

# خلع سلاح افراد خودشیفته

نیل لاوندر

آلن کاوائیولا

ترجمہ

دکتر حسن حمید پور

پگاہ منصوبی

---

سرشناسنامه: لاوندر، نیل ج. Lavender, Neil.  
عنوان و نام پدیدآور: خلع سلاح افراد خودشیفته / نیل لاوندر، آلن کاوائیولا، ترجمه حسن حمیدپور، نگاه منصبی  
مشخصات نشر: تهران: اسبار، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: ۲۰۲ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲-۷۰-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی:

The one-way relationship workbook:step-by-step-help for coping with narcissists,egotistical lovers,toxic coworkers, and others who are incredibly self-absorbed. موضوع:  
خودشیفتگی - Narcissism موضوع:  
روابط بین اشخاص - Interpersonal relations موضوع:  
اختلال های بین اشخاص - Interpersonal conflict شناسه افزوده:  
کاوائیولا، آلن ا. - Cavaiola, Alan A شناسه افزوده:  
حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵- مترجم شناسه افزوده:  
منصبی، نگاه، ۱۳۶۰- مترجم رده بندی کنگره:  
۱۳۹۷BF۵۷۵ ل ۸۷۵ خ / رده بندی دیویی:  
۱۵۸/۲ شماره کتابشناسی ملی:  
۵۲۶۶۳۹۲

---



نشراسبار

خلع سلاح افراد خودشیفته

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ هشتم: زمستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروزش

صفحه آرا و طراحی جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

# فهرست

۷ ..... مقدمه

## بخش اول: خودشیفتگی و اختلال شخصیت خودشیفته: شناسایی

- ۱۹ ..... فصل اول: شخصیت خودشیفته
- ۴۳ ..... فصل دوم: شما چگونه با فرد خودشیفته کنار می‌آیید؟
- ۶۷ ..... فصل سوم: خودشیفتگی در روابط عاشقانه و روابط شغلی
- ۹۱ ..... فصل چهارم: چگونه فرد خودشیفته بر شما اثر می‌گذارد؟

## بخش دوم: راهبردهای کاربردی

- ۱۱۱ ..... فصل پنجم: تمایز بین مسائل تغییرپذیر و مسائل تغییرناپذیر
- ۱۳۵ ..... فصل ششم: محدودیت‌گذاری و مرزبندی در روابط
- ۱۴۷ ..... فصل هفتم: ایجاد ارتباط بهتر
- ..... فصل هشتم: راهبردهایی برای ارتباط مؤثر با افراد خودشیفته در روابط دوستانه، عاشقانه و زندگی خانوادگی
- ۱۶۵
- ۱۸۷ ..... فصل نهم: راهبردهایی برای ارتباط مؤثر با افراد خودشیفته در محیط کار
- ۲۰۵
- ۲۰۷ ..... منابع و مآخذ



## مقدمه

هرکدام از ما از دوران نوپایی یادگرفته‌ایم که به احساس‌های دیگران بیشتر توجه کنیم. چنین آموزه‌هایی را اکثر کودکان دنیا شنیده‌اند: «تو احساسات دوست خوبت را جریحه‌دار کردی» یا «تو خیلی خودخواهی» یا «نباید این قدر خودخواه باشی». به نظر می‌رسد که هدف بسیاری از این آموزه‌های تربیتی این است که کودکان خودخواه و لوس بار نیابند. علاوه بر این، قصد والدین این بوده است که به بچه‌هایشان یاد بدهند که ما در زندگی به دیگران نیازمندیم. انگار خواسته‌اند که به ما یاد بدهند برای دستیابی به زندگی خوب و خوشبختی باید رضایت دیگران را جلب کنیم. انگار روی این موضوع زیاد تأکید کرده‌اند. علاوه بر این، ما انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی برای زندگی، کار و عشق نیازمند دیگران هستیم. باید منابع را با هم تقسیم کنیم و باید برای نیازهای دیگران جایگاه ویژه‌ای در زندگی مان قائل باشیم.

علیرغم این همه تأکید نظام آموزشی و تربیتی و با وجود تلاش میلیون‌ها والد و مربی، امروزه شاهد گسترش بی‌رویه انسان‌های خودمحور هستیم. افراد خودمحور به اسامی دیگری نیز شناخته می‌شوند: خودخواه، خودبزرگ‌منش، گنده‌دماغ، خودشیفته، پرمدعا، بی‌فکر، بی‌ملاحظه، بی‌عاطفه و بی‌احساس. این‌ها فقط برخی از اسامی است که برای توصیف افرادی به‌کار گرفته شده که فقط نیازهای خودشان را ارضا می‌کنند و اصلاً برای نیازهای دیگران پیشیزی ارزش قائل نمی‌شوند. برای این افراد هیچ‌گونه محدودیتی وجود ندارد: «این افراد همان کودکان خودخواه کوچکی هستند که در حال حاضر بزرگ شده‌اند، و هیچ‌گاه یاد نگرفته‌اند که دیگران نوکر جد و آباد آن‌ها نیستند.»

مسئله از این جا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و بر وخامت مشکل می‌افزاید که آن‌ها واقعاً باور دارند که آدم‌های خاصی هستند و یک سر و گردن از همه بالاتر و برترند. به

احتمال زیاد سعی می‌کنند با شما به گونه‌ای حرف بزنند که به شما بقبولانند که با بقیه آدم‌ها فرق دارند، افراد خاصی هستند و لیاقت آن را دارند که شما به گونه‌ای متمایز با ایشان رفتار کنید. اگر این سعادت نصیب شما شود و یکی از این افراد، همکار و هم‌اتاقی شما بشود احتمال دارد قانون «کشیدن سیگار ممنوع» برای آن‌ها نوشته نشده باشد.

آن‌ها با خیال راحت سیگار را روشن می‌کنند و دود آن را به سمت شما فوت می‌کنند. دلیل این کار از آنجا ناشی می‌شود که این افراد اعتقاد دارند که قوانین اجتماعی برای دیگران نوشته شده است. همان دیگرانی که از نظر افراد خودخواه، انسان‌هایی بی‌فکر و احمق هستند.

مبادا مرتکب این اشتباه شوید که بخواهید با تذکر، رفتار این افراد را اصلاح کنید. واقعاً که جسارت کرده‌اید. این افراد نه تنها رفتار خود را تغییر نمی‌دهند بلکه سعی می‌کنند شما را متقاعد کنند که افراد عادی، لیاقت درک، نوع و استعداد آن‌ها را ندارند.

به راستی این افراد سخت خودخواه و خودپسند هستند. روان‌شناسان به این افراد، خودشیفته می‌گویند. این واژه از یکی از داستان‌های یونان باستان به نام نارسئوس اقتباس شده است. داستان از این قرار است که یکی از خدایان خودخواه، عاشق تصویر خود در آب می‌شود.

خودشیفتگی، نابهنجار و ناکارآمد است. پس نباید چندان هم غیرعادی باشد افرادی که صفات خودشیفتگی دارند ممکن است مشکلی آن چنان جدی و واقعی داشته باشند که به عنوان «اختلال شخصیت خودشیفته» از آن یاد شود.

امروزه متخصصان اعتقاد دارند که دلیل آشنایی بیشتر مردم با اختلال‌هایی مثل اختلال شخصیت خودشیفته، روند رو به رشد این اختلال است. امروزه تعداد زیادی از افراد درگیر اختلال شخصیت خودشیفته هستند. واقعاً دلیل فراگیری این اختلال شخصیت چیست؟ یکی از دلایل آن، شیوع بالای طلاق در جامعه است. در ۵۰ درصد از طلاق‌ها، کودکان به بدترین شکل ممکن رها می‌شوند. همین موضوع باعث شکل‌گیری شخصیت‌هایی می‌شود که برای جبران طردشدگی و بدرفتاری، سخت به دنبال تحسین طلبی و تمجید جویی از دیگران هستند.

البته یکی از دلایل شکل‌گیری شخصیت خودشیفته شاید این باشد که برخی از والدین به هیچ‌عنوان دوست ندارند فرزندشان را آزرده خاطر کنند یا به دلیل احساس گناه ناشی از طلاق یا وقت نگذاشتن برای کودکان‌شان، سعی می‌کنند به تمام خواسته‌های کودکان گردن نهند. یکی دیگر از دلایل نیز کوچک شدن خانواده‌ها در زندگی امروز است. به دلیل کاهش خانواده‌های گسترده، کودکان این اجازه را پیدا می‌کنند که بر دامنه توقعات و انتظارات خود بیفزایند. شاید برنامه‌های تلویزیونی مثل استعدادیابی نیز در این زمینه بی‌تأثیر نباشند. برنامه‌ای که به دنبال یک رفتار خاص، هزاران نفر مدام دست می‌زنند و هورا می‌کشند و فرد را غرق ستایش می‌کنند. برخی از برنامه‌های تلویزیونی از شخصیت‌های مشهور و صاحب نام دعوت می‌کنند. انگار در ذهن انسان‌ها به دنبال تماشای چنین برنامه‌هایی، این باور نقش می‌بندد که شما برای رسیدن به موفقیت و شهرت باید از عطرها، شلوارها یا کفش‌های خاصی استفاده کنید.

## تعریف اختلال‌های شخصیت

اختلال‌های شخصیت با سایر اختلال‌های روان‌شناختی فرق دارند. افراد دچار اختلال شخصیت به مشکلاتی از قبیل توهم، هذیان، حمله‌های آسیب‌گری یا حتی تناقض‌گویی مبتلا نیستند. این افراد از لحاظ ظاهری و ذهنی مشکلی ندارند. حتی ممکن است به ظاهر خیلی طبیعی باشند؛ جذاب‌ترین دختر کلاس، معلم قابل‌تحسین، سیاستمداری موفق، اقتصاددانی چیره‌دست. اما در واقع این افراد چندان هم بهنجار نیستند.

اختلال‌های شخصیت، مجموعه‌ای منحصر به فرد از اختلال‌های روان‌شناختی هستند که گویا بخش مهمی از شخصیت خود (وجدان یا توانایی همدلی با دیگران) را از دست داده‌اند. بقیه مؤلفه‌های شخصیت این افراد ظاهراً مشکلی ندارد. به همین دلیل ممکن است کاملاً طبیعی به نظر برسند. حتی گاهی آن قدر بهنجار هستند که تا سال‌های سال، دوستان، همکاران و حتی همسرشان به مشکل فرد پی نمی‌برند. پیچیدگی تشخیص این افراد از آن جا ناشی می‌شود که بیشتر آن‌ها نمی‌دانند که دچار مشکل هستند. شاید به همین دلیل باشد که معمولاً دیگران را مقصر و باعث و بانی

مشکلات خود تلقی می‌کنند.

اگرچه ما تا به حال با صدها بیمار در تجارب بالینی خود روبرو شده‌ایم یا شاید تجربه درمان صدها فرد مبتلا به اختلال شخصیت را داشته‌ایم، اما تا به حال حتی یک مورد هم به یاد نمی‌آوریم که فرد مبتلا به اختلال شخصیت خودش برای درمان مراجعه کرده باشد. ممکن است بیماران مبتلا به اختلال شخصیت به دلیل مشکلات زناشویی، میگساری یا سایر مشکلات به درمان روی آورده باشند. ممکن است این مشکلات به مشکلات شخصیتی اضافه شوند. هیچ‌کدام از افراد مبتلا به اختلال شخصیت اعتقاد ندارند که مشکل دارند. همین مسئله (ناآگاهی)، درمان آن‌ها را بسیار سخت و طاقت‌فرسا می‌کند. بسته به علائم و مشکلات افراد مبتلا به اختلال شخصیت می‌توان از حدود یازده تا پانزده نوع اختلال شخصیت صحبت کرد. هرکدام از این اختلال‌های شخصیتی، علائم و مشکلات خاصی دارند. با این حال، یک نشانه در تمام آن‌ها مشترک است: «ناتوانی در برقراری روابط بین فردی مناسب».

در بین اختلال‌های شخصیت، اختلال شخصیت خودشیفته در ناتوانی برای برقراری روابط فردی مناسب، دست همه اختلال‌ها را از پشت بسته است.

## روندی رو به رشد

ما سال‌ها به عنوان روان‌شناس مشغول به کار هستیم. در طول این سال‌ها، با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که ویژگی‌های خودشیفتگی دارند. علاوه بر این، با افرادی نیز مواجه شده‌ایم که از ملاک‌های کامل اختلال شخصیت خودشیفته برخوردارند. با این حال، در طول این سال‌ها تمام مراجعان ما به مشکل خودشیفتگی دچار نبودند. اوایل که کار درمان را شروع کردیم بیشتر بیماران با مشکلاتی مثل اختلال‌های اضطرابی و انواع افسردگی دست به گریبان بودند. اما اخیراً بیشتر بیماران مشکلات روابط بین فردی دارند.

افراد مبتلا به مشکلات اضطرابی و افسردگی نیز در روابط بین فردی خود مشکل دارند. همه ما از طریق خانواده و مدرسه، درباره چگونگی شکل‌گیری روابط بین فردی، آموزش‌هایی دیده‌ایم. دامنه این آموزش‌ها حتی به دانشگاه و مراکز مشاوره نیز کشیده

شده است. اما امروزه مدام می‌شنویم یا می‌بینیم که زن و شوهر نمی‌توانند رابطه‌ای عاطفی و سالم شکل بدهند یا کارمندان نمی‌توانند با مدیرشان رابطه‌ای سالم داشته باشند. تعداد این بیماران خیلی زیاد شده است. بیماران یا خودشان مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته هستند یا با افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته ارتباط دارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت به شدت مشکل‌آفرین هستند. این افراد، روابط بین فردی را به کام اطرافیان زهر می‌کنند و باعث دامن زدن به آشفتگی اطرافیان می‌شوند. کلمه «مشکل‌آفرین» نمی‌تواند به خوبی حق مطلب را ادا کند. این افراد فقط باعث آزار اطرافیان و دردهای جسمانی نمی‌شوند، بلکه مزاحمت‌های متعدد و قابل توجهی در روابط خود با دیگران ایجاد می‌کنند. علاوه بر این، چنین افرادی، مشکلات شخصی و درونی زیادی نیز دارند. گاهی اوقات، ناآگاهی این افراد چنان زیاد است که علت تمام مشکلات را به دیگران فرافکنی می‌کنند. برخی از درمانگران به افراد خودشیفته، لقب «دیوانه‌ساز» می‌دهند. این نامگذاری به این دلیل صورت گرفته است که افراد خودشیفته توانایی عجیبی دارند که اطرافیان خود را به مرز جنون و دیوانگی برسانند.

علاقه‌مندی ما به این موضوع باعث شد که پژوهش‌هایی در این زمینه انجام بدهیم. ما حاصل این پژوهش کتابی شد تحت عنوان «همکاران مشکل‌آفرین». نمونه پژوهش ما را صدها نفر از کارمندان تشکیل می‌دادند که پست‌ها و سمت‌های سازمانی مختلفی داشتند و از سوابق شغلی مختلفی برخوردار بودند. نکته بعدی این که در نمونه پژوهش ما هم مرد وجود داشت و هم زن. به نظر شما نتیجه پژوهش ما چه شد؟ نتایج پژوهش ما نشان داد که تنها مراجعان ما به این مشکل (خودشیفته) دچار نیستند؛ بلکه ۸۰ درصد از افراد نمونه پژوهش ما از یک عامل استرس‌زای بزرگ رنج می‌برند و عامل استرس‌زا وجود یک همکار خودشیفته و خودخواه بود.

روابط با افراد مشکل‌آفرین باعث و بانی بسیاری از مشکلات است. داستان دردساز زندگی افرادی که با آدم‌های خودشیفته سروکار دارند، یکی از دیگری بدتر بود. داستان زندگی این افراد از این قرار بود: «دوست دارید درباره همکاران مشکل‌آفرین پژوهش کنید؟ خوب من با فردی سر و کار دارم که من را به مرز جنون رسانده است. او همیشه خودش را

یک سر و گردن از دیگران برتر می‌پندارد. همیشه کارهایش از شما بهتر است. در زندگی شخصی‌ام با همسر مدام درباره این همکار از خود راضی حرف می‌زنم؛ همین موضوع همسر مرا کلافه کرده است. همسر می‌گوید به این مشکل فکر نکن. اما همسر نمی‌داند که بیرون فرستادن این آدم از ذهن ناممکن است. او کابوس زندگی من شده است و واقعاً زندگی و اعصاب مرا به هم ریخته است.»

نتایج پژوهش ما نشان داد که این دیوانه‌سازان، زمان، انرژی و توانمندی‌های اطرافیان‌شان را هدر می‌دهند. این افراد خودشیفته می‌توانند ساعت‌ها درباره خودشان حرف بزنند. یادمان می‌آید که روزی در رادیو برنامه داشتیم؛ می‌خواستیم درباره همکاران مشکل‌آفرین صحبت کنیم. مجری برنامه گفته بود که کتاب ما را مطالعه کرده است و این کتاب خیلی توانسته به او کمک کند. مجری اشاره کرد که این موضوع را در برنامه اعلام نکنید زیرا ممکن است همکاری‌های شرمسار و سرافکننده شود. ما هم این موضوع را قبول کردیم. مجری در تمام طول یک ساعت برنامه، درباره این موضوع صحبت کرد که افراد خودشیفته روزگار وی را سیاه کرده‌اند. ما به صحبت‌های مجری گوش جان سپردیم تا عصبانیت او کاهش یابد. برنامه تمام شد، بدون این که ما کلمه‌ای حرف زده باشیم.

کاملاً واضح است که ما تنها روان‌شناسانی نیستیم که با مشکلات ارتباطی انسان‌ها سر و کار داریم. ما در درمان مسائل و مشکلات ارتباطی از دانش تمام حوزه‌های روان‌شناسی استفاده می‌کنیم. چه موضوعات درون فردی مثل اضطراب و افسردگی و چه موضوعات بین فردی. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که بسیاری از افرادی که رفتارهای کاملاً معمولی دارند، در چنبره مشکلات بین فردی گرفتارند. ممکن است مدیر رده بالای یک سازمان با درآمد میلیون دلاری در سال، یا یک مربی سرشناس فوتبال یا یک فرد خیر و خیرخواه را ببینید که علیرغم شهرت، در ایجاد و حفظ روابط بین فردی مشکل دارند و چه بسا مثل کودکی ۷ ساله رفتار کنند. ممکن است چنین افرادی را در اطراف‌تان زیاد ببینید. گاهی افراد خودشیفته به صورت دیگری نیز نمایان می‌شوند مثل تبهکاران اقتصادی که سالانه میلیون‌ها دلار اختلاس می‌کنند یا ستارگان سینمایی که به دلیل کتک‌کاری با همسرشان دستگیر شده‌اند یا زوج‌های مشهور سینمایی که برای چندمین

بار طلاق گرفته‌اند. ابعاد فاجعه زمانی برملا می‌شود که متوجه می‌شوید همسر، فرزند، همکار یا دوست نزدیک شما نیز به همین مشکلات مبتلا است.

ما در سال ۱۹۹۸ تصمیم گرفتیم کتابی درباره اختلال‌های شخصیت در محیط کار بنویسیم. این کتاب با عنوان «همکاران مشکل‌آفرین» در سال ۲۰۰۰ چاپ شد و سخت مورد استقبال گرفت. ما در طول این سال‌ها در سازمان‌ها و شرکت‌های زیادی به برگزاری کارگاه‌های آموزشی پرداختیم. موضوع این کارگاه‌ها، برخورد مؤثر با همکاران مشکل‌آفرین بود. در اکثریت قریب به اتفاق این کارگاه‌ها بیشترین تمایل افراد یادگیری چگونگی برخورد با افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان کارگاه‌ها از دست افراد خودشیفته کلافه شده بودند مثل منشی‌ای که در نوزدهمین روز مرخصی به سر می‌برد یا فروشنده ستایش طلب و کسالت‌بار. ما به این نتیجه رسیدیم که افراد خودشیفته فقط به محیط کار محدود نمی‌شوند، بلکه آن‌ها در اکثر محیط‌ها پرسه می‌زنند. ممکن است مادر، خواهر، پدر، برادر، همسر یا فرزندتان شخصیت خودشیفته داشته باشد.

البته این احتمال نیز وجود دارد که همکار، دوست، هم‌گروه یا معلم شما به این مشکل مبتلا باشد. به دلیل همین تجارب، تصمیم گرفتیم کتابی بنویسیم که همه این افراد را شامل شود.

### این کتاب چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

ممکن است در ابتدای امر این سؤال به ذهنتان خطور کند که چرا ما کتابی ننوشتیم که بتواند به افراد مبتلا به شخصیت خودشیفته کمک کند. جواب آن کاملاً روشن است. چنین کتابی باید در گوشه کتاب‌فروشی خاک بخورد. یکی از شاه‌کلیدهای اختلال شخصیت خودشیفته آن است که چنین افرادی از وجود ویژگی‌های ناسازگار شخصیتی‌شان بی‌خبرند و کاملاً در ناآگاهی بسر می‌برند. اگر شما جسارت به خرج بدهید و به فرد خودشیفته بگویید که دچار اختلال شخصیت خودشیفته است در پاسخ حتماً خواهد گفت: «من آدم خاصی هستم. من استعداد‌های زیادی دارم. شخصیت من

بسیار پیچیده‌تر از آن است که روان‌شناسان بتوانند من را درک کنند.» تا به حال خیلی کم پیش آمده که فرد خودشیفته برای کمک‌خواهی به ما مراجعه کند. اما افراد زیادی بوده‌اند که خواهان کمک از طرف ما هستند که از افراد خودشیفته ضربه خورده‌اند و آسیب‌های زیادی متحمل شده‌اند.

ما سخت اعتقاد داریم که ارتباط مداوم با افراد خودشیفته، خودخواه و از خودراضی، بسیار دشوار و طاقت‌فرساست زیرا این افراد توجه اندکی به شما می‌کنند، از شما مراقبت نمی‌کنند و ویژگی‌های مثبت شما را به خودشان نسبت می‌دهند. افراد خودشیفته، انرژی و تاب و توان شما را به هدر می‌دهند، مشکلاتی برای شما پدید می‌آورند که خواب را از چشمان شما می‌رباید، بنیان خانواده را از هم می‌پاشند، روابط دوستانه را به هم می‌زنند و استاد خرابکاری در محیط کار هستند. اگر شما چنین مشکلاتی دارید، بی‌گمان در اطراف شما آدمی است که یا اختلال شخصیت خودشیفته دارد یا این که از ویژگی‌های شخصیت خودشیفته برخوردار است. به این نکته دقت کنید: ما در سرتاسر این کتاب، اصطلاح خودشیفته یا خودشیفتگی را برای اشاره به افرادی به کار می‌بریم که صفات پایدار خودشیفتگی دارند حتی اگر تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته نگیرند. این کتاب برای افرادی نوشته شده است که با انسان‌های خودشیفته سر و کار دارند.

اگر این کتاب را خریده‌اید و به آن علاقمند شده‌اید، احتمالاً درگیر رابطه‌ای یک‌طرفه هستید. شاید از این که همیشه اوضاع باید باب میل همسرتان باشد، خسته و دل‌سرد شده‌اید، شاید همسرتان همیشه از شما می‌خواهد که از گل نازک‌تر به او نگویید و در برابر دیگران باعث عزت و افتخار او شوید و در راه رسیدن به رویاهای بلندپروازانه او مانعی ایجاد نکنید. شاید شما برای فرد خودشیفته کار می‌کنید و از دست او خسته و کلافه شده‌اید. شاید همکار خودشیفته‌ای دارید که افکار و ایده‌های خلاقانه شما را به نام خودش جا می‌زند با افتخار از این ایده‌ها نام می‌برد و از شما می‌خواهد که او را در دستیابی به این ایده‌ها یاری کنید. شاید هم دوست خودشیفته‌ای دارید که سخت توجه طلب است و مدام از ویژگی‌های مثبت خود حرف می‌زند (مخصوصاً در جمع) و از شما توقع دارد که کاملاً مراقب او باشید و نگذارید آب در دلش تکان بخورد. شاید هم والدین

خودشيفته‌ای دارید که هيچ گاه نمی‌توانند نیازهای لازم برای رشد شما را ارضاء کنند. اگر با هرکدام از این موقعیت‌ها آشنا هستید، پس این کتاب مناسب حال شماست.

## از این کتاب چگونه استفاده کنید؟

قصد ما این نبوده است که کتابی بنویسیم که فقط جنبه دانشی داشته باشید، بلکه هدف‌مان این بود که این دانش به عمل نیز تبدیل شود و باعث تغییر در روابط بین فردی‌تان شود. بنابراین کتاب را با هدف آینده‌نگری نوشتیم. مراحل تغییر را گام به گام شرح دادیم تا از الگوهای ارتباطی سردرگم‌ساز و ناکارآمد با افراد خودشيفته گذر کنید و درنهایت تغییرات شگرفی در زندگی خود پدید آورید.

ما کتاب حاضر را به این شکل سازمان‌بندی کردیم: در بخش اول به معرفی علایم و نشانه‌های خودشيفتگی پرداخته‌ایم. خودمحوری را در یک طیف یا پیوستار قرار دادیم. از افرادی که تا حدودی خودخواه هستند تا خودشيفته‌های تمام‌عیار. منظور از خودشيفته‌های تمام‌عیار، افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشيفته هستند. اگرچه اصل تفاوت‌های فردی همه جا حاکم است، با این حال دو فرد مبتلا به خودشيفتگی ممکن است کاملاً مثل هم نباشند. ما علایم افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشيفته را مو به مو به شما توضیح خواهیم داد. شاید مهمتر از توصیف نشانه‌ها و علایم افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشيفته، این باشد که به شما نشان بدهیم که این علایم و نشانه‌ها چگونه بر رفتار، احساس و فکر شما اثر می‌گذارند. شناسایی علایم اختلال شخصیت خودشيفته به شما در تنظیم رابطه با این افراد کمک می‌کند.

همچنین این شناسایی به احساس‌های شما در رابطه با افراد خودشيفته جهت و سازمان می‌دهد. این سازمان‌بندی و جهت‌مندی احساسات از این نظر مهم است که افراد خودشيفته شما را در حوزه احساسات دچار مشکل و تردید می‌کنند. زمانی که احساسات آشفته‌ساز خود را سازمان‌بندی می‌کنید، آن‌گاه متوجه می‌شوید که چرا این رابطه برای شما این قدر دردسرساز است. همچنین در قسمت اول کتاب به شرح و بسط انواع خودشيفتگی می‌پردازیم. هدف ما این است که با انواع خودشيفتگی آشنا شوید،

هرچند ممکن است تا به حال گذرتان به همه این افراد نیفتاده باشد. در بخش دوم به راهبردهای کاربردی اشاره می‌کنیم که به تنظیم رابطه شما با افراد خودشیفته کمک می‌کنند و شما را به موقعیت‌های سالم‌تری رهنمون می‌سازند. در قسمت دوم کتاب متوجه خواهید شد که هر خودشیفته، آدمی آسیب‌رسان است و اگر در زندگی‌تان با چنین فردی سر و کار دارید در واقع به گرفتاری بزرگی مبتلا شده‌اید و بهتر است آماده باشید. باید از مهارت‌های خاصی برای رابطه با این افراد برخوردار باشید. در قسمت دوم به تمرین‌های زیادی اشاره شده است که با انجام این تمرین‌ها، دانش را به رفتارتان گره می‌زنید. این تمرین‌ها، شما را آماده می‌کنند تا در دام خودخواهی نابجای افراد خودشیفته نیفتید.

باید از این نکته آگاه باشید که برخی از این تمرین‌ها، سخت و چالش برانگیز هستند. از تلاش خود دست بردارید تا بتوانید رابطه خود را تنظیم کنید و زندگی‌تان را تغییر دهید. آماده پذیرش این موضوع باشید که بند ناف خودتان از افراد خودشیفته جدا کنید. در این صورت است که فرصت رشد و ارتقا می‌یابید. بعد از یادگیری و تسلط به مفاهیم این کتاب می‌توانید از دام روابط با افراد خودشیفته زندگی‌تان رها شوید و اگر با فرد خودشیفته دیگری روبه‌رو شدید، مستأصل و درمانده نشوید.

کتاب را مطالعه کنید و تمرین‌ها را با سخت‌کوشی انجام دهید. آرزو می‌کنیم که روابط شما تغییر کند!