

● راه‌های تربیت بهتر کودکان و نوجوانان

● فرزندان و

● خودشیفتگی والدین

● چگونه قربانی خودشیفتگی والدینمان نشویم؟

● نینا براون

● ترجمه دکتر محمد قربانی

- سرشناسه : براون، نینا دبلیو، ۱۹۳۶ - م. Brown, Nina W.
- عنوان و پدیدآور : فرزندان و خودشیفتگی والدین: چه کنیم تا قربانی خودشیفتگی والدینمان نشویم / نویسنده نینا براون: ترجمه محمد قربانی.
- مشخصات نشر : تهران: پنجره، ۱۳۸۶.
- مشخصات ظاهری : ۲۸۰ ص.
- شابک : 978-964-6353-69-5
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی: Children of the self-absorbed, a grownup's guide to getting away from narcissism over narcissist, c2001
- موضوع : والدین و فرزندان بالغ.
- موضوع : خودشیفتگی.
- موضوع : فرزندان بالغ -- روانشناسی.
- موضوع : خانواده -- جنبه های روانشناسی.
- شناسه افزوده : قربانی، محمد ، مترجم
- رده بندی کنگره : ۱۳۸۶ ف ۴ ب ۷۵۵/۸۶ HQ
- رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۱۱-۷۲۱۷

نشر پنجره

راه های تربیت بهتر کودکان و نوجوانان
فرزندان و خودشیفتگی والدین

نینا براون

ترجمه دکتر محمد قربانی

ویراستار: فاطمه ستوده

زیر نظر شورای بررسی

طرح روی جلد: کاظم طلائی

حروفچینی: پنجره

چاپ اول: زمستان ۸۶

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: کارا

چاپ و صحافی: امیدوار

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۳-۶۹-۵

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بعد از لبافی نژاد، کوچه رازی، شماره ۷۲

تلفن: ۸-۶۶۴۱۶۹۲۷ و ۶۶۹۵۸۸۹۲ فکس: ۶۶۴۰۳۵۶۲ صندوق پستی: ۱۳۱۸۵/۲۱۷

۳۹۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه مترجم
۱۹	پیش‌گفتار
۲۱	فصل اول: مفهوم خودشیفتگی مخرب
۲۱	خودشیفتگی مخرب والدین
۲۲	تصویری از خودشیفتگی مخرب والدین
۲۲	داستان مارک
۲۳	داستان سوزان
۲۵	شاید پدر و یا مادر شما هم این‌گونه باشند
۲۷	دو ملاک برای تشخیص والدین خودشیفته مخرب
۲۸	آیا خودشیفتگی یک نیاز است؟
۳۰	خودشیفتگی سالم بزرگسالی
۳۰	همدلی
۳۱	شوخ طبعی
۳۳	خلاقیت
۳۴	به تأخیر انداختن خواسته‌ها
۳۵	پذیرش مسئولیت
۳۵	روابط رضایت‌بخش
۳۷	دامنه‌دار بودن ابراز احساسات

- ۳۸ مرزهای روشن و محکم
- ۳۹ خودشیفتگی پایدار
- ۴۰ خودشیفتگی آسیب‌شناختی
- ۴۱ الگوی خودشیفته‌مخرب
- ۴۳ فصل دوم: والدین خود را بسنجید
- آیا ویژگی‌های خودشیفتگی مخرب، در والدین شما هم وجود دارند؟ ۴۳
- ۴۴ کودک به عنوان والد
- ۴۷ پیامدهای والدگونه شدن کودک
- ۴۸ چگونه یک الگوی خودشیفته‌مخرب را تشخیص دهیم؟
- ۵۰ تأیید دیگران و واکنش‌های مداوم شما
- ۵۱ آماده شدن برای تشخیص
- ۵۲ نیاز شدید به مورد توجه قرار گرفتن
- ۵۴ نیاز شدید به مورد تحسین قرار گرفتن
- ۵۶ اصرار به منحصر به فرد بودن
- ۵۸ نداشتن همدردی
- ۵۹ حدود مرز قائل نشدن برای خود
- ۶۱ بزرگ‌نمایی کردن
- ۶۳ هیجان‌ها و عواطف سطحی
- ۶۵ احساس حق به جانب بودن
- ۶۶ بهره‌کشی از دیگران
- ۶۸ سوءاستفاده عاطفی
- ۷۰ نحوه سنجش والدین
- ۷۰ رسیدن به یک برداشت کلی

فصل سوم: پدر و مادرائی که پدر و یا مادر خودشیفته مخرب دارند	۷۴
والدین خودشیفته مخرب و فرزندان بزرگسال آنها	۷۴
تأثیر والدین بر کارکرد شما	۷۵
به یک پرسشنامه شخصی پاسخ دهید	۷۷
فرم ۱-۳ مقیاس پاسخ‌های تحت فشار	۷۸
فرم ۲-۳ مقیاس پاسخ‌های موافق	۷۹
پاسخ‌های تحت فشار	۸۰
بی‌اعتنائی	۸۱
سرپیچی	۸۲
کناره‌گیری	۸۳
بی‌تفاوتی عاطفی	۸۵
احساس گناه	۸۶
سرکوب کردن احساسات	۸۶
غبطه خوردن	۸۷
زود غبطه خوردن	۸۷
شخصی‌سازی	۸۸
امتیازهای واکنش تحت فشار	۸۸
تفسیر نتایج پاسخ موافق	۸۹
رفتار کنترل شده	۹۰
احساس نیاز به تأیید و ابراز علاقه دیگران	۹۱
خوشحال کردن دیگران	۹۳
احساس مسئولیت درباره دیگران	۹۴
کوچک شمردن دیگران	۹۶
نیاز شدید به صحیح انجام دادن کارها	۹۷
غیرواقع‌بینانه و پرتوقع بودن	۹۸

- عاطفی بودن بیش از اندازه ۱۰۰
- خیلی زود صمیمی شدن ۱۰۱
- احساس استثمار شدن به وسیله دیگران ۱۰۲
- اعتقاد به این که دیگران ارزشمندتر از من هستند ۱۰۳
- زودرنج بودن ۱۰۵
- تسکین دادن دیگران ۱۰۶
- شخصی سازی رفتار دیگران ۱۰۸
- فصل چهارم: ایمن سازی خود در برابر خودشیفتگی مخرب والدین ۱۱۲
- راهبرهای مصون سازی و سازگاری ۱۱۲
- چرا باید از راهبردهای مصون سازی استفاده کرد؟ ۱۱۳
- جداسازی ۱۱۴
- فرافکنی ۱۱۵
- هماندسازی ۱۱۵
- قطب گرایی ۱۱۶
- هماندسازی با فرافکنی های دیگران ۱۱۷
- راهبردهای مصونیت کدامند و چرا به آنها نیاز داریم؟ ۱۱۹
- عایق بندی عاطفی ۱۲۰
- روش های ایجاد عایق بندی عاطفی ۱۲۱
- مونیکا ۱۲۳
- استفاده از تجسم ذهنی برای احساسات تحریک شده ۱۲۴
- تمرین: مکانی برای آرامش ۱۲۵
- عایق بندی عاطفی غیر کلامی ۱۲۶
- راهبردهای سازگاری ۱۲۹
- تغییر دادن نگرش ها ۱۳۰

۱۳۰	مقیاس نگرش های نا کارآمد
۱۳۲	از مواجه شدن اجتناب کنید
۱۳۳	هرگز سعی نکنید همدلی کنید
۱۳۴	خود را سرزنش نکنید
۱۳۵	خیال پردازی های دروغین را کنار بگذارید
۱۳۷	انتظار تغییر داشتن از والدین
۱۳۷	برآورده کردن نیازهای عاطفی خود
۱۴۰	فصل پنجم: روش های تقویت خود
۱۴۰	راهبردهای تقویت کننده
۱۴۱	حالت های دوقطبی
۱۴۲	انتقاد و سرزنش
۱۴۴	اجتناب از روبه رو شدن
۱۴۵	عایق بندی عاطفی
۱۴۵	بی تفاوت شدن
۱۴۷	پذیرفتن تغییرات و نوسانات خلقی
۱۴۸	واکنش های بی فایده
۱۵۰	اظهارات خردکننده و بی ارزش کننده
۱۵۲	چاپلوسی
۱۵۲	آرام سازی
۱۵۳	مثبت سازی
۱۵۴	تحت کنترل درآوردن
۱۵۷	نافرمانی
۱۵۸	مخالفت عمل کردن
۱۵۸	تعیین حدود مرز

از صحنه خارج شدن.....	۱۶۰
بزرگ‌نمایی کار آنها.....	۱۶۱
اعلام استقلال.....	۱۶۲
فصل ششم: خودسازی.....	۱۶۵
ساختن، پرورش دادن و قوام بخشیدن «خود».....	۱۶۵
ارزش قائل شدن برای خود.....	۱۶۶
پذیرفتن محدودیت‌های خود.....	۱۶۸
حفظ حدود مرزها.....	۱۶۹
پذیرش والدین و دیگران و اعتماد کردن به آنها.....	۱۷۱
تشخیص عواطف خود و بیان آنها.....	۱۷۲
ناتوانی در بخشیدن والدین یا دیگران.....	۱۷۳
آرزوی تغییر کردن والدین.....	۱۷۴
تمرین‌های نوشتاری.....	۱۷۵
تمرین‌های غیرکلامی.....	۱۷۶
درون‌بینی.....	۱۷۸
تمرین درون‌بینی شماره ۱: من می‌توانم، من می‌خواهم.....	۱۷۹
روش کار.....	۱۷۹
تمرین درون‌بینی شماره ۲: عمل غیرمنتظره.....	۱۸۱
هدف.....	۱۸۱
روش کار.....	۱۸۱
فصل هفتم: خودآگاهی و انتخاب آزاد.....	۱۸۶
دوری کردن و دست به انتخاب آگاهانه زدن.....	۱۸۶
گسترش خودآگاهی.....	۱۸۶

تمرین افزایش خودآگاهی شماره ۱: آنچه «اکنون» هستید.....	۱۸۷
روش کار.....	۱۸۷
تمرین خودآگاهی شماره ۲: بر جنبه‌های مثبت تمرکز کنید.....	۱۹۰
روش کار.....	۱۹۰
فهرست ویژگی.....	۱۹۱
تمرین خودآگاهی شماره ۳: جهت‌گیری غیرکلامی.....	۱۹۲
روش کار.....	۱۹۲
تمرین خودآگاهی شماره ۴ قسمت اول: سم‌زدایی.....	۱۹۴
روش کار.....	۱۹۴
تمرین خودآگاهی شماره ۴ قسمت دوم: احساسات مثبت.....	۱۹۵
تمرین انتخاب شماره ۱: کنار آمدن با تعارض‌های موجود با والدین.....	۱۹۷
روش کار.....	۱۹۷
تمرین انتخاب شماره ۲: دوره زندگی.....	۲۰۰
روش کار.....	۲۰۰
مرحله پردازش.....	۲۰۱
تمرین انتخاب شماره ۳: یک تاریخچه مصور از زندگی خود.....	۲۰۲
روش کار.....	۲۰۲
مرحله پردازش.....	۲۰۳
تمرین انتخاب شماره ۴: مقدمه پدر و مادر شدن.....	۲۰۳
روش کار.....	۲۰۴
مرحله پردازش.....	۲۰۴
تمرین انتخاب شماره ۵: به یک پرسش‌نامه پاسخ دهید.....	۲۰۵
روش کار.....	۲۰۵
مثالی از یک طرح عملی.....	۲۰۸

- ۲۰۸ طرح عملی من
- ۲۰۸ راهبردها
- ۲۱۰ فصل هشتم: همدلی
- ۲۱۰ راهبردهای پیشرفته تر: همدلی
- ۲۱۱ چرا همدلی شما ناپخته و ضعیف است
- ۲۱۲ جداسازی خود
- ۲۱۴ مقیاس اندازه گیری جداسازی
- ۲۱۵ فردیت گرایی یا توجه به فردیت خود
- ۲۱۶ تمرین فردیت گرایی: خود را تعریف کنید
- ۲۱۶ روش کار
- ۲۱۷ سؤال هایی برای فکر کردن
- ۲۱۷ آیا فکر کردن به ۱۰ الی ۲۰ پاسخ کار مشکلی بود؟
- ۲۱۷ همان بشوید که می خواهید
- ۲۱۸ الف. روان شناختی و عاطفی
- ۲۱۹ ب. فیزیکی
- ۲۱۹ ج. روحی
- ۲۲۰ نوافص همدلی
- ۲۲۲ ترمیم فوری
- ۲۲۳ پاسخ های تأخیری
- ۲۲۴ افزایش پاسخ های همدلی
- ۲۲۵ پاسخ های غیر کلامی
- ۲۲۷ گریز از تله های رفتاری
- ۲۳۰ چگونه پاسخ های همدلی خود را تشخیص دهیم؟
- ۲۳۱ مقیاس تشخیص پاسخ های همدلی

۲۳۶	فصل نهم: شوخ طبعی و خلاقیت
۲۳۶	شوخی طبعی و خلاقیت
۲۳۶	شوخی های آزاردهنده
۲۳۸	بهترین دفاع ها در برابر شوخی های آزاردهنده
۲۳۸	در شادی و خوشحالی آنها شریک نشوید
۲۳۹	محدودیت ها و مرزهای جدیدی تعیین کنید
۲۴۰	بابی تفاوتی هدف گوینده را خنثی کنید و او را نادیده بگیرید
۲۴۰	و انمود کنید که موافق هستید
۲۴۱	شوخی های سالم
۲۴۲	مقیاس وضعیت شوخی
۲۴۳	روش نمره گذاری
۲۴۴	پرورش خلاقیت
۲۴۶	تفکر آزاد یا بدون مرز
۲۴۷	چگونه خلاقیت خود را گسترش دهیم
۲۵۰	ارزیابی شما از خلاقیت خودتان چگونه بود؟
۲۵۲	روش آغاز رشد خلاقیت
۲۵۲	تمرین خلاقیت شماره ۱: الگوها
۲۵۳	روش کار
۲۵۴	تمرین خلاقیت شماره ۲: یک شعر بگویید
۲۵۴	روش کار
۲۵۵	حیاتی
۲۵۶	تمرین خلاقیت شماره ۳: خواسته های من
۲۵۶	روش کار
۲۵۷	تمرین خلاقیت شماره ۴: رنگین کمان فریبنده
۲۵۸	روش کار

۲۵۸	تمرین خلاقیت شماره ۵: انشا نوشتن درباره احساسات
۲۵۹	روش کار
۲۵۹	راهنماها
۲۶۰	تمرین خلاقیت شماره ۶: عکس های کاغذی
۲۶۰	روش کار
۲۶۱	تمرین خلاقیت شماره ۷: تصویرهای ذهنی ساده
۲۶۱	روش کار
۲۶۳	جعبه خلاقیت
۲۶۳	گسترش و افزایش خلاقیت
۲۶۵	فصل دهم: افکار ثمربخش
۲۶۵	افکار ثمربخش
۲۶۷	از خیال پردازی های بیهوده دست بردارید
۲۶۹	محدودیت های خود را بپذیرید
۲۷۰	مواظب خودتان باشید
۲۷۱	ارزیابی و کشف خود
۲۷۲	رشد خودشیفتگی سالم بزرگسالی
۲۷۴	والدین خود را درک کنید
۲۷۶	صبور باشید
۲۷۷	موفقیت های کوچک را جشن بگیرید
۲۷۹	سخن آخر

مقدمه مترجم

آیا تاکنون با والدین خود درگیری لفظی پیدا کرده‌اید، با آنها اختلاف نظر داشته‌اید و تلاش شما برای متقاعد کردن آنها بی‌نتیجه مانده است؟ شاید فکر کنید که اگر پاسخ این سؤال‌ها مثبت باشد، نشانه بی‌ادبی، تعارض و مشکل‌دار بودن شما خواهد بود. واقعیت این است که همه ما در طول زندگی، کم و بیش با والدین خود دچار مشکلاتی می‌شویم. گاهی از دست آنها کلافه می‌شویم، از حرف‌های طعنه‌آمیز آنها خونمان به جوش می‌آید، از این‌که ما را درک نمی‌کنند و می‌خواهند همه چیز طبق میل آنها پیش برود عصبانی می‌شویم.

پدر و مادرها هرگز نسبت به فرزندان خود سوءنیت ندارند. آنها با تمام وجود خود برای سعادت و خوشبختی فرزندان تلاش می‌کنند. به همین منظور پدر و مادرهای امروزی حتی پیش از تولید نوزاد دست به اقدامات بسیاری می‌زنند. تهیه و مطالعه انواع کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی؛ مراجعه به متخصصان مختلف برای دریافت راهنمایی، توجه فراوان به تغذیه و بهداشت کودک، خریدن اسباب‌بازی‌های گوناگون و رنگارنگ و گاه بسیار گران‌قیمت، انتخاب لباس‌های زیبا و جذاب، استفاده از کلمات و عبارات حساب‌شده، انتخاب بهترین مدرسه، گرفتن معلم خصوصی و غیره، تنها بخشی از تلاش‌های بی‌وقفه والدین برای فرزندان است.

با این‌همه، کم نیستند والدینی که از نتیجه فعالیت‌های تربیتی خود راضی

نیستند و اظهار می‌کنند که بچه‌ها انتظارات آنها را برآورده نمی‌کنند، توجهی به آنها ندارند، قدر آنها را نمی‌دانند و احساس می‌کنند تمامی زحمات چند ساله آنها به باد رفته است.

از سوی دیگر فرزندان چنین والدینی، ادعا می‌کنند موقعیت و وضعیت ما را در نظر نمی‌گیرند و انتظارات نابه‌جایی از ما دارند. ما را درک نمی‌کنند و متوجه نیستند که دیگر آن کودک خردسال نیستیم و خودمان دارای همسر و فرزند شده‌ایم.

این اختلاف‌ها و تعارض‌ها گاهی آن‌چنان شدت پیدا می‌کنند که هر دو طرف از رفتارهای یکدیگر رنج می‌برند و نمی‌توانند برخورد‌های همدیگر را تحمل کنند. در این حالت تلاش بسیار زیادی را صرف تغییر وضعیت موجود می‌کنند. هریک از دو طرف فکر می‌کنند که اگر دیگری مقداری تغییر کند، مشکل برطرف خواهد شد.

برخی افراد معتقدند که ما محصول روش‌های تربیتی والدین خود هستیم و با این استدلال، هرگونه تغییری را در خود غیرممکن می‌دانند. این عده همهٔ توصیه‌ها را به گردن والدین و رفتارهای آنها می‌اندازند. به همین دلیل اصرار می‌ورزند که برای بهتر شدن وضعیت، فقط والدین باید تغییر رفتار دهند. بنابراین همهٔ تلاش خود را انجام می‌دهند تا آنان را مجبور به تغییر کنند. اما هرچه بیشتر تلاش می‌کنند کمتر موفق می‌شوند.

آیا شما هم چنین تجربه‌هایی داشته‌اید؟ چه راهی برای خلاص شدن از بحران‌هایی شبیه به این انتخاب کرده‌اید؟ از اقدامات خود نتیجه‌ای هم گرفته‌اید؟ دوست دارید راه‌های تازه‌تری را امتحان کنید؟

این کتاب به شما کمک می‌کند تا ارزیابی بهتری از خود و والدیتان انجام دهید. رفتارها و برداشت‌های ذهنی خود و والدین را درک کنید و روش‌هایی را امتحان کنید که می‌توانند موجب تغییرات رفتاری و فکری شما شوند. با به کار گرفتن روش‌های پیشنهادی این کتاب دیگر به دنبال مقصر نخواهید

گشت، بلکه آنچه اهمیت پیدا می‌کند پیشگیری از برخورد های دردسرساز، محافظت از خود در برابر آسیب‌های احتمالی از جانب والدین و تلاش برای ایجاد تغییرات فکری و عملی در خود است.

پیش از مطالعه کتاب، لازم می‌دانم چند نکته را به شما خواننده محترم یادآوری کنم:

اول این که هرگز چنین فکر نکنید که با مطالعه این کتاب زندگی شما متحول می‌شود و همه مشکلات شما رفع خواهد شد. اگرچه کتاب دارای راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های بسیار مفیدی برای مقابله با برخی مشکلات مربوط به والدین است، اما این راهنمودها کلی و عمومی هستند و برای استفاده عموم مردم نوشته شده‌اند. به یاد داشته باشید که هر انسان یک موجود منحصر به فرد است. بنابراین شاید مطلب این کتاب برای مشکلات اختصاصی شما چندان مفید نباشد. برای بررسی مشکلات اختصاصی، عوامل متعددی باید در نظر گرفته شوند که بهترین راه آن مراجعه به یک متخصص حرفه‌ای است. با این حال می‌توانید با استفاده از این کتاب برای مقابله با مشکلات خود روش‌های تازه‌ای را ابداع کنید و راه‌حل‌های جدیدی را به کار ببندید.

دوم این که مخاطب این کتاب شما هستید، نه والدین شما. پس سعی نکنید به وسیله این کتاب والدین خود را تغییر دهید، یا با تغییر دادن خود، منتظر تغییر کردن والدین یا هر کس دیگری بمانید.

سوم این که اگر نخواهید راهنمایی‌های کتاب را به کار ببندید، تنها فایده‌ای که دارد این است که تا اندازه‌ای به حجم اطلاعات شما افزوده می‌شود. پس در نهایت این خود شما هستید که باید تصمیم به تغییر بگیرید. کتاب معجزه نمی‌کند، فقط راه را نشان می‌دهد.

آخرین نکته این که این کتاب هم مثل کتاب‌های دیگر تنها به برخی از مشکلات و مسائل می‌پردازد. یعنی مطالب کتاب محدوده خاصی دارد و قرار نیست پاسخگوی همه نیازهای شما باشد. بنابراین باید انتظارات شما از کتاب

با واقعیت منطبق باشد. امیدوارم حاصل تلاش مترجم بتواند تا حدودی خواننده را در زمینه تغییرات ذهنی و رفتاری به تفکر وادار کند.

محمد قربانی

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

انگیزه نوشتن این کتاب به زمانی برمی گردد که من خیلی دوست داشتم بدانم که در مواجهه با یکی از همکارانم چه برخوردی باید داشته باشم. چون او کسی بود که به هنگام مواجه شدن با همه همکارانش عملاً کاری می کرد که موجبات ناکامی، نگرانی و ناراحتی آنها فراهم می شد. با این همه هیچ یک از ما درباره این موضوع با هم صحبتی نمی کردیم. من شخصاً همیشه نسبت به این موضوع کنجکاو بودم و همیشه به دنبال مسائل پیچیده ای بودم که باعث برخوردهای خیلی شدید من با این شخص می شد. هرچه فکر می کردم دلیلش را نمی فهمیدم و واکنش مناسبی به نظرم نمی رسید که به درگیری ما خاتمه دهد. بنابراین سعی کردم در هنگام مواجه شدن با او مقاومت ها و دفاع های خود را کنار بگذارم، چون همه آنها بی فایده بودند.

در جلسه ای که با همکارانم داشتم، به طور اتفاقی راه مناسبی به نظرم رسید. این جلسه درباره یک مسئله شغلی بود، اما من به طور کاملاً اتفاقی گفتم؛ آخرین باری که با آن همکار در دسرساز صحبت کردم، وقتی به خانه رفتم مجبور شدم دو قرص سردرد بخورم. با کمال تعجب همه حاضران در جلسه (حدود ۱۰ نفر) اظهار داشتند که آنها هم هر وقت با آن شخص برخورد می کنند، وضعیت مشابهی مثل سردرد یا دل درد پیدا می کنند. با این که در آن جلسه ما درباره واکنش ها و تجربه هایمان در رابطه با آن شخص گفت و گوی

زیادی نکردیم، ولی من به این نتیجه رسیدم که بخشی از مشکل مربوط به مخاطبان آن شخص می‌شود. این یافته باعث شد در این زمینه مطالعاتی انجام دهم. حاصل مطالعاتم توصیفی بود از الگوی والدین خودشیفته مخرب^۱. همه رفتارهای آن شخص و ویژگی‌هایش با این الگو همخوانی داشت، حتی واکنش‌هایی که من نسبت به او نشان می‌دادم.

حساسیت پژوهشی من نسبت به رشد کردن فرزندان در خانواده‌هایی که دارای والدین خودشیفته مخرب هستند، مرا به این فکر انداخت که اگر یکی از والدین یا هر دو چنین الگوی رفتاری داشته باشند، چه اثراتی بر فرزندانشان خواهد گذاشت. وقتی در حال تحقیق در این زمینه بودم، تجربه‌های شخصی خود و گزارش‌های دانشجویان و مراجعان خود را بهتر درک می‌کردم. شواهد نشان می‌داد که بسیاری از واکنش‌ها و نگرش‌های شکل گرفته در این افراد ممکن است به خاطر وجود الگوی خودشیفته مخرب در یکی یا هر دو والدین آنها باشد.

این کتاب حاصل درک این تجربه‌ها و واقعیت‌ها بود. اما درک کردن این موضوع کافی نبود. اگر چه آن‌چه من آموخته بودم واقعاً مفید بود، ولی لازم بود که نه تنها برای توضیح الگوی خودشیفته مخرب راهی پیدا کنم که به سادگی قابل درک باشد، بلکه باید برای رشد شخصی در این مورد هم راهکارهایی ارائه می‌دادم. آن‌چه می‌خواستم انجام دهم این بود که به مردم منابعی معرفی کنم تا نیازهایشان را برآورده سازند. نیازهایی که در واقع باید به دست والدین برآورده می‌شد، ولی برآورده نشده بود. همه دغدغه من همین بود و آن‌چه هم در این کتاب می‌آید، تلاشی است برای ایجاد درک بیشتر و ارائه مقدراری راهنمایی درباره آن.