

واکاوی خود پنهان در رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم»

وجیهه ترکمانی^۱

چکیده

این تحقیق، خودشناسی شخصیت اصلی رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» اثر زویا پیرزاد را مورد بررسی قرار داده است. هدف اصلی آن شناسایی منطقه پنهان شخصیت اصلی رمان از طریق مدل پنجره جوهری است. یکی از الگوهای بسیار جالب و مورد توجه در تصویر کردن رفتار انسانی، پنجره جوهری است. این نام از ابتدای اسامی کوچک دو روان‌شناس «جوزف لوفت» و «هری اینگهام» که مدل را طراحی کرده‌اند گرفته شده است. این تحقیق همچنین نشان داد که ویژگی‌های مرتبط با خود پنهان در شخصیت کلاریس چیست؟ روش مورد استفاده تحقیق، توصیفی-تحلیلی است. این تحلیل، مفهوم خود واقعی را با پنجره جوهری تبیین می‌کند. نتایج نشان داد، در رمان چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم، کلاریس به‌عنوان شخصیت اصلی داستان، خودشناسی را انجام می‌دهد که با مسلط‌ترین منطقه خود پنهان در پنجره جوهری او که شامل پرداختن به حس درونی است، شناسایی می‌شود. با تحلیل خود پنهان، مشخص شد که خود پنهان با محافظه‌کاری در بیان عشق، مبهم بودن و مکانیسم دفاعی سرکوب یا سرکوب مرتبط است. کلیدواژه‌ها: چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم، کلاریس، پنجره جوهری، خود پنهان، خودافشاگری.

مقدمه

زویا پیرزاد نویسنده ارمنی تبار معاصر ایرانی (ت ۱۳۳۰ یا ۱۳۳۱)، در آبادان از مادری ارمنی و پدری روسی تبار به دنیا آمد. در همانجا به مدرسه رفت، در تهران ازدواج کرد و دو پسرش ساشا و شروین در تهران به دنیا آمدند. وی در سال ۱۳۸۰ با انتشار رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» جوایز مهمی همچون بهترین رمان سال پکا (مهرگان ادب)، بهترین رمان سال بنیاد هوشنگ گلشیری و کتاب سال وزارت ارشاد را به دست آورد. (فرخزاد، ۱۸: ۱۳۸۱) این مطالعه نیز در مورد خود پنهان بر روی شخصیت اصلی در «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» متمرکز شده است. عنوان کتاب نیز می‌تواند در تبیین و القای مضمون رمان یاریگر باشد. لاج معتقد است «اسم یا عنوان رمان بخشی از متن رمان است؛ این اولین بخش رمان است که با آن روبه‌رو می‌شویم و از همین رو، نقش چشم‌گیری در جذب خواننده و جلب توجه او بازی می‌کند.» (لاج، ۱۳۹۳: ۳۲۵-۳۲۴) رمانی رئالیستی «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» حاوی مرور زندگی خانوادگی و خویشتن کاوی شخصیت اصلی است که در ذهن او به‌صورت پراکنده به تصویر کشیده می‌شود.

در رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» ورهای (جوانب و جنبه‌ها) کلاریس نویسنده از همان ابتدا، ما را به نظاره جدال درونی کلاریس می‌کشاند. جدال دائمی آن‌ها بر بیگانگی او از خویشتن و مستحیل شدن او در روزمرگی‌ها و نیاز دیگران است؛ و اشتغال ذهنی او و تضادهای درونی‌اش در کشاکش دائمی دو شخصیت او که با اسامی گوناگون توصیف شده‌اند، تجلی می‌یابد. از یک‌سو ویرا ادگیر، بی‌حوصله، بهانه‌گیر و فضول و از سوی دیگر ویر خوش‌بین، مهربان، منطقی و کم‌رو ذهن او را به تلاطم در می‌آورند (اجاکیانس، ۱۳۸۲: ۱۶۹) تعجب‌آور نیست که انسان‌ها، به‌عنوان موجودات پویا، راه‌های زیادی برای معرفی خود دارند. با این‌حال، راه‌های ارائه خود اغلب به برخی از انتخاب‌های خود وابسته است. برخی از انسان‌ها هنگام نشان دادن خود آزاد نیستند. آن‌ها ممکن است هویتی داشته باشند که ممکن است ترس از افشای خود ایجاد کند، سپس آن‌ها را به سمت پنهان‌کاری سوق دهد (چودور و فیشتر، ۲۰۱۰: ۲۳۶-۲۵۶).

کلاریس، شخصیت اصلی‌ای که نقش آفرینی می‌کند، زن خانه‌دار ارمنی ایرانی است که از نظر عاطفی و ضمنی مجذوب مردی میان‌سال می‌شود، همسایه تازه‌واردش از یک خانواده اشرافی ارمنی ایرانی است که در آبادان ساکن شد، بیشتر داستان بر زندگی خانوادگی، حوزه خصوصی و به‌ویژه آشپزخانه کلاریس متمرکز است که در پس‌زمینه شهر آبادان که به‌سرعت در حال شهرنشینی است و خانه پالایشگاه نفت ایران که در دهه ۱۹۶۰ قرار دارد،

جذابیت زنانه با روال‌های معمولی و به‌ظاهر عادی زندگی که قهرمان با جزئیات زیاد مشاهده می‌کند، در تضاد است. اوج طرح، دیداری بین کلاریس و مرد آرزویش را به تصویر می‌کشد که در نهایت با حمله گسترده ملخ‌ها قطع می‌شود. با علم به اینکه این شرایط تضاد باعث می‌شود او در اقلیت باشد، احساس طرد شدن کند، آسیب‌های گذشته را به یاد بیاورد و نسبت به شرایط خود ناراضی باشد؛ بنابراین، او شروع به پنهان کردن حس درونی خود در زندگی روزمره که به خانواده‌اش اختصاص دارد می‌کند، به دنبال زمانی برای خود و علایقش است و سعی می‌کند به نقطه‌ای که سال‌ها از آن دور بوده بازگردد. جرقه این بازگشت را همسایه جدید «امیل سیمونیان» زده است. داستان این کتاب در واقع درباره احساسات متضاد یک زن است که باعث ایجاد تعلیق در زندگی روزمره او می‌شود.

پنهان‌کاری جزئی از شخصیت قهرمان رمان محسوب می‌شود. به گفته لارسون و چستین - دو محقق که بیشترین مشارکت را در پنهان‌کاری داشتند - اظهار داشتند که اطلاعات پنهان به کار رفته در خودپنهانی دارای سه ویژگی است؛ خصوصی و غیررسمی، عمداً در دسترس و عمداً پنهان. خودپنهانی به‌عنوان سرکوبی است که در ساختن ترس از خودافشایی در دسترس آشکار می‌شود. (لارسون و چستین، ۱۹۹۰: ۴۳۹-۴۵۵)؛ بنابراین عملیات پنهان‌کاری به سه دسته تقسیم می‌شود (۱) تمایل به نگه‌داشتن چیزها برای خود، (۲) اجتناب از به اشتراک‌گذاری شخصی محرمانه یا اطلاعات نامطلوب و (۳) محتاط بودن از افشای اطلاعات شخصی پنهان شده. (کروداس و همکاران، ۲۰۱۲: ۲۸-۳۷).

مسئله پژوهش

به‌عنوان یک موضوع محبوب در مطالعات روانشناسی، پنجره جوهری اغلب برای مطالعات ادبی نیز قابل‌استفاده است. در مطالعه ادبی، از پنجره جوهری یا به‌عنوان یک مفهوم مستقل استفاده می‌شود و یا با نظریه‌های دیگر همکاری می‌کند. خودپنهانی به‌عنوان یک مفهوم مستقل در مطالعه چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم و تحلیل شخصیت به کار می‌رود.

روش پژوهش

این پژوهش از رویکرد توصیفی - تحلیلی استفاده کرد. این روشی است برای توصیف الگوها و مضامین یک شرایط خاص در زندگی برای یافتن پاسخ به‌صورت توصیفی. هدف رویکرد توصیفی تحلیلی تجزیه و تحلیل دقیق شرایط برای کشف روابط و همبستگی‌های مربوط به رویدادهای زندگی است که در آن شرایط خاص زیر سؤال می‌رود. داده‌های اولیه از رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» اثر زویا پیرزاد که در سال ۱۳۸۰ منتشر شد، گرفته شده

است. پژوهشگر در این مطالعه قطعات دیالوگ‌ها، مونولوگ‌ها، جملات و عبارات کلاریس و افکار او که به مفاهیم و تئوری‌ها مربوط می‌شد انتخاب کرد سپس تجزیه و تحلیل برای شناسایی خودپنهانی «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» در چندین مرحله انجام شد. اولین گام، قرار دادن نقاط برجسته‌ای بود که از داده‌های اولیه در پنجره جوهری اول ایجاد شدند. این بدان معناست که نکات در پنجره جوهری کلاریس بر اساس داده‌هایی بود که شامل جملات او بود. دومی به صورت توصیفی علت و دلیل بین نکات و داده‌ها را توضیح می‌داد. سومین مورد مربوط به برخی رویدادها یا شرایط خود کلاریس بود که با داده‌ها اثبات شد. از این فرآیند مرتبط، ناحیه خاصی برای افزایش یا کاهش اندازه و چگونگی لایه‌بندی نواحی دیگر توسعه می‌یابد. نتیجه این که پنجره جوهری کلاریس را که با آن لایه وسیع‌ترین ناحیه را دارد می‌توان به عنوان خودپنهانی او شناسایی کرد.

پیشینه پژوهش

هیچ مطالعه‌ای از خود پنهان به عنوان بحث موضوعی برای «بررسی چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» استفاده نکرده است؛ اما سابقه این نوع پژوهش در سایر مطالعات روانکاوی موجود است.

- میرابوالقاسمی، سید مجید، خلیل زاده، نسرین. ۱۳۹۷. «تحلیل تأثیر مولانا بر شکوفایی شمس تبریزی و شرح جمله آن خطاط...» بر اساس مدل پنجره جوهری، نخستین همایش ملی تحقیقات ادبی با رویکرد مطالعات تطبیقی درباره نقش مولانا بر شخصیت و تکامل روحی شمس کمتر توجه شده است. بررسی حاضر نشانگر این تأثیر، از نظر تکامل روحی و معنوی شمس، بر اساس روانشناسی فرهنگی و افزایش خودآگاهی یا خودآگاهی معنوی شمس طبق تکنیک پنجره جوهری است.

- عظیمی، زهرا؛ مرتضوی، جمال‌الدین؛ ۱۳۹۸. «سیمای زن در چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم و عادت می‌کنیم با تکیه بر رویکرد اجتماعی»، پژوهشنامه ادبیات داستانی، دوره ۸ - شماره ۳، صص ۷۵ - ۹۰. نویسندگان در این پژوهش نشان داده اند که مسائل اجتماعی چون فقر و تابوشکنی به خوبی در این دو اثر بازتاب یافته است. دیگر این که گروهی از زنان در خانواده و جامعه از جایگاه نسبتاً خوبی برخوردارند و در مقابل گروهی دچار تحقیر و بی‌عدالتی شده‌اند.

- دهقان نیری، علیرضا؛ خلقتی، مرضیه؛ ۱۳۹۷، «چه کسی چراغ‌ها را خاموش می‌کند؟ تحلیل رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» بر اساس نظریه گروه خاموش»، مجله جامعه‌شناسی هنر و ادبیات، دوره ۱۰ - شماره ۱، صص ۶۳ - ۹۳. نویسندگان این مقاله بیان

می‌کنند که گوشه‌گیری و دستکاری بیشترین استراتژی‌های به کار رفته در رابطه زنان و مردان درون داستان است. نگاه پیرزاد به گروه در حاشیه فراتر از جنسیت است و طبقه، قومیت و مکان زندگی نیز می‌تواند مبنای شکل‌گیری این گروه‌ها باشد. پیرزاد در رمانش به کنش‌های قدرت‌دهنده به گروه‌های خاموش نیز توجه داشته است.

مبانی نظری

پنجره جوهری نظریه‌ای است در مورد رفتار و آگاهی بین فردی که در چهار پانل که توسط جوزف لوفت و هری اینگام (۱۹۶۹) ابداع شده است، تنظیم شده است. مدل اصلی پنجره جوهری در زیر آمده است.

برای دیگران شناخته شده است.	شناخته شده به خود	برای خود شناخته نشده است
	خود باز آنچه شما و دیگران در مورد خود می‌دانید.	خود کور آنچه دیگران در مورد شما درک می‌کنند که شما نمی‌بینید.
برای دیگران ناشناخته است.	خود پنهان آنچه را که در مورد خودتان از دیگران پنهان می‌کنید	خود ناشناخته چیزی که هم برای شما هم برای دیگران درباره خودتان ناشناخته است.

جدول ۱. پنجره جوهری اصلی

پنجره جوهری

ربع Q۱ (ناحیه سبز) ناحیه باز است که به اطلاعات شخصی یک فرد که توسط خود و دیگران شناخته شده است. اشاره دارد. ربع Q۲ (ناحیه زرد) ناحیه کوری است که به اطلاعات شخصی یک فرد که برای دیگران شناخته شده اما خودناشناخته است اشاره دارد. ربع Q۳ (ناحیه آبی) ناحیه پنهانی است که به اطلاعات شخصی یک فرد اشاره دارد که توسط خودش شناخته شده است، اما توسط دیگران ناشناخته است. ربع Q۴ (ناحیه قرمز) ناحیه ناشناخته‌ای است که به قابلیت‌های آینده یک فرد اشاره دارد که می‌تواند در زمان آینده کشف شود.

این منطقه ناشناخته هم توسط خود یا دیگران ناشناخته است. هر ربع یا ناحیه می‌تواند خود را افزایش یا کاهش دهد. بستگی به این دارد که صاحب پنجره جوهری چه روندی را طی کند. (لوفت، ۱۹۶۹: ۱۷۷)

گزارش رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم»

رمان چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم درباره کلاریس، مادری خانه‌نشین در اواخر سی سالگی که در اوایل دهه ۱۹۶۰ در آبادان زندگی می‌کرد، روایت می‌شود، کلاریس و خانواده‌اش ارمنی هستند، جامعه‌ای متمایز در ایران آن زمان، شوهرش آرتوش برای شرکت ملی نفت کار می‌کند، آن‌ها سه فرزند دارند، آرمن نوجوان، تقریباً یک مرد و دختران دوقلو که هنوز خیلی بچه هستند. مادر کلاریس و همچنین خواهر پزمرده‌اش، آیس که از دوست داشته شدن توسط یک مرد ناامید است (و دوست دارد به همه یادآوری کند که مدتی در انگلیس تحصیل کرده است). دیگر اعضای خانواده کلاریس هستند. داستان از زمانی که همسایگان جدید آن‌ها، سیمونی‌ها، به ساختمان ۴G نقل مکان می‌کنند تا زمانی را که دوباره بیرون می‌روند پوشش می‌دهد، این دوقلوها هستند که ابتدا با اشتیاق با دختری از آن طرف خیابان، امیلی، دوست می‌شوند، با این حال، رئیس خانواده سیمونیان، پدر امیلی، امیل نیست، بلکه مادر بزرگ او است، او زنی بارزاده است و بسیار مستقیم اما غیرقابل پیش‌بینی؛ مادر کلاریس نام او را شنیده است و حتی نام مستعار او را می‌داند: المیرای آدم‌خوار، به خاطر همه افراد نزدیک به او که مرده‌اند (از مادرش که هنگام زایمان درگذشت، سپس پرستار بچه‌ای که چند سالی است خودش را از پنجره به بیرون پرت کرد. بعد به پدر و شوهرش اشاره نکنیم...)، او از خانواده‌ای ثروتمند بود، مدتی نیز در هند، با شکوه زندگی کرد، اکنون او فقط کنترل کامل خانواده کوچک را اعمال می‌کند، همسر امیل مرده است، بنابراین المیرا زن مسئول است، به نظر می‌رسد المیرا ترجیح می‌دهد پسر و نوه دخترش را منزوی نگه دارد، اما او نمی‌تواند این کار را به‌طور کامل انجام دهد و دو خانواده نسبتاً دوست می‌شوند، دوقلوها (و آرمن) از بازی با امیلی هیجان‌زده می‌شوند، درحالی‌که آرتوش یک شریک شطرنج در امیل پیدا می‌کند، المیرا تقریباً چندان قابل دسترس نیست، اما دائماً غافلگیر می‌کند.

زندگی روزمره کلاریس نسبتاً بی‌حادثه است، او از بچه‌ها مراقبت می‌کند، مراقب است که یک وعده غذایی روی میز باشد، سعی می‌کند صلح را بین مادر و خواهرش حفظ کند، اما او به‌وضوح ناراضی است؛ نه ناراضی، بلکه برآورده هم نیست، زندگی می‌چرخد، اما به نظر می‌رسد او همیشه در حاشیه است.

ازدواج او نیز در بهترین شکل نیست: آرتوش درگیر سیاست (کمونیسم) است، کلاریس نمی‌تواند علاقه او را درک کند زیرا خطری که فعالیت او ایجاد می‌کند، او را نگران می‌کند، در همین حال؛ این مرد جدید، امیل، دارای روحیه شاعرانه‌ای مشابه خودش است، یک لحظه کتابی به او می‌دهد و آنچه انجام می‌دهد (و آنچه پیرزاد می‌خواهد بیان کند) معمول است: (یکی از جلد‌های ساردو که او ندارد...) امیل با او دوست می‌شود، اما برای او معلوم نیست

دوستی به چه معناست و چه چیزی را به دنبال دارد (و خواسته‌های خود او چیست)، زندگی اطراف او شلوغ است و او مطمئن نیست که چگونه با همه آن‌ها به بهترین شکل برخورد کند، او دائماً خودش و احساساتش را زیر سؤال می‌برد (اگرچه به‌ندرت به تعجب در مورد احساساتش می‌رسد)؛ توصیفات فریبنده پیش‌پاافتاده او از گذراندن روزهایش در واقع دائماً آشفتگی درونی او را آشکار می‌کند، هنگامی که او با امیل ملاقات کرد، به‌عنوان مثال، به‌ندرت یک وعده غذایی وجود داشت که بدون دردسر تمام می‌شود. کلاریس کم‌کم متوجه می‌شود که دارد بزرگ‌ترین فرزندش را از دست می‌دهد و جلوی چشمانش بزرگ می‌شود؛ علاقه آرمن به امیلی - دختری که در ابتدا خجالتی به نظر می‌رسد، اما در واقع یک شرور است - به‌طور مؤثری از طریق آن مهر مادری که نمی‌تواند آنچه را که در مقابل چشمانش قرار دارد ببیند، بیان می‌شود. درگیری‌های عاشقانه دیگر نیز بر او تأثیر می‌گذارد؛ نگران است که خواهرش آلیس فوراً طرح‌هایش را روی امیل، بیوه واجد شرایط ببرد و خوشحال است که آن‌ها ملاقات نمی‌کنند؛ فقط می‌فهمد که زن دیگری از حلقه‌اش او را می‌رباید، در همین حال آلیس با یوپ هلندی درگیر می‌شود و سرانجام آنچه را که از زندگی می‌خواهد به او می‌دهد.

«چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» یک رمان کاملاً ملموس است، دعوایی که کلاریس با شوهرش دارد، در بیشتر موارد، نسبتاً محدود است و فراتر از گریه کردن در یک زمان نامناسب، او موفق می‌شود به همه‌چیز به‌خوبی ادامه دهد. از دراماتیک‌ترین رویدادهای کتاب می‌توان به سوزاندن دست‌های کلاریس در حین آشپزی و حمله ملخ‌ها اشاره کرد. در بیشتر موارد، این کتاب بسیار روزمره است و این اجتناب‌ناپذیر است - زندگی کلاریس در دنیای کوچکی در حال حرکت است - و درعین حال قابل توجه است. خانواده سیمونیانی کلاریس را با دنیایی بسیار متفاوت از دنیای خودش روبه‌رو می‌کنند، جایی که همه‌چیز اگرچه نسبتاً معمولی است و به نظر می‌رسد بزرگ‌ترین مشکلات این است که آرمن دائماً اسباب‌بازی‌های دوقلوها را پنهان می‌کند، المیرا، امیلی و امیل، هیچ‌کدام به‌راحتی در دنیای خود کلاریس نمی‌گنجد، با این حال، او را به بازنگری در زندگی خود سوق می‌دهد و درنهایت کلاریس خیلی جدی و بی‌اعتنا از کنار رفتن بی‌سروصدای امیل و خانواده‌اش می‌گذرد. این یک داستان ظریف از آشفتگی درونی است که موفقیت آن در ارائه جذاب آن است.

بحث و بررسی

پنجره جوهری اولیه

پنجره جوهری با جمع‌آوری تمام اطلاعات در مورد خود، با در نظر گرفتن این که چه اطلاعات شخصی برای قرار دادن در هر منطقه مناسب است، منجر به ایجاد یک منطقه خاص گسترده‌تر یا باریک‌تر - بستگی به خودافشایی یا پنهان‌کاری دارد - خواهد شد. نتیجه نهایی مشخص می‌کند که چه چیزی غالب است. با دانستن این که پنجره جوهری به اطلاعاتی نیاز دارد که باید در شکل اولیه قرار گیرد، مطالعه دقیق منجر به این شده است که پانل اول به وظیفه‌شناسی و روزمرگی‌های کلاریس اشاره کند. پانل دوم به جنبه درونی و حلقه گمشده شخصیت کلاریس و افکار خانواده در مورد او اشاره دارد. این که کلاریس زندگی را در ذهن خود جستجو می‌کند و در این جستجو نیازمند خودشناسی است کنش‌های روزمره و تک‌گویی‌های ذهنی‌اش چهره واقعی او را برای خواننده روشن می‌کند. پانل سوم شامل احساسات شخصی محرمانه کلاریس، از جمله احساس او نسبت به امیل سیمونیان است؛ سپس پانل چهارم شامل توانایی‌های کلاریس است که می‌تواند در آینده آشکار شود یا به آن دست یابد، از جمله خودشناسی و مسیر او به یک زندگی با عشق در آینده است. شخصیت‌های داستانی از مهم‌ترین عوامل داستان و وسیله القای معانی و اندیشه‌های نویسنده است. راجر فاولر رابطه نویسنده و شخصیت را این‌گونه بیان کرده است: شخصیت‌های داستانی، خوشتن فرعی نویسنده است. رمان‌نویس است که کنش‌ها، اندیشه‌ها، گفتار ظاهر و هم‌ویژگی‌های دیگر شخصیت‌ها را تعیین می‌کند، اگر گفتمان روایت را به‌دقت واکاوی کنیم، سرنخ‌هایی در گزینش واژه‌ها و ساخت‌های نحوی خواهیم یافت که حاکی از نوع رابطه آفریننده داستان و شخصیت‌های داستانش است. (فاولر، ۱۳۹۰: ۱۰۶)

برای دیگران شناخته شده است.	شناخته شده به خود	برای خود شناخته نشده است
	خود باز وظیفه‌شناسی و روزمرگی‌های کلاریس	خود کور جنبه درونی و حلقه گمشده شخصیت کلاریس
برای دیگران ناشناخته است.	خود پنهان احساسات شخصی محرمانه کلاریس	خود ناشناخته خودشناسی و مسیر کلاریس به یک زندگی با عشق در آینده

الف) منطقه باز

در نمودار ۲، پانل اول یک منطقه باز است که شامل وظیفه شناسی و روزمرگی‌های کلاریس است. دلیل اینکه هردو باید در فضای باز قرار بگیرند، تأکید و افشای کلاریس است که می‌توان از اظهارات او اثبات کرد. برای کلاریس زندگی از آسپزخانه آغاز می‌گردد، در پاکیزگی و در پختن غذاهای خوشمزه برای خانواده‌اش ختم می‌شود. روزمره ساده یک زن که اگر یک روز از مسیر خود خارج می‌شد تمام خانواده را تحت تأثیر قرار می‌داد. در واقع همین جزئیات ساده عناصر اصلی ستون خانه هستند. جزئیاتی که جز خود زن خانه‌دار هیچ شخص دیگری نمی‌تواند بفهمد و درک کند و از بیرون کاملاً ساده و عادی و گاهی بی‌معنا می‌آید و بدتر از همه گاهی اصلاً به چشم نمی‌آید. ولی یک لحظه نبودن یک بخش کوچک همه چیز را مختل می‌کند. اما در این تسلسل زنجیری و روزمرگی که هرروز تکرار می‌شود کلاریس حس می‌کند که چیزی کم دارد و در پی شناخت همان حلقه گمشده شخصیت خود برمی‌آید. «حس کردم در جایی که هیچ انتظار نداشتم ناگهان آینه‌ای جلویم گذاشته‌اند و من توی آینه دارم به خود نگاه می‌کنم و خود توی آینه هیچ شبیه خودی که من فکر می‌کردم نیست.» (پیرزاد، ۱۳۹۱: ۱۹۰) هر شب همسر کلاریس قبل از خواب، از او می‌پرسد: «چراغ‌ها را تو خاموش می‌کنی یا من؟» و کلاریس هم هر بار به او می‌گوید که چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم «بازتاب زندگی کلاریس در مقام مادر و زن خانه‌دار را در همین یک جمله می‌توان دید.» (نیکوبخت و دیگران، ۱۳۹۱: ۱۳۲) او وقتی به ذهن خود مراجعه می‌کند، با وجود خوشبختی ظاهریش خود را ناراضی می‌یابد و هنگامی که سرگشته و حیران می‌خواهد موقعیت خود را در بین فرزندان و شوهر بی‌اعتنایش جستجو کند، درمی‌یابد که برای شوهر و فرزندانش مبدل به یک شی یا ابزاری شده است که می‌تواند در زندگی خود او را به کار بگیرند و یا هم کنار بگذارند. در حقیقت می‌توان گفت زن متأهل خواه از چشم خود و خواه از چشم دیگران هویت جداگانه‌ای ندارد زنان متأهل عموماً نیازهای خانواده را بر خواست‌ها و امیال خود ارجح می‌شمارند و در چشم دیگران تداعی کننده خانواده خود هستند (آبوت، ۱۳۸۰: ۱۲۱). تا کی یک زن می‌تواند زندگی درونی پایدار خود را با شوهری که از همسرش به ستوه آمده، سه فرزند در حال رشد، محیط اجتماعی تنگ و خانه‌داری بی‌پایان که بیشتر وقت او را در خانه گرفته است، زنده نگه دارد؟

ب) منطقه کور

در نمودار ۲، پانل دوم یا ناحیه کور کلاریس حاوی جنبه درونی و حلقه گمشده شخصیت کلاریس است که توسط دیگران و همچنین افکار آن‌ها در مورد کلاریس درک شده است. در ناحیه نابینا، کلاریس بعضی چیزهایی که مربوط به شخصیت خود واقعی اوست نمی‌داند. این مدرک زمانی در دسترس است که المیرا سیمونیان به کلاریس می‌گوید که در تو چهره جوانی خود را می‌بینم و او را به تعجب و می‌دارد: «با زن‌های دیگر فرق داری. به چیزهایی توجه می‌کنی که دیگران توجه نمی‌کنند. چیزهایی برایت مهم است که برای زن‌های دیگر نیست. درست مثل خودم، مثل جوانی‌هایم شاید.» (پیرزاد، ۱۳۹۱: ۱۸۱) و یا زمانی که امیل، همسایه روبه‌رو، از همان اولین برخورد، به‌گونه‌ای دیگر با کلاریس رفتار می‌کند. او به‌جای دست دادن با کلاریس، دست او را می‌بوسد؛ و در مورد ظرافت‌های خانه‌داری کلاریس نکاتی را می‌گوید که تا آن‌وقت هیچ‌کس به او نگفته است.

پ) منطقه پنهان

در نمودار ۲، پانل سوم یا ناحیه پنهان کلاریس به چیزهایی اشاره دارد که او قصد افشای آن را ندارد. فضای پنهان پنجره کلاریس شامل احساسات او نسبت به امیل و نسبت به خانواده اش بود. هر فردی می‌داند که دارای عواطفی است و زندگی بدون عواطف، زندگی تیره، مکانیکی و بی‌رنگ خواهد بود از طرف دیگر، سلامت روانی و عقلی شخص به سلامت عاطفی او بستگی دارد، زیرا نظر شخص نسبت به خودش، دیگران، اوضاع اجتماعی و زندگی به‌طور کلی از چگونگی رشد و تکامل عواطف وی متأثر می‌شود (شعاری نژاد، ۱۳۶۴: ۲۴۷). با این‌حال امیل موردعلاقه کلاریس است؛ اما کلاریس به این فکر نکرد که هیچ نشانه‌ای را فاش کند، امیل شخصیت تازه‌وارد - مرد همسایه - یگانه کسی است که می‌تواند او را به حقیقت وجودش راهنمایی کند. مرز صبر زنی که به خود زحمت نمی‌دهد و به خاطر خانواده و دوستانش که همیشه منتظر کمک او هستند، زندگی خود را به تأخیر می‌اندازد، کجاست؟ وقتی یک مرد خوش‌تیپ با مادر و تنها دخترش به شهر می‌آید و شروع به مراقبت از او می‌کند، چه تغییراتی در روح زنی رخ می‌دهد که عادت دارد نادیده گرفته شود؟ آیا این احساسات درونی عشق او را رشد می‌دهد یا فقط یک هیجان موقتی است؟ او احساس خود را نسبت به امیل نمی‌تواند شناسایی کند. کلاریس ناخودآگاهش را که به او حقیقت تمایل به امیل را بازگو می‌دارد، سرکوب می‌کند و در ضمن رویدادها به شکلی جریان می‌یابند که کلاریس درمی‌یابد که امیل عاشقش نیست و او را تنها دوست خوب خود می‌داند. کلاریس نمی‌تواند در تنهایی با ذهن خود هم صادق باشد، او تمایل خود را نسبت به امیل به من درون خود اعتراف نمی‌کند. حتی خود را ملامت می‌کند که چرا به مجرد آمدن امیل به

خانه‌شان می‌خواهد به سر و روی خود دستی بکشد. نشانه کنش بیرونی او در ملامت خودش، پاک کردن ماتیک از لب‌هایش است. کلاریس از بی‌تفاوتی آرتوش شوهرش ناراحت است. این ناراحتی در روان او ریشه عمیق گرفته است. آرتوش درگیر مسائل سیاسی و یا حداقل بحث و صحبت در این زمینه است؛ اما کلاریس این را بر نمی‌تابد. برای او دنیا در آشپزخانه‌اش ختم می‌شود. به هیچ گرفتن کلاریس - به خاطر زن بودن - در مسائل سیاسی و اجتماعی از جانب آرتوش است که خشم کلاریس را بر می‌انگیزد. «پرده را کشیدم و دوباره رفتم کنار آرتوش نشستیم. "سیمونیان. می‌شناسی؟" گفت: "امیل سیمونیان؟" از زیر یکی از تشکچه‌های راحتی لنگه جوراب چرکی را کشیدم. مال آرمن بود. "اسم کوچکش را نمی‌دانم." بعد یادم افتاد که "شاید هم خودش باشد. اسم دخترش امیلی است." روزنامه ورق خورد. "از مسجد سلیمان منتقل شده قسمت ما. زنش مرده. با مادر و دخترش زندگی می‌کند. بعد از گارنیک چشمان به این یکی روشن." به روزنامه نگاه کردم، منتظر که حرفش را ادامه بدهد. خبری که نشد لنگه جوراب به دست رفتم توی راحتی چرم سبز، کنار پنجره نشستیم. چند لحظه بعد به صدای یکنواخت کولرها گوش دادم...» (پیرزاد، ۱۳۹۱: ۲۳).

نویسنده این رمان از تک‌گفتارهای درونی بهره برده است. بیشترین بخش رمان «حدیث نفس» و «تک‌گفتارهای درونی» کلاریس است. تک‌گفتارهای درونی این رمان از نوع غیر مستقیم است. در واقع تک‌گفتارهای درونی را به دو نوع مستقیم و غیر مستقیم تقسیم می‌کنند. در تک‌گفتارهای درونی مستقیم نویسنده دخالت نمی‌کند... اما در تک‌گفتارهای درونی غیرمستقیم، نویسنده دخالت می‌کند و کلاً جملات منطقی - تر و منسجم - تر است" (شمیسا، ۱۳۹۰: ۲۱۲)

کلاریس همیشه با خود واگویه دارد. دو «وَر» ذهن او که نام‌های گوناگون دارند، در حال کشمکش هستند. حاصل این کشمکش‌ها، «تک‌گفتارهای درونی غیرمستقیم» است: «تا اولین دلمه را پیچیدم و گذاشتم توی دیگ، دو ور ذهنم کشمکش را شروع کردند خیلی احمقی! چرا؟ کجای اینکه دو نفر علاقه مشترک داشته باشند، اشکال دارد؟ هیچ اشکالی ندارد، ولی حالا چون یکی زن است و یکی مرد، نباید با هم حرف بزنند؟! فقط حرف بزنند؟ تنها کسی است که حرفم را می‌فهمد. بس که تنهایی با خود حرف زدم، دیوانه شدم. بس که هر کاری را به خاطر دیگران کردم، خسته شدم. این هم جوابم. بچه‌ام فکر می‌کند غرغرو و ایرادگیرم. شوهرم حاضر نیست یک کلمه با هم حرف بزنیم. مادر و خواهرم فقط مسخره‌ام می‌کنند و...» (پیرزاد، ۱۳۹۱: ۲۰۲-۲۰۱). کلاریس، شخصیت ناسالم خواهرش آلیس را نیز دوست ندارد و با این که نمی‌خواهد که او را برنجانند اما تحمل او را هر روز در

خانه خود ندارد. در حقیقت کلاریس نمی‌خواهد هیچ‌کسی را از آزرده بسازد. او همواره اعمال خود را توضیح می‌دهد؛ اما من درون او با این عمل موافق نیست؛ می‌خواهد مبارزه کند، نمی‌تواند.

ت) منطقه ناشناخته

در نمودار ۲، پانل چهارم یا ناحیه ناشناخته کلاریس از توانایی او برای خودشناسی و مسیر کلاریس به یک زندگی با عشق در آینده تشکیل شده است. پنجره جوهری ناحیه ناشناخته را به‌عنوان پانلی برای حدس زدن قابلیت آینده طبقه‌بندی می‌کند. بر اساس شواهد، واقعی‌ترین قابلیتی که می‌توان از خود کلاریس گرفت، مسیر شناخت خود و عشق است که هیچ‌کدام به‌راحتی در دنیای خود کلاریس نمی‌گنجد، با این حال او را به بازنگری در زندگی خود سوق می‌دهد. لذا، وقتی سیمونی‌ها به معنای واقعی کلمه ناپدید می‌شوند، به همان سرعت و بی‌سر و صدا که آمدند، این کلاریس است که همان‌طور که عنوان می‌گوید، باقی می‌ماند تا چراغ‌های پشت سر آن‌ها را خاموش کند.

گسترش منطقه باز و منطقه پنهان

برای دیگران شناخته شده است.	شناخته شده به خود	برای خود شناخته نشده است
	<p>خود باز</p> <p>→ آشنایی با امیل - افشاگری حس → درونی در تک‌گفتارها</p>	<p>خود کور</p> <p>جنبه درونی و حلقه گمشده شخصیت کلاریس</p>
برای دیگران ناشناخته است.	<p>خود پنهان</p> <p>احساسات شخصی محرمانه کلاریس</p>	<p>خود ناشناخته</p> <p>خودشناسی و مسیر کلاریس به یک زندگی با عشق در آینده</p>

نمودار ۳، پنجره جوهری کلاریس در شکل اولیه

نمودار ۳، پنجره جوهری کلاریس را در شکل اولیه آن به تصویر کشیده است. کلاریس در طول مدت آشنایی با امیل، با افشاگری‌ها و پنهان‌کاری‌ها به چنین پیشرفتی دست یافت. این شامل نحوه مدیریت خود می‌شود. این فرآیندها بر عرض هر پانل در پنجره جوهری تأثیر می‌گذارند. در نمودار ۳ که نشان می‌دهد ناحیه باز پنهانی خود را گسترش می‌دهد، لایه‌بندی ناحیه کور نیز همین‌طور است.

گسترش منطقه باز پنجره جوهری کلاریس

نمودار ۴ افشای کلاریس را نشان می‌دهد. اکنون منطقه باز به دلیل تبادل اطلاعات در حال گسترش ناحیه کور است. تبادل اطلاعات زمانی اتفاق می‌افتد که کسی متوجه می‌شود که

دیگران در مورد آن‌ها چه فکر می‌کنند. در مورد کلاریس، او برداشت امیل را در مورد جنبه درونی و زنانه خود کشف کرده بود. این امر با دانستن او ثابت می‌شود که امیل گفت: «هیچ‌وقت از سیاست خوشم نیامده از هیچ‌کدام از این ایسم‌ها و مرام‌ها و مسلک‌ها هم سر در نمی‌آورم. عوض این حرف‌ها دوست دارم کتاب بخونم. دنیا اگر قرار است بهتر شود که من یکی شک دارم، با سیاست‌بازی نیست، ها؟» (همان: ۱۱۱) اما کلاریس علاوه بر افشای ناخودآگاه جنبه زنانه و درونی خود، سعی کرد آن را نیز پنهان کند. این اشاره‌ای است که کلاریس از ترس از خودافشایی رنج می‌برد. این نشانه تلاش او برای پنهان کردن جنبه درونی‌اش است که با به دست آوردن آگاهی موردنیاز او انجام شده بود تا واکنش‌های خود را اصلاح کند.

برای دیگران شناخته شده است.	شناخته شده به خود	برای خود شناخته نشده است
	<p>خود باز</p> <p>→ آشنایی با امیل - افشاگری حس</p> <p>→ درونی در تک گفتارها</p>	<p>خود کور</p> <p>افشای ناخودآگاه جنبه زنانه</p> <p>ترس از خودافشایی</p>
ناشناخته است.	<p>خود پنهان</p> <p>احساسات شخصی محرمانه کلاریس</p> <p>مقابله با احساس درونی بودتوانایی</p> <p>کلاریس برای خودشناسی</p>	<p>خود ناشناخته</p> <p>خودشناسی و مسیر</p> <p>کلاریس به یک زندگی با عشق در آینده</p>

نمودار ۴. گسترش منطقه پنهان پنجره جوهری کلاریس

در نمودار ۴، حس درونی کلاریس در گسترش منطقه پنهان گنجانده شده است. این به این دلیل است که افشای حس درونی جدید او بی‌فایده تلقی می‌شود. او در خدمت مقابله با احساس درونی بود و هرگز در مورد احساس واقعی خود که حقیقت او نهفته است صحبت نمی‌کند. یکی دیگر از مواردی که در گسترش منطقه پنهان گنجانده شده است، توانایی کلاریس برای خودشناسی است. «حضور ناگهانی مردی بیگانه در زندگی کلاریس - شخصیت اصلی رمان - که سال‌ها با دل‌بستگی و صمیمیت در کنار شوهر و فرزندانش زیسته، می‌تواند پیامدی همچون هجوم بی‌رحم ملخ‌ها به شهری آباد و سرسبز داشته باشد، اما همین حضور کوتاه، درعین حال می‌تواند مایهٔ تحوّل سازنده‌ای شود و زندگی درونی و معنوی او را دگرگون کند؛ زیرا در پرتو هم‌صحبتی‌ها و همدلی‌های همین مرد است که زن «خود» فراموش شده‌اش را به خاطر می‌آورد، به علایق دیرین خود می‌اندیشد و تلاش می‌کند در میان مشغله‌های زندگی یکنواخت زناشویی، جایی برای خود و راهی برای رشد و

تعالی بیاید و همین شناخت و تصمیم است که جان او را از احساس رضایت از آنچه پیش آمده است و نیز سپاس نسبت به مرد بیگانه پر می‌کند» (میرصادقی، ۱۳۸۵: ۱۵۷).

درواقع، این برای پنهان‌کاری کلاریس خیلی مهم نیست؛ زیرا او ناخودآگاه توانایی خود را برای خودشناسی کشف می‌کند، اما قصد نداشت آن را به اشتراک بگذارد، به‌علاوه انگیزه‌هایی برای پنهان کردن آن وجود نداشت. معمولاً توسط خودش ذخیره می‌شد. اگر کلاریس حس درونی‌ای داشته باشد که با سرکوب آغاز شده باشد، نشانه‌های کلاریس در افشا و پنهان کردن نیز مثبت است.

جمع‌بندی

بر اساس یافته‌های بالا، سه پنجره جوهری در کنار توسعه کلاریس وجود دارد. با این‌حال، یافته‌ها آن‌ها را به دو بخش تقسیم می‌کند. این به این دلیل است که پنجره جوهری اولیه نتیجه اساسی است که به ابعاد بعدی ادامه می‌دهد. همچنین به این دلیل است که دلایل گسترش فضای باز و پنهان در پنجره دوم و سوم جوهری به یکدیگر مرتبط است.

یافته‌های سه پنجره جوهری نشان می‌دهد که کلاریس ترس از خودافشایی داشت. ترس کلاریس از خودافشایی درواقع می‌تواند از ناحیه باز در اولین یا پنجره جوهری اولیه شناسایی شود. این یافته نشان می‌دهد که در فضای باز، کلاریس احساس واقعی خود و چیزهای خوبی مانند اشتیاق را فاش کرده است. این بدان معناست که او ترس از افشای خود داشت زیرا او احساسات شخصی خود را سرکوب می‌کرد.

ترس کلاریس از خودافشایی نیز با این موضوع مشخص می‌شود که چگونه گسترش ناحیه باز در پنجره دوم جوهری به واسطه گسترش ناحیه پنهان در پنجره سوم به نیمه لایه تبدیل می‌شود. این ناحیه دولایه از ناحیه باز و پنهان حاوی احساس و جنبه زنانه اوست. در پنجره اول و دوم جوهری، کلاریس رابطه صمیمانه جدیدی را به‌عنوان افشاگری فاش کرد، اما این مزخرف است زیرا او درواقع احساس واقعی را پنهان کرده است؛ بنابراین، به همین دلیل است که آن را در گسترش ناحیه پنهان در پنجره سوم قرار داده است. در این مورد، کلاریس جایگزینی احساس را ایجاد کرد که می‌توان آن را همان پنهان‌کاری دسته‌بندی کرد. این پنهان‌کاری به این دلیل وجود دارد که کلاریس از افشای احساس در قالب خود واقعی خود می‌ترسید. بعد از گسترش فضای باز، طرف زنانه کلاریس اکنون توسط ناحیه پنهان لایه‌لایه شده است، به این خاطر که پس از آگاهی از فراموش بودن و نادیده گرفته شدن او از درک شدن توسط خانواده، او با انجام برخی کارها مانند پناه بردن به کلیسا آن را

سرکوب کرد. این تلاش او برای «عادی» بودن است. کلاریس از افشای خود می‌ترسد زیرا احساس حماقت ناشی از نادیده گرفته شدن را به یاد آورد.

ترس کلاریس از افشای خود نیز در منطقه پنهان رخ می‌دهد. با این حال، منطقه پنهان همچنان به همان شکل باقی می‌ماند و هیچ وقفه‌ای توسط گسترش ناحیه دیگر در هر سه پنجره جوهری وجود ندارد. این به دلیل ثبات کلاریس در پنهان کردن اسرار یا چیزهایی که در درون خودش نگهداری می‌شود احساسات نسبت به امیل و دل‌زدگی نسبت به نادیده گرفته شدن؛ هر دو توسط خودش نگهداری می‌شود، وجود آن‌ها در هر سه پنجره جوهری اثبات می‌شود. کلاریس هرگز قصد نداشت در مورد آن صحبت کند. علاوه بر این، کشف کلاریس در مورد توانایی او برای زندگی، زندگی با عشق در مسیر آینده و خودسازی است. همچنین به چیزهایی که او در درون نگه می‌دارد در نظر گرفته می‌شود. این در پنجره جوهری سوم موجود است.

با خلاصه کردن این سه توسعه پنجره کلاریس، غالب‌ترین پندل در نتیجه نهایی منطقه پنهان او است. ترس کلاریس از خودافشایی و علاقه او به امیل در این وسیع‌ترین منطقه پنهان به تصویر کشیده می‌شود که اکنون شامل جنبه نادیده گرفته شدن، احساسات نسبت به امیل، دل‌زدگی از بعضی رفتارهای اطرافیان و توانایی او برای خودسازی است. آن‌ها علاوه بر قرار گرفتن در منطقه پنهان، سه شرط عملیات خود پنهان‌سازی را نیز برآورده می‌کنند. (۱) تمایل به نگه‌داشتن چیزها برای خود، (۲) برای جلوگیری از به اشتراک‌گذاری شخصی محرمانه یا اطلاعات نامطلوب و (۳) محتاط بودن از افشای اطلاعات شخصی پنهان شده. (کروداس و همکاران، ۲۰۱۲). با این حال، منطقه پنهان به‌عنوان غالب‌ترین پندل کلی پنجره جوهری با ترس از خودافشایی پس‌زمینه است. سپس، این ترس از خودافشایی با سرکوب، یک نوع مکانیسم دفاعی همراه است (لارسون و همکاران، ۲۰۱۵).

این پژوهش به‌طور عام به دنیای روانشناسی ادبی و به‌طور خاص در زمینه پنهان‌کاری کمک کرده است. در دنیای روان‌شناسی ادبی، می‌توان نمایش‌های پژوهشی جدیدی شکل گرفت و به ادبیات مرتبط زیادی تبدیل شد. از جنبه روان‌شناختی، به‌ویژه پنهان‌کاری، این امر می‌تواند ارتباطات بین فردی و خودآگاهی را افزایش دهد.

نتیجه‌گیری

پنهان‌کاری درونی کلاریس به دلیل ترس او از افشای خود درونی‌اش ایجاد می‌شود. مشخص می‌شود که چگونه پنجره جوهری او در نهایت تحت تسلط منطقه پنهان می‌شود، حتی اگر منطقه باز تابه‌حال گسترش یافته باشد. این بدان معناست که کلاریس قبل از

اینکه تصمیم بگیرد آن را مخفی کند، سعی در افشای خود برای عموم داشته است. ترس کلاریس از افشای درونش، سرکوب علاقه را به دنبال دارد؛ بنابراین، او را به دلیل تناسب با سه عمل خود، به سمت پنهان‌کاری درونی سوق می‌دهد. سپس، پنهان‌کاری کلاریس با پنهان کردن احساس واقعی، حماقت، احساسات نسبت به امیل و توانایی او برای مهار احساسش نشان داده می‌شود. پنهان‌کاری کلاریس با رنج‌های درونی و آگاهی مرتبط است که آن را به سرکوب سوق می‌دهد.

منابع

- آبتوت، پاملا، والاس، کلا (۱۳۸۰)، جامعه‌شناسی زنان، ترجمه منیژه نجم عراقی، چ چهارم، تهران: نی.
- اجاکیانس، آناهید (۱۳۸۲) چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم، تهران: نامه فرهنگستان، شماره ۲۱.
- پیرزاد، زویا. (۱۳۹۰). چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم، چ چهل و چهارم، تهران: مرکز.
- داد، سیما (۱۳۸۳). فرهنگ اصطلاحات ادبی، چ ۳. تهران: مروارید.
- شمیسا، سیروس. (۱۳۹۱). مکتب‌های ادبی، چ دوم، تهران: قطره.
- شعاری نژاد، علی‌اکبر (۱۳۶۴)، روان‌شناسی رشد، چ پنجم، تهران: اطلاعات.
- فرخزاد، پوران (۱۳۸۱)، کارنمای زنان کارای ایران از دیروز تا امروز، تهران: قطره.
- فالولر، راجر (۱۳۹۰) زیان‌شناسی و رمان، ترجمه محمد غفاری، تهران: نی.
- لاج، دیوید (۱۳۹۳)، هنر داستان‌نویسی، ترجمه رضا رضایی، تهران: نی.
- میرصادقی، میمنت. (۱۳۸۵). رمان‌های معاصر فارسی. کتاب چهارم. تهران: نیلوفر.
- نیکوبخت، ناصر؛ دسپ، سید علی؛ بزرگ بیگدلی، سعید؛ منشی‌زاده مجتبی (۱۳۹۱)، «روند تکوین سبک زنانه در آثار زویا پیرزاد. تحلیلی بر پای‌مسبک‌شناسی». فصلنامه علمی-پژوهشی نقد ادبی، سال ۵، ش ۱۸. تابستان. صص ۱۵۳-۱۱۹.
- Chaudoir, S. & Fisher J. D. (۲۰۱۰). The Disclosure Processes Model. *Psychological Bulletin*, ۱۳۶(۲), ۲۳۶-۲۵۶
- Cruddas, S. Gilbert, P. & McEwan, K. (۲۰۱۲). The Relationship Between Self-Concealment and Disclosure, Early Experiences, Attachment, and Social Comparison. *International Journal of Cognitive Therapy* ۵(۱), ۲۸-۳۷
- Larson, D. G. & Chastain, R. L. (۱۹۹۰). Self-Concealment: Conceptualization, Measurement, and Health Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, ۹(۴), ۴۳۹-۴۵۵
- Luft, J. (۱۹۶۹). *Of Human Interaction*. Palo Alto, California: National Press. p. ۱۷۷

