



سه دایره‌ی همراهی

چند لحظه به آدم‌هایی فکر کن که در زندگی‌ات حضور دارند.

۱ | دایره‌ی شنیدن

نام کسی را بنویس که وقتی با او حرف می‌زنی،

احساس می‌کنی می‌توانی صادقانه تجربه‌ات را بگویی.

نام: 

.....

۲ | دایره‌ی روشن کردن مسیر

نام کسی را بنویس که گفت‌وگو با او گاهی کمک می‌کند

به تجربه‌ها طور دیگری فکر کنی یا زاویه‌ی تازه‌ای ببینی.

نام: 

.....

۳ | دایره‌ی تعلق

جایی را بنویس که در آن احساس می‌کنی

به آن فضا یا گروه تعلق داری.

می‌تواند خانواده، جمع دوستان، محیط کار یا یک جامعه‌ی کوچک باشد.

پاسخ: 

.....

یادآوری مهم

در مدل رشد پس از سانحه، رابطه‌ها فقط برای آرام کردن درد نیستند. وقتی فرد بتواند تجربه‌ی خود را با کسی قابل اعتماد در میان بگذارد و با واکنشی پذیرنده و حمایتگرانه روبه‌رو شود، این گفت‌وگو می‌تواند به شکل‌گیری نگاه‌های تازه و راهبردهای سازگارانه کمک کند. و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که احساس تعلق یکی از مهم‌ترین عواملی است که هم به کاهش نشانه‌های فشار روانی کمک می‌کند و هم مسیر تاب‌آوری و رشد را تقویت می‌کند.