

تئوری انتخاب

سرشناسه:	گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م. Glasser, William
عنوان و نام پدیدآور:	تئوری انتخاب/ تالیف ویلیام گلسر؛ مترجم حورا دائمی.
مشخصات نشر:	تهران: ابرا، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری:	۳۵۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۳-۰-۹۱۹۴۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Choice theory: a new psychology of personal freedom. c1998.
یادداشت:	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "نظریه انتخاب: روان شناسی نوین آزادی شخصی" یا ترجمه مهرداد فیروزبخت توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۲ فیبا گرفته است.
عنوان دیگر:	نظریه انتخاب: روان شناسی نوین آزادی شخصی.
موضوع:	روان شناسی Psychology انتخاب (روان شناسی) (Psychology) (Choice)
شناسه افزوده:	دائمی، حورا، ۱۳۸۰-، مترجم
رده بندی کنگره:	BF۱۲۱
رده بندی دیویی:	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی:	۹۷۸۸۹۱۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا

تئوری انتخاب

نویسنده:	ویلیام گلسر
مترجم:	حورا دائمی
ناشر:	ابرا
ویراستار:	لیدا سازمندیزند
نمونه خوان:	علی کرمی
طراح/صفحه آرا:	عادل کریمی نیا
شمارگان:	۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۴
قیمت:	۷۵۰/۰۰۰ تومان



آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین،

کوچه نوروژ، پلاک ۱۰

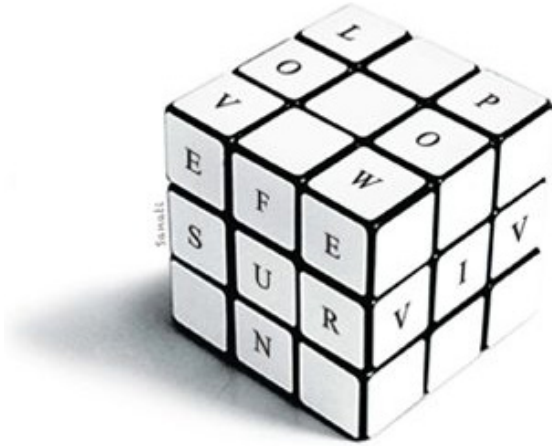
تماس: ۰۹۱۲۵۲۳۱۶۳۰

تماس: ۰۹۱۹۸۶۸۳۰۰۲

www.nashrabra.ir

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۳-۰-۹۱۹۴۴-۶۲۲-۹۷۸



تئوری انتخاب

نویسنده: ویلیام گلسر
مترجم: حورا دائمی



فهرست

مقدمه ۷

بخش اول: تنوری انتخاب / ۹

- فصل اول: به روان‌شناسی جدید نیاز داریم ۱۰
- فصل دوم: نیازهای اساسی و احساسات ما ۳۵
- فصل سوم: دنیای کیفی شما ۵۷
- فصل چهارم: رفتار کلی ۷۷
- فصل پنجم: سازگاری، شخصیت و شدت نیاز ۱۰۷
- فصل ششم: درگیری و واقعیت‌درمانی ۱۳۶
- فصل هفتم: خلاقیت ۱۴۰

بخش دوم: کاربرد تئوری انتخاب / ۱۶۱

- فصل هشتم: عشق و ازدواج ۱۶۲
- فصل نهم: اعتماد و خانواده ۱۹۲
- فصل دهم: تعلیم و آموزش، مدرسه و معلم خوب و باکیفیت ۲۴۰
- فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محیط کار ۲۹۷

بخش سوم: کارکرد تئوری انتخاب / ۳۲۱

- فصل دوازدهم: جامعه‌ی مطلوب ۳۲۲
- فصل سیزدهم: تعریف مجدد استقلال و آزادی شخصی ۳۴۷

مقدمه

این کتاب در مورد اهمیت روابط صحیح در زندگی موفق است. در این کتاب در این باره صحبت خواهیم کرد که اگر ما با بیماری خاصی دست و پنجه نرم نمی‌کنیم، دچار فقر نیستیم یا از پیری رنج نمی‌بریم، پس مهم‌ترین مشکلاتی که بشر با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کند، از جمله خشونت، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، شیوع روابط جنسی زودهنگام، داشتن رابطه‌ی بدون عشق و ناراحتی‌های هیجانی، ناشی از نداشتن روابط سالم هستند.

در این کتاب، تمام دلایل احتمالی این وقایع به خوبی توضیح داده شده و همچنین راهکاری برای رسیدن به تفاهم و کنار آمدن با یکدیگر مطرح شده‌اند. من روی چهار نوع رابطه که نیاز به اصلاح دارند، تمرکز می‌کنم که عبارت‌اند از:

۱. رابطه زن و شوهر

۲. رابطه والد و فرزند

۳. رابطه شاگرد و معلم

۴. رابطه مدیر و کارمند

من به شخصه معتقدم که اگر این روابط را اصلاح نکنیم، در کاهش مشکلات گفته شده اقدامی صورت نگرفته است. در ابتدا داشتن چنین ادعایی بسیار جسورانه بود، اما خوشبختانه قبل از چاپ این کتاب به تحقیقات تازه‌ای رسیدم که ادعایم را تصدیق کرد. نظر من این بود که نوجوانان برای پرهیز از رفتارهای تخریبی یا خودمخربی به دو رابطه والد-فرزندی و رابطه معلم-شاگردی مناسب نیاز دارند.

در سپتامبر ۱۹۷۷ نشریه انجمن دارویی آمریکا مقاله‌ای تحت عنوان «محافظة نوجوانان از آسیب‌ها» منتشر کرد که اولین یافته‌های مطالعات درازمدت ملی در حوزه سلامت نوجوانان است. مهم‌ترین یافته این بود که پیوند والد با خانواده و پیوند با مدرسه مورد نظر، نوجوانان را تا حد امکان در برابر رفتارهای پرخطر به جز بارداری زودهنگام حفظ می‌کند.

البته اگرچه این تحقیق به اهمیت بهبود این دو رابطه نمی‌پردازد، اما موضوع و هدف این کتاب را به وضوح نشان می‌دهد. پیشنهاد می‌کنم محققان روی این موضوع تمرکز کنند که زن و شوهرها چگونه می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی مشترک خود پیدا کنند. به نظر من، این مطلب عامل اساسی در برقراری پیوند بین والدین و فرزندان است. سال‌های پیش، کشیش اهل شیکاگو به نام جان که او را از قبل می‌شناختم، چیزی به من گفت که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. او گفت: «بهترین کاری که والدین می‌تونن در حق بچه‌هاشون انجام بدن، اینه که همدیگه رو خیلی دوست داشته باشن و جلوی بچه‌ها به هم عشق بورزن.»

با خواندن این کتاب، متوجه خواهید شد که من از کلمه پیوند استفاده نکرده‌ام، بلکه از روابط رضایت‌بخش استفاده کرده‌ام؛ اما این دو کلمه هیچ تفاوتی ندارند. اگر می‌خواهید خودتان دلیل درستی مطالب کتاب من را پیدا کنید، به شما پیشنهاد می‌کنم که مقاله‌ی نشریه مؤسسه دارایی آمریکا را مطالعه کنید.

بخش اول:
تئوری انتخاب

فصل اول:

به روان‌شناسی جدید نیاز داریم

فرض کنید شما می‌توانستید از همه مردم دنیا یک سؤال پرسید. البته از آن‌هایی که گرسنگی، بیماری و فقر را نکشیده‌اند و امکانات مرفهی برای سپری کردن زندگی خود دارند. حال اگر از آن‌ها پرسید: «حالتون چگونه؟» و از آن‌ها بخواهید که صادقانه پاسخ شما را بدهند، احتمالاً میلیون‌ها نفر این‌طور خواهند گفت: «من خیلی بیچاره‌م» و اگر علتش را پرسید، احتمالاً همه‌ی آن‌ها یک نفر دیگر را از جمله معشوق، شریک زندگی، همسر سابق، فرزند، پدر، مادر، معلم، دانش‌آموز و همکار را عامل بدبختی خودشان می‌دانند. در واقع، به ندرت می‌توان کسی را پیدا کرد که این جملات را نشنیده باشد: «داری دیوونم می‌کنی. همش من رو ناراحت می‌کنی. واقعاً برات مهم نیست که من چی می‌خوام؟! آن قدر من رو عصبی می‌کنی که خون جلوی چشم‌امو می‌گیره و...» هرگز به ذهن این آدم‌ها خطور نمی‌کند که خودشان مسیر زندگی‌شان را انتخاب کرده‌اند و خودشان عامل بدبختی‌های خود هستند.

بنا بر تئوری انتخاب، در واقع خودمان آنچه که انجام می‌دهیم را انتخاب می‌کنیم. برای مثال، خودمان باعث می‌شویم که احساس بدبختی یا خوشبختی را تجربه کنیم و عملاً نقش دیگران تنها تبادل اطلاعات با ما می‌باشد. این اطلاعات به خودی خود نمی‌توانند ما را به انجام کاری مجبور کنند یا ما را وادار کنند تا احساسی را تجربه کنیم. در حقیقت، اطلاعات وارد مغز ما می‌شوند و ما آن‌ها را بررسی می‌کنیم و سپس تصمیم می‌گیریم که چه کاری را انجام دهیم. همان‌طور که در این کتاب به خوبی توضیح

داده‌ام، ما تمام اعمال و افکارمان را به طور مستقیم و تقریباً همه‌ی احساسات و بخش زیادی از فیزیولوژی بدنمان را به صورت غیرمستقیم انتخاب می‌کنیم. جالب است که حتی اگر بدترین احساس را تجربه کنید، بخش زیادی از آنچه در بدن شما اتفاق می‌افتد، نتیجه غیرمستقیم اعمال و افکاری است که شما انتخاب می‌کنید یا تاکنون در زندگی روزمره انتخاب کرده‌اید.

علاوه بر این، به شما خواهم گفت که چرا و چگونه به چنین انتخاب‌های ناراحت‌کننده و حتی غیرعقلانه روی می‌آوریم و چطور می‌توانیم انتخاب‌های بهتری داشته باشیم. تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که بیش از آنچه تصور می‌کنیم، بر زندگی خود تسلط داریم اما متأسفانه، بخش عظیمی از این کنترل مؤثر نیست. به عنوان مثال، شما انتخاب می‌کنید که از دست فرزندان عصبانی شوید، بعد سر او داد می‌زنید و او را تهدید می‌کنید. اما با چنین انتخابی، شما تنها همه چیز را بدتر کرده‌اید. اما با به کارگیری کنترل مؤثر، شما می‌توانید در برقراری ارتباط با فرزندان و افراد دیگر انتخاب‌های بهتری را گزینش کنید و طبق آن‌ها عمل کنید. شما از طریق تئوری انتخاب می‌آموزید که افراد در عمل چگونه رفتار می‌کنند و اینکه ما چگونه می‌توانیم ویژگی‌های ژنتیکی خود را با آموخته‌هایمان در مسیر زندگی آمیخته کنیم.

بهترین راه آموختن تئوری این است ببینیم چرا و به چه دلیلی بدبختی‌های زندگی مان را انتخاب می‌کنیم! بدبختی‌هایی که فکر می‌کنیم فقط برای ما اتفاق می‌افتند. وقتی ما احساس افسردگی داریم، گمان می‌کنیم که هیچ کنترلی روی رنج و ناراحتی خود نداریم و قربانی ناهماهنگی فعل و انفعالات مغز خود شده‌ایم. در نتیجه، به داروهای اعصاب متوسل می‌شویم، نیاز داریم تا دوباره تعادل شیمیایی بدن خود را به دست آوریم؛ البته که آن قدرها هم در کنترل مغز ما نقش ندارند. در واقع، ما کنترل زیادی روی رنج و ناراحتی خود داریم. ما به ندرت قربانی وقایع گذشته خود هستیم و همان‌طور که در فصل چهار توضیح خواهم داد، فعالیت شیمیایی مغز ما هنگام عملی کردن انتخاب‌هایمان در حالت نرمال است و داروهای اعصاب ممکن است حال ما را تا حدودی بهتر کنند، اما مشکلاتی که باعث احساس بدبختی در ما شده‌اند را حل

نمی‌کنند.

تقریباً بذر تمام بدبختی‌های ما در سال‌های نخست زندگی مان کاشته شده‌اند؛ یعنی زمانی که با افرادی روبه‌رو می‌شویم که نه تنها خوب و بد زندگی خودشان را کشف نکرده‌اند، بلکه متأسفانه گمان می‌کنند که صلاح زندگی ما را نیز می‌دانند. این افراد با توسل و پیروی از یک سنت مخرب که هزاران سال بر تفکر ما چیره شده، خود را موظف می‌دانند تا ما را به کاری مجبور کنند که از نظر آن‌ها درست است و انتخاب نحوه مقاومت در برابر این اجبار، به مراتب بزرگ‌ترین منبع ناراحتی و عذاب انسان است. تئوری انتخاب با این سنت قدیمی «من صلاحت رو بهتر می‌دونم» مخالف است و آن را به چالش می‌کشد. این کتاب در تلاش است تا به سؤال خیلی مهمی که تقریباً همه ما هنگام ناراحتی از خودمان می‌پرسیم، پاسخ مناسبی دهد؛ سؤالی که احتمالاً برای همه‌ی ما پیش آمده است: «چطوری می‌تونم آزادانه و به روشی که خودم دوست دارم زندگی کنم و درعین حال با آدم‌هایی که به آن‌ها نیاز دارم هم ارتباط خوبی داشته باشم؟»

پس از ۴۰ سال تجربه‌ی فعالیت در زمینه‌ی روان‌پزشکی، برای من کاملاً روشن است که همه‌ی افراد ناراضی از روابط خود، مشکل واحدی دارند و آن هم این است که قادر نیستند با کسانی که می‌خواهند با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنند، به راحتی کنار بیایند. اگرچه من موفقیت‌های زیادی در زمینه‌ی مشاوره به دست آورده‌ام، اما همیشه نظر استادم دکتر جی‌ال هرینگتون، باتجربه‌ترین روان‌پزشکی که تاکنون دیده‌ام را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار می‌دهم که می‌گوید: «اگر همه‌ی متخصصان رشته‌ی ما یک دفعه ناپدید شوند، دنیا به ندرت متوجه فقدان آن‌ها می‌شد.» او با این سخن کار ما را ناچیز و کم‌اهمیت نمی‌شمارد، بلکه منظورش این بود که اگر هدف روان‌پزشکان کاهش رنج و نارضایتی شایع در دنیا و کمک به انسان‌ها برای کنار آمدن با یکدیگر باشد، تلاش‌های آن‌ها چندان نتیجه‌بخش نخواهد بود.

برای رسیدن به این هدف، نیازمند یک روان‌شناسی جدید هستیم تا به ما کمک کند بیش از پیش به یکدیگر نزدیک شویم. این روان‌شناسی باید برای همه‌ی افراد

قابل درک باشد تا بتوانند به راحتی آن را یاد بگیرند و پس از یادگیری، به سادگی آن را به کار ببرند. روان‌شناسی فعلی ما در این امر موفق نبوده است و ما همچنان نمی‌دانیم که چگونه بهتر از گذشته با یکدیگر کنار بیاییم و به تفاهم برسیم. در واقع، روانشناسی فعلی بیشتر ما را از یکدیگر جدا کرده است. بدیهی است که روان‌شناسی سنتی در حوزه‌ی ازدواج با شکست مواجه شده است.

من این روان‌شناسی عمومی را که به خاطر نابودی آزادی شخصی به روابط انسان‌ها آسیب می‌زند، «روان‌شناسی کنترل بیرونی» می‌نامم. کنترل می‌تواند به ظرافت یک نگاه به معنای عدم تأیید چیزی یا به شدت یک تهدید باشد؛ اما هرچه که هست، ما را به انجام دادن کاری مجبور می‌کند که به آن تمایل نداریم و در نهایت، این باور را به ما القا می‌کند که دیگران به راحتی می‌توانند ما را مجبور کنند تا آن‌طور که می‌خواهند احساس کنیم یا دست به کاری بزنیم. این باور، آزادی شخصی که به دنبال آن هستیم و به آن نیاز داریم را از ما سلب می‌کند.

روان‌شناسی کنترل بیرونی بر این مبناست که اگر کسی که کار اشتباهی می‌کند را تنبیه کنیم؛ او هم کاری که ما از او می‌خواهیم را انجام می‌دهد و اگر به او پاداش بدهیم، به اطاعت کردن از ما ادامه می‌دهد. این فرضیه بر تفکر اغلب مردم روی کره زمین حکم فرماست و علت گسترش این نوع روان‌شناسی این است که صاحبان قدرت از جمله کارگزاران دولت، والدین، معلمان، مدیران که درستی یا نادرستی را تعیین می‌کنند، به طور کامل از این طرز تفکر پیروی می‌کنند. متأسفانه، از آن جایی که آدم‌های تحت کنترل این افراد، کنترل اندکی بر زندگی خود دارند و با قبول کنترل این افراد قدرتمند تا حدودی احساس امنیت می‌کنند، تقریباً هیچ‌کسی متوجه نیست که این روان‌شناسی کنترل‌گر، زورگو و اجبارگر عامل نارضایتی شایعی است که علی‌رغم تلاش بسیار هنوز نتوانسته‌ایم آن را مهار کنیم. به همین دلیل است که این نارضایتی همچنان ادامه دارد و کنترل نمی‌شود.

البته این طور نیست که خودمان از قبل تصمیم گرفته باشیم تا به این راه حل متوسل شویم، اما از آنجایی که فکر می‌کنیم فقط با زور می‌توانیم کسی را وادار به کاری کنیم، به

راحتی به آن روی می‌آوریم. این طرز فکری است که اجداد، پدران و مادران، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلمان، رهبران و تقریباً همه‌ی کسانی که می‌شناسیم یا درباره‌ی آن‌ها شنیده‌ایم، به آن متوسل شده‌اند. روی آوردن به زور برای به کرسی نشاندن حرف خودمان و متقاعد کردن دیگران آن قدر سابقه‌ی طولانی دارد که آن را بدیهی و معقول می‌پنداریم و بدون توجه به اینکه این طرز فکر از کجا سرگرفته است و چه عواقبی به دنبال دارد، آن را به کار می‌گیریم.

اگر کنترل بیرونی منشأ این همه نارضایتی است، پس چرا اغلب مردم و حتی افرادی که از آن ضربه خورده‌اند، به آن روی می‌آورند؟! پاسخ ساده است؛ چون این روش همیشه جواب می‌دهد! کنترل بیرونی برای صاحبان قدرت کارآمد است؛ چرا که آن‌ها را به خواسته‌هایشان می‌رساند و برای افراد ضعیف نیز جواب می‌دهد؛ چرا که تأثیر این روش را روی خودشان تجربه می‌کنند و امیدوار هستند که روزی بتوانند به زور متوسل بشوند و آن را بر روی فرد دیگری اعمال کنند. در واقع، افرادی که در طبقات اجتماعی پایینی هستند، بیشتر به افراد بالا دست خود گرایش دارند و نه افراد پایین دست. علاوه بر این، افراد ضعیف هرچقدر بیشتر احساس نارضایتی کنند؛ معمولاً بیشتر خودشان را متقاعد می‌کنند که انتخاب دیگری ندارند و نباید مقاومت کنند.

به هر طریقی که شده، اکثر مردم دست به کارهایی می‌زنند که تمایلی به آن ندارند. برای مثال؛ زنان بسیاری بدرفتاری‌های همسرشان را تحمل می‌کنند؛ چون فکر می‌کنند اگر طلاق بگیرند، اوضاع بدتر می‌شود. در واقع، آن‌ها می‌ترسند که به تنهایی از پس زندگی‌شان برنیایند یا از دیدن بچه‌هایشان محروم شوند یا مورد سوءاستفاده قرار بگیرند و زندگی‌شان تهدید شود. به همین دلیل، بسیاری از زن‌ها به این امید که اگر صبور باشند و تحمل کنند، اوضاع زندگی‌شان بهتر می‌شود، سکوت می‌کنند. اما موضوع این کتاب چیزی فراتر از این سؤال است که چرا افراد چنین شرایطی را تحمل می‌کنند و کنترل بیرونی را می‌پذیرند. این کتاب به این حقیقت می‌پردازد که باور به کنترل بیرونی و اعمال آن به همه‌ی افراد، اعم از کنترل‌شونده و کنترل‌کننده‌ها آسیب می‌رساند. برای مثال، شوهری که با زنش بدرفتاری می‌کند نیز رنج می‌برد (البته نه به

اندازه زن و اعضای خانواده‌اش). او هم قربانی روان‌شناسی کنترل بیرونی است و با این بدرفتاری‌ها، فرصت شاد زیستن را از خود دریغ می‌کند. این روان‌شناسی، بلای جان‌سوزیست که همه جنبه‌های زندگی ما را فراگرفته و مختل کرده است. روان‌شناسی کنترل بیرونی به خوشبختی، سلامت، زندگی مشترک، خانواده، توانایی تحصیل و تمایل ما به کار آسیب می‌رساند و علت بیشتر خشونت‌ها، جرایم، مصرف مواد مخدر و روابط جنسی مراقبت‌نشده و بدون عشق در جامعه‌ی آمریکاست.

این کتاب در مورد یک معضل انسانی صحبت می‌کند و به دنبال این است که چگونه با آگاهی از علل آسیب‌های کنترل بیرونی، می‌توان از پیشروی آن جلوگیری کرد و چگونه می‌توان یک تئوری جدید و مفید برای بهبود روابط انسانی جایگزین کرد. تئوری انتخاب، روان‌شناسی کنترل درونی است و برای ما توضیح می‌دهد که چرا و چگونه تصمیماتی می‌گیریم که مسیر زندگی‌مان را تعیین می‌کند. تئوری انتخاب تغییر اساسی از یک تئوری رایج به یک تئوری با معنای جدید و ایده‌آل است. این یک تغییر ساده نیست؛ این تغییر زمانی عملی می‌شود که به موقع نقایص روان‌شناسی کنترل بیرونی را در معاشرت با دیگران بفهمیم و دلایل محکمی برای حذف آن و جایگزین کردن تئوری انتخاب داشته باشیم. در این مسیر، به‌طور پیوسته از خودمان این سؤال را خواهیم پرسید: آیا کاری که انجام می‌دهم؛ من را به فرد مورد نظر نزدیک می‌کند یا بین ما فاصله می‌اندازد؟ نحوه به کارگیری این پرسش و پاسخ‌های احتمالی آن، به این کتاب، روح و جان می‌بخشد.

من قصد دارم تا در این کتاب، روان‌شناسی پایه‌ای که در سراسر دنیا گسترش یافته را زیر سؤال ببرم. البته که می‌دانم کار ساده‌ای نیست. در ابتدا، برای پی بردن به وجود این روان‌شناسی و آسیب‌هایی که در زندگی ما به همراه دارد، لازم است به نارضایتی‌هایی که از آن رنج می‌بریم، نگاهی بیندازیم؛ چون با اینکه می‌دانیم برداشت دیگران نسبت به ما اهمیتی ندارد، اما باز هم به آن توجه می‌کنیم و نگران آن هستیم. برای مثال، پسر نوجوانتان را به خاطر انجام ندادن تکالیف مدرسه‌اش تنبیه می‌کنید و اجازه نمی‌دهید از تعطیلات آخر هفته لذت ببرد. اما بعد از این تنبیه، او همچنان تکالیفش را انجام

نمی‌دهد و شما فقط اوضاع را بدتر کرده‌اید! حالا با یک نوجوان بدخلق و زخم خورده روبه‌رو هستید که آخر هفته در خانه آشفته و بی‌قرار است. سپس، بعد از گذشت یک ماه از خودتان می‌پرسید: «من که می‌دونم این روش جواب نمی‌ده، چرا همیشه همین کار رو می‌کنم؟! حتماً راه بهتری هم هست.»

برای رسیدن به چنین درکی به زمان نیاز دارید؛ چرا که تنبیه کردن پسران به جزئی از عادت روزانه و معمولی شما تبدیل شده است که کنترل آن از دست شما خارج شده است. همچنین فکر می‌کنید که رفتارشان به جا و صحیح است و هر والدین دلسوزی در چنین شرایطی همین کار را انجام می‌دهند. به احتمال زیاد، پدر و مادر شما نیز با شما این‌گونه رفتار می‌کردند. از هر کس دیگری سؤال کنید، همین پاسخ را می‌دهد و از تلاش شما برای کنترل این وضعیت حمایت می‌کند. همه از مزایای این نوع برداشت و مفهوم رایج که تقریباً در دنیا مرسوم است؛ تعریف می‌کنند و می‌گویند: «اگر می‌خواهی پسر تو رو از دست ندی، باید تنبیهش کنی.» تنها اشکال این توصیه‌ی نسنجیده این است که در اکثر مواقع جواب نمی‌دهد یا به احتمال زیاد نتیجه‌ی عکس می‌دهد. تا زمانی که دست از تنبیه کردن فرزندتان برندارید، به تدریج از گفت‌وگو با یکدیگر و گوش کردن به حرف‌های هم اجتناب خواهید کرد. در نتیجه، هر دوی شما احساس تأسف و ناراحتی کرده و یکدیگر را به خاطر این احساس ناخوشایند سرزنش می‌کنید و در آخر هم فرزند شما نسبت به قبل تکالیفش را کمتر انجام می‌دهد.

همچنان برای بیشتر مردم، کنار گذاشتن این باور رایج به ویژه در برخورد با فرزندانشان، یک ایده‌ی جدید و چالش‌برانگیز است. اگر می‌خواهید شدت نارضایتی‌های خود در زندگی‌تان را بکاهید، با مطالعه این کتاب درمی‌یابید که چرا کنترل کردن و کنترل شدن برای شما و روابطتان مخرب است و مانع شادمانی و سعادت شما می‌شود. در حین مطالعه، تئوری انتخاب را در برخی موارد امتحان خواهید کرد؛ موقعیت‌هایی که در آن کنترل کردن بی‌نتیجه بوده است. اگر تئوری انتخاب مؤثرتر باشد و بهتر جواب دهد، همان‌طور که تجربه بیست‌ساله من آن را تأیید می‌کند، آنگاه شما کنترل بیرونی را به سختی کنار گذاشته و تئوری انتخاب را جایگزین آن خواهید کرد. در صورتی که

هرگونه رویکرد روان‌شناسی از جمله روان‌شناسی سنتی که مبتنی بر باورهای نیاکان ما هستند، به روابط ما آسیب بزنند؛ باید آن‌ها را کنار بگذاریم و به رویکرد جدیدی روی بیاوریم.

برای اینکه شما را متقاعد کنم تا روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار بگذارید، نمودار ساده‌ای را در اینجا طراحی کرده‌ام که دو نوع فرایند پیشرفت را نشان می‌دهد: پیشرفت فنی و پیشرفت انسانی. چنین مقایسه‌هایی غیرعادی است؛ چرا که وقتی که به پیشرفت فکر می‌کنیم، پیشرفت فنی تنها چیزی است که به فکرمان می‌رسد. این پیشرفت در نمودار بسیار واضح است. در واقع، پیشرفت انسانی به معنای بهتر کنار آمدن با دیگران است که به ندرت به آن توجه می‌کنیم و علت این بی‌توجهی این است که به ندرت افرادی را دیده‌ایم یا در موردشان شنیده‌ایم که به خوبی با یکدیگر کنار آمده‌اند. همچنین، نمی‌توانیم تصور کنیم که کسی در این زمینه پیشرفت چشمگیری داشته باشد.

بشر در صد سال گذشته پیشرفت فنی قابل توجهی داشته است. ما از هواپیماهای ساده و ابتدایی به جت‌هایی با سرعت فراصوت مریخ نورد رسیده‌ایم و در زمینه ارتباطات به اینترنت توسعه‌یافته دست پیدا کرده‌ایم. تعداد چنین پیشرفت‌هایی بی‌شمارند، اما پیشرفت‌های انسانی چنین نیستند. به غیر از برخی پیشرفت‌های دهه‌ی ۱۹۶۰ در حوزه حقوق شهروندی و جنبش‌های اخیر دهه‌ی ۱۹۷۰ تحت عنوان مدیریت شایسته و مطلوب در راستای بهبود روابط میان مدیران و کارکنان، تاکنون از لحاظ تفاهم و کنار آمدن با یکدیگر پیشرفت چندانی نداشته‌ایم.

نمودار ۱. پیشرفت فنی در برابر پیشرفت انسانی

آیا کسی می‌تواند ادعا کند که میان زن و شوهرها تفاهمی صورت گرفته است؟ آیا شکل‌گیری بنیان خانواده‌ها نسبت به قبل بهتر شده است؟ اگر واقعاً تحولی هم صورت گرفته باشد، من از آن اطلاعی ندارم. من در مدرسه فعالیت دارم و تاکنون نشده که

معلمی از وضعیت تدریس و ارتباط با دانش‌آموزان گلایه نکند. در حقیقت، من همیشه خلاف این را شنیده‌ام و روزه روز تدریس به دانش‌آموزان سخت‌تر شده است. در این روزها که همه به دنبال سود و درآمد بیشتر هستند، اخیراً هیچ فردی در جهت کاهش بی‌احترامی‌ها در محیط کار تلاشی نمی‌کند و در راستای بهبود محیط کار اعتراضی نکرده است. در واقع، این روزها حتی بالادست‌ها نیز از شرایط خود راضی نیستند.

هرچند که نتوانسته‌ایم در شیوه‌ی تفاهم بین افراد موفقیتی به دست آوریم و فرایند پیشرفت انسانی را روی نمودار به سمت بالا سوق دهیم؛ اما بدون شک موقعیت‌هایی وجود دارند که می‌توانیم از طریق آن‌ها و با یادگیری شیوه‌ی صحیح کنار آمدن با دیگران به پیشرفتی برسیم. گاهی مدارس شگفت‌انگیزی را می‌بینید که معلمان و دانش‌آموزان در یک محیط گرم و صمیمی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و با خوشحالی در حال آموزش هستند. همه‌ی ما زوج‌هایی خوشبخت، خانواده‌هایی صمیمی و افرادی که رضایت شغلی دارند را می‌شناسیم؛ اما وقتی از آن‌ها بخواهیم که در مورد راز زندگی‌شان بگویند، اغلب مردد می‌شوند و از خوشبختی خود مطمئن نیستند. عده‌ای می‌گویند: «خودمون تلاش می‌کنیم تا با بقیه کنار بیاییم.» اما عده‌ی دیگری شانسه‌هایشان را بالا می‌اندازند و با بی‌تفاوتی می‌گویند: «این چیزها همش به خاطر شانسه.» و هرگز اقرار نمی‌کنند که دست از کنترل یکدیگر برداشته‌اند. جالب است که این افراد متوجه نیستند که ناخواسته یک تئوری جدید را تحت عنوان تئوری انتخاب کشف کرده‌اند.

وقتی صحبت از پیشرفت فنی می‌شود، افراد می‌گویند که بهتر از بقیه با دیگران کنار می‌آیند. علاوه بر این، اغلب افراد مطمئن‌اند که در بعضی موارد بین پیشرفت فنی و تفاهم ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و تنها اندکی از افراد، پیشرفت فنی خود را به شانس و اقبال نسبت می‌دهند. ما به این دلیل در زمینه‌ی تکنولوژی پیشرفت کرده‌ایم که همواره به دنبال یک تئوری جدید به جای یک تئوری قدیم بوده‌ایم. تقریباً تمام تلاش‌های صورت گرفته در راستای بهبود فرایندهای انسانی از جمله روابط زناشویی، خانوادگی، تحصیلی یا شغلی از منظر تئوری عاری از تغییر عملیاتی بوده است. کنترل

درونی آن قدر محکم است که حتی زمانی که پیشرفت کوچکی داریم، متوجه نیستیم که روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار گذاشته‌ایم و در اصل از تئوری انتخاب استفاده می‌کنیم. لازم است اشاره کنم که رویکرد روان‌شناسی دیگری نیز وجود دارد که به ما کمک شایانی می‌کند.

رویکردهای روان‌شناسی دیگری نیز وجود دارند که مشابه به تئوری انتخاب می‌باشند. بدون تردید، نظریه‌ی رفتار درمانی عاطفی-منطقی از آلبرت ایس (روان‌شناس برجسته آمریکایی) یکی از همین نوع رویکردها می‌باشد. همچنین، دلیو ادوارد دمنینگ (مهندس، نویسنده و مشاور مدیریت) در حوزه نیروی کار نشان داده است که کار با کیفیت متکی به از بین بردن ترسی است که مانع تفاهم بین افراد می‌شود. او مدیر را در محیط کارش به رهبر ارکستر سمفونیک تشبیه می‌کند که اعضای گروه با کمال میل و داوطلبانه از او پیروی می‌کنند و در اجرای ارکستر نقش دارند. هیچ‌کسی مجبور به شرکت در این سمفونی نیست و آن‌ها به خاطر نفع خودشان از او پیروی می‌کنند.

هرب کلهر مدیر عامل موفق شرکت هواپیمایی ساوت وست عملاً در اداره شرکتش از تئوری انتخاب استفاده می‌کند؛ درحالی که خودش از این قضیه خبر ندارد. او در کتاب اخیرش با عنوان «راهنمای تجاری فوق‌العاده‌ی شرکت هوایی ساوت وست برای موفقیت فردی و تجاری» در مورد رهبری می‌گوید: «رهبری یعنی ما بتوانیم با ارائه نمونه عملی و تشویق، افراد را برای رسیدن به یک هدف مشترک ارزشمند دور هم جمع کنیم تا با رضایت در کنار هم به تفاهم برسند.» او همچنین در مورد تعدیل نیروی شرکت‌های سهامی هنگام ورشکستگی اقتصادی می‌گوید: «اگر در بحران اقتصادی به کارکنان خود مرخصی اجباری بدهیم؛ سود بیشتری به دست می‌آوریم. علی‌رغم این موضوع، هرگز در شرکت هوایی ساوت وست از مرخصی اجباری استفاده نکرده‌ایم؛ چرا که نارضایتی ناشی از این کار باعث اضطراب و نگرانی در کارکنان می‌شود. وقتی با کارکنان خود چنین رفتار می‌کنید، آن‌ها تا مدت‌ها فراموش نخواهند کرد که در شرکت هوایی ساوت وست انسان‌ها بر درآمد و سود خالص اولویت دارند.»

اما شرکت هوایی ساوت وست یک استثناء است. اگر هرب کلهر تمام سهام این

شرکت را بفروشد یا بازنشسته شود، به احتمال زیاد مدیر جدید تعداد کارکنان شرکت را به حداقل خواهد رساند تا هرطور شده به سود بیشتری برسد. احتمال دارد که در کوتاه مدت به موفقیت برسد، اما مدیران جدید شرکت ساوت وست بدون حضور هرب کلهر به کنترل بیرونی روی خواهند آورد و در بلندمدت با شکست روبه رو خواهند شد. علاوه بر این، اکثر ما انسان‌ها متوجه وسعت نارضایتی‌ها و بدبختی‌های زندگی نیستیم و تحت تأثیر برداشت عموم قرار گرفته‌ایم. ما تصور می‌کنیم که فقر، تنبلی و روش برخورد صاحبان قدرت با زیردست‌هایشان، عامل بدبختی و نارضایتی ماست. در صورتی که در دنیای پرزرق و برق غرب، شاهد افراد ناراضی و غمگینی هستیم که اتفاقاً پولدار، هدفمند و قدرتمند هستند. من اخیراً به این نتیجه رسیده‌ام که به ترتیب، بیشترین آمار طلاق مربوط به دانشگاہیان، متخصصان و رهبران تجاری موفق است. هرچند کمبود تفاهم میان فرزندان-والدین در فقرا و ضعفا بیشتر به چشم می‌آید، اما این به این معنا نیست که فقط مختص آن‌ها باشد.

اگرچه تعداد دانش‌آموزانی که به یادگیری اهمیت نمی‌دهند، در طبقات اجتماعی پایین بیشتر از طبقات مرفه هستند، اما این افت تحصیلی بیش از آنکه مربوط به شرایط زندگی آن‌ها باشد، به نحوه‌ی برخورد معلمان و دانش‌آموزان با یکدیگر مرتبط است. از طرفی دیگر، به این دلیل که تحصیل مهم‌ترین عامل رفاه در خانواده‌های مرفه است؛ لذا انگیزه ادامه تحصیل دانش‌آموزان مرفه بیشتر از دانش‌آموزانی است که از تحصیل بهره‌ای نبرده‌اند. همچنین، معلمان از این انگیزه حمایت می‌کنند و بیشتر تمایل دارند تا با دانش‌آموزان مرفه در ارتباط باشند و از سرور و زدن با قشر ضعیف‌تر بیزار هستند. بنابراین، بیشتر دانش‌آموزانی که مشکلات مالی ندارند، بیشتر به درس خواندن تشویق می‌شوند.

اگر معلمان نسبت به تئوری انتخاب آگاهی پیدا کنند و شاهد تأثیرات آن در زمینه‌ی ازدواج و خانواده باشند، بی‌شک به این تئوری روی خواهند آورد تا با دانش‌آموزان بی‌انگیزه به تفاهم بیشتری برسند. چنین تلاشی کمبود حمایت خانواده‌ها از تحصیل را جبران می‌کند و دانش‌آموزان بی‌انگیزه را برای یادگیری بیشتر ترغیب می‌کند.