

تاب آوری کودکان در شرایط بحرانی خانواده: با تأکید بر نظریه دلبستگی و سیستم های خانواده

مأنده سلامت

کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز
mdhsalamat.76@gmail.com

چکیده

خانواده به عنوان نخستین کانون رشد، همواره در معرض چالش هایی نظیر طلاق، فشارهای اقتصادی و بیماری هاست که می تواند تعادل روانی کودکان را به خطر بیندازد. در این راستا، مقاله حاضر با رویکردی توصیفی-تحلیلی، به بررسی این موضوع می پردازد که چگونه کیفیت پیوند عاطفی کودک با مراقب و دینامیک های ساختاری خانواده، می توانند به عنوان عوامل محافظتی عمل کرده و کودک را در برابر آسیب پذیری مصون دارند. نتایج این واکاوی نشان می دهد که دلبستگی ایمن با ایجاد پایگاه امن روانی و تقویت مهارت های تنظیم هیجان، زیربنای اعتماد به نفس و امید در کودک را شکل می دهد. همزمان، سیستم های خانواده با ویژگی هایی همچون انعطاف پذیری، انسجام و مرزهای سالم، بستری را فراهم می آورند که در آن فشارهای ناشی از بحران به صورت جمعی مدیریت شده و از انزوای کودک جلوگیری می شود. همچنین، نقش ارزش های فرهنگی و دینی-ملی به عنوان نیروی معناساز و حمایتی در تقویت تاب آوری مورد تأکید قرار گرفته است. در نهایت، استدلال می شود که تاب آوری کودک حاصل هم افزایی امنیت عاطفی درونی، کارکرد سالم سیستم خانواده و سرمایه های فرهنگی است و مداخلات مؤثر نیازمند نگاهی جامع به تمامی این ابعاد می باشند.

واژگان کلیدی: تاب آوری، خانواده، دلبستگی، کودکان

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین کانون اجتماعی و مهم ترین نهاد پرورش دهنده شخصیت انسان، همواره در معرض تحولات و چالش های گوناگونی قرار دارد که می تواند تعادل ظریف آن را برهم زند. شرایط بحرانی نظیر طلاق، فشارهای اقتصادی سنگین، بیماری های صعب العلاج، اعتیاد یا حتی بلایای طبیعی، تنها لایه های بیرونی زندگی مشترک را تهدید نمی کنند، بلکه ریشه های عاطفی و روانی اعضا، به ویژه کودکان را هدف قرار می دهند. کودکان به دلیل آسیب پذیری ذاتی و وابستگی شدید به والدین، در این میان بیشترین آسیب را می بینند و تجربه تلخ ناامنی، ترس از آینده و سقوط اعتماد به نفس، سایه های سنگینی بر روح و رشد آنها می اندازد. با این وجود، پژوهش های متعدد و مشاهدات بالینی حاکی از آن است که مواجهه با بحران لزوماً به معنای محکومیت کودک به شکست و انحراف نیست؛ چرا که پدیده های شگفت انگیز و پویا به نام «تاب آوری» وجود دارد که به کودکان اجازه می دهد همچون نیازی که در طوفان خم نمی شود، بر سختی ها غلبه کرده و حتی از دل آنها رشدی نوین بیافرینند. این توانایی مقاومت و بازگشت به حالت تعادل، پدیده ای تصادفی یا صرفاً ژنتیکی نیست، بلکه حاصل تعاملات پیچیده و عمیقی است که در بستر روابط خانوادگی شکل می گیرد. در این میان، دو نظریه کلیدی و مکمل یکدیگر یعنی «نظریه دلبستگی» و «نظریه سیستم های خانواده» چراغ راهی هستند که ما را در درک مکانیزم های دقیق این تاب آوری یاری می کنند (مادسن و همکاران، ۲۰۲۴). نظریه دلبستگی با تأکید بر کیفیت پیوند عاطفی میان کودک و مراقب، نشان می دهد که وجود یک «پایگاه امن» چگونه به کودک این اطمینان را می دهد که در اوج طوفان های زندگی، تنها نیست و می تواند با تکیه بر این پناهگاه ایمن، هیجانات خود را تنظیم کرده و به اکتشاف دنیا ادامه دهد. از سوی دیگر، رویکرد سیستم های خانواده با نگاهی کل نگر، خانواده را نه به عنوان مجموعه ای از افراد جداگانه، بلکه به عنوان یک سیستم پویا و درهم تنیده می بیند که در آن سلامت هر عضو، در گرو سلامت کل سیستم است (بهرام پور و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین، تاب آوری کودک در شرایط بحرانی، زمانی معنا پیدا می کند که بتوانیم درک عمیقی از هم افزایی این دو مقوله داشته باشیم؛ اینکه چگونه یک پیوند دلبستگی ایمن و امن، می تواند به عنوان موتور محرک سیستم خانواده عمل کرده و در مقابل فشارهای بیرونی، انعطاف پذیری و انسجام لازم را برای عبور از بحران فراهم آورد. این مقاله بر آن است تا با واکاوی لایه های مختلف این تعاملات، نشان دهد که چگونه تقویت روابط عاطفی سالم و اصلاح ساختارهای ناکارآمد خانواده، می تواند کودکان را در برابر آسیب های ناشی از بحران ها مصون نگه داشته و آنها را به بزرگسالانی سالم، امیدوار و توانمند تبدیل کند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۷).

تاب آوری؛ سپر دفاعی در برابر توفان ها

تاب آوری را باید به مثابه یک سپر دفاعی زنده و پویا در نظر گرفت که نه تنها از کودک در برابر ضربات سنگین شرایط بحرانی محافظت می کند، بلکه به او این قدرت را می دهد تا پس از برخورد با این ضربات، دوباره به حالت تعادل بازگردد و حتی رشدی فراتر از وضعیت قبلی را تجربه کند. این مفهوم که ریشه در واژه لاتین «Resilire» به معنای جهش خوردن یا بازگشت به حالت اول دارد، فراتر از یک مقاومت ساده و انفعالی است. تاب آوری یک فرآیند پیچیده، چندوجهی و در حال تکامل است که در آن کودک با بهره گیری از منابع درونی و بیرونی، توانایی خود را برای سازگاری موفقیت آمیز با شرایط نامساعد و تهدیدآمیز به نمایش می گذارد (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۰). در شرایطی که خانواده دچار بحران می شود، چه به صورت درگیری های لفظی و فیزیکی میان والدین، چه فشارهای اقتصادی شدید و چه جدایی عاطفی، کودک در معرض هجومی از استرس ها قرار می گیرد که می تواند ساختار شخصیت او را تخریب کند. در این نقطه دقیقاً است که تاب آوری به عنوان یک مکانیزم دفاعی وارد عمل می شود تا از فروپاشی روانی کودک جلوگیری کند. این سپر دفاعی بر این باور استوار است که مواجهه با سختی و رنج، لزوماً منجر به آسیب پذیری دائمی نمی شود.

کودک تاب‌آور، بحران را نه به عنوان یک پایان، بلکه به عنوان یک چالش یا مانعی می‌بیند که با تلاش و حمایت قابل عبور است. این دیدگاه مثبت و امیدوارانه به زندگی، هسته مرکزی تاب‌آوری است. وقتی کودک احساس می‌کند که توانایی تأثیرگذاری بر محیط اطراف خود را دارد و کنترل امور کاملاً از دست او خارج نشده است، در برابر احساس یأس و درماندگی مقاومت می‌کند. تاب‌آوری به کودک کمک می‌کند تا به جای اینکه خود را قربانی بی‌پناه شرایط بداند، به عنوان یک فعال پاسخگو عمل کند. این تغییر پارادایم از «قربانی بودن» به «فعال بودن»، همان دژ محکمی است که در برابر طوفان‌های ناامنی و اضطراب ایستادگی می‌کند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹).

علاوه بر بعد شناختی و نگرشی، تاب‌آوری جنبه عاطفی و هیجانی بسیار قدرتمندی نیز دارد که نقش ضربه‌گیر را بازی می‌کند. کودک تاب‌آور مهارت‌های بالایی در تنظیم هیجانات خود دارد. در شرایطی که خانواده در بحران است، فضای عاطفی معمولاً آکنده از خشم، ترس و غم است. کودک فاقد تاب‌آوری ممکن است کاملاً در این امواج منفی غرق شود و دچار اختلالات رفتاری و عاطفی گردد. اما کودکی که سپر تاب‌آوری دارد، می‌تواند هیجانات منفی را تشخیص دهد، آن‌ها را تجربه کند اما اجازه ندهد که تمام وجودش را فرا گیرند. او می‌اند که غم و ترس طبیعی هستند، اما موقتی‌اند و می‌توان با آن‌ها کنار آمد. این توانایی «تنظیم هیجان» مانند یک سیستم تعلیق پیشرفته در خودرو عمل می‌کند که در جاده‌های ناهموار و پر از دست‌انداز (بحران‌های خانوادگی)، از وارد آمدن آسیب جدی به شاسی و موتور خودرو (روان و شخصیت کودک) جلوگیری می‌کند.

همچنین باید توجه داشت که تاب‌آوری یک پدیده انفرادی نیست، بلکه حاصل تعامل کودک با محیط اطرافش است. این سپر دفاعی زمانی قدرتمندترین عملکرد را دارد که کودک بتواند از منابع حمایتی موجود در محیط بهره‌بردارد. در واقع، تاب‌آوری پلی است که بین استرس‌های شدید محیطی و سلامت روان کودک کشیده می‌شود. این پل ممکن است باریک و لرزان باشد، اما وجودش به هر حال عبور را ممکن می‌سازد. کودک تاب‌آور می‌داند که چگونه و از چه کسی کمک بخواهد. او درک اجتماعی بالایی دارد و می‌تواند روابطی را شناسایی کند که می‌توانند در شرایط طوفانی به او پناه بدهند. این مهارت جستجو برای حمایت، بخشی از زره دفاعی اوست که باعث می‌شود در تنهایی محض غرق نشود. (ماستن و موتی - استفانیدی، ۲۰۲۳)

تاب‌آوری در کودکان دارای ظرفیت «رشد پس از سانحه» یا «پس‌روی» است. این بدان معناست که کودک نه تنها به وضعیت قبلی خود برمی‌گردد، بلکه با عبور از بحران و استفاده از سپر تاب‌آوری، مهارت‌های جدیدی کسب می‌کند که در شرایط عادی شاید هرگز به دست نمی‌آورد. او صبورتر، همدل‌تر و قوی‌تر می‌شود. بنابراین، تاب‌آوری تنها یک مکانیزم دفاعی برای بقا نیست، بلکه یک نیروی سازنده و بالنده است که تهدیدها را به فرصت‌هایی برای خودسازی تبدیل می‌کند. در دل طوفان‌های خانوادگی، تاب‌آوری همان فانوسی است که کودک را در تاریکی راهنمایی می‌کند تا به ساحل امن برسد و با خود خاطراتی از غلبه بر دشواری‌ها به همراه آورد که تا پایان عمر سرمایه‌ی معنوی او خواهند بود (کالینز و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر تمام این ویژگی‌های فردی و شناختی، تاب‌آوری دارای بُعدی «معنوی» و «فرهنگی» است که در بافت جامعه ما اهمیتی دوچندان می‌یابد. کودک تاب‌آور اغلب توانایی این را دارد که فراتر از ظاهر دردناک بحران‌ها به معنای عمیق‌تری نگاه کند. در فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی، مفاهیمی همچون توکل، صبر و امید به رحمت الهی، می‌توانند به عنوان ستون‌های اصلی این سپر دفاعی عمل کنند. وقتی کودک می‌آموزد که سختی‌ها بخشی از آزمون‌های زندگی هستند و نه پایان آن، و اینکه نیرویی برتر و حکیمتی بالاتر از درک انسان بر سرنوشت نظارت دارد، تحمل شرایط دشوار برای او آسان‌تر می‌شود. این باور معنوی به کودک احساس «همبستگی» با یک کل بزرگتر می‌دهد و تنهایی ناشی از بحران‌های خانوادگی را از بین می‌برد. کودک با تکیه بر این ابعاد معنوی، می‌تواند در دل تاریک‌ترین طوفان‌ها، جرقه‌ای از نور و امید را نگه دارد.

و این همان چیزی است که مانع از سقوط او در ورطه یأس مطلق می شود (پارگامنت و ماهونی، ۲۰۲۳). همچنین، تاب آوری در کودکان با ظهور و بروز «خلاقیت» و «نوآوری» در حل مسئله گره خورده است. وقتی راه های معمول و عادی برای زندگی مسدود می شوند، کودک تاب آور به جای گیر کردن در بن بست، شروع به جستجوی راه های جدید و خلاقانه می کند. بحران های خانوادگی، اگرچه مخرب هستند، اما می توانند محیطی را فراهم آورند که در آن کودک مجبور می شود زودتر از همسالان خود به فکر راهکارهای جایگزین بیفتد. این خلاقیت ناشی از ضرورت، می تواند در قالب های مختلفی مانند پیدا کردن پناهگاه های امن در محیط بیرون از خانه، پرورش علایق هنری برای تخلیه هیجانات منفی، یا ایجاد روابط دوستانه عمیق و حمایتگر بروز کند. این توانایی «دست و پا کردن» در شرایط سخت، مهارتی ارزشمند است که در بزرگسالی به عنوان یک سرمایه اجتماعی و حرفه ای به کار کودک می آید و نشان می دهد که چگونه تاب آوری می تواند تهدیدها را به فرصت هایی برای رشد قابلیت های نوآورانه تبدیل کند (کووان، ۲۰۱۴).

از منظر زمانی نیز، تاب آوری به کودک کمک می کند تا یک «دیدگاه بلندمدت» نسبت به زندگی پیدا کند و خود را از اسارت لحظه های حال برهاند. کودکانی که فاقد تاب آوری هستند، اغلب در چنگال درد و رنج لحظه ای گیر می افتند و تصور می کنند که شرایط بد فعلی تا ابد ادامه خواهد داشت. اما کودک تاب آور، افق زمانی وسیع تری را می بیند. او می داند که هیچ طوفانی پایدار نیست و که این روزهای سخت، تنها یک فصل از زندگی نامه او هستند. این توانایی نگاه کردن به آینده و تصور کردن روزهای خوب، به کودک نیرویی می دهد تا درد حال را تحمل کند. این نگاه آینده نگر، مانند یک نقشه راه به او نشان می دهد که هرچند مسیر فعلی پر از سنگ لاجه و دست انداز است، اما مقصد نهایی همچنان وجود دارد و می توان با قدم های محکم، هرچند آهسته، به آن رسید (مسترز و همکاران، ۲۰۲۳). در نهایت، باید تأکید کرد که تاب آوری یک پدیده اجتماعی است که در تعامل با دیگران شکل می گیرد و تکامل می یابد. سپر دفاعی کودک هرچند قدرتمند، اما نمی تواند به طور نامحدود در برابر طوفان ها بایستد بدون اینکه «بندر پناهی» برای استراحت و تعمیر وجود داشته باشد. نقش معلمان، اقوام، همسایگان دلسوز و مشاوران در تقویت این تاب آوری حیاتی است. وقتی سیستم خانواده در بحران فرو می رود، وجود شبکه های حمایتی فرعی می تواند به عنوان جایگزین های موقت عمل کنند و به کودک اطمینان دهند که او هنوز دیده می شود و دوست داشته می شود. این حس تعلق و پذیرش اجتماعی، سوخت لازم برای ادامه مسیر را فراهم می کند. بنابراین، تاب آوری کودک یک اثر انفرادی نیست، بلکه یک شاهکار جمعی است که در آن هر لبخند، هر کلمه تشویق و هر دست مهربان، سری در بدنه این سپر دفاعی تعمیر می کند و آن را برای نبرد با طوفان های بعدی آماده تر می سازد (کالینز و همکاران، ۲۰۲۳).

نظریه دلبستگی و پایه های امنیت روان

نظریه دلبستگی که پایه های آن توسط جان بولبی گذاشته شد و توسط مری آینزورث تکمیل گردید، یکی از بنیادی ترین چارچوب ها برای درک رشد روانی کودک و شکل گیری شخصیت اوست. این نظریه بر این باور است که کودک از بدو تولد با یک نیاز بیولوژیکی و فطری برای نزدیکی به مراقب خود متولد می شود؛ نیازی که بقای جسمی و آرامش روانی او به آن وابسته است. دلبستگی صرفاً یک رفتار شرطی یا دریافت غذا نیست، بلکه پیوندی عاطفی عمیق و غیرقابل جایگزین است که کودک را به یک فرد خاص (معمولاً مادر یا پدر) گره می زند. کیفیت این پیوند اولیه، نقش یک «مهر یا مهره» را بازی می کند که بر تمام روابط آینده، نحوه مدیریت هیجانات و حتی تصویر کودک از خودش حک می شود. در واقع، تجربیات اولیه کودک در آغوش مراقب، پایه های امنیت روانی را می ریزد که به مثابه زیربنای سازه ی وجودی او در تمام طول عمر عمل خواهد کرد (برنیر و همکاران، ۲۰۲۳).

مفهوم «پایگاه امن» قلب تپنده نظریه دلبستگی است. وقتی کودکی با مراقب خود رابطه ای ایمن برقرار می کند، او حضور مراقب را به عنوان تضمینی برای امنیت خود می بیند. این امنیت به کودک اجازه می دهد تا با خیالی آسوده از منبع امنیت خود (والدین) فاصله بگیرد و به جهان پیرامونش بپردازد، کشف کند و بازی کند. کودک می داند که هر زمان احساس خطر، ترس یا درد کرد، می تواند به سمت پایگاه امن خود بازگردد، تسکین یابد و دوباره برای اکتشاف راهی شود (گلپایگانی، ۱۳۹۲). این چرخه ی دائمی «کاوش و بازگشت»، اعتماد به نفس و استقلال را در کودک پرورش می دهد. در مقابل، اگر این پایگاه امن لرزان یا ناپایدار باشد، کودک تمام انرژی روانی خود را صرف حفظ نزدیکی به والدین و بررسی مداوم وضعیت آن ها می کند و انرژی کمی برای رشد، یادگیری و بازی باقی می ماند. بنابراین، امنیت روانی ناشی از دلبستگی ایمن، سوختی است که موتور رشد کودک را روشن نگه می دارد. در شرایط بحرانی خانواده، نقش دلبستگی ایمن به عنوان یک عامل تاب آوری پررنگ تر از هم می شود. خانواده ای که درگیر تنش، طلاق یا فشارهای اقتصادی است، محیطی پر از تنش و عدم قطعیت را برای کودک ایجاد می کند. در این میان، کودکی که دلبستگی ایمن دارد، سیستم عصبی او تنظیم شده تر عمل می کند. وقتی پدر و مادر دعوا می کنند یا فضای خانه متشنج است، کودک دلبسته ایمن ممکن است ترسیده باشد، اما می داند که می تواند به والدین خود تکیه کند تا آرام شود. او درونی کرده است که «من دوست داشتنی هستم» و «دیگران قابل اعتماد هستند». این باورهای درونی شده (مدل های ذهنی کاری) مانند یک سپر عمل می کنند و به کودک کمک می کنند تا استرس ناشی از بحران را بهتر مدیریت کند (باقری و همکاران، ۱۴۰۱). او احساس نمی کند که تنهایی در برابر طوفان ایستاده است، بلکه احساس می کند که ریسمانی محکم او را به امنیت متصل کرده است. از سوی دیگر، کیفیت دلبستگی مستقیماً بر توانایی «تنظیم هیجان» کودک تأثیر می گذارد که ستون فقرات امنیت روانی است. نوزاد و کودک خردسال توانایی تنظیم هیجانات شدید خود را به تنهایی ندارد و به مراقب خود نیاز دارد تا به او آرامش دهد. در فرآیند دلبستگی ایمن، والدین به عنوان «تنظیم گر خارجی» عمل می کنند؛ یعنی وقتی کودک گریه می کند، والدین با پاسخگویی حساس و به موقع، به او یاد می دهند که هیجانات قابل تحمل هستند و گذرا هستند. به مرور زمان، این تنظیم گری بیرونی درونی می شود و کودک یاد می گیرد خودش آرام شود. در شرایط بحرانی خانواده، کودکانی که این مهارت را کسب کرده اند، کمتر در معرض اضطراب های فلج کننده یا رفتارهای پر خاشگرانه قرار می گیرند. آن ها می توانند احساسات منفی را شناسایی کنند، نام گذاری کنند و بدون اینکه خود را در آن ها غرق کنند، از عبور کنند. این همان امنیت روانی است که در دل ناامنی های بیرونی، به کودک ثبات درونی می بخشد (احمدی، ۱۳۹۶). نظریه دلبستگی به ما می آموزد که امنیت روانی کودک تضمینی برای عدم بروز مشکل نیست، اما بستری قدرتمند برای مقاومت در برابر آن هاست. کودک با دلبستگی ایمن، آسیب ها را تجربه می کند، گریه می کند و ممکن است رنج بکشد، اما او دارای «منبعی تجدید پذیر» از عزت نفس و اعتماد است. این منبع به او اجازه می دهد که حتی اگر خانواده اش در بحران باشد، تصویر ذهنی مثبتی از خود و دیگران حفظ کند. او می فهمد که مشکلات والدین لزوماً بازتابی از بی ارزشی او نیست و می تواند با تکیه بر رابطه ی عاطفی ای که با آن ها دارد، از این تونل تاریک عبور کند. بنابراین، دلبستگی ایمن تنها یک رابطه عاطفی در سال های اولیه نیست، بلکه سرمایه ای روانی است که کودک را برای تمام طول عمر، در برابر طوفان های زندگی مسلح می کند و پایه های امنیت روانی او را چنان محکم می سازد که کمترین آسیب از شرایط بحرانی خانواده ببیند (مادسن و همکاران، ۲۰۲۳).

گسترش این دیدگاه نشان می دهد که دلبستگی ایمن تنها یک حس خوب در لحظه نیست، بلکه به عنوان یک «الگوی ذهنی کاری» در ذهن کودک حک می شود که نقشه راهی برای تمام تعاملات اجتماعی او در آینده خواهد بود. کودک بر اساس تجربیات مکرر با مراقب خود، یک اسکریپت ذهنی می نویسد که در آن توضیح می دهد آیا دنیا جای امنی است یا خیر و آیا دیگران قابل اعتمادند یا نه. در شرایط بحرانی خانواده، این مدل ذهنی تعیین کننده اصلی واکنش کودک است. کودکی که مدل ذهنی مثبتی دارد، وقتی با

خشم یا غم والدین روبرو می شود، این رفتارها را به عنوان «اتفاقی مقطعی» یا «ناشی از استرس والدین» تفسیر می کند و لزوماً آن را به رابطه ی کلی خود با آن ها تعمیم نمی دهد. اما کودکی با دلبستگی ناایمن، ممکن است همان رفتار را به عنوان «بی محبتی همیشگی» یا «رد شدن توسط والدین» معنا کند. این تفاوت در تفسیر، همان چیزی است که امنیت روانی را در کودک تاب آور حفظ می کند و اجازه نمی دهد طوفان های بیرونی، طوفان درونی ایجاد کنند (پترسون، ۲۰۰۲). علاوه بر این، دلبستگی ایمن نقش یک «تنظیم کننده زیستی» را نیز ایفا می کند که مستقیماً بر سلامت جسمی و رشد مغزی کودک تأثیر می گذارد. پژوهش های علوم اعصاب نشان داده اند که حضور یک مراقب پاسخگو و دلسوز، سیستم عصبی کودک را آرام می کند و ترشح هورمون های استرس مانند کورتیزول را کنترل می کند. در خانواده هایی که دچار بحران های مزمن هستند، محیط اغلب آکنده از تنش و اضطراب است که سیستم عصبی کودک را دائماً در حالت آماده باش نگه می دارد. کودک با دلبستگی ایمن، به دلیل تجربه ی آرامش بخش آغوش والدین، توانایی «بازگشت به حالت آرامش» را بهتر دارد. او می تواند پس از یک اتفاق تنش زا، ضربان قلب و تنفس خود را سریع تر تنظیم کند. این تنظیم فیزیولوژیک، از فرسودگی روانی و جسمی کودک جلوگیری می کند و فضای ذهنی لازم را برای یادگیری، تفکر و حل مسئله فراهم می آورد؛ فضایی که در کودکان مضطرب و ناایمن، به دلیل غرق شدن در واکنش های دفاعی و ترس، کاملاً مسدود می شود. همچنین باید به نقش حیاتی «همسویی و آینه ای شدن» در فرآیند دلبستگی اشاره کرد که پایه ای برای شکل گیری هویت و امنیت روانی است (لیند و همکاران، ۲۰۲۳). والدین در یک رابطه دلبستگی ایمن، احساسات کودک را بازتاب می دهند؛ یعنی وقتی کودک غمگین است، والدین با چهره و لحنی همدلانه، این غم را به او نشان می دهند و نام گذاری می کنند. این فرآیند به کودک کمک می کند تا احساسات خود را بشناسد و درک کند که «من احساساتم معتبر هستند و قابل فهم اند». در شرایط بحرانی خانواده که احساسات پیچیده و متناقضی مانند خشم، شرم و ترس در کودک ایجاد می شود، داشتن این توانایی شناخت احساسات، مانع از سردرگمی او می شود. کودک تاب آور می تواند بگوید: «من الان عصبانی هستم چون پاپا داد زد، اما این یعنی پاپا بد است؟ نه، یعنی او خسته است». این تفکیک احساس از واقعیت و هویت، محصول یک دلبستگی ایمن است که به کودک اجازه می دهد در میان هرج و مرج هیجانی، هویت خود را گم نکند و امنیت درونی اش را حفظ کند (ریس و همکاران، ۲۰۲۲) در نهایت، امنیت روانی ناشی از دلبستگی ایمن، به کودک این امکان را می دهد که «پناهگاه های درونی» بسازد. کودکانی که در سال های اولیه زندگی تجربه عشق بی قید و شرط داشته اند، می توانند تصویری گرم و حمایتگر از والدین را در ذهن خود حمل کنند. حتی زمانی که والدین در بحران هستند و فیزیکی نمی توانند حضور مؤثری داشته باشند، کودک می تواند به صورت نمادین به این تصویر ذهنی پناه ببرد. او می تواند صدای مادر یا پدر آرام را در ذهن خود بازسازی کند و از آن برای تسکین خود استفاده کند. این توانایی خود-تسکینی، یکی از قوی ترین ابزارهای تاب آوری است. این بدان معناست که کودک دیگر کاملاً وابسته به بیرون برای آرامش نیست، بلکه منبعی از آرامش را در درون خود کشف کرده است که حاصل سال ها ارتباط امن با والدین بوده است. این منبع درونی، ستونی فولادین است که حتی در فروپاشی های خانوادگی، ایستادگی کودک را تضمین می کند (مادسن و همکاران، ۲۰۲۳).

دلبستگی ایمن به عنوان عامل تاب آوری

دلبستگی ایمن را باید قدرتمندترین عامل محافظتی و پیش بین تاب آوری در کودکان دانست، زیرا این نوع رابطه، زیربنای اعتماد به نفس و توانایی مقابله با استرس را در وجود کودک شکل می دهد. وقتی کودکی در پیوندی ایمن با والدین خود رشد می کند، ناخودآگاه این پیام را دریافت می کند که «من دوست داشتنی هستم»، «دنیا جای قابل اعتمادی است» و «در مواجهه با سختی ها،

من تنها نیستم». این باورهای بنیادین، مانند یک رزرو عظیم از اعتماد به نفس عمل می کنند که کودک در لحظات بحران از آن برداشت می کند. در شرایطی که خانواده دچار هرج و مرج می شود، کودک تاب آور با دلبستگی ایمن، به جای اینکه در برابر مشکل گریخته یا منفعل شود، با این اطمینان به میدان می رود که می تواند بر آن غلبه کند یا حداقل از آن عبور نماید. این حس شایستگی و ارزشمندی، موتور محرکه ی تاب آوری است که کودک را از یأس و درماندگی نجات می دهد (میکولینسر و شاور، ۲۰۲۱). از منظر زیستی و عصبی، دلبستگی ایمن سیستم تنظیم هیجان کودک را به گونه ای کالبره می کند که در برابر فشارهای روانی مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. کودک با دلبستگی ایمن، به دلیل تجربه ی مکرر آرامش یابی در آغوش والدین، یاد گرفته است که هیجانات منفی و ترس، حالت هایی گذرا و قابل مدیریت هستند، نه یک فاجعه ابدی. در نتیجه، وقتی بحرانی در خانواده رخ می دهد، سیستم عصبی او کمتر دچار آشوب می شود و سریع تر به حالت تعادل برمی گردد. این توانایی «تنظیم هیجانی» به کودک اجازه می دهد تا در شرایط پر از استرس، خونسردی خود را حفظ کند، تصمیمات منطقی تری بگیرد و رفتارهای کنترل نشده و پرخاشگرانه از خود نشان ندهد. بنابراین، دلبستگی ایمن با آموزش ناخودآگاه مهارت های آرام سازی به کودک، ابزارهای لازم برای شناور ماندن در طوفان های زندگی را به او می آموزد. علاوه بر تنظیم هیجان، دلبستگی ایمن به کودک این جسارت را می دهد که در شرایط بحرانی، به جای انزوا و قفل شدن در خود، به دنبال «حمایت» برود. یکی از ویژگی های بارز کودکان و افراد تاب آور، مهارت درخواست کمک در زمان مناسب است. کودک با دلبستگی ایمن می داند که نیاز داشتن به دیگران نشانه ضعف نیست و بیان احساسات و دردها، باعث طرد شدن او نخواهد شد. بنابراین، وقتی خانواده با مشکلی روبرو می شود، این کودک از ترس اینکه نکند بار اضافه بر دوش والدین بیندازد، سکوت نمی کند؛ بلکه با زبانی مناسب احساسات خود را بیان می کند و از والدین، معلمان یا سایر بزرگسالان قابل اعتماد طلب یاری می کند. این شبکه ارتباطی باز و فعال، مانع از انباشت استرس در کودک می شود و راهکارهای جدیدی برای حل مسئله پیش پای او می گذارد که به تنهایی قادر به کشف آن ها نبوده است (موریسون و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، دلبستگی ایمن به کودک کمک می کند تا «تفسیر مثبت» و واقع بینانه ای از رویدادهای منفی داشته باشد که این خود یکی از ارکان اصلی تاب آوری شناختی است. کودکانی که پایه امنیت روانی دارند، وقتی با طلاق، فقر یا بیماری والدین روبرو می شوند، لزوماً خود را مقصر نمی دانند یا آینده را سیاه نمی بینند. آن ها قادرند مشکل را در بستر درستی ببینند؛ مثلاً بگویند: «پدر و مادر الان دعوا می کنند چون خسته اند، نه چون من بچه بدی هستم». این تفکیک «من» از «مشکل»، کودک را از احساس گناه و شرم نجات می دهد. این کودکان می توانند در دل بدترین شرایط، جنبه های مثبت و لحظات خوب را نیز ببینند و امید به آینده را از دست ندهند. این خوش بینی واقع بینانه، که ریشه در امنیت اولیه دارد، به کودک نیرو می دهد تا شب های تاریک را تحمل کند و منتظر طلوع آفتاب بماند (میکولینسر و شاور، ۲۰۲۱).

دلبستگی ایمن به عنوان یک عامل تاب آوری، به کودک انعطاف پذیری لازم برای سازگاری با تغییرات را می دهد. بحران های خانوادگی اغلب با تغییرات ناگهانی در سبک زندگی، قوانین خانه و نقش ها همراه است. کودک با دلبستگی ایمن، به دلیل داشتن یک «پایگاه امن» درونی، کمتر در برابر تغییرات مقاومت می کند و راحت تر خود را با شرایط جدید وفق می دهد. او می داند که حتی اگر همه چیز در بیرون در حال تغییر باشد، رابطه ی عاشقانه و پایداری با والدین (یا حداقل تصویر ذهنی آن) وجود دارد که تغییر نمی کند. این ثبات درونی، به کودک اجازه می دهد تا انرژی خود را صرف سازگاری با شرایط جدید کند، به جای اینکه صرف جنگیدن با تغییرات یا غصه خوردن بر سر گذشته شود. بنابراین، دلبستگی ایمن تنها یک احساس گرم نیست، بلکه یک سیستم ناوبری قدرتمند است که کودک را در اقیانوس طوفانی بحران های خانوادگی، به ساحل امن رشد و سلامت هدایت می کند (سیچتی و روگوچ، ۲۰۰۹). علاوه بر تمام این جنبه ها، دلبستگی ایمن به کودک این توانایی را می دهد که در مواجهه با شکست ها و ناکامی های ناشی از

بحران های خانوادگی، دچار «فرسودگی تلاش» نشود. کودکانی که پایه امنیت روانی دارند، درک عمیقی از این موضوع دارند که تلاش برای حل مسئله همیشه بلافاصله به نتیجه نمی رسد و گاهی نیاز به صبر و تلاش مجدد است. این پایداری و تاب آوری در برابر ناامیدی، مستقیماً ریشه در تجربیات اولیه دلبستگی دارد؛ جایی که کودک یاد گرفته است که اگر گریه کند یا نیازش را ابراز کند، پاسخی دریافت می کند، حتی اگر با کمی تأخیر همراه باشد. بنابراین، در شرایط بحرانی که راه حل ها دشوار و پیچیده هستند، این کودکان دست از تلاش برنمی دارند و با انگیزه ای درونی به دنبال راه حل های جایگزین می گردند، در حالی که کودکان ناایمن ممکن است با اولین مانع، احساس بی کفایتی کنند و تلاش را رها کنند (ماستن، ۲۰۰۱). همچنین، دلبستگی ایمن نقش یک «فیلتر واقع بینانه» را در برابر اطلاعات محیطی ایفا می کند که برای تاب آوری حیاتی است. در شرایطی که خانواده درگیر تنش است، کودک بمباران اطلاعاتی منفی، تهدیدآمیز و گاهی اغراق آمیز می شود. کودک با دلبستگی ایمن، به دلیل اعتماد به نفس و درک صحیح از روابط، قادر است این اطلاعات را غربال کند. او می تواند تشخیص دهد که کدام خطرات واقعی و قریب الوقوع هستند و کدام یک صرفاً بازتاب اضطراب والدین هستند. این توانایی ارزیابی دقیق خطر، باعث می شود که کودک انرژی روانی خود را صرف نگرانی بیهوده نکند و تمرکز خود را بر روی مسائل قابل کنترل حفظ نماید. این نوع تفکر تحلیلی و آرام، مانع از ایجاد اضطراب فراگیر در کودک می شود و به او اجازه می دهد با ذهنی باز و منطقی با بحران کنار بیاید. از منظر بین فردی نیز، دلبستگی ایمن به کودک کمک می کند تا در روابط دوستانه و اجتماعی خود در خارج از خانه نیز موفق باشد و این روابط را به عنوان منابعی برای تاب آوری به کار گیرد. کودک تاب آور، الگوی سالمی از تعامل را از والدین آموخته است و بنابراین در مدرسه و محیط بازی نیز می تواند دوستی های عمیق و معناداری برقرار کند. وقتی فضای خانه متشنج است، این دوستان و معلمان دلسوز می توانند به عنوان پناهگاه های ثانویه عمل کنند. کودک با دلبستگی ایمن، مهارت های اجتماعی لازم برای جذب حمایت دیگران را دارد و می تواند به راحتی با همسالان خود همدلی کند. این شبکه اجتماعی گسترده تر، حمایت عاطفی بیشتری را برای کودک فراهم می کند و ریسک انزوا و افسردگی را در دوران بحران به شدت کاهش می دهد (میکولینسر و شاور، ۲۰۲۱). در نهایت، باید اشاره کرد که دلبستگی ایمن به کودک این ظرفیت را می دهد که معنایی برای رنج خود بیابد و از تجربه تلخ بحران برای رشد اخلاقی و عاطفی استفاده کند. کودکانی که در امنیت رشد کرده اند، اغلب همدل تر و دلسوزتر از همسالان خود هستند. وقتی آن ها والدین خود را در شرایط سخت می بینند، به جای اینکه قضاوت سردی کنند، ممکن است درکی عمیق تر از (آسیب پذیری) انسان پیدا کنند. این رشد اخلاقی و افزایش همدلی، خود نوعی تاب آوری است که کودک را به انسانی بالغ تر و آگاه تر تبدیل می کند. آن ها یاد می گیرند که زندگی همیشه عادلانه نیست اما با عشق و تلاش قابل گذر است. این درک عمیق و پخته از زندگی، که حاصل امنیت اولیه در کنار تجربه سختی هاست، کودک را برای چالش های بزرگتر در دوران نوجوانی و بزرگسالی کاملاً مسلح و آماده می سازد (سیچتی و روگوچ، ۲۰۰۹).

دلبستگی ناایمن و آسیب پذیری

در تضاد با دلبستگی ایمن که بستری محکم برای رشد و سلامت روان فراهم می کند، دلبستگی ناایمن مانند یک ترک عمیق در زیربنای شخصیت کودک عمل می کند که او را در برابر کوچک ترین طوفان های زندگی آسیب پذیر و شکننده می سازد. دلبستگی ناایمن زمانی شکل می گیرد که مراقب در پاسخگویی به نیازهای عاطفی کودک ناکارآمد عمل کند؛ گاهی با بی تفاوتی و غفلت، گاهی با رفتارهای متناقض و گاهی با پرخاشگری و ترس. در این شرایط، کودک به جای اینکه یاد بگیرد دنیا جای امنی است و دیگران قابل اعتمادند، این درس تلخ را می گیرد که نیازهایش اهمیتی ندارند، دیگران قابل اتکا نیستند و او باید برای بقا به تنهایی بجنجد.

این مدل ذهنی منفی، تمام ادراکات کودک از خود و محیط پیرامون را می‌آلاید و او را در وضعیتی از هوشیاری مداوم و اضطراب نهان قرار می‌دهد که انرژی روانی او را به شدت تخلیه می‌کند (سامانی و شکرکن، ۱۳۹۴).

کودکان با دلبستگی ناایمن، به دلیل فقدان یک پایگاه امن پایدار، در تنظیم هیجانات خود دچار مشکل می‌شوند و سیستم عصبی آن‌ها در برابر استرس‌ها واکنش‌های افراطی نشان می‌دهد. وقتی بحرانی در خانواده رخ می‌دهد، این کودکان به جای اینکه بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند، غرق در سیلان هیجانات نامطلوب می‌شوند. آن‌ها ممکن است با خشم و پرخاشگری واکنش نشان دهند تا توجهی که هرگز به اندازه کافی دریافت نکرده‌اند را به زور بگیرند، یا برعکس، منزوی و گوشه‌گیر شوند تا از دردِ رد شدن بیشتر جلوگیری کنند (محمدخانی، ۱۳۹۵). این ناتوانی در تنظیم هیجانی باعث می‌شود که حتی تنش‌های جزئی خانوادگی برای آن‌ها به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل شود و احساس کنند که توانایی تحمل شرایط را ندارند. در نتیجه، آن‌ها به جای تمرکز بر راه‌حل، تمام توان خود را صرف مقابله با اضطراب درونی یا سرکوب احساسات خود می‌کنند. علاوه بر نوسانات هیجانی، دلبستگی ناایمن منجر به شکل‌گیری «باورهای منفی» و تحریف‌شده‌ای درباره خود می‌شود که مستقیماً تاب‌آوری را تضعیف می‌کند. کودک ناایمن اغلب خود را شایسته عشق و محبت نمی‌داند و وقایع منفی را شخصی‌سازی می‌کند. در شرایط بحرانی، او بلافاصله خود را مقصر می‌داند و با این جملات درونی خود را تنبیه می‌کند که «اگر من بچه بهتری بودم، پدر و مادر دعوا نمی‌کردند» یا «من باعث ناراحتی آن‌ها هستم». این احساس شرم و گناه مزمن، مانند زنجیری به پاهای کودک بسته می‌شود و مانع از آن می‌شود که قدمی برای بهبود وضعیت بردارد. او باور دارد که تلاش بی‌فایده است چون ذاتاً ناقص است و این ناامیدی آموخته‌شده، بزرگترین دشمن تاب‌آوری است که کودک را در برابر هرگونه تغییر و تحولی ناتوان و مسلوب‌الاراده می‌سازد. همچنین، کودکان با دلبستگی ناایمن در برخورد با بحران‌ها، به جای اینکه از شبکه‌های حمایتی کمک بگیرند، اغلب به سمت انزوا و گریز می‌روند. آن‌ها تجربه تلخی از درخواست کمک دارند، چرا که در گذشته نیازهایشان نادیده گرفته شده یا پاسخی نامناسب دریافت کرده‌اند. بنابراین، در زمان بحران خانوادگی، ترس از طرد شدن یا بار اضافه کردن بر دوش دیگران، آن‌ها را از بیان احساسات و درخواست یاری باز می‌دارد. این انزوا، کودک را در یک جزیره متروک از رنج تنها می‌گذارد و دسترسی او به منابع بیرونی برای حل مسئله را قطع می‌کند. در حالی که تاب‌آوری یک پدیده اجتماعی است و نیاز به تعامل دارد، کودک ناایمن با قطع این پیوندها، خود را در برابر فشارها کاملاً بی‌پناه می‌بیند و آسیب‌پذیری او چندین برابر می‌شود (اسراف و همکاران، ۲۰۲۱).

دلبستگی ناایمن باعث می‌شود که کودک آینده را تاریک و ترسناک ببیند و امید را به عنوان یک نیروی محرک از دست بدهد. کودک تاب‌آور می‌داند که سختی‌ها گذرا هستند، اما کودک ناایمن بحران‌های فعلی را به عنوان الگویی از تمام زندگی آینده خود می‌بیند. او باور دارد که بدبختی‌ها پایانی ندارند و او قربانی بی‌دفاع سرنوشت است. این نگاه بدبینانه و ناامیدانه، مانع از هرگونه تلاشی برای سازگاری می‌شود و کودک را در حالتی از فلج روانی و افسردگی فرو می‌برد. بنابراین، دلبستگی ناایمن با تخریب اعتماد به نفس، برهم زدن تعادل هیجانی، قطع ارتباطات اجتماعی و حذف امید، کودک را به موجودی بسیار آسیب‌پذیر تبدیل می‌کند که کوچکترین تکانی در سیستم خانواده می‌تواند تعادل ظریف روانی او را برای همیشه برهم زند (پنتر-بریک و لکمن، ۲۰۱۳).

علاوه بر پیامدهای درونی و هیجانی، دلبستگی ناایمن توانایی کودک را برای شناخت درست از واقعیت و حل مسئله مختل می‌کند و او را در دام تفسیرهای غلط و مخرب نگه می‌دارد. کودک با دلبستگی ناایمن، به دلیل عدم تجربه‌ی ثبات و امنیت در روابط اولیه، دچار نوعی «کوری شناختی» نسبت به راهکارهای موجود می‌شود. در شرایط بحرانی، ذهن او به جای اینکه به دنبال راه‌حل‌های منطقی و عملی بگردد، به سمت سناریوهای فاجعه‌آمیز و نگرانی‌های بی‌پایان سوق پیدا می‌کند. او ممکن است نشانه‌های کوچک

تنش را به عنوان پیش درآمدی از یک فروپاشی کامل تعبیر کند و در نتیجه، یا با وحشت واکنش نشان دهد یا کاملاً منفعل شود. این ناتوانی در ارزیابی صحیح از موقعیت، کودک را از بهره گیری از منابع موجود محروم می کند و او را در وضعیتی از سردرگمی و درماندگی عمیق فرو می برد که در آن هیچ راهی برای برون رفت نمی بیند. همچنین، در الگوی دلبستگی اجتنابی که یکی از ابعاد دلبستگی ناایمن است، کودک یاد می گیرد که احساسات و نیازهای عاطفی خود را نادیده بگیرد و سرکوب کند تا آسیب نبیند. این مکانیزم دفاعی که شاید در کوتاه مدت درد را کم کند، در بلندمدت منجر به نوعی «فلج عاطفی» می شود که تاب آوری را از بین می برد. کودک در بحران های خانوادگی، ظاهراً ممکن است آرام و بی تفاوت به نظر برسد، اما در درون خود، انبوهی از خشم، ترس و غم را انباشته است که راهی برای برون ریزی ندارند. این سرکوب مداوم، سیستم ایمنی روانی کودک را تضعیف می کند و او را در معرض خطر بروز اختلالات روان تنی و رفتاری قرار می دهد. وقتی کودک نتواند احساسات خود را بشناسد و ابراز کند، نمی تواند از دیگران طلب حمایت کند و در نتیجه، در برابر فشارهای محیطی کاملاً بی پناه و آسیب پذیر باقی می ماند (اسروف، ۲۰۰۵). از سوی دیگر، در الگوی دلبستگی اضطرابی-آشفته، کودک دچار نوعی وابستگی سمی و پارانوئید به والدین می شود که مانع از استقلال و رشد او می گردد. در این حالت، کودک تمام تمرکز و انرژی خود را صرف جلب توجه والدین و بررسی مداوم حالات روحی آنها می کند تا مبادا رها شود. در شرایط بحرانی، این کودک مانند یک ماهیگیری که طنابش به یک صخره لغزنده بسته شده، با اضطراب فراوان تلاش می کند والدین را راضی نگه دارد، حتی اگر به قیمت نادیده گرفتن نیازهای خودش تمام شود. این وابستگی افراطی، کودک را از درک واقعیت جدا می کند و اجازه نمی دهد که او مرزهای سالمی برای خود تعریف کند. در نتیجه، هرگونه تنش در خانواده، کودک اضطرابی را با وحشت سقوط از ارتفاع مواجه می کند و چون هیچ پایگاه امن درونی ندارد، تمام وجودش را درگیر حفظ رابطه ای ناسالم می کند و فرصتی برای تمرین تاب آوری و رشد شخصی باقی نمی ماند. در نهایت، دلبستگی ناایمن می تواند به ایجاد یک «چرخه معیوب آسیب پذیری» بین نسلی منجر شود که تاب آوری را در نسل های بعدی نیز تهدید می کند (سامانی و شکرکن، ۱۳۹۴). کودکی که در بحران های خانوادگی با دلبستگی ناایمن بزرگ می شود، الگوهای ناکارآمدی را برای مدیریت تعارض و برقراری رابطه یاد می گیرد. او در آینده، به عنوان یک والد یا شریک زندگی، ممکن است همان رفتارهای ناایمن را با فرزندان خود تکرار کند و بدین ترتیب، زمینه را برای آسیب پذیری نسل بعد فراهم آورد. این انتقال بین نسلی ناامنی، نشان می دهد که چگونه دلبستگی ناایمن نه تنها کودک را در لحظه آسیب پذیر می کند، بلکه پتانسیل تاب آوری او را در تمام طول زندگی محدود می سازد و حتی می تواند بر سرنوشت فرزندان او نیز سایه بیفکند. بنابراین، دلبستگی ناایمن یک زخم کهنه نیست، بلکه یک روند فعال و مخرب است که توانایی کودک برای شکوفایی را در برابر طوفان های زندگی به شدت تضعیف می کند (پنتر-بریک و لکمن، ۲۰۱۳).

سیستم های خانواده و تعاملات ساختاری

رویکرد سیستم های خانواده، نگاهی انقلابی و کل نگر به انسان است که خانواده را نه به عنوان مجموعه ای از افراد جداگانه که کنار هم زندگی می کنند، بلکه به عنوان یک «ارگانیسم زنده»، پویا و درهم تنیده می بیند. در این دیدگاه، خانواده سیستمی باز است که اجزای آن (والدین و کودکان) به شدت بر هم تأثیر متقابل دارند و هیچ اتفاقی در این سیستم، بدون در نظر گرفتن کل ساختار قابل فهم نیست. تعاملات ساختاری در خانواده، مانند الگوهای نامرئی بافتی است که شکل دهنده رفتارها، احساسات و نقش های هر عضو است. وقتی صحبت از تاب آوری کودک در شرایط بحران می شود، نمی توان تنها به کودک نگاه کرد؛ بلکه باید سلامت و کارکرد این سیستم کلان را بررسی کرد، زیرا کودک مانند یک برگ است که به درخت خانواده متصل است و اگر درخت در طوفان بلغزد یا

ریشه‌هایش در خاک سست باشد، برگ نیز قادر به ایستادگی نخواهد بود، هرچند که خودش قوی‌ترین برگ دنیا باشد(هاوکینز و بلانچارد، ۲۰۱۱).

. عامل حیاتی در ساختار خانواده، «انعطاف‌پذیری» است که توانایی سیستم برای تغییر نقش‌ها و قوانین در پاسخ به شرایط متغیر است. خانواده‌هایی که ساختاری خشک، سفت و سلسله‌مراتبی دارند، در مواجهه با بحران‌ها می‌شکنند، زیرا نمی‌توانند خود را با شرایط جدید وفق دهند. برای مثال، در شرایطی که پدر دچار بیماری می‌شود و نمی‌تواند نقش تأمین‌کننده مالی را ایفا کند، خانواده منعطف اجازه می‌دهد که مادر یا حتی فرزندان بزرگ‌تر به طور موقت نقش‌ها را تغییر دهند تا تعادل سیستم برهم نخورد. انعطاف‌پذیری به کودک این درس را می‌دهد که زندگی جریانی ثابت ندارد و تغییرات، پایان دنیا نیستند. کودک در چنین خانواده‌ای می‌آموزد که می‌توان با تغییرات کنار آمد و سازگار شد، و این خود یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تاب‌آوری است. در مقابل، خانواده‌های خشک در برابر تغییرات مقاومت می‌کنند و این فشار ناشی از عدم تغییر، اغلب منجر به فروپاشی عاطفی کودک می‌شود. «مرزها» نیز ستون فقرات تعاملات ساختاری در خانواده هستند که تعیین می‌کنند چه چیزی درون خانواده باقی می‌ماند و چه چیزی به بیرون راه می‌یابد(شریفی و همکاران، ۱۳۹۸). سیستم‌های خانواده بر این باورند که «رفتار symptoms» یا علائم رفتاری کودک (مثل پرخاشگری یا انزوا)، در واقع بازتابی از ناکارآمدی یا تنش در ساختار کلی خانواده است، نه صرفاً مشکل خود کودک. کودک اغلب به عنوان «حامل علامت» یا «نشانگر درد» سیستم عمل می‌کند؛ یعنی وقتی تعادل خانواده به هم می‌خورد، کودک با بروز مشکل، ناخودآگاه توجه را به خود جلب می‌کند تا مشکل اصلی خانواده پنهان بماند یا حل شود. بنابراین، برای افزایش تاب‌آوری کودک، باید ساختار و تعاملات خانواده را اصلاح کرد. اگر سیستم خانواده بتواند تعادل خود را بازیابی کند، انعطاف‌پذیر شود و ارتباطات سالمی را برقرار کند، علائم رفتاری کودک نیز بهبود می‌یابد و تاب‌آوری او شکوفا می‌شود. در این دیدگاه، درمان کودک بدون درمان سیستم خانواده، کاری ناقص و ناپایدار است، زیرا ریشه تاب‌آوری در خاک این سیستم نهفته است. علاوه بر این، مفهوم «سلسله‌مراتب» در ساختار خانواده نقشی کلیدی در ایجاد امنیت و تاب‌آوری برای کودک ایفا می‌کند(ساوت‌ویک و همکاران، ۲۰۲۴). در یک سیستم سالم، سلسله‌مراتب به این معناست که والدین به عنوان رهبران و مسئولان اصلی سیستم، قدرت و مسئولیت تصمیم‌گیری را در دست دارند و مراقبت از کودکان بر عهده آن‌هاست. این ساختار سلسله‌مراتبی به کودک احساس امنیت می‌دهد، زیرا او می‌داند که بزرگسالان توانا کنترل امور را در دست دارند و او نیازی نیست نگران مسائل بزرگ باشد. در شرایط بحرانی، اگر این سلسله‌مراتب فرو بریزد (مثلاً کودک مجبور شود تصمیمات بزرگ بگیرد یا والدین به جای رهبری، مثل کودکان رفتار کنند)، کودک دچار اضطراب شدید می‌شود. تاب‌آوری کودک زمانی رشد می‌کند که او بتواند در جایگاه خود به عنوان یک کودک باقی بماند و با تکیه به رهبری والدین، از طوفان‌ها عبور کند. هرگونه نقض این سلسله‌مراتب و واگذاری بار مسئولیت به دوش کودک، عملاً کودک را از دوران کودکی محروم کرده و تاب‌آوری او را در برابر فشارها نابود می‌کند. (مک‌برایت و همکاران، ۲۰۲۱) همچنین، سیستم‌های خانواده بر مفهوم «هم‌خوانی» یا «هم‌تنی» تأکید دارند که به معنای توانایی سیستم برای تطبیق دادن نیازهای اعضا با مراحل رشدی آن‌هاست. خانواده‌ای که تاب‌آور است، ساختار خود را با تغییرات زمانی و رشدی کودک تنظیم می‌کند. برای مثال، وقتی کودک به نوجوانی می‌رسد، خانواده اجازه می‌دهد استقلال او بیشتر شود و قوانین متناسب با سن تغییر کنند. در شرایط بحرانی، این هم‌خوانی حتی حیاتی‌تر می‌شود. اگر خانواده در بحران، به جای حمایت متناسب با سن، کودک را بیش از حد کنترل کند یا برعکس، کاملاً رها کند، تعادل سیستم به هم می‌ریزد. تاب‌آوری کودک در گرو این است که خانواده بتواند در اوج فشارهای بحرانی، همچنان نیازهای رشدی او را تشخیص دهد و به آن‌ها پاسخ دهد. این انطباق‌پذیری ساختاری به کودک اجازه می‌دهد که حتی در شرایط سخت، فرآیند رشد طبیعی خود را متوقف نکند و به سمت بلوغ حرکت کند(مستر و همکاران، ۲۰۲۱). از منظر تعاملات

ساختاری، «فرآیندهای حل مسئله» در خانواده نیز تعیین کننده میزان تابآوری کودک است. خانواده‌ها در مواجهه با مشکلات، الگوهای مشخصی دارند؛ برخی خانواده‌ها با همکاری و مشورت مشکل را حل می‌کنند، برخی دیگر با جنگ و دعوا، و برخی با انکار و پنهان کاری. کودکان به شدت از این الگوها تأثیر می‌پذیرند و آن‌ها را درونی می‌کنند. در یک خانواده تاب‌آور، مشکلات به عنوان بخشی از زندگی دیده می‌شوند که با تلاش جمعی قابل حل هستند. وقتی کودک می‌بیند والدینش در بحران، کنار هم می‌ایستند، راهکار می‌جویند و از یکدیگر حمایت می‌کنند، او یاد می‌گیرد که مشکل «ما» است، نه «تو». این نگاه جمع‌گرایانه به مشکلات، فشار را از روی دوش کودک برمی‌دارد و به او احساس قدرت می‌دهد. اما در خانواده‌هایی که حل مسئله با پرخاشگری یا انکار همراه است، کودک می‌آموزد که مشکلات غیرقابل حل و ترسناک‌اند و این نگاه، مانع اصلی تابآوری او در آینده خواهد بود. علاوه بر این، «زمان‌بندی» و «ریتم» تعاملات در سیستم خانواده نیز اهمیت دارد. خانواده‌هایی که دارای ریتم‌های پیش‌بینی‌پذیر و زمان‌بندی منظم برای فعالیت‌های مشترک، وعده‌های غذایی و گفتگوها هستند، حس ثبات را به کودک منتقل می‌کنند. در شرایط بحرانی، اگرچه ممکن است این نظم ظاهری به هم بخورد، اما تلاش برای حفظ برخی آیین‌ها و ریتم‌های کوچک، به کودک کمک می‌کند تا احساس کند زندگی هنوز متوقف نشده است. این ثبات نسبی در زمان، لنگری است که کودک در دریای متلاطم بحران به آن چنگ می‌زند. خانواده‌هایی که در بحران، تمام ساختارها و زمان‌بندی‌های خود را رها می‌کنند، کودک را در حالت بی‌نظمی و هرج‌ومرج روانی فرو می‌برند. تابآوری نیازمند این است که حتی در بدترین شرایط، هسته‌ای از نظم و پیش‌بینی‌پذیری در سیستم خانواده حفظ شود تا کودک بتواند بر اساس آن، برنامه‌ریزی ذهنی خود را انجام دهد (والش، ۲۰۰۶). در نهایت، باید به مفهوم «زیرسیستم‌ها» در ساختار خانواده اشاره کرد که شامل زیرسیستم والدین، زیرسیستم فرزندان و زیرسیستم‌های دیگر است. در یک خانواده سالم، این زیرسیستم‌ها مرزهای مشخصی دارند و با هم تعامل سالمی دارند. برای تابآوری کودک، حیاتی است که زیرسیستم والدین قوی و متحد باشد. وقتی والدین در برابر بحران‌ها یک جبهه واحد تشکیل می‌دهند و اختلافات خود را پشت درهای بسته حل می‌کنند، زیرسیستم فرزندان در امنیت کامل به سر می‌برد. اما اگر اتحاد والدین فرو بپاشد و کودک درگیر اختلافات آن‌ها شود، مرز بین زیرسیستم‌ها از بین می‌رود و کودک در یک مثلث‌های آرایش گرفتار می‌شود. این درگیری در امور بزرگسالان، کودک را از منابع همسالان خود نیز دور می‌کند، زیرا او دیگر نمی‌تواند نقش یک کودک بی‌دغدغه را در بازی با همسالان ایفا کند. بنابراین، حفظ سلامت و استقلال زیرسیستم‌ها، شرط لازم برای ایجاد فضایی است که در آن کودک می‌تواند تابآوری خود را پرورش دهد و بدون آسیب، از بحران‌های خانوادگی عبور کند (مینوچین و کولاپینتو، ۲۰۲۱).

نقش فرهنگ و ارزش‌های دینی-ملی در تابآوری

فرهنگ و ارزش‌های دینی-ملی، به مثابه ریشه‌هایی عمیق و پنهان در خاک وجودی هر فرد، نقشی انکارناپذیر و بنیادین در شکل‌گیری تابآوری، به‌ویژه در شرایط بحرانی خانواده، ایفا می‌کنند. تابآوری یک پدیده خالی از هویت نیست که در خلأ رخ دهد؛ بلکه همواره در بستر بافت فرهنگی و اجتماعی معنا می‌یابد. در جامعه ایران که بافت آن در هم‌تنیده با آموزه‌های اسلامی و سنت‌های غنی ایرانی است، خانواده‌ها و کودکان در مواجهه با سختی‌ها، از گنجینه‌ای عظیم از معنویت، اخلاق و الگوهای تاریخی بهره می‌برند. این سرمایه فرهنگی، مانند یک سپر معنوی عمل می‌کند که نه تنها کودک، بلکه کل سیستم خانواده را در برابر طوفان‌های زندگی مصون می‌دارد و به آن‌ها قدرتی فراتر از توانایی‌های فردی می‌بخشد. در واقع، ارزش‌های دینی و ملی، «نقشه راه» و «منبع معنا» هستند که به بحران‌ها جهت می‌دهند و رنج را قابل تحمل می‌سازند (کریمی، ۱۳۹۷).

یکی از مهم ترین مؤلفه های فرهنگی در تاب آوری، مفهوم «توکل» و «ایمان به قدرتی برتر» است که در آموزه های دینی به آن تأکید فراوان شده است. در شرایط بحرانی خانواده، مانند فقر شدید، بیماری یا از دست دادن عزیزان، انسان احساس درماندگی و بی کنترلی می کند. در این لحظات، باور به اینکه حکمت و اراده ی خداوند بالاتر از تمام حوادث است و اینکه هیچ اتفاقی بدون اجازه او رخ نمی دهد، به کودک و والدین آرامش خاطر می دهد. توکل به معنای دست کشیدن از تلاش نیست، بلکه به معنای اعتماد مطلق به خدا پس از به کارگیری تمام توان انسانی است. این باور به کودک کمک می کند تا احساس کند که در این جهان تنها نیست و یک نیروی حامی و مهربان از او و خانواده اش مراقبت می کند. این حس «همبستگی با مطلق»، اضطراب وجودی را کاهش می دهد و امید به رحمت و گشایش را زنده نگه می دارد؛ امیدی که سوخت اصلی تاب آوری در سخت ترین شرایط است (باقری و همکاران، ۱۴۰۱).

همچنین، فرهنگ دینی با ترویج مفاهیمی همچون «صبر» و «استقامت»، مهارت های مقابله ای ارزشمندی را به کودکان آموزش می دهد. در ادبیات دینی و مذهبی ما، صبر به عنوان کلید پیروزی و سعادت معرفی شده است. وقتی کودک در خانواده ای دینی بزرگ می شود، او می بیند که والدینش در برابر مشکلات با صبر و حوصله واکنش نشان می دهند و با استناد به آیات و روایات، سختی ها را آزمایشی برای پالایش روح می دانند. این نگاه، بحران را از یک «فاجعه بی معنا» به یک «فرصت رشد و امتحان» تبدیل می کند. کودک می آموزد که درد و رنج بخشی جدایی ناپذیر از زندگی است اما با صبر می توان بر آن غلبه کرد. این درس فرهنگی - دینی، کودک را در برابر ناامیدی و یأس مصون می دارد و به او صبر استراتژیک را می آموزد؛ صبری که به او اجازه می دهد در طوفان ها آرام بماند و منتظر طلوع آفتاب بماند. از سوی دیگر، فرهنگ ایرانی با تأکید بر «خویشاوندی» و «حمایت های اجتماعی گسترده»، شبکه ای از حمایت های غیررسمی را ایجاد می کند که در شرایط بحران، نقش یک کمر بند ایمنی را بازی می کند. در فرهنگ ما، خانواده تنها به والدین و فرزندان محدود نمی شود، بلکه شامل اقوام، عموها، عمه ها، دایی ها و خاله ها می شود که در شادی و غم کنار هم هستند. وقتی خانواده هسته ای دچار بحران می شود، این شبکه خویشاوندی است که وارد عمل می شود؛ چه با ارائه کمک های مالی، چه با ارائه حمایت عاطفی و چه با نگهداری موقت از کودکان (کریمی، ۱۳۹۷). این «انسجام اجتماعی» باعث می شود که فشارها روی شانه های یک خانواده یا یک کودک سنگینی نکند و تقسیم شود. کودک در این بستر می آموزد که تعلق به یک قبیله و جمع بزرگ دارد و هرگز کاملاً تنها نخواهد ماند. این حس تعلق و پشتیبانی جمعی، یکی از قوی ترین عوامل تاب آوری است که ریشه در فرهنگ غنی ما دارد. علاوه بر این، ارزش های ملی و دینی با ترویج «احترام به بزرگتران» و «حفظ آبرو و ناموس»، نوعی از مسئولیت پذیری و حفظ حریم خانواده را نهادینه می کنند که در بحران ها به ثبات سیستم کمک می کند اگرچه گاهی این ارزش ها ممکن است فشارهایی ایجاد کنند، اما در جنبه مثبت خود، باعث می شوند که اعضای خانواده در شرایط سخت، به جای فرار و ترک کشتی، تلاش کنند برای حفظ آبرو و یکپارچگی خانواده با هم بمانند و مشکل را حل کنند (آباد و همکاران، ۲۰۲۱). کودک در این محیط می آموزد که خانواده خط قرمز است و ارزش آن بالاتر از اختلافات زودگذر است. این وفاداری به خانواده، در شرایط بحران مانند چسبی عمل می کند که اعضا را به هم می چسباند و مانع از فروپاشی کامل می شود. کودک می بیند که والدینش به خاطر او و خاطر خدا و خلق، تحمل می کنند و این خود درسی بزرگ از فداکاری و عشق است که تاب آوری اخلاقی کودک را بالا می برد. همچنین، مفاهیمی مانند «شکرگزاری» و «رضایت» در فرهنگ دینی - ملی، نقش مهمی در سلامت روان و تاب آوری دارند. حتی در شرایط بحرانی، خانواده های متأثر از این فرهنگ تلاش می کنند بر داشته های خود شکر کنند و به آن هایی که ندارند تمرکز نکنند. این نگاه مثبت گرا و مبتنی بر رضا، مانع از شدت یابی احساسات منفی مانند حسادت، کینه و ناامیدی می شود. کودک در چنین فضایی می آموزد که خوشبختی لزوماً در داشتن همه چیز نیست، بلکه در دیدن زیبایی ها و نعمت های موجود است. این مهارت شمردن نعمت ها، در دوران بحران به کودک کمک می کند تا تمرکز خود را از مشکل منحرف کرده و بر منابع موجود تکیه کند. این

نوع تفکر، کودک را در برابر افسردگی و ناامیدی مقاوم می کند و به او اجازه می دهد با نگاهی خندان تر و امیدوارتر به آینده نگاه کند) کیرا، ۲۰۱۲).

قصه ها، اسطوره ها و تاریخ دینی- ملی ما سرشار از الگوهای تاب آوری هستند. داستان های ائمه اطهار، به ویژه حضرت ابراهیم، حضرت یوسف، و امام حسین (ع)، و همچنین قهرمانان ملی، کودکان را با مفهوم ایستادگی در برابر ظلم و سختی آشنا می کنند. وقتی کودک با این شخصیت ها و داستان ها ارتباط برقرار می کند، الگوهای ذهنی قدرتمندی از شجاعت، ایثار و پیروزی نهایی حق بر باطل در ذهن او شکل می گیرد. این الگوهای نمادین، در مواقع بحران به کودک الهام می بخشد و به او می گویند که گذشتگان نیز سختی های بسیار سخت تری را تحمل کرده اند و پیروز شده اند. بنابراین، فرهنگ و ارزش های دینی- ملی، تنها یک پس زمینه نیستند، بلکه نیرویی محرکه و زنده هستند که با معنا بخشیدن به رنج، ارائه شبکه های حمایتی، آموزش مهارت های مقابله ای و ارائه الگوهای عملی، تاب آوری کودکان را در شرایط بحرانی خانواده چندین برابر می کنند. علاوه بر جنبه های معنوی و حمایت اجتماعی، فرهنگ دینی- ملی با تأکید بر «عدالت اجتماعی» و «کرامت انسانی»، به کودک در شرایط بحران کمک می کند تا هویت خود را حفظ کند و احساس حقارت نکند. در شرایطی که خانواده دچار فقر یا مشکلات اقتصادی می شود، خطر کاهش عزت نفس کودک و احساس بی ارزشی نسبت به همسالان مرفه وجود دارد. اما آموزه های دینی که انسان را به دلیل تقوا و اخلاق، نه ثروت و جایگاه اجتماعی، برتر می دانند، سپری در برابر این احساس حقارت ایجاد می کند. کودک می آموزد که ارزش واقعی او در گرو داشتن اسباب بازی های گران قیمت یا لباس های مارکدار نیست، بلکه در پاکی قلب و نیکویی رفتار است. این درک عمیق از کرامت انسانی، باعث می شود کودک حتی در فقیرترین شرایط نیز سرش را بالا نگه دارد و با افتخار در جامعه حضور یابد؛ ویژگی ای که برای تاب آوری اجتماعی و روانی در برابر فشارهای ناشی از طبقات اجتماعی حیاتی است (باقری و همکاران، ۱۴۰۱). از منظر روان شناختی فرهنگی، آیین های مذهبی و ملی مانند نماز جماعت، مراسم محافل مذهبی، و اعیاد ملی، نقش «تنظیم کننده های اجتماعی» را ایفا می کنند که در زمان بحران بسیار حیاتی هستند. این آیین ها، ریتمی منظم و پیش بینی پذیر به زندگی می بخشد که در شرایط هرج و مرج خانوادگی، به کودک حس ثبات می دهد. شرکت در نماز یا مراسم مذهبی، فرصتی است برای خروج از فضای بسته و تنش آلود خانه و ورود به فضایی که در آن احساس تعلق و معنا جاری است. این مراسم، مانند دریچه ای عمل می کنند که استرس های انباشته شده در خانه از طریق آن تخلیه می شوند و کودک با دیدن جمعیتی که با هم دعا و عبادت می کنند، احساس همبستگی و قدرت جمعی را تجربه می کند. این تجربه های معنوی جمعی، سوخت لازم برای ادامه دادن را به کودک می دهند و به او یادآوری می کنند که او بخشی از امتی بزرگتری است که در آن خیر و امید جاری است. علاوه بر این، فرهنگ ایرانی با مفهوم «مهرورزی» و «مهربانی» که در ادبیات و شعر ما (مانند شعر حافظ، سعدی و مولانا) موج می زند، به کودک زبان عشق را می آموزد. در شرایطی که خانواده دچار بحران می شود و زبان گفتگو بین والدین خشونت آمیز یا سرد می شود، این فرهنگ غنی ادبی و معنوی جایگزین هایی برای بیان احساسات فراهم می کند. کودک با شنیدن اشعار و داستان های عاشقانه و حماسی، می آموزد که عشق و محبت واقعی هرگز از دنیا محو نمی شوند، حتی اگر در خانه ای او کمرنگ شده باشند. این زیبایی شناسی فرهنگی، به کودک اجازه می دهد تا از زیبایی های طبیعت، هنر و ادبیات برای تسکین دردهای خود استفاده کند. او می تواند در دل شعر پناه بگیرد و با شخصیت های مهربان داستان ها همدلی کند. این ارتباط با زیبایی های فرهنگی، یک مکانیزم فرار سالم نیست، بلکه راهی برای تغذیه روح و تقویت تاب آوری عاطفی است (اونگار، ۲۰۱۱). در نهایت، ارزش های دینی- ملی با ترویج «امید به آینده» و «وعده ی پیروزی حق»، افق زمانی کودک را گسترش می دهند. در فرهنگ دینی، تاریک ترین شب ها، پیش طلوع صبح هستند و هر سختی، گشایشی در پی دارد. این نگاه خوش بینانه و مبتنی بر وعده های الهی، به کودک کمک می کند تا در تاریک ترین لحظات بحران خانواده، چراغی را روشن نگه دارد. او می داند که شرایط فعلی ابدی نیست و با تلاش، توکل و گذشت زمان، خورشید دوباره طلوع خواهد کرد. این امید استراتژیک که ریشه در باورهای عمیق دینی دارد، قوی ترین عامل ضد افسردگی و ناامیدی است. کودک تاب آور با تکیه بر این باور، می تواند رنج های حال

را به عنوان پلی برای رسیدن به آینده‌ای بهتر ببیند و با انگیزه‌ای مضاعف برای ساختن آن آینده تلاش کند. بنابراین، فرهنگ و دین نه تنها یک عامل حمایتی، بلکه یک معماری معنوی هستند که استحکام درونی کودک را در برابر تمام طوفان‌های زندگی تضمین می‌کنند

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی است. بدین صورت که پس از توصیف مفهوم تربیت تاب‌آوری کودکان در شرایط بحرانی خانواده: با تأکید بر نظریه دلبستگی و سیستم‌های خانواده مربوط به این حوزه و چالش‌ها و راهبردها از دیدگاه متخصصان پرداخته می‌شود. جامعه پژوهش شامل کلیه پژوهش‌ها، کتاب‌ها و مقالات پیرامون موضوع فوق می‌باشد. نمونه پژوهش دربرگیرنده منابعی است که در سال‌های اخیر در این قلمرو کار شده است. روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند می‌باشد

بحث و نتیجه‌گیری

در نهایت، می‌توان با اطمینان خاطر استدلال کرد که تاب‌آوری کودکان در شرایط بحرانی خانواده، پدیده‌ای پیچیده و چندوجهی است که نمی‌توان آن را صرفاً بر اساس ویژگی‌های ژنتیکی یا شخصیتی کودک تبیین کرد، بلکه این پدیده ریشه در عمق پیوندهای عاطفی اولیه و کیفیت ساختار سیستم خانواده دارد. آنچه از تلفیق نظریه دلبستگی و رویکرد سیستم‌های خانواده استنباط می‌شود، این حقیقت انکارناپذیر است که کودک به مثابه یک موجود رابطه‌محور، تاب‌آوری خود را نه در خلأ، بلکه در آینه‌ی تعاملات خود با والدین و دینامیک درونی خانواده شکل می‌دهد. دلبستگی ایمن، به عنوان سنگ بنای امنیت روانی، به کودک این توانایی را می‌دهد که در اوج طوفان‌های هیجانی ناشی از بحران‌های خانوادگی، همچنان احساس شایستگی کند و با تکیه بر پایگاه امنی که در ذهن ساخته، به جای غرق شدن در اضطراب، به سمت اکتشاف و حل مسئله حرکت نماید. این پیوند عاطفی امن، مانند یک سیستم ایمنی داخلی عمل می‌کند که استرس‌های محیطی را خنثی کرده و به کودک اجازه می‌دهد تا با آرامش خاطر بیشتری با تغییرات و سختی‌ها کنار بیاید. در کنار این پیوند فردی، ساختار و کارکرد سیستم خانواده نقشی حیاتی و تعیین‌کننده در تقویت یا تضعیف این تاب‌آوری ایفا می‌کند. خانواده‌ای که از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردار است، مرزهای سالمی دارد و الگوهای ارتباطی باز و صریحی را در خود جای داده است، می‌تواند به عنوان یک سپر جمعی عمل کند. در چنین سیستمی، بحران‌ها به عنوان تهدیداتی مرگبار دیده نمی‌شوند، بلکه به عنوان چالش‌هایی در نظر گرفته می‌شوند که با همکاری اعضا و تغییر نقش‌ها قابل مدیریت هستند. این انسجام و همبستگی خانوادگی، فشار ناشی از بحران را از روی دوش کودک برمی‌دارد و به او این پیام را می‌دهد که او عضوی از یک تیم حمایتی است و تنها نیست. در مقابل، خانواده‌هایی با ساختارهای خشک، مرزهای درهم‌ریخته یا الگوهای ارتباطی مخرب، عملاً زمینه را برای آسیب‌پذیری کودک فراهم می‌آورند و حتی می‌توانند بحران‌های بیرونی را به فروپاشی‌های درونی تبدیل کنند.

علاوه بر این ابعاد روان‌شناختی و ساختاری، نقش فرهنگ و ارزش‌های دینی-ملی به عنوان بستری غنی و پشتیبان، در این معادله تاب‌آوری غیرقابل چشم‌پوشی است. فرهنگ ما با تکیه بر مفاهیمی چون توکل، صبر، شکرگزاری و حمایت‌های خویشاوندی، ابزارهای معنوی و اجتماعی قدرتمندی را در اختیار کودک و خانواده قرار می‌دهد که در شرایط بحرانی، به منزله‌ی منابعی تجدیدپذیر عمل می‌کنند. این ارزش‌ها به کودک کمک می‌کنند تا فراتر از مصائب مادی، به معنای عمیق‌تری از زندگی دست یابد و باور داشته باشد که سختی‌ها بخشی از یک طرح بزرگ‌تر هستند که با صبر و ایمان قابل عبورند. این باورهای معنوی، امید را در کودک زنده نگه می‌دارند و از تبدیل شدن رنج به ناامیدی و یأس جلوگیری می‌کنند.

بنابراین، نتیجه‌گیری نهایی این است که تاب‌آوری کودک در شرایط بحرانی خانواده، حاصل هم‌افزایی سه عامل «دلبستگی ایمن» به عنوان موتور محرکه فردی، «سیستم خانواده کارآمد» به عنوان شاسی و بدنه محافظ، و «ارزش‌های فرهنگی-دینی» به عنوان سوخت و جهت‌دهنده است. مداخلات روان‌شناختی و مشاوره‌ای برای افزایش تاب‌آوری کودکان، باید از رویکردهای تک‌بعدی فاصله گرفته و به صورت سیستمی عمل کنند؛ یعنی همزمان به تقویت پیوند عاطفی والدین و کودک، اصلاح تعاملات و ساختارهای



هجدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - اسفند ۱۴۰۴ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

خانواده، و فعال سازی سرمایه های فرهنگی و معنوی بپردازند. تنها با چنین نگاهی جامع و منسجم است که می توانیم کودکانی را پرورش دهیم که نه تنها در برابر طوفان های زندگی مقاومت می کنند، بلکه با عبور از آنها، به بزرگسالانی سالم، امیدوار و توانمند تبدیل می شوند که خود بتوانند خانواده هایی تاب آور برای نسل های آینده بسازند.

منابع

- احمدی، حسین. (۱۳۹۶). خانواده در ایران: چالش ها و راهکارها. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- بهرام پور، سعید و همکاران (۱۳۹۸). تاب آوری در کودکان و نوجوانان: رویکردها و مداخلات. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- سامانی، سیامک، شکرکن، شاهرخ (۱۳۹۴). روان شناسی مرضی (۲). تهران: انتشارات ارجمند.
- شریفی، طاهره و همکاران (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین انسجام خانواده و تاب آوری اجتماعی در کودکان کار. فصلنامه کودک و اندیشه، شماره ۷۸.
- کریمی، یوسف (۱۳۹۷). روان شناسی دینی و سلامت روان: رویکردی پویا. مجله روان شناسی و دین، شماره ۱۲.
- گلپایگانی، عبدالحسین (۱۳۹۲). روان شناسی خانواده: رویکرد سیستمی. تهران: انتشارات سمت.
- محمدخانی، پریسا (۱۳۹۵). نظریه دلبستگی: از ریشه ها تا کاربردهای بالینی. تهران: انتشارات رشد.
- محمدی، مریم و همکاران (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های دینی بر تاب آوری دانش آموزان. مجله مطالعات اسلامی، دوره ۲۳، شماره ۴.
- موسوی، سید محمد و همکاران (۱۳۹۷). بررسی نقش معنویت و توکل در تاب آوری دانش آموزان. فصلنامه مطالعات تعلیم و تربیت، شماره ۴.
- یوسفی، علیرضا و همکاران (۱۴۰۰). نقش سبک های دلبستگی و عملکرد خانواده در پیش بینی تاب آوری کودکان پیش دبستانی. فصلنامه روان شناسی مدرن، دوره ۱۵، شماره ۲، صفحات ۴۵-۵۸.
- Abad, N., Khan, A., & Gull, A. (2021). Family resilience and social cohesion: The role of religious and cultural values in Muslim communities. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2546-2560.
- Bernier, A., Matte-Gagné, C., & Whipple, N. (2023). Early attachment, later development: The role of executive functions. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101-166.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2009). "Adaptive coping under conditions of extreme stress: Multilevel influences on the determinants of resilience in maltreated children". *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2009(124), 47-60.
- Collins, A., & Cook, S. (2023). Post-traumatic growth in children and adolescents: A systematic review of the literature. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(2), 345-362.
- Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2014). "Controversies in family process and family risk factors". *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 353-356.
- Hawkins, A. J., & Blanchard, V. L. (2011). "Do family intervention programs really work?". *Marriage & Family Review*, 47(3-4), 159-186.

Kira, I. A., et al. (2012). "The dynamics of trauma and identity resilience: The role of attachment, family, and culture". *Traumatology*, 18(3), 1-12.

Lind, T., Raby, K. L., Roisman, G. I., & Davidov, M. (2023). Sensitive parenting and children's physiological regulation: A meta-analysis. *Child Development*, 94(4), 945-962.

Madsen, O. J., Harder, S., & Poulsen, T. D. (2023). Attachment and resilience: A systematic review of their association and the role of mentalization. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123560.

Madsen, O. J., Montgomery, E., & Carlsson, J. (2024). Secure attachment and family functioning 33(4), 567-582

Masten, A. S. (2001). "Ordinary magic: Resilience processes in development". *American Psychologist*, 56(3), 227-238

Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multilevel perspectives on resilience in development: Implications for policy. *Annual Review of Psychology*, 71, 833-862.

Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2023). Resilience in children and youth: A developmental systems framework. *Annual Review of*

Masters, J. M., & Friedman, H. L. (2023). Resilience and the Future Self: Temporal Perspectives in Child Development. *Journal of Positive Psychology*, 18(4), 456-468.

McBride, O., Murphy, J., & McGovern, E. (2021). Parentification and mental health: A systematic review. *Journal of Family Psychology*, 35(4), 432-445.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2021). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Minuchin, P., & Colapinto, J. (2021). *Working with families of the poor*. Guilford Press.

Morrison, J., Pajak, R., & Spieker, S. (2022). Parenting and the development of children's emotion regulation: A biobehavioral approach. *Developmental Review*, 65, 101081.

Panther-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). "Resilience in child development: Interdisciplinary perspectives". *Science*, 342(6158), 340-344.

Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2023). Sacred matters: Religion, spirituality, and psychotherapy. *American Psychologist*, 78(5), 812-825.

Patterson, J. (2002). "Integrating family resilience and family stress theory". *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349-360.

Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2022). The developmental significance of attachment security: Disturbances and pathways to resilience from infancy to adulthood. *Development and Psychopathology*, 34(4), 1623-1637.



Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2024). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges (2nd ed.). Cambridge University Press.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. London: Attachment and Human Development.

Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2021). The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. Guilford Press.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. American Journal of Orthopsychiatry, 81(1), 1-17.

Walsh, F. (2006). Strengthening family resilience (2nd ed.). New York: Guilford Press.