

سه سؤال معنا ساز

به تجربه ای دشوار در زندگی ات فکر کن.
لازم نیست پاسخ ها کامل یا قطعی باشند. فقط صادقانه بنویس.

۱ | تغییر در نگاه به زندگی

این تجربه چه چیزی را در نگاه من به زندگی تغییر داد؟

مثلاً:

- درک من از امنیت
- تصورم از آینده
- معنای رابطه ها
- نگاه من به خودم

پاسخ: 

۲ | روشن شدن ارزش ها

بعد از این تجربه، چه چیزهایی در زندگی برایم مهم تر یا واقعی تر شدند؟
گاهی بحران ها باعث می شوند بعضی چیزها ناگهان روشن تر شوند.

پاسخ: 

۳ | جای این تجربه در داستان زندگی

اگر این تجربه بخشی از داستان زندگی من باشد، چه چیزی درباره‌ی من می‌گوید؟

مثلاً:

- درباره‌ی توان ادامه دادن
- درباره‌ی تغییر مسیر زندگی
- درباره‌ی ارزش‌هایی که برایم مهم‌اند

پاسخ: 

یادآوری مهم

در مدل رشد پس از سانحه، معنا سازی به این معنا نیست که رنج را مثبت جلوه بدهیم. بلکه به این معناست که فرد بتواند تجربه‌ی دشوار را در روایت زندگی خود ادغام کند؛ فرایندی که از طریق نشخوار فکری آگاهانه شکل می‌گیرد و می‌تواند زمینه‌ی رشد را فراهم کند.

تمرین کوچک روزانه

امروز فقط یک سؤال ساده از خودت بپرس:

«این تجربه چه چیزی درباره‌ی زندگی به من نشان داد که قبلاً نمی‌دیدم؟»

گاهی رشد با پاسخ‌های بزرگ شروع نمی‌شود؛

با یک سؤال صادقانه شروع می‌شود.