

غلبه بر اضطراب و کمروزی به هنگام سخن گفتن

محمد علی حسینیان

انتشارات ادب آید ایران

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
: حسینیان، محمدعلی
: غلبه بر اضطراب و کمرویی به هنگام سخن گفتن /
محمدعلی حسینیان
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

تهران: انتشارات اساتید ایران، ۱۳۹۱
: ۱۲۵ص.
978-964-6386-20-4
: خجالت
: خجالت -- جنبه‌های اجتماعی
: ارتباط گفتاری
: ۱۳۹۱ ج ۳ خ BF۵۷۵/
: ۱۵۲/۴
: ۱۸۰۰۵۴۱

نام کتاب..... غلبه بر اضطراب و کمرویی به هنگام سخن گفتن
مؤلف..... محمد علی حسینیان
ناشر..... انتشارات اساتید ایران
تایپ و صفحه‌آرایی..... پروین حسینی‌زاده
چاپ اول..... بهار ۱۳۹۱
شمارگان..... ۲۰۰۰ جلد
قیمت..... ۸۵۰۰ تومان
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۸۶-۲۰-۴ ISBN978-964-6386-20-4
تلفن مرکز پخش و فروش..... ۹۱-۶۶۵۷۲۴۹۰

فهرست

فصل اول ۱۳

شناخت پدیده‌ی اضطراب و کمرویی در سخن گفتن ۱۳

انواع خجالت ۲۷

علائم خجالت ۲۸

علائم فیزیولوژیکی خجالت ۲۸

عوامل و ریشه های خجالت ۴۲

راهکارها ۴۳

فصل دوم ۴۴

تکنیک‌های جسمی ۴۴

استفاده از نقطه‌ی اعتماد به نفس در کف دستان ۴۴

راست قامتی و ایجاد نظم جسمی ۴۶

آرمیدگی عمیق عضلانی ۴۸

تکان دادن انگشتان ۴۸

استفاده از گوی ۴۹

نرمش های اندامی ۵۰

فصل سوم ۵۴

تکنیک‌های تنفسی ۵۴

تنفس عمیق همراه با تمرکز ذهن بر جریان تنفس ۵۴

تنفس هفت ۵۵

تنفس پی‌درپی و سریع ۵۶

فصل چهارم ۵۸

تکنیک‌های ذهنی ۵۸

خوراک‌های ذهنی (منطق و تاکید) ۵۹

یافتن علت هر تنفس ۶۲

تصویرسازی از طریق قوه خلاقه خیال ۶۳

مرور خواسته‌ها ۶۶

رها سازی ۶۷

سخت رویی ۶۹

فصل پنجم ۷۲

تکنیک‌های مکمل و اثر بخش تلفیقی ۷۲

استفاده از قدرت آغاز ۷۲

درمانگری با فرشتگان ۷۴

فصل ششم ۸۳

تغذیه در اضطراب ۸۳

نقش تغذیه در کاهش اضطراب ۸۳

خوردنی‌های استرس‌زدا ۸۴

فصل هفتم ۸۷

روشهای مؤثر بر کمرویی و خجالت ۸۷

۸۷	 برای تقویت اعتماد به نفس
۸۷	 اراده‌ی استوار
۹۰	 مثبت‌نگری
۹۲	 پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
۹۴	 نیروی دماغی
۹۶	 پایداری و بردباری
۹۸	 تعادل جسمانی
۹۹	 برهوسهای آنی خود مسلط شوید
۱۰۰	 به خودتان اعتماد داشته باشید
۱۱۴	 سرگذشت برخی سخنوران نامی تاریخ