

ARAŞTIR: Duygusal sağlamlık nasıl gelişir?

Yaşadığımız sorunlarla başa çıkma şeklimiz bizim duygusal dayanaklılık becerimizi gösterir. Bu beceriyi geliştirmek için dikkate almamız gereken önerilerimi siz için aşağıya listeledim.

1. İlk etapta kişi kendini tanımalı! Güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi olaylar karşısındaki tepkilerini anlamak için önemlidir.
2. Olumsuz düşüncelerle başa çıkmalı. Kendini eleştirel düşünceden kurtarıp düşünce yapısını değiştirerek olaylara olumlu bakmalı.
3. Stres anını yönetmek için kendine iyi gelen stres yönetim tekniklerini keşfetmeli! (Yoga, meditasyon, nefes egzersizi gibi..)
4. Yakın çevrendeki insanlara kendini açabilmek sıkı iletişimde olmak duygusal anlamda sizi güçlendirecektir.
5. Hedefsiz hareket etmektense ya da büyük hedefler koyarak kendinizi zorlamaktansa ufak hedefler koyarak büyük hedeflere ulaşabilirsiniz. Hedeflerinizi tamamlamak sizin için büyük bir motive kaynağı olacaktır.
6. Kendi kendinize vakit ayırmak, bakım yapmak, gezmek, spor yapmak gibi aktiviteler duygusal dayanıklılığınızı arttıracaktır.
7. En önemlisi de yaşadığınız zorlukları sadece siz yaşamıyorsunuz. Bunu aşmaya çalışsan hatta daha kötülerini yaşayanlar var ve onlar bunu aşabiliyorsa sen neden aşamayasın. Aşamadıysan da dünyanın sonu değil ya hemen yeni yollar çizme zamanı 😊

OKU:

Birey zor durumlarda kaldığında sığınacak bir liman arar. Bu kişiden kişiye değişir. Psikolog Prof. Mooli Lahad'a göre bunlar inanç, duygu, sosyal destek/etkileşim, hayal gücü ve yaratıcılık, bilişsel değerlendirme, fiziksel aktivite/davranış'tır. Bunlar interaktif bir baş etme modeli olarak "Basic-Ph" Baş Etme Modellerinin maddeleridir. Bunu öğrendiğimde fark ettim ki bu modeli aslında hayatımda uyguluyordum. En çok da inancın bu konuda yardımcı olduğunun farkına vardım. Hayata karşı bakış açımız bizim değerlerimizi ve inancımızı şekillendiriyor. Bizi hayatta tutan ve bize amaç sunan şeydir bence inanç. Diğerleri bize geliştiren sağlamlaştıran şeyler tabii ki.

YAP:

Şimdi sizlerle bu yöntemleri kendimde nasıl uyguladığımı paylaşmak istiyorum.

İnanç: inancın ve uğrunda yaşadığın şey neyse onun için koşmalısın. Ben dünyanın daha güzel bir yer olması ve gelecek adına yeni şeyler üretmek için çabalıyorum. Kendi ahlak anlayışına sığınıp bunu kendime göre şekillendiriyorum ve yolda bir şeyler yapmak beni motive ediyor. Bu benim düşündüğüm gibi bir düşünce olmayabilir herkes için tabii ki. İnanç değince din gelir mesela akla sizinkisi dinse bunu dini ibadetlerle yapabilirsiniz.

Duygu: ben yaşadığım bir olayı arkadaşarımla paylaşmayı seviyorum. Paylaşamacağım zamanlarda ve durumlarda o an aklımdan ne geçiyorsa onu yazmayı seviyorum.

Sosyal destek/etkileşim: bir takım etkinlik gruplarına katılmak insanlarla bağ kurmak birlikte bir şeyler yapmak

Hayal gücü yaratıcılık: evde işe yaramayan eşyalarınızı yeni şekillere sokup kullanışlı halle getirebilirsiniz.

Bilişsel değerlendirme: eski zamanlarda bir soruna nasıl çözümler bulunmuş bu sorunlar için ne gibi ürünler ortaya konmuş bunları araştırıp bakış açınızı genişletebilirsiniz.

Fiziksel aktivite/davranış: uyku düzeninin bu konuda çok etkili olduğunu düşünüyorum. Ek olarak sporun hayatıma çok güzel katkıları oldu. Doğa da kitap okumanın, müzik dinlemenin de tadı ayrı güzel oluyor.

PAYLAŞ:

https://www.linkedin.com/posts/serayguler_ko%C3%A7-holding-a%C5%9F-b%C3%BCnyesinde-aygaz-a%C5%9F-ve-activity-7053468018772717568-4ycM?utm_source=share&utm_medium=member_ios