

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مدیریت دانشجویان شاهد و ایثارگر

٦ آبان ماه ١٤٠٥

تاب‌آوری در بحران

دکتر علی فتحی آشتیانی

رئیس انجمن ایرانی روان‌شناسی

عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران

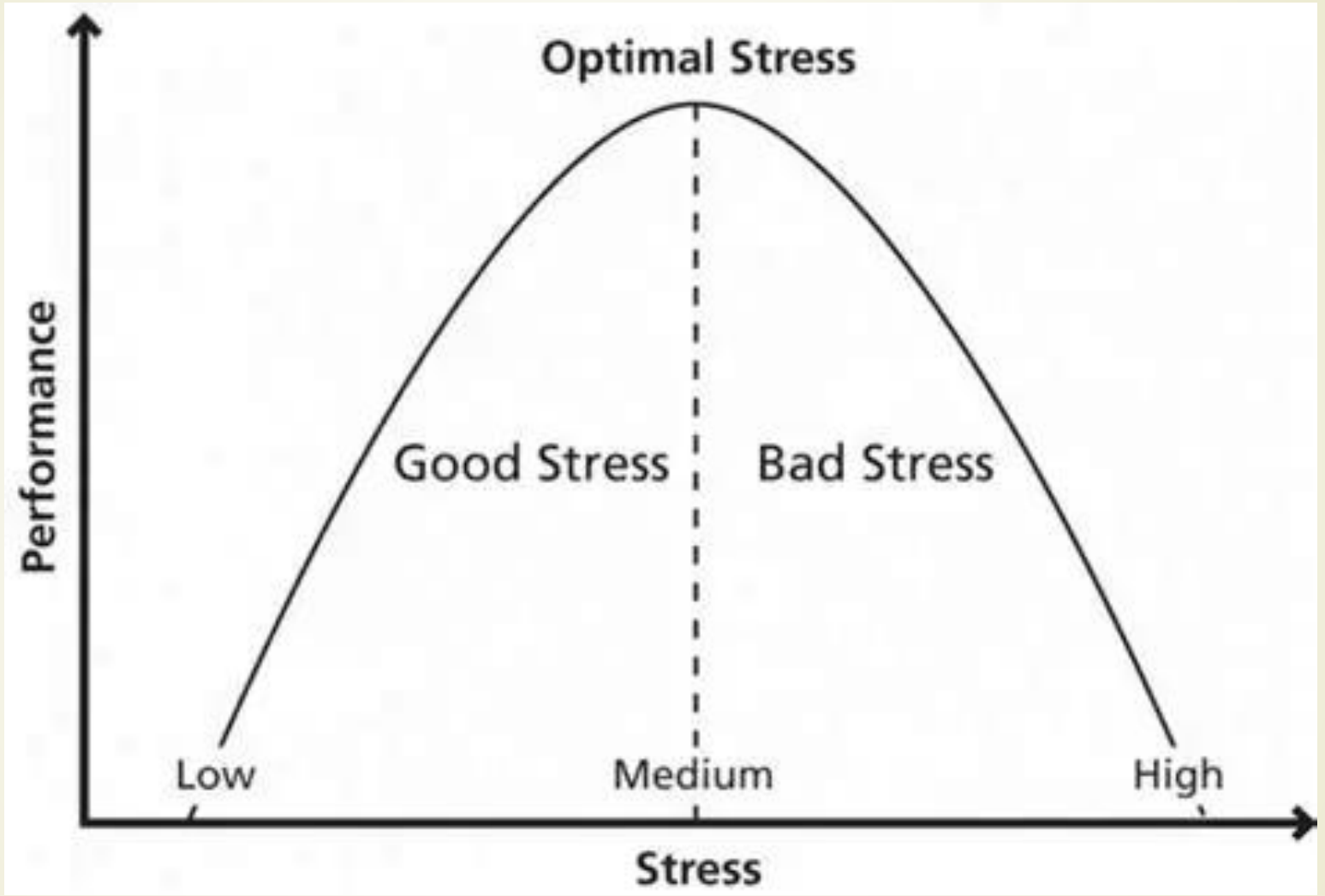
مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

استرس جزئی جدایی ناپذیر از زندگی آدمی است.

استرس پاسخ به هر عاملی است که فرد را از وضعیت عادی خارج می‌نماید.

میزانی از استرس، نگرانی، ترس و اضطراب در زندگی نه تنها بد نیست، بلکه می‌تواند کمک کننده باشد و فرد را برای مقابله با تهدیدات پیش رو در زندگی آماده کند و برای آن برنامه داشته باشد.

ولی وقتی این استرس، نگرانی، ترس و اضطراب در شرایط بحران، تشدید می‌گردد و تداوم می‌یابد، از حالت طبیعی خارج شده و واکنش‌های متعدد جسمانی، شناختی، عاطفی و رفتاری به راه می‌اندازد.


Optimal Stress
Performance
Good Stress
Bad Stress
Low
Medium
High
Stress

واکنش‌های جسمانی شامل:

افزایش ضربان قلب،
عرق کردن،
خشکی دهان،
لرزش،
سر گیجه،
تند و کوتاه شدن تنفس،
سر درد و درد عضلانی،
تحریک‌پذیری،
خستگی،
ناراحتی معدی- روده‌ای (سوء هاضمه، تهوع، یبوست، اسهال)،
تکرر ادرار،
کاهش انرژی،
احساس خستگی،
مشکلا ت خواب،
تغییر اشتها و...

واکنش‌های شناختی شامل:

افکار و باورهایی در مورد اینکه آسیب دیده یا کنترل خود بر موقعیت را از دست می‌دهد.

لذا منجر به:

کاهش توانایی تفکر،
کاهش توانایی توجه و تمرکز،
مشکلات مربوط به حافظه و به یادآوردن مطالب،
بزرگنمایی و فاجعه سازی مشکلات و ...

واکنش‌های عاطفی شامل:

ترس،
نگرانی،
غم،
از بین رفتن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش معمول،
احساس سرخوردگی،
تحریک‌پذیری،
عصبانیت،
احساس ناتوانی
و... .

واکنش‌های رفتاری شامل:

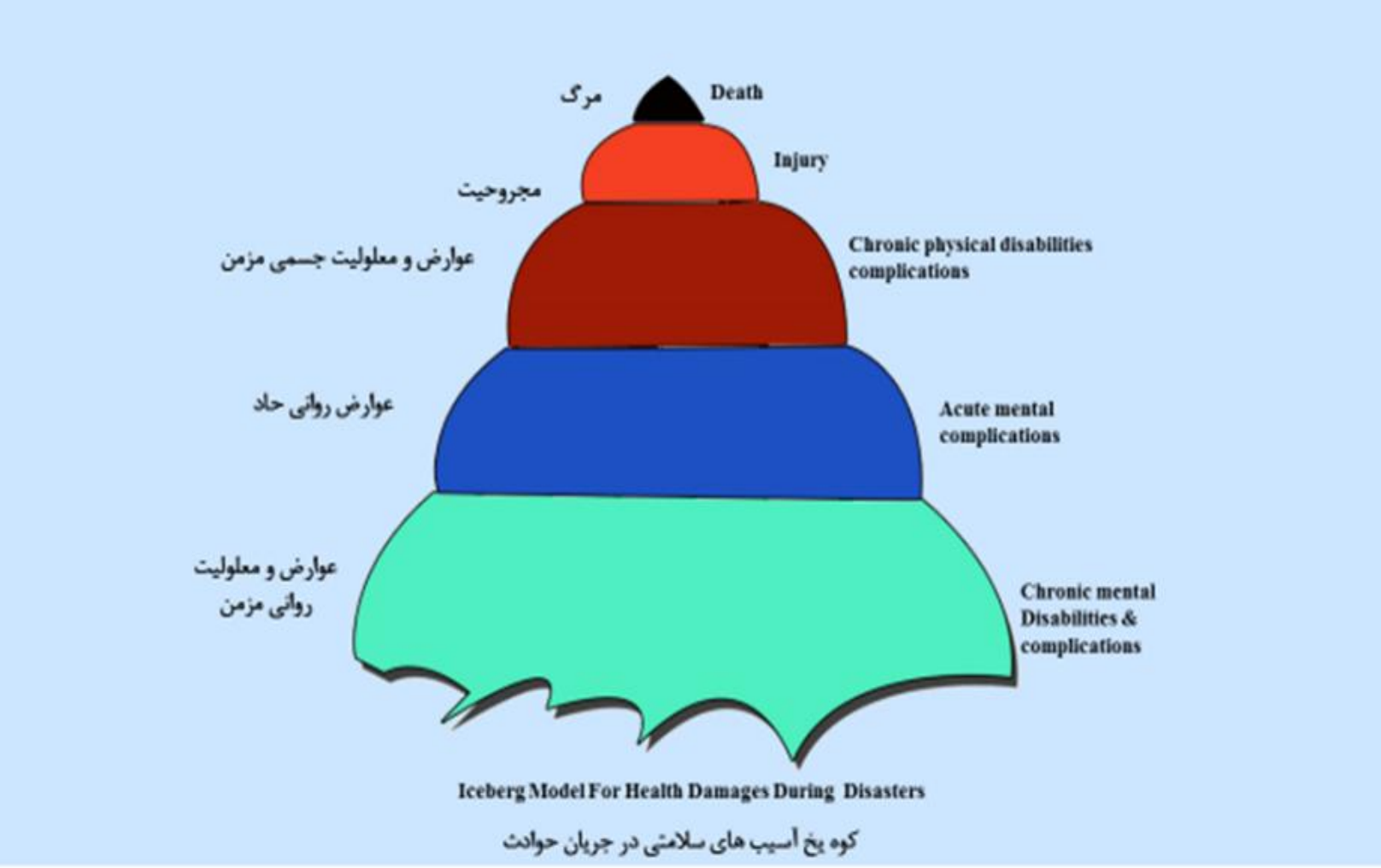
اجتناب از موقعیت‌های خاص،
پرسش‌های مکرر در مورد رو به راه بودن اوضاع،
دائم به دنبال خاطرجمع بودن،
سرزنش دیگران،
گسترش شایعات،
وابستگی به الکل و مواد
و... .

- بحرانها و استرس شدید و طولانی مدت، سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند، مقاومت در برابر بیماری‌ها کاهش می‌یابد و شانس ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی بیشتر می‌شود.

- از طرفی آسیب‌های روانی نسبت به آسیب‌های جسمی کمتر قابل‌مشاهده هستند و زمان لازم جهت بهبود این آلام به‌مراتب بیشتر از آسیب‌های جسمی و خسارت‌های مالی است (شکل کوه یخ).

- از این رو تقویت تاب آوری در شرایط بحرانی، کمک می کند تا میزان آسیب پذیری افراد در شرایط بحرانی کاهش یابد.

کوه یخ آسیب‌های سلامتی در بحرانهای شدید



- تاب‌آوری Resilience به **فرایند سازگاری** با بحران‌ها، تهدیدها، آسیب‌ها و فشارهای جدی اشاره دارد.

- تاب‌آوری یعنی در شرایطی که بخشی از زندگی بخاطر بحران، از کنترل ما خارج شده باشد، بتوانیم:
- واقعیت‌ها را بپذیریم،
- هیجان‌های خود را مدیریت کنیم،
- مسئولانه اقدام کنیم،
- از منابع علمی و معنوی بهره ببریم،
- و پیوند خود را با ارزش‌های انسانی و اخلاقی حفظ کنیم.

- این تعریف نه به معنای انکار رنج است و نه به معنای تسلیم شدن در برابر آن.
- تاب‌آوری یعنی رنج را ببینیم، ولی اجازه ندهیم رنج، تمام امکان‌های اندیشیدن، انتخاب کردن و عمل کردن را از ما بگیرد.

عوامل موثر بر شکل گیری تاب آوری

- عوامل زیر می‌توانند بر شکل‌گیری تاب آوری و نحوه سازگاری افراد با شرایط بحرانی تأثیر بگذارند.
- ویژگیهای فردی،
- ویژگیهای شخصیتی،
- سوابق و تجربیات قبلی،
- منابع حمایتی،
- وضعیت جسمی،
- امکانات سازمانی و محیطی
- و ...

واکنش افراد به رویدادهای بحرانی

- تصورات نادرست درباره تاب‌آوری: انسان تاب‌آور باید همیشه آرام، امیدوار، نیرومند و مسلط بر شرایط باشد.
- بر اساس چنین تصوری، اگر فردی در بحران دچار ترس، اندوه، اضطراب یا خستگی شود، احتمالاً از تاب‌آوری کافی برخوردار نیست.
- پژوهش‌های روان‌شناختی چنین برداشتی را تأیید نمی‌کنند.

- نتایج مطالعات بیانگر آن است که **واکنش افراد به رویدادهای بحرانی یکسان نیست.**
- برخی افراد کارکرد نسبتاً باثباتی را حفظ می‌کنند؛
- برخی دیگر دوره‌ای از اختلال را تجربه می‌کنند و به‌تدریج بازیابی می‌شوند؛
- برخی ممکن است برای مدت طولانی‌تری به حمایت نیاز داشته باشند.

- پس در شرایط بحرانی، ممکن است فردی بشدت بترسد، دیگری تمرکز خود را از دست بدهد، سومی درخواست کمک کند و ...

رابطه ایمان و بروز هیجانها

- در نگاه علمی، تجربه هیجان‌های نامطبوع بخشی از واکنش طبیعی انسان به شرایط بحرانی است.
- در نگاه دینی نیز اظهار غم و اندوه و طلب کمک با ایمان منافاتی ندارد.

- نمونه روشن آن حضرت یعقوب (ع) است که در سوره یوسف، آیه ۸۶، می‌فرماید:
- إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ – من شکایت اندوه و غم و غصه ام را فقط به خدا می برم.

- این آیه برای بحث تاب‌آوری بسیار ارزشمند است:
- حضرت یعقوب در عین برخورداری از ایمان، رنج می‌برد و غم خود را بیان می کند.

- **تاب‌آوری یعنی**، پذیرش واقعیت رنج؛ بدون شرمساری، بدون انکار و بدون قضاوت شتاب‌زده درباره خود یا دیگران

مدیریت هیجانها در بحران

- نخست، مکث کنیم و پیش از واکنش، شدت هیجان را با مکث، اندکی کاهش دهیم.
- دوم، هیجان خود را نام‌گذاری و تعریف کنیم؛ مثلاً بگوییم "من اکنون نگران آینده ام" یا "از این تصمیم احساس خشم می‌کنم" و ...
- سوم، واقعیت را از پیش‌بینی جدا کنیم. مثلا آیا واقعاً آن اتفاق افتاده یا فقط احتمال وقوع آن مطرح است؟ چه اطلاعاتی در اختیار دارم و چه چیزی هنوز روشن نیست؟
- چهارم، اقدام مسئولانه انجام دهیم؛ مثلاً کسب اطلاعات بیشتر، مشورت با همکاران آگاه و مطلع، بررسی راهکارهای جایگزین و ...

مدیریت هیجانها در بحران (مقابله با ترس)

- سوره بقره، آیه ۱۵۷-۱۵۵
- «وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»
«الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»
- و البته شما را به پاره‌ای از سختی‌ها چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازماییم، و صابران را بشارت و مژده بده.
- همان کسانی که چون بلا و آسیبی به آنان رسد گویند: ما از آن خداییم و یقیناً به سوی او بازمی گردیم.

- **برداشت روان‌شناختی:**
پذیرش واقعیت بحران
بازسازی معنایی رنج
جلوگیری از فروپاشی روانی پس از فقدان ← رشد پس از ضربه (Post-Traumatic Growth)

صبر؛ پیوند میان خودتنظیمی هیجانی و پایداری اخلاقی

- مفهوم صبر، ظرفیت مهمی برای فهم استقامت و پایداری در شرایط بحرانی، خویشتن‌داری و استمرار در عمل درست فراهم می کند.

- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (آیه ۱۵۳ سوره بقره)
- ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز یاری بجویید؛ همانا خداوند با صابران است.

- وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (آیه ۴۵ سوره بقره)
- واز صبر و نماز یاری جویید و این کار جز برای خاشعان، گران وسنگین است.

- صبر به معنای سکوت در برابر بحران یا پذیرفتن آن نیست.
- صبر، توقف نیست؛ بلکه صبر، حفظ مسیر در شرایط دشوار است.
- صبر یعنی استقامت (صبر در هر کار به معنی استقامت در آن کار است).
- صبر شامل: تحمل هیجان‌های دشوار، حفظ جهت‌گیری زندگی، جلوگیری از فروپاشی، انتخاب رفتار درست و ادامه حرکت هدفمند است.

توکل، عقلانیت و تصمیم‌گیری در شرایط عدم قطعیت

- در شرایط بحرانی، انسان می‌خواهد همه چیز را پیش‌بینی کند و بر تمام پیامدها کنترل داشته باشد.
- اما بحران دقیقاً وضعیتی است که در آن بخشی از اطلاعات، امکانات یا رویدادها در اختیار ما نیست.
- یکی از راهبردهای مفید مقابله با استرس ناشی از بحران، تفکیک امور قابل کنترل از اموری است که کنترل مستقیم بر آن‌ها نداریم.
- این تفکیک کمک می‌کند انرژی خود را صرف اقدام‌های ممکن کنیم و در عین حال، محدودیت‌ها را بپذیریم.

- در آموزه‌های دینی، مفهوم توکل برای فهم وضعیت بحرانی بسیار راهگشا است.
- توکل در قرآن همراه با مسئولیت و اقدام است، نه انفعال.

- "وَشَاوِرْهُمْ فِی الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ" (آیه ۱۵۹ سوره آل‌عمران)
- در کار با آنان مشورت کن؛ و چون تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن.

توکل، عقلانیت و تصمیم‌گیری در شرایط عدم قطعیت

- در این آیه، **مشورت، تصمیم‌گیری و توکل** در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند.
- از این آیه می‌توان الگویی برای مواجهه با بحران استخراج کرد:

- اطلاعات را جمع‌آوری کنیم، از تخصص دیگران بهره بگیریم و با آنها مشورت کنیم، گزینه‌ها را بسنجیم، تصمیم بگیریم و سپس به‌جای گرفتار شدن در نگرانی بی‌پایان درباره نتایج، مسئولانه اقدام کنیم.

- توکل در این برداشت، تضمین نمی‌کند که همه چیز مطابق خواسته ما پیش خواهد رفت. بلکه به ما یادآوری می‌کند که مسئولیت ما انجام درست وظیفه است، نه کنترل مطلق بر نتایج.

- این نگرش می‌تواند به ما کمک کند میان مسئولیت‌پذیری و احساس کنترل غیرواقع‌بینانه تمایز قایل شویم.

امید واقع‌بینانه؛ نه انکار بحران و نه تسلیم در برابر آن

- در بحران معمولاً افق آینده مبهم است. انسان نمی‌داند شرایط چه زمانی بهتر خواهد شد، چه مقدار از خسارت‌ها قابل جبران است یا برنامه‌های زندگی و کار تا چه اندازه تغییر خواهند کرد.
- در چنین شرایطی، امید نقش مهمی دارد. امید یعنی تعیین اهداف معنادار، یافتن راه‌های مختلف برای رسیدن به اهداف و انگیزه لازم برای پیگیری راه‌ها
- اما باید میان امید واقع‌بینانه و خوش‌بینی غیرواقع بینانه تمایز بگذاریم.
- خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه می گوید: "هیچ اتفاق بدی نخواهد افتاد".
- امید واقع‌بینانه می گوید: "ممکن است بحران بطور جدی وجود داشته باشد، اما می‌توانیم راه‌ها، امکانات و فرصت‌های موجود را شناسایی کنیم و برای بهبود شرایط اقدام کنیم".

امید و عدم فروپاشی پس از بحران

- سوره زمر، آیه ۵۳
- قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ
- بگو: ای بندگان من که [با ارتکاب گناه] بر خود زیاده روی کردید! از رحمت خدا نومید نشوید، یقیناً خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

- **برداشت روان‌شناختی:**
  مقابله با ناامیدی
  بازسازی امید
  امکان شروع دوباره پس از خطا یا شکست (بحران)

معنا، ارزش‌ها و مسئولیت

- **پرسش مهم :** در شرایط بحرانی که بسیاری از برنامه‌ها تغییر می‌کنند، چه چیزی به ما کمک می‌کند جهت حرکت خود را حفظ کنیم؟

- یکی از پاسخ‌ها، پیوند با ارزش‌ها و معناست.
- در روان‌شناسی تاب‌آوری، ارتباطات اجتماعی، مراقبت از خود، تفکر واقع‌بینانه و یافتن معنا از عوامل مهم سازگاری محسوب می‌شوند .

- در چارچوب دینی نیز عمل صالح، مسئولیت‌پذیری و وفاداری به اصول اخلاقی می‌توانند برای تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی جهت فراهم کنند.
- در اینجا معنا و ارزش‌ها (صداقت، عدالت، حفظ کرامت، امانت‌داری و ...) صرفاً موضوعی انتزاعی نیستند؛ آن‌ها به معیارهایی برای انتخاب رفتار تبدیل می‌شوند.
- لذا معنا به ما کمک می‌کند بدانیم برای چه چیزی تلاش می‌کنیم؛
- و ارزش‌ها کمک می‌کنند حتی در شرایط دشوار، شیوه تلاش ما اخلاقی باقی بماند.

تحمل سختی همراه با معنا

- سوره انشراح، آیات ۶-۵
- «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»
- به یقین با (هر) سختی آسانی است. (آری) مسلّماً با (هر) سختی آسانی است.

- **برداشت روان‌شناختی:**
  بحران را پایان مسیر ندیدن: یعنی در دل بحران ممکن است منابع جدیدی کشف شود.
  نگاه فرآیندی به مشکلات داشتن
  حفظ امید
- این دقیقاً با مفهوم رشد پس از ضربه هماهنگ است.

- این آیه بسیار مناسب برای بحث تاب‌آوری در شرایط جنگ، بحران و سوگ است.

رشد پس از ضربه (Post-Traumatic Growth)

- مفهوم رشد پس از ضربه (Post-Traumatic Growth) در روان‌شناسی با بسیاری از مضامین قرآنی مانند ابتلا، صبر، معنا دادن به رنج، تحول درونی و بازسازی هویت ارتباط مفهومی دارد.

- **رشد پس از ضربه یعنی:**
تغییرات مثبت روان‌شناختی که فرد پس از مواجهه با یک بحران جدی، در اثر تلاش برای سازگاری و بازسازی معنای زندگی تجربه می‌کند.

پنج حوزه رشد پس از ضربه (Post-Traumatic Growth)

انسان پس از تجربه بحران ممکن است به مفاهیم زیر دست یابد:

۱. **روابط با دیگران** :
- افزایش همدلی، عمیق‌تر شدن روابط، پذیرش حمایت اجتماعی

۲. **فرصت‌های جدید** :
- تغییر مسیر زندگی، کشف توانایی‌های جدید

۳. **قدرت شخصی** :
- من از چیزی که فکر می‌کردم قوی‌ترم

۴. **تغییرات معنوی و وجودی** :
- بازنگری در ارزش‌ها، یافتن معنا

۵. **قدردانی از زندگی** :
- توجه بیشتر به لحظات زندگی

تاب‌آوری فردی کافی نیست؛ جامعه نیز باید تاب‌آور باشد

- گاهی درباره تاب‌آوری به‌گونه‌ای صحبت می‌کنیم که گویی تمام مسئولیت عبور از بحران بر دوش خود فرد است.
- فرد باید آرام باشد، قوی بماند، مثبت فکر کند و خودش را با شرایط سازگار سازد.
- اما آیا می‌توان از فردی که با حجم کاری نامعقول، کمبود امکانات، ابهام در تصمیم‌های مدیریتی و فقدان حمایت سازمانی مواجه است، انتظار داشت به‌تنهایی تمام مشکلات را مدیریت کند؟
- پژوهش‌های تاب‌آوری بر نقش منابع اجتماعی، کیفیت روابط و شیوه‌های مقابله تأکید دارند.

وظایف جامعه تاب آور

- جامعه تاب آور باید هم‌زمان سه وظیفه را دنبال کند.
- **نخست، آمادگی پیش از بحران**: خطرهای محتمل را شناسایی کند، مسیرها و امکانات جایگزین را فراهم سازد، برای تداوم آنها برنامه داشته باشد و مسئولیت‌ها را روشن کند.
- **دوم، سازگاری هنگام بحران**: ایمنی و نیازهای فوری را در اولویت قرار دهد، اطلاعات معتبر را به‌موقع منتقل کند، وظایف را بر اساس اهمیت بازتنظیم کند و از تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده یا وعده‌های بی‌پشتوانه پرهیز کند.
- **سوم، یادگیری از تجربه‌ها پس از بحران**: بررسی نقاط قوت و ضعف، چه چیزی مؤثر بوده، کدام گروه حمایت کافی دریافت نکرده و چه تغییراتی برای آمادگی آینده ضروری است و ....

- در هر سه مرحله، باید به سلامت و کرامت افراد توجه شود.
- از این منظر، مسئولیت فرد و مسئولیت سازمان/ جامعه، جایگزین یکدیگر نیستند.
- فرد، مسئول اقدام‌هایی است که در حوزه اختیار او قرار دارند.
- جامعه/ سازمان نیز مسئول ایجاد شرایطی است که انجام مسئولیت‌ها را امکان‌پذیر سازد.

چگونه در بحران به خود و دیگران کمک کنیم؟

- برای کاربردی شدن بحث، چند نکته پیشنهاد می شود.

- **۱ .پیش از هر تصمیم مهم، واقعیت را روشن کنیم.**
- در بحران، اطلاعات ناقص و پیام‌های متناقض می‌توانند نگرانی را افزایش دهند.
- ازاین‌رو، پیش از بازنشر خبر یا اتخاذ تصمیم مهم، باید مشخص کنیم چه چیزی تأیید شده، چه چیزی هنوز نامعلوم است و برای تکمیل اطلاعات باید به چه منبعی مراجعه کنیم.
- در نگاه اخلاقی نیز صداقت، پرهیز از گمانه‌زنی آسیب‌زا و مسئولیت در برابر سخن و رفتار دیگران اهمیت دارند.
- پیوند این اصول با سواد رسانه، در محیط زندگی و کار بسیار مهم است.

چگونه در بحران به خود و دیگران کمک کنیم؟

- **۲ .بدن و ذهن خود را فرسوده نکنیم.**

- خواب، تغذیه، فعالیت بدنی، ارتباط با افراد مورد اعتماد و استراحت کافی، امور حاشیه‌ای نیستند.

- زمانی که بحران ادامه پیدا می کند، حفظ منابع جسمی و روانی به ما کمک می کند توان انجام مسئولیت‌ها را بهتر حفظ کنیم.

- نماز و دعا نیز می‌توانند برای بسیاری از افراد منابعی از معنا، ارتباط معنوی و آرامش فراهم کنند.

چگونه در بحران به خود و دیگران کمک کنیم؟

- **۳ .شبکه حمایتی ایجاد کنیم.**
- در بحران لازم نیست همه مشکلات را به‌تنهایی حل کنیم.
- ارتباط با همکار قابل اعتماد، خانواده، دوستان و گروه‌های حرفه‌ای می‌توانند هم :
- به کاهش انزوا کمک کنند و هم امکان دسترسی به اطلاعات و راه‌حل‌های بهتر را افزایش دهند.
- در فرهنگ اسلامی و روانشناسی، یاری رساندن و همدلی و حمایت اجتماعی از عوامل مهم سازگاری با بحران‌ها به شمار می‌روند.

چگونه در بحران به خود و دیگران کمک کنیم؟

- **٤ .در صورت نیاز، از کمک تخصصی استفاده کنیم.**
- گاهی استرس‌ها از ظرفیت راهبردهای معمول برای مقابله فراتر می‌روند.
- اگر اضطراب، ترس، خشم، اندوه، اختلال خواب، یا افت عملکرد، شدید و پایدار باشند، دریافت کمک از متخصص سلامت روانی اقدامی مسئولانه است.
- نباید ناراحتی روانی را نشانه ضعف ایمان یا ضعف شخصیت بدانیم.

تمرین

- یک بحران واقعی یا فرضی را در نظر بگیرید و به پنج پرسش زیر پاسخ دهید.

۱. واقعیت اصلی این بحران چیست و چه اطلاعاتی هنوز ندارم؟

۲. اکنون چه احساسی دارم و چگونه می‌توانم از واکنش شتاب‌زده جلوگیری کنم؟

۳. کدام بخش مسئله در حوزه اختیار من است و کدام بخش به همکاری یا تصمیم دیگران نیاز دارد؟

۴. کدام ارزش حرفه‌ای یا اخلاقی باید راهنمای تصمیم من باشد؟

۵. نخستین اقدام عملی و مفیدی که در ۲۴ ساعت آینده می‌توانم انجام دهم چیست؟

- هدف این تمرین، نوعی تصمیم‌گیری است که در آن واقع‌بینی، تنظیم هیجان، مسئولیت اخلاقی، حمایت اجتماعی و ارزش‌های معنوی در کنار هم قرار می‌گیرند.

تمرین کوتاه

- **تمرین عملی:**
- یک مسئله بحرانی خود را در نظر بگیرد و آن را به سه دسته تقسیم کنید:
  - چه چیزی را مستقیماً می‌توانم تغییر دهم؟
  - بر چه چیزی می‌توانم از طریق گفت‌وگو و مشورت یا همکاری اثر بگذارم؟
  - چه چیزی فعلاً خارج از کنترل مستقیم من است؟

- **سپس بخواهید:**
- برای سوال اول یک اقدام،
- برای سوال دوم یک گفت‌وگو یا درخواست همکاری
- و برای سوال سوم یک شیوه واقع‌بینانه برای مدیریت نگرانی بنویسید.

جمع بندی

1. **تاب‌آوری یعنی :**

- واقعیت بحران را انکار نکنیم، در برابر رنج انسان‌ها بی‌تفاوت نباشیم، از دانش و خرد جمعی بهره ببریم،
- در حوزه اختیار خود مسئولانه اقدام کنیم و در عین پذیرش محدودیت‌ها، پیوند خود را با امید، ایمان و ارزش‌های انسانی حفظ کنیم.
- فرد تاب‌آور کسی نیست که هیچ‌گاه خسته نمی‌شود؛ ترس و اندوه ندارد، رنج نمی کشد،
- بلکه کسی است که محدودیت خود را می‌شناسد و در صورت نیاز کمک می‌گیرد.
- آنچه در تاب آوری اهمیت دارد، چگونگی مواجهه فرد با بحرانها و امکان بازیابی و سازگاری است.

جمع بندی

- دوم اینکه آموزه‌های دینی درباره صبر، توکل، امید و مسئولیت‌پذیری می‌توانند در کنار یافته‌های علمی، چارچوبی معنادار برای مواجهه با بحران فراهم کنند.
- صبر می‌تواند به پایداری در عمل درست کمک کند (در بحران پایداری کنیم و از واکنش‌های مخرب بپرهیزیم).
- توکل می‌تواند یادآور محدودیت کنترل انسان باشد (پس از مشورت و تدبیر، نتیجه را کاملاً در اختیار خود ندانیم).
- امید می‌تواند امکان اقدام را زنده نگه دارد (امکان یافتن راه‌های جدید، بدون آنکه خطرها را انکار کنیم).
- ارزش‌های اخلاقی می‌توانند جهت تصمیم‌گیری‌ها را مشخص کنند.
- خوداصلاحی یعنی عادت‌ها و ساختارهای ناکارآمد خود را تغییر دهیم.
- همبستگی یعنی در بحران، از دیگران حمایت کنیم و اجازه ندهیم افراد به‌تنهایی با مشکلات پیچیده مواجه شوند.
- خرد و مسئولیت یعنی از علم، مشورت و تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد بهره بگیریم.

جمع بندی

- سوم اینکه تاب‌آوری تنها مسئولیت فردی نیست.
- سازمان/ جامعه نیز باید با برنامه‌ریزی، ارتباطات شفاف، تقسیم مسئولیت، حمایت از کارکنان و یادگیری از تجربه‌ها، زمینه سازگاری و بازیابی را فراهم سازد.
- سازمان تاب‌آور سازمانی نیست که هرگز دچار بحران نمی‌شود؛
- بلکه سازمانی است که برای بحران آمادگی دارد، در زمان بحران از افراد حمایت می‌کند و پس از بحران از تجربه خود درس می‌گیرد.
- به این ترتیب، **تاب‌آوری** به‌جای آنکه صرفاً هنر تحمل سختی باشد، به هنر زیستن و مسئولانه عمل کردن در شرایط دشوار تبدیل می‌شود.

با تشکر از توجه شما