

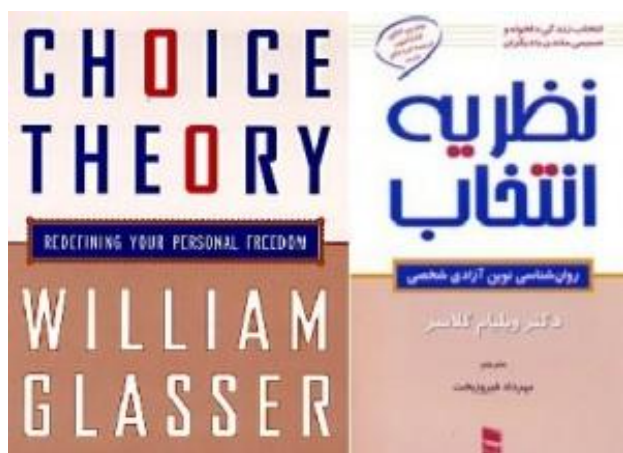
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل دوم: نیازهای اساسی و احساسات

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 خوب از دکتر علی صاحبی نیز برای این کتاب وجود دارد.

سایت وزین [متمم](#) در دوره [شخصیت شناسی](#) از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

اطرافیان ما همگی می‌خواهند طبق میل و خواست آنها عمل کنیم، در نتیجه خیلی سریع به روانشناسی کنترل بیرونی عادت میکنیم. چیزی که در این میان یاد نمی‌گیریم انگیزش درونی است.

متخصصان ژنتیک عقیده دارند ایجاد بچه‌ای با آناتومی و فیزیولوژی سالم با چند هزار ژن کمتر از صدهزار ژن (که از هر یک از والدین پنجاه هزار تایش به ما می‌رسد) هم امکان‌پذیر است. به این ترتیب ژن‌های زیادی باقی می‌ماند که هنوز کارشان معلوم نیست. برخی از این ژن‌های ناشناخته، اساس روان‌شناسی ما - یعنی مبنای رفتار و انتخاب‌های ما در زندگی - هستند. پس انسان‌ها علاوه بر بقا و ادامه حیات، طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که چهار نیاز روان‌شناختی خود را ارضا کنند: عشق و تعلق خاطر؛ قدرت؛ آزادی؛ تفریح. ما از همان اولین تنفس دنبال ارضای این نیازها هستیم.

انگیزه تمام رفتارهای ما این است که تا حد امکان و عمدتاً احساس خوبی داشته باشیم. همانطور که دوران طفولیت را به سوی کودکی پشت سر می‌گذاریم و سپس وارد دوران بزرگسالی می‌شویم، متوجه می‌شویم که داشتن احساس خوب به تدریج سخت‌تر می‌شود چون روابطمان با مردم پیچیده‌تر می‌شود. بعد از مدتی یاد می‌گیریم که اگرچه سعی می‌کنیم احساس خوبی داشته باشیم و از درد و رنج حذر کنیم ولی روابط ما با آدم‌هایی که به آنها احتیاج داریم نیز نقش مهمی در اعمالی که انتخاب می‌کنیم دارند.

ما به تدریج کشف می‌کنیم که اگر بخشی از قدرت خود را برای کمک به دیگران صرف کنیم احساس خوبی پیدا خواهیم کرد و در این جریان ممکن است قدرت بیشتری بدست آوریم. وقتی دنبال آزادی هستیم که امیدوار باشیم موقع بازگشت یک نفر از ما استقبال کند.

هرکس سطح ارضای نیاز خاص خود را دارد، این سطح ارضا به او می‌فهماند که فلان نیاز وی ارضا شده است و دیگر لازم نیست برای ارضای آن تلاش کند.

اگر یک روز صبح بیدار شوید و احساس بدبختی کنید، مطمئن باشید که یک یا چند مورد از پنج نیاز اصلی شما برآورده نشده است:

- دردتان به شما می‌گوید نیازتان به زنده ماندن و بقا از سوی یک عامل عفونی تهدید شده است.
- وقتی صبح با احساس تنهایی از خواب بیدار می‌شوید چون فرزندان به دانشگاه رفته، نیازتان به عشق و تعلق خاطر ارضا نشده است.
- اگر صبح عصبی بیدار شده‌اید چون قرار است خبر ترفیع گرفتن یا نگرفتن را بشنوید، عصبی بودن شما نوعی برخورد با امکان از دست دادن قدرت است.
- وقتی گم شدن سگتان نمی‌گذارد به تعطیلات بروید، عصبانی می‌شوید چون تا او را پیدا نکنید نمی‌توانید به تعطیلات بروید و آزادی رفتن به تعطیلات از شما گرفته شده است.
- وقتی می‌خواهید تنیس بازی کنید ولی باران می‌بارد و ناراحت می‌شوید، دلیلش این است که نیازتان به تفریح رفع نشده است.

زنده ماندن

تمام موجودات زنده طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که برای زنده ماندن تلاش کنند. کلمه *ganas* بهتر از هر کلمه دیگری میل به زنده ماندن را نشان می‌دهد، معنای آن سخت کار کردن، سماجت کردن، عقب نشستن، انجام هرکاری برای زنده ماندن و فراتر رفتن از زنده ماندن و امنیت خواهی است.

جنبه دیگر زنده ماندن یعنی بقای انواع بر لذت جنسی مبتنی است. البته رابطه جنسی بجز قضیه بقا با نیازهای دیگر هم ارتباطی دارد.

درد گرسنگی یک درد خودکار و بخشی از نیاز به زنده ماندن است. گرسنگی کشیدن بعضی از دختران و بی اعتنایی به نیاز خود برای زنده ماندن بخاطر ارضای نیازشان به قدرت است.

در ابتدا فقط نیاز به ما به زنده ماندن وجود داشت. ولی به تدریج:

- عشق از لحاظ کمک به بقا و زنده ماندن ارزشمند شد، بین عشق و زنده ماندن فاصله افتاد و خود عشق یک نیاز اساسی شد.
- قدرتمندان بیش از ضعف شانس زنده ماندن پیدا کردند تا جایی که نیاز به قدرت، نیاز مجزایی شد.
- برای گریز از سلطه دیگران و راحت‌تر زندگی کردن، به آزادی نیاز داشتیم؛ در نتیجه نیاز به آزادی نیاز مجزایی شد و حائل و حفاظی در برابر قدرت شد.
- تفریح که پاداش ژنتیکی یادگیری است هم نیاز مجزایی شد چون خیلی چیزها یاد گرفتیم که ربطی به زنده ماندن و بقا نداشتند ولی با عشق، قدرت و آزادی رابطه تنگاتنگی داشتند.

همین نیازهای اساسی مادام العمر است که زندگی را این قدر پیچیده می‌کند و موجب تفاوت ما با سایر حیوانات می‌شود.

عشق، رابطه جنسی عاشقانه و تعلق خاطر

ناکامی عشقی می‌تواند در راس احساس بدبختی‌های انسان قرار گیرد.

عشق ورزیدن به کسی که می‌خواهد شما را کنترل کند و تغییر بدهد یا عشق ورزیدن به کسی که می‌خواهد او را کنترل کنید یا تغییر دهید دشوار است. در چنین شرایطی حتی اگر رابطه جنسی تداوم یابد، رنگ کنترل کردن به خود می‌گیرد و دیگر عشقی در زندگی مشترک نیست، بعد یکدیگر را بابت احساس تنهایی خود سرزنش می‌کنند.

دوستان خوب برخلاف عشاق و حتی اعضای خانواده می‌توانند یک عمر به دوستی خود ادامه بدهند چون اسیر خیال مالکیت نمی‌شوند. برای قضاوت در مورد تداوم رابطه عاشقانه‌تان از خودتان بپرسید اگر از لحاظ هورمونی مجذوبش نمی‌شدم، آیا او همان کسی بود که بتوانم از دوستی با او لذت ببرم؟

شرط تداوم رابطه عاشقانه و جنسی این است که زندگی شخصی خود را نیز داشته باشیم. محروم کردن همسر خود از تفریحات، علائق و سرگرمی‌هایش به رابطه ما با او لطمه می‌زند. وابستگی به همسر در تمام زمینه‌ها تقریباً فراتر از توان اکثر رابطه‌هاست. در مورد عشق بیشتر دوست داریم گیرنده باشیم تا دهنده. به همین دلیل در هنگام نارضایتی می‌پرسیم آیا عاشقم هستی؟ عشق و دوستی خیابان دوطرفه‌اند. قبول عشق هم هنر است. این که یاد بگیریم عشق را بزرگوارانه بپذیریم خیلی به رابطه کمک می‌کند. البته عشق غیرجنسی نیز مشکلات خودش را دارد. اعضای خانواده به ویژه فرزندان و والدین در اغلب موارد از یکدیگر عشق بیشتری می‌خواهند. در این مواقع زمانی که یکی از طرفین یا هر دو از کنترل بیرونی استفاده می‌کنند، خانواده از هم می‌پاشد. تا وقتی که طرفین دنبال کنترل یکدیگر باشند هم راهی برای جلوگیری از این گسیختگی وجود ندارد. راه این است که از کنترل بیرونی دست بکشند و نظریه انتخاب را دنبال کنند.

قدرت

خواستن قدرت برای قدرت ظاهراً خاص بشر است. پرخاشگری حیوانات برای ادامه حیات و زنده ماندن است نه برای کسب قدرت. م انسان‌ها تنها حیوان قدرت‌مدار و قدرت‌طلب هستیم و همین نیازمان به قدرت است که از همان ابتدا، جای بقا را می‌گیرد و بر زندگی ما سایه می‌افکند.

ما می‌خواهیم به دیگران بگوییم چکار کنند و کارها را همانطور که ما دوست داریم انجام دهند. این احساس در بسیاری از آدم‌ها سیری ناپذیر است. آدم‌های قدرت طلب حتی ممکن است مرتکب جنایت شوند.

قدرت فی‌نفسه نه خوب است و نه بد بلکه خوب یا بد بودنش به تعریف آن و نحوه کسب و استفاده از آن برمی‌گردد. معلمان با موفقیت شاگرد خود، احساس قدرت می‌کنند. اگر کتاب من بتواند به مردم کمک کند خوشحال می‌شوم و احساس اقتدار می‌کنم.

در دنیای متکی به نظریه انتخاب، آدم‌ها بدون آنکه بخواهند حرف آخر را بزنند به حرف‌های دیگران گوش می‌دهند. در چنین جامعه‌ای دلیل چندانی برای قضاوت کردن یکدیگر باقی نمی‌ماند و آدم‌ها بیشتر درصدد حل اختلاف‌ها هستند. قدرت‌مندان هم درمی‌یابند که در کنار آمدن با دیگران قدرت بیشتری هست تا در سلطه راندن بر دیگران.

آزادی

نیاز به آزادی یک نیاز تکاملی است که هدفش توازن بین دو چیز است: نیاز به مجبور کردن دیگری برای آنکه طبق میل ما زندگی کند و دیگری، نیاز به رها شدن از این اجبار. این قانون طلایی که می‌گوید با دیگران همان‌طور رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند، تعادل و توازن مورد نظر را نشان می‌دهد.^۱

^۱ این قانون به عنوان حدیث در متون دینی ما نیز ذکر شده است. به نظر می‌رسد اصول زندگی رضایت‌بخش و با آرامش یکسان است و در فرهنگ‌های مختلف انسان‌های اهل خرد به نتایج یکسانی خواهند رسید، اما مهم شیوه تبیین این مفاهیم برای عامه مردم و کاربست این اصول در جامعه است.

هرگاه آزادی خود را از دست بدهیم یکی از خصوصیات انسانی خود یعنی خلاقیت را از دست می‌دهیم. خلاقیت الزاما چیز خوبی نیست. وقتی در ابراز آن آزاد نیستیم یا وقتی آزادیم ولی کسی به حرف ما گوش نمی‌دهد خلاقیت موجب رنج و حتی مریض شدن ما می‌شود. هرچه آزادتر باشیم و بیشتر بتوانیم نیازهای خود را طوری ارضا کنیم که دیگران را از ارضای نیازهای خود باز نداریم از خلاقیت خود به نفع خودمان و دیگران استفاده می‌کنیم. آدم‌های خلاق که در خلق کردن احساس اختیار می‌کنند به ندرت خودخواه می‌شوند؛ آنها از در اختیار گذاشتن این موهبت خود لذت می‌برند.

تفریح

تفریح پاداش ژنتیکی یادگیری است. ما ادامه انسان‌های هستیم که بیشتر و بهتر یاد گرفته‌اند، این یادگیری مزیت زنده ماندن داده است. ما تمام عمر خود را به بازی می‌گذرانیم، روزی که بازی کردن را کنار بگذاریم یادگیری متوقف خواهد شد.^۲ مهمترین خصیصه تفریح، خنده است. عشاق خیلی چیزهای از یکدیگر یاد می‌گیرند و تقریبا همیشه خندانند.

بازی دالی‌موشه به ما می‌فهماند تصور من، من هستم و تو هم من هستی، غلط است. ما مالک دیگران نیستیم و دیگران هم مالک ما نیستند.

بهترین راه کنار آمدن با دیگران این است که فرصت‌های یادگیری سرگرم‌کننده و تفریحی داشته باشیم. خندیدن و یادگیری شالوده و اساس روابط بلندمدت موفقیت‌آمیز است.

نیازها و روابط

هیچ انسانی فارغ از دستورات مکتوب در ژن‌هایش نیست. قدرت عشق را نابود می‌کند. هیچ‌کس نمی‌خواهد مغلوب باشد، صرفنظر از اینکه سلطه‌گر چقدر بر عشق خود پافشاری و اصرار ورزد. شدت نیازهای ما در طول زمان ممکن است تغییر کند.

طرفین یک رابطه حکم رهبران یک مجموعه شش‌تایی از نیازها شامل نیاز به عشق، قدرت و آزادی در خود و دیگری هستند. هر وقت در زندگی تنش ایجاد شود، احتمالا رابطه بین این شش نیاز به هم خورده است.

هروقت تغییر عمده و مهمی در زندگی مشترک روی دهد، طرفین باید با هم مذاکره کنند، بهترین مقطع برای مذاکره پیش از بازنشستگی شوهر است (قبل از تداخل نیازهای آزادی طرفین). هرچه مذاکره به تاخیر بیفتد، سخت‌تر می‌شود.

ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم. احساس بدبختی یعنی زنده بودن بدون حضور داشتن آدم‌های دلخواه و مورد نیاز. قدرت وقتی ارزشمند است که برای نفوذ در دیگران استفاده شود. آزادی اگرچه به معنای آزاد شدن از دیگران است، ولی معنایش آزاد شدن از همه نیست.

^۲ این واقعیت که یادگیری عمیق وقتی اتفاق می‌افتد که همراه تفریح باشد مورد توجه متخصصان امر آموزش می‌باشد. امروزه استفاده از تکنیک‌های بازی-سازی در کسب و کارها برای افزایش فروش و لذت ناشی از آن رو به گسترش است.