

غلبه بر احساس حقارت

نویسندگان:

زهرا طلاییان زیرک

سرور طلاییان زیرک

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: طلاییان زیرک، زهرا، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر احساس حقارت/ نویسندگان زهرا طلاییان زیرک، فروغ طلاییان زیرک.
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۶۶ ص.

شابک: ۸ - ۱۱ - ۷۸۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا یادداشت: کتاب نامه: ص ۶۵

موضوع: عقده حقارت

موضوع: روان شناسی آدلری

موضوع: عقده حقارت - - جنبه های مذهبی - - اسلام

شناسه افزوده: طلاییان زیرک، فروغ، ۱۳۵۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸ط/۱۷۵ BF رده بندی دیویی: ۱۵۴/۲۴

شماره ثبت شناسی ملی: ۴۰۸۱۰۸۷



عنوان: غلبه بر احساس حقارت

نویسندگان: زهرا طلاییان زیرک، فروغ طلاییان زیرک

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: محمود ریاحی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: اول زمستان ۱۳۹۴

شابک: ۸ - ۱۱ - ۷۸۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

تهران - خیابان دماوند - بعد از خیابان حجت - شماره ۱۱۱۴ - واحد ۹

تلفن: ۷۷۵۵۰۱۰۵ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳ - نمابر: ۷۷۵۹۵۲۳۴

Email: pub@azmonyar.com

«فهرست مطالب»

عنوان

صفحه

۳	مقدمه
۴	زندگی نامه آلفرد آدلر
۵	مفاهیم اساسی در نظریات آدلر
۱۱	تفاوت احساس حقارت با عقده حقارت
۱۲	علل و ریشه‌های عقده حقارت
۱۷	دوران ظهور و بروز احساس حقارت
۲۴	زیان‌های احساس حقارت
۲۸	ضرورت درمان
۲۹	خطر تداوم احساس کمتری
۳۰	راه‌های درمان احساس حقارت در کودکان
۳۴	پیشگیری‌ها از عقده حقارت در کودک
۳۵	آثار و تبعات عقده حقارت
۴۱	پیشگیری از ایجاد عقده حقارت
۵۲	انواع رفتارهای تحقیرآمیز
۵۴	تمرینات کاربردی برای غلبه بر احساس حقارت خود
۵۶	عزت نفس، دشمن خودکم‌بینی
۶۵	منابع

پیش‌مار

کسی که تحقیر می‌شود نسبت به خود احساس بسیار بدی پیدا می‌کند. به او بی‌احترامی شده و قدر و منزلت او را مورد تردید قرار داده‌اند. گاهی چنان احساس حماقت و شرندگی می‌کند و غرورش را از دست می‌دهد که ممکن است رفتاری حقارت‌بار در پیش بگیرد. در واقع با بی‌انصافی تمام و به زور، او را در موقعیتی بی‌ارزش قرار داده‌اند. او خود را نزد دیگران کم‌اهمیت می‌داند و همیشه دست پایین می‌گیرد. البته با بی‌انصافی افراد به سبب تواضع و فروتنی جلوی دیگران سر به زیر هستند، اما احساس حقارت کردن مقوله‌ای دیگر است. در واقع تواضع، نوعی قدرت است. فرد فروتن بدون این که خود را کوچک و کم‌اهمیت بداند محدودیت‌هایش را به‌پشت می‌برد و هرگز احساس بی‌ارزشی نمی‌کند.

تواضع موجب می‌شود شخص مجبور نباشد مدام خود را توجیه کند و به خود اجازه می‌دهد از خطاهایش درس بگیرد و هرگز گرفتار خودخواهی نمی‌شود. اما تحقیر رخدادی است که در آن فرد در رابطه‌ای با قدرتی برابر و در موقعیتی پایین‌تر قرار دارد و مدام به ناروا به او توهین می‌شود. احساس حقارت، اغلب دردناک است و تا مدتی طولانی در خاطره‌ها باقی می‌ماند. فرد تحقیر شده دچار خشم و غضب و انتقام‌جویی می‌شود. ممکن است دست به اقداماتی مجرمانه بزند تا ثابت کند به اندازه کافی قوی است و اگر هم توانایی

ابراز وجود نداشته باشد و به دنبال انتقام جویی هم نباشد و در عین حال نتواند احساس بد نسبت به خود را کنترل کند، دچار اضطراب و عذاب ناشی از آن می شود که زندگی را به کامش بسیار تلخ می کند.

ما در این کتاب می خواهیم در ابتدا با پیشینه احساس حقارت و مفاهیم اساسی در این مقوله ، سپس به بررسی تفاوت احساس حقارت با عقده حقارت، علل و ریشه های احساس حقارت ، دوران ظهور آن ، زیانهای احساس حقارت، آثار و تبعات آن و پیشگیری از احساس حقارت و در نهایت انواع رفتارهای تحقیرآمیز و تمایلات کاربردی برای درمان احساس حقارت صحبت کنیم.

زهرا و فروغ طلاییان زیرک

تابستان ۱۳۹۴ تهران

مقدمه

دکتر زیگموند فروید طبیب روانشناس برای اولین بار تعبیر عقده حقارت را مطرح ساخت و آن را برای آن دسته از هیجانات و تاثیرات باز دارنده که از احساس نقص و ناپایداری جنسی و یا ترس از آن می شود، بکار برد.

فروید عقیده داشت که ریزه جنسی پایه و زمینه اصلی اعمال و انگیزه های حیاتی می شود و این تمایزات جنسی تا سر حد کمال ارضا نشود سبب خواهد شد که شخص از آگاهی بر سرسای خود دچار رنج شود. اثرات ناشی از این گونه تجارب به تدریج در صیقل می افتد و آنگاه شخص انباشته و فشرده شده موجب پیدایش نوعی احساس ضعف و واماندگی در شخص می گردد که اصطلاحاً عقده حقارت گفته می شود. ♦

آلفرد آدلر روانپزشک اتریشی که خود ابتدا همکار و دنباله روی فروید بود بعداً راه خود را از وی جدا ساخت و نظریات و عقاید نرمی در زمینه مسائل روانی اظهار داشت که بسیار جالب توجه بود و اعتبار زیادی برای او پیدا نمود. قبل از پرداختن به نظریات وی نگاهی کوتاه به زندگی او می بینیم. زندگی نامه بیشتر روانشناسان خود نمایی از نظریه آنان است. مشکلات و کمبودهای که در زندگی شخصی خود داشته اند و یا در کودکی با آنان دست و پنجه نرم کرده اند، خود نمونه آموزشی خوبی برای دیدگاه روانشناختی آنان می باشد.