

۱۵۱/۱۱
۹۵۹,۱۳



سلامت روان بر ساحل روانشناسی مثبت

بررسی نقش مثبت اندیشی در سلامت روان والدین کودکان مبتلا به سرطان

م. ل. ف.

مریم زمانی زند



۱۳۹۵

سرشناسه	:	زینی‌وند، مریم، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور	:	سلامت روان بر ساحل روانشناسی مثبت: بررسی نقش مثبت‌اندیشی در سلامت روان والدین کودکان مبتلا به سرطان / مولف مریم زینی‌وند.
مشخصات نشر	:	تهران : سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۹۱۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه ص ۱۳۲-۱۲۶.
عنوان دیگر	:	بررسی نقش مثبت‌اندیشی در سلامت روان والدین کودکان مبتلا به سرطان.
موضوع	:	روانشناسی مثبت گرا
موضوع	:	Positive psychology
مود ۶	:	سرطان در کودکان — بیماران — روابط خانوادگی
مود ۷	:	Cancer in children -- Patients -- Family relationships
موضوع	:	بهداشت روانی
موضوع	:	Child mental health
موضوع	:	آرامش ذهنی
موضوع	:	Peace of mind
موضوع	:	مثبت نگری
موضوع	:	Affirmations
رده بندی کنگره	:	د ۱۱ ز ۹ س ۴/۸ BF۶/۲۰۴
رده بندی دیویی	:	۱۸۰/۱۹.
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۲، ۶۰



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، سیمه ۱

سایت انتشارات: www.chapketab.com

عنوان کتاب : سلامت روان بر ساحل روانشناسی مثبت: بررسی نقش

مثبت‌اندیشی در سلامت روان والدین کودکان مبتلا به

سرطان

تألیف : مریم زینی‌وند

ناشر : سخنوران

سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۵ - اول

شمارگان: : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۹۱۸-۲

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۲۰	پیشگفتار.....
۲۲	فصل اول: مقدمه.....
۳۱	هدف کلی پژوهش.....
۳۱	اهداف جزئی پژوهش.....
۳۱	فرضیه های پژوهش.....
۳۲	تفکر مثبت و خوشبینی.....
۳۲	سلامت روان.....
۳۴	فصل دوم: سرطان مبانی و مفاهیم.....
۳۵	تاریخچه ی سرطان.....
۳۷	والدین کودکان مبتلا به سرطان.....
۳۹	عامل بیمار (کودک).....
۴۴	سلامت روان.....
۴۸	فصل سوم: سلامت روان چیست؟.....
۵۱	مفهوم سلامت روان از دیدگاه های مختلف.....
۵۲	مفهوم سلامت روان در رویکرد روانی - اجتماعی.....
۵۵	مفهوم سلامت روان در رویکرد انسان گرایی.....
۵۷	مفهوم سلامت روان در رویکرد هستی گرایی.....
۶۰	فصل چهارم: روانشناسی مثبت گرا (تفکر مثبت و خوشبینی).....
۶۱	تعریف مثبت اندیشی.....
۶۲	تاریخچه ی روانشناسی مثبت.....
۶۳	روانشناسی مثبت گرا، تلاش برای تغییر چهره ی علم روانشناسی.....
۶۶	تبیین مثبت اندیشی در قرآن و احادیث.....
۶۷	نمونه ی زیبای مثبت اندیشی در قرآن.....
۶۸	عوامل موثر در بروز مثبت اندیشی عبارتند از:.....
۶۹	روانشناسی مثبت و مثبت درمانی.....

۷۲	تفکر مثبت چیست؟
۷۳	چرا تفکر مثبت؟
۷۵	خوش بینی چیست؟
۷۷	رویکرد هایی به خوش بینی
۷۹	خصوصیات کلیدی خوشبینی و بدبینی
۸۰	رابطه ی خوش بینی و سلامت
۸۳	تقابل خوش بینی، امید، شادی
۸۴	مثبت اندیشی و رابطه ی آن با سلامت روان
۸۸	مثبت نگری در متون دینی و اسلامی
۹۰	خرمشت و سرطان
۱۰۲	فصل پنجم: نقش ایتی الدین در برابر کودکان مبتلا به سرطان
۱۰۲	والدین کودک، سرطان
۱۰۶	از نحوه خبر دادن به کودک تا تشویق او برای درمان
۱۰۶	اولین عکس العمل مناسب والدین
۱۰۷	چگونگی خبر دادن به کودک
۱۰۸	نکاتی درباره رفتار والدین با کودک
۱۰۸	تشویق و آماده سازی کودک برای درمان
۱۰۹	آماده کردن کودک برای حضور در جمع
۱۰۹	بازگشت به زندگی عادی
۱۱۰	اطمینان دادن به کودک
۱۱۰	گفتن موضوع به خواهر یا برادر
۱۱۱	مدرسه
۱۱۴	الکی روحیه ندهید
۱۱۵	مواجه با خبر سرطان
۱۱۷	ده پیشنهاد آسان برای مهار استرس
۱۲۲	فصل ششم: سخن پایانی
۱۲۶	منابع و مآخذ

پیشگفتار

در سال های اخیر پیشرفت قابل ملاحظه علوم پزشکی و تکنولوژی از یک سو موجب افزایش امید به زندگی افراد مبتلا به سرطان شده است و از سوی دیگر باعث افزایش مشکلات روانشناختی فرد و اعضای خانواده آن ها گردیده است. آمار بهبودی بالا و عمر طولانی تر کودکان مبتلا به سرطان نه تنها توجه بیشتر بر تأمین سلامت کودک را طلب می کند بلکه ضرورت پرداختن به بهبود مسائل روانشناختی آنها را نیز مطرح می کند. این بیماری تمام جنبه های زندگی از جمله زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی را در بر می گیرد. از آنجا که بیماری تغییری است که بیشترین آشفتگی را در زندگی فرد ایجاد می کند به نوعی که ممکن است باعث تغییر الگوی زندگی شود، بیماری یکی از فرزندان، خانواده را به چالشی جدید می کشاند و سرطان یک چالش بزرگ روانشناختی برای والدین کودک بیمار است و این والدین دچار سطوح بالایی از استرس ها، نگرانی و فیزیکی، تحریک پذیری و خشم و اشکال در تمرکز می شوند که سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می دهد (کمپس، ۱۹۹۲).

در روانشناسی مثبت، نفوذ والدین و شرایط آنها نقش کلیدی آنها در بهبود روحیه ی کودک بیمار و سایر اعضای خانواده و حتی در روند زندگی خود والدین که آنها را گرفتار مشکلات جسمی و روانی زیادی می کند پذیرفته شده است زیرا در شرایط دشوار هیچ یک از اعضای سیستم خانواده نمیتواند به آرامش برسد. از جمله مسائلی که بر این اوضاع آشفته تأثیر می گذارد: سازگاری و سلامت روان مادر، مسایل زناشویی و سازگاری خانوادگی، تعارضات و اختلافات خانواده، وضعیت مالی خانواده، چاره جویی های روانشناختی و ایجاد پناه امن برای همه می باشد. هرچه والدین آشفته تر باشند کودک و سایر سیستم پراسترس تر هستند (کمپس، ۱۹۹۲).

خانواده محور آرامش یا آشفتگی می باشد و عاملی قوی در بهبود فکر و سلامت روان کودک در مقابله با بیماری هستند (باراک و کازاک، ۱۹۹۹). مطالعات انجام شده نشان دهنده کار بر روی والدین و درمان ابتدایی و ایجاد سلامت برای آنها ست و در نتیجه نیاز به آموزش هایی است تا والدین را برای رسیدن به سلامت روانی و گسترش آن در برخورد با کودک بیمار در جهت بهبود آنها موفق تر کند (مغرب^۱، ۱۹۸۵).

از آنجا که والدین ممکن است در اثر برخورد با اضطرابها یی مثل مرگ، تنهایی و... روحیه خود را از دست داده و دچار افسردگی و خمودی شوند، تفکر مثبت و خوشبینی به عنوان دیدگاهی که می تواند افقی جدید را در حوزه ی ارتقای سلامت جامعه پیش روی ما باز کند، امری به جا و شایسته به نظر خور تأمل است. لذا با توجه به اینکه در بین اعضای خانواده، پدر و مادر نقش اساسی دارند و بیشتر با مشکلات ناشی از بیماری و هزینه های وابسته به آن درگیر هستند و این عوامل برای آنها پیامدهای نامطلوب بر جسم و روان دارد، بنابر این بر اساس پژوهشهای انجام شده در حیطه تأثیر گذاری روانشناسی مثبت بر کاهش مشکلات روانشناختی و نیز آشنایی نسبتاً ناکافی با عقاید و روانشناسان ایرانی در این حوزه، اهمیت انجام پژوهش هایی با موضوع حاضر بی شک ضروری به نظر می رسد.

در پایان از اساتید فرهیخته و فرزانه ام سرکار خانم دکتر کاظمی و جناب آقای دکتر سلیمی که با کرامتی چون خورشید، سرزمین را روشن بخشیدند و گلشن سرای علم و دانش را با راهنمایی های کار ساز و دهنده بارور ساختند؛ تقدیر و تشکر نمایم.

دانش آموز دیروز، امروز و فردا

ارادتمند شما

مریم زینی وند

پاییز ۱۳۹۵