

اختلال شخصیت خودشیفته

چگونه نشانه های نامحسوس خودشیفتگی را تشخیص دهیم
و بعد از مواجهه به پیشرفت ادامه دهیم.

www.ketab.ir

تونی سایرز

ترجمه: سعید براتی

سرشناسه	: سیرز، تونی
Sayers, Tony	
عنوان و نام پدیدآور	: اختلال شخصیت خودشیفته: چگونه نشانه‌های نامحسوس خودشیفتگی را تشخیص دهیم و بعد از مواجهه به پیشرفت ادامه دهیم/ تونی سیرز؛ ترجمه سعید براتی.
مشخصات نشر	: بجنورد: کتاب اترک، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص.
شابک	: ۴۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۳۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Narcissistic personality disorder : how to spot the subtle signs of a narcissist and continue to thrive after an encounter, ۲۰۱۹.
عنوان دیگر	: چگونه نشانه‌های نامحسوس خودشیفتگی را تشخیص دهیم و بعد از مواجهه به پیشرفت ادامه دهیم.
موضوع	: خودشیفتگی
موضوع	: Narcissism
موضوع	: اختلالات شخصیتی
موضوع	: Personality disorders
شناسه افزوده	: سیرز، سعید، ۱۳۷۰- مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵:
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۲:
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۶۵۶۷۰

عنوان: اختلال شخصیت خودشیفته

مؤلف: تونی سیرز

مترجم: سعید براتی

ناشر: کتاب اترک

نوبت چاپ: اول- تابستان ۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳-۹۵۰۳۳-۶۲۲-۹۷۸.

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

انتشارات کتاب اترک

- آدرس نشر: بجنورد- میدان فردوسی-پلاک ۷۳۸ - انتشارات کتاب اترک

ایمانی: ۰۹۱۹۷۱۷۹۸۲۵_۰۵۸۳۲۲۳۴۳۸۹_۰۵۸۳۲۲۲۷۷۳۶

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار مترجم.....
۲	مقدمه.....
۴	فصل اول: مبانی بازیابی سوء استفاده از خودشیفتگی.....
۶	چرا درمان شدن آنقدر سخت است.....
۶	قدرت و تسلط خودشیفته ها.....
۸	احساس گناه.....
۹	کمبود حمایت.....
۱۰	تأثیرات رسانه های اصلی.....
۱۱	حقیقت ناشناخته.....
۱۲	اساس درمان.....
۱۲	درک حقایق درباره خودشیفتگان.....
۱۳	نشخوار گذشته.....
۱۴	فاصله تان را حفظ کنید.....
۱۷	فصل دوم_ الگوی اصلی خودشیفتگی.....
۱۹	نشانه های نامحسوس خودشیفتگی.....
۱۹	نبود یک عکس بد.....
۲۱	نفرت از اصلاح.....
۲۳	یک صدای بلند که فقط درخواست شنیده شدن دارد.....
۲۳	نیاز به خشنودی و چاپلوسی.....
۲۴	به هر طریق ملعونی.....
۲۵	الگوی رفتاری خودشیفتگی.....

۲۶.....	پدیده چراغ گاز (خسونت روانی پنهان).....
۲۸.....	کمپین اسمیر (بدنام کردن).....
۲۹.....	سوء استفاده بوسیله وکالت.....
۳۳.....	دغل کاری.....
۳۸.....	کشف خودشیفته در دنیای واقعی.....
۳۸.....	یک شخصیت خشنود.....
۳۹.....	تنها زمانی که ضروری است.....
۴۰.....	وقتی هیچکس نگاه نمی کند.....
۴۲.....	موفق اما اغراق آمیز.....
۴۴.....	فصل سوم- خودشیفتگی چگونه بد وجود می آید.....
۴۵.....	والدین خودشیفته.....
۴۷.....	یک روش غلط برای دیدن دنیا.....
۴۸.....	تحریک شدن به وسیله بیگانه ها.....
۴۹.....	نقش شما در زندگی خودشیفته.....
۵۲.....	فصل چهارم- عواقب بعدی.....
۵۴.....	احساساتتان را درک کنید.....
۵۴.....	گناه.....
۵۵.....	انزوا.....
۵۷.....	بی اعتقادی.....
۵۸.....	اشتیاق.....
۶۰.....	برخورد با سوء استفاده گرتان.....
۶۲.....	همه پل های ارتباطی را قطع کنید.....

خودتان را از کسب اطلاعات جدید در مورد زندگی آنها منع کنید..... ۶۲

نسخوار کردن حقیقت..... ۶۳

خودتان را مشغول نگه دارید..... ۶۴

وقتی شرایط بحرانی شود..... ۶۴

چگونه یک خودشیفته را اداره نکنیم..... ۶۵

در رابطه با خودشیفته ها به اشخاص دیگر بگویید..... ۶۶

آنها را پیش یک درمانگر ببرید..... ۶۷

فصل پنجم- وقتی تمایلات به هم متصل می شوند..... ۷۱

چگونه اثرات خودشیفتگی را از بین ببریم..... ۷۴

متفکر باشید..... ۷۴

یاد بگیرید تا مزیت های دیگران را ببینید..... ۷۶

خشونت را از بین ببرید..... ۷۶

فصل ششم- مقابله با کنجکاوی افراد بیرونی..... ۷۸

مقابله با گوشه گیری..... ۷۹

همه دلایل اشتباه..... ۸۱

فصل هفتم- روی خودتان تمرکز کنید..... ۸۴

از سردرگمی اجتناب کنید..... ۸۵

در جاده بهبودی..... ۸۶

یک گزارش روزانه بنویسید..... ۸۶

دوستان جدیدی بیابید..... ۸۸

عجله نکنید..... ۸۸

به خاطر خودشیفته عذرخواهی نکنید..... ۸۹

پیشگفتار مترجم

در دنیای امروز با اختلال های شخصیت فراوانی رو به رو هستیم که متأسفانه بسیاری از آنها قابل درمان نیستند. یکی از این اختلالات که اخیراً پژوهش های زیادی در مورد آن انجام گرفته، اختلال شخصیت خودشیفته است. به دلیل فراوانی این اختلال در جامعه، بسیاری از ما بدون آنکه متوجه شده باشیم با این دسته از اشخاص ارتباط داشته ایم و مورد سوءاستفاده قرار گرفته ایم.

افراد خودشیفته به دلیل عدم احساسات، احساس زنده خود بزرگ بینی، قدرت سوءاستفاده کنندگی بالا از اطرافیان و همچنین نگرش اغراق آمیز نسبت به هوش، زیبایی و قدرت شناخته شده هستند. خودشیفته ها از اطرافیان شان استفاده می کنند تا به اهداف خودشان برسند و در این بین تنها چیزی که برایشان اهمیت دارد منافع خودشان است.

شاید شما هم از جمله کسانی باشید که مورد سوءاستفاده یک خودشیفته قرار گرفته اید و اکنون به دنبال راه حلی هستید تا بتوانید با فتنه های روانی ناشی از رابطه با آنها کنار بیایید. یا شاید پژوهشگر یا خواننده ای باشید که به دنبال مطالعه این اختلال و شناخت بیشتر آن هستید. در هر صورت کتاب حاضر اطلاعات مفید و کاربردی، در زمینه خودشیفتگی در اختیار شما خواننده گرامی قرار می دهد.

مطالبی که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته است در رابطه با نشانه های نامحسوس اختلال شخصیت خودشیفته و شناسایی آن، چگونگی شکل گیری اختلال، و همچنین ارائه راه کارهای مناسب جهت مقابله با این اشخاص قبل و بعد از رابطه می باشد.