ابوالفضل نسائی / ایران

گزارش «ایران» از نشست خبری دکتر نادر توکلی رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲۱ بیمارستان زیر بمباران آماده باش بودند

گزارش خبری

محدثه جعفری
خبرنگار

قوانین بین‌المللی برای رژیم صهیونیستی بی‌معناست. در ۱۲ روز تهاجم به مناطق غیرنظامی سه بیمارستان پایتخت نیز هدف این حملات قرار گرفت. با این اوصاف درمان مردم ذره‌ای مختل نشد، به طوری که در شهرری طی یک روز ۸۰ مصدوم به یکی از بیمارستان‌های جنوب تهران منتقل شدند که ۶۰ نفر از آنان پس از دریافت خدمات اولیه، به‌سرعت ظرف دو الی سه ساعت مرخص می‌شوند. همین نکته کوچک نشان‌دهنده عملکرد درخشان نظام درمانی کشور است. در همین راستا رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران در نشستی خبری به شرح ۱۲ روز سخت کادر درمان و تخریب بیمارستان‌های حضرت فاطمه زهرا(س)، شهید مطهری و یکی از مراکز درمانی در رباط کریم که مورد حمله رژیم صهیونیستی قرار گرفته بودند، پرداخت.

دکتر نادر توکلی با اشاره به تشکیل کمیته بحران در دانشگاه گفت: «بعد از حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی بلافاصله کمیته بحران را تشکیل دادیم. پنج جلسه برگزار شد تا خدمات به مجروحان و مردم بدون وقفه ارائه شود. به همین دلیل از همان ساعات اولیه به همه بیمارستان‌های تحت پوشش آماده‌باش دادیم. در این بازه زمانی، حدود ۷۰۵مجروح را پذیرش کردیم که در حال حاضر ۲۰ مجروح هنوز بستری هستند. البته ما تجربه اقدامات ضربتی در بحران‌ها را داشتیم و پذیرش این تعداد برای ما پیچیده نبود. در همه بیمارستان‌هایی که پذیرای مجروحان حملات رژیم جعلی صهیونیستی بودند، تیم‌های تروما را با حضور متخصصین طب اورژانس، جراحی، ارتوپدی، جراحی مغز و اعصاب و بیهوشی ایجاد کردیم تا بتوانیم شرایط را بهتر مدیریت کنیم، اما متأسفانه ۳۳ نفر از مجروحانی که به مراکز ما منتقل شدند به علت شدت جراحات به درجه رفیع شهادت نائل شدند.»

دکتر توکلی با اشاره به اینکه ۱۰ مرکز درمانی به طور مستقیم به عنوان مراکز جنرال برای پذیرش مصدومان در نظر گرفته شدند، توضیح داد: «سایر مراکز درمانی و بیمارستان‌های ما در آماده‌باش به سر می‌بردند به طوری که در بحران اخیر، مراکز درمانی موجود در شهرستان‌ها، مجروحان را خودشان مداوا می‌کردند و آنها را به تهران نمی‌دادند.»

حمله به سه بیمارستان دانشگاه علوم پزشکی

به گفته او، سه بیمارستان زیر مجموعه دانشگاه به صورت غیرمستقیم مورد حمله قرار گرفتند؛ بیمارستان حضرت فاطمه در یوسف‌آباد، دیوار بیمارستان توسط راکت هدف قرار گرفت که خوشبختانه عمل نکرد. همچنین یک بیمارستان در رباط کریم و بیمارستان سوانح سوختگی مطهری نیز آسیب دیدند که مجبور به تخلیه بخش‌هایی از بیمارستان شهید مطهری و انتقال بیماران به مراکز دیگر شدند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره آماده‌باش مراکز درمانی برای بحران‌های احتمالی، گفت: «با وجود اینکه همواره در بحران‌ها باید تداوم فعالیت‌های مرسوم حفظ شود اما در این ۱۲ روز فقط اعمال جراحی الکتیو که جنبه اورژانسی نداشت، لغو شد. مردم هم در این ایام برای انجام این عمل‌ها اقدام نکردند. به همین دلیل حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از ظرفیت بیمارستان‌ها خالی شد و همین موضوع باعث شد تمرکز را بر بخش‌های بحرانی بگذاریم. با توجه به اینکه هنوز شرایط به ثبات نرسیده است، بیمارستان‌ها همچنان آماده هستند و برنامه فعالیت‌های بحران را ادامه می‌دهند. آنچه در بیمارستان اهمیت دارد، فعال بودن تصویربرداری و اتاق عمل است که معیارهای مهمی است و باید در زمان بحران‌ها در بیمارستان‌ها رعایت شوند.»

> در همه بیمارستان‌هایی که پذیرای مجروحان حملات رژیم جعلی صهیونیستی بودند، تیم‌های تروما را با حضور متخصصین طب اورژانس، جراحی، ارتوپدی، جراحی مغز و اعصاب و بیهوشی ایجاد کردیم تا بتوانیم شرایط را بهتر مدیریت کنیم

دکتر توکلی در مورد چابکی نظام درمان در پذیرش، بستری و درمان مجروحان در شرایط بحران گفت: «در بمباران اخیر شهرری، ۸۰ مصدوم به یکی از بیمارستان‌های جنوب تهران منتقل شدند که ۶۰ نفر از آنان پس از دریافت خدمات اولیه، به‌سرعت ظرف دو الی سه ساعت مرخص شدند. این موضوع نشان‌دهنده عملکرد خوب نظام درمانی است؛ عاملی که در مدیریت سلامت، نقش بسزایی ایفا می‌کند و سبب ارتقای آمادگی بیمارستان‌ها برای پذیرش بیماران در شرایط اضطراری می‌شود.»

دپوی دارو، غذای خشک و تأمین برق برای شرایط بحران

دپوی سه ماهه اقلام حیاتی از جمله داروها بخشی از برنامه‌های دانشگاه در شرایط بحرانی است. دکتر توکلی با اشاره به این موضوع توضیح داد: «دپوی غذای خشک و تأمین برق مراکز درمانی در شرایط اضطراری از دیگر برنامه‌های دانشگاه در شرایط بحرانی و جنگی است و تمهیدات لازم برایشان اندیشیده شده است. مردم نگران نباشند ۲۱ بیمارستان تحت پوشش این دانشگاه آماده ارائه خدمت به هموطنان در هر شرایطی هستند.»

او با اشاره به ایجاد بانک اطلاعاتی از نیروهای انسانی از اعلام آمادگی ۶۰۰ نفر از همکاران برای حضور در مراکز درمانی گفت: «بحران جنگ تفاوت‌های قابل‌توجهی با شیوع بیماری‌های واگیر مانند کرونا دارد؛ از جمله اینکه در چنین شرایطی، امنیت جانی افراد ممکن است به خطر بیفتد و همین موضوع باعث ترک کار نیروها می‌شود. برخی از افراد در ابتدای جنگ، ترک کار کردند اما تعدادشان بسیار محدود بود. به همین دلیل خللی در ارائه خدمات درمانی به مردم ایجاد نکرد. به غیر از این در شرایط بحرانی می‌توانیم از ظرفیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران بهره‌مند شویم که در مدت ۱۲ روز جنگ ۶۰۰ نفر اعلام آمادگی کردند، اما خوشبختانه نیاز به جذب نیروی کمکی ایجاد نشد.»

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به تحصیل حدود ۱۵۰۰ دانشجوی بین‌المللی در این دانشگاه، گفت: «با آغاز تجاوزات، ترتیبی اتخاذ کردیم تا افرادی که می‌خواهند، بتوانند به کشورشان برگردند.»

انتشار هفت بسته سلامت روان در شرایط بحران

رئیس دانشگاه علوم پزشکی در پاسخ به سؤال «ایران» درباره اقدامات دانشگاه برای تاب‌آوری و سلامت روان مردم در شرایط بحرانی گفت: «تأثیرات روانشناختی و حفظ سلامت روان در دوران بحران و جنگ از موارد مهم محسوب می‌شود. به همین دلیل از همان روزهای اولیه تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک کشور و حملات و بمباران‌های انجام شده، ۷ بسته سلامت روان را طراحی و دستورالعمل‌های آن را نوشتیم. همچنین کارگروه سلامت روان را تشکیل دادیم تا تولیدات این هفت بسته به شکل انیمیشن، اینفوگرافی و بروشور روی کانال‌های دانشگاه قرار گرفت.»

دکتر توکلی با اشاره به طراحی سامانه‌ای برای ارزیابی روانی مردم توضیح داد: «در نظر داریم سامانه مجازی را ایجاد کنیم تا مردم در زمان بحران به صورت آنلاین وضعیت‌شان را ارزیابی کنند. به این شکل که پرسشنامه‌ای را پاسخ می‌دهند تا وضعیت روان‌شان مورد بررسی قرار بگیرد. درپایان به افراد گفته می‌شود، در شرایط حاد قرار دارند یا عادی و اینکه آیا نیازی هست به مشاور و پزشک مراجعه کنند و تحت مداوا قرار بگیرند یا نه. این ارزیابی مجازی می‌تواند به افرادی که احساس می‌کنند در تروماها دچار مشکل روحی و روانی هستند، کمک شایانی کند.»

دانشگاه علوم پزشکی ایران، برترین دانشگاه کشور

دانشگاه علوم پزشکی ایران در تازه‌ترین رتبه‌بندی جهانی تایمز ۲۰۲۵موفق شد با کسب رتبه ۴۰۰-۳۰۱ جهانی، عنوان برترین دانشگاه کشور در حوزه دستیابی به اهداف توسعه پایدار سازمان ملل را از آن خود کند.

دکتر توکلی در این‌باره توضیح داد: «موفق شدیم با ارتقای رتبه‌بندی تأثیر تایمز (Times Impact Rankings ۲۰۲۵)، رتبه دانشگاه را از ۴۰۱-۶۰۰ به بازه ۳۰۱-۴۰۰، به برترین دانشگاه کشور تبدیل کنیم. امسال با تکیه بر اقدامات مؤثر در سطح جامعه و اجرای برنامه‌های هدفمند در حوزه آموزش، پژوهش و سلامت، توانستیم در چهار حوزه سلامت، آموزش، کاهش نابرابری و دسترسی به خدمات سلامت و مشارکت در تحقق اهداف توسعه پایدار سازمان ملل به رتبه‌های درخشانی در سطح بین‌المللی دست یابیم که از جمله این موفقیت‌ها، کسب رتبه ۴۸ جهانی در شاخص سلامت جامعه است.»

مراسم گرامیداشت شهدای هسته‌ای در دانشگاه شهیدبهشتی

جای دانشمندان شهیدمان خالی نمی‌ماند

غزل رضایی‌ثانی/ صبح روز گذشته دانشگاه شهیدبهشتی به سوگ پنج تن از اساتید هسته‌ای خود نشست. دکتر محمدمهدی طهرانچی، دکتر امیرحسین فقهی، دکتر فریدون عباسی، دکتر احمدرضا ذوالفقاری و دکتر عبدالحمید مینوچهر. اساتیدی که هر کدام‌شان در این دانشگاه شاگردان زیادی در حوزه هسته‌ای تربیت کردند تا دنباله‌رو مسیر علمی آنها باشند. این مراسم یادبود با حضور مسئولان آموزش عالی کشور و بستگان شهدای هسته‌ای برگزار شد. برادر شهید محمدمهدی طهرانچی یکی از میزبانان این مراسم بود. امیر طهرانچی در گفت‌وگو با «ایران» با بیان اینکه همه دانشمندان ما چه هسته‌ای و چه غیرهسته‌ای مهم هستند، گفت: «اسرائیل از علم، یکپارچگی و عزت ایران می‌ترسد و برایش قابل تحمل نیست. اسرائیل از سوی شیعیان احساس خطر می‌کند. رژیم منحوس اسرائیل و موجودی به نام نتانیاهو خون بیش از ۵۰ هزار کودک را ریخته و ارتزاقش با ریختن خون کودکان و مردم غیرنظامی است. او از شیعیان و جمهوری اسلامی می‌ترسد و نمی‌خواهد ایران یکپارچه باشد. اسرائیل تمام بودنش را در نبودن جمهوری اسلامی می‌داند، آرزویی که قطعاً آن را به گور خواهد برد. اما چه کسی می‌تواند این کشور را سربلند کند؟ افراد عالم، افراد وطن‌دوست و افرادی که از خود می‌گذرند تا هم میهنانشان رشد کنند و عزت داشته باشند.»

برادر دانشمند شهید با اشاره به اعتقاد برادرش به مقاومت در برابر اسرائیل، گفت: «مقاومت یعنی کاری کنیم تا جوانان خلاق و مستعد ما بتوانند برای رشد استعداد خود گام بردارند. ما باید همدل باشیم تا به رشد کشور کمک کنیم. اکنون فصل همدلی است، اگر ما اقتدار داشته باشیم قطعاً از سوی دشمن بازدارندگی اتفاق می‌افتد. مردم ما دو چیز را فراموش نکنند؛ اول اینکه همدلی داشته باشند، دوم اینکه یادشان باشد رژیم منحوس اسرائیل با هدایت و همکاری آمریکا چه جسارتی علیه ما انجام داد. مردم این قساوت را فراموش نخواهند کرد و دیگر کلاه سرشان نمی‌رود.»

دانشگاه شهید بهشتی تراز علمی کشور است

حجت‌الاسلام مصطفی رستمی، رئیس نهاد نمایندگی در دانشگاه‌ها در مراسم گرامیداشت پنج شهید هسته‌ای کشور با ابراز همدردی از خانواده شهدا، گفت: «در سال ۹۸ با دانشمندان هسته‌ای که اکنون به شهادت رسیده‌اند، جلسه‌ای داشتیم آنها دغدغه ایران را داشتند که مبادا مسیر حرکت به جلو متوقف شود، درست مثل مسیری که خودشان رفتند. این افراد اهل تلاش و پیگیری بودند و دست از ادامه دادن برنداشتند. به دکتر ذوالفقاری گفتند شما که در انگلیس تحصیل کردید چرا برگشتید؟ گفتند دیگر چیزی برای یاد گرفتن در آنجا نمانده بود.»

او با اشاره به اینکه مسیر آینده دانشگاه شهیدبهشتی آیینه آینده جامعه علمی کشور است، اعلام کرد: «اکنون داغی که به این دانشگاه وارد شد را دانشگاه‌های دیگر ندیدند، گرچه همه دانشگاه‌ها سوگوار هستند. ما با یک رژیم منحوس طرف نیستیم بلکه با یک باند منحوس با همراهی کشورهایی که از او حمایت می‌کنند روبه‌رو هستیم. از این به بعد دانشگاه شهیدبهشتی باید معیار و تراز علمی کشور باشد. مطمئن باشید اگر خدای ناکرده یک روز صنعت هسته‌ای تعطیل شود باید صنعت هوافضا، نانو و بایو را هم تعطیل کنیم و تسلیم بردگی شویم.»

> رژیم منحوس اسرائیل و موجودی به نام نتانیاهو خون بیش از ۵۰ هزار کودک را ریخته و ارتزاقش با ریختن خون کودکان و مردم غیرنظامی است. او از شیعیان و جمهوری اسلامی می‌ترسد و نمی‌خواهد ایران یکپارچه باشد

شهدای هسته‌ای ما شاگردان زیادی تربیت کردند

محمودرضا آقامیری، رئیس دانشگاه شهید بهشتی در ادامه با بیان اینکه امروز ما در عزای پنج استاد دانشگاه به سوگ نشسته‌ایم که هر کدام برای خود مهره‌ای بودند، گفت: «ما دانشمندانی را از دست دادیم که برای پر کردن شکاف حاصل از دست دادن آنها، به زمان زیادی نیاز داریم. دشمن کار و مطالعه زیادی انجام داده بود تا بداند دقیقاً باید چه مهره‌های کلیدی ما را به شهادت برساند که دیگر نتوانیم بدون آنها کاری انجام دهیم. اما ما تلاش می‌کنیم به کار و اهداف این شهدا ادامه دهیم. من حدود ۴۰ سال با این افراد در ارتباط بودم. شاید امروز نتوانیم کسی را پیدا کنیم که مانند دکتر مینوچهر در حوزه هسته‌ای مطالعه کرده باشد. یا مثل دکتر ذوالفقاری در حوزه هسته‌ای به عملگرایی شناخته شود. دکتر طهرانچی هم متخصص مدیریت و کارهای علمی بود. دکتر فقهی هم یادگار بزرگ دکتر شهریاری بود. اما نکته مهم این است که دانشمندان هسته‌ای شهید ما شاگردان زیادی تربیت کرده‌اند. من به شما بشارت می‌دهم که هر کدام از اساتید شهید ما صدها نفر تربیت کرده‌اند که در صنعت هسته‌ای نقش آفرینی می‌کنند. بیست سال پیش که دانشکده هسته‌ای را تأسیس کردیم، خودمان نمی‌دانستیم این دانشکده چه آینده‌ای خواهد داشت، اما امروز می‌بینیم که تأسیس این دانشکده موجب شده ما سدی داشته باشیم که همیشه مانع سیلاب دشمن است.»

برخورد جدی با اتباع دستفروش در سطح شهر

مهسا قوی قلب/ درپی افزایش ملاحظات امنیتی در روزهای اخیر و بنابر اعلام وزارت کشور، بیش از ۲۳۰ هزار تبعه افغانستانی غیرمجاز از کشور اخراج شدند. در این آمار، تعدادی از دستفروش‌های مترو هم حضور دارند که طبق تصمیم جدید از سطح شهر و ایستگاه‌های مترو جمع‌آوری شده‌اند. مجتبی اقوامی پناه، مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران در این باره به «ایران» می‌گوید: «با توجه به دستورالعمل وزارت کشور در شرایط کنونی، به محض اطلاع با کلیه دستفروشان اتباع برخورد قانونی می‌شود. همه شهرداران مناطق موظف هستند با همکاری عوامل انتظامی به صورت جدی در این طرح شرکت کنند.»

او با اشاره به طرح ساماندهی دستفروشان در ادامه اضافه می‌کند: «با هماهنگی‌هایی که با شرکت بهره‌برداری مترو انجام شده، از روز سه‌شنبه دستفروشان اتباع خارجی در مترو که حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ نفر از مجموع حدود ۳ هزار دستفروش مترو را شامل می‌شوند، اجازه فعالیت ندارند.»

راهکار

تکنیک‌هایی برای بازگشت به زندگی بعد از بحران‌های بزرگ

انکار درد چاره نیست، واقعیت را بپذیریم

سمیه افشین فر/ با هر صدای ناگهانی، تشویش و استرس به سراغ‌مان می‌آید. دست و دلمان به کاری نمی‌رود. انگار بر سر دو راهی مانده‌ایم. دائم خبرها را مرور می‌کنیم و هر لحظه به دنبال خبری تازه می‌گردیم. این روزها شاید خیلی از ما احساس‌هایی از این دست را تجربه می‌کنیم. به اعتقاد روانشناسان، داشتن چنین حس‌هایی پس از پشت سر گذاشتن بحران‌ها طبیعی است. همان چیزی که از آن با عنوان اختلال پس از سانحه یا PTSD نام برده می‌شود. این اختلال روانی و اضطرابی در پی تجربه رویدادهای آسیب‌زا یا تهدیدکننده زندگی بروز می‌کند که این وضعیت می‌تواند بر زندگی روزمره فرد تأثیر منفی بگذارد و نیازمند مداخله و درمان است.

شیوا محمودی روانشناس با بیان اینکه در هفته‌های گذشته بیشتر مراجعانش با نشانه‌های استرس و اضطراب و اختلال پس از سانحه مواجه بوده‌اند، می‌گوید: «این اختلال ممکن است هر فردی را در هر سنی که یک رویداد آسیب‌زا را تجربه کرده باشد، تحت تأثیر قرار دهد.» اما به اعتقاد این روانشناس، افرادی که بر مهارت‌های تاب‌آوری خود کار کرده‌اند، بهتر از سایرین می‌توانند این شرایط را تحمل کنند: «هر بحرانی مثل بلایای طبیعی یا جنگ بخشی از زندگی است. آن‌چه افراد را متمایز می‌کند، توانایی آنها در تاب‌آوری و بازگشت به زندگی عادی است. تحقیقات نشان می‌دهد بخشی از مهارت‌های تاب‌آوری ذاتی و مقدار بیشتری از آن اکتسابی است و می‌توانیم آن را پرورش بدهیم. بعد از اینکه با بحرانی مواجه می‌شویم، تاب‌آوری توانایی سازگاری و بازگشت به وضعیت مطلوب است.» محمودی می‌گوید: «متأسفانه برخی گمان می‌کنند تاب‌آوری یعنی انکار درد و نادیده گرفتن آن، یعنی وضعیت موجود یک شکل است و شما شکل دیگری از آن را در نظر می‌گیرید. اما تاب‌آوری پذیرش واقعیت است تا از بحران‌هایی که اتفاق می‌افتد درس بگیریم. شاخص‌های متعددی هم نشان می‌دهد که تاب‌آوری یک معیار مهم در سلامت روانی و جسمانی است.»

راهکارهایی برای تاب‌آوری

اما مهارت‌های تاب‌آوری چیست و چگونه می‌توانیم چنین مهارت‌هایی را در خود تقویت کنیم؟ محمودی در پاسخ به این سؤال به موارد مهمی اشاره می‌کند: «تنظیم هیجان اولین مهارت مهم تاب‌آوری است. پذیرش احساسات منفی که تجربه می‌کنیم هم اهمیت زیادی دارد. چون بسیار طبیعی است که در زمان بحران احساس ترس، نگرانی و اضطراب داشته باشیم. باید این احساسات را بدون قضاوت به رسمیت بشناسیم. باید نسبت به آن‌چه در بدن و ذهن ما در حال رخ دادن است، آگاهی پیدا کنیم. سرکوب کردن این هیجانات می‌تواند اضطراب را افزایش دهد. اما وقتی در حال تجربه کردن هستیم، می‌توانیم به آن آگاهی پیدا کنیم. نوشتن و حرف زدن در مورد این هیجانات هم بسیار کمک کننده است.» به اعتقاد این روانشناس، عامل مهم بعدی در تاب‌آوری معنا دادن به رنج‌هاست. «براساس جدیدترین یافته‌های علمی و مشاهدات بالینی، یافتن معنا در رنج‌ها می‌تواند تاب‌آوری را افزایش دهد. وقتی با بحران مواجه می‌شویم باید از خودمان بپرسیم این بحران برای من چه چیزی داشت و چه چیزهایی به من یاد داد؟ یا اینکه چطور می‌توانم از این تجربه برای رشد خودم استفاده کنم. معنا دادن به رنج به افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند.» محمودی با اشاره به بخش‌هایی از کتاب انسان در جست‌وجوی معنا که در آن آمده «همه چیز را می‌توانند از انسان بگیرند، به جز یک چیز و آن نحوه نگرش و آزادی فکر انسان است»، عامل مهم بعدی را ذهنیت رشد و تغییر نگرش نسبت به مسائل می‌داند: «تاب‌آوری نیازمند تفکر انعطاف‌پذیر است. وقتی با بحرانی مواجه می‌شویم، به جای اینکه بگوییم چرا من؟ یا سؤال‌هایی که برای اکثر ما در مواقع بحران به وجود می‌آید. باید به خودمان بگوییم در حال حاضر چه کاری می‌توانم انجام دهم. همین تفکر مثبت اما واقع‌بینانه به افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند.» حفظ کردن ارتباط‌هایمان در شرایط بحرانی با خانواده، دوستان، همسایه‌ها و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی در میزان افزایش تاب‌آوری تأثیرگذار است. همچنین به نظر محمودی از آنجا که استرس طولانی سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند، بهتر است فعالیت‌های ورزشی، تنفس‌های عمیق و کارهای منظم سبکی که در منزل بتوانیم انجام دهیم را برای خودمان در نظر بگیریم. یکی از تکنیک‌هایی که او اشاره می‌کند: «تکنیک زمین‌گیری است که در اضطراب‌های شدید مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این تکنیک باید از همه ۵ حواس‌مان استفاده کنیم. یعنی وقتی دچار اضطراب شدید شدید، ۵ چیزی که در اطرافتان هست را ببینید و اسم آنها را بگویید. بعد از آن با تمرکز، ۴ صدا در اطراف را بشنوید و نام ببرید. سپس در اطرافتان سه شیء متفاوت از نظر زبری و لطافت را لمس کنید. در مرحله بعد دو بویی که در اطراف هست را استشمام و سعی کنید، بوها را از هم تفکیک کنید. در نهایت با خوردن و مزه کردن خوراکی حس چشایی‌تان را مورد ارزیابی قرار دهید.»

به اعتقاد این روانشناس با این باور که جامعه ما بارها و بارها از سخت‌ترین شرایط عبور کرده است، باید بپذیریم تاب‌آوری به این معنا نیست که رنج نکشیم، بلکه به این معناست که با وجود همه سختی‌ها امیدمان را حفظ کنیم و بتوانیم بر افکار و نگرش و هیجانات‌مان کنترل داشته باشیم.