان این دو دانش‌وشناخت متفاوت ذهن اندیشمندان که کوتاه‌بین‌تر هم هست، اغلب به بهای بازندگی ما برنده می‌شود.

برای همین در جای خود لذت و امتیازی است که یافته‌ها علوم مدرنی را در پیش خواننده گذاشت که بینش‌های دانایی‌های کهن را از نو تأیید می‌کنند. این هدف اصلی من برای نوشتن این کتاب بود. هدف دیگرم نگاه داشتن آیین‌های در برابر جامعه امروز که با فشار روانی و استرس به پیش می‌تازد، تا شاید دریابیم چه‌گونه ناخودآگاه از هزار راه به تولید بیماری در خود کمک می‌کنیم که سپس مانند طاعون به جان‌مان می‌افتد.

این کتاب نسخه‌پیچی نیست، اما امیدوارم مانند کاتالیزوری برای دگرگونی شخصی، به خواننده خدمت کند. کتاب‌های زیادی از نسخه‌های ساده از این و آن بیماری - فیزیکی، عاطفی، معنوی - وجود دارد که هر ساله پدیدار می‌شوند. نیت من این نبود که یکی دیگر از آنها بنویسم. نسخه‌ها بر این پنداشتند که چیزی لازم است آنجا

راست‌وریس شود؛ دگرگونی خوب شدن به همراه دارد - رسیدن به آن یک‌پارچگی و کل بودنی که وجود دارد. در حالی که پند و نسخه می‌تواند سودمند باشد، کشف و شهود در بارهٔ خودمان و طرز کار ذهن و تن مان از آن هم ارزشمندتر است. بینش، زمانی که الهام بخش آن پویش راستی و درستی باشد، می‌تواند دگرگونی را پشتیبانی کند. برای کسانی که در جست‌وجوی پیامی برای خوب‌شدن و بهبودی‌اند، آن پیام از صفحهٔ اول با نخستین مطالعهٔ موردی آغاز می‌شود. همان‌طور که والتر کانون فیزیولوژیست گفته است، تن دانایی خودش را دارد. امیدوارم زمانی که تن نه می‌گوید به خوانندگان یاری رساند تا با دانایی درونی خود که همهٔ ما داریم، هم‌سو شوند.