

پیشگفتار

کتاب حاضر به بحث درباره استرس و روش‌های مدیریت آن اختصاص دارد و از چهار بخش و بیست فصل تشکیل شده است. بخش نخست با عنوان استرس و سلامتی چهار فصل را شامل می‌شود. فصل اول به تعاریف استرس و نظریه‌های مربوط به آن اختصاص یافته است. فصل دوم طبقه‌بندی استرس‌ها و فصل سوم بررسی استرس از منظر روان - عصب - ایمنی‌شناسی را دربر می‌گیرد. در فصل چهارم تأثیر استرس بر جسم و روان توضیح داده شده است. بخش دوم کتاب با عنوان استرس و مراحل رشد انسان: از مرحله جنینی تا سالمندی، فصول پنجم تا دهم را شامل می‌شود. در فصل پنجم استرس در دوران جنینی، در فصل ششم استرس در دوران کودکی، در فصل هفتم استرس در دوران نوجوانی، در فصل هشتم استرس در پایان نوجوانی و اوایل بزرگسالی، در فصل نهم استرس در دوره میانسالی و در نهایت در فصل دهم استرس در دوره سالمندی بررسی می‌شود. بخش سوم به استرس و محیط‌های خانواده و کار اختصاص دارد و شامل دو فصل است که در فصل یازدهم استرس و خانواده و در فصل دوازدهم استرس شغلی توضیح داده می‌شود. در بخش چهارم که مشتمل بر فصول سیزدهم تا بیستم است، برخی از روش‌های رایج کنار آمدن با استرس و مدیریت آن معرفی شده است. در فصل سیزدهم رابطه بین معنویت و استرس، در فصل چهاردهم برخی از روش‌های درمان رفتاری، شناختی و فراشناختی استرس، در فصل پانزدهم آرمیدگی و مراقبه و در فصل شانزدهم فعالیت‌های فیزیکی، ماساژ و آب‌درمانی معرفی شده است. فصل هفدهم به معرفی هنر و بازی درمانی و فصل هجدهم به رابطه بین طنز، شوخ‌طبعی و تأثیر آن بر استرس اختصاص دارد. در فصل نوزدهم طبیعت درمانی و در فصل بیستم استرس، مدیریت تغذیه، زمان و امور مالی مورد بحث قرار می‌گیرد. هدف از بخش چهارم صرفاً آشنا ساختن دانشجویان و سایر علاقه‌مندان با روش‌های کنار آمدن با استرس و مدیریت آن در قالبی کلی است و انتظار می‌رود دانشجویان و سایر علاقه‌مندان با مطالب فصل سیزدهم کم و بیش آشنایی داشته باشند. در خصوص فصل‌های چهاردهم تا بیستم توصیه می‌شود دانشجویان و سایر

علاقه‌مندان به منظور افزایش دانش و کسب توان لازم برای استفاده از این روش‌ها در کارگاه‌های تخصصی مرتبط با این روش‌ها شرکت کنند.

در پایان بر خود لازم می‌دانم که از مدیر محترم گروه روان‌شناسی سازمان «سمت»، جناب آقای دکتر علی فتحی‌آشتیانی، و زحمات خانم زهرا گودرزی، کارشناس محترم پژوهشی این گروه، به سبب حسن اخلاق و پیگیری‌های دلسوزانه‌شان تشکر نمایم.

همچنین از همسرم سرکار خانم دکتر سوزان امامی‌پور به دلیل راهنمایی‌های ارزنده‌شان و پسرم دانیال برای گرمای وجودش که انجام این مهم را آسان ساختند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

کتاب حاضر به منزله کتاب درسی برای دانشجویان مقاطع مختلف روان‌شناسی نگاشته شده است. دانشجویان رشته‌های مختلف روان‌شناسی (روان‌شناسی کودک و نوجوان، روان‌شناسی سلامت، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی خانواده درمانی، روان‌شناسی مشاوره تحصیلی، روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی محیط، روان‌شناسی صنعتی و سازمانی) و رشته‌های دیگر چون جامعه‌شناسی و هنر می‌توانند به فراخور نیاز از مطالب کتاب حاضر بهره‌جویند. در نگارش کتاب با حفظ اصالت آن به عنوان یک کتاب روان‌شناسی سعی شده است که مطالب روان و قابل استفاده نه تنها برای دانشجویان بلکه برای عموم علاقه‌مندان به این حوزه از علوم باشد.

نگارنده خود آگاه است که کتاب حاضر کاستی‌هایی دارد؛ امید است که اظهارنظرهای اساتید صاحب نظر و اهل فن و دانشجویان عزیز و علاقه‌مند راهگشا و راهنمای رفع نقایص کار نگارنده در آینده باشد.

حسن شمس اسفندآباد