

غلبه بر احساس حقارت

نویسندگان:

زهرا طلاییان زیرک

فروع طلاییان زیرک

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: طلائیان زیرک، زهرا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر احساس حقارت/ نویسندگان زهرا طلائیان زیرک، فروغ طلائیان زیرک
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص
شابک: ۷- ۹۲- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: عقده حقارت
موضوع: روان‌شناسی آدلری
موضوع: عقده حقارت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ غ۸ط۸/ BF۱۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۴/۲۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۳۲۹۱۴
شابک: ۸۰۳۴



عنوان: غلبه بر احساس حقارت
نویسندگان: زهرا طلائیان زیرک - فروغ طلائیان زیرک
ناشر: آزمون یار پویا
مدیر تولید: حسین مجدیان
شمارگان: ۵۰۰ نسخه

۴۵۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: سوم - پاییز ۱۴۰۱
شابک: ۷- ۹۲- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸.

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴،
طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱- همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۳
زندگی نامه آلفرد آدلر.....	۵
مفاهیم اساسی در نظریات آدلر.....	۹
تفاوت احساس حقارت با عقده حقارت.....	۱۵
علل و ریشه های حقارت.....	۱۷
دوران ظهور و بروز احساس حقارت.....	۲۳
خودنمایی و کتمان حقارت از راه های گوناگون.....	۲۵
زیان های احساس حقارت.....	۲۹
ضرورت درمان.....	۳۵
خطر تداوم احساس کهنتری.....	۳۵
شیوه جبران.....	۳۶
راه های درمان احساس حقارت در کودکان.....	۳۷
پیشگیری ها از عقده حقارت در کودکان.....	۴۳
آثار و تبعات عقده حقارت.....	۴۳
پیشگیری از ایجاد عقده حقارت.....	۵۱
انواع رفتارهای تحقیر آمیز.....	۶۵

- ۶۷ تمرین های کاربردی برای غلبه بر احساس حقارت خود
- ۷۱ عزت نفس، دشمن خودکم بینی
- ۷۱ تا حالا مزه این شیرینی را چشیده اید؟
- ۷۲ اعتماد به نفس ها مثبت گرا هستند
- ۷۳ تمام قد و استوار
- ۷۳ خنده های بلند
- ۷۳ سکوت های معنادار
- ۷۴ از مقایسه دست بردارید
- ۷۵ شیوه نشستن پشت میز و صندلی
- ۷۵ هر عملی عکس العملی دارد
- ۷۵ با ترس های تان روبه رو شوید و از آن ها فرار نکنید
- ۷۶ با غذا و ورزش می توان اعتماد به نفس داشت
- ۷۶ از نگاه کردن به دیگران نهراسیم
- ۷۷ با اعتماد به نفس ها و ساعت شان
- ۷۸ عطر وسیله ضروری برای این افراد
- ۷۸ شیک لباس بپوشید
- ۷۹ منابع

پیشگفتار

کسی که تحقیر می‌شود نسبت به خود احساس بسیار بدی پیدا می‌کند. به او بی‌احترامی شده و قدر و منزلت او را مورد تردید قرار داده‌اند. گاهی چنان احساس حماقت و شرمندگی می‌کند و غرورش را از دست می‌دهد که ممکن است رفتاری حقارت بار در پیش بگیرد. در واقع با بی‌انصافی تمام و به زور، او را در موقعیتی بی‌ارزش قرار داده‌اند. او خود را نزد دیگران کم‌اهمیت می‌داند و همیشه دست پایین می‌گیرد البته برخی افراد به سبب تواضع و فروتنی جلوی دیگران سر به زیر هستند، اما احساس حقارت کردن مقوله‌ای دیگر است. در واقع تواضع، نوعی قدرت است. فرد فروتن بدون این که خود را کوچک و کم‌اهمیت بداند محدودیت هایش را می‌پذیرد و هرگز احساس بی‌ارزشی نمی‌کند.

تواضع موجب می‌شود شخص مجبور نباشد مدام خود را توجیه کند و به خود اجازه می‌دهد از خطاهایش درس بگیرد و هرگز گرفتار خودخواهی نمی‌شود. اما تحقیر رخدادی است که در آن فرد در رابطه‌ای با قدرتی نابرابر و در موقعیتی پایین‌تر قرار دارد و مدام به ناروا به او توهین می‌شود. احساس حقارت، اغلب دردناک است و تا مدتی طولانی در خاطره‌ها باقی می‌ماند. فرد تحقیر شده دچار خشم و غضب و انتقام‌جویی می‌شود. ممکن است دست به اقداماتی مجرمانه بزند تا ثابت کند به اندازه کافی قوی است و اگر هم توانایی

ابراز وجود نداشته باشد و به دنبال انتقام‌جویی هم نباشد و در عین حال نتواند احساس بد نسبت به خود را کنترل کند، دچار اضطراب و عذاب ناشی از آن می‌شود که زندگی را به کامش بسیار تلخ می‌کند.

ما در این کتاب می‌خواهیم در ابتدا با پیشینه احساس حقارت و مفاهیم اساسی در این مقوله، سپس به بررسی تفاوت احساس حقارت با عقده حقارت، علل و ریشه‌های احساس حقارت، دوران ظهور آن، زیان‌های احساس حقارت، آثار و تبعات آن و پیشگیری از احساس حقارت و در نهایت انواع رفتارهای تحقیرآمیز و تمرینات کاربردی برای درمان احساس حقارت صحبت کنیم.

زهرا و فروغ طلاییان‌زیرک

تابستان ۱۳۹۴ تهران