

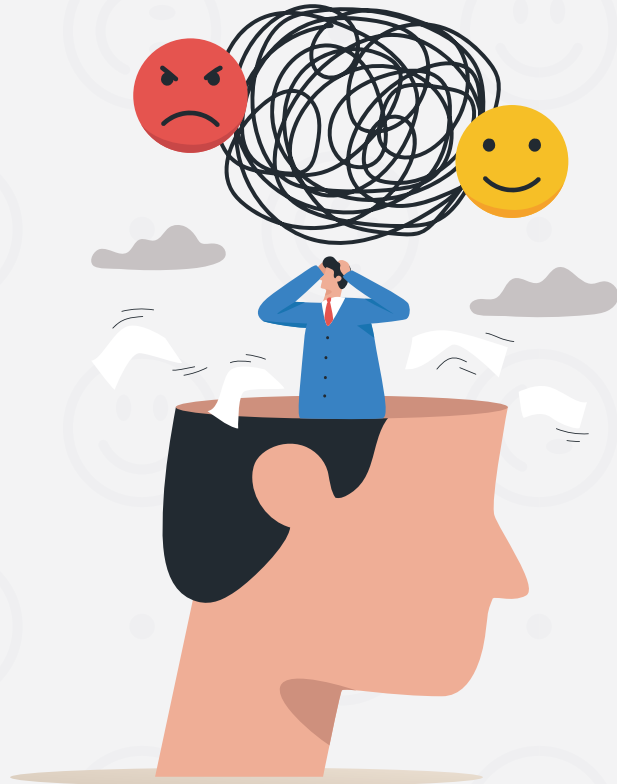


مبادرة حياة أفضل

مهارة

المرونة النفسية

« تعريف المرونة النفسية: هي عملية التكيف مع تجارب الحياة الصعبة داخلياً وخارجياً مثل المشاكل المالية والكوارث الطبيعية والمشاكل الأسرية، ويكون التكيف من خلال زيادة مرونة التفكير والسلوك والعواطف مما يساعد الفرد على الشعور بالتفاؤل وأن هذه العقبات لن تدوم. »



وهي مهارة يمكن صقلها وتعلمها.

يساعدنا تعلم المرونة النفسية: ★

على مواجهة العقبات والتحديات بطرق صحية بدلاً من اليأس والاختباء وراء استراتيجيات التكيف غير الصحية مثل تعاطي المخدرات.

خطوات بناء المرونة النفسية :



1

قم ببناء ثقتك بنفسك من خلال التفكير في نقاط قوتك:

إن التمتع بتقدير ذات عالي يساعدنا على الصمود أمام الصعوبات التي تواجهنا، قم بتشجيع وتركيز تفكيرك على نقاط القوة التي تتمتع فيها ثم دعمها بالأدلة.

مثلاً: نقطة قوتك أنك مستمع جيد والدليل هو أن اصدقائك في العمل يفضلون أخذ رأيك حول المشكلات التي تواجههم.



2

قم ببناء علاقاتك:

ركز على الأفراد المتفهمين الذي يدعمون
مشاعرك وحاول أن تعطي فرصة للأفراد
لمساعدتك.



3

حافظ على صحتك الجسدية:

من خلال ممارسة الرياضة والتغذية السليمة والنوم الكافي، وممارسة التأمل واليقظة الذهنية فهي تساعد على التهيئة للتعامل مع المواقف الصعبة.

التوتر قد يكون جسدي بقدر ما هو عاطفي



4

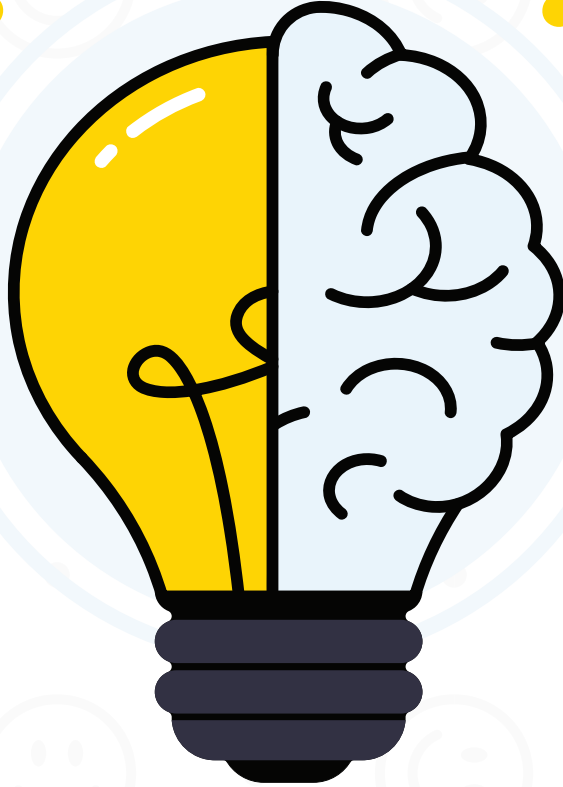
تبني الأفكار الصحية:

من خلال تقبل التغيير وأنه جزء من الحياة وقد لا تتمكن يوماً من تحقيق هدف ما بسبب ظروف خارجية. ★

أيضاً طريقة تفكيرك تلعب دوراً مهماً في ما تشعر به ومدى مرونتك اعتمد دائماً نمط تفكير منطقي وواقعي. ★

حافظ على نظرة متفائلة، حيث تساعدك على البحث وتوقع حدوث أمور جيدة بدلاً من النظرة التشاؤمية التي تخلق التوتر والقلق. ★

تعلم أيضاً من الماضي وما الذي كان مفيداً في الأوقات الصعبة لكي تكتشف طرق مناسبة لمواجهة التحديات. ★



5

لا تضغط على نفسك عندما تسوء الأمور:

حاول دائماً تجنب لوم الذات مع التركيز على التفسيرات المنطقية وشرح الأحداث بطرق أكثر إيجابية كما يجب الاعتراف بأي ضغط تتعرض له أو أي عوامل تؤثر على أدائك.

