

چرا گورخرها زخم معده نمی گیرند

(ویراست سوم)

رابرت ام. ساپولسکی

ترجمه محمدعلی امام هادی

mikhanan.com

عنوان :	چرا گورخرها زخم معده نمی‌گیرند
نویسنده :	رابرت ام. سایولسکی
مترجم :	محمدعلی امام هادی
ویراستار :	نیلوفر طهرانچی
نمونه‌خوان:	مریم قیاسوند
طراح جلد:	الناز ناصر
نوبت چاپ:	۱۴۰۲، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر :	نشر نوین توسعه
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۹-۷
قیمت :	۲۹۹،۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکس، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است. کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

🌐 Nashrenovin.ir

📍 Nashrenovin.ir

📍 Nashrenovin

sharh.com

فهرست

- دباجه ۹
- فصل ۱) چرا گورخرها زخم معده نمی‌گیرند؟ ۱۵
- فصل ۲) عدد، سیخ شدن مو و هورمون‌ها ۳۷
- فصل ۳) سکنه مغزی، حملات قلبی، و مرگ وودو ۵۷
- فصل ۴) استرس، متابولیسم، و انحلال دارایی‌های شما ۷۹
- فصل ۵) زخم معده، دویدن‌ها و ساندی فاج داغ ۹۵
- فصل ۶) کوتولگی و اهمیت مادران ۱۲۱
- فصل ۷) رابطه جنسی و تولید مثل ۱۵۵
- فصل ۸) ایمنی، استرس و بیماری ۱۸۱
- فصل ۹) استرس و درد ۲۳۳
- فصل ۱۰) استرس و حافظه ۲۵۳
- فصل ۱۱) استرس و خواب خوش‌شبهانه ۲۸۳
- فصل ۱۲) کهنسالی و مرگ ۲۹۹

- فصل ۱۳ چرا استرس روانی استرس‌زا است؟ ۳۱۳
- فصل ۱۴ استرس و افسردگی ۳۲۷
- فصل ۱۵ شخصیت، خلق و خو، و پیامدهای مربوط به استرس آنها ۳۸۳
- فصل ۱۶ معتادان، معتادان آدرنالینی و لذت ۴۱۳
- فصل ۱۷ نما از پایین ۴۳۵
- فصل ۱۸ مدیریت استرس ۴۷۱
- پی نوشت‌ها ۵۱۳

mikihanaam.com

دیباچه

شاید وقتی این مطالب را می‌خوانید، در حال گشت زدن در یک کتاب‌فروشی باشید. اگر چنین است، به مردی که آن طرف راهروی کتاب‌فروشی، وانمود می‌کند غرق در مطالعه کتابی از استیون هاوکینگ است، نگاهی بیندازید. خوب نگاه کنید. احتمالاً انگشتانش را به علت ابتلا به بیماری جذام دست نداده، آبله‌رو نیست، و از تالون‌ها هم نمی‌ارزد. برعکس، او کاملاً سالم به‌نظر می‌رسد و می‌توان گفت احتمالاً همان بیماری‌هایی را دارد که اکثر ما داریم؛ مثلاً کلسترول بالا، کاهش شنوایی، مصرف والیوم برای کاهش تنش. نسبت به گذشته، ما در جوامع امروزی به بیماری‌های متفاوتی مبتلا می‌شویم. اما نکته مهم‌تر این است که اکنون به انواع متفاوتی از بیماری‌ها، با علل و پیامدهایی بسیار متفاوت، مبتلا می‌شویم. هزار سال قبل، یک شکارچی/گیاه‌چین جوان ممکن بود سهواً یک بزکوهی مبتلا به سیاه‌زخم را بخورد. عواقب آن مشخص است: چند روز بعد می‌مرد. حالا یک وکیل جوان تازه کار عمداً خصمیم می‌گیرد که رژیم غذایی مطلوبش در هر وعده شام، گوشت فریزر، غذاهای سرخ‌شده و چند نوشیدنی باشد؛ عواقب آن نیز روشن است: نیم‌قرن بعد، شاید به علت بیماری قلبی عروقی زمین‌گیر شود یا شاید با نوه‌هایش دوچرخه‌سواری کند. اینکه کدام نتیجه اتفاق بیفتد به عوامل متعددی بستگی دارد، از قبیل واکنش کبد در مقابل کلسترول، سطح آنزیم‌های خاص در سلول‌های چربی، وجود ضعف مادرزادی در دیواره رگ‌های خونی. اما نتیجه به‌شدت به عواملی شگفت‌انگیز نظیر ویژگی‌های شخصیتی، میزان استرس عاطفی که در طول این سال‌ها تجربه می‌کند و برخورداری از وجود فردی غمخوار هنگام رخ دادن این استرس‌ها نیز بستگی دارد.

در علم پزشکی، در نحوه تفکر ما راجع به انواع بیماری‌هایی که بدان مبتلا هستیم، انقلابی رخ داده است. این انقلاب شامل شناخت تعاملات بین بدن و ذهن، یعنی انواع شیوه‌هایی است که در آن احساسات و شخصیت می‌توانند تأثیری فوق‌العاده بر عملکرد و سلامت تقریباً هر سلولی در بدن داشته باشند. این موضوع مربوط می‌شود به نقش

استرس در آسیب‌پذیرتر کردن برخی از ما در برابر بیماری و روش‌های ما در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین این واقعیت که یک بیماری را فقط با توجه به شرایط بیماری که مبتلا بدان است - و نه در خلا - می‌توان واقعاً درک کرد.

این مطلب، موضوع کتاب من است و من با تلاش برای ارائه معنایی روشن از مفهوم مبهم استرس و آموزش ساده این نکته که چگونه انواع هورمون‌ها و بخش‌های مختلف مغز در پاسخ به استرس بسیج می‌شوند، مطالب را شروع می‌کنم. سپس بر رابطه بین استرس و افزایش خطر ابتلا به انواع خاصی از بیماری‌ها تمرکز خواهم کرد. فصل به فصل، به تأثیر استرس بر سیستم گردش خون، ذخیره انرژی، رشد، تولیدمثل، سیستم ایمنی و غیره می‌پردازم. در ادامه توضیح می‌دهم که چگونه قرارگیری بی‌معمول است تحت تأثیر میزان استرس تجربه‌شده در طول زندگی باشد. سپس ارتباط بین استرس و شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلال روان‌پزشکی "افسردگی اساسی" را بررسی می‌کنم. همچنین در ویراست سوم برای به‌روزرسانی مطالب دو فصل جدید نیز اضافه کرده‌ام: یک فصل راجع به تعامل بین استرس و خواب و دیگری در مورد ارتباط استرس با اعتیاد. علاوه بر این، از فصولی که در نسخ قبلی آمده بود، حدود یک‌سوم تا نیمی از مطالب را بازنویسی کرده‌ام.

برخی از مطالب این کتاب نگران‌کننده هستند، مثلاً اینکه استرس مداوم یا مکرر به طرق مختلف می‌تواند بدن ما را آسیب‌پذیر کند. با این حال اکثر ما بر اثر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با استرس ناتوان نشویم. بالعکس، از نظر فیزیولوژیکی و روانی با آن کنار می‌آییم و برخی از ما به طرز چشمگیری در این کار موفق هستیم. برای خواننده‌ای که تا انتها ادامه می‌دهد فصل آخر به مدیریت استرس و به‌کارگیری برخی از اصول آن در زندگی روزمره پرداخته شده است. در واقع نکات زیادی برای خوش‌بین بودن وجود دارد.

من معتقدم که همه می‌توانند از برخی از این ایده‌ها بهره ببرند و از زیربنای علمی آن ایده‌ها هیجان‌زده شوند. علم زیباترین و هیجان‌انگیزترین پازل‌های زندگی را در اختیار ما قرار داده، برخی از بحث‌انگیزترین ایده‌ها را وارد مباحثات اخلاقی ما می‌کند و هر از گاه زندگی ما را بهبود می‌بخشد. من علم را دوست دارم، و فکر اینکه خیلی‌ها از این موضوع وحشت دارند و تصور می‌کنند که پذیرش علم به این معناست که نمی‌توان شفقت یا هنر را نیز برگزید یا مبهوت طبیعت شد، مرا آزار می‌دهد. هدف علم رها

ساختن ما از رمز و راز نیست، بلکه بازآفریدن و نیرو بخشیدن به آن است.

بنابراین من فکر می‌کنم که هر کتاب علمی برای غیر دانشمندان باید سعی کند چنان شوری برانگیزد که موضوع حتی برای خوانندگانی که به آن علاقه‌ای ندارند نیز جالب و قابل فهم شود. این کار هدف خاص من در این کتاب بوده‌است. اغلب کار من ساده‌سازی ایده‌های پیچیده‌است و جهت تبیین بیشتر، ارجاعات فراوانی را، اغلب با حاشیه‌نویسی‌هایی راجع به مباحث و نکات مرتبط با مطالب ارائه‌شده در متن اصلی، می‌افزاید. پایان کتاب درج می‌کنم. این منابع مدخلی عالی برای آن دسته از خوانندگانی است که بدنبال جزئیات بیشتری در مورد موضوع هستند.

بخش‌های زیادی از این کتاب حاوی مطالبی است که تخصصی در مورد آن‌ها ندارم و در طول نگارش، به‌دفعات با دانشمندان این حوزه‌ها برای مشاوره و شفاف‌سازی و تأیید حقایق تماس گرفته‌ام. من از آن‌ها به خاطر سخاوتمندان در صرف وقت و تخصص تشکر می‌کنم:

نانسی آدلر، جان آنزیر، رابرت اکسلرود، آلن بالدريج، ماریسا بلریناگا، آلن باسیام، اندرو باوم، جوستو باوتیستو، تام پلوا، آناث بیگان، ویک باف، آگه برند وینامین‌هایش زینت‌بخش کمدهای خانه پدر و مادرم است، کارلوس تامارگو، مت کارتمیل، ام، لینت کیسی، ریچارد چین، سینتیا کلینکینگ ریش، فلیکس کونته، جورج دنیلز، رچو دسیلوا، ایروین دوور، کلاوس دینکل، جیمز دوهرتی، جان دولف، لروی دایک ریچارد استس، مایکل فنتلو، دیوید فلدمن، کالب تاک، فینج، یل فیتزجرالد، گری فریدلند، مایر فریدمن، رز فریش، راجر گوسدن، باب گروسیفیلد، کنت هاوولی، ری هیتتز، آلن هاسون، رابرت کسلر، بروس کناف، مری جین استفن لایرز، امی لام، جیم لاتچر، ریچارد لازاروس، هلن لروی، جان لوین، سیمور لوین، جان لیسکیند، تد مکولونا، جودی ماکسمین، مایکل میلر، پترو میلنر، گری مورگ، آن مویرتی، مویلنبرگ، رونالد مایرز، کارول اوتیس، داتل پزل، میران فییز، جنی پیرس، تد پینکوس، ویرجینیا پرایس، جرالد ریون، تام ریچ، وی، کارولین ریستاو، جفری ریتمن، یل روش، زان روزنفلد، آریه روتنبرگ، یل سنگر، سائول شانبرگ، کرت اشمیت-نیلسون، کارول اس دیوید شیولی، جی. بارت اسپاراگون، دیوید اسپیکل، اد اسپیلمن، دنیس استاین، استیو سومی، جری تالی، کارل تورسن، پیتر تیاک، دیوید ویک، میشل وارن، جی وایس، اوون وولکوویتز، کارول ورتمن و ریچارد ورتمن.

من به ویژه از دوستانم، همکارانم و معلمان سابقم، که علی‌رغم برنامه‌های بسیار شلوغ خود برای خواندن فصل‌های این کتاب وقت صرف کردند، صمیمانه سپاسگزارم. از فکر کردن به اشتباهات و تحریف‌هایی که اگر آن‌ها با درایت خود به من نمی‌گفتند، همچنان باقی می‌ماند، بر خود می‌لرزم. من از آنها صمیمانه تشکر می‌کنم: رابرت آدر از دانشگاه روچستر؛ استفن بزرزچکا از دانشگاه واشنگتن؛ ماروین براون از دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو؛ لارنس فرانک در دانشگاه کالیفرنیا، برکلی؛ کریگ هلر از دانشگاه استنفورد؛ جی کاپلان از دانشکده پزشکی یومن‌گری؛ ایچیرو کاواچی از دانشگاه هاروارد؛ جورج کوب از کلینیک اسکریپس؛ چارلز نمروف از دانشگاه اموری؛ سیمور رابشلین از تافتز؛ مرکز پزشکی نیوانگلند؛ رابرت رز از بنیاد مک آرتور؛ تیم مایر از دانشگاه استنفورد؛ ویلی ویل از موسسه سالک؛ جی وایس از دانشگاه اموری؛ و دافورد ویلیامز از دانشگاه دوک.

همچنین در به وجود آمدن این کتاب و در شکل نهایی آن افرادی نقش داشتند. بسیاری از مطالب موجود در این صفحات در سلسله سخنرانی آموزش پزشکی بسط داده شدند. "مؤسسه تحقیقات و توسعه کورتکس" و مدیر آن، ویل گوردون، که آزادی و حمایت زیادی در کاوش این مطالب به من داد، بر ارائه این مباحث نظارت داشتند. بروس گلدمن از سری پرتابل استنفورد^۱ ابتدا ایده این کتاب را در ذهن من ایجاد کرد و کرک جنسن من را در شرکت دلبیو، اچ. فرینس^۲ استخدام کرد. هر دوی آن‌ها در شکل‌گیری اولیه کتاب کمک کردند. در نهایت، منشی‌های من، پتسی گاردنر و لیزا پیرا، در جنبه‌های تدارکاتی این کتاب کمک شایانی کردند. من از همه شما تشکر می‌کنم و مشتاقانه منتظر همکاری با شما در آینده هستم.

برای سازماندهی و ویرایش اولین نسخه کتاب کمک زیادی دریافت کردم و به همین دلیل از آدری هرست، نینا هستینگز، امی جانسون، مردیت رالینز و مهمتر از همه ویراستارم، جانانان کاب تشکر می‌کنم که در این فرایند معلم و دوست فوق العاده‌ای بود. در نسخه دوم جان میشل، امی تراسک، جورجیا لی هدلر، ویکتوریا توماسلی، بیل اونیل، کتی بندو، پل روهلف، جنیفر مک میلان، و شریدان سلرز کمک کردند. لیز

^۱ پرتابل استنفورد توسط انجمن فارغ التحصیلان استنفورد منتشر شده و مقالات و نظرات برخی از برجسته‌ترین کارشناسان استنفورد در مورد مسائل حیاتی را ارائه می‌دهد. (م)

^۲ W. H. Freeman and Company

میرمن، که مطالب هنری را برای مجله "تاریخ طبیعی" انتخاب و به ادغام فرهنگ‌های هنر و علم در آن نشریه زیبا کمک می‌کند، با مهریانی یا خواندن دست‌نوشته موافقت و توصیه‌هایی عالی در مورد آثار هنری مناسب ارائه کرد. علاوه بر این از آلیس فرناندز-براون، که مسئول تبدیل ایده من به چاپ و خلق چنین واقعیت خوشایندی بود، تشکر می‌کنم. در این نسخه جدید، از ریئا کولینتاس، دنیس کرونین، جانیس اوکولین، جسیکا فیبرگر و ریچارد رور در هنری هولت کمک گرفته شد.

در کل نوشتن این کتاب لذت بخش بود و فکر می‌کنم نشان‌دهنده یکی از مواردی است که در زندگی به خاطر آن بسیار سپاسگزارم. اینکه از علمی که هم حرفه و هم سرگرمی زندگی من است، لذت زیادی می‌برم. از مربیانم تشکر می‌کنم که به من آموختند تا روش‌های علمی را به کار بگیرم و حتی بیشتر از آن، به من آموختند که از آن لذت ببرم: مرحوم هوارد کلار، هاوارد ایکنهام، مل کونر، لولیس کری، پروس مک ایون، پل پلوتسکی، و ویلی ویل.

همکاری گروهی از دستیاران پژوهشی برای نگارش این کتاب ضروری بود. استیو پالت، راجر جان، میک مارکهام، کلی پارکر، میشل پرل، سربا اسپودیچ، و پل استاسی در زیرزمین‌های کتابخانه‌های آرشیوی پرسه زداند که در سراسر جهان غریبه‌ها را با سؤال می‌خوانند، مقالات محرمانه را به انسجام بخشیدند. در راستای انجام وظیفه، آنها به دنبال طرح‌هایی از ایرا کاستراتی، منوی روزانه اردوگاه‌های اسارتگاه زاپنی-آمریکایی، علل مرگ وودو، و تاریخچه جوخه‌های کیراندازی بوده‌اند. تمام تحقیقات آنها با شایستگی، سرعت و شوخ طبعی فوق‌العاده انجام شد. من کاملاً مطمئن هستم که این کتاب بدون کمک آنها نمی‌توانست تکمیل شود و کاملاً مطمئن هستم که نوشتن آن کمتر لذت بخش می‌بود. و در نهایت، از نماینده‌ام، کاتینکا ماتسون، و سردبیرم، رابین دنیس، تشکر می‌کنم که کار کردن با آنها فوق‌العاده بود. من مشتاقانه منتظر چندین سال همکاری در آینده هستم.

بخش‌هایی از کتاب کار انجام شده در آزمایشگاه خودم را توصیف می‌کند و این مطالعات با کمک مالی مؤسسه ملی بهداشت، مؤسسه ملی سلامت روان، بنیاد ملی علوم، بنیاد اسلون، صندوق کلینگشتاین، امکان‌پذیر شده است. انجمن آرزایمر و بنیاد آدلر، کار میدانی آفریقایی که در اینجا شرح داده شده است با سخاوت طولانی مدت بنیاد هری فرانک گوگنهایم امکان پذیر شده است. در نهایت، من صمیمانه از بنیاد مک

آرتور برای حمایت از تمام جنبه‌های کار من تشکر می‌کنم.

در نهایت، همانطور که واضح است، این کتاب به تحقیقات دانشمندان زیادی استناد می‌کند. علوم آزمایشگاهی معاصر معمولاً توسط تیم‌های بزرگی از افراد انجام می‌شود. در سرتاسر کتاب، من به خاطر اختصار به کار "چین دو" یا "جان اسمیت" اشاره می‌کنم (تقریباً همیشه چنین است که دو یا اسمیت به همراه گروهی از همکاران کوچک‌تر این کار را انجام داده‌اند).

ستی در میان فیزیولوژیست‌های استرس وجود دارد که کتاب‌های خود را به همسر یا افراد مهم زندگی خود تقدیم می‌کنند، قانونی نانوشته که لازم است مطالب جالبی را در مورد استرس در قالب تقدیم گنجانده شود. بنابراین به ماچ، که عوامل استرس‌زا را در من کاهش می‌دهد، برای آرتورو، منبع استرس‌های خوب من، برای همسرم که در طول چند سال گذشته پرفشاری خون، بیماری کولیت اولسراتیو، کاهش میل جنسی و پرخاشگری ناشی از استرس مرا تحمل کرده است، من از این سبک در تقدیم واقعی این کتاب به همسرم صرف نظر می‌کنم، زیرا حرف ساده‌تری برای گفتن دارم.