الصلابة النفسية

"هي سمة عامة في الشخصية ومصدر مهم لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية، فهي القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها."

خمس حلقات على الفرد ان يتدرب عليها لزيادة مستوى الصلابة النفسية

الحلقة الاولي
الوعي : أن تكون واعياً بعقلك وأفكارك.

الحلقة الثانية
الرؤية : اذا استطعت تخيل شئ ، يمكنك ان تكون عليه

الحلقة الثالثة
الانضباط : يركز على أفكارك الأيجابية.

الحلقة الرابعة
المثابرة : الابطال الحقيقون يرون كل عقبة كفرصة

الحلقة الخامسة :
الايمان : لا يوجد شئ اعظم من قوة الايمان

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عيـن شمـس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

كيف تنمي الصلابة النفسية؟

01 الاستمرار فى التعلم

02 عندما تدرك ان الفشل وسيلة للحصول علي مزيد من الثقة والشجاعة لتحقيق احلامك

03 ماذا بعد .... التفكير: لا تسهب في الحديث عما حدث من اخطاء ولكن فكر في مواجهة هذه الاخطاء

04 كتابة اليوميات تساعدك ماذا انجزت وماذا يمكن ان نفعل افضل ؟ هل اهدافي تساعدني علي الوصول اليها ؟ هل انا مركز على أهدافى؟ هل اهدافي تخصني وحدى؟

05 قيم عملك اليوم من حيث الاهداف الوسائل النتائج

06 كن مستريحا مع غير المألوف

07 احرص علي مصاحبة الذين حققوا اهدافهم بالفعل

08 توقع ما هو غير متوقع : يمكنك توقع ما يمكن ان يحدث، حاول التحكم في استجابتك

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عيـن شمـس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel