

وسواس

می‌خواهم امروز درمان بشوم، نه فردا!

لیلی امیرسرده‌ری

انتشارات لوح دانش

سرشناسه
عنوان: نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتاب‌شناسی ملی

امیر سرداری، لیلی، ۱۳۶۲ -
وسواس / لیلی امیرسرداری
تهران: لوح دانش، ۱۳۹۱
۶۴ ص
می‌خواهم امروز درمان بشوم نه فردا، ۳.
۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۲۹-۵
کتابنامه ص ۶۳-۶۴ وسواس -- درمان.
۱۳۹۱ ۵۷۶۵/الف/۵۳۳ RC
۶۱۶/۸۵۱۲۷
۲۸۰۶۵۳۵ ملی



نام کتاب: وسواس
به کوشش: لیلی امیرسرداری
نمونه‌خوان: شبنم سلیمانیان
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۲
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: قدیانی
ناشر: انتشارات لوح دانش
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
زیر نظر شورای ادبی و ویراستاری

انتشارات لوح دانش: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه شهید وحید نظری غربی، پلاک ۱۲۲
تلفکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳ ۳-۶۶۹۷۲۵۸۱
مرکز پخش: بازار آهنگران، کوچه مسجد جامع، پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، انتشارات حافظ نوین
تلفن: ۵۵۶۲۱۰۲۰

www.lohedanesh.com

info@lohedanesh.ir

ISBN 978-600-109-004-2

شابک دوره: ۲-۰۰۴-۱۰۹-۶۰۰-۹۷۸

ISBN 978-600-109-029-5

شابک: ۵-۰۲۹-۱۰۹-۶۰۰-۹۷۸

فهرست

مقدمه مؤلف.....	۹	توصیف اختلال از زبان بیماران.....	۲۷
آیا یک تجویز برای همه جایز است.....	۱۱	مقدمه.....	۲۹
درباره روان‌شناسی.....	۱۳	تعریف و سواس فکری - عملی.....	۳۰
۱- مکتب روان‌کاوی.....	۱۵	ویژگی افکار و اعمال و سواسی.....	۳۱
۲- مکتب رفتارگرایی.....	۱۶	رابطه بین افکار و اعمال و سواسی.....	۳۱
۳- مکتب پدیدارشناختی یا.....	۱۹	محتوای افکار و سواسی.....	۳۱
۴- مکتب شناختی.....	۲۰	اعمال و سواسی.....	۳۱
۵- رویکرد زیستی.....	۲۰	تأثیر اعمال و افکار و سواسی بر.....	۳۱
اهمیت و کاربرد روان‌شناسی.....	۲۲	زندگی روزانه.....	۳۲
تبلیغات.....	۲۲	اختلالات همایند.....	۳۲
روان‌شناسی رنگ‌ها.....	۲۳	جنسیت، سن شروع.....	۳۲
روان‌شناسی قانون‌نگر.....	۲۴	شخصیت و سواسی.....	۳۲
روان‌شناسی تعلیم و تربیت.....	۲۴	تفاوت شخصیت و سواسی و اختلال.....	۳۲
روان‌شناسی صنعتی - سازمانی.....	۲۴	وسواس.....	۳۳
روان‌شناسی مهندسی.....	۲۵	سبب‌شناسی اختلال و سواسی.....	۳۴

- ۱- یادگیری مشاهد‌های ۳۴
- ۲- دیدگاه شناختی ۳۴
- ۳- دیدگاه روان‌کاوی ۳۶
- ۴- دیدگاه زیست پزشکی ۳۷
- ۲۹- راهکار درمانی ۳۸
- ۱- قطع القایی ۳۸
- ۲- قصد ناقضی ۳۸
- ۳- سرمشگیری ۳۹
- ۴- ریلکسیشن ۳۹
- ۵- برنامه‌ریزی ۳۹
- ۶- تعیین اهداف واقع‌بینانه ۳۹
- ۷- افزایش سرعت کارهای روزانه ۴۰
- ۸- ورزش ۴۰
- ۹- تمرکز ذهن ۴۰
- ۱۰- موسیقی ۴۱
- ۱۱- خواب مصنوعی ۴۱
- ۱۲- کنترل تنفس شدید ۴۱
- ۱۳- پرهیز غذایی ۴۲
- ۱۴- گیاهان دارویی ۴۲
- ۱۵- گردش ۴۲
- ۱۶- حل جدول ۴۲
- ۱۷- ابراز عشق ۴۲
- ۱۸- افزایش اطلاعات ۴۳
- ۱۹- ورزش یوگا ۴۳
- ۲۰- سرگرمی ۴۳
- ۲۱- بازی کامپیوتری ۴۳
- ۲۲- پرهیز از افکار وسواسی ۴۳
- ۲۳- تظاهر به بی‌اهمیتی ۴۴
- ۲۴- ارتباط کلامی ۴۴
- ۲۵- رایحه درمانی ۴۴
- ۲۶- برگردان عادت ۴۴
- پیوست ۴۷
- پرسشنامه وسواس سنج مادسلی. ۴۹
- ریلکسیشن ۵۳
- در ۶۰ دقیقه ۶۰

تندرستی بدن هر چند به درجه کمال رسد به
خودی خود نمی‌تواند سبب تندرستی روح شود و
حال آنکه برعکس، تندرستی روح همه نیکویی‌های
ممکنه را در جسم ایجاد کند.

افلاطون

مقدمه مؤلف

افزایش روزافزون یافته‌های علمی در حوزه‌ی روان‌شناسی آن را به یکی از پویاترین رشته‌ها تبدیل کرده است و هر ساله صدها کتاب در این زمینه به چاپ می‌رسد. شاید اغراق نباشد که بگوییم، نیمی از کتب علمی منتشر شده، در این زمینه است؟! کتبی که بیشتر جنبه سرگرم کننده دارد و خواننده را ناامید از درمان و افزایش آگاهی می‌کند تا بدان‌جا که خواننده نمی‌داند آیا این مکتوبات یافته‌های علمی هستند یا صرفاً جنبه سرگرمی دارند؟

همین امر ما را بر آن داشت که به چاپ کتبی که خلاف آنها بر همگان آشکار است، همت گماریم. این کتب علاوه بر علمی بودن آن و بیان آخرین یافته‌های علمی، دارای نثری روان است تا هر کس به میزان معرفت خود از آن بهره جوید.

کتاب حاضر بر اساس DSM IV و مجموعه‌ای کامل از آخرین

درمان‌ها نوشته شده است. با امید به این که هر کس با هر هدفی که
این کتاب را می‌خواند به مقصود خویش نایل آید.

www.ketab.ir