

بهترین کتابی
که تاکنون
ترجمه کرده‌ام.
مترجم

انتخاب زندگی دلخواه و
صمیمی ماندن با دیگران

نظریه انتخاب

روانشناسی نوین آزادی شخصی

دکتر ویلیام گلاسر

مترجم:

مهرداد فیروزبخت



CHOICE THEORY

A NEW PSYCHOLOGY OF PERSONAL FREEDOM

William Glasser, M.D.

Translated by:
Mehrdad Firoozbakht

این کتاب درباره اهمیت روابط خوب است. در این کتاب می‌خواهم بگویم بجز بیماری، فقر و کهنسالی، سایر مشکلات مهم بشری مثل خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، روابط جنسی پیش از موعد و عاری از عشق و ناراحتی‌های هیجانی معلول روابط غیررضایت‌بخش هستند. کل کتاب، بیان این قضیه است و راه بهتر کنار آمدن با یکدیگر را نشان می‌دهد.

من روی چهار نوع رابطه که همگی باید بهبود یابند تمرکز می‌کنم. این چهار رابطه عبارتند از رابطه زن و شوهر، رابطه والد و فرزند، رابطه معلم و شاگرد و رابطه مدیر و کارمند. به نظر من اگر این روابط را بهبود نبخشیم، در کاهش مشکلات اشاره شده توفیق چندانی نخواهیم داشت. ابتدا، چنین ادعایی را ادعای گستاخانه‌ای می‌دیدم ولی پیش از آن که کتاب حاضر زیر چاپ برود، به تحقیقات جدیدی دست یافتم که نظرم را مبنی بر این که نوجوانان برای پرهیز از رفتارهای خودمخرب، به روابط والد و فرزند و معلم و شاگردی خوب احتیاج دارند، تأیید می‌کردند....

ویلیام گلاسر

ISBN: 964-317-554-5



9 789643 175542

مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تهران - خیابان استاد مطهری، نرسیده به مفتاح، ساختمان ۳۴۴

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ تلفکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵



به نام او
که همه هستی از اوست

نظریه انتخاب

(روان شناسی نوین آزادی شخصی)

ویلیام گلاسر

مترجم: مهرداد فیروزبخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

Glaser, William

گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - م

نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی / ویلیام گلاسر؛ مترجم
مهرداد فیروزبخت. -- تهران: رسا، ۱۳۸۲.
۴۳۲ ص.

ISBN 974-317-554-5

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Choice theory: a new psychology of personal
عنوان اصلی: freedom. c1998.

واژه‌نامه.

نمایه.

۱. روان‌شناسی. الف. فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - مترجم. ب. عنوان:
ج. عنوان: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی.

۱۵۰

BF۱۲۱/گ۸۴ن۶

۱۳۸۲

م۸۲-۱۹۳۰۰

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

صندوق پستی ۵۹۱۹-۱۵۸۷۵

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.COM

چاپ اول: ۱۳۸۴ / تیراژ: ۲۳۰۰ نسخه

چاپخانه: غزال - صحافی: کیمیا

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۴۰۵۰۳۴ و ۶۶۴۸۱۲۰۵

قیمت: ۴۸۰۰ تومان

تقدیم به همسر م کارلین

این کتاب به همان اندازه که مال من است مال کارلین هم هست. اگرچه من آن را نوشتم ولی کارلین تمام صفحاتش یا دقیق‌تر بگویم، تک‌تک کلماتش را وارد کامپیوتر کرد. خیلی عاشقش هستم. ای‌کاش کلماتی داشتم که زندگی مشترک را وصف می‌کردند. اما توماس هاردی در کتاب دور از جماعت دیوانه کلماتی را به کار برده که برای توصیف زندگی مشترک‌مان می‌توانم به آنها استناد کنم:

متأسفانه این رفاقت و مؤانست خوبی که از گذر مشابهت کارها پدید می‌آید، به‌ندرت بر عشق مردان و زنان می‌افزاید چون آنها فقط شریک خوشی‌های یکدیگرند نه ناخوشی‌های یکدیگر. ولی اگر بخت، یار باشد این احساس با هم بودن به عشقی به محکمی مرگ تبدیل می‌شود - عشقی که بسیار آب‌ها نمی‌تواند سردش کند و بسیار سیلاب‌ها نمی‌تواند آن را در خود فرو برد، در حالی که شهوت همچون بخار، فرّار است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	سیاسگزاری‌ها

بخش اول - نظریه

(۱۵-۲۰۸)

۱۷	فصل ۱	ما به یک روان‌شناسی جدید نیاز داریم
۴۳	فصل ۲	نیازهای اساسی و احساسات
۵۱		زنده ماندن
۵۳		عشق، سکس عاشقانه و تعلق خاطر
۵۸		قدرت
۶۱		آزادی
۶۲		تفریح
۶۳		نیازها و روابط
۶۷	فصل ۳	دنیای کیفی شما
۸۴		کودک در حدود دو سالگی
۸۹	فصل ۴	رفتار کلی
۱۱۰		مهار عصبانیت
۱۱۳		کمکم کن
۱۱۴		اجتناب
۱۲۳	فصل ۵	جور بودن، شخصیت و قوت نیازها

۱۲۹ دایرهٔ حل
۱۴۳ شخصیت ضداجتماعی
۱۴۵ شخصیت بیکار
۱۵۳ فصل ۶ تعارض و واقعیت‌درمانی
۱۷۹ فصل ۷ خلاقیت
۱۸۲ بیماری روان‌تنی: بُعد تاریک خلاقیت

بخش دوم - عمل

(۲۰۹-۳۹۰)

۲۱۱ فصل ۸ عشق و ازدواج
۲۳۰ ازدواج‌های پرخشونت
۲۳۱ مشاورهٔ ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی ساخت‌مند
۲۴۷ فصل ۹ اعتماد و خانواده‌شما
۲۵۲ نظریه انتخاب، خانواده‌ها و فرزندپروری
۲۶۶ فرزندپروری بر مبنای نظریه انتخاب
	کنار آمدن با کودکانی که با آنها بدرفتاری شده یا بزرگسالانی که در
۲۸۱ کودکی با آنها بدرفتاری شده است
۳۰۳ فصل ۱۰ آموزش، تعلیم و تربیت و مدارس کیفی
۳۰۶ آموزش
۳۱۴ محاسبه در برابر ریاضی: بدترین حالت آموزش
۳۲۰ حل مسئلهٔ غیر ریاضی در برابر حل مسئلهٔ ریاضی
۳۲۱ استیسی‌های مدارس
۳۲۹ معلولان یادگیری
۳۳۴ مدرسه راهنمایی شواب
۳۴۳ نظم و ترتیب مدرسه
۳۴۵ هانتینگتون وودز
۳۵۰ قابلیت یا قابلیت یادگیری کلی و امتحان گرفتن در مدرسهٔ کیفی
۳۵۹ امتحان قابلیت یا پیشرفت
۳۶۱ ملاک‌های مدرسه کیفی

۳۶۳	فصل ۱۱ نظریه انتخاب در محیط کار
۳۶۴	مدیریت ریاستی
۳۷۱	مدیریت هدایتی
۳۷۴	کارشکنی
۳۷۸	غرامت کارمند
۳۸۵	از بررسی عملکرد سالانه تا بحث‌های دایره حل

بخش سوم - کاربرد

(۳۹۱ - ۴۲۶)

۳۹۳	فصل ۱۲ اجتماع کیفی
۳۹۹	پیشینه این خیال
۴۰۴	اجتماع کیفی مثل چیست؟
۴۱۳	شروع - گام‌های اولیه
۴۱۶	گروه‌های کتابخوان‌ها - مرحله تعلیم و تربیت مستمر
۴۱۸	مرحله اجرا
۴۲۱	فصل ۱۳ تعریف مجدد آزادی شخصی
۴۲۱	ده اصل بدیهی نظریه انتخاب
۴۲۷	مؤسسه ویلیام گلاسر

مقدمه

این کتاب در باره اهمیت روابط خوب در زندگی موفق است. در این کتاب می‌خواهم بگویم که بجز بیماری، فقر و مصائب و عوارض کهنسالی، سایر مشکلات مهم بشر مثل خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، شیوع روابط جنسی زود هنگام و بدون عشق و ناراحتی‌های هیجانی، معلول روابط غیررضایت‌بخش هستند. کل کتاب، بیان علت این قضیه است و نشان می‌دهد که چه کار کنیم تا با یکدیگر بهتر کنار بیاییم.

من روی چهار نوع رابطه که همگی باید بهبود یابند تمرکز می‌کنم. این چهار رابطه عبارتند از رابطه زن و شوهر، رابطه والد و فرزند، رابطه معلم و شاگرد و رابطه مدیر و کارمند. معتقدم اگر این روابط را بهبود نبخشیم در کاهش مشکلات اشاره شده توفیق چندانی کسب نخواهیم کرد.

ابتدا چنین ادعایی را گستاخانه می‌دیدم ولی پیش از آن که کتاب حاضر زیر چاپ برود، به تحقیقات جدیدی دست یافتم که نظرم را که نوجوانان برای پرهیز از رفتارهای خودمخرب، به روابط والد و فرزند و معلم و شاگردی خوب احتیاج دارند، تأیید کردند.

در شماره مورخه دهم سپتامبر ۱۹۹۷ Journal of American Medical Association (JAMA) مقاله‌ای با عنوان «محافظت از نوجوانان در برابر آسیب» چاپ شده بود که اولین یافته‌های مطالعه طولی ملی در زمینه سلامت نوجوانان را شرح می‌داد. مهم‌ترین یافته‌اش این بود که پیوند با خانواده و

والدین و پیوند با مدرسه، نوجوانان را در برابر هرگونه رفتار مخاطره‌آمیزی جز بارداری زودهنگام حفظ می‌کند.»

البته این تحقیق مشخص نکرده بود که این دو رابطه مهم را چطور بهبود بخشیم ولی به صراحت نشان می‌داد که باید در این مسیر حرکت کنیم - مسیری که موضوع این کتاب است. من پیشنهاد می‌کنم محققان روی این موضوع که زن و شوهرها چطور می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی مشترک پیدا کنند - موضوعی که به نظر من عامل بسیار مهمی در ایجاد پیوند بین فرزندان و والدین است - تمرکز کنند. سال‌ها قبل کشیشی اهل شیکاگو به نام پدر جان (John) که از آشنایانم بود چیزی گفت که هیچ‌وقت آن‌را فراموش نمی‌کنم. او گفت: «بهترین کاری که والدین برای بچه‌ها می‌توانند بکنند این است که عاشق یکدیگر باشند.»

هنگام خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که من از کلمه «پیوند» استفاده نکرده‌ام بلکه از اصطلاح «روابط رضایت‌بخش» استفاده کرده‌ام. اما این دو هیچ فرقی با هم ندارند. اگر می‌خواهید با چشم خود ببینید که مقاله یادشده چقدر از عقاید من در این کتاب حمایت می‌کند، پیشنهاد می‌کنم آن را بخوانید.

سپاسگزاری‌ها

باب سولو (Bob Sullo) در مواقعی که مسیر را اشتباه می‌رفتم خیلی فکر می‌کرد تا به من کمک کند در مسیر درست قرار بگیرم. احتمالاً بدون کمک او نیز بالاخره به اینجا می‌رسیدم، ولی جا دارد از او به خاطر تأثیرش تشکر کنم. کتاب او با عنوان **دهیدن کیفیت در مدرسه‌تان (NEA Professional Library, 1997)** دربارهٔ استفاده عملی از نظریه انتخاب در مدارس است. باب وابولدینگ (Bob Wubbolding) همکاری که بیست و پنج سال است او را می‌شناسم، توصیه‌های خوبی در جریان نوشتن این کتاب کرد. او متخصص واقعیت‌درمانی است و در حال نوشتن کتاب جدیدش با عنوان **واقعیت‌درمانی برای قرن بیست و یکم** است. یکی از کارهایی که در این کتاب کرده، جواب دادن به کسانی است که در مورد مبنای تحقیقاتی واقعیت‌درمانی سؤال می‌کنند و نشان داده که مبنای تحقیقاتی دارد.

کای منتلی (Kay Mentley) که در فصل دهم به او اشاره کرده‌ام، مدیر اولین دبستان کیفی به نام هانتینگتون وودز است که نظریه انتخاب در تمام طبقات آن اجرا می‌شود. آنها یک مدرسهٔ رؤیایی درست کرده‌اند؛ او و همکارانش به این مدرسهٔ رؤیایی واقعیت بخشیده‌اند. کتاب منتلی با عنوان **کیفیت نکته کلیدی است: ماجراهای هانتینگتون وودز، هم‌اکنون در مؤسسه ویلیام گلاسر موجود است**. لیندا هارشمن (Linda Harshman) مدیر مؤسسه ویلیام گلاسر این امکان و وقت را برایم فراهم آورد تا این کتاب را بنویسم. او یک مدیر نمونه و پیشرو است؛ اگر با کارکنان مؤسسه صحبت کنید خودتان

می فهمید چرا. وجود او برای من یک ضرورت است.

اگر این کتاب، ساده و روشن نوشته شده آن را مدیون ویراستارم سینتیا مرمن (Cynthia Merman) هستم. وقتی دستنویس کتابم را برایش فرستادم به او گفتم «از قدرت سحرآمیزت استفاده کن.» او نیز استفاده کرد.

وقتی در اسلوونی بودم و ویراستار کتابم به من فکس زد تا بگوید کتابم عالی است ولی یک عنوان فرعی می خواهد، برایان لنون (Brian Lennon) از اسکریز نزدیک دوبلین ایرلند، حمایت لازم را از من به عمل آورد. او مرا در مسیر درست انداخت اما از کمک همکاران اسلوونیایی و کروات خودم هم نباید بگذرم. وقتی از آنها پرسیدیم «شما چه برداشتی از نظریه انتخاب دارید؟» آنها گفتند «آزادی.» اخیراً در کنفرانسی در آکاپولکو، افتخار آشنایی با یک محقق دلسوز مغز به نام اس. پاول راسبای را داشتم که مقاله‌ای درباره نوروفیزیولوژی خشونت به من داد. بعداً که من و همسرم با او صحبت کردیم، وقتی شنید ما معتقدیم خشونت در مغز آدم‌های به اصطلاح سنگدل حک نشده، اشک در چشمانش جمع شد. خشونت را با دلسوزی و نظریه انتخاب می توان برطرف کرد. ما همچنان خواهان تبادل نظر با او هستیم.

اگر می خواهید با این آدم‌ها تماس داشته باشید، با مؤسسه ویلیام گلاسر تماس بگیرید تا نشانی آنها را دریافت کنید. آنها به من کمک کردند. بی شک از کمک به شما هم دریغ نخواهند کرد.

باید بس کنم. اگر بخوام همین‌طور ادامه بدهم مجبور می شوم از صدها انسانی یاد کنم که نظریه انتخاب را آموزش می دهند و به من ملحق شده‌اند تا بساط روان‌شناسی کنترل بیرونی که سراسر زمین را گرفته، برجینیم.

بخش اول

نظریه

فصل ۱

ما به یک روان‌شناسی جدید نیاز داریم

فرض کنیم می‌توانستید از تمام مردم دنیا که مشکل گرسنگی، بیماری یا فقر ندارند و ظاهراً دلایل زیادی برای زندگی کردن دارند، بخواهید صادقانه به سؤال «چطوری؟» جواب بدهند. احتمالاً میلیون‌ها نفر از آنها می‌گفتند «من آدم بدبختی هستم.» اگر از آنها بپرسید چرا، تقریباً تمام آنها کس دیگری را عامل و علت بدبختی خود معرفی می‌کنند - مثلاً معشوق یا معشوقه، زن، شوهر، همسر قبلی، فرزندان، والدین، معلمان، دانش‌آموزان یا همکاران خود را عامل بدبختی خود معرفی می‌کنند. تقریباً کمتر کسی را می‌توانیم پیدا کنیم که این جمله‌ها را نشنیده باشد «داری دیوانه‌ام می‌کنی... این واقعاً عذاب‌ام می‌دهد... تو اصلاً ملاحظه احساساتم را نمی‌کنی؟... آن‌قدر دیوانه‌ام می‌کنی که نمی‌توانم درست و غلط را تشخیص بدهم.» کسانی که چنین چیزهایی می‌گویند هرگز به این فکر نمی‌کنند که خودشان این بدبختی را انتخاب کرده‌اند.

نظریه انتخاب^۱ می‌گوید خود ما هستیم که تمام اعمال‌مان از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم. دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام چیزی که از دیگران می‌توانیم بگیریم و تمام چیزی که به دیگران می‌توانیم بدهیم، اطلاعات است. اما اطلاعات فی‌نفسه و به خودی خود نمی‌تواند ما را وادار به انجام کاری یا داشتن احساسی کند.

اطلاعات وارد مغز می شود و مغز آن را پردازش می کند. بعد تصمیم می گیریم چه کار کنیم. همان طور که به طور مفصل در این کتاب توضیح داده ام تمام اعمال و افکارمان را به شکل غیرمستقیم و تقریباً تمام احساسات و حتی بخش عمده ای از فیزیولوژی خود را انتخاب می کنیم. هرچقدر هم که احساس بدی داشته باشید، بخش اعظم وقایعی که در هنگام درد و بیماری درون بدن تان می گذرد نتیجه غیرمستقیم اعمال و افکاری است که انتخاب می کنید یا کرده اید.

در عین حال به شما خواهم گفت که چرا و چطور این انتخاب های دردناک و حتی جنون آمیز را می کنیم و چطور می توانیم انتخاب های بهتری کنیم. نظریه انتخاب می گوید ما بیش از آنچه تصور می کنیم، بر زندگی خود کنترل داریم. متأسفانه بخش زیادی از این کنترل، مؤثر نیست. به عنوان مثال، شما ناراحت شدن از فرزند خود را انتخاب می کنید. در نتیجه سر او داد می زنید و او را تهدید می کنید ولی این [انتخاب شما] اوضاع را بدتر می کند. کنترلی مؤثر است که حاصل انتخاب های بهتر باشد. نظریه انتخاب به شما یاد می دهد با مردم چطور رفتار کنید: یعنی چطور مکتوبات درون ژن های خود را با آموخته های تان در زندگی ترکیب کنید.

بهترین راه یاد گرفتن نظریه انتخاب این است که ببینیم چرا بدبختی هایی را که می پنداریم برای ما پیش آمده اند، انتخاب می کنیم. هنگام افسردگی معتقدیم کنترلی بر رنج و عذاب خود نداریم و خود را قربانی عدم تعادل نوروشیمی بدن می پنداریم. در نتیجه تصور می کنیم برای برگرداندن تعادل به نوروشیمی خود، باید داروهای اعصاب، مثلاً پروزاک، مصرف کنیم. اما این باور، چندان درست نیست. ما روی درد و رنج خود خیلی کنترل داریم. ما به ندرت قربانی گذشته ها هستیم و همان طور که در فصل چهارم توضیح داده ام، شیمی مغز ما برای اعمالی که انتخاب می کنیم یک شیمی عادی است. داروهای اعصاب اگرچه احساس بهتری در ما ایجاد می کنند ولی مشکلاتی را

که باعث می‌شوند احساس بدبختی کنیم، حل نمی‌کنند. بذر تقریباً تمام بدبختی‌های ما در سال‌هایی کاشته می‌شود که با آدم‌هایی سر و کار داریم که معتقدند نه تنها دریافته‌اند چه چیزی برای خودشان درست است بلکه صلاح دیگران را نیز می‌دانند. آنها با توسل به این اکتشاف خود و سنت مخربی که هزاران سال است بر فکر آنها سایه افکنده، احساس می‌کنند وظیفه دارند ما را مجبور کنند کاری را که از نظر آنها درست است، انجام بدهیم. بزرگ‌ترین منبع بدبختی انسان، نحوه مقاومتش در برابر این اجبار است. نظریه انتخاب مخالف سنت باستانی من صلاح تو را می‌دانم^۱ است. کل این کتاب تلاشی برای جواب دادن به این سؤال بسیار مهم است که تقریباً همه هنگام بدبختی و ناراحتی از خود می‌پرسیم: چطور می‌توانم طبق میل خودم زندگی کنم و همزمان با کسانی که به آنها نیاز دارم، کنار بیایم؟

بعد از چهل سال روانپزشکی، برای من مسجل شده است که تمام آدم‌های ناراحت، مشکل واحدی دارند: آنها نمی‌توانند با کسانی که می‌خواهند با آنها خوب کنار بیایند، خوب کنار بیایند. اگرچه من موفقیت‌های زیادی در زمینه مشاوره داشته‌ام ولی همواره نظر معلم خودم دکتر جی. ال. هرینگتون^۲ را که ماهرترین روانپزشکی است که تا حالا دیده‌ام به یاد می‌آورم. او می‌گوید «اگر تمام متخصصان رشته ما یک‌دفعه ناپدید شوند، دنیا خیلی متوجه غیبت آنها نخواهد شد.» البته او کار ما را تحقیر نمی‌کرد بلکه می‌گفت اگر هدف روانپزشکان کم کردن بدبختی در دنیا و کمک کردن به انسان‌ها جهت کنار آمدن با یکدیگر است، اقدامات آنها تأثیر چندانی نداشته است.

برای رسیدن به این هدف ابتدا به یک روان‌شناسی جدید احتیاج داریم که بتواند بیش از این ما را به یکدیگر نزدیک کند. درک این روان‌شناسی باید آسان باشد تا آموزش آن به همگان ممکن شود. استفاده از آن هم باید آسان باشد. روان‌شناسی فعلی در این راه، ناموفق بوده است. ما نمی‌دانیم چطور با یکدیگر

1. I-know-what's-right-for-you

2. G. L. Harrington

کنار بیاییم. در حقیقت روان‌شناسی امروز، ما را از یکدیگر جدا می‌کند. برای مثال، در حوزه ازدواج می‌بینیم که روان‌شناسی سنتی، شکست خورده است. من نام این روان‌شناسی جهانی را که روابط را تخریب می‌کند چون اختیار را می‌گیرد، روان‌شناسی کنترل بیرونی^۱ می‌گذارم. کنترل می‌تواند به ظرافت یک نگاه مخالفت‌آمیز یا به صراحت یک تهدید باشد. اما هرچه هست تلاشی برای مجبور کردن ماست تا کاری را انجام بدهیم که ممکن است نخواهیم انجام بدهیم. در نهایت هم متقاعد می‌شویم که دیگران می‌توانند ما را وادار کنند احساس خاصی داشته باشیم یا عمل خاصی را انجام بدهیم. این طرز فکر، ما را از اختیاری که به آن احتیاج داریم و خواهانش هستیم، محروم می‌کند.

فرض عملیاتی ساده روان‌شناسی کنترل بیرونی آن است که اگر آدم‌های خطاکار را تنبیه کنی، کاری را انجام خواهند داد که ما می‌گوییم درست است و اگر به آنها پاداش بدهی، کار مورد نظر ما را ادامه خواهند داد. این فرض، اساس تفکر آدم‌های روی کره زمین را می‌سازد. دلیل گسترش این نوع روان‌شناسی نیز این است که قدرتمندان - اعم از عوامل حکومتی، پدر و مادرها، معلمان، مدیران و رهبران دینی که درست و غلط را نیز تعریف می‌کنند - به‌طور کامل از آن حمایت می‌کنند. آدم‌هایی که این افراد بر آنها کنترل دارند و در عین حال روی زندگی خویش کنترل ناچیزی دارند، با قبول کنترل این قدرتمندان احساس امنیت می‌کنند. متأسفانه تقریباً هیچ‌کس متوجه این نکته نیست که این روان‌شناسی کنترل‌گرا، قهرمدار و زورگرا، مسئول احساس بدبختی رایجی است که نتوانسته‌ایم آن را کم کنیم.

این بدبختی فروکش نمی‌کند. نه چون به آن فکر کرده‌ایم و نتیجه گرفته‌ایم که کنترل دیگران بهترین راه است بلکه چون وقتی مردم طبق میل ما عمل نمی‌کنند فقط به فکر زور و کنترل می‌افتیم. این روان‌شناسی اجداد ما، پدران و پدربزرگان ما، مادران و رهبران ما و خلاصه هر کسی است که او را

1. external control psychology

می‌شناسیم یا درباره‌ او چیزی شنیده‌ایم. استفاده از زور برای رسیدن به خواسته‌ها آن قدر سابقه طولانی دارد که آن را بدیهی می‌پنداریم و بی‌هیچ فکری از آن استفاده می‌کنیم. ما نه به منشأ آن فکر می‌کنیم و نه به اعتبارش. اما اگر کنترل بیرونی منبع اصلی بدبختی است، پس چرا تقریباً تمام آدم‌ها آن را انتخاب می‌کنند حتی ضعفایی که به شدت از آن لطمه می‌بینند؟ جوابش ساده است چون مؤثر است. کنترل بیرونی برای قدرتمندان مؤثر است زیرا آنها را به خواسته‌شان می‌رساند. برای ضعفا نیز مؤثر است چون مؤثر بودن آن را روی خود می‌بینند و به این امید که بالاخره آن را روی کسی اجرا کنند با آن زندگی می‌کنند. آدم‌های رده‌پایین در دیرک توتم^۱ بیشتر نگاه رو به بالا دارند تا نگاه رو به پایین. اما ضعفا به این دلیل کنترل بیرونی را می‌پذیرند که هرچه بدبخت‌تر می‌شوند بیشتر متقاعد می‌شوند که نمی‌توانند چیزی را انتخاب کنند. آنها بعداً و معمولاً به درستی اعتقاد پیدا می‌کنند که مقاومت بدتر است. پس اکثر مردم غالباً کارهایی را انجام می‌دهند که دوست ندارند انجام بدهند. برای مثال، بسیاری از زن‌ها به زندگی مشترک پر از بدرفتاری خود ادامه می‌دهند چون فکر می‌کنند جدا شدن بدتر است. آنها چون می‌ترسند نتوانند روی پای خود بایستند و بچه‌ها را از دست بدهند، همچنان بدرفتاری [همسر] را تحمل می‌کنند و زندگی خود را به خطر می‌اندازند. بسیاری از آنها همچنان امیدوارند که اگر صبر کنند، اوضاع بهتر خواهد شد. ولی این کتاب در این زمینه است که چرا می‌مانند و کنترل بیرونی را قبول می‌کنند. این کتاب به این حقیقت می‌پردازد که اعتقاد داشتن به کنترل بیرونی و استفاده از آن به همه، اعم از کنترل‌کننده و کنترل‌شونده، لطمه می‌زند. برای مثال، شوهری که با زنش بدرفتاری می‌کند هم رنج می‌کشد (هرچند نه به اندازه زن و خانواده‌اش). او نیز قربانی روان‌شناسی کنترل بیرونی است. او با انتخاب عملی که انجام

۱. totem pole یا دیرک توتم، دیرکی است که تصاویر توتم‌ها بر آن نقش بسته یا حک شده است. (مترجم)

می دهد، خوشبختی را از دست می دهد. این روان‌شناسی به قدری فراگیر است که در تمامی شئون زندگی رسوخ کرده است. روان‌شناسی کنترل بیرونی به خوشبختی، سلامتی، زندگی مشترک، خانواده، تربیت‌پذیری و تمایل به کار با کیفیت لطمه می‌زند. این نوع روان‌شناسی، علت بسیاری از خشونت‌ها، جرایم، اعتیادها و روابط جنسی بدون عشق در جامعه امریکاست.

این کتاب دربارهٔ این معضل انسانی است و به شما یاد می‌دهد با پی بردن به این که چرا کنترل بیرونی این قدر ضرر دارد و چطور یک نظریهٔ جدید و مفید به حال روابط را جایگزین آن کنیم، می‌توانیم از شیوع و رواج آن کم کنیم. نظریه انتخاب، روان‌شناسی کنترل درونی است؛ این نظریه توضیح می‌دهد که ما چطور و چرا انتخاب‌هایی که مسیر زندگی را تعیین می‌کنند، می‌کنیم. نظریه انتخاب دنبال تبدیل درک متعارف کنونی به یک درک متعارف جدید است. اما این تبدیل دشوار است. این تبدیل وقتی امکان‌پذیر می‌شود که اشکالات روان‌شناسی کنترل بیرونی را بشناسیم و دلایل محکمی برای حذف آن و جایگزین کردن نظریهٔ انتخاب بیابیم. در این راستا و در حین این کار پیوسته از خودمان خواهیم پرسید آیا کاری که انجام می‌دهم مرا به مردم نزدیک‌تر می‌کند یا ما را از هم دور می‌کند؟ جان کلام این کتاب هم طرز استفادهٔ ما از این سؤال و امکانات و احتمالات است.

من در این کتاب، روان‌شناسی دنیا را زیر سؤال می‌برم و حتم دارم که کار ساده‌ای است. برای پی بردن به وجود این روان‌شناسی و ضرری که به زندگی ما می‌زند باید به بدبختی‌هایی که حاصل اتکای ما به درک متعارف هستند، حتی وقتی نام‌و‌ثر بودنش مسجل است، بپردازیم. برای مثال، شما با استفاده از این تنها روان‌شناسی موجود، پسران را بابت انجام ندادن تکالیف درسی خودش تنبیه می‌کنید و نمی‌گذارید در تعطیلات آخر هفته از خانه بیرون برود. ولی حتی وقتی او را در خانه نگاه می‌دارید هم تکالیفش را انجام نمی‌دهد و این اوضاع را بدتر می‌کند. حالا شما نوجوان عبوسی دارید که دو روز

آخر هفته را در خانه وول می‌خورد. بعد از یک ماه به خودتان می‌گویید چرا دائم این کار را تکرار می‌کنم؟ راه بهتری هم باید باشد.

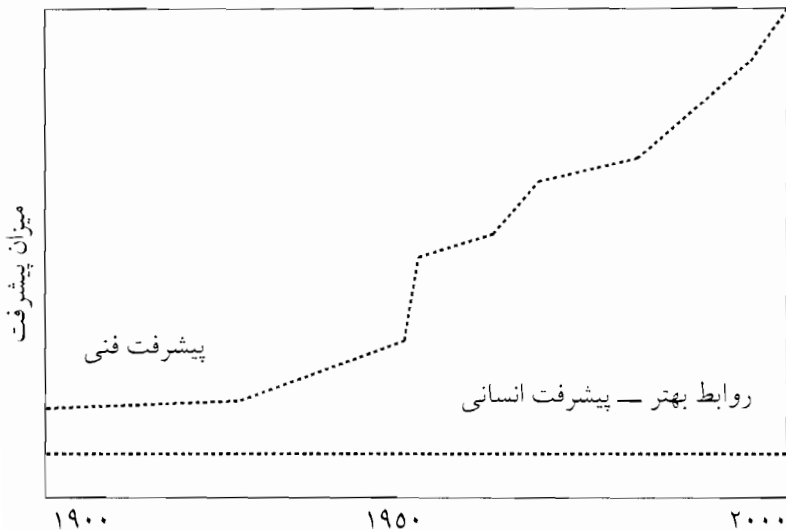
رسیدن به چنین درکی، زمان می‌برد چون تنبیه پسران چنان جزئی از درک متعارف شما شده که آن را یک انتخاب نمی‌دانید بلکه احساس می‌کنید حق و درست است. یک پدر و مادر خوب در چنین وضعیتی همین کار را می‌کنند و احتمالاً پدر و مادرتان نیز همین کار را کرده‌اند. از هر کسی هم که پرسید، کار شما را تأیید می‌کند. همه می‌گویند چون در تمام دنیا مردم چنین تلقی و درکی دارند پس او را تنبیه کن. آنها می‌گویند اصلاً چرا این سؤال احمقانه را می‌پرسی؟ آیا می‌خواهی ولگرد شود؟ تنها اشکال این توصیه آن است که به ندرت جواب می‌دهد. با ادامه دادن و تکرار تنبیه پسران، از حرف زدن با یکدیگر و گوش دادن به حرف‌های یکدیگر دست می‌کشید. هر دو احساس بدبختی می‌کنید. یکدیگر را عامل این احساس بدبختی در نظر می‌گیرید و پسران تکالیفش را کمتر از قبل انجام می‌دهد.

ولی ایده کنار گذاشتن درک متعارف خصوصاً در رابطه با برخورد با فرزندان، ایده جدید و پردردسری است. با این فرض می‌خواهید کمتر احساس بدبختی کنید، خواندن این کتاب نشان خواهد داد که کنترل کردن و کنترل شدن به خوشبختی شما لطمه می‌زند. سپس نظریه انتخاب را در برخی موقعیت‌ها امتحان می‌کنید؛ موقعیت‌هایی که در آنها کنترل بی‌تأثیر بوده است. اگر نظریه انتخاب بهتر باشد - که بیست سال تجربه من همین را نشان می‌دهد - فرایند دشوار کنار گذاشتن کنترل بیرونی و قرار دادن نظریه انتخاب به جای آن را شروع می‌کنید. اگر روان‌شناسی‌ها حتی روان‌شناسی‌های باستانی و مبتنی بر درک متعارف، به روابط لطمه می‌زنند باید آنها را کنار گذاشت.

من برای متقاعد کردن شما در این خصوص که باید روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار بگذاریم، منحنی ساده‌ای ترسیم کرده‌ام که دو نوع پیشرفت را مقایسه می‌کند: پیشرفت فنی و پیشرفت انسانی. این مقایسه عجیب و

نامعمولی است چون کلمه پیشرفت فوراً پیشرفت فنی را به یاد ما می آورد و طبق نمودار، این پیشرفت خیلی روشن و بدیهی است. به این دلیل پیشرفت انسانی یعنی بهتر کنار آمدن با دیگران خیلی کم به ذهن ما خطور می کند که آدم های زیادی را ندیده ایم که توانسته باشند با هم کنار بیایند یا چیز زیادی در این مورد نخوانده ایم تا به این فکر بفتیم که گویا در این زمینه هم پیشرفت چشمگیری رخ داده است.

بشر در صد سال گذشته، پیشرفت فنی قابل توجهی کرده است. ما از هواپیماهای ابتدایی به جت های مافوق صوت مریخ پیما رسیده ایم. ارتباطات هم از تلفن هندلی به اینترنت رسیده است. فهرست این پیشرفت ها بی انتهاست. ولی پیشرفت انسانی چنین وضعیتی نداشته است. جز برخی پیشرفت ها در وادی حقوق مدنی در دهه ۱۹۶۰ و برخی پیشرفت ها در اصلاح روابط مدیران و کارکنان از زمان مطرح شدن مدیریت کیفیت در دهه ۱۹۷۰، از لحاظ بهتر کنار آمدن با یکدیگر زیاد پیشرفت نکرده ایم.



پیشرفت فنی در برابر پیشرفت انسانی

آیا کسی هست که ادعا کند طرز کنار آمدن زن و شوهرها با یکدیگر تحول یافته است؟ آیا شرایط خانواده‌های امروز خیلی بهتر از شرایط خانواده‌ها در دوره‌های قبل است؟ اگر شرایط خانواده‌ها بهتر شده است که از نظر من، خبر داغی است. من در مدارس و دانشگاه‌ها کار می‌کنم ولی نشنیده‌ام معلمی بگوید اوضاع بهتر شده است. من که عملاً خلاف آن را شنیده‌ام - یعنی تدریس کردن سخت‌تر شده است. و در این روزها که خط پایان ترازنامه‌ها^۱ مقدس شده است و شاهد کوچک شدن بی‌رحمانه آن هستیم، کسی از بهبود محیط کار حرف نمی‌زند. در حقیقت این روزها حتی رؤسا نیز کمتر رضایت شغلی دارند.

هرچند نتوانسته‌ایم در بهبود شیوه کنار آمدن با یکدیگر موفقیت حاصل کنیم و خط پیشرفت انسانی را به سمت بالا حرکت بدهیم، به شرط یاد گرفتن طرز کنار آمدن با یکدیگر، خیلی موقعیت‌ها وجود دارند که ما را از عملی بودن این کار مطمئن سازند. گاهی مدارس محشری را می‌یابیم که در آنها معلمان و دانش‌آموزان دلسوز یکدیگرند و همه در حال یادگیری هستند و خوشحالند. همه زن و شوهرهای خوشبخت، خانواده‌های محکم و آدم‌هایی را که رضایت شغلی دارند، می‌شناسیم. بسیاری از آنها در مورد دلیل خوشبختی خود تردید دارند؛ یعنی اطمینان قلبی ندارند. عده‌ای از آنها می‌گویند خودمان سعی می‌کنیم با دیگران کنار بیاییم و عده‌ای شانه‌های خود را بالا می‌اندازند و می‌گویند این قضیه تا حد زیادی به شانس بستگی دارد. آنها نمی‌دانند که ممکن است از نظریه دیگری پیروی کنند و به‌طور تصادفی به نظریه انتخاب رسیده باشند.

مردم در مورد پیشرفت فنی گاهی به بهتر کنار آمدن با یکدیگر اشاره می‌کنند. به نظر بسیاری از آنها بین این دو همبستگی وجود دارد. عده قلیلی هم پیشرفت فنی چشمگیر را معلول بخت و اقبال می‌دانند. در فن آوری به این

۱. خطی که نشان‌دهنده سود و زیان است. (مترجم)

دلیل پیشرفت کرده‌ایم که خواهان نظریه‌ای جدید یا معتقد به نظریه‌ای جدید و استفاده جدید از یک نظریه قدیمی بوده‌ایم.

تقریباً در تمام تلاش‌هایی که برای ارتقای انسانی صورت گرفته مثل ارتقای ازدواج‌ها، خانواده‌ها، مدارس یا کار، تغییر عملیاتی در نظریه وجود نداشته است. کنترل بیرونی آنقدر شدید است که حتی وقتی پیشرفت کوچکی می‌کنیم متوجه نیستیم که روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار گذاشته‌ایم و در اصل از نظریه انتخاب پیروی کرده‌ایم. من می‌خواهم بگویم باید بفهمیم که روان‌شناسی دیگری هم وجود دارد.

نمی‌خواهم بگویم روان‌شناسی‌های دیگری که شبیه نظریه انتخاب باشند وجود ندارند. بی‌شک رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) آلبرت ایلس^۱ یکی از همین روان‌شناسی‌هاست. دلبلیو. ادواردز دمنینگ^۲ هم در حوزه کار، نشان داده است کار با کیفیت به رفع ترسی بستگی دارد که آدم‌ها را از کنار آمدن با یکدیگر باز می‌دارد. او مدیر را به رهبر ارکستر سمفونی تشبیه می‌کند که در آن همه مایلند ضمن پیروی از رهبر ارکستر، در عملکرد ارکستر نقش داشته باشند. هیچ‌کس از روی اجبار در عملکرد گروه سهیم نمی‌شود بلکه چون این کار به نفع آنهاست آن را انجام می‌دهند. هرب کلهر^۳ مدیر ارشد بسیار موفق خطوط هوایی ساوت وست شاید بدون آن که خودش بداند، در اداره شرکت خود مشغول اجرای نظریه انتخاب است. کلهر در کتاب جدیدی با عنوان خُل‌ها! دستورالعمل تجاری جنون‌آمیز ساوت وست ایرلاینز برای موفقیت شخصی و تجاری^۴ در مورد رهبری چنین می‌گوید: «رهبری به این

۱. آلبرت ایلس، هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت کند - آره هیچ چیز (نیویورک: لایل استوارت، ۱۹۸۸).
تذکر: این کتاب در سال ۱۳۸۲ توسط مترجم همین کتاب ترجمه شده و در انتشارات رسا به چاپ رسیده است. (مترجم)

2. W. Edwards Deming

3. Herb Kelleher

۴. هرب کلهر، خُل‌ها! روش کار جنون‌آمیز ساوت وست ایرلاینز برای موفقیت تجاری و شخصی (آستین، تکس: بارد پرس، ۱۹۹۷).

معناست که آدم‌ها را با تمثیل و اقناع برای رسیدن به هدف مشترک ارزشمندی، گرد هم جمع کنیم و کاری کنیم تا شادمانه با هم کنار بیایند.» او در مورد کوچک کردن که نام آن را گاف شرکتی می‌گذارد، می‌گوید «در ساوت‌وست هرگز مرخصی اجباری نداشته‌ایم. هرچند اگر در جریان رکود اقتصادی، مرخصی اجباری می‌داشتیم خیلی بیشتر سود می‌کردیم. نارضایی حاصل از این کار موجب اضطراب بشر می‌شود. وقتی با کارکنان خود چنین رفتاری می‌کنید آن را تا مدت‌ها فراموش نمی‌کنند.» در ساوت‌وست آدم‌ها مقدس هستند نه خط پایان ترازنامه.

ولی خطوط هوایی ساوت‌وست یک استثناست. اگر کلهر شرکت را بفروشد یا بازنشسته شود، مدیریت بعدی تقریباً به‌طور حتم شرکت را کوچک می‌کند و هر طور شده دنبال افزایش سود شرکت می‌رود. آنها ممکن است در کوتاه‌مدت موفق شوند ولی بدون کلهر احتمالاً به کنترل بیرونی برخوانند گشت و در بلندمدت شکست می‌خورند.

عامل دیگری که نمی‌گذارد به گستردگی احساس بدبختی فکر کنیم این است که بسیاری از ما تحت تأثیر درک متعارف خود تصور می‌کنیم احساس بدبختی عمدتاً معلول فقر، تبلی یا طرز برخورد قدرتمندان با ضعف‌است. ولی در دنیای متمدن غرب هم شاهد آدم‌های بدبختی هستیم که اتفاقاً پولدار، سختکوش و قدرتمندند. من متوجه شده‌ام میزان طلاق در میان دانشگاهیان موفق بالاست. متخصصان موفق و رهبران تجاری هم از این لحاظ با آنها کمی فاصله دارند. هرچند ممکن است خوب کنار نیامدن کودکان و والدین در بین فقرا و ضعفا بیشتر دیده شود ولی به این گروه محدود نمی‌شود.

اگرچه تعداد دانش‌آموزانی که زحمت یادگیری را به خود نمی‌دهند در مناطق فقیرنشین بیشتر است ولی دلیل این قضیه بیشتر به نحوه کنار آمدن معلمان و دانش‌آموزان برمی‌گردد تا به فقر آنان. انگیزه یادگیری دانش‌آموزان مرده‌ای که تحصیل، دلیل اصلی رفاه خانواده آنها بوده معمولاً بیش از انگیزه

یادگیری دانش آموزشی است که تحصیل، کمکی به آنان نکرده است. معلمان به این انگیزش توجه کرده و تلاش بیشتری برای کنار آمدن با دانش آموزان مرفه می کنند. تلاش بیشتر آنان مزید بر علت می شود تا بیشتر یاد بگیرند. ولی اگر معلمان با نظریه انتخاب آشنا بودند و می فهمیدند این نظریه چقدر در خصوص ازدواج و خانواده مفید است، آنها نیز به این نظریه رومی آوردند تا با دانش آموزان به ظاهر بی انگیزه، بهتر کنار بیایند. چنین تلاشی می تواند حمایت نکردن خانواده از تحصیل را جبران کند و دانش آموزان بی انگیزه را به سمت یادگیری بیشتر سوق دهد.

من در فصل دهم در خصوص آموزش و پرورش، توضیح خواهم داد که چطور من و همسر من از نظریه انتخاب در مدرسه اقلیت ها که یک سال در آن کار می کردیم، استفاده کردیم. من چیزهایی در این زمینه می دانم. این برداشت متعارف که دانش آموزان فقیر یا اقلیت نمی توانند چیزی یاد بگیرند یا چیزی یاد نخواهند گرفت، کاملاً غلط است. اگرچه وقتی با معلمان خود خوب کنار آیند هم ممکن است روند یادگیری کندتری داشته باشند چون عقب ترند ولی در نهایت مثل دانش آموزان دیگر یاد می گیرند. ضامن کار با کیفیت و سازنده هم این است که کارکنان و مدیران سازمان ها با یکدیگر کنار بیایند.

معمولاً به آنچه هنگام برخورد و ارتباط با یکدیگر انجام می دهیم، سیستم می گویند. در دنیای کنترل بیرونی، سیستم قهرآمیز است. و وقتی شکست می خورد (مثل شکست زندگی مشترک، خانواده، مدارس و محیط کار) به زور و جبر بیشتر و عزل و نصب و سر و سامان دادن به اوضاع برمی آیم. بسیاری از درمانگرها بر اتخاذ رویکرد سیستم ها در مشاوره تأکید می کنند. آنها در این رویکرد بیشتر سعی می کنند به آدم ها کمک کنند راهی برای بهتر کردن سیستم برای تمام اعضا بیابند تا این که دنبال اصلاح افراد باشند. من توصیه می کنم تغییر را به صورت سیستم نظریه انتخاب امتحان کنیم که بهتر کنار آمدن با یکدیگر را به همه، نه فقط به آدم های غیرشاد، یاد می دهد.

نکته‌ای که موجب تشدید تأثیر مخرب کنترل بیرونی می‌شود، این است که نه فقط اعتقاد به آن باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود بلکه برای برخورد با مشکلات به آن متوسل می‌شویم. وقتی تنبیه جواب نمی‌دهد، شدت آن را بیشتر می‌کنیم. پس تعجبی ندارد که پیشرفت چندانی نکرده‌ایم.

از پول‌هایی که صرف کاهش احساس بدبختی شده مقدار کمی از آن به پیشگیری اختصاص یافته است؛ یعنی مبلغ ناچیزی به آموزش راه و رسم بهتر کنار آمدن با یکدیگر قبل از آن که روابط خصمانه و دردسرافرینی با هم برقرار کنیم، اختصاص داده‌ایم. این روابط هم به نوبه خود نتیجه تلاش وافر ما برای کنترل یا دستکاری هستند. اگر می‌خواهیم در خط صاف پیشرفت انسانی، جهشی ایجاد کنیم و آن را به سوی بالا سوق بدهیم باید سراغ پیشگیری برویم که عبارت است از کنار گذاشتن کنترل بیرونی و رو آوردن به سیستم نظریه انتخاب. وقتی یک مشکل انسانی پیش می‌آید، مثلاً وقتی زندگی مشترک طرفین به سمت جدایی سوق می‌یابد، زن و شوهر به ندرت زندگی را از سر می‌گیرند. غالباً نجات دادن یک زندگی مشترک یا یک دانش‌آموز ناموفق غیرممکن است حالا مشاور هرچقدر می‌خواهد ماهر باشد. پس چاره کار، پیشگیری از شکست است نه اصلاح آدم‌هایی که در حال شکست خوردن هستند.

گواه حرفم نیز این است که بسیاری از مشکلات به ظاهر لاینحل انسانی، مشکلات رابطه‌ای هستند. به زندگی خودتان و آشنایان و اطرافیان‌تان نگاه کنید. اطمینان دارم بسیاری از شما نمی‌توانید آن‌طور که دوست دارید با همسر، پدر، مادر یا فرزندان کنار بیایید. همچنین احتمالاً قبول دارید که هرچه بیشتر با آنها زندگی می‌کنید، کنار آمدن با آنها سخت‌تر می‌شود.

در این مورد کمی فکر کنید. وقتی از دواج کردید خوشحال بودید. آیا الان احساس بدبختی می‌کنید و طلاق گرفته‌اید؟ آیا در خانواده شما کسی هست که دیگر با او صحبت نکنید؟ آیا فرزندان‌تان در مقطع متوسطه به خوشحالی

مقطع ابتدایی بودند؟ آیا هنوز از کار خود لذت می‌برید؟
اگر در هریک از این زمینه‌ها احساس بدبختی و ناراحتی می‌کنید، اسیر
یک یا چند مورد از موارد چهارگانه زیر که همگی، تلاش برای کنترل دیگری
هستند، شده‌اید.

۱. شما می‌خواهید دیگری کاری را که نمی‌خواهد انجام بدهد، انجام
بدهد. شما علناً یا باظرافت، او را مجبور می‌کنید طبق خواست شما
عمل کند.

۲. دیگری می‌خواهد شما را به کاری وادار کند که دوست ندارید.

۳. هر دو نفرتان می‌خواهید یکدیگر را مجبور کنید کاری را که دوست
ندارید انجام بدهید.

۴. خودتان را مجبور می‌کنید کاری را که انجام دادن آن دردناک یا
غیرممکن است انجام بدهید.

سه مورد اول علناً صورت متفاوت یک چیز هستند. مورد چهارم نیز
اگرچه قدری با سه مورد قبل فرق دارد ولی در همین قسم می‌گنجد. مثلاً در
مورد چهارم ممکن است خودتان را مجبور کنید سیگار را ترک کنید، به شغلی
که از آن بیزارید ادامه دهید، وزن خود را کم کنید، هرچند دوست ندارید
رژیم بگیرید یا کسی را دوست بدارید که دیگر دوستش ندارید.

در سه مورد اول می‌توانید زنی باشید که از شوهرش گله می‌کند که چرا در
بچه‌داری به او کمک نمی‌کند یا شوهری باشید که به زنش غر می‌زند کار
کردنش باعث شده برای او وقت نداشته باشد. شاید هم هر دو به یکدیگر غر
می‌زنید و از یکدیگر گله می‌کنید. ممکن است پدر، مادر یا معلمی باشید که
می‌خواهد کودک را وادار کند بهتر درس بخواند. شاید هم رئیسی باشید که
زیردست خود را مجبور می‌کند کاری را انجام بدهد که از نظر او بی‌ارزش
است. تا وقتی معتقدیم می‌توانیم دیگران را کنترل کنیم یا دیگران ما را کنترل

کنند، احساس بدبختی خاموش نخواهد شد. این موردها به اندازه خود تاریخ قدمت دارند و مقاومت در برابر زور و اجبار است که نمی‌گذارد پیشرفت زیادی در روابطمان داشته باشیم.

یکی از گیج‌کننده‌ترین استثناها در استفاده از روان‌شناسی کنترل بیرونی، کم استفاده کردن از آن در مورد دوستان صمیمی است که در غم و شادی ما شریک هستند. در مورد آنها از نظریه انتخاب استفاده می‌کنیم هرچند عده کمی متوجه این قضیه هستند. اکثر ما صرف نظر از آشنا بودن یا نبودن با این نظریه، خوب می‌دانیم که طرز برخورد ما با دوستان نزدیکمان با طرز برخورد ما با همسر، فرزندان، شاگردان و زیردستانمان فرق دارد.

ما می‌دانیم که دوستان خوب، ماندگارترین عوامل شادمانی ما هستند. ظاهراً می‌دانیم که اگر آنها را مجبور کنیم کاری را انجام بدهند که دوست ندارند، ممکن است آنها و رابطه با آنها را از دست بدهیم. به نظر من این مجبور نکردن، معیار خوبی برای تعریف دوستی نزدیک و صمیمانه است. اگر نظریه انتخاب را در مورد همه تمرین می‌کردیم می‌توانستیم دوستی‌های زیادی برقرار کرده و دوستی‌های خود را حفظ کنیم و شادمانی و خوشبختی خود را افزایش دهیم.

نکته دیگری که در این خصوص قابل طرح است، مالکیت می‌باشد. اکثر ما معتقدیم باید مالک شوهر، زن، فرزندان، شاگردان و کارمندان خود باشیم یا اصلاً معتقدیم مالک آنها هستیم. من حق دارم زن و بچه‌ام را کنترل کنم چون مال من هستند. این کلاس من است و بهتر است شاگردانم کاری را که من می‌گویم انجام بدهند. من صاحب این شرکت و شما هستم پس یا کاری را که گفته‌ام می‌کنید یا دنبال کار دیگری بگردید. مثال‌های فوق همه مصادیق تفکر مالکیتی هستند. تا وقتی معتقدیم مالک مردم هستیم، از زور گفتن به آنها و مجبور کردن آنها به گردن نهادن به خواسته‌های خود‌با نداریم. اما در مورد دوستان خود احساس دیگری داریم؛ نه خودمان را صاحب آنها می‌دانیم و نه

آنها را صاحب خودمان. دلسوزی بدون احساس مالکیت یکی دیگر از تعاریف دوستی است.

ما بدون آن که متوجه قضیه مالکیت باشیم، دنیا را به دو گروه تقسیم می‌کنیم. گروه اول کسانی هستند که مالک آنها هستیم یا سعی می‌کنیم مالک آنها باشیم؛ مثل عزیزان ما و همسر، بچه‌ها، شاگردان و زیردستان و کارمندان. گروه دوم کسانی هستند که سعی نمی‌کنیم مالک آنها باشیم یا مالک آنها نیستیم. آنها گروه بزرگی از آدم‌ها را شامل می‌شوند؛ دوستان، آشناها و کسانی که تا حدودی روی ما تسلط دارند، مثل رؤسا و همچنین غریبه‌ها.

یکی از راه‌های درک نظریه انتخاب، بررسی دقیق طرز برخوردتان با صمیمی‌ترین دوست‌تان و غریبه‌ها و مقایسه آن با طرز برخوردتان با اعضای گروه اول است. شما می‌دانید چرا به رئیس یا دوست‌تان زور نمی‌گویید یا چرا به ندرت به آشناهای خود زور می‌گویید و یا چرا هرگز به غریبه‌ها زور نمی‌گویید؟ چون ممکن است آسیب ببینید یا حتی کشته شوید. اما چرا زندگی نمی‌کنیم و نمی‌گذاریم دیگران زندگی کنند؟ چرا با این که از این قاعده طلایی دم می‌زنیم به آن عمل نمی‌کنیم؟ چرا دیگران را مجبور می‌کنیم کاری را انجام بدهند که دوست ندارند انجام بدهند، آن هم در حالی که عمدتاً موفق به این کار نمی‌شویم؟ قبلاً در این فصل تا حدودی پاسخ این سؤالات را دادم. در فصل بعد که در آن نیازهای اساسی را مطرح می‌کنم، برخی دیگر از مفاهیم نظریه انتخاب را توضیح می‌دهم.

ولی قبل از آن، مایلم سه عقیده در روان‌شناسی کنترل بیرونی را به طور مفصل شرح بدهم تا بفهمید اکثر آدم‌ها عملاً چه اعتقادی دارند. با خواندن توضیحاتم به راحتی می‌فهمید که عقیده دوم و سوم خیلی به روابط انسانی لطمه می‌زنند. ساده‌ترین راه شناخت و فهم روان‌شناسی کنترل بیرونی این است که ببینیم چطور از آن در زندگی خود استفاده می‌کنیم.

عقیده اول: من در پاسخ به یک علامت ساده بیرونی به تلفن جواب

می‌دهم، با شنیدن صدای زنگ در خانه را باز می‌کنم، پشت چراغ
قرمز توقف می‌کنم و غیره.

عقیده دوم: من می‌توانم کاری کنم تا دیگران علی‌رغم میل خود، کاری
را که من می‌خواهم، انجام بدهند. دیگران هم می‌توانند طرز فکر،
عملکرد و احساسم را کنترل کنند.

عقیده سوم: من حق دارم و حتی وظیفه دارم کسانی را که طبق میل من
عمل نمی‌کنند تحقیر، تهدید و تنبیه کنم و حتی با پاداش، آنها را
مجبور کنم طبق میل من رفتار کنند.

این سه عقیده متداول، شالوده و بنیان روان‌شناسی کنترل بیرونی هستند
که فعلاً بر دنیا حاکم است.

در عقیده اول، صدای زنگ تلفن یا هرگونه علامت مکانیکی دیگر، نقش
کنترل بیرونی را بازی می‌کند که به نظر اکثر آدم‌ها باید به آن جواب بدهند. در
عقیده دوم که منتهی به عقیده اول است، عامل کنترل همیشه شخص دیگری
مثل پدر یا مادر است که به فرزندش می‌گوید «چمن‌ها را بزن!»؛ معلمی که به
شاگردش می‌گوید «توی کلاس حرف نزن!»؛ یا شوهری که به زنش می‌گوید
«دیوانه‌ام کردی». در عقیده سوم که مخرب‌تر از دو عقیده دیگر است،
شوهران، زنان و پدر و مادرها، معلمان و رؤسا معتقدند آنها حق دارند و حتی
از لحاظ اخلاقی موظفند کودکان یا بزرگسالانی را که حرف آنها را اطاعت
نمی‌کنند تهدید، تنبیه یا تطمیع کنند چون به نفع آنهاست که حرف آنان را
گوش کنند.

مبنای این عقاید، یعنی انگیزش بیرونی، اشتباه است. اگر دنیا آن‌قدر رک و
راست بود که کسی این عقیده را زیر سؤال می‌برد آنگاه جواب دادن به تلفن تا
وقتی درست به نظر می‌رسید که آن را زیر سؤال نبریم. به محض زیر سؤال
بردن هر عقیده‌ای در کنترل بیرونی، متوجه می‌شویم که آنچه تصور

می کرده ایم درست است، عملاً غلط است. به عنوان نمونه، ما چون تلفن زنگ می زند به آن جواب نمی دهیم بلکه چون می خواهیم به آن جواب بدهیم به آن جواب می دهیم. اگر چه همیشه فوری و بی درنگ به تلفن جواب می دهیم ولی این ما هستیم که تصمیم گرفته ایم به آن جواب بدهیم و جواب دادن به تلفن را انتخاب کرده ایم. در غیر این صورت به آن جواب نمی دادیم.

شاید بگویید «اگر تلفن زنگ بزند و من جواب ندهم پس منظور از تعبیه زنگ در تلفن چیست؟» زنگ تلفن بی دلیل نبوده است ولی این زنگ تلفن نیست که شما را وادار می کند به تلفن جواب بدهید. زنگ تلفن شما را مطلع می کند و به شما خبر می دهد که یک نفر می خواهد با شما حرف بزند. زنگ تلفن و تقریباً هر چیزی که ادراک می کنیم از جمله ادراکات جسمانی ما، اطلاعات هستند. ولی اطلاعات، کنترل نیستند. نظریه انتخاب توضیح می دهد که محرک به این معنا که بتواند پیوسته انسان را کنترل کند تا انتخاب خاصی انجام دهد اصلاً وجود ندارد.

چون اطلاعات، ما را به هیچ کاری وادار نمی کنند پس می توانیم اطلاعات را نادیده بگیریم یا هر طور که صلاح می دانیم در قبال آن عمل کنیم. ما ماشین نیستیم. ما طوری برنامه ریزی نشده ایم تا مثل ماشین ها به کنترل بیرونی همیشه یک جور جواب بدهیم. وقتی کاری را انجام می دهیم که به ما گفته اند انجام بدهیم، در واقع براساس اطلاعاتی که داریم آن را انتخاب می کنیم. در مورد تلفن، اگر نخواهیم به آن جواب بدهیم می توانیم بگذاریم همین طور زنگ بزند، اجازه بدهیم ماشین جوابگو به آن جواب بدهد، سیم تلفن را بکشیم یا از کس دیگری بخواهیم به آن جواب بدهد.

رفتارهای انتخاب شده، در مغز ما تولید می شوند. نظریه انتخاب توضیح می دهد که ما مثل تمام موجودات زنده از درون انگیزه می گیریم. ممکن است بپرسید «چه اهمیتی دارد که چرا به تلفن جواب می دهیم یا چرا فلان کار را انجام می دهیم؟ در هر صورت من آن کار را کرده ام. حالا چه می گویند؟»

در مورد اطلاعات ساده مکانیکی مثل زنگ تلفن یا چراغ قرمز، هیچ فرقی نمی‌کند. تا عقیده دوم مطرح نیست فرقی نمی‌کند. ولی عقیده دوم - یعنی مجبور کردن دیگران به انجام دادن کاری که دوست ندارند انجام بدهند یا اعتقاد به این که دیگران می‌توانند رفتار ما را کنترل کنند - که خیلی پیچیده‌تر است، تفاوت فاحش کنترل بیرونی و نظریه انتخاب را روشن می‌کند. برای مثال اگر من با نظریه انتخاب آشنا باشم دیگر نمی‌توانید با گفتن این که ای کاش خانه‌ای به قشنگی خانه تو داشتم، در من احساس گناه ایجاد کنید. اگر من کاری کرده باشم که شما را از داشتن خانه‌ای زیبا محروم کرده باشد احتمالاً باید احساس گناه کنم، در غیر این صورت چرا باید احساس گناه کنم؟ یکی از فواید بزرگ استفاده از نظریه کنترل در زندگی این است که دیگر اسیر احساس گناه‌های بیهوده و بی‌جای دنیای کنترل بیرونی نخواهیم شد. خیلی از مادرها برای ایجاد احساس گناه در فرزندان به روان‌شناسی کنترل بیرونی متوسل می‌شوند. ولی اگر پس از انجام ندادن عمل مورد نظر مادران احساس گناه می‌کنید، در واقع این احساس را انتخاب کرده‌اید. با یاد گرفتن این مطلب - البته اگر مادران در ایجاد احساس گناه مهارت داشته باشند، یاد گرفتن آن آسان نیست - می‌توانید خود و مادران را برای انتخاب‌های بهتر آزاد بگذارید.

یک مثال جالب در مورد حق انتخاب، رفتار دوست جرم‌شناس من بود که فکر نمی‌کرد تفاوت نظری روان‌شناسی کنترل بیرونی و نظریه انتخاب، خیلی مهم باشد. او زندگی‌اش را مدیون این حقیقت بود که چون به خیال اکثر ما انتخاب درستی نکرد و روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار گذاشت، فقط تهدید شد.

زمانی دوست من برای یک کار دانشگاهی به لاس‌وگاس می‌رود و در یک هتل پرزرق‌وبرق ساکن می‌شود. دوستانش به او گفته بودند خیلی مراقب باشد، در اتاقش را قفل کند و همیشه زنجیر پشت در را ببندازد. ولی او به

توصیه‌های آنها توجه نمی‌کند. یک روز فراموش می‌کند در اتاقش را ببندد و زنجیر پشت در را ببندازد. چند دقیقه بعد از آن که وارد اتاقش می‌شود مردی که اسلحه‌ای در دست داشت وارد اتاقش می‌شود. اگر آنجا بودید صحنه خیلی عجیبی را می‌دیدید: مجرمی رو در روی یک جرم‌شناس. مجرم که ظاهراً خیلی به روان‌شناسی سنتی اعتقاد داشت به او گفته بود «کیفت را بده من.» دوستم هم که خیلی تعجب کرده بود (چون از نظریه انتخاب پیروی می‌کرد) به دزد می‌گوید «کیفم را نمی‌توانی بگیری. پول‌های داخلش را می‌دهم ولی کیفم را نمی‌دهم.» مجرم چند دلاری را که کف اتاق می‌ریزد برمی‌دارد و می‌رود.

اگر مجرم، متخصصی بود که فقط به روان‌شناسی کنترل بیرونی اعتقاد داشت، احتمالاً دوست من الان زنده نبود تا ماجرا را برای من تعریف کند. اسلحه در دست مردی که می‌خواهد از آن استفاده کند کنترل بیرونی است. اما در یک لحظه بحرانی پس از آن که دوستم انتخاب می‌کند که کیفش را به مجرم ندهد، مجرم به نظریه انتخاب رو می‌آورد و تصمیم می‌گیرد [و انتخاب می‌کند] که به او شلیک نکند. این کتاب به‌طور کلی در مورد انتخاب‌هاست؛ حتی انتخاب‌هایی که نامعمول و عجیب به نظر می‌رسند. وقتی یک مجرم متعهد و معتقد به کنترل بیرونی می‌تواند از کنترل بیرونی صرف‌نظر کند، پس صرف‌نظر کردن از آن برای بقیه نباید سخت باشد.

ولی در بسیاری از مقاطع زندگی، علت احساس بدبختی ما این است که همچنان دیگران را بابت احساس بدبختی خود سرزنش می‌کنیم یا دیگران را کنترل می‌کنیم در حالی که این کار به صلاح ما نیست. در توضیح این مطلب، به مثال قبلی خودم در مورد پدر و پسر برمی‌گردم. پسران را به دلیل انجام ندادن تکالیف در خانه حبس می‌کنید و او به کلی انجام تکالیفش را قطع می‌کند. با بچه‌های «بد» می‌گردد و به ماریجوانا رومی آورد. بعد جلوی رفت و آمدهای مخفیانه‌اش در آخر هفته را می‌گیرید.

وقت زیادی را صرف تنبیه کردن او و بحث با او کرده‌اید ولی اوضاع بدتر شده است. حالا علاوه بر ایام هفته، در روزهای آخر هفته هم او را خانه‌نشین می‌کنید. به مرور می‌فهمید تنبیهی که هنگام خوب بودن رابطه شما و پسرتان مؤثر بوده حالا بی‌تأثیر شده است. او با شما حرف نمی‌زند و از مدرسه برای شما نامه می‌نویسند که سر کلاس هایش حاضر نمی‌شود.

اگرچه تنبیه تأثیرش را از دست داده ولی هنوز معتقدید درست است. همچنان جلوی بیرون رفتن او را می‌گیرید ولی به تدریج متوجه می‌شوید این کار هم تأثیر خود را از دست داده است. وقتی می‌خواهید با او حرف بزنید طوری نگاه می‌کند که گویی می‌خواهد بگوید «کی خواست به حرفه‌ای تو گوش بده؟»

از نظر پسران تقریباً هیچ‌کاره شده‌اید. حالا ظاهراً اندک رابطه‌ای که قبل از خانه‌نشین کردن او با هم داشته‌اید از بین رفته است. او هیچ شباهتی به پسر چند سال قبل شما ندارد و شما به آخر خط رسیده‌اید. فرزندتان با شما مثل دشمن رفتار می‌کند. اگرچه نمی‌توانید بفهمید اشکال کار کجاست ولی می‌دانید کاری که شما دو نفر انجام می‌دهید روز به روز شما را از یکدیگر دورتر می‌کند.

بسیاری از والدین و معلمان نیز همین داستان را با نوجوانان دارند. ازدواج و شغل غیر رضایت‌بخش نیز می‌توانند زمینه‌ساز احساس بدبختی شوند. ولی این درد و رنج، قابل کنترل است. این رنج با رنج ناشی از حوادث دردناکی مثل مرگ عزیزان یا ناامیدی شدید ناشی از بیکار شدن بدون آن که تقصیری داشته باشید، فرق دارد. این درد و رنج به این دلیل قابل کنترل است که می‌توانید تنبیه نوجوان را قطع کنید و طوری با او برخورد کنید که خیلی کم نافرمانی کند. من در فصل دوم در این باره بیشتر توضیح می‌دهم.

در مورد پسران، تنبیه - درست یا غلط - تأثیری ندارد. تا قبل از آن که رفت و آمدهایش را کنترل کنید، تا حدودی تکالیفش را انجام می‌داد ولی حالا

اصلاً تکالیفش را انجام نمی‌دهد. قبلاً حداقل می‌توانستید با او حرف بزنید ولی حالا با هم حرف نمی‌زنید. رابطه خوب شما حالا به یک دشمنی تبدیل شده است. دلیل این بدبختی نیز این است که عقاید دوم و سوم روان‌شناسی کنترل بیرونی را انتخاب کرده‌اید - یعنی حق دارید و باید پسران را مجبور کنید طبق میل شما عمل کند. اگر بتوانید کنترل نکردن را انتخاب کنید، هرچند پایه و اساس این دنیا را کنترل بیرونی تشکیل می‌دهد، می‌توانید جلوی احساس بدبختی خود را بگیرید. همچنین جلوی احساس بدبختی کسانی را که روی آنها کنترل بیرونی اعمال می‌کنید بگیرید. اگر این را در نظر بگیرید که دیگران (حتی اگر در صدد کنترل شما باشند) به همان اندازه که شما به آنها نیازمندید به شما نیازمندند آنگاه می‌توانید عمل آنها را تلافی نکنید و شرایطی برای بهبود اوضاع فراهم کنید.

ولی شما بجز متوقف کردن این جریان، کار دیگری هم می‌توانید انجام بدهید. می‌توانید به جای زور و تلافی، به مذاکره متوسل شوید. به پسران بگویید چرا نمی‌خواهید بیش از این او را تنبیه کنید و به او بگویید که رابطه شما از درس او مهم‌تر است. همچنین به او بگویید می‌خواهید برخی کارهای لذتبخش را طبق میل او انجام بدهید. او می‌داند از او می‌خواهید تکالیفش را انجام بدهد. ولی زورگویی مخرب و بی‌تأثیر است. اگر پسران و شما مثل سابق به یکدیگر نزدیک شوید، بیشتر احتمال دارد تکالیف خود را انجام دهد و به خواسته‌های شما توجه کند تا این که با هم مثل دو تا غریبه شوید.

باید این را بدانیم که زور و فشار در بلندمدت می‌تواند به یک جریان غیرقابل بازگشت مبدل شود. ما و آنها ممکن است هرگز دوباره صمیمی نشویم. بعضی از بچه‌ها به دنبال عدم صمیمیت و نزدیکی از رابطه صرف نظر می‌کنند و بقیه عمر خود را صرف لذت‌طلبی می‌کنند. برای دستیابی به روابط مورد نیاز و حفظ این روابط باید زورگویی و اجبار، تحمیل، تنبیه، پاداش، فریب، ریاست، انگیزاندن، انتقاد، سرزنش، گلايه، نق زدن، اذیت کردن،

رتبه‌بندی، درجه‌بندی و پس کشیدن را کنار بگذاریم. در عوض به جای این رفتارهای مخرب، دلسوزی و گوش دادن، حمایت، مذاکره، دلگرمی دادن، عشق ورزیدن، دوست بودن، اعتماد، پذیرش، استقبال و احترام گذاشتن را انتخاب کنیم. این کلمات و افعال، وجه تمایز روان‌شناسی کنترل بیرونی و نظریه انتخاب هستند.

وقتی فرهنگ معنایی خودم را در ارتباط با کلمات پاراگراف قبل مرور می‌کردم متوجه شدم برای روان‌شناسی کنترل بیرونی، کلمات بیشتری دارد تا برای نظریه انتخاب. از آنجا که زبان آینه فرهنگ است ظاهراً در دنیای زندگی می‌کنیم که بیشتر به تخریب روابط گرایش دارد تا به حفظ روابط.

اگرچه ما به عنوان یک ملت، آن قدر نگران این بدبختی هستیم که پول زیادی صرف کم کردن این روند کنیم ولی توفیق کمی در راه بهبود روابط داشته‌ایم. فقط در حوزه آموزش، میلیاردها دلار صرف بالا بردن موفقیت مدارس می‌شود که ظاهراً موفقیتی هم نداشته‌اند. بیل کلینتون رئیس‌جمهور [سابق] آمریکا ده دقیقه از سخنرانی سراسری سال ۱۹۹۷ خود را به آموزش و پرورش اختصاص داد. او در این سخنرانی پیشنهادات خوبی ارائه داد و اشاره کرد که در صورت لزوم، دولت می‌تواند پول بیشتری صرف آموزش و پرورش کند.

اگرچه این قضیه آن قدر بدیهی است که هیچ‌کس نمی‌تواند به آن شک کند ولی موفقیت هر کاری با میزان خوب کنار آمدن آدم‌ها با یکدیگر بستگی دارد. این نکته همان‌طور که در زندگی مشترک و زندگی خانوادگی مسجل است در مدارس و محیط کار نیز صدق می‌کند. دانش‌آموزانی که با معلمان و دیگران خوب کنار می‌آیند تقریباً همیشه موفق هستند ولی به طور کلی، کمتر از نیمی از دانش‌آموزان چنین وضعیتی دارند. این نسبت در مورد دانش‌آموزان مناطق محروم روستایی و حومه‌نشین کمتر از ده درصد است. در این مدارس تقریباً ناکارآمد و بی‌فایده، نه تنها پول و وقت هدر می‌رود بلکه

در برخی از آنها از برخی برنامه‌های انضباطی خاصی استفاده می‌شود که به روابط مورد نیاز دانش‌آموزان برای موفقیت لطمه می‌زنند.

ما برای ایجاد مدرسی که در آنها معلمان و شاگردان شاد باشند به عزمی ملی احتیاج داریم. اما باید از محدوده مدارس فراتر برویم و جامعه‌ای بسازیم که در آن زنان، شوهران، خانواده‌ها، کارگران و کارمندان و مدیران خیلی شاد باشند. من خطر عامیانه حرف زدن را به جان می‌خرم و می‌گویم این کتاب در نهایت راجع به شادی است. رسیدن به این هدف ظاهراً معمولی بسیار دشوار است.

به نظر من شاد بودن مستلزم نزدیکی و صمیمیت با آدم‌های شاد است. پس هرچه تعداد آدم‌های شاد کمتر باشد، شانس شادمانی تک‌تک ما کمتر خواهد شد. دنیا پر از آدم‌های تنها، ناکام، عصبانی و غمگینی است که نمی‌توانند به آدم‌های شاد نزدیک شده و با آنها صمیمی شوند. اصلی‌ترین مهارت اجتماعی آنان هم شکایت، سرزنش و انتقاد است که مهارت‌های خوبی برای خوب کنار آمدن با دیگران نیستند.

نکته‌ای که در اینجا می‌خواهم مطرح کنم و در فصل‌های بعد، بیشتر به آن می‌پردازم این است که شاد نبودن آدم‌ها را به دو مسیر می‌کشاند. اولین گروه از آدم‌های غیرشاد، دنبال راهی برای بازگرداندن شادی می‌گردند که من آن را روابط لذتبخش با آدم‌های شاد می‌نامم. گروه دوم این کار را نمی‌کنند؛ آنها قید روابط لذتبخش با آدم‌های شاد را می‌زنند. با این حال آنها مثل همه دنبال خوشی هستند. این گروه از آدم‌ها همیشه دنبال لذت بدون رابطه هستند و آن را در مصرف نادرست غذا، الکل، مواد مخدر و خشونت و سکس بدون عشق می‌یابند. اگر بتوانیم جامعه‌ای بسازیم که بیشتر آدم‌های آن شاد باشند نمی‌توانیم این انتخاب‌های مخرب و خودمخرب را کم کنیم.

اخیراً سخنگوی مؤسسه امور دارویی در رادیو گفت در شهر نیویورک نیم میلیون معتاد به هروین و کوکاین زندگی می‌کند. اگرچه این یک رقم بسیار

بالا است ولی با افزودن الکلی‌ها که معتاد محسوب می‌شوند، این رقم واقعاً سرسام‌آور می‌شود. این گروه از آدم‌های غیرشاد، لذایذ غیرانسانی را جایگزین روابط خوب کرده‌اند. آنها در مواد مزبور، لذت سریع و زیادی پیدا می‌کنند چون فقط باید دارو و ماده مورد نظر را وارد جریان خون خود کنند. این آدم‌ها لزوماً فقیر یا اقلیت نیستند. لزوماً هم درگیر مواد مخدر، خشونت یا سکس بدون عشق نیستند. بسیاری از آنها مراقب خودشان هستند و به دیگران لطمه نمی‌زنند. ولی به دلیل رفتاری که انتخاب کرده‌اند، نمی‌توانند با آدم‌های شاد روابط رضایت‌بخشی داشته باشند و به همین دلیل احساس بدبختی می‌کنند. احساس بدبختی، یکی از مردمی‌ترین تجارب انسانی است.

چون فرق شادی‌طلبی در قالب روابط و لذت‌طلبی عاری از روابط را نمی‌فهمیم، نمی‌دانیم چرا کمک به آدم‌های غیرشاد و لذت‌طلب خیلی سخت است. ما فرض می‌کنیم آنها دنبال آن دسته از روابط انسانی هستند که متخصصانی مثل روانپزشکان، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و مشاوران آنها را تامین می‌کنند.

ولی چنین فرضی در مورد گروه دوم آدم‌های غیرشاد که روابط را کنار گذاشته‌اند و دنبال لذت بدون رابطه‌اند، فرض غلطی است. اگرچه آنها ممکن است طوری صحبت کنند که گویا دنبال رابطه‌اند ولی فقط حرفش را می‌زنند. آنها خودشان تلاشی نمی‌کنند، به همین جهت کمک کردن به آنها خیلی سخت است. اما خواه ناخواه، یک نفر باید آنها را به کسانی که دنبال شادی هستند معرفی کند.

اگرچه مشاوران و معلمان بیش از دیگران احتمال دارد این کار را انجام بدهند ولی داوطلبان غیرمتخصص که با نظریه انتخاب آشنا هستند و مهارت‌های ارتباطی خوبی دارند (مثل بازنشستگان موفق) هم می‌توانند این کار را انجام بدهند؛ موضوعی که در بخش آخر این کتاب درباره آن صحبت

خواهم کرد. انجمن الکلی‌های بی‌نام، روابطی برای الکلی‌ها فراهم می‌آورد که شدیداً به آنها احتیاج دارند؛ کاری که برای نیمی از شرکت‌کنندگان جلسات این انجمن مؤثر واقع می‌شود. اگر بخواهیم خصوصیت اصلی انجمن الکلی‌های بی‌نام را برشمردیم باید بگوییم، انجمن الکلی‌های بی‌نام سازمانی است که بیشتر از نظریه انتخاب پیروی می‌کند تا از کنترل بیرونی.

میزان موفقیت ما اعم از متخصص و غیرمتخصص در برخورد با گروه لذت‌طلب (حالا با هر نوع رفتاری) بیشتر خواهد شد به شرط آن که بفهمیم آنها کمبود رابطه دارند. ولی برای موفقیت در رابطه برقرار کردن با آنها باید از کنترل کردن آنها پرهیز کنیم. کنترل بیرونی کار آنها را به اینجا کشانده است. اقدامی که بر آنان تأثیر می‌گذارد هم آموزش نظریه انتخاب است که به آنها توضیح می‌دهد با خودشان چه کار می‌کنند. آموزش نظریه انتخاب می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه‌های اصلاحی و توانبخشی انجام شود چون در این برنامه‌ها معمولاً خیلی به این آدم‌ها برمی‌خوریم. اگر این نظریه را در گروه‌های کوچک آموزش بدهیم خیلی مؤثر است چون فرصتی برای ساختن روابط در اختیار اعضای گروه می‌گذارد؛ یعنی اعضای گروه می‌توانند نظریه را در ضمن یاد گرفتن آن تجربه کنند. همان‌طور که در فصل بعد خواهیم گفت ما آدم‌ها به یکدیگر نیاز داریم و ریشه این نیاز در ژن‌های ما نهفته است.

فصل ۲

نیازهای اساسی و احساسات

چون پدر و مادرها، عمه‌ها، عموها، خاله‌ها، برادران، خواهران و معلمان – البته پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها غالباً مستثنی هستند – 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. برای مثال چرا روابط بلندمدت برای انسان‌ها بیش از سایر موجودات اهمیت دارد و چرا دستیابی به این نوع روابط خیلی دشوار است؟ وقتی در باره انگیزش که به نظر من در زن‌ها ایجاد می‌شود صحبت می‌کنم، توضیح خواهم داد که انتخاب بسیاری از رفتارهای کنترلی، دلایل ژنتیکی دارد.

هنگام تولد فقط می‌توانیم گریه کنیم، تق و نوق کنیم، بمکیم و دست و پا بزنیم. این گریه و تق و نوق در واقع تجلی مقدماتی عصبانیت هستند و به ما کمک می‌کنند مادر خود را مجبور کنیم به ما رسیدگی و توجه کند. اکثر مادرها با شنیدن گریه و تق و نوق بچه، پاسخ دادن به تقاضاهای بچه را انتخاب می‌کنند. ما بدون این توجه و رسیدگی، خیلی زود خواهیم مرد. این گریه‌های اولیه که با هدف رفع نیاز ژنتیکی ما به زنده ماندن صورت می‌گیرند گاهی مقدمه‌ای می‌شوند تا در طول عمر خود دنبال کنترل کردن دیگران باشیم. ولی این فقط یک مقدمه است. ما آن‌قدر هم تحت تأثیر زن‌ها نیستیم که بتوانیم مراقبت از خودمان را یاد بگیریم.

ماجرای زیر نه تنها نشان می‌دهد تقلای کودک برای کنترل کردن، ژنتیکی نیست بلکه نشان می‌دهد ما می‌توانیم برای کسانی که با آنها رابطه نداریم و حتی آنها را نمی‌شناسیم هم دلسوزی کنیم. کودکی حدوداً شانزده ماهه، در تمام مدت پرواز سه ساعته لوس آنجلس به مینیاپولیس جیغ زد. مادرش نمی‌توانست او را آرام کند. ما همه با او همدردی کردیم و دنبال راهی بودیم تا او را آرام کنیم. حتی عده‌ای به او کمک کردند ولی بچه خیلی لجوج بود. مادر پانزده دقیقه قبل از فرود آمدن هواپیما، با صدایی بلند و جیغ‌کشان طوری که همه صدایش را می‌شنیدند گفت: «این یک پرواز جهنمی بود!» ظاهراً بچه درد داشت؛ شاید گوش‌هایش با تغییر فشار سازگار نشده بود. چون مغز او طوری برنامه‌ریزی شده بود که درد را تهدید تفسیر کند و چون اسیر نیازش به زنده ماندن بود، کاری را انجام می‌داد که از دستش برمی‌آمد یعنی جیغ کشیدن. او می‌دانست چه کار می‌کند - بچه می‌خواست مادرش را مجبور کند به او کمک کند. او در آن سن راه دیگری نداشت.

اما وقتی بزرگ‌تر می‌شود و این رفتارهای کنترلی تأثیر خود را از دست می‌دهند، می‌تواند مراقبت از خودش را به راحتی یاد بگیرد. همان کودک قبلی را در نظر بگیرید که ده سال بزرگ‌تر شده است ولی هنوز با تغییر فشار هوا مشکل دارد. او دیگر عین سه ساعت پرواز را جیغ نمی‌کشد. او متوجه می‌شود که کاری از دست مادرش بر نمی‌آید و این درد، او را نمی‌کشد. خلاصه این که می‌داند جیغ کشیدن کار خوبی نیست. حتی ممکن است نگران شود که اگر جیغ بکشد مادرش عصبانی خواهد شد و هیچ کاری برای آرام شدنش نخواهد کرد. در اینجا دیگر اهمیتی به ژن‌هایش نمی‌دهد و درد را تحمل می‌کند.

ولی یک اتفاق دیگر هم در آن پرواز افتاده بود. تقریباً تمام مسافران با مادر کودک همدردی کردند و می‌خواستند به او کمک کنند. این گواه کوچکی برای این حقیقت است که دل ما برای آدم‌هایی که نمی‌شناسیم می‌سوزد. ما برای

غریبه‌ها مالیات و اعانه می‌دهیم. این رفتار که دلسوز افرادی باشیم که رابطه‌ای با آنها نداریم مخصوص انسان‌هاست.

به نظر من با توجه به این که دلسوزی طولانی و بلندمدت برای هموعان، وقت و انرژی و هزینه زیادی می‌طلبد در حالی که می‌توانیم آن را صرف خودمان و بقای فرزندانمان کنیم، می‌توانیم بگوییم انسان‌ها علاوه بر نیاز به زنده ماندن، تابع دستورات ژنتیکی دیگری هم هستند که موجب درگیری و پیوند خوردن آنها با یکدیگر می‌شوند. در کشور ثروتمندی مثل ایالات متحده آمریکا که مردم مشکل زنده ماندن ندارند، بخش عمده احساس بدبختی یا احساس شادی به ارضای این تعالیم که ربطی به قضیه زنده ماندن ندارند برمی‌گردد. برای روشن کردن موضوع، مجبورم توضیح کوتاهی در باره علم ژنتیک بدهم.

وقتی اسپرم موجب باروری تخمک می‌شود، هرکدام پنجاه هزار ژن در سلول اولیه به ودیعه می‌گذارند. این صد هزار ژن حامل دستورالعمل‌هایی هستند که تعیین می‌کنند چه چیزی بشویم. سلول اولیه، میلیاردها بار تقسیم می‌شود تا یک آدم ایجاد شود. تقریباً در تمام سلول‌های رویان در حال رشد یک نسخه از ژن‌های اولیه وجود دارد. هر یک از سلول‌های حامل این ژن‌ها به دستور یک یا چند ژن به یکی از اندام‌ها و بافت‌های مورد نیاز - مثل پوست، عضلات، استخوان، مغز استخوان، مغز، قلب، ریه‌ها و مغز تبدیل می‌شوند.

متخصصان ژنتیک دریافته‌اند که این صد هزار ژن، حامل برنامه‌ای کلی هستند که اجرای آن باعث می‌شود از لحاظ آناتومی و فیزیولوژی به آدمی که هستیم تبدیل شویم. قهوه‌ای بودن چشمان و سیاهی موهای من معلول ژن‌هایم هستند. اگر دستگاه گوارش خوب یا قریحۀ موسیقیایی دارم به دلیل فیزیولوژی، روده‌ها و مغز من است که همگی حاصل ژن‌ها هستند. اگر

سیستیک فیبروزیس^۱ دارم به این دلیل است که بعضی از ژن‌های مرتبط با ریه‌های من از لحاظ آناتومی و فیزیولوژی خوب کار نمی‌کنند.

متخصصان ژنتیک همچنان دنبال کشف هدف و مقصود دقیق این صدهزار ژن - یا ژنوم انسان - هستند ولی هنوز خیلی چیزها را نمی‌دانند. آنها عقیده دارند ایجاد بچه‌ای با آناتومی و فیزیولوژی سالم با چند هزار ژن کمتر از این صدهزار ژن هم امکان‌پذیر است. به این ترتیب ژن‌های زیادی باقی می‌مانند که هنوز کارشان معلوم نیست. به نظر من برخی از این ژن‌های ناشناخته، اساس روان‌شناسی ما - یعنی مبنای رفتار و انتخاب‌های ما در زندگی - هستند.

پس به نظر من علاوه بر بقا و ادامه حیات که بستگی زیادی به فیزیولوژی دارند، انسان‌ها از لحاظ ژنتیکی به نحوی برنامه‌ریزی شده‌اند که چهار نیاز روانشناختی خود را ارضا کنند: عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی و تفریح. رفتار ما همیشه وقتی بهترین انتخاب است که یک یا چند مورد از این نیازها را ارضا کند. موجودات زنده اعم از گیاهان و جانوران در ژن‌های خود برنامه‌ای برای ادامه حیات از جمله توان تولیدمثل دارند. حیوانات رده‌بالا در برخی از نیازهای دیگر انسان هم شبیه انسان‌ها هستند. برای مثال، سگ‌ها می‌توانند عاشق شوند و حسادت کنند ولی عشق آنها پیچیدگی، شدت و تنوع عشق انسان را ندارد.

ژن‌های انسان برخلاف ژن‌های حیوانات رده‌بالا، انسان را از محدوده بقا و زنده ماندن فراتر می‌برند. نیاز ما به عشق و تعلق خاطر نه تنها ما را به سوی دلسوزی حتی برای غریبه‌ها بلکه به سوی برقراری روابط رضایت‌بخش با آدم‌های خاصی مثل همسر، اعضای خانواده و دوستان مان سوق می‌دهد. برخی ژن‌ها نیز ما را به سوی قدرت، آزادی و تفریح سوق می‌دهند. حیواناتی که مغز بزرگی دارند مثل وال‌ها، خوک‌های دریایی و نخستی‌ها هم نیازهایی

شیهه نیازهای ما دارند ولی شناخت ما از آنها به قدری نیست که درصدد مقایسه نیازهای آنها با نیازهای خودمان برآیم. البته حدس می‌زنم بین ما و آنها شباهت‌های زیادی باشد. اگرچه نمی‌دانیم این نیازهای مشابه چه هستند و همان‌طور که در این فصل خواهیم گفت ممکن است هرگز هم ندانیم چه هستند، ولی این را می‌دانیم که از همان اولین تنفس دنبال ارضای آنها هستیم. این که می‌توانیم پیش از آن که بدانیم چه کار می‌کنیم یا چرا آن کار را می‌کنیم، نیازهای خود را ارضا کنیم، یکی از معجزات طبیعت است. تکامل، زن‌هایی در اختیار انسان‌ها و حیوانات رده‌بالا گذاشته است تا بتوانند به کمک آنها احساس کنند. به دلیل همین توانایی هم هست که اولین چیزی که می‌فهمیم و بیش از هر چیزی می‌فهمیم این است که چطور احساس می‌کنیم. چون ما متنوع‌ترین و پیچیده‌ترین نیازها را در بین تمام موجودات داریم، احساسات ما نیز گسترده‌ترین دامنه را دارند. اما صرف نظر از میزان پیچیدگی احساسات خوب و بد ما، وقتی احساس بسیار خوب یا بسیار بدی داریم اعمال خود را به یاد می‌سپاریم. سپس براساس همین خاطرات، سعی می‌کنیم احساس خوبی داشته باشیم و تا حد امکان از احساس بد پرهیز کنیم. پس انگیزه تمام رفتارهای ما این است که تا حد امکان و عمدتاً احساس خوبی داشته باشیم.

ولی همین‌طور 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. همه چیز برای آن طفل در هواپیما ساده بود: اگر درد داری جیغ بکش و مادرت را وادار کن مشکلات را حل کند. ولی ماجرا برای یک بچه دوازده ساله دشوارتر می‌شود: درد را تحمل کن و سعی نکن از مادرت بخواهی کاری کند که نمی‌خواهد بکند؛ اگر فریاد بکشم ممکن است رابطه‌ام با او خراب شود. پس 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 برای برقرار کردن یک رابطه خوب حاضریم درد و رنج را به جان بخریم چون برای ما رابطه، مهم‌تر از درد و رنج است. برای رسیدن به روابط خوب و تداوم و اصلاح آنها گاهی اوقات به کارهای ناخوشایند بلندمدتی تن می‌دهیم، چون معتقدیم در نهایت احساس ما را بهتر کرده و ما را به آدم‌های مورد نیازمان نزدیک‌تر می‌کنند. گاهی اوقات حتی بدون فکر کردن به یک رابطه بهتر درد و رنج را به جان می‌خریم تا شاید بعداً احساس بهتری پیدا کنیم یا رنج کمتری بکشیم.

به هر حال حتی وقتی شاد نیستیم هم ژن‌ها توانایی احساس خوب در ما را به یک رابطه لذتبخش محدود نمی‌کنند. در تشریح و بسط توضیحاتم در انتهای فصل باید بگویم کارهایی وجود دارند که می‌توانیم برای لذت بردن انجام بدهیم؛ کارهایی که فقط به خود ما بستگی دارند. اکثر آدم‌ها در سال‌های نخست زندگی خود برای لذت بردن، استمنا می‌کنند. اگرچه هنگام استمنا ممکن است دیگران را وارد تخیلات خود کنیم ولی لذت بردن ما به آنها بستگی ندارد. در ضمن از ناراحت کردن دیگران - از جمله از تحقیر آنها که روش متداولی است - که نیازمان به قدرت را ارضا می‌کند هم لذت خواهیم برد، هر چند نیاز ما به عشق و تعلق خاطر را ناکام می‌گذارد.

ما می‌توانیم ژن‌های مربوط به بقا را با سکس بدون عشق یعنی استفاده صرف از بدن یک آدم دیگر ارضا کنیم. ما می‌توانیم مغز خود را با مواد مخدر فریب بدهیم و با مواد مخدر احساسی شبیه احساس مان هنگام ارضای نیازها ایجاد کنیم.

جامعه به این دلیل همچنان کار می‌کند که هیچ‌وقت از جستجوی شادی دست نمی‌کشیم و هرگز این طرز فکر را کنار نمی‌گذاریم که اگرچه کنار آمدن با مردم سخت است ولی به مردم نیاز داریم. ما در کنار یکدیگر برای زنده

ماندن تلاش و تقلا می‌کنیم. این کار آسان‌تر و مؤثرتر است و معمولاً احساس بهتری در ما ایجاد می‌کند تا وقتی خودمان به‌تنهایی تلاش و تقلا کنیم. البته برای رفع نیازمان به عشق و تعلق خاطر به دیگران احتیاج داریم. 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 به دست آوریم. وقتی دنبال آزادی هستیم که امیدوار باشیم موقع بازگشت یک نفر از ما استقبال کند. ما یاد گرفتن از دیگران و خوش گذراندن با آنان را ترجیح می‌دهیم. این شیوه‌ای آرمانی برای ارضای نیازهای اساسی مان – یعنی نزدیک شدن به یکدیگر و نزدیک ماندن به یکدیگر است.

آدم‌هایی که روابط نزدیکی با دیگران ندارند تقریباً همیشه احساس تنهایی و نارضایتی می‌کنند. آنها مطمئن نیستند که فردا احساس خوبی داشته باشند، چون فردا هم مثل امروز تنها هستند. آنها برخلاف انسان‌های شاد، بر لذت کوتاه‌مدت متمرکزند. الکی برای احساس مستی کوتاه ناشی از مصرف الکل زندگی می‌کنند؛ او به این فکر نمی‌کند که ممکن است ماشین خود را به درخت بکوبد. آدم‌های غیرشاد هنگام لذت جویی آنی کاملاً نامعقول می‌شوند.

هرچند احساساتِ ضمیمهٔ لذتِ بدونِ روابط ممکن است شبیه احساساتی باشد که هنگام لذت بردن از روابط داریم ولی این احساسات با اعمال و کارهای دیگری پدید می‌آیند. پس مراقب آدم‌هایی که خوش هستند ولی دوستان نزدیک و صمیمی ندارند باشید. شاید بذله‌گو و خوش‌گذران باشند ولی شوخ‌طبعی آنها یکسره تحقیر و نفرت است. اگر با چنین آدمی ازدواج کنید خیلی زود هدف شوخ‌طبعی خصمانه او قرار خواهید گرفت و ممکن است تا آخر عمر از ازدواج خود پشیمان باشید. دنبال کسی باشید که دوستان خوبی دارد، با آنها خوب رفتار می‌کند و دوست دارید دوستانی مثل دوستان او داشته باشید. آدمی که دوستان خوبی ندارد، راه و رسم عشق ورزیدن را نمی‌داند.

با فرض این‌که در اکثر مواقع احساس خوبی داریم و نزدیکی خود را با دیگرانی که آنها نیز احساس خوبی دارند حفظ می‌کنیم، احساس ما با دقت بالایی خواهد گفت نیاز خود به عشق و تعلق خاطر (و سایر نیازهای مان) را ارضا خواهیم کرد. 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. من در فصل پنجم در رابطه با قوت نیازهای فردی، این موضوع را بیشتر بررسی می‌کنم.

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. برای مثال وقتی صبح در حالی که آنفولانزا گرفته‌اید از خواب بیدار می‌شوید، دردتان به شما می‌گوید نیازتان به زنده ماندن و بقا از سوی یک عامل عفونی تهدید شده است. وقتی صبح با احساس تنهایی بیدار می‌شوید چون فرزندتان به دانشگاه رفته، نیازتان به عشق و تعلق خاطر ارضا نشده است. اگر امروز صبح عصبی از خواب بیدار شده‌اید چون قرار است خبر ترفیع گرفتن یا نگرفتن خود را بشنوید، عصبی بودن شما نوعی برخورد با امکان از دست دادن قدرت است. اگر ترفیع بگیرید، خوشحال می‌شوید؛ در غیر این صورت حالتان بدتر می‌شود. وقتی تصمیم گرفته‌اید با خانواده خود به تعطیلات بروید ولی متوجه می‌شوید سگ‌تان گم شده است، عصبانی می‌شوید چون تا سگ‌تان را پیدا نکنید حق ندارید به تعطیلات بروید. وقتی می‌خواهید تنیس بازی کنید و تفریح کنید ولی باران می‌بارد و ناراحت می‌شوید، دلیلش این است که نیازتان به تفریح رفع نشده است؛ سرخوردگی و ناراحتی شما چنین چیزی را نشان می‌دهد. آشنا شدن شما با این نیازها به شما می‌فهماند کدام نیازتان برآورده نشده که احساس بدی دارید و کدام نیازتان ارضا شده که احساس خوبی دارید. البته موارد همیشه به این راحتی نیستند ولی اگر کمی وقت صرف کنید به همین نتیجه می‌رسید.

زنده ماندن

تمام موجودات زنده از لحاظ ژنتیکی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که برای زنده ماندن تلاش کنند. به نظر من کلمه اسپانیایی ganas بهتر از هر کلمه دیگری میل شدید به زنده ماندن را نشان می‌دهد. معنای این کلمه سخت‌کار کردن، سماجت و عقب‌نشستن، انجام دادن هر کاری برای زنده ماندن و فراتر رفتن از زنده ماندن و امنیت‌خواهی است. ganas یک صفت بسیار ارزشمندی است. اگر می‌خواهید کاری انجام شود، کسی را به آن کار بگمارید که خیلی صفت آن کار را دارد. اگر دنبال جفتی هستید تا به کمک او خانواده و زندگی مشترک تشکیل دهید، جفتی را پیدا کنید که صفت ganas را داشته باشد و با او خوش‌رفتاری کنید. تا حد امکان از این جفت با انگیزه خود انتقاد نکنید چون ممکن است این صفت خود را علیه شما به کار گیرد. جنبه دیگر زنده ماندن یعنی بقای انواع، بر لذت جنسی مبتنی است و از دیدگاه ژنتیکی، بسیار موفقیت‌آمیز بوده است. معدود مناطقی وجود دارد که آدم در آن کم باشد. البته سکس بجز قضیه بقا با نیازهای دیگر هم ارتباط دارد. ولی سکس برای لذت چیزی است که بسیاری از آدم‌ها در ذهن دارند. با وسایل جلوگیری از حاملگی به راحتی می‌توانیم این لذت را بالا ببریم و این یکی از بهترین راه‌هایی است که انسان اندیشیده تا هم خر را داشته باشد هم خرما را. اما فرق بقای انسان با بقای حیوانات این است که انسان‌ها در همان سال‌های نخست متوجه می‌شوند که الان و در آینده نیازی به نام نیاز به زنده ماندن دارند. ما انسان‌ها دنبال راه‌های افزایش طول عمر خود هستیم. بسیاری از انسان‌ها به ورزش، رژیم غذایی و حتی مصرف آب معدنی رومی‌آوردند تا سالم‌تر بمانند و عمرشان طولانی شود. چربی که در دسترس همگان است ولی برای بقا و زنده ماندن انسان ضرر دارد، خوشمزه است چون نیاکان ما با خوردن آن زنده می‌مانده‌اند. بعضی از آدم‌ها زندگی خود را روی چیزبرگرها

می‌گذارند. ولی بچه‌ها بیش از ما بزرگ‌ترها در خطرند. پس لذت ژنتیکی ناشی از چربی خوردن هنوز در ما هست و اگر می‌خواهیم سالم باشیم باید به آن بی‌اعتنا شویم. اما چون انسان‌ها نگران آینده‌اند بسیاری از آنها دوست ندارند غذاهای چرب بخورند و همین دوست نداشتن باعث می‌شود غذاهای چرب نخورند.

میلیون‌ها انسان روی کره زمین هستند که به دلیل نداشتن غذای کافی و برخوردار نبودن از مراقبت‌های بهداشتی دچار گرسنگی و بیماری هستند. این آدم‌ها، گرسنگی یا عدم برخورداری از مراقبت‌های بهداشتی را انتخاب نکرده‌اند. درد گرسنگی یک درد خودکار و بخشی از نیاز به زنده ماندن است. البته من در این کتاب درباره این نوع محرومیت ناخواسته بحث نمی‌کنم. اما وقتی در این مورد حرف می‌زنم که چرا بعضی از دختران نوجوان گرسنگی کشیدن را انتخاب می‌کنند تا جایی که عده‌ای از آنها می‌میرند، توضیحات مبسوطی درباره محرومیت خودخواسته می‌دهم. این کار آنها نمونه‌ای از بی‌اعتنایی به نیاز خود به زنده ماندن به خاطر ارضای نیازشان به قدرت است. اما اگر زنده ماندن هنوز نیازی اساسی بود دیگر نباید بی‌اشتهایی عصبی و خودکشی پیش می‌آمد.

نظریه انتخاب در مورد تمام امور انسانی از جمله در مورد زنده ماندن کاربرد دارد. با این حال در این کتاب روی فعالیت اجتماعی انسان تأکید و تمرکز کرده‌ام: کنار گذاشتن کنترل بیرونی به ما کمک می‌کند با هم بهتر کنار بیاییم. اما جا دارد متذکر شوم که در جامعه خشن ما، بهتر کنار آمدن با یکدیگر و زنده ماندن رابطه تنگاتنگی دارند. علت اصلی مرگ و میر جوانان، اصابت گلوله است نه بیماری و سوانح. این در حالی است که اگر بتوانند بهتر با هم کنار بیایند، بسیاری از آنها زنده خواهند ماند. در اعصار ماقبل تاریخ، زنده ماندن نیازی اساسی بود درست همان‌طور که برای تمام حیوانات اساسی بوده است. 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. برای قدرت نیز همین اتفاق افتاد. به تدریج قدرتمندان بیش از ضعفاً شانس زنده ماندن پیدا کردند تا جایی که نیاز به قدرت، نیاز مجزایی شد.

برای گریز از سلطهٔ دیگران و راحت‌تر زندگی کردن، به آزادی نیاز داشتیم؛ در نتیجه آزادی نیز نیاز مجزایی شد و حائل و حفاظی در برابر قدرت شد. تفریح که پاداشی ژنتیکی برای یادگیری است هم نیاز مجزایی شد چون رفته رفته خیلی چیزها یاد گرفتیم که ربطی به زنده ماندن و بقا نداشتند ولی با عشق، قدرت و آزادی بیشتر رابطهٔ تنگاتنگ داشتند. همین نیازهای اضافی مادام‌العمر است که زندگی را این قدر پیچیده می‌کند و موجب تفاوت ما با سایر حیوانات می‌شود. البته بعداً در مورد این چهار نیاز جدید و فراتر از نیاز به زنده ماندن توضیحات بیشتری خواهم داد ولی به طور کلی توضیحاتی دربارهٔ عشق و تعلق خاطر می‌دهم تا این نکات و پیچیدگی‌ها را بهتر بفهمید. وقتی در مورد پیچیدگی‌های نظریه انتخاب صحبت می‌کنم درباره این نیازهای روانی توضیحات بیشتری خواهم داد. ولی طرح مطالب زیر برای شروع بحث ضروری است.

عشق، سکس عاشقانه و تعلق خاطر

تقریباً تمام کتاب‌ها، نمایش‌نامه‌ها یا اپراهای بزرگ، داستان آدم‌هایی هستند که دنبال عشق جنسی هستند. عشق جنسی خوبی دارد ولی بعداً به شکست می‌انجامد چون انتقاد، سرزنش، شکایت و حسادت رابطهٔ مورد نظر را تحت الشعاع قرار می‌دهد. شروع کردن خیلی سخت نیست. ولی زن‌های عشق و تعلق خاطر توقع دارند عشق را در طول زندگی خود حفظ کنیم؛ توقعی که در دنیای کنترل بیرونی، برآورده کردن آن دشوار است. گاهی اوقات روابطی که در شروع خوب به نظر می‌رسند روبه تباهی می‌گذارند. این

تباهی است که تجارب عشقی و درد و رنج عشق در ادبیات را این قدر جالب و گیرا می‌کند. اگر عشق به قوت خود باقی می‌ماند که داستانی ساخته نمی‌شد. خیانت، قتل، خودکشی و بیماری روانی از جمله عواقب دردناک عشق رو به تباهی هستند. احساس حسادت، طردشدگی، انتقام و ناامیدی هم جزء احساساتی هستند که غالباً بر رفتار عشاق سایه می‌افکنند.

ولی آدم‌هایی که زندگی عشقی شادمانه‌ای ندارند چه بکشند، بمیرند و رنج بکشند و چه این کارها را نکنند، درگیر یکی از سه نوع کنترل بیرونی هستند که در فصل اول به آنها اشاره کردم. کنترل‌هایی که همگی از مضمون تو ناراحت می‌کنی و می‌خواهم تغییر کنی پیروی می‌کنند. اگرچه کتاب‌ها و نمایش‌نامه‌ها در ترسیم این ناراحتی و احساس بدبختی اغراق می‌کنند ولی درست می‌گویند. ناکامی عشقی می‌تواند در رأس احساس بدبختی‌های انسان قرار بگیرد.

همه می‌دانیم که تعریف کردن عشق دشوار است. ولی هر طور که آن را تعریف کنیم، همه قبول خواهیم داشت عاشق بودن که وجدآور است با عاشق نبودن وقتی خواهانش هستیم و ناراحت‌کننده است دو چیز متفاوت هستند. بعداً در همین کتاب با استفاده از مفهوم نظریه انتخاب تعریفی از عشق می‌دهم که در مورد بسیاری از آدم‌ها کاربرد دارد. ولی فعلاً تعریف شما قبول می‌کنم زیرا توضیحاتی که در اینجا می‌خواهم بدهم تعریف واحد نمی‌خواهد.

اگرچه ما برای عشق و تعلق خاطر نیاز به تحریک و برانگیختگی داریم ولی به ندرت در زمینه تعلق خاطر یا دوستی مشکل پیدا می‌کنیم. ما به راحتی دوست پیدا می‌کنیم و دوستی‌های خود را حفظ می‌کنیم. ناکام‌کننده‌ترین بخش این نیاز، عشق یا عشق جنسی است. چون تقریباً در کل جهان وقتی عشق جنسی رضایت‌بخش نیست آدم‌ها به فکر خیانت می‌افتند. پس نمی‌توان شواهدی ارائه داد که از لحاظ ژنتیکی دنبال عشقی جنسی با یک نفر در تمام

عمرمان هستیم. زن‌های ما یک نفر را می‌خواهند حالا مهم نیست آن یک نفر چه کسی باشد. این حقیقتی است که آمار بالای طلاق و آمار تقریباً بالای ازدواج مجدد، آن را نشان می‌دهد ولی همان‌طور که گفتیم طلاق نمی‌تواند تنها شاخص ازدواج نامطلوب و غیرشاد باشد. احتمالاً تعداد زن و شوهرهایی که زندگی مشترک شادی ندارند ولی طلاق نمی‌گیرند، بیش از گروه دیگر است. در نظر اکثر آدم‌ها، سکس رضایت‌بخش و عشق رضایت‌بخش دو چیز لاینفک هستند. وقتی ازدواج می‌کنیم و به یکدیگر متعهد می‌شویم نمی‌دانیم ادامه دادن و هماهنگ نگه داشتن سکس و عشق چقدر دشوار است. ولی با تداوم زندگی مشترک و فشار و مشکلات همراه آن که باعث می‌شود رفته رفته درصدد کنترل یکدیگر برآییم، پیوند میان سکس و عشق کمتر می‌شود و تا مرز قطع پیوند پیش می‌رود. اگر نگویم غیرممکن است ولی باید بگویم 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 او را تغییر بدهید دشوار است. سکس معمولاً در زندگی مشترک ادامه می‌یابد ولی رنگ کنترل‌کردن به خود می‌گیرد. یکی از طرفین یا هر دو، کنترل بیرونی اعمال می‌کنند و دیگر عشقی در زندگی مشترک خود نمی‌یابند. بعد یکدیگر را بابت احساس تنهایی خود سرزنش می‌کنند.

من حدس می‌زنم اکثر آدم‌هایی که با هم رابطه جنسی دارند عاشق یکدیگر نیستند یا یکی از آنها عاشق است نه هر دو نفرشان. در حالی که قبلاً خیلی‌ها عاشق یکدیگر بودند و دوست داشتند عاشق یکدیگر باشند. بسیاری از آدم‌ها برای رسیدن به سکس که می‌تواند لذت بدون عشق داشته باشد طوری رفتار می‌کنند که گویی عاشق هستند در حالی که این‌طور نیست. هرچند خیلی از آنها زحمت این کار را هم به خود نمی‌دهند. آنها تحت تأثیر هورمون‌های بقا که اهمیتی برای عشق قائل نیستند، با کسانی که دوست‌شان ندارند چه رسد به این که عاشق‌شان باشند، رابطه جنسی برقرار می‌کنند.

چون سکس برای یکی از آنها یا هر دو نفرشان لذتبخش است به آن متوسل می شوند.

سکس پیوند تنگاتنگی با قدرت دارد ولی مانع عشق و دوستی نمی شود. نام این نوع سکس را می توانیم سکس قدرت مدارانه عشقی یا دوستانه بگذاریم. هنری کیسینجر می گفت محرک جنسی نهایی قدرت است. زن ها مجذوب مردان قدرتمند می شوند (مردانی که اگر قدرت نداشته باشند، مورد توجه آنها قرار نمی گیرند). مردها نیز مجذوب زنان قدرتمند می شوند. مردان و زنان قدرتمند در طول تاریخ غرق لذت رابطه جنسی با کسانی بوده اند که تصور می کرده اند مثل خودشان قدرت دارند. گاهی این تصور و خیال، رنگ واقعی می پذیرد؛ مثل ماجرای والیس و ارفیلد سیمپسون که ادوارد هشتم تاج و تخت انگلیس را به او می بخشد. سکس در عین حال روشی برای دوستی و تفریح است. سکس از روی سرگرمی که فارغ از تنش های عشق و انتظارات مستتر در آن است می تواند برای یکی از طرفین یا هر دو نفر لذتبخش باشد. این نوع عشق می تواند روش خوشایندی برای آشنا شدن با آدمی دیگر باشد. به این دلیل در ادبیات بر شروع و پایان عشق تاکید می شود که در این دو مقطع، اتفاقات جالبی می افتد. وقتی به اواسط کتاب می رسیم جنگ و تلاش خلاقانه برای حفظ عشق که مورد علاقه خوانندگان است بیشتر رنگ می بازد. مهیج کردن این قسمت از رابطه برای نویسندگان دشوار است. این در حالی است که تقریباً همه خواهان عشق بادوام هستند.

در مورد تداوم عشق جنسی و غیرجنسی باید به بحث دوستی در فصل اول برگردیم. دوستان خوب برخلاف عشاق و حتی اعضای خانواده می توانند یک عمر به دوستی خود ادامه بدهند چون اسیر خیال مالکیت نمی شوند. اگر آنها وجه اشتراک نداشته باشند یا وجه اشتراک آنها کم باشد که از همان ابتدا دوستان خوبی نخواهند شد. البته بعداً در باره جور بودن توضیحات بیشتری خواهم داد ولی اینجا برای آن که ببینید آیا عشق شما ادامه خواهد یافت یا

خیر از خودتان پرسید چقدر با کسی که فکر می‌کنم عاشقت هستم یا رابطه جنسی را با او شروع کرده‌ام، وجه اشتراک دارم؟ خصوصاً از خودتان پرسید اگر از لحاظ هورمونی مجذوبش نمی‌شدم، آیا او همان کسی بود که بتوانم از دوستی با او لذت ببرم؟ اگر جواب شما منفی است شانس موفقیت عشق شما کم است. اگرچه هورمون‌ها ما را به هم می‌دوزند ولی نمی‌توانند ما را با هم نگه دارند.

شرط تداوم یافتن رابطه عاشقانه و جنسی این است که زندگی شخصی خود را نیز داشته باشیم - منظورم فقط زندگی جنسی نیست بلکه زندگی اجتماعی و تفریحی مجزا نیز هست. زن و شوهرها باید علایق، سرگرمی‌ها و دوستان شخصی داشته باشند. آیا می‌توانید بدون ترس از انتقاد یا شکایت طرف مقابل، چنین علایق و سرگرمی‌هایی داشته باشید؟ ما در رابطه خود با دوستان خوب و اعضای دلسوز خانواده می‌توانیم از چنین علایق و سرگرمی‌هایی برخوردار باشیم. این قضیه را در زندگی مشترک نیز باید پیاده کنیم. محروم کردن همسر خود از این‌گونه فرجه‌ها، به رابطه ما با او لطمه می‌زند. وابستگی به همسر در تمام زمینه‌ها تقریباً فراتر از توان اکثر رابطه‌ها است.

در مورد عشق بیشتر دوست داریم گیرنده باشیم تا دهنده. به همین دلیل وقتی از طرف مقابل خود ناراضی هستیم از او می‌پرسیم آیا عاشقم هستی؟ ولی آیا وقتی یکی از طرفین بیش از طرف دیگر عشق می‌ورزد، عشق آنها دوام خواهد یافت؟ البته هر چیزی ممکن است اتفاق بیفتد. شاید آدم عشق‌ورزی را بیاید که زیاد از شما توقع عشق ورزیدن نداشته باشد. ولی به‌طور کلی نمی‌توانید در بلندمدت دنبال گرفتن عشق باشید بدون آن که قدری از آن را تلافی کنید. 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 به‌ویژه فرزندان و والدین در اغلب موارد از یکدیگر عشق بیشتری می‌خواهند. در این مواقع و زمانی که یکی از طرفین یا هر دو نفر از کنترل بیرونی استفاده می‌کنند، خانواده از هم می‌پاشد. تا وقتی طرف‌ها دنبال کنترل یکدیگر باشند هم راهی برای جلوگیری از این گسیختگی وجود ندارد. متأسفانه اعضای اکثر خانواده‌ها وقتی ساز مخالف می‌زنند به این رفتارها متوسل می‌شوند. من نمی‌توانم پیشنهادی برای رفع مشکلات خانواده‌ها در رابطه با داد و ستد عشق بدهم جز آن‌که بگویم از کنترل بیرونی دست بکشند و نظریه انتخاب را دنبال کنند.

قدرت

اگر در بین نیازهای انسانی، متمایز و مشخص وجود داشته باشد آن نیاز، نیاز به قدرت است. بعضی از حیوانات رده‌بالا به‌عنوان بخشی از نیاز خود به بقا و زنده ماندن، خواهان عشق هستند. اکثر آنها نیز اختیار می‌خواهند و حداقل در خردسالی، بازیگوش و ظاهراً دنبال یادگیری و تفریح هستند. ولی قدرت به‌معنایی که آدم‌ها خواهان آن هستند – یعنی قدرت برای قدرت – ظاهراً خاص بشر است. حیوانات وقتی پرخاشگر می‌شوند که تهدید شده باشند یا بخواهند رابطه جنسی برقرار کنند و برای خودشان یا بچه‌های خود دنبال غذا باشند. اما پرخاشگری آنها برای ادامه حیات و زنده ماندن است نه برای کسب قدرت. آنها در صورت کافی بودن غذا و تحریک نشدن هورمون‌ها یا نداشتن بچه‌های کوچک گرسنه، پرخاشگری نمی‌کنند. ما 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.

خیلی از آدم‌ها علی‌رغم این‌که صاحب همه چیز هستند ولی لذت

به دست آوردن را ول نمی‌کنند. این در حالی است که به دست آوردن آنها به معنای محروم شدن دیگران است. این فزون‌خواهی در قدرت، حتی به دوستی‌های بلندمدت و قدیمی هم لطمه می‌زند. دوست ماندن با کسی که بنده جاه و مقام شده دشوار است. این احساس در بسیاری از آدم‌ها، سیری‌ناپذیر می‌شود. ما می‌خواهیم برنده شویم؛ کارها را اداره کنیم؛ حرف خود را به کرسی بنشانیم؛ و به دیگران بگوییم چه کار کنند و ببینیم آیا آن کار را می‌کنند و آن را همان‌طور که ما دوست داریم انجام می‌دهند. خیلی از آدم‌ها در جریان قدرت‌طلبی به هر کاری رو می‌آورند و مرتکب هر رفتاری می‌شوند. حتی ممکن است زندگی زناشویی و روابط‌شان با فرزندان و پدر و مادر خود را زیر پا بگذارند یا رقیب تجاری خود را نابود کنند. آدم‌های قدرت‌طلب ممکن است مرتکب جنایت شوند.

در جامعه ما که مبنایش کنترل بیرونی است، این قدرتمندان هستند که واقعیت را تعریف می‌کنند حتی اگر تعریف آنها به ضرر دیگران باشد. برای مثال، در مدارس معلمانی وجود دارند که معتقد به رد کردن دانش‌آموزان هستند. یکی از دلایل افقی بودن خط پیشرفت انسانی در نمودار فصل اول، با شکست مواجه کردن کودکان است که برخورد توأم با سوءرفتار و مبتنی بر قدرت است. قدرت فی‌نفسه نه خوب است و نه بد بلکه خوب یا بد بودنش به تعریف آن و نحوه کسب و استفاده از آن برمی‌گردد.

اولین بار در دوران طفولیت اسیر نیاز به قدرت می‌شویم؛ یعنی زمانی که می‌بینیم پدر و مادر یا دیگران به خواسته‌های ما توجه می‌کنند. قدرت در نوجوانی باعث می‌شود از محدوده تلاش برای زنده ماندن و جلب محبت دیگران فراتر برویم. در این دوران هر کاری را براساس سلسله‌مراتب قدرت انجام می‌دهیم. جنگ قدرت بر موقعیت اجتماعی، محل سکونت و زندگی، لباس پوشیدن، نمرات، برد، ثروت، نژاد، توان، فیزیک، اندازه پستان‌ها و عضلات دوسر، ماشین، غذا، مبلمان، آمار بینندگان تلویزیون و خلاصه هر

چیز دیگری سایه می اندازد. عده‌ای در جامعه ما با پایین کشیدن دیگران سعی می‌کنند خود را بالا بکشند.

البته بسیاری از قدرت‌طلبان درصدد حفظ مصالح عمومی هستند. ما دنبال چیزهایی هستیم که در ما احساس قدرتمند بودن ایجاد می‌کند و همزمان به دیگران کمک می‌کنند. در بازی گلف، بلندتر کردن چوب گلف یا انداختن توپ داخل سوراخ به کسی لطمه نمی‌زند. پزشکی که جان یک انسان را نجات می‌دهد یا شیوه درمانی جدیدی را ابداع می‌کند اگرچه احساس قدرت می‌کند ولی به دیگران کمک می‌کند. در تدریس، معلم‌ان به دنبال موفقیت شاگرد خود، احساس قدرت می‌کنند. اگر کتاب من بتواند به مردم کمک کند خوشحال می‌شوم و احساس اقتدار می‌کنم.

خوشبختانه در جامعه ثروتمند و تا حدودی دموکراتیک امریکا، تقریباً همه به قدرت دسترسی دارند و بیشتر آدم‌ها از قدرت خویش رضایت دارند. البته همه به اندازه سیاستمداران یا ثروتمندان خواهان قدرت نیستیم. ولی حداقل خواهان کسی هستیم تا به حرف ما گوش بدهد. وقتی کسی به حرف ما گوش نمی‌دهد احساس ضعف و ناتوانی می‌کنیم؛ همان احساسی که وقتی در یک کشور خارجی هستیم و می‌خواهیم اطلاعات کسب کنیم ولی هیچ‌کس به زبان ما حرف نمی‌زند در ما ایجاد می‌شود. در دنیای متکی به نظریه انتخاب، آدم‌ها بدون آن که بخواهند حرف آخر را بزنند به حرف‌های دیگران گوش می‌دهند.

تاثیر زور در روابط خصوصی آدم قدرتمند همان تاثیر زور در روابط خصوصی آدم‌های دیگر است، ولی چون قدرتمند خیلی از زور استفاده می‌کند، گاهی عملاً به زندگی زناشویی و خانوادگی خودش لطمه می‌زند. سابقاً مردان قدرتمند با زن خود می‌ماندند ولی به او خیانت می‌کردند. اما امروزه بسیاری از آنها زن خود را طلاق می‌دهند و وانمود نمی‌کنند زندگی مشترک موفق‌تری دارند. امروزه چون قانون بیش از پیش از زن‌ها حمایت می‌کند زنان ناراضی بیشتری شوهران قدرتمند خود را طلاق می‌دهند. در نتیجه قدرتمندان بیش از هر کس دیگری برای خوشبختی و شادمانی به نظریه

انتخاب نیاز دارند. رو آوردن آنها به نظریه انتخاب با توجه به قدرت آنان می‌تواند برای کل جامعه مفید باشد.

در جامعه مبتنی بر نظریه انتخاب که در آن کنار آمدن با دیگران مهم است، زورگویی به دیگران کمتر اتفاق می‌افتد. 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. یکی از خصوصیات چنین جامعه‌ای این است که کنار آمدن با نیاز خود به قدرت را یاد می‌گیریم. این جامعه دور از دسترس نیست به شرط آن که روان‌شناسی خود را عوض کنیم.

آزادی

همان‌طور که قدرت دیگران مایه نگرانی ما می‌شود، خصوصاً وقتی از آن علیه خواست ما استفاده کنند، تهدید شدن و به خطر افتادن آزادی هم ما را نگران می‌کند. به اعتقاد من، نیاز به آزادی یک نیاز تکاملی است که هدفش ایجاد توازن بین دو چیز است: نیاز به مجبور کردن دیگری برای آن که طبق میل ما زندگی کند و دیگری، نیاز دیگری 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 من را نشان می‌دهد. کنترل بیرونی که فرزند قدرت است، دشمن آزادی می‌باشد. قانون خونبارش هم که می‌گوید از قدرت خود برای کشتن آدم‌هایی که مخالفت تو هستند استفاده کن، علت اصلی رنج و عذاب بشر در سراسر دنیاست.

اما قضیه فراتر از رنج و عذاب است. هرگاه آزادی خود را از دست بدهیم، یکی از خصوصیات انسانی خود یعنی خلاقیت سازنده را از دست می‌دهیم. همان‌طور که در فصل هفتم خواهم گفت، خلاقیت انسان الزاماً چیز خوبی نیست. وقتی احساس می‌کنیم در ابراز خود 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 بازداریم - که این هم خودش یک قانون طلایی است - بیشتر می‌توانیم از خلاقیت خود به نفع خودمان و دیگران استفاده کنیم. آدم‌های خلاق که در خلق کردن، احساس اختیار می‌کنند به ندرت خودخواه می‌شوند؛ آنها از در اختیار گذاشتن این موهبت خود لذت می‌برند.

دلیل این که ایالات متحده امریکا یکی از خلاق‌ترین و مدرن‌ترین کشورهای دنیا شده این است که قانون اساسی آن از آزادی، خصوصاً آزادی بیان دفاع می‌کند. بنیان‌گذاران امریکا که بسیاری از آنها ثروتمند و قدرتمند بودند، هنگام نگارش قانون اساسی از خطرات جامعهٔ ستمگر و ظالم مطلع بودند. اکثر آنها به امید دستیابی به آزادی از انگلستان گریخته بودند و آن قدر سخاوتمند بودند که آن را با ضعف تقسیم کنند. پس ثروت و قدرت لزوماً خودخواهی نمی‌آورد.

ولی بعد از سال‌ها آزادی، بسیاری از مردم هنوز به آزادی بیان ظنین هستند؛ منظورم این است که مردم حق داشته باشند نظر خود را درباره درست و غلط بودن امور بیان کنند. آنها با وجود فواید و اشکالات منشور حقوق شهروندان^۱، فقط اشکالات را می‌بینند و اگر بتوانند علیه آزادی بیان رأی می‌دهند. اگر شما هم علیه آزادی رأی می‌دهید به شما هشدار می‌دهم اسیر نیروهای شیطانی که اساس کار تمام ظالمان تاریخ بوده‌اند، شده‌اید.

تفریح

تفریح در واقع پاداش ژنتیکی یادگیری است. ما ادامهٔ انسان‌هایی هستیم که بیشتر و بهتر یاد گرفته‌اند. این یادگیری بهتر و بیشتر به آنان مزیت زنده ماندن و بقا داده و به این ترتیب نیاز به تفریح جزئی از ژن‌های انسان شده است. ما انسان‌ها و احتمالاً وال‌ها و خوک‌های دریایی تنها موجوداتی هستیم

1. bill of rights

که تمام عمر خود را به بازی می‌گذرانیم و به همین جهت در طول زندگی خود یاد می‌گیریم. روزی که بازی کردن را کنار بگذاریم، یادگیری متوقف خواهد شد. مهم‌ترین خصیصه تفریح، خنده است. عشاق خیلی چیزها دربارهٔ یکدیگر یاد می‌گیرند و تقریباً همیشه خندان هستند.

نوزادان اولین خنده‌ها را در بازی دالی موشه انجام می‌دهند. به نظر من نوزادان به این دلیل می‌خندند که از این بازی درس مهمی می‌گیرند و آن درس چیزی نیست جز این که من من هستم و تو تو. تا قبل از آن، اطفال فکر می‌کنند که من من هستم و تو هم من هستی - یعنی تصور می‌کنند مالک مراقبان خود هستند. این که در چند ماهگی نتوانیم تشخیص بدهیم ما دیگران نبوده و صاحب آنها نیستیم، مشکل چندان‌ی ایجاد نمی‌کند. ولی در بزرگسالی به رابطه‌ها لطمه می‌زند. پس خیلی مهم است که از همان ابتدای زندگی بفهمیم ما مالک دیگران نیستیم و فقط مالک خودمان هستیم.

کنار آمدن با هم کار پرزحمتی است و بهترین راه انجام دادنش این است که در کنار یکدیگر فرصت‌های یادگیری سرگرم‌کننده و تفریحی داشته باشیم. خندیدن و یادگیری، اساس و شالوده روابط بلندمدت موفقیت‌آمیز است. وقتی زندگی مشترک به تلخی می‌گراید، تفریح و سرگرمی اولین قربانی آن است. و این خیلی بد است چون ارضای نیاز به تفریح از ارضای بقیه نیازها ساده‌تر است. شما به شیوه‌های مختلفی می‌توانید تفریح کنید و به ندرت کسی می‌تواند جلوی شما را بگیرد.

نیازها و روابط

جواب سؤال بسیار مهم فصل اول که «چطور می‌توانم طبق میل خودم زندگی کنم و همزمان با دیگران خوب کنار بیایم؟» این است که نظریه انتخاب بیش از روان‌شناسی کنترل بیرونی احتمال دارد به آن جواب بدهد. البته آزادی کامل امکان‌پذیر نیست. هیچ انسانی فارغ از دستورات مکتوب در ژن‌هایش نیست. وقتی دنبال عشق و تعلق خاطر هستیم نمی‌توانیم به نیازهای

دیگر خود خصوصاً نیازمان به قدرت و آزادی پشت کنیم.

قدرت، عشق را نابود می‌کند. هیچ‌کس نمی‌خواهد مغلوب باشد. صرف نظر از این که سلطه‌گر چقدر بر عشق خود پافشاری و اصرار ورزد. عشق در عین حال یعنی با هم بودن که خودش از آزادی ما کم می‌کند. شدت این نیازها در طول زمان تغییر می‌کند. وقتی این نیازها ارضا نمی‌شوند آن رابطه ممکن است رفته رفته قطع شود.

طرفین رابطه، حکم رهبران یک مجموعه شش‌تایی از نیازها را دارند که عبارتند از نیاز به عشق، قدرت و آزادی خود و دیگری. هر وقت در زندگی مشترک تنشی ایجاد می‌شود این احتمال وجود دارد که رابطه بین این شش نیاز برهم خورده باشد.

هر وقت تغییر عمده و مهمی در زندگی مشترک روی می‌دهد، طرفین باید با هم مذاکره کنند. وقتی یکی از طرفین (یا هر دو نفرشان) شروع به کار می‌کنند یا بیکار می‌شوند، طرف دیگر یا هر دو نفر به قدرت یا آزادی بیشتری نیاز پیدا کنند. این موضوع در مورد بچه‌دار شدن، تغییر شغل، نقل مکان به شهری دیگر، خریدن یک خانه گران و خصوصاً بازنشستگی مصداق دارد. برای مثال اگر شوهر بازنشسته شده باشد و داخل خانه پرسه بزند، زن که شاغل نبوده یا زودتر از او بازنشسته شده احساس فشار و خفگی می‌کند. شوهر در بخش‌هایی از زندگی زنش دخالت می‌کند که قبلاً به آنها بی‌علاقه بوده است. اگر قرار است در زندگی مشترک بحرانی ایجاد نشود، طرفین باید بر سر نیاز خود به آزادی وارد مذاکره شوند.

بهترین مقطع برای مذاکره بر سر این نیاز، قبل از بازنشستگی شوهر است ولی در هر حال زن به مجرد آن که احساس ناراحتی کرد باید مذاکره را شروع کند. هر چه این کار را بیشتر به تأخیر بیندازد، مذاکره سخت‌تر می‌شود. اگر زن و شوهر با نیازها آشنا باشند و قبلاً مذاکره کرده باشند، مشکل چندانی نخواهند داشت. ولی اگر اولین بار است که وارد مذاکره می‌شوند، کار بسیار

سختی پیش رو دارند. من در مبحث چرخه حل، در فصل پنجم، در مورد شیوه مذاکره توضیحات بیشتری داده‌ام.

هم‌اکنون برای همه بديهی است که ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و برای ارضای نیازهای خود به روابط خوب محتاجیم. رابینسون کروزو اگرچه برای زنده ماندن نیازی به جمعه نداشت ولی وقتی جمعه آمد خیلی خوشحال شد. جز در حالت اعتکاف، وقتی محکوم به تنها زندگی کردن هستیم، حتی اگر تمام ملزومات زندگی و فضای زیاد برای زندگی داشته باشیم، به شدت احساس تنهایی خواهیم کرد. احساس بدبختی یعنی زنده بودن بدون حضور داشتن آدم‌های دلخواه و مورد نیاز. وقتی تنها هستیم ولی دوست داریم با دیگران باشیم، همواره امیدواریم یک نفر را پیدا کنیم. این شخص دوست ما و کسی خواهد شد که عاشقش می‌شویم. وی به حرف ما گوش می‌دهد، همراه ما یاد می‌گیرد و می‌خندد و ما را مجبور نمی‌کند کاری را که دوست نداریم انجام بدهیم، انجام بدهیم. حتی به ما کمک می‌کند زنده بمانیم. خلاصه این که قدرت وقتی ارزشمند است که بتوانید برای نفوذ در دیگران از آن استفاده کنید. اگر به‌عنوان رئیس فروش یک شرکت تولیدکننده سیگار منصوب شوید به سختی می‌توانید نیاز خود به قدرت را ارضا کنید؛ ولی فروش کارت اینترنت خیلی ارضاکنده‌تر است. آزادی اگرچه به معنای آزاد شدن از دیگران است ولی معنایش آزاد شدن از همه نیست. ژن‌های ما اجازه نمی‌دهند تا این حد آزاد باشیم. و اگر نتوانیم چیزی را که یاد می‌گیریم یا به دست می‌آوریم با دیگران تقسیم کنیم، این کار چقدر تفریحی و سرگرم‌کننده خواهد بود؟ روزی یکی از دوستانم که عاشق گلف بود خودش به تنهایی بازی می‌کرد. این فاجعه است.

فصل ۳

دنیای کیفی شما

همه می‌دانیم در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن می‌بینیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم، می‌چشیم و بو می‌کشیم. نام این دنیا را که برای همه یکسان است، دنیای واقعی یا واقعیت می‌گذاریم. ولی همان‌طور که قصه آن مردمان در تاریکی و فیل نشان می‌دهد، هیچ دو نفری واقعیت را یک جور ادراک نمی‌کنند. قبول این حقیقت خصوصاً برای کسانی که به عینی‌نگری خویش مباحثات می‌کنند دشوار است ولی ما بخش قابل توجهی از واقعیت را آن‌گونه که دوست داریم ادراک می‌کنیم. خوشبین‌ها و بدبین‌ها در دنیای واحدی زندگی می‌کنند همان‌طور که عاقلان و دیوانگان در یک دنیا زندگی می‌کنند. ولی هر یک نگاه متفاوتی به آن دارند. اگرچه بخش قابل توجهی از چیزهایی که ما می‌بینیم شبیه چیزهایی است که دیگران می‌بینند اما این دو در هر صورت یکی نیستند.

طبق نظریه انتخاب، بخش قابل توجهی از تفاوت آدم‌ها در ادراک واقعیت به دنیای مهم و خاص آنها که دنیای کیفی نام دارد، برمی‌گردد. این دنیای کوچک شخصی که هر کس اندکی پس از تولدش آن را در حافظه خلق می‌کند و در طول زندگی به خلق آن ادامه می‌دهد و گاهی آن را دوباره خلق می‌کند از گروه کوچکی از عکس‌ها تشکیل شده است که بهترین راه ارضای نیازهای اساسی را نشان می‌دهند.

این عکس‌ها سه چیز را به تصویر می‌کشند: (۱) آدم‌هایی که بیش از

دیگران خواهان بودن با آنها هستیم، (۲) چیزهایی که بیش از چیزها دیگر خواهان داشتن آنها یا تجربه کردن آنها هستیم و (۳) عقاید یا نظام‌های عقیدتی که بر بخش اعظم رفتار ما حاکم هستند. ما وقتی احساس بسیار خوبی پیدا می‌کنیم که طوری رفتار کنیم تا شخص، چیز یا عقیده‌ای در دنیای واقعی با تصویر آن شخص، چیز یا عقیده در دنیای کیفی ما هماهنگ و هم‌تا شود. انسان‌ها در طول زندگی بیش از هر چیزی با دنیای کیفی خود تماس نزدیک دارند.

انسان‌ها عمدتاً چیزی در مورد نیازهای اساسی خود نمی‌دانند. آنها فقط می‌دانند چه احساسی دارند و همیشه می‌خواهند تا حد امکان احساس خوبی داشته باشند. اما ما به این دلیل این عکس‌های خاص را در دنیای کیفی خود جا می‌دهیم که آدم‌ها، چیزها و عقاید مرتبط با این تصاویر از آدم‌ها، چیزها یا عقاید دیگر احساس بهتری در ما ایجاد می‌کنند.

دنیای کیفی حاوی دانشی است که بیشترین اهمیت را برای ما دارد. هرچقدر سعی کنیم، باز نمی‌توانیم اهمیت این دانش را انکار کنیم. وقتی می‌گوییم برای من مهم نیست، راست نمی‌گوییم. وقتی آنچه درباره آن حرف می‌زنیم در دنیای کیفی ما جا دارد، پس برای ما مهم است. ذهن ما در طول روز درون عکس‌های دنیای کیفی جلو و عقب می‌رود و نمی‌تواند آنها را از ذهن خود بیرون کند. برخی از این عکس‌ها عبارتند از خانه جدیدی که برای خرید آن پول پس‌انداز می‌کنیم؛ مشاغلی که خیلی خواهان آنها هستیم؛ نمرات بالایی که برای آینده ما خیلی اهمیت دارند؛ مردان و زنانی که قصد ازدواج با آنها را داریم و فرزند بیمار ما که سلامتی خود را بازمی‌یابد. این تصویر برای الکلی‌ها، الکلی است که دل‌شان برای آن لک می‌زند و برای قماربازان میز قمار. در مورد انقلابیون هم نظام سیاسی جدیدی است که جای نظام سیاسی خبیث قبلی را بگیرد و برای متدین‌ها، بهشت که می‌خواهند زندگی ابدی خود را در آن بگذرانند.

این دنیای کیفی حکم شانگریلا (shangri-la) را دارد که اگر می‌توانستیم به آن برسیم حال خیلی خوبی پیدا می‌کردیم. هر وقت در ارضای یکی از تصاویر دنیا کیفی توفیق می‌یابیم، مسرور می‌شویم و لذت می‌بریم. هر وقت هم موفق نشویم، رنج می‌کشیم. اگر متوجه وجود چنین دنیایی بودیم و نقش بسیار مهم این دنیا در زندگی خود را می‌فهمیدیم، خیلی بهتر با یکدیگر کنار می‌آمدیم.

برای مثال اگر اسکارلت اوهارا می‌دانست موقعیت خود در دنیای کیفی رت باتلر را به‌خطر می‌اندازد، در طرز رفتارش با او بیشتر دقت می‌کرد. در نتیجه هرگز این جمله معروفش را نمی‌گفت که «عزیزم صادقانه بگویم، تو را از دنیای کیفی خودم بیرون کرده‌ام.» (قابل توجه شکاکان: نسخه برادرفته^۱ من تنها نسخه‌ای از این کتاب است که چنین جمله‌ای در آن آمده است.)

این یک تناقض است که اگرچه هر لحظه در دنیای کیفی خود زندگی می‌کنیم ولی معدودی از ما از وجود چنین دنیایی باخبریم. من چیز زیادی درباره دنیای کیفی خودم نمی‌دانم ولی می‌دانم دختر هنریشه‌ام خیلی برایم مهم است. وقتی برای تماشای نمایشی می‌روم که دخترم بازیگر آن است، او را یک هنریشه بزرگ می‌بینم. من ضعف‌های او را نمی‌بینم. من با همه در مورد بزرگی او حرف می‌زنم و از هر کس که با من مخالف باشد عصبانی می‌شوم. بازی بزرگ او، واقعیت من را می‌سازد، حالا دیگران هرچه می‌خواهند بگویند. وقتی مردم شهر درباره بازی او حرف می‌زنند، به‌وجد می‌آیم چون واقعیت من به‌عنوان واقعیت شمار زیادی از آدم‌ها پذیرفته شده است. پس یکی از راه‌های ما برای تعریف واقعیت یا دنیای واقعی، این است که به‌نظر اکثر مردم استناد کنیم البته مادامی که با ما موافق باشند. از نظر من منتقدی که بازی دخترم را زیر سؤال می‌برد، دیوانه یا کسی است که از واقعیت فاصله گرفته است؛ در نتیجه هرگز نمی‌تواند وارد دنیای کیفی من شود.

۱. مارگارت میچل، برادرفته (نیویورک: سیمون و شوستر، ۱۹۳۶).

وقتی آن منتقد، بزرگ‌ترین منتقد شهر است - البته بزرگ‌ترین است چون در دنیای کیفی عاشقان تئاتر قرار دارد - اکثر مردم شهر گفته او را واقعیت در نظر می‌گیرند. برای آنهایی که نظر این منتقد را می‌خوانند نظر منتقدان پایین‌تر از او مهم نیست چون آنها در دنیای کیفی این آدم‌ها جایی ندارند. اکثر آنها مبنای نظر خود را اظهارات این منتقد مشهور قرار می‌دهند و به دیدن نمایش دختر من نمی‌روند. مخالفت با عقاید قدرتمندان سخت است. پس واقعیت در نزد ما تا حد زیادی به آنچه دیگران یا آدم‌های مهم می‌گویند بستگی دارد. به‌رحال در نهایت، واقعیت را آن‌گونه تعریف می‌کنیم که برای ما بهتر است؛ صرف نظر از این که دیگران با تعریف ما موافقت یا مخالف. یعنی اگر در دنیای کیفی من و شما از موضوع بحث عکس‌های متفاوتی وجود داشته باشد، من نمی‌توانم در مورد جریان‌ات دنیای واقعی با شما موافقت ورزم. من رئیس‌جمهور را در تلویزیون می‌بینم و می‌گویم عالی حرف زد. بعد شما طوری به من نگاه می‌کنید که گویی من دیوانه‌ام. رئیس‌جمهور همان رئیس‌جمهور است ولی من و شما نتوانسته‌ایم او را یک جور ببینیم. مردم برای پرهیز از بحث و اختلاف نظر از مطرح کردن مباحث سیاسی و دینی پرهیز می‌کنند و در عوض در باره آب‌وهوا حرف می‌زنند. در این حالت کسی از تصویر آب‌وهوا در دنیای کیفی دیگری خرده نمی‌گیرد.

چون دخترم در دنیای کیفی من جا دارد نمی‌توانم او را همان‌طور که روی صحنه است ببینم. این در حالی است که من تقریباً همان صحنه‌ای را دیده‌ام که سایر تماشاچیان دیده‌اند. ما ممکن است آن را تحسین کنیم. ولی چون صحنه در دنیای کیفی هیچ‌یک از ما جا ندارد (مگر آن که خودمان آن را طراحی کرده باشیم) نیازی نیست آن را طور دیگری ببینیم. عینی‌نگری و عینیت مطلق و کامل، یک افسانه است. چنین چیزی وقتی امکان‌پذیر است که همه دنیای کیفی مشابهی داشته باشیم.

بهترین جا برای مشاهده چنین اختلافی، دادگاه است. اگر متهم بنا به

دلایلی در دنیای کیفی هیئت منصفه جا داشته باشد، هیئت منصفه توجه چندانی به شواهد نکرده و او را تبرئه می‌کنند. ولی اگر در دنیای کیفی هیچ‌کدام از اعضای هیئت منصفه جا نداشته باشد علی‌رغم قانع‌کننده نبودن شواهد، او را گناهکار می‌دانند. به همین دلیل است که متهمان در دادگاه، لباس آراسته می‌پوشند و به قاضی احترام می‌گذارند. ما نمی‌توانیم به وضعیتی نگاه عینی داشته باشیم مگر آن‌که وضعیت مورد نظر ربطی به دنیای کیفی ما نداشته باشد.

البته چیزی به اسم دنیای واقعی باید وجود داشته باشد. اگر نمی‌توانستیم بخش عمده آن را یک جور و یکسان ببینیم، آشوب و هرج و مرج به‌پا می‌شد و نمی‌توانستیم با یکدیگر کنار بیاییم و هیچ کاری صورت نمی‌گرفت. برای مثال، اکثر ما در این مورد که الان ساعت چند است یا مفهوم به‌موقع توافق نظر داریم. اما چون زمان معمولاً در دنیای کیفی ما جا ندارد، در شرایط عادی زیاد دوست نداریم از زمان مطلع شویم. اما اگر من سوزن‌بان باشم، زمان اهمیت زیادی در دنیای کیفی من خواهد داشت چون اگر از زمان خبر نداشته باشم ممکن است تصادف ناگواری رخ بدهد. البته به‌ندرت چیزی هست که برای ما مهم نباشد ولی وقتی چیزی هست که تقریباً برای همه بی‌اهمیت است آنگاه می‌توانیم بگوییم واقعیت دارد.

ما در جریان ارضای نیازهای خود پیوسته برای خودمان دنیای کیفی خلق می‌کنیم. وقتی من قدرت طلب هستم، سیاستمداران را وارد دنیای کیفی خود می‌کنم. اگر فقط زنده ماندن را می‌خواهم، ابنیزر اسکروج^۱ را الگو قرار می‌دهم. وقتی آزادی بر تصاویر درون دنیای کیفی من حاکم است، قایق بادبانی کوچکی می‌خرم و به تنهایی قایق‌سواری می‌کنم. وقتی سکس بیشتری می‌خواهم از همسرم صرف نظر می‌کنم و دنبال شریک جنسی بهتری می‌روم که مطابق تصویر دنیای کیفی من باشد. اگر برای به‌قدرت رسیدن

خیلی پول خرج کنم و انتخاب نشوم، سیاستمداران را از دنیای کیفی خودم بیرون می‌کنم. من عکس‌ها را تا وقتی در دنیای کیفی خودم نگاه می‌دارم که برای من کاری نکنند و مفید باشند.

ولی گاهی اوقات این عکس‌ها را برای مدتی بسیار طولانی نگاه می‌دارم چون کنار گذاشتن آنها خیلی دردناک است. من می‌خواهم چیزی را کنار بگذارم که قبلاً یک یا چند نیازم را به شدت ارضا می‌کرده است. پس آدم‌ها حتی بعد از آن که عکس‌ها آن قدر که دوست دارند، آنان را ارضا نمی‌کنند هم آنها را در دنیای کیفی خود حفظ می‌کنند. برای مثال ممکن است عکس زن‌تان را در دنیای کیفی خود نگاه دارید هر چند دیگر نمی‌توانید این عکس را در دنیای واقعی ارضا کنید. زن شما مدتی در این دنیا بوده و شما امیدوار بوده‌اید تغییر کند. در عین حال اگر او را از دنیای کیفی خود بیرون کنید ممکن است وسوسه شوید و لاش کنید که نتیجه‌ای جز مشکلات مالی و به‌جا ماندن چند بچه بیچاره ندارد. اگرچه ادامه دادن زندگی با همسران دردناک است ولی کنار گذاشتن او می‌تواند دردناک‌تر باشد. صرف نظر از این که برای حفظ یک نفر در دنیای کیفی خود چقدر دلیل دارید، اگر نتوانید آن‌گونه که می‌خواهید با او باشید، رنج خواهید کشید. اگرچه بهتر بود رومئو و ژولیت تا وقتی بزرگ‌تر می‌شدند مدتی از هم جدا بمانند ولی دنیای کیفی آنها اجازه چنین انتخابی را نمی‌داد.

همان‌طور که در دو فصل قبل گفتم حتی خوش بودن هم چیز پیچیده‌ای است چون از دو نوع عکس لذت متفاوت تشکیل شده است. یک لذت را شادی می‌نامم. به این معنا که اگر شاد نباشید دنبال ارضا کردن عکسی از خودتان و نفر دیگری که به شما نزدیک باشید می‌روید. آدم‌های شاد در یک سطح حداقل معمولاً کسانی مثل عزیزان، اعضای خانواده و حداقل یک دوست را در دنیای کیفی خود دارند.

ولی خیلی از آدم‌ها شخصی را که بتوانند به او اعتماد کنند و از بودن با او

لذت ببرند پیدا نکرده‌اند. آنها احتمالاً طرد شده یا مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. در نتیجه از احساس شادی و خوش بودن در روابط به تدریج مأیوس می‌شوند. این آدم‌ها در بسیاری از موارد متوجه می‌شوند بدون داشتن روابط هم می‌توانند لذت ببرند. آنها به تدریج برای خوش بودن، در دنیای کیفی خود، تصاویر لذت بدون حضور دیگران - عکس خشونت، مواد مخدر و سکس بدون عشق - را جایگزین عکس‌های لذت ضمن حضور دیگران می‌کنند. به این ترتیب بیش از پیش از آدم‌ها و شادی که مشکل آنها را وخیم‌تر می‌کند فاصله می‌گیرند. هرچه تنها تر می‌شوند، کمتر می‌توانند بپذیرند که خودشان مردم را طرد کرده‌اند و بیشتر متقاعد می‌شوند که مردم آنها را طرد کرده‌اند. بسیاری از آنها، دولت یا آدم‌هایی را که با آنان فرق دارند، ملامت می‌کنند.

این آدم‌های تنها وقتی مرد هستند که از زن‌ها متنفر باشند و از تحقیر زنان لذت می‌برند. آنها به این دلیل از زن‌ها متنفرند که از لحاظ جنسی به زنان نیاز دارند همزمان خود را مردان جاهل مآبی جلوه می‌دهند که نیازی به کسی ندارند. مجله هاسلر (Hustler) محتاج تخیلات دنیای کیفی این گروه از مردهاست. احتمالاً تعداد این مردها خیلی زیاد است چون برای ناشر آن میلیون‌ها دلار سود آورده است.

من و همسرم کارلین چند سال قبل به مدت یک سال در مدرسه‌ای راهنمایی واقع در منطقه‌ای فقیرنشین کار کردیم. اکثر دانش‌آموزان این مدرسه در دنیای کیفی خود جایی برای معلم، یکدیگر و تکالیف درسی نداشتند. آنها در آن مدرسه احساس شادی نمی‌کردند ولی از حرف زدن درباره عکس‌های لذت جوانان غمگین و غیرشاد و ارضای این تصاویر لذت می‌بردند؛ منظورم مواد مخدر، لودگی‌های خشونت‌بار و سکس بدون عشق است. آنها این حقیقت را پذیرفته بودند که در مدرسه هرگز شاد نخواهند بود. برای ما بدیهی بود که چون از مدرسه زیاد لذت نبرده‌اند و چند سال از

حضور آنان در دبستان می‌گذشت، هیچ اعتقادی به لذت بردن از مدرسه نداشته باشند.

معلمان و مدیر آن مدرسه هرچه با تهدید و تنبیه، بچه‌ها را بیشتر مجبور می‌کردند تکالیف خود را انجام بدهند، بچه‌ها بیشتر لج می‌کردند و مقاومت می‌ورزیدند و بیشتر روی دنیای کیفی خود متمرکز می‌شدند. من در فصل دهم با عنوان تعلیم و تربیت، در باره کارهایی که در آن مدرسه انجام دادیم بیشتر حرف خواهیم زد. در این فصل خواهید دید که برای متقاعد کردن دانش‌آموزان برای انجام دادن تکالیف‌شان چه کار کردیم. مجبور بودیم آنها را قانع کنیم و تکالیف درسی را در دنیای کیفی آنان بدهیم. مجبور بودیم صرف‌نظر از طرز رفتارشان با ما، با آنها خوب رفتار کنیم. ما با استفاده از نظریه انتخاب توانستیم با آنها رابطه برقرار کنیم و آنها از طریق این رابطه به تدریج از خودشان عکسی ترسیم کردند که نیازهای‌شان در مدرسه را ارضا می‌کرد. همین‌طور که آنها کارکنان مدرسه و یکدیگر را در دنیای کیفی خود جا دادند، شادی رفته‌رفته جای لذت را گرفت.

تا وقتی آدم‌هایی که قصد کمک به آنها را داریم در دنیای کیفی خود فقط عکس‌های لذت ضداجتماعی دارند، تنها کاری که می‌توانیم بکنیم و احتمال موفقیت دارد این است که با آنها رابطه برقرار کنیم و وارد دنیای کیفی آنها شویم. تنبیه خصوصاً در مورد دانش‌آموزان فقیر و بی‌علاقه به مدرسه، نتیجه معکوس می‌دهد. هرچه بیشتر از تنبیه استفاده کنیم، از آنچه می‌خواهیم به آن برسیم دورتر می‌شویم. با توجه به این که در مدارس ما خیلی از تنبیه استفاده می‌شود و معلمان و تکلیف درسی در دنیای کیفی بسیاری از دانش‌آموزان جایی ندارند، تعجب‌آور است که مدارس ما هنوز کار می‌کنند.

همه به آدم‌های شاد و حمایتگر در دنیای کیفی خود نیاز داریم؛ اگر نه کاری صورت نمی‌گرفت. این وظیفه والدین، معلمان و کارمندان است که چنین آدم‌هایی باشند. بسیاری از معلمان و رؤسا نمی‌دانند که دیگران چقدر

به گرم بودن، مهربانی و حمایتگر بودن آنها نیاز دارند. البته این کار خیلی سختی نیست؛ چند دقیقه توجه در روز اعجاز می‌کند. اما بسیاری از معلمان و مدیران، اهمیت این توجه و حمایت را نمی‌فهمند و نمی‌دانند که دانش‌آموزان و کارمندان و کارگران کم‌کار فعلی، پرکاری را دوست دارند و شوق پرکاری دارند.

وقتی آدم‌های حمایتگر در دنیای کیفی ما وجود ندارند معمولاً از یکی از صورت‌های افراطی چهار نوع عدم شادی فصل اول پیروی می‌کنیم؛ یعنی خودمان را مجبور می‌کنیم برخلاف یک یا چند مورد از نیازهای اساسی خود عمل کنیم. اشخاص مبتلا به کم‌خوری عصبی جزء این گروه از آدم‌ها هستند. آنها علی‌رغم توجه و دلسوزی دیگران، از توجه آنان ارضا نمی‌شوند. آنها ظاهراً خودشان را برای لاغر شدن گرسنه نگاه می‌دارند ولی در اصل می‌خواهند اطرافیان خود را کنترل کنند. با توجه به این که آدم‌ها دنیا را آن‌طور که می‌خواهند می‌بینند نه آن‌طور که هست، این افراد از دلسوزی و مراقبت‌های والدین خود یک نوع ابزار کنترل می‌سازند. تحقیقات نشان می‌دهد علی‌رغم توجهات اشخاص مبتلا به کم‌خوری عصبی، این اشخاص برخلاف عکسی که از خود در آینه می‌بینند، عکسی از خودشان در دنیای کیفی قرار می‌دهند که لاغرتر از عکس آینه است. اگر این دختران و زنان جوان به این عکس غیررضایت‌بخش و متغیر خیلی بچسبند، تا حد مرگ به خودشان گرسنگی خواهند داد. البته عملاً عده کمی از آنها تا این حد پیش می‌روند ولی یافتن آنها سخت است. پیدا کردن دلیل گرسنگی کشیدن آنها نیز دشوار است. به نظر من آنها با این کار روی کسانی که به‌زعم خودشان با آنها رفتاری مطابق میل آنان ندارند، اعمال قدرت می‌کنند.

وقتی یک نوجوان فاقد قدرت، ناگهان کل خانواده را تحت کنترل می‌گیرد آن قدر خشنود و سرخوش می‌شود که نمی‌تواند غذا خوردن را شروع کند. او به معنای واقعی کلمه به اندورفین‌های درونش معتاد می‌شود و نمی‌تواند درد

گرسنگی را حس کند. وقتی غذا می خورد این قدرت و لذت همراه آن را از دست می دهد. بعداً وقتی بحث فرزندپروری را مطرح می کنم، توضیح خواهم داد که چطور می توانید دختر خود را از همان سال های نخست عمرش طوری بزرگ کنید که به قدرت معقول دست یابد و نیازی به قدرت نابهنجار نداشته باشد؛ همان قدرت نابهنجاری که یک دختر مبتلا به کم خوری عصبی پیدا می کند و نمی داند چطور آن را مهار کند. نکته مهم در فرزندپروری این است که دنیای کیفی فرزندان را از آدم های مهربان و حمایتگری پر کنیم که آنان را در تجربه کردن آزادی و قدرت مسئولانه کمک کند. کم خوری عصبی مثال زنده توان دنیای کیفی است. عکس های اشتباه و غلط می توانند زندگی را فنا کنند.

برای آن که بتوانیم با دیگران بهتر کنار بیاییم باید محتوای دنیای کیفی دیگران را بشناسیم و از آن حمایت کنیم. این عمل بیش از هر عمل دیگری ما را به آنها نزدیک می کند. ولی فهمیدن و پیدا کردن محتوای دنیای کیفی دیگران دشوار است و حمایت از آن همیشه آسان نیست. قضیه کم خوری عصبی این را به وضوح نشان می دهد. هیچ پدر و مادری نمی تواند یا نباید از این تصویر جنون آمیز حمایت کند. پدر و مادر در این زمینه باید حقیقت را بگویند: «من نگران تو هستم ولی نمی توانم از تمام کارهایت حمایت کنم.» درمان کم خوری عصبی دشوار است حتی اگر مطالبی را که در این کتاب گفته ام و خیلی چیزهای دیگر را بدانید.

اکثر ما دوست نداریم دیگران حتی نزدیکان خود را در دنیای کیفی خویش سهیم کنیم چون می ترسیم طبق میل ما عمل نکنند - یعنی می ترسیم از چیزی که برای ما اهمیت دارد انتقاد کرده یا آن را مسخره کنند. ما می دانیم که اگر چنین کاری بکنند آزرده گی یا عصبانیت یا هر دو را انتخاب و احساس خواهیم کرد. برای مثال، مردی می خواهد داستانی بنویسد ولی می ترسد موضوع را با زنش در میان بگذارد. او می ترسد زنش بگوید «مزخرف است.

مگر تو از داستان نویسی چیزی بلدی؟» او چون از تحقیر می ترسد قضیه را با زنش در میان نمی گذارد. به این ترتیب احساساتش جریحه دار نمی شود. ولی چون نمی تواند موضوع را با همسرش در میان بگذارد، تنفر در او افزایش می یابد. موضوع این است که زنش عملاً چیزی نگفته است؛ خود او فقط این را می داند. البته ممکن است اگر به زنش می گفت از وی کاملاً حمایت می کرد. در واقع ترس او است که ناراحتش کرده است. هنوز در بسیاری از زندگی های مشترک، ترس و نفرت موج می زند و این ترس و نفرت با احتمال انتقاد طرف مقابل از محتوای دنیای کیفی شروع می شود. طبق نظریه انتخاب، بهترین کاری که می توانید بکنید این است که محتوای دنیای کیفی و ترس های خود را با همسرتان در میان بگذارید. به این ترتیب اگر به اعتماد بیشتر در زندگی مشترک تان نیاز داشته باشید، به آن دست خواهید یافت. در غیر این صورت، تنفر شما باعث می شود از همسرتان انتقاد کرده و او را سرزنش کنید که خودش اعتماد را کم می کند.

آدم هایی که پیرو عقیده سوم روان شناسی کنترل بیرونی هستند - یعنی حق دارند مردم را مجبور کنند طبق میل شان رفتار کنند - معمولاً عکسی را در دنیای کیفی خود جای می دهند که از محدوده رابطه فراتر می رود و عملاً به تملک کشیده می شود. اگر مالک آن شخص باشید، حق دارید مجبورش کنید طبق میل شما عمل کند. هر نوع عکس ملکی در واقع یک فاجعه رابطه ای به دنبال خواهد داشت. چنین عکسی تقریباً همیشه زمینه ساز ناامیدی، عصبانیت و اختلاف می شود. عکس های ملکی گاهی اوقات به قتل منتهی می شوند؛ در زندان ها هزاران مرد و زن وجود دارد که همسر خود را کشته اند در حالی که مالک آنها نبوده اند. شعر غم انگیز و تراژیک رابرت براونینگ به نام آخرین دوشس من به زیبایی و خیلی واضح نشان می دهد که وقتی مالک، آدم حسودی است تملک فاجعه می آفریند.

برای آدم های قدرتمند، تحمل دنیای کیفی آدم هایی که قدرت کمتری

دارند خیلی سخت است. اگر آدم‌ها می‌توانستند بفهمند آنچه از نظر آنها درست است لزوماً از نظر دیگران درست نیست، دنیا شادتر و خوشایندتر می‌شد. نظریه انتخاب به آدم‌ها یاد می‌دهد که دنیای کیفی آنها هسته زندگی خودشان است نه هسته زندگی دیگران. و آموختن این درس برای آدم‌های پیرو روان‌شناسی کنترل بیرونی، سخت است.

ما عمدتاً در دنیای کیفی از خودمان دو عکس داریم که یکی از آنها به‌شدت آرمانی است. به‌دلیل وجود همین دو عکس هم هست که وقتی خودتان را در آینه نگاه می‌کنید، عکس درون آینه را با آن عکس آرمانی خویش مقایسه و احساس عدم رضایت می‌کنید. شما یک لحظه ممکن است به آن فکر کنید و بعد فوراً متوجه شوید که جفت و جور کردن این دو عکس با هم غیرممکن است چون احتمالاً هرگز نمی‌توانید مثل آن عکس آرمانی باشید. بعد از یک لحظه رنجش، به این نتیجه می‌رسید که فایده ندارد و جلوی این نوع تفکر خود را می‌گیرید. برای اکثر آدم‌ها، این عکس بسیار آرمانی یک عکس خیالی است. این عکس وجود دارد و از آن لذت می‌بریم ولی آن را جدی نمی‌گیریم. در نتیجه عکسی می‌گیریم که قدری آرمانی باشد و دستیابی به آن مقدور باشد. مثلاً من از خودم عکس یک تیس‌باز خوب و نه حرفه‌ای را می‌گیرم.

اما همان‌طور که می‌توانیم مردم را به انتخاب خود، در دنیای کیفی خویش قرار بدهیم و هر طور که دوست داریم از آنها عکس بگیریم، می‌توانیم آنها را بیرون کنیم. البته پدر و مادرها و فرزندان یک استثنا هستند. من در فصل نهم درباره آنها توضیح خواهم داد. ما می‌توانیم هر کسی بجز خودمان را از دنیای کیفی حذف کنیم اگرچه معمولاً چنین کاری نمی‌کنیم. ما صرف نظر از این که چطور از خودمان عکس می‌گیریم نمی‌توانیم خودمان را از دنیای کیفی خویش بیرون کنیم. عکسی که از خودمان داریم می‌تواند کاملاً غیرواقع‌بینانه باشد ولی تا وقتی دلخواه ماست مجبوریم شبیه آن باشیم. ما نمی‌توانیم با

بیرون کردن خودمان از دنیای کیفی خود از این تکلیف خودگذریده و خودخواسته فرار کنیم. بیرون راندن خودمان، یعنی این که دیگر وجود نداریم. ولی اگر می‌خواهیم عکسی را که از خودمان به‌عنوان یک موجود کاملاً خوب داریم، تغییر ندهیم فقط یک راه داریم. می‌توانیم خودکشی کنیم و این یکی از انگیزه‌های خودکشی است: ترجیح می‌دهم بمیرم تا این که سعی کنم برای خوش بودن فلان شیوه بودن را انتخاب کنم. این انگیزه با انگیزه معمول خودکشی فرق دارد که ترجیح می‌دهم بمیرم تا برای رابطه‌ای بجنگم و تلاش کنم که نمی‌توانم آن را داشته باشم.

ما ممکن است با برخی آدم‌هایی که آنها را در دنیای کیفی خود قرار می‌دهیم ارتباط مخربی برقرار کنیم چون با آنها بودن احساس خوبی در ما ایجاد می‌کند یا تصور می‌کنیم با آنها بودن احساس خوبی در ما ایجاد می‌کند. قرار دادن برخی آدم‌ها در دنیای کیفی برای سلامتی یا شادمانی ما خطرناک است و وقتی آنها را در دنیای کیفی خویش قرار می‌دهیم این را می‌فهمیم. برای آنها نیز جا دادن ما در دنیای کیفی شان می‌تواند مخرب باشد. در مصرف مواد مخدر، خلاف کردن، بدرفتاری با دیگران، کلاهبرداری، دروغ‌گویی و یا خودکشی گروهی با آدم‌هایی همدست می‌شویم که در دنیای کیفی ما جا داشته باشند.

بنابراین آدم‌هایی که آنان را در دنیای کیفی خود گذاشته‌ایم آن‌گونه که دنیای واقعی، آنان را خوب یا بد معرفی می‌کند، خوب یا بد نیستند. این یک امر اجتناب‌ناپذیر است و ربطی به خواست ما یا دیگران ندارد. هرچند نظر دنیای بیرون با جا گرفتن این آدم‌ها در دنیای کیفی ما یا خارج شدن آنها از این دنیا خیلی رابطه دارد ولی فکر ما مهم است. آنها به این دلیل در دنیای کیفی ما هستند که معتقدیم یا حداقل امیدواریم با آنها بودن احساس خوبی در ما ایجاد کند و نبودن آنها، ما را ناراحت کند.

این نکته در مورد اشیا هم صادق است. تقریباً تمام چیزهایی که در دنیای

کیفی خود می‌گذاریم به نحوی به آدم‌ها پیوند خورده‌اند چون این پیوند مقدار زیادی از خوشی مورد نظر ما را فراهم می‌کند. اگر همراه ما از خرید یک خانه زیبا، خرید یک ماشین مجهز یا یک نقاشی بزرگ لذت نبرد، ناراحت می‌شویم همان‌طور که در حالت عکس آن هم ناراحت می‌شویم. گاهی اوقات نمی‌خواهیم مالک چیزهایی باشیم که عکس آنها را در دنیای کیفی خود قرار می‌دهیم. گاهی عکس غروب زیبای خورشید، یک باغ ملی زیبا، قرص ماه یا یک وال آبی بزرگ را در دنیای کیفی خود قرار می‌دهیم. اما این تصاویر وقتی بیشترین لذت را ایجاد می‌کنند که آنها را با کسانی که دوست‌شان داریم تقسیم کنیم.

ما به دین، نظرات سیاسی و شیوه زندگی خود بیشترین اعتقاد را داریم. موسیقی، هنر، ورزش و تقریباً هر چیز دیگری می‌توانند بخشی از شیوه زندگی ما باشند. ولی اگر کس دیگری وجود نداشته باشد که متقاعد شود عقیده ما به صلاح او است، اهمیت نظام عقیدتی ما که آن را در دنیای کیفی خود قرار داده‌ایم کم می‌شود. اگرچه مجبور نیستیم همه را متقاعد کنیم ولی وقتی آدمی را که معتقدیم ارزش متقاعد کردن دارد متقاعد نکنیم، ناراحت می‌شویم. در واقع متقاعد کردن دیگران توجهی می‌شود تا آنان را در دنیای کیفی خود جا بدهیم. ما معمولاً ابتدا سراغ متقاعد کردن نزدیکان خود می‌رویم و در صورت موفقیت، به متقاعد کردن آشنایان خود می‌پردازیم و سپس در موارد نادر، سراغ غریبه‌ها می‌رویم. وقتی عقیده ما را نمی‌پذیرند، عده قلیلی از ما برای متقاعد کردن آنها به روش‌های افراطی رو می‌آورند.

با این حال برخی آدم‌ها به روش‌های افراطی رو می‌آورند. تروریست‌هایی هستند که نظام اعتقادی آنان با اقدامات دولت‌ها مغایرت دارد ولی آنها طبق عقایدشان رفتار می‌کنند. دلیل خون‌ریزی‌های شدید در جنگ‌ها این است که برخی رهبران می‌خواهند دیگران را متقاعد کنند. امریکا به این دلیل نمی‌خواست از ویتنام بیرون بیاید که (درست یا غلط) برای سیاستمداران

امریکایی سخت بود این عقیده را که امریکا هرگز نباید شکست بخورد، کنار بگذارند. در آن زمان عده کمی از مردم چنین عقیده سفت و سختی داشتند. ولی الان ارتش از خطرناک بودن جنگیدن در زمانی که عکس جنگیدن در دنیای کیفی مردم وجود ندارد، مطلع است.

شما با ارباب و تهدید می‌توانید مردم را مجبور کنید برای زنده ماندن، چیزی را که شما دوست دارید بگویند یا انجام بدهند. ولی این رفتار را تا وقتی ادامه می‌دهید که زور در بین باشد. شما با هیچ تهدید و تنبیهی نمی‌توانید مردم را وادار کنید عکس‌های درون دنیای کیفی خود را تغییر بدهند. چیزی که هیچ‌کس نمی‌تواند از دیگران بگیرد، گرفتن حق کنترل دنیای کیفی است. این حق به‌خوبی در دو گزارش به‌هم مرتبط و جدید روزنامه‌ها نشان داده شده است.

گزارش اول نشان می‌داد وجود کامپیوتر در مدارس باعث افزایش یادگیری نشده است. معیارش هم آزمون خیرگی بود. گزارش دوم هم که مصداق مثل خبر خوب و خبر بد بود، نشان می‌داد کلاس چهارمی‌های امریکا در مقایسه با کلاس چهارمی‌های کشورهای دیگر در دو درس ریاضیات و علوم پیشرفته‌تر بودند ولی کلاس هشتمی‌ها از کلاس هشتمی‌های کشورهای دیگر عقب‌تر بودند. گزارش اول نشان می‌داد تعامل کامپیوتر - دانش‌آموز جای تعامل معلم - دانش‌آموز را نگرفته است. کامپیوترها وسایل خوبی هستند ولی معلم نمی‌شوند. اگر کامپیوترها توسط معلمانی خوب مورد استفاده قرار گیرند که محدودیت‌های کامپیوتر را می‌شناسند و آن‌قدر با دانش‌آموزان خود تعامل دارند که آنان را در دنیای کیفی خود قرار دهند، مفید خواهند بود. ولی اگر کامپیوترها بدون تعامل با معلم مورد استفاده قرار بگیرند، فایده‌ای نخواهند داشت. به‌نظر من خیلی از صاحب‌نظران با نظر من موافق هستند.

در مورد افت یادگیری بین مقاطع چهارم و هشتم نیز همین استدلال قابل

طرح است. چیزی که عملاً در هر دو مورد اندازه‌گیری شده، تعداد دانش‌آموزانی است که معلمان را در دنیای کیفی خود جا داده‌اند. به کلاس‌های اول، دوم، سوم و چهارم این کشور بروید و جریان این کلاس‌ها را زیر نظر بگیرید. بعد نگاهی به کلاس‌های ششم، هفتم و هشتم بیندازید. بی‌شک یک تفاوت فاحش را خواهید دید.

در کلاس‌های گروه اول، دانش‌آموزان کم‌سن بیشتر درگیر یادگیری هستند. این قضیه، روایت دیگری از این ماجرا است که دانش‌آموزان کم‌سن‌تر بیش از دانش‌آموزان بزرگ‌تر، معلمان خود را در دنیای کیفی خود قرار می‌دهند. من در فصل دهم توضیح می‌دهم که چرا چنین افتی در یادگیری رخ می‌دهد ولی به‌طور کلی این افت یک دلیل ساده دارد. روان‌شناسی کنترل بیرونی در مقاطع بالاتر خیلی بیش از مقطع ابتدایی نفوذ دارد. علت آن هم به استفاده از این نوع روان‌شناسی برمی‌گردد نه به خود دانش‌آموزان یا معلمان. بهترین راه توضیح دادن این که چطور یاد می‌گیریم چه عکس‌هایی را در دنیای کیفی خود قرار بدهیم، بررسی نوزادان است. نوزاد در چند هفته نخست زندگی فقط احساس خود را می‌شناسد. تا وقتی آرامش دارد، می‌خوابد یا اطرافش را نگاه می‌کند. اما وقتی ناراحت می‌شود (مثلاً وقتی گرسنه می‌شود) ژن‌های مربوط به بقا و زنده ماندن بر او مسلط می‌شوند. سپس کاری را در پیش می‌گیرد که او را آرام کند. ولی جدای از چند رفتار فطری، یعنی گریه کردن و سرو صدا کردن، کار چندانی نمی‌تواند بکند.

او ظرف یکی دو هفته یاد می‌گیرد درد، گریه و غذا گرفتن را کنار هم بگذارد و برای گرفتن غذا، گریه کند چون غذا گرفتن احساس خوبی در او ایجاد می‌کند. او خیلی زود چیزهایی در باره مکیدن و شیر یاد می‌گیرد و متوجه می‌شود یک چیزی به او شیر می‌دهد و آن چیز، احساس خوبی در او ایجاد می‌کند. این دانش حیاتی مرتبط با زنده ماندن که احساس خوبی در او ایجاد می‌کند، آغاز دنیای کیفی نوزاد است. هرچه کودک بیشتر یاد می‌گیرد،

دنیای کیفی او وسیع تر می شود ولی این دنیای کیفی حتی در بزرگسالی هم خیلی بزرگ نمی شود چون او فقط آدم‌ها، چیزها و عقایدی را در دنیای کیفی خودش جا می دهد که احساس خوبی در او ایجاد کرده باشند.

چیزی که به او غذا می دهد و او را آرام می کند ظرف چند هفته به یک آدم تبدیل می شود و بعد، آن آدم خاص که عمده‌تأ مادرش است، اولین کسی می شود که کودک او را در این دنیای خاص راه می دهد. طفل به تدریج متوجه می شود گریه، رفتار چندمنظوره‌ای است که علاوه بر کم کردن درد، شادی و خوشحالی نیز به ارمغان می آورد چون مادرش و حتی دیگران را وامی دارد به او رسیدگی کنند. طفل شادمانی را نمی فهمد ولی یاد می گیرد بین این احساس و داشتن تماس نزدیک با آدم‌ها رابطه هست و همین قضیه بعداً او را مهیا می کند مفهوم شادمانی را یاد بگیرد. سپس رفته رفته فرق احساس خوب و بد را می فهمد؛ فرقی که انگیزه او در بقیه عمرش را تأمین می کند.

طفل در شش ماهگی به خوبی می داند که احساس خوب با تصویری که از مادرش در دنیای کیفی دارد مرتبط است، در عین حال به تدریج می فهمد تلاش مادرش برای برآورده کردن توقعات و تقاضاهای بی وقفه او بی عیب نیست. وقتی باد در روده طفل می پیچید مادرش کاری نمی تواند بکند جز آن که به پشت او بکوبد تا آروغ بزند. مادر گاهی اوقات موفق می شود و طفل آروغ می زند ولی طفل صرف نظر از موفق شدن یا نشدن مادرش به شکل مبهمی متوجه می شود که مادرش همیشه می خواهد او را آرام کند. همچنین متوجه می شود که گاهی اوقات خودش باید خودش را آرام کند.

این که طفل متوجه می شود مادرش همیشه می خواهد به او کمک کند (هرچند گاهی نمی تواند) بهانه‌ای می شود تا مادرش را به شدت و محکم در دنیای کیفی خود نگه دارد. در عین حال می فهمد که کمک کردن به خود، صرف نظر از این که مادرش چقدر خوب است، عمل خوبی می باشد. وقتی طفل، کمک کردن به خودش را یاد می گیرد رفته رفته عکس مستحکمی از

خودش در دنیای کیفی خود جا می‌دهد. به این ترتیب بذر اولیه آزادی فردی کاشته می‌شود. هرچه کسانی که در دنیای کیفی ما قرار دارند بیشتر اجازه بدهند کارها را خودمان انجام بدهیم، بیشتر می‌توانیم مراقبت از خود را یاد بگیریم.

کودک در حدود دو سالگی

عکس نیرومند و مستحکمی که کودک به تدریج از خودش ترسیم می‌کند در حدود دو سالگی ضربه غیرمنتظره‌ای می‌خورد. در او ناراحتی جدیدی ایجاد می‌شود که خودش از دلیل آن بی‌خبر است ولی ژن‌هایش دلیل آن را می‌دانند. او قدری قدرت می‌خواهد. چه کسی بهتر از پدر و مادر می‌توانند کاری بکنند تا او از این ناراحتی و ناکامی خلاص شود؟ کودک با کوچک‌ترین تفاوتی بین خواسته‌ها و محتویات دنیای کیفی خود - مثلاً وقتی اسباب‌بازیش را جایی می‌گذارد و بعداً جای آن را فراموش می‌کند - داد و فریاد راه می‌اندازد و این کار را ادامه می‌دهد. بعضی از پدر و مادرها نام این مقطع از ارزیابی بیرونی قدرت را «دوسالگی وحشتناک» می‌گذارند چون این ارزیابی وقتی بچه‌ها دوساله می‌شوند نمود می‌یابد.

اگرچه کودک نمی‌داند چه کار می‌کند ولی چون تحت تأثیر قدرت است می‌خواهد بفهمد آیا رفتارهای کنترل‌کننده وی که تاکنون مؤثر بوده‌اند می‌توانند ناراحتی‌های پیش روی او را رفع کنند. این هدف نهایی قدرت است. البته هیچ‌کس به این هدف نمی‌رسد ولی بعضی از کودکان برای مدتی به آن نزدیک می‌شوند. کودک به خودش می‌گوید چرا نفهمم چقدر می‌توانم دیگران را مجبور کنم برای من کار کنند. بخش زیادی از جریانی که آن را امتحان می‌کند به قدرت ربط دارد ولی به مرور به آزادی و تفریح هم ربط پیدا می‌کند. کودک ممکن است در جستجوی آزادی، آن قدر در بازار این طرف و آن طرف بدود و سر مادرش را ببرد تا بالاخره مادرش او را بگیرد و داخل

چرخ خرید بگذارد. کودک ممکن است کتابی را در کتابفروشی پیدا کند و به آن نگاه کند - تفریح و یادگیری - و چنان قشقرقی راه بیندازد که پدرش بالاخره آن را بخرد. گاهی اوقات نیز اصلاً چیزی نمی‌خواهد فقط می‌خواهد ببیند آیا پدر و مادرش به خواسته‌ها و تقاضاهایش سریع و گرم پاسخ می‌دهند.

کودک بین دو تا چهار سالگی به وجود برخی محدودیت‌ها پی می‌برد و فرایند رستنی اصلاح این عکس را که پدر و مادرش برای او هر کاری می‌کنند از سر می‌گیرد؛ عکسی که قبل از ظهور نیاز به قدرت در او شکل گرفته است. کودک می‌فهمد پدر و مادرش آن قدر هم که او می‌خواهد برای او کار نمی‌کنند با این حال هنوز ارزش این را دارند که آنان را در دنیای کیفی خود نگه دارد. کودک پیش‌دستانی رفته‌رفته یاد می‌گیرد خواستن چیزی که رسیدن به آن به آدم‌هایی که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند آن چیز را برایش فراهم کنند بستگی دارد خیلی دردناک است و ارزش مطالبه ندارد. به این ترتیب، بیش از حد متوقع نبودن را می‌آموزد. این که یاد بگیرد دنیای کیفی خودش را براساس امور ممکن بنا کند، یک درس ارزشمند است. کودک همچنین یاد می‌گیرد بعضی از آدم‌هایی را که قبلاً از او ایراد می‌گرفته‌اند از دنیای کیفی خود بیرون کند و در مورد جا دادن آدم‌ها در دنیای کیفی خودش واقع‌بینانه‌تر عمل کند. والدین خوبی که روشن می‌کنند آنها و دیگران چه کارهایی برای بچه‌ها خواهند کرد و بچه‌ها چه کارهایی باید برای خودشان انجام بدهند به بچه‌ها کمک خواهند کرد دنیای کیفی معقولی خلق کنند. پدر و مادرهایی که از هم جدا شده‌اند و بر سر دستیابی به جایگاه خاص در دنیای کیفی فرزندان خود رقابت می‌کنند، معلم خوبی نیستند و فرزندان آنها غالباً دنبال بهره‌برداری از این وضعیت هستند. شاد بودن یا ناراحت بودن بچه‌ها در بقیه عمرشان تا حد زیادی به این بستگی دارد که با این واقعیت چقدر کنار بیایند؛ گو این که شمار زیادی از آنها این کار را خوب یاد نمی‌گیرند.

وقتی کودکان بزرگ‌تر شده و وارد مدرسه می‌شوند، ضربه دیگری به آنان وارد می‌آید: کنترل بیرونی یک خیابان دوطرفه است و در مسیر دیگر ترافیک زیادی آن، در انتظارشان است. معلمان و والدین بیش از پیش به یکدیگر ملحق می‌شوند و بیش از پیش سعی می‌کنند بچه‌ها را وادار کنند کارهای بزرگی که مایل به انجام دادن آنها نیستند انجام دهند - کارهایی مثل انجام دادن تکالیف که ندرتاً در دنیای کیفی یک کودک جای دارد. اگر کودکان تکالیف خود را انجام ندهند، معلمان و والدین آنها را تهدید و تنبیه می‌کنند. در نتیجه کودکان از کسانی که وقت و انرژی زیادی صرف خشنود کردن آنان می‌کردند، می‌رنجند. کودکان در این مقطع قبول ندارند پدر و مادرشان که طبق سومین اصل کنترل بیرونی رفتار می‌کنند، صلاح آنها را می‌دانند. به همین دلیل سخت روی دانش خود اصرار می‌ورزند.

با این حال معمولاً بخش حضور در خانه چهار سالگی تا دوره پیش‌دبستانی، بخش ارض‌کننده‌ای است چون عده کمی از پدر و مادرها آن قدر اهل تنبیه هستند که بچه‌ها آنان را از دنیای کیفی خود بیرون کنند. اگر پدر و مادر به قدر کافی عاقل باشند که توقعات رو به تزاید خویش از بچه‌ها را با عشق و تشریح علت همراه کنند و به اندازه کافی قوی باشند که با مقاومت فرزندان خود کنار بیایند، کارها خوب پیش خواهد رفت. این جریان باعث می‌شود بچه‌ها پدر و مادر خود را با قدرت و شدت کافی در دنیای کیفی خود نگه دارند و بفهمند همکاری بهتر از زور گفتن به والدین و موفق نشدن است. ترشح بیشتر هورمون‌های سکس - قدرت در نوجوانی باعث می‌شود جنگ قدرت والدین و فرزندان حتی فرزندان که قبلاً سربه‌راه بوده‌اند بالا بگیرد. گاهی اوقات در این سال‌ها، روابط والدین و کودکان لطامت سختی می‌خورد چون نوجوانان که در طول روز با مشکلات فراوانی مواجه‌اند، بیش از هر زمان دیگری به حضور والدین در دنیای کیفی خود احتیاج دارند. در این مقطع، هریک از طرفین سعی می‌کنند دیگری را مجبور کنند کاری

را انجام بدهد که دوست ندارد، انجام بدهد یا از یکدیگر فاصله می‌گیرند چون به این نتیجه می‌رسند که طرف مقابل هرگز کسی که آن کسی که می‌خواهند، نخواهد شد. و چون از کنترل بیرونی پیروی می‌کنند و دست به شمشیر برده‌اند، متقاعد شده‌اند که خودشان برحق هستند. اما پدر و مادرهایی که نظریه کنترل را می‌فهمند، سعی می‌کنند جایگاه خود را در دنیای کیفی نوجوانان حفظ کنند. توصیه‌ای که من می‌توانم به آنها بکنم و در زندگی خانوادگی مؤثر می‌باشد این است که به اعمال فرزندان نوجوان خود خیلی توجه کنند ولی به گفته‌های آنها چندان توجه نکنند. البته این کار همیشه آسان نیست. ولی اگر با دنیای کیفی آشنا باشید و بدانید که با تهدید و تنبیه، موقعیت خود را در دنیای کیفی فرزندتان به خطر می‌اندازید، تشویق خواهید شد این کار را یاد بگیرید.

ناتوانی ما در کنار آمدن با کسانی که در دنیای کیفی ما جا دارند کارها را خیلی دشوار می‌کند. وقتی نمی‌توانیم با دیگران کنار بیاییم، با آنها درگیر نمی‌شویم و گاهی اوقات از آنها اجتناب می‌کنیم. هرچند درگیر نشدن در مورد آشناها مؤثر است و جواب می‌دهد ولی در مورد اجتماع و جمع جواب نمی‌دهد. پنهان شدن در پشت کنترل بیرونی دستگاه‌های امنیتی، پلیس و دیوارهای در دار که روز به روز بیشتر می‌شوند، جزء آرزوها و آرمان‌های امریکایی نیست. بزرگ‌ترین مشکل ما این است که اگر نمی‌توانیم با آدم‌هایی که از آنها بیزاریم کنار بیاییم لاف‌ها را بشناسیم و درک کنیم. ما آنها را خطرناک یا بالقوه خطرناک در نظر می‌گیریم. آنها آخرین آدم‌هایی هستند که مایل هستیم در دنیای کیفی خود جا بدهیم.

ولی نه ما و نه آدم‌هایی که از آنها می‌ترسیم و از آنها اجتناب می‌ورزیم به این فکر نمی‌کنیم که به یکدیگر نیاز داریم. ما و آنها ژن‌های مشابهی داریم؛ اگر نگوئیم عشق ولی نیاز به تعلق خاطر، شرط و شروط ندارد. هر شرط و شروطی که می‌گذاریم با روان‌شناسی مورد استفاده ما مرتبط است در حالی

که در ژن‌های ما روان‌شناسی جایی ندارد. تا وقتی روان‌شناسی کنترل بیرونی، روان‌شناسی برگزیده جامعه ما باشد، راهی جز تنبیه این آدم‌ها و مخفی شدن برای ما باقی نمی‌ماند.

اگر می‌خواهیم به سوی نظریه انتخاب برویم بهتر است طرز فکر خود را عوض کنیم. بهتر است بفهمیم که مخفی کردن خودمان و تنبیه کردن دیگران، آرامش و امنیت دلخواه ما را تأمین نخواهد کرد. پس بهتر است راه کاملاً امن و کم‌هزینه دیگری را دنبال کنیم: دست یافتن به نظریه انتخاب تا حد امکان و تعلیم دادن آن در سطح اجتماع. نظریه انتخاب ضرری ندارد و ضمن کمک به ما می‌تواند به کسانی که از آنها می‌ترسیم و از آنها اجتناب می‌کنیم هم کمک کند. فقط افزایش دانش ما در باره نقشی که دنیای کیفی در زندگی ما بازی می‌کند می‌تواند تغییر ایجاد کند. من در بخش سوم کتاب، این مفهوم و تلقی خودم از اجتماع را باز خواهم کرد.

فصل ۴

رفتار کلی

تاد مرد سی و چند ساله خوش لباس و خوش قیافه، برای مشاوره به مطب من آمد. فوراً گفت خیلی افسرده است؛ رایج‌ترین مشکلی که مردم را نزد مشاور می‌کشاند. نام روش درمان و مشاوره من، واقعیت‌درمانی است. واقعیت‌درمانی بر مبنای نظریه انتخاب پی‌ریزی شده است و بر بهبود و اصلاح روابط کنونی تمرکز دارد و تقریباً همیشه، روابط قبلی را نادیده می‌گیرد. موفقیت آن هم به ایجاد رابطه‌ای خوب بین مراجع و مشاور بستگی دارد. به مجرد آن که تاد نشست، فکرهاى زیر به ذهنم خطور کرد.

اگر او با نظریه انتخاب آشنا بود، خودش را بیش از این می‌شناخت. در عین حال اگر با نظریه انتخاب آشنا بود حالا در مطب من نبود چون کارهایی که باعث حضور او در مطب من شده را انجام نمی‌داد. اگر آدم‌های توانمندی مثل تاد با نظریه انتخاب آشنا بودند و آن را در زندگی به کار می‌بستند، نیاز مردم به روان‌درمانی یا حداقل روان‌درمانی گسترده و فراگیر کم می‌شد. ولی او با این نظریه آشنا نیست، پس موظفم این نظریه را به او یاد بدهم. من به او یاد خواهم داد که از رابطه فعلی خودش رضایت ندارد و مردم همیشه به دلیل همین نارضایتی به مشاوره متوسل می‌شوند. اگرچه گذشته‌اش در این مشکل نقش دارد ولی علی‌رغم تمرکز بسیاری از روان‌درمانی‌ها بر آن، گذشته مشکل اصلی نیست.

ممکن است قضیه رابطه با دوست دخترش در بین باشد ولی احتمالش کم

است. تجربه من نشان می‌دهد معدود مردانی پیدا می‌شوند که بابت رابطه با نامزد خود به درمان رو بیاورند. در این سن معمولاً مادر، پدر یا بچه مشکل‌ساز می‌شوند ولی باز هم احتمالش کم است. در مورد این مرد جوان، زنش کاری می‌کند که او دوست ندارد بکند. البته زنش هم ممکن است همین نظر را در مورد او داشته باشد ولی چون الان او اینجاست پس من باید با او مشاوره کنم.

وقتی می‌گویند افسرده‌ام، یقین دارم معتقد است این احساس ناخوشایند و احساس بدبختی بر او عارض شده است. ولی به نظر من خود او این ناراحتی و احساس بدبختی را انتخاب کرده است. من به او می‌فهمانم که خودش را بابت عملی که همسرش انجام می‌دهد ولی او دوست ندارد انجام بدهد، افسرده می‌کند. بعداً خواهم گفت که چرا فعل افسرده کردن را به صفت افسرده ترجیح می‌دهم.

چون از بدو تولد تا زمان مرگ یکسره رفتار می‌کنیم، در نظریه انتخاب به جای استفاده از صفات و اسامی برای شکایات (که روش معمول مردم است) از افعال استفاده می‌کنیم. این تغییر بسیار مهم است چون نه تنها نشان می‌دهد خودمان شکایت خود را انتخاب کرده‌ایم و می‌توانیم انتخاب‌های بهتری بکنیم و از این شکایات خلاص شویم.

من در مشاوره‌ام دو راه را پیش پای تاد می‌گذارم. هرکدام را انتخاب کند، حالش بهتر می‌شود. اگر هم آنها را انتخاب نکند، حالش بهتر نخواهد شد و احتمالاً بدتر خواهد شد. او حداقل در ابتدا، این انتخاب‌ها را دوست نخواهد داشت ولی اگر می‌خواهد حالش بهتر شود چاره‌ای جز قبول آنها ندارد. یکی این که می‌تواند نظرش را در مورد کارهایی که دوست دارد زنش انجام بدهد، عوض کند. دوم این که می‌تواند در برخوردش با زنش تجدیدنظر کند. او بسته به نتیجه‌گیری خودش می‌تواند یکی از این دو راه را در پیش بگیرد. به این ترتیب حالش بهتر خواهد شد.

تاد فوراً نظر مرا که خودش ناراحت بودن و احساس بدبختی را برگزیده، رد می‌کند. وقتی ناراحت هستیم و احساس بدی داریم، تصور نمی‌کنیم این احساس را انتخاب کرده‌ایم بلکه می‌پنداریم بر ما عارض شده است. به همین دلیل تا به مراجعانم اطلاعات کافی در باره نظریه انتخاب نداده باشم و آنها را آماده فهمیدن حرف‌هایم نکرده باشم، به آنها نمی‌گویم خودشان احساس‌شان را انتخاب کرده‌اند. اگر بی مقدمه آن را پیش بکشم، بلند می‌شوند و مطبم را ترک می‌کنند.

ولی تاد بعد از دو سه جلسه دقیقاً به همین نکته پی برد. در مورد او دیگر فرصتی برای سر و سامان دادن به ازدواجش نبود. زنش قبل از آن که تاد نزد من بیاید، او را ترک کرده و برنگشته بود. ولی این دو راه در زندگی با زنی که بعداً با او ازدواج می‌کرد، به او کمک می‌کرد. اگر قرار بود با زن بعدی خودش هم مثل زن اولش برخورد کند، رابطه آنها دوام پیدا نمی‌کرد. در چند جلسه اول درمان، مطالب زیر مورد بحث قرار گرفت. در گفتگوهای زیر صحبت‌های مقدماتی و شوخی‌ها حذف شده‌اند هرچند اگر می‌خواهیم رابطه حمایتی و گرمی برقرار کنیم، به آنها احتیاج داریم.

تاد به من اعتماد کرد و به سرعت به این موضوع پرداختیم که در رابطه قطع شده خودش باید چه کار می‌کرد. بدیهی بود که خودش می‌خواست رابطه خوبی با زنش داشته باشد. در عین حال نمی‌توانست دوباره همه چیز را به حال اول برگرداند. اگرچه می‌توانست عشق دیگری پیدا کند ولی وقتی نزد من آمد دنبال چنین چیزی نبود. در بخش زیر قسمت کوتاهی از گفتگوهایم با تاد را نوشته‌ام. این نوشته‌ها برای آشنا شدن شما با واقعیت درمانی کافی است. من بین صحبت‌ها توضیح می‌دهم در آن لحظات چه فکریابی در سرم بود تا بفهمید در مشاوره چطور از نظریه انتخاب استفاده می‌کنم. من صحبت را این طور شروع کردم:

«به یک داستان نیاز دارم. چه چیزی توی کله‌ات است؟»

«من افسرده شده‌ام. احساس وحشتناکی دارم. آن قدر ناراحتم که یک هفته است نمی‌توانم سرکار بروم.»

«آیا کسی را بابت احساسات سرزنش می‌کنی؟»

ابتدا دنبال یک رابطه بد می‌گردم. بعد سعی می‌کنم بفهمم آیا مراجع طبق معمول از کنترل بیرونی استفاده می‌کند و کس دیگری را سرزنش می‌کند - مثلاً همسرش را بابت احساس خودش سرزنش می‌کند. این موضوع، توجه او را جلب خواهد کرد و درمان شروع می‌شود.

«زنم. زنم ولم کرده است. هفته قبل که از سرکار برگشتم، زنم مثل همیشه خانه نبود. اول قضیه را جدی نگرفتم چون گاهی اوقات از این کارها می‌کرد. ولی یک ساعت گذشت و زنگ نزد. بعد متوجه چیزی شدم.»

«چه چیزی؟»

با آهن ربا «یادداشتی دوکلمه‌ای را به یخچال چسبانده بود و روی آن نوشته بود خداحافظ. او رفته بود. به اتاق خواب رفتم؛ وسایل و لباس‌هایش را برده بود. حیرت کرده بودم. منظورم این است که عاشقش بودم. چطور توانست چنین کاری بکند؟»

«من نمی‌توانم بگویم چطور چون فقط خودش می‌داند. ولی می‌توانم حدس بزنم چرا این کار را کرده است. این حرکت بزرگی است. واقعاً باید خیلی ناراحت شده باشد. فکر می‌کنی چه چیزی ناراحتش کرده است؟»

«راستش را بخواهید جواب دادن به این سؤال سخت است. واقعاً سخت است.»

وقتی مراجع می‌گوید «جواب دادن به این سوال سخت است» معمولاً جوابش را می‌داند ولی نمی‌خواهد بگوید. او احتمالاً مجبور می‌شود اعتراف کند با اتفاقات رخ داده بیش از اینها ارتباط دارد. من پرهیز و خودداری او را این طور می‌شکنم که پاسخ دادن به این سوال سخت نیست.

«خوب به هر حال باید بگویی. اینجا جایی است که چیزهای سخت را می‌گویند.»

«خوب البته خودم این را قبول ندارم ولی زنم همیشه می‌گفت آدم سلطه‌گری هستم - یعنی همه چیز را کنترل می‌کنم. اما من فکر می‌کردم او این را دوست دارد. او ده سال کوچک‌تر از من است. حدوداً ۲۳ سال دارد. من از او پخته‌ترم. فکر می‌کردم این را دوست دارد.»

«دوست داری برگردد؟»

«البته که دوست دارم برگردد. می‌توانید به من کمک کنید او را برگردانم؟»

به سؤالش جواب ندادم. برای این که ببینیم آیا برگشتن زنش به صلاح آنهاست باید بیشتر حرف می‌زدیم. با جواب ندادن، نه می‌گویم می‌توانم و نه می‌گویم نمی‌توانم. ولی سؤال بعدی‌ام تلویحاً به این معنا خواهد بود که می‌توانست بهتر از این عمل کند. تجربه من نشان می‌دهد اکثر مراجعان آن را این‌طور تفسیر می‌کنند.»

«وقتی تو را ول کرد چه کار کردی؟»

«درواقع هیچی. خیلی ناراحت شدم. خانه‌نشین شدم. بعضی از بچه‌های اداره نگران شده بودند. به دیدن من آمدند و یکی از آنها شماره تلفن شما را داد. ظاهراً نمی‌توانم خودم را اداره کنم. در مورد خیلی چیزها افسردگی شنیده بودم ولی نمی‌دانستم چیست. به تعبیری فلج شده بودم.»

به این جمله‌اش جواب نمی‌دهم چون نمی‌توانم چیزی بگویم که به‌طور مستقیم به او کمک کند. در حالی که به حرف‌هایش در مورد احساساتش گوش می‌دهم، زیاد درباره احساسات او حرف نمی‌زنم. او اینجاست و مشغول حرف زدن. این کاری است که صورت می‌گیرد. من روی کاری که انتخاب کرده تمرکز می‌کنم. باید کاری کنم تا درباره انتخاب و انتخاب کردن فکر کند و اینجا نقطه خوبی است.

«فکر می‌کنم از وقتی تو را ول کرده خانه‌نشینی و سرکار نرفتن را انتخاب کرده‌ای، درست است؟»

«دکتر شما نمی‌فهمید. من خانه‌نشینی را انتخاب نکرده‌ام.»

«راست می‌گویی، من نمی‌فهمم. ولی چرا می‌گویی خانه‌نشینی را انتخاب نکرده‌ای؟ چه کسی مجبورتر کرده خانه‌نشین شوی؟»

«آخه من خیلی ناراحت بودم، آن قدر که نمی‌توانستم سر کار بروم. من چیزی را انتخاب نکرده‌ام. از وقتی آن یادداشت را خواندم ناراحت شدم.»
«امروز خودت انتخاب کردی به دیدن من بیایی.»

«آخه من کمک می‌خواهم؛ به همین دلیل است که پیش شما آمدم.»

«آیا سعی کرده‌ای با او تماس بگیری؟ آیا از او خبر داری؟»

«امیدوار بودم به من زنگ بزند. به این فکر افتادم که دنبالش بروم ولی گفتم شاید با هم دعوا کنیم و اوضاع بدتر شود. مدتی واقعاً عصبانی بودم. ولی به خودم آمدم و قبول کردم رفته، واقعاً غمگین شدم. دکتر من عاشقش هستم و نمی‌دانم چه کار کنم. نمی‌خواهم سلطه‌گر باشم؛ ولی این طوری هستم. پدرم هم مثل من است ولی مادرم از او ناراحت نمی‌شود. شاید این خصوصیت را از او یاد گرفته‌ام.»

«اهمیتی دارد که آن را از چه کسی یاد گرفته‌اید؟»

«فکر می‌کردم روانپزشکان خیلی به این چیزها علاقه‌مندند.»

«من علاقه‌ای به پدر و مادرت ندارم. تو بزرگ شده‌ای. من به انتخاب‌های تو علاقه‌مندم. من به خواسته‌ت علاقه‌مندم. و در صورت امکان می‌خواهم به تو کمک کنم راهی را انتخاب کنی که به آن برسی. باید بپذیریم که زنت رفته است. فکر می‌کنی برای خوش‌گذرانی رفته است؟»

«نکته همین است. خیلی به مغزم فشار آوردم. نمی‌دانم. اگر می‌خواست برگردد حداقل بعضی از وسایلم را نمی‌برد. تمام وسایلم را برده است. خیلی ناگهانی بود؛ نمی‌دانم چه کار کنم.»

«فرض کنیم الان می‌توانستی با او حرف بزنی. به او چه می‌گفتی؟»

«به او می‌گفتم متأسفم. به او می‌گفتم نمی‌فهمیدم چه کار می‌کنم. خیلی به تو بی‌توجهی کرده‌ام. من یک عوضی کور بوده‌ام. به او می‌گفتم فکر می‌کردم

دوست دارد در تمام کارها دخالت کنم. من اشتباه می‌کردم. هرگز قبول نداشتم می‌تواند کارها را درست انجام بدهد. همیشه از کارهایش ایراد می‌گرفتم. به من می‌گفت آقای بی‌عیب. من فکر می‌کردم از من تعریف می‌کند. هیچ‌وقت دعوا نکردیم. ما عشق می‌کردیم. حدوداً یک هفته قبل از رفتنش گفت اوضاع طبق میل او پیش نمی‌رود. از من پرسید تو هم همین احساس را داری؟ به او گفتم تنها چیزی که عذابم می‌دهد این است که او غمگین است. به او گفتم باید شادتر باشد. گفت خیلی سعی کرده ولی نمی‌تواند. از من پرسید آیا می‌توانم کاری برایش بکنم. به او گفتم هر کاری که از دستم برمی‌آید کرده‌ام. نمی‌دانستم چه کار دیگری می‌توانم بکنم. او گفت حدس می‌زدم همین را بگویی. بعد شادتر شد و من فکر کردم اوضاع روبراه شده است. به همین دلیل وقتی ولم کرد خیلی تعجب کردم.»

«هنوز فکر می‌کنی نمی‌توانستی کار دیگری بکنی؟»

«اوه نه. الان که فکر می‌کنم می‌بینم می‌توانستم خیلی کارها بکنم. ولی چطور این را به او بگویم؟ زخم رفته است. منتظرش ماندم ولی نیامد.»

«نمی‌خواهی به او بگویی دلت برایش تنگ شده، عاشقش هستی و می‌خواهی عوض شوی؟»

«البته ولی چطوری؟ حتی اگر می‌دانستم کجاست ممکن است اوضاع را خراب‌تر کنم. من از آن آدم‌ها نیستم که قبول کنم اشتباه از من است. اولین کارم این است که او را سرزنش کنم. من افسرده‌ام ولی هنوز عصبانی هستم. نباید این‌طوری ترکم می‌کرد.»

«می‌توانم پیشنهادی بکنم؟ این پیشنهاد به بعضی از آدم‌ها کمک کرده است.»

«خدای من چه پیشنهادی؟»

«برای او نامه‌ای بنویس. به او بگو خیلی عاشقش هستی و دلت برای او تنگ شده است. من نمی‌خواهم به تو بگویم چه چیزی برایش بنویسی. این

قضیه به تو مربوط است نه به من. باید از ته دلت بنویسی. مثلاً می توانی برای او بنویسی برای کمک گرفتن نزد من می آیی و از او بخواهی همراه تو به دیدن من بیاید. به این ترتیب مجبور نمی شود با تو تنها باشد. شاید خیلی دوست داشته باشد این کار را بکند.»

«می توانم این کار را بکنم. فکر خوبی است.»

«به این ترتیب فشاری به او نمی آوری؛ او می تواند نامه تو را بخواند و به آن فکر کند. به تلفن تو جواب نمی دهد چون فشار زیادی به او می آورد. نامه بنویس و آن را به من بده. قبل از آن که نامه را بفرستی آن را با هم مرور می کنیم. باشه؟»

«خوبه، واقعاً خوبه. فکر خوبیه. حتماً نامه را می آورم. کار خوبیه.»

«بگو الان چه احساسی داری؟»

«حالم بهتره. خیلی بهترم.»

«چرا حالت بهتره؟»

«چون کاری برای انجام دادن دارم. احساس درماندگی نمی کنم. این کار می تواند مؤثر باشد؛ البته شاید.»

تاد رفت خانه و روی نامه کار کرد. نامه اش یک شاهکار بود. اگر هنوز در دنیای کیفی زنش بود، این نامه می توانست مؤثر باشد. من فکر می کردم تاد هنوز یک شانس دارد ولی این که زنش تمام وسایلش را جمع کرده بود علامت خوبی نبود. زنش نامه را خواند و به او زنگ زد. البته زیاد دوست نداشت با او حرف بزند و تاد هم زیاد به او فشار نیارورد که کار هوشمندانه ای بود. زنش گفته بود می خواهد مرا ببیند و تاد با من قرار گذاشت.

زنش زیاد حرف نزد. تاد خیلی ظرافت به خرج داد تا زنش را متقاعد کند دوباره با او زندگی کند.

زنش بادقت به حرف های تاد گوش داد و سرش را به نشانه نه بالا انداخت. سپس گفت «بین چهار سال ازدواج کرده ایم و من در این چهار

سال خیلی به تو می‌دونم. تو آدم بدی نیستی، فقط برای من ساخته نشده‌ای. اگر نمی‌دانی من از چه چیزی ناراحتم به تو می‌گویم از چه چیزی ناراحتم. من فقط بیست و سه سال دارم؛ نمی‌توانم عمرم را پای تو بگذارم. الان خیلی خوب شده‌ای ولی دلیلش این است که به تو فشار آورده‌ام. این برای تو یک بازی است و تو از باختن نفرت داری. ولی برای من بازی نیست. همه چیز تمام شده است. من نمی‌خواهم کاری کنم که به صلاحم نیست. نفقه هم نمی‌خواهم. هیچی نمی‌خواهم - فقط قسمتی از پس‌اندازمان را می‌خواهم. خودم می‌توانم زندگیم را اداره کنم.»
زنش از من تشکر کرد و رفت.

تاد سکوت کرد. بعد گفت «بدون او نمی‌توانم زندگی کنم.»
«خیلی احساساتی شدی. حالا می‌خواهی خودکشی کنی؟»
اگر ذره‌ای شک داشتم که ممکن است خودکشی کند، هرگز این حرف را نمی‌زدم. ولی او آدمی نبود که خودکشی کند. او در سایر بخش‌های زندگیش، فرصت‌های زیادی داشت. حرف من ظاهراً تنش او را پخش کرد.
«نه نمی‌خواهم خودکشی کنم ولی مدتی احساس بدبختی خواهم کرد؛ واقعاً عاشقش بودم.»

«هرچقدر می‌خواهی احساس بدبختی بکن. من هر کاری کنم بالاخره آدم‌های غمگین وجود دارند.»
«مثل این که قضیه را جدی نگرفته‌اید؟»
«خیلی جدی نگرفته‌ام چون بقیه داستان را بلدم. بقیه داستان، خوب است.»

«منظورتان چیه که بقیه داستان را بلدید.»
«منظورم این است که ظرف مدت کوتاهی آدم دیگری را پیدا می‌کنی. و اگر با او مثل چند دقیقه پیش که با همسرت رفتار کردی، رفتار کنی خیلی خوشبخت خواهی شد. عاقبت داستان تو این است.»

و همین‌طور هم شد. ظرف چند ماه، همسرش را از دنیای کیفی خود بیرون کرد. البته همسرش قبلاً این کار را با او کرده بود. تاد با زن دیگری آشنا شد و او را نزد من آورد. من در آن زمان چنان در دنیای کیفی تاد جا گرفته بودم که دوست داشت آن زن را بینم و او را تایید کنم. چون هیچ‌کس نمی‌تواند دقیقاً پیش‌بینی کند عاقبت یک ازدواج چه می‌شود، دلیلی نداشت کاری جز حمایت بکنم. تاد در مورد من همه‌چیز را به آن زن جدید گفته بود. قضیه ازدواج ناموفق و سلطه‌گری خودش را نیز گفته بود. آن زن همسن تاد بود و نظر واقع‌بینانه‌ای درباره‌ی او داشت.

چون حقیقت را به آن زن گفته بود از او پرسیدم «فکر می‌کنی با تو چطور بوده است؟ روی زندگی تو هم سلطه رانده است؟»

«نه کاملاً برعکس؛ آدم بزرگی بوده.»

«ولی شاید اولش است. شاید سلطه‌گر شود.»

تاد صدایش در آمد و گفت «نه این‌طوری نخواهد شد.»

و این‌طور هم نشد. زن احتیاط کرد ولی حدوداً یک سال بعد ازدواج کردند. همه‌چیز روبه‌راه بود. نکته جالب این بود که زن اولش هم حدوداً یک سال بعد خبر داد مرد دلخواهش را پیدا کرده است.

من در واقعیت‌درمانی به مراجعانم توضیحاتی درباره نظریه انتخاب می‌دهم. در حالی که تاد با از دست دادن همسر اولش کنار می‌آمد و زندگی با زن جدیدی را شروع می‌کرد، فرصتی به‌دست آمد تا به او بیاموزم نظریه انتخاب اتفاقات رخ داده را چگونه توضیح می‌دهد. تاد به من گفت چیزهایی را که من به او آموخته‌ام به دوست دختر جدیدش یاد داده است. گویا این قضیه به آنان کمک کرد شروع خوبی داشته باشند. من به تاد یاد دادم خودش افسرده بودن را انتخاب می‌کند. همچنین به او یاد دادم اگر بار دیگر شرایطی پیش آمد که افسرده بودن یا هر صورتی از شاد نبودن را انتخاب کرد، چه کار کند.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، وقتی تاد وارد دفترم شد می‌دانستم که درگیر یک رابطه غم‌انگیز بلندمدت شده و حالا این رابطه را از دست داده است چون اکثر مراجعان به همین دلیل به مطب روانپزشک مراجعه می‌کنند. همان‌گونه که توضیح دادم، مطمئن بودم که مسئله زنش در بین است. ادعایی که اکثر آدم‌ها را تکان می‌دهد این است که تاد خودش ناراحتی را انتخاب کرده است. این طرز فکر با طرز فکر مردم تضاد دارد؛ خصوصاً با طرز فکر مراجعان من که جهت دریافت کمک روانشناختی برای رفع نشانه‌های دردناک به قول خودشان افسردگی مراجعه می‌کنند، تضاد دارد. در افسردگی معتقدیم مقهور و قربانی احساساتی هستیم که هیچ کنترلی روی آنها نداریم. وقتی برای مدتی طولانی افسرده‌ایم نام این انتخاب را افسردگی بالینی می‌گذاریم و آن را بیماری روانی در نظر می‌گیریم.

تلقی رایج این است که بیماری روانی معلول برهم خوردن تعادل مواد شیمیایی مغز است و بیماران برای متعادل کردن مجدد این مواد شیمیایی و بهبود یافتن باید داروی اعصاب بخورند. در مورد افسردگی هم اکثر روانپزشکان فوراً به فکر پروزاک می‌افتند. ولی من در مورد تاد از دارو استفاده نکردم. اعتقادی هم نداشتم که بیماری روانی دارد. به نظر من او برای کنار آمدن با وضعیتش، افسرده بودن را انتخاب کرده بود و من توانستم بدون تجویز دارو به او کمک کنم انتخاب بهتری بکند.

بعداً در حالی که نظریه انتخاب را به او یاد می‌دادم به او فهماندم که از گهواره تا گور فقط می‌تواند رفتار کند. آیا می‌توانید مقطعی را در زندگی خودتان پیدا کنید که در آن رفتار نمی‌کرده‌اید. تمام رفتارهای هشیارانه شما یعنی رفتارهایی که با ارضای نیازهای اساسی رابطه مستقیم دارند، رفتارهای انتخابی هستند.

انسان‌ها نه‌تنها همیشه در حال رفتار کردن هستند بلکه همیشه سعی می‌کنند به نحوی رفتار کنند که بیشترین و مؤثرترین کنترل را بر زندگی خود

داشته باشند. کنترل مؤثر در نظریه انتخاب به این معناست که بتوانیم طوری رفتار کنیم که عکس‌های درون دنیای کیفی خود را به شکل معقولی ارضا کنیم. وقتی تاد به دیدن من آمد هنوز عکس خودش در کنار زنش را حفظ کرده بود. او توجهی به انتخابی بودن احساس بدبختی یا دنیای کیفی خودش نداشت؛ فقط می‌دانست که احساس بدی دارد و می‌خواهد حالش بهتر شود.

بعد از آن که به جای عزاگرفتن آن نامه را نوشت، حالش بهتر شد چون کاری می‌کرد که می‌توانست به حل شدن مشککش کمک کند. به عبارت دیگر احساس بهتری پیدا کرد چون معتقد بود مشغول انجام دادن عملی است که کنترل او بر زندگیش را باز می‌گرداند. نوشتن یک نامه عشقی به زنی که شما را ول کرده روش مؤثرتری است تا عزاگرفتن. به همین دلیل حال تاد بهتر شد. بعداً وقتی عکس نامزد جدید خود را جایگزین عکس زنش کرد، آرام شد. مجدداً باید متذکر شوم که وقتی می‌خواهیم انتخاب رفتار دردناکی مثل افسردگی را متوقف کنیم با این گزینه‌ها مواجه هستیم: (۱) تغییر خواسته‌ها، (۲) تغییر عمل یا (۳) تغییر هر دو.

درمان تاد نشان داد حتی وقتی به شدت افسرده بودن را انتخاب می‌کرد هم می‌توانست انتخاب‌های بهتری کند. اگر می‌توانست انتخاب‌های بهتری کند و افسرده بودن را کنار بگذارد پس جا داشت بگوییم اصلاً دچار به اصطلاح بیماری روانی نیست. یعنی اشکالی در مغزش وجود ندارد که نگذارد چنین انتخاب‌هایی کند. همان‌طور که بعداً توضیح خواهیم داد، انتخاب افسردگی صرف‌نظر از این که شدت و مدتش چقدر باشد، بیماری روانی نیست. افسردگی هم مثل سایر رفتارهای ما یک انتخاب است. البته مثل راه رفتن و حرف زدن، یک انتخاب بی‌واسطه و مستقیم نیست ولی با در نظر گرفتن مفهوم رفتار کلی متوجه می‌شویم که احساسات ما اعم از احساسات خوشایند و ناخوشایند ما، انتخابی هستند. در هر صورت انتخاب غیرمستقیم هم یک انتخاب است.

در تأیید این ادعا باید بگویم که ما معمولاً از کلمه رفتار برداشت خیلی محدودی داریم. فرهنگ لغت من می‌گوید رفتار یعنی روش اجرا کردن خود. من هم این تعریف را قبول دارم ولی می‌خواهم مفهوم روش را گسترش بدهم. در نظریه انتخاب، کلمه روش خیلی مهم است. به‌طور کلی «روش» اجرا کردن خود، چهار مؤلفه جدایی‌ناپذیر دارد. اولین مؤلفه، فعالیت است؛ اکثر ما وقتی به کلمه رفتار فکر می‌کنیم به یاد فعالیت‌هایی چون راه رفتن، حرف زدن یا خوردن می‌افتیم. مؤلفه دومش تفکر است؛ ما همیشه مشغول فکر کردن هستیم. سومین مؤلفه آن، احساس است؛ هر وقت رفتار می‌کنیم، چیزی را نیز احساس می‌کنیم. مؤلفه چهارم آن فیزیولوژی است؛ همیشه در کنار اعمال ما فیزیولوژی هست؛ مثلاً تلمبه زدن خون توسط قلب، تنفس از طریق ریه‌ها و نوروشیمی مغز.

چون این چهار مؤلفه همزمان وارد عمل می‌شوند، کلمه رفتار در نظریه انتخاب به دو کلمه رفتار کلی تبدیل می‌شود. دلیل استفاده از کلی هم این است که رفتار همیشه چهار مؤلفه دارد: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی. من در این کتاب گاهی اوقات فقط از کلمه رفتار استفاده می‌کنم ولی همواره منظور من رفتار کلی است. هنگام خواندن این فصل، نشستن و ورق زدن و حرکت دادن چشم‌ها و سر خود را انتخاب می‌کنید؛ این کارها اصولاً همان فعالیت شما هستند. همچنین به چیزی که می‌خوانید، فکر می‌کنید. در غیر این صورت نمی‌توانید آن را بفهمید. در واقع هر وقت مشغول انجام دادن عملی هستید فکر هم می‌کنید و برعکس. از آنجا که این دو با هم انجام می‌شوند غالباً از آنها با کلمه عمل یاد می‌کنیم. وقتی می‌گویم دارم فلان عمل را می‌کنم تقریباً همیشه منظورم این است که فلان عمل و فلان فکر را نیز می‌کنم.

شما همزمان چیزهایی را نیز احساس می‌کنید. شما همیشه درد و لذت دارید. البته احتمالاً هم‌اکنون زیاد چنین احساسی ندارید ولی حداقل با این

ادعای من که خودتان احساس ناراحتی و بدبختی را انتخاب می‌کنید و تفکر همیشه با احساس توأم است موافق یا مخالف هستید و یا به آن فکر می‌کنید. شما همیشه چیزی را احساس می‌کنید هرچند در بسیاری از مواقع به احساس خود توجه نمی‌کنید. در عین حال قلب شما همیشه می‌تپد و ریه‌های شما در حال تنفس و مغزتان در حال کار کردن است؛ یعنی این که همیشه در کنار انتخاب عمل، فکر و احساس‌تان، فیزیولوژی هم وجود دارد و این همان مفهوم رفتار کلی است.

حالا که با مفهوم رفتار کلی آشنا شدید می‌توانم منظورم از انتخابی بودن احساسات لذتبخش و دردناک را توضیح بدهم. با کمی دقت می‌توانید دریابید که هنگام خواندن این کتاب، احساس هم دارید. ولی این دریافتن به این معنا نیست که در حال انتخاب احساس‌تان هستید. شما می‌توانید بگویید من متوجه احساساتم هستم ولی آنها بر من عارض شده‌اند و خودم نمی‌دانم که در حال برگزیدن و انتخاب کردن هستم. و بی‌شک در هنگام ناراحتی نمی‌دانم که خودم در حال انتخاب ناراحتی هستم. شما ادعا می‌کنید اگر حق انتخاب داشتم که ناراحتی را انتخاب نمی‌کردم.

ولی اگر نداشتید که، مراجعه به روان‌درمانگر بی‌معنا می‌شد. اگر حق انتخابی در باره احساس‌تان نداشتید، حرف زدن در باره زندگی و مشکلات چه سودی داشت؟ ناراحتی تاد آن‌قدر شدید بود که تصمیم گرفت نزد من بیاید. اگر از زنش متنفر می‌شد و دوست داشت زنش او را ول کند، از رفتن زنش خشنود می‌شد و هرگز نزد من نمی‌آمد. به نظر من، شما به این دلیل معتقدید روی احساس خود کنترل ندارید که روی احساس‌تان مثل عمل و تفکر‌تان کنترل مستقیم ندارید.

وقتی تاد به من گفت افسرده است، تصور نمی‌کردم باید به او بگویم خوب سعی کن خوشحال باشی! هیچ‌کس نمی‌تواند مستقیماً تصمیم بگیرد احساس خوبی داشته باشد. انتخاب احساس خوب مثل انتخاب رفتارهای عملی،

(مثلاً تنیس بازی کردن) یا رفتارهای فکری (مثلاً شطرنج بازی کردن) نیست. ولی اگر مفهوم رفتار کلی را بپذیرید و قبول کنید که این چهار مؤلفه جدایی ناپذیرند، قبول خواهید کرد که اگرچه روی احساساتان کنترل مستقیم ندارید ولی کنترل غیرمستقیم شما روی آن و حتی روی فیزیولوژی تان خیلی زیاد است.

اگرچه این چهار مؤلفه در هنگام انتخاب رفتار کلی همیشه به صورت همزمان عمل می‌کنند ولی شما فقط روی اعمال و افکار تان کنترل مستقیم دارید. البته ممکن است بگویید گاهی اوقات نمی‌توانم فکرم را کنترل کنم یا نمی‌توانم برخی افکارم را کنار بگذارم. جواب من این است که شما به این دلیل آن فکر را انتخاب می‌کنید که بیش از هر فکر دیگری به شما کمک می‌کند روی جنبه خاصی از زندگی تان کنترل پیدا کنید. رمز فهمیدن رفتار کلی این است که بدانید همیشه سعی می‌کنید بهترین انتخاب را به عمل آورید.

ماجرای زیر نشان می‌دهد که بهترین انتخاب لزوماً انتخاب خوب نیست حتی اگر در لحظه انتخاب، خوب به نظر برسد. مرد جوانی مشغول قدم زدن در باغ کاکتوس فونیکس بود که ناگهان لباس هایش را درمی‌آورد و روی کاکتوس‌های کوتاه می‌پرد و شروع می‌کند به غلت زدن روی کاکتوس‌ها. شاهدان بالاخره او را از بین بوته‌های کاکتوس بیرون می‌کشند. بعد در حالی که تمام بدنش خونی و مجروح بود از او می‌پرسند «چرا این کار را کردی؟» جواب می‌دهد «چون در آن لحظه تصور کردم فکر خوبی است.» همه ما نه در حد مجروح کردن خودمان، روی کاکتوس‌ها غلتیده‌ایم. دلیلش هم این است که در آن موقع، پریدن روی کاکتوس‌ها فکر خوبی به نظر می‌رسیده است. دلیل سکه شدن کار وکلای طلاق هم وجود آدم‌هایی است که بیش از یک دفعه داخل کاکتوس‌ها می‌پرند چون هر بار تصور می‌کنند این بهترین کار است.

برای مثال، تاد می‌گفت نمی‌تواند فکر دردناک و آزارنده رفتن زنش را از

ذهنش بیرون کند. نظریه انتخاب دلیل خوبی برای این انتخاب تکراری و تقریباً وسواسی ارائه می‌دهد. همان‌طور که گفتم هنگام برخورد و کنار آمدن با یک ادراک (در مورد تاد، زنش) که با یک عکس قوی و نیرومند در دنیای کیفی ما رابطه دارد، سعی می‌کنیم دنیای کیفی خود را طوری کنترل کنیم که عکس مورد نظر در دنیای واقعی تا حد امکان ارضا شود. تاد هم با فکر تکراری خود این کار را می‌کرد. منطق تاد این بود که تا وقتی به زخم فکر کنم، این امکان وجود دارد که راهی برای برگرداندن او بیابم. من نمی‌خواهم به این فکر کنم که شاید صلاح بوده که برود.

فعلاً بهتر است روی انتخاب غیرمستقیم احساس و فیزیولوژی تمرکز کنیم. ما روی اعمال و افکارمان تقریباً کنترل کامل داریم و احساس و فیزیولوژی ما نیز از اعمال و افکار منتخب ما جدا نیستند. اگر من رفتار کلی کوبیدن سر به دیوار را انتخاب کنم، صدمه خواهم دید. آیا این درست نیست که بگویم خودم رنج همراه این عمل و فکر انتخابی را انتخاب کرده‌ام؟ اگر من احساس بدبختی کنم ممکن است برای این که حالم بهتر شود، رفتار کلی مشروب خوردن را انتخاب کنم. وقتی تجربه نشان می‌دهد که با مشروب خوردن، حالم بهتر می‌شود پس چرا آن را تکرار نکنم؟ ولی برای آن که الکل را وارد جریان خونم کنم باید فکر کردن و عمل کردن را انتخاب کنم. الکل به خودی خود نمی‌تواند وارد جریان خونم شود و من معتقدم تا وارد خونم نشود حالم بهتر نمی‌شود.

من به تاد که می‌گفت افسرده شده در حالی که به نظر من خودش افسردگی را انتخاب کرده نگفتم خودش خواسته که افسرده شود. آنچه تاد به طور مستقیم انتخاب کرده بود مؤلفه‌های عملی و فکری یک رفتار کلی بود که من نام آن را افسرده کردن خود یا انتخاب افسردگی می‌گذارم. تا وقتی تاد خودش را افسرده می‌کرد همان افکار غم‌انگیز و ناخوشایند در ذهنش ادامه می‌یافتند. او پیوسته به خودش می‌گفت ای کاش ولم نمی‌کرد، ای کاش

برمی‌گشت، ای‌کاش با او این‌طور رفتار نمی‌کردم، بدون او چطور زندگی کنم؟ فکر کردن به این افکار عذاب‌آور باعث می‌شد میزان تحرک تاد کم شود و تقریباً فلج شود. همه چیز برای او سخت شده بود و نمی‌توانست حتی بیدار شود و سر کار برود. و همین‌طور که میزان تحرک او افت می‌کرد، نقش فیزیولوژی تاد مشهودتر می‌شد. همیشه احساس خستگی می‌کرد - بی‌حال و بی‌انرژی بودن کلی - گویی رمقی در وجودش نمانده بود. ولی چون این یک رفتار کلی است، احساس و فیزیولوژی او در این رفتار کلی ادغام شده بود. احساس و فیزیولوژی، جزء لاینفک فعالیت فکری و بدنی هستند. وقتی افسرده می‌شویم گویی افت فعالیت ما غیرارادی است. ولی این‌طور نیست. اگر تاد می‌خواست بیشتر تلاش کند، می‌توانست این کار را بکند. مثلاً سعی کرد و توانست به مطبم بیاید.

نظریه انتخاب همچنین به ما می‌گوید تاد به همان دلیلی که رفتارهای کلی دیگر را انتخاب می‌کنیم، افسرده بودن را انتخاب کرده است چون افسرده بودن بیش از هر چیز دیگری او را بر زندگی مسلط می‌کرد. این کارش مصداق پریدن داخل کاکنوس‌هاست. تاد مثل همه ما از دوران کودکی یاد گرفته افسردگی را برگزیند هرچند خودش متوجه آن نیست. بعد در چند مورد افسردگی را برگزیده است. در موقعیت کنونی چنان افسرده بودن را انتخاب کرده بود که مجبور می‌شود برای کمک گرفتن نزد من بیاید. تاد در وضعیتی قرار داشت که رنج و درد افسرده نشدن بیش از رنج و درد افسرده شدن بود یا حداقل تجربه‌اش چنین حکمی می‌کرد.

خلاصه کلام این که من توضیح خواهم داد چرا در چنین موقعیت‌هایی، افسرده شدن بهترین انتخاب است. ولی قبل از آن بهتر است توضیح بدهم چرا نام این رفتار کلی را افسرده کردن خود یا انتخاب افسردگی گذاشته‌ام. من مشهودترین مؤلفه هر رفتار کلی را مبنای نام‌گذاری آن قرار می‌دهم چون توصیف آن براساس چهار مؤلفه‌اش، دست‌وپاگیر و گمراه‌کننده است.

وقتی شما را در حال راه رفتن در خیابان می بینم می گویم در حال راه رفتن هستید. البته هنگام راه رفتن، فکر و احساس هم دارید و مطمئن هستم قلبتان می زند ولی مشهودترین جنبه آن، عمل راه رفتن شماست. وقتی می بینم در بازی شطرنج به فکر فرو رفته اید، خواهم گفت در حال فکر کردن هستید. در چنین موقعیتی به حرکات ظریف بدن شما و احساسات و فیزیولوژی شما اشاره ای نمی کنم. وقتی می بینم شامی را که خورده اید بالا می آورید، فیزیولوژی شما را وصف کرده و از فعل استفراغ استفاده می کنم؛ در این موقعیت به مؤلفه های دیگر رفتار شما خیلی توجه نمی کنم. وقتی شما را به اورژانس بیمارستان می برم و به دکتر می گویم استفراغ کرده است، پزشک سؤالاتی در مورد مؤلفه های دیگر، مثل غذایی که خورده اید و جایی که آن غذا را خورده اید می پرسد ولی باز هم استفراغ که مشهودترین مؤلفه است مبنای سؤالات او می باشد.

وقتی تاد وارد مطبم شد و گفت افسرده است، روی مشهودترین مؤلفه رفتار کلی منتخب خود متمرکز بود. او نگفت خودش را افسرده کرده ولی وقتی طبق نظریه انتخاب یاد گرفت چرا این را انتخاب کرده است، موضوع را گرفت. در نتیجه از این پس وقتی می خواهم به یک رفتار کلی که عمدتاً یک بیماری روانی است اشاره کنم (مثل روان رنجوری اضطرابی یا فوبی) از عنوان رفتار کلی استفاده خواهم کرد. روان رنجوری اضطرابی را مضطرب کردن خود یا انتخاب اضطراب می نامم و فوبی را فوبیایی کردن خود یا انتخاب فوبی.

این کلمات در نگاه اول دست و پاگیر به نظر می رسند ولی وقتی به آنها عادت کنید، عادی خواهند شد. این عناوین از عناوین سنتی دقیق تر هستند چون عملی ترند. چون این عناوین محصول انتخاب هستند، امیدوار کننده ترند. وقتی می توانید فلان چیز را انتخاب کنید پس امکان انتخاب دیگر – و بهتر – هم وجود دارد. اگرچه انتخاب شما ممکن است دردناک باشد ولی

برگشت ناپذیر نیست. چون هیچ‌کس دنبال درد و رنج نیست، مراجع و درمانگری که در صدد کمک کردن به مراجع است فوراً انتخاب بهتری به عمل می‌آورند. کلماتی چون افسرده یا روان‌رنجور، بار انفعالی دارند. آنها تلویحاً می‌خواهند بگویند که افسردگی و روان‌رنجوری بر ما عارض می‌شود و ما قربانی آنها هستیم و کنترلی بر آنها نداریم. این‌گونه اسامی و صفات باعث می‌شوند بپذیریم که نمی‌توانیم برای خودمان کاری کنیم.

ولی وقتی افعال را با فعل انتخاب همراه می‌کنیم فوراً به یاد ایده بنیادی نظریه انتخاب می‌افتیم که می‌گوید: این شما هستید که انتخاب می‌کنید کدام عملی را انجام بدهید، پس می‌توانید عمل بهتری را انتخاب کنید. اگر عمل شما حاصل انتخاب شماست، پس شما مسئول آن هستید. وقتی از افعال استفاده می‌کنید دیگر قربانی بیماری روانی محسوب نمی‌شوید بلکه می‌توانید از انتخاب‌های خوب خود سود ببرید یا قربانی انتخاب‌های بد خود شوید. در این شرایط دیگر به معنای آنفولانزا یا مسمومیت غذایی بیمار نیستید. دنیای نظریه انتخاب، دنیای مسئولیت‌پذیری و سخت‌گیری است؛ شما نمی‌توانید به‌مدد دست‌ورزبان از زیر بار مسئولیت عمل خود شانه خالی کنید.

استفاده از اسامی و صفات برای توصیف «افسردگی» و دیگر «بیماری‌های روانی» باعث می‌شود آدم‌ها تصور کنند جز رنج کشیدن کاری از دست آنها بر نمی‌آید. وقتی می‌فهمید که تقریباً همیشه می‌توانید انتخاب‌های بهتری کنید خوش‌بین می‌شوید چون خودتان هستید که احساس ناراحتی و بدبختی را انتخاب کرده‌اید. این تلقی در واقع نوعی بازنگری در تعریف آزادی شخصی است. دلیل ناراحتی شما این است که معتقدید هیچ امیدی نیست و کاری از دست شما بر نمی‌آید. البته میلیون‌ها نفر در دنیا بدون آشنایی با نظریه انتخاب یا بحث بیماری روانی و بدون آن که به مشاور مراجعه کنند، انتخاب‌هایی می‌کنند که از افسرده شدن بهتر است. شما هم می‌توانید چنین انتخاب‌هایی کنید.

امتحان کنید. فرض کنید انتظار داشته‌اید حقوق خیلی خوبی بگیرید ولی یک حقوق شندرغازی به شما داده‌اند. مدتی عصبانی می‌شوید ولی چون نمی‌خواهید کارتان را از دست بدهید بلافاصله احساس «افسردگی» می‌کنید. حالا به جای آن که به افسردگی ادامه بدهید، این جملات را به خودتان بگویید: من افسرده بودن را انتخاب کرده‌ام چون حقوق دلخواهم را نگرفته‌ام. این انتخاب افسردگی چه کمکی به من می‌کند؟ اگر کمکی نمی‌کند می‌توانم چیز بهتری را انتخاب کنم.

اگر این‌طور فکر کنید، ادامه دادن افسردگی دشوار می‌شود و دنبال یک رفتار کلی بهتر می‌روید. اگرچه رئیس‌تان را مسئول این وضعیت می‌دانید، ولی سعی می‌کنید ببینید برای افزایش حقوق‌تان چه کار می‌توانید بکنید. و بالاخره نتیجه می‌گیرید که بهتر است از گله و شکایت دست بکشید و به فکر کار جدیدی باشید. یا به همسرتان بگویید «هر کاری که از دستم بر می‌آید کردم حالا از تو توقع دارم کمی حمایت کنی تا این شرایط سخت را پشت سر بگذارم. ناراحت بودن و احساس بدبختی بی‌معناست و هیچ‌یک از ما به آن نیاز نداریم. تا وقتی با من باشی و قبول داشته باشی که تمام سعی خودم را کرده‌ام، حالم خوب خواهد بود.» این کار خیلی بهتر از پذیرش منفعلانه بدبختی است که انتخاب معمول آدم‌ها می‌باشد.

اگر با مبحث رفتار کلی آشنا باشیم، دیگر از آدم‌هایی که دردمند و ناراحت هستند نمی‌پرسیم: «حالت چطوریه؟» این سؤال را معمولاً از کسی می‌پرسیم که مجروح و مریض است و راهی برای بهتر شدن حالش ندارد می‌پرسیم. زمانی که روانپزشک بیمارستان ارتوبودی لوس آنجلس بودم سعی کردم ارتوپدها را متقاعد کنم از بیمارانی که بهبود آنها خیلی طول می‌کشد این سؤال را نپرسند. سؤال‌کننده در این موارد دنبال پاسخ‌هایی چون «حالم خوبه» یا «حالم بهتره» است. البته بیمار و پزشک می‌دانند که این فقط یک سؤال است. ولی بیمار معمولاً دروغ می‌گوید و جواب می‌دهد «حالم خوبه» و این دروغ به

رابطهٔ پزشک - بیمار لطمه می‌زند. در عین حال معنای تلویحی این سؤال آن است که فقط درمان پزشک می‌تواند حال بیمار را بهتر کند در حالی که این طور نیست. سؤال بهتر آن است که «امروز می‌خواهی چه کار کنی؟» این سؤال نشان می‌دهد که بیمار صرف‌نظر از این که چقدر مریض است می‌تواند کاری بکند، حتی اگر در بیمارستان بستری باشد. این پیام تلویحی که او می‌تواند برای خودش کار مثبتی انجام بدهد، در او احساس کنترل ایجاد می‌کند و این احساس به بهبود او کمک می‌کند. وقتی بیمار طوری به پزشک نگاه می‌کند که گویی دیوانه است، مثل زمانی که من این سؤال را از بیماران دچار فلج دست و پا می‌پرسیدم و آنها این طور به من نگاه می‌کردند، همیشه آماده بودم تا فعالیتت را به او عرضه کنم - فعالیتت که گاهی به سادگی تلویزیون دیدن و حرف زدن در بارهٔ برنامه‌های تلویزیون با هم‌اتاقی‌ها بود. وقتی هر هفته این بیماران را می‌دیدم، به تدریج توقع طرح چنین سؤالی در آنها ایجاد می‌شد و حرفی برای گفتن داشتند. آنها غالباً اضافه می‌کردند که وقتی کاری انجام می‌دهند حالشان بهتر می‌شود. این جواب نشان می‌دهد که تغییر مورد نظر من در برخوردهای معمول مؤثر است. در دنیایی که بر مبنای نظریه انتخاب اداره می‌شود، به جای طرح سؤال کشکی حالت چگونه؟ از یکدیگر می‌پرسیم امروز می‌خواهی چه کار کنی؟ یا اتفاق مهمی افتاده؟ که سؤالات عملی فعال محسوب می‌شوند نه سؤالات احساسی منفعلانه که آدم‌ها را به دادن جواب‌های کشکی وامی‌دارند.

حالا بعد از آن که رفتار کلی را شرح دادم، اجازه بدهید سه دلیل انتخاب افسردگی توسط آدم‌ها را شرح بدهم. این دلایل در مورد مفهوم کلی و وسیع بیماری روانی از جمله افسرده کردن خود، مضطرب کردن خود و فویبایی کردن خود هم مصداق دارند. حتی امراضی مثل آرتریت روماتوئید نیز همین دلایل را دارند. خیلی از پزشکان قبول دارند بسیاری از بیماری‌ها یک مؤلفهٔ روانشناختی هم دارند. به همین دلیل نام این بیماری‌ها را

بیماری‌های روان-تنی^۱ می‌گذارند. کلمه psycho در اصطلاح روان-تنی (psychosomatic) به این معناست که طرز فکر ما با اتفاقاتی که درون تن (soma) ما می‌افتد رابطه دارد. پس می‌توانیم بگوییم که وقتی کنترل مؤثری بر زندگی خود نداریم (مثل وقتی که روابط رضایت‌بخشی نداریم) فیزیولوژی ما با این عدم کنترل مؤثر، درگیری دردناکی پیدا می‌کند. البته شاید مریض نشویم ولی هنگام ناکامی نمی‌توانیم فیزیولوژی کاملاً بهنجاری داشته باشیم.

مه‌ار عصبانیت

بسیاری از آدم‌ها وقتی کنترل مؤثری بر زندگی ندارند فوراً به فکر استفاده از یک رفتار کلی فطری به نام عصبانی کردن خود می‌افتند. عصبانیت که درون ژن‌ها به‌ودیعۀ نهاده شده، به زنده ماندن ما کمک می‌کند و چون از دوران طفولیت به بعد به استفاده کردن از آن یا به فکر کردن به آن عادت می‌کنیم، هر وقت نمی‌توانیم تصویر مهمی را در دنیای کیفی خود ارضا کنیم به آن رو می‌آوریم.

تاد مثل اکثر آدم‌ها به‌واسطه تجارب خودش در رابطه با ناکامی وقتی یادداشت همسرش را خواند که گفته بود او را ول کرده است، فوراً عصبانی شد. وقتی یک نفر در دنیای کیفی ما کاری می‌کند که اصلاً توقع آن را نداریم، قبل از هر چیز به فکر رفتار کلی عصبانی کردن خود می‌افتیم.

با این حال در همان چند سالگی یاد می‌گیریم که عصبانی کردن خود، انتخاب نامؤثری است. عصبانی کردن خود به‌ندرت ما را به خواسته‌های مان می‌رساند خصوصاً وقتی برای کنترل بزرگسالانی که آنها نیز خودشان را عصبانی می‌کنند به آن متوسل می‌شویم. وقتی قشقرق راه می‌اندازیم و پدر و مادر به ما توجه نمی‌کنند می‌فهمیم که قشقرق راه انداختن بی‌فایده است. قشقرق راه انداختن ما را به جایی نمی‌رساند، فقط انرژی ما را هدر داده و ما

1. psychosomatic

را عذاب می‌دهد. و اگر خیلی روی آن اصرار ورزیم و آن را ادامه دهیم، درخواهیم یافت که اوضاع بدتر خواهد شد - چون ممکن است تنبیه و طرد شویم که هیچ‌کدام خواسته ما نیست.

تا دهم این را فهمیده بود. در جلسه بعد به من گفت می‌داند که اگر دنبال زنش برود و او را مجبور کند برگردد (فکری که بلافاصله با خواندن نامه زنش به فکر او خطور کرده بود) اوضاع بدتر می‌شود. افسرده کردن خود یکی از قوی‌ترین روش‌هایی است که انسان برای مهار کردن عصبانی کردن خود پیدا کرده‌اند، هرچند خودشان این را نمی‌دانند. همچنین انسان‌ها از این روش خیلی استفاده می‌کنند. با این حال همان‌طور که کمی بعد خواهم گفت، افسرده کردن خود، فی‌نفسه یک رفتار کنترلی بسیار قوی است.

وقتی خودتان را به شدت افسرده می‌کنید، فقط به فکر احساس بدبختی خود هستید؛ احساسی که بر فکر، عمل و حتی فیزیولوژی شما سایه می‌اندازد و موجب افت شما می‌شود. مهار کامل عصبانی کردن خود خیلی انرژی می‌برد. به همین دلیل خیلی خسته می‌شوید. تا وقتی افسرده‌اید دیگر نیرویی برای انجام کارهای دیگر نخواهید داشت. اگر نمی‌توانستیم به سرعت و به شکل مؤثری خود را افسرده کنیم نمی‌توانستیم زندگی زناشویی را ادامه بدهیم و زندگی در خانواده و جامعه را ادامه بدهیم. افسرده کردن خود، جلوی بسیاری از خشونت‌های زناشویی و خانوادگی را می‌گیرد. اگر هنگام ناکامی، خودمان را افسرده نکنیم، خیابان‌ها و خانه‌ها مناطق جنگی خواهند شد.

جنایت‌ها و بگیر و ببندهایی که هر روز در تلویزیون شاهد هستیم، مثال‌های خوبی هستند که نشان می‌دهند اگر بزرگسالان خشم و از کوره در رفتن را انتخاب می‌کردند، چه می‌شد. اگر حتی عده کمی از آنها خود را افسرده می‌کردند، ما و آنها حال و روز بهتری داشتیم. اکثر ما می‌دانیم چطور

افسرده شویم و این کار را به خوبی انجام می‌دهیم. ولی برخی از ما زندگی خود را وقف این رفتار می‌کنیم و به کمک و مراقبت دیگران احتیاج پیدا می‌کنیم. این آدم‌ها بر اثر انتخاب خود چنان زمین‌گیر و بی‌تحرك می‌شوند که از کار و زندگی می‌افتند غافل از این که خودشان این رفتار را انتخاب کرده‌اند. آنها می‌توانند این انتخاب را کنار بگذارند و سراغ انتخاب دیگری بروند که کنترل آنها بر زندگی را بیشتر می‌کند.

افسرده کردن خود باعث شده بود تاد دنبال زنش نرود، آسیبی به او نسازد و او را نکشد؛ رفتاری که در کشور امریکا که اسلحه زیادی در دست مردم است، شایع است. همچنین باعث شد تاد خودکشی نکند. خودکشی یکی دیگر از رفتارهای کلی است که وقتی فکر می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم بر زندگی خود کنترل مؤثر داشته باشیم به آن رو می‌آوریم. وقتی کسی که خودش را سخت افسرده می‌کند، ناگهان از این کار دست می‌کشد طوری که از نظر شاهدان این عمل او عجیب به نظر می‌رسد، می‌توانیم حدس بزنیم که احتمالاً تصمیم گرفته خودکشی کند. او با این تصمیم، راهی برای خروج از بدبختی پیدا کرده است؛ یعنی به این نتیجه رسیده که بالاخره راهی برای پایان دادن به این عذاب ابدی پیدا کرده است.

روان‌درمانگرها همیشه مراقب هستند تا مبدا آدم‌هایی که سابقه طولانی افسرده کردن خود را دارند، حال‌شان یک‌دفعه بهتر شود. ما با دیدن این بهبود ناگهانی خواهیم گفت آنها در فکر خودکشی هستند. عذاب مهار کردن عصبانی کردن خود برای این آدم‌ها چنان است که بسیاری از آنها نتیجه می‌گیرند زندگی ارزش ادامه دادن ندارد و عصبانیت را به سوی خود معطوف می‌کنند. البته تاد چنین مشکلی نداشت ولی اگر زن دیگری را جایگزین عکس زن اولش در دنیای کیفی خود نمی‌کرد، شاید او نیز به فکر خودکشی می‌افتاد. آدمی که خیلی اجتماعی به نظر می‌رسد به ندرت خودکشی می‌کند ولی در برخی شرایط، حتی چنین آدمی نیز خودکشی می‌کند.

کمکم کن

افسرده کردن خود یک نوع کمک‌خواهی بدون التماس است. افسرده کردن خود، مؤثرترین و قوی‌ترین شیوهٔ مخابره پیام کمکم کن به دیگران است. چون در افسرده کردن خود خیلی کنترل‌کنندگی وجود دارد، بسیاری از آدم‌ها به‌رغم رنج و عذاب شدید این کار، آن را برای کنترل کردن دیگران انتخاب می‌کنند. رنج و عذاب آن، تقاضای کمک آنها را مشروع می‌کند. اگر بدون رنج و عذاب از دیگران کمک بخواهیم یا بدون رنج و عذاب آنان را مجبور کنیم به ما کمک کنند، آنگاه ممکن است ما را آدم‌های بی‌عرضه‌ای فرض کنند یا ما را آدم‌هایی بدانند که توان مراقبت از خودشان را ندارند. در حالی که ما نمی‌خواهیم چنین نظری دربارهٔ ما داشته باشند. ما دوست نداریم دیگران ما را آدم‌های بی‌عرضه‌ای بدانند. این نگرش با نیازمان به قدرت مغایرت دارد و مثل التماس، غرور را می‌شکند. به همین دلیل در بسیاری از مواقع برای کمک گرفتن، افسرده شدن را انتخاب می‌کنیم.

بعد از آن که تاد را با نظریه انتخاب آشنا کردم، اعتراف کرد که امیدوار بوده است زنش به او زنگ بزند و بعد با نشان دادن افسردگی‌اش و این که نمی‌تواند سر کار برود، ترحم او را جلب کند. چون او به‌ندرت در خانه می‌مانده است این قضیه ممکن بود زنش را متأثر کند. ولی زنش به او زنگ نزد. در نتیجه به این فکر افتاده بود که مرا با وخامت حالش متأثر کند و با وخیم‌تر کردن افسردگی‌اش مرا وادار کند مشکل او را حل کنم. ولی چون من با نظریه انتخاب آشنا هستم، مراجعانم به‌سختی می‌توانند با رفتارهای کلی خود که مؤلفهٔ احساسی آن احساس بدبختی است، کنترل‌کنند. اگر همزمان با این که نمی‌گذاریم دیگران ما را با افسرده کردن خود کنترل کنند، به حال آنها دل بسوزانیم، می‌فهمند انتخاب‌هایی بهتر از افسرده کردن خود هم دارند.

اجتناب

ما معمولاً به این دلیل خود را افسرده می‌کنیم تا کاری را که نمی‌خواهیم آن را انجام بدهیم یا از انجام دادن آن می‌ترسیم، انجام ندهیم. وقتی کسی به ما توصیه می‌کند کاری را که از آن پرهیز می‌کنیم انجام دهیم و خود را محدود نکنیم معمولاً می‌گوییم «فکر می‌کنم حق با شماست ولی الان برایم خیلی سخت است.» برای نمونه، شرکت شما در حال تعدیل نیرو است و شما بدون آن که مقصر باشید شغل خوب خود را از دست داده‌اید. ماجرا را برای من شرح می‌دهید و می‌گویید خیلی افسرده شده‌اید. من به این که خودتان را افسرده می‌کنید توجه نمی‌کنم. در عوض می‌گویم «می‌دانم سخت است ولی دست روی دست نگذارید؛ سوابق شغلی خود را جمع کنید و برای مراکز مختلف بفرستید.»

اما شما دلیل موجهی برای افسرده کردن خود دارید. شما را بیرون کرده‌اند آن هم بی‌دلیل. شما می‌ترسید دوباره شما را بیرون کنند و با این حقیقت مواجه شوید که برای آدمی در سن و سال و با تجربه‌های شما کار خوبی وجود ندارد. بنابراین افسرده کردن خود علی‌رغم رنج و عذاب‌هایش بهتر از دنبال کار رفتن و دائماً اخراج شدن است. تاد مشکل شغلی نداشت و ترسی هم از آشنا شدن با یک زن جدید نداشت ولی وقتی اولین بار به دیدنم آمد، سخت تحت تأثیر دو دلیل اول، یعنی مهار عصیانیت و کم‌کم کن بود.

شاید پس از خواندن این مطالب به‌ویژه اگر اخیراً سخت افسرده شده باشید بگویید شاید حق با شما باشد ولی هنوز احساس نمی‌کنم خودم تمام این ناراحتی‌ها را انتخاب کرده‌ام. برای این که ببینید ادعای من در مورد انتخابی بودن افسردگی درست است یا نه، خودتان را مجبور کنید برای مدت کوتاهی حتی برای یک ساعت، انتخاب دیگری کنید. برای مثال عملی را که الان انجام دادن آن برای شما سخت است ولی در شرایط دیگری انجام دادنش برای

شما آسان و لذتبخش است انجام دهید؛ مثل سریع قدم زدن یا یک دو سریع ولی کوتاه. بهتر است این کار را به همراه یکی از دوستانتان که خیلی با شما همدردی نمی‌کند انجام بدهید. در حالی که همراه دوستتان مشغول قدم زدن یا راه دویدن هستید، متوجه خواهید شد که دیگر خودتان را افسرده نمی‌کنید. برای مدت کوتاهی به رابطه‌ناخوشایند خود فکر نمی‌کنید و حال شما خیلی بهتر می‌شود.

ولی به مجرد تمام شدن قدم زدن یا راه رفتن، بار دیگر به آن رابطه‌ناخوشایند فکر خواهید کرد و حال شما دوباره بد می‌شود. برای افسرده شدن باید دائم افکار ناخوشایندی داشته باشید که یک یا چند دلیل از دلایل سه‌گانه افسرده کردن خود را پوشش می‌دهند. برای آن که با این فکرها مشغول نشوید باید کاری را که در این کتاب توصیه کرده‌ام انجام بدهید یعنی خواسته یا رفتارتان را تغییر بدهید. راه دیگری جز این ندارید. تاد سعی کرد رفتارش را عوض کند ولی خیلی دیر شده بود؛ زنش او را از دنیای کیفی خودش بیرون کرده بود. ولی به کمک من توانست خواسته‌اش را عوض کند - زنش را از دنیای کیفی خودش بیرون راند و زن دیگری را وارد این دنیا کرد. به این ترتیب تا آنجا که من خبر دارم، توانست دیگر خودش را افسرده نکند.

ناخوشایندترین ایده در نظریه انتخاب این است که اعمال و افکار منتخب ما، رابطه‌زیادی با سلامتی ما دارند و این اعمال و افکار می‌توانند تأثیر مخربی بر فیزیولوژی بگذارند. آیا گزینه‌های فکری که بتوانند منجر به بیماری روان - تنی شوند، وجود دارند؟ من همین‌جا توضیح کوتاهی در این مورد می‌دهم (ولی قسمت قابل توجهی از فصل هفتم را به این موضوع اختصاص داده‌ام که نظریه انتخاب چه توضیحی درباره این بیماری‌های جدی و گاهی مرگبار دارد و چطور می‌توانیم به خودمان کمک کنیم، با کمک دکتر یا بدون کمک دکتر). اجازه بدهید نگاهی به متداول‌ترین بیماری مردان و

در این اواخر زنان بیندازیم؛ منظورم بیماری عروق کورونری یا بیماری تصلب شرایین است.

شما تهیه کننده ۴۷ ساله‌ای هستید که دیوانه‌وار دنبال تأمین منابع مالی لازم برای تهیه فیلمی است که یقین دارد یک فیلم جنجالی خواهد شد. هر کاری برای پول جمع کردن می‌کنید ولی فرصت را از دست می‌دهید. حال شما بد می‌شود. برای فراموش کردن درد و عذاب نه شنیدن‌های مکرر از آدم‌هایی که خیلی راحت می‌توانند پول مورد نظر را بدهند، دائماً غذاهای پرچرب می‌خورید و یکسره سیگار می‌کشید. ابتدا در ناحیه سینه احساس سنگینی می‌کنید ولی این سنگینی به تدریج به درد سینه و تنگی نفس تبدیل می‌شود. نزد پزشک خود می‌روید و می‌فهمید عروق کورونری شما جرم گرفته است. از پزشک‌تان می‌پرسید چه کار می‌توانید بکنید و او می‌گوید به این بستگی دارد که بخواهید چطور زندگی کنید. درباره رژیم غذایی، ورزش، سیگار، استرس و سبک زندگی حرف می‌زند و می‌گوید بین آنها و بیماری قلبی رابطه هست. اگرچه پزشک شما چیز زیادی در مورد نظریه انتخاب نمی‌داند ولی در مورد استرس می‌خواهد بگوید که وقتی کنترل مؤثری بر زندگی خود ندارید، سلامت شما به خطر می‌افتد. به عبارت دیگر می‌خواهد بگوید فیزیولوژی شما لطمه می‌بیند.

ولی چون کل رفتارتان، رفتار کلی است هنگام از دست دادن کنترل مؤثر بر زندگی نمی‌توانید احساسات یا فیزیولوژی خود را از اعمال و افکارتان جدا کنید. از نظر پزشک شما، بدیهی‌ترین نتیجه این فیزیولوژی تغییر یافته که بخشی از رفتار نامؤثر منتخب شما در جریان ساختن آن فیلم است، عروق کورونری بیمار شما می‌باشد. طبق توضیحاتی که تا اینجا داده است، با انتخاب غذاهای چرب، سیگار کشیدن و ورزش نکردن در واقع خودتان در خودتان بیماری قلبی ایجاد کرده‌اید.

اگرچه پزشک شما می‌تواند دارو بدهد و شما را عمل کند ولی خود شما

هستید که باید خوردن غذاهای مضر، سیگار کشیدن و زندگی بی‌تحرك را کنار بگذارید. من حتی برخلاف بسیاری از پزشکان، کار را به همین جا ختم نمی‌کنم و اضافه می‌کنم که به کمک مشاوره می‌توانید کنترل مؤثری بر زندگی خود پیدا کنید. ناکامی که از استرس دقیق‌تر است، مثل غذا در بیماری قلبی شما نقش دارد.

همان‌طور که قبلاً گفتم وقتی کنترل مؤثر خود بر زندگی را از دست می‌دهیم، برای بازگرداندن این کنترل به هر چهار مؤلفه رفتارهای کلی متوسل می‌شویم. ممکن است خود را شاد جلوه دهیم و وانمود کنیم مشکلی پیش نیامده ولی نمی‌توانیم تظاهر کنیم سالم هستیم؛ ما چنین کنترلی بر فیزیولوژی خود نداریم. وقتی افسرده بودن را انتخاب می‌کنیم، شیمی مغز ما علت احساس مان نیست بلکه فیزیولوژی مغزی معمول یا مورد انتظار همراه با عمل، فکر و احساس رفتاری کلی به نام افسرده کردن خود را می‌سازند. از همین رو معتقدم تبیین مقبول فعلی که «افسردگی» معلول عدم تعادل شیمی مغز است، غلط می‌باشد.

من می‌توانم به شما اطمینان خاطر بدهم که وقتی تاد یادداشت روی یخچال را پیدا کرد، شیمی مغزش فوراً تغییر کرد همان‌طور که احساس، فعالیت و فکرش تغییر کرد. احتمالاً تاد می‌خواست کاری کند و اگر با نظریه انتخاب آشنا بود، می‌توانست کاری بکند. ولی بعد از دیدن یادداشت زنش، افسرده شدن را برگزید و جلوی تمایلش به بازگرداندن زنش را گرفت. اگر تاد فعلی انجام می‌داد که با رو در رو شدن و شاید خشونت همراه بود، اوضاع وخیم‌تر می‌شد.

او به همان دلیلی افسرده شدن را انتخاب کرد که میلیون‌ها آدم در سراسر دنیا آن را انتخاب می‌کنند: رابطه آن‌طور که تاد می‌خواست پیش نرفته بود. کسانی که افسردگی را انتخاب می‌کنند بیمار روانی نیستند و شیمی مغز آنها اشکال ندارد. اگرچه شیمی مغزشان نسبت به زمانی که شاد بوده‌اند فرق

کرده ولی این تغییر برای رفتار کلی که برگزیده‌اند یعنی افسرده کردن خودشان کاملاً عادی است. همان‌طور که قبلاً گفتم، ما افسرده شدن را در طفولیت یاد می‌گیریم و در مواقع لزوم در طول زندگی از آن استفاده می‌کنیم. و فقط وقتی درد و رنج این انتخاب شدید می‌شود و خیلی طول می‌کشد، متوجه می‌شویم اشکالی در کار است.

با این حال عده‌ کمی از آدم‌ها حاضرند بپذیرند که اشکال مهمی در زندگی آنها هست. آنها ترجیح می‌دهند ناراحتی خود را به بیماری روانی یا نابهنجاری شیمی مغز خود نسبت بدهند. هیچ‌یک از خوانندگان این کتاب نمی‌توانند وقتی کنترل مؤثری بر زندگی خود ندارند، خود را به شدت افسرده نکنند. برای آن که ببینید چرا هنگام انتخاب افسردگی، شیمی مغز ما اشکالی ندارد، سناریوی زیر را بخوانید.

در یک روز گرم تابستان روی ایوان خنک خانه‌ام نشسته‌ام. همسایه‌ام که هر روز پنج مایل می‌دود، در خیابان ظاهر می‌شود و خانه مرا نگاه می‌کند. به او می‌گویم روی پله‌ها بنشیند که سایه است. من بدون آن که همسایه‌ام خواسته باشد یک لیوان بزرگ آب به او می‌دهم و شروع می‌کنیم به گپ زدن. تصمیم می‌گیرم کمی نظریه انتخاب به او یاد بدهم. او می‌داند من چه کاره هستم در نتیجه حتم دارم با من شوخی خواهد کرد.

از او می‌پرسم «چرا این قدر عرق می‌کنی؟» نگاهی به من می‌کند گویی منظورم را نفهمیده است. من می‌گویم «جدی می‌گویم، بگو چرا این قدر عرق می‌کنی؟» جواب می‌دهد «چون می‌دوم. مگر کسی هست که بدود و عرق نکند؛ دویدن و عرق کردن همیشه همراه یکدیگرند.» من می‌گویم «قبول دارم که همیشه همراه یکدیگرند ولی چرا می‌خواهی بگویی که دویدن باعث عرق کردن می‌شود؟ چرا نمی‌گویی عرق کردن باعث دویدن می‌شود؟» او که چیزی از رفتار کلی نمی‌داند نگاه عاقل‌اندر سفیهی به من می‌اندازد و می‌گوید «منظورت را نمی‌فهمم.»

بله او نمی فهمد. ما آن قدر به کنترل بیرونی عادت کرده ایم که وقتی دو چیز با هم اتفاق می افتند، مثلاً دویدن و عرق کردن، یکی را علت دیگری در نظر می گیریم. در حالی که با استناد به همان منطق می توانیم بگوئیم عرق کردن علت دویدن است. البته در حقیقت هیچ یک علت دیگری نیست. علت دویدن (مؤلفه عملی) و عرق کردن (فیزیولوژی عادی همراه دویدن)، انتخاب دویدن از طرف شماست. اگر همسایه ام دویدن را انتخاب نمی کرد که عرق نمی کرد.

وقتی تاد بنا به یک یا چند مورد از دلایل سه گانه، افسردگی را انتخاب کرد، در واقع یک رفتار کلی را که افسرده کردن خود، مؤلفه احساسی عادی آن بود انتخاب کرد. در نتیجه شیمی مغزی مرتبط با این احساس هر چه که باشد، یک شیمی بهنجار و عادی است. پس شیمی مغز تاد علت افسرده شدن او نیست همان طور که عرق کردن علت دویدن نیست. بلکه انتخاب افسردگی یا دویدن، علت اصلی است. به همین دلیل نام این نظریه را نظریه انتخاب گذاشته ام. وقتی فیزیولوژیست های عصب نگر نشان می دهند که فعالیت مغزی کسی که خودش را افسرده می کند با فعالیت مغزی یک آدم شاد یا فعالیت مغزی خود او هنگام شادی فرق دارد، معلوم است چه نتیجه ای می گیرند. ولی در بحث انتخاب افسردگی، نه تنها فیزیولوژی متفاوت است بلکه تفکر، عمل و احساسات هم فرق دارد. در مورد همسایه من که می دوید (رفتاری که خیلی عادی تر از افسرده کردن خود است)، انتخابش فقط باعث تغییر عمل و فیزیولوژی او می شد. منظورم این است که فکر و احساس او ممکن است رابطه چندانی با انتخاب دویدن نداشته باشند. ولی بسیاری از دوندگان می گویند بعد از دویدن، خیلی بهتر فکر می کنند و شاداب تر می شوند.

در اینجا جا دارد اشاره ای هم به تحقیقاتی داشته باشیم که نشان می دهند داروهایی چون پروزاک از فعالیت افسرده کننده کم می کنند. افسرده کردن

خود، باعث پایین آمدن سطح سروتونین مغز می‌شود و پروزاک مقدار سروتونین را افزایش می‌دهد. کم شدن مقدار سروتونین هنگامی که افسردگی را انتخاب کرده‌ایم، یک فیزیولوژی عادی است و بالا بردن مقدار آن به بسیاری از آدم‌هایی که افسردگی را انتخاب کرده‌اند کمک می‌کند احساس بهتری پیدا کنند. الکل، نیکوتین و دیگر داروهای اعتیادآور هم احساس بهتری در آدم‌ها ایجاد می‌کنند چون به روش شیمیایی، لذت را به مغز تزریق می‌کنند. پروزاک نیز همین کار را می‌کند. و اگر در مصرف‌کننده‌ای که رابطه غیررضایت‌بخشی دارد لذت فراوانی ایجاد کند، این احتمال هست که به آن معتاد شود.

بعضی از مصرف‌کنندگان پروزاک می‌گویند نمی‌توانند به زندگی بدون پروزاک فکر کنند. پروزاک برای آنها حکم الکل را دارد. آنها با همان تلقی پروزاک را مصرف می‌کنند که دیگران برای سنگول شدن، مشروب یا شراب می‌خورند. آنها به اندازه گروهی که برای سرحال آمدن مشروب می‌خورند، به پروزاک اعتیاد دارند. همچنین مثل مشروب‌خورها در صورت نخوردن پروزاک، روز وحشتناکی را پشت سر خواهند گذاشت. اما بعضی از کسانی که برای سرحال آمدن مشروب می‌خورند، الکل می‌شوند. هرچه آنها تنها تر باشند، بیشتر احتمال دارد الکل می‌شوند. اما خطر اعتیاد به پروزاک بیشتر است چون فقط برای آدم‌هایی که کنترل مؤثری بر زندگی‌شان ندارند تجویز می‌شود.

پروزاک نمی‌توانست رابطه جدیدی را وارد زندگی تاد کند. اگرچه می‌توانست حالش را بهتر کند تا بهتر دنبال کس دیگری بگردد ولی نمی‌توانست مشکل تنهایی او را حل کند همان‌طور که الکل یا ماریجوانا نمی‌توانست. پس بهتر است به جای پیدا کردن آن دسته از مواد شیمیایی که حال ما را بهتر می‌کنند ولی تنهایی ما را حل نمی‌کنند، سعی کنیم روان‌شناسی مسبب این ناراحتی‌ها و بدبختی‌ها را از بین ببریم. اگر تاد زنش را از دنیای

کیفی خودش بیرون نمی‌کرد و فقط پروزاک می‌خورد، تا آخر عمر محتاج پروزاک بود و حتی ممکن بود به پروزاک هم جواب ندهد. داروها لذت‌آوردند ولی شادی‌آفرین نیستند. برای شاد بودن، به آدم‌ها نیاز دارید.

داروهایی چون پروزاک معمولاً در کنار روان‌درمانی تجویز می‌شوند. فرض هم آن است که اگر با دارو بتوانیم حال آدم‌ها را بهتر کنیم، از روان‌درمانی بیشتر سود خواهند برد. اما مشاورانی که واقعیت‌درمانی می‌کنند و خیلی سریع سراغ روابط مشکل‌دار آدم‌ها می‌روند، نیازی به استفاده از پروزاک حس نمی‌کنند. من هم در تمام دوران طبابتم هرگز داروهای اعصاب تجویز نکرده‌ام. روان‌درمانی خوب، نیاز به این داروها را از بین می‌برد. هرچه مردم با نظریه انتخاب بیشتر آشنا شوند و بیشتر از این نظریه استفاده کنند، میزان مصرف این داروها کمتر خواهد شد. تمام اختلالات روانپزشکی جز مواردی که در آنها صدمه مغزی قابل مشاهده مطرح است، تابع یک یا چند مورد از دلایل سه‌گانه انتخاب افسردگی می‌باشند.

البته پذیرش نظریه انتخاب در فرهنگی که کنترل بیرونی در آن محوریت دارد، سخت است. ولی کسانی که نظریه انتخاب را خوب یاد گرفته‌اند و آن را در زندگی به کار بسته‌اند از جمله همسر و خودم، مرا متقاعد کرده‌اند که این نظریه تأثیرات مثبتی دارد. مهم این است که نظریه انتخاب موجب بهبود روابط زناشویی، خانوادگی، تحصیلی و شغلی می‌شود. گذشته از این که همه ما گواه اثربخشی آن هستیم چون همگی از این نظریه در رابطه با دوستان خوب خود استفاده می‌کنیم.

فصل ۵

جور بودن، شخصیت و قوت نیازها

وقتی چهار ساله بودم فهمیدم پدر و مادرم با هم جور نیستند. پدرم گاهی خشونت به خرج می‌داد و وسایل خانه را می‌شکست. یک دفعه هم خودم دیدم که مادرم را کتک زد. هر وقت پدر و مادرم جر و بحث می‌کردند، ترس وجودم را می‌گرفت.

وقتی شش ساله شدم خشونت‌ها تمام شد. گویا توانسته بودند با هم بهتر کنار بیایند. از آن پس هر وقت با هم مشکل پیدا می‌کردند، به من محبت می‌کردند. مدت‌ها بعد فهمیدم مادرم با تاکتیک ساده‌ای برنده شده است. گویا مادرم به پدرم فهمانده بود که فقط با کشتن او می‌تواند سلطه او بر زندگی مشترک‌شان را برجیند. پدرم مرد موقری بود و من می‌دانستم مادرم خیلی به وجودش افتخار می‌کند. تا جایی که یادم می‌آید فقط وقتی کاسه صبرش لبریز می‌شد از کوره در می‌رفت.

اگر در المپیک، مسابقه کنترل می‌گذاشتند احتمالاً مادرم مدال طلا می‌گرفت. پدرم مظهر نظریه انتخاب بود. من در طول شصت و چند سالی که با او زندگی کردم هرگز ندیدم کسی را کنترل کند، مگر در مواردی که مادرم به او سیخونک می‌زد. هرچند با مادرم نیز از ته قلبش این کار را نمی‌کرد. وقتی پدرم مرد، هفتاد سال از ازدواج آنها می‌گذشت؛ آن روزها زن و شوهرها تا آخر عمر با هم می‌ماندند. برای آن که نشان بدهم پدرم چه مشکلاتی داشت بد نیست ماجرای زیر را بازگو کنم.

وقتی بیست و چهار ساله و متأهل بودم درست پیش از آن که وارد دانشکده پزشکی شوم، یک روز پدرم به من تلفن زد و گفت می خواهد برای یک صحبت خصوصی به آپارتمان ما بیاید. یادم نمی آمد تا قبل از آن چنین درخواستی از من کرده باشد. از لحن پدرم فهمیدم که مسئله مهمی در بین است. گویا کارد به استخوانش رسیده بود؛ البته مادرم همیشه آزارش می داد ولی این دفعه آن قدر افراط کرده بود که پدرم نمی توانست با قضیه کنار بیاید. آمده بود تا از من پرسد چه کار کند.

مدت ها بود که مادرم به پدرم فشار می آورد دفتر کارش را بفروشد و خودش را بازنشسته کند تا به فلوریدا بروند که سال ها، بخشی از تابستان های خود را در آنجا گذرانده بودند. مادرم از هوای سرد و مرطوب کلیولند بیزار بود. پدرم در آن زمان چهل و شش سال داشت ولی از سیزده سالگی کار کرده بود و می توانست بازنشسته شود. اگرچه پدرم شک داشت که از کار آزاد دست بکشد و به دوستان معدودی که مادرم در کلیولند اجازه می داد داشته باشد بسنده کند ولی به من گفت دفتر کارش را فروخته است و آماده است خانه را بفروشد و به فلوریدا بروند. حالا که قرار بود من هم به دانشکده پزشکی بروم و قصد نداشتم کار پدرم را ادامه بدهم، پدرم احساس می کرد دیگر دلیلی ندارد کار کند. او همه چیز را در نظر گرفته بود و فکر کرده بود مادرم هم کارش را تأیید می کند. بنابراین آماده رفتن به فلوریدا بود.

ظاهراً مادرم راضی بود و تمام کارها خوب پیش می رفت تا این که پدرم به او می گوید دفتر کارش را فروخته و خانه را نیز برای فروش گذاشته است. مادرم می گوید: «چرا این کار را کردی؟ چرا فکر کردی من دوست دارم بروم فلوریدا؟ من دوست ندارم این خانه و دوستانم را ول کنم.» مادرم هیچ دوستی در کلیولند نداشت. او وانمود کرده بود همه این فکرها مال پدرم بوده و پدرم با او مشورت نکرده و او اصلاً قصد ترک کلیولند را نداشته است. پدرم از من پرسید من باید چه کار کنم. کمی فکر کردم و به او گفتم «بابا تو فقط ۴۶ سال

داری. می‌توانی سی سال دیگر سالم و سرحال زندگی کنی (که البته زندگی هم کرد). طلاقش بده. او هیچ وقت عوض نخواهد شد.»

پدرم آماده شنیدن چنین توصیه‌ای نبود ولی اگر لازم بود باز هم آن را تکرار می‌کردم. البته وقتی برای مادرم حتمی شد که پدرم دفترش را فروخته و کار از کار گذشته است، به فلوریدا رفت. او به همان چیزی رسید که سال‌ها پدرم را برای انجام دادن آن تحت فشار گذاشته بود. این اتفاق باید می‌افتاد تا مادرم دیگر بهانه‌ای برای جنگ و دعوا نداشته باشد. پدرم با تسلیم شدن بی‌قید و شرط، مادرم را خلع سلاح کرد. مادرم بعد از داد و فریادهای اولیه، همان کاری را کرد که همیشه می‌کرد. خفه شد و طوری عمل کرد که گویی اصلاً حرفی نزده است. اگر پدرم از مادرم می‌پرسید چرا چنین حرف‌هایی زده است، مادرم انکار می‌کرد و جواب می‌داد «نمی‌دانم چطور به این نتیجه رسیده‌ای که من نمی‌خواهم بروم فلوریدا.»

ولی پدرم این کار را نکرد. چند سال بعد خواهرم همراه با خانواده‌اش به فلوریدا آمد و پدرم سی سال آخر عمرش را بهتر از ما گذراند. البته این رشته سر درازی دارد ولی من به چیزی که می‌خواستم برسیم، رسیدم. پدر و مادرم از همان روز اول برای هم وصله‌های ناجور بودند؛ چون حرف حرف مادرم بود. در اینجا بحث شخصیت در بین است و شخصیت مادرم خیلی با شخصیت پدرم فرق داشت.

به نظر من شیوه ارتباط برقرار کردن یا به عبارت دیگر، شخصیت تا حدودی در ژن‌های ما نوشته شده است. البته منظور من این نیست که امور خاصی چون شیفتگی مادرم به آب‌وهوای گرم یا همه چیزخوانی مادرم هم ژنتیکی است ولی نیاز شدید او به کنترل کردن دیگران، ژنتیکی بود. تفاوت‌های شخصیتی به پنج نیاز اساسی یا ژنتیکی برمی‌گردد که شدت و قوت متفاوتی دارند. بعضی از آدم‌ها نیاز شدیدی به عشق و تعلق خاطر دارند. برخی دیگر نیاز شدیدی به قدرت و آزادی دارند.

قوت هر نیاز در بدو تولد تعیین می شود و تغییر نمی کند. کودکان ایتستیک تقریباً نیازی به عشق و تعلق خاطر ندارند؛ یعنی نیاز چندانی به تعامل انسانی خصوصاً تعامل صمیمانه انسانی که اکثر آدم‌ها به آن نیازمندند، ندارند. البته اگر تماس انسانی آنها کافی باشد، برخی از کودکان ایتستیک تا حدودی تعامل با دیگران را یاد خواهند گرفت ولی نه تا آن حد که یک کودک یا بزرگسال بهنجار یاد می گیرد. در فیلم مرد بارانی با بازیگری داستین هافمن، این بی میلی به تعلق خاطر و عشق نشان داده می شود. اوج عشق و تعلق خاطر هم آدم‌های از خود گذشته و مهربانی هستند که بدون دریافت عشق و محبت از کودکان معلول، به آنان عشق می ورزند و به این کودکان رسیدگی می کنند.

تفاوت‌های شخصیتی مردم حتی تفاوت‌های شخصیتی خواهر و برادرها حیرت آور است. پدر و مادر من خیلی با هم فرق داشتند؛ بسیاری از زن و شوهرها نیز شخصیت بسیار متفاوتی دارند. بعضی از آنها خونگرم، معاشرتی، خوشبین، آزادمنش و عاشق تفریح هستند و عده‌ای آرام، ساکت، محافظه کار، بدبین، کنترل کننده و غمگین. این تفاوت‌ها ته ندارند. شخصیت محصول نیمرخ قدرت نیازهای ژنتیکی است که در هر فردی ویژگی خودش را دارد. بعضی از این نیمرخ‌ها مثل نیمرخ پدر و مادر من، خیلی با هم جور نیستند؛ و برخی از آنها مثل نیمرخ من و همسر من خیلی با هم جور هستند.

شخصیت بعضی از زوج‌ها با هم فرق دارند ولی مکمل یکدیگرند؛ یعنی تفاوت آنها موجب ارتقای روابطشان می شود. ولی مشاهدات من نشان می دهد بهتر است شخصیت زن و شوهر شبیه هم باشد. اگر پدرم با زنی ازدواج می کرد که مثل خودش، نیاز به عشق در او زیاد بود و نیاز به قدرت در او کم، آدم بسیار شادتری می شد. مادرم نیز که نیاز فوق‌العاده‌ای به قدرت داشت می توانست به طرف مقابلش عشق بورزد به این شرط که مالک آن شخص باشد. مادرم نمی توانست عشق و قدرت را جدا کند. این هم گواه دیگری بر این ادعاست که قوت نیازها مقوله‌ای فردی و شخصی است.

من در این فصل می‌خواهم بگویم پیدا کردن همسری که با شما جور است و کنار آمدن با همسری که کمی با شما جور نیست، تصادفی نیست. اگرچه محاسبهٔ نیمرخ قوتِ نیاز خودتان با نیمرخ قوتِ نیاز کسانی که می‌خواهید با آنها کنار بیایید و معاشرت داشته باشید، محاسبهٔ کاملاً دقیقی نیست ولی راهکار عملی خوبی است برای آن که بفهمید با مردم چطور برخورد می‌کنید و چقدر کنار می‌آیید. شما نه تنها نباید با آدمی که شخصیت او خیلی با شخصیت شما فرق دارد ازدواج کنید بلکه اصولاً نباید سراغ آدمی بروید که کنار آمدن با او دشوار است.

بسیاری از شما متأهل هستید و برخی از شما ممکن است به این فکر افتاده باشید که آیا اگر با هم جور نباشیم، خیلی دیر نشده است؟ جواب این سؤال به این بستگی دارد که چقدر با هم جور نیستید. در بسیاری از موارد، قوت نیازهای شما آن قدر با قوت نیازهای همسرتان فرق ندارد که مشکلات را لاینحل کند. اگر می‌خواهید از کنترل یکدیگر دست بکشید و در روابطتان به نظریه انتخاب رو بیاورید می‌توانید بر سر این تفاوت‌ها مذاکره کنید. اما برای آن که مذاکراتان دقیق باشد باید با این تفاوت‌ها آشنا شوید؛ یعنی بدانید کدام نیاز یا نیازهای شما با هم تضاد دارند.

با اخذ این نوع اطلاعات می‌توانید روی تفاوت‌ها متمرکز شوید و در زمینه‌هایی که با هم جور هستید از یکدیگر انتقاد نکنید. اگر من بیش از آنچه شما به من آزادی می‌دهید، آزادی بخواهم می‌توانیم بر سر این تفاوت خود مذاکره کنیم و آن قدر دربارهٔ این تفاوت اغراق نکنیم که شما به من بگویید به اندازهٔ کافی به شما عشق نمی‌ورزم. بخش عاشقانه من ممکن است خوب و مناسب باشد و ربط دادن آن به اختلاف نظر خودمان بر سر آزادی، احمقانه باشد. تا وقتی تفاوت قوت نیازها شدید نیست، لطمه چندان بی‌اهمیتی به ازدواج طرفین وارد نمی‌آورد. نکته مهم طرز برخورد شما است. شما همیشه شانس دارید که در استفاده از نظریه 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 دربارهٔ امور جزئی که در صورت روی آوردن به نظریه انتخاب هرگز به آنها فکر هم نمی‌کردید جر و بحث خواهید کرد.

من و زن اولم در زندگی مشترک خودمان از لحاظ قوت نیاز با هم تفاوت و تعارض داشتیم و همین تعارض برای ما مشکل ساز شده بود. ولی پس از آن که هر دو با نظریه انتخاب آشنا شدیم و آن را در زندگی مشترک خود به کار بستیم، فهمیدیم کجا با هم فرق داریم. آزادی در من نیازی بسیار قوی بود ولی شدت آن در زنم متوسط بود. وقتی متوجه شدیم در این زمینه با هم جور نیستیم و با هم مذاکره کردیم، خیلی بهتر با هم کنار آمدیم. بعد از مرگ همسر اولم، با یکی از مرییان مؤسسه که نظریه انتخاب را آموزش می‌داد ازدواج کردم؛ ولی قبل از آن که من و کارلین ازدواج کنیم، نخست قوت نیازهای خود را بررسی کردیم و فهمیدیم خیلی با هم جور هستیم. همچنین به توافق رسیدیم که از همان ابتدا از نظریه انتخاب استفاده کنیم. تا اینجا که رابطهٔ بسیار شاد و دلپذیری داشته‌ایم و رابطهٔ ما هر سال بهتر می‌شود.

از آنجا که ما با یک توزیع نرمال سروکار داریم، کسانی هم هستند که قوت نیازهای آنها آنقدر با هم فرق دارد که زندگی مشترکشان به خطر می‌افتد. این در حالی است که مشکلات کسانی که کاملاً با هم جور هستند اندک است. درسی که زوجها یا حداقل هریک از زوجها می‌توانند از بحث قوت نیازها بگیرند این است که مشکلات را در اسرع وقت شناسایی کرده و سپس با نظریه انتخاب، آن مشکلات را حل کنند.

برای روشن شدن منظورم، بینیم تفاوت نیاز به بقا چطور برای زن و شوهرها مشکل ساز می‌شود. حتی یک تفاوت متوسط در قوت این نیاز هم می‌تواند مشکل ساز شود. یکی از مشکلات شایع زن و شوهرها این است که یکی از آنها محافظه‌کارتر از دیگری است و این معمولاً ناشی از تفاوت آنان از

لحاظ قوت نیاز به بقاست. برای مثال یکی مال‌اندوز است و دیگری ولخرج. اگر زوجین از همان ابتدا متوجه این تفاوت نشوند و نقشه‌ای برای مذاکره نداشته باشند اختلاف آنها خوش‌یمن نخواهد بود.

زن و شوهری را در نظر بگیرید که پول کافی دارند ولی پس‌انداز ندارند. طرفی که کمتر محافظه‌کار است می‌خواهد پول خرج کند و طرف مقابلش می‌گوید این کار لزومی ندارد. اگر دائماً در این باره دعوا کنید، یکسره با هم بگومگو خواهند داشت و بگومگوهای آنها رفته‌رفته شخصی خواهد شد. برای نمونه ممکن است به هم بگویند «تو اصلاً دوستم نداری.» بعد آن را مستمسکی قرار می‌دهند تا در مورد هر تفاوتی، طرف مقابل را با آن سرزنش کنند. آنها تا وقتی با هم جر و بحث می‌کنند نمی‌توانند راه‌حل پیدا کنند. اگر نیاز آنها به قدرت در یک حد باشد، هیچ‌یک کوتاه نمی‌آیند و هر دو روی موضع خود پافشاری می‌کنند. آنها بدون آن که خودشان بدانند روی یک چیز غیرممکن، یعنی تغییر ژن‌های یکدیگر، اصرار می‌ورزند. در حالی که فقط می‌توانند با مذاکره به مصالحه برسند و نظریه انتخاب، راهی برای مصالحه است؛ دعوا، جر و بحث و کنترل یکدیگر فقط به اختلافات دامن می‌زند و بس.

دایره حل

یکی از راه‌های استفاده از نظریه انتخاب در حل مشکلات زناشویی این است که رابطه زناشویی (یا هر رابطه دیگری) را درون دایره بزرگی که من آن را دایره حل می‌نامم تجسم کنید. می‌توانید دایره فرضی بزرگی را روی کف اتاق‌تان تجسم کنید. سپس با همسرتان یک صندلی بردارید و داخل آن دایره بنشینید. در این دایره حل، سه چیز وجود دارد: زن، شوهر و خود ازدواج. توجه داشته باشید که شما براساس تفاوت قوت نیازتان، مواضع مستحکمی اتخاذ کرده‌اید ولی این مواضع آن قدر مستحکم نیستند که نخواهید وارد دایره

حل شوید. وقتی قبول می‌کنید وارد دایره حل شوید، قبول کرده‌اید که زندگی مشترک و ازدواج‌تان از خواسته‌های فردی شما مهم‌تر است. در ضمن هر دو نفرتان با نظریه انتخاب هم آشنا هستید. شما می‌دانید که اگر به یکدیگر زور بگویید، ممکن است شخص ضعیف‌تر از دایره حل بیرون بیفتد یا خودش بخواهد از این دایره خارج شود. تا وقتی در این دایره قرار ندارید حق مذاکره ندارید و فقط می‌توانید با هم جر و بحث کنید.

شما به این دلیل وارد این دایره شده‌اید که وقتی یک نفر یا هر دو نفرتان بیرون از آن هستید، مشکلات زناشویی شما لاینحل می‌مانند. زندگی مشترک شما مجروح شده و خونریزی دارد. البته این جراحت مرگبار نیست ولی آن‌قدر ادامه می‌یابد تا یک نفر از شما یا هر دو نفرتان از این دایره خارج شوید. اکثر ازدواج‌ها چنین سرنوشتی دارند؛ یعنی خونریزی آرام ادامه می‌یابد تا بمیرند چون طرفین نمی‌خواهند دوباره وارد دایره شوند. وقتی طرفین آن‌قدر ناراضی هستند که هر دو از دایره خارج می‌شوند، جراحت مورد نظر شدید و غالباً مرگبار می‌شود؛ چنین جراحتی نشان می‌دهد که رابطه زناشویی طرفین خونریزی شدیدی دارد و عنقریب تمام خواهد کرد.

زن و شوهری که با نظریه انتخاب آشنا هستند یکدیگر را مجبور نمی‌کنند کاری را که دوست ندارند انجام بدهند. وقتی وارد دایره حل می‌شوند در واقع موافقت کرده‌اند که رابطه زناشویی خود را مجروح نکنند. آنها صرف‌نظر از شدت اختلاف نظر خود باید در این دایره بمانند و در مورد تفاوت و اختلاف خود مذاکره کنند. یکی حرفی می‌زند و دیگری موافقت می‌ورزد. ما در مورد پول با هم اختلاف داریم. دلیل آن هم این است که نیاز به بقا در یکی از ما بیشتر از دیگری است. ولی معنای این تفاوت آن نیست که ما نمی‌توانیم با هم مذاکره کنیم. ما هر دو می‌دانیم که جر و بحث و سرزنش یکدیگر سودی ندارد. ما باید در این دایره بمانیم و حرف بزنیم و ببینیم چقدر حاضریم از مجروح کردن یا کشتن زندگی مشترک خود پرهیز کنیم.

در این دایره، طرفین نظر خود را در مورد کارهایی که به نفع زندگی مشترک آنها است بازگو می‌کنند. آنها باید در محدوده این دایره با یکدیگر مصالحه کنند. البته گاهی اوقات یکی از آنها کوتاه می‌آید ولی در حالت واقع‌بینانه معمولاً با هم مصالحه می‌کنند. مثلاً یکی از آنها می‌گوید من موافقم که تو این قدر از پول مان را خرج کنی. البته من دوست ندارم این قدر خرج کنی ولی می‌خواهم مصالحه کنیم. دیگری می‌گوید من خیلی کمتر از آنچه دوست دارم خرج کنم، خرج خواهم کرد ولی از این کمتر نمی‌توانم خرج کنم. اگر هر دو نفر این را بپذیرند، مذاکرات شان موفقیت‌آمیز بوده است و زندگی مشترک را به خواسته‌های خود ترجیح داده‌اند.

اگر در اولین اقدام نتوانستند مصالحه کنند، یکی از آنها یا هر دو نفر شان باید بگریه چیزی که الان می‌خواهم مهم‌تر از زندگی مشترک است. باید الان از دایره بروم بیرون و فردا دوباره وارد دایره شوم. این یک امتحان است. فرض کنیم چند شب به خودشان فرصت می‌دهند تا در این باره فکر کنند. حالا هر دو باید آماده باشند که بگویند ماندن در این دایره از پولی که خرج می‌کنیم یا پس انداز می‌کنیم مهم‌تر است. تا وقتی این کار را ادامه بدهند اختلاف نظر شان به تدریج رفع می‌شود. مهم این است که بدانند چنین دایره‌ای وجود دارد و هر دو می‌توانند از آن استفاده کنند. این ترفند ساده می‌تواند شانس دوباره‌ای به هر از دواج بدهد. اگر یکی از طرفین یا هر دو نفر آنها از این دایره بیرون بمانند، کنترل بیرونی بر اوضاع مسلط خواهد شد و خیلی زود بساط زندگی مشترک آنها را برمی‌چیند.

حالا اجازه بدهید سراغ ناهماهنگی قوت نیاز به عشق و تعلق خاطر برویم. باید بدانید که معیار اندازه‌گیری این نیاز آن است که ببینید چقدر دهنده هستید و چقدر می‌خواهید بگیرید. اکثر ما دوست داریم خیلی عشق دریافت کنیم. گاهی اوقات طرفین از لحاظ قوت این نیاز خیلی با هم تفاوت دارند. گاهی این تفاوت می‌تواند جدی‌تر از تفاوت در نیاز به بقا (مثلاً تفاوت

بر سر پول خرج کردن) باشد. ولی صرف نظر از این که خواستن در ما چقدر است باید بدانیم که نمی توانیم از طرف مقابل خود بیش از آنچه می تواند بدهد، بگیریم. ما نمی توانیم بیش از آنچه در ژن های ما نوشته شده به دیگران عشق بورزیم، هرچند مقدار نوشته شده در ژن های ما معمولاً کافی است.

اگر می خواهیم زنم با حداکثر توانش به من عشق بدهد، بهتر است خودم نیز با حداکثر توانم به او عشق بدهم. در اینجا حتی یک کم کوتاهی هم می تواند مشکل ایجاد کند. در ازدواج های پراختلاف، محروم کردن طرف مقابل از عشق، یک تنبیه رایج است. شوهر کنترل کننده ای که می بیند زنش در میهمانی به مرد دیگری توجه می کند از زنش می پرسد «چرا به من توجه نمی کنی؟» زن در دلش می گوید اگر تو هم سعی می کردی روی من سلطه نداشته باشی، به تو هم توجه می کردم. دلیل آن که آن مرد مورد توجه زن قرار می گیرد این است که در آن موقعیت اجتماعی نمی توانند یکدیگر را کنترل کنند. اگرچه این شوهر ممکن است نداند ظرفیت عشق ورزی زنش چقدر است ولی مقدار عشقی که او می خواهد در حد توانایی زنش است. او حق دارد از زنش توقع مقابله به مثل داشته باشد. اما اشتباهش این است که نمی تواند با ملامت کردن، زنش را متقاعد کند عشق بیشتری به او بدهد و حتی ممکن است باعث شود کمتر به او عشق بورزد. این زن و شوهر حتی نزدیک دایره حل هم نشده اند.

مراقب باشید عشق و سکس را اشتباه نگیرید. سابق جنسی شاخص نیاز شدید به عشق و تعلق خاطر نیست؛ سکس هورمونی با نیاز حیوانی ما به بقا و زنده ماندن مرتبط است. البته ممکن است سابق جنسی قوی در اوایل ازدواج با عشق و تعلق خاطر ارتباط کمی داشته باشد. ولی این سکس اولیه نمی تواند ملاک عشق و تعلق خاطر باشد بلکه ملاک آن، تداوم سکس و تلاش برای ارضای حداکثری طرف مقابل یا ارضای طرف مقابل بیش از ارضای خود است. دلیل افت میل جنسی زن و شوهر این نیست که فاقد هورمون های

جنسی هستند. بلکه دلیلش این است که رفته رفته احساس می کنند روابط جنسی آنها به قدر کافی با عشق همراه نیست. این قضیه خیلی کم ژنتیکی است؛ معمولاً عشق به اندازه کافی وجود دارد ولی کنترل بیش از حد، آن را خاموش کرده است.

البته در این زمینه تفاوت های ژنتیکی هم وجود دارد. وقتی یکی از طرفین که نیاز شدیدی به عشق دارد (معمولاً زن) خیلی عشق می دهد، ممکن است از همسرش به اندازه کافی عشق دریافت نکند. شاید طرف مقابلش که میزان این نیاز در او کمتر است نتواند به اندازه ای که زنش می خواهد به او عشق بورزد یا ممکن است مرد تصمیم گرفته باشد آن قدر که در توانش است به زنش عشق نرزد. ولی این قضیه عملاً مهم نیست. در هر حال دلیل خوبی برای مذاکره وجود دارد و دایره حل بهترین راه برای انجام این مذاکره است. یادتان باشد که دایره حل فقط وقتی مؤثر واقع می شود که زوجین به نظریه انتخاب متعهد باشند و مفهوم نیازها، قوت نیازها، دنیای کیفی و رفتار کلی را بفهمند.

وارد دایره حل شوید و به جای طرح خواسته های خود در مورد چیزهایی که می خواهید به یکدیگر بدهید، حرف بزنید. فراموش نکنید که ما فقط می توانیم رفتار خود را کنترل کنیم، پس فقط باید در باره کارهایی که می خواهید انجام بدهید حرف بزنید نه در باره کارهایی که از طرف مقابلتان انتظار دارید انجام بدهد. اگر یکی از شما با توجه به مقدار عشق و دوستی که طرف دیگر می خواهد به خرج بدهد نمی خواهد داخل دایره بمانید، دیگر امید چندانی به زندگی مشترک شما نیست. چون خود مذاکره در این دایره ابراز عشق محسوب می شود، حضور در این دایره کافی است. تا وقتی محور بحث، دادن است نه گرفتن، شانس زیادی برای حل مشکل عشق وجود دارد. تا جایی که به بقا و عشق مربوط است، هرچه قوت نیازهای شما و همسرتان به هم نزدیک تر باشد، شانس ادامه یافتن زندگی مشترک شما بیشتر

خواهد بود. اما این لزوماً در مورد قدرت که ارضای آن در چهارچوب ازدواج و بیرون از آن خیلی دشوار است، صدق نمی‌کند. آدم‌های ناکام زیادی وجود دارند که شانس برای ارضای این نیاز خود در محیط‌های قهرآلود کار ندارند؛ محیط‌های کاری که در جامعه ما عادی شده‌اند. لذا چیزی را که در جای دیگر نمی‌توانند بیابند در زندگی مشترک خود دنبال می‌کنند. وقتی طرفین نیاز شدیدی به قدرت دارند، زندگی مشترک آنها سرنوشت شومی خواهد داشت. زنان کتک‌خور غالباً قربانی شوهران بی‌قدرتی می‌شوند که از زن خود چیزی را می‌خواهند که در بیرون از خانه نمی‌توانند به آن برسند.

یک محیط کاری خوب که در آن قدرت دارید و در آن برای کسانی کار می‌کنید که نمی‌خواهند شما را کنار بزنند، تأثیر خوبی بر زندگی مشترک شما می‌گذارد. من خوشحالی واقعی مادرم را فقط زمانی که در هیئت منصفه عالی استان کار می‌کردم، دیدم. اگر مادرم پنجاه سال بعد متولد می‌شد احتمالاً می‌توانست مغز و انرژی سرشار خود را در این شغل خرج کند. او که نیازش به قدرت خیلی زیاد بود اگرچه هرگز زندگی مشترک شادی نداشت ولی می‌توانست یک زن مجرد شاد باشد. البته معلوم نیست آدم‌هایی که زیر دست او کار می‌کردند هم خیلی شاد می‌شدند ولی خودش آدم شادی می‌شد. البته حدس می‌زنم اگر زیردستانش طوری رفتار می‌کردند که مادرم مطمئن می‌شد مالکیت او را قبول دارند با آنها خوب رفتار می‌کرد. من کارمندان زیادی را دیده‌ام که چنین رفتاری را پیشه کرده‌اند؛ اگر شما نیاز شدیدی به قدرت نداشته باشید، انجام چنین کاری آسان است.

زن و شوهرهایی که نیاز به قدرت در آنها کم است تقریباً همیشه با هم می‌سازند و جور هستند. قدرت‌طلبی کم، آنان را به مذاکره متمایل می‌کند و درون دایره حل‌نگه می‌دارد. حتی اگر یکی از آنان بیش از دیگری نیاز به قدرت داشته باشد هم زندگی مشترک ادامه خواهد یافت چون طرفی که این نیاز در او کم است تا وقتی طرف مقابلش عشق می‌ورزد، اهمیتی به فریاد او

نمی‌دهد. تجربه من نشان می‌دهد ترکیب مردان عاشقی قدرت طلب و زنان عاشقی که خیلی دنبال قدرت نیستند جواب می‌دهد؛ ترکیبی که شبیه نیمه دوم زندگی مشترک پدر و مادرم است.

ولی اگر هر دو نفر نیاز شدیدی به قدرت داشته باشند که معمولاً هم همین‌طور است چون قدرتمند جذب قدرتمند می‌شود، یکدیگر را از دایره بیرون می‌کنند. به عبارت دیگر، سرود جنگی این‌گونه روابط نامطلوب و محکوم به شکست این است که این زندگی مشترک برای هر دو نفر ما جای کافی ندارد. تنها راه زن و شوهری که هر دو قدرت طلب هستند و نمی‌توانند نیاز خود به قدرت را در خارج از زندگی زناشویی ارضا کنند این است که طوری با هم همکاری کنند که تلاش مشترک آنها، نیاز آنان را رفع کند. این همان کاری است که من و زن دومم انجام دادیم و نتیجه گرفتیم. ما هر دو از قدرت لذت می‌بریم ولی این قضیه آن‌قدر که در ازدواج اولم اهمیت داشت، در ازدواج دوم من مهم نبود. من زن و شوهرهای موفق زیادی را دیده‌ام که در یک کار گروهی چیزی را بنا کرده‌اند که به تنهایی نمی‌توانسته‌اند بنا کنند.

مذاکره بر سر نیاز به قدرت در دایره حل برخلاف دو نیاز بقا و عشق به قدرت امکان‌پذیر است. آدم‌های قدرت طلب پیش از آن که خود بفهمند، یکدیگر را از این دایره بیرون می‌رانند. ماهیت قدرت طوری است که مذاکره کردن بر سر آن دشوار است چون مذاکره یعنی صرف نظر کردن از بخشی از قدرت. مذاکره در زمانی که هیچ‌یک از طرفین نمی‌خواهند از بخشی از قدرت خود صرف نظر کنند، امکان‌پذیر نیست. چون مفهوم مذاکره این است که طرفین حاضرند قدری از قدرت خود چشم‌پوشند، باید قبل از ازدواج ببینیم نیاز به قدرت طرفین چقدر است. بعد از ازدواج دیگر دیر شده است. من وقتی درباره دو نوع آدم‌هایی که نیمرخ‌های قوت نیازشان از نظر من مناسب ازدواج نیست صحبت می‌کنم، مشکل قدرت را بیشتر توضیح خواهم داد. آدم‌هایی که نیاز زیادی به آزادی دارند همیشه با روابط صمیمی بلندمدت

مشکل دارند اما بیشترین مشکل آنها با ازدواج است. آزادی یعنی نپذیرفتن مالکیت دیگری. وقتی کسی سعی می‌کند مالک این نوع آدم‌ها شود، مثل آدم‌هایی که نیاز به قدرت در آنها شدید است، جنگ و دعوا راه نمی‌اندازند بلکه زندگی مشترک را ول می‌کنند. در دنیایی که بیش از نیمی از آدم‌ها در آن طلاق می‌گیرند، آدم‌های زیادی پیدا می‌شوند که دائماً زندگی را ول می‌کنند. زندگی مشترک وقتی ادامه پیدا می‌کند که نیاز به قدرت و نیاز به آزادی طرفین کم باشد. اگر یکی از طرفین نیاز زیادی به آزادی و دیگری نیاز کمی به آزادی داشته باشد، تا وقتی نفر دوم آزادی طرف اول را محدود نکند، مشکلی پیش نمی‌آید.

تفاوت نیاز به آزادی برخلاف تفاوت نیاز به قدرت غالباً در دایره حل قابل طرح است. طرفی که نیاز زیادی به آزادی دارد باید بگوید حاضر است چه امتیازهایی بدهد. او با محدود کردن آزادی خود برای خشنود کردن طرف مقابل می‌تواند سرانجام خوشی برای مذاکره رقم بزند. او با پذیرش چیز ساده‌ای مثل زنگ زدن به همسرش در مواقعی که می‌خواهد دیر به خانه بیاید می‌تواند اوضاع را تا حد زیادی عوض کند. ولی اگر یکدیگر را طرد کنند، شانس برای آنها باقی نمی‌ماند.

وقتی نیاز به آزادی طرفین زیاد است، گاهی اوقات ازدواج آنها تداوم خواهد یافت و گاهی اوقات تداوم نخواهد یافت. اگر آنها آزادی دلخواه یکدیگر را بپذیرند، در کنار هم می‌مانند. آنها برای با هم ماندن باید وارد دایره حل شوند و در مورد آزادی‌هایی که می‌خواهند از یکدیگر سلب کنند، حرف بزنند. البته اختیار تام در هیچ ازدواجی ممکن نمی‌شود مگر آن که عشق و تعلق خاطر زیاد برای جبران مواقعی که طرفین با هم نیستند وجود داشته باشد که البته تأمین آن خیلی سخت است. ازدواج موقعیتی نیست که در آن بتوانیم تا آزادی کامل پیش برویم. این یکی از آزمون‌های دشوار دایره حل است ولی نیاز شدید طرفین به آزادی همیشه هر ازدواجی را به زحمت می‌اندازد.

امروزه چون بسیاری از زن و مردها قبل از ازدواج مدتی با هم زندگی می‌کنند، جور نبودن آنها ممکن است پیش از مراحل قانونی ازدواج نمودار شود. در نتیجه در همین مقطع می‌توانند از دایره مورد نظر استفاده کنند که در این حالت من نام آن را دایره حل پیش از ازدواج می‌گذارم. اگر زن و مردی پس از ازدواج بفهمند هر دو نیاز شدیدی به آزادی دارند، با طلاق یا بدون طلاق از هم جدا خواهند شد. این نوع زن و شوهرها مثل قضیه نیاز شدید به قدرت نمی‌توانند برای افزایش آزادی خود با هم متحد شوند. استفاده از عبارت آزادی مشترک برای دو نفر که نیاز شدیدی به آزادی دارند، نوعی تناقض‌گویی است. طبق همین دلایل، دایره حل برای آدم‌هایی که نیاز زیادی به آزادی دارند بی‌معناست. آنها نمی‌خواهند با کسی در یک دایره قرار بگیرند؛ دایره برای آنها حکم زندان را دارد.

اما به اشتراک گذاشتن نیاز شدید به تفریح برای هر نوع رابطه‌ای خصوصاً رابطه زناشویی بسیار عالی و جالب است. اگر تفریح و تفنن را پاداش ژنتیکی یادگیری در نظر بگیریم، زن و شوهرهایی که با هم یاد می‌گیرند، بیشترین شانس 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 همه جا بخندید و یاد بگیرید. ولی تفریح در رابطه‌ها نقش حیاتی ندارد. طرفین رابطه می‌توانند به‌تنهایی خوش بگذرانند و لطمه‌ای به زندگی مشترک خود نزنند؛ کاری که غالباً می‌کنند. اگر نیاز به تفریح طرفین کم باشد هیچ‌یک هرگز نمی‌فهمند چه چیزی را نادیده گرفته‌اند و مشکلی پیش نخواهد آمد. من فکر نمی‌کنم اگر سایر چیزها با هم جور باشند، نیاز به تفریح با هر شدتی (کم، زیاد یا مساوی) بتواند یک زندگی مشترک را بسازد یا خراب کند.

پس بهترین ازدواج، ازدواجی است که در آن نیاز زن و شوهر به بقا در حد متوسط، نیازشان به عشق و تعلق خاطر زیاد، نیازشان به قدرت و آزادی کم و

نیازشان به تفریح زیاد باشد. هرگونه تغییری در این الگوی کمیاب، مذاکره را ضروری می‌سازد. این اطلاعات صرف نظر از این که قبلاً ازدواج کرده باشید یا قصد ازدواج داشته باشید می‌تواند تصویر روشنی از نقاط مشکل ساز به شما بدهد. زن و شوهرهای مجهز به این اطلاعات و خواهان زندگی مشترک، بهتر از دایره حل استفاده خواهند کرد. ازدواج غیررضایت‌بخش، شایع‌ترین مشکل و ناراحتی انسان است. سال‌ها قبل یکی از دوستانم که با او در مورد ارزش مذاکره در ازدواج حرف می‌زدیم به من گفت [اگر می‌خواهی به ارزش آن پی ببری] «شوق دیگرش را در نظر بگیر».

به فرض این که تا اینجا حرف‌هایم را پذیرفته باشید، احتمالاً این سؤال برای شما پیش آمده که چطور قوت نیازهای خودم و طرف مقابلم را بسنجم؟ من در مورد این سؤال خیلی فکر کرده‌ام و فکر نمی‌کنم با یک خودآزمایی کاغذ و قلمی ساده پرسشنامه بتوانیم آن را اندازه بگیریم. مبنای سؤالاتی که از هر فرد باید پرسیده شود، چیزی است که در باره خودش می‌داند و می‌تواند در طرف مقابلش بسنجد. اصولاً در اینجا بحث سنجش دنیای کیفی شما و طرف مقابلتان در بین است.

احتمالاً قبل از آن که ازدواج کرده باشید یا بخواهید دوباره ازدواج کنید، روابطی داشته‌اید. و احتمالاً از دوران نوجوانی دنبال مرد یا زن دلخواهتان بوده‌اید. امکان ندارد رابطه‌ای داشته باشید و آن را با رابطه‌ای آرمانی که سال‌هاست در دنیای کیفی خودتان دارید مقایسه نکنید. ولی اگر آدمی باشید که دنبال کنترل بیرونی است، در این رابطه آرمانی دنبال این هستید که دیگران برای شما چه کار می‌توانند بکنند. این که دنبال چنین رابطه دیگری محوری باشید، آمادگی برقرار کردن رابطه‌ای که واقعاً محتاجش هستید یعنی رابطه‌ای مبتنی بر کار کردن طرفین برای یکدیگر را از شما می‌گیرد. اهنری در داستان کوتاه «عطیه سحرآمیز»، غم و لذت عشق مبتنی بر نظریه انتخاب را ترسیم می‌کند.

آدم دلخواه شما تا حدودی تحت تأثیر اعضای خانواده و دوستان تان، کتاب‌ها و فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی در دنیای کیفی شما خلق شده است. همچنین حتماً در دوران نوجوانی خود خصوصاً وقتی دختر هستید، یکسره در بارهٔ این که چرا فلان پسر یا دختر مناسب حال شما نیست با دوستان تان حرف زده‌اید. براساس همین اطلاعات هم باید ببینید در رابطه با مسائل مختلفی که به آنها فکر کرده‌اید یا در مورد آنها حرف زده‌اید نسبت به دیگران چه وضعیتی دارید.

چون نیازهای اساسی شما زیربنای تقریباً تمام اعمال و افکارتان است، بخش قابل توجهی از صحبت‌های شما حول این نیازها می‌چرخد. هرچند ممکن است دقیقاً از کلمات عشق، قدرت و آزادی استفاده نکنید ولی خودبه‌خود در مورد آنها خیلی حرف می‌زنید. دلیلش هم این است که مشاهدات و تجارب شما نشان می‌دهند که وقتی تفاوتی در این نیازها وجود دارد، مشکلاتی پیش می‌آید. وقتی زن هستید، می‌گویید بعضی مردها فقط سکس می‌خواهند در حالی که شما دنبال عشق هستید. همچنین دائماً می‌گویید بعضی مردها می‌خواهند شما را تصاحب کنند (قدرت) و همیشه دوست دارند با رفقای خود بزنند بیرون (آزادی). پس خیلی در این زمینه‌ها به روابطتان فکر کرده‌اید. در حالی که مردها چون عمدتاً نیاز به قدرت در آنها شدید است کمتر از زن‌ها به این شکل حرف می‌زنند.

اگر متوجه شده‌اید خیلی کمتر از دیگران اهل خطر کردن هستید، نیاز به زنده ماندن و بقا در شما زیاد است. و اگر از این لحاظ مثل اکثر آدم‌ها هستید، این نیاز شما در حد متوسط است. همچنین اگر بیش از دوستان خود خطر می‌کنید، نیاز به زنده ماندن و بقا در شما کم است. در مورد عشق و تعلق خاطر هم همین‌طور است. نکتهٔ مهم در سنجش قوت نیازتان به عشق و تعلق خاطر این است که در مقایسه با سایر اعضای خانواده و دوستان تان چقدر اهل دادن هستید و چقدر اهل گرفتن. در مورد این نیاز خیلی دقت کنید و بی‌برنامه وارد

یک زندگی مشترک بدون عشق نشوید. سکس و عشق را با هم اشتباه نگیرید. به تعلق خاطر هم توجه کنید. همان‌طور که در فصل دوم گفتیم با کسی که اگر رابطه جنسی بین شما نبود با او دوست نمی‌شدید، ازدواج نکنید.

برای سنجش قوت نیازتان به قدرت از خودتان بپرسید آیا همیشه می‌خواهید حرف خود را به کرسی بنشانید، حرف آخر را بزنید، مالک دیگران باشید و هر کاری که می‌کنید و هر حرفی که می‌زنید تأیید شود. اگر جواب شما مثبت است، نیاز به قدرت در شما زیاد است. و اگر خیلی برای شما مهم نیست که حرف خود را به بررسی بنشانید، مالک دیگران باشید و حرف آخر را بزنید، شدت این نیازتان کم است.

اگر نمی‌توانید قوانین را رعایت کنید، هم‌رنگی کنید یا خیلی در جایی یا با گروهی از آدم‌ها بمانید، نیازتان به آزادی بالا است. اگر هم این‌گونه نیستید، این نیاز شما در حد متوسط است. چنانچه از هم‌رنگی کردن ناراحت نمی‌شوید هم نیاز به آزادی در شما کم است. در مورد نیاز به تفریح هم همین‌طور است. اگر از یادگیری و خندیدن خیلی لذت می‌برید، نیازتان به تفریح زیاد است؛ اگر از تدریس در کلاسی که اعضای آن با هم بگو و بخند دارند لذت می‌برید، نیازتان به تفریح زیاد است. لذت نبردن زیاد از یادگیری و خندیدن هم از شما آدمی می‌سازد که نیاز به تفریح در او کم است. اگر حتی وقتی دیگران می‌خندند نمی‌خندید و خیلی تمایل ندارید بخندید، نیاز به تفریح در شما خیلی کم است.

راه دیگر سنجش نیازهای‌تان این است که دنیای کیفی خود را بررسی کنید. اگر شما و همسرتان یا همسر آینده‌تان آن‌قدر به هم اعتماد دارید که دنیای کیفی خود را با هم تقسیم کنید، احتمالاً به یکدیگر عشق خواهید ورزید. هنگام سنجش دنیای کیفی خود (به صورت مجزا یا با هم) این نکات را در نظر بگیرید: چنانچه دنیای کیفی شما پر از آدم‌هایی است که با آنها خوب کنار آمده‌اید، نیاز شما به عشق و تعلق خاطر زیاد است و آدم شادی

هستید چون این نیازتان را ارضا کرده‌اید. اگر در دنیای کیفی شما آدم‌های کمی وجود دارند ولی با آنها خیلی نزدیک و صمیمی هستید، تمایل‌تان به عشق زیاد و تمایل‌تان به تعلق خاطر کم است.

اگر آدم‌های زیادی در دنیای کیفی شما وجود دارند ولی با هیچ‌یک از آنها صمیمی نیستید، تمایل شما به تعلق خاطر زیاد است و تمایل‌تان به عشق کم. و بالاخره اگر عده کمی در دنیای کیفی شما هستند و با هیچ‌یک از آنها صمیمی نیستید، نیازتان به عشق و تعلق خاطر کم است. البته منظورم این نیست که چنین نیازی در شما وجود ندارد بلکه منظورم این است که احتمالاً این نیاز در شما کمتر از همسران است. اگر تمایل شما به تعلق خاطر بیش از تمایل شما به صمیمیت و نزدیکی است، مشکل پیدا خواهید کرد.

همان‌طور که قبلاً گفتم از این اطلاعات در مذاکره و در دایره حل به‌عنوان ابزار مذاکره استفاده کنید. تا وقتی در این دایره بمانید و قبول داشته باشید که فقط رفتار خودتان را می‌توانید کنترل کنید، تقریباً در باره هر چیزی می‌توانید مذاکره کنید. اگر بتوانید این منطق نظریه انتخاب را بفهمید، متوجه خواهید شد که دیگر دلیل موجهی برای سرزنش طرف مقابل‌تان نمی‌ماند. سرزنش او مثل آن است که او را به دلیل بلندقد نبودن یا حساسیت داشتن به غذاهای دریایی سرزنش کنید. اگر با هم به قوت نیازهای‌تان فکر کنید، به اطلاعاتی دست خواهید یافت که برای هر دو نفرتان قابل استفاده‌اند. با این بررسی و سنجش می‌توانید به یکدیگر نزدیک شوید و به رابطه خود کمک کنید. اکثر آدم‌ها این قدر هم با هم ناهماهنگ نیستند. راه حل همان قدر که در اعمال فعلی شماست در اعمالی که می‌خواهید انجام دهید هم هست. پیام یک مصالحه حتی کوچک این است که رابطه بیش از خواسته‌های شخصیم مهم است. و این یک پیام بسیار مؤثر است.

من برخی از پارامترهای ساده و بدیهی قوت نیازها را شرح دادم. البته انسان‌ها تا حدودی با هم فرق دارند و این نکات در مورد آدم‌های مختلف،

شدت و ضعف دارد. من نمی‌توانم تمام این تفاوت‌های فردی را توضیح بدهم. این کار برعهده خود شماست. کمی وقت بگذارید و در این مورد با اطرافیان خود حرف بزنید. ذهنیت‌پذیر او باز داشته باشید تا این کار را خوب انجام بدهید. احساسات‌تان و این نکته را که چقدر از ارضای نیازهای خود خشنود می‌شوید به یاد آورید. هرچقدر احساس شما بهتر باشد، نیاز مورد نظر در شما قوی‌تر است. ارضای یک نیاز ضعیف، خیلی خوشایند نیست. رفتارهای کلی را که احساس خوبی در شما ایجاد کرده‌اند، مبنا قرار بدهید. به این ترتیب نیمرخ دقیقی از خودتان ترسیم خواهید کرد.

اگر در شروع یک رابطه هستید و آن رابطه رفته‌رفته جدی می‌شود، قبل از آن که عکس طرف مقابل‌تان به شکل قوی و مؤثری در دنیای کیفی شما جا بگیرد طوری که دیگر نتوانید او را همان‌طور که هست ببینید، جورسنجی کنید. حتی اگر کسی خیلی در دنیای کیفی شما جا افتاده هم انجام دادن چنین سنجشی بهتر از انجام ندادنش است. او را نیز مثل خودتان بسنجید. اگر به مشکلی برخوردید، حتی اگر خیلی مجذوب یکدیگر هستید، در باره آن با هم صحبت کنید. البته ممکن است عشق شما روی سنجش شما تأثیر بگذارد ولی باعث می‌شود بیش از هر مقطع دیگری مایل به مصالحه باشید و بهتر از این است که آن‌قدر دیر شود که رفتارهای کنترلی شما امکان هرگونه مذاکره را از شما بگیرد.

نگذارید سکس خوب یا تمایل به سکس خوب، در سنجش اولیه شما خیلی اهمیت پیدا کند. ولی اگر سکس شما خوب نیست یا میل شما به سکس، شدید نیست بدانید که اوضاع بهتر نخواهد شد. سکس شما در شروع رابطه وقتی هنوز به خصوصیات نامطلوب یکدیگر پی نبرده‌اند، تقریباً همان‌قدر خوب است که در ادامه رابطه خوب خواهد بود. در یک رابطه خوب دفعات تماس جنسی کم می‌شود ولی این تماس همچنان ارضاءکننده می‌ماند. اگر ارتباط جنسی در شروع خوب باشد و به تدریج بد شود، در واقع رابطه سیر نزولی داشته است.

وقتی رابطه شما آن طور که دوست دارید پیش نمی رود ولی معتقدید سنجش قوت نیازها خیلی سخت است و سنجش دقیقی نیست و ارزش امتحان کردن ندارد، فرصت مغتنمی برای خودشناسی را از دست داده‌اید. بعد از ازدواج و شروع نارضایتی از همسران دیگر فرصت چندانی برای سر و سامان دادن به رابطه زناشویی تان باقی نمانده است. این یک فرصت طلایی است، پس حداکثر استفاده را بکنید. اگر شما هم این توهم رایج بین عشاق را دارید که همسرم با عشق تغییر خواهد کرد، کمک چندانی به خودتان نخواهید کرد. این توهم در واقع همان کنترل بیرونی حداکثر است. البته ممکن است اوضاع در آینده تغییر کند ولی هیچ تضمینی وجود ندارد.

همان طور که قبلاً قول دادم بگویم، دو نوع شخصیت هست که ازدواج با آنها برای هیچ کس مناسب نیست. ازدواج با این دو گروه از آدم‌ها نتیجه‌ای جز بدبختی ندارد. برای چنین ازدواج‌هایی جای امیدی نیست. اگر تصور می‌کنید کسی که قصد ازدواج با او را دارید یکی از این دو شخصیت را دارد فوراً او را رها کنید. به محض خواندن این قسمت، فوراً اسباب و اثاثیه تان را ببندید و بروید. منتظر تمام شدن کتاب هم ننمایید.

اگر متأهل هستید و متوجه شده‌اید همسران یکی از این دو شخصیت را دارد، شک نکنید که روابطتان از این که هست بدتر می‌شود. پس راهی برای نجات خودتان پیدا کنید. احساس شما نسبت به چنین همسری (مرد یا زن) بدتر خواهد شد. به هر حال من نمی‌خواهم بگویم شما رابطه بدی دارید چون قضاوت در این مورد با خودتان است بلکه می‌خواهم بگویم چرا رابطه بدی دارید.

شخصیت ضداجتماعی

شخصیت ضداجتماعی فقط به قدرت و آزادی خودش اهمیت می‌دهد و ملاحظه نیازهای دیگران را نمی‌کند. اکثر ضداجتماعی‌ها، چون از لحاظ

ژنتیکی مرد هستند در مقایسه با زنان نیاز کمتری به عشق و تعلق خاطر دارند و نیاز آنها به قدرت بیشتر است.

نیاز به زنده ماندن و بقا در شخصیت ضداجتماعی از حد متوسط کمتر است ولی آن قدر این نیاز را دارند که در کوتاه مدت روی کارهای خود تمرکز داشته باشد. نکته مهم در مورد شخصیت ضداجتماعی این است که نیاز به عشق و تعلق خاطر تقریباً در او وجود ندارد اما نیاز به آزادی در او بالاست. چنین شخصیتی همیشه دنبال ارضای نیاز خود به قدرت است و در این راه از دروغگویی، کلاهبرداری و دزدی دریغ نمی کند. شدت نیاز به تفریح در این شخصیت ها متغیر است ولی وقتی این نیاز در او شدید باشد برای برآورده کردن آن از هر کسی سوءاستفاده خواهد کرد. شخصیت ضداجتماعی از تحقیر شما لذت می برد صرف نظر از این که چقدر قابل و لایق باشید. او فقط خودش را آدم قابلی می داند. شخصیت های ضداجتماعی در شروع آدم های مهیجی به نظر می رسند چون خیلی فعال و جاذب هستند. اما به دلیل پایین بودن نیازشان به زنده ماندن و بقا علاقه ای به پیگیری و ادامه دادن کارها ندارند. اگرچه زندگی با آنها می تواند دردناک باشد ولی خسته کننده نیست. شخصیت ضداجتماعی در گول زدن دیگران خیلی خوب عمل می کند چون خودش را از دیگران برتر می داند. او ممکن است بامزه و مهربان باشد. گاهی اوقات اشکالاتش را باروی باز می پذیرد و نظر شما را در مورد خودش تحسین می کند. او از عشق شما خیلی قدردانی می کند و قول می دهد عوض شود. به شما می گوید در تمام زندگیش دنبال زنی مثل شما بوده است؛ راست هم می گوید. ولی شما دنبال مردی مثل او نبوده اید. برای این شکارچی بی وجدان، زندگی شکار است و شما صید. او به هر سلاحی برای شکار شما متوسل می شود و در بازی خود هیچ قاعده ای را رعایت نمی کند. چنین مردی از لحاظ ژنتیکی توان عشق ورزیدن یا تعلق خاطر ندارد. او ممکن است نسکسی و جذاب باشد ولی فقط برای سوءاستفاده و بهره کشی

نه برای محبت و دلسوزی. وقتی زنی تمام خواسته‌های او را برآورده می‌کند، به دلیل نیاز شدیدش به آزادی از دست آن زن می‌گریزد. اگر آن زن خیلی آویزان باشد، مرد ضداجتماعی او را کتک می‌زند تا زن تمام خواسته‌هایش را برآورده کند و از او توقعی جز کتک نداشته باشد. چنین مردی همسرش را به این دلیل که چرا حدس نزده او چه می‌خواسته کتک می‌زند. بعد به زنش می‌گوید «خودت باید می‌دانستی.»

اگر در مورد ضداجتماعی بودن همسران شک دارید به دوستانش نگاه کنید. خواهید دید که او اصلاً دوستی ندارد؛ دوستان او همیشه یا در جاهای دور زندگی می‌کنند یا همسران به دیدن آنها می‌رود. به هر حال، آنها هرگز آفتابی نمی‌شوند. نکته‌ای که می‌توانید روی آن حساب کنید این است که روی همسران حسابی باز نکنید. هیچ حسابی! وقتی طبق خواست شما عمل می‌کند مطمئن باشید یا اشتباه کرده است یا نقشه‌ای برای بهره‌کشی از شما دارد. اگر روابطتان تازه شروع شده و شما را به محل اعیان‌نشینی می‌برد و بعد می‌گوید کارت اعتباریش را فراموش کرده و از شما پول قرض می‌گیرد، هرگز دوباره سراغش را نگیرید. کارت اعتباری‌تان را نیز از او پس بگیرید. اگر هم گفت آن را گم کرده، فوراً کارت خود را از اعتبار ساقط کنید. چنین آدمی اصلاً کارت اعتباری ندارد و تمام اینها نقشه است تا با کارت اعتباری شما خوش بگذراند.

شخصیت بیکار

شخصیت‌های بیکار گیج‌کننده‌ترین آدم‌هایی هستند که ممکن است به آنها برخورد کنیم. آنها به راحتی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند. در ابتدا خیلی راحت با آنها رابطه برقرار می‌کنید. ولی اگر با یکی از آنها صمیمی شوید و ازدواج کنید، روز به روز آزرده‌تر می‌شوید. زن‌ها نیز می‌توانند چنین شخصیتی داشته باشند ولی کمتر به چشم می‌آیند چون کار نکردن

زن و حمایت از او در جامعه ما هنوز قابل قبول است.

آدم بیکار برخلاف شخصیت ضداجتماعی که ماهیت خودش را زود نشان می‌دهد، آرام آرام دستش را رو می‌کند. شما ممکن است بی‌آنکه خودتان متوجه باشید، عمیقاً با او درگیر شوید. در ضمن شخصیت بیکار به صورت مستقیم شما را عذاب نمی‌دهد؛ او با کارهایی که نمی‌کند بیش از کارهایی که می‌کند، ناراحت‌تان می‌کند. اما زندگی چند ساله شما با شخصیت بیکار، بیش از ماجراجویی‌های یک‌ساله یا کوتاه‌تر شما با شخصیت ضد اجتماعی (البته اگر زنده بمانید) عذاب‌آور است. به این دلیل نام این شخصیت‌ها را بیکار گذاشته‌ام که کار نمی‌کنند. چنین شخصیتی اگرچه معمولاً به صورت افراطی مشروب نمی‌خورد و مواد مخدر مصرف نمی‌کند ولی مثل یک الکلی است چون برای زنده ماندن به حامیانی چون زن، بستگان و دوستانش احتیاج دارد.

شخصیت بیکار ظاهراً کار دارد و ممکن است مدتی هم کار کند خصوصاً در دوران جوانی، ولی هیچ کاری را بیش از چند سال ادامه نمی‌دهد. او معمولاً اخراج می‌شود. گاهی اوقات نیز خودش کارش را ول کند. معمولاً بعد از چهل و چند سالگی دنبال کار ثابت نمی‌رود. او برای مراقبت از خودش محتاج دیگران است.

به نظر من آدم بیکار در مقایسه با شخصیت ضداجتماعی نیاز خیلی کمی به بقا دارد و مثل ضداجتماعی‌ها نیاز به قدرت در او بالاست. ولی ganas یا سختکوشی برای زنده ماندن را که در فصل دوم به آن اشاره کردم، ندارد. در نتیجه به ندرت می‌تواند نیاز خود به قدرت را ارضا کند.

نیاز کم به بقا و زنده ماندن سابق چندان برای شخصیت بیکار باقی نمی‌گذارد تا کارهایش را خودش انجام بدهد، چه رسد به این که برای دیگران یا حتی کارفرمایش که به او پول می‌دهد کار کند. نیاز شدید او به قدرت، خودپنداره‌اش را چنان متورم می‌کند که انجام هر کاری را دون شأن خود

می‌داند. ولی رابطه این دو نیاز یعنی قدرت زیاد و سایق کم برای رسیدن به آن، بخش بسیار مهم نیمرخ نیازهای چنین شخصی است. او حرف می‌زند و رؤیاهای بزرگی دارد ولی عملش کم است.

نیاز شخص بیکار به آزادی هم در حد متوسط یا کمی بیش از متوسط است. او دائم به این در و آن در می‌زند ولی به نظر من این کار را بیشتر برای آزادی انجام می‌دهد نه برای این که کاری بکند. او سرگردانی، آشنا شدن با غریبه‌ها و صحبت کردن در باره خودش را دوست دارد. شخصیت بیکار با شما حرف نمی‌زند؛ برای شما حرف می‌زند. علاقه‌ای هم به حرف‌های شما ندارد. او جز خودش به هیچ کس علاقه ندارد. خودش هم متوجه نیست که چطور آدمی است خصوصاً متوجه نیست که کار نمی‌کند.

بیکار عشق را می‌پذیرد؛ چیزی که شخصیت ضداجتماعی با آن غریبه است. او دوست دارد معشوق و حتی مهم‌تر از آن، محبوب باشد. بیکار، برخلاف شخصیت ضداجتماعی، مشکلی در رابطه برقرار کردن و ادامه دادن روابط ندارد به شرط آن که رابطه به ادامه دادن کارش مشروط نشود. وقتی از او خواسته می‌شود کارهایی را انجام دهد که معمولاً در یک رابطه صمیمی مثل رابطه زناشویی انجام می‌شود، وظیفه‌اش را انجام نمی‌دهد. اگر با چنین آدمی ازدواج کنید در واقع با کودکی رشدنیافته ازدواج کرده‌اید. تا وقتی به او عشق می‌ورزید و با او دوست هستید، خشنود است و خیلی قدردانی می‌کند ولی با این قدردانی، شما را خر می‌کند. پدر و مادرش هم فکر می‌کنند فرزندشان می‌تواند جواب عشق و دوستی دیگران را بدهد در حالی که نمی‌تواند چون اصولاً اهل جواب دادن نیست.

اما شخصیت بیکار نیاز شدیدی به تفریح به معنای کودکانه‌اش دارد. او تحصیل را دوست دارد و دوستان دوران تحصیل زیادی دور خودش جمع می‌کند. گاهی درسش را تمام می‌کند ولی معمولاً ترک تحصیل می‌کند. او تا انتهای تحصیل می‌رود و بعد آن را ول می‌کند. او می‌ترسد تحصیلش تمام

شود و مجبور شود سرکار برود. وقتی هم شاغل می‌شود، هیچ کاری نمی‌کند. او طوری رفتار می‌کند که گویی نمی‌داند باید چه کار کند یا چه انتظاری از او دارند.

شخصیت بیکار تماس کمی با واقعیات دنیا دارد؛ او با واقعیت خودش زندگی می‌کند. شخصیت بیکار عادی به نظر می‌رسد و تا وقتی کسی از او انتظاری ندارد می‌تواند مثل یک آدم عادی رفتار کند گرچه عادی نیست. اگر با چنین آدمی ازدواج کنید تا وقتی از او حمایت کنید و هر کاری برای او بکنید و از او چیزی نخواهید، زندگی خوبی خواهید داشت. ولی اگر از او بخواهید ذره‌ای از وظایف خودش را انجام بدهد این کار را نمی‌کند و در صورت ادامه پیدا کردن اصرار تان ممکن است آدم پدرسوخته و سوءاستفاده‌گری شود. وقتی هم کاری می‌کند، آن کار را بیشتر به خاطر خودش انجام می‌دهد نه به خاطر دیگران.

به‌طور کلی اگر آدم بیکار به‌واسطه نفوذ خانواده‌اش وارد مشاغل رده‌بالا شود، مثل آدم‌های فلج یک جا می‌نشیند و دستورات بی‌معنایی می‌دهد که کسی آنها را جدی نمی‌گیرد. چنین آدمی در گذشته و در این خیال زندگی می‌کند که قبلاً آدم باکفایتی بوده و اوضاع روبه‌راه بوده است. او در باره پیشرفت‌های خیالی خودش و در باره دوران تحصیلش که ممکن است عملکردش خوب بوده سخن می‌راند.

وقتی چند روز کار می‌کند در باره آن چند روز طوری حرف می‌زند که گویی چند ماه کار کرده است. گذشته همیشه برای او خاطرات خوبی دارد. با آینده نیز طوری برخورد می‌کند که گویی یک دنیا فرصت در برابر اوست. کاری که نمی‌خواهد انجام بدهد و انجام هم نمی‌دهد، زندگی در زمان حال و کار کردن، مسئولیت‌پذیری و به‌سرانجام رساندن کارها می‌باشد. زندگی برای او، گذشته و آینده است نه حال.

شخصیت بیکار ازدواج می‌کند و بچه‌دار می‌شود البته این در زن‌های او

نهفته است. این نوع شخصیت‌ها می‌گویند فرزندان خود را دوست دارند ولی در واقع آنها را دوست ندارند. وقتی فرزندان‌شان خردسال هستند از بازی‌های کودکانه با آنها لذت می‌برند. فرزندان آنها در نوجوانی، پدران خود را دقیق‌تر زیر نظر می‌گیرند. در این مقطع بسیاری از نوجوانان علاقه خود به پدرشان را از دست می‌دهند. این نکته مثبتی است که فرزندان این آدم‌ها علاقه خود را از دست می‌دهند چون در غیر این صورت دماغ و سرخورده خواهند شد.

تقریباً همه این نوع شخصیت‌ها را دیده‌ایم و دوست داریم به آنها کمک کنیم. شخصیت‌های بیکار خیلی نزد روانپزشکان فرستاده می‌شوند - خود من خیلی از آنها را دیده‌ام - ولی عده کمی از آنها حاضرند روان‌درمانی شوند چون هدف از درمان این است که آدم‌ها با هم روابط بهتری برقرار کنند و با این روابط بهتر، زندگی بهتری پیدا کنند. شخصیت‌های بیکار در شروع درمان مشاور خود را خر می‌کنند چون آدم‌های جالبی هستند و رابطه برقرار کردن با آنها آسان است. آنها وانمود می‌کنند با کمی کمک، اصلاح خواهند شد. ولی نکته اینجاست که ظاهراً کمک می‌خواهند.

شخصیت بیکار عاشق درمان است. او به جای آن که مثل مراجع عمل کند و کمک بگیرد به سرعت مشاور می‌شود، حرف می‌زند، توصیه می‌کند و کمک می‌دهد. به تعبیری شریک مشاورش می‌شود. وقتی مشاور متوجه قضیه شده و با او رو در رو می‌شود، عصبانی می‌شود، مشاور را سرزنش می‌کند و رابطه‌اش را با او قطع می‌کند. شخصیت‌های بیکار در درمان همان‌طور رفتار می‌کنند که در جاهای دیگر رفتار می‌کنند. تا وقتی کسی از آنها چیزی نخواهد، خوب هستند؛ البته برای خودشان نه برای دیگران.

آنها در تلاش برای کنار آمدن با ژن‌های خود گاهی اوقات رفتارهای متلونی انجام می‌دهند که تشخیص بیماری دوقطبی یا اختلال مانیا - افسردگی را پیش می‌کشد. ولی شخصیت‌های بیکار با هر سطحی از خُلق (پایین، بالا یا حد وسط) هرگز قابل و باکفایت نیستند. در حالی که سایر دوقطبی‌ها در

حالت عادی، آدم‌های باکفایتی هستند. من فکر نمی‌کنم کربنات لیتیموم یا داروهایی که گاهی اوقات به دوقطبی‌ها کمک می‌کنند بتوانند به شخصیت‌های بیکار کمک کنند. (البته منظورم این نیست که امتحانش ضرر دارد.)

شخصیت بیکار به این دلیل رفتار دوقطبی را انتخاب می‌کند که با واقعیت در حال دست و پنجه نرم کردن است. او وقتی در قسمت سرخوشی چرخه دوقطبی قرار دارد تحت تأثیر نیاز شدیدش به قدرت، عکس‌هایی از خودش را در دنیای کیفی قرار می‌دهد که او را آدمی قدرتمند و همه‌فن‌حریف نشان می‌دهند و طوری رفتار می‌کند که گویی چنین آدمی است. او تمایلی ندارد خودش را آن‌طور که هست ببیند. اما هر قدر هم سرخوش و پرانرژی باشد نمی‌تواند کار ارزشمندی انجام دهد. او مثل ماشینی است که سوخت زیادی برای روشن نگه داشتن موتور خود مصرف می‌کند ولی نمی‌تواند یکنواخت حرکت کند. برای او یکنواختی یعنی خلاص بودن.

تا این که واقعیت — منظورم واقعیت دیگران است نه واقعیت شخصیت‌های بیکار — رفته‌رفته مانع فعالیت‌های آنها می‌شود. آنها پول‌ها را به باد می‌دهند و خانه و زندگی را از دست می‌دهند. زن، اعضای خانواده و دوستان‌شان هم دیگر به آنها کمک نمی‌کنند؛ به عبارتی سوخت آنها تمام شده و موتورشان خاموش می‌شود. از اینجاست که رفته‌رفته افسرده می‌شوند. آنها برای این افسرده می‌شوند که دنیا را ظالم می‌بینند و تصور می‌کنند در این دنیای ظالم هیچ‌کس توان فهم استعدادهای آنان و زندگی با آنها را ندارد. آنها هیچ‌وقت به این فکر نمی‌کنند که همیشه گیرنده بوده‌اند نه دهنده.

شخصیت‌های بیکار برای از دست رفتن زندگی‌شان افسرده نمی‌شوند چون اصلاً قضیه را این‌طور نمی‌بینند. بلکه افسرده شدن آنها، فاز استراحت و فراموش کردن است. موتور این شخصیت‌ها پس از مدتی دوباره روشن می‌شود و این جریان تکرار می‌شود — نوسان بدون حرکت. آنها هنگام

افسردگی ممکن است خودکشی‌گرا شوند ولی نه مثل خودکشی‌گراهای باکفایتی که هنگام خودکشی‌گرایی، واقعیت را بهتر درک می‌کنند.

وقتی پول‌ها را هدر می‌دهند و محتاج مراقبت و رسیدگی می‌شوند، خانواده یا مراقبان آنان باید شرایط حساب‌شده‌ای فراهم آورند تا اگر می‌خواهند غذا بخورند، غذای آنان را حاضر و آماده کنند. همچنین در صورت بیکار بودن‌شان باید محیطی برای یک جا نشستن داشته باشند. نباید حبس شوند؛ رفت و آمد آنها باید آزادانه باشد و پول کافی برای غذا خریدن داشته باشند. نباید برای آنها سرگرمی‌های منفعلانه‌ای مثل رادیو گوش دادن یا تماشای تلویزیون فراهم کنیم مگر در اتاق خاصی که فقط با کار بتوانند به آن سرگرمی‌ها برسند. در صورت امکان، سرگرمی‌های پرتحرکی چون بسکتبال مناسب هستند. فعالیت برای آنها خوب است چون به‌طور کلی آدم‌های بی‌تحرکی هستند. اطرافیان شخصیت‌های بیکار نباید با آنها حرف بزنند مگر آن‌که کار محسوسی برای خانه انجام بدهند که از نظر اعضای خانواده سزاوار مطرح شدن باشد.

من شخصیت‌های ضداجتماعی و بیکار را طوری توصیف کردم که گویی |دو تیپ شخصیتی| کاملاً مشخص هستند. البته شخصیت‌های ضداجتماعی تا حدودی این‌گونه‌اند؛ آنها جز در قاتل بودن یا نبودن تقریباً مشابه یکدیگرند. من نمی‌دانم چرا چنین تفاوتی دارند ولی حدس می‌زنم قاتل‌ها بدترین روابط ممکن را دارند یا اصلاً روابطی ندارند ولی این فقط یک حدس است. اگر با یکی از این شخصیت‌ها رابطه داشتم منتظر بدترین اتفاقات بودم.

شخصیت‌های بیکار انواع دارند. انواع مرغوب آنها می‌توانند در مشاغلی که کسی از آنها چیز زیادی نمی‌خواهد و در اکثر مواقع می‌توانند سرکارشان حضور نداشته باشند، باقی بمانند. بعضی از آنها نیز برای خودشان مشاغل عجیبی جور می‌کنند تا مجبور نباشند خیلی کار کنند. اما در فاز مانیا چون شأن خودشان را بالاتر از کاری که به آنان محول شده می‌دانند، آن کار را ول می‌کنند.

البته من فکر نمی‌کنم شما حاضر باشید با هیچ‌کدام از این شخصیت‌های بیکار ازدواج کنید. ولی اگر با مانیایی‌های آن ازدواج کردید و او با شما خوش‌رفتاری کرد می‌توانید با او بمانید. این مهم‌ترین تفاوت بیکاران مرغوب و بیکاران معمولی است. بیکار مرغوب با زنش طوری رفتار می‌کند که از او خوب نگهداری کند. این مثل ازدواج با یک بچه بالغ است. این بچه تغییر نخواهد کرد ولی بدتر هم نمی‌شود. اگر من با چنین آدمی ازدواج می‌کردم برایش روشن می‌کردم که سفر مشترک ما تا وقتی ادامه می‌یابد که با من درست رفتار کند.

من این دو گروه از آدم‌ها را به این دلیل توصیف کردم که بفهمید قوت نیازها می‌تواند آدم‌های عجیبی پدید آورد که باید مراقب‌شان باشیم. البته نیم‌رخ شخصیتی عده کمی از آدم‌ها آنان را به شخصیت‌های ضداجتماعی تبدیل می‌کند ولی تعداد شخصیت‌های بیکار زیاد است. قوت زن‌های اکثر آدم‌ها در محدوده سه انحراف معیاری هنجار قرار می‌گیرد که دامنه بزرگی است ولی از لحاظ آماری بهنجار محسوب می‌شود.

انسان‌ها می‌توانند دنیاها را با کیفی خاصی خلق کنند که در دنیای واقعی کارایی دارد و آن قدر قدرت دارند که بتوانند در چهارچوب روابط خوب خود، زندگی مؤثری خلق کنند. البته اموری چون سن، جنس، جثه، فیافه، سلامتی و استعداد، انسان‌ها را محدود می‌کند. با این حال هنوز، حق انتخاب داریم. روان‌شناسی کنترل بیرونی، بیش از زن‌ها ما را محدود می‌کند.

فصل ۶

تعارض و واقعیت‌درمانی

وقتی همزمان دو عکس متعارض در دنیای کیفی شما وجود دارد، دچار تعارض هستید. هرچه در مسیر یکی از این دو عکس بیشتر حرکت کنید، دیگری را ناکام‌تر می‌کنید. تا وقتی هر دو عکس را بخواهید، چاره‌ای جز این ندارید. برای نمونه من هم می‌خواهم لاغر باشم هم می‌خواهم رژیم غذایی نگیرم و ورزش نکنم. برای تماشای بازی سال، بلیط خریده‌ام و همزمان دختری که چند هفته است با او آشنا شده‌ام می‌گوید امشب وقت دارد. جلسه اداری من خیلی طول می‌کشد؛ اگر الان جلسه را ترک کنم رئیس عصبانی می‌شود ولی همزمان قرار است دخترم در دانشگاه نمایشی را اجرا کند. یک سال لب به مشروب نزده‌ام ولی یکی از دوستان خوبم که مرا به صرف شام دعوت کرده یک بطری شراب اعلا نشانم می‌دهد و می‌گوید «شرابش حرف ندارد؛ یک لیوان کوچک بزن. فقط می‌خواهم مزه‌اش را بچشی.»

بی‌نهایت از این مثال‌ها می‌توانیم بزنیم. در این موارد، شدت تعارض به قوت عکس‌های متعارض بستگی دارد. وقتی هر دو عکس قوی هستند تعارض خیلی دردناک می‌شود. شدیدترین نوع تعارض که از تراژدی‌های یونان به این طرف دستمایه نمایش‌نامه‌ها و رمان‌ها شده است تعارض عشق و وفاداری است. آیا آنا کارنینا باید با ورونسکی می‌ماند یا دوباره سراغ شوهر و پسرش می‌رفت؟ عاملی که تعارض را این‌قدر شدید می‌کند عدم وجود راه‌حل فوری است. ولی گاهی اوقات می‌توانید کاری انجام دهید بدون آن‌که

تعارض را رفع کند. استاد بزرگ من دکتر هرینگتون می‌گفت «وقتی نمی‌دانید باید چه کار کنید، در هیچ کاری نکنید.» به این ترتیب، حداقل اوضاع را بدتر نمی‌کنید. زمان در نهایت تعارض را در یکی از دو مسیر پیش می‌برد و تصمیم‌گیری را کمتر دردناک می‌کند. ولی در بسیاری از مواقع نمی‌توانید منتظر بمانید؛ اگر تصمیم نگیرید، یکی از عکس‌ها برای همیشه محو می‌شود.

راه حل دیگر، مشاوره خوب است. مشاور اگرچه نمی‌تواند به شما بگوید چه کار کنید ولی می‌تواند به افکارتان نظم بدهد. او می‌تواند به شما کمک کند بفهمید انتخاب‌های ظاهراً معادل، آن‌قدر هم معادل نیستند. و در جریان صحبت با مشاور، زمان می‌گذرد. صحبت باعث می‌شود برای مدتی به تغییر فکر نکنید. ولی بالاخره تصمیم می‌گیرید. یکی را انتخاب می‌کنید و دیگری را ول می‌کنید. در این حالت است که احساس بدبختی می‌کنید چون عکس دیگر، هنوز در دنیای کیفی شما وجود دارد. تا وقتی یکی از این دو عکس متعارض یا هر دو را از دنیای کیفی خود بیرون نکرده‌اید، رنج و عذاب ادامه می‌یابد. معمولاً وقتی تعارض دارید، خودتان را افسرده می‌کنید. همین افسردگی، شما را تشویق می‌کند نزد مشاور بروید و به تغییر فکر نکنید. اطرافیان هم که شاهد غمگین بودن شما هستند تشویق‌تان می‌کنند از کسی کمک بگیرید و از شما حمایت می‌کنند.

کاری که مشاور می‌کند و من آن را برای آدم‌های دچار تعارض انجام می‌دهم این است که شخص دچار تعارض را با فکر سومی آشنا می‌کند که تعارض برانگیز نیست و همان نیاز یا نیازهای مورد نظر را برآورده می‌کند.

در این فصل توضیح خواهم داد که چطور از واقعیت‌درمانی فصل چهارم، در مورد زن ۴۵ ساله‌ای که نمی‌توانست تعارض شدید خود را حل کند، استفاده کردم. من همه چیز را کلمه به کلمه از همان جلسه اول شرح می‌دهم و می‌گویم با او چه کار کردم. به این ترتیب شما را مستقیماً با فرایند مشاوره آشنا

خواهم کرد. الان اطلاعات شما در باره نظریه انتخاب آن قدر هست که بفهمید من با آن زن چه کار کرده‌ام.

نظریه انتخاب، چهارچوب واقعیت‌درمانی است؛ روشی برای مشاوره که در اوایل دهه ۱۹۶۰ آن را ابداع کردم. ولی نظریه انتخاب فقط یک چهارچوب است؛ نظریه انتخاب به من نمی‌گوید چه بگویم. مراجعان با هم فرق دارند و من باید با هر کدام به فراخور شرایط آنان حرف بزنم. همان‌طور که گفتم، من به کمک نظریه انتخاب که طرز کار انسان‌ها را شرح می‌دهد، اطلاعات زیادی درباره مراجعانم دارم. من مثل قضیه تاد، قبل از آن که با مراجعی که می‌خواهم ماجرایش را شرح بدهم آشنا شوم، می‌دانستم یک مشکل رابطه‌ای شدید دارد. همچنین می‌دانستم افسردگی را انتخاب کرده و باید او را قانع کنم انتخاب بهتری بکند. همان‌طور که خواهید دید زن مورد نظر باید طوری به خواسته‌اش می‌رسید که دچار تعارض نشود. تا وقتی دچار تعارض بود، اقدام مورد نظرش نمی‌توانست تعارض او را رفع کند.

اکثر کسانی که کمک می‌خواهند، مثل این زن هستند. آنها استطاعت مالی چند ماه مشاوره را ندارند. اما چون بسیاری از آدم‌ها علی‌رغم نداشتن استطاعت مالی می‌توانند با مشاوره بهتر شوند باید مدت‌زمان مشاوره را کوتاه کنیم. من با افزودن نظریه انتخاب به واقعیت‌درمانی که سال‌هاست روی آن فکر کرده‌ام و آن را انجام داده‌ام، ظرف ده جلسه یا کمتر به موفقیت‌های بزرگی دست می‌یابم.

من در شیوه مشاوره خودم، امور وقت‌گیر روان‌درمانی سنتی را کنار می‌گذارم. در این میان به‌طور اخص برای صرفه‌جویی در وقت، نکات زیر را رعایت می‌کنم:

۱. نیازی به کند و کاو طولانی مشکل نیست. همیشه رابطه غیررضایت‌بخشی در بین است. مشکل معمولاً بدیهی و روشن است هر چند گاهی اوقات مراجع منکر آن است. اگر انکار او را بپذیرم

مجبورم وقت زیادی را صرف آدم‌ها و اتفاقات گذشته مراجع بکنم. من باید بتوانم این انکار را پس بزنم و در جلسه اول به رابطه کنونی [شخص] بپردازم.

۲. چون مشکل همیشه در زمان حال پیش می‌آید، نیازی نیست وقت زیادی را صرف بررسی مفصل گذشته مراجع کنیم. برای مثال، اگر مراجع به دلیل بدرفتاری‌ها و سوءاستفاده‌های دوران کودکیش نمی‌تواند به دیگران اعتماد کند، برقراری رابطه رضایت‌بخش در زمان حال برای او غیرممکن است. ولی اگر وقت زیادی را صرف گذشته کنیم، ذهن مراجع منحرف می‌شود و فکر می‌کند تا به اشکالات و اشتباهات گذشته خود پی نبرد، نمی‌تواند مشکل رابطه‌ای فعلی خود را حل کند. بررسی طولانی و مفصل گذشته او را به سمت این باور سوق می‌دهد که به دلیل همان اشکالات و اشتباهات گذشته‌اش، حالا نمی‌تواند مؤثر عمل کند. ولی برای من مهم‌تر از هر چیزی، در میان گذاشتن حقیقت است؛ یعنی این که بگویم گذشته گذشته است و او نمی‌تواند آن را عوض کند. او فقط می‌تواند به کمک من، یک حال مؤثرتر بسازد.

۳. در مشاوره سنتی وقت زیادی صرف پرس و جو و شنیدن اظهارنظرهای دردمندانه مراجعان درباره نشانه‌های‌شان، اعمال دیگران، دنیای مراجعان و غیره می‌شود. هرچه مراجعان بیشتر به این کار ترغیب شوند، اهمیت شکایت‌های‌شان بیشتر شده و پرداختن به مشکل اصلی یعنی کاری که مراجع هم‌اکنون برای انجام دادن، آن را انتخاب کرده است. دشوارتر می‌شود نظریه انتخاب منکر این نیست که شکایت‌های مراجعان به جا است بلکه به ما یاد می‌دهد فقط خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم. با این نشانه‌ها هیچ‌کس از جمله مشاور را نمی‌توانیم کنترل کنیم. واقعیت‌درمانی بر این تأکید دارد که

مراجعان برای کمک به خودشان چه کار می‌توانند بکنند و چطور می‌توانند مشکل خود، یعنی رابطه فعلی خود را بهبود بخشند. به این ترتیب نه تنها در وقت صرفه‌جویی می‌شود بلکه روی مشاوره تمرکز شده و مشاوره مؤثرتر می‌شود.

یافتن رابطه کنونی، پرهیز از پرداختن به گذشته و افراط نکردن در طرح شکایت‌ها و توجه کردن به کارهایی که مراجع می‌تواند انجام بدهد، نه تنها مدت درمان را کوتاه می‌کند بلکه به مراجعان نشان می‌دهد که می‌توانند زندگی خود را بهتر اداره کنند. اگرچه آنها نمی‌توانند در رابطه فعلی خود تمام آزادی دلخواه خود را داشته باشند ولی می‌توانند گذشته را فراموش کنند و از سرزنش دیگران که خیلی وقت‌گیر است و اجازه نمی‌دهد وقت‌شان را صرف انتخاب‌های مفیدتر در زمان حال کنند دست بکشند. من برای رسیدن به این منظور، کارم را با آموزش نظریه انتخاب شروع می‌کنم. سپس مراجعان می‌توانند انتخاب‌های بهتری کنند و بسیاری از مشکلاتی را که موجب طولانی شدن درمان می‌شوند کنار بزنند. این یک نوع بخیه‌کاری زمان است. تصور کنید سال ۱۹۶۵ است و من در مطبم واقع در حومه دس مونیز (Des Monies) هستم. زنی به نام فرانسیسکا^۱ برای مشاوره نزد من آمده است. کمی با او حرف زده‌ام تا آرام شود. خودش را عصبی کرده بود. فکر کردم حرف‌هایم او را آرام خواهد کرد.

«من نام و نشانی شما را می‌دانم. از نظر من این برای شروع کافی است. تلفنی به من گفتید که تا حالا به مشاور مراجعه نکرده‌اید و کمی عصبی بودید. بهترین کار این است که همین حالا داستان‌تان را برای من شرح بدهید. نگران قضاوت من نباشید. من شما را قضاوت نمی‌کنم. هر کس که به مطب من

۱. همان‌طور که حدس زده‌اید این نام را از شخصیت اصلی کتاب بربح‌های مدیسون کانتی نوشته جیمز والرگرفتم (Secaucus, N. J. : Warner Books, 1992).

می آید داستانی دارد. لطفاً داستان تان را با من در میان بگذارید.»
 آدم‌ها (خصوصاً پنجاه و چند ساله‌ها و شصت و چند ساله‌ها) از این که
 نزد مشاور بروند خجالت می‌کشند چون فکر می‌کنند باید بدون کمک دیگران
 از خودشان مراقبت کنند. آنها از این می‌ترسند که مبادا آنها را بی‌عرضه بدانم،
 به‌همین دلیل سعی می‌کنم نگرانی آنها را برطرف کنم.

فرانسیسکا شروع کرد به گفتن داستانش:

«من شش هفته قبل مردم. شما به یک زن مرده نگاه می‌کنید. به فکر
 خودکشی افتاده بودم ولی بعداً به خودم گفتم نیازی نیست خودت را بکشی،
 تو قبلاً مرده‌ای.»

این نوع باز کردن سر صحبت برای من تازگی داشت. فرانسیسکا به شدت
 خودش را افسرده کرده بود و سعی می‌کرد با شدید جلوه دادن افسردگیش،
 مرا تحت تأثیر قرار بدهد. موفق هم شد. معمولاً وقتی آدم‌ها حرف خود را با
 افسردگی شدید شروع می‌کنند من کمی شوخی چاشنی کار می‌کنم ولی در مورد
 او چنین کاری نکردم. ممکن بود برداشت غلطی کند. بخشی از انتخاب
 افسردگی او، امتحان کردن است. او سعی می‌کند ببیند با افسردگیش چطور
 برخورد می‌کنم. آیا عصبی و ناراحت می‌شوم یا آنقدر قوی هستم که احساس
 بدبختی او را تحمل کنم؟ از همان ابتدا باید به او بفهمانم که می‌دانم رنج
 می‌کشد ولی صلاحیت لازم را دارم تا به او کمک کنم با رنج خود کنار بیاید.

«فرانسیسکا تو دلیل موجهی داشته‌ای که پنجاه مایل تا مطب من رانندگی
 کرده‌ای. خیلی دوست دارم داستانت را بشنوم.»

«نمی‌دانم از کجا شروع کنم.»

«فرقی نمی‌کند. از هر کجا که خواستی شروع کن.»

«من متأهل هستم و دو فرزند کم‌سن دارم. یک دختر و یک پسر. در
 مزرعه‌ای واقع در مدیسون کانتی زندگی می‌کنیم. حال من تا شش هفته قبل
 خوب بود و مشکلی نداشتیم. همان‌طور که از لهجه‌ام حدس زده‌اید، ایتالیایی

هستم. پس از جنگ جهانی دوم وقتی ریچارد به عنوان نظامی در ایتالیا بود با او ازدواج کردم. به مجرد این که ریچارد مقدمات کار را جور کرد همراه او به امریکا آمدم. ریچارد مرد خوبی است. پدر خیلی خوبی هم هست. ما تمام دوران تأهل خود را در همین مزرعه گذرانده‌ایم. مزرعه خوب می‌چرخد. اگرچه با هم صمیمی نیستیم ولی با هم کنار می‌آییم. ولی از شش هفته قبل که رابرت را دیدم همه چیز برایم عادی شد. رابرت در مجاورت مزرعه ما مشغول رانندگی بود و دنبال یک نشانی می‌گشت. او دنبال پل می‌گشت. رابرت گفت عکاس است و مأموریت دارد از پل‌های قدیمی محل زندگی ما عکس بگیرد. من تنها بودم. ریچارد و بچه‌ها به بازار مکاره ایلینویز رفته بودند. آنها همیشه با حیوانات‌شان به بازار مکاره می‌روند... به من نگاه کنید. من یک زن کشاورزم. یک لباس کتان کهنه پوشیده بودم. چهل و پنج ساله‌ام. به دست‌ها و صورتم نگاه کنید.» من نگاهی به او انداختم.

«فکر می‌کنم رابرت از تو خوشش آمد.»

فرانسیسکا هق‌هق گریه کرد. بله، رابرت از او خوشش آمده بود. زن خوش‌قیافه‌ای بود. اگرچه سر و وضع خوبی نداشت ولی یک عکاس این را ظرف یک دقیقه می‌فهمید. من می‌دیدم که فرانسیسکا سعی کرده خودش را برای من خوش‌قیافه کند. قیافه‌اش برای او یک مزیت بود. اجازه دادم چند دقیقه گریه کند بعد گریه‌اش را قطع کردم. اگرچه عذاب می‌کشید ولی صلاح نبود زیاد گریه کند. با اشک‌هایش وقت خودش را می‌گشت. اگر گریه مؤثر بود که دیگر به مطب من نمی‌آمد. من با او همان کاری را می‌کنم که معمولاً می‌کنم. یعنی علی‌رغم گریه‌هایش، به مشاوره ادامه می‌دهم. او برای کمک آمده بود و من باید وادارش می‌کردم شروع کند. وقتی شروع به حرف زدن کند، آرام خواهد شد.

«برایم بیشتر بگو؛ در حین حرف زدن می‌توانی گریه کنی. تو برای کمک

گرفتن آمده‌ای.»

«خجالت می‌کشم.»

«حرف بزن.»

«ماجرایش کوتاه است. عاشق او شدم. چهار روز با هم بودیم و بعد رفت.

حالا من مرده‌ام.»

«تو او را فرستادی پی کارش؟»

«نمی‌توانستم همراه او بروم. به این قضیه خیلی فکر کردم. دوست داشتم

بروم ولی نمی‌توانستم شوهرم و بچه‌ها را ول کنم. چطور می‌توانستم آنها را

ول کنم؟ فکر نمی‌کنم کسی چنین کاری بکند.»

در اینجا شاهد کهن‌ترین تعارض جهان هستیم؛ تعارض عشق و وفاداری^۱.

فرانسیسکا بر اثر این تعارض در حال فروپاشیدن بود. من نمی‌توانم برای حل

مشکل او فوراً اقدام بکنم. تعارض او فقط با گذشت زمان رفع می‌شد. ولی

می‌توانم به او کمک کنم نگاه خوبی به آن داشته باشد و برای ارضای نیازش

اقدام خاصی را انتخاب کند.

«البته دشوار بود ولی ماندن را انتخاب کردی. همچنین آمدن نزد من را

انتخاب کردی. شرط می‌بندم این هم انتخاب آسانی نبود.»

با مطرح کردن دشوار بودن مراجعه به من، روی این حقیقت صحنه نهادم

که او آدم مستقلى است که خودش مشکلاتش را حل می‌کند و دست‌گدایی

برای کمک گرفتن به‌سوی کسی دراز نمی‌کند. در عین حال به او فهماندم که

انتخاب خوبی کرده که نزد من آمده است.

«حدس‌تان درست است. قبل از این که با شما تماس بگیرم شش بار دیگر

۱. این تعارض در تاریخ، همیشه انسان را به پیروی از خواست نفس که به‌آن هوس می‌گوئیم،

وسوسه کرده است. قرآن کریم نیز در داستان حضرت یوسف و زلیخا، ضمن بیان و تشریح این

تعارض، پیامدهای آن را گوشزد کرده است. در این کتاب، نویسنده این تعارض را در راستای

بیماری روانی قرار داده و با شیوهٔ روان‌درمانی خاص خود، با گشودن زوایای پنهان مسأله در روان

فرانسیسکا و بیان عواقب هر انتخابش، او را به راه درست یعنی وفاداری به همسر سوق داده است.

(ناشر)

تماس گرفتم و هر بار تلفن را قطع کردم. زنی که در کلیسا با او آشنا شدم، شما را یک سال قبل به من معرفی کرد. ولی نمی‌دانم چرا اسم شما در ذهنم ماند. اما حالا که پیش شما آمده‌ام دائم از خودم می‌پرسم برای چه آمده‌ای؟ شما چه کار می‌توانید بکنید؟ چه فایده‌ای دارد دوباره تمام ماجرا را مو به مو بررسی کنیم؟ اتفاق افتاد و تمام شد. رابرت هم رفته است. من نیامده‌ام که از شما بپرسم چطور رابرت را برگردانم.»

به این دلیل اسم من در ذهنش مانده بود که قبل از آشنایی با رابرت هم احساس خوشبختی نمی‌کرده است. من این قضیه را الان با او در میان نمی‌گذارم ولی یادم می‌ماند. بعد از این که شروع کرد به حرف زدن، گریه‌اش قطع شد. این اتفاق خوبی است. او این سؤال مهم را پرسید که «من برایش چه کار می‌توانم بکنم؟» باید به او جواب می‌دادم.

«من اینجا نشسته‌ام تا به تو کمک کنم با چیزی که کار تو را اینجا کشانده کنار بیایی. من به آدم‌های ناراحت زیادی کمک کرده‌ام و قاعدتاً به تو هم می‌توانم کمک کنم. تنها کاری که باید بکنی این است که با من حرف بزنی، به حرف‌هایی که رد و بدل می‌شود فکر کنی و صادق باشی. این کار دشواری است. اگر درست نفهمیده‌ام به من بگو. تمام چیزی که می‌دانم این است که رابرت شش هفته قبل رفته است. نتوانسته‌ای در مورد او با کسی حرف بزنی. عذاب می‌کشی. نیاز به صحبت داری. تا وقتی حرف بزنی، گوش بدهی و فکر کنی، من می‌توانم به تو کمک کنم.»

نظر من درست بود. رابرت به گذشته نپیوسته بود و هنوز در زمان حال بسر می‌برد. اگر فرانسسیسکا حرف می‌زد، گوش می‌داد و فکر می‌کرد می‌توانستم به او کمک کنم. به نظر من مشاور باید در اسرع وقت این موضوع را با مراجع خود در میان بگذارد.

«اما خیلی ناامیدم. احساس می‌کنم مرده‌ام.»

«فرض کن من عصای جادویی خودم را تکان می‌دهم و تمام کارهایی که با

رابرت کرده‌ای محو می‌شود. تو همان زن سابق می‌شوی که اصلاً با کسی به‌عنوان رابرت آشنا نشده است. آیا دوست داری عضای جادویی خودم را تکان بدهم و همه چیز سر جای اولش برگردد؟ خوب فکر کن.»

من باید علی‌رغم احساس بسیار بدش به او نشان می‌دادم که آن اتفاق مزیت‌هایی هم داشته است. حداقل این که بیهوده «نمرده» است. اگر او بتواند به من بگوید از اتفاقی که افتاده پشیمان نیست و من عمل او را تقیح و نقد نکنم، متوجه خواهد شد که من هم با او هستم. باید در آنچه امیدوارم خیلی زود به گذشته ببیند وجه مثبتی بیابم.^۱

۱. فطرت انسان دو بعد خیر و شر و کمال‌جویی و میل به گناه دارد و اساساً حیات انسان صحنه نبودن این دو گرایش است. این چالش، سازنده‌ی اسطوره‌ها و افسانه‌های ملل مختلف است.

محتوی بخش عمده‌ای از این اسطوره‌ها جنگ نفس و عقل در باب شهوت و میل جنسی است که در نهاد تمام انسان‌ها دیده می‌شود و برتری هر یک بر دیگری، برتری شخصیت خداگونه یا شیطانی انسان بر یکدیگر را رقم می‌زند.

در قرآن، کتاب مقدس مسلمانان نیز سوره نسبتاً مفصلی وجود دارد که چگونگی این چالش را بین حضرت یوسف و زلیخا زن زیباروی خزانه‌دار مصر، شرح می‌دهد. حضرت یوسف که در زیبایی شهره و عوامل لغزش برای او بیش از هر کسی فراهم بود بدین‌بیان قرآن کریم، پس از چیره شدن بر هوای نفس و امتناع از برقرار کردن رابطه جنسی با زلیخا، صلاحیت پیامبری یافته، از سوی پروردگار به مقام رسالت برگزیده شد.

بدیهی است چنین صحنه‌هایی منحصر به انسان‌های خاص نبوده و در زندگی انسان‌های عادی هم پیش می‌آید و درست در این لحظه‌های حساس است که افراد جهت زندگی رو به کمال و یا رو به زوال خود را انتخاب می‌کنند.

در روان‌شناسی بررسی این رویارویی نه از بعد اخلاقی، بلکه از منظر روان‌شناختی انجام می‌گیرد و در آن، ضمن تحلیل علل بروز و تشدید این تمایلات، نحوه برخورد با آنها و کمک به انتخاب درست، پیگیری می‌شود. در این کتاب داستان فرانسیسکا نیز از همین دیدگاه نگریسته شده است. نویسنده که از بزرگان روان‌درمانی است، ضمن تحلیل علت گرایش فرانسیسکا به این لغزش، نحوه درمان او را نیز به دانش‌پژوهان و روان‌درمانگران عرضه می‌دارد. هر چند در محیط‌هایی همچون کشور ما که از فرهنگ غنی اسلامی برخوردارند، خوشبختانه بروز چنین مواردی از نادر است، اما به هر حال از آنجا که شخص خاطی به نوعی از بیماری و انحراف مبتلاست، آموزش دانش‌پژوهان با نحوه برخورد با این بیماران و مطالعه این موارد، مؤثر و مثمر ثمر خواهد بود. (ناشر)

«نه، نه هرگز دوست ندارم آن چهار روز پاک شود. آن چهار روز بهترین روزهای زندگیم بودند. لطفاً دنبال محو کردن آنها نباشید.»

«حدس می‌زدم بگویی روزهای خوبی بوده‌اند. این اتفاق جنبه‌های خوب هم داشته است. اگر نداشت که این قدر ناراحت نمی‌شدید. گاهی زنی که رها شده آن قدر ناراحت می‌شود که جنبه‌های خوب واقعه را نمی‌بیند. گاهی نیز آن واقعه جنبه‌های خوبی ندارد و او از خودش متنفر می‌شود. من فکر می‌کنم احساس شما در مورد این ماجرا احساس خوبی است. اگرچه خودتان می‌گویید مرده‌اید ولی وقتی به رابرت فکر می‌کنید می‌بینید زنده‌اید.»

«اگر به او فکر نمی‌کردم واقعاً می‌مردم. دائماً به او فکر می‌کنم. مدام او را می‌بینم و احساسش می‌کنم. به همین دلیل خیلی عذاب می‌کشم. به همین دلیل از حرف زدن درباره‌ او این قدر عذاب می‌کشم. به همین دلیل در مورد مراجعه به شما این قدر عصبی بودم. خودم می‌دانستم که اگر بیایم اینجا باید درباره‌ رابرت حرف بزنم. ولی می‌دانستم که دوست دارم درباره‌ او با کسی حرف بزنم.»

در اینجا مؤلفه فکری رفتار کلی افسرده کردن خود را می‌بینید. چطور می‌توانست تفکر و احساس یک مغز عادی را داشته باشد؟
«فرانسیسکا، ما برای رنج کشیدن خلق نشده‌ایم. حرف زدن با من در مورد رابرت مفید خواهد بود.»

ظاهراً بعد از این که این چیزها را گفتم، کمی آرام‌تر شد. فرانسیسکا فهمید می‌تواند درباره‌ رابرت با من حرف بزند و احساس امنیت کند. فرانسیسکا فهمید که من در مورد او قضاوت نخواهم کرد. شاید می‌توانستم مشکلات او را کمی سبک کنم؛ ارزش امتحان کردن داشت. هرچه مشکلاتش بیشتر می‌شد، کمک کردن به او سخت‌تر می‌شد. اگر مشکلاتش کمی سبک می‌شد می‌توانست دقیق‌تر به آنها فکر کند. در غیر این صورت بدبختی خودش را می‌دید و بس.

«مثل یک کتاب قصه است مگر نه؟ مثل این که رابرت شما را از قورباغه به شاهزاده خانم تبدیل کرده است و حالا در این فکر هستید که دوباره قورباغه شوید.»

«دقیقاً همین طور است. من از قورباغه بودن نفرت داشتم. آن قدر قورباغه شده بودم که فکر نمی‌کردم بتوانم شاهزاده خانم شوم. رابرت برای آب خوردن آمد و سر صحبت را با من باز کرد. با این کارش ناگهان شاهزاده خانم شدم. اعضای خانواده من زیاد با هم حرف نمی‌زنند چون همه قورباغه هستیم. ما فقط قور قور می‌کنیم. قور مزرعه، قور بچه‌ها، قور پدر و مادرمان، قور روبان‌های آبی، قور دبیرستان، قور قیمت غلات و قور تراکتور کهنه و فرسوده‌مان. تمام روز قور قور می‌کنیم. رابرت با من حرف زد، به من علاقه‌مند شد و عاشقم شد. من با این نوع عشق غریبه بودم و نمی‌دانستم چنین عشقی وجود دارد. رابرت برای خودش زندگی داشت. او با دوربین خودش این طرف و آن طرف می‌رفت و سفر می‌کرد. من با او به دیدن پل‌ها رفتم. نظرم را در مورد مناظری که از آنها عکس می‌گرفت می‌پرسید. من دوست داشتم بیش از یک وردست باشم. نمی‌دانید در آن چهار روز چقدر سرحال بودم. رفتن رابرت خیلی ناراحتم کرد. من می‌توانم باز هم در این باره حرف بزنم ولی چه فایده‌ای دارد؟ رابرت رفته و من مرده‌ام.»

درد و رنج فرانسیسکا را می‌فهمم ولی اگر جلسه را روی درد و رنج متمرکز کنم لطماتش بیش از فوایدش خواهد بود. او دارد حرف می‌زند. قور قور کردن، جرقه‌ای از خلاقیت و همیشه نویدبخش بود. ولی من باید راهی پیدا می‌کردم تا کورسوی امید پیدا کند. باید تعالیم را عملی می‌کردم و به او نشان می‌دادم حتی در این شرایط عذاب‌آور هم می‌تواند انتخاب‌های رضایت‌بخشی کند. فرانسیسکا نمی‌توانست کارهایی را که با رابرت کرده تغییر دهد ولی می‌توانست انتخاب کند که الان چه کار کند. باید می‌فهمیدم الان چه می‌خواهد؛ چیزی که روی آن کنترل داشته باشد و فقط به او بستگی

داشته باشد و هیچ‌کس نتواند آن را از او بگیرد. این راه زندگی کردن، علی‌رغم تعارض است. روی تعارض تمرکز نکنید. روی نکته امکان‌پذیری تمرکز کنید که جزئی از آن تعارض نیست. این کار به شما وقت و امید می‌دهد. این تقریباً تنها راه موجود برای حل موفقیت‌آمیز تعارض است. اوضاع تغییر می‌کند و اکثر تعارض‌ها سست شده و فراموش می‌شوند. اما الان باید به او نشان بدهم بجز تعارض، چیزهای دیگری هم در زندگی وجود دارد.

«فرانسیسکا کمی فکر کن بین چرا آمدن نزد من را انتخاب کردی؟ خودت که می‌دانستی من نمی‌توانم اتفاقات رخ داده را باطل کنم.»
 سکوتی حاکم شد ولی من کلمه انتخاب را در مفهوم مثبت آن به کار بردم. با اشاره به او حالی کردم که وقتی تلفن زد و آن را قطع نکرد، انتخاب خوبی کرده است. حالا باید گفتگو را طوری هدایت کنم که ببیند در این یک ساعت اتفاق خوبی افتاده است. من فقط فکر می‌کنم و چیزی به ذهنم خطور می‌کند. شاید هم به ذهن او.

«به این دلیل نزد شما آمدم که باید با یک نفر حرف می‌زدم. همان‌طور که گفتید باید حرف می‌زدم. در مدیسون کانتی کسی نبود که بفهمد چرا چنین کاری کرده‌ام. مطمئن نیستم بفهمید چقدر زیر فشار بودم. در آن خانه ظرف چهار روز آتشی به پا شد. بعد شوهرم که همیشه مثل یخ، سرد بود برگشت. سعی کردم قضیه را به او بگویم ولی نتوانستم. تا قبل از آن آدم ماشینی بودم. شوهرم می‌دانست مشکلی پیش آمده؛ بچه‌ها نیز فهمیده بودند. دیگر نمی‌توانستم به آن وضع ادامه بدهم. من اینجا نیامدم تا معجزه کنید. من از شما پایان خوش نمی‌خواهم. الان احساس می‌کنم اگر مرا دوباره قورباغه کنید راضی خواهم بود.»

«من هم قبول دارم باید با کسی حرف می‌زدید ولی جز ماجرای شما و رابرت، حرف‌های دیگری هم وجود دارد. فرض کنیم یک سال قبل به دیدن من آمده بودید. آن وقت درباره‌ چه چیزی حرف می‌زدید؟»

«یک سال قبل نمی آمدم چون قورباغه‌ها نزد درمانگر نمی روند.»
قورباغه‌ها نزد درمانگر نمی روند. خوبه. یک جرعه خلایقیت دیگه. من فکر می‌کنم بتوانیم احساس بدبختی او را برطرف کنیم.

«اشتباه می‌کنید. خیلی از قورباغه‌ها نزد من می‌آیند ولی من نمی‌توانم به آنها کمک کنم. فکر نمی‌کنم مشاور بتواند برای قورباغه کار زیادی بکند. ولی با توجه به حرف‌هایی که زدی، اگر نزد من می‌آمدی مفومش این بود که هنوز می‌خواهی شاهزاده‌خانم باشی. در دنیا برای شاهزاده‌خانم‌ها حتی شاهزاده‌خانم‌های بدبخت جا هست. من به چند نفر از آنها کمک کرده‌ام.»

«در دنیا برای من جایی نیست. رابرت دنیا را با خودش برد؛ دنیا رفت.»
«دنیا رفت؟ من که مطمئن نیستم. اگر برگردید خانه و ببینید دخترتان تصادف کرده و در بیمارستان است یا پسران به شما بگویند خلاف کرده است، آه می‌کشید و به آنها می‌گویید دنیا برای من تمام شده است؟ فرانسیسکا، دنیا خیلی بزرگ‌تر از این چیزهاست. چیزی که از دست رفته، زندگی مشترک است. تو با قاصدی دیدار کردی. پیام آن قاصد چه بود؟»

«شما می‌خواهید بگویید شوهرم را ول کنم؟»
«می‌خواهم بگویم باید نگاه درستی به زندگی مشترک خودت کنی. در چهار روزی که با رابرت گذراندی، خیلی دقیق به آن نگاه کردی؛ به محض این که وارد زندگیت شد خوب به آن نگاه کردی. تو آمده‌ای تا درباره زندگی مشترک حرف بزنی. پس بهتر است شروع کنیم.»

اگر بتوانم او را قانع کنم نگاهی به زندگی مشترکش بیندازد می‌توانیم پیشرفت کنیم. اگرچه در مورد رابرت کاری از دستش بر نمی‌آید ولی در مورد زندگی مشترکش می‌تواند کاری بکند. اگر قرار است با ریچارد بماند باید در زندگی مشترکش تجدیدنظر کند. او این را می‌داند. تغییر لزوماً نباید قطع زندگی مشترک باشد. اگر فرانسیسکا بتواند این پیام را به شوهرش بدهد که زندگی مشترک‌شان به شکل فعلی مؤثر نیست، خودش و شوهرش پیشرفت خواهند کرد.

«بچه‌ها پدر می‌خواهند.»

خوبه. او دعوت من برای صحبت کردن دربارهٔ رابطه‌اش با شوهرش را قبول کرده است. او در این مورد تا حدی کنترل دارد. معقول نیست وقت خود را صرف اموری کنیم که روی آنها کنترل ندارد. با او طوری برخورد کرده‌ام که گویی ممکن است دیگر هرگز او را نبینم. وقت طلاست؛ ما باید پیشرفت کنیم.

«تمام بچه‌ها پدر و مادر می‌خواهند ولی نه پدر و مادری که در کنار هم احساس بدبختی می‌کنند. در این باره فکر کن. این فکر به ذهنت خطور کرده بود که اگر با رابرت بروی و آنها را ول کنی، شاید برای آنها بهتر باشد؟»
«من به این موضوع فکر کردم ولی فقط یک خیال بود. به شما گفتم که هرگز نمی‌توانستم با رابرت بروم. من نمی‌توانستم شوهر و بچه‌هایم را ول کنم؛ نمی‌توانستم. به شما که گفتم.»

«من نگفتم می‌توانستید. فقط گفتم به آن فکر کرده‌اید. در بچه ذهن شما لحظه‌ای به روی این موضوع باز شده بود. ولی رابرت رفت. آیا تمام امکانات زندگی شما با او رفت؟ شش هفته گذشته و می‌دانید چه احساسی دارید. آیا واقعاً فکر می‌کنید می‌توانید دقیقاً مثل سابق شوید؟»

«چه کار دیگری می‌توانم بکنم؟ چه دلیلی برای رفتن دارم؟ تقصیر من نبود که رابرت آمد.»

«بهتر است دربارهٔ دلیل ماندن حرف بزنیم نه در مورد دلیل رفتن رابرت. با ریچارد چه چیزهایی دارید؟»

«خانواده دارم. بچه‌ها را دارم.»

«و الان به این روشی که زندگی می‌کنی چه چیزی داری؟»

«چیز زیادی ندارم. مثل یک زن مرده و آدم ماشینی هستم.»

«ببخشید لحظه‌ای فراموش کردم مرده‌اید. داشتم امیدوار می‌شدم که می‌خواهید زندگی جدیدی را شروع کنید. این کاری است که من انجام

می‌دهم فرانسیسکا. وقتی مردم پیش من می‌آیند و می‌گویند زندگی سابق آنها دیگر کارایی ندارد، کمک می‌کنم زندگی جدیدی را شروع کنند. اگر زندگی سابق شما کارایی داشت که با رابرت همبستر نمی‌شدید. او که یک مسافر اغواگر نبود. رابرت به این دلیل آن کار را کرد که متوجه شده بود زندگی تو کارایی ندارد. این روی پیشانی تو نوشته شده است. رابرت نمی‌توانست این را نبیند. تو فقط عاشق رابرت نشدی بلکه عاشق یک زندگی جدید شدی. رابرت رفته است. آیا می‌خواهید ایده زندگی جدید را نیز رها کنید؟»

«شما آدم بی‌رحمی هستید.»

«چرا چنین حرفی می‌زنید؟»

«زندگی جدید را روبروی چشمانم تکان می‌دهید. با احساسی که الان دارم بیشتر مهبای مردن هستم تا شروع یک زندگی جدید. شما طوری حرف می‌زنید که گویی رهایی از این همه رنج و عذاب به راحتی مغز کردن غلات است. من روزها را به سختی سپری می‌کنم؛ حتی نمی‌توانم فکر کنم شام چه چیزی بیزم. شروع یک زندگی جدید برای من همان قدر دور به نظر می‌رسد که ماه، دور به نظر می‌رسد.»

در اینجا می‌بینید که افسرده کردن خود چه قدرتی دارد. افسرده کردن خود باعث از کار افتادن آدم‌ها می‌شود. سومین دلیل افسرده کردن خود این است که باعث می‌شود فرانسیسکا با قضیه زندگی جدید بجنگد. ادامه دادن افسردگی آسان‌تر از فکر کردن به یک زندگی متفاوت است چه رسد به یک زندگی جدید. او خودش را آماده می‌کند تا آخر عمر، خودش را افسرده نگه دارد و اگر به او کمک نکنم، این کار را خواهد کرد. یکی از دلایل آمدنش نزد من این است که مطمئن شود مشاوره نمی‌تواند به او کمک کند. حالا من به او می‌گویم مشاوره می‌تواند به او کمک کند و او این را بی‌رحمی می‌نامد. افسرده کردن خود این طور عمل می‌کند؛ احساس بدبختی، امید را می‌کشد. وقتی من می‌دانم ممکن است تا آخر عمر افسردگی را انتخاب کند، حرف

نزدن من بی‌رحمانه‌تر است. اگر بتوانم برای فرانسیسکا کاری کنم حتماً خواهم کرد. با بی‌رحم نامیدن من می‌خواهد مرا بترساند ولی من به این آسانی نمی‌ترسم. او می‌داند من چقدر با پشتکار و سمج هستم و گویا این را دوست ندارد.

«اگر مرده‌اید که نباید هر طور شده روزها را بگذرانید. آدم مرده هیچ کاری نمی‌کند. رابرت زندگی را به شما برگرداند. اگر اینجا بود به تو می‌گفت، فرانسیسکا من رفتم ولی لطفاً زنده بمان. مطمئن هستم چنین چیزی می‌گفت.»

«ولی ببینید چه اتفاقی افتاد. به من نگاه کنید. امروز صبح خودم را در آینه نگاه کردم. صورت مرده و بی‌روح خودم را دیدم. اگر عاقبت چند روز زنده بودن این است، من اصلاً آن چند روز را نمی‌خواهم. می‌دانم به چه چیزی فکر می‌کنید. خیلی هم بد نیست؛ یک بار دیگر امتحان کن. چیز دیگری هم می‌توانید بگویید؟ شما را سرزنش نمی‌کنم. شما وظیفه دارید حرف بزنید. شما زندگی جدیدی ارائه می‌دهید ولی برای من تمام اینها حرف است. ادامه بدهید. منظورتان را برابرم شرح بدهید. زندگی جدید برای آدمی مثل من چگونه خواهد بود؟»

من او را به جایی رسانده‌ام که سؤال واقعی را مطرح کند. او رفته‌رفته به انتخاب افسردگی شک می‌کند. او دنبال مختصات و چیز محسوسی است. او در حال خواندن دستم است. آیا من فقط حرف می‌زنم یا چیزی را به او عرضه می‌کنم؟ و او دوست دارد چیزی به او عرضه شود. علاقه‌مند شده است و الان خودش را کمتر افسرده می‌کند.

«بسیار خوب من این چیزها را برای گفتن دارم. تو می‌توانی زندگی خاصی داشته باشی که تا حدودی روی آن کنترل داشته باشی. این همان زندگی جدید تو است. وقتی با ریچارد ازدواج کردی و از ایتالیا به امریکا آمدی، آن کنترل اندک خودت را هم از دست دادی. او کنترل را در دست گرفت. از نظر ریچارد تمام کارهایش درست بوده است ولی آیا برای تو هم درست بوده‌اند؟

برای او محرز بود که تو همان چیزی را می خواهی که او می خواهد. پس گناهی متوجه او نیست. آیا شده حرفی خلاف حرف او بزنی؟ در مورد رابرت هم همان اشتباه را کردی: آمد، عاشقت شد و عاشقتش شدی و رفت. شک دارم تا حالا هیچ کس مثل تو عاشقتش شده باشد. او به محض آن که همبستر شدید فهمید که قلبت را به او می دهی و او نیز آن را گرفت. و قلب تو را با خودش برد. بعد از عشق بازی، آیا گفت «خدای من، فرانسیسکا تو واقعاً عاشقم شده ای؛ به من بگو چه می خواهی. نمی دانم واقعاً می توانم خواسته ات را برآورده کنم ولی بگو؛ شاید بتوانم برآورده اش کنم.»

«هیچ کس تا حالا از من پرسیده چه می خواهم. هیچ کس. خدای من چرا چنین حرف هایی می زنی؟ احساس خیلی بدی دارم. چطور می توانی با من این کار را بکنی. چطور؟»

دوباره زد زیر گریه. خیلی شدیدتر از قبل. من چیزی نگفتم. منتظر بودم گریه اش تمام شود تا چیزی بگویم. بعد از پنج دقیقه آرام شد و گریه اش قطع شد.

«حالا سر عقل آمدید. الان برای چیزی گریه می کنید که می توانید در مورد آن کاری بکنید. درباره رابرت یا ریچارد کاری از دست شما بر نمی آید - منظورم درباره کارهایی است که کرده اند یا شما با آنها کرده اید. ولی الان می توانید برای زندگی کاری بکنید.»

«چه کار می توانم بکنم؟ منظورتان چیست؟ من که نمی فهمم.»
 «منظورم این است که مثلاً به دیدن من آمدید. شما این کار را کردید؛ از کسی سؤال نکردید و به کسی متکی نبودید. کس دیگری را نیز آزرده نکردید. هیچ کس از صحبت های ما ناراحت نمی شود. شما این کارها را کردید.»

«ولی اگر بخواهم طلاق بگیرم چطور؟ آیا ریچارد ناراحت نمی شود؟»
 حالا در مقطع بسیار حساسی هستیم. هم اکنون میلیون ها زن و مرد در

همین مقطع هستند - اگر شوهرم را ترک کنم، ناراحت نخواهد شد؟ البته شوهر فرانسیسکا ناراحت خواهد شد. ولی سؤال دیگری هم باید جواب داده شود: آیا فرانسیسکا در قبال احساسش و اعمالش مسئولیت ندارد؟ آیا ریچارد یکسره درست است و فرانسیسکا یکسره غلط؟ جوابش این است که هیچ‌کس نه یکسره درست است و نه یکسره غلط. تا وقتی انسان کامل وجود ندارد، جواب همین است. مشکل فرانسیسکا این نیست که ریچارد را ناراحت می‌کند یا نمی‌کند. جواب این سؤال اگر قرار باشد به آن جواب بدهیم، اقدامی است که فرانسیسکا می‌تواند برای کمک به خودش و کمک به زندگی مشترکش انجام بدهد. او پشت صحنه ماندن را انتخاب کرده بود؛ فرانسیسکا وفادارتر از این بود که شوهرش را ول کند. ولی آیا معنای وفاداری این است که طوری زندگی کند که می‌تواند آن‌طور زندگی نکند - منظورم زندگی خاصی است که کارش را به [همبستر شدن] با رابرت کشاند؟ وقتی عاشق رابرت شد، زندگی‌اش را عوض کرد. حالا اگر خودش بخواهد، می‌تواند ببیند چطور می‌تواند زندگی بهتری با ریچارد داشته باشد. این زندگی نمی‌تواند همان زندگی سابقش باشد. و فرانسیسکا در جستجوی یک زندگی بهتر با ریچارد باید از او کمک بگیرد. ریچارد نه تنها باید به او کمک کند زندگی بهتری برای خودش بسازد بلکه باید او را در ساختن یک زندگی مشترک بهتر که زندگی بهتری برای خود ریچارد پدید می‌آورد، کمک کند. من می‌خواهم مشاوره را در این مسیر بیندازم - مسیری که تمام مشاوره‌های زناشویی باید در آن بیفتند. شاید موفق نشوم ولی فرانسیسکا بدون مشاوره خوب ممکن است تا آخر عمر خودش را افسرده کند و بس.

«الان در این باره حرف نمی‌زنیم که کار درستی انجام بدهیم که هیچ‌کس را ناراحت نکند. بلکه دنبال این هستیم که تو چطور می‌توانی به خودت کمک کنی. با این کار شاید به ریچارد هم کمک کنی.»

«منظورتان از این که به خودم کمک کنم، چیست؟ منظورتان ول کردن

مزرعه است؟ من در مزرعه خیلی کار می‌کنم. این طوری، ریچارد مرا از دست می‌دهد. او نابود می‌شود.»

«نه، ریچارد چیزهایی را که از طریق تو به دست می‌آورد از دست می‌دهد. او کاری را که بیست سال است برایش انجام داده‌ای از دست می‌دهد. راست می‌گویی، ناراحت می‌شود. ولی من درباره کار حرف نمی‌زنم. در این باره حرف می‌زنم که به تدریج تو را از دست می‌دهد. این نه برای خودت و نه برای ریچارد عادلانه نیست که احساس بدبختی کنی و حرف نزنی. حقیقت را به او بگو. به او بگو احساس خوشبختی نمی‌کنی. خوشبخت نبودن با او، بی‌رحمی است. خوشبخت نبودن در زندگی در آن مزرعه. دوست داری قضیه را به او بگویی؟»

«ریچارد نمی‌فهمد. او می‌گوید از چی حرف می‌زنی؟ تو که اعتراض نمی‌کردی. من که نمی‌فهمم.»

«فرض کن الان می‌خواهی به ریچارد بگویی. او اینجا نیست پس حرف‌هایت را به من بزن. درباره زندگی خودت در آن مزرعه به او چه خواهی گفت؟ راحت باش؛ هر حرفی که دوست داری بزن.»

«دوست دارم بگویم دیگر طاقت تنهایی، خر حمالی و کار یکنواخت را ندارم. دائم نگران وضع هوا، آفات و آب رودخانه بودن را دوست ندارم. می‌خواهم با آدم‌هایی حرف بزنم که کشاورز نیستند و اهمیتی به کشاورزی نمی‌دهند. می‌خواهم دستانم مثل سابق نرم باشند و لباس‌های زیبا بپوشم. نمی‌خواهم مراقب هر سنت لعنتی که خرج می‌کنم باشم. این لباس صورتی را ببین. اگرچه آن را به خاطر رابرت خریدم ولی به خاطر خودم هم بوده است.»

فرانسیسکا لبه صندلی نشسته بود و مرا نگاه می‌کرد. حواسش را جمع کرده بود؛ اوضاع نسبت به زمان ورودش فرق کرده بود. زندگی جدیدی را وصف کرده بود. باید چیزی می‌گفتم که او را به عمل وامی‌داشت و کاری می‌کردم تا این قدر به رابرت فکر نکند.

«دوست داری برگردی ایتالیا؟»

باید هنوز در ایتالیا بستگانی داشته باشد. باید با کسی تماس داشته باشد. خانواده به این درد می‌خورد که وقتی به آنها و به آرامش احتیاج دارید، احتیاج شما را برآورده کند. این سؤال او را ناراحت نمی‌کند. اگرچه او را تکان می‌دهد ولی آن را دوست دارد. مدتی فکر می‌کند ولی فکرش خوب است؛ این فکر باعث می‌شود از فکر رابرت بیرون بیاید.

«فکر کردن به ایتالیا را کنار گذاشته‌ام. چند بار به ریچارد گفته‌ام ولی می‌گویند توان مالی آن را نداریم. مزرعه پولی باقی نمی‌گذارد. من هم دنبالش را نگرفتم.»

«ولی هنوز از فکرش بیرون نیامده‌ای و می‌خواهی بچه‌ها را ول کنی و سری به ایتالیا بزنی.»

حالا بحث جدیدی مطرح شد. دنبالش را خواهم گرفت شاید باعث شود از مزرعه دل بکند. هر دو نفرمان می‌دانیم باید از مزرعه دل بکنند.

«باز هم ریچارد می‌گویند توان مالی آن را نداریم.»

«به او بگو نصفی از درآمدش مال تو است و بچه‌ها می‌توانند کاری را که تو انجام می‌دهی، انجام بدهند چون بزرگ و قوی هستند.»

«ولی از کجا پول دریاورم؟»

«من چه می‌دانم. کار پیدا کن؛ در دس مونیز خیلی کار هست. احتمالاً خوشتر خواهد آمد. به یک مؤسسه کاربایی برو و به آنها بگو به کارهای سخت عادت داری. مطمئن هستم کار پیدا کردن تو زیاد طول نمی‌کشد. مثلاً فروشندگی یا کاری که در آن آدم‌ها را ببینی و در آن لباس‌های قشنگ بپوشی. الان در دس مونیز هستی. پس برو دنبال کار. معطل نکن. اگر کار پیشنهادی را دوست نداشتی، دنبال کار دیگری بگرد. به چیزی که نمی‌خواهی، تن نده. دوست دارم هفته بعد هم ببینمت. هفته بعد می‌آیی؟»

«می‌آیم. در این باره فکر خواهم کرد. حالم بهتر است.»

«هفته بعد همین وقت خوب است. در طول هفته به من زنگ بزن و مرا در جریان کارها بگذار. بعد از ظهر به من زنگ بزن. بعد از ظهر معمولاً خودم گوشی را برمی دارم. نمی خواهم فکر کنی نمی توانی با من حرف بزنی. یک کم اذیتم کن. مطمئن هستم بیش از حد تلفن نمی زنی.»

من کاری کردم تا ذهنش مشغول موضوعی شود که تا حدودی روی آن کنترل دارد: بیرون رفتن و شروع کردن یک زندگی جدید. شرط می بندم مثل بسیاری از زنان کشاورز، مزرعه را ول می کند. اگر هم مجبور شود همچنان در مزرعه کار کند، بار دیگر کنترل بخش بزرگی از زندگیش را به دست خواهد گرفت. وقتی از تعارضی که کارش را به مطب من کشانده فاصله بگیرد می تواند این تجربه را بررسی کند و بدون گریه کردن در باره آن حرف بزند. نکته ای که به ذهنم خطور کرد ولی چون آمادگی نداشت، آن را مطرح نکردم این بود که می توانست با یک شرکت مسافرتی قرارداد ببندد و تورهای ایتالیا را رهبری کند. کشاورزها در زمستان خیلی مسافرت می کنند و او می تواند آنان را همراهی کند. او می تواند رهبر تور شود و کنترل اوضاع را در دست بگیرد. اگر دوباره می آمد و تمایل نشان می داد، به او چنین پیشنهادی می کردم. اگر توصیه ها و پیشنهاداتم عاقلانه باشند از طرح آنها واهمه ای ندارم. مراجعان همیشه در پذیرش یا رد کردن پیشنهاداتم مختارند.

اجازه می خواهم کل این جلسه را مرور کنم. ابتدا مشکلتش را بادقت گوش کردم. من زندگی غم انگیزش با ریچارد یا زندگی خیالی از دست رفته اش با رابرت را مستمسکی برای برگرداندن او به گذشته قرار ندادم. دلیلی نداشت به دوران کودکی او، علت ترک کردن ایتالیا و رابطه اش با پدر و مادرش بپردازم. ولی اگر به خانواده اش نیاز داشت، دیدن خانواده اش موجه می شد. مشاوره من در زمان حال اجرا می شود. من دوست ندارم به گذشته برگردیم تا شاید نکته ای شبیه مشکل فعلی مراجع بیایم. من با این تفکر معمول روانپزشکی که پرداختن به بدبختی ها و ناراحتی های گذشته آموزنده است،

مخالفم. وقتی روی گذشته تمرکز می‌کنید فقط با بدبختی و ناراحتی تجدید دیدار کرده‌اید. در حالی که همان یک بار بدبختی و ناراحتی برای آدم‌ها بس است. هرچه بیشتر در گذشته بمانید بیشتر از مواجه شدن با روابط نامساعد و غم‌انگیز کنونی خود که مشکل همیشگی شما بوده‌اند پرهیز می‌کنید. اگر هم نقبی به گذشته بزنم، دنبال دورانی می‌گردم که مراجع کنترل مؤثری روی زندگیش داشته است. موفقیت‌های قبلی آموزنده‌اند نه بدبختی‌ها و ناراحتی‌های قبلی.

دوم این که جا داشت دربارهٔ ریچارد صحبت کنیم چون هنوز حضور داشت. رابرت ارزش صحبت کردن نداشت چون رفته بود. البته اگر رابرت دوباره سر و کله‌اش پیدا می‌شد یا فرانسیسکا با او می‌رفت، آنگاه جا داشت دربارهٔ او صحبت کنیم. معقول به نظر نمی‌رسد دربارهٔ آدم‌هایی صحبت کنیم که دیگر نقشی در زندگی فرانسیسکا ندارند و روی این انتخاب او که با زندگیش چه کار کند، تأثیری ندارند. این فکر هنوز به ذهن فرانسیسکا خطور نکرده بود که ریچارد می‌تواند رفتارش را عوض کند. به همین دلیل روی این موضوع کار کردم که فرانسیسکا چگونه می‌تواند روش خود را عوض کند. بی‌شک ریچارد هم متوجه شده بود که زنش مثل آدم ماشینی شده است و احتمالاً نگران یا حداقل در این مورد کنجکاو شده بود.

اگر فرانسیسکا این کار را می‌کرد و به ریچارد می‌گفت از آن مزرعهٔ «مقدس» خسته شده، احتمال داشت به حرف‌های فرانسیسکا توجه کند خصوصاً اگر زنش خوشحال‌تر می‌شد. من نمی‌دانم ریچارد چه کار خواهد کرد ولی اگر حمایتگر شود، فرانسیسکا می‌تواند مشکلاتش را با او حل کند. خصوصاً اگر بتواند کار در مزرعه را ول کند. سگ‌های پیر هم می‌توانند کلک یاد بگیرند ولی کسی باید کلک‌ها را به آنان تعلیم دهد و اگر فرانسیسکا شاد باشد این کلک‌ها را بهتر یاد می‌گیرد. اگرچه دلیلی برای تعجیل در طلاق نمی‌دیدم ولی معتقد بودم باید در شروع یک زندگی جدید، تعجیل کند.

در جلسه بعد به من گفت قبلاً معلم مدرسه بوده و نمی داند آیا درست است دوباره تدریس را شروع کند یا خیر. درباره تدریس و این که چرا تدریس را ول کرده، حرف زدیم. اشکال بحث درباره تدریس این است که بخشی از گذشته اش بود که دوست نداشت خیلی درباره آن حرف بزند. به این نتیجه رسیدیم که چون از کالج فارغ التحصیل شده و مدارک و معرفی نامه های خوبی از آموزش و پرورش منطقه دارد، به راحتی می تواند کار خوبی پیدا کند. اگر می خواست می توانست دوباره تدریس را شروع کند.

قبل از رابرت هم از این که مجبور بود زندگی با ریچارد را بپذیرد، عذاب می کشید. فرانسیسکا نمی توانست بدون افسرده کردن خودش این کار را بکند. من هرگز منظورم این نیست و هرگز قول نمی دهم که آدم هایی مثل ریچارد در بدون آن که مراجع اعمالش را تغییر بدهد، تغییر خواهند کرد. من در جلسه اول روی این قضیه تأکید کردم که ما فقط خودمان را می توانیم عوض کنیم. و تأکید کردم که مردم می توانند تغییر کنند. اکثر کسانی که خودشان به مطب مشاوران مراجعه می کنند، آدم های قابلی هستند. آنها دنبال خوشبختی هستند نه لذت صرف. مشاور موظف است طوری با آنها رفتار کند که گویی می تواند کار بیشتری با زندگی خود بکنند.

مراجعان با این باور که آدم های درمانده ای هستند به مشاور مراجعه می کنند. پس مشاور نباید این باور را همیشگی کند. رنج و بدبختی مراجعان شیوه ای است که برای کنار آمدن با احساس درماندگی یاد گرفته اند و با آنها می خواهند به دیگران بفهمانند که خیلی عذاب می کشند. هیچ کس از جمله مشاور نباید به مراجعان اجازه بدهد از طریق انتخاب عذاب کشیدن، او را کنترل کنند. شاید این که بگوییم احساس بدبختی آنان حاصل انتخاب خودشان است خلاف درک متعارف باشد ولی همین طور است؛ وظیفه ما مشاوران این است که انتخاب های بهتر را به آنان بیاموزیم. وقتی فرانسیسکا مطبم را ترک کرد به جای این که برود خانه و خودش را همچنان افسرده کند،

به انتخاب بسیار بهتری فکر می‌کرد. افسرده کردن خود، تمام نیروی او را می‌گرفت. فرانسیسکا نیازی به دارو نداشت؛ نباید به او القا می‌شد که بیمار روانی و محتاج مشاور است. او باید یاد می‌گرفت برای خودش کاری کند و آن کار را انجام بدهد. ده جلسه ظرف شش ماه می‌توانست او را در مسیری که خودش می‌خواهد بیندازد. در این باره که چطور با من ملاقات کند تصمیم خواهیم گرفت و جلسات را دنبال خواهیم کرد تا بتوانم او را در برخورد با مشکلات شغلی آینده‌اش و مشکلاتی که با آدم‌ها پیدا می‌کند، کمک کنم.

پس از چند جلسه نظریه انتخاب را به او آموزش می‌دهم - و به او خواهم گفت که هیچ‌کس ناراحتش نمی‌کند. وقتی تغییر کند این امکان وجود دارد که ریچارد با افسرده کردن خودش، فرانسیسکا را وادار کند دوباره در مزرعه کار کند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، فرانسیسکا می‌تواند نظریه انتخاب را برای شوهرش توضیح بدهد. او می‌تواند با ریچارد برخورد خوبی داشته باشد و هم‌زمان به او بفهماند که مسئول احساس بدبختی او و هیچ‌کس دیگری نیست. فرانسیسکا می‌تواند از ریچارد بخواهد به دیدن من بیاید یا همراه او به دیدن من بیاید. ممکن است نظریه انتخاب، ریچارد را نیز قانع کند و هر دو از آن استفاده کنند.

چون تمام آدم‌هایی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند لاقابل یک رابطه غیررضایت‌بخش دارند، واجب است مشاوران با تمام مراجعان‌شان روابط خوبی برقرار کنند و به مراجعان خود بفهمانند دلسوز آنها هستند و اگر حرف بزنند، گوش بدهند و به اتفاقات فکر کنند، می‌توانند به آنان کمک کنند. تمام مراجعان در بدو مراجعه تنها هستند و به یک دوست و هم‌پیمان احتیاج دارند. مشاوران همان‌طور که من به فرانسیسکا یاد دادم، در جریان مشاوره یاد می‌دهند آنها فقط مسئول زندگی خودشان هستند و دیگران اگرچه می‌توانند تغییر کنند ولی نباید زیاد روی تغییر آنان حساب کنند.

در عین حال بسیار مهم است که به مراجعان خود یاد بدهیم زندگی

همیشه عادلانه نیست و بعضی آدم‌ها بیش از دیگران از روابط سود می‌برند. اگر مشاوره موفقیت‌آمیز باشد، مراجعان روابط قدیمی خود را اصلاح کرده یا روابط جدید و بهتری برقرار می‌کنند. برای شادمانی به چند رابطه خوب و صمیمانه نیاز داریم. زن‌های ما توقع دارند زندگی را براساس این روابط خوب و صمیمانه پی‌ریزی کنیم.

فصل ۷

خلاقیت

لباس سفید فضانوردی پوشیده بودم و کلاه فضانوردی روی سرم بود. آماده بودم تا ساعاتی دیگر با یک فضاییما به فضا سفر کنم. اما در سینسیناتی بودم و برای پرتاب باید به پایگاه رایت پترسون نیروی هوایی در دیتون می‌رفتم که پرتاب تا ساعاتی دیگر در آنجا انجام می‌شد. این که فضاییماها از دیتون پرتاب شوند اصلاً برایم عجیب نبود ولی از این تعجب کرده بودم که ناسا زمینه انتقالم از سینسیناتی به دیتون را جور نکرده بود. با این حال از طرف ناسا خبردار شده بودم که بهترین راه برای رساندن خودم به محل پرتاب، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی است. به همین دلیل سوار یک اتوبوس شهری شدم. مردم به لباس فضانوردی من نگاه می‌کردند ولی حرف نمی‌زدند. دائم اتوبوسم را عوض می‌کردم ولی هیچ‌کدام به دیتون نمی‌رفتند. سراسیمه شدم و یقین پیدا کردم که به پرتاب نمی‌رسم. دائم از مردم کمک می‌خواستم و آنها شانه بالا می‌انداختند و اهمیتی به مشکلم نمی‌دادند.

این خوابی بود که چند سال قبل وقتی در سینسیناتی زندگی می‌کردم، دیدم. این خواب آن قدر روشن و ناکام‌کننده بود که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. ما همه خواب می‌بینیم. در بسیاری از خواب‌ها ظاهراً هر کاری می‌کنیم نمی‌توانیم به منظور خود برسیم. این خواب‌ها خیلی واقعی به نظر می‌رسند هرچند آنچه در این خواب‌ها روی می‌دهد ربط چندانی به واقعیت ندارد. خواب‌ها نیز رفتار کلی محسوب می‌شوند. پس آنها را باید خواب

دیدن ناامید و چون درون کله ما رخ می دهند، در واقع مؤلفه فکری این رفتار کلی هستند. من در آن خواب اگرچه بیشتر در حال عمل کردن بودم ولی در مورد رساندن خودم به دیتون، فکر هم می کردم. از این که به دیتون نرسم عذاب می کشیدم و بی شک فیزیولوژی من برای آنچه انجام می دادم، عادی بود. من این خواب را پیش نکشیدم که بگویم تأثیری در زندگی من داشته است بلکه این خواب گواهی بر این مدعاست که ما آدم‌ها چقدر خلاق هستیم. خواب‌ها حد و مرز ندارند و چندان منطقی نیستند. در ضمن الزاماً در واقعیت ریشه ندارند. در خواب هر اتفاقی می تواند روی بدهد ولی ظاهراً هر رویدادی بامعناست. من در خوابم یقین داشتم که اگر می توانستم خودم را به دیتون برسانم به فضا می رفتم. اگرچه محققان معتقدند خواب‌ها کمک می کنند حداکثر استراحت را در حین خوابیدن داشته باشیم، اما من در این فصل می خواهم در مورد خلاقانه بودن ذاتی خواب‌ها بحث کنم.

زندگی بدون خلاقیت ارزش ادامه دادن ندارد. ولی وقتی داروهای ضد خلاقیتی را که برای درمان روانپریشی تجویز می شوند مصرف کنیم یا بیماری پارکینسون داریم که توان حرکت خلاقانه را از ما می گیرد، چنین خلاقیتی به منصفه ظهور نخواهد رسید چون در مغز یک دستگاه خلاق وجود دارد که خلاقیت را به رفتارهای کلی می افزاید. این دستگاه خلاق هنگام خواب هم می تواند وارد عمل شود ولی کارش در هنگام بیداری بسیار مهم تر است. این دستگاه می تواند چاشنی خلاقیت را در یک یا چند مؤلفه از چهار مؤلفه رفتارهای کلی وارد کند.

ما این خلاقیت را در اعمال ورزشکاران بزرگ، رقاصان، جراحان و کسانی که کارهای عصبی ماهیچه‌ای [بزرگی] انجام می دهند شاهد هستیم. یکی از این ورزشکاران بزرگ که الان به فکر می رسد مایکل جوردن است که جزء خلاق ترین ورزشکاران دنیا می باشد. تفکر خلاق نویسندگان، هنرمندان، موسیقی دانان و دانشمندان، آنان را از بقیه متمایز می کند. اینشتین، شکسپیر،

موتزارت و ونگوگ جزء همین آدم‌های خلاق بودند که برای نام بردن تک تک آنها یک کتاب لازم است. مخاطبان و تماشاچیان مسحور عملکرد شگفت‌آور این افراد در خلق و ابراز احساسات می‌شوند. اشخاصی که بیماری آنها صعب‌العلاج تشخیص داده می‌شود ولی به شیوه‌ای که برای پزشکان قابل توجه نیست بیماری خود را التیام می‌بخشند هم موردهایی برای فیزیولوژی جدید و خلاق هستند.

البته اینها فقط مواردی از شیوه‌های محسوس عملکرد این دستگاه خلاق هستند. من در این فصل می‌خواهم بگویم همین دستگاه می‌تواند با خلق رفتارهای دردناک و خودمخرب، صدمات زیادی به انسان بزند. این خلاقیت مخرب وقتی نمود می‌یابد که خواهان روابط خوب هستیم ولی توان دست یافتن به آن را نداریم.

برای مثال وقتی مثل فرانسیسکا احساس تنهایی می‌کنیم، هیچ اقدام مؤثری برای التیام زخم خود نمی‌توانیم بکنیم. ولی چون اقدام مؤثری نمی‌توانیم بکنیم دلیل نمی‌شود که کاری نکنیم. دستگاه خلاق ما دقیقاً چنین وضعیتی دارد. این دستگاه هرگز خاموش و تسلیم نمی‌شود. این دستگاه پیوسته به ما کمک می‌کند با احساس تنهایی خود یا هر چیز دیگری کنار بیاییم. این کمک را نیز با افزودن خلاقیت به رفتارهای قبلی ما و گاهی خلق یک رفتار جدید کامل که مؤثرتر است انجام می‌دهد.

این دستگاه در بسیاری از موارد اعمال و افکار جدیدی را پیش می‌کشد که اگر بدانیم اوضاع را بدتر می‌کنند، آنها را قبول نخواهیم کرد. البته قبول نکردن پیشنهادات این دستگاه سخت است و در اغلب موارد ما را مجبور می‌کند به مشاوره رو بیاوریم. ولی ما به اندازه کافی روی اعمال و افکارمان کنترل داریم که بخواهیم این کار را انجام بدهیم؛ خصوصاً اگر بدانیم این یک انتخاب است. در اینجا می‌خواهم بگویم این دستگاه چه موقع افکار و اعمال خشن یا خودکشی‌گرایی را که خیلی جدید هستند به ما پیشنهاد می‌کند.

همچنین چه موقع افکار روانپزشانه و جنون‌آمیز یا به‌قولی اسکیزوفرنی یا بیماری دوقطبی ارائه می‌دهد. همین‌طور چه موقع بر اثر تنهایی، دچار وسواس فکری یا عملی می‌شویم. و بالاخره چه موقع مثل اختلال استرس پس از سانحه با وضعیت برخوردی دردناک ولی خلاقانه می‌کنیم. تقریباً در تمام این موارد با بهبود بخشیدن روابطمان می‌توانیم این افکار و اعمال را کنار بزنیم. خیلی از آدم‌ها همین کار را می‌کنند. بعداً در همین فصل در این باره بیشتر حرف خواهیم زد.

دستگاه خلاق ما هنگامی که احساس تنهایی یا ناکامی می‌کنیم می‌تواند احساسات جدیدی پیشنهاد بدهد. رایج‌ترین آنها، افسرده کردن خود است ولی مضطرب کردن خود، سردرد ایجاد کردن در خود، کم‌رود ایجاد کردن در خود و دیگر احساسات دردناک هم هستند. ما اگرچه نمی‌توانیم احساس را کنار بگذاریم - چون کنترل مستقیمی بر آن نداریم - ولی با مشاوره یا بدون آن می‌توانیم روابطمان را بهبود بخشیم یا روابط رضایت‌بخش‌تری برقرار کنیم. مراجع من در فصل چهارم، همین کار را می‌توانست انجام بدهد. در فصل قبل هم فرانسیسکا به همین فکر افتاد.

وقتی دستگاه خلاق ما فیزیولوژی جدید ولی مخربی ارائه می‌دهد، نمی‌توانیم آن را رد کنیم. تا وقتی ندانیم بهبود روابطمان این روند را کند یا متوقف می‌کند از این جریان لطمه خواهیم خورد. متداول‌ترین نمونه‌های این فیزیولوژی مخرب، بیماری‌های خودایمنی مثلاً آرتریت روماتوئید است. به‌نظر من این فرایند علی‌رغم مخرب بودن و پیچیدگی شدیدش باز هم نمی‌تواند حق انتخاب را از ما سلب کند. من برای این فرایند عنوان کلی بیماری روان‌تنی را برمی‌گزینم.

بیماری روان‌تنی: بُعد تاریک خلاقیت

هیچ راهی برای پیش‌بینی این که بیماری‌های مزبور چه موقع روی

می دهند یا چقدر باید کنترل خود بر زندگی را از دست بدهیم تا این بیماری‌ها رخ بدهند، وجود ندارد. مثلاً ما وقتی می‌توانیم بفهمیم آرتریت روماتوئید داریم که این بیماری بروز نماید. ولی اگر توضیحاتم در این مبحث درست باشد، خودمان به‌تهایی یا در جریان یک مشاوره خوب می‌توانیم شاخص اولیه‌ای برای این که اسیر خلاقیت مخرب خواهیم شد یا خیر بیاییم. من پیشنهادی نمی‌دهم که مضر باشد و به کسانی که دچار این بیماری‌ها هستند توصیه می‌کنم تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرند و دستورات پزشک خود را رعایت کنند.

اکثر پزشکان معتقدند آرتریت روماتوئید بزرگسالی ناشی از این است که دستگاه‌های ایمنی بیماران، به مفاصل آنان حمله می‌کنند، گویی آنها اجسام خارجی هستند. به عبارت دیگر، دستگاه‌های خلاق، این آدم‌ها را از خطر و صدمه فرضی محافظت می‌کنند. بنابراین اگر راهی برای توقف این خلاقیت انحرافی بیاییم، میلیون‌ها بیمار مبتلا به این بیماری و بیماری‌های طاقت‌فرسای مشابه را که بیماری‌های خودایمنی نامیده می‌شوند راحت کرده‌ایم و حتی اگر این حملات را در همان بدو امر قطع کنیم این بیماران می‌توانند شفا یابند.

نورمن کاسینس^۱ توانست جلوی این حمله را بگیرد. او در کتاب آناتومی یک بیماری^۲ به صورت مفصل شرح می‌دهد که وقتی درد و خشک شدن کمرش شروع شد، پزشکان تشخیص *ankylosing spondylitis* حاد یا آرتریت روماتوئید ستون فقرات دادند. پزشکان به او گفته بودند در صورت ادامه یافتن بیماریش، کمرش خمیده و ستون فقراتش دردناک خواهد شد و به شدت زمین‌گیر می‌شود. درد و التهاب این بیماران ممکن است بالاخره

1. Norman Cousins

۲. نورمن کاسینس، آناتومی یک بیماری آن‌گونه که بیمار بیماریش را درک می‌کند: تأملاتی در باب شفا و احیا (نیویورک: دلبلیو. دلبلیو. نورتون، ۱۹۷۹).

متوقف شود ولی بدقوارگی بدنی آنها باقی خواهد ماند.

پزشکان به نورمن گفته بودند آنها نمی‌توانند کاری برایش بکنند و هیچ دلیلی ندارد در مرحله حاد بیماری در بیمارستان بماند. در نتیجه بیمارستان را ول کرد و رژیم را انتخاب کرد که در نهایت منجر به شفای کامل او شد. کاری که نورمن کاسینس انجام داد رابطه مستقیمی با دستگاه ایمنی او نداشت بلکه سعی کرد روی زندگی کنترل مؤثری پیدا کند.

توضیحات کاسینس در مورد شرایطش در زمان بیماری، نشان می‌دهد که کنترل خود بر یکی از وقایع مهم زندگی را از دست داده بود. نورمن آدم مهمی بود که عادت داشت آدم‌ها را وادار کند به حرف‌هایش گوش بدهند و او را تحسین کنند. ولی مقامات خارجی که نقش مهمی در اجرای یکی از طرح‌های مهم جهانی او داشتند وی را نادیده می‌گیرند، عکس کاسینس از خودش در دنیای کیفی‌اش به عنوان مردی قدرتمند و سرشناس را به شدت لوٹ می‌کنند و به سرعت کنترل مؤثر خود بر زندگی را از دست می‌دهد. بعد طبق معمول، دستگاه خلاق او وارد عمل می‌شود. ولی این دستگاه در بعد فکری یا عملی رفتار کلی او وارد عمل نمی‌شود؛ بلکه روی دستگاه ایمنی بدنش تأثیر می‌گذارد که جزء حیاتی فیزیولوژی انسان است. دستگاه ایمنی حمله خود را شروع می‌کند و ستون فقرات او را به عنوان جسم خارجی تخریب می‌کند.

توضیح من در مورد اتفاقی که در مؤلفه فیزیولوژی او افتاده این است که دستگاه ایمنی که هدف اصلی آن محافظت از انسان در برابر عوامل مهاجمی مثل باکتری‌ها، ویروس‌ها و مواد سمی است، از دست رفتن کنترل کاسینس را درست نخوانده و به اشتباه نتیجه گرفته بود او مورد تهاجم باکتری یا ویروس قرار گرفته است. وقتی بر اثر یک باکتری یا ویروس دچار عفونت شدید می‌شویم، درست است اگر بگوییم به ما حمله شده است. من معمولاً می‌شنوم که مردم می‌گویند من دارم با یک سرماخوردگی شدید می‌جنگم یا

دارم با آنفولانزا دست و پنجه نرم می‌کنم. همچنین می‌گویند برای حفظ زندگی زناشویی، کار، آبرو، عقاید یا روش زندگی می‌جنم.

پس عجیب نیست که بگویم کاسینس به خودش می‌گفته باید بر بی تفاوتی آنها نسبت به افکارم غلبه کنم؛ چون رفتار آنها حکم حمله به کار مهم مرا دارد. چون دستگاه ایمنی فقط فیزیولوژی فکر را می‌خواند، درکی از روان‌شناسی آن فکر و فکرهای دیگر ندارد. دستگاه ایمنی ممکن است فیزیولوژی این فکر را که به من حمله شده است با فیزیولوژی یک حمله باکتریایی واقعی اشتباه بگیرد. ظاهراً دستگاه ایمنی تحت تأثیر این فکر به حالت آماده‌باش درمی‌آید و میکروارگانیسمی را که اصولاً وجود ندارد شکار می‌کند.

دستگاه ایمنی چون می‌خواهد وظیفه‌اش را انجام دهد علی‌رغم پیدا نکردن میکروارگانیسم، اندام یا بخشی از بدن را هدف می‌گیرد و طوری به آن حمله می‌کند که گویی آن اندام یا بخش به میکروارگانیسم آلوده شده است. در تأیید توضیحاتم باید بگویم آزمایشات نشان داده‌اند وقتی کسی که به توت‌فرنگی حساسیت دارد، وارد اتاقی می‌شود که کاغذ دیواری‌هایش نقش توت‌فرنگی دارند ممکن است کهیر بزند. این کهیرها ناشی از پرکاری بیش از حد دستگاه ایمنی هستند. در آرتریت روماتوئید هم تقریباً ماجرا به همین شکل است و دستگاه ایمنی طوری عمل می‌کند که گویی دستگاه‌های مجاور آلوده به باکتری هستند. نام این راز در پزشکی، عفونت استریلی است.

دستگاه خودایمنی به دلایل نامعلومی مفاصل بزرگ را هدف قرار می‌دهد. آرتریت روماتوئید صرف‌نظر از این که کدام مفاصل هدف قرار گرفته باشند، شایع‌ترین بیماری دستگاه خودایمنی است. اندام‌های هدف و بیماری‌های خودایمنی مربوط به آنها عبارتند از پوست؛ کلیه‌ها؛ گلو مریول نفریتیس؛ عروق خونی، و periarteritis و lupus؛ ریه‌ها و آسم بزرگسالی؛ غلاف سلول‌های عصبی، اسکروز مولتیپل و بسیاری از بیماری‌های دیگر.

اما در مقاله مهمی در شماره چهارم آوریل ۱۹۹۷ لوس آنجلس تایمز گزارش شده است که محققان پزشکی یک بیماری خودایمنی جدید کشف کرده‌اند که در آن دستگاه ایمنی بدن به جدار عروق کورونری حمله می‌کند.^۱ مقاله مورد نظر این‌گونه شروع می‌شود: «یک حمله ظریف ولی غیرمنتظره به عروق کورونری قلب از سوی دستگاه ایمنی بدن، علت احتمالی نیمی از حملات قلبی و بیماری‌های عروق کورونری است. این موضوع همچنین روشن می‌سازد که چرا آسپرین از حملات قلبی پیشگیری می‌کند.» دکتر والنت فاستر از مرکز پزشکی مونت‌سینای در شهر نیویورک در انتهای این مقاله می‌گوید: «چنین التهابی می‌تواند پاسخی به انباشت مقادیر بسیار کم کولسترول در دیواره رگ‌های خونی باشد.» اما نتیجه‌ای که من از این مقاله و اظهار نظر دکتر فاستر می‌گیرم این است که دستگاه ایمنی بدن ممکن است کولسترول جدار عروق کورونری را که در مردان سن بالا یک امر معمول و تقریباً عادی است، به اشتباه یک جسم خارجی در نظر بگیرد. این شاهد محکمی است بر ادعاهای برخی از پزشکان از جمله من در سال‌های اخیر. من در فصل خلاقیت کتاب دیگرم با عنوان کنترل مؤثری بر زندگی خود داشته باشید^۲ جملات زیر را نوشته‌ام:

وقتی دستگاه عصبی سال‌ها تحت فشار و انقباض باشد، خونی که با فشار در رگ‌ها ترشح می‌شود موجب فرسودگی دیواره سرخرگ می‌شود و لکه‌های سختی ایجاد می‌کند. این لکه‌های سخت، موجب گیر کردن عناصر لخته‌کننده خون می‌شوند و در این مناطق رفته‌رفته لخته‌های کوچکی پدید می‌آید. دستگاه ایمنی لخته‌ای را «می‌بیند» که در حالت عادی نباید وجود داشته باشد. در نتیجه به دلیلی (که هیچ‌کس علت آن را

۱. پاول ریدر، «التهاب، آسپرین و خطر بیماری قلبی عروقی در مردان ظاهراً بهنجار»، مجله پزشکی نیوانگلند (سوم آوریل ۱۹۹۷).

۲. ویلیام گلاس، کنترل مؤثری بر زندگی خود داشته‌باشید (نیویورک: هارپر کالینز، ۱۹۸۲) ص ۱۱۲.

نمی‌داند) به شکل جنون‌آمیزی آفریننده می‌شود و به آن لخته همچون یک جسم خارجی حمله می‌کند. این قضیه به سرعت باعث التهاب لخته می‌شود و التهاب لخته را بزرگ‌تر می‌کند؛ درست همان‌طور که جراحی که روی پوست ایجاد می‌شود و بعد رویه می‌بندد همیشه از لخته اولیه بزرگ‌تر است. با گذشت زمان، لخته بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود تا این که لخته جلوی جریان خون سرخرگ را می‌گیرد.

«مقادیر کم کولسترول» فاستر می‌تواند جزئی از همان «لکه‌های سخت» من باشد. بقیه نظراتم همان فرایند معروف التهاب است که شامل ازدیاد عناصر لخته‌ساز خون می‌باشد. کسانی که دچار بیماری قلبی هستند مرتباً داروهای ضدانعقاد مثل آکومادین می‌خورند تا جریان لخته‌ساز درون خون خود را متوقف کنند. در سال‌های اخیر، آسپیرین که یک داروی ضدالتهاب است به رژیم دارویی این بیماران افزوده می‌شود. همان‌طور که می‌بینید من سال‌هاست به نقش این خلافت خودمخرب - که آن را جنون‌آمیز می‌نامم - در ایجاد بیماری عروق کورونری فکر کرده‌ام.

وقتی پزشک‌تان به شما می‌گوید بیماری خودایمنی دارید به شما توضیح می‌دهد که دلیلش حمله دستگاه ایمنی شما به بخشی از بدن‌تان است. کاسینس نمی‌توانست تأثیر مستقیمی بر عملکرد دستگاه ایمنی بدنش بگذارد؛ در آن زمان شاید اصلاً نمی‌دانست ماجرا از چه قرار است. کاسینس فقط احساس بدبختی می‌کرد و فکر می‌کرد می‌تواند کاری برای خودش بکند.

کاسینس بیمارستان را ترک کرد و در هتل پلازا نیویورک زندگی آرامی را برای خودش جور کرد. او چند پرستار بشاش و دلسوز استخدام کرد؛ خیلی غذا خورد و از دوست خودش آلن فانت خواست به دیدنش بیاید و فیلم‌های بامزه دوربین مخفی را که معمولاً خیلی غیراخلاقی بودند و نمی‌شد آنها را در تلویزیون نشان داد، برایش بیاورد. کاسینس این فیلم‌ها را می‌دید و یکسره

می‌خندید. ترکیب تغذیه خوب، پرستاران دلسوز، دوستان خوب و خنده زیاد او را متقاعد کرد که اگر چند خارجی اصلاً تمایلی به شنیدن حرف‌هایش نشان ندهند، دنیا به آخر نمی‌رسد. او دیگر خودش را بابت آن ماجرا عصبانی نکرد و دوباره کنترل مؤثر بر زندگیش را به دست آورد. به این ترتیب دستگاه خلاق کاسینس دیگر دستگاه ایمنی او را تحت فشار نگذاشت. کاسینس به سرعت به حالت عادی برگشت و بیماریش عود نکرد.

کاسینس بحث مصرف مقادیر زیاد ویتامین C و ادامه دادن معاینات پزشکی را نیز مطرح می‌کند. اما او ویتامین C را به توصیه لینوس پائولینگ مصرف می‌کرد که یک فیزیکی‌دان سرشناس است نه به توصیه پزشکش. شواهدی وجود ندارد که نشان بدهند مصرف مقادیر زیاد ویتامین C، درمان مؤثری برای آرتрит روماتوئید است. با این حال، کاسینس اعتقاد خاصی به ویتامین C داشت و می‌گفت برای خوب شدنش کاری بیش از خندیدن کرده است.

مبتلایان به آرتрит روماتوئید یا هر خلاقیت مخرب و بالقوه مخربی می‌توانند دنبال کسب کنترل مؤثر بر زندگی خود باشند. ولی روش کاسینس - تنها راه نیست. من در عین حال توصیه می‌کنم وقتی متوجه شدید دستگاه ایمنی شما به بخشی از فیزیولوژی عادی شما لطمه زده است، روی بهبود رابطه ناکام‌کننده‌ای که می‌تواند علت این جریان باشد، تمرکز کنید.

اگرچه این کار آسان به نظر می‌رسد ولی اکثر کسانی که بیماری روان‌تنی دارند حتی به تکرار کارهای کاسینس هم اعتقاد ندارند چه رسد به این که نزد مشاوره‌ی بیابند که نظریه انتخاب می‌داند و می‌تواند کار آنها را آسان‌تر و سریع‌تر کند. بیماران غالباً مرتکب این خطای منطقی می‌شوند که روی نشانه‌های بیماری خود متمرکز می‌شوند و تصور می‌کنند هیچ کاری از دست آنها بر نمی‌آید. ولی من پیشنهاد می‌کنم وقتی را صرف روابطی کنید که ممکن است از کنترل مؤثر آنها خارج شده باشند.

این که روی تمام روابطتان کنترل مؤثر داشته باشید دشوار است و تا وقتی چند رابطه رضایت‌بخش دارید، خیلی اهمیت ندارد. ولی وقتی مریض می‌شوید جا دارد تمام روابطتان را مورد بررسی و بازننگری قرار بدهید. بعضی از روابطتان ممکن است آزاردهنده‌تر از آنچه می‌خواهید باشند. می‌توانید در این روابطتان تجدیدنظر کنید. این تجدیدنظر هم می‌تواند توسط خودتان یا به کمک یک دوست، یک عضو امین خانواده، پزشکتان و یا از همه بهتر به کمک یک مشاور خوب صورت پذیرد.

برای روشن شدن اقداماتی که مشاور می‌تواند انجام بدهد، مهیج‌ترین واقعه‌ای را که به‌عنوان روانپزشک در آن نقش داشتیم، شرح می‌دهم. ماجرا به سال ۱۹۵۶ برمی‌گردد، وقتی رزیدنت بخش روان‌تنی بیمارستان جان‌بازان وادسورث در لوس‌آنجلس بودم. به مرد چهل‌ساله‌ای که ده سال بود آسم شدید داشت، هر دارویی که وجود داشت داده بودند. ریه‌های او زخم و مسدود شده بود، گویبی دستگاه ایمنی بدنش به نایژه‌های او حمله کرده بود. این مرد به‌سختی نفس می‌کشید؛ حرف زدن برایش دشوار بود و برای آن که در حمله‌های مکرر خود زنده بماند هفته‌ای یکی دو بار ماسک اکسیژن می‌گذاشت. رزیدنت پزشکی به من زنگ زد تا بگویم وضعیت این مرد ناامیدکننده است. من خواستم امتحان کنم ببینم آیا می‌توانم به او کمک کنم. آن مرد رابطه‌ای با دیگران نداشت. او با برادرش در یک خشک‌شویی کار می‌کرد و نمی‌توانست آن‌طور که می‌خواهد زندگی کند. از پذیرش او در بیمارستان شش هفته می‌گذشت و کارمندان بیمارستان شک داشتند بتوانند او را دوباره روبراه کنند و از بیمارستان ترخیص کنند. مرد مورد نظر به‌سختی حرف می‌زد ولی من بردبار بودم و به او گفتم علی‌رغم سخت بودن مشاوره با او، این مسئولیت را قبول خواهم کرد.

من چند هفته تقریباً هر روز او را دیدم تا با هم آشنا شدیم. او دائم به من می‌گفت فایده‌ای ندارد؛ او می‌گفت به مراقبت‌های پزشکی احتیاج دارد نه به

روانپزشک. ولی من سماجت به خرج دادم. در جلسات مشاوره چند بار دچار حمله خفیف آسم شد طوری که نمی توانست نفس بکشد. با ژست‌ها و قیافه اش التماس می کرد بگذارم به بخش برود ولی به او می گفتم حتی اگر نتواند حرف بزند حداقل با هم هستیم و تا جلسه تمام نشود نمی تواند به بخش برود.

وضع او ظاهراً کمی بهتر شد و من امیدوار شدم. اما مدتی بعد دچار حمله شدیدی شد و مجبورم کرد از مسئولان دستگاه اکسیژن بخواهم ماسک اکسیژن را روی صورتش بگذارند و او را به تختش برگردانند. احساس کردم با انتخاب حمله می خواهد از دست من خلاص شود تا مجبور نشود در باره زندگی فعلی خودش حرف بزند. تصمیم گرفتم اگر دوباره دچار حمله شد حتی اگر دستگاه اکسیژن به او وصل کردند هم مشاوره را ادامه بدهم و از او بخواهم با دوستانش حرف بزند. حمله بعدی او شدیدتر بود. خدمه دستگاه اکسیژن، خیلی اکسیژن پمپ کردند ولی نمی توانستند به او هوا برسانند و او کبود شد. خدمه دستگاه تنفس، آن رزیدنت پزشکی و البته خود بیمار تصور می کردند من دیوانه شده‌ام. ولی من به او توجه نکردم و به مشاوره ادامه دادم و او حالش را همین طور بدتر و بدتر می کرد.

حدوداً بیست دقیقه از این جریان نگذشته بود که یک دفعه ماسک اکسیژن را از روی دهان و بینی خودش برداشت و سر من داد کشید که «تو را به خدا من دارم می میرم. چرا دست از سرم بر نمی داری؟»
من گفتم «نه ولت نمی کنم. تو باید مشاوره بشوی. من ول کن نیستم. الان حالت خوب به نظر می رسد؛ بهتره ادامه بدهیم.»

حالش هم خوب بود. رنگ صورتش که بر اثر کمبود اکسیژن کبود و سیاه شده بود کمی بهتر شد و ظاهراً بعد از آن حمله بهتر از قبل نفس می کشید. ما به مشاوره ادامه دادیم و تنفس او به سرعت بهتر شد.

مرد برای تجدید قوا دو هفته دیگر در بیمارستان ماند و بعد ترخیص شد.

ریه‌هایش خیلی زخم شده بودند و باید آرام زاه می‌رفت ولی آن‌قدر خوب نفس می‌کشید که بتواند از خودش مراقبت کند. سه چهار بار دیگر به‌عنوان بیمار سرپایی نزد من آمد و گفت فکر می‌کند می‌تواند کنترل اوضاع را در دست بگیرد.

نکته مهم در درمان او این بود که می‌خواست مرا از خودش دور کند و من نگذاشتم چنین کاری کند. اصرار من، او را با چیزی مواجه کرد که هرگز فکرش را نمی‌کرد. هرچقدر سعی کرد نتوانست کاری کند که ولش کنم. این کار برای این که قدری از کنترل از دست‌رفته خود را باز یابد کافی بود. ریه‌هایش آسیب‌دیده بودند ولی می‌توانست نفس بکشد و از خودش مراقبت کند. مشاوره خوب، اثر اعجاب‌آوری دارد. آن رزیدنت پزشکی که شاهد ماجرا بود، حیرت کرده بود. راستش را بخواهید خودم هم حیرت کرده بودم. من از این مشاوره فهمیدم که هرگز تسلیم نشوم و هرگز تسلیم نمی‌شوم.

حالا بیشتر توضیح می‌دهم که چطور از نظریه انتخاب می‌توانیم استفاده کنیم. مجدداً می‌خواهم تذکر بدهم که پیشنهاد من ممکن است مفید نباشد ولی ضرر هم ندارد. اجرای آن هم می‌تواند مجانی یا کم‌هزینه باشد؛ بسته به این که خودتان به آن عمل کنید یا هزینه چند ماه مشاوره را تقبل کنید. چند ماه مشاوره برای اجرای توصیه من کافی است خصوصاً اگر در این مشاوره، نظریه انتخاب آموزش داده شود که مشکل را توضیح می‌دهد و خواهد گفت که در آینده چه کار می‌توانید بکنید.

وقتی ما مثل نورمن کاسینس، بیمار آسمی من و فرانسیسکا در روابطمان با یک ناکامی بزرگ مواجه می‌شویم، نمی‌دانیم برای کم کردن آن چه کار کنیم. در نتیجه دنبال رفتاری می‌گردیم که در گذشته ما را آرام می‌کرده است. تقریباً در تمام موارد هم فوراً افسرده کردن خود را که از بچگی با آن آشنا هستیم، پیدا می‌کنیم. من مطمئن هستم کاسینس و بیمار آسمی من، همچون فرانسیسکا وقتی کنترل زندگی را از دست می‌دادند، خودشان را سخت

افسرده می‌کردند. ولی افسرده کردن خود، رفتار مؤثری نیست بلکه موجب آزرده‌گی و زمین‌گیر شدن ما می‌شود. با این حال به سه دلیل، بیش از چیزهای دیگر ما را آرام می‌کند.

نخست این که در افسرده کردن خود و تمام رفتارهای نشانه‌ای مثل آرتریت، عصبانیت شدیدی وجود دارد که در صورت آزاد شدن، اوضاع را بدتر می‌کند. دوم این که رفتارهای مورد نظر، حکم یک نوع درخواست کمک را دارند و در بسیاری از موارد مشاوره خوب می‌تواند روی آنها تأثیر بگذارد. وقتی بیماری خودایمنی داریم، سراغ پزشکی می‌رویم که با ما مشاوره کند یا ما را نزد مشاور بفرستد. سوم این که رفتارهای مزبور باعث می‌شوند کاری را که می‌ترسیم در آن موفق نشویم انجام ندهیم. افسرده شدن یا مریض شدن آسان‌تر از پیدا کردن یک کار جدید یا برقرار کردن رابطه جدیدی است خصوصاً که همگی طعم تلخ رد درخواست را چشیده‌ایم.

افسرده کردن خود اگرچه قدری به ما کنترل می‌دهد ولی بهای گزافی به نام احساس بدبختی دارد. اما حتی وقتی خودمان را افسرده می‌کنیم هم احساس بدبختی و ناکامی ما را وادار می‌کند دنبال رفتارهای بهتر برویم. حتی وقتی ظاهراً به اتفاقات روی داده رضایت می‌دهیم هم اصولاً رضایت نداده‌ایم. قبول ناکامی‌های بزرگی چون داشتن یک رابطه ناخوشایند بدون آن که دستگاه خلاق ما درگیر شود، جایی در ژن‌های ما ندارد. البته دستگاه خلاق ما گاهی اوقات راه حل مؤثری پیدا نمی‌کند بلکه راهی پیدا می‌کند که از لحاظ روانی و جسمی مضرتر از افسرده کردن خود است. ولی هر کاری بکند با این هدف است که رفتار کلی جدیدی بیابد؛ رفتاری که تا حدی مشکل را حل کند.

به هر حال، بسیاری از کسانی که نمی‌توانند کنترل مؤثر خود بر زندگی را باز یابند یا به دلیلی رابطه غیررضایت‌بخش خود را ول نمی‌کنند، افسرده بودن در بقیه عمر را انتخاب می‌کنند. این افراد در بسیاری از موارد، نشانه‌های

دیگری هم بروز می دهند ولی نشانه‌ای مثل آرتريت روماتوئید معمولاً کنترل مورد نیاز را فراهم می آورد و دیگر لزومی نمی بینند افسردگی را انتخاب کنند. دو نفر از زنانی که با من مشاوره می کردند دچار آرتريت بودند. من مشکل محسوسی پیش روی آنها گذاشتم تا با آن دست و پنجه نرم کنند و بتوانند در مورد آن کاری بکنند. آنها نمی خواستند با زندگی مشترک غیررضایت بخش خود دست و پنجه نرم کنند. آنها نمی خواستند زندگی مشترک خود را ول کنند و طرز برخورد خود با شوهرشان را عوض کنند.

اما دستگاه خلاق ما علاوه بر رفتارهای فیزیولوژیک، معمولاً یک و گاهی اوقات گروهی از رفتارهای عملی، فکری و احساسی روانشناختی را نیز بکار می بندد. روانپزشکان این رفتارهای کلی را در کنار رفتار افسرده کردن خود، بیماری روانی می نامند. اکثر این رفتارهای کلی ذیل عنوان روان رنجوری، روانپریشی یا درد جسمی (مثل سردرد و کمردرد) می آیند چرا که شواهدی برای اثبات وجود علت جسمی برای آنها نداریم.

اگر این رفتارها روانشناختی باشند حتی با مشاوره نیز نمی توانیم بفهمیم چرا آنها را انتخاب کرده ایم. هرچند تقریباً همیشه با یک مشکل رابطه ای در ارتباطند. این مشکل لزوماً عشق نیست؛ گاهی ما دنبال مراقبت بیشتر یا کم شدن توقعات دیگران هستیم. اما این مشکل هرچه باشد به نوعی حاکی از عدم کارایی یکی از روابط مهم ما است. اگر ریشه مشکل خود را در یک رابطه غیررضایت بخش جستجو می کنید، بدانید درست حدس زده اید.

اما به صرف این که [دستگاه خلاق] این رفتارها را که بیماری روانی می نامیم پیش می کشد نباید آنها را بپذیریم. در روانپریشی، دستگاه خلاق، توهمات و هذیان‌ها و حتی خلاقیت فیزیکی مثل کاتاتونی را پیش می کشد، آن هم با چنان شدتی که نپذیرفتن آنها برای ما سخت است. وقتی کنترل مؤثر خود بر زندگی را خیلی از دست داده ایم، رد کردن آنها برای ما غیرممکن می شود. ما باید عصبانیت را مهار کنیم. ما معمولاً کمک می خواهیم. به همین

دلیل می‌توانیم برای اجتناب از مراقبت نکردن از خود یا پیدا کردن یک رابطه جدید و ضروری از نشانه‌ها استفاده کنیم. مشاوره خوب غالباً ما را متقاعد می‌کند قبول خلاقیت روانشناختی پیشنهادی [دستگاه خلاق] را متوقف کنیم. اما حتی بدون کمک دیگران هم تمام کسانی که جنون را می‌پذیرند، همچون باقی نمی‌مانند.

صدها هزار نفر از آدم‌هایی که امروز عملکرد خوبی دارند، زمانی جنون داشته‌اند. میلیون‌ها نفر از آدم‌هایی که افسردگی، ترس شدید، وسواس فکری، وسواس عملی، اضطراب، وحشت و دردی را که مبنای جسمی ندارد انتخاب کرده‌اند، اکنون دیگر این کار را نمی‌کنند. بعضی از آدم‌ها خودشان این پیشنهادات خلاقانه را رد می‌کنند و بعضی به کمک مشاوران. این گروه به کمک مشاوره، کنترل مؤثر کافی بر زندگی خود پیدا می‌کنند، در نتیجه دیگر این رفتارها را انتخاب نمی‌کنند. و بالاخره گاهی دستگاه خلاق، خودکشی را پیشنهاد می‌کند: یک بار و برای همیشه از شر این مشکل و درد و عذابش خلاص شو. کسانی که خودکشی می‌کنند در واقع آخرین حرکت خلاق خود را انجام می‌دهند. هرچند بسیاری از آنها ممکن است از مشاوره استقبال کرده و از اجرای آخرین مرحله خودداری کنند.

مورد زیر که در اولین ماه رزیدنتی روانپزشکی خودم با آن برخورد کردم، منظورم از پیش کشیدن و پذیرش جنون را به خوبی روشن می‌کند و نشان می‌دهد اگر شخص معتقد باشد جنون در فلان وضعیت خاص کارایی ندارد، آن را کنار می‌گذارد. در سال ۱۹۵۴ پزشک بخش بیمارستان جانبازان برتوود لوس آنجلس بودم. تمام بیماران بخش با تشخیص اسکیزوفرنی بستری شده بودند. یکی از آنها مردی بود که رفتار هذیانی داشت. هر روز صبح وقتی در بخش قدم می‌زدم به من ناسزا می‌گفت و وقتی به او نزدیک می‌شدم روی زمین تف می‌انداخت. خیلی خشن به نظر می‌رسید و دائم سرم داد می‌زد که میمونی را که روی پشتش نشسته و گوشت او را می‌جود بردارم. او طوری

رفتار می‌کرد که گویی واقعاً میمونی آنجاست و دائم از درد گریه می‌کرد و به من ناسزا می‌گفت که من چه دکتری هستم که نمی‌توانم این حیوان کوچک که زندگیش را سیاه کرده از بین ببرم.

من تجربه‌ای در این زمینه نداشتم و کمی از او می‌ترسیدم. مجروح جنگ جهانی دوم بود و کمی پس از ترخیص شدن از ارتش، نشانه‌هایش ظاهر شده بود. من از او می‌ترسیدم و هر کاری می‌کردم نمی‌توانستم با او حرف بزنم. سه ماه از این جریان گذشت. یک روز به‌جای آن که مرا بترساند مؤدبانه از من خواست بعد از قدم زدنم در بخش، در دفتر کارم با او حرف بزنم (بدون آن که اصلاً اشاره‌ای به میمون کند). من نگران شدم ولی مسئول بخش اطمینان داد مشکلی پیش نخواهد آمد و گفت بیرون در منتظر می‌ماند. از این تغییر ناگهانی گیج شده بودم، از طرفی کنجکاویم هم گل کرده بود. بعد از اتمام بازرسی‌هایم به او اشاره کردم به دفترم بیاید که سمت راست بخش در فاصله چهارده متری محل نشستن او بود.

خیلی عادی به من گفت فکر می‌کند مریض است و از من خواست او را معاینه کنم. گفت تب دارد و خوب نفس نمی‌کشد. وقتی سرش را لمس کردم دیدم سرش داغ است. بعد ریه‌هایش را معاینه کردم. ریه‌هایش خس خس می‌کرد. او ذات‌الریه پنوموکوکی لوبی داشت. به او گفتم باید به بخش پزشکی مراجعه کند و امکان درمانش در بخش روانپزشکی وجود ندارد. به دلیل وجود آنتی‌بیوتیک‌ها در آن زمان، این بیماری خیلی نادر بود و من تا آن زمان موردی از این بیماری را ندیده بودم.

او را به سمت بخش پزشکی در ساختمان مجاور راهنمایی کردم. هنگام راه رفتن به سمت بخش پزشکی، علامتی دال بر روانپزشی بودن نداشت و دائم از این که با او مهربان بودم تشکر می‌کرد. او را به انترن‌ها معرفی کردم. آنها نیز تشخیص مرا تصدیق کردند و خوشحال شدند که از او مراقبت کنند. بعضی از آنها نیز این بیماری را ندیده بودند. در دو هفته‌ای که در بخش

پزشکی بود هر روز طبق قولی که داده بودم به او سر می‌زدم. در این مدت هرگز علامتی دال بر جنون بروز نداد. قسمت جالب ماجرا این بود که رزیدنت‌های بخش پزشکی را متقاعد کنم او دیوانه است. من به آنها می‌گفتم او دیوانه‌ترین بیماری است که من دیده‌ام و باید او را به بخش روانپزشکی ارجاع دهند. آنها قبول نمی‌کردند و سر به سرم می‌گذاشتند که چرا یک آدم عاقل را در بیمارستان نگه داشته‌ام.

اگر من آن زمان دانش امروز را داشتم وقتی می‌دیدم بیمار می‌تواند دیوانگی را کنار بگذارد به او کمک می‌کردم. ولی در آن زمان نه من می‌دانستم باید چه کار کنم و نه دیگران. تا این که به تدریج آن میمون دوباره ظاهر شد و تمام نشانه‌هایش بازگشتند. با این حال هر وقت مرا می‌دید با من مؤدبانه رفتار می‌کرد. او دائم در این مورد که در بخش پزشکی خیلی خوب درمان شده بود حرف می‌زد. البته در باره آن میمون هم با من حرف می‌زد ولی دیگر به من انگ بی‌عرضه بودن و ناتوانی نمی‌زد. سعی کردم با او کار کنم ولی نمی‌دانستم باید چه کار کنم. فکر می‌کنم مرا در دنیای کیفی خودش وارد کرده بود و اگر امروز او را می‌دیدم می‌توانستم با او خیلی بهتر کار کنم.

به نظر من او مثل اکثر روانپزشان بدحال، تحت امر دستگاه خلاقش بود و مطابق دستگاه خلاقش حرف می‌زد و عمل می‌کرد. ولی توانست چند هفته‌ای دستگاه خلاقش را در بخش پزشکی خاموش کند. من حدس می‌زنم زنده ماندن برای او مهم‌تر از روانپزشی بود. بعد از معالجه ذات‌الریه‌اش دوباره به جنون پناه برد. اما در مورد من سلامت عقل را انتخاب کرده بود؛ او در روابطش با من مثل سابق مجنون نبود. این قضیه مربوط به دورانی است که هنوز داروهای روانپزشکی ساخته شده بودند. من در دوره رزیدنتی خودم طرز برخورد با این آدم‌ها را یاد گرفتم و یک سال بعد وقتی چهار ماه آخر دوره خدمت را می‌گذراندم با استفاده از روش‌های مقدماتی و ابتدایی واقعیت‌درمانی توانستم سی و دو نفر از سی و شش نفر بیمارم را مرخص کنم.

بسیاری از آنها سابقه چند ساله جنون داشتند. تمام آنها بجز چهار نفر سلامت عقل را انتخاب کردند.

یکی از فنون من در آن زمان گذراندن وقت با بیمارانم، نزدیک شدن به آنها و طرح این درخواست بود که «لطفاً وقتی با من هستی وانمود کن عاقلی. من علاقه‌ای به جنون ندارم.» استدلالم نیز این بود که حتی دیوانه‌ترین آدم‌ها نیز در طول روز کارهای عاقلانه زیادی انجام می‌دهند. آنها غذا می‌خورند، می‌خوابند، سیگار می‌کشند، تلویزیون می‌بینند، حمام می‌روند، بخش را تمیز می‌کنند و تحت درمان‌های مختلفی مثل هنردرمانی و کاردستی درمانی قرار می‌گیرند و در جریان این درمان‌ها کارهای ظریفی انجام می‌دهند. وقتی به‌عنوان کسی که او را دوست داشتند از آنها می‌خواستم مثل آدم‌های عاقل رفتار کنند، منظورم این نبود که کاری بیش از کارهای عاقلانه‌ای که در بیمارستان انجام می‌دهند برایم انجام بدهند. تجربه من نشان می‌دهد این توقع زیادی نیست که در محیط امن یک بیمارستان خوب از بیماران بخواهیم به دستگاه خلاق خود گوش ندهند. بخش مشکل کار این است که کاری کنیم وقتی ترخیص می‌شوند برای متوقف نگه داشتن جنون خود، روابط مورد نیازشان را برقرار کنند. هدف اصلی بیمارستان این خواهد بود که نیازهای بدنی این بیماران را ارضا کند و روابط خوب مورد نیاز آنها را تأمین کند. همچنین آنها را آماده کند وقتی بیمارستان را ترک می‌کنند با دیگران صمیمی بمانند و کنار بیایند.

حالا اجازه می‌خواهم برگردیم به ماجرای فرانسیسکا و با استفاده از ناکامی شدیدش، برخی از راه‌های دیگر درگیری دستگاه خلاق آدم‌ها در زندگی را توضیح بدهیم و بگوییم در این مورد چه کار می‌توانیم بکنیم. به این دلیل از مورد فرانسیسکا استفاده می‌کنم که به‌ندرت زن متأهلی پیدا می‌شود که به خودش نگفته باشد اگر با فلانی زندگی می‌کردم حال و روزم بهتر بود. همین تصور ساده دستمایه هزاران کتاب، نمایش‌نامه و فیلم سینمایی شده است.

سال‌ها بود که فرانسیسکا، شوهر عاشقی به نام ریچارد و زندگی در مزرعه را از دنیای کیفی خود بیرون کرده بود. با این حال فرانسیسکا توانسته بود این شرایط را بپذیرد چون در دنیای کیفی او عکسی از زندگی بهتر وجود نداشت. تمام چیزی که در دنیای کیفی فرانسیسکا بود عکس بچه‌های سربراه و محتاج مادر و عکس خودش به عنوان یک زن وفادار ولی غیرعاشق بود.

او نارضایتی خودش از ریچارد و زندگی خانوادگی‌اش را با افسردگی خفیف بلندمدت مهار می‌کرد. دلیل انتخاب افسردگی توسط او، اولین دلیل از دلایل سه‌گانه افسردگی بود که قبلاً برشمردم یعنی مهار کردن عصبانیت. این روش برای او کافی به نظر می‌رسید. عصبانی شدن ناگهانی و شدید، اوضاع را وخیم‌تر می‌کرد. دو دلیل دیگر انتخاب افسردگی در مورد فرانسیسکا مصادق نداشتند. فرانسیسکا کمک نمی‌خواست و فقط به فکر ادامه زندگی بود و بس. میزان افسردگی انتخابی او آن قدر بود که کنترل کافی بر زندگی‌اش را به او بدهد و دستگاه خلأش دخالت فیزیولوژیک نکند. فرانسیسکا سالم بود؛ جنون نداشت و پیش از آن که رابرت وارد زندگی‌اش شود کاری نمی‌کرد که مستحق برجسب بیماری روانی یا نابهنجاری شود.

اما چهار روز زندگی با رابرت باعث شد تعادل شکننده‌ای که فرانسیسکا ایجاد کرده بود در هم بریزد. بعد از آن چهار روز مجبور شد برای تحت کنترل گرفتن عصبانیت و حفظ شرایط، خودش را خیلی افسرده کند. احساس وحشتناکی پیدا کرده بود. نمی‌توانست دوباره مثل سابق در مزرعه کار کند. و مطمئن نبود دوباره مثل سابق بتواند با ریچارد کنار بیاید. او حالا در دنیای کیفی خودش عکسی از زندگی رضایت‌بخش با رابرت داشت؛ عکسی که با دو عکس بچه‌داری و زن وفادار که سال‌ها با آنها زندگی کرده بود، مغایرت داشت.

فرانسیسکا دچار تعارض شده بود؛ یعنی بزرگ‌ترین ناکامی که یک انسان می‌تواند از آن رنج بکشد چون راه حل خوبی برای آن نداشت. ریچارد یا

رابرت هر دو، بدبختی هستند. در نتیجه چنان خودش را افسرده کرد که فکر انتخاب به ذهنش خطور نکند. او متوجه شد زندگی با رابرت، عکس غیرممکنی است. او نمی‌توانست خانواده‌اش را رها کند و رها نیز نکرد.

فرانسیسکا تمام انرژی خودش را صرف افسرده کردن خود کرد و زمین‌گیر شد. او در مورد احساساتش و این که نمی‌توانست مثل سابق در مزرعه کار کند، کمک می‌خواست. در جلسه اول گفت اگر من بتوانم افسرده کردن خفیف - منظورم زندگی مثل قورباغه‌ها است - را به او برگردانم خوشحال خواهد شد. مشکل این است که دنیای کیفی به غیرممکن بودن عکس‌ها توجه نمی‌کند. ما می‌خواهیم هر عکسی را که در دنیای کیفی خویش داریم در اسرع وقت محقق کنیم. تنها راه جلوگیری از این خواستن هم بیرون کشیدن عکس مورد نظر از دنیای کیفی است.

وقتی فرانسیسکا نزد من آمد به قرار دادن عکس دیگری به جای رابرت فکر هم نمی‌کرد و اصلاً نمی‌خواست چنین کاری کند. او فقط رابرت را می‌خواست نه آدم یا چیز دیگری را. ولی چون می‌دانست تحقق خواسته‌اش غیرممکن است، با این غیرممکن به صورت خلافاً برخورد کرده بود. دستگاه خلافتش به او گفته بود فرانسیسکا، اصلاً به زندگی بدون رابرت فکر نکن. بدون رابرت تو یک مرده متحرک هستی. پس تو مرده‌ای. این تلقی اگرچه ممکن است خلاقیت معقول و درستی به نظر نرسد ولی اکثر ما حتی به آن توجه نداریم چه رسد به این که به آن اقرار کنیم. اگر مرگ یعنی این که هیچ کاری نکنیم و هیچ احساسی نداشته باشیم باید بگویم فرانسیسکا دنبال همین بود. من در جریان مشاوره او را به سمت عکس دیگری هدایت کردم، البته نه یک عکس جنسی یا عشقی بلکه عکسی که قدری از خواسته او را برآورده کند - یک زندگی اجتماعی هرچند غیرجنسی در خارج از مزرعه که در آن قدری قدرت داشته باشد، آدم‌ها به حرف‌هایش گوش بدهند و برای حرف‌ها و کارهایش احترام قائل شوند. به عقیده من اگر می‌توانست این نوع زندگی را

داشته باشد و از آن لذت ببرد بالاخره عکس رابرت یا این عکس را که زندگی با رابرت بهتر است، کنار می گذاشت. زمان ثابت می کرد که آیا این طور خواهد شد یا خیر. من فقط چند جلسه او را دیدم.

فرانسیسکای کتاب والر دنبال مشاوره نبود. او با انتخاب افسردگی، زندگی را تحمل می کرد؛ او با این افسردگی، خشم خودش را آن قدر مهار می کرد تا بتواند مادر و زن خوبی باشد. نویسنده در مجله به او کمک کرد زندگیش را بپذیرد. او راه حل را در این تخیل خلاقانه یافته بود که بگوید فرزندانم این مجله را بعد از مرگ خواهند خواند، بهتر درکم خواهند کرد، برای در خانه ماندنم احترام قائل خواهند شد و خواهند فهمید که دست کشیدن از رابرت برایش چه سخت بوده است. همچنین کمک می کرد رابرت او را فراموش نکند. رابرت بعد از مرگش تمام وسایلیش از جمله نامه فرانسیسکا به بریج را که عامل دور هم جمع شدن آنان بود برای فرانسیسکا می فرستد. تمام اینها، خصوصاً احساس بدبختی و ناراحتی، همان چیزهایی بودند که والر برای رماتیسم کردن قصه اش می خواست. من این کتاب را دوست داشتم و این زن و عشق او و سپس گذشتن از آن را خیلی عمیق درک کردم.

در عین حال چیزی که به فرانسیسکا کمک کرد بر زندگیش کنترل کافی پیدا کند، برقرار کردن رابطه با همسایه ای به نام خانم دلانی بود که وضعیتی مشابه وضعیت فرانسیسکا داشت ولی رازش برملا شده بود و اطرافیان کوتاه فکرش او را طرد کرده بودند. آنها با هم صمیمی می شوند و تا زمان مرگ فرانسیسکا صمیمی می مانند.

این که برای فرانسیسکای داستان، چه اتفاقی افتاد اهمیتی ندارد. من می خواهم بگویم برای او یا هر کسی که مدتی طولانی از یک ناکامی شدید عذاب بکشد، چه اتفاقی ممکن است بیفتد و دستگاه خلاق چطور دخالت های مخرب می کند. بیا بعداً بحث مختصری در مورد بیماری های دستگاه ایمنی داشته باشیم.

اگر دستگاه ایمنی بدن فرانسیسکا چند ماه پس از رفتن رابرت دیوانه شود، این امکان پیش می‌آید که انگشتان او بسیار دردناک، متورم، قرمز و خشک شوند. حتی ریچارد هم ممکن است متوجه این جریان شود و به او بگوید باید بروی دکتر. پزشک خانوادگی آنها ممکن است به او بگوید در مراحل مقدماتی آرتریت روماتوئید است. او برای فرانسیسکا آزمایش و رادیوگرافی می‌نویسد و متوجه می‌شود سدماتناسیون [یا رسوب‌گذاری] او بالاست و تشخیص وی تأیید می‌شود.

پزشک مورد نظر ممکن است فرانسیسکا را به متخصصی در دس مونیخ ارجاع دهد. متخصص مورد نظر پس از چند آزمایش او را تحت درمان با داروهای ضدالتهاب قرار می‌دهد ولی درمان فقط جنبه تسکینی دارد و فرانسیسکا معالجه نمی‌شود. متخصص از او می‌پرسد آیا اتفاقی که خیلی ناراحتش کرده باشد رخ داده است؟ اما فرانسیسکا احتمالاً ماجرای رابرت را به او نخواهد گفت. چرا خطر آبروریزی را به جان بخرد؟ در ضمن رابرت رفته است، پس طرح این قضیه چه فایده‌ای دارد؟

هر وقت ناکام می‌شویم فیزیولوژی ما خودبه‌خود وارد عمل می‌شود و ما نمی‌توانیم به مؤلفه‌های عملی، فکری و احساسی رفتار خود بگوییم آهای، خلاقیت به خرج دهید و مشکل را برطرف کنید؛ مرا از شر این مشکل خلاص کنید. در نتیجه در مثال فوق، فیزیولوژی فرانسیسکا درگیر می‌شود. تجربه من در مشاوره با اشخاص مبتلا به آرتریت روماتوئید نشان می‌دهد این آدم‌ها روابط پر از ناکامی دارند و در اغلب موارد می‌خواهند زندگی مشترک غیررضایت‌بخش خود را هر طور شده ادامه دهند. آنها نمی‌توانند خطر عصبانی کردن یا افسرده کردن خود را به جان بخرند چون ممکن است رابطه‌ای که با هر بدبختی آن را حفظ کرده‌اند لطمه بخورد و حتی آن را از دست بدهند.

البته کنار آمدن با این ناکامی‌ها آسان نیست و من نمی‌گویم اگر فرانسیسکا

با آرتريت روماتويد نزد من می آمد می توانستم به او کمک کنم. ولی حتی اگر حرفی از رابرت نمی زد هم دنبال یک جدایی و قطع رابطه می گشتم که به نظر من در پشت اکثر ناکامی های مزمن وجود دارد و سعی می کردم به او کمک کنم با این جدایی و قطع رابطه کنار بیاید. اگر می توانست ناکامی را به صورت مطلوب حل کند، فرصتی بدست می آورد تا جلوی وخیم تر شدن آرتريت خود را بگیرد یا حتی آن را کم کند و علاج نماید. اگر از نظریه انتخاب برای اصلاح روابط نامطلوب خود یا قطع این نوع روابط استفاده می کنید می توانید به خودتان کمک کنید.

فرانسیسکا احتمالاً روانپزش نمی شد چون هم قادر بود روابط خوبی برقرار کند و هم از خودش و خانواده اش مراقبت کند. آدم هایی روانپزش می شوند که فاقد ganas هستند. نیمرخ شخصیتی آنها شبیه آدم های بیکار است. این آدم ها دنبال روابط خوب هستند ولی نمی توانند برای برقراری این روابط، توجه و مراقبت لازم از دیگران را به عمل آورند. من بارها تجربه کرده ام که آدم هایی که زندگی غیررضایت بخشی داشته اند، روانپزش شدن را انتخاب می کنند.

بعضی از کسانی که روانپزش می شوند خواهان مراقبت دیگران هستند؛ آنها آن قدر به خودشان اعتماد ندارند که از خودشان مراقبت کنند. برای این افراد باید یک محیط زندگی خوب فراهم شود تا به کمک یک مشاوره خوب، رفته رفته با مطالبات دنیای واقعی مواجه و آشنا شوند. اکثر آنها به جا و مکانی امن و آدم هایی که با آنها صحبت کنند احتیاج دارند؛ البته لزومی ندارد که جا و مکان مورد نظر حتماً بیمارستان باشد.

جالب اینجاست که داروهای روانگردان که توهمات و هذیانها را مهار می کنند در واقع دستگاه خلاق را فلج می کنند به نحوی که حتی ماهیچه ها نیز تحت الشعاع قرار می گیرند. این را در راه رفتن پارکینسونی و دیگر نشانه های ملازم مصرف این داروها می بینیم. بسیاری از آدم ها بر اثر مصرف مقادیر بالای این داروها، توانایی حرکت روان و آسان را از دست می دهند، صورت

آنها خشک و بی‌روح می‌شود و صدای آنها تغییر می‌کند و بی‌طنین می‌شود. این داروها اگرچه با فلج کردن دستگاه خلاق جلوی فعالیت جنون‌آمیز را می‌گیرند ولی مشکل را به‌طور ریشه‌ای حل نمی‌کنند. منظور من مصرف نکردن دارو نیست بلکه منظورم این است که بدانیم همیشه رابطه‌ای پر از ناکامی در بین است. تجربه من نشان می‌دهد اگر در جریان مصاحبه به این رابطه رسیدگی شود، اشخاصی که نقاط قوت دارند یا تحت مراقبت هستند می‌توانند انتخاب روانپزشی را متوقف کرده و خیلی بهتر زندگی کنند هرچند گاهی به مراقبت‌های ویژه احتیاج داشته باشند.

روانپزشی دوقطبی یا مانیا - افسردگی که قبلاً در بحث شخصیت بیکار به آن اشاره کردم، یکی دیگر از خلافت‌های جنون‌آمیز است. ولی این نوع روانپزشی فقط به شخصیت بیکار تعلق ندارد؛ بعضی از آدم‌های موفق هم وقتی روابطشان رضایت‌بخش نیست این رفتار نوسانی را انتخاب می‌کنند. وانگهی برخلاف آنچه تصور می‌شود معمولاً این نوسان‌ها یکنواخت نیستند. دلیل روانپزشی مانیایی غالباً سومین دلیل از دلایل سه‌گانه است: شخص مبتلا به این نوع روانپزشی نمی‌خواهد این واقعیت را بپذیرد که رابطه بلندمدت او کارایی ندارد و مطلوب نیست.

فرانسیسکا برای آن که کمترین مواجهه را با مشکل خود داشته باشد، کاری بهتر از افسرده شدن نمی‌دانست. آدم‌های مبتلا به روانپزشی دوقطبی حتی این کار را هم نمی‌توانند بکنند. وقتی در حالت مانیایی بسر می‌برند کاملاً تحت امر دستگاه خلاق خود هستند. مغز آنها گاهی در یک چرت پنج دقیقه‌ای، خواب‌های طولانی و پیچیده می‌بیند. من همیشه در حیرت هستم که چطور ظرف این مدت کوتاه چنین خواب‌های مفصل و بلندی می‌بینند.

آدم‌های مبتلا به روانپزشی دوقطبی وقتی در بخش عادی نوسان هستند با مشاوره خوب، حالشان بهتر می‌شود. این آدم‌ها وقتی در شرایط نوسان [خلق] قرار ندارند گاهی آن‌قدر در زندگی موفق می‌شوند که هیچ‌کس جز مشاور نمی‌داند آنها مشکلات رابطه‌ای دارند. شاید هم اصلاً ندارند. ولی من

حدس می‌زنم اکثر آنها مشکلات رابطه‌ای دارند و تمام مشاوران باید قبل از هر چیز روابط این آدم‌ها را واریسی کنند.

در عین حال، گروهی از رفتارهای کلی خلاقانه هم وجود دارند که به‌طور کلی روان‌رنجوری نامیده می‌شوند. انتخاب‌کنندگان این رفتارها مثل قضیه روانپریشی، واقعیت را انکار نمی‌کنند ولی در کنار آمدن با آن مشکل دارند. برخی از این نوع انتخاب‌های خلاقانه عبارتند از فوبی‌سازی، اضطراب‌سازی، وحشت‌سازی، وسواس فکری‌سازی، وسواس عملی‌سازی یا ایجاد استرس پس از سانحه. برای مثال، فرانسیسکا می‌توانست چیزی در باره رابرت به من نگوید یا به او اشاره کند ولی وانمود کند اهمیتی به قطع رابطه کوتاه‌مدت خود با او نمی‌دهد. ممکن بود فرانسیسکا از تنها بیرون رفتن بترسد. اگر شوهرش او را بیرون نمی‌برد، از تنها بیرون رفتن می‌ترسید. شوهرش باید آن‌قدر در اتاق انتظار می‌ماند تا زنش را به خانه برگرداند. در چنین شرایطی اگرچه فرانسیسکا می‌توانست با بچه‌هایش یا همسایه‌اش بیرون برود ولی فقط هنگام بیرون رفتن با ریچارد آرامش کامل داشت.

در چنین حالتی حدس من این است که فوبی‌سازی فرانسیسکا در واقع او را در برابر این ترس مصون می‌دارد که اگر تنها از خانه بیرون برود ممکن است دنبال رابرت بگردد. تا وقتی فرانسیسکا ضمن وفادار ماندن به ریچارد، رابرت را می‌خواهد این فوبی‌سازی ادامه می‌یابد. این انتخاب خلاق به او کمک می‌کند به خودش بگوید من اصلاً رابرت را نمی‌خواهم. مشکل این است که می‌ترسم تنها از خانه بیرون بروم. در اینجا هر سه دلیل انتخاب به اصطلاح بیماری روانی را می‌بینید. نخست این که تا وقتی فرانسیسکا فوبی‌سازی می‌کند می‌تواند به جای عصبانیت، ترس را انتخاب کند که مقبول‌تر است. دوم این که بهانه‌ای برای کمک گرفتن خواهد داشت. سوم این که چون فقط در خانه احساس امنیت و آرامش می‌کند دیگر به فکر پیدا کردن رابرت نمی‌افتد. با گذشت زمان و محو شدن تدریجی خاطره رابرت، نیاز فرانسیسکا به فوبی‌سازی کمتر می‌شود و با محو شدن تدریجی ناکامی، نشانه هم محو

می‌شود. در اینجا مشاوره می‌تواند مفید باشد. به همین دلیل تا می‌توانستم با او مشاوره می‌کردم. اگر آرتريت‌سازي هم می‌کرد دنبال سرنخی در مورد رابرت و رابطه غیررضایت‌بخش او با ریچارد می‌گشتم. البته ریچارد در دسترس بود و پیدا کردنش کار سختی نبود. او با کمک من برای این که از خانه بیرون بزند و تنهایی زندگیش را کم کند می‌توانست بپذیرد رابرت رفته است و دیگر دلیلی برای فوبی‌سازی نمانده است.

فرانسیسکا در عین حال می‌تواند وحشت‌سازی را انتخاب کند که نشانه‌های مشابهی دارد با این تفاوت که او را زمین‌گیر می‌کند و از کار می‌اندازد. او تا وقتی از وقوع حملات وحشت واهمه دارد از خانه یا آدم‌های مورد اطمینان خود دور نمی‌شود. البته اگر در خانه به فکر رابرت بیفتد، خانه برای چنین حمله‌ای محیط امنی است. به عنوان مثال اگر فرانسیسکا در خودش وحشت ایجاد می‌کرد و پیوسته از حمله وحشت‌بیمناک بود و به دیدن من می‌آمد فوراً به این فکر می‌افتادم که رابطه عذاب‌آوری دارد. وقتی دنبال چنین رابطه‌ای می‌گشتم فرانسیسکا احتمالاً اعتراض می‌کرد ولی اعتراض او بیش از حد شدید نبود. بخشی از وجود او از این کار خشنود می‌شد. او می‌خواهد درباره رابرت حرف بزند و اگر به من اعتماد می‌کرد، مطب من محل امنی برای حرف زدن درباره رابرت بود. در مورد رابرت احتمالاً چنین چیزی به من می‌گفت «همه چیز تمام شده است و من نمی‌خواهم به او فکر کنم.» البته او به تعبیری درست می‌گفت. او نمی‌خواست خیلی به رابرت فکر کند. در عوض به حمله بعدی فکر می‌کرد، نگران بود و این کار موجب مشغول شدن او و بسیاری از اطرافیانش می‌شد. این نشانه‌های رنج‌آور، همگی روش‌های شگفت‌آوری هستند که آدم‌های تنها برای جلب توجه و تقاضای بدون التماس کمک پیدا می‌کنند.

وقتی من دنبال آن رابطه می‌گردم، فرانسیسکا ممکن است در مطب دچار حمله شود. من از این حمله استقبال خواهم کرد. اگر دچار حمله می‌شد به او می‌گفتم «شگفت‌آور است؛ حالا می‌توانیم عملاً به آن بپردازیم.» وقتی

مراجعان می فهمند به کمک من می توانند وحشت سازی را متوقف کنند، در وقت خیلی صرفه جویی می شود. وظیفه من این است که فرانسیسکا را وادار کنم به رابرت فکر کند، البته نه برای این که خودش را ناراحت کند بلکه برای این که ببیند بدون او چطور می تواند زندگی کند. من در مورد آخرین حمله وحشت او به طور مفصل حرف خواهم زد. او وقتی دچار حمله می شود که می بیند زن و مردی همسن او دست در دست هم در حال قدم زدن هستند و او دوباره به یاد رابطه اش با رابرت می افتد. ممکن است از او بخواهم به رابرت فکر کند و در صورت امکان، وحشت را انتخاب کند. شاید نتواند این کار را بکند ولی درخواست من باعث می شود از آن به بعد ایجاد وحشت برایش سخت شود چون فهمیده است که قضیه انتخاب در بین است.

نام این فن که باعث می شود به آنچه سعی می کنید به آن فکر نکنید فکر کنید، مشاوره متناقض است و بسیار مؤثر می باشد. انجام دادن صحیح این کار به تجربه نیاز دارد. نظریه انتخاب در مورد انتخاب های بهتر است، ولی قبل از آن که بتوانیم انتخاب های خوبی کنیم باید دلایل انتخاب های بد خود را بشناسیم. من کمتر کسی را می شناسم که بتواند مثل فرانسیسکا ظرف چهار روز این قدر شیفته کسی شود. در نتیجه در مشاوره ام با او، با سرکار فرستادنش، راهی نه برای عشق بلکه برای تعلق خاطر پیش پایش گذاشتم.

فرانسیسکا می توانست وسواس فکری را انتخاب کند و یکسره بگوید مریض است و دارد می میرد یا شوهرش مریض است و می خواهد بمیرد. همچنین می توانست مدام دستانش را بشوید و ترس عذاب آوری از کثافت و میکرب در خودش ایجاد کند. وسواس فکری یا عملی می تواند جلوی فکر کردن او به رابرت را بگیرد. اشخاصی که دست شستن وسواسی را انتخاب می کنند غالباً احساس گناه می کنند. فرانسیسکا هم احتمالاً همین احساس گناه را داشته است. در چنین شرایطی، روند مشاوره مشابه روند مشاوره فوبی سازی خواهد بود.

اختلال استرس پس از سانحه یکی دیگر از تشخیص های است که در

• دنیای کنترل بیرونی مطرح می‌شود. این تشخیص معمولاً در مورد آدم‌هایی داده می‌شود که طرز فکرشان این است که من قربانی واقعه‌ای هستم که کنترلی بر آن ندارم. این آدم‌ها پس از یک مجروحیت دردناک و غیرمنتظره یا سانحه و اتفاقی هولناک، چنان ضربه‌ای می‌خورند که نمی‌توانند با آن واقعه کنار بیایند و به مشاوره احتیاج پیدا می‌کنند. نشانه‌های آنها می‌تواند جسمی باشد مثل سردرد، گردن درد یا کمر درد؛ یا ناتوانایی‌هایی مثل راه نرفتن و یا روانشناختی مثل ترس و اضطراب شدیدی که باعث می‌شود توان کار کردن را از دست بدهند. فاجعه بزرگی مثل زمین‌لرزه می‌تواند علت کلاسیک این نشانه‌ها باشد. من نگران رواج شدید این فرض هستم که چنین آدم‌هایی بدون کمک متخصص نمی‌توانند با این قضیه کنار بیایند. در حال حاضر این فرض به قدری رایج شده که پای نظام مراقبت بعد از ضربه به میان آمده است. این نظام از پزشکان، وکلا و درمانگرانی تشکیل می‌شود که با پول و امکانات مالی می‌خواهند دنیا را متقاعد کنند چنین آدم‌هایی برای کنار آمدن با این وقایع و جبران رنج و عذاب خود محتاج کمک هستند. اگرچه نیت آنها ممکن است خیر باشد و رنج و عذاب قربانیان درست باشد ولی با این کار خود برخی از قربانیان را وادار می‌کنند رنج و عذاب را ادامه بدهند و همیشگی کنند.

اشتباه این فرض و تشخیص اختلال استرس پس از سانحه این است که هزاران نفر دیگر در معرض همان ضربه روانی قرار می‌گیرند و با آن کنار می‌آیند؛ چون روابط خوبی دارند و کار ارزشمندی در زندگی دارند که می‌خواهند دوباره آنها را شروع کنند. اشخاصی که بعد از ضربه‌های روانی چنان ناتوان می‌شوند که نمی‌توانند زندگی را دوباره شروع کنند معمولاً روابط محکم و نیرومند و کار ارزشمندی که بخواهند آن را بار دیگر شروع کنند، ندارند.

در عین حال این تلقی که انسان از بیرون کنترل می‌شود، ناتوان شدن این آدم‌ها را با این که جراحت بدنی ندارند بسیار تأیید می‌کند و دلیل موجهی در اختیار آنها می‌گذارد تا با این ضربات کنار نیایند. تشکیلات بیمه هم این باور را که آنها از کارافتاده و ناتوان هستند تقویت می‌کند. به نظر من پولی که خرج

این افراد می‌شود از جیب آدم‌هایی می‌رود که جراحات مشهودتر دارند. البته من راه حلی برای این دوراهی ندارم ولی فکر می‌کنم در جامعه متکی بر نظریه انتخاب چنین چیزی کمتر پیش می‌آید. هرچه به مردم بیشتر یاد بدهیم که می‌توانند با اتفاقات کنار بیایند، حال و روز ما بهتر خواهد شد.

البته دوست ندارم مرا آدم بی‌رحمی بدانید. من نمی‌گویم آنها تمام نشانه‌های عذاب‌آور یا خودمخرب را خودشان انتخاب می‌کنند. بلکه به آنها کمک می‌کنم انتخاب‌های بهتری کنند، روابط بهتری برقرار کنند و قدری نظریه انتخاب به آنها یاد می‌دهم. مردم تقریباً همیشه از درمان لذت می‌برند و وقتی راه بهتری برای زندگی پیدا می‌کنند، نشانه یا عقاید [مخرب] را کنار می‌گذارند. این مهربانی نیست که با آدم‌های غمگین مثل آدم‌های عاجز، ناامید و بی‌عرضه برخورد کنیم. مهربانی این است که به حقیقت اعتقاد داشته باشیم و بپذیریم که آدم‌ها می‌توانند با حقیقت کنار بیایند و از آن به نفع خود استفاده کنند. دلسوزی حقیقی آن است که به آدم‌ها کمک کنیم به خودشان کمک کنند. تجربه من نشان داده است که کمک به مردم برای آن که مشکل روانی خود را یک نوع انتخاب بدانند، حکم آگاهی آزادیبخش را دارد و این راز و ترس را که چیزی فراسوی کنترل آنها بر آنان مستولی شده از بین می‌برد. آنها می‌فهمند که می‌توانند انتخاب کنند و اقدام براساس انتخاب‌های جدید و مؤثرتر موجب می‌شود زندگی پر از خلاقیت بی‌ضرر را کشف کنند.

بخش دوم

عمل

فصل ۸

عشق و ازدواج

ما غالباً غیر منتظره عاشق می شویم. رابرت و فرانسیسکا اصلاً انتظارش را نداشتند عاشق شوند ولی هر دو تنها بودند و تنهایی آنان را آسیب پذیر کرده بود. در چنین شرایطی چاره‌ای نداریم جز آن که با کسی رابطه برقرار کنیم که نزدیک به عکس آدمی است که می توانیم عاشقش شویم. اگر شخص مورد نظر هم وضعیتی مشابه وضعیت ما داشته باشد ناگهان عاشق هم می شویم. اگرچه عکس مورد نظر فقط یک خیال است و ممکن است کسی شبیه آن وجود نداشته باشد ولی ما از این خیال لذت می بریم. برای مثال من در جوانی تا مدت ها از ته دل عاشق اینگرید برگمن و آدری هپبرن بودم.

عشق های خیالی به ندرت مشکل ساز می شوند. معمولاً این عشق های عینی و واقعی هستند که دردسرساز می شوند. این عشق ها در شروع، خیلی خوب به نظر می رسند چون آدمی را پیدا کرده ایم که ظاهراً می توانیم خیلی به او نزدیک شویم و این مهیج است. بخشی از این نزدیکی، جنسی است ولی به امور جنسی محدود نمی شود. ما آدمی را پیدا کرده ایم که نه تنها ما را قبول دارد بلکه آن آدمی را هم که می خواهیم بشویم قبول دارد. او همان چیزی را می خواهد که ما می خواهیم.

بودن با آدمی که برخلاف دیگران ما را مورد قضاوت قرار نمی دهد و از ما نمی خواهد تغییر کنیم خیلی خوشایند است. در این حالت، دنیا خیلی امیدوارکننده می شود. ما با چنین آدمی راحت هستیم و دائم بگو و بخند

داریم. این خیلی خوب است که با آدمی آشنا شویم که ما را بی هیچ قید و شرطی می‌پذیرد. هرچه با او بیشتر آشنا شویم، احساس ما بهتر می‌شود. ما آدمی را پیدا کرده‌ایم که می‌توانیم بدون ترس از طرد شدن، تحقیر، انتقاد، سرزنش یا گله او را در دنیای کیفی خود سهیم کنیم.

عشق همین شوق در میان گذاشتن بیم و امیدها است. تا وقتی بتوانید به این کار ادامه دهید، عاشق می‌مانید. اگر در شروع رابطه صرف نظر از این که چقدر احساس می‌کنید عاشق هستید نتوانید این کار را آزادانه و به راحتی انجام دهید، عشق تان عشق ضعیفی است. عشق ضعیف بیشتر مبنای هورمونی دارد تا مبادله آزاد و درد دل و چنین عشقی خیلی طول نخواهد کشید. البته اکثر آدم‌هایی که عاشق می‌شوند چیزی در باره دنیای کیفی نمی‌دانند؛ اما دانستن یا ندانستن آنها، در اصل موضوع تأثیری ندارد. اگر شما و کسی که عاشقش شده‌اید با نظریه انتخاب آشنا باشید و اطلاعاتی در باره دنیای کیفی داشته باشید می‌توانید از دانش خود برای عاشق ماندن استفاده کنید. از همان شروع می‌توانید با هم عهد ببندید که دنیاهای کیفی خود را خیلی مبادله کنید و خیلی در مورد آن با هم حرف بزنید و هرگز از حرف‌های رد و بدل شده انتقاد و شکایت نکنید.

چون خیالبافی در مورد دیگران تأثیر خاصی ندارد پس مجبور نیستید خیالات خود را با طرف مقابل تان در میان بگذارید. چنین کاری توقع بیش از حد است. ولی اگر دیدید نمی‌توانید واقعیات را با هم در میان بگذارید، بدانید که عشق شما رو به افول است. فرانسیسکا در مورد مردی مثل رابرت خیالاتی داشت ولی تا وقتی رابرت واقعاً در زندگیش پدیدار نشد، ریچارد شانس اول را داشت. بعد از این که فرانسیسکا رابرت را در دنیای کیفی خود پذیرفت شانس ریچارد به صفر رسید. ولی حتماً لازم نیست کس دیگری وجود داشته باشد تا دیگر عاشق نباشید. وقتی از آشنایی شما با یکدیگر مدتی طولانی می‌گذرد و هنوز با هم اختلافاتی دارید، باید این اختلافات را

رفع کنید تا عاشق بماند. اگر نتوانید چنین کاری کنید دیگر عاشق نیستید. هنگامی که با نظریه انتخاب آشنا نیستید و در اوایل رابطه با هم اختلاف نظر دارید، به جای آن که بفهمید ریشه این اختلاف به تفاوت دنیاهای کیفی شما برمی‌گردد، به روان‌شناسی کنترل بیرونی رو می‌آورید و سعی می‌کنید طرف مقابل را تغییر بدهید. این جمله مشهور که ماه‌عسل تمام شد نشان می‌دهد که طرفین در صدد عوض کردن یکدیگر برآمده‌اند. جمله مزبور گویای این حقیقت است که در جامعه‌ای که کنترل بیرونی در آن اصل است، معدود آدم‌هایی انتظار دارید زندگی مشترک‌شان مثل روزهای اول باقی بماند. حداکثر چیزی که اکثر آنها می‌توانند آرزو کنند این است که اوضاع بدتر نشود.

آشنایی با نظریه انتخاب قبل از ازدواج، مفید و حیاتی است. برای اثبات نظرم اجازه می‌خواهم بحثم را با گفتگویی که چند ماه قبل با تینا داشتم شروع کنم. تا قبل از آن ما صحبت چندانی درباره نظریه انتخاب نکرده بودیم ولی در این گفتگو محور اصلی حرف‌های ما نظریه انتخاب بود. تا قبل از آن موقعیتی پیش نیامده بود که تینا در رابطه خودش با کوین بخواهد از این نظریه استفاده کند. تینا دوست داشت کوین از او خواستگاری کند ولی کوین قصد نداشت خودش را متعهد کند. شرایط تینا در دنیایی که بدون ازدواج هم می‌توان رابطه و عشق داشت، شرایط عجیبی نبود.

تینا به اندازه کافی اطلاعات داشت که بداند روان‌شناسی کنترل بیرونی مورد استفاده او مؤثر نیست. اما این قضیه باعث نمی‌شد رو آوردن به نظریه انتخاب برایش آسان باشد. او برای چنین تغییرجهتی باید می‌پذیرفت فقط رفتار خودش را می‌تواند کنترل کند و کنترلی روی رفتار کوین ندارد. پس اگر می‌خواهیم در زندگی از نظریه انتخاب استفاده کنیم باید این قضیه را علی‌رغم دشوار بودن آن بپذیریم.

تینا دختر بیست و هشت ساله‌ای است که تقریباً در تمام شئونات زندگی‌اش

آدم قابلی می‌باشد. معلم تئاتر دبیرستان است و شب‌ها برای مردم تئاتر برگزار می‌کند. کوین هم سی ساله و معاون موفق و در حال پیشرفت مدرسه متوسطه مجاور است. کوین خیلی به تناسب اندام علاقه دارد. کوین و تینا دو سال است با هم رابطه دارند. آنها جور به نظر می‌رسند، هر دو به تعلیم و تربیت علاقه دارند و فکر می‌کنند عاشق یکدیگرند. تینا دوست دارد منتظر کوین بماند ولی در عین حال می‌خواهد تشکیل خانواده بدهد و مطمئن شود بالاخره کوین با او ازدواج خواهد کرد. او می‌خواهد به او بگویم چه کار کند تا کوین با او ازدواج کند. البته انتظار ندارد دقیقاً و موبه‌موبه بگویم چه کار کند ولی در شرایطی قرار دارد که ناکامی او روز به روز بیشتر می‌شود.

«شما که ماجرا را می‌دانید. قبلاً در باره کوین با شما حرف زده‌ام. ما یک سال و نیم است با هم هستیم و از هر جهت از معاشرت با هم لذت می‌بریم. بعد از آخرین جلسه صحبت‌مان، قوت نیازهای خودم و کوین را بررسی کردم و دیدم با هم جور هستیم. ما مسافرت هم رفته‌ایم ولی قصد ازدواج نداریم! چون بعد از ازدواج دوست ندارم تئاتر بازی کنم. در عین حال دوست ندارم بعد از آن که آپارتمانم را فروختم، کوین به من بگوید وسایل زندگی ما کافی نیست. چطور این مشکل را حل کنیم؟ دارم به این فکر می‌کنم که آیا اصلاً درست است این کار را بکنیم. نگرانی در باره این که عاقبت ما چه می‌شود روی احساسم در باره خودم تأثیر بدی گذاشته است. کارم به جایی رسیده که

۱. داشتن رابطه در دوران نامزدی و یا رابطه داشتن زن و مرد با هم بدون ازدواج رسمی، علی‌رغم مخالفت مسیحیت با آن، در غرب امروز امری شایع است. هرچند که این مسئله نیز همچون اثرات مخرب دوری والدین از فرزندان در اثر شرایط دشوار کار و یا عصیان فرزندان و آزادی بی‌حد و حصر جوانان در جامعه و... مشکلات فراوانی را برای جوامع غربی به‌وجود آورده که فروپاشی خانواده‌ها کمترین آنهاست. اما به هر حال، از نگاه نویسنده کتاب که خود از درمانگران مشهور و متخصص است، این رابطه با ویژگی‌هایی که در متن آمده، به‌عنوان یک بیماری روانی تلقی شده که شیوه درمان آن توسط نویسنده، برای دانش‌پژوهان رشته روان‌درمانی و همه دانشجویان عزیز جذابیت و ویژگی خاص خود را دارد. (ناشر)

به عشق خودم نسبت به او شک کرده‌ام.»

«تینا، به نظر من اگر عاشقتش نبودی ما الان اینجا این حرف‌ها را نمی‌زدیم. من همان چیزی را که قبلاً گفتم تکرار می‌کنم: تو فقط خودت را می‌توانی کنترل کنی. آره آره می‌دانم این را بارها گفته‌ام ولی باید بدانی تو نمی‌توانی کاری کنی که او عاشقت شود یا با تو ازدواج کند. تو نمی‌توانی او را وادار به هیچ کاری کنی. اگر روی این کار اصرار کنی، اوضاع بدتر می‌شود.»

«پس باید منتظر بمانم و بگذارم مرا سر کار بگذارد. آیا توقع و خواسته من اهمیتی ندارد؟»

«قطعاً اهمیت دارد. اما اگر او را مجبور کنی با تو ازدواج کند و ازدواج‌تان خوب از آب درنیاید غم و غصه‌هایت بیشتر می‌شود.»

«خودم می‌دانم. به همین دلیل هم هست که نمی‌خواهم خطر کنم. پس به نظر شما چه کار کنم؟»

من کمی فکر کردم. سؤال سختی بود. فکر می‌کنم خود کویین هم نمی‌دانست چه کار کنند. هیچ دلیلی برای جواب دادن به این سؤال وجود ندارد. در نتیجه تصمیم گرفتم روی چیزی که او می‌تواند کنترل کند تمرکز کنم. این تنها کار معقولی است که می‌توانم بکنم.

«اجازه بده چند دقیقه‌ای این سؤال را ول کنیم. ازدواج برای تو چه معنایی دارد؟ نظر تو در مورد ازدواج چیست؟»

«ازدواج یعنی این که با هم زندگی کنیم؛ به یکدیگر متعهد بمانیم؛ از یکدیگر لذت ببریم و خانه و خانواده و زندگی مشترک داشته باشیم.»

«من فکر نمی‌کنم هیچ‌کس با تصویر کاملی که از ازدواج رسم کردی مخالف باشد. شاید این سؤال من احمقانه به نظر برسد ولی چنین نیست. این تصویر چه فرقی با مجرد دارد؟ منظورم تجردت به شکل فعلی است؟»

«چه فرقی دارد؟ روش آنها فرق دارد. من کویین را ندارم. من او را می‌خواهم ولی او را ندارم. او مهربان است. عاشق است. به من می‌گوید

عاشقم است. با هم رابطه خوبی داریم. ولی یک چیز باقی می ماند. طرز رفتارش. الان هر وقت به هم می رسیم مثل این است که نوک انگشتان مان را به هم می مالیم. من هرگز از او مطمئن نیستم. می خواهم ازدواج کنیم. فکر می کنم با ازدواج کردن، خیالم از او جمع می شود.»

«خیال کوین هم از تو جمع می شود؟»

«فکر می کنم خیال کوین از من بیشتر جمع است تا خیال من از او. کوین می داند من می خواهم با او ازدواج کنم؛ او می داند من کسی را جز او ندارم. وضعیت مردها فرق می کند. آنها می توانند منتظر بمانند؛ ده سال منتظر بمانند شاید هم بیشتر. ولی من نمی توانم. شما واقعیت در مانگر هستید؛ واقعیت او با واقعیت من فرق دارد. او می تواند منتظر بماند و با این حال خانواده تشکیل بدهد. من مرد شصت ساله ای را می شناسم که با زن جوانی خانواده تشکیل داده است.»

«راست می گویی. واقعیت هیچ یک از ما شبیه واقعیت دیگری نیست. واقعیت شما دو نفر نیز با هم فرق دارد. ولی باید به واقعیت خودت پردازی چون کنترلی بر واقعیت او نداری. واقعیت فعلی تو هم این است که خیالت از او جمع نیست. اگر این قضیه تغییر نکند، آینده تغییر چندانی نخواهد کرد.»

«اما این را که خود من به شما گفتم. چرا دوباره به خودم تحویلش دادید؟»

«می خواهم به تو بگویم تا وقتی متقاعد نشده ای که کوین دوست دارد زنش باشی نباید اصلاً به فکر ازدواج با او باشی. منظورم این است که تا وقتی نمی توانی بگویی خیال من و او از یکدیگر خیلی جمع است، به فکر ازدواج با او نباش. تو نمی توانی آینده را پیش بینی کنی ولی اگر به جایی که گفتم بررسی احتمال دارد در آینده با او باشی.»

«ولی این را که من خودم به شما گفتم. نمی فهمم این چه کمکی به من می کند.»

«البته تو دقیقاً چنین چیزی نگفتی. تو گفتی اگر با تو ازدواج کند در حالی

که الان چنین قصدی ندارد، خیالت از او جمع می‌شود. گویا ازدواج ضامن آینده است. ولی هیچ چیز نمی‌تواند آینده را تضمین کند. ازدواج هم نمی‌تواند آینده را تضمین کند. حتماً آدم‌های طلاق‌گرفته زیادی را می‌شناسی. همان‌طور که می‌بینی ازدواج نتوانسته آینده آنان را تضمین کند. اما تینا گوش کن. با روشی که الان داری حتی حال حاضر خوبی هم نداری؛ الان خیلی از او لذت نمی‌بری. به نظر من مشکل تو الان است نه آینده.»

«ولی من هر کاری که از دستم برمی‌آید می‌کنم. من عاشقش هستم و با او همه‌جا می‌روم. در حالی که به شما گفتم دوست ندارم این کار را بکنم. دیگر چه کار کنم؟»

«می‌توانی دیگر در باره آینده حرف نزدنی و موضوع آینده را پیش نکشی. این همه حرف زدن در باره آینده باعث تباهی داشته‌های فعلی تو می‌شود. روی این موضوع که بیش از هر زمان دیگری با او کنار بیایی حتی بیش از زمانی که رابطه‌تان را شروع کردید تمرکز کن. تو کنترلی بر آینده نداری. کوین می‌داند که می‌خواهی با او ازدواج کنی؛ پس نباید دائماً این را به او گوشزد کنی.»

«بسیار خوب، دیگر بحث ازدواج و آینده را پیش نمی‌کشم و سعی می‌کنم خیلی با او کنار بیایم. چه مدت این نقش را بازی کنم؟»

«چه نقشی؟ آیا این نقش است؟»

«البته که نقش است. من می‌خواهم با من ازدواج کند یا حداقل به من متعهد شود. دوست ندارم فقط دو نفر عاشق بی خیال باشیم. این برای من کافی نیست.»

«من هم می‌دانم کافی نیست ولی الان وضعیت تو این است که می‌بینی و نمی‌توانی آن را عوض کنی. نمی‌توانی وادارش کنی هر کاری را که تو دوست داری بکند. حتی اگر می‌توانستی هم فکر نمی‌کنم مایل بودی مجبورش کنی با تو ازدواج کند. اگر می‌خواهی در آینده با هم باشید، تنها کاری که الان

می‌توانی بکنی این است که چیزهایی را که داری اصلاح کنی. تنش و نگرانی برای آینده را رها کن. این که اصرار کنی کوین کاری را انجام بدهد که دوست ندارد انجام بدهد، بی‌فایده است. همان‌طور که گفتم حتی اگر ازدواج کنید هم نمی‌توانی آینده را پیش‌بینی کنی. تو فقط روی کاری که الان انجام می‌دهی کنترل داری. زندگی مثل شرکت در آزمون هنرپیشگی است. تو فقط اعمال خودت را می‌توانی کنترل کنی. با کوین فقط همین کار را می‌توانی بکنی. اگر می‌خواهی نقشی بگیری، حداکثر تلاشت را بکن. تو دائم می‌خواهی کوین را وادار کنی به آینده فکر کند. به همین دلیل هر دو ناراحت هستید. حال خوب می‌تواند آینده‌ای خوب را بسازد. حال بد هم می‌تواند آینده‌ای بد یا آینده نداشتن را بسازد.»

«ولی من الان خیلی مأیوسم. می‌دانم حرف‌های شما عاقلانه است ولی دوست دارم او را متعهد کنم.»

«تینا تو نمی‌دانی حرف‌های من عاقلانه است. تو در روان‌شناسی کنترل بیرونی گیر کرده‌ای و دائم از کوین می‌خواهی عوض شود. اگر قبول داشتی که حرف‌های من عاقلانه است، این قدر مأیوس نمی‌شدی. پیروان نظریه انتخاب این قدر مأیوس نمی‌شوند. آنها در زمان حال، حداکثر تلاش خود را می‌کنند و می‌دانند تنها آدمی را که می‌توانند کنترل کنند خودشان است. تو دائماً به خودت می‌گویی چه کار می‌توانم بکنم که عوض شود؟ تو از خودت می‌خواهی کار غیرممکنی بکنی. به همین دلیل این قدر سرخورده و مأیوس شده‌ای.»

«می‌خواهید بگویید اگرچه من عاشق کوین هستم و او نیز طوری رفتار می‌کند که گویی عاشقم است ولی من نمی‌توانم او را وادار به انجام هیچ کاری کنم؟ او باید خودش باشد و من هم این را تحمل کنم؟»

«نه منظورم اصلاً این نیست. تو خیلی کارها می‌توانی بکنی. می‌توانی افسرده شدن، خشمگین شدن، رجزخوانی، قیل و قال، تهدید، با مردهای

دیگر پریدن، ول کردن کوین، مریض شدن، اوفلیا بودن و دیوانه شدن را انتخاب کنی. یک ماه قبل وقتی در این مورد که آدم‌ها چطور زندگی‌شان را خراب می‌کنند حرف می‌زدیم، اینها را توضیح دادم. اگر هرکدام از اینها را انتخاب کنی زندگی‌تان را خراب کرده‌ای. می‌خواهی زندگی‌تان را خراب کنی؟ یا می‌خواهی به او و خودت به‌عنوان یک زوج در دنیای کیفی خودت نگاه خوبی داشته باشی؟ با دنیای کیفی که آشنا هستی؛ فرصت خوبی داری تا از اطلاعاتت در باره دنیای کیفی استفاده کنی. چه عکسی از خودت و کوین داری؟»

«من که گفتم. من یک زوج خوشبخت را می‌بینم. یک خانه، خانواده کوچک و تمام خواسته‌هایم را.»

«این عکس جالبی است ولی عکس آینده است. دوست دارم نگاه دیگری داشته باشی. تو و کوین همین امروز، در دنیای کیفی‌ات کجا هستید؟ لحظه‌ای ازدواج را رها کن و در مورد عکس حال حاضر حرف بزن؛ عکسی که به تو می‌گوید عاشقش هستی.»

«می‌بینم عاشق یکدیگریم، با هم خوش می‌گذرانیم و با هم کنار می‌آییم. با هم می‌خندیم، حرف می‌زنیم و درددل می‌کنیم. ما به این کارها عادت کرده‌ایم.»
«عادت کرده‌اید؟»

«نه عادت نکرده‌ایم. نمی‌دانم چرا گفتم عادت کرده‌ایم. هنوز هم این کارها را می‌کنیم؛ این جریان تغییر نکرده است.»

«خوبه، اینها عکس‌های بی‌نظیری هستند. چه موقع دوباره کوین را می‌بینی؟»
«می‌خواهیم آخر هفته با هم باشیم.»

«راست بگو آیا واقعاً دوست داری او را ببینی؟»

«اگر بخواهم راست بگویم باید بگویم هم آره هم نه. خیلی با هم کنار می‌آییم ولی همیشه اوضاع متشنج می‌شود. یا او درباره آن حرف می‌زند یا من.»
«در باره آینده؟»

«به نوعی. البته او صریحاً چیزی نمی‌گوید. بعد من چیزی می‌گویم. من

کمی ناراحت می شوم و کمی اخم می کنم. آنگاه کمی عقب نشینی می کنم. البته آخر هفته ما را خراب نمی کند ولی ترجیح می دهم اتفاق نیفتد.»

«نباید هم اتفاق بیفتد. مجبور نیستی این حرف ها را بزنی.»

«البته نباید اتفاق بیفتد. ولی چطور می توانم جلوی آن را بگیرم؟ من دائماً به خودم می گویم ما الان اینجا هستیم ولی کجا؟ همه چیز را در خودم می ریزم و این اتفاق می افتد. خدایا من انسان هستم. آیا از من می خواهید بی احساس باشم؟»

«من از تو نمی خواهم کاری بکنی بلکه می خواهم مراقب عملی که انتخاب می کنی باشی.»

«می دانستم این را می گوید؛ می دانستم روی انتخاب دست می گذارید. کوین چه می شود؟»

«تو فقط می توانی اعمال خودت را کنترل کنی. تو گفתי عاشقش هستی.»

«من عاشقش هستم ولی به هیچ کجا نمی رسیم.»

«بسیار خوب، فرض کنیم تو هنرپیشه هستی. عاشق مردی هستی که می گوید عاشقت است ولی نمی تواند با تو ازدواج کند. مدتی قبل به زنی قول ازدواج داده ولی عاشق آن زن نیست. مشکلاتی دارد؛ شغل اعضای خانواده اش به شغل پدر این دختر گره خورده است. اگر از آن دختر صرف نظر کند پدر آن دختر، شغل خانواده اش را می گیرد. و نه تنها آینده خودش بلکه آینده پدر، برادر و چند نفر دیگر سیاه خواهد شد. پدر آن دختر آدم بی رحمی است. عاشق تو می تواند مخفیانه با تو دیدار کند ولی تا شش ماه دیگر باید با زنی ازدواج کند که دوستش ندارد. مردی که عاشق تو است به تو می گوید بیا مخفیانه یکدیگر را ببینیم. من بدون تو نمی توانم زندگی کنم. اگر اوضاع روپراه نشد خودکشی می کنیم. در این نمایش نامه، شما با خوردن قرص، خودکشی می کنید ولی در پایان نمایش وقتی پدر دختر خبردار می شود، تماشاچیان در حالی که پرده نمایش در حال پایین آمدن است، چهره درهم رفته او را

می بینند. این نمایش خیلی غم‌انگیز است و گریه تماشاچیان را درمی آورد. بعد کف می زنند. نظرت در مورد این نقش چیست؟»

«عاشق این نقش هستم. عاشق بازی در این نمایش هستم.»

«تو که به خاطر عشق در یک نمایش حاضری از آینده چشم پوشی پس چرا در زندگی این قدر روی آن تأکید داری؟»

«چون این احمقانه است. من نمی‌خواهم بمیرم. حتی نمی‌خواهم او بمیرد. اگر عاشقم بود، آن دختر را رها می‌کرد و زندگی با من را امتحان می‌کرد. او خوشبختی و آینده را مدیون خانواده‌اش نیست.»

«خوب اگر کورین به تو می‌گفت نمی‌دانم آیا هیچ وقت می‌توانم و آمادگی پیدا می‌کنم که با تو ازدواج کنم یا خیر، چه کار می‌کردی؟»

«احساس بدبختی می‌کردم، گریه می‌کردم و به هم می‌ریختم.»

«اما؟»

«اما اگر منظورتان خودکشی است، بی‌شک خودکشی نمی‌کردم.»

«آیا چیزی هست که نگذارد این هفته او را ول کنی؟ یک آخر هفته زیبا و کاملاً عاشقانه داشته باشی و بعد وقتی تو را به آپارتمان می‌آورد از او خدا حافظی کنی؟»

«اگر آخر هفته عاشقانه زیبایی باشد چرا با هم خدا حافظی کنیم؟»

«چون از این می‌ترسی که این جریان همین‌طور ادامه یابد و تکرار شود. تو در شروع صحبت‌مان همین را گفتی.»

«ولی من نمی‌دانم.»

«درست است. دقیقاً همین‌طور است. تو نمی‌توانی آینده را پیش بینی کنی. ولی یک آخر هفته عاشقانه زیبا شانس شما را برای با هم بودن بیشتر می‌کند یا یک آخر هفته پرتنش؟»

«ولی اگر بعد از شش ماه بی‌نظیر به این نتیجه برسم که هیچ آینده‌ای در کار نیست، چطور؟»

«آنگاه به او بگو. این حقیقت را به او بگو. به او بگو اگرچه اوضاع خیلی خوب بوده ولی حالا بیش از این می‌خواهی. این حقیقت خواهد بود. ولی یک نقش سخت وجود دارد. آن نقش این است که اگر نتوانست تعهدی به تو بدهد، آماده‌رها کردن او شوی. او نیز مثل تو حق ندارد زندگی تو را کنترل کند. شش ماه می‌توانید نشست و برخاست کنید خصوصاً اگر بدانید همین شش ماه را وقت دارید. اگر بیشتر طول کشید خودت را خلع سلاح می‌کنی.»

«این دیگر به من بستگی دارد مگر نه؟»

«همیشه به تو بستگی دارد. نظریه انتخاب همین است - یعنی به تو بستگی دارد. او می‌داند چه احساسی داری؛ تو احساسات را برایش روشن کرده‌ای. اگر به اندازه کافی عاشقت باشد و او را به تنگ نیاوری و با او صمیمی تر شوی، شاید بتوانی کاری کنی. هرچه لب و لوجهات را بیشتر آویزان کنی و او را بیشتر مجبور کنی، بیشتر به خودش خواهد گفت مطمئن نیستم بخوادم با زنی که می‌خواهد کنترل کند ازدواج کنم. به او نشان بده کنترل خودت را در اختیار داری. او می‌داند تو چه می‌خواهی. اگر نمی‌تواند خواستهات را بپذیرد پس مال تو نیست. اگر آنقدر ضعیف است که تو می‌توانی مجبورش کنی با تو ازدواج کند، با او به جایی نمی‌رسی. حتی اگر صاحب یکی دو بچه هم بشوید.»^۱

«من می‌دانم راست می‌گویند. اما فکر نمی‌کنم بتوانم این کار را بکنم.»

«چه کار کنی بهتر است؟ این یکی از آن مقاطعی است که ممکن است به

۱. هر چند روابط بین زن و مرد در جوامع غربی، علی‌رغم وجود محدودیت در مسیحیت، به‌ویژه در شرایط پیش از ازدواج، حد و مرز چندانی ندارد و نیز از آنجا که داشتن روابط با غیر، برای زن مسلمان، حرام و دون شأن و مقام او شناخته شده است، ممکن است طرح و قاعیهی همچون روابط نینا با کوین در جوامع اسلامی، به‌ویژه کشور ما ایران موردی نداشته باشد. اما به‌لحاظ آن‌که طرز برخورد با چنین مواردی، لازمه آموزش مشاوران روان‌درمانی و دانش‌جویان این رشته است، که به یقین نتیجه چنین آموزشی نیز در نهایت به‌سود جامعه خواهد بود، با صلاح‌دید صاحب‌نظران، از حذف آن در متن ترجمه خودداری شد. (ناشر)

خواستہات نرسی. ولی حداقل می‌دانی که حداکثر سعی خودت را کرده‌ای. به او غر نزنده‌ای و مجبورش نکرده‌ای. به او وقت داده‌ای. فکر نمی‌کنم بتوانی کار دیگری بکنی. آیا می‌خواهی تا از تو خواستگاری نکرده در حالی که می‌دانی ممکن است هیچ وقت از تو خواستگاری نکند، همین طور آویزانش باشی، غر بزنی و منتظرش بمانی؟ سخت است. نظریه انتخاب سخت است. اما بهتر از غر زدن و منتظر ماندن است. اگر خیلی منتظر بمانی و اتفاقی نیفتد از خودت متنفر خواهی شد. اگر قرار است اتفاقی نیفتد، چیزی که من می‌گویم بهتر است. تو باید کلاه افتخار این کار را روی سرت بگذاری.»

گفتگوی من و تینا به او فهماند، قدری کنترل دارد و به او کمک کرد برنامه‌ریزی کند. برنامه‌ریزی خیلی آرامش‌بخش است؛ به انسان احساس کنترل می‌دهد و کاری است که شما می‌توانید انجام بدهید نه طرف مقابل شما. تینا پس از این گفتگو، دیگر برای کوین پیام قول بده با من ازدواج می‌کنی، مخابره نکرد. آنها سه ماه خیلی خوب با هم کنار آمدند. تینا روی خوش بودن تمرکز کرد و سعی نکرد کوین را مجبور کند طبق میل او رفتار کند؛ تینا از فکر آینده بیرون آمد و تنش برطرف شد. کوین فرصتی پیدا کرد تا ببیند زندگی با تینا در کل چگونه خواهد بود. حدوداً بعد از سه ماه این گفتگو را انجام دادند.

«یک کلمه هم درباره‌ی ازدواج حرف نزدی. آیا نظرت عوض شده است؟»
 «تصمیم گرفته‌ام دیگر درباره‌ی ازدواج حرف نزنم. مگر تو این را نمی‌خواهی؟»

«دیگر علاقه‌ای به ازدواج نداری؟»

«کوین، دوست ندارم در مورد ازدواج حرف بزنم. اگر منتظری از تو بخواهم با من ازدواج کنی باید بگویم هرگز چنین تقاضایی نخواهم کرد.»

«اگر از تو خواستگاری نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟»

«آنگاه می‌فهمم که هرگز ازدواج نخواهیم کرد.»

«کار بزرگی کرده‌ای که این طوری فکر می‌کنی ولی نمی‌توانم باور کنم این طرز فکر را ادامه بدهی.»

«من نمی‌خواهم طرز فکر خاصی را ادامه بدهم. الان از زندگی خودمان لذت می‌برم. هر وقت خواستم دیگر تو را نبینم به تو خواهم گفتم.»

«چه موقع دیگر نمی‌خواهی مرا ببینی؟»

«نمی‌دانم، ولی هر وقت به چنین نتیجه‌ای رسیدم فوراً به تو خواهم گفتم.»

تینا به این ترتیب یاد گرفت از نظریه انتخاب در زندگیش استفاده کند. کوین از این که تینا دیگر غر نمی‌زد تعجب کرده بود. تینا به کوین نظریه انتخاب یاد داد. کوین خیلی به نظریه انتخاب علاقه‌مند شده بود خصوصاً به این طرز فکر که تینا قصد ندارد او را مجبور کند کاری را که دوست ندارد انجام بدهد. تینا خیلی کم غر می‌زد، و خیلی کم انتقاد و سرزنش می‌کرد. البته کار سختی بود و گاهی به حالت اولش برمی‌گشت، درست مثل بقیه کسانی که می‌خواهند روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار بگذارند. تینا به کوین گفت نمی‌تواند رفتار او را کنترل کند و فقط کنترل رفتار خودش را در اختیار دارد ولی اگر قرار است در آینده با هم باشند آینده‌ای مبتنی بر نظریه انتخاب را می‌خواهد. تینا به کوین خاطر نشان کرد اگر کنترل بیرونی را کنار بگذارند شادتر خواهند بود. بدیهی است که بهترین زمان برای دست کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی همین دوران قبل از ازدواج است نه بعد از یک ازدواج غم‌انگیز و شاید طلاق. تینا و کوین ازدواج کردند و به کمک نظریه انتخاب، روابطشان مستحکم شد.

آنها الان کاری را می‌کنند که محور اصلی ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب است؛ یعنی قبل از انجام کاری که دیگری را مجبور به رها کردن زندگی مشترک کند، فکر می‌کنند. آدم‌ها به دو شیوه از یکدیگر فاصله می‌گیرند: مقاومت و عقب‌نشینی و جنگ و گریز. آدم‌ها برای پیشگیری از جنگ و گریز که شروع پایان هر رابطه‌ای است، هرگاه مشکلی پیدا می‌کنند باید از خود

بپرسند اگر الان این حرف را بزنم یا این کار را بکنم به هم نزدیک تر می شوم یا از هم دورتر می شوم؟ با پرسیدن این سؤال دیگر غر نمی زنند، انتقاد نمی کنند، شکایت نمی کنند و برای کنترل دیگری، او را تحقیر نمی کنند. حتی کسانی که در طول زندگی پیوسته از روان شناسی کنترل بیرونی استفاده کرده اند هم می دانند این رفتارها به هر رابطه ای آسیب می زنند. اگر می خواهیم با هم صمیمی بمانیم، لزومی ندارد به این رفتارها متوسل شویم. کاری که تینا و کوین انجام دادند یک نوع دایره حل است. در این دایره که در فصل پنجم درباره آن حرف زدیم، طرفین سعی نمی کنند یکدیگر را تغییر بدهند؛ آنها در این دایره اعمال خود را بر این مینا انجام می دهند که چه تأثیری بر زندگی مشترکشان می گذارد. آنها درباره هر چیزی با هم تبادل نظر می کنند و اگر عملی هست که می تواند به زندگی مشترکشان لطمه بزند، آن عمل را انجام نمی دهند. تینا و کوین به عنوان زن و شوهر می دانند که حرف های آنها روی یکدیگر تأثیر نمی گذارد بلکه روی زندگی مشترکشان تأثیر می گذارد.

البته منظورم این نیست که تینا و کوین اختلاف نظری ندارند. بلکه منظورم این است که با این ابزار می توانند قبل از تشدید اختلافها و جدا شدن، اختلافاتشان را برطرف کنند. آنها می دانند که وقتی چیزی را به خاطر زندگی مشترک خود انتخاب می کنند لزوماً همان انتخابی نیست که اگر مجرد بودند می کردند. ولی واقعیت این است که ازدواج کرده اند و تأهل با مجرد فرق دارد. با این حال حداکثر سعی خود را می کنند تا نیاز یکدیگر به داشتن زندگی شخصی در کنار زندگی زناشویی را برآورده کنند. البته این زندگی شخصی، با محدودیت های جنسی و اجتماعی خاصی روبروست ولی نباید مثل دوقلوهای به هم چسبیده زندگی کنند. آنها کوتاه می آیند و کاری نمی کنند تا طرف مقابل خود را از زندگی شخصی محروم کنند و حتی یکدیگر را به این کار تشویق می کنند.

برای مثال، کوین عاشق دویدن است؛ هر روز چه بارانی و چه آفتابی باید بدود. تینا هم به تئاتر علاقه دارد؛ او نیز باید برای اجراهای عمومی خودش وقت بگذارد. آنها با هم به توافق رسیده‌اند که این وقت را به هم بدهند و توافق آنها مؤثر بوده است. کوین می‌دود و تینا نمایش می‌دهد و هیچ‌یک نمی‌ترسند که مبادا دیگری ناراحت شود. چون موفقیت در زندگی منوط به رابطه‌های خوب است. کوین و تینا یاد گرفته‌اند نظریه انتخاب را در زندگی غیرزناشویی خود نیز به کار ببرند و در آنجا هم نتیجه گرفته‌اند. کوین به کمک نظریه انتخاب در اداره کردن و ایجاد نظم و انضباط در مدرسه خیلی موفق‌تر شده و تینا هم در کلاس‌های تئاتر. آنها به کمک نظریه انتخاب و دایره حل احساس می‌کنند می‌توانند در باره هر چیزی با هم حرف بزنند چون پذیرفته‌اند زندگی مشترک‌شان از هر چیز دیگری مهم‌تر است.

من مطمئن هستم شما در مورد زندگی مشترک آنها و تصویر نویدبخشی که از آن رسم کردم، آره اماهای زیادی دارید. ممکن است بگویید این یک مورد آرمانی است و اختلاف نداشتن آنها به زودی باعث کسالت و کم‌رنگ شدن عشق‌شان می‌شود. مزه ازدواج مبتنی بر کنترل بیرونی، قهر و آشتی‌هاست درحالی که ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب بی مزه است. نظریه انتخاب تضمین نمی‌کند ازدواج حیرت‌آوری داشته باشید بلکه تضمین می‌کند با مشکلات آن‌گونه برخورد کنید که در بهترین ازدواج‌ها برخورد می‌شود. اگر یک زندگی مشترک، تلخ می‌شود دلیلش این است که یکی از طرفین یا هر دو نفر به روان‌شناسی کنترل بیرونی رو آورده‌اند نه به این دلیل که با هم کنار آمدن، کسل‌کننده است.

ما هرگز 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. زن و شوهری که طبق نظریه انتخاب زندگی

می‌کنند ترسی از ایراد ندارند. آنها به دلیل آزادی داشتن وقتی زندگی بی‌روح و قابل پیش‌بینی می‌شود، به دستگاه خلاق خود متوسل می‌شوند. آنها از مطرح کردن کارهای جدید مشترک و انفرادی و اهمه‌ای ندارند. این دایره محل امنی برای خلاق بودن است.

زن و شوهر برای رضایت‌بخش نگه داشتن رابطه جنسی خود در بلندمدت باید بدون هیچ ترسی آزاد باشند با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و تبادل نظر کنند. اگر با هم حرف نزنند چطور می‌توانند مشکل جنسی خود را حل کنند؛ مشکلی که صورت دیگر این پیشنهاد است که چه کار کنیم تا دفعه بعد عشق‌بازی ماکمی فرق داشته باشد؟ حتی در یک ازدواج خوب هم سکس مثل هر رفتار تکراری دیگری ممکن است عادی شود. اگر زن و شوهر در حالت خستگی با هم رابطه جنسی برقرار کنند، توجهی به خواسته‌های یکدیگر نکنند، بر سر مقدمات به توافق نرسند و معتقد باشند سکس در زندگی زناشویی هیجانی ندارد، رابطه جنسی آنها قطع خواهد شد. باید بگویم زن‌های ما یکی از لذت‌بخش‌ترین فرصت‌ها و امکانات را در اختیار ما گذاشته‌اند ولی بسیاری از زن و شوهرها نمی‌توانند یا نمی‌خواهند - که البته درستش نمی‌خواهند است - از این فرصت استفاده کنند.

دلیل نخواستن آنها هم تا حدودی به این برمی‌گردد که چون سکس در آغاز، جدید است، دغدغه خلاقیت نداریم. ولی برای هیجان‌انگیز کردن آن باید به خرج بدهیم. در غیر این صورت یکی از طرفین یا هر دو رفته‌رفته علاقه خود را از دست می‌دهند و رابطه جنسی با یکدیگر را از دنیای کیفی خود کنار می‌گذارند. به دنبال این جریان غالباً رابطه جنسی با کس دیگری را دنبال می‌کنند در حالی که با اندکی خلاقیت می‌توانند یکدیگر را ارضا کنند. به همین دلیل دستمایه متلک‌های جنسی و شوخی‌های جنسی زن و مردها ارتباط جنسی با کس دیگری است. آنها با این متلک‌ها و شوخی‌ها می‌خواهند خیالاتی را که در شروع روابطشان داشته‌اند دوباره زنده کنند.

یادتان باشد خلاقیتی که کمک می‌کند به یکدیگر نزدیک‌تر شوید صرف‌نظر از موضوع آن، خلاقیت خوشایندی است. در یک ازدواج خوب می‌توانید آن را به رابطه جنسی با همسران پیوند بزنید و لذت هورمونی خود را بیفزایید. زن و شوهرهای خلاق که پیرو نظریه انتخاب هستند از این که حرف متفاوتی بزنند یا کار متفاوتی کنند و از این که رابطه جنسی را در جای دیگری برقرار کنند، ترسی ندارند. آنها گاهی از ابزارهای کمکی مثل بازی، فیلم ویدیو و اسباب‌بازی استفاده می‌کنند تا یکدیگر را به سکس علاقه‌مند نگه دارند. اما مشکل دیگر این است که یکی از طرفین یا هر دو نفر به قدر کافی به فکر سکس نباشند. آنها ممکن است ندانند در این دنیای پرهیاهو، برای آن که حداکثر لذت را از رابطه جنسی ببرند باید یکدیگر را به یاد سکس بیندازند. فکر کردن زیاد به سکس را نباید به دوران مجرد یا به رابطه با آدمی به غیر از همسر محدود کنید.

چیزی که مشکل را تشدید می‌کند این است که در بسیاری از ازدواج‌ها، یکی از طرفین یا هر دو احساس می‌کنند ابزارهای جنسی کمکی ضرورتی ندارند. آنها می‌گویند اگر واقعاً عاشقم باشد نیازی به این ابزارهای کمکی نداریم. آنها متوجه نیستند که خود روش‌ها و ابزارهای کمکی اهمیتی ندارند بلکه وقتی از آنها استفاده می‌کنند یا به فکر استفاده از آنها می‌افتند، سکس وارد ذهن آنها می‌شود. وقتی سکس به ذهن آنها خطور کرد این ابزارها دیگر کم‌اهمیت می‌شوند. صرف فکر کردن به آنها موجب می‌شود بخش زیادی از کاری که باید صورت بگیرد، صورت بگیرد.

رابطه جنسی خوب مثل برنامه‌ریزی برای رفتن به رستورانی مجلل است. ابتدا جا رزرو می‌کنید. اگر مجبور باشید یک هفته صبر کنید، علاقه شما بیشتر می‌شود. وقتی بالاخره پشت میز غذا می‌نشینید، در فکر یک غذای خوب هستید و آماده لذت بردن. جریان سکس نیز همین‌طور است. از آن به صورت خودانگیزه لذت ببرید ولی در مورد جا رزرو کردن مردد نباشید. زمان و

مکان رزرو کنید. در تمام کردن غذای خوب عجله نکنید. آنگاه خواهید دید که بیش از آنچه تصور می‌کنید می‌توانید رابطهٔ جنسی پرتحرک با یکدیگر را در دنیای کیفی‌تان نگه دارید.

اگر زن و شوهر نگاهی به قوت نیازهای خود بیندازند هم می‌توانند به زندگی مشترک مبتنی بر روان‌شناسی کنترل بیرونی خود که برای آنان خیلی رضایت‌بخش نیست کمک کنند. در هر ازدواج بلندمدتی، معمولاً شاهد مقداری جور بودن هستیم. اگرچه تفاوت قوت نیازها به ندرت چنین ازدواجی را غیرممکن می‌کند ولی واریسی قوت نیازها محل دقیق اشکال را روشن می‌کند. پس از مشخص شدن مشکل، اگر زن و شوهر مایل باشند استفاده از روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار بگذارند - یعنی وارد دایره شوند و دربارهٔ چیزهایی که می‌خواهند به یکدیگر بدهند نه از یکدیگر بگیرند، حرف بزنند - ممکن است بتوانند جلوی دور شدن خود از یکدیگر را که باعث اضمحلال ازدواج آنها شده بگیرند. شروع سکس باید همچون زنگ بیدارباشی باشد که شما برای حرف زدن و برنامه‌ریزی به آن احتیاج دارید. وارد شدن به این دایرهٔ حل، احساس خوبی را که مدتی طولانی از آن محروم بوده‌اید در شما ایجاد می‌کند. وقتی شروع می‌کنید، صحنه و زمینه را برای کارهای بیشتر آماده می‌کنید. ولی شما باید شروع کنید. شاید کار ازدواج مبتنی بر کنترل بیرونی شما از حد اصلاح و مرمت خارج شده باشد ولی هیچ چیزی قابل پیش‌بینی نیست. دایرهٔ حل صرف‌نظر از این که زن و شوهر چقدر از یکدیگر کینه دارند می‌تواند مؤثر باشد. همان‌طور که چند بار در این کتاب گفته‌ام، نظریه انتخاب ضرری ندارد و به امتحان کردنش می‌ارزد.

در زندگی مشترک هم یک نفر باید پیشقدم شود و استفاده از کنترل بیرونی را کنار بگذارد. مشکل تینا همین بود و این کار از نظرش غیرعادلانه بود. چند ماه طول کشید تا بالاخره تینا بگوید مگر نه این که او مرا ناراحت می‌کند. حالا که او نمی‌خواهد عوض شود چرا من عوض شوم؟ اما اگر پیشقدم بخواهد طرف

مقابلش را وادار کند مثل او براساس نظریه انتخاب فکر کند، نظریه انتخاب هم مشکل‌ساز می‌شود. کنترل بیرونی حتی وقتی کاملاً حسن‌نیت داریم هم می‌تواند حکم از رو بستن شمشیر را پیدا کند. علاوه بر این هرگاه بخواهیم کسی را مجبور کنیم کار خاصی را انجام بدهد در واقع کاری کرده‌ایم که او بگوید هرچه بیشتر زور بزنی، بیشتر مقاومت خواهیم کرد. کنترل، کنترل می‌آورد. در دنیای کنترل بیرونی، مقاومت در برابر فشار خصوصاً برای بازنده‌ها و توسری‌خورها، یک کار عادی است.

ازدواج‌های پرخشونت

شوهر در ازدواج آمیخته با سوءرفتار، مخرب‌ترین کنترل بیرونی را به‌اجرا می‌گذارد. او خودش را مالک زنش می‌داند. دستگاه قضایی جامعه مبتنی بر کنترل بیرونی هم از طرز فکر او حمایت می‌کند. مردان می‌توانند زنان خود را کتک بزنند، با آنان بدرفتاری کنند، به آنها تجاوز کنند یا از آنها بهره بکشند و مجازات نشوند. مردانی که جامعه ما را می‌گردانند می‌ترسند اگر قانون از زنان حمایت کند، قدرت خود را از دست بدهند. اگر مردی هر کس بجز زنش را کتک بزند و با او بدرفتاری کند، قانون فوراً وارد عمل می‌شود و از قربانی حمایت می‌کند. پس پذیرش این قساوت در حق زنان باید از بین برود. یکی از راه‌های برجیدن این پذیرش قساوت هم آموزش نظریه انتخاب است.

زن اموال شخصی مرد نیست. هیچ کس حق ندارد کسی را کتک بزند و کتک‌خوردگان باید تحت حمایت قانون قرار بگیرند. البته گاهی اوقات این حمایت به‌عمل می‌آید ولی این حمایت‌ها کافی نیست. دیگر نیازی به شهادت زنان نیست؛ کبودی‌ها خود گواه و مدرک هستند. البته این که فقط به تنبیه مردان اکتفا کنیم هم خوب نیست چون این کار در واقع استفاده از کنترل برای رسیدگی به کنترل است و بسیاری از مردان بهانه می‌آورند که خودش می‌خواست با او بیشتر بدرفتاری کنم. باید در کنار دادگاه یک برنامه‌جانبی

باشد که با اجرای آن زن و شوهر بتوانند با نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی آشنا شوند؛ آن هم در چهارچوب گروهی که از زن و شوهرها که همگی مشکل خشونت در خانه دارند.

این کنار گذاشتن تنبیه حقوقی سنتی و بدتر از آن، مسامحه حقوقی، در برنامه اولین گام که در فوستوریای اوهایو به خوبی جواب داد.^۱ در این برنامه، نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی به صورت رایگان به داوطلبان آموزش داده می‌شود. تحقیقات^۲ نشان می‌دهند فقط ۱۷ درصد از زنانی که همراه شوهران خود در قسمت پاساژهای برنامه اولین گام شرکت کرده بودند بعداً گزارش دادند هنوز شوهرشان خشونت به خرج می‌دهد و آنها را تهدید می‌کند و نیمی از مردها گزارش دادند خویشتن‌داری آنها بیشتر شده است.

مشاوره ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی ساخت‌مند

شاهکار روان‌شناسی کنترل بیرونی، نابود کردن زندگی‌های مشترک است. وقتی این نوع روان‌شناسی بر زندگی مشترک حکمفرما می‌شود، بهترین راه غلبه بر آن مشاوره‌ای است که در آن زن و شوهر یاد می‌گیرند زندگی مشترک خود را وارد دایره حل‌کنند. وقتی زندگی مشترک خوب در این دایره جا افتاد، در برابر سرطان کنترل بیرونی، مقاوم می‌شود. ولی برای آن که مشاوره ازدواج مؤثر باشد باید با نیازهای حاکم بر رابطه زن و شوهر، نه با نیازهای شخصی و فردی آنها هماهنگ شود.

۱. مدیر برنامه اولین گام، تیری ال. میرکر به‌نشانی زیر است:

Box 1103, Fostoria, OH 44830 (419) 435-7300

آرم برنامه فوق این است: برنامه‌ای برای قربانیان خشونت خانوادگی.

۲. در گزارش مشروحی که آمار و ارقام زیادی در آن وجود دارد، این که گفته شده فقط ۱۷ درصد زنان شرکت‌کننده در این برنامه گزارش دادند پس از شرکت کردن آنها و شوهرشان در این برنامه دوباره در خانه آنها خشونت وجود داشته، رقم بسیار معناداری است. این گزارش را تیری میرکر، مدیر برنامه اولین گام در نامه‌ای به تاریخ ۲۵ مارس ۱۹۹۷ برای من فرستاده است.

در اکثر موارد، زن و شوهرهایی که زندگی مشترک ناموفقی دارند در زندگی شخصی خود مشکلی ندارند. همه دوستان و آشنایانی داریم که اگرچه طلاق گرفته‌اند ولی در زندگی فردی خود آدم‌های قابل‌هستند. عده‌ای از آنها چنان قابلیت‌هایی دارند که در ازدواج بعدی خود موفق می‌شوند. دلیل موفقیت آنها این است که بدون آن که خودشان بدانند آن‌قدر نظریه انتخاب یاد گرفته‌اند که اشتباهات قبلی خود را تکرار نکنند. البته همیشه این‌گونه نیست و بسیاری از آنها همچنان استفاده از کنترل بیرونی و مالکیت را ادامه می‌دهند و دوباره شکست می‌خورند. اگر روی این آدم‌های قابل‌پیش از آن که جدا شوند، مشاوره ازدواج ساخت‌مند اجرا شود، بسیاری از ازدواج‌ها را می‌توانیم نجات بدهیم.

مشاور در مشاوره ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب، نقش فعالی دارد و از طرفین سؤالات خاصی می‌پرسد و درخواست‌هایی می‌کند که طرفین یا به آنها پاسخ می‌دهند یا مشاوره به نتیجه‌ای نمی‌رسد.

۱. آیا واقعاً خودتان خواسته‌اید برای مشاوره بیایید؟ یا از قبل تصمیم گرفته‌اید طلاق بگیرید و فقط می‌خواهید بگویید کمک هم 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 و بعد بگویید در هفته آینده چه کاری می‌توانید بکنید که به زندگی مشترک‌تان کمک کند. این کار هرچه باشد مهم نیست فقط باید بتوانید آن را انجام بدهید. این کار به هیچ‌وجه نباید به کاری که همسرتان باید یا نباید انجام بدهد، منوط شود.
۶. آیا در هفته بعد می‌توانید علاوه بر کاری که اینجا به فکرتان رسید، کار دیگری کنید؟ و بعد آن را طبق اصل مستتر در سؤال قبل که من فقط می‌توانم اعمال خودم را کنترل کنم انجام بدهید؟

اگر زن و شوهر در پاسخ به سؤال اول گفتند واقعاً کمک می‌خواهند، می‌توانیم بگوییم مشاوره شانس موفقیت دارد. ولی اگر نتوانستند مشاور را قانع کنند، مشاوره فایده ندارد. مشاوران نباید زمانی که طرفین خواهان کمک نیستند، دنبال کمک کردن به آنها باشند. این که طرفین برای شخص خودشان کمک بخواهند که مشاوره ازدواج نیست.

زوجی که پیوسته یکدیگر را سرزنش می‌کنند با جواب دادن به سؤال دوم بعداً در مشاوره خواهند گفت این کار نوعی کنترل بیرونی و همیشه مخرب است. اگر فقط یکی از طرفین دیگری را سرزنش کند - موردی که من تا به حال به آن برخورد نکرده‌ام - مشاوره آسان‌تر خواهد شد. در چنین شرایطی، مشاور برای پیشگیری از سر باز کردن این زخم چرکی و بیرون نریختن کینه‌توزانه اتهام‌ها، سرزنش‌ها، انتقادهای و تهدیدها، پاسخ‌ها طرفین را زیر نظر می‌گیرد زیرا اکثر کسانی که برای مشاوره ازدواج می‌آیند معمولاً چنین کاری می‌کنند. آنها که هر دو پیرو روان‌شناسی کنترل بیرونی هستند تصور می‌کنند خودشان راست می‌گویند و هر دو از مشاور توقع دارند جانب آنها را بگیرد. پاسخ‌های آنها باید کوتاه باشد و به چند جمله محدود شود. در غیر این صورت، روند مشاوره آسیب خواهد دید.

هدف سؤال سوم (رفتار چه کسی را می‌توانید کنترل کنید؟) زمینه‌چینی برای درخواست‌های مهم پنجم و ششم (انجام یک کار مثبت در خانه) است. این سؤال دشواری نیست. پس از رفع تنش‌ها و عصیتهای حاصل از سؤال دوم (مشکل زندگی مشترکتان چیست؟) باید مشخص شود طرفین فقط رفتار خودشان را می‌توانند کنترل کنند.

درخواست چهارم (یکی از جنبه‌های خوب حال حاضر زندگی مشترکتان را بگویید) درخواست سختی است. زن و شوهر آن‌قدر درگیر روان‌شناسی کنترل بیرونی هستند که این درخواست برای آنها تعجب‌آور

است. مشاور هنگام طرح این سؤال باید صبور باشد و از زیر بار پاسخ دادن به سؤالات اولیه آنها که مضمونشان این است که اگر قرار است زندگی مشترک آنها بهتر شود طرف مقابل باید چه کار کند طفره برود؟ در پایان، اکثر زن و شوهرها می‌توانند چیزهایی بگویند که به زندگی مشترکشان کمک می‌کند. اگر نتوانند این کار را بکنند لزومی ندارد برای مشاوره بیایند. وقتی درباره این کارهای خوب حرف می‌زنند، مقدار زیادی از عصبانیت و سرزنش‌گری خود را بیرون می‌ریزند و ادامه مشاوره را آسان‌تر می‌کنند. اگرچه آنها از حرف‌های یکدیگر تعجب می‌کنند ولی این تعجب‌ها مثبت است.

درخواست پنجم، در واقع صورت بسط‌یافته و ادامه درخواست چهارم است ولی موضوع تازه‌ای برای فکر کردن در اختیار زن و شوهر می‌گذارد. به همین دلیل، درخواست مهمی است. باز هم مشاور باید بردبار باشد تا زن و شوهر بالاخره به نکته مثبتی برسند و خیلی خوشحال شوند. به این ترتیب، در جلسه مشاوره می‌توانند روی چیز خاصی بجز زندگی مشترک بد خود تمرکز کنند. این درخواست، آنها را کمی امیدوار می‌کند و چون خیلی با روان‌شناسی کنترل بیرونی فرق دارد، بسیار قدرتمند و تأثیرگذار است.

ششمین درخواست، آیا زن و شوهر مورد نظر می‌توانند در هفته آتی کار مثبت دیگری برای ازدواجشان انجام بدهند، چیز دیگری برای تمرکز کردن در اختیار آنها می‌گذارد. اگر چنین چیزی را بیابند خیلی خوب می‌شود. اگر فقط درخواست پنجم را اجابت کنند، زندگی مشترکشان هنوز جای امیدواری دارد. درخواست پنجم و ششم باعث می‌شود در جلسه بعدی مشاوره، موضوعی برای بحث داشته باشند.

اگر در پایان جلسه اول، طرفین با هم گرم‌تر شوند و عصبانیت جای خود را به علاقه‌مندی بدهد، مشاور می‌تواند دایره حل را برای آنها توضیح بدهد و برای آنها شرح بدهد الان در این دایره قرار گرفته‌اند. مشاور باید به آنها بگوید از این پس هر وقت درباره زندگی مشترک خود حرف می‌زنند باید اطمینان

پیدا کنند که در دایرهٔ حل قرار گرفته‌اند، در غیر این صورت کار آنها به کنترل بیرونی و تخریب کشیده می‌شود.

حالا به شما نشان می‌دهم مشاوره ازدواج ساخت‌مند چگونه انجام می‌شود. اد و کارن برای مشاوره ازدواج نزد من آمدند. کارن تلفنی به من گفته بود که از زندگی مشترکش ناراضی است و اد قبول کرده برای مشاوره بیاید. پیش از آن که آنها را ببینم می‌دانستم عکس دنیاهای کیفی آنها در مورد یکدیگر به‌عنوان زن و شوهر خیلی شکننده است ولی تا وقتی هنوز در دنیاهای کیفی خود، یکدیگر را داشتند می‌شد با رویکرد ساخت‌مند به آنها کمک کرد. اگر یکی از آنها یا هر دو نفرشان یکدیگر را از دنیای کیفی خود بیرون می‌گذاشتند دیگر نمی‌شد برای زندگی مشترکشان کاری کرد. من فرض را بر این گذاشتم که هر دو پیرو روان‌شناسی کنترل بیرونی هستند و معتقدند بهبود زندگی مشترک منوط به عوض شدن دیگری است.

اد و کارن چهل و دو ساله‌اند و این ازدواج اول آنهاست. هر دو کار می‌کنند و دو بچهٔ ده‌ساله و دوازده‌ساله دارند. تا وقتی در پول خرج کردن معقولانه عمل می‌کنند، مشکلات مالی عمده‌ای ندارند. آنها وارد مطبم شدند و مقابل من نشستند ولی قبل از آن که چیزی بگویند، من سؤال شماره یک را مطرح کردم. من این سؤال را در قالب مقدمه‌ای مطرح کردم که برای تمام زن و شوهرها آن را می‌گویم.

«فرض من این است که هر دو نفرتان برای نجات زندگی مشترک خود اینجا هستید. منظورم این است که هیچ‌یک از شما تصور نمی‌کنید کاری برای زندگی مشترک‌تان نمی‌توانید بکنید یا واقعاً فقط طلاق می‌خواهید. آیا فرض من درست است؟»

هر دو گفتند فرض من درست است و من سراغ سؤال دوم رفتم. من از این سؤال، برای این منظور استفاده می‌کنم که آنها با گوش خودشان بشنوند که یکدیگر را مقصر می‌دانند. من حداکثر سعی خودم را می‌کنم تا جواب‌شان را

در چند جمله کوتاه بیان کنند؛ من از آنها نمی‌خواهم به یکدیگر بتازند. فقط می‌خواهم از دهان‌شان چند جمله کوتاه بشنوم تا بعداً ببینند چرا تغییر کرده‌اند و در صورت عدم موفقیت مشاوره، چرا تغییر نکرده‌اند.

«دوست دارم به سؤالی که می‌پرسم جواب کوتاهی بدهید. لطفاً پرحرفی نکنید چون مجبور می‌شوم حرف‌تان را قطع کنم و من از این کار بیزارم و آن را بی‌ادبی می‌دانم. یکی دو جمله کافی است. از هر دو نفرتان می‌خواهم بگویند به نظر شما اشکال زندگی مشترک‌تان چیست؟ برای آن‌که سر این‌که چه کسی اول بگوید، بگویم نکند من خواهم گفت کدام یک اول بگویند. کارن لطفاً اول تو جواب بده.»

«اشکالش اوست. مشکل خود اوست. مثل این‌که من با ابنزر اسکروج^۱ ازدواج کرده‌ام. او مراقب تک‌تک سنت‌هایی که خرج می‌کنم است. من هم کار می‌کنم ولی پول‌ها مال اوست. باورتان نمی‌شود چقدر او را تحمل می‌کنم. او مرا...»

من می‌خواستم حرفش را قطع کنم ولی اِد وسط حرفش پرید و گفت «من؟ من مشکل هستم؟ تو تمام پول‌های لعنتی‌مان را خرج نکردی؟ دکتر تمام کارت‌های اعتباری ما در حال تمام شدن است. چون کسری داریم، دائم بهره می‌دهیم.»

«می‌بینید دکتر، من باید یک عمر با او سرکنم.»

«لطفاً قاعده را رعایت کنید. موقع جواب دادن، جر و بحث نکنید و انگشتان‌تان را به طرف یکدیگر نگیرید. اِد به نظر تو اشکال زندگی مشترک‌تان چیست؟»

«به شما خواهم گفت دکتر. من از گفتن آن نفرت دارم ولی فکر می‌کنم او اصلاً دوستم ندارد. فقط غر می‌زند. به من می‌گوید خسیس. من دیگر نمی‌دانم برای راضی کردنش باید چه کار کنم...»

باز هم قبل از آن که بتوانم حرفی بزنم کارن حرفش را قطع کرد و گفت «اوه راست می‌گوید؛ نمی‌داند برای راضی کردنم چه کار کند. دم از عشق می‌زند چه حرف خنده‌داری. با سگ‌مان بهتر از من رفتار می‌کند. لااقل با آن سگ...» این دفعه توانستم قبل از آن که حرفش را ادامه بدهد حرف بزنم. من گفتم «اگر جنگ و دعوا را ادامه بدهید و دائم به یکدیگر بد و بیراه بگویید نمی‌توانم به شما کمک کنم. لطفاً اینجا کاری را که در خانه می‌کنید، نکنید. این کار کمکی نمی‌کند همان‌طور که در خانه کمکی نکرده است. به سؤالاتم خیلی خوب جواب دادید؛ من قضیه را گرفتم. مقطع حساسی را در زندگی مشترک‌تان می‌گذرانید. لطفاً راهنمایی‌های مرا گوش کنید و اجازه بدهید به شما کمک کنم.»

همان‌طور که می‌بینید، روان‌شناسی کنترل بیرونی به شکل کاملش بر زندگی آنها حکمفرما بود. همان‌طور که انتظار داشتم، درخواستم برای دادن جواب‌های کوتاه را رعایت نکردند و دائم حرف یکدیگر را قطع می‌کردند، یکدیگر را سرزنش می‌کردند و هریک سعی می‌کردند کاری کنند که جانب او را بگیرم. ولی من نگران نبودم. اگر نشان می‌دادم که علاقه‌ای به بگو مگوهای آنها ندارم می‌توانستم کنترل اوضاع را در دست بگیرم. همچنین من در همین چند دقیقه اول، بدترین حرف‌ها را شنیده بودم. فکر می‌کردم آنها برای یکدیگر ارزش قائل هستند و می‌توانم به آنها کمک کنم. سؤال بعدی سخت نبود و آنها را در مسیر درست انداخت. یعنی به آنها فهماند فقط روی رفتار خودشان کنترل دارند.

«بگویید روی رفتار چه کسی می‌توانید کنترل داشته باشید؟»

من به این دلیل سؤال فوق را پرسیدم تا عادت متمرکز شدن بر دیگری بجای خود را کنار بگذارند. کمی سکوت کردند. بعد کارن به حرف آمد. قبلاً به آنها گوش‌زد کرده بودم که چه کسی اول حرف بزند، بنابراین دیگر آن را تکرار نکردم. برای آن که عدالت را رعایت کرده باشم سؤال چهارم را از اد

برسیدم هر چند مایل بودم صحبت های کارن را نیز بشنوم.
 «کاملاً واضح است که من نمی توانم رفتار او را کنترل کنم ولی خدا شاهد
 است که او می خواهد رفتار من را کنترل کند.»
 من گفتم «آیا موفق هم شده است؟»
 «او موفق شده زندگی مشترک مان را تلخ کند.»

اد شروع به حرف زدن کرد و گفت «تو را به خدا کارن. اگر من می توانستم
 این پول خرج کردن لعنتی تو را کنترل کنم که الان اینجا نبودیم.»
 برای پایان دادن این حرف ها گفتم «بسیار خوب، من دقیقاً متوجه شدم
 شما سعی کرده اید یکدیگر را کنترل کنید ولی موفق نشده اید. شاید این سؤال
 من مسخره و بی فایده به نظر برسد ولی بگویید تنها کسی که می توانید او را
 کنترل کنید کیست؟»

اد سؤال را تأیید کرد. کارن هم ظاهراً آن را قبول داشت. اد گفت «فکر
 می کنم می خواهید بگویید ما فقط خودمان را می توانیم کنترل کنیم. من این را
 می دانم؛ همیشه به فروشنده زیر دستم همین را می گویم.»
 این سؤال ظاهراً آنها را آرام کرد. ساکت شدند و منتظر سؤال چهارم
 ماندند؛ سؤالی که در مشاوره هدایت شده نقش بسیار مهمی بازی می کند. اگر
 می توانستند با این درخواست کاملاً غیرمنتظره ام کنار بیایند شاید فضا عوض
 می شد و آرام تر می شدند.

«بسیار خوب اد، حالا نوبت توست. این مهم ترین سؤال من است. خوب
 به آن فکر کن. من از هر دو نفرتان می خواهم یکی از خوبی های زندگی
 مشترک تان را بگویی. زندگی مشترک شما حتماً خوبی هایی دارد یا کمی به آن
 امیدوار هستید. در غیر این صورت اینجا نمی آمدید و سراغ وکیل می رفتید.»
 همان طور که انتظار داشتم، سؤال چهارم، آنها را موقتاً متحیر کرد. نگاهی
 به یکدیگر و به من انداختند. این سؤالی بود که می توانست جلوی سرزنش و
 غرغر آنها را بگیرد. اگر می گذاشتم همین طور به انگشت گذاشتن روی نکات

منفی ادامه بدهند، اندک توان مثبت باقی مانده خود را نیز از دست می‌دادند. تجربه من نشان داده است وقتی زن و شوهر، مثبت‌نگری را شروع می‌کنند متوجه می‌شوند نکات خوب فراوانی هست که از آن غافل بوده‌اند. اگرچه من از اد پرسیدم ولی کارن شروع به حرف زدن کرد.

«اصلاً انتظار چنین چیزی را نداشتم. من اینجا آمده‌ام تا به شما بگویم اشکال واقعی زندگی مشترک ما چیست. انتظار نداشتم خفهام کنید. اصلاً این چه نوع مشاوره‌ای است؟»

«این روش مشاوره من است. یک بار امتحانش کنید. وقت و پول خودتان را هدر ندهید تا من طرف یکی از شما دو نفر را بگیرم. من علاقه‌ای به پیدا کردن مقصر ندارم. یک میلیون سال هم بگذرد روی این که چه کسی مقصر است به توافق نمی‌رسید. اد لطفاً فکر کن و جواب بده. الان چه کار مثبت و خوبی برای زندگی مشترک‌تان می‌توانی انجام بدهی؟»

«سؤال سختی است. فکر نمی‌کنم کار مفید و مثبتی بتوانم بکنم.»

«زود باش، فکر کن حتماً کار مثبت و خوبی هست.»

معمولاً اینجا یک وقفه کوچک پیش می‌آید. اد حتی می‌توانست به چند مورد از خوبی‌هایش اشاره کند ولی از فکر کردن به آنها ناراحت می‌شد. من سعی کردم صبور باشم و او را تشویق کنم. بالاخره چیزی به فکرش رسید. کارن هم فکر می‌کرد. متوجه شدم کارن خیلی علاقه‌مند است ببیند اد می‌خواهد چه چیزی بگوید.

«بسیار خوب، به خاطر او می‌گویم. او زن وفاداری است. وقتی خواهرش به او می‌گوید من آدم نفهمی هستم، حرفش را تأیید نمی‌کند. من این کارش را خیلی دوست دارم. ای کاش این را فقط به خواهرش نمی‌گفت. یک بار هم به خود من می‌گفت.»

کارن خوشش آمد ولی گفت «البته از تو در برابر خواهرم دفاع می‌کنم. تو در مقابل شوهر احمق خواهرم، آدم خیلی خوبی هستی. ولی اگر می‌خواهی

چنین چیزی را از ذهن من بشنوی باید خیلی بهتر بشوی.»

«خوب کارن، اِد نظرش را گفت. حالا نوبت توست. یکی از خوبی های زندگی مشترک تان را بگو. حتماً باید چیزی بگویی؛ خوب فکر کن.»

او نیز چیزهایی به فکرش رسیده بود ولی از گفتن آنها بیزار بود. فکر می کرد با گفتن آنها خودش را ضایع می کند و درست نیست بگوید زندگی مشترک شان، خوبی هم دارد. اما تصمیم گرفت بگوید. می توانستم نرم شدن او را ببینم. تحت تأثیر این سؤال قرار گرفته بود.

«ظاهراً من با دو مرد ازدواج کرده ام. شوهرم در اکثر مواقع آقای هاید است. دائم از کارهایم انتقاد می کند. دائم غر می زند که...»
 من حرفش را قطع کردم و گفتم «ما با آقای هاید آشنا هستیم. در باره دکتر جکیل بگو.»

«وقتی می رویم تعطیلات، دکتر جکیل می شود. تعطیلات ما سه هفته طول می کشد، با هم برنامه می ریزیم و آدم خیلی خوبی است. دو هفته آن را با بچه ها می گذرانیم و یک هفته را نیز خودمان تنها به تعطیلات می رویم. اما همین مرا عصبانی می کند. چرا فقط در این سه هفته آدم خوبی است؟ من ازدواج نکردم تا سالی سه هفته خوش باشم. هشت ماه از مسافرت ما به هاوایی می گذرد.»

اِد حرفش را قطع کرد و گفت «تو را به خدا کارن. مسافرت هاوایی به این دلیل خوب بود که جز آن لباس لعنتی که هیچ وقت آن را پوشیدی، نتوانستی چیزی بخری. اگر از این خریدهای اجباری خودت دست بکنی، با هم خیلی خوب کنار می آییم.»

«تو هم اگر مثل موقعی که در مسافرت هستیم به من توجه کنی، من این قدر چیز نمی خرم.»

تا اینجا که خیلی خوب بود. اگرچه زندگی مشترک ظاهراً بدی داشتند ولی هر دو متوجه شدند جنبه های خوبی هم دارد. جملات آخرشان اگرچه با

سرزنش همراه بود ولی مثبت به نظر می‌رسید. من هم کمی تأیید کردم که زندگی مشترک‌شان خوبی‌هایی هم دارد.

«بین کارن، خوبی‌هایی هم هست. حرفم را باور کن. من با آدم‌هایی مشاوره می‌کنم که در سال حتی یک روز خوش هم ندارند چه رسد به سه هفته. سه هفته اگرچه کافی نیست ولی نشان می‌دهد که تو واد می‌توانید با هم کنار بیایید. تمام کاری که باید بکنیم این است که بفهمیم چطور. نه، نه لطفاً الان چیزی نگو. برویم سراغ سؤال بعدی. این هم سؤال سختی است ولی اگر تمرکز کنید فکر می‌کنم بتوانید به آن جواب بدهید.»

من خیلی از آنها حمایت کردم و فکرشان شروع به کار کردن کرد. آنها می‌دیدند من چه کار می‌کنم. کار من مشهود بود ولی دل آنها را به دست آورده بودم و به نظر می‌رسید این همان چیزی است که می‌خواستند. تصمیم گرفتم در مورد سؤال بعدی خیلی صبور باشم. من حمایت خودم از آنان را نشان دادم و به آنها فهماندم جواب دادن به این سؤال ممکن است طول بکشد ولی اشکالی ندارد.

«دوست دارم کمی وقت بگذارید و جدی باشید. لطفاً کنایه آمیز حرف نزنید. ببینید این هفته چه کمکی می‌توانید به زندگی مشترک‌تان بکنید. هریک از شما چه کار می‌تواند بکند. نه این که طرف مقابل چه کار می‌تواند بکند.»
نگاهی از روی خجالت به یکدیگر کردند. من کمی محبت در چشمانشان دیدم که علامت مبارکی بود.

«اد گفت «من می‌توانم یک هفته بحث پول را نکنم چون نمی‌توانم جلوی پول خرج کردن او را بگیرم.»

پیشنهاد خوبی بود هرچند در جمله دوم، گوشه کوچکی به کارن زد. ولی ظاهراً کارن را ناراحت نکرد. حدس زدم کارن از مرحله ضبط و ثبت کنایه‌ها گذشته است. کارن جواب داد «اد، من واقعاً این را دوست دارم. ولی چه کسی را خر می‌کنی؟ به محض این که صورت حساب‌ها بیایند آنها را واری می‌کنی.»

«چرا از تحقیق کردن من دست بر نمی داری و منتظر نمی مانی تا ببینی. حالا می خواهم بشنوم تو چه کار می کنی.»

سکوتی طولانی حکمفرما شد. من شاهد بودم که کارن می خواهد چیزی بگوید ولی گفتن آن برایش سخت است.

بالاخره با عشوهِ گری گفت «می توانم کمی مهربان تر باشم.»

به محض آن که این را گفت، اِد خوشحال شد. من فکر می کردم کارن الان انتظار دارد اِد متلکی بپراند و مثلاً بگوید «وقتش بود» ولی اِد همچنان نگاه رضایت مندانه اش را ادامه داد. من از آنها نپرسیدم آخرین بار که رابطه جنسی داشتند و عشق بازی کردند چه موقع بود ولی حدس می زدم هشت ماه قبل در هاوایی این کار را کرده باشند. حالا می خواستم آخرین درخواست خودم را مطرح کنم. اگر در مورد آن به توافق می رسیدند می توانستم فوراً به سراغ دایره حل بروم.

«دارم فکر می کنم حالا که چنین طرز فکری دارید شاید در این هفته یکی از شما یا هر دو نفرتان بتوانید چیز دیگری پیدا کنید که زندگی مشترک تان را بهتر کند - منظورم یک نوع تکلیف خانه است. بعد در جلسه بعد درباره آن حرف بزنیم. در هفته ای که می آید سعی کنید علاوه بر آنچه گفتید، هر کاری را که برای بهتر شدن زندگی مشترک تان می توانید انجام بدهید، انجام بدهید. اگر می توانید این کار را بکنید، هفته آینده آخرین جلسه ای است که می خواهم تا ماه دیگر شما را ببینم مگر این که خودتان بخواهید به دیدنم بیایید. چند دقیقه هم از وقت مان گذشته است. سؤال یا نظر دیگری دارید؟»

به نظر من اگر زندگی مشترکی نیاز به مشاوره طولانی و بلندمدت داشته باشد نمی توانیم آن را نجات بدهیم. مشکلات زناشویی با مشکلات فردی فرق دارند. اکثر زن و شوهرهایی که من با آنها مشاوره کرده ام مثل اِد و کارن آدم های قابلی هستند. فقط نمی دانند چطور با یکدیگر کنار بیایند. اِد و کارن به هر حال در این زمان کوتاه عملاً وارد دایره حل شدند و من می خواستم قبل از

آن که مطبم را ترک کنند، توضیحاتی در مورد دایره حل بدهم. تصور می‌کردم بتوانند از توضیحاتم استفاده کنند. اِد می‌خواست نظرش را بگوید، به همین جهت گفت «حالم بهتر است. من برای دعوا آماده شده بودم ولی فکر می‌کنم دیگر نمی‌خواهم دعوا کنم. نظر تو چیه کارن؟»

«عجیب است. من اصلاً انتظارش را نداشتم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده ولی حالم بهتر است.»

اتفاقی که افتاده بود این بود که این زن و شوهر پیرو روان‌شناسی کنترل بیرونی، با نظریه انتخاب آشنا شده بودند ولی من چیزی به آنها نگفتم. من می‌توانستم بقیه صحبت‌هایم را به هفته بعد موکول کنم ولی تا وقتی این روحیه پذیرندگی را داشتند و در واقع تا وقتی داخل دایره حل بودند، فرصت خوبی بود تا درباره دایره حل با آنها حرف بزنم.

«کارن می‌خواستم جواب سؤال تو را به هفته بعد موکول کنم ولی الان بخشی از اتفاقی که افتاده را توضیح خواهم داد. من یک تکه گچ بزرگ فرضی در دستم دارم. حالا نگاه کن ببین با آن چه کار می‌کنم. من دارم یک دایره روی کف اتاق، اطراف تو و اِد می‌کشم. شما در دایره حل قرار گرفته‌اید. بگو فکر می‌کنی دایره حل چیست؟ این دایره با احساس شما دو نفر و این که الان احساس نمی‌کنید قصد جنگ و دعوا دارید مربوط است.»

کارن گفت «این دایره هرچه که هست، خیلی عجیب است؛ همان چیزی که اِد گفت. من هم دیگر نمی‌خواهم دعوا کنم. اما با این خط فرضی باید چه کار کنیم.»

اِد گفت «در این دایره دعوا نمی‌کنیم. حتی احساس دعوا هم نداریم...»

کارن گفت «در این دایره مشکلی را حل می‌کنیم مگر نه؟»

«بخشی از آن همین است. اما این دایره چیزی بیش از این است. در این دایره، زندگی مشترک از خواسته‌های فردی شما مهم‌تر است. شما الان در آن هستید. آیا وقتی وارد مطبم شدید در این دایره بودید؟»

کارن جواب داد «قضیه مثل ماجرای کتاب ونوسی‌ها و مریخی‌هاست. وقتی وارد مطب شما شدیم، مثل این بود که در دو سیاره متفاوت زندگی می‌کرده‌ایم.»

اد سرش را به نشانه موافقت تکان داد.

من گفتم «درست است. تا وقتی در این دایره هستید نه تنها با هم دعوا نمی‌کنید بلکه می‌توانید بدون ترس از تحقیر شدن، خواسته‌های خودتان از زندگی مشترک را بیان کنید. البته وظیفه شما در این دایره آن است که منتظر یکدیگر نمانید و خودتان را به آن برسانید. در این دایره همان کاری را می‌کنید که اینجا کردیم. در دایره حل، باید و حتماً وجود ندارد. تو این کار را بکن هم وجود ندارد. فقط من این کار را می‌کنم وجود دارد. هر وقت درباره چیزی که با زندگی مشترک‌تان ارتباط دارد حرف می‌زنید وارد این دایره شوید، مشکلی پیدا نخواهید کرد. حالا من به هر دو نفرتان تکه‌ای از این گچ خیالی می‌دهم؛ از آن استفاده کنید. و آخرین سؤال این که رفتار چه کسی را می‌توانید کنترل کنید؟»

اد و کارن هفته بعد، حرف‌های زیادی برای گفتن داشتند. اوضاع بهتر شده بود. من فریب این که پول تنها مشکل آنهاست نخوردم. من اصلاً مطمئن نیستم که یک مشکل وجود داشته باشد. در یک رابطه رو به شکست، هر چیزی مشکل است. حسن دایره حل در این است که مخصوص مشکل خاصی نیست. دایره حل ابزار قدرتمندی است که هر زن و شوهری می‌تواند در هر زمانی از آن استفاده کنند. ولی وقتی مشکل خاصی نمودار می‌شود تصور نکنید چون قبلاً با هم کنار آمده‌اید، پس در دایره حل بسر می‌برید. گچ را بیرون بیاورید و دوباره دایره را رسم کنید. تا وقتی آن را رسم نکرده‌اید و داخلش نشده‌اید، چیزی نگویید. این یک فعالیت هدفمند و متمرکز است.

وقتی هفته بعد کارن و اد وارد مطب شدند گفتند ابتدا فکر می‌کردند دایره حل یک شعار توخالی است و به این سادگی‌ها کار درست نمی‌شود. ولی

وقتی آن را امتحان کردند و مؤثر واقع شد، بیش از پیش از آن استفاده و از تأثیرگذاریش متحیر شدند. از من درباره اتفاقاتی که افتاده بود سؤال کردند. درخواست آنها به من اجازه داد سر صحبت را درباره نظریه انتخاب با آنها باز کنم. یک نسخه از کتابم با عنوان با هم ماندن را که درباره رابطه است و در سال ۱۹۹۵ منتشر شده به آنها دادم.^۱ در این کتاب توضیح داده‌ام که زن و شوهرها چطور می‌توانند در روابط خود از نظریه انتخاب استفاده کنند.

۱. ویلیام گلاسر، با هم ماندن (نیویورک: هارپر کالینز، ۱۹۹۵).

فصل ۹

اعتماد و خانواده شما

اگر قبل از تولدم آموخته‌ها و تجارب فعلی خودم را داشتم می‌توانستم پدر و مادرم را انتخاب کنم، در انتخاب پدرم شک نمی‌کردم. فکر نمی‌کنم هیچ پسری، پدری بهتر از پدر من داشته است. من زندگی خوبم را تا حد زیادی مدیون روشی هستم که در پنجاه سال زندگیم با او برای ارتباط با من انتخاب کرده بود. اگرچه پدرم سال‌ها پیش مرده است ولی عکس او هنوز به قوت سابقش در دنیای کیفی من موجود است و مطمئن هستم تا وقتی زنده بود عکس من هم با همین قوت در دنیای کیفی او بود. وقتی رابطه‌مان را مرور می‌کنم می‌بینم به پدرم اعتماد داشتم. هرگز تصور نکردم منظورش با حرفش فرق دارد. من از پدرم آزادی شخصی و عشق بدون کنترل را هدیه گرفتم. من بچه بسیار خوش‌بختی بودم.

اگرچه مادرم هم خصوصیات جالبی داشت ولی او را انتخاب نمی‌کردم. نه به این دلیل که با من به‌عنوان یک بچه یا یک جوان، خوب رفتار نمی‌کرد بلکه چون دوست ندارم طرز برخوردش با خودم و خانواده‌ام را دوباره به‌یادم آورم. منظورم این نیست که با کارهایش در دوران بزرگسالی به من لطمه زد یا رفتار خوبش با من در دوران کودکی، نقشی در موفقیت‌م نداشت بلکه منظورم این است که با چیزهایی که در طول این سال‌ها فهمیده‌ام، معتقدم ای‌کاش مادر دیگری داشتم. از همان دوران کودکی، مادرم غیرقابل پیش‌بینی بود. من هرگز احساس نکردم می‌توانم به او اعتماد کنم. او از این لحاظ خیلی با پدرم فرق داشت.

ما پدر و مادر خود را مثل بقیه آدم‌ها، هشیارانه در دنیای کیفی خویش جا نمی‌دهیم و زمانی متوجه وجود آنها در دنیای کیفی خود می‌شویم که دیگر انتخاب‌شان کرده‌ایم و آنجا هستند. بسیاری از حیوانات برای مدت کوتاهی و آن هم به خاطر زنده ماندن بچه یا تولد خود با او پیوند برقرار می‌کنند. ما انسان‌ها با فرزندان خود پیوند ژنتیکی برقرار نمی‌کنیم اما پیوندی که با جا دادن آنها در دنیای کیفی برقرار می‌کنیم و آنها با جای دادن ما در دنیای کیفی‌شان برقرار می‌کنند از پیوند کوتاه‌مدت حیوانات محکم‌تر است. این پیوند در زندگی اکثر انسان‌ها، یک پیوند مادام‌العمر است.

کودکان تقریباً نمی‌توانند والدین که مسئولیت بزرگ کردن آنها را دارند از دنیای کیفی خودشان بیرون بگذارند چون در اکثر موارد نمی‌توانند کسی را جایگزین آنها کنند. به همین دلیل نمی‌توانیم بسیاری از بستگان و حتی پدر و مادر ناتنی و پدرخوانده یا مادرخوانده را از دنیای کیفی‌مان بیرون کنیم البته اگر از همان اوایل زندگی با آنها بوده باشیم. حتی اگر آنها از وقتی یادمان می‌آید با ما رفتار وحشتناکی کرده باشند هم آنان را بیش از دیگران در دنیای کیفی خود نگه می‌داریم. این نکته در مورد فرزندان هم صادق است. فرزندان ما هر رفتاری هم بکنند تقریباً غیرممکن است بتوانیم آنها را از دنیای کیفی‌مان بیرون کنیم. به همین جهت، رابطه‌ی کودک - والد یک رابطه‌ی بی‌همتا است.

کودکانی که با آنها بدر رفتاری شده یا در حق‌شان زیاد اهمال شده چیزی در مورد دنیای کیفی خود نمی‌دانند خصوصاً در این مورد که این دنیا چقدر تأثیرگذار است و والدین یا جانشین‌های آنها جایگاه خیلی محکمی در آن دارند. چون آنها متوجه قوت دنیا‌های کیفی خود نیستند گاهی از این که نمی‌توانند والدین خشن و مسامحه‌کار را از دنیای کیفی خود بیرون کنند، گیج می‌شوند. آنها با تلاش ناامیدانه خویش برای خوشحال کردن این افراد که سخت به آنها نیاز دارند، بدر رفتاری آنان را می‌پذیرند. درد بدر رفتاری خیلی

قابل تحمل‌تر از درد جدایی از آدم‌هایی است که غیرقابل تعویض هستند؛ که البته معنایش باقی ماندن آنها در دنیای کیفی کودکان است.

مشکل قهرمان فیلم درخشش، دیوید هلفگات جوان نیز همین بود: او و پدرش نمی‌توانستند یکدیگر را از دنیای کیفی خود بیرون کنند. این فیلم به‌شکل دردناکی نشان می‌دهد که پدر هلفگات عاشق پسرش است ولی هلفگات این عشق را عشق مشروط می‌دانست. او برای داشتن این عشق باید سلطه پدرش را می‌پذیرفت. وقتی برای بار اول از پدرش خواست به او اجازه بدهد استعدادش به‌عنوان یک نوازندهٔ پیانو را بیازماید، پدرش درخواست دیوید هلفگات را به‌شکل ظالمانه‌ای رد کرد. هرچند خیلی عاشق پسرش بود.

حتی وقتی هلفگات تمام توانش را جمع کرد تا از زیر سلطهٔ پدرش بیرون بیاید و خانه را ترک کند، جدایی آنها فقط فیزیکی بود و بس. او از تعارض بین نیاز به پدر و نیاز به آزادی و دنبال کردن پیانو رنج می‌برد.

تا این‌که بالاخره برای فرار از این تعارض دردناک و همزمان برای دستیابی به آزادی شخصی که خیلی به آن احتیاج داشت، به‌جای آن که انتخاب نامعمولی کند و هلفگات بااستعداد و باهوش را که با دستگاه خلاقش رابطهٔ خوبی داشت انتخاب کند، عنان زندگی را به‌طور کامل به دستگاه خلاقش سپرد.

به‌نظر من انتخاب هلفگات دال بر ول کردن نواختن پیانو و روانپزشی کردن خودش، آخرین مقاومت او در برابر اصرار پدری بود که می‌گفت فقط وقتی هلفگات را دوست دارد که همان موسیقی دانی بشود که او می‌خواهد. اما پس از ده سال – چون زمان زخم‌ها را التیام می‌بخشد – هلفگات به‌قدر کافی احساس آزادی می‌کند و بار دیگر سراغ پیانو می‌رود. کمی بعد خوشبختانه زنش را می‌بیند و با عشق او به حالت اولش برمی‌گردد.

هلفگات با درمان از طریق تشنج الکتریکی که با حسن‌نیت صورت

می‌گرفت ولی به مغزش صدمه می‌زد ممکن بود هرگز ذوق هنری خلاقانه‌اش را به دست نیاورد. ولی نباید توانایی دستگاه خلاق را علی‌رغم صدمات مغزی وارده دست‌کم بگیریم. اگرچه هلفگات هنوز تند تند حرف می‌زند و به حفاظت دستگاه خلاقش از او احتیاج دارد ولی دیگر روانپزش نیست. بعضی از ایرادگیرها از او خرده می‌گیرند که به قدر کافی بهنجار عمل نمی‌کند. ولی او بر یک گرفتاری بزرگ غلبه کرده و تماشاچیان از بازگشت او خوشحالند.

حالا که زندگی مشترک خوبی دارد بالاخره می‌تواند پدرش را از دنیای کیفی خود بیرون کند؛ چیزی که در یکی از آخرین صحنه‌های فیلم می‌بینیم. زنش وقتی هلفگات بر سر مزار پدرش رفته، در مورد احساسش از او سؤال می‌کند. هلفگات جواب می‌دهد «هیچ احساسی ندارم.» البته این جواب نمی‌تواند ثابت کند او پدرش را از دنیای کیفی خود بیرون کرده بلکه معنایش این است که او با بهره‌مندی از عشق زنش بالاخره توانسته است با پدری که همیشه حضور داشته کنار بیاید و سلامت عقلش را بازیابد. نکته بارز دیگر، قدرت و توان شفا‌دهندگی ارضا نیازش به عشق است بدون آن که مجبور باشد برای رسیدن به آن عشق، شروط دیگری را برآورده کند.

بسیاری از کودکانی که با آنها بدرفتاری شده یا مورد غفلت واقع شده‌اند، شرایطی شبیه شرایط هلفگات دارند. آنها نمی‌توانند عکس‌الدین خشن و غافل خود را از دنیای کیفی خویش بیرون کنند. چون زمانی با آنها بدرفتاری شده و پدر و مادرشان از آنها غافل شده‌اند که خیلی کم‌سن بوده‌اند و ضعیف‌تر و ترسو‌تر از آن بوده‌اند که کاری جز تحمل بکنند. بسیاری از آنها وقتی بزرگ‌تر می‌شوند و از رابطه نامطلوب با پدر و مادرشان فاصله می‌گیرند، به این که در چهارچوب روابط انسانی می‌توانند به خوشبختی برسند اعتقادی ندارند. در این مقطع هیچ‌کس حتی پدر و مادر در دنیای کیفی آنها حضور ندارند. ولی آنها می‌خواهند خوش باشند - همه می‌خواهیم خوش

باشیم - در نتیجه دنبال چیزی می‌روند که در دسترس آنها است یعنی لذت خشونت و مواد مخدر. مطالعات یکی پس از دیگری نشان داده‌اند که زندان‌ها پر از آدم‌هایی است که در دوران کودکی با آنها بدرفتاری شده یا مورد غفلت واقع شده‌اند.

تنها کسانی که برای این کودکان می‌مانند البته بجز مادر و اعضای دار و دسته‌ها، معلمان هستند. ولی نظام کنترل بیرونی حاکم بر مدارس ما این فرصت را از بسیاری از این کودکان نیازمند می‌گیرد. جالب این که معلمانی که می‌خواهند از این کودکان مراقبت کرده و به آنها رسیدگی کنند مورد اذیت و تمسخر نظام کنترل بیرونی حاکم بر مدارس قرار می‌گیرند. پیام تربیتی مدارس ما مبنی بر این که یا آنچه می‌گوییم را مفید یا غیرمفید، یاد می‌گیری یا تو را تنبیه می‌کنیم هم مزید بر علت می‌شود و مشکلی که فقط مدارس امکان حل کردنش را دارند لاینحل می‌شود. من در فصل بعد در این باره بیشتر خواهم گفت.

قریب به اتفاق انسان‌ها، زندگی بدون شادمانی را نمی‌خواهند. آنها نمی‌خواهند مردم را کنار بگذارند یا در زندگی خود دنبال لذت بدون شادی باشند.

بسیاری از آدم‌های غیرخوشبخت دوست دارند کسی را برای عشق ورزیدن ببینند ولی واقعیت زندگی آنها - فقر، سن بالا، بی‌سواد، زشت بودن، بیکاری، بی‌خانمان بودن و بیماری و ارتکاب جرم و خیلی موارد دیگر - نمی‌گذارد این‌طور شود.

در پاسخ به این سؤال غم‌انگیز بیتل‌ها که این همه تنبل از کجا آمده است؟ باید بگویم آنها از دنیایی آمده‌اند که این روان‌شناسی مخرب آنان را از شوهر، زن، فرزند، معلم و کارفرمای‌شان جدا کرده است.

الان توضیح می‌دهم چطور می‌توانیم با استفاده از نظریه انتخاب در خانواده‌ها خصوصاً در بچه‌داری، جلوی مشکلات رابطه‌ای را بگیریم.

همان‌طور که گفتیم بهترین فرصت برای آن که روابط خوبی داشته باشیم در خانواده نصیب مان می‌شود. اگر می‌توانستیم میل به کنترل یکدیگر را کنار بگذاریم، خانواده‌ها خیلی قوی‌تر و محکم‌تر می‌شدند.

نظریه انتخاب، خانواده‌ها و فرزندپروری

بدرفتاری با کودک، طرد کردن کودک و غافل شدن از او اگرچه خیلی شایع هستند ولی دلیل اصلی عدم شادی خانواده‌ها نیستند. بخش اعظم شاد نبودن خانواده‌ها حاصل عملکرد پدر و مادرهای خوش‌نیتی است که فرزندان خود را مجبور می‌کنند کاری را که دوست ندارند انجام بدهند. و کودکان خصوصاً کودکان نسبتاً بزرگ‌تر، برای دستیابی و رسیدن به آزادی در برابر تلاش‌های پدر و مادرشان مقاومت می‌کنند. سال‌ها بعد این اختلاف و تعارض بار دیگر نمایان می‌شود و آن وقتی است که کودکان دیروز، پدر و مادر سالخورده خود را به کارهایی وامی‌دارند که دوست ندارند بکنند؛ مثل رانندگی نکردن، نقل مکان به خانه آنها یا رفتن به خانه سالمندان.

چیزی که این تعارضات و اختلاف‌ها را وخیم‌تر می‌کند این است که پدر و مادرها و فرزندان همیشه در دنیای کیفی یکدیگر باقی می‌مانند. من جواب خوبی برای مسئله پدر و مادر سالخورده ندارم؛ شاید مسئله آنها بی‌جواب باشد. ولی هرچه سالمندان و فرزندان در زمانی که سالمندان هنوز روی پای خود ایستاده‌اند بهتر با هم کنار بیایند، این مشکل دیرتر پیش می‌آید.

پدر و مادرهایی که بچه‌های مدرسه‌رو دارند گاهی از من می‌پرسند منظورتان این است که مسئولیت خود به‌عنوان پدر و مادر را ایفا نکنیم؟ بگذاریم بچه‌ها هر کاری که می‌خواهند بکنند؛ البته که منظورم این نیست. بلکه منظورم این است که در روابطمان با بچه‌ها باید با محدوده وظایف خود آشنا باشیم و در چهارچوب این محدوده حداکثر تلاش خود را بکنیم. هرچه پای خود را از این محدوده بیشتر بیرون بگذاریم، نتایج کمتری می‌گیریم.

آنچه مردم خصوصاً پدر و مادرها را نگران می‌کند این است که نظریه انتخاب می‌گوید ما فقط رفتار خود را می‌توانیم کنترل کنیم. به نظر آنها این طرز فکر باعث می‌شود وقتی می‌خواهند بچه‌ها یا دیگران رفتارشان را عوض کنند، دست آنها بسته شود. این قضیه همان قدر که در مورد مصرف مواد مخدر بچه‌ها، افت تحصیلی یا روابط پرهرج و مرج جنسی آنان، دست ما را می‌بندد، در مورد الکلی شدن، ولگردی و بیکار شدن مکرر پدر و مادرها نیز دست ما را می‌بندد.

این محدودیت را باید دائم گوشزد کنیم چون مردم خصوصاً پدر و مادرها نمی‌خواهند بپذیرند وقتی از طرز رفتار فرزند خود ناراضی هستند، دست‌شان خیلی بسته است. آنها فقط می‌توانند رفتار خود را کنترل کنند و تنها چیزی که می‌توانند به دیگران از جمله به فرزند، پدر و مادر و همسرشان بدهند، اطلاعات است. این اطلاعات می‌تواند تهدید، تطمیع، تنک و حبس باشد ولی باز هم اطلاعات است. روان‌شناسی کنترل بیرونی جز روش‌های افراطی مثل حبس کردن کودک غیر قابل کنترل، راه‌حل دیگری برای این مشکل ندارد. چون همه پیرو این روان‌شناسی هستیم، تعجبی ندارد که بسیاری از این مشکلات لاینحل به نظر برسند.

عده کمی از ما حاضریم قبول کنیم با کنترل کردن فرزندان مان تنها حربه‌ای که با آن می‌توانیم روی فرزندان خود قدری کنترل داشته باشیم، یعنی رابطه، را خراب می‌کنیم. اصل بدیهی نظریه انتخاب در زمینه فرزندپروری این است که اگر می‌خواهی فرزندت شاد، موفق و با تو صمیمی باشد، کاری نکن که فاصله بین تو و او زیاد شود. معنای این اصل بدیهی آن است که اگر می‌خواهید دیگران مثلاً فرزندان‌تان با شما صمیمی بمانند از آنها انتقاد نکنید و آنها را تهدید، تحقیر، تنبیه یا تطمیع نکنید. پس دیگر نمی‌توانید دیگران را مجبور کنید این اصل را بپذیرند.

در حقیقت این اصل به کودکان محدود نمی‌شود. این اصل در مورد تمام

رابطه‌ها صادق است و نقطه شروع استفاده از نظریه انتخاب در زندگی شما می‌باشد: کاری نکن که فاصله بین شما زیاد شود. شاید این کار ناخوشایند باشد ولی هرچه این کار را کمتر انجام بدهید، بهتر است. در اینجا پیشگیری یعنی ممانعت از ادامه یافتن یک رابطه رو به شکست، از هر کار دیگری بهتر است. بچه‌ها بزرگ می‌شوند و رابطه‌های نامناسب و ضعیف غالباً بهبود می‌یابند. اما اگر شکاف و جدایی شدید باشد حتی اگر رابطه‌ها بهتر کودک و والدین به مقصود خود نخواهند، رسید.

برای روشن کردن منظوم اجازه می‌خواهم مشاوره‌ام با زن مطلقه ۴۵ ساله‌ای را مثال بزنم. سعی کنید خودتان را جای او بگذارید. نامش لیندا است و قضیه را از زمانی که روی صندلی مطبم نشست پی می‌گیرم.

«تلفنی گفتید مشکلاتی دارید. ممکن است کمی بیشتر توضیح بدهید؟»
 «خوب دکترم مرا نزد شما فرستاد. من سردردهای تشیی و وحشتناکی دارم که از پس گردنم شروع می‌شوند و به پیشانیم می‌زنند. فکر می‌کردم تومور مغزی دارم.»

«حتماً پزشک‌تان معاینه کامل و CAT اسکن کرده است.»

«بله، این کارها را کرد و علت جسمی خاصی پیدا نکرد. به همین دلیل گفت احتمالاً از استرس رنج می‌برم و توصیه کرد نزد شما بیایم. شاید آدم شکاکی به نظر برسیم ولی فکر نمی‌کنم استرس بتواند چنین دردی ایجاد کند.»
 «خوب هر کاری بکنیم که اوضاع را بدتر نمی‌کند. پس اگر صحبت‌های ما تأثیری نداشت، می‌توانی از این دکتر به آن دکتر بروی.»

من همیشه این را به کسانی که پزشکان آنها را می‌فرستند می‌گویم. این صحبت من به آنها اطمینان خاطر می‌دهد که من فکر نمی‌کنم دیوانه‌اند یا پزشک‌شان حتماً درست گفته است. خودم را آدمی جلوه می‌دهم که قصد کمک دارد و از آن مهم‌تر این که به حرف‌های مراجعان گوش خواهد داد.

امروزه مراقبت کنترل شده^۱ باعث شده بسیاری از پزشکان وقت این کار را نداشته باشند.

«به نظر من استرس چیز خیلی ساده‌ای است. استرس وقتی رخ می‌دهد که زندگی شما طبق میل تان پیش نرود. تجربه من نشان می‌دهد استرس معمولاً با یک رابطه غیررضایت‌بخش در ارتباط است. آیا کسی در زندگی شما هست که نمی‌خواهد طبق میل شما رفتار کند؟»

«خوب چند سال شوهرم بود ولی چهار سال قبل به زندگیم با او پایان دادم و حالا او در میان نیست. من رابطه خوبی با همکارانم دارم. پنج سال بود که رئیس مزخرفی داشتم و اعصابم را خرد می‌کرد ولی الان رئیس نازنینی دارم. اگر سرردهای من استرسی بود باید الان قطع می‌شدند. من ظرف یک سال از دست رئیس و شوهرم خلاص شدم. بی‌شک بعد از آن باید حالم بهتر می‌شد ولی این سرردها جدید هستند و از سال قبل شروع شده‌اند.»

«بیچه نوجوان هم داری؟»

«آره دارم. سامانتا؛ شانزده سال دارد و وارد هفده سالگی شده است. دختر تخسی است.»

«دخترها در این سن باید هم تخس باشند. چطور با هم کنار می‌آیید؟»

«راستش را بخواهید به جایی رسیده‌ام که طاقت دیدنش را ندارم. عصبانی‌ترین و بددهن‌ترین آدمی است که در عمرم دیده‌ام. من مریض او شده‌ام.»

«فکر می‌کنم بد نباشد درباره او صحبت کنیم. کمی در مورد روابطت با او بگو.»

«خوب هیچ وقت حرفم را گوش نمی‌دهد. وقتی هم از او گله می‌کنم، پشت چشم نازک می‌کند و حرف نمی‌زند. بیشتر وقتش را داخل اتاق، پشت درهای بسته با تلفن حرف می‌زند یا موسیقی گوش می‌دهد. با این که اتاقش

خیلی محکم است ولی صدای نوازش تمام خانه را می لرزاند.»
 آنچه ماجرا را پیچیده می کند این است که سامانتا هنوز در دنیای کیفی مادرش جا دارد و لیندا هنوز در دنیای کیفی سامانتا. به این دلیل لیندا تحت تأثیر شوهر و رئیس خودش دچار سردرگمی شد که آنها را از دنیای کیفی خود بیرون کرده بود. ولی در مورد سامانتا چنین شانس نداشت و سامانتا در دنیای کیفی لیندا جا خوش کرده بود. و چون سامانتا در دنیای کیفی لیندا بود درباره حرف زدن راجع به او مردد بود. من باید سرخ‌های بیشتری پیدا می کردم.

«من مطمئن هستم که مشکل شما سامانتاست. آیا دوست داری دربارهٔ ارتباطات با او حرف بزنی؟»

«آره دوست دارم در مورد او حرف بزنم. می توانید به من کمک کنید؟ من که دیگر امیدی ندارم. دو سال قبل بود که به کالج رفت. از خدا ممنونم که درسش در کالج خوب بود.»

«فکر نمی‌کنم بتوانید یک سال دیگر را همین‌طور سر کنید. من مطمئن هستم می‌توانم به شما کمک کنم. ولی باید برایم بیشتر حرف بزنید. بیشتر از این که در اتاقش را می‌بندد و با تلفن حرف می‌زند. شما این کارش را می‌توانید تحمل کنید. چیز دیگری را نمی‌توانید تحمل کنید؛ همان چیزی که شما را با او درگیر می‌کند و همیشه اعصاب‌تان را خرد می‌کند.»

«بسیار خوب من آدم سختگیری هستم. من در بانک کار می‌کنم یعنی در جایی که همه چیز باید درست باشد. من کارم را خیلی خوب انجام می‌دهم و حقوق خیلی خوبی می‌گیرم. حتماً بقیه ماجرا را خودتان می‌توانید حدس بزنید.»

«شاید بتوانم حدس بزنم ولی برای صرفه‌جویی در وقت بهتر است بقیه ماجرا را خودتان نیز بگویید.»

«وقتی از سر کار برمی‌گردم، دوست دارم قبل از آن که شروع کنم به شام

درست کردن، آشپزخانه تمیز و مرتب باشد. فقط توقع دارم قبل از آن که ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر برمی‌گردم خانه و آشپزخانه را تمیز کند. همین؛ توقع زیادی نیست - فقط ده دوازده دقیقه وقت می‌برد. توقع زیادی است؟ من توقع ندارم شام درست کند؛ حتی میز شام را خودم می‌چینم چون دوست دارم درست چیده شود. او بعد از شام در شستن ظرف‌ها به من کمک می‌کند ولی مشکل همان آشپزخانه کثیف است که ظرف‌های صبحانه و آشغال‌های هله هوله‌های شب قبل در آن دیده می‌شود. به محض آن که به خانه برمی‌گردد شروع می‌کند به هل هوله خوردن. تقریباً تمام به هم‌ریختگی‌ها به خاطر اوست. من هر روز وقتی به خانه برمی‌گردم این صحنه را می‌بینم. ببخشید ولی این کارش دیوانه‌ام می‌کند.»

«ظاهراً چیز زیادی برای پرسیدن باقی نمانده است. اما من نمی‌فهمم چرا در این مورد این قدر با او مشکل دارید؟»

«خوب قبلاً هم این کارها را می‌کرد و خیلی شلخته بود و من جورش را می‌کشیدم. دائم به او می‌گفتم اگر نمی‌توانی این کار را درست انجام بدهی اصلاً آن را انجام نده و حدوداً از دو ماه قبل به این طرف دیگر دست به سیاه و سفید نزد. وقتی می‌آیم خانه اصلاً چیزی نمی‌گوید ولی با زبان بی‌زبانی به من می‌گوید این خانه توست. اگر کار کردن من را دوست نداری خودت کار کن. می‌بینید، من باید این موضع وحشتناکش را تحمل کنم. این افتضاح است.»

«بگو ببینم وقتی از سر کار برمی‌گرددی و آشپزخانه درهم‌ریخته و شلوغ خانه‌ات را می‌بینی چه کار می‌کنی یا چه می‌گویی؟ چون به هم‌ریختگی آن ماه‌های قبل است و چیزی فرق نکرده.»

«پیش از آن که وارد خانه بشوم عصبانیت و ناراحتیم شروع می‌شود.»

«و سرت شروع می‌کند به درد کردن؟»

«نه همان زمان ولی کمی بعد سردردم شروع می‌شود. وقتی وارد خانه می‌شوم و می‌بینم روی کاناپه لم داده و سریال‌های آبکی می‌بیند، خیلی

عصبانی می شوم. او تمام این سریال‌ها را ضبط می‌کند. چطور می‌تواند سریال‌ها را ضبط کند ولی نمی‌تواند به من کمک کند؟ فکر می‌کنم رفته‌رفته دارم از دخترم متنفر می‌شوم.»

عصبانی کردن خودش باعث می‌شود وقتی به خانه برمی‌گردد دچار سردرد نشود. سردردها کمی بعد به سراغش می‌آیند که می‌فهمد با عصبانی شدن راه به جایی نمی‌برد. سردردها، جلوی تبدیل شدن عصبانیت او به خشم و خشونت را می‌گیرند. این سردردها باعث می‌شوند خودش را افسرده نکند چون می‌تواند روی بهترین قسمت زندگیش یعنی کارش تأثیر سوء بگذارد.

«قبل از این وقتی کوچک‌تر بود با او خوب کنار می‌آمدی؟»

«خوب با او کنار می‌آمدم جز موقعی که پدرش از ما جدا شد و کمی مشکل پیدا کردیم. در آن زمان دوازده ساله بود. شوهرم هرگز دخترش را تربیت نکرد؛ هرچه دختر عزیز دردانه‌اش می‌کرد چیزی نمی‌گفت. فکر می‌کنم از این که ناکامی من را می‌دید لذت می‌برد. ولی به او مدیون هم هستم. هنگام طلاق گرفتن برای من حامی بزرگی بود. وقتی رفتار پدرش را می‌دید، طرف من را می‌گرفت. هنوز هم این کار را می‌کند.»

«پدرش را زیاد می‌بیند؟»

«هر دو هفته یک بار می‌آید و با او می‌رود بیرون شام می‌خورند. تنها حُسن دخترم این است که نمی‌خواهد خانه پدرش برود. او از زن‌باباش بیزار است.»

«فکر نمی‌کنم این ماجراها به پدرش ربط داشته باشد. دوست دارم بگویم وقتی می‌آیی خانه و می‌بینی در حال تماشای سریال‌های آبکی است چه کار می‌کنی؟ این موضوع مهمی است. دقیقاً بگو چه کار می‌کنی؟»

«او باید مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرد. می‌دانم دارم چه می‌گویم. من موفقم چون آدم مسئولیت‌پذیری هستم. باید به او مسئولیت‌پذیری یاد بدهم؛ این وظیفه من به‌عنوان مادرش است. خدا خودش شاهد است که هیچ‌وقت از پدرش چنین چیزی یاد نمی‌گرفت.»

«خوب چه کار می‌کنی؟»

«سرش داد می‌کشم. تهدیدش می‌کنم. او را حبس می‌کنم و پول توجیبی‌اش را قطع می‌کنم.»
«فقط برای چند تا ظرف؟»

«نه برای چند تا ظرف. همان‌طور که به شما گفتم به خاطر موضع وحشتناکش. او از عالم و آدم طلبکار است. ولی از من طلبی ندارد. ظرف‌ها نشانه‌اند، نشانه. هفته گذشته بدترین اتفاق ممکن افتاد. من آن قدر از بددهنی او عصبانی شدم که به او سیلی زدم. می‌دانید چه کار کرد؟ او نیز به من سیلی زد. البته بعداً معذرت خواست، گریه کرد و مرا بغل کرد ولی کارش افضاح بود. از آن به بعد اصلاً با من حرف نزده است. با بغل کردنم می‌خواست بگوید برایم متأسف است، می‌توانید باور کنید؟ من آن شب بدترین سردرد عمرم را کشیدم.»

صحبت‌هایش مهر تأییدی بر حدس من بود: لیندا در مرز خشم و خشونت بود. او برای کنترل خودش به سردرد احتیاج داشت. قضیه جدی بود ولی جای امیدواری زیادی بود. سامانتا می‌خواست به مادرش نزدیک شود. این قضیه در جمله خود لیندا که گفت «می‌خواست بگوید برایم متأسف است» مشهود بود. ولی نمی‌دانست چه کار کند. لیندا دائماً اشتباه می‌کرد ولی تصور می‌کرد کارهایش درست است. سومین عقیده در روان‌شناسی کنترل بیرونی یعنی من به عنوان یک مادر موظف همین کاری را که می‌کنم، بکنم بر رفتار لیندا حاکم بود. ولی خودش می‌دانست سیلی زدن اشتباه بوده است. من به همین نکته پرداختم.

«ظاهراً نمی‌خواهی سیلی زدن را تکرار کنی؟»

«نه، وحشتناک بود. من کنترلم را از دست دادم. فکر می‌کنم به کمک احتیاج دارم. می‌توانید به من کمک کنید؟»

«واقعاً حرف‌هایم را گوش می‌کنی؟ می‌خواهم کاری کنی که انجام دادنش برای تو خیلی سخت است.»

«چه کاری؟»

«اگر هر وقت که می‌آیی خانه و هر کاری می‌کنی بی‌فایده است پس هیچ کاری نکن. فقط هیچ کاری نکن.»

«منظورتان چیست که کاری نکنم؟ او مشکل است نه من.»

«نه او مشکل است و نه تو. مشکل، رابطه‌ی شماست. می‌فهمی منظورم

چیست؟»

«ولی اگر آشپزخانه را مرتب کند، رابطه‌ی خوبی خواهیم داشت. این تمام

چیزی است که من می‌خواهم.»

لیندا در مورد مفهوم رابطه مشکل دارد ولی من روی آن کار خواهم کرد.

«بسیار خوب. فکر می‌کنی اگر الان اینجا بود و من از او می‌پرسیدم اشکال

رابطه‌ی تو و مادرت چیست، چه جوابی می‌داد؟ چون او هم از این رابطه

خشنود نیست.»

«او می‌گفت باید او را به حال خودش بگذارم. هر روز همین را می‌گوید.

ولی نمی‌توانم او را به حال خودش بگذارم؛ من که غریبه نیستم؛ من مادرش

هستم.»

«آیا پیش آمده مشتری خوبی داشته باشی که یک در دسر به تمام معنا

باشد؟»

«این چه ربطی به من و دخترم دارد؟»

«خوب سامانتا یک در دسر به تمام معناست مگر نه؟»

من در مشاوره‌هایم به مراجعان نشان می‌دهم وقتی قدرت ندارند، برحق

بودن آنها خیلی مؤثر نیست. لیندا قدرتی روی دخترش ندارد ولی می‌پندارد

دارد. او می‌داند که روی مشتری خوبش قدرتی ندارد ولی در مورد دخترش

چنین نظری ندارد.

«با آن مشتری خوبت که یک در دسر بزرگ است چه کار می‌کنی؟»

«آن مشتری مهم است.»

«مهم‌تر از دخترت؟»

«خدای من، دخترم تمام چیزی است که دارم...»

لیندا می‌زند زیر گریه. اکثر آدم‌ها وقتی می‌فهمند روان‌شناسی مورد استفاده آنها فقط به روابط مهم‌شان لطمه می‌زده یک‌ه می‌خورند. مقایسه دخترش با آن مشتری نیز باعث شد یک‌ه بخورد. مدتی اشک ریخت. اشک‌ها بهتر از سردردها بودند. این‌گريه تأثیر خیلی خوبی بر سردردهایش می‌گذاشت.

«وقتی امروز می‌روی خانه و وارد اتاقی می‌شوی که سامانتا در آن حضور دارد فکر کن دختر تو نیست؛ فکر کن یکی از دوستان خوبت است و آشپزخانه مرتب است. آن وقت دوست داری چه کار کنی؟»

«دوست دارم یک لیوان نوشابه برای خودم بریزم و با او تلویزیون تماشا کنم. و به قول سامانتا، حال کنم.»

«می‌توانی امروز همین کار را بکنی؟»

«نمی‌توانم. او...»

«چرا نمی‌توانی؟»

«البته می‌توانم ولی فکر می‌کند خل شده‌ام.»

«خوب که چی؟ من حتم دارم خیلی وقت است آرزو می‌کنم خل بشی. امروز روز خوبی برای خل شدن است. طرز فکری که تا حالا داشته‌ای به رابطه تو با او کمک نکرده است. زود باش لیندا، می‌دانی درباره چه چیزی حرف می‌زنم. چند ماهی هست که بخشی از وجودت آن را فهمیده است. برو آرام بنشین کنارش – بدون داد و فریاد، انتقاد یا شکایت – و با او راحت باش.»

«چند روز این کار را بکنم؟»

«می‌توانی سه روز این کار را بکنی؟»

«و بی خیال ظرف‌ها بشوم؟»

«نه، نه بی خیال آنها نمی‌شوی؛ بلند می‌شوی و مثل همیشه ظرف‌ها را می‌شوئی فقط کارهایی را که الان می‌کنی، دیگر نمی‌کنی. خواهی دید که خانه، تو و او هر سه آرام خواهید بود.»

«نکنند مجبور شوم دو سال این کار را تکرار کنم؟»

«نه، من گفتم سه روز.»

«خوب بعد چه کار کنم؟»

«نمی‌دانم. اگر تو و او آرام کنار هم نشسته باشید به او چه می‌گویی؟»

«خوب فکر می‌کنم از او می‌پرسم روزش را چگونه گذرانده است و کمی با او دوستانه‌تر برخورد می‌کنم.»

«اگر بپرسد چرا دیگر سرش داد نمی‌کنی چگونه؟ چه جوابی می‌دهی؟ یا

بهرتر بگویم، دوست داری چه جوابی بدهی؟»

«به او می‌گویم من آخرین داد و فریادم را کردم.»

«دوست داری حتی اگر چنین سؤالی نکرد هم این را به او بگویی؟»

«دوست دارم به او بگویم داد و فریاد بی‌فایده بوده است و برای همیشه

ولش کرده‌ام. ولی فکر نمی‌کنم بتوانم این کار را بکنم.»

«چگونه سه روز این کار را بکنی.»

«بسیار خوب سه روز این کار را می‌کنم.»

«بعد از نیم‌ساعت تلویزیون دیدن، بلند شو و به او بگو می‌خواهی شام

درست کنی. از او کمک نخواه. اول ظرف‌ها را تمیز کن و بعد شام درست کن.»

«ولی این عادلانه نیست. من تمام کارها را بکنم و او دست به سیاه و سفید

نزند. چه چیزی عاید من می‌شود؟»

«اگر زندگی منصفانه بود که دیگر کسی به مشاوره احتیاج نداشت. این

سؤال که «چه چیزی عاید من می‌شود؟» سؤال خوبی است. اجازه بده

سؤال را این‌طور جواب بدهم که واقعاً از دخترت چه می‌خواهی؟»

«می‌خواهم مثل چند سال قبل باشیم؛ ما دو تا دوست صمیمی بودیم.»
 «بین تو زن خیلی باهوشی هستی و کار سختی را خیلی خوب انجام
 می‌دهی. فکر نمی‌کنم واقعاً نگران ظرف‌ها باشی. ظرف‌ها بهانه‌اند. تو نگران
 چیز خیلی مهم‌تری هستی.»

«سامانتا هیچ وقت به من چیزی نمی‌گوید. خودش را داخل اتاقش حبس
 می‌کند و با پسری حرف می‌زند که...»

«سامانتا نامزد دارد؟ نگران رابطه‌ او با نامزدش هستی؟»

«خیلی درباره‌ این قضیه نگرانم.»

«اگر می‌توانستی با او بهتر کنار بیایی، نگرانیت کمتر می‌شد؟»

«البته که کمتر می‌شد. ولی باز هم نگرانش بودم.»

«برگردیم به ظرف‌ها. اگر فردا که از خواب بیدار می‌شود به تو کمک کند
 چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر تو واقعاً کاری را که قرار است در سه روز آینده انجام
 بدهی، انجام بدهی او بیشتر احتمال دارد چنین کاری بکند.»

«اگر این کار را نکرد چطور؟»

«در این سه روز کنار او روی کاناپه لم می‌دهی و تلویزیون می‌بینی. آیا
 دوست داری کاری را که کمی قبل درباره‌ آن حرف زدیم بکنی و به او بگویی
 داد و فریاد را کنار گذاشته‌ای؟ فکر نمی‌کنم مجبور باشی حتماً داد و فریاد راه
 بیندازی.»

«اگر فکر می‌کنید تأثیر دارد، به او خواهم گفتم.»

«اگر مادر خودت این حرف را می‌زد تأثیری داشت؟ آیا قضیه‌ تو و مادرت
 با قضیه‌ تو و دخترت کاملاً فرق داشت؟»

«نه، مادر من هم می‌گوید من باید دختر لایق و شایسته‌ای باشم. شما
 راست می‌گویید، مادرم خیلی با من فرق ندارد.»

«اگر به تو کمک نکرد، تا روز چهارم چیزی نگو. بعد بگو سامانتا چطور
 دستی به ظرف‌ها بکشی تا بعد من شام درست کنم. اگر کمک نکرد، چیزی

نگو. یک هفته هیچی نگو. البته فکر می‌کنم اگر لحن تو مهربانانه باشد کمک می‌کند. نگو تو باید خودت بدون آن که من بخواهم ظرف‌ها را بشویی. یا نوبت تو است. منظورم را که می‌فهمی؟ با او مثل مشتری‌های خوب بانک‌تان، دوستانه و آرام حرف بزن.»

«رابطه این است، این طور نیست؟»

برای آدم‌هایی مثل لیندا زمانی می‌رسد که بفهمند رابطه واقعاً چقدر مهم است. من باید این را به شیوه‌های مختلف به او خاطر نشان می‌کردم.

«این تمام کاری است که باید بکنی ولی کار بزرگی است. سامانتا از نزدیک شدن به تو مأیوس شده پس به او فرصت بده؛ به او وقت بده.»

«او طوری عمل نکرده که نشان بدهد می‌خواهد به من نزدیک شود. او خلاف این را نشان داده است.»

«ولی تو می‌خواهی عوض شوی، خیلی عوض شوی. او امشب متوجه عوض شدن تو خواهد شد. خواهی دید.»

«بسیار خوب من به قدر کافی خوب نبوده‌ام. می‌خواهم خوب باشم. حالا چه؟»

«حالا برگردیم به قضیه نامزدش. آیا شناختی از او داری؟»

«فقط می‌دانم عضو یک تیم بسکتبال است و خانواده نازنینی دارد. ولی

دخترم هیچ وقت او را خانه نیاورده است.»

«و تو نگران روابط جنسی آنها هستی؟!»

۱. داشتن رابطه جنسی در غرب، حاصل آزادی بی‌حدی است که نظام آموزشی غربی به جوانان بخشیده است، بخشی از نتیجه حاصله، وضع نابهنجاری است که اکنون خانواده‌ها را مورد تهدید قرار داده است. نگرانی مورد اشاره، که موجبات سر درد همیشگی، در لیندا و نیز سایر مشکلات روانی او را پدید آورده‌اند از پیامدهای ناخواسته همان روابط مذکور است. اما آنچه برای خواننده کتاب، به‌ویژه دانشجویان عزیز جالب توجه است نگاه نویسنده به این مسأله است که همچون موارد مشابه دیگر، گلاسر آنها را بیماری روانی می‌داند که با شیوه‌های علمی درمانگری روانی، می‌توان بخش عمده‌ای از این نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها را با اصلاح‌گزینش افراد، رفع نمود. (ناشر)

«بله خیلی نگرانم. گاهی آن قدر نصیحتش می‌کنم که صورتم کبود می‌شود. او قبلاً همه چیز را به من می‌گفت ولی الان با من حرف نمی‌زند.»
 «دوست داشتی با دخترت و نامزدش می‌رفتی بیرون و کنار دخترت می‌نشستی البته بدون آن که نامزدش تو را ببیند و دخترت را راهنمایی کنی؟ منظورم این است که آنجا بودی ولی کسی تو را نمی‌دید؟ و دخترت فقط صدای تو را می‌شنید؟»

«چه فکر مسخره‌ای. هیچ‌کس نمی‌تواند چنین کاری بکند.»
 «لازم نیست کسی این کار را بکند. این کار قبلاً شده است. تو همین حالا داخل کله‌ او هستی. همان‌طور که او الان داخل کله‌ تو است. فقط این که او خیلی از حرف‌های تو را نمی‌شنود؛ خودت هم این را می‌دانی. اگر بتوانی به او نزدیک شوی، دوباره به حرف‌هایت گوش خواهد داد.»

«امیدوارم خیلی دیر نشده باشد.»
 «فکر نمی‌کنم خیلی دیر شده باشد. هیچ‌وقت برای نزدیک شدن به بچه‌ها دیر نیست.»

«من از مهم‌ترین چیز زندگیم غافل بوده‌ام، نبوده‌ام؟»
 «هفته بعد برگرد و بگو چه اتفاقی افتاد. فکر نمی‌کنم ضرر چندانی به رابطه‌تان زده باشی؛ او نیز خیلی ضرر نزده است. ولی شاید این روش مؤثر باشد؛ ببینیم چه می‌شود. می‌خواهم در این یک هفته خوب به این قضیه فکر کنی. نه فقط در مورد رابطه با سامانتا بلکه در رابطه با تمام آدم‌های زندگیت – رئیس خودت، مادرت، همسر سابقت و هر کسی که به نوعی با او رابطه داری. از خودت بپرس رفتار چه کسی را می‌توانی کنترل کنی؟ هفته بعد در این مورد با هم حرف می‌زنیم. اگر خواستی در طول هفته با من حرف بزنی به من زنگ بزنی تا جواب بدهم.»

کارها در این جلسه خوب پیش رفت. لیندا در طول هفته بعد با من تماس نگرفت. سامانتا چند روز ظرف‌ها را شسته بود و بعد یک روز ظرف‌ها را

نشسته بود. مادرش را آزمایش کرده بود. لیندا گول نخورده بود؛ بدون آن که چیزی بگوید، ظرف‌ها را شسته بود. سامانتا دوباره دو روز دیگر ظرف‌ها را شسته بود. لیندا تصمیم گرفته بود هیچ حرفی درباره ظرف‌ها نزند. من و لیندا با هم صحبت کردیم و من نظریه انتخاب را برایش توضیح دادم. لیندا گفت هر کاری که بتواند برای نزدیک شدن به سامانتا خواهد کرد و خودش دیده است که در هفته گذشته چقدر به هم نزدیک شده‌اند.

حدوداً یک ماه بعد لیندا این موارد را به من گفت. سامانتا تصمیم گرفته بود درباره نامزدش با لیندا حرف بزند. نامزدش او را تحت فشار گذاشته بود تا با هم رابطه جنسی داشته باشند و گفته بود با این کار، به هم نزدیک‌تر می‌شوند. لیندا از شنیدن این حرف دخترش وحشت نمی‌کند. فقط به آرامی از سامانتا می‌پرسد آیا به عواقب حاملگی فکر کرده است یا نه. ولی سامانتا جواب منفی می‌دهد. لیندا به سامانتا گفته بود برقرار کردن چنین رابطه‌ای در این سن می‌تواند تجربه تلخی باشد مگر آن که از صمیم قلب عاشق باشد و ازدواج کرده باشد و سامانتا گفته بود عاشق نیست. او گفته بود بعضی از دوستانم با نامزدهای شان این کار را می‌کنند و من کنجکاو شده‌ام.

به لیندا گفتم تمام کاری که می‌توانسته انجام بدهد، انجام داده است و با قضیه خیلی خوب برخورد کرده است. حرف‌های لیندا آنها را به هم نزدیک‌تر کرده بود. این برای سامانتا که در حال دست و پنجه نرم کردن با هورمون‌هایش بود، بهترین اقدام محسوب می‌شد. رابطه نزدیک در سن پایین بخشی از فرهنگ [مردم آمریکا] است. صلاح سامانتا در این است که او و لیندا با هم حرف بزنند و لیندا موعظه، انتقاد و کنترل را کنار بگذارد.

فرزندپروری بر مبنای نظریه انتخاب

من با استناد به مشاوره‌ام با لیندا می‌خواهم راه و رسم فرزندپروری با نظریه انتخاب را شرح بدهم. وقتی به گذشته فکر می‌کنم می‌بینم بسیاری از

آموخته‌هایم در زمینه نظریه انتخاب را مدیون تجاربی هستم که هنگام تربیت بچه‌های خودم کسب کرده‌ام. من و همسر فقیدم نائومی تا وقتی سه فرزندمان از کالج فارغ‌التحصیل نشده بودند چیزی درباره نظریه انتخاب نمی‌دانستیم. ما همیشه در مورد برخوردمان با بچه‌ها اتفاق نظر داشتیم به همین دلیل هیچ‌وقت یکدیگر را بابت زندگی منتخب فرزندانمان سرزنش نمی‌کردیم. در تربیت بچه‌ها، خیلی کم به تنبیه متوسل می‌شدیم و هیچ‌وقت مشکلاتی را که پدر و مادرهای امروزی دارند نداشتیم. بچه‌ها هیچ‌وقت سرکشی نمی‌کردند و همه با هم کنار می‌آمدیم. بچه‌ها دوستان زیادی داشتند و در خانه ما همیشه به روی آنها باز بود. تقریباً تمام دوستان آنها بعداً بزرگسالان موفق و مفیدی شدند. اگر می‌خواهید طرز استفاده از نظریه انتخاب را یاد بگیرید، بد نیست به رفتار پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها با نوه‌ها دقت کنید. همه ما وقتی پدربزرگ و مادربزرگ می‌شویم کار خود را خوب انجام می‌دهیم.

می‌دانم خیلی از شما با حرف‌هایی که می‌خواهم بزنم مخالف هستید. همان‌طور که ازدواج تا حدودی به شانس بستگی دارد، در فرزندپروری و کنار آمدن با تک‌تک اعضای خانواده هم هیچ روش قطعی و بی‌اشتباهی وجود ندارد. اگر توصیه‌ام را رعایت کردید و نتیجه نگرفتید، من اشتباه کرده‌ام. ولی این امکان هم هست که بیش از آنچه می‌پندارید به روان‌شناسی کنترل بیرونی متوسل شده‌اید.

نظریه انتخاب وقتی مؤثرتر واقع می‌شود که از آن در جهت پیشگیری استفاده شود. اگر به کسانی که مشکلات رابطه‌ای قدیمی دارند یا اگر به مشکلات رابطه‌ای کهنه خودتان نگاه صادقانه‌ای بیندازید، می‌بینید عده کمی می‌توانند برای تک‌تک مشکلات راه‌حل خوبی پیدا کنند. در اکثر موارد، مشکلات مزمن می‌شوند و هیچ‌وقت حل نمی‌شوند و بالاخره با کمتر کردن توقعات مان از رابطه‌ها به یک زندگی مشترک ناشاد تن می‌دهیم. به نظر من در مورد فرزندان نیز همین کار را می‌کنیم. ما سرخوردگی و ناامیدی خود را با

طرد کردن آنها نشان نمی‌دهیم بلکه انتظارات متقابل خود از یکدیگر را کمتر و کمتر می‌کنیم.

بزرگ‌ترین نگرانی اکثر پدر و مادرها، آینده فرزندان‌شان است و این که آیا زندگی شاد و موفق خواهد داشت یا نه؟ سؤالی که به همین اندازه برای من مهم می‌باشد این است که آیا ما و آنها دوست داریم اوقات خود را با هم بگذرانیم؟ اگر فرزندان ما از گذراندن وقت خود با ما شاد و خشنود می‌شوند، به‌عنوان پدر و مادر آدم‌های خوشبختی خواهیم بود. ما معمولاً از فرزندانمان نمی‌خواهیم آدم‌های فوق‌طبیعی باشند؛ ظاهراً آن‌قدر نظریه انتخاب می‌دانیم که بفهمیم تا حد معینی می‌توانیم فرزندان خود را وادار به پیشرفت کنیم. اگرچه می‌توانیم به فرزندانمان کمک کنیم و آنان را مورد حمایت قرار بدهیم ولی آنچه فرزندانمان خواهند شد از کنترل ما خارج است.

اکثر ما با پیروی از سومین اعتقاد روان‌شناسی کنترل بیرونی یعنی این که صلاح فرزندانمان را می‌دانیم با تنبیه و تشویق سعی می‌کنیم آنها را وادار کنیم کاری را که به نظر ما درست است انجام دهند. بعد آن‌قدر بر این کار اصرار می‌ورزیم که روابطمان با آنها خراب شود بدون آن که بتوانیم کاری کنیم تا به جایی که می‌خواهیم برسند. حتی اگر فرزندانمان موفق شوند و به جایی برسند که می‌پنداریم درست است چون آنها را مجبور کرده‌ایم به آنجا برسند، نزدیکی و صمیمیتی را که اکثر آدم‌ها خواهانش هستند از دست می‌دهند. البته عده‌ای از پدر و مادرها می‌گویند تا وقتی فرزندان‌شان آن‌طور که آنها می‌خواهند زندگی کنند، صمیمیت و نزدیکی مهم نیست. من این طرز فکر را اصلاً قبول ندارم. به نظر من، موفقیتی که طرفین در آن سهم نباشند نه برای والدین رضایت‌بخش است و نه برای فرزندان.

من در اینجا فقط می‌توانم مبانی فرزندپروری براساس نظریه انتخاب را تشریح کنم یعنی عشق زیاد و تنبیه نکردن. من برای شما تجویزهای روزانه نمی‌کنم که مثلاً اگر فرزندان نافرمانی کرد امروز فلان کار را کنید و فردا فلان

کار را. ولی وقتی رفتار ناشایستی انجام می‌دهد اگر خیلی آرام و بدون داد و فریاد از او بخواهید به اتاقش برود یا روی صندلی بنشیند مؤثر خواهد بود و لطمه‌ای به رابطه‌تان نمی‌زند. وقتی از او می‌خواهید به اتاقش برود بگویید «وقتی آرام شدی از اتاق بیرون. دوست دارم دربارهٔ اتفاقی که افتاد با هم حرف بزنیم و ببینیم می‌توانیم کاری کنیم که دوباره اتفاق نیفتد. البته اگر نمی‌خواهی حرف بزنی هم اشکالی ندارد. من آرامش خودم را حفظ می‌کنم تا آرام شوی.» و وقتی فرزندتان از اتاقش بیرون می‌آید با او خوش رفتاری کنید تا بفهمد همه چیز تمام شده و ناراحتی‌ها برطرف شده است.

محور و قلب هر رابطهٔ خوبی، خلاقیت است. کارهای غیرمنتظره بکنید. وقتی بچه‌های خردسال الم‌شنگه راه می‌اندازند من هم مثل آنها تظاهر می‌کنم به گریه کردن و الم‌شنگه راه می‌اندازم. آنها خیلی تعجب می‌کنند و شروع می‌کنند به خندیدن یا سراغ من می‌آیند و آرامش می‌کنند. بعد به آنها می‌گویم که چقدر از این کارشان خوشم می‌آید. آنها معمولاً خواسته را فراموش می‌کنند و یادشان می‌رود چه کار می‌کرده‌اند. من هم آن را به یادشان نمی‌آورم. گاهی اوقات که می‌خواهند زیر گریه بزنند، کمی نظریه انتخاب به آنها یاد می‌دهم. مثلاً به آنها می‌گویم «هم الان می‌توانی گریه کنی هم بعداً. کدام را می‌خواهی؟» به این ترتیب می‌فهمند که گریه و زاری هم یک انتخاب است و احتمالاً یک انتخاب بد. این جمله آنها را وادار می‌کند بفهمند که اگر بخواهند می‌توانند گریه نکنند.

به‌عنوان پدر و مادری که پیرو نظریه انتخاب هستید، می‌توانید به‌طور مستقیم هم کمی نظریه انتخاب به فرزندتان آموزش بدهید. اول نیازها و دنیای کیفی را برای آنها توضیح بدهید و بعد در مورد رفتار کلی با آنها صحبت کنید. اکنون مدرسی که می‌خواهند مدارس کیفی شوند، نظریه انتخاب را به کودکان پنج‌ساله هم آموزش می‌دهند. پس بی‌شک در خانه نیز می‌توانیم این

کار را کنیم. در ضمیمهٔ این کتاب گفته‌ام که مواد لازم برای این کار چیست.^۱ نوجوانان می‌توانند قسمت‌های مختلف این کتاب را بخوانند و خیلی راحت یاد بگیرند. آنها وقتی بیشتر علاقه‌مند می‌شوند که بگویند خیلی از کارهایی را که می‌خواهید با آنها انجام بدهید از این کتاب یاد گرفته‌اید.

عشق را به هیچ رفتار خاصی منوط نکنید. برای فرزندان‌تان روشن کنید که به هر حال عاشق آنها هستید هرچند اگر نافرمان شوند، عشق ورزیدن به آنها سخت می‌شود. بهترین راه برای نشان دادن عشق خود به فرزندان‌تان این است که همیشه آماده حرف زدن و گوش دادن باشید. به این ترتیب حق اظهار نظر خواهید داشت و وقتی با اعمال آنها مخالف هستید، حق دارید مخالفت خود را نشان بدهید. ولی مدام مخالفت خود را به رخ فرزندان نکشید. دو بار کافی است. البته وقتی فرزندان از شما در زمینه‌ای که با آن مخالف هستید کمک می‌خواهد، عشق ورزیدن به او سخت می‌شود.

مثلاً دخترتان می‌خواهد به خاطر مردی که عاشقش است کالج خود را تغییر بدهد. شما با این کارش مخالف هستید. چه کار می‌کنید؟ این سؤال

۱. سال‌ها قبل برنامه‌ای در زمینه پیشگیری از مصرف مواد مخدر به نام برنامه انتخاب تهیه کردم که مخصوص کودکان ده تا پانزده ساله بود. در این برنامه کارتونی بخش می‌شد و بچه‌ها بعد از دیدن آن کارتون، کتابچه‌ای را پر می‌کردند. سپس کودکان به والدین خود نظریه انتخاب آموزش داده‌شده را یاد می‌دادند. آن زمان من از اصطلاح نظریه کنترل استفاده می‌کردم که چون همراه‌کننده بود آن را کنار گذاشتم. ولی مواد این برنامه دقیق هستند؛ فقط باید تغییرنام را برای کودک توضیح بدهید. مواد این برنامه برای مدارس، کلیسا یا سازمان جوانان مفید است. این برنامه روی ۱۰۰۰۰ دانش‌آموز اجرا شد و بسیار مؤثر بود. الان من به‌هزینهٔ خودم این برنامه را می‌فروشم. در این برنامه، یک فیلم ویدیویی، دو کتابچه و یک کتابچهٔ راهنمای معلمان به‌دست شما می‌رسد. شما می‌توانید آنها را کپی کنید، از آنها بارها استفاده کنید و آنها را در اختیار دیگران بگذارید. همسر کارلین، کتابچه‌ای با عنوان کتابچهٔ راهنمای دنیای کیفی من دارد که نظریه انتخاب را به کودکان کلاس سوم می‌یاد می‌دهد. مجموعه‌ای با عنوان فعالیت‌های دنیای کیفی هم دارد که برای معلمان و کسانی نوشته شده که با کلاس پنجمی‌ها سر و کار دارند. این موارد و تمامی کتاب‌های من و کتاب‌ها و ابزارهای مربوط به این بحث در مؤسسه ویلیام گلسر موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این مؤسسه به ضمیمهٔ انتهای کتاب مراجعه کنید.

جوابی ندارد. حتی اگر رابطه محکمی با او داشتید هم خیلی فرق نمی‌کرد. این شما هستید که باید ببینید آیا کاری که می‌کنید یا نمی‌کنید باعث دور شدن شما از دخترتان می‌شود یا نه. مخالفت علنی شما قبلاً مانع صمیمی‌تر شدن شما شده است؛ شما نمی‌خواهید این فاصله بیشتر شود.

از خودتان بپرسید اگر این کار را بکنم یا این حرف را بزنم، به هم نزدیک‌تر می‌شویم یا از هم دورتر می‌شویم؟ به دخترتان بگویید دوست ندارید از هم دورتر شوید. علتش را برای او توضیح بدهید و از او کمک بخواهید. این دایره حل والد-کودک، چیزی شبیه دایره حل در زندگی زناشویی است. به محض آن که فکر کردید فرزندان‌تان آمادگی یادگیری دایره حل را دارند، آن را به فرزندان خود یاد بدهید. آن را زمانی به فرزندان‌تان بیاموزید که با هم کنار می‌آید تا بعداً هنگام بروز مشکلات بتوانید از آنها استفاده کنید.

در مورد دختری که می‌خواهد کالج خود را عوض کند، بهترین کاری که می‌توانید در درون یا بیرون از دایره حل انجام بدهید این است که دست خود را رو کنید و به او بگویید چرا با تصمیم او مخالف هستید. همچنین به او بگویید برای شما سخت است که از اقدامش حمایت کنید چون می‌ترسید ضرر کنند. در عین حال به او بگویید رابطه شما با او از هر چیز دیگری مهم‌تر است و به کمک او ببینید برای حفظ رابطه خوب‌تان چه کار می‌توانید بکنید. با این کار، احتمال این که کاری بکند که زندگیش را خراب کند کمتر خواهد شد. ولی یادتان باشد وقتی بحث عشق رمانتیک در میان است هیچ‌کس نمی‌تواند به فرزندان بگوید چه کار کند. نظریه انتخاب در این زمینه می‌گوید برای نزدیک ماندن به او، هر کاری می‌توانی بکن. رابطه تو با او از هر «درستی» مهم‌تر است.

در مورد کودکان، توصیه بهتر از دستور است. بدون آن که بیش از حد غرق آینده فرزندان شوید سعی کنید نزدیکی خودتان با او را حفظ کنید. این کار به اندازه توصیه کردن، مفید است. توصیه‌های خود را تکرار نکنید و نق نزنید.

او همان دفعه اول توصیه شما را شنیده است و می‌داند چه توقعی دارید. گذشته‌های ناموفق او را دوباره رو نکنید. گذشته‌ها گذشته است و اشاره کردن به آن فایده‌ای جز تفرقه ندارد.

اما پرداختن به موفقیت‌های قبلی، کار خوبی است. ما از شنیدن موفقیت‌های قبلی خود از زبان دیگران دیرتر خسته می‌شویم. وقتی فرزندان خیلی کوچک است، به او بفهمانید که بسیاری از اشتباهات او قابل جبران یا قابل قبول هستند. به او حالی کنید که معدود اعمال و رفتاری وجود دارند که اصلاً قابل جبران و قابل پذیرش نباشند. خودتان را آدمی نشان بدهید که همیشه آماده کمک کردن است ولی قصد ندارید کارهای او را انجام بدهید. اشتباه فاحشی که من در مورد پسر ارشدم مرتکب می‌شدم این بود که خیلی سریع وارد عمل می‌شدم و بیش از حد سعی می‌کردم به او کمک کنم. عاشق فرزندان باشید ولی اجازه بدهید قدری دست و پا بزنند.

رابطه مبتنی بر نظریه انتخاب به دنبال برقراری اعتماد است. پدر و مادر نمی‌توانند خیلی زود رفتارهایی را شروع کنند که فرزندان را تشویق می‌کند به آن اعتماد کنند. اعتمادسازی یعنی به فرزندان خود بفهمانیم هر کاری بکنند یا هر حرفی بزنند طردشان نخواهیم کرد. البته وقتی بچه‌ها وارد مقطع نوجوانی می‌شوند انجام این کار دشوارتر می‌شود با این حال بهتر است فرزندانمان را طرد نکنیم. منظور من این نیست که آنان را در زمینه‌هایی که با آنها مخالف هستید حمایت کنیم. طرد نکردن و حمایت نکردن با هم فرق دارند. بچه‌ها خیلی راحت متوجه این فرق و موضع شما می‌شوند.

همان‌طور که گفتیم، پدر و مادرها در دنیای کیفی فرزندان جا دارند و این معنایش آن است که به پدر و مادر خود اعتماد دارند یا مایلند اعتماد داشته باشند. بچه‌ها، پدر و مادری را که مورد اعتمادشان نیست هم در دنیای کیفی خود نگاه می‌دارند چون کس دیگری را ندارند که جایگزین آنها کنند. و تا زمانی که پدر و مادر در دنیای کیفی بچه‌ها هستند می‌خواهند به پدر و مادر

اعتماد کنند. وقتی کودک دیگر نمی‌خواهد به پدر یا مادرش اعتماد کند، پدر و مادر در دنیای کیفی کودک به یک عضو غیرفعال تبدیل می‌شوند. پدر یا مادر اگرچه در دنیای کیفی کودک حضور دارد و اگرچه کودک ممکن است از حضورش لذت ببرد ولی اعتمادی به او ندارد. تنها راهی که چنین پدر و مادری برای اعاده اعتماد از دست‌رفته دارند این است که با فرزند خود حرف بزنند یا به او گوش بدهند و به تدریج به سمت او حرکت کنند.

وقتی با کودکی سر و کار دارید که نسبت به شما بی‌اعتماد است، اشتباهات خود را به سرعت بپذیرید. نه شما از او انتظار دارید کامل باشد و نه او از شما انتظار دارد کامل باشید. قبول اشتباهات راهی برای اعتمادسازی یا بازیابی اعتماد است. پدر و مادری که اشتباهات‌شان را می‌پذیرند از پدر و مادری که همیشه حتی را به خود می‌دهند و به ندرت به اشتباهات‌شان اعتراف می‌کنند قابل اعتمادترند. بچه‌ها نیاز دارند به پدر و مادر خود اعتماد کنند اما اگر نتوانند به آنها اعتماد کنند وارد باتلاق شنی خواهند شد.

والدین پیرو نظریه انتخاب از سه سالگی به فرزندان خود یاد می‌دهند که مسئولیت انتخاب‌های‌شان را برعهده بگیرند. البته مسئولیت‌پذیری به معنای تنبیه نیست. حداکثر کنترلی که باید روی بچه‌ها اعمال کنید این است که آنها را داخل اتاق‌شان بفرستید. در تربیت مبتنی بر نظریه انتخاب، تنبیه جایی ندارد. تنبیه اصولاً از جنس روان‌شناسی کنترل بیرونی است که همیشه فاصله والدین و کودکان را بیشتر می‌کند. تقریباً تمام بچه‌های تنبیه‌شده، وقت و انرژی ارزشمند خود را صرف فرار از تنبیه یا مقاومت در برابر آن می‌کنند؛ وقت و انرژی باارزشی که می‌توانند آن را صرف گسترش زندگی خود و ارضای نیازها کنند. کودکان تنبیه‌شده، محدوده زندگی خود را تنگ می‌کنند و از مسئولیت‌پذیری طفره می‌روند. کودکان فقط باید طعم تبعات طبیعی انتخاب‌های خود را بچشند نه بیشتر.

مثلاً اگر پسران معمولاً به موقع سر میز شام حاضر نمی‌شود باید شامش

را بدهید اما یک شام سرد و دست خورده. او حتی می‌تواند برای خودش غذا درست کند ولی نباید گرسنگی بکشد مگر آن که آن‌قدر تنبل شده باشد که برای خودش هم غذا درست نکند. شاید بگویید تنبیه، حلال مشکلات است اما سعی کنید فرزندان را تنبیه نکنید. خواهید دید که با کمی صحبت و راهنمایی، خودشان مشکلات خود را حل می‌کنند. وقتی راه‌حل شما را می‌پذیرند به این دلیل نیست که می‌توانید آنها را تنبیه کنید بلکه به این دلیل است که به شما اعتماد دارند.

پدر و مادر پیرو نظریه انتخاب به‌جای تنبیه، به فرزندان می‌فهماند که: من می‌خواهم از اشتباهات عبرت بگیرم. وقتی هر دو نفرمان از انتخاب تو ناراضی هستیم، وظیفه حکم می‌کند که دست به دست هم بدهیم و کمک کنیم تا راه بهتری پیدا کنی. تقریباً همیشه یک راه بهتر وجود دارد. اگرچه وقتی تصور می‌کنم بچه‌تر از آن هستی که بدانی چه کار می‌کنی، وارد عمل می‌شوم و جلوی تو را می‌گیرم ولی قصدم این نیست که صرفاً جلوی تو را بگیرم. قصدم این است که کاری نکنی که پشیمان شوی. در اینجا اعتماد، مهم‌ترین چیز است؛ اگر فرزندان به شما اعتماد داشته باشد، حرف شما را گوش خواهد داد.

بسیاری از پدر و مادرها در مورد زمان خواب فرزند خود با آنها مشکل دارند. تا وقتی فرزندان چهار ساله نشده‌اند می‌توانید حداکثر سعی خود را کنید تا این مشکل بدون تنبیه حل شود. ولی وقتی فرزندان بیش از چهار سال سن دارد و نمی‌خواهد سر وقت بخوابد می‌توانید فرصت را مغتنم شمارید و درس مهمی در زمینه آزادی شخصی به او بدهید. هر وقت متقاعد شدید بیدار ماندن او و پرسه زدنش در خانه خطری برایش ندارد، به او بگویید مطمئن هستید خودش می‌داند چقدر باید بخوابد. به این ترتیب به او می‌فهمانید که آدم سختگیری نیستید و نمی‌خواهید بگویید همیشه حق با شماست. همچنین می‌فهمد که تا وقتی آسیبی به خودش نرساند می‌تواند هر کاری که می‌خواهد بکند.

هر وقت احساس کردید دیگر باید بخواهد به او بگویید وقت خواب است ولی او را مجبور نکنید بخواهد. او هرچقدر که دلش بخواهد می‌تواند بیدار بماند ولی حق ندارد از شما یا کس دیگری که بیدار است توقع توجه داشته باشد. خودش است و خودش. می‌تواند بازی کند یا در صورت امکان با صدای کم، تلویزیون ببیند. وقتی خودتان برای خوابیدن به اتاق‌تان می‌روید، در اتاق‌تان را ببندید و به او بگویید حق ندارد مزاحم شما و دیگران شود. به او بفهمانید اگر مزاحم کسی شود هر طور شده او را خواهید خواباند. البته او چون فکر می‌کند با مزاحمت، چیزی را از دست خواهد داد معمولاً مزاحم کسی نمی‌شود. به او بگویید صبح برای مدرسه بیدارش خواهید کرد و حتی اگر خسته باشد باید برود مدرسه. نگران چرت زدنش در مدرسه نباشید چون این قضیه جلوی ورود او به کالج را نمی‌گیرد.

این همان مقطعی است که باید مسئولیت‌پذیری را به او یاد بدهید نه وقتی نوجوان می‌شود و ممکن است به خودش آسیب برساند. وقتی با فرزندان بر سر زمان خوابیدنش بگوئید، این فرصت را از دست می‌دهید که به او بفهمانید هر وقت انتخاب‌هایش به کسی لطمه نزند حاضرید به او حق انتخاب بدهید. زمان خوابیدن کودک به کسی لطمه نمی‌زند. اما او می‌فهمد اگر می‌خواهد فردا سرحال باشد یا تکالیف درسی خودش را در مدرسه انجام بدهد باید زودتر بخواهد. وقتی می‌فهمد با او دشمنی ندارید می‌توانید به او توصیه کنید و او نیز توصیه شما را می‌پذیرد. در دوران کودکی فرزندان‌تان دنبال این‌گونه فرصت‌ها باشید. اگر بگذارید خودش وقت خواب خود را انتخاب کند، نتیجه خواهید گرفت. با این کار فرصتی در اختیارش می‌گذارید تا از خودش مراقبت کند و به دیگران متکی نباشد.

با او در این مورد صحبت کنید که وقتی تعیین زمان خوابش برعهده اوست، کارها خوب پیش می‌رود. از او پرسید آیا می‌تواند در زمینه‌های دیگر هم مسئولیت برعهده بگیرد و به او بفهمانید با خواسته‌اش کنار می‌آید.

به او بگویید از جنگ و دعوا بیزارید و خشنودید که مسئولیت کاری را که قبلاً در مورد آن بگویم داشته‌اید، پذیرفته است. اگر به شما گفت نتیجه گرفته که باید زودتر بخوابد هرگز به او نگویید من که به تو گفتم؛ فقط به او بگویید این که دیر بخوابد یا زود، برعهده خودش است.

این رویکرد، رابطه را تغییر می‌دهد. با چنین رویکردی دیگر آن پدر و مادری که بچه‌ها معمولاً در ذهن خود دارند نیستید؛ پدر و مادری که می‌گوید حرف حرف من است. با این رویکرد، فرزندان‌تان یاد می‌گیرند قواعد را به خاطر قواعد و یا چون آنها طور خاصی رفتار می‌کنند، اعمال نمی‌کنید. شما هم پدر و مادرشان هستید هم رفیق و یاور آنها و می‌خواهید به آنها در زمینه‌هایی که توانایی انتخاب دارند حق انتخاب بدهید. اما اگر فکر می‌کنید در زمینه خاصی آمادگی استقلال ندارند حرف خود را اجرا کنید تا آمادگی لازم را پیدا کنند. و نشان بدهید همیشه آماده بحث و تبادل نظر در مورد زمان فرا رسیدن این آمادگی هستید. در تربیت مبتنی بر نظریه انتخاب هیچ‌کس به صورت خودکار و بدون تفکر، نه نمی‌گوید. شما قصد ندارید این شیوه را به او بیاموزید.

حالا در این مورد که فرزندان آمادگی تصمیم‌گیری در زمینه خاصی را ندارد مثال می‌زنم؛ مقطعی که حرف شما باید پیاده شود. دختر هشت ساله‌تان نمی‌خواهد مدرسه برود و وقتی مجبورش می‌کنید مدرسه برود، رفتارهای هیستریک نشان می‌دهد. شما پدر و مادری که پیرو نظریه انتخاب باشد، نبوده‌اید و تا الان موردی پیش نیامده که بخواهید نگران تربیت دخترتان باشید. خیلی عاشق دخترتان بوده‌اید و حالا از مشکل مدرسه رفتن او تعجب کرده‌اید. او همیشه در مورد مدرسه رفتن کمی مقاومت می‌کرد ولی سابقه نداشته این‌قدر مقاومت کند. وقتی با مدیر مدرسه صحبت می‌کنید، به شما توصیه می‌کند دخترتان را بیاورید مدرسه و او را به دست آنها بسپارید. مدیر قبلاً چنین رفتاری را ندیده است و فکر می‌کند اگر دخترتان بفهمد در

این مورد حاضر نیستید با او مذاکره کنید، بالاخره کوتاه خواهد آمد. اما شما هنوز نگران هستید. شما ایده توسل به زور را نمی‌پسندید.

ولی حالا که رفته‌رفته پدر و مادری پیرو نظریه انتخاب شده‌اید، به او می‌گویید قضیه مدرسه رفتن، انتخابی نیست. تمام بچه‌های همسن تو این کار را می‌کنند. شما این موضوع را با عشق و دلسوزی بیان می‌کنید ولی آن را طوری بیان می‌کنید که دخترتان بفهمد جای مذاکره و چانه زدن نیست. برای او پدر و مادر خوبی هستید و عاشقش هستید ولی در شرایط دشواری قرار گرفته‌اید؛ هیستری او ظاهراً جدی است. به هر حال هرچه به او بیشتر اجازه بدهید با هیستری خودش شما را کنترل کند، متقاعد کردنش در این زمینه که مدرسه رفتن انتخابی نیست، سخت‌تر می‌شود.

اگر پدر و مادری پیرو نظریه انتخاب بودید، دخترتان می‌دانست که در بسیاری از زمینه‌ها انعطاف‌پذیرید و با او کنار می‌آیید. او می‌داند که عاشقش هستید. به این ترتیب شما باید آماده شوید تا در این زمینه غیر قابل مذاکره با او محکم برخورد کنید. شما مجبورید علی‌رغم گریه‌های شدیدش، او را به‌زور به مدرسه ببرید، او را ببوسید و برگردید. مدرسه او را عوض کرده‌اید و می‌دانید کارکنان مدرسه با او برخورد معقولی خواهند کرد. با این حال به او می‌گویید اگر خواست گریه کند می‌تواند تمام روز گریه کند. وقتی می‌بیند شما چنین تصمیمی دارید، زیاد گریه نخواهد کرد. اما اعتماد بین شما لطمه خواهد خورد. شاید هرگز نفهمید اشکال از کجا بوده است شاید هم خودش به شما بگوید ولی در هر صورت این تنها راه برخورد با چنین مشکلی است. هرگاه صلاح دیدید، محکم برخورد کنید البته بدون تهدید و تنبیه. در سایر موارد نیز تا حد امکان انعطاف داشته باشید.

غذا خوردن یکی دیگر از مشکلات پدر و مادرهایی است که همیشه صلاح فرزند خود را می‌دانند و فرزند خود را با تنبیه مجبور می‌کنند غذا بخورد. به جای آن که خودتان را در جنگی که به راحتی در آن بازنده می‌شوید،

گیر بیندازید می‌توانید انعطاف نشان بدهید. دخترتان که سابقه سوء تغذیه نداشته فقط غذاهای خاصی را می‌خورد. همان غذاها را به او بدهید و چیزی نگوئید. اگر هم امکان ندارد، به او غذاهایی بدهید که به بقیه می‌دهید. اگر بخشی از غذاهای داخل بشقاب را خورد و بقیه را نخورد، چیزی نگوئید. پاک کردن بشقاب یکی از بندهای اساس نامه کنترل بیرونی است. اگر خودش می‌خواهد برای خودش غذا درست کند، اجازه بدهید این کار را بکند. همین نه جر و بحث کنید، نه زبان بریزید و نه چرب‌زبانی کنید. وقتی هم غذا می‌خورد به او نگوئید «من که گفته بودم» یا خیلی نگران نباشید که مبادا دیگر غذا نخورد. مطمئن باشید گرسنگی نخواهد کشید. اگر در دوران کودکی در مورد غذا خوردن خیلی الم‌شنگه راه بیندازید ممکن است بعداً مجبور شوید با کم‌خوری عصبی^۱ او کنار بیایید.

نظریه انتخاب می‌گوید تمام چیزی که من در این کتاب می‌توانم به شما بدهم، اطلاعات است. من هم همین کار را کردم. البته قضاوت شما مهم‌تر از حرف‌های من است. هر کاری را که فکر می‌کنید ارزش دارد، اعمال کنید ولی این کار را تا حد امکان کم انجام بدهید. بقیه ماجرا را به عهده بچه‌ها بگذارید. سعی نکنید مشکلات کوچک و جزئی را از سر راه آنها بردارید و در مواقع غیرضروری بچه‌ها را وادار کنید طبق میل شما عمل کنند. اگر توصیه‌ام را گوش کنید، آنها از بزرگ‌ترین معلم دنیا یعنی از تجربه یاد می‌گیرند که چه کاری هوشمندانه است و چه کاری ابلهانه. همچنین می‌فهمند که شما آدم انعطاف‌ناپذیر و متعصبی نیستید و مثل پدر و مادرهای دوستان‌شان، مشکلات را بیش از حد بزرگ نمی‌کنید. همچنین از همان سال‌های نخست یاد می‌گیرند وقتی چیزی برای شما مهم است هرچقدر هم اعتراض کنند، کوتاه نمی‌آید.

در کودکی با مدیریت خوب خود به آنها اجازه داده‌اید روی وقت خواب و نوع لباسی که می‌پوشند و غذایی که می‌خورند کنترل داشته باشند. کمی بعد به

1. anorexia

آنها نشان داده‌اید در مورد اموری که خیلی برای شما مهم هستند مثل مدرسه، سلامتی و امنیت حاضر به مذاکره نیستید. ولی وقتی به آنها حق تصمیم‌گیری در باره چیزهایی را می‌دهید که اکثر بچه‌ها حق تصمیم‌گیری در باره آنها را ندارند در حقیقت در حال آموزش دادن مذاکره هستید چون در سیزده سالگی، بسیاری از خواسته‌های آنها قابل مذاکره‌اند. شما نمی‌توانید مثل دوران کودکی آنها را از لحاظ فیزیکی کنترل کنید. البته می‌توانید آنها را از برخی کارها منع کنید ولی منع کردن دشوار است و موقعیت شما را در دنیای کیفی آنها تضعیف می‌کند. این در حالی است که شما بیش از هر زمان دیگری باید موقعیت محکمی در دنیای کیفی آنها داشته باشید. آنها در ساعاتی که نمی‌توانید آنها را محدود کنید (مثل قبل و پس از مدرسه) می‌توانند خود را در هچل بیندازند.

خواه ناخواه وقتی در کنار فرزندان‌تان نیستید، روی انتخاب‌های آنها کنترلی ندارید. در این ساعات سکس، الکل و جرم و بزه سر راه آنها کمین کرده‌اند و تنها چیزی که می‌تواند مانع آلوده شدن آنها شود جلو بودن یا محوریت عکس شما در دنیای کیفی آنهاست. بحث حضور شما در دنیای کیفی آنها نیست چرا که همیشه در دنیای کیفی آنها خواهید بود. بلکه بحث این است که شدت حضور شما در دنیای کیفی آنها، تأثیر زیادی بر انتخاب‌های آنها دارد. تمایل شما به مذاکره و این که در سال‌هایی که می‌توانسته‌اید به فرزند خود زور بگویید با او مذاکره کرده‌اید، باعث می‌شود شما و عقایدتان در دنیای کیفی فرزندان‌تان زنده بمانید. در اسرع وقت مذاکره کردن را به فرزندان خود یاد بدهید.

بسرطان ۹ ساله است و سگ می‌خواهد. شما علاقه‌ای به سگ ندارید ولی قبول دارید که در این سن چنین تقاضایی عادی است و نمی‌خواهید مستبدانه رفتار کنید. وقتی در شش سالگی از شما سگ خواسته بود، گفتید وقتی ۹ ساله شود برایش می‌خرید و او سه سال انتظار کشیده است. این نشان می‌دهد که برای نظر شما احترام قائل است. اگر برایش سگ نخرید این

احترام از بین می‌رود. او در ۹ سالگی آن‌قدر بزرگ شده که مذاکره را یاد بگیرد تا ببینید چقدر می‌تواند از سگش مراقبت کند. بهترین راه برای شروع مذاکره آن است که با او دربارهٔ سگ خیلی حرف بزنید و شوق‌تان را نسبت به درخواستش نشان بدهید. اگر درخواست او معقول است، آیهٔ یأس نخوانید. اگر هم واقعاً نمی‌خواهید در خانه سگ داشته باشید محکم روی نظرتان بایستید. محکم برخورد کردن بهتر از مردد بودن، پشت‌گوش انداختن و بعداً مشکل پیدا کردن است.

دربارهٔ زاد و ولد، اندازه، توله‌سگ بودن یا دست‌آموز بودن و موبلند یا موکوتاه بودن و خلق و خو و قیمت آن صحبت کنید. پسران را تشویق کنید دربارهٔ سگ‌ها کتاب بخواند تا به سودمندی مطالعه پی ببرد. اگر در شهر بزرگی زندگی می‌کنید، نیازمندی‌های روزنامه را بخوانید، خصوصاً نیازمندی‌های مربوط به سرپرستی از سگ‌های آزاد را. از قضیهٔ سگ حداکثر بهره را ببرید؛ این فرصتی برای نزدیک شدن شما به پسران و آماده کردن او برای مذاکره است. هم‌زمان دربارهٔ مراقبت از سگ‌ها و سهم هریک از شما در این زمینه صحبت کنید. پسران ۹ ساله است و نباید از او خیلی توقع داشته باشید ولی می‌توانید مسئولیت قدم زدن با سگ و غذا دادن به سگ را به او بسپارید.

اگر در شهر زندگی می‌کنید برایش توضیح بدهید که چرا به pooper scooper^۱ احتیاج دارید و چطور باید از آن استفاده کنید. منظورم این نیست که از او بخواهید اگر سگش داخل خانه مدفوع کرد آن را جمع کند چون این توقع زیادی است و تمیز کردن خانه خیلی وقت نمی‌گیرد. بهتر است با هم به توافق برسید که برای شروع، یک سگ آموزش دیده بخرید. سعی کنید سگی را که او می‌خواهد بخرید نه سگی را که خودتان می‌خواهید یا در کودکی آرزویش را داشته‌اید.

۱. وسیله‌ای که مانع ریختن فضولات حیوانات خانگی (خصوصاً سگ‌ها) روی زمین می‌شود. (مترجم)

فراموش نکنید که نوجوانان خیلی به عشق احتیاج دارند. یقیناً به اندازه بچه‌های کوچک‌تری که به اندازه نوجوانان توان مشکل‌آفرینی ندارند، محتاج عشق هستند. ولی ما این حقیقت را فراموش می‌کنیم و با آنها مثل آدم‌های بزرگ رفتار می‌کنیم در حالی که هنوز بزرگ نشده‌اند. عشق ورزیدن کافی به نوجوانان برای آن که به حرف‌های شما گوش بدهند حتی اگر آنها را قبول نداشته باشند و شما را با قوت سابق در دنیای کیفی خود نگه ندارند، قدری خلاقیت می‌خواهد. منتظر دردرس و مشکل نمانید. با صحبت کردن، خندیدن و همکاری کردن با فرزند نوجوان خود از بروز دردرس و مشکل پیشگیری کنید. این کارها حساب پس‌اندازی هستند که بعداً وقتی با فرزندتان اختلاف نظر جدی پیدا می‌کنید به کمک شما خواهند آمد.

وقتی زن و شوهر دایره حل می‌کشند و آن را به صورت دایره والد-کودک بسط می‌دهند، تعجبی ندارد بعداً آن را به صورت دایره حل خانوادگی درآورند. اگر نگاهی به خانواده‌هایی که به خوبی با هم کنار می‌آیند بیندازید این دایره را می‌بینید. این خانواده‌ها به صورت واحد پشتیبانی از یکدیگر حمایت می‌کنند. اعضای خانواده‌هایی که پیرو کنترل بیرونی هستند هنگام بروز مشکل، یکدیگر را سرزنش می‌کنند. هر یک فقط به حق خویش فکر می‌کنند و به ندرت به حق و حقوق خانواده می‌اندیشند. اعتماد، استحکام این دایره را حفظ می‌کند. تا وقتی شما و فرزندتان در این دایره هستید، بیشتر احتمال دارد خوشحال و خوشبخت باشید.

کنار آمدن با کودکانی که با آنها بدرفتاری شده یا بزرگسالانی که در کودکی با آنها بدرفتاری شده است

وقتی بدرفتاری با کودک هنوز ادامه دارد باید برای متوقف کردن آن هر کاری که می‌توانیم انجام بدهیم و او را از موقعیت بدرفتاری بیرون بکشیم. ولی معمولاً وقتی به بدرفتاری‌ها پی می‌بریم که متوقف شده‌اند. با این حال

چنین کودکی هنوز برای کنار آمدن با اتفاقات گذشته محتاج کمک است. در بسیاری از موارد، بدرفتاری گزارش نمی‌شود و در همان دوران کودکی متوقف می‌شود ولی بعداً در قالب مشکلات دوران بزرگسالی رو می‌شود. بدرفتاری می‌تواند جسمی و غیرجنسی باشد مثل کتک زدن. همچنین می‌تواند روان‌شناختی باشد مثل بزرگ کردن بچه‌ها در فضایی مملو از تهدید، انتقاد و سرزنش توأم با مسامحه و غفلت. گاهی نیز صورت جنسی به خود می‌گیرد که عمدتاً جنبه جسمی و گاهی روان‌شناختی پیدا می‌کند. با این حال کودکان معمولاً در معرض ترکیبی از هر سه نوع بدرفتاری قرار می‌گیرند.

معمولاً یک یا چند نفر از مراقبان کودکان با آنها بدرفتاری می‌کنند. صدمات معمولاً از طرف پدر و مادر، ناپدری و نامادری، پدربزرگ و مادربزرگ، عمو و عمه، پدرخوانده و مادرخوانده و حتی همسایگان به کودکان وارد می‌آیند. برداشت متعارف این است که کودکانی که با آنها بدرفتاری شده خصوصاً کودکانی که از لحاظ جنسی با آنها بدرفتاری شده تا وقتی متوجه بدرفتاری نشوند و حتی با عامل بدرفتاری درنیفتند نمی‌توانند با آن کنار بیایند. به نظر مردم شخصی که با او بدرفتاری شده نمی‌تواند به‌تفاهلی با این واقعه کنار بیاید و برای شفا یافتن، به یک روان‌درمانگر احتیاج دارد. درمانگرانی که معتقدند این افراد آسیب دیده‌اند عمداً یا سهواً به مراجعان خود تلقین می‌کنند قربانیانی درمانده هستند و تا وقتی در جریان مشاوره ماجرا را مرور نکنند، همچنان قربانی باقی می‌مانند.

ولی نظریه انتخاب نگاه متفاوتی به بدرفتاری‌ها دارد. نظریه انتخاب به این کودکان که حالا بزرگسال شده‌اند یاد می‌دهد می‌توانند به خودشان کمک کنند. آنها دیگر قربانی محسوب نمی‌شوند مگر آن که انتخاب کنند چنین نگرشی داشته باشند. نظریه انتخاب برای آنان توضیح می‌دهد این طرز فکر که باید بدرفتاری‌ها را زنده کنند و حتی با آنها مواجه شوند نه تنها نامؤثر است بلکه مضر است. این که به مردم تلویحاً القا کنیم قربانی هستند و نمی‌توانند به

خودشان کمک کنند تحت هر شرایطی مضر است. بی‌شمار انسان در دنیا وجود داشته‌اند که در دوران کودکی و بزرگسالی با آنها بدرفتاری‌های وحشتناکی شده و بدون درمان سنتی و بی‌خبر از نظریه انتخاب به خودشان کمک کرده‌اند. آنها با این که تجارب تلخی داشته‌اند، توانسته‌اند اعتماد کردن به مردم را یاد بگیرند. این انسان‌ها اگرچه رنج و عذاب کشیده‌اند ولی صدمه دائمی نخورده‌اند.

کودکان و بزرگسالانی که برخورد مؤثری با بدرفتاری نکرده‌اند به مشاوره خوب احتیاج دارند که شامل آشنایی با دیدگاه‌های نظریه انتخاب در مورد اتفاقات رخ داده و طرز برخورد با آنها می‌باشد. مهم‌تر از همه این که باید بفهمند رنج و عذاب آنها به خاطر خود بدرفتاری نیست بلکه به خاطر این است که اعتماد خود به مردم را از دست داده‌اند یا اصلاً یاد نگرفته‌اند به دیگران اعتماد کنند. بدرفتاری جنسی یکی از دشوارترین بدرفتاری‌هاست چون معمولاً کودک به کسی که با او بدرفتاری کرده اعتماد داشته است.

همان‌طور که در مبحث فرزندپروری توضیح دادم، یاد گرفتن اعتماد کردن نقش مهمی در ارضای نیازها دارد. کودکانی که با آنها بدرفتاری شده احساس می‌کنند نباید به دیگران اعتماد کنند. وقتی از کسانی ضربه خورده‌اند که در دنیای کیفی آنها جا داشته‌اند، چطور می‌توانند به غریبه‌ها اعتماد کنند؟ نکته‌ای که این کودکان باید بیاموزند این است که بیشتر آدم‌ها بدرفتار نیستند و قابل اعتمادند. و همچنین باید بیاموزند که چطور آدم‌های قابل اعتماد را از آدم‌های غیر قابل اعتماد جدا کنند. اصولاً آنها در برخورد با مردم باید محتاط باشند و قبل از آن که به مردم اعتماد کنند، با آنها بیشتر آشنا شوند. آنها باید مراقب باشند که دوباره صدمه نخورند و اندک اعتماد خود به مردم را از دست ندهند.

آنها مثل آدم‌هایی هستند که برای مدتی طولانی شاید از بدو تولد نابینا بوده‌اند و حالا بینایی خود را باز یافته‌اند. اگرچه حالا می‌توانند ببینند ولی

نمی‌توانند به صورت عادی از قوهٔ بینایی خود استفاده کنند؛ آنها در واقع باید استفاده از چشم‌ها را یاد بگیرند یا به تعبیری، استفاده از چشم‌ها را دوباره یاد بگیرند. کودکان یا بزرگسالانی که با آنها بدرفتاری شده باید آدم‌های عشق‌ورز و قابل اعتماد را تجربه کنند و به این ترتیب عشق ورزیدن و اعتماد کردن را یاد بگیرند. ولی قبل از آن باید این طرز فکر را که قربانی شده‌اند و صدمات غیر قابل جبرانی خورده‌اند کنار بگذارند. اگرچه محتاط بودن آنان موجه است ولی ادامه دادن این طرز فکر که قربانی شده‌اند موجه نیست.

مشاوره بر مبنای واقعیت‌درمانی و همزمان، آموزش نظریه انتخاب بیش از برگشتن به گذشته و مرور بدرفتاری‌ها به آنها کمک می‌کند. زنده کردن یک تجربه تلخ از شما آدم قوی‌تری نمی‌سازد. وقتی گرسنگی کشیده‌اید به غذا احتیاج دارید نه به این که بفهمید چرا غذا به شما نرسیده است. جراحات حتی جراحات شدید روان‌شناختی قابل التیام‌اند ولی فقط با حس کردن عشق و اعتماد.

نظریه انتخاب توضیح می‌دهد که ما فقط مشکلات فعلی داریم و بس چون نیازهای خود را در زمان حال ارضا می‌کنیم. شما نه می‌توانید غذاهای از دست‌رفته را بخورید نه غذاهای آتی را. البته می‌توانید برای آینده غذا ذخیره کنید همان‌طور که می‌توانید برای آینده دوست خوبی پیدا کنید. ولی رمز خوش بودن با دوست‌تان در آینده در این است که الان با او خوش باشید. آدمی که با او بدرفتاری شده به خاطر گذشتهٔ تلخش کمتر از دیگران می‌تواند با زمان حال کنار بیاید ولی این توان را دارد. مشکل او گذشته، بدرفتاری‌ها، مسامحه‌ها یا طرد شدن‌ها نیست. مشکل او مثل مشکل فعلی دیگران، مشکل رابطه‌ای است. تمام آدم‌ها به رابطه‌ای رضایت‌بخش با آدمی قابل اعتماد نیاز دارند.

تری (Terri) زن سی و سه ساله‌ای بود که به دلیل روابط جنسی غیررضایت‌بخش خودش نزد من آمد. به محض آن که می‌خواست به

شوهرش نزدیک شود، رفتارهایی می‌کرد که رابطه‌اش را با او خراب می‌کرد. کاری که می‌کرد اهمیتی نداشت. بیایید ببینیم من به کمک واقعیت‌درمانی چطور با او مشاوره کردم. من روی کارهایی که انجام دادم تا او را از گذشته به حال بکشانم و اعتماد کردن را به او بیاموزم، تمرکز می‌کنم. روش من تنها روش واقعیت‌درمانی نیست ولی روش خوبی است. سایر واقعیت‌درمانگرها ممکن است این کار را طور دیگری انجام بدهند ولی همه در یک مسیر حرکت می‌کنیم.

«تری داستانت را برایم بگو. هر کسی که پیش من می‌آید داستانی دارد. خیلی دوست دارم داستانت را بشنوم.»

«داستانی در کار نیست. من آدم تنها و بدبختی هستم. خوب در واقع نباید این را بگویم. شغل خوبی دارم و همکارانم را دوست دارم ولی زندگی اجتماعیم همیشه خراب است. یکی از همکاران خوبم شما را به من معرفی کرد. من با او خیلی درباره زندگی عشقی افتضاحم حرف می‌زنم و او سعی می‌کند به من کمک کند. او گفت شما به پسرعمویش کمک کرده‌اید؛ می‌گفت از وقتی پسرعمویش پیش شما آمده عوض شده است. پسرعمویش درباره روش کار شما یک کم با او حرف زده بود ولی نخواست چیزی به من بگوید چون مطمئن نبود روش شما را درست فهمیده باشد. در هر صورت من کمک می‌خواهم. دفترچه بیمه من خیلی جا ندارد؛ من امسال فقط ده جلسه می‌توانم نزد شما بیایم. اگر بیش از این طول بکشد، مطمئن نیستم بتوانم هزینه‌اش را پردازم. هزینه ماشین و اجاره خانه و لباس، چیز زیادی برایم نمی‌گذارد. در ضمن الان هزینه یک دندانپزشک مجرب را نیز می‌پردازم. آیا می‌توانید به من کمک کنید؟ من شنیده‌ام درمان خیلی طول می‌کشد. من نمی‌خواهم درمان را شروع کنم و بعد نیمه‌کاره رها کنم. حالا که شرایطم را گفتم باید بگویم که با جنس مرد مشکل دارم. اولش خوب شروع می‌کنم ولی خیلی پیش نمی‌روم.»

«مدت درمان به خودت بستگی دارد. اگر بخواهی خودت را بیشتر بشناسی در ده جلسه خیلی کارها می‌توانیم بکنیم. درمان من مثل دندانپزشکی نیست. در دندانپزشکی فقط باید دهان‌تان را باز کنید تا دندانپزشک دندان‌های‌تان را درست کند. ولی من نمی‌توانم زندگی عشقی شما را درست کنم بلکه می‌توانم به شما کمک کنم زندگی عشقی خود را درست کنید. ما با یکدیگر همکاری می‌کنیم. کار من بیشتر شبیه کارهای پس از دندانپزشکی است که در آن یاد می‌گیرید از دندان‌های‌تان مراقبت کنید. با این تفاوت که اینجا از همین الان یاد می‌گیرید چطور از زندگی‌تان مراقبت کنید. درمان من در همین زمینه است یعنی چطور از خودتان مراقبت کنید. ما با هم حرف می‌زنیم و من سؤالاتی از تو می‌پرسم. تو هم در این مورد که الان چه نوع زندگی را انتخاب کرده‌ای، دقت به خرج می‌دهی. من از کلمه انتخاب خیلی استفاده می‌کنم چون معتقدم ما خودمان انتخاب می‌کنیم چه کار کنیم و اگر می‌خواهیم زندگی شادی داشته باشیم باید انتخاب‌های بهتری کنیم. به من بگو چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ از هر کجا که می‌خواهی شروع کن.»

«مسئله به مردها برمی‌گردد. من رابطه می‌خواهم. من خیلی راحت با مردها آشنا می‌شوم. البته برای خیلی از آنها اهمیتی قائل نیستم و با عده کمی از آنها کنار می‌آیم. ولی بعد از مدتی جدا می‌شوم. هر بار که به یکی از آنها خیلی علاقه‌مند می‌شوم، رابطه‌مان را خراب می‌کنم. در مورد تام هم که الان با او زن و شوهریم، همین اتفاق دارد می‌افتد. قضیه او نیز مثل قضیه بقیه است. به یکدیگر علاقه‌مند می‌شویم و بعد من رابطه را خراب می‌کنم.»

«دقیق حرف بزن. من باید بفهمم دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد. همه چیز را بگو؛ کمکم می‌کند. رابطه خودت با تام را چطور خراب می‌کنی؟»

دقیق حرف زدن خیلی مهم است. زندگی دقت می‌خواهد؛ جملات کلی مثل «من خرابش می‌کنم» در درمان ارزش چندانی ندارند. در درمان، جزئیات مهم هستند.

«ما از شروع ازدواجمان رابطه خود را خوب شروع کردیم. از همان ابتدا رابطه جنسی خوبی داشتیم. ولی بعد توقعات من شروع شد. حتی بابت چیزهای جزئی هم از او انتقاد می‌کردم. به من گفت یکی از همکارانش که زن است در نزدیکی او زندگی می‌کند و از او خواسته است بعد از اتمام ساعات کارشان او را به خانه‌اش برساند؛ صبح‌ها خودش سرکارش می‌رود ولی بعد از ظهرها باید یک نفر او را به خانه‌اش برساند. من به شدت عصبانی شدم و به او گفتم نکند می‌خواهد با آن زن همبستر شود. حرفم مسخره بود چون آن زن جای مادرش بود ولی من واقعاً عصبانی بودم. اما این که چیزی نبود. یکبار از ریش و خالکوبی روی دستش بیزار شدم. در ضمن دقیقاً رأس زمانی که می‌گفت به من زنگ نمی‌زد. این قضیه آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا او را متهم کنم دوستم ندارد. خوب آخر چطور عشقش را به من ثابت کند؟ ما یکدیگر را می‌بینیم ولی من دائم او را متهم می‌کنم. به او می‌گویم مرا فقط برای همبستری می‌خواهد؛ من از این حرف‌های زشت می‌زنم. این خیلی افتضاح است. یک شب از خودش عصبانی شد و گفت «راست می‌گویی من تو را فقط برای عشق‌بازی می‌بینم.» البته حرف زشتی نزد چون مثل من بی‌تربیت نیست. او گفت «آره من برای عشق‌بازی تو را می‌بینم و فکر می‌کنم دلیل قشنگی برای دیدار ما است. من که دلیل بهتری به فکر نمی‌رسد.»

«و بعد؟»

«من از کوره در رفتم. به او گفتم من فقط حال کردن نمی‌خواهم. من بیشتر از آن می‌خواهم. بعد جیغ کشیدم و گریه کردم و روی سینه‌اش کوبیدم. ما کنار هم بودیم. بسر بیچاره بلند شد، لباس پوشید و آماده شد اتاق را ترک کند. من هم بلند شدم و دنبالش رفتم و به او التماس کردم که نرود. او ماند و شب خوبی را گذرانیدیم. گویا آن جنگ و دعوا، شب ما را محشر کرد. صبح خیلی خوبی بود ولی وقتی می‌خواستم سرکارم بروم (در این فصل شیفت صبح هستم) نیش آخرم را زدم. به او گفتم اگر یک بار دیگر این طوری از رختخواب

بلند شود، آب‌مان توی یک جوی نمی‌رود. نیازی نبود این را بگویم. تا این را گفتم خودم پشیمان شدم. من اشکالی دارم. او اشکالی ندارد. به این دلیل تصمیم گرفتم پیش شما بیایم که او بهترین مردی است که تا حالا دیده‌ام. کار می‌کند و مشروب نمی‌خورد. البته زنش را طلاق داده است؛ همه شوهرهای قبلی من زن داشتند. من هم آنها را امتحان کرده‌ام. ولی نمی‌دانم چرا زندگی را خراب می‌کنم.»

علت مشکلش مشخص است. تری به تام اعتماد ندارد و حدس می‌زند به هیچ‌یک از شوهرهای قبلی خودش هم اعتماد نداشته است. ترجیح می‌دهم این قضیه را همین حالا پیش بکشم. دلیلی ندارد به آن اشاره نکنم. ظاهراً با من راحت است. اتفاقی در زندگیش افتاده است. شاید به من بگوید؛ بینم چه می‌شود.

«کلمهٔ اعتماد چه مفهومی برایت دارد؟»

«اگر می‌خواهید بگویند من به مردها اعتماد ندارم، راست می‌گویید. من به آنها اعتماد ندارم. چرا باید به آنها اعتماد داشته باشم؟»
 «شاید به خاطر آنچه گفتم: مرد نازی است ولی می‌ترسی به او نزدیک شوی. این دلیل عجیبی است ولی احتمالاً درست است.»

«بین او طلاق گرفته است و دو تا بچه دارد و خرج بچه‌هایش به عهدهٔ اوست. آیا حاضر است دوباره با آدم خل و چلی مثل من زندگی کند؟ من چه حسنی برای او دارم؟ بنابراین چرا باید به او اعتماد کنم؟ چرا باید پس از آن اتفاق به مردها اعتماد کنم؟»

من در این مورد چیزی از او پرسیدم. خودش به من خواهد گفت. اگر الان در مورد آن اتفاق از او سؤال کنم، با سؤال آن را خیلی مهم جلوه می‌دهم. او باید فکر کردن به آن را کنار بگذارد و از آن دست‌اویزی برای نزدیک نشدن به مردها نسازد. او دارد فکر می‌کند که آیا قضیه را با من در میان بگذارد یا نگذارد. من چیزی نمی‌گویم. بعد از یک مکث طولانی، دوباره حرف خواهد

زد ولی دائم با نگاهش به من خواهد گفت چت شده؟ چرا از من نمی‌پرسی چه اتفاقی افتاده است؟

«من تربیت خوبی نداشته‌ام. فقط ده جلسه طول می‌کشد راجع به دوران کودکی حرف بزنم. من در مورد بچگی کثیف آدم‌ها خیلی چیزها خوانده‌ام؛ در این مورد که چطور آدم را مزخرف تربیت می‌کنند. می‌خواهید از دوران کودکی مزخرفم بشنوید؟ فکر می‌کنم می‌خواهید بشنوید؛ همه چیز به آن برمی‌گردد مگر نه؟ دوران کودکی و اتفاقاتی که برای من به‌عنوان یک بچه افتاده است. مادرم الان متأسف است ولی آن موقع متأسف نبود.»

بسیار خوب حالا وقتش رسیده است که از او سؤال کنم. او می‌خواهد قضیه را به من بگوید.

«چه کسی بود؟ پدرت، ناپدریت یا ناپدری‌هایت؟»

«پدرم نبود. پدرم وقتی شش ساله بودم ما را ول کرد. ناپدری‌هایم بودند - سه نفرشان. وقتی ۹ ساله بودم شروع شد؛ تا وقتی خانه را ترک کردم هم ادامه داشت. تا وقتی هفده ساله شدم. خانه را ترک کردم و مادرم پول کمی هم به من داد. فکر می‌کنم احساس گناه می‌کرد. خودش را به نفهمی می‌زد ولی می‌دانست چه اتفاقاتی می‌افتد. فکر می‌کنم می‌ترسید شوهرش را از دست بدهد. اگر فکر می‌کنید آدم درب و داغونی هستم باید مادرم را ببینید. مادرم می‌دانست کجا می‌روم؛ ما همیشه با هم تماس داشتیم. مدتی با یکی از دوستان دخترم زندگی کردم. دوران سختی بود ولی گذشت. بعد در یک مرکز فروش کار پیدا کردم. آدم باهوشی هستم. در هجده سالگی، مأمور کنترل شدم. کارم را خوب انجام می‌دهم. زندگی من یک نکته مثبت دارد. نحوه آشنا شدنم با مردها. فروشگاه در محله خوبی واقع شده است؛ من به مردهایی برخورد می‌کنم که خصوصیات مثبتی دارند. مردی که الان با او هستم یک استودیوی صوتی دارد و کارش خوب است.»

او کاملاً حق دارد. حق دارد به مردها اعتماد نکند ولی زن‌های او حافظه

ندارند؛ آنها نمی‌فهمند که به او ستم شده است. زن‌های او عشق و ارتباط می‌خواهند و حالا آن را دارند. او با شوهرش رابطه دارد. خودش می‌گوید از آن لذت می‌برد و رابطه خوبی دارد. اما اگر نظریه انتخاب درست است، من باید به آینده بپردازم. اگر دوباره سراغ بدرفتاری‌ها بروم چه فایده‌ای دارد؟ الان برای خودش زندگی دارد و با مادرش هم رابطه دارد و راضی است. شاید مادرش باید مراقب او می‌بود ولی نبوده است. مردها نیز نباید این کارها را با او می‌کرده‌اند ولی کرده‌اند. فکر می‌کنم از من انتظار دارد دوباره برگردم به گذشته. تا او را بابت اتفاقاتی که رخ داده سرزنش کنم. اما این کار چه فایده‌ای برای او دارد؟ آیا می‌تواند آن اتفاقات را باطل کند؟ سرزنش کردن مادرش چه سودی دارد؟ مادرش را آدم درمانده و مستأصلی می‌داند و این بهترین نگرش ممکن در مورد مادرش است. من وارد این جریان نمی‌شوم. هرچقدر در گذشته زندگی کرده بس است. نیازی ندارد اتفاقات گذشته را مرور کند. بدیهی است که نقاط قوتی هم دارد. باید به او کمک کنم روی نقاط قوتش تأکید کند.

«بسیار خوب، من عکس می‌گیرم. من با زن‌هایی مشاوره کرده‌ام که با آنها بدرفتاری شده بود. شرایط بعضی از آنها به بدی شرایط تو نبود و شرایط بعضی از آنها بدتر از شرایط تو بود. به من بگو بینم کار کردن در این مرکز فروش، چه حسنی دارد؟ گفتی آنجا دوستانی داری.»

«خوبی کار کردن در آنجا این است که حقوق خوبی دارم و مثلاً می‌توانم پیش شما بیایم. من همکارانم را دوست دارم. شیفت‌های کاری آنجا را نیز دوست دارم چون شبانه‌روزی است. من تام را ساعت ۴ صبح دیدم. مراجعه‌کننده نداشتم و می‌توانستم با او حرف بزنم. رئیسم آدم خیلی خوبی است. او می‌داند من آدم پرحرفی هستم و معتقد است این خصیصه برای چنین شغلی خوب است. وقتی سرمان شلوغ است مثل برق کار می‌کنم و همزمان حرف می‌زنم. من از آشنا شدن با مشتری‌ها لذت می‌برم. من خوش شانس هستم که این کار را دارم.»

«وقتی وارد مطبم شدی گفתי آدم بدبختی هستی ولی الان بدبخت به نظر نمی‌رسی.»

«من اینجا با شما بدبخت نیستم. وقتی آدم دربارهٔ خودش حرف می‌زند احساس بدبختی نمی‌کند. ولی وقتی تام بلند می‌شود برود، احساس بدبختی می‌کنم. من تام را دوست دارم و دارم او را از دست می‌دهم. به همین دلیل است که احساس بدبختی می‌کنم. دیشب من این را با تمام وجودم حس کردم. از استودیو به من زنگ زد و گفت سه ساعت دیرتر می‌آید ولی چهار ساعت دیرتر آمد. تقریباً تا نیمه شب نیامد ولی من حرفی نزد. او عاشق استودیو است؛ وقتی آمد ترس را در چهره‌اش می‌دیدم. با این حال، من مثل برج زهرمار بودم. مثل وقتی که بچه بودم و زجر می‌کشیدم. ما غذا خوردیم و خوابیدیم ولی خوشم نیامد. ظاهراً اگر می‌گذاشتم او به میل خود رفتار کند، شاید اوضاع بهتر می‌شد. به این فکر می‌کردم که الان دختر دوست داشتنی و شیرینی هستم. می‌توانید بفهمید چرا اینجا هستم، نمی‌توانید بفهمید؟»

به او فرصت خواهم داد و بعداً جوابش را می‌دهم ولی طوری جوابش را می‌دهم که فکر نکند معتمد زنگش سیاه شده است. او پرحرف است و این خوب است؛ مطالب را سریع می‌فهمد و خیلی زود سفرهٔ دلش را باز می‌کند. دنبال خوشبختی است؛ روابط برایش مهم هستند. ظاهراً با من راحت است. من هم با او راحت هستم. فکر می‌کنم نظر من برایش خیلی مهم است. باید با او طوری برخورد کنم که فکر نکند اتفاقات گذشته برای همیشه به او آسیب رسانده‌اند.

«تو به خاطر دوران کودکی خودت اینجا هستی. به تو ظلم شده است و مادرت از تو محافظت نکرده است. فکر می‌کنی این چیزی است که من دنبالش هستم - که علت بی‌اعتمادی تو به مردهاست. خوب من هم موافقم؛ من فکر می‌کنم دلیلش همین است. ولی علتش نیست. سوءاستفاده‌ها و سوءرفتارها تمام شده است. اگر مجلات عامیانه را بخوانی به تو می‌گویند اگر

با تو بدرفتاری شده فقط درمانگر می‌تواند مشکل‌ت را حل کند. همین حالا خیلی از مردم چنین نظری دارند. فکر می‌کنی مشکلی داری؟»

«خوب باید کاری کنید چون من همیشه با مردها مشکل داشته‌ام. من آمدم اینجا که مشکلم را حل کنید.»

«فرض کن به تو بگویم نمی‌توانم برایت کاری کنم.»

«به خودم می‌گویم بهتر است سراغ کس دیگری بروم.»

«می‌خواهی تمام اتفاقات گذشته و تمام احساس درماندگی سابق‌ت را زنده کنی؟ یک بار بس نبود؟»

«توقع دارید فراموشش کنم و وانمود کنم اتفاقی نیفتاده است؟»

«من چنین چیزی نگفتم. خودت که می‌دانی اتفاق افتاده است. هرچقدر که دوست داری آن را به یاد بیاور. من از تو می‌خواهم چیزهایی را که در مورد برخورد با آن خوانده‌ای فراموش کنی. وحشتناک بود ولی تمام شد. فکر می‌کنی ممکن است تکرار شود؟ اگر فکر می‌کنی ممکن است تکرار شود توصیه می‌کنم مدام به آن فکر کن و مراقب باش تکرار نشود.»

«نه تکرار نمی‌شود. اما اتفاق افتاده است و ناراحت می‌کند.»

«چطور؟ بگو چطور ناراحت می‌کند؟»

«در مورد مرد فعلی زندگیم، عملم.»

«عملی که انتخاب می‌کنی و انجام می‌دهی. به نظر خودت چرا چنین عملی را انتخاب می‌کنی؟»

«به خاطر اتفاقاتی که برآیم افتاده است. من چند بار این کار را تکرار کرده‌ام. به حرف‌هایم گوش نمی‌دادید؟»

«آن اتفاقات باعث نمی‌شوند رابطه‌ات با تام را خراب کنی. انتخاب این که دائماً به آن فکر کنی، ناراحت می‌کند.»

«اما آیا فکر کردن به آن مفید نیست؟»

«من مطمئن نیستم. تو به آن فکر می‌کنی چون از اعتماد کردن به یک مرد

یعنی تام می ترسی. این چه فایده‌ای دارد؟ آیا تام مثل آن مردهاست؟ اتفاقات برای همیشه در مغز تو ثبت نشده‌اند بلکه خودت انتخاب کرده‌ای که همیشگی شوند. این که تام را از خودت دور کنی چه سودی دارد؟»
 «اما نکته همین جاست؛ این در مغز حک شده است. من نمی‌توانم کاری کنم. بعد شما از من می‌خواهید ولش کنم.»

حالا اگرچه در مورد آن فکر می‌کند ولی برای ادامه دادن فکر کردنش به آن از من کمک نمی‌گیرد. او می‌تواند ببیند که این قضیه آن قدر هم که فکر می‌کرده برای من مهم نیست. این کارم او را کمی گیج و عصبانی کرد. باید او را متقاعد می‌کردم فقط وقتی می‌تواند به آن اتفاقات فکر نکند که طور دیگری با تام برخورد کند. اگر با تام هم مثل دیگران رفتار می‌کرد هرگز نمی‌توانست آن را ول کند. اگر دوباره سراغ آن بدرفتاری‌ها و احساساتش در باره آن مردها و مادرش می‌رفتم، مسایل زیادی پیش می‌آمد که ممکن بود نخواهد به آنها پردازد. قضیه اصلاً آن‌طور که او فکر می‌کرد نبود. یعنی این‌طور نبود که ولش کن تا خودش پاک شود. بلکه قضیه نقطهٔ مقابل این جریان بود. قضیه این بود که تا خودمان نخواهیم، گذشته وارد زمان حال نمی‌شود. بعداً وقتی کمی دربارهٔ نظریه انتخاب مطالعه کند و من این نظریه را برای او توضیح بدهم، قضیه را می‌فهمد. اما الان باید به او یاد بدهم ضمن محتاط بودن، این دفعه به این مرد اعتماد کند. اگر بتواند به او اعتماد کند، متوجه می‌شود که گذشتهٔ او زندگیش را خراب نکرده است. بلکه طرز فکرش در مورد گذشته و انتخاب بی‌اعتمادی نسبت به مردها مشکل‌ساز شده است و من می‌توانم به او کمک کنم. الان به تقاضای آخرش در مورد کمک کردن به او برای آن که گذشته را ول کند جواب می‌دهم.

«فکر می‌کنم اگر خودت به خودت کمک کنی، من بتوانم به تو کمک کنم. تام را چه موقع می‌بینی؟»

«قرار است فردا شب برویم سینما. او فیلم‌ها را انتخاب می‌کند؛ من فیلم‌هایی را که تام انتخاب می‌کند دوست دارم.»

«بعد از دیدن فیلم کجا می روید؟»

«می رویم خانه. اگرچه آدم آس و پاسی هستم ولی آپارتمان فشنگی دارم.»

«معمولاً نیش زدن به او در سینما را انتخاب می کنی یا منتظر می مانی تا

برسید خانه؟»

من از کلمات انتخاب کردن و انتخاب بیشتر و بیشتر استفاده می کردم. آنها کلمات بسیار مؤثر و قدرتمندی هستند که به ما می فهمانند صرف نظر از اتفاقاتی که در گذشته افتاده است، امروز می توانیم انتخاب های بهتری کنیم. مردانی که زمانی با او بدرفتاری کرده اند، امروز حضور ندارند تا دوباره با او بدرفتاری کنند. آنها فقط در ذهن او وجود دارند. قضیه انتخاب می تواند به او کمک کند بیرون کردن آنها از ذهنش را انتخاب کند.

«خوب ما سانس آخر شب را می بینیم. بعد برمی گردیم خانه و با هم شام درست می کنیم. تام آشپز است ولی من هم به او کمک می کنم. بعد از شام، کمی به او زخم زبان می زنم. سپس قبل از خواب به او التماس می کنم. همان طور که گفتم پتیاره بازی مرا سر حال می آورد. او این را حس می کند و از ارتباط بعد از آن لذت می برد ولی فکر نمی کنم این کارم را دوست داشته باشد. رفتارم کمی عجیب است و اگر از این کار دست نکشم، او را از دست خواهم داد. اگرچه با خل و چل هایی مثل من مدتی خوش می گذرد ولی آن قدر خوش نمی گذرد که مرا جدی بگیرند.»

«گفتی پتیاره بازی قبل از خواب تو را سر حال می آورد. ولی خود زخم زبان زدن را دوست داری؟ ممکن است بدون آن هم بتوانی ارتباط خوبی داشته باشی؟»

«نمی دانم. رابطه خوب، مهم است. ولی رابطه خوب حداقل برای من

آسان نیست.»

«پرسیدم پتیاره بازی را دوست داری؟ من می دانم رابطه را بهتر می کند.»

«البته که دوست ندارم. اگر این کارم را ادامه بدهم او را از دست می دهم.»

«وقتی شب بعد جلوی خودت را گرفتی و رابطه‌تان برای تو خوب نبود، او خوشش آمد؟»

«فکر می‌کنم. تصور نمی‌کنم خیلی به آن توجه کرده باشد. من فکرم را کردم تا عمل خوبی انجام بدهم. من فکر می‌کنم زن‌ها هنرپیشه‌های خوبی هستند. وقتی بیکارم مجله کاسموپولیتن (cosmopolitan) می‌خوانم. من می‌دانم چه کار کنم و کارهایم جواب می‌دهند.»

«دوست داری عوض شوی؟»

«منظورتان چیست؟»

«منظورم این است که از نیش زدن‌های تو خوشش بیاید و به تو بگوید چون رابطه را برای تو خوب می‌کند، او هم از آنها خوشش می‌آید. تو از او فقط رابطه خوب می‌خواهی؟»

با این سؤال به قلب مشکلتش زدم. رابطه‌ای که می‌توانست آن را اداره کند آسان بود ولی او ارتباط بیشتری می‌خواست. او می‌خواست آن قدر به تام اعتماد کند که بدون مقدمه چینی، با او رابطه برقرار کند. مشکل او عشق بود و من داشتم به او نزدیک می‌شدم. من چیزی نگفتم و منتظر ماندم.

«نمی‌دانم، شاید.»

«چرا نمی‌دانی، چرا شاید؟»

«چون این مریضی است؛ اشکال دارد. او نباید مجبور شود آن را از طرف من تحمل کند. او هرگز با من بد رفتاری نکرده است.»

«چرا نباید تحمل کند؟ مردها با تو همین رفتار مزخرف را کرده‌اند. تام هم مرد است. اگر تو از این کار خوشت می‌آید چه اهمیتی دارد که آن را به او تحمیل کنی؟»

«چون تام مثل همه مردها نیست. او با من بد رفتاری نکرده است. او با من

بهتر رفتار کرده است تا من با او.»

«بسیار خوب من درمانگر هستم. من تمام حرف‌هایت را گوش می‌دهم. آیا

هنوز در مورد مردانی که با تو بدرفتاری کرده‌اند چیزی هست که بخواهی برایم بگویی؟ در مورد مادرت که باید از تو مراقبت و محافظت می‌کرد چطور؟ در مورد برخوردت با آن شرایط چطور؟ اگر چیزی هست، گوش می‌کنم.»

حالا مجبور بود فکر کند. پذیرفته بود تام مرد خوبی است. من می‌توانم ببینم که این را کاملاً پذیرفته است. من به او فرصتی داده‌ام تا در مورد آن مردهای بد و مادرش حرف بزند. در باره کارهای آنان که هرگز نمی‌توانست آنها را تغییر بدهد. و شاید هم در مورد کارهای خودش که هرگز نمی‌توانست تغییرشان بدهد.

«مگر نمی‌خواهید بدانید چه اتفاقاتی افتاده است؟»

«من می‌دانم چه اتفاقاتی افتاده است. تو هم می‌دانی چه اتفاقاتی افتاده است. اگر گفتن آنها کمکی به تو می‌کند، گوش می‌دهم. ولی صرفاً چون فکر می‌کنی من باید آنها را بدانم، آنها را بازگو نکن. تو قبلاً به اندازه کافی در مورد آنها با من حرف زده‌ای؛ من مجبور نیستم دوباره آنها را بشنوم.»

سکوتی طولانی حاکم شد. حرف‌های من داشت برایش جا می‌افتاد.

«می‌توانم دوباره شما را ببینم؟»

«نه جلسه دیگر جا داری.»

«فکر نمی‌کنید من به گند کشیده شده‌ام.»

«هرچی بوده تمام شده. اگر همچنان به آن فکر کنی خودت را به گند می‌کشی. با مرد خوبی آشنا شده‌ای. مراقب باش ولی به او فرصت بده. چهارده سال است دائم به گذشته‌هایت فکر می‌کنی. تمامش کن.»

«اتفاقات خیلی بدی افتاده است.»

«خودم می‌دانم. اما الان چیز خیلی بدی هست که برایم نگفته باشی؟ منظورم در روابطت با تام است. چیزی هست که نگفته باشی؟»

«نه.»

«اگر تو را ول کند چه اتفاقی می‌افتد؟ چون ممکن است این کار را بکنند.»

«الان چنین اتفاقی نمی‌افتد. ولی نگرانم که بعداً بیفتند.»

«احساس بهتری داری؟»

«احساس عجیبی دارم. فکر می‌کنم احساس بهتری دارم.»

«هفته بعد می‌بینمت. خوبه؟ هر وقت خواستی می‌توانی به من زنگ

بزنی.»

تری احساس عجیبی دارد چون رفته‌رفته طرز فکرش را در مورد آن بدرفتاری‌ها و ماجراهای پس از آن که از ۹ سالگی همراهش بوده‌اند، کنار می‌گذارد. او در تمام این سال‌ها خودش را متقاعد کرده بود اگر نمی‌تواند با مردها کنار بیاید به خاطر رفتارهای بد آن مردها با اوست. من در اولین جلسه به او فهماندم که آن بدرفتاری‌ها تمام شده‌اند و خودش انتخاب کرده که با تجدید خاطره، آنها را زنده نگه دارد. احساس عجیب او نیز به همین تغییر نگاهش برمی‌گردد. البته در آینده ممکن است چند بار به حالت اولش برگردد ولی اگر به طرز فکر [جدیدش] ادامه بدهد می‌تواند روی بخش مهمی از زندگیش که تاکنون بر آن کنترلی نداشته، کنترل مؤثری پیدا کند. او می‌تواند این را انتخاب کند که با تمام مردها مثل آدم‌های بد و سوءاستفاده‌گر برخورد نکند. تام اگرچه ممکن است او را رها کند ولی با او بدرفتاری نخواهد کرد. تری بعد از تام باید دنبال شوهر دیگری بگردد ولی با نفر بعدی می‌تواند از همان شروع، بهتر رفتار کند و این نکته مفیدی خواهد بود. او چیزهای زیادی برای عرضه کردن دارد. اگر اعتماد کردن به مردها را محتاطانه بیاموزد بعضی از مردهای خوب مثل تام با او خواهند ماند.

در جلسات آینده درباره نظریه انتخاب و طرز استفاده از کتاب صحبت خواهیم کرد. بخش مهمی از ۹ جلسه بعدی را صرف این می‌کنم که چقدر برای خودش کار کرده است حتی در دوران کودکی و چطور می‌تواند بیش از این برای خودش کار کند. شاید بتواند در سوپرمارکت به مقام مدیریت برسد.

به او کمک خواهیم کرد با مادرش که هرگز نتوانسته او را از دنیای کیفی خود بیرون کند و حالا به جای سرزنش کردنش به حال او تأسف می خورد، بهتر کنار بیاید. مادران قبل از همه وارد دنیای کیفی ما می شوند و آخر از همه از آن بیرون می روند.

فرض کنید با همین مشکل به من مراجعه می کرد ولی چیزی از بدرفتاری های دیگران یادش نمی آمد. آیا سعی می کردم خاطره ای را که حدس می زدم ممکن است واپس زده بیرون بکشم؟ به دلایل زیر این کار را نمی کردم. نخست این که فکر نمی کنم اگر بعد از سه چهار سالگی بدرفتاری، مسامحه و طردی رخ داده باشد بتوانیم خاطره آن را واپس بزنیم. در حالی که در مورد او از ۹ سالگی شروع شده بودند. به ویژه آن که او در موقعیت امن مشاوره بود. نیاز به بقا و زنده ماندن، این خاطرات پرتهدید را قابل دسترسی می سازد. اگر بدرفتاری با او در دو سالگی و اواخر سه سالگی شروع شده بود امکان داشت آنها را فراموش کند. البته حتی اگر حدس می زدم با او بدرفتاری شده هم دنبال زنده کردن خاطراتش نمی رفتیم. من روی وقایع فعلی زندگیش تمرکز می کردم چون مشکل او بدرفتاری دیگران نبود. این خوب است که مرد فعلی زندگیش ارزش عشق ورزیدن دارد ولی بخشی از آموزش های من به او در این رابطه خواهد بود که چطور مرد خوب را از یک مرد پست تشخیص بدهد.

بی اعتمادی یکی از مراجعانم که مشکل جنسی داشت ولی می گفت قبلاً کسی با او بدرفتاری نکرده مرا وادار کرد دنبال مردی در زندگی فعلی یا گذشته اش بگردم که با او بدرفتاری کرده است. اما دوباره روی بخشی از رابطه یا روابط فعلی او متمرکز شدم که رضایت بخش نبود و سعی نکردم گذشته را دوباره زنده کنم. اگر رابطه فعلی او با بدرفتاری آمیخته بود هم بالاخره رو می شد. اگر قبلاً با او بدرفتاری شده بود ولی نزد من به آن اقرار نمی کرد، گفتن یا نگفتن آن را به اختیار خودش می گذاشتم. اگر هم اقرار

می‌کرد که مثل تری با او رفتار می‌کردم. اگر هم اقرار نمی‌کرد با او مثل تری منهای بد رفتاری برخورد می‌کردم. درمان همیشه باید رو به آینده باشد نه روبه گذشته. چون فروید این کار را می‌کرده دلیل نمی‌شود که ما نیز کار او را بکنیم. من باز در باره اعتماد از او سؤال می‌کردم صرف نظر از این که چه اتفاقاتی برایش افتاده یا نیفتاده بود.

نظریه انتخاب، گذشته را علت مشکلات فعلی ما نمی‌داند. بسیاری از مراجعان ما می‌خواهند در گذشته بمانند. آنها از پرداختن به مشکل فعلی خود واهمه دارند و می‌خواهند برای ناشادی کنونی خود، مقصری بیابند. در انگر موظف است این مشکل فعلی را بیابد نه این که غرق گذشته‌های امن و مطمئن مراجعان شود. به این دلیل گفتم امن و مطمئن که مراجعان از گذشته خود برای روبرو نشدن با وقایع واقعی حال حاضر زندگی کمک می‌گیرند. بسیاری از زن‌ها دوست ندارند این حقیقت را ببینند که مرد زندگی یا شوهرشان الان با آنها بد رفتاری می‌کند. به همین دلیل و برای اجتناب از پرداختن به حال حاضر ناخوشایند خود که باید برایش کاری بکنند، به گذشته پناه می‌برند.

مشکل فعلی در دسترس‌تر است تا وقایعی که ممکن است اصولاً هرگز اتفاق نیفتاده باشند. وقتی مراجع نزد درمانگر سنتی می‌رود که آموزش دیده روی گذشته متمرکز شود و اتفاقات گذشته را علت مشکل فعلی مراجع معرفی کند، مراجع با او بیشتر همکاری می‌کند. چون مقصر پیدا کردن آسان‌تر از انتخاب کردن تغییر است. بسیاری از مراجعان بزرگسال معتقدند تا خاطرات مربوط به بد رفتاری‌های دوران کودکی خود را به یاد نیاورند نمی‌توانند به ناراحتی حال حاضر خود رسیدگی کنند. متأسفانه آنچه «به یاد می‌آورند» خاطره نادرستی از بد رفتاری‌هایی است که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند. این خاطره محصول دستگاه خلاق مراجع است تا درمانگر را خشنود کند و از پرداختن به زمان حال اجتناب ورزد. نه درمانگر و نه هیچ کس دیگری

نمی‌تواند بفهمد این خاطره صحت دارد یا نه. از نظر مراجع هم گویی اتفاق افتاده است. دستگاه خلاق ما این‌گونه کار می‌کند. من در خوابم واقعاً یک فضانورد بودم.

این خاطرات غلط گاهی واقعی‌تر از واقعیت به نظر می‌رسند چون تازه از تنور دستگاه خلاق مراجعان بیرون آمده‌اند و مطابق خواسته فعلی آنها طراحی شده‌اند. به همین دلیل بسیاری از مراجعان معتقدند اتفاق افتاده‌اند و از اثبات غلط بودن آنها خیلی ناراحت می‌شوند. این نوع خاطرات تفاوتی با هذیان‌ها ندارند. این خاطرات با هدف ارضای یک یا چند نیاز ساخته می‌شوند و چنان واقعی به نظر می‌رسند که مراجعان می‌پندارند اتفاق افتاده‌اند.

این خاطرات هذیانی در دادگاه‌ها زیاد مطرح می‌شوند. شاهدان به جای به یاد آوردن آنچه رخ داده است، ادراکاتی متناسب با پرونده‌ها تولید می‌کنند. شاهدان ممکن است نیاز خود به تعلق خاطر یا قدرت را ارضا کنند. ما نباید به خاطراتی که اثبات‌پذیر نیستند اتکا کنیم چون راهی برای اثبات آنها نداریم. خاطراتی که در هنگام هیپنوتیزم یا مصرف داروها به یاد می‌آیند نیز می‌توانند غلط و اشتباه باشند. هیپنوتیزم یا داروها خاصیتی ندارند که خاطرات به یاد آمده را قابل اعتمادتر کنند. گاهی اوقات داروها و هیپنوتیزم، اشخاص را وادار می‌کنند وقایعی را که اتفاق نیفتاده‌اند به یاد آورند. خود این روش‌های عجیب به شخص تلقین می‌کنند که حتماً اتفاقی افتاده است. وقتی مراجع تحت تأثیر این تلقین قرار گرفت، دستگاه خلاق او ظرف مدت کوتاهی وارد عمل می‌شود و اتفاقی را که معتقد است باید رخ داده باشد در اختیار او می‌گذارد. پس حقیقتی در کار نیست بلکه با یکی دیگر از تخیلات کنترل بیرونی مواجهیم.

واقعیت درمانگرها، کارآگاه نیستند. ما دنبال جدا کردن سره از ناسره نیستیم. به نظر ما، مشکلات واقعی در زمان حال آن‌قدر هستند که بخواهیم به

آنها بپردازیم. به نظر ما بدون پرداختن به گذشته مراجعان هم می‌توانیم به این مشکلات بپردازیم. پرداختن به این‌گونه خاطرات محکم که معمولاً هم صحت دارند و به راحتی قابل بررسی هستند، درمان را مؤثرتر می‌کند. دلیلی ندارد بگوییم چون چیز زیادی جز انتخاب‌های حال حاضر مراجعان در مورد آنها نمی‌دانیم پس نمی‌توانیم به مراجعان کمک کنیم. به همین دلیل واقعیت‌درمانی خیلی کوتاه‌تر است. من به این فکر نمی‌کردم که چون تری فقط ده جلسه می‌تواند بیاید پس درمان خوب، غیرممکن است. البته اگر به بیش از ده جلسه نیاز داشت راهی پیدا می‌کردم تا بتواند هزینه جلسات اضافی را بپردازد.

خواندن این کتاب راه خوبی است تا به روابط خانوادگی غیررضایت‌بخش خود رسیدگی کنید. اگر طرفین روابط غیررضایت‌بخش نظریه انتخاب بدانند، از سرزنش یکدیگر دست بکشند، وارد دایره حل شوند و روابطشان را به تمناهای شخصی خود ترجیح بدهند، بهتر از قبل می‌توانند با هم کنار بیایند.

فصل ۱۰

آموزش، تعلیم و تربیت و مدارس کیفی

در اوایل دهه ۱۹۹۰ برای بیان بحث مهمی در کنفرانس ویژه‌ای دربارهٔ دبیرستان‌ها به پیتسبورگ دعوت شدم. سازمان‌دهندگان این کنفرانس علاقهٔ خاصی به من داشتند چون دو کتاب با عناوین *مدرسهٔ کیفی و معلم مدرسهٔ کیفی* نوشته بودم که طرز استفاده از نظریه انتخاب در مدارس را توضیح می‌دادند. حضار هم مدیران اجرایی، معلمان و دانش‌آموزان برگزیدهٔ چهل دبیرستان از بهترین دبیرستان‌های امریکا بودند.

من که می‌دیدم دانش‌آموزان برگزیده این مدارس مخاطبم هستند، عصبی شدن را انتخاب کردم چون می‌خواستم سخنانم را با این ادعا شروع کنم که بیش از نیمی از دانش‌آموزان بهترین مدارس امریکا با کمترین تلاش ممکن، موفق می‌شوند. من می‌ترسیدم دانش‌آموزان برگزیدهٔ حاضر در این کنفرانس که احتمالاً افتخار مدارس خود بودند از این ادعای من که مدارس پر از دانش‌آموزانی است که فقط به اندازه قبول شدن تلاش می‌کنند بدشان بیاید و خیلی به صحبت‌های من توجه نکنند. بابت مدیران و معلمان حاضر در جلسه چندان نگران نبودم. آنها به اندازه دانش‌آموزان دربارهٔ مدارس نمی‌دانند یا نمی‌خواهند بدانند.

شب قبل از سخنرانیم از آن دانش‌آموزان پرسیدم آیا دوست دارند پیش از سخنرانی فردا صبح من، یک دیدار نیم‌ساعتی داشته باشیم. به آنها گفتم می‌خواهم دربارهٔ مدارس صحبت کنم ولی اگر با صحبت‌هایم مخالف باشند،

آن را مطرح نخواهم کرد. تقریباً تمام پنجاه دانش‌آموز مورد نظر در این جلسه نیم‌ساعتی حاضر شدند. از آنها خواستم تخمین بزنند چند درصد از دانش‌آموزان مدارس شان خیلی کمتر از آنچه که می‌توانند کار می‌کنند. ما درباره تلاش دانش‌آموزان بحث کردیم و من به آنها گفتم حرف‌های شما را قبول دارم ولی من عدد و رقم می‌خواهم - چند نفر از دانش‌آموزان مدارس تان به شکل جدی و به سختی دنبال یادگیری هستند؟

وقتی تخمین ۲۰ تا ۴۵ درصدی آنها را شنیدم تعجب کردم. دانش‌آموزان منتخب توضیح دادند که اگرچه در مدارس آنها، دانش‌آموزان ضعیف مدارس راهنمایی ثبت نام نمی‌شوند ولی باز هم کمتر از نیمی از آنها با تمام وجود کمر به کار می‌بندند. درباره این درصد پایین صحبت کردیم و مطمئن شدم منظورم را فهمیده‌اند. من از آنها پرسیدم «آیا دانش‌آموزان ضعیف نمی‌توانند تکالیف درسی را خوب انجام بدهند؟» آنها پاسخ منفی دادند ولی اضافه کردند برخی از تواناترین دانش‌آموزان هم در کلاس خیلی کم‌کاری می‌کنند چون مقطع راهنمایی را پشت سر گذاشته‌اند. اگرچه من در سخنرانی خودم گفتم کمتر از نیمی از دانش‌آموزان خیلی جدی کار می‌کنند ولی با عدد و رقم‌های دانش‌آموزان مورد نظر موافقم که در مدارس عالی نزدیک به ۲۵ درصد از دانش‌آموزان سخت دنبال یادگیری هستند و در مدارس بزرگ داخل شهر کمتر از ۵ درصد.

وقتی ادعا کردم این رقم کم، معلول مدیریت قهرآلود یا ریاستی است هیچ‌کس با نظرم مخالفت نکرد. من مدیریت ریاستی و مدیریت هدایتی را در فصل بعد در زمینه محیط کار توضیح خواهم داد. اما رؤسا اصولاً به این دلیل موفق نمی‌شوند که به زور و تنبیه متوسل می‌شوند. دلیل موفقیت رهبران هم این است که به دلیل عدم استفاده از زور و تنبیه به دانش‌آموزان می‌فهمانند که پیروی از آنان به نفع‌شان است. در نتیجه دانش‌آموزان بیشتر زحمت می‌کشند چون خود رهبران را دوست دارند نه مطالبی را که تدریس می‌کنند. اگر هدف

ما تعلیم و تربیت خوب است باید بدانیم که مدیریت ریاستی حداقل نیم دلار از هر یک دلاری را که در این راه خرج می‌کنیم هدر می‌دهد.

اما در جریان سخنرانی یک‌روزه خودم در مورد مدارس کیفی در آلمان می‌شیکان به نکته نگران‌کننده‌ای پی بردم. مدارس در آن روز تعطیل شدند؛ تمام کارکنان مدارس و بسیاری از رهبران شهر جزء حضار بودند. ولی دانش‌آموزی در بین حضار دیده نمی‌شد. طبق معمول، صبح یکسره سخنرانی کردم ولی بعد از ظهر با دبیرستانی‌ها حرف زدم. من با توجه به ساختار قدرت در آن شهر می‌دانستم با بهترین دانش‌آموزان دیدار خواهم کرد و دیدار هم کردم. چون آن روز صبح یکسره در باره مدارس کیفی حرف زدم تصمیم گرفتم از آنها بپرسم کیفیت چیست؟ دانش‌آموزان مشکلی در پاسخ دادن به این سؤال نداشتند و بهترین تعاریف ممکن را دادند. آنها گفتند کیفیت مستلزم این است که بهترین کاری را که می‌توانید بکنید، بکنید و وقت و تلاش فراوانی می‌طلبد. آنها گفتند کیفیت همان چیزی است که در قبال پولی که خرج می‌کنیم می‌خواهیم به دست آوریم و گران به دست می‌آید. بعد سؤالی را پرسیدم که انتظارش را نداشتند. از آنها پرسیدم «آیا در مدرسه، کار کیفی می‌کنید؟»

آنها سکوت کردند و نمی‌دانستند چه بگویند. من فکر می‌کردم شاید این دانش‌آموزان برگزیده نمی‌خواهند پز بدهند. بعد از یک سکوت حداقل ۲۰ ثانیه‌ای، یک دانش‌آموز بلند قد پسر بلند شد و برای حضار حرف زد. در چند صد گفتگویی که تا آن زمان داشتم این اولین بار بود که دانش‌آموزی بلند می‌شد تا حرف بزند. او گفت «من از زمان کودکی تا حالا در این مدرسه بوده‌ام. دانش‌آموز خوبی هم بوده‌ام. اکثر نمراتم الف بوده است. بعضی از نمراتم هم ب بوده است و نمره ج نداشته‌ام. والدین و معلمانم خیلی از من راضی بوده‌اند. اما می‌خواهم بگویم تا حالا در هیچ کلاسی حداکثر تلاشم را نکرده‌ام.» وقتی شنندگان این حرف‌ها را از او که اکثراً او را می‌شناختند

شنیدند، حیرت کردند. در پایان گفتگو بسیاری از دانش‌آموزان به سمت او رفتند تا با او حرف بزنند. عده‌ای با او درافتادند ولی او روی موضع خودش پافشاری کرد.

سپس سؤالی را که در این گفتگو باید می‌پرسیدم از او پرسیدم. پرسیدم «اگر در کلاس حداکثر سعی خودت را نمی‌کنی در کجای مدرسه حداکثر تلاشت را می‌کنی؟» او بلافاصله جواب داد «در تیم بسکتبال. من در تیم بسکتبال همیشه زور آخرم را می‌زنم.» جوابش این باورم را تأیید کرد که دانش‌آموزان در اکثر مدرسه‌ها بیشترین سعی خود را در فعالیت‌های فوق‌برنامه می‌کنند. این هم دو دلیل دارد. اولاً دانش‌آموزان تقریباً همیشه در این فعالیت‌ها معلمانی دارند که این فعالیت‌ها را هدایت می‌کنند و خود فعالیت‌ها نیز در دنیای کیفی دانش‌آموزان جا دارند. این یکی از مهم‌ترین ملاک‌های کار خوب در مدرسه است. ثانیاً در این فعالیت‌ها خبری از آموزش که کمی بعد آن را توضیح می‌دهم نیست.

نکته‌ناامیدکننده این جواب آن است که مشکل عظیمی در شیوه تدریس را رو می‌کند. علاوه بر این که بسیاری از دانش‌آموزان ضعیف در مدارس قهرآلود ما بد عمل می‌کنند، بسیاری از دانش‌آموزان خوب ما نیز حداکثر سعی خود را نمی‌کنند. هرچند در این فصل بیشتر روی کسانی که پیشرفت کمتری دارند تمرکز می‌کنم ولی مدارس کیفی را برای تمام دانش‌آموزان می‌خواهیم. اگر رهبر آینده ما که می‌تواند شخصی مثل این دانش‌آموز جوان باشد، حداکثر تلاش را انتخاب نکند، امید چندانی به بهبود تعلیم و تربیت نخواهیم داشت.

آموزش

دلیل اصلی این که بسیاری از دانش‌آموزان عملکرد تحصیلی بدی دارند و حتی دانش‌آموزان خوب هم حداکثر تلاش خود را نمی‌کنند این است که

مدارس عمدتاً تحت تأثیر حمایت هیئت مدیره‌ها، سیاستمداران و والدینی که همگی پیرو روان‌شناسی کنترل بیرونی هستند، سخت معتقدند آنچه در مدارس آموزش داده می‌شود درست است و کسانی که آن را یاد نمی‌گیرند باید تنبیه شوند. آموزش^۱ نام مناسبی برای این باور مخرب و غلط است. آموزش از دو عمل تشکیل می‌شود که نمرات پایین و رد شدن، هر دو عمل را تحکیم می‌کنند.

عمل نخست، وادار کردن دانش‌آموزان به کسب دانش یا حفظ کردن اطلاعاتی است که در دنیای واقعی برای هیچ‌کس از جمله خود دانش‌آموز فایده‌ای ندارند. دومین عمل، مجبور کردن دانش‌آموزان به کسب دانشی است که اگرچه در زندگی واقعی ارزشمند است ولی آن‌قدر ارزشمند نیست که تمام دانش‌آموزان را مجبور کنیم آن را یاد بگیرند. با این که مجبور کردن آدم‌ها به یادگیری هرگز موفقیت‌آمیز نبوده است ولی چون فکر می‌کنیم کار درستی است همچنان به این کار ادامه می‌دهیم.

آموزش همان چیزی است که دانش‌آموزان حتی دانش‌آموزان خوب، آن را بر نمی‌تابند. وقتی هم به خاطر این برنتافتن، نمرات کم می‌گیرند یا رد می‌شوند، بسیاری از آنها نه تنها ترک تحصیل می‌کنند بلکه آموزش و معلم را از دنیای کیفی خود خارج می‌کنند. بسیاری از معلمان معتقدند نظام قهرآلود حاکم بر مدارس آنها را مجبور می‌کند به دانش‌آموزان آموزش بدهند در غیر این صورت تنبیه خواهند شد. اگر می‌خواهیم از شر آموزش خلاص شویم ابتدا باید تعلیم و تربیت را کسب دانش تعریف نکنیم.

تعلیم و تربیت، کسب دانش نیست بلکه استفاده از دانش است. در فرهنگ لغت کلمه knowledge (دانش) به معنای حقیقت یا دانستن چیزی است. من می‌دانم که برای استفاده از چیزی ابتدا باید آن را بدانید ولی دانستن چیزها جز در مسابقات تلویزیونی یا بازی‌های گروهی ارزش چندانی ندارد.

آنچه ارزشمند است، استفاده از آموخته‌هاست و این همان چیزی است که مدارس به آن بی‌توجه‌اند.

بخش قابل توجهی از کاری که دانش‌آموزان باید در مدرسه انجام بدهند و اگر انجام ندهند تنبیه می‌شوند، حفظ کردن اطلاعاتی است که جز در مدرسه استفاده دیگری ندارند. چیزی که آن را بی‌معنا می‌کند این است که معمولاً مدرسه از دانش‌آموزان توقع ندارد این دانش را به خاطر بسپارند بلکه آن را فقط برای امتحانات می‌خواهد. همان‌طور که لینوس در داستانی فکاهی گفته است «فرق دانش‌آموزان زرنگ و دانش‌آموزان تنبل این است که دانش‌آموزان زرنگ اطلاعات خود را پنج دقیقه بعد از امتحان فراموش می‌کنند و دانش‌آموزان تنبل، پنج دقیقه قبل از امتحان.»

تعلیم و تربیت، تلاش‌پذیر است در حالی که در آموزش، تلاش جایی ندارد. تعلیم و تربیت، بهبودپذیر است ولی آموزش بهبودپذیر نیست. اگر چیزی را دانستید که دانستید و اگر ندانستید ندانسته‌اید. در آموزش نمی‌توانید چیزی را بهتر یا بدتر بدانید. شما وقتی می‌توانید قابلیت‌تان را نشان بدهید که از دانش خود استفاده کنید. شما از دندانپزشک‌تان توقع دارید سوراخ درون دندان‌تان را تشخیص بدهد ولی اگر نداند چطور آن را پر کند، ترجیح می‌دهید اصلاً آن تشخیص را ندهد. وقتی به دانش‌آموزان می‌گوییم چون حقایقی مثل تاریخ‌ها، اسامی و اماکن را یاد گرفته‌اند پس چیزی را که ارزش دانستن داشته فرا گرفته‌اند، در حقیقت آنها را گول زده‌ایم. دنیای واقعی بهایی برای آموزش قائل نیست. اگر دنیای واقعی به آن نیاز داشت، آنگاه فرا گرفتن نام‌ها، تاریخ‌ها یا اماکن، ارزشمند می‌شد. روی بازی آموزشی مشهور جستجوی جزئیات، بی‌جهت نام جستجوی مهمات گذاشته‌اند.

آموزش همان چیزی است که آن دانش‌آموز جوان در آلمان به آن اشاره کرد. او گفت حداکثر سعی خودش را برای کسب آن نمی‌کند. او نمی‌توانست برای فراگیری موقتی دانش حداکثر سعی خودش را به خرج دهد. در حالی که

دانش‌آموزان در تیم بسکتبال و امور غیردرسی تلاش و آفری به خرج می‌دهند چون علاوه بر این که از آموخته‌های خود استفاده می‌کنند، می‌توانند آنها را بهبود بخشند. یادگیری هر چیزی وقتی مهیج می‌شود که بتوانیم آن را بهبود بخشیم. وقتی دانش‌آموزان می‌گویند «معلم بسیار خوبی داریم» منظورشان این است که آن معلم به آنها یاد داده است از دانش خود استفاده کنند و آن را بهبود بخشند نه این که آن را فقط فرا بگیرند. به همین دلیل است که بهترین معلمان، متفکرترین هستند: آنها از دانش‌آموزان می‌خواهند فکر کنند. فکر کردن برای اکثر دانش‌آموزان حاضر در مدارس آموزش‌گرای ما عمل جدید و دشواری است. ولی وقتی بچه‌ها متوجه مفید بودنش می‌شوند به این معلمان احترام می‌گذارند و فکر می‌کنند. در بیرون یا داخل مدرسه نه دانستن چیزی فی‌نفسه خوب است و نه ندانستن آن فی‌نفسه است بد مگر آن که بخواهید از آن چیز استفاده کنید یا قصد استفاده از آن را داشته باشید.

اکثر آدم‌ها قبول دارند بخش زیادی از مطالبی را که در مدرسه و کالج حفظ کرده‌اند هیچ فایده‌ای برای آنها نداشته است. اما هنوز بر سر مطالب معلم و مربی مشهور ای. دی. هیرش^۱ که مجموعه کتاب‌هایی در مورد آنچه کودکان باید بدانند نوشته، اختلاف نظر هست. هیرش مدعی است اگر می‌خواهیم در فرهنگ فعلی خود موفق شویم فقط باید مقداری دانش داشته باشیم. اگر هیرش در مورد استفاده از دانش حرف می‌زد من با او موافق بودم. اما سؤال من از آدم‌هایی مثل هیرش که شرح می‌دهند چه چیزهایی ارزش دانستن دارد این است که اگر نمی‌خواهیم طرز استفاده از این دانش را به دانش‌آموزان یاد بدهیم چطور می‌توانیم آن را داخل کله دانش‌آموزان کنیم؟

چون ما مردم آمریکا در فرهنگ متنوعی زندگی می‌کنیم که شکاف بین دارا و ندار در آن روز به روز بیشتر می‌شود، دانش‌آموزانی که تعلیم و تربیت در خانه‌های آنها بی‌ارزش است، سخنان متخصصان را بر نمی‌تابند. در نتیجه

رد می‌شوند و با بیرون گذاشتن مدرسه و تکالیف درسی از دنیای کیفی خود «انتقام می‌گیرند». بسیاری از آنها از مدرسه بیرون انداخته می‌شوند و وارد زندگی می‌شوند که در آن خشونت، بزه، زندان، مواد مخدر و سکس بدون عشق وجود دارد. در یک مدرسه کیفی که در آن هدایت جایگزین ریاست می‌شود، دانش‌آموزان با استفاده از آموخته‌های خود، دانش کسب می‌کنند و آن دانش را نگاه می‌دارند. اگر می‌خواهیم شکاف در حال افزایش و پرهزینه‌تر را و ندار را کم کنیم باید مدارس کیفی را زیادتر کنیم.

این بحث، مرا به سوی دومین رویه در آموزش سوق می‌دهد که امور را پیچیده‌تر می‌کند. در کنفرانس دیگری عده‌ای از معلمان از من خواستند به آنها نشان بدهم یک معلم یا یک مشاور چطور می‌تواند با یک دختر هفده ساله توانا که به دلیل کار نکردن در درس انگلیسی سال آخر دبیرستان ضعیف است، برخورد کند. معلمی داوطلب شد تا نقش چنین دختری را بازی کند. من هم نقش مشاور را بازی کردم.

«معلمت تو را پیش من فرستاده است. فکر می‌کند تو مشکل داری. چه اتفاقی در کلاس افتاده است؟»

«من در درس انگلیسی ضعیف هستم. سعی می‌کنم ولی واقعاً نمی‌دانم در کلاس انگلیسی چه می‌گذرد. من در دسری درست نمی‌کنم. ولی دارم رد می‌شوم. اگر این درس را نگذرانم نمی‌توانم فارغ‌التحصیل شوم. دوست دارم فارغ‌التحصیل شوم ولی نمی‌توانم.»

«آیا معلمت کمکی به تو می‌کند؟»

«سعی خودش را می‌کند. سه‌شنبه‌ها و چهارشنبه‌ها کلاس فوق‌برنامه دارد ولی من نمی‌توانم کلاس فوق‌برنامه بروم. من بعد از مدرسه کار می‌کنم و باید پول در بیاورم. برای خودم پول نمی‌خواهم. برای مادرم پول می‌خواهم. اگر به او کمک نکنم غذا برای خوردن نخواهیم داشت. من یک خواهر و یک برادر کوچک‌تر هم دارم که غذا می‌خواهند.»

«تو که باهوش به نظر می‌رسی پس چرا داری رد می‌شوی؟»

«به خاطر مکبث و شکسپیر. آنها مجبورم می‌کنند شکسپیر بخوانم. من آن را نمی‌فهمم. من از آن متنفرم. من قبلاً سعی کرده‌ام ولی قاطی کرده‌ام و در امتحان رد شده‌ام. به همین دلیل ولش کردم. من چه نیازی به شکسپیر دارم؟ چرا چون شکسپیر نمی‌دانم نباید فارغ‌التحصیل شوم؟»

این سؤال خوبی است. اگرچه دانستن شکسپیر ارزشمند است ولی آیا آن قدر ارزش دارد که این دختر باهوش و سختکوش به دلیل نفهمیدن مکبث رد شود؟ حتی اگر فارغ‌التحصیل هم شود، شانس زیادی برای خوشبخت شدن ندارد. چه رسد به این که رد شود. او برای خوشبخت شدن بعداً باید بیشتر آموزش ببیند. اما اگر فارغ‌التحصیل نشود، از مدرسه متنفر خواهد شد و کمتر احتمال خواهد داشت دنبال آموزش‌های تکمیلی و بیشتر برود. به نظر من این دختر نباید مردود شود اما به احتمال زیاد مردود می‌شود مگر اتفاق خاصی بیفتد. چون به نظر من محور و اصل در زبان انگلیسی توانایی خواندن و نوشتن و فهمیدن خواننده‌ها و نوشته‌هاست. از آن دختر پرسیدم «دوست داری کتابی بخوانی، گزارشی از آن تهیه کنی و در صورت موافقت معلمت، از آن امتحان بدهی؟»

«اگر شکسپیر باشد نه. در ضمن من برای کتاب خواندن وقت ندارم. من حتی وقت کافی برای گذراندن درس‌های دیگر هم ندارم. به هر حال معلم من با این کار موافقت نمی‌کند. اگر به من چنین اجازه‌ای بدهد، کل کلاس همین را خواهند خواست. آنها همه از مکبث بیزارند.»

شما در اینجا شاهد اشکال فرهنگ اجبار هستید. آیا می‌خواهیم زندگی یک دختر را خراب کنیم، فقط برای این که نمی‌خواهد چیزی را که ممکن است به او کمک کند در فرهنگ ما موفق شود یاد بگیرد؟ من خیلی بیشتر نگران دانش‌آموزانی هستم که شکسپیر را بهتر از من می‌خوانند و می‌نویسند.

«چه چیزی را دوست داری؟»

«من حیوانات را دوست دارم. من گربه دارم. کتابی هم درباره گربه‌ها دارم. من آن کتاب را می‌خوانم.»

«دوست داری کتاب خوبی درباره حیوانات بخوانی؟ این کتاب جزء پرفروش‌ترین‌ها بوده است و من یک نسخه از آن را در خانه‌ام دارم. حاضری آن را به جای درس انگلیسی بخوانی و از آن امتحان بدهی؟ فکر می‌کنم بتوانی این امتحان را پاس کنی و از این کتاب خوشت بیاید.»

«نام این کتاب چیست؟»

«تمام مخلوقات بزرگ و کوچک نوشته جیمز هرپوت.»

آیا باید زن جوانی را به خاطر نفهمیدن شکسپیر در کلاسی که بسیاری از دانش‌آموزانش از شکسپیر بیزارند و از این عصبانی هستند که اگر نخواهند مکبث را بفهمند رد می‌شوند، تنبیه کنیم؟ من معتقدم برای او و فرهنگی که او در آن زندگی می‌کند، خواندن کتاب هرپوت و نوشتن و حرف زدن درباره آن مفیدتر از خواندن شکسپیر است. من نمی‌گویم به او نمره الف بدهیم. من می‌گویم به او نمره ج بدهیم یا اگر آن را خیلی خوب خواند به او نمره ب بدهیم. ولی او را مردود نکنیم. این کار توجیه عقلی ندارد. با توجه به شرایط حاکم بر کلاس‌های درسی ما، نمی‌دانم چه پیشنهاد دیگری می‌توانم بکنم.

بعد از این نمایش، معلمان به دو گروه تقسیم شدند. عده‌ای با من موافق بودند ولی می‌گفتند نمی‌توانند این کار را بکنند چون مسئولان اجرایی و مدیران مدارس اجازه چنین کاری به آنها نمی‌دهند. آنها متوجه شده بودند که رد کردن آن دختر و این که نگذارند با سایر همکلاسی‌هایش فارغ‌التحصیل شود چقدر مخرب است ولی دست‌شان بسته بود. اما عده‌ای دیگر فقط در یک مورد به او حق می‌دادند و آن مورد این بود که می‌گفت اگر در مورد او استثنا قائل شوند دیگران هم می‌خواهند مثل او باشند. ترس از رد شدن به دانش‌آموزان انگیزه می‌دهد ولی نه آن قدر که برای شکسپیر احترام قائل شوند و او را درک کنند. این روان‌شناسی کنترل بیرونی ناب است که بگوییم

نباید نظام [آموزش] را با آن دختر و دیگر کسانی که می‌خواهند نشان بدهند می‌توانند خوب بخوانند و بنویسند، سازگار کنیم.

معلمانی که طرفدار مردود کردن آن دختر بودند می‌گفتند حق داریم او را قربانی این نظام قهری کنیم. من نگرانم که این حق، یک گروه بزرگ از ندارهای متفکر را پدید آورد که از داراها و یادگیری در مدرسه متنفر باشند. این نفرت سهم مهمی در خط صاف منحنی پیشرفت انسانی که در فصل اول به آن اشاره کردم، دارد. در نظریه انتخاب حق داریم مهارت‌هایی را به دانش‌آموزان یاد بدهیم که برای موفقیت در فرهنگ خود به آنها نیاز دارند. تعلیم و تربیت همگانی باید چیزی بیش از مجبور کردن دانش‌آموزان به حضور در مدرسه باشد. منظور از تعلیم و تربیت همگانی این است که همه یاد بگیرند چون مدرسه، معلمان، تکالیف درسی و یکدیگر را در دنیای کیفی خود دارند.

یک مدرسه محلی در جریان برنامه آموزش ضمن خدمت معلمان خود که در سال تحصیلی ۱۹۹۶-۱۹۹۵ اجرا می‌شد از من دعوت کرد یک روز برای معلمان k-12 آن مدرسه سخنرانی کنم. من بعد از سخنرانی صبح خودم با چهار دانش‌آموز کلاس یازدهمی و دوازدهمی صحبت کردم. از آنها در مورد شباهت صحبت‌هایم با شرایط حاکم بر مدرسه‌شان سؤال کردم. یکی از سؤالاتم این بود که آیا تا به حال داوطلبانه کتابی را خوانده‌اند که جزء تکالیف درسی‌شان نباشد. در کمال تعجب متوجه شدم هیچ‌یک از آنها این کار را نکرده‌اند. وقتی از آنها سؤال کردم آیا تا حالا به این قضیه فکر کرده بودند، سه نفر گفتند فکر نمی‌کنند فکر کرده باشند و یک کلاس یازدهمی گفت هرگز به این قضیه فکر نکرده بود.

پاسخ‌های دانش‌آموزان مرا متعجب و معلمان حاضر در جلسه را گیج کرد. من بعد از رفتن آن دانش‌آموزان، بحثم را ادامه دادم. یکی از معلمان مقطع ابتدایی بلند شد و در حالی که دلش شکسته بود گفت «من معلم کلاس سوم او بودم. او عاشق کتاب خواندن بود. برایش چه اتفاقی افتاده است؟» آموزش،

اتفاق افتاده بود. یکی از اهداف مهم تعلیم و تربیت این است که عشق مادام‌العمر به یادگیری را در دانش‌آموزان پرورش بدهیم نه این که این عشق را در آنها بکشیم. نظام حاکم بر آن مدرسهٔ محلی و تقریباً بر مدارس کل کشور ما در واقع عشق به یادگیری را در دانش‌آموزان می‌کشد.

محاسبه در برابر ریاضی: بدترین حالت آموزش

دو عملی که در آموزش، جلوی یادگیری مفید و قابل استفاده در مباحث غیرفنی و نرم را می‌گیرند، در وحشت از ریاضی دخالت دارند. در مورد ریاضی چون صرفاً به خودمان حق می‌دهیم دانش‌آموزان را به‌طور تمام و کمال آموزش بدهیم، زندگی هزاران دانش‌آموز را نابود می‌کنیم. اگر از شهروندان عادی که در مدرسه ریاضیات خوانده‌اند ولی در زندگی‌شان از آن استفاده نکرده‌اند بپرسند ریاضی چیست، این جواب آموزشی و مدرسه‌ای را می‌دهند که ریاضی همان محاسبه کردن است. اگر از آنها مثال بخواهید هم به جدول ضرب اشاره می‌کنند.

اگر از معلمان مقطع ابتدایی نیز همین سؤال را بپرسید تقریباً تمام آنها همین جواب را می‌دهند. چنانچه این سؤال را از معلمان مقطع راهنمایی و دبیرستان بجز معلمان ریاضی و صاحبان صنایع، سیاستمداران، پزشکان، وکلا و قضات بپرسید، هم تقریباً همگی با این جواب موافقت می‌کنند.

ولی تمام کسانی که معتقدند ریاضی همان محاسبه است، اشتباه می‌کنند. محاسبه دقیقاً همان چهار عمل اصلی و کسر و اعشاری و درصدگیری دستی است که در مدارس انجام می‌شود. اگرچه محاسبه مهارت مفیدی است و باید آن را یاد بگیریم ولی وقتی آن را یاد گرفتیم تکرارش آن‌طور که در مدارس فعلی تکرار می‌شود سودمند نیست. محاسبه دستی که تقریباً پنجاه سال است هیچ آدم بزرگسالی در دنیای واقعی آن را انجام نداده زندگی میلیون‌ها کودک را آزارنده و عذاب‌آور کرده است و میلیون‌ها ساعت تدریس

و بیلین‌ها دلار هزینه تدریس کشوری را که سخت محتاج مهارت‌های مفیدتری مثل روخوانی، نگارش، حرف زدن، گوش دادن، حل مسئله و البته حل مسائل علمی و ریاضی است هدر داده است.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند کلاس چهارمی‌ها در امتحانات ریاضی و علوم عملکرد خوبی دارند ولی بسیاری از کلاس هشتمی‌ها در امتحان ریاضی و علوم رد می‌شوند. در فصل سوم، رد شدن را به بیرون گذاشتن این دروس از دنیای کیفی دانش‌آموزان نسبت دادم. ولی محاسبه که برای کلاس اولی‌ها تا کلاس سومی‌ها معقول و بامعنا به نظر می‌رسد برای کلاس چهارمی‌ها تا کلاس هشتمی‌ها معنایش را از دست می‌دهد. در کشورهایی مثل سنگاپور، دانش‌آموزان این مقاطع به استفاده از ریاضی و علوم در زندگی واقعی رومی‌آورند در حالی که دانش‌آموزان ما بی‌جهت غرق محاسبات تکراری دستی و حفظ کردن علوم هستند. ما برنامه‌درسی خود را به آموزش [صرف] تنزل می‌دهیم و بعد تعجب می‌کنیم که چرا دانش‌آموزان ضعیف عمل می‌کنند.

البته کتاب‌های ریاضی در حال اصلاح شدن هستند. در کتاب نوه من که یک دختر کلاس ششمی است ریاضیات مفید هم دیده می‌شود ولی محاسبات بی‌فایده هنوز در آن زیاد است؛ محاسباتی که به گفته نوهام آنها را در کلاس سوم یاد گرفته است. اگرچه کتاب او بخش‌های خوبی دارد ولی مؤلفانش تمایزی بین این ریاضی واقعی و محاسبه قائل نشده‌اند. در حالی که می‌توانستند این تمایز را قائل شوند و باید قائل شوند.

ریاضی در دنیای واقعی فقط: حل مسئله است. اگر نگاهی به اطراف‌تان بیندازید می‌بینید تقریباً هر چیزی که انسان آن را ساخته، محصول یک یا چند مسئله بوده است. در مدرسه کیفی، دانش‌آموزان ریاضی را از کودکستان شروع می‌کنند و یادگیری ریاضی را تا پایان تحصیل خود ادامه می‌دهند. در مقاطع ابتدایی، دانش‌آموزان برای حس کردن فرایندها و پی بردن به قدرت

اعداد و ارقام، محاسبه دستی را یاد می‌گیرند. وقتی به کلاس سوم می‌روند و محاسبه دستی را به راحتی انجام می‌دهند به آنها ماشین حساب داده می‌شود. هرکس که در دنیای واقعی با ریاضی سروکار دارد - یعنی هرکس که یک مسئله داستانی را حل می‌کند - از جمع زدن صورت حساب رستوران تا فرستادن یک فضاپیما به مریخ - از ماشین حساب یا رایانه استفاده می‌کند. ریاضی یعنی رساندن مسئله به جایی که به محاسبه احتیاج داشته باشد و این کار را فقط انسان می‌تواند انجام بدهد. ماشین حساب‌ها نمی‌توانند مسئله طرح کنند بلکه فقط برای محاسبات پایانی مفیدند.

ماشین حساب‌ها ارزان، در دسترس و دقیق‌اند. اگر زندگی شما به این بستگی داشت که فلان مهندس عدد ۲۳۶۸۲ را بر ۵۰۳۳ تقسیم کند آیا ترجیح می‌دادید این تقسیم را به صورت دستی انجام دهد یا با ماشین حساب؟ اگر زندگی شما به این بستگی داشت که مهندس مورد نظر بداند راه حل مسئله را چطور برود تا این محاسبه انجام شود، آیا ترجیح می‌دادید ریاضی خوانده باشد یا وقت زیادی را صرف انجام دستی این تقسیم طولانی کنید؟ من و مهندسانی که مدرک مهندسی شیمی داریم از ماشین حساب و رایانه استفاده می‌کنیم. ما ریاضی خوانده‌ایم تا بتوانیم مسئله را به مرحله محاسبه برسانیم.

ولی در اکثر مدارس، در مقاطع ابتدایی، قواعد محاسبه آموزش داده می‌شود. البته قواعد محاسبه هم مورد نیاز است ولی نباید اولویت داشته باشند. بلکه از همان ابتدا باید مسائل مطرح شوند تا دانش‌آموزان بتوانند به رابطه ریاضی و محاسبه پی ببرند. ولی در کلاس چهارم باید مسئله‌ها اولویت پیدا کنند و مسئله‌های سختی برای دانش‌آموزان طرح شوند که مستلزم جبر و حسابان باشند و به دانش‌آموزان نشان بدهند این ریاضی قوی‌تر چطور درست شده تا مسائل دشوار، آسان شوند.

سپس وقتی آماده حل مسائل می‌شوند (مثل حل این مسئله که قطارها کجا

به هم می‌رسند یا چقدر طول می‌کشد تا قایق به بالای رودخانه برسد) جبر را که کارشان را آسان می‌کند، یاد می‌گیرند. اگر جبر ندانند هرچقدر هم که در محاسبه مهارت داشته باشند نمی‌توانند این نوع مسائل را حل کنند. اما اگر جبر بدانند، محاسبات آن قدر آسان می‌شود که اکثرشان می‌توانند آن را به صورت ذهنی انجام بدهند. در عین حال نباید فراموش کنید که حتی اگر نتوانید مسئله‌های دشوار را حل کنید نیز جبر را پاس می‌کنید. جبر را با انجام تمرین‌های زیاد جبری و تقلب‌هایی که همچون محاسبات ربطی به حل مسائل ندارند پاس می‌کنید.

پرهیز از پرداختن به مسائل، در ریاضی دبیرستان و تا حد زیادی در کالج ادامه می‌یابد. البته آموزش تا حدودی افت کرده است اما حتی با همین نقش کم خود نیز در ریاضی کالج زنده و تأثیرگذار است. ولی در دنیای واقعی بدون آموزش، مسائل‌تان را حل می‌کنید. قسمت غم‌انگیز ماجرا این است که اکثر آدم‌ها بدون آن که ریاضی کار کرده باشند از آن می‌ترسند و متنفر می‌شوند. اگر در خانواده‌هایی بزرگ شویم که حامی تعلیم و تربیت هستند آموزش اجباری محاسبات دستی و ریاضی دبیرستان را که کاری به حل مسئله ندارد پاس می‌کنیم.

من دانش‌آموزان زیادی را دیده‌ام که آموزش باعث شده تکالیف درسی و معلمان را از دنیای کیفی خود بیرون بگذارند و ترک تحصیل کنند. حرف آنها هم این است که مجبور بودند محاسباتی را که گفته شده بود ریاضی هستند انجام بدهند و اگر آنها را انجام نمی‌دادند تنبیه می‌شدند. زندان‌های امریکا پر از مردان جوان (عمدتاً افریقایی تبار و اسپانیایی تبار) است که اطلاعات بی‌فایده را حفظ نکرده‌اند یا شکسپیر یاد نگرفته‌اند. مردان جوانی که بی‌شک نتوانسته‌اند تقسیم‌های طولانی و تکراری و محاسبات آزارنده و بی‌ارزش را انجام بدهند. رد شدن آنها در امتحانات همانا و راهی زندان شدن همانا. رد شدن در مدارس، زمینه‌ساز بخش قابل توجهی از خشونت، مصرف مواد

مخدر و سکس بدون عشق می شود. رد شدن پدران، معضلاتی مثل نادیده گرفتن حقوق کودکان و سوء رفتار با آنان را تشدید کرده است. این کودکان که طعم بد رفتاری و نادیده گرفته شدن حقوق خود را چشیده اند بیشترین لطمه را از آموزش می خورند.

اگر با کمبود ریاضی دان مواجه بودیم، هیچ یک از کسانی که ریاضی را به زور یاد گرفته اند ریاضی دان نمی شدند. به جای مجبور کردن دانش آموزان به انجام دادن جبر و هندسه، بهتر است به آنها یاد بدهیم مسئله های غیر جبری دنیای واقعی را حل کنند. اگر صبور باشیم و دانش آموزان را رد نکنیم، تمام دانش آموزان می توانند مسئله های حساب را حل کنند. ولی هم اکنون عده کمی از ما حتی از عهده مسائل حساب برمی آیم چون محاسبات بیش از حد یا راه های «ریاضی دبیرستان» [گویی مغز ما را] خاموش کرده اند.

اگر آموزش اجباری را که مظهر آن زجر و عذاب محاسبه دستی است کنار بگذاریم و حسابی را آموزش بدهیم که همه می توانیم از آن استفاده کنیم ولی هم اکنون عده کمی از ما آن را می دانیم، بسیاری از دانش آموزان به ریاضی واقعی علاقه مند خواهند شد. ما با پولی خیلی کمتر از پولی که هم اکنون هزینه می کنیم می توانیم از معلمان ریاضی بخواهیم ریاضی را در کلاس های کوچک به دانش آموزان علاقه مند و داوطلب درس بدهند تا پس از آن که دبیرستان را تمام کردند ریاضی مورد نیاز مقطع لیسانس اکثر کالج ها را بدانند.

در این صورت، ریاضی دانان بهتر و بیشتری خواهیم داشت. چنین کلاس هایی، کلاس های شادابی خواهند بود. حضور دانش آموزان بی میلی که به زور سر کلاس ریاضی نشسته اند به دانش آموزان علاقه مند به یادگیری ریاضی واقعی لطمه می زند. اگرچه این ادعا که ریاضی به آدم ها مهارت های فکری یاد می دهد درست است ولی فقط به دانش آموزانی که علاقه مند و

خواستار یادگیری ریاضی هستند این مهارت‌ها را یاد می‌دهد. ریاضی به دانش‌آموزانی که به‌اجبار سر کلاس نشسته‌اند، چنین مهارت‌هایی را یاد نمی‌دهد. زور فقط مقاومت به‌بار می‌آورد.

قبل از آن‌که بحث ریاضی و تأثیرات مخرب آموزش بر آن را تمام کنم مایلیم یک مسئله ساده غیرجبری را مطرح کنم که فکر نمی‌کنم جز ریاضی‌دانان، عده زیادی بتوانند آن را حل کنند. مسئله مورد نظر این است: آیا من باید ماشین بخرم یا ماشین کرایه کنم؟ اکثر کسانی که ماشین کرایه می‌کنند اگر ماشین بخرند، ۱۰۰ دلار در ماه جلو می‌افتند. ولی چون نمی‌توانند از ریاضی استفاده کنند گول ماشین‌فروش‌ها را می‌خورند (که خود آنها نیز معمولاً ریاضی خوبی ندارند) و ماشین کرایه می‌کنند در حالی که این به‌نفع دلالتان است. سود بیشتری که دلالتان می‌برند از کیسه کرایه‌کنندگان ماشین‌ها می‌رود. اگر نگاهی به آگهی‌های تبلیغاتی ماشین‌ها بیندازید، به‌ندرت به قیمت آنها اشاره شده و فقط کرایه ماهانه آنها درج می‌شود. و اگر قیمت خرید را در نظر بگیریم، فقط آدمی که اصلاً با ریاضی آشنایی ندارد ممکن است آن‌قدر احمق باشد که فریب این نقشه را بخورد.

نمونه دیگر ریاضی مفید دنیای واقعی که دبستانی‌ها از کلاس سوم می‌توانند آن را یاد بگیرند ارزش استفاده از کوپن‌های خواربارفروشی‌هاست که به‌نفع خانواده‌ها خصوصاً خانواده‌های پرجمعیت است. معلمان می‌توانند به خواربارفروشی‌ها بروند و آگهی‌های دستی اجناس و کوپن‌های داخل آنها را بردارند و برای دانش‌آموزان توضیح بدهند که این کوپن‌ها در کجا پیدا می‌شوند. کودکان می‌توانند وقتی با پدر و مادرهای خود به خواربارفروشی‌ها می‌روند این کوپن‌ها را همراه داشته باشند و برای پدر و مادر خود حساب کنند که اگر با این کوپن‌ها خرید کنند چقدر صرفه‌جویی خواهند کرد. در نتیجه امکان دارد پدر و مادرها تحت تأثیر دانش مفید فرزند خود قرار بگیرند و قدری از پول صرفه‌جویی شده را به او بدهند.

حل مسئله غیر ریاضی در برابر حل مسئله ریاضی

مبانی تعلیم و تربیت - یادگیری سودمندی که در مدرسه کیفی اجرا می‌شود عبارتند از یادگیری صحبت کردن، گوش دادن، خواندن و نوشتن و استفاده از این مهارت‌ها در حل مسائل. پس از یادگیری این مهارت‌ها می‌توانید در بقیه عمرتان به تمرین و پرورش آنها بپردازید. بعد از فارغ‌التحصیل شدن به ندرت پیش می‌آید که از این مهارت‌ها برای حل مسائل‌تان استفاده نکنید. در مدرسه اگر قرار است آماده زندگی کردن شوید باید به جای حفظ کردن معانی کلماتی که اصلاً از آنها استفاده نمی‌کنید، استفاده از کلمات را یاد بگیرید.

حل مسئله همان‌طور که در ریاضی و علوم رکن اساسی است، در تاریخ و ادبیات هم رکن اساسی است. در تاریخ چه کسی، چه موقع، کجا یا چه چیزی مهم نیست بلکه مسائلی که شخصیت‌های واقعی یا خیالی با آنها دست و پنجه نرم کرده‌اند و موفق شدن و نشدن آنان در حل این مسائل مهم است. اگر موفق شده‌اند دلیلش چه بوده است؟ اگر موفق نشده‌اند، دلیلش چه بوده است؟ دانش‌آموزان در مدارس کیفی از ابتدا، طرح چنین سؤالاتی را که محور اصلی استفاده از دانش هستند، یاد می‌گیرند. در حال حاضر در آزمون‌های خبرگی همین نوع سؤالات مطرح می‌شود و دانش‌آموزان مدارس کیفی در این آزمون‌ها عملکرد خوبی دارند.

درس هنر نیز در این مدارس از تأثیرات مخرب آموزش مصون می‌ماند. دانش‌آموزان در درس هنر این را می‌فهمند که نقاشان می‌خواسته‌اند چه چیزی را نقاشی کنند و به‌تصویر بکشند. طرح این بحث که ژوگوند چه کسی بود و چرا لئوناردو لبخند او را نقاشی کرد، باعث حک شدن این لبخند اسرارآمیز در حافظه دانش‌آموزان می‌شود. دانش‌آموزان نسبت به حفظ کردن موسیقی یا متن نمایش‌نامه‌ها جهت اجرای آنها، تمایل بیشتری نشان

می دهند. در اصل مبنای هنر و موسیقی یعنی انجام دادن آنها و درک کردن و فهمیدن هنرمندان و موسیقی دانان.

در تعلیم و تربیت، حفظ کردن نیز مهم است به شرط آن که دانش آموزان مجبور نباشند و حق انتخاب داشته باشند. من پاراگراف آخر سخنرانی دومین دوره ریاست جمهوری لینکلن را در کلاس هشتم حفظ کردم. این پاراگراف آن قدر زیبا بود که تقریباً پس از شصت سال هنوز آن را فراموش نکرده‌ام. ولی معلم من از من پرسید دوست دارم چه چیزی را حفظ کنم؛ من حق انتخاب داشتم. او به من فرصتی برای حفظ کردنش داد و من با تمام وجود آن را حفظ کردم. معلم من که تمام این سخنرانی را حفظ بود، دانش آموزانی را که مشکل داشتند به این کار تشویق کرد. او کسی را تهدید یا رد نکرد. بچه‌های آن کلاس حفظ کردن مطالب مورد علاقه خود را دوست داشتند و این تجربه جالبی بود. تجربه‌ای خوب با معلمی خوب، رمز خوب یاد گرفتن هر چیزی است.

اگر الان کلاس دومی‌ها و سومی‌های شما به دلیل تازه بودن و مهیج بودن مطالب، آنها را با عشق و علاقه حفظ می‌کنند و محاسبات را با عشق و علاقه انجام می‌دهند، من نمی‌توانم انتقادی بکنم: ولی وقتی این لذت اولیه از کسب دانش فروکش کرد (که می‌کند) آنها را مجبور به ادامه دادن این کار نکنید. [اگر عشق و علاقه آنها فروکش کرد] خیلی سریع تعلیم و تربیت را جایگزین آموزش کنید و آنان را در مسیر یادگیری واقعی بیندازید.

استیسی‌های مدارس

من برای گروه بزرگی از دانش آموزان که در همان ابتدای کلاس دوم، تکالیف درسی و معلمان را از دنیای کیفی خود بیرون می‌کنند از اسم استیسی^۱ استفاده می‌کنم که یک اسم زنانه و مردانه است. دبیرستان‌هایی که در کنفرانس پیتسبورگ به عنوان دبیرستان‌های ممتاز شرکت کرده بودند،

درواقع استیسی‌های کمی داشتند. اگرچه در بین آنها دانش‌آموزان زیادی بودند که در انجام تکالیف درسی سختکوش نبودند ولی هنوز مدرسه و برخی معلمان و قدری تکلیف درسی در دنیای کیفی آنها وجود داشت. با این که آنها نیز خواهان اصلاح مدارس بودند ولی آن قدر از سوی معلمان و والدین حمایت می‌شدند که با جبر حاکم بر مدارس خوب خود درنیفتند. اگر زور و اجبار در بین نبود احتمالاً تعداد دانش‌آموزان سختکوش دو یا سه برابر می‌شد. بسیاری از دانش‌آموزان این مدارس برگزیده که به دلیل وجود مدرسه در دنیای کیفی شان آن قدر تلاش می‌کنند که قبول شوند، به کالج راه می‌یابند. در کالج نیز که آموزش کمتر و انتخاب‌ها بیشتر است، خیلی خوب عمل می‌کنند. ولی ماجرای استیسی‌ها فرق دارد. آنها معمولاً بابت تعلیم و تربیت در خانه چندان حمایت نمی‌شوند و عشق و توجه مطلوب خود را دریافت نمی‌کنند. اگر قرار است در مدرسه موفق شوند باید این حمایت و توجه را در مدرسه دریافت کنند. وقتی به چیزی که در خانه نیاز دارند نمی‌رسند، در برابر زور، آموزش و تنبیه حاکم بر مدرسه بسیار آسیب‌پذیر می‌شوند و با بیرون گذاشتن تکالیف درسی، معلمان و بالاخره خود مدرسه از دنیای کیفی، مقاومت به خرج می‌دهند. استیسی‌ها تقریباً مثل تمام دانش‌آموزان در آغاز تحصیل، معلمان و تکالیف درسی را در دنیای کیفی خود جا می‌دهند. عملکرد بسیاری از آنها در کودکستان و کلاس اول کاملاً خوب است و مدارس، معلمان گرم و دلسوز و تکالیف درسی ارضاکننده در دنیای کیفی آنها جایگاه نسبتاً مستحکمی پیدا می‌کند. اگر معلمان آنها صبور و در روش آموزش و خوانی انعطاف‌پذیر باشند و بیشتر از کتاب‌های جالب برای این دانش‌آموزان مطلب بخوانند، دانش‌آموزان مورد نظر خواندن و نوشتن را به خوبی یاد خواهند گرفت. اگر معلمان با آنها حرف بزنند و به حرف‌های شان گوش بدهند (به صورت دونفره و در کلاس درس)، طرز صحبت کردن و گوش دادن آنها به سرعت بهبود می‌یابد.

این در حالی است که معلمان در کلاس دوم، کمی بر اجبار و زور و مقدار زیادی بر آموزش می‌افزایند. آنها رفته‌رفته در چیزی که اکثر دانش‌آموزان عاشقش هستند و از آن لذت می‌برند، کسب دانش و محاسبه، تکلیف‌خانه همراه با نمره دادن و خطر رد شدن را وارد می‌کنند. البته این تغییر خیلی ظریف است ولی دانش‌آموزانی که قرار است استیسی شوند رفته‌رفته به آن پی می‌برند و در برابر آن مقاومت می‌کنند. دانش‌آموزان غیراستیسی هم کمی در برابر این تغییر سرکش می‌شوند. معلمان این رفتار دانش‌آموزان را بی‌انضباطی قلمداد می‌کنند و تذکرات کوچکی به آنان می‌دهند. تفاوت در این است که وقتی به دانش‌آموزانی که استیسی نمی‌شوند تذکر می‌دهیم، کمی سخت‌کوش‌تر شدن را انتخاب می‌کنند. اما استیسی‌ها بخشی از تکالیف مدرسه را که معمولاً آموزش است از دنیای کیفی خود بیرون می‌کنند. این تغییر موجب جدایی تدریجی این دو گروه می‌شود و این جدایی در مقطع راهنمایی به حد قابل توجهی می‌رسد.

تا وقتی این دو گروه جدا نشده‌اند راهی برای بیان فرق استیسی‌ها با سایر دانش‌آموزان وجود ندارد. بیش از سی سال قبل وقتی در واتس (Watts) که یکی از بخش‌های فقیرنشین لوس‌آنجلس است کار می‌کردم، دانش‌آموزانی را می‌دیدم که در کلدکستان و کلاس اول یادگیرندگان مشتاق و درگیری بودند ولی رفته‌رفته که به کلاس‌های بالاتر دبستان می‌رفتند، انجام تکالیف درسی را قطع می‌کردند. من در آن دوران تعجب می‌کردم ولی حالا که با نظریه انتخاب آشنا شده‌ام دیگر تعجب نمی‌کنم. مغز این دانش‌آموزان هیچ اشکالی نداشت؛ اشکال در نظام قهرآلودی بود که آنها با این رفتار خودمخرب خویش علیه آن طغیان می‌کردند. همان‌طور که قبلاً گفتم، تغییر مورد نظر در ابتدا ناموزون و کشف آن دشوار است خصوصاً برای معلمانی که چیزی درباره دنیای کیفی نمی‌دانند و نمی‌دانند ماندن آنان و دروس در دنیای کیفی کودکان چقدر برای کودکان حیاتی است. اما تغییر مورد اشاره در کلاس سوم و چهارم مشهودتر می‌شود.

دانش‌آموزان استیسی رفته‌رفته کم‌توجه می‌شوند. آنها خودشان را مجبور می‌کنند با کودکانی که دنبال یادگیری هستند حرف بزنند و معاشرت کنند و وقتی توجهی را که می‌خواهند کسب نمی‌کنند، بی‌نظمی می‌کنند. در هر صورت آنها در مدرسه به عشق و صبر بیشتری نیاز دارند. ولی وقتی رفتارهایی انجام می‌دهند که معلمان را مأیوس می‌کنند و توجه‌طلبی خود را به دانش‌آموزان دیگر تحمیل می‌کنند، به خواسته‌خویش از معلمان و دانش‌آموزان نمی‌رسند. سپس با رفتارهایی که به آنها مشکلات انضباطی گفته می‌شود در برابر فرامین دیگران مقاومت می‌کنند.

کلاس سوم، چهارم و پنجم، دوره‌های بسیار حیاتی و مهمی هستند. اگر استیسی‌های بالقوه، همچنان به بیرون کردن تکالیف درسی، معلمان و دانش‌آموزان خوب از دنیای کیفی ادامه دهند به استیسی‌های تمام و کمال تبدیل می‌شوند. فرایند استیسی شدن در این مرحله اولیه را به‌راحتی می‌توانیم معکوس کنیم. بسیاری از معلمان خوب ما در مدارسی کار می‌کنند که براساس اگر کاری که گفتید انجام نداد او را تنبیه کنید، اداره می‌شوند. آنها می‌توانند در همان مراحل اولیه این مقاومت را تشخیص بدهند و فوراً جلوی تنبیه شدن بچه‌ها را بگیرند. آنها به بچه‌ها کمی بیشتر توجه می‌کنند. برای مثال صبح با آنها سلام و احوالپرسی دوستانه‌ای می‌کنند، سر آنها را نوازش می‌کنند، تکلیفی را که از عهده آن برمی‌آیند به این بچه‌ها می‌دهند، به آنها کمک می‌کنند تکلیف مورد نظر را خوب انجام بدهند و سپس آنها را کمی تشویق می‌کنند. تمام این کارها می‌توانند جلوی فاجعه را بگیرند.

این گروه از دانش‌آموزان به روابطی رضایت‌بخش با معلمانی مهربان و صبور که برای آنها تنها منبع عشق هستند، نیاز دارند. معلمان خوب می‌دانند چطور نیازهای دانش‌آموزان را برآورده کنند و این کار برای آنها وقت زیادی نمی‌برد. این کار آنها در نهایت در زمان صرفه‌جویی می‌کند چون دانش‌آموزان به‌زانو درمی‌آیند و تکالیف را انجام می‌دهند. دوازده‌نفره کردن کلاس‌های

اول تا سوم ابتدایی که اخیراً در کالیفرنیا بودجه آن تأمین شده، گام بزرگی در این مسیر درست است. این کار به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد توجه مورد نیاز خود را دریافت کنند.

این معلمان برای پدر و مادرها پیام‌هایی می‌فرستند تا آنها را برای فرزندان خود بخوانند یا بازی‌هایی برای پدر و مادرها می‌فرستند تا آنها را با فرزندان خود انجام بدهند. آنها آن‌قدر عاقل هستند که خانواده‌ها را بابت مشکلات فرزندان‌شان در مدرسه سرزنش نکنند. اکثر پدر و مادرها خودشان به اندازه کافی مشکل دارند و نمی‌خواهند مدرسه مشکلات آنها را بیشتر کند. اگر قرار است معلمان به کودکان کمک کنند استیسی شدن را انتخاب نکنند باید به قدر کافی یا نظریه انتخاب آشنا باشند که بفهمند چه اتفاقی در حال وقوع است.

ولی بسیاری از معلمان نمی‌دانند قضیه از چه قرار است. در نتیجه به پدر و مادرها تلفن می‌زنند یا برای آنها پیغام پشت پیغام می‌فرستند (به عبارتی به آنها دستور می‌دهند) که برای رفتار فرزندان‌شان در مدرسه کاری نکنند. آنها از پدر و مادرها که زبانی جز زبان زور نمی‌دانند توقع دارند استیسی‌های بالقوه را تنبیه کنند. حالا این بچه‌های تنها، مستأصل می‌شوند. آنها که در مدرسه و خانه محبوبیت خود را از دست می‌دهند، به هر آدمی که سر راه‌شان ظاهر می‌شود از جمله استیسی‌های دیگر پناه می‌برند. ولی اکثر این استیسی‌های بالقوه در مدارس ابتدایی هنوز در مرحله تصمیم‌گیری بسر می‌برند.

تغییر بزرگ در دوره راهنمایی روی می‌دهد که آموزش و قوه قهریه شدیدتر می‌شود و معلمان وقت کمتری برای توجه کردن به تک‌تک دانش‌آموزان دارند. اما باز هم این فرایند را می‌توانیم معکوس کنیم. هرچند حالا خیلی سخت‌تر است. اگر دانش‌آموزی یک استیسی تمام و کمال باشد و وارد دبیرستان شده باشد، احتمالش خیلی کم است که بتوانیم انتخابش را وارونه کنیم. هرچند گاهی اوقات چنین اتفاقی می‌افتد. در واقع تا وقتی دانش‌آموزی به مدرسه می‌آید هنوز خیلی دیر نشده است. هرچه

دانش‌آموزی بیشتر به ترک تحصیل و استیسی شدن فکر کرده باشد، برگرداندن او دشوارتر می‌شود.

استیسی‌ها در مقطع راهنمایی، عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و غالباً رد می‌شوند. آنها قافیه را به سرعت می‌بازند و آمادگی آنها برای ورود به دبیرستان از آمادگی آنها برای ورود به مقطع راهنمایی کمتر می‌شود؛ تکالیف درسی و معلمان دیگر در دنیای کیفی آنها جایی ندارند و رفته‌رفته اندک دوستان خوب خود را که علاقه‌مند به مدرسه‌اند از دست می‌دهند یا رها می‌کنند. همان دوستانی که مدرسه را در دنیای کیفی آنها نگاه می‌دارند.

حالا اگر استیسی‌ها در مدرسه بمانند به دلیل علاقهٔ مشترکشان به ایجاد بی‌نظمی، خشونت، امور جنسی و مصرف مواد مخدر به یکدیگر ملحق می‌شوند. گاهی اوقات دوران دبیرستان را نیز پشت سر می‌گذارند چون معلمی در زندگی آنها پیدا می‌شود که می‌توانند با او رابطه برقرار کنند یا درسی مثل موسیقی یا هنر ویا ورزش دارند که از آن لذت می‌برند. حتی اگر مادران استیسی‌ها با بچه‌های خود کنار نیابند هم استیسی‌ها به ندرت از مادران خود که دائماً می‌گویند در مدرسه بمانند و درس خود را ادامه بدهند دست می‌کشند. ولی در اکثر موارد آن‌قدر عقب‌افتاده‌اند که دیگر مادر هم نمی‌تواند آنها را در مدرسه نگاه‌دارد.

تعداد استیسی‌ها روز به روز در حال افزایش است چون از تعلیم و تربیت که رکن اساسی موفقیت در جامعه است، بی‌بهره‌اند. استیسی‌ها در نظام تحصیلی که در آن مدرسه متولی همه چیز است، شانس موفقیت ندارند. حتی اگر مدارس فعلی اصلاح شوند هم استیسی‌ها علاقهٔ کمی به تحصیل تمام‌وقت در طول روز دارند. در مقطع راهنمایی باید به آنها کاری داده شود که از عهدهٔ آن برآیند. دانشکده‌های فنی حرفه‌ای عالی ما فقط دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان را می‌گیرند که اکثر استیسی‌ها به آن نمی‌رسند؛ چون آنها دانشگاه را از دنیای کیفی خود بیرون کرده‌اند.

ما باید برداشت خود از آموزش فنی - حرفه‌ای را گسترش دهیم و برنامه‌های کارآموزی آنها را تا مقطع راهنمایی پایین بیاوریم. بدیهی است که وقتی استیسی‌ها در محیط مدارس فنی - حرفه‌ای قرار می‌گیرند، غالباً علاقه آنها به تحصیل احیاء می‌شود. در حالی که فرصت‌های تعلیم و تربیت غیردانشگاهی را افزایش می‌دهیم باید این طرز فکر را که این یک تعلیم و تربیت درجه دوم نیست نیز ترویج بدهیم. دانش‌آموزان باید بفهمند که اگرچه آموزش فنی - حرفه‌ای به صورت مستقیم به کالج منتهی نمی‌شود ولی برای دانش‌آموزانی که می‌خواهند وارد کالج شوند هنوز راه باز است. هزینه این اقدامات خیلی کمتر از هزینه‌هایی است که هم‌اکنون برای استیسی‌ها می‌پردازیم. البته مدارس به‌تنهایی نمی‌توانند در این مسیر گام بردارند و در این راه به حمایت اجتماعی نیاز دارند.

در محلات فقیرنشین شهری و روستایی، استیسی‌ها نسبت بزرگی از جمعیت مدارس را به خود اختصاص می‌دهند. در حال حاضر در این کشور تقریباً هیچ‌کس نمی‌داند در مدرسه و بیرون از مدرسه جز تنبیه که تعداد استیسی‌ها را افزایش می‌دهد باید با آنها چه کار کنیم. استیسی‌های مذکر گاهی اوقات در اواخر نوجوانی راهی زندان می‌شوند. تخلفات آنها نیز معمولاً در رابطه با مواد مخدر است که برای آنها پول و لذت به‌ارمغان می‌آورد.

عده قابل توجهی از استیسی‌های مذکر هم بابت خشونت کور و بیهوده زندانی می‌شوند. اما خشونت آنها کور و بیهوده نیست؛ بلکه خودشان آن را می‌خواهند. زندانی کردن استیسی‌ها خصوصاً قرار دادن آنها در زندان‌های کیفری که جامعه حال حاضر ما آن را انجام می‌دهد آنها را به‌طور کلی از رسیدن به خوشبختی مأیوس می‌کند و کاری می‌کند تا بقیه عمرشان را که معمولاً هم کوتاه است روی لذت‌طلبی متمرکز شوند. آنها آدم‌های خطرناکی هستند. خشونتی که اکثر آدم‌ها را می‌ترساند برای آنها ترسناک نیست.

چون استیسی‌ها محصول نظام فعلی مدارس هستند، خودشان مشکل نیستند. نظام مدارس است که باید تغییر کند. اگر نظام مدارس را به نظام مبتنی بر نظریه انتخاب تبدیل کنیم که معنایش تغییر جهت از آموزش به تعلیم و تربیت و تغییر جهت از تنبیه به دوستی و تغییر جهت از باید اشتباهات خودت را جبران کنی به مجبور نیستی اشتباهات خود را جبران کنی است، تقریباً تمام استیسی‌هایی که مدرسه می‌روند، یادگیری را دوست خواهند داشت. اگر می‌خواهیم آنها مهارت‌های مفید خواندن، نوشتن و حل مسئله را یاد بگیرند پس چرا گذشته را فراموش نکنیم.

کنار گذاشتن این قید که باید دانشی را که قبلاً کسب نکرده‌اند، کسب کنند آنها را امیدوار می‌کند. وقتی این مهارت‌ها را کسب کردند می‌توانیم به الزامی کردن دانش بپردازیم. ما باید کاری کنیم آنها استیسی نشوند. عملکردشان در مدرسه هرچقدر هم بد باشد می‌توانیم در صورت حضور آنها در مدرسه، این فرایند را معکوس کنیم. معمولاً رسیدگی به آنها چند سال وقت می‌برد ولی برای این کار ابتدا باید نظام تحصیلی را عوض کنیم.

کار دیگری که هم‌اکنون می‌توانیم بکنیم این است که در سراسر کشور مدارس ابتدایی کیفی نمونه راه‌اندازی کنیم. بسط تعلیم و تربیت کیفی به مدارس راهنمایی خیلی سخت است ولی وقتی دانش‌آموزان از دبستان‌های کیفی بیایند، امکان‌پذیر است. به نظر من تا وقتی جوامع به سمت کیفی شدن حرکت نکنند، امکان راه‌اندازی دبیرستان‌های کیفی وجود ندارد (من در فصل دوازدهم دربارهٔ جوامع کیفی صحبت کرده‌ام). و بالاخره اگر کل اجتماع را به سوی نظریه انتخاب که اساس یک اجتماع کیفی است سوق بدهیم، ایجاد تحول آسان‌تر می‌شود.

مدارس کیفی معلمان و مدیرانی دارند که مدیریت‌شان هدایتی است و نظریه انتخاب را به دانش‌آموزان و خانواده‌ها یاد می‌دهند. بیش از دوستان مدرسه در قالب کنسرسیوم مدرسه کیفی با هم ائتلاف کرده‌اند تا این کار را

انجام بدهند. چیزی که سایر مدارس را از پیوستن به این کنسرسیوم باز داشته، عدم حمایت اجرایی و اجتماعی و نداشتن اندک پول لازم برای آموزش است. این در حالی است که هزینه سه سال زندانی کردن یک استیسی بیش از هزینه آموزش پنجاه معلم است. برای شروع کارها به رهبری توأم با همکاری بازرسان مناطق و اتحادیه معلمان احتیاج داریم. برای شکاکان و مخالفان این رویکرد هم در مدارس دیگر جا هست ولی در مدارس کیفی جایی برای آنها نیست. درست همان‌طور که مسئولان اجرایی و معلمان برای مدیریت و تدریس به گواهینامه احتیاج دارند، اعضای مدرسه کیفی نیز باید گواهینامه تخصصی تعلیم و تربیت کیفی بگیرند.

تجربه من نشان می‌دهد تا وقتی معلمان و مدیرانی با این گواهینامه‌ها نداشته باشیم تعداد مدارس کیفی از چند مدرسه بیشتر نخواهد شد. مؤسسه ویلیام گلاسر این نوع آموزش‌ها را می‌دهد و به شرکت‌کنندگان گواهینامه اعطا می‌کند. این مؤسسه آماده همکاری با مدارس است که می‌خواهند معلمان آنها این تخصص را داشته باشند. (اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی این آموزش‌ها در ضمیمه همین کتاب آمده است.)

ما مجبوریم مدارس عاری از مواد مخدر داشته باشیم. مهم‌تر این که باید مدارس کیفی عاری از قوه قهریه و رد شدن داشته باشیم چون همین احساس بیگانگی حاصل از زور و تنبیه است که جوانان را به سوی مواد مخدر سوق می‌دهد. مدیر و معلمان مدرسه ابتدایی هانتینگتون وودز در وایومینگ میشیگان کاملاً براساس تعالیم این کتاب و کتاب‌های دیگر من آموزش دیده‌اند. تجارب ما در این آموزش‌ها، اساس برنامه متخصص مدرسه کیفی مؤسسه ویلیام گلاسر را تشکیل می‌دهد.

معلولان یادگیری

معلمان مدارس دولتی که این پاراگراف‌ها را می‌خوانند فوراً می‌فهمند که

در کلاس‌های خود چند بچه استیسی دارند. پدر و مادرهای تحصیل کرده و پدر و مادرهایی که به عملکرد فرزندان خود در مدرسه اهمیت می‌دهند، در بسیاری از موارد برجسب نادرست معلولیت یادگیری را به استیسی‌ها می‌زنند.

معنای برجسب معلولیت یادگیری آن است که اشکالی در مغز دانش‌آموزان مورد نظر هست که یادگیری را برای آنها دشوار می‌کند. ولی مشکل آنها نابهنجاری مغزشان نیست بلکه آموزش افراطی است. مغز ما برای حفظ کردن اطلاعات بی‌فایده ساخته نشده است و مثل ماشین حساب نیست. مشکل این دانش‌آموزان آن است که آموزش و بخش عمده‌ای از تکالیف درسی مثل خواندن و نوشتن را از دنیای کیفی خود بیرون می‌کنند. به‌دنبال این جریان، هیچ‌کس با هیچ آزمونی نمی‌تواند بگوید آیا آنها خودشان خواسته‌اند مطالبی را که به آنها گفته شده یاد بگیرند از دنیای کیفی خود بیرون کنند یا مغزشان، توان یادگرفتن آنها را ندارد.

این استیسی‌ها معمولاً پدر و مادرهایی دارند که خودشان آموزش را پذیرفته‌اند، عملکرد تحصیلی خوبی داشته‌اند و حفظ کردن و محاسبه اجباری از نظر آنها اشکالی ندارد. آنها از عملکرد ضعیف فرزند خود تعجب می‌کنند و تشخیصی را ترجیح می‌دهند که نشان بدهد هیچ‌کس مسئول اشکال فرزند آنها نیست و فرزندشان مغز نابهنجاری دارد. تشخیصی که هم‌اکنون مقبول پدر و مادرها و معلمان است، تشخیص اختلال کمبود توجه یا اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه است. اما در عمل هیچ فرقی بین این که آیا دانش‌آموزان خودشان نمی‌خواهند یاد بگیرند یا نمی‌توانند یاد بگیرند نیست. هر دو گروه رفتارهای مشابهی دارند: آنها بی‌توجه‌اند، بیش‌فعال هستند و به اصطلاح اختلال هیجانی دارند.

حتی گاهی ادعا می‌کنند می‌خواهند یاد بگیرند و وقتی نمی‌توانند یاد بگیرند متعجب می‌شوند. کودکی که چیزی در باره دنیای کیفی نمی‌داند

نمی‌تواند دربارهٔ فرق بیرون گذاشتن موضوعی مثل خواندن از دنیای کیفی خودش با وجود اشکال در مغز که یادگیری خواندن را سخت می‌کند، حرف بزند. او فقط این را می‌داند که یادگیری خواندن برایش سخت است. برای آن که بفهمیم آیا بدکاری مغزی دارد یا خواندن را از دنیای کیفی خودش بیرون کرده است باید او را با دقت مورد مشاهده قرار دهیم. پزشک اطفال نمی‌تواند این مشاهدهٔ دقیق را انجام بدهد چون وقت آن را ندارد. این مشاهده باید با همکاری مدرسه و پدر و مادرها انجام شود. سپس باید گزارش خود را به پزشک اطفال ارائه دهند. تشخیص معلولیت یا نقص یادگیری در مورد بچه‌ها که مؤید نارسایی مغزی است، تشخیص بسیار حساسی است. این تشخیص بر آینده کودک تأثیر می‌گذارد پس باید در کمال دقت مطرح شود. در بخش زیر مواردی را که باید دنبال کنیم شرح می‌دهم.

۱. آیا کودکی که برچسب اختلال کمبود توجه یا اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه به او زده‌ایم، تلویزیون تماشا می‌کند و برنامه‌هایی را که تماشا می‌کند می‌فهمد؟ آیا بازی‌هایی مثل ناینتندو^۱ (nintendo) را که مستلزم توجه زیادند انجام می‌دهد؟ آیا می‌تواند با رایانه کار کند؟
۲. آیا کودک با بعضی از معلم‌ها بهتر از معلم‌های دیگر درس می‌خواند؟
۳. آیا در یکی از دروسی که مستلزم خواندن و گوش دادن است از درس دیگری که همان‌قدر خواندن و گوش دادن می‌خواهد، بهتر عمل می‌کند؟
۴. آیا دوستان خوبی دارد که در مدرسه به درس‌ها توجه می‌کنند و از بازی کردن با آنها لذت می‌برد و آنها نیز از بازی کردن با او لذت می‌برند؟

اگر پاسخ قسمت‌های مختلف سؤال اول منفی است، کودک احتمالاً

۱. نوعی بازی رایانه‌ای. (مترجم)

معلولیت یادگیری دارد و باید از سوی یک پزشک اطفال مجرب و صاحب صلاحیت معاینه شود و داروهای اعصاب موجود مثل ریتالین مد نظر قرار گیرد. اگر جواب سؤالات ۲ و ۳ منفی است نیز باید احتمال وجود معلولیت یادگیری را در نظر بگیریم. اگر جواب یکی از این دو سؤال مثبت است، احتمال این که کودک دچار معلولیت یادگیری باشد کم است. مغز در برخی وضعیت‌ها خاموش نمی‌شود، پس مشکل این است که معلم یا درس در دنیای کیفی کودک جایی ندارند. اگر کودک دوستان خوبی دارد که در مدرسه به درس‌ها توجه می‌کنند و او از بودن با آنها لذت می‌برد (سؤال چهارم) حدس من در خصوص وجود معلولیت یادگیری رد می‌شود. اگر کودک دوستان خوبی ندارد، حدس می‌زنم آدم تنهایی است و زیاد نگران جلب توجه دوستانش در مدرسه نیست. پیش از هرگونه تشخیص‌گذاری و زدن برجسب معلولیت یادگیری و دارو دادن به چنین کودکی، باید کمک کنیم مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی را یاد بگیرد.

گاهی اوقات نیز کودکی که در مدرسه عملکرد خوبی ندارد با یکی از اعضای خانواده خوب کنار نمی‌آید. او با رابطه مورد نظر چنان درگیری ذهنی دارد که در مدرسه تمرکز حواس ندارد. پدر و مادر پیش از آن که برجسبی به فرزندشان بزنند باید با بحث فرزندپروری براساس نظریه انتخاب که قبلاً به آن اشاره کردم آشنا شوند. اگر از فرزند خود بیش از حد توقع دارند و او را به تنبیه یا طرد شدن تهدید می‌کنند، فرزندان‌شان با کم‌کاری در مدرسه یا بی‌انضباطی در مدرسه سرکشی می‌کنند. البته نحوه سرکشی بچه‌ها قابل پیش‌بینی نیست. مهم این است که کودکی در خانه خیلی خوب است ولی در مدرسه بی‌توجه و بی‌انضباط. این کودک نیاز شدیدی به روابط دارد و پدر و مادرش احتمالاً به قدری مشاوره نیاز دارند.

کودکی که سلامت روانی دارد گاهی اوقات در خانه مشکل‌آفرین می‌شود ولی در مدرسه و بیرون از خانه بچه خوبی است. دلیلش هم این است که در

خانه، آن قدر محبت و امنیت حس می‌کند که گاهی اوقات محدودیت‌ها را زیر پا بگذارد ولی دلیلی نمی‌بیند بیرون از خانه که مردم چنین رفتاری را نمی‌پذیرند، تخلف کند. با این حال یادتان باشد کودکی که مدرسه مملو از تنبیه و آموزش را نمی‌پذیرد لزوماً نقص مغزی یا روابط نابسامان خانوادگی ندارد. شاید او حساس‌تر و نکته‌سنج‌تر از کودکان دیگر باشد و حتی احساس امنیت بیشتری کند. نوه من در کلاس پنجم، به مادرش گفته بود وقتی در کلاس قبل از همه محاسباتش را تمام کرد، بدون آن که نظم کلاس را برهم بزند مشغول نقاشی شده بود. مادرش به معلم نوه‌ام گفته بود دخالت نکند. بعد نوه‌ام در امتحانات دارای مسئله، نمره بالایی می‌گیرد و معلمش این قضیه را پیگیری نمی‌کند.

معدود استیسی‌های بالقوه‌ای که در مدرسه هاتینگتون وودز ثبت نام می‌کنند، تحت همان برنامه آموزشی معمول قرار می‌گیرند و به آنها توصیه نمی‌شود دارو مصرف کنند. این دانش‌آموزان به سرعت به دانش‌آموزان یادگیرنده و حتی برخی از آنها به دانش‌آموزان برجسته تبدیل می‌شوند. پس مشکل مغزی نداشته‌اند بلکه تکالیف درسی در دنیای کیفی آنها جا نداشته است. تنها کمکی که برچسب معلولیت یادگیری در مدارس قهرآلود به این گروه از دانش‌آموزان می‌کند این است که باعث می‌شود به کلاس دانش‌آموزان استثنایی فرستاده شوند؛ کلاس‌هایی که در آنها خبری از زور، تنبیه و آموزش نیست. بخش قابل توجهی از موفقیت معلمان متخصص در زمینه آموزش و پرورش استثنایی نیز به همین محیط برمی‌گردد.

نکته جالب توجه این است که نزدیک به نیمی از متاهلان - از جمله معلمان متأهل - از همسر خود جدا می‌شوند. بسیاری از جدانشده‌ها نیز زندگی مشترک بدی دارند. دلیلش هم همان دلیل احساس بدبختی استیسی‌ها یعنی روان‌شناسی کنترل بیرونی است^۱. برای مثال وقتی از یک استیسی دلیل

۱. به مقاله من در مورد مقایسه ناکامی در تحصیل و ازدواج مراجعه کنید: ویلیام گلاسر، «نگاه جدیدی به موفقیت و ناکامی تحصیلی»، فی دلنا کاپان (آوریل، ۱۹۹۷): صص ۶۰۲-۵۹۷.

بی‌علاقگی‌اش به مدرسه را می‌پرسید، جواب می‌دهد معلم‌ها. آنها دلسوز نیستند، به حرف‌هایم گوش نمی‌دهند، مجبورم می‌کنند کارهایی را که دوست ندارم انجام بدهم، اهمیتی به خواسته‌هایم نمی‌دهند و این خوشایند نیست. وقتی از یک زن متأهل غمگین می‌پرسید بگو ببینم چه اشکالی در زندگی مشترک هست، او نیز تقریباً همیشه می‌گوید: شوهرم. او عاشقم نیست، به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد، مجبورم می‌کنند کارهایی را که دوست ندارم انجام بدهم، اهمیتی به خواسته‌هایم نمی‌دهد و این خوشایند نیست. اگر معلم‌ان استفاده از نظریه انتخاب را در زندگی با نزدیکان‌شان یاد بگیرند و ببینند چقدر موفق می‌شوند، تمایل بیشتری به استفاده از آن در کلاس درس نشان خواهند داد و با این کار خود در هر دو محیط شادتر خواهند بود.

مدرسه راهنمایی شواب

مدرسه راهنمایی شواب^۱ با ۷۰۰ دانش‌آموز کلاس هفتمی و هشتمی، مدرسه‌ای دولتی در سینسیناتی است. وقتی من و همسرم کارلین در پاییز ۱۹۹۴ وارد این مدرسه شدیم، مدرسه مشکل داری بود. کارلین یک سال در این مدرسه کار کرد و من تقریباً هفتاد روز کار مشاوره در شواب انجام دادم. نود درصد دانش‌آموزان این مدرسه، افریقایی تبار بودند و بسیاری از آنها یک تا چند سال رد شده بودند. در این مدرسه، کنترل بیرونی به شدت اعمال می‌شد. برای نمونه، تا پیش از ورود ما به این مدرسه، تحصیل ۱۵۰۰ دانش‌آموز هریک به مدت ۱۰ روز به حالت تعلیق درآمده بود که جمع آن ۱۵۰۰۰ روز تحصیلی تعلیق بود. این مدرسه مثل یک کشتی در حال غرق شدن بود که سرنشینان آن بر سر قایق‌های نجات دعوا می‌کردند. ما خیلی زود متوجه شدیم کارکنان این مدرسه خیلی ماهر و ورزیده‌اند. آنها توانسته بودند با سیاست رعب و ترس که سیاست اکثر مناطق آموزش و پرورش سینسیناتی

است برای مدتی طولانی به نبردی بی سرانجام ادامه بدهند. اگر منصفانه به قضیه نگاه کنیم، هیئت‌مدیره مدرسه تحت فشار اداره مرکزی بود و از روزنامه‌ها و مردم محله می‌ترسید. در واقع ما با کارکنان خوب مدرسه‌ای روبرو بودیم که تحت تأثیر سلسله‌مراتب ارباب و تهدید سینسیناتی، تقریباً مختل و زمین‌گیر شده بود. از سپتامبر تا ژانویه طول کشید تا معلمان شواب را متقاعد کنیم دانش‌آموزان آنها استیسی‌های تمام و کمال نیستند. آنها بچه‌استیسی‌هایی بودند که اگر با آنها طور دیگری برخورد می‌شد، تجدیدنظر می‌کردند.

تقاضا کردم مرا به کلاس‌ها راه بدهند و معلمان شواب به محض آن که فهمیدند من برای حمایت و کمک آمده‌ام و دنبال انتقاد نیستم و می‌خواهم روی دانش‌آموزان کار کنم، به درخواستم جواب مثبت دادند. من درخواست کردم پیش از معلم وارد کلاس شوم تا بعداً در مورد اتفاقات رخ داده در کلاس حرف بزنیم. به کلاس معلم جوانی رفتم که تحصیلات و آموزش‌های معلمی، او را برای کنار آمدن با ماجراهای شواب آماده نکرده بودند.

کلاس او بیست دانش‌آموز داشت. وقتی زنگ خورد، معلم در کلاس را قفل کرد - به روی دانش‌آموزان داخل و خارج از کلاس. کلاس ریاضی بود. او ده دقیقه در مورد نحوه حل مسئله‌ای خاص درس داد و بعد از دانش‌آموزان خواست از روی نقشه، کوتاه‌ترین راه مدرسه تا خانه خود را پیدا کنند. مسئله ملموسی بود و معلم خوب آن را درس داد. تنها مشکل و شاید مشکل اصلی شواب این بود که من تنها کسی بودم که به درس‌ها گوش می‌دادم. دانش‌آموزان یا با هم حرف می‌زدند یا داخل کلاس راه می‌رفتند. چهار نفر هم سر خود را روی میز گذاشته و کلاه خود را روی گوش‌شان کشیده بودند. آنها یا بی‌حال بودند یا در حال جرت زدن.

معلم چهار مسئله را روی تخته نوشت. درس را تمام کرد و به دانش‌آموزان گفت روی این مسئله‌ها کار کنید. هیچ‌یک از دانش‌آموزان به مسئله‌ها نگاه

نکردند؛ آنها همچنان در حال حرف زدن و چرت زدن بودند. این کارها را خیلی ساکت و آرام انجام می دادند و سروصدا و دعوایی در بین نبود. تازه این کلاس خوبی بود. بعضی از کلاس‌ها از این هم بدتر بود. البته اوضاع تعدادی از کلاس‌ها که معلمان باتجربه‌تر و ماهرتری داشتند، بهتر بود. اما حتی در کلاس‌های خوب نیز با این که دانش‌آموزان کار می کردند ولی مقدار کمی از آموخته‌های خود را به یاد می سپردند چون بخش زیادی از آنها جنبه آموزش داشت. آنها نمی فهمیدند بین مطالبی که حفظ می کردند و زندگی شان چه رابطه‌ای هست. چون آنها چیزی را به یاد نمی سپردند، هر روز برای آنها روز تازه‌ای بود. من هم آمادگی لازم برای اقدام کردن را نداشتم ولی چون از نظر معلم‌ها، متخصص بودم توقع داشتند کاری بکنم. در نتیجه تصمیم گرفتم شروع کنم.

دختری کنارم نشست بود که نه به معلمش توجهی می کرد و نه به من. او باعصابانیت در دفتر یادداشت چروکش چیزهایی می نوشت. دست خطش خوانا بود. در هر حال، حتی اگر ریاضی نمی نوشت هم در حال انجام یک عمل تربیتی بود. به آرامی از او پرسیدم «داری مسئله‌ها را حل می کنی؟»
 با تعجب نگاهم کرد. یا از این که تا حالا متوجه من نشده بود، تعجب کرد یا از این که با او حرف زدم. چیزی نگفت و دوباره شروع کرد به نوشتن. من دوباره مؤدبانه و باعلاقه سؤالم را تکرار کردم و گفتم «داری مسئله‌ها را حل می کنی؟»

حضورم را به رسمیت شناخت و گفت «کدام مسئله‌ها؟»

«مسئله‌های روی تخته.»

«کجا؟»

من تخته را به او نشان دادم و گفتم «آنجا.»

مسئله‌ها را نگاه کرد و گفت «اوه آن مسئله‌ها.»

بعد دوباره شروع کرد به نوشتن.

لحظاتی بعد دوباره گفتم «داری آنها را حل می‌کنی؟»
نگاهی به من کرد گویی سؤال عجیب و احمقانه‌ای کرده‌ام و مؤدبانه
جواب داد «نه.»

همین موقع بود که معلم شروع کرد به سیخونک زدن به دانش‌آموزان ولی
کسی به او توجهی نکرد. چون آبرویم در گرو بود و معلم داشت به من نگاه
می‌کرد به آن دختر جوان که همچنان مشغول نوشتن بود گفتم «چطور تو
یکی از مسئله‌ها را حل کنی.»

طوری که گویی پیشنهاد عجیبی کرده‌ام و از نحوهٔ پیشنهاد کردنم که تهدید
و انتقاد در آن نبود خوشش آمده بود، به من نگاه کرد و گفت «باشه.»

مسئله را به راحتی حل کرد و دوباره شروع کرد به نوشتن. من جرئت کردم
و گفتم «بین، این مسئله ساده بود. چرا بقیه آنها را حل نکردی تا کل کار
امروزت را انجام داده باشی.»

چند لحظه فکر کرد و دوباره گفت «باشه.» او با کمی کمک گرفتن از من هر
سه مسئله را حل کرد.

به او گفتم «خیلی خوب بود. بنویس.»

کاغذ او و مسئله‌هایش را گرفتم. حالا فهمیده بودم باید چه کار کنم. بقیه
کلاس را به تک‌تک دانش‌آموزان، خصوصی درس دادم و نتایج خوبی گرفتم.
(بقیه سال را نیز صرف درس دادن به دانش‌آموزان شواب کردم و نتایج خوبی
گرفتم.) زنگ خورد و دانش‌آموزان، کلاس را ترک کردند. از معلم کلاس
پرسیدم دیدی چه کار کردم؟ او گفت دیدم و برگه‌های پنج نفر از
دانش‌آموزانش را به او دادم. از او پرسیدم وقتی مشغول درس دادن بودم
چه کار می‌کرد و او همان چیزهایی را که خودم دیده بودم، گفت؛ او گفت در
کلاس می‌چرخید و به دانش‌آموزان سیخونک می‌زد که مسئله‌ها را حل کنند.
از او پرسیدم آیا موفقیتی هم کسب کرد و او جواب داد «نه.» از او پرسیدم آیا
فکر نمی‌کند اگر مثل من عمل می‌کرد، بیشتر موفق می‌شد و جوابی را شنیدم

که وقتی بحث تدریس به تک تک دانش آموزان را پیش می کشم از معلمان می شنوم: «ولی اگر کنار یک دانش آموز بنشینم و فقط به او درس بدهم، بقیه چه کار کنند؟»

من هم بدون زخم زبان و صادقانه، جواب همیشگی را دادم و گفتم «همان کاری را بکنند که وقتی در کلاس قدم می زیند می کنند، یعنی هیچ کاری.» کمی تدریس خصوصی برای این بچه ها راهگشا بود. آنها نیاز به توجه داشتند. اما ما متوجه شدیم چند بار تدریس خصوصی برای توجه کردن به آنها کافی است. آنها تا وقتی انجام تکالیف معقول بود، تکالیف خود را انجام می دادند. در شواب وقتی آموزش ساده بود، راهگشا می شد. دانش آموزان شواب دوست داشتند کارهایی را که می توانند انجام بدهند برای مدتی انجام بدهند ولی وقتی زمان آنها طولانی می شد، خسته می شدند و کار را رها می کردند. در عین حال مسائل ریاضی را دوست داشتند ولی برای شروع کمی کمک می خواستند. البته خواسته واقعی آنها توجه و کمی حرف زدن بود و این که احساس کنند معلم واقعاً متوجه حضورشان هست و به حضور آنها اهمیت می دهد. اکثر معلمان شواب توانستند طوری تدریس کنند که برای دانش آموزان ملموس باشد و انگیزه شخصی مورد نیاز آنها برای شروع کار را ایجاد کند.

ولی معلمان شواب هم مثل دانش آموزانش توجه می خواستند. آنها زیر فشار نظامی بودند که در آن کسانی که سختی کار معلمان را درک نمی کردند و اگر خودشان به جای آنها بودند قادر به انجام کارهای آنها نبودند، تنها با انتقاد کردن به آنها توجه می کردند. من و کارلین از همان روزی که وارد این مدرسه شدیم از تلاش ها و زحمات معلمان قدردانی کردیم. بخشی از وقت خود را با آنها می گذرانیم، با آنها حرف می زدیم، با آنها غذا می خوردیم، دانش خود را به آنها منتقل می کردیم و به صحبت های آنها گوش می دادیم. خیلی زود متوجه شدیم آنها بیش از آنچه انجام می دهند می توانند انجام بدهند ولی

آزادی عمل ندارند. گویی اگر از مهارت‌های خود در آموزش مؤثر استفاده کنند، شرایط مدرسه را راحت و شخصی کنند و آموزش را تا حد زیادی کنار بگذارند - و از تهدید و تنبیه دست بکشند - خلاف کرده‌اند.

کارلین علاوه بر جلسات روزانه‌اش با تک‌تک معلمان و گروه معلمان در دفترش دیدار می‌کرد. بعد از ظهر سه‌شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه هر هفته نیز با هر کسی که مایل بود او را ببیند، ملاقات می‌کرد. چند جلسه اول، صرف شنیدن غرها می‌شد ولی رفته‌رفته خواسته‌های معلمان را جویا می‌شد و به آنها می‌فهماند حرف‌های آنها را جدی می‌گیرد. من هم در بسیاری از این نشست‌ها حاضر می‌شدم و به آنها می‌گفتم ضمانتی نمی‌دهیم که خواسته‌های آنها را برآورده کنیم ولی بهتر است خواسته‌های خود را به ما بگویند. آنها ابتدا به‌طور غیرمستقیم خواسته‌ای را مطرح کردند که فکر می‌کردند بتوانیم برآورده کنیم؛ آنها می‌گفتند آیا می‌توانند آن‌طور که صلاح می‌دانند تدریس کنند؟ ظاهراً می‌ترسیدند اگر هر طور که دوست دارند درس بدهند، با سیاست اداره مرکزی یا برنامه درسی مصوب مغایرت پیدا کند. باز هم ترس در مدرسه شواب موج می‌زد.

وقتی از آنها پرسیدم چطور مطمئن می‌شوند که اداره مرکزی گفته می‌توانند هر طور که می‌خواهند تدریس کنند، گفتند باید یکی از مقامات اداره مرکزی بیاید و به آنها بگوید هر طور که می‌خواهند تدریس کنند. این در حالی بود که ظاهراً کسی از اداره مرکزی دوست نداشت به شواب بیاید. بالاخره من به نایب‌رئیس شرکت پراکتر و گمبل (Procter and Gamble) که در سینسیناتی نفوذ زیادی داشت و کارش کمک به مدارس بود زنگ زدم. من به نایب‌رئیس این شرکت گفتم باید یک نفر از اداره مرکزی بیاید و به معلمان شواب بگوید می‌توانند در روش تدریس خود انعطاف نشان بدهند.

او نیز آدم مهمی را فرستاد تا به آنها اطمینان خاطر بدهد. ولی معلمان شواب به او اعتقاد نداشتند و از او خواستند دستورش را مکتوب کند. سپس

با تأییدیه‌ای، حرف‌هایش را مکتوب کرد و روحیه معلمان مدرسه تقویت شد. این تأییدیه نشان داد ما فقط حرف نمی‌زنیم. اما قبل از شروع کار، تأییدیه دپارتمان تعلیم و تربیت ایالتی اوهایو را نیز خواستند که ما آن را هم تهیه کردیم. اوضاع رفته‌رفته بهتر می‌شد.

کار بعدی ما خیلی مهم بود. بسیاری از معلمان معتقد بودند چون دانش‌آموزان این مدرسه چند سال است خیلی درس نخوانده‌اند تمایلی به انجام تکالیف مفید درسی ندارند. کارلین و من برای رفع این مشکل به کمک دپارتمان ریاضی، یک تدریس خصوصی دوازده ریاضی برگزار کردیم که طبق آزمون‌های ایالتی پیشرفت تحصیلی، سخت‌ترین درس بود. ما دانش‌آموزان را به دو گروه ده‌نفره تقسیم کردیم و برای هر گروه یکی از کارکنان مدرسه را برگزیدیم. کارکنان مدرسه آن‌قدر بودند که به تمام بچه‌ها در داخل و خارج از کلاس درس بدهند.

کارلین به کمک معلمان مدرسه و با استفاده از شماره‌تلفن‌های اهالی محله، دو‌یست نفر داوطلب برای این تدریس دوازده پیدا کرد. ما به کمک دپارتمان ریاضی، کتاب ریاضی خاصی برای این تدریس تهیه کردیم که از مقطع ابتدایی شروع و به حل مسائل کلاس هشتم ختم می‌شد. برای مدرسه شواب کار دشواری بود ولی می‌خواستیم نشان بدهیم که با توجه به دانش‌آموزان و طرح موضوعات محسوس و ملموس، دانش‌آموزان مدرسه شواب به درس‌ها دل می‌سپرند.

در هر گروه ده‌نفره علاوه بر شخص مسئول، دو نفر هم بودند که در تدریس انفرادی به شخص مزبور کمک می‌کردند. این گروه‌ها در کل مدرسه تشکیل شدند. به دانش‌آموزان گفته شد رد شدن در بین نیست. آنها باید هرچقدر می‌توانند تلاش کنند و اگر کمک بخواهند در اسرع وقت به آنان کمک خواهد شد. این یک موفقیت چشمگیر بود. آنها ظرف یک روز و نیم مقادیر زیادی محاسبه و ریاضی انجام دادند و هر دو کار را تا حد قابل توجهی

خوب انجام دادند. فعلاً زمان و موقعیت جنگیدن و مبارزه با آموزش نبود. در یک سوم آخر کتاب هم مسئله‌هایی طراحی شده بود که دانش‌آموزان از حل کردن آنها لذت می‌بردند.

نصف روز دیگر را نیز هنوز تلاش می‌کردند هرچند نه با شور و اشتیاق یک روز و نیم اول. باید برنامه را تمام می‌کردیم ولی این قضیه لطمه‌ای به آزمایش ما نزد دانش‌آموزان آرامش داشتند و از فرصتی که برای گپ‌زدن با معلمان و دستیاران به‌دست آورده بودند لذت می‌بردند. معلمان با این تدریس انفرادی فهمیدند که اگر بحث رد شدن در بین نباشد و به دانش‌آموزان کمک کنند و دروس برای آنها ملموس باشد، آنها دوست دارند کار کنند. فقط باید شرایطی فراهم می‌کردیم که همیشه چنین رویکردی داشته باشند. البته شرایط برای این کار مهم مهیا شده بود.

کارلین در جلسات روزانه و جلساتی که پس از اتمام ساعات کار مدرسه برگزار می‌کرد، ارتباطش را با معلمان ادامه داد. به تدریج معلمان بیشتری در جلسات او حاضر می‌شدند و او دائم خواسته‌های آنها را جویا می‌شد. معلمان مدرسه شواب کلاس‌های کوچک‌تری می‌خواستند که دانش‌آموزان بی‌نظم در آنها نباشند. دانش‌آموزان بی‌نظم مدرسه دانش‌آموزان بزرگسالی بودند که تعدادشان به ۱۷۰ نفر می‌رسید و برخی از آنها چهار سال در کلاس هفتم درجا زده بودند. معلمان مدرسه می‌گفتند اگر شر این دانش‌آموزان را از سر آنها کم کنیم می‌توانند تدریس کنند. ظاهراً این دانش‌آموزان، استیسی‌های واقعی شواب بودند که یادگیری را رها کرده بودند. با این حال حتی این نوع دانش‌آموزان هم در تدریس‌های انفرادی، درس می‌خواندند.

هیچ‌کس در امتحانات انفرادی رد نشد چون به دانش‌آموزان گفته شده بود آن‌قدر کار کنند تا به معلمان نشان بدهند می‌توانند دروسی را که شبانه‌روز برای تدوین آنها زحمت کشیده‌اند یاد بگیرند. به مجرد آن که دانش‌آموزی با نشان دادن کارش به سرپرستان گروه نشان می‌داد تکلیفش را انجام داده و آنها

تکلیف او را می‌پذیرفتند، سراغ درس بعدی می‌رفت. دانش‌آموزان مورد نظر نشان می‌دادند که قابلیت‌های زیادی دارند و بیش از حدی که سابقاً در مدرسه درس می‌خواندند، تلاش می‌کردند. آنها پس از تمام کارهای لازم برای یک مبحث، مبحث مورد نظر را تمام می‌کردند.

سپس به حال خودشان گذاشته می‌شدند. دانش‌آموزان می‌دانستند چه کار کنند و می‌دانستند می‌توانند آن کار را انجام بدهند و می‌دانستند خودشان آن را انتخاب کرده‌اند. اگر هم درسی را تمام نمی‌کردند می‌دانستند که سال بعد آن را ادامه خواهند داد تا تمام شود. خیلی زود فهمیدیم که بچه‌ها برای تمام کردن دروس باید در برنامه‌های تابستانی شرکت کنند. ما اجازه گرفتیم تا در تابستان هم برنامه کمبریج را دنبال کنیم و با این کار، بسیاری از دانش‌آموزان شروط، درسی لازم را برآورده کردند. مدرسه با این دانش‌آموزان که در کلاس‌های فوق‌برنامه شرکت می‌کردند، آرام و منظم شد. دانش‌آموزان مؤدب شدند هرچند کسی حرفی دربارهٔ رعایت ادب و نزاکت نزده بود. کسی اموال مدرسه را تخریب نمی‌کرد، روی دیوارها مطالب زشت و زننده نمی‌نوشت و روکش صندلی‌ها را سوراخ نمی‌کرد.

رفته‌رفته شش ناظمی که در اوایل ترم مسئولیت برقراری نظم و امنیت ۷۰۰ دانش‌آموز را برعهده داشتند و سرشان خیلی شلوغ بود، بی‌کار شدند. در عوض با معاشرت و ارتباط برقرار کردن با دانش‌آموزان، کمک بزرگی به ما کردند. دانش‌آموزان این مدرسه محتاج معاشرت با آدم‌های شادی بودند که اگر معتقد بودند آنها بدون مصرف مواد مخدر و خشونت هم می‌توانند شاد باشند، پس به آنان بیش از هر چیز دیگری اهمیت بدهند. در پایان تابستان، ۱۴۸ نفر از ۱۷۰ نفر دانش‌آموز ثبت‌نام‌کرده در برنامه کمبریج به دبیرستان راه یافتند. در حالی که در شروع سال، پیش‌بینی شده بود تقریباً هیچ‌یک از آنها به دبیرستان راه نمی‌یابند.

تا حد امکان از شر رد شدن که در مدرسه فاجعه‌آمیز بود خصوصاً وقتی

در خانه حمایت زیادی از امور تحصیلی بچه‌ها نمی‌شد، خلاص شده بودیم. مهم‌تر این که مربیان مدرسه را از شر آن خلاص کردیم. من دوست ندارم در مورد آنچه انجام داده‌ایم اغراق کنم. کاری که من و کارلین انجام دادیم این بود که نشان دادیم می‌توانیم این کار را با هزینه کردن ۲۲۰۰۰ دلار به‌علاوهٔ مقداری هزینه آموزشی مربوط به سال قبل، انجام دهیم. حقوق کارلین را منطقه پرداخت کرد. چون کارلین مدرس ارشد مؤسسه ویلیام گلاسر بود توانست در طول سال، کار آموزش را بی‌وقفه ادامه بدهد. معلمان و مربیان مدرسه‌ای که ما با آنها طرف بودیم آدم‌های توانا ولی ناامید و بی‌روحیه‌ای بودند. آنها خودشان طوری رفتار کردند که توانستند این کار را انجام بدهند. روشی که ما اجرا کردیم، مدیریت هدایتی مبتنی بر نظریه انتخاب بود و روشی که آنها به آن عادت کرده بودند، مدیریت ریاستی مبتنی بر رؤان‌شناسی کنترل بیرونی بود.

کاری که در شواب شروع شد در مدرسه هاتینگتون وودز به‌سرانجام رسید. مسئولان هاتینگتون وودز مدرسه شادی را درست کرده‌اند. شادی آنها نتیجهٔ روابط خوب و قرار گرفتن افراد در دنیای کیفی یکدیگر بود؛ منظورم معلمان، دانش‌آموزان، دست‌اندرکاران اجرایی و پدر و مادرهاست. این رمز موفقیت هر سازمان یا رابطه‌ای از جمله روابط زناشویی و خانوادگی است. وقتی مربیان مدرسه از دانش‌آموزان شواب سؤال می‌کردند چرا درس می‌خوانند و با هم کنار می‌آیند، همیشه جواب می‌دادند چون مدرسه خوبی است و شما به ما اهمیت می‌دهید. این کار در حرف، ساده است ولی انجام دادنش در دنیای قهرآمیز ما خیلی سخت است.

نظم و ترتیب مدرسه

وقتی وارد مدرسه شواب شدیم، مدرسه تقریباً از کار افتاده بود. تعداد کمی از دانش‌آموزان با انضباط بودند و تعداد کمتری، چیز یاد می‌گرفتند.

راهروها پر از جیغ، داد و فریاد و هل دادن بود. وقتی هر چهل و سه دقیقه یک بار زنگ مدرسه می خورد، مثل این که قرار است موسیقی راک اجرا شود، هیچ کس نمی توانست صندلی پیدا کند. معلمان شواب فقط به نظم و انضباط فکر می کردند و بهترین روش آنها هم بیرون کردن دانش آموزان از کلاس و تعلیق تحصیل بود. ما به معلمان این مدرسه نشان دادیم که مشکل با نظم و انضباط حل نمی شود. بلکه مشکل با تعلیم و تربیت ملموس، کنار گذاشتن آموزش، رد نکردن، دلسوزی، بردباری و فرصت دادن مجدد برای شروع، حل می شود. اگرچه در پایان آن سال هنوز دانش آموزان به تعلیمات زیادی احتیاج داشتند ولی دیگر بی انضباطی مشکل مدرسه شواب نبود. ما نظام ریاستی تنبیه گرا را به نظام هدایتی مبتنی بر نظریه انتخاب و رضایت گرا تبدیل کردیم.

مدارس این کشور سال هاست از آن دسته از برنامه های انضباطی که دانش آموزان را با حربه زور منضبط می کنند، استفاده کرده اند. این گونه برنامه های انضباطی زمینه ساز بروز مشکلات می شوند. من در دهه ۱۹۷۰ یک برنامه انضباطی تحت عنوان برنامه انضباطی ده مرحله ای، مبتنی بر واقعیت درمانی طراحی کردم که متأسفانه هنوز هم همان برنامه مورد استفاده قرار می گیرد. ولی پس از تدوین نظریه انتخاب متوجه شدم نافرمانی یا مقاومت کردن در برابر کاری که دوست نداریم انجام بدهیم، طبیعی و حتی معقول است. برنامه های انضباطی حتی برنامه هایی که با مهربانی اعمال زور می کنند هم کاری به استیسی های بالقوه ای که مشکل واقعی می باشند ندارند. این برنامه ها فقط به دانش آموزانی توجه دارند که معلمان و تکالیف درسی در دنیای کیفی آنها جا دارند. هرچند این دانش آموزان هم نیازی به چنین برنامه هایی ندارند. آنها به قدری توجه، بردباری و آموزش و پرورش مفید احتیاج دارند.

مربیان و مسئولان مدارس به این دلیل به برنامه های یادشده اعتقاد دارند

که در زمان تحصیل خودشان نیز همین برنامه‌ها روی آنها اجرا شده است. احتمالاً همین‌طور هم بوده است. معلم و تکالیف درسی در دنیای کیفی آنها جای خاصی داشته است و دارد و آنها به‌ندرت بی‌نظمی کرده‌اند. ماجرای آنها شبیه ماجرای پدر و مادرهایی است که در جلسات اولیا و مربیان مدارس شرکت می‌کنند. اگرچه حضور والدین در این جلسات مغتنم است ولی آنها تنها کسانی نیستند که حضورشان در این جلسات الزامی است؛ فرزندان نیز همچون پدر و مادر باید در این جلسات حضور یابند.

دو برنامه دیگری که علاوه بر برنامه ده‌مرحله‌ای من وجود دارند عبارتند از برنامه انضباط توأم با ابراز وجود (که در آن قوه قهریه به‌صورت خالص ولی خفیف استفاده می‌شود) و برنامه اعاده که مدعی پیروی از عقاید من است. ولی چون هر دو برنامه روی دانش‌آموزان متمرکزند نه روی تغییر نظام، در واقع با مفاهیم مدرسه کیفی که آنها را در کتاب مدرسه کیفی و معلم مدرسه کیفی شرح داده‌ام، مغایرت دارند. هر برنامه‌ای که به‌جای تغییر نظام بر تغییر دانش‌آموز متمرکز باشد، برنامه مبتنی بر نظریه انتخاب نیست. کاری که در مدرسه شواب شروع کردیم و در هانتینگتون وودز پیاده کردیم، یک نوع تغییر کامل نظام است. در نظام مبتنی بر نظریه انتخاب اگرچه برخوردهای انضباطی وجود دارد ولی این برخوردها مسئله [اصلی] محسوب نمی‌شوند. برخوردها به‌صورت فردی صورت می‌گیرند و از رویکردهای برنامه‌ای در خصوص نظم و انضباط استفاده نمی‌شود. در زور و تنبیه نیز نکته ناخوشایندی وجود ندارد.

هانتینگتون وودز

این دبستان کوچک واقع در وایومینگ میشیگان به‌طور کامل براساس نظریه انتخاب اداره می‌شود و معلمان، دانش‌آموزان، مدیران و پدر و مادرها در دنیای کیفی یکدیگر جا دارند. این مدرسه با مدیری متعهد و بسیار متفند

به نام کی منتلی^۱ شروع به کار کرد. تمام چیزهایی که در دو کتابم در رابطه با مدارس کیفی گفته‌ام، عملاً در این مدرسه اجرا شده است. همچنین نشست‌های کلاسی که در موفقیت هر برنامه درسی بسیار مهمند و در کتاب مدارس بدون مردودی^۲ آن را توضیح داده‌ام، برقرارند. ولی مسئولان این مدرسه از محدوده تصورات من در زمان نگارش این کتاب فراتر رفتند و فراتر می‌روند. هانتینگتون وودز، مدرسه‌ای است که خود من دوست دارم نوه‌هایم و فرزندان و نوه‌های شما در آن ثبت‌نام کنند. اگرچه من در مورد این مدرسه توضیح خواهم داد و شما را تشویق می‌کنم از آن دیدن کنید ولی نباید از آن تقلید کنید. مدرسه هانتینگتون وودز را همچون مدرسه شواب باید بفهمید. وقتی آن را فهمیدید می‌توانید مدرسه‌ای کیفی راه بیندازید که با نیازهای کارکنان، دانش‌آموزان و محله شما تناسب داشته باشد.

کی منتلی کتاب مدرسه کیفی را خواند و فوراً به خودش گفت من چنین مدرسه‌ای می‌خواهم. کی که مدیر دبستان خوبی در وایومینگ بود، رؤیای خودش را در مدرسه‌اش واقعیت بخشید. ولی مشکلات زیادی بر سر راهش بود؛ برخی از کارکنان مدرسه دوست داشتند نظریه انتخاب را یاد بگیرند و برخی دوست نداشتند. همان‌طور که زمانی آبراهام لینکولن گفته بود، مدرسه‌ای که در آن دودستگی باشد هرگز مدرسه کیفی نخواهد شد. هانتینگتون وودز هم بدون برطرف کردن این دودستگی نمی‌توانست مدرسه کیفی شود. وقتی با مدرسه‌ای طرف هستیم که دودستگی شدیدی بین کارکنانش وجود دارد و مثل شواب دانش‌آموزانی دارد که سال‌ها تهدید و تنبیه شده‌اند، شروع کار خیلی سخت می‌شود. ولی شواب این مزیت را داشت که کارکنانش مغرور نبودند فقط آمیدی به تغییر نداشتند.

هانتینگتون وودز با حمایت شدید والدین از اقدامات مسئولان مدرسه می‌توانست در صورت کافی بودن کلاس‌ها به مدرسه راهنمایی و دبیرستان

1. Kaye Mentley

2. schools without failure

هم تبدیل شود. یکی از راه‌های ایجاد مدارس راهنمایی کیفی این است که دبستان‌ها توسعه یابند. چون کاری که ما با یک‌مشت دانش‌آموز بی‌علاقه در شواب کردیم، خیلی دشوار است.

کار معقولی که در سینیسناتی انجام شد الگو قرار گرفتن شواب به‌عنوان یک مدرسه راهنمایی و تدوین k-12 track بود که برگرفته از کار انجام‌شده در شواب بود. مدرسی که دانش‌آموزان‌شان از خانواده‌هایی می‌آیند که خیلی حامی تحصیل نیستند، هرچقدر پول صرف استفاده از قوه قهریه و تنبیه کنند نتیجه نمی‌گیرند و اوضاع را بدتر می‌کنند.

بازرس مدارس و ایومینگ، مشکل کار را می‌دانست و اعتقاد داشت کی می‌تواند یک مدرسه کیفی درست کند. در نتیجه یک دبستان قدیمی بلااستفاده را در اختیار کی گذاشت. کی می‌توانست برخی از معلمان مدرسه کیفی مورد نظرش را از میان معلمان مدرسه فعلی خودش انتخاب کند و همچنین کسانی که عقایدش را قبول داشتند و مایل بودند آموزش‌های لازم را ببینند، استخدام کند. به این ترتیب کل کارکنان مدرسه آموزش دیدند. اکثرشان در برنامه آموزشی مؤسسه ویلیام گلاسر شرکت کردند و دیپلم صلاحیت اجرای نظریه انتخاب را گرفتند. همین تعهد کارکنان هاتینگتون وودز بود که آن را به یکی از دبستان‌های برتر کشور تبدیل کرد.

شما در هاتینگتون وودز فقط خوشحالی می‌بینید. خشنودی در چهره دانش‌آموزان موج می‌زند و معلمان مدرسه از کاری که می‌کنند بسیار مسرورند. می‌توان گفت در آنجا مثل کندوی زنبورها، فعالیت موج می‌زند؛ بچه‌ها داخل و بیرون کلاس در حال یادگیری هستند. اثری از آموزش نیست. بچه‌ها به‌صورت انفرادی یا درون گروه‌ها مشغول یادگیری هستند. کلاس‌ها همگی دو برابر ظرفیت معمول را دارند. کلاس‌ها پنجاه دانش‌آموز و دو معلم دارند. دانش‌آموزان هر کلاس جزء یکی از دو دسته‌بندی زیر هستند. کودکانی که اولی‌ها و کلاس دومی‌ها در یک دسته جای گرفته‌اند و

سومی ها و چهارمی ها و پنجمی ها در گروه دیگر. دانش آموزان در حالی وارد دسته بالاتر می شوند که بسیاری از آنها پیشاپیش بسیاری از دروس را خوانده و تمرین کرده اند.

مردودی در این مدرسه وجود ندارد و مثل مدارس معمولی از احساس من جلوتر یا عقب تر هستم، خبری نیست. مبنای کمی مشخصی مثل سن نیز برای کلاس بندی دانش آموزان در کار نیست. معلمان هر کلاس با هم درس می دهند و چون کلاس ها با دو برابر ظرفیت کار می کنند یکی از معلم ها می تواند به صورت انفرادی به بچه ها درس بدهد و دیگری در صورت لزوم به صورت عادی. بچه ها نیز به یکدیگر کمک می کنند و کلاس بالایی ها گاهی اوقات به کلاس پایینی ها درس می دهند و به آنها کمک می کنند. در نتیجه دانش آموزان بیشتر، با خودشان رقابت دارند تا با یکدیگر. معلمان به دانش آموزان اجازه می دهند هر وقت که می خواهند و هر چقدر که می خواهند برای بازی کردن یا یادگیری از کلاس بیرون بروند.

معلمان و کودکان با هم غذا می خورند و به این ترتیب به استراحت و معاشرت می پردازند. همیشه بر کنار آمدن با یکدیگر و لذت بردن از با هم بودن تأکید می شود. با معلمان به عنوان متخصصان حرفه ای رفتار می شود. آنها تصمیم می گیرند در کلاس چه اتفاقاتی بیفتد. وظیفه مدیر این است که ببیند آیا آنها می توانند این کار را انجام دهند یا خیر. معلمان هر وقت که بخواهند و بابت هر چیزی، می توانند مدیر را ببینند از جمله برای اعطای مسئولیت پنجاه دانش آموز به آنان.

تمام کودکان با نظریه انتخاب آشنا می شوند و در طول یک سالی که در مدرسه بسر می برند، اکثرشان نظریه انتخاب را به خوبی یاد می گیرند. آنها می دانند در مدرسه کیفی هستند. علتش را نیز می دانند. علائمی در قسمت های مختلف مدرسه وجود دارد که پیام شان این است: «هر وقت مشکلی داشتیم با افراد درگیر با آن مشکل صحبت می کنیم و بدون تهدید یا

آزردن کسی، برایش راه حل پیدا می‌کنیم.» چون مشکلات حل می‌شوند بنابراین ادامه پیدا نمی‌کنند و کودک مشکل دار نخواهیم داشت. تمام معلمان و مدیر مدرسه، آموزش مشاوره دیده‌اند. وقتی هم مشکلات انضباطی پیش می‌آید به سرعت برای حل کردن آن وارد عمل می‌شوند. در این مدرسه اصلاً از تنبیه و جریمه استفاده نمی‌شود.

هیچ نیازی هم به برنامه انضباطی نیست. در این مدرسه برخورد انفرادی توأم با انعطاف، معمول است. بجز این که تمام معلمان آموزش مشاوره بر مبنای نظریه انتخاب دیده‌اند، دلیل عدم بروز مشکل این است که مدرسه کیفی از بروز مشکلات پیشگیری می‌کند. مدرسی که مثل هانتینگتون وودز در آنها بین معلمان و دانش‌آموزان چنین روابطی برقرار باشد، هیچ مشکلی ندارند.

هیچ تمرکز برنامه‌ریزی شده‌ای بر معلولیت‌های یادگیری وجود ندارد. کارکنان مدرسه می‌دانند که بچه‌ها به صورت‌های مختلفی مطالب را یاد می‌گیرند و برنامه مدرسه طوری تنظیم شده که این تفاوت‌های طبیعی مد نظر باشند. البته بعضی از بچه‌ها دچار نوعی معلولیت یادگیری تشخیص داده شده‌اند ولی تا حالا این برنامه خوب پیش رفته است. به عده کمی از کودکان بابت مشکلات رفتاری و یادگیری دارو داده می‌شود ولی این کار با درخواست پدر و مادرها صورت می‌گیرد چون مدرسه هرگز چنین درخواستی نمی‌کند.

یکی از نامه‌هایی که کی منتلی برای من فرستاده است، شما را با حال و هوای مدرسه هانتینگتون وودز بیشتر آشنا می‌کند:

اوضاع چطور است؟ من که خیلی امیدوارم. آنها هم مثل من خیلی امیدوارند! سه هفته قبل، دانش‌آموز جدیدی در کلاس پنجم ثبت‌نام کرد. او فرزندخوانده یکی از بستگان ماست. وقتی با این پسر حرف زدم به من گفت از مدرسه و معلم و هر چیزی که به مدرسه مربوط

باشد، نفرت دارم! من به او گفتم می‌تواند از ما متنفر باشد ولی من از حضورش در مدرسه‌ام خوشحالم. از سه هفته قبل تا حالا، حالت چهره‌اش فرق کرده است. می‌خندد، معلمانش را دوست دارد و تمام تکالیفش را انجام می‌دهد. حتی هفته قبل به یکی از بازدیدکنندگان گفته بود عاشق این مدرسه است. دو هفته قبل هم یک کلاس دومی جدید گرفتیم. او می‌گفت این مدرسه خیلی بهتر از مدرسه سابقش است چون دانش‌آموزانش همه با هم خوب هستند و معلم‌ها سرش داد نمی‌کنند. او می‌گوید در اینجا خیلی بیشتر از مدرسه سابقش چیز یاد می‌گیرد.

چون یکی اعتقاد راسخی به نظام اقتصادی ما دارد، بازدیدکنندگان را در لیست انتظار می‌گذارد و برای این کار ۵۰ دلار از آنها می‌گیرد. او هزینه‌های آموزش را با همین پول‌ها تأمین می‌کند و هرچه مقدارش را بالاتر می‌برد، آدم‌های بیشتری برای دیدن مدرسه می‌آیند. دانش‌آموزان، بازدیدکنندگان را با کل برنامه مدرسه آشنا می‌کنند که این جزء دروس آنهاست. تمیز کردن مدرسه و تعویض حوله‌ها و دستمال‌توال‌ها نیز بخشی از تحصیل دانش‌آموزان است. آنها می‌دانند هر چیزی در این مدرسه چقدر هزینه دارد و حفظ کردن این مدرسه چقدر سخت است. آنها امکانات، وقت یا پول مدرسه را هدر نمی‌دهند چون به ارزش کاری که از آنها خواسته شده انجام بدهند، واقف هستند. به آنها بابت کاری که در مدرسه می‌کنند پول داده می‌شود ولی باید از آن پول برای اجاره کردن نیمکت‌ها و خرید لوازم استفاده کنند. در مدرسه کیفی هیچ چیزی رایگان نیست. در این برنامه مدرسه آینده زندگی است.

قابلیت یا قابلیت یادگیری کلی و امتحان گرفتن در مدرسه کیفی

در مدرسه کیفی دانش‌آموزان وقتی واحد درسی جدیدی می‌گیرند که قابلیت لازم را کسب کنند - قابلیتی که معادل نمره ب در نظام سنتی نمره‌گذاری است. نمره پایین‌تر از ب نداریم. این وضعیت آینده دنیای واقعی

است که در آن قابلیت داشتن حداقل شرط لازم برای موفقیت است. با این حال تمام دانش‌آموزان تشویق می‌شوند کار کیفی انجام بدهند که معادل نمره الف یا بالاتر است. هرچند هیچ باید و الزامی در کار نیست. هانتینگتون وودز به این سطح از قابلیت رسیده است. بزرگ‌ترین اشکال مدارس تنبیه‌گرایی فعلی این است که از نمرات پایین نه تنها برای تنبیه بلکه برای نشان دادن کار ناقابل استفاده می‌کنند. اگر خواهان کیفیت بالا هستید نمی‌توانید چیزی کمتر از قابلیت را قبول کنید. در مدرسه کیفی به این سطح، TLC یا «قابلیت یادگیری کلی»^۱ می‌گوییم. TLC در عین حال، حروف اول «دلسوزی عاشقانه ظریف»^۲ نیز هست که اتفاق جالبی است.

با این حال دانش‌آموزان و ادار می‌شوند فعالیت تحصیلی خود را آنقدر بهبود بخشند که معلمان و خودشان قبول کنند فعالیت کیفی انجام می‌دهند. یکی از راه‌های مشخص کردن کار کیفی، استفاده از امتحانات است ولی از این امتحانات نباید طوری استفاده کنیم که پیشرفت دانش‌آموز را اندازه بگیریم. برای روشن شدن منظورم، در مورد افزایش دانش‌مان در مورد قوانین راهنمایی و رانندگی، توصیه‌ای دارم. توصیه من، در رابطه با بهبود امتحان کتبی فعلی اخذ گواهینامه رانندگی یا تمدید گواهینامه رانندگی است.

من اخیراً گواهینامه رانندگی خودم را در کالیفرنیا تمدید کردم. آیین‌نامه را خواندم ولی موقع امتحان در مورد بسیاری از سؤالات مشکل پیدا کردم و مجبور شدم جواب‌ها را حدس بزنم. به سختی قبول شدم. از سی و پنج سؤال، شش سؤال را درست جواب ندادم که حداکثر جواب‌های غلط ممکن برای قبول شدن بود. آنها برگه امتحانم را نگه داشتند و من نتوانستم بفهمم کدام سؤالات را غلط جواب دادم. در نتیجه احساس کردم این امتحان به هدف و منظور اصلی خودش نرسیده است. قوانین مهمی هست که من آنها را نمی‌دانم و چهار سال دیگر طول خواهد کشید که به فکر یاد گرفتن آنها بیفتم.

بنابراین امتحان رانندگی هم مثل اکثر امتحاناتی که در مدارس می‌گیریم، تجربه‌ی یادگیری نبود.

اگرچه تمام رانندگان دارای گواهینامه، این امتحان را داده‌اند ولی بسیاری از آنها مثل من جواب سؤالاتی را که درست جواب نداده‌اند نمی‌دانند. شاید هم هرگز ندانند. و چون در این امتحان کمتر از نیمی از سؤالات موجود در کتابچه قوانین رانندگی مطرح می‌شود پس گزاف نیست اگر بگوییم اکثر رانندگان حداکثر سه چهارم چیزهایی را که باید بدانند، می‌دانند. این نمونه کامل یک امتحان بدون یادگیری یا یک امتحان آموزشی است. توصیه می‌کنم در کالیفرنیا امتحان طولانی‌تری که تمام نکات مندرج در کتابچه را پوشش می‌دهد، اجرا شود؛ شاید یک امتحان شصت‌سؤالی. شرط قبول شدن هم درست جواب دادن به تمام سؤالات باشد.

البته در نظام فعلی، اجرای چنین شروطی غیرممکن است چون عده کمی قبول خواهند شد. در اینجا نیز مثل قضیه مدارس، نظام باید عوض شود. این تغییر می‌تواند ساده باشد مثل گرفتن امتحان open-booklet [یا امتحان با همراه داشتن کتاب]. به این ترتیب هیچ دلیلی برای رد شدن نمی‌ماند؛ آدم‌ها می‌نشینند و کتابچه قوانین را آن‌قدر می‌خوانند تا به تمام سؤالات پاسخ بدهند. برای این که صحت و سقم گفته‌هایم معلوم شود، دو کار می‌توانیم بکنیم. یکی این که به داوطلبان حق انتخاب بدهیم. یعنی هر کس خواست روش قدیمی را که امکان رد شدن در آن هست انتخاب کند و هر کس خواست، روش جدید را که امکان رد شدن در آن نیست انتخاب کند. فکر می‌کنم اکثر داوطلبان، روش طولانی‌تر همراه داشتن کتاب را برگزینند. سپس، شش ماه بعد از بین این دو گروه (یعنی دو گروه نسخه کوتاه و نسخه بلند) یک گروه تصادفی انتخاب کنیم و از آنها امتحان شفاهی بگیریم. بعد ببینیم دانش کدام گروه بیشتر است. شرط می‌بندم دانش گروهی که امتحان طولانی‌تر را پشت سر گذاشته‌اند، بیشتر است.

در مدرسه کیفی هم که کودکان همیشه در حال امتحان دادن بابت توانایی استفاده از دانش خود هستند از این نوع امتحان استفاده می‌شود. در مدرسه کیفی خبری از آموزش نیست، در نتیجه در امتحاناتش سؤالات آموزشی وجود ندارد و دانش‌آموزان در تمام امتحانات با خود کتاب می‌آورند. این امتحانات طوری تنظیم شده‌اند که دانش‌آموزان کاری بیش از به‌یاد آوردن انجام بدهند؛ آنها دانش‌آموزان را به تفکر وامی‌دارند. البته امتحانات معمولاً کوتاه هستند و تکرار می‌شوند. امتحان ریاضی، علوم، تاریخ یا ادبیات انگلیسی می‌تواند تک‌سؤالی باشد ولی جواب دادن به آن یک سؤال مستلزم اثبات قابلیت باشد. در چنین امتحانی فقط جواب قابل، پذیرفته خواهد شد و بس.

قابلیت داشتن پاسخ معمولاً منوط به کتبی بودنش است ولی گاهی اوقات دانش‌آموز به درخواست معلم یا خودش فرصتی پیدا می‌کند تا به معلم یا دستیار معلمش توضیح بدهد که چرا چنین پاسخی را انتخاب کرده است. به این ترتیب، دانش‌آموزان، حرف زدن درباره نوشته‌های خود و گوش دادن و فکر کردن به آنها را تمرین می‌کنند. در عین حال معلم خود آنها را زیر نظر می‌گیرد تا مطمئن شود که فهمیده‌اند چه جوابی داده‌اند. مهارت‌های صحبت کردن و گوش دادن، بزرگ‌ترین فایده تمام یادگیری هستند که مدارس آموزشی فعلی تلاشی برای تدریس این دو مهارت مهم نمی‌کنند.

برای مثال، سؤال تاریخ می‌تواند این‌گونه باشد که «چرا جورج واشینگتون پس از برنده شدن در جنگ استقلال، دنبال شاه شدن نرفت؟ به نظر شما این تصمیم او چه کمکی به کشورتان کرده است؟» سؤال علوم هم می‌تواند این‌گونه باشد که «چرا دانشمندان نگران گرم شدن زمین هستند؟» مسئله ریاضی می‌تواند به این صورت طرح شود که «بدرتان در حال رنگ کردن خانه است. به شما می‌گوید بروید فروشگاه و برای آستر اولیه، رنگ بخرید. حساب کنید چقدر رنگ می‌خواهید.» سؤال ادبیات انگلیسی هم می‌تواند این

باشد که «شخصیت‌های داستانی که خواندید چه مشکلاتی داشتند و چه راه‌حلی برای مشکلات آنها پیشنهاد می‌کنید؟» دانش‌آموزان باید جواب‌ها و راه‌حل‌های قابل‌ی برای مسائل پیدا کنند.

اگر کار دانش‌آموز قابلیت داشت که دیگر با او کاری نداریم. اما اگر کارش قابلیت نداشت به او بگویید «آن‌قدر سعی کن تا هر دو مطمئن شویم جواب‌های باقابلیتی داده‌ای.» معلم ممکن است از دانش‌آموزان قابل بخواهد آن‌قدر کار کنند تا به حد کیفیت برسند. گاهی نیز دانش‌آموزان، خودشان این کار را انجام می‌دهند و این کاری است که معمولاً دانش‌آموزان خوب انجام می‌دهند. ولی هیچ دانش‌آموزی مجبور نیست به حد کیفیت برسد.

اگر فقط یک راه باشد که کیفیت را تضمین نکند آن راه، استفاده از زور است. پس در مدرسه کیفی مثل مدرسه هانتینگتون وودز، رقابت اجباری وجود ندارد ولی مشوق‌های زیادی فراروی دانش‌آموزان هست تا حداکثر تلاش را بکنند. دانش‌آموزان می‌توانند عملکرد خود را با عملکرد دیگران مقایسه کنند ولی عملکرد هیچ‌کس تأثیری بر عملکرد دیگری ندارد. معلم نه تنها کارهای دانش‌آموزان را زیر نظر می‌گیرد بلکه بازخوردهای متفکرانه‌ای به آنان می‌دهد و آنان را تشویق می‌کند. در نتیجه دانش‌آموز می‌تواند درک بهتری از آنچه یاد می‌گیرد، پیدا کند. این تعامل عقلانی نیاز ارضاکن، جوّ یادگیری نیرومندی ایجاد می‌کند. دانش‌آموزان هانتینگتون وودز مشغول تفکر، صحبت کردن، گوش دادن و حل مسئله هستند.

در مدارس آموزشی فعلی، دانش‌آموزان مطالب را تا آنجا که در امتحانات قبول شوند یا عملکرد خوبی داشته باشند حفظ می‌کنند و خبری از قابلیت یا کیفیت نیست. امتحانات عادی پس از تمام شدن، تمام شده‌اند. حالا اهمیت ندارد دانش‌آموز خوب امتحان داده باشد، به‌سختی آن را پشت سر گذاشته باشد یا در امتحان رد شده باشد. دانش‌آموزان در این مدارس به‌ندرت مبنای کیفیت را که بهبود تدریجی براساس بازخورد است، یاد می‌گیرند. آنها مثل آن

دانش‌آموز دبیرستانی اهل آلمای میثیگان در حد رفع حاجت درس می‌خوانند. اگرچه او نمره الف می‌گرفت ولی می‌دانست که هنوز حداکثر تلاش خود را نمی‌کند و در تیم بسکتبال این کار را می‌کند. دانش‌آموزان مدرسه کیفی با خودشان رقابت می‌کنند. آنها هیچ‌وقت بازنده نمی‌شوند و به یکدیگر کمک می‌کنند چون کمک آنها به یکدیگر تأثیری بر نمره خودشان نمی‌گذارد. این جریان به امور دنیای واقعی، نزدیک‌تر است؛ هیچ تجارت و حرفه‌ای پابرجا نمی‌ماند مگر آن که کارکنان آن حرفه آدم‌های قابل، اهل همکاری و کیفیت‌طلب باشند. مدارس کنونی پر از دانش‌آموزانی است که نمره ج و د می‌گیرند و در آنها خبری از همکاری نیست و کیفیت، ایده خطرناکی است که باید خاموش شود. ما بیشتر مالک دانش‌آموزان هستیم.

مردم می‌پرسند «اگر دانش‌آموزان هرگز در حد قابلیت درس نخوانند و کار نکنند چه می‌شود؟» جوابش این است که هرگز مدرک نمی‌گیرند. معلمان به آنها کمک می‌کنند، آنها را تشویق می‌کنند و اجازه می‌دهند در خانه امتحان بدهند. اما برای مدرک گرفتن صرف‌نظر از زمانش، باید خوب کار کنند. اگر این رویکرد از همان کودکی اجرا شود، مشکلی پیش نمی‌آید. دانش‌آموزان دوست دارند خوب کار کنند و اگر به آنها فرصت داده شود این کار را به راحتی انجام می‌دهند. اگرچه بعداً روی مدرسه راهنمایی شواب کار کردیم ولی اکثر دانش‌آموزان خودشان آگاه شده بودند و آن‌قدر تلاش کردند تا به دبیرستان راه یافتند. کسانی هم که مطالب را یاد نگرفتند، ادامه کارشان به سال بعد موکول شد. ولی ۱۴۸ نفر از ۱۷۰ نفر بیش از سال‌های قبل و شاید بیش از تمام دوران تحصیل خود تلاش کردند. در نظام قدیمی از آنها یک امتحان گرفته می‌شد و اگر امتحان را پاس نمی‌کردند و رد می‌شدند، مدرسه را ول می‌کردند. اما اگر دانش‌آموز بودید دوست داشتید وقت بیشتری برای خوب درس خواندن بدون آموزش به شما داده شود یا اگر خوب عمل نکردید فوراً رد شوید و فرصتی برای اصلاح نداشته باشید؟ دانش‌آموزان هم فرقی با شما ندارند.

سؤال دیگرشان این است که می‌گویند «من سی نفر دانش‌آموز دارم. من وقت نمی‌کنم روی کار تمام آنها نظارت داشته باشم.» اما عملاً چون آنها کار می‌کنند، وقت این کار را خواهید داشت. در کلاس می‌چرخید و برای دانش‌آموزانی که مشغول کار هستند، کمی وقت صرف می‌کنید. شما به سرعت می‌توانید بفهمید کدام دانش‌آموز به شما نیاز دارد و کدام دانش‌آموز به شما نیاز ندارد. شما با مشکل انضباطی خاصی روبرو نمی‌شوید. وقتی دانش‌آموزان شواب مشغول درس خواندن شدند و کارهای لازم برای ورود به دبیرستان را انجام دادند، مشکل انضباط شواب تا حد زیادی برطرف شد. در مدرسه کیفی، به دانش‌آموزان پیشرو، مشاغلی مثل دستیاری معلمان داده می‌شود. آنها معمولاً عاشق این کار هستند. اگر دستیاری اساتید در کالج کار مقبولی است پس چرا در مدارس دولتی این کار را نکنیم؟ دستیاران معلم‌ها وقتی در امتحانات، عملکرد کیفی خود را نشان دادند، در نظارت بر کار سایر دانش‌آموزان به معلمان کمک می‌کنند. آنها از قرار گرفتن در این وضعیت چیز بیشتری یاد می‌گیرند تا این که فقط امتحانات را خوب بدهند. یکی از وظایف معلمان این است که وقتی دستیاران در کاری گیر می‌کنند، به آنها کمک کنند. در این نظام کیفی که در آن مردودی نیست و فقط قابلیت داریم، مدرک گرفتن چنان انگیزه ایجاد می‌کند که معلمان فقط دنبال تدریس باشند و دیگر مجبور نشوند نقش پلیس را بازی کنند.

سؤال دیگری که مردم می‌پرسند این است که می‌گویند «اشکال این نظام آن است که تمام دانش‌آموزان خوب درس می‌خوانند و خوب کار می‌کنند. پس چطور رتبه‌بندی کنیم؟» جواب من این است که رتبه‌بندی نکنید. رتبه‌بندی کنونی که براساس آموزش صورت می‌گیرد، غلط است. اگر مدیران مدارس کیفی به مسئولان کالج‌ها بگویند در مدارس‌شان چه شرایطی و ضوابطی حاکم بوده است، شک ندارم تمام دانش‌آموزانی که سابقه دستیاری معلمی داشته‌اند، مورد نظر کالج‌ها قرار می‌گیرند. هم‌اکنون دانش‌آموزانی

رتبه بالا می‌آورد که خوب حفظ و محاسبه می‌کنند ولی اگر آنها را در کالج و بعداً در زندگی واقعی دنبال کنیم به خوبی دانش‌آموزانی که فکر کردن و استفاده از دانش را یاد گرفته‌اند عمل نمی‌کنند. هر کس فکر می‌کند دنیای واقعی مثل مدرسه است، دنیای واقعی را نشناخته است. تنها راه موفقیت در دنیای واقعی، استفاده توأم با همکاری از دانش است. مدرسه کیفی، دانش‌آموزانش را برای زندگی در دنیای واقعی آماده می‌کند که در آن فقط برای کار خوب پول داده می‌شود. در دنیای واقعی، نتیجه کار کیفی پول بیشتر است و نتیجه کار بی‌کیفیت، بیکار شدن.

در مدارس آموزشی، به دانش‌آموزان حقوق نمی‌دهیم ولی کار نه‌چندان باکیفیت آنان را می‌پذیریم و اصراری بر کار خوب نداریم. دانش‌آموزان را نیز معمولاً بابت کار بی‌کیفیت‌شان اخراج نمی‌کنیم. در مدرسه کیفی فقط کار باقابلیت در کارنامه دانش‌آموزان ثبت می‌شود. این همان کاری است که در دنیای واقعی انجام می‌شود؛ برای مثال، بانک حسابی را که در آن پول نیست باز نگه نمی‌دارد. اگرچه در مدرسه کیفی هم گاهی اوقات دانش‌آموزانی فارغ‌التحصیل می‌شوند که به اندازه کافی کار نکرده‌اند ولی فارغ‌التحصیلان آن خیلی بیش از مدارس فعلی است و فارغ‌التحصیلانش قابلیت دارند. نمرات ج و د فعلی، دانش‌آموزان بدون قابلیتی تولید می‌کنند که چون مدرک گرفته‌اند فکر می‌کنند قابلیت دارند. مدرک دادن به عدم قابلیت، غلط و فریب دادن دانش‌آموزان است. عاملی که کار مدرسه کیفی (مثل مدرسه شواب) را راه می‌اندازد این است که دانش‌آموزان جایگاه خود را دقیقاً می‌دانند. آنها عنوان سرنوشت‌شان را در دست دارند؛ در نتیجه وقتی کار باقابلیت را انتخاب نمی‌کنند فقط خودشان را سرزنش می‌کنند و راهی برای فریبکاری ندارند.

و بالاخره آخرین سؤالی که می‌پرسند این است که «اگر قرار باشد منتظر پیشرفت کند دانش‌آموزان در زمینه انجام کار باقابلیت باشیم، چطور درس‌ها را تمام کنیم؟» من در جواب آنها می‌پرسم «آیا وقتی بیشتر درس می‌دهید

تمام دانش‌آموزان با شما هستند؟» هرچه سرعت‌تان را بیشتر کنید، دانش‌آموزان بیشتر جا می‌مانند. مقدار یا سرعت تدریس مهم نیست. معیار، میزان یادگیری دانش‌آموزان است. آیا ترجیح می‌دهید یک جراح قابل ولی کند شما را عمل کند یا یک جراح بی‌قابلیت ولی سریع؟ عملکرد فعلی مدارس باعث می‌شود بسیاری از دانش‌آموزان به جایی نرسند و ندانند چه اتفاقی در حال وقوع است و نفهمند قرار است کجا برسند. بسیاری از دانش‌آموزان هم به جایی که قرار است برسند نمی‌رسند. ضمن این که بسیاری از ج و د بگیری‌ها اصلاً نمی‌دانند کجا هستند.

یکی از شروط ضروری مدارس کیفی، نوشتن است و یاد گرفتن نوشتن، زمان می‌برد. معلمان سال به سال و در طول سال در زمینه بهبود نوشتن با دانش‌آموزان کار می‌کنند. چون تقریباً تمام امتحانات کوتاه، نوشتاری هستند - و تعداد خیلی کمی از آنها شفاهی است - معلمان پیوسته نوشتن و دست‌ورزیان لازم برای بیان دقیق عقاید را آموزش می‌دهند. این چهارچوب عملی همیشگی تدریس است و همیشه هم مفید است. دانش‌آموزان در انتهای سال تحصیلی باید نگارش با کیفیت و بهبود توانایی نگارش‌شان را نشان بدهند.

آنها هر طور که بخواهند می‌توانند پیشرفت‌شان در زمینه نگارش را نشان بدهند. برخی از آنها امتحان پیشرفتِ نوشتن می‌دهند و نشان می‌دهند که می‌توانند خوب بنویسند. عده‌ای هم پروژه‌ای در زمینه نگارش، مثل پروژه نوشتن کتاب را می‌گیرند. برخی دیگر هم توان نگارش خود را با فعالیت‌های فوق‌برنامه‌ای مثل نوشتن روزنامه دیواری در مدرسه نشان می‌دهند. آنها هر وقت که متقاعد شدند خوب می‌نویسند می‌توانند از معلم خود بخواهند توان نگارش آنها را بررسی کند. بنابراین خودشان توان نوشتن خود را ارزیابی می‌کنند سپس نزد معلم می‌روند و نظرش را جویا می‌شوند.

تمام دانش‌آموزان در مدارس کیفی، پروژه‌ای را که جزء تکالیف مقررشان نیست به انتخاب خود اجرا می‌کنند. هر موضوعی که بتوانند مفید بودنش را

توجه کنند، موضوع پروژه آنها خواهد شد. پروژه علوم، پروژه نوشتن کتاب، آواز یا فیلمبرداری، پروژه خدمات اجتماعی و هر پروژه دیگری که به دانش آموز بماند کیفیت چیز خوبی است. دانش آموزان گزارش های ماهانه غیررسمی تهیه می کنند. در نتیجه، پروژه ها به دقیقه آخر موکول نمی شوند. جایزه ای به بهترین پروژه داده نمی شود مگر آن که خود دانش آموزان بخواهند رقابت کنند. انتخاب بهترین شیوه نشان دادن کارها به مدرسه و دیگران برعهده خود دانش آموزان است. دانش آموزان، عاشق چنین فرصتی هستند تا خلاقیت خود را نشان بدهند. اجرای چنین پروژه ای بهتر از هر کار دیگری آنان را با مفهوم کیفیت آشنا می کند. این طرح ها مال خودشان هستند. ما وقتی مالک چیزی هستیم، حداکثر تلاش خود را به خرج می دهیم.

امتحان قابلیت یا پیشرفت

من قبلاً امتحانات ایالتی پیشرفت را ناعادلانه و غیردقیق می دانستم ولی اگر به دانش آموزان وقت زیادی داده شود و صرفاً روی حفظ کردن و محاسبه تمرکز نشود، نظرم عوض خواهد شد. این که چرا الان بسیاری از دانش آموزان در این امتحانات بد عمل می کنند حداقل دو دلیل دارد. نخست این که سؤالات را خیلی خوب نمی خوانند. دوم این که در دادن این گونه امتحانات تجربه کافی ندارند.

دانش آموزان برای خوب خواندن سؤالات باید بتوانند بهتر خواندن را یاد بگیرند و یکی از راه های این کار، داشتن فرصت و تجربه بیشتر در زمینه نوشتن است. به همین دلیل است که در مدارس کیفی، امتحانات عینی زیادی گرفته نمی شود. در عوض از نگارش، حل مسئله و تبیین استفاده می شود. ولی دلیل اصلی خوب عمل نکردن دانش آموزان به این افسانه برمی گردد که یادگیری قابل انتقال است. اگرچه یادگیری شاید کمی قابل انتقال باشد ولی یادگیری برای اکثر دانش آموزان آن قدر که بیشتر مریبان تصور می کنند، انتقال پذیر نیست.

وقتی می‌خواهید در زمین بسکتبال عملکرد خوبی داشته باشید، بیسبال یا فوتبال بازی نمی‌کنید بلکه بسکتبال بازی می‌کنید. وقتی می‌خواهید دانش‌آموزان در امتحانات چندگزینه‌ای خوب عمل کنند هم باید سال‌ها روی این امتحانات دقیق، تمرین کرده باشند. امتحانات معلم ساخت که در کلاس‌ها به دانش‌آموزان داده می‌شود به اندازه کافی آنها را برای امتحانات ایالتی آماده نمی‌کند. ما باید در مورد آنها از امتحانات تمرینی استفاده کنیم. هیچ دانش‌آموزی از این که روزی یک سؤال از او پرسید و اگر در جواب دادن به آن مشکل داشت راه جواب دادن به آن را نشان بدهید ناراحت نمی‌شود. هر دانش‌آموزی در فاصله پاییز تا کریسمس باید بتواند به تمام سؤالات یک امتحان هفتاد و پنج سؤالی ایالتی جواب بدهد و بداند چرا پاسخ‌هایی که می‌دهد درست هستند.

آماده کردن دانش‌آموزان برای این امتحانات زمان می‌برد (هرچند نه خیلی زیاد) ولی این زمان، خوب مصرف می‌شود. به نظر من، معلمان می‌توانند نیمی از کلاس چهارم را به این کار اختصاص دهند چون عملکرد دانش‌آموزان در این امتحانات نقش مهمی در ارزیابی مدرسه دارد. کلاس چهارمی‌ها با صرف وقت برای این امتحانات، خیلی چیزها یاد می‌گیرند. فکر نکنید زمانی که صرف این کار می‌شود، هدر رفته است. این امتحانات را متخصصان تنظیم می‌کنند؛ جواب سؤالات آنان ارزش دانستن دارد و گذراندن آنها مفید و ثمربخش است. این فریب نیست؛ این امتحانات را هر طور که بخواهید می‌توانید اجرا کنید. جدای از دانستن جواب‌ها و مطالب، ماهر شدن در امتحان دادن، مستلزم تمرین است. برای نمونه، بررسی‌ها نشان داده‌اند خواندن جواب‌ها بیش از خواندن سؤالات، نمرات را افزایش می‌دهد. معلمان می‌توانند نتایج این تحقیقات را به صورت یک بازی در کلاس امتحان کنند. در هر حال از دانش‌آموزان امتحانات خشک و بی‌روح نگیرید. دانش‌آموزان مدرسه هاتینگتون وودز در امتحانات ایالتی میشیگان،

نمرات خوبی می‌گیرند - معمولاً در صدک هشتاد و پنجم یا بالاتر قرار می‌گیرند - آن هم بدون آن که توصیه‌های من را شنیده باشند. این نشانگر قابلیت معلمان این مدرسه در تدریس است. با این وجود، در اکثر مدارس تمرین چندانی صورت نمی‌گیرد. اگر در مدارس درس برای قابلیت و کیفیت تدریس نمی‌شوند توصیه می‌کنم تمرین در آنها زیاد صورت بگیرد. به کل تمرینی که در زمینه امتحان پیشرفت دانش‌آموزان یا امتحان کالج امریکا صورت می‌گیرد و پولی که شرکت‌های آماده‌سازی دانش‌آموزان برای امتحان درمی‌آورند، توجه کنید. آماده شدن خرج دارد در غیر این صورت، شرکت‌های مزبور ورشکست می‌شدند.

نکاتی که در مورد مدارس کیفی پیشنهاد کردم، آرمان‌های من هستند. اما تمام مدرسی که می‌خواهند کیفی شوند، توصیه‌های من را دنبال نمی‌کنند. آدم‌هایی که با مدارس کیفی سروکار دارند، متفکران و مجریان خلاق هستند. معلمان هانتینگتون وودز می‌دانند چه کار می‌کنند و نظرات دیگری علاوه بر نظرات من را به کار می‌بندند. آنها اگر فقط به من متکی می‌شدند تا این حد پیشرفت نمی‌کردند. اما هر کاری که می‌کنند، بر مبنای نظریه انتخاب است - روابط خوب، مهم‌ترین چیز است. در غیر این صورت، پیشرفت مدارس به تجربه و خلاقیت شخصی معلمان محدود می‌شود.

ملاک‌های مدرسه کیفی

یک مدرسه کیفی باید حداقل واجد شش ملاک زیر باشد:

۱. مشکلات انضباطی کلی را ظرف دو سال برطرف کند (منظورم مشکلات انضباطی اتفاقی نیست) و ظرف یک سال، این مشکلات را تا حد زیادی کاهش بدهد.
۲. وقتی مدرسه‌ای کیفی است، نمرات پیشرفت دانش‌آموزانش در امتحانات ایالتی به نسبت گذشته بهتر می‌شود.

۳. قابلیت یادگیری کلی را دنبال کند. یعنی تمام نمرات کمتر از نمره قابلیت یا نمره‌ای را که الان به آن نمره ب گفته می‌شود، از بین ببرد. دانش‌آموزان برای گرفتن نمره یا مدرک باید قابلیت خود را برای معلم یا دستیارانش محرز کنند. آموزش به‌طور کامل کنار گذاشته شود و جای خودش را به آموزش و پرورش مفید بدهد.
۴. تمام دانش‌آموزان هر سال یک نوع کار کیفی انجام می‌دهند - کاری که فراتر از حد قابلیت است. به این کارها نمره الف یا بالاتر داده می‌شود. این معیار باعث می‌شود دانش‌آموزان بسیار کوشا، برتری و ممتاز بودن خود را نشان بدهند.
۵. باید به تمام کارکنان و دانش‌آموزان مدرسه، استفاده از نظریه انتخاب در زندگی و تحصیل آموزش داده شود. والدین برای آشنا شدن با نظریه انتخاب تشویق می‌شوند تا در گروه‌های مطالعاتی شرکت کنند. بعضی از این گروه‌ها در شروع توسط معلمان هدایت می‌شوند ولی بعداً پدر و مادرهای داوطلب، هدایت آنها را برعهده می‌گیرند.
۶. در پایان اولین سال، دلنشین بودن مدرسه مشهود می‌شود.

فصل ۱۱

نظریه انتخاب در محیط کار

در سال ۱۹۴۲ وقتی زن مرحومم، شانزده سال بیشتر نداشت در یک کارخانه بزرگ رنگ‌سازی به صورت پاره‌وقت کار می‌کرد. صاحب کارخانه مرد هشتاد و چند ساله‌ای بود که از بازگو کردن زیرکی‌ها و زرنگی‌هایی که در اداره کردن کارخانه به خرج می‌داد، خوشش می‌آمد. ماجرای مورد علاقه این مرد هم به سال ۱۹۳۲ یعنی اوج دوران رکود بزرگ مربوط بود. در آن زمان مدیر بخش اداری شرکت او که تقریباً چهل نفر در آن کار می‌کردند، زنی بود که سال‌ها برایش کار کرده بود. یک روز از آن زن می‌خواهد از آن به بعد به جای ساعت هشت و نیم صبح ساعت هشت صبح سرکار حاضر شود و به او می‌گوید دستمزد او را بابت این نیم ساعت اضافه‌کاری می‌پردازد. ولی می‌گذارند زن مورد نظر قضیه گرفتن حقوق بابت آن نیم ساعت را به کسی نگوید.

در سال ۱۹۳۲ کار خیلی سخت پیدا می‌شد؛ اگر هم کاری پیدا می‌شد فوراً ده نفر برای گرفتن آن پیدا می‌شد. کارمندان شرکت این مرد، هفته‌ای شش روز - چون معمولاً تا شنبه صبح کار می‌کردند - می‌دیدند مدیر شرکت قبل از ورود آنها آمده و سخت مشغول کار است. البته معدود نفراتی زودتر می‌آمدند و عده‌ای هم دیرتر. آنها می‌ترسیدند به مدیرشان چیزی بگویند. و البته او نیز چیزی نمی‌گفت. کارمنداها به خاطر ترس از بیکار شدن، ظرف چند ماه آن قدر زودتر و زودتر آمدند که بعد از مدتی همگی سر ساعت هشت کار

را شروع می‌کردند. وقتی رئیس زن سابقم این ماجرا را برای او گفته بود، خندیده بود. او پاهایش را روی هم انداخته و گفته بود «نه سال از این چهل نفر روزی نیم ساعت، از کل شان روزی بیست ساعت و هفته‌ای شش روز کار مجانی کشیدم.» بعد جنگ شروع می‌شود و کار زیاد می‌شود و دوران فریبکاری بسر می‌آید.

مدیریت ریاستی

امروزه قدرت رؤسایی مثل پیرمرد مورد نظر ما کمتر شده ولی مدیریت ریاستی (نامی که من روی روان‌شناسی کنترل بیرونی در محیط کار گذاشته‌ام) هنوز متداول است. اگرچه بسیاری از مدیران مدارس، رئیس معلمان هستند و لطمات بی حد و حصری به تعلیم و تربیت می‌زنند ولی اصلاً و ابداً قدرت مدیران بخش خصوصی را ندارند که پیام‌شان این است که باید از من بترسید. به هر حال اگر مدیر دنبال کار باکیفیت است، ترس بدترین راهبرد برای رسیدن به آن می‌باشد. ایده اصلی ای. ادواردز دمی‌نگ، رهبر حرکت جهانی به سوی کیفیت این است که ترس را دور کن.

کار یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی انسان‌ها است. سوال شما چه کاره‌اید؟ اولین پرسشی است که در بدو آشنایی با دیگران از آنها می‌پرسید. وقتی شما کار قابل توجهی ندارید، از طرح چنین سؤالی ناراحت می‌شوید. یکی از علل کار بی‌کیفیت، نارضایتی کارمندان از صاحبکار یا همکاران است نه از کار.

من وقتی نوشتن این فصل را شروع کردم به عنوان امتحان، نگاهی به روزنامه انداختم تا مثالی در مورد همین نوع نارضایتی بیابم. ناگهان به این عنوان برخورد کردم که مردی به دنبال مسخره شدن در محل کارش دو نفر از همکارانش را کشت و سه نفر دیگر را زخمی کرد. دو روز بعد در صفحه اول یکی از روزنامه‌ها به این عنوان برخورد کردم که مدیران رده پایین یا باید چهل ساعت در هفته کار کنند یا اخراج می‌شوند. پس طرز فکر پیرمرد مزبور در آن

شرکت رنگ‌سازی ظاهراً هنوز پابرجاست. در دنیای کیفی تمام ما این‌که سرپرستان و همکاران با ما و ما با آنها خوب برخورد کنیم، وجود دارد. در نتیجه وقتی یک کارمند در هر سطحی ناخشنود باشد، ناخشنودیش نتیجه‌ای جز کار بی‌کیفیت نخواهد داشت.

اگرچه مدیر ارشد که رئیس محسوب می‌شود، هنجار کل سازمان را تدوین می‌کند ولی در فضای مدیریتی دنیای امروز معمولاً ریاست علنی و فاحش در سطوح بالا دیده نمی‌شود. با این حال چون رسوبات آن در ذهن بسیاری از کارمندان وجود دارد، تا مدیریت ارشد شرکت اقدام آشکاری در جهت مدیریت هدایتی نکند، این طرز فکر به کل سازمان سرایت نخواهد کرد. حتی پس از انجام چنین اقداماتی هم چند سال طول می‌کشد تا این طرز فکر در ذهن مدیران رده‌پایین که با چیزی جز ریاست آشنا نیستند، جا بیفتد. هرچه مدیران رده‌پایین بیشتر در معرض ریاست قرار گرفته باشند بیشتر از ریاست استفاده خواهند کرد؛ صرف‌نظر از آنچه در رده‌های بالا اتفاق می‌افتد. معنای این موضوع نیز این است که مدیران رده‌پایین بیش از دیگران به حربه ریاست متوسل می‌شوند و در برابر تغییر جهت سازمان به‌سوی هدایت، بیشتر مقاومت خواهند کرد. مثلاً در شرکت کوچکی که یک مدیر و دو کارمند دارد، کارمند ارشد خودش را رئیس کارمند دیگر می‌داند.

ضرر مشخص مدیریت ریاستی این است که باعث می‌شود اکثر مدیران و تقریباً تمام کارمندان، بالادستان را در دنیای کیفی خود جا ندهند. بدتر این‌که قانون جنگل حاکم می‌شود که در آن کسی به کسی اعتماد ندارد. بهایی که برای این بی‌اعتمادی و ترس غیرضروری می‌پردازیم هم افت کیفیت و بالا رفتن هزینه‌ها است. اگر قرار است دنیای کار را از گزند مدیریت ریاستی مصون نگه داریم، اشخاصی که در رده‌های بالا قرار دارند باید با تأثیرات این نوع مدیریت آشنا شوند و اقدامات ملموسی در جهت جایگزین کردن مدیریت هدایتی مبتنی بر نظریه انتخاب انجام بدهند. آنها در این راه باید

خودشان را آماده مبارزه کنند. رؤسای رده پایین، ریاست را دوست دارند و کارمندان هم خیلی به این قضیه اهمیت نمی دهند چون دستاویزی می شود تا بازی قدیمی محیط کار را اجرا کنند: تا می توانی از زیر کار در برو و کیفیت پایین کار را به گردن رئیس بینداز.

مدیریت ریاستی، مدیریت چندان پیچیده ای نیست. به طور کلی این نوع مدیریت از چهار عنصر تشکیل می شود:

۱. رئیس در تمام سطوح، تعیین تکلیف کرده و معیارها را مشخص می کند و در این راه به ندرت با کارمندان مشورت می کند. رئیس اهل سازش نیست و کارمندان باید خود را با وظایفی که رئیس برای آنها تعیین کرده هماهنگ کنند. در غیر این صورت باید عواقب تخطی خود را بپذیرند مثلاً شغل شان را از دست بدهند (البته اگر هیچ اتحادیه یا نظام حمایتی مدونی در برابر قدرت رئیس وجود نداشته باشد). ولی هرچه رئیس بیشتر ریاست کند، کیفیت کار پایین تر می آید.
۲. رئیس معمولاً به جای آن که به کارمندان نشان بدهد چطور کار کنند، به کارمندان دستور می دهد که چطور کار کنند و به ندرت نظر کارمندان را در مورد نحوه بهبود بخشیدن کارشان جویا می شود.
۳. رئیس یا کسی که رئیس خطاب می شود از کارها بازدید می کند. چون کارمندان در این ارزیابی دخالت ندارند، اکثرشان فقط در حد گذران امور کار می کنند و بازرسان پیوسته تحت فشارند که کار بی کیفیت را زیرسبیلی رد کنند. این یک ترکیب ضد کیفیت است. وانگهی در محیط های رئیس مدار، کارمندانی که بیش از حد مقرر کار می کنند از سوی همکاران طرد می شوند. چون کار در دنیای کیفی این کارمندان هرگز جایی نداشته است، ایده انجام کار با کیفیت به ندرت به ذهن شان خطور می کند. آنها شعارهای مرتبط با کیفیت را که جزء ثابت محیط های کار ریاستی است، مسخره می کنند.

۴. وقتی کارمندان در برابر رئیس مقاومت می‌کنند، رئیس برای آن که آنان به خواسته‌هایش گردن بنهند، به تنبیه و تهدید متوسل می‌شود. او با این کار، محیط کاری می‌سازد که مدیرانش از بالا تا پایین، رقیب یکدیگرند و از قوانین واهمه دارند. رئیس فکر می‌کند رقابت درست است و همکاری کردن با کارمندان مخرب است.

در عصر حاضر که عصر فراوانی استخدام است، گویی من دارم در مورد معضل راه و رسم مدیریت انسان‌ها افراط می‌کنم. امروزه مشاغل بسیار زیادی در امریکا وجود دارد و امریکا، کشور ثروتمندی است. عوامل اصلی این ثروت و رفاه، تورم کم، ثبات قیمت‌ها، کارمندی که اضافه‌حقوق‌های زیاد نمی‌خواهند و فن‌آوری است که تولید را افزایش داده بدون آن که هزینه‌ها بیشتر شوند. حتی هزینه‌ها کمتر شده است. رقابت نیز قیمت‌ها و دستمزدها را مهار کرده است و هیئت اندوخته فدرال ظاهراً می‌تواند نرخ بهره را برای تثبیت تورم، پایین نگه دارد. هیچ نوع تقاضای مردمی برای کم کردن مالیات‌ها دیده نمی‌شود و هیچ جنگی پیش رو نیست. این دو عامل هر دو نرخ بهره را ثابت نگاه می‌دارند و تورم را مهار می‌کنند. به اینها یک کاهش تورمی کند ولی ثابت در کسری موازنه را نیز اضافه کنید.

کاری که ما انجام داده‌ایم و ظاهراً هیچ کس مطمئن نیست چطور آن را انجام داده‌ایم، دستیابی به تعادلی مناسب بین تمام عوامل مورد نیاز برای رفاه و تنعم است. ولی این تعادل، شکننده است. این تعادل به جلوگیری از چیزی بستگی دارد که هرگز در تاریخ بشریت خیلی از آن جلوگیری نشده است؛ چیزی که در تجارت و سیاست بسیار متداول است و تنعم و رفاه هر جامعه نوینی که دنیا تاکنون به خودش دیده را نابود کرده است: طمع انسان.

آدم‌های طماع که فقط به خودشان فکر می‌کنند حتی سعی نمی‌کنند بفهمند این تنعم چقدر شکننده است. بعضی از آنها مالیات کمتر و دستمزد بیشتر می‌خواهند. عده‌ای می‌گویند هزینه نظامی باید بیشتر شود و عده‌ای

می‌گویند باید کمتر شود. عده‌ای خواهان کوچک‌تر شدن دولت هستند و عده‌ای می‌گویند اندازه دولت کوچک است و ما باید دولت را در حد قابل اطمینانی حفظ کنیم. اگر هر گروهی به حداکثر خواسته‌هایش برسد، این تعادل شکننده کاملاً از بین می‌رود. تاریخ دوباره تکرار خواهد شد: بورس سهام و اوراق بهادار متزلزل می‌شود و رفاه و تنعم ما به خطر می‌افتد.

هیئت اندوخته فدرال می‌تواند نرخ بهره را تنظیم کند ولی نمی‌تواند طمع را که در ژن‌های ما نوشته شده تنظیم کند. همراه شدن صورت دیگری از سومین باور غلط در روان‌شناسی کنترل بیرونی - این حق من است که خیلی بیش از دیگران داشته باشم - با نیاز ژنتیکی انسان به قدرت باعث می‌شود مردمان طماع در دنیای کیفی خود این عکس را که خیلی از دیگران لایق‌ترند داشته باشند. از لحاظ تاریخی، عکس‌های تنعم موجود در دنیای کیفی قدرتمندان هرگز ناکام نمانده است.

ولی اگر این عکس‌ها به سرحد خود برسند، دوران تورم کم و اشتغال زیاد پایان خواهد یافت و مجبور می‌شویم بار دیگر فرایند پرضحمت و طاقت‌فرسای ایجاد تعادل بین عوامل تنعم را طی کنیم. این کار آخرین بار بیست سال طول کشید و به‌بهای یک جنگ تمام شد. امروز قوت بازار سهام و اوراق بهادار به‌اندازه قوت آن در سال ۱۹۲۹ یا کمی قوی‌تر از آن است.

آدم‌هایی که خیلی پرتوقع‌اند در دفاع از طمع خود بحث لیاقت را پیش می‌کشند و می‌گویند با مهارت‌های خود، شرکت‌های‌شان را در کوران رقابت نگه داشته‌اند. آنها می‌گویند بدون برخورداری آنان از این مهارت‌ها، امنیت شغلی کارمندان‌شان خیلی کمتر از این می‌شود. من نمی‌توانم این ادعای آنها را رد کنم؛ کافی است نگاهی به شغل‌ها و ثروتی که بیل گیتز (Bill Gates) تولید کرده نگاهی بیندازیم. کسی هست که بگوید بیل گیتز لایق میلیاردها دلاری که درآورده نیست؟ ولی متأسفانه طمع ربط چندانی به لیاقت ندارد. طمع محصول نیاز به قدرت شدید ژن‌های طمعکاران موفق است. این آدم‌ها

مثل ما تحت تأثیر احساس خود هستند و هرچه این نیاز در آنها قوی تر می شود، بیشتر احساس می کنند باید آن را ارضا کنند صرف نظر از این که دیگران ممکن است عذاب بکشند.

اکثر امریکایی ها البته بجز طمعکاران، برای مهار کردن طمع، مالیات بندی را پذیرفته اند. اطاعت مردم ما از مالیات ها در دنیا از همه بیشتر است و این گواه محکمی است بر این که ما آدم های طماعی نیستیم. ولی این حقیقت هم هست که آدم های طماع در تمام جوامع و در طول تاریخ از زیر بار مالیات دادن طفره رفته اند، به همین دلیل مالیات آن طور که باید در متعادل کردن اوضاع موفق نبوده است. نظام های سیاسی که در آنها انتخابات آزاد وجود ندارد به این دلیل بد عمل می کنند که چون در آنها امکان انتخاب دولتمردان نیست، راهی برای جلوگیری از طمع ندارند.

در کنار انتقادهایی که از نظام امریکایی می شود باید بگویم در میان مردمان ثروتمند و قدرتمند جهان، ما کمترین طمع را داریم. این اروپا نبود که پس از جنگ جهانی دوم، طرح مارشال را درخواست کرد. بلکه ژنرال جورج مارشال که ظاهراً هیچ طمعی نداشت، این طرح را پیشنهاد کرد و مورد حمایت مردم امریکا قرار گرفت. این طرح به سؤالی منتهی شد که من می خواهم به آن جواب بدهم: آیا همیشه عده زیادی طماع وجود دارند که نمی گذارند دوره های تمول و تنعم از آنچه هست، طولانی تر شوند؟

پاسخ این سؤال به شرطی مثبت است که تمام آدم های موفق و ثروتمندی که نیاز شدیدی به قدرت دارند، نیاز خیلی کمی به عشق و تعلق خاطر داشته باشند. آدم هایی که این نیمرخ [شخصیتی] را دارند هرگز جلوی زیاده خواهی خود را نمی گیرند حتی اگر اموال آنها خیلی باشد. تنعمی که ما داشته ایم معلول این حقیقت بوده که آدم های موفق جامعه ما عمدتاً در کنار نیاز شدید خود به قدرت، نیاز شدیدی هم به عشق و تعلق خاطر داشته اند. آنها بخش قابل توجهی از موفقیت خود را مرهون روابط خوب شان با کسانی که با آنها

معامله داشته‌اند یا برای آنها کار می‌کرده‌اند، هستند.

گاهی نیز دلیل طمع آدم‌های موفق این است که هرچند نیازشان به عشق و تعلق خاطر آن قدر قوی هست که طمع آنها را تعدیل کند اما بروز دادن این نیاز در دنیای کنترل بیرونی برای آنها مشکل است. آنها به تدریج اعتماد خود را به دیگران خصوصاً به آدم‌هایی که به اندازه آنها خوش اقبال نیستند (البته بجز دوستان‌شان)، از دست می‌دهند. اگر کسانی که در قبال دیگران مسئولیتی دارند و تقریباً تمام کسانی که نیازشان به عشق و تعلق خاطر در حد معمول یا بیشتر از حد معمول است، نظریه انتخاب را یاد می‌گرفتند - و از آن در زندگی خود استفاده می‌کردند - ارتباط دوستانه‌تری با کسانی که مدیریت‌شان را برعهده دارند، برقرار می‌کردند.

وقتی روان‌شناسی کنترل بیرونی را به نفع نظریه انتخاب رها می‌کنید، فکر نکردن به این که کنار آمدن با زیردستان چقدر خوب است، تقریباً غیرممکن می‌شود. اگر ارتباطات شما رضایت‌بخش باشد، احساس خوبی پیدا می‌کنید و حتی دنبال روابط بهتر از این می‌گردید؛ چون زن‌های ما همین‌گونه کار می‌کنند. اگر اسکروج می‌توانست از طمع دست بکشد هنوز جای امیدواری بود ولی او برای این کار، به چیزی بیش از ارواح نیاز دارد. با این روان‌شناسی که هم‌اکنون از آن استفاده می‌کنیم، طمع هرگز فروکش نمی‌کند.

حتی اگر در محیط کار، هدایت را جایگزین ریاست کنیم، فقط مرحله مقدماتی تنعم را پشت سر گذاشته‌ایم. شرکت هواپیمایی ساوت وست ایرلاینز به این دلیل موفق است که کارمندان راضی آن برای شرکتی زحمت می‌کشند که مدیرانش مثل مدیران شرکت‌های دیگر طماع نیستند و تعدیل نیرو نمی‌کنند. من این قدر خام نیستم که ادعا کنم آدم‌ها برای رؤسای خود سخت کار نمی‌کنند. ولی بسیاری از آنها این کار را می‌کنند چون خودشان را کارمند سختکوشی می‌دانند و به رفتاری که با آنها می‌شود اهمیت نمی‌دهند. آنها دست و حتی مغزشان را به رئیس خود می‌سپرنند. ولی قلب خود را فقط به

رهبر [هدایتگر] می‌دهند. این احساسی است که یک رئیس هرگز آن را در کارمندان حس نمی‌کند.

مدیریت هدایتی

مدیریت هدایتی در نظریه انتخاب، جایگاه مدیریت ریاستی در روان‌شناسی کنترل بیرونی را دارد. اگرچه اداره کردن مردم در همه‌جا مؤثر است ولی اجرای آن در محیط کار خیلی آسان‌تر از محیط مدرسه است چون در محیط کار معادل‌های آموزش، خیلی کمتر دیده می‌شود. اگرچه در محیط کار ممکن است از شما بخواهند کارهایی را که دوست ندارید انجام بدهید ولی هر کاری در این محیط انجام می‌دهید در دنیای واقعی قدری ارزش دارد. در عین حال، بابت کارتان به شمال پول می‌دهند و در اکثر مشاغل با این که ممکن است اخراج شوید ولی بابت امتناع از انجام کاری که از نظر شما معقول نیست، مثل مدرسه رد نمی‌شوید. چیزی که کار را نسبت به تحصیل مشکل‌تر می‌کند این است که تقریباً تمام مشاغل به همکاری افراد بستگی دارند. حتی اگر بخواهید حداکثر تلاش‌تان را در کار به خرج دهید، در صورت عدم مساعدت دیگران، از این کار باز می‌مانید. ولی وقتی دیگران مساعدت می‌کنند، سختکوشی یکی از لذتبخش‌ترین تجارب زندگی مدیر می‌شود.

چیزی که مدیریت ریاستی را این قدر مخرب می‌کند، تمرکز آن بر افراد و به جان هم انداختن آنها است؛ همان کاری که رئیس آن شرکت رنگ‌سازی می‌کرد. علت موفقیت مدیریت هدایتی تمرکز آن بر ایجاد همکاری و تمرکز بر این باور است که اگر با مردم خوش‌رفتاری کنید و خواسته‌های‌تان را برای آنها توضیح بدهید، می‌توانید به آنها اطمینان کنید که کارشان را خوب انجام خواهند داد. در عناصر چهارگانه مدیریت هدایتی که کمی بعد توضیح داده‌ام، پیوسته می‌بینید که پیام ما دلسوز تو هستیم، محوریت دارد. مدیران هدایتگر می‌دانند که دلسوزی هیچ هزینه‌ای ندارد ولی برگشت فراوانی دارد. مدیران

هدایتگر پیوسته سؤال اصلی نظریه انتخاب را از خودشان می پرسند که: اگر این کار را بکنم آیا به زیردستانم نزدیک می شوم یا از آنها دور می شوم؟ اگر جواب سؤالشان دور باشد، آن کار را نمی کنند.

در ضمن، مدیران هدایتگر نظریه انتخاب می دانند و به صراحت از آن استفاده می کنند. ولی آموختن نظریه انتخاب به کارمندان هم خیلی مؤثر است تا بفهمند نظریه انتخاب آموختنی و قابل استفاده است. یک راه خوب برای ارائه این نوع آموزشها، برگزاری سمینار برای کارمندان و همسرانشان به هزینه شرکت است. به این ترتیب، کارمندان متوجه می شوند این یکی دیگر از حیل‌های شرکت نیست و شرکت واقعاً می خواهد آنها در کار و در روابطشان با همسر و فرزندانشان موفق باشند.

مدیران هدایتگر می دانند کیفیت در گرو این است که کارمندان را طوری اداره کنند که آنان، یکدیگر، کار، مشتریان و در صنایع خصوصی، سهامداران را در دنیای کیفی خود جا بدهند. یعنی با تمام کسانی که در کار مورد نظر دخالت دارند، احساس نزدیکی کرده و این نزدیکی را حفظ کنند. مثل سایر مباحث این کتاب، روابط خوب در محیط کار، نقش کلیدی دارد. مدیریت هدایتی نیز مثل مدیریت ریاستی، چهار عنصر دارد:

۱. مدیران هدایتگر، کارمندان را درگیر بحثی صادقانه و مستمر درباره کیفیت و هزینه‌های موفقیت شرکت می کنند. آنها شنونده صرف نیستند و کارمندان خود را تشویق می کنند در مورد بهبود کیفیت و کاهش هزینه‌ها، پیشنهاد بدهند.

۲. مدیر هدایتگر یا کسی که از سوی چنین مدیری منصوب می شود، خودش الگو می شود تا کارمندانش دقیقاً بفهمند مدیرشان از آنها چه انتظاری دارد. او در کنار این کار، کارمندان را تشویق می کند در باره راه‌های اصلاح کارها اظهار نظر کنند. به این ترتیب مدیر هدایتگر، کنترل کارمندان بر شغلشان را افزایش می دهد.

۳. با این فرض که کارمندان خودشان می‌دانند کار با کیفیت چیست و چطور آن را با کمترین هزینه ممکن انجام بدهند، مسئولیت بررسی کیفیت کار به آنها واگذار می‌شود. اما مدیر برای آنان توضیح می‌دهد که کیفیت مهم‌تر از هزینه است. وقتی کارمندان از این لحاظ مطمئن می‌شوند، کیفیت عملاً بالا می‌رود و هزینه‌ها کم می‌شود. کیفیت بالا، به میزان اعتماد متقابل کارمندان و مدیران که با ریاست قابل دستیابی نیست، بستگی دارد.

۴. مدیر هدایتگر از هر فرصتی برای تعلیم این نکته که کیفیت همواره قابل بهبود است، استفاده می‌کند. در کار، برخلاف آموزش همه‌چیز قابل اصلاح است و می‌توان همه‌چیز را مقرون‌به‌صرفه‌تر کرد. مدیران هدایتگر روشن می‌کنند که وظیفه آنها هموار ساختن مسیر اصلاحات از طریق فراهم کردن ابزارها، آموزش‌ها و یک محیط کار دوستانه است. وقتی سود شرکت بر اثر افزایش کیفیت بالا می‌رود، مدیر هدایتگر یک نظام گرامتی تدوین می‌کند تا کارمندان در مورد نقش زحمات خود در این جریان تبادل نظر کنند.

مهم‌ترین دلیل لزوم مدیریت هدایتی در محیط کار این است که هم مولدتر است و به کیفیت بیشتر منتهی می‌شود، هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌کند؛ هزینه‌هایی که شرکت‌های دارای مدیریت ریاستی متحمل می‌شوند. هزینه حقیقی نیروی کار و مواد در شرکت‌های رقیب فرقی ندارند. دو شرکت فورد و جنرال موتورز دستمزدهای یکسانی دارند و فولاد و لاستیک را به یک قیمت می‌خرند. در محیط کار هدایتی هزینه‌های دیگری به غیر از هزینه‌های حقیقی است که از محیط کار ریاستی کمتر است. بسیاری از این هزینه‌ها، هزینه‌های ملموس و آشکار هستند. ریاست باعث افزایش ادعای گرامت و دزدی، غیبت، سوءاستفاده از مرخصی استعلاجی، تأخیر، مشکلات مرتبط با اتحادیه‌ها، خشونت، و آزار و اذیت جنسی و غیره می‌شود. ولی موارد

ناملموسی چون کارشکنی که در مدیریت ریاستی شایع است، پرهزینه‌تر از موارد اشاره شده‌اند.

کارشکنی

کارشکنی در درون شرکت یا در طرز برخورد شرکت با مردم و متأسفانه با مشتریان، هزینه‌ای گزاف اما ناملموس دارد. هرچه با کارمندان شرکت ریاستی‌تر برخورد شود یا هرچه کارمندان بیشتر به مرئوس بودن عادت کرده باشند طوری که هر درخواستی را نشانه برخورد ریاستی بدانند، از قدرت ناچیزی که در کارشکنی دارند لذت بیشتری می‌برند. خیلی پیش می‌آید در طول روز به آدم‌هایی برخورد کنید که گویی رسالت‌شان در زندگی این است که دائم بگویند متأسفم، نمی‌توانم چنین کاری بکنم؛ این خلاف سیاست شرکت است؛ من اجازه چنین کاری ندارم؛ باید صبر کنید؛ و خلاصه یکسره نه بگویند.

کارمندان با کارشکنی احساس امنیت می‌کنند و از به تعطیلی کشاندن شرکت لذت می‌برند. در بسیاری از شرکت‌های مدرن ریاستی، به کارمندان گفته می‌شود از قوه ابتکار خود استفاده کنند و خودشان تصمیم بگیرند - این چیزی است که در ظاهر به آنها گفته می‌شود. ولی کسی نظریه انتخاب نمی‌داند که برای آنها علتش را توضیح بدهد. کارمندان شرکت‌های ریاستی در هر سطحی، به مجرد آن که برای خوب چرخاندن شرکت ابتکار عمل به خرج دهند و در این بین اشکالی پیش بیاید، تنبیه می‌شوند. پس بهتر است کاری نکنند و نه بگویند. آنها می‌گویند بگذار خود رئیس حلش کند؛ او پول می‌گیرد تا کارمند را راهنمایی کند حالا مهم نیست این کار به کارکرد شرکت لطمه بزند یا نه. من چند سال قبل با زنی که در یک شرکت هواپیمایی کار می‌کرد گفتگوی زیر را انجام دادم:

«این هم کارت جدید هزار مایلی من. من به چند کارت احتیاج دارم؟»

«به سه کارت اما شما مشکلی ندارید؛ اینجا سه کارت دارید.»

«وای سه کارت. مسافت آن چقدر است؟»

«کمی بیش از دو هزار مایل.»

«کارت را عوض می‌کنید؟ منظورم این است که به من یک کارت پانصد

مایلی می‌دهید؟ شما این کارت را می‌فروشید.»

«نه شما می‌توانید یک کارت پانصد مایلی بخرید و از آن برای

صرفه‌جویی در مایل‌ها استفاده کنید. این بهترین کاری است که ما می‌توانیم

انجام بدهیم.»

«به نظر شما این منصفانه است؟»

«سیاست شرکت این است؛ من هیچ کاری نمی‌توانم بکنم.»

«آیا مشتریان دیگران هم ناراحت هستند یا من آدم عجیبی هستم؟»

«آنها همیشه ناراحت هستند.»

«بی‌شک شرکت‌تان نشست‌هایی دارد که در آنها نظر کارمندان را جویا

می‌شوند. آیا چنین نشست‌هایی دارید؟ امروزه شرکت‌های بزرگ چنین

نشست‌هایی دارند.»

«اوه بله ما هم داریم.»

«اگر این همه مشتری ناراضی دارید چرا قضیه را در این نشست‌ها مطرح

نمی‌کنید؟ فکر می‌کنم سیاست‌گذاران شرکت‌تان باید بازخورد بگیرند، مگر نه؟»

«من کاری به سیاست‌گذاران ندارم. من آن را طرح نمی‌کنم. تا از من سؤالی

نشود دهانم را باز نمی‌کنم.»

«چرا؟»

«چون به جای آن که مرا عضو تیم بدانند، برچسب دردسرساز به من

می‌زنند. آنها همیشه کارمندان را بازخورد می‌کنند. اگر این کار را بکنم، نفر

بعدی من خواهم بود. متأسفم، ارزشش را ندارد.»

نگرش این زن، مظهر استفاده مدیریت ریاستی از روش بهبود مدیریت

شرکت است. زن در نشست‌ها دهانش را می‌بندد. اگر این کار را نکند مافوق‌هایش تصور می‌کنند از سیاست شرکت انتقاد می‌کند. شرکت فقط از دستان او استفاده می‌کند و بس. مغز او در اختیار شرکت است ولی قلبش را که شرکت در این دنیای تجاری پرقابث سخت به آن احتیاج دارد، هرگز به شرکت نمی‌سپرد.

ولی عادت نه گفتن به شرکتی که مدیریت ریاستی دارد، محدود نمی‌شود. کارمندان حتی در کاری که بابت آن پول می‌گیرند ولی عملکردشان در آن کار قابل بررسی نیست هم به نه گفتن ادامه می‌دهند. آنها به دلیل قابل بررسی نبودن کارشان بر اثر زیاد بودن موارد، مشتریان را ناکام و مستأصل می‌کنند.

کارکنان هتل‌ها از نه گفتن به مشتریان لذت می‌برند. «نه» همیشه مطمئن است و آنها از نه خیلی استفاده می‌کنند. هر سال چند مورد از این «نه»ها را در هتل‌ها می‌شنوم؛ امسال تا الان که ماه ژوئن است سه بار نه شنیده‌ام. هزینه این کارشکنی خیلی بالاست. یادتان باشد این قضیه نه تنها برای مشتریان بلکه برای همکاران نیز که مثل مشتریان قربانی کارشکنی می‌شوند، پیش می‌آید.

من و همکارم دکتر چستر کاراس زمانی در یکی از هتل‌های بزرگ نیویورک، سمینارهایی برگزار می‌کردیم. دفتر کاراس سه جعبه لوازم به نشانی هتل فرستاده بود. وقتی آنها را بررسی کردم خواستم داخل‌شان را ببینم. من این قدر وارد شده بودم که تا دقیقه آخر صبر نکنم. زنی در سالن همایش هتل به من گفت لوازم در اتاق مرسولات هستند؛ کاری که باید می‌کردم این بود که به پیشخدمت زنگ بزنم و از او بخواهم آن لوازم را به اتاق من بیاورد. در حالی که شروع کردم به تلفن زدن از آن زن خواستم چند دقیقه پیش من بماند.

«الو من دکتر گلاسر هستم. سه جعبه با برچسب سمینارهای مذاکره کاراس به نشانی هتل فرستاده شده است. می‌خواهم آنها را بیاورید به اتاقم.»

«باشه دکتر لطفاً دوباره برچسب آن را تکرار کنید. و بگویید بزرگ هستند

یا کوچک.»

«ده اینچ ارتفاع، یک فوت عرض و ۱۸ اینچ طول دارند. با استنسیل روی آنها نوشته شده: سمینارهای مذاکره کاراس، اولین جعبه از سه جعبه، دومین جعبه از سه جعبه و سومین جعبه از سه جعبه.»

آن مرد سه دقیقه بعد به من زنگ زد و گفت «بیخشید دکتر. اینجا جعبه‌ای نیست. اگر جعبه‌ها آمدند با شما تماس می‌گیرم.»

من بنا به تجربه‌ام گفتم «بسیار خوب تو یکبار نگاه کردی. دوست دارم یک نگاه دیگر بیندازی؛ این دفعه کل اتاق را نگاه کن. برای آن که مطمئن شوم منظورم را فهمیده‌ای ممکن است یک بار دیگر بگویی دنبال چه چیزی می‌گردی؟»

«حتماً دکتر. سه جعبه با برجسب سمینار کاراس، درست است؟»
«بله کاراس. لطفاً یک نگاه دیگر بینداز. یک هفته قبل از لوس‌آنجلس فرستاده شده‌اند.»

این بار پنج دقیقه گذشت و بشاشانه، گویی با یک بچه شوخی می‌کند، گفت «متأسفم دکتر، اینجا جعبه‌ای نیست.»

من گفتم «فکر می‌کنم هنوز داخل انبار باشی. ممکن است نگاه دیگری بیندازی؟ من واقعاً باید آنها را پیدا کنم.»

زن جوانی که کنارم ایستاده بود طوری نگاهم می‌کرد که گویی دیوانه شده‌ام. آن مرد دوباره نگاه کرده بود، پس من چه می‌خواستم؟ این دفعه سی ثانیه بعد زنگ زد. دوباره بشاشانه و بدون عذرخواهی با لحنی که گویی در حقم لطف کرده گفت «آره دکتر، جعبه‌ها اینجا هستند. لعنتی‌ها درست زیر میزم بودند. شما می‌خواهید آنها را کجا بیاورم؟»

از آن زن جوان خواستم این ماجرا یادش بماند و از مشتریانش بخواهد سمح باشند. آن زن تعجب کرده بود ولی نه آن قدر که از من بپرسد چطور فهمیدم جعبه‌ها آنجا بودند یا چیزی شبیه این. البته من می‌دانستم گرفتن جعبه‌های مشتریان از اتاق مرسولات برای او خیلی مهم نیست و او کاری

برای بهبود اوضاع نمی‌کند. آن مرد و این زن هیچ‌کدام شغل خود را در دنیای کیفی‌شان جا نداده بودند. و با آن شیوه که هتل مزبور اداره می‌شد، هرگز جا نمی‌دادند.

این ماجرا و هزاران ماجرای مشابه که هر روز در دنیا اتفاق می‌افتند، بازتاب محیط‌های کاری هستند که به شکل ریاستی اداره می‌شوند. هیچ‌کس تا حالا برای آن مرد توضیح نداده که کارش چیست و به او کمک نکرده کارش را بفهمد و بهتر انجام بدهد. زمانی که من با او حرف زدم، دیگر برای چنین مداخله‌ای دیر شده بود. او هر مداخله‌ای را انتقاد می‌پنداشت و ممکن بود حتی کمتر از قبل به خودش زحمت بدهد. به دلیل شیوه خوشایند این مرد برای کنار آمدن با ناتوانیش، فکر می‌کنم او هنوز خیلی تحت تأثیر مدیریت ریاستی قرار نگرفته بود. در مورد او، مدیریت اهمال‌کارانه درست‌تر است. و مدیرش احتمالاً ایجاد چنین تغییری را می‌پذیرفت. اما برای آن که مدیریت هدایتی وارد محیط کار شود باید خیلی زحمت بکشیم. یک گام بزرگ در این راه، مطرح کردن یک روان‌شناسی کاملاً جدید در محیط کار و داشتن مهارت استفاده از آن در محیط کار است. به هر حال اگر هتل مورد نظر این مرحله را طی می‌کرد، پول بیشتری عایدش می‌شد.

غرامت کارمند

اگرچه با اجرای مدیریت هدایتی، اکثر مشکلات محیط کار کاهش می‌یابند ولی کنار آمدن کارمندان با درد، ضعف یا مشکلات روان‌شناختی ناشی از مصدومیت شغلی، پیچیده‌تر است. هرچه کارمندان و مدیران، روابط بهتری داشته باشند این شکایت‌ها کمتر می‌شود و کمتر ادامه پیدا می‌کنند. ولی روابط خوب دوای تمام مصدومیت‌ها نیست. معلوم کردن این که شکایت موجود ناشی از مصدومیت وارد شده به کارمند است یا این که او می‌خواهد با آن، عصبانیت خود را فرو بنشانند، دشوار است. همچنین نمی‌توان گفت آیا او

با این شکایت‌ها کمک و غرامت بیشتری می‌خواهد یا خیر. شاید هم کارمند از این نوع شکایت‌ها برای برنگشتن سرکاری که از آن نفرت دارد یا می‌ترسد، استفاده می‌کند.

هم‌اکنون با این نوع شکایات به شکل رقابتی برخورد می‌شود. شرکت بیمه سعی می‌کند از زیر بار درمان شانه خالی کند یا اگر شکایت مورد نظر افراطی و اغراق‌آمیز است با آن بجنگد. کارمند هم دنبال درمان بهتر یا گرفتن غرامت بیشتر است. من نه سال از سال‌های نخست کارم را صرف درمان این نوع شکایت‌ها کردم و می‌توانم بگویم این شیوه رقابتی که آنها در پیش گرفته‌اند، کمک چندانی به کارمند صدمه‌دیده نمی‌کند. پزشکان و وکلا و روانپزشکان، کارگران و کارمندان با همدیفاان خود در شرکت‌های بیمه نبرد می‌کنند. و تجربه من نشان می‌دهد غالباً منافع کارمندان در پای منافع متهمان و مخالفان، قربانی می‌شود.

وقتی من برای شرکت‌های بیمه کار می‌کردم، همیشه منافع کارمندان را مد نظر داشتم. من به شرکت‌هایی که نماینده آنها بودم می‌گفتم اگر به من اجازه بدهید با کارمندان صدمه‌دیده صادقانه کار کنم، هزینه آنها کمتر می‌شود. آنها نیز نظرم را قبول می‌کردند. به این ترتیب، با استفاده از واقعیت‌درمانی روی آنها کار می‌کردم و طرفین را قانع می‌کردم بلنداندیشی کنند و فقط در فکر غرامت نباشند. به‌هرحال صرف‌نظر از موافقت یا عدم موافقت شرکت بیمه، من همیشه صادق بودم و به خیلی از کارمندا کمک می‌کردم.

مردی کمرش در حین کار آسیب دیده و مدتی بستری شده بود اما هنوز کمر درد داشت و نمی‌توانست سرکارش برگردد. او خیلی تحصیل‌کرده نبود و متوجه ماجرا نبود. خصوصاً از نظام رقابتی حاکم گیج شده بود. شرکت بیمه مرا مأمور کرده بود تا او را سرکار برگردانم. در عین حال، حق مصالحه و سازش هم داشتم هرچند من هرگز عملاً با او سازش نکردم. اولین بار او را در حین بستری شدن دیدم. با او به‌مدت شش هفته و

هفته‌ای یک نوبت صحبت کردم. او مرد چهل و پنج ساله‌ای بود که زنش را طلاق داده بود و تنها زندگی می‌کرد. کارگر یک شرکت ساختمانی بود و هنگام بلند کردن بتون، کمرش آسیب دیده بود. این مرد از یک سال قبل که آسیب دیده بود سرکار خود حاضر نشده بود و سعی می‌کرد گرامت بگیرد. این پنجمین یا ششمین بار بود که بستری می‌شد. مدارک مربوط به رادیولوژی و معاینات بدنی او آنقدر محکم نبودند که نشان بدهند نیاز به عمل دارد.

«جان، من دکتر گلاسر هستم. من روانپزشکم و شرکت بیمه‌تو از من خواسته به دیدنت بیایم. دوست دارم داستان را از زبان خودت بشنوم.»

سعی کردم این را پنهان نکنم که برای شرکت بیمه کار می‌کنم و مجبور شدم نکنم احساس خاصی داشته باشد. ظاهراً درد حادى نداشت. جان توانست از اتاقش در بیمارستان به دفتر من بیاید و من نخواستم با طرح یک سؤال معمولی به او بفهمانم که می‌خواهم بدانم چقدر صدمه دیده است. در عین حال به او گفتم دوست دارم داستانش را بشنوم. در اکثر پرونده‌هایی که من با آنها سر و کار داشتم، وکلا این آدم‌ها را نزد پزشکانی می‌فرستادند که بلافاصله روی درد آنها متمرکز می‌شدند و به این ترتیب بر ازکارافتادگی بیمار تأکید می‌ورزیدند. من می‌خواستم طور دیگری عمل کنم. او گفت «این بار شما روانپزشک هستید. چرا شما را به دیدن من فرستاده‌اند؟ کمرم صدمه دیده، دیوانه که نیستم.»

«من هم آدم‌هایی را که خیلی شاد و خوشحال نیستند می‌بینم، هم مجروحان و آسیب‌دیدگان را. درد هم بخشی از شاد نبودن است. اما می‌خواهم کل داستان را بشنوم. می‌خواهم نظرت را درباره تمام ماجرا بدانم نه این که کجای بدنت درد می‌کند. و می‌خواهم ببینم خواسته‌ات چیست. این که صدمه‌ای به تو نمی‌زند.»

«می‌خواهید پولم را بگیرید؟»

«کار من این نیست. من می‌خواهم ببینم آیا می‌توانم به تو کمک کنم. اگر

داستانت را بگویی شاید بتوانم کمک کنم.»

به این ترتیب مطمئن شد من نمی‌خواهم پولش را بگیرم. همچنین مطمئن شد می‌خواهم کل داستان را بشنوم. درخواست من برای کارگری آسیب‌دیده با تحصیلات او عجیب بود و من مطمئن بودم می‌خواست داستانش را برای کسی بازگو کند. داستانش ساده بود. او یک بلوک بتونی را بلند می‌کند و ناگهان «صدای شکسته شدن» استخوانش را می‌شنود و از آن به بعد دردش شروع می‌شود. این آخرین روزی بود که کار کرده بود. این داستان و قضیه «صدای شکسته شدن» استخوان در بین مردان تنهایی که فقط چند دوست برای آبجو خوردن و خوش‌گذرانی دارند، زیاد شنیده می‌شود. او پولی نداشت. آپارتمان کوچکی داشت و یک ماشین کهنه. از خانواده هم خبری نبود. اگرچه کارش را خیلی دوست نداشت ولی دلش برای کار کردن تنگ شده بود.

«اگر کمرت درد نمی‌کند ممکن است سر کارت برگردی؟»

«نه سر آن کار برنمی‌گردم. کار خیلی سختی است. من برای این کارها پیر

شده‌ام.»

«بسیار خوب، سر آن کار برنگرد. چه کاری را دوست داری؟»

«من نمی‌توانم کار کنم؛ کمرم خیلی صدمه دیده است.»

«من در مورد این که چه کار نمی‌توانی بکنی حرف نزدم. من در مورد

کارهایی که می‌توانی بکنی حرف زدم. اصلاً می‌خواهی دوباره کار کنی؟»

«البته که می‌خواهم کار کنم. من در مزرعه بزرگ شده‌ام. من از بچگی کار

کرده‌ام. در مدرسه شاگرد خوبی نبودم ولی همیشه کارم را خوب انجام

داده‌ام.»

«خودم می‌بینم. تو کاری به نظر می‌رسی.»

این حقیقت داشت. او به من گفته بود تمام عمرش را کار کرده و کارش را

نیز خوب انجام داده است. داستان اکثر کارگرانی که مصدوم شده‌اند، همین

است. این کمردرد، او را گیج کرده بود ولی هنوز عکس کار کردن در دنیای کیفی او از بین نرفته بود. من گذشته مثبت‌اش را با او بررسی کردم و از او خواستم توضیح بدهد چه موقع به شدت کار کرده و احساس خوبی در باره خودش داشته است. او متقاعد شد که خیلی خوب کار کرده است. فکر کردم شاید کسی در محیط کارش هست که با او کنار نیامده و بین رابطه‌اش با او و مصدوم شدنش رابطه‌ای وجود دارد. معمولاً در چنین مواردی، این قضیه صادق است.

«من یک کارگرم، همین. من گیج شده‌ام. وکیل می‌گویند باید خیلی دقت کنم تا بتوانم مرخصی استعلاجی زیادی بگیرم. تمام چیزی که نصیب شده، استراحت است.»

«در آخرین روز کارت که کمرت آسیب دید، سرکارگرت چه کسی بود. چه جور آدمی بود؟»

«آدم خوبی بود. زیاد با من حرف نمی‌زد. همیشه کار بود و من هم همیشه کار می‌کردم. گاهی اوقات از او کمک می‌خواستم چون بعضی از بتون‌ها واقعاً سنگین بودند. وقتی کمک می‌خواستم می‌گفت الان می‌آید ولی کمک نمی‌کرد. جالب این بود که روزی که کمرم صدمه دید، من نتوانستم آن بلوک را بلند کنم چون در دم استخوانم شکست.»

یک داستان رایج دیگر. رئیس یک آدم تنها، زیاد به او کمک نمی‌کند - دو دست تنها، کار سختی را در تنهایی انجام می‌دهند. کسانی که کم‌شان آسیب دیده معمولاً در مورد صدای شکسته شدن استخوان خود حرف می‌زنند. من قضیه صدای شکسته شدن استخوان را خیلی از آنها شنیده‌ام. این صدا بیشتر علامت یک مشکل روان‌شناختی است تا یک مشکل بدنی.

«کس دیگری از همکارانت هم از این کار صدمه دیده است؟»

«بله چند هفته قبل از آسیب دیدن من، یکی از کارگرها بر اثر وارونه شدن داربست‌ها، سقوط کرد. ولی ارتفاع داربست زیاد نبود و او فقط صدمه دید.

البته کمرش آسیب ندید. یادم نمی آید کسی مثل من صدمه دیده باشد.»
 تمام قطعات داستان سر جای خودشان هستند. مردی تنها و بی پناه که رئیس‌اش به او توجهی ندارد، مصدوم می‌شود. او زیاد در باره مصدومیت‌ها و غرامت آنها اطلاعات نداشت که با عقل جور درمی‌آید. احتمالاً صدمه وارده به او آن قدر شدید نبود که نتواند کار کند اما چون فکرش به جایی نمی‌رسید، باید مصدوم می‌شد؛ مصدومیت به او اجازه می‌داد عکس خودش را به عنوان مردی که کار کرده و هنوز می‌خواهد کار کند، در دنیای کیفی نگه دارد. و در عین حال از انجام کار سخت در تنهایی خسته شده بود. این آخرین کارش بود مگر آن که می‌توانست خودش را در حال انجام کار دیگری ببیند. من صحبت دیگری در باره این شغل کارگری نمی‌کنم. این شغل چیزی برای او ندارد. شاید هم جایی برای او ندارد.

ماندن او در بیمارستان روزی پانصد دلار هزینه داشت. هیچ دلیلی برای ماندن در بیمارستان جز صحبت کردن با من نداشت. بنابراین قبول کردم او را به صورت بیمار سرپایی ببینم. او می‌توانست رانندگی کند. بنابراین ترتیبی دادم تا شرکت بیمه بابت رفت و آمد او روزی بیست و پنج دلار بپردازد. او هنوز پول کمی داشت که می‌توانست آن را خرج کند. هر هفته در باره کاری که دوست داشت انجام بدهد، بیشتر حرف می‌زد و بحث کمر دردش را کمتر پیش می‌کشید. او دوست داشت به دیدن من بیاید ولی نمی‌توانست خیلی به این کار ادامه بدهد. من هم تا وقتی پرونده‌اش بلا تکلیف بود نمی‌توانستم به او کمک کنم. این پول را می‌شد صرف مصالحه کرد ولی شرکت‌های بیمه، این‌گونه به مسئله نگاه نمی‌کنند. ما رابطه خوبی داشتیم و او از این که من در دادرسی شهادت می‌دادم، خوشحال بود. به او گفتم می‌خواهم بگویم می‌تواند کار سبکی انجام بدهد ولی نمی‌دانم چه کاری را پیشنهاد کنم. نظرش را جویا شدم. گفت «خوبه. هر کاری را که باید بکنید، بکنید.»

«بزشک دیگر، می‌خواهد بگوید تو نمی‌توانی کار بکنی. شاید راست

بگوید. هیچ‌کس نمی‌داند. می‌دانی، ما حقیقت قضیه را نمی‌دانیم. ما نمی‌دانیم کدام یک از ما می‌تواند به تو کمک کند.»

در این مرد عصبانیتی دیده نمی‌شد. او کاملاً گیج و خسته شده بود. من معتقد بودم کاری که کردم به صلاح او است ولی فکر می‌کردم اگر کل ماجرا ختم شود از لحاظ جسمی و روان‌شناختی برای او بهتر است. تصمیم گرفتم پیشنهاد کنم شرکت بیمه به او قدری پول بدهد تا برای مدتی بیرون از بیمارستان زندگی کند. بیمارستان برای او هم پرهزینه بود و هم بد. هر بار که بی‌پول می‌شد دردش شدت می‌یافت و دوباره در بیمارستان پذیرش می‌شد. دو هفته بعد، در دادرسی حضور یافتم. وقتی جان به جایگاه شهود احضار شد، وکیلش حالش را جویا شد. او گفت هنوز کمرش درد می‌کند. وکیلش پرسید آیا فکر می‌کند به مراقبت‌های پزشکی بیشتری احتیاج دارد. پاسخ جان غوغایی در دادگاه ایجاد کرد. او به من اشاره کرد و گفت «من به هیچ پزشک دیگری احتیاج ندارم. آنها نمی‌توانند به من کمک کنند. این دکتر، دکتر گلاسر، تنها کسی است که دلش به حال من می‌سوزد. خودش می‌گوید نمی‌تواند کمکی بکند ولی او تنها کسی است که می‌خواهم او را ببینم.»

پلیس دادگاه به جان گفت ساکت شود و از جایگاه شهود پایین بیاید. جان دوباره به من اشاره کرد و حرف‌هایش را تکرار کرد. بعد نشست. وکیلش از او خواست ساکت شود و طوری به من نگاه کرد که گویی کار وحشتناکی کرده‌ام. وکیل شرکت بیمه پیشنهاد مصالحه داد و دو وکیل روی آن کار کردند. وکیل بیمه به من گفت نیازی به شهادت دادن نیست. جان بلند شد، از من تشکر کرد و با من دست داد. او دوباره به من گفت، تنها کسی بودم که برایش دلسوزی کردم.

من احساس خوبی نداشتم. نگران بودم که مبادا پرونده‌اش را خراب کرده باشم. اما وکیل شرکت بیمه گفت کار من تأثیری روی مصالحه نداشت. من با این‌گونه کارمندها دلسوزانه حرف می‌زنم و به آنها می‌گویم کارهای دیگری جز کاری که انجام می‌داده‌اند نیز می‌توانند انجام بدهند. دلسوزی من دروغی

و برای حمایت از شرکت بیمه نبود. این آدم‌ها قربانی نظام‌های رقابتی کنترل بیرونی هستند که برای مصدومان دل نمی‌سوزانند. هرچه رقابت بیشتر شود، برای بیماران بدتر می‌شود. هرچه من زودتر این نوع آدم‌ها را ببینم، اقداماتم مؤثرتر خواهد بود. این مرد، مصدوم شده بود و زمانی که او را دیدم در حال انتخاب درد کشیدن بود. اگر آن درد، روان‌شناختی بود هم شدت آن مصدومیت کم نمی‌شد.

رئیس جان آدم ظالمی نبود. او همان کاری را با جان می‌کرد که با تمام کارگزارانش می‌کرد. او نمی‌فهمید نیم دقیقه توجه در هفته برای این مرد تنها چقدر مهم است. کار، تنها عکس دنیای کیفی جان بود که شانس ارضا شدن داشت ولی جان برای ارضا کردن آن و ادامه دادن موفقیت‌آمیز کار دشوارش، به کمی توجه نیاز داشت. آیا این توقع زیادی است که مدیران آن‌قدر نظریه انتخاب یاد بگیرند که یک ذره به کارگران و کارمندان خود توجه کنند؟ چند دقیقه توجه که هزینه‌ای ندارد.

مصدومیت جان باعث شد رئیس او وقتی را صرف غرامت‌خواهی جان کند و حالا که یکی دو دقیقه صرف جلوگیری یا کم کردن از درد او نکرده باید به محل حادثه برود و آنجا را بررسی کند. وکلا و پزشکانی که در مورد درد او جنگ معیشتی راه می‌اندازند، برای جان و هیچ کس دیگری ارزش ندارند. در این پرونده همه بجز جان، طماع بودند. جان طماع نبود. لیاقت او بیش از آن چیزی بود که در کار و پس از مصدومیتش به دست آورده بود. ماجرای او به جایی کشیده شده بود که اقدامات به عمل آمده از منظور اصلی‌شان دور شده بودند. اما تا وقتی روان‌شناسی کنترل بیرونی بر محیط کار حاکم است، همین است و بس.

از بررسی عملکرد سالانه تا بحث‌های دایره حل

دمینگ گفته است هیچ انسانی نباید انسان دیگری را ارزیابی کند. من به‌طور کلی با این نظر موافقم. منظور او این است که هیچ صاحب قدرتی نباید

زیردستش را به صورت رسمی ارزیابی کند. اما بدیهی است که هیچ‌کس نمی‌تواند جلوی ارزیابی‌های غیررسمی را بگیرد؛ ما در طول روز دائم این کار را می‌کنیم. البته اگر دیگران را به صورت غیررسمی ارزیابی نمی‌کردیم بهتر بود ولی من نمی‌خواهم در این باره حرف بزنم.

صرف نظر از این که یک مدیر چقدر سعی می‌کند هنگام ارائه نتیجه ارزیابی سالیانه زیردستانش هدایتی عمل کند، در هر حال او در آن زمان نقش یک مدیر ریاستی را بازی می‌کند. اما این وظیفه سالانه که بسیاری از شرکت‌های خصوصی و دولتی و شرکت‌های کوچک و بزرگ بر عهده مدیران می‌گذارند می‌تواند تأثیر کارهای دیگری را که مدیر در طول سال انجام داده خنثی کند. تمام کارمندان مثل اکثر مدیران از این کار بیزارند. فقط مدیرانی که اهل فکر کردن نیستند ممکن است این نوع ارزیابی‌ها را دوست داشته باشند؛ این ارزیابی‌ها به آنها احساس قدرت می‌دهد و برای آنها خیلی مهم است زیرا انگیزه‌های واقعی خود را پشت این ادعا که می‌خواهم کمکت کنم پنهان می‌کنند.

کارمندان از این تظاهر و ادعای دروغی بیزارند چون خوب می‌دانند که مدیران راهی برای فهمیدن این که آنها چه کار می‌کنند ندارند و به همین دلیل با پیدا کردن چند نکته خوب و بد که ربطی به عملکرد سالانه آنها ندارد، رفع تکلیف می‌کنند. حتی اگر مدیر از کارمندان تعریف کند هم آنان می‌دانند که مدیرشان می‌توانست از آنان ایراد بگیرد چون در مورد نقاط قوت و ضعف آنها اطلاعات دقیقی ندارد. کارمندان فقط برای حفظ خویش کار می‌کنند و کاری ندارند که کارشان چه تأثیری بر شرکت می‌گذارد. این رویه، جو بی‌اعتمادی را بر محیط کار حاکم می‌کند. وقتی کارمندی ارزیابی به عمل آمده را غیر دقیق می‌داند (که البته بسیاری از کارمندان چنین نظری دارند)، بین او و مدیر فاصله می‌افتد و هرگز به یکدیگر اعتماد نخواهند کرد.

شرکت‌ها به این دلیل پول زیادی از دست می‌دهند که این رویه دروغی،

نفعی برای آنها ندارد. ارزیابی سالانه یکی از کارهای غیرمؤثر معمول در صنعت است.

شرکت باید هر سال فرصتی در اختیار کارکنانش بگذارد تا در این باره که چطور می‌توانند به بهبود و پیشرفت شرکت کمک کنند، با مدیر خود حرف بزنند. این بحث‌های سالانه که جایگزین‌های ارزیابی عملکرد سالانه‌اند، در حقیقت دایره‌های حل شرکت و معادل دایره‌های حل زناشویی و خانوادگی در محیط کار هستند.

مدیر شرکتی که براساس مدیریت هدایتی اداره می‌شود، کارمندانش را فرا می‌خواند و به آنها می‌گوید «دوست دارم بگویی فکر می‌کنی برای بهبود وضعیت شرکت چه کار می‌توانی بکنی و در این زمینه چه کمکی از دست تو برمی‌آید. نمی‌خواهیم نتیجه خیلی مهمی بگیریم بلکه می‌خواهیم با هم روراست باشیم و درباره خواسته‌هایت و کمک‌هایی که می‌توانی بکنی، حرف بزیم. الان وقت حرف زدن در مورد این که دیگری چه کار می‌تواند بکند نیست. در این باره در جلسات ماهیانه می‌توانیم حرف بزیم.» بدیهی است وقتی این نوع نشست‌ها متداول شود، دیگر به این نوع مقدمه‌های طولانی هم نیازی نیست.

گفتگوی زیر، گفتگویی خیالی با آن زن کارمند هواپیمایی است که چیزی در باره حق سفر من برحسب مسافت طی شده با آن شرکت هواپیمایی نمی‌گفت. در این گفتگو، فرض من این است که شرکت مزبور در مسیر مدیریت هدایتی افتاده و میزان ترس حاکم بر شرکت کمتر شده است. معمولاً در شرکت مبتنی بر مدیریت هدایتی، کارمندان و مدیران یکدیگر را با نام کوچک صدا می‌زنند.

«نانسی وقتش شده که دوباره وارد دایره شویم. نظر تو چیه؟»

«من قبلاً وقتی می‌خواستم چنین چیزی را پیشنهاد کنم می‌ترسیدم ولی

بعد از تغییرات ایجاد شده فکر می‌کنم می‌توانم چنین پیشنهادی کنم.»

«هدف کاری که ما داریم انجام می‌دهیم هم همین است. از بین رفتن ترسی که همه چیز شرکت را نابود می‌کند. من خیلی مشتاقم نظر تو را بشنوم.»

«بسیارخوب سوزان. نظر من این است. دوست دارم در مورد مواقعی که مشتری شکایتی دارد یا چیزی می‌خواهد که طبق روال معمول نیست، بیشتر حرف بزنم. من از این که دائم بگویم سیاست شرکت این طور حکم می‌کند، احساس حماقت می‌کنم. حمل و نقل هوایی یک تجارت سریع‌السير است. هواپیما چند دقیقه دیگر پرواز می‌کند و مشتری اعتراض دارد. من کارم را بلدم. خودت می‌دانی که من کارم را بلدم. یازده سال است پشت این پیشخوان ایستاده‌ام. اگرچه اشتباهاتی هم دارم و کامل نیستم ولی الان فکر می‌کنم تمام روز در حال اشتباه کردن هستم چون شاهد مشتریانی هستم که با ناراحتی از پیشخوان دور می‌شوند. حتی اگر اشکال مورد نظر مشتری رفع شود، این ناراحتی تا مدت‌ها در یاد مشتری می‌ماند.»

«مثال بزن.»

«بسیارخوب، یکی از مشکلات مشتریان همین حق سفر برحسب مسافت طی شده است. دو بار باید تجدید شود. در عین حال مشتری برای ۱۱۰۰ مایل باید کارت ۲۰۰۰ مایلی بگیرد. من دوست دارم به او بگویم ما بازپرداخت‌های صد مایلی نداریم ولی یک کارت پانصد مایلی معتبر می‌توانم به شما بدهم. سوزان، در این معامله باز هم چهارصد مایل فروخته‌ایم. من دوست دارم بتوانم چنین تصمیمی بگیرم. البته برای همه این کار را نمی‌کنم ولی گاهی اوقات دوست دارم این کار را بکنم و وقتی نمی‌توانم، احساس ناکامی می‌کنم.»

«اتخاذ چنین تصمیمی از عهده من خارج است. من نمی‌توانم اجازه چنین کاری را صادر کنم.»

«می‌بینی، مسئله دقیقاً همین است - من و تو روی یک قایق نشستیم.»

ولی تو می‌توانی کاری بکنی. وقتی در دایره حل در کنار جان [مدیر سوزان] هستی، می‌توانی از او درخواست کنی؟ نه فقط در این مورد بلکه در مورد خیلی چیزها. با این حال، اولین چیزی که می‌خواهم همین است. لطفاً از من حمایت کن. چون می‌دانم این دایره حل مؤثر است بعداً به من بگو چه اتفاقی افتاده است. اگر به جان نگویی این درخواست چه کسی است، خوشحال می‌شوم.»

هرچه درخواست به سطوح بالاتر کشیده شود، ترس از مطرح کردنش بیشتر می‌شود ولی نانسی باز خورد می‌خواهد و می‌خواهد واقعاً اتفاقی بیفتد. او توقع دارد، دایره حل یک مشورت مدیریتی رؤیایی نباشد که بالادستی‌ها آن را جدی نمی‌گیرند.

سوزان گفت «فکر می‌کنم تو می‌خواهی کاری بکنی. اما اگر ما به تو قدرت تصمیم‌گیری بیشتری بدهیم، چطور می‌توانیم بفهمیم چه کار می‌کنی و تا کجا می‌خواهی پیش بروی؟»

«من به این قضیه فکر کرده‌ام. من فرم‌هایی درست می‌کنم که شما به راحتی می‌توانید آنها را ببینید. بعد هر وقت تصمیمی گرفتم که تا قبل از آن نگرفته بودم، آن را یادداشت می‌کنم. من این یادداشت‌ها را وقتی سرم شلوغ نیست در خانه انجام می‌دهم. فکر نمی‌کنم خیلی از این نوع تصمیم‌ها بگیرم ولی وقتی نمی‌توانم چنین تصمیم‌هایی بگیرم، فکر می‌کنم بچه‌ای هستم که برای توالی رفتن هم از معلمش اجازه می‌گیرد. منظور من این است. می‌فهمی؟ پنج سال است به این موضوع فکر کرده‌ام. حالا که این موضوع را با تو در میان گذاشته‌ام احساس خوبی دارم.»

«از این که حرف دلت را زدی خوشحالم. من با جان صحبت می‌کنم.»
 «سوزان با من روراست باش. من باید این کار را بکنم. به نظر تو حرف‌هایم خارج از محدوده وظایفم است؟ آیا الان اسم من را در لیست آدم‌های مشکل‌ساز یادداشت می‌کنی؟»

«نانسی من می‌خواهم نامه‌ای به تو بدهم که تأیید کند ما این گفتگو را داشته‌ایم و در آن بگویم تو همان کاری را که ما از کارمندانمان انتظار داریم، کرده‌ای. این قضیه بین من و تو می‌ماند. خوبه؟»

«خیلی خوبه. ولی من نمی‌دانم چرا باید بین من و تو بماند.»

«نانسی این کارها وقت‌گیر است؛ من تمام سعی خودم را می‌کنم. وقتی

چنین نامه‌ای به تو می‌دهم لاجرم باید به تو اطمینان هم بکنم. مگر نه؟»

«دنیای بدی است مگر نه؟ دوست داری همه در یک جبهه و با هم باشیم

ولی این طور نیست. اگر همه نگرانی ما فقط رقبا بودند، کار خیلی آسان

می‌شد، نمی‌شد؟»

«مگر این طور نیست؟»

من همیشه از این همه ترسی که در دنیا هست، حیرت کرده‌ام. کنترل

بیرونی مهر تأییدی است بر این جمله صریح پوگو که «ما به دشمن برخورد

کرده‌ایم و آن دشمن کسی نیست جز خود ما!»

بخش سوم

کاربرد

فصل ۱۲

اجتماع کیفی

برای همه ما پیش آمده که آدم‌های غریبه در حق ما دلسوزی و محبت کنند. وقتی سیل، گردباد، طوفان، زمین‌لرزه یا انفجار رخ می‌دهد، مردم کشور، برای حمایت از آسیب‌دیدگان با هم مسابقه می‌دهند. مردم وقتی خبر گیر کردن یک نفر در زیر آوار یا یک جای کوه را می‌شنوند، نگران می‌شوند. وقتی به غریبه‌ها کمک می‌کنیم چون با آنها فقط برای مدت کوتاهی رابطه داریم از آنها توقعی جز قبول کمک مان نداریم. در چنین مواقعی، تنها عکسی که از آنها در دنیای کیفی مان داریم، کمک کردن به آنهاست. چون از این غریبه‌ها هیچ توقعی نداریم، کنترل بیرونی در این نوع کمک‌رسانی‌ها نقش چندانی ندارد. ولی وقتی با زن، شوهر، فرزندان و پدر و مادر، دانشجویان یا کارمندان مان هستیم، تمام کارهای مان توأم با توقع است و کنترل بیرونی بر کارهای مان حکمفرماست.

این کتاب بر افراد، نظریه انتخاب فردی و بهتر کنار آمدن با یکدیگر متمرکز است. امیدوارم آدم‌های زیادی از این نظریه استفاده کنند ولی حتی اگر چنین شود هم هنوز با آدم‌های زیادی سر و کار خواهند داشت که از نظریه انتخاب استفاده نمی‌کنند و در روابطشان به کنترل بیرونی متوسل می‌شوند. البته حتی اگر همسر، پدر و مادر، مدیر یا رئیس شما از نظریه انتخاب استفاده نکنند هم باز به نفع شماست که از نظریه انتخاب استفاده کنید. ولی اگر آنها نیز از این نظریه استفاده کنند خیلی بهتر می‌شود.

من در مباحث مختلف این کتاب گفتم که اگر جامعه از کنترل بیرونی به نظریه انتخاب رو آورد، خیلی بهتر می‌شود. به همین دلیل هم اجتماع کیفی را که اجتماعی کاملاً متعهد به نظریه انتخاب است تجسم کرده‌ام. در چنین اجتماعی شما نگران نیستید که دیگران مجبوران کنند کاری را که دوست ندارید انجام دهید، انجام بدهید و مردم چنین اجتماعی قبل از هرگونه عملی از خود می‌پرسند آیا این کار مرا به دیگران نزدیک می‌کند یا از آنها دور می‌کند؟ در چنین اجتماعی، وقتی در روابطتان با دیگران از نظریه انتخاب استفاده می‌کنید، می‌توانید انتظار داشته باشید که آنها نیز همین کار را بکنند. همین آرمان بود که تشویق کرد اجتماع را قانع کنم از نظریه انتخاب استفاده کند. اگر می‌توانستم به مردم از جمله به آدم‌های متنفذ اجتماع نشان بدهم و بگویم که یاد گرفتن این مطالب چقدر ارزشمند و سودمند است، دیگر اجتماع مجبور نبود وقت و پول زیادی صرف یاد گرفتن طرز استفاده از آن کند. و اگر این اجتماع مبتنی بر نظریه انتخاب شکل می‌گرفت، چیزهایی که گفته‌ام به احتمال زیاد ادامه حیاتش را تضمین می‌کردند. ولی چطور می‌توانم کل اجتماع را متوجه ارزش این ایده‌ها کنم و کل اجتماع را متقاعد کنم کتابی بخوانند که به آنها می‌گوید شیوه زندگی شخصی‌شان را تغییر بدهند؟

خیلی خوب یادم هست که پدرم چقدر از زیر و رو کردن زغال‌ها متنفر بود تا این که در پاییز ۱۹۳۲ دو مرد خوش‌لباس سه شب متوالی به خانه ما آمدند و با پدرم حرف زدند. من به حرف‌های آنها گوش می‌دادم (پدرم همیشه دوست داشت در کنارش باشم). با این که خیلی از حرف‌های آنها را نمی‌فهمیدم ولی آن دو نفر خیلی از من تعریف و تمجید کردند و من توجه آنها را دوست داشتم.

این دو نفر کارمند شرکت گاز بودند و می‌خواستند پدرم را متقاعد کنند اجاق‌مان را گازی کنیم. مبدل گازی مجانی بود و ما فقط باید پول گاز را می‌دادیم. پدرم قبول کرد و آنها یک ترموستات روی دیوار نصب کردند.

همسایه‌ها به این مبدل‌گازی اعتماد نداشتند. آنها می‌گفتند: «حالا آنها صاحب شما هستند؛ اجاق شما خراب می‌شود و یخ می‌زیند. حتی اگر کار کند باید بابت گاز، پول بدهید.» اما خودتان که آخر داستان را می‌دانید؛ پدرم درست می‌گفت که هیچ‌کس نتوانسته در مبارزه علیه پیشرفت، برنده شود. اگر این کتاب بتواند متقاعدتان کند که نظریه انتخاب پیشرفت است، آن را خواهید پذیرفت. اگر بخواهم به اجتماع، نظریه انتخاب بفروشم باید لباسم را تنم کنم، با مردم بنشینم و فواید اجتماع مبتنی بر نظریه انتخاب را برای آنها توضیح بدهم. همچنین باید نشان بدهم این نظریه چگونه به کودکان کمک خواهد کرد؛ کاری که کارمندان شرکت گاز با من انجام دادند.

در اواخر زمستان ۱۹۹۷ قرار شد نظراتم در باره مدرسه کیفی را با مردم ناحیه کورنینگ نیویورک در میان بگذارم. خواهش کردم من و کارلین شب قبل از سخنرانی در مورد کاربرد نظریه انتخاب در زندگی زناشویی ناشاد، برای مردم آن ناحیه سخنرانی داشته باشیم. سپس به رابط سخنرانی‌هایم گفتم می‌خواهم بحثم را به ازدواج محدود نکنم و در مورد آموزش نظریه انتخاب به اجتماع حرف بزنم البته اگر بحثم در مورد ازدواج جواب داد. ما می‌دانستیم که سالن بیش از شش صد نفر جا ندارد. به یاد کارمندان شرکت گاز افتادم و هیچ چیز را به شانس محول نکردم. لباس خوبی پوشیدم و بهترین کراواتم را بستم.

من بحثم را با کاربرد نظریه انتخاب در ازدواج شروع کردم و گفتم که زندگی مشترک شاد و پایدار در جامعه ما به خطر افتاده است. ولی خیلی زود متوجه شدم این جماعت چیزی بیش از یک سخنرانی می‌خواهند. در نتیجه تصمیم گرفتم منظورم از این حرف‌ها را عملاً نشان بدهم. وینس کاپولا، رئیس مدارس آن ناحیه را مجبور کردم نقش یک شوهر غیرخوشبخت را بازی کند. کارلین هم نقش زن عصبانی و ناراضی را بازی کرد. من هم نقش مشاور را بازی کردم و به مردم نشان دادم مشکلات زناشویی را چگونه با

واقعیت‌درمانی برطرف می‌کنم. باید به وینس و کارلین جایزه اسکار بهترین بازیگر را می‌دادند چون حضار از خنده روده‌بر شدند. در این نمایش مجبور نشدم منظورم را توضیح بدهم. من در این نمایش کوتاه توانستم به حضار نشان بدهم یاد گرفتن نظریه انتخاب، چقدر خوب است.

من در حالی که توجه اهالی کورنینگ را جلب کرده بودم به آنها گفتم می‌توانند پیشگام تعلیم این مفهوم جدید به مردم ناحیه خود باشند تا آنها نیز این مفهوم را در زندگی شخصی خود به کار بندند. بعد از آن سخنرانی، علاقه‌مندی حضار را در همه‌ها و این طرف و آن طرف رفتن آنها، حس می‌کردم. مردم بالا آمدند و با من و کارلین جداگانه حرف زدند. با رئیس پلیسی حرف زدم که می‌گفت نظریه انتخاب می‌تواند خشونت‌های خانوادگی را کم کند؛ خشونت‌هایی که برای افسران پلیس بسیار رعبناک است.

روز بعد هنگام ناهار، حدوداً ۳۰ نفر از رهبران این ناحیه با کارلین و من دیدار کردند و این ایده را بیشتر مورد بحث قرار دادند. آنها نگران بودند که پول و وقت خود را صرف چیزی بکنند که آن را به‌طور کامل نفهمیده‌اند. بعد از این که من نظریه انتخاب را برای آنها بیشتر توضیح دادم، ظاهراً به‌شکل محتاطانه‌ای به این نظریه علاقه‌مند شدند. آنها گفتند بعداً با من تماس خواهند گرفت.

من به نگرانی‌های آنها فکر می‌کردم. همچنین می‌دانستم رهبران این ناحیه از چیز دیگری هم نگرانند که آن را بیان نکرده‌اند - همسایه‌های شکاکی که دوست دارند به آنها بگویند خودشان را فریب می‌دهند. ولی موافقت آنها با من خیلی بیشتر از موافقت همسایگان ما با پدرم بر سر قضیه مبدل‌گازی بود. اگر آنها این معامله را قبول می‌کردند ممکن بود همسایگان‌شان را فریب بدهند. توقع من از آنها بیش از توقع پدرم بود چون من می‌خواستم همه آنها اجاق‌های‌شان را گازسوز کنند.

من در اقدامی برای کم کردن نگرانی‌شان، نامه‌ی زیر را به مارجری وانولیت،

رابطمان با آنها نوشتیم تا آن را با کمیته غیررسمی کوچکی که پس از آن ضیافت نهار تشکیل شده بود، در میان بگذارد.

دعوت از شهر کورنینگ نیویورک

از طرف

ویلیام و کارلین گلاسر

پس از دعوت اخیرمان از شهر شما برای آن که اولین اجتماع کیفی مبتنی بر نظریه انتخاب را تشکیل دهید، مایلیم نظرات خود را به شرح زیر با شما در میان بگذاریم.

وقتی در کورنینگ بودیم از شهر شما خواستیم قراردادی با مؤسسه ویلیام گلاسر ببندد و من نظرم را در مورد هزینه‌های آموزش و تعلیم این ایده‌ها به کل مردم شهر توضیح دادم. از آن پس به این نتیجه رسیده‌ام که شما برای اتخاذ چنین تصمیمی به اطلاعات خیلی بیشتری احتیاج دارید.

قبل از آن که هرگونه قراردادی را امضا کنید، من و کارلین مایلیم یک سخنرانی عمیق آخر هفته برای گروهی بزرگ‌تر اما شبیه گروهی که در ۱۲ مارس در آن دبیرستان با ما ملاقات کردند، برگزار کنیم. هدفمان نیز پیگیری کارهایی است که در ماه مارس انجام دادیم. ما دوست داریم این سخنرانی در اواخر ژانویه برگزار شود چون در آن زمان کتاب جدیدم با عنوان نظریه انتخاب، روان‌شناسی نوین آزادی شخصی هم چاپ شده است. این کتاب نه تنها نظریه انتخاب را شرح می‌دهد بلکه می‌گوید جامعه چطور می‌تواند از آن استفاده کند.

در این دو روز سخنرانی، ما نظراتمان را مطرح می‌کنیم و به‌نمایش می‌گذاریم و شما را به گروه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم و اجازه می‌دهیم در باره مباحث مطرح شده، بحث و تبادل نظر کنید. سپس براساس مطالعات و شنیده‌های تان امکان تصمیم‌گیری خواهید

داشت. تا آن زمان به اندازه کافی هم فکر کرده‌ایم تا تخمین‌های دقیقی در مورد هزینه‌ها بزنیم.

چیزی که تا آخر ژانویه به آن نیاز داریم، تعهد است. این گروه می‌تواند هرچقدر که می‌خواهید بزرگ باشد ولی همه شرکت‌کنندگان باید این کتاب را خوانده باشند. چون این برنامه می‌تواند تمام روابط خصوصاً روابط خانوادگی را بهبود بخشد، خانواده‌ها در این سخنرانی می‌توانند الگو برداری کنند و فرصتی برای کسب اطلاعات به دست آورند. همچنین ما حمایت عامه مردم را می‌خواهیم. اگر مردم به صحبت‌های ما به‌عنوان صحبت‌هایی برای خواص نگاه کنند یا آن را از نوع برنامه‌های «ما صلاح شما را می‌دانیم» بدانند، تأثیری نخواهند داشت.

در عین حال مردم نباید فکر کنند که من، کارلین یا مؤسسه ویلیام گلاسر دنبال پول درآوردن هستیم. قلب ما در گرو این ایده‌هاست؛ اما رویکرد اجتماعی تنها راهی است که با آن می‌توانیم خط پیشرفت انسانی را به سمت بالا بکشیم.

دنیا به چیزی بیش از کلمات و کتاب‌ها احتیاج دارد؛ دنیا به یک اجتماع الگو و نمونه نیاز دارد؛ امیدوارم کورنینگ این اجتماع نمونه باشد. به شما اطمینان می‌دهیم که از هیچ تلاشی برای توفیق شما فروگذاری نخواهیم کرد.

اول آوریل ۱۹۹۷

مردم کورنینگ خیلی محتاطانه شور و شوق نشان دادند. قرار شد چند صد نفر که معرف [آماری] اجتماع کورنینگ بودند، کتاب نظریه انتخاب را که از اول ژانویه ۱۹۹۸ می‌توانستند تهیه کنند، بخوانند. سپس این چند صد نفر و سایر کسانی که آن را خوانده‌اند، در اواخر ژانویه دو روز با من و کارلین دیدار کنند. در این نشست ما در مورد آینده تصمیم خواهیم گرفت. چون آنها یعنی مردم کورنینگ می‌خواهند در این زمینه پیشگام باشند، ما فقط هزینه

مسافرت‌مان تا زمان اجرای طرح را می‌خواهیم. البته عده‌ای گفته‌اند برای آن که هزینه هتل در بین نباشد، در خانه آنها زندگی کنیم.

این برای من یک تجربه عالی و شگفت‌انگیز بود. من بابت هفتاد روزی که برای تعلیم نظریه انتخاب در مدرسه راهنمایی شواب سینسیناتی گذراندم، پولی نگرفتم. اما اگر این هفتاد روز را در شواب نگذرانده بودم، چیزهایی را که درباره تعلیم و تربیت نوشته‌ام، یاد نمی‌گرفتم. مثل مدرسه شواب، من از مردم کورنینگ پولی نمی‌خواستم و انتظار قرارداد رسمی نداشتم. ولی کاری که در شواب کردیم جواب داد. کورنینگ هم اگرچه طرح بزرگ‌تری است ولی حداقل در شروع آسان به نظر می‌رسید. بقیه این فصل را به توضیح نظرانتم درباره یک اجتماع کیفی و آنچه تا قبل از ملاقاتم در ژانویه ۱۹۹۸ با مردم کورنینگ می‌توانیم انجام بدهیم، اختصاص می‌دهم.

پیشینه این خیال

خیال یک اجتماع کیفی مبتنی بر نظریه انتخاب بی آن که خودم بدانم از اوایل دهه ۱۹۶۰ به سرم‌خطور کرده بود یعنی پیش از آن که به نظریه انتخاب فعلی فکر کرده باشم. من از ۱۹۶۷ تا ۱۹۵۶ روانپزشک جایی بودم که بعداً نام آن مدرسه دخترانه وتورا شد؛ دارالتأدیبی که زیر نظر اداره اجرایی کودکان کالیفرنیا بود. در این مدرسه جدیدالتأسیس که در سال ۱۹۶۲ ساخته شده بود، ۴۰۰ دختر بزهکار نوجوان نگهداری می‌شدند. من در اینجا اتفاقات آن مدرسه را شرح می‌دهم.

من الان می‌فهمم که در آنجا یک اجتماع کیفی درست کرده بودیم. ما برای این دخترها که دنیای‌شان با سیم خاردار و دیوارهای بلند محصور شده بود، پدر و مادر و مشاور و معلم بودیم. و بدون آن که خودمان بدانیم از نظریه انتخاب استفاده می‌کردیم. تمام کارهایی که در این دارالتأدیب انجام می‌دادیم مبتنی بر این سؤال بسیار مهم نظریه انتخاب بود که آیا کارهایی که می‌کنیم ما

را به دختران این مدرسه نزدیک‌تر می‌کنند یا دورتر؟

این دخترها، روان‌شناسی کنترل بیرونی را تجربه کرده بودند و بیش از هر قشر دیگری بین آنها و ما فاصله افتاده بود. آنها جرم‌های مختلفی مرتکب شده بودند، تقریباً از همگی آنها سوءاستفاده جنسی شده بود و تقریباً تمام آنها سابقه مصرف مواد مخدر داشتند. این دخترها در خیابان‌ها ول بودند و از محدودیت و حبس شدن نفرت داشتند. وقتی هم قرار می‌شد دارالتأدیب را ترک کنند (معمولاً بعد از ده ماه) بعضی از آنها را باید با لباس مخصوص دیوانگان^۱ می‌بستند تا به خانه برمی‌گشتند. آنها نمی‌خواستند جایی را که در آن برای اولین بار طعم دلسوزی و محبت را چشیده بودند، ترک کنند.

بسیاری از آنها دیگر در دسر درست نکردند و میزان موفقیت آنها در دوران آزادی مشروط خیلی بالا بود. اگر می‌شد آنها را پس از آزادی به یک اجتماع کیفی منتقل کنیم که در آن روابط مهم‌ترین چیز بود، میزان موفقیت از این هم بیشتر می‌شد. در عین حال اگر در یک اجتماع کیفی بزرگ شده بودند و به مدرسه کیفی رفته بودند، اصلاً کارشان به وتورا کشیده نمی‌شد.

صحنه‌ای که کمی بعد ترسیم می‌کنم، جوهره اجتماع کیفی است. اجتماعی که می‌خواهد نظریه انتخاب را یاد بگیرد و از آن استفاده کند می‌تواند همین کارها را انجام بدهد. اگر قبول دارید که کارهای ما مؤثر بوده‌اند و قبول دارید که این کارها را در زندگی خودتان هم می‌توانید انجام بدهید، پس آماده باشید تا گام دیگری بردارید. چند صد نفر از جمله برخی از رهبران و مسئولان محل زندگی‌تان را متقاعد کنید که نظریه انتخاب مؤثر است. به این ترتیب تشکیل یک اجتماع متکی بر نظریه انتخاب را شروع کرده‌اید.

دختران مدرسه وتورا برای خودشان اتاق‌های شخصی با کلیدهای مجزا داشتند. ولی برای رعایت جوانب امنیتی، شب‌ها در اتاق‌ها قفل می‌شد. هر روز صبح در تمام اتاق‌ها باز می‌شد و مادر خانه به طبقات بالا و پایین و

راهروهای دو طرف هر طبقه سر می‌کشید و پنجاه دختر را آماده می‌کرد تا روزشان را شروع کنند. شما وقتی می‌فهمید کار او چقدر سخت است که خودتان فقط یک دختر نوجوان در خانه داشته باشید. دخترها به او مامان می‌گفتند و او را مادرشان می‌دانستند. یک خانه بیلاقی هم خانه آنها بود. ما گاهی دچار مشکل می‌شدیم ولی تحت تأثیر کارهایی که کرده بودیم، مشکلات خیلی طولانی نمی‌شد؛ کارهایی که در ماجرای زیر به خوبی نشان داده شده‌اند.

یک زن درشت و جان‌سخت به نام تریسی را که آدم خشن و خطرناکی بود، روز قبل به بیلاقی که مدرسه در آن قرار داشت آورده بودند. بعد از آن که کارکنان مدرسه و دخترها، کارهای لازم را انجام دادند زن مورد نظر ظاهراً در حالی به خواب می‌رفت که آنجا را چندان قبول نداشت. تریسی فردا صبح به جای آن که اتاقش را مرتب کند، روی تختخواب به هم‌ریخته‌اش، منتظر می‌نشیند. وقتی خودش را برای صبحانه خوردن آفتابی نمی‌کند، مادر خانه به اتاقش می‌رود و می‌پرسد «کمک می‌خواهی؟»

تریسی هم که از قبل نقشه ریخته بود، او را به باد فحش و ناسزا می‌گیرد و تهدیدش می‌کند. مادر خانه سعی می‌کند تریسی را آرام کند و مؤدبانه از او می‌خواهد تختخوابش را مرتب کند و از او درخواست می‌کند برای صرف صبحانه بیاید پایین تا بعد از آن که صبحانه‌اش را خورد، بیشتر صحبت کنند. در عین حال به تریسی می‌گوید اگر هنوز ناراحت است می‌تواند آن روز مدرسه نرود.

«این تختخواب من نیست؛ اگر می‌خواهی این تختخواب لعنتی مرتب شود، خودت آن را مرتب کن. شانس آورده‌ای این اتاق را زیر و رو نکرده‌ام. من که نخواستم بیایم اینجا، چرا مرا برنمی‌گردانی. ولم کن. من هر وقت دوست داشته باشم، بیرون می‌آیم.»

«تمام دخترها تختخواب‌شان را مرتب می‌کنند. من که از تو کار خاصی

نخواستیم. زود باش، تختخواب را مرتب کن و بیا صبحانه بخور. دخترها همه از تو سؤال می‌کنند؛ امیدوارند اینجا به تو خوش بگذرد.»

دقت کنید که مادر خانه توجهی به فحش‌ها و تهدیدهای تریسی نکرد و خشونت تریسی را با مهربانی جواب داد. او در مورد کنار آمدن با عصبانیت تازه‌واردها، خیلی باتجربه بود.

«بسیارخوب من برای صبحانه خوردن می‌آیم ولی تختخوابم را مرتب نمی‌کنم.»

این نکته مهمی بود. قانون این بود که همه تختخواب‌شان را مرتب کنند، پس تریسی هم موظف بود تختخوابش را مرتب کند. در عین حال این هم مهم بود که خودمان را خیلی از این دختر که با دیگران بیگانه بود، دور نکنیم. مادر خانه می‌دانست چه کار کند. لحظه‌ای مکث کرد تا ببیند چطور می‌تواند با این وضعیت برخورد کند تا هم تختخواب مرتب شود و هم به تریسی نزدیک تر شود. اگر نظریه انتخاب بدانید، تقریباً همیشه می‌توانید برای این‌گونه وضعیت‌ها راه‌حلی پیدا کنید. اگر تمام آدم‌های اجتماع نظریه انتخاب می‌دانستند، می‌توانستند این نوع مشکلات را که در خانه، مدرسه و اجتماع پیش می‌آیند، خیلی بهتر رفع کنند. و اجتماع را متحول کنند.

اگر هنوز آدمی هستید که پیرو کنترل بیرونی است (من می‌دانم که برای متقاعد کردن شما به رو آوردن به نظریه انتخاب باید خیلی بیش از خواندن این کتاب، مطالعه داشته باشید) بند بند وجودتان فریاد خواهد کشید که من خواسته‌اش را قبول نمی‌کردم. اگر حرفش را به کرسی می‌نشانند، دیگر در آن خانه بیلاقی، سنگ روی سنگ بند نمی‌شد. من هر طور شده به او نشان می‌دادم که چه کسی دستور می‌دهد و مجبورش می‌کردم قوانین را رعایت کند. اما مادر خانه، این کار را نکرد. کار او، نظریه انتخاب محض بود و به تریسی کمک کرد با خشم خود کنار بیاید و زندگی جدیدش در خانه بیلاقی را بپذیرد. اگر تریسی برای مدرسه مشکل دیگری ایجاد نمی‌کرد، احتمالاً

چیزی مثل این را می‌گفت «چطور است از یکی از دخترهایی که دوست دارد بداند بیرون چه کار می‌کرده‌ای، بخواهم بیاید و به تو در مرتب کردن تختخواب کمک کند.»

«من که خوشم می‌آید. اما من تختخواب هیچ‌کس را مرتب نمی‌کنم.»
 خشم و نفرت تریسی رفته رفته فروکش می‌کرد. تریسی دیگر فحاشی نکرد چون مادر خانه توجهی به تهدیدهایش نکرد. مادر خانه فقط به او کمک کرد. ضمن این که در مورد مرتب کردن تختخواب، عقب نشست. در عین حال نگفت که «من رئیس هستم پس بهتر است تختخوابت را مرتب کنی.» اگر چنین چیزی می‌گفت، تریسی بیش از پیش مشکل‌ساز می‌شد و بیش از پیش از دیگران فاصله می‌گرفت. مادر خانه، اتاق را ترک کرد و تریسی آمد پایین.
 مادر خانه گفت «می‌دانم اسمت تریسی است. من هم جیل هستم. می‌دانم که ناراحتی. می‌توانم کمکی بکنم؟»

«من از اینجا متنفرم. من از دارالتأدیب نوجوانان بیزارم. هرگز فکر نمی‌کردم کارم به اینجا بکشد. من واقعاً ضایع شده‌ام. چطور می‌توانید این جای لعنتی را تحمل کنید؟»

«من هم وقتی روز اول آمده بودم، مثل تو بودم. ولی باید بگویم این قدرها هم بد نیست. اینجا از دارالتأدیب نوجوانان و مراکز نگهداری خیلی بهتر است.» تمام دخترهای این مدرسه قبلاً به دارالتأدیب و بعداً به مراکز نگهداری رفته بودند. سپس به مدرسه و تورا آمده بودند.

«آیا مجبور تان می‌کنند بروید مدرسه؟ من از مدرسه متنفرم.»
 «آنها تو را مجبور به هیچ کاری نمی‌کنند. ما خودمان این کارها را می‌کنیم. عجیب به نظر می‌رسد ولی ما خودمان این کارها را می‌کنیم.»

«منظورت این است که کسی مجبور تان نمی‌کند تختخواب‌تان را مرتب کنید و خودتان به میل خودتان مدرسه می‌روید؟ فکر کردی من بچه‌ام؟»
 «ما خودمان می‌رویم مدرسه. بهتر از این است که تمام روز را در این خانه

بیلاقی بنشینیم. من مدرسه را دوست دارم؛ آنها تشکیلات خوبی دارند که به ما آرایشگری یاد می‌دهد. اگر خواستی می‌توانم موهایت را آرایش کنم.» کمک کردن دخترها به یکدیگر، فن بسیار مؤثری است. ما همیشه در ونتورا، اول از آن استفاده می‌کنیم. این فن خیلی مؤثرتر از کارهایی است که مدارس و مؤسسات دیگر می‌کنند چون کارمندان آنها از کنترل بیرونی که اوضاع را بدتر می‌کند، استفاده می‌کنند. ولی ما مثل هانتینگتون وودز و کاری که در شواب شروع کرده‌ایم، به دخترها کمک کردیم نظریه انتخاب یاد بگیرند.

«نمی‌دانم.»

«چه چیزی را نمی‌دانی؟»

«این تختخواب لعنتی. هنوز هم نمی‌خواهم آن را مرتب کنم.»

«پس بنشین تا من آن را مرتب کنم. کار سختی نیست. می‌توانیم با هم آن را مرتب کنیم. بیا من گرسنه‌ام. اگر نجنبی همه چیز را می‌خورند.» آنها با هم تختخواب را مرتب کردند و رفتند صبحانه بخورند. مادر خانه، چیزی جز خوشامدگویی نگفت. یک فنجان قهوه به تریسی داد و به او سیگار تعارف کرد. آن روزها تمام دخترها و اکثر کارکنان مدرسه سیگار می‌کشیدند و سیگار کشیدن بعد از غذا و در سایر اوقات، آزاد بود – هر یک از کارمندان دختران می‌توانستند روزی هشت نخ سیگار بکشند. در ونتورا، کارمندان امتیازات ویژه نداشتند. وقتی به نظریه انتخاب فکر می‌کنید، این صحنه را فراموش نکنید. اگر مردم کاری را که در ونتورا کردیم بفهمند و قبول کنند، و حداقل در وضعیت‌های دشوار اجتماع تا حدودی از نظریه انتخاب استفاده کنند، بقیه کار یعنی ایجاد یک اجتماع کیفی آسان خواهد بود.

اجتماع کیفی مثل چیست؟

ما همه آن قدر با روان‌شناسی کنترل بیرونی زندگی کرده‌ایم که تصور

زندگی بدون آن برای مان دشوار است. برگردیم به آن دختر در مدرسه و تتورا. تریسی در پایان آن روز به گروه پیوست و هیچ‌کس نیازی نمی‌دید او را تهدید یا تنبیه کند؛ قضیه فیصله یافته بود. ما می‌توانستیم چند ماه با پردردسرتین دخترهای کالیفرنیا زندگی کنیم و مشکل جدی و خاصی با آنها نداشته باشیم. ولی اگر از آن مدرسه دیدن می‌کردید، چیزی را که به آن دست یافته بودیم، نمی‌دیدید. شما فقط عدهٔ زیادی دختر شاد نوجوان می‌دیدید و مثل خواهرزنم هنگام دیدار از آن مدرسه با صدای بلند می‌گفتید «پس دخترهای بزهدکار کجا هستند؟» وقتی در یک اجتماع کیفی قدم می‌زیند، احتمالاً در شگفت می‌مانید که این اجتماع چه حسن و مزیتی دارد؟ حتی اگر در چنین اجتماعی زندگی کنید هم در شگفت می‌مانید که چه چیز این اجتماع با اجتماعات دیگر فرق دارد؟

تغییر حاصل اگرچه ظریف است ولی قابل دیدن است. خیابان‌ها تمیز هستند و مردم مهربان‌ترند. اگرچه کمی زمان می‌برد ولی ترس همیشه موجودی که حتی در اجتماعات کوچکی مثل کورنینگ دیده می‌شود، کاهش می‌یابد. کسی که از شهر کوچک دگری می‌آید ممکن است این را سریع‌تر از شما بفهمد و در مورد آن اظهار نظر کند. مردم در چنین اجتماعی دنبال تغییرند و روزنامه‌ها، گزارشگران‌شان را برای تفحص و پرس‌وجو در مورد تغییر، گسیل می‌دارند. به نظر من اگرچه این تغییرات زمان می‌برند ولی اگر مردم به هر اندازه‌ای از نظریه انتخاب استفاده کنند، این تغییرات را به چشم خواهند دید. اگر مدارس، حرکت به سمت تبدیل شدن به مدارس کیفی را انتخاب می‌کردند، آنگاه دانش‌آموزان و معلمان و والدین هم به آن توجه می‌کردند. وقتی با معلمی که در مدرسه کیفی کار می‌کند، حرف می‌زنید خواهد گفت: «همه خوشحال‌ترند و دانش‌آموزان، بیشتر کار می‌کنند. تدریس شیرین‌تر از قبل شده است.» بازدیدکنندگان هم مثل بازدیدکنندگان هاتینگتون وودز خواهند گفت «چرا مدارس دیگر مثل این مدرسه نیستند؟» اگر وایومینگ

میشیگان به سمت مبدل شدن به یک اجتماع کیفی پیش می‌رفت و معلمان سایر مدارس هم نظریه انتخاب یاد می‌گرفتند (البته نه به‌عنوان بخشی از برنامه آموزش ضمن خدمت بلکه به‌عنوان یک برنامه اجتماعی) طبیعی می‌شد که به‌فکر تبدیل مدارس شان به مدارس کیفی بیفتند. هاتینگتون وودز سه سال است که مدرسه‌ای کیفی شده است. مردم از اقصی نقاط جهان از آن دیدن می‌کنند ولی هیچ‌کدام از مدارس دیگر سعی نکرده‌اند در این مسیر حرکت کنند. به همین دلیل هم هست که به یک اجتماع کیفی نیاز داریم.

در اجتماع کیفی، خشونت خانوادگی کاهش می‌یابد. وقتی هم خشونت خانوادگی رخ می‌دهد، می‌توان کاری برایش کرد؛ کاری شبیه کاری که در برنامه گام اول در فوستوریای اوهایو انجام می‌شود و در فصل هشتم در باره آن حرف زدیم. ولی اجتماع کیفی خودش را به تلاش‌های خوب این برنامه محدود نمی‌کند چون برنامه گام اول مربوط به مقطعی است که خشونت رخ داده است. در یک اجتماع کیفی که در آن بسیاری از زن و شوهرها مشغول یاد گرفتن نظریه انتخاب و دایره حل هستند، جلوی بسیاری از اختلافات زن و شوهرها که بعداً موجب بروز خشونت خواهند شد، گرفته می‌شود.

اما اگر خشونت خانوادگی به سطحی رسید که پلیس وارد عمل شد، به زن و شوهر توصیه می‌کنم وارد برنامه گام اول شوند و قاضی به‌عنوان یک تصمیم‌مصلحتی به جای زندانی یا جریمه کردن آنها، از آنان بخواهد در این برنامه شرکت کنند. نکته کلیدی در مورد تمام خشونت‌ها مداخله زودهنگام است؛ مداخله پیش از آن که کسی آسیب ببیند یا قاضی مجبور شود حکم زندان بدهد. این مداخله غیرتنبیهی تربیتی، مداخله‌ای آرمانی است. زن و شوهر مجبور نیستند طرز استفاده از نظریه انتخاب را یاد بگیرند. تمام کاری که باید بکنند با هم یاد گرفتن آن است بعداً خودشان طرز استفاده از آن را یاد می‌گیرند و طرز استفاده آنها از این نظریه، جزئی از این تجربه آموزنده می‌شود.

در اجتماع کیفی، به محض آن که کسی می‌فهمد با کودکی در خانه

بدرفتاری می‌شود یا کودکی در مدرسه یا اجتماع با دیگران کنار نمی‌آید، اطلاعاتش حکم یک فوریت اجتماعی را پیدا می‌کند. اکثر نوجوانانی که مشکلات جدی ایجاد می‌کنند چنانچه قبلاً توسط اجتماع شناسایی شوند، دیگر جرمی مرتکب نمی‌شوند. کمک زودهنگام هم جلوی درد و رنج فراوان افراد را می‌گیرد، هم پول زیادی را به جیب اجتماع برمی‌گرداند. آرزوی من این است که هرچه زودتر بسیاری از مردم اجتماع (متخصص و غیرمتخصص) نظریه انتخاب را یاد بگیرند و به این زبان مشترک حرف بزنند. به این ترتیب، اجتماعی خلق می‌شود که در اسرع وقت و بلافاصله پس از کشف شدن چنین کودکانی به آنها رسیدگی می‌کند. من و کارلین هر دو برای تحقق این آرزو مشاوری می‌دهیم. اجتماعات هم‌اکنون تنبیه و غفلت را که مؤثر نیستند و اوضاع را بدتر می‌کنند، پیشه کرده‌اند.

من نمی‌توانم راهبردهای مشخصی در این زمینه پیشنهاد کنم. اما نظریه انتخاب نکات بسیار خوبی دارد که هر کس که با کودکی که با او بدرفتاری شده سر و کار دارد، می‌خواهد این نکات را بداند. از پدر و مادر کودک باید خواسته شود نظریه انتخاب یاد بگیرند یا اگر پرونده به دادگاه کشیده شده است، قاضی باید این حکم را صادر کند. البته چون زنان بدرفتار در فوستوریا از این مداخله استقبال کردند، احتمالاً پدر و مادرها نیز از آن استقبال می‌کنند. کسانی که نظریه انتخاب می‌دانند هنگام بروز مشکلات می‌توانند آنها را حل کنند. در جامعه مبتنی بر کنترل بیرونی ما، حتی اگر حسن نیت هم داشته باشیم نمی‌توانیم به این کودکان کمک کنیم و حتی گاهی به آنان آسیب هم می‌رسانیم. همچنین در یک اجتماع کیفی که جزر و مد نظریه انتخاب مدارس و خانه‌های آن را در خود فرو می‌برد، تعداد این بچه‌ها به کمترین مقدار ممکن می‌رسد. در نتیجه، بیشتر می‌توانیم به آنها رسیدگی کنیم.

وقتی اعضای اجتماع استفاده از نظریه انتخاب را در زندگی خود شروع می‌کنند، هزینه‌های پزشکی، رفته رفته کم می‌شود. چون بسیاری از کسانی که

بابت سردرد و دردهای دیگر، خستگی و بیماری‌های مزمن دنبال مراقبت‌های پزشکی می‌روند در واقع از اثرات مخرب روان‌شناسی کنترل بیرونی خصوصاً از روابط غیررضایت‌بخش ناشی از این روان‌شناسی در عذاب‌اند. در یک اجتماع کیفی، آدم‌هایی که نیازی به کمک‌های پزشکی ندارند، شانس یادگیری نظریه انتخاب را دارند. صرفه‌جویی‌های حاصل از این یادگیری هم خیلی بیش از چند دلاری است که برای آن هزینه می‌شود چون تعداد مراجعات پزشکی و میزان تجویز دارو کم می‌شود.

ما می‌توانیم به پرستاران، مشاوران و گاهی پزشکان عمومی آموزش بدهیم گروه‌های مطالعاتی تشکیل بدهند؛ گروه‌هایی که گاهی تعداد اعضای‌شان به پانزده نفر هم می‌تواند برسد (تعداد نفرات مناسب، فقط در ضمن کار مشخص می‌شود). این یک کار اضافی اما کم‌هزینه است که می‌تواند در طرح سلامتی جا بگیرد تا کارایی این آدم‌های دردمند و رنجور افزایش یابد. البته باید بگویم که این پیشنهاد نمی‌تواند جای درمان پزشکی یا مشاوره انفرادی را بگیرد ولی ضرورت هر دو را تا حد زیادی کم و فهرست‌های انتظار را کوتاه می‌کند. این پیشنهاد خصوصاً میزان استفاده از روش‌های پرهزینه‌ای مثل ام آر آی (MRI) و CAT اسکن‌ها را که غالباً روی بیماران غمگین دچار بیماری‌های مزمن اجرا می‌شوند، کم می‌کند.

هم‌اکنون هزینه‌هنگفتی را صرف آدم‌های تنهایی می‌کنیم که مریض به نظر می‌رسند. اگر این آدم‌ها نظریه انتخاب یاد بگیرند، هزینه مورد نظر کمتر خواهد شد و بسیاری از آنها بیش از مقدار فعلی می‌توانند کمک دریافت کنند. وقتی هم کمک دریافت می‌کنند، به بزرگ‌ترین تقویت‌کننده‌ها و طرفداران این برنامه تبدیل می‌شوند. اگر سازمان حفظ سلامتی^۱ می‌خواست رقیبی داشته

۱ HMO یا سازمان حفظ سلامتی، سازمانی است که از افراد و خانواده‌های داوطلب یک منطقه جغرافیایی، مراقبت پزشکی جامع و فراگیر به عمل می‌آورد. پزشکان این سازمان، بیماران‌شان را به‌ندرت به متخصص‌های خارج از این منطقه ارجاع می‌دهند و مقرری می‌گیرند. (مترجم)

باشد، باید به پزشکان اجازه می‌داد وقت بیشتری را صرف آن دسته از بیماران مبتلا به مثلاً سرطان و بیماری‌های قلبی کنند که توجه بیشتر پزشکان و پرستاران برای آنها سودمند است. پزشکی که در قالب مراقبت پزشکی، پنج دقیقه بیشتر وقت صرف بیمار می‌کند می‌تواند جلوی بسیاری از تقاضاها و توقعات بعدی او و خانواده‌اش را که تصور می‌کنند مورد غفلت واقع شده‌اند بگیرد. بهترین قسمت یک برنامه اجتماعی این است که بیماران مزبور را متمایز نمی‌کند؛ یعنی به آنها می‌فهماند چیزی که آنها در حال یادگرفتن آن هستند با چیزی که اجتماع در حال یادگرفتن آن است، فرق چندانی ندارد.

در اجتماع کیفی، باید به تمام افسران پلیس و دست‌اندرکاران امور تأدیبی، فرصتی جهت آشنا شدن با این ایده‌ها داده شود تا این ایده‌ها را در کارشان مورد استفاده قرار دهند و آنها را به کسانی که با آنها سر و کار دارند یاد بدهند. برای مثال، افسر مواد مخدر می‌تواند در صحبت‌هایش با دانش‌آموزان در زمینه عدم مصرف مواد مخدر، از نظریه انتخاب هم استفاده کند. در اجتماع کیفی، ناظران اعمال و رفتار مجرمین به مجرمین نظریه انتخاب یاد می‌دهند و پس از آن که این نظریه را یاد گرفتند، چیز مثبتی خواهند داشت که در باره آن حرف بزنند و به آن فکر کنند. در چنین اجتماعی، مجرمین یا آزادشدگان مشروط به صورت انفرادی یا در قالب گروه‌های کوچکی که ناظران هدایت آنها را برعهده دارند، این کتاب را می‌خوانند. داوطلبی که روی مفاهیم و عقاید مطرح در این کتاب تسلط دارد، هم می‌تواند همکار ناظران اعمال و رفتار مجرمین و آزادشدگان مشروط شود چون به صلاح مجرمین و آزادشدگان مشروط است که عضوی از اجتماع را ببینند که دوست دارد این عقاید و مفاهیم را به آنان بیاموزد.

مجرمین و آزادشدگان متأهل می‌توانند این کتاب را با همسرشان بخوانند و همسرشان را به گروه‌های مباحثه خود بیاورند. این که آنها خلوص نیت داشته باشند و از این کتاب و گروه‌ها به‌عنوان کلک استفاده نکنند، مهم

نیست؛ در هر دو صورت، نتیجه یکی است. بعضی از دختران مدرسه و تنورا عادت داشتند به من بگویند «دارم با این برنامه کنار می‌آیم؛ شما اصلاً قصد تغییر دادنم را ندارید.» من هم می‌گفتم «با خوب شدن خودت، سرم کلاه بگذار؛ برای من فرقی نمی‌کند.» بعد چند ماه بعد خنده‌کنان می‌گفتند «شما می‌دانستید این اتفاق می‌افتد مگر نه؟» من هم می‌پرسیدم «چه اتفاقی؟» و می‌زدیم زیر خنده.

قضات در اجتماع کیفی می‌فهمند که راه جدیدی برای صدور رأی دارند؛ راه جدیدی که متخلفان غیرخشن را که برای اولین بار مرتکب خلاف شده‌اند برمی‌گرداند و نمی‌گذارد در ورطه مجازات بیفتند که نه تنها آنها را اصلاح نمی‌کند بلکه بدترشان می‌کند. قضات می‌توانند حکم ساده‌ای در مورد آنها صادر کنند - این کتاب را بخوانند و طی مقاله‌ای توضیح بدهند که اگر به صورت مشروط آزاد شوند، نظریات مطرح شده در این کتاب را چگونه در زندگی خود به کار می‌بندند. شاید با این کار در مسیر فکری جدیدی بیفتند. ما اکنون فقط کنترل بیرونی داریم و بس که ظرفیتی غیرانسانی به زندان‌های ما بخشیده است.

ما می‌توانیم به زندانیان و نوجوانان بزه‌کار در مراکز اصلاحی فرصتی بدهیم تا این کتاب را بخوانند و در اوقات بیکاری‌شان کتاب را بخوانند و به‌عنوان پاداش حسن رفتارشان، گروه‌های بحث تشکیل بدهند. اگر هم سواد خواندن و نوشتن ندارند یا نمی‌توانند خوب بخوانند، می‌توانند به کسی که این کتاب را می‌خواند یا به نوار این کتاب گوش بدهند. بسیاری از زندانی‌ها، یکنواختی حبس را دوست ندارند و می‌خواهند یکنواختی آن را بشکنند. زندانیان هم مثل سایرین می‌دانند که آنها کار عجیب و خاصی انجام نمی‌دهند و این کار در کل اجتماع در حال انجام شدن است. به این ترتیب بیشتر درگیر این کار می‌شوند. در ضمن وقتی برخی از آنها تحت مشاوره قرار می‌گیرند، چون نظریه انتخاب می‌دانند مشاوره خیلی مؤثرتر می‌شود.

بهترین غیرمتخصصانی که در زمینه نظریه انتخاب آموزش دیده بودند، پانزده زندانی ندامتگاهی در اوکلاهاما بودند که حبس‌های سنگین داشتند. آنها یاد گرفتن این ایده‌ها را یک کار اجباری نمی‌دیدند. آنها عاشق یاد گرفتن این ایده‌ها بودند و می‌گفتند در محیط پراسترسی که برخی از آنها باید تمام عمرشان را در آن می‌گذراندند، این ایده‌ها خیلی به آنها کمک می‌کردند. باز هم تکرار می‌کنم، تنها کاری که باید بکنیم تعلیم دادن نظریه انتخاب و پرس‌وجو در مورد طرز استفاده از آن است.

در اجتماع کیفی، اولین دیدار افسر مسئول نظارت بر رفتار آزادشدگان مشروط با مرد بیست ساله‌ای که پس از ۲۶ ماه حبس به‌خاطر کیف‌قاپی و حمل مواد مخدر دستگیر شده، به‌صورت زیر می‌باشد. اگر او رفتارش را تکرار کند و دوباره دستگیر شود، مجازاتش سنگین‌تر خواهد شد. با چهار یا پنج بار جرمی که در نوجوانی مرتکب شده و مجروحیتی که در جریان نزاع دسته‌های خلافکاری داشته و عملی که روی او شده، بیش از ۷۵۰۰۰ دلار خرج روی دست اجتماع گذاشته است (البته این جدای از هزینه حبس شدنش در زندان ایالتی است). تازه او باید علاوه بر مالیات‌های اتفاقی که می‌پردازد، از لحاظ پولی به جامعه هم کمک کند. اگر کار جدیدی روی او صورت نگیرد، احتمال این که دوباره به زندان برگردد خیلی زیاد است. افسر ناظر بر آزادی مشروط او، صحبت را این‌طور شروع می‌کند که «می‌فهمی از تو چه انتظاری داریم؟»

«آره. مواد مخدر نه، مشروب نه، گزارش سر وقت، دوری کردن از دوستان قدیمی خودم و سر کار رفتن. اوه و سر وقت آمدن به اینجا.»

«و آمادگی در هر زمان برای دادن آزمایش ادرار. هر وقت که ما بخواهیم. و مشخص کردن اسم مکان‌هایی که برای پیدا کردن کار به آنها مراجعه کرده‌ای.»

«نگران نباش. من پاکم. می‌خواهم بروم سر کار.»

«خوب ما هنوز چند دقیقه دیگر وقت داریم. فکر می‌کنی من چطور

می توانم به تو کمک کنم؟ می خواهم هر کاری که از دستم برمی آید بکنم تا تو از دردسر فاصله بگیری.»

«مرد تو نباید نگران من باشی. من مشکلی ندارم.»

«من وظیفه‌ای ندارم ولی نگران هستم. من الان نگران هستم.»

«از چه چیزی نگرانی؟ من که گفتم، مشکلی ندارم.»

«نگران این هستم که الان به چه چیزی فکر می‌کنی.»

«به چه چیزی فکر می‌کنم؟ به هیچی فکر نمی‌کنم. خودت را بابت فکر

من ناراحت نکن. من مشکلی ندارم.»

«اصلاً کتاب می‌خوانی و درباره کتاب‌ها حرف می‌زنی؟»

«کتاب. بچه شده‌ای؟ من تا حالا کتاب نخوانده‌ام. تا کلاس نهم بیشتر

درس نخوانده‌ام. همین کتاب‌ها بودند که مرا کشتند. چی می‌گی؟»

«دارم می‌گویم که ما چیزی نداریم که درباره آن با هم حرف بزنیم. این که

بگویی من هیچ مشکلی ندارم مثل این است که چیزی به من نگفته باشی.

سواد خواندن داری مگر نه؟»

«البته که دارم. اما اگر به فکر این هستی که مرا بفرستی کالج، فراموشش

کن. می‌خواهم بدانی که من از آن پیه‌هایی که کتاب می‌خوانند نیستم.»

«از آن پیه‌هایی که تا مدت‌ها کارشان به زندان نمی‌کشد هم نیستی. آدم‌هایی

که هیچ وقت کتاب نمی‌خوانند بیشتر عمرشان را در زندان می‌گذرانند.»

«چی داری می‌گی؟ خیلی از زندانی‌ها دائم کتاب می‌خوانند و بعضی از

آنها هرگز از زندان خلاص نمی‌شوند. این کتاب‌ها چه کمکی به آنها کرده‌اند؟»

«آنها تا قبل از آن که کارشان به زندان بکشد، کتاب نمی‌خوانده‌اند. اگر

برگردی تو هم ممکن است شروع کنی به کتاب خواندن. ولی من می‌خواهم

همین حالا شروع کنی. کاری را بکن که تا حالا نکرده‌ای.»

«رئیس تو هستی. یک کتاب پیدا کن تا من آن را بخوانم. من مشکلی ندارم.»

«من کتاب ندارم. من یک گروه از کتابخوان‌ها را سراغ دارم. آنها در مورد

کتابی حرف می‌زنند که خیلی از آدم‌های این شهر مشغول خواندنش هستند. این کتاب مخصوص آدم‌های حبس‌کشیده نیست؛ مال تمام آدم‌هاست.»
 «گروهی از پیه‌های مثل من در یک گروه کتابخوانی. بچه شدی مرد. شوخی می‌کنی؟»

«نه شوخی نمی‌کنم. این گروه همیشه دایر است. فکر می‌کنم برای تو جالب‌تر از حرف زدن با من باشد. تمامش راجع به تو است. واقعاً راجع به تو است.»
 «منظورت چیه که راجع به من است؟»

«به محض این که وارد این گروه شدی خودت می‌فهمی. من الان خودم یکی از این گروه‌ها را دارم. یک هفته بعد به من زنگ بزن. به تو خواهم گفت کجا بروی.»

«من زنگ بزنم؟»

«بله تو زنگ بزن.»

«وگرنه بازداشتم می‌کنی؟»

«تو این طوری فکر کن. اگر این کار را بکنی با من خیلی راحت‌تر کنار خواهی آمد. این گروه هر هفته یک جلسه دوساعتی دارد. آنها نفرات تازه‌وارد را می‌گیرند. چهار جلسه برو. اگر نخواستی ادامه بدهی، حرف‌هایت را می‌شنوم. چگونه؟»

این می‌تواند ضمیمه کارهایی شود که افسر می‌تواند انجام بدهد. مجدداً تکرار می‌کنم که مردان و زنانی که این کار را می‌کنند می‌دانند که آدم‌های خاصی نیستند.

شروع - گام‌های اولیه

چون تا حالا اجتماع کیفی خاصی براساس نظریه انتخاب تشکیل نشده است، دقیقاً همان کارهایی که در کورنینگ انجام خواهیم داد، ملاک عمل خواهد بود. کسانی که گروه اولیه را می‌سازند، خیلی مهم هستند. اگر رهبران

اجتماع هستند، مورد بازخواست رسانه‌ها قرار خواهند گرفت. چنانچه جواب‌های شان این برنامه را سخت تأیید کنند، شانس موفقیت ما زیاد خواهد بود. کمیته کورنینگ موافقت کرد حداقل صد نفر را که اکثرشان از رهبران شهر بودند متقاعد کند اول این کتاب را بخوانند. همین گروهی که با من و کارلین ملاقات خواهند کرد.

پس بهتر است در شروع، آدم‌هایی را متقاعد کنیم که دائم با مردم اجتماع مورد نظر در تماس هستند. در این مرحله مقدماتی، کمیته مورد نظر می‌تواند به سراغ کشیش‌هایی برود که می‌توانند این موضوع را با نمازگزاران خود در میان بگذارند. این پیام یعنی گرد هم جمع شدن اجتماع به‌طور اخص مناسب گروه‌های کلیسایی هستند. من همچنین می‌توانم تجسم کنم که این کمیته به‌سراغ گروه‌های خدمات اجتماعی و حتی گفتگوهای رادیویی می‌رود. هر جایی در اجتماع که مردم دائم دور هم جمع می‌شوند، محل خوبی برای تبیین این فرایند و چگونگی شرکت آدم‌های علاقه‌مند در این گروه اولیه است. ولی به‌نظر من این آدم‌ها باید به رهبران دیگری هم که با آنها آشنا هستند، نزدیک شوند.

دو نفر از زنان کورنینگ که کمی آموزش نظریه انتخاب دیده بودند، موافقت کردند ماجرای این برنامه را برای گروه‌های علاقه‌مند و در صورت وقت داشتن، برای سایر افراد توضیح بدهند. در مورد سایر اجتماعات علاقه‌مند هم آدم‌های آموزش دیده‌ای در زمینه طرز استفاده از نظریه انتخاب در سراسر ایالات متحده آمریکا و کانادا و چند کشور دیگر داریم. من مطمئن هستم که این آدم‌ها خوشحال می‌شوند که اجتماعی را در این رابطه راه بیندازند. معقول آن است که اعضای گروه اول، این کتاب را با کس دیگری بخوانند و ضمن خواندن این کتاب با شخص مزبور صحبت کنند. یک زن و شوهر ساده‌ترین حالتش هستند ولی بهتر است هر دو نفر یا یک نفر از هر دو نفری که می‌خواهند در مورد این کتاب بحث کنند در اولین نشست شرکت کنند (تا مطمئن شوند که حداقل صد نفر در این نشست برنامه‌ریزی شرکت دارند).

در عین حال، هر کسی که این کتاب را خوانده است که امیدوارم در بین آنها متولیان رسانه‌ها نیز باشند، باید در این نشست اولیه شرکت کنند. من تعیین ترکیب اولین گروه را به عهده این کمیته می‌گذارم ولی معتقدم بهتر است آدم‌های زیر در این گروه عضو باشند:

۱. کسانی که جزئی از ساختار قدرت سیاسی هستند: شهردار، اعضای شورای شهر، مدیر شهر، صاحب‌منصبان محلی و مرکزی و رهبران احزاب سیاسی.

۲. کسانی که جزئی از ساختار اجرایی نیروی کار و تجارت هستند مثل: نمایندگان اتحادیه‌های کارگری، شرکت‌های رفاهی، بخش تجارت خصوصی، بانک‌ها، شرکت‌های بیمه، مشاوران املاک و کتابفروشان.

۳. متولیان و خبرنگاران روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون.

۴. رهبران دینی.

۵. قضات دادگاه‌های نوجوانان، بزرگسالان و خانواده‌ها و مسئولان مراکز اصلاحی و زندان‌ها.

۶. نمایندگان مؤسسات خدمات اجتماعی، رفاهی و خیریه، بنیادهای خیریه، سازمان پارک‌ها و مسئولان امور تفریحی.

۷. تمامی مسئولان تربیتی در تمام مقاطع از پیش‌دبستانی تا کالج و در هر دو شکل دولتی و خصوصی آن و رهبران دانش‌آموزان در مقطع متوسطه و دبیرستان.

۸. نمایندگان محافل پزشکی و مشاوره از جمله مجریان سازمان‌های مراقبت کنترل شده یا سازمان‌های حفظ سلامتی، پزشکان، پرستاران، کاردرمانگرها و ارتوپدها، مشاوران، روان‌شناسان و مددکاران اجتماعی که به صورت دولتی یا خصوصی کار می‌کنند.

۹. نمایندگان ادارات پلیس و آتش‌نشانی.

۱۰. شهروندان علاقه‌مندی که درگیر کارهای اجتماعی مثل کارهای هنری

- هستند و فعالان امور باغ‌ها و محیط و طرفداران آزادی‌های مدنی.
۱۱. نمایندگان گروه‌های زنان، گروه‌های حقوق مدنی، گروه‌های نژادی و قومی، گروه‌های مربوط به شهروندان رده‌بالا و سازمان‌های دیگر.
 ۱۲. نمایندگان باشگاه‌های خدماتی و انجمن زنان دانشگاهی امریکا.
 ۱۳. شکاکان سنتی، پیرهای غرغرو، همیشه‌مخالفان، آیه‌ی‌اس‌خوان‌ها و کارشکنان.
 ۱۴. و خلاصه هر کس دیگری که فکرش را بکنید.

اگر کورنینگ کار را خوب شروع کند، به هر گروهی که می‌خواهد این فرایند را شروع کند توصیه می‌کنم به کورنینگ بیاید و با مردم این شهر صحبت کند. در اولین نشست‌مان در کورنینگ، طرحی را تدوین می‌کنیم تا عده زیادی از مردم متقاعد شوند این کتاب را بخوانند. من معتقدم این گرایش فکری در کورنینگ وجود دارد. زمستان سرد کورنینگ هم از این جهت، به نفع ماست.

گروه‌های کتابخوان‌ها - مرحله تعلیم و تربیت مستمر

با توجه به این که صدها نفر از رهبران این اجتماع و حتی بیشتر، قرار است این کتاب را برای اولین کنفرانس بخوانند و به این ترتیب از حمایت اجتماعی برخوردار خواهیم بود، یکی از راه‌های وادار کردن بقیه اجتماع به خواندن این کتاب آن است که در این اولین نشست، گروه‌هایی از کتابخوان‌های داوطلب تشکیل دهیم. هرچه این داوطلبان سرشناس‌تر و محترم‌تر باشند، به برنامه ما بیشتر کمک خواهند کرد. برای مثال، مشارکت رئیس پلیس در این گروه‌ها و رهبری کردن یکی از این گروه‌ها توسط او بسیار مؤثر خواهد بود. به این ترتیب رئیس پلیس راحت‌تر می‌تواند از افسرانش بخواهد در این گروه‌ها شرکت کنند. البته هیچ‌کس را نباید تحت فشار بگذاریم. در اجتماع کیفی، جایی برای کنترل بیرونی نیست.

رهبران اولیه این گروه‌های کتابخوانی حتماً نباید متخصص باشند. آنها

فقط باید حس شوخ طبعی و قدری مهارت در زمینه مردم آمیزی داشته باشند. بسیاری از آنها را می‌توانیم در بین بازنشستگان جستجو کنیم. سالخوردگی نمی‌تواند توجیهی شود تا بازنشسته که مغز سالمی دارد از مغزش استفاده نکند و حضور در این گروه‌ها یکی از بهترین راه‌های استفاده از مغز است. اگر بتوانیم از گروه برنامه‌ریزی اولیه که یکصد نفر هستند، ده نفر رهبر برای چنین گروه‌هایی بیرون بکشیم و هریک از آنها ده نفر را که می‌خواهند در آینده رهبر چنین گروه‌هایی شوند، رهبری کنند، شروع خوبی داشته‌ایم. حتی قبل از برگزاری نشست هم اعضای گروه اولیه که پیشاپیش به رهبری گروه‌های کتابخوانی علاقه‌مندند باید گروه‌های خود را تشکیل بدهند.

در این گروه اولیه و در گروه‌های بعدی منشعب از آن، رهبران ذاتی مشخص می‌شوند و ایده‌های مورد نظر همچون موجی همه‌جا را فرا می‌گیرند. گروه‌ها در مورد مدت برقراری جلسات تصمیم می‌گیرند؛ موضوعی که احتمالاً به‌فراخور ترکیب گروه در باره آن تنوع آرا وجود خواهد داشت. حتی وقتی گروه‌های دارای رهبر، در حال برگزاری نشست هستند هم آن دسته از اعضای گروه‌ها که می‌خواهند خودشان روزی رهبر گروهی شوند می‌توانند گروه‌ها را دور هم نگه دارند. می‌توانم آدم‌هایی را تجسم کنم که سایر علاقه‌مندان به این نشست‌های گروهی را دعوت می‌کنند تا خودشان با چشم خودشان ببینند چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

با ادامه یافتن جلسات و نشست‌های گروه‌ها، یک دفتر اطلاع‌رسانی و هماهنگی شکل خواهد گرفت که با یک تلفن و یک رایانه، کسانی را که می‌خواهند در گروه‌های کتابخوانی شرکت کنند ثبت‌نام می‌کند. همچنین ترکیب گروه‌ها را مشخص می‌کند و رهبران گروه‌ها را منتصب و خلاصه همه چیز را پیگیری می‌کند. از اطلاعات مربوط به ثبت‌نام‌کنندگان برای تشکیل گروه‌های مشابه می‌توانیم استفاده کنیم. البته چگونگی یا صلاح بودن یا نبودنش را در حین کار خواهیم فهمید. در شروع، گروه‌ها ممکن است خیلی متنوع باشند

ولی با پیدا شدن رهبران، به سمت همگن شدن حرکت خواهند کرد. دانش‌آموزان دبیرستان‌ها هم باید دخالت داده شوند؛ برای مثال، تحت عنوان کلاس‌های انگلیسی یا مطالعات اجتماعی یا ذیل عنوان خدمات اجتماعی. ولی تمام دانش‌آموزان باید فرصت آموختن این ایده‌ها را به دست آورند. دبیرستانی‌ها (سال‌بالایی‌ها و سال‌پایینی‌ها) را می‌توانیم به گروه‌های بزرگسالان بفرستیم تا احساس برابری کنند. ولی از هیچ دانش‌آموزی بدون کسب اجازه از والدینش نباید بخواهیم این کتاب را بخواند.

کتابفروشی‌هایی که این کتاب را می‌فروشند باید تشویق شوند به مردم نشان بدهند در کورنینگ چه می‌گذرد و جزواتی را در اختیار مردم بگذارند تا مردم بفهمند تمام علاقه‌مندان خصوصاً خریداران این کتاب می‌توانند در این طرح شرکت کنند. کتابفروشی‌ها می‌توانند با همکاری با کمیته، جلسات بحثی را درباره این کتاب راه بیندازند. این جلسات محل خوبی برای عضوگیری گروه‌های کتابخوانی است. بعضی از گروه‌ها می‌توانند شامل آدم‌هایی شوند که این کتاب را خوانده‌اند و می‌خواهند همچنان در نشست‌های گروه حضور پیدا کنند. برخی دیگر از گروه‌ها نیز مخصوص آدم‌های تازه‌واردند. در سال‌های نخست، نشست‌های مربوط به برنامه‌ریزی‌های کوچک و بزرگ به صورت دوره‌ای با حضور من و کارلین برگزار خواهد شد تا ما نیز بتوانیم در این نشست‌ها سهیم شویم و از آنها چیزهایی یاد بگیریم.

مرحله اجرا

مرحله مهم کار، تشکیل گروه‌های کتابخوان‌های غیراختصاصی است که در آن هر کس کاربرد نظریه انتخاب در زندگی خویش را یاد می‌گیرد. سپس گروه‌های کتابخوان‌های اختصاصی مثلاً گروه‌های مدارس که از دانش‌آموزان، معلمان و والدین تشکیل می‌شوند، به صورت مجزا یا با هم نظریه انتخاب یاد

می‌گیرند البته به عنوان بخشی از برنامه مدرسه‌شان جهت تبدیل شدن به یک مدرسه کیفی. گروه‌های مطرح دیگر می‌توانند گروه افسران پلیس، افسران مراکز اصلاح و بازپروری، سیاستمداران، مدیران دولتی، متخصصان سلامتی، دست‌اندرکاران امور تفریحی، خدمات‌رسانان اجتماعی، وکلا و مسئولان قوه قضاییه باشند. البته این فهرست می‌تواند خیلی طولانی‌تر از این باشد.

حتی می‌توانم بگویم بی‌خانمان‌ها هم می‌توانند برای شام دور هم جمع شوند و در مورد این کتاب با هم بحث کنند. وجه اشتراک تمام این گروه‌ها آن است که گروه‌های درمان نیستند. هدف آنها آشنا شدن اعضای گروه با نظریه انتخاب و استفاده از آن در زندگی و مثلاً محیط کارشان است. تقریباً تمام گروه‌های غیراختصاصی توسط داوطلبان اداره می‌شوند. گروه‌های اختصاصی هم توسط حرفه‌ای‌ها اداره می‌شوند که در صورت نیاز از داوطلبان کمک می‌گیرند.

بخش دیگر اجرای این برنامه هم معرفی نظریه انتخاب به متخصصانی چون روانپزشکان، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی، مشاوران ازدواج، مشاوران برنامه‌های کمک به کارمندان، مشاوران سوء‌مصرف مواد و کشیش‌های مشاور است که به نظریه انتخاب علاقه‌مندند ولی در گروه‌های اختصاصی و غیراختصاصی عضویت ندارند. من در کورنینگ برای گروهی از این متخصصان که این کتاب را خوانده‌اند، توضیح خواهم داد که نظریه انتخاب را چطور با واقعیت‌درمانی تلفیق می‌کنم. آنها پس از توضیحاتم در صورت تمایل نسبت به آموزش دیدن بیشتر می‌توانند با مؤسسه ویلیام گلاسر که در سراسر دنیا چنین آموزشی را می‌دهد، تماس بگیرند.

هزینه اجرای این برنامه به استثنای آموزش حرفه‌ای که اختیاری است، برای هر اجتماعی بسیار اندک است چون گروه‌های اختصاصی کتابخوان‌ها که محور اصلی این برنامه محسوب می‌شوند، توسط داوطلبان سازمان‌های درگیر اداره می‌شوند. اندک هزینه‌های مورد نظر نیز به تشکیل و عملکرد

گروه‌های کتابخوان‌های غیراختصاصی برمی‌گردد. وانگهی صرفه‌جویی‌های ناشی از این برنامه، ده برابر دلارهایی را که هزینه می‌کنیم جبران خواهد کرد ضمن این که احساس بدبختی انسان‌ها به شدت کم می‌شود.

این برنامه بیشترین تأثیر را روی زندگی فردی افراد دارد. هر فرد و خانواده‌ای که نظریه انتخاب یاد می‌گیرد شانس خوشبخت‌تر شدن خویش را افزایش می‌دهد. در عین حال می‌توانیم کاهش مشکلات مشهودتری مثل بیماری، خشونت خانوادگی، مردودی، بزهکاری جوانان و بزرگسالان، جدایی‌های خانوادگی و طلاق‌ها، ناراحتی در محیط کار و سوءمصرف مواد مخدر را نیز اندازه بگیریم. هم‌اکنون برخی از این آمارها در دست نهیه هستند.

کمیته کورنینگ برای پرهیز از حدس زدن موافقت کرده است که محقق را استخدام نماید تا ببیند این برنامه چه فوایدی برای جامعه کورنینگ داشته و چقدر به نفعش بوده است. این تحقیق می‌تواند برای دانشجوی دوره دکترای علوم اجتماعی که زیر نظر اساتید متخصص این نوع تحقیق کار می‌کند، یک طرح تحقیقاتی مهیج باشد. کارهای زیادی برای انجام دادن باقی مانده است ولی من و کارلین از این که چنین فرصتی در اختیارمان گذاشته شده خوشحالیم و حداکثر سعی خود را می‌کنیم. این طرح آزمایشی است. هدف‌مان این است که به اجتماعات دیگر نشان بدهیم با همکاری با یکدیگر می‌توانیم خط مستقیم نمودار پیشرفت انسانی را به سمت بالا بکشیم. وقت آن رسیده که این خط، سیر صعودی پیدا کند.

تا اول اکتبر ۱۹۹۸ که طرح اجتماعی کیفی کورنینگ خوب پیش رفته است. نام آن را طرح انتخاب گذاشته‌اند و قرار است پنج سال ادامه یابد و دارای مدیر باشد و طرح تأمین سرمایه و یک طرح تجاری در آن لحاظ شود. هم‌اکنون دو محقق نیز برای پیگیری این طرح ابراز تمایل کرده‌اند.

فصل ۱۳

تعریف مجدد آزادی شخصی

در سراسر این کتاب تأکید کرده‌ام که اگر نظریه انتخاب را جایگزین روان‌شناسی کنترل بیرونی کنیم، آزادی شخصی ما خیلی بیشتر خواهد شد. در این فصل به ده اصل بدیهی نظریه انتخاب می‌پردازم. ما با استناد به این ده اصل بدیهی می‌توانیم آزادی شخصی خود را تعریف کرده یا تعریف مجدد کنیم.

ده اصل بدیهی نظریه انتخاب

۱. ما فقط رفتار خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم. در عمل هیچ‌کس نمی‌تواند ما را مجبور کند کاری را که نمی‌خواهیم انجام بدهیم انجام بدهیم، مگر آن که ما را به شدت تنبیه یا تهدید به مرگ کند. وقتی هم کاری را زیر فشار تنبیه انجام می‌دهیم، به ندرت آن را خوب انجام می‌دهیم.

وقتی عملاً می‌فهمیم که فقط رفتار خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم فوراً در مورد آزادی شخصی خویش تجدید نظر می‌کنیم و در بسیاری از موارد می‌فهمیم که آزادی ما خیلی بیشتر از آن است که تصور می‌کرده‌ایم. وقتی کاری را که به ما گفته شده انجام بدهیم، انجام نمی‌دهیم می‌توانیم ببینیم می‌خواهیم از چقدر از آزادی شخصی مان صرف نظر کنیم. برای مثال، وقتی زنی به شوهرش می‌گوید اگر با من

بهتر رفتار نکنی تو را اول می‌کنم، در واقع در حال تعریف مجدد آزادی شخصی خودش است. او همیشه می‌تواند ول کردن شوهرش را انتخاب کند؛ چیزی که او الان باید بررسی کند این است که ببیند برای ماندن با شوهرش چقدر از آزادی شخصی خودش را از دست می‌دهد. ما برای آن که کنترل زندگی خودمان را در اختیار داشته باشیم (کاری که همیشه امکان‌پذیر است) باید ببینیم آزادی برای ما چقدر اهمیت دارد.

به این فکر کنید که چقدر وقت صرف دیگران کرده‌اید تا مجبورشان کنید کاری را که نمی‌خواهند انجام بدهند، انجام بدهند. همچنین چقدر وقت صرف مقاومت کردن در برابر کسانی کرده‌اید که می‌خواسته‌اند مجبورتان کنند کاری را که دوست نداشته‌اید انجام بدهید، انجام بدهید. یادتان هست تینا می‌خواست کوین را مجبور کند کاری را که دوست داشت انجام بدهد و بعد یاد گرفت و قتش را صرف شادمانه‌تر کردن روابطشان بکند. وقتی تینا دریافت فقط رفتار خودش را می‌تواند کنترل کند، آزادی عمل او برای اصلاح رابطه‌شان بیشتر شد.

۲. ما فقط به دیگران اطلاعات می‌دهیم و از دیگران اطلاعات می‌گیریم. حق انتخاب‌مان نیز در این است که با این اطلاعات چگونه برخورد کنیم. دوباره به تینا فکر کنید. وقتی بالاخره پذیرفت که فقط می‌تواند به کوین اطلاعات بدهد و فقط روی اطلاعاتی که می‌دهد کنترل کامل دارد، به این آزادی دست یافت که از نق زدن دست بکشد و حرف‌هایی بزند که آنها را به هم نزدیک‌تر می‌کردند. وقتی تینا از فکر کاری که نمی‌توانست انجام بدهد یعنی کنترل کوین بیرون آمد، آزادیش خیلی بیشتر شد. معلم می‌تواند به دانش‌آموز اطلاعات بدهد و به او کمک کند از این اطلاعات استفاده کند ولی نمی‌تواند این کار را به جای دانش‌آموز انجام بدهد. وقتی از این دام فرار می‌کنید، دوباره

بخش زیادی از آزادی‌تان را به دست می‌آورید؛ آزادیی که وقتی احساس می‌کرده‌اید مسئول کار نکردن دانش‌آموزانی هستید که کار نکردن را انتخاب کرده‌اند، آن را از دست داده بودید.

۳. مشکلات روان‌شناختی درازمدت، مشکلات رابطه‌ای هستند. مشکلات رابطه‌ای، تا حدودی علت مشکلات دیگری چون درد، خستگی، ضعف و برخی بیماری‌های مزمن - که معمولاً به آنها بیماری‌های دستگاه خودایمنی گفته می‌شود - نیز هستند.

این که تمام ابعاد زندگی‌مان را بررسی کنیم تا ببینیم چرا بدبختی را انتخاب می‌کنیم، اتلاف وقت نیست. احساس بدبختی همیشه به طرز برخوردارمان با رابطه مهمی برمی‌گردد که آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود. تا وقتی با این حقیقت مواجه نشده‌ایم، آزادی نداریم؛ چون خودمان را اسیر یک کار بی‌انتها و غیرممکن کرده‌ایم. هیچ ضمانتی وجود ندارد که بتوانیم این مسئله را حل کنیم ولی اگر با آن مواجه نشویم بی‌شک هرگز آن را حل نخواهیم کرد.

۴. مشکل رابطه‌ای همیشه جزئی از زندگی کنونی ما است. ما مجبور نیستیم به گذشته‌های دور یا آینده‌های دور پردازیم؛ مشکل رابطه‌ای همیشه به یکی از رابطه‌های حال حاضر ما برمی‌گردد. همین‌جاست که باید آزادی را دوباره تعریف کنیم. ما می‌توانیم از خیلی چیزها آزاد شویم ولی هرگز نمی‌توانیم بدون داشتن حداقل یک رابطه شخصی رضایت‌بخش، شادمانه زندگی کنیم. من در این کتاب بارها و بارها به این موضوع پرداختم که چطور می‌توانیم در رابطه خود حداکثر آزادی را کسب کنیم ولی باید بگویم که هرگز امکان یک انتخاب کاملاً آزادانه وجود ندارد. همیشه باید ملاحظه خواسته‌های دیگران را نیز بکنیم. در نتیجه به مرور که رابطه‌ای مثل رابطه زناشویی تغییر می‌کند باید آزادی‌مان را دوباره تعریف کنیم. دو نفر که نظریه انتخاب می‌دانند

- به کمک دایره حل می‌توانند آزادی‌شان را مجدداً تعریف کنند.
۵. وقایع دردناک گذشته اگرچه با شخصیتی که هم‌اکنون داریم خیلی رابطه دارند ولی زنده کردن دوباره آنها کمک چندانی به کاری که هم‌اکنون باید انجام بدهیم یعنی بهبود بخشیدن رابطه کنونی مهم‌مان، نمی‌کنند. طبق این اصل، ما می‌توانیم خودمان را از دام این طرز فکر آزاد کنیم که قبل از پرداختن به زمان حال خود باید گذشته را بشناسیم. زنده کردن قسمت‌هایی از گذشته که لذتبخش بوده، خوب است ولی باید غم و غصه‌ها را ول کنیم. ما معمولاً می‌دانیم در گذشته چه اتفاقاتی افتاده ولی وقتی این اتفاقات خیلی دردناک هستند دستگاه خلاق‌مان وارد عمل می‌شود و این خاطرات آزاردهنده و دردناک را پاک می‌کند. این استدلال که اگر گذشته خود را نشناسیم، محکوم به تکرار هستیم، استدلال غلطی است. وظیفه ما این است که هر کاری که می‌توانیم برای اصلاح رابطه فعلی‌مان بکنیم. تا وقتی تکرار گذشته را انتخاب نکنیم، محکوم به تکرار نیستیم. ما به کمک نظریه انتخاب و با انجام رفتارهایی که برای طرفین لذتبخش هستند می‌توانیم روابط غیررضایت‌بخش فعلی‌مان را اصلاح کنیم. وقتی معتقدیم تا گذشته را نفهمیم نمی‌توانیم به امورات فعلی خود رسیدگی کنیم، درواقع این را انتخاب کرده‌ایم که زندانی گذشته باشیم. و این راه برای ما احساس آزادی بیشتری به‌ارمغان نخواهد آورد.
۶. ما تحت فرمان پنج نیاز ژنتیکی هستیم: نیاز به زنده ماندن، نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح. این نیازهای ما باید ارضا شوند. اگرچه ارضای این نیاز را می‌توانیم به تأخیر بیندازیم ولی نمی‌توانیم منکر آنها شویم. فقط ما می‌توانیم زمان ارضای آنها را تعیین کنیم. هیچ کس دیگری نمی‌تواند به ما بگوید چه موقع این نیازها را ارضا کنیم. ما می‌توانیم به دیگران کمک

- کنیم ولی هرگز نمی‌توانیم نیازهای آنان را ارضا کنیم. ما فقط نیازهای خودمان را می‌توانیم ارضا کنیم. پرداختن به ارضای نیازهای دیگران، مثل پرداختن به یک کار غیرممکن است. و وقتی خودمان را دربند چنین کاری می‌کنیم درواقع آزادی‌مان را از دست داده‌ایم.
۷. ما فقط با ارضای عکس یا عکس‌های درون دنیای کیفی خود می‌توانیم این نیازها را ارضا کنیم. همیشه ما مهم‌ترین چیزها را وارد دنیای کیفی خود می‌کنیم.
- وقتی بیشترین آزادی را حس می‌کنیم که بتوانیم یکی از عکس‌ها یا برخی عکس‌های دنیای کیفی‌مان را ارضا کنیم. وقتی عکس‌هایی را درون دنیای کیفی‌مان می‌گذاریم که نمی‌توانیم آنها را ارضا کنیم، درواقع از آزادی‌مان دست کشیده‌ایم.
۸. ما از تولد تا مرگ فقط می‌توانیم رفتار کنیم. تمام رفتارها، رفتار کلی هستند و چهار مؤلفه‌ی جدانشدنی دارند: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی.
۹. رفتارهای کلی معمولاً با افعال، آن‌هم به صورت مصدر یا اسم مصدر بیان شده و با مؤلفه‌ای که از همه‌بیشتر قابل تشخیص است، نام‌گذاری می‌شوند. برای مثال، درست آن است که به جای استفاده از جمله من دچار افسردگی هستم یا من افسرده شده‌ام، بگوییم من افسردگی را انتخاب کرده‌ام یا خودم را افسرده کرده‌ام.
- قبول این اصل بدیهی برای طرفداران کنترل بیرونی، سخت است. به همین دلیل هم بخش زیادی از آزادی خود را از دست می‌دهند. انتخاب کردن افسرده نکردن خود، آزادی عجیب و حیرت‌آوری است که پیروان کنترل بیرونی هرگز آن را نخواهند داشت. به نظر آنها، احساس بدبختی‌شان بر آنها عارض شده و معلول اعمال دیگران است. ولی وقتی می‌گوییم من افسرده کردن خودم را انتخاب کرده‌ام یا من خودم را افسرده کرده‌ام، فوراً متوجه می‌شویم که افسرده شدن

یک انتخاب است و دوباره آزادی شخصی خود را به دست می آوریم. به همین دلیل هم بیان انتخاب‌ها با افعال، این قدر مهم است.

۱۰. رفتارهای کلی، انتخابی هستند اما ما فقط روی مؤلفه‌های عملی و فکری آنها کنترل مستقیم داریم. با این حال می‌توانیم از طریق انتخاب نحوه عمل و تفکرمان، احساسات و فیزیولوژی‌مان را نیز به صورت غیرمستقیم کنترل کنیم.

فهمیدن این که ما نمی‌توانیم احساسات و فیزیولوژی‌مان را به صورت مستقیم کنترل کنیم و فقط روی اعمال و افکارمان کنترل داریم، باعث می‌شود دنبال کنترل چیزهایی که نمی‌توانیم آنها را کنترل کنیم، نرویم. اگرچه تغییر دادن اعمال و افکارمان آسان نیست ولی این تنها کاری است که می‌توانیم بکنیم. اگر به اعمال و افکار رضایت‌بخش‌تری برسیم، مقدار زیادی آزادی شخصی پیدا خواهیم کرد.

هرگاه احساس کردید در روابطتان آزادی دلخواه‌تان را ندارید، بدانید که شما، طرف مقابل‌تان یا هر دو نفرتان نمی‌خواهید این اصل بدیهی نظریه انتخاب را بپذیرید که فقط زندگی خودتان را می‌توانید کنترل کنید. تا این اصل بدیهی را نیاموزید نمی‌توانید از سایر ایده‌های نظریه انتخاب مثلاً ایده نیازهای اساسی، دنیای کیفی و رفتار کلی استفاده کنید. با آموختن این اصل بدیهی، نظریه انتخاب به طور تمام و کمال در اختیارتان قرار می‌گیرد. آنگاه می‌توانید صرف نظر از طرز رفتار کسانی که می‌خواهید به آنها نزدیک شوید، آزادانه به آنها نزدیک شوید. البته هرچه آنها بیشتر نظریه انتخاب را بیاموزند، بیشتر می‌توانید با آنها کنار بیایید. نظریه انتخاب طرفدار این قانون طلایی است. هدف این کتاب هم کسب آزادی لازم برای اجرای این قانون است.

مؤسسه ویلیام گلاسر

من در سال ۱۹۶۷ مؤسسه واقعیت‌درمانی را با هدف تعلیم آن تأسیس کردم. این مؤسسه یک بنیاد غیرانتفاعی و خیریه است. من و زلم کارلین بابت کاری که در این مؤسسه انجام می‌دهیم، حقوق نمی‌گیریم. من از همان بدو شروع کار این مؤسسه در حال بسط دیدگاه‌هایم در مورد نظریه انتخاب بوده‌ام و این نظریه را تقریباً در تمام جنبه‌های واقعیت‌درمانی به کار بسته‌ام. همچنین همان‌طور که در مبحث مدرسه کیفی متوجه شدید، نظریه انتخاب را در مدارس هم به کار برده‌ام. در مدیریت و تمامی حوزه‌هایی که مردم به نحوی اداره می‌شوند نیز آن را مورد استفاده قرار داده‌ام. البته در این کتاب گامی جلوتر رفته‌ام و نظریه انتخاب را روی یک اجتماع اجرا کرده‌ام.

با توجه به این شرح و بسط‌ها و کاربردها، آن‌قدر از محدوده واقعیت‌درمانی فراتر رفتم که جرئت کردم نام مؤسسه را عوض کنم و نام آن را مؤسسه ویلیام گلاسر بگذارم. به این دلیل نام مؤسسه را تغییر دادم تا هر کس که به عقاید من یا به کاربردهای عقاید علاقه‌مند است بتواند به راحتی با ما قرارداد ببندد. در طول سال‌های گذشته، همپای گسترش دامنه تعلیم و آموزش‌مان، مؤسسات ماهواره‌ای را هم در بسیاری از کشورها راه‌اندازی کرده‌ایم.

این مؤسسه یک مؤسسه مردمی است که با حق عضویت‌ها و کمک‌های مالی اعضایش اداره می‌شود. عضویت در آن هم مستلزم متعهد شدن به اصول و روش‌های اجرای واقعیت‌درمانی، مدیریت هدایتی و روان‌شناسی

مبتنی بر نظریه انتخاب است. این مؤسسه تمامی برنامه‌های آموزشی را هماهنگ می‌کند و بر تمام برنامه‌های آموزشی نظارت دارد و به‌عنوان مرکز روشن‌سازی اطلاعات عمل می‌کند. آخرین افکار من معمولاً از طریق نوارهای صوتی، تصویری و مکتوبات در اختیار اعضا گذاشته می‌شوند. مردم هم با ارسال نامه‌ها و حضور در گردهمایی‌های بین‌المللی و نشست‌های منطقه‌ای می‌توانند نظرات‌شان را مطرح کنند. مؤسسه ویلیام گلاسر از کارهای اعضایش روی افراد و از کارهای اعضایش در مراکز و اجتماعات مختلف حمایت می‌کند. اعضای مؤسسه می‌توانند کارهای‌شان در زمینه روش‌های جدید استفاده از واقعیت‌درمانی و تعلیم واقعیت‌درمانی را در *Journal of Reality Therapy* چاپ کنند. مؤسسه ویلیام گلاسر از طریق نمایندگی‌های محلی و ارتباطات بین‌المللی، عضو می‌پذیرد. این مؤسسه بیشتر روی یک برنامه آموزشی فشرده سه‌هفته‌ای برای متخصصان متمرکز است که می‌خواهند از واقعیت‌درمانی در تمام حوزه‌های مشاوره استفاده کنند. (من در اینجا دو کلمه مشاور و درمانگر را به‌جای یکدیگر به‌کار می‌برم.) این برنامه آموزشی پنج بخش دارد که اتمام آن حداقل هجده ماه طول می‌کشد. بخش اول، هفته فشرده مقدماتی نام دارد که روی گروه‌های کوچکی که کمتر از سیزده شرکت‌کننده دارند اجرا می‌شود. پس از اتمام آموزش‌ها در هفته اول، داوطلبان در گروه کار عملی مقدماتی که حداقل ۳۰ ساعت طول می‌کشد، ثبت‌نام می‌کنند. آنها پس از موفقیت در این بخش، در برنامه‌ای با عنوان هفته فشرده پیشرفته ثبت‌نام می‌کنند که مدرس آن عوض می‌شود. پس از آن هم نوبت به کار عملی پیشرفته می‌رسد.

و بالاخره، کارآموزان به‌توصیه ناظر کار عملی پیشرفته، به برنامه هفته اعطای گواهینامه دعوت می‌شوند که در آن، آموخته‌های‌شان را به‌نمایش می‌گذارند. پس از این نمایش است که به آنها گواهینامه پایان دوره می‌دهیم. البته این یک مجوز حرفه‌ای و قانونی برای اشتغال به درمان نیست بلکه در

امتیازات کالج‌ها و واحدهای آموزش مستمر، مورد استفاده دارد. هم‌اکنون ۵۰۰ نفر در دنیا چنین گواهینامه‌ای گرفته‌اند.

بعضی از کارآموزان پس از اخذ گواهینامه می‌توانند آموزش دیدن خود را ادامه دهند و مدرس مؤسسه ما شوند. مدرسان چهار سطح دارند: ناظر کار عملی مقدماتی که می‌تواند کار عملی مقدماتی تدریس کند؛ ناظر کار عملی پیشرفته که کار عملی مقدماتی و پیشرفته تدریس می‌کند؛ مدرسه هفته مقدماتی که کار عملی و دوره هفته فشرده مقدماتی را تدریس می‌کند؛ و مدرس هفته پیشرفته که در هر چهار مرحله قابلیت تدریس دارد. قیمت‌های هریک از این دوره‌های آموزشی متفاوت است. قیمت‌های هفته‌های فشرده مقدماتی و پیشرفته به فردی یا گروهی بودن قرارداد اعضای گروه بستگی دارد.

مؤسسه برای مدارس می‌خواهند مثل هائیتینگتون وودز، مدرسه کیفی شناخته شوند برنامه جدیدی دارد که حاصل ده سال تجربه است. در مورد جزئیات این برنامه با خود مؤسسه تماس بگیرید. در پایان این برنامه، هریک از کارکنان مدرسه یک گواهینامه تخصصی می‌گیرند که نشان می‌دهد به‌عنوان معلم مدرسه کیفی صلاحیت دارند. مدیر مدرسه هم گواهینامه تخصصی مشابهی می‌گیرد که نشان می‌دهد که می‌تواند به‌عنوان مدیر اجرایی یک مدرسه کیفی کار کند. مدیران قبل از شروع آموزش به‌شدت تشویق می‌شوند در برنامه یک‌هفته‌ای مخصوص مدیران اجرایی مدارس که مدرسانش تجارب زیادی در زمینه تعلیم عقاید مرتبط با مدرسه کیفی دارند شرکت کنند. هزینه‌های این آموزش را مدارس می‌پردازند ولی مدارس می‌توانند که چنین بودجه‌ای ندارند معمولاً بودجه‌اش را از منابع مختلف تأمین می‌کنند. چون مدرسه کیفی، مدرسه عاری از مواد مخدر است آنها می‌توانند از بودجه‌های مرکزی و ایالتی پیشگیری از مصرف مواد مخدر استفاده کنند. اگر مدرسه‌ای دنبالش برود معمولاً به این بودجه خواهد رسید. هزینه هر مرحله جداگرفته می‌شود بنابراین بسیاری از مدارس می‌توانند هزینه اولیه چنین آموزشی را

تأمین کنند. این کتاب، مبنای تمام آموزش‌های ما می‌باشد. خواندن و بحث در مورد آن یکی از شروط مرحله اول است.

آموزش ما در هر دو برنامه به صورت توضیح و نمایش عملی است. اینها برنامه‌های مستقیم هستند. امیدواریم مردم با مؤسسه ویلیام گلاسر تماس بگیرند و امیدواریم بتوانیم به مردم، گروه‌ها، مدارس و اجتماعات کمک کنیم این عقاید را دنبال کنند.

به اطلاع ساکنان کالیفرنای جنوبی که به این افکار علاقه‌مندند، می‌رسانم من یکشنبه‌های آخر هر ماه از ساعت ۴:۳۰ تا ۶:۳۰ بعدازظهر در مؤسسه چتوورت هستم (البته اگر در شهر باشم). حضور شما در این مؤسسه هیچ هزینه‌ای ندارد و ما از آن استقبال می‌کنیم. ما برای مشاوران اولویت قائلیم چون معمولاً در جلسات این مؤسسه، مشاوره تدریس می‌کنم ولی اگر می‌خواهید به این مؤسسه بیایید، برای رزرو کردن جا، به مؤسسه تلفن، فکس یا E-mail بزنید.

مؤسسه کسانی را که آموزش نظریه انتخاب دیده‌اند و از نظریه انتخاب استفاده می‌کنند، استخدام می‌کند. اگر با ما تماس بگیرید، پاسخ شما را محترمانه خواهیم داد. آرزوی من این است که روزی نظریه انتخاب در سراسر دنیا آموزش داده شود. از شما دعوت می‌کنم در این راه به من ملحق شوید.

نشانی:

Phone: (818) 700-8000
 Fax: (818) 700-0555
 E-mail: wginst@earthlink.net
 Web site: <http://www.wglasserinst.com>

The William Glasser Institute
 22024 Lassen Street, Suite 118
 Chatsworth, CA 91311-3600
 U.S.A.