

ردپای تغییر در «من»

چند دقیقه آرام بنشین و به خودت قبل از آن تجربه و حالا فکر کن. پاسخ‌ها لازم نیست قطعی باشند؛ فقط اولین چیزهایی را که به ذهنت می‌آید بنویس.

۱ | چیزی که در من ترک خورد

کدام باور یا تصویری که قبلاً از خودم داشتم، بعد از آن تجربه دیگر مثل قبل نیست؟

پاسخ: 

۲ | چیزی که در من پررنگ‌تر شد

بعد از آن تجربه، چه ویژگی یا ارزشی در من قوی‌تر یا واقعی‌تر شد؟

مثلاً:

- حساسیت بیشتر به رابطه‌ها
- درک عمیق‌تر از آسیب‌پذیری
- اهمیت دادن بیشتر به زمان یا معنا

پاسخ: 

۳ | چیزی که دیگر نمی‌خواهم به آن برگردم

اگر قرار نباشد دقیقاً همان آدم قبلی باشم،

کدام بخش از «نسخه‌ی قدیمی خودم» را دیگر نمی‌خواهم ادامه بدهم؟

پاسخ: 

یادآوری مهم

در مسیر رشد پس از سانحه، تغییر همیشه به شکل یک تحول بزرگ و ناگهانی دیده نمی‌شود.

گاهی فقط در این نشانه‌های کوچک ظاهر می‌شود:

- چیزهایی که دیگر مثل قبل برایمان مهم نیستند
- چیزهایی که ناگهان مهم‌تر شده‌اند
- و انتخاب‌های کوچکی که کمی آگاهانه‌تر انجام می‌دهیم.

«من تازه» اغلب ناگهانی ساخته نمی‌شود؛ آرام آرام در روایت زندگی، ارزش‌ها و تصمیم‌های روزمره شکل

می‌گیرد. و شاید اولین نشانه‌اش این باشد که می‌فهمیم دیگر دقیقاً همان آدم قبلی نیستیم.