[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

[illegible]:

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

1- [illegible]

2- [illegible]

3- [illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

تاب‌آوری بیشتر خواهد کرد .

4- حمایت اجتماعی خود را تقویت کنید | با دوستان، خانواده و افراد حامی خود ارتباط برقرار کنید و در مواقع نیاز از آن ها کمک بگیرید .

5- مهارت‌های مقابله‌ای سالم را یاد بگیرید | برای کنار آمدن با استرس و احساسات دشوار روش‌های سالمی مانند ورزش، کتاب‌خواندن، تفکر و ... پیدا کنید .

راز شکوفایی در همه جنبه‌های زندگی

تقویت تاب‌آوری یک سرمایه گذاری ارزشمند برای سلامت‌روان و خوشبختی شماست. با تمرین و تلاش می‌توانید مهارت‌های لازم را برای مقابله با چالش‌های زندگی و شکوفایی در همه جنبه‌های آن به دست آورید . اگر فردی تاب‌آوری را در خود تقویت کند و نسبت به خود آگاه‌تر شود، به‌راحتی می‌تواند احساسات و افکار و رفتارهایش را در زندگی مدیریت کند . چنین فردی متوجه می‌شود زندگی بالاوپایین دارد و باید با آن با اراده و به‌کارگیری روش‌های سازنده همراه شد .

روزنامه خراسان / ششم شهریورماه **1403**

4 / 4

Phoca PDF