

דף העבודה : ושפטת את רעך

שפוט את רעך • כתוב את זה • שאל ארבע שאלות • ועשה היפוך

מלאו את השורות הריקות שלפניכם, כתבו על מישהו (חי או מת) שעדיין לא סלחתם לו במאת האחוזים. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנזרו את עצמכם – נסו לחוות את הכעס ו/או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצלו הזדמנות זו להביע את שיפוטיכם על הנייר.

1. מי מכעיס, מבלבל, מעציב, או מאכזב אותך ולמה? מה אינכם אוהבים בהם?
אני _____ על _____ בגלל ש _____
(שם)

(לדוגמה: אני כועסת על פול כי הוא לא מקשיב לי, הוא לא מעריך אותי, הוא מתווכח עם כל מה שאני אומרת)

2. איך אתם רוצים שהם ישתנו? מה אתם רוצים שהם יעשו?
אני רוצה ש (שם) _____

(לדוגמה: אני רוצה שפול יבין שטעה. אני רוצה שהוא יתנצל)

3. מה הם צריכים או לא צריכים לעשות, להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תוכלו לתת להם?
_____ צריך/לא צריך _____
(שם)

(לדוגמה: פול צריך לטפל טוב יותר בעצמו. הוא לא צריך להתווכח אתי)

4. מה אתם צריכים מהם כדי שתהיו מרוצים?
אני צריך/צריכה ש _____

(לדוגמה: אני צריכה שפול ישמע ויכבד אותי)

5. מה אתם חושבים עליהם? ערכו רשימה – היו שיפוטיים וילדותיים.
_____ הוא (שם) _____

(לדוגמה: פול הוא לא הוגן, יהיר, קולני, ערמומי, גוזמאי, וחסר מודעות)

6. מה אינכם רוצים לחוות שוב עם אותו אדם?
אני לא רוצה לחוות לעולם _____

(לדוגמה: איני רוצה לחוות לעולם שאיני מוערכת ע"י פול. איני רוצה לראותו מעשן ומזיק לבריאותו שוב)

ארבע השאלות

1. האם זאת האמת?
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?
3. איך אתם מגיבים, מה קורה, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
4. מי תהיו ללא המחשבה?
היפכו את המחשבה (המחשבה המקורית: פול אינו מקשיב לי)
א. לניגוד המוחלט (פול כן מקשיב לי).
ב. לעצמי (אני לא מקשיבה לי).
ג. לאחר (אני לא מקשיבה לפול).
ומצאו שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות איך כל אחד מההיפוכים בא לידי ביטוי בחייכם.