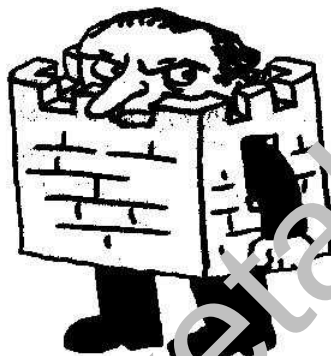


۲۰۴۵ ۹۴۲

۵۰
۲۰
۲۰

۹۰۴۵۱۴۸ - ۱۸۷۸۷۵۱

من در برابر شخصیت‌های مخرب و دیگر مزاحمین مقاومت می‌کنم



نویسنده:

کریستف آندره و ونر

مترجمان:

دکتر محمدرضا محسنی

سهیلا ضابطیان

انتشارات رهروپویا

پاییز ۱۳۹۸

عنوان	: من در برابر شخصیت‌های مخرب و دیگر مزاحمین مقاومت می‌کنم:
پدیدآور	: کریستف آندره و موزو
مترجم	: محمدرضا محسنی، سهیلا ضابطیان
ویراستار	: سیروس بیانی
مشخصات نشر	: تهران: رهرو پویا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ ص. مصور، جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۵۹-۳۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Je résiste aux personnalités toxiques : (et autres casse-pieds), c2000

موضوع: منفی‌گرایی، شخصیت، برخورد بین اشخاص، روابط بین اشخاص

موضوع: Negativism, Personality, Interpersonal confrontation, Interpersonal relations

رده بندی کتبی: ۶۹۸/۳۵BF

رده بندی دیویی: ۱۸۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۸۷۰۰۹

من در برابر شخصیت‌های مخرب و دیگر مزاحمین مقاومت می‌کنم

نویسندگان	■ کریستف آندره - موزو
مترجمان	■ دکتر محمد محسنی - سهیلا ضابطیان
ناشر	■ انتشارات رهرو پویا
ویراستار	■ سیروس بیانی
طرح جلد	■ افشین نیک روش - منیر غازی
چاپ و صحافی	■ الفبا
نوبت چاپ	■ اول - پاییز ۱۳۹۸
شابک	■ ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۵۹-۳۳-۶
شمارگان	■ ۱۰۰۰

«همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است»

تلفن: ۲۲۸۹۳۱۳۹ فکس: ۲۲۸۹۳۱۱۲ موبایل: ۰۹۱۲۸۳۶۸۶۵۴

تهران، سید خندان، خیابان ابوذر غفاری، پلاک ۱، طبقه ۵، واحد ۹

سایت: www.rahroepouya.ir ایمیل: info@rahroepouya.ir

اینستاگرام: [@rahroepouya](https://www.instagram.com/rahroepouya) تلگرام: t.me/rahroepouya

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.»

فهرست مطالب

مقدمه دکتر لیلا محمدی	۵
معرفی مترجم	۷
معرفی نویسندگان	۱۱
پیش گفتار	۱۳
فصل اول - پر از درد و بیش از اندازه اعصاب خردکن چه کنیم؟	۱۵
درد اعصاب خردکن چه کسی است؟	۱۶
تأثیر آن که آدم اعصاب خردکن روی من می گذارد	۱۷
اعصاب خردکن: یا شخصیت بیمار؟	۱۷
شخصیت چیست؟	۲۴
عملکرد شخصیت چگونه است؟	۲۴
سه قانون طلایی برای زندگی در میان اعصاب خردکن ها:	
پذیرش، درک، به کارگیری	۲۶
فصل دوم - ده راه برای نجات از دست اعصاب خردکن ها	۳۳
وجود اعصاب خردکن ها؟؟ یک مشکل و یک شانس	۳۴
فصل سوم - خودشیفته ها	۴۷
شخصیت خودشیفته	۵۱
فصل چهارم - منفی گرایان	۶۷
شخصیت منفی گرا	۶۹
فصل پنجم - پارانوییدها (بدگمانی)	۸۷
شخصیت پارانویید	۸۹
فصل ششم - شخصیت نمایشی یا هیستریونیک ها	۱۰۵
شخصیت هیستریونیک یا نمایشی	۱۰۸

- فصل هفتم - استرسی‌ها و دیگر بیش‌فعالان عصبی ۱۲۱
- شخصیت واکنشگر به استرس ۱۲۴
- فصل هشتم اشخاص خبیث ۱۳۷
- شخصیت خبیث ۱۳۹
- فصل نهم - افراد منفعل - مهاجم ۱۵۳
- شخصیت منفعل - مهاجم ۱۵۶
- فصل دهم - انسان و گوناگونی روانی ۱۶۷
- گونه‌گونی زیستی و گونه‌گونی روانی: یک شانس؟ ۱۶۷
- دارو درمانی با افراد سختگیر یا بیمار ۱۷۰
- فلسفه و اخلاقیات‌های سختگیر ۱۷۲

مقدمه‌ی دکتر لیلا محمدی

امروزه برقراری ارتباط مناسب و تشخیص موقعیت‌های مختلف در روابط اجتماعی از اهمیت به سزایی برخوردار است. به همین دلیل داشتن هوش ارتباطی بیش از هوش ذهنی می‌تواند بر موفقیت افراد تأثیر بگذارد.

مهارت ارتباطی یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است که لازمه‌ی آن درک احساسات و رفتار دیگران و نحوه‌ی مقابله و رفتار کردن با آن‌ها است. اولین گام، شناخت ویژگی‌های شخصیتی فرد مقابل است.

از طرفی انسان‌ها ویژگی‌های منحصر به خودشان را دارند و شناخت همه‌ی انسان‌ها به‌طور کامل امکان‌پذیر نیست. بر همین اساس علم روانشناسی به طبقه‌بندی ویژگی‌های شخصیتی پرداخته است.

در علم روانشناسی، یار طبقه‌بندی شخصیتی وجود دارد که در صورت افراط در هر یک از طبقات، یک اختلال شخصیتی پدیدار خواهد شد.

این کتاب تلاش می‌کند تا طبقه‌های مختلف شخصیتی را به زبان بسیار ساده بیان کند. پس از شناخت و درک ه قابل نسبت به افراد، نیاز هست که راهکارهای کنار آمدن با طبقه‌های مختلف شخصیتی شناسایی شود.

برای این که یک فرد بتواند به ویژگی‌های شخصیتی فرد مقابل واکنش مناسب نشان دهد، ابتدا نیاز دارد که ظرفیت درونی خودش را افزایش دهد؛ یعنی متوجه مشکلات و محدودیت‌های شخصیتی خودش باشد و فراموش نکند که گاهی این سوءبرداشت‌های بین فردی مربوط به ویژگی‌های شخصیتی خودمان است.

با در نظر گرفتن این امر مهم، می‌توان از این کتاب به‌عنوان راهنمایی برای چگونگی کنار آمدن با افراد دارای ویژگی‌های شخصیتی آزاردهنده استفاده کرد.

در این کتاب تکنیک‌های کاربردی و ساده‌ای ارائه می‌شود که در صورت تمرین و ممارست در به کار بردن آن‌ها، احتمال موفقیت در روابط بین فردی افزایش می‌یابد.

ویژگی‌های شخصیتی افراد خودشیفته، نمایشی، عصبی و تندخو، رخاگر منفعل، منفی‌باف، پارانویید و افراد خبیث به‌صورت مشروح در این کتاب آورده شده است.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد این است که فرد مقابل در مورد رفتارهای او گنج و مبهوت می‌شود و قادر به درک دلیل رفتار او نیست. این گروه افراد به شدت رفتارهای ضدونقیض و دست‌کاری کننده‌ای؟ (مخرب یا دردمساز بهتر نیست)؟ دارند که احساس استیصال و سردرگمی ایجاد می‌کنند.

الگوهای تکراری در روابط اجتماعی ایشان منجر به ایجاد احساس اضطراب و ناامنی در دیگران می‌شود.

خواننده‌ی این کتاب با مطالعه‌ی آن، دیدگاه نسبتاً گسترده‌ای نسبت به این افراد پیدا کرده و قادر به تشخیص رفتارهای دست‌کاری کننده‌ی این افراد می‌شود. در ضمن نحوه‌ی کنار آمدن با این افراد را آموزش می‌بیند.

با کمک این کتاب، خواننده قادر خواهد بود بدون کناره‌گیری و انزوا گزینی از دیگران، روابط بین فردی خودش را حتی با افراد مخرب و دردمساز مدیریت کند و به یک انعطاف‌پذیری شناختی و رفتاری در مواجهه با روابط اجتماعی دست پیدا کند.

امید است که خواننده با مطالعه‌ی این کتاب به اهداف بیان‌شده دست یابد.

معرفی مترجم

محمدرضا محسنی، متولد ۱۳۴۹ در بندرانزلی و دانشیار دانشگاه است. وی پیش از این، دو ترجمه و چند اثر تالیفی در زمینه‌ی ادبیات فرانسه منتشر کرده است. از تالیفات وی می‌توان به: نقد و بررسی آثار بزرگ ادبی فرانسه در قرن ۲۰ (نشر اختران ۱۳۸۴)، تحلیل آثار و اندیشه‌های نویسندگان بزرگ فرانسه (نشر بازتاب نگار ۱۳۸۸)، آترمردان عصر روشنگری (نشر علم ۱۳۹۴) و نیز دو ترجمه به عنوان: اسمانی‌ها (اثر ژان ماری لوکلزیو، انتشارات علمی فرهنگی ۱۳۹۹) و معنای زندگی‌ام (اثر رومن گاری، نشر چشمه، در دست چاپ) اشاره کرد. وی همچنین مقالات متعددی در زمینه‌ی زبان‌شناسی و ادبیات داشته است.

معرفی نویسندگان

کریستف آندره، دکتر روان‌پزشک در بیمارستان سنت-آن^۱، در پاریس است و هم اکنون در همان محلی که موفق به دریافت تخصص خود در درمان و پیشگیری مشکلات احساسی (اضطراب و افسردگی) شد، خدمات بیمارستانی ارائه می‌دهد. همچنین وی در دانشگاه پاریس- غربی تدریس می‌کند و نویسنده‌ی مقالات و آثار علمی و نیز کتاب‌های متعددی است که می‌تواند مورد استفاده‌ی افراد زیادی قرار گیرد.

وی در سال ۲۰۱۶ از طرف کمیته‌ی تحقیق پزشکی موفق به دریافت جایزه ژان برنار شد. این جایزه به یکی از شخصیت‌های علمی جهان که تحقیقات خود را در زمینه‌ی دانش عمومی و در حوزه‌ی سلامت و بهداشت ارائه کند، اهدا می‌شود.

آثار وی برای عموم مردم فرانسه شناخته شده است و موفقیت‌های بزرگی در این کشور و نیز خارج از آن دست آورده است. اما او با کمال‌گرایی و فروتنی فطری‌اش، بر این برادر است که تنها شاهکارهای او سه دخترش هستند.

در هر صورت پیام این کتاب این است که چگونه، برابر اعصاب‌خردکن‌ها مقاومت کنیم و همچنین چگونه به یکی از آن‌ها تبدیل نشویم!

^۱Sainte-Anne

نمایش می‌کنند. او در پاریس کار و زندگی می‌کند.
همزمان، در فرانسه و خارج از آن نقاشی می‌کند و تابلوهایش را به
خود کتاب برای کودکان و نوجوانان چاپ کرده است. به‌طور
مطبوعات و چاپ و نشر فعالیت کرده، او تابلوهای رنگی به سی
موزو نقاشی و طراحی کرده است به بیست سال در
موزو

<http://psychoactive.blogspot.com>

و برای روان‌شناسان و علاقه‌مندان:

<http://christopheandre.com>

و برای اطلاعات بیشتر، به سایت شخصی او مراجعه کنید:

بهتر خود و اطرافیان را بشناسیم.

فوق‌العاده‌ای که در دانش روانشناسی ارائه کرده، کمک می‌کند تا
می‌گمان این کتاب اثری است که به‌واسطه‌ی طرح‌های

پیش گفتار

این کتاب در رابطه با افراد اعصاب خردکن است. آنچه دیروز با آن برخورد داشته‌ایم، آنچه فردا با آن برخورد خواهیم داشت؛ و همچنین آنچه که ما برای دیگران هستیم (گاهی؟ اغلب همیشه؟)...

انسان حیوانی اجتماعی است. بقا و ماندگاری و سپس موفقیتش حاصل نمی‌شود مگر با زیستن به صورت دسته‌جمعی در کنار دیگران، در قالب دسته، گروه، قبیله، و گرنه در آغاز، انسان شانس کمی داشت تا بر گریین شکارچی سیاره‌ی مان شود: بدون پنجه، دندان نیش، شاخ و پر به نفع، بلکه به لحاظ بیولوژیکی بسیار ضعیف بودیم. از این رو، دور هم جمع شدیم.

اتحاد ما را قوی کرد: تندخوترین ما، حساب خود را با حیوانات و دشمنان تسویه کردند. بدگمان‌ترین ما، همه چیزها را رصد کردند و هشدار دادند. کم‌دین‌ها نمایش خود را ارائه کردند. آن‌ها که از همه غرغروتر بودند، بی‌درنگ در پی شناسایی نقطه ضعف‌های جدید بودند و دیگران را به جستجوی غار جدید برای انگیختند و همین‌طور تا آخر، هرکسی با ایفای نقش خود (و با گریین روانی خاص خود) برای خدمت به جمع حاضر شد.

و سپس، به محض اینکه این کج خلق‌ها، این بی‌اعتمادها، این متظاهرها، این غرغروها و بقیه‌شان کارشان را انجام دادند، می‌بایست که مسئولیت کارشان را بر عهده می‌گرفتند تا آن‌که در فرصت بعدی از استعدادهایشان بهره‌گیرند.

و نهایتاً اینکه، چیزهای اطرافمان از زمان دور تا امروز چندان هم تغییر نکرده است. شخصیت‌های سخت، اعصار را درنوردیدند، با همه‌ی رذیلت‌ها و فضیلت‌هایشان، با همه‌ی عیب‌ها و مزیت‌هایشان. این کتاب برای درک بهتر اعصاب‌خردکن‌ها، چند سر نخ به شما پیشنهاد می‌کند. همچنین به شما توصیه‌هایی برای بهتر - یا خوب زندگی کردن در کنار این افراد ارائه می‌دهد: بعضی وقت‌ها به تیریشان کمک می‌کند، گاهی بافاصله گرفتن از آن‌ها و با فراموش نکردن این نکته که هنوز چیزهای خوبی در آن‌ها برای دیدن وجود دارد، موجب بدیختن حس احترامشان می‌شود.