

6432

بنام خدا

آیا شما هم خجالتی هستید؟

به کوشش:

محمد رضا قربانزاده

سرشناسه: قربانزاده، محمدرضا، ۱۳۶۰.
 عنوان و نام پدیدآور: آیا شما هم خجالتی هستید؟ / محمدرضا قربانزاده.
 مشخصات نشر: قم، آوای زیستن، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
 شابک: ۵ - ۳۲ - ۷۳۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: خجالت.
 موضوع: ترس.
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵۷۵ خ ۳ ق ۴ BF
 رده بندی دی.سی.یو: ۱۵۵/۲۳۲
 شماره کابشناسی ملی: ۲۴۷۱۶۵۳

نام کتاب: آیا شما هم خجالتی هستید؟
 به کوشش: محمدرضا قربانزاده
 ناشر: آوای زیستن
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵
 تیراژ: ۳۰ نسخه
 قیمت: ۰۰۰ / تومان

شابک: ۵ - ۳۲ - ۷۳۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

آدرس دفتر: قم - خیابان فاطمی - کوی ۱۳ - پلاک ۷
 تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۳۶۶۹۲ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

فهرست مطالب

فصل اول	۹
داستان کهنه خجالت و راه‌های درمان	۹
مقدمه‌ای بر خجالت	۹
انواع خجالت	۱۰
عوامل مرتبط با خجالت افراد	۱۱
تجربیات ناراحت‌کننده	۱۱
اثرات خجالت	۱۲
خجالت یا کمروزی چیست؟	۱۳
آیا خجالت یک نوع بیماری است؟	۱۴
انواع خجالت	۱۵
علائم خجالت	۱۶
چرا بعضی‌ها خجالتی هستند؟	۱۸
چرا خجالت میکشیم؟	۱۹
رابطه خجالت و اعتماد به نفس	۲۰
دردسرهای خجالتی بودن	۲۱
درمان	۲۳
تاثیر داروها بر سرخی هراسی	۲۴

۲۴	انرژی درمانی
۲۵	قصد متناقض
۲۵	تعریف کلی کمروبی
۲۶	نگاه اجمالی
۲۶	نظریه صفات
۲۷	نظریه یاد گیری (رفتارگرایی)
۲۸	دیدگاه روان شناسی اجتماعی
۳۰	دیدگاه جاسکینسکی
۳۱	۱۳ تکنیک در رفع خجالت
۳۹	غلبه بر کمروبی از زبان کاردوخی
۴۳	مؤثرترین گام های عملی غلبه بر کمروبی
۴۷	ارزش وجودی شما با همه ی انسان ها برابر است
۵۰	راه هایی برای رشد مهارت های اجتماعی
۵۹	۱۰ فرمان برای فرار از خجالت
۶۵	چه باید کرد؟
۶۶	فصل دوم
۶۶	خجالتی ها اعتماد به نفس را پرورش دهید
۶۶	روانشناسی اعتماد به نفس
۶۷	اعتماد به نفس در ابتدا چگونه شکل میگیرد؟

۶۸	فرضیاتی که بر اعتماد به نفس اثر میگذارند
۷۰	الگوهای فکری مخرب
۷۱	استراتژی برای بالا بردن اعتماد به نفس
۷۳	تعریف اعتماد به نفس
۷۴	اعتماد به نفس!!!
۷۵	چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم؟
۷۸	چند راهکار برای کاهش اضطراب
۷۹	نکته‌هایی درباره‌ی اعتماد به نفس
۸۱	به خود تلقین کنید که اعتماد به نفس دارید
۸۲	اگر بخواهید می‌توانید اعتماد به نفس داشته باشید
۸۴	اعتماد به نفس یعنی مطابق میل خود زندگی کردن
۸۵	تقویت اعتماد به نفس در دختران
۹۲	فرمول اعتماد به نفس برای خانم‌ها
۹۵	۷ روش افزایش اعتماد به نفس
۹۷	با اعتماد به نفس به جنگ مشکلات بروید
۹۹	نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس
۱۰۲	پیشنهادهایی برای افزایش اعتماد به نفس
۱۱۳	اعتماد به نفس چیست
۱۲۵	فصل سوم

- ارتباط بهترین درمان خجالتی ها ۱۲۵
- جادوی ارتباط موثر ۱۲۵
- برای بهبود ارتباط خویش می بایست ۱۳۰
- راههای برقراری ارتباط موثر ۱۳۱
- چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؟ ۱۳۵
- ارتباط چشمی: مهمترین ابزار در ارتباط ۱۳۹
- علائم و حسی ارتباط چشمی ۱۴۰
- ارتباطات در رسانه ارتباط چشمی ۱۴۱
- ۶ راه برای تقویت ارتباط هارت های ارتباط چشمی ۱۴۱
- چهار کلید معجزه آسا، برای ارتباط با دیگران ۱۴۴
- شیوه های افزایش ارتباط با دیگران ۱۵۴
- شیوه های افزایش ارتباط خود با دیگران ۱۵۵

در مجموعه حاضر به مباحثی در باب روانشناسی _ علل و عوامل شکل گیری در خجالت و همچنین تکنیک‌های در رفع و در مان این پدیده مخرب که در بیشتر اقشار انسانی در اجتماع پدیدار است را در فصل اول مجموعه اشاره و همچنین در فصل دوم کتاب برای درمان و راهلهای بهتر در فاصله گرفت از دردسرهای خجالت به نکاتی پیرامون هنر پرورش اعتماد به نفس و راهکارهای مهم در ثنویت و افزایش اعتماد به نفس برای خجالتی‌ها و هم چنین در باب سوم کتاب چگونگی ارتباط اجتماعی و روشهای افزایش این ارتباط مهم در رفع خجالت با اشاره گردیده است.

باشد که این مجموعه ناخیز تواند در رفع درمان خجالت برای افراد خجالتی قدمی به اهداف بلند شان باشد و تقدیمی به تمامی مخاطبان که کما بیش اینجانب را مورد لطف قرار داده‌اند و تقدیمی به خانواده ام پدر _ مادر _ خواهر ان _ برادر ان _ و همسر و دخترم بیتا


با تشکر

محمد رضا قربانزاده

آدرس ایمیل

M.REZA1360@YAHOO.COM