

کروبی

راههای پیشگیری و درمان

سرشناسه	: محمودزاده، مریم ۱۳۳۸
عنوان و نام پدیدآور	: کمروبی: راههای پیشگیری و درمان / تالیف مریم محمودزاده
مشخصات نشر	: تهران: احسن، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ص. جدول
شابک	: ۳-۳۱-۸۹۲۷-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه بصورت زیر نویس
موضوع	: خجالت
	:
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ م ۲ خ ۵۷۵/۱ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۴۴۸۵۰

شابک ۳-۳۱-۸۹۲۷-۹۶۴-۹۷۸
ISBN 978-964-8927-31-3



انتشارات احسن
Publication Ahsan

نام کتاب: کمروبی - راههای پیشگیری و درمان

< لیتوگرافی:

< تیراژ: ۱۰۰۰

< ناشر: انتشارات احسن

< مؤلف: مریم محمودزاده

< چاپ و صحافی:

< نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۸

< طرح روی جلد:

مرکز بخش: میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - بعد از چهار راه جمهوری - کوچه آیرم - پلاک ۱۶

تلفن ۰۹۱۲۶۸۹۶۲۸۳_۶۶۹۱۰۵۱۰

قیمت ۱۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

- ۶ - مقدمه
- ۷ - پیشگفتار

فصل اول: ماهیت کم‌رویی

- ۱۱ - کم‌رویی چیست
- ۱۳ - مفاهیم اصلی کم‌رویی
- ۱۷ - تست کم‌رویی
- ۱۷ - اقسام تنهایی
- ۱۸ - تفاوت کم‌رویی با حیا

فصل دوم: کم‌رویی، ریشه‌ها و عوامل

- ۲۱ - ریشه کم‌رویی
- ۲۴ - علل و عوامل کم‌رویی

فصل سوم: نمودهای ناتوانی

- ۲۹ - نمودهای ناتوانی
- ۵۱ - اقسام کم‌رویی

فصل چهارم: کم‌رویی، پیامدها و راه درمان

- ۵۵ - پیامدهای کم‌رویی
- ۵۶ - راه درمان کم‌رویی
- ۶۱ - توصیه‌های ساده و عملی علاج کم‌رویی

فصل پنجم: اعتماد به نفس

- تعریف اعتماد به نفس ۷۱
- ره آورد اعتماد به نفس ۷۳
- روش های تقویت اعتماد به نفس ۷۵
- تست کمرویی ۸۰
- فهرست منابع ۹۶

مقدمه :

تعلیم و تربیت عاملی برای سازندگی بشر و پیشبرد جامعه است، از طریق تعلیم و تربیت صحیح انسان راه تعالی و کمال را یافته و در مسیر رشدیافتگی و هدایت قرار می گیرد. در سایه سار تربیت استعدادهای خدادادی بشر به فعلیت رسیده و راه برای توانمندی های هر چه بیشتر او هموار می گردد.

مشاوره و کمک گرفتن از تخصص و تجربه متخصصان، بی شک در راهیابی مسیر صحیح و پیشرفت در زندگی تأثیر بسزایی دارد.

کمال گرایی از خصوصیات و ویژگی های انسان هاست، مشاوره مسیر تعالی و کمال را هموار ساخته و راه رسیدن به تکامل را تسهیل بخشیده، مددکار و یاری کننده انسان در زندگی است، راهی برای تفکر صحیح و نگاه منطقی به جهان هستی و توانا ساختن انسان در عبور از موانع و مشکلات پیش رو.

مجموعه حاضر نوشتاری است تحت عنوان ((مشاور خود و دیگران باشیم)) با موضوعاتی همچون افسردگی، کمرویی، اعتماد بنفس، اضطراب و وسواس که به خواننده محترم این امکان را می دهد تا با این عناوین و موضوعات آشنا شده ریشه ها، عوامل و ... را شناسایی کند و به توان تشخیص برسد.

خواننده گرامی این مجموعه مفید و اثربخش با انجام آزمون های شخصیت، قادر خواهد گردید که تا حدودی شخصیت خود را بشناسد و در مسیر تعالی و کمال خویش گام بردارد با آرایه راهکارها و شیوه های درمان کوشیدیم تا مخاطبین ما بعد از تشخیص به درمان معضل خود یا دیگران پرداخته و در این امر به موفقیت های خوب و مفیدی رسیده و الگوی زندگی را تغییر داده یا اصلاح نمایند.

خدایا چنان کن سرانجام کار

که توخشنود باشی و ما رستگار

پیشگفتار

قال النبی (ص): ((من عرف نفسه فقد عرف ربه))

خداوند متعال انسان را با ویژگی های خاص و منحصر به فرد آفرید و ابزار شناخت را برای او قرار داد، انبیا و پیامبران خود را برای هدایت و راهنمایی مخلوقش مبعوث فرمود و آنچه لازمه هدایت و سعادت و فلاح بشر بود، در اختیارش گذاشت.

با این توانایی ها و امتیازات ویژه انسان قادر است مسیر تعالی و کمال را پیموده و قله های پیروزی و سعادت را فتح نماید اما این فتح و پیروزی و طی مسیر بستگی به اختیار او دارد.

انا هدیناه السبیل اما شاکراً و اما کفورا. (انسان / ۳)

عوامل و شرایطی ممکن است در راه بروز شکوفایی انسان و به فعلیت رسیدن نیروهای بالقوه او موانعی را ایجاد نمایند که طی مسیر را کند نموده یا به طور کلی در مسیر انسان انحراف ایجاد کنند.

کمرویی به عنوان یک مانع بر سر راه شکوفایی، خلاقیت و پیشرفت انسان ها قرار گرفته و در روابط، عواطف، تصمیم گیری، پیشرفت فرد و جامعه تأثیر می گذارد.

آسیب ها و محدودیت هایی که در اثر کمرویی برای فرد بروز می نماید. گاه انسان را تا مرز عزلت و گوشه نشینی و جدایی از تمامی فعالیت های اجتماعی کشانده و او را به عنصری غیر مفید تبدیل می نماید.

در نوشته حاضر به ناهنجاری کمرویی پرداخته می شود که با تعریف علل و عوامل ریشه های کمرویی همچنین اقسام کمرویی و تست ها و آزمون های شناخت شخصیت

و راه درمان خواننده گرامی قادر خواهد بود در رابطه با خود یا دیگران که از این پدیده رنج می برند و به دنبال راهی از این معلولیت هستند، راهکارهای مفید و عملی لازم را پیاده نموده و به جریان عادی زندگی برگردد.

به امید موفقیت همه شما