

الله أكبر

به نام خدا

دنیا بی خطر نیست، اما من قوی ام! تاب آوری برای کودکان

مؤلف:

اکرم نصیری گله

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نصیری گله، اکرم، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور: دنیا بی خطر نیست، اما من قوی ام! تاب آوری برای کودکان/ مولف اکرم نصیری گله.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۰۴-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: کودکان - تاب آوری
رده بندی کنگره: LB۱۰۲۸/۵۳
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۳۴۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۳۲۵۱۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: دنیا بی خطر نیست، اما من قوی ام! تاب آوری برای کودکان
مولف: اکرم نصیری گله
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۱۶۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۰۴-۰
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۸ مقدمه
۱۳ بهداشت روانی
۱۹ مبحث تاب آوری
۲۰ تحول انسان
۲۱ نوجوانی
۲۲ خصوصیات رفتاری در دوره نوجوانی
۲۳ رشد فردی و اجتماعی دوران نوجوانی
۲۳ کسب استقلال
۲۴ هویت و هویت یابی در دوره نوجوانی
۲۶ تاب آوری
۲۶ تعاریف تاب آوری
۳۲ ظهور تاب آوری
۳۳ تاب آوری و آسیب پذیری
۳۵ ارتباط بین تاب آوری، مراحل رشد روانی، شناختی، اجتماعی و سلامت روان
۳۸ الگوی تاب آوری و آسیب پذیری
۴۰ ویژگی های افراد تاب آور
۴۳ خصوصیات کودکان و نوجوانان تاب آور
۴۳ وجوه مختلف تاب آوری
۴۶ ویژگی های شخصیتی دخیل در تاب آوری
۴۹ سخت‌رویی کلیدی برای تاب‌آوری
۴۹ مؤلفه‌های سخت‌رویی
۵۶ پرخاشگری

۵۸	تعریف پرخاشگری
۶۴	پرخاشگری، خشم، خصومت
۶۶	تاریخچه پرخاشگری
۷۲	نظریه های مربوط به پرخاشگری
۷۲	نظریه یادگیری اجتماعی
۷۳	ارزیابی نظریه یادگیری اجتماعی
۷۴	نظریه های غریزه
۷۶	ارزیابی رویکرد غریزه
۷۷	نظریه شناختی- رفتاری
۷۷	فرضیه ناکامی- پرخاشگری
۷۹	نظریه لئونارد برکوویتز
۸۰	نظریه گرایش ذاتی
۸۳	نظریه سائق
۸۴	نظریه واکنش به رویدادهای آزاردهنده
۸۵	تئوری مادرزادی
۸۵	نظریه مک دو گال
۸۸	اشپیتز
۸۹	نظریه لورنتس
۹۰	شالوده زیستی پرخاشگری
۹۳	علل و عوامل پرخاشگری
۹۷	انواع رفتارهای پرخاشگرانه
۱۰۲	زیانهای پرخاشگری
۱۰۴	پرخاشگری در نوجوانان

۱۰۷.....	احساس تنهایی.....
۱۱۱.....	تعریف احساس تنهایی.....
۱۱۸.....	نظریه های مربوط به احساس تنهایی.....
۱۲۰.....	اریک فروم.....
۱۲۱.....	آبراهام، اچ مازلو.....
۱۲۲.....	اریکسون.....
۱۲۶.....	رویکردهای تاب آوری.....
۱۳۵.....	تحقیقات انجام شده.....
۱۵۱.....	منابع و مآخذ.....

مقدمه

دنیا همیشه مکانی آرام و بی‌خطر نیست. از لحظه‌ای که پا به این جهان می‌گذاریم، با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شویم که گاهی پیش‌بینی‌ناپذیرند. ممکن است موانعی سر راهمان قرار گیرند، با شکست‌هایی روبه‌رو شویم یا شرایطی سخت و دشوار را تجربه کنیم. اما در میان همه‌ی این ناملايمات، يك حقيقت آشكار است: **ما قوی‌تر از آن هستیم که تصور می‌کنیم! ** هر فردی، به‌ویژه کودکان، نیرویی درونی دارد که می‌تواند او را در برابر سختی‌ها مقاوم کند و از دل مشکلات، فرصتی برای رشد و یادگیری بسازد.

****تاب‌آوری: مهارتی ضروری برای زندگی****

تاب‌آوری، همان توانایی بازگشت از شکست‌ها، کنار آمدن با ناملايمات و ادامه دادن با انگیزه و امید است. این مهارت به کودکان کمک می‌کند که در مواجهه با سختی‌ها تسلیم نشوند، بلکه آن‌ها را به عنوان بخشی طبیعی از مسیر زندگی بپذیرند و از آن‌ها درس بگیرند. اما آیا تاب‌آوری یک ویژگی ذاتی است؟ آیا برخی افراد با آن متولد می‌شوند و برخی دیگر از آن محرومند؟ پاسخ منفی است! تاب‌آوری، مانند هر مهارت دیگری، آموختنی است. درست مانند ماهیچه‌ای که با تمرین تقویت می‌شود، ذهن و احساسات ما نیز می‌توانند انعطاف‌پذیرتر و مقاوم‌تر شوند.

کودکان امروزی، در دنیایی پیچیده و پرسرعت رشد می‌کنند. آن‌ها ممکن است با چالش‌هایی مانند مشکلات در مدرسه، فشار همسالان، نگرانی‌های خانوادگی یا حتی رویدادهای غیرمنتظره‌ای مانند بیماری، جدایی والدین یا تغییرات ناگهانی در زندگی روبه‌رو شوند. در چنین شرایطی، کودکی که مهارت تاب‌آوری را کسب کرده باشد، می‌تواند با نگرشی مثبت، آرامش درونی و قدرتی مثال‌زدنی، بر سختی‌ها غلبه کند و مسیر زندگی را با اطمینان بیشتری طی کند.

چگونه می‌توان تاب‌آوری را در کودکان تقویت کرد؟

خوشبختانه، تاب‌آوری مهارتی است که می‌توان آن را آموزش داد و پرورش داد. والدین، معلمان و مراقبان کودک می‌توانند با ارائه‌ی الگوهای مناسب، محیطی امن و حمایت‌گر و ایجاد فرصت‌هایی برای یادگیری از اشتباهات، به کودکان کمک کنند تا به افراد قوی‌تری تبدیل شوند. در این راستا، چند عامل اساسی در تقویت تاب‌آوری کودکان نقش دارند:

۱. **تقویت باور به توانمندی‌های خود** **: کودکانی که باور دارند توانایی حل مشکلات را دارند، در مواجهه با چالش‌ها، احساس ضعف و درماندگی نمی‌کنند. تشویق کودکان به

تلاش، حل مسئله و استقلال در تصمیم گیری، به آن‌ها کمک می‌کند که خودشان را قوی‌تر ببینند.

۲. **ایجاد روابط حمایتی و امن** *: کودکانی که از حمایت عاطفی خانواده، معلمان و دوستان برخوردارند، احساس امنیت بیشتری دارند و راحت‌تر می‌توانند از سختی‌ها عبور کنند. رابطه‌ی محبت‌آمیز و احترام‌آمیز با کودکان، پایه‌ی محکمی برای رشد تاب‌آوری آن‌هاست.

۳. **آموزش مدیریت احساسات** *: کودکان باید یاد بگیرند که احساساتشان را بشناسند، آن‌ها را بپذیرند و به شیوه‌های سالم مدیریت کنند. مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، کنترل استرس و تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانند در این زمینه بسیار مؤثر باشند.

۴. **تشویق به حل مسئله و تفکر خلاق** *: به جای این‌که مشکلات را برای کودکان حل کنیم، باید آن‌ها را تشویق کنیم که راه‌حل‌های مختلف را بررسی کنند، از تجربیاتشان درس بگیرند و برای چالش‌ها راهکارهای خلاقانه پیدا کنند.

۵. **ترویج نگرش مثبت و امیدواری** *: کودکانی که به جای تمرکز بر شکست‌ها و مشکلات، به فرصت‌ها و راه‌حل‌ها نگاه می‌کنند، قدرت بیشتری برای غلبه بر سختی‌ها دارند.

ایجاد فرهنگ قدردانی، مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات، می‌تواند تاب‌آوری کودکان را تقویت کند.

**** چرا این کتاب مهم است؟ ****

این کتاب با هدف آموزش و تقویت مهارت تاب‌آوری در کودکان نوشته شده است. در این صفحات، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه با چالش‌ها روبه‌رو شوند، چگونه از شکست‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کنند و چگونه با اعتماد به نفس، مسیر زندگی خود را پیش ببرند. داستان‌های الهام‌بخش، تمرین‌های عملی و راهکارهای کاربردی این کتاب، به کودکان کمک می‌کند که مهارت‌های لازم برای مقابله با سختی‌ها را در خود پرورش دهند و باور کنند که **** آن‌ها قوی‌تر از آن هستند که تصور می‌کنند! ****

**** دنیا همیشه بی‌خطر نیست، اما تو قوی هستی! **** ★

پس بیایید این مسیر هیجان‌انگیز را با هم آغاز کنیم. سفری که در آن، هر کودک می‌تواند قهرمان داستان زندگی خودش باشد! تاب‌آوری به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت

برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است (بلاک، ۲۰۰۲). ورنر و اسمیت (۱۹۹۲) تاب آوری را ساز و کار ذاتی خود اصلاح‌گری انسان می‌دانند. افزون بر این به باور ورنر (۱۹۹۷) تاب آوری، صرف نظر از خطرات تهدیدکننده، عاملی بالقوه در همه افراد برای تغییر و دگرگونی است. بلاک (۲۰۰۲) بر این باور است که تاب آوری توانایی سازگاری با شرایط محیطی و مهارگری وقایع پیش‌بینی نشده است (لتزینگ، بلاک و فوندر، ۲۰۰۵). هسته مرکزی سازه تاب آوری را این پیش فرض تشکیل می‌دهد که فطرتی زیست‌شناختی برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد (طبیعت خود-اصلاح‌گری ارگانسیم انسانی) که به طور طبیعی و در شرایط معین محیطی می‌تواند آشکار شود (ورنر، ۱۹۹۷). به باور ماستن (۲۰۰۱) هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسان تأمین گردد، آن‌گاه تاب-آوری به ظهور می‌رسد. در نتیجه فرآیند تاب آوری، اثرات ناگوار، اصلاح یا تعدیل می‌شوند و یا حتی ناپدید می‌گردند (توگارد و فردریکسون، ۲۰۰۴؛ انزالیچت، ارنسون، گود و مک-کی، ۲۰۰۶؛ فریبرگ، هجمدال، روزنوینگ، مارتینوسن، اسلاکسن و فلاتن، ۲۰۰۶).

¹ - Werner, E.E. and Smith, R.S.

بهداشت روانی

تاب آوری از جمله این ویژگی های بسیار مهم است که می تواند در بالا بردن سطح بهداشت روانی افراد تاثیر بسزایی داشته باشد. تاب آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح گری فکری و عملی انسان در روند آزمون و خطای زندگی شکل می گیرد (قاسم نژاد، قربانی،

(۱۳۸۷)

واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پر خطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد. پس تاب آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار با وجود عوامل خطر است. این فرایند خود به خود ایجاد نمی شوند مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه پذیری کمتر و حداکثر تلاش را برای کشف و بهره گیری از عوامل محافظت کننده فردی

و محیطی در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد بکار گیرد. تاب آوری در مورد کسانی بکار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری هست اما شرط کافی نیست. عوامل تاب آور باعث می‌شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت‌های موجود خود در دست‌یابی به موفقیت و رشد زندگی استفاده کند و از این چالش و آزمون‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌جوید و از آنها سر بلند بیرون آید (محتشم، امینی راد، ۱۳۸۷)

اینکه چرا پدیده‌ای به نام تنهایی وجود دارد، اساساً یک پرسش هستی‌شناختی است و درست است که می‌توان عواملی که در این احساس نقش دارند و یا عوامل اجتماعی که موجب تقویت این احساس می‌شوند را وزن کرد، اندازه گرفت و یا مقایسه کرد عده‌ای سعی می‌کنند آن را از میان ببرند. عده‌ای دیگر سعی می‌کنند آنرا کاهش دهند و کسانی نیز هستند که سعی می‌کنند در تنهایی‌اشان معنایی را خلق کرده و یا بیافرینند. شاید بتوان گفت زندگی مانند سفری است که حتی اگر همراهی داشته باشیم بایستی به تنهایی این سفر یا این مسیر را طی کنیم و تنها راه‌هایی از تنهایی می‌تواند فقط در نفی زندگی و هستی باشد (اسدیان،

سه نوع تنهایی وجود دارد: اول تنهایی مبتدل: تنهایی مبتدل یک نوع عکس العمل روح بیمار است. کسی که دچار عقده های روانی و سقوط اخلاقی و یا سقوط عصبی است و یا اصلاً کمبود دارد.

از دیگران می ترسد و از جمعیت فرار می کند. خود خواهی و تمایلات سر کوفته در او یک عقده ضد اجتماعی ایجاد می کند. این نوع بیماری ها را بیماری های (آنتی سوسیال) میگویند. یعنی بیماری های ضد جمعیت و آدمهای گوشه گیر و تنها و یا آدمهایی که مثلاً در بازار ورشکست می شوند و یا در زندگی و یا در عشق شکست می خورند. این تنهایی ها یک نوع بیماری است که ارزش بحث ندارد و توسط دکتر روانپزشک قابل معالجه است.

تنهایی دوم تنهایی است که ناشی از رشد روح انسان و بالاتر رفتن آن از سطح رابطه های عادی روزمره است یک انسان عادی صبح که از خواب بلند می شود به فکر زندگی و خانه اش و شغلش و دوستش است و به فکر این است که کسانی را ببیند و ارتباط داشته باشد و از معاشرتشان لذت ببرد به هر حال این شخص دایماً یا در فکر زندگی و پول و تفریح است و یا ارتباط با این و آن و لذت بردن از زندگی در همه ابعاد گوناگونش. اما گاهی تکامل روح انسان به جایی می رسد که از سطح این روزمرگی ها- و جاذبه هایی که انسان های معمولی را در بر می گیرد و مشغول می کند و لذت به آنها می دهد- اوج می گیرد. به میزانی که انسان از سطح معمولی اوج بگیرد به خلوت می رسد بزرگترین عامل در این تنهایی خود آگاهی