



کنترل وسواس

در جلوگیری از مصرف بی رویه آب

www.ketab.ir

تابستان ۱۳۹۴

سرشناسه	: شرافتی، علیرضا، ۱۳۵۵ - گردآورنده
عنوان و نام پدید آور	: کنترل و سواس در جلوگیری از مصرف بی رویه آب
مشخصات نشر	: تهران: جنگل؛ جاودانه، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۲۹۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فبای مختصر
موضوع	: وسواس - درمان
شناسه افزوده	: شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان - روابط عمومی و آموزش همگانی
شناسه افزوده	: شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان - دفتر مدیریت مصرف و کاهش آب بدون درآمد
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۶۵۲۳۴

نام کتاب: کنترل و سواس در جلوگیری از مصرف بی رویه آب

ناشر: انتشارات جنگل

ویراستار علمی: احمد پندرام

طرح جلد و صفحه آرایی: سارا معظمی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۴

تعداد صفحات: ۷۲

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

قطع: رقعی

۶	پیشگفتار.....
۷	مقدمه.....

فصل اول

۹	بیماری وسواس.....
۱۰	مواردی از وسواس آبی.....
۱۲	نگاهی به مشکلات وسواس آبی و پیامدهای مبتلایان به این نوع وسواس.....
۱۴	آثار تخریبی وسواس آبی در فرد و جامعه و در زوایای زندگی.....
۱۶	تأملی در حالات روحی و روانی مبتلایان به وسواس آبی.....
۱۷	شناخت کلی از بیماری وسواس.....
۱۷	هنجارهای وسواس.....

فصل دوم

۱۸	علائم وسواس.....
۱۹	الگوهای وسواس.....
۲۰	انواع وسواس.....
۲۰	- وسواس فکری.....
۲۲	- وسواس عملی.....
۲۳	- وسواس ترکیبی.....

۲۴	ریشه ها و علل بروز سواس
۲۴	- گاهی یک کلمه، یک اندیشه یا یک عمل کافی است تا سواس پدید آید
۲۴	- اضطراب و نگرانی
۲۴	- وراثت
۲۵	- مرض پنداری
۲۵	- ضعف و مریضی
۲۵	- شکست ها و نا کامی هادر زندگی
۲۵	- آشنابودن به وظایف دینی
۲۵	- ترشح ناموزون بعضی از مواد شیمیایی در مغز
۲۶	- اثر میکروارگانسمها بر سواس
۲۸	- عوامل محیطی
۲۹	- در رابطه با سن
۲۹	- در رابطه با هوش
۲۹	- رابطه زناشویی
۳۰	- تربیت و خانواده
۳۱	- دوران کودکی
۳۲	- نمونه هایی از مشکلات فرزندان افراد سواسی
۳۲	- شیوه تربیت کودک
۳۳	- تحقیر کودک
۳۳	- ناامنی هادر کودکی
۳۳	- منع هادر کودکی

۳۴	راه های درمان و فرار از سواس
----	------------------------------

۳۵	شیوه‌های اصولی و کلاسیک در درمان وسواس
۳۶	اصولی در روان‌درمانی
۳۶	نکات راهگشای درمان وسواس
۴۲	روشهای عمومی درمان وسواس
۴۲	روشهای تخصصی مقابله با وسواس فکری و عملی
۴۵	درمان‌خانگی وسواس
۴۶	بعضی از اثرات و پیامدهای وسواس در زندگی انفرادی و اجتماعی

فصل پنجم

۴۸	فرهنگ مصرف و ایجاد وسواس
۴۸	الگوی مصرف در اسلام
۴۹	اسراف و ریشه‌های آن
۵۰	علاج اسراف

فصل ششم

۵۱	وسواس مذهبی
۵۲	بیان مسائل شرعی
۵۶	آشنایی با معنوی‌درمانی جدیدترین راه حل مشکلات مبتلایان به وسواس آبی
۵۷	نگاهی به وسواس از دیدگاه قرآن، عقل و شرع و علم
۵۸	پیامد وسواس از قرآن در سوره ناس
۶۲	راهکارهای معنوی درمانی
۶۵	توصیه‌های عملی

آب بعد از هوا مهمترین نیاز انسان ها و صدر مواهب الهی است که حیات موجودات و تداوم آن به وجود آب عجين شده است. امروزه همگان بر نقش آب در شکل گیری جوامع و نقشی که در توسعه ایفای نماید اذعان دارند. رشد روزافزون جمعیت، گسترش صنایع، رخدادهای طبیعی نظیر خشکسالی های پی در پی، افزایش تقاضا و ناهمگونی توزیع مکانی و زمانی این ماده حیاتی همه و همه سبب گردیده تا تامین آب شرب به یک دغدغه ذهنی مسئولان تربیاری از کشورهای تبدیل شود. لذا ایجاد تعادل نسبی میان عرضه و مصرف به عنوان یک اصل اساسی و ضروری در سطح بین الملل مطرح و دنبال می شود. اعمال سیاست در چگونگی مصرف در کنار مدیریت تامین و توزیع حتی در کشورهای پرآب نیز یکی از ابزارهای موثر اقتصادی محسوب می شود.

یکارگیری روش های مناسب جهت بهینه سازی مصرف آب و جلوگیری از اسراف و وسواسی گری در مصرف از جمله مواردی است که همه جوامع به آن نیازمندند. بهینه سازی مصرف نه تنها برای یک شهر خاص بلکه برای کل کشور از نگاه سهم هزینه های پرداختی و نیز آلودگی محیط زیست از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در این مجموعه در زمینه آگاهی و شناخت، پیشگیری، برخورد و ارائه راهکارهای در مان افرادی که دچار وسواس آبی هستند اطلاعاتی تدوین و گردآوری شده است. امید که هریک از ما به سهم خود در حفظ و صیانت از منابع آبی کشور کوشا باشیم.

هاشم امینی

رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان