

راهنمای تسهیل انجام «کار» با یرون کیتی

«چهار پرسش»، پرسش‌های فرعی و برگردان‌ها

از «چهار پرسش» و پرسش‌های فرعی زیر (از پرسش‌های فرعی فقط در مواقعی که به نظر مناسب می‌آیند استفاده کنید) برای بررسی ذهنیتی که مورد بررسی قرار می‌دهید، استفاده کنید. هنگامی که به پرسش‌ها پاسخ می‌دهید، چشمان خود را ببندید، آرام و بی حرکت بنشینید، و در حالی که مشغول مراقبه هستید، عمیق شوید. لحظه‌ای که شما پاسخ‌دادن به پرسش‌ها را متوقف می‌کنید، کارآیی «کار» نیز متوقف می‌شود.

۱. آیا حقیقت دارد؟

- پاسخ فقط «بلی» یا «خیر» است.
- اگر پاسخ شما «خیر» است، لطفاً به پرسش ۳ بروید.

۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟

۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ (گاهی اوقات مردم پرسش‌های فرعی زیر را موثر می‌یابند.)

- زمانی که فکر را باور دارید، چه احساسی می‌کنید (افسردگی، اضطراب، غیره)؟
- آن فکر، در زندگی شما ایجاد تنش می‌کند یا آرامش؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، چه تصاویری از زمان گذشته یا در مورد آینده در ذهن شما نقش می‌بندند؟
- عکس‌العمل‌های بدنی خود را که با داشتن آن فکر تجربه می‌کنید توضیح دهید.
- زمانی که آن فکر را باور دارید، با آن شخص یا دیگران چه رفتاری می‌کنید؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، با خود چه رفتاری می‌کنید؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، چه نوع اعتیادها و عاداتی در شما بروز می‌کنند؟ (الکل، کارت‌های اعتباری-خرید-، غذا، تلویزیون؟)
- این فکر را اولین بار در کجا و در چه سنی تجربه کردید؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، ذهناً وارد حیطه‌ی کار (زندگی) چه کسی می‌شوید؟
- با ادامه دادن آن فکر (باور)، چه چیزی نصیب‌تان می‌شود؟
- اگر آن فکر را باور نداشتید، می‌ترسید چه اتفاقی بیفتد؟ (بعداً، فهرست ترس‌ها را مورد بررسی قرار دهید.)
- باورداشتن آن فکر، شما را از انجام چه کارهایی ناتوان می‌کند؟

۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

چشمان خود را ببندید و توجه کنید، مراقبه کنید. بدون آن فکر، چگونه کسی هستید؟

فکر را برگردان کنید.

گفته‌ها می‌توانند به مخالف‌شان، به طرف خودتان، به طرف دیگری و گاهی هم به شکل‌های دیگری برگردان شوند. همچنین، زمانی که با چیزی یا شیئی سر و کار دارید، آن چیز یا شی را با «طرز فکر من» یا «افکار من» جایگزین کنید. حداقل سه نمونه‌ی مشخص و واقعی بیاورید از این که برگردان‌ها چگونه به اندازه‌ی گفته‌ی اولیه یا بیش از آن حقیقت دارند.