

# درمان مثبت‌نگر و مقابله با سرطان

مؤلفان:

سیده شهره شاهنګیان

راحله پاپلی میبدی

شابک : 978-600-7235-38-6

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۹۱۱۶۹

عنوان و نام پدیدآور : درمان مثبت‌نگر و مقابله با سرطان / مؤلفان سیده شهره شاهنگیان، راحله پاپلی میبیدی.

مشخصات نشر : تهران: نسیم دانش فردا، ۱۳۹۷.

موضوع : روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع : Positive psychology

ه. ندی دیوپی : ۱۵۰/۱۹۸

ه. بنده، کنگره : BF۲۰۴/۶/ش۲۴۴/۱۳۹۷

سید : شاهنگیان، سیده شهره، ۱۳۶۷-

سناسه افزوده : پاپلی میبیدی، راحله، ۱۳۶۰-

وضعت فهرست نویسی : فیا

شابک

شماره کتابشناسی ملی

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

موضوع

موضوع

ه. ندی دیوپی

ه. بنده، کنگره

سید

سناسه افزوده

وضعت فهرست نویسی

انتشارات نسیم دانش فردا

نسیم دانش فردا



نام کتاب: درمان مثبت‌نگر و مقابله با سرطان

نویسندگان: سیده شهره شاهنگیان، راحله پاپلی میبیدی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۷

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۳۸-۶

پخش: خیابان جانبازان - خیابان حیدری - خادمی - پلاک ۸

۰۹۳۸۵۰۹۷۱۶۲-۷۷۸۲۴۲۲۴

تمامی حقوق این اثر برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است و هرگونه کپی برداری از

مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

## فهرست

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| ۷.....  | مقدمه                                                |
| ۹.....  | سرطان و مؤلفه‌های روان‌شناختی                        |
| ۱۱..... | روان‌درمانی مثبت‌نگر                                 |
| ۱۲..... | اهداف و موانع                                        |
| ۱۵..... | نظریه افسردگی                                        |
| ۱۵..... | تعریف مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر                    |
| ۱۷..... | مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر                            |
| ۲۰..... | ضرورت وجود روان‌شناسی مثبت‌نگر                       |
| ۲۳..... | اصول و مفروضه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر                |
| ۲۴..... | ابعاد روان‌شناسی مثبت‌نگر                            |
| ۲۶..... | ریشه‌های فلسفی و تاریخی روان‌شناسی مثبت‌نگر          |
| ۲۶..... | رویکرد لذت‌گرا                                       |
| ۲۸..... | رویکرد سعادت‌گرا                                     |
| ۲۹..... | رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا به زندگی کامل (زندگی نیک) |
| ۳۰..... | زندگی لذت‌بخش                                        |
| ۳۲..... | زندگی درگیرانه (متعهدانه)                            |
| ۳۵..... | زندگی معنادار                                        |
| ۳۷..... | زندگی کامل                                           |
| ۳۷..... | کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر                        |
| ۳۹..... | مبانی نظری فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش               |
| ۵۰..... | سنجش و اندازه‌گیری توانمندی‌ها                       |
| ۵۱..... | مبانی نظری سرطان                                     |
| ۵۲..... | تشخیص سرطان                                          |
| ۵۳..... | طبقه‌بندی سرطان                                      |
| ۵۳..... | مرحله‌بندی سرطان                                     |
| ۵۵..... | علل بیماری سرطان                                     |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۵۶  | تاریخچه روان‌شناختی سرطان                                  |
| ۵۷  | سازگاری با سرطان                                           |
| ۵۹  | اثرات روانی اجتماعی سرطان                                  |
| ۶۰  | عوامل تعدیل‌کننده روانی اجتماعی مهم در تعدیل اثر سرطان     |
| ۶۴  | مبانی نظری افسردگی                                         |
| ۶۵  | تعریف افسردگی                                              |
| ۶۷  | دیدگاه‌های نظری در قلمرو افسردگی                           |
| ۶۸  | دیدگاه روان تحلیل‌گری                                      |
| ۶۸  | دیدگاه رفتارشناسی طبیعی                                    |
| ۶۹  | دیدگاه سازه‌ای                                             |
| ۷۰  | دیدگاه تبیینی شناختی                                       |
| ۷۲  | دیدگاه شختم رفتاری نگر: نظریه اسنادها                      |
| ۷۲  | الگوهای زیست‌شناختی                                        |
| ۷۴  | نقش عوامل ژنتیک سرطانی‌ها در یک قطبی                       |
| ۷۵  | درمان‌های رایج افسردگی                                     |
| ۷۶  | افسردگی از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر                       |
| ۸۱  | مرور پژوهش‌ها                                              |
| ۱۰۶ | فرایند روان‌درمانی مثبت                                    |
| ۱۰۷ | کارکرد هیجان‌های مثبت                                      |
| ۱۰۸ | محتوای آموزشی هر جلسه                                      |
| ۱۱۸ | روابط مثبت اجتماعی و انواع آن و ارتباط آن با زندگی شادمانه |
| ۱۲۵ | منابع                                                      |

## مقدمه

نویسندگان در این کتاب با هدف یاری رساندن به گروهی از افراد جامعه که همان گروه مبتلا به بیماری سرطان هستند، در پی برداشتن گامی برای ایجاد شرایطی بهتر در فرایند درمان پیچیده و بسیار دشوار این افراد و همچنین اوضاع خانواده‌ها و همراهان آنها از این طریق بوده‌اند. زیرا در جریان درمان این گروه از افراد به دلیل دشواری‌های فراوان، این افراد به جهت جسمانی و چه به لحاظ روان‌شناختی به شدت دچار ضعف و عدم مقاومت در برابر این بیماری می‌شوند و در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده که ابعاد روان‌شناختی، طور و نحوه نگرانی در بهبود روند درمان و بطور کلی در جریان زندگی افراد مبتلا به سرطان تأثیرگذار می‌باشد و در کتاب حاضر نیز نویسندگان به این اهداف یعنی کاهش افسردگی افراد مبتلا به سرطان و همچنین افزایش توانمندی‌های برتر این افراد تأکید کرده‌اند. بیماران مبتلا به سرطان، معمولاً در سازگاری با بیماری، مشکلات جدی دارند و در نتیجه نیاز آنان به آشنایی با راهبردهای سازگاری با رخدادهای ناشی از فرایند درمان از طریق مداخلات روان‌شناختی افزایش می‌یابد. در کنار درمان این بیماری در ابعاد جسمانی، این راهبردهای سازگاری در ابعاد روان‌شناختی نیز باید از طریق روشی از روان‌درمانی‌های موجود در این حیطه، مورد توجه و آموزش قرار گیرد. یکی از رویکردهای بسیار کاربردی در این مقوله درمان مثبت‌نگر می‌باشد که به غصا شرح داده خواهد شد. با امید به این که کتاب حاضر گامی کوچک در مسیر یاری رساندن به افرادی که با این بیماری مواجه هستند، باشد.