

## تراز رنجش

رنجش به معنای یک حس مداوم یا مکرر خصومت و خشم فرونشانده است که به دلیل احساس ظلم، لطمه، آزار یا اشتباه به وجود می‌آید. احساس رنجش در واقع یعنی دوباره حس کردن یا دوباره زندگی کردن. (نوعی نشخوار ذهنی)

ستون ۱	خداوندا لطفاً مردم، مؤسسات و اصولی را که من از آن ها رنجش دارم/داشتم را به من نشان بده. آمین
	من رنجش دارم از: نام فرد یا سازمان/موسسه یا اصول/ایده/تفکر ی که از آن رنجش دارید را بنویسید

ستون ۲	خداوندا لطفاً به من نشان بده چرا من رنجیده ام. به من کمک کن حقیقت را ببینم. آمین
	دلیل رنجش من: فقط یک دلیل را بنویسید و برای رنجش های دیگر که از این فرد/سازمان دارید تراز جدا بنویسید. داستان ننویسید و تنها به چند کلمه که بدانید در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید بسنده کنید.

ستون ۳	خداوندا لطفاً به من نشان بده این رنجش‌ها چه تاثیری بر من گذاشته‌اند. اجازه بده حقیقت وجودم را ببینم. آمین
	کدام یک از غرایز من تهدید شدند؟ بررسی کنید کدام یک از این هفت حوزه در شما تهدید شده و در یک جمله توضیح دهید که چه تاثیری بر شما گذاشته. کدام یک از این موارد صدمه دیده و یا مختل شده
	عزت نفس(خود پنداری): جمله خود را اینگونه آغاز کنید من .... هستم
	غرور: جمله خود را اینگونه آغاز کنید... دیگران باید... یا هیچ کس نباید .... یا دیگران می توانند ....
	آرزوهای بلند پروازانه: جمله خود را اینگونه آغاز کنید: من می خواهم/می خواستم ....
	امنیت احساسی: من احتیاج دارم که ..... تا اوکی بشم
	روابط خصوصی: "دوستان واقعی ..... یا "زنانی که به شوهران خود اعتماد دارند ..... یا " مادرانی که با احترام به دخترانشان رفتار می کنند ...." و غیره
	روابط جنسی/جنسیتی: باورهای عمیق من در مورد اینکه یک مرد واقعی / زن واقعی چگونه باید بنظر برسد. جمله خود را اینگونه آغاز کنید: یک مرد واقعی .... یا یک زن واقعی ...
	امنیت مالی: جمله خود را اینطور آغاز کنید: هیچ کس (نمی‌توانند، نباید).... یا دیگران (می توانند، باید، نباید)...

ستون ۴	خداوندا، لطفاً به من کمک کن تا کنار بگذارم بدی هایی که دیگران در حق من کردند و فقط سهم خودم را ببینم. سهم خودم در این رنجش را. به من کمک کن حقیقت را ببینم. آمین
	تقصیر من چیست؟ اگر نام فرد/سازمان/ایده را با یک اسم دیگر و یا شخص دیگر جابجا کنید آیا باز هم مواردی که در ستون سوم نوشته اید اتفاق می افتد؟ در اکثر موارد خواهیم دید که با تغییر اطلاعات ستون اول، اطلاعات ستون سوم برای ما اتفاق می افتد! پس مشکل از شخصی که در ستون اول از او نام بردیم نیست. باید به دنبال اشکال در درون خودمان بگردیم و در این قسمت بنویسیم. به قبل و بعد از اتفاق نگاه کنید.
	خود محوری و خودخواهی: کجا رفتارهای خود پسندانه انجام دادم و کجا خود محوری کردم؟ خودمحوری من این بود که ...
	غرور و تکبر: افکار و نگرش های خودخواهانه من در زمانی که رفتارهای بالا را انجام دادم چه بود؟ غرور و تکبر من این بود که ...
	نادرستی (عدم صداقت): من این توهم را در سر می پروراندم (در این موقعیت) که ...
	ترس و وحشت: ترس من در این مورد (این رنجش) مربوط می شد به ...
	سایر تقصیرات خود را بنویسید. می توانید از راهنما و یا هم قدمی خود کمک بگیرید

- ۱- عزت نفس(خود پنداری): طوری که من خودم را می بینم و احساس می کنم
  - ۲- غرور: طوری که دیگران مرا می بینند و احساس می کنند
  - ۳- آرزوهای بلند پروازانه: آنچه من می خواهم
  - ۴- امنیت احساسی: آنچه که من برای اوکی بودن (آرامش) نیاز دارم
  - ۵- روابط خصوصی: باورهای عمیق من که چگونه روابط من باید به نظر برسد. (روابط شخصی ما در همه سطوح با دیگران مانند فامیل، دوست، همکار، رییس، هم شاگردی و ...)
  - ۶- روابط جنسی/جنسیتی: باورهای عمیق من در مورد اینکه یک مرد واقعی / زن واقعی چگونه باید بنظر برسد. (غریزه طبیعی برای نزدیکی، محرومیت با یک انسان دیگر)
  - ۷- امنیت مالی: این چگونه بر سرمایه من و توانایی کسب درآمد من تاثیر می گذارد.
- ۱- خودخواهی و خودمحوری به معنای مقدم دانستن خواسته خود بر خواسته دیگران است. کارهایی که شما انجام دادید را تشریح می کند (اقدامات و رفتارهای شما)
  - ۲- غرور و تکبر نگرش ها و باورهایی را بیان می کند که اعمال و رفتارهای خودخواهانه و خودمحورانه شما را توجیه می کند
  - ۳- نادرستی و ناصادقی بیانگر یک پندار اشتباه و غلط است که شما در درون آن درگیر باشید. در واقع توهماتی که شما در درونتان می پروراندید را تشریح می کند. (توهم، دروغی است که شما دلتان می خواهد حقیقت داشته باشد. به عنوان مثال زمانی که فکر می کردیم زمین صاف است. یا وقت هایی که فکر می کنیم که میدانیم دیگران به چه چیزی فکر می کنند.)