اخبار

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری از حمله به ۳۰ دانشگاه کشور خبر داد

مسیر علم و فناوری را ادامه می‌دهیم

۱۴ فروردین ماه دانشگاه شهید بهشتی مورد حمله دشمن صهیونی_آمریکایی قرار گرفت. در این حمله ساختمان آموزشی و پژوهشی لیزر و پلاسمای دانشگاه شهید بهشتی آسیب‌های بسیار شدیدی دید. در همین راستا وزیر علوم، تحقیقات و فناوری صبح روز گذشته شنبه ۱۵ فروردین در دانشگاه شهید بهشتی حضور یافت. حسین سیمایی درباره حمله دشمن به این دانشگاه گفت: «هفته گذشته دانشگاه علم و صنعت و پیش‌تر دانشگاه صنعتی اصفهان و دیگر مراکز تحقیقاتی مورد حمله وحشیانه قرار گرفت و تا امروز بیش از ۳۰ دانشگاه کشور مورد حمله مستقیم قرار گرفته است که در عصر حقوق بشر و حقوق بین‌الملل، باورنکردنی است. دشمن اماکن غیرنظامی و زیرساخت‌های ضروری برای آموزش و تحقیق را مورد تجاوز قرار داده است. طبق اسناد بین‌المللی، حمله به این زیرساخت‌ها نه تنها نقض حقوق بین‌الملل، بلکه جنایت علیه بشریت محسوب می‌شود.»

به گزارش ایرنا، او با بیان اینکه با وقوع جنگ میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو از تحصیل و تحقیق محروم شده‌اند گفت: «کشور ما به‌عنوان یکی از تأمین‌کنندگان نیروی انسانی علمی برای جهان، با چنین حملاتی دچار آسیب جدی شده است. اسرائیل از سال‌ها پیش برنامه ترور دانشمندان کشور ما را در دستورکار داشته و شهدایی مانند شهید شهریاری و شهید علی‌محمدی نمونه‌های بارز این اقدامات هستند. در جنگ ۱۲ روزه، استادان این دانشگاه از جمله شهید تهرانچی، شهید منوچهر و شهید ذوالفقاری به شهادت رسیدند و بیش از ۶۰ دانشجوی کشور نیز قربانی شدند.»

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری با بیان اینکه کشور ما همچنان به مسیر توسعه علمی و فناوری ادامه خواهد داد، گفت: «حمله به دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی، برگشت به عصر حجر است و نشان‌دهنده دشمنی با علم، فرهنگ و تمدن است؛ دشمنی که حتی از ابتدایی‌ترین ارزش‌های انسانی و دموکراسی فاصله گرفته است. مسیر علم در کشور ما ادامه دارد و این اقدامات خشونت‌آمیز نمی‌تواند عزم ما را در تربیت نیروی انسانی علمی برای ایران و جهان متوقف کند.»

۱۹۰۰ کودک و ۴۶۹۵ زن در میان مجروحان جنگ

رئیس سازمان اورژانس کشور با اعلام اینکه پس از حملات اخیر، ۵۳۸ نفر از مصدومان همچنان در بیمارستان‌ها بستری هستند، گفت: «در دوران جنگ تحمیلی اخیر، ۳۶۰ مورد آسیب به زیرساخت‌های سلامت و ۴۶ دستگاه آمبولانس ثبت شده است.»

به گزارش ایرنا، جعفر میعادفر با تشریح عملکرد اورژانس و مراکز درمانی توضیح داد: «بخش زیادی از تماس‌ها با سامانه ۱۱۵ جنبه مشاوره‌ای داشته و فقط بخشی از آن‌ها به اعزام آمبولانس منجر شده است.»

به گفته او، تعداد مصدومان زیر ۱۸ سال حدود یکهزار و نهصد نفر است که ۱۲۱ نفر از آن‌ها زیر ۵ سال هستند. همچنین ۴ هزار و ۶۹۵ نفر از مصدومان را زنان تشکیل می‌دهند. کوچک‌ترین آن‌ها نوزادی یک‌ماهه و مسن‌ترین فرد ۱۰۰ ساله بوده است.

میعادفر درباره آمار شهدا هم اعلام کرد: «۲۱۶ نفر از شهدا زیر ۱۸ سال سن داشته‌اند که بخش قابل توجهی از آن‌ها دانش‌آموز بوده‌اند. ۱۷ نفر از شهدا نیز زیر ۵ سال بوده‌اند و ۲۶۱ زن هم شهید شده‌اند.»

او همچنین به تلفات کادر سلامت اشاره کرد و گفت: «۲۴ نفر از کارکنان حوزه سلامت به شهادت رسیده‌اند و ۱۱۶ نفر مجروح شده‌اند که در میان آن‌ها ۷۷ نفر از نیروهای اورژانس ۱۱۵ هستند. سه نفر از کارکنان اورژانس هم هنگام خدمت به شهادت رسیده‌اند.»

او گفت: «از ۲۵ اسفند تا روزهای اخیر، بیش از ۳.۶ میلیون مراجعه به بیمارستان‌ها ثبت شده و ۷۳۶ هزار نفر بستری شده‌اند. همچنین در این مدت بیش از ۱۵۱ هزار عمل جراحی انجام شده که ۵۵ هزار مورد اورژانسی و حدود ۱۰۰ هزار مورد غیراورژانسی بوده است.»

میعادفر با قدردانی از کادر درمان تأکید کرد، با وجود تعطیلات نوروزی، خدمات درمانی بدون وقفه ادامه داشته است. به گفته او، در همین بازه زمانی ۷۷ هزار مصدوم تصادفات به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند که این رقم نسبت به سال گذشته حدود پنج درصد کاهش داشته است.

دستاورد بزرگ هلال احمر در خدمات روانی و پزشکی

۱۴۰ هزار تماس با سامانه ۴۰۳۰

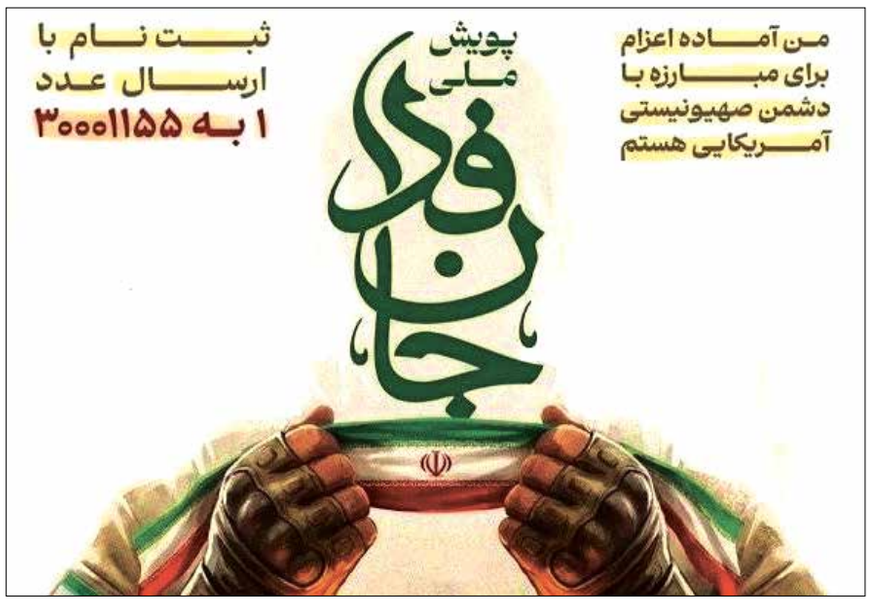
رئیس جمعیت هلال احمر از ارائه بیش از ۱۴۰ هزار تماس مشاوره‌ای از سوی سامانه ۴۰۳۰ خبر داد و این دستاورد را نشانه‌ای از ایثار و حرکت جهادی در خدمت به مردم دانست.

به گزارش ایسنا، دکتر کلیوند گفت: «تا تاریخ ۱۴ اسفند ۱۴۰۵، متخصصان هلال احمر بیش از ۱۴۰ هزار و ۳۹۶ تماس مشاوره‌ای را پاسخ داده و در مجموع ۶۸۹ هزار و ۸۰۵ دقیقه (معادل ۱۱,۴۹۷ ساعت) مشاوره تخصصی به هموطنان ارائه کرده‌اند. این خدمات با مشارکت ۱۹۵۹ مشاور و متخصص داوطلب هلال احمر و با همکاری ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) انجام گرفته است. این خدمات نقش مهمی در ارتقای تاب‌آوری روانی جامعه داشته و توانسته با اتکا به دانش تخصصی و ایثار داوطلبان، به کاهش آلام مردم و افزایش تاب‌آوری اجتماعی کمک کند.» او رضایت و اعتماد مردم را بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی برای تداوم این نهضت خدمت‌رسانی دانست و از تمامی دست‌اندرکاران این طرح ملی قدردانی کرد.

رئیس جمعیت هلال احمر گفت: «این نهاد با تکیه بر سرمایه انسانی ارزشمند خود و همکاری نهادهای انقلابی، مسیر خدمت خالصانه را ادامه خواهد داد تا جامعه‌ای تاب‌آورتر و امیدآفرین‌تر ساخته شود.»

موج همبستگی ملی با حضور بیش از ۱۱ میلیون ایرانی در یک پویش

«جان‌فدا، برای ایران»



گزارش

مرجان قندی
گروه اجتماعی

پویش مردمی «جان‌فدا، برای ایران» در کمتر از یک هفته شاهد اعلام آمادگی ۱۱ میلیون ایرانی برای دفاع از کشور بوده است (تا لحظه تنظیم گزارش.) این یعنی ۱۱ میلیون ایرانی با اعلام همبستگی ملی برای حفاظت از خاک وطن مقابل دشمن آمریکایی-صهیونی، اعلام کرده‌اند که آماده‌اند اسلحه به دست گیرند و از کشور خود دفاع کنند و بار دیگر به جهانیان نشان دهند ایرانیان برای دفاع از وطن حرف نمی‌زنند، عمل می‌کنند.

حس تعلق به خاک و تعهد به آینده‌ای روشن، مهم‌ترین انگیزه‌های افراد ثبت‌نام‌کننده در این حرکت بزرگ است

حس تعلق به خاک و تعهد به آینده‌ای روشن، مهم‌ترین انگیزه‌های افراد ثبت‌نام‌کننده در این حرکت بزرگ است. «عشق عمیق به میهن در تار و پود زندگی روزمره مردم تنیده شده است.» این جمله پولادی، معلم ۲۸ ساله در یکی از مدارس شمال کشور است. این جان‌فدای ایران می‌گوید: «حس تعلق به وطن، برای بسیاری از ما، صرفاً یک مفهوم جغرافیایی یا سیاسی نیست؛ این حس پیوندی عمیق است که از خاطرات کودکی ما نشأت می‌گیرد. وطن برای من فرهنگی است که من را ساخته؛ مردم ما با فرهنگ و لهجه‌های مختلف از شمال تا جنوب همیشه در سختی کنار هم بوده‌اند. مشارکت در چنین پویش‌هایی ادای دینی به سرزمین‌مان است، نه چیزدیگر.»

رستم، کشاورز و جان‌فدای دیگری است که زندگی‌اش با زمین گره خورده است. او این ارتباط را عمیق‌تر می‌بیند و می‌گوید: «من با خاک بزرگ شدم؛ نانم از خاک بوده، زندگی‌ام از خاک بوده. پنجاه سال است هر بذری را که می‌کارم، نوعی عهد می‌دانم و معتقدم همان‌طور که از مزرعه‌ام مراقبت می‌کنم، باید از ریشه‌های مشترک فرهنگی و اجتماعی کشورم هم محافظت کنم. همان‌طور که در هشت سال دفاع مقدس با افتخار خدمت کردم، الان هم برای هر نوع خدمتی در جبهه‌ها حاضر می‌شوم و فکر می‌کنم جزو اولین نفرات بودم که بعد از اعلام راه‌اندازی این پویش ثبت‌نام کردم.»

همه جان‌فدایان، وطن را خانه‌ای مشترک می‌دانند که همگی در نگهداری از آن سهیم هستند. فرهودی، پرستار ۳۲ ساله‌ای که در خط مقدم رسیدگی به مردم فعالیت می‌کند، این مسئولیت را در تجربه‌های شغلی‌اش پیدا کرده، او می‌گوید: «در دنیای امروز، مفهوم مسئولیت اجتماعی از مرزهای سنتی خود فراتر رفته و به تعهدی فعال و پررنگ‌تر در قبال جامعه و محیط اطراف تبدیل شده است. اما هر کس به اندازه توانش می‌تواند برای حفظ زیبایی‌های فرهنگی و انسانی این کشور سهم داشته باشد.»

او مشارکت در بحران را فراتر از وظیفه می‌داند و می‌گوید: «شرایط خاصی مثل دوره جنگ می‌تواند فرصتی برای بهتر کردن اوضاع جامعه باشد، برای اینکه همبستگی‌ها بیشتر شود و اختلاف‌ها کمتر.»

این پویش در میان قشر دانشجو هم بازتابی پررنگ پیدا کرده است. سلوکی، دانشجوی معماری، مفهوم وطن را در بستری از هویت، میراث فرهنگی و آینده‌سازی می‌داند و می‌گوید: «سرزمین ما فقط متعلق به گذشته نیست؛ متعلق به آینده هم هست. هر مشارکت کوچک در فعالیت‌های ملی، یعنی پذیرش نقش خودمان در ساختن آینده کشور.»

او می‌گوید: «نسل جوان با نگاهی تیزبین‌تر، به دنبال ساختن فردایی است که در آن حفظ آرامش و امنیت، اولویت جامعه است.»

پیوندی ناگسستنی

در پویش «جان‌فدا، برای ایران» بسیاری از خانواده‌ها با هم در این مسیر قدم گذاشته‌اند. خانواده کرمی، ساکن کرمانشاه، نمونه‌ای از این همبستگی خانوادگی است. پرویز، پدر خانواده می‌گوید: «ما تلاش کرده‌ایم بچه‌ها یاد بگیرند وطن فقط جایی نیست که در آن زندگی می‌کنیم؛ سرمایه‌ای است که باید برایش سهم داشت. برای خانواده ما، مشارکت جمعی و اعلام همبستگی نوعی تقویت پیوندهای خانوادگی‌مان هم هست.»

مادر این خانواده، این همدلی را عاملی برای قوی‌تر شدن روحیه اعضای خانواده می‌داند و می‌گوید: «وقتی کنار هم کاری می‌کنیم، احساس می‌کنیم مؤثرتر هستیم.» حتی فرزندان نوجوانشان هم این حس را تجربه کرده‌اند؛ آرین، پسر این خانواده چهار نفره، می‌گوید: «برای ما نسل جدید، مهم است که حس کنیم بخشی از آینده کشور را ما می‌سازیم.»

فلاح، راننده کامیونی که سال‌ها عمرش را در جاده‌های ایران گذرانده، نگاهی متفاوت به مفهوم وطن دارد و می‌گوید: «وقتی از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب را زندگی کرده باشی، این خاک به بخشی از وجود آدم تبدیل می‌شود.» او می‌گوید: «برای من وطن یعنی همین جاده‌هایی که بارها در روز و شب از آن عبور و مرور کرده‌ام.»

او با اشاره به عضویتش در پویش «جان‌فدای ایران» این اقدام را نوعی بدهی به سرزمینش می‌داند و می‌گوید: «آدم باید همیشه به جایی که بزرگش کرده، بدهکار خوبی‌ها باشد. هر قدم مثبتی که برای کشور بردارم، انگار که دینم را به آن ادا می‌کنم.»

پویش «جان‌فدا، برای ایران» و ثبت‌نام حدود ۱۱ میلیون نفر (تا زمان تنظیم این گزارش) در مدتی کوتاه، فقط گوشه‌ای از همبستگی ملی ایرانیان را برای دشمن به تصویر می‌کشد. دشمن باید بداند در این سرزمین، معلم، پرستار، کشاورز، دانشجو و... همگی در یک نقطه مشترکند؛ باور به اهمیت حفظ و اعتلای ایران.

رئیس سازمان غذا و دارو در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به خسارت ۲۴ واحد تولیدی در حملات اخیر:

حمله به کارخانه‌های داروسازی، جنایت علیه بشریت است

گزارش خبری

محدثه جعفری
گروه اجتماعی

کارخانه‌های تولید داروهای خاص و بیماران سرطانی در چند روز گذشته از حملات وحشیانه و تروریستی آمریکا و رژیم صهیونیستی بی نصیب نمانده است. از ابتدای جنگ تحمیلی دشمن به رغم قوانین بین‌المللی به جان بیمارستان‌ها، مراکز تولید دارو وتجهیزات پزشکی افتاده است و این روزها شدیدتر و وقیح‌تر به مراکز تحقیقاتی داروهای خاص که داروی ضدسرطان، ام‌اس، دیابت و از همه مهم‌تر داروهای بیهوشی در تهران را تولید می‌کند، بمباران کرده است. اما به گفته مسئولان در حال حاضر وضعیت ذخایر استراتژیک دارو مطلوب توصیف می‌شود، اگرچه آسیب‌هایی به واحدهای داروی کشور وارد شده، اما تا کنون با خللی در روند تولید دارو و شیرخشک مواجه نشده ایم. به گفته کارشناسان، ۲۴۰ کارخانه تولید دارو و حدود ۸۰ کارخانه تولیدکننده مواد اولیه دارویی در کشور فعالیت می‌کنند، به همین دلیل آسیب هایی که دشمن صهیونیستی به بدنه دارو یا تجهیزات وارد می‌کند، باعث کمبود و تامین کالاهای سلامت محور برای مردم کشور نمی‌شود. براساس صحبت های مسئولان سازمان غذا و دارو با وجود مورد حمله قرار گرفتن چندین واحد تولیدی و یک انبار دارو و شیرخشک در همدان، مشکلی در زمینه کمبود دارو و شیر خشک وجود ندارد. اگرچه کمبودهایی در حوزه دارویی وجود دارد، اما این کمبودها مختص روزهای اخیر نیست و پیش از جنگ هم وجود داشت که مرتبط به تحریم ها ست. باوجود اینکه حمله به مراکز سلامت محور در همه جنگ ها ممنوع و نقض قوانین بین المللی است، رژیم سفاک صهیونیستی طی یک ماه گذشته به حدود ۲۴ واحد تولیدی، توزیعی و داروسازی کشور حملات مستقیم وغیرمستقیم داشته است.

با وجود تمامی خسارات وارده، هیچ‌گونه کمبودی در دسترسی بیماران به داروهای اساسی، تخصصی و تجهیزات پزشکی حیاتی وجود ندارد و تمامی تمهیدات لازم برای پایش لحظه‌ای زنجیره تامین و توزیع اقلام درمانی در سراسر کشور به کار گرفته شده است

با وجود تمامی خسارات وارده، هیچ‌گونه کمبودی در دسترسی بیماران به داروهای اساسی، تخصصی و تجهیزات پزشکی حیاتی وجود ندارد و تمامی تمهیدات لازم برای پایش لحظه‌ای زنجیره تامین و توزیع اقلام درمانی در سراسر کشور به کار گرفته شده است. ارزیابی‌های تکمیلی توسط کارگروه‌های تخصصی سازمان غذا و دارو در حال انجام است و گزارش نهایی خسارات و برنامه‌های بازسازی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، متعاقباً و پس از نهایی شدن، به اطلاع عموم هموطنان و ذی‌نفعان خواهد رسید.»

«حمله به کارخانه داروسازی جنایت جنگی و جنایت علیه بشریت است.» دکترمهدی پیرصالحی رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این مطلب با اشاره به شرایط خدمات‌رسانی در ایام تعطیلات نوروز و همزمانی آن با تنش‌های اخیر و حملات صهیونیستی آمریکایی و پایداری کامل زنجیره تامین کالاهای سلامت‌محور به «ایران» می‌گوید: «با تدابیر اندیشیده‌شده و مدیریت بحران، هیچ‌گونه اختلالی در تامین و توزیع اقلام حیاتی درمانی و سلامت بیماران ایجاد نشده. این موضوع نشان دهنده ایستادگی مردم و رشادت‌های رزمندگان اسلام است. همکاران ما در این سازمان همانند مردم شریف ایران، تمام‌قد پای کار ایستاده‌اند تا در این برهه حساس، آرامش و اطمینان خاطر به بیماران، جامعه هدف و مردم منتقل شود.»

دکتر پیرصالحی با تشریح جزئیات خسارات وارد شده به زیرساخت‌های صنعت دارو و تجهیزات پزشکی در جریان حملات ایام جنگ رمضان، توضیح می دهد: «متاسفانه در این مدت تعدادی از واحدهای تولیدی و پخش کشور مورد آسیب قرار گرفته اند، اما خوشبختانه با پایش مستمر و برنامه‌ریزی دقیق، این زنجیره حیاتی بدون وقفه به فعالیت خود ادامه می‌دهد. در مجموع ۲۴ واحد صنعتی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی دچار خسارت شده‌اند که این آمار شامل ۸ شرکت پخش و توزیع در شهرهای تهران، همدان، اصفهان، اهواز و بندرعباس می‌شود. میزان آسیب‌دیدگی در این واحدها از شکستگی شیشه گرفته تا تخریب بخشی از انبارها گزارش شده است.»

رئیس سازمان غذا و دارو درباره وضعیت واحدهای تولیدی هم می گوید: «۱۴ واحد تولیدی دارو و تجهیزات پزشکی در کلان‌شهرهایی نظیر تهران، اصفهان، قم، قزوین و برخی نقاط شرق کشور دچار خسارت شده‌اند. خوشبختانه ارزیابی‌های اولیه نشان می‌دهد که در اکثر موارد آسیب‌ها جزئی و قابل ترمیم بوده است، هرچند در یک مورد، یک واحد تولید مواد موثره دارویی با آسیب جدی مواجه شده که تیم‌های فنی هم‌اکنون در حال ارزیابی دقیق و برنامه‌ریزی برای بازسازی آن هستند. درباره حوزه تجهیزات پزشکی هم باید بگویم، دو واحد تولیدی در شهرهای تهران و اصفهان مورد هدف قرار گرفته اند که یکی از آن‌ها تا زمان بازسازی و ایمن‌سازی، فعالیت خود را به صورت موقت، متوقف کرده است.»

برش

شهادت ۱۱ نفر از کارمندان تولید دارو و تجهیزات

خسارات دشمن کودک کش فقط منحصر به خراب شدن واحدهای تولیدی نبود، این حملات خسارات جانی هم در پی داشته است. پیرصالحی با اشاره به این موضوع می گوید: «متاسفانه در این حملات ناجوانمردانه، ۱۱ نفر از همکاران زحمتکش صنعت دارو و تجهیزات پزشکی به درجه رفیع شهادت نائل شده اند و چهار نفر دیگر نیز مجروح شده اند که ضمن آرزوی علو درجات برای این شهدای مدافع سلامت، برای مجروحین آرزوی سلامتی و بهبودی سریع داریم.» رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر تاب‌آوری شبکه تامین کالاهای سلامت کشور می گوید: «با وجود تمامی خسارات وارده، هیچ‌گونه کمبودی در دسترسی بیماران به داروهای اساسی، تخصصی و تجهیزات پزشکی حیاتی وجود ندارد و تمامی تمهیدات لازم برای پایش لحظه‌ای زنجیره تامین و توزیع اقلام درمانی در سراسر کشور به کار گرفته شده است. ارزیابی‌های تکمیلی توسط کارگروه‌های تخصصی سازمان غذا و دارو در حال انجام است و گزارش نهایی خسارات و برنامه‌های بازسازی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، متعاقباً و پس از نهایی شدن، به اطلاع عموم هموطنان و ذی‌نفعان خواهد رسید.»

درباره مثبت نگری که رمز موفقیت افراد در عبور از بحران هاست

اهمیت تاب آوری

گزارش

سمیه افشین فر
گروه اجتماعی

زندگی ارزش زیستن دارد چون باور داریم که مسیرهای هموار و ناهموار آن، شرایط رشد و شکوفایی ما را فراهم می کند و عبور موفق ما از فراز و نشیب ها و بحران های آن فقط با کسب «تاب آوری» امکان پذیر است. مهارتی که کمک می کند با خویشتن داری و آرامش، موانع را پشت سر بگذاریم، محدودیت ها را از میان برداریم و قله های موفقیت را فتح کنیم؛ همان قله های افتخاری که روی آن ایستاده ایم.

دکتر علی خواجه حسینی روانشناس با بیان اهمیت تاب‌آوری به «ایران» می گوید: «وقوع جنگ یا هر رویداد غیر مترقبه ای به طور طبیعی ما را با مجموعه ای از احساسات و هیجان ها مانند ترس و ناامیدی، ناتوانی در کنترل شرایط، خشم و اضطراب مواجه می کند. در چنین موقعیتی کسب مهارت تاب آوری کمک می کند تا نسبت به توانایی های خود برای تغییر شرایط آگاهی پیدا کنیم، احساسات و هیجان های منفی خود را بپذیریم و آنها را کنترل کنیم و تمامی تلاش خود را برای تغییر شرایط به کار بگیریم.»

تاب‌آوران، مثبت‌اندیشان شوخ‌طبع

اما افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟ این روانشناس در پاسخ به این سوال می گوید: «افراد تاب آور از «مرکز کنترل درونی» برخوردارند. وقتی از خودآگاهی برخوردار باشید، یعنی نقاط قوت و ضعف، توانایی ها و محدودیت های خود را به خوبی بشناسید، به تدریج به مرکز کنترل درونی دست پیدا می کنید و به این باور می رسید که با تکیه بر ظرفیت های فردی و استفاده از امکانات مختلف می توانید شرایط خود را تغییر دهید.» او با بیان این که فرد تاب آور، مثبت نگر است، توضیح می دهد: «مثبت نگری به معنای نادیده گرفتن محدودیت‌ها و خطرات نیست. مثبت نگری یعنی این که با شناخت صحیح نسبت به واقعیت های اطراف خود، مسائل را همان گونه که هستند می بینید و با اجتناب از منفی نگری، تمامی امکانات و ظرفیت های خود را برای حل مشکل، مدنظر قرار می دهید.» به نظر این روانشناس افراد تاب‌آور افرادی مساله مدارند، او معتقد است: «افراد مساله مدار وقتی با مشکلی مواجه می شوند، به جای ابراز هیجان های منفی یا جلب ترحم دیگران، بر مشکل یا بحران فعلی متمرکز می شوند و با کنترل احساسات و هیجان های خود، راه حل های مناسب را جستجو می کنند و اگر لازم بود از مشورت اطرافیان بهره می گیرند و از کمک ها استقبال می کنند.»

افراد مساله مدار وقتی با مشکلی مواجه می‌شوند، به جای ابراز هیجان‌های منفی یا جلب ترحم دیگران، بر مشکل یا بحران فعلی متمرکز می شوند

خواجه حسینی می گوید: «برخورداری از «ذهن آگاهی» بارزترین ویژگی این اشخاص است، وقتی از ذهن آگاهی برخوردار باشید، نسبت به احساسات و هیجان های خود آگاهی پیدا می کنید و می توانید درباره آنها فکر کنید یا آنها را با دیگران در میان بگذارید. در این صورت می توانید بر افکار و تصورات کارآمد متمرکز شوید و اجازه دهید تا احساسات و افکار ناکارآمد از ذهن شما عبور کنند و محو شوند.» او می گوید: «افراد تاب آور، شوخ طبع و اجتماعی هستند، شوخ طبعی و اجتماعی بودن به آنها کمک می کند تا درباره احساسات منفی یا مثبت خود با اطرافیان صحبت کنند، از منابع حمایتی بهره مند شوند و همواره به شبکه های ارتباطی متصل باشند. برخورداری از چنین شرایطی باعث می شود تا به جای گرفتار شدن در ورطه یأس و ناامیدی، همواره امیدوار باشند و تلاش کنند.»

مراحل کسب تاب آوری

خواجه حسینی می گوید: «خودآگاهی به افراد امکان می دهد تا قابلیت ها، محدودیت ها و ظرفیت های خود را مرور کنند و به تصویر واضح تری از آنچه که هستند دست پیدا کنند. منظور از خودآگاهی مراقبت از خود، یعنی مراقبت از جسم با ورزش کردن، استراحت و تغذیه مناسب و حفظ قابلیت‌های ذهنی و روانی با مطالعه کردن، استفاده از تجارب دیگران و پرداختن به فعالیت های هنری است که افراد را به انسانی خودساخته، تاب آور و توانمند تبدیل می کند.»