

自我提升课程（Self Transformation Program - STP）

参与者笔记： 单元：01	题目： 纯净的言语（Sathwic Speech）	准则 7： 说话温柔，态度亲切
导引者：	抄写员：	
日期	时间	地点
宗旨：	<ul style="list-style-type: none"> - 理解何谓纯净的言语及如何培育它。 - 理解执着于过去的伤害是造成今天的冲突的原因。 	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> - 参与者能够识别纯净(Sathwic)言语的特性。 - 参与者展示说纯净（Sathwic）语言的技巧。 	
出席：	缺席：	

1.0 祈祷：3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

- 解释如何使用笔记簿。
- 任命一个‘抄写员’把参与者的回答记录在白板上。
- 鼓励参与者不要错过任何单元。

（有兴趣的信徒可以静坐旁听。旁听者不应该参与讨论，因为他们已经错过了早期的课程。他们的加入可能造成导引者必须重复前几个单元的内容，这会导致讨论时间的延长）。

3.0 基本规则（5 分钟）

3.1 程序：

- 在每一堂课进行时，导引者将提问问题，让参与者思考。
- 每一个参与者依顺序回答问题，每人给予一分钟时间。
或
- 脑力激荡方式：任何参与者都可即时回答问题。

3.2 基本规则

- 鼓励每一位参与者积极回答问题，分享他们的看法和评论。这让我们有机会互相认识和了解。
- 依顺序回答问题时，假如你不想回答，可以略过（当你觉得要分享想法时，可以向导引者表示）。
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可审问。
- 尊敬他人的隐私，不可公开所讨论过的答案。
- 聆听很重要，这样我们才能注意到他人的需求。

4.0 与大家分享‘说话温柔，态度亲切’的个人实践经验。

4.1 什么是你‘说话温柔，态度亲切’的目标？[顺序讲述]

4.2 你是否在追踪自己的目标实现了吗？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

5.0 语录

“注意你所说的言语‘vaak’。我总是说，纯净的言语‘vaak-suddhi’导致纯净的心‘manosuddhi’。这就是为何我坚持轻声说话，甜美说话和少量说话。纯净‘sathwic’的谈话，不带有愤怒、激动和恨。这样的谈话不会导致争吵，血压飙升或制造派系。它将促进相互尊重和爱。”
- 赛峇峇

“Take your ‘vaak’, the words you speak. I always say vaak-suddhi leads to manosuddhi (purity of speech leads to purity of heart). That is why I insist on quiet talk, sweet talk and little talk, the sathwic talk, no anger, no heat, no hate. Such talk will cause no quarrel, no blood pressure and no factions. It will promote mutual respect and love.”
- Sai Baba

5.1 你对纯净（Sathwic）的言语有什么理解？[公开讨论]

6.0 什么是良好的沟通元素呢？[公开讨论]

7.0 在日常生活里，有什么不同类型的谈话？[脑力激荡]（10分钟）

参与者给出的不同答案被分类并记录到下面的列表里。

轻松 (Light)	正式 (Formal)	咄咄逼人 (Aggressive)	心与心交流（公开） Heart to Heart (Open)
---------------	----------------	----------------------	------------------------------------

8.0 个案研讨 - 记得锁门

约翰和简是一对五十多岁的夫妻，有一个儿子彼得和一个女儿素。家里的每个人都认为彼此相处得非常好。父母的生活忙碌，社交活动也频繁。孩子们都在高中念书。

有一天晚上，一家人要去参加一项社交活动。约翰最后一个离开屋子，他把门锁上，坐进车内。（五年前，约翰曾一度没把门锁好）。当车开动时，他们有了以下的交谈。

简：“约翰，你确定已把门锁好了吗？我问是因为你经常忘记把门锁上。你以为已经锁了，其实还没有。每当你锁门，我总是担心。”

约翰（大声和恼火）：“我锁了，还检查两次来确定。如果这样担心你就应该自己锁门，而不是留给我做。你也总是忘记关掉热板的电流，我需要经常检查它们。”

彼得：“妈妈，我同意爸爸所说。如果你也经常忘记，那么你无权批评。你也忘了及时把我朋友的信息告诉我。”

简：“闭嘴，彼得。这是爸爸和我之间的事，你别参与。”

苏：“妈妈说得对。彼得，别插手。”

谈话变得更激烈。当其他问题也被涉及时，当晚的家庭情绪变得紧张和不愉快。

应用“说话温，态度亲切”的原则，让我们深入讨论以下几点：

8.1 每个家庭成员在交谈中的用词和态度，犯了什么“失误”？[公开讨论]

- 8.2 你认为是什么影响了他们彼此的交谈方式？ [公开讨论]
- 8.3 要如何改写这场对话以展示和谐，增进了解？ [公开讨论]
- 8.4 你从这个案例中吸取什么教训？列出我们可以学习和实践的对话原则。 [公开讨论]

- 9.0 什么是“说话温柔，态度亲切”的原则？ [公开讨论]
- 10.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）
- 11.0 请与大家分享‘说话温柔，态度亲切’的行动计划。 [顺序回答]

个人行动计划	
小组行动计划	<p>观察你与亲人的谈话内容，特别是与你最亲密的人。 什么是你在以下类别所花的时间的比例：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 轻松：社交聊天 • 正式：讲道/讲座 • 激烈对话 • 心与心的交流。 <p>在激烈的对话里，观察我们使用了多少次“你”和绝对的词句，例如“你从不”、“你经常”……等等。 过后，你有什么感受？</p>

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。

讨论并确定下次集会的

日期：

时间：

参考故事：圣哲说为何我们叫喊

一个兴都教圣哲到恒河洗澡，发现有一群家庭成员在岸上互相叫喊。他转身笑问门徒们：“为什么人们互相叫喊呢？”

门徒想了一会儿，其中一个说：“因为失去了平静，所以我们叫喊。”

“但是，当另一个人在你身旁时，你为什么叫喊？你可以语气温和地把要说的话告诉他。”圣哲说。

门徒们给了一些其他答案，但圣哲并不满意。

最后圣哲解释说：

“当两个人生气时，他们的心距离得很远。他们必须叫喊才能让彼此听到。他们越生气，就必须喊得更大声，才能够在这么远的距离听到彼此。当两个人坠入爱河时会发生什么？他们不互相叫喊，而是轻声说话，因为他们的心靠得很近。他们的心之间的距离并不存在或非常小...”

圣哲继续说：“当他们更爱彼此时，会发生什么？他们不说话，只窃窃私语，他们只是看着对方而已。彼此相爱的时候，两个人是多么的靠近。”

他看着门徒们说：“所以当你们争辩时，不要让彼此的心有距离，不要说一些让彼此离得更远的话。否则，有一天距离太远，你会找不到返回的路。”

Background reading: Saint on why we shout:

A Hindu saint who was visiting the river Ganges to have a bath found a group of family members on the banks, shouting at each other. He turned to his disciples, smiled and asked, ‘Why do people shout at each other?’

The disciple thought for a while, one of them said, ‘Because we lose our calm, we shout.’

‘But, why should you shout when the other person is just next to you? You can as well tell him what you have to say in a soft manner,’ said the saint.

The disciple gave some other answers but none satisfied the other disciples.

Finally, the saint explained.

‘When two people are angry at each other, their hearts are very distant. To cover that distance they must shout to be able to hear each other. The angrier they are, the stronger they will have to shout to hear each other to cover that great distance. What happens when two people fall in love? They don’t shout at each other but talk softly, because their hearts are very close. The distance between them is either non-existent or very small...’

The saint continued, ‘When they love each other even more, what happens? They do not speak, only whisper, they only look at each other, that’s all. That is how close two people are when they love each other.’

He looked at his disciples and said, ‘So when you argue do not let your hearts get distant, do not say words that distance each other more. Or else there will come a day when the distance is so great that you will not find the return path.’