

پیشگفتار مترجمان

”فکر: آنچه مردم را بیفایده بیمار کند.“

عبید زاکانی^۱

خواندن این کتاب ممکن است شما را دچار سردرگمی کند. دلیلش نیز کاملاً واضح است. تا به حال در بسیاری از کتاب‌ها چنین راهکارهایی برای حل مشکلاتتان به شما پیشنهاد شده است:

”افکار را بررسی کنید تا متوجه خطاهای فکری خود بشوید“، افکار را تحلیل و ارزیابی کنید“، ”با افکارتان چالش کنید“، ”افکارتان را زیر سؤال ببرید“، ”سعی کنید افکارتان را براساس شواهد عینی منطبق کنید“، ”ببینید فکرتان چقدر با واقعیت فاصله دارد“، ”از کدام خطای شناختی (مثل شخصی سازی، استدلال هیجانی، تفکر دو قطبی و...) بیشتر استفاده کنید“ و...

این کتاب موضعی کاملاً متفاوت در پیش می‌گیرد. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که راهکارهای قبلی ممکن است اثر زیادی بر احساس‌ها و رفتارهای شما بر جای نگذارند و حتی احتمال دارد ذهن شما را بیشتر درگیر این افکار کنند. اگر چه این کتاب برای خوشبختی فرمولی در اختیار شما قرار نمی‌دهد اما می‌تواند نشان دهد که چه دستورالعملی شما را به سوی شوربختی و بیماری می‌کشاند، اینکه: **افکارتان را جدی بگیرید.**

در نگاه اول ممکن است برای شما بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد که از افکارتان فاصله بگیرید و آنها را جدی تلقی نکنید. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند می‌توان از روش‌های این کتاب برای سالم زیستی و ایجاد سبک زندگی کارآمد استفاده کرد. به احتمال زیاد تا این‌جا که مطالعه کرده‌اید ذهن‌تان دست به کار شده و افکاری را تولید کرده است: ”ولش کن بابا، بی خیال. این کتاب‌های روان‌شناسی آدم را دیوانه می‌کنند“، ”بیکاری این چرن‌دیات را مطالعه می‌کنی و وقت ارزشمندت را هدر می‌دهی“، ”این کتاب هم مثل بقیه کتاب‌ها فقط ادعا می‌کند به افراد کمک می‌کند“، ”مگر می‌توان افکار را جدی نگرفت“، ”این روان‌شناس‌ها خودشان هزار تا مشکل دارند چه طوری می‌خواهند برای دیگران راه‌حل بدهند“.

۱- زاکانی، عبید (۱۳۷۹). کلیات عبید زاکانی (ص ۳۶۶). تصحیح و تحقیق: پرویز اتابکی، تهران: زوار

ذهن شما این قدر به تولید چنین افکاری ادامه می‌دهد تا دست از مطالعه کتاب و تمرین راهکارها بردارید. اگر به چنین هدفی دست یابد خیالش جمع می‌شود.

شما میزبان خوبی برای افکار دردسرافزین هستید. مثل فردی گوش به فرمان هر دستوری که افکارتان صادر می‌کنند، چشم و گوش بسته رعایت می‌کنید. به عنوان مثال اگر افکارتان به شما نهیب می‌زنند یا شما را می‌ترسانند خیلی زود کوتاه می‌آیید و طبق خواسته آنها عمل می‌کنید. غافل از این که با چنین کاری روز به روز ثابت می‌کنید که میزبان خوبی هستید و طبیعتاً وقتی میزبان از میهمان خود (افکار مشکل‌ساز و منفی) خوب پذیرایی کند، میهمان دیوانه نیست که خانه امن و راحت (ذهن شما) را ترک کند.

شاید با خواندن این پیشگفتار باز هم به اثربخشی روش‌های این کتاب، شک و تردید داشته باشید، اشکالی ندارد. به قول آرون بک - یکی از درمانگران مشهور جهان - "لازم نیست به روش ما اعتماد کنید، روش ما را امتحان کنید".

ز.ا.

ح.ح.

تشکر و قدردانی

ما از استیون هیز^۱، کلی ویلسون^۲ و کرک استروساهل^۳ به خاطر درمان فوق‌العاده جذابی که تدوین کرده‌اند، تشکر می‌کنیم. آنها مبدع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۴ هستند. این کتاب براساس مؤلفه اصلی این درمان یعنی ناهم‌جوئی شناختی^۵ بنا شده است.

1- Steven C.Hayes

2- Kelly G.Wilson

3- Kirk Strosahl

4- Acctptance and Commitment Therapy (ACT)

5- Cognitive defusion

مقدمه

مهارت رهایی از زندان ذهن

وقتی از خواب بیدار می شوید، ذهن تان عازم سفری یک روزه است. در این سفر، شما سوار ماشین می شوید و ذهن تان رانندگی می کند. گاهی اوقات، ذهن تان با سرعت سرسام آوری، ماشین را می راند و گاهی اوقات شما حتی نمی توانید آن را از گاراژ خارج کنید. گاهی اوقات ذهن تان شما را دقیقاً به مقصد می رساند و گاهی اوقات نیز خود را وسط کوره راهی می بینید که پر از علف های هرز و سنگ است. ذهن تان می تواند شما را به خیابان هایی ببرد با خانه های بلند و باشکوه و زمین های سنگلاخی - جاهایی که ممکن است با دیدن آنها، احساس حسادت و شکست کنید. ذهن تان همچنین شما را به محلات و کوچه هایی می برد که پر از خطر و وحشت است.

برای بسیاری از ما پیش آمده است که ذهن مان از جاهایی سر در می آورد که اصلاً دلمان نمی خواهد آن جا باشیم. یکی از ویژگی های افکار، خودآیند بودن آنها است که همین امر باعث می شود بلافاصله در احساساتی نظیر ترس، بی پناهی، بی ارزشی و خطر، غوطه ور شویم. ما طوری به افکارمان چسبیده ایم و با آنها ارتباط داریم که به نظرمان واقعی می آیند و ما را به انجام کارهایی سوق می دهند که ارمغانی جز درد و رنج برایمان به دنبال ندارد. کتاب حاضر، قصد دارد به این موضوع بپردازد که چگونه ذهن تان را آرام و آن را مشاهده کنید. همچنین به شما یاد می دهیم که چگونه به ذهن تان اجازه بدهید تا به هر جایی می خواهد، برود، ولی آن را خیلی جدی نگیرید. شما در این کتاب یاد می گیرید، از چشم اندازی دور به مشاهده ذهن تان بنشینید، بدون این که افکار تان را باور کنید، مجذوب آنها شوید یا درگیرشان شوید. وقتی دست از اعتقاد به افکار تان برمی دارید، افکار تان تسلیم می شوند و ذهن تان به احساس آرامش و امنیت بیشتری دست می یابد. در بخش اول کتاب، به معرفی انواع فکر می پردازیم. در این بخش، یاد می گیرید چطور افکار تان را بشناسید و آنها را مشاهده کنید و چگونه فکرتان را تغییر دهید. در بخش دوم کتاب، به نقش و تأثیر این افکار در

زندگی تان پی می برید. وقتی فریب افکار تان را نمی خورید و آنها را به دقت شناسایی می کنید و می دانید که عملکردشان چیست و قرار است چه کار کنند، موفق می شوید که نفوذ آنها را در زندگی تان کاهش دهید. در بخش سوم کتاب، به این موضوع می پردازیم که چطور می توانید یک فکر را مشاهده کنید، بدون این که درگیر محتوای آن شوید. در این بخش همچنین یاد می گیرید تا خود را از شر ترس ها و رنج های ناشی از افکار تان خلاص سازید.

این کتاب، چشمان شما را می گشاید. روش ها را امتحان کنید. این کتاب، همچنین روش های نوین و خلاقانه ای در اختیار شما قرار می دهد که در طول سفر روزانه، ذهن تان، شما را همراهی می کند. اگر موافقید، شروع کنید.

فهرست

بخش اول: به چه چیزی فکر می‌کنید.....	۹
قسمت ۱: تماشای زمان حاضر: نوار مراقبه متحرک	۱۲
قسمت ۲: تماشای زمان حال: رفت و برگشت بین	۱۴
قسمت ۳: تماشای دیروز: خاطره در مقابل مشاهده	۱۷
قسمت ۴: افکار سگی	۱۹
قسمت ۵: دیدن و احساس کردن در مقابل قضاوت کردن	۲۲
قسمت ۶: افکار داستان‌گویانه	۲۴
قسمت ۷: بعدش چی می‌شود؟ برنامه‌ریزی در مقابل پیش‌گویی	۲۷
قسمت ۸: افکار آینده‌نگرانه: خیال‌پردازی در برابر مشاهده	۲۹
قسمت ۹: تسمه نقاله افکار	۳۱
بخش دوم: افکار شما چه تأثیری بر زندگی‌تان می‌گذارند؟.....	۳۳
قسمت ۱۰: آزمون کاربردپذیری	۳۶
قسمت ۱۱: پیوندهای ذهنی	۳۹
قسمت ۱۲: قضاوت کردن درباره همه چیز	۴۱
قسمت ۱۳: این فکر چه هدفی را دنبال می‌کند؟	۴۳
قسمت ۱۴: افکارمان چه نیایی برای شما می‌سازند؟	۴۶
قسمت ۱۵: فرار بزرگ	۴۸
قسمت ۱۶: افکار گمراه‌کننده	۵۰
قسمت ۱۷: افکار شیطانی	۵۲
قسمت ۱۸: بارش افکار	۵۴
قسمت ۱۹: افکار رئیس مآبانه	۵۶
قسمت ۲۰: نان بیات	۵۸
قسمت ۲۱: شما فقط افکارتان نیستید	۵۹
قسمت ۲۲: صرف فکر کردن به یک واقعه،	۶۱
قسمت ۲۳: پذیرفتن یک روز بارانی	۶۳

۶۴	قسمت ۲۴: ذهن تک بعدی.....
۶۷	قسمت ۲۵: فکر را به آگاهی تان راه بدهید.....
۶۹	قسمت ۲۶: در جستجوی نقص‌ها.....
۷۱	قسمت ۲۷: افکار شبیه ستاره هستند.....
۷۳	قسمت ۲۸: زنجیره افکار.....
۷۵	قسمت ۲۹: پاهایتان را حرکت دهید.....
۷۷	بخش سوم: هر فکری که به ذهنتان خطور می‌کند، باور نکنید.....
۷۹	قسمت ۳۰: نامگذاری افکار.....
۸۱	قسمت ۳۱: قایق‌های ماهیگیری.....
۸۳	قسمت ۳۲: قضاوت‌هایتان را رها کنید.....
۸۵	قسمت ۳۳: تصویر افکار تان را بکشید.....
۸۷	قسمت ۳۴: افکار تان را با صدای بلند تکرار کنید.....
۸۹	قسمت ۳۵: آوازه‌ها و حرف‌های خنده‌دار.....
۹۱	قسمت ۳۶: جابه‌جایی حروف افکار.....
۹۲	قسمت ۳۷: وزنه کاغذ نگه‌دار.....
۹۴	قسمت ۳۸: افکار فضول‌مآبانه.....
۹۵	قسمت ۳۹: چاه غم.....
۹۷	قسمت ۴۰: مراقبه اتاق سفید.....
۹۹	قسمت ۴۱: سگ تان را همراه خودتان ببرید.....
۱۰۱	قسمت ۴۲: مشتری ناراضی.....
۱۰۲	قسمت ۴۳: افکار در داخل ظرف غذا.....
۱۰۴	قسمت ۴۴: فکر را مثل یک پر تصور کنید.....
۱۰۶	قسمت ۴۵: فکر شکلات.....
۱۰۸	قسمت ۴۶: غذا دادن به ببر.....
۱۱۰	قسمت ۴۷: اجازه بدهید نگرانی از کنار تان بگذرد.....
۱۱۲	قسمت ۴۸: وارد زندگی تان شوید.....
۱۱۵	قسمت ۴۹: طناب را ول کنید.....
۱۱۸	قسمت ۵۰: افکار غول‌آسا.....

بخش اوّل

به چه چیزی فکر می‌کنید؟

کار ذهن این است که فکر تولید کند. ذهن این کار را بی وقفه و سرسختانه انجام می‌دهد. برخی از افکار معنادار هستند و برخی از آنها از معنای چندانی برخوردار نیستند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می‌شوند و برخی دیگر، با ترسی که ایجاد می‌کنند، ما را زمین‌گیر می‌سازند. برخی از افکار به ما کمک می‌کنند تا کشتی زندگی مان را به پیش برانیم و برخی دیگر، ما را در انبوهی از خودسرزنش‌گری‌ها و نفرت از خویشتن، به گِل می‌نشانند.

افکارمان تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس‌های مغزی وجود خارجی پیدا می‌کنند. در حالیکه افکارمان از یک سریال کم‌دی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار، جدی می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم. ما به هر آنچه فکر می‌کنیم، باور داریم و همین امر، ریشه بسیاری از دردها و رنج‌هایمان بشمار می‌رود. وقتی به هر آن چه ذهن مان تولید می‌کند، باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شدیم. برای رهایی از این دام، فقط یک راه وجود دارد. ما بایستی بدانیم که افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نوع فعالیتی دارند.

ذهن هفت نوع فکر تولید می‌کند. بدین منظور، ابتدا باید انواع افکار را بشناسیم و تفاوت بین آنها را درک کنیم. این افکار عبارتند از:

- مشاهده زمان حال
- خاطرات گذشته
- قضاوت‌ها (درباره این که چه چیزی خوب است یا بد، درست است یا غلط)
- افکار داستان‌گویانه (سعی دارند چرایی وقوع اتفاقات را روشن کنند).
- افکار آینده‌نگرانه (منجر به شکل‌گیری سناریوهایی می‌شوند درباره آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است) سه نوع فکر آینده‌نگرانه وجود دارد:
- برنامه‌ریزی، خیال‌پردازی و افکار پیشگویانه. این افکار بیشتر درباره اتفاقات بعدی هستند.

این کتاب قصد دارد به شما آموزش دهد که چگونه ذهن تان را تماشا کنید. می‌توانید به هنگام تماشای ذهن تان، پی ببرید که کدام فکر برایتان مفید است و

بخش اول: به چه چیزی فکر می‌کنید؟

۱۱

کدام یک دردسرساز و آسیب‌رسان. اگر موافقید، شروع کنید. مطالب زیادی درباره‌ی ذهن‌تان وجود دارد که باید یاد بگیرید. هر چه آگاهی شما از عملکرد ذهن‌تان افزایش یابد، ذهن‌تان کمتر موفق به کنترل حالات خلقی و زندگی‌تان می‌شود.

قسمت ۱

تماشای زمان حاضر: نوار مراقبه متحرک

شما می‌توانید از احساس‌های درونی به عنوان نقطه‌ای برای تمرکز بر زمان حال استفاده کنید. گوش کردن به تجربه‌های جسمی درست مثل گوش کردن به یک قطعه موسیقی مرکب است که از ملودی‌های اصلی و فرعی تشکیل شده است. ملودی‌هایی که اوج و فرودهای خاص خودشان را دارند. احساس‌های بدنی ممکن است مثل صدای بلند و ناگهانی یک طبل، یکدفعه لبریز شوند یا به تدریج و به آرامی شروع شوند مثل نقطه اوجی که در قطعه اپرا اجرا می‌شود. برای این که بتوانید به تجربه‌های بدنی تان گوش بسپارید، یک راه ساده وجود دارد: با استفاده از نوار مراقبه متحرک، تمام توجه خود را بر زمان حال متمرکز کنید. یک نوار حلقوی نورانی به قطر حدوداً سه سانتی متر، بالای سرتان تصور کنید. بلافاصله، نوار شروع به پایین آمدن می‌کند و به آرامی به سمت قسمت‌های پایینی بدنی تان حرکت می‌کند. همان طور که نوار از هر نقطه بدن تان، از فرق سر تا نوک پا می‌گذرد، سعی کنید احساساتی را که در آن نقطه تجربه می‌کنید، مشاهده نمایید. به نوع احساسی که تجربه می‌کنید، دقت کنید. آیا احساس انقباض و گرفتگی می‌کنید، آیا در آن نقطه، درد خفیفی احساس می‌کنید؟ آیا احساس فشار و تنش می‌کنید یا احساس آرامش و رهایی؟ همچنانکه نوار به سمت پایین حرکت می‌کند و نقطه جدیدی از بدن تان را فرا می‌گیرد، اجازه دهید توجه تان به آن نقطه معطوف شود. تمام توجه و آگاهی خود را به بخش‌هایی از بدن تان اختصاص دهید که درون آن حلقه قرار می‌گیرند. حلقه را تماشا کنید که به تدریج در حال پایین رفتن است. به این کار تا زمانی ادامه دهید که به تمام احساس‌های بدنی خود گوش سپرده باشید. هریک از این احساس‌ها، نغمه خاص خود را در بدن تان دارند.

در ادامه، آگاهی تان را افزایش دهید تا کل ملودی را دربرگیرد. هوا را به درون ریه‌هایتان وارد کنید و اجازه دهید که هوا جریان یابد. هر احساسی را که در بدن تان تجربه می‌کنید، مشاهده کنید. حالا حواس تان را جمع کنید و با تمام وجودتان، به احساس‌های بدنی گوش بسپارید. سپس نفس عمیق دیگری بکشید و به تمرین پایان بخشید.

حالا تمرین را انجام بدهید و کار را با نوار مراقبه متحرک شروع کنید. مهمترین اصل درباره مراقبه این است که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید. معمولاً شما در هنگام مراقبه، نگران نیستید، برنامه‌ریزی نمی‌کنید. مشغول به خاطر آوردن یا تبیین چیزی نیستید و دست به پیش‌بینی هم نمی‌زنید. در حین دقایقی که مشغول مراقبه هستید، ذهن تان آرام‌تر می‌شود و صرفاً تماشا می‌کند و گوش می‌سپارد. به هنگام مراقبه، ذهن در زمان حال زندگی می‌کند و همین کافی است. به این سؤالات فکر کنید:

- وقتی ذهن تان را بر احساس‌های بدنی تان متمرکز می‌کنید، حتی برای چند دقیقه، چه هیجانی دارید؟
- آیا بین این دو موقعیت، تفاوتی را احساس می‌کنید: وقتی همزمان با نوار مراقبه متحرک، بر بخش‌های مختلف بدن تان تمرکز دارید یا زمانی که به کل احساس‌های بدنی تان گوش می‌سپارید؟
- آیا مراقبه، میزان فعالیت ذهنی تان را کاهش می‌دهد و آن را آرام‌تر می‌کند؟ آیا مراقبه، فراوانی یا نوع افکار تان را تغییر می‌دهد؟

قسمت ۲

تماشای زمان حال: رفت و برگشت بین

تجربه دنیای درون و بیرون

زمان حال، گرانبها و ارزشمند است. در زمان حال است که احساسات تجربه می شوند، تصمیم‌ها گرفته می شوند و تغییر امکان‌پذیر می‌گردد. اما قدرت و جادوی زمان حال، اغلب ما را فریب می‌دهد و ما را از زمان حال غافل می‌کند. در عوض، ما بیشترین لحظات زندگی مان را در گذشته بسر می‌بریم و به مرور رنجش‌ها و ناراحتی‌های قدیمی، اشتباهات قبلی و قضاوت‌های دردناک مان درباره‌ی خویشتن و دیگران می‌پردازیم. یا این که به طرف زمان آینده کشیده می‌شویم و خود را مشغول نگرانی‌ها، سناریوها ("چی می‌شود اگر") و فاجعه‌سازی می‌سازیم. در این میان، تنها چیزی که از دست می‌رود، لحظات حال زندگی مان است.

برای این که در زمان حال زندگی کنید، بایستی یاد بگیرید که به راحتی آگاهی تان را تغییر دهید. به جای پرداختن به زمان گذشته یا آینده نامشخص، باید مشاهده‌گر دو ستون زمان حال باشید: تجربه‌های درونی و بیرونی بدن مان. در فصل قبلی (نوار مراقبه متحرک) یاد گرفتید تا آنچه را که در بدن تان احساس می‌کنید مشاهده کنید. در ادامه، می‌توانید گام بعدی تغییر آگاهی را تمرین کنید: رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون. همین حال، چشم‌هایتان را ببینید و به احساس‌هایی توجه کنید که در بدن تان تجربه می‌کنید. چه احساسی در صورت و سرتان تجربه می‌کنید؟ در گردن و شانه‌هایتان، چگونه؟ به تنفس خود توجه کنید. هوایی که از درون گلویتان پایین می‌رود، ریه‌هایتان را پر می‌کند و دیافراگم تان را منبسط می‌کند. هر احساسی را که در قفسه سینه و شکم خود تجربه می‌کنید، مشاهده نمایید. حالا به احساساتی توجه کنید که در قسمت‌های

تحتانی بدن خود (باسن و کشاله ران) تجربه می‌کنید. نهایتاً به ساق‌ها و کف پاهایتان توجه کنید. حالا چشم‌هایتان را باز کنید و آگاهی‌تان را به چیزهای خارج از بدن‌تان معطوف سازید. دقت کنید چه چیزی می‌بینید: رنگ‌ها، شکل‌ها و اشیایی که در اطرافتان وجود دارند. حالا صداهایی را مشاهده کنید که در پیرامون‌تان در جریان هستند: صدای تیک‌تیک ساعت، سروصدای ترافیک و همه‌مهمه صداهای مبهم. حالا به احساس‌های دیگری توجه کنید که تجربه می‌کنید. به این کتاب که در دست دارید، به نرمی یا سختی دسته‌های صندلی که روی آن نشسته‌اید، به بوهای خوش یا هر بوی دیگری که استشمام می‌کنید، توجه کنید.

چشم‌هایتان را دوباره ببندید. توجه‌تان را به آن چه در بدن‌تان احساس می‌کنید، متمرکز سازید. تک‌تک احساساتی را که از سر تا نوک پایتان تجربه می‌کنید، به دقت از نظر بگذرانید. برخی از این احساسات ممکن است ناراحت‌کننده و حتی دردناک باشند. برخی دیگر ممکن است خوشایند یا لذت‌بخش باشند. مهم نیست که چه نوع احساسی را تجربه می‌کنید، فقط آن چه را که در درون‌تان اتفاق می‌افتد، مشاهده کنید و دو دقیقه در این وضعیت بمانید. حالا دوباره چشم‌هایتان را باز کنید و به دنیای بیرون بازگردید. به آن چه می‌بینید، می‌شنوید، حس می‌کنید و استشمام می‌کنید، توجه کنید. دو دقیقه توجه خود را به آن چه تجربه می‌کنید، تمرکز کنید. سه یا چهار بار این رفت و برگشت بین تجربه‌های درونی و بیرونی را تکرار کنید. سعی کنید هر بار که به تجربه‌های درونی و بیرونی‌تان متمرکز می‌شوید، به چیزهای جدیدی توجه کنید. اگر سر و کله افکارتان پیدا شد و جریان رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون را قطع کرد، هیچ اشکالی ندارد؛ نگران نباشید. فقط به این افکار توجه کنید و دوباره بر زمان حال متمرکز شوید. بعد از این که تمرین را به پایان رساندید، چند دقیقه صبر کنید و درباره این سؤالات فکر کنید. توجه داشته باشید که قبل از پایان این تمرین، سؤالات را نگاه نکنید.

- چه تفاوتی بین تمرکز بر زمان حال و آگاهی متداول‌تان وجود دارد؟
- تمرکز بر زمان حال، چه تأثیری بر حالات خلقی شما دارد؟
- به ظاهر کدام ویژگی‌های زمان حال، سریعتر از مرکز توجه شما می‌گذرند و رد

می‌شوند؟

- حین تمرکز بر تجربه‌های درونی‌تان، بیشتر احساس راحتی و آرامش می‌کنید یا وقتی که بر تجربه‌های بیرونی تمرکز می‌کنید؟
- کدام ویژگی‌های دنیای بیرونی، شفاف‌تر و واضح‌تر به نظر می‌رسند و برایتان جالبتر است؟
- به چه چیزهایی درباره افکار‌تان پی بردید؟ آیا ذهن‌تان آرام‌تر شد یا میزان فعالیت آن بیشتر شد؟ آیا فراوانی افکار نگران‌کننده‌تان بیشتر شد یا کمتر؟ آیا فراوانی قضاوت‌هایتان کاهش یافت یا افزایش؟
- الان چه احساسی دارید، آیا احساس‌تان دقیقاً بر عکس همان احساسی است که قبل از انجام این تمرین، داشتید؟