

داستان من  
عبدالهادی عمرانی



# انتخاب جمله‌ها

حالا فرض کن با کسی مشکلی پیدا کرده‌ای  
ومی خواهی با او گفتگو کنی.

جملات خود را با چه کلمه‌ای شروع می‌کنی؟  
● من ● تو

هر جمله‌ی شما به او پیام می‌دهد. هدف خود را از  
این پیام‌ها انتخاب کن:

- حلّ مشکل پیش آمده
- خنک شدن دل خودم
- بیان احساس خودم
- بیان نیاز خودم
- تلافی کردن اشتباهات او
- هم‌فکری برای پیدا کردن راه‌حل

با خودت در مورد هر کدام از این هدف‌ها، گفتگو  
کن. خوبی‌ها و بدی‌های هر یک را در نظر بگیر.  
«ما همیشه برای جمله‌هایمان حقّ انتخاب داریم.»

دوتا از دوستانم بر سر موضوعی با هم دعوا  
می‌کردند.

اولی می‌گفت: «تو عصبانی‌ام کردی. تو همیشه  
این کار را می‌کنی. تو می‌خواستی من را اذیت کنی.  
تو کار بدی کردی. تو...»

دومی می‌گفت: «من عصبانی هستم. من از این  
وضع خسته شده‌ام. من فکر می‌کنم برایت ارزش  
ندارم. لطفاً به من بی‌احترامی نکن. من از توهین  
متنفرم. من...»

\* به نظر شما تفاوت مهمّ حرف‌های این دو نفر در  
چیست؟

اگر مقابل نفر اول بودی، بعد از شنیدن حرف‌هایش  
چه احساسی پیدا می‌کردی؟

بعد چه کار می‌کردی؟

\* در مقابل نفر دوم چه احساسی پیدا می‌کردی؟  
چه رفتاری می‌کردی؟