

# کتاب آلودگی

به مناسبت هفته سلامت روان





تاب آورے یعنی این کہ  
فرد بتواند  
در مواجهہ با سختی ها  
سلامت روان خود را حفظ کند





تاب آورے باعث مے شود  
از رویداد ہاے ناگوار زندگے مان  
پیروز مندانہ گذر کنیم  
و پس از ہر سختے  
شایستہ تر شویم



ویژگی ہاے افراد تاب آور:

- ۱\_ رابطہ ے سالم با اطرافیان دارند کہ منجر بہ دریافت حمایت ہاے اجتماعے مے شود.
- ۲\_ زندگی را سیاہ و سفید ندیدہ و قائل بہ وجود فراز و نشیب در کنار ہمند



ویژگی ہاے افراد تاب آور:

۳\_ باجرات و جسارت ہستند و از حق خود دفاع مے کنند.

۴\_ توانایے ہمد لے با دیگران را داشته و قادرند بے موضوعات

از دریچہ ے چشم دیگرے نگاہ کنند.





ویژگی ہاے افراد تاب آور:

۵\_ احساسات شان را رکو ب نکرده

بلکہ آن ہا را مے پذیرند.

۶\_ ارزش ہا و باور ہا مے معنوی قوی دارند.





ویژگی ہاے افراد تاب آور:

۷\_ افراد خود آگاہے ہستند.

۸\_ خودشان را دوست دارند.

۹\_ از خودشان مراقبت می کنند و  
در صورت لزوم از متخصصان کمک می گیرند.





ویژگی‌هاے افراد تاب‌آور:  
۱۰\_ رفتارهایشان مبتنی بر هدف  
و ارزش‌هایشان است.

