

کاربرگِ دیگران را قضاوت کنید

دیگران را قضاوت کنید • قضاوت‌ها را بنویسید • آن‌ها را برگردان کنید

جهای خالی زیر را پر کنید. در مورد شخصی (در قید حیات یا مرده) بنویسید که هنوز او را صد درصد تبخشیده‌اید. از جملات کوتاه و ساده استفاده کنید. خود را سانسور نکنید - سعی کنید به طور کامل عصبانیت یا درد را تجربه کنید، گویی آن واقعه در حال لحظه در حال اتفاق افتادن است. از این فرصت برای ابراز کردن قضاوت‌های خود روی کاغذ استفاده کنید.

۱. چه کسی شما را عصبانی، سردرگم، غمگین و دلسُر می‌کند و چرا؟ چه چیزی را در مورد او دوست ندارید؟

من از _____ چون _____ من از _____ (نام) (احساس)

(نمونه: من از پال عصبانی هستم چون به من گوش نمی‌دهد؛ قدر مرا نمی‌داند؛ با هو چه می‌گویم بحث می‌کند.)

۲. می‌خواهید خودش را چگونه تغییر دهد؟ می‌خواهید چه کار کند؟

می‌خواهم _____ می‌خواهم _____ (نام)

(نمونه: می‌خواهم پال متوجه مژده در اشتاه است. می‌خواهم عذرخواهی کند.)

۳. چه کارهایی را باید یا نباید انجام دهد، چگونه باید باشد یا نباشد، چه احساسی کند یا نکند؟ اور اچه نصیحتی می‌توانید بکنید؟

باید / نباید _____ باید / نباید _____ (نام)

(نمونه: پال باید از خودش بپردازد که او نباید با من بحث کند.)

۴. برای این که خوشحال باشید، او لازم است چه کند؟

نیاز دارم _____ نیاز دارم _____ (نام)

(نمونه: نیاز دارم پال حرف‌هایم را بشنود و به من احترام بگذارد.)

۵. نظر تان در مورد او چیست؟ یک فهرست تهیه کنید.

_____ (نام)

(نمونه: پال بی‌انصاف، از خود راضی، پرخاشگر، ناصادق، بی‌ادب و بی‌توجه است.)

۶. چه چیزی را دیگر نمی‌خواهید با این شخص تجربه کنید؟

دیگر هیچ‌گاه نمی‌خواهم _____

(نمونه: دیگر هیچ‌گاه نمی‌خواهم احساس کنم پال قدر مرا نمی‌داند. دیگر نمی‌خواهم بینم که میگار می‌کشد و دوباره به مسلمانی خود آسیب می‌رساند.)

چهار پرسش

۱. آیا حقیقت دارد؟

۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟

۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟

۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

فکر را برگردان کنید (فکر اولیه: پال به من گوش نمی‌دهد).

الف) مخالف (پال به من گوش می‌دهد).

ب) به طرف خودتان (من به خودم گوش نمی‌دهم).

ج) به طرف دیگری (من به پال گوش نمی‌دهم).

و سه نمونه‌ی مشخص و واقعی پیدا کنید از این که چگونه هر یک از این برگردان‌ها در زندگی شما حقیقت دارند.

برای اطلاعات بیشتر در ارتباط با چگونگی انجام «کار» یا چگونگی استفاده از خط امدادی رایگان «کار» به آدرس www.thework.com/farsi مراجعه کنید.