

بهداشت روانی خانواده

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

مولفین

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا (س)

طاهره سادات رضایی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی از دانشگاه الزهرا (س)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: شعاع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت روانی خانواده: برگرفته از دیدگاه های روان شناسی و اسلام (با رویکرد فرهنگ ایرانی) مولفین شعاع کاظمی، طاهره سادات رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص: ۱۴×۲۱×۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۳۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خانواده‌ها -- بهداشت روانی/خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: زناشویی (اسلام)
شناسه افزوده	: رضایی، طاهره سادات، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳RC۴۵۵/۴ ب۹ش/۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۱۴۳۳۵



بهداشت روانی خانواده

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

تالیف: دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی - طاهره سادات رضایی

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ دوم: ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۳۳-۷

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

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

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

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

خداوندا سینه ای سالم از حسادت روزی من گردان تانست به هیچ یک از مخلوقات تو به خاطر هیچ برتری که تو به آنان داده ای حسادت نورزم تا این که هیچ نعمت دینی یا دنیایی یا سلامتی یا تقوی یا گشودگی یا راحتی که به هر یک از بندگانت داده ای نبینم مگر آن که بهتر از آن را برای خودم بوسیله تو از تو آرزو کنم.

دعای بیست و دوم صحیفه سجادیه

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 منظره‌ها ی خانواده، ارتباط موثر، صلح 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 می‌باشد ولی در عین حال قدرت کاربرد در مقاطع بالاتر و سایر رشته‌های 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 سادات 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