

فصل هجدهم

برخورد با انتقاد و تأییدنشدن

همه‌ی ما در مقطعی از زمان با انتقاد و تأییدنشدن روبه‌رو شده‌ایم؛ ولی هیچ‌کس تا به حال نحوه‌ی برخورد درست با این موقعیت را به ما نیاموخته تا به جای تخریب عزت‌نفسمان، از آن به‌نفع زندگی‌مان بهره‌بریم.

احتمال انتقاد و تأییدنشدن قابلیت و توانمندی ما را حتی برای تلاش در راه رسیدن به آنچه برایمان اهمیت دارد، از بین می‌برد؛ بنابراین فقدان مهارت مفیدِ مقابله با انتقاد و تأییدنشدن به ضرر ما تمام خواهد شد.

در این فصل قصد نداریم بگوییم که به طرز فکر دیگران درباره‌ی خود اهمیت ندهید؛ در واقع این جزو ویژگی‌های هر آدمی است که به برداشت و قضاوت دیگران درباره‌ی خودش اهمیت بدهد. انتقاد ممکن است نشان‌دهنده‌ی این باشد که ما به‌نوعی در برآوردن انتظارات، درست عمل نکرده‌ایم و گاهی اوقات (و نه همیشه) احتمالاً نشانه‌ی پیامدی مانند پذیرش یا طرد است؛ در نتیجه انتقاد طبعاً واکنش استرس شما را تحریک می‌کند. این واکنش شما را برای اقدام در برابر این انتقاد آماده می‌سازد. از دیرباز طردشدن از سوی جامعه تهدیدی جدی برای بقا به‌شمار می‌رفته است.

امروزه شاید خیلی چیزها با گذشته متفاوت به نظر برسد؛ اما در برخی موارد همچنان مشابهت‌هایی وجود دارد. طردشدن و تنهایی هنوز هم تهدیدی برای سلامتی ما به‌شمار می‌روند و مغز دائماً در حال تلاش است که برای حفظ امنیت، ما را در گروهی اجتماعی نگه دارد. توانایی ما برای تصور طرز فکر دیگران صرفاً به‌خاطر حفظ امنیت نیست؛ بلکه مهارتی کلیدی است که باعث می‌شود در گروه اجتماعی خود به وظایفمان عمل کنیم. خودآگاهی و هویت نه‌فقط از خلال تجربیات ما و تعامل با دیگران، بلکه از طریق تصور طرز فکر، نظریات و برداشت آن‌ها از ما شکل می‌گیرد. به این نظریه، خودآینه‌ای یا آینه‌سان^۱ می‌گویند (کولی،^۲

1. looking glass self
2. Cooley

۱۹۰۲). اینجاست که گمان من از طرز تفکر شما درباره‌ی خودم در عملکرد آتی من تأثیر خواهد گذاشت.

بنابراین اگر به خود بگوییم که نیازی نیست به نظریات دیگران اهمیت بدهیم، شاید در لحظه احساس قوت قلب کنیم؛ اما تأثیر آن دیری نخواهد پایید.

راضی نگه داشتن دیگران

راضی نگه داشتن دیگران چیزی فراتر از خوش رفتاری با آنان است. برخورد و رفتار درست با مردم همیشه و همه‌جا توصیه شده است؛ اما راضی نگه داشتن آن‌ها نوعی الگوی رفتاری است که در قالب آن شما مدام دیگران را به خود ترجیح می‌دهید؛ حتی اگر این کار به ضرر سلامت و رفاه شما باشد. تلاش برای جلب رضایت دیگران سبب بروز احساس ناتوانی در ابراز نیازها، علایق، بیزاری‌ها، حفظ مرزها و حتی حفظ امنیت می‌شود. زمانی که واقعاً می‌خواهیم و نیاز داریم بگوییم نه، جواب مثبت می‌دهیم. از اینکه دیگران از ما سوءاستفاده کنند، ناراحتیم؛ اما نمی‌توانیم این موضوع را مطرح کنیم و توان تغییر آن را نداریم. همیشه می‌ترسیم که مبادا قدمی کج بگذاریم، اشتباه انتخاب کنیم و کسی را ناراحت کنیم؛ حتی اگر آن شخص فرد مهمی در زندگی ما نباشد و به این ترتیب، ترس از تأییدنشدن همیشه درون ما وجود دارد.

تأیید هم‌سالان همیشه برای ما مهم است؛ اما دیدگاه نیاز به جلب رضایت دیگران به آن شدت می‌بخشد. اگر در محیطی بزرگ شده‌ایم که مخالفت و ابراز تفاوت‌ها امنیت ما را به خطر انداخته یا نارضایتی با خشم و تحقیر بیان شده، بنابراین برای حفظ بقا در کودکی خود را با آن شرایط وفق داده‌ایم. راضی نگه داشتن دیگران برای حفظ بقا مهارتی است که در کودکی در ما پرورش می‌یابد و به مرور به تکامل می‌رسد و بعدها در بزرگسالی این الگوی رفتاری به روابط ما آسیب می‌زند. ما حرکت قبلی و اقدام بعدی مان را بررسی می‌کنیم و مراقبیم که مبادا خارج از انتظارات دیگران عمل کنیم. این طرز تفکر حتی مانع برقراری ارتباطات جدید می‌شود؛ چراکه نگران تأییدنشدن از سوی طرف مقابل هستیم.

زندگی کردن بر مبنای جلب رضایت دیگران، بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی است که تابه حال گفته‌ایم؛ چراکه دیگران همیشه نارضایتی خود را در قالب انتقاد بیان نمی‌کنند. وقتی شخصی کلامی با ما حرف نمی‌زند، ترس و احساس تأییدنشدن ما

را فرامی‌گیرد. وقتی اطلاعاتی درباره‌ی احساس آن شخص در دست نداریم، ذهنمان شروع به حدس و گمان می‌کند. اثر نورافکن^۱ اصطلاحی است که در اصل توماس گیلوویچ^۲ و کنت ساویتسکی^۳ در سال ۲۰۰۲ ابداع کردند تا تمایل انسان‌ها به مبالغه در میزان تمرکز دیگران روی خودشان را توضیح دهد. هریک از ما در مرکز توجه خود قرار داریم و مایلیم تصور کنیم که توجه دیگران نیز بر ما متمرکز است؛ در حالی که در واقعیت هرکس معمولاً به خودش توجه می‌کند. در نتیجه اغلب اوقات فرض ما بر این است که دیگران ما را قضاوت منفی می‌کنند یا تأییدمان نمی‌کنند؛ در حالی که آن‌ها اصلاً به ما فکر نمی‌کنند.

کسانی که دچار اضطراب اجتماعی هستند، بیشتر به نحوه‌ی قضاوت و برداشت دیگران درباره‌ی خود توجه می‌کنند (کلارک^۴ و ولز^۵، ۱۹۹۵)؛ اما کسانی که اعتماد به نفس بیشتری دارند، بر توجه بیرونی و روی اتفاقات محیط اطرافشان تمرکز بیشتری دارند که از حس کنجکاوی آنان درباره‌ی دیگران نشنت می‌گیرد.

با این اوصاف، اگر مغز ما برای اهمیت‌دادن به طرز فکر دیگران برنامه‌ریزی شده و اگر به سمت الگوهای جلب رضایت دیگران گرایش داریم، چگونه با این شرایط زندگی کنیم؟ چگونه روابط معناداری داشته باشیم؛ بدون اینکه در دام نگرانی مداوم درباره‌ی تأییدنشدن یا قضاوت دیگران گرفتار نشویم؟ چگونه به روال زندگی مطابق با اولویت‌هایمان بازگردیم؛ در حالی که تأییدنشدن مانع ما می‌شود؟

از این تمرین‌ها برای رویارویی درست با انتقاد استفاده کنید:

۱. توانایی پذیرش انتقاد سازنده را در خود افزایش دهید و در عین حفظ حس خودارزشمندی، از آن به نفع خود بهره ببرید.

۲. بازخوردهای منفی که سبب پیشرفت شما می‌شوند را بپذیرید و بیاموزید چگونه از انتقاداتی که به جای ارزش‌های شما بازتاب ارزش‌های دیگری است، بگذرید.

۳. مشخص کنید چه نظراتی برای شما اهمیت دارند و دلیل آن را شفاف بیان کنید. در این صورت، راحت‌تر می‌فهمید درباره‌ی کدام تأمل کنید و از آن نکته‌ای بیاموزید و کدام را رها کنید و به مسیرتان ادامه دهید.

1. spotlight effect
2. Thomas Gilovich
3. Kenneth Savitsky
4. Clark
5. Wells

درک دیگران

اکثر کسانی که به شدت از دیگران انتقاد می‌کنند، با خود نیز منتقدانه رفتار می‌کنند. این رفتار، نتیجه‌ی آموخته‌های آن‌ها و روشی است که برای صحبت کردن با خود و دیگران یاد گرفته‌اند. آن‌ها انتقاد می‌کنند؛ زیرا کارشان این است و برخوردشان لزوماً نماد شایستگی شما در جایگاه انسان نیست؛ به‌ویژه اگر حمله‌ی آن‌ها به شخصیت شما مسئله‌ای شخصی باشد و نقطه‌ی مثبتی برای رشد شما در مسیر پیش رویتان نداشته باشد.

ما انسان‌ها به تفکرات خودمحورانه گرایش داریم، تفکراتی که باعث می‌شوند بر اینکه دیگران بر اساس ارزش‌های ما زندگی و از قواعد ما پیروی کنند، پافشاری کنیم. بنابراین، انتقاد ممکن است بر اساس دیدگاه فرد منتقد از جهان باشد، غافل از این واقعیت که ما همه تجربیات، ارزش‌ها و شخصیت‌های مختلفی داریم. درک این مطلب که مردم بر پایه‌ی قوانین زندگی خود از دیگران انتقاد می‌کنند، به‌ویژه برای افرادی که به جلب رضایت دیگران اهمیت می‌دهند، بسیار مهم است. ما دوست داریم همه تأییدمان کنند؛ اما با توجه به منحصربه‌فرد بودن نظریات و عقاید افراد مختلف نمی‌توانیم همه را هم‌زمان راضی نگه داریم. نزدیک بودن رابطه با شخص منتقد طبعاً اهمیت نظریاتش را نزد ما بیشتر می‌کند (و همین امر شنیدن انتقاد او را تلخ‌تر می‌سازد) و در عین حال، بینش درست‌تری برای درک مسائل نهفته پشت تأییدنکردن او به ما می‌دهد.

بستر و پیشینه‌ی رفتار هرکس بسیار مهم است؛ اما در اغلب موارد اطلاعاتی درباره‌ی آن نداریم. در این صورت، درک ریشه‌ی انتقاد یک فرد از ما سخت‌تر می‌شود؛ زیرا نظر او در واقع چکیده‌ی تجربیاتش در زندگی است. ما طبیعتاً بر اساس غریزه، انتقاد را اظهارنظری واقعی درباره‌ی خود برداشت و در ارزش خود تردید می‌کنیم.

پرورش احساس خودارزشمندی^۱

انتقاد همیشه بد نیست. وقتی بازخوردی که دریافت می‌کنیم، به رفتار خاصی از سوی ما اشاره کند، باعث ایجاد احساس گناه می‌شود و این حس ما را به تصحیح

1. self-worth

اشتباه برای ترمیم رابطه وامی دارد. اما وقتی انتقاد شخصیت و حس ارزشمندی ما را هدف بگیرد، باعث بروز احساس شرم می‌شود.

شرم احساسی آزاردهنده است که ممکن است با خشم و انزجار همراه باشد. خجالت با شرم متفاوت است و شدت کمتری دارد و معمولاً هنگام حضور در جمع خود را نشان می‌دهد. شرم بسیار دردناک است و توان حرف‌زدن و درست فکر کردن و... را از ما سلب می‌کند. در این حالت می‌خواهیم از چشم دیگران ناپدید و پنهان شویم. واکنش‌های جسمی به این حس چنان شدید است که به‌سختی می‌توان از شر آن خلاص شد.

شرم سیستم تهدید را به‌گونه‌ای فعال و همه‌ی احساسات را درگیر می‌کند که گویی کبریتی زیر چند بشکه باروت گرفته‌ایم. به همین دلیل شرم با خشم، ترس و انزجار همراه است. اینجاست که خودآزاری و انتقاد از خود و تحقیر و سرزنش وارد میدان می‌شوند و این هجمه، غریزه را به نادیده‌گرفتن شرم وامی‌دارد؛ اما شرم را نمی‌توان به این راحتی ندیده گرفت؛ پس به‌سوی جذاب‌ترین و اعتیادآورترین رفتارهایی می‌رویم که در مقطعی به ما آرامش می‌بخشند.

تاب‌آوری شرم را می‌توان آموخت؛ اما این کار نیاز به تمرین مادام‌العمر دارد. در عوض می‌آموزیم چگونه منعطف باشیم و از پس احساس شرم چطور به‌راهمان در مسیر درست ادامه دهیم.

توانایی تجربه‌ی شرم و کنار آمدن با آن، بدون ازدست‌دادن حس ارزشمندی، با رعایت موارد زیر امکان‌پذیر است:

- عوامل مؤثر در برانگیختن حس شرم را شناسایی کنید. ما برخی ابعاد مشخص زندگی و کارهایی که انجام می‌دهیم را به‌منزله‌ی بخشی از شخصیت خود می‌پذیریم، مواردی مثل فرزندپروری، وضعیت ظاهری یا میزان خلاقیت ما. وجود نقص در هر چیزی که آن را با حس ارزشمندی خود مرتبط می‌دانید، سبب بروز شرم در شما می‌شود. برای برانگیختن و حفظ حس ارزشمندی باید درک کنیم ارزش ما در جایگاه انسان به زندگی بدون اشتباه بستگی ندارد.
- واقعیت هر انتقاد و قضاوت‌های متعاقب آن را بررسی کنید. قضاوت‌ها و نظریات، چه از جانب دیگران، چه در ذهن خود شما، واقعیت ندارند. آن‌ها روایت‌ها و داستان‌هایی هستند که سبب تغییری چشمگیر در

تجربه‌ی ما از دنیا می‌شوند. پس مراقبت از احساس ارزشمندبودن مستلزم حذف ناسزاگویی و خودآزاری و در عوض تمرکز بر رفتارهای عینی خاص و پیامدهای آن‌هاست. به یاد داشته باشید که کامل نبودن، اشتباه کردن و شکست خوردن بخشی از انسان بودن است. اگر بپذیرید که همه‌ی انسان‌ها دچار لغزش و خطا می‌شوند، پس از شکست احساس بی‌ارزشی نمی‌کنید و از هر تجربه به نفع خود بهره می‌گیرید و درسی می‌آموزید.

- حواستان به حرف‌هایتان باشد. انتقاد همیشه تا حدودی آزردهنده است، این صدای مغز ماست که برای حفظ امنیت سعی دارد این موضوع را به ما القا کند. راه علاجی وجود ندارد که برای همیشه همه چیز را درست کند. در هر زرهی باشید، انتقاد به آن نفوذ خواهد کرد. زره به چه دردی می‌خورد وقتی بدترین منتقد در ذهن شماست. اظهارنظر یا انتقادی زننده شما را به هم می‌ریزد. طبیعتاً تا پنج ساعت پس از آن، این موضوع را در ذهنتان بارها واگویی می‌کنید. مغز آن را تهدید می‌پندارد و توجه خود را به آن متمرکز می‌کند. با هر بار مرور موضوع مدنظر استرستان دوباره تحریک می‌شود و ناراحتی شما را صدچندان می‌کند. صرف زمان برای فکرکردن به انتقادی سازنده که به نفع ماست و کیفیت زندگی ما را بهبود می‌بخشد، کار درستی است؛ اما نشخوار فکری و دلواپسی برای اظهارنظرهای تند و تیز که به هیچ وجه سودی به حال شما ندارد، در واقع استمرار حمله به شخصیت خودتان است.

- پس از شنیدن انتقاد با خودتان درست صحبت کنید. برای کنار آمدن با شرم و بازیابی شرایط قبل از آن این مورد بسیار حیاتی است. شرمندگی باعث می‌شود دچار نفرت از خود شویم و خودمان را متقاعد کنیم که باید تخریب و سرزنش خود را ادامه دهیم. در این شرایط خود را سزاوار رفتار توأم با شفقت و احترام نمی‌دانیم و این کار را آسان‌گیری و محبت بیش از حد به خودمان تلقی می‌کنیم؛ گویی این برخورد ملاطفت‌آمیز سبب می‌شود قسر در برویم و برای تلاش بیشتر خود را به در دسر نیندازیم. کلید استفاده کردن از انتقادات به نفع خود این است که هوای

خود را داشته باشید و آن قدر با خود مهربان باشید که هر انتقادی را بشنوید و تصمیم بگیرید کدام را بپذیرید و از آن به منزله‌ی تجربه‌ای بهره ببرید و کدام یک را رها کنید؛ چراکه چیزی جز خدشه‌دار کردن اعتماد به نفس و عزت نفستان در بر ندارد.

- درباره‌ی احساس شرم درونتان با کسی صحبت کنید. با فردی معتمد حرف بزنید. پنهان کردن مشکل، سکوت و قضاوت شرم را تشدید می‌کنند. صحبت کردن با کسی که رفتاری همدلانه دارد، ما را در پشت سر گذاشتن شرم و ادامه‌ی مسیر زندگی یاری می‌دهد.

شناخت خودتان

برای اینکه با وجود هر انتقادی به زندگی دل‌خواهتان پردازید، موضعتان را در این موارد مشخص کنید:

- چه دیدگاه‌هایی برای شما مهم‌اند و چرا. به نظر چه کسانی اهمیت می‌دهید؟ جمله‌ی «من به افکار دیگران اهمیت نمی‌دهم» در بیشتر مواقع حقیقت ندارد و در واقع دنیایی از ناامنی پشت این جمله نهفته است. این جمله مانع برقراری روابط معنادار با دیگران می‌شود؛ زیرا تمامی راه‌های ارتباطی را که در آن نظر هر دو طرف اهمیت دارد، می‌بندد. فهرست افرادی که واقعاً نظرشان برای شما مهم است، باید کوتاه باشد. به این موضوع توجه کنید که اهمیت دادن به نظر کسی به معنای مسئولیت در قبال راضی‌نگه‌داشتن او نیست؛ بلکه به این معناست که شما به خواست خود به بازخوردها و صحبت‌های او گوش می‌دهید؛ حتی اگر از شما تعریف نکنند؛ زیرا می‌دانید حرف‌های او صادقانه، به نفع شما و در نتیجه به احتمال زیاد مفید است.
- دلالتان برای کاری که انجام می‌دهید، چیست. تنها کسی که به تأییدش نیاز دارید، خودتان هستید. وقتی روش زندگی، خارج از محدوده‌ی ارزش‌ها و اولویت‌ها باشد، زندگی کم‌کم بی‌معنا می‌شود و احساس نارضایتی به ما دست می‌دهد. شناخت فردی که می‌خواهید باشید و زندگی دل‌خواه و نقش‌تان در این دنیا، مسیری را که می‌خواهید طی کنید،

مشخص می‌کند. وقتی دقیقاً بدانید که چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی باشید، انتخاب میان پذیرش یا رد انتقادها را آسان‌تر می‌کند.

- صداهای منتقد آشنا از کجا سرچشمه می‌گیرد و آیا این صداها برای بهترزیستن ما ضروری و مفید است یا مضر. وقتی یکی از نزدیکان اهل انتقاد باشد، قبل از آنکه لب به نقد باز کند، صدایش را می‌شنوید. به مرور زمان، با نهادینه‌شدن انتقادات دائمی او در وجودمان، حرف‌هایش به روشی برای سخن‌گفتن با خودمان تبدیل می‌شود. پس دلیل انتقاد شدید از خود این است که آموخته‌ایم این‌گونه باشیم. آگاهی به اینکه این روش سخن‌گفتن را یاد گرفته‌ایم، به پذیرش یادگیری راهی نو و کارآمد برای گفت‌وگوی درونی کمک می‌کند.

خلاصه‌ی فصل

- یادگیری مهارت برخورد سالم با انتقاد و تأییدنشدن بسیار مهم است.
- ما ذاتاً به طرز تفکر دیگران درباره‌ی خودمان اهمیت می‌دهیم و وانمودکردن به خلاف این واقعیت راه‌حل مسئله نیست.
- راضی‌نگه‌داشتن دیگران و خوش‌رفتاری با دیگران دو مقوله‌ی متفاوت‌اند. راضی‌نگه‌داشتن دیگران به معنای اولویت‌دادن به خواسته‌ها و نیازهای آنها در برابر خواسته‌ها و نیازهای خودتان است؛ حتی اگر به‌ضرر سلامتی و رفاه شما باشد.
- درک این موضوع که چرا برخی افراد این‌قدر منتقدانه رفتار می‌کنند، عامل مؤثری در برخورد با انتقاد است. پرورش حس ارزشمندی در خود و انعطاف‌پذیری در برابر شرم نه‌فقط ناممکن نیست؛ بلکه عملی بسیار سرنوشت‌ساز است.