

سرشناسه:	کوثری، پدالته، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور:	بهداشت روانی خانواده / نویسنده پدالته کوثری؛ تهیه کننده پژوهشکده تحقیقات اسلامی؛ ویرایش قدرت‌الله فرقانی.
مشخصات نشر:	قم: زمزم هدایت، ۱۳۶۰.
مشخصات ظاهری:	۱۲۸ ص.
شابک:	۲۶۰۰۰ ریال: ۷-۱۲۸-۲۴۶-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیب
موضوع:	خانواده -- بهداشت روانی
موضوع:	ارتباط در خانواده
موضوع:	خانواده -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع:	روان‌درمانی خانواده
شناسه افزوده:	فرقانی، قدرت‌الله، ۱۳۴۱، ویراستار
شناسه افزوده:	پژوهشکده تحقیقات اسلامی
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۰ ک ۹۲ خ / ۴ / ۴۵۵ RC
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹
شماره کتابشناسی ملی:	۲۶۲۹۱۱۰

بهداشت روانی خانواده

پژوهشکده تحقیقات اسلامی

www.ketab.ir



بهداشت روانی خانواده

نویسنده: پدالله کوثری • تهیه کننده: پژوهشگرده
تحقیقات اسلامی • ویرایش: قدرت الله فرقانی
• صفحه آرا: علی نصیرمحمدی • چاپ: سپهر
• نوبت چاپ: اول • تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۰
• شمارگان: ۲۰۰۰ • قیمت: ۲۶۰۰ تومان
شابک: ۷ - ۱۲۸ - ۲۴۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قم، خ شهید فاطمی (دور شهر)، نبش فاطمی ۳، پلاک ۸۱
تلفکس: ۷۳۵-۷۷۳-۰۲۵۱، همراه: ۰۹۱۴ ۲۵۳ ۲۸ ۸۷

صندوق پستی: ۶۴۱-۳۷۱۸۵ E.mail: tooba@ofogh.net

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 فصل اول: اهمیت و تعریف بهداشت روانی
۱۴	 تعریف بهداشت روانی
۱۶	 خدمات بهداشت روانی
۱۶	 ۱. پیشگیری:
۱۶	 ۲. ارتقا:
۱۹	 فصل دوم: فشارهای روانی و روش‌های مقابله
۱۹	 نگاهی به آمار
۲۰	 دامنه زیان بخشی بیماری‌های روانی
۲۱	 فشار روانی، بیماری قرن
۲۲	 عوامل موثر بر فشار روانی
۲۲	 شیوه‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب
۲۴	 روش‌های شناختی مقابله با فشارهای روانی
۲۶	 روش‌های رفتاری مقابله با فشارهای روانی
۲۸	 روش‌های معنوی - عاطفی مقابله با فشارهای روانی

۳۱	فصل سوم: اصول بهداشت روانی
۳۲	اصل اول: شناسایی و تامین نیازهای اساسی (زیستی، روانی)
۳۲	اصل دوم: خودیابی و خودشناسی
۳۲	اصل سوم: تکریم و پذیرش مثبت
۳۳	اصل چهارم: هدف‌مندی
۳۳	اصل پنجم: اصل علت و معلول
۳۳	اصل ششم: رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست
۳۳	اصل هفتم: اصل اعتماد بنفس
۳۴	اصل هشتم: مسئله مداری
۳۴	اصل نهم: ارتباطات سالم
۳۵	اصل دهم: اعتقاد و التزام به دین
۳۷	فصل چهارم: آسیب شناسی خانواده
۳۷	خانواده‌های آسیب‌زا
۳۷	الف. خانواده گسیخته
۳۸	ب. خانواده متزلزل
۳۹	خانواده ناسالم
۳۹	ویژگی‌های خانواده‌های ناسالم
۴۰	مهم‌ترین آسیب‌های خانواده
۴۰	۱. اعتیاد
۴۲	۲. اشتغال زنان
۴۲	۳. معاشرت‌های بی حساب
۴۳	۴. بدر رفتاری با کودکان در محیط خانواده
۴۳	۵. طلاق
۴۴	عوامل مؤثر در گسست خانواده
۴۴	راهکارهای مقابله با آسیب‌های درون خانواده
۴۶	مقابله با تنش‌های ناشی از روابط زناشویی
۴۹	فصل پنجم: تفاهم و درک متقابل زن و شوهر
۵۰	تفاهم در پرتو روابط انسانی سالم

۵۲	مبانی تفاهم بین همسران
۵۲	۱. توجه به حقوق متقابل
۵۲	۲. توجه به خواسته‌ها و نیازها
۵۲	۳. همسویی در بینش‌ها و باورها
۵۳	۴. هماهنگی فرهنگی و اجتماعی
۵۳	۵. رضامندی زناشویی
۵۴	پیامدهای فقدان تفاهم
۵۴	۱. تعارض در فرزندان
۵۴	۲. بروز دل‌سردی
۵۴	۳. ناکامی و پرخاش‌گری
۵۵	۴. ایجاد افسردگی
۵۵	بایسته‌های ارتباطی میان همسران
۵۷	فصل ششم: تفاهم و درک متقابل والدین و فرزندان
۵۷	فرزند؛ امانت خداوند
۵۸	والدین و تربیت فرزند
۵۹	اهمیت تفاهم والدین در امر فرزندان
۶۰	انواع خانواده‌ها و فرزندان
۶۰	۱. خانواده سهل‌گیر و بی‌توجه
۶۱	۲. خانواده سختگیر و مستبد
۶۱	۳. خانواده منطقی و مقتدر
۶۲	مبانی روان‌شناختی تغییر و اصلاح رفتار در فرزندان
۶۳	۱. همدلی
۶۳	۲. ابراز عاطفه مثبت
۶۴	۳. پذیرش مثبت غیرمشروط
۶۵	فصل هفتم: تعادل در محورهای اساسی اداره خانواده
۶۶	اعتدال در نگرش دینی
۶۷	اعتدال، اصلی فراگیر
۶۷	ویژگی‌های انسان متعادل

خانواده متعادل	۶۷
تعادل در معیشت	۶۹
تعادل در عبادت	۷۰
تعادل در تربیت	۷۱

فصل هشتم: جلوگیری از سرایت مشکلات به درون خانواده ۷۳

از کشش تا تنش	۷۳
عفاف، نگاهبان حریم خانواده	۷۴
خانه پر جاذبه، مانع نفوذ مشکلات	۷۵
عوامل پیشگیری کننده از بروز مشکلات	۷۵
اشتغال زن و مشکلات	۷۶
نکات کاربردی در پیشگیری از مشکلات	۷۷

فصل نهم: خانواده و آسیب شناسی روابط خویشاوندان ۷۹

خانواده و روابط خویشاوندی	۷۹
آسیب شناسی روابط خویشاوندی	۸۰
تنظیم رابطه صحیح بین دو خانواده	۸۱

فصل دهم: تأمین نیازهای انسانی افراد خانواده ۸۵

چیستی و اهمیت نیاز	۸۵
طبقه بندی نیازهای انسان	۸۶
الف. نیازهای طبیعی و غیر طبیعی	۸۶
ب. نیازهای اولیه و ثانویه	۸۶
ج. نیازهای مادی و معنوی	۸۷
خانواده و تأمین نیازها	۸۷
نیاز جنسی و خانواده	۸۸
نیازهای روانی و خانواده	۸۹
نیاز به شکوفایی و خانواده	۹۰

فصل یازدهم: فرزندان و اوقات فراغت ۹۳

تعریف اوقات فراغت	۹۳
-------------------------	----

۹۳	اهمیت و ضرورت اوقات فراغت
۹۴	کارکردهای بهداشت روانی اوقات فراغت
۹۵	۱. رفع خستگی و ایجاد نشاط
۹۵	۲. شکوفایی خلاقیت
۹۶	۳. رشد شخصیت
۹۶	۴. تأمین سلامت
۹۹	فصل دوازدهم: تفریحات سالم و سلامت روان
۹۹	تفریح در زندگی
۱۰۰	انواع تفریحات سالم
۱۰۰	الف. ورزش
۱۰۲	ب. سفر و گردش
۱۰۲	ج. در کنار خانواده به سر بردن
۱۰۳	د. تفریحات معنوی
۱۰۵	فصل سیزدهم: ویژگی‌های فرزندان سازگار و ناسازگار
۱۰۵	طبقه‌بندی دشواری‌های رفتاری فرزندان
۱۰۶	عوامل موثر در ناسازگاری
۱۰۷	توصیه‌ها
۱۰۷	شناخت الگوی تربیت صحیح
۱۰۷	پرهیز از تربیت آسیب‌زا
۱۱۰	تکنیک‌های تغییر رفتار
۱۱۰	الف. شکل‌گیری رفتار تازه
۱۱۰	ب. تغییر و اصلاح رفتار نامطلوب
۱۱۱	فصل چهاردهم: ویژگی‌های خانواده سالم و سازگار
۱۱۱	۱. نجابت و دیانت
۱۱۲	۲. سلامت در جسم و روان
۱۱۳	۳. کارآمد و پویا
۱۱۴	۴. بالنده و متعالی
۱۱۴	نکات اسرارآمیز موفقیت

فصل پانزدهم: مقابله با خصلت‌های زیانبار در روابط خانوادگی.....	۱۱۷
صفات منفی و روابط خانوادگی.....	۱۱۷
راههای پیشگیری از بروز مشکلات خانوادگی.....	۱۱۸
پای‌بندی به مقررات دینی.....	۱۱۹
به‌کارگیری آیین محبت.....	۱۱۹
تقویت صفات پسندیده.....	۱۲۰
رعایت حدود و مرزها.....	۱۲۲
نکات کاربردی.....	۱۲۲
چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟.....	۱۲۴
منابع و مأخذ.....	۱۲۵

www.ketab.ir

مقدمه

موضوع بهداشت و سلامت روانی از زمانی که بشر زندگی اجتماعی را آغاز کرد مطرح بوده است؛ زیرا، همواره سلامت انسان با اهمیت بوده است و تمهیدات فراوانی را در پیش‌گیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های روانی فراهم ساخته و جهت مقابله با فشارهای روانی بسیار تلاش کرده است. در طول تاریخ، دین یکی از پشتوانه‌های محکمی بوده است که در زمینه سلامت و بهداشت روان و مقابله با فشارهای روانی نقش خود را در جوامع مختلف، به صورت‌های متفاوت ایفا کرده است.

خانواده نخستین نهاد زندگی اجتماعی است. بدون تردید خانواده بهترین و شایسته‌ترین کانون برای پرورش استعداد و شکوفایی انسان است. زوجین در سایه همدلی و ایمان می‌توانند بستر مناسبی را برای رشد و شکوفایی فرزندان خود فراهم کنند و در پرتو کانون گرم و پر محبت خانواده فراز و نشیب‌های زندگی را برای عبور فرزندان خود هموار سازند و آنها را از گذرگاه‌های دشوار زندگی به سوی رشد و تعالی رهنمون گردند.

امروزه خانواده با دو رویکرد مخاطره‌آمیز و متفاوت رو به رو است که هر دوی آنها مصلحت خانواده و سلامت او را تهدید نموده و کانون مقدس انس و الفت، مودت و رحمت را به ورطه آسیب‌پذیری نزدیک ساخته است.

این دو رویکرد عبارت‌اند از:

اول: رویکرد نوینی که با نام تمدن مادی مدرنیته بر ابعاد زندگی اجتماعی بشر امروزی سیطره یافته است.
دوم: رویکردی که برخاسته از سنت‌های غلط و آمیخته با خرافه و جهل و تعصب است.

برای خلاصی از افراط‌گری نوع اول و تفریط‌گرایی دوم، سلامت و استحکام خانواده راه سومی را می‌طلبد که همان راه تعادل و میانه است. در این میان پرداختن به موضوع بهداشت روانی خانواده اهمیت آشکار پیدا می‌کند. و از مهم‌ترین مباحث علمی مورد نیاز جامعه اسلامی ما به شمار می‌رود؛ زیرا تأمین سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی و رفتارهای نابه‌هنجار، هدف ارزشمند دینی است که زمینه خوشبختی و سعادت افراد جامعه را فراهم می‌آورد. کتاب حاضر، با عنوان «بهداشت روانی خانواده» ابتدا به مباحث کلی پیرامون بهداشت روانی پرداخته و سپس موضوعات مربوط به کاربری بهداشت روانی در خانواده را مطرح کرده است.

در تألیف اثر حاضر، از منابع متعدد و متنوعی استفاده شده است، که این عمل الزاماً به معنای تأیید مطلق نویسنده، مترجم، ناشر و همه محتوای منابع مورد استفاده نیست، بلکه بنا به رویه پژوهشی و به منظور ارائه مطالبی جامع و مفید سعی شده تا حد امکان همه منابع مربوطه ملاحظه گردد.

در اینجا لازم می‌دانیم از نویسنده محترم کتاب، حجة الاسلام والمسلمین جناب آقای یدالله کوثری و تمامی کسانی که در تهیه و تدوین این اثر نقش داشته‌اند، تشکر و قدردانی نماییم. انعکاس نظرات و پیشنهادهای شما خوانندگان عزیز، ما را در رفع کاستی‌های کتاب حاضر یاری خواهد کرد.

پژوهشکده تحقیقات اسلامی