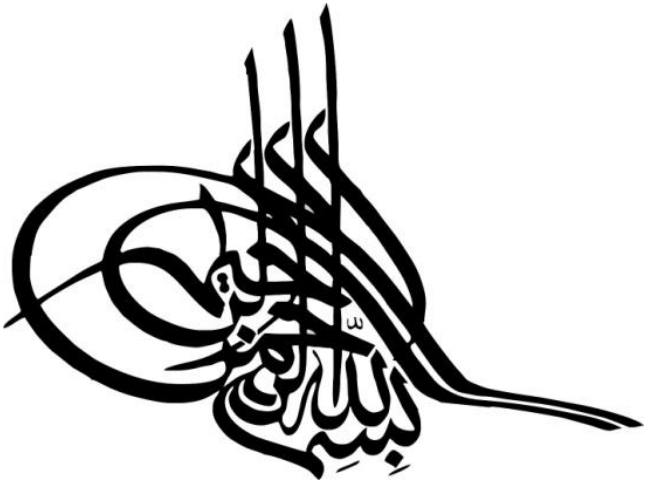

وسواس
و
شیوه های درمان

نویسنده:
سعادت سعیدی

۱۳۹۴

سرشناسه	: سعیدی، سعادت، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: وسواس و شیوه‌های درمان
مشخصات نشر	: اصفهان: آسمان‌نگار، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ص.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ریال: 978-600-6596-20-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۷۷۶۶۹

انتشارات آسمان نگار (۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲)

www.asemannegar.com

نام کتاب:	سال چاپ:
وسواس و شیوه های درمان	**۱۳۹۴**
نویسنده:	نوبت چاپ:
سعادت سعیدی	**اول**
قیمت:	تیراژ:
۱۰۰۰۰ تومان	**۱۰۰۰ جلد**
مدیر تولید:	طراح جلد:
سیدمحمدرضا سمسارزاده	**دانیال نصر اصفهانی**

شماره استاندارد بین المللی کتاب: **۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۶-۲۰-۴**

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص پدیدآورنده است»

ثواب این اثر مختصر را به ارواح بلند و ملکوتی انبیـاء، ائمـه معصـومین علـیهم السلام و والدین خود اهدا نموده و از خداوند متعال، توفیق روز افزون برای همه خوانندگان این اثر را خواستارم.

و ما تُوفیقی اِلاّ بِالله عَلَیه تَوَکَّلت وَ اِلَیه انیب حَسبُنَا الله وَ نِعمَ الوَکیل نِعمَ المولی وَ نِعمَ النَّصیر

والسلام
زمستان ۱۳۹۳
سعادت سعیدی

گذرگاه ارتباط با مخاطبان:

۱- شماره تماس نویسنده:

۰۹۱۳۳۰۲۹۲۲۱

۲- آدرس پست الکترونیک:

Saadat.Saeedi68@gmail.com

۶/وسواس و شیوه های درمان

فـهـرست مـطـالـب

سپیدهٔ سخن ۱۳
فصل اول - بررسی پدیده وسواس از دیدگاه روانشناسی ۱۵
وسواس از دیدگاه روانشناسان: ۱۷
ارتباط وسواس با سایر بیماری های روانی: ۱۹
۱- اضطراب ۱۹
۲- افسردگی ۲۰
۳- استرس ۲۱
الف) بی اشتهایی عصبی روانی: ۲۲
ب) سندرم تورت و تیک های عصبی: ۲۳
ج) افسردگی: ۲۳
علایم افسردگی: ۲۴
علایم روحی و روانی: ۲۴
علایم جسمی: ۲۴
انواع چهارگانه اعمال افراد وسواسی ۲۵
تفاوت وسوسه با وسواس: ۲۶
وهم چیست؟ ۲۷
تفاوت وهم با توهم: ۲۷
"واقع" نقطهٔ مقابل "وهم": ۲۸
ویژگی های واقعیت: ۲۹
انواع وسواس ۳۰
وسواس فکری: ۳۰
چهار مشخصه وسواس فکری: ۳۲
بروز وسواس فکری به صورت های مختلف: ۳۳
برخی وسواس های فکری متداول: ۳۳
برخی از عوامل اثرگذار بر شکل گیری وسواس فکری: ۳۴
وسواس عملی: ۳۵
بروز وسواس عملی به صورت های مختلف: ۳۵

۸/وسواس و شیوه های درمان

ریشه ها..... ۳۸
۱- ضعف و ناتوانی فکری: ۳۸
۲- اختلال احتمالی دستگاه عصبی: ۳۹
۳- وراثت: ۴۰
۴- سخت گیری های زیاد در دوران کودکی:..... ۴۰
۵- شیوه تربیت: ۴۱
۶- تحقیر فرزند: ۴۱
۷- ناامنی ها:..... ۴۱
۸- محدودیت ها: ۴۲
۹- عیب جو بودن خانواده ها:..... ۴۲
شروع سن وسواس:..... ۴۲
میزان شیوع بیماری وسواس: ۴۳
آیا فرد وسواسی بیمار محسوب می شود؟..... ۴۴
نشانه های وسواس: ۴۵
تقسیم علائم وسواس:..... ۴۶
۱. علائمی که مربوط به خود "وسواس" است..... ۴۶
۲. علائمی که مربوط به "اجبار" است..... ۴۶
۳. اضطراب ۴۶
۴. افسردگی ۴۷
فصل دوم - بررسی پدیده وسواس از دیدگاه اندیشه دینی..... ۴۹
وسواس از نظر لغت:..... ۵۱
«وسواس» از نظر اصطلاح: ۵۲
تغایر وسواس با توحید..... ۵۴
دوگانگی در اعتقاد:..... ۵۵
وسواس و اسراف: ۵۷
بررسی آیات: ۵۸
۱. وسوسه های شیطان: ۵۸
همزات شیاطین چیست؟..... ۵۹
۲. شیطان خنّاس: ۶۰
خنّاس به چه معناست؟..... ۶۱
۳. وسوسه های نفس:..... ۶۴

۴. امواج شیطان:.....۶۴
نتیجه گیری از آیات:.....۶۷
بررسی روایات: ۶۷
انسان عاقل و شیطان:.....۶۸
ترسیم قلب مؤمن:.....۶۹
بی اعتنایی به شک های زیاد: ۶۹
شیطان و دل انسان:.....۷۱
شک های شیطانی:.....۷۱
راهکاری بسیار جالب:.....۷۲
تفصیل زیبا در کلام امام معصوم(ع):.....۷۳
شیطان و اعراض از یاد خدا:.....۷۴
نتیجه گیری از مجموع روایات:.....۷۴
چند نمونه از مصادیق بارز فقهی وسواس:.....۷۵
الف) وسواس در وضو:.....۷۶
ب) وسواس در غسل: ۷۸
ج) وسواس در نیت: ۸۰
د) وسواس در تکبیره الاحرام:.....۸۴
هـ) وسواس و شک در قرائت و اذکار:.....۸۴
و) وسواس در عدالت افراد: ۸۵
ز) وسواس در طهارت بعضی از آب ها: ۸۶
دیدگاه برخی از علما و بزرگان دین: ۸۷
فصل سوم - درمان وسواس ۹۱
۱- راهکارهای معنوی:.....۹۵
۱-۱ ذکر نام خداوند و کمک از نام او:.....۹۵
چگونه دل با «یاد خدا» آرام می گیرد؟ ۹۷
عوامل نگرانی و پریشانی: ۹۹
«الف: نگرانی از آینده تاریک و مبهم: ۹۹
ب: نگرانی از گذشته تاریک: ۹۹
ج: نگرانی از ضعف و ناتوانی: ۱۰۰
د: نگرانی از احساس پوچی زندگی: ۱۰۰
هـ: نگرانی از عدم قدردانی دیگران: ۱۰۱

و: نگرانی از سوءِ ظن ها و توهم ها: ۱۰۱
ز: نگرانی از دست نیافتن به مادیات دنیوی: ۱۰۱
ح: نگرانی از مرگ: ۱۰۱
۱-۲ توکل به خداوند: ۱۰۲
۱-۳ نماز خواندن: ۱۰۳
۱-۴ تلاوت قرآن: ۱۰۴
۱-۵ اذان گفتن: ۱۰۵
۱-۶ روزه گرفتن: ۱۰۵
۱-۷ پناه بردن به خدا از وسوسه های شیطان: ۱۰۵
۱-۸ کمک گرفتن از سوره ناس: ۱۰۷
۱-۹ کمک گرفتن از ذکر «لا اِلهَ إلّا الله»: ۱۰۷
۱-۱۰ کمک گرفتن از ذکر «لا حَولَ وَ لا قُوَّهَ اِلّا بِالله»: ۱۰۸
۱-۱۱ کمک گرفتن از ذکر "اَعُوذُ بِالله القوی..."؛ ۱۰۹
۱-۱۲ کمک گرفتن از ذکر «تَوَکَّلتُ عَلَی الحَیِّ الَّذی لایَموتُ ...»: ۱۱۰
۱-۱۳ کمک گرفتن از ذکر «ألحَمدُ اِللهِ رَبِّ العالَمین»: ۱۱۰
۱-۱۴ کمک گرفتن از ذکر «بِسمِ الله وَ بِالله ...»: ۱۱۱
بررسی چند قاعده فقهی: ۱۱۱
الف) اصاله الحلیه: ۱۱۲
ب) اصاله الطهاره: ۱۱۲
طهارت چیست؟ ۱۱۳
ج) اصاله البرائه: ۱۱۴
د) اصاله الصحه: ۱۱۴
۲- راهکارهای فقهی: ۱۱۴
۲-۱ رجوع به رساله عملیه مرجع خود: ۱۱۴
۲-۲ استفتاء از مراجع: ۱۱۵
نمونه‌هایی از احکام شرعی در ابواب مختلف فقه: ۱۱۵
الف) حکم مواد غذایی موجود در بازار مسلمانان: ۱۱۵
ب) چگونگیِ علم و یقین افراد وسواسی: ۱۱۶
ج) حکم نماز خواندن با لباس نجس: ۱۱۷
د) کیفیت تطهیر اشیاء: ۱۱۷
هـ) حکم شک در بقای وضو: ۱۱۷

و) بی اعتبار بودن شک کثیرالشک: ۱۱۸
ز) کفایت عدالت ظاهری در امام جماعت: ۱۱۸
ح) اعتماد به قول همسر: ۱۱۹
۳- راهکارهای رفتاری: ۱۱۹
۳-۱ توجه و دقت به سیرهٔ اهل بیت علیهم السلام و بزرگان دین: ۱۲۰
۳-۲ تقویت حس اعتماد به نفس: ۱۲۰
۳-۳ تلقین: ۱۲۱
معیارهای رفتار خوب و مطلوب: ۱۲۲
نقل چند استفتاء: ۱۲۳
نقل چند حکایت: ۱۲۶
۴- درمان با داروهای شیمیایی(درمان موقت): ۱۲۸
۴-۱ کلومی پرامین: ۱۲۹
اثرات جانبی و مقدار مصرف: ۱۳۱
۴-۲ فلوکستین: ۱۳۱
اثرات جانبی و مقدار مصرف: ۱۳۱
۴-۳ فلووکسامین: ۱۳۲
اثرات جانبی و مقدار مصرف: ۱۳۲
۴-۴ سرترالین: ۱۳۳
اثرات جانبی و مقدار مصرف: ۱۳۳
۵- توصیه ها و رهنمودها: ۱۳۴
الف) توصیه‌هایی به افراد مبتلا به وسواس: ۱۳۴
۱- بی توجهی عملی: ۱۳۴
۲- انتخاب الگوهای مناسب: ۱۳۵
۳- رهاکردن بررسی های نامتعادل: ۱۳۶
۴- افزایش دادن فعالیت‌های روزانه: ۱۳۶
۵- استفاده از میوه ها «انار و سیب»: ۱۳۶
۶- استفاده از «حنا و برگ سدر»: ۱۳۸
ب) توصیه‌هایی به خانواده های افراد وسواسی: ۱۳۹
۱- از استرس و اضطراب بیمار بکاهید: ۱۳۹
۲- تغییرات حاصل شده را به بیمار گوشزد کنید: ۱۴۰
۳- تهدیدهای بیمار را جدی بگیرید: ۱۴۰

۴- مواظب اعتماد به نفس بیمار باشید: ۱۴۰
۵- بیمار را تحت نظر داشته باشید: ۱۴۰
۶- از مقایسهٔ روز به روز پرهیز کنید: ۱۴۰
۷- به بهبودی های کوچک توجه کنید: ۱۴۱
۸- با بیمار شوخی و مزاح کنید: ۱۴۱
۹- انعطاف پذیر باشید: ۱۴۲
۱۰- بیمار را به جمع دعوت کنید: ۱۴۲
۱۱- بیمار را به محیط های پر نشاط بیاورید: ۱۴۲
۱۲- شرایط زندگی او را تغییر دهید: ۱۴۲
۱۳- وضعیت زیستی او را تغییر دهید: ۱۴۳
۱۴- زمان را برای او محدود کنید: ۱۴۳
۱۵- برای او اشتغال و سرگرمی ایجاد کنید: ۱۴۳
ج) توصیه‌هایی به اطرافیان و دوستان بیمار: ۱۴۴
۱- بیماری فرد وسواسی را درک کنید: ۱۴۴
۲- بیمار را سرزنش و مورد شماتت قرار ندهید: ۱۴۵
۳- درگیر رفتار بیمار نشوید: ۱۴۶
۴- بیمار را تحت فشار قرار ندهید: ۱۴۶
۵- از فرد مبتلا حمایت کنید: ۱۴۶
۶- رابطه خود را با بیمار صریح و ساده نگه دارید: ۱۴۶
۷- از برخی شیوه های اخلاقی استفاده کنید: ۱۴۷
د) توصیه هایی به مبلّغان و وعّاظ: ۱۴۸
هـ) توصیه‌هایی به مؤلّفان و نویسندگان: ۱۴۹
و) توصیه به مدیران رسانه ها: ۱۴۹
فصل چهارم - نتایج و رهیافت ها ۱۵۱
فهرست منابع ۱۶۳