

سرشناسه: اخوان، محمد علی، ۱۳۵۷.
عنوان و نگار: نام به یادآور: مشاوره امینم، تدابیر مشاوره طب و سبک زندگی طیب / محمد علی اخوان.
مشخصات نشر: قم: عنصر صادق، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۶۳ ص.
فروست: حکیم باغبان: دفتر دوازدهم.

بها: ۲۰۰۰۰ ریال ISBN 978-622-9-6907-6-7

وضعیت فهرست نویسی: قبلاً
یادداشت: عنوان دیگر: تدابیر مشاوره طب و سبک زندگی طیب.
یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۱] - ۹۳ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع: سلامت پروری.

موضوع: پزشکی - خدمات - آینده نگری.

موضوع: سلامت پروری - برنامه ریزی.

موضوع: مشاوره.

موضوع: شیوه زندگی.

رده بندی کنگره: ۵، ۱۳۹۹ م ۳ الف / ۸ / RA ۴۲۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره مدرک: ۶۱۲۴۷۹۵

حکیم ۱۲
باشید

مشاوری انیم

تدابیر مشاوره طب
وسبک زندگی طیب



محمد علی اخوان



مجلس شورای اسلامی ایران



مشاورى امينم

تدابير مشاوره طب و سبك زندگى طيب

نويسنده	محمد على اخوان
ناشر	عصر صادق
طرح جلد و صفحه آرايى	حسين ونكى فراهانى
ويراستارى	احمد رمضانى
ناظر چاپ	محمد صادق زارع
ليتوگرافى	تقش
چاپخانه و صحافى	كموثر
نويت چاپ	اول / ۱۳۹۹
شمارةگان	۱۰۰ جلد
شابك جلد	۶-۶-۹۶۷۰۷-۹۶۷۸-۶۲۲
قيمت	۲۰۰۰ تومان

همه حقوق برآى كانون سلامت محيا محفوظ است.

مراکز پخش:

۱) قم، باجك سه، خيابان اطلس، كرجه هشتم، پلاك ۱۹.

تلفن ۰۹۱۰۷۴۸۰۵۳۷ ۲۵۳۷۵۰۱۷۲۹

۲) قم، باجك دو، خيابان بيطرفان، پلاك ۷.

۳) تهران، خيابان ستارى جنوبى، خيابان ناصر حجازى غربى، ورزى شمالى،

مسجد حضرت زينب (ع.ا.س).

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: مبانی و کلیات
۱۵	اهداف مشاوره سلامت
۱۵	(۱) اثرگذاری فرهنگی
۱۵	(۲) خدمت به خلق خدا
۱۶	(۳) نشر معارف اهل بیت علیهم السلام
۱۶	(۴) زمینه‌سازی تحقق تمدن نوین اسلامی
۱۸	(۵) کمک به رفع بحران
۱۸	انواع مشاوره سلامت
۱۹	اصول حاکم بر مشاوره
۱۹	(۱) کرامت
۱۹	(۲) آزادی و اختیار
۲۰	(۳) راهنمایی براساس واقعیت و حق
۲۰	(۴) توجه به ویژگی‌های مراجعه‌کننده
۲۱	(۵) تعاون و همکاری مشاور و مراجعه‌کننده

- ۶) امیدبخشی ۲۱
- ۷) عادی سازی ۲۲
- ۸) حق گوئی ۲۲
- ۹) صداقت و سخاوت ۲۲
- ۱۰) تدریج ۲۲
- ۱۱) کسب اعتماد ۲۳
- ۱۲) کرامت ۲۳
- ۱۳) مخاطب شناسی ۲۴
- ۱۴) محبت ۲۴
- ۱۵) سکوت ۲۵
- ویژگی های مشاوره سلامت ۲۶
- مشاوره فردی یا گروهی ۳۰
- فواید مشاوره گروهی ۳۰

فصل دوم: مهارت های مشاوره سلامت ۳۳

- ۱) مخاطب شناسی ۳۳
- ضرورت مخاطب شناسی ۳۳
- فواید شناخت مخاطب ۳۴
- قلمرو مخاطب شناسی ۳۴
- روش های مخاطب شناسی ۳۷
- ۲) گفتگوی مؤثر ۳۸
- برقراری رابطه حسنه بین فرد و مشاور ۳۸
- محرمانه ماندن مذاکرات ۳۹
- توجه دقیق به صحبت های مراجعه کننده ۳۹
- پرسش برای کسب اطلاعات عمیق تر ۳۹

استفاده از روش آزمایش	۳۹
۳) انعکاس محتوا	۳۹
۴) خودداری از قضاوت عجولانه	۴۰
۵) خلاصه‌گیری محتوا	۴۰
۶) استفاده از تجارب دیگران	۴۰
۷) منع غیر صریح	۴۱
۸) تبیین مکتوب	۴۱
۹) مدیریت چالش‌های مشاوره	۴۱
۱۰) شیوهٔ بازدارنده از انکار مراجعان	۴۲
۱۱) مهارت به سخن آوردن مخاطب	۴۳
۱۲) مهارت همدلی با مخاطب	۴۴
۱۳) هم‌سازی و همراهی	۴۵
۱۴) مهارت تحکیم تغییر	۴۵
۱۵) تدریج	۴۷
۱۶) مهارت مدیریت زمان، مکان و مخاطب	۴۷
۱۷) حکمت در درمان	۴۸
۱۸) مهارت جمع‌آوری اطلاعات	۴۹
۱۹) پایان مطلوب	۴۹

فصل سوم: تدابیر مشاوره سلامت ۵۱

تدبیر اول: توصیف مشکل بیمار	۵۱
تدبیر دوم: تشخیص اولیه	۵۲
تدبیر سوم: هدف‌های درمانی	۵۳
تدبیر چهارم: فهرست گروه‌های دارویی مؤثر	۵۴
تدبیر پنجم: مقایسه گروه‌های دارویی	۵۵

۵۶	(۱) میزان تأثیر.....
۵۶	(۲) بی ضرر بودن دارو.....
۵۷	(۳) مناسب بودن.....
۵۷	(۴) هزینه درمان.....
۵۷	تدبیر ششم: داروی شخصی.....
۵۹	(۱) انتخاب شکل دارویی.....
۵۹	(۲) انتخاب برنامه درمانی.....
۶۰	(۳) تمرین.....
۶۱	تدبیر هفتم: تجویز و مصرف منطقی دارو.....
۶۳	تدبیر هشتم: نسخه نویسی صحیح.....
۶۳	مشخصات یک نسخه.....
۶۷	تدبیر نهم: پیگیری یا قطع درمان.....
۶۸	تدبیر دهم: مبانی داروشناسی.....
۶۸	(۱) نحوه مصرف.....
۶۹	(۲) شکل های داروها.....
۷۴	تدبیر یازدهم: ممنوعات دارویی.....
۷۴	(۱) بارداری.....
۷۶	(۲) دوران شیردهی.....
۷۷	(۳) نوزادان و اطفال.....
۷۷	(۴) سالمندان.....
۷۸	تدبیر دوازدهم: مشاوره روحی و روانی.....
۷۹	(۱) روش تقویت اراده.....
۸۰	(۲) روش درمان کم رویی.....
۸۲	(۳) روش برخورد با پرخاشگری.....

۸۵ (۴) روش پرورش اعتماد به نفس

۸۸ (۵) روش درمان افسردگی

۹۳ منابع و مآخذ

۹۷ کتب دیگر مؤلف

۹۸ مجموعه چهار جلدی سنگر

۹۹ بیکران معارف

۹۹ مجموعه ۴۰ جلدی حکیم باشید

۱۰۳ مجموعه دو جلدی بدون دعوت

مقدمه

به میزانی که نسبت به مسائل علم طب و سبک زندگی طیب، دانایی پیدا می‌کنیم از باب «زَكَاةُ الْعِلْمِ نَشْرُهُ»^۱ موظف به کمک به دیگران و دستگیری از اطرافیان هستیم، گاهی مردم مشتاق دانستن می‌باشند ولی درگیر سؤالات بسیار ساده‌ای هستند و اشتباهات فاحشی در تغذیه و آداب سفره دارند.

به هر میزان که از طب و سبک زندگی طیب و سالم می‌دانیم به همان نسبت از ما سؤال می‌شود و نسبت به پاسخ دادن سؤالات نیز وظیفه‌ای داریم، برای پاسخ به سؤالات و مشاوره‌های حوزه سلامت حتماً لازم است با مهارت و تدابیر مشاوره آشنا باشیم.

منظور از سلامت در بحث مشاوره، فقط سلامتی جسمی نیست و شامل سلامت روحی و جسمی می‌شود؛ هم‌چنین، سلامت روح و جسم بر همدیگر تأثیر متقابل دارند که در جای خود ثابت شده است.^۲

۱. عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۵۲.

۲. رک: مجموعه حکیم باشید، ج ۱، فصل ۲.

شایسته است مردم را به سمت مشاوره سلامت و تعادل طبع هدایت کنیم، در قرآن کریم، آیات زیادی درباره مشاوره و مشورت آمده است؛ از جمله در سوره مبارکه شوری، آیات ۳۶ - ۳۸ که مشاوره، به منزله یکی از صفات ویژه مؤمنان، در ردیف توکل، اجتناب از گناه، (تقوا) اجابت پروردگار، اقامه نماز، انفاق و... مطرح شده است.^۱ مشاوره، نیاز طبیعی هر فرد است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره فرموده است: «مَایَسْتَغْنِ رَجُلٌ عَنِ مَشُورَةٍ...»^۲ هیچ فردی از مشاوره، بی نیاز نیست.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: «شَاوِرُوا فَالْتَجُّحُ فِي الْمَشَاوَرَةِ»^۳ بر شما باد به مشورت که موفقیت در آن است.

نیز فرمود: «جَمَاعُ الْخَيْرِ فِي الْمَشَاوَرَةِ»^۴ جمع کردن خیر در مشورت است. انسان ها در جمیع جهات متخصص و کامل نیستند پس باید در مسائلی که سر رشته ندارد، مشورت کنند. هم چنین فرمود: «لَا يَسْتَغْنِ الْعَاقِلُ عَنِ الْمَشَاوَرَةِ»^۵ انسان عاقل از مشورت، بی نیاز نیست.

همه مردم با مسائل طب و سلامت، آشنایی ندارند. پس بی نیاز از مراجعه به مشاور طب اسلامی نیستند. طب اسلامی، مجموعه مسائلی درباره سلامت روح، روان و بدن است که از منابع اسلامی، یعنی قرآن، حدیث و سیره اهل بیت علیهم السلام برآمده است.

هر مشکلی می تواند موضوع مشاوره باشد و محدود به موضوع خاصی نیست و همه امور زندگی فردی، خانوادگی، مادی، معنوی، شغلی،

۱. «وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ». شوری، آیه ۳۸.

۲. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة، ص ۴۹۸، ح ۱۶۳۷.

۳. عبدالواحد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم، سلسله حدیث ۱۰۵۲.

۴. همان، ۱۰۵۳.

۵. همان، ۱۰۵۹.

تحصیلی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... را شامل می‌شود
این کتاب طی سه فصل، مبانی و کلیات؛ مهارت‌های شماوره سلامت؛
و تدابیر مشاوره سلامت تقدیم خواهد شد.

www.Ketab.ir