




بخش اول: مشاهده‌ی صادقانه

۱. وقتی به خودم در این مرحله از زندگی نگاه می‌کنم، حس غالبم بیشتر شبیه کدام است؟

- «انگار برگشته‌ام به زندگی قبلی، فقط آرام‌تر و محتاط‌تر.»
- «دارم بهتر می‌شوم، ولی هنوز همان نگاه‌های قبلی را دارم.»
- «احساس می‌کنم بعضی چیزها در من دیگر مثل قبل نیست—حتی باورهایم به معنای زندگی.»

چند کلمه در مورد احساسات بنویس: 


.....

.....

بخش دوم: تشخیص تفاوت ظریف

۲. اگر حالم بهتر شده است، این «بتر شدن» بیشتر از جنس کدام است؟

- دوباره توانسته‌ام کار کنم، بخوابم، بخندم (عملکرد برگشته است).
- توانسته‌ام درونم را دوباره بسازم، نه فقط برنامه‌ی روزمره‌ام را (درونم عوض شده است).

مثال کوچکی بنویس که تغییرش را حس می‌کنی: 

.....

.....

بخش سوم: ردپای تحول

رشد پس از سانحه به آن تغییرات عمیق و ماندگاری اشاره دارد که بعد از درگیری ذهنی و معنایی با بحران شکل می‌گیرد. نه صرفاً احساس خوب بعد از عبور.

۳. اگر بخواهم یک جمله بگویم که نشان دهد در من تغییری واقعی رخ داده، آن جمله چیست؟

«بعد از آن تجربه، من دیگر آدمی هستم که ...»

پاسخ: 

.....

.....

بخش پایانی – لحظه‌ی تشخیص

۴. این جمله را در ذهنت مرور کن و ببین با کدام عبارت زیر بیشتر هم‌ذات‌پنداری می‌کنی:

● من دوباره تعادل پیدا کرده‌ام

● من در حال ساختن معنای تازه‌ای برای خودم هستم

(رشد پس از سانحه به تغییرات بلندمدتی اشاره دارد که بازگشت صرف به عملکرد قبلی نیست، بلکه تحولی است که از دل تقلا با بحران شکل می‌گیرد.)