

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اختلال خودشیفتگی

پیامدها و راهبردها

ترجمه و تألیف:

پریوش نریمانی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۰

نریمانی، پریش، ۱۳۳۶-
اختلال خودشیفتگی پیامدها و راهبردها / ترجمه و تالیف پریش نریمانی
تهران: آوای نور، ۱۳۹۰
ص. ۱۶۸
شاپک: ۵-۶۲-۶۲۱۳-۵۴۱۳-۶۰۰-۹۷۸.
فهرست نویسی براساس فیبا.
خودشیفتگی
والدین و کودک
۱۳۹۰ ۴۸۷۵/خ/ BF۵۷۵
شماره کتابخانه ملی:
۱۵۸/۲
۲۵۰۳۱۶۷



اختلال خودشیفتگی / پیامدها و راهبردها

ترجمه و تالیف: پریش نریمانی

چاپ اول - ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه و صحافی: به آوران

شاپک: ۵-۶۲-۶۲۱۳-۵۴۱۳-۶۰۰-۹۷۸

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهیدوحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۴۴۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۱

بخش اول

تعریف خودشیفته ۱۷

شخصیت چیست ۲۰

اختلال شخصیت خودشیفته ۲۱

ملاک‌های DSM-IV-TR برای اختلال شخصیت خودشیفته ۲۲

خودشیفتگی از دیدگاه فروید ۳۰

چگونه می‌توان شخص خودشیفته را شناخت؟ ۳۱

تشخیص و آسیب‌شناسی خودشیفتگی ۴۵

الف) مدل روان‌شناسی خود ۵۰

ب) مدل شناختی - اجتماعی ۵۱

بخش دوم

احساسات فرزندان دارای والدین خودشیفته‌ی مخرب ۵۹

والدین خودشیفته‌ی مخرب ۶۳

مقیاس والدین DNP ۶۸

کودکانی که مسئول والدین شناخته می‌شوند ۷۰

تداوم اثرات مقیاس DNP والدینی ۴۲

اثرات فرزندپروری معکوس ۷۴

اثرات پایدار مقیاس فرزندپروری معکوس ۷۶

بی‌احتیاطی و اشتباه ۷۸

موقعیت‌های ناراحت‌کننده ۷۸

خشنودسازی دیگران ۷۹

مورد خیانت و شرمندگی واقع شدن ۸۰

مورد بی‌احترامی و بی‌ارزش واقع شدن ۸۰

احساسات فزون یافته و تشدید شده ۸۱

اتهامات خودمحوری و خودخواهی ۸۱

مورد زورگویی قرار گرفتن ۸۲

اندوه ۸۳

نیاز به تأمین آرامش ۸۳

- ۸۴..... دو پاسخ به DNP والدینی
- ۸۵..... آیا والدین شما خودشیفته‌ی مخرب هستند؟
- ۸۶..... انواع والدین خود شیفته
- ۸۶..... محتاج
- ۸۷..... رفتارها و نگرش‌ها
- ۸۸..... بدخلق
- ۸۹..... رفتارها و نگرش‌ها
- ۸۹..... بی توجه
- ۹۰..... رفتارها و نگرش‌ها
- ۹۱..... خودنما
- ۹۱..... رفتارها و نگرش‌ها
- ۹۲..... اثرات والدین خودشیفته‌ی مختلف بر کودک
- ۹۲..... محتاج
- ۹۳..... بدخلق
- ۹۴..... بی توجه
- ۹۵..... خودنما

بخش سوم

- ۹۹..... به سوی کمال مطلوب حرکت کنید: خود بهتر و جدیدی بسازید
- ۱۰۰..... مقیاس خود آرمانی و خود واقعی
- ۱۰۰..... دستورالعمل‌ها
- ۱۰۲..... نمره‌دهی
- ۱۰۴..... تمرین ۱: شخصیت واقعی و ایده‌آل‌تان
- ۱۰۴..... وسایل لازم
- ۱۰۴..... روش اجرا
- ۱۰۵..... به خود مطلوب تبدیل شوید
- ۱۰۷..... واکنش و تلقین همدلانه
- ۱۱۰..... تمرین ۲-۳: چالش
- ۱۱۳..... خلاقیت
- ۱۱۴..... تمرین ۳-۳: افکار خلاقانه
- ۱۱۴..... وسایل لازم
- ۱۱۴..... روش اجرا
- ۱۱۷..... الهام
- ۱۱۸..... تمرین ۳-۴: جنبه‌ی الهامی‌تان
- ۱۱۸..... وسایل لازم

۱۱۸	روش اجرا
۱۲۰	پرورانندن روابط
۱۲۰	مقیاس روابط
۱۲۱	رتبه‌بندی
۱۲۲	نمره‌دهی
۱۲۲	دستورالعمل احترام گذاشتن و پذیرش
۱۲۳	همدلی
۱۲۴	سرگرمی و مسئولیت
۱۲۵	اعتماد
۱۲۷	طرز بیان احساسات

بخش چهارم

۱۳۱	شما می‌توانید عهده‌دار خودتان باشید
۱۳۲	نقش تجربیات قبلی در شکل‌دهی خود
۱۳۴	تمرین ۱-۴: تصورات قبلی
۱۳۴	وسایل لازم
۱۳۴	روش اجرا
۱۳۵	تمرین ۲-۴: خودیابی
۱۳۷	چرا خود واقعی شما پنهان است
۱۳۸	رفتارها و نگرش‌های مورد انتظار
۱۴۰	بازتاب
۱۴۰	مقایسه با دیگران
۱۴۱	تمرین ۳-۴: عکس‌العمل‌های شما
۱۴۱	وسایل لازم
۱۴۱	روش اجرا
۱۴۲	نمادین ماندن
۱۴۳	اهمیت دادن به دیگران
۱۴۴	مورد پذیرش دیگران واقع شدن
۱۴۶	تمرین ۴-۴: پذیرش
۱۴۶	وسایل لازم
۱۴۶	روش اجرا
۱۴۶	ارزش و بهای شما
۱۴۹	بهتر است دیگران چه شخصیتی از شما را ببینند؟
۱۴۹	تمرین ۵-۴: وجوه مختلف خودتان
۱۴۹	وسایل لازم

۱۴۹	روش اجرا
۱۵۳	بخشش
۱۵۸	رنجش‌ها و حسرت‌ها
۱۵۸	تمرین ۴-۶: رنجش‌ها و حسرت‌های کهنه
۱۵۸	وسایل لازم
۱۵۸	روش اجرا
۱۶۱	تمرین ۷: احساسات شما در مورد خودتان
۱۶۱	وسایل لازم
۱۶۱	روش اجرا
۱۶۴	سخن پایانی
۱۶۷	فهرست منابع فارسی
۱۶۷	فهرست منابع انگلیسی

پیشگفتار

کتابی که در پیش رو دارید درباره‌ی «نارسیسیم» یا «خودشیفتگی» است و تا جایی که می‌دانم کتابهای اندکی در این زمینه به چاپ رسیده است. در این اثر سعی شده به طور اختصار به موضوع اختلال شخصیت خودشیفته و خودشیفتگی، پیامدها و راهبردهای مواجهه با آن و تاثیر آن بر فرزندان و افراد دیگر پردازد. ضمناً جا دارد از دخترم که چاپ دوم کتاب *Children of the self Absorbed* را که در سال ۲۰۰۸ توسط نینا براون نوشته شده است، را به من هدیه داد، تشکر کنم. در واقع این موضوع انگیزه‌ای برای ترجمه‌ی بخشی از این کتاب شد که همراه با مطالب دیگر به رشته تحریر درآمده است.

همچنین در خاتمه از سرکارخانم پگاه مطیعی که در ترجمه قسمت‌هایی از این کتاب همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

مدعی نیستم کاری بی‌نقص در اختیار شماست ولی می‌تواند یک نقطه‌ی شروع و همراهی خوب برای شما باشد. کتاب را بخوانید و بر من منت نهاده، کاستی‌های کارم را به من هدیه کنید.

با سپاس

پریوش نریمانی

بهار ۱۳۹۰ - تهران