

درک افراد دغل باز و برخورد با آنها

گرگ در لباس میش

دکتر جرج سایمون

ترجمه‌ی صدف حکیمی‌زاده



فهرست مطالب

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	در ستایش کتاب
۱۵	درباره‌ی نویسنده
۱۷	سپاسگزاری نویسنده
۱۹	پیشگفتار نویسنده
۲۵	سخن نویسنده درباره‌ی ویرایش جدید
۲۷	بخش اول: درک شخصیت‌های دغل‌باز
۲۹	مقدمه: پرخاشگری نهفته: ریشه‌ی دغل‌بازی
۴۱	فصل اول: شخصیت‌های پرخاشگر و پرخاشگر نهفته
۶۵	فصل دوم: مصمم برای پیروزی
۷۱	فصل سوم: تلاش تحمل‌ناپذیر برای رسیدن به قدرت
۷۷	فصل چهارم: گرایش به دروغ‌گویی و فریب‌کاری
۸۱	فصل پنجم: جدال کثیف
۸۷	فصل ششم: وجدان ضعیف
۹۳	فصل هفتم: رابطه‌های دغل‌بازانه و مبتنی بر سوءاستفاده
۱۰۳	فصل هشتم: کودک دغل‌باز
۱۱۱	بخش دوم: برخورد مؤثر با افراد دغل‌باز
۱۱۳	فصل نهم: تشخیص تاکتیک‌های دغل‌بازی و کنترل
۱۳۵	فصل دهم: تعریف جدیدی از شرایط رابطه
۱۵۵	سخن آخر: پرخاشگری کنترل نشده در جامعه‌ی آسان‌گیر

مقدمه

پرخاشگری نهفته: ریشه‌ی دغل‌بازی

مشکلی متداول

شاید این سناریو برایتان آشنا باشد. زنی سعی دارد از احساسات متناقضش سر در بیاورد. از شوهرش عصبانی است که اصرار دارد دخترشان در همه‌ی درس‌ها نمره‌ی کامل بگیرد. اما خودش هم تردید دارد که آیا عصبانیتش به‌جا است یا نه. وقتی به همسرش گفته است که از دید او، با توجه به توانایی‌های دخترشان، توقع پدر از او غیرمعقول است، پاسخ داده است: «مگر هر پدر و مادر خوبی خواهان موفقیت فرزندش نیست؟» و این پاسخ باعث شده است زن احساس کند خودش به قدر کافی حساس نیست. در واقع، هر وقت زن درباره‌ی موضوعی با همسرش بحث می‌کند، در نهایت حس می‌کند خودش آدم بدی است. وقتی با همسرش مطرح کرد که شاید مشکلات اخیر دخترشان عمیق‌تر باشد و شاید بد نباشد اعضای خانواده به مشاور مراجعه کنند، مرد پاسخ داده است: «منظورت این است که من اختلال روانی دارم؟» و این پاسخ باعث شده است زن به خاطر مطرح کردن این موضوع احساس گناه کند. اغلب زن سعی می‌کند دیدگاهش را مطرح کند، اما در نهایت، همیشه در برابر دیدگاه همسرش تسلیم می‌شود. گاهی فکر می‌کند مشکل از شوهرش است و او را مردی خودخواه، پرتوقع، تهدیدگر و کنترل‌گر می‌داند. اما او مردی وفادار است که به خوبی نیازهای خانواده را تأمین می‌کند و در جامعه محترم است. قاعدتاً نباید از چنین همسری بیزار باشد، اما هست. به همین خاطر، همیشه فکر می‌کند، نکند خودش مشکل دارد.

مادری نومیدانه سعی دارد رفتار دخترش را درک کند. با خودش فکر می‌کند هیچ دختر نوجوانی تهدید به ترک خانه نمی‌کند و حرف‌هایی مثل «همه از من متفرنند» و «ای کاش اصلاً به دنیا نیامده بودم» نمی‌زند، مگر این که شدیداً احساس ناامنی،