

۱۳۰۹۹۸۹

بهداشت روانی خانواده

برگرفته از دیدگاه‌های روان‌شناسی و اسلام
(با رویکرد فرهنگ ایرانی)

مؤلفین

دکتر مهرنگیز شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا (س)

طاهره سادات رضایی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی از دانشگاه الزهرا (س)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

میراثنامه	شعاع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت روانی خانواده برگرفته از دیدگاه های روان شناسی و اسلام (با رویکرد فرهنگ ایرانی) مؤلفین: مهرانگیز شعاع کاظمی، طاهره السادات رضایی.
موضوعات گستر	نظریات روانی نور، ۱۳۱۲.
موضوعات تخصصی	۲۰۰ ص ۲۱۴، ۳۱۳-۳۱۴ م
شابک	978-600-3090-133-7
وضعیت فهرست نویسی	فیب
موضوع	خانواده - بهداشت روانی - خانواده ها - جنبه های مذهبی - اسلام
موضوع	روانشناسی - اسلام
شناسه ملی	رضایی، طاهره سادات، ۱۳۴۸ -
ردیف چاپ کتاب	۴ ۱۳۱۲ RC ۲۳۵ ۹ - ۷
ردیف نشر دیجیتال	۶۱۶۰۹
شماره ثبت کتاب	۳۲۱۶۳۳۵



بهداشت روانی خانواده

برگرفته از دیدگاه های روان شناسی و اسلام (با رویکرد فرهنگ ایرانی)

تألیف: دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی - طاهره السادات رضایی

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صحافی: نشاد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۳۳-۷

▪ نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ - شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کفیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	فصل اول: ازدواج و سلامت روان
۱۵	فصل دوم: سرزندگی و نشاط در خانواده
۳۷	فصل سوم: بخشش
۵۹	فصل چهارم: خانواده و مرزهای آن
۷۹	فصل پنجم: ارتباط مؤثر در خانواده
۹۷	فصل ششم: خانواده و صلای ارحام
۱۲۹	فصل هفتم: خانواده و معنویت
۱۴۹	فصل هشتم: تربیت دینی
۱۶۹	فصل نهم: سبک زندگی و سلامت روان
۱۸۹	فهرست منابع

مقدمه

بهداشت روان واژه‌ایی است که در بسیاری از موارد بیماری و اختلال را به اذهان نزدیک می‌سازد ولی در واقع معنای صوری و واقعی آن همان سلامت جسم و روان در ابعاد فردی و اجتماعی است. با این وصف انسان سالم و خانواده متعادل، کسی است که بتواند بین انتظارات و توان خود، تعادل پایدار و پویایی برقرار نماید. امروزه در رشته‌های تخصصی گوناگون بهداشت روانی، مفهوم کنار آمدن به منزله معیار بهداشت روانی مثبت و سالم در نظر گرفته شده است که بر این اساس مولفه‌های زیر از عناصر بهداشت روان می‌باشند و چنانچه در هریک از اعضای خانواده نمایان شود آن خانواده دارای بهداشت روان می‌باشد:- نگرش مثبت به خود و خانواده - میزان رشد و نمو یا خود شکوفایی و تکامل اعضای خانواده - عملکرد یکپارچه روانی در سطوح مختلف - خودمختاری یا استقلال شخصی اعضا - درک صحیح از واقعیت و تسلط بر محیط و خود را قربانی محیط نشناختن، تعامل با دیگران، دسترسی به منابع موجود، گذر از مراحل مختلف رشد به طور موفقیت آمیز، بروز مناسب هیجانات که افراد خانواده بتوانند هیجانات خود را شناسایی کنند و آن احساسات را به طور مناسب بروز دهند، در غیر اینصورت، بهداشت روانی خود و دیگران را در معرض آسیب قرار خواهند داد. لذا کتاب حاضر با این نگاه در ۹ فصل تحت عناوینی همچون ازدواج، نشاط و سرزندگی، بخشش، زیر منظومه‌های خانواده، ارتباط موثر، صله رحم، معنویت، تربیت دینی و به رشته تحریر در آمده است تا عملکرد خانواده‌ی دارای بهداشت روانی را به خوبی نمایان سازد و اینکه نشان دهد سلامت در بعد اجتماعی نیز همانند شکل انفرادی قابلیت بروز

دارد. کتاب مذکور از عناوین و موضوعات درسی رشته مطالعات خانواده در مقطع کارشناسی می باشد ولی در عین حال قدرت کاربرد در مقاطع بالاتر و سایر رشته های دانشگاهی (روانشناسی، مشاوره، علوم تربیتی و ...) را نیز داراست چون تلاش شد تا دیدگاهی تقریباً یکپارچه نسبت به بهداشت و سلامت خانواده ارائه دهد. در پایان از تلاش، پشتکار و همکاری سرکار خانم طاهره هاداد رضایی کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی در امر تدوین کتاب نهایت سپاس و تشکر را دارم و توفیقات روزافزون ایشان را از خداوند سبحان خواستارم.

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی. پاییز ۹۳