

خانواده موفق و نقش آن در بهداشت روانی
افراد خانواده

نرگس زمانی
مهران رستخیز

بهداشت روانی

سرشناسه: زمانی، نرگس، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور: خانواده موفق و نقش آن در بهداشت روانی افراد
خانواده/نرگس زمانی، مهران رستمزاده.
مشخصات نشر: همدان: آبدانان، ۱۳۹۶.
موضوعات ظاهری: ۷۲ ص.
شابک: ۶-۴-۹۷-۸۷۷-۶۰۰-۹۷۸-۶
وضع فهرست نویسی: فیپا
بهداشت: کتابنامه: ص. ۷۶.
موضوع: بهداشت روانی
Mental health: موضوع
خانواده: موضوع
Families: موضوع
شناسه افزوده: رستمزاده، مهران، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲۰۷۹۰
رده بندی دیویی: ۲/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۶۳۱۴۶



نشر آبدانان

مدیرمسئول: زهره بادامی، همدان، خیابان میرزاده عشقی، جنب دبیرستان، بقیه فوقانی نشر روزاندیش
تلفن: ۰۸۱-۳۸۲۵۰۰۷۲، تلفکس: ۰۸۱-۳۸۲۵۲۴۳۹، همراه: ۰۹۱-۱۱۱۸۸۰۰۰
پست الکترونیکی: adanaub@gmail.com

عنوان: خانواده موفق و نقش آن در بهداشت روانی افراد خانواده

مولفان: نرگس زمانی، مهران رستم زاده

ناشر: آبدانان، ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷-۹۷-۴-۶

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

*کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه برداشت از روی طرح جلد یا متن این اثر بدون اخذ مجوز کتبی

پیگرد قانونی دارد.*

پیشگفتار

برخورداری از سلامت یکی از ویژگی‌های جامعه ایرانی در سند چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور است. به سخن دیگر، یکی از شاخصه‌های توسعه‌یافتگی هر کشور را جایگاه و وضعیت نظام سلامت آن کشور تعیین می‌کند. در صورتی که جامعه‌ای فاقد توسعه لازم در حوزه سلامت باشد، در حوزه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نیز از توسعه یافتگی لازم برخوردار نخواهد بود. با نگاهی عمیق‌تر می‌توان گفت که هرگونه سیاستگذاری برنا ریزی و اقدام در حوزه سلامت، نه صرف هزینه که نوعی سرمایه‌گذاری جدی و پربازده محسوب می‌شود، در این راستا همکاری اساتید، پژوهشگران، دانشجویان با بخش اجرایی نظام سلامت کشور همانند بیمارستان‌ها، دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و... در زمینه شناخت نقاط ضعف، افزایش بهره‌وری منابع موجود در راستای افزایش و حفظ سلامت نیروهای انسانی این خطه و جلب توجه سیاست‌گذاران به این مقوله خطیر نقش قابل توجهی در بهبود وضعیت بهداشت و سلامت کشور خواهد داشت. کتاب حاضر یکی از مجموعه عناوین کتب پنجاه گانه تدوین شده توسط محققان این مرکز است که به منظور ارتقاء سواد سلامت جامعه به مخاطبان ارائه شده است.

کلیه محققان و مولفین مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار با اعتقاد بر این اصل که "باید به شهروندان آموزش داد و آنها را توانمند کرد تا در ارتقای سلامت خود فعالانه سهیم باشند"، پذیرای نظریات اصلاحی و پیشنهادات تمامی صاحب نظران و دست اندرکاران

آموزشی، پژوهشی و اجرایی امور بهداشتی درمانی می باشند. امید است
توانسته باشیم گامی کوچک در توسعه سلامت همگانی کشور عزیزمان،
ایران اسلامی برداریم.

نرگس زمانی
مهران رستم زاده
۱۳۹۶

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول

۱۳	خانواده موفق
۱۳	تعریف خانواده
۱۴	خانواده موفق در زندگی چه ویژگی‌هایی دارد:
۱۷	مهارت‌های لازم برای تشکیل خانواده موفق:
۲۰	معیارهای یک خانواده سالم:
۲۲	خصوصیات خانواده موفق:
۲۴	نشانه‌های خانواده موفق:
۲۸	محبت و مهربانی را دوست دارید:
۳۲	ویژگی‌های خانواده خوب:
۳۳	چیستی خانواده از دیدگاه اسلام:
۳۶	معیار خانواده موفق از منظر قرآن:
۴۱	معیارهای خانواده موفق ایرانی از دیدگاه اسلام:

فصل دوم

۴۹	بهداشت روانی: (Mental Health)
۴۹	بهداشت روانی چیست:
۴۹	تعریف بهداشت روانی:
۵۲	اصول بهداشت روانی:
۵۲	اهداف بهداشت روانی چیست:
۵۳	ابعاد مختلف بهداشت روانی:
۵۳	مرحله‌ی پیشگیری بهداشت روانی:
۵۴	مرحله‌ی درمان بهداشت روانی:
۵۴	تفريحات سالم چه نقشی در بهداشت روانی دارند:
۵۵	برنامه‌های بهداشت روانی در خانه، مدرسه و جامعه:

- نیازهای فرزندان از لحاظ بهداشت روانی: ۵۵
- چه کسانی زود تر نا امید می شوند: ۵۶
- ویژگیهای فردی که بهداشت روانی دارد: ۵۶
- عوامل مؤثر در بهداشت روانی کودکان: ۵۷
- ۲- بهداشت روانی در آغاز کودکی: ۵۸
- اهمیت سلامت جسم و روان: ۶۱
- عوامل مؤثر بر بهداشت روانی: ۶۲
- معیارهای سلامت و بهداشت روانی از دیدگاه اسلام: ۶۸
- تأثیر عیادت در شب تیری و زمان اختلالات روان: ۷۰

فصل سوم

- خانواده و بهداشت روانی ۷۲
- بهداشت روانی در خانواده: ۷۲
- اهداف بهداشت روانی در خانواده: ۷۳
- نقش خانواده در سلامت روان فرزندان چیست؟ ۷۴
- نقش خانواده در بهداشت روانی: ۷۶
- نوع نگرش والدین چه تأثیری در سلامت روان فرزندان دارد: ۸۰
- در تامین سلامت روان از چه روش هایی می توان استفاده کرد: ۸۱
- سلامت جامعه در گرو بهداشت روانی خانواده: ۸۱
- نقش بهداشت روانی در ثبات خانواده ۸۴
- شیوه های ارتباطی موجود در خانواده ۸۴
- مهارت های زندگی اعضای خانواده در بهداشت روانی خانواده و نقش آن: ۸۵
- اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده: ۸۵
- ازدواج های مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده ۸۶
- والدین موفق در خانواده موفق: ۸۷

فصل چهارم

- ۹۲..... راهکارهای تقویت بهداشت روانی
- ۹۲..... راهکارهای تقویت دستیابی به خانواده موفق:
- ۹۸..... راههای تقویت بهداشت روانی در خانواده
- ۹۹..... راههای تقویت بهداشت روانی در فرزندان:
- ۱۰۲..... منابع:

www.ketab.ir