

روانشناسی خوشبختی
(راهنمای کاربردی و عملی برای مدیریت استرس در زندگی)

دکتر وحید نوروز زاده
آیدا آذین فام

www.ketab.ir



کتاب‌آزمایی

سرشناسه	: نوروززاده، وحید، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی خوشبختی: راهنمای کاربردی و عملی برای مدیریت استرس در زندگی / وحید نوروززاده، آیدا آذین فام.
مشخصات نشر	: کرج: آذرگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۴ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-6779-08-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: راهنمای کاربردی و عملی برای مدیریت استرس در زندگی.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Stress (Psychology) -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان
موضوع	: Stress in adolescence
موضوع	: فشار روانی در کودکان
موضوع	: Stress in children
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: stress management
شناسه افزوده	: آذین فام، آیدا، ۱۳۵۹-
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۸۳۲۸۲

کرج: میدان آزادگان، خیابان شاهد پلاک ۲۸، کدپستی ۳۱۹۶۶، ۵۹۶۳۱
عنوان کتاب: روانشناسی خوشبختی (راهنمای کاربردی و عملی برای مدیریت استرس در زندگی)
نویسنده: وحید نوروز زاده، آیدا آذین فام

انتشارات آذرگان

نوبت چاپ: اول

شابک: 978-622-6779-08-1

چاپ و لیتوگرافی: چاپ پارمیدا

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال



پیشگفتار:

با گذشت سال ها، استاندارد های زندگی نسبت به قرون گذشته تغییر کرده و تکامل یافته است. واژه ای که مفهوم آن در گذشته نامشخص بود، امروزه به یکی از پرکاربردترین کلمات بدل شده، به طوری که کودکان نیز از استرس سخن می گویند. با وجود اینکه دانش، پیشرفت آبل توجهی داشته و رفاه گسترش یافته، آرامش جای خود را به استرس و دل مشغولی های روزمره داده است. سازمان بهداشت جهانی استرس را به عنوان "بیماری همه گیر قرن بیست و یکم" معرفی کرده است. و به این نتیجه رسیده است که مشکلات و اختلالات مربوط به استرس شایع هستند و بیش از ۵۰ درصد پزشکان در سراسر جهان با بیماری های مربوط به استرس دست و پنجه نرم می کنند. سازمان بهداشت جهانی همچنین ارتباط استرس با افزایش شیوع افسردگی را مورد بررسی قرار داده و اعلام کرده است که بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده و علت عمده ناتوانی در جهان است.

هانس سلیه استرس را پاسخ سازگارانه بدن به هرگونه تقاضای خواسته شده از آن تعریف کرده است. در واقع استرس احساسی است که مردم به هنگام مواجهه با مشکلات و جدل با خواسته ها تجربه می کنند. و ناگزیر همی انسان ها تحت تاثیر محرک های محیطی قرار می گیرند. ممکن است برای پاسخ به این محرک ما فشرده تحت فشار قرار گیرد، ولی باید در نظر داشت این فشار الزاماتنی نیست و جنبه های مثبت نیز دارد. واژه ای استرس شاید در وهله اول احساس خطر ایجاد کند ولی این واژه مانند سایر دلبه عمل می کند. کمی استرس می تواند محرک باشد برای اینکه فرد وظایف را از خود را انجام دهد، یا برای امتحانات پیش رو آماده شده و درس بخواند.

به طور کلی وجود کمی استرس برای داشتن یک زندگی موفق لازم است. اما موضوع مورد توجه افزایش زیاد از حد استرس است که می تواند فرد را دچار سردرگمی کرده و به شکل مزمن درآمد و آسیب های جدی به انسان وارد کند. از این جهت ما لازم دانستیم این موضوع مهم را مورد بررسی قرار دهیم، عوامل به وجود آورنده ای استرس را معرفی کرده و به شیوه های چگونگی حل این مسئله بپردازیم.

شاید تغییر سبک زندگی به شیوه روانشناسی خوشبختی بتواند بسیاری از مشکلات جوانان را حل کند و با حل دغدغه های روزانه، جوانان بتوانند بیشتر و بیشتر در مسیر پیشرفت و توسعه ی این مرز و بوم قدم بردارند.

www.ketab.ir

فهرست

- پیشگفتار: ۵
- فصل اول: عوامل و نشانه های استرس ۹
- استرس چیست؟ ۱۲
- پیامدهای سیستماتیک استرس ۱۳
- فصل دوم: استرس و شخصیت ۱۵
- مقیاسهای نگرش ۱۵
- درمان ۲۱
- فصل سوم: استرس ۲۳
- فصل چهارم: استرس در کودکان و نوجوانان ۳۱
- فصل پنجم: منشاء استرس در ازدواج ۴۳
- فصل ششم: از استرس تا افسردگی ۵۳
- افسردگی چیست؟ ۵۳
- فصل هفتم: از فراموشی های ساده تا آلزایمر ۵۹
- اهمیت تشخیص زود هنگام ۶۲
- فصل هشتم: استرس و زندگی معنوی ۶۵
- مدیریت استرس در اسلام ۶۶
- فصل نهم: تکنیک های کنترل استرس ۸۱
- فصل دهم: شخصیت و بهداشت ۱۰۱
- منابع: ۱۱۱