

# صدای منتقد درونی‌ات را خاموش کن

نویسندگان:

رابرت وی. فایرستون

لیزا فایرستون

جوئیس کتلت

ترجمه:

حامد بُرآبادی

سرشناسه : فایرستون، رابرت، ۱۹۳۰-م.  
Firestone, Robert, 1930

عنوان و نام پدیدآور : صدای منتقد درونیات را خاموش کن / نویسندگان: رابرت وی. فایرستون، لیزا فایرستون، جویس کتلت؛  
ترجمه‌ی حامد برآبادی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات اسپار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۱۴ص: جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۹-۵

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Conquer your critical inner voice: a revolutionary program to counter negative thoughts and live free from imagined limitations

یادداشت : واژه‌نامه

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : عزت‌نفس

موضوع : Self-esteem

موضوع : خودپذیری

موضوع : Self-acceptance

موضوع : خودویرانگری

موضوع : Self-destructive behavior

موضوع : ابراز وجود

موضوع : Self-realization

شناسه افزوده : فایرستون، لیزا.

شناسه افزوده : Firestone, Lisa A

شناسه افزوده : کتلت، جویس، ۱۹۳۲-م.

شناسه افزوده : Catlett, Joyce, 1932

شناسه افزوده : برآبادی، حامد، ۱۳۵۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره : RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۶۶۰۰۹



نشر اسپار

صدای منتقد درونیات را خاموش کن

ناشر: اسپار

قیمت: ۹۰,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۳۵۰ نسخه

چاپ دوم: اسفند ۱۴۰۰

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا: زهرا علی‌زاده

طراح جلد: بهمن لطفی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: Dr.hamidpour.asbar.pub

ترجمة این اثر را تقدیم می‌کنم به:

وحید و غزال عزیز

و

آرغوان‌مان

ح.ب

بهار کرونایی ۱۳۹۹



## فهرست مطالب

مقدمه .....	۹
<b>بخش اول: شناخت صدای منتقد درونی .....</b>	<b>۱۵</b>
فصل ۱: آشنایی با صدای منتقد درونی تان .....	۱۷
فصل ۲: چگونه صدای منتقد درونی باعث شرم، گناه و عزت نفس پایین می شود .....	۴۳
<b>بخش دوم: مبارزه با صدای منتقد درونی .....</b>	<b>۶۵</b>
فصل ۳: چگونه صدای منتقد درونی در شغل شما مداخله می کند .....	۶۷
فصل ۴: چگونه صدای منتقد درونی بر رابطه شما تأثیر می گذارد .....	۸۷
فصل ۵: چگونه صدای منتقد درونی، رابطه جنسی شما را مختل می کند .....	۱۰۷
فصل ۶: چگونه صدای منتقد درونی شما را به انجام رفتارهای اعتیادوار وادار می کند .....	۱۲۵
فصل ۷: چگونه گوش کردن به صدای منتقد درونی باعث غمگینی و افسردگی شما می شود .....	۱۴۱
فصل ۸: چگونه درمانگر انتخاب کنیم .....	۱۶۹
<b>بخش سوم: رهنمودهایی برای خوب زندگی کردن .....</b>	<b>۱۷۵</b>
فصل ۹: برای والدین: رهنمودهایی برای رشد مناسب کودک .....	۱۷۷
فصل ۱۰: خوب زندگی کردن: رهایی از محدودیت‌های خیالی .....	۱۹۳
کتاب نامه .....	۲۰۹
خواندنی‌های پیشنهادی .....	۲۱۳
منابع .....	۲۲۱
درباره نویسندگان .....	۲۲۳



## مقدمه

زندگی ما ساخته افکار ماست.

– مارکوس آئوریوس\*

چند پرسش مهم در این کتاب مطرح می‌شود: «زندگی شما متعلق به کیست؟» «آیا در مقام انسان، زندگی کاملاً آگاهانه‌ای دارید یا صرفاً نسخه‌ی تجویز شده‌ی سایرین را دنبال می‌کنید؟» «آیا سرنوشت خود را پی می‌گیرید یا صرفاً در حال تکرار زندگی والدین تان هستید؟». لازم است همه به این پرسش‌ها توجه کنند. باید از آنچه به خود می‌گویید آگاه باشید و القائنات منفی جاری در زندگی تان را شناسایی کنید. هرچند حقیقتی دردناک است، بهتر است بدانید شما هم مثل همه مردم، زیر حملات شدید و سنگین دشمنی درونی هستید. این آگاهی شما را آزاد می‌سازد و فرایند تغییر را به جلو می‌اندازد.

ارایه‌ی بینشی به شما که محصول بررسی‌های ۲۵ ساله‌ی ما پیرامون صدای منتقد درونی است، از جمله اهداف کتاب حاضر است. «صدای منتقد درونی‌ات را خاموش کن» ابزاری به شما می‌دهد که با توسل به آن، می‌توانید خود را از تأثیرات زیان‌بار این فرایند مخرب برهانید. هرچه بیشتر دریابید که دشمنی درونی دارید، برای غلبه بر پیامدهای منفی آن، فرصت بیشتری خواهید داشت. رهنمودها و تمرین‌های این کتاب موجب می‌شود که صدای منتقد درونی تان را کشف کرده، منابعش را شناسایی کنید و بر ضد فرامینش دست به اقدام بزنید. داستان زندگی مشخص مردان و زنان بی‌شمار دخیل در پژوهش‌ها و بررسی‌های ما، به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید از این اطلاعات برای تحول شخصی بیشتر، روابط رضایت‌مندانه‌تر و موفقیت شغلی افزون‌تر بهره ببرید.

این کتاب روی تمامی ابعاد صدای منتقد درونی، از جمله هیجانات وابسته به آن و شیوه‌های متعدد تأثیرگذاری‌اش بر زندگی روزمره، تمرکز می‌کند. در فصول مختلف، شیوه‌های شناسایی و تعامل با این صدا ذکر شده‌اند تا بدین وسیله بتوانید زندگی سرشارتر توأم با رسیدن به آرمان‌ها، ارزش‌ها و اولویت‌ها را تجربه کنید و به معنای زندگی خویش دست یابید.

---

\* امپراتور روم در قرن دوم میلادی که علاقه‌ی زیادی به فلسفه داشت و کتاب «تأملات» را تألیف کرده است. (م)

پیشنهادها و رهنمودهای مطرح شده در این کتاب، همگی برگرفته از رویکرد «آوادرمانی»<sup>۱</sup> دکتر رابرت فایرستون هستند. ایشان روانشناس بالینی و نویسنده کتب متعددی از جمله پیوندهای خیالی (۱۹۸۵)، آوادرمانی (۱۹۸۸)، فرزندپروری مشفقانه (۱۹۹۰)، دفاع‌های روانی در زندگی روزمره (۱۹۸۹)، همراه با جویس کتلت، مبارزه با فرایندهای فکری مخرب (a ۱۹۹۷)، خودکشی و صدای درونی (b ۱۹۹۷) و هراس/صمیمیت (۱۹۹۹، همراه با جویس کتلت) هستند.

## سازمان کتاب

کتاب سه بخش دارد. بخش اول، «شناخت صدای منتقد درونی» صداهای خصمانه و خودمخرب دائمی را توصیف می‌کند که غالب مردم با آن‌ها آشنا هستند. این صداها در سطح هشیار عمل می‌کنند و تقریباً جهان شمول‌اند. در فصل یک توضیح می‌دهیم که صداها از کجا می‌آیند؛ یعنی چگونه ایجاد و در کودکی تقویت می‌شوند. تمرین‌هایی در قالب صفحات مجله‌مانند طراحی کرده‌ایم که به شما کمک می‌کنند تا این افکار منفی را تشخیص دهید و آن‌ها را از دیدگاه‌های واقع‌بینانه‌تر و مهربانانه‌تر نسبت به خودتان متمایز سازید. در فصل دو، خواهیم گفت که چگونه صداهای درونی از عزت‌نفس ما می‌کاهند، باعث می‌شوند که به‌خاطر نقائص خیالی یا واقعی‌مان شرمگین شویم و با ایجاد احساس گناه، تجربه زندگی ما را محدود می‌سازند. در این فصل پیشنهادهایی ارائه شده که طبق آن، با شناسایی صداهای زیربنایی می‌توانیم از احساس گناه و شرم‌مان بکاهیم.

هرکدام از فصل‌های بخش دوم؛ «مبارزه با صدای منتقد درونی» افکار یا اصوات منفی خاصی را مشخص می‌سازند که در فرایند نیل به اهداف حوزه‌های مختلف زندگی‌تان مداخله می‌کنند. آن‌ها توصیف می‌کنند که صدای منتقد درونی در هزاران موقعیت زندگی روزمره به شما چه می‌گویند. همچنین حاوی رهنمودها و تمرین‌هایی برای مواجهه و تغییر دادن رفتارهای تحت کنترل اصوات مذکور هستند.

در فصل سوم، افکار منفی دخیل در کار و حرفه توصیف می‌شوند. توضیح خواهیم داد که چرا عده زیادی از مردم در کارشان موفق نیستند و برای تغییر این رفتارها و ایجاد عادات کاری مناسب پیشنهادهایی ارائه خواهیم کرد. در فصل چهارم، صداهایی را مشخص می‌کنیم که باعث آشفتگی و اختلال در نزدیک‌ترین و صمیمانه‌ترین روابط ما می‌شوند. خواهیم گفت که چگونه صدای درونی به‌جای عشق و صمیمیت حقیقی، تنها توهمی از عشق را برای ما به ارمغان می‌آورد. در فصل پنجم، نشان می‌دهیم که چگونه تقریباً همه افراد در فرهنگ ما ناخواسته توسط خانواده، همسالان و نگرش‌های اجتماعی مربوط به جنسیت و بدن آسیب می‌بینند. این فصل حاوی تمریناتی برای زوج‌هاست تا صداهای درونی مربوط به امور جنسی

را که در صمیمیت‌شان مداخله می‌کند، شناسایی نمایند و بتوانند دوباره به احساس تمایل و نزدیکی جنسی دست یابند.

فصل ششم پرده از صداهای ایجادکننده رفتارهای خودشکن<sup>۱</sup> برمی‌دارد. در این فصل روی الگوهای فکری دخیل در رفتارهای اعتیادی تأکید می‌شود و شیوه‌های شناسایی و مقابله با این صداها تشریح می‌شوند. در فصل هفتم به مسئله افسردگی می‌پردازیم. در آنجا پیوستاری از افکار خودمخرب را توضیح می‌دهیم که از محدودسازهای کوچک زندگی مان تا افکار درگیرکننده ما به رفتارهای شدیداً مخرب تداوم می‌یابد. تمرین‌های این فصل به شما کمک می‌کند که افکار منفی افسرده‌ساز را شناسایی کرده و رفتارهای متأثر از آن‌ها را تغییر دهید.

در فصل هشت، ویژگی‌های درمانگر یا مشاور را مد نظر قرار خواهیم داد و به شما رهنمودهایی ارائه خواهیم کرد تا بتوانید درمانگر خوبی برای خودتان بیابید. اطلاعات این فصل به شما در رشد شخصی بیشتر یا ارتقای حوزه‌های مختلف زندگی تان کمک خواهد کرد.

بخش سوم، «رهنمودهایی برای خوب زندگی کردن» است. در فصل نهم، به والدین توضیح می‌دهیم که چگونه صدای منتقد درونی در کودکی شکل می‌گیرد و چگونه متأسفانه، جامعه این شیوه منفی تفکر را در کودکان تقویت می‌کند. هیچ چیز در آینده مهم‌تر از کودکان مان نیست؛ لذا فصل مذکور حاوی رهنمودها و پیشنهادهایی برای والدین است تا به خودشان مثبت‌تر و مشفق‌تر باشند و متعاقباً تأثیر بهتری روی فرزندان‌شان داشته باشند.

در فصل ده، سفر خودشناسی مادام‌العمری توصیف می‌شود که طی آن، افراد به شناسایی، مبارزه و اقدام علیه صداهای منفی و منتقد درونی‌شان می‌پردازند. در تکمیل روش‌ها و پیشنهادهای فصول قبلی، نویسندگان در این فصل - با استفاده از نظریات رابرت فایرستون - گام‌های اضافه‌ای را پیشنهاد می‌کنند که شما را به سوی زندگی رضایت‌بخش‌تر رهنمون می‌سازد. اهمیت دوستی، سخاوت، ایجاد نظام ارزش‌های شخصی، پذیرش ریسک آسیب‌پذیری در روابط و یادگیری مواجهه‌شدن با مسائل وجودی دردناک بدون تخریب کردن خود از جمله عناوین مطرح‌شده در فصل دهم هستند.

*صدای منتقد درونی‌ات را خاموش کن* به شما کمک می‌کند تا با شیوه‌های منفی تفکر که حس خویشتن، هویت، روح و توان تان را برای موفقیت تخریب می‌کنند، مقابله و مبارزه کنید. بسیاری از موانع و محدودیت‌های افراد، خودساخته و ناشی از نگاهی غیرواقع‌بینانه و منفی است که به خود و سایرین دارند. بنابراین، اهداف کتاب حاضر عبارتند از: (۱) تشریح و توضیح نیروهایی درونی که در مشکلات و رنج و آشفتگی غیرضروری ما نقشی اساسی دارند؛ (۲) فراهم ساختن شیوه‌هایی برای چالش و تغییر این نیروها به نحوی که بتوانیم به توانمندی‌های منحصربه‌فردمان پی ببریم.

## نکاتی برای درمانگران

شیوه‌های آوادرمانی را می‌توان در کنار رویکردهای شناختی/ رفتاری، روان‌پویشی و وجودی/ انسان‌گرا به کار برد. اگر مایل هستید با مراحل این شیوه درمانی بیشتر آشنا شوید، می‌توانید کتاب‌های رابرت فایرستون و جوئیس کتل را که پیش‌تر معرفی کردیم، مطالعه نمایید. همچنین برای مشاهده فیلم‌های روان‌درمانی واقعی این رویکرد، می‌توانید به وبسایت [www.glendon.org](http://www.glendon.org) مراجعه کنید.

### رفتار درمانگران شناختی

می‌توان از این کتاب به‌مثابه مکمل ارزشمندی برای درمان شناختی/ رفتاری استفاده کرد. از مراجعان می‌خواهیم افکار منفی مربوط به خودشان را که در صفحات مرتبط ثبت کرده‌اند، به جلسه درمان بیاورند تا مستقیماً روی آن‌ها کار کنیم. تمرین‌ها را هم می‌توان به‌عنوان تکلیف منزل انجام داد و هم می‌توانند بخش مهمی از فرایند درمانی باشند. پرسشنامه‌های حاوی خوداظهاری‌های منفی، مراجعان را ترغیب می‌کند که دغدغه‌های مهم‌شان یا مسائلی را که پیش‌تر مطرح نکرده‌اند با خود به جلسه درمان بیاورند. تمرین‌ها و پرسشنامه‌ها بررسی ارتباط بین شناخت‌واره‌ها، عواطف و رفتار را تسهیل می‌کنند. یادداشت‌کردن افکار در قالب مطرح‌شده در این کتاب، به مراجعان کمک می‌کند تا با واقعیت‌آزمایی، تعیین اهداف و انجام اقدامات اصلاحی در راستای این اهداف؛ شواهد له و علیه افکار تحریف‌شده، منفی و خودآیند خویش را بیازمایند. این نوع یادداشت‌برداری همچنین به آن‌ها کمک می‌کند که به بینش برسند و تغییرات رفتاری را در خود نهادینه کنند و بدین ترتیب، با صدای منتقد درونی‌شان به مبارزه برخیزند.

شیوه‌های آوادرمانی نه تنها شناخت‌واره‌های منفی و ناکارآمد، که احساسات وابسته به آن‌ها را نیز روشن و مشخص می‌کند. شناسایی «افکار خودآیند» در حضور عواطف قوی، می‌تواند فضای هیجانی پراتهایی را فراهم کند که برای ایجاد تغییر در طرح‌واره‌های اصلی<sup>۱</sup> ضروری است.

### روانکاوان روان‌پویشی

برای درمانگران پویشی، این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه روابط موضوعی اولیه<sup>۲</sup> روی تحول و پویایی‌های شخصیتی آتی تأثیر می‌گذارند. تمرین‌ها، پرسشنامه‌ها و تکنیک‌های یادداشت‌برداری شیوه‌هایی هستند برای دستیابی به «درون‌فکنی‌های منفی والدینی»<sup>۳</sup> یا به‌زبان نظریه دلبستگی،

1. Core Schemas

2. Early Object Relations

3. Negative Parental Introjects

«الگوهای عملکرد درونی»<sup>۱</sup> که به شیوه‌ای دفاعی از آگاهی هشیار مراجع بیرون رانده شده‌اند. قصه‌های شخصی، مثال‌ها و تمرین‌های یادداشت‌برداری به مراجعان در رابطه با فرایندهای تاحدی ناهشیار بیش می‌دهد و درمانگر را به اطلاعاتی مشابه با آنچه از طریق فنونی چون تداعی آزاد به دست می‌آید، می‌رساند. این نوع اطلاعات به ما - به‌مثابه درمانگر - کمک می‌کند تا بفهمیم که چگونه الگوهای عملکرد درونی یا بازنمایی‌ها<sup>۲</sup> در زندگی روزمره مراجعان جریان می‌یابند.

فنون آوادرمانی فهمی عمیق از محیط والدینی مراجعان برای متخصصان فراهم می‌کند. تمرین‌ها باعث می‌شوند مراجعان به مسائلی توجه کنند که پیش‌تر، در جلسات درمانی مطرح نکرده‌اند. علاوه‌براین، درک فرایند انتقال<sup>۳</sup> مراجع - یعنی تلاش برای تجربه‌کردن مجدد طردشدگی که در خانواده اصلی اش رخ داده است - در مفهوم‌سازی پویایی‌های شخصیتی و تعبیر و تفسیرهای کارآمدتر، به درمانگران کمک شایانی می‌کند.

### درمانگران وجودی انسان‌گرا

روان‌درمانگرانی که چارچوب نظری وجودی یا انسان‌گرا دارند، احتمالاً به‌طور ویژه به افکار منفی‌ای علاقمندند که از احساس گناه، خودانکاری<sup>۴</sup>، انزوا، ناامیدی و تسلیم‌شدن مراجع پرده برمی‌دارند. با درک این مطلب که رویدادهای مثبت زندگی هم به‌اندازه رویدادهای منفی، اضطراب مرگ را در افراد برمی‌انگیزد؛ درمانگران وجودی می‌توانند درباره رویدادهایی (هم مثبت و هم منفی) سؤال کنند که احتمال بروز واکنش درمانی منفی یا به‌عمل‌آوری<sup>۵</sup> رفتارهای خودمخرب را در مراجع افزایش می‌دهد. خواندن این کتاب به مراجعان کمک می‌کند تا مسائل وجودی مثل تنهایی و مرگ را بهتر درک کنند و متوجه شوند که در برابر اضطراب مرگ از چه نوع واکنش‌های دفاعی بهره می‌گیرند. علاوه‌براین، ممکن است مطالعه فصل دهم باعث شود که مراجعان به‌واسطه توجه به موضوع مرگ، زندگی را محکم‌تر در آغوش بکشند و به‌جای تسلیم‌شدن، به فکر ارتقای زندگی بیفتند.

- 
1. Internal Working Models
  2. Representations
  3. Transference
  4. Self-Denial
  5. Acting Out



# بخش ۱

## شناخت صدای منتقد درونی

بخش اول روی صداهای منتقد، افکار خصمانه و عیب‌جویی‌هایی تمرکز دارد که اکثر مردم در زندگی روزمره‌شان از آن‌ها آگاهی دارند. این صداهای منتقد درونی معمولاً هشیار هستند و توسط بسیاری از افراد که پیشینه و فرهنگ متفاوتی دارند، به کرات تجربه می‌شوند.

افکار منفی ریشه در کودکی دارند و در بزرگسالی تداوم می‌یابند. فصول این بخش بدین موضوع می‌پردازد که چگونه صدای منتقد درونی عزت‌نفس شما را کاهش می‌دهد و با القای احساس شرمندگی و گناه، توانایی شما برای کامل زندگی کردن را محدود می‌سازد. تمرین‌های طراحی شده به شما کمک می‌کند تا افکار منفی، رویدادهای فعال‌ساز و رفتارهای متأثر از آن‌ها را شناسایی نمایید. فنون زیادی نیز پیشنهاد شده است تا با توسل بدان‌ها بتوانید با اثرات این صدای منتقد مقابله کنید و احساس خودارزشمندی و عزت‌نفس خویش را افزایش دهید.