



# صحة العقل والجسد

مدخل جديد  
من أجل صحة مثالية

البروفيسور جايسون إم. ساترفيلد  
جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو



ترجمة  
د. أحمد محب

اليوم، قلما يختلف الناس على التأثير العميق الذي يمكن أن تحدثه العواطف والضغط النفسية على صحتنا. ومع ذلك، فإن النهج الشامل للصحة يتجاوز هذه الجوانب؛ فهو يشمل العواطف والضغط النفسية ولكنه يمتد أيضاً ليعترف بكيفية ارتباط بيئتنا الاجتماعية، وعلاقتنا الشخصية، ومعتقداتنا بالصحة والمرض .

يستعرض الكتاب التاريخ والتطور العلمي للطب البيولوجي النفسي الاجتماعي، والذي يعتمد على دراسة العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية الثقافية كعوامل مستقلة ومتفاعلة تؤثر في الصحة والمرض. فنبداً بتقديم النموذج المفاهيمي لهذا الطب، ثم ننتقل إلى استعراض العناصر الأساسية للطب البيولوجي، متبوعاً باستكشاف المتغيرات النفسية والاجتماعية، وصولاً إلى تطبيقات عملية على أنظمة الجسم والأمراض المزمنة الشائعة. يعتمد الكتاب على تقاليد بحثية متنوعة، وسرديات سريرية ملهمة، وعروض تطبيقية مستمدة من قرابة عقدين من برامج التدريب التعليمية في مجالات الطب، التمريض، علم النفس، والأنثروبولوجيا.

يهدف الكتاب للإجابة على ثلاثة أسئلة رئيسية:

**ما الذي يجعلنا مرضى؟ كيف نتعافى؟ ماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟**

من خلال استكشاف العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية المؤثرة في الصحة، توفر الدورة فهمًا معمقًا لتأثير العوامل الخارجية، مثل الضغوط النفسية، العلاقات الشخصية، والعمل، على وظائفنا العقلية والجسدية. إضافةً إلى ذلك، تقدم الدورة مجموعة من الأفكار والتدخلات العملية التي يمكن أن تستخدم لتحقيق أهدافك الصحية الشخصية.

## المحتويات

الموضوع	الصفحة
محاضرة ١: الترابط البيولوجي النفسي الاجتماعي في فهم الصحة والمرض	١٧
محاضرة ٢: العلامات الحيوية: ما هي الصحة وما هو المرض؟	٢٥
محاضرة ٣: التوازن بين الاستجابة للتهديد (القتال أو الهروب) وبين الاستجابة للراحة والشفاء (الراحة والهضم)	٣٣
محاضرة ٤: حساء يغلي بهدوء - النظام العصبي الصماوي	٤١
محاضرة ٥: انتشار القوات المناعية: دراسة في علم المناعة	٤٩
المحاضرة ٦: الطبيعة مقابل التنشئة - الجينات والصحة والمرض	٥٧
المحاضرة ٧: لا تنساني - الوظائف الإدراكية	٦٣
المحاضرة ٨: السيطرة العقلية: دور الإدراك في حياتنا اليومية	٧١
المحاضرة ٩: العواطف المكشوفة - علم النفس العاطفي	٧٩

- المحاضرة ١٠: العذاب والنشوة - بيولوجيا العاطفة ..... ٨٧
- المحاضرة ١١: ما هو معدل الذكاء العاطفي لديك، وكيف يمكنك تحسينه؟ ..... ٩٥
- المحاضرة ١٢: ما هو نمطك؟ سمات الشخصية والصحة ..... ١٠٣
- المحاضرة ١٣: تفاحة في اليوم - سلوكيات الوقاية من الأمراض ..... ١١١
- المحاضرة ١٤: البقاء على المسار الصحيح - إجراء تغييرات تدوم ..... ١١٩
- المحاضرة ١٥: تخفيف الاحتراق- الضغوط وآليات التعامل معها في العصر الحديث ..... ١٢٧
- المحاضرة ١٦: الجبل الجليدي - الهوية الظاهرة والخفية ..... ١٣٥
- المحاضرة ١٧: روابط تجمعنا - العلاقات والصحة ..... ١٤٣
- المحاضرة ١٨: بناء الجسور - الحميمة والعلاقات ..... ١٥١
- المحاضرة ١٩: مستجاب بالنعمة - الروحانية والصحة ..... ١٥٩
- المحاضرة ٢٠: مسألة طبقية - الوضع الاجتماعي الاقتصادي والصحة ..... ١٦٧
- المحاضرة ٢١: ترس في العجلة - الضغط المهني ..... ١٧٥
- المحاضرة ٢٢: قوة المكان - المجتمعات والصحة ..... ١٨٣
- المحاضرة ٢٣: الخطة الرئيسية - الصحة العامة والسياسة ..... ١٩١

- المحاضرة ٢٤: القلب والروح - أمراض القلب والأوعية الدموية الجزء الأول ..... ١٩٩
- المحاضرة ٢٥: القلب والروح - أمراض القلب والأوعية الدموية الجزء الثاني ..... ٢٠٧
- المحاضرة ٢٦: المحنة الكبرى-السرطان وطب العقل والجسد ..... ٢١٥
- محاضرة ٢٧: الميكروبات، والأدوية، وبوذا - علم النفس المناعي العصبي ..... ٢٢٣
- محاضرة ٢٨: الألم الكامن في البطن - الجهاز الهضمي ..... ٢٣١
- محاضرة ٢٩: السمنة - الوباء الجديد في أمريكا ..... ٢٣٩
- محاضرة ٣٠: مصدر الألم يكمن بشكل رئيسي في العقل ..... ٢٤٧
- المحاضرة ٣١: الحصول على قسط كافٍ من النوم - النوم والصحة ..... ٢٥٥
- المحاضرة ٣٢: مطاردة الحمير الوحشية—الاضطرابات الجسدية النفسية ..... ٢٦٣
- المحاضرة ٣٣: رؤية الكأس نصف فارغة - الاكتئاب ..... ٢٧١
- المحاضرة ٣٤: الاضطرابات القلقية - فهم القلق ..... ٢٧٩
- المحاضرة ٣٥: الجروح المستمرة - الصدمة، والمرونة، والنمو ..... ٢٨٧
- المحاضرة ٣٦: الطب النفسي البيولوجي الاجتماعي في المستقبل ..... ٢٩٥
- المصادر والمراجع ..... ٣٠٣

## جيسون م. ساترفيلد

### أستاذ الطب السريري

#### جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو

الأستاذ جيسون م. ساترفيلد هو أستاذ الطب السريري<sup>(١)</sup>، ومدير العلوم الاجتماعية والسلوكية، ومدير الطب السلوكي في قسم الطب الباطني العام بجامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو (UCSF). حصل على درجة البكالوريوس في علوم الدماغ من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) مع تخصص فرعي في علم النفس من جامعة هارفارد. أكمل الدكتوراه في علم النفس السريري بجامعة بنسلفانيا (Penn)، حيث عمل مع الدكتور «مارتن سيلجمان» على النماذج المعرفية للتحيز، والمخاطرة، والاكْتئاب، والعدوان. تلقى تدريبه كعلاج سلوكي معرفي في مركز بن للمعالجة المعرفية تحت إشراف الأطباء «آرون ت. بيك»، و«جوديث بيك»، و«روبرت ديروبيس». كما أكمل تدريبه وزمالاته ما بعد الدكتوراه في جامعة كاليفورنيا، سان

---

(١) الطب السريري هو فرع من الطب يركز على تشخيص وعلاج الأمراض والحالات الصحية للمرضى في البيئة السريرية، مثل المستشفيات والعيادات. يختلف الطب السريري عن الطب البحثي الذي يركز على دراسة الأمراض في المختبرات أو من خلال التجارب العلمية. يتضمن الطب السريري تقديم الرعاية الطبية للمرضى من خلال الفحص السريري، الذي يشمل تقييم الأعراض، والقيام بالفحوصات الطبية، واستخدام التقنيات الطبية الحديثة لتشخيص الأمراض. كما يتعامل مع خطط العلاج المناسبة بناءً على التشخيص، ويمكن أن تشمل الأدوية، والعلاج الجراحي، والعلاج الطبيعي، والتوجيه النفسي، وغير ذلك. يعتبر الطب السريري جزءاً أساسياً من التعليم الطبي، حيث يتم تدريب الأطباء في بيئة سريرية للعمل مباشرة مع المرضى للحصول على خبرات عملية تؤهلهم لتقديم الرعاية الصحية المتكاملة. (المترجم)

فرانسييسكو، بمستشفى سان فرانسيسكو العام، تحت إشراف الأطباء «ريكار دو مونيذ»، و«جان ميراندا»، و«جاكلين بيرسونز» في قسم الطب النفسي. في عام ١٩٩٦، انضم البروفيسور ساترفيلد إلى قسم الطب الباطني العام في جامعة UCSF ليركز على التقاطع بين العوامل النفسية (مثل التفكير والعواطف) والصحة البدنية (مثل الأمراض والحالة الجسدية) وكيفية تأثير كل منهما على الآخر.

تضمنت جهوده السريرية تعديل برامج العلاج السلوكي المعرفي لتلبية احتياجات الفئات المحرومة والمصابة بأمراض مزمنة، بالإضافة إلى تقديم تدخلات نفسية للمرضى في مراحل الحياة النهائية. يشرف حالياً على وحدة الطب السلوكي بجامعة UCSF، التي تهدف إلى دمج خدمات الصحة العقلية والسلوكية في رعاية البالغين الأولية.

تركز اهتمامات البروفيسور «ساترفيلد» البحثية والتعليمية على دمج العلوم السلوكية في التعليم الطبي، وتطبيق الممارسات السلوكية القائمة على الأدلة، وتطوير استراتيجيات تعليمية لمعالجة الفجوات في الرعاية الصحية. تشمل مشاريعه الحالية تعزيز الذكاء الاجتماعي والعاطفي لدى الأطباء، وبناء نماذج متكاملة للرعاية الأولية في الصحة السلوكية، وتطوير أدوات فحص وتدخلات موجزة لمشاكل تعاطي المخدرات، ودمج العلوم الاجتماعية والسلوكية في مناهج كليات الطب وبرامج الإقامة. إلى جانب ذلك، يُعد البروفيسور «ساترفيلد» عضواً بارزاً في اتحاد العلوم السلوكية والاجتماعية للتعليم الطبي ومجلس التدريب في الممارسات السلوكية القائمة على الأدلة، وكلاهما يحظى بتمويل من المعاهد الوطنية للصحة.

كتاب البروفيسور «ساترفيلد» «نظرة سلوكية معرفية على المراحل الأخيرة من الحياة: أهمية العناية الجسدية» يُعتبر واحداً من أبرز كتب المساعدة الذاتية التي حظيت بإشادة جمعية العلاج السلوكي والمعرفي. تتضمن منشوراته السريرية نماذج مبتكرة للعلاج النفسي الجماعي، وتعديلات تهدف إلى تحسين الكفاءة الثقافية، بالإضافة إلى نموذج متعدد التخصصات لتعزيز الممارسات السلوكية القائمة على الأدلة في مجال الطب. تشمل هذه التدخلات معالجة قضايا مثل الإقلاع عن التدخين، إدارة الوزن،

علاج تعاطي المخدرات، وإدارة الأمراض المزمنة. إلى جانب ذلك، يُعتبر البروفيسور «ساترفيلد» مؤلفاً مشاركاً في تقرير حديث يُبرز دور العلوم السلوكية في مجال الطب. كما ساهم في أعمال اللجنة الفرعية للعلوم السلوكية والاجتماعية التي قامت بمراجعة اختبار قبول كليات الطب (MCAT)، وهو إنجاز حظي بتغطية من مجلة نيو إنجلاند الطبية وصحيفة نيويورك تايمز. علاوة على ذلك، يعمل البروفيسور «ساترفيلد» ضمن فريق متعدد التخصصات يقوم بتأليف كتاب طبي يعتمد على النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي.

حالياً، يتولى البروفيسور «ساترفيلد» إدارة منهج العلوم الاجتماعية والسلوكية في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو (UCSF)، لطلاب الطب وطلاب الطب الباطني. نال ترشيحات لعدد من الجوائز التعليمية المرموقة في الجامعة، منها جائزة «روبرت إتش كريدي»<sup>(١)</sup> للتميز في التعليم، وجائزة «كايزر»<sup>(٢)</sup> للتميز في التعليم، وجائزة «أكاديمية المعلمين الطبية كوك»<sup>(٣)</sup> للمنح الدراسية في التعليم والتعلم. كما

---

(١) جائزة «روبرت إتش كريدي» هي جائزة تقديرية تُمنح في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو (UCSF) للأفراد الذين يُظهرون تميزاً استثنائياً في مجال التعليم الطبي. تُمنح هذه الجائزة تكريماً للأشخاص الذين يساهمون بشكل كبير في تحسين جودة التعليم والتعلم في مجال الطب، وتقديراً لإسهاماتهم في تطوير البرامج التعليمية التي تهدف إلى تعزيز مهارات الطلاب والمعرفة الطبية. (المترجم)

(٢) جائزة «كايزر» هي جائزة تُمنح في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو (UCSF) تكريماً للأفراد الذين يُظهرون تميزاً استثنائياً في مجال التعليم الطبي. هذه الجائزة مخصصة للاعتراف بالأفراد الذين يساهمون بشكل كبير في تحسين جودة التعليم في الرعاية الصحية، سواء كان ذلك من خلال تدريس الطلاب أو تطوير برامج تعليمية مبتكرة. تُمنح جائزة «كايزر» للأشخاص الذين يظهرون تفانياً في تقديم تعليم طبي متميز ويُحدثون تأثيراً إيجابياً على الطلاب وبيئة التعليم الطبي. (المترجم)

(٣) جائزة «أكاديمية المعلمين الطبية كوك» هي جائزة تُمنح من قبل أكاديمية المعلمين الطبية (Medical Teaching Academy) في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو (UCSF). هذه الجائزة تُكرم الأفراد الذين يظهرون تميزاً في مجالات التعليم والتعلم الطبي. وهي تركز على الاعتراف بالأشخاص الذين قدموا إسهامات متميزة في تعزيز تعليم الطب وتطوير المنهج التعليمي، مع تركيز خاص على التعليم الطبي الأكاديمي والبحث التربوي. تُمنح هذه الجائزة للمعلمين الذين أظهروا تفانياً في تدريس الطلاب، وتطوير استراتيجيات تعليمية فعالة، والابتكار في تحسين الأساليب التعليمية في مجالات الطب والرعاية الصحية. (المترجم)

يتم اختياره بانتظام وبشكل تنافسي للتدريس في المؤتمرات الوطنية التي تستهدف مجموعة متنوعة من المتخصصين في الرعاية الصحية، من بينهم الأطباء والمرضون والعاملون الاجتماعيون وعلماء النفس.

نشأ البروفيسور «ساترفيلد» في وسط تينيسي<sup>(١)</sup>، وكان أول فرد من عائلته يلتحق بالجامعة. بعد إقامته في بوسطن وفيلادلفيا لاستكمال دراسته، انتقل إلى سان فرانسيسكو عام ١٩٩٤. وهو شغوف بالسفر، ويحيط نفسه بدائرة واسعة من الأصدقاء والعائلة.

### تنبيه

هذه المحاضرات ليست مخصصة لتستخدم كمراجع طبية لتشخيص أو علاج أو الوقاية من أي أمراض أو حالات طبية. لا تتحمل شركة «الدورات العظيمة» (The Great Courses) أو البروفيسور جيسون ساترفيلد أي مسؤولية عن استخدامك لهذا المحتوى التعليمي أو عن أي تبعات تنجم عن ذلك. إذا كان لديك أي استفسار يتعلق بالتشخيص، العلاج، أو الوقاية من حالة طبية أو مرض معين، يُنصح بشدة باستشارة طبيب مختص.

---

(١) تينيسي هي ولاية تقع في المنطقة الجنوبية الشرقية من الولايات المتحدة الأمريكية. يحدها من الشمال ولاية كنتاكي وفيرجينيا، ومن الشرق ولاية كارولينا الشمالية، ومن الجنوب ولاية جورجيا وألاباما، ومن الغرب ولاية أركنساس وميزوري. عاصمتها مدينة ناشفيل، وهي واحدة من أكبر المدن في الولاية.  
(الترجم)

# صحة العقل والجسد

مدخل جديد من أجل صحة مثالية

## نطاق المحاضرات

في أقل من نصف قرن، شهد الطب تحولاً كبيراً، حيث انتقل من تجاهل الأساليب الشاملة للصحة إلى دراستها بنشاط، وفي بعض الحالات تطبيق مبادئ الطب العقلي الجسدي. اليوم، قلما يختلف الناس على التأثير العميق الذي يمكن أن تحدثه العواطف والضغوط النفسية على صحتنا. ومع ذلك، فإن النهج الشامل للصحة يتجاوز هذه الجوانب؛ فهو يشمل العواطف والضغوط النفسية ولكنه يمتد أيضاً ليعترف بكيفية ارتباط بيئاتنا الاجتماعية، وعلاقاتنا الشخصية، ومعتقداتنا بالصحة والمرض.

تستعرض هذه الدورة التاريخ والتطور العلمي للأسس القائمة على الأدلة التي يدعمها نهج يُعرف باسم الطب البيولوجي النفسي الاجتماعي. يعتمد هذا النهج على دراسة العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية الثقافية كعوامل مستقلة ومتفاعلة تؤثر في الصحة والمرض. يبدأ محتوى الدورة بتقديم النموذج المفاهيمي لهذا الطب، ثم ينتقل إلى استعراض العناصر الأساسية للطب البيولوجي، متبوعاً باكتشاف المتغيرات النفسية والاجتماعية، وصولاً إلى تطبيقات عملية على أنظمة الجسم والأمراض المزمنة الشائعة. تعتمد هذه الدورة على تقاليد بحثية متنوعة، وسرديات سريرية ملهمة، وعروض تطبيقية مستمدة من قرابة عقدين من برامج التدريب التعليمية في مجالات الطب، التمريض، علم النفس، والأنثروبولوجيا.

تهدف هذه الدورة للإجابة على ثلاثة أسئلة رئيسية: ما الذي يجعلنا مرضى؟ ما الذي يجعلنا أصحاء؟ ماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟ عبر استكشاف العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية المؤثرة في الصحة، توفر الدورة فهماً معمقاً لتأثير العوامل الخارجية، مثل الضغوط النفسية، العلاقات الشخصية، والعمل، على وظائفنا العقلية والجسدية. إضافةً إلى ذلك، تقدم الدورة مجموعة من الأفكار والتدخلات العملية التي يمكن أن تُستخدم لتحقيق أهدافك الصحية الشخصية.

وقد نُظِّمَت هذه الدورة في خمسة أقسام مترابطة: المقدمة، المسارات البيولوجية، العوامل النفسية، العوامل الاجتماعية، والأمراض. في القسم الأول (المقدمة)، يُعرَّف نموذج الطب البيولوجي النفسي الاجتماعي، مع شرح نشأته وتطبيقاته في الطب الحديث. تركز المحاضرات في هذا القسم على تعريف الصحة على مستوى الأفراد، الأسر، والمجتمعات، مما يمكنك من إجراء تقييمات صحية ذاتية

يغطي القسم الثاني (المسارات البيولوجية) المسارات البيولوجية الأساسية التي تساعدك على فهم «كيفية تأثير العوامل الخارجية على الجسم». يتم التركيز على أربعة مسارات رئيسية: الجهاز العصبي الذاتي، الجهاز العصبي الصماوي، الجهاز المناعي، وعلم الوراثة. يستعرض القسم الثالث (العوامل النفسية) الأدلة العلمية التي تربط بين الإدراك، العواطف، الشخصية، السلوك، الضغوط النفسية، والصحة. ستتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى تبني سلوكيات غير صحية، ولماذا يكون تغيير هذه السلوكيات تحدياً كبيراً. كما ستتاح لك فرصة إجراء تقييمات ذاتية لنمطك النفسي والسلوكي، إلى جانب تحليل نقدي لفعالية التدخلات النفسية في تحسين الصحة وتغيير السلوك.

القسم الرابع (العوامل الاجتماعية) يسلط هذا القسم الضوء على تحليل العوامل الاجتماعية والبيئية التي تؤثر بشكل حاسم على الصحة والمرض. تتضمن هذه العوامل الهوية الشخصية، الثقافة، الوضع الاجتماعي والاقتصادي، الدعم الاجتماعي، ضغوط العمل، والصحة العامة.

القسم الخامس والأخير (الأمراض) يتم تطبيق النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي لفهم الأسباب، العواقب، والعلاجات المتعلقة بالأمراض المزمنة الشائعة. من بين هذه الأمراض: أمراض القلب والأوعية الدموية، السرطان، السمنة، الألم المزمن، الأرق، الاكتئاب، القلق، واضطراب ما بعد الصدمة.

عند الانتهاء من الدورة، ستحظى بفهم علمي أعمق وشامل للعوامل التي تجعلنا مرضى أو أصحاء، إضافة إلى ما يمكننا القيام به لتحسين صحتنا. ستكتسب تقديراً أكبر لدور الفرد، الأسرة، والمجتمع في تعزيز الصحة على المستويات الشخصية والاجتماعية. كما ستتعرف على نقاط القوة والقصور في النظام الطبي الحالي، الذي يركز بشكل رئيسي على البيولوجيا. من خلال هذه الرؤى الجديدة والمعلومات الدقيقة، سيصبح لديك القدرة على التعاون بفعالية أكبر مع مقدمي الرعاية الصحية لتحقيق أهداف صحية أفضل. ستساهم هذه المعرفة في تعزيز فهم المرضى والمستهلكين الأنكياء لدورهم المحوري في تحسين الرعاية الصحية.

# محاضرة ١:

## الترايط البيولوجي النفسي الاجتماعي في فهم الصحة والمرض

على مدار هذه الدورة، سنتناول ثلاثة أسئلة رئيسية: لماذا يمرض الناس؟ كيف يتعافون؟ وما الذي يمكننا فعله حيال ذلك؟ أثناء تقدمك في الدورة، من المهم أن تتحلّى بتركيز عميق وتعاطف كبير. تركيز عميق لفهم وتطبيق العلوم المتنوعة من مختلف التخصصات التي ستتعلمها، وتعاطف كبير لفهم القصص السريرية التي ستعرض عليك والتفاعل معها. الهدف من ذلك هو استخلاص الدروس من هذه القصص وتطبيقها في حياتك الشخصية ومع أحبائك.

### دراسة حالة الطفلة مونيكا

- يساعدنا النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي في فهم العلاقة المعقدة بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وكيفية تأثير العوامل الخارجية مثل الضغوط النفسية، البيئة، العمل، والأسرة على الطريقة التي يعمل بها الجسم بيولوجياً.
- يُعزى ابتكار هذا النموذج إلى الطبيب «جورج إنجل»، الذي قد يُنسب إليه تطوير هذا المفهوم نتيجة لتجربته مع فتاة صغيرة تدعى «مونيكا»، التي كانت تبلغ من العمر عامًا واحدًا.

## المصادر والمراجع

- Abbas, A., A. Lichtman, and S. Pillai. Basic Immunology: Functions and Disorders of the Immune System. Philadelphia, PA: Elsevier, 2012.
- Adler, N. E., and J. Stewart. "Health Disparities across the Lifespan: Meaning, Methods, and Mechanisms." Annals of the New York Academy of Sciences 1186 (2010): 5–23.
- American Dietetic Association. Complete Food and Nutrition Guide. 3rd ed. Hoboken, NJ: Wiley Press, 2006.
- American Psychosomatic Society. Organizational website with educational materials for a range of somatic conditions. Available at [www.psychosomatic.org](http://www.psychosomatic.org). Last accessed 1/3/2013.
- Ariely, D. Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions. New York: Harper Collins, 2008.
- Association of American Medical Colleges. Behavioral and Social Science Foundations for Future Physicians. Washington, DC: Association of American Medical Colleges, 2011.
- Barlow, D. H. Clinical Handbook of Psychological Disorders. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2001.
- Bath, J., G. Bohin, C. Jone, and E. Scarle. Cardiac Rehabilitation: A Workbook for Group Programs. New York: Wiley, 2009.
- Baumeister, R. F., and J. Tierney. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Books, 2011.
- Beck, A. T. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence. New York: Harper Collins, 1999.

- Beck, J. S. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford, 1995.
- Becker, C. M., M. A. Glascoff, and W. M. Felts. "Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go from Here?" *International Electronic Journal of Health Education* 13 (2010): 25–32.
- Benson, H., and M. Z. Klipper. *The Relaxation Response*. New York: Harper Torch, 1976.
- Blessing, B., and I. Gibbons. "Autonomic Nervous System." *Scholarpedia* 3, no.7 (2008): 2787. Accessed at [http://www.scholarpedia.org/article/Autonomic\\_nervous\\_system](http://www.scholarpedia.org/article/Autonomic_nervous_system) on 1/3/2013.
- Bourne, E. J. *The Anxiety and Phobia Workbook*. 3rd ed. San Francisco, CA: New Harbinger Press, 2000.
- Breedlove, S. M., N. V. Watson, and M. R. Rosenzweig. *Biological Psychology: An Introduction to Behavioral, Cognitive, and Clinical Neuroscience*. 6th ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates Press, 2005.
- Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
- Brooks, D. *The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement*. New York: Random House, 2011.
- Brownell, K. D., R. Kersh, D. D. Ludwig, R. C. Post, R. M. Puhl, M. B. Schwartz, and W. C. Willett. "Personal Responsibility and Obesity: A Constructive Approach to a Controversial Issue." *Health Affairs* 29, no. 3 (March 2010): 378–386.
- Burns, D. D. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Signet, 1980.
- Caudill-Slosberg, M. *Managing Pain Before It Manages You*. New York: Guilford Publications, 2001.
- Chodron, P. *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. New ed. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc., 2000.
- Covey, S. R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. 15th ed. New York: Free Press, 2004.
- Cox, T., A. Griffiths, and E. Rial-Gonzalez. *Research on Work-Related Stress*. Luxembourg: Office for Official Publication of the European Communities, 2000. <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/203>.

- Damasio, A. *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*. Orlando, FL: Harcourt Press, 2003.
- Davidson, R. J., et al. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." *Psychosomatic Medicine* 65 (2003): 564-570.
- Davis, M., E. R. Eshelman, and M. McKay. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. 5th ed. San Francisco, CA: New Harbinger, 2000.
- Digman, J. M. "Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model." *Annual Review of Psychology* 41 (1990): 417-440.
- Dossey, L. *Prayer Is Good Medicine: How to Reap the Healing Benefits of Prayer*. San Francisco: Harper, 1997.
- Duhigg, C. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House, 2012.
- Duncan, J. *How Intelligence Happens*. New Haven, CT: Yale University Press, 2010.
- Dunn, A. L., R. E. Andersen, and J. M. Jakicic. "Lifestyle Physical Activity Interventions: History, Short- and Long-Term Effects, and Recommendations." *American Journal of Preventative Medicine* 15, no. 4 (1998): 398-412.
- Ekman, P. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books, 2003.
- Engel, G. L. "The Clinical Application of the Biopsychosocial Model." *American Journal of Psychiatry* 137 (1980): 535-544.
- ———. "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine." *Science* 196 (1977): 129-136.
- Engel, P. A. "George L. Engel, M.D., 1913-1999: Remembering His Life and Work; Rediscovering His Soul." *Psychosomatics* 42 (2001): 94-99.
- Enright, R. D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.
- Estabrook, P. A., R. E. Glasgow, and D. A. Dzewaltowski. "Physical Activity Promotion through Primary Care." *Journal of the American Medical Association* 289, no. 22 (2003): 2913-2916.

- Fanning, P., and J. T. O'Neill. *The Addiction Workbook*. San Francisco: New Harbinger Press, 1996.
- Folkman, S., and J. T. Moskowitz. "Coping: Pitfalls and Promises." *Annual Review of Psychology* 55 (2004): 745–74.
- Frankl, V. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press, 1959.
- Gardner, C. D., A. Kiazand, S. Alhassan, et al. "Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors among Overweight Premenopausal Women: The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial." *Journal of the American Medical Association* 297, no. 9 (2007): 969–977.
- Gardner, D., and D. Shoback. *Greenspan's Basic and Clinical Endocrinology*.
- 9th ed. New York: McGraw-Hill, 2011.
- Geronimus, A. T., M. Hicken, D. Keene, and J. Bound. "'Weathering' and Age Patterns of Allostatic Load Scores among Blacks and Whites in the United States." *American Journal of Public Health* 96, no. 5 (2006): 826–833.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 1995.
- Gottman, J. M., and N. Silver. *The 7 Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press, 2000.
- Greenberger, D., and C. A. Padesky. *Mind over Mood: A Cognitive Therapy Treatment Manual for Clients*. New York: Guilford, 1995.
- Hayes, S. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc., 2005.
- Helms, J. E. "Black and White Racial Identity: Theory, Research, and Practice." *Contributions in Afro-American and African Studies*. No. 129. New York: Greenwood Press, 1990.
- Hendrix, H. *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*. 20th ed. New York: Holt Paperbacks, 2008.
- Hurley, D. "Can You Make Yourself Smarter?" *The New York Times*. April 18, 2012.
- Institute of Medicine. *Behavioral and Social Sciences in Medical School Curricula*. Washington, DC: National Academies Press, 2004.

- ———. *Cancer Care for the Whole Patient*. Washington, DC: National Academies Press, 2007.
- ———. *Unequal Treatment: Confronting Racial and Ethnic Disparities in Health Care*. Washington, DC: National Academies Press, 2002.
- Jacobs, G. D. *Say Goodnight to Insomnia*. New York: Holt, 1998.
- Johnson, S. *Mind Wide Open: Your Brain and the Neuroscience of Everyday Life*. New York: Scribner Press, 2004.
- Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell, 1990.
- Kessler, D. *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*. New York: Rodale, Inc., 2009.
- King, N., and R. Straus, et al. *The Social Medicine Reader*. 2nd ed. Vols. 1–3. Durham, NC: Duke University Press, 2005.
- Koenig, H., D. King, and V. B. Carson. *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University Press, 2012.
- Kringelbach, M. L., and K. C. Berridge. *Pleasures of the Brain*. New York: Oxford University Press, 2010.
- Larsen, R., and D. Buss. *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature*. New York: McGraw-Hill, 2009.
- Lazarus, R. S., and S. Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Lehrer, P. M., R. L. Woolfolk, and W. E. Sime. *Principles and Practice of Stress Management*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2007.
- Luskin, F. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. New York: HarperOne, 2003.
- Macarthur Foundation. *Research Network on SES and Health*. Available at <http://www.macses.ucsf.edu>. Accessed 1/3/2013.
- Martz, E., and H. Livneh. *Coping with Chronic Illness and Disability: Theoretical, Empirical, and Clinical Aspects*. New York: Springer, 2007.
- Marucha, P. T., J. K. Kiecolt-Glaser, and M. Favagehi. "Mucosal Wound Healing Is Impaired by Examination Stress." *Psychosomatic Medicine* 60, no. 3 (1998): 362–365.

- Marx, D. M., S. J. Ko, and R. Friedman. "The 'Obama Effect': How a Salient Role Model Reduces Race-Based Performance Differences." *Journal of Experimental Psychology* 45 (2009): 953–956.
- Maslach, C. *The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do about It*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
- Mayer, J. D., P. Salovey, and D. Caruso. "Models of Emotional Intelligence." In Sternberg, R. (ed.) *Handbook of Intelligence* (pp. 396–420). Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000.
- McEwen, B. S. "Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load." *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (May 1, 1998): 33–44.
- McGinnis, J. M., P. G. Ruso, and J. R. Knickman. "The Case for More Active Policy Attention to Health Promotion." *Health Affairs* 21, no. 2 (2002): 78–93.
- McGonigal, K. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and How You Can Get More of It*. New York: Penguin Books, 2012.
- McKay, M., P. D. Rogers, and J. McKay. *When Anger Hurts: Quieting the Storm Within*. 2nd ed. San Francisco, CA: New Harbinger, 2003.
- Miller, W. R., and C. E. Thoresen. "Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field." *American Psychologist* 58, no.1 (2003): 24–35.
- Miller, W. R., and S. Rollnick. *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. 2nd ed. New York, NY: Guilford Press, 2002.
- Morin, C. M., C. Colecchi, J. Stone, R. Sood, and D. Brink. "Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia: A Randomized Controlled Trial." *Journal of the American Medical Association* 281, 11 (1999): 991–999.
- Nuon, P. "Phaly's Story." Available at <http://www.eglobalfamily.org/phalystory.html>. Accessed 1/11/2013.
- Paul, A. M. *Origins: How the Nine Months before Birth Shape the Rest of Our Lives*. New York: Free Press, 2010.
- Pennebaker, J. *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford Press, 1997.
- Prochaska, J. O., J. C. Norcross, and C. C. DiClemente. *Changing for Good*. New York: Avon Books, 1994.

- Reivich, K., and A. Shatte. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Publishing, 2002.
- Remen, R. *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. New York: Berekeley Publishing Group, 1996.
- Rollnick, S., P. Mason, and C. Butler. *Health Behavior Change: A Guide for Practitioners*. New York: Churchill Livingstone, 2000.
- Rosen, M. *Thank You for Being Such a Pain: Spiritual Guidance for Dealing with Difficult People*. New York: Three Rivers Press, 1999.
- Rothbaum, B., E. Foa, and E. Hembree. *Reclaiming Your Life from a Traumatic Experience: A Prolonged Exposure Treatment Program Workbook*. New York: Oxford University Press, 2007.
- Salzberg, S. *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Rev. ed. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc., 2002.
- Sapolsky, R. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks, 2004.
- Satterfield, J. M. *A Cognitive-Behavioral Approach to the Beginning of the End of Life: Minding the Body*. New York: Oxford University Press, 2008.
- ———. *Minding the Body: Workbook*. New York: Oxford University Press, 2008.
- Schattner, A. "The Silent Dimension: Expressing Humanism in Each Medical Encounter." *Archives of Internal Medicine* 169, no.12 (June 22, 2009): 1095–1099.
- Schimpff, S. C. *The Future of Medicine: Megatrends in Healthcare That Will Improve Your Quality of Life*. Nashville, TN: Thomas Nelson, 2007.
- Scott, J. "Life at the Top in America Isn't Just Better, It's Longer: Three Heart Attacks and What Came Next." *The New York Times*. May 16, 2005.
- Seligman, M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2004.
- ———. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and WellBeing*. New York: Free Press, 2012.
- ———. *Learned Optimism*. New York: Alfred Knopf, 1991.
- Snyder, C. R. *Coping: The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press, 1999.

- Solomon, A. *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*. New York: Touchstone, 2002.
- Spector, M. "Germes Are Us: Bacteria Make Us Sick. Do They Also Keep Us Alive?" *The New Yorker*. Oct. 22, 2012.
- Spiegel, D., J. R. Bloom, H. C. Kraemer, and E. Gottheil. "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer." *The Lancet* 334, 8668 (October 14, 1989): 888–891.
- Steele, C. M., and J. Aronson. "Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African-Americans." *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995): 797–811.
- Stone, J., C. Lynch, M. Sjomeling, and J. M. Darley. "Stereotype Threat Effects on Black and White Athletic Performance." *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999): 1213–1227.
- Taylor, J. B. *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*. New York: Viking, 2008.
- Thaler, R. H., and C. R. Sunstein. *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*. New Haven, CT: Yale University Press, 2008.
- Thompson, T. *The Beast: A Journey through Depression*. New York: Plume, 1996.
- Tollefsbol, T. *Epigenetics in Human Disease*. Waltham, MA: Academic Press, 2012.
- Topol, E. *The Creative Destruction of Medicine: How the Digital Revolution Will Create Better Healthcare*. New York: Basic Books, 2012.
- Uchino, B. *Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships*. New Haven, CT: Yale University Press, 2004.
- Ulrich, R. S. "View through a Window May Influence Recovery from Surgery." *Science* 224 (1984): 420–421.
- U.S. Department of Health and Human Services. Office of Disease Prevention and Health Promotion. *Healthy People 2020*. Washington, DC. Available at <http://www.healthypeople.gov/2020/default.aspx>. Accessed 1/2/2013.
- Valliant, G. *The Wisdom of the Ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998.
- World Health Organization. *Top Ten Causes of Death*. Available at <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index.html>. Accessed 1/3/2013.