

۲۵۱ ۶۹۶۲

راهنمای شناخت و مقابله با

خودشیفته‌ها

آنها چگونه ظاهری دوست‌داشتنی و درونی ناپایدار دارند؟

نویسنده: تایرون برادن

مترجم: معصومه میرزائی

سرشناسه	: برادن، تایرون	Braden, Tyron
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای شناخت و مقابله با خودشیفته‌ها؛ چگونه ظاهری دوست‌داشتنی و درونی ناپایدار دارند/نویسنده تایرون برادن؛ مترجم معصومه میرزایی.	
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۳.	
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص.	
شابک	: 978-600-117-775-0	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: ... Narcissists :The Ultimate Guide	
عنوان دیگر	: چگونه ظاهری دوست‌داشتنی و درونی ناپایدار دارند.	
موضوع	: خودشیفتگی	
	: Narcissism	
شناسه افزوده	: میرزایی، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۵۷۵BP	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۲	
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۷۰۰۱۷	
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فیبا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

راهنمای شناخت و مقابله با

خودشیفته‌ها

آنها چگونه ظاهری دوست‌داشتنی و درونی ناپایدار دارند؟

• نویسندگان: نایرون برادن

• مترجم: معصومه میرزایی

• ناشر: سبزان

• حروف‌چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۰۳۵۷۲

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

• تیراژ: ۳۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۲۸,۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌ای کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-775-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۷۵-۰

فهرست مطالب

.....	مقدمه	۵
.....	فصل اول: درک شخصیت	۷
.....	فصل دوم: خودشیفتگی چیست و چگونه آن را شناسایی کنیم	۱۳
.....	• احساس برتری نسبت به دیگران و داشتن حس استحقاق	۱۳
.....	• نیاز مداوم به تأیید و توجه	۱۴
.....	• کمال گرایی:	۱۴
.....	• نیاز به کنترل همه چیز	۱۵
.....	• مسئولیت کارهای خود را قبول نمی کنند	۱۵
.....	• غیرمنطقی رفتار می کنند	۱۵
.....	• همه چیز را به خوب و بد تقسیم می کنند	۱۶
.....	• نمی توانند خوب و بد تصمیماتشان را بسنجند	۱۶
.....	• ترس عمیق از طرد شدن دارند	۱۷
.....	• اضطراب دارند	۱۷
.....	• احساس نگرانی	۱۷
.....	• ناتوانی در احساس گناه	۱۸
.....	• ناتوانی در ارتباط با دیگران	۱۸
.....	فصل سوم: شش نوع خودشیفته که باید بشناسید	۲۱
.....	فصل چهارم: ابزارهای محبوب افراد خودشیفته	۲۵
.....	فصل پنجم: چگونه خودشیفته ها قربانیان خود را انتخاب می کنند	۳۵
.....	فصل ششم: زوج ناهماهنگ: خودشیفته ها و افراد حساس	۴۳
.....	فصل هفتم: ۱۲ جمله ای که افراد خودشیفته استفاده می کنند	۴۹
.....	(و چگونه باید پاسخ داد)	۴۹

فصل هشتم: برخورد با افراد خودشیفته ۶۱

چطور می‌توانید این را تشخیص دهید؟ ۶۲

در روابط نزدیک: ۶۵

در روابط خانوادگی ۶۸

در محیط کار ۷۰

فصل نهم: چرا عاشق آدم‌های خودشیفته می‌شویم (و چطور جلوی این کار را

بگیریم!) ۷۳

فصل دهم: ترس‌های پنهان یک خودشیفته ۸۳

فصل یازدهم: آیا یک فرد خودشیفته می‌تواند تغییر کند؟ ۸۷

۱. آگاه شدن از مرزهای دیگران و در نظر گرفتن آنها ۸۸

۲. رشد کردن و عمل به وعده‌ها ۸۹

۳. آگاه‌تر شدن ۹۰

۴. کمک خواستن ۹۰

۵. خودشان را ببخشند ۹۱

فصل دوازدهم: آشکار کردن آزار عاطفی ۹۳

نشانه‌های آزار عاطفی ۹۵

مقابله با آزار عاطفی ۹۷

نتیجه‌گیری: شکوفایی پس از پایان نامزدی با فرد خودشیفته ۹۹

مقدمه

این روزها همه درباره خودشيفتگی^۱ صحبت می کنند. کتاب های زیادی در این مورد چاپ می شود. چرا این کتاب با بقیه فرق دارد؟ برای نوشتن این کتاب، تحقیقات زیادی انجام شده و آخرین اطلاعات را در اختیار شما می گذارد. مهم تر از همه، این کتاب به شما یاد نمی دهد که چگونه یک خودشيفته^۲ را از نظر پزشکی تشخیص دهید، بلکه به شما نشان می دهد چگونه خودشيفته ها را در زندگی تان شناسایی کنید.

خودشيفته ها می توانند آسیب های پنهانی وارد کنند. آنها استاد پنهان کاری هستند. در ابتدا به ما احساس امنیت و دوست داشته شدن می دهند، اما بعد ناگهان تغییر می کنند و باعث آزار ما می شوند. شاید شما هم کسی را در زندگی تان دارید که فکر می کنید ممکن است خودشيفته باشد.

تشخیص یک خودشيفته از روی رفتارش در ابتدای نامزدی سخت است. آنها ممکن است با اعتماد به نفس^۳ و پرنایز به نظر برسند. ممکن است خیلی موفق باشند و همین باعث می شود سخت بتوان باور کرد که خودشيفته هستند یا می توانند به شما آسیب بزنند.

بزرگ شدن با یک خودشيفته در خانواده می تواند باعث شود احساس کنید جایی برای پناه بردن ندارید. ممکن است احساس کنید آنها می توانند همه را متقاعد کنند که مشکل از شماست. می توانند کاری کنند احساس کنید کاملاً تنها هستید. با شناسایی خودشيفته، می توانید کنترل را از آنها پس بگیرید و این دقیقاً همان چیزی است که در این کتاب یاد خواهید گرفت.

۱. Narcissism: حالتی روانی که در آن فرد تصویر بزرگ و غیرواقعی از خودش دارد و نیاز شدیدی به توجه و تحسین دیگران احساس می کند.

2. Narcissist

۳. esteem-Self: احساس ارزشمندی و احترام به خود.

خودشیفته‌ها عاشق کنترل کردن هستند. آنها می‌خواهند کسی در زندگی‌شان باشد که دقیقاً همان کاری را که می‌گویند، همان لحظه انجام دهد. چطور این افراد را پیدا می‌کنند؟ یک خودشیفته چطور هدفش را انتخاب می‌کند؟ با فهمیدن پاسخ این سؤال‌ها، می‌توانید از خودتان در برابر خودشیفته‌ها محافظت کنید.

این کتاب با فکر کردن به شما نوشته شده است. خیلی‌ها می‌خواهند روی خودشیفته تمرکز کنند؛ انگار وسواس دارند که بدانند انگیزه یک خودشیفته چیست و می‌خواهند ذهن خودشیفته را بشناسند. من فکر می‌کنم باید روی کسی که هدف خودشیفته قرار می‌گیرد تمرکز کنیم. اطمینان از اینکه شما دیگر قربانی یک خودشیفته نیستید و کمک به شما برای ادامه زندگی‌تان خیلی مهم‌تر و جالب‌تر از این است که بدانیم چرا یک خودشیفته کاری را که می‌کند، انجام می‌دهد.

در این کتاب، داستان‌هایی درباره تاد^۱ و استیسی^۲ خواهید شنید. تاد یک خودشیفته است و استیسی شریک زندگی او خواهد دید چطور استیسی توانست رفتار تاد را شناسایی کند و از خودش در برابر رفتارهای آزاردهنده او محافظت کند. یاد خواهید گرفت که شما هم چطور می‌توانید این کار را انجام دهید.

مهم‌تر از همه، یاد خواهید گرفت اگر قربانی یک خودشیفته هستید چه کاری انجام دهید، چطور به زندگی‌تان ادامه دهید و از کجا می‌توانید کمک بگیرید.