

معنویت و ذهن سالم
علم، درمان و ضرورت معنای شخصی

www.ketab.ir

مارک گالانتز
ترجمه:
سیده عفت حسینی، حسن روشن



معنویت و ذهن سالم: علم، درمان و ضرورت معنای شخصی

نویسنده: مارک گالانت

ترجمه: سیده عفت حسینی و حسن روشن

انتشارات

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص، ۲۱ × ۱۳/۵ (اس.م.)

موضوع: فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: کتابخانه: ص: ۳۶۸ - ۳۶۲

یادداشت: نمایی.

موضوع: روان درمانی -- جنبه های مذهبی -- Psychology, Religious

موضوع: Religious aspects: Psychotherapy --

موضوع: شفای روحی

موضوع: Spiritual healing

موضوع: معنویت

موضوع: Spirituality

شناسه افزوده: حسینی، سیده عفت، ۱۳۶۳ - مترجم.

شناسه افزوده: روشن، حسن، ۱۳۶۰ - مترجم.

شناسه افزوده: موسسه فرهنگی هنری سبک زندگی آل باسین.

پژوهشگاه سبک زندگی اسلامی

شناسه افزوده: تهیه کننده: پژوهشگاه سبک زندگی اسلامی

شناسه: گالانت، مارک.

Marc Galanter.

عنوان و نام پدیدآور: معنویت و ذهن سالم: علم، درمان و ضرورت

معنای شخصی/مارک گالانت؛ ترجمه: سیده عفت حسینی و حسن روشن

تهیه کننده: پژوهشگاه سبک زندگی اسلامی.

مشخصات نشر: قم: نشر تبیان، ۱۳۸۲.

صفحه آرا و طراح جلد: اکبر موسوی

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم، تابستان ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۶۱-۸

رده بندی کنگره: R۳۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۲۸۲۳

۵۱۲۵/۳

فهرست

پیشگفتار/۱۳

بخش اول: معنویت چیست؟/۲۱

۱. ظهور معنویت/۲۲

منشأ ایده معنویت چه بود؟/۲۶

آغاز یکپارچه سازی مجدد فرهنگی/۲۹

۲. رویکردی روان شناختی/۳۱

معنویت به منزله یک تجربه شخصی پرشور/۳۲

تکوین چشم اندازی روان کاوانه/۳۵

رویکردی ارزش مدار/۳۸

اتخاذ 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

لنگته 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/ ۸۷

ایکای بیش از حد به آزمایشگاه/ ۸۴

ظهور طلب جایگزین/ ۸۷

استعاره ویست پزشکی/ ۹۰

یک رویکرد تاریخی/ ۹۲

روان پزشکی در مسیر تکامل/ ۹۹

تکاملات پیش روی معنویت/ ۱۰۶

حقله به بدن/ ۱۰۶

کنترل اندیشه/ ۱۰۹

تعارض احساسی/ ۱۱۶

گروه‌های متمایل به رشد حرفه‌ای/ ۱۲۱

در دنیای فرقه‌ها/ ۱۲۶

زندگی کردن در شرایط آزار و شکنجه/ ۱۳۱

خودشیفتگی/ ۱۳۳

• ۶. وقتی چیزی گم میشود/ ۱۴۱

تحولات زندگی/ ۱۴۱

پاسخ به یک خلأ معنوی/ ۱۵۰

رویکردی روان‌شناختی/ ۱۶۰

بخش سوم: انواع تجارب معنوی/۱۶۷

• ۷. روان پریشی مسیحی/۱۶۸

مطالعه‌ای در مورد جنبش/۱۶۹

«مسیحیان و ملاقات می‌کنند»/۱۷۱

روایت توانایی انطباق/۱۷۵

دوایت: جای‌گیری استوار در روان پریشی مسیحی/۱۸۰

اتوخ: نقش حقیقی عیسی مسیح/۱۸۴

• ۸. معنویت‌گرایی در هند/۱۸۷

مرکز معنوی/۱۹۰

معبد شفا بخش: دین و خلیفه/۱۹۶

تعالی خانواده/۱۹۹

ادغام سنت در دومان/۲۰۳

• ۹. اسلام لیبرال/۲۰۷

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

بخش چهارم. جنبش‌های بازیابی معنوی/ ۲۲۵

۱۱. طب جایگزین/ ۲۲۶

جنبش‌ها/ ۲۲۸

تأثیر روان‌شناختی بر وضعیت سلامت/ ۲۳۰

خرده‌فرهنگ‌ها/ ۲۳۲

درمان‌های معنوی. بدون اسب اند/ ۲۳۵

مشارکت روان‌شناختی در یک جنبش احیای معنوی/ ۲۳۷

۱۲. الکلی‌های گمنام (۱-۸)/ ۲۴۷

خاستگاه‌ها در تجربه معنوی/ ۲۴۴

تجربه ذهنی/ ۲۴۹

ارزیابی مشارکت در/ ۲۵۱

رویارویی‌ها با اعضا/ ۲۵۵

نگرش های مختلف در بین اعضا/ ۲۵۸

در ارتباط با متخصصان/ ۲۶۰

بخش پنجم. درمانی متفاوت/ ۲۶۳

● ۱۳. تجارب نظری در مورد بیماران روانی/ ۲۶۴

مشکل/ ۲۶۴

نهادینه زدایی (بیمارستان زدایی)/ ۲۷۰

احساس تعلق به جمع/ ۲۷۳

مسئله اعتقاد/ ۲۷۷

آیا بیماران علاقه مند به رستگاری هستند؟/ ۲۸۲

برنامه تکامل می یابد/ ۲۸۴

● ۱۴. یک شمس دردالان های پزشکی/ ۲۹۶

رومپی رویکرد نئی/ ۳۰۰

رویا رویی با شمس/ ۳۰۲

پیشگفتار

مردی به من می‌گفت از تکنیک مراقبه‌ای استفاده کرد که حدود ۳۰ سال قبل از مُرشدی^۱ هندی طی یک «جلسه معرفت»^۲ یاد گرفته بود. او گفت که «این معرفت، نوعی هشجاری 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 حقارت می‌کرد. او به توصیه یکی از دوستانش در یکی از جلسات «انجمن الکلی‌های گمنام»^۳ شرکت کرد. او که اکنون مدت‌هاست الکل را ترک کرده است، با خودش اشتهی کرده و توضیح می‌دهد که «من با مذهب رسمی و سازمان‌یافته، مشکلات زیادی دارم، اما حس می‌کنم مذهب، چیز بسیار متفاوتی از اتصال معنوی الکلی‌های 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. Guru، گورو، به آموزگاران و راهنمایان دینی در دین‌های هندو، بودیسم، سیکسیسم 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 کاتالی برای دریافت فرزاندگی نگریسته می‌شود. [م]

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 الکلی‌های در حال بهبودی با برگزاری جلسات منظم و در میان گذاشتن تجربیات خود با یکدیگر دنبال می‌کنند. الکلی‌های 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. [م]