

بسم الله الرحمن الرحيم

وسواس Obsession

اگر بدانیم افکارمان چه قدرتی دارند، برای یک لحظه هم منفی فکر نمی کنیم، هر فکر منفی مثل میخی است که بر پیکر خود می کوبیم.

www.ketab.ir

مؤلف:

دکتر ناصر سیاه تیری

نشر انعکاس

زمستان ۱۴۰۰

شناسنامه

سرشناسه	: سیاه تیری، ناصر؛ ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور	: وسواس؛ تألیف: ناصر سیاه تیری
مشخصات ظاهری	: وزیری، ۱۸۰ ص.
مشخصات نشر	: رشت: انعکاس، ۱۴۰۰.
شابک	: ۶۰۰۰۰ ریال: ۷-۲۰-۷۷۴۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
رده بندی کنگره	: RC۵۳۳
رده بندی دیوینی	: ۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی	: ۸۷۵۱۳۴۱

نام کتاب	: وسواس
تألیف	: دکتر ناصر سیاه تیری
ویراستار	: معصومه ارمندپیشه
ناشر	: نشر انعکاس
سال و نوبت چاپ	: چاپ اول ۱۴۰۰
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۶۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۷-۲۰-۷۷۴۵-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مرکز نشر و پخش: رشت، کمربندی شهید بهشتی، خیابان شهید نظری، کوچه دهم،
روبروی مسجد امام حسین (ع)، نشر انعکاس، پلاک ۳۰۵/۱- کدپستی ۴۱۴۵۹۸۵۷۱۵
تلفکس: ۰۱۳۳۳۴۲۴۲۶۱- همراه: ۰۹۱۱۷۶۰۵۶۲۷- Email: Info@thesisbook.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	وسواس چیست؟
۱۵	شیوع اختلال وسواس
۱۸	وسواس در منابع اسلامی
۱۹	معنا و مفهوم وسوسه
۲۰	انواع وسواس در قرآن
۲۱	علل بروز وسواس از دیدگاه قرآن
۲۲	توکل درمانی
۲۴	علائم وسواس
۲۴	علائم اختلال وسواس فکری
۲۵	علائم اختلال وسواس عملی
۲۷	علائم اختلال وسواس فکری و عملی شدید
۲۷	پیامدها و مشکلات وسواس فکری عملی شدید
۲۸	علائم سایر اختلال‌های مرتبط با وسواس
۳۱	علل وسواس
۳۹	ریسک فاکتورهای دخیل در بروز اختلال وسواس
۴۲	وسواس تقارن

۴۳	 انواع وسواس فکری و عملی
۴۳	 انواع وسواس فکری
۴۶	 وسواس های عملی رایج
۵۰	 طبقه بندی اختلالات وسواس براساس کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی
۵۱	 تاریخچه راهنمایی تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM)
۵۳	 تدوین DSM-III
۵۴	 تدوین DSM-III-R و DSM-IV
۵۴	 تغییرات DSM در ویرایش پنجم
۵۹	 وسواس در کودکان و نوجوانان
۶۳	 وسواس و شناخت آن
۶۴	 انواع وسواسها
۶۸	 علائم وسواس در کودکان و نوجوانان
۷۳	 علل وسواس در کودکان و نوجوانان
۷۷	 نقش والدین در وسواس کودکان و نوجوانان
۷۸	 تأثیرات اختلافات خانوادگی بر کودکان
۸۷	 درمان وسواس در کودکان و نوجوانان
۹۰	 خانواده درمانی

۹۶	 نظریه های روانشناسی درباره وسواس
۱۰۲	 مکانیزم دفاعی در تحول این اختلال
۱۰۳	 راههای پیشگیری از وسواس
۱۰۳	 سبک زندگی چیست؟
۱۰۴	 انواع سبک زندگی
۱۰۷	 پیش‌بینی تمایلات اختلال وسواس
۱۱۱	 وسواس و کرونا
۱۱۷	 تأثیر کرونا بر وسواس کودکان و جوانان
۱۱۸	 درمان وسواس
۱۲۲	 درمان روانکاوی، (Psychoanalytic Treatment)
۱۲۸	 درمان شناختی (Cognitive Therapy)
۱۳۰	 معرفی موضوع و هدف جلسه (درمان شناختی)
۱۳۳	 درمان رفتاری (Behavioral Therapy)
۱۳۸	 درمان شناختی رفتاری (Cognitive Behavioral Therapy)
۱۴۸	 درمان یکپارچه نگر و التقاطی
۱۵۱	 خانواده درمانی، (Family Therapy)
۱۵۲	 گروه درمانی، (Group Therapy)

مقدمه

نظر به اینکه نویسنده، دانش آموخته رشته روان شناسی و مشاوره است بر آن شده تا مطالعات و یافته های خود را در زمینه وسواس به رشته تحریر درآورد، با این امید که برای خوانندگان هرچند اندک سودمند واقع شود و از رنجی که افراد بر اثر وسواس می کشند، اندکی بکاهد. به جرات می توان گفت بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس فکری- عملی به علت ترس از انگ اختلال روانی، مشکلات شان را ده ها سال از خانواده مخفی می کنند یا در برابر اعتراض های دیگران مشکل خود را نمی پذیرند و همین موضوع باعث شدیدتر شدن مشکل شان می شود. در حالی که این افراد به نوعی اختلال اضطرابی دچارند که زندگی شان را تحت الشعاع قرار داده است. این مشکل روان شناختی که زمانی، فقط در متون تخصصی شناخته شده بود، اکنون بخشی از فرهنگ عامه شده است.

اهمیت مطالعه این کتاب:

بیشتر مردم در بخش هایی از زندگی خود برخی از افکار یا اعمال وسواسی را تجربه می کنند اما به این معنی نیست که همه ی ما تا حدی به اختلال وسواسی مبتلا هستیم. کسی که به اختلال وسواس مبتلاست چرخه وسواس و اجبارش آنقدر شدید است که وقت زیادی از او می گیرد و در انجام کارهای روزمره زندگی او مشکل ایجاد کند.

با عنایت به توضیحات فوق اهمیت مطالعه این کتاب به جهت شناخت و موشکافی اختلال وسواس و راههای مقابله، مهار و کنترل نسبی آن است.

این کتاب می تواند برای تمام کسانی که به این اختلال مبتلا هستند بسیار مفید باشد. همینطور به آن ها کمک خواهد کرد تا به شکل واقع بینانه با مشکلی که درگیر آن شده اند روبه رو شوند.

همچنین کسانی که تصور می کنند ممکن است در معرض ابتلا به این اختلال باشند نیز می توانند با مطالعه ی این کتاب و شناخت بیشتر این اختلال به خودشان کمک کنند تا پیش از

اینکه این اختلال شدت پیدا کرده و روند زندگی‌شان را با اشکال روبه‌رو کند از پیش‌روی آن جلوگیری کنند.

دسته‌ی دیگری که می‌توانند از این کتاب بهره ببرند کسانی هستند که به وجود این اختلال در اطرافیان‌شان مشکوک شده‌اند؛ مثلاً مادرانی که رفتار فرزندانشان آن‌ها را به این شک مبتلا کرده یا دوست یا همسری که در رفتار شخص مقابلش نشانه‌هایی را می‌بیند که فکر می‌کند او به اختلال وسواس مبتلا شده است می‌توانند با مطالعه‌ی این کتاب درباره‌ی حدس‌شان اطلاعات دقیق‌تری به دست آورند.

ارزش مطالعه این کتاب از آن جهت می‌باشد که خواننده بداند شدت درگیری فرد درباره افکار یا اعمال وسواسی متفاوت است. اگر فردی ساعات زیادی از وقت خود را درگیر افکار یا اعمال وسواسی خود باشد دچار وسواس فکری شدید یا وسواس عملی شدید است؛ مثلاً اگر حمام رفتن فردی بیش از دو ساعت طول بکشد به وسواس شدید مبتلاست.

یا فردی که ساعات زیادی از روز درگیر افکار وسواسی‌اش است به طوری در کار و تحصیل او اختلال جدی ایجاد کرده است به وسواس فکری شدید مبتلاست.

تأییراتی که مطالعه کتاب می‌تواند در زندگی خواننده داشته باشد:

تأییراتی که خواننده ارجمند از مطالعه این کتاب می‌تواند بدست آورد زندگی با درد و رنج کمتر و شادمانی بیشتر خواهد بود بر پایه کسب شناخت، مطالعه و دستکاری و کنترل هر پدیده در جهان ابتدا از طریق شناخت حاصل می‌شود سپس با مداخلات موثر و بهنگامی که می‌توان انجام داد زندگی فرد تغییر می‌کند و تحت تأثیر فرایند یادگیری بهبودی و بهروزی در زندگی فرد هویدا می‌شود.

در پایان مقدمه لازم است از ویراستار (ویراستاری فرایندی است که طی آن، متن‌ها به حالت بهینه درمی‌آیند. این بهینه‌سازی از ابعاد و نقطه نظرهای مختلفی است. برای مثال، امکان دارد که متن با کم و زیاد کردن بخش‌هایی از آن به حالت مفیدتری دربیاید یا علائم نگارشی،

نکات دستوری و املائی در آن تصحیح شود.) این اثر، سرکار خانم معصومه ارمندپیشه که با دقت فراوان این مهم را به انجام رساندند، قدردانی نمایم.

دکتر ناصر سیاه تیری

زمستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir