

تاب آوری زنان: چرا زنان خا

نه‌دار ایرانی قهرمانان پنهان بحران‌ها هستند؟

مقدمه: تاب آوری زنان در دل طوفان

در دنیایی که هر روز با اخبار ناگوار و چالش‌های جدید روبه‌رو هستیم، صحبت از **تاب آوری زنان** بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. به ویژه در شرایط کنونی که سایه جنگ و بحران بر بخش‌هایی از جهان، از جمله منطقه خاورمیانه، سنگینی می‌کند، زنان خانه‌دار ایرانی در خط مقدم مواجهه با این ناملازمات قرار دارند. شاید در نگاه اول، تاب آوری تنها به معنای “تحمل کردن” به نظر برسد، اما در واقعیت، این مفهوم بسیار عمیق‌تر از آن است. تاب آوری، به معنای توانایی **بازگشت به حالت اولیه یا حتی بهتر شدن پس از مواجهه با سختی‌ها و فشارهای شدید** است. این ویژگی، به خصوص برای زنانی که ستون فقرات خانواده در دوران جنگ و پس از آن محسوب می‌شوند، نقشی حیاتی ایفا می‌کند.

شما، به عنوان یک زن خانه‌دار ایرانی، در مواجهه با دشواری‌های ناشی از جنگ یا پیامدهای آن، قهرمانان پنهانی هستید که با قدرت درونی خود، نه تنها از خانواده‌تان محافظت می‌کنید، بلکه امید و ثبات را در دل خانه زنده نگه می‌دارید. این مقاله به شما کمک می‌کند تا این قدرت درونی را بهتر بشناسید، آن را تقویت کنید و درک کنید که چگونه می‌توانید با وجود تمام سختی‌ها، همچنان قوی و کارآمد باقی بمانید. با ما همراه باشید تا به بررسی ابعاد مختلف **تاب آوری زنان** بپردازیم و راهکارهایی عملی برای تقویت آن ارائه دهیم.

بار نادیده گرفته شده: چالش‌های زنان در مناطق جنگی و پس از جنگ

جنگ و بلایای طبیعی، هرچند به ظاهر متفاوت، اما در واقعیت چالش‌های مشترک و عظیمی را برای زنان، به ویژه زنان خانه‌دار، به ارمغان می‌آورند. در این شرایط بحرانی، زنان با بارهای مضاعفی روبه‌رو می‌شوند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند. درک این چالش‌ها اولین گام برای شناخت و تقویت **تاب آوری زنان** است.

بر اساس مطالعات انجام شده در مناطق جنگ‌زده و آسیب‌دیده، زنان در ایران و سایر نقاط جهان، با مسائل جدی روبرو بوده‌اند:

- **افزایش بار مراقبت:** زنان معمولاً مسئول اصلی مراقبت از کودکان، سالمندان و بیماران خانواده هستند. در دوران جنگ و پس از آن، این مسئولیت‌ها به شدت تشدید می‌شود. تصور کنید در شرایطی که امکانات اولیه محدود است، شما باید علاوه بر حفظ آرامش خود، نیازهای بهداشتی، غذایی و روانی تمام اعضای خانواده را نیز تأمین کنید. این بار سنگین، فشار روانی و جسمی زیادی را به همراه دارد.
- **دسترسی محدود به منابع:** جنگ‌ها به طور مستقیم بر دسترسی به غذا، آب سالم، مراقبت‌های بهداشتی و سایر منابع ضروری تأثیر می‌گذارند. در بسیاری از موارد، این محدودیت‌ها به طور نامتناسبی بر زنان، به ویژه زنان سرپرست خانوار، اثر می‌گذارد. مطالعات نشان داده‌اند که در مناطق زلزله‌زده ایران، نیازهای بهداشتی زنان، مانند دسترسی به حمام و لوازم بهداشتی، اغلب نادیده گرفته شده است.

- **افزایش آسیب‌پذیری در برابر خشونت:** متأسفانه، در شرایط بحرانی و پس از جنگ، خطر خشونت علیه زنان و دختران، از جمله خشونت خانگی و آزار جنسی، افزایش می‌یابد. محیط‌های ناامن و فروپاشی ساختارهای اجتماعی می‌توانند این آسیب‌پذیری را تشدید کنند. این موضوع، بار روانی عظیمی را بر دوش زنان می‌گذارد و نیاز به حمایت‌های روانی و اجتماعی را دوجندان می‌کند.
- **از دست دادن دارایی‌ها و خانه:** بسیاری از زنان، در پی جنگ یا بلایای طبیعی، خانه‌ها و دارایی‌های خود را از دست می‌دهند. این فقدان، نه تنها از نظر مادی، بلکه از نظر روانی نیز تأثیرات عمیقی دارد و بازسازی زندگی را دشوار می‌سازد.

این چالش‌ها تنها بخشی از واقعیت‌هایی است که زنان خانه‌دار در شرایط بحرانی تجربه می‌کنند. با این حال، در دل همین سختی‌هاست که قدرت بی‌نظیر **تاب‌آوری زنان** بیش از پیش خود را نشان می‌دهد.

تاب‌آوری چیست؟ درک قدرت درونی زنان

اکنون که با چالش‌ها آشنا شدیم، بیایید عمیق‌تر به مفهوم **تاب‌آوری زنان** بپردازیم. تاب‌آوری، فراتر از صرفاً تحمل کردن یا دوام آوردن است. این یک فرآیند فعال و پویاست که شامل سازگاری، رشد و حتی شکوفایی در مواجهه با ناملازمات شدید می‌شود. تصور کنید در دل طوفان، درختانی هستند که خم می‌شوند اما نمی‌شکنند؛ این همان تاب‌آوری است.

برای زنان خانه‌دار ایرانی که در شرایط جنگ و پس از جنگ زندگی می‌کنند، تاب‌آوری به معنای توانایی حفظ آرامش و کارآمدی در شرایط پرفشار، یافتن راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات روزمره، و حفظ امید و انگیزه در خود و خانواده است. این قدرت درونی از عوامل مختلفی نشأت می‌گیرد:

- **قدرت روانی:** شامل انعطاف‌پذیری ذهنی، خوش‌بینی و توانایی مدیریت استرس و اضطراب.
- **قدرت عاطفی:** توانایی ابراز و مدیریت احساسات، و حفظ ارتباطات عمیق با دیگران.
- **قدرت اجتماعی:** بهره‌گیری از شبکه‌های حمایتی خانواده، دوستان و جامعه.
- **قدرت معنوی:** اتکا به باورها و ارزش‌های درونی که در زمان‌های سخت پناهگاه می‌شوند.

پروفسور ان بونانو، روانشناس برجسته، معتقد است: “تاب‌آوری یک ویژگی ثابت نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها و منابع است که افراد می‌توانند آن را در طول زمان توسعه دهند و از آن برای مقابله با چالش‌ها استفاده کنند.” این جمله نشان می‌دهد که **تاب‌آوری زنان** چیزی ذاتی نیست که برخی داشته باشند و برخی نه، بلکه مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و تقویت کرد.

حال که اهمیت **تاب آوری زنان** را درک کرده‌اید، وقت آن است که به راهکارهای عملی برای تقویت این ویژگی بپردازیم. این استراتژی‌ها، برگرفته از تجربیات واقعی زنان در شرایط بحرانی و تحقیقات روانشناختی، می‌توانند به شما کمک کنند تا در دل سختی‌ها، قوی‌تر از همیشه ظاهر شوید.

مشارکت در کارهای گروهی و اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است و در زمان بحران، نیاز به ارتباط و همبستگی بیش از پیش احساس می‌شود. شرکت در فعالیت‌های گروهی، حتی در مقیاس کوچک، می‌تواند به کاهش استرس و احساس تنهایی کمک کند. وقتی در کنار دیگران قرار می‌گیرید و برای هدفی مشترک تلاش می‌کنید، حس مفید بودن و تعلق خاطر تقویت می‌شود. این می‌تواند شامل کمک به همسایگان، مشارکت در فعالیت‌های خیریه محلی، یا حتی صرفاً جمع شدن با سایر زنان برای صحبت و همفکری باشد. این نوع تعاملات، به شما فرصت می‌دهد تا از تجربیات یکدیگر بیاموزید و احساس کنید که تنها نیستید. تقویت روابط اجتماعی، به طور مستقیم به افزایش اعتماد به نفس و عشق به خود نیز منجر می‌شود که از ارکان **تاب آوری زنان** است.

تغییر دیدگاه و مقایسه با شرایط بدتر

در لحظات سخت، ممکن است احساس کنید که دنیا به آخر رسیده است. اما یکی از استراتژی‌های موثر در تقویت تاب آوری، تغییر دیدگاه و مقایسه شرایط خود با وضعیت افرادی است که سختی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند. این به معنای نادیده گرفتن درد خود نیست، بلکه به معنای قرار دادن آن در یک چشم‌انداز وسیع‌تر است. وقتی می‌بینید که دیگران با وجود از دست دادن‌های بزرگ‌تر، همچنان در تلاش برای زندگی هستند، این می‌تواند به شما انگیزه و قدرت دهد. این نوع مقایسه، به شما کمک می‌کند تا قدرتان داشته‌های کوچک خود باشید و از توانایی‌هایتان برای بهبود وضعیت استفاده کنید. این رویکرد، در مطالعات مرتبط با **تاب آوری زنان** در بلایا، به عنوان یک سازوکار دفاعی مثبت شناسایی شده است.

به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات

پنهان کردن احساسات، به خصوص در دوران بحران، می‌تواند به مرور زمان به سلامت روان آسیب برساند. صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد، یکی از اعضای خانواده، یا حتی یک مشاور، می‌تواند بار سنگینی را از دوش شما بردارد. به اشتراک گذاشتن ترس‌ها، نگرانی‌ها، و حتی امیدهایتان، به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کنید و از دیدگاه دیگران نیز بهره‌مند شوید. این گفت‌وگوها، فضایی امن برای بیان آنچه در دل شما می‌گذرد، فراهم می‌آورد. بسیاری از زنان در مناطق آسیب‌دیده، با جمع شدن و صحبت کردن درباره تجربیاتشان، آرامش پیدا کرده‌اند و احساس حمایت متقابل داشته‌اند. این همبستگی عاطفی، یکی از قوی‌ترین عوامل در تقویت **تاب آوری زنان** است.

در شرایطی که همه چیز به هم ریخته به نظر می‌رسد، حفظ یک روال مشخص در زندگی روزمره می‌تواند حس کنترل و ثبات را به شما بازگرداند. حتی کوچک‌ترین کارها، مانند بیدار شدن در ساعت مشخص، آماده کردن غذا در زمان‌های معین، یا انجام کارهای خانه، می‌توانند به شما کمک کنند تا حس عادی بودن را حفظ کنید. علاوه بر این، مراقبت از خود، هرچند در دوران بحران ممکن است دشوار به نظر برسد، اما حیاتی است. این مراقبت می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- **خواب کافی:** سعی کنید تا حد امکان استراحت کافی داشته باشید.
- **تغذیه مناسب:** حتی با منابع محدود، تلاش کنید غذاهای مقوی مصرف کنید.
- **فعالیت بدنی:** حتی یک پیاده‌روی کوتاه یا انجام حرکات کششی ساده می‌تواند به بهبود روحیه کمک کند.
- **زمانی برای خود:** هر روز چند دقیقه را به کاری که دوست دارید، اختصاص دهید؛ مثلاً خواندن یک کتاب، گوش دادن به موسیقی، یا دعا کردن.

تمرکز بر این جنبه‌ها، به تقویت عزت نفس و توانایی مدیریت استرس شما کمک می‌کند و نقش مهمی در افزایش **تاب آوری زنان** ایفا می‌کند.

نقش جامعه و سیستم‌های حمایتی در تقویت تاب آوری زنان

تاب آوری زنان تنها یک ویژگی فردی نیست؛ بلکه به شدت تحت تأثیر محیط اجتماعی و حمایت‌هایی است که از جامعه دریافت می‌کنند. در شرایط جنگ و پس از جنگ، نقش سیستم‌های حمایتی، چه رسمی و چه غیررسمی، حیاتی می‌شود. متأسفانه، در برخی موارد، سیستم‌های موجود قادر به پاسخگویی کامل به نیازهای خاص زنان نیستند و حتی ممکن است نابرابری‌های جنسیتی را تشدید کنند.

بر اساس تحقیقات، در مناطق آسیب‌دیده، موانعی مانند عدم توجه کافی به نیازهای بهداشتی زنان، نابرابری در توزیع کمک‌ها و نادیده گرفتن فرهنگ بومی منطقه، می‌تواند بر **تاب آوری زنان** تأثیر منفی بگذارد. به عنوان مثال، در برخی مناطق، به دلیل تابوهای فرهنگی یا شرم، زنان از بیان نیازهای بهداشتی خود خودداری می‌کنند که این مسئله سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازد. بنابراین، برای تقویت تاب آوری، لازم است که:

- **نیازهای خاص زنان شناسایی و اولویت‌بندی شود:** برنامه‌ریزی‌ها باید با در نظر گرفتن نیازهای بهداشتی، روانی و اجتماعی منحصربه‌فرد زنان صورت گیرد.
- **مشارکت زنان در فرآیندهای امداد و بازسازی:** زنان باید در تصمیم‌گیری‌ها و اجرای برنامه‌های مربوط به بحران و بازسازی مشارکت فعال داشته باشند. این کار نه تنها به برآورده شدن نیازهایشان کمک می‌کند، بلکه حس توانمندی و کنترل را در آن‌ها تقویت می‌کند.

- **حمایت‌های روانی و اجتماعی هدفمند:** دسترسی به مشاوران زن و فضاهای امن برای گفتگو، می‌تواند به زنان کمک کند تا با آسیب‌های روانی ناشی از بحران مقابله کنند.
- **آموزش و آگاهی‌بخشی:** افزایش آگاهی زنان درباره حقوقشان و نحوه دسترسی به خدمات، می‌تواند مانع از پنهان کردن نیازهایشان شود.

زمانی که جامعه و نهادهای مربوطه، با درک عمیق از وضعیت زنان، حمایت‌های لازم را فراهم کنند، بستر مناسبی برای شکوفایی **تاب‌آوری زنان** فراهم می‌شود و آن‌ها می‌توانند نه تنها از خود، بلکه از کل جامعه در برابر پیامدهای منفی بحران محافظت کنند.

فراتر از بقا: توانمندسازی و رشد پس از بحران

تاب‌آوری تنها به معنای بقا نیست؛ بلکه شامل توانایی رشد و حتی شکوفایی در پی تجربه‌های سخت است. برای بسیاری از زنان خانه‌دار، مواجهه با بحران‌هایی مانند جنگ، با تمام درد و رنجی که به همراه دارد، می‌تواند کاتالیزوری برای کشف قدرت‌های پنهان و توانمندی‌های جدید باشد. این فرآیند، که به آن **رشد پس از تروما (Post-Traumatic Growth)** می‌گویند، به معنای تجربه تغییرات روانشناختی مثبت در نتیجه مبارزه با یک رویداد آسیب‌زا است.

در این مسیر، **تاب‌آوری زنان** می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

- **افزایش خودآگاهی و قدرت درونی:** زنان ممکن است متوجه شوند که چقدر قوی‌تر از آنچه تصور می‌کردند هستند. این شناخت جدید از خود، منجر به افزایش اعتماد به نفس و اتکا به توانایی‌های فردی می‌شود.
- **تقویت روابط:** در شرایط سخت، روابط عمیق‌تر و معنادارتری با خانواده و دوستان شکل می‌گیرد. حمایت‌های متقابل، پیوندهای انسانی را محکم‌تر می‌کند.
- **اولویت‌بندی مجدد زندگی:** بحران‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند تا ارزش‌های واقعی زندگی را بهتر درک کنند و اولویت‌های جدیدی برای خود تعیین کنند.
- **کشف مهارت‌های جدید:** نیاز به سازگاری با شرایط جدید، اغلب زنان را وادار می‌کند تا مهارت‌های جدیدی را بیاموزند، چه در زمینه مدیریت خانه با منابع محدود، چه در زمینه کسب درآمد یا حتی کمک به دیگران.
- **حس هدفمندی بیشتر:** برخی زنان ممکن است پس از عبور از بحران، احساس کنند که هدف بزرگ‌تری در زندگی دارند و تمایل بیشتری به کمک به دیگران یا فعالیت‌های اجتماعی پیدا کنند.

در حالی که درد و رنج ناشی از بحران واقعی است و نباید نادیده گرفته شود، اما پتانسیل رشد و توانمندسازی نیز در دل آن نهفته است. زنان خانه‌دار ایرانی، با **تاب‌آوری زنان** خود، بارها ثابت کرده‌اند که می‌توانند از خاکستر سختی‌ها، ققنوسی از امید و توانمندی بسازند.

تا اینجای کار، به اهمیت **تاب آوری زنان** و ابعاد مختلف آن پرداختیم. اکنون زمان آن رسیده که به چند گام عملی و کاربردی اشاره کنیم که می‌توانید برای تقویت تاب‌آوری خود و خانواده‌تان در شرایط بحران و پس از آن بردارید:

۱. **شبکه حمایتی خود را فعال کنید:** با دوستان، همسایگان و اعضای خانواده که به آن‌ها اعتماد دارید، در تماس باشید. صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن احساسات، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. اگر احساس تنهایی می‌کنید، به دنبال گروه‌های حمایتی محلی باشید.

۲. **به نیازهای اولیه خود توجه کنید:** همانطور که در بخش چالش‌ها اشاره شد، نیازهای بهداشتی و جسمی زنان اغلب نادیده گرفته می‌شود. به خاطر داشته باشید که **سلامت جسمی شما، پایه و اساس سلامت روانی و تاب‌آوری شماست.** حتی در شرایط محدود، سعی کنید به بهداشت فردی، تغذیه مناسب و استراحت کافی اهمیت دهید.

۳. **روال‌های روزمره را حفظ کنید:** سعی کنید تا حد امکان، کارهای روزمره خود را به صورت منظم انجام دهید. این کار به شما و خانواده‌تان حس ثبات و پیش‌بینی‌پذیری می‌دهد.

۴. **اطلاعات را مدیریت کنید:** در دوران بحران، حجم زیادی از اخبار و شایعات منتشر می‌شود. سعی کنید منابع خبری معتبر را دنبال کنید و خود را بیش از حد در معرض اخبار منفی قرار ندهید. این کار به حفظ آرامش روانی شما کمک می‌کند.

۵. **مهارت‌های حل مسئله را تقویت کنید:** در مواجهه با مشکلات، به جای غرق شدن در ناامیدی، سعی کنید به دنبال راه‌حل‌های خلاقانه باشید. حتی کوچک‌ترین راه‌حل‌ها نیز می‌توانند حس کنترل را در شما تقویت کنند.

۶. **برای آینده برنامه‌ریزی کنید (حتی کوچک):** داشتن امید و هدف برای آینده، حتی اگر این هدف کوچک باشد، می‌تواند نیروی محرکه شما برای ادامه راه باشد. به بازسازی خانه، آموزش کودکان، یا حتی شروع یک فعالیت کوچک اقتصادی در آینده فکر کنید.

۷. **از متخصصان کمک بگیرید:** اگر احساس می‌کنید که استرس، اضطراب یا افسردگی بر زندگی شما سایه افکنده است، از کمک روانشناسان یا مشاوران استفاده کنید. این یک نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه هوشمندی و مراقبت از خود است. در شرایط بحرانی، دسترسی به این خدمات ممکن است دشوار باشد، اما تلاش برای یافتن آن‌ها بسیار ارزشمند است.

به یاد داشته باشید، **تاب‌آوری زنان** یک سفر است، نه یک مقصد. هر گام کوچکی که در این مسیر برمی‌دارید، شما را قوی‌تر می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که نه تنها از این دوران سخت عبور کنید، بلکه از آن درس بگیرید و رشد کنید.

نتیجه‌گیری: تاب‌آوری زنان، سرمایه‌ای بی‌بدیل

در پایان، باید تأکید کرد که **تاب‌آوری زنان**، به ویژه در میان زنان خانه‌دار ایرانی که در شرایط جنگ و پس از جنگ زندگی می‌کنند، یک سرمایه انسانی و اجتماعی بی‌بدیل است. شما با قدرت درونی و توانایی مثال‌زدنی خود در سازگاری با دشواری‌ها، نه تنها به بقای خانواده‌هایتان کمک می‌کنید، بلکه بذره‌های امید و بازسازی را در دل جامعه می‌کارید. چالش‌ها واقعی و عظیم

هستند؛ از بارهای مراقبتی سنگین گرفته تا دسترسی محدود به منابع و افزایش آسیب‌پذیری. با این حال، همانطور که دیدیم، با اتکا به معنویت، تقویت روابط اجتماعی، تغییر دیدگاه، و حفظ مراقبت از خود، می‌توانید این تاب‌آوری را تقویت کرده و حتی از دل بحران، به رشد و توانمندی دست یابید.

به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. جامعه و سیستم‌های حمایتی، هرچند با نواقصی همراه باشند، می‌توانند با شناسایی نیازهای خاص شما و فراهم آوردن فرصت‌های مشارکت، نقش مهمی در تقویت **تاب‌آوری زنان** ایفا کنند. این مقاله تلاشی بود تا شما را با این قدرت درونی آشنا کند و راهکارهایی عملی برای بهره‌برداری از آن ارائه دهد. امیدواریم که با به کارگیری این توصیه‌ها، بتوانید در هر شرایطی، عشق به زندگی و امید به آینده را در خود و اطرافیان‌تان زنده نگه دارید و به عنوان الگوهایی از قدرت و استقامت، در تاریخ این سرزمین بدرخشید.

سوالات متداول درباره تاب‌آوری زنان

تاب‌آوری زنان دقیقاً به چه معناست؟

تاب‌آوری زنان به توانایی آن‌ها در سازگاری مثبت با شرایط دشوار، استرس‌زا یا آسیب‌زا اشاره دارد. این مفهوم فراتر از صرفاً “تحمل کردن” است و شامل توانایی بازگشت به حالت عادی یا حتی قوی‌تر شدن و رشد کردن پس از مواجهه با بحران‌ها می‌شود. این ویژگی به زنان کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روانی، اجتماعی و اقتصادی مقاومت کنند و راهکارهای خلاقانه برای حل مشکلات بیابند.

چرا تاب‌آوری زنان در شرایط جنگ و پس از جنگ اهمیت ویژه‌ای دارد؟

در شرایط جنگ و پس از جنگ، زنان، به ویژه زنان خانه‌دار، با چالش‌های مضاعفی مانند افزایش بار مراقبت از خانواده، دسترسی محدود به منابع حیاتی، و خطر فزاینده خشونت روبه‌رو می‌شوند. تاب‌آوری به آن‌ها امکان می‌دهد تا با این سختی‌ها مقابله کنند، از سلامت روانی خود و خانواده‌شان محافظت کنند، و در فرآیند بازسازی جامعه نقش فعال و سازنده‌ای ایفا نمایند. بدون تاب‌آوری، پیامدهای منفی بحران‌ها بر زنان و در نهایت بر کل جامعه بسیار شدیدتر خواهد بود.

چگونه می‌توان تاب‌آوری زنان را در خود تقویت کرد؟

تقویت تاب‌آوری یک فرآیند مداوم است و شامل چندین گام می‌شود. شما می‌توانید با تقویت ارتباط معنوی و باورهای مذهبی، مشارکت فعال در کارهای گروهی و اجتماعی، تغییر دیدگاه و مقایسه شرایط خود با دیگران، و به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیاتتان با افراد مورد اعتماد، تاب‌آوری خود را افزایش دهید. همچنین، حفظ روال‌های روزمره و مراقبت از خود (شامل خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی) نقش حیاتی در این مسیر دارد. در صورت نیاز، از کمک متخصصان سلامت روان نیز بهره ببرید.

نقش جامعه در حمایت از تاب آوری زنان چیست؟

جامعه و سیستم‌های حمایتی نقش کلیدی در تقویت تاب آوری زنان ایفا می‌کنند. این شامل شناسایی و اولویت‌بندی نیازهای خاص زنان در شرایط بحرانی، فراهم آوردن دسترسی عادلانه به منابع و خدمات، تضمین مشارکت فعال زنان در فرآیندهای تصمیم‌گیری و بازسازی، و ارائه حمایت‌های روانی و اجتماعی هدفمند است. ایجاد فضاهای امن برای گفتگو و آموزش، به زنان کمک می‌کند تا نیازهای خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند.