

# روانشناسی پنهان کاری

(راهبردهای مقابله با همسر دروغگو و پنهانکار)

مؤلف

فاطمه اخوتیان



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
انواع رابطه سمی	۱۰
داشتن تجربیات ناخوشایند در سبک ارتباطی با والدین	۲۰
داشتن تجربیات ناخوشایند در ارتباط عاطفی	۲۱
قرار گرفتن بیش از حد در معرض اخبار منفی	۲۱
ابتلا به اختلال شخصیت پارانویید	۲۱
ابتلا به اختلالات سوءمصرف مواد	۲۲
زندگی با همسر شکاک چگونه است؟	۲۲
سهم شما در بدبینی همسرتان چقدر است؟	۲۴
رقصیدن به ساز همسر شکاک	۲۴
علت‌های به وجود آمدن شک در همسر	۲۶
نحوه رفتار با همسر شکاک و بدبین	۲۷
راه‌حلهایی برای مقابله با شک همسر را بدانید	۲۹
فصل دوم: پذیرش تفاوت‌های فردی در زندگی مشترک	۳۳
موضوعات شخصی را از موضوعات مشترک تفکیک کنید	۳۴
همسرتان را به صورت یک مجموعه بپذیرید	۳۴

**فصل سوم: دروغگویی و پنهان کاری در زندگی زناشویی ..... ۵۱**

۵۲.....چه چیزی باعث دروغگویی بیمارگونه می شود؟

۵۳.....معایب دروغگویی بیمارگونه.....

۵۳.....کنار آمدن با یک دروغگوی مرضی در زندگی.....

۵۴.....درمان دروغگویی بیمارگونه:.....

۵۴.....دروغگویی عادت یا بیماری.....

۵۵.....چرا انسان ها دروغ می گویند؟.....

۵۶.....اعتیاد به دروغگویی.....

۵۶.....از چه سنی افراد شروع به دروغگویی می کنند؟.....

۵۷.....دروغگویی بیمارگونه چیست.....

۵۸.....چرا دروغ می گوئیم؟.....

۵۹.....زندگی کردن با یک دروغگو.....

۵۹.....وقتی واقعیت فاش می شود.....

۶۰.....بمانید یا بروید؟.....

۶۰.....اثرات دروغ گفتن بر سلامتی انسان.....

۶۱.....ارتباط مغز و بدن.....

۶۱.....چرا دروغ می گوئیم؟.....

۶۲.....نگران انتخاب حقیقت نباشید.....

۶۳.....برای سالم بودن، صادق باشید.....

۶۳.....پنهان کاری در زندگی زناشویی.....

۶۴.....ما حق داریم در مورد چه چیزهایی در ازدواج پنهان کاری کنیم؟.....

۶۵.....بیماری های ارثی.....

**فصل چهارم: پرهیز از کنترل گری و شکاکیت و پنهانکاری ..... ۶۷**

۶۷.....داشتن تجربیات ناخوشایند در سبک ارتباطی با والدین.....

داشتن تجربیات ناخوشایند در ارتباط عاطفی.....	۶۸
قرار گرفتن بیش از حد در معرض اخبار منفی.....	۶۸
ابتلا به اختلال شخصیت پارانوئید.....	۶۸
ابتلا به اختلالات سوءمصرف مواد.....	۶۹
زندگی با همسر شکاک چگونه است؟.....	۶۹
سهم شما در بدبینی همسرتان چقدر است؟.....	۷۱
رقصیدن به ساز همسر شکاک.....	۷۱
علت‌های به وجود آمدن شک در همسر.....	۷۳
نحوه رفتار با همسر شکاک و بدبین.....	۷۴
راه‌حلهایی برای مقابله با شک همسر را بدانید.....	۷۶
ترفندهای کنار آمدن با همسر شکاک.....	۷۹
<b>فصل پنجم: زخم‌زبان زدن و پنهانکاری در روابط زوجین.....</b>	<b>۸۳</b>
تاثیر تلخ‌زبانی بر روابط خانوادگی.....	۸۴
زن‌ها بیشتر از مردان اهل نیش و کنایه هستند.....	۸۵
شخصیت افرادی که زبان‌های نیشدار دارند.....	۸۶
رابطه نیش و کنایه با زبان منفی بدن.....	۸۷
حرف‌های نیش‌دار ریشه عصبی دارد.....	۸۸
در مقابل زبان‌های نیشدار چه کنیم؟.....	۸۸
پشیمانی‌های بعد از زخم‌زبان.....	۸۹
همسرآزاری با نیش و کنایه.....	۹۰
عاقبت زخم‌زبان زدن.....	۹۱
نتیجه زخم‌زبان زدن مساوی است با بدترین مرگ.....	۹۱
زخم‌زبان و آزار عاطفی در خانواده.....	۹۱
تهاجم‌های کلامی.....	۹۲

- ۹۲.....انتقاد و سرزنش بیش از حد.....
- ۹۳.....انتظارات غیر واقع بینانه.....
- ۹۳.....واکنش‌های غیرمنتظره.....
- ۹۳.....ایجاد بحران.....
- ۹۴.....ارتباط آزار کلامی و اضطراب.....
- ۹۴.....آزار کلامی - بدترین نوع.....
- ۹۴.....مشاهدات حقیقت را نشان می‌دهند.....
- ۹۵.....آزار کلامی / آزار احساسی.....
- ۹۵.....اثرات کوتاه مدت.....
- ۹۵.....اثرات بلند مدت.....
- ۹۵.....چطور سوء استفاده‌ی کلامی را تشخیص دهیم؟.....
- ۹۶.....تلخ زبانی و خشونت کلامی.....
- ۱۰۰.....دلایل خشونت کلامی.....
- ۱۰۱.....شک به همسر و زخم زبان زدن.....
- ۱۰۳.....با ذهن شکاک همسری که زخم زبان هم می‌زند چه کنیم؟.....
- ۱۰۴.....دلایل پنهان کاری.....
- ۱۰۴.....رازهایی که بنیان ازدواج را به خطر می‌اندازد.....
- ۱۰۵.....عواقب پنهان کاری در زندگی مشترک.....
- ۱۰۶.....راهکارهای بازسازی اعتماد در رابطه.....
- ۱۰۷.....به خاطر داشته باشید.....
- ۱۰۸.....در یک کلام:.....
- ۱۰۹.....منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

واضح‌ترین و جدی‌ترین نشانه این نوع رابطه وجود هرگونه خشونت، سوءاستفاده و بدرفتاری است که باید هر چه سریع‌تر به آن پرداخته شود؛ اما در بسیاری از موارد، نشانه‌های این نوع رابطه بسیار ظریف‌تر از این هستند. اولین و ساده‌ترین نشانه، ناراحتی مداوم است. اگر در رابطه شما احساس لذت و شادی وجود ندارد و دائماً احساس غم، ناراحتی و اضطراب دارید و به زوج‌های شاد حسرت می‌خورید، در یک رابطه سمی قرار دارید. تغییر منفی در سلامت روان، شخصیت و عزت‌نفس نیز نشانه‌های خطر هستند. این تغییرات می‌تواند شامل اختلالات روانی قابل تشخیص مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و از این قبیل باشد تا احساس ناراحتی و اضطراب دائمی به خصوص در کنار فرد مورد نظر. در رابطه‌تان نیز چیزهای زیادی تغییر کرده است. از انجام کارها بدون وجود همسران احساس بدی دارید، زیرا فکر می‌کنید همیشه باید در کنار او باشید. خودتان را وقف او کرده‌اید و دیگر خودتان نیستید. به علاوه، نظر خانواده و دوستان نیز باید مهم شمرده شود، به خصوص که معمولاً فردی که در یک رابطه سمی قرار دارد، خود آخرین نفری است که متوجه آن می‌شود (فیض، ۱۴۰۰).

## انواع رابطه سمی

فرد سمی به نحوی رفتار می‌کند که یک دلیل بیشتر ندارد: او باید همه چیز را در کنترل داشته باشد و در رابطه قدرت مطلق از آن اوست. تقسیم قدرت در این نوع رابطه هیچ جایی ندارد. با در نظر گرفتن این مورد، در ادامه چند نوع از رفتارهای مخرب در همسران سمی را بررسی می‌کنیم. این موارد تنها چند مدل از رفتارهای رایج هستند و یک رابطه سمی می‌تواند اشکال زیادی داشته باشد. از کسی که در معرض رفتارهای سمی قرار گرفته است، تحت عنوان قربانی یاد می‌شود؛ اما در واقعیت، این افراد قربانی نیستند، حداقل از این نظر که مانند یک قربانی آن قدر بیچاره نیستند که نتوانند کاری برای رهایی خود از این رابطه انجام دهند (عسکری و بخشی، ۱۴۰۱)، انواع روابط سمی به شرح زیر است:

- **تحقیر کننده:** این نوع فرد سمی دائماً شما را تحقیر و مسخره می‌کند. در برابر او احساس می‌کنید عقاید، نظرات و خواسته‌هایتان احمقانه و مسخره هستند. او برای مسخره کردن شما در جمع نیز تردید نمی‌کند. حتی با اینکه بارها از او خواسته‌اید که دست از تحقیرتان بردارد، به رفتارهایش ادامه می‌دهد و حتی شما را متهم می‌کند: «من فقط شوخی کردم، با تو همیشه شوخی کرد؟ متأسفانه، اگر در طولانی مدت رفتارهای او را تحمل کنید، خودتان نیز به این نتیجه می‌رسید که نمی‌توانید تصمیم‌گیری کنید و کارهایتان احمقانه است. او عزت‌نفس‌تان را به قدری می‌گیرد که احساس می‌کنید بدون او نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید.
- **بداخلاق‌ها:** ما مراجعان زیادی داشته‌ایم که می‌گویند به خاطر عصبانیت و پرخاشگری همسرشان از بحث یا مخالفت کردن با او پرهیز می‌کنند. کنترل‌گری با تهدید از روش‌های سنتی افراد در یک رابطه ناسالم است. معمولاً کسی نمی‌داند چه زمانی و چه چیزی آن‌ها را خشمگین می‌کند و فرد دائماً در ناامنی زندگی می‌کند. معمولاً، آن‌ها این روی شخصیت خود را به ندرت در

جامعه نشان می‌دهند و دیگران آن‌ها را فردی خوش مشرب، دوست داشتنی و آرام می‌دانند. اگر از آن‌ها دلیل خشمشان را بپرسید، شما را متهم می‌کنند و می‌گویند تو کاری می‌کنی که من را دیوانه می‌کند. این سلب مسئولیت از رفتارهای بد، عادت رایج در یک رابطه سمی است.

- **القا کننده گناه:** کنترل این رابطه با القای گناه به قربانی انجام می‌شود. وقتی کاری انجام می‌دهید که او دوست ندارد، به شما احساس گناه می‌دهد. گاهی برای القای حس گناه به شما از کس دیگری استفاده می‌کند، برای مثال، پدرتان تماس می‌گیرد تا شما را به خاطر رفتارتان مواخذه کند. وقتی کاری که او می‌خواهد را انجام دهید، حس گناه را از شما برمی‌دارد. گاهی فرد با مثلاً حمایت از تصمیماتتان، به طور موقت حس گناه را از شما دور می‌کند. برای مثال، تصمیم دارید به دانشگاه بروید. او نیز در ظاهر از شما دفاع می‌کند، اما هر روز با ظرافت به شما یادآوری می‌کند که در نبودتان چقدر بچه‌ها دل‌تنگتان می‌شوند یا این اواخر به او توجه کافی ندارید. او به تدریج و با ظرافت، با القای حس گناه به چیزی که می‌خواهد می‌رسد.
- **افراطی‌ها:** اگر به او بگویید که از چیزی ناراحت یا خشمگین هستید، او به نحوی رفتار می‌کند که در نهایت می‌بینید که این شما هستید که در حال دلداری دادن به او هستید. شاید حتی به خاطر گفتن این مورد که او را ناراحت کرده است، احساس خودخواهی کنید. در این رابطه ناسالم هیچ وقت توجه و همراهی کافی را دریافت نمی‌کنید و همه چیز این رابطه یک سویه است.
- **وابسته‌ها:** هر چند عجیب است اما یکی از اشکال رابطه سمی این است که فرد سمی به قدری منفعل است که شما باید برای او تصمیم‌گیری کنید، از رستورانی که شام بخورید تا ماشینی که بخرید. این باعث می‌شود که شما همیشه مسئول نتایج به بار آمده باشید و اگر حاصل خوبی نداشته باشد به



خاطرش تنبیه خواهید شد. بدین ترتیب همیشه نگران تصمیماتتان هستید و این فشار زیادی روی شما وارد می‌کند. عدم تقبل مسئولیت کافی توسط یکی از طرفین در رابطه یکی از اشکال رایج رابطه ناسالم است که باید از آن دوری کنید.

- **مستقل‌ها:** «من اجازه نمی‌دهم کسی من را کنترل کند» شعار آن‌هاست. آن‌ها به ندرت به قول‌هایشان وفا می‌کنند. می‌گویند که با شما تماس می‌گیرد، بچه‌ها را برای گردش می‌برد و هزار چیز دیگر، اما به هیچ یک عمل نمی‌کند.
- این نه تنها رفتارهای آن‌هاست که غیرقابل پیش‌بینی است، بلکه حتی نمی‌دانید به لحاظ عاطفی چه سهمی در زندگی آنان دارید. دائماً از آن‌ها می‌پرسید که چه حسی به شما دارند، آیا جذابید و از این قبیل، اما پاسخشان به قدری مبهم است که همیشه سردرگم هستید. پاسخی که همیشه دریافت می‌کنید چیزی شبیه به این است که «پس برای چه کنار تو زندگی می‌کنم؟ اگر احساسم تغییر کند خودم به تو می‌گویم.» اضطرابی که در کنار آنان حس می‌کنید، به سلامت جسم و روان شما آسیب می‌زند.
- **سوءاستفاده گر‌ها:** آن‌ها معمولاً در ابتدای رابطه بسیار جذاب، مؤدب و خوش مشرب هستند و بدین ترتیب هر چیزی را که بخواهند از شما می‌گیرند. آنچه باعث سمی شدن رابطه می‌شود این است که هیچ وقت شما به اندازه کافی برای آن‌ها کاری انجام نداده‌اید و اگر کسی را بیابند که کارهای بیشتری برایشان انجام دهد شما را ترک می‌کنند. این افراد گاهی کارهای کوچکی برای شما انجام می‌دهند که البته هزینه‌چندانی هم ندارد؛ اما این هدیه نیست، بلکه تعهدی است که به گردن شما می‌افتد. اگر روزی سرکشی کنید، هر کاری که تا به حال کرده‌اند را به چشمتان می‌آورند و به خاطر قدرشناسی‌تان به شما حس گناه می‌دهند. ماندن در این رابطه سمی مانند این است که برای یک شکلات چند میلیون پول بدهید. در واقع، از سرمایه‌گذاری خود چیزی عایدتان نمی‌شود.

- **پارانوئیدها:** این یکی واقعاً خبر بدی است. در ابتدای رابطه شاید جذب «غیرت» یا «حسادت» آن‌ها شوید؛ اما به تدریج می‌فهمید که این چیزی بیشتر از غیرت است و به مالکیت بدل شده است. با گذشت زمان، فرد هر روز شکاک‌تر و کنترل‌گرت‌تر می‌شود. حتی کیلومتر شمار خودرو را چک می‌کند تا مطمئن شود جای دیگری غیر از محل کار یا دانشگاه نرفته‌اید. تمام روابط شما با دوستان و حتی خانواده قطع می‌شود. او خود را مالک شما می‌داند (رحمتی، ۱۴۰۱).

### **همسر م گاهی بداخلاق و کنترل‌گر می‌شود، آیا من هم در یک رابطه ناسالم قرار دارم؟**

به یاد داشته باشید که سمیت این افراد، به وضوح دارای درجاتی است. ممکن است، گاهی و در فرم خفیف این رفتارها را در رابطه خود ببینید. به کلمه کلیدی آن دقت کنید: گاه. در یک رابطه سمی، این نوع رفتارها یک روال طبیعی و همیشگی دارند. همه ما گاهی از همسر و دوست خود سوءاستفاده می‌کنیم و او را آزار می‌دهیم. همه ما گاهی نقش بیچاره را بازی می‌کنیم یا به دیگران حس گناه می‌دهیم. هیچ یک از ما در رابطه خود ایده‌آل نیستیم. آنچه باعث تمایز یک رابطه سمی می‌شود شدت این رفتارها و میزان تکرار آن‌هاست.

### **چرا افراد به شکل سمی رفتار می‌کنند و چرا قربانیان به رابطه سمی ادامه می‌دهند؟**

پاسخ هر دو یکسان است: عزت‌نفس پایینی که ریشه در ناامنی‌های فرد دارد. افراد سمی این‌طور رفتار می‌کنند، زیرا باور دارند که دوست داشتنی نیستند و کسی نمی‌تواند از ته دل خواسته‌های آنان را برآورده‌اند. همسران آن‌ها نیز با این افراد سمی می‌مانند زیرا باور دارند که دوست داشتنی نیستند و هیچ کس حاضر نیست نیازهای آنان را برآورده کند.