

## راهنمای انجام «کار»

آیا واقعاً می‌خواهید حقیقت را بدانید؟ هر کدام از گفته‌های خود را با استفاده از «چهار پرسش» و برگردان که در زیر قید شده است، مورد بررسی قرار دهید. از جملاتی که با «اما»، «زیرا»، یا «و» شروع می‌شوند، استفاده نکنید. در هر نوبت، فقط یک قضاوت منفی را با کمک فرآیند «کار» مورد بررسی قرار دهید. اغلب اوقات، چندین قضاوت منفی در مورد یک شخص خواهید داشت. هر قضاوت را جداگانه مورد بررسی قرار دهید. «کار» یک نوع مراقبه است. هدف «کار» رسیدن به آگاهی است، نه تلاش در عوض کردن فکرتان. اجازه دهید ذهن پرسش‌ها را بپرسد، و سپس مراقبه کنید. عجله نکنید، به درون خود روید و منتظر بمانید تا پاسخ‌های عمیق‌تر نمایان شوند.

### «چهار پرسش»

۱. آیا حقیقت دارد؟
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

نمونه‌ای از بکارگیری «چهار پرسش» برای بررسی گفته‌ی، «پال باید مرا درک کند».

۱. آیا حقیقت دارد؟ آیا حقیقت دارد که او باید شما را درک کند؟ آرام و بی‌حرکت بنشینید. برای پاسخ قلبی‌تان منتظر بمانید.

۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟ نهایتاً، آیا می‌توانید مطمئناً بدانید که او باید چه چیزی را درک کند یا نکند؟ آیا می‌توانید مطمئناً بدانید که درک چه چیزی به صلاح اوست؟

۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی باور می‌کنید که «پال باید مرا درک کند» و او این کار را انجام نمی‌دهد، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما عصبانی، پریشان و کلافه می‌شوید؟ با پال چه رفتاری می‌کنید؟ آیا به او چشم‌غره می‌روید؟ آیا سعی می‌کنید او را به هر طریقی تغییر دهید؟ این واکنش‌ها چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند؟ با خود چه رفتاری می‌کنید؟ آیا این فکر در زندگی شما ایجاد پریشانی می‌کند یا آرامش؟ همان‌طور که به پاسخ‌ها گوش می‌کنید، آرام و بی‌حرکت بنشینید.

۴. بدون آن فکر، چگونه کسی بودید؟ چشمان خود را ببندید. خود را در حضور پال تصور کنید. فقط برای لحظه‌ای، تجسم کنید بدون داشتن این فکر که «می‌خواهم مرا درک کند» به پال نگاه می‌کنید. چه چیزی می‌بینید؟ بدون آن فکر، زندگی شما چه شکلی پیدا می‌کرد؟

### برگردان

سپس، گفته‌ی خود را برگردان کنید. برگردان‌ها فرصتی هستند برای این که عکس آن چیزی را تجربه کنید که تصور می‌کنید حقیقت دارد. امکان دارد که چندین برگردان بیابید.

برای مثال، «پال باید مرا درک کند» می‌تواند برگردان‌های زیر را داشته باشد:

- پال نباید مرا درک کند.
- من باید خود را درک کنم.
- من باید پال را درک کنم.

سعی کنید که همه برگردان‌ها را به طور کامل تجربه کنید. برای هر کدام حداقل سه نمونه مشخص و واقعی در زندگی‌تان بیابید که آن برگردان حقیقت داشته باشد. این عمل برای سرزنش کردن خود یا ایجاد احساس گناه نیست. بلکه برای یافتن راه‌هایی است که می‌تواند برای شما آرامش به ارمغان آورد.

### برگردان گفته‌ی شماره‌ی ۶

برگردان گفته‌ی ۶، کمی متفاوت است:

«هرگز نمی‌خواهم جروبحثی را با پال تجربه کنم» به اشکال زیر برگردان می‌شود:

«حاضریم که دوباره جر و بحثی را با پال تجربه کنیم، و  
«مشتاقانه منتظریم که دوباره جر و بحثی را با پال تجربه کنیم.»

شماره‌ی ۶ در ارتباط با پذیرش همه‌ی افکار و تجربیات‌تان با آغوشی باز است زیرا نشان می‌دهد که در چه مواردی هنوز با واقعیت در ستیز هستید. اگر نسبت به فکری مقاومتی احساس می‌کنید، نشان‌دهنده‌ی آن است که «کار» شما تمام نشده است. زمانی که صادقانه مشتاق رویارویی دوباره با تجاربی هستید که ناراحت‌کننده بوده‌اند، دیگر در زندگی‌تان ترسی وجود نخواهد داشت. شما به همه چیز به عنوان هدیه‌ای می‌نگرید که می‌تواند برای‌تان خودآگاهی به همراه بیاورد.

برای اطلاعات بیشتر در ارتباط با چگونگی انجام «کار» یا چگونگی استفاده از خط امدادی رایگان «کار» به آدرس [thework.com/farsi](http://thework.com/farsi) مراجعه کنید.