

דף העבודה: ושפטת את רעך

שפוט את רעך • כתוב את זה • שאל ארבע שאלות • והפוך את זה

חשבו על סיטואציה מלחיצה שחוזרת שוב ושוב. סיטואציה שמלחיצה באופן עקבי, גם אם אולי קרתה רק פעם אחת וחוזרת על עצמה רק בראש שלכם. לפני שאתם עונים על כל סעיף למטה, אפשרו לעצמכם לחזור שוב בדמיון למקום והזמן של הסיטואציה המלחיצה.

1. בסיטואציה, בזמן ובמקום הזה מי מכעיס, מבלבל או מאכזב אותך ולמה?

אני _____ על _____ בגלל ש _____
 רגש _____ שם _____

לדוגמא: אני כועסת על פול בגלל שהוא לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.

2. בסיטואציה הזאת, איך היית רוצה שאותו אדם ישתנה? מה את/ה רוצה שהוא יעשה?

אני רוצה ש _____
 שם _____

לדוגמא: אני רוצה שפול יראה שהוא טועה. אני רוצה שהוא יפסיק לעשן. אני רוצה שהוא יפסיק לשקר בקשר למה שהוא עושה לבריאות שלו. אני רוצה שהוא יראה שהוא הורג את עצמו.

3. בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכל/י להציע לאותו אדם?

צריך/לא צריך _____
 שם _____

לדוגמא: פול צריך לקחת נשימה עמוקה. הוא צריך להירגע. הוא צריך לראות שהפעולות שלו מפחידות אותי ואת הילדים. הוא צריך לדעת שלהיות צודק לא שווה עוד התקף לב.

4. כדי שאת/ה תהיי/ה מאושר/ת בסיטואציה הזאת, מה את/ה צריך/כה שאותו אדם יחשוב, יגיד, ירגיש או יעשה?

אני צריכ/ה ש _____
 שם _____

לדוגמא: אני צריכה שפול ישמע אותי. אני צריכה שהוא ייקח אחריות על הבריאות שלו. אני צריכה שהוא יכבד את דעותיי.

5. מה את/ה חושב/ת על אותו אדם בסיטואציה הזאת? ערוך/ערכי רשימה.

הוא/היא _____
 שם _____

לדוגמא: פול הוא לא הוגן, יהיר, קולני, לא כן, מתנהג בצורה לגמרי לא מקובלת וחסר מודעות.

6. מהו הדבר בסיטואציה הזאת או אדותיה שאותו לא היית רוצה לחוות שוב לעולם?

אני לעולם לא רוצה _____

לדוגמא: אני לעולם לא רוצה שפול ישקר לי שוב. אני לעולם לא רוצה לראות אותו מעשן והורס לעצמו את הבריאות שוב.

ארבע השאלות :

לדוגמא: פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו

1. האם זאת האמת? (כן או לא, אם לא, עברו ל-3.)

2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת? (כן או לא.)

3. איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמין/ה למחשבה הזאת?

4. מי תהיי/ה ללא המחשבה?

הפכו את המחשבה :

א. לעצמי. (אני לא מקשיב/ה לעצמי בקשר לבריאות שלי)

ב. לאחר. (אני לא מקשיב/ה לפול בקשר לבריאות שלו)

ג. לניגוד. (פול כן מקשיב לי בקשר לבריאות שלו)

ואז מצא/י לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואוטנטיות המראות

איך כל היפוך נכון עבורך באותה סיטואציה.

ההיפוך לסעיף 6:

אני מוכנ/ה _____ (לדוגמא: אני מוכנה שפול ישקר לי שוב.)

אני מצפה בכליון עיניים _____ (לדוגמא: אני מצפה בכליון עיניים שפול ישקר לי שוב.)