

۲۱۶۲۲ ۶۸

خانواده موفق؛ بایدها و نبایدها

(راهنمای جامع جهت والدین و زوجین)

www.ketab.ir

سرشناسه	: بقائی، مهدی، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: خانواده موفق؛ بایدها و نبایدها: (راهنمای جامع جهت والدین و زوجین) / نویسندگان مهدی بقائی، زهرا نجفی.
مشخصات نشر	: تهران: سروش برتر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ص.
شابک	: 978-622-629191-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۷۹ - ۱۸۶.
عنوان دیگر	: راهنمای جامع جهت والدین و زوجین.
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: شیوه زندگی
موضوع	: Lifestyles
موضوع	: خانواده‌ها
موضوع	: Families
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
شناسه افزوده	: نجفی، زهرا، ۱۳۸۰
رده بندی کنگره	: ۲۰۳۷HQ
رده بندی دیویی	: ۷۱۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۹۸۸۹۶
وضعیت رکورد	: فیپا

نویسندگان: مهدی بقائی ۱۳۶۰ زهرا نجفی ۱۳۸۰

ناشر: سروش برتر ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ اول: انتشارات سروش برتر ۱۳۹۹

شماره پخش: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۱۳..... پیش گفتار

فصل اول سلامت روان در خانواده

- ۱۸..... تعریف سلامت روانی جسمانی
- ۱۹..... «پیشگیری»
- ۲۰..... عوامل موثر بر سلامت روان
- ۲۱..... تاثیر ازدواج بر سلامت روان
- ۲۲..... برای بررسی بهداشت روانی در ازدواج چه اقداماتی لازم است؟
- ۲۴..... نقش دین در سلامت روان
- ۲۷..... لیست محور های مورد لزوم در هم خانی برای ازدواج
- ۲۸..... ده اشتباه در فرایند آشنایی و خواستگاری
- ۳۲..... «رویا ها و واقعیتها»
- ۳۳..... چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند؟
- ۳۳..... ازدواج فامیلی
- ۳۳..... سن ازدواج
- ۳۴..... ملاک و معیار های ازدواج موفق
- ۳۴..... آیا عشق برای ازدواج کافی است؟
- ۳۵..... علائم هشدار دهنده در ازدواج
- ۳۵..... پیشنهاد یک مدل نسبتا مطمئن درباره خواستگاری
- ۳۶..... ازدواج موفق و زندگی سالم
- ۳۸..... خصوصیات عشق اصیل
- ۳۸..... «خصوصیات افراد دارای عشق اصیل»
- ۳۸..... سه مولفه عشق از دید دکتر اشترنبرگ:

فصل دوم خانواده و انواع آن

۴۱	تعریف خانواده و انواع آن:
۴۲	اهمیت روان شناختی خانواده:
۴۲	مطالعات مربوط به خانواده:
۴۲	مشکلات مربوط به مطالعات خانواده:
۴۳	انواع خانواده ها: سبک فرزند پروری:
۴۴	الف - خانواده خشک و سخت گیر:
۴۵	ب (خانواده سهل گیر و آسان گیر:
۴۷	ج (خانواده گسسته یا خانواده پریشان:
۴۹	د (خانواده اعتدال گر(دموکرات) که به خانواده منطقی نیز مشهور است:
۵۲	می توان ویژگیهای مهم خانواده های پریشان و خانواده سالم را چنین خلاصه کرد:
۵۳	خانواده اصلی و نقش آن در خانواده:
۵۳	ابعاد سلامت خانواده اصلی:
۵۵	استقلال و خودمختاری:
۵۶	نظریه ها و مدل‌های روانشناختی در مورد خانواده اصلی:
۵۶	مدل بوئن:
۵۷	تاثیر خانواده اصلی بر روابط زوجین:
۵۸	نظریه بین نسلی بوئن:
۵۹	کنش های خانواده از نظر فلک:
۶۰	الگوی کارکرد خانواده مک مستر:
۶۲	مهارت های دیگر زندگی در بعد سلامت روان:

فصل سوم نقش فرزند بر سلامت روان والدین

۶۷	نقش فرزند در تحکیم خانواده:
۶۷	اهمیت فرزند(فواید و برکات فرزندآوری):
۶۷	۱-اندیشه فرزندآوری و سلامت روانی خانواده:
۶۷	۲-کسب آمادگی برای ایفای نقش پدر و مادری:
۶۷	۳-باعث شادی و لذت والدین:
۶۸	۴-عامل حرمت خود و ارزشمندی والدین:
۶۹	۵-حس مفید بودن:
۶۹	۶-باعث پیوند اجتماعی:
۷۰	۷-زمینه ساز رشد توان مندی های والدین:

- ۷۱-۸-عامل نشاط والدین.....
- ۷۲-۹-توسعه اقتصادی و برکت در خانواده.....
- ۷۳-۹-امید به آینده.....
- ۷۳-۱۰-احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن.....
- ۷۳-۱۱-فرزندان آمار طلاق را کاهش می دهند.....

فصل چهارم روش های موثر عشق ورزی به همسر و کودک

- ۷۷-پس از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟.....
- ۷۸-مخزن عشق.....
- ۷۹-زبان اول عشق: کلام تاکید آمیز.....
- ۸۰-الف)کلمات تشویق کننده.....
- ۸۱-ب)کلمات محبت آمیز و لحن صحبت.....
- ۸۲-پ)کلمات فروتنانه.....
- ۸۲-اگر زبان عشق همسران کلمات تاکید آمیز است:.....
- ۸۳-زبان دوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر.....
- ۸۳-الف)توجه کامل.....
- ۸۳-ب)گفتگو متمرکز.....
- ۸۴-پ)یادگیری حرف زدن.....
- ۸۴-ت)فعالیت های سازنده مشترک.....
- ۸۵-اگر زبان عشق همسران وقت گذاشتن برای یکدیگر است:.....
- ۸۵-زبان سوم عشق: دریافت هدایا.....
- ۸۶-اگر زبان عشق همسران دریافت هدایا است:.....
- ۸۶-زبان چهارم عشق: خدمت به یکدیگر.....
- ۸۸-زبان پنجم عشق: تماس فیزیکی.....
- ۸۹-اگر زبان اصلی عشق همسران تماس فیزیکی است:.....
- ۸۹-چگونه زبان عشق خود را تشخیص دهیم؟.....
- ۹۰-چگونه زبان اصلی عشق همسر را کشف کنم؟.....
- ۹۰-روش های عشق ورزیدن به کودکان.....
- ۹۰-مقدمه.....
- ۹۲-صحبت به زبان عشق کودک تان.....
- ۹۲-هشدار اول:.....
- ۹۳-هشدار دوم:.....
- ۹۳-زبان اول عشق: تماس فیزیکی.....

- ۹۴..... کلام تاییدآمیز.....
- ۹۷..... زمان سوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر.....
- ۹۸..... زمان چهارم عشق: دریافت هدایا.....
- ۹۹..... یک هشدار برای خرید اسباب بازی به عنوان هدیه.....
- ۱۰۰..... هدیه دادن نامناسب.....
- ۱۰۰..... چند راهنمایی برای درست هدیه دادن.....
- ۱۰۱..... زمان پنجم عشق: خدمت کردن به یکدیگر.....
- ۱۰۲..... مطابق سن کودکان به آنها خدمت کنید.....
- ۱۰۳..... کشف زبان اصلی فرزندان.....

فصل پنجم مهارت های زندگی در خانواده

- ۱۰۷..... مقدمه ای بر مهارت های زندگی.....
- ۱۰۷..... مهارت های زندگی چیست؟.....
- ۱۰۸..... فواید و کاربرد های مهارت های زندگی.....
- ۱۰۹..... ۱- مهارت خودآگاهی.....
- ۱۰۹..... خودآگاهی و تصمیم گیری از نگاه نهج البلاغه.....
- ۱۱۰..... ۲) مهارت همدلی.....
- ۱۱۰..... تعریف همدلی.....
- ۱۱۰..... زمینه های بروز رفتار همدلانه.....
- ۱۱۱..... راه های تقویت همدلی.....
- ۱۱۲..... ۳) مهارت روابط بین فردی.....
- ۱۱۲..... عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی.....
- ۱۱۳..... توصیه هایی برای تقویت روابط بین فردی.....
- ۱۱۴..... ۴) مهارت ارتباط موثر.....
- ۱۱۴..... هفت عامل برای برقراری ارتباط موثر با دیگران.....
- ۱۱۷..... ۵) مهارت مقابله با استرس.....
- ۱۱۷..... راه های مقابله با استرس.....
- ۱۱۷..... الف- مقابله های هیجانی:.....
- ۱۱۸..... ب- مقابله های مسئله مدار:.....
- ۱۱۸..... مقایسه مقابله های مسئله مدار سالم و ناسالم.....
- ۱۱۸..... مقایسه مقابله های هیجانی سالم و ناسالم.....
- ۱۱۹..... ویژگی های افراد مقاوم در برابر استرس.....
- ۱۲۰..... راه هایی برای کاهش نشانه های استرس.....

- ۱۲۰..... ۶) مهارت مدیریت بر هیجان
- ۱۲۰..... هیجان چیست؟
- ۱۲۰..... مدیریت هیجانی
- ۱۲۱..... چگونه مهارت مدیریت هیجان را افزایش دهیم؟
- ۱۲۱..... ۷) مهارت حل مسئله
- ۱۲۲..... روش حل مساله
- ۱۲۳..... ۸) مهارت تصمیم گیری
- ۱۲۳..... مراحل اصلی در تصمیم گیری
- ۱۲۵..... ۹) مهارت تفکر خلاق
- ۱۲۵..... ویژگی های افراد دارای تفکر خلاق
- ۱۲۶..... چگونه تفکر خلاق را در خود و دیگران پرورش دهیم؟
- ۱۲۷..... ۱۰) مهارت تفکر نقادانه
- ۱۲۷..... اصول تفکر نقادانه
- ۱۲۸..... ویژگی های افرادی که دارای تفکر نقادانه هستند :
- ۱۲۸..... راهکارهای پرورش تفکر نقادانه
- ۱۳۰..... پنج مورد از بزرگترین اشتباهاتی که زن ها در رابطه با مرد ها مرتکب میشوند.
- ۱۳۰..... ۱- زن ها همانند مادر ها رفتار کرده و با مرد ها مثل بچه ها برخورد می کنند.
- ۱۳۱..... چگونه ایفای نقش مادر برای همسر می تواند روابط شما را برهم بزند.
- اشتباه دوم: زن ها از خودگذشتی بسیاری از خود نشان داده، از خواسته های خود در زندگی می گذرند و خود را نسبت به مرد ها در درجه دوم اهمیت قرار می دهند.
- ۱۳۱..... چرا زن ها خود را در روابط شان قربانی میکنند.
- ۱۳۱..... راه حل: چگونه از قربانی کردن خود در روابط تان دست بکشید.
- ۱۳۲..... اشتباه سوم: زن ها امتیاز و شایستگی خود را پنهان می کنند.
- ۱۳۲..... راه حل: چگونه شایستگی خود را پنهان نکنیم.
- ۱۳۳..... اشتباه چهارم: زن ها از توانایی خود نسبت به مرد ها چشم پوشی می کنند.
- ۱۳۳..... چگونه ما به عنوان زن، وقار و ارزش خودمان را حفظ نمیکیم.
- اشتباه پنجم: خانم ها همانند دختر بچه ها رفتار می کنند تا به آنچه که از مرد ها می خواهند دست یابند.
- ۱۳۳..... چگونه این کار را انجام می دهید؟
- ۱۳۵..... ده عادت رفتاری مردان که همسرشان را دیوانه میکند.
- ۱۳۵..... جملاتی که خانم ها دوست دارند آنها را بشنوند.
- ۱۳۷..... جملاتی که آقایون دوست دارند آنها را بشنوند.
- ۱۳۸..... صحبت هایی که خانم ها از شنیدن آن متضرر هستند.

۱۳۸	صحبت هایی که آقایون از شنیدن آن متنفر هستند:
۱۳۹	سرد کننده های جنسی (باربارا آنجلس)
۱۴۱	راهکار های ارتباط موثر با همسر
۱۴۲	عوامل مدخوش کننده ارتباط با همسر
۱۴۳	مهارت های زندگی در استحکام بنیان خانواده
۱۴۳	تامین خواسته ها:
۱۴۴	ارتباط موثر و مناسب:
۱۴۵	همدلی کردن
۱۴۶	رعایت ادب و احترام
۱۴۶	مثبت نگری
۱۴۷	وسعت نظر داشتن
۱۴۷	سرزندگی

فصل ششم سبک زندگی

۱۵۱	سبک زندگی چیست؟
۱۵۱	نقش انواع سبک زندگی در سلامتی و پیشگیری از بیماری ها
۱۵۲	سلامت جسمانی
۱۵۲	۱. تغذیه مناسب داشته باشید
۱۵۳	۲. خواب و استراحت کافی:
۱۵۳	۳. ورزش و فعالیت بدنی
۱۵۵	۴. از اعتیاد به هر چیزی پرهیز کنید:
۱۵۵	۵. داشتن رابطه جنسی کنترل شده با همسر:
۱۵۶	هفت عادت بسیار کوچک از انواع سبک زندگی سالم که به ما آرامش می بخشد.

فصل هفتم خانواده و ازدواج از دیدگاه اسلام

۱۶۳	اهمیت خانواده از دیدگاه اسلام
۱۶۳	کارکرد تربیتی خانواده از دیدگاه اسلام
۱۶۴	کارکرد اجتماعی-اقتصادی خانواده از دیدگاه اسلام
۱۶۵	عوامل استحکام خانواده از دیدگاه اسلام
۱۶۸	ازدواج نیکو
۱۷۳	معیارهای انتخاب همسر از دیدگاه اسلام
۱۷۹	منابع

پیش‌گفتار

خانواده یکی از ارجمندترین، نهادهای انسانی است که از همان بدو پیدایش، همراه با تغییرات ابعاد مختلف زندگی بشر، دگرگونی یافته است. خانواده شالوده حیات اجتماعی محسوب می‌گردد و گذشته از وظیفه فرزندآوری و پرورش کودک که موجب استمرار و بقای نوع بشر می‌گردد، وظایف متعدد دیگری از قبیل: فعالیتهای اقتصادی، آموزش و پرورش و اجتماعی، را نیز بر عهده دارد. خانواده واسطه ایست که قبل از ارتباط مستقیم فرد با گروه‌ها و مؤسسات اجتماعی نقش مهمی در انتقال ارزشها، هنجارها و میراث فرهنگی جامعه بر عهده دارد. جنبه‌های ژرف و نهان شخصیت انسان، ناشی از آموزش و پرورش در دوران کودکی است و از آنجا که نخستین سالهای زندگی انسان، در محیط خانواده می‌گذرد و در این دوران پایه‌ی شخصیت او گذاشته می‌شود، میتوان به اهمیت خانواده و تأثیری که در پرورش فرد و قوای روحی و اخلاقی او دارد، پی برد. در همین رابطه دانشمندان معتقدند که ارزش‌ها و نوع تربیت که در دوران کودکی بوسیله خانواده بر فرد آموزش داده می‌شود، در پیش‌داوریهایی بعدی کودک اهمیت زیادی داشته و اثر آن در تمام عمر باقی می‌ماند. روان‌شناسان نیز بر این باورند پدر و مادر الگوهای اصلی برای فرزندان به شمار می‌روند، لذا پدر و مادر ی که رفتارهای سالم و مثبت در خانواده دارند فرزندان سالم و مثبتی نیز تربیت نموده و به جامعه تحویل خواهند داد، جامعه‌شناسان نیز معتقدند که خانواده سهم بسیار مهم و ارزنده‌ای در نگرش انسان نسبت به زندگانی اجتماعی، ایفا می‌کنند. پدر و مادر اولین کسانی هستند که ما را با جهان بیرونی آشنا میکنند و رفتارهای اولیه، چگونگی ارتباط با دیگران، نوع نگرش به زندگی را به ما می‌آموزند، پدر و مادران موفق عشق و محبت، رابطه سالم،

اعتماد به نفس، نگرش مثبت به زندگی را در وجود و روح فرزندان نشان نهادینه میکنند و بالعکس پدر و مادرائی که شیوه ناصحیح تربیت را در پیش میگیرند - که اکثریت اوقات البته ناآگاهانه است - فرزندانی را میپرورانند که روح شان آسیب دیده است و در جامعه رفتارهای سالم و مثبتی را ندارند و چه بسا دچار مشکلات عدیده در ابعاد مختلف زندگی نیز میگردند .

ما در این کتاب سعی کردیم به موضوعات اصلی خانواده اعم از سبک های زندگی ، انواع شیوه های فرزندپروری ، مقوله ی مهم ازدواج و به طور کلی جایگاه مهم خانواده و نقش آن در سلامت روان جامعه پردازیم، امید آن است که خوانندگان محترم پس از مطالعه کتاب به نقش محوریت خانواده در بهداشت روانی پی ببرند و از لحاظ تربیتی شیوه مناسبی را جهت سبک فرزند پروری برای خود برگزینند.

نویسندگان

آبان ۹۹