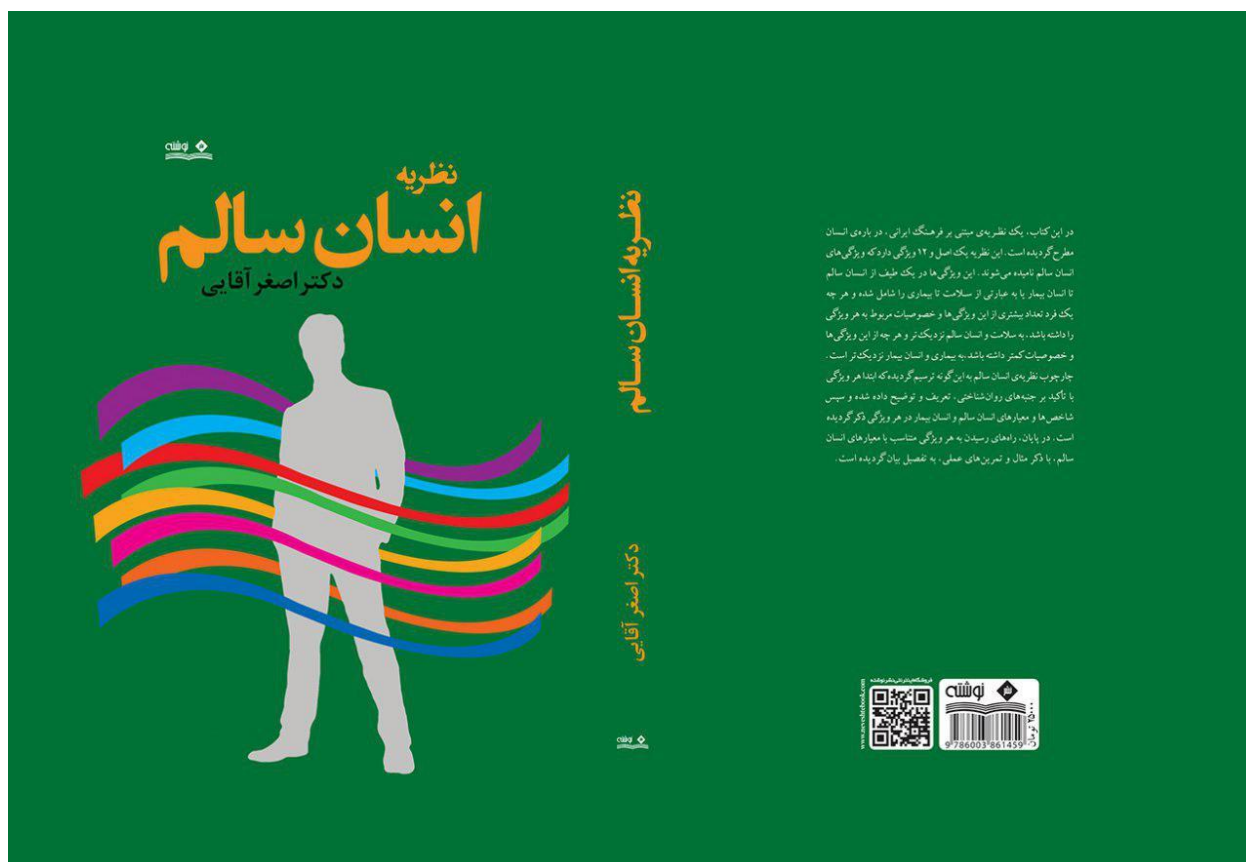




در این کتاب، یک نظریه‌ی مبتنی بر فرهنگ ایرانی، در باره‌ی انسان مطرح گردیده است. این نظریه یک اصل و ۱۲ ویژگی دارد که ویژگی‌های انسان سالم نامیده می‌شوند. این ویژگی‌ها در یک طیف از انسان سالم تا انسان بیمار یا به عبارتی از سلامت تا بیماری را شامل شده و هر چه یک فرد تعداد بیشتری از این ویژگی‌ها و خصوصیات مربوط به هر ویژگی را داشته باشد، به سلامت و انسان سالم نزدیکتر و هر چه از این ویژگی‌ها و خصوصیات کمتر داشته باشد، به بیماری و انسان بیمار نزدیکتر است. چارچوب نظریه‌ی انسان سالم به این گونه ترسیم گردیده که ابتدا هر ویژگی با تأکید بر جنبه‌های روان‌شناختی، تعریف و توضیح داده شده و سپس شاخص‌ها و معیارهای انسان سالم و انسان بیمار در هر ویژگی ذکر گردیده است. در پایان، راه‌های رسیدن به هر ویژگی متناسب با معیارهای انسان سالم، با ذکر مثال و تمرین‌های عملی، به تفصیل بیان گردیده است.

چارچوب نظریه‌ی انسان سالم به این گونه ترسیم گردیده که ابتدا هر ویژگی با تأکید بر جنبه‌های روان‌شناختی، تعریف و توضیح داده شده و سپس شاخص‌ها و معیارهای انسان سالم و انسان بیمار در هر ویژگی ذکر گردیده است. در پایان، راه‌های رسیدن به هر ویژگی متناسب با معیارهای انسان سالم، با ذکر مثال و تمرین‌های عملی، به تفصیل بیان گردیده است.