

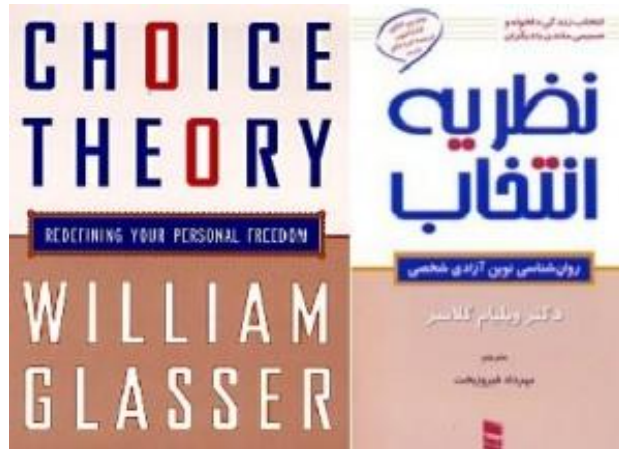
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل سوم: دنیای کیفی شما

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۶۷ تا صفحه ۸۸

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 شخصیت شناسی از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

واقعیت را آنگونه که دوست داریم، ادراک می‌کنیم. مثال تاریکی و فیل. خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها، عاقلان و دیوانگان در یک دنیا زندگی می‌کنند.

طبق نظریه انتخاب، بخش قابل توجه تفاوت ادراک آدم‌ها در ادراک واقعیت به دنیای کیفی‌شان برمی‌گردد. این دنیای کوچک شخصی از گروه کوچکی از عکس‌ها تشکیل شده و از لحظه تولد خلق می‌شود و گاهی دوباره نیز خلق می‌شود. این دنیا، بهترین راه رضای نیازهای اساسی را نشان می‌دهد.^۱ این عکس‌ها شامل این سه دسته است:

- ۱- آدمهایی که بیش از دیگران خواهان بودن با آنها هستیم.
- ۲- چیزهای که بیش از چیزهای دیگر، خواهان داشتن یا تجربه کردنشان هستیم.
- ۳- عقاید حاکم بر بخش اعظم رفتار ما

انسان‌ها بیش از هر چیز با دنیای کیفی خود تماس نزدیک دارند. عمدتاً در مورد نیازهای اساسی خود نمی‌دانند، آنها فقط در مورد احساسشان می‌دانند و اینکه دوست دارند احساس خوبی داشته باشند. معیار قرارگیری تصاویر در دنیای کیفی، احساس بهتری است که در ما ایجاد می‌کند. آنچه در دنیای کیفی است، برای ما مهم است و نمی‌توانیم این اهمیت را منکر شویم.

آنکس که مخالف تصاویر دنیای کیفی ما باشد یا آنها را نقد کند، از نظر ما از واقعیت فاصله گرفته و نمی‌تواند وارد دنیای کیفی ما شود.^۲ واقعیت در نزد ما تا حد زیادی به آنچه دیگران یا آدم‌های مهم می‌گویند بستگی دارد. بهر حال ما در نهایت واقعیت را طوری تعریف می‌کنیم که برای ما بهتر است. عدم بحث در مورد نقاط دارای اختلاف نظر برای پرهیز از جدل و در نتیجه صحبت در مورد آب و هوا! عینیت مطلق و کامل افسانه است.^۳

در جریان رضای نیازهایمان، پیوسته برای خودمان دنیای کیفی خلق می‌کنیم. عکس‌ها تا زمان مفید بودنشان در دنیای کیفی من خواهند بود. کنار گذاشتن عکسی که برای مدتها یک یا چند نیاز مرا ارضا می‌کرده خیلی دردناک است، حتی اگر دیگر آن نیازهای مرا ارضا نکنند. گاهی اوقات ممکن است صرفه بر نگه داشتن یک فرد در دنیای کیفی‌تان باشد، اگرچه وقتی نتوانید آنگونه که می‌خواهید با او باشید، رنج خواهید کشید.

^۱ کل نظریه انتخاب، یک مدل برای تحلیل رفتار انسان است، در اینجا، درست یا نادرست بودن این مدل مطرح نیست و آنچه اهمیت دارد، میزان مفید بودن یا نبودن این مدل در بهبود روابط آدم‌ها و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی آنهاست.

^۲ این مفهوم، همان نزدیکی آدم‌هایی است که دغدغه‌های مشترک دارند. وقتی دو نفر دلشان برای یک چیز مشترک بتپد، مورد قبول یکدیگر واقع می‌شوند و به تعبیر گلستر امکان ورودشان به دنیای کیفی یکدیگر وجود دارد.

^۳ اینکه ما موضوعات را بسته به درک خودمان تحلیل می‌کنیم، همان شعر معروف مولاناست (فیل و تاریکی) و اینکه نمی‌توان با قاطعیت از وجود یک واقعیت مطلق صحبت کرد و سایر برداشت‌ها را رد کرد، دلیل اصلی اختلاف نظر آدم‌هاست. البته تا انسان‌ها باشند، اختلاف نظر بینشان نیز وجود خواهد داشت و مهم شیوه کنار آمدن با این اختلاف نظرهاست.

آدم‌های شاد در یک سطح حداقل کسانی مثل عزیزان، اعضای خانواده و حداقل یک دوست را در دنیای کیفی خود دارند.^۴ هرچه آدم‌ها به دلیل مایوس شدن از کسب شادی ناشی از روابط خوب، از دیگران فاصله بگیرند، این فرضیه که توسط دیگران طرد شده- اند در آنها قوت بیشتری می‌گیرد. این آدم‌ها تنها وقتی مرد هستند که از زن‌ها متنفر باشند و از تحقیرشان لذت ببرند، آنها به دلیل نیاز جنسی به زنان از آنان متنفرند!

چون مدرسه و تکالیف در دنیای کیفی بچه‌ها نیست، لذتی از آن نمی‌برند. باید به مرور زمان تکالیف در دنیای کیفی آنها قرار گیرد. تنها راه کمک به کسانی که عکس‌های لذت ضداجتماعی در دنیای کیفی‌شان دارند، این است که ابتدا با برقراری ارتباط، خودمان در دنیای کیفی‌شان قرار بگیریم. تنبیه در مورد دانش آموزان بی‌علاقه نتیجه عکس می‌دهد.^۵

گرم بودن، مهربان و حمایت‌گر بودن تنها با چند دقیقه در روز فراهم خواهد شد، اما بسیاری از معلمان و مدیران اهمیت این توجه و حمایت را نمی‌فهمند.^۶

دختری که به خاطر ارضای قدرت (به خاطر کنترل خانواده) غذا نمی‌خورد به اندورفین‌های درونش معتاد شده.

برای اینکه می‌ترسیم دیگران طبق میل ما عمل نکنند و از چیزی که برای ما اهمیت دارد انتقاد کنند، آنها را در دنیای کیفی خویش سهیم نمی‌کنیم. بهترین راه بیان صریح عکس‌های دنیای کیفی‌تان با همسرتان است و اینکه بگویید چرا از گفتنشان، ترس داشتید. (ترس از انتقاد از طرف او به آنچه در دنیای کیفی ماست. این ترس ما را ناراحت می‌کند.)

اگر عکسی در دنیای کیفی ما باشد که احساس تملک نسبت به یک فرد را (به جای رابطه مبتنی بر نظریه انتخاب) در ما ایجاد کند، بالای آن رابطه خواهد بود و زمینه‌ساز ناامیدی، عصبانیت و اختلاف است.

اگر آدم‌ها می‌توانستند بفهمند آنچه از نظر آنها درست است، لزوماً از نظر دیگری درست نیست، دنیا شادتر و خوشایندتر می‌شد. نظریه انتخاب می‌گوید، دنیای کیفی شما، هسته زندگی خودتان است و نه هسته زندگی دیگران.

اختلاف عکس آرمانی دنیای کیفی ما از خودمان با عکس درون آینه، موجب عدم رضایت می‌شود. هر کس غیر خودمان را می‌توانیم از دنیای کیفی‌مان بیرون کنیم. اگر عکس خودمان در دنیای کیفی‌مان خوب باشد و ضمناً نخواهیم خودمان را تغییر دهیم تا به آن عکس برسیم، ممکن است تصمیم به حذف بودنمان (خودکشی) بگیریم.

^۴ باز هم تأییدی بر این اصل که انسان‌های اهل خرد به نتایج یکسانی خواهند رسید؛ اینکه وجود روابط انسانی سالم و کسب رضایت ناشی از آن، بخشی از فطرت ماست و کسب شادی در پی این روابط است و سایر نسخه‌ها، در بهترین حالت، بدلی از شادی (لذت گذرا) فراهم خواهند کرد، در قالب کلمات مختلف توسط انسان‌های اهل خرد در مکاتب گوناگون بیان شده است.

^۵ این مفاهیم نیز، همان تاثیر شگرف رابطه عاطفی بین معلم و شاگرد بر کیفیت آموزش است و اینکه اگر فردی از رفتن به مدرسه خوشحال باشد (به دلیل برخورداری مناسب، دوستان مناسب و ...) قطعاً بهتر یاد خواهد گرفت.

^۶ تنها راه نفوذ حقیقی در آدم‌ها این است که عمیقاً درکشان کنیم و با آنها همدل باشیم.

آدم‌های اشتباه در دنیای کیفی، ممکن است به خلاف کردن، کلاهبرداری و ... منجر شود.^۷

آدم‌ها به این خاطر در دنیای کیفی ما هستند که معتقدیم یا حداقل امیدواریم بودن با آنها حال ما را خوب کند. تقریباً تمام چیزهای خوب دنیای کیفی ما به آدم‌ها پیوند خورده‌اند، چون این پیوند مقدار زیادی از خوشی ما را فراهم می‌کند. ما از رسیدن به چیزهای خوب وقتی لذت می‌بریم که آنها را با کسانی که دوستشان داریم، تقسیم کنیم.^۸

در مورد عقاید نیز، وقتی آدمی را که معتقدیم ارزش متقاعد کردن دارد متقاعد نکنیم، ناراحت می‌شویم.

شما با هیچ تهدید و تنبیهی نمی‌توانید مردم را وادار کنید عکس‌های درون دنیای کیفی خود را تغییر دهند، حق کنترل دنیای کیفی را نمی‌توانید از دیگران بگیرید.

اگر معلم در دنیای کیفی دانش‌آموز باشد، احتمال یادگیری بیشتر است و کامپیوترها نمی‌توانند از این نظر جایگزین آدم‌ها شوند.^۹

دانش حیاتی مرتبط با زنده ماندن (با مکیدن شیر) توسط کسی که این احساس خوب رفع نیاز را در او ایجاد می‌کند (مادر) منجر به قرار دادن او در دنیای کیفی‌اش می‌شود. کم‌کم خواهد فهمید که مادرش همیشه می‌خواهد به او کمک کند (حتی اگر نتواند) و با شدت بیشتری او را دنیای کیفی خود نگه دارد. به مرور می‌فهمد که گاهی باید خودش برای خودش کاری بکند تا احساس خوبی پیدا کند و به این ترتیب خودش را در دنیای کیفی خود جا می‌دهد. بذر اولیه آزادی فردی به این ترتیب کاشته می‌شود. هرچه کسانی که در دنیای کیفی ما قرار دارند اجازه بدهند کارها را خودمان انجام دهیم، بیشتر می‌توانیم مراقبت از خودمان را یاد بگیریم.

کودک در حدود دو سالگی

او از این سن به دلیل ژن‌هایش قدری قدرت می‌خواهد. بخشی از کارهای کنترل‌کننده بچه (مثل وادار کردن والدین با گریه کردن به انجام امور مختلف) برای هدف نهایی قدرت است. البته رفتارهای او به مرور به آزادی و تفریح هم ربط پیدا می‌کند. کودک به مرور می‌فهمد که والدین آنقدر هم که او می‌خواهد برای او کاری نمی‌کنند با این حال هنوز ارزش این را دارند که در دنیای کیفی خود نگه دارد.

^۷ همان مفهوم دوست ناباب! چون دوست ماست، می‌خواهیم با او چیزهای مشترک داشته باشیم و کارهایی مشابه او انجام دهیم.

^۸ عجب اشتباه مهلکی می‌کنند افرادی که برای رسیدن به چیزهای خوب (ماشین، پول، قدرت، شهرت و ...) روابط انسانی‌شان را خراب می‌کنند. البته روزی که برای پیدا کردن یک دوست برای تقسیم لذت جای خوردن دو نفره در ویلای گران قیمتشان، کسی را نداشته باشند این حقیقت را خواهند فهمید، ولی دیر شده است. روابط عمیق انسانی تنها در طول زمان و با درک متقابل ایجاد می‌شوند.

^۹ در آینده نزدیک که اکثر کارهای ما آدم‌ها توسط ربات‌ها با خطای بسیار کمتر قابل انجام است (از خدمتکاری و رانندگی گرفته تا معلمی و پزشکی)، تنها همین احساسات انسانی است که شاید باعث شود باز هم جایی برای انسان وجود داشته باشد. پس مهارت همدلی و درک متقابل در دنیای فوق مدرن از ضروریات است.

کودک به مرور در حدود سن پیش دبستانی بیش از حد متوقع نبودن را یاد خواهد گرفت و اینکه باید دنیای کیفی خودش را بر اساس چیزهای ممکن بنا کند. در مورد قرار دادن آدم‌ها در دنیای کیفی خودش واقع‌بینانه‌تر عمل خواهد کرد. والدین خوب باید روشن کنند که دیگران چه کارهایی برای بچه‌ها خواهند کرد و آنها باید چه کارهایی برای خودشان بکنند، به این ترتیب بچه‌های دنیای کیفی معقولی خلق خواهند کرد.

با ورود به مدرسه بچه با دنیایی سرشار از کنترل بیرونی که او را مجبور به انجام کارهای خلاف میلش وادار می‌کنند، روبرو خواهد شد.

بچه‌ها، در صورت رفتار درست والدین، خواهند فهمید که همکاری بهتر از زور گفتن به والدین و موفق نشدن است.

افزایش هورمون‌های سکس-قدرت در بچه‌ها منجر به اختلافات (با والدین) در سنین نوجوانی می‌شود، چون طرفین می‌خواهند همدیگر را مجبور کنند کارهایی که دوست ندارند انجام دهند. در این سنین بچه‌ها بیش از هر زمان دیگری نیاز به حضور والدین در دنیای کیفی خود دارند.^{۱۰}

پدر و مادر باید سعی کنند جایگاه خود را در دنیای کیفی فرزندشان حفظ کنند. توصیه به والدین: به اعمال فرزندان نوجوانتان خیلی توجه کنید ولی به گفته‌های آنها خیلی توجه نکنید. این کار همیشه آسان نیست.

ناتوانی در کنار آمدن با کسانی که در دنیای کیفی ما قرار دارند، کارها را خیلی دشوار می‌کند. گاهی اوقات با آنها درگیر می‌شویم و گاهی هم از آنها اجتناب می‌کنیم. نه ما و نه آدم‌هایی که از آنها می‌ترسیم و اجتناب می‌کنیم به این فکر نمی‌کنیم که به یکدیگر نیاز داریم. اگر نگوییم عشق، نیاز به تعلق خاطر، شرط و شروط ندارد.

^{۱۰} بنابراین برخوردهای قهرآمیز و کنترل بیرونی نه تنها راه به جایی نخواهد برد، بلکه باعث تضعیف جایگاه والدین در دنیای کیفی فرزندان می‌شود که این امر منجر به کاهش کارکرد والدین در تاثیرگذاری بر فرزندان خواهد شد.