

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

## مؤلفین

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا (س)

معصومه فتحعلی زاده

کارشناس ارشد مطالعات زنان و خانواده دانشگاه الزهرا (س)



انتشارات آوای نور

آذرماه ۱۳۹۷

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

سرشناسه	: شعاع‌کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: خوش‌بینی و درمان (مطالعه کیفی زنان مبتلا سرطان پستان) / مولفین مهرانگیز شعاع‌کاظمی، معصومه فتحعلی‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پستان -- سرطان -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	: Breast-- Cancer-- Patients -- Rehabilitation
موضوع	: پستان -- سرطان -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Breast-- Cancer-- Psychological aspects
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology
موضوع	: خوش‌بینی
موضوع	: Optimism
شناسه افزوده	: فتحعلی‌زاده، معصومه، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: RC۲۸۰/پ۱۳۹۶۵ ۶۶ش

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تهران، میدان انقلاب،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶

---

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

---

مولفین: دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی - معصومه فتحعلی زاده

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۳-۹

---

قیمت ۱۳۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۷

**بخش اول** ..... Error! Bookmark not defined.

تعریف سرطان ..... Error! Bookmark not defined.

تاریخچه علمی سرطان شناسی ..... Error! Bookmark not defined.

اشکال سرطان ..... Error! Bookmark not defined.

انواع سرطان به زبان ساده ..... Error! Bookmark not defined.

سرطان‌های سر و گردن ..... Error! Bookmark not defined.

اختلالات روانی ناشی از سرطان ..... Error! Bookmark not defined.

روانشناسی بیماران سرطانی ..... Error! Bookmark not defined.

شناخت بیمار، اولین گام ..... Error! Bookmark not defined.

جنبه‌های انسانی سرطان ..... Error! Bookmark not defined.

**بخش دوم** ..... Error! Bookmark not defined.

**فصل ۱** ..... Error! Bookmark not defined.

تاب آوری ..... Error! Bookmark not defined.

بنا و ساختمان تاب آوری ..... Error! Bookmark not defined.

انواع تاب آوری ..... Error! Bookmark not defined.

تاب آوری عمومی ..... Error! Bookmark not defined.

تاب آوری حقیقی ..... Error! Bookmark not defined.

تاب آوری تلقیحی ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل تاثیرگذار بر تاب آوری ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل سطح فردی ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل سطح خانوادگی ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل سطح اجتماعی ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل فردی ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل خانوادگی ..... Error! Bookmark not defined.

عوامل جامعه شناختی ..... Error! Bookmark not defined.

عامل زیست شناختی ..... Error! Bookmark not defined.

ویژگی‌های افراد تاب آور ..... Error! Bookmark not defined.

(۱) صلاحیت‌های اجتماعی ..... Error! Bookmark not defined.

(۲) مهارت‌های حل مساله رشد یافته ..... Error! Bookmark not defined.

(۳) خود پیروی ..... Error! Bookmark not defined.

.....	۴) تعهد معنوی / مذهبی
.....	۵) احساس هدفمندی
.....	اصطلاحات مرتبط با تاب آوری
.....	نظریه‌های تاب آوری
.....	تاب آوری در اسلام
.....	مهارت‌های توسعه تاب آوری در اسلام
.....	۱- مقایسه نزولی کردن در زندگی
.....	۲- واقعیت شناسی سختی‌ها
.....	۳- معنا شناسی
.....	۴- مثبت شناسی
.....	۵- قدرتمند شدن
.....	۶- تعدیل لذت جویی
.....	۷- کوچک سازی سختی‌ها
.....	روانشناسی مثبت گرا
.....	- مثبت نگری و مثبت گرایی
.....	آثار مثبت نگری
.....	راههای مثبت گرایی
.....	<b>فصل ۲</b>
.....	خوش بینی
.....	تعریف خوش بینی
.....	تعریف مفهومی خوش بینی
.....	ویژگی افراد خوش بین
.....	نظریه خوش بینی
.....	تئوری ارزش و انتظار
.....	انواع خوش بینی
.....	اثرات خوش بینی و بدبینی بر سلامت
.....	دوازده ویژگی خوش بینی
.....	الف) تعبیر و تفسیر خوش بینانه از تجربیات
.....	ب. پیامدهای تاثیرات مثبت نگری
.....	<b>فصل ۳</b>
.....	پیشنهادات کاربردی
.....	۱. تسلیم تقدیر الهی
.....	۲. نگاه منطقی/ ارزش نهادن به خود و اعتماد به نفس
.....	مثبت اندیشی
.....	۱) امید به زندگی

- ۲) تلقین مثبت/خوش بینی درباره آینده..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۳) علاج پذیر بودن بیماری/پذیرش ..... **Error! Bookmark not defined.**
- پذیرش واقعیت ..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۴) تداوم انگیزه ..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۵) راهکارهای بیماران برای افزایش امید و مقاومت در مقابل بیماری. **Error! Bookmark not defined.**
- تفکر منفی..... **Error! Bookmark not defined.**
- عدم تجسم بیماری انکار/ فرار از بیماری ..... **Error! Bookmark not defined.**
- مشکلات جنسی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- دیدگاههای روانشناختی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- ۱- دیدگاه فروید..... **Error! Bookmark not defined.**
- عوامل برانگیختگی میل جنسی..... **Error! Bookmark not defined.**
- نظریه کالینز ..... **Error! Bookmark not defined.**
- نظریه‌های یادگیری اجتماعی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- الف: الگو سازی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- ب: هویت یابی جنسی بر اساس یادگیری اجتماعی. **Error! Bookmark not defined.**
- شناخت مشکلات جنسی زنان مبتلا به سرطان پستان. **Error! Bookmark not defined.**
- اختلال در سلامت روان زنان مبتلا به سرطان. **Error! Bookmark not defined.**
- دلزدگی روانی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- خودداری و تنفر از بدن جراحی شده ..... **Error! Bookmark not defined.**
- مشکلات جنسی زنان جوان پس از جراحی سرطان پستان. **Error! Bookmark not defined.**
- افت کیفیت و کمیت روابط جنسی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- فصل ۴..... **Error! Bookmark not defined.**
- جمع بندی نهایی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- جمع بندی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- تاب آوری در بیماران مبتلا به سرطان ..... **Error! Bookmark not defined.**
- خوش بینی در زنان مبتلا به سرطان پستان. **Error! Bookmark not defined.**
- ۲-خوش بینی تبیینی یا اسنادی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- منابع فارسی ..... **Error! Bookmark not defined.**
- منابع لاتین ..... **Error! Bookmark not defined.**

---

## 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 باعث ایجاد استرس‌های منحصر به فردی برای بیمار و خانواده‌اش می‌شود. این بیماران سرطان را قاتل حقیقی خود و مرضی که به درد، ناتوانی و تغییر شکل منجر می‌شود تلقی می‌کنند. حتی در میان بیمارانی که بهبود می‌یابند، ترس از برگشت بیماری وجود دارد و اگر بیماری بازگردد بعضی از افراد 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 و اغلب به شکل اضطراب و افسردگی بروز می‌نمایند. لذا جهت کمک به سیر بهبود تمامی مبتلایان به این بیماری صعب‌العلاج کتاب حاضر در دو بخش با عناوین سرطان، انواع و راهکارهای مثبت‌اندیشی همچون تاب‌آوری و خوش‌بینی در چهار فصل تهیه و تدوین گردید تا شاید در کنار درمان‌های پزشکی از قبیل شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و جراحی به صورت خود‌درمانی کمک به ارتقای روحی بیماران مبتلا نماید. البته حضور و حمایت خانواده نیز پر اهمیت می‌باشد. در فصل پایانی مصادیقی مستند از اظهارات بیمارانی آورده شد که در جهت بهبود خود گام برمی‌دارند. امید که 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 موثر به خود بنمایند.

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

زمستان ۱۳۹۶