

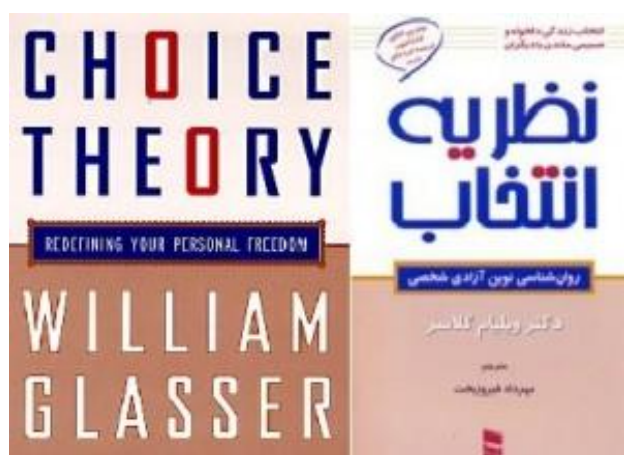
## کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل سیزدهم: تعریف مجدد آزادی شخصی

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۴۲۱ تا صفحه ۴۲۶

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند؛ بنابراین به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

یک ترجمه دیگر از دکتر علی صاحبی برای این کتاب وجود دارد.

سایت وزین متمم در دوره شخصیت‌شناسی از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

اگر تئوری انتخاب را جایگزین روان‌شناسی کنترل بیرونی کنیم، آزادی شخصی ما خیلی بیشتر خواهد شد. ده اصل بدیهی تئوری انتخاب:

- ۱- ما فقط رفتار خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم. هیچکس نمی‌تواند ما را مجبور کند. در صورتی که تحت فشار تنبیه شدید یا تهدید کاری را بکنیم به ندرت آن را خوب انجام می‌دهیم. وقتی عملاً می‌فهمیم که فقط رفتار خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم فوراً در مورد آزادی شخصی خویش تجدیدنظر می‌کنیم و می‌فهمیم آزادی ما خیلی بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌کرده‌ایم. به این فکر کنید چقدر وقت صرف دیگران کرده‌اید که کاری را که نمی‌خواهند، انجام دهند. همچنین چقدر وقت صرف مقاوت در برابر کسانی کرده‌اید که می‌خواسته‌اند شما به کاری که دوست ندارید، مجبور کنید. وقتی بفهمیم فقط می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم، آزادی عمل موثر و واقعی ما در روابط بیشتر خواهد شد.
- ۲- ما فقط به دیگران اطلاع می‌دهیم و از دیگران اطلاعات می‌گیریم. ماجرای تینا و کوین و تلاش تینا برای اجبار کوین به ازدواج. به عنوان معلم هم فقط می‌توانید فقط اطلاعات بدهید و بگیرید و نمی‌توانید به جای دانش آموزان کاری بکنید. با فکر به این موضوع بخشی از آزادی از دست رفته‌تان که قبلاً بخاطر انجام ندادن کارها توسط دانش آموزان فکر میکردید از دست داده‌اید را بازخواهید یافت.
- ۳- مشکلات روان‌شناختی درازمدت، مشکلات رابطه‌ای هستند. اینکه تمام زندگی‌مان را بررسی کنیم که ببینیم چرا بدبختی را انتخاب می‌کنیم، اتلاف وقت نیست. احساس بدبختی همیشه به طرز برخوردارمان با رابطه‌ای که آنطور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود مربوط است. تا وقتی با این حقیقت مواجه نشویم، آزادی نداریم. احساس بدبختی و اسیر بودن می‌کنیم.
- ۴- مشکل رابطه‌ای همیشه جزئی از زندگی کنونی ماست. ما مجبور نیستیم به گذشته و آینده دور پردازیم. ما می‌توانیم از خیلی چیزها آزاد شویم ولی هرگز نمی‌توانیم بدون داشتن حداقل یک رابطه شخصی رضایت‌بخش، شادمانه زندگی کنیم. یادمان باشد هیچ‌وقت امکان دستیابی به یک آزادی کامل وجود ندارد. همیشه باید ملاحظه خواسته‌های دیگران را بکنیم. باید در دایره حل، آزادی در رابطه زناشویی را بازتعریف کنیم.
- ۵- وقایع گذشته اگرچه به وضعیت امروز ربط دارند، اما زنده کردن دوباره آنها کمکی به بهبود وضعیت حال حاضر نمی‌کند. زنده کردن قسمت‌هایی از گذشته که لذت‌بخش بوده خوب است اما باید غم و غصه‌ها را ول کنیم. دستگاه خلاقمان معمولاً راجع حوادث تلخ گذشته چیزهای عجیبی می‌سازد. ما فقط باید کاری را که الان می‌توانیم انجام دهیم تا رابطه فعلی‌مان را اصلاح کنیم. محکوم به تکرار گذشته نیستیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که رابطه با اصلاح کنیم. تا وقتی انتخاب کنیم که تا گذشته را نفهمیم نمی‌توانیم به امورات فعلی رسیدگی کنیم، در واقع زندانی بودن در گذشته را انتخاب کرده‌ایم.
- ۶- ما تحت فرمان پنج نیاز ژنتیکی هستیم: بقا، عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی، تفریح. این نیازها باید ارضا شوند. شاید بتوانیم به تاخیرشان بندازیم، ولی نمی‌توانیم منکرشان شویم. ما فقط می‌توانیم نیازهای خودمان را ارضا کنیم و حداکثر به ارضای نیازهای دیگران کمک کنیم، پرداختن به ارضای نیازهای دیگران، مثل پرداختن به یک کار ناممکن است.
- ۷- ما فقط با ارضای عکس یا عکس‌های درون دنیای کیفی خود می‌توانیم این نیازها را ارضا کنیم. همیشه ما مهم‌ترین چیزها را وارد دنیای کیفی خود می‌کنیم. وقتی بیشترین احساس آزادی را می‌کنیم که این عکس‌ها را ارضا کنیم. وقتی بپذیریم که یکی از این عکسها را از دنیای کیفی‌مان کنار بگذاریم، در واقع از آزادی‌مان دست کشیده‌ایم.
- ۸- ما از تولد تا مرگ فقط می‌توانیم رفتار کنیم. تمام رفتارها، رفتار کلی هستند و چهار مولفه دارند: عمل، فکر، احساس، فیزیولوژی.

۹- رفتارهای کلی توسط ما انجام می‌شوند، ما افسردگی می‌کنیم. قبول این اصل برای طرفداران کنترل بیرونی سخت است. همین انتخاب افسرده نکردن خود، آزادی شخصی زیادی به ما می‌دهد. استفاده کردن از ادبیات تئوری انتخاب هم نقش زیادی در نشستن این مفاهیم در ذهن ما و در نتیجه احساس آزادی بیشتر ما دارد.

۱۰- رفتار کلی انتخابی هستند اما ما فقط روی مولفه‌های فکر و عمل کنترل مستقیم داریم. با انتخاب فکر و عمل می‌توانیم احساس و فیزیولوژی را هم غیرمستقیم کنترل کنیم. اگرچه تغییر دادن عمل و فکرمان آسان نیست، ولی این تنها کاری است که می‌توانیم بکنیم. اگر به اعمال و افکار رضایت‌بخش‌تری برسیم، مقدار زیادی آزادی شخصی پیدا خواهیم کرد.

هرگاه احساس کردید شما یا طرف مقابلتان در روابطتان احساس آزادی دلخواهتان را ندارید، بدانید که شما، طرف مقابل یا هر دو نفرتان می‌خواهید بپذیرید که فقط می‌توانید زندگی خودتان را کنترل کنید. تا این اصل بدیهی را نیاموزید، نمی‌توانید از سایر مفاهیم مثل دنیای کیفی، نیازها و رفتار کلی بهره ببرید.