

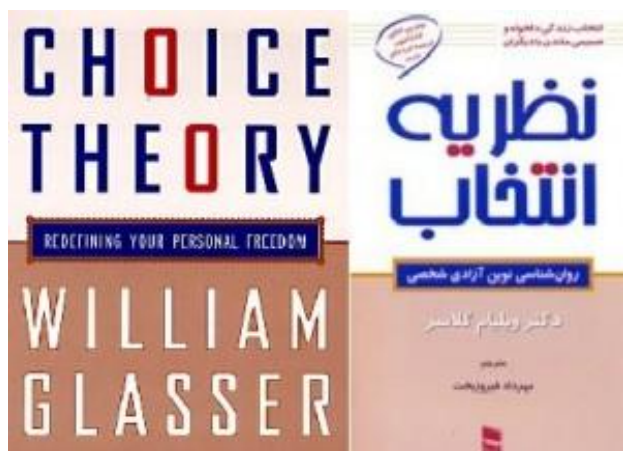
## کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل پنجم: جور بودن، شخصیت و قوت نیازها

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۱۲۳ تا صفحه ۱۵۲

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.

شیوه ارتباط قرار کردن یا به عبارت دیگر، شخصیت تا حدود زیادی در ژن‌های ما نوشته شده است. شخصیت بعضی زوجها با هم فرق دارند، ولی مکمل یکدیگرند؛ یعنی تفاوتشان موجب ارتقای روابطشان می‌شود. ولی مشاهدات من نشان می‌دهد بهتر است شخصیت زن و شوهر شبیه هم باشد.

پیدا کردن همسری که با شما جور است و کنار آمدن با همسری که با شما جور نیست، تصادفی نیست. در بسیاری موارد قوت نیازهای طرفین انقدری فرق ندارد که مشکلات را لاینحل کند. می‌توانید در روابطتان به تئوری انتخاب روی بیاورید و بر سر این تفاوت‌ها مذاکره کنید. اما برای اینکه مذاکراتان دقیق باشد باید با این تفاوت‌ها آشنا شوید. با اخذ این نوع اطلاعات می‌توانید روی تفاوتها متمرکز شوید و در زمینه‌هایی که باهم جور نیستید از یکدیگر انتقاد نکنید.

بخش عاشقانه ممکن است خوب باشد و ربط دادن آن اختلاف نظرمان راجع به یک تفاوت در قوت یکی از نیازهایمان به عشق طرف مقابل احمقانه است.<sup>۱</sup> نکته مهم طرز برخورد شماست. شما همیشه شانس دارید که در استفاده از تئوری انتخاب موفق عمل کنید. اما در صورت استفاده از کنترل و قوه قهریه، تفاوت همچنان پابرجا خواهد ماند و تلاش برای تغییر دادن طرف مقابل آن تفاوت را تشدید می‌کند. به این ترتیب پیوسته با او در مورد امور جزئی که در صورت روی آوردن به تئوری انتخاب هرگز به آنهم فکر هم نمی‌کردید، جر و بحث خواهید کرد.

یک مثال از تفاوت قوت نیازها: وقتی یکی مال‌اندوز و دیگری ولخرج باشد، تفاوت در قوت نیاز به بقا است. اگر زوجین از همان ابتدا متوجه این تفاوت نباشند و نقشه‌ای برای مذاکره نداشته باشند اختلاف آنها خوش‌یمن نخواهد بود. ممکن است یکی از طرفین بخاطر همین اختلاف در میزان پس‌انداز کردن به دیگری بگوید: «تو دوستم نداری». بعد آن را مستمسکی قرار می‌دهند تا در مورد هر تفاوتی طرف مقابل را سرزنش کنند. آنها وقتی با هم جر و بحث می‌کنند نمی‌توانند راه حلی پیدا کنند. آنها بدون آنکه بدانند روی یک چیز غیرممکن، یعنی تغییر ژن‌های یکدیگر، اصرار می‌ورزند.

## دایره حل

درون دایره فرضی یک رابطه (مثلا رابطه همسران)، که آن را دایره حل می‌نامیم، سه چیز وجود دارد: زن، شوهر، خود ازدواج.

وقتی قبول می‌کنید که وار دایره حل شوید، قبول کرده‌اید که زندگی مشترکتان از خواسته‌های فردی شما مهم‌تر است. شما می‌دانید که اگر به یکدیگر زور بگویید، ممکن است شخص ضعیف‌تر از دایره حل بیرون بیفتد یا خودش بخواد از این دایره خارج شود. تا وقتی در این دایره قرار ندارید حق مذاکره ندارید و فقط می‌توانید باهم جر و بحث کنید.

وقتی بیرون این دایره هستید، مشکلات شما لاینحل باقی می‌ماند و زندگی مشترک شما مجروح شده و خونریزی دارد.

<sup>۱</sup> موارد بسیار متعددی در اطرافیان همه ما وجود دارد که طرفین به دلیل عدم آشنایی به همین قوت نیازهایشان، به مشکلات جدی برخوردند. مثلا اگر مقداری شرایط برای ارضای نیاز به آزادی یکی از طرفین فراهم میشد، دیگر اختلافات کوچک دیگر انقدر بزرگ جلوه نمیکرد. اکثر وقتها، عشق و تعلق خاطر وجود دارد ولی همین عدم درک از نیازهای متفاوت طرفین منجر به تضعیف عشق میشود. عشق و علاقه گیاهی است که نیاز به مراقبت و رسیدگی دارد.

**زن و شوهری که با تئوری انتخاب آشنا هستند،  
یکدیگر را مجبور نمی‌کنند کاری را که دوست ندارند انجام دهند.**

وقتی در دایره حل هستید، در واقع پذیرفته‌اند که رابطه‌شان را مجروح نکنند، صرف‌نظر از میزان اختلاف باید در این دایره بمانند و مذاکره کنند.<sup>۲</sup>

در این دایره طرفین نظر خود را کارهایی که به نفع زندگی مشترک است می‌گویند. اگر در اولین اقدام نتوانستند مصالحه کنند، یکی از آنها یا هر دو نفرشان باید بگوید «چیزی که الان می‌خواهم مهم‌تر از زندگی مشترک است. باید از دایره بیرون روم و فردا دوباره وارد دایره شوم.»

طرفین باید بدانند ماندن در این دایره از اختلاف پیش آمده (مثلا اختلاف بر سر نحوه پول خرج کردن) مهم‌تر است. تا وقتی این کار را ادامه دهند اختلافاتشان به تدریج حل خواهد شد. اگر هریک از طرفین از دایره خارج شود، مجددا کنترل بیرونی بر اوضاع مسلط خواهد شد.

در مورد تفاوت در قوت نیاز عشق و تعلق خاطر باید ببینید چقدر دهنده هستید و چقدر می‌خواهید بگیرید.

**در مورد نیاز به عشق و تعلق خاطر، باید بدانیم صرف‌نظر از اینکه خواستن در ما چقدر است، نمی‌توانیم  
بیش از توان طرف مقابل از او دریافت کنیم.**

ما نمی‌توانیم بیش از آنچه در ژن‌های ما نوشته شده عشق بورزیم. اگر می‌خوانم زنم با حداکثر توانش به من عشق بدهد، باید خودم نیز با حداکثر توانم به او عشق بدهم. در ازدواج‌های پراختلاف تنبیه طرف مقابل با محروم کردن از عشق رایج است. نمی‌توان با ملامت کردن طرف مقابل او را به دادن عشق بیشتر وادار کرد.

عشق و سکس را اشتباه نگیرید. سکس هورمونی با نیاز حیوانی ما به بقا و زنده ماندن مرتبط است. البته ممکن است در اوایل ارتباطی بین این دو وجود داشته باشد، ولی ملاک تداوم آن و تلاش برای رضایت حداکثری طرف مقابل است. دلیل کاهش تمایل به رابطه جنسی، افت هورمون‌های جنسی نیست، بلکه احساس نبود عشق در رابطه است.

**معمولا عشق به قدر کافی وجود دارد ولی کنترل بیش از حد آن را خاموش کرده است.**

دایره حل زمانی موثر خواهد بود که طرفین به تئوری انتخاب متعهد باشند و مفهوم نیازها، قوت نیازها، رفتار کلی و دنیای کیفی را بفهمند.

<sup>۲</sup> مثل هر مذاکره دیگری، اینجا هم طرفین هر کدام قدری از خواسته‌هایشان (علی‌رغم میل اولیه و با توجه به آشنایی با تئوری انتخاب) عقب خواهند رفت. محل توافق در محدوده اختلاف نظر و جایی در بین نظر اولیه هر دو نفر خواهد بود.

وارد دایره حل شوید و به جای طرح خواسته‌های خود، در مورد چیزهایی که می‌خواهید به یکدیگر بدهید، حرف بزنید. فراموش نکنید که ما فقط می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم. چون خود مذاکره در این دایره ابراز عشق محسوب می‌شود،<sup>۳</sup> حضور در این دایره کافی است. تا وقتی محور بحث، دادن است و نه گرفتن، شانس زیادی برای حل مشکل عشق وجود دارد.

هرچه قوت نیازها شبیه‌تر باشد، شانس موفقیت رابطه بیشتر است، ولی این در مورد قدرت که ارضای آن در چارچوب ازدواج و بیرون از آن خیلی دشوار است، صدق نمی‌کند. زنان کتک‌خور معمولاً قربانی شوهری می‌شوند که نیازشان به قدرت در محل کار ارضا نشده است. یک محیط کاری خوب که در آن قدرت دارید و کسی نمی‌خواهد شما را کنار بزند، تاثیر خوبی بر زندگی مشترک می‌گذارد.<sup>۴</sup>

زن و شوهرهایی که نیاز به قدرتش کم است تقریباً همیشه با هم می‌سازند. قدرت‌طلبی کم، آنها را به مذاکره متمایل می‌کند و درون دایره حل نگه می‌دارد. ممکن است اگر یک طرف نیاز به قدرتش کمتر باشد (با وجود زیاد بودن نیاز به قدرت در طرف مقابل) هم زندگی تداوم یابد، چون تا وقتی طرف مقابلش به او عشق بورزد به فریادهای او اهمیتی نمی‌دهد. ترکیب مردان عاشق قدرت‌طلب و زنان عاشقی که خیلی دنبال قدرت نیستند هم جواب می‌دهد. اما اگر هر دو قدرت طلب باشند (که این اتفاق با توجه به جذب بالاتر این افراد به هم زیاد اتفاق می‌افتد)، یکدیگر را از دایره بیرون می‌کنند. تنها راه این است که طوری همکاری کنند که نیاز مشترکشان رفع شود.

مذاکره بر سر قدرت در دایره حل به ندرت قابل انجام است، ادم‌های قدرت‌طلب بدون آنکه بفهمند، طرف مقابل را از دایره بیرون می‌کنند. ماهیت قدرت طوری است که مذاکره کردن بر سر آن دشوار است. خود مذاکره یعنی طرفین حاضرند از بخشی از قدرت خود چشم‌پوشند. باید قبل از ازدواج ببینیم قوت نیاز قدرت طرفین چقدر است.

آدم‌هایی که نیاز زیادی به آزادی دارند، همیشه با روابط صمیمی درازمدت مشکل دارند. آزادی یعنی نپذیرفتن مالکیت دیگری. وقتی کسی بخواهد مالک آنها شود، آنها زندگی مشترک را ول می‌کنند. زندگی مشترک با نیاز به قدرت و آزادی کم تداوم دارد.

تفاوت نیاز به آزادی بر خلاف قدرت، در دایره حل قابل طرح است. یک طرف از بخشی از آزادی‌هایش چشم‌پوشی می‌کند و طرف دیگر آزادی‌ای بیش از مقدار معمول به طرف آزادی‌خواه می‌دهد. مثال زنگ زدن به همسر وقتی دیر می‌آید.

اختیار تام در هیچ ازدواجی ممکن نمی‌شود. دایره حل برای کسانی که نیاز بسیار شدید به آزادی دارند، همچون زندان است.

به اشتراک گذاشتن نیاز شدید به تفریح برای هر نوع رابطه‌ای خصوصاً رابطه زناشویی بسیار عالی و جالب است. اگر تفریح را پاداش یادگیری بدانیم، زن و شوهرهایی که با هم یاد می‌گیرند بیشترین شانس برای کنار هم ماندن را دارند. سن، جنس یا بی‌پولی تقریباً هیچ‌وقت نمی‌تواند جلوی تفریح را بگیرد. شما با کمی تلاش و زحمت می‌توانید همیشه و همه‌جا بخندید و یاد بگیرید. تفریح در

<sup>۳</sup> چه ابراز عشقی از این بالاتر که یک طرح به دلیل علاقه‌اش به طرف مقابل حاضر است از برخی خواسته‌های خود بگذرد و بر سر آنها مذاکره کند. این یعنی به طرف مقابل و رابطه با او عمیقاً متعهد است.

<sup>۴</sup> وای از آن زندگی‌هایی که بر سر مسائل به ظاهر جزئی بهم ریخته. طرف نیاز به قدرتش ارضا نشده، می‌خواهد آن را با ایراد گرفتن و دستور دادن به زنش ارضا کند، نتیجه‌اش هم معلوم است.

رابطه‌ها نقش حیاتی ندارد. نیاز به تفریح می‌تواند به تنهایی ارضا شود. اگر سایر نیازها جور باشد، نیاز به تفریح با هر شدتی می‌تواند زندگی مشترک را بسازد یا خراب کند.

### بهترین ازدواج، حالتی است که در آن نیاز طرفین به بقا متوسط، عشق و تعلق خاطر زیاد، قدرت و آزادی کم و نیازشان به تفریح زیاد باشد.

هرگونه تغییر در این الگوی کمیاب مذاکره را ضروری می‌کند.<sup>۵</sup>

با یک پرسشنامه نمی‌توان میزان قوت نیازها را سنجید، ولی یک سری نکته وجود دارد:

- آدم دلخواه شما تا حد زیادی تحت تاثیر اعضای خانواده، دوستان، کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیون و چیزهای دور و برتان در دنیای کیفی شما خلق می‌شود.
- نیازهای شما زیربنای تمامی اعمال و افکارتان است و صحبت‌های شما حول این نیازها می‌چرخد.
- اگر کمتر از دیگران خطر می‌کنید، نیازتان به بقا زیاد است، اگر مثل اکثر آدم‌ها هستید، متوسط و اگر زیاد خطر می‌کنید، نیازتان به بقا کم است.
- برای سنجش نیازتان به عشق و تعلق خاطر، ببینید چقدر اهل دادن هستید و چقدر اهل گرفتن.
- عشق و سکس را اشتباه نگیرید، به تعلق خاطر هم توجه کنید.
- میزان تمایلتان به نشان دادن حرفتان به کرسی معیار خوبی برای سنجش نیاز به قدرت است.
- اگر نمی‌توانید هم‌رنگی کنید یا در جایی با گروهی از آدم‌ها بمانید، نیازتان به آزادی زیاد است.
- اگر از یادگیری و تفریح لذت می‌برید، یعنی نیازتان به تفریح زیاد است. ولی حتی اگر وقتی دیگران می‌خندند، شما نمی‌خندید، نیازتان به تفریح کم است.
- اگر دنیای کیفی شما پر است از آدمهایی که با آنها خوب کنار آمده‌اید، نیازتان به عشق و تعلق خاطر زیاد است.
- اگر در دنیای کیفی شما آدمهای کمی هستند ولی با آنها خیلی صمیمی هستید، تمایلتان به عشق زیاد و تعلق خاطر کم است.
- اگر آدمهای زیادی در دنیای کیفی شما هستند ولی با آنها صمیمی نیستید، تمایلتان به عشق و تعلق خاطر کم است.

### سرزنش همسران به دلیل داشتن نیازهای متفاوت از شما مثل این است که او را بخاطر بلندقد بودن یا حساسیت داشتن به غذاهای دریایی سرزنش کنید.

<sup>۵</sup> اشتباه متداول در رابطه، مقایسه کردن با روابط دیگران است، حال آنکه ممکن است با توجه به تفاوت قوت نیازهای طرفین در یک رابطه دیگر، آنها اساسا چالش کمتری داشته باشند و در یک رابطه دیگر به دلیل تفاوت بیشتر این قوت در نیازها، مذاکره بیشتری برای همان حد از رضایت از رابطه نیاز باشد. اشتباه مهلکی که طرفین مرتکب میشوند، ربط دادن این رضایت کمتر (در مقایسه با رابطه دیگران) به عشق و دوست داشتن است؛ با محکوم کردن دیگری به عدم علاقه یا سرزنش خودشان، رابطه را به سمت شکست خواهند برد. حال اینکه تنها یک اختلاف در نیازهای اساسی وجود داشته است و به قول استفان کاوی:

عشق، کاری است که شما انجام می‌دهید، ارزشی است که از راهکارهای عاشقانه بروز می‌کند. عاشق شدن فعل است.

اکثر آدمها انقدرها هم با هم ناهماهنگ نیستند.

**پیام یک مصالحه کوچک این است که رابطه بیش از خواسته‌های شخصیم مهم است.**

برای شناخت نیازهایتان وقت بگذارید. قوت نیازها را از میزان لذت پس از ارضای آن نیاز نیز می‌توان فهمید. اگر در ابتدای یک رابطه هستید نگذارید عشق شما مانع سنجش درست نیازهای طرفین شود.

اگر ارتباط جنسی در ابتدا خوب باشد و به تدریج بد شود، در واقع رابطه سیر نزولی داشته است.

اگر شما هم این توهم را دارید که همسر با عشق تغییر خواهد کرد، کمک چندانی به خودتان نمی‌کنید، این توهم در واقع همان کنترل بیرونی حداکثر است. البته ممکن است اوضاع در آینده تغییر کند، ولی تضمینی نیست.

دو شخصیت که ازدواج آنها برای هیچ کس مناسب نیست:

### شخصیت ضداجتماعی

- فقط به قدرت و آزادی خودش اهمیت میدهد و ملاحظه نیازهای دیگران را نمی‌کند.
- نیازشان به عشق و تعلق خاطر کم است. نیازشان به بقا کمتر از متوسط است. ولی آنقدر دارند که در کوتاه مدت متمرکز باشند.
- همیشه دنبال ارضای نیاز به قدرت است و در این راه هر کاری میکند.
- از تحقیر شما لذت میبرد. در شروع جذابند، چون فعال و جاذب هستند.
- علاقه ای به پیگیری کارها ندارند.
- ممکن است در ظاهر اشتباهاتش را هم بپذیرد و بامزه و مهربان باشد، ولی در نهایت دنبال بهره کشی و ارضای قدرت خودش است.
- او دوستی ندارد.

### شخصیت بیکار

- گیج کننده هستند، در ابتدا خوبند و صمیمی میشوند با آنها ولی روز به روز آزرده‌تر می‌شوند.
- برخلاف ضداجتماعی ماهیتش دیر معلوم میشود. به صورت مستقیم شما را آزاد نمیدهد. با کارهایی که نمیکند عذابتان میدهد.
- برای زنده ماندن به حامیان نیاز دارد. ممکن است کاری هم داشته باشد، ولی زود به زود اخراج میشود.
- نیازش به بقا کم و قدرت بالاست. ولی سختکوشی را ندارد و قدرتش را هم نمیتواند ارضا کند!
- نیازش به قدرت او را متوهم کرده و هر کاری را دون شان خود میداند. حرف و رویا زیاد دارد، ولی عمل نه.
- نیازش به آزادی کمی بیش از متوسط است.
- سرگردانی، آشنا شدن با غریبه‌ها و صحبت کردن درباره خودش را دوست دارد. با شما حرف نمیزند، برای شما حرف نمیزند. علاقه-
- ای به حرفهای شما ندارد. خودش هم متوجه نیست که چطور آدمی است. خصوصاً متوجه نیست که بیکار است.
- عشق را می‌پذیرد، او دوست دارد معشوق و محبوب باشد. مشکلی در ادامه روابط ندارد، به شرط عدم لطمه به بیکاری‌اش.

- شما با یک کودک رشدنیافته روبرو هستید. تا وقتی به او عشق میورزید و با او دوست هستید، خشنود است.
  - نیاز زیادی به تفریح کودکانه دارد. تحصیل و دوستان تحصیلی را دوست دارد. میترسد تحصیلش تمام شود و مجبور به کار شود.
  - تماس کمی با دنیای واقعی دارد و در دنیای خودش است.
  - اگر از او چیزی نخواهید و فقط در خدمتش باشید، مشکلی پیش نمی‌آید!
  - شخصیت بیکار عاشق درمان است! در ظاهر همراهی میکند (با روان‌درمانگر) ولی وقتی با او بیشتر برخورد داشته باشید، عصبانی میشود، چون از او خواسته اید کاری انجام دهد.
  - رفتار دوقطبی را انجام میدهد، چون با واقعیت در حال دست و پنجه نرم کردن است.
  - وقتی در قسمت سرخوشی دوقطبی است، عکسهای خوب از خودش در دنیای کیفی‌اش قرار میدهد. اما هرقدر سرخوش باشد کاری نمیکند.
  - به مرور که همه ترکشان میکنند، افسرده میشوند و گمان می‌کنند در این دنیای ظالم هیچ‌گس فهم استعداد آنها را نداشته!
  - برای استراحت، گاهی افسردگی می‌کنند! نه برای زندگی از دست رفته‌شان.
- بیکار مرغوب شاید مثل یک بچه بالغ قابل تحمل باشد و تا وقتی از او مراقبت کنید خوش رفتاری کند.
- توصیف این دو نوع آدم به این خاطر بود که ببینید قوت نیازها ممکن است چه موجوداتی خلق کند!