

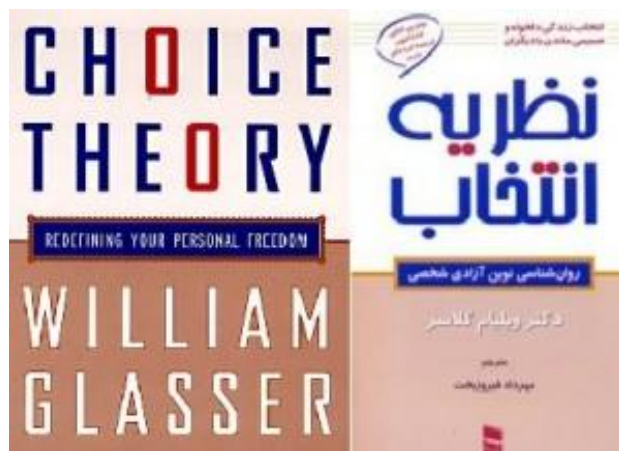
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل اول: ما به یک روانشناسی جدید نیاز داریم

خلاصه شده توسط امین آرامش



این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند و 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](#) نیز در دوره [شخصیت شناسی](#) از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

این کتاب درباره اهمیت روابط خوب در زندگی است. بجز بیماری، فقر و مصائب و عوارض کهنسالی، سایر مشکلات مهم بشر مثل خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر و ناراحتی های هیجانی معلول روابط غیررضایت بخش هستند.

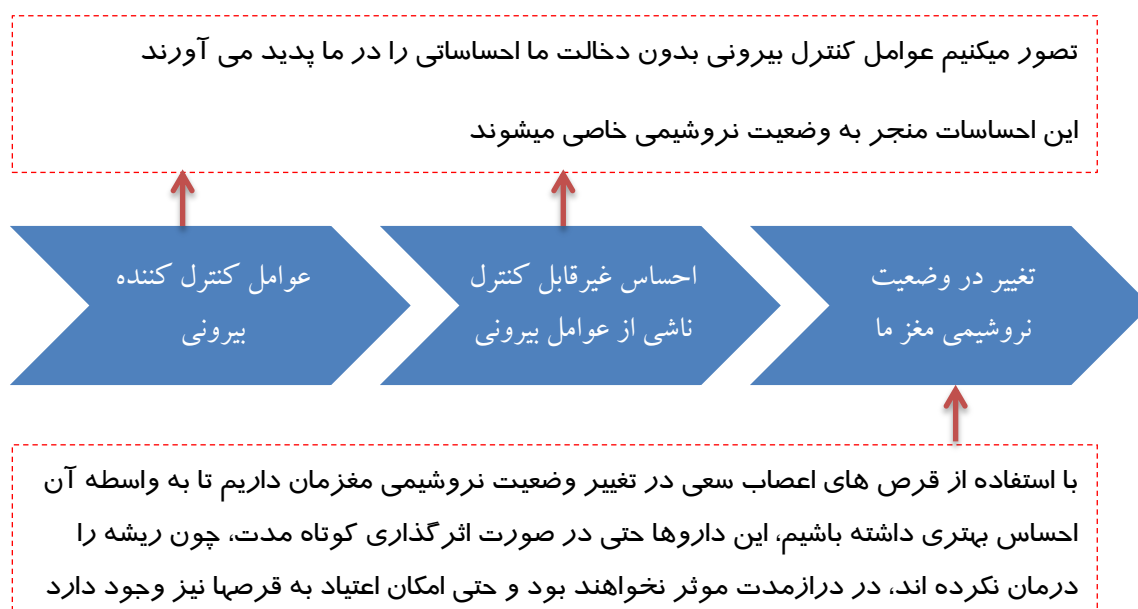
من روی چهار نوع رابطه که همگی باید بهبود یابند تمرکز می‌کنم. معتقدم اگر این روابط را بهبود نبخشیم در کاهش مشکلات اشاره شده توفیق چندانی کسب نخواهیم کرد:

رابطه زن و شوهر؛ رابطه والد و فرزند؛ رابطه معلم و شاگرد؛ رابطه مدیر و کارمند

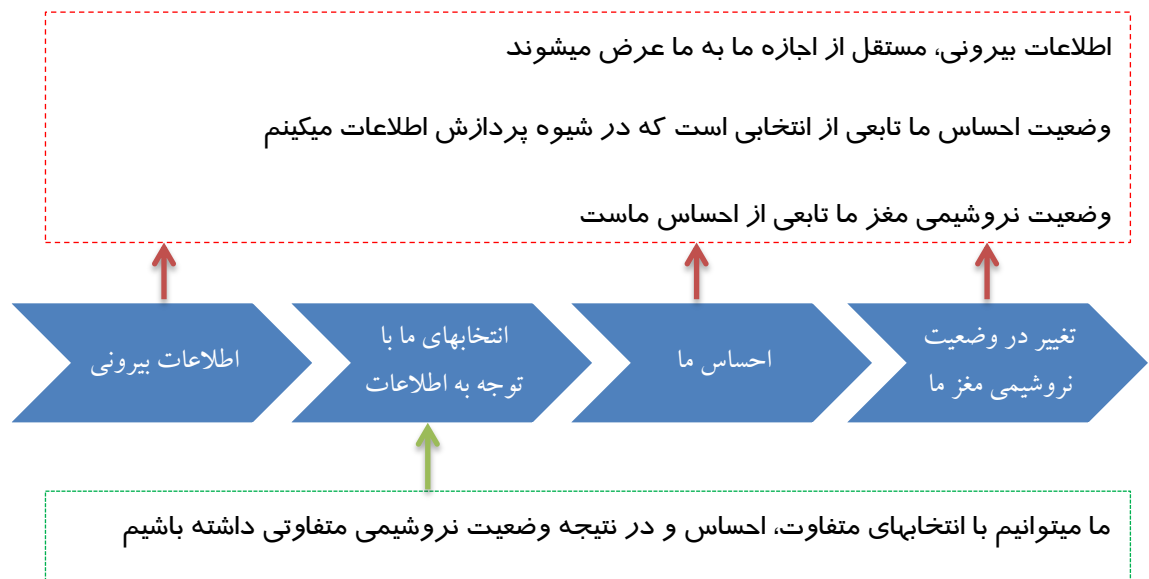
اکثر مردم دنیا که مشکلات پایه‌ای گرسنگی، بیماری یا فقر را ندارند، در جواب سوال «چطوری؟» خواهند گفت: «من آدم بدبختی هستم.» و تقریباً همه آنها کس دیگری را عامل این بدبختی معرفی می‌کنند. حال اینکه خودشان این بدبختی را انتخاب کرده‌اند.

نظریه انتخاب میگوید خود ما هستیم که تمام اعمالمان از جمله احساس بدبختی مان را انتخاب می‌کنیم. دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام چیزی که از دیگران می‌توانیم بگیریم و تمام چیزی که به دیگران می‌توانیم بدهیم، اطلاعات است. ما تمام اعمال، افکار، احساسات و حتی بخشی از فیزیولوژی خود را انتخاب می‌کنیم.

در شکل ۱ و ۲ تفاوت نظریه انتخاب با سیستم کنترل بیرونی نشان داده شده است.



شکل ۱- سیستم کنترل بیرونی



شکل ۲ - سیستم مبتنی بر نظریه انتخاب

تمام بدبختی‌های ما از آنجایی است که دیگران احساس می‌کنند وظیفه دارند ما را مجبور کنند کاری را که از نظر آنها درست است، انجام بدهیم. نظریه انتخاب مخالف سنت باستانی "من صلاح تو را می‌دانم" است.

بعد از چهل سال روانپزشکی، برای من مسجل شده است که تمام آدم‌های ناراحت، مشکل واحدی دارند: آنها نمی‌توانند با کسانی که می‌خواهند با آنها خوب کنار بیایند، خوب کنار بیایند.

این کتاب به این حقیقت می‌پردازد که اعتقاد داشتن به کنترل بیرونی و استفاده از آن به همه، اعم از کنترل کننده و کنترل شونده، لطمه می‌زند. برای مثال شوهری که با زنش بد رفتاری می‌کند هم رنج می‌کشد. او نیز قربانی روانشناسی کنترل بیرونی است. نظریه انتخاب، روانشناسی کنترل درونی است.

بشر در صدسال گذشته پیشرفت فنی قابل توجهی داشته، اما در زمینه کنار آمدن یا یکدیگر پیشرفت چندانی نداشته‌ایم.

در دنیای متمدن غرب هم شاهد آدم‌های بدبختی هستیم که اتفاقاً پولدار، سختکوش و قدرتمندند. ولی ما به اشتباه فکر میکنیم احساس بدبختی عمدتاً معلول فقر، تنبلی یا طرز برخورد قدرتمندان با ضعف‌است.

از پول‌هایی که صرف کاهش احساس بدبختی شده مقدار کمی از آن به پیشگیری اختصاص یافت است؛ یعنی مبلغ ناچیزی به آموزش راه و رسم بهتر کنار آمدن یا یکدیگر قبل از روابط خصمانه اختصاص داده‌ایم. غالباً نجات دادن یک زندگی مشترک یا یک دانش آموز ناموفق غیرممکن است حالا مشاور هرچقدر می‌خواهد ماهر باشد. پس چاره کار، پیشگیری از شکست است نه اصلاح آدم‌هایی که در حال شکست خوردن هستند.

بسیاری از مشکلات به ظاهر لاینحل انسانی، مشکلات رابطه‌ای هستند. اگر در روابطتان احساس بدبختی یا ناراحتی می‌کنید، اسیر یک یا چند مورد از موارد چهارگانه زیر که همگی تلاش برای کنترل دیگری هستند، شده‌اید:

- ۱- شما میخواهید دیگری کاری را که نمیخواهد انجام دهد. با ظرافت یا زور.
- ۲- دیگری میخواهد شما را وادار به کاری کند که دوست ندارید.
- ۳- هر دو نفرتان میخواهید دیگری را به کاری که دوست ندارید مجبور کنید.
- ۴- خودتان را مجبور به کاری میکنید که دردناک یا غیرممکن است، انجام دهید.

تا وقتی معتقدیم میتوانیم دیگران را کنترل کنیم یا دیگران ما را کنترل کنند، احساس بدبختی خاموش نخواهد شد. این موردها به اندازه تاریخ قدمت دارند و مقاومت در برابر زور و اجبار است که نمی‌گذارد پیشرفت زیادی در روابطمان داشته باشیم.

یکی از گیج‌کننده‌ترین استثناها در استفاده از روان‌شناسی کنترل بیرونی، کم استفاده کردن از آن در مورد دوستان صمیمی است که در غم و شادی ما شریک هستند. در مورد آنها از نظریه انتخاب استفاده می‌کنیم. اگر آنها را مجبور کنیم کاری را انجام دهند که دوست ندارند، ممکن است آنها و رابطه با آنها را از دست بدهیم. اگر نظریه انتخاب را در مورد همه تمرین می‌کردیم می‌توانستیم شادمانی و خوشبختی خود را افزایش دهیم.

اکثر ما معتقدیم مالک شوهر، زن، فرزندان، شاگردان و کارمندان خود هستیم. اما در مورد دوستان خود احساس دیگری داریم؛ نه خودمان را صاحب آنها می‌دانیم و نه آنها را صاحب خودمان. دلسوزی بدون احساس مالکیت یکی دیگر از تعاریف دوستی است.

سه عقیده متداول که شالوده و بنیان روانشناسی کنترل بیرونی هستند و فعلا بر دنیا حاکم است:

- ۱- من در پاسخ به یک علامت ساده بیرونی به تلفن جواب میدهم، پشت چراغ قرمز توقف میکنم و غیره.
- ۲- من می‌توانم کاری بکنم تا دیگران علی‌رغم میل خود، کاری را که من می‌خواهم انجام دهند، دیگران نیز به همین ترتیب. (مثل توصیه پدر و مادر به فرزندان که فلان کار را بکن)
- ۳- من حق دارم و حتی وظیفه دارم دیگرانی که طبق میل من رفتار نمی‌کنند تحقیر، تهدید یا تنبیه کنم و یا حتی با پاداش مجبورشان کنم طبق میل من رفتار کنند. (مثل تنبیه فرزندان توسط والدین)

مبنای این عقاید یعنی انگیزش بیرونی اشتباه است. ما چون تلفن زنگ می‌زند به آن جواب نمی‌دهیم، بلکه چون می‌خواهیم به آن جواب دهیم به آن جواب می‌دهیم. ما جواب دادن به تلفن را انتخاب کرده‌ایم. زنگ تلفن شما را مطلع می‌کند ولی اطلاعات ما را به هیچ کاری وادار نمی‌کنند، پس می‌توانیم اطلاعات را نادیده بگیریم. اطلاعات نمی‌توانند ما را کنترل کنند، بلکه ما بر اساس اطلاعات انتخاب می‌کنیم. زنگ تلفن ساده‌ترین مثال است، با قائل شدن به این انتخاب‌ها ما دیگر اسیر احساس گناه‌های بیهوده دنیای کنترل بیرونی نخواهیم بود.

در رابطه با فرزندتان بجای تنبیه، به مذاکره متوسل شوید، به پسران بگویید که چرا نمی‌خواهید پیش از این او را تنبیه کنید. به او بگوئید رابطه شما از درس او مهم‌تر است. همچنین به او بگوئید که می‌خواهید برخی کارها را مطابق میل او انجام دهید. باید این را بدانیم که زور و فشار در بلندمدت می‌تواند به یک جریان غیرقابل بازگشت تبدیل شود، ما و آنها ممکن است هرگز دوباره صمیمی نشویم.

موفقیت هرکاری با میزان خوب کنار آمدن آدم‌ها با یکدیگر بستگی دارد. این نکته علاوه بر زندگی خانوادگی در مدارس و محیط کار نیز صدق می‌کند.

این کتاب در نهایت راجع به شادی است، شاد بودن مستلزم نزدیکی و صمیمیت با آدم‌های شاد است. هرچه تعداد آدم‌های شاد کمتر باشد، شانس شادمانی تک‌تک ما کمتر خواهد شد.

آدم‌های غیرشاد دو مسیر را انتخاب می‌کنند:

- گروه اول دنبال راهی برای بازگرداندن شادی به وسیله روابط لذت‌بخش با آدم‌های شاد می‌گردند.
- گروه دوم قید روابط لذت‌بخش با آدم‌های شاد را می‌زنند، اما چون دنبال خوشی هستند به سمت لذت بدون رابطه مانند مصرف نادرست غذا، الکل، مواد مخدر، خشونت، رابطه جنسی بدون عشق می‌روند.

کمک کردن به گروه دوم بسیار سخت است، چون خودشان تلاشی نمی‌کنند، آن‌ها ممکن است طوری صحبت کنند که انگار دنبال رابطه‌اند ولی در حقیقت دنبال لذت بدون رابطه‌اند. علاوه بر مشاوران و معلمان، داوطلبان غیرمتخصص که با نظریه انتخاب آشنا هستند و مهارت‌های ارتباطی خوبی دارند هم می‌توانند به این افراد کمک کنند. باید به آنها بفهمانیم که کمبود رابطه دارند. باید از کنترل کردن آنها پرهیز کنیم و به آنها نظریه انتخاب را آموزش دهیم.