

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

فكر في موقف يتكرر باستمرار ويصيبك بالتوتر، أو في موقف حصل مرّة واحدة لكنّه يتكرّر في ذهنك ويصيبك بالتوتر. بينما تجيب عن الأسئلة التالية، عد بذهنك إلى مكان وزمان ذلك الموقف الذي يصببك بالتوتر. استخدم جملًا بسيطة وقصيرة.

1. في هذا الموقف، من الذي يُغضبك، أو يربكك، أو يحزنك، أو يحبطك، ولماذا؟

أنا _____ من _____ لأنه _____
الشعور الاسم
مثلاً: أنا غاضبة من وليد لأنه لا يصغي إليّ.

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 يتوقف 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 يعطيني بنفسه. أحتاج منه أن يعترف بأنني على حق.

5. كيف ترى هذا الشخص في هذا الموقف؟ عدّد صفاته. تذكّر أن تكون ضيق التفكير وتُصدر الأحكام.

هو شخص _____
الاسم

مثلاً: وليد هو شخص غير عادل، ومتكبر، وصاحب، 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 يندثر صحته بعد اليوم.

الآن تحقّق من كلّ أفكارك أعلاه باستخدام الأسئلة الأربعة من "العمل" أدناه. وامنح نفسك الوقت الكافي دائماً كي تتحلّى الإجابات العميقة. ثمّ حوّل كل فكرة. وبالنسبة لتحويل الفكرة رقم 6، استبدل الجملة "لا أريد أبداً أن..." بالجملتين "أنا مستعدّة لأن..." و"أنتطلع إلى...". فلا ينتهي "العمل" حتّى تستطيع أن تتطلع إلى كلّ جوانب الحياة دون خوف.

الأسئلة الأربعة

مثلاً: وليد لا يصغي إليّ

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

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

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

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟

حوّل هذه الفكرة

أ) إلى نفسك. (أنا لا أصغي إلى نفسي)

ب) إلى الشخص الآخر. (أنا لا أصغي إلى)

ت) إلى العكس. (وليد يصغي إليّ)

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