

۱۴۹۸۲۸۷



گام‌های سلامت روان

مؤلفین

حسین لکزایی

علی منصوری

ندا ذخیره‌داری

سید مصطفی داودی

سرشناسه	لکزایی، حسین، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآور	گام‌های سلامت روان / حسین لکزایی و دیگران
مشخصات نشر	تهران، انتشارات حیدری، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۸۸ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۲-۵۶-۹
فهرست نویسی	فینیا
یادداشت	حسین لکزایی، علی منصوری، ندا ذخیره‌داری، سیدمصطفی داودی
موضوع	بهداشت روانی
موضوع	بهداشت روانی - جنبه‌های قرآنی
رده بندی کنگره	RA۷۹۰ / ج ۸ گ ۲ / ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲



ناشر گنج علوم پزشکی

گام‌های سلامت روان

مولفین: حسین لکزایی، علی منصوری، ندا ذخیره‌داری، سیدمصطفی داودی

مدیر تولید: سیده مریم حیدری

چاپ اول - ۱۳۹۶

بازاپ و محاسبی: طرح و نقش

شماره ۱۴ - نسخه ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۲-۵۶-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و تصدیق مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند، پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز پخش

- دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، روبرو اداره پست، پلاک ۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲ | تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸/۶۶۹۷۶۴۹۹
- فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۲۳ | تلفن: ۶۶۴۷۸۹۲۷
- فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، روبروی نشر جیحون، فروشگاه کتب پزشکی، ۶۶۴۹۹۲۱۴
- فروشگاه ۳: قلهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه | تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵
- فروشگاه ۴: اراک، خیابان دکتر حسابی، فروشگاه نشر حیدری | تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳
- فروشگاه ۵: بجنورد، خیابان ۱۷ شهریور جنوبی، نبش کوچه پرتانی، پلاک ۳۱۳، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۶۳۵۵۸
- فروشگاه ۶: خرم‌آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند - فروشگاه نشر حیدری | تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳
- و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

قیمت: ۱۰۹۰۰۰ ریال

مقدمه

حمد و سپاس

سپاس آفریدگاری را که آغاز همه از اوست و انجام همه بدوست، بلکه خود همه اوست. خداوندی که سخنوران از یادش عاجزند و حسابگران از شمارش نعمت‌های او ناتوان و افکار ژرف‌اندیش، قاصر از درک ذات او. پروردگار: من که در دانش خود جاهلم، چگونه در جهل خویش نادان نباشم! من که در توانگری خود نیازمندم، چگونه نباشم نیازمند، رنداری خود! معبود! پناه می‌برم به تو از نفسی که سیر نشود، از قلبی که خاشع نشود و از دانشی که بهره ندهد، بار خدایا آنچه داریم از توست. شایسته پرستشی، آمرزشت جویم و به سویت پیویم.

بخش اول: مفهوم سلامت

مفهوم سلامت	۱۰
مفهوم بهداشت روانی	۱۱
مفهوم سلامت روانی	۱۱
اصول بهداشت روانی	۱۴
ویژگی های سلامت روان	۱۶
جامعه سلامت روان در جامعه	۱۶
سلامتی از دیدگاه تران	۱۸
مفهوم سلامت در قتل	۱۸
ویژگی های سلامت روان در قتل	۱۹
دیدگاه های مربوط به سلامت روان	۲۵
دیدگاه Maslow	۲۵
دیدگاه Adler	۲۶
دیدگاه Erikson	۲۶
دیدگاه Horney	۲۶
دیدگاه Berne	۲۷
دیدگاه Sullivan	۲۸
دیدگاه Fromm	۲۸
دیدگاه Lorenz	۳۰
دیدگاه Dougall	۳۰
دیدگاه Skinner	۳۱
دیدگاه Freud	۳۱
دیدگاه Jung	۳۲
دیدگاه صفات Murray	۳۲
دیدگاه Allport	۳۳
سبک های جامعه شناختی سلامت روان	۳۵

بخش دوم: حمایت اجتماعی

- ۳۸ مفهوم حمایت اجتماعی
- ۳۸ پیشینه پژوهشی حمایت اجتماعی
- ۳۹ نظریه پردازان حمایت اجتماعی
- ۴۰ شبکه اجتماعی
- ۴۰ انواع حمایت اجتماعی
- ۴۱ انواع مطالعات حمایت اجتماعی
- ۴۱ حمایت اجتماعی و سلامت روانی
- ۴۳ منابع دریافت حمایت اجتماعی
- ۴۴ مدل های حمایت اجتماعی
- ۴۴ مدل تاثیر مستقیم حمایت اجتماعی
- ۴۵ مدل تاثیر غیرمستقیم با واسطه به گیر

بخش سوم: تاب آوری

- ۴۸ مفهوم تاب آوری
- ۵۰ پیشینه پژوهشی تاب آوری
- ۵۱ ویژگی های افراد تاب آور
- ۵۲ عوامل موثر در ظرفیت تاب آوری
- ۵۷ چرخه تاب آوری
- ۵۸ ماهیت تاب آوری
- ۶۰ مدل های تاب آوری
- ۶۰ مدل جبرانی
- ۶۰ مدل عامل محافظتی
- ۶۱ مدل چالش
- ۶۱ تاب آوری و سلامت روانی

بخش چهارم: هوش هیجانی

- ۶۴ مفهوم هوش هیجانی

۶۵	پیشینه پژوهشی هوش هیجانی
۶۶	مدل‌های هوش هیجانی
۶۷	رویکرد توانایی
۶۹	رویکرد ترکیبی
۷۰	ویژگی‌های شخصیتی افراد دارای هوش هیجانی بالا
۷۰	اندازه‌گیری هوش هیجانی
۷۷	هوش هیجانی و بیماری‌های روانی
۷۷	اشکال در شناسایی احساسات
	اشکال در نمایش فایل شدن میان احساسات روانی (ذهنی) و احساسات بدنی حاصل از برانگیختگی هیجانی
۷۷	
۷۷	اشکال در ترسیف احساسات برای دیگران
۷۸	تخیلات محدود
۷۸	ابراز هیجان و پیامدهای آن در ترمو سلامت
۸۰	افزایش هوش هیجانی

مقدمه مؤلف

موضوع «سلامتی»^۱ از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده، عموماً بعد جسمانی آن مد نظر قرار گرفته و کمتر به بعد روانی آن توجه شده است. سازمان بهداشت جهانی ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تأمین سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی افراد جامعه، همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این چهار بعد بر دیگری برتری ندارد. طبق ورودی این سازمان میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه ریزی‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین ترین اولویت به آن ها داده می شود. بدون شک، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد و یکی از مسائل مهم جهان امروز است. همین امر استی افشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از چهار بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مد نظر قرار داد.

سلامتی و رفاه در گسترده ترین معنی آن پدیده‌ای است که مورد علاقه و توجه تمامی انسان ها، گروه‌های اجتماعی و جوامع بشری می باشد. سلامتی در گفتمان‌های متنوعی توصیف و تبیین شده است که این گفتمان‌ها به طور اجتماعی ساخت یافته اند. بر چارهای مفاهیم سلامتی، ذهن و بدن طی مکان‌ها و زمان‌های مختلف، متفاوت بوده اند اما برای تمامی فرهنگ‌ها و جوامع نقش اساسی در تجارب زندگی انسان‌ها بازی کرده اند.

با در نظر گرفتن سلامتی به عنوان مفهومی متأثر از مجموعه پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، مذهبی، و محیطی باید اذعان داشت که در این مفهوم سلامتی دیگر تنها دغدغه دست اندرکاران علوم پزشکی نیست، بلکه تمامی دانشمندان علوم اجتماعی، به ویژه جامعه‌شناسان و روان‌شناسان، به بررسی آن علاقمند می‌گردند. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب تعریف کرده و بر این باورند که سلامت روان، صرفاً نداشتن بیماری‌های روانی نیست، بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربیات زندگی به صورت انعطاف پذیر و معنی دار است.

بعد روانی سلامتی در بسیاری از کشورهای جهان (به ویژه کشورهای جهان سوم)، به دلیل توجه اصلی به سایر اولویت‌های بهداشتی، از جمله بیماری‌های واگیردار عفونی در گذشته و یا بیماری‌های مزمن در عصر حاضر، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده در زمینه شیوع اختلالات روانی در کشورهای مختلف جهان، حاکی از بحرانی بودن وضعیت سلامت روان است.

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به یکی از انواع اختلالات روانی هستند که از این عده ۵۰ میلیون نفر مبتلا به اختلالات شدید روانی، ۲۵۰ میلیون نفر مبتلا به اختلالات خفیف روانی، ۱۲۰ میلیون نفر مبتلا به عقب ماندگی ذهنی، ۵۰ میلیون نفر مبتلا به صرع بوده و ۳۰ میلیون نفر از بیماران مناس رنج می‌برند. نتایج مطالعات انجام شده در ایران نیز نشان می‌دهد که میزان شیوع اختلالات روانی، کمتر از سایر کشورها نیست. به طوری که مطالعات همه گیرشناسی اختلالات روانی انجام شده در ایران، بالاترین معیار شیوع این اختلالات از ۱۱/۹ تا ۳۰/۲ درصد را دارند.

سلامت روان توسط تعاریف و فرهنگ‌های مختلف، به صورت‌های متفاوتی تعریف شده است. **مفهوم سلامت روان شامل احساس خوبی نسبت به بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خود شکوفایی** معنایی‌های "قوه فکری و هیجانی و غیره می‌باشد. البته با در نظر گرفتن تفاوت‌های بین فرهنگ‌ها، ارائه تعریف جامع سلامت روان غیر ممکن می‌نماید. با وجود این، بر سر این امر اتفاق نظر وجود دارد که سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است. به این معنی که صرفاً به لحاظ نداشتن بیماری روحی نمی‌توان سلامت روان را در یک فرد صد در صد تأیید کرد. حتی با این که بسیاری از ما از بیماری خاص روانی قابل تشخیص رنج نمی‌بریم اما واضح است که برخی از ما به لحاظ روانی سالم‌تر از دیگران هستیم آن چه مسلم است حفظ سلامت روان نیز مانند سلامت جسم حائز اهمیت است.

سلامت روان، نقش مهمی در تضمین پویایی و کار آمدی هر جامعه ایفا کرد و یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، محسوب می‌گردد. لذا هدف تمامی جوامع این است که شرایط را فراهم نمایند تا سلامت اعضایشان را حفظ نموده و ارتقا بخشند. از آن جا که افراد هر جامعه‌ای از مهم ترین نیروهای تأثیر گذار بر توسعه ی آن جامعه محسوب می‌گردند و شیوع هر گونه اختلال روانی در بین آنان، می‌تواند به هدر رفتن سرمایه گذاری‌های مادی و معنوی منجر گردد؛ از این رو، شناسایی وضعیت سلامت روان آنان و تجزیه و تحلیل عوامل مرتبط و مؤثر بر آن، می‌تواند در بالندگی این افراد مؤثر واقع گشته و در دراز مدت، آثار مثبت و فواید آن نصیب کل جامعه گردد. بر این اساس، کتاب حاضر تلاش نموده است تا نقش حمایت‌های اجتماعی، تاب آوری و هوش هیجانی را در سلامتی تبیین نماید. امید است به توفیق انشالله.