

۲۱۲۰۱۱۲

راههای درمان وسواس فکری و عملی

مؤلف: زهرا امین فلاح
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

www.ketab.ir

انتشارات زر نوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	امین فلاح، زهرا، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	راههای درمان وسواس فکری و عملی / نویسنده: زهرا امین فلاح
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۱۹۸ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۷۸ - ۷۲۷۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۶۳۲۲۱



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۰۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

راههای درمان وسواس فکری و عملی

نویسنده: زهرا امین فلاح

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۷۸ - ۷۲۷۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۴۰.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	فصل اول: تعریف
۷	مقدمه
۷	۱-۱ شناخت و سواس
۸	۱-۱-۱ سواس در سنت
۱۰	۱-۱-۲ سواس در اصطلاح
۲۵	۱-۱ انواع سواس
۲۵	۱-۲-۱ سواس های فکری
۳۱	۱-۲-۲ سواس های عملی یا اجبارها
۳۷	۱-۱ ویژگی ها و نشانه های آشکار سازی سواس
۴۲	۱-۱ شیوع سواس
۴۵	۱-۱ اصطلاحات و مفاهیم مرتبط با سواس در فقه و اصول
۵۲	۱-۲-۵-۱ یقین
۵۹	۱-۳-۵-۱ احتیاط
۶۶	۱-۵-۴ سوء ظن و شناخت آن
۷۳	فصل دوم آسیب شناسی سواس
۷۳	مقدمه
۷۳	۱-۲ علل و ریشه های بروز سواس
۷۵	۱-۱-۲ عوامل زیست شناسانه بروز سواس
۸۶	۲-۱-۲ ریشه ها و علل شخصی بروز سواس

- ۹۸..... ۳-۱-۲- عوامل روان شناسانه ایجاد وسواس
- ۱۱۹..... ۴-۱-۲- عوامل محیطی تاثیرگذار در شکل گیری وسواس
- ۱۲۰..... ۳-۲- آثار ونتایج وسواس
- ۱۲۰..... ۳-۲-۱- زیان های جسمی وسواس
- ۱۲۲..... ۳-۲-۲- زیان های روحی و روانی وسواس
- ۱۲۳..... ۳-۲-۳- زیان های اجتماعی وسواس
- ۱۲۴..... ۳-۲-۴- زیان های خانوادگی وسواس
- ۱۲۶..... ۳-۲-۵- مدت گزاری های ناشی از وسواس
- ۱۲۶..... ۳-۲-۶- بگمان سردر دیگران نسبت به دین
- ۱۲۷..... ۳-۲-۷- اسراف و تبذیر به واسطه ی وسواس
- ۱۲۹..... ۳-۲-۸- محرومیت از فضیلت ها به سبب وسواس
- ۱۲۹..... ۳-۲-۹- بطلان عمل وسواس
- ۱۳۰..... ۳-۲-۱۰- زیانهای اقتصادی وسواس
- ۱۳۱..... فصل سوم پیشگیری و درمان اختلال وسواس از منظر روان شناسی و فقه اسلامی
- ۱۳۱..... مقدمه
- ۱۳۲..... ۳-۱-۱- پیشگیری از بروز وسواس
- ۱۳۳..... ۳-۱-۱-۱- پیشگیری از بروز وسواس از منظر علم روانشناسی
- ۱۳۹..... ۳-۱-۲- تدابیر فقه اسلامی و آموزه های دینی در پیشگیری از بروز وسواس
- ۱۸۷..... ۶-۳- فهرست منابع
- ۱۸۷..... ۳-۶-۱- فهرست منابع فارسی
- ۱۹۳..... ۳-۶-۲- فهرست منابع عربی
- ۱۹۶..... ۳-۶-۳- فهرست مقالات
- ۱۹۷..... ۳-۶-۴- فهرست منابع الکترونیکی و اینترنتی

پیشگفتار

اختلال وسواس فکری عملی (OCD) که از دسته ی اختلالات اضطرابی محسوب می شود، یک ناهنجاری رفتاری و شخصیتی است که از دیر باز، جنبه های گوناگون زندگی بشر را تحت تأثیر عوارض مستقیم و غیرمستقیم خود قرار داده است. محتوای این وسواس ها که منعکس کننده ی نگرانی ها و دغدغه های مردم در هر فرهنگی می باشد، عمدتاً جنبه ی مذهبی داشته است. صرف نظر از این است، وسواس اساساً یک ناهنجاری و انحراف از معیارهای متعادل شناختی، رفتاری، عرفی و مذهبی است که دارای ماهیت تدریجی و پیش رونده است؛ یعنی در ابتدا بسیار خفیف بوده و بیماری تلقی نمی شود. اما با گذشت زمان و ریشه دوانیدن تا اعماق روح و روان انسان، آثار فلج کننده ی روحی و جسمی از ظاهر می گردد و این زمانی است که بیمار خطر را جدی گرفته و برای درمان، اقدام می کند که البته بسیار دیر است و مشکلات و هزینه های زیادی را در بر خواهد داشت. وسواس از دیدگاه روانپزشکی به تکرار عقیده و یا احساس تکرار شونده و مزاحم گفته می شود که عمل به آن یک رفتار خود آگاه و آگاهانه نیست و در نهایت منجر به بروز رفتار اجباری در انسان می شود. وسواس جنبه های گوناگون دارد که به دو نوع اصلی تقسیم می شود: وسواس فکری مثل وسواس در اعتقادات و وسواس عملی مثل وسواس در طهارت و نجاست، که هر کدام نشانه ها، ریشه ها و پیامدهای خاص خود را به همراه دارد.

با اندکی دقت و توجه انسان هایی را در پیرامون خود می بینیم که گرچه دارای ظاهری سالم هستند، ولی نوعی تفاوت آشکار در اعمال و رفتار آنان نسبت به رفتارهای متعارف افراد عادی جامعه وجود دارد. این افراد بیش از حد متعارف، در امور عادی، اعم از مادی و معنوی، سخت گیری می کنند، به همه چیز شک دارند، به کسی اطمینان نمی کنند و در بسیاری از امور زندگی کارهای خود را با تردید و وسواس انجام می دهند. چنانچه این افراد درمان نشوند، وضعیت اسفناک تری پیدا می کنند و زندگی نامطلوب و ناخوشایندی را ادامه خواهند داد.

اختلال وسواس یک اختلال اضطرابی مزمن است که می تواند به مدت طولانی همه ی زندگی

فرد وسواسی را درگیر نماید. اما با وجود مشقت بار بودن، روش های درمانی مختلف از قبیل: روان درمانی، دارو درمانی شناخت رفتار درمانی و مراقبه ی شخصی می توانند به درمان و رفع این اختلال کمک کنند.

زهرا امین فلاح

بهار ۱۳۹۹

www.ketab.ir