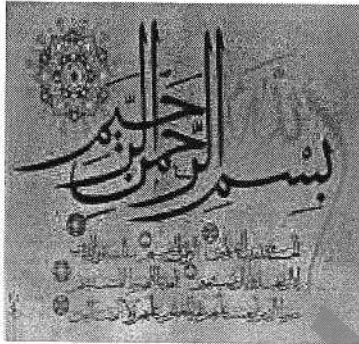


یا لطیف



سلامت معنوی و سبک زندگی سالم

زیبایی شناسی

محبت و عشق

عبودیت

تألیف :

دکتر سهیلا خراعی

فوق تخصص بیماریهای عفونی کودکان-MPH

عضو هیات علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر سعید خراعی

MD- MPH



تقدیم به پدر و مادر عزیزم

اسوه‌های علم و معرفت و ایثار و محبت

و تقدیم به

دخترم صبا "نسیم رحمت خدا"

که وجودش همه عشق است و شادی و باکی

سویلیسه	خزاعی، سهیلا
عنوان و نام پدیدآور	سلامت معنوی و سبک زندگی سالم: زیبایی‌شناسی، محبت و عشق، عبودیت/ نقایب سهیلا خزاعی، سعید خزاعی.
مشخصات نشر	تهران: اندیشه‌آور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۶۸۲-۶۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فایا
عنوان دیگر	زیبایی‌شناسی، محبت و عشق، عبودیت.
موضوع	مطلوبت
موضوع	پزشکی و دین
موضوع	میداشت روانی -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	زندگی معنوی
موضوع	سلامتی -- جنبه‌های مذهبی
شماره افزوده	خزاعی، سعید.
رده‌بندی کنگره	BL۴۲۲/ج۲.م۸ ۱۳۹۳
رده‌بندی دیوپی	۲۰۲
شماره کتابخانه ملی	۳۰۷۲۹۹۸



اندیشه آور

سلامت معنوی و سبک زندگی سالم

زیبایی‌شناسی، محبت و عشق، عبودیت

نویسنده: دکتر سهیلا خزاعی، سعید خزاعی

ناشر: اندیشه‌آور

مدیرتولید: علی کاظمیان

صفحه‌آرایی: سمیه ملکی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۸۲-۶۶-۳

دفتر مرکزی: تهران، کارگر شمالی، نرسیده به پلوار کشاورز، خیابان قدر، پلاک ۱۶، وند بک، انتشارات اندیشه آور

تلفن: ۰۲۹۷۰۵۷۹۶ همراه: ۰۹۱۲۱۵۰۷۵۷۸

Email: AndishehAvar@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۷	عدم مقاومت
۹	مقدمه:
۱۰	مفهوم سلامت معنوی
۱۳	تاریخچه مطالعات سلامت معنوی
۱۹	عناصر تشکیل دهنده سلامت معنوی
۲۰	سلامت معنوی بعد فراموش شده سلامت
۲۱	تعریف جدید از مرگ
۲۱	ورود معنویت به سلامت
۲۳	مصونیت با دین
۲۳	سلامت معنوی؛ معنای سلامت
۲۵	شناسایی راهکار مناسب در تبیین سلامت معنوی
۲۶	شناخت نیازهای معنوی در بیماران
۲۸	قدرت لایتناهی
۲۹	سلامت معنوی و اعتقادات مذهبی
۳۱	ضرورت تعریف سلامت
۳۴	تعریف‌های «سلامت روان»
۴۷	اثر معنویت بر سلامت
۵۰	معنویت و سلامت روانی
۵۳	معنویت چیست؟
۶۱	راهکارهای ارتقاء سلامت روح و روان
۷۸	تعریف معرفت عرفانی
۸۴	برخی مؤلفه‌های عرفان دینی
۹۳	* روحانیت دعا:
۱۱۱	* ملاک امتیاز انسان
۱۱۷	راهکارهای دستیابی به بهداشت روان:
۱۲۰	روان درمانی اسلامی:

۱۲۱	خانواده و سلامت معنوی کودکان
۱۳۲	مسئولیت‌های انسانی
۱۳۶	شکوفایی ارزش‌های اخلاقی در گرو تعلیم و تربیت
۱۳۶	شیوه‌های تربیت
۱۳۷	آگاهی والدین
۱۴۰	رشد فرهنگی
۱۴۱	روش‌های عملی در تربیت معنوی
۱۴۲	حفظ کرامت نفس فرزندان
۱۴۳	نصایح لقمان
۱۴۶	تحکیم خانواده و سلامت معنوی
۱۴۷	معناشناسی خانواده
۱۵۸	خانواده در قرآن
۱۶۹	تأثیر متقابل اعتقادات دینی و سلامت معنوی و روانی
۱۷۸	برخی از آیات قرآن درباره سلامت معنوی
۱۸۴	نظام سلامت چه نقشی در ارتقای سلامت معنوی افراد جامعه دارد؟
۱۸۵	سلامت معنوی در چارچوب نظام آموزش سلامت کشور
۱۹۰	تأثیر معنویت و سلامت معنوی بر پیشگیری و درمان بیماری‌ها
۱۹۴	مکانیسم‌های نحوه تأثیرگذاری معنویت بر سلامت
۱۹۶	سلامت معنوی پزشکان و تأثیر آن بر نتایج مداخلات پزشکان
۲۰۱	راهنمای کلی برای دست‌یابی به سطوحی از سلامت معنوی عبارتند از:
۲۰۲	راهنمای سلامت معنوی
۲۰۹	مکانیسم‌های تأثیرگذاری معنویت بر سلامت
۲۱۲	سلامت معنوی پزشکان و تأثیر آن بر نتایج مداخلات پزشکان
۲۱۹	عوامل و موانع:
۲۱۹	روش‌ها:
۲۲۰	راهنماها:
۲۲۰	سلامت معنوی در چارچوب نظام آموزش سلامت کشور
۲۲۴	برخی از آیات قرآن در باره سلامت معنوی
۲۲۹	راهنمای معنوی دوران بارداری-باروری سالم

۲۳۰	دارا بودن یا پرورش ویژگی های شخصیتی زیر سبب ارتقاء سلامت معنوی می شود :
۲۳۱	سیک زندگی و سلامت معنوی :
۲۳۱	نیازهای معنوی زنان و حمایت های اجتماعی در دوران بارداری
۲۳۳	آداب معنوی دوران بارداری :
۲۳۴	جنین؛ بینا، شنوا و آگاه
۲۳۶	توصیه های عمومی
۲۳۷	نماز و روزه
۲۳۷	تلاوت قرآن
۲۳۸	زیارت و شرکت در مجالس اهل بیت (علیهم السلام)
۲۳۹	مرور عقاید
۲۳۹	وضو
۲۴۰	غذای حلال
۲۴۱	اثر مال حرام بر نطفه
۲۴۴	فضای معنوی و آرام خانواده
۲۴۵	همنشین
۲۴۵	دعا
۲۴۶	صدقه
۲۴۶	نذر
۲۴۶	عهد
۲۴۷	مراقبت معنوی
۲۵۰	دین باوری و سلامت معنوی
۲۵۲	نیایش
۲۵۲	از هر کرانه تیر دعا کرده ام روان / باشد کزان میانه یکی کارگر شود
۲۵۴	معجزه دعا و نوشته جالبی از ملاصدرا
۲۵۶	دعا در اسلام
۲۶۲	الف) هماهنگی با سنت های الهی:
۲۷۰	لقمه های مورد دار
۲۷۰	خواستن محال
۲۷۱	عدم مصلحت

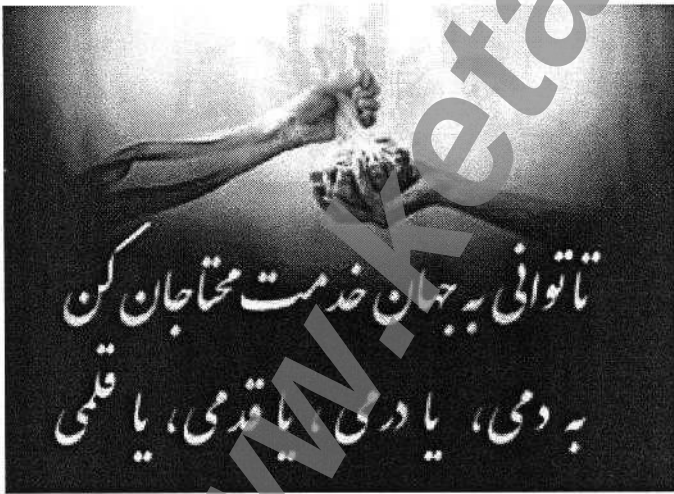
۲۷۱	مهیا نبودن شرایط
۲۷۳	توکل
۲۷۴	مفهوم توکل:
۲۷۶	آثار توکل:
۲۷۶	توسل
۲۷۹	صبر و انفاق
۲۸۱	یادآوری سختیهای بزرگتر:
۲۸۱	توجه به زندگیهای سخت تر:
۲۸۱	راههای دستیابی به صبر:
۲۸۲	انفاق
۲۸۴	انواع انفاق
۲۸۴	الف) انفاق مستحب
۲۸۶	ذکر
۲۹۰	سرچشمه ذکر خدا:
۲۹۱	اقسام ذکر:
۲۹۳	شرایط ذکر:
۲۹۴	آداب ذکر:
۳۱۳	نیایش
۳۱۳	تعریف دعا
۳۱۵	نیایش در قرآن و روایات
۳۱۶	دعای در حق غیر:
۳۱۷	زمان نیایش:
۳۱۸	برخی پژوهشهای انجام شده در خصوص اثر درمانی دعا

پیش‌گفتار

هو الطیف

سلامت معنوی وضعیتی دارای مراتب گوناگون است که در آن متناسب با ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، بینش و گرایش فرد، توانایی لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است فراهم می‌شود به گونه‌ای که همه امکانات درونی به طور هماهنگ و متعادل می‌توانند در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته شود و همراه با امکان انتخاب، رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور یابد.

سلامت معنوی وضعیتی هدفمند و معنادار از حیات انسانی است که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد به قدرت و کمال لایتناهی الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است. سلامت معنوی منجر به ایجاد نشاط، امید، رضایت‌مندی، اطمینان قلبی، آرامش و داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت شده و ارتباط پویای مبتنی بر مکارم اخلاق، عشق و محبت با خود، دیگران و جهان پیرامون را ایجاد می‌کند.



عدم مقاومت

در مقابل شر و بدی مقاومت نکنید یعنی با مشکلات مبارزه نکنید. به نظر می‌رسد. مقاومت کردن در برابر مشکلات به همه‌ی ما آموزش داده شده است.

ما یاد می‌گیریم که بیروزی‌های بزرگ فقط در اثر مقاومت و مبارزه با بدی‌ها به دست می‌آید. ما اعتقاد داریم که برنده شدن یعنی این که خوبی بر بدی فایز آید.

با بیماری‌های بدخیم مبارزه می‌کنیم تا سلامتی پیروز شود. عدم مقاومت را تمرین کنید زیرا به ما می‌گوید، روح خدایی را در مقابل هر گونه بدی قرار دهید و با حضور او به تنهایی همه بدی‌ها را به خوبی تبدیل کنید، نور معنویت سبب می‌شود تاریکی و مشکلات از بین برود.

هنگامی که علیه چیزی مبارزه می کنید به شکل یک نیروی متقابل به نیروهایی می پیوندید که سبب ایجاد آن مشکل شده اند. هنگامی که در طی جنگ ویتنام از مادر ترزا پرسیدند:

آیا در راه پیمایی ما علیه جنگ شرکت خواهی کرد؟ مادر ترزا در پاسخ گفت: نه، شرکت نخواهم کرد. اما اگر برای برقراری صلح و آرامش راه پیمایی کنید، حتما در آن شرکت می کنم.

مبارزه علیه جنگ، جنگی دیگر به شمار می رود.

انرژی و توجه خود را صرف چیزهایی کنید که برای آن آفریده شدید، از اعتبار بخشیدن به قدرتی که خدایی نیست بپرهیزید، در نتیجه در قلمرو نیروی عالم و قادر مطلق همه توهومات متلاشی خواهد شد. درباره تضادهای جهانی نیز منطقی مشابه، به کار می رود.

هنگامی که مجموعه انرژی خود را صرف هدف خلقت خویش می کنیم و به هنگام اختلاف در عقاید، عشق و مهربانی را فراموش می کنیم، آن گاه نیاز به مقاومت و مبارزه پایان می یابد.

به صدایی که منطقش ماورای عقل طبیعی و دانشش ماورای دانش طبیعی است گوش دهید قانون عدم مقاومت در برابر شر و بدی شامل جنبه های تاریک زندگی شما نیز می شود.

با مبارزه علیه پلیدی و یا عصبانی شدن از دست خویش به دلیل اشتباهاتی که در زندگی مرتکب شده اید بیشتر انرژی خود را برای نیرویی که وجود ندارد یعنی نیروی بدی ها مصرف می کنید.

همیشه به خودتان یادآوری کنید که فقط یک نیرو وجود دارد آن هم نیروی خوبی هاست و سعی کنید این نیرو را در مقابل همه جنبه های تاریک زندگی نان قرار دهید. می توانید با خود بگویید:

من دچار توهمی بودم که فکر می کردم از خداوند جدا هستم و بر همان اساس نیز عمل می کردم. اما اکنون آن نیروی یگانه و سرشار از خوبی ها را در مقابل افکار مضطرب و نگران کننده ام قرار می دهم و به یک باره همه ی آن افکار از بین خواهند رفت. با تاریکی ها مبارزه نکنید زیرا با این کار پذیرفته اید که بدی ها نیز دارای قدرت واقعی هستند.

فقط و فقط یک قدرت وجود دارد و آن هم خداوند سرشار از نیکی، مهربانی و عشق است.