المرونة
Resilience

الشجرة لما بتتعرض لرياح شديدة بتميل لحد ما الرياح تخلص وتعدي وبعدين بترجع تتفرد تاني مهما كانت المحن والاحداث اقدر ارجع لوضعي الطبيعي وبتكيف اكتر للاحداث اللي حصلتلي مهما كانت المصاعب اللي بوجهها.
فالمرونة هي العودة بكفاءة بعد التعرض للمصائب زي الشجرة.

قدرة على الشفاء أو التجاوز لبعض الصدمات والتأقلم أو التوافق مع أو التصدي أو مواجهة الضغوط ومنغصات الحياة.
ببساطة هى المناعة ضد التأثيرات السلبية للأحداث السلبية في المستقبل.

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

العوامل المسئولة عن المرونة

كل هذه العوامل ممكن اكتسابها والتدريب عليها

01
التفاؤل هو وقود المرونة النفسية

02
مواجهة المخاوف وليست الهرب منها

03
البوصلة الاخلاقية (التسامي والاخلاق) عندي هدف/ قيمة اسمى اعيش عشانه

04
الإلتزام والروحانيات

05
وجود الدعم الاجتماعي

06
القدوة الإيجابية

07
اللياقة البدينة

08
اللياقة العقلية

09
المرونة الوجدانية والمعرفية

10
البحث عن المعنى (الهدف من وراء وجودي في هذا الكون)

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

ازاي تنمي المرونة النفسية؟

01 حافظ على علاقاتك الصحية مع اللي حواليك

02 انظر +للمشكلات او الكوارث اللي حواليك على انها مشكلات تقدر تتعامل وتتعايش معاها

03 اقبل بعض الظروف اللي حواليك على انها امور مينفعش تتغير

04 قدرتك على اتخاذ قرارات حازمة في المواقف الصعبة

05 أخلق لنفسك أهداف واقعية من الممكن تحقيقها وتسعى للوصول ليها

06 ابحث عن فرص لاكتشاف ذاتك بعد صراع مع الخسارة

07 نمي شعورك بثقتك بنفسك

08 حافظ على نظرتك المتفائلة وتوقع تحسن الامور في وضع لاحق وحط الموقف فوضعه الحقيقي (هناك ضوء في اخر

09 الاهتمام باحتياجاتك النفسية "مشاعرك" والجسدية والروحية

10 ضع الازمات الحالية فى وضعها الحقيقى بالمقارنة بالوضع العام

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel