



نسخه‌بر غول کمرویی

نبردی پیروزمندانه در روستای کمرویی با اضطراب اجتماعی و ترس از سخنرانی

مؤلف:

سمیه طاعتی

انتشارات: رهام اندیشه

سرشناسه	:	طاعتی، سمیه، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	تسخیر غول کمروبی : نبردی پیروزمندانه در رویارویی با اضطراب اجتماعی و ترس از سخنرانی / مولف سمیه طاعتی.
مشخصات نشر	:	کرج : رهام اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۹ص.: مصور، جدول، نمودار (بخشی رنگی): ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۰-۵۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۷۳] - ۱۸۹: همچنین به صورت زیرنویس.
عنوان دیگر	:	نبردی پیروزمندانه در رویارویی با اضطراب اجتماعی و ترس از سخنرانی.
موضوع	:	خجالت
موضوع	:	bashfulness
موضوع	:	اضطراب گفتاری
موضوع	:	Speech anxiety
موضوع	:	سخنرانی
موضوع	:	Lectures and lecturing
موضوع	:	فشار روانی -- کنترل
موضوع	:	Stress management
رده بندی کنگره	:	۵۷۰.۳۲۴
رده بندی دیویی	:	۲۱۱/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۷۷۷۲

دوست عزیز، هرگونه کسب درآمد از دسترنج دیگران، تکتیر کتاب بدون اجازه از ناشر و فروش آن، کاری نادرست و نامشروع است، موجب رواج بی‌اعتمادی و بروز پدیده‌های آگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

تسخیر غول کمروبی

❖ مؤلف: سمیه طاعتی	❖ طراح جلد: ناندی، انیان
❖ ناشر: رهام اندیشه	❖ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۰-۵۴-۹
❖ نوبت چاپ: ۱۳۹۸ چاپ اول	❖ شمارگان: ۱۰۰۰
❖ قیمت: ۷۵۰,۰۰۰ ریال	❖ تعداد صفحات: ۱۸۹ صفحه

مرکز چاپ دیجیتال گاندی ۰۲۶۳۴۷۰۶۹۶۷ chapegandi@gmail.com

آدرس: کرج، کمالشهر، ظفر ۹ پلاک ۱۴

فهرست عناوین

مقدمه ۱

فصل اول: آشنایی با کمرویی

غول کمرویی	۶
کمرویی در پژوهشهای مختلف	۸
سن آغاز کمرویی	۱۲
شیوع کمرویی	۱۳
آیا درونگرایی برابر با کمرویی است؟	۱۷
مولفه های کمرویی	۲۴

فصل دوم: انواع الگوهای نظری اخلاقی و اجتماعی و کمرویی

۱- الگوی جذابیت جسمانی	۲۸
۱-۱- لیزی و لاسکوئز زشت ترین دختر جهان	۲۹
۱-۲- نیک و وئیچیچ	۳۱
۲- الگوی نقص مهارتهای اجتماعی	۳۲
۲-۱- مهار و نظم دهی به هیجانات	۳۵
۲-۲- توانایی دریافت و ارسال پیام های واضح ارتباطی	۳۷
۲-۱-۱- گوش کردن فعال	۳۸
۲-۱-۲- مهارتهای اساسی گوش دادن فعال	۳۹
۲-۳- بینش نسبت به فرآیند ارتباط	۴۰
۲-۴- قاطعیت و فعال بودن در ارتباط	۴۱

۴۴ ۲-۴-۱- چگونه رفتار قاطعانه داشته باشیم؟

۴۸ ۳- الگوی شرطی شدن

۴۹ ۴- الگوی شناختی

۴۹ الف- معیارهای عملکرد فوق العاده بالا

۵۰ ب- خودگویی های منفی

۵۱ ج- توجه انتخابی به افکار منفی درباره ی عملکرد خود و ضبط آن

۵۳ د- درس از ارزیابی منفی دیگران و انتظار عدم پذیرش از سوی آنها

فصل سوم: عوامل موثر بر کمرویی

۶۰ ۱- فرهنگ جام

۶۲ ۲- سبک فرزند پروری

۶۳ ۱-۲- سبک فرزند پروری پدرانه

۶۳ ۲-۲- سبک فرزند پروری مادرانه

۶۴ ۲-۳- سبک فرزند پروری بی توجه

۶۵ ۲-۴- سبک فرزند پروری مستبدانه

۶۷ ۳- الگوهای زندگی

۶۷ ۴- فیزیک و ظاهر افراد

۶۹ ۵- تجربیات شخصی

۶۹ ۶- فقدان مهارت های اجتماعی

۷۱ ۷- کمالگرایی

۷۴ ۸- شخصیت فرد

۷۷ ۸-۱- اختلال شخصیت اسکیزوئید

۷۸ ۸-۲- اختلال شخصیت اجتنابی

- ۹- اعتماد به نفس و عزت نفس ۸۰
- اعتماد به نفس چیست؟ ۸۰
- عزت نفس، تاریخچه و تعاریف ۸۳
- عوامل تشکیل دهنده ی عزت نفس ۹۵

فصل چهارم: راهکارهای افزایش عزت نفس و مقابله با کمرویی

- خودگویی های منفی ۱۰۰
- خطاهای شناختی ۱۰۳
- ۱- تفکر همه یا هیچ ۱۰۷
- ۲- تعمیم افراطی ۱۱۰
- ۳- شخصی سازی ۱۱۱
- ۴- استدلال هیجانی ۱۱۲
- ۵- تفکر اغراق آمیز (بزرگ نمایی و کوچک نمایی) ۱۱۴
- ۶- برچسب منفی زدن ۱۱۵
- ۷- بی توجهی به امر مثبت ۱۱۶
- ۸- فاجعه سازی ۱۱۷
- ۹- انتزاع انتخابی (فیلتر ذهنی) ۱۱۸
- ۱۰- استنباط اختیاری ۱۱۹
- الف- ذهن خوانی ۱۲۰
- ب- پیش بینی منفی ۱۲۱
- ۱۱- عبارت "باید دار" ۱۲۲
- ۱۲- تفکر تساوی گونه ۱۲۶

فصل پنجم: ترس از سخنرانی (Glossophobia)

- ۱۳۰..... ترس از سخنرانی و اضطراب اجتماعی
- ۱۳۳..... رفتارهای اجتنابی
- ۱۳۷..... اضطراب اجتماعی و درمان شناختی رفتاری
- ۱۴۷..... منفک کردن مقوله ی ترس از اضطراب
- ۱۴۸..... ترس در دانشنامه ی عمومی
- ۱۵۲..... فعال شدن سندرم "به جنگ یا فرار کن" در هنگام ترس
- ۱۵۴..... سندرم جنگ / فریز در هنگام سخنرانی

فصل ششم: نکاتی که غلبه بر ترس از سخنرانی

- ۱- ترس از ارزیابی ۱۵۸
- ۲- پذیرش اضطراب به عنوان یک پار ه می شگی و یک امر طبیعی ۱۵۹
- ۳- تبدیل اضطراب به هیجان ۱۶۰
- ۴- شناخت نقاط قوت و ضعف ۱۶۱
- ۵- شناخت مسیر و ثابت قدم بودن در مس ۱۶۲
- ۶- نقش فعال بپذیرید ۱۶۳
- ۷- آگاهی از زندگی نامه افراد موفق ۱۶۳
- ۸- شناخت ناشناخته ها ۱۶۳
- ۹- افکندن خود در آنچه که از آن بیم داریم ۱۶۴
- ۱۰- پیش بینی پرسشها و خرده گیری های مخاطبان ۱۶۴
- ۱۱- آگاهی از اصل تعامل ۱۶۵
- ۱۲- جمع آوری مطالب بیشتر از آنچه مورد نیاز است ۱۶۵
- ۱۳- از مطالبی که دغدغه ی خود کرده اید سخن بگویید ۱۶۶

- ۱۴- تمرین سکوت ارادی ۱۶۶
- ۱۵- شناسایی و تحلیل مخاطبان ۱۶۷
- ۱۶- استفاده از قدرت آغاز ۱۶۸
- ۱۷- انجام فعالیتهایی که به ترشح هورمون شادی منجر شود ۱۶۹
- ۱۸- راست قامت ایستادن و نشستن ۱۷۰
- ۱۹- آرامش رفتاری از نوع ظاهری ۱۷۰
- ۲۰- تصویرسازی ذهنی ۱۷۱
- ۲۱- تصویرسازی اختتامیه ی پیروزمندانه ۱۷۲
- ۲۲- مواجهه شدن تدریجی ۱۷۲
- فهرست منابع ۱۷۳

در نهان و ذات هر انسانی نبوغ، ذوق و قریحه ای موجود است پسان ستاره ای
 پرفروغ که سرزمین درونی هر فرد را روشن و درخشان می سازد. انوار این ستاره
 نه تنها درون فرد را روشن می کند بلکه به نور افشانی در کپکشانیه که در آن زیست
 می کند نیز می پردازد. در کپکشانها هر چقدر یک ستاره پرفروغ تر باشد نشان از
 زنده بودن نظم آن ستاره است. اگر نورش خاموش گردد دیگران اثری از او
 نمی یابند و منارجه می شوند که مرگ ستاره فرا رسیده است. وقتی ما به آسمان،
 نگاهمان را می دوزیم، خیلی ستارگان را کم نور، برخی را پر فروغ تر، بعضی را سفید،
 زرد و یا سرخ می بینیم. هر ستاره ای با توجه به آنچه در نهان دارد خود را می نمایاند
 و چشم نوازی می کند. اگر ستاره وجودی من نتواند به نور افشانی در کپکشانیه که در
 آن زیست می کنم بپردازد و نطفه و زایش من را آشکار سازد، نظیر آن است که
 طعم نیستی را چشیده و به عدم پیوسته است. پس من باید بتوانم این نبوغ و
 استعداد را نمایان کنم و به نور افشانی بپردازم. اگر می خواهم پرفروغ دیده شوم باید
 بتوانم این نور را هر چه بیشتر آشکار سازم. اما مانع من هم چون کمرویی، خجالت،
 ترس از حضور در جمع، عدم ارتباط برقرار کردن و ناتوانی در خودابرازی، چونان به
 غلیظی می مانند که مانع دیده شدن انوار توانمندی های من می گردند. در واقع
 کمرویی و اضطراب اجتماعی همانند یک پلید و پلشتی می باشند که حصاری مرموز و
 تاریک را به دور استعدادها و توانمندی هایمان می کشند تا دیگر نتوانیم آنها را ابراز
 کنیم. من نام این پلید را غول کمرویی می نهیم. در بیشتر داستانهای دراز کردکیمان
 نماد عنصر بد ذات و پلید داستان را یک غول به عهده می گرفت که ترس و وحشت
 بسیاری را در ما ایجاد می کرد. اما اکنون که در بزرگسالی به سر می بریم دریافته ایم
 که غول متعلق به دنیای تخیلات و داستان است، این غول ترس می آفریند، رعب و
 وحشت ایجاد می کند، مانع برخی از فعالیت ها می شود اما برای کودکی که نا آگاه از
 ذهنی و تخیلی بودن این غول است. پس اگر من به عنوان یک انسان بالغ با آگاهی
 کامل و با بینش لازم و کافی به ستیز با این احساس، یعنی همان غول کمرویی
 برخیزم، پیروزی از آن من و متعلق به من خواهد بود. از آنجایی که ناشناخته ها و

جهل‌هایمان در ما ترس و بیم را متولد می‌کنند پس دانش و آگاهی مان می‌تواند بدلی برای زائل نمودن آن باشد. در سالهایی که در زمینه‌ی آموزش فن بیان و سخنوری مشغول به فعالیت بوده‌ام یکی از بزرگ‌ترین موانعی را که بر سر راه موفقیت هنرجویان مشاهده کردم و یافتیم، متأسفانه کمرویی و اضطراب اجتماعی آنان است. لذا بر آن شدم تا از طریق این کتاب آنچه را که آموخته‌ام در اختیار عزیزانی بگذارم که در این مقوله احساس ناتوانی می‌کنند.

باور و یقین دارم که از طریق این کتاب و افزایش آگاهی خود، شما یکی از هزاران پیروز در نبرد با غول کمرویی می‌باشید.

سمیه طاعتی

۱۳۹۸