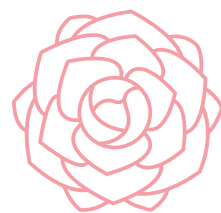


راهنمای تاب‌آوری

Resilience





تاب‌آوری چیست؟

همه ما در زندگی روزهای سخت و دردناکی را پشت سر می‌گذاریم. ناامیدی، از دست دادن، تغییر، احساس غم، اضطراب و استرس را تجربه می‌کنیم. باید بدانیم زندگی هرگز کامل نیست. به همان اندازه که آرزو می‌کنیم همه چیز «مطابق میل ما پیش برود»، به همان اندازه زندگی در کنترل و مطابق میل ما نیست. مشکلات اجتناب‌ناپذیر هستند و ما باید با آن‌ها کنار بیاییم. تقویت مهارت تاب‌آوری می‌تواند به ما کمک کند تا دیدگاه مثبتی داشته باشیم، با ترس کمتری با آینده روبرو شویم و موقعیت‌های بسیار سخت را پشت سر بگذاریم. نظریه تاب‌آوری استدلال می‌کند که ماهیت ناملایمات مهم نیست، بلکه نحوه برخورد ما با آن‌ها مهم است. هنگامی که با ناملایمات، سختی یا ناامیدی مواجه می‌شویم، مهارت تاب‌آوری به ما کمک می‌کند تا خود را بازیابی کنیم و مجدداً به حالت اولیه برگردیم.



تاب‌آوری به ما کمک می‌کند تا زنده بمانیم، التیام و بهبود پیدا کنیم و حتی در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها رشد کنیم. زنده ماندن در میان سختی‌ها می‌تواند دستاوردهای زیادی داشته باشد و چیزهای مهمی در مورد خودمان و دنیای اطرافمان به ما بیاموزد، عزم‌مان را تقویت کند، همدلی ما را عمیق‌تر کند و به مرور زمان ما را توانمند سازد که به عنوان یک انسان تکامل یافته و رشد کنیم.

تاب‌آوری توانایی است که به افراد قدرت روانی برای مقابله با استرس و سختی‌ها می‌دهد. این توانایی یک منبع ذهنی قدرت است که افراد می‌توانند در مواقع ضروری با استفاده از آن بدون از هم پاشیدگی با چالش‌ها روبرو شوند. افراد تاب‌آور بهتر می‌توانند از پس سختی‌ها برآیند و پس از مبارزه زندگی خود را بازسازی کنند. طبق تعریف انجمن روان‌شناسی آمریکا، تاب‌آوری به فرآیند انعطاف‌پذیری ذهنی، عاطفی، رفتاری و نتیجه سازگاری موفقیت‌آمیز تجربیات دشوار و چالش‌برانگیز زندگی اشاره دارد. مهارت تاب‌آوری مستلزم آموزش و تمرین مجموعه مهارت‌هایی است که می‌توانید در طول زمان به دست آورید. در نظر داشته باشید کاملاً طبیعی است در مسیر افزایش تاب‌آوری با شکست مواجه شوید. افزایش میزان تاب‌آوری به مهارت‌های فردی مانند عزت‌نفس و مهارت‌های ارتباطی و همچنین عوامل بیرونی مانند حمایت اجتماعی و منابع در دسترس شما بستگی دارد. در این کتابچه به بررسی اهمیت تاب‌آوری فردی، راهکارهای تقویت تاب‌آوری، و نقش آن در بحران‌ها می‌پردازیم.



چرا مهارت تاب‌آوری مهم است؟

تاب‌آوری توانایی افراد برای انطباق و بازگشت به عقب است. دقیقاً همان زمانی که هیچ چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود، میزان تاب‌آوری افراد مشخص می‌شود. افراد تاب‌آور به شکست‌ها فکر نمی‌کنند، آن‌ها موقعیت را می‌پذیرند، خود را با تغییرات تطبیق می‌دهند و سپس به جلو حرکت می‌کنند. واکنشی که ما در مواقع شکست نشان می‌دهیم به میزان تاب‌آوری مان بستگی دارد. برخی از متخصصان تعبیری متفاوت از تاب‌آوری دارند و آن را با خوش‌بینی مترداف می‌دانند، از نظر آن‌ها افرادی که خوش‌بین هستند در نتیجه تاب‌آوری بیشتری هم دارند تأثیر اتفاقات بد را موقتی و گذرا می‌بینند نه دائمی. نحوه نگرش ما به سختی‌ها و استرس به شدت بر موفقیت ما تأثیر می‌گذارد و این یکی از مهم‌ترین دلایلی است که تایید می‌کند داشتن ذهنیت تاب‌آور بسیار مهم است.



چند عنصر ضروری برای افزایش تاب‌آوری فردی

چالش‌پذیری بالا: افراد تاب‌آور، مشکلات را به عنوان یک چالش می‌بینند، نه به عنوان یک اتفاق ناگوار و فلج‌کننده. آن‌ها به شکست‌ها و اشتباهات خود به عنوان درس‌هایی می‌نگرند که می‌توان از آن‌ها آموخت و به عنوان فرصت‌هایی برای رشد استفاده کرد.

تعهد به زندگی: افراد تاب‌آور به زندگی و اهداف خود متعهد هستند و دلیل قانع‌کننده‌ای برای بلند شدن از رختخواب و رویارویی با چالش‌های زندگی دارند. تعهد این افراد فقط به کار آن‌ها محدود نمی‌شود، افراد تاب‌آور به روابط و دوستان، علایق و اهداف، باورهای معنوی خود متعهد هستند.

کنترل شخصی: افراد تاب‌آور زمان و انرژی خود را صرف تمرکز بر موقعیت‌ها و اتفاقاتی می‌کنند که بر آن‌ها کنترل دارند. از آنجایی که آن‌ها تلاش خود را در جایی که می‌توانند بیشترین اثربخشی را داشته باشند به کار می‌گیرند، احساس قدرت و اعتماد به نفس نیز می‌کنند. کسانی که وقت خود را صرف نگرانی در مورد اتفاقات غیرقابل کنترل می‌کنند، اغلب ممکن است احساس گمراهی، درماندگی و ناتوانی در انجام کارهای‌شان داشته باشند.



عدم فراگیری شکست: افراد تاب آور اجازه نمی دهند که شکست‌ها یا اتفاقات بد بر دیگر بخش‌های زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، آن‌ها می‌گویند «من در این کار خیلی خوب نیستم» به جای «من در هیچ کاری خوب نیستم».



تمرین:

موقعیتی از زندگی‌تان را شرح دهید که از بحران و چالش‌های آن با کمترین آسیب روانی ممکن عبور کرده‌اید.

چه زمانی مهارت تاب‌آوری به ما کمک می‌کند؟

به نظر می‌رسد برخی افراد بهتر از دیگران می‌توانند با شرایط بحرانی سازگار شوند. در حالی که وضعیت و شرایط هر فردی متفاوت است. افراد تاب‌آور قابلیت بیشتری در تحمل پریشانی ناشی از شرایط دشوار دارند. این واضح است که شما هرچه تاب‌آورتر باشید، بهتر می‌توانید هیجان‌اتی مثل استرس، اضطراب و غم و اندوهی را که با آسیب‌ها و ناملایمات همراه است، تحمل کنید و راهی برای رهایی از شکست‌ها پیدا کنید. به تعبیری دیگر تاب‌آوری توانایی کنار آمدن با شکست‌ها و بازیابی خود پس از سختی‌ها و حوادث است. افرادی که در مواجهه با اتفاقات ناگوار، آرامش و خونسردی خود را حفظ می‌کنند، تاب‌آوری بالایی دارند.



افراد دارای مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی می‌توانند از توانایی و نقاط قوت خود برای پاسخ به چالش‌های زندگی استفاده کنند که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

● مرگ یکی از عزیزان

● طلاق

● مسائل مالی

● بحران‌های اجتماعی

● بیماری

● از دست دادن شغل

● فوریت‌های پزشکی

● بلایاهای طبیعی

● جنگ

افرادی که مهارت تاب‌آوری دارند، کمتر از سایر افراد پریشانی، غم، اندوه و اضطراب را تجربه نمی‌کنند، بلکه آن‌ها از مهارت‌های مقابله‌ای سالم برای مواجهه با چنین مشکلاتی استفاده می‌کنند تا قدرت و عزت‌نفس خود را تقویت کنند و به جای ناامیدی یا پنهان شدن از مسائل، قوی‌تر از قبل ظاهر شوند.



افزایش تاب‌آوری می‌تواند به شما کمک کند تا:

- هنگامی که در شرایط خوب یا بد قرار دارید؛ متمرکز، انعطاف‌پذیر و سازنده بمانید.
- از تجربیات جدید و مبهم کم‌تر احساس ترس کنید.
- احساسات و هیجاناتی مثل خشم، عصبانیت و ناامیدی را به راحتی مدیریت و تحمل کنید.
- در شرایط بحرانی روابط خود را تقویت کنید و مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشید.
- عزت نفس خود را تقویت کنید.
- حتی زمانی که شرایط بسیار سخت و مبهم است در نهایت راه‌حلی برای یک مشکل پیدا کنید.

ویژگی رفتاری افراد تاب آور

برخی از افراد به طور طبیعی تاب آور هستند. آن‌ها ویژگی‌های شخصیتی دارند که کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌ها با روش‌های سالم مقابله کنند، البته مهارت تاب‌آوری یک ویژگی ذاتی نیست که در افراد معدودی یافت شود. تاب‌آوری نتیجه مجموعه‌ای پیچیده از ویژگی‌های درونی و بیرونی از جمله ژنتیک، آمادگی جسمانی، سلامت روان، محیط و آموزش است. برخی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور عبارتند از:

داشتن ذهنیت بازمانده: افرادی که تاب‌آور هستند، خود را به عنوان بازماندگان یک اتفاق و مسئله دشوار می‌بینند. آن‌ها می‌دانند حتی زمانی که مسیر سخت و دشوار است، می‌توانند از پس آن برآیند و به راه خود ادامه دهند.

مهارت تنظیم هیجانات: میزان تاب‌آوری افراد با میزان توانایی مدیریت احساسات و تنظیم هیجانات در مواجهه با استرس مشخص می‌شود. این بدان معنا نیست که افراد تاب‌آور احساسات قوی مانند خشم، غم یا ترس را تجربه نمی‌کنند بلکه بدین معنی است که آن‌ها تشخیص می‌دهند که این هیجانات موقتی و مقطعی هستند و می‌توان آن‌ها را مدیریت و کنترل کرد تا زمانی که آن‌ها از بین بروند.



منبع کنترل درونی: افراد تاب‌آور تمایل به داشتن یک منبع کنترل درونی قوی دارند و احساس می‌کنند که اقدامات آن‌ها می‌تواند اثربخش باشد و در تعیین نتیجه اتفاقات نقش موثری داشته باشد.

مهارت حل مسئله: وقتی مشکلاتی پیش می‌آید، افراد تاب‌آور به‌طور منطقی به موقعیت نگاه می‌کنند و سعی می‌کنند راه‌حلهایی ارائه دهند که تفاوتی در حل مسئله ایجاد کند. آن‌ها ظرفیت برنامه‌ریزی و پایبندی به اهداف را دارند.

شفقت با خود: یکی دیگر از نشانه‌های تاب‌آوری، پذیرش خود است. افراد تاب‌آور با خود مهربانانه رفتار می‌کنند، مخصوصاً وقتی در شرایط سختی هستند، خودشان را مقصر صد درصد مسائل نمی‌دانند و سهم عوامل محیطی و دیگران را در نظر می‌گیرند.

حمایت اجتماعی: داشتن یک شبکه قوی از افراد حامی یکی دیگر از نشانه‌های تاب‌آوری است. افراد تاب‌آور اهمیت حمایت و درخواست کمک در زمان نیاز و بحرانی را می‌دانند.

داشتن چشم‌انداز مثبت: افراد تاب‌آور تصویر مثبتی از آینده دارند. به این معنا که چشم‌انداز مثبت خود را حفظ می‌کنند و روزهای روشن‌تری را پیش‌رو دارند. افراد تاب‌آور اهداف محکمی دارند و میل بسیاری به دستیابی به آن اهداف دارند.



همدلی: افراد تاب‌آور، همدل و دلسوز هستند، باین حال، وقت خود را برای نگرانی درباره اینکه دیگران در مورد آن‌ها چه فکر می‌کنند، تلف نمی‌کنند. آن‌ها روابط سالمی را حفظ می‌کنند.

مبارز بودن به جای قربانی‌گری: افراد تاب‌آور خود را به عنوان یک مبارز به جای قربانی شرایط می‌بینند و هرگز خود را قربانی نمی‌دانند. افراد تاب‌آور زمان و انرژی خود را بر تغییر چیزهایی متمرکز می‌کنند که بر آن‌ها کنترل دارند.



چند تکنیک برای تقویت تاب‌آوری فردی

- پذیرش واقعیت را تمرین کنید
- با دیگران ارتباط برقرار کنید
- خود مراقبتی را انجام دهید
- به دنبال معنا و هدف باشید
- مصمم و با انگیزه بمانید



پذیرش را تمرین کنید

واقعیت را بپذیرید: همه ما به روش‌های مختلف به اتفاقات استرس‌زا واکنش نشان می‌دهیم و سعی می‌کنیم با انکار و امتناع از پذیرش حقیقت از خود محافظت کنیم. انکار باعث می‌شود حس کنید هنوز روی اتفاقاتی که غیرقابل کنترل هستند، کنترل دارید. علی‌رغم اینکه انکار می‌تواند کارکردهای مثبتی هم داشته باشد اما با گذشت زمان، فقط درد شما را طولانی‌تر می‌کند. انکار، شما را از سازگاری با شرایط جدید و از جستجوی راه حل یا اقدام بازمی‌دارد و روند بهبود را متوقف می‌کند.

شرایط تان را بپذیرید: تغییرات بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی و خارج از کنترل شما هستند. به عنوان مثال، شما نمی‌توانید گسترش یک ویروس، سرعت تغییرات اجتماعی، یا رفتار نظام اقتصادی را کنترل کنید. انکار شرایط غیرقابل کنترل، فقط انرژی شما را تخلیه می‌کند و احساس اضطراب و ناامیدی در شما ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، پذیرش موقعیت تان می‌تواند روان و ذهن شما را آزاد کند تا انرژی خود را صرف کارهایی کنید که بر آن‌ها کنترل دارید.



روی مسائل تحت کنترل تان تمرکز کنید: از مواردی که تحت کنترل شما نیستند، یک فهرست تهیه کنید و به خود اجازه دهید تا نگران آن‌ها نباشید. در عوض، بر روی اقداماتی که می‌توانید انجام دهید، تمرکز کنید. اگر دنبال شغل مناسب هستید، نمی‌توانید تمام شرایط مربوط به یافتن شغل را کنترل کنید اما می‌توانید میزان زمان و تلاشی که برای جستجوی شغل یا تقویت مهارت‌های خود صرف می‌کنید را کنترل کنید.

با یادآوری تجارب موفق تغییرات را بپذیرید: یادآوری بحران‌ها و تجارب موفق گذشته که پشت سر گذاشته‌اید، می‌تواند به شما در پذیرش وضعیت فعلی کمک کند. برای مثال شاید در گذشته از یک جدایی دردناک رنج برده‌اید و در نهایت توانسته‌اید به زندگی خود ادامه دهید، یا شغلی را از دست داده‌اید و شغل بهتری پیدا کرده‌اید. بررسی موفقیت‌های گذشته تان می‌تواند به شما کمک کند تا بحران کنونی را پشت سر بگذارید و اطمینان حاصل کنید که دوباره می‌توانید از آن عبور کنید.

احساسات خود را بپذیرید: چه بخواهید آن‌ها را بپذیرید یا نه، احساسات ناخوشایند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است. بعضی افراد در شرایط بحرانی تلاش دارند احساسات و واقعیت را انکار کنند این کار فقط به استرس شما دامن می‌زند و پذیرش موقعیت جدید را به تأخیر می‌اندازد و از ادامه



مسیر جلوگیری می‌کند. باید بدانید که حتی شدیدترین و ناراحت‌کننده‌ترین احساسات نیز از بین خواهند رفت، آسیب‌های ناشی از این دوران سخت شروع به محو شدن خواهند کرد و در این صورت می‌توانید راهی به جلو پیدا کنید.



تمرین:

الف) فهرستی از مواردی که در مسیر زندگی تحت کنترل شما نیست تهیه کنید.

ب) راهکارهایی برای مدیریت هیجانات خود شناسایی کنید.

پ) در نهایت فکر کنید چه کارهایی در زندگی تحت کنترل و تصمیم شخصی شما است آن‌ها را فهرست کنید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

با نزدیکان تان ارتباط بگیرید: ارتباط با دوستان و خانواده زمانی که روزهای سختی را سپری می‌کنید می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خوی شما کمک کند. به جای اینکه احساس کنید به تنهایی با مشکلات خود روبرو هستید، می‌توانید از بودن دیگران برای تکیه کردن و همدلی، قدرت بگیرید و تاب‌آوری خود را افزایش دهید. ارتباطات عمیق، تماس چشمی، لبخند یا درآغوش گرفتن می‌تواند در احساسات تان تفاوت و بهبود ایجاد کند.

در شرایط سخت تسلیم نشوید: ممکن است زمانی که با چالش‌هایی در زندگی تان روبرو می‌شوید، تمایل داشته باشید که منزوی و تسلیم شوید و از اینکه سربار دوستان و عزیزان تان باشید بترسید یا از تماس با آن‌ها خودداری کنید. یادتان باشد دوستان خوب در روابط عمیق شما را سربار نمی‌دانند، می‌توانید از روابط امن و همدلانه تان استفاده کنید.

از افراد منفی‌گرا دوری کنید: برخی از دوستان شنونده‌ای خوب، مهربان و همدل هستند. در عوض برخی دیگر فقط به احساسات منفی و شرایط بحرانی دامن می‌زنند و باعث می‌شوند بیشتر احساس استرس، اضطراب یا وحشت کنید. سعی کنید از افرادی که با بزرگ‌نمایی شرایط را نگران‌کننده جلوه می‌دهند و باعث می‌شوند احساس قضاوت شده‌اید، دوری کنید.



شبکه اجتماعی خود را گسترش دهید: گرچه روابط اجتماعی برای سلامت روان، ایجاد تاب‌آوری و گذراندن دوران سخت‌های زندگی هستند، اما بسیاری از ما در مواقع بحرانی فرد یا گروهی را نداریم که به او مراجعه کنیم. راه‌های زیادی برای ایجاد شبکه حمایتی وجود دارد، برای مثال اگر کسی را می‌شناسید که او نیز تنها یا منزوی است، پیش قدم شوید و به او کمک کنید یا در گروه‌های حمایتی شرکت کنید و از مزایای این روابط بهره بگیرید.

خود مراقبتی را انجام دهید

مراقب خودتان باشید: زندگی در شرایط بحرانی می‌تواند از نظر روحی و جسمی خسته‌کننده باشد. قرار گرفتن مداوم در استرس شدید می‌تواند منجر به مشکلات جدی برای سلامتی شود و بر سیستم ایمنی و گوارشی شما تأثیر بگذارد، خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد و منجر به فرسودگی شغلی، خستگی عاطفی، جسمی و ذهنی شود. از آنجایی که بدن و ذهن بسیار به هم مرتبط هستند، توجه و سرمایه‌گذاری در مراقبت از خود بخش مهمی از ایجاد مهارت تاب‌آوری است. هنگامی که بدن شما قوی و سالم است، ذهن شما نیز احساس قدرت می‌کند.



به اندازه کافی ورزش کنید: وقتی با استرس مزمن سرو کار دارید، احتمالاً آن را در قسمتی از بدن خود حمل می‌کنید. شاید عضلات شما منقبض باشند، کمردرد یا گردن درد، سردردهای مکرر، بی‌خوابی یا ناراحتی معده داشته باشید؛ ورزش منظم نه تنها باعث ترشح اندورفین در مغز برای بهبود خلق و خوی شما می‌شود، بلکه می‌تواند به کاهش تنش در بدن و مقابله با علائم فیزیکی استرس کمک کند.

یک تکنیک آرامش بخش «ذهن و بدن» را تمرین کنید:

تمرین‌هایی مانند یوگا، تای چی، مدیتیشن و تمرین تنفس عمیق، آگاهی بدن را تنظیم می‌کنند تا استرس‌تان کاهش یابد و سلامت جسمی و عاطفی‌تان تقویت شود تا بتوانید به تعادل برگردید.

خواب‌تان را بهبود بخشید: وقتی با مشکلات و بحران‌ها

روبرو می‌شوید، هیچ چیز مانند از دست دادن یک خواب خوب، تاب‌آوری شما را از بین نمی‌برد. بهبود و تغییر عادات روزانه و اختصاص زمان کافی برای استراحت و خواب باکیفیت می‌تواند به شما در افزایش تاب‌آوری کمک کند.

برنامه غذایی سالم داشته باشید: هیچ غذای خاصی

وجود ندارد که بتواند به ایجاد تاب‌آوری در شرایط سخت کمک کند. در عوض، الگوی غذایی شما مهم است. خوردن مقدار زیادی مواد غذایی فرآوری شده می‌تواند بر حافظه و خلق و خوی شما تأثیر بگذارد، انرژی شما را کاهش دهد و



سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند. از سوی دیگر، یک رژیم غذایی سالم، رژیمی که قند کم و چربی آن متعادل است، می تواند به شما انرژی و تمرکز برای مقابله با چالش هایی که با آن روبه رو هستید، بدهد.

به دنبال معنا و هدف باشید

شما بحران های تان نیستید: شما به راحتی می توانید در بحرانی که با آن روبرو هستید غرق شوید، اما شرایط شما هر چه که باشد، لازم نیست تعریف کننده شخصیت شما و رفتارهای تان باشد. یادتان باشد شما بحران های تان نیستید. با پیگیری فعالیت هایی که به زندگی شما هدف و معنا می بخشد، می توانید از غلبه آن ها جلوگیری کنید و هویت خود را حفظ کنید. هر فردی شیوه منحصر به فرد و متفاوت دارد، بنابراین همه ما راه های متفاوتی برای تجربه هدف و معنا داریم. فعالیت هایی را دنبال کنید که برای شما مهم هستند و رضایت از زندگی شما را بالا می برند.

کمک بدون چشم داشت کنید: هنگامی که در میان یک بحران هستید، احساس ناتوانی و درماندگی طبیعی است. در شرایط بحران با کمک به دیگران، می توانید حس کنترل و قدرت را دوباره به دست آورید و هدفی را در زندگی خود



پیدا کنید. در واقع، حمایت کردن می‌تواند به اندازه دریافت حمایت مفید باشد. برای مثال سعی کنید کمک داوطلبانه انجام دهید، به دیگران در همسایگی خود کمک کنید، خون اهدا کنید، به یک موسسه خیریه کمک کنید.

سرگرمی‌ها و علایق خود را دنبال کنید: مهم است در زمان بحران، علایقی که به شما روحیه می‌دهد از برنامه‌تان حذف نکنید. علایق و سرگرمی‌ها به زندگی ما معنا می‌بخشند. خواه انجام یک ورزش، مراقبت از حیوان خانگی، کار هنری، تغییر دکوراسیون خانه یا گذراندن وقت در طبیعت، انجام و استمرار لذت بردن از سرگرمی‌های‌تان مهارت تاب‌آوری شما را در شرایط دشوار افزایش می‌دهد.

با انگیزه بمانید

انگیزه‌تان را حفظ کنید: شرایط سخت و بحران‌ها همیشگی و ماندگار نیستند، اما به ندرت هم سریع از بین می‌روند. دستاوردی که می‌توان از رویارویی با ناملایمات و دوران سخت داشته باشید، رشد، پایداری و استقامت فردی و افزایش تاب‌آوری است. زمانی که مسیری را در میان تاریکی ترسیم می‌کنید، باید راهکارهایی هم برای حفظ انگیزه و استقامت پیدا کنید.



پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید: برای اینکه با انگیزه و مثبت بمانید از موفقیت‌های کوچک خود لذت ببرید. برای مثال، اگر به دنبال کار هستید، به جلسات مصاحبه بروید. درست است که این کار به اندازه یافتن شغل معنادار نیست، اما نشانه پیشرفت و گامی در مسیر رسیدن به مقصد است. توجه به بردهای کوچک می‌تواند شما را کمی از استرس‌ها دور کند و تشویق کند تا به راه خود ادامه دهید.



بزرگ‌نمایی نکنید: درحالی‌که حفظ روحیه و امیدواری در بحبوحه بحران دشوار است، معمولاً بسیاری از ما تمایل داریم مشکلات خود را از حد تناسب خارج کنیم و آن‌ها را حتی منفی‌تر از آنچه هستند نشان دهیم. در چنین شرایطی سعی کنید یک قدم به عقب بردارید و وضعیت خود را به عنوان یک فرد خارجی بررسی کنید. به جای نگرانی در مورد آنچه می‌ترسید اتفاق بیفتد، سعی کنید آنچه را که دوست دارید اتفاق بیفتد تجسم کنید.

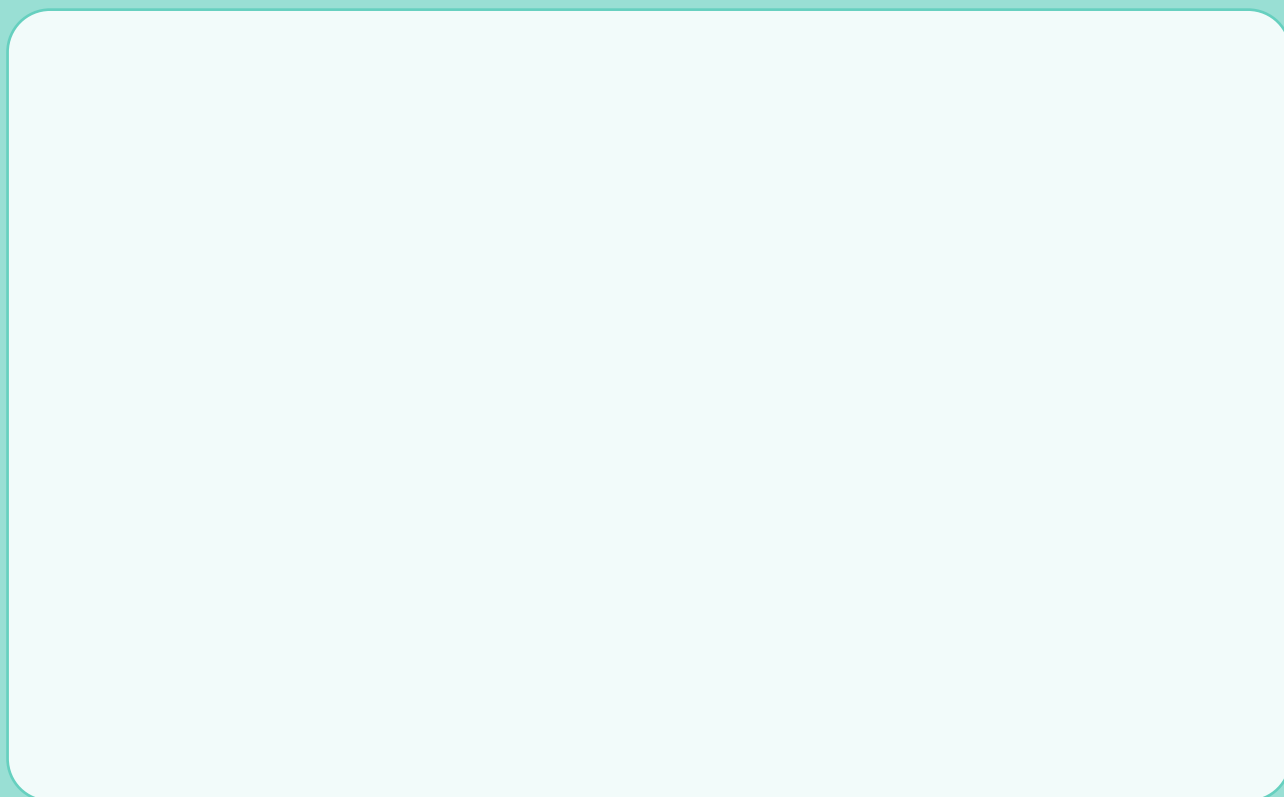
قدردانی کنید: ممکن است پیش پا افتاده به نظر برسد، اما حتی زمانی که لحظات وحشتناکی را تجربه می‌کنید، ممکن است چیزی پیدا کنید که بتوانید در مورد آن سپاس‌گزار باشید برای مثال عشق به یک حیوان خانگی، یک غروب زیبا در کنار یک دوست صمیمی. لحظاتی وقت گذاشتن برای قدردانی از خود برای چیزهای کوچک می‌تواند استرس‌تان را کاهش دهد و خلق و خوی شما را تغییر دهد.



تمرین:

با مشکلات خود حتی یک قدم کنار بیایید. اگر بحرانی در زندگی‌تان خیلی بزرگ است که نمی‌توانید آن را به یک‌باره حل کرد، سعی کنید آن را به مراحل کوچک‌تر و قابل‌کنترل‌تر تقسیم کنید. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا حدی مهارت تاب‌آوری را تمرین کنید.

الف) یک فهرست از مسائلی که پذیرش و تحمل آن‌ها برایتان بسیار سخت و دشوار است تهیه کنید.



ب) پس از تهیه فهرست‌تان بررسی کنید کدام یک از راهکارهای زیر برای شما می‌تواند اثربخش باشد.

● پذیرش واقعیت

● خودمراقبتی

● ایجاد روابط عمیق و پایدار

● تغییر اهداف و باورها

● تنظیم هیجانات

● حفظ انگیزه

پ) در صورتی که به همه تکنیک‌های بالا برای حل مشکلات‌تان نیاز داشتید از این همین امروز شروع به تمرین و تکرار مجموعه مهارت‌های افزایش تاب‌آوری کنید.

<https://positivepsychology.com>

<https://www.verywellmind.com>

<https://www.everydayhealth.com>

<https://www.helpguide.org>

<https://www.mindtools.com>



راه‌های ارتباطی

[in](#) [@](#) salamatpaad
salamatpaad.com

