

مرحله ۱ | ثبت یک فکر مزاحم

به تجربه‌ی سختی که در ذهن داری فکر کن. ذهن معمولاً با یک یا دو فکر تکراری به آن برمی‌گردد.


یکی از این فکرها را بنویس:

مثال‌ها:

«چرا این اتفاق برای من افتاد؟»

«اگر آن روز این کار را نمی‌کردم...»

«زندگی دیگر مثل قبل نمی‌شود.»

فکر مزاحم من: 

مرحله ۲ | مکث و تغییر زاویه

حالا همان تجربه را از زاویه‌ی دیگری ببین. به جای «چرا این اتفاق افتاد؟» از خودت بپرس:

«این تجربه چه چیزی را در زندگی من زیر سؤال برد؟»

ممکن است یکی از این‌ها باشد:

- حس امنیت
- اعتماد به دیگران
- تصورم از آینده
- تصویری که از خودم داشتم

پاسخ: 

مرحله ۳ | آغاز معنا سازی

اکنون یک سؤال عمیق تر:

اگر قرار باشد این تجربه در داستان زندگی من جایی پیدا کند، ممکن است چه چیزی درباره‌ی زندگی یا خودم به من یاد بدهد؟

لازم نیست پاسخ کامل یا مثبت باشد. فقط یک مشاهده صادقانه بنویس.

پاسخ: 

.....

جمع بندی

اگر در مرحله اول فقط با افکار تکراری و مزاحم روبه‌رو شدی، این کاملاً طبیعی است. در مدل رشد پس از سانحه، همین نشخوارهای مزاحم اغلب نقطه‌ی شروع هستند.

اما وقتی ذهن به تدریج شروع می‌کند بپرسد:

«این تجربه چه چیزی را در زندگی من تغییر داد؟»

«حالا باید جهان را چگونه بفهمم؟»

آن وقت نشخوار آگاهانه آغاز می‌شود؛ فرایندی که می‌تواند به معنا سازی و بازسازی روایت زندگی منجرش