

کاربرگ یک - باور - در - هر - نوبت

«کار» - یک مراقبه‌ی نوشتنی

در جاهای خالی زیر، در مورد شخصی (در قید حیات یا مرده) که هنوز صد درصد نبخشیده‌اید، یک تصور تنش‌زا بنویسید. (برای مثال «او به من اهمیت نمی‌دهد» یا «من آن کار را درست انجام ندادم.») سپس، با استفاده از پرسش‌های زیر و برگردان‌ها، آن تصور را به صورت کتبی بررسی کنید. (در صورت نیاز، از کاغذ اضافی 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.

باور:

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؟ _____

از هر کدام از پرسش‌های فرعی زیر، در صورت نیاز استفاده کنید.

- 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، می‌ترسیدید چه اتفاقی بیفتد؟ (بعداً، فهرست ترس‌ها را مورد بررسی قرار دهید.)
- باورداشتن آن فکر، شما را از انجام چه کارهایی ناتوان می‌کند؟

باوری را که مورد بررسی قرار می‌دهید:

۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

پی‌گیری‌های اضافی:

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

فکر را برگردان کنید. (نمونه‌ی یک گفته: او به من صدمه زد.)

برگردان به مخالف. (او به من صدمه نزد.)

چگونه این برگردان به اندازه‌ی گفته‌ی اولیه یا بیشتر از آن حقیقت دارد؟ (برای «او به من صدمه نزد» یا «او به من کمک کرد»، دقیقاً او چگونه به شما صدمه زده است؟ چگونه به شما کمک کرده است؟ حداقل سه نمونه‌ی مشخص و واقعی بیاورید:

برگردان به طرف خودتان. (من به خودم صدمه زدم.)

چگونه این برگردان به اندازه‌ی گفته‌ی اولیه یا بیشتر از آن حقیقت دارد؟ (برای «من به خودم صدمه زدم»، دقیقاً در این مورد چگونه به خود صدمه زده‌اید؟ در سایر موارد چطور؟) حداقل سه نمونه‌ی مشخص و واقعی بیاورید.

برگردان به طرف دیگری. (من به او صدمه زدم.)

چگونه این برگردان به اندازه‌ی گفته‌ی اولیه یا بیشتر از آن حقیقت دارد؟ (برای «من به او صدمه زدم»، دقیقاً در این مورد چگونه به او صدمه زده‌اید؟ در سایر موارد چطور؟) حداقل سه نمونه‌ی مشخص و واقعی بیاورید.