



نیازهای اصلی انسان - بر اساس نظریه انتخاب - ویلیام گلاسر

تهیه شده توسط تیم آموزشی کارنیل

به نام خدا

بنابراین اعتقاد داریم به غیر از بقا که به میزان بسیاری وابسته به فیزیولوژی ماست، به لحاظ ژنتیکی این گونه برنامه ریزی شده ایم تا برای ارضای چهار نیاز روان شناختی **۱.عشق و احساس** **۲.قدرت و پیشرفت** **۳.آزادی و** **۴.تفریح** تلاش کنیم. تمامی رفتارهای ما همیشه در آن لحظه که دست به انتخاب می زنیم بهترین انتخاب ما برای ارضای یک یا چند نیاز از این نیازهاست.

ادامه ی حیات، از جمله توان تولیدمثل در ژن های تمامی موجودات زنده، در گیاهان و حیوانات برنامه ریزی شده است. حیوانات سطوح بالاتر، در برخی از نیازها با ما مشترکند. مثلا سگ ها می توانند دوست بدارند و حتی گاهی حسادت کنند ولی مهرورزی و دوستی آن ها به شدت پیچیدگی، تنوع و گوناگونی عشق و دوستی انسان نیست. ژن های ما بیش از همه ی حیوانات سطوح بالاتر، ما را برای چیزی فراتر از بقا و ادامه ی حیات برمی انگیزند.



نیاز ما به **عشق و احساس** **تعلق** ، نه تنها ما را به سوی مراقبت و مهرورزی نسبت به کسانی که حتی نمی شناسیم سوق می دهد، بلکه ما را به جستجوی رابطه ی رضایت بخش با افراد خاص در تمام طول زندگی ترغیب می کند مانند همسر، اعضای خانواده و دوستان. برخی ژن های دیگر نیز ما را به سوی قدرت ، آزادی و تفریح می کشانند. به نظر می رسد نیازهای برخی از حیوانات مثل نهنگ و خوک دریایی و میمون ها که مغز بزرگتری دارند شبیه به ماست. ولی هنوز برای مقایسه ی نیازهای آن ها با نیازهای ما اطلاعات کافی نداریم. البته حدس میزنم مشابهت های بسیاری بین نیازهای ما و آنها باشد. اگرچه نمی دانیم نیازهایمان چه هستند و ممکن است هرگز آنگونه که در این فصل توضیح میدهم از آن شناختی نداشته باشیم، از همان نخستین تنفس به هنگام تولد ، برای ارضای آن ها تقلا می کنیم و در تمام طول زندگی به تلاش ادامه میدهیم.

توانایی ما در شروع به ارضای نیازهایمان — قبل از آنکه بدانیم چه میکنیم یا چرا این کار را می‌کنیم — یکی از عجایب طبیعت است. تکامل، ژن‌هایی در اختیار انسان و دیگر حیوانات سطوح بالا قرار داده که به ما توانایی احساس کردن بخشیده است. بر پایه‌ی این توانایی، اولین چیزی که میدانیم و بیش از هر چیز دیگری خواهیم دانست این است که چه احساسی داریم.

از آنجا که ما نسبت به جانداران دیگر، متنوع‌ترین و پیچیده‌ترین نیازها را داریم، دامنه‌ی احساسات ما نیز بسیار گسترده است. اما صرف نظر از میزان پیچیدگی احساسات ما، **چه احساس خوب داشته باشیم چه احساس بد**، به یاد می‌آوریم که به هنگام تجربه‌ی احساس خوب یا بد چه می‌کردیم یا مشغول چه کاری بودیم و براساس خاطرات و یادآوری‌ها تلاش میکنیم تا جای ممکن، احساس خوب داشته باشیم و تا جایی که در توان ما هست از تجربه‌ی احساس بد اجتناب کنیم. بنابراین انگیزه‌ی ملموس تمام رفتارهای ما آن است که تا حد امکان از میزان و تعداد بیشتری احساس خوب برخوردار باشیم.

به تدریج که از شیرخواری به کودکی و سپس به بزرگسالی می‌رسیم متوجه میشویم داشتن احساس خوب، مشکل و مشکل‌تر می‌شود و دلیل آن نیز پیچیده‌تر شدن روابط ما با دیگران است. برای نوزاد داخل هواپیما همه چیز ساده بود: «اگر دردی داری، جیغ و داد کن و تلاش کن مادرت را وادار کنی مشکل را حل کند.» اما درمورد کودک دوازده ساله، موضوع پیچیده‌تر است: «درد را تحمل میکنم و تلاش نمی‌کنم مادر را به کاری که نمی‌تواند انجام دهد وادارم. اگر جیغ و داد کنم، ممکن است رابطه‌ام با مادر را به خطر اندازم.» بنابراین اگرچه ما میخواهیم تا جای ممکن احساس خوب داشته باشیم و از درد و رنج اجتناب کنیم، **رابطه‌ی ما با افرادی که می‌دانیم به آن‌ها احتیاج داریم در انتخاب آنچه انجام میدهیم نقش مهمی دارد.**

برای دستیابی به یک رابطه‌ی خوب، اکثر ما حاضریم رنج زیادی تحمل کنیم، چرا که اهمیت رابطه برای ما بیش از رنج بردن است. برای ایجاد، نگهداری و بهبود رابطه‌ها حاضریم خود را درگیر کارهای ناخوشایند طولانی مدت کنیم، چراکه معتقدیم در نهایت به آدم‌هایی که به آن‌ها احتیاج داریم نزدیکتر می‌شویم و احساس بهتری خواهیم داشت. گاهی نیز بدون ضمانت برخورداری از یک رابطه‌ی بهتر، اکثر ما حاضریم لذت خوش‌گذرانی خود را به تاخیر بیندازیم و یا درد و رنجی را تحمل کنیم فقط به این امید که با ایجاد این رابطه، در آینده احساس بهتر و رنج کم‌تری را تجربه کنیم.



به هر حال حتی وقتی شاد هستیم زن های ما توانایی احساس خوب داشتن ما را تنها به داشتن یک رابطه ی لذت بخش و مطبوع محدود نمی کنند. برای توضیح بیشتر آنچه در پایان فصل پیش مطرح کردم ، باید بگویم کارهایی وجود دارند و ما می توانیم برای لذت بردن انجام دهیم که نیازمند هیچ فرد دیگری جز خودمان نیست. ممکن است در حین انجام چنین کارهایی، افراد خاص را در ذهن تجسم کنیم ولی لذت بردن به آن افراد وابسته نیست. همین طور ممکن است از رنجاندن دیگران لذت ببریم. تحقیر دیگران روش متداولی است که اکثر ما آن را به کار میگیریم؛ این عمل نیاز ما به **قدرت** را ارضا می کند، اگرچه در این فرآیند نیاز ما به **عشق و احساس تعلق** نیز ناکام می ماند. می توانیم با انجام عمل جنسی بدون عشق — تنها استفاده از بدن یک آدم دیگر برای لذت بردن — نیاز خود را ارضا کنیم. **می توانیم با استفاده از مواد مخدر، مغز خود را فریب دهیم. استفاده از مواد مخدر، احساسی ایجاد میکند مشابه احساسی که معمولا از ارضای واقعی نیازهای ما ناشی می شود.**

جامعه ی ما به این دلیل کارآمد است که بسیاری از ما هیچ گاه از جستجوی خوشنودی و رضایتمندی دست نکشیده ایم. هرگز از این فکر دست نمی کشیم که ما به دیگران احتیاج داریم ، اگرچه می دانیم کنار آمدن با انسان ها کار آسانی نیست. در کنار یکدیگر و با هم برای بقا و زنده ماندن تلاش می کنیم؛ این کار ، یعنی همکاری با هم برای بقا آسان تر و موثرتر است و معمولا نسبت به زمانی که بخواهیم به تنهایی برای زنده ماندن تلاش کنیم احساس بهتری به ما می دهد.

البته برای ارضای نیاز به عشق و احساس تعلق خود نیز به دیگران احتیاج داریم کم کم متوجه می شویم اگر از قدرت خود برای کمک به دیگران استفاده کنیم احساس خوبی به ما دست میدهد و حتی در این فرآیند ممکن است به قدرت بیشتری دست یابیم. و هنگامی که به دنبال آزادی هستیم ، با این امید دست به این کار می زنیم که اگر خواستیم روزی برگردیم ، همیشه یک نفر هست که آغوشش را به روی ما بگشاید و ما را

بپذیرد. ترجیح می‌دهیم با دیگران تفریح کنیم و با دیگران یاد بگیریم و بیاموزیم. این شیوه‌ی ایده‌آل برای ارضای نیازهای اساسی ماست، یعنی تلاش به نزدیک و صمیمی شدن با یکدیگر و حفظ نزدیکی و صمیمیت.

هنگامی که به دنبال آزادی هستیم ، با این امید دست به این کار می‌زنیم که اگر خواستیم روزی برگردیم ، همیشه یک نفر هست که آغوشش را به روی ما بگشاید و ما را بپذیرد.

کسانی که هیچ رابطه‌ی صمیمی و نزدیکی با دیگران ندارند، تقریباً همیشه احساس تنهایی و ناراحتی میکنند. آنها مطمئن نیستند فردا احساس بهتری داشته باشند، چراکه فردا نیز همانند امروز تنها هستند. اینان برخلاف افراد شاد و خشنود ، بر لذت‌های کوتاه مدت تکیه میکنند. آدم معتاد به همان لذت‌آنی ناشی از مصرف مواد تمرکز دارد و اصلاً این فکر از ذهنش هم عبور نمی‌کند که اگر پس از مصرف رانندگی کند ممکن است ماشینش را از فرط منگی و ناهشیاری به درخت بکوبد. افراد ناخرسند هنگامی که موضوع لذت مطرح است کاملاً غیرمنطقی و نامعقول عمل می‌کنند و به جستجوی ارضای آنی هستند.

اگرچه احساس ناشی از لذت بردن از چیزهایی غیر از روابط انسانی می‌تواند شبیه احساس ناشی از لذت بردن از روابط انسانی باشد ، ولی فعالیت‌ها و اعمالی که به این احساسات مشابه می‌انجامد کاملاً متفاوت اند.



پس مراقب کسانی که خوش و شنگولند ولی دوستان نزدیک و صمیمی ندارند باشید. ممکن است آن‌ها خوش طبع و بذله‌گو باشند، ولی شوخی آن‌ها بیشتر تحقیر و ابراز نفرت است. اگر با چنین آدمی ازدواج کنید، خیلی زود هدف شوخ‌طبعی خصمانه‌ی 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 شما نیز از بودن با ایشان لذت می‌برید. **کسی که دوستان خوبی ندارد، راه و رسم دوست داشتن و مهرورزی را نمی‌داند.**

اگر فرض کنیم که ما بیشتر مواقع احساس رضایت داریم و رابطه‌ی نزدیک خود را با کسانی که احساسی شبیه ما دارند نیز حفظ می‌کنیم، خود احساس درونی ما با دقت بسیار بالایی خواهد گفت که تا چه حد نیاز به عشق و احساس تعلق خود را (و اگر با افرادی که برایمان مهم هستند همکاری کنیم، سایر نیازهای دیگرمان را نیز) به طور رضایتمندانه ارضا می‌کنیم. هریک از ما سطح ارضای نیاز خاص خودش را دارد که به او می‌گوید این نیاز یا آن نیاز ارضا شده است و دیگر لازم نیست برای ارضای آن تلاش کند. در این خصوص در فصل پنجم، وقتی در رابطه با شدت (قدرت) نیازهای فردی بحث می‌کنم، بیشتر توضیح می‌دهم.

اگر صبح از خواب بیدار شدید و احساس کردید ناخوشنود و ناراحتید، مطمئن باشید یک یا چند نیاز از نیازهای پنجگانه‌ی شما در حد مورد نظرتان ارضا نشده است. برای مثال وقتی صبح با حالت سرماخوردگی بیدار شوید، درد ناشی از آن به شما می‌گوید که نیازتان به **بقا و زنده ماندن** از سوی یک عامل عفونی تهدید می‌شود. وقتی صبح با احساس **تنهایی** بیدار میشوید چون فرزند شما برای دانشگاه به شهر دیگری رفته، در واقع نیازتان به **عشق و احساس تعلق** ارضا نشده است.



چنانچه منتظر دریافت خبر ارتقای شغلی خود هستید و قرار است امروز خبرش را بدهند، حالت بی‌قراری شما به علت **احتمال از دست دادن قدرت** است. اگر ترفیع بگیرید، خوشحال می‌شوید و اگر ترفیع نگیرید، حال شما از اینکه هست بدتر می‌شود. اگر روی **مرخصی** خود حساب کرده‌اید و تصمیم دارید با خانواده‌ی خود به تعطیلات بروید و ناگهان متوجه می‌شوید طوطی‌تان گم شده است، عصبانی میشوید، چون تا طوطی را پیدا نکنید احساس نمی‌کنید برای رفتن از **آزادی** لازم برخوردارید. اگر قرار باشد برای **تفریح**، تنیس بازی کنید و ناگهان باران بیاید، روشن است که نیاز شما به تفریح ارضا نشده و احساس سرخوردگی و ناراحتی شما می‌گوید که این نیاز ناکام مانده است.

هنگامی که نیازهای خود را بشناسید ، معمولاً می توانید تشخیص دهید وقتی احساس ناخشنودی و ناراحتی دارید کدام نیازها ارضا نشده و وقتی احساس خوب و خشنودی می کنید کدام نیازها ارضا شده است. ممکن است شرایط به وضوح و روشنی مثال هایی که آوردم نباشد، ولی اگر کمی وقت صرف کنید ، میتوانید آن ها را شناسایی کنید.

هنگامی که نیازهای خود را بشناسید ، معمولاً می توانید تشخیص دهید وقتی احساس ناخشنودی و ناراحتی دارید کدام نیازها ارضا نشده و وقتی احساس خوب و خشنودی می کنید کدام نیازها ارضا شده است.

بقا و زنده ماندن

تمام موجودات زنده از لحاظ ژنتیکی طوری برنامه ریزی شده اند که برای بقای خود تلاش کنند. واژه ی اسپانیولی Ganas (به معنی شور زندگی) بهتر از هر واژه ی دیگری میل شدید به حفظ بقا را نشان می دهد. معنای این واژه ، **سخت کوشی، پایداری و انجام هر کاری** است که بقای فرد را تضمین می کند. و فراتر از بقا یعنی دستیابی به امنیت است. Ganas صفتی بسیار ارزشمند است. اگر می خواهید کاری انجام شود فردی را به آن کار بگمارید که از این صفت بسیار برخوردار است. اگر در جستجوی همسری هستید که بتواند در تشکیل خانواده و ساختن زندگی با شما همراهی کند ، شخصی را انتخاب کنید که به میزان زیادی از Ganas (شور زندگی) برخوردار باشد و با او خوب رفتار کنید. سعی کنید از این همسر با انگیزه انتقاد نکنید وگرنه شور زندگی بر ضد شما به کار گرفته می شود.

جنبه ی دیگر بقا، بقای نوع بر پایه ی لذت جنسی است که از منظر ژنتیک عملکرد آن بسیار موفقیت آمیز بوده است. امروزه مناطق بسیار محدودی وجود دارند که با کمبود آدم مواجهند ، پس بقای نسل به خوبی انجام شده است. البته رابطه ی جنسی به غیر از حفظ بقا با دیگر نیازهای ما نیز مرتبط است. مثلاً رابطه ی جنسی فقط برای لذت و نه زاد و ولد — صرف نظر از اینکه رابطه ی جنسی با عشق و مهرورزی همراه باشد یا خیر — اغلب در ذهن بسیاری از افراد هست. جلوگیری از بارداری، راه آسانی برای افزایش این لذت است و شاید از بهترین راه هایی است که انسان کشف کرده تا هم از لذت آن برخوردار شود و هم پیامد و هزینه ی سنگینی به همراه نداشته باشد.

یکی از **تفاوت** های انسان و حیوان برای زنده ماندن این است که انسان ها از همان سال های ابتدای زندگی نسبت به اکثر نیازهای خود برای زنده ماندن در حال و آینده آگاه می شوند. ما میکوشیم عمرمان طولانی تر شود. بسیاری از افراد به ورزش ، رعایت رژیم غذایی و حتی مصرف آب معدنی روی می آورند به این امید که سالم تر باشند و بیشتر زندگی کنند. متأسفانه غذای پر چرب که امروزه به آسانی در دسترس است ، زیان آور ولی خوشمزه است. اجداد ما با نخوردن آن، بقای خود را حفظ کرده اند و امروزه برخی از ما به خاطر غذای پرچربی مثل چیزبرگر زندگی خود را فدا می کنیم. البته نه تا وقتی که فرزندانمان به سروسامان نرسیده باشند.

بنابراین لذت ژنتیکی مربوط به خوردن غذای چرب هنوز در ما هست و برای حفظ سلامت خود باید بر این میل فائق آییم. اما از آنجا که نسبت به آینده نیز آگاهییم بسیاری از ما دوست نداریم چربی مصرف کنیم و این دوست نداشتن کمک می کند از خوردن آن پرهیز کنیم.

یکی از **تفاوت** های انسان و حیوان برای زنده ماندن این است که انسان ها از همان سال های ابتدای زندگی نسبت به اکثر نیازهای خود برای زنده ماندن در حال و آینده آگاه می شوند.

می دانم که میلیونها انسان هستند که مدام از گرسنگی و بیماری رنج می برند، چرا که از غذا و مراقبت های پزشکی کافی برخوردار نیستند؛ این افراد، گرسنگی یا عدم برخورداری از مراقبت های پزشکی را انتخاب نکرده اند. درد گرسنگی یک درد خود آیند است که بخشی از نیاز ما به زنده ماندن است.

اما این کتاب درباره این نوع محرومیت ناخواسته بحث نمی کند. البته وقتی در خصوص این که چرا برخی از نوجوانان گرسنگی کشیدن را انتخاب می کنند — گاهی تا حد مرگ — درباره محرومیت خودخواسته، به طور مبسوط توضیح می دهم. این عمل نمونه ای از تسلط یافتن بر یک نیاز (بقا) به خاطر ارضای نیاز دیگرشان (قدرت) است. اگر نیاز به بقا همچنان تنها و یگانه نیاز اساسی ما بود، بی اشتیاهی روانی و خودکشی دیگر نمی بایست وجود می داشت.

تئوری انتخاب را می توان در خصوص تمام فعالیت های انسانی از جمله بقا و زنده ماندن به کار گرفت. اما تأکید این کتاب بر فعالیت های اجتماعی انسان است: «دست کشیدن از "کنترل بیرونی" چگونه به کمک می کند تا با هم بهتر کنار بیاییم؟» البته جالب است که در جامعه ی خشن ما، بهتر کنار آمدن با یکدیگر کمک بسیاری به زنده ماندن ما می کند.

علت اصلی مرگ و میر جوانان زخم چاقو و گلوله است نه بیماری یا سانحه. بی شک اگر آنها بتوانند بهتر با هم کنار بیایند، بسیاری از آنها می توانند بقای خود را حفظ کنند و زنده بمانند.



در اعصار ما قبل تاریخ، **حفظ بقا** تنها نیاز اساسی بشر بوده است، درست همان طور که الان هم برای حیوانات صادق است. اما به تدریج آنانی که مورد **دوستی و محبت** قرار می گرفتند، امتیاز و برتری بیشتری برای زنده ماندن پیدا می کردند و وقتی این برتری ادامه یافت، دوست داشتن و مهرورزی (عشق و احساس تعلق) از نیاز به بقا جدا شد و به صورت یک نیاز اساسی مستقل مطرح گردید.

در مورد **قدرت** نیز همین اتفاق افتاد. در طول تاریخ افرادی که در رسیدن به قدرت موفق تر بودند، برای زنده ماندن نسبت به ضعفا شانس بیشتری داشتند. بنابراین نیاز به قدرت نیز به صورت یک نیاز مستقل در آمد.

برای گریز از سلطه ی دیگران و توانایی بهتر برای حفظ بقا نیازمند **آزادی** بودیم. بنابراین آزادی نیز نیاز مجزایی شد و به صورت حفاظی در برابر قدرت در آمد. تفریح و نشاط هم که پاداشی ژنتیکی برای یادگیری است و از آنجا که به تدریج چیزهای زیادی آموختیم که ربطی به حفظ بقا نداشت ولی با عشق و احساس تعلق، قدرت و آزادی رابطه تنگاتنگ بیشتری داشت، آن هم نیاز جداگانه ای شد.

همین نیازهای مکمل، غیر از نیاز به بقاست که زندگی ما را این چنین پیچیده و متفاوت از زندگی حیوانات کرده است. در بخش بعدی به طور دقیق تری به چهار نیاز جدید که فراسوی نیاز به بقا می پردازم. از عشق و احساس تعلق شروع می کنم تا درک بهتری از این موضوع پیچیده پیدا کنید. وقتی به ظرایف تئوری انتخاب بپردازم درباره ی این نیازهای روان شناختی بیش تر توضیح خواهم داد. اما توضیحات ذیل برای شروع بحث ضروری است.

نیازهای مکمل، غیر از نیاز به بقا باعث شده که زندگی ما را این چنین پیچیده و متفاوت از زندگی حیوانات بشود.

عشق و احساس تعلق

تقریباً تمام کتابها، نمایشنامه ها یا اپراهای بزرگ، داستان کسانی را روایت می کنند که در جستجوی عشق همراه با بار جنسی بسیار خوب آغاز می کنند اما بعدها که پای انتقاد، سرزنش، شکوه و غرغر و حسادت به رابطه باز می شود، به طور فلاکت باری با سرخوردگی روبرو می شوند.^۱

شروع کردن خیلی دشوار نیست ولی ژنهای عشق و احساس تعلق ما خواستار آنند که عشق ورزیدن را در تمام طول عمر خود حفظ کنیم؛ توقعی که در دنیای کنترل بیرونی برآورده کردنش بسیار دشوار است. گاهی اوقات روابطی که در آغاز خوب به نظر می رسند کم کم واپس می روند و کاهش می یابند. این واپس روی است که گرفتاری و درد و رنج **عشق** را در ادبیات این قدر جذاب و گیرا می کند. اگر عشق به قوت خود باقی می ماند که دیگر داستانی ساخته نمی شد. **خیانت، قتل، خودکشی و بیماری روانی** از جمله پیامدهای ناگوار عشق رو به تباهی و واپس روی است. **احساس حسادت، طردشدگی، انتقام و ناامیدی** اغلب جزء مسلط رفتار عشاق است.

۱. به قول حافظ: که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل ها.م.

ولی افرادی که در روابط عشقی خود ناخشنودند چه بکشند، چه بمیرند یا درجه ی کمتری از احساس فلاکت را تجربه کنند، درگیر یکی از سه نوع کنترل بیرونی هستند که در فصل اول به آن اشاره کردم. کنترل هایی که همه از این مضمون برخوردارند که **تو باعث احساس ناخشنودی منی و می خواهم که تغییر کنی.**

اگرچه کتاب ها و نمایش نامه ها بعضا در نشان دادن این ناراحتی و احساس ناخشنودی اغراق می کنند ولی در اصل درست می گویند. **شکست و ناکامی در عشق** میتواند در احساس فلاکت و ناخشنودی انسان حرف اول را بزند.

همچنان که می دانیم، تعریف عشق دشوار است ولی هر تعریفی از آن داشته باشیم، همه می دانیم عشق ورزیدن که نشاط آور است با عدم عشق ورزیدن که ناراحت کننده است — آن هم زمانی که خواهان عشق و محبت هستیم — با هم تفاوت دارند. بعد در همین کتاب با استفاده از مفهوم تئوری انتخاب تعریفی از عشق ارائه می دهم که برای بسیاری از افراد کاربرد داشته است ولی فعلا هر تعریفی که خودتان از عشق دارید را ملاک قرار دهید، زیرا برای آنچه می خواهم در اینجا توضیح دهم به تعریف واحدی نیاز نداریم.



ما به دنبال عشق و احساس تعلق هستیم و به ندرت در زمینه ی احساس تعلق و دوستی مشکل پیدا می کنیم. به راحتی دوست پیدا می کنیم و دوستی های خود را حفظ می کنیم، اما **عشق**، به ویژه عشق همراه با رابطه جنسی، ناکام کننده ترین بخش این نیاز است. معمولا خیانت زمانی به ذهن فرد متبادر می شود که در جنبه عشق جنسی خود رضایتمندی ندارد. به لحاظ ژنتیکی هم هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد ما برای تمام مدت عمرمان به دنبال عشق جنسی با یک فرد مشخص هستیم. ژنهای ما برای عشق ورزیدن، یک نفر را می خواهند مهم نیست آن یک نفر چه کسی باشد، این حقیقت را آمار بالای طلاق و ازدواج های مجدد

به خوبی نشان می دهد. اما همان طور که قبلا متذکر شدم طلاق نمی تواند تنها شاخص ازدواج های ناخرسند و ناخشنود باشد. احتمالا تعداد زن و شوهرهای ناخشنودی که هرگز طلاق نمی گیرند خیلی بیشتر از گروه اول است.



در ذهن بیش تر ما رابطه جنسی رضایت بخش و عشق رضایت بخش با هم همراهند اما وقتی ازدواج می کنیم و به یکدیگر متعهد می شویم نمی دانیم ادامه دادن و هماهنگ نگه داشتن رابطه جنسی و عشق و مهرورزی برای تمام طول عمر تا چه حد دشوار است. همچنان که رابطه ی مشترک ادامه می یابد، فشاری که بر هر یک از ما اعمال می کند تا دیگری را تحت کنترل خود درآورد قد علم می کند، در این صورت پیوند رابطه ی جنسی و عشق ضعیف و ضعیف تر می شود تا در نهایت پیوندشان قطع می شود.

باید بگویم **عشق ورزیدن** به کسی که می خواهد شما را کنترل کند و تغییر دهد یا عشق ورزیدن به کسی که می خواهید او را کنترل کنید یا تغییر دهید، اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است. رابطه جنسی در زندگی مشترک معمولا ادامه می یابد ولی رنگ کنترل کردن به خود می گیرد. یکی از طرفین یا هر دو از کنترل بیرونی استفاده می کنند و دیگر از **عشق و محبت** در زندگی مشترک خبری نیست و حالا هر یک دیگری را برای احساس تنهایی خود سرزنش می کند.

حدس می زنم اکثر افرادی که با هم رابطه جنسی دارند عاشق هم نیستند و یکدیگر را دوست ندارند، یا یکی از آنها ممکن است عاشق باشد و دیگری نباشد اما بسیاری از آنها یک زمانی عاشق بوده اند و بیشترشان اگر امکان داشته باشد، هنوز می خواهند دوست بدارند و عشق بورزند. بسیاری از افراد برای دستیابی به رابطه جنسی — که بدون عشق هم می تواند لذت بخش باشد — طوری رفتار میکنند که گویی عاشقند در حالی که این گونه نیست، هر چند خیلی از آنها حتی این را هم نشان نمی دهند. آنها تحت تأثیر هورمون های نیاز به بقا که ربطی به عشق ندارد صرفا برای لذت با کسانی که حتی دوستشان هم ندارند، چه رسد به عشق،

رابطه جنسی برقرار می کنند. چون رابطه جنسی برای یکی یا هر دوی آنها لذت بخش است و همین دلیل مناسبی برای انجام آن است.

رابطه جنسی همچنین پیوند تنگاتنگی با **قدرت** دارد ولی مانعی برای دوستی یا عشق نمی شود. این مورد را می توان رابطه جنسی عاشقانه، دوستانه و در عین حال همراه با قدرت نامید.

هنری کیسینجر می گفت: «قدرت قوی ترین محرک جنسی است.»

زنان به دلایل کاملاً روشنی مجذوب مردان قدرتمند می شوند، مردانی که اگر قدرت نداشتند هیچ گاه مورد توجه آنها قرار نمی گرفتند. مردان نیز مجذوب زنان قدرتمند می شوند. مردان و زنان قدرتمند در طول تاریخ از رابطه جنسی با همسرانی لذت برده اند که در ذهنشان تصور کنند در قدرت او شریک می شوند. در برخی مواقع این تصور و خیال به واقعیت می پیوندد مثل ماجرای والیس و ارفیلد سیمپسون که ادوارد هشتم تخت و تاج سلطنت انگلستان را به خاطر او رها کرد.

هر چه رابطه بین دو فرد یکنواخت تر می شود تلاش خلاقانه برای حفظ و نگهداری عشق در تمام مدت رابطه، بیشتر رنگ می بازد.

در عین حال رابطه ی جنسی راهی است برای تبادل دوستی و تفریح و نشاط. رابطه جنسی تفریحی برای کسانی است که با هم رابطه دوستانه دارند، فارغ از تنش های عشق و انتظارات و توقعات پنهانش، می تواند برای یکی از طرفین یا هر دوی آنها لذت بخش و شیوه خوشایندی برای شناخت یک آدم جدید باشد.

در ادبیات، به این خاطر بر آغاز و پایان عشق تأکید می شود که در این دو مقطع، اتفاقات جالبی رخ می دهد. هر چه رابطه بین دو فرد یکنواخت تر می شود تلاش خلاقانه برای حفظ و نگهداری عشق در تمام مدت رابطه، که مورد علاقه خوانندگان کتاب است، بیشتر رنگ می بازد. مهیج و پرشور کردن این بخش از رابطه برای نویسنده بسیار سخت است، با وجود این همه خواهان حضور عشق پایدارند.

برای حفظ و ادامه هر نوع عشقی، اعم از جنسی یا غیره، نیازمند عامل دوستی هستیم که در فصل اول به آن اشاره کرده ام. برخلاف عشاق یا اعضای خانواده، دوستان خوب می توانند یک عمر به دوستی خود ادامه دهند زیرا فکر تملک را به مخیله خود راه نمی دهند. از آغاز رابطه دوستی اگر وجه مشترکی نداشته باشند یا وجه اشتراک آنها کم باشد، دوستان خوبی نخواهند شد. البته در باره سازگاری^۱ و هماهنگی بودن افراد با هم توضیح خواهم داد. اکنون برای آزمون این که آیا عشق می تواند پایدار بماند یا نه از خود بپرسید: «با کسی که فکر می کنم عاشقش هستم یا رابطه جنسی را با او شروع کرده ام چقدر وجه مشترک دارم؟» به طور ویژه از خود بپرسید: «اگر از لحاظ هورمونی مجذوبش نمی شدم، آیا او همان کسی است که می توانم از دوستی با او لذت ببرم؟» اگر پاسخ منفی است، شانس موفقیت عشق شما کم است. **هورمون ها ما را به هم جذب می کنند ولی نمی توانند ما را با هم نگه دارند.**

برای آن که یک رابطه عاشقانه و جنسی تداوم یابد، اکثر ما نیازمند آنیم که زندگی خاص خود را نیز داشته باشیم (البته نه زندگی جنسی دیگری) بلکه **یک زندگی اجتماعی و تفریحی که از رابطه عاشقانه ما مستقل و مجزا باشند**. زن و شوهرها نیاز دارند علایق، سرگرمی ها و دوستان خاص خود را داشته باشند و هر کدام به تنهایی به آنها بپردازند. آیا می توانید بدون ترس از انتقاد یا شکایت به این امور بپردازید؟ ما در رابطه ی خود با دوستان خوب و اعضای دلسوز خانواده، به راحتی می توانیم از چنین علایق و سرگرمی هایی برخوردار باشیم. بسیاری از ما نیاز داریم یاد بگیریم این موضوع را از زندگی مشترک خود (ازدواج) نیز جدا کنیم. تلاش برای بازداشتن همسرمان از لذت بردن از این فرصت ها رابطه زناشوییمان را تخریب می کند. تکیه و وابستگی به همسر در تمام زمینه ها معمولا خارج از توان اکثر رابطه هاست.



وقتی به عشق فکر می کنیم بیش تر گرایش داریم دریافت کننده باشیم تا ارائه کننده، بیشتر گیرنده باشیم تا دهنده. معمولا هنگامی که ناخشنود هستیم از طرف مقابل می پرسیم: «دوستم داری؟» آیا واقعا وقتی یکی از طرفین خیلی بیشتر از دیگری «دهنده» است عشق آنها می تواند دوام پیدا کند؟

البته هر چیزی امکان دارد، شاید کسی پیدا شود که بسیار ببخشد و کمتر بطلبد، دوست بدارد و توقع دوست داشتن نداشته باشد. اما در بلندمدت اگر در برابر دریافت عشق زیاد، متقابلا عشق لازم را از خود نشان ندهید و قدری از آنچه دریافت می کنید را جبران نکنید، نمی توانید انتظار دریافت عشق فراوان داشته باشید. **عشق و دوستی خیابان دو طرفه اند**. پذیرش و قبول عشق هم یک نوع هنر است. آموختن دریافت مؤدبانه و بزرگووارانه عشق، کمک بزرگی برای هر نوع رابطه است.

در عشق های غیرجنسی نیز مشکلاتی رخ می دهد. اعضای خانواده به ویژه فرزندان و والدین، اغلب بیشتر از آنچه طرف مقابل حاضر به دادن است می طلبند. وقتی چنین رفتار می کنند و یکی یا هر دو طرف به کنترل بیرونی متوسل می شوند، خانواده از هم گسیخته می شود و تا زمانی که طرفین به دنبال کنترل یکدیگرند راهی برای پیشگیری از این گسیختگی وجود ندارد. متأسفانه اعضای اکثر خانواده ها وقتی با هم اختلافی پیدا می کنند به این نوع رفتارها متوسل می شوند. برای حل مشکلات خانواده و دیگر مشکلاتی که با دریافت و

بخشش عشق سروکار دارند، نمی توانم راه حلی پیشنهاد کنم غیر از این که بگویم کنترل بیرونی را رها کنید و ثنوری انتخاب را به کار بگیرید.

قدرت و پیشرفت

در بین نیازهای انسان «نیاز به قدرت» نیازی متمایز و شاخص است. برخی از حیوانات سطح بالاتر به عنوان بخشی از نیاز خود به زنده ماندن نیازمند مهر و محبتند. بیشتر آنها طالب آزادی اند و بسیاری از آنها حداقل در زمان کودکی بازی می کنند و ظاهراً به دنبال یادگیری و تفریح هستند. اما قدرت، به معنایی که انسان ها دنبال آن هستند، یعنی قدرت برای قدرت، خاص نوع انسان است. حیوانات به هنگام رویارویی با تهدید، تحریک میل جنسی و جستجوی غذا برای خود و فرزندانشان پرخاشگر می شوند. اما این رفتار برای حفظ بقا نیست نه برای کسب قدرت. وقتی حیوانات غذای کافی داشته باشند، تحت تأثیر هورمون ها نباشند یا فرزند خردسالشان گرسنه نباشد، پرخاشگری نمی کنند. ما تنها گونه قدرت طلب و قدرت مدار هستیم و همین نیاز به قدرت است که از همان روزهای نخستین عمر، جایگزین نیاز به بقا می شود و بر انتخاب های زندگی ما سایه می افکند.

قدرت، به معنایی که انسان ها دنبال آن هستند، یعنی قدرت برای قدرت، خاص نوع انسان است. ما تنها گونه قدرت طلب و قدرت مدار هستیم.

بسیاری از انسانها قبول دارند که با وجود برخورداری از همه مواهب لازم هنوز به دنبال دستیابی به لذت جمع آوری و بیش تر داشتن هستند، حتی اگر به قیمت آن باشد که دیگران از مواهب کمتری برخوردار و با محرومیت روبرو شوند. در دوستی های بلندمدت نیز وقتی یک نفر می خواهد قدرت بیشتری داشته باشد و برای دستیابی به قدرت بیشتر تلاش می کند، به رابطه دوستی آسیب می زند. حفظ دوستی با آدم حریص و جاه طلب بسیار دشوار است. این احساس در بسیاری از آدم ها سیری ناپذیر است. ما می خواهیم دست بالا را داشته باشیم و امور، تحت کنترل ما باشد، حرف خود را به کرسی بنشانیم، به دیگران دستور بدهیم و بر انجام کارها نظارت کنیم و آنها را واداریم کارها را به گونه ای انجام دهند که ما می پسندیم.

بسیاری از افراد برای دستیابی به قدرت از این که به هر کاری که لازم می بینند دست بزنند، هیچ ابایی ندارند. حتی اگر به قیمت قربانی کردن زندگی زناشویی، رابطه با فرزند و والدین یا تخریب رقیب تجاری باشد. برای کسی که وسوسه قدرت دارد حتی اقدام به قتل نیز دور از ذهن نیست. در جامعه مبتنی بر کنترل بیرونی که ما در آن زندگی می کنیم واقعیت را قدرتمندان تعریف می کنند، حتی اگر این تعریف برای دیگران زیان آور باشد. برای مثال معلمان زیادی هستند که معتقدند مردود کردن دانش آموز کار درستی است. مایوس کردن کودکان، که یک نوع بدرفتاری مبتنی بر قدرت است، یکی از دلایل محکم افقی بودن سیر پیشرفت انسانی است که در نمودار فصل اول توضیح دادیم. **قدرت به خودی خود نه خوب است و نه بد.** خوب یا بد بودن قدرت به چگونگی تعریف، کسب و استفاده از آن بستگی دارد.

نیاز به قدرت در ما از زمان شیرخوارگی شروع به رشد می کند، یعنی زمانی که می بینیم پدر و مادر یا دیگران برای برآوردن خواسته ی ما با عجله از جا می پرند. در دوران نوجوانی قدرت باعث می شود از آنچه انگیزه حفظ بقا یا دریافت مهر و محبت از دیگران بود فراتر برویم. در این دوران هر کاری را بر اساس سلسله مراتب

قدرت انجام می دهیم. موقعیت اجتماعی، محل سکونت، لباس، درجه و مرتبه، پیروزی، ثروت، زیبایی، نژاد، نیرو و توانمندی، وضعیت جسمانی، اندازه سینه ها یا عضلات، اتومبیل، غذا، وسایل منزل، محبوبیت برنامه های تلویزیونی و تقریباً هر چیز دیگری که فکرش را بکنید به نوعی منازعه و قدرت تبدیل شده است. در جامعه ی ما تلاش برای بالارفتن حتی به قیمت پایین کشیدن دیگران، برای برخی ها نوعی روش و سبک زندگی شده است.



البته افراد زیادی هستند که با انجام کار خیر، احساس نیاز به قدرت خود را ارضا می کنند. برخی از ما تلاش می کنیم اعمالی را انجام دهیم که هم احساس قدرت به ما ببخشد و هم به شیوه های مختلفی به دیگران یاری رساند. وقتی امتیازات یک نفر در بازی بیسبال بالا می رود یا یک نفر بهتر گلف بازی می کند به کسی ضرر نمی رسد. هنگامی که یک پزشک، جان انسانی را نجات می دهد. یا روش درمان جدیدی ابداع می کند احساس قدرت می کند و در عین حال دیگران نیز سود می برند. حرفه ی معلمی مملو از معلمان خشنود و رضایتمندی است که وقتی شاگردان خود را موفق می بینند احساس قدرت می کنند، من این کتاب را به عنوان کوششی برای کمک به مردم نوشته ام و اگر در این راه توفیق یابم، احساس قدرت و خشنودی می کنم.

در جامعه مبتنی بر تئوری انتخاب که تأکید بر خوب کنار آمدن با یکدیگر است، زورگویی و تحمیل خود به دیگری بسیار کم رخ می دهد.

خوشبختانه در جامعه ای مرفه و نسبتاً دموکراتیک، تقریباً همگان به **قدرت** دسترسی دارند و بسیاری نیز از میزان قدرتی که دارند احساس رضایت می کنند. البته همه ما به اندازه سیاستمداران یا ثروتمندان به دنبال قدرت نیستیم اما حداقل این انتظار را داریم که کسی به اظهار نظرات ما نیز گوش دهد. و اگر کسی به حرف ما توجهی نکند، احساس ضعف و ناتوانی می کنیم، درست همانند وقتی که در سرزمینی بیگانه می خواهیم از دیگران اطلاعات بگیریم ولی کسی زبان ما را نمی فهمد. در دنیای مبتنی بر تئوری انتخاب بسیاری از افراد بی آن که خودشان بخواهند حرف آخر را بزنند، از گوش دادن به نظر دیگران لذت می برند.

در روابط فردی همان طور که زور و اجبار برای دیگران سودمند نیست، برای فرد قدرتمند نیز نفعی ندارد. از آنجا که فرد قدرتمند به استفاده از قدرت، تمایل زیادی دارد، در شرایطی همانند زندگی زناشویی و روابط خانوادگی عملاً به خودش لطمه وارد می کند. در گذشته مردان قدرتمند همواره با همسر خود می ماندند ولی معمولاً به او وفادار نبودند. و روابط دیگری نیز ایجاد می کردند. امروزه بسیاری از آنان زنان خود را طلاق می دهند و وانمود نمی کنند که زندگی مشترک موفق دارند. اکنون قانون بیش از پیش از زنان حمایت می کند و به همین دلیل هر روز زنان ناراضی بیشتری از شوهران قدرتمند خود طلاق می گیرند. از این رو افراد قدرتمند نیز به اندازه دیگران و شاید بیش از دیگران برای رضایتمندی و شادکامی خود به تئوری انتخاب نیازمندند. روی آوردن آنها به تئوری انتخاب، با توجه به برخورداری آنها از قدرت می تواند برای تمام جامعه سودمند باشد.

در جامعه مبتنی بر تئوری انتخاب که تأکید بر **خوب کنار آمدن** با یکدیگر است، زورگویی و تحمیل خود به دیگری بسیار کم رخ می دهد. در چنین جامعه ای دلیلی برای قضاوت کردن در باره یکدیگر باقی نمی ماند و افراد برای حل اختلافات و تفاوت هایشان با هم تلاش می کنند. **افراد قدرتمند می فهمند که کنار آمدن با دیگران برای آنها قدرت بیشتری به ارمغان می آورد تا سلطه راندن بر آنها.** یکی از ویژگیهای چنین جامعه ای این است که یاد می گیریم چگونه با نیاز خود به قدرت کنار بیاییم. اگر بتوانیم ذهنیت و روان شناسی مسلط بر فکرمان را تغییر دهیم، ایجاد چنین جامعه ای دور از دسترس نیست.

آزادی

همان گونه که قدرت دیگران به خصوص زمانی که از آن به عنوان تهدیدی بر ضد اراده ما استفاده می کنند نگرانمان می سازد، به همان نسبت وقتی احساس می کنیم **آزادی** ما تهدید شده است نگران می شویم.



به اعتقاد من نیاز به آزادی یک نیاز تکاملی است که هدفش ایجاد توازن و تعادل بین نیاز تو به تلاش برای مجبور ساختن من به زندگی طبق میل تو و نیاز من به رهایی از این اجبار است. این قانون تلاشی که می گوید: «با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با خودت رفتار شود» تعادل و توازن مورد نظر من را نشان

می دهد. کنترل بیرونی که فرزند قدرت است، دشمن آزادی است. قانون رذیلانه آن که می گوید: «از قدرت خود برای از بین بردن مخالفان استفاده کن»، علت اصلی رنج و عذاب بشر در سراسر دنیاست.

اما موضوع، فراتر از رنج و عذاب است، هرگاه آزادی خود را از دست می دهیم یکی از خصوصیات انسانی خود یعنی **خلاقیت سازنده** را نیز از دست خواهیم داد. همان طور که در فصل هفتم به تفصیل توضیح می دهیم، خلاقیت ما ضرورتاً در جهت درست به کار گرفته نمی شود. وقتی در بیان عقاید و اندیشه های خود آزاد نباشیم یا وقتی آزادی داریم ولی کسی به نظرات ما گوش نمی دهد، خلاقیت می تواند موجب رنج و حتی بیماری ما شود. هر چه آزادتر باشیم و بتوانیم نیازهای خود را به طریقی ارضا کنیم که مانع ارضای نیازهای دیگران نشویم، که این هم یک قانون طلایی دیگر است، بیشتر می توانیم از خلاقیتمان در جهت منافع خود و دیگران استفاده کنیم. افرادی که در خلاقیت و آفرینندگی خود احساس آزادی می کنند به ندرت خودخواه و خود محورند. آنها در استفاده کردن از استعدادهای خود و مفید بودن برای دیگران لذت بسیار می برند.

از مهم ترین دلایلی که ایالات متحده را به یکی از مدرن ترین و خلاق ترین کشورهای دنیا تبدیل کرده این است که قانون اساسی آن مدافع آزادی، خصوصاً **آزادی بیان** است. نیاکان ما یعنی بنیانگذاران آمریکا که بسیاری از آنها ثروتمند و قدرتمند بودند هنگام نگارش قانون اساسی از خطرات جامعه سرکوبگر آگاه بودند. اکثر شان به امید دستیابی به آزادی، از انگلستان گریخته بودند و آن قدر سخاوتمند بودند که اجازه دادند بسیاری از افراد دیگر هم با وجود قدرت کمتر، از آزادی برخوردار شوند. پس ثروت و قدرت لزوماً خودخواهی نمی آورد.

افرادی که در خلاقیت و آفرینندگی خود احساس آزادی می کنند به ندرت خودخواه و خود محورند. آنها در استفاده کردن از استعدادهای خود و مفید بودن برای دیگران لذت بسیار می برند.

اما پس از این همه سال برخورداری از آزادی، بسیاری از مردم هنوز به لزوم داشتن آزادی بیان مشکوکند؛ این که به مردم اجازه دهیم نظر خود را در باره درست یا نادرست بودن امور بیان کنند. آنها پس از سالها برخورداری از مزایای حقوق شهروندی و همچنین مشکلات ناشی از ایرادات وارد بر آن، اکنون فقط اشکالات و نقایص را می بینند و اگر فرصت پیدا کنند بر ضد این مصونیت (آزادی بیان) رأی خواهند داد. همواره شعار اصلی تمام جباران و دیکتاتوران تاریخ این بوده است که **از آنچه من می گویم و می کنم پیروی کنید تا در برابر نیروهای شیطانی دشمن از شما حمایت کنم.**

تفریح

تفریح، پاداش ژنتیکی یادگیری است. ما وارثان کسانی هستیم که بیشتر یا بهتر آموخته اند. این بهتر و بیشتر آموختن به آنان مزیت حفظ بقا و زنده ماندن داده است و به این ترتیب نیاز به تفریح و نشاط در ژنهای ما جای گرفته است. به استثنای نهنگ ها و خوکهای دریایی، ما تنها مخلوقاتی هستیم که در تمام طول زندگی خود بازی می کنیم و به همین دلیل همواره در تمام طول زندگی خود یاد می گیریم. روزی که بازی کردن را کنار بگذاریم، یادگیری و آموختن هم متوقف می شود. بهترین نشانه تفریح و نشاط خنده است. افرادی که عاشق هم می شوند در باره یکدیگر چیزهای بسیاری می آموزند و از این رو اغلب وقتی با هم هستند خود را در حال خنده می بینند.

اولین باری که نوزادان با صدای بلند می خندند زمانی است که کسی با آنها دالی موشه بازی می کند. به نظر من نوزادان به این دلیل می خندند که از این بازی یک درس خوب می آموزند: «من منم و تو تویی.» تا قبل از این آنها چنین فکر می کردند که «من منم و تو هم منی.» یعنی تصور می کردند مالک مراقبان خود هستند. ناتوانی در تشخیص این که تو متفاوت از دیگران هستی و مالک آنها نیستی در چند ماهگی مشکل چندانی ایجاد نمی کند اما اگر این احساس تا بزرگسالی ادامه یابد، به روابط با دیگران لطمه وارد می کند. بسیار مهم است که از همان ابتدای زندگی بفهمیم متفاوت از دیگرانیم و فقط مالک خود هستیم.



خوب کنار آمدن با یکدیگر کوشش زیادی می طلبد و بهترین راه برای انجام آن، این است که در کنار هم فرصت های یادگیری سرگرم کننده و مفرح ایجاد کنیم. خنده و یادگیری، شالوده روابط بلندمدت موفقیت آمیز است. وقتی در ازدواجی نارضایتی شروع می شود، **تفریح و نشاط** اولین قربانی آن است و این واقعا اسفبار است چرا که ارضای نیاز به تفریح از ارضای دیگر نیازها آسان تر است. برای تفریح و نشاط کارهای بسیاری می توانید انجام دهید و به ندرت کسی می تواند مانع شما شود.

پاسخ سؤال بسیار مهم فصل اول که **چطور می توانم راهی بیابم که آزاد باشم تا همان طور که دوست دارم زندگی کنم و همزمان بتوانم با کسانی که به آنها نیاز دارم به خوبی کنار بیایم** این است که با استفاده از تئوری انتخاب احتمالی دستيایی به چنین راهی بسیار امکان پذیرتر است تا به کارگیری روان شناسی کنترل بیرونی. البته اگر خواهان آزادی بی قید و شرط هستید، آن را نخواهید یافت. هیچ انسانی از فشار و نفوذ اطلاعات و دستورات نهفته در ژنهایش آزاد نیست. وقتی دنبال عشق و احساس تعلق هستیم، نمی توانیم نیازهای دیگر مثل آزادی و قدرت را نادیده بگیریم.

قدرت، عشق را تخریب می کند. هیچ کس نمی خواهد تحت سلطه باشد، اگرچه فرد سلطه گر در اظهار عشق اصرار کند. عشق در عین حال یعنی به توافق برسیم چه مقدار می خواهیم با هم وقت بگذرانیم. در یک رابطه خوب و صمیمی جای بسیار کمی برای آزادی که — بسیاری از ما می خواهیم داشته باشیم — وجود دارد. به مرور زمان این مقدار نیز تغییر می کند. اگر نتوانیم به طور موفقیت آمیز بر سر آن به تفاهم برسیم، رابطه ممکن است با شکست و ناکامی روبرو شود.

زوجها رهبری و مسئولیت مشترک نیازها را برعهده دارند: نیاز به **عشق و احساس تعلق**، **قدرت و آزادی** خود و طرف دیگر. هرگاه در زندگی مشترک تنشی ایجاد می شود احتمالا رابطه بین این نیازها دچار اختلال شده است. اگر یکی از همسران آزادی یا قدرت بیشتری می خواهد، باید بتواند به اندازه ای که ازدواج آنها نیازمند عشق و محبت است، عشق و محبت نثار کند.

هرگاه تغییر عمده ای در زندگی زناشویی رخ می دهد، مذاکره ضروری است. وقتی یکی یا هر دو، کار جدیدی شروع می کنند یا بی کار می شوند، کودکی متولد می شود، به شهر دیگری منتقل می شوند، خانه ی گران قیمتی می خرند و به خصوص هنگامی که یکی یا هر دو بازنشسته می شوند، یکی یا هر دو ممکن است به آزادی یا قدرت بیشتری نیاز داشته باشند. برای مثال اگر شوهر بازنشسته شده و حالا روزها در منزل است، زن که شاغل نبوده یا قبلا بازنشسته شده است احساس کلافگی می کند. حالا شوهر در کارهایی از امور منزل دخالت می کند که قبلا توجهی به آنها نداشته است. اگر قرار است در زندگی زناشویی بحرانی ایجاد نشود، طرفین باید بر سر نیاز خود به آزادی مذاکره کنند.

بهترین زمان برای مذاکره بر سر این نیاز، قبل از بازنشستگی شوهر است. ولی در هر حال زن به محض آن که احساس ناراحتی کرد باید بر انجام مذاکره اصرار کند. هرچه انجام مذاکره به تأخیر بیفتد مشکل بزرگتر می شود. اگر زوج با این نیازها آشنا باشند و قبلا بر سر آنها مذاکره کرده باشند، مشکل کمتری خواهند داشت. ولی اگر برای اولین بار وارد مذاکره شوند کار بسیار دشواری پیش رو خواهند داشت. شیوه انجام مذاکره را به تفصیل در فصل پنجم در مبحث دایره حل اختلاف^۱ توضیح می دهیم.

تا این جا مشخص شد که ما موجودات اجتماعی هستیم و برای ارضای نیازهای خود، باید روابط خوبی با دیگران داشته باشیم. رابینسون کروزو برای حفظ بقای خود، به جمعه نیازی نداشت اما وقتی جمعه آمد بسیار شاد و خرسند شد. جز در موردی که تارک دنیا شده باشیم، اگر به زندگی انفرادی محکوم شویم، حتا اگر از همه مواهب لازم برای حفظ بقا و فضای زیاد برای زندگی برخوردار باشیم، زندگی ما به سر نمی آید ولی به شدت احساس تنهایی و فلاکت خواهیم کرد. احساس بدبختی یعنی زندگی کردن بدون افرادی که دوستشان داریم و به آنها نیازمندیم. وقتی تنها هستیم و می خواهیم با دیگران باشیم، همواره امیدواریم که کسی از راه برسد. آن یک نفر، دوست و احتمالا محبوب ما خواهد بود؛ او به ما گوش می دهد، با ما یاد می گیرد، می خندد، تلاش نمی کند ما را به انجام کاری وادارد که دوست نداریم و حتی به ما کمک می کند زنده بمانیم و بقای خود را حفظ کنیم.

خلاصه آنکه قدرت، هیچ ارزشی ندارد مگر این که بتوانید برای نفوذ در دیگران از آن استفاده کنید. اگر به سمت رئیس بخش فروش شرکت دخییات منصوب شوید، بعید است بتوانید نیاز به قدرت خود را ارضا کنید. اما فروش اشتراک اینترنت رضایت بیشتری به همراه خواهد داشت. آزادی یعنی رهایی از قید دیگران اما نه از همه مردم؛ ژنهای ما اجازه نمی دهد از این همه آزادی لذت ببریم. اگر چیزهایی که یاد می گیریم یا به دست می آوریم را با دیگران سهیم نشویم چه لطفی دارد؟ یکی از دوستانم که یک گلف باز حرفه ای است، یک روز که به تنهایی با خودش گلف بازی می کرد با یک شوت تک ضرب به هدف زد. به نظر من بازی اش هیچ لطفی نداشته است.

ما را در تلگرام دنبال کنید

<https://t.me/karnil>

