

خلع سلاح همسر انتقادگر

نویسنده: میشل اسکین

مقدمه: جفری یانگ

مترجمان: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور

سرشناسه: اسکین، میشل Skeen, Michelle
عنوان و نام پدیدآور: خلع سلاح همسر انتقادگر/ نویسنده میشل اسکین؛ مترجمان زهرا اندوز، حسن حمیدپور؛ مقدمه جفری یانگ
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۴-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
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: زوج ها - روانشناسی
موضوع: روابط بین زن و مرد - روان شناسی
شناسه افزوده: یانگ، جفری ای، ۱۹۵۰ - م، مقدمه نویس
شناسه افزوده: Young, Jeffrey E
شناسه افزوده: اندوز، زهرا، مترجم
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ الف۸الف/ BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۲۹۱۱۹



خلع سلاح همسر انتقادگر

نویسنده: میشل اسکین

مترجمان: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور

صفحه آرایبی: خرمشاهی، ناظر چاپ: ابوذر ملکیان
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰، قیمت: ۴۲۰۰ تومان
لیتوگرافی: ترنج رایانه، چاپ: مهرباب، صحافی: کوثر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف
تلفن: ۰۶۶۴۷۵۴۲۰ - ۰۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۷	پیشگفتار مترجمان
۲۳	منابع
۲۵	معرفی کتاب
۲۷	پیشگفتار (به قلم جفری یانگ)
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



۶..... خلع سلاح همسر انتقادگر

نتیجه گیری ۲۴۳

معرفی نویسنده ۲۴۵

منابع ۲۴۷

پیشگفتار مترجمان

روابط زناشویی از جمله روابط بسیار پیچیده است. چه بسا این روابط بتوانند عرصه‌ای برای افزایش کیفیت زندگی و رضایت‌مندی زناشویی شوند. اما ممکن است این روابط نقش دیگری نیز در زندگی بازی کنند. احتمال دارد برخی روابط درگیر مسائل و مشکلاتی شوند. یکی از چرخه‌های معیوب زندگی زناشویی که از قضا به نظر می‌رسد شیوع فراوانی دارد، چرخه انتقادگری و انتقادپذیری (انتقادگری یا انتقادستیزی) 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 همسر را اصلاح شود؛
- هدفم انتقاد نیست، بلکه قصدم بهبود وضعیت است؛
- انتقادگر نیستم، همسر زودرنج و حساس است؛



۸..... خلع سلاح همسر انتقادگر

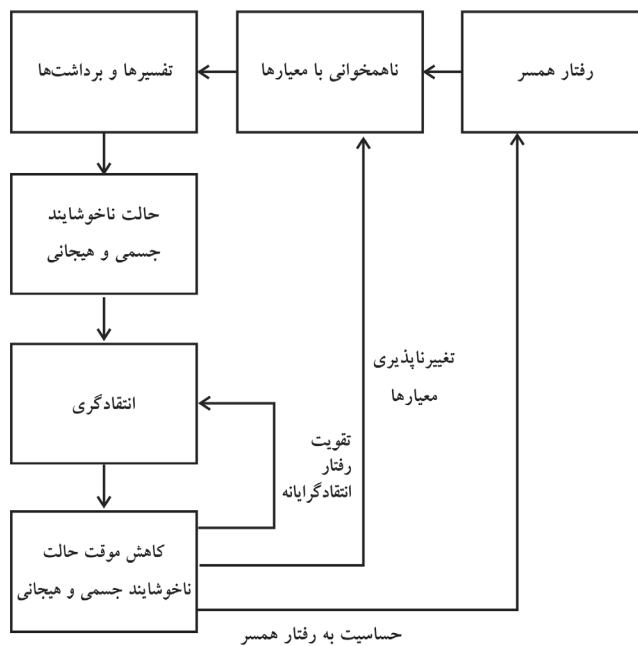
- هدف من انتقاد سازنده است؛
- چون انتقاد در اصلاح سیستم مدیریتی مؤثر است، پس در اصلاح زندگی زناشویی نیز کارآمد است؛
- رفتار اشتباه بدون انتقاد اصلاح نمی‌شود؛
- انتقاد نکردم، بلکه نظر دادم؛
- انتقاد نکردم، شیوه درست انجام کار را بازگو کردم؛
- انتقادگری در خون من است؛
- در خانواده ما، انتقادگری کار خوبی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

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

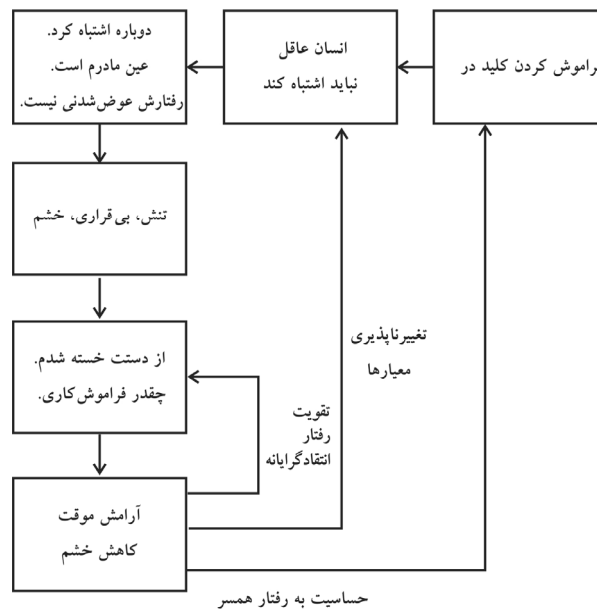
البته افراد انتقادگر، سخت کنترل‌گر هستند. آن‌ها به دنبال سلطه‌گری بر افراد (مخصوصاً همسر آسیب‌پذیر) می‌گردند و زیرکانه این راهکار را انتخاب کرده‌اند. انتقاد را می‌توان به استناد باورهایی که به آن‌ها اشاره شد راهکاری مؤثر، کارآمد، اثربخش و گره‌گشا نمایش داد.

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 فرزندشان مرتکب اشتباهی شده است، 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 می‌شوند که رفتارشان را جهت می‌دهد.



شکل شماره ۱: چرخه‌های معیوب در همسر انتقادگر



شکل شماره ۲: نمونه‌ای از چرخه‌های معیوب در همسر انتقادگر

رفتار اشتباه همسر باعث می‌شود معیارها یا استانداردهای همسر انتقادگر نقض شوند. به دنبال نقض شدن این معیارها، همسر انتقادگر دچار حالت جسمی و هیجانی ناخوشایند می‌شود. به دنبال این حالت جسمی و هیجانی ناخوشایند، همسر انتقادگر شروع به عیبجویی، ملامت و سرزنش می‌کند. مشکل از جایی شروع می‌شود که این انتقادگری پیامدهایی دارد:

۱. کاهش موقت حالت ناخوشایند جسمی و هیجانی باعث تقویت

انتقادگری می‌شود.

۲. تمایل همسر انتقادگر به انتقاد کردن بیش‌تر می‌شود، به رغم این

که ممکن است از لحاظ منطقی به این نتیجه رسیده باشد که

انتقادگری چندان مؤثر نیست.