



وقتی زوجین همدیگر را دوست دارند، اما حال رابطه خوب نیست

بازخوردی درباره روابط زوجین بر اساس نظریه انتخاب ویلیام گلسر

روایت اول

الهام می گفت: «من فقط می خوام وقتی حرف می زنم، حواست به من باشه.» همسرش گفت: «الان ذهنم درگیره، بعداً صحبت کنیم»
بحثنی شکل نگرفت، اما همان «بعداً» مثل فاصله‌ای نامرئی بین‌شان نشست. الهام حس کرد تنهاست؛ نه چون کسی کنارش نبود، بلکه چون احساس با هم بودن کم‌رنگ شده بود.

روایت دوم

رضا معمولاً تصمیم‌ها را زود می گرفت. می گفت: من تجربه‌ام بیشتره، نگران نباش. او فکر می کرد دارد بار مسئولیت را کم می کند
اما همسرش کم‌کم نظر نمی داد. نه مخالفت می کرد، نه پیشنهاد. انگار بودنش لازم بود، اما نظرش نه. شب‌ها بعد از خوابیدن
بیچه‌ها، خانه آرام بود. نه دعوا، نه بحث. هرکدام در گوشی خودشان. وقتی پرسیدیم آخرین باری که با هم خندیدید کی بود، هر
دو مکت کردند

روایت سوم

هیچ‌کدام یادش نمی آمد. این روایت‌ها شبیه خیلی از رابطه‌هاست؛ رابطه‌هایی که از بیرون سالم به نظر می‌رسند، اما از درون
آرام آرام خالی می‌شوند. نه خیانتی در کار است، نه بحران جدی، اما یک چیز مدام تکرار می‌شود: نیازهایی که گفته نشده یا
شنیده نشده‌اند.

در بازخوردی که از این تجربه‌ها می‌گیریم مسئله اصلی «دوست نداشتن» نیست. مسئله این است که هرکدام از زوجین، با زبان
متفاوتی از نیازهایشان حرف می‌زنند و انتظار دارند طرف مقابل، بی‌آنکه گفته شود، آن را بفهمد.

ویلیام گلسر در نظریه انتخاب، نگاه ما را به روابط عوض می‌کند. او معتقد است انسان‌ها در تمام رفتارهایشان، در حال تلاش
برای ارضای نیازهای اساسی خود هستند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در روابط زوجین، این نیازها معمولاً به صورت شکایت، دلخوری، سکوت یا کنترل ظاهر می‌شوند نه به صورت درخواست شفاف.

گلستر پنج نیاز اساسی را مطرح می‌کند:

- عشق و تعلق
- قدرت و ارزشمندی
- آزادی
- لذت
- امنیت

هر فرد، ترکیب خاص خودش را از این نیازها دارد. مشکل از جایی شروع می‌شود که زوجین، به جای دیدن این تفاوت‌ها، سعی می‌کنند رفتار یکدیگر را اصلاح یا کنترل کنند.

در روایت اول، الهام دنبال بحث نبود؛ نبال ارتباط و تعلق بود. وقتی شنیده نشد، دلخوری جای گفت‌وگو را گرفت.

در روایت دوم، رضا قصد سلطه نداشت؛ اما وقتی تصمیم‌گیری یک‌طرفه می‌شود، نیاز به ارزشمندی و مشارکت آسیب می‌بیند.

در روایت سوم، رابطه نه پرتنش بود و نه پرهیجان، اما نیاز به لذت و تجربه مشترک جایی در زندگی روزمره نداشت.

از نگاه گلستر، یکی از مخرب‌ترین عوامل در روابط «کنترل بیرونی» است حتی اگر با نیت خوب انجام شود.

کنترل می‌تواند شکل‌های ظریفی داشته باشد:

- اصرار
- سرزنش
- قهر
- سکوت طولانی

در حالی که در نظریه انتخاب، هر فرد مسئول رفتار و انتخاب‌های خودش است، نه تغییر دادن دیگری.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساينرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



بازخورد مهم اینجاست: وقتی نیازها دیده می‌شوند، نیازی به کنترل باقی نمی‌ماند.

وقتی زوجین به جای «تو باید...» از «من این طور احساس می‌کنم...» استفاده می‌کنند، گفت‌وگو جای قدرت‌نمایی را می‌گیرد.

وقتی لذت، گفت‌وگو و انتخاب آگاهانه به رابطه برمی‌گردد، امنیت و صمیمیت هم دوباره جان می‌گیرد.

در جمع‌بندی این بازخورد می‌توان گفت: بسیاری از فاصله‌ها در روابط زوجین، نه از نبود عشق، بلکه از نادیده گرفتن نیازهای اساسی انسانی شکل می‌گیرند.

نظریه انتخاب گلسر به ما یادآوری می‌کند:

دیگری کوتاه بیاید؛ بلکه جایی ست که هر دو مسئول نیازها و انتخاب‌های خود باشند، بی‌اجبار و بی‌کنترل.