

۹۵، ۱۶

لغت  
ن و ام

# تخلع سلاح همسر انتقادگر

میشل اسکین

مترجمان

دکتر فخرالدین  
دکترای روان‌شناسی بالینی

دکتر حسن حمیدپور  
دکترای روان‌شناسی بالینی

با مقدمه:

جفری یانگ

سرشناسه: اسکین، میشل Skeen, Michelle  
عنوان و نام پدیدآور: خلع سلاح همسر انتقادگر / نویسنده میشل اسکین؛ مترجمان زهرا اندوز، حسن حمیدپور؛ مقدمه جفری بانک  
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۴  
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۴-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The critical partner : how to end the cycle of criticism & get the love you want

موضوع: انتقاد شخصی  
موضوع: اختلاف بین اشخاص  
موضوع: زوجها - روانشناسی  
موضوع: روابط بین زن و مرد - روانشناسی  
شناسه افزوده: بانک، جفری ای، ۱۹۵۰ - مقدمه نویسی  
شناسه افزوده: Young, Jeffrey E.  
شناسه افزوده: اندوز، زهرا، مترجم  
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، مترجم  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ الف۸/الف۶۳۷BF  
رده بندی دیوبی: ۱۵۸/۲۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۲۹۱۱۹



## خلع سلاح همسر انتقادگر

نویسنده: میشل اسکین

مترجمان: دکتر حسن حمیدپور / دکتر زهرا اندوز  
طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر مسیحیان  
صفحه آرای: ع. خرمشاهی - ویرایش: محمد حسینی، الهام اثنی عشری  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان  
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صتبور - صحافی: سپیدار  
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین،  
پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com)

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۷   | پیشگفتار مترجمان                          |
| ۲۳  | منابع                                     |
| ۲۵  | معرفی کتاب                                |
| ۲۷  | پیشگفتار (به قلم حفی یان)                 |
| ۳۱  | تشکر و قدردانی                            |
| ۳۳  | مقدمه                                     |
| ۳۵  | فصل اول - درک همسر انتقادگر               |
| ۵۵  | فصل دوم - شناسایی طرح‌واره‌های همسران     |
| ۱۰۵ | فصل سوم - چرا در مقابل انتقاد حساس هستید؟ |
| ۱۳۱ | فصل چهارم - شناسایی طرح‌واره‌هایتان       |
| ۱۷۵ | فصل پنجم - تله‌های زندگی                  |
| ۱۹۱ | فصل ششم - راهبردهای مقابله‌ای جایگزین ۱   |
| ۲۲۹ | فصل هفتم - راهبردهای مقابله‌ای جایگزین ۲  |



|     |               |
|-----|---------------|
| ۲۴۳ | نتیجه گیری    |
| ۲۴۵ | معرفی نویسنده |
| ۲۴۷ | منابع         |

www.ketab.ir

## پیشگفتار مترجمان

روایت زناشویی از جمله روابط بسیار پیچیده است. چه بسا این روابط بتوانند عرصه‌ای رای افکاش کیفیت زندگی و رضایت‌مندی زناشویی شوند. اما ممکن است این رابطه تنش دیگری نیز در زندگی بازی کنند. احتمال دارد برخی روابط درگیر مسائل و شکلاتی شوند. یکی از چرخه‌های معیوب زندگی زناشویی که از ضرب به دالر می‌رسد شیوع فراوانی دارد، چرخه انتقادگری و انتقادپذیری (انتقادگری با انتقادپذیری) است. کسانی که درگیر این چرخه معیوبند به خوبی طعم تلخ این چرخه را احساس کرده‌اند. همسر انتقادگر با استناد به باورهایی که در ذهنش نقش بسته است، دست به انتقادگری می‌زند. برخی از این باورها عبارتند از:

- انتقاد از بهترین شیوه‌های حل مشکل است؛
- انتقاد از همسر حق من است؛
- اگر انتقاد وجود نداشته باشد، سنگ روی سنگ بند نمی‌شود؛
- اگر انتقاد نکنم، پس چطوری رفتار همسرم اصلاح شود؛
- هدفم انتقاد نیست، بلکه قصدم بهبود وضعیت است؛
- انتقادگر نیستم، همسرم زودرنج و حساس است؛



- هدف من انتقاد سازنده است؛
- چون انتقاد در اصلاح سیستم مدیریتی مؤثر است، پس در اصلاح زندگی زناشویی نیز کارآمد است؛
- رفتار اشتباه بدون انتقاد اصلاح نمی‌شود؛
- انتقاد نکردم، بلکه نظر دادم؛
- انتقاد نکردم، شیوه درست انجام کار را بازگو کردم؛
- انتقادگر، در خون من است؛
- در خانه ما، انتقادگری کار خوبی به شمار می‌رفت.

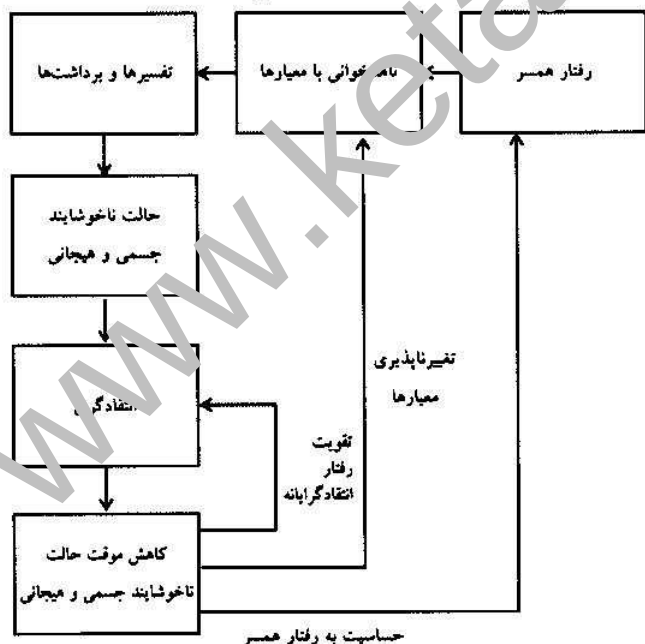
آیا فقط همین باورها عیب می‌شوند فرد دست به انتقاد بزند؟ به نظر می‌رسد در ذهن همسر انتقادگر باورها دیدی نیز نقش بسته است که از وجود آن‌ها چندان خبر ندارد. این سطح از باورها مولود ارزشمندی، توانمندی و محبوبیت برمی‌گردند. به عبارتی، همسر انتقادگر انتقادهای و عیب‌جویی‌ها به نوعی در تلاش است تا احساس بی‌ارزشی، ناتوانی و طردشدگی اش را پنهان سازد یا برعکس می‌خواهد ارزشمندی، توانمندی و محبوبیت خود را ثابت کند.

البته افراد انتقادگر، سخت کنترل‌گر هستند. آن‌ها به دنبال سلطه‌گری بر افراد (مخصوصاً همسر آسیب‌پذیر) می‌گردند و زیرکانه این راهکار را انتخاب کرده‌اند. انتقاد را می‌توان به استناد باورهایی که به آن‌ها اشاره شده راهکاری مؤثر، کارآمد، اثربخش و گره‌گشا نمایش داد.

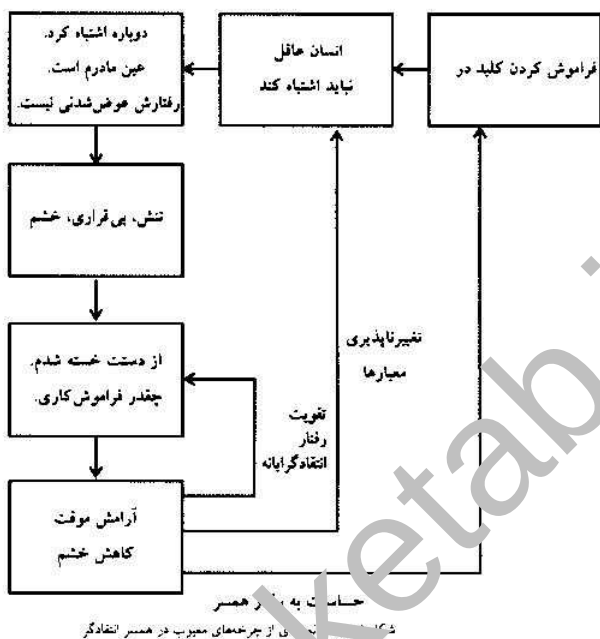
همسر انتقادگر به دنبال سلطه‌گری است، اما این سلطه‌گری را زیر لوای باورهایی به ظاهر معقول و خردپسند پنهان کرده است. با این حال رنگ و بوی سلطه‌گری را به خوبی می‌توان از انتقادهای به ظاهر سازنده، اما نامؤثر و ناکارآمد احساس کرد.



مسئله دیگری که باید به آن اشاره کرد این است که همسران انتقادگر در شرایط تحولی خاصی بزرگ شده‌اند. منظور از شرایط تحولی، ویژگی‌های والدین، نحوه تعامل والدین، چگونگی برخورد والدین با اشتباهات فرزندان و اشتباهات سایر مردم است. والدین همسران انتقادگر به احتمال زیاد خودشان نمونه بارز و الگویی تمام‌عیار از انتقادگری بوده‌اند. اگر به سابقه تحولی این افراد نگاهی دقیق‌تر بیندازیم، ممکن است متوجه این نکته بشویم که والدینشان به این افراد چندان اجازه بروز اشتباه نداده‌اند یا اگر فرزندان مرتکب اشتباهی شده‌اند، سخت او را به باد انتقاد، سرزنش و ملامت گرفته‌اند. افرادی که در چنین شرایطی بزرگ شده‌اند به تدریج در ذهنشان این خاطرات به گونه‌ای سازمان‌بندی می‌شود که رفتارشان را جهت می‌دهد.



شکل شماره ۱: چرخه‌های معیوب در همسر انتقادگر



رفتار اشتباه همسر باعث می شود معیارها، استانداردهای همسر انتقادگر نقض شوند. به دنبال نقض شدن این معیارها، همسر انتقادگر دچار حالت جسمی و هیجانی ناخوشایند می شود. به دنبال این حالت جسمی و هیجانی ناخوشایند، همسر انتقادگر شروع به عیبجویی، سلاوت و سرزنش می کند. مشکل از جایی شروع می شود که این انتقادگری پانده می دارد:

۱. کاهش موقت حالت ناخوشایند جسمی و هیجانی باعث تقویت انتقادگری می شود.

۲. تمایل همسر انتقادگر به انتقاد کردن بیش تر می شود، به رغم این که ممکن است از لحاظ منطقی به این نتیجه رسیده باشد که انتقادگری چندان مؤثر نیست.



۳. با انتقاد کردن از همسر آسیب‌پذیر، همسر انتقادگر هیچ‌گاه نمی‌تواند معیارهایش را به محک آزمون بگذارد.

۴. حساسیت همسر انتقادگر به رفتارهای اشتباه و مسئله‌ساز همسر آسیب‌پذیر بیش‌تر می‌شود.

در شکل ۲، به مثالی از این چرخه‌های معیوب اشاره شده است. در واقع همسر انتقادگر، انتقادگری را راهکاری برای حل و فصل مشکلات خودش، رابطه با همسرش و مشکلات خانوادگی‌اش به کار می‌گیرد. ما در این که این ره به ترکستان می‌رود و با ادامه دادن رفتار انتقاد است. تنها این مشکلات برطرف نمی‌شوند، بلکه اعتماد به نفس و عزت نفس همسرش نیز خدشه‌دار می‌شود.

حال می‌توان به مشکلات همسر آسیب‌پذیر پرداخت. در این کتاب منظور از همسر آسیب‌پذیر، همسر است که در برابر انتقادها، حساس است و دست به واکنش‌های سالمی نمی‌زند.

پیاژه (به نقل از امیری، ۱۳۷۵) اعتقاد دارد زمانی که با انتقاد فرد دیگری روبرو می‌شویم یا زیر رگبار انتقادهای او قرار می‌گیریم به ناچار به سه واکنش روی می‌آوریم:

۱. می‌توانیم به قضاوت دیگران بی‌اعتنا باشیم و هیچ‌چیز و قبحی برای انتقاد دیگران قائل نشویم. اگرچه این کار به زبان آسان است، عملاً ناممکن جلوه می‌کند. بی‌اعتنایی به ارزیابی و قضاوت نامنصفانه دیگران نیازمند اراده‌ای بسیار قوی و اثرناپذیر است.

از دیدگاه کتاب حاضر، در برابر همسر انتقادگر زمانی توان

چنین کاری را داریم که طرح‌واره‌های سازگاری در ذهن شکل گرفته باشد.

۲. فرد انتقادگر را تحقیر و ناارزنده کنیم. ارزش شخصیت و انتقاد او را دست‌کم بگیریم و دست به انتقاد متقابل بزنیم.

۳. انتقاد دیگران را با جان و دل بپذیریم و خودمان را مستحق این انتقاد بدانیم.

همسرانی که در برابر زناشویی مدام مورد انتقاد همسرشان قرار می‌گیرند به تدریج احساس بی‌ارزشی، بی‌کفایتی و طردشدگی می‌کنند. این احساس‌های آزاردهنده ناخوشایند باعث می‌شوند این افراد به واکنش‌های خاصی رو بیاورند. به برخی از این واکنش‌ها اشاره می‌شود:

- سکوت
- تحمل شرایط ناخوشایند
- تعارض‌گریزی
- صلح‌جویی بیمارگونه
- انتقادگری متقابل
- انتقام‌گیری
- متابعت از همسر
- پذیرش انتقادهای همسر
- بدگویی از همسر (به نزدیکان یا حتی درمانگر).

در واقع، همسر آسیب‌پذیر ناگزیر می‌شود به ستیز با انتقاد همسرش روی



بیاورد (انتقادستیزی). یکی از راه‌های انتقادستیزی، انتقاد متقابل است. راهکار دیگر این است که با اصلاح رفتارش سعی کند انتقاد را بپذیرد (انتقادپذیری). از آن‌جا که معیارهای همسر انتقادگر با هدف کنترل‌گری طراحی شده‌اند، این اصلاح رفتار باید تا جایی ادامه یابد که همسر آسیب‌پذیر از خیر بسیاری از خواسته‌های خودش بگذرد. شاید به همین دلیل است که همسران آسیب‌پذیر پس از سال‌ها زندگی با همسران انبساطی، زمانی که از آن‌ها سؤال می‌شود از زندگی چه می‌خواهند معمولاً با سکوت، بغض یا خشم واکنش نشان می‌دهند. همسر آسیب‌پذیر باید چقدر به اصلاح رفتارش بپردازد تا همسر انتقادگر راضی شود؟ همسر آسیب‌پذیر می‌تواند رفتارهای به ظاهر اشتباهش یا خواسته‌هایش برخاسته از مسائل و مشکلات او هستند. حتا جالب‌تر این که برخی از رفتارها یا خواسته‌هایش هیچ وجه مبنای مشکل‌آفرینی ندارند، بلکه خواسته یا رفتاری طبیعی است. می‌شوند. اما همسر انتقادگر با برچسب‌زنی و عیب‌جویی مداوم به تدریج رفتارهای طبیعی را نیز وارد حوزه انتقادگری خود می‌کند.

آنچه رابطه توأم با انتقادگری و انتقادستیزی یا انتقادپذیری یا انتقادگریزی را به مشکل دچار می‌کند آسیب‌دیدن عزت‌نفس، احترام به خویشتن و احساس ارزشمندی (همسر آسیب‌پذیر است). همسر انتقادگر از این که تذکرهايش نادیده گرفته می‌شود، آزرده‌خاطر می‌شود و همسر آسیب‌پذیر نیز از این که مدام باید ضربه‌های انتقاد و عیب‌جویی همسرش را تحمل کند، دچار فرسودگی می‌شود.

حال می‌توان به این سؤال پرداخت که این آسیب‌دیدن عزت‌نفس

ماحصل زندگی در جوّ و فضای انتقادگری است یا این که زوجین قبل از ورود به زندگی زناشویی، مسائل و مشکلاتی داشته‌اند؟

نویسنده کتاب اعتقاد دارد زندگی با والدین و فضای خانواده اصلی زوجین ممکن است در شکل‌گیری مشکلات آن‌ها نقش برجسته‌ای داشته باشد. شاید به همین دلیل است که درک هر کدام از زوجین از مسائل و مشکلات خانوادگی همسر، جزء تکنیک‌های این کتاب است.

با رابی چند از مسائل و مشکلات زندگی همسرمان قبل از ازدواج با او مطلع هستیم. همسرمان تحت چه شرایط تحولی بزرگ شده است؟ آیا رفتار والدین همسرمان در رفتارهای فعلی او نقش دارد؟ چقدر از استرس‌های زندگی همسرمان خبر داریم؟ همسرمان چگونه با فقدان‌های بزرگ و اثرگذار زندگی‌اش کنار آمده است؟ ویژگی‌های شخصیتی پدر همسرمان چه بوده‌اند؟ ویژگی‌های شخصیتی مادر همسرمان چه بوده‌اند؟ تعامل این ویژگی‌ها باعث شکل‌گیری چه باورهایی در رفتارهایی در همسرمان شده است؟

پاسخ دقیق‌تر به این سؤال‌ها ممکن است تیغ‌برازاناد اندکی کند نماید و به جای انتقادگری فضای شفقت، احترام و همدلی را حاکم سازد. واکنش‌های زوجین در قبال خطاهای یکدیگر می‌تواند از این باور سرچشمه بگیرد که «من خوب نیستم». مک کی و فنینگ (۱۹۹۰) معتقدند زمانی که این باور در ذهن شکل می‌گیرد که من آدم خوبی نیستم به تدریج افراد برای مقابله با آن مجبور می‌شوند دست به انتقادگری بزنند. این انتقادگری می‌تواند جنبه درونی داشته باشد (منتقد درونی) یا جنبه بیرونی که همان عیب‌جویی از دیگران است.

این باور که «من خوب نیستم» تحت شرایط خاصی در ذهن افراد ریشه دوانده است. مک کی و فینینگ (۱۹۹۰) معتقدند شرایطی باعث شکل‌گیری باوری ناکارآمد می‌شود:

- زمانی که مراقب اصلی کودک معمولاً در دسترس و پاسخگوی نیازهای کودک نیست. منطق هیجانی چنین کودکی این است: «اگر والدینم دوستم داشتند به نیازهای من جواب می‌دادند. حال که دوستم ندارند پس دوست‌داشتنی نیستم».
- زمانی که کودک در اثر محرومیت یا سوءاستفاده قرار دارد و نسبت به والدین محروم‌ساز و سوءاستفاده‌گر خشمگین می‌شود. اما بلافاصله احساس گناه را عذاب وجدان دامنش را می‌گیرد. منطق هیجانی چنین کودکی این است: «من باید عاشق والدینم باشم اما از آن‌ها متنفرم. پس با این شرایط، بچه بدی هستم».
- به دنبال جدایی والدین از یکدیگر، احساس کودک با یکی از والدین قطع می‌شود. منطق هیجانی چنین کودکی این است: «من باعث جدایی والدینم شدم. چون از من متنفر بود و مرا ترک کرد، پس من بچه بدی هستم».
- وقتی کودک با تنبیه شدید یا نامنتظره روبرو می‌شود. سطای هیجانی چنین کودکی این است: «حتماً بچه خیلی بدی هستم که این‌طور تنبیه شدم».
- زمانی که کودک به خاطر رفتار و ظاهرش، سخت با انتقاد و شماتت روبرو می‌شود. منطق هیجانی چنین کودکی این است: «مادرم همیشه می‌گفت من تنبل هستم. آدم‌های تنبل کاملاً بی‌ارزش و بی‌مسئولیتند».

• زمانی که کودک با والدینی زندگی می‌کند که به شدت افسرده یا خودشیفته‌اند، در چنین وضعیتی هر کاری که کودک برای ارضای نیازها یا خودمختاری‌اش انجام می‌دهد با انتقاد، نکوهش و ملامت والدین روبرو می‌شود. منطق هیجانی چنین کودکی این است: «نیازهای من باعث دردسر اطرافیان می‌شود، احساس‌های من خیلی خودخواهانه‌اند.»

زمانی که چنین ارتباطی بزرگ شویم باید در مقابل درد و رنج این آسیب‌ها از خودمان محافظت کنیم. یکی از شیوه‌های ناکارآمد محافظت از خویشتن، روی آوردن به قضاوتگری انتقادگری است. ممکن است این انتقادگری متوجه همسرمان باشد (موضوعی که در این کتاب به عنوان همسر انتقادگر به آن پرداخته شده است) یا متوجه خودمان (موضوعی که در این کتاب به عنوان همسر آسیب‌پذیر به آن پرداخته شده است) شاید به دلیل شباهت تجارب خانوادگی است که همسر انتقادگر و همسر آسیب‌پذیر، در غم نارضایتی‌ها و دلخوری‌هایشان سال‌هاست کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. البته این تنها یکی از دلایل تداوم چنین روابطی است.

روابط همسر انتقادگر با همسر آسیب‌پذیر را می‌توان از منظر دیگری نیز نگاه کرد. افرادی که در خانواده‌های اصلیشان، روابط توأم با سوءاستفاده یا بدرفتاری را تجربه کرده‌اند، بعدها میل زیادی به قدرت‌طلبی پیدا می‌کنند. یکی از شیوه‌های واضح قدرت‌طلبی، انتقادگری است. نکته جالب این که مظلوم‌نمایی نیز از شیوه‌های مرموز قدرت‌طلبی است (براد شاو، ۱۹۹۶).

زمانی که در خانواده‌ای بساط همکاری برچیده شود و میل به سلطه‌گری و

سلطه جویی رخنه کند، چه بسا فرزندان نتوانند علاقه اجتماعی خود را درست پرورش دهند. تربیت خودکامه و دیکتاتورمنش باعث می شود احساس حقارت در فرزندان شدت یابد. احساس حقارت باعث پدیدآیی دو سنخ فرمانبردار و فرمان فرما می شود (آدلر، ۱۳۷۹).

وضعیت های خاصی در خانواده ها باعث می شود کودکان قدرت درک خودشان و طرف مقابل را از دست بدهند. یکی از روش های فرار از احساس حقارت، انتقادگری و انتقادستیزی (انتقادگریزی یا انتقادپذیری) است. در واقع برخی از چرخه انتقادگری ماحصل ناوانی است که به دلیل شرایط خانواده های اصلیمان به داختمی کنیم. آدلر (۱۳۵۶) در این زمینه به نکاتی در خانواده ها اشاره می کند که از آن ها برای افزایش آگاهی بد نیست.

لطفاً به این سؤاها پاسخ بدهید. هرچه تعداد پاسخ های مثبت شما بیش تر باشد به احتمال زیاد میل به قدرتمندی در شما بیش تر است.

| سؤال ها                                                                      | بلی | خیر |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| ۱. والدینم برای من آرزوهای بلندپروازانه ای در سر داشتند.                     |     |     |
| ۲. مادرم مرا خیلی لوس و نازپرورده بار آورد.                                  |     |     |
| ۳. مادرم در برابر پدرم از من خیلی حمایت می کرد.                              |     |     |
| ۴. پدرم مدام به این نکته اشاره می کرد که من پول درمی آورم و شما خرج می کنید. |     |     |
| ۵. خانه داری در خانواده ما احترام و جایگاه نداشت.                            |     |     |