

۲۰۱۵

درک وسواس

(مهارت هایی برای کنترل وجدان وسواسی و رهایی از اختلال وسواس جبری)

لزلی جی. شاپیرو

سمانه کیا

پیمان دوستی

ویراستار:

پیمان دوستی

سرشناسه	شاپیرو، لزل، جی. Leslie J. Shapiro
عنوان و نام پدیدآور	درك وسواس (مهارت‌هایی برای کنترل وجدان وسواسی و رهایی از وسواس جبری) / لزل جی. شاپیرو؛ مترجمان؛ سمانه کیا، پیمان دوستی، ویراستار پیمان دوستی.
مشخصات نشر	همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۹۵-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Understanding OCD: skills to control the conscience and outsmart obsessive compulsive disorder, 2015.
عنوان بر	مهارت‌هایی برای کنترل وجدان وسواسی و رهایی از اختلال وسواس جبری.
موضوع	وسواس - درمان Obsessive - compulsive disorder - Treatment
موضوع	وسواس Obsessive - compulsive disorder
شناسه افزوده	کیا، سمانه، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۶۱۱/۴۲۵ ش / RC ۵۳۳
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۸۹۶۹



عنوان کتاب:	درك وسواس
مترجمان:	(مهارت‌هایی برای کنترل وجدان وسواسی و رهایی از وسواس جبری) سمانه کیا - پیمان دوستی
طراح جلد:	فرامرز جاوید
ناشر:	انتشارات فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۹۵-۳
قیمت:	۲۲۰۰۰ تومان

ممکن است شما هم زمانی که دوستان‌تان در شستشو، نظم و ترتیب یا چک کردن وسائل، بیشتر از حد معمول دقت می‌کنند، با لحنی تمسخرآمیز، آنها را فردی وسواسی خطاب کنید. چنین توصیفاتی نسبتاً شایع هستند، اما به راستی چقدر با اختلال وسواس جبری یا به اختصار OCD، آشنایی دارید؟

زمانی که همکار ارجمندم سرکار خانم سمانه کیا، کتاب "درک وسواس" را به بنده معرفی کردند، بلافاصله، به یاد شوخی قدیمی و معروف "مگر وسواس داری" افتادم. کتاب "درک وسواس" به خوانندگان کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری در خصوص اختلال وسواس جبری و مهارت‌هایی جهت کنترل وسواس‌های کسب کنند. اگر احساس می‌کنید که خودتان یا اطرافیانتان به نوعی با اختلال وسواس جبری دست و پنجه نرم می‌کنید، خواندن و دنبال کردن این کتاب را برای درک بهتر موضوع و بهانه‌ها از وسواس توصیه می‌کنم.

بار دیگر از خانم سمانه کیا بابت صرفه‌ی شاهکار لیلی جی، شاپیرو تشکر کرده و از اینکه قدم به قدم در مراحل ترجمه و ویرایش این کتاب دلاوزانه فعالیت کردند، سپاس گزارم.

بی شک ترجمه و ویرایش این اثر دارای نواقصی می‌باشد. لذا از کلیه خوانندگان و همکاران گرامی خواهشمندم، انتقادات و پیشنهادات خود را به ایمیل Peyman@doubtnet.net ارسال نموده تا نظرات شما در چاپ‌های بعدی، لحاظ گردد.

بدان دوستی

تابستان ۱۳۹۶

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

بخش اول: شکل گیری از بدو تولد.....	۱۱
فصل ۱: مغز شما، ذهن خودش را دارد.....	۱۳
داشتن بیماری روانی و نگرشهای اجتماعی.....	۱۳
داشتن وجدان و سواسی.....	۱۵
چرا ما وظیفه اخلاقی داریم؟.....	۱۶
ذهن و ماده.....	۱۷
عملکردهای هیجانی: د. م. ه. / اخلاق / نوع دوستی / دین / خرافات.....	۱۹
فصل ۲: تلاش مفروضه د. م. ه. / اخلاق / نوع دوستی / دین / خرافات.....	۲۱
غرایز تکاملی به خطا رفتن.....	۲۱
آیا بقا اینقدر مهم است؟.....	۲۱
عواطف اخلاقی انطباقی.....	۲۴
گناه در بافت های اجتماعی.....	۲۶
اخلاق و دین.....	۲۸
فصل ۳: تمامی شغل ها و موقعیت های اجتماعی.....	۳۱
میزان گستردگی این ها و فرهنگ جهانی آنها.....	۳۱
شیوع جهانی OCD.....	۳۱
بیولوژی اعصاب مربوط به آیین های فرهنگی و خرافی.....	۳۴
اعمال فرهنگی یا مرتبط با OCD؟.....	۳۴
موارد زیر مثال هایی است از افراد حاضر در پژوهش من:.....	۳۸
خرافات یا OCD؟.....	۳۸
عبارتهای شناختی نمادین.....	۴۰
فصل ۴: همه ما افکار «بد» داریم.....	۴۳
ملاحظات شناختی.....	۴۹
سرکوب فکر: چرا این عمل موثر نیست.....	۵۱
اضطراب حالتی/وضعیتی و گناه.....	۵۱
فصل ۵: شما تنها نیستید.....	۵۳
لیستی از افراد دارای وجدان و سواسی.....	۵۳
نقش اولیه تردید در اعترافات.....	۵۴
سنت ها.....	۵۶

۵۸.....	شخصیت‌های مذهبی.....
۶۰.....	شخصیت‌های تاریخی.....
۶۱.....	شخصیت‌های فرهنگی مدرن/محبوب.....
۶۳.....	بخش دوم: وجدان به استثمار کشیده شده.....
۶۵.....	فصل ۶: وسواس.....
۶۵.....	چنین چیزی در دین جایی ندارد.....
۶۷.....	مواردی از نمونه‌های وسواس و تردید.....
۶۹.....	اعمال مذهبی نرمال.....
۶۹.....	آیین تطهیر.....
۷۱.....	شستشوی دست‌ها پیش از خوردن غذا.....
۷۱.....	غذا/رژیم غذایی.....
۷۳.....	روزه داری.....
۷۴.....	رسوم دینی.....
۷۵.....	باسم حسین و فستیوال.....
۷۵.....	اعتراف، فدا شدن، جبران.....
۷۷.....	دقت/کمالگرایی.....
۷۸.....	مولف‌های اعمال مذهبی که مبتل به OCD میشوند.....
۷۹.....	استفاده از آب: طهارت در اسلام به عادت است.....
۸۰.....	شستشوی دست‌ها قبل از صرف غذا.....
۸۰.....	غذا/رژیم غذایی.....
۸۲.....	روزه داری.....
۸۳.....	رسوم دینی.....
۸۴.....	جشنها و فستیوالها.....
۸۵.....	اعتراف، بخشش و جبران.....
۸۹.....	فصل ۷: وسواس‌های غیر مذهبی.....
۸۹.....	OCD غیرمذهبی و کمالگرایی اخلاقی.....
۹۳.....	هفت گناه کبیره.....
۹۶.....	قانون طلایی.....
۹۶.....	حرکت برخلاف قانون طلایی؛ علت؟.....
۹۷.....	نقش فروتنی و غرور.....
۱۰۱.....	اشتباهات ناشی از عدم انجام یک عمل.....
۱۰۳.....	اشتباهات ناشی از انجام یک عمل.....
۱۰۳.....	لذت بردن.....
۱۰۳.....	سایر موارد.....
۱۰۵.....	فصل ۸: گناه وسواسی.....

۱۰۵	گناه وسواسی: جنبه عاطفی OCD
۱۰۶	گناه در انواع مختلف OCD
۱۱۰	وسواسهای خشونت آمیز/آسیب رسان
۱۱۲	گناه سالم و ناسالم/وسواسی
۱۱۳	مثال هایی از نقش گناه سالم در زندگی روزمره ما:
۱۱۶	عواطف بد و بزرگی که OCD را تحریک می کند
۱۱۹	بخش سوم: از من می خواهی چه کاری انجام دهم؟
۱۲۱	فصل ۹: هر جا که می توانید و لازم است اوضاع را تحت کنترل خود درآورید
۱۲۲	تاریخچه ERP
۱۲۳	نحوه اجرای ERP
۱۲۸	درمان
۱۲۹	وسواس
۱۳۶	سالیما
۱۴۶	رانی
۱۴۹	لیزا
۱۵۲	وسواسهای غیرمذهبی
۱۵۲	کورت
۱۵۵	پریا
۱۵۷	کارل
۱۶۰	میشا
۱۶۴	جردن
۱۶۶	گناه وسواسی
۱۷۰	استیسی
۱۷۱	آنا
۱۷۴	دیوید
۱۷۵	آلن
۱۷۹	فصل ۱۰: تقویت مؤثر درمان
۱۷۹	درمان شناختی
۱۸۰	قلمرو شناختی مختص OCD
۱۸۱	ارزیابی افکار غیرارادی
۱۸۶	بازسازی شناختی
۱۸۷	خود بیانی سازنده در مقابل کسب اطمینان مجدد
۱۸۸	رابطه شما با خودتان
۱۸۹	رابطه شما با دیگران
۱۹۱	رابطه شما با خدا یا رابطه روحانی

۱۹۲	تنظیم احساسات و تحمل آشفتگی
۱۹۳	ACT یعنی:
۱۹۴	آموزش جرأت، عذرخواهی و سواسی و خشنود کردن مردم
۱۹۶	حقوق اساسی مربوط به جسارت:
۱۹۷	شیوه‌های ارتباط بینفردی
۱۹۸	مهارتهایی که داشتن آنها کمک کننده است
۱۹۸	حمایت
۱۹۹	گروهها
۲۰۰	روحانیت
۲۰۱	شوخطبعی
۲۰۳	بخش چهارم: دیگر نکات مفید
۲۰۵	فصل ۱۱: این یک رفتار تکانشی است نه وسواسی
۲۰۶	ماوت نه چیست؟
۲۰۷	عادت های غمی
۲۰۷	رفتار های زنی تکراری
۲۰۸	اعتیادهای تکراری رفتارهای غیربدنی تکراری
۲۰۸	خرید وسواسی
۲۰۹	قمار بیمارگونه
۲۰۹	دزدی وسواسی/جنون سرقت
۲۱۰	فزون خواهی جنسی، تکانش پذیری جنسی و اعتیاد جنسی
۲۱۰	حسادت وسواسی
۲۱۱	چه چیزی میتواند کمک کند؟ معکوس سازی عادت
۲۱۳	فصل ۱۲: کلامی در مورد انتقال متقابل
۲۱۵	برخی پیشنهادات در این خصوص:
	به نوع رابطه فرد با خدا آگاه شوید و بدانید خداوند چه نقش را در زندگی او ایفا می کند
۲۱۶	(کمالگرایی یکی از اصلیترین ویژگیهای موجود در OCD است)