

مهارت مقابله با کم‌رویی

از این پروتکل آن رو

هادی ارشاد حائینی



کتاب جوان

— از این رو تا آن رو —

مهارت مقابله با کم‌رویی

هادی ارشاد حسینی
نشر: انتشارات کانون اندیشه جوان
طراح جلد: سید ایمان نوری نجفی
چاپ اول: ۱۳۹۶
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۹۰۰۰ تومان
چاپ و تحافه هنگام



کانون اندیشه جوان

سرشناسه: ارشاد حسینی، هادی، ۱۳۹۶ -

عنوان و نام پدیدآور: از این رو تا آن رو: مهارت مقابله با کم‌رویی / هادی ارشاد حسینی.

مشخصات نشر: [تهران]: کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ص.

شابک: 2- 252- 159- 600- 978

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: نمایه.

موضوع: خجالت. موضوع: Bashfulness.

موضوع: خجالت — جنبه‌های جامعه‌شناختی.

شناسه افزوده: کانون اندیشه جوان.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ الف۳/خ۵۷۵ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۴۰۷۶

تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن ۸۸۵۰۵۴۰۲ - ۸۸۵۰۳۳۴۱

همه حقوق محفوظ است

فهرست

۱۱	پیشگفتا
۱۵	مقدمه
۱۹	فصل اول: کلیات
۱۹	چه کسانی کم روی هستند؟
۲۱	انواع کم رویی
۲۱	افراد خاص
۲۲	موقعیت‌های خاص
۲۲	مرزهای کم رویی
۲۳	فرق کم رویی با اضطراب اجتماعی
۲۴	فرق کم رویی با حیا
۲۵	فرق کم رویی با درون‌گرایی
۲۶	فرق کم رویی با تواضع
۲۶	نشانه‌ها و علائم کم رویی
۲۷	علائم فیزیکی
۲۷	علائم شناختی
۲۹	علائم عاطفی
۳۰	علائم رفتاری
۳۱	فراوانی کم رویی

۳۳	فصل دوم: پیامدهای کم‌رویی
۳۳	۱. جنبه‌های جسمی
۳۳	۱. مشکلات درون‌سیستمی
۳۴	۲. رنگ‌پریدگی و سرخ‌شدن
۳۴	۳. هوا شدن
۳۵	۲. جنبه‌های رفتاری
۳۵	۱. ب‌ری اعضای بدن
۳۵	۲. اشک در چشم
۳۵	۳. اشکال در دید
۳۶	۴. سرزنش و تحقیر خود
۳۶	۵. منفی‌گویی
۳۶	۶. مشکلات جنسی
۳۷	۷. مراجعه نکردن برای درمان
۳۷	۳. جنبه‌های تحصیلی
۳۷	۱. مشکل تمرکز
۳۸	۲. مشکل نوشتاری
۳۸	۳. افت تحصیلی
۳۸	۴. جنبه‌های اجتماعی
۳۸	۱. ناتوانی در ابراز وجود
۳۹	۲. ناتوانی در نه گفتن
۴۰	۳. ناتوانی در ارتباط با دیگران
۴۰	۴. اخلال در ازدواج
۴۰	۵. مشکلات اقتصادی و شغلی
۴۱	۵. مشکلات دینی و شرعی

۴۱	۶. کم‌رویی و چند جنبه نامطلوب دیگر
۴۳	فصل سوم: عوامل کم‌رویی
۴۴	۱. عوامل زیست‌شناختی
۴۴	۱. ژنتیک
۴۴	۲. مغز
۴۵	۳. انتقال همدی‌های عصبی
۴۶	۴. ضعف مزاج
۴۶	۵. عقده‌های جسمانی
۴۷	۲. عوامل روان‌شناختی
۴۷	۱. توجه انتخابی
۴۸	۲. تصور بد از خود
۴۸	۳. احساس «بی‌عرضگی»
۴۹	۴. احساس شرمندگی
۵۰	۵. اغراق و تعمیم
۵۰	۶. واهمه
۵۰	۷. ترس افراطی از قضاوت دیگران
۵۱	۸. مردد بودن
۵۲	۳. عوامل خانوادگی
۵۲	۱. تک‌فرزندی و فرزندان اول
۵۳	۲. مراقبت‌های افراطی
۵۳	۳. انتظارات نامعقول
۵۴	۴. خشونت
۵۴	۵. الگوگیری
۵۵	۶. اختلافات خانوادگی

۵۵	 ۷. عوامل دیگر
۵۵	 ۴. عوامل اجتماعی
۵۵	 ۱. فرهنگ
۵۶	 مدرسه
۵۷	 ۱. گروه همسالان
۵۷	 محرومیت‌های اجتماعی
۵۸	 ۵. کم‌آبی
۵۸	 ۶. فناوری
۵۸	 ۷. مهاجرت
۵۹	 ۸. برداشت‌های نادرست از
۵۹	 ۹. ضعف در مهارت‌های ارتباطی
۶۱	 فصل چهارم: راهکارهای مقابله با کم‌رویی
۶۲	 راهکارهای درمان کم‌رویی
۶۲	 راهکارهای جسمانی
۶۳	 ۱. سلامت عمومی
۶۳	 معاینه پزشکی
۶۳	 خواب
۶۳	 تنفس
۶۴	 تغذیه کامل و توانایی مزاجی
۶۴	 ۲. سلامت ظاهری
۶۴	 مراقبت از چهره
۶۵	 مراقبت از بدن
۶۶	 لباس
۶۶	 دارودرمانی

- ۶۷ مزایا
- ۶۷ زیان‌ها
- ۶۹ راهکارهای شناختی
- ۶۹ ۱. عاقبت‌اندیش باشید!
- ۷۰ ۲. خوددستی و اصلاح خودگویی‌ها داشته باشید!
- ۷۱ ۳. پذیرایی و امانت باشید!
- ۷۲ ۴. ارزیابی منظمی از دیگران داشته باشید!
- ۷۲ راهکارهای عاطفه
- ۷۲ ۱. تکیه بر نفس کنید!
- ۷۵ ۲. تا می‌توانید، مثبت‌گرا باشید!
- ۷۵ راهکارهای رفتاری
- ۷۵ ۱. مواجهه‌سازی کنید!
- ۷۷ ۲. ارتباط مستقیم برقرار کنید!
- ۷۷ ۳. به دنبال مهارت‌افزایی باشید!
- ۷۸ ۴. ورزش را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار دهید!
- ۷۹ ۵. در پی دانش‌افزایی باشید!
- ۷۹ ۶. منفعل نباشید!
- ۸۰ ۷. نقش‌آفرینی کنید!
- ۸۰ ۸. مدیریت زمان داشته باشید!
- ۸۱ ۹. دوست پیدا کنید!
- ۸۱ راهکارهای معنوی
- ۸۱ ۱. از خداوند و ائمه اطهار مدد بخواهید!
- ۸۳ ۲. روح‌افزایی داشته باشید!

- ۸۳ ۳. توکل و امید را فراموش نکنید.
- ۸۴ خاتمه: برای کمک به فرد کم‌رو چه کنیم؟
- ۸۴ آنچه نباید انجام داد!
- ۸۵ آنچه باید انجام داد!
- ۸۷ سخن آخر
- ۸۹ نخبانامه
- ۹۳ پرست
- ۱۰۱ کلید پرست
- ۱۰۳ نمایه اعلام

پیشگفتار

وقتی شما در برابر دیگران از انجام امری که واقعاً ناپسند است پرهیز می‌کنید، یعنی شما فرد «حیایی» هستید؛ ولی وقتی از انجام کاری که اصلاً ناپسند نیست خجالت می‌کشید، از آن خود داری می‌کنید، احتمالاً شما فرد کم‌رویی هستید! در یک پژوهش میدانی^۱ منابع بانمی به دست آمد: افراد کم‌رو، ناسازگاری‌های بیشتری را در خانواده تجربه می‌کنند، ارتباط مؤثر کمتری دارند، رابطه کمتری با خویشان همسر و دوستانشان دارند، روابط زناشویی کمتر داشته و خودخواهی بیشتری دارند.^۱ اینها فقط گسیه‌ای از آسیب‌های کم‌رویی در خانواده و جامعه است. کسی تردیدی ندارد که کم‌رویی امری ناهنجار است و باید با آن مقابله کرد. نویسنده محترم در این اثر، ضمن معرفی کامل کم‌رویی و بیان نشانه‌های آن، به بررسی پیامدها و عوامل آن پرداخته و راهکارهای مقابله با کم‌رویی را با استفاده از منابع اسلامی و روان‌شناختی، به‌جای ارائه داده است.

اثر حاضر، نتیجه تلاش گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی مرکز پژوهش‌های جوان است. این مجموعه، شاخه‌ای از شاخصار پربار و بار پژوهشگاه فرهنگ و

۱. محمدمهدی عباسی آغوی، «حیای همسران در تعالیم اسلام و رابطه آن با ناسازگاری‌های

اندیشه اسلامی^۱ است که با گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی» و «ادب و هنر» به افق‌های پیش رو و گام‌های پیشرو در عرصه فرهنگ جامعه می‌اندیشد و تا کنون آثار مفیدی به ثمر نشانده است. رشد و شکوفاکردن باورها و گرایش‌های دینی، معرفی الگوهای مطلوب رفتار دینی و پاسخ به نیازها و خواسته‌های جوانان در زمینه‌ی دینی، فرهنگی و اجتماعی از برجسته‌ترین اهداف فراوری مرکز است تا با رصد سراسر روز جامعه، به صید موضوعات ضروری دست زده، پژوهش‌هایی مفید بیافریند.

مرکز پژوهش‌های جوان در چهار سطح جوان، دانشجوی، اندیشه و طلبه به تولید آثاری گوناگون در قالب‌ها و اشکال مختلف مشغول است:

۱. «کتاب جوان» برای مخاطبان جوانی تهیه می‌شود که ۱۷ تا ۲۴ ساله‌اند و دوره متوسطه تحصیلی را سپری کرده‌اند.
۲. «کتاب دانشجوی» مربوط به جوانان دانش‌پژوه در مقطع کاردانی و کارشناسی است که به طور معمول ۱۸ تا ۲۶ سال دارند.

۱. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی با توجه به بایستگی تحقیقات دقیق و منسجم، نظریه‌پروری و نوآوری درباره زیرساخت‌های اندیشه دینی و نظام‌های اجتماعی مبتنی بر آن و پرداخت علمی و روزآمد به حوادث واقع فکری و صیانت از هویت فرهنگی و سلامت فکری افشار تحصیل کرده و نسل جوان کشور، به عنوان نهادی علمی - پژوهشی و آموزشی، دانشگاهی و حوزوی در سال ۱۳۷۳ تأسیس شد. این پژوهشگاه دارای شخصیتی حقوقی، مستقل و در حکم نهاد عمومی و غیردولتی و غیرانتفاعی است که در قالب چهار پژوهشکده حکمت و دین‌پژوهی، نظام‌های اسلامی، فرهنگ و مطالعات اجتماعی و دانشنامه‌نگاری دینی، همچنین مرکز پژوهش‌های جوان فعالیت می‌کند.

۳. «کتاب اندیشه» برای جوانانی نگاشته می‌شود که پویایی فکری خویش را تعالی بخشیده و بر فرازی فراتر از مقطع کارشناسی قدم نهاده‌اند و به طور معمول کمتر از ۲۸ بهار را تجربه کرده‌اند.

۴. «کتاب طلبه» با جوانانی سخن می‌گوید که سال‌های نخست و سطوح میانی علو حوزوی را می‌گذرانند.

کتاب پیش رو، از آثار سطح جوان این مرکز و یکی از آثار مجموعه کتاب‌های ۱۸+ است. منظور از مثبت هجده، کتاب‌هایی است که به مهارت آموزی جوانان محدوداً، ای ۱۸ سال اختصاص دارد و با دید مثبتی که دارد، دانش و مهارت به آنان می‌بخشد.

این مرکز با قدردانی از حجت الاسلام آقای هادی ارشاد حسینی برای به ثمر رساندن این کتاب، تلاش به‌دانش سرگروه محترم، حجت الاسلام والمسلمین آقای دکتر محمد مهدی عباسی آملی و همکاری ارزیابان گرامی، آقایان حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدرضا حمایه و حجت الاسلام والمسلمین محمدرضا بنیانی را ارج نهاده، صمیمانه در نظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان تیزبین خود است.

مرکز پژوهش‌های جوان