

درب افکار

وقتی در مرحله اول تمرین «فضای تنفسی سه دقیقه‌ای» از افکار و احساسات خود آگاه می‌شویم، ممکن است متوجه شویم که افکار قضاوت‌گر یا انتقادی برجسته‌ترین بخش تجربه‌ی ما هستند؛ راه‌هایی که با خودمان حرف می‌زنیم و هرچند دردناک‌اند، اما برایمان آشنا یا تکراری شده‌اند. اگر این الگوهای فکری بعد از انجام «فضای تنفسی سه دقیقه‌ای» هنوز باقی مانده باشند، می‌توانیم از طریق «درب افکار» با آن‌ها کار کنیم و به‌صورت آگاهانه انتخاب کنیم که با افکارمان به شکل متفاوتی ارتباط برقرار کنیم.

روش‌های انجام این کار ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- * نوشتن افکار روی کاغذ
- * مشاهده آمد و شد آن‌ها در ذهن
- * دیدن اینکه آیا می‌توانیم آن‌ها را به‌عنوان رویدادهای ذهنی ببینیم و نه واقعیت‌های قطعی
- * بررسی اینکه آیا این افکار از یک حالت روحی خاص (مثل اضطراب، غم، تنهایی یا خستگی) ناشی می‌شوند
- * نگاه کردن و دیدن اینکه آیا این افکار یکی از الگوهای ذهنی آشنا هستند، حتی اگر در لباس دیگری ظاهر شده باشند

با استفاده از «درب افکار» کم‌کم درمی‌یابیم که روش‌های متعددی برای ارتباط متفاوت و خلاقانه با افکار مزاحم وجود دارد. بسیاری از این استراتژی‌ها مستقیماً از تجربه‌ی قبلی شرکت‌کنندگان در تمرین‌های ذهن‌آگاهی آمده و همگی پیام اصلی را تقویت می‌کنند: ما افکارمان نیستیم و افکار لزوماً واقعیت‌ها نیستند. با گذر زمان، این دیدگاه کمک می‌کند تا عنصر «دستوری» افکار کمتر شود و افکار منفی آزادانه‌تر در ذهن حرکت کنند، بدون اینکه انرژی ذهنی ما صرف نگه داشتن آن‌ها شود.