

غلبه بر کمرویی

راهنمای گام به گام خود درمانی کمرویی

دکتر محمد بهشتیان

متخصص روانشناسی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

بسیانگذار مشاوره اینترنتی در ایران



انتشارات بهشتیان

تهران ۱۳۸۹

سرشناسه : حسینی بهشتیان، محمد

عنوان و نام پدیدآور : غلبه بر کمروزی : راهنمای گام به گام خوددرمانی کمروزی / محمد بهشتیان.

ملخصات نشر : تهران : بهشتیان ، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۱۵۹ ص.

فروست : ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی : ۴.

شابک : ۲۹۰۰۰ ریال : 978-600-9184-31-6

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : خجالت

موضوع : خجالت -- جنبه های جامعه شناختی

رده بندی کنگره : BF۶۷۵/ج۳-۵ ۱۳۸۹

رده بندی دی.سی. : ۱۵۲.۴

شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۷۵۰۱۲

غلبه بر کمرویی	نام کتاب
دکتر محمد بهشتیان	مؤلف
انتشارات بهشتیان	ناشر
اول	نوبت چاپ
۱۳۸۹	سال چاپ
۲۰۰۰ نسخه	تیراژ
فرزانگان زاینده رود	مجری چاپ
978-600-91843-1-6	شابک

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

آدرس سایت و فروشگاه اینترنتی: www.beheshtiyar.ir

آدرس ایمیل: info@beheshtiyar.ir

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۰۱۹۴۵۵

کتابه حقوق قانونی و شرعی این اثر برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمامی یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

درباره ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی

کتابی که پیش رو دارید یک جلد از مجموعه کتاب های " ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی " انتشارات بهشتیان است. امروزه علم روانشناسی آنچنان در حوزه های مختلف گسترش پیدا کرده که به جرات می توان گفت هیچ فردی بی نیاز از این علم نیست. بسیاری از افراد به غلط فکر می کنند که فقط افراد بیمار نیاز به روانشناس و علم روانشناسی دارند در صورتی که فقط بخش کوچکی از این علم به درمان بیماران روانی اختصاص دارد.

به طور کلی هر فردی که می خواهد توانایی ها و میزان رضایتش از زندگی را بهبود ببخشد، به علم روانشناسی نیاز دارد. از طرفی تحقیقات متعدد نشان داده است که در بسیاری از موارد مطالعه یک کتاب مناسب می تواند بسیاری از این نیازها را برطرف کند. امروزه کاربرد و اهمیت این کتاب ها به حدی است که شاخه ای در علم روانشناسی به نام " کتاب درمانی " بوجود آمده است. بر همین اساس انتشارات بهشتیان اقدام به انتشار کتاب های مناسب در حوزه مختلف روانشناسی کاربردی تحت عنوان " ۱۰۱ کتاب برتر روانشناسی کاربردی " کرده است. امید است که

این کتاب ها بتواند گامی هر چند ناچیز در جهت ارتقا سلامت روان جامعه بردارد.

در هر یک از کتاب های این مجموعه به یکی از نیازهای روانشناسانه جامعه پرداخته شده و سعی شده است کتاب هایی برای انتشار انتخاب شوند که دارای سه ویژگی ۱- ساده و قابل فهم بودن، ۲- کاربردی بودن و ۳- الطابق با اصول و آخرین یافته های علم روانشناسی باشند. اکثر کتاب های این مجموعه جزو بهترین و پرفروشترین کتاب های روانشناسی کاربردی هستند.

در صورتی که پس از مطالعه این کتاب یا کتاب های دیگر این مجموعه به سوال یا مشکلی برخورد کردید، می توانید به سایت دکتر بهشتیان به آدرس www.beheshtiyani.ir مراجعه فرمائید. در این سایت امکان مشاوره اینترنتی با دکتر بهشتیان وجود دارد. همچنین باعث مباحثات است اگر پیشنهادات و انتقادات خود را درباره این کتاب و دیگر کتاب های انتشارات بهشتیان به آدرس info@beheshtiyani.ir ارسال فرمائید.

دکتر محمد بهشتیان

متخصص روانشناسی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی ایران

بنیانگذار مشاوره اینترنتی در ایران

فهرست مطالب

۱۳	۱
۱۳	مقدمه
۱۳	درمان های خودیاری و کتاب درمانی
۱۵	چرا این کتاب می تواند به شما کمک کند؟
۱۷	درمان مشکل من چه مدت طول می کشد؟
۱۹	۲
۱۹	کمرویی چیست؟
۲۵	۳
۲۵	علل کمرویی
۲۸	ویژگیهای ضمیر ناخودآگاه
۲۹	روشهای برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه
۳۳	۴
۳۳	شدت کمرویی شما چقدر است؟
۴۳	۵
۴۳	نردبان کمرویی
۴۷	۶

۴۷	ریلکسیشن یا تن آرامی
۴۷	ریلکسیشن چیست؟
۴۸	کاربردها و فواید ریلکسیشن
۵۳	چگونگی انجام تمرین ریلکسیشن
۵۵	تمرین اول
۵۵	ریلکسیشن پیترونده همراه با انقباض عضلات
۶۰	تمرین ۲
۶۰	ریلکسیشن با استفاده از تمرکز و تجسم
۶۷	تمرین ۳
۶۷	ریلکسیشن سریع با استفاده از تجسم
۷۰	تمرین ۴
۷۰	آموزش ریلکسیشن شرطی
۷۳	تمرین ۵
۷۳	ریلکسیشن با استفاده از علامت شرطی
۷۵	۷
۷۵	شناخت درمانی کمروبی
۷۶	منشأ احساسات
۸۱	افکار منفی خودکار
۸۴	روشهای یافتن افکار خودکار منفی
۸۵	تمرین تشخیص افکار منفی خودکار
۸۷	خطاهای شناختی
۹۹	غلبه بر افکار منفی
۱۰۰	روشهای غلبه بر افکار منفی خودکار
۱۱۵	مشکلات شایع در نوشتن پاسخ های منطقی

جدول تغییر احساس	۱۱۷
مثالهایی از تکمیل جدول تغییر احساس	۱۱۸
۸	۱۲۳
تلقین و تجسم	۱۲۳
اثرات تلقین و تجسم	۱۲۳
تلقین	۱۲۶
تجسم یا تصویر سازی ذهنی	۱۳۰
۹	۱۳۹
شرطی سازی اعتماد به نفس	۱۳۹
تمرین ۶	۱۴۰
شرطی سازی اعتماد به نفس	۱۴۰
۱۰	۱۴۳
درمان موقعیتهای نردبان کمرویی	۱۴۳
تمرین ۷	۱۴۴
منابع انگلیسی	۱۴۹
منابع فارسی	۱۵۲