

جلسه کارگاهی تاریخ ۰۵ بهمن ۱۴۰۱

بعد از ثبت مثال‌های زنده منفی‌گرایی و شکل‌های
بروز آن‌ها به سوالات زیر پاسخ دهید.

- (۱) آیا در لحظه به صورت غیرارادی، مشکل و فضای
منفی را جستجو می‌کنم؟
- (۲) چه چیزی را بزرگ‌نمایی می‌کنم و به چه چیزی
تمرکز اضافی نموده‌ام؟
- (۳) چرا وارد این حالت می‌شوم و چه منفعت و
دریافتی‌ای دارد؟ (رفتم به این‌گونه فضاها منفی
چه کمکی به پروژه‌های بیرونی من می‌کند؟)

- (۴) در ارتباط با منفی‌گرایی در فضای افکار، تصورات،
احساسات و قصد و نیت، مفهوم متوقف شدن
برای شما چیست؟
- (۵) اگر زمانی که متوجه منفی‌گرایی خود می‌شوید
متوقف شوید، چه اتفاقی می‌افتد؟ چه چیزی از
دست داده و چه چیزی به دست می‌آورد؟

- (۶) با توجه به مثال‌هایی که نوشته‌اید، بنویسید که
به چه صورت‌های کلی‌گرایش به فضای منفی
دارید؟ (منظور سرفصل‌ها یا الگوهای کلی رفتن به
فضای منفی است، مانند خشم، ترس، غیبت و ...)
- (۷) بنویسید که به طور کلی هر کدام از گرایش‌ها، در
فضای افکار، احساسات و قصد و نیت شما چطور
بروز پیدا می‌کند؟

- ۸) معنای بی‌قدرتی برای شما چیست؟
فاقد قدرت بودن خود در ارتباط با رفتن به این
فضاهای منفی را به طرق مختلف بنویسید؟ (یا
تجربه شما از فاقد قدرت بودن، در ارتباط با
رفتن به این فضاهای منفی چیست؟)
- ۹) این بی‌قدرتی (فاقد قدرت بودن) برای شما چه
نشانه‌هایی دارد؟

- ۱۰) با توجه به مثال‌هایی که نوشته‌اید، یک بار به طور
کلی و سرفصل‌وار بنویسید که چرا دچار رفتارهای
منفی‌گرایی در درون خود می‌شوید؟
- ۱۱) آیا انکار می‌کنم که دچار چنین عادات و گرایشی
هستم، چطور معمولاً این گرایش را در رفتن به
فضاهای منفی موجه جلوه می‌دهم؟
- ۱۲) تجربه و درک شما از اصرار به کنترل افکار،
احساسات و نیت چیست؟ و این کنترل معمولاً
چه نتایجی به بار می‌آورد؟

- ۱۳) قبول کردن بی‌قدرتی در مقابل این واکنش‌ها و
عادات منفی‌گرایی (گرایش در رفتن به این فضای
منفی) به چه معناست؟ تجربه خود را از پذیرش
بی‌قدرتی در رابطه با این عادات بنویسید.
- ۱۴) آیا ارتباط داشتن و متوجه بودن را می‌توانید
تعریف کنید؟ (تجربه شما از متوجه بودن، آگاهی
به افکار، تصورات، احساسات و نیاتتان چیست؟)

۱۵) معنای پرهیز از این فهرستی که تهیه کردید، در فضای اعمال و گفتگوها، تصورات، افکار و احساسات و قصد و نیت برای شما به چه معناست؟ و برای تداوم بیشتر پرهیزهایتان از این فضاها چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید.