

# خوش بینی و درمان

(مطالعه کیفی زنان مبتلا سرطان پستان)

## مؤلفین

دکتر بهرنگیز شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء (س)

ماصومه فتحعلی زاده

کارشناس ارشد مطالعات زنان و خانواده دانشگاه الزهراء (س)



انتشارات آوای نور

آذرماه ۱۳۹۷

کتاب پیش رو برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد معصومه فتحعلی زاده با عنوان "تاب آوری و خوش بینی نسبت به زندگی در زنان مبتلا به سرطان پستان" به راهنمایی دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی تهیه و تدوین گردید و در تاریخ ۹۴/۱۰/۲۶ در دانشگاه الزهرا (س) دفاع گردید. در حال حاضر با اضافاتی اضافی به صورت کتاب چاپ گردید تا از این طریق مورد استفاده بیماران سرطانی قرار گیرد.

|                     |                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : شعاع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -                                                                                |
| عنوان و نام پدیدآور | : خوش بینی و درمان (مطالعه کیفی) زنان مبتلا به سرطان پستان / مولفین: مهرانگیز شعاع کاظمی، معصومه فتحعلی زاده. |
| مشخصات نشر          | : تهران، آوای نور، ۱۳۹۶.                                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۶۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                                                     |
| شابک                | : 978-600-309-353-9                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : قیبا                                                                                                        |
| موضوع               | : پستان -- سرطان -- بیماران -- توانبخشی                                                                       |
| موضوع               | : Breast-- Cancer-- Patients -- Rehabilitation                                                                |
| موضوع               | : پستان -- سرطان -- جنبه های روانشناسی                                                                        |
| موضوع               | : Breast-- Cancer-- Psychological aspects                                                                     |
| موضوع               | : روان شناسی مثبت گرا                                                                                         |
| موضوع               | : Positive psychology                                                                                         |
| موضوع               | : خوش بینی                                                                                                    |
| موضوع               | : Optimism                                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : فتحعلی زاده، معصومه، ۱۳۶۳ -                                                                                 |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۹۶۵ پ / RC۲۸۰                                                                                             |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶/۹۹۴۴۹۰۶                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۰۵۰۸۶۲                                                                                                     |

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خاوار شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / ماه: ۸ / ۶۶۴۸

خوش بینی و درمان (مطالعه کیفی زنان مبتلا سرطان پستان)

مؤلفین: دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی - معصومه فتحعلی زاده

ناشر: انتشارات آوازی نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳۵۳-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت ۱۳۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| ۹.....  | مقدمه                        |
| ۱۱..... | بخش اول                      |
| ۱۱..... | تعریف سرطان                  |
| ۱۱..... | تاریخچه عارضی سرطان شناسی    |
| ۱۳..... | اشکال سرطان                  |
| ۱۴..... | انواع سرطان برپایه سده       |
| ۱۵..... | سرطان‌های سرریز              |
| ۲۹..... | اختلالات روانی ناشی از سرطان |
| ۳۳..... | روانشناسی بیماران سرطانی     |
| ۳۵..... | شناخت بیمار، اولین گام       |
| ۳۵..... | جنبه‌های انسانی سرطان        |
| ۳۷..... | بخش دوم                      |
| ۳۹..... | فصل ۱                        |
| ۳۹..... | تاب آوری                     |
| ۴۳..... | بنا و ساختمان تاب آوری       |
| ۴۵..... | انواع تاب آوری               |
| ۴۵..... | تاب آوری عمومی               |
| ۴۶..... | تاب آوری حقیقی               |
| ۴۶..... | تاب آوری تلقیحی              |
| ۴۷..... | عوامل تاثیرگذار بر تاب آوری  |
| ۴۷..... | عوامل سطح فردی               |
| ۴۷..... | عوامل سطح خانوادگی           |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۴۸ | عوامل سطح اجتماعی                 |
| ۴۹ | عوامل فردی                        |
| ۴۹ | عوامل خانوادگی                    |
| ۴۹ | امل جامعه شناختی                  |
| ۵۰ | امل بست شناختی                    |
| ۵۲ | رنی های افراد تاب آور             |
| ۵۳ | (۱) ملاحضات اجتماعی               |
| ۵۳ | (۲) مهارت های حل مساله رشد یافته  |
| ۵۴ | (۳) خود پیروی                     |
| ۵۴ | (۴) تعهد معنوی / مذهبی            |
| ۵۴ | (۵) احساس هدفمندی                 |
| ۵۵ | اصطلاحات مرتبط با تاب آوری        |
| ۵۶ | نظریه های تاب آوری                |
| ۵۷ | تاب آوری در اسلام                 |
| ۵۷ | مهارت های توسعه تاب آوری در اسلام |
| ۵۷ | ۱- مقایسه نزولی کردن در زندگی     |
| ۵۸ | ۲- واقعیت شناسی سختی ها           |
| ۵۹ | ۳- معنا شناسی                     |
| ۶۰ | ۴- مثبت شناسی                     |
| ۶۰ | ۵- قدرتمند شدن                    |
| ۶۲ | ۶- تعدیل لذت جویی                 |
| ۶۳ | ۷- کوچک سازی سختی ها              |
| ۶۳ | روانشناسی مثبت گرا                |
| ۶۵ | - مثبت نگری و مثبت گرایی          |
| ۶۷ | آثار مثبت نگری                    |
| ۶۸ | راههای مثبت گرایی                 |

## فصل ۲..... ۷۳

خوش بینی ..... ۷۳

تعریف خوش بینی ..... ۷۳

تعریف مفهومی خوش بینی ..... ۸۰

ویژگی افراد خوش بین ..... ۸۰

نظریه خوش بینی ..... ۸۱

تئوری ارزش و انتظار ..... ۸۳

انواع ارزش بینی ..... ۸۴

اثرات خوش بینی و بدبینی بر سلامت ..... ۸۷

دوازده ویژگی مثبت بینی ..... ۸۹

الف) تعبیر و تفسیر ارزش بر ناک از تجربیات ..... ۸۹

ب. پیامدهای تأثیرات مثبت نگرش ..... ۹۰

## فصل ۳..... ۹۳

پیشنهادهای کاربردی ..... ۹۳

۱. تسلیم تقدیر الهی ..... ۹۳

۲. نگاه منطقی / ارزش نهادن به خود و اعتماد به نفس ..... ۹۴

مثبت اندیشی ..... ۹۷

۱) امید به زندگی ..... ۹۸

۲) تلقین مثبت/خوش بینی درباره آینده ..... ۱۰۰

۳) علاج پذیر بودن بیماری/پذیرش ..... ۱۰۴

پذیرش واقعیت ..... ۱۰۵

۴) تداوم انگیزه ..... ۱۰۵

۵) راهکارهای بیماران برای افزایش امید و مقاومت در مقابل بیماری ..... ۱۰۷

تفکر منفی ..... ۱۱۳

عدم تجسم بیماری انکار/ فرار از بیماری ..... ۱۱۴

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| مشکلات جنسی.....                                 | ۱۱۵        |
| دیدگاه‌های روانشناختی.....                       | ۱۱۷        |
| ۱- دیدگاه فروید.....                             | ۱۱۷        |
| عوامل برانگیختگی میل جنسی.....                   | ۱۱۹        |
| خطر به هالینز.....                               | ۱۱۹        |
| نظریه‌های یادگیری اجتماعی.....                   | ۱۲۲        |
| الف الگو.....                                    | ۱۲۳        |
| ب: هویت یابی جنسی بر اساس یادگیری اجتماعی.....   | ۱۲۳        |
| شناخت مشکلات جنسی زنان مبتلا به سرطان پستان..... | ۱۲۷        |
| اختلال در سلامت روان زنان مبتلا به سرطان.....    | ۱۲۸        |
| دلزدگی روانی.....                                | ۱۲۹        |
| خودداری و تنفر از بدن جراحی.....                 | ۱۲۹        |
| مشکلات جنسی زنان جوان پس از حاد سرطان پستان..... | ۱۳۱        |
| افت کیفیت و کمیت روابط جنسی.....                 | ۱۳۱        |
| <b>فصل ۴.....</b>                                | <b>۱۳۹</b> |
| جمع بندی نهایی.....                              | ۱۳۹        |
| جمع بندی.....                                    | ۱۳۹        |
| تاب آوری در بیماران مبتلا به سرطان.....          | ۱۴۳        |
| خوش بینی در زنان مبتلا به سرطان پستان.....       | ۱۵۱        |
| ۲- خوش بینی تبیینی یا اسنادی.....                | ۱۵۶        |
| منابع فارسی.....                                 | ۱۵۹        |
| منابع لاتین.....                                 | ۱۶۷        |

## مقدمه

سرطان نیز همانند تمام بیماری‌های مزمن شامل رشته‌ای از خطرهای و مشکلات پیوسته در حال تغییر است که اغلب طی زمان شدت می‌یابند. سرطان علت ایجاد استرس‌های منحصر به فردی برای بیمار و خانواده‌اش می‌شود. این بیماران سرطان را قاتل حقیقی خود و مرضی که به درد، ناتوانی، تغییر شکل منجر می‌شود تلقی می‌کنند. حتی در میان بیمارانی که بهبودی می‌یابند ترس از برگشت بیماری وجود دارد و اگر بیماری بازگردد بعضی را افتادگی به سبب ترسشان از نظر روانی فلج می‌شوند. میزان پذیرش سرطان از سوی خود بر نتایج درمان و روند بیماری موثر است. در افرادی که به شدت دچار استرس هستند و سازگاری اندک دارند، فعالیت دستگاه ایمنی بدن اندک است و بعضی از شواهد نشان می‌دهد که اگر عملکرد دستگاه ایمنی بدن مختل شود سرعت بیماری فزونی می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی در میان بیماران بستری حدود نیمی از آنان دچار مشکلات روحی جدی هستند. اغلب به شکل اضطراب و افسردگی بروز می‌نماید. لذا جهت کمک به بیمار بهبود تمامی مبتلایان به این بیماری صعب‌العلاج کتاب حاضر در دو بخش با عنوان سرطان، انواع و راهکارهای مثبت اندیشی همچون تاب‌آوری و خوش‌بینی در چهار فصل تهیه و تدوین گردید تا شاید در کنار درمانهای پزشکی از قبیل شیمی‌درمانی، رادیو تراپی و جراحی به صورت خود

درمانی کمک به ارتقای روحی بیماران مبتلا نماید. البته حضور و حمایت خانواده نیز پر اهمیت می باشد. در فصل پایانی مصادیقی مستند از اظهارات بیمارانی آورده شد که در جهت بهبود خود گام برمی دارند. امید است تمامی بیماران و حتی افراد سالم با مطالعه این کتاب خود را از هر نوع درد و رنج روانی مصون و در صورت ابتلا با تفکر و سبک زندگی سالم کمکی و تری به خود بنمایند.

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

زمستان ۱۳۹۶