

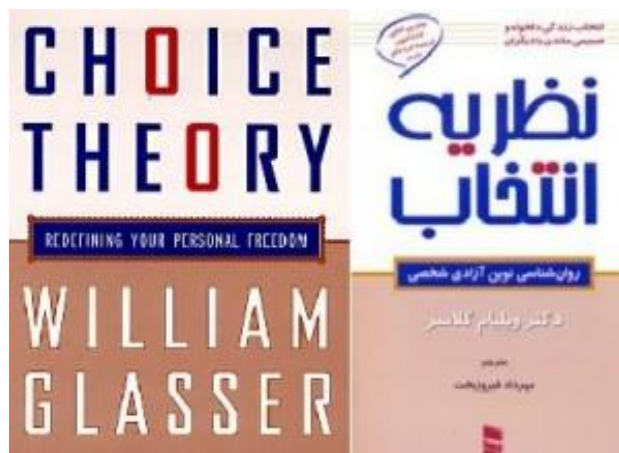
## کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل هشتم: عشق و ازدواج

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۲۱۱ تا صفحه ۲۴۵

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.

تنهایی ما را آسیب پذیر می کند و ما غیرمنتظره عاشق می شویم. ما چاره ای جز این نداریم که با کسی ارتباط برقرار کنیم که نزدیک به عکس آدمی است که می توانیم عاشقش شویم. اگرچه عکس موردنظر صرفاً یک خیال است و ممکن است کسی شبیه آن وجود نداشته باشد ولی ما از این خیال لذت می بریم.

عشق های خیالی به ندرت مشکل ساز می شوند، معمولاً این عشق های عینی و واقعی هستند که دردسرساز می شوند. بودن با آدمی که برخلاف دیگران ما را مورد قضاوت قرار نمی دهد و از ما نمی خواهد تغییر کنیم خیلی خوشایند است. ما آدمی را پیدا کرده ایم که می توانیم بدون ترس از طرد شدن، تحقیر، انتقاد، سرزنش یا گله او را در دنیای کیفی خود سهیم کنیم. عشق همین شوق درمیان گذاشتن بیم و امیدهاست. تا وقتی بتوانید به این کار ادامه دهید، عاشق می مانید. اگر در شروع رابطه صرف نظر از اینکه چقدر احساس می کنید عاشق هستید نتوانید این کار را آزادانه و به راحتی انجام دهید، عشقتان عشق ضعیفی است.

اگر با نظریه انتخاب آشنا باشید و اطلاعاتی درباره دنیای کیفی داشته باشید، می توانید از دانش خود برای عاشق ماندن استفاده کنید.<sup>1</sup> از همان اول می توانید با هم عهد ببندید که دنیاهای کیفی خود را خیلی مبادله کنید و خیلی در مورد آن را هم حرف بزنید و هرگز از حرف های رد و بدل شده انتقاد یا شکایت نکنید.

وقتی از آشنایی شما مدتی طولانی می گذرد و هنوز با هم اختلافاتی دارید، باید این اختلافات را رفع کنید تا عاشق بمانید. هنگامی که با نظریه انتخاب آشنا نیستید به جای آنکه بفهمید ریشه اختلافات به تفاوت دنیاهای کیفی شما برمی گردد، به روان شناسی کنترل بیرونی رو می آورید و سعی می کنید طرف مقابل را تغییر دهید. جمله معروف که «ماه غسل تمام شده» نشان می دهد طرفین درصدد عوض کردن یکدیگر برآمده اند.

نکات گفتگو با تینا در مورد کوین (اجبار او به ازدواج):

- هیچ دلیلی ندارد به تمامی سوالات مراجعه گر در همان لحظه جواب دهیم.
- زندگی کردن با نظریه انتخاب دشوار است.
- واقعیت هیچ دونفری شبیه هم نیست. باید به واقعیت خودت بپردازی چون کنترلی بر واقعیت او نداری.
- به هیچ وجه سعی نکن طرف مقابلت را در هیچ موردی کنترل کنی. نمی توانی وادارش کنی هرکاری که تو دوست داری، بکند.
- پیروان نظریه انتخاب مایوس نمی شوند. آنها در زمان حال، حداکثر تلاششان را می کنند و می دانند تنها آدمی که می توانند کنترل کنند خودشان است.
- به او نشان بده کنترل خودت را در اختیار داری. او میداند تو چه می خواهی. اگر نمی تواند خواسته ات را بپذیرد پس مال تو نیست. اگر آنقدر ضعیف است که تو میتوانی مجبورش کنی با تو ازدواج کند، با او به جایی نمی رسی.
- گفتگو با تینا به او فهماند او قدری کنترل دارد و به او کمک کرد برنامه ریزی کند. برنامه ریزی خیلی آرامش بخش است؛ به انسان احساس آرامش می دهد و کاری است که شما می توانید انجام دهید نه طرف مقابلتان.

<sup>1</sup> توجه به اینکه نکته بسیار ضروری است که عاشق ماندن "عملی" است که "ما" باید انجام دهیم و اگر حواسمان به این موضوع نباشد، بی گمان عشقی هم نخواهد ماند.

- هرگاه مشکلی پیدا می‌کنند باید از خود بپرسند «اگر این حرف را بزنم یا این کار را بکنم به هم نزدیک‌تر میشویم یا از هم دورتر میشویم؟» با پرسیدن این سوال دیگر غرزدن، انتقاد، شکایت وجود نخواهد داشت.
- آنها به عنوان زن و شوهر می‌دانند که حرفهای آنها روی یکدیگر تاثیر نمیگذارد بلکه روی زندگی مشترکشان تاثیر میگذارد.
- منظور این نیست که اختلاف نظری ندارند، منظور این است که با این ابزار میتوانند پیش از تشدید اختلاف و جدا شدن، اختلافاتشان را برطرف کنند.
- آنها یاد گرفته‌اند به خواسته‌های فردی طرفین احترام بگذارند و می‌توانند درباره هر چیزی با هم حرف بزنند چون پذیرفته‌اند زندگی مشترکشان از هر چیزی مهم‌تر است.

### ما نباید خلاقیت را فراموش کنیم. خلاقیت بهترین پادزهر یکنواختی و کسالت است.

- اکثر آدمها از خلاق بودن می‌ترسند چون می‌ترسند از نوآوری آنان انتقاد شود؛ در رابطه مبتنی بر کنترل بیرونی طرفین همیشه دنبال ایراد گرفتن هستند.
- دایره حل صرف نظر از اینکه زن و شوهر چقدر از یکدیگر کینه دارند میتواند موثر باشد. نظریه انتخاب ضرری ندارد و به امتحان کردنش می‌ارزد.
- همیشه باید یک نفر پیش قدم شود و استفاده از کنترل بیرونی را کنار بگذارد. کنترل، کنترل می‌آورد.

### ازدواج‌های پر خشونت

شوهر در ازدواج آمیخته با سوء رفتار، مخرب‌ترین کنترل بیرونی را به اجرا می‌گذارد. او خودش را مالک زنش می‌داند. زن اموال شخصی مرد نیست. هیچ کس حق ندارد کسی را کتک بزند و قانون باید از کتک‌خوردگان حمایت کند.

### مشاوره ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی ساخت‌مند

شاهکار روانشناسی کنترل بیرونی، نابود کردن زندگی‌های مشترک است. بهترین راه مقابله با سرطان کنترل بیرونی، این است که زن و شوهر یاد بگیرند زندگی مشترک خود را وارد دایره حل کنند. ولی برای اینکه مشاوره ازدواج موثر باشد باید با نیازهای حاکم بر رابطه زن و شوهر، نه با نیازهای شخصی و فردی آنها هماهنگ باشد.

مشاوره در ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب، نقش فعالی دارد و از طرفین سوالات خاصی پرسیده می‌شود:

- ۱- آیا واقعا خواسته‌اید برای مشاوره بیایید؟ یا از قبل تصمیم طلاق گرفته‌اید و فقط می‌خواهید بگویید کمک گرفته‌اید.
- ۲- خیلی خلاصه بگویید که به نظر شما، زندگی مشترکتان چه اشکالی دارد؟
- ۳- رفتار چه کسی را می‌توانید کنترل کنید؟
- ۴- یکی از خصوصیات خوب حال حاضر زندگی مشترکتان را بگویید.
- ۵- فکر کنید که در هفته آینده چه کاری می‌توانید بکنید که به زندگی مشترکتان کمک کند. هرچه باشد مهم نیست، فقط باید کاری باشد که خود شما قادر به انجامش هستید و باید و نبایندی برای همسرتان نباشد.
- ۶- آیا در هفته بعد می‌توانید به غیر از کار بالا، کار دیگری بکنید؟ البته این کار هم مربوط به شماست و نه باید و نبایندی برای طرف مقابلتان.

نکات این سوالات:

- اگر طرفین در جواب سوال اول نتوانستند مشاور را راضی کنند که واقعا کمک می‌خواهند، مشاوره فایده ندارد. اینکه طرفین برای شخص خودشان کمک بخواهند که مشاوره ازدواج نیست.
- زوجی که پیوسته یکدیگر را سرزنش می‌کنند با جواب دادن به سوال دوم بعدا در مشاوره خواهند گفت این کار نوعی کنترل بیرونی و همیشه مخرب است. معمولا مراجعین پیرو روانشناسی کنترل بیرونی هستند و از مشاور توقع دارند که جانب آنها را بگیرد.
- هدف سوال سوم زمینه‌چینی برای درخواست‌های ۵ و ۶ است. پس از رفع تنش‌های حاصل از سوال ۲ باید مشخص شود که طرفین فقط می‌توانند خودشان را کنترل کنند.
- درخواست ۴ درخواست سختی است. آنها آنقدر درگیر کنترل بیرونی هستند که از این سوال تعجب خواهند کرد. اما اکثرشان چیزهایی برای گفتن در این مورد دارند و گفتن این کارهای خوب عصبانیتشان را کم و یک تعجب مثبت برای طرف مقابل ایجاد میکند.
- درخواست ۵ ادامه درخواست ۴ است. آنها را بسیار خوشحال خواهد کرد چون روی چیزی غیر از بدی‌های رابطه‌شان تمرکز می‌کنند و اقدامی برای اجرا خواهند داشت.
- اگر به درخواست ۶ در ادامه درخواست ۵ بتوانند جواب دهند، امیدواری زیادی وجود دارد، این درخواستها باعث میشود در جلسه بعد موضوعی برای حرف زدن وجود داشته باشد.
- اگر در جلسه بعد گرم‌تر شوند، مشاور می‌تواند مفهوم دایره حل را برایشان توضیح دهد و اینکه اگر در دایره حل نباشند کار به کنترل بیرونی و تخریب کشیده خواهد شد.

نکات مشاوره‌ی د و کارن با روش مشاوره ساخت‌مند:

- می‌دانستم عکس آنها در دنیای کیفی طرف مقابل هست، ولی بسیار شکننده است.
- سوال اول را در قالب مقدمه مطرح کردم، اگر اینجائید یعنی می‌توانید کاری برای زندگی مشترکان بکنید؟
- سوال دوم را می‌پرسم تا آنها با گوش خودشان بشنوند که یکدیگر را مقصر می‌دانند. حداکثر سعیم را میکنم تا در قالب جملات کوتاه بیان کنند، نمی‌خواهم به یکدیگر بتازند. می‌خواهم از دهانشان چند جمله کوتاه بشنوم تا بعدا ببینند چرا تغییر کرده‌اند.
- اینجا خانه‌تان نیست که جنگ و دعوا کنید. به یکدیگر بدویراه نگوید.
- متوجه شدم، شما سعی کرده‌اید یکدیگر را کنترل کنید ولی موفق نشده‌اید.
- سوال چهارم آنها را متحیر کرد، این روش مشاوره من است، وقت و پولتان را هدر ندهید تا من طرف یکی از شما را بگیرم.
- همیشه نکات مثبتی هست، آنها متوجه خواهند شد که جنبه‌های خوبی وجود دارد.
- من با آدمهایی صحبت میکنم که حتی یک روز خوب در سال هم ندارند، سه هفته زمان خوب، خیلی امیدوار کننده است. من از آنها حمایت کردم و فکرشان شروع به کار کردن کرد.
- موقع کاری که می‌توانید در هفته آینده بکنید، کنایه‌امیز حرف نزنید.
- اکثر زن و شوهرها آدم‌های قابلی هستند. فقط نمی‌دانند چطور با یکدیگر کنار بیایند.
- وقتی دیدم در حالت پذیرش هستند و از این مشاوره راضی هستند، از فرصت استفاده کردم و مفهوم دایره حل را برایشان گفتم.

- در این دایره زندگی مشترک از خواسته‌های فردی شما مهم‌تر است. وقتی در این دایره هستید، نه تنها دعوا نمی‌کنید بلکه می‌توانید بدون ترس از تحقیر شدن، خواسته‌های خودتان را از زندگی مشترک بیان کنید. البته وظیفه شما این است که منتظر یکدیگر نمانید و خودتان را به آن برسانید.
- در این دایره تو این کار را بکن وجود ندارد. باید و حتما وجود ندارد. فقط "من این کار را می‌کنم وجود دارد."
- گج خیالی برای ترسیم دایره حل و تاثیر آن
- حسن دایره حل این است که مخصوص مشکل خاصی نیست، ابزار قدرتمندی است که هر زن و شوهری در هر زمان می‌توانند از آن استفاده کنند.
- آنها گفتند ابتدا فکر می‌کردند دایره حل یک شعار توخالی است، ولی وقتی امتحان کردند، از تاثیرگذاریش متحیر شدند.