

معنویت و ذهن سالم

علم، درمان و ضرورت معنای شخصی

www.ketab.ir

مارک گالانتز

ترجمه:

سیده عفت حسینی، حسن روشن



10

شناسه افزوده: تهیه کننده: پژوهشکده سبک زندگی اسلامی

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۲۸۴۲

000000

فهرست

پیشگفتار/ ۱۳

بخش اول: معنویت چیست؟/ ۲۱

● ۱. ظهور معنویت/ ۲۲

مثلاً ایده معنویت چه بود؟/ ۲۶

آغاز یکپارچه‌سازی مجدد فرهنگی/ ۲۹

● ۲. رویکردی روان‌شناختی/ ۳۱

معنویت به منزله یک تجربه شخصی پیرشور/ ۳۲

نکته‌ن چشم‌اندازی روان‌کاوانه/ ۳۵

رویکردی ارزش‌مداور/ ۳۸

انتخاب رویکردی معنوی محور توسط گروه/ ۴۲

اثر تسکین/ ۴۷

دارونما: قدرت ایمان/ ۵۲

● ۳. معنویت و مغز/ ۵۶

ادراک هیجان بر انگیز/ ۵۸

نهادینه سازی حافظه های خود/ ۶۲

نکته ای در مورد اثر داورنما/ ۶۵

مراقبه/ ۶۶

حمایت اجتماعی/ ۶۹

سازگاری تکاملی/ ۷۳

نیاکان ما/ ۷۶

بخش دوم: تأثیر فرهنگ/ ۷۹

● ۴. تعارض آشکار/ ۸۰

دو سرمدار/ ۸۱

اتکای بیش از حد به آزمایشگاه/ ۸۴

مشهور طب جایگزین/ ۸۷

استعاره زیست پزشکی/ ۹۰

یک رویکرد تئاریخی/ ۹۲

روان پزشکی در مسیر تکامل/ ۹۹

• مانده های ذهن پیش روی معنویت/ ۱۰۶

حمله به بدن/ ۱۰۶

کنترل اندیشه/ ۱۰۹

تعارض احساسی/ ۱۱۶

گروه های متمایل به رشد حرفه ای/ ۱۲۱

در دنیای فرقه ها/ ۱۲۶

زندگی کردن در شرایط آزار و شکنجه/ ۱۳۱

خودشیفتگی/ ۱۳۳

• ۶. وقتی چیزی گم میشود/ ۱۴۱

تحولات زندگی/ ۱۴۱

پاسخ به یک خلا معنوی/ ۱۵۰

رویکردی روان شناختی/ ۱۶۰

بخش سوم: انواع تجارب معنوی/ ۱۶۷

● ۷. روان پزشکی مسیحی/ ۱۶۸

مطالعه‌ای در مورد جنبش/ ۱۶۹

«مسیحان و باطن» با هم ملاقات می‌کنند/ ۱۷۱

راپرت: توانایی انطباق/ ۱۷۵

دوایت: جای‌گیری استوار در روان پزشکی مسیحی/ ۱۸۰

اتوخ: نقش حقیقی عیسی مسیح/ ۱۸۴

● ۸. معنویت‌گرایی در هند/ ۱۸۷

مرکز معنوی/ ۱۹۰

معبد شفا بخش: دین و خلسه/ ۱۹۶

تعالی خانواده/ ۱۹۹

ادغام سنت در درمان/ ۲۰۳

● ۹. اسلام لیبرال/ ۲۰۷

۱۰. کشیشی بیمارستان: رویارویی با بیماری و مرگ/ ۲۱۳

بخش چهارم. جنبش های بازیابی معنوی/ ۲۲۵

• تب جایگزین/ ۲۲۶

جنبش ها/ ۲۲۸

تأثیر روان شناختی بر وضعیت سلامت/ ۲۳۰

خزده فرهنگ ها/ ۲۳۲

دوران های معنوی، بدون آسیب اند/ ۲۳۵

مشارکت روان شناختی در یک جنبش احیای معنوی/ ۲۳۷

• ۱۲. الکنی های گمنام (۱/۸)/ ۲۴۱

خاستگاه ها در تجربه معنوی/ ۲۴۴

تجربه ذهنی/ ۲۴۹

ارزیابی مشارکت در ۱/۸/ ۲۵۱

رویارویی ها با اعضا/ ۲۵۵

نگریش‌های مختلف در بین اعضا/۲۵۸

در ارتباط با متخصصان/۲۶۰

بخش پنجم. درمانی متفاوت/۲۶۳

• ۱۳. تجدیدنظر در مواجهه با بیماران روانی/۲۶۴

مشکل/۲۶۴

نهادینه زدایی (بیمارستان زدایی)/۲۷۰

احساس تعلق به جمع/۲۷۳

مسئله اعتقاد/۲۷۷

آیا بیماران علاقه‌مند به دستکاری هستند؟/۲۸۲

برنامه تکامل می‌یابد/۲۸۴

• ۱۴. یک شمن در دالان‌های پزشکی/۲۹۶

بررسی رویکرد ثنی/۳۰۰

رویارویی با شمن/۳۰۲

پیشگفتار

مردی به من می‌گفت از تکنیک مراقبه‌ای استفاده کرد که حدود ۳۰ سال قبل از مرشدی^۱ هندی طی یک «جلسه معرفت»^۲ یاد گرفته بود. او گفت که «این معرفت، نوعی هشیاری به شما می‌دهد به طوری که شما را از نمایش زندگی روزانه رها می‌کند. شما در زندگی هستید اما تحت تأثیر هر آنچه در اطرافتان جریان دارد قرار نمی‌گیرید».

زنی ۲۰ سال پیش از شدت مصرف الکل قادر به ایستادن نبود و علی‌رغم طی یک دوره روان‌درمانی، احساس افسردگی و حفاقت می‌کرد. او به توصیه یکی از دوستانش در یکی از جلسات «انجمن الکی‌های گمنام»^۳ شرکت کرد. او که اکنون مدت‌هاست الکل را ترک کرده است، با خودش آشتی کرده و توضیح می‌دهد که: «من با مذهب رسمی و سازمان‌یافته، مشکلات زیادی دارم، اما حس می‌کنم مذهب، چیز بسیار متفاوتی از اتصال معنوی الکی‌های گمنام (AA) به یک قدرت برتر است». این‌ها دو نمونه از افرادی هستند که با آن‌ها صحبت کرده‌ام و نقش معنویت را در زندگی‌شان گزارش کردند.

۱. گورو، به آموزگاران و راهنمایان دینی در دین‌های هندو، بودیسم، سیکسزم و جنبش‌های دینی دیگر گفته می‌شود. گورو در اصل همان نقشی را در این دین‌ها دارد که مرشد در صوفی‌گری. در دین‌های آسیایی، به گورو به عنوان کانالی برای دریافت فرزاتنگی نگرسته می‌شود. [۱]

2. knowledge session

۳. AA (Alcoholics Anonymous) سازمانی متشکل از معتادان به الکل است که برای قطع مصرف الکل تلاش می‌کنند. اعضای این سازمان این هدف را از طریق خودیاری و کمک سایر الکی‌های در حال بهبودی با برگزاری جلسات منظم و در میان گذاشتن تجربیات خود با یکدیگر دنبال می‌کنند. الکی‌های گمنام برای رعایت گمنامی که از اصول معنوی این انجمن است، خود را با نام کوچک معرفی می‌کنند. دفتر مرکزی این سازمان در نیویورک واقع است و همه گروه‌های این سازمان به طور محلی و مستقل از یکدیگر اداره می‌شوند. [۲]