

واکاوی پیامدهای روانی-اجتماعی کنترل بیرونی رفتار در نظام خانواده از دیدگاه تئوری انتخاب

محسن زالی زاده^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه تهران، نویسنده مسئول

دکتر علی صاحبی^۲

فوق دکترای روان شناسی بالینی از دانشگاه سیدنی (عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر استرالیا)

چکیده

مطالعه حاضر با روش تحلیلی-توصیفی در پی مشخص کردن پیامدهای روانی-اجتماعی کنترل بیرونی در نظام خانواده از دیدگاه یکی از جدیدتری تئوری ها در حوزه روابط انسانی است. تئوری انتخاب به عنوان یک نظریه ی انگیزشی-رفتاری، کنترل بیرونی را به عنوان یک عامل تخریب کننده برای روابط انسانی مطرح کرد. این ویژگی کنترل گری که از نظر گلاسر بسیار هم رایج می باشد منجر به یکسری پیامدها در خانواده می شود. به نظر می رسد این پیامدها را می توان در قالب چهار مولفه توضیح داد که شامل مسئولیت گریزی، هویت شکست، تعارضات زناشویی و والد-فرزندی می باشد. باور به کنترل بیرونی، می تواند از طریق ایجاد احساس درماندگی در مقابل رویدادها و اتفاقات زندگی زمینه را برای مسئولیت گریزی در افراد فراهم

۱ mzk_1363@yahoo.com

۲ asahebi@gmail.com

تاریخ دریافت: دی ۹۳ تاریخ پذیرش: اسفند ۹۳

کند. این باور همچنین می تواند از طریق تضعیف عزت نفس و خود-کارآمدی هویت شکست را در فرد ایجاد کند. اما از آنجا که گلسر بر نقش مهم روابط عاطفی در سلامت روانی تاکید می کند، کنترل بیرونی بوسیله تضعیف و حتی خارج کردن تصاویر ذهنی که هر کدام از افراد در دنیای مطلوب خود نسبت بهم دارند، می تواند تاثیر منفی بر روابط چه رابطه والدین و فرزندان و چه رابطه زناشویی داشته باشد. با عنایت به نقش مهم این پیامدها در سلامت روانی فرد و جامعه می توان به خانواده ها تئوری انتخاب را آموزش داد و با تاکید بر نتایج منفی که بر استفاده از کنترل بیرونی مترتب است، خانواده را نسبت به ایجاد چنین مشکلاتی واکسینه کرد.

کلیدواژه ها: تئوری انتخاب، کنترل بیرونی، مسئولیت گریزی، هویت شکست، تعارضات والد-فرزندی، تعارضات زناشویی

مقدمه

امروزه کمتر کسی نسبت به نقش خانواده در تعیین کارکرد های فردی و اجتماعی اعضاء آن تردید دارد. در این بین سبک ارتباطی اعضا خانواده اعم از رابطه والدین باهم و رابطه والد-فرزندی نسبت به دیگر عوامل می تواند نقش مهم تری در وضعیت روانشناختی و اجتماعی خانواده داشته باشد. این باور که آسیبهای روانی-اجتماعی، به کارکرد خانواده ها مربوط است حداقل به قرن هجدهم باز می گردد (توماس و ویل کاکس^۱، ۱۹۸۷: به نقل از دادز^۲، ۱۳۸۷: ۲۱). به این معنا که در قرون گذشته هم چنین نگرشی نسبت به اهمیت و جایگاه خانواده وجود داشته است. اما از نظریه پردازان روان پویشی اوایل قرن بیستم که غالبا در تدوین مدل های خانواده سهم منفی داشتند که بگذریم بررسی ها نشان می دهد علاقه به موشکافی و تحلیل عمیق تر تاثیر خانواده افزایش یافته، بطوریکه سرعت رشد نظریه ها و مدل های پیرامون نقش

^۱. Thomas & Wilcox

^۲. Dadz

خانواده در کاهش مشکلات روانی-اجتماعی افرادگیوای این امر می باشد(کاسلو^۱، ۱۹۸۷؛ به نقل از دادز، ۱۳۸۷: ۲۲).

پژوهش ها نشان می دهد هر خانواده فضای عاطفی منحصر به فردی دارد و روش اداره و نوع عملکرد آنها با هم متفاوت است(رشیدی نژاد، تبریزی، شفیع آبادی، ۱۳۹۱). از این رو تقسیم بندی های مختلفی از نظام خانواده ارائه شده است. برای نمونه، شرفی (۱۳۸۱) تقسیم بندی ارائه کرده است که شامل خانواده متعادل، متعالی، متلاشی و متزلزل می باشد. ستیر^۲(۱۹۷۰) : به نقل از نوابی نژاد، (۱۳۸۱) در یک تقسیم بندی کلی به دو دسته خانواده بالنده و آشفته که دارای جو عاطفی سازنده و مغلوب هستند اشاره می کند.

حال با عنایت به این توصیفاز نظام خانواده ونقش تربیتی انکار ناپذیر آن می توان عنوان کرد گاه ساختار ارتباطی خانواده در چارچوب یک سبک یا نوع خاص مدیریت می شود که مشکلات زیادی را ایجاد می کند. یکی از مفاهیمی در دهه های اخیر ذهن روانشناسان مثبت گرایی^۳ را به خود جلب کرده است کیفیت روابط اعضای خانواده است. گلسر^۴(۱۳۹۰: الف : ۳۵) به عنوان بنیانگذار رویکرد تئوری انتخاب^۵ و واقعیت درمانی از نقش مفهومی به نام کنترل بیرونی^۶ در روابط انسانی سخن به میان آورد که باعث انبوهی از مشکلات روانی-اجتماعی می شود. کنترل بیرونی دقیق ترین و کوتاه ترین تعبیر برای هفت عادت مضر است که عبارت از عیب جوئی^۷(انتقاد)، سرزنش^۸، شکوه و گلایه^۹، نق و غرزدن^{۱۰}، تهدید^{۱۱}، تنبیه^{۱۲}، دادن حق حساب یا باج

^۱.Kaslow

^۲.Satir

^۳. positive psychology

^۴.Glasser

^۵.choice theory

^۶.external of control

^۷.criticizing

^۸.blaming

^۹.complaining

^{۱۰}. nagging.

برای کنترل درآوردن دیگری^۳ می باشند. این عادات به دلیل اینکه شما به عنوان یک انسان بیرونی به کمک آنها (هفت عادت مضر) قصد کنترل دیگری را دارید، بیرونی و به نوعی کنترل محسوب می شوند (گلسر، ۱۳۸۹: ۳۴). وی عنوان می کند علاوه بر پیشرفت های تکنولوژیکی که انسانها در قرون اخیر بدست آورده اند، اما به همان میزان نتوانسته اند با هم خوب کنار بیایند؛ به عبارت دیگر در حوزه روابط انسانی رشد چندانی مشاهده نمی شود، و این عامل را به سبکی ارتباطی که مبتنی بر روانشناسی کنترل بیرونی است اسناد می دهد؛ مشکل این روانشناسی فراگیر جهانی، لطماتی است که به روابط انسانی وارد می کند. چرا که گلسر (۱۳۹۳: ۳۵) تاکید می کند ما در هنگام برقراری رابطه با دیگران همواره از نوعی روانشناسی استفاده می کنیم. اما اغلب بدون اینکه متوجه باشیم از دوران کودکی درگیر این نوع یا سبک ارتباطی شده ایم و متأسفانه متوجه نیستیم این سبک (روانشناسی در ارتباط) چه ضربه مهلکی به روابطمان زده است. گلسر (۱۳۹۰: الف: ۳۷) در توصیف علل رشد جوامع انسانی در قرون اخیر در حوزه فن آوری و عدم رشد و پیشرفت در حوزه مسائل انسانی بیان می کند:

"در واقع ما در بخش فن آوری به این علت پیشرفت کرده ایم که به دنبال نظریه جدیدی بوده ایم یا اینکه به روشی جدید در استفاده از یک نظریه قدیمی اعتقاد داشته ایم. اما تقریباً در تمام کوشش هایی همانند بهبودی ازدواج، خانواده ها، مدارس یا محیط و شرایط کار که برای بهبودی وضعیت انسانی صورت گرفته است، تغییر عملیاتی در تئوری غالب وجود نداشته است. کنترل بیرونی چنان مسلط است که حتی وقتی پیشرفت اندکی حاصل می شود باز هم متوجه این نکته نیستیم که روانشناسی کنترل بیرونی را کنار گذاشته ایم و از تئوری انتخاب استفاده می کنیم."

گلسر (۱۳۸۸: ۳۲) اکثر نظام ها یا چارچوب های آموزشی - تربیتی را به دلیل مبتنی بودن بر کنترل بیرونی ناکارآمد می داند و در عوض عنوان می کند که رفتارها بیش از

¹.threatening

².punishment

³.supporting

آنکه بوسیله عوامل بیرونی برانگیخته شده باشند از عوامل درونی سرچشمه می گیرند. این عوامل درونی، شامل نیازهای اساسی آدمی است کهژنتیک بوده وشاملنیاز به بقا^۱، عشق و احساس تعلق^۲، آزادی^۳، قدرت/پیشرفت/ارزشمندی^۴، تفریح^۵ باشد(صاحبی، ۱۳۹۱). بر اساس تئوری انتخاب، گلسر معتقد استانسانها به عنوان موجوداتی فعال همواره برای برآورده کردن این نیازها رفتار می کنند، به این معنا که رفتارها پیوسته با نیازها همراه هستند. کنترل بیرونی رفتاری است که انسانها برای کاهش ناخشنودی خود انتخاب می کنند در حالیکه نه تنها نصیبی از خشنودی نمی برند بلکه هرچه بیشتر نیز از آن فاصله می گیرند. در واقع هرگاه فردی در خانواده برخلاف خواسته فردی دیگر عمل می کند، برای انجام رفتاری برانگیخته می شویم اما به دلیل اینکه در محیط هایی مبتنی بر کنترل بیرونی بزرگ شده ایم بلافاصله برای تغییر دیگری به هفت عادت مخرب متوسل شده که به تدریج کارکرد سیستم خانواده را دچار مشکل می کند(گلسر: ۱۳۹۳: ۵۹).

حال با عنایت به آنچه شرح داده شد، این پژوهش با روش تحلیلی-توصیفی در پی پاسخ دادن به سوالات زیر می باشد. ۱-کنترل بیرونی چه تاثیراتی بر عملکرد خانواده می گذارد؟ ۲-ضمن تاثیرات خود را از طریق چه مولفه هایی اعمال می کند؟ چند مولفه مد نظر نگارنده بوده که به نظر می رسد در صورتیکه هر خانواده ای، سبک ارتباطی اش مبتنی بر کنترل بیرونی باشد احتمال وقوع آنها پیش بینی پذیر می باشد که شامل تعارضات والد-فرزندی، تعارضات زناشویی، مسئولیت گریزی(ناخشنودی) و هویت شکست می باشد. که در ادامه به آنها اشاره می شود.

¹.survival

².love

³.freedom

⁴.power

⁵.fun

ضرورت و اهمیت موضوع

به نظر می رسد جامعه کنونی ما بیش از هر زمانی دیگر نیازمند دگرگونی در روش های تربیتی خود می باشد. چرا که رشد آمارهای طلاق و تعارضات درون خانوادگی وضعیت امیدوارکننده را پیش روی ما قرار نمی دهد(محمدخانی، رضایی دوگانه، آزاد مهر، ۱۳۸۵؛ پورنقاش تهرانی، تاشک، ۱۳۸۶؛ یحیی زاده، جعفری، لطفی، زارعی، ۱۳۹۱). طبق آمار طلاق که توسط سازمان ثبت احوال کشور(به نقل از سایت سازمان، تیرماه ۱۳۹۳) منتشر می شود از هر ۵ ازدواج یکی به طلاق می انجامد در مقایسه با سال ۱۳۹۰ ۱/۱ درصد افزایش در میزان طلاق را نشان می دهد(ماهنامه کار و جامعه، ۱۳۹۱). بر این اساس می توان گفت بسیاری از سیاستهای آموزشی-تربیتی در سالهای اخیر انجام شده چندان مثمر ثمر نبوده و حتی تاثیرات عکس داشته است.

به قول مولانا:

هرچه کردند از علاج و از دوا گشت رنج افزون و حاجت ناروا
از قضا سرکنگبین صفرا نمود روغن بادام خشکی می فزود
از هلیله قبض شد اطلاق رفت آب آتش را مدد شد همچو نفت^۱

در جای دیگری:

گفت: هر که دارو ایشان کرده اند آن عمارت نیست، ویران کرده اند^۲
آری، برای حذف مشکلات جامعه نسخه هایی تجویز کرده ایم اما چه سود این نسخه ها به جز ویران کردن کاری از دستشان برنیامده است. نگارنده این سطور خود از نزدیک شاهد سیاست گذاری و نتایج آنها بر پیکره نهاد تعلیم و تربیت و جامعه می باشد. اما قبل از درمان شناخت بیماری نیاز است. ابتدا باید مکانیزم ها و عوامل مهم در پیدایش چنین معظلاتی را بشناسیم و بدور از هرگونه تعجیل، برنامه ریزی جهت کاهش آنها را آغاز کنیم. این مقاله در پی بدست دادن شناختی عمیق از مفهوم کنترل

^۱. مثنوی معنوی، ابیات ۵۴-۵۱

^۲. مثنوی معنوی، بیت ۱۰۴

بیرونی، اثرات و پیامدهای آن، از دیدگاه یکی از جدیدترین نظریه های روان شناسی در باب بهبود کیفیت زندگی و روابط انسانی می باشد.

با توجه به اینکه مفهوم کنترل بیرونی با کنار هم قرار گرفتن دیگر مولفه های تئوری انتخاب معنا دارد، لازم است، خواننده عزیز ابتدا درکی از تئوری انتخاب داشته باشد تا بهتر بتواند نسبت میان کنترل بیرونی و پیامدها را تشخیص دهد. از این رو ابتدا بصورت خلاصه، تئوری انتخاب و جایگاه کنترل بیرونی در آن را توضیح داده و سپس سراغ پیامدهای روانی-اجتماعی برویم.

تئوری انتخاب: مدلی برای فهم رفتار انسان

این نظریه به عنوان مدلی برای فهم رفتار انسان، در سال ۱۹۹۴ توسط ویلیام گلسر ارائه شد. در یک نگاه کلی، این نظریه بر این دیدگاه استوار است که رفتارهای هر انسان انتخاب های او برای ارضاء نیازهایش می باشد. این رفتارها بیش از آنکه از محرکهای بیرونی ریشه بگیرد از محرکهای درونی سرچشمه می گیرد. این محرکهای درونی شامل پنج نیاز اساسی هستند که در واقع به عنوان پیش ساخت های ژنتیکی مطرح می باشند (صاحبی، ۱۳۹۱). از ابتدای تولد هر عملی که انجام می دهیم برای برآوردن این نیازهاست. اما زن ها به ما نمی گوید که برای ارضاء نیازهایمان چگونه باید رفتار کنیم. از همان آغاز که دست به عمل می زنیم، تحت تاثیر یادگیری های خود یک سری اشیاء، افراد و باورها که احساس خوبی در ما ایجاد می کنند را وارد بخشی از حافظه به نام دنیای مطلوب^۱ می کنیم، این موارد درونی شده روشهای برآوردن نیازها هستند^۲ (صاحبی، ۱۳۹۱). در واقع آن احساس خوب، بازخوردی است که به فرد اطلاع می دهد نیازهایتان از طریق یکی از سه مولفه (اشیاء، باورها، افراد) برآورده شده است. گلسر (۱۳۹۲: ۲۲) این موارد درونی شده را تحت عنوان تصاویر دنیای مطلوب

^۱. quality word

^۲. دنیای مطلوب به عنوان بخشی از حافظه انسان شامل سه دسته تصاویر می باشد ۱-اشیاء، و چیزهایی

که احساس خوبی برای ما ایجاد می کنند ۲-انسانها ۳-باورها و عقاید

یا خواسته های فرد در نظر می گیرد که عبارت از روشهای خاص هر فردمی باشد که در تعامل با خانواده و فرهنگبرای ارضاء نیازهایش بکار می برد. پس تصاویر دنیای مطلوب میانجی بین نیازهای اساسی و رفتار می باشند و فرد از طریق این تصاویر که دیگر خواسته های او هستند رفتارش را انتخاب می کند. این تصاویر منبع تلاشها و رفتارهای هر انسانی از صبح تا شام را تشکیل می دهند(صاحبی، ۱۳۹۱). حال مشخص می شود که چرا تئوری انتخاب بیش از آنکه محرکهای بیرونی را عامل رفتارکردن بداند، از محرکهای درونی یا همان نیازها سخن به میان می آورد چون که طبق این مدل و چنانچه اشاره رفت هر انسانی فقط و فقط برای برآوردن خواسته ها و در نهایت نیازهای اساسی خود که جنبه درونی دارند رفتار می کند، به همین دلیل گلسر(۱۳۹۰: الف: ۳۷) نام دیگر نظریه خود را روان شناسی کنترل درونی نامیده و از کنترل بیرونی به عنوان عاملی که روابط انسانی را تخریب کرده یاد می کند. شاید در ذهن خواننده این سوال ها خطور کند که چه ارتباطی میان روابط و نیازها وجود دارد؟ چه ارتباطی میان روابط و خشنودی وجود دارد؟ اما گلسر(۱۳۹۰: الف: ۹۲) عنوان می کند که راه ارضا نیازها از روابط می گذرد یعنی در روابط است که نیازها امکان برآورده شدن پیدا می کنند برآستی چه کسی در تنهایی به دنبال قدرت، تفریح، آزادی و عشق است. برآورده شدن این نیازها در روابط است که موضوعیت پیدا می کند، و زمانی هم که این نیازها برآورده شوند شخص احساس خشنودی را تجربه خواهد کرد. گلسر(۱۳۹۱: ۱۳۵) به نظریه هایی چون رفتارگرایی طعن می زند که بدون در نظرگرفتن جنبه های درونی رفتار، تمام هم و غم خود را صرف توصیف محرکهای بیرونی کرده اند. وی در همین رابطه اضافه می کند کنترل بیرونی، سبکی از ارتباط است که در آن یک طرف بر خود وظیفه می داند که برای انجام رفتارهای مناسب(به زعم او) دیگری را تحت فشار و اجبار درآورد. برای مثال، در نظام کنترل بیرونی، والدین باور دارند می توانند فرزندان را با اجبار به سمت رفتارهای خاصی هدایت کنند. اما چه سود که بررسی ها نشان می دهد این سبک کنترل گری به عنوان مانعی در جهت برآوردن صحیح نیازها و خواسته های طرف مقابل عمل کرده، و رشد مسئولیت

پذیری در فرد با مشکلاتی مواجه می کند (گلسر، ۱۳۹۰: الف: ۴۵). به عبارت دیگر وقتی ما همواره رفتارمان انعکاس خواسته ها و تصاویر دنیای مطلوبمان است، فشار و اجبار بیرونی برای تغییر رفتار چه معنایی می تواند داشته باشد. البته باور به کنترل بیرونی هم به کنترل کننده آسیب می زند هم کنترل شونده، چرا که فرد اعمال کننده با چنین باوری خود را درگیر کشمکش و تعارضات کرده و بطور قطع ناخشنودی را نصیب خواهد برد.

اما کنترل بیرونی، از جهت اینکه طرف مقابل را به مقاومت وا می دارد ایجاد تعارض کرده و از طریق تخریب رابطه فرآیند برآورده شدن نیازها را با موانعی مواجه می کند. ناگفته واضح است هیچ کدام از ما دوست نداریم کسی ما را واردار به انجام کاری کند یا حداقل از چنین کاری احساس خوبی پیدا نمی کنیم، پس تصویری هم از آن در دنیای مطلوب نداریم و همین عامل راز مخرب بودن کنترل بیرونی را مشخص می کند. وقتی خانواده هایی که در آنها اعضاء با احساس خشنودی در کنار هم زندگی می کنند بررسی می شود غالباً دیده می شود چیزی به نام کنترل بیرونی وجود ندارد (گلسر ۱۳۹۰: الف: ۴۵). اما خود کنترل بیرونی از طریق چه مکانیسمی اثرات خود را اعمال می کند؟ اینجا گلسر از هفت عادت منفی (در مقدمه اشاره شد) نام می برد که هر گاه فرد احساس ناخشنودی می کند از آنها استفاده می کند. به نظر می رسد این عادات چه در مورد خود بکار گرفته شوند چه در مورد دیگری مشکلات زیادی را ایجاد می کنند. در تئوری انتخاب از آنجا که افراد مسئول برآوردن تصاویر دنیای مطلوبشان از طریق رفتار هایشان هستند، همواره باید به دنبال رفتارهای موثری باشند که بتواند تصاویر آنها را برآورده کند، تحقق این امر از طریق فرآیند واقعیت درمانی که در واقع نوعی روش رواندرمانی و مشاوره که مبتنی بر تئوری انتخاب است ممکن می شود^۱. روشی که در آن به افراد ابتدا تئوری انتخاب آموزش داده شده و سپس به

^۱. واقعیت درمانی به عنوان نظریه رواندرمانی و مشاوره که بر تئوری انتخاب استوار است به این معنی که با توجه به درکی که تئوری انتخاب از رفتار انسان ارائه می دهد سعی دارد به افراد کمک کند که رفتارهای موثری برای ارضا نیازها انتخاب کنند.

افراد گفته می شود آیا رفتارهایی (فکر و عمل) که انجام می دهند آنها را به تصاویر یا خواسته هایشان می رساند یا نه ؟ اگر نمی رساند رفتارهای دیگری را انتخاب کند(گلسر، ۱۳۹۱). در انتها ده اصل بنیادین تئوری انتخاب(گلاسر ۱۳۹۰ الف: ۵۹۱) که در واقع خلاصه ای از این نظریه هستند در شکل ۱ زیر نمایش داده شده اند.

شکل ۱- ده اصل اساسی تئوری انتخاب

<p>۶- ما توسط پنج نیاز اساسی ژنتیکی (پیشتر اشاره شد) برانگیخته می شویم</p>	<p>۱- تنها فردی که می توان رفتارش را کنترل کرد، رفتار خودمان است.</p>
<p>۷- ما می توانیم نیازهایمان را فقط از طریق تصویر یا تصاویر دنیای مطلوبمان برآورده کنیم.</p>	<p>۲- تمام آنچه می توانیم از دیگران دریافت کنیم یا به دیگری بدهیم اطلاعات است.</p>
<p>۸- تمام آنچه از ابتدای تولد از ما سر می زند یک رفتار است، و در واقع ((رفتار کلی)) است، که از چهار مولفه عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تشکیل شده است.</p>	<p>۳- تمام مشکلات روانشناختی طولانی مدت، مشکلات رابطه ای هستند.</p>
<p>۹- تمام رفتارهای کلی معمولاً به صورت مصدر بیان می شوند و با مولفه ای که در هنگام بروز رفتار بیشتر قابل تشخیص است نام گذاری می شوند. مثلاً، بجای افسردگی، افسردگی کردن؛ بجای اضطراب، اضطراب کردن و ...</p>	<p>۴- همیشه آن رابطه مشکل دار بخشی از زندگی کنونی ماست.</p>
<p>۱۰- تمام رفتارهای کلی، انتخابی هستند و ما فقط بر دو مولفه عمل و فکر کنترل مستقیم و دو مولفه احساس و فیزیولوژی کنترل غیر مستقیم داریم.</p>	<p>۵- وقایع دردناک گذشته که بر ما رفته است اگرچه بر ما اثر گذار بوده، اما در بهبود بخشیدن به رابطه مهم کنونی مان، اثر ناچیزی داشته و هیچ کمکی به ما نمی کند.</p>

حال که خواننده عزیز درکی اجمالی از این تئوری و نسبت آن با کنترل بیرونی بدست آورده می توان پیامدهایی که اعمال کنترل بیرونی در نظام خانواده در پی دارد را پیش چشم قرار داده و درمورد هر کدام ملاحظات داشته باشد. به نظر می رسد چهار پیامد که هم دارای ابعاد اجتماعی و هم روانی هستند قابل بحث بوده که شامل مسئولیت گریزی، هویت شکست، تعارضات زناشویی، تعارضات والد-فرزندیهستند که در زیر به آنها اشاره می شود.

پیامدهای روانی-اجتماعی کنترل بیرونی

۱-مسئولیت گریزی^۱:

از یک نگاه کلان مسئولیت پذیری از عوامل مهم در توسعه یافتگی جوامع، می باشد. در یک نگاه خرد هم، می توان گفت مسئولیت پذیری در ایجاد بهزیستی روانی در افراد نقش کلیدی دارد. در همین راستا، ویکتور فرانکل (۱۳۹۰) یکی از ویژگی های اصلی انسان را مسئولیت پذیری دانسته بطوریکه به فرد کمک می کند واکنش های خود به وقایع زندگی را انتخاب کند. یعنی هر انسان مسئول پاسخگو بودن به وقایعی است که برای او پیش می آید. وی که در جنگ جهانی دوم بوسیله نازی ها دستگیر می شود و سالها در زندان آشویتس^۲ زندگی کرده است، راز ماندگاری، زنده بودن و معنادار بودن زندگی را در واژه مسئولیت خلاصه می کند: "اگر تمام آزادی هایم از من ستانده شود یک چیز باقی می ماند و آن مسئولیت در پاسخ دادن به شرایطی است که هر لحظه برایم اتفاق می افتد". اما فرانکل چنین احساسی را قطعا در خود پرورش داده بود چرا که افراد زیادی در کنار او چنانچه خود شرح می دهد مسئولانه رفتار نمی کردند.

^۱. responsibility

^۲. شهری در لهستان که آلمان ها در جنگ جهانی دوم اردگاه کار اجباری در آنجا داشتند و چهار میلیون نفر از اسرای یهودی بوسیله گاز، تزریق اسید فینیک، گلوله، دار، گرسنگی و بیماری در آنجا از بین رفتند(فرانکل، ۱۳۹۰).

براستی چگونه است که برخی چنین مسئولانه رفتار می کنند و برخی از عهده آن بر نمی آیند. گلسر (۱۳۹۱: ۷۸) علت مسئولیت گریزی افراد را، نهادینه شدن سبکی از تعامل یا نوعی از روانشناسی ارتباط بنام کنترل بیرونی می داند. از آنجا که از دیدگاه تئوری انتخاب ما انسانها از طریق نیازهای اساسی خود برانگیخته می شویم و رفتارهایمان را نیز برای برآوردن این نیازها انتخاب می کنیم پس مسئول این رفتارهایمان هستیم. در واقع ما بیش از آنچه تصور می کنیم بر روی زندگی خود کنترل داریم اما این کنترل ها خیلی از اوقات موثر نیست. اما به دلیل سیطره کنترل بیرونی در بسیاری از خانواده ها، انگیزه زیربنایی رفتارهایمان و در واقع احساس آزادی و مسئولیت نهفته در آن را نمی آموزیم. ما یاد نمی گیریم که مسئول رفتارهایمان هستیم همیشه به دنبال مقصر و عوامل بیرونی هستیم. آموزش و تربیت تحت سلطه کنترل بیرونی این باور را که رفتار و احساس را می توان از طریق عوامل بیرونی ایجاد کرد تقویت کرده است و در واقع تسلط این قانون باعث شده هر گاه کسی برخلاف خواسته ما کاری انجام دهد به سرعت به عادات کنترل بیرونی متوسل می شویم. در نتیجه فرد احساس اینکه بر روی زندگی خود کنترل دارد را یاد نمی گیرد.

گلسر (۱۳۹۱: ۸۰) تا جایی برای مسئولیت پذیری انساناناهمیت قایل است که آن را معادل سلامت روانی معرفی می کند. در واقع با رشد احساس مسئولیت در خانواده، شاهد سلامت روانی اعضا خانواده خواهیم بود. مسئولیت پذیری زمانی تحقق پیدا می کند که فرد خود را در برآورده شدن نیازها، توانا و آزاد احساس کند. بررسی ها نشان می دهد برای ایجاد حس مسئولیت پذیری در افراد نیاز است دو نکته مورد توجه قرار گیرد: یکی توجه به انگیزه فرد برای مسئولانه عمل کردن و دیگری زمینه، فرصت ها و شرایطی است که رشد این انگیزه را در فرد تسهیل می کند (ایکلس و ویگفیلد^۱، ۲۰۰۲؛ به نقل از خرمدل، ۱۳۹۰). این فرصت ها و شرایط به بافت ارتباطی خانواده برمی گردد که مبتنی بر کنترل درونی یا کنترل بیرونی باشد. در صورتی که از عاداتی چون

^۱Eccles&Wigfield

حمایت^۱، تشویق^۲، گوش دادن^۳، پذیرش^۴، اعتماد^۵، احترام گذاشتن^۶ مذاکره درباره تفاوت ها^۷، که همگی مولفه های کنترل درونی رفتار هستند و تحت عنوان هفت عادت مهرآمیز در تئوری انتخاب مطرح می باشند استفاده شود شرایط و فرصت برای رشد مسئولیت پذیری فراهم آمده است (گلسر ۱۳۹۳: ۶۰). کنترل درونی از این نظر به رشد مسئولیت پذیری کمک می کند که تسهیل گر روابط است. به عبارت دیگر یک نوع جاده صاف کن است که از طریق برداشتن موانع و تحکیم و تقویت روابط شرایط برای مسئولیت پذیری فراهم می کند.

در همین ارتباط با توجه به نقش خانواده در مسئولیت پذیری می توان به مطالعه ای اشاره کرد که نشان می دهد می توان مسئولیت پذیری نوجوان در مدرسه را از روی مسئولیت پذیری در خانه پیش بینی کرد (کردلو، ۱۳۸۷). با عنایت به این پژوهش، می توان نقش خانواده در مسئولیت پذیری اعضا را پررنگ جلوه داد چرا که عاملی در جهت رشد مسئولیت اجتماعی نیز می باشد. تصور کنید بجای مسئولیت پذیری، خانواده از طریق ایجاد باور کنترل بیرونی و بعد استفاده از هفت عادت مضر مسئولیت گریزی را به نوجوان آموزش دهد طبق این پژوهش مدارس هم به تبع جای افراد مسئولیت گریز خواهد بود. با این توصیف نیاز به رویکردی که بتواند به خانواده در آموزش مسئولیت پذیری یاری رساند به شدت احساس می شود.

رویکرد تئوری انتخاب در مفهوم مسئولیت پذیری خلاصه شده، آن را در قالب سه مولفه می توان صورت بندی کرد اولاً "یادگیری انتخاب رفتارهای استکهنیازهای اساسی ما را برآورده کند، ثانیاً" پذیرفتن پیامدهای رفتار خود، ثالثاً" اینکهمانعیبر سر راه برآورده شدن نیازهای دیگران نباشد (صاحبی، زالی زاده،

1. supporting

2. encouraging

3. listening

4. accepting

5. trusting

6. respecting

7. negotiation differences

زالی زاده، ۱۳۹۳). کنترل بیرونی در هر سه مولفه فوق خلل وارد می کند. در مورد مولفه اول، وقتی صحبت از کنترل بیرونی به میان می آید مفاهیم انتخاب و آزادی معنای خود را از دست می دهند چرا که باور به کنترل بیرونی از نظر گلسر (۱۳۹۰: ۳۵) آزادی شخصی که به آن نیاز داریم را از ما سلب می کند. در مورد مولفه دوم، باید گفت پذیرفتن رفتارها و پیامدها، زمانی مطرح می شود که برانگیزاننده های رفتار را درونی بدانیم و در غیر اینصورت عوامل بیرونی مسئول رفتارهای ما خواهند بود؛ مولفه سوم، که بعد اجتماعی مسئولیت پذیری است، در کنترل بیرونی براحتی زیر پا گذاشته می شود، چرا که وقتی نیازها و خواسته ها اساسا در روابط برآورده می شوند و شخص در همین روابط خود تحت فشار و کنترل دیگری است، بطور قطع در مقابل این فشار مقاومت کرده و این حالت تعارض و کشمکش، مانع این می شود که فرد با اعضاء خانواده و جامعه احساس همبستگی کرده و نسبت به ارزشها و هنجارهای گروهی متعهد شود (صاحبی، زالی زاده، زالی زاده ۱۳۹۳).

گلسر (۱۳۹۲: ۸۰) دیدگاه دیگر مکاتب روانشناسی از جمله روانکاوی و رفتارگرایی که درکی بیرونی از رفتار انسان دارند و دلیل مسئولیت گریزی افراد را بیماری روانی عنوان می کنند، نپذیرفته و معتقد است که افراد به این دلیل بیمارند که مسئولیت گریزانه رفتار می کنند. یعنی فردی که دچار اختلال روانی است از نظر گلسر این سبک رفتاری را انتخاب کرده است اما چون در نتیجه انتخاب این رفتار تصاویر دنیای مطلوبش برآورده نشده، این فرد را مسئولیت گریز عنوان می کند. وی بنا بر این دیدگاه انواع اختلالات اضطرابی، افسردگی را ناشی از رفتارهای مسئولیت گریزانه عنوان می کند؛ در واقع وقتی افراد مولفه عمل و فکرشان تحت اختیار آنها مدیریت می شود پس هرآنچه در نتیجه آنها بدست آید باید انتخاب شده تلقی شود. این ایده مبتنی بر یکی از اصول اساسی تئوری انتخاب می باشد که "تنها کسی را که می توان رفتارش را کنترل کرد رفتار خودمان است"، این یعنی ما فقط در برابر خواسته های خودمان مسئولیم. متعهدیم که رفتاری انجام دهیم که آنها را برآورده کند در غیر اینصورت پیامد آن را باید بپذیریم.

گلسر (۱۹۸۹؛ به نقل از صاحبی، ۱۳۹۰) برای توصیف دقیق تر مسئولیت پذیری در انسان تمثیل ماشین رفتار را بکار برد. وی رفتار انسان ها را به چهار چرخ ماشین شبیه دانست. همانطور که راننده ماشین دو چرخ جلو بصورت مستقیم در اختیارش قرار دارد، و دو چرخ عقب به صورت غیر مستقیم، انسان هم به همین صورت مولفه فکر و عمل به عنوان چرخهای جلو و مولفه فیزیولوژی و احساس چرخهای عقب هستند. در واقع در هر لحظه انسان با استفاده از فکر و عمل که گلسر (۱۳۹۰: الف: ۱۳۰) مایل است آنها را با هم تحت عنوان اصطلاح انجام دادن^۱ بکار برد، می تواند رفتار خاصی را انتخاب کند تا خواسته های او را برآورده کند. متاسفانه در خانواده هایی که سبک ارتباطی مبتنی بر کنترل بیرونی است با معتبر دانستن مولفه بیرونی رفتار (عمل)، سعی در تغییر رفتارهای فرد را دارند. در صورتیکه چنین برخوردی زمینه را برای رشد رفتارهای تصنعی و در نهایت، مسئولیت گریزی فراهم می کند.

اساسا باور به کنترل بیرونی، ذهن انسان را از اینکه احساس خشنودی رادر درون خود جستجو کند به بیرون متمرکز کرده و همین عامل بسیاری از مشکلات او شده است. به عبارت دیگر این باور انسان را دچار استیصال و درماندگی کرده، چیزی که در واقع خط بطلانی بر مسئولیت پذیری می باشد (سلیگمن^۲، ۱۹۹۰: ۱۷۰؛ به نقل از شولتز، شولتز^۳، ۱۳۷۹: ۵۰۶). پژوهش ها نشان می دهد باور به اینکه دیگری عامل ایجاد رفتار در من بوده است، فرد را آسیب پذیر در مقابل هیجانات منفی مثل اضطراب، افسردگی، عصبانیت و ... می کند (آلیس^۴، ۱۳۸۸؛ شولتز، شولتز، ۱۳۷۹). آنچه در اینجا شرح آن رفت نتیجه اعمال کنترل بیرونی در خانواده به عنوان یک خرده نظام است، و بطور قطع استفاده از آن در یک بافت اجتماعی بزرگتر می تواند در تخریب تعهد اجتماعی به عنوان یکی از عوامل مهم در یک جامعه سالم نقش زیادی را ایفا

^۱.doing

^۲.Sligman

^۳.Shultz & Shultz

^۴.Ellis

کند^۱. ما نیازمند جامعه ای هستیم که در آن افراد مسئولیت پذیر باشند، و آن میسر نخواهد مگر از طریق خانواده هایی که در دل آنها کسانی پرورش می یابند که با لحاظ کردن باورهای کنترل درونی بجای کنترل بیرونی سلامت فردی را برای خانواده خود و سلامت اجتماعی را برای همگان به ارمغان آورند.

۲- هویت شکست^۲

بیشتر نیز اشاره شد که کنترل بیرونی در جهت ارضا صحیح نیازها اختلال ایجاد می کند. اما در شرایطی که کنترل بیرونی کنار گذاشته شود فرد امکان پیدا می کند هویت موفق^۳ را نصیب برد. گلسر انسان های دارای هویت موفق را کسانی می داند که اولاً "متعهد به برآوردن نیازهایش هستند ثانياً" قادر به تبادل عشق و محبت بوده ثالثاً" احساس ارزشمندی می کنند رابعاً" به روابطشان با دیگران اهمیت می دهند و در نهایت نیازهایشان را طوری برآورده می کنند که هزینه اش بر دوش دیگران نباشد(صاحبی، ۱۳۹۱). برای افراد ظاهراً دو نهاد وجود دارد که نقش مهمی در ایجاد هویت موفق دارند یکی خانواده و دیگری مدرسه است. در صورتی که خانواده، خانواده موفق باشد، فرد می تواند علی رغم وضعیت مدرسه هویت موفق را بدست آورد. اما در صورتی که خانواده در رسیدن به چنین امری کوتاهی کند یعنی با اعمال کنترل بیرونی، به روابط توأم با عشق و محبت، ارزشمندی فرد، لطمه وارد کند بدون شک فرد هویت شکست را تجربه خواهد کرد(گلسر، ۱۳۸۸).

این نوع هویت به این معناست که فرد در رسیدن به خواسته ها و نیازهای اساسی خود با شکست مواجه شده است. این افراد عموماً با ویژگی هایی چون ناامیدی،

^۱ نگارنده در مقاله ای جداگانه نسبت مولفه های تئوری انتخاب با تعهد اجتماعی را بطور مفصل مورد بحث و بررسی قرار داده است: تئوری انتخاب رویکردی در جهت مسئولیت پذیری و تعهد اجتماعی، صاحبی، علی؛ زالی زاده، محسن؛ زالی زاده، مسعود(۱۳۹۳). در دست انتشار.

^۲.failure identity

^۳.achivment identity

درماندگی، عدم توانایی در پیگیری تعهدات و ایجاد روابط صمیمی و همچنین احساس بی ارزشی و طرد شدن توصیف می شوند(صاحبی، زالی زاده، زالی زاده، ۱۳۹۳). بنابراین کسی که نتواند از طریق راههای مناسب به یک هویت منسجم دست یابد از طریق بزهکاری و انفعال و انزوا سعی می کند به آن نائل شود. هر قدر از این روشها بیشتر استفاده کند، ثبات و استحکام هویت شکست بیشتر می شود. یکی از مولفه های محوری در هویت شکست، احساس بی ارزشی و عزت نفس پایین است. بررسی ها نشان می دهد که این افراد با عزت نفس پایین غالباً از اضطراب و افسردگی که مصداق مسئولیت گریزی است رنج می برند و در علت شناسی آن می توان به پیشینه خانوادگی و سبک های فرزندپروری اشاره کرد؛ بطوریکه مطالعات گویای این است که خانواده هایی که والدین در آنها سبک ارتباطی استبدادی، طرد کننده دارند فرزندان آنها احساس ارزشمندی پایینی را گزارش داده اند(باربر^۱ و همکاران، ۱۹۹۲؛ ویت بک^۲، ۱۹۹۲؛ به نقل از مک کی و فینینگ^۳، ۱۳۸۷). پژوهش هایی از این دست را می توان به عنوان پیشینه پژوهش برای اثرات کنترل بیرونی پذیرفت چرا که وقتی خانواده هایی با تحکم و اجبار سعی در ارتباط گیری و کنترل فرزندان دارند در زبان تئوری انتخاب به این معناست که از کنترل بیرونی استفاده می کنند و در توصیف نتایجی که بر آن مترتب است تئوری انتخاب هویت شکست را عنوان کرده است.

متأسفانه برخی خانواده ها برای جبران این وضعیت روی مدارس سرمایه گذاری می کنند حال متوجه نیستند بسیاری از مدارس ابزاری جز کنترل بیرونی در اختیار ندارند. در واقع آنچه در خانواده به عنوان یک سبک ارتباطی استفاده می شود به صورت شدیدتر توسط مدارس نیز بکار می رود. خانواده ها باید از دوران کودکی شرایط را برای کسب هویت موفق در فرزندان ایجاد کنند در توصیف چنین خانواده هایی که نیز پژوهش قبلی که ذکر شد نشان می دهد خانواده هایی از که از حمایت

¹.Barber

².Vitbek

³.Finig

عاطفی، کنترل مبتنی بر احترام و مبتنی بر ملایمت، گرمی و استدلال استفاده می کنند فرزندان نشان عزت نفس نفس به مراتب بالاتری از گروه پیشین دارند. این سبک ارتباطی نیز با کنترل درونی رفتار که تئوری انتخاب مرسوم است بسیار مرتبط بوده بطوریکه نتیجه و پیامد آن هم می تواند هویت موفق باشد. پس، از دیدگاه تئوری انتخاب (گلسر، ۱۳۹۱: ۸۵) خانواده باید از دوران کودکی راه های صحیح برآوردن نیازها را چه بصورت مستقیم و چه غیر مستقیم (الگو بودن) آموزش دهند، سعی در ایجاد روابط توأم با عشق و محبت داشته باشند، حس ارزشمند بودن را انتقال دهند، در چنین شرایطی اعضا، چون جو عاطفی خانواده به آنها احساس خوبی می دهد یعنی نیازهایشان را برآورده می کند بهتر می توانند قواعد و اصول آن را به عنوان تصویری خواستنی وارد دنیای مطلوب کنند چرا که بررسی ها (فابر و مازلیش^۱، ۱۳۹۲) نشان می دهد زمانی که افراد خانواده احساس کنند در خانواده مورد پذیرش قرار می گیرند (نیازهایشان برآورده می شود) بهتر قوانین خانواده را می پذیرند.

۳- تعارضات زناشویی

در میان انواع روابط انسانی که افراد اغلب از دوران کودکی تا پیری دارند هیچکدام به اندازه رابطه زناشویی سرچشمه، منشاء ناخشنودی و تعارض نیست. در واقع در میان انواع روابطی که برقرار می کنیم، زندگی مشترک طولانی مدت خوشایند، کم یاب ترین نوع رابطه است که به آسانی بدست نمی آید (گلسر، ۱۳۹۰: ۳۸). با این توصیف به نظر می رسد تعارض بخش جدایی ناپذیر زندگی زناشویی است. در متون روانشناسی و مشاوره تعاریف مختلفی در ارتباط با تعارض زناشویی وجود دارد. برای نمونه، از نظر گریف و راین^۲، ۲۰۰۰؛ به نقل از افخمی، بهرامی، فاتحی زاده، ۱۳۸۶) فرآیند تعارض زمانی بوجود می آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل مورد علاقه او را سرکوب می کند. اما گلسر (۱۳۹۳: ۳۵) بیان می کند

^۱.Faber & Mazlish

^۲.Greef&Ryn

تعارض زمانی بوجود می آید که به دلیل ناهماهنگی زوجین در نیازها (شدت آنها) و خواسته ها، هرکدام به هفت عادت کنترل بیرونی متوسل شده و رابطه زناشویی را با مشکل مواجه می کنند. زوجینی که دچار تعارضات عمیقی هستند مطمئناً زمانی که با هم پیمان ازدواج بستند عاشق هم بوده و احساس می کردند تاکنون هیچ وقت احساس چنین حالت خوشی را نداشته اند، اما باورشان نمی شد بعد از چند سال خود را در گرداب یک رابطه ملال آور که هیچ راهی برای بیرون رفتن از آن ندارند ببینند. برآستی چرا بسیاری از ازدواج ها به چنین سرنوشتی دچار می شوند؟ البته صحبت لزوماً بر سر ترک زندگی زناشویی نیست، سخن بر سر کاهش علاقه و تمایل هر کدام نسبت به گذشته است.

گلسر (۱۳۹۰) عدم موفقیت چنین ازدواج هایی را در ۹۹/۹ موارد به خصلت کنترل گری یا همان کنترل بیرونی مربوط می داند. اما توصیف اینکه چرا افراد دست به کنترل گری می زنند در تفاوتی است که افراد در شدت نیازهای خود دارند. بررسی ها نشان می دهد هسته ژنتیکی انسان را نیازهای اساسی و شدت آنها تشکیل می دهد. در واقع زمانی که از تفاوت افراد سخن به میان می آید منظور تفاوت در شدت نیازهاست. مثلاً گلسر (۱۳۹۰: ب: ۱۰۴) در کتاب ازدواج بدون شکست، در توصیف نیمرخ نیازهای خود و همسرش نشان می دهد که کارلین شدت نیاز به عشقش از گلسر بیشتر، و در نیاز به تفریح از او کمتر است. زوجین وقتی درگیر تعارض می باشند به این معنی است که هر کدام تلاش دارد دیگری کاری را انجام دهد که نمی خواهد. طبق تئوری انتخاب هر کس برای برآوردن نیازها و خواسته هایش رفتار می کند، هرگاه این رفتار برخلاف نیازهای دیگری باشد بلافاصله فرد دیگر به کنترل بیرونی متوسل شده و از هفت عادت مخرب استفاده می کند. در حالیکه، فرد رفتارش را برای رسیدن به خواسته هایش انتخاب می کند اما این هفت عادت وی نه تنها خواسته اش را بصورت معلق (برآورده نشده) درآورده، بلکه تعارض را شدیدتر نیز می کند بطوریکه جایگاه هر کدام از زوجین در دنیای مطلوب همدیگر در معرض خطر قرار می گیرد. اگر افراد تئوری انتخاب را آموزش دیده باشند تنها یک اصل مهم آن، که تنها

کسی را که می توانیم رفتارش را کنترل کنیم خودمان هستیم کمک می کند در چنین شرایطی قرار نگیرند. فهم اینکه که هر فردی نیازهایی دارد که شدت آنها بصورت ژنتیکی تعیین شده و فرد براساس این نیاز و تصاویر دنیای مطلوبش رفتار می کند بهترین آموزش برای زوجهایی می تواند باشد که دچار تعارضات زناشویی هستند.

متأسفانه کنترل بیرونی در سطح بسیار وسیعی بر روابط زناشویی اثر می گذارد. یکی از مولفه های اصلی که رابطه زناشویی را از دیگر انواع روابط انسانی متمایز کرده رابطه جنسی در زندگی زناشویی است. این رابطه که جایگاه بسیار مهمی در تداوم زندگی زناشویی دارد، بطوریکه بررسی ها نقش مهم آن در روابط زناشویی را مشخص کرده اند (مرتضوی، بخشایش، فاتحی زاده، امامی نیا، ۱۳۹۲). تحقیقات زیادی نشان می دهد که بعد از ده سال رابطه جنسی سیر نزولی به خود می گیرد، و بسیار کمتر از گذشته ادامه می یابد (گلسر، ۱۳۹۰: ۶۸). علت این کاهش تمایل را کجا باید جستجو کرد؟ آیا عوامل بیولوژیک در کار است؟ گلسر (۱۳۹۳) عنوان می کند هیچ عاملی سریعتر و قاطع تر از هفت عادت مخرب (کنترل بیرونی) رابطه جنسی را نابود نمی کند. برخی افراد گمان می کنند این رابطه صرفاً یک رابطه فیزیکی است در صورتی که رابطه جنسی برای زنان بیشتر با نیاز به عشق و محبت و برعکس برای مردان بیشتر با نیاز به بقا پیوند دارد. به نظر می رسد اثر پذیری زنان در مورد رابطه جنسی از مردان بیشتر است؛ زیرا چنانچه اشاره رفت، مردان در ارتباط جنسی بیشتر تحت تاثیر نیاز به بقا یا هورمونها هستند اما زنان به دلیل اینکه این رابطه با احساس عشق و عاطفه ای که تجربه می کنند بسیار مرتبط است بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند. این گفته با پژوهش وارنوک^۱ (۲۰۰۲؛ به نقل از مرتضوی، بخشایش، فاتحی زاده، امامی نیا، ۱۳۹۲) همسوست که در آن یک سوم از زنان بزرگسال دارای اختلال جنسی سردرمزاجی هستند. نکته جالب در این پژوهش سن زنان است که نشان از اثرات کنترل بیرونی بر رابطه جنسی در یک دوره زمانی تقریباً مشخص را دارد. نسبت میان رابطه

^۱.Warnok

جنسی با نیازهای روانی امری بسیار مهم است. به همین دلیل بسیاری از روانشناسان اختلالات جنسی را بیشتر دارای ماهیت هیجانی می دانند تا فیزیولوژیک (تکینسون و همکاران^۱، ۱۳۸۸: ۳۸۴). با این توصیف، مطمئنا خواننده فهیم، متوجه ظرافت مسئله می باشد که چگونه کنترل بیرونی اثرات خود را تا عمق رابطه زناشویی نفوذ می دهد. در ابتدای ازدواج که زوجین هنوز شناخت کمتری نسبت به هم دارند و حالت شوریدگی و شیفنگی غلبه دارد، به نظر می رسد به دو دلیل افراد کمتر از کنترل بیرونی استفاده می کنند؛ دلیل اول بر می گردد به تازگی رفتارها، چون هر رفتاری که انجام می دهند برای نخستین بار است که اتفاق می افتد همین عامل مهمی است که باعث گذشت، تحمل و مدارای طرف دیگر می شود و عامل دیگر ناشی از این تصور است که اگر این رفتار جزء خصوصیات طرف مقابل است می توان تغییرش داد. این باور که می توان طرف مقابل را تغییر داد به تدریج خود را نشان می دهد و با فشار آوردن از طریق هفت عادت مخرب دیگری هم در مقابل این فشار مقاومت کرده و آرام آرام کوره اختلافات گرم می شود. همزمان با پیدایش تعارضات، کیفیت روابط جنسی هم پایین می آید بطوریکه طرفین (معمولا زن) نسبت به رابطه جنسی تمایل چندانی نشان نمی دهد، همین عامل می تواند در مرد واکنشی مثبتی بر اعمال هفت عادت مخرب را ایجاد کند که خود باعث فاصله بیشتر از هم شده و شاید منجر به طلاق عاطفی شود پدیده ای که در سال های اخیر مورد توجه بسیاری از جامعه شناسان و روانشناسان قرار گرفته است. همه می دانیم یکی از مهمترین آسیب های خانوادگی، طلاق است، اما آمار رسمی طلاق بطور کامل نشاندهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آماری بزرگتر به طلاق های عاطفی اختصاص دارد، یعنی به زندگی های خاموش و خانواده های توخالی که زن و مرد به سردی در کنار هم زندگی می کنند و تقاضای طلاق قانونی نمی کنند (بخارایی، ۱۳۸۶: ۶۴). این احساس بیگانگی نسبت به زندگی زناشویی، مهمترین انگیزه زن و مرد برای پا گذاشتن به روابط نامشروع می شود. در واقع زوجین به دنبال تجربه مجدد صمیمیت فردی و جنسی،

1. Atkinson

چیزی که دیگر در زندگی مشترکشان وجود ندارد پا را از ازدواج مشروع خود فراتر گذاشته، تا جذابیت رابطه ای را تجربه کنند که فارغ از کنترل بیرونی است. متأسفانه به دلیل عدم وجود خصلت کنترل گری در روابط نامشروع^۱، ازدواج توان مقابله با آن را ندارد، مگر اینکه در ازدواج این هفت عادت مخرب کنار گذاشته شود (گلسر ۱۳۹۳). برای رها کردن این عادات، یادگیری تئوری انتخاب می تواند بسیار راهگشا باشد چنانچه گلسر شرح زندگی مراجعین خود و نحوه استفاده از تئوری انتخاب برای حل مشکلاتشان را در دو کتاب خود شرح داده است^۲.

۴- تعارضات والد- فرزند

یکی از مهمترین عوامل در اثر گذاری بر کیفیت خانواده، روابط والد-فرزند است. این عامل در تئوری انتخاب نقش اساسی را بر عهده دارد چرا که اهمیت روابط در زندگی انسان یک معنای روانشناختی بارز دارد که وقتی نیازها اساس سلامت روانی ما را با خود یدک می کشند و در روابط برآورده می شوند، این نقش اهمیت بیش از پیش می یابد. نقش تسهیل گر روابط والد-فرزند مناسب در برآورده شدن نیازها و احساس خشنودی فرزندان در مطالعات مختلفی تایید شده است. برای نمونه گلسر (۱۳۹۰: الف: ۱۸) به مطالعه ای که توسط انجمن پزشکی امریکا در تاریخ سپتامبر ۱۹۹۷ با عنوان محافظت از نوجوانان در برابر آسیب انجام شده ارجاع می دهد که بر نقش پیوند مناسب نوجوان با خانواده و مدرسه بر پیشگیری از رفتارهای های پرخطر در نوجوانان تاکید می کند.

بخش اعظمی از ناخشنودی خانواده ها ناشی از کوشش والدین برای وادار ساختن فرزندان به کاری است که مایل نیستند انجام دهند ولی کودکان بویژه آنهایی که کمی

^۱ - البته چون یک رابطه کوتاه مدت است کنترل گری چندان موضوعیتی ندارد و اگر به یک رابطه درازمدت تبدیل شود بعید نیست دوباره خصلت کنترل گری خود را نشان دهد.

^۲ - ازدواج بدون شکست و هشت درس برای ازدواج شادتر با ترجمه علی صاحبی توسط انتشارات سایه سخن منتشر شده است.

بزرگتر هستند، برای دستیابی به آزادی شخصی در برابر تلاش های والدین خود مقاومت می کنند (گلسر ۱۳۹۰: الف: ۳۵۰). این کشمکش ها که غالباً نتیجه درخوری ندارد فرصت را برای ایجاد یک رابطه رضایتبخش والد-فرزند از بین می برد. چیزی که این برخوردها را مصیبت بارتر از تعارضات زناشویی می کند این است که والدین و فرزندان برای همیشه در دنیای مطلوب هم قرار دارند. یعنی در رابطه زناشویی می توان تصویر طرف مقابل را با تصویری ارضاکننده تر جایگزین کرد اما به دلیل اینکه تصویر والدین در زمانی که خیلی کوچک بودیم درونی شده است معمولاً ممکن است بصورت غیر فعال درآید ولی هیچگاه از بین نمی رود و ما همواره برای برآوردن آن تحت فشار قرار داریم (گلسر ۱۳۹۰: الف: ۳۷۹).

اکثر والدین با نیت خیر کنترل کردن فرزندان را شروع می کنند در حالیکه متوجه نیستند که این اعمال کنترل تنها عاملی که می توانند از طریق آن روی فرزندان نشان کنترل داشته باشند یعنی رابطه را تخریب می کنند (گلسر ۱۳۸۷). متأسفانه والدین از محدودیتهای خود جهت کنترل کردن فرزندان آگاه نیستند، متوجه نیستند هر فردی صرفاً برای برآوردن خواسته هایش رفتار می کند، اعمال کنترل بیرونی بجای اینکه شرایطی فراهم کند تا به وی کمک کنند رفتاری موثرتر را انتخاب کند ممکن است اثر معکوس داشته و باعث شوند فرزندان روی رفتار خود پافشاری کند، چرا که در چنین شرایطی تمام کوشش فرزند جهت رهایی از کنترل و مقاومت در برابر والدین می باشد. البته والدین ممکن است انتقاد کنند که تئوری انتخاب دست آنها را در محدود کردن فرزندان نشان می بندد و شرایط برای منحرف شدن آنها را فراهم می کند. دیدگاه تئوری انتخاب بر نقش کنترل پیامدی تاکید دارد بطوریکه رفتار فرزند می تواند از طریق دریافت پیامدهای طبیعی رفتارش کنترل شود (پژوهنده، دروگر، ۱۳۹۲). اما والدین باید این نکته را مدنظر داشته باشند و بپذیرند که در رابطه با فرزندان دستشان چندان باز نیست، محدودیت دارند، بالاخره فرزندان همیشه در مقابل چشمانشان نیستند خصوصاً در دوره نوجوانی که فعالیتهای اجتماعی و بیرون از خانواده جنبه وسیعتری به خود می گیرد. با اعمال زور در روابط با فرزندان تنها می توانیم

اعمال(مولفه عملی رفتار) آنها را کنترل کنیم در حالیکه هرگز نمی توانیم افکار آنها را تحت کنترل در بیاوریم از آنجا که هر فرد شخصیت مستقلی دارد، وقتی از نظر ما پنهان است، هرکاری که دلش بخواهد انجام می دهد(گلسر ۱۳۸۷: ۱۰).

در سنین نوجوانی همزمان با ترشح هورمونهای جنسی منازعه قدرت بین والدین و فرزندان شروع می شود. در این سالها گاهی پیش می آید که روابط والد-نوجوان به شدت آسیب می بیند و این درست زمانی است که نوجوانان به طور روزانه در معرض مشکلات و خطرات فراوانی قرار می گیرند و بیش از هر زمانی به والدینی که در دنیای مطلوب خود دارند نیازمندند(گلسر ۱۳۹۰ الف: ۱۲۰). اما ویژگی کنترل گری والدین از آنجایی که مدام حس نامطلوبی در نوجوان ایجاد می کند به تدریج تصویر وجود آنها را در دنیای مطلوبشان تضعیف کرده، و نوجوان را مستعد ورود تصاویری چون مواد مخدر، روابط جنسی و ... در دنیای مطلوب آنها می کند.

در اینجا لازم است والدین بین کنترل درونی و کنترل بیرونی تفاوت قایل شوند. زمانی که در تئوری انتخاب توضیح داده می شود که فرزندان را کنترل نکنید منظور این نیست که روی رفتارهایشان نظارت نداشته باشید منظور این است، که طبق این اصل که تنها می توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم، ابتدا تمرکز را از روی رفتار فرزند برداشته و بر روی رفتار خود تمرکز کرده و واکنش های نسنجیده و هیجانی(مثل هفت عادت مضر) را حذف کنیم. سپس از هفت عادت پیوند دهنده(بیشتر ذکر شد) استفاده شود. در طی این فرآیند والدین مدام باید حواسشان جمع باشد که کنترل پیامدی (کنترل درونی را تسهیل می کند) از هر نوع کنترلی موثرتر است. با این سبک برخورد در واقع بجای کنترل مستقیم رفتار او، کنترل غیر مستقیم را بکار گرفته ایم. به دیگر سخن، ما از طریق کنترل رفتار خود روابط را بهبود بخشیده و از طریق وارد شدن به دنیای مطلوب فرزندمان قدم مهمی برداشته ایم، حال وقتی فرزند ما می بیند فضای آرامی بر رابطه حکمفرما شده جهت پذیرش خواسته شما آمادگی بیشتری را نشان می دهد.

نکته مهم در کار تربیت فرزند، تغییر دادن خود بجای تغییر دادن فرزندمان است. ما نمی توانیم او را مجبور به انجام کاری کنیم که نمی خواهد انجام دهد اما می توانیم در خود و در رابطه ای که با وی داریم تغییراتی انجام داده و سپس این تغییر روی فرزندانمان هم اثر گذار خواهد بود (دینک میر و مک کی^۱، ۱۳۸۶: ۱۷). به همین دلیل است بسیاری از روانشناسان معتقدند تربیت امری مربوط به والدین است نه فرزندان، زیرا اگر والدین بر خود تمرکز کنند رابطه رضایت بخش تری خواهند داشت (رانکل^۲، ۱۳۸۹: ۲۵). چند سال پیش ادوین فریدمن^۳ (به نقل از رانکل، ۱۳۸۹: ۹) درمانگر خانواده و خاخام یهودی عنوان کرد که آیا تا بحال به کتابی را برخورد کرده اید که از والدین بخواهد کمتر توجه خود را بر فرزندشان متمرکز کنند؟ با عنایت به این گفته، ممکن است تئوری انتخاب اولین نظریه ای باشد که به شما می گوید از چرخش بر مدار زندگی فرزندان دست بردارید و بر خود تمرکز کنید. با این توصیف، والدین باید همواره این سوال را از خود بپرسند که چه چیزی را می توانند کنترل کنند مطمئنا تنها عامل قابل کنترل رفتار خودشان است بطوریکه رفتار خود تنها راه حفظ سلطه و نفوذ بر فرزندان می باشد. راهی که می تواند مقدمه برای ایجاد روابط مناسب و در نهایت کنترل درونی رفتار باشد.

بررسی ها نشان می دهد زمانی که نوجوانان از داشتن روابط مناسب با والدین ناامید می شوند تمایل خود به احساس خشنودی را رها نکرده و آن را سعی می کنند از طریق خشنوت و مصرف مواد مخدر بدست آورند (گلسر ۱۳۸۷: ۱۲۱). تئوری انتخاب بر این نگاه استوار است که هیچ راه مطمئنی برای اینکه پیش بینی شود کدام نوجوان اسیر اعتیاد خواهد شد وجود ندارد. ولی هرچقدر نوجوان با پدر و مادرش روابط خوبی داشته باشد کمتر امکان شکار شدنش وجود دارد. همراه بودن با نوجوان بدین معناست که وی احساس کند در تمام انتخابهایی که در زندگی دارد می تواند

¹. Dink Meer & Mack Key

². Rankle

³. Edwin Fridman

آزادانه با شما صحبت کند، حتی انتخاب استفاده از مواد مخدر (گلسر ۱۳۸۷: ۱۲۴). این فرآیند که گلسر (۱۳۹۰: الف: ۳۷۹) آن را اعتماد سازی عنوان می کند به این معناست که به فرزندان خود بفهمانیم که هیچ چیزی وجود ندارد که اگر آنها بگویند یا انجام دهند منجر به طردشان شود. برداشتن موانع اعتماد سازی یکی از مهمترین کارهایی است که والد در ارتباط با فرزندش نیاز است انجام دهد، این مهم میسر نخواهد شد مگر از طریق حذف هفت عادت کنترل بیرونی، که وجودشان عین تعارض و کشمکش بوده و بکار گیری هفت عادت کنترل درونی خواهد بود.

بحث و نتیجه گیری

خانواده به عنوان نهادی مهم در ایجاد سلامت روانی برای فرد و جامعه مطرح می باشد. در واقع تاریخ بشریت هم شاهد نقش مثبت خانواده و هم نقش منفی آن در اثر گذاری بر کیفیت زندگی انسانها بوده است. بر این اساس یکی از تلاش ها و جد و جهد هایی که توسط روانپزشکان، روانشناسان، مشاوران و حتی جامعه شناسان در طی دهه های گذشته صورت گرفته بر شناخت مکانیزم هایی بوده که خانواده را در قالب هر کدام از نقش ها قرار می دهد. در میان مفاهیم مختلفی که جهت توصیف این مکانیزم ها برساخته شده است می توان به مفهوم پردازی تئوری انتخاب به عنوان یک تئوری در حیطه روابط انسانی اشاره کرد. در این نظریه کنترل بیرونی به عنوان یک مکانیزم اثرگذار منفی بر تعاملات انسانی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. این کنترل بیرونی بیشتر زمانی مورد استفاده قرار می گیرد که انسانها بازخوردهایی که از دنیای پیرامون خود دریافت می کنند با خواسته هایشان متفاوت باشد. در این شرایط است که افراد دست به هفت عادت کنترل بیرونی زده تا به شکلی دنیای پیرامون را بر قامت دنیای ذهنی خود بازسازی کنند. با این توصیف از کنترل بیرونی می توان به پرسش اول که این پژوهش به دنبال پاسخگویی به آن است پرداخت. به نظر می رسد، کنترل بیرونی به این دلیل که یک نوع بازخورد منفی در روابط محسوب می شود، مهمترین ابزار اثر گذاری محیط خانواده به نام روابط بین فردی را تخریب کرده و باعث ایجاد

فاصله روانی در بین اعضا خانواده می شود. از آنجا که گلسر نقش تسهیل گر روابط بر تامین نیازهای روانشناختی را مد نظر قرار می دهد می توان گفت کنترل بیرونی از طریق بر هم زدن روابط به عنوان عاملی مهم در تضعیف سلامت روانی اعضا خانواده عمل می کند.

اما در مورد پرسش دوم، به نظر می رسد کنترل بیرونی از طریق یکسری مولفه ها یا پیامدها این تاثیرات منفی را ایجاد می کند. انسانها به عنوان موجوداتی که تمایل ذاتی برای احساس ارزشمندی و خودکارایی دارند، معمولاً در مقابل عواملی که این تمایل اساسی را در آنها سرکوب کند وضعیت دفاعی به خود می گیرند. زمانی که در یک ساختار خانوادگی کنترل بیرونی به عنوان یک سبک رایج ارتباطی، بصورت مستمر مورد استفاده قرار می گیرد، افراد خانواده چون طی یک فرآیند طولانی مدت نتوانسته اند به شکل موثری نیاز به خودارزشمندی را برآورده کنند به تدریج حس درماندگی و احساس قربانی بودن را در خود پرورش داده و در نتیجه احساس شکست کرده که منجر به ایجاد هویت شکست در آنها می شود.

متأسفانه کنترل بیرونی به دلیل اینکه یک نوع سلطه بیرونی برای کنترل رفتار فرد است مانع می شود که به دلایل زیر بنایی رفتارمان توجه نشان دهیم. چرا که تئوری انتخاب بر این اعتقاد است که رفتارهای هر شخص بازتاب نیازهای درونی و در واقع تلاش فرد برای برآوردن نیازهایش هستند. و بر همین اساس است که برای فرد مسئولیت شخصی قایل است. به این معنا که مسئول است رفتارهایی را انتخاب کند که نیازهایش را بدون تداخل به نیازهای دیگران برآورده کند. وقتی ما رفتارهای خود را به عوامل بیرونی اسناد دهیم در نتیجه مجوزی برای خود صادر کرده ایم که ما هم از کنترل بیرونی برای پاسخ به دیگری استفاده کنیم. با این وضعیت به واقع آیا کسی از رفتار خود متنبه می شود؟ بطور قطع در خانواده ای شاهد رشد مسئولیت پذیری خواهیم بود که افراد با درک مکانیزم های رفتار، در قبال رفتارهای خود مسئول بوده و تلاش کنند همواره رفتارهای موثری را انتخاب کنند.

پیشتر نیز اشاره شد که کنترل بیرونی عاملی مهم در تخریب روابط می باشد. در ساختار خانواده دو نوع رابطه که وجود تعارضات در آن همواره محتمل به نظر می رسد یک روابط والد- فرزند و دیگری روابط زناشویی است. جهت بهبود کیفیت هر رابطه ای نیاز است هر کدام از طرفین کشش و تمایلی برای ایجاد رابطه با هم داشته باشند. این تمایل زمانی ایجاد می شود که هر کدام از طرفین دیگری را به عنوان تصویری از تصاویر دنیای مطلوب خود در ذهن داشته باشند. تصاویر دنیای مطلوب در واقع برانگیزاننده های هر فردی برای رفتار کردن هستند. عادات مضر کنترل بیرونی باعث می شود این تصاویر تضعیف یا حذف شده و حتی با تصاویر دیگری جایگزین شوند. در توضیح چرایی این حالت می توان به نحوه شکل گیری این تصاویر در دنیای مطلوب اشاره کرد. از ابتدای تولد هر انسانی که بتواند نیازهای روانشناختی (بکارگیری هفت عادت کنترل درونی) ما را برآورده کند به عنوان تصویری خواستنی در دنیای مطلوب ما ذخیره می شود. بعد ها این تصاویر به عنوان مقدمه رفتار عمل کرده و همواره ما را برای برآورده شدن تحت فشار قرار می دهد. اما کنترل بیرونی از طریق تاثیری که روی دنیای مطلوب ما می گذارد می تواند روابط والدین و فرزندان و همچنین رابطه زناشویی را با تعارضاتی روبرو کند.

در مجموع این چهار پیامد کنترل بیرونی، که به نوعی هر کدام با هم مرتبط هستند زمینه را برای ایجاد یک خانواده آسیب زا فراهم می کنند. بطور قطع در دامان چنین خانواده ای شاهد انبوهی از آسیب های روانی-اجتماعی خواهیم بود. با عنایت به این گفته و با توجه به آمارهایی که در زمینه آسیب هایی چون طلاق، طلاق عاطفی، مصرف مواد مخدر و ... توسط سازمان های ذیربط اعلام می شود نیاز است برنامه ریزی جهت آموزش تئوری انتخاب به خانواده ها آغاز شود. در این بین به نظر می رسد نقش نهاد آموزش و پرورش بسیار حائز اهمیت است. جلساتی که هر ساله تحت عنوان آموزش خانواده در مدارس با امید کاهش مشکلات ذکر شده برگزار می شود باید به سمت آموزش تئوری انتخاب به خانواده ها متمرکز شود. (نویسنده اول) که خود شاغل آموزش و پرورش می باشد خلاء چنین آموزش هایی را به وضوح

احساس می کند. در نهایت، نتایج پژوهش حاضر تبیین کننده بسیاری از مشکلاتی است که خانواده ها را برای دریافت کمک های روانشناختی و مشاوره ای به سمت مدارس، مراکز مشاوره و دیگر موسسات می کشاند.

پیشنهادات پژوهشی

با توجه به اینکه مطالعه حاضر با روشی تحلیلی- توصیفی پیامدهای استفاده از کنترل بیرونی را در نهاد خانواده مورد بررسی قرار داد. به نظر می رسد نیاز است مطالعات کمی و تجربی جهت آموزش تئوری انتخاب به خانواده ها صورت بندی شود بطوریکه اثر بخشی بکارگیری این نظریه در کاهش این پیامدها مورد سنجش قرار گیرد.

منابع

- آلیس، آلبرت (۱۳۸۷). چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم و در برابر ناملایمات مقاوم تر. ترجمه ی عاطفه هوشان. چاپ اول. تهران: نشر آسیم
- پژوهنده، علی؛ دروگر، خدیجه (۱۳۹۲). والدین خوب-نوجوان خوب، چاپ اول، تهران: نشر قطره
- صاحبی، علی (۱۳۹۱). ((تئوری انتخاب و واقعیت درمانی: فرآیندی با تاکید بر انتخاب، ارزیابی و مسئولیت شخصی))، رشد مشاور مدرسه، دوره ۷، شماره ۲۷، صفحه ۴-۱۱
- صاحبی، علی؛ زالی زاده، محسن؛ زالی زاده، مسعود (۱۳۹۳). ((تئوری انتخاب: رویکردی در جهت مسئولیت پذیری و تعهد اجتماعی)). در دست انتشار.
- رانکل، ادوارد هال (۱۳۸۹). تربیت بدون فریاد، ترجمه ی اکرم اکرمی، چاپ اول، تهران: نشر صابرین
- دادز، مارک آر. (۱۳۸۷). خانواده آسیب زا، ترجمه ی محمد دهگانپور، مسعود محمدی، چاپ اول، تهران: نشر رشد

- دینک، میر؛ مک کی، گری (۱۳۸۶). پدر، مادر، نوجوان. ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ چهارم، تهران: نشر پیک بهار
- دینک، میر؛ مک کی، گری (۱۳۸۷). والدین موثر، فرزند مسئول، ترجمه ی مجید رئیس دانا، چاپ دوم، تهران: نشر رشد
- سازمان ثبت احوال، (۱۳۹۳). آمارهای لحظه به لحظه ایران، بازیابی شده در تاریخ ۲۵ خرداد ۱۳۹۳، www.sapteahval.ir
- فایر، آدل؛ مازلیش، الین (۱۳۹۲). به بچه ها گفتن، از بچه ها شنیدن، ج ۱، ترجمه ی فاطمه عباسی فر، چاپ سی و هشتم، تهران: نشر دایره
- گلسر، ویلیام (۱۳۹۱). واقعیت درمانی، ترجمه ی علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه سخن
- گلسر، ویلیام (۱۳۹۰، الف). تئوری انتخاب، ترجمه ی علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه سخن
- گلسر، ویلیام (۱۳۹۰، ب). مدیریت بدون زور و اجبار، ترجمه ی علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه سخن
- گلسر، ویلیام (۱۳۹۲). چارت تئوری انتخاب، ترجمه ی علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه سخن
- گلسر، ویلیام (۱۳۸۸). مدارس بدون شکست، ترجمه ی سانه حمزه، تهران: انتشارات رشد
- گلسر، ویلیام (۱۳۹۳). هشت درس برای ازدواج شدتتر، ترجمه ی علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه سخن
- فرانکل، ویکتور (۱۳۹۰). انسان در جستجوی معنا، ترجمه ی نهضت صاحبان، مهین میلانی، چاپ بست و هشتم، تهران: نشر درسا
- مک کی، ماتيو؛ فینینگ، پاتریک (۱۳۸۷). عزت نفس، رشد و افزایش. ترجمه ی مهرناز شرآرای، چاپ اول، تهران: نشر آسیم
- مولوی، مثنوی معنوی (۱۳۸۶). براساس نسخه ی قونیه، با تصحیح و پیشگفتار عبدالکریم سروش، تهران، انتشارات، علمی فرهنگی.