

رهایی از انتقادگر درون تان

با رویکردی خودیارانه

تألیف

جای ارلی

بانی ویس

ترجمه

مریم فلاحی

فوق لیسانس روانشناسی مثبت‌نگر از دانشگاه کلرمانت آمریکا



فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۵
مقدمه.....	۶
۱ آشنا شدن با انتقادگر درون تان.....	۱۰
۲ نگاهی نو به انتقادگر درون.....	۱۸
۳ بازگشت به خود واقعی: تمایز از انتقادگر و کودک تان.....	۳۲
۴ پذیرفتن انتقادگر درون متمایز شدن از وکیل مدافع درونی.....	۴۱
۵ دوست شدن با انتقادگر درون.....	۴۸
۶ کشف خاستگاه کودک نکوهش شده تان.....	۵۹
۷ درمان کودکان درون.....	۷۴
۸ انتقادگر درون تان را متحول کنید.....	۸۶
۹ متحول ساختن یک انتقادگر درونی با بار موروثی.....	۱۰۰
۱۰ بیدار کردن مشوق درون.....	۱۱۱
۱۱ پروراندن راهبر درون.....	۱۲۲
۱۲ انتقاد در رابطه ها.....	۱۳۱
۱۳ بی نقص گرایی.....	۱۳۷
۱۴ اعتیاد.....	۱۴۲
۱۵ جنسیت و انتقادگر درون.....	۱۴۹
نتیجه گیری.....	۱۵۳
زندگی کردن بدون انتقادگر درون.....	۱۵۳
واژه نامه.....	۱۵۶
یادداشت ها.....	۱۶۰
منابع.....	۱۶۲
قدر دانی.....	۱۶۵
در مورد نویسندگان.....	۱۶۶

مقدمه



انسان‌ها مانند پنجره‌های رنگی می‌مانند: مادامی که خورشید در آسمان است، می‌درخشند و نورانی‌اند؛ اما وقتی هوا تاریک شد، درخشش‌شان تنها در صورتی باقی خواهد ماند که نوری از درون پرتو افشانی کند.

الیزابت کوبلر-راس

جانت عزت نفس بسیار پایینی داشت. در تمام دوران کودکی‌اش، معلمان وی از مشاهده این مساله در او حیرت می‌کردند. او باهوش بود و استعداد فوق‌العاده‌ای در زمینه موسیقی داشت. با وجود این، او مطلقاً اعتماد به نفس نداشت. او هیچ‌گاه برای شرکت در ارکستر یا اجراهای مدرسه آزمون ورودی نمی‌داد؛ حتی وقتی به انجام این کار ترغیب می‌شد. به تدریج که سنش بیشتر شد، مشاغل سطح پایینی را قبول می‌کرد که اصلاً متناسب با سطح استعدادهای ذاتی وی نبودند. او فرض را بر این گذاشته بود که هیچ‌وقت، کسی نخواهد شد. هر بار به محض اینکه اشتیاقی برای امتحان کردن یک چالش جدید بر وی مستولی می‌شد، احساس می‌کرد غمی رسوخ کننده چونان ابری طوسی رنگ بر وجودش نازل می‌شود و در سینه‌اش فرو می‌رود. متعاقب با این احساس او نیز فکر آن ایده را از ذهنش بیرون می‌کرد.

یک روز بعد از ظهر لین، دوست جانت اصلاً حالش خوب نبود: لین به جانت گفت که در قلبش احساس سنگینی می‌کند و در سرش صدایی انتقادگر می‌شنود. ناگهان جرقه‌ای در ذهن جانت زده شد: گویی او صدایی را که دوستش توصیف می‌کرد را می‌شناخت. این صدا در درون خود او هم زندگی می‌کرد و جملات انتقاد کننده‌ای به او می‌گفت. جملاتی مانند: تو اصلاً به درد نمی‌خوری! تو نمی‌توانی این کار را انجام بدهی! حتی به امتحانش هم نمی‌ارزد! جانت همیشه فرض را بر این گذاشته بود که آنچه این صدا در موردش می‌گوید حقیقت است. او هیچ‌گاه این پیغام‌های آسیب‌زا را برخاسته از بخشی مجزا از روان خود ندیده بود. او به‌خاطر آورد که چقدر همیشه دلش می‌خواست به برای اجراهای مدرسه آزمون ورودی بدهد اما هر بار همین صدا آنچنان با قدرت با او صحبت می‌کرد که کاملاً از انجام این کار منصرف می‌شد.

جانیت تازه با انتقادگر درون خود آشنا شده بود.

ما هم مانند جانیت در دوران‌هایی از زندگی خود باور می‌کنیم که به‌طور ذاتی عیب و ایرادی داریم. زمانی که شروع می‌کنیم به اکتشاف درونی، آنگاه ما هم انتقادگر درون خود را پیدا می‌کنیم. این بخش از وجود ما منشأ احساس بی‌ارزشی در ما است. زمانی که ما احساس شرمندگی، ناامیدی و حقارت می‌کنیم، یا به‌طور کلی حس بدی در مورد خودمان داریم، درواقع این انتقادگر درون‌مان است که شروع به حمله کردن به ما کرده است. به دنبال باور کردن حرف‌هایش، غالباً احساس بی‌ارزشی، شرمندگی و افسردگی بر ما غلبه می‌کند. حملات انتقادگر درونی همچنین آب‌شخور پدیده‌های نامطلوبی مانند اضطراب اجرا، قفل شدن ذهن نویسنده، تردید به خود، عزت نفس پایین، احساس گناه و افکار وسواس گونه است.

از آنجایی که انتقادگر درون یکی از سخت‌ترین و سمج‌ترین مسائلی است که مردم با آن درگیر هستند، ما پژوهش‌های جدی در مورد نحوه کار با آن را انجام داده‌ایم. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه از طریق یک رویکرد درمانی بسیار قدرتمند به نام: «درمان مبتنی بر سیستم‌های خانوادگی درونی» (IFS) با انتقادگر درون خود روبه‌رو شوید. این رویکرد درمانی توسط دکتر ریچارد شوارتز ابداع شده است و از سال ۲۰۰۰ تا به امروز، به‌سرعت در حال گسترش در سطح کشور می‌باشد. روش IFS می‌تواند به شما کمک کند تا انتقادگر درون خود را به یک منبع درونی که حامی شما باشد تبدیل کنید.

زمانی که جانیت درمان IFS را با بانی شروع کرد و همزمان که بانی آرام آرام شروع به شناختن روان خود کرد، در کمال شگفتی متوجه شد که این بخش در حقیقت قصد کمک کردن به وی را دارد. حملات این بخش، در حقیقت تلاش‌های منحرف شده‌ای برای حمایت کردن از او هستند. این بخش می‌خواهد که از او در برابر شکست و تحقیر حمایت کند و به این نتیجه رسیده است که بهترین راه برای انجام این کار این است که جانیت را از انجام هر کار مشکلی بر حذر دارد. انتقادگر درون از طریق انتقادهای لاینقطع و دلسردی‌هایش در حقیقت سعی به انجام این مهم دارد.

زمانی که جانیت متوجه نیت خیر انتقادگر درون خود شد، دیگر نسبت به او احساس خشم نمی‌کرد. درعوض، او شروع کرد به درک کردن انتقادگر درون خود و سعی کرد که نسبت به آن نگرشی دوستانه‌تر داشته باشد. به محض اینکه نگرش جانیت به انتقادگر درون بهتر شد، انتقادگر نیز منطقی‌تر شد و قبول کرد که به جانیت اجازه بدهد تا با وی وارد گفتگو شود.

زمانی که جانیت کمی بیشتر به کندوکاو ادامه داد، متوجه بخش دیگری از وجود خود نیز شد: کودک کم سن و سالی که تسلیم انتقادات و حملات انتقادگر درون می‌شد، انتقادهایش را درونی می‌کرد و احساس بی‌ارزشی، شکست خوردگی و ناامیدی را می‌پذیرفت. ما نام این قسمت را کودک انتقاد شده می‌گذاریم. جانیت یاد گرفت که می‌تواند با این بخش از ذهن خود نیز با عشق و شفقت ارتباط

بگیرد و با آن دوستی کند.

با استفاده از روش IFS جانت موفق شد که با خاطرات کودکی که خاستگاه کودک انتقادشده‌اش بودند ارتباط بگیرد—خاطرات انتقاد شدن و از سر باز شدن که باعث می‌شد او احساس بی‌ارزش کند. جانت موفق شد از طریق نثار عشق کودک انتقادشده خود را شفا ببخشد و به او کمک کند تا احساسات شرمساری و بی‌ارزشی خود را رها کند. از آن پس انتقادگر درون او به پشت صحنه خزید و در زندگی او دردسر کمتری ایجاد کرد.

علاوه بر این، جانت متوجه جنبه حمایت‌کننده‌ای از خود نیز شد. بخشی که ما نام آن را مشوق درون می‌گذاریم. این بخش توانایی این را دارد که در هنگام رویارویی با حملات انتقادگر درون از ما حفاظت کند. مشوق درون جانت به او گفت که او استعداد زیادی دارد و قادر است دستاوردهای بزرگی به دست آورد. جانت توانست مشوق درونی خود را پرورش دهد و نیرومند کند. او همچنین یاد گرفت که هر زمان که لازم شد، مشوق درونش را فرا بخواند و حمایت آن را به درون راه دهد.

مشوق درون وی می‌گفت: «تو همین‌طور که هستی خوبی! تواز پس آن بر می‌آیی! من به تو افتخار می‌کنم!» شنیدن این پیام‌ها به جانت کمک کرد تا ریسک کند و استعداد موسیقایی خود را پرورش دهد و سر جلسات امتحان نوازندگی حاضر شود. جانت بالاخره موفق شد تا در زمینه حرفه‌ای که حقیقتاً عاشقش بود پیشرفت کند. همزمان که در وجود جانت مشوق دورنی کم کم جایگزین انتقادگر درون می‌شد، حس و حال جانت نیز بهتر می‌شد و اعتمادبه‌نفس لازم برای دنبال کردن رویاهایش را می‌یافت.

شما نیز قادر خواهید بود که به احساسات دردناک خود پایان بدهید و فردی بشوید که همیشه آرزویش را داشته‌اید. بهترین قسمت ماجرا این است که می‌توانید درمان IFS را خودتان بر روی خود انجام دهید. از آنجایی که کار با متد IFS راحت است، می‌توان از آن برای خود یاری استفاده کرد. ما به شما آموزش می‌دهیم که چگونه با استفاده از IFS نقشه ذهنی خود را تغییر دهید.

در بخش ۱ شما با نحوه کارکرد انتقادگر درونی آشنا خواهید شد و به کشف این موضوع می‌پردازید که کدامیک از ۷ نوع انتقادگر درون برای شما دردسرساز هستند. در بخش ۲، ما برایتان توضیح می‌دهیم که به چه دلیل انتقادگر درون آن‌قدرها هم که به نظر می‌رسد قدرتمند نیست و چگونه قصد وی در حقیقت کمک و حمایت کردن از شما می‌باشد. پس از ارائه این پیش‌زمینه‌ای ضروری، در بخش‌های ۳ تا ۱۱ ما شما را گام‌به‌گام در فرایند IFS هدایت خواهیم کرد. شما خواهید آموخت که چگونه از این گام‌ها استفاده کنید تا تسهیل‌گر تحول انتقادگر درون خود به مشوق و راهبر درونی بشوید. ما مفاهیم و فرایندهای لازم را برایتان توضیح می‌دهیم تا شما حتی اگر دانش قبلی در مورد IFS ندارید نیز بتوانید از آن بهره بگیرید.

انتقاد یک فاکتور مهم در روابط است و بسیاری از مشکلات بین فردی متأثر از انتقادگر درون می‌باشند. در بخش ۱۲، ما به کشف این مسئله می‌پردازیم که زمانی که انتقادگر ما متوجه فرد دیگری

است چه اتفاقی می افتد. علاوه بر آن توضیح می دهیم که در زمانی که فرد دیگری از ما انتقاد می کند بخش های مختلف روان ما چگونه واکنش نشان می دهند. بخش های ۱۳ و ۱۴ کاربست آنچه آموخته ایم را در مورد دو مشکل متداول انتقادگر درون یعنی بی نقص گرایی و اعتیاد می بینیم. در بخش ۱۵، ما در مورد اینکه چگونه تغییر نگرش در مورد جنسیت، باعث تغییر در محتوای حملات انتقادگر درون شده است، صحبت می کنیم.

در سراسر این کتاب، شما تمرین هایی را خواهید یافت که به شما در طول این سفر تحولیدرونی کمک خواهند کرد. ما در این کتاب غالباً برای شما سؤالاتی را مطرح می کنیم تا شما بتوانید به آنها در دفترچه یادداشت خود پاسخ بدهید. داشتن یک دفترچه یادداشت برای این فرایند کمک می کند که هم به تجربه خود از این سفر عمق ببخشید و هم مکتوباتی داشته باشید که بتوانید از آنها برای تأمل، تشویق و شفافیت بینش درونی بهره ببرید.

شما اسیر اندوه و مشکلات ناشی از انتقادگر درون خود نیستید؛ دنیای درونی شما می تواند تغییر کند: شما می توانید احساس اعتمادبه نفس و توانمندی کنید و مشتاقانه به سفر زندگی خود در مسیری که برخاسته از آفرینش است ادامه دهید. وقت آن رسیده که به رنج ها پایان دهید.

این گفته که «شما می توانید به خودتان عشق بورزید» صرفاً یک کلیشه نیست. این حق شما است که بدون آنکه کار خاصی انجام دهید، در مورد خودتان احساس خوبی داشته باشید. روش خوددرمانی ما به شما کمک می کند تا متوجه ارزش ذاتی و درونی خود بشوید و اعتمادبه نفس خود را پرورش بدهید. زمانی که این فرایند را انجام می دهید، با خویشستن خویش دوباره متصل می شوید؛ خویشتنی که فارغ از پیام های منفی انتقادگر درون می باشد. زمانی که دیگر مجبور نباشید داخل قفسی که انتقادگر درونتان برایتان ساخته است زندگی کنید، طعم آزادی ناشی شده از زیستن خود واقعیتان را خواهید چشید. آن گاه قادر خواهید بود زندگی مملو از لذت، توانمندی و دستاورد داشته باشید. داشتن عزت نفسی سالم حق طبیعی شما است، پس به چیزی کمتر از آن رضایت ندهید.

آشنا شدن با انتقادگر درون تان



دنیا چیزی نیست مگر ادراک من از آن. من تنها از درون خود می بینم و تنها از خلال فیلتری که داستان زندگی ام از من، در من و برای من ساخته است، می شنوم.

-بایرون کیتی

زمانی که احساس سرمشاری، ناامیدی یا ناکافی بودن دارید یا هر زمان در مورد خودتان احساس ناخوشایندی می کنید، زمانی است که انتقادگر درون تان در حال حمله کردن به شما است. انتقادگر درون از طرق متفاوتی این کار را انجام می دهد که متداول ترین آنها به رگبار بستن شما با پیام های منفی در مورد ارزش وجودی تان است. او ممکن است ظاهر شما، عادات کاری شما، بهره هوشی شما، نحوه حمایت رسانی شما به دیگران و یا هر چیز دیگری را به باد انتقاد بگیرد. او ممکن است:

- احساسات و رفتار و گاهی هسته اصلی وجود شما را مورد ارزیابی قرار دهد.
- به شما امر کند که چه کاری را باید یا نباید انجام دهید.
- از شما به دلیل اینکه انتظارات او یا دیگر افراد مهم زندگی تان را برآورده نکرده اید، انتقاد کند.
- شما را نسبت به توانمندی تان مردد کند و به شما بگوید که نمی توانید موفق باشید.
- شما را به خاطر کسی که هستید، خجالت زده کند.
- بابت کارهایی که انجام داده اید، در درون شما احساس گناه ایجاد کند.

بیشتر افراد انتقادگرهای درونی متعددی دارند. به عنوان مثال، ممکن است شما یک انتقادگر درون داشته باشید که به شما در مورد نحوه غذا خوردن و وزن تان حمله کند و انتقادگر دیگری داشته باشید که به شما بگوید که چقدر تنبل هستید و باید سخت تر کار کنید.

۷ نوع انتقادگر درون

ما توانسته ایم ۷ نوع انتقادگر درون را شناسایی کنیم:

- بی‌نقص‌گرا
- کنترل‌گر
- سخت‌گیر
- ناززنده‌ساز
- نابودگر
- سرزنشگر
- عیب‌جو

هر کدام از این انتقادگرها انگیزه و راهبرد خاص خود را دارد. شناسایی نوع انتقادگری که روی شما اثر گذاشته است می‌تواند کمک‌کننده باشد.

بی‌نقص‌گرا

بی‌نقص‌گرا سعی دارد تا شما را وادار کند که همه‌کار را بی‌نقص انجام دهید. بی‌نقص‌گرا استانداردهای بسیار بالای رفتاری، عملکردی و تولیدی دارد. زمانی که شما استانداردهای او را رعایت نکنید، بی‌نقص‌گرا با گفتن اینکه کار شما یا رفتار شما به اندازه کافی خوب نیست، به شما حمله می‌کند که خود این موضوع، به اتمام رساندن پروژه را سخت‌تر می‌کند. گاهی اوقات، بی‌نقص‌گرا حتی شروع کار را هم برای ما سخت می‌کند، مثل مواقعی که ذهن نویسنده قفل می‌شود. آن دسته از مراجعین ما که بی‌نقص‌گرا، انتقادگر اصلی درونشان بوده است، این بخش از وجود خود را به شیوه‌های مختلفی تجسم کرده‌اند: یک خرچنگ با چنگال‌هایش، خانم معلمی با استانداردهای بسیار سخت، یک ذره‌بین، یک کارآگاه، شخصیت الیگزینته در تبلیغ قهوه مربوط به دهه ۱۹۷۰ میلادی

کنترل‌گردرون

کنترل‌گر درون سعی دارد رفتارهای تکانشی ما را از قبیل: پرخوری، پرخاشگری، سوء مصرف مواد، یا هر رفتار افراطی دیگر را کنترل کند. چنانچه رفتارهایی از قبیل پرخوری کردن یا مصرف مواد، یا پرخاشگری از شما سر بزنند، کنترل‌گر شروع می‌کند به شماتت کردن شما. این بخش معمولاً در نبردی دائمی با بخش تکانش‌گر شما است. آن دسته مراجعین ما که کنترل‌گر، انتقادگر اصلی آنها بوده است، این بخش را به اشکال مختلفی تجسم کرده‌اند، از قبیل: سگ بولداگ، رام‌کننده شیر، یک پاسبان

عصبانی و یا یک مادر سرزنش‌گر.

سخت‌گیر

انتقادگر سخت‌گیر سعی دارد که شما را وا دارد تا از طریق سخت کار کردن موفق شوید. قصد او این است که با گفتن اینکه چقدر تنبل، احمق یا بی‌عرضه هستید، به شما انگیزه بدهد. این بخش نیز معمولاً با بخش دیگری از شما که تمایل به اهمال‌کاری دارد، وارد نزاع می‌شود. انتقادگر سخت‌گیر ممکن است به صورت یک سرکارگر زیاده‌خواه، یا یک سگ نگهبان آماده حمله، یک جفت پوتین که بر روی پشت بدن فشار وارد می‌کند، یا فردی که دائماً سعی می‌کند با ترفندهای شعبده‌بازی بشقاب‌ها را به صورت معلق در فضا نگه دارد، ظاهر شود.

ناارزنده ساز

ناارزنده‌ساز سعی دارد اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس شما را کم‌ارزش کند تا شما ریسکی را که ممکن است منجر به شکست شود، نپذیرید. ناارزنده ساز به شما می‌گوید که بی‌ارزش و ناکافی هستید و هیچ وقت کسی نخواهد شد. او ممکن است سعی کند که مانع از این بشود که شما زیاده از حد بزرگ و توانمند شوید و به چشم بیایید زیرا که سعی دارد شما را از حملات و طرد شدن‌های احتمالی مراقبت کند. ناارزنده ساز تمام دستاوردها و حسن‌ها و خوبی‌های شما را کم‌ارزش می‌کند. (آیا جانیت، مراجع بانی را که در مقدمه معرفی شد به خاطر دارید؟ انتقادگر درون او ناارزنده ساز بود). تجربه کم‌ارزش شدن مثل این می‌ماند که قالیچه‌ای از زیر پای شما کشیده شود یا اینکه شما روی یک تردمیل بدوید؛ در این صورت شما عرق ریزان از خودتان مایه می‌گذارید، اما به هیچ‌جا نمی‌رسید. تجربه بی‌ارزش شدن همچنین می‌تواند مثل این باشد که طنابی را به دور کمرتان بسته باشند تا نتوانید به سمت جلو حرکت کنید یا مثل برخورد کردن با یک دیوار شیشه‌ای باشد.

نابودگر

نابودگر ارزش وجودی شما را به طور بنیادین مورد حمله قرار می‌دهد. او به طرز سمی و عمیقی به شما احساس شرم می‌دهد و به شما می‌گوید که حق حیات ندارید. شما ممکن است نابودگر را به صورت یک نیروی له‌کننده تجربه کنید که تمام نیروی حیاتی شما را می‌بلعد. نابودگر همچنین ممکن است به صورت یک انرژی فراگیر منفی تجربه شود که هر کجا اثری از خلاقیت، خودانگیختگی یا انگیزه در شما است، آن را از بین می‌برد. نابودگر ممکن است شبیه کاراکتر دارث ویدر در جنگ ستارگان، یا یک عنکبوت عظیم‌الجثه، یک زالو در پشت گردن شما، یا یک فیل که در زیر پایش شما

را له می‌کند مجسم شود.

سرزنشگر

سرزنشگر به شما به‌خاطر رفتار خاصی که در گذشته در حق کسی (مخصوصاً فردی که دوستش دارید) انجام داده‌اید یا نداده‌اید، حمله می‌کند. این انتقادگر همچنین ممکن است به بهانه اینکه یکی از ارزش‌های خود را زیر پا گذاشته‌اید، به شما حمله کند. او دائماً به شما حس بد می‌دهد و هیچ‌گاه شما را نمی‌بخشد. او همچنین ممکن است به‌خاطر انجام کارهایی که از نظر او غیرقابل قبول هستند به شما احساس گناه بدهد و از این طریق سعی کند شما را وادار کند تا آن کارها را انجام ندهید. مراجعین ما سرزنشگر را به صورت یک راهبه، یک قضاوت‌گر، یک تبعیدگر، یک ابر سیاه فرود آمده، یا وزنه‌ای سنگین بر روی شانه‌ها تجسم کرده‌اند. این انتقادگر می‌تواند به شما احساس لجن بودن یا بد بو بودن بدهد و یا به صورت یک وزن غیر قابل تحمل در سینه احساس شود گویی فردی با یک چکش عظیم‌الجثه به شما ضربه می‌زند.

عیب‌جو

عیب‌جو سعی دارد شما را مجبور کند تا به شکل خاصی در بیایید یا به شیوه خاصی و براساس ملاک‌ها و هنجارهای خانوادگی یا اجتماعی رفتار کنید. این ملاک ممکن است به هر شکلی باشد: حمایت‌کننده، پرخاشگر، برون‌گرا، روشن‌فکر یا مؤدب. زمانی که شما در قالبی نمی‌گنجید، عیب‌جو به شما حمله می‌کند و زمانی که در چارچوب آن قالب رفتار می‌کنید از شما تمجید می‌کند. تصویر عیب‌جو می‌تواند شامل، زندانبان، یک قفس، لباس ویژه مهار کردن دیوانگان، یا یک کتاب قانون بزرگ که به شما امر می‌کند که در هر لحظه باید چگونه رفتار کنید، باشد.

آگاه شدن از انتقادگرهای درون

بیایید نگاهی بیاندازیم به برخی مثال‌های متداول در مورد نحوه ظاهر شدن پیام‌های انتقادگرهای درون در زندگی‌مان. احتمالاً شما، خودتان و انتقادگر درون‌تان را در برخی از سناریوهای زیر پیدا خواهید کرد.

جیل با فردی که بسیار از وی خوشش می‌آمد یک قرار ملاقات آشنایی داشت. شب قبل از قرار احساس اضطراب در او شروع شد. او به طرف یخچال دوید و شروع کرد به خوردن یک کیک شکلاتی. درست بعد از اینکه آخرین بقایای کیک را بلعید، به خودش در آینه نگاهی انداخت و صدای کنترل‌گر درونی خود را شنید که می‌گفت: «خیلی چاق به نظر می‌رسی! هیچ مردی هرگز با تو ازدواج