

سه کلیک

ویژگی افراد تاب آور

«در شرایط بحرانی»

3CLICK.com

سه کلیک

تاب آوری یعنی توانایی ماندن، بلند شدن و ادامه دادن
حتی وقتی دنیا زیر و رو شده

یعنی وقتی درد، ترس، ناامیدی یا از دست دادن دور و برت حلقه
زدن، بتونی وسط اون همه ویرانی، یه نقطه امید پیدا کنی و بگی:
(من هنوز تموم نشدم)

3CLICK.com

سه کلیک



احساسات رو سرکوب نمی کنن، ولی غرقش هم نمی شن
آدمهای تاب آور گریه می کنن، می ترسن، شوکه میشن،
اما می دونن چطور احساساتشون رو مدیریت کنن. بلدن
بگن: « الان حالم خوب نیست، ولی تهش توی این حال
گیر نمی کنم.»

3CLICK.com

سه کلیک



روی چیزهایی که کنترل دارن، تمرکز می کنن

تو جنگ، خیلی چیزها از دست آدم خارجه. ولی آدم تاب آور به
جای غصه ی چیزی که از کنترلش خارجه، دنبال اینه ببینه
چی از دستش برمیاد؟

3CLICK.com

سه کلیک

معنای سازن از دل رنج

یه ویژگی مهم: این آدم دنیال «چرای» هستن. مثلاً
می پرسن: «تو این درد چی میتونم کشف کنم؟ این سختی
قراره چی یادم بده؟»

3CLICK.com



سه کلیک

شبکه ی حمایتی می سازن و کمک می گیرن

اونایی که تاب میارن، فکر نمی کنن باید همه چیو تنهایی بکشن. بلدن کمک بخوان، دردشون بگن، با یکی شریک بشن حتی توی جنگ.

3CLICK.com

سه کلیک



تصور آینده توی ذهنشون زنده ست

آدم تاب آور، حتی اگه همه چی دورش خراب شه، یه تصویر
کمرنگ ولی واقعی از آینده تو ذهنشه. چیزی که کمکش
میکنه امروز و دوام بیاره.

3CLICK.com

سه کلیک



انعطاف پذیرن

زندگی که طبق نقشه پیش نمیره. جنگ همه چی رو از جا درمیاره. آدمهای تاب آور خودشونو با شرایط جدید وفق می دن، حتی اگه با دلشون هماهنگ نباشه.

3CLICK.com

سه کلیک

خودشون رو قضاوت نمی کنن

اونا خودشونو بابت ضعف هاشون نمی زنن. اگه نتونن
بخوابن، بخندن، یا شاد باشن، خودشونو سرزنش
نمی کنن. می پذیرن که انسانن، نه آهن.

3CLICK.com