



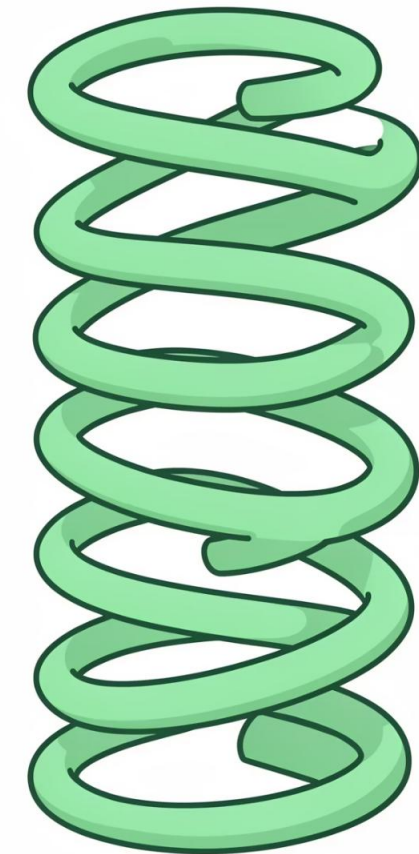
هنرِ ایستادگی در طوفانِ بحران

تاب‌آوری؛ مهارتی که همه به آن نیاز داریم



تاب‌آوری یعنی چه؟

تاب‌آوری به معنای بی‌درد بودن یا حذف مشکلات نیست .
تاب‌آوری مثل فنر بودن است؛ فشرده می‌شوید، فشار را
حس می‌کنید، اما نمی‌شکنید و دوباره به حالت اول
برمی‌گردید . این مهارت به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با
چالش‌ها و ناملایمات زندگی، قوی‌تر عمل کرده و به سرعت
به تعادل بازگردید.





حالِ ما چطور ساخته می‌شود؟





عینک‌های تیره را بردارید!

مراقب این فکرهای سمی باشید که می‌توانند مانع تاب‌آوری شما شوند:

۳. همه یا هیچ

یا باید عالی باشم یا هیچی
نیستم. تفکر صفر و صدی که
جایی برای اشتباه و یادگیری
باقی نمی‌گذارد.

۲. فاجعه‌سازی

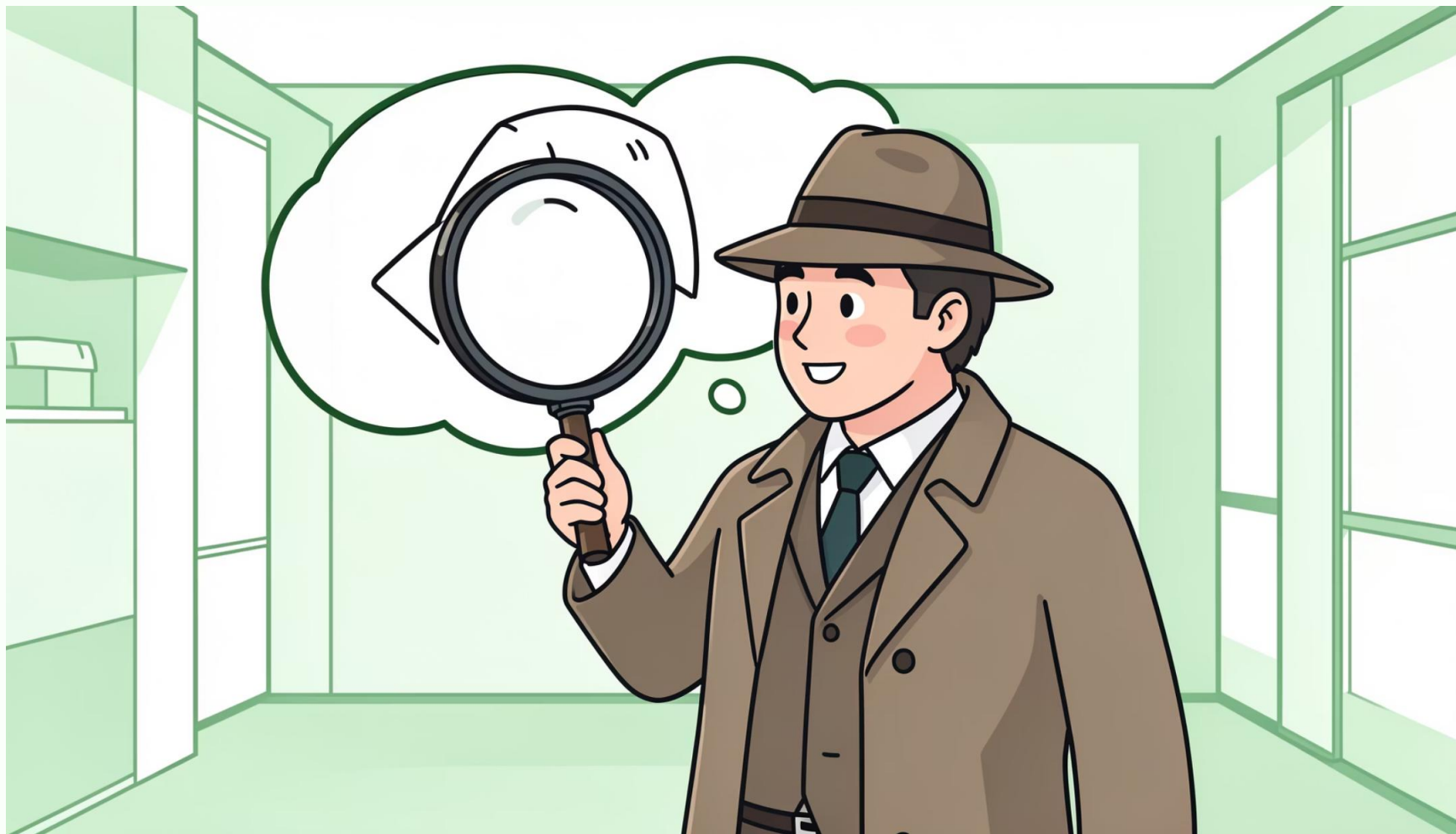
دیدن یک مشکل کوچک به
شکل یک پایان دنیا. بزرگ‌نمایی
مشکلات و نادیده گرفتن
راه‌حل‌ها.

۱. پیش‌گویی منفی

مطمئنم خراب میشه. فکری که
آینده را بدبینانه پیش‌بینی
می‌کند و شما را از تلاش
بازمی‌دارد.



مچ‌گیری از افکار منفی



وقتی فکری حالت را بد کرد، مثل یک کارآگاه از خودت بپرس:

- آیا برای اثبات این فکر مدرک کافی و قابل اعتمادی دارم؟
- چه شواهد دیگری وجود دارد که ممکن است این فکر را رد کند یا آن را به چالش بکشد؟
- اگر دوستم همین مشکل را داشت و همین فکر را می‌کرد، به او چه می‌گفتم؟ با خودت همانقدر مهربان باش که با دوستانت هستی.



دکمه توقف را بزن

۳. احساس خودت را نام ببر

به هیجان خودت اسم بده: «من الان کلافهام چون «...نامگذاری احساسات، قدرت آنها را کم می‌کند.»

۲. سه نفس عمیق بکش

تنفس عمیق به آرامش سیستم عصبی کمک می‌کند و هیجانات شدید را فرو می‌نشاند.

۱. مکث کن

قبل از هر واکنشی، یک لحظه متوقف شو. این مکث کوتاه به تو زمان می‌دهد تا کنترل را به دست بگیری.

وقتی هیجان (خشم/ترس) بالاست، منطق پایین می‌آید. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا هوشمندانه‌تر عمل کنید.



با باک خالی نمی‌شود رانندگی کرد

تاب‌آوری به انرژی نیاز دارد. برای اینکه بتوانید در برابر سختی‌ها مقاوم باشید، باید ذخیره انرژی روانی خود را پر نگه دارید. کارهایی که حالتان را خوب می‌کند، لیست کنید و آن‌ها را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید:

خواب کافی



استراحت کافی برای
بازسازی جسم و
ذهن ضروری است.

استراحت، تنبلی

نیست؛ تجدید

قواست.

پیاده‌روی کوتاه



قدم زدن در
طبیعت یا حتی
اطراف خانه، به شما
کمک می‌کند تا
افکارتان را مرتب
کنید.

یک فنجان چای آرام



لحظاتی برای
نوشیدن چای یا
دم‌نوش مورد
علاقه‌تان، می‌تواند
ذهن را آرام کند.



این مسیر ادامه دارد...

تاب‌آوری یک مقصد نیست، بلکه یک تمرین روزانه است. هر روز با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شویم و هر بار که آگاهانه از این تکنیک‌ها استفاده می‌کنیم، ماهیچه تاب‌آوری خود را قوی‌تر می‌کنیم. ما در این مسیر کنارتان هستیم.



با ما در تماس باشید

برای مشاوره فردی و تقویت مهارت‌های تاب‌آوری با
کلینیک روانشناسی آفتاب در ارتباط باشید.

021-22679213

09224868783

