

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای سلامت معنوی برای مشاوران و دانش آموزان سفیر سلامت

نویسنده: دکتر میو استادی

دکترای مدیریت تحقیقات علوم پزشکی،

استادیار گروه هوشبری، دانشکده پرستاری،

محقق مرکز تحقیقات طب، قرآن وحديث، دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله (ع-ع).

عضو هیات مؤسس مرکز تحقیقات سلامت معنوی دانشگاه علوم پزشکی قم،

عضو گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی کشور

شابک	: 978-600-293-423-9
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۰۱۶۳۳
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای سلامت معنوی برای مشاوران و دانش‌آموزان سفیر سلامت/نویسنده مینو اسدزندی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
موضوع	: نوجوانان و جوانان -- زندگی مذهبی
موضوع	: Youth -- Religious life
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	: Teenagers -- Mental health
موضوع	: نوجوانان -- راه و رسم زندگی
موضوع	: Teenagers -- Conduct of life
رده بندی دیوید	: ۲۴۸/۸۳
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۵الف BV۴۵۳۹/ن
سرشناسه	: ا. رندی، مینو، ۱۳۵۴ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا

راهنمای سلامت معنوی برای مشاوران و دانش‌آموزان سفیر سلامت

• نویسنده: دکتر مینو اسد زندی

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۴۲۳-۹

• نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۷

• شمارگان: ۱۰۰۰

• قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به میدان فردوسی، خیابان کندوان، پلاک ۸، طبقه همکف
تلفن: ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹-۶۶۷۳۷۰۷۴-۶۶۷۳۷۳۰۸-۶۶۷۳۷۳۳۲-۶۶۷۳۷۱۳۳



پیشگفتار مولف

۲۰ درصد جمعیت جهان و حدود ۴۰ درصد جمعیت ایران را نوجوانان بین ۱۹-۱۰ سال تشکیل می‌دهند (۱). توجه به سلامت نسل جوان که آینده‌سازان این کشور هستند در تمام ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی ضروری است، چرا که این گروه سنی به لحاظ بسیاری از مسائل از قبیل هویت‌یابی، هیجانات دوران بلوغ و فشارهای روانی محیط، بیش از سایر افراد جامعه در خطر از دست دادن سلامت خود هستند و توجه به بهداشت و سلامت روانی - اجتماعی و معنوی در این گروه سنی نقش مهمی در کاهش مشکلات جامعه ایفا می‌کند (۲). با وجود این که تحقیقات انجام شده در دهه‌های اخیر در جهان و ایران نشانگر تاثیر مثبت و سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت است (۳) اما متأسفانه هنوز پرداختن به برنامه آموزش سلامت معنوی نوجوانان به منظور پیشگیری از مشکلات سلامت جسمی-روانی-اجتماعی این آینده‌سازان، در جامعه ایران چندان مورد توجه قرار نگرفته است. علی‌رغم اشارات موضوع سلامت معنوی در دستورالعمل اجرایی سفیران سلامت (۴)، هنوز هیچگونه برنامه آموزشی در جهت ارتقای سطح سلامت معنوی این گروه دانش‌آموزان در مدارس اجرا نمی‌شود. موضوع سلامت معنوی هنوز جز سرفصل‌های آموزشی طرح سفیران سلامت دانش‌آموزی قرار نگرفته است.

این راهنما بر اساس مدل مراقبت/مشاوره معنوی قلمرو سلیم تالیف شده (۵) تا ضمن آشنایی سفیران سلامت با موضوع سلامت معنوی، امکان ارتقای این یادگیری و تجربه به سایر همسالان ایشان در برنامه آموزشی گروه همسالان فراهم شود. از این طریق بتواند از بروز مشکلات سلامت در نوجوانان، پیشگیری نماید. رویکرد آموزشی گروه همسالان که بی‌نظیرترین فرصت برای یادگیری مفاهیم بهداشتی در نوجوانان است با افزایش قدرت تفکر و خلاقیت افراد، امکان مشارکت همه‌جانبه نوجوانان در مراحل برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی آموزش را فراهم کرده، با افزایش دانش، تغییر نگرش و باورها، به تغییر رفتارهای فردی، گروهی و اجتماعی کمک می‌کند (۶). هدف از این رویکرد آموزشی، توانمندسازی نوجوانان و ارائه فرصت‌هایی به آنان جهت مشارکت در فعالیت‌های ارتقای سطح سلامت با توسعه رفتارهای مناسب و تغییر رفتارهای ناسالم است. مطالعات نشان داده که رویکرد آموزشی

گروه همسالان در پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش اعتماد به نفس، رشد جنبه‌های روانی و اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان موثر است.

بر این اساس هم اکنون که برنامه سفیران سلامت در ایران با هدف ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان و کل احاد جامعه، در مدارس در حال اجراست و سفیران سلامت به عنوان دانش‌آموزانی داوطلب و علاقه مند به فعالیت‌های گروهی در حیطه‌های مختلف سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) توسط مربیان بهداشت مدارس یا رابطین بهداشت و یا مسئولین ذیربط آموزش می‌بینند تا به همسالان خود و حتی به خانواده‌های خود این آموزش‌ها را انتقال دهند و باعث فرهنگسازی در زمینه بهداشت و یا پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات مرتبط به سلامتی گردند (۴)، این راهنما تهیه شد تا مشاوران و سفیران سلامت بر پایه رویکرد آموزش گروهی همسالان در جهت ارتقا سلامت دوستان خود در مدارس فعالیت کرده و آگاهی‌های لازم درباره سلامت معنوی را کسب نموده و به سایر همسالان خود نیز منتقل کنند.

با امید به این که نوجوانان این سرزمین از خار آفرینان آینده کشور باشند.

مینو اسدزندی

زمستان ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۱- استرس‌های دوران نوجوانی	۷
۱-۱- انواع عوامل تنیدگی آور (استرسورها)	۷
۱-۲- پدیده‌های ناشی از استرس در نوجوانان	۹
۱-۳- نقش‌های روانی نسبت به تنیدگی	۱۱
۲- علل تفاوت در واکنش نوجوانان به استرسها	۱۱
۳- رفتارهای خطرناک و پیامدهایش در نوجوانی	۱۲
۴- سبک زندگی سالم و اصل اصلی ایجاد استرسها و آسیبهای معنوی نوجوانان	۱۶
۵- معنویت و سلامت معنوی: راهکار مقابله با استرسهای نوجوانی	۱۷
۶- تعریف سلامت معنوی با قاب سالم	۱۹
۷- ویژگی افراد دارای سلامت معنوی (ماحبان قلب سلیم)	۲۲
۸- سفیران سلامت در نقش مشاوران معنوی	۲۷
۹- اصول برقراری ارتباط با دوستان هنگام مشاوره	۲۸
۱۰- روش دستیابی به سلامت معنوی (مراحل 'نجاه' مشاوه معنوی) بوسیله سفیران سلامت	۳۰
۱۰-۱- گام اول مشاوره: انذار با حساس سازی:	۳۱
۱۰-۲- گام دوم: تقویت ارتباط با عالم خلقت و گوش دادن به نغمه تسبیح موجودات	۳۶
۱۰-۳- گام سوم: ایجاد خود آگاهی معنوی	۳۷
۱۰-۴- گام چهارم: توسعه ارتباط با مردم	۳۷
۱۰-۵- گام پنجم: ایجاد هنجارهای ذهنی	۳۷
۱۰-۶- گام ششم: توسعه ارتباط با خدا	۳۸
۱۰-۷- گام هفتم: آموزش مهارت‌های معنوی سازگار	۳۸
۱۰-۸- گام هشتم: خود کنترلی و محاسبه نفس	۳۹
۱۱- ضرورت خود مراقبتی سفیران سلامت در نقش الگوهای معنوی	۳۹
۱۱-۱- تئوری مراقبت از خود	۴۱
۱۱-۲- مفهوم مراقبت از خود	۴۲
۱۱-۳- توان مراقبت از خود	۴۲
۱۱-۴- نیازمندیهای مراقبت از خود	۴۳

- ۱۲- خود آگاهی معنوی در سفیران سلامت (تفکر درباره نیت، افکار، عواطف و رفتارهای خود) ۴۴
- ۱۲-۱- انسان معنوی کیست؟ ۴۶
- ۱۲-۲- تشخیصهای معنوی انجمن پرستاران آمریکا و کانادا ۴۶
- ۱۲-۳- تشخیصهای معنوی مبتنی بر مدل قلب سلیم ۴۷
- ۱۲-۴- تشخیصهای معنوی مرتبط با بیمار و خانواده ۴۷
- ۱۲-۵- تشخیصهای معنوی مرتبط با مددجویان سالم و پرسنل بهداشتی-درمانی ۴۹
- ۱۳- خود ارزیابی معنوی سفیران سلامت ۵۰
- ۱۳-۱- مفهوم دوست داشتن خود ۵۰
- ۱۳-۲- پذیرش خود ۵۰
- ۱۴- شیره های خود مراقبتی معنوی ۵۴
- ۱۵- آشنایی با روش های توسعه ارتباط با عالم خلقت (روشهای طب مکمل) ۶۱
- ۱۵-۱- لزوم ارائه رفتارهای جایگزین ۶۱
- ۱۵-۲- استفاده کردن از نعمت های طبیعت ۶۲
- ۱۶- آشنایی با روشهای توسعه ارتباط با مردم (صله ارحام، احسان، نیکوکاری) ۶۳
- ۱۷- مهارتهای معنوی توسعه ارتباط حد (ایمان درمانی، ذکر و دعا) ۶۵
- ۱۷-۱- انسانهای مومن از روشهای مقابله معنوی بهره می برند ۶۹
- ۱۷-۲- مقابله های معنوی و مذهبی ۷۰
- ۱۸- آشنایی با روشهای سازگاری احساس محور و مسئله محور با بحران های زندگی ۷۲
- ۱۹- استفاده از هنجارهای ذهنی و باورهای هنجاری در قلب قصه درمانی ۷۹
- ۱۹-۱- زندگی حضرت ابراهیم صاحب قلب سلیم و عبرتهایش ۸۰
- ۱۹-۲- شجاعت و یکتا پرستی حضرت ابراهیم در نوجوانی ۸۱
- ۱۹-۳- رفتار حضرت ابراهیم برای هدایت جامعه بت پرست ۸۳
- ۲۰- ایجاد احساس خود کارآمدی و خود کنترلی با عزت نفس ۸۵
- ۲۱- محاسبه نفس روزانه سفیران سلامت در نقش الگو ۸۷