

من بدون وسواس

تأليف:

ربیع محمد قربی



انتشارات راز نھان

۱۳۹۸

سرشناسه	: قربی، سیدمحمد، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: من بدون وسواس / تالیف سیدمحمد قربی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۲۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
نوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
روضوع	: وسواس -- درمان
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder -- Treatment
موضوع	: بهداشت
موضوع	: Hygiene
رده بندی کنگره	: RC۵۳۳/۴م ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵ ۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۱۹۸۴۱

آدرس: میدان آیت الله العظمی بروجردی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲، شهر تهران، پ.س. ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹	
آدرس الکترونیک: raznahanbook@gmail.com	
آدرس سایه: www.raznahanbook.com	

عنوان کتاب	: من بدون وسواس
مؤلف	: سیدمحمد قربی
صفحه آرا	: سیدمحمد قربی
طراح جلد	: سیدمحمد قربی
ناشر	: راز نهان
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۸
قیمت	: ۱۱۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-626-2	

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: بدن شگفت انگیز انسان
۱۴	میکروب‌ها دشمن ما هستند یا دوست؟
۱۵	آیا میکروب‌ها از پوست به داخل بدن ما نفوذ می‌کنند؟
۱۶	لخته شدن خون در محل زخم چه کمکی به ما می‌کند؟
۱۷	آیا با اطمینان می‌توان گفت در اتاقی که زندگی می‌کنیم هیچ میکروبی وجود ندارد؟
۱۷	آیا با شست و شوی بیشتر می‌توان تمام میکروب‌ها را از بدن زد؟
۱۸	فلور میکروبی طبیعی بدن چیست؟
۱۸	فلور طبیعی پوست
۱۸	فلور طبیعی دستگاه تنفس فوقانی
۱۸	فلور طبیعی دستگاه گوارش
۱۹	فلور طبیعی در واژن
۱۹	آیا تابش خورشید در نابودی میکروب‌ها موثر است؟
۲۰	استریل کردن به چه معنا است؟
۲۰	روشهای کنترل فیزیکی و شیمیایی میکروب‌ها
۲۱	سرما چه نقشی در نابودی میکروب‌ها دارد؟

آیا غذایی که می‌خوریم فاقد هرگونه میکروب است؟..... ۲۱

اسید معده چه نقشی در سلامت ما دارد؟..... ۲۲

نتیجه گیری..... ۲۳

آیا واقعاً در بدن ما سیستم ایمنی وجود دارد ؟..... ۲۳

سیستم ایمنی بدن به عوامل خارجی به چند صورت پاسخ می‌دهد؟..... ۲۳

خلاصه ای از تدابیر دفاعی بدن شما در مقابل عفونت ها..... ۲۴

ایا همه بیماری‌ها واگیر دارند؟..... ۲۵

یک سوال..... ۲۶

فصل دوم: بهداشت روان..... ۲۹

تعریف بهداشت روان..... ۳۰

ارتباط مغز و رفتار..... ۳۰

نشانه‌های بیماری روان..... ۳۱

انواع بیماری‌های روانی..... ۳۵

علل بیماری‌های روانی..... ۳۶

درمان بیماری‌های روانی..... ۳۸

تعریف بیماری وسواس..... ۳۹

اپیدمی وسواس..... ۴۰

انواع شکل‌های وسواس..... ۴۰

معیارهای تشخیص وسواس..... ۴۱

روان از چه مکانیسم‌هایی برای دفاع در برابر استرس استفاده می‌کند؟..... ۴۲

فصل سوم: باور فنا پذیری..... ۴۵

فصل چهارم: وسواس بد را به وسواس خوب تغییر دهید..... ۴۹

فصل پنجم: وظیفه شما در روند ترک وسواس..... ۵۳

فصل ششم: شکست در برنامه ترک وسواس..... ۵۷

فصل هفتم: خشم و عصبانیت..... ۶۱

- فصل هشتم: واکنش گریه خفته چیست؟** ۶۵
- چرا به سختی می‌توان وسواس را ترک کرد؟ ۶۵
- چرا درمان وسواس زمان می‌برد؟ ۶۶
- آیا موسیقی اثر درمانی بر روان ما دارد؟ ۶۷
- کدامیک را می‌توان کنترل کرد؛ فکر وسواسی یا رفتار وسواسی؟ ۶۷
- رفتار درمانی چیست و تا چه اندازه در درمان وسواس موثر است؟ ۶۹
- تفاوت افکار فرد معمولی با افکار فرد وسواسی در چیست؟ ۶۹
- آیا در درمان وسواس پاداش دادن به خود موثر است؟ ۷۰
- آیا می‌توانید جل واکنش گریه خفته چیست؟ ۷۰
- آیا داروهای ضد وسواس را می‌توان همیشه باید مصرف کرد؟ ۷۱
- آیا مصرف دارو توسط فرد به معنای شکست او می‌باشد؟ ۷۲
- بهترین راه کار مقابله با اخبار ناگفته چیست و شوی کدام است؟ ۷۲
- فصل نهم: صحبت با خانواده‌ها** ۷۵
- فصل دهم: سخن پایانی** ۷۹

مقدمه

همه جا و همه چیز را حیر کرده اید اما شما هم چنان حضور میکروب‌ها را احساس می‌کنید. تصور می‌کنید آنها شما را از پای در خواهند آورد. پس دوباره شروع به شست و شوی می‌کنید بارها و بارها می‌شوئید به امید اینکه خیال تان آرام شود. این روحیه است و ترسید کم درسایر کارهای شما هم به چشم می‌خورد. از تمیزی وسایل گرفته تا واریسی‌ها و نگرانی‌های بی‌مورد. این افکار و نگرانی‌ها حتی موجب حواس پرتی شما هم می‌شوند. دلیل این نگرانی‌ها چیست؟

بشر از ابتدا طالب سلامت و خوشبختی بوده و در مقابل، رنج و رنج‌گریزان. اما تشدید همین اصل به طور افراطی، فرد را گرفتار مشکل‌بزرگتری می‌کند که وسواس نام دارد. افکار مزاحمی که به اجبار به ذهن‌خطور می‌کنند و چاره‌ای جز تسلیم شدن در برابرشان نیست. کسی که گرفتار وسواس می‌شود، عمر خود را در راه باطل و بی‌فایده گذرانده و سرمایه عظیمی را از دست می‌دهد.

باید دانست ویژگی هایی مانند رنگ چشم بدون تغییرند و تا آخر عمر همراه ما خواهند ماند. اما باورها و نگرش های آدمی بستگی به عوامل زمینه ساز و تجربه شخصی دارند و قابل تغییر هستند. به طور کلی، ما شیوه های رفتاری خود را یا به ارث می بریم یا می آموزیم. برای کسی که مبتلا به وسواس اجبار است نیز عوامل متعددی نظیر وراثت و یا تجربیات گذشته فرد نقش دارند. این افراد نباید با وسواس خود به وسیله شست و شوی بیشتر عذاب شوند. و باید هرچه سریع تر به درمان آن بپردازند.

در این کتاب سعی شده است که علاوه بر معرفی انواع شکل های وسواس، به شایع ترین نوع وسواس (وسواس نظافت و شست و شوی) اشاره شود. همچنین انتخاب شیوه پیش و پاسخ در فصول مختلف کتاب، به ارتباط بیشتر با مخاطبین کمک خواهد کرد. کتاب حاضر سعی دارد علاوه بر معرفی وسواس به عنوان یک بیماری قابل درمان، راه حل های مناسبی را هم جهت درمان آن معرفی نماید. چراکه شست و شوی بیش از حد و بیش از نیاز، مشکل این افراد نداشتن آگاهی کافی و کامل از بدن خود و توانایی های نظیر آن باشد. مطالعه این کتاب به تمام خانواده ها، افراد علاقه مند، خود افراد و به وسواس دچار هستند و سعی در ترک آن را دارند توصیه می گردد.