

۲۰۲۰/۱

بهداشت روان

بهداشت سلامت روان و تأثیر هوش معنوی بر خانواده

مؤلفان :

الهام کسمائی

آزاده شریفی نیا

زهرا گل محمدی

سرشناسه	: کسمائی، الهام، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدار	: بهداشت سلامت روان و تأثیر هوش معنوی بر خانواده/مولفان الهام کسمائی، آزاده شریفی‌نیا، زهرا گل‌محمدی.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۰۰۰۰۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: بیا
یادداشت	: کتب: مه: ۵: ۱۲۵۰.
موضوع	: بهداشت روانی.
موضوع	: Mental health
موضوع	: هوش معنوی
موضوع	: Spiritual intelligence
شناسه افزوده	: گل‌محمدی، زهرا، ۱۳۵۱-
رده بندی کنگره	: ۷۹۰ RA
رده بندی دیویی	: ۲/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۸۸۲۴۱

عنوان: بهداشت سلامت روان و تأثیر هوش معنوی بر خانواده

مولفان: الهام کسمائی، آزاده شریفی‌نیا، زهرا گل‌محمدی.

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: مهدیه مخیری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرين خانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاه: ۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول	۱
کلیات	۱
مقدمه:	۲
تاریخچه بهداشت روان؛ سلامت روان:	۵
تعریف بهداشت روانی	۷
سلامت روان	۸
نقش ارزش‌ها در سلامت روان	۸
تعریف سلامت روان	۹
ملاک‌های سلامت روان	۱۱
سلامت روان؛ تعریف، دیدگاه‌ها و نظریات	۱۲
فصل دوم	۱۸
دیدگاه‌های سلامت روانی	۱۸
بهداشت روانی از دیدگاه مکاتب مختلف روان‌شناسی	۱۹
الف) بهداشت روانی از دیدگاه مکتب زیست‌گرایی	۱۹
ب) بهداشت روانی از دیدگاه مکتب روان‌کاوی	۱۹
پ) بهداشت روانی از دیدگاه مکتب رفتارگرایی	۲۰
ت) بهداشت روانی از دیدگاه مکتب انسان‌گرایی	۲۱
مفهوم انسان سالم از دیدگاه روان‌شناسان	۲۱
دیدگاه فروید:	۲۱
دیدگاه وجودی	۲۲
کارل یونگ	۲۴

۲۵	دیدگاه الیس و بک.....
۲۸	آلفرد آدلر.....
۲۹	دیدگاه کارل راجرز.....
۳۱	دیدگاه اریک فروم.....
۳۲	دیدگاه فریتز پرلز.....
۳۳	دیدگاه اسکینر.....
۳۵	فصل سوم.....
۳۵	اصول سلامت روانی.....
۳۶	مقدمه.....
۳۷	عوامل سازنده مقیاس سلامت عمومی.....
۴۱	اهداف سلامت روانی:.....
۴۴	رابطه احتیاجات و نیازها با سلامت روانی.....
۴۶	سلامت روانی و اجتماع و خانواده.....
۴۸	نقش آموزشگاه در سلامت روانی.....
۴۹	ضرورت بهداشت روانی در دانشگاه.....
۴۹	یادگیری و بهداشت روانی.....
۵۱	چگونه سلامت روان داشته باشیم؟.....
۵۲	سلامت روان و ارتقای بهداشت روان.....
۵۳	امروزه حرف از مهارت زندگی و ارتقای بهداشت روانی است. محیط زندگی آرام چه تاثیری بر سلامت روان افراد می گذارد؟.....
۵۴	مواردی مانند شلوغی، سر و صدا و تنش چطور می توانند تحریک پذیری افراد را بالا ببرند و به مواردی مانند خستگی و عدم سلامت روان بینجامند؟.....
۵۶	با توجه به اینکه امروزه بیشتر افراد وقت خود را در محل کارشان می گذرانند، نقش سلامت روانی محیط کار در کاهش وقوع حوادث شغلی چیست؟.....

- با توجه به زندگی ماشینی و هجوم انواع استرس ها چه راهکارهایی سلامت روان را در جامعه تضمین می کند؟... ۵۶
- عوامل موثر بر بهداشت روان ۵۸
- مفهوم بهداشت سلامت روان : ۵۹
- نکاتی درباره بهداشت روان ۶۱
- احترام به شخصیت خود و دیگران ۶۲
- روبرو شدن با واقعیات اجتماعی و زندگی ۶۲
- دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه ۶۳
- مقابله با مشکلات عاطفی ۶۴
- به دست آوردن رضایت از زندگی ۶۴
- نیاز به احساس امنیت ۶۵
- برای پرورش روان سالم و حفظ آن چه باید کرد؟ ۶۵
- بهداشت روان در خانواده ۶۶
- خصوصیات افراد رشد یافته چیست؟ ۶۷
- عوامل موثر در بهداشت روانی ۶۸
- الف) تغذیه: ۶۸
- ب) ایمان: ۶۸
- ج) مدرسه: ۶۹
- د) ورزش: ۶۹
- راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان و خانواده: ۶۹
- نقش تحصیلات در سلامت روان ۷۲
- نقش مهارتهای زندگی در تامین سلامت روان دانش آموزان و دانشجویان ۷۳
- نقش خانواده در سلامت روان ۷۶
- عوامل خانوادگی موثر در بهداشت روانی ۸۱

- ۸۱ مهارت‌های زندگی اعضای خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده
- ۸۲ اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده
- ۸۳ ازدواج‌های مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده
- ۸۷ اصول کلی برای والدین جهت بالابردن اعتماد به نفس فرزندان:
- ۱۳۳ منابع: