

کاربرگِ دیگران - را - قضاوت کنید

دیگران را قضاوت کنید • قضاوت‌ها را بنویسید • «چهار پرسش» را پر کنید • آن‌ها را برگردان کنید

جاهای خالی زیر را پر کنید. در مورد شخصی (در قید حیات یا مرده) بنویسید که هنوز او را صد در صد نبخشیده‌اید. 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 این 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 دلسرد می‌کند و چرا؟ چه چیزی را در مورد او دوست ندارید؟

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

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

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

می‌خواهم _____ (نام)

(نمونه: می‌خواهم پال متوجه شود در اشتباه است. می‌خواهم عذرخواهی کند.)

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

_____ (نام) باید / نباید _____

(نمونه: پال باید از خودش بهتر مراقبت کند. او نباید با من بحث کند.)

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

نیاز دارم _____ (نام)

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

۵. نظرتان 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 ببینم که سیگار می‌کشد و دوباره به سلامتی خود آسیب می‌رساند.)

«چهار پرسش»

۱. آیا حقیقت دارد؟

۲. آیا واقعا 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.