



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

نام‌گذاری داستان‌هایی که درباره‌ی
دیگران می‌سازیم.



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

نام‌گذاری داستان‌هایی که درباره‌ی دیگران می‌سازیم.

ما اغلب برای دیگران داستان‌هایی می‌سازیم—فرضیات، قضاوت‌ها یا روایت‌هایی که از تجربیات گذشته‌مان شکل گرفته‌اند. اما اگر به جای پذیرفتن ناخودآگاه این داستان‌ها، آن‌ها را نام‌گذاری کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ این تمرین به شما کمک می‌کند تا از داستان‌هایی که درباره‌ی دیگران می‌سازید آگاه شوید و خود را از تأثیر آن‌ها رها کنید.

۱. در لحظه‌ی حال قرار بگیرید.

مکانی آرام پیدا کنید و به راحتی بنشینید. یک نفس عمیق بکشید... و آرام بازدم کنید. به احساسات بدنتان توجه کنید—آیا در جایی از بدن‌تان تنش، بی‌قراری یا آرامش حس می‌کنید؟ یک نفس عمیق دیگر بکشید و اجازه دهید بدن‌تان به آرامی رها شود.

۲. داستانی که ساخته‌اید را شناسایی کنید.

فردی را به یاد بیاورید که درباره‌ی او یک داستان ذهنی ساخته‌اید—شاید فکر می‌کنید او بی‌ادب، خودخواه، یا قضاوت‌گر است. ببینید چه داستانی به او نسبت داده‌اید. بدون سرزنش خود، فقط بپذیرید: "من این داستان را دارم که این فرد ----- است." (مثلاً: "من این داستان را دارم که همکارم از من خوشش نمی‌آید.")

۳. داستان را با کنجکاوی بررسی کنید.

از خودتان بپرسید: "چه مدرکی دارم که نشان دهد این داستان کاملاً درست است؟" "چه چیزی ممکن است از دید من پنهان مانده باشد؟" "آیا توضیح دیگری برای این وضعیت وجود دارد؟"

تصور کنید که حتی برای یک لحظه، این داستان را رها می‌کنید.



۴. از قضاوت به شفقت تغییر کنید.

آن فرد را در مقابل خود تصور کنید. به جای اینکه او را تحت تأثیر داستان ذهنی تان ببینید، تصور کنید که او را همان طور که واقعاً هست می بینید — یک انسان پیچیده، با احساسات و تجربیات خاص خود.

با خود بگویید:
"او هم مانند من، چالش ها و ترس های خودش را دارد."
"لازم نیست او را در دام یک داستان زندانی کنم."

۵. روایت را رها کنید.

چشمان تان را ببندید و تصور کنید که این داستان را در یک حباب قرار داده اید و آن را رها می کنید تا در هوا شناور شود. سبکی رها کردن این داستان را در بدن تان حس کنید. گشودگی را با هر دم در خود جذب کنید و فرضیات را با هر بازدم از خود دور سازید. آرام آرام زمزمه کنید: "من حضور را به جای داستان ها انتخاب می کنم."

۶. به لحظه ی حال بازگردید.

انگشتان دست و پای خود را تکان دهید و دوباره به بدن تان توجه کنید. حس کنید که وقتی دیگران را با کنجکاوی می نگرید، به جای فرضیات، چه احساسی در شما شکل می گیرد. وقتی آماده بودید، چشمان تان را باز کنید.

سوال برای نوشتن در دفتر یادداشت

"اخیراً چه داستان هایی درباره ی دیگران ساخته ام؟
اگر آن ها را رها کنم، روابط من چگونه تغییر خواهند کرد؟"

