

# معجزه روابط بین فردی در بیماران ام. اس. مبتنی بر تکنیک‌های ذهن آگاهی

تالیف:

کتب سعود نویدی مقدم

مدیر و بانکنکار مرکز مشاوره ام اس ایران


سمیرا السادات حسینی بنویدی



انتشارات راز نهان

۱۳۹۷

سرشناسه	: نویدی مقدم، مسعود، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه روابط بین فردی در بیماران ام.اس. مبتنی بر تکنیک‌های ذهن آگاهی / تألیف مسعود نویدی مقدم، سمیرا السادات حسینی بنویدی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۵۰۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: ام.اس. (بیماری) -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Psychological aspects -- Multiple sclerosis
موضوع	: ذهن آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	: Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده	: تسنیم بنویدی، سمیرا السادات، ۱۳۵۹-
رده بندی کنگره	: ۶۱۳۷/ن ۳۷۷ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۳۹۲۶

<p>آدرس: میدان انقلاب، اون جم، زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲  شماره تماس: ۰۲۱ ۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۳۲۳۳۰۲۶۹  آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com  آدرس سایت: www.raznahanbook.com</p>	
--	--

که عنوان کتاب.... معجزه روابط بین فردی در بیماران ام.اس. مبتنی بر تکنیک‌های ذهن آگاهی	که مولف..... مسعود نویدی مقدم، سمیرا السادات حسینی بنویدی
که صفحه آرا.....	که رضا کاوه
که طراح جلد.....	که رضا کاوه
که ناشر.....	که راز نهان
که شمارگان.....	که ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	که اول ۱۳۹۷
که قیمت.....	که ۱۲۰۰۰ تومان
<b>ISBN: 978-600-448-501-2</b>	

## سخن مولفان

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا تألیف و گردآوری کتاب "معجزه روابط بین فردی در بیماران ام اس: مبتنی بر تکنیک های ذهن آگاهی" را به پایان برسانیم و در اختیار اساتید و دانشجویان رشته های روانشناسی بالینی، سلامت، و سایر دانشجویان علاقه مند در دیگر رشته ها و بالخصوص کسانی که در بیمارستان ها و مراکزی که با این بیماران سر و کار دارند قرار دهیم. کتاب حاضر به نحوی تدوین شده تا خواننده پس از مطالعه، درباره بیماری ام اس، پیشگیری از عوارض یا کنترل آن، با سوزن جزئی اقدامات بازتوانی و درمانی، اطلاعاتی در سطح پایه به دست آورد. آنچه که مؤلفان را بر آن داشت تا به تألیف و گردآوری این کتاب بپردازند، کمک به دانشجویان رشته های روانشناسی بمنظور نوشتن پایان نامه باشد. کتاب پیش روی، اثر گرانقدری است که بصورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی و با طرح جزئیات کامل به بررسی موضوعات ام اس، روابط بین فردی و درمان ذهن آگاهی می پردازد. البته در این کتاب علاوه بر تشریح کامل این مؤلفه ها به پیشینه پژوهش های مرتبط با ام اس، روابط بین فردی و ذهن آگاهی نیز اشاره شده است. امید است استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان عزیز جهت ارتقای سطح کیفی پایان نامه هایشان کمک کند.

در پایان، از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به ما کمک و مساعدت نمودند تشکر می کنیم. بی شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانتداری، متن روان و ساده ارائه گردد، ولی بهر حال نمی تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان و پژوهشگران استدعا داریم، ما را از انتقادات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

دکتر مسعود نویدی مقدم

سمیرا السادات حسینی بنویدی

## فهرست مطالب

۱۲	..... مقدمه
۱۳	..... مولتیپل اسکروزیس
۱۴	..... تاریخچه مولتیپل اسکروزیس
۱۶	..... شیوع مولتیپل اسکروزیس در جهان و ایران
۱۸	..... توزیع جغرافیایی مولتیپل اسکروزیس
۲۰	..... نژاد و ژنتیک مولتیپل اسکروزیس
۲۱	..... سن و مولتیپل اسکروزیس
۲۲	..... جنس و مولتیپل اسکروزیس
۲۳	..... میزان مرگ و میر مولتیپل اسکروزیس
۲۵	..... اتیولوژی مولتیپل اسکروزیس
۲۵	..... فاکتورهای ژنتیکی
۲۶	..... ایمونولوژی
۲۷	..... عامل ویروسی
۲۷	..... نمای ظاهری پاتولوژی مولتیپل اسکروزیس
۲۸	..... آسیب شناسی بافتی
۲۹	..... پلاک های مزمن
۲۹	..... پلاک های مزمن فعال
۳۰	..... پلاک های حاد
۳۰	..... پلاک های سایه
۳۱	..... سیر کلینیکی مولتیپل اسکروزیس
۳۱	..... پیش آگهی مولتیپل اسکروزیس

۳۲	علامت شناسی مولتیپل اسکروزیس
۳۴	علائم و نشانه های حرکتی
۳۴	ضعف و بی قوتی اندام ها
۳۶	اسپاستیسیتی
۳۶	علائم و نشانه های حسی
۳۷	درد
۳۷	علامت لرزیمت
۳۸	علائم و نشانه های مخچه ای
۳۸	نوریت اپتیک
۳۹	اختلال حرکت چشم
۳۹	علائم و نشانه های سیستم اتونوم
۳۹	اختلال در مثانه
۴۰	اختلال در روده
۴۱	اختلال در عملکرد جنسی
۴۱	علائم و نشانه های روانی و ذهنی
۴۱	افسردگی
۴۳	سرخوشی
۴۳	مشکلات شناختی و حافظه
۴۴	خستگی
۴۷	اختلالات خواب
۴۷	گرما
۴۸	معیارهای تشخیصی در مولتیپل اسکروزیس
۴۸	تشخیص مولتیپل اسکروزیس
۴۹	اختلالات روانی در مولتیپل اسکروزیس
۵۰	افسردگی
۵۲	ناامیدی و افکار خودکشی
۵۳	استرس
۵۴	درد مزمن
۵۴	اضطراب
۵۵	سایر اختلالات روانی دیگر
۵۶	پایمدهای بیماری بر کیفیت زندگی در مولتیپل اسکروزیس

۵۸	نقش باورهای بیماری در بیماران مولتیپل اسکلروزیس
۵۸	هویت بیماری در بیماران مولتیپل اسکلروزیس
۵۹	ادراک به سیر بیماری در بیماران مولتیپل اسکلروزیس
۵۹	درک پیامدهای بیماری در بیماران مولتیپل اسکلروزیس
۶۱	ادراک علت شناسی بیماران از بیماری مولتیپل اسکلروزیس
۶۲	احساس کنترل بر بیماری مولتیپل اسکلروزیس
۶۳	مشکلات اجتماعی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس
۶۴	روابط بین فردی
۶۶	نظریه ای بین فردی سالیون
۶۶	شیوه های تجربه
۶۸	مراحل حامل
۶۹	اهمیت ارتباط
۷۰	عناصر فرایند ارتباطات
۷۱	چرخه ارتباطات بین فردی
۷۳	انواع روابط بین فردی
۷۳	روابط خانوادگی
۷۴	روابط با همسالان
۷۴	روابط عشقی
۷۵	مهارت های اساسی در روابط بین فردی
۷۵	مهارت های کلامی
۷۶	مهارت های غیر کلامی
۷۷	نقش «پرسش» در روابط بین فردی
۷۷	کارکردهای پرسش
۷۸	انواع پرسش
۷۹	اهمیت گوش دادن در روابط بین فردی
۸۰	موانع ارتباطات بین فردی
۸۱	راهکارهایی برای تقویت روابط میان فردی
۸۲	روان درمانی در مولتیپل اسکلروزیس
۸۳	ذهن آگاهی
۸۵	تعریف ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
۸۸	نظریه آسیب شناسی

۹۰	نظریه شخصیت
۹۱	محتوای درمان
۹۲	فرآیند درمان
۹۴	راهبردها و فن‌های درمان
۹۹	کار آیی درمان
۱۰۱	رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۰۱	مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی
۱۰۲	مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری-شناختی
۱۰۵	منابع و مآخذ

www.ketab.ir