

بسم الله الرحمن الرحيم

دوره آموزشی

«زندگی و بقاء در شرایط سخت»

«زنان و مدیریت زندگی و بقا در شرایط سخت و بحران»

برنامه آموزشی سال ۱۴۰۰

ویژه بانوان سازمان صنعت و معدن و تجارت استان کرمانشاه

مدرس:

سوزان السادات منصوری کارشناس ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی

و کارشناس امور اجتماعی بهزیستی

آبان ماه ۱۴۰۰

در ساحل ماسه ای با خدا قدم می زدم
به پشت سرم نگاه کردم
جاهایی که از خوشی ها حرف زده بودیم
دو رد پا بود

و

جاهایی که از سختی ها حرف زده بودیم جای
یک رد پا بود

به خدا گفتم در سختی ها کنارم نبودی؟
گفت آن ردپایی که می بینی من هستم؛ تو را
در سختی ها به دوش می کشیدم!!

با سلام و عرض ادب

خدمت دوستان و شرکت کنندگان عزیز در دوره آموزشی ، بانوان محترم سازمان صنعت و معدن و تجارت استان کرمانشاه و ضمن تبریک به مناسبت هفته سلامت بانوان ، در هفته اول آبان ماه و برگزاری همین دوره به مناسبت هفته سلامت ، بسیار خرسندم از اینکه در خدمت شما هستم.

عزیزان دوست داشتم در کلاس حضوری در خدمت شما باشم ولی متأسفانه به علت شیوع بیماری کرونا امکان برگزاری حضوری وجود نداشته و همینطور به علت نداشتن فرصت کافی ، امکان صداگذاری بر روی فایل آموزشی وجود نداشت و به ناچار به صورت پاورپوینت مطالب آموزشی آماده و در اختیار شما عزیزان قرار می گیرد.

امیدوارم هرچه زودتر شاهد پایان بیماری کرونا و ریشه کن شدن کوید ۱۹ بوده و بتوانیم هرچه زودتر پایان کرونا را در ایران عزیز جشن بگیریم.

و انشاءالله بتوانیم کلاس ها و دوره های آموزشی را بصورت حضوری و چهره به چهره برگزار نموده و تعامل بیشتری با هم داشته باشیم.

با آرزوی موفقیت و سلامتی برای تک تک شما عزیزان

سوزان السادات منصوری

آبان ماه ۱۴۰۰

زندگی و بقاء در شرایط سخت

مقدمه

ما در روزگار نامشخص و نامطمئنی زندگی می کنیم ، نمی توانیم با اطمینان بگوییم همه چیز عالیست و هیچ مشکلی برایمان پیش نمی آید از مشکلات و حوادث ناشی از بلایای طبیعی (سیل ، زلزله و ...) گرفته تا جنگ و مشکلات اقتصادی و ... نمی توانیم با اطمینان بگوییم که آیا امنیت شغلی خواهیم داشت و در شغل خود ماندگار خواهیم بود ، از لحاظ سلامتی در وضعیت خوبی خواهیم بود و عزیزان ما و خودمان از حملات بیماری های گوناگون (سرطان ، سکت ، کرونا و ..) در امان خواهیم بود. با مرگ و از دست دادن عزیزان و فقدان آنان و یا مشکلات موجود در محیط کار ، مشکلات تربیتی و پرورش فرزندان ، تحصیلات و بیکاری و مشکل ازدواج برای جوانان ، مشکلات معیشتی موجود در کشور به دلیل تحریم و فشارهای اقتصادی و هزاران مشکلات دیگر که باعث شده زندگی و ادامه آن سخت و دشوار گردد و افراد زیادی در جامعه ما به دلیل ناتوانی در حل مشکلات و عدم تاب آوری در شرایط سخت دست به خودکشی زده و به زندگی خود خاتمه داده اند.

و اما چه راه هایی برای بهبود توانایی در برابر شرایط سخت زندگی وجود دارد؟

هنگام بروز مشکلات احساس می کنید که زندگی ناامیدکننده است ، حتی اگر درست نباشد هیچ کس هیچ وقت قول نداده که زندگی عادلانه است در حقیقت زندگی اغلب نا عادلانه است توانایی شما در پذیرفتن اینکه زندگی عادلانه نیست و همیشه همه چیز بروفق مراد نمی باشد ، می تواند کمک زیادی به شما بکند تا در شرایط سخت زندگی قرار بگیرید ، قطعاً ما شرایط دشوار زندگی را تجربه کرده ایم اما موضوع مورد اهمیت این است که چگونه در شرایط سخت زندگی دیدگاهی سازنده داشته باشیم؟

راهکارهای ده گانه جهت بهبود توانایی در برابر شرایط سخت زندگی:

۱. به یاد داشته باشید که زندگی همیشه تغییر می کند و اوضاع می تواند بهتر شود:

هنگام بروز مشکلات ، اغلب احساس می کنید که اوضاع فقط بدتر خواهد شد ، اما این دیدگاه بدبینانه است که ما در موردش صحبت می کنیم ، اگر ایمان خود را حفظ کنید و با اقدامات مثبت و سازنده به شرایط پاسخ دهید می توانید از چرخه خارج شوید و اوضاع بهتر شود گاهی اوقات تنها کاری که باید انجام دهید این است که بگذارید زمان بگذرد و در مقابل وسوسه واکنش بیش از حد و تشدید مشکل مقاومت کنید ، در چنین زمان هایی ، با فعال کردن خود در زمینه های دیگر زندگی ، حواس خود را پر کنید.

«به خدا نگوئید مشکل بزرگی دارم به مشکلات بگوئید من خدای بزرگی دارم...»

من آماده ام!!!»

۲. به یاد بیاورید که چگونه بر مبارزات و کشمکش های مشابه در گذشته غلبه کردید :

وقتی در یک موقعیت چالش برانگیز گرفتار می شوید طبیعی است که درگیر ترس ، عدم اعتماد به نفس و افکار بدبینانه شوید که اغلب ما قادر به غلبه بر موانع نیستیم. ما فراموش می کنیم که تا زمان تحقق برخی مشکلات همیشه این احساسات غیرممکن و غیرطبیعی هستند و ما در گذشته بر مبارزات مشابه آن غلبه کرده ایم.

یک کار ساده اما بسیار موثر که می توانید انجام دهید این است که مواردی را بنویسید که با موانعی روبرو شده و از مشکلات ظاهراً غیرقابل حل عبور کرده اند. همانطور که پیروزی ها را یادداشت می کنید ، درباره ایمان به خود و ایمان به آینده ناشناخته را پیدا خواهید کرد ، که ممکن است به جای موقعیت های بد ، موقعیت خوب را به ارمغان بیاورید.

۳. به یاد داشته باشید که همه چیز آنطور که به نظر می رسد نیستند :

روی موضوع زوم کنید و روی طرح کلی موارد تمرکز کنید بیشتر اوقات ، آتش های خشم در زندگی ما ، توجه ما را به خود جلب می کند و نمی توانیم تصویر کلان را ببینیم و به ندرت اتفاق می افتد که همه ی جنبه های زندگی ما همزمان به هم بریزد و مهم است که دیدگاه درست را در زمان سختی حفظ کنیم. باید به یاد داشته باشیم که مشکلات ما فقط زیر مجموعه ای از هرآن چه در زندگی ما می گذرد هستند و اجازه ندهیم نگرانی ها ، ترس ها و اضطراب ها ذهن ها را فرا گیرد. حتی اگر هر حوزه ای از زندگی ما یعنی سلامتی ، رابطه ، کار ، پول و عشق دچار مشکل شده باشند این که ما زنده هستیم به معنای امیدواری برای تغییر شرایط است.

۴. به یاد داشته باشید که هنوز چیزهایی برای قدردانی وجود دارد و امید به زندگی را در خود تقویت کنید :

نگذارید تاریکی ها شما را از دیدن ستاره ها کور کند ، این ذات انسانی است که با چیزهایی که در زندگی ما وجود ندارد خودش را درگیر کند و ریزه کاری های خوب را فراموش کند داشتن قلب شکرگذار ، موجب می شود انسان یک آه نر با برای جذب فراوانی داشته باشد.

۵. وضعیت پیش آمده را بپذیرید :

گاهی اوقات افراد وقتی با شرایط سختی روبرو می شوند سعی در انکار دارند. با این حال هر چه بیشتر سعی کنید از مشکلات جلوگیری کنید ، رسیدگی به آن بیشتر طول می کشد. بدون توجه به احساسی که نسبت به آن دارید ، این وضعیت وجود دارد. آماده روبرو شدن با وضعیت باشید تا بتوانید از پس آن برآیید. حتی اگر نمی توانید شرایط را تغییر دهید ، تصدیق آن می تواند به شما در پذیرش و ادامه کار کمک کند.

۶. برنامه ای برای کنار آمدن با شرایط در نظر داشته باشید :

سعی کنید به طور بالقوه برای مقابله با این وضعیت آمادگی داشته باشید ، ممکن است انتخاب های بیشتری نسبت به آن چه فکر می کنید داشته باشید زمان را صرف کردن درباره اینکه چگونه می توانید به شرایط سخت واکنش نشان دهید ، صرف کنید ، حتی اگر نتوانید آن را برطرف کنید می توانید برنامه ای برای کنار آمدن با آن تهیه کنید.

۷. در صورت لزوم به دنبال کمک باشید :

درخواست کمک می تواند نشانه قدرت و شجاعت باشد ، از کمک گرفتن از دیگران برای مقابله با شرایط دشوار زندگی نترسید اگر به کمک عملی فردی مانند دوستان برای اصلاح اشتباه یا اینکه به حمایت عاطفی مادر بزرگ ، پدر بزرگ ، پدر و مادر و اطرافیان خود نیاز دارید ، انتظار نداشته باشید دیگران بدانند شما به چه چیزی نیاز دارید ، به دیگران بگویید که چه کارهایی می توانند انجام دهند تا مفید واقع شوند و نیازهای شما برآورده شود و مشکلات و سختی ها به پایان برسد.

۸. آن چه را که می توانید تغییر دهید :

آن چه را که تحت کنترل شما است شناسایی کرده و تصمیم به ایجاد تغییر کنید به عنوان مثال ، اگر به علت ناعادلانه ای توسط رئیس خود اخراج و توبیخ و ... شده اید وقت خود را صرف معطوف شدن روی عصبانیت نکنید در عوض اقدام کنید و در اسرع وقت به دنبال شغل جدید و یا حل مشکل پیش آمده باشید ، اگر نمی توانید شرایط را تغییر دهید ممکن است بتوانید نگرش خود را تغییر دهید ، به عنوان مثال اگر با مرگ مادر ، فرزند ، همسر و اقوام نزدیک خود روبرو هستید ، نمی توانید برای بازگرداندن او کاری انجام دهید با این حال می توانید نحوه انتخاب نگرشتان را تغییر دهید اگر چه بعید است بتوانید ناگهان نگرش خود را تغییر دهید ، اما می توانید آن را با گذشت زمان تغییر دهید.

۹. آن چه را که نمی توانید تغییر دهید شناسایی کنید :

وقت و انرژی خود را برای تغییر چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید ، هدر ندهید ، شما نمی توانید شخص دیگری و یا گذشته خود را تغییر دهید ، صرف وقت زیاد برای فکر کردن و آرزو کردن این که امور زندگی متفاوت باشند هیچ فایده ای نخواهد داشت ، در عوض بپذیرید که شرایط ناعادلانه و سخت است و وانمود نکنید که شرایط سخت نیست ، اما یک ثانیه هم تلاش خود را برای متفاوت بودن هدر ندهید.

۱۰. در مقابله با احساسات خود ماهرانه عمل کنید :

فقط به خاطر این که شما تصدیق می کنید که یک وضعیت ناعادلانه است به این معنی نیست که واقعاً ناعادلانه است. کنار آمدن با موضوعی اگر همراه با غم ، خشم و ناامیدی باشد کاری دشوار است برنامه ای برای مقابله با تمام این احساسات دشوار تهیه کنید. تلاش کنید با خوردن غذای سالم ورزش کردن و استراحت کافی از خودتان مراقبت کنید. استراتژی هایی را بیابید که با احساسات پیچیده سرو کار داشته باشند ، از قبیل صرف زمان با عزیزان با شرکت در فعالیت های سرگرم کننده.

۱۱. بروی آن چه می توانید به دست آورید تمرکز کنید :

* معمولاً یک چیز خوب می تواند از دل بدترین شرایط بیرون بیاید ، بر آنچه ممکن است بخاطر دوام آوردن از یک شرایط سخت به دست آورید تمرکز کنید. شاید شما از آن وضعیت قوی تر بیرون بیایید و شاید یک درس زندگی ارزشمند از آن یاد بگیرید. هر چه که هست سعی کنید شرایط را به عنوان یک تجربه یادگیری در نظر بگیرید که بعداً در زندگی به نوعی به شما کمک خواهد کرد.

زنان در مدیریت بحران

* با عنایت به نقش کلیدی زنان در بازگرداندن خانواده و جامعه به وضعیت عادی و امنیت روانی و ساختاری پس از بحران ، جایگاه زنان و دختران ، بهره گیری از توان بالقوه و تأمین نیازهای متفاوت آنها در بحران ، باید به برنامه ریزی مدیریت بحران کلان شهرها پیش از وقوع موانع ، لحاظ گردیده و مورد توجه قرار گیرد. لذا ارائه راهکارهای موجود ارتقاء مشارکت زنان در مدیریت بحران و ارج نهادن به راهکارهای خلاقانه پیشنهادی از سوی شهروندان ، زمینه را برای ارتقای مشارکت اجتماعی در این حوزه فراهم می نماید.

* در سوانح و بحران ها ، این احتمال وجود دارد که عملکرد بسیاری از ما تحت تأثیر شرایط روانی ناشی از شدت حادثه تغییر کند و بدین ترتیب مشکلاتی در نحوه امداد رسانی به اقشار مختلف از جمله زن و مرد ، پیر و جوان و مدیریت بحران بوجود آید. با در نظر گرفتن این احتمالات و با هدف رفع نواقص و افزایش آمادگی نیروهای امدادی برای مواجهه با حوادث احتمالی ، یکی از موضوعاتی که می تواند کیفیت امداد رسانی به حادثه دیدگان را در زمان وقوع حوادث احتمالی تحت تأثیر قرار دهد ، توجه به تفاوت های جنسیتی میان زن و مرد است چرا که در برخورد با مخاطرات و سوانح برخی از افراد جامعه متحمل آسیب ها و خسارات بیشتری می شوند که به این گروه جمعیت آسیب پذیر گفته می شود ، تجارب حاصل از وقوع بلایا و سوانح نشان داده که زنان در زمره جمعیت آسیب پذیر به شمار می آیند.

* ویژگی های فیزیکی ، فیزیولوژیکی و نقش هایی که در خانواده و جامعه ایفا می کنند موجب می شود تا زنان در سوانح تجارب متفاوتی را در مقایسه با مردان کسب کنند. در سوانح ، ناامنی ، بی سرپرستی ، مشکلات بهداشتی ، عدم تأمین منابع مالی و بی خانمانی ، برخی عوامل بیولوژیکی ، مانند حاملگی و شیردهی مخاطرات بیشتری برای زنان به همراه دارد.

* حتی در خانواده هایی که کم و بیش از پیامدهای سوانح در امان مانده اند ، حجم کار زنان پس از فاجعه افزایش می یابد و برای آنان شرایط کار خانه داری بسیار سخت تر و طاقت فرسا خواهد بود.

* در مرحله امدادرسانی نیز ممکن است این نیازهای خاص زنان نادیده گرفته شوند. به علاوه فرصت های نابرابر دسترسی به منابع ، اعتبارات و پشتوانه های اقتصادی نیز دامن گیر زنان است.

* مطالعات متعدد بیانگر آن است که زنان و دختران بیش از مردان و پسران در سوانح در معرض سوء استفاده های مختلف قرار گرفته و از اختلالات عاطفی و استرس های روانی بیشتری رنج می برند.

* توجه به موارد فوق در برنامه ریزی های مدیریت بحران می تواند آمادگی سازمان های مسئول را در سوانح افزایش داده و کیفیت مدیریت بحران را در سوانح ارتقا بخشد.

جنسیت و برابری در سوانح:

* نابرابری جنسیتی به تفاوت های اجتماعی بین جنس مؤنث و مذکر در طی دوره زندگی اطلاق می شود که براساس یادگیری بوجود می آید و در فرهنگ جوامع ریشه دارد. این تفاوت ها در طول زمان قابل تغییر بوده و در فرهنگ های گوناگون و حتی در داخل یک فرهنگ دارای درجات متفاوتی است.

* از نظر تاریخی توجه به جنسیت از پاسخ به نیازهای زنان سرچشمه گرفته است زیرا زنان معمولاً از امتیازات کمتری نسبت به مردان برخوردارند. البته در جامعه نیاز است تا مشکلات حین بحران در مردان و پسران نیز مورد بررسی قرار گیرند. در سوانح مسئولان وظیفه دارند تا از این نکته اطمینان حاصل کنند که کمک ها و حمایت ها به طور یکسان در اختیار جمعیت آسیب دیده قرار گیرد. حقوق آسیب دیدگان رعایت شده و همه آنهايي که از بحران آسیب دیده اند حمایت های مورد نیاز را دریافت کنند. در واقع برابری جنسیتی در بحران به معنای آن است که زنان و مردان از حقوق ، فرصت ها ، حمایت و شانس های یکسان در دستیابی به منابع برخوردار باشند.

نحوه مدیریت خود و دیگر اعضای خانواده در مقابله با مشکلات در شرایط سخت از نظر جسمانی ، روانی ، مهارتی ، اجتماعی

* زنان نقش محوری در مدیریت سلامت خانواده از نظر جسمانی ، روانی ، مهارتی و اجتماعی ایفاء می کنند و با افزایش آگاهی ، ارتقاء سواد ، ایجاد سبک زندگی ، حمایت از همسر و سایر اعضاء خانواده ، مدیریت سلامت جسمی و روانی خانواده را بر عهده دارند و با توجه به این نقش مهم اولین اقدام زنان ، حفظ سلامت جسمانی خود و افراد خانواده می باشد.

سلامت جسمانی:

* این امر با رعایت اصول تغذیه مناسب و ورزش و پیاده روی استراحت کافی و رعایت بهداشت فردی محق می گردد.

* برای مثال اگر شرایط و فرصت تهیه غذاهای مغذی برایتان فراهم نیست در عوض می توانید خوراکی های پروتئینی آماده استفاده کنید ، اگر فرصت ورزش یک ساعته در باشگاه ندارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دور ساختمان تان پیاده روی کنید تا هم از تنش های جسمی خلاص شوید و هم ذهنتان را پاک سازی کنید. ۱۰ دقیقه یا ۲۰ دقیقه چُرت کوتاه در موقعیت های استرس زا می تواند کمک کننده باشد ، هر زمان که لازم شد به خودتان استراحت بدهید تا ذهن و جسم تان مجدداً احیاء شود.

سلامت روان و مدیریت استرس:

*یکی از مهمترین توانمندی هایی که همه افراد جامعه بخصوص زنان باید در شرایط فعلی کسب کنند ، مدیریت استرس است و بانوان برای گذر از دوران و شرایط سخت زندگی نیازمند آگاهی و هوشیاری و حمایت همه جانبه از طرف خانواده و جامعه هستند. زنان به عنوان نیمی از جامعه نقش حساس و مهمی برعهده دارند که باید سلامت روان آن ها حفظ شود.

*افزایش مهارت های تاب آوری ، ارتقاء سلامت روانی زنان و آموزش مهارت های زندگی برای حفظ کانون خانواده یکی از موارد اساسی و مهم به شمار می آید که زنان بتوانند با تقویت مهارت های روانی خود علاوه بر کمک به سلامت خود و خانواده به کاهش آسیب های اجتماعی نیز جامعه نیز کمک کنند.

استرس و اضطراب:

*استرس و اضطراب و هیجان ، برای بیشتر مردم ، تجربیاتی شایع هستند که هر روز با آن مواجه هستند ، در اینجا چند مورد از راه های کاهش اضطراب و استرس را بیان می کنیم که با استفاده از آن ها می توانید اضطراب خود را کاهش داده و مدیریت کنید.

راه های کاهش استرس و اضطراب

۱. **ورزش کردن:** ورزش یکی از مهم ترین راه های کاهش اضطراب است و از بهترین کارهایی است که می توانید برای غلبه بر اضطراب انجام دهید و این در دراز مدت سبب پایین آوردن سطح هورمون های استرس زا (مثل کورتیزول) در بدن می شود ، همچنین به رها سازی آندروفین کمک می کند که متشکل از ترکیبات شیمیایی است که روحیه شما را بهبود می دهد و به عنوان یک مسکن طبیعی عمل می کند.
- * ورزش کیفیت خواب شما را که ممکن است تحت تأثیر منفی استرس و اضطراب قرار داشته باشد ، بهبود می بخشد به همین دلیل یکی از مؤثرترین راه های کاهش اضطراب است.
- * **افزایش اعتماد به نفس:** وقتی شما بطور منظم ورزش می کنید ، ممکن است احساس کنید که قابلیت و اعتماد به نفس بیشتری در مورد بدنتان دارید ، و این امر به نوبه خود ، سبب ارتقای وضعیت سلامت ذهنی شما می شود.
۲. **مصرف مکمل ها:** استفاده از چای سبز ، سنبل الطیب که از طریق افزایش سروتونین و اثرات آرام بخش ، استرس و اضطراب را کاهش می دهند.
۳. **میزان کافئین مصرفی خود را کم کنید ، آدامس بجوید ، اوقاتی را در کنار خانواده و دوستان خود بگذرانید ، بخندید ، نه گفتن را یاد بگیرید و به موسیقی آرامش بخش گوش کنید.**
- * **تاب آوری:** کسانی که تغییر را در شرایط تنش به عنوان چالش مثبت در نظر می گیرند و نسبت به تغییر ایده ها نگرش مثبت دارند ، احساس اعتماد به نفس و توانایی بیشتری دارند و به دنبال حل مشکلات هستند و نه اجتناب از آن ها و کمتر دچار بیماری فیزیکی و روحی می شوند.

*در طی سال اخیر بواسطه همه گیری بیماری کرونا و خانه نشینی ناشی از قرنطینه ، و ترس از ابتلا و مرگ و میر فراوان و از دست دادن عزیزانمان اغلب ما تنش های زیادی را تجربه کرده ایم. وجود این تنش ها در هر یک از ما تأثیرات متفاوتی بجا می گذارد.

*برخی رنجیده خاطر می شوند و احساس خستگی ، بی حوصلگی ، خشم و پرخاشگری می کنند یا افسرده می شوند و انگیزه های عادی شان را برای کار و زندگی روزمره از دست می دهند. حتی ممکن است خوابشان مختل شود یا از انجام درست کارهای روزانه باز بمانند.

*برخی از این تنش ها نیروی مضاعف گرفته و با قدرت بیشتری امور روزانه شان را سرو سامان می دهند.

*آن ها هنگام مواجهه با استرس ناشی از تنش و مشکلات عقب نشینی نمی کنند و مشکلات را فرصتی برای رشد می دانند و نه تهدید و در صدد حل آن ها بر می آیند و به دیگران نیز رسیدگی می کنند. اما چرا برخی در شرایط تنش و استرس سرسخت و به اصطلاح «پوست کلفت» و برخی دیگر به اصطلاح «وا می دهند یا می برند».

نتیجه سال ها تحقیق ، آزمایش ، مطالعه و مصاحبه های دکتر سالواترمدی (Dr. Salvatore Madd) به همراه دکتر سوزان کوباسا (Dr. Sozan C.kobasa) از روانشناسان تحصیلکرده دانشگاه هاروارد کمبریج در قالب کتابی با نام سرسختی (Hardiness) این است:

*«کسانی که تغییر را در شرایط تنش به عنوان چالش مثبت در نظر می گیرند و به تغییر ایده ها نگرش مثبت دارند و احساس اعتماد بنفس و توانایی بیشتری دارند و به دنبال حل مشکلات هستند نه اجتناب از آن ها و کمتر دچار بیماری فیزیکی و روحی می شوند.»

سرسختی (تاب آوری) چه فایده هایی دارد؟

- *سرسختی (تاب آوری) مانند سپری از ما در شرایط پرتنش و سخت و استرس زا محافظت می کند. باعث رشد و پرورش شخصیت فرد و انعطاف پذیری و بازیابی می شود.
- *سرسختی ترکیبی از مکانیزم های شناختی ، رفتاری و فرآیندهای بیولوژیکی است و از این رو موجب جسارت افراد برای رو به رو شدن با شرایط پرتنش و استرس زا می شود.
- *افراد تاب آور فعال تر و هدفمندتر و با علاقه و هیجان زندگی می کنند ، آنها قدرت انتخاب دارند ، مسئولیت زندگی خود را به عهده می گیرند.
- *آن ها وقتی در زندگی با موقعیت های استرس زا روبرو می شوند آن را نه انکار می کنند و نه با خشونت با آن مواجه می شوند بلکه می پذیرند.
- *تاب آوری قدرت جایگزینی افکار و روش های تفکر مثبت را به جای تفکر منفی به فرد می دهد و موجب می شود افراد بتوانند هیجان ، تعارض و تنش را مدیریت کنند.
- *این صفت در همه افراد قابل ایجاد ، آموزش و ارتقا است و هر چند بهترین زمان آن دوران کودکی و از طریق حمایت والدین و معلمان و تشویق آن ها برای حل مشکلات است اما در بزرگسالی نیز می توان با شناخت و تمرین انسان سرسخت و تاب آور شد.

ده توصیه کلیدی برای تاب آوری در بحران ها:

*در ادامه ۱۰ شیوه برای ایجاد و افزایش استقامت و تاب آوری در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط سخت که از سوی انجمن روانشناسی آمریکا پیشنهاد می شود ، ارائه شده است. این موارد را می توانید برای هم خود و هم برای نزدیکان به کار گیرید.

۱. با اطرافیان رابطه برقرار کنیم.
۲. موقعیت های بحرانی را همیشگی ندانیم.
۳. بپذیریم که تغییر در زندگی غیرقابل اجتناب است.
۴. هدف گذاری کنید.
۵. قاطعانه عمل کنید.
۶. باور داشته باشید که بحران ها فرصت هایی برای خودکاوی هستند.
۷. همواره به خود نگاه مثبتی داشته باشید.
۸. دورنمای موقعیت ها و مسائل را تاریخی تجسم کنید.
۹. خوش بین باشید.
۱۰. مراقب خود و افراد خانواده و نزدیکانتان باشید:

*مراقبت خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این مراقبت می تواند با حساسیت به هیجان و نیازهای شخصی خود ، صرف زمان برای خود ، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که از آن لذت می برید.

و در نهایت:

*فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد ، کوشش و اشتیاق بیشتری را برای حل مسائل نشان خواهد داد.

زندگی با همه ی وسعت خویش
محفل ساکت غم خوردن نیست
حاصلش تن به جزا دادن
و افسردن نیست
زندگی خوردن و خوابیدن نیست
زندگی جنبش جاری شدن است
از تماشاگاه آغاز حیات
تا به جایی که خدا می داند...