


تمرین ۳ دقیقه‌ای

مرحله ۱ | تشخیص فکر تکراری

به تجربه یا اتفاقی فکر کن که این روزها ذهنت را درگیر کرده است.

معمولاً یک فکر خاص بارها تکرار می‌شود.

آن فکر را بنویس: 

مرحله ۲ | تشخیص مسیر فکر

حالا از خودت بپرس:

این فکر بیشتر شبیه کدام است؟

۱- فکر چرخان (نشخوار مزاحم)

• فقط تکرار می‌شود

• احساس گیر افتادن ایجاد می‌کند

• معمولاً با «چرا این اتفاق افتاد؟» شروع می‌شود

۲- فکر جستجوگر (نشخوار آگاهانه)

• به فهمیدن کمک می‌کند

• زاویه نگاه تازه ایجاد می‌کند

• معمولاً با «این تجربه چه چیزی را در زندگی من تغییر داد؟» شروع می‌شود

✓ علامت بزن:

فکر من مرا می‌چرخاند

فکر من مرا به فهمیدن نزدیک می‌کند


مرحله ۳ | تغییر یک سؤال

حالا همان فکر را به یک سؤال جستجوگر تبدیل کن.

مثال:

«چرا این اتفاق افتاد؟»

← تبدیل می‌شود به «این تجربه چه چیزی را در باورهای من درباره زندگی زیر سؤال برد؟»

سؤال جدید: 

جمع‌بندی

در مدل رشد پس از سانحه (PTG) گفته می‌شود که نشخوار فکری مزاحم اغلب نقطه‌ی شروع است، اما وقتی فرد به تدریج وارد نشخوار آگاهانه می‌شود—یعنی به جای تکرار درد، تلاش می‌کند آن را بفهمد—فرایند معنا سازی آغاز می‌شود.

و همین معنا سازی است که می‌تواند به بازسازی باورهای بنیادی و رشد منجر شود.

تمرین روزانه کوتاه

هر وقت فکری در ذهنت تکرار شد، از خودت بپرس:

«این فکر دارد من را می‌چرخاند یا دارد مرا به فهمیدن نزدیک می‌کند؟»

گاهی فقط همین یک سؤال می‌تواند مسیر فکر را تغییر دهد.