

قضية محكمة

قضية المحكمة: تحدي الأفكار غير المفيدة من خلال وضعها في قفص الاتهام.

عند التعامل مع الأفكار المقلقة، من المفيد البحث عن الحقائق أو الأدلة المؤيدة للفكرة أو ضدها. ما هي الحقيقة؟ وما هو الرأي؟

تعرف على الفكرة المقلقة أو المؤلمة

ما هو الشيء الأساسي الذي يزعجني حقاً؟ ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه باعتقادي؟ ما الذي يعنيه ذلك عني أو عن الموقف؟

الآن دعونا نضع هذا الفكر في قفص الاتهام.



المتهم

ما هو الفكر أو المعتقد الذي يخضع للمحاكمة؟

الدفاع

ما الدليل على صحة هذا الفكر؟ ما الذي يخبرك أن هذا الفكر صحيح؟ فكر فقط في الدليل الذي من شأنه الصمود في محكمة القانون!



تمسك بالحقيقة، لا بالرأي.

أسأل نفسك: هل هذا الفكر حقيقة أم رأي؟

يمكننا التماسي مع الحقائق، ولكنّ الأراء هي التي تحرك المشاعر – ارجع للحقائق!

- **الحقيقة:** دليل لدعم صحة الشيء، لا يمكن منازعته، الدافع وراء الحقيقة فكر عقلائي، ومصدره العقل.

- **الرأي:** وجهة نظر شخصيّة، قابل للجدال والتعديل، يحركه العواطف، مصدره القلب.

المحاكمة

ما الدليل الموجود أو ما الذي يخبرك أنّ هذا الفكر غير صحيح، خلال 100% من الوقت؟ ماذا سيقوله الشهود الآخرون عندما يُطلب منهم الإدلاء بشهادة ضد هذا الفكر أو البيان؟

التلخيص



ابحث عن بيان ختاميّ يعتمد على الدليل، على أن يكون واقعيًا، وعقلائيًا ومنتزًا.