

تاب‌آور باقی ماندن از میان چالش‌های زندگی

(ده روش برای ایجاد تاب‌آوری فردی)

www.iraniansocialworkers.ir

گردآوری و ترجمه: فاطمه محمدی_مددکار اجتماعی

ما هر روز با چالش‌هایی روبرو می‌شویم که تاب‌آوری‌مان را مورد آزمایش قرار می‌دهند. ممکن است با چالش‌هایی در محیط کار یا در روابط شخصی‌تان مواجه شوید. ممکن است با چالش بزرگ‌کردن کودکان یا نوجوانانتان مواجه شوید. شاید از یکی از اعضای سالمند خانواده مراقبت می‌کنید. ممکن است نگرانی‌های مالی داشته باشید یا در حال طلاق باشید. ممکن است چالش‌های یک کار بزرگ‌تر با مسئولیت‌های بیشتری را قبول کرده‌اید. ممکن است یکی از نزدیکان را اخیراً از دست داده‌اید یا در مرحله تغییر در زندگی خود باشید، مثلاً دوستانتان نقل مکان کنند یا یکی از بچه‌ها خانه را ترک کند.

در میان همه این چالش‌ها و تغییرها-چه مثبت و چه منفی- همچنان مجبور هستید در کار و در خانه متمرکز باقی بمانید و از خود و افرادی که دوست دارید مراقبت کنید. اگر احساس قوی‌تر و تاب‌آورتر بودن کنید، انجام آن راحت‌تر است.

بر طبق پروژه آگاهی ملی افراد صد ساله، که در ایالات متحده افرادی را که به تولد صد سالگی خود رسیدند مورد مطالعه قرار می‌دهد، خصوصیات کلیدی وجود دارند که در میان زنان و مردان این سن برجسته است. آنها نگرش مثبت و واقع‌گرایانه، عشقی پرماجرا به زندگی، اراده‌ای قوی، باورهای معنوی، توانایی تغییر زندگی

در صورت لزوم، و حس شوخ طبعی دارند. آنها تاب آور هستند.

ده روش برای ایجاد تاب آوری فردی

تاب آور باقی ماندن شبیه خوش فرم ماندن است بعضی‌ها خوش شانس بدنیا می‌آیند اما اکثر ما باید بر روی آن کار کنیم.

شما چقدر خوب تغییرات را مدیریت می‌کنید؟ آیا از خودتان مراقبت می‌کنید؟ آیا هنگامی که نیاز به حمایت دارید با دیگران تماس می‌گیرید؟ در صفحات زیر نکات و توصیه‌هایی خواهید یافت که به شما برای کار بر روی دیدگاه و نگرش‌تان، و مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله‌تان کمک می‌کند:

۱. حس هدف و تعهد را پیدا کنید

مطالعات نشان می‌دهند که افراد تاب‌آور اشتیاق یا هدفی دارند که آنها را تغذیه و حفظ می‌کند. نگاه کنید به این جمله توجه کنید "من در کار یا زندگی شخصی خود احساس هدف می‌کنم." آیا احساس می‌کنید که به خانواده، کار، دوستی و فعالیت‌هایی که در خارج از محل کار انجام می‌دهید متعهد هستید؟ در اینجا چند راه برای ایجاد حس هدف و تعهد در زندگیتان وجود دارد:

از وقایع چالش برانگیز زندگی برای متوقف کردن و فکر کردن در مورد انتخاب‌های خود و پرسش سؤالاتی اساسی استفاده کنید. گاهی اوقات یک رویداد مهم زندگی مانند یک بیماری نیاز است تا ما را متوقف کند و باعث شود در مورد انتخاب‌ها و اولویت‌های خود فکر کنیم. چالش‌های کوچکتر هم زمانی برای

متوقف شدن و فکر کردن - در مورد اولویت های حرفه ای و خانوادگی، چگونگی صرف زمانتان ، چگونگی بهتر، غنی تر یا معنی دار تر کردن زندگی‌تان- هستند.

تمرکز خود را برای هفته یا ماه آینده مشخص کنید. هدف و تعهد، کلمات رفیعی هستند، اما لازم نیست که باشند. تمرکز شما برای هفته آینده یا بیشتر می‌تواند به سادگی "من با پدرم بیشتر وقت می گذارم چون او بیمار است" باشد.

کار داوطلبانه انجام دهید. به محل اطعام فقرا کمک کنید. به یک کمیته در مدرسه بپیوندید. تبدیل به یک برادر بزرگ یا خواهر بزرگ شوید. الینور روزولت می‌گوید که بیشتر کارهای خوب در جهان توسط افرادی انجام می‌شود که در آن زمان احساس خوبی نداشتند. کار داوطلبانه می‌تواند به شما حس هدفمندی بدهد و باعث شود احساس قوی تر بودن کنید.

این جمله را کامل کنید: "اگر پول مسئله نبود و من همه زمان در دنیا را داشتم، من "بیشتر مسافرت می‌کردم؟ نقاشی می‌کردم؟ با کودکان معلول کار می‌کردم؟ کشف کنید چگونه می‌توانید رویاهای بزرگ خود را به عمل درآورید. سفر بزرگ ممکن است ممکن نباشد، اما شما می‌توانید یک سفر آخر هفته داشته باشید به محلی که هرگز نبوده‌اید. می‌توانید در یک کلاس نقاشی شبانه ثبت نام کنید یا به یک مدرسه برای کودکان معلول کمک کنید.

به دنبال فعالیت هایی غیر از کار خود باشید که به شما حس موفقیت شخصی، رضایت، و یا خشنودی بدهد. این فعالیت‌ها می‌تواند شما را حفظ کند، به خصوص

طی دوره ای که ممکن است کار شما خشنودی بخش یا رضایت بخش نباشد.

۲. دیدگاه مثبت داشته باشید.

به این جمله توجه کنید "دیدگاه من نسبت به جهان بسیار مثبت است." افراد تاب آور تمایل دارند دیدگاه مثبتی داشته باشند و زندگی را با چالشها و نه شکستها ببینند. آنها مشکلات را موقت می بینند. خوش بینی مهارتی است که می توانید یاد بگیرید.

به خودتان بگویید، "من احساس بهتری خواهم داشت."
به خودتان بگویید، "چیزها بهتر می شوند."

بر بخشی از زندگی‌تان که امروز احساس خوبی دارد تمرکز کنید. یک روز، ممکن است چیزها سر کار خوب پیش نرود، اما چیزی شگفت انگیز ممکن است در رابطه شما اتفاق بیفتد. آن روز بر روی رابطه‌ی خود تمرکز کنید. روز دیگر، چیزها ممکن است در خانه خوب پیش نرود، اما ممکن است در مورد کارت‌ان احساس خوبی داشته باشید. چه چیزی خوب است؟ بر آن تمرکز کنید.

افکار منفی و متناقض خود را محدود کنید. افکاری مانند: "آن وحشتناک است و من نمیتوانم در مورد آن کاری انجام دهم" یا "من در وضعیت بدی گیر کرده‌ام"، تاب‌آوری شما را از بین می‌برد. در عوض، از خودتان بپرسید: "چه چیزی مسائل را بهتر می‌کند؟ چه کاری می‌توانم امروز برای بهبود دیدگاهم انجام دهم؟ گام نخست من چیست؟ بر چیزهای مثبت تمرکز کنید - بر یک دیدار در آینده با یک دوست نزدیک و یا بر چیزهایی که خویشاوند مبتلا به بیماری مزمن شما هنوز می‌تواند انجام دهد به جای چیزهایی که او دیگر نمی‌تواند انجام دهد. دکتر مایکل

کریگ میلر، سردبیر روزنامه سلامت روان هاروارد، می نویسد: "شما احتمالاً نمی توانید به سادگی اراده کنید خوش بین باشید، اما می توانید به یک حالت روشن‌تر برسید اگر خلق و خوی غم انگیز خود را شناسایی کنید، طلب کمک کنید هنگامی که به آن نیاز دارید، و فعالیت‌های جسمی و ذهنی معنا دار را بخش مهم‌تری از زندگی خود قرار دهید."

از هدر دادن انرژی به صورت خشم یا انرژی منفی بر روی چیزهای بی اهمیت خودداری کنید. سعی کنید نگذارید ناراحتی‌های کوچک بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد. در طرح وسیع‌تر از چیزها، آن فرورفتگی کوچک روی سپر، جر و بحثی که با یک دوست داشتید یا ناامیدی اخیر در کار چه اهمیت دارد؟

با افرادی که دوست دارید وقت بگذرانید و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید. امروز چیزهایی را برنامه ریزی کنید که می توانید مشتاقانه منتظر آن باشید.

از طنز برای کمک به دیدن چیزهای مثبت استفاده کنید. به دنبال چیزهای جالب و سرگرم کننده در یک وضعیت باشید. بیشتر بخندید. با افراد بامزه وقت بگذرانید.

۳. از خوشی‌های کوچک زندگی لذت ببرید.

چطور به این جمله پاسخ می دهید؟ "من برای چیزهایی که از آن لذت می برم، مانند بودن در خارج از منزل و یا بودن با افرادی که به آنها اهمیت می‌دهم وقت دارم؟" آیا برای دوست داشتن خانواده و دوستانتان وقت می‌گذارید؟ برای بوسیدن خداحافظی؟ لذت‌های کوچک زندگی چیزی است که به ما نیروی تازه می‌دهد، به ما آرامش داده و ما را قوی می‌کند.

آنها همچنین در طول بحران و چالش ما را حفظ می‌کنند. یک نشانه از لذت های کوچک خود بر روی میز، دفتر، و یا میز آشپزخانه‌تان به عنوان یادآوری کننده همیشگی قرار دهید. دور دو مورد از لذت‌های کوچک از لیست زیر که میخواهید وارد برنامه فردایتان کنید دایره بکشید، یا لذت‌های کوچکی را بنویسید که در لیست نیستند و برای آنها زمان بگذارید. زمان ایجاد کنید برای لذت های کوچکی مانند :

- به تنهایی قدم زدن در پارک و یا در ساحل
- تماشای یک غروب خورشید بسیار زیبا
- بلند خندیدن
- خواندن داستان هنگام خواب برای فرزندتان
- تماشای یک فیلم با نوجوان خود
- انجام یک پروژه تکه دوزی
- کار در باغ خود
- گوش دادن به پرندگان در مسیرخود به سر کار
- ماهیگیری رفتن
- خوردن بستنی
- آشپزی کردن
- مطالعه کردن تا خوابتان ببرد
- داشتن یک روز بدون "دستور کار"
- قایم موشک بازی کردن با نوهیتان
- وقت گذراندن با کودک بالغ خود

• ماساژ

• صحبت کردن با دوستان و همکاران

• بردن فرزندان به زمین بازی

• صرف ناهار با یک همکار

• بازدید از یک دوست یا فامیل

۴. رویکرد فعال برای حل مشکلات خود را اتخاذ کنید

"وقتی با مشکل بزرگی مواجه می‌شوم، معمولاً یک راه حل پیدا می‌کنم." چگونه به این جمله پاسخ می‌دهید؟ افراد تاب‌آور توانایی مذاکره و بازنگری در زندگی را دارند. این بدان معنی است که قادر به پیش بینی مشکلات و یافتن راه حل‌ها هستند. در اینجا چند گام برای موفقیت در حل مسائل وجود دارد:

مشکل را شناسایی کنید. نوشتن و تعریف مسئله بر روی کاغذ اغلب مفید است. پروژه تاب‌آوری - یک سازمان خصوصی در واشنگتن دی سی، که به مدارس، کلینیک‌ها و سازمان‌های پیشگیری مشاوره می‌دهد - مطالعه‌ای بر روی افراد بزرگسال تاب‌آور که در شرایط فقر، غفلت، سوء استفاده و اعتیاد رشد کرده اند، انجام داد. در پاسخ به این سوال که، "چگونه این کار را انجام دادید؟"، بسیاری از آنها گفتند که آنها بر نوشتن تکیه کردند تا به آنها کمک کند مشکلات خود را برطرف کنند و به بینش در زندگی خود برسند. سعی کنید در مورد چالش‌های خود بنویسید. یک دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید و از آن برای نوشتن اهداف، نقاط عطف و اوقاتی که همه چیز شما را ناراحت می‌کند استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که راه حل‌های مشکلات اغلب شامل وارد کردن دیگران برای کمک است. اطلاعات ورودی خود را از افراد متخصصی طلب کنید که می‌توانند منابع، اطلاعات و ایده‌هایی برای شما فراهم کنند.

اقدام کنید. مشکلات خود را انکار نکنید، آنها را نادیده نگیرید، یا اجازه ندهید آنها بر ذهن شما بمانند و سنگینی کنند. اقدام کردن به شما کمک می‌کند احساس قوی‌تر بودن، کنترل بیشتر بر زندگی خود و تاب‌آوری بیشتری داشته باشید.

از برخی مهارت‌هایی که در کار یاد گرفته‌اید استفاده کنید تا به شما در مدیریت زندگی شخصی‌تان کمک کند. شما در محل کار، با جمع‌آوری اطلاعات و منابع و تقسیم وظایف بزرگ به گام‌های مشخص و قابل کنترل، مشکلی را حل می‌کنید. بعضی از مهارت‌های مشابه را برای رسیدگی به مشکلات در خانه استفاده کنید.

راه‌هایی برای ساده‌سازی و سازماندهی زندگی خود بیابید، به طوری که مشکلات و چالش‌هایی که با آن مواجه هستید قابل کنترل شوند. مشکلات و چالش‌ها می‌توانند شما را تحلیل ببرند و کمتر تاب‌آور سازند. به دنبال چیزهایی باشید که می‌توانید انجام دهید تا کمتر احساس خستگی کنید. شما می‌توانید تعطیلات آخر هفته به سازماندهی و ساده‌سازی پردازید تا کارها برای هفته پیش رو آسان‌تر شوند. اگر از بچه‌های کوچک و یکی از نزدیکان با بیماری مزمّن مراقبت می‌کنید، از یکشنبه شب استفاده کنید تا زندگی خود را برای هفته آینده مرتب کنید. لباس‌های بچه‌های خود را برای پنج روز آینده مشخص کنید، مطمئن شوید که غذا برای ناهار هر کسی وجود دارد، و تقویم خانواده را مرور کنید تا بدانید کجا و چه زمانی هر کس باید باشد.

"ما از شکست خیلی بیشتر از موفقیت دانش می آموزیم. ما اغلب آنچه انجام خواهیم داد را با درک آنچه انجام نخواهیم داد کشف می‌کنیم؛ و احتمالاً کسی که هرگز اشتباه نمی‌کند هرگز کشف نمی‌کند." - ساموئل اسمایلز، خودیاری (۱۸۴۹)

سعی کنید بر چیزهایی که بر آن کنترل دارید تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر از یکی از نزدیکان خود مراقبت می‌کنید که مبتلا به یک بیماری مزمن است، هنگامی که از خویشاوند خود دور هستید، بر اندیشه و عواطف خود کنترل داشته باشید. وقتی در محل کار هستید، سعی کنید افکار غم انگیز خود را در مورد خویشاوند خود کنار بگذارید. اگر بر روی کار خود و مواردی که بر آن کنترل دارید تمرکز کنید، ممکن است احساس بهتری داشته باشید و مشکلاتتان خیلی طاقت فرسا به نظر نرسد. شما همچنین می‌توانید کنترل کنید که آیا زمانی که در محل کار نیستید در زمان مراقبت وقت استراحت دارید. آیا شما نیروی کمکی دارید تا استراحت کنید؟ چگونه می‌توانید این کمک پشتیبان را دریافت کنید اگر در حال حاضر آن را ندارید؟

اگر روش معمول شما مؤثر نیست، رویکردهای جدیدی را امتحان کنید. هر چه انعطاف‌پذیرتر باشید، تاب‌آورتر خواهید بود. تمایل داشته باشید استراتژیهای بازی را تغییر دهید اگر استراتژی‌ای که دنبال می‌کنید مؤثر نیست و یا با برنامه بهتری پدیدار شود.

به عقب نگاه کنید که چگونه با موفقیت، دیگر موانع و چالشها را مدیریت کردید. از خودتان بپرسید «چگونه از آن توانستم گذر کنم؟ چگونه آن دانش می‌تواند در حال حاضر به من کمک کند؟» بر اشتباهات و ناامیدی‌های گذشته متمرکز نشوید.

۵. به دیگران تکیه کنید و به آنها کمک کنید.

درخواست کمک برای بسیاری از ما سخت است. چطور به این جمله پاسخ می دهید؟ "وقتی به کمک یک دوست، فامیل یا همکارم نیاز دارم، تقاضای کمک می‌کنم؟" آیا هنگامی که به توصیه نیاز دارید، از یک دوست خوب می‌پرسید؟ آیا از همکار یا مدیر خود تقاضای حمایت می‌کنید هنگامی که احساس می‌کنید گرفتاری شما زیاد است؟ اگر فرزند شما مشکلی داشته باشد، آیا از معلم او تقاضای کمک می‌کنید؟ توجه به نیازهایتان و درخواست کمک، نشانه ای از تدبیر و قدرت است، نه ضعف.

در مورد آنچه با آن درگیر هستید با دیگران صحبت کنید. برای حمایت از افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید حضور داشته باشید و آنها برای شما حاضر خواهند بود.

از افرادی که تجربه کرده‌اند آنچه را که شما قرار است تجربه کنید، یاد بگیرید. منتظر کسی نشوید که با شما تماس بگیرد. ابتکار عمل داشته باشید.

به کمک گرفتن عادت کنید. اگر یک زمان دشواری را می‌گذرانید و یک همسایه یا دوست با غذا یا رساندن شما با اتومبیل پیشنهاد کمک می‌کند، به خودتان اجازه دهید کمک را قبول کنید. گاهی اوقات شما باید این را به عنوان یک مسئله تشخیص دهید و تمرین کنید بله بگویید.

به یک گروه حمایت کننده بپیوندید. گروه های حمایتی می‌توانند روشی فوق العاده مفید برای گذر از زمان های سخت باشد. گروه های حمایت کننده

برای غلبه بر الکل یا اعتیاد به مواد؛ برای مقابله با غم و اندوه، فقدان، طلاق، یا بیماری مزمن؛ و برای کمک به مشکلات خانوادگی و سایر مسائل وجود دارند.

۶. از خودتان مراقبت کنید.

اگر از خودتان مراقبت نکنید، شما نمی‌توانید تاب‌آور باشید، مهم نیست که چقدر سخت کار می‌کنید. اگر از لحاظ جسمی خسته شده‌اید یا بیش از حد از لحاظ احساسی تحلیل رفته‌اید، گذر از شرایط دشوار دو برابر سخت است. به این جمله توجه کنید: "من از خودم مراقبت می‌کنم. من به اندازه کافی استراحت و ورزش می‌کنم و غذاهای متعادل می‌خورم." اکثر ما نیاز داریم بیشتر بر روی مراقبت از خودمان تمرکز کنیم. در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

اگر در طی سال گذشته، مراقب سلامت خود را ملاقات نکرده‌اید، یک معاینه را برنامه ریزی کنید.

روزهای تعطیل یا روزهای شخصی را تعطیل کنید. یک مطالعه اخیرا نشان می‌دهد که یک نفر از هر چهار نفر هر سال از تمام زمان تعطیلات خود استفاده نمی‌کنند. یک فعالیت یا چیزی را برای وقت بیکاری خود برنامه‌ریزی کنید تا منتظر آن باشید.

ورزش کنید. مطالعات نشان می‌دهد افراد تاب‌آور بیشتر از دیگران ورزش می‌کنند.

زندگی خود را ساده نگه دارید. وعده‌های غذایی ساده‌ای را برنامه‌ریزی کنید. در برابر ثبت نام برای فعالیت‌ها و کمیته‌های بیشمار مقاومت کنید. نترسید که "نه" بگویید.

مقدار کافئین و الکل را که می‌نوشید محدود کنید.

در خوردن غذا به آنچه بعضی از متخصصان قانون "۲۰/۸۰" می گویند، توجه کنید. اگر ۸۰ درصد از آنچه شما می خورید سالم است - با ترکیب مغذی، کم چرب از سبزیجات، میوه ها و دانه ها - پس می توانید به خودتان اجازه دهید که برای ۲۰ درصد باقیمانده هرچه می خواهید بخورید.

در زمان دشواری توجه بیشتری به مراقبت از خود داشته باشید. مطالعات نشان می دهد که ما در معرض خطر بیمار شدن بیشتری در طول حوادث استرسزا قرار داریم. دقت کنید اگر یک رویداد پر از استرس زندگی مانند جدایی، تغییر شغل یا مرگ یکی از اقوام یا دوستان را تجربه می کنید، به دقت مراقب سلامت خود باشید.

برای بهبودی زمان بگذارید. همانطور که برای بهبود از یک بیماری جسمی شما نیاز به زمان دارید، همچنین برای بهبود مواقعی که موانع عاطفی و یا فقدانها را تجربه می کنید نیز نیاز به زمان دارید. در مورد اینکه چطور از سرماخوردگی و یا از آنفولانزا بهبود می یابید فکر کنید: استراحت می کنید و از خودتان مراقبت می کنید. شما باید زمانی که به لحاظ عاطفی در حال بهبود هستید همین کار را انجام دهید. هنگامی که تاب آوری عاطفی شما تحلیل رفته، باید توجه بیشتری به استراحت کافی، صرف غذای متعادل و زمان برای آرام شدن داشته باشید و از افرادی که دوست دارید تقاضای حمایت کنید.

۷. به یادگیری و رشد کردن ادامه دهید.

"من احساس می کنم که در حال رشد هستم. چیزهای جدید یاد می گیرم و با چالش های جدید مواجه هستم."

چگونه به این جمله پاسخ می دهید؟ آخرین بار کی چیز جدیدی را امتحان کردید؟

تازه شوید. غذاهای جدید بخورید، از اماکنی که تاکنون ندیده‌اید بازدید کنید، با افراد جدید دیدار کنید، چیز جدیدی مثل پیانو زدن را یاد بگیرید، علایق جدیدی را دنبال کنید.

مهارت‌های جدیدی برای خوب انجام دادن کارتان یاد بگیرید- و به یادگیری ادامه دهید. یادگیری مهارت‌های جدید باعث می‌شود که شما صلاحیت و توانایی بیشتری داشته باشید و به شما کمک می‌کند برخی از هیجان‌های کار را که ممکن است برای شما از دست رفته است، به دست آورید. در مورد انجام وظایف جدید، انعطاف‌پذیر باشید. یک مهارت کامپیوتری یا فنی جدید یاد بگیرید. چیزی جدید را شناسایی کنید که می‌توانید در هفته یا ماه آینده شروع به یادگیری کنید.

از خود بپرسید آیا شما "در روش‌های خود گیر کرده-اید." دفعه بعد که در یک جلسه برای کار، مدرسه، یا یک گروه اجتماعی شرکت می‌کنید، از خودتان بپرسید، "آیا من مایلم ایده‌های جدید بشنوم؟"

با افراد جوانتر و بزرگتر از خود وقت بگذرانید. چیزهای بسیاری وجود دارند که از افراد در تمام سنین یاد بگیرید.

خود را از فکر کردن و گفتن اینکه، "من برای خیلی پیر هستم." باز دارید. "من برای دوچرخه سواری ... یادگیری یک زبان جدید... انجام یوگا خیلی پیر هستم"

به یاد داشته باشید که هر چه وضعیت چالش برانگیزتر باشد، بیشتر از آن می‌توانید یاد بگیرید. هر چالش زندگی فرصتی برای یادگیری و فرصتی

برای رشد است. سختی‌هایی مانند یک بیماری اساسی، از دست دادن شغل یا یک جدایی دردناک، شما را مجبور به بررسی ارزش‌های تان و ارزیابی اولویت‌ها و روابط شخصی تان می‌کند. اغلب اوقات، پس از یک بحران یا چالش روابط عمیق‌تر و اهداف واضح‌تر می‌شوند.

۸. برای تغییر آماده باشید.

توانایی مدیریت تغییرات، یک مهارت بقائی کلیدی همه‌ی افراد تاب‌آور است. همانطور که فصل‌ها تغییر می‌کنند، زندگی ما نیز به طور مداوم تغییر می‌کند.

سعی کنید تغییرات را پیش‌بینی کنید و به آینده نگاه کنید تا بفهمید چه اتفاقی خواهد افتاد. به این ترتیب برای تغییر بعدی وقتی که اتفاق می‌افتد، آماده هستید.

یک تلاش آگاهانه برای انعطاف پذیر باقی ماندن انجام دهید. این تمرینات انعطاف‌پذیری را امتحان کنید:

• مسیر دیگری را برای رفتن به سر کار، خانه یا فروشگاه در نظر بگیرید. اگر همسر یا شریک شما رانندگی می‌کند و مسیر دیگری و متفاوت از مسیر شما را انتخاب می‌کند، از سواری لذت ببرید و شکایت نکنید.

• تلویزیون را خاموش کنید. تماشای تلویزیون باعث می‌شود که مغز شما "خنثی" شود. برای اینکه مغز شما انعطاف‌پذیر باقی بماند، باید کشش و رشد داشته باشد.

• هنگامی که خودتان را موقع "نه" گفتن به یک دعوت یافتید، بجای نه "بله" بگویید.

• یک ورزش یا بازی جدید یاد بگیرید.

متوجه باشید که تنها راه واقعی برای تغییر این است که چیزی را بیش از یک بار انجام دهید. به عنوان مثال، اگر می خواهید عادت های خود را تغییر دهید و بیشتر ورزش کنید، باید آن را هفته ها پشت سر هم ادامه دهید تا این تغییر بخشی از روال عادی شما شود.

" . . . سریع ترین راه برای تغییر این است که به حماقت خود بخندید و سپس می توانید آن را رها کنید و به سرعت حرکت کنید. دکتر. اسپنسر جانسون، چه کسی پنیر من را جابجا کرده؟

۹. یک انجام دهنده باشید، نه یک شکایت کننده.

راه اصلی بازگشت به حالت اول انجام کارها است. چطور به این جمله پاسخ می دهید: «زندگی من به نحو خوبی پر مشغله و فعال است»؟

درگیر کاری شوید. در یک کلاس ثبت نام کنید یا برای کمک به یک دوست، همسایه یا فامیلی که نیاز به کمک دارد داوطلب شوید.

به خودتان بگویید، "من قصد دارم این گام را بردارم." به خودتان یادآوری کنید تا بآوری پذیرفتن مسئولیت است. با گام کوچکی که می توانید بلافاصله بردارید، شروع به کار کنید، به جای اینکه برای انجام گام بزرگ منتظر بمانید و شاید هرگز به آن نرسید. به عنوان مثال، یک ساعت در هفته برای یک پروژه تمیزکاری بزرگ وقت بگذارید که باعث شده احساس گناه داشته باشید.

چیزهایی را برنامه‌ریزی کنید که منتظر آن باشید. برنامه‌ای را برای امروز، فردا، هفته آینده برنامه‌ریزی کنید. یک مادر بزرگ ۸۰ ساله که اخیراً بیوه شده، با برنامه‌ریزی یک چیز برای انجام دادن در هر روز با پیری و تنهایی مقابله می‌کند. این چیزی به او برای منتظر بودن می‌دهد.

۱۰. بر روی کاهش استرس در زندگی خود کار کنید.

"هنگامی که استرس دارم، روش‌هایی دارم که برای کاهش استرس انجام دهم". چگونه به این پرسش درباره استرس پاسخ می‌دهید؟ اکثر ما با علائم کلاسیک استرس آشنا هستیم: مشکلات خواب؛ مشکل تمرکز؛ سردرد، درد معده، گردن، شانه یا درد پشت. تپش قلب؛ کمبود انرژی. اما آیا از "سرریز" منفی که استرس می‌تواند بر روابط شخصی، زندگی خانوادگی و توانایی شما برای مقابله با فعالیتهای روزمره داشته باشد آگاه هستید؟

سعی کنید دقیقاً مشخص کنید چه چیزی باعث استرس شما می‌شود. مشکل یا منبع استرستان را شناسایی کنید. گاهی اوقات غمگینیم و مطمئن نیستیم چرا. شناسایی آنچه که واقعاً باعث ناراحتی‌تان شده نیمی از نبرد است.

تلاش کنید تا زندگی خود را ساده‌تر کنید، به ویژه اگر در معرض استرس زیاد هستید یا از بحران بهبود یافته‌اید. تعهداتی را که می‌توانید زمین بگذارید را کنار بگذارید که شما را تحلیل می‌برد.

راه‌هایی برای از بین بردن تنش پیدا کنید. زمانی که تنش دارید، سعی کنید شانه‌ها خود را شل کنید.

شانه های خود را به سمت جلو حرکت دهید و سپس بصورت حرکت چرخشی حرکت دهید. در کلاس مدیتیشن یا یوگا ثبت نام کنید.

از جامعه اعتقادی خود طلب حمایت کنید. ایمان، مذهب و معنویت به بسیاری از مردم کمک می‌کند تا از نگرانی به سوی امید حرکت کنند و همچنین به آنها کمک می‌کند که در فراز و نشیبهای زندگی قوی و تاب‌آور باقی بمانند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۷۵ تا ۹۰ درصد مراجعه به پزشکان مراقبت‌های اولیه مربوط به شکایت از استرس است. (موسسه آمریکایی استرس)

خشم خود را رها کنید. خشم احساسی منفی است که انرژی ذهنی زیادی را مصرف می‌کند و باعث می‌شود احساس اضطراب بیشتری کنید. چند وقت یکبار به خود می‌گویید "این عادلانه نیست!" "همه آن تقصیر توست!" "ببین با من چکار کردی!" وقتی توانستید خشم خود را کنار بگذارید و ببخشید و فراموش کنید، انرژی بیشتری دارید و احساس می‌کنید تاب‌آورتر هستید.

• سعی کنید ریشه های خشم خود را پیدا کنید. با دوستان و بستگان در مورد مشکل صحبت کنید و بپرسید که آنها چه فکری می‌کنند. اگر خشم تان مربوط به کار است، با یکی از همکاران معتمد یا مدیرتان در مورد مشکل صحبت کنید.

• روش‌های مناسب برای بیان خشم خود را یاد بگیرید. ابراز خشم تان نسبت به دیگران به صورت فیزیکی یا با فریاد زدن هرگز خوب نیست و هرگز منجر به نتیجه مثبت نمی‌شود.

- وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، یک نفس عمیق بکشید. نفس بکشید و تا پنج بشمارید تا به شما کمک کند تا آرامش خود را حفظ کنید.

در چالش‌های زندگی تاب‌آور باقی بمانید

حوادث زندگی گاهی اوقات ما را مجبور می‌کند تا تمام قدرت و تاب‌آوریمان را که در درون خود داریم را فرابخوانیم. یکی از کودکان یا والدین بیمار می‌شود. همسر یا شریک شما کار خود را از دست می‌دهد. یک دوست نزدیک می‌میرد. شما مبتلا به یک بیماری تشخیص داده می‌شوید. ناگهان بیوه می‌شوید. ما هرگز نمی‌دانیم که چه چالش‌ها و مشکلاتی پیش رویمان است.

مهارت‌های مقابله‌ای که ما برای گذر از زمان‌های دشوار استفاده می‌کنیم همان مهارت‌هایی است که ما هر روز استفاده می‌کنیم تا به حالت اول برگردیم و فراز و نشیب‌های زندگی را مدیریت کنیم مانند؛ نگرش مثبت، حمایت خانواده، دوستان و جامعه، عادت به فعالیت و یادگیری.

- تاب‌آوری؛ داشتن نگرش مثبت و همینطور واقع‌گرایانه و اقدام برای پاسخ به تغییر است.
- تاب‌آوری؛ اعتماد به خانواده، دوستان و جامعه و حمایت از آنهاست.
- تاب‌آوری؛ انجام اقداماتی است که آینده را بهتر می‌سازد.
- تاب‌آوری؛ طلب کمک کردن است هنگامی که به آن نیاز دارید.
- تاب‌آوری؛ تسلیم نشدن است.

www.iraniansocialworkers.ir