

از قانون طلایی رابطه

کشتن خودشیفته

نویسنده

جی اچ سیمون

مترجم

لیلو فر آقا ابراهیمی

www.ketab.ir



سرشناسه	: سایمون، جی. ایچ. Simon, J. H.
عنوان و نام پدیدآور	: از قانون طلایی رابطه کشتن خوددلفته
مشخصات نشر	: نویسنده: جی ایچ سیمون / مترجم: نیلوفر آقابراهیمی. تهران: نشر علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۲۹۲-۵
فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۹۵-۱۹۶.
موضوع	: خودشیفتگی Narcissism
	روابط بین اشخاص — جنبه‌های روان‌شناسی Interpersonal relations -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: آقابراهیمی، نیلوفر، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۲۱۷۹۹

جی اچ سیمون
از قانون طلایی رابطه

کشتن خود شیفته

نیلوفر آقا ابراهیمی

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: مهارت نو

قطع: رقعی

طبع: محمد علی پور

شابک: ۵-۲۹۲-۲۴۶-۹۷۸-۹۶۲۲



حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری، بن بست گرانفر، پلاک ۴
تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست

۹	 بگذار مطلب خوب دستگیرت شود
۱۳	 گیر افتادن در موقعیتی عجیب و بغرنج
۱۴	 شمشیرتان را تیز کنید
۱۵	 به ترتیب اولویت
۱۹	 تأثیرات ماندگار زندگی تحت نفوذ رژیم خودشیفته
۲۳	 چرا من هدف به حساب آمده‌ام؟
۲۳	 تا جوان‌اند گیرشان بیاور
۲۵	 هدف ایده‌آل
۲۹	 خدایان میرا
۲۹	 عاطفه‌ی پدرانه و مادرانه
۳۲	 قدرت عادی‌سازی شرم
	خودتان را وفق دهید، دوستانه بازی کنید. آنچنان که باید خوب
۳۴	 باشید، درست رفتار کنید
۳۹	 پیوستار شرم/خودبزرگ‌بینی
۴۱	 قانون خودبزرگ‌بینی

- ۴۴ احساسی که درک نشده
- ۴۶ زمانی که شرم سمی می شود
- ۴۷ ذات انسان خودشیفته
- ۵۵ رفیق حتی در شرم ساری
- ۵۷ واکنش نشان دادن به بی شرمی
- ۵۹ ذات هدف
- ۵۹ درباره‌ی خود حقیقی
- ۶۲ درباره‌ی «من»
- ۶۳ درباره‌ی خود دروغین
- ۶۷ نگاه کردن به جایی غلط
- ۷۱ دنیای خدا حافظی
- ۷۳ یک خود یکپارچه
- ۷۵ پیامدهای گسست
- ۷۹ بازی
- ۸۳ بالا رفتن از شبکه‌ی تودرتوی من: کنترل ذهن
- ۸۴ برتری تأیید شده
- ۸۷ فریبندگی
- ۹۱ به دست گرفتن کنترل واقعیت شما
- ۹۵ موانع خود را باز شناسید
- ۹۶ مانع ۱: خویشتن تحول نیافته
- ۹۷ مانع ۲: قفس ذهنی
- ۹۸ مانع ۳: عطش عشق
- ۹۹ مانع ۴: آستانه‌ی تحمل شرم پایین
- ۱۰۰ مانع ۵: ترس

- مانع ۶: احساس گناه..... ۱۰۱
- مانع ۷: اعتیاد به بی شرمی..... ۱۰۲
- به راهتان ادامه دهید..... ۱۰۳
- نقش بر آب کردن اسطوره..... ۱۰۵
- بگذارید از نو شستشوی مغزی بشوید..... ۱۰۷
- تمرین ۱: پشتیبان‌هایی پیدا کنید..... ۱۱۳
- تشدید لیمبیک..... ۱۱۴
- حقیقت تلخ درباره‌ی خانواده..... ۱۱۷
- پیدا کردن پشتیبانی حقیقی..... ۱۱۸
- دوستان..... ۱۲۳
- تمرین ۲: خود حقیقی‌تان را رها کنید..... ۱۲۵
- به خود حقیقی‌تان شکل بدهید..... ۱۲۷
- بنشینید و منتظر بمانید..... ۱۳۱
- ریسمان نازک میان فکر و خود حقیقی..... ۱۳۶
- تمرین ۳: مهارت‌هایتان را تقویت کنید..... ۱۳۷
- تمرین ۴: قدرت‌نمایی کنید..... ۱۴۳
- خاص باشید، منصف باشید..... ۱۴۵
- جلو بروید و شرم‌تان را... شکست دهید..... ۱۴۹
- تمرین ۵: کفه‌های ترازو را هم‌سطح کنید..... ۱۵۱
- عدم تناسب سرمایه‌گذاری عاطفی..... ۱۵۲
- تله‌ی سرمایه‌گذاری عاطفی..... ۱۵۵
- تله‌ی شوخ‌طبعی..... ۱۵۷
- تله‌ی گفتگو..... ۱۵۸
- تمرین ۶: مرزها..... ۱۵۹