

## ورقة عمل "كلّ معتقد على حدة" "العمل" – تأمل مكتوب

اكتب على السطر أدناه فكرة توترك بشأن شخص (حيّ أو ميت) لم تسامحه 100%. (مثلاً، "إنّه لا يكتث لأمرى") ثمّ تحقّق من الفكرة من خلال الكتابة باستخدام الأسئلة والتحويلات التالية. (استخدم ورقة إضافية إن احتجت إلى ذلك). عندما تجيب عن الأسئلة، أغمض عينيك، واهدأ، وشاهد التجليات التي تظهر أمامك. تتوقّف عملية التحقيق عن العمل عندما تتوقّف عن الإجابة عن الأسئلة.

الفكرة:

1. هل هذا صحيح؟ (نعم أو لا. إذا كان جوابك لا، انتقل إلى السؤال رقم 3).

2. هل أنت واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟ (نعم أو لا).

3. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟

أ) هل تجلب تلك الفكرة السلام أو التوتر إلى حياتك؟

ب) ما هي الصور التي تراها من الماضي والمستقبل وما هي الأحاسيس الجسدية التي تعتريك عندما تراودك تلك الفكرة وتشاهد تلك الصور؟

ج) ما هي المشاعر التي تتجالحك عندما تصدّق تلك الفكرة؟ (راجع لائحة المشاعر المتوفرة على الموقع [thework.com/arabic](http://thework.com/arabic))

د) ما هي الهواجس أو مظاهر الإدمان التي تبرز عندما تصدّق تلك الفكرة؟ (هل تلجأ إلى أي من الأمور التالية: الكحول، المخدرات، التسوق أو الإفراط في صرف المال، الشراهة في الأكل، الجنس المبالغ في مشاهدة التلفزيون، إدمان الكومبيوتر؟)

هـ) كيف تعامل هذا الشخص في هذا الموقف عندما تصدّق تلك الفكرة؟ كيف تعامل الأشخاص الآخرين وكيف تعامل نفسك حينئذ؟

الفكرة التي تعمل عليها:

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟  
من ستكون أو ماذا ستكون من دون تلك الفكرة؟

حوّل تلك الفكرة.

مثال عن فكرة ما: "هو جرحني".

التحويلات الممكنة:

1. إلى نفسك. (أنا جرحت نفسي).
2. إلى الشخص الآخر. (أنا جرحته).
3. إلى العكس. (هو لم يجرحني).

م البحث عن ثلاثة أمثلة محدّدة وحقيقية على الأقل  
تثبت صحة كلّ تحويل بالنسبة إليك في هذا الموقف.

لكلّ تحويل، عد إلى الفكرة الأصلية وانطلق منها.  
مثلاً، يمكن تحويل فكرة "يجب عليه ألا يضئع وقته"  
إلى "يجب عليّ ألا أضئع وقتي"، و"يجب عليّ ألا  
أضئع وقته"، و"يجب عليه أن يضئع وقته".