

۵ تیپِ شخصیتی سمّی

راهنمای تقابل با آدم‌های خودشیفته، ضداجتماعی،
شکاک، نمایشی و مرزی

بیل اِدی

مترجم: الناز معتمدی

چاپ دوم



سرشناسه: ادی، ویلیام A. / Eddy, William A.
عنوان و نام پدیدآور: ۵ تیپ شخصیتی سمی؛ راهنمای تقابل با آدم‌های خودشیفته، منفی‌باف، شکاک، سلطه‌گر و فریبکار/بیل ادی؛ مترجم الناز معتمدی.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص
شابک: ۶-۶۳-۷۷۴۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: 5 types of people who can ruin your life: identifying and dealing with narcissists, sociopaths, and other high-conflict personalities, 2018.

عنوان دیگر: راهنمای تقابل با آدم‌های خودشیفته، منفی‌باف، شکاک، سلطه‌گر و فریبکار.

عنوان دیگر: ویرانگران زندگی.

عنوان گسترده: پنج تیپ شخصیتی سمی.

موضوع: اختلاف بین اشخاص

Interpersonal conflict

اختلالات شخصیتی

Personality disorders

مدیریت تعارض

Conflict management

شناسه افزوده: الناز، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷/۱۴۸

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۵۷۱۱۰



۵ تیپِ شخصیتی سمّی

راهنمای تقابل با آدم‌های خودشیفته، ضداجتماعی،
شکاک، نمایشی و مرزی

بیل ادی

مترجم: الناز معتمدی



 torang_pub

 @nashretorang

www.nashretorang.com



۵ تیپ شخصیتی سمی

راهنمای تقابل با آدم‌های خودشیفته، ضداجتماعی،

شکاک، نمایشی و مرزی

بیل ادی

مترجم: الناز معتمدی

حروف‌چین و صفحه‌آرا: نسرين فیضی

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۶۳-۶

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتر، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

در باره نویسنده.....	۱۱
فصل اول: چرا فوری به اطلاعات این کتاب نیاز دارید؟.....	۱۹
اختلال شخصیت چیست؟.....	۲۷
اختلالات شخصیت.....	۲۹
چرا باید به من اعتماد کنید؟.....	۳۰
فصل دوم: نشانه‌های هشدار و قانون ۹۰ درصد.....	۳۳
به کلمات آن‌ها که آیا تهدید می‌کنند یا در کلمات افراط دارند توجه کنید.....	۳۸
احساسات خود را برای واکنش‌های شدید بررسی کنید.....	۳۹
به دنبال یک گذشته رفتاری پرتعارض باشید.....	۴۰
قانون ۹۰ درصد.....	۴۲
روش «کار».....	۴۴
نحوه برقراری ارتباط با ناسازگارها؛ روش «باتو».....	۴۶
فصل سوم: هدف سرزنش نشوید!.....	۴۹
چهار چیز که باید درباره شخصیت‌های ناسازگار بدانید:.....	۵۰
چرا حالا؟.....	۵۱
یک داستان عاشقانه.....	۵۶
چه اتفاقی افتاد؟.....	۵۸
چند کلام دلسوزانه.....	۶۰

فصل چهارم: نوع «من برترم، تو چیزی نیستی».....	۶۳
خصوصیات شخصیت خودشیفته.....	۶۴
دو نوع شخصیت ناسازگار خودشیفته.....	۶۷
ورزشکار.....	۶۸
مجری تلویزیون.....	۶۹
رهبران تروریست.....	۷۱
راه‌های شناسایی شخصیت ناسازگار خودشیفته.....	۷۲
دوری از شخصیت ناسازگار خودشیفته.....	۷۵
نحوه رفتار با شخصیت ناسازگار خوشیفته.....	۷۷
رها شدن از شخصیت ناسازگار خودشیفته.....	۸۲
چند کلام پایانی.....	۸۴
فصل پنجم: نوع «هم عاشقتم و هم ازت متنفرم».....	۸۷
خصوصیات شخصیت مرزی.....	۸۹
دو نوع شخصیت ناسازگار مرزی.....	۹۱
راه‌های شناسایی شخصیت ناسازگار مرزی.....	۹۳
تام و کارا.....	۹۸
دوری از شخصیت ناسازگار مرزی.....	۱۰۱
نحوه رفتار با شخصیت ناسازگار مرزی.....	۱۰۴
رها شدن از شخصیت ناسازگار مرزی.....	۱۰۸
چند کلام پایانی.....	۱۰۹
فصل ششم: نوع «بی‌رحم، هنرمند قلابی».....	۱۱۱
خصوصیات شخصیت ضداجتماعی.....	۱۱۳
دو نوع شخصیت ناسازگار ضداجتماعی.....	۱۱۵
«تَد باندی».....	۱۱۷
«پرِنی مَدوف».....	۱۱۹
راه‌های شناسایی شخصیت ناسازگار ضداجتماعی.....	۱۲۲
دوری از شخصیت‌های ناسازگار ضداجتماعی.....	۱۲۸

زندانى اصلاح شده	۱۲۹
نحوه رفتار با شخصيت هاى ناسازگار ضد اجتماعى	۱۳۱
رها شدن از شخصيت ناسازگار ضد اجتماعى	۱۳۵
چند كلام پايانى	۱۳۶
فصل هفتم: نوع «به شدت مشكوك»	۱۳۷
خصوصيات شخصيت پارانوييد	۱۳۸
دو نوع شخصيت ناسازگار پارانوييد	۱۴۰
همسايه	۱۴۲
همكار	۱۴۷
راه هاى شناسايى شخصيت هاى ناسازگار پارانوييد	۱۵۲
دورى از شخصيت ناسازگار پارانوييد	۱۵۴
نحوه رفتار با شخصيت ناسازگار پارانوييد	۱۵۶
رها شدن از شخصيت ناسازگار پارانوييد	۱۵۹
چند كلام پايانى	۱۶۰
فصل هشتم: نوع «نمايشى، اتهام زننده»	۱۶۱
خصوصيات شخصيت نمايشى	۱۶۳
دو نوع شخصيت ناسازگار نمايشى	۱۶۵
مادر نمايشى	۱۶۵
نقد و نظر	۱۶۹
از دست دادن حق حضانت	۱۷۰
نقد و نظر	۱۷۴
راه هاى شناسايى شخصيت هاى ناسازگار نمايشى	۱۷۵
دورى از شخصيت ناسازگار نمايشى	۱۷۸
نحوه رفتار با شخصيت ناسازگار نمايشى	۱۷۹
رها شدن از شخصيت ناسازگار نمايشى	۱۸۱
چند كلام پايانى	۱۸۳

فصل نهم: ۱۸۵

- ارتباط برقرار کردن با طرفداران منفی ۱۸۵
- آماده باشید ۱۸۶
- اعضای خانواده ۱۸۷
- دوستان، همسایه‌ها و همکاران ۱۸۹
- حرفه‌ای‌ها ۱۹۲
- پرونده‌ای از اتهامات نادرست ۱۹۵
- شناسایی طرفداران منفی ۱۹۶
- برخورد با طرفداران منفی ۱۹۹
- یک طرفدار منفی نشوید ۲۰۰
- چند کلام پایانی ۲۰۱

فصل دهم: کمک گرفتن از دیگران ۲۰۳

- کمک گرفتن ۲۰۴
- مشاوران ۲۰۵
- وکلا ۲۰۶
- اعضای خانواده و دوستان ۲۰۸
- توضیح الگوها ۲۰۹
- کارمند دانشگاه ۲۱۰
- سه نظریه درباره وضعیت پرتعارض ۲۱۴
- خانواده ۲۱۶
- چند کلام پایانی ۲۱۷
- سه نظریه، سه الگو و سه مثال برای هریک ۲۱۸

فصل یازدهم: نظریه شخصیت با تعارض بالا ۲۱۹

- دو نیمکره مغز ۲۲۰
- همکاری با یکدیگر ۲۲۲
- دی‌ان‌ای اجتماعی ۲۲۴
- تأثیرات فرهنگی ۲۲۹
- چند کلام پایانی ۲۳۲

۲۳۵	فصل دوازدهم: خودآگاهی
۲۳۶	تفاوت اساسی
۲۳۷	پنج نوع الگو
۲۳۸	شخصیت‌شناسی
۲۴۲	اجتناب و برخورد با ناسازگارها
۲۴۴	مهارت‌های خودآگاهی
۲۴۵	نتیجه
۲۴۷	پیوست: ۴۰ رفتار پیش‌بینی‌شونده اشخاص ناسازگار

درباره نویسنده

بیل اِدی وکیل، درمانگر، کارشناس حل اختلاف و رئیس «مؤسسه تعارض بالا» است. او مدرک کارشناسی حقوق خود را از دانشگاه سن دیگو، کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی را از دانشگاه ایالتی سن دیگو و مدرک روانشناسی خود را از دانشگاه کیس وسترن رزرو گرفته است. او در دانشکده حقوق دانشگاه سن دیگو و کالج ملی قضایی تدریس می کند. اِدی در حال حاضر دوره های آموزشی متعددی را برای متخصصان سراسر جهان با موضوع «مدیریت شخصیت های پرتعارض» برگزار می کند و عضو هیئت علمی پاره وقت مؤسسه حل اختلاف استراوس دانشکده حقوق دانشگاه پرداین و از اعضای دپارتمان حقوق دانشگاه مانس است. او در کالیفرنیا زندگی می کند.

«[این] کتاب درخشان دربارهٔ شخصیت‌های پرتعارض، ما را از اعتماد به افراد اشتباه و روابط نادرست در محل کار، خانه و زندگی نجات می‌دهد. شما امروز به این اطلاعات نیاز دارید!»

- زندگی کرگر، نویسندهٔ کتاب پر فروش راه رفتن روی پوستهٔ تخم مرغ را متوقف کنید و راهنمای ضروری خانواده برای مقابله با شخصیت‌هایی با اختلال مرزی.



«این کتاب، برای افراد عادی که در خانه یا محل کار با یک فرد دارای درگیری بالا سروکار دارند، خواندنی است. همچنین مطالعهٔ آن برای مشاوران، وکلا، قضات، افرادی که واسطهٔ حل اختلاف هستند، پزشکان و تقریباً همهٔ متخصصان یاری‌رسان ضروری است.»

- نانسی وِن دایکِن، نویسندهٔ کتاب خودشیفتگی روزمره



«ضروری؛ سرگرم‌کننده؛ آسان. اگر آهویی در میانهٔ نور دیده‌اید و زبان‌تان بند آمده و خشک شده است، این کتاب نجات‌دهندهٔ شماست.

یک فرد پرتعارض، می تواند سال ها آرامش زندگی شما را بدزد. این کتاب با کلمات اختصاری به یادماندنی، نثر خواندنی و مثال های واضح، می تواند خیلی دقیق به شما بگوید که برای بازگشت به امنیت چه کاری باید انجام دهید. ممکن است کتاب خود را به کسی امانت دهم یا ده نسخه برای کسانی که دوست شان دارم بخرم؛ اما کتاب خود را به کسی نخواهم داد. آن را به عنوان راهنما برای رهایی از دردسر نگه می دارم.»

- آن کاترین، نویسنده کتاب مرزها در جهان به هم پیوسته



«باید این کتاب را خواند. زیبایی این کتاب بیل اِدی، در سادگی ظریف، رویکرد خاص و سراسر آن برای درک، شناسایی و خنثی کردن رفتارهای پرتعارض نهفته است. حکایت های بیل، نمونه هایی که ذکر می کند و فنون آسانش که سبب به خاطر سپردن مطالب برای خوانندگان می شود، نشان می دهد که چگونه افراد باید از خود محافظت کنند، به تعیین مرزها بپردازند و در روابط خود محدودیت بگذارند؛ همگی با شفقت و احترام.»

- کیمبرلی راث، نویسنده کتاب زنده ماندن با وجود والدین مرزی؛ چگونه زخم های کودکی را درمان کنیم و اعتماد و عزت نفس بیابیم.



«بیل اِدی در این کتاب، بازگوکننده دانشی است که آن را در دانشگاه برای وکلا، مشاوران درمانگر، قضات، مدیران منابع انسانی و دیگر متخصصان، درباره نحوه برخورد با شخصیت های ناسازگار که در زندگی روزمره با آنها مواجه می شویم، تدریس می کند. بیل با ارائه فنون اثبات شده برای مقابله

با افراد مبتلا به اختلالات روانی به ما کمک می‌کند تا از ماه‌ها و سال‌ها ناامیدی، درد و عذاب نجات پیدا کنیم.»
- دَنیس. ال شارپ، وکیل و مشاور حل اختلاف



«چه منبع و کتاب مرجع فوق‌العاده‌ای! این کتابچه راهنمای خودیاری به خوانندگان در برخورد مثبت با شخصیت‌های مخرب کمک می‌کند. خواندن این مطالب برای همه، به‌ویژه برای کسانی که در حرفه‌هایی هستند که به‌طور منظم با شخصیت‌های درگیر سر و کار دارند، ضروری است. چیزی که من درباره آن دوست دارم این است که برای به‌خاطر سپردن، واضح و آسان است. واقعاً یک راهنمای گام‌به‌گام درباره نحوه برخورد با شخصیت‌های مخرب به منظور جلوگیری از ایجاد ناراحتی بیشتر از سوی آنهاست و نحوه فرار از قربانی شدن را می‌آموزد.»
- سوزان پی. فینلی، قاضی بازنشسته دادگاه عالی سن دیگو ایالت کالیفرنیا



«مانند بسیاری از کتاب‌های گذشته بیل اِدی، بسیار مفید، کاربردی، خواندنی و آسان است. این کتاب زندگی شما را تغییر خواهد داد. داشتن رابطه شخصی با فرد ناسازگار که می‌تواند یک قاتل زنجیره‌ای هم باشد، ماجرای است که قرار است زندگی شما را خراب کند. این کتاب جامع «چگونه» از خود محافظت کنید است یا درک اینکه چگونه افراد دارای درگیری بالا عمل و رفتار می‌کنند و چگونه می‌توان با روش‌هایی، از افرادی که هدف سرزنش قرار گرفته‌اند محافظت کرد.»
- شِلدون فینمن، مشاوره حقوقی و وکیل



«همه ما با شخصیت‌های پرتعارض مواجه شده‌ایم؛ در زندگی شخصی، محل کار و در محله‌های مان. افرادی که می‌توانند زندگی ما را خراب کنند. این کتاب نقشه و ابزار لازم برای زنده ماندن در مقابل این افراد را در اختیار خواننده قرار می‌دهد. ما نمی‌توانیم شخصیت افراد را تغییر دهیم، اما با این کتاب می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه آن‌ها را به‌طور مؤثری مدیریت کنیم.»

- دکتر دنیس دویل، مدیر بازنشسته مدرسه



«بیل اِدی یک کتاب راهنمای عامیانه عالی نوشته است که نقشه‌هایی رفتاری از آنچه در حال وقوع است و آنچه می‌توان درباره آن انجام داد ارائه می‌دهد. درباره پنج نوع از افرادی که می‌توانند زندگی شما را خراب کنند، هدیه خوبی است که به همه ما که با شخصیت‌های درگیر دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، اهدا شده است.»

- جان دنیس