

ایام الله دهه مبارک فجرگرامی باد



سلامت و خودمراقبتی معنوی

معنای سلامت چیست؟

○ سلامت جسمانی

○ سلامت روانی

○ سلامت اخلاقی

○ سلامت معنوی

شاخص های سلامت معنوی

○ بعد معرفتی و بینشی

○ بعد عاطفی یا گرایشی یعنی ایمان به خالق مقتدر هستی!

○ بعد عملی و کنشی

ارتباطات سه گانه

○ ارتباط مناسب با خود

○ ارتباط با خدا

○ ارتباط با انسانها

کارکردهای سلامت معنوی در عرصه پزشکی!

○ برای بهبود سریع تر درمان جسمانی باید روان درمانی کنیم. وظیفه پزشکی را در پیچیدن یک نسخه خلاصه نکنیم. ارتباط موثر انسانی با بیمار برقرار کردن. حال و احوال کردن. برخورد انسانی با بیمار. به او بها دادن. برای بیمار وقت گذاشتن. به او امید دادن. آرامش دادن. او را به معنویت و توسل توصیه کردن. خود پزشک باید به نسخه های معنوی عمل کند. توصیه به صبر و بردباری کردن!

دیدگاه معنوی از ۳ طریق روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی اثر می گذارد.

○ رفتارهای بهداشتی

○ حمایت اجتماعی

○ اثرات مافوق طبیعی

توضیحاتی در باره روح

- يسألونك عن الروح قل الروح من امر ربي
- نفخت فيه من روح

نشانه های سلامت روح

تفکر

توکل

امید

مثبت نگری

مسئولیت پذیری

عاقبت اندیشی

نشانه های بیماری روح

تعلق و وابستگی به
دنیا

فقدان اعتماد
و توکل به خدا

ناامیدی

رذالت های اخلاقی مانند:

غیبت، دروغ، تهمت، بدبینی، حسادت، کینه و ...

معنویت نو ظهور چیست؟

