



به مناسبت روز جهانی

سلامت روان؛

۱۹ مهرماه
10 OCTOBER

چگونه تاب آور شویم؟



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشگاه علومپزشکی کردستان



تاب آوری چیست؟

تاب آوری یعنی داشتن این قابلیت که بعد از شکست یا تجربه ناخوشایند محدود پیدا کرده و به موفقیت‌های قبلی برگردید و آنها از فرصت‌هایی که دارید برای رشد و توسعه فردی بیشتر کمک بگیرید.



تاب آوری توانایی قابل توجه انسان‌ها برای انطباق پیدا کردن است و وقتی با مسائل ناخوشایندی مواجه می‌شوند این توانمندی یاد گرفته می‌شود. افراد تاب آورنده تنها زنده می‌مانند و پس از یک شکست بر می‌گردند بلکه منطقی‌تر و خردمندتر هم می‌شوند.



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشگاه علومپزشکی کردستان



تکنیک‌های تاب آوری

معمترین تمرین برای ارتقای تاب آوری پرورش توجه و آگاهی است. هدفند و عمل قرار شدن افکار شما را کم کنند و توجه شما روی چیزهای معنادار افزایش جلب میکند این تمرین‌ها علاوه بر افزایش تاب آوری استرس و اضطراب شما را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی شما را ارتقا می‌دهد. به نظر می‌رسد با تمرین بر چند حوزه از زندگی راحت‌تر می‌شویم تاب آوری را تمرین کنیم:

- ۱) مهارت تصمیم‌گیری
- ۲) مهارت تنظیم هیجان و مقابله کردن
- ۳) طایع بودن مهارت نه گفتن صحبت از اساس بد یا عیب خود در ارتباط با حق و حقوق خود به شکل سالم و سازنده
- ۴) یکسختی
- ۵) کارایی شناختن توانایی بررسی دوباره فکرها از منظر واقعیت و راستی آزمون آنها و رسیدن به واقعیت



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشگاه علومپزشکی کردستان



برای یادگیری و ارتقای تاب آوری باید بر این موارد تاکید کنید

- رشد و توسعه مهارت خود آگاهی و تنظیم و مدیریت هیجانها، شناختن هیجانهای خود و مدیریت آنها
- ایجاد منبع کنترل درونی؛ اعتقاد به اینکه کنترل زندگی در اختیار شماست
- مشخص کردن اهداف SMART؛ اهدافی بگذارد که اختصاصی، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، واقع گرایانه، و زماندار باشد.
- ایجاد سبک زندگی توسیعی مثبت و خوش بینانه؛ انتخاب اینکه نیمه پر لیوان را هم در کنار نیمه خالی لیوان ببینید.
- رشد عزت نفسی خود؛ ایجاد این احساس که شما ارزشمند و شایسته هستید.
- ایجاد دیدگاهی با خوش بینی و امید؛ در فرایند زندگی درگیر شوید و مشتاقانه منتظر چالش‌ها باشید.
- واقع‌گرایی و هیجان مثبت را پرورش دادن؛ پرورش حس مثبت آسایش و معنا در زندگی توسعه قدر دانی و قدر دانی کردن از آنچه دارید قدر دانی کنید و به طور منظم تمرین قدر دانی کردن را بپذیرید کنید.
- پرورش دیدگاه انعطاف‌پذیر و انطباقی؛ در تنگنا خود و تقاضای خود از زندگی و اتفاقی‌ها سعی کنید از خشک بودن به سمت انعطاف پذیری بیشتر حرکت کنید.
- رشد احساس خود کار آمدی؛ اعتقاد به اینکه می‌توانید کاری که در ذهن دارید را انجام دهید.



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشگاه علومپزشکی کردستان

توصیه روانشناسان تقویت این مهارت‌هاست



توجه: فقط توت شخصیت: توانایی استفاده از نقاط قوت برای عمل واقعی علیه بر چالش‌ها و اهداف زندگی همرو با ارزش‌های فردی

ارتقاء: توانایی ایجاد روابط مثبت با دیگران و آموختن از آنها

خوش بینی: توانایی تجربه توجه به نکات مثبت نسبت توجه به چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید و انجام کارهای جدید

خود آگاهی: توانایی توجه به فکرها هیجان‌ها رفتارها و واکنش‌های روانشناختی خود

خود تنظیم: توانایی تغییر فکرها هیجان‌ها رفتارها و واکنش‌های خود بر روی زندگی خود در خدمت رسیدن به نتیجه مطلوب

مبانی ذهنی: توانایی نگاه کردن به موفقیت‌ها از منظرهای متعدد و فکر خلاصه و انطباق‌پذیر



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشگاه علومپزشکی کردستان