



منظور از منتقد آسیب رسان چیست ؟

منتقد آسیب رسان

منتقد آسیب رسان واژه‌ای است که اولین بار توسط یوجین ساگن برای توصیف صدای درونی منفی ای که به فرد حمله می کند و درباره او قضاوت می کند، به کار رفت.

هر فرد یک صدای درونی منتقد دارد. ولی در افرادی که عزت نفس پایینی دارند، این صدا بلند تر و خطرناک تر است.

منتقد شما را به خاطر اشتباه های تان سرزنش می کند. منتقد شما را با دیگران یعنی موفقیت ها و توانایی آنها مقایسه می کند تا نشان دهد شما چندان خوب نیستید.

منتقد معیارهای غیر ممکن را برای کامل بودن تعیین می کند و سپس با کوچکترین اشتباه، شما را به باد سرزنش می گیرد.

منتقد حساب همه شکست های شما را دارد، ولی هرگز نقاط قوت یا موفقیت های شما را به یادتان می آورد.

منتقد، نوشته ای دارد که توضیح میدهد شما چگونه باید زندگی کنید، و اگر نیازهای شما باعث نقض قوانین او شود، فریاد می زند که شما بد و خطاکار هستید.

منتقد به شما می گوید که باید بهترین باشید و اگر نباشید، به هیچ نمی ارزید. او به شما ناسزا می گوید- ناکارآمد، زشت، خودخواه، ضعیف- و به شما می قبولاند که همه اینها درست است.

منتقد فکر دوستان شما را می خواند و شما را متقاعد می کند که آنها حوصله شما را ندارند، مجذوب شما نشده اند، از شما ناامید شدند، یا از شما بدشان می آید.

منطقه با تاکید روی اینکه شما ((همیشه حرف های غیر منطقی میزنید)) یا ((همیشه رابطه هایتان را خراب میکنید)) یا ((هیچ وقت کارها را به موقع تمام نمی کنید))، نقطه ضعف های شما را بزرگ جلوه می دهد.

منتقد آسیب رسان در هر روز زندگی شما، مشغول تخریب احساس ارزشمندی شماست. این صدا کاملاً با افکار شما در هم تنیده شده است، به طوری که هرگز به اثر مخرب آن توجه نمی کنید.

حمله های شما به خود، همیشه معقول و موجه به نظر می رسند. این صدای درونی بی وقفه و قضاوت کننده به نظر طبیعی می رسد، و جزء آشنایی از وجود شماست.



در واقع منتقد با هر حمله هر گونه احساس خوبی را که فرد درباره خود دارد، تضعیف می‌کند و از بین می‌برد.



صدای منتقد می‌تواند مردانه یا زنانه باشد. صدای منتقد شما میتواند مثل صدای مادر یا پدرتان و یا صدای خودتان باشد.

اولین و مهمترین نکته درباره منتقد این است که هر قدر هم که حمله‌های او اشتباه و ناشی از تحریف افکار باشد، تقریباً همیشه او را باور می‌کنیم.

قضاوت کردن درباره خود طبیعی به نظر می‌رسد، زیرا شما کاملاً می‌دانید که چه احساسی دارید و چه کار می‌کنید.

اما حملات منتقد بخشی از فرآیند طبیعی توجه به آنچه احساس می‌کنید یا انجام می‌دهید، نیستند.

برای مثال، وقتی احساس خود در اولین قرار ملاقات با فرد مورد علاقه تان را بررسی می‌کنید، منتقد با تمام نیرو فریاد می‌کشد که بچگانه رفتار کردید، بلد نبودید حرف بزنید، عصبی بودید، حوصله طرف را سر بردید، و او هرگز نخواهد خواست دوباره شما را ببیند.



منتقد با این کار مانع از این می شود که واکنش های طبیعی و معقول خود در آن موقعیت را به خاطر بیاورید. منتقد عزت نفس شما را می گیرد.

منتقد پرحرف با صدای بلند خود بسیار زهرآگین است. زهرا او برای سلامت روانی شما، از تقریباً هر آسیب یا فقدانی بیشتر است.

چرا که سود و درد با گذشت زمان تخفیف می یابد، ولی منتقد همیشه با شما و مشغول قضاوت کردن، سرزنش کردن و یافتن اشتباهات شماست.

در مقابل منتقد هیچ دفاعی نمی توانید بکنید. او می گوید: ((باز هم اشتباه کردی)) و شما بی اراده احساس می کنید که مشکل دارید و موجود بدی هستید، مثل کودکی که به خاطر زدن حرف شیطنت آمیز سیلی خورده است.



برای مثال، مورد حشره شناس ۲۹ ساله ای را در نظر بگیرید که اخیراً دکترای خود را گرفته و برای استادی دانشگاه تقاضا داده است.

طی مصاحبه، طرز لباس پوشیدن و منش مصاحبه گران را زیر نظر دارد، و درباره اینکه آنها چگونه افرادی هستند و چگونه به او پاسخ خواهند داد حدس هایی می زند.



او در پاسخ دادن به سوالات بر اساس آنچه که به نظر می‌رسد مقبول مصاحبه‌گر آن بیفتد، بهترین پاسخ ممکن را انتخاب میکند.

در حین انجام همه این کارها، او به تک‌گویی بی‌وقفه منتقد هم‌گوش می‌کند که می‌گوید: ((تو هیچ نمیدانی. نمی‌توانی این‌ها را گول بزنی. صبر کن تا آن پایان نامه ضعیفت را بخوانند... وای چه جواب ناشیانه‌ای! نمی‌توانی یک حرف جالب بزنی؟ یک کاری بکن! الان میفهمند که تو چقدر آدم خسته‌کننده هستی. حتی اگر این شغل را هم بگیری، وقتی ناشایستگی‌ات معلوم شود، آن را از دست خواهی داد. نمی‌توانی دیگران را گول بزنی.))

حشره‌شناس همه این حرف‌ها را باور می‌کند، چراکه همه‌اش منطقی به نظر می‌رسد. اما این به خاطر آن است که او چندین سال است این حرف‌ها را می‌شنود.

بنا بر این جریان بی‌وقفه زهر را طبیعی، منطقی و صحیح احساس می‌کند. طی مصاحبه، جدی و جدی‌تر می‌شود، و پاسخ‌هایش هم به تدریج مبهم می‌شوند.

وقتی شروع به عرق کردن میکند و کمی هم لکنت در کلامش آشکار می‌شود، صدایش انعطاف خود را از دست می‌دهد و کاملاً یکنواخت می‌گردد.

او مشغول گوش دادن به صدای منتقد است و منتقد او را دقیقاً به همان چیزی که از آن می‌ترسد تبدیل می‌کند.

مسئله مهم دیگر درباره منتقد این است که او به اختصار صحبت می‌کند. او فقط ممکن است کلمه ((تنبل)) را فریاد بکشد، ولی این واژه کوتاه همه حافظه شما از صد‌ها باری که پدرتان شما را تحمل خوانده و گفته که چقدر از تنبلی متنفر است را یدک می‌کشد.



همه خاطرات شما آنجا هستند و وقتی منتقدین کلمه را میگویند، نفرت پدر از تنبلی را با تمام وجود احساس می کنید.

گاهی منتقد برای تخریب احساس ارزشمندی شما از تصاویر یا عکس هایی از گذشته استفاده می کند.

او یک لحظه از قرار ملاقات با یک فرد مورد علاقه را که در آن دستپاچه عملکردهای پیش چشمان شما می آورد، تصاویری از یک بار که رئیس تان از شما عصبانی شده بود را به شما نشان می دهد، یا عکس هایی از یک رابطه شکست خورده یا صحنه هایی از دفعاتی که نسبت به فرزندانتان پرخاشگری کرده اید را در مقابل شما به نمایش در می آورد.

یک مشاور حقوقی دریافت که منتقدش معمولاً از کلمه ((کار خراب کن)) استفاده می کند.

وقتی فکر کرد، متوجه شد که ((کار خراب کن)) فهرستی از ویژگی هایی را نشان می دهد، مثل ناکارآمد بودن، مورد علاقه دیگران نبودن، خطرات نابخردانه کردن، و از مشکلات فرار کردن (کاری که پدرش می کرد).

در نتیجه هر بار که منتقد از مفهوم ((کار خراب کن)) استفاده می کند، تمامی این صفات به ذهن فرد متبادر می شود.



یکی از نکات عجیب درباره منتقد این است که اغلب به نظر می‌رسد او بیشتر از شما کنترل ذهن تان را در دست دارد.

او ناگهان شروع به فریاد زدن می‌کند، پشت سر هم حمله می‌کند، یا شما را در یک صحنه دردناک به دنبال خودش می‌کشد.

او طی فرایندی به نام زنجیره کردن، ممکن است شکستگی در گذشته را به شما نشان دهد که باعث شود شکست های فراوان و مرتبط دیگری را به خاطر بیاورید.

هر چه سعی کنید منتقد را متوقف کنید، یک اشتباه، دستپاچگی یا طرد شدگی دیگر به یادتان می‌آید. هرچند به نظر می‌رسد منتقد برای خودش دارای اراده است، ولی استقلال او در واقع توهمی بیش نیست. واقعیت این است که شما آنقدر به گوش دادن به او و باور کردن حرف هایش عادت کرده اید که هنوز یاد نگرفته اید چگونه صدایش را قطع کنید.

اما با تمرین می‌توانید آنچه او می‌گوید را تحلیل و تکذیب کنید. می‌توانید قبل از اینکه او فرصت پیدا کند احساسات شما درباره ارزشمندی تان را زهرآلود کند، متوقف کنید.