



خودشیفتگی

نویسنده: لورا ال. اسمیت

مترجم: دکتر مریم فرحزادی

(روانشناس و روان‌درمانگر)

www.ketab.ir

for
dummies[®]

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش،
تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

اطلاعات قیبا

اسمیت، لورا ال. Smith, Laura L.	:	سرشناسه
خودشیفتگی For Dummies / نویسنده: لورا ال. اسمیت؛ مترجم: مریم فرحزادی؛ ویراستار: طاهره صباغیان.	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران: آوند دانش، ۱۴۰۳.	:	مشخصات نشر
۳۳۴۸ ص.	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۱۰۲-۵	:	شابک
فیبا	:	وضعیت فهرست‌نویسی
Narcissism For Dummies.	:	یادداشت
خودشیفتگی	:	موضوع
Narcissism	:	
اختلالات شخصیتی	:	
Personality disorders	:	
فرحزادی، مریم، ۱۳۶۲ - مترجم	:	شناسه‌ی افزوده
صباغیان، طاهره، ۱۳۵۶ - ویراستار	:	شناسه‌ی افزوده
BF۵۷۵	:	رده‌بندی کنگره
۱۵۸/۲	:	رده‌بندی دیویی
۹۷۱۹۰۱۶	:	شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی

اطلاعات توصیفی

خودشیفتگی	:	عنوان
لورا ال. اسمیت	:	نویسنده
دکتر مریم فرحزادی	:	مترجم
طاهره صباغیان	:	ویراستار
لیلا ملکی	:	نمونه‌خوان
فاطمه افشاری‌پور	:	صفحه‌آرا
استودیو آوند دانش	:	طراحی گرافیک
گیمیا سعیدی	:	طراحی جلد
چاپ مهرنقش	:	لینتوگرافی، چاپ و صحافی
سال ۱۴۰۳ - چاپ اول	:	تاریخ و نوبت چاپ
۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۱۰۲-۵	:	شابک
۵۰۰ نسخه	:	شمارگان

اطلاعات هم‌رسانی

رمزینهای مجاور، متصل به نسخه‌ی پی‌دی‌اف دیجیتالی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به‌علاوه، این رمزینهای پویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می‌دهد. این تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و نحوه‌ی خرید کتاب.



اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمارزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲. تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳
تارنما: www.fordummies.ir, www.avandbook.ir اینستاگرام: @dummiesir

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی‌قیدوشرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذی‌صلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌مثابه‌ی مرجع یا منبع اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حذف‌افزای زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طور کلی از بین برود.

قلم حروفچینی: آوند دانش (فور دامیر) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌ایران اخذ کرده است.

© کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

۴۶۰,۰۰۰ تومان

معاف از ارزش افزوده



درباره‌ی نویسنده

دکتر لورا ال. اسمیت، روان‌شناس و رئیس سابق انجمن روان‌شناسی نیومکزیکوست. او تجربه‌ی کاری چشمگیری با کودکان و بزرگسالان مبتلا به اضطراب، افسردگی، خشم و اختلالات شخصیتی ازجمله اختلال شخصیت خودشیفته در مدرسه، بیمارستان و محیط‌های بالینی دارد. همچنین با بیماران بسیاری سروکار داشته است که برای مقابله با اثرات مخرب رابطه‌ی سمی با فردی خودشیفته به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند.

دکتر اسمیت اولین بار حدود بیست سال پیش، زمانی که به‌عنوان روان‌شناس مرکز بازپروری نوجوانان کار می‌کرد، مجذوب موضوع خودشیفتگی شد. بخشی از کار او ارزیابی نوجوانان بازداشت‌شده بود. او آزمون‌های روان‌شناختی مختلفی ازجمله سنجش عزت‌نفس را انجام داد. با کمال تعجب، اکثر کودکان و نوجوانان بازداشت‌شده عزت‌نفس بالا یا افراطی داشتند. این یافته‌ها او را به مطالعه‌ی ادبیات پژوهشی مربوط به پرخاشگری و عزت‌نفس بالا سوق داد. نتیجه‌ی کار او کتاب *Hollow Kids: Recapturing the Soul of a Generation Lost to the Self-Esteem Myth* است که با همسرش دکتر چارلز الیوت تألیف کرده‌اند. علاقه‌ی او به خودشیفتگی و آسیب روانی در بسیاری از آثارش منعکس شده است.

دکتر اسمیت کارگاه‌هایی در زمینه‌ی شناخت درمانی و مشکلات مربوط به سلامت روان برای مخاطبان ملی و بین‌المللی برگزار کرده است.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: تأملی بر خودشیفتگی	۵
فصل ۱: خودشیفتگی؛ تصویری بزرگ	۷
فصل ۲: نگاهی دقیق‌تر به خودشیفتگی	۲۱
فصل ۳: خودشیفتگی جمعی	۳۹
فصل ۴: ردیابی ریشه‌های خودشیفتگی در فرزندپروری	۴۹
بخش ۲: تعامل با خودشیفته‌ها	۶۳
فصل ۵: مقابله با همسران خودشیفته	۶۵
فصل ۶: اثرات فرزندپروری والدین خودشیفته	۹۱
فصل ۷: رویارویی نزدیک با افراد خودشیفته	۱۱۳
فصل ۸: کشف آسیب‌پذیری‌ها: چه کسی فرد خودشیفته را جذب می‌کند؟	۱۲۹
فصل ۹: زنده‌ماندن از سوءاستفاده‌ی خودشیفتگی	۱۴۱
بخش ۳: شناخت هیجانات و رفتارهای خودشیفته‌ها	۱۶۱
فصل ۱۰: بررسی تفاوت‌های ظریف عزت‌نفس و خودشیفتگی	۱۶۳
فصل ۱۱: ارزیابی پرخاشگری خودشیفتگی	۱۷۳
فصل ۱۲: حق به جانب بودن در همه چیز	۱۸۹
فصل ۱۳: مشکلات خودشیفته‌ها: مقابله با اختلالات هم‌زمان	۲۰۱
فصل ۱۴: موفقیت را باید از چشم خودشیفته دید	۲۱۵
بخش ۴: فرهنگ چگونه خودشیفتگی را پرورش می‌دهد	۲۲۵
فصل ۱۵: خودشیفتگی و تأثیر شبکه‌های اجتماعی	۲۲۷
فصل ۱۶: فرهنگ چگونه هیزم در آتش خودشیفته‌ها می‌ریزد	۲۳۷
فصل ۱۷: گستاخی و خودشیفتگی، یک نگرانی روبه‌رشد	۲۴۵

۲۵۳.....	بخش ۵: درمان خودشیفتگی
۲۵۵.....	فصل ۱۸: در جست‌وجوی کمک
۲۶۷.....	فصل ۱۹: رویکرد روان‌پویشی در درمان خودشیفتگی
۲۷۷.....	فصل ۲۰: تغییر رفتار و افکار از طریق رفتاردرمانی شناختی
۲۹۷.....	فصل ۲۱: مهارت‌های مقابله‌ای برای خودشیفته‌ها: رفتاردرمانی دیالکتیک
۳۱۷.....	بخش ۶: ده گانه‌ها
۳۱۹.....	فصل ۲۲: ده روش سریع برای کاهش رفتار خودشیفتگی
۳۲۵.....	فصل ۲۳: ده نکته برای ترک کردن رابطه با فرد خودشیفته

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی کتاب
۲	تصورات خنده‌دار
۲	نمادهای کتاب
۳	فراسوی کتاب
۳	مقصد بعدی
۵	بخش ۱: تأملی بر خودشیفتگی
۷	فصل ۱: خودشیفتگی؛ تصویری بزرگ
۸	چه چیزی درباره‌ی خودشیفتگی بسیار مهم است؟
۸	شناسایی فرد خودشیفته
۹	ویژگی‌های آشکار خودشیفتگی
۱۰	فرهنگ‌های خاص چگونه خودشیفتگی را ترویج می‌دهند
۱۱	زبان‌های خودشیفتگی
۱۲	شکست در روابط
۱۲	خانواده‌های ازهم‌پاشیده
۱۳	درگیری در محل کار و با همسایه‌ها
۱۳	ناآرامی‌های اجتماعی در محیط‌های گروهی
۱۴	اصول برخورد با فرد خودشیفته
۱۴	پاسخ اندیشمندانه به‌جای واکنش صرف
۱۵	تعیین مرزها
۱۶	شناسایی گسلایتینگ
۱۷	حفظ عزت‌نفس
۱۸	سطحی و مختصر نگه‌داشتن موضوعات
۱۸	پایان دادن به روابط آسیب‌زننده
۱۹	دریافت کمک؛ در نظر گرفتن گزینه‌های درمانی
۲۱	فصل ۲: نگاهی دقیق‌تر به خودشیفتگی
۲۱	ویژگی‌ها و الگوهای خودشیفتگی
۲۲	از خودارزشمندی لذت می‌برند

۲۳	به هر قیمتی دنبال قدرت و موفقیت نامحدود هستند	
۲۴	باور دارند که منحصر به فرد و باارزش‌اند	
۲۵	توقع توجه و تأیید و ستایش شدن دارند	
۲۶	استحقاق داشتن؛ انتظار دریافت امتیازات و رفتار ویژه دارند	
۲۶	خواستار استثمار و کنترل دیگران هستند	
۲۷	همدلی ندارند	
۲۹	در غبطه و حسادت غرق می‌شوند	
۳۰	تکبر خصمانه نشان می‌دهند	
۳۱	سایر نشانگان گویا	
۳۲	بررسی چهار نوع خودشیفتگی	
۳۲	خودبزرگ‌بین	
۳۲	آسیب‌پذیر	
۳۳	بدخیم	
۳۴	مختلط	
۳۴	بردن ویژگی‌ها و الگوها به سطح بعدی	
۳۵	تشخیص رسمی اختلال شخصیت خودشیفته	
۳۶	نگاهی دقیق‌تر به اختلال شخصیت خودشیفته	
۳۷	سیرکردن در طیف خودشیفتگی	
۳۹	خودشیفتگی جمعی	فصل ۳:
۴۰	درون‌گروهی و برون‌گروهی؛ فواید تعلق	
۴۱	خودشیفتگی و گروه‌ها	
۴۲	عزت‌نفس پایین	
۴۲	کشمش به سمت گروه‌های مغرور	
۴۳	ارزیابی اینکه آیا کل گروه خودشیفته است یا نه	
۴۵	نتایج خودشیفتگی جمعی	
۴۵	نژادپرستی	
۴۵	تبعیض جنسیتی	
۴۶	هواخواهی شدید تیم‌های ورزشی	
۴۶	وطن‌پرستی کورکورانه	
۴۷	روش‌های کاهش خودشیفتگی در گروه‌ها	
۴۷	افزایش عزت‌نفس گروه	
۴۸	یافتن اشتراکات	
۴۹	ردیابی ریشه‌های خودشیفتگی در فرزندپروری	فصل ۴:
۵۰	پرورش فرد خودشیفته	
۵۰	پیوند محدود با ژنتیک	

۵۱.....	نقش مهم فرزندپروری.....
۵۵.....	پروراندن بذر خودشیفتگی؛ دیگر عوامل کمک کننده
۵۵.....	غفلت کردن از کودکان
۵۶.....	ارزش دادن به جایگاه اجتماعی به جای شایستگی
۵۷.....	رفتار سرد با کودک
۵۷.....	بهره کشی.....
۵۸.....	با اعطای عزت نفس سالم به کودکان مانع از خودشیفتگی او شوید.....
۶۱.....	آزمونی آگاهی دهنده: آیا شما یک خودشیفته تربیت می کنید؟
۶۳.....	بخش ۲: تعامل با خودشیفته ها.....
۶۵.....	فصل ۵: مقابله با همسران خودشیفته.....
۶۵.....	جذاب، باجنبه و با ملاحظه.....
۶۶.....	ارتباط برقرار کردن خیلی سریع
۶۶.....	ابراز عشق و عاطفه ی مفرط.....
۶۹.....	همسرانی که مانند غنائم هستند
۷۰.....	از عرش به فرش رسیدن.....
۷۱.....	محق و خودپسند
۷۱.....	در رسانه های اجتماعی همه چیز گل و بلبل است.....
۷۲.....	گسلایتینگ
۷۷.....	خیانت و فریب
۷۸.....	سکوت کردن
۸۰.....	دوری گزیدن از خانواده و دوستان
۸۱.....	همه چیز را می گیرند و هیچ نمی دهند؛ نداشتن همدلی
۸۲.....	آثار باقی مانده از سوء استفاده ی هیجانی؛ اشتیاق برای صمیمیت و کوتاه آمدن.....
۸۳.....	از دست دادن عزت نفس.....
۸۳.....	قربانی کردن خودتان
۸۴.....	احساس درماندگی و ناامیدی.....
۸۴.....	مهارت های مقابله ای: حفظ سلامت عقل هنگام برخورد با همسر خودشیفته
۸۵.....	خودشیفتگی را بشناسید.....
۸۵.....	انتظار نداشته باشید که همسران تغییر کند
۸۶.....	صادقانه تحلیل سود و زیان انجام دهید
۸۸.....	روابطتان را گسترش دهید
۸۸.....	علاقتان را احیا کنید
۸۸.....	درمان انفرادی.....
۸۹.....	رویا را رها کن.....

- ۹۱..... اثرات فرزندپروری والدین خودشیفته
- ۹۲..... سبک‌های دل‌بستگی
- ۹۳..... نحوه‌ی مواجهه‌ی والدین خودشیفته با مراحل زندگی فرزندشان
- ۹۴..... مراقبت از نوزادان
- ۹۵..... دروس‌های مراقبت از کودکان نوپا
- ۹۶..... فرستادن بچه‌ها به مدرسه
- ۹۸..... ظهور بزرگسالی
- ۹۹..... تمرکز بر مادران خودشیفته
- ۱۰۰..... دختران در تنگنا
- ۱۰۱..... خدمت‌کردن پسران به‌عنوان ناجی
- ۱۰۲..... پدران خودشیفته
- ۱۰۳..... دختران سوار بر ملغمه‌ای از هیجانات
- ۱۰۳..... پسران همیشه در حال رقابت‌اند و هیچ‌گاه به‌قدر کافی خوب نیستند
- ۱۰۴..... مشاهده‌ی نتایج احتمالی تربیت مبتنی بر خودشیفتگی
- ۱۰۵..... اولویت قرار دادن دیگران: راضی‌کننده‌ها
- ۱۰۵..... رنج‌بردن از این تردید که هرگز به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستند
- ۱۰۶..... احساس اضطراب و ترس از ترک‌شدن
- ۱۰۶..... تبدیل‌شدن به اجتماعی و ناسازگار
- ۱۰۷..... پیروی از رهبری والدین خودشیفته
- ۱۰۸..... کنارآمدن با عواقب داشتن والدین خودشیفته
- ۱۰۹..... تعیین مرزها
- ۱۱۰..... دستیابی به پیامدهای سالم و متعطف
- ۱۱۱..... رهاکردن رؤیا

- ۱۱۳..... رویارویی نزدیک با افراد خودشیفته
- ۱۱۳..... مجبورید با همسایگان خودشیفته زندگی کنید
- ۱۱۴..... جست‌وجوی علائم هشداردهنده
- ۱۱۵..... زمانی که درست دیوار به دیوار یک خودشیفته زندگی می‌کنید
- ۱۱۶..... مدیریت چالش‌ها
- ۱۱۷..... فهمیدن اینکه دوستان خودشیفته است
- ۱۱۸..... مراقب علائم هشدار باشید
- ۱۱۹..... ایمن ماندن
- ۱۲۰..... کارکردن در کنار فرد خودشیفته
- ۱۲۰..... مراقب علائم هشدار باشید
- ۱۲۱..... در محیط کار با همکار خودشیفته کنار بیایید
- ۱۲۱..... پرهیز از گسلا‌تینگ و شایعات

مقابله با هر پیامد منفی.....	۱۲۲
گزارش دادن به رئیس خودشیفته.....	۱۲۲
مشخص کنید برای چه نوع خودشیفته‌ای کار می‌کنید.....	۱۲۴
هوشیار ماندن و به حداقل رساندن آسیب.....	۱۲۴
عاقل ماندن.....	۱۲۶
فصل ۸: کشف آسیب‌پذیری‌ها: چه کسی فرد خودشیفته را جذب می‌کند؟.....	۱۲۹
فرزندان بزرگسال والدین خودشیفته، اهداف آسانی هستند.....	۱۲۹
بالاخره از پس آن برآمدید.....	۱۳۰
تکرار تم‌های دوران کودکی.....	۱۳۱
مبارزه‌ی بزرگسالانی با عزت‌نفس پایین.....	۱۳۱
دلایل رایج عزت‌نفس پایین.....	۱۳۲
احساس ناکارآمدی و نقص چگونه شما را آسیب‌پذیرتر می‌کند.....	۱۳۳
راہحل در نادیده گرفتن علانم هشدار نیست.....	۱۳۳
شناسایی افراد آسیب‌پذیر.....	۱۳۴
رنج پس از جدایی یا فقدان.....	۱۳۴
نداشتن حمایت اجتماعی.....	۱۳۵
افراد سالم نیز جذب می‌شوند.....	۱۳۶
درک و همدلی چگونه نتیجه‌ی عکس خواهد داشت.....	۱۳۷
وقتی مراقبت طبیعی انجام می‌شود.....	۱۳۷
لذت‌بردن از بازسازی خانه‌ی کلنگی.....	۱۳۹
فصل ۹: زنده ماندن از سوءاستفاده‌ی خودشیفتگی.....	۱۴۱
نام‌گذاری روی نگرانی‌ها؛ ناهماهنگی شناختی.....	۱۴۱
شناسایی سوءاستفاده در روابط.....	۱۴۳
مهارت‌های تشخیص دروغ را تقویت کنید.....	۱۴۳
تهیه‌ی فهرستی از نگرانی‌ها و بی‌ملاحظگی‌ها.....	۱۴۵
انکار آنچه هست.....	۱۴۷
سوءاستفاده‌گر را مقصر بدانید نه خود را.....	۱۴۸
ایجاد شبکه‌ی حمایتی جدید.....	۱۴۹
دوستانتان را گسترش دهید.....	۱۴۹
گرفتن کمک حرفه‌ای.....	۱۵۰
تقویت نیروهای دفاعی.....	۱۵۱
حرف‌زدن ساده است؛ کلمات معنای کمی دارند.....	۱۵۲
اقدامات کوتاه‌مدت است.....	۱۵۲
عجیب اینکه فرد خودشیفته تغییری نکرده است.....	۱۵۲
دستیابی مجدد به کنترل با حذف یا محدود کردن تماس.....	۱۵۳

۱۵۴.....	مسدود کردن تماس ها، پیامک ها و دسترسی آنلاین.....	
۱۵۴.....	وقتی فرزندان تان هم درگیرند.....	
۱۵۶.....	برای تمرکز مجدد به خودتان زمان بدهید.....	
۱۵۶.....	تصمیم گیری های بزرگ را عقب بیندازید.....	
۱۵۶.....	بخشیدن خود.....	
۱۵۷.....	سوگواری به خاطر آنچه می توانست باشد.....	
۱۵۷.....	دوباره گرفتار شدن.....	
۱۵۷.....	خودت را دست کم نگیر.....	
۱۵۸.....	به تلاشتان ادامه دهید تا آزاد شوید.....	
۱۵۸.....	حرکت روبه جلو؛ مراقبت بهتر از خودتان.....	
۱۵۸.....	ارتقای سلامتی تان.....	
۱۵۹.....	درگیر شدن در فعالیت های خودتسکینی.....	
۱۶۱.....	بخش ۳: شناخت هیجانات و رفتارهای خودشیفته ها.....	
۱۶۳.....	فصل ۱۰: بررسی تفاوت های ظریف عزت نفس و خودشیفتگی.....	
۱۶۳.....	تمرکز بر ارزش ها: مبانی عزت نفس.....	
۱۶۴.....	بررسی سه جلوه ی عزت نفس.....	
۱۶۵.....	ایجاد عزت نفس.....	
۱۶۶.....	عزت نفس پایین.....	
۱۶۶.....	ارتباط خودشیفتگی و عزت نفس.....	
۱۶۷.....	عزت نفس آشکار در مقابل عزت نفس صفتی.....	
۱۶۹.....	غرور اصیل در مقابل غرور متکبرانه.....	
۱۷۰.....	عزت نفس شکننده.....	
۱۷۳.....	فصل ۱۱: ارزیابی پرخاشگری خودشیفتگی.....	
۱۷۳.....	خودشیفته ها کی پرخاشگر می شوند.....	
۱۷۴.....	پرخاشگری واکنشی.....	
۱۷۵.....	پرخاشگری کنشی.....	
۱۷۶.....	انواع پرخاشگری خودشیفتگی.....	
۱۷۶.....	قلدری.....	
۱۷۹.....	پرخاشگری منفعلانه.....	
۱۸۰.....	سوء استفاده ی هیجانی.....	
۱۸۱.....	خشونت جسمانی.....	
۱۸۳.....	تیراندازی در جمعیت و غضب خودشیفتگی.....	
۱۸۴.....	خودکشی و خودشیفته ی مسن.....	
۱۸۴.....	خودشیفته های بدخیم هیچ محدودیتی نمی شناسند.....	

۱۸۵.....	هم‌پوشانی با نشانگان اختلال شخصیت ضداجتماعی	
۱۸۶.....	سه‌گانه‌ی تاریک ویژگی‌های شخصیتی	
۱۸۶.....	مقابله با پرخاشگری خودشیفتگی	
۱۸۹.....	حق به‌جانب‌بودن در همه‌چیز	فصل ۱۲:
۱۸۹.....	بررسی استحقاق خودشیفتگی	
۱۹۰.....	مدرسه	
۱۹۲.....	محل کار	
۱۹۳.....	زندگی روزمره	
۱۹۳.....	چرا خودشیفته‌ها احساس می‌کنند سزاوار جدیدترین‌ها و بهترین‌ها هستند؟	
۱۹۳.....	به هر قیمتی باید خوب به نظر برسید	
۱۹۵.....	لاق‌زدن درباره‌ی برندها	
۱۹۵.....	کارایی در مقابل زرق‌وبرق	
۱۹۶.....	وسایل انحصاری	
۱۹۷.....	تجمل‌گرایی	
۱۹۸.....	خودشیفته‌ی خیز: انجام‌دادن کارهای خوب فقط برای شهرت	
۲۰۰.....	مدیریت محق‌بودن در روابط: تعیین مرزهای محکم	
۲۰۱.....	مشکلات خودشیفته‌ها: مقابله با اختلالات هم‌زمان	فصل ۱۳:
۲۰۲.....	نگاهی به اختلالات نمایشی و ضداجتماعی و موارد دیگر	
۲۰۳.....	اختلال شخصیت نمایشی	
۲۰۴.....	اختلال شخصیت ضداجتماعی	
۲۰۶.....	سایر اختلالات شخصیتی همراه با خودشیفتگی	
۲۰۷.....	چگونه ممکن است که سایر اختلالات سلامت روان با خودشیفتگی ارتباط داشته باشد	
۲۰۷.....	محدودیت‌های پژوهش	
۲۰۸.....	اختلالات افسردگی	
۲۰۹.....	اختلال دوقطبی	
۲۱۰.....	اختلالات اضطرابی	
۲۱۰.....	اختلال وسواس فکری-جبری (OCD)	
۲۱۱.....	اختلالات سوءمصرف مواد	
۲۱۱.....	اختلالات خوردن و بدشکلی بدن	
۲۱۲.....	خودکشی و خودشیفتگی	
۲۱۳.....	خودشیفته‌ها، غرق‌شدن در خود و اختلالات هیجانی	
۲۱۵.....	موفقیت را باید از چشم خودشیفته دید	فصل ۱۴:
۲۱۶.....	رهبران تجاری و کارآفرین‌های خودشیفته از موفقیت کوتاه‌مدت لذت می‌برند	
۲۱۶.....	مشکل در برقراری ارتباط با دیگران	

۲۱۷.....	انجام کسب و کار پرخطر	
۲۱۸.....	سیاستمداران و دیکتاتورهای خودشیفته	
۲۱۸.....	سیاستمداران افراطی تر	
۲۱۹.....	کنترل صفات شخصیتی دیکتاتورها	
۲۱۹.....	در مرکز توجه عموم بودن	
۲۲۱.....	ستاره‌های تلویزیون	
۲۲۱.....	کمدین‌ها	
۲۲۲.....	بازیگران	
۲۲۲.....	نوازندگان	
۲۲۲.....	چهره‌های ورزشی	
۲۲۲.....	خودشیفته‌ها و شهرت شبکه‌های اجتماعی	
۲۲۳.....	همه می‌توانند ۱۵ دقیقه یا بیشتر مشهور باشند	
۲۲۳.....	کسب درآمد از شهرت شبکه‌های اجتماعی	
۲۲۴.....	تعامل با خودشیفته‌ی موفق	
۲۲۵.....	بخش ۴: فرهنگ چگونه خودشیفتگی را پرورش می‌دهد	
۲۲۷.....	خودشیفتگی و تأثیر شبکه‌های اجتماعی	فصل ۱۵:
۲۲۸.....	استفاده از شبکه‌های اجتماعی	
۲۲۸.....	شناسایی روندها	
۲۲۹.....	پیامدها	
۲۲۹.....	چرا شبکه‌های اجتماعی برای خودشیفته‌ها جالب است	
۲۳۱.....	خودمروجی	
۲۳۱.....	دست‌کاری روانی	
۲۳۲.....	ناشناس بودن	
۲۳۳.....	تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر جوانان و بزرگسالان	
۲۳۳.....	تشویق به غرق شدن در خود	
۲۳۴.....	ترس عقب‌ماندن از بقیه	
۲۳۵.....	احساس تنهایی	
۲۳۵.....	افزایش خطر اضطراب و افسردگی و خودکشی	
۲۳۷.....	فرهنگ چگونه هیزم در آتش خودشیفته‌ها می‌ریزد	فصل ۱۶:
۲۳۸.....	نکات منفی جنبش عزت‌نفس	
۲۳۸.....	تمجیدهای بوج: جوایز	
۲۳۹.....	نمرات اغراق‌شده و دانش آموز بدون آمادگی	
۲۴۱.....	نظام‌های آموزشی ضعیف و پایین بودن نرخ سواد	
۲۴۱.....	وسواس در مورد ظاهر	

۲۴۲.....	مزایای جذاب بودن.....	
۲۴۴.....	محو کردن نشانه های پیری.....	
۲۴۵.....	گستاخی و خودشیفتگی، یک نگرانی روبه رشد.....	فصل ۱۷:
۲۴۵.....	مدیتیت.....	
۲۴۶.....	بررسی گستاخی خودشیفتگی.....	
۲۴۶.....	نمایش حق به جانب بودن.....	
۲۴۷.....	پُررویی در فضای دوستانه.....	
۲۴۸.....	خشم جاده ای.....	
۲۴۹.....	چرا گستاخی در حال افزایش است؟.....	
۲۵۰.....	تقابل مشفقانه.....	
۲۵۱.....	خودشیفتگی و تقابل مشفقانه.....	
۲۵۱.....	تقابل مشفقانه ی متعادل و مدنی.....	
۲۵۳.....	بخش ۵: درمان خودشیفتگی.....	
۲۵۵.....	در جست و جوی کمک.....	فصل ۱۸:
۲۵۶.....	چرا خودشیفته ها با درمان موافقت می کنند؟.....	
۲۵۶.....	اختلال در روابط.....	
۲۵۷.....	مشکلات مرتبط به کار.....	
۲۵۷.....	اجبار دادگاه.....	
۲۵۸.....	آسیب های خودشیفتگی.....	
۲۵۹.....	واکنش های رایج به درمان.....	
۲۵۹.....	مدیریت دست کاری های روانی.....	
۲۶۲.....	پتانسیل پیشرفت.....	
۲۶۲.....	فرصت دادن به درمان.....	
۲۶۲.....	تحلیل سود و زیان.....	
۲۶۴.....	چرا مهم است درمانگر باتجربه باشد و چطور می توان آن را پیدا کرد.....	
۲۶۴.....	دریافت کمک و حمایت لازم.....	
۲۶۷.....	رویکرد روان پویشی در درمان خودشیفتگی.....	فصل ۱۹:
۲۶۷.....	مفاهیم مهم مرتبط با روان پویشی.....	
۲۶۸.....	ناهوشیار، نیمه هوشیار و هوشیار.....	
۲۶۹.....	تداعی آزاد و تفسیر.....	
۲۷۰.....	مکانیسم های دفاعی.....	
۲۷۲.....	انتقال.....	
۲۷۴.....	انتقال متقابل.....	
۲۷۴.....	روان درمانی متمرکز بر انتقال.....	

۲۷۷.....	تغییر رفتار و افکار از طریق رفتاردرمانی شناختی	فصل ۲۰:
۲۷۸.....	مشارکت مراجع و درمانگر در رفتاردرمانی شناختی	
۲۷۸.....	تعیین اهداف درمانی با هم	
۲۷۹.....	انگیزه‌ی ذهنی	
۲۸۰.....	تعیین مرزها	
۲۸۱.....	تقویت مدل رفتاردرمانی شناختی	
۲۸۲.....	رفتاردرمانی شناختی برای تغییر رفتارهای مشکل ساز	
۲۸۳.....	ایجاد راهبردهای جدید برای مشکلات مقاوم	
۲۸۷.....	انجام آزمایش‌های رفتاری	
۲۸۹.....	بررسی تفکر ناکارآمد از طریق رفتاردرمانی شناختی	
۲۹۰.....	شناسایی افکار غیر مفید	
۲۹۲.....	به چالش کشیدن افکار غیر مفید	
۲۹۵.....	رصد پیشرفت عزیزانتان	
۲۹۷.....	مهارت‌های مقابله‌ای برای خودشیفته‌ها: رفتاردرمانی دیالکتیک	فصل ۲۱:
۲۹۹.....	تحمل پربشانی	
۳۰۰.....	به تأخیر انداختن واکنش‌های تکانشی	
۳۰۱.....	پرت کردن حواس از موقعیت استرس‌زا	
۳۰۱.....	تمرین ذهن آگاهی	
۳۰۳.....	پذیرش لحظه‌ی حال	
۳۰۳.....	قضاوت نکردن	
۳۰۴.....	آرام شدن با تنفس کنترل شده	
۳۰۴.....	مراقبه کردن برای تمرکز ذهن	
۳۰۶.....	تنظیم هیجانی چگونه جواب می‌دهد	
۳۰۷.....	تنظیم هیجانی و خودشیفتگی	
۳۰۸.....	تفاوت بین هیجانات اولیه و ثانویه	
۳۰۹.....	رسیدگی به نیازهای اولیه	
۳۱۳.....	مقابله با واکنش‌های هیجانی رایج	
۳۱۴.....	بهبود مهارت‌های بین فردی از طریق رفتاردرمانی دیالکتیک	
۳۱۵.....	توجه کردن	
۳۱۵.....	آزمایش کردن تعارض	
۳۱۷.....	بخش ۶: ده گانه‌ها	
۳۱۹.....	ده روش سریع برای کاهش رفتار خودشیفتگی	فصل ۲۲:
۳۱۹.....	اجازه ندهید ایگویتان مانع شود	
۳۲۰.....	خودتان را ببخشید و دور شوید	

۳۲۰.....	به منحصر به فرد بودن آن‌ها متوسل شوید.	
۳۲۰.....	برتری آن‌ها را بزرگ جلوه دهید.	
۳۲۱.....	در ظاهر خود را درگیر فرد خودشیفته نشان دهید.	
۳۲۱.....	برای مسائل کوچک عذرخواهی کنید.	
۳۲۲.....	تا حدی موافقم.....	
۳۲۲.....	باختن در نبرد اما پیروزی شدن در جنگ.	
۳۲۳.....	عصبانی نشوید.	
۳۲۳.....	طناب را رها کنید.....	
۳۲۵.....	ده نکته برای ترک کردن رابطه با فرد خودشیفته.....	فصل ۲۳:
۳۲۵.....	دریافت حمایت از متخصص سلامت روان را در نظر بگیرید.	
۳۲۵.....	اسناد را کپی کنید و از حریم خصوصی محافظت کنید.	
۳۲۶.....	استقلال مالی پیدا کنید.	
۳۲۶.....	یک جدایی محترمانه شکل دهید.	
۳۲۷.....	در برابر بلعیده شدن، مقاومت کنید.	
۳۲۷.....	پسرفت‌ها طبیعی است.	
۳۲۷.....	یادگیری‌ها را دور بریزید.	
۳۲۸.....	از طرفداران خودشیفته‌ها دور باشید.	
۳۲۸.....	مراقب طوفان خودشیفتگی باشید.	
۳۲۸.....	به خودتان زمان سوگواری بدهید.	

اگر از کسی درباره‌ی اینکه فرد خودشیفته چه‌جور آدمی است سؤال کنید، به‌سرعت پاسخ می‌دهد. ویژگی‌هایی که به ذهن می‌رسد پرهیاهو، گستاخ، خودمحور، نفرت‌انگیز، سطحی‌نگر، حق‌به‌جانب و خودبزرگبین است. بیشتر مردم، ازجمله من، دست‌کم یک یا دو خودشیفته را که نقش مهمی در زندگی‌شان داشته‌اند، به یاد می‌آورند.

خودشیفته‌ها عموماً روی افرادی که با آن‌ها ارتباط دارند، تأثیر ماندگار می‌گذارند. اگرچه در ابتدا جذاب به نظر می‌رسند، وقتی کسی درگیر آن‌ها می‌شود، زبان‌های هیجانی ناشی از ارتباطشان به‌سرعت افزایش می‌یابد. همسر، دوست، همکار و اعضای خانواده‌ی فرد خودشیفته از دست او در عذاب‌اند؛ چون خیانت می‌کند، دروغ می‌گوید، فریب‌کار است و گاهی پرخاشگر یا حتی خشن می‌شود.

اگر همه‌ی افراد به‌راحتی می‌توانند فرد خودشیفته را توصیف کنند و بیشتر مردم آن‌ها را دیده‌اند، چرا کتابی کامل درباره‌ی خودشیفتگی بنویسیم؟ چون چیزهای بسیار زیادی درباره‌ی فرد خودشیفته وجود دارد که فراتر از نمای شناخته‌شده‌ی بیرونی است. برای مثال، افراد خودشیفته در عین حال که اعتمادبه‌نفس افراطی دارند، زودرنج و حساس نیز هستند. برخی از آن‌ها به‌طرز نسک‌آوری در برابر هر نوع بازخورد منفی آسیب‌پذیرند. ممکن است وقتی خودشیفته‌ها عقب‌نشینی می‌کنند بعداً به‌طرز شروارانه و ظالمانه‌ای سرکشی کنند.

همچنین، افراد خودشیفته می‌توانند در زندگی شما جا خوش کنند و موجب انواع سختی‌ها شوند. اگر والدین خودشیفته‌ای دارید، امکان دارد آسیب هیجانی پایداری داشته باشید. اگر با فردی خودشیفته وارد رابطه‌ی عاشقانه شوید، ممکن است شخصیتتان با درگیر شدن در فریب‌کاری او تغییر کند. اگر با فرد خودشیفته کار می‌کنید، احتمال دارد با تغییر وفاداری و تحریف آشکار واقعیت گیج شوید. بنابراین، اگر با خودشیفته‌ای ارتباط دارید که برایتان مهم است یا تحت‌تأثیر فریب‌کاری یا سوءاستفاده‌های او قرار گرفته‌اید، این کتاب روش‌هایی در اختیارتان می‌گذارد تا با واقعیت موجود کنار بیایید و تغییرات لازم را برای ایجاد مرزهای سالم و حفظ سلامت عقل و امنیتان انجام دهید.

درباره‌ی کتاب

احتمالاً شنیده‌اید که اصطلاح خودشیفته از افسانه‌ی مرد زیارویی می‌آید که به انعکاس تصویر خود در برکه نگاه می‌کند و عاشق آن می‌شود. او چنان مجذوب خود می‌شود که نمی‌تواند از کنار برکه برود و درنهایت در آن می‌افتد و می‌میرد. این کتاب به اعماق برکه‌ی خودشیفتگی می‌رود و درباره‌ی آنچه زیر سطح درخشان آن نهفته است، دیدگاهی دقیق به شما می‌دهد.

فرقی نمی‌کند که با فرد مشکوک به خودشیفتگی در ارتباط باشید یا فقط درخصوص این موضوع کنجکاو باشید، همه‌ی آنچه باید درباره‌ی خودشیفتگی بدانید در این کتاب خواهید یافت؛ مثل پیشنهادها، کاربردی و ساده درمورد نحوه‌ی محافظت از خودتان و مقابله با بدرفتاری ناشی از خودشیفتگی.

با خواندن این کتاب، به چند نکته‌ی مهم دیگر نیز پی می‌برید:

« برای آسان‌شدن کار، اصطلاح خودشیفته را هم برای توصیف افرادی به کار می‌برم که ویژگی‌های خودشیفتگی را دارند و هم افراد نسبتاً کمتری که اختلال شخصیت خودشیفته^۱ در آن‌ها تشخیص داده شده که نشان‌دهنده‌ی سطح بالایی از ویژگی‌های خودشیفتگی است.

« سعی می‌کنم مطالب را به زبان ساده و مستقیم توضیح دهم. وقتی از واژه‌های جدید استفاده می‌کنم، آن‌ها را به صورت مایل می‌نویسم و تعریف می‌کنم.

« مطالب کادرهای خاکستری ممکن است برای شما جالب باشد یا نباشد. با خیال راحت می‌توانید از مطالعه‌ی آن‌ها صرف‌نظر کنید؛ چون ممکن است به اندازه‌ای که برای من جالب است برای شما نباشد.

تصویر خنده‌دار

حدس می‌زنم دلیل انتخاب این کتاب چیزی بیش از علاقه‌ای گذرا به خودشیفتگی باشد. به احتمال زیاد، می‌ترسید قربانی فردی مشکوک به خودشیفتگی شوید و دنبال بینش و روش‌هایی برای کنار آمدن با او هستید یا شاید حدس می‌زدید که خودتان برخی ویژگی‌های خودشیفتگی را دارید یا متخصص سلامت روان هستید که می‌خواهید درمورد خودشیفتگی بیشتر بدانید.

دلیلتان هرچه باشد، انتخاب بجایی کرده‌اید. این کتاب تصویری واضح از زوایای خودشیفتگی به شما می‌دهد. همچنین توضیح می‌دهد که خودشیفتگی چقدر موزیانه زندگی افراد درگیر را مختل می‌کند؛ چه خانواده باشد و چه دوستان، عشاق، همکاران یا آشنایان.

نمادهای کتاب

در سراسر کتاب، ممکن است نمادهایی را در حاشیه‌ی آن ببینید. این نمادها نوع خاصی از اطلاعات را مشخص می‌کند:

این نماد بینش‌هایی به شما می‌دهد که ممکن است کاربردی باشد. حتماً بخوانید و درمورد آن‌ها فکر کنید.



راهنمایی

هرازگاهی به مطالبی برمی‌خورید که قابل توجه است. شاید بخواهید آن‌ها را در تلفن همراهتان یادداشت کنید یا روی برگه‌ای بنویسید و جایی بگذارید تا اهمیتش را به خودتان یادآوری کنید.



به خاطر بسپارید

افراد خودشیفته ممکن است مشکلات و خطرات خاصی به وجود آورند. این نماد به شما یادآوری می‌کند که مراقب و محتاط باشید.



هشدار

ممکن است به نکات پنهان در اطلاعات علاقه‌مند باشید یا نباشید. اگر خواستید، آن‌ها را بخوانید یا به راحتی از مطالعه‌شان صرف‌نظر کنید. برخی از این نمادها به یافته‌های پژوهش خاصی اشاره می‌کنند.



نکات فنی

فراسوی کتاب

علاوه بر اطلاعات فراوان درباره‌ی خودشیفتگی که در این کتاب ارائه می‌دهم، می‌توانید به صورت آنلاین به مطالب بیشتری دسترسی داشته باشید. به وبگاه www.dummies.com بروید و عبارت «Narcissism For Dummies Cheat Sheet» را در کادر جست‌وجو تایپ کنید. برگه‌ی تقلب نکاتی در اختیارتان می‌گذارد تا فرد خودشیفته را در زندگی شناسایی و مدیریت کنید.

مقصد بعدی

برای کسب اطلاعات مفید لازم نیست این کتاب را کامل بخوانید. می‌توانید چیزی را که می‌خواهید در مورد آن بیشتر بدانید، انتخاب کنید. درواقع، هیچ اشکالی ندارد اگر بخواهید از بخش ۶ شروع کنید و ابتدا آن فصل‌ها را بخوانید.

اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، سراغ فهرست مطالب بروید تا موضوعاتی را بیابید که بیشتر به آن‌ها علاقه دارید. اگر این روش‌ها جواب نداد، از فصل ۱ شروع کنید که چشم‌اندازی کلی از خودشیفتگی در اختیار می‌گذارد و شما را به فصل‌های بعدی هدایت می‌کند که جزئیات بیشتری ارائه می‌دهند.

با خیال راحت شروع کنید. هرچه پیش آید، خوش آید!