

بسم الله الرحمن الرحيم

جزوه تاب آوری اجتماعی

جلسات 1 و 2 و 3

تاب آوری اجتماعی امری اکتسابی است و از طریق تعاملات و تجربه ها و آموزش کسب می شود یعنی در § مقابل آسیب های اجتماعی و ناملایمات و مشکلات انعطاف پذیر و مقاوم بود کسانی که در معرض خطر و تهدیدات و گرفتاری ها قرار میگیرند اما دچار اختلال کلی نمی شوند و از چهارچوب و ساختار خودشان (توانمندی های شخصیتی ، هویتی ، رفتاری و...) خارج نمی گردند. ظرفیتی است در برابر استرس و فاجعه .قابلیتی است برای سازگاری و غلبه بر خطر

خاصیت کشسانی و برگشت به عقب .(حالت بازگشتی یا همان انعطاف پذیر بودن) انواع برخوردها با ناملایمات زندگی (بسته به شرایط) :

1. مقاومت کردن 2. سازگاری پیدا کردن با محیط و شرایط جدید 3. رشد و ارتقا (پیروزمندانه از مشکلات گذشتن)

((همیشه تاب آوری به معنی سازگاری با شرایط نیست بلکه به معنی رشد و ارتقا هم هست))

فرهنگ هویت یک ملت است. ارزشهای فرهنگی روح و معنای یک ملت است .

باید در برابر آسیب های فرهنگی که هویت ملی و مذهبی ما را نشانه رفته اند ، تاب آور باشیم تا بتوانیم فرهنگمان را از گزند مخاطرات (خصوصت های دشمنان و تهاجم فرهنگی و...) حفظ کنیم

به گفته ی مقام معظم رهبری فرهنگ همه چیز یک ملت است. تهاجم فرهنگی یک واقعیت است. اصلی ترین دارایی ما هویت فرهنگی ماست. ما به عنوان یک ایرانی مسلمان شیعی، در برابر جنگ فرهنگی که در صد ریشه کن کردن هویت ملی و مذهبی ماست ، باید مولفه های فرهنگی خود را حفظ کنیم .

ایشان همچنین فرمودند که آسیب های اجتماعی به منزله ی آسیب های طبیعی هستند که بنای جامعه را نابود میکنند ،باید به موقع شناسایی شوند و از آن آسیبها جلوگیری شود .

آسیب های اجتماعی : هر نوع وضعیتی که عامل ایجاد اختلال در کارکرد های نظام های اجتماعی شود و باعث ایجاد مشکل در حفظ ارزش های آن نظام ها (خانواده و...) شود .

به مدیریت آسیب های اجتماعی ، تاب آوری اجتماعی می گویند.

قسمت دوم

تعریف تابآوری و شاخص های آن:

تابآوری در مورد کسانی بهکار میرود که در معرض خطر قرار میگیرند ولی دچار اختلال نمیشوند. {اختلال: یعنی کارکردهای عام و عمومی خود را که عامل پایداری هویت، پایداری شخصیت، پایداری عملکردی و... میشود دچار مشکل شود}

تابآوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. ظرفیتی که آدمها آن را کسب میکنند و در فرایند و پروسه در اثر تعاملات، تجربیات، دانش و... به وجود میآید و قابل ایجاد برای همه است.

تاب آوری قابلیت انسان برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختیهاست که شما باید اول آن را در خود بعد در دانش به معنای خاصیت کشسانی، بازگشتپذیری و ارتجاعی معنا **resiliency** آموزانتان ایجاد کنید. در فرهنگ لغت شده است. که باعث میشود فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم سختی پیشرفت کند و حتی به معنای رشد و ارتقا هم میباشد. افراد تاب آور قادر هستند به عقب بجهند، آنها توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملاپمات را دارند.

قسمت سوم

آسیبهای فرهنگی و اجتماعی و لزوم تابآوری اجتماعی:

مقام معظم رهبری: درباره آسیبهای فرهنگی:

فرهنگ هویت یک ملت است. ارزشهای فرهنگی روح و معنای حقیقی یک ملت است.

فرهنگ همه چیز یک ملت است.

تهاجم فرهنگی یک واقعیت است که صدها رسانه صوتی، تصویری و اینترنتی در دنیا کار میکنند با هدف ایران اصلا هدف اینجاست با زبان فارسی مسائل ما را رصد میکنند و براساس آن برای رسانههای خود محتوا تولید کنند. میخواهند بر ذهن و رفتار ملت ما اثرگذاری کنند. مدرسه بزرگترین رسانه است که در زمینه فرهنگی و تربیتی کار میکند.

جبهه های وجود دارد که در صدد ریشه کن کردن هویت ملی و اسلامی و فرهنگی ماست. اصلی ترین دارایی ما به عنوان یک ایرانی مسلمان شیعه این است که ارزشها و مولفه های فرهنگی را رعایت کنیم.

اولین چیزی که ما باید حواسمان باشد و تابآور بشویم نسبت بهش همین هویت فرهنگی و تربیتی است که خودمان را نیازیم و حواسمان باشد تا دانش آموزان ما مسیرهایی را بروند که هویت ملی و مذهبی خود را حفظ کنند و اگر این ارزش های فرهنگی یک جامعه دچار تغییر و تحولات اساسی بشوند هویت آن جامعه زیر سوال می رود.

مقام معظم رهبری: درباره آسیبهای اجتماعی

آسیبهای اجتماعی مانند آسیبهای طبیعی مثل زلزله که میتواند بنای خانهها را تخریب کند بنیان خانواده و اجتماع را برهم میزند و اگر به موقع شناخته شوند و یا پیشگیری شوند احتمال کاهش خسارتهای افزایش خواهد یافت.

آسیبهای اجتماعی: هرنوع وضعیتی که عامل ایجاد اختلال در کارکردهای یک سیستم شود و باعث شود آن سیستم برای تداوم و حفظ ارزشهای خود دچار مشکل شود.

مسئله مفاسد اجتماعی یکی از بیماریهایی است که هر روزی که بر آن بگذرد و علاج نشود عمق بیشتری پیدا می کند و علاجهش دشوارتر خواهد شد لذا مسئله فوق العاده مهم است.

قسمت چهارم و پنجم و ششم

جهانی که در آن زندگی می کنیم چگونه جهانی است؟ طرح چند سوال.

1. درچه جهانی زندگی می کنیم؟ یکی از اصلیتترین چیزها که جامعهشناسان به ان اشاره میکنند این است که ما در جامعههای مخاطرهآمیز زندگی می کنیم ولی درباره این سوال مانند بقیه سوالات در جلسات آینده صحبت میکنیم

2. جامعه مخاطره آمیز چگونه جامعه ای است؟

3. مهمترین آسیبهای اجتماعی که ممکن است کودکان و نوجوانان در جامعه امروز و در محیط آموزشی و دوستانه تهدید کند کدامند؟

4. راههای پیشگیری و کاهش درگیری در این آسیب کدامند؟

جامعه شناسان در توصیف جهان حاضر معتقدند:

در جهانی زندگی میکنیم که بسیار هراسآور ولی در عین حال سرشار از فوق العاده ترین نویدها برای آینده است. جهانی آکنده از تغییر که تضادهای تنشها و تفکیکهای عمیق اجتماعی و همچنین یوریش ویرانگر فناوری مدرن به محیطزیست طبیعی، اصلی ترین مشخصه های آن هستند اما از چنان امکاناتی برای کنترل سرنوشتمان و شکل دادن به زندگیمان برای بهتر ساختن برخورداریم که برای نسلهای گذشته قابل تصور نبوده است

قسمت پنجم

چرا با تاب آوری اجتماعی آشنا بشویم

یکسری الزامات وجود دارد

تاب آوری به عنوان یک مکانیسم است یک قابلیت به عنوان ظرفیت داشتن می توان مارا در مقابل در مقابل آسیب ها مقاوم تر کند می تواند ظرفیت پذیری اجتماعی را با لا ببرد برای ما قابل توجه باشد . در جهانی که ما زندگی می کنیم از دیدگاه جامعه شناسان چگونه جهانی است و چرا تاب آوری لازم است ؟

جهانی است سرشار از تنش ها و تضاد ها و تعارض ها و عدم قطیعت هراس آور بودن هر لحظه منتظر یک خطر بودن .

یکی از مسائل آموزش و پرورش حوزهی فردی یا حوزه روان شناختی است .

ما به عنوان معلمین باید بدانیم در چه گونه جهانی زندگی می کنیم و مناسبات این جهان چیست دانش آموزان از لحاظ درک و فهم از ما بالاتر نباشند . آنچه را می خواهیم انتقال بدهیم آنها از پیش بلد نباشند .

برای اینکه قدرت تاب آوری خودتون و بچه ها را بالا ببرید حتما از دانش روز آگاهی داشته باشید

اینکه جامعه مبتنی بر رشد فردی است و فرد گرایی مهم است مابه عنوان معلم می توانیم بسترهای مناسبی را برای بچه ها فراهم کنیم فرد گرایی امروزه اساسی ترین ویژگی اجتماعی هر انسان است . در بحث فرد گرایی چهار چوب سنتی هویت رو به اضمحلال است به طوری که در گذشته معلم ها و خانواده ها در تعیین هویت نقش داشتند ولی امروزه خیر

بحث خلاقیت جز پویایی و رشد تقلی می شود باید خلاقیت باشد اما در بستر فرهنگی و اجتماعی باید بروز پیدا کند . در عرصه های مختلف جهان الگو های هویت سازی وجود دارد ما در عرصه های مختلف اجتماعی و فرهنگی و سیاسی و ... باید بدانیم چه اصولی را از دیگران می گیریم و چه اصولی را رانه می دهیم . امروزه جهان در حال تغییر و تحول است و ما هم د فرآیند تغییر و تحول هستیم .

قسمت ششم

تاب آوری چیست ؟

تعاریف و شاخص ها

چرا لازم است ما به تاب آوری بپردازیم خصوصا تاب آوری اجتماعی

جامعه ی مخاطره آمیز :جامعه ای که ما در ان زندگی می کنیم سرشار از مخاطره و عدم قطعیت است مثال کرونا اکنون چه قدر مخاطره آمیز است این استرس و اضطراب ها داریم که کسی ناقل باشد برای ما خطر آمیز باشد .بنابراین در جهانی زندگی می کنیم که هیچ چیز قطعیت ندارد .تصمیم گیری های ما هم همراه با مخاطره است .ما باید حواسمان باشد مخاطرات همیشه همراه ما هستند چه داخلی چه بیرونی چه خودمان منشا آن باشیم چه دیگران

رابطه با جنسیت ها امروزه با مخاطره همراه است مانند رابطه ی با جنس مخالف بچه های دوره راهنمایی چیزی که مهم است باید خانواده دو طرف در جریان باشند

مثال ماد مخدر اول معلم خود باید درک بکند که این ماد مخدر انسان را به چه راهی می برد بعد به دانش آموزش یاد بدهد .تا خودش درک نکند نمی تواند به دانش آموز یاد بدهد .

انسان های امروز درگیر مخاطرات و بیم ها هستند باید مخاطرات را بشناسیم مخاطرات به معنای ترساندن نیست به معنای این است که باید حواسمان را جمع بکنیم

در این دنیای مخاطره آمیز نباید برای خوشبختی و عاقبتنبايد قضاوت تند و تیز داشته باشیم . مثال دانش آموزی به درس گوش نمی ده نباید باهاش تند شد .

امروزه آینده شخصی کمتر از گذشته ثابت و مقدر است در جامعه گذشته تحولات و انگیزه ها کمتر بود

مکانیسم های هویت امروزه ثابت نیستند شناور شده اند خیلی از ابزارهای وجودی و شخصیتی در فراین ها تغییر پیدا می کند

جلسه هفتم الی نهم - آشنایی با تاب آوری اجتماعی

احسان شمس الدینی (دبیر جغرافیا)

تاب آوری چیست؟

در ادامه بحث‌مان برمی‌گردیم به شاخص‌ها و تعاریف تاب‌آوری و ببینیم در سطح بین‌المللی چه تعاریفی از تاب‌آوری شده است.

فرد تاب‌آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. افراد تاب‌آور کسانی هستند که حالت تعادل زیستی روانی خودشان را در شرایط خطر از دست ندهند.

سیر تاریخی تاب‌آوری اجتماعی:

نگاه اجمالی به فراز و فرود تاب‌آوری اجتماعی در پنج دهه اخیر:

مفهوم تاب‌آوری طی تحقیقات 5 دهه گذشته علوم اجتماعی به مثابه یک پدیده چند بعدی شناخته شده است که در بافت‌های مختلف، اجتماعی و روانی متفاوت هستند (کانر و دیویدسون 2003).

تاب‌آوری یک مسئله چند بعدی است ولی تاکید ما بر روی مسئله آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی که ممکن است در حوزه آموزش وجود داشته باشد، می‌باشد.

بر طبق مدل‌های ارائه شده از سوی اورال، آتروس و پاولسن سه حوزه عملکردی برای تاب‌آوری تعریف و بر آنها تمرکز شده است

1. تاب‌آوری به عنوان یک ویژگی شخصیتی یا توانایی پیش‌بینی افراد در مقابل تاثیرات منفی ناملازمات و احتمال خطر فرض می‌شود.

2. یک وضعیت روحی مثبت یا سلامت روانی (مثل درک مثبت، پیشرفت تحصیلی، موفقیت در وظایف و...) یا فقدان بیماری، پنداری روحی روانی علیرغم وجود یا احتمال خطر تعریف می‌گردد.

3. یک فرآیند پویا که بر کنش بین فردی و پیرامونی تاثیر گذاشته و در طول زمان تغییر می‌کند

وقتی از کنش بین فردی حرف می‌زنیم منظورمان در مناسبات اجتماعی است و در کنش‌های پیرامونی منظورمان در سطح ساختار اجتماعی است.

تاب‌آوری سازه‌ای است که بر اساس رویکرد مبتنی بر نقاط قوت بنا شده و حاکی از قابلیت افراد در کنار آمدن با خطرات و مشکلات است. (نورمن، پیتیچ و پیگتون 2010).

تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (زمر، 2010)

بر اساس پژوهش جینورا، دی مگیو، سانتلی، سگراملا، ناتو و سوریز (2017)، تاب‌آوری منجر به سطوح بالاتر رضایت و کیفیت زندگی می‌گردد.

مفهوم تاب‌آوری به پایداری سیستم‌ها و توانایی آنها در جذب تغییر و اختلال و همچنین حفظ روابط مشابه میان جمعیت‌ها و متغیرهای حالت اشاره دارد (هولینگ، 1973: 14).

تاب‌آوری با شدت اختلالی که سیستم می‌تواند تحمل کند و هنوز باقی بماند، اندازه‌گیری شد (کارپنیر و همکاران 2001)

فرآیندهای تحول معنا و مفهوم تاب‌آوری:

مفهوم تاب‌آوری در فرآیند توسعه خود سه مرحله را پشت سر گذاشته است.

1. تاب‌آوری به عنوان پایداری Persistability

2. تاب آوری به عنوان سازگاری Adaptability 3. تاب آوری به عنوان تحول پذیری Transformability

تاب آوری به مفهوم پایداری

هولینگ تاب آوری را پایداری سیستم‌ها و توانایی آنها در جذب تغییر و اختلال و همچنین حفظ روابط مشابه میان جمعیت‌ها و متغیرها میدانند. تاب آوری یعنی اینکه یک مصیبت به شخص یا سیستم وارد می‌شود و مجموعه توانایی جذب آن تغییر را دارد و اجازه نمی‌دهد که آن اختلال او را از پا در بیاورد. و این تاب آوری با شدت اختلافی که سیستم می‌تواند تحمل کند و هنوز باقی بماند اندازه‌گیری می‌شود.

تفاوت حالت ثبات Stability با حالت پایداری Persistability :

ثبات به معنای بازگشت سیستم بعد از اختلال، صرفاً به حالت تعادل اولیه است در حالیکه پایداری به معنای حل تعارض و اختلال و بازگشت به حالت پیشین، اما همراه با جذب تغییر و تبدیل کردن آن به فرصتی برای توانمندی سیستم برای از بین بردن آسیب پذیری قبلی آن است. به طوری که اگر مجدد همان اختلال و عارضه اتفاق افتاد سیستم توان مقابله در مقابل آن را دارد. پس یک سیستم تاب آور سیستمی است که پایدار باشد نه ثابت. قسمت دهم

تاب آوری به مفهوم سازگاری

قبلاً تاب آوری به معنای پایداری بحث شد.

تاب آوری به معنی سازگاری یعنی وفق پیدا کردن، هماهنگ شدن، همسو و همراه شدن است.

تاب آوری به مفهوم سازگاری به معنای ظرفیت یک سیستم برای سازماندهی مجدد پس از اختلال است؛ یعنی وقتی یک سیستم دچار اختلال می‌شود چقدر می‌تواند خودش را با شرایط وفق بدهد و هماهنگ شود.

در تاب آوری به مفهوم سازگاری نکته مهمی وجود دارد و آن بحث یادگیری اجتماعی است و این یعنی اینکه سیستم در مواجهه با مشکل، آن را در خودش ادغام می‌کند و یاد می‌گیرد و دانش خود را در اثر این عارضه، ارتقا می‌دهد و خود را توانمند می‌سازد.

تاب آوری به عنوان سازگاری و وفق پذیری بر این نکته تأکید دارد که انسانها قادر باشند دانش و تجارب خود را با هم ترکیب کنند تا بتوانند با تغییرات جهانی زیست محیطی و اجتماعی انطباق پیدا کنند.

سومین مفهومی که در تاب آوری وجود داشت مفهوم تحول پذیری به معنای تغییر کردن، پویا شدن و حرکت کردن است. این حرکت و تغییر باید مبتنی بر هسته‌های اصلی ارزش‌ها و فرهنگ باشد. هسته‌ها در فرهنگ و ارزش‌ها باید بدون تغییر باقی بماند. این هسته‌ها شامل پوسته‌هایی است که می‌توان آن را تغییر داد. پس تحول پذیری به معنای تغییر در روش‌ها و روند‌هاست نه تغییر در ماهیت و بنیاد.

سیستم‌های در معرض شوک خاص یا استرس، یا تغییرات در ساختارهای داخلی و حلقه‌های بازخورد، ممکن است از یک حوزه به حوزه دیگر حرکت کنند و بنابراین تغییراتی را در عملکرد خود نشان می‌دهد که البته این تغییرات باید با حفظ اصول اساسی اولیه صورت گیرد.

مفهوم تحول پذیری اشاره دارد به ظرفیت یک سیستم برای تبدیل چشم انداز ثبات و ایجاد مسیرهای جدید زمانی که ساختار زیست محیطی، اقتصادی یا اجتماعی سیستم موجود را، غیر قابل دفاع می‌سازد.

مفهوم تاب آوری هم به معنای پایداری هم سازگاری و هم تحول پذیری:

تاب آوری در کلی ترین معنی آن به عنوان ظرفیت یک سیستم در حفظ و نگهداری وضعیت فعلی اش در مواجهه با اختلال و تغییر و آسیب، سازگاری با چالش های آینده و تبدیل شدن به شیوه ای که عملکرد آن را افزایش می دهد، تعریف می شود

قسمت یازدهم

تاب آوری اجتماعی چیست؟ (1)

تا به اینجا مباحث مربوط به تاب آوری به صورت کلی بیان شد حال می خواهیم مفهوم تاب آوری اجتماعی را به صورت خاص همراه با شاخص ها و کاربرد هایش بیان کنیم.

تاب آوری اجتماعی را میتوان ظرفیت تبدیل و تحول، تطبیق و سازگاری و توان مقابله با تنش ها و بحران های اجتماعی تلقی کرد. (در این تعریف از تاب آوری اجتماعی هر سه پارامتر پایداری، سازگاری و تحول وجود دارد.)

تاب آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی خاصی در افراد، گروه ها، خانواده و جوامع صحبت می کند که عمدتاً یادگیری و سازگاری در تغییرات تحمیل شده و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات را در بر خواهد داشت.

تاب آوری اجتماعی به طور خاص مربوط به نهاد های اجتماعی، افراد، سازمان ها، انجمن ها می شود و توانایی یا ظرفیت آنها برای تحمل، جذب، مقابله و تطبیق با تهدیدات زیست محیطی و اجتماعی مختلف است.

ابريست و همکارانش معتقدند که نقطه ورود به مطالعات تجربی تاب آوری اجتماعی پاسخ به این سوال است:

تاب آوری به چه چیزی؟ (یعنی تاب آور اجتماعی در مقابل چه مسائلی قرار دارد؟) و تهدید و خطری که ما بررسی می کنیم چه هستند؟

طبق بیانات رهبری، تهدیدات ممکن است داخلی باشد مانند فساد و ناامیدی یا خارجی باشد مانند جنگ نرم از طرق رسانه ها، تبلیغات و ... که به سیستم وارد می شود.

شکل دیگر تهدیدها که می توان آنها را خردتر در نظر گرفت باز هم می تواند دو شکل داخلی و خارجی داشته باشد شکل خارجی آن مثل تاثیرافزایش قیمت ها روی هزینه خانوار و شکل داخلی آن مثل تاثیر بیماری یکی از اعضای خانواده روی هزینه های خانوار.

اینها به واقع گستردگی مفهوم تاب آوری را از سطح خرد تا کلان نشان می دهد.

مهمترین تهدیدهای اجتماعی در حوزه تاب آوری اجتماعی برای نظام آموزشی با توجه به شرایط امروز جامعه ایران:

1- تزریق یاس و ناامیدی نسبت به آینده و گسترش بدبینی

2- نفی و تخریب مولفه های هویت دینی و ایرانی در رسانه ها و مراودات اجتماعی

تاب آوری اجتماعی چیست؟ (2)

3- تاکید بر راه‌های میانبر در حوزه دستیابی به موفقیت‌های اقتصادی و نفی آموزش و تربیت در نظام رسمی آموزش و پرورش

4- رواج آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی از مصرف مواد مخدر و اعتیاد آور تا اعتیاد به فن آوری، افکار و عقاید خاص، روابط نامتعارف و

به تعاریف تاب آوری اجتماعی از دید نظریه پردازان بر می گردیم:

اولین تعریف تاب آوری اجتماعی از دید اجر: توانایی جوامع برای مقاومت در برابر صدمات خارجی به زیرساخت های اجتماعی خود

نکته بعد، بحث درک تاب آوری به عنوان توانایی مقاومت است که با تاکید بر تاب آوری اجتماعی، ظرفیت نهاد های اجتماعی برای محافظت از خود در برابر انواع وقایع خطرناک است.

یک جمله معروف هراکلیتوسی است که می گوید " هر چیزی تغییر می کند و هیچ چیزی ثابت باقی نمی ماند ". بر مبنای این گفته هراکلیتوس، محققان مفهوم تاب آوری را یک مفهوم پویا می دانند که معنی ثبات و ماندن در یک جا را ندارد. بلکه در مفهوم تاب آوری تغییر هم وجود دارد. که این تغییر گاهی به معنای یادگیری از ناملایمات و جذب آنها توسط سیستم است و گاهی باعث توانمند سازی سیستم برای ادامه راه است.

از دید پیر بوردیو: همه چیز اجتماعی است. تاب آوری نیز یک پروسه اجتماعی است که در بستر اجتماعی به وجود می آید چه قبل از تولد فرد و چه بعد از آن.

بحث عدم قطعیت است که بحران و تغییر را به عنوان شرایط عادی به جای شرایط استثنایی در نظر می گیرد. طبق این گفته باید بحران و تغییر را به عنوان پدیده های عادی و عام تلقی کنیم تا در مواجهه با آنها درست برخورد کنیم و مدیریت صحیحی داشته باشیم.

تاب آوری اجتماعی

نکات مهم فیلم های 1413 و 15

تاب آوری اجتماعی چیست؟ شاخص ها و تعاریف

تاب آوری اجتماعی: توانمندسازی و آمادگی برای بحران ها، مسائل و مشکلاتی که برای زمان حال نیست و ممکن است که در آینده اتفاق بیفتد، تاثیرگذار است. با تقویت تاب آوری اجتماعی، زمینه را برای مواجهه با بحران ها، آسیب ها، چالش ها و فجایع پیش بینی نشده آماده می کنیم مثل آمادگی برای زلزله در تهران.

تجزیه و تحلیل تاب آوری اجتماعی به درک مکانیسم هایی وابسته است که به وسیله آنها یک سیستم می تواند نه تنها با چالش هایی که مستقیماً روبروست، بلکه با چالش های غیرمنتظره و ناشناخته تطبیق یابد.

گلاوویک و همکاران تاب آوری اجتماعی را این گونه تعریف می کنند: تاب آوری اجتماعی را به عنوان ظرفیت جذب تغییر، توانایی مقابله با شگفتی ها و مقابله با اختلالات تعریف کرده اند. در این تعریف از گلاوویک و همکاران شگفتی یعنی مواجهه با تحولات جدید، ضربات سنگین جدید.

در همه این تعاریف از تاب‌آوری اجتماعی، که برداشت یادگیری (مثل ادغام کردن، کسب تجربه، در درون خود آوردن، تبدیل تهدید به فرصت، که ما بتوانیم در آینده با حوادث پیش رو مقابله کنیم و مقاوم باشیم) و سوژه محوری (یعنی یک کنشگر انسانی، یعنی من اگر بخواهم می‌توانم تاب آور بشوم یعنی تاب‌آوری اجتماعی به اراده و تصمیم ما بستگی دارد) می‌توان امید نوعی خوش بینی نهفته است.

3 ظرفیت ظرفیت تاب‌آوری اجتماعی:

سه نوع مختلف توانایی و ظرفیت برای فهم مفهوم تاب‌آوری اجتماعی در معنای کامل آن ضروری است شامل: ظرفیت‌های مقابله، سازگاری و تحول هستند. این 3 ظرفیت براساس 4 معیار معانی متمایزی پیدا می‌کنند: معیار نخست: اشاره به پاسخ افراد به خطرات دارد و بین فعالیت‌های پیشین و پس از آن تمایز قائل می‌شود. معیار دوم، محدوده زمانی: به افق زمانی که مورد بررسی است اشاره دارد. معیار سوم: به میزان تغییرات تحت تاثیر ساختارهای اجتماعی مرتبط است. معیار چهارم: به نتایجی که با این 3 ظرفیت مرتبط است، اشاره دارد.

1. ظرفیت مقابله‌ای: اقدامات واکنشی و جذب‌کننده را نشان می‌دهند که چگونه افراد با استفاده از این منابعی که به طور مستقیم در دسترس هستند: مثل سرمایه اجتماعی، دانش اطلاعات، شبکه روابط اجتماعی، اعتماد سازی از طریق دوستان و اطرافیان، به مقابله با تهدیدات فوری و غلبه بر آنها می‌پردازند. منطق پشت ظرفیت مقابله‌ای و تطبیق، بازگرداندن سطح فعلی سلامت به طور مستقیم پس از یک رویداد بحرانی است.

2. ظرفیت سازگاری، به اقدامات فعال و اقدامات پیشگیرانه قبل از رخ دادن عارضه اشاره می‌کند که مردم برای یادگیری از تجارب گذشته، پیش‌بینی خطرات آینده و تنظیم معیشتشان به کار می‌گیرند. سازگاری به تغییرات تدریجی هدایت می‌شود و برای حفظ وضعیت فعلی رفاه مردم در مواجهه با خطرات آینده خدمت می‌کند.

3. ظرفیت تحول یا ظرفیت مشارکتی: شامل توانایی افراد برای دسترسی به دارایی‌ها و کمک‌ها از عرصه گسترده‌تر اجتماعی و سیاسی از جمله سازمان دولتی و جامعه مدنی (یعنی اینکه من به آموزش رسمی، خدمات حمل و نقل عمومی مناسب و با کیفیت، شبکه بهداشت و درمان گسترده‌تر و کارآمدتر دسترسی داشته باشم) برای شرکت در تصمیم‌گیری و ایجاد نهادهایی که هم رفاه فردی آنها را بهبود می‌بخشد و هم ثبات اجتماعی را در بحران‌های آینده ارتقا می‌بخشد. تفاوت اصلی بین تحول و سازگاری به درجه تغییر و نتیجه آن اشاره دارد. تحول، تغییر اساسی است که هدف آن ایجاد امنیت نیست، اما به منظور ارتقای رفاه مردم در برابر خطرات موجود و یا آینده است. به همین ترتیب، آن به صراحت شامل موضوعات تغییر و پیشرفت پیش رو است.

تصمیمات و ضرورت تاب‌آوری اجتماعی

1. برای مواجهه کارآمد با تغییرات اجتماعی، اقتصادی، آشفتگی و آسیب‌های اجتماعی برخورداری از تاب‌آوری ضرورت است.

2. تاب‌آوری می‌تواند شامل خود سازماندهی، تحمل و حفظ شایستگی‌ها در شرایط سخت و در نهایت توانایی ترمیم و برگشت پذیری مشاهده و اعمال گردند.

3. تاب‌آوری اجتماعی قدرت پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده را افزایش خواهد داد.

4. تاب‌آوری چیزی نیست که داشتن آن خوب باشد، تاب‌آوری ضرورت است (خصوصاً در حوزه آموزش). به همین خاطر است که گفته می‌شود سرمایه‌گذاری در تاب‌آوری فرصت است.

5. افزایش قدرت مقابله، تسهیل در بازیابی ساختار (ساختارهایی که مدام مورد هجوم و تهاجم قرار می‌گیرند. و نیز تاب‌آوری حالت کشسانی را به ساختار می‌دهد) و رفتارهای اجتماعی آسیب دیده و تسهیل در بهبودپذیری مأموریت ذاتی تاب‌آوری اجتماعی است.

الزامات و پیش نیازهای تاب‌آوری اجتماعی چه چیزهایی هستند یا برای تقویت تاب‌آوری چه چیزهایی نیاز داریم؟

1. تاب‌آوری جوامع به میزان برخورداری و رشد اقتصادی، حفظ و توسعه سرمایه های اجتماعی (که مهمترین و اصلی‌ترین آن اعتماد است)، میزان دانش و اطلاعات و برخورداری از ارتباطات و انسجام اجتماعی بستگی دارد.

2. تنوع در منابع اقتصادی و مالی، مشارکت‌های شهروندی و حمایت‌های اجتماعی، توسعه پیوندهای سازمانی در بخش دولتی و مردم نهاد و تاکید بر (عمل جمعی) نکات بسیار حائز اهمیت است. از تنوع پذیری در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی و ... می‌توان به عنوان بستری برای توسعه خلاقیت ها و افزایش سرمایه اجتماعی و ارتقای تاب‌آوری نام برد.

3. تقویت نگرش های علمی و توجه بیش از پیش بر حقایق محلی و دانش بومی، مقتضیات اجتماعی در هر موقعیت ویژه تاکید بیشتری صورت گیرد که این خود به خود بستر مشارکت بهینه را فراهم و بر جمعیت ذینفعان خواهد افزود و موجب شمولیت اجتماعی خواهد بود.

یعنی شما افرادی را از دایره حمایت خود به طور غیررسمی کنار **social Exclusion** نکته: 1. طرد اجتماعی) بزنید. این عمل باعث عدم رشد تاب‌آوری اجتماعی می‌شود و به شدت تاب‌آوری اجتماعی را پایین می‌آورد و انتقام، کینه جویی، انزوا طلبی را در افراد بالا می‌برد. مثلاً اهمیت به یک دانش‌آموز و بی اهمیتی به یک دانش آموز دیگر در کلاس درس به طور غیررسمی.

خلاصه جلسات شانزده، هفده و هجده تاب‌آوری اجتماعی

تعریف شمولیت اجتماعی: بحثی که حمایت و توجه اجتماعی شامل می‌شود. به همه دانش آموزان حتی کسانی در صد اذیت ما هستند توجه کنیم و مسئولیت هرچند کوچک واگذار کنیم. آنها در مشارکت های مدنی دخیل کنیم. به مناسبت های آنها توجه کنیم.

تعریف طرد اجتماعی: افرادی را به صورت غیر رسمی از دایره حمایت حذف کنیم و موجب کاهش تاب‌آوری و آسیب های اجتماعی و جرایم انزجاری در جامعه می‌شود.

دستاوردها و پیامدهای تاب‌آوری اجتماعی

1- احیای مهربانی، توسعه سازگاری، قدرت مبتنی بر انعطاف، سرمایه و سازندگی اجتماعی تقویت می‌کند.

2- عامل پایداری نظام اجتماعی در زمانی که جامعه ای با نیازهای تازه، خطرات و یا تهدیدات مواجه می‌شود و دچار درهم شکستگی و بحران می‌شود.

3- تاب‌آوری رابطه معکوس با آسیب پذیری اجتماعی دارد و نقش مهمی در مدیریت، کنترل و هدایت بحران های اجتماعی دارد.

4- روانشناسی تاب‌آوری ناظر بر فرآیندهای روانی اجتماعی است که می‌تواند شامل کودک، همسالان، محیط های آموزشی و سایر بزرگسالان خارج از خانه باشد.

5- ترکیب تاب‌آوری با روش های بالینی، آموزشی، مددکاری و مشاوره بستر ساز و حامی رشد انسان خواهد بود.

6- توسعه تاب آوری به پروتکل های درمانی، مداخلاتی و انواع روشهای توانمند سازی اعتبار می بخشد.

7- بسیاری از اختلالات رفتاری روانی، آسیب ها و گرفتاری های اجتماعی از طریق ارتباطات حمایتی و راه حل های مشارکتی بهبود می یابند.

8- توانمندسازی بر اساس اندک توانایی به جا مانده از سانحه از دیگر شگفتی های تاب آوری می باشد.

9- با برخی از تغییرات نمی توان جنگید و بسیاری از تهدیدات طبیعی و بلایای اجتماعی را می توان در این طبقه بندی جا داد.

10- تاب آوری بر پیشگیری تاکید دارد و در مداخلات نقش محوری دارد.

عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی:

الف) سرمایه اجتماعی: خرد، میانی و کلان

ب) شرایط اجتماعی، بستر و مکان زندگی

ج) جنسیت، قوم و سن

د) سبک دلبستگی

ه) هویت جنسیتی

تاب آوری اجتماعی 19 تا 21

عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی

شرایط اجتماعی

شرایط اجتماعی و بستر زمانی و مکانی

جنسیت، سن، قومیت

سبک دلبستگی و حمایت اجتماعی

سرمایه ی اجتماعی مهمترین عامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی است.

سرمایه ی اجتماعی:

سطح خرد (بیشتر با این سطح سروکار داریم) ، سطح میانی ، سطح کلان

ما باید اطلاع پیدا کنیم که دانش آموزانمان در چه سطحی از این سرمایه برخوردارند زیرا هرچه بیشتر از این سرمایه برخوردار باشند میزان تاب آوری این افراد در مقابل مشکلات بیشتر خواهد بود و بالعکس.

تقسیم بندی دیگر سرمایه ی اجتماعی درون گروهی و برون گروهی است.

درون گروهی: از پیوند های اجتماعی نیرومندی مبتنی بر روابط خانوادگی ، خویشاوندی ، جنسیت، قومیت و دین است . این نوع سرمایه ی اجتماعی شکل خاصی از اعتماد را نسبت به اعضای گروه ایجاد میکند که آن را اینگونه توصیف میکنند " من به تو اعتماد دارم چون یکی از اعضای کلان من هستی".

سرمایه ی درون گروهی تا حدودی خوب است اگر بیشتر شود فاصله ی اجتماعی رخ میدهد.

برون گروهی: بر روابط و پیوند های اجتماعی ضعیف میان اعضای جامعه مبتنی است. ارزش های مشابه و ویژگی های همسان آنها را بهم نزدیک نمیسازد. پیوندهای اجتماعی ضعیف در میان مردمی که ناهمگن هستند، هویت های متفاوت و مختلفی دارند به چشم میخورد . نقطه ی قوت سرمایه ی اجتماعی برون گروهی اینست که روابط اجتماعی در آن باز و داوطلبانه است. این سرمایه ، اعتماد عام را تولید میکند و روابط میان افراد مختلف را تسهیل میبخشد.

سرمایه ی اجتماعی بعنوان ایفاکننده ی نقش اصلی در ساخت و حفظ تاب آوری اجتماعی شناخته میشود.

محققانی که به تاثیر روابط اجتماعی و شبکه های اجتماعی بر تاب آوری اجتماعی تاکید دارند میتوانند به دو دسته تقسیم کرد.

کسانی که عمدتاً ساختار شبکه های اجتماعی را تجزیه و تحلیل کرده اند

کسانی که بر معنا و محتوای روابط اجتماعی تمرکز دارند

گروه اول به توضیح انواع شبکه های مورد نیاز برای تاب آوری اجتماعی میپردازند.

گروه دوم بر محتوای روابط اجتماعی و نقش حیاتی اعتماد، حمایت متقابل و دوجانبه تاکید دارند.

پلینگ و های استدلال کرده اند تعاملات غیر رسمی اجتماعی بهترین منابع جوامع برای حفظ ظرفیت آنها برای ایجاد تاب آوری اجتماعی و تغییر جهت جمعی است.

تعاملات غیر رسمی: ما براساس ضرورت های زندگی به سمت ارتباط برقرار کردن با دیگران میرویم که این ارتباط برقرار کردن را کنش های معطوف به هدف میگویند که معمولاً کنش های حسابگرانه و مبتنی بر

عقلانیت هستند و در جوامع رواج دارند و روابطی متقابل هستند یعنی شما نیازهای من را برطرف میکنید و من نیازهای شما را .

اما یکسری تعاملات غیر رسمی هستند که معمولا بدون اهداف مالی و غیره هستند مانند روابط دوستانه , روابط عاشقانه که این روابط بهترین منبع برای حفظ ظرفیت هایشان برای ایجاد تاب آوری اجتماعی هستند که هرچه انسانها روابط غیر رسمی قوی تری داشته باشند به شناخت بیشتری از انسانها میرسند و حس حمایت بیشتری دریافت میکنند و تاب آوری آنها بالا میرود.

حمایت و شرایط اجتماعی: حمایت اجتماعی عامل دیگری است که در تاب آوری افراد نقش پیش بینی کننده دارد, منظور از حمایت اجتماعی اطلاق این نکته است که دیگران فرد را دوست دارند و مواظبش هستند و او را جزئی از شبکه ی ارتباطات عاطفی و تعهدات اجتماعی میدانند.

حمایت اجتماعی به حمایت عاطفی , عملکردی و اطلاعاتی اطلاق میشود. حمایت اجتماعی به دو شکل دریافت شده و ادراک شده موزد توجه قرار میگیرد.

ادراک شده: ارزیابی فرد از در دسترس بودن حمایت ها در مواقع ضروری

دریافت شده: میزان حمایت کسب شده توسط فرد مورد تاکید است.

لفزوم (2006): عوامل پیش بینی کننده ی تاب آوری مانند محبت مادرانه , حمایت اجتماعی و فرهنگ را در افراد در معرض خطر بالا , بررسی و مطالعه کرده است. ارتباط معناداری بین محل زندگی و تاب آوری اجتماعی وجود دارد.

همچنین تکالیف مدرسه , خود کارایی و انجام دادن فعالیت های مهم میتواند در تاب آوری دانش آموزان تاثیر داشته باشد.

* باید دانش آموزان را به انجام تکالیفشان ترغیب کرد.

* افرادی که در حاشیه زندگی میکنند آسیب پذیرترند و باید توجه بیشتری به آنها شود.

کشور (1988): به تاثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر میزان تاب آوری دانشجویان اشاره دارد. براون و تایلکا دریافتند که تاب آوری و میزان آن میتواند به وسیله ی "جامعه پذیری نژادی" تقویت شود که بخش اعظم آن در خانواده شکل میگیرد. جامعه پذیری نژادی میتواند در شکل گیری هویت قوی نیز مؤثر باشد.

تاب آوری اجتماعی جلسه 22 و 23 و 24 (شهربانو خویشوند دبیری معارف)

ص 21 جزوه

جامعه پذیری نژادی مربوط است به مسائل روز مانند مرگ جورج فلوید و جنبش ضد نژاد پرستی در آمریکا که به کشورهای دیگر هم مانند کاندا و استرالیا و انگلستان و ... کل دنیا منتقل شد. جامعه پذیری نژاد یعنی همین که برخی از شهروندان را شهروند درجه 2 تلقی می کند. این اتفاق در مهد دموکراسی اتفاق افتاد و این اتفاق نشان داد چقدر نابرابری ها و تبعیض نژادی و طرد اجتماعی چقدر وجود دارد که این جنبش به پا شد.

عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی: قومیت و هویت جنسیتی

آدمها ممکن است متعلق به یک قوم یا فرهنگ باشند، اگر یکی از این افراد این اقوام عملی را انجام داد، نباید به همه ی افراد آن قوم تعمیم داد.

کلس ایلرس (2008) تاثیرات بالقوه فرهنگی مانند هویت قومی و هویت جنسی را در گروه های نژادی مختلف بررسی کرده است؛ نتیجه ی پژوهش او نشان داد که داشتن هویت قومی سفید پوست و هویت جنسی آندروژنی، بیشترین تاثیر را در تاب آوری دارد.

جلسه 23: (شهربانو خویشوند دبیری معارف)

ص 22 جزوه: عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی: سبک دلبستگی

سبکهای دلبستگی می توان به دو دسته کلی تقسیم بندی کرد: الف: ایمن ، ب: ناایمن، ناایمن خود به دو دسته اجتنابی و دو سوگرا تقسیم می شود.

سبک دلبستگی ایمن: صمیمیت بیشتر، مهرورزی بیشتر، گشاده رویی بیشتر، نوع ارتباطات با کیفیت قوی تر، نسبت به انسانهای دیگر اجتماعی ترند، خرسندی و رضایت خاصی از ارتباطات و زندگی خود دارند.

سبک دلبستگی نا ایمن اجتنابی: دقیقاً در مقابل سبک دلبستگی ایمن قرار دارد، صمیمیتشون ضعیفه ارتباطاتشون ضعیفه، انزواگرا هستند، سریع در مقابل طرد اجتماعی آسیب پذیرند. امنیت بنیادی بهشون داده نشده

سبک دلبستگی دو سوگرا: یک چیزی بین دو سبک قبلی است، بینابین است (بین ایمن و ناایمن اجتنابی): یعنی نه آن صمیمیت و قدرت ایمن را دارد نه اینکه تعهدش و صمیمیتش خیلی پایین باشد، یا ظرفیت پایینی داشته باشد. اکثر دانش آموزان در این رنج هستند. و تاب آوری مناسبی هم در مقابل مشکلات دارند.

جلسه 24: (شهربانو خویشوند دبیری معارف)

ص 22: بند پنجم: بسیار مواظب باشید در رابطه با فرایند طرد اجتماعی در کلاس درس. یک کلام یا یک نگاهتون این پیام را القا بکند که هیچ کس در کلاس و مدرسه من را دوست ندارد. مخرب ترین چیز برای دانش آموز این است که گروه های مرجعش (که معلمین یکی از این گروه های مرجع است) او را طرد کنند. بسیاری از مشکلات اجتماعی منشأش همین طرد های اجتماعی است.

در دوره ابتدایی بخصوص کلاس اول اولویت نحوه مواجهه درست با دانش آموزان باشد.

دانش آموز من باید این حس برسد که معلم او حامی و دلسوز اوست و دوستش دارد و حس عاطفی به او دارد.

حمایت اجتماعی انواعی دارد: عاطفی (یک لبخندی، یک محبتی، یک نگاهی، یک تشویقی به من داده بشود)، عملکردی (به من کمک کند، آموزش بدهد که چگونه این مشکل حل بشود)، اطلاعاتی (دانش و تخصصی به من بدهد که چگونه من تاب آور بشوم)

جلسه 25

منظور از حمایت اجتماعی اطلاع از این نکته است که دیگران فرد را دوست دارند و مواظبش هستند. برای او احترام و ارزش قائلند و او را جزیی از شبکه ی ارتباطات عاطفی و تعهدات اجتماعی می دانند. حمایت اجتماعی به انواع متفاوتی از حمایت ها از قبیل حمایت عاطفی، عملکردی و اطلاعاتی اطلاق میشود که از جانب دیگران دریافت می گردد.

حمایت اجتماعی به دو شکل وجود دارد:

- 1- حمایت دریافت شده: میزان حمایت کسب شده توسط فرد مورد تاکید است
- 2- حمایت ادراک شده: ارزیابی فرد از در دسترس بودن حمایت ها در مواقع ضروری و مورد نیاز حکایت دارد. میان حمایت اجتماعی و تاب آوری اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد. هرچه حمایت اجتماعی بیشتر باشد، تاب آوری اجتماعی هم افزایش می یابد.

جلسه 26

افراد تاب آور دارای ویژگی های خاص شخصیتی و رفتار هستند که با شناخت آنها می توان به تقویت آنها در دانش آموزان برای ارتقا تاب آوری شان استفاده کرد. نتایج نشان می دهد که پنج مورد از متغیرها (امیدواری، خودکار آمدی، سازگاری، کنترل (توان مدیریت هیجانات، احساسات و...)، شایستگی) با تاب آوری ارتباط معناداری دارد. تاب آوری نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می کند که چندین عامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تحت عنوان "عوامل محافظتی" در تقویت و کاهش عوامل خطرزای آن موثر است. این عوامل:

الف) منابع فردی مانند ظرفیت شناختی (ظرفیت شناختی یعنی من در مسیر زندگی برداشت ها و نگرش هایی رداشته باشم که بتوانند من را در راستای ارتباط با دیگران هدایت بکنند) و عزت نفس فرد. این دو عامل اصلی ترین منابع فردی موثر در فرآیند تاب آوری اجتماعی هستند.

ب) منابع خانوادگی مانند همبستگی و مدیریت تعارض ها و ارتباط با خانواده

ج) عوامل محیطی مانند حمایت اجتماعی و امنیت و ارتباطات معنادار و حمایت کننده و منابع اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی را شامل است.

جلسه 27

افراد تاب آور دارای ویژگی هایی از جمله احساس ارزشمندی و اعتماد بنفس (که به افراد اجازه می دهد چالش های زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند)، مهارت در حل مساله (نگاه به مشکل به عنوان یک مساله (فرق

مشکل و مساله: وقتی چیزی را بعنوان یک مشکل میبینیم آن را یک پدیده ی سخت، مانع و یک محدودیت میبینیم در حالی اگر به آن بعنوان یک مساله نگاه کنیم، آن را چالشی میبینیم که باید حلش

جلسه 28 تاب آوری

با سلام مجدد خدمت دوستان عزیز در ادامه بحث در مورد تاب آوری اجتماعی فرایندهای آموزش تاب آوری اجتماعی را پیش ببریم و چندتا پارت را در این حوزه خدمتون باشم در مورد بحث تاب آوری کسی که وجود داره اینه که ما معتقدیم با وجودی که تاب آوری تا حدی ویژگی شخصی و حاصل تجربه محیطی است و افراد می توانند ظرفیت تاب آوری خودشون رو با آموختن برخی مهارت ها افزایش بدن

گفتیم که سبک دلبستگی تاثیر داره حمایت های اجتماعی تاثیر داره زیرساختهای اجتماعی و نهادهای اجتماعی تاثیر دارند سرمایه های اجتماعی تاثیر دارند حمایت های اجتماعی تاثیر دارند سن جنس هویت های جنسیتی تاثیر دارند

با همه این عوامل و چیزهایی که توضیح دادیم معتقدیم که میشه آدم هایی که ممکنه تجارب چنین نداشته باشند یا ممکن از این ظرفیت ها برخوردار نباشند بشه با مکانیسم های آموزشی حداقل از تاب آوری رو به وجود بیاریم ما گاهی اوقات لازم تفسیر خودمان را از واژه ها عوض کنید که حکایت می کند بارها واقعاً برای من اتفاق افتاده مثلاً نکته ای که وجود دارد بحث افسردگی در جامعه ما به شدت زیاد است

مثلاً من خودم در زمستان و پاییز افسرده میشم و دلیل خاصی هم براش وجود نداره و دیگه الان باهاش کنار اومدم خیلی از خود شماها و بچه ها درگیر چنین فرایندهای میشین ازش خبر نداریم که از کجا برمی خیزد بنابراین هر چه مهارت های تاب آوری را در خودمون بیشتر بکنیم و تقویت بکنیم نوع نگاه ها مون رو تغییر ها بگیریم که اینطور که تو می بینی که داره اذیتت می کنه می تونی به نحو دیگری نگاه کنی بدیم مثلاً به بچه موضوع

یعنی اگه از دو درجه سه درجه از ۱۰ درجه فشاری که به یک آدم وارد میشه کم کنیم واقعاً ممکن از اون حالت کنیم کنیم و آن را تاب آور می ترکیدگی مخزن گیری می

آوری یک ویژگی ثابت و تغییر ناپذیر شخصیتی نیست آموزش تاب آوری مطابق با پروتکل های به عبارت دیگر تاب آموزشی و استانداردها افزایش خودمختاری عزت نفس آگاهی میان فردی و مهارت های اجتماعی و هدف مندی

های اصلی افراد تاب آورده مهارت گوش دادن مهارت همیشه این رو رو ماتسن گفته. خود عزت نفس یکی از ویژگی نگاه کردن مهارتهای گفتگو کردن بعضی افراد یاد نگرفته اند که گوش بدن اگر ما بتوانیم این مهارت را به دانش آموزان یاد بدیم میتونم به نصیحت های دیگران به صحبت های دیگران گوش بدن افراد تاب آور میشه با خوشبینی پشتکار احترام به خود هدفمندی و ارتباط خوب با دیگران تقویت بشه یعنی تاب آوری را می توانید تقویت کنید با این موارد نگاهی که همیشه میگن نیمه پر لیوان را ببینید نیمه خالی رو نبین واقعا اینجوریه فقط های آموزان تون همه ما درگیر محرک کافیه بگید داشته های من چی هست او ل برای خودتون و بعد برای دانش ای دارند حتی از لحاظ ذهنی های برجسته زیاد هستیم قوم و خویش ها دوستان یا بعضیا ویژگی

مسئله ای که اینجا برای ما وجود داره این رو بگین که اولاً اگر کسی داشته هایی داره احتمالاً لیاقت هایی داره و یک توانمندی هایی دارند یک شرایط خاصی داشتند نکته بعدی اینه که ما اگه این نگاه کنیم به داشته های دیگران و بگیم دیگران چی دارند و ما چی داریم واقعا اضطراب و استرس مداوم را در خودمان به وجود می آوریم در کنار این باید بگویم که ما چی داریم و کاری نداشته باشیم که دیگران چی دارن آیا ما هیچی نداریم هیچ توانمندی نداریم هیچ ظرفیتی نداریم که بتونیم بهش دل خوش باشیم قطعاً داریم بتونیم این رو در بچه ها تقویت کنیم دیگران رو ببینیم که چه چیزهایی رو دارند که بتونه حس رقابت به ما بده نه اینکه ما را از پا بندازه و فلج کنه اما در این حد باید به داشته های دیگران توجه کنیم که بتونیم تلاش کنیم و به موفقیت هایی برسیم اما رسیدن به موفقیت لازم اش قبول توانمندی های خودمون هست اون نیمه ی پر لیوان رو ببینیم و خوشبین باشیم واقعینانه خوشبین باشیم

ما یک توسعه نیاز مبنا داریم و یک توسعه دارایی مبنا

نیاز مبنا یعنی اینکه ما هی بیایم بگیم چی نیاز داریم چی نیاز داریم نیازهای آدم سیری ناپذیر و مدام نیازهای جدید به وجود میاد

اما من میتونم روی یک چیز دیگه با آرامش بیشتری سوار بشم اینکه چی دارم با داشته هایم برم سراغ حل نیازها و خودم را متعادل بکنم اگه به نیازها توجه کنیم

کافیه من بگم چه چیزهایی دارم و چطور میتونم نیازها را برطرف کنم این یعنی تقویت خوش بینی در انسان ها و پذیرش خود برای تقویت توانمندی ها

کنیم. حل کردن مساله یعنی ادغام کردن آن در درون خود. ولی مشکل دیدن پدیده به معنی گارد مقاومت گرفتن در برابر آن است که ما بتوانیم مانع را از سر راه خود برداریم. این دو عملکرد با هم بسیار متفاوت هستند. دیدگاه مساله دیدن پدیده ها، انسان را توانمند می سازد و به درک واقعیات کمک میکند، صلاحیت و توانمندی اجتماعی (داشتن مهارت ارتباطی، شوخ طبعی، رابطه صمیمی با دیگران، حمایت و جلب حمایت اجتماعی از دیگران در وضعیت بحرانی، داشتن مهارت گفتگو و جرات مندی و گوش دادن)، خوشبینی، همدلی (توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که به پیوستگی اجتماعی و به عبارتی احساس تعلق به افراد و گروه ها و نهادهای اجتماعی منجر میشود) و... هستند.

جلسه 29 تاب آور

بحث خوشبینی را در جلسه پیش توضیح دادیم و گفتیم چطور میشه در بچه ها تقویت کرد خود اینها خوشبینی پشتکار داشته جا نزنن و رها نکنند

به خودشون احترام بزارن این توانایی هایی رو بدست میارن و بر مشکلات چیره میشن و سلامت روانی خوبی رو بدست میارن

به طور کلی آموزش تاب آوری به افراد کمک میکنه که عزت نفس و احترام به خود را یاد بگیرند و در نتیجه فرد خود رو همان طور که هست به عنوان یک فرد قابل احترام بپذیره یعنی من قبول کنم که کی هستم و همینی هست که هستم و همین قابل احترام برای خودم باشه بدترین چیزهایی که برای شخص وجود داره اینه که فرد از های خودش بیزار باشه و ویژگی

تا جایی که میتونیم آدم ها را به قبول واقعیت های زندگی شون ترغیب کنیم

توقعات بیجا داشتن نفی خود نگاه به دیگری کردن هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد چون اگه من بدونم که کی هستم و داشته هایم را بپذیرم و نقص هایم را بپذیرم باید بدانیم که خطا می کنیم حتی یک کودک باید بدونه که نقاط تاریکی در زندگیش وجود داره و خطا میکنه همه آدمها این را دارند موفقیت هایی برای ما وجود دارد برای دیگران هم وجود دارد ما چرا باید فقط فکر کنم که فقط باید خوبی داشته باشم خطاهای من مشکلات من همه اون چیزهایی که وجود داشت من را به اینجا رسانده نباید نقاط تاریک را فقط ببینم و نباید هم آنها را یادم بره که دیگه به وجود نیاد ولی سرکوب کردن آنها و نادیده گرفتن آنها دردی را از من دوا نمیکنه ولی اتفاقا این که قبول آوری خود کنم اینها وجود دارند من رو توانمندتر می کنه در مقابل ناملایمات در آینده بنابر این کسب توانایی تاب که مربوط به حوزه روانشناختی افراد میشه رو می توان با آموزش افزایش داد از طریق همین خوشبینی پشتکار پذیرش خود و قبول کردن خودم

نکته اساسی در این فرایند این هست که بین فرایندهای زندگی و توقعات خودمون بتونیم تعادلی رو به وجود

بیاریم

بسیاری از مشکلاتی که ما الان داریم فاصله بین واقعیت‌ها و آرزومندی‌های ما است توقعاتی که داریم که ممکن تناسبی با واقعیت‌های زندگی نداشته باشد وقتی توقعاتی داریم که این متناسب با ظرفیت‌ها و واقعیت‌های زندگی من نداشته باشد من در عالم اوهام و متوهم‌ها پیش خواهد برد من رو وادار میکنه که از راه‌های نامشروع بهتوقعاتم هم برسم

و دست به خطا بزنم بنابراین تا میتونیم به بچه‌ها توصیه کنیم و خودمون هم در ارتباط ما با والدین و همکاران که تلاش کنم برای بچه‌ها که تلاش هاشون مطابق با واقعیت‌ها و توانمندی‌ها باشد در ادامه بحث مون افزایش توان حل مسئله و آموختن راهبردهای کنار آمدن با شرایط دشوار زندگی می‌تونه حس تسلط فرد و محیط رو ارتقا بده در نتیجه این برنامه میتونه به افراد کمک کنه تا زندگی هدفمند و با کیفیتی داشته باشند و به اهداف خود در زندگی معنا ببخشند و با ایجاد حس امیدواری به رشد فردی خود ادامه بدهند اگر ما خودمان مطالعاتی داشته باشیم درباره حل مسئله منظور از مسائل زندگی است چگونه مسائل را حل کنیم کتاب‌های زیادی منتشر شده کارگاه‌های زیادی وجود داره سعی کنید حتماً از این موارد استفاده کنید چطور میتونیم حل مسئله رو به بچه‌ها یاد بدیم بخشی از حل مسئله فهم مسئله است

خود این حل مسئله را اگه بتونیم در طول سال دوساعت برای دانش‌آموزان توضیح بدیم یا به تناسب در جلسات مختلف بنا به واقعیت‌های مختلف مثلاً اگر مشکلی برای دانش‌آموزان بگیریم بقیه دانش‌آموزان اگر چنین مشکلی براتون اتفاق بیفته با همدیگه فکر کنیم شما باید از قبل خودتون باید مطالعاتی داشته باشید راه‌های مواجهه کردن با این مشکلات رو به بچه‌ها یاد بدید

این برنامه‌ها میتونن افراد کمک کنه که زندگی هدفمند و باکیفیت داشته باشند و با اهداف خود در زندگی معنا ببخشند حس امیدواری و رشد فردی خودشون رو افزایش بدهند

ن خیلی مهمه که دانش‌آموز من یاد بگیره چگونه به مسائل مواجه بشه و چگونه به درون مسئله چگونه مسائل را در خودش حل کنم و راه کار پیدا کنند چگونه در مقابل مسائل تأمل بکنند چگونه تاب تحمل داشته باشند در مقابل مسائل. ما میتونیم حداقل‌هایی را به آنها یاد بدهیم

یک سری از تحقیقات نشان داده مخصوصاً تحقیقی که در سال ۹۸ انجام شده آقای عیسی نژاد و همکارش آقای حیدریان آموزش تاب‌آوری واقعاً نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی داشته یک تحقیق بوده که انجام شده در مورد تاثیر تاب‌آوری مقاله چاپ شده اینها آمدند و دو دسته آدم‌ها را آوردند یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل ابتدا ازشون یک پیش‌آزمایش گرفتند بعد از آمدن یک دوره‌های آموزشی برای گروه برگزار کردند و دوباره پس‌آزمون برگزار کردند تاثیر این دوره‌های آموزشی را بر تاب‌آوری افراد در مقابل یک سری مشکلات مشابه سنجیدند

تاب آوری 30

یکی از مهمترین مولفه هایی که در سطح بین المللی روش تاکید میشه بحث کیفیت زندگی است تاب آوری اثر
مثبتی روی کیفیت زندگی داره سطح توسعه یافتگی کشورها بر اساس سطح کیفیت آنها می سنجند معمولا اکثرا
کشورهای اسکاندیناوی نروژ دانمارک فنلاند هستندیک مولفه بسیار مهم جهانی برای اینکه گفته بشه مردم از
زندگی راضی هستند بحث کیفیت زندگی هست اینکه تاب آوری اجتماعی در چه ساعتی است تحقیقی در ایران
انجام شده توسط پژوهشگران ایرانی نشون میده که آموزش تاب آوری اجتماعی میتونه باعث ارتقای زندگی
اجتماعی بشه نمیشه گفت کلیت زندگی برخی از مولفه های زندگی تاثیر داشته و تاب آوری کیفیت زندگی بر
اساس یافته های همین تحقیق از طریق مداخله و آموزش تاب آوری افزایش پیدا کرده و در آنچه بر کیفیت زندگی
و قدرت مقابله و انعطاف پذیری تاثیر مثبتی داشته و نتایج مثبت آن در ارتقای بهبود کیفیت زندگی و تاب آوری
آنها آشکار شده اما در مورد بحث عملیاتی تاب آوری باید بدونیم که باید چه کار کنیم و چه فعالیت هایی را باید
داشته باشیم و چگونه ورود پیدا کنیم و بستر و محیط چگونه باید باشد تو محیط هایی که جمعیت بالا نمیشه
تاب آوری رو برای بچه ها برگزار کرد باید کلاس ها ۱۵ تا ۲۰ دانش آموز داشته باشه و در جایی که جمعیت بالا باشه
نمیشه تاب آوری را توضیح داد جلسه اول آشنایی با اعضا هست با تک تک افراد آشنایی مختصر در مورد تاریخچه
زندگی شون داشته باشیم در مورد فعالیت هایی که داشتند و دغدغه هایی که الان دارند مسائلی که خودشون
تشخیص میدهند که بگن هر کسی خودشو معرفی کنه و بگه الان چقدر از زندگیش راضیه و چقدر ناراضی هست
چون همه اینها به عنوان پیش زمینه مهم و ببینیم چه کسی چه وضعیتی داره و بدونیم بعد از دوره چه تغییر
خواهد کرد صرفاً با یک تست زدن نمیشه متوجه شد از طریق مصاحبه و گفتگو پیشینه آنها را داشته باشم و
بدونم که بعد از آموزش چه تغییری به وجود می آید جلسه اول آشنایی اولیه است و پیش آزمون اجرا می کنیم و
اطلاعات اولیه رو از شون می پرسیم در مورد محل زندگی وضعیت شغلی پدر و مادر در و مشکلات خانواده
امیدها و آرزوهای فرد توانمندی های فرد رو می پرسیم در جلسه اول تاب آوری رو توضیح میدیم دستاوردهای
تاب آوری را توضیح می دهیم و کلیاتی را عنوان می کنیم در جلسه دوم تمرکز بیشتری روی توانمندی های خود
آدمها بزاریم اینکه کاری کنیم که فرد به توانمندی های خودش آگاه بشه و این خوش بینی و نیمه پر لیوان رو نشون
بدیم و نیمه پر لیوان فرد رو نشون بدیم و یک جور خودشناسی رو به وجود بیاریم یعنی محدودیت های فرد و
ارزش های فرد رو مشخص کنیم و فرد بدون اینکه چرا چنین است و چرا بقیه این چنین هستند من چه
محدودیت هایی دارم که ارزش هایی دارم که مناسباتی دارم چه آرزوهایی دارم چه مسائلی و مشکلاتی دارم و

لیست کنم و این یعنی آدمی هستم با این خصوصیات همینجا به تعریفی از خودآگاهی می‌پردازیم و اینکه خود گاهی چه هست و چه تاثیری در زندگی ما دارد و چطور باعث موفقیت های ما میشه و در روابط ما با دیگران چه تاثیری دارد چطور میتونی در مزایا اجتماعی مثل ثروت قدرت و منزلت موثر باشه مولفه های اصلی خودآگاهی چه چیزهایی هستند که فرد باید به خودش یادآوری کنه شناخت نقاط قوت و ضعف هرکسی از طریق بارش فکری مشخص بشه بارش فکری از تکنیکهای بسیار خوبی هست که میتونیم در حوزه آموزش های تاب آوری استفاده کنیم ایده و یک مسئله ای را تعریف می کنیم و بقیه ایده های خودشان را بیان می کنند خودآگاهی نسبت به اهدافی که در زندگی داریم آیا متعلق به من اهدافی رو داره در زندگی و ما بتونیم آگاهی پیدا کنیم و هدف ها را برای خودش روشن بکنیم این میتونه جلسه اول ما رو با این مسائل پر بکنه

تاب آوری اجتماعی ۳۳۳۳۱

تقویت عزت نفس: شناسایی ضعفهای خود و تلاش برای برطرف کردن آنها

عزت نفس را میتوان از طریق فعالیتهایی که آدمها بتوانند ظرفیت و استعداد خود را شکوفا کنند نشان داد. حوزه های عملکردی تاثیرگذار را هم میشود گفت در کمک کردن به مادر، خواهر و کهنسالان. استفاده از پروسه هایی که آدمها توانمندیهای خود را بهتر بشناسند و روی آنها متمرکز شوند و به آنها بیالند.

مشارکت بچه ها در خانه، مدرسه و ... باعث تقویت نفس آنها میشود. یکی از راههایی که معلم میتواند عزت نفس شاگردان را زیاد کند اینست که آنها را به جلوی کلاس آورده و از آنها خواسته شود که صحبت کنند، تحلیل کنند، ابراز احساس کنند.

احترام گذاشتن به همدیگر هم بزرگترین فرایند در ارتقای عزت نفس در کلاس درس است. کنفرانس دادن و استفاده از زبان بدن و بیان دانسته های خویش سبب ارتقای عزت نفس میشود.

ارتقای توانایی افراد در برقراری ارتباط: بیان تعریف ساده از ارتباط، بیان روشهای پی بردن به برقراری ارتباط صحیح با دیگران، بیان پی بردن به اهمیت ارتباط در زندگی.

فرد بتواند تعریف ساده ای از خود ارائه دهد. برای دانش آموز روشهای صحیح برقراری ارتباط را توضیح دهید که اصلی ترین آنها گوش دادن، استفاده از زبان بدن، چگونگی احترام به حرف دیگران، چگونگی مخالفت با حرف دیگران زمانی که با آنها مخالف هستید چون شیوه مخالفت خیلی مهم است. وقتی برسر موضوعی که مخالف آن هستید بحث میکنید تا جایی که میتوانید از منطق و استدلال دور نشوید و داده ها و شواهد عینی که قابل تکیه هستند اتکا کنید. نکته اساسی اینست که در حرفای هرکسی نکات مثبتی وجود دارد که باید روی آن حداقل مثبتها تاکید کنید، چون خیلی در ارتباط آدمها مهم است. این موضوع زمینه گفتگو را برای شما فراهم میکند. به بچه ها یاد بدهید که قبل از نفی کردن کلیت حرف دیگران، به برجستگیها و نکات مثبت حرفهای طرف مقابل اذعان کند و بعد در مورد بقیه موارد نظر دهد (نیمه پر لیوان را دیدن).

طرف مقابل وقتی میبیند که شما انصاف به خرج می‌دهید و یکسری چیزها را از او قبول میکنید، او نیز متقابلا همین کار را خواهد کرد.

ارتباطات در زندگی آدمها شکل دهنده هویت، شخصیت و احساس امنیت ماست.

همه افراد از کوچک تا بزرگسال نیاز به حمایت دارند و همینطور دیگران را هم حمایت کنند (دو طرفه). باید این حمایت را در بچه ها دو طرفه کرد که وقتی مادرش از او حمایت میکند متقابلا با گفتن جملاتی مثل دوستت دارم این رابطه را دو طرفه کند.

باید به حساسیت‌های آدمها توجه کرد. همه افراد به یکسری واژه‌ها، امور و پدیده‌هایی حساس هستند و برای خود خط قرمز دارند. در ارتباطات متقابل کسی را حتی به شوخی، تحقیر نکنید و مرزهای همدیگر را رد نکنید. با استفاده از بارش فکری ببینید که بستر ذهنی بچه‌ها چیست و بپرسید اگر با آدمی با این ویژگیها برخورد کردند چگونه رفتار کنیم.

هدف: هر موجود زنده‌ای دارای هدف است. ممکن است به صورت شفاف از اهداف خود آگاه نباشیم اما در ناخودآگاه ذهن به سمت یکسری عوامل، مسیرها، آرمانها و ایده‌ال‌ها در حرکت هستیم و آنها نقاطی هستند که ما میخواهیم به آنجا برسیم.

برای اینکه دانش‌آموز در مقابل ناملایمات تاب‌آور باشد و مشکلات را پشت سر بگذارد باید ببیند چه هدفی دارد. باید مداوم هدفها را یادآوری کنیم تا زودتر به هدف برسیم.

اهداف: کوتاه مدت، میان مدت، بلندمدت هستند.

داشتن هدف با خود امیدواری را دارد. به بچه‌ها بگویید مثلا امسال میخواهد به چه چیزهایی برسد. بچه‌هایی که استعدادی دارند را تشویق کنید که برمبنای آن استعداد در کلاسهای دیگر به عنوان اهداف کوتاه مدت برای رسیدن به اهداف بلندمدت شرکت کنند. ابزارهای رسیدن به اهداف بلندمدت از مسیرهای ریز و کوچک شروع میشوند. باید اهداف بلندمدت را بشکنیم به یکسری اهداف میان مدت و کوتاه مدت و از طریق اهداف کوتاه مدت به اهداف میان مدت برسیم و از اهداف میان مدت به بلندمدت برسیم. همه‌ی اینها تحت لوای برنامه‌ریزی و سازماندهی هستند.

برنامه‌ریزی کردن به منظور اینکه چه امکانات و اهدافی مدنظر است، از نظر زمانی، مکانی برای اینکه زندگی هدفمندی داشته باشیم که این یکی از اصلی‌ترین سپرهای محافظتی در تاب‌آوری اجتماعی نقش مهمی دارد.

تصمیم‌گیری: تصمیم در مورد انتخابهایی که داریم حساس است. در مقاطعی انتخاب ما بر کلیت زندگی تاثیر دارد و فرایندهای بعدی زندگی ما را تحت الشعاع قرار میدهد. تصمیم خوب تصمیمی است که منطبق بر واقعیتها، توانمندیها، ظرفیتها و اهداف بلندمدت زندگی باشد نکته‌ای که برای نسل امروز مهم است بحث استقلال فکری است. یکی از اصیل‌ترین مولفه‌های هویتی - شخصیتی انسان مدرن امروزی «انتخاب» است. تایید دیگران و احترام آنان به انتخاب افراد نکته مهمی است مثلا وقتی در اینستاگرام پستی گذاشته می‌شود و بقیه لایک میکنند یعنی انتخاب ما را تایید می‌کنند. پذیرش مسئولیت: به همان میزان که افراد خودمختار و مستقل هستند به همان اندازه مسئولیت فردی هم دارند. مسئولیت در برابر رعایت کردن حدود، قواعد و چارچوبها و پذیرفتن نتیجه مسئولیت. فرد تاب‌آور در مسیر رسیدن به موفقیت راههایی را که رفته است به عنوان تجربه در نظر می‌گیرد و شکستی برای او وجود ندارد. به دانش آموزان شکست‌ناپذیری را آموزش دهید (شکستی وجود ندارد و همگی تجربه هستند).

که احساسات پنجگانه OUTSIDE INSIDE در مورد کنترل پرخاشگری و خشم انیمیشنی وجود دارد به اسم خشم، شادی، غم، انزجار، عصبانیت و همچنین ناخودآگاه انسان را نمایش می‌دهد و برای نشان دادن به دانش‌آموزان بخصوص ابتدایی بسیار مناسب است.

فیلم شماره 34

تهیه: پورعلی (دبیر علوم تجربی)

این جلسه شروع جلسه ی دهم هست که به پرورش حس معنویت و ایمان مربوط هست که دانش آموزان بتوانند در محیط های مختلف خانواده، بیرون، بین شخصی تاب آور بشوند و بتوانند مقاومت کنند یا سازگار بشوند یا تحول پیدا کنند. نقش معنویت اصل اساسی است. ما دو بعد وجودی داریم. یکی جسمانی و یکی معنوی. باید بخش روحانی و معنوی را تقویت کنیم که می تواند ظرفیت بزرگی در مشکلات باشد. پس باید به تقویت احساسات و عشق ورزی و مهرورزی یا کمک رساندن به دیگران بپردازیم. که می توان با اعتقاد به جهان ماورا و چیزهایی که با جهان مادی توجیه پذیر نیست و خارج از کنترل ما است یا اعتقادات دینی و پشتوانه بودن خدا و اراده خدا می تواند راه گشا باشد. خوش بین بودن مهم بود. همیشه بدتر از بدتر وجود دارد. امید و سازگاری میتواند به تاب آوری کمک کند. مشکل جامعه در امر طلاق این است که والدین نمی توانند مسالمت آمیز از هم جدا شوند و باید کاری کنند که فرزند آسیب نبیند و مهر و محبت را دریافت کند. در انتهای جلسه دهم پس از هم جدا گرفته می شود تا ببینیم دیدگاههای به ها چه تغییری کرده است.

فیلم شماره 35

گفتگو فرایند موفقیت آمیز ارتباطی بین انسان ها از هر طبقه و جایگاه اجتماعی است. یعنی یک مکانیسم یا سرمایه برای ارتباط موفق است. افرادی که در این فرایند کامل و بالنده مشارکت دارند ممکن است دارای دیدگاه ها، توانمندی ها و سلیقه های متفاوت و گاه متضاد باشند. باید به دانش آموزان فهماند که انسان ها از جهت های مختلف گوناگون هستند. حتی با برادر یا خواهر یا دوست. نیاز انسان تفاهم، همفکری و تنش زدایی هست.

خداوند مردم را دعوت به صبر میکند و مردم را دعوت به ارتباط با هم میکند تا شاید رستگار شوید. (ال عمران 200)

علامه طباطبایی میفرماید منظور از رابط و ایجاد ارتباط بین نیروها و افعال و رفتار اجتماعی است. خداوند اینجا

مردم را مورد خطاب قرار می دهد که بتوانند پیوند و ارتباط اجتماعی برقرار کنند. یا ما شما را از قبایل گوناگون آفریدیم تا همدیگر را بشناسید که این کار از طریق گفتگو انجام می شود. ما اشرف مخلوقات هستیم و باید الهی فکر کنیم و درجا نزنیم. بزرگترین صفت خدا رحمانیت و رحیم بودن

جلسه 37-136

رزش گفتگو: اگر گفتگو در هر جامعه ای به هر دلیلی قطع شود دو جانشین بیشتر نخواهد داشت که هر دو برای افراد آن جامعه مصیبت به بار می آورد.

من اگر با همسر و فرزند و دانش آموزان خودم و همکاران خودم گفتگو نکنم چاره ای ندارم که یا باید به خشونت رو بیاورم یا به فریبکاری.

هر دو نمی توانند دوام بیاورند و بیشتر از آنکه دیگری را بیازارند خودم را در بلند مدت آزار خواهیم داد پایه های مشروعیت خودم را از بین خواهد برد پایداری و دوام خودم را از بین خواهد برد

گفتگو یعنی چه؟ هر نوع سخن گفتن که گفتگو نیست.

گفتگو یک نوع سخن گفتن خاص است. من می توانم حرف بزنم که شما را تخریب کنیم. وقتی حرف می زنیم فقط برای گذران وقت است یا برای منکوب است.

گفتگو سخن گفتن با دیگری برای حل یک مسئله یا مشکل که مسئله و مشکل مال دو طرف است.

کلید رابطه و پیوند بین جامعه گفتگو است. گفتگو حلقه وصل و اتصال جوامع و قبایل با هم است. گفتگو بر اساس

این آیات دارای یک اصالت ذاتی برای شکل گیری جامعه است. اگر بخواهیم یک جامعه تشکیل شود، این جامعه با گفتگو تحقق پیدا می کند. گفتگو از بعد ایجابی و اصالت مورد توجه خداوند است.

برای اینکه هدف خداوند این است که انسانها علی رغم تفاوتها بتوانند یک همزیستی مسالمت آمیز داشته باشند. گفتگو حلقه اصلی چند عامل است که اتصال آنها توسط گفتگو اتفاق می افتد.

این عوامل عبارتند از: مردم سالاری دینی؛ به رسمیت شناختن حقوق مردم، حقوق شهروندی، صلح و غلبه بر منازعات، دوستی، در واقع مسائل مردم از راه گفتگو حل می شود در غیر اینصورت به تنازع و خشونت کشیده می شود.

بر اساس آیه 9 سوره حجرات اگر بین چند طائفه منازع های پیش آمد بین آنها صلح برقرار کن. ابزار صلح چیست؟ گفتگو، باید گفتگو کرد تا به تفاهم برسند. خشونت از راه مدارا حل می شود. مدارا نیز با گفتگو ایجاد می شود. گفتگو با پذیرش دیگری اتفاق می افتد. گفتگو در درون خودش به رسمیت شناختن دیگری را دارد. ما با هم گفتگو می کنیم. توافق و تفاهم ... همه اینها من با دیگری یعنی ما با هم توافق، تفاهم می رسیم. آموزش تاب آوری اجتماعی: شرایط موفقیت گفتگو

شرط اول: موفقیت گفتگو این است که در آن عنایت وجود نداشته باشد عنایت یعنی اینکه اگر معتقدم باشیم که

چیزی که فقط به دلیل آنکه متعلق من است بر چیزهای دیگر برتر است و چیزهای دیگر فقط به این دلیل که متعلق به من نیست چیزهای فروتر است.

شرط دوم: در گفتگو باید یک پرده بی خبری روی دوش خودمان بندازیم تا مشخص نشود باور من کدام است و باور طرف مقابلم کدام است. این پرده بی خبری است که شرط دوم موفقیت گفتگو است. به باورها از این لحاظ که صاحبان آنها کی هستند نگاه نکنیم. باید به خود باور توجه کنیم نه حاملان آن.

شرط سوم: در موفقیت گفتگو این است که شرط موفقیت ما به شکست طرف مقابلمان بستگی ندارد. بلکه به موفقیت طرف مقابلمان بستگی دارد. در برخی وقتی گفته می شد که مسابقه ها باید با برد برد به پیش برود. می آیند دو تا توپ زیبا پشت در می گذارند و می گویند درب را باز کنید و هر یک توپ را بردارید. درب جوری هم بسته شده است که نمی توان با نیروی یک بچه باز کرد. این معنایش این است که تا من با تو همکاری نکنم موفق نمی شم و اگر تو موفق نشی من موفق نمی شم. گفتگو برای کسانی که اندیشه برد باخت دارند منجر به شکست

منابع (بیشتر مقاله هستند)

1) تاب آوری چیست؟ درس آموخته ها و راه های پیش رو

2) تاب آوری چیست؟

3) رابطه سبک های دلبستگی ، حمایت اجتماعی و سبک های مقابل با تاب آوری روانشناسی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر (1399).

4) اثر بخشی آموزش تاب آوری بر بهبود کیفیت زندگی و تاب آوری آزادگان (2020)

