



خلاصه کتاب «تئوری انتخاب» برای نوجوانانها
(راهنمایی برای اینکه حال خوبت دست خودت باشه)
✍ نویسنده اصلی: دکتر ویلیام گلاسر
🎯 بازنویسی و تمرین‌ها: دکتر میثم رنجبر



♦ فصل اول: قانون طلایی زندگی «تو مسئول زندگی خودتی، نه دیگران»

(هیچکس نمی‌تونه حال تو رو خراب کنه، مگر اینکه خودت اجازه بدی!)

خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم دلیل حال بد ما مامان، بابا، دوست، نمره کم، یا فشار درس و مدرسه هستش. اما گلاسر می‌گه حال بد یا خوب ما نتیجه‌ی انتخاب‌های خودمونه. یعنی تو می‌تونی تصمیم بگیری چطور فکر کنی، چه واکنشی نشون بدی و از خودت چطور مراقبت کنی.

💡 اصل اول تئوری انتخاب:

«رفتارهای ما، انتخاب خودمونه؛ حتی احساساتمون.»

بذار ساده‌تر بگم:

تو ناراحت نمی‌شی چون یکی یه چیزی بهت گفته، تو ناراحت می‌شی چون به اون حرف یه معنایی دادی. تو عصبانی نمی‌شی چون یکی کاری کرده، تو عصبانی می‌شی چون اون کار برات یه معنا داشته. این یعنی:

- ✓ تو «قربانی» دیگران نیستی
- ✓ تو «نقش اول» فیلم زندگی خودتی
- ✓ تو می‌تونی انتخاب کنی که چطور فکر کنی، چطور رفتار کنی، و چطور احساس کنی

مثال ۱ – دو واکنش متفاوت:

دو دانش‌آموز توی یک اتفاق دو واکنش متفاوت نشون میدن:
معلم می‌گه:

«این چه خطیه نوشتی؟ یه کم دقت کن، خیلی شلخته‌ست!»

- دانش‌آموز اول تو دلش می‌گه:

«وای خاک بر سرم، معلم ازم متنفره، من بی‌عرضه‌م...»

- دانش‌آموز دوم تو دلش می‌گه:

«اوکی، شاید امروز تمرکزم کم بوده. دفعه بعد بهتر می‌نویسم.»

? فرقی‌شون چیه؟

👉 واکنش اولی باعث احساس حقارت و عصبانیت می‌شه

👉 واکنش دومی باعث رشد و مسئولیت‌پذیری می‌شه

چون دومی "انتخاب کرده" که چجوری فکر کنه و چه معنایی بده.

🧠 مغزت یه راننده داره:

فرض کن مغزت یه ماشین بزرگه، با یه فرمون. پشت فرمونش کی نشسته؟

♦ یا خودت

♦ یا دیگران (نمره، حرف مردم، دوستات، ترس‌ها، استرس)



تئوری انتخاب می‌گه:

همیشه فرمون رو دست خودت بگیر!

☀ اتفاق ≠ احساس

یه جمله طلایی:

«بین هر اتفاقی که می‌افته، و احساسی که پیدا می‌کنی، یه چیزی هست به نام انتخاب.»

یعنی تو هر اتفاقی که افتاد، یه جورایی خودت انتخاب می‌کنی که ناراحت بشی، بترسی یا قوی بمونی.

مثال ۲ – امتحان سخت:

امتحان ریاضی سخت بود. اکثر بچه‌ها جواب ندادن.

• یکی می‌گه: «من بدبختم! من خنگ! هر چی می‌خونم فایده نداره! دیگه هیچی نمی‌خونم!»

• یکی دیگه می‌گه: «سخته، اما من با تمرین بیشتر می‌تونم بهتر شم.»

✔ رفتارهاشون متفاوت، چون برداشت‌هاشون متفاوت.

✔ برداشت‌شون متفاوت، چون انتخاب‌شون متفاوت.

تمرین:

از این به بعد، هر وقت احساس منفی داشتی (مثل ناراحتی، خشم، ترس، بی‌حوصلگی)،

به جای اینکه بگی:

✗ «فلانی من رو ناراحت کرد»

✔ بگو: «من انتخاب کردم که ناراحت بشم چون اون حرف رو این‌جوری معنی کردم...»

📝 یه جدول ساده بساز:

اتفاقی که افتاد	احساسم چی بود؟	چه برداشتی کردم؟	می‌تونستم چه برداشتی دیگه‌ای داشته باشم؟
.....			

این جدول رو برای خودت هر روز ۵ دقیقه پر کن. کم‌کم می‌فهمی که خیلی وقتا حال بدت از بیرون نیست، از انتخاب‌های درونیه!

! ولی مگه احساسات دست ماست؟

آره، کامل نه! اما دکتر گلاسز می‌گه احساسات «پیامد» انتخاب‌های ما هستن.

تو می‌تونی:

- افکارت رو عوض کنی
- رفتارِت رو عوض کنی
- آدم‌هایی که باهاشون حرف می‌زنی رو انتخاب کنی
- حرف‌هایی که به خودت می‌زنی رو تغییر بدی



و اینا باعث تغییر احساسات می‌شن.

📍 جمع‌بندی فصل ۱:

- تو انتخاب می‌کنی که چطور فکر کنی، رفتار کنی و احساس کنی
- احساسات نتیجه افکار و برداشت‌های توئه، نه نتیجه مستقیم حرف یا کار دیگران
- هیچ‌کس نمی‌تونه حال تو رو خراب کنه، مگه اینکه تو اجازه بدی
- تو می‌تونی یاد بگیری که انتخاب‌هات آگاهانه‌تر باشن و حال بهتری بسازی



♦ فصل دوم: ۵ نیاز اصلی تو

(چرا به کارهایی رو خیلی دوست داریم و بعضی کارها رو نه؟)

دکتر گلاسر می‌گه همه‌ی انسان‌ها از بچه تا بزرگ توی وجودشون پنج نیاز مهم دارن. این نیازها مثل «موتور محرک» زندگی‌مون هستن؛ یعنی باعث می‌شن به کار رو با عشق انجام بدیم یا از به چیزی بیزار باشیم.

👉 اون پنج نیاز اصلی چیا هستن؟

نام نیاز	توضیح ساده
۱. نیاز به بقا	یعنی زنده موندن، امنیت، غذا، سرپناه، سلامتی
۲. نیاز به عشق و احساس تعلق	دوست داشته شدن، دوستی، بودن کنار خانواده یا هم‌کلاسی‌ها
۳. نیاز به قدرت	مهم بودن، مفید بودن، موفقیت، تأثیرگذاری روی بقیه
۴. نیاز به آزادی	انتخاب داشتن، کنترل داشتن روی زندگی و تصمیم‌ها
۵. نیاز به تفریح	بازی، خندیدن، خلاق بودن، لذت بردن از لحظه‌ها

چرا این نیازها مهم‌ان؟

چون بیشتر رفتارهای ما نتیجه تلاش برای برآورده کردن این نیازهاست. اگه به نیاز خیلی کم تأمین بشه، آدم ناراحت، بی‌حوصله یا حتی پرخاشگر می‌شه. ولی اگه اون نیاز به اندازه درست تأمین بشه، حس خوب، آرامش و انگیزه میاد سراغمون.

🔍 مثال از زندگی مدرسه‌ای

- یه دانش‌آموز که همیشه تو بحث‌های کلاسی شرکت می‌کنه و سوال می‌پرسه، داره نیاز به **قدرتش** رو تأمین می‌کنه.
- یکی که تو زنگ تفریح دنبال دوستاش می‌گرده، نیاز به **احساس تعلق** داره.
- اونایی که دوست دارن وسط درس بخندن یا جوک بگن، دنبال نیاز به **تفریح**ن.
- کسی که توی انتخاب رشته خیلی حساسه، نیاز به **آزادی و انتخاب** براش پررنجه.

🧠 نکته مهم:

همه‌ی ما این پنج نیاز رو داریم ولی شدت و اولویتشون توی هر کسی فرق می‌کنه.



- یکی ممکنه عشق و تعلق براش از همه مهمتر باشه
- یکی دیگه نیاز به قدرت یا موفقیت براش حرف اول رو بزنه

📌 تمرین خودشناسی: من بیشتر کدوم نیاز رو دارم؟

به این ۵ جمله با دقت فکر کن و بگو کدوم بیشتر باهات جوره:

1. من وقتی احساس امنیت و آرامش داشته باشم، بهترین خودمم. → (نیاز به بقا)
2. من وقتی با دوستانم یا یکی دوستم داره، خیلی خوشحالترم. → (نیاز به عشق و تعلق)
3. من وقتی تحسین می‌شم یا موفق می‌شم، انرژی می‌گیرم. → (نیاز به قدرت)
4. من وقتی خودم انتخاب کنم یا مستقل باشم، راحت‌ترم. → (نیاز به آزادی)
5. من وقتی می‌خندم، بازی می‌کنم یا چیزی رو باحال یاد می‌گیرم، خیلی کیف می‌کنم. → (نیاز به تفریح)

👁️ حالا برای اینکه تشخیص بدی کدوم نیاز برای تو مهم‌تره و چرا؟ فقط کافیه به هر جمله توی جدول از ۱ تا ۵ امتیاز بدی:

۱ = اصلاً شبیه من نیست، ۲ = یه کم شبیه منه، ۳ = نسبتاً شبیه منه، ۴ = خیلی شبیه منه، ۵ = دقیقاً منم!

📊 جدول خودشناسی نیازها

امتیاز (۱ تا ۵)	جمله
	من وقتی آرامش دارم و خیالم راحت، بهترین عملکرد رو دارم. (بقا)
	اگر بدونم یه نفر دوستم داره یا دوستی کنارمه، خوشحال‌ترم. (عشق و تعلق)
	وقتی کاری رو خوب انجام می‌دم و بقیه تحسینم می‌کنن، حس خیلی خوبی دارم. (قدرت)
	من دوست دارم توی کارهام خودم تصمیم بگیرم و کسی مجبورم نکنه. (آزادی)
	من عاشق شوخی، خنده یا بازیای جالبم، حتی وسط درس خوندن. (تفریح)
	احساس امنیت داشتن برام از همه چی مهم‌تره. (بقا)
	بودن کنار آدمایی که دوستم دارن، باعث می‌شه شادتر باشم. (عشق و تعلق)
	وقتی ببینم تلاش‌هام نتیجه داده و موفق شدم، کلی انرژی می‌گیرم. (قدرت)
	از این‌که کسی بخواد کنترل من کنه خوشم نمیاد، دوست دارم انتخاب کنم. (آزادی)
	اگه درسی یا کاری خسته‌کننده باشه، سریع بی‌انگیزه می‌شم. (تفریح)



✓ حالا جمع بزن:

- جمع امتیازهای مربوط به بقا = جمله ۱ + جمله ۶
- جمع امتیازهای مربوط به عشق و تعلق = جمله ۲ + جمله ۷
- جمع امتیازهای مربوط به قدرت = جمله ۳ + جمله ۸
- جمع امتیازهای مربوط به آزادی = جمله ۴ + جمله ۹
- جمع امتیازهای مربوط به تفریح = جمله ۵ + جمله ۱۰

🎯 تفسیر ساده:

- هر نیازی که نمره بالاتری داره، برای تو مهم‌تره.
- این یعنی اگه اون نیاز برآورده نشده، زود بی‌حوصله یا ناراحت می‌شی.
- شناختن اینا کمک می‌کنه تصمیمات بهتری بگیری، تو مدرسه و زندگی!

🔴 وقتی نیازها تأمین نشن چی می‌شه؟

آدم ممکنه:

- پرخاشگر بشه
- از درس خسته شه
- با بقیه دعوا کنه
- احساس پوچی یا بی‌فایده بودن کنه

💡 ولی اگه بدونی کدوم نیازت داره آسیب می‌بینه، می‌تونی براش راه پیدا کنی. این همون قدرت «خودآگاهی»ه.

🎯 جمع‌بندی فصل دوم:

- همه‌ی ما پنج نیاز اصلی داریم
- رفتارهای ما برای ارضای این نیازهاست
- شدت این نیازها در هر کس فرق می‌کنه
- با شناختن نیازهامون، می‌تونیم انتخاب‌های بهتری داشته باشیم

♦ فصل سوم: ما به دنیای مخصوص خودمون توی ذهنمون داریم



(دنيا همونه که ما فکر می‌کنیم هست!)

دکتر گلاسر چی می‌گه؟ 🔍

می‌گه ما همه‌مون به «دنیای ذهنی» داریم. این دنیا مثل یه آلبوم یا گالریه توی مغزمون، پر از چیزایی که برای ما مهمان:

- آدم‌های خاص (دوست، خانواده، معلم موردعلاقه)
- فعالیت‌هایی که دوست داریم (بازی، هنر، مطالعه، کمک به دیگران)
- چیزهایی که آرزوش رو داریم (یه گوشی خاص، یه رشته تحصیلی، یا مثلاً مهاجرت)

ما دنیا رو از دریچه همین گالری می‌بینیم.

همه‌چی رو باهاش می‌سنجیم.

هر چی به این دنیای ذهنی نزدیک‌تر باشه، احساس خوبی می‌کنیم؛

هر چی دورتر باشه، اعصابمون خورد می‌شه.

🎯 مثال ۱: گوشی یا نمره؟

یه دانش‌آموز ممکنه نمره ۲۰ گرفتن رو مهم‌ترین چیز دنیا بدونه، یکی دیگه شاید براش نمره زیاد مهم نباشه و تمرکزش رو گوشی جدیدشه.

نتیجه؟

اگر هر دو نمره ۱۵ بگیرن، واکنششون فرق می‌کنه:

- اولی غمگین می‌شه چون نمره توی دنیای ذهنیشه
- دومی خوشحال می‌مونه چون نمره اصلاً براش اولویت نبوده!

🔑 دلیلش اینه که ارزش‌ها، آدم‌ها و خواسته‌های تو توی دنیای ذهنی‌ت جا دارن.

🧠 چی‌ها توی دنیای ذهنی ما جا می‌گیرن؟

دکتر گلاسر می‌گه چیزهایی وارد دنیای ذهنی ما می‌شن که:

(۱) حس خوبی بهمون می‌دن

(۲) تجربه خوبی باهاشون داشتیم

(۳) با نیازهای اساسی‌مون هماهنگن (تو فصل‌های بعدی در موردشون می‌خونیم)

📁 دنیای ذهنی‌تو بشناس



وقتی بدونی چی‌ها توی دنیای ذهنی هست، راحت‌تر می‌تونی انتخاب‌های بهتری کنی:

- چرا با بعضیا زود صمیمی می‌شی؟
- چرا از بعضی کارا خوشش نمیداد؟
- چرا به بعضیا حسادت می‌کنی یا از موفقیت بعضیا ناراحت می‌شی؟

همه‌ش به این برمی‌گرده که اونا توی دنیای ذهنی تو هستن یا نیستن. 📌

📌 تمرین ۱: نقشه ذهنی خودم

یه دایره بکش و بنویس چی‌ها توی دنیای ذهنی هستن. برای مثال:

- آدم‌ها: مامان، بابا، صمیمی‌ترین دوستم
- آرزوها: قبولی در رشته تجربی، رفتن به کانادا، ساختن یه کانال یوتیوب
- سرگرمی‌ها: نقاشی، کتاب خوندن، بسکتبال

👁️ حالا بررسی کن:

آیا چیزی توی این دایره هست که دیگه واقعا مهم نباشه؟
آیا چیزی هست که تازه باید وارد این دنیای ذهنی بشه؟

🗨️ مثال ۲: دعوای خواهر و برادر

فرض کن یه خواهر کوچیک داری. دائم وسایلت رو برمی‌داره و بهت گیر می‌ده.

- اگه تو توی دنیای ذهنی «آرامش توی اتاق» خیلی مهمه، با رفتار اون به شدت ناراحت می‌شی.
- ولی اگه «ارتباط خوب با خانواده» برات مهم‌تر باشه، سعی می‌کنی صبورتر باشی و راه حل پیدا کنی.

🔄 یعنی برداشت و رفتار بر اساس اون چیزیه که توی ذهنت مهم حساب می‌شه.

⚠️ خطر دنیای ذهنی اشتباهی

اگه چیزهایی رو توی دنیای ذهنی بذاری که واقعاً به رشدت کمک نمی‌کنن، چی می‌شه؟

- همیشه دنبال تأیید دیگرانی که اصلاً تو رو نمی‌فهمن
- غصه‌ی چیزایی رو می‌خوری که اصلاً ارزش ندارن
- انرژی صرف چیز می‌شه که تو رو از خودت دور می‌کنه

➖ مثل اینکه توی لیست «مهم‌ترین‌های زندگی» اسم آدم یا چیزی باشه که ارزشش رو نداره!

🎯 تمرین ۲: پاک‌سازی ذهنی



یه فهرست از آدم‌ها، آرزوها، سرگرمی‌ها و ارزش‌هایی که توی ذهنت مهم بودن، بنویس. 🧠
سپس با خودت روراست باش و بپرس:

- کدوم‌ها به من انگیزه و انرژی مثبت می‌دن؟
- کدوم‌ها من رو از هدف‌هام دور می‌کنن؟
- چی باید حذف بشه؟
- چی باید جایگزین بشه؟

🧭 جمع‌بندی فصل سوم:

- تو یه دنیای مخصوص توی ذهنت داری
- هر چیزی که برات مهمه، اون توست
- انتخاب‌های روزانه‌ت بر اساس اون دنیای ذهنیه
- اگه اون دنیا رو اصلاح کنی، رفتارت، احساسات و مسیر زندگیت بهتر می‌شه

♦ فصل چهارم: چرخ رفتار – چرا گاهی حال‌مون بد می‌شه؟



(و چطور می‌تونیم آرومش کنیم؟)

دکتر گلاسره به مدل خیلی باحال معرفی کرده که اسمش هست:

چرخ رفتار (Total Behavior Wheel)

او می‌گه هر رفتاری که نشون می‌دی، مثل یه ماشین ۴ چرخ داره. برای اینکه ماشین حرکت کنه، باید همه چرخ‌ها با هم بچرخن، اما دو تا چرخ جلو هستن که مسیر رو تعیین می‌کنن.

چرخ‌های رفتار:

بخش رفتار	یعنی چی؟	مثال تو زندگی واقعی
۱. عمل (Doing)	کاری که انجام می‌دی	نشستن، دویدن، قهر کردن، حرف نزدن، درس خوندن
۲. فکر (Thinking)	چیزی که تو ذهنت می‌گذره	«خراب کردم!» یا «می‌تونم بهتر شم!»
۳. احساس (Feeling)	حالت دلت	استرس، شادی، غم، خشم، ناامیدی
۴. فیزیولوژی (Body)	واکنش بدن	دل‌درد، نفس‌تنگی، لرزش، اشک، عرق سرد

نکته مهم:

✓ تو فقط روی فکر و عمل کنترل داری

✗ اما روی احساس و بدن (بدون کنترل فکر و عمل) کنترلی نداری!

چرا این مهمه؟

چون خیلی وقتا بچه‌ها می‌گن:

- «ناراحتم ولی نمی‌دونم چرا...»
- «یه حسی دارم که نمی‌تونم توضیحش بدم...»
- «دلم درد می‌کنه وقتی نمره‌م بد می‌شه...»

این یعنی چرخ‌های رفتار داره کار می‌کنه، ولی چون نمی‌دونی کدوم قسمت دست خودته، نمی‌تونی کنترلتش کنی.

گلاسره می‌گه: احساسات نتیجه‌ی فکر و عمل ما هستن.

اگه فکر منفی کنی یا رفتارت منفی باشه، حالت دلت هم بد می‌شه.

۲ مثال واقعی (از زبان دانش‌آموزها):



مثال ۱) «دیروز معلم جلوی همه گفت برگه‌ات افتضاحه. سریع فکر کردم من یه آدم بی‌عرضه‌ام (فکر). بغض کردم و دلم شکست (احساس). ساکت نشستم و حرف نزد (عمل). شب هم دل‌درد گرفتم و تا صبح خوابم نبرد (فیزیولوژی).»

؟ حالا چه چیزی دست این دانش‌آموز بود؟
فکر و عمل.

اگه فکرش رو عوض می‌کرد، مثلاً می‌گفت: «آره خراب کردم، ولی می‌تونم جبران کنم»
و اگه می‌رفت از معلم توضیح می‌خواست (عمل)،
احساس و بدنش هم بهتر می‌شدن.

مثال ۲) دانش‌آموزی نمره‌ش کم شده و ناراحته. اون نمی‌تونه مستقیماً به خودش بگه «ناراحت نباش!» و فوراً خوب شه. ولی می‌تونه این‌طوری عمل کنه:

- ✓ فکر: «اشتباه کردم، ولی قابل جبرانه.»
- ✓ عمل: شروع کنه دوباره مرور کنه و از معلم سؤال بپرسه تا اشکال‌هاش رفع بشه.

در نتیجه:

- احساسش بهتر می‌شه
- بدنش آرام‌تر می‌شه

این یعنی اون داره خودش رو مدیریت می‌کنه، نه منتظره کسی بیاد نجاتش بده!

هشدار گلاسره:

آدم‌ها وقتی توی روابط مشکل پیدا می‌کنن که هی می‌خوان بقیه رو کنترل کنن.

مثلاً:

- بابا به پسرش می‌گه «تو باید دکتر شی!»
- دوست می‌گه «اگه با اون حرف بزنی، دیگه باهات حرف نمی‌زنم!»

اینا باعث دعوا، قهر، تنهایی و خراب شدن رابطه‌ها می‌شه.

تمرین ساده ولی طلایی:



هر وقت حالت بد شد، جدول زیر رو پر کن:

وضعیت	توضیح خودت
چه کاری کردی؟	
چه فکری کردی؟	
چه حسی داشتی؟	
بدنت چه واکنشی نشون داد؟	
حالا چه فکر یا کاری می‌تونی انتخاب کنی که کمکت کنه؟	

این تمرین ساده، کم‌کم مغزت رو عادت می‌ده که از گیر افتادن توی حس بد بیاد بیرون و خودت سکان زندگی‌تو بگیری دستت.

جمع‌بندی فصل ۴:

- فکر و عمل، دو چرخ جلوی ماشین رفتار هستن. اینا جهت رو تعیین می‌کنن.
- احساس و بدن، دنباله‌رو هستن. خودشون رو با فکر و عمل هماهنگ می‌کنن.
- تو نمی‌تونی یه‌شبه احساس رو عوض کنی، ولی می‌تونی از راه فکر و عمل، حال دلت رو بهتر کنی.
- اگه همیشه فقط منتظر باشی حالت خوب شه تا کاری کنی، مثل اینه که منتظری ماشین خودش بدون راننده بره!

فصل پنجم: کنترل دیگران ممنوع!



🎮 چرا هی می‌خوای بقیه رو عوض کنی؟

- «مامانم باید کمتر گیر بده.»
- «دوستم نباید با اون یکی صمیمی باشه.»
- «استاد باید عادلانه‌تر نمره بده.»

ما خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم اگر بتونیم دیگران رو عوض کنیم، حال ما هم خوب می‌شه. ولی دکتر گلاسریه واقعیت مهم رو بهمون می‌گه:

ما نمی‌تونیم دیگران رو کنترل کنیم!
تنها کسی که می‌تونیم کنترلش کنیم، **خودمونیم**.

🤔 چرا می‌خوای کنترل کنی؟

چون می‌خوای نیازهای خودت رو برطرف کنی:

- نیاز به احترام
- نیاز به عشق و توجه
- نیاز به آزادی و امنیت

ولی وقتی به‌جای اینکه با گفت‌وگو، همراهی یا رفتار خوب نیازت رو برسونی، مری سراغ «کنترل»، رابطه‌ها رو خراب می‌شن.

🌟 کنترل چه شکلیه؟

کنترل کردن همیشه داد زدن یا تهدید کردن نیست. گاهی خیلی آروم میاد، ولی همون قدر خطرناکه:

نوع کنترل	مثال برای دانش‌آموز
غر زدن	«تو همیشه دیر می‌کنی، چرا یه بار درست و به موقع نمی‌ای؟»
مقایسه	«ببین دوستت چقدر بهتره از تو!»
تنبيه	«اگه نمره کم بشه، گوشه‌تو می‌گیرم!»
شرط گذاشتن	«اگه فلان کارو نکنی، دیگه دوستت ندارم!»
بی‌محلی	«حالا که این رو گفتی، باهات حرف نمی‌زنم!»

اینا هیچ‌کدوم به احساس خوب، عشق، یا انگیزه نمی‌رسن. فقط باعث **ترس، دوری یا عصبانیت** می‌شن.



🧠 گلاسر می‌گه: «آدم‌ها وقتی کنترل می‌شن، مقاومت می‌کنن.»

مثال ساده:

اگه یه معلم فقط دستور بده و هیچ‌وقت به حرف‌ها گوش نده، آیا با دل و جون درس می‌خونی؟
نه! حتی اگه بخونی هم، از سر اجبار نه علاقه.

✅ پس راه چیه؟

به‌جای کنترل، رابطه بساز. رابطه‌ای که توش محبت، احترام، شنیدن و درک متقابل باشه. بچه‌هایی که احساس کنن کسی دوستشون داره و می‌فهمتشون، خودشون تلاش می‌کنن. چون انگیزه‌شون از درونه، نه ترس یا تهدید.

🌟 نسخه طلایی برای دانش‌آموزا:

رفتار جایگزین	اشتباه رایج
خودم مسئولیت انتخابم رو می‌پذیرم	بقیه رو سرزنش می‌کنم
یاد می‌گیرم گفت‌وگو و درک متقابل بهتره	دوست دارم کنترل کنم
می‌پذیرم هرکس زندگی خودش رو داره	می‌خوام همه طبق میل من باشن
به‌جاش حرف دلم رو با احترام می‌زنم	با قهر یا تهدید رفتار می‌کنم

تمرین کوچیک ولی عمیق:

توی یه کاغذ بنویس:

- آخرین باری که خواستی کسی رو کنترل کنی، کی بود؟
- با اون شخص چه حرفی می‌تونستی بزنی که از کنترل کردن بهتر باشه؟
- دفعه بعد، چه رفتاری رو انتخاب می‌کنی که رابطه‌ت قوی‌تر بشه؟

📘 فصل ششم: تعارض و واقعیت‌درمانی



وقتی خواسته‌ها با واقعیت جور نیستند، چیکار کنیم؟

۱. تعارض یعنی چی؟

تعارض یعنی وقتی دو چیز با هم «جور» نیستند یا به اصطلاح «تضاد» دارند. این می‌تونه بین دو نفر باشه، بین دو نیاز یا بین خواسته‌های خودمون و دنیای بیرون.

مثال ساده:

فرض کن تو دوست داری تو مدرسه آزاد باشی هر کاری دلت خواست انجام بدی، ولی قوانین مدرسه بهت اجازه نمیده این کار رو بکنی. اینجا یه تعارض پیش میاد بین خواسته تو و واقعیت مدرسه.

یا فرض کن با دوستت به شدت اختلاف داری، هر دو دوست دارین حق با خودتون باشه و این باعث دعوا می‌شه.

۲. چرا تعارض پیش میاد؟

چون همه ما نیازها و خواسته‌های خاص خودمون رو داریم و گاهی این‌ها با هم یا با محیط جور نمی‌شن.

- تو می‌خواهی آزادی داشته باشی
- والدین می‌خوان مراقبت کنن و قوانین بذارن
- دوستت می‌خواد کار خودش رو بکنه، تو کار خودش رو
- مدرسه قوانین خاص داره
- خانواده توقعات خودشون رو دارن

وقتی این‌ها کنار هم می‌شن، گاهی با هم هماهنگ نیستن و تعارض پیش میاد.

۳. واقعیت‌درمانی یعنی چی؟

واقعیت‌درمانی یعنی:

ما باید واقعیت‌هایی که هست رو قبول کنیم، و با توجه به اون واقعیت‌ها، بهترین انتخاب و رفتار رو انجام بدیم.

یعنی دیگه به این فکر نکنیم که «چرا اینطوریه؟!» یا «چرا باید این اتفاق بیفته?!» بلکه بپذیریم که «همین الان اینطوریه» و دنبال راه‌حل باشیم.

۴. چطوری واقعیت‌درمانی کنیم؟

- قبول کنیم که نمی‌تونیم همه چیز رو تغییر بدیم.
- مثلاً نمی‌تونیم قوانین مدرسه رو عوض کنیم، اما می‌تونیم روش برخورد خودمون رو تغییر بدیم.



- **ببینیم خواسته‌ها مون چقدر واقع‌بینانه‌ست.**
مثلاً دوست داریم بهترین نمره رو بگیریم، ولی وقت کافی نمی‌ذاریم؛ این یعنی خواسته و واقعیت جور نیست.
- **سعی کنیم نیازهای اصلی‌مون رو به روش‌های قابل قبول و سالم برآورده کنیم.**
مثلاً اگه نیاز به احترام داری، می‌تونی با رفتار خوب و آرامش اون رو کسب کنی، نه با دعوا یا بی‌احترامی.
- **با دیگران صادقانه و محترمانه صحبت کنیم.**
وقتی مشکلی هست، به جای عصبانیت یا قهر، احساسات و نیازها رو با احترام بیان کنیم.

۵. مثال واقعی و کاربردی

فرض کن با دوستت سر یک موضوعی خیلی اختلاف داری و دائم با هم بحث می‌کنید.

- رفتار تعارض‌آمیز: داد زدن، قهر کردن، پشت سر هم حرف زدن
- رفتار واقعیت‌درمانی:
 - اول قبول می‌کنید که اختلاف وجود داره، و هر دو حق دارید
 - بعد به جای دعوا، به آرامی دلیل اختلاف رو توضیح می‌دین
 - سعی می‌کنید یه راه‌حل پیدا کنید که هر دو راضی باشید
 - اگر نتونستید، قبول می‌کنید گاهی لازم هست اختلاف باشه ولی دوستی و احترام حفظ بشه

۶. چرا این فصل برای ما مهمه؟

چون زندگی همیشه روی روال دلخواه ما پیش نمی‌ره.
اگر یاد بگیریم چطور واقعیت‌ها رو بپذیریم و باهاش کنار بیایم، کمتر استرس می‌گیریم، کمتر دعوا می‌کنیم و روابط بهتری خواهیم داشت.

۷. تمرین برای شما

- یک موقعیت اخیر که با کسی یا در جایی دچار تعارض شدی رو یادآوری کن.
- فکر کن خواسته‌ات چی بود و واقعیت چی بود.
- راه‌حلی که می‌تونی به روش واقعیت‌درمانی انجام بدی رو بنویس.
- سعی کن دفعه بعد که چنین موقعیتی پیش اومد، اون راه‌حل رو امتحان کنی.

حرف آخر:

تعارض بخش طبیعی زندگیه، اما ما می‌تونیم با واقعیت‌درمانی یاد بگیریم چطور به جای جنگ و قهر، با صلح و احترام زندگی کنیم.



زندگی شیرین‌تر و آرام‌تر می‌شه وقتی می‌پذیریم:
من مسئول انتخاب رفتار خودمم، حتی وقتی شرایط سخت باشه.