



حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

ازدواج بدون شکست

دکتر ویلیام گلسر / کارلین گلسر

ترجمه دکتر علی صاحبی



به هم رسیدن و با هم ماندن



- ❖ موجودات رده پایین برای بقا و تولید مثل بدون هیچ مضایقه ای در تلاش اند و برای انجام این کار دستور العمل های لازم را در خزانه ژنی خود دارند و بر خلاف انسان به یادگیری و برنامه ریزی نیاز ندارند.
- ❖ ماهی قزل آلا نمی تواند انتخاب کند که خود را برای تنازع بقا یا مبارزه برای زندگی رها کند.
- ❖ در خصوص انسان ها هم برنامه کشش جنسی بر روی ژن ها وجود دارد.
- ❖ موضوع رفتار انسان و انتخاب های او در برنامه ریزی ژنتیکی او وجود ندارد.
- ❖ با این حال باید از برنامه کم و بسیار عمومی نوشته شده بر روی ژن هایمان تبعیت کنیم.



❖ از دیدگاه تئوری انتخاب مهم ترین دستورالعمل هایی که بر روی ژن های موجود انسان نوشته شده است و هیچ راه فراری برای آن وجود ندارد و همگان از آن پیروی می کنند، عبارتند از :

نیاز به تفریح

نیاز به آزادی

نیاز به قدرت و
پیشرفت

نیاز به عشق و
احساس تعلق

نیاز به بقا و
زنده ماندن



- ❖ یکی از راه‌هایی که انسان طی قرون برای ارضای نیازهای خود آموخته است، **ازدواج** است.
- ❖ ما انسان‌ها برای یادگیری چگونگی اداره کردن رابطه مشترک و راه‌های کنار آمدن با یکدیگر کم‌تر احساس نیاز به آموزش می‌کنیم.
- ❖ به اشتباه فکر می‌کنیم چون گرایش به جنس مخالف خود به خود اتفاق می‌افتد، کنار آمدن با او و همزیستی نیز امری ساده است.
- ❖ کتاب **ازدواج بدون شکست** با الهام از **تئوری انتخاب**، و مهم‌ترین توصیه آن یعنی دست کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی، می‌تواند زندگی زناشویی شادمانه و مسرت‌بخشی را برایتان به ارمغان بیاورد.
- ❖ باور بنیادین تئوری انتخاب این است که ما رفتارهایمان را **خودمان** انتخاب می‌کنیم.
- ❖ شرط اول اثر بخشی آموزه‌ها این است که بپذیرید زندگی زناشویی یک انتخاب است و هرگز بر روی ژن‌های ما برنامه‌ریزی نشده است.



کنترل بیرونی : عادت ویرانگر زندگی های زناشویی

❖ در هر رابطه ای، با هر نوع و شکلی، هر کسی فقط می تواند خودش را تغییر دهد و نه هیچ کس دیگری را.
❖ برای تغییر دادن دیگری، معمولا از یک سری رفتارهای کلیشه ای استفاده می کنیم **(هفت رفتار مخرب)** :

❖ ۱. انتقاد کردن

❖ ۲. سرزنش کردن

❖ ۳. شکوه و شکایت کردن

❖ ۴. غرغر کردن

❖ ۵. تهدید کردن

❖ ۶. تنبیه کردن

❖ ۷. باج دهی برای کنترل کردن دیگری



سه تفاوت رابطه دوستی و رابطه زناشویی

- ❖ ۱. زندگی زناشویی بر خلاف دوستی که رابطه ای داوطلبانه و آزاد و بر سر اختیار است، تعدی قانونی، اخلاقی و معمولاً دینی محسوب می شود، از این رو شالوده ازدواج بر کنترل بیرونی بنا شده است.
- ❖ ۲. در ازدواج بر خلاف دوستی لازم است افراد با هم در تماس نزدیک باشند و با یکدیگر در یک مکان زندگی کنند.
- ❖ ۳. بر خلاف قطع رابطه دوستی، قطع رابطه زناشویی پیامد های ناگواری مانند نفقه و حمایت همسر، نگهداری از فرزندان، انزوای اجتماعی یا طرد دینی، بی اعتنایی افراد خانواده و یا تقسیم اموال به همراه دارد.
- ❖ در واقع دوستی های بلند مدت تنها رابطه انسانی است که در آن، بدون آن که بدانیم از همان آغاز دوستی **تئوری انتخاب** را بکار می بریم.



رابطه بین نیاز های اساسی و ازدواج خشنود

- ❖ به استثنای **خشم** هیچ رفتاری در انسان ذاتی نیست.
- ❖ تنها چیزی که ما را از دیگر موجودات متمایز می کند، **پیشرفت** است.
- نیاز به بقا : مشکلات زندگی زناشویی با مسائل اقتصادی گره خورده اند**
- ❖ نیاز افراد مختلف به بقا بر اساس برنامه ژنتیکی آن ها متفاوت است.
- ❖ قانون : فقر باعث فلاکت و بدبختی می شود و ازدواج هم از این قانون مستثنی نیست.
- ❖ ثروت خوشبختی نمی آورد ولی فقر بدبختی می آورد.
- ❖ در بیشترین زندگی های مشترک رایج ترین تفاوت در نیاز به بقا، بر سر مسائل اقتصادی است.



نیاز به عشق و احساس تعلق : هسته ژنتیکی یک ازدواج

- ❖ همان گونه که ما کنترلی بر رفتار دیگران نداریم، نمی توانیم دیگران را مجبور کنیم که به ما عشق بورزند.
- ❖ زنان نسبت به مردان و شاید به خاطر نقششان به عنوان مادر احساس نیاز بیشتری به عشق و احساس تعلق دارند.
- ❖ رابطه جنسی برای زنان بیشتر با نیاز به **عشق و احساس تعلق** پیوند دارد.
- ❖ رابطه جنسی در مردان با نیاز به **بقا** پیوند دارد.



نیاز به قدرت : راز ازدواج در ژن های ما نهفته است

- ❖ بر خلاف چهار نیاز دیگر که در حیوانات هم یافت می شود، نیاز به قدرت ویژه انسان است.
- ❖ حداقل احترامی که نیاز داریم این است که فردی که برایش احترام قائلیم، در خوش بینانه ترین حالت همسرمان، به حرف های ما گوش دهد.
- ❖ دوستی بیش از رابطه جنسی و عشق و تعلق و محبت، بر برابری قدرت طرفین یا عدم کشمکش بر سر قدرت استوار است.
- ❖ شاید قدرت ریشه ژنتیکی **کنترل بیرونی** باشد.
- ❖ از آنجا که قدرت یک نیاز ژنتیکی است، نمی توان از دست آن رها شد، اما **رفتار کنترل گرانه** پایه ژنتیکی ندارد و مانند همه رفتارهایمان انتخابی است.



نیاز به آزادی : چالشگر ازدواج

- ❖ ماهیت ازدواج، از دست دادن آزادی های شخصی است.
- ❖ این یک قانون است که افراد با نیاز کمتر به آزادی نسبت به افرادی که آزادی بیشتری می طلبند و تمایل دارند تنها باشند، زندگی مشترک رضایتمند تری دارند.
- ❖ گفت و گو کردن تنها راه حل مشکلات مربوط به آزادی است.
- ❖ اگر طرفین نپذیرند که هر یک به مقدار معینی آزادی نیاز دارند، زندگیشان رنگ رضایت و خشنودی نخواهد دید.
- ❖ اگر از فردی بخواهیم بخشی از آزادی مورد نیاز خود را محدود کند، به این معنی است که از او بخواهیم دردی را تحمل کند که رنجش آن بیش از ارزش ازدواج نزد اوست.
- ❖ تنها امید این است که شدت نیاز به عشق و احساس تعلق در آن فرد از میزان نیاز به آزادی او بیشتر باشد.
- ❖ وابستگی عاطفی نیز یک رفتار کنترل گرانه است، توسط یادگیری تئوری انتخاب می توان فضای خالی نبود همسر را پر کرد.



نیاز به تفریح : نیازی که سهل تر از سایر نیازها در ازدواج تامین می شود

❖ هر قدر حیوانی پیشرفته تر باشد، طول دوره یادگیری و مدت بازی او بیشتر است.

❖ گرایش به رابطه جنسی و حتی عشق در طول زندگی می تواند کمرنگ شود ولی تفریح و شادی همیشه تازه می ماند، زیرا تفریح همیشه جهت تازه ای به خود می گیرد و تقریباً هیچ محدودیتی برای شاد زیستن وجود ندارد.

❖ هنگامی که دو زوج سعی کنند در کنار هم شاد باشند، به محض شروع این کار انجام کنترل گری در آن ها کاهش پیدا می کند.



تئوری انتخاب

❖ بر اساس این تئوری تنها کسی که می توانیم کنترلش کنیم خود ما هستیم.

❖ تقریباً در تمامی موارد هنگامی که دست از کنترل بیرونی بر می داریم، همسرمان نیز تغییر می کند.

هفت عادت مهرورزی و پیوند دهنده :

❖ ۱ . گوش کردن

❖ ۲ . حمایت کردن

❖ ۳ . تشویق نمودن

❖ ۴ . احترام گذاردن

❖ ۵ . اعتماد کردن

❖ ۶ . پذیرفتن فرد همانگونه که هست

❖ ۷ . گفت و گوی همیشگی بر سر اختلافات (مثال صفحه)



بخش های تئوری انتخاب

۱. نیازهای اساسی

۲. دنیای مطلوب

۳. رفتار کلی

۴. تئوری خلاقیت



رابطه جنسی بعد از ازدواج

- ❖ هیچ عاملی سریع تر از هفت رفتار مخرب رابطه جنسی را از بین نمی برد.
- ❖ رابطه جنسی بعد از ازدواج مسئله بسیار پیچیده ای است و مستلزم ابراز عشق فراوان در درون و بیرون از اتاق خواب است.
- ❖ مهم ترین انگیزه افراد متاهلی که به روابط نامشروع روی می آورند، تجربه مجدد صمیمت فردی و جنسی است.
- ❖ متاسفانه روابط نامشروع، به دلیل عدم وجود کنترل گری در آن، بر ازدواج برتری دارد.
- ❖ اگر من دوست دارم شوهرم همانند یک مرد جوان با من رفتار کند، من باید ابتدا همانند یک زن جوان برخورد کنم و برعکس.



دنیای مطلوب ما، عشقمان را تحکیم می کند

- ❖ بر اساس تئوری انتخاب همه ما دنیایی به نام دنیای مطلوب داریم، تصویر ذهنی خاصی از یک جهان آرمانی و دلخواه که دوست داریم در صورت امکان در آن زندگی کنیم.
- ❖ این دنیا در بخش کوچکی از حافظه ما قرار گرفته ولی هسته اصلی زندگی ماست.
- ❖ تا زمانی که سعی می کنیم تصویری را در دنیای مطلوب خود نگاه داریم ولی نتوانیم به آن دست یابیم، رنج خواهیم برد.
- ❖ ما می توانیم هرگونه تغییر یا اصلاحی در دنیای مطلوب خود انجام دهیم زیرا در این دنیا بر خلاف دنیای واقعی قانون اخلاقی و حق و باطلی وجود ندارد.
- ❖ معمولاً در سنین نوجوانی و بیشتر به دلیل ترشح هورمون های جنسی که نیاز به بقا را در انسان تشدید می کند، هر یک از ما در ذهن خود تصویر همسر ایده آل خود را می سازیم.
- ❖ با گذشت زمان از طریق رسانه ها، مجلات، دوستان و ... خصوصیات مطلوبی را جذب می کنیم و بر تصویر ذهنیمان می افزاییم.



- ❖ بیشتر ما در زمان ازدواج می دانیم تصویری که از همسرمان در دنیای مطلوب خود داریم واقعی نیست و بسیاری از ما برای تطبیق این تصویر با واقعیت موجود تلاش می کنیم ولی تلاش بیشتر مشکلات بیشتری به همراه دارد.
- ❖ اگر چه نمی توانیم هیچ کنترلی بر دنیای مطلوب دیگران داشته باشیم، اما می توانیم برای شناسایی تصاویر دنیای مطلوب آن ها تلاش کنیم و به شیوه ای رفتار کنیم که کمی شبیه تصاویر مطلوب آنها باشیم.
- ❖ ارائه درخواست فقط باید بصورت پیشنهاد باشد و عمل کردن به تعهدات شخصی، به عمل کردن یا نکردن دیگری به تعهدات خودش بستگی ندارد.
- ❖ هنگامی که زن یا شوهر سعی دارند برای دیگری کاری انجام دهند با اشکال رو به رو می شوند، ما در اینجا پیشنهاد می کنیم برای زندگی مشترکتان کاری انجام دهید و نه یکدیگر.



هسته ژنتیکی شخصیت ما : شدت نیاز های ما

- ❖ افراد بسیاری وجود دارند که به علت تفاوت در شدت نیازهایشان، شخصیت های متفاوتی دارند و نمی توانند از با هم بودن لذت ببرند، از لحاظ نظری این گونه افراد هرگز نباید با یکدیگر ازدواج کنند.
- ❖ بسیاری از ویژگی های شخصیتی ما از الگوهای رفتاری والدینمان سر چشمه می گیرد.

ترسیم نیمرخ شدت نیازها

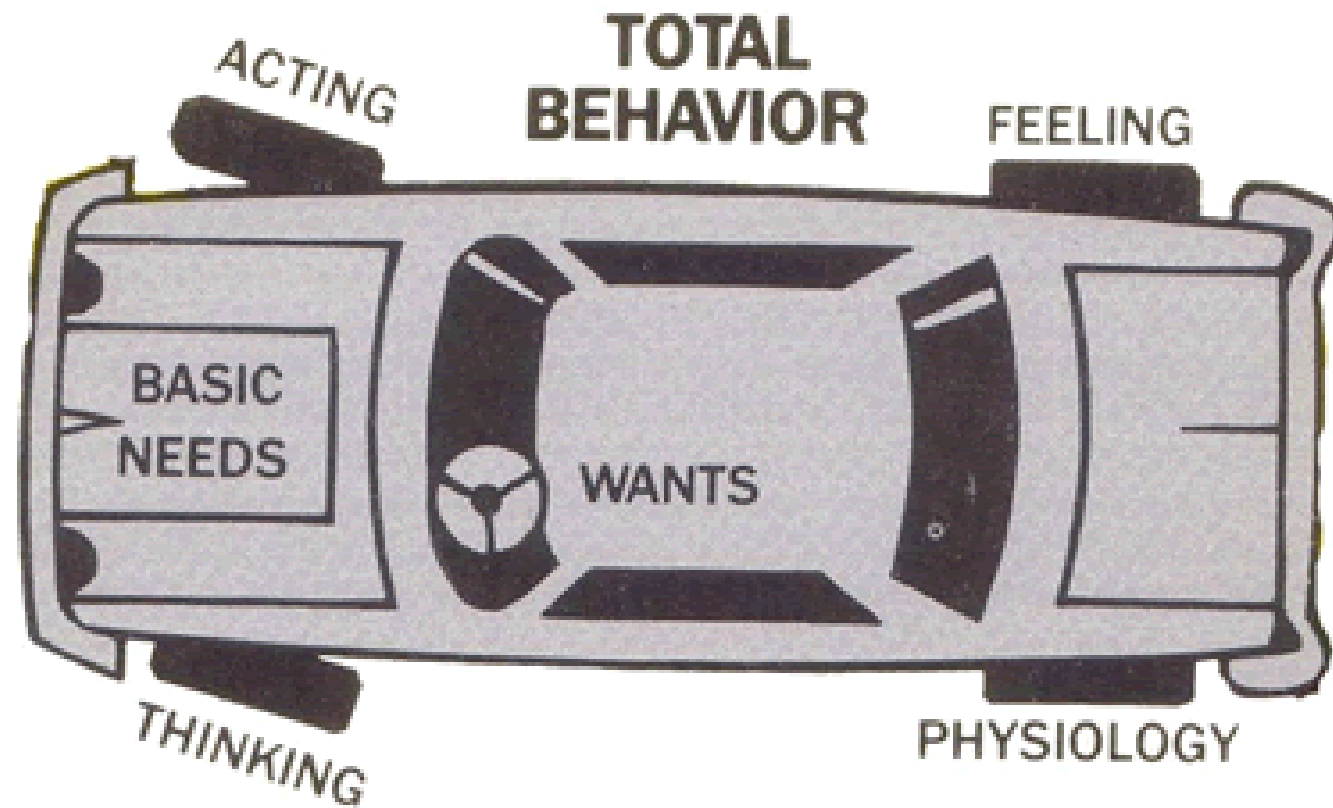
❖ مقیاس لیکرت : ۱ تا ۵

بقا	تعلق خاطر	قدرت	آزادی	تفریح
3	3	3	3	3



رفتار کلی

- ❖ بر اساس تئوری انتخاب همه **رفتارهایی** که از ما سر می زند را رفتار کلی می نامیم، یعنی کلیه رفتارهای آگاهانه که هدفمند هستند.
- ❖ اگر اقدام و رفتار انتخابی است، باید همراه با فکر باشد و **فکر کردن** دومین جز رفتار کلی است.
- ❖ از آنجا که به هنگام هوشیاری همیشه چیزی را حس می کنیم پس **احساس کردن** سومین جز رفتار کلی است.
- ❖ بنابراین آنچه در بدن ما همراه با اقدام، فکر و احساس رخ می دهد، یعنی **فیزیولوژی** که چهارمین رفتار کلی است.
- ❖ تئوری انتخاب به ما می آموزد بدون ایجاد تغییر در اقدامات و تفکراتمان نمی توانیم احساس بهتر و فیزیولوژی سالم تر و البته رابطه زناشویی خشنودتری داشته باشیم.





خلاقیت آخرین جز تئوری انتخاب

❖ خلاقیت می تواند یک فعالیت جدید، فکر جدید یک احساس جدید یا یک حالت فیزیولوژیک جدید یا ترکیبی از هر یک از آنها باشد.

❖ سیستم خلاق از دیدگاه تئوری انتخاب سیستمی است که همیشه به شیوه زندگی توجه می کند، هر چند ما از آن آگاهی نداریم، اگر بتوانیم به وجود چنین سیستمی در مغزمان، هوشیار و آگاه شویم می توانیم از این آگاهی استفاده کنیم و به خلاقیت این سیستم دست یابیم.

❖ برای دسترسی آسان به خلاقیت، ذهن خود را به این نگرش مجهز کنید که دیگر خواهان راه حل های قدیمی نیستید، می خواهید تنوع ایجاد کنید و به دنبال راه های جدید هستید.

❖ هنگامی که در تعارض قرار می گیریم راه به شدت غیر خلاق این است که افسردگی یا کناره گیری را انتخاب می کنیم.

❖ انتقاد از خود، سیستم خلاق را از کار می اندازد.

❖ بدون به کارگیری خلاقیت زیاد، هیچ راهی وجود ندارد که شما بتوانید یک عمر در کنار فرد دیگری با رضایت زندگی کنید.



با همسرتان همان طور رفتار کنید که با بهترین دوستتان رفتار می کنید