

مشاوره با تأکید بر امید به زندگی

نویسندگان:

صدیقه سوسنی

سید محمد موسوی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجد سلیمان)



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: سوسنی غریبوند، صدیقه، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره با تأکید بر امید به زندگی نویسنده صدیقه سوسنی، سید محمد موسوی.

مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.

فروست: پژوهندگان راه دانش؛ ۱۱۵۰. شابک: ۰-۱۴۹-۳۴۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: پستان — سرطان — ایران — بیماران — گزارش های بالینی

موضوع: Breast — Cancer — Patients — Iran — Case studies

موضوع: پستان — سرطان — ایران — جنبه های روانشناسی — گزارش های بالینی

موضوع: Breast — Cancer — Iran — Psychological aspects — Case studies

موضوع: سرطان در زنان — ایران — گزارش های بالینی

موضوع: Cancer in women — Iran — Case studies

شناسه افزوده: موسوی، سیدمحمد، ۱۳۵۱ -

رده دهده: کنگره: RC ۲۸۰ رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۴۹

شماره کتابخانه ملی: ۵۳۳۳۴۵۵

انتشارات پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۱۵۰

نام کتاب: مشاوره با تأکید بر امید به زندگی

نویسندگان: صدیقه سوسنی - سید محمد موسوی

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپخانه: ترنگ

صفحه آرای: پژوهندگان

چاپ اول: ۱۳۹۸

سایز: وزیری

شابک: ۰-۱۴۹-۳۴۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هرگونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

دفتر تهران: ۰۶۶۱۲۰۵۵۴-۹۱۲۸۸۸۴۹۶۹ دفتر اهواز: ۰۳۲۲۰۲۸۰۲-۹۱۶۱۱۸۵۱۱۸

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: تاریخچه مشاوره
۱۷	ضرورت مشاوره
۱۸	اهداف مشاوره
۱۸	مکتب‌های مهم در مشاوره
۱۹	روش‌های مورد استفاده در مشاوره
۱۹	مشاوره
۱۹	مشاور کیست؟
۲۰	تعریف مشاوره
۲۱	اصول و فنون مشاوره
۲۳	فنون مشاوره
۲۴	اخلاق در مشاوره
۲۵	ضرورت مشاوره در اسلام
۲۷	فصل دوم: مبانی نظری
۲۹	سرطان و علل پیدایش آن
۳۰	انواع سرطان‌ها
۳۰	تعریف سرطان سینه و آمار شیوع آن

۳۱	عوامل مستعد کننده سرطان سینه
۳۱	سن
۳۲	سن اولین قاعدگی
۳۲	سن شروع یائسگی
۳۲	سن اولین زایمان
۳۲	بارداری بیشتر از دو فرزند
۳۳	مدت زمان شیردهی
۳۳	صافه وزن
۳۳	ورزش
۳۴	داشتن سابقه خانوادگی
۳۴	استفاده از روش های ضد بارداری
۳۴	استفاده از درمان جایگزینی با هورمون
۳۵	مصرف قرص ویتامین
۳۵	داشتن معاینه فیزیکی
۳۵	مصرف سیگار
۳۶	میزان حرارت در هنگام طبخ غذا
۳۶	مصرف سویا
۳۶	روغن مصرفی
۳۷	نوشیدن چای و قهوه
۳۷	استفاده از غذاهای آماده
۳۷	روش های درمانی سرطان سینه و عوارض آن
۳۸	سلامت روان و تعریف آن
۴۰	تئوری های مرتبط با سلامت روانی
۴۰	تئوری زیگموند فروید
۴۱	تئوری آدلر

٤١	تئوری سالیوان
٤٢	تئوری کارل راجرز
٤٢	تئوری آلبرت ایس
٤٤	تعریف بهزیستی روان‌شناختی
٤٥	تاریخچه بهزیستی روان‌شناختی
٤٩	مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف
٥١	اجزا و عناصر اصلی بهزیستی روان‌شناختی
٥١	معنویت
٥٣	شادی
٥٤	خوش‌بینی
٥٥	خویش‌تن‌پذیری
٥٥	معناداری
٥٦	روابط مثبت با دیگران
٥٧	احساس انسجام یا به هم پیوستگی
٥٨	پیشینه
٦٥	فصل سوم: امید و امیدواری
٦٧	امید به زندگی
٦٧	اثرات امید و امیدوار بودن بر زندگی
٦٧	امید چیست؟
٦٨	امید بدون هدف مرده است
٦٨	آثار امیدواری و مطلوب ارزشی
٦٩	سازوکار ایجاد امیدواری
٧٠	آیا می‌توان امید افراد را افزایش داد؟
٧١	تأثیر امید بر جسم و جان
٧١	نقش امید در بهبود سرطان

- ۷۲ امید و آثار امیدواری در شناخت درمانی
- ۷۲ امید و امیدواری از نگاه اسلام و دین
- ۷۳ حقیقت امیدواری چیست؟
- ۷۴ فرق امیدواری با خیال پردازی
- ۷۵ اهمیت امید و آرزو در اسلام
- ۷۵ اقسام امید و آرزو
- ۷۵ آفات امید و آرزو در چیست؟
- ۷۶ نگ، امیداورانه، آری، موکول کردن انجام امور به آینده، نه
- ۷۷ آرزوی بهتر
- ۷۷ راهها، امیدواری
- ۷۹ فهرست منابع و مآخذ
- ۹۱ پیوستها و ضمانت

مقدمه

زنان بخش عمده‌ای از جامعه را تشکیل می‌دهند، آنها با ایفای نقش‌های مختلف همچون نقش مادر، همسر و زن قسمت اعظم فعالیت‌های جامعه را به عهده دارند؛ اما یکی از مشکلاتی که این قشر را دچار مشکل کرده و آنها را با بحران مواجه می‌کند وجود انواع بیماری‌ها از جمله سرطان می‌باشد. سرطان اصطلاحی که بیش از ۲۰۰ نوع بیماری نوپلاستیک را در بر می‌گیرد، قدمتی دیرینه دارد، به‌طوری‌که بیماری‌های بدخیم قبل از پیدایش بشر وجود داشته‌اند و تأثیر آنها نه تنها بر حیوانات، بلکه بر روی زندگی گیاهان نیز شناخته شده است. در سراسر دوره بیماری سرطان، به‌خصوص در دوره درمان، به دلیل عوارض جانبی، افسردگی، استمال به وجود آمدن تغییرات جسمانی وجود دارد (یاربرو^۱، فروگ^۲ و گودمن^۳، ۱۹۰۵). سرطان تغییرات، فشارها و تأثیرات متفاوتی بر زندگی بیمار و خانواده وی می‌گذارد. پاسخ به سرطان به مواردی از جمله بیمار و ساختار روان‌شناختی وی، خانواده، محیط اجتماعی، ناتوانی‌ها، بدشکلی‌های ایجاد شده بستگی دارد و می‌تواند بر تمام سطوح فعالیت‌های بیمار اثر بگذارد (لاکمن^۴ و سورنسن^۵، ۱۹۹۶). امروزه سرطان سینه مهم‌ترین عامل مرگ‌کننده سلامتی است که سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان را به مخاطره انداخته است (اتو^۶، ۲۰۰۱). سرطان سینه حاصل رشد خارج از مهار و بدخیم توده‌های اپیتلیالی، شناخته می‌شود. مجاری یا لوله‌های بافت سینه در زنان (و در موارد نادر در مردان) است (انجمن سرطان آمریکا، ۲۰۰۴). برداشتن یک یا هر دو پستان، غالباً با احساس مثله شدن، تغییر در تصویر شخصی، کاهش جاذبه جنسی، اضطراب، افسردگی، احساس ناامیدی، گناه، ترس از عود بیماری، طرد شدن و در نهایت افکار مرگ همراه است. برداشتن پستان به‌عنوان نابود شدن بخشی

1-Yarbro

2- Frogge

3- Goodman

4- Luckman

5- Sorensen

6- Otto

از بدن تلقی می‌گردد که نماد جنسیت، زنانگی و ابعاد مادرانه می‌باشد (کانکل^۱، امی^۲ و تیتوس^۳، ۲۰۰۲).

بحران‌های ناشی از سرطان سبب عدم تعادل و ناهماهنگی فکر، جسم و روح می‌شود؛ اما بیشترین حالت در این دوره یاس و ناامیدی است (سوکن^۴ و کارسون^۵، ۱۹۸۷). رلایف^۶ (۱۹۹۲) ذکر کرده است که به نظر می‌رسد سرطان نسبت به سایر ناخوشی‌های مزمن بیشترین تأثیر را روی امید داشته باشد. بیشتر تحقیقات مربوط به امید نیز در مورد بیماران سرطانی است، چراکه این عامل تهدیدکننده امید محسوب می‌شود. از این رو، داختن به‌نوعی از روان‌درمانی که امید را هدف اصلی قرار دهد، برای مبتلایان به سرطان حائز اهمیت خواهد بود. در پژوهشی که چیونس^۷، فلدمن، گام، مایکل^۸ و اسنایدر^۹ در سال ۲۰۰۵ انجام دادند، ۳۲ شرکت‌کننده که به‌صورت تصادفی از لیست انتظار کبلیک رانسناسی انتخاب شدند و هدف از آن پژوهش بررسی اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر یککرد امید درمانی بر مؤلفه‌های امید، معنای زندگی، عزت‌نفس، افسردگی و اضطراب بود. نتایج نشان داد که مداخله موردنظر با معناداری آماری باعث افزایش امید، معنای زندگی، عزت‌نفس و کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب شده بود.

در بین درمان‌های روان‌شناختی، درمانی اسنایدر تنها درمانی است که امید را به‌عنوان هدف اصلی درمان مدنظر قرار داده است. اسنایدر (۱۹۷۴-۲۰۰۱) بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را به‌عنوان زوایای شامل دو مفهوم این‌گونه تعریف می‌کند: توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به‌سوی اهداف مطلوب به‌رغم موانع موجود و کارگزار یا عامل انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها.

امید درمانی از نظریه امید اسنایدر و اندیشه‌های برگرفته شده از درمان شناختی-رفتاری، درمان راه‌حل‌مدار و درمان داستانی یا روایتی مشتق می‌شود (اسنایدر و

-
- 1- Kunkel
 - 2- Emmie
 - 3- Titus
 - 4- Socken
 - 5- Carson
 - 6- Roleigh
 - 7- Cheavens
 - 8- Michael
 - 9- Snyder

پترسون^۱، (۲۰۰۰) و بر این هدف استوار است که به درمان جویان کمک کند تا اهداف را فرمول‌بندی کرده و گذرگاه‌های متعددی برای رسیدن به آن‌ها بسازند، خود را برای دنبال کردن اهداف برانگیزانند و موانع را به‌صورت چالش‌هایی برای غلبه از نو چارچوب‌بندی کنند (کار، ۱۳۸۵). با توجه به نقش بسزایی که امید درمانی در بهبود مشکلات روان‌شناختی بیماران مختلف از جمله بیماران مبتلا به سرطان ایفا می‌کند این کتاب در پی این است تا تأثیر آموزش امید به زندگی را در بهبود بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان سینه مورد بررسی قرار دهد.