

فریب نهان

روش های دستکاری احساسی و گریز از صداقت

دکتر نیما قربانی

دانشگاه تهران



بیش‌نو

www.ketab.ir

سرشناسه	قربانی، نیما، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	فریب نهران: روش‌های دستکاری احساسی و گریز از صداقت / تیما قربانی.
مشخصات نشر	تهران: پیش نو، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۰۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۷۴] - ۱۷۷.
عنوان دیگر	روش‌های دستکاری احساسی و گریز از صداقت.
موضوع	فریبکاری -- جنبه‌های روان‌شناسی
	Deception --- Psychological aspects
	راستگویی و دروغ‌گویی -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی
	Truthfulness and falsehood -- Iran -- Psychological aspects
	ارتباط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی
	BF۶۳۷
	۱۵۵/۹۲
	۹۲۰۸۳۲۷
	فیفا

رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی
 اطلاعات رکورد کتابشناسی

تهران، یاسداران، بن بست کوکب،
 ساختمان پیش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
 تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

فریب نهران

روش‌های دستکاری
 احساسی و گریز از صداقت

نویسنده دکتر نیما قربانی
 استاد دانشگاه تهران و هیأت علمی
 مدرسه روانپزشکی و اشتنگت
 طراح جلد کیوان روشن‌بین
 صفحه‌آرا مصطفی مرادی آهنی
 چاپ اول ۱۴۰۲
 ناظر چاپ امیرحسین ندیری
 تعداد ۱۰۰۰ نسخه
 چاپ آبرنگ نوین
 قیمت ۱۸۴۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
 مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
 و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۰۵-۴



www.binesh-no.com

nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

binesh_no

فهرست مطالب

۱۰	 مقدمه
۱۸	 فصل اول. فریب احساسی نهان چیست؟
۲۲	 چرا ذهن با فریب عجیل است؟
۲۴	 فریبکاری به عنوان یک خصیصه شخصیتی
۲۷	 درهم تنیدگی خودفریبی و دگرفریبی
۲۸	 پیامدهای فریبکاری: باخت-باخت
۳۰	 دستکاری احساسی: رایج ترین شکل فریب
۳۴	 فصل دوم. نشانه های فریب
۳۷	 نشانه های فریب
۴۱	 چرا روابط فریبکارانه تداوم می یابند؟
۴۶	 فصل سوم. تقویت متناوب: به بهانه بهشت و به بهای جهنم
۵۱	 آیا موش هم روان شناس را شرطی می کند؟
۵۳	 تقویت متناوب و آسیب روانی
۵۶	 با تقویت متناوب چه کنیم؟
۶۰	 فصل چهارم. گرما یا تب؟ دم گرمه یا تن در تب؟
۶۲	 تمایز صمیمیت و شور و شوق
۶۸	 فصل پنجم. نفی تنوع و تکثر نظرات و سکنتات
۷۱	 اعتبارزدایی احساسی چیست؟

۷۸	فصل ششم. راهبردهای متداول فریب نهان احساسی
۸۱	۱. اتحاد دشمن ستیزانه
۸۲	۲. اعتبارزدایی احساسات
۸۴	۳. افشای زوددرس
۸۶	۴. ایجاد ترس
۸۷	۵. باج گیری عاطفی
۸۸	۶. برای خودت می گم (نمایش آزادگذاری)
۸۹	۷. پیشی گرفتن در بدبختی
۹۰	۸. تحقیر کردن
۹۱	۹. تشویق متناوب
۹۴	۱۰. تظاهر به سردرگمی (خود را به خنگی زدن)
۹۵	۱۱. تقویت منفی
۹۷	۱۲. جدل یا بی حساب کردن
۹۸	۱۳. جذابیت
۱۰۱	۱۴. چاپلوسی
۱۰۴	۱۵. خصومت مبدل
۱۰۶	۱۶. دروغ گفتن
۱۰۹	۱۷. در هچل اندازی
۱۱۰	۱۸. دلیل تراشی
۱۱۱	۱۹. دیوانه سازی با انکار آشکار
۱۱۲	۲۰. رفتار خاموش
۱۱۳	۲۱. سیر بلا سازی
۱۱۵	۲۲. سرزنش مظلوم
۱۱۶	۲۳. شرم آفرینی
۱۱۸	۲۴. عذاب وجدان
۱۲۰	۲۵. فراموشی تعمدی
۱۲۱	۲۶. فریب تدریجی
۱۲۲	۲۷. قرار دادن شما در حالت دفاعی
۱۲۳	۲۸. قصه سوگیرانه یا نامتوازن (یک طرفه به قاضی رفتن)
۱۲۵	۲۹. کلمات تو خالی
۱۲۶	۳۰. کنایه گویی نظرات و ستایش ها

۳۱. کوچک شمردن یا ناچیز شماری	۱۲۸
۳۲. گیر انداختن در گوشه‌ای هیجانی یا فضا ندادن برای احساسات ناخوشایند	۱۳۰
۳۳. مثلث سازی	۱۳۳
۳۴. مذبذب سازی یا خفه کردن با محبت (بمباران عشق)	۱۳۵
۳۵. مظلوم‌نمایی	۱۳۷
۳۶. منحرف سازی یا تغییر تمرکز	۱۳۸
۳۷. نمایش خشم یا کشتن گربه دم حجله	۱۴۰
۳۸. وهم‌زایی	۱۴۱
۳۹. هیپنوتیزم	۱۴۴
۴۰. یاری‌گری بی‌میل	۱۴۷
فصل هفتم. به یاد داشته باشید	۱۴۸
راهکارهای مقابله با فریب	۱۵۱
حقوق اولیه انسانی شما	۱۵۳
فصل هشتم. دستکاری چیست و چرا غیر اخلاقی است؟	۱۵۶
دو پرسش در مورد دستکاری	۱۵۷
دستکاری چیست؟	۱۵۸
۱. دستکاری به عنوان روشی برای دور زدن معقول	۱۵۸
۲. دستکاری به عنوان فریب	۱۶۲
۳. دستکاری به عنوان فشار	۱۶۴
دیدگاه‌های تفکیکی، آمیخته، و سایر دیدگاه‌ها	۱۶۵
دستکاری به عنوان جذب افراطی و غیر مستقیم: بهره‌کشی و احساس	
محق بودن	۱۶۹
آیا دستکاری اخلاقی است؟	۱۷۵
آیا دستکاری همیشه نادرست است؟	۱۷۵
دستکاری و آسیب	۱۷۸
دستکاری و آزادی	۱۷۹
دستکاری و رفتار با افراد به مثابه اشیاء	۱۸۳
منابع	۱۸۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۹۲

پویایی‌های حاکم بر روابط انسانی اغلب به شکلی نهان عمل می‌کنند. پیش می‌آید از یک رابطه یا معامله راضی نباشیم، اما نمی‌دانیم چرا. حس می‌کنیم یک جای کار می‌لنگد، اما نمی‌دانیم کجا. گاهی از میزان خشمی که نسبت به یکی از عزیزان و اطرافیانمان در ما می‌جوشد، حیرت می‌کنیم. چرا آن قدر عصبانی‌ام؟ هیچ دلیل موجهی نمی‌یابیم، اما با شخصی بی‌دلیل بدرفتاری می‌کنیم. از این همه درگیری ذهنی و گاهی هم رفتاری بی‌مورد در روابط خود آزوده‌ایم. چرا برخی روابط من به این شکل پیش می‌ره؟ همه این مثال‌ها گواهی می‌دهند که پویایی نهانی میان ما و دیگری در جریان است که از آن بی‌خبریم. این پویایی‌های ارتباطی گاهی از یک فریب نهان حکایت می‌کنند. اگر آزوده‌ایم، اگر خشمگین‌ایم، و اگر ناراضی، حتماً دلیلی دارد. شاید طرف ما، خود ما، و یا هر دو در حال دستکاری نهان احساسات یکدیگریم.

واژه دستکاری^۱ به معنای برهم‌زدن نظم حاکم بر یک مجموعه است. دستکاری در اشیا گاهی باعث خراب شدن نظم کارکردشان می‌شود و گاهی هم باعث اصلاح کارکرد نامنظمشان. به عبارتی دیگر، دستکاری گاهی تعادل

را برهم می‌زند و گاهی تعادل را به سیستم بازمی‌گردانند. پس باید پرسید با چه هدفی دست به دستکاری می‌زنیم؟ آیا این کار را بلدیم؟ جاروبرقی خانه را دستکاری می‌کنیم چون خراب شده و دانش و مهارت تعمیر آن را داریم، یا اینکه دستکاری می‌کنیم چون صرفاً کنجکاویم ببینیم چطور کار می‌کند، و در نهایت هم خرابش می‌کنیم؟

وقتی وارد دنیای انسانی می‌شویم، داستان دستکاری متفاوت و پیچیده‌تر می‌شود. با چه هدفی افکار و احساسات آدم‌ها را دستکاری می‌کنیم؟ چرا فکر جدیدی را به آن‌ها القا می‌کنیم؟ چرا احساس خاصی را به روش خاصی در فردی تحریک می‌کنیم؟ آیا این کار در جهت منافع و مصالح اوست یا در جهت منافع و مصالح ما؟ آیا این کار را صادقانه و صریح انجام می‌دهیم یا به شکل پنهان و غیرمستقیم؟ آیا به عواقب این دستکاری اندیشیده‌ایم؟ آیا این کار را در بافت یک رابطه کاری و حرفه‌ای و با رعایت اخلاق انجام می‌دهیم؟

در پاسخ به این پرسش‌هاست که فریب‌نهاد معنای باید. آدم‌ها به شکلی پنهان و در جهت منافع خاصی، بدون توجه به نظر و اختیار طرف مقابل، احساسات او را تحریک و دستکاری می‌کنند. چنین فریب‌نهادی رایج بسیاری دارد.

تمدن و زندگی جمعی صداقت و صراحت را در مواقع بسیاری دشوار ساخته است. این دشواری با انگیزه‌های خودمحورانه آدم‌ها و تلاش برای کامروایی فردی یا گروهی آن‌ها تشدید هم می‌شود. این انگیزه‌ها با آسیب‌های روانی‌ای که در طول زندگی بر فرد تحمیل می‌شوند، شدیدتر و انعطاف‌ناپذیرتر نیز می‌شوند. این شدت و انعطاف‌ناپذیری در نهایت صداقت و صراحت را باز هم دشوارتر می‌کند. چنین چرخه‌ای به شکلی فزاینده فریب‌نهاد را در جامعه نهادینه‌تر می‌کند.

این چرخه در جامعه‌ای که در آن مرزهای روان‌شناختی چندان شکل نگرفته‌اند، بیشتر متجلی می‌شود. به‌میزانی که در فرهنگی روابط مهم‌تر از وظایف باشند، به‌میزانی که تمایز و مرز میان ذهنیت من و ذهنیت دیگری کم‌رنگ‌تر باشد، به‌میزانی که یکرنگی و انسجام گروهی اهمیت بیشتری نسبت به فردیت آدم‌ها داشته باشد، حمایت اجتماعی و حس تعلق در آن

جامعه و گروه بیشتر است، اما این وضعیت روی تاریکی نیز دارد و آن رواج بیشتر فریب نهان در آن جامعه است. مرزهای کمرنگ روان‌شناختی و ارزش انسجام گروهی، ابراز و تحقق فردیت را دشوارتر می‌سازد و همین امر دستکاری احساسی و فریب نهان را رایج‌تر می‌کند. آیا فرهنگ ما ایرانیان چنین مشخصه‌ای دارد؟ به نظر من بله و در جای دیگری مفصل‌تر در این خصوص گفته‌ام.^۱ همین نکته اهمیت ارتقاء دانش و آگاهی نسبت به دستکاری‌های احساسی و فریب نهان را در میان ما ایرانیان بیشتر می‌کند.

فریب نهان به تشریح روش‌هایی می‌پردازد که آدم‌ها برای گریز از صداقت و صراحت، و دستکاری و تحریک احساسات یکدیگر به کار می‌برند. این دستکاری‌ها اغلب به شکل نهان و مزورانه صورت می‌گیرند و در روابط پایدار معمولاً به شکل دوطرفه اعمال می‌شوند. این دستکاری‌ها از عجز در فهم تمایزهای ذهنی و شخصی، محدودیت‌های اجتماعی در ابراز خود، و فقر مهارت‌های احساسی و ارتباطی ناشی می‌شوند.

این کتاب را می‌توان به یک معنا ادامه سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی^۲ دانست. در سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی الگوهای رفتار ارتباطی را مقوله‌بندی و به برخی روش‌های ارتقاء قاطعیت در روابط و نحوه مرزبندی‌ها پرداختم. در فریب نهان شیوه‌هایی را تشریح می‌کنم که آدم‌ها به حریم ذهنی و احساسی یکدیگر، به شکلی نهان و اغلب با مقاصد نااهشیار، تعرض می‌کنند و احساسات خود و دیگران را تحریک و دستکاری می‌نمایند. بنابراین، مکمل کتاب سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی است و به مقوله‌ای متضاد با قاطعیت و مرزبندی می‌پردازد. با خواندن این کتاب متوجه رواج دستکاری‌های احساسی در روابط انسانی - هم در خود و هم دیگران - می‌شوید.

۱. تمایز یافتگی‌های روان‌شناختی و دلالت‌های آن در فرهنگ ایرانیان، فرافکنی، درون‌فکنی، هویت‌دومی، دانشگاه تهران (۱۴۰۱). قابل‌بازایی در:

www.youtube.com/@dr.nimaghorbani

www.instagram.com/dr.nimaghorbani

۲. قربانی، ن. (۱۳۹۶). سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی

اینکه تو یک فریب‌خورده‌ای و باید یاد‌گیری جلوی فریب دیگران را بگیری، پندار باطلی است. فریب‌کار و فریب‌خورده به شکل پویایی درهم‌تنیده‌اند. دست از مظلوم دیدن خود و ظالم دیدن دیگران بردار که ظالم و مظلوم دو روی یک سکه‌اند و هردو گرایش در درون تو وجود دارند. واقعیت این است که پویایی فریب خوردن و فریب دادن به شکل نهان و پیچیده‌ای اغلب دوجانبه است و این تصور که من باید صرفاً مراقب باشم قربانی فریب دیگران نشوم، معمولاً واقع‌بینانه نیست. هر فریبکاری یک فریب‌خورده است و هر فریب‌خورده‌ای انگیزه پرننگی برای فریبکاری دارد. فریب افزون بر اینکه می‌تواند دیگران را هدف قرار دهد، خود را نیز هدف می‌گیرد. خودفریبی رواج کمتری از دگرفریبی ندارد، بلکه رایج‌تر نیز هست! وقتی کسی ما را فریب می‌دهد، اغلب باید هم‌دست او شویم تا فریش کارگر افتد. بنابراین، درک پویایی‌های درون‌روانی و باطنی، هردو، در فریب نهان مهم است و نگاه یک‌جانبه و گسیخته به آن به دور از واقعیت.

فصل نخست کتاب به ماهیت و چگونگی دستکاری‌های احساسی می‌پردازد: برآیند چه عواملی منجر به رواج فریب‌های نهان در جامعه می‌شود و چه خصایص شخصیتی‌ای با دستکاری‌های احساسی بیشتر عجین‌اند. فصل دوم به نشانه‌های وجود فریب می‌پردازد. نشانه‌هایی که نباید آن‌ها را نادیده گرفت و وجود آن‌ها گواهی بر ضرورت واریسی ماهیت و پیامدهای دستکاری‌های احساسی در حال جریان است. این فصل پویایی‌های تداوم‌بخش روابط مبتنی بر فریب را روشن می‌کند.

فصل‌های سوم، چهارم، و پنجم مهم‌ترین و متداول‌ترین اشکال دستکاری‌های احساسی را تشریح می‌کنند. تقویت متناوب، تحریک شور و شوق‌های سطحی و شدید به جای صمیمیت، و نادیده‌گرفتن تکثر و تعدد ذهنیت‌ها و موضع‌گیری‌ها متداول‌ترین اشکال فریب و دستکاری

احساسی‌اند. هریک از این دستکاری‌ها را در این سه فصل تشریح کردم. فصل ششم به لیستی از دستکاری‌های احساسی و توضیح مختصر هریک از آن‌ها اختصاص دارد. در این فصل چهل دستکاری احساسی متداول را توضیح دادم. اما شایان توجه است که فهم ماهیت و چگونگی دستکاری احساسی مهم‌تر از لیستی از دستکاری‌های متداول است زیرا دستکاری بی‌تردید محدود به این چهل راهبرد نیست. فصل هفتم به راهبردهایی می‌پردازد که باید در مواجهه با دستکاری‌های احساسی به یاد داشته باشیم. و فصل آخر منتیان و نه مبتدیان را درخصوص ماهیت دستکاری و دلایل غیر اخلاقی بودن آن خطاب قرار می‌دهد. کسانی که به دنبال درک روشن و عینی دستکاری‌های احساسی و راه‌های مقابله با آن هستند، نیازی به مطالعه فصل آخر ندارند. خوانندگان کنجکاو به مباحث نظری در این فصل فرصتی برای تأمل درخصوص ماهیت و بار اخلاقی دستکاری احساسی خواهند یافت. در این فصل ضمن مرور تعاریف مختلف از دستکاری احساسی، تعریف خود را بر اساس فرضیه پیوستاری خودشیفتگی-مهرورزی^۱ تشریح کردم.

خواندن این کتاب از یک نظرگاه برای کسانی که در حال آموزش روان‌درمانی، به‌خصوص روان‌درمانی پویشی فشرده و کوتاه‌مدت (ISTDP) هستند ضرورت دارد. فنون ISTDP به‌سادگی با دستکاری احساسی مشته می‌شوند. با اینکه این فنون در اساس از دستکاری‌های احساسی متفاوت‌اند، در ظاهر به هم شبیه‌اند. بنابراین، آشنایی با دستکاری‌های احساسی می‌تواند کارورزان این روش درمانی را در درک تمایز این فنون با دستکاری یاری نماید. کم پیش نمی‌آید که درمانگر در حال دستکاری احساسی بیمار است و گمان می‌کند در حال روان‌درمانی است. درک تمایز روان‌درمانی از دستکاری احساسی افزون بر دانش و مهارت، به بینش و سینه فراخ در جلسه درمان نیز نیاز دارد که آموزش آن مجال و مقال دیگری غیر از کتاب می‌طلبد. مطالب

۱. این فرضیه را در کتاب سودای خوش تشریح کرده‌ام.

این کتاب در دو بُعد دانش و مهارت برای کارآموزان روان‌درمانی راهگشا خواهد بود.

با اینکه سال‌ها در فکر تألیف اثری درخصوص دستکاری احساسی بودم و دانش و آگاهی در این خصوص را برای فرهنگ ایرانی ضروری می‌دانم، اخیراً مجالی یافتم تا این کتاب را در مدت کوتاهی تدوین کنم. بدون یاری‌های دکتر فاطمه ربیعی این کار ممکن نبود. حجم عمده‌ای از کار از جمله انتخاب و گردآوری برخی از مباحثی که باید طرح می‌شدند، افزون بر ویرایش و پیرایش کار، بر دوش ایشان بود. سپاس که تولد این اثر را ترغیب و تسهیل کردند.

ما ایرانیان باید در فرهنگ روابط خود تجدیدنظرهایی کنیم. این مهم را چند دهه پیش با تألیف سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی تصریح کردم و امروز که به معضلات پیش روی خودمان می‌نگرم، بازنگری و مدیریت مدبرانه‌تر و انسانی‌تر روابط شخصی، خانوادگی، اجتماعی، سازمانی، و سیاسی را ضروری‌تر می‌بینم. باشد که این اثر اثری اندک در آسمان ذهن ایرانیان داشته باشد. تا حق چه تقدیر در تدبیر ما کند.

نیما قربانی

دانشگاه تهران

بهار ۱۴۰۲، تهران