

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

导引者手册:	单元：05
准则 8:	不说他人的坏话，尤其是在他背后
题目:	授权的被动聆听者
宗旨:	鼓励参与者培育正面的自我形象并成为积极的价值推动者
目标:	<ul style="list-style-type: none">• 理解为何一些人以谈论别人的坏话来发泄自己的不满和挫折。• 将我们从一个被动的聆听者改造成一个积极的改变推动者。• 帮助我们在自我认识的基础上建立自信。

1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 Gayathri Mantra

2.0 基本条规（5 分钟）

温习第二堂课所讲述的基本条规，强调一些大家忽视的重点。

备注：

- 蓝色：在前一堂课中，参与者对问题的回答。
- 红色：给予导引者的提示、笔记和指导。
- 青色：引述的语录名言。

3.0 个人分享‘不说他人的坏话’。

3.1 你有什么目标呢？[顺序讲述]

3.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。 [顺序讲述]

在前面一课，我们讨论把正面思维灌输入潜意识（Chitta）的重要性。

在三个人交谈的场合，我们通常扮演三个角色之一：（1）说他人坏话者；（2）积极的聆听者（像案例里的杰克）；（3）被动的聆听者（恰巧在交谈的场合，但没有主动挑起话题，像约翰）。

我们的小组行动计划：

记录在日记里：每一次与亲人或朋友交谈时，你所说的负面词语。举例：你希望他们做出改变或帮你完成一些事情。

与家人一起集思广益，以正面积极的词语来代替负面的，然后与大家分享这些经验。

导引者笔记：

在开始阶段，我们从一个积极的参与者（说他人坏话，给予负面的批评）改变为一个被动的聆听者，那是一项重要的成就。在这个阶段，要专注的是净化我们的潜意识，逐渐培养不说他人坏话的好习惯、好品德。然后，才进入下一个阶段，从一个被动的聆听者成为积极的改变推动者；把一个能够影响他或她的环境，从负能量（说他人坏话）转换为正能量（积极正面的交谈）。

4.0 个案研讨

- 马修 - 艾伦的上司

- 汤姆 - 团队成员
- 帕特里克 - 团队成员
- 艾伦 - 团队成员

汤姆与其他 3 个同事，马修、艾伦和帕特里克，一同在一个方形格式的办公室里上班。

导引者可以在白板上画出办公室的草图（4 个人在办公室里）。

马修是最资深的成员。艾伦有迟到和在办公时间消失的习惯，而且消失时间的长短也不一定。他的上司马修已经警告过他，提醒他：如果当天上班会迟到或需要离开办公室很长一段时间，就必须通知上司，让他知道。

然而，艾伦一直无视马修的警告。当艾伦再次消失时，马修开始抱怨。他告诉汤姆，艾伦总是在办公时间消失无踪，尽管反复的警告，他还是不悔改。最初汤姆说，艾伦可能一直在跟进自己所分配到的工作。然而根据艾伦以往的表现，马修并不以为然。虽然马修也同时承认艾伦是一个聪明的人，对分配到的工作很快上手，尽管他并不擅长于教导别人。

在一周的时间里，这件事不断重复。每当马修找不到艾伦时，他就向汤姆抱怨。马修对艾伦的持续抱怨让汤姆觉得很不舒服；虽然他曾经尝试告诉马修，他对这件事无能为力。于是，他决定与同事帕特里克讨论，询问帕特里克是否考虑去跟艾伦谈谈。但是，帕特里克说：这是马修和艾伦之间的事，与他无关。在此期间，每当艾伦迟到或在办公时间消失很长一段时间，他们就必须不断地听到马修对艾伦的不负责任行为抱怨。

- 4.1 马修有理由向团队成员发泄自己的无奈吗？[公开讨论]
- 4.2 如果你是汤姆，你会怎么做？是否会考虑去说服那不听上司忠告的艾伦？[公开讨论]
- 4.3 与大家分享这个情况：你不断地收到关于对某一个人的投诉（例如，在你工作的团队或在赛中心、家庭等）。最后，你如何解决？

导引者笔记：

下面的个案将探讨一些常见的因素：即使我们已经停止谈论别人的坏话，为何仍然处于这个负面的环境。探讨的目的是开始把重点放在我们能做些什么，是否能自觉地把周围的环境从负面改变成正面。这是成为一个正面价值的推动者的愿景！

开始时，参与者可能认为汤姆是无能为力的。然而，他是否能比这做得更多？最简单的做法是说服上司向艾伦发出警告信。这是个自上而下的方法.....在赛中心，许多信徒往往做出这个选择。例如：他们会向中心的主席（如马修）投诉，要他负责理清中心的‘艾伦’。可是，我们是否可以用同龄人对等的方式（peer-to-peer approach）来解决这个问题？是否可以让汤姆去劝服艾伦，虽然他不是艾伦的上司？

这可以看作是同龄人之间的心理压力，有牵制作用。如果赛中心有更多这样的信徒，主席就不必处理如此多的投诉。但是这里有一个隐忧，在处理这个问题时我们是否足够敏感圆滑，而不至于把这些人赶走？

This can be viewed as positive peer pressure. If the centre has more such people maybe the Chairperson does not have to deal with so many complaints. However there is one more challenge. Are we sensitive enough to be able to deal with this ourselves without driving the person away completely?

- 5.0 你是否经历过这个情况：当有人在发泄他们的愤怒时，你成功地把他的情绪转为正面？
- 6.0 文章研讨

于 1980 年庆祝斯瓦米五十五岁诞辰时，我有机会与 Kasturi 同住两个星期。当时他是卡纳塔克邦赛组织的主席。有一天下午，他去精舍会见峇峇，数分钟后就回来。这非常不寻常，他通常与斯瓦米会面至少一个小时。他悄悄地走进房间，用手遮住脸几乎瘫倒在椅子上。他静静地坐了一会儿，然后告诉我发生了什么事。斯瓦米严厉地斥责他在州主席的职务上所犯下的一些错误。他感到很难过，在斯瓦米诞辰的大好日子，他的错深深地伤害了斯瓦米的心。他显然认为：自己的州主席职位是建立在他与赛的良好关系上。一连三天他处在深深的自责和绝望中。

生日庆典结束后，他很高兴地告诉我斯瓦米已经原谅了他，并讲述如何获得宽恕。我也曾经听他公开说过这件事。现在让我们听他自己说：“生日庆典过后两天，我去见斯瓦米，谦虚地向斯瓦米诚服说，斯瓦米，如果我错了，请您原谅。我祈求您革除我的主席职务，请让我仅以小虫的身份静静地匍匐在您的莲花足下。”斯瓦米注视了我一会儿，说，“Kasturi，你为什么说自己是小虫呢？如果是这样的话，为什么你在当主席时就不认为自己是一只小虫呢？这有什么区别？作为州主席并没有错，错在于你认为主席的职务有身份的差别！这种想法是‘自我’造成的。”

我降服在斯瓦米的莲足下祈求宽恕。斯瓦米微笑说，“别担心，好好地去执行你的任务吧！你不是小虫，即使是虫也拥有神性。为何你要轻视它？要了解你即是神。”

摘自 Sathyam Sivam Sundaram Volume 6, Chapter 6,
“Be thou my instrument”，174 页的文章。

6.1 当 Kasturi 受到斯瓦米的责备时，他想辞职。你认为是什么原因让 Kasturi 觉得自己必须辞职呢？ [公开讨论]

6.2 你是否曾经面对同样的处境，即当你被责备时，很想辞职？最后发生了什么事，你学到什么？ [顺序讲述]

7.0 语录

从前，大家可以快乐平静地住在同一个屋檐下。今天，恐惧的心理无所不在。这恐惧心理来自哪儿？这是因为没有自信和对内在的自性缺少信心。有了自信，就会自我满足。有了自我满足，就会自我牺牲。有了自我牺牲，就会自我证悟。要知道，屋子的地基坚固，四面的墙壁就很安稳。墙壁安稳，屋顶就很安全。唯有在这种屋子你能安心的住着。自信是人类的根基。墙壁代表自我满足，屋顶代表自我牺牲，而自我证悟即是你的生命。因此，这四项都必须完美坚固。

In earlier times, several people used to live together under one roof, with peace and happiness. Today, the fear complex is pervading everywhere. Where did this fear complex come from? It is due to lack of self-confidence, and lack of faith in their inner self. Where there is self-confidence, there will be self-satisfaction. Where there is self-satisfaction, there will be self-sacrifice. And where there is self-sacrifice, there will be self-realization. It is common knowledge that where the foundation is strong, the walls will be safe. Where the walls are safe, the roof will be secure. It is only in such a house, can one live safely. Self-confidence is the foundation for a human being. Self-satisfaction represents the walls, self-sacrifice is the roof, and self-realization is life. Hence, there should be perfection amongst these four.

- Divine Discourse, 22nd Nov 2008

7.1 斯瓦米说自信是人类的根基，要如何培育我们的自信呢？请与大家分享你如何克服缺乏信心的经验。

7.2 拥有自信将如何帮助我们成为一个积极的价值推动者或更好的赛工具？

8.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10 分钟）

9.0 请与大家分享你的‘不说他人的坏话’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	记录你如何乘机会改变一些负面的环境，并把你所做出的影响与大家分享。

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: