




## معناساز

### مرحله ۱ | فکر مزاحم را بگیر

به تجربه ای فکر کن که هنوز گاهی به ذهنت هجوم می آورد.

آن جمله یا فکری را بنویس که بیشتر تکرار می شود.

فکر تکراری من: 

.....

### مرحله ۲ | زیر سؤال فکر

حالا یک قدم عقب برو و ببین این تجربه چه چیزی را در زندگی تو به چالش کشیده است.

این اتفاق کدام باور یا انتظار تو از زندگی را تکان داده؟

مثلاً:

- امنیت
- کنترل داشتن بر زندگی
- قابل پیش بینی بودن آینده
- اعتماد به دیگران

باور یا تصویری که این تجربه زیر سؤال برده: 

.....


### مرحله ۳ | سؤال معناساز

حالاً یک سؤال عمیق تربیرس؛

سؤالی که ذهن را از تکرار حادثه به سمت فهمیدن اثر آن ببرد.

نمونه‌ها:

- این تجربه چه چیزی را درباره زندگی به من نشان داد؟
- بعد از این اتفاق، چه چیزی در نگاه من به دنیا تغییر کرده است؟
- اگر این تجربه بخشی از داستان زندگی من باشد، چه فصلی از آن را شکل می‌دهد؟

سؤال معناساز من: 

### یک یادآوری مهم

در مدل رشد پس از سانحه، رشد از جایی شروع نمی‌شود که درد از بین رفته باشد.

رشد از جایی شروع می‌شود که ذهن از پرسیدن «چه اتفاقی افتاد؟» آرام آرام به این پرسش برسد:

«این اتفاق چه چیزی را در زندگی من تغییر داد؟»

و همین لحظه است که نشخوار فکری آگاهانه آغاز می‌شود؛

فرایندی شناختی که به افراد کمک می‌کند تجربه را در روایت زندگی خود ادغام کنند و برای آن معنا بسازند

### تمرین روزانه کوتاه

هر وقت فکری مزاحم برگشت، یک مکث کوتاه کن و بپرس:

«من دارم حادثه را مرور می‌کنم یا دارم تلاش می‌کنم آن را بفهمم؟»

گاهی همین تغییر کوچک در سؤال، آغاز یک مسیر کاملاً متفاوت در ذهن است.