



خانواده سالم

بسته آموزشی پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه تربیت
کادر متخصص موسوم به خانواده سالم

مدیر پروژه:

حسن غلامی

(سازمان خدمات اجتماعی شهرداری تهران،
اداره پیشگیری از آسیبهای اجتماعی)

سرپرست مؤسسه:

حسین ترابی

(دانشگاه علوم پزشکی تهران،
بیمارستان روزبه)

کارشناسان:

رضا دانشمند

علیرضا کیومرثی

امیر قنبری

علی حسینی

مصطفی رضایی

حسن گجوری

بهاره بیسی

مؤلفین:

حسین قرائتی ستوده

نسیم ابوالقاسمی

مهرنوش ترسی

نسترن رفیعی

راحله حسینی

سارا جعفری



انتشارات راز نهم

۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	: خانواده سالم (بسته آموزشی پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه تربیت کادر متخصص موسوم به خانواده سالم) / سرپرست مولفین حسین قرائتی ستوده؛ مولفین نسیم ابوالقاسمی ... [و دیگران]؛ مدیر پروژه حسن غلامی؛ کارشناسان رضا دانشمند ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۹۸۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین نسیم ابوالقاسمی، مهرنوش نرسی، نسترن رفیعی، راحله حسینی، سارا جعفری.
یادداشت	: کارشناسان رضا دانشمند، علیرضا کیومرثی، امیر قنبری، علی حسینی، مصطفی رضایی، حسن گنجور، بهاره ریسی
موضوع	: اعتیاد -- پیشگیری
موضوع	: Drug addiction -- Prevention
موضوع	: خانواده ها -- بهداشت روانی
موضوع	: Families-- Mental health
موضوع	: معتادان به مواد مخدر -- روابط خانوادگی
موضوع	: Drug addicts -- Family relationships
موضوع	: سوء مصرف دارو -- پیشگیری
موضوع	: Drug abuse -- Prevention
شناسه افزوده	: قرائتی ستوده، حسین، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: ابوالقاسمی، نسیم، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: غلامی، حسن، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: دانشمند، رضا، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ / خ ۲۶ / ۳۶۲
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۳۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۱۷۶۴۸

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده، نبش پلاک ۱۲، واحد ۲	
شماره تماس: ۰۲۱۶۲۰۰۱۸۴۱ - ۰۲۱۶۲۰۰۳۶۹۰	
آدرس الکترونیکی: razanahanbook@mail.com	
آدرس سایت: www.razanahanbook.com	

عنوان کتاب.....	خانواده سالم
مؤلفین.....	حسین قرائتی ستوده،
نسیم ابوالقاسمی، مهرنوش نرسی، نسترن رفیعی، راحله حسینی، سارا جعفری	
صفحه آرا.....	رضا کاوه
ناشر.....	راز نهان
شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۵
قیمت.....	۱۷۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-258-987-3	

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۲		کاربرد بسته
۱۳		بخش اول: خانواده سالم
۱۳		مقدمه
۱۴		انواع خانواده
۱۶		نقش و اهمیت خانواده در زره کوچکی
۱۶		نقش و اهمیت خانواده در زره جوانی
۱۷		اهمیت خانواده = سلامت خانواده
۱۷		اهمیت خانواده در پیشگیری از مصرف مواد
۲۲		منابع
۲۳		بخش دوم: مهارت‌های زندگی
۲۴		مقدمه
۲۶		اهداف برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی
۲۷		توصیف برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۲۸		اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۳۰		منابع
۳۳		فصل اول: مهارت خودآگاهی و معنویت
۳۴		مقدمه
۳۴		مهارت خودآگاهی
۳۵		انواع خودآگاهی
۳۵		خودآگاهی جسمی
۳۵		خودآگاهی روانی
۳۶		خودآگاهی اجتماعی
۳۷		خودآگاهی معنوی
۳۷		اهمیت معنویت در خودآگاهی
۴۵		منابع
۴۷		فصل دوم: مدیریت خشم

۴۸	مقدمه
۴۸	خشم چیست؟ و چه تفاوتی با پرخاشگری دارد؟
۴۹	در چه زمانی خشم مشکل ساز می شود؟
۴۹	امتیازات و عواقب
۵۰	باورهای غیرمنطقی در مورد خشم
۵۱	خشم به عنوان یک واکنش عادی
۵۱	شکستن عادت خشم
۵۲	راههای مختلف ابراز خشم
۵۳	نشانه های خشم
۵۴	برانگیزان های خشم
۵۵	ابراز خشم روش های
۵۸	منابع

فصل سوم: مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

۶۰	مقدمه
۶۰	تکنیکهای حل مسئله
۶۲	مهارت تصمیم گیری
۶۲	انواع تصمیم گیری
۶۲	مدلهای تصمیم گیری
۶۳	عوامل تأثیر گذار بر تصمیم گیری
۶۳	مراحل ارتقاء مهارت تصمیم گیری
۶۶	منابع

فصل چهارم: مدیریت استرس

۶۸	مقدمه
۶۸	استرس چیست؟
۶۸	نشانه های استرس
۶۸	علائم روانی
۶۹	علائم رفتاری
۶۹	مدیریت استرس
۷۱	تغذیه
۷۳	ورزش
۷۷	منابع

فصل پنجم: تاب آوری

۸۰	مقدمه
۸۰	مفهوم شناسی بحران
۸۱	تاب آوری چیست؟
۸۱	تاب آوری را می توان یاد گرفت
۸۲	ویژگیهای افراد تاب آور چیست؟
۸۴	تکنیک های افزایش قدرت تاب آوری
۹۵	منابع

۹۷..... **فصل ششم: مهارت برقراری ارتباط موثر**

۹۸.....	مقدمه
۹۸.....	ضرورت مهارت ارتباط موثر
۹۹.....	ارتباط چیست؟
۹۹.....	اجزای ارتباط کدامند؟
۱۰۰.....	فرستنده
۱۰۰.....	کانال ارتباطی
۱۰۰.....	گیرنده
۱۰۰.....	بازخورد
۱۰۱.....	ما به چند روش با دیگران ارتباط برقرار می‌نماییم
۱۰۱.....	مدل منفعلانه
۱۰۱.....	مدل منفعل - پرخاشگر
۱۰۲.....	ماتریس سبک‌های ارتباطی
۱۰۲.....	انواع ارتباط
۱۰۲.....	مولفه‌های اساسی ارتباط
۱۰۲.....	گوش دادن فعال
۱۰۳.....	خطاهای گوینده
۱۰۳.....	خطاهای شنونده
۱۰۳.....	تکنیک‌های گوش دادن فعال
۱۰۴.....	روش‌های گوش دادن
۱۰۴.....	خصوصیات گوش دادن
۱۰۵.....	توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط کلامی
۱۰۵.....	توصیه‌هایی برای بهبود کیفیت گوش دادن
۱۰۵.....	موانع گوش دادن
۱۰۷.....	چه مواردی مانع ایجاد ارتباط موثر در ما می‌شود؟
۱۰۸.....	مهارت‌های کلیدی روابط بین فردی
۱۱۲.....	منابع

۱۱۳..... **فصل هفتم: مهارت رفتار جرأت‌مندانه**

۱۱۴.....	مقدمه
۱۱۴.....	مفهوم جرأت‌مندی
۱۱۴.....	تعریف رفتار جرأت‌مندانه
۱۱۴.....	مؤلفه‌های رفتار جرأت‌مندانه
۱۱۵.....	حقوق من در روابط بین فردی
۱۱۵.....	جرأت‌مندی چیست؟
۱۱۶.....	سبک‌های ارتباطی
۱۱۶.....	رفتار منفعلانه چیست؟
۱۱۶.....	ویژگی آدم‌های منفعل

۱۱۷.....	زبان بدن افراد منفعل.....
۱۱۷.....	تفکر افراد منفعل.....
۱۱۷.....	هیجانی که افراد منفعل تجربه می کنند.....
۱۱۸.....	تداوم رفتار منفعل.....
۱۱۸.....	رفتار پرخاشگرانه.....
۱۱۸.....	ویژگی افراد پرخاشگر.....
۱۱۹.....	زبان بدن افراد پرخاشگر.....
۱۱۹.....	تفکر افراد پرخاشگر.....
۱۱۹.....	هیجانی که افراد پرخاشگر تجربه می کنند.....
۱۱۹.....	تداوم رفتار پرخاشگرانه.....
۱۲۰.....	رفتار جرأت مندانه.....
۱۲۰.....	ویژگی افراد جرأت مند.....
۱۲۰.....	زبان بدن افراد جرأت مند.....
۱۲۰.....	هیجانی که افراد جرأت مند تجربه می کنند.....
۱۲۱.....	تفکر افراد جرأت مند.....
۱۲۱.....	رفتار جرأت مندانه.....
۱۲۱.....	اهمیت رفتار جرأت مندانه.....
۱۲۲.....	موانع جرأت مندی.....
۱۲۲.....	مثلت جرأت مندی.....
۱۲۲.....	مراحل انجام رفتار جرأت مندانه.....
۱۲۳.....	مهارت نه گفتن.....
۱۲۴.....	روش های نه گفتن.....
۱۲۴.....	مراحل نه گفتن.....
۱۲۵.....	انواع جرأت مندی.....
۱۲۶.....	جرأت مندی با عبارت آغازین "من".....
۱۲۶.....	در چه شرایطی جرأت مندی را به کار ببریم؟.....
۱۳۰.....	منابع.....

بخش سوم: فرزند پروری

۱۳۱.....	پیشگفتار بخش.....
۱۳۳.....	فرزند پروری سازنده.....
۱۳۳.....	ویژگی های آموزشگر مهارت های فرزندپروری سازنده.....
۱۳۴.....	جلسه اول: شناسایی دلایل بدرفتاری کودکان و برقراری رابطه سازنده با آنها.....
۱۳۴.....	مقدمه.....
۱۳۴.....	محتوای نظری و عملی.....
۱۴۰.....	خلاصه محتوای جلسه اول.....
۱۴۱.....	منابع جلسه اول.....
۱۴۲.....	جلسه دوم: کاربرد صحیح روش های تشویقی.....
۱۴۲.....	مقدمه.....
۱۴۲.....	محتوای نظری و عملی جلسه دوم.....

۱۴۷	خلاصه محتوای جلسه دوم
۱۴۹	منابع جلسه دوم
۱۵۰	جلسه سوم: جانشین های تنبیه و کاربرد صحیح روش های تنبیهی
۱۵۰	مقدمه
۱۵۰	محتوای نظری و عملی جلسه سوم
۱۵۶	خلاصه محتوای جلسه سوم
۱۵۷	منابع جلسه سوم
۱۵۸	جلسه چهارم: برنامه فرزندپروری، آموزش مهارت قانون گذاری برای کودکان، به والدین
۱۵۸	مقدمه
۱۵۸	محتوای نظری و عملی جلسه چهارم
۱۶۱	خلاصه محتوای جلسه چهارم
۱۶۲	منابع جلسه چهارم

مقدمه

شاید آن زمان که پدر ما حضرت آدم بر این کره خاکی قدم بر می نهاد تا این اندازه که همنوعان ما که در قرن بیست و یکم از مادر می زایند احساس ابهام و دورافتادگی نداشت. ممکن است سرعت تغییرات در طی دو قرن گذشته یا شاید ذات سرکش انسان که مسلح به علوم جدید شد، و یا هر دلیل دیگری انسان امروزی را بسیار بیش از آنکه پدرانش احساس تنهایی می کردند دچار این سرگشتگی ساخته است. بخش بزرگی از این بیگانگی شامل گسست از تاریخ، از فرهنگ، و از پرورش است. والدین جوان از پدران و مادران خود کمتر فرصت آموختن این جنبه ها را داشته اند و طبیعتاً هم کمتر امکان انتقال آن را به فرزندان خود دارند. این مسئله فقط این نیست. نسل جوانتر ما نیز اصولاً در موقعیتی قرار نگرفته است تا تشنه آموختن این جنبه های زندگی باشد و به همین دلیل، رابط خود را در حصار دنیای مجازی متوقف نموده است.

کتاب حاضر که توسط همکار محترم، باب آقای ستوده تألیف شده است تلاشی است بر اصلاح سرگشتگی های عصر حاضر. نکته مهم در مورد این کتاب آنست که به خلاف رویه کم و بیش رایج در کشور ما، بجای سطحی نگری و عوام اندیشی، سعی کرده تا با استفاده از منابع و متون موجود، موضوع را از منظر علمی و مستند به روش شناسی علم مورد توجه قرار دهد. شاید مهمترین قوت کتاب تمرکز بر اصل خانواده بعنوان محور با گشت از سرگشتگی است. گذشته از این، موضوعات و مهارت هایی که کتاب در مورد آنها بحث کرده و راه های ارتقاء در مورد آنها را برشمرده است نیز از معضلات بسیار حاد جامعه کنونی ما است. باید اذعان کرد که موضوعاتی که در فصول سوم تا هفتم کتاب مورد توجه قرار گرفته اند، مانند بحث در مورد جرأت مندی از جمله موضوعاتی است که از یکسو جامعه فرهیخته فعلی ما در مواجهه با آن دچار ضعف جدی است و از سوی دیگر برخی افراد، به اشتباه آن را با مباحث مطروحه در فصول دوم و سوم یعنی مدیریت خشونت حل مسئله جایجا فهمیده اند و همان شده است که در جامعه می بینیم. پس شاید بتوان گفت که کتاب حاضر بر ریشه های این رفاه اجتماعی امروز ما متمرکز است، و آنطور که از هدف کتاب بر می آید، اگر بتواند مورد توجه معلمین، مدرسین، و متخصصان، که نقش واسطه در انتقال این معلومات را به جامعه بر عهده دارند، واقع شود در ارتقاء فرهنگ و جامعه نقش با ارزشی خواهد داشت. از خداوند متعال توفیق مؤلف محترم را خواستارم.

دکتر عمران محمد رزاقی