



احكم على جارك. . اكتب أفكارك . اطرح الأسئلة الأربعة . قم بالتحويلات

املاً الفراغات أدناه، بحيث تكتب عن شخص ما (حيّاً أو ميتاً) لم تسامحه بعد مئة في المئة. استخدام جملاً قصيرة وبسيطة. ولا تكن رقيقاً على نفسك – حاول أن تختبر الغضب أو الألم على أكمل وجه كما لو أنّ الموقف يحصل في الوقت الحالي. اغتنم هذه الفرصة لتعبّر عن أحكامك على الورق.

1. في هذا الموقف، وفي هذا الزمان والمكان، من الذي يُغضبك، أو يربكك، أو يحبطك، ولماذا؟

أنا _____ من _____ لأنه _____
الشعور الاسم

مثلاً: أنا غاضبة من وليد لأنه لا يصغي إلي نصائحي بشأن صحته.

2. في هذا الموقف، كيف تريد لهذا الشخص أن يتغيّر؟ وماذا تريده أن يفعل؟

أريد من _____ أن _____
الاسم

مثلاً: أريد من وليد أن يدرك أنّه على خطأ. أريده أن يوقف عن الكذب عليّ. أريده أن يدرك أنّه يقتل نفسه بنفسه.

3. في هذا الموقف، بماذا تنصح هذا الشخص؟

يجب على _____ أن / ألا _____
الاسم

مثلاً: يجب على وليد أن يأخذ نفساً عميقاً. يجب عليه أن يهدأ. يجب عليه أن يدرك أنّ سلوكه يخيفني. يجب عليه أن يعرف أنّ كونه على حق لا يستحقّ الإصابة بنوبة قلبية جديدة.

4. لكي تكون سعيداً في هذا الموقف، كيف تحتاج من هذا الشخص أن يفكر، أو يشعر، وماذا تحتاجه أن يقول أو يفعل؟

أحتاج من _____ أن _____
الاسم

مثلاً: أحتاج من وليد أن يصغي إليّ عندما أكلّمه. أحتاج منه أن يعطني بنفسه. أحتاج منه أن يعرف بأنني على حق.

5. كيف ترى هذا الشخص في هذا الموقف؟ عدّد صفاته.

هو شخص _____
الاسم

مثلاً: وليد هو شخص غير عادل، ومتكبر، وصاخب، ومخادع، وخارج عن السيطرة، وغير واع.

6. ما هو الأمر المتعلّق بهذا الموقف الذي لا تريد أبداً أن تختبره بعد اليوم؟

لا أريد أبداً أن _____

مثلاً: لا أريد أبداً أن يكذب وليد عليّ، لا أريد أبداً أن أراه يذترّ صحته بعد اليوم.

الآن تحقّق من كلّ فكرة أعلاه باستخدام الأسئلة الأربعة. وامنح نفسك الوقت الكافي دائماً كي تتجلى الإجابات العميقة. ثمّ حوّل كل فكرة. وبالنسبة لتحويل الفكرة رقم 6، استبدل الجملة "لا أريد أبداً أن..." بالجمليتين "أنا مستعدة لأن..." و"أتطلّع إلى...". فلا يتهيّ "العمل" حتّى تستطيع أن تتطلّع إلى كلّ جوانب الحياة دون خوف.

حوّل هذه الفكرة

الأسئلة الأربعة

مثلاً: لا يصغي وليد إليّ نصلي بشأن صحته.

(أ) إلى نفسك. (أنا لا أصغي إلي نفسي بشأن صحتي)

(ب) إلى الشخص الآخر. (أنا لا أصغي إلي وليد بشأن صحته)

(ت) إلى العكس. (وليد يصغي إلي بشأن صحته)

وابحث عن ثلاث أمثلة محددة وحقيقية تجعل كل واحدة من التحويلات صحيحة بالنسبة لك في هذا الوضع.

1. هل هذا صحيح؟ (نعم أو لا. إن كان جوابك لا، انتقل إلى 3)

2. هل أنت واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟ (نعم أو لا).

3. كيف تكون ردة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟