

چرا انسان ها در روابط خود با دیگران ناخشنود هستند؟

دکتر ویلیام گلاسر، روان شناس برجسته آمریکا طی تحقیقات مستمری که بیش از نیم قرن طول کشید دریافت که مبدا بسیاری از مشکلات انسان ها چه در سطح فردی و چه در سطح خانوادگی و اجتماعی **کنترل بیرونی** می باشد.

کنترل بیرونی می گوید: شما می توانید دیگران را کنترل کنید.

حتی فراتر از این، می گوید: شما **حق دارید** دیگران را کنترل کنید.

باز پا فراتر می گذارد و می گوید: شما **وظیفه دارید** دیگران را کنترل کنید.

اکثر ما در روابط از کنترل بیرونی استفاده می کنیم و میخواهیم راه هایی برای کنترل رفتارهای دیگران بیابیم و مثلاً مکانیزم های تنبیه و تهدید و تشویق را طراحی میکنیم تا بتوانیم رفتار دیگران را تغییر دهیم.

ولی در واقع کنترل بیرونی فقط اثر کوتاه مدت دارد و تغییر ذاتی در رفتار آدم ها ایجاد نمی کند به طوری که به محض حذف عوامل کنترلگر، افراد به رفتارهای پیشین رجوع می کنند.

اینجاست که پای "تئوری انتخاب"، به میان می آید.

تئوری انتخاب می گوید که همه انسان ها، رفتارهای خود را خودشان انتخاب می کنند و فشارهای بیرونی، در نهایت محکوم به شکست هستند.

✓ افراد به جای آن که تلاش کنند دیگران را تحت کنترل خود درآورند تا بتوانند رفتار آن ها را تغییر دهند باید همیشه این سؤال را از خود می پرسند که

"رفتاری که من، اکنون انجام می دهم، آیا مرا به فرد مورد نظر

نزدیک می کند یا از وی دور می سازد؟"

اگر دور می سازد، نباید آن را انجام داد و اگر نزدیک می کند، می شود انجامش داد.

اصل بنیادی برای موفقیت در روابط:

تنها کسی که می می توانم کنترلش کنم، خودم هستم. من فقط روی

رفتار خودم تسلط دارم نه بر روی دیگران.

**ما هر گاه در روابط خود با دیگران، دست از کنترلگری آنها برداریم،
مجبورسازی دیگران را کنار بگذاریم، نسبت به آنها احساس مالکیت
نداشته باشیم، و به جای آن در روابط مان حمایتگر، مذاکره کننده، شنوا،
اطلاعات دهنده، احترام گذار و گشاده رو باشیم.**

- حال سؤال اینجاست که چرا این اتفاقات ناگوار در روابط انسان ها رخ می دهد. مثلاً چرا ازدواجی که با عشق آغاز شده، در ادامه به سردی و در نهایت به طلاق می انجامد؟
 - چرا روابط پدری و فرزندی، در گذر زمان سست می شود؟
 - چرا دو دوست بعد از مدتی از هم دور می شوند؟
 - یا چرا روابط بین کارفرما و کارمند، خشک و بی روح است؟
- جواب این پرسش ها فقط یک جمله است:
- چون آدم ها می خواهند همدیگر را تحت کنترل و اجبار خود در بیاورند."

علت اصلی ناخشنودی انسان ها چیست؟ و چه باید کرد؟

دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

در زمینه های

ازدواج، عاطفی، تحصیلی،

روابط بین فردی، مشکلات رفتاری، خانوادگی

ارائه ی رایگان خدمات مشاوره

ویژه ی دانشجویان

آدرس: جنب حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی

تلفن: ۰۳۱-۴۲۲۹۲۳۳۲

یک معلم، با مکانیزم نمره و روش های انضباطی دانش آموزانش را کنترل می کند.

والدین با روش های تنبیه و تشویق بر فرزندانشان اعمال حکومت می کنند.

همسران نیز با صدها روش، از اخم و کنایه زدن گرفته، مقایسه و تحقیر کردم تا تمسخر و دعوا کردن، سعی در کنترل همدیگر می کنند.

خیلی از ما دوست داریم دیگران طوری رفتار کنند که ما می خواهیم و آنها نیز می خواهند ما طوری رفتار کنیم که آنها می خواهند. این اجبار و کنترلگری متقابل، یک تنش دائمی ایجاد می کند و انسان ها و رابطه هایشان آسیب می بیند: هم کنترل کننده ها و هم کنترل شونده ها.

نکته مهم اینجاست که تلاش برای کنترل دیگران در نهایت بی فایده است یا حداقل، چندان موفقیت آمیز نیست.

خلاصه کلام آن که هر فرد ناخرسند درگیر یک یا چند حالت از حالت های زیر است:

- می خواهد، فرد دیگری را کنترل کند.

- فرد دیگری در صدد کنترل اوست.

- او و فرد دیگری متقابلاً در صدد کنترل همدیگر هستند.