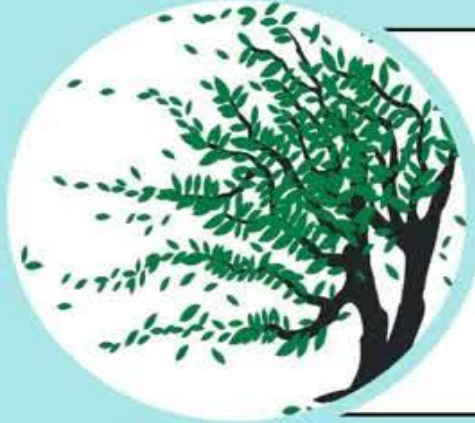


تاب آوری در شرایط بحران

وقتی شرایط بحرانی پیش می آید، خیلی‌ها تصور می‌کنند که آدم‌های قوی آن‌هایی هستند که هیچ‌وقت نمی‌ترسند، اشک نمی‌ریزند یا عقب نمی‌کشند. اما قوی‌ترین آدم‌ها کسانی هستند که تاب آورند. یعنی ممکن است بلرزند، زمین بخورند، اما دوباره برمی‌گردند، دوباره شروع می‌کنند.



طوفان بحران چه بر سر ما می آورد؟

همه بی قرار می شویم!

زندگی روزمره سنگین می‌شود (مراقبت از خانواده، تلاش برای زندگی و حفظ امید)!

اخبار بد+کمبودها، بار مشکلات را دوبرابر میکند، گاهی هم باید تکیه گاه دیگران باشیم!

اما راهی هست: **تاب آوری** مهارتی است که می توان یاد گرفت. چطور؟

حفظ معنا و هدف

یادت باشد تو فقط یک مأموریت نداری، یک انسان زنده‌ای با عشق، امید و آرزوها.

پذیرش واقعیت نه انکار آن

بگو: "بله، این شرایط سخت است... و من می‌توانم قدم‌های کوچک بردارم."
(انکار، درد را عمیق‌تر می‌کند).

سوخت‌گیری روان

خواب کافی، تغذیه، فعالیت بدنی، تنفس آگاهانه، دعا، نوشتن، هنر، ارتباط با طبیعت، همه‌ی این‌ها بنزین روان‌اند.

پناه‌بردن به آدم‌ها

یک گفت‌وگوی ساده با همسایه، دوست یا روانشناس، بارِ دلت را سبک می‌کند.

هر روز یک "ریز امید" پیدا کن

هر روز کوچک‌ترین نشانه‌ی امید را کشف کن: شکوفه‌ی جدید روی گلدان، لبخند یک کودک، طلوع خورشید... .

یادآوری پیروزی‌های گذشته

این اولین بحران زندگی‌ات نیست. قبل‌تر هم در تاریکی راهت را پیدا کرده‌ای.

“گرچه گاهی تندبادی شاخه‌ای را هم شکست (❏) سرو می‌ماند ولی طوفان به پایان می‌رسد.”