



## بسمه تعالی

معاونت پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش فارس  
اداره امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی  
بخش مشاوره تربیتی و تحصیلی

نقشه راه تاب‌آوری: راهبردهایی برای دانش‌آموزان، خانواده‌ها و نظام آموزشی

اسفند ماه ۱۴۰۴

## سرآغاز

معلمی تنها انتقال دانش نیست؛ بلکه پرورش فکر و قلب انسان‌هایی است که قرار است آینده جامعه را بسازند. در روزگاری که گاه حوادث و بحران‌ها آرامش زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بیش از هر زمان دیگری نیازمند آن هستیم که در کنار آموزش علم، توانمندی بخشش، امید، شهامت و سایر فضیلت‌های اخلاقی را نیز در نسل آینده تقویت کنیم. آنچه در این میان به انسان قدرت ادامه مسیر می‌بخشد، «تاب‌آوری» است؛ همان توان درونی که به ما می‌آموزد چگونه پس از خم شدن در سختی‌ها، دوباره قامت راست کنیم و در تاریکی‌ها چراغ امید را روشن نگه داریم.

برای تاب‌آور بودن، باید معنا داشت. ساختن یا یافتن معناهای بزرگ فرایندی است که نیاز به گشودگی در نگاه و وسعت نظر دارد. چنان که حضرت مولانا می‌فرماید:

به قدر روزنه افتد به خانه نورِ قمر      اگر به مشرق و مغرب ضیاء عام بود

مولانا چه زیبا یادآوری می‌کند که برای رشد و تعالی، باید چشم‌ها را گشود و ذهن و قلب را از انزوا دور نگه داشت تا نور قمر را با روزنه‌هایی که خود می‌سازیم، کامل‌تر و گسترده‌تر دریافت کنیم.

در نگاه تربیتی، مدرسه نه تنها محل یادگیری کتاب‌ها، بلکه جایگاه شکل‌گیری اخلاق، همدلی و امید است. اگر بتوانیم در قلب دانش‌آموزان روحیه امید، مسئولیت‌پذیری و سایر فضیلت‌های اخلاقی را تقویت کنیم، آنان خواهند آموخت که در برابر مشکلات زندگی ایستادگی کنند و از دشواری‌ها پلی برای رشد بسازند.

مجموعه حاضر با همین نگاه شکل گرفته است؛ تلاشی برای توجه دادن به ابعاد مختلف تاب‌آوری در محیط‌های آموزشی و یادآوری این حقیقت که تربیت انسان‌های توانمند و پایبند به چارچوب‌های اخلاقی، نیازمند توجه هم‌زمان به ابعاد فردی، عاطفی، اجتماعی و خانوادگی است. امید است این نوشته بتواند برای مشاوران، معلمان، مدیران مدارس، خانواده‌ها و مسئولان آموزش و پرورش الهام‌بخش باشد و گامی هرچند کوچک در مسیر پرورش نسلی امیدوار، مسئول و تاب‌آور بردارد.

به امید روزهایی روشن‌تر برای فرزندان این سرزمین و مدرسه‌هایی که در آن‌ها علم، اخلاق و امید در کنار یکدیگر رشد می‌کنند.

قاسم بانسی، رئیس اداره امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش فارس

حمید بارانی، کارشناس مسئول مشاوره تربیتی و تحصیلی آموزش و پرورش فارس

## مقدمه

در جهان امروز، جوامع بیش از هر زمان دیگری با شرایط پیچیده و بحران‌های پیش‌بینی‌ناپذیر مواجه هستند. رخدادهایی مانند تنش‌ها و درگیری‌های گسترده، فشارهای روانی و اجتماعی قابل توجهی را بر افراد، خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی وارد می‌کند. در چنین شرایطی، نظام تعلیم و تربیت به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش اساسی در حفظ آرامش روانی، تقویت امید و ارتقای توانمندی‌های سازگاران در میان دانش‌آموزان، فرهنگیان و خانواده‌ها ایفا می‌کند.

یکی از مفاهیم کلیدی که در سال‌های اخیر به عنوان عامل مهمی در مواجهه با شرایط دشوار مورد توجه قرار گرفته است، «تاب‌آوری» است. تاب‌آوری به توانایی انسان در سازگاری، بازسازی و ادامه مسیر زندگی در مواجهه با فشارها، تهدیدها و بحران‌ها اشاره دارد. افراد و جوامع تاب‌آور قادرند ضمن حفظ تعادل روانی و اجتماعی، از چالش‌ها به عنوان فرصتی برای رشد، یادگیری و تقویت ظرفیت‌های درونی خود بهره ببرند.

در محیط مدرسه، تاب‌آوری تنها به توان فردی دانش‌آموزان محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها در سطوح مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی و سازمانی را در بر می‌گیرد. مدرسه می‌تواند بستری امن برای شکل‌گیری احساس امید، همبستگی، اعتماد و مهارت‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان فراهم کند و با تقویت این ظرفیت‌ها، آنان را برای مواجهه مؤثر با شرایط دشوار آماده سازد.

این کتابچه با هدف تبیین مفهوم تاب‌آوری و معرفی ابعاد مختلف آن در حوزه‌های فردی، روانی، جسمانی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و سازمانی تدوین شده است. همچنین تلاش شده است تا با ارائه چارچوبی کاربردی، زمینه‌ای برای آشنایی مشاوران، مدیران مدارس، معلمان و خانواده‌ها با راهبردهای تقویت تاب‌آوری فراهم شود.

شروع تدوین این اثر با مطالعه بروزترین مقالات بین‌المللی در خصوص تاب‌آوری (Resilience) بود. نتایج این مطالعه زمینه‌ساز دسته‌بندی تاب‌آوری در انواع مختلفی از آن شد. بر این اساس، تاب‌آوری را می‌توان در ۹ دسته مورد بررسی قرار داد که این موارد ۹ بُعد حیاتی برای بقا و شکوفایی نظام آموزشی هستند. در ادامه به این موارد پرداخته می‌شود.

۱. **تاب‌آوری فردی (Individual Resilience):** هر دانش‌آموز و کارمند ما باید بتواند پس از هر شکست، قوی‌تر از قبل بایستد و هر مشکلی را به پله‌ای برای رشد تبدیل کند. این نوع تاب‌آوری به «قهرمان درون» فرد اشاره دارد.

۲. **تاب‌آوری روانی/عاطفی (Psychological/Emotional Resilience):** توانایی کنترل خشم، اضطراب و غم، برای حفظ آرامش روانی و تمرکز بر اهدافمان، حیاتی است. این نوع تاب‌آوری به «مدیریت طوفان‌های درونی» اشاره دارد.

۳. **تاب‌آوری جسمانی/فیزیولوژیکی (Physical/Physiological Resilience):** سلامت جسمانی و توانایی بازیابی سریع از خستگی و بیماری، شرط لازم برای حضور فعال و بانشاط در مدرسه و اداره است. این نوع تاب‌آوری به «بدن قوی، ذهن قوی» اشاره دارد.
۴. **تاب‌آوری اجتماعی (Social Resilience):** دانش‌آموزان و کارکنان ما باید بتوانند شبکه‌های حمایتی قوی بسازند و در سختی‌ها، تکیه‌گاه و حامی یکدیگر باشند. این نوع تاب‌آوری به «قدرت در جمع» اشاره دارد.
۵. **تاب‌آوری خانوادگی (Family Resilience):** خانواده‌های تاب‌آور، بهترین سپر و پشتیبان دانش‌آموزان ما در برابر هر نوع آسیب روانی و اجتماعی هستند. این نوع تاب‌آوری به «خانواده به عنوان قلعه مستحکم» اشاره دارد.
۶. **تاب‌آوری تحصیلی (Academic Resilience):** تاب‌آوری تحصیلی یعنی دانش‌آموزان ما حتی با نمرات بد یا استرس کنکور، ناامید نشوند و برای موفقیت بجنگند. این نوع تاب‌آوری به «پایداری تحصیلی» اشاره دارد.
۷. **تاب‌آوری جمعی/جامعه‌ای (Community/Collective Resilience):** یک جامعه یا مدرسه تاب‌آور، پس از هر بحران، نه تنها سرپا می‌ماند، بلکه قوی‌تر و متحدتر از قبل شکوفا می‌شود. این نوع تاب‌آوری به «قدرت یکپارچه» اشاره دارد.
۸. **تاب‌آوری سازمانی/سیستمی (Organizational/Systemic Resilience):** مدارس و ادارات ما باید آنقدر منعطف و هوشمند باشند که هیچ تغییر یا بحرانی، عملکردشان را مختل نکند. این نوع تاب‌آوری به «سیستم ضدضربه» اشاره دارد.
۹. **تاب‌آوری معنوی/وجودی (Spiritual/Existential Resilience):** در سخت‌ترین شرایط، دانش‌آموزان و کارکنان ما با تکیه بر باورها، ارزش‌ها و معنای زندگی، می‌توانند مسیر درست را پیدا کنند و امید را حفظ کنند. این نوع تاب‌آوری به «قطب‌نمای درونی» اشاره دارد.

در ادامه به بررسی معتبرترین و بروزترین مقالات بین‌المللی در خصوص انواع تاب‌آوری و ۵ نکته کلیدی از هر مقاله پرداخته می‌شود. سپس بر اساس محتوای این مقالات به استنتاج و استنباط ۲۰ پیشنهاد مدیریتی-روان‌شناختی ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ پرداخته می‌شود.

### جدول ۱- تاب‌آوری فردی (Individual Resilience)

مقاله مبنا	
<p>Liao, R.-W., Hu, W.-C., Kuo, C.-Y., Hsu, W.-L., &amp; Tzeng, I.-S. (2025). Adult individual resilience interventions: A PRISMA-compliant meta-analysis. <i>Journal of Psychiatric Research</i>, 189, 352–364.</p> <p>۱. آموزش مهارت‌های فکری و رفتاری، قوی‌ترین سپر دانش‌آموزان در برابر هر مشکلی است.</p> <p>۲. در زمان‌های بحرانی و پر استرس، تأثیر برنامه‌های تاب‌آوری چندین برابر و حیاتی می‌شود.</p> <p>۳. تاب‌آوری یک استعداد ذاتی نیست؛ مهارتی ضروری است که همه دانش‌آموزان می‌توانند آن را بیاموزند.</p> <p>۴. سرمایه‌گذاری بر تاب‌آوری، مستقیماً به موفقیت تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان گره خورده است.</p> <p>۵. با ابزارهای هوشمند دیجیتال، می‌توانیم آموزش تاب‌آوری را به هر دانش‌آموزی در دورترین نقاط استان برسانیم.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>
<p>۱. تغییر اولویت نظام آموزشی از «بیشروی محتوایی» به «حفظ روان دانش‌آموز»</p> <p>در شرایط جنگ، سلامت روان مقدم بر پوشش کامل کتاب درسی است؛ اگر دانش‌آموز از نظر روانی فروبریزد، یادگیری عملاً متوقف می‌شود.</p> <p>۲. آموزش مهارت‌های فکری = خط مقدم دفاع روانی: در این شرایط، تفکر واقع‌بینانه، خودگویی مثبت و حل مسئله باید به‌عنوان «سپر دفاعی» به دانش‌آموزان آموزش داده شود، نه مهارت جانبی.</p> <p>۳. معلم باید «مربی تاب‌آوری» باشد، نه فقط انتقال‌دهنده درس:</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی-روان‌شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>

در زمان جنگ، نقش معلم از آموزگار محتوا به الگوی ایستادگی، آرامش و معنا دادن به بحران تغییر می‌کند.

۴. شکست، ترس و اضطراب نباید سرکوب شوند؛ باید معنا شوند:  
دانش آموز باید یاد بگیرد:  
«ترسیدن نشانه ضعف نیست؛ مدیریت ترس نشانه قدرت است.»

۵. تمرکز آموزش از «نتیجه» به «فرآیند ایستادن» تغییر کند:  
در ارزشیابی‌ها، تلاش، استمرار، و مدیریت فشار مهم‌تر از نمره نهایی شود.

۶. آموزش تاب‌آوری باید فوری و کوتاه‌مدت طراحی شود:  
در شرایط جنگ، برنامه‌های طولانی جواب نمی‌دهد؛  
بسته‌های ۱۰-۱۵ دقیقه‌ای مهارت‌های فردی اثربخش‌ترند.

۷. همه دانش‌آموزان «قابل آموزش» هستند؛ حتی آسیب‌دیده‌ها:  
نباید تصور شود برخی دانش‌آموزان «دیگر نمی‌کشند»؛  
تاب‌آوری مهارتی اکتسابی است، حتی در بحران شدید.

۸. والدین باید آموزش ببینند، نه فقط توصیه بشنوند:  
والدی که خودش مضطرب است، ناخواسته اضطراب را منتقل می‌کند؛  
آموزش تاب‌آوری فردی برای والدین، یک ضرورت فوری است.

۹. روایت «قهرمان درون» جایگزین روایت «قربانی شرایط» شود:  
دانش آموز باید بیاموزد:  
«من قربانی جنگ نیستم؛ من انسانی هستم که در شرایط سخت، می‌ایستد.»

۱۰. استفاده هدفمند از ابزارهای دیجیتالی برای آرام‌سازی روان:  
فضای مجازی فقط محل خبرهای اضطراب‌آور نباشد؛  
باید به کانال آموزش مهارت‌های فردی، تنفس، تمرکز و خودتنظیمی تبدیل شود.

۱۱. هر کلاس درس، یک فضای امن روانی باشد:  
معلم باید صراحتاً اعلام کند:

«اینجا می‌توانی نگران باشی، سؤال بپرسی، و احساساتت را بگویی.»

### ۱۲. گفت‌وگو درباره جنگ باید کنترل شده و هدایت شده باشد:

سکوت کامل یا رها کردن دانش آموز در اخبار، هر دو آسیب‌زا است؛  
گفت‌وگو باید واقع‌بینانه، محدود و آرام‌بخش باشد.

### ۱۳. تمرین‌های ساده روزانه جای برنامه‌های سنگین را بگیرند:

مثلاً:

- ۲ دقیقه تنفس
- ۳ جمله خودگویی مثبت
- یک سؤال «امروز از چه چیزی عبور کردی؟»

### ۱۴. تاب‌آوری فردی، پایه تاب‌آوری تحصیلی است:

اگر دانش‌آموز بلد نباشد با اضطراب کنار بیاید،  
تمرکز، حافظه و یادگیری افت می‌کند.

### ۱۵. مدیران مدرسه باید الگوی آرامش باشند:

رفتار مدیر مضطرب، کل مدرسه را ملتهب می‌کند؛  
مدیر آرام = مدرسه‌ی ایمن روانی.

### ۱۶. بازتعریف موفقیت در زمان جنگ:

موفقیت الان یعنی:

- دوام آوردن
- ادامه دادن
- حفظ امید

نه لزوماً پیشرفت شتابان تحصیلی.

### ۱۷. مهارت «کنترل آنچه در اختیار من است» آموزش داده شود:

دانش‌آموز باید بداند:

«همه چیز دست من نیست، اما واکنش من دست خودم است.»

### ۱۸. روایت‌های کوچک از ایستادگی روزانه برجسته شوند:

<p>مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• دانش‌آموزی که با وجود ترس درشش را ادامه می‌دهد</li> <li>• معلمی که کلاس را حفظ می‌کند</li> </ul> <p>این‌ها الگوهای زنده تاب‌آوری هستند.</p> <hr/> <p><b>۱۹. جلوگیری از انتقال اضطراب بزرگسالان به کودکان:</b> والدین و معلمان باید بیاموزند: «همه نگرانی‌های ما، نباید وارد ذهن کودک شود.»</p> <hr/> <p><b>۲۰. سرمایه‌گذاری روی تاب‌آوری = کاهش آسیب‌های بلندمدت پس از جنگ:</b> هر اقدامی که امروز برای تاب‌آوری فردی انجام شود، در آینده از افسردگی، ترک تحصیل و فرسودگی روانی پیشگیری می‌کند.</p>	
--	--

## جدول ۲- تاب‌آوری روانی/عاطفی (Psychological/Emotional Resilience)

<p>Yin, W., Ren, G., &amp; Zhang, G. (2025). Mediating and moderating roles of AI literacy: How it shapes the impacts of psychological resilience on work stress and job burnout among young university teachers in China. <i>Computers and Education: Artificial Intelligence</i>, 9, 100451.</p>	<p>مقاله مبنا</p>
<p>۱. بی‌سوادی در هوش مصنوعی، مستقیماً فرسودگی شغلی و روانی کارکنان و دانش‌آموزان ما را تشدید می‌کند.</p> <p>۲. توانایی استفاده از هوش مصنوعی، سیر قدرتمندی است که اثر استرس‌های کاری و تحصیلی را به طرز چشمگیری کاهش می‌دهد.</p> <p>۳. هوش مصنوعی نه تنها تاب‌آوری را افزایش می‌دهد، بلکه آن را به/بزراری کاری‌تر برای مقابله با سختی‌ها تبدیل می‌کند.</p> <p>۴. عدم آموزش هوش مصنوعی و تاب‌آوری، بهای سنگینی برای سلامت روان و کارایی کل سیستم آموزشی دارد.</p> <p>۵. جنسیت در تاب‌آوری و فرسودگی نقش دارد: دختران و بانوان بیشتر در معرض خطر هستند و به حمایت هوشمندانه نیاز دارند.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>
<p>۱. آموزش مهارت‌های کنترل خشم و اضطراب به صورت فوری و متمرکز:</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان‌شناختی استنتاج</p>

## شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ

مدارس باید کارگاه‌های کوتاه، عملی و روزانه برای مدیریت هیجانات برگزار کنند تا دانش‌آموزان و کارکنان بتوانند در لحظه‌های بحرانی آرام بمانند.

### ۲. بهره‌گیری از فناوری‌های هوشمند، مخصوصاً هوش مصنوعی، برای کاهش اضطراب:

استفاده از برنامه‌ها و ربات‌های هوشمند برای آموزش تنفس، تمرینات آرام‌سازی و مهارت‌های روانی سریع‌ترین روش است.

### ۳. کاهش استرس‌های شغلی و تحصیلی، با آگاهی‌بخشی و آموزش‌های روان‌درمانی کوتاه‌مدت:

معلمان و دانش‌آموزان باید آموزش ببینند که چگونه از ابزارهای فناوری بهره‌مند شوند تا فشارهای روانی و وظایف سخت کاهش یابند.

### ۴. آموزش استفاده هوشمندانه و ایمن از فناوری در کنار کنترل هیجانات:

به دانش‌آموزان و خانواده‌ها بیاموزید که فناوری، به‌خصوص هوش مصنوعی، ابزار مقابله است؛ نه منبع استرس یا اعتیاد.

### ۵. طراحی برنامه‌های هوشمند حمایت روانی، ویژه دختران و بانوان:

با توجه به نقش حساس جنسیت، برنامه‌های خاص برای حمایت روانی و کاهش اضطراب دختران، اجرا شود.

### ۶. آموزش دستورات عملی و سریع در مواقع استرس‌زا:

مانند تمرین‌های تنفسی، بازیابی تمرکز، و واکنش‌های مثبت در لحظه‌های اضطراب، بر اساس فناوری‌های فعال و هوشمند، آموزش داده شوند.

### ۷. تقویت حس کنترل و ایمان به آینده، با ترویج روایت‌های مثبت:

نشست‌های کوتاه درباره‌ی اینکه «می‌توانم از پس این وضعیت برآیم» و «در کنار من نیرویی هست» اجرا شود.

### ۸. توسعه برنامه‌های کوتاه‌مدت، قابل اجرا در لحظه‌های بحران:

مانند تمرین‌های ۵ دقیقه‌ای تنفس و تمرکز، که صرفاً در دستگاه‌های هوشمند و برنامه‌های موبایلی دسته‌بندی شوند.

### ۹. آموزش‌های روان‌درمانی و مهارت‌های فردی در قالب فناوری:

کلینیک‌های مجازی و اپلیکیشن‌ها باید در دسترس قرار گیرد، تا هر فرد بتواند در هر زمان از کمک‌های شخصی‌سازی شده بهره‌مند شود.

### ۱۰. آموزش‌های خاص برای حساسیت‌های جنسیتی و نیازهای دختران:

ترتیب دوره‌های ویژه، حمایت‌های روان‌درمانی، و گروه‌های حمایتی آنلاین، برای بانوان و دختران به صورت انفرادی و گروهی.

### ۱۱. آموزش مهارت‌های «پایدار ماندن» در برابر شوک‌های روانی:

برنامه‌های آموزش سریع و متمرکز، بر تقویت اعتماد به نفس و تمرکز در لحظه‌های بحرانی، حتی در کلاس‌های آنلاین یا در محیط‌های امن.

### ۱۲. ایجاد فرهنگ گفتگو و بیان احساسات در خانواده و مدرسه:

تشویق خانواده و مدارس به گفتگو درباره احساسات و اضطراب‌ها، و استفاده از فناوری‌های حمایتی برای کمک‌رسانی فوری.

### ۱۳. تقویت شبکه‌های حمایتی آنلاین و مجازی:

ایجاد گروه‌های حمایتی، گفتگوی آنلاین و انجمن‌های مجازی که افراد بتوانند احساس تنهایی و اضطراب خود را بروز دهند.

### ۱۴. ترویج روایت‌های امید:

خلق پیام‌ها و محتواهای مثبت، از طریق فناوری، که نشان دهد امید از مهم‌ترین ابزارهای مقابله است.

### ۱۵. تدوین برنامه‌های حمایتی فوری و عملیاتی برای روزهای بحران:

مثلاً: «هر روز ۵ دقیقه تمرین تنفس و ترس‌زدایی»، در قالب برنامه‌های فناوری محور و سریع.

### ۱۶. آموزش معلمان و والدین درباره اهمیت و استفاده از هوش مصنوعی:

آموزش‌های کوتاه و عملی برای بهره‌برداری از فناوری‌ها در مدیریت استرس و اضطراب، تا در مقابل بحران، هر فرد مهارت‌های لازم را داشته باشد.

<p><b>۱۷. شناسایی و حمایت از افراد با مشکلات خاص روانی و جنسیتی:</b> بسته‌های حمایتی و درمانی آنلاین، ویژه دختران و بانوان در معرض خطر، از طریق پلتفرم‌های هوشمند و امن.</p>	
<p><b>۱۸. تشویق خانواده‌ها در بهره‌گیری از فناوری برای آرام‌سازی و آموزش:</b> والدین باید آموزش ببینند که چگونه در خانواده، استرس و اضطراب را کنترل و حمایت کنند، بخصوص در شب‌های بحران.</p>	
<p><b>۱۹. سرمایه‌گذاری متمرکز بر آموزش فوری و فناوری محور:</b> نهادهای آموزشی برنامه‌های اضطرابی فناوری محور در قالب اپلیکیشن و وبسایت راه‌اندازی کنند که آموزش و حمایت روانی را فوری فراهم کند.</p>	
<p><b>۲۰. پیشگیری از فرسودگی روانی با بهره‌گیری مداوم از فناوری:</b> ایجاد برنامه‌های کوتاه، منظم و پیوسته بر پایه فناوری برای تقویت تاب‌آوری، تا آسیب‌های بلندمدت کاهش یابد و افراد مقاوم‌تر بمانند.</p>	

### جدول ۳- تاب‌آوری جسمانی/فیزیولوژیکی (Physical/Physiological Resilience)

<p>Ek, S., Ding, M., Hedström, M., &amp; Modig, K. (2025). Impact of physical resilience, prefracture characteristics, and functional status on mortality after hip fracture. <i>Journal of the American Medical Directors Association</i>, 26, 105859.</p>	<p>مقاله مبنا</p>
<p>۱. تاب‌آوری جسمانی، فراتر از سلامت، مستقیماً به طول عمر و کیفیت زندگی گره خورده است. ۲. توانایی راه رفتن مستقل قبل از آسیب، مهم‌ترین عامل برای زنده ماندن و بهبودی سریع است. ۳. کاهش بیماری‌ها و داروها حتی از وضعیت مالی خوب، قدرت بیشتری در نجات جان افراد دارد. ۴. برای برنامه‌ریزی سلامت، فقط به بیماری نگاه نکنیم؛ شرایط زندگی و اجتماعی افراد را هم در نظر بگیریم.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>

<p>۵. با ترکیبی از عوامل مطلوب، می‌توانیم برخی از انواع مرگ و میر را به کمتر از ۵٪ برسانیم؛ این یک هدف دست‌یافتنی است!</p>	
<p>۱. حفظ جان و توان بدنی، مقدم بر تداوم عادی آموزش است: در شرایط جنگ، اولین وظیفه مدرسه و خانواده این نیست که برنامه درسی را کامل نگه دارند؛ بلکه این است که بدن دانش‌آموز، معلم و کارمند را در وضعیت ایمن و قابل دوام نگه دارند.</p>	
<p>۲. هر مدرسه / خانواده باید «حداقل استاندارد بقای جسمی» تعریف کند: یعنی مشخص شود که در شرایط بحران، حداقل‌های ضروری چیست:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آب سالم</li> <li>• غذای ساده اما کافی</li> <li>• استراحت</li> <li>• دسترسی به سرویس بهداشتی</li> <li>• داروهای ضروری</li> <li>• محل امن موقت</li> </ul>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان‌شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>
<p>۳. توانایی حرکت مستقل باید یک شاخص کلیدی در برنامه‌ریزی بحران باشد: توان راه‌رفتن مستقل و جابه‌جایی سریع عامل بسیار مهمی در بقا و بهبودی است؛ پس مدارس باید دانش‌آموزان و کارکنان را از نظر توان تحرک دسته‌بندی و پشتیبانی کنند.</p>	
<p>۴. برای افراد کم‌توان، بیمار، مجروح یا دارای معلولیت باید نقشه جداگانه داشت: برنامه بحران نباید برای «فرد متوسط» نوشته شود؛ باید از قبل معلوم باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• چه کسی نیاز به کمک برای تخلیه دارد</li> <li>• چه کسی داروی دائمی مصرف می‌کند</li> <li>• چه کسی توان دیدن، پناه‌گیری یا جابه‌جایی سریع ندارد</li> </ul>	
<p>۵. آمادگی جسمانی سبک، بخشی از آموزش بقاست: در شرایط جنگ، آمادگی بدنی دیگر فقط ورزش نیست؛</p>	

**بخشی از آموزش زنده ماندن است.**

مثلاً:

- راه رفتن منظم
- تمرین تعادل
- انعطاف بدنی
- بالا بردن استقامت سبک

**۶. خستگی مزمن در شرایط بحران، یک خطر امنیتی است نه فقط یک مشکل سلامتی:**

دانش آموز، معلم یا مدیری که شدیداً خسته است:

- تصمیم بد می گیرد
  - واکنش کند دارد
  - زودتر فرو می پاشد
- پس باید خستگی را جدی گرفت.

**۷. خواب کافی یک مداخله حیاتی است:**

در شرایط جنگی، کم خوابی می تواند:

- اضطراب را تشدید کند
- ایمنی بدن را تضعیف کند
- تمرکز را کاهش دهد

بنابراین آموزش و پرورش باید به جای فشار آموزشی، **حفظ الگوی خواب** را جزو توصیه های رسمی قرار دهد.

**۸. کاهش بیماری های قابل پیشگیری از هر اقدام نمایشی مهم تر است:**

اگر بتوانیم بیماری های ساده اما شایع را کم کنیم، اثر آن از بسیاری اقدامات پرهزینه بیشتر است.

مثلاً:

- رعایت آب و غذای سالم
- بهداشت دست
- پیشگیری از عفونت
- کنترل تب و علائم هشدار

## ۹. فهرست افراد دارای بیماری زمینه‌ای باید محرمانه اما آماده باشد:

مدارس و ادارات آموزشی باید بدانند چه کسانی:

- آسم دارند
  - دیابت دارند
  - صرع دارند
  - بیماری قلبی دارند
  - داروی حیاتی مصرف می‌کنند
- چون در بحران، تأخیر در شناسایی می‌تواند خطرناک باشد.

## ۱۰. داروهای ضروری باید از قبل پیش‌بینی و ذخیره حداقلی شوند:

تاب‌آوری جسمانی بدون تداوم دارو ممکن نیست. برای دانش‌آموزان و کارکنان دارای نیاز ویژه، باید حداقل چند روز ذخیره امن دارویی در خانه و در صورت امکان در مدرسه پیش‌بینی شود.

## ۱۱. سلامت جسمانی را نباید فقط با «نبود بیماری» سنجید:

شرایط اجتماعی و زیستی هم مهم‌اند.

یعنی باید پرسید:

- آیا کودک غذا دارد؟
- آیا خانه‌اش امن است؟
- آیا مسیر دسترسی‌اش پرخطر است؟
- آیا والدینش توان مراقبت دارند؟

## ۱۲. مدارس مناطق محروم نیازمند حمایت مضاعف‌اند:

چون تاب‌آوری جسمانی فقط به بدن مربوط نیست، بلکه به شرایط زندگی هم وابسته است، دانش‌آموزان مناطق کم‌برخوردار در بحران، آسیب‌پذیری بیشتری دارند و باید در اولویت حمایت باشند.

## ۱۳. تغذیه ساده، منظم و قابل دسترس، مهم‌تر از تغذیه ایده‌آل اما غیرقابل

اجراست:

در شرایط جنگ، باید بر راهکارهای عملی تمرکز کرد:

- وعده‌های ساده
- آب کافی

- غذاهای ماندگار
  - کاهش گرسنگی طولانی
- نه برنامه‌های پیچیده و غیرقابل اجرا.

#### ۱۴. برنامه مدرسه باید با توان جسمی واقعی افراد تنظیم شود:

اگر دانش‌آموزان شب بدی داشته‌اند، جابه‌جایی سخت داشته‌اند یا دچار استرس جسمانی‌اند، برنامه درسی باید سبک‌تر شود.

تاب‌آوری یعنی تنظیم انتظارات با واقعیت بدن.

#### ۱۵. آموزش کمک‌های اولیه باید عمومی‌تر و کاربردی‌تر شود:

در زمان جنگ، هر مدرسه و خانواده باید حداقل این‌ها را بداند:

- کنترل خونریزی
- برخورد با ضعف و بی‌آبی
- تشخیص علائم خطر
- زمان ارجاع فوری

#### ۱۶. راه رفتن، تحرک ملایم و حفظ استقلال باید تشویق شود:

چون توان حرکت مستقل با بقا و بهبودی مرتبط است، نباید افراد را در بحران کاملاً بی‌تحرک کرد؛

تحرک سبک و امن باید حفظ شود.

#### ۱۷. کاهش مصرف داروهای غیرضروری باید مورد توجه باشد:

کاهش بیماری و دارو از وضعیت مالی هم اثرگذارتر است. پس باید از مصرف خودسرانه و انباشت غیرضروری دارو جلوگیری کرد و بر درمان هدفمند و ضروری تأکید داشت.

#### ۱۸. مدارس باید به «پایگاه پایش وضعیت جسمی» تبدیل شوند:

یعنی معلمان و مدیران فقط غیبت را ثبت نکنند؛ بلکه نشانه‌های فرسودگی جسمی را هم ببینند:

- رنگ‌پریدگی
- ضعف
- خواب‌آلودگی شدید
- سرگیجه

<ul style="list-style-type: none"> <li>• بی‌حالی</li> <li>• افت ناگهانی عملکرد</li> </ul>	
<p><b>۱۹. هدف‌گذاری سلامت در بحران باید روشن و کمی باشد:</b></p> <p>برخی مرگ‌ومیرها را می‌توان به کمتر از ۰.۵٪ رساند. پس در آموزش و پرورش هم باید هدف‌گذاری کنیم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• چند درصد افراد پرخطر شناسایی شده‌اند؟</li> <li>• چند درصد به داروی ضروری دسترسی دارند؟</li> <li>• چند درصد آموزش کمک اولیه دیده‌اند؟</li> </ul>	
<p><b>۲۰. بقای آموزشی بدون بقای جسمانی ممکن نیست:</b></p> <p>اگر جسم فرسوده، بیمار، گرسنه، کم‌خواب یا ناتوان باشد، نه یادگیری پایدار می‌ماند، نه مدیریت مدرسه، نه آرامش روانی.</p> <p>پس در شرایط جنگی، تاب‌آوری جسمانی زیربنای همه انواع دیگر تاب‌آوری است.</p>	

#### جدول ۴- تاب‌آوری اجتماعی (Social Resilience)

<p>Copeland, S., Comes, T., Bach, S., Nagenborg, M., Schulte, Y., &amp; Doorn, N. (2020). Measuring social resilience: Trade-offs, challenges and opportunities for indicator models in transforming societies. <i>International Journal of Disaster Risk Reduction</i>, 51, 101799.</p>	<p>مقاله مبنا</p>
<p>۱. تاب‌آوری اجتماعی یعنی مدارس ما فقط سرپا نمانند، بلکه از دل بحران‌ها قوی‌تر و هوشمندتر بیرون بیایند.</p> <p>۲. صرفاً آمار و ارقام، تاب‌آوری واقعی مدرسه را نشان نمی‌دهد؛ همبستگی و حمایت قلبی دانش‌آموزان و معلمان، قدرت اصلی است.</p> <p>۳. گروه‌های آسیب‌پذیر در مدارس، گاهی خلاق‌ترین و مقاوم‌ترین هستند؛ نباید توانمندی‌های پنهانشان را نادیده گرفت.</p> <p>۴. یک مدرسه تاب‌آور اجتماعی، در مواجهه با چالش‌ها، خودش را بازطراحی می‌کند، نه اینکه فقط به روش‌های قدیمی بچسبد.</p> <p>۵. اگر تاب‌آوری اجتماعی را اشتباه بسنجیم، برنامه‌های ما به جای حل مشکل، فقط صورت مسئله را پاک می‌کنند.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>

۱. مدرسه باید به «جامعه حمایتی» تبدیل شود:  
در شرایط بحران، مدرسه فقط محل آموزش نیست؛ بلکه باید کانون همدلی، حمایت و همبستگی اجتماعی باشد.

۲. ایجاد شبکه‌های حمایت دانش‌آموزی:  
مدارس می‌توانند گروه‌های کوچک حمایتی بین دانش‌آموزان ایجاد کنند تا افراد در زمان فشار و اضطراب تنها نمانند.

۳. تقویت پیوند عاطفی بین معلم و دانش‌آموز:  
تاب‌آوری اجتماعی زمانی شکل می‌گیرد که رابطه معلم و دانش‌آموز از یک رابطه رسمی، به رابطه‌ای انسانی و حمایتی تبدیل شود.

۴. مشارکت فعال والدین در شبکه حمایتی مدرسه:  
والدین باید بخشی از شبکه اجتماعی مدرسه باشند؛ ارتباط مستمر میان خانه و مدرسه، امنیت روانی دانش‌آموز را افزایش می‌دهد.

۵. مدرسه تاب‌آور باید بتواند خود را بازطراحی کند:  
در شرایط بحران، پایبندی صرف به برنامه‌های قدیمی کارآمد نیست؛ مدارس باید انعطاف‌پذیر باشند و شیوه‌های جدید آموزش و ارتباط را به کار بگیرند.

۶. تقویت فرهنگ «ما بودن» به جای «من بودن»:  
دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که در شرایط سخت، همکاری و همدلی از رقابت مهم‌تر است.

۷. ایجاد گروه‌های همیار دانش‌آموزی:  
دانش‌آموزان می‌توانند در قالب گروه‌های داوطلبانه، به همکلاسی‌هایی که مشکل دارند کمک کنند.

۸. توجه ویژه به دانش‌آموزان به ظاهر آسیب‌پذیر:

۲۰ پیشنهاد مدیریتی -  
روان‌شناختی استنتاج  
شده و استنباط شده از  
این مقاله ویژه شرایط  
خاص همچون ایام  
جنگ

برخی دانش‌آموزان که در نگاه اول آسیب‌پذیر به نظر می‌رسند، در بحران‌ها توانمندی و خلاقیت بالایی نشان می‌دهند؛ باید این ظرفیت‌ها فعال شود.

### ۹. تبدیل دانش‌آموزان به منابع حمایت اجتماعی:

دانش‌آموزان می‌توانند برای یکدیگر:

- مشوق
- شنونده
- همراه

باشند.

### ۱۰. تقویت حس تعلق به مدرسه:

هرچه دانش‌آموز بیشتر احساس کند که به مدرسه تعلق دارد، توانایی او برای تحمل بحران بیشتر می‌شود.

### ۱۱. ایجاد فرصت‌های گفت‌وگوی جمعی:

جلسات گفت‌وگوی گروهی در کلاس‌ها می‌تواند احساسات، نگرانی‌ها و امیدهای دانش‌آموزان را به اشتراک بگذارد و حس همبستگی ایجاد کند.

### ۱۲. ارزیابی واقعی تاب‌آوری مدرسه:

تاب‌آوری واقعی فقط با آمار حضور و نمرات سنجیده نمی‌شود؛ باید میزان اعتماد، همدلی و حمایت متقابل نیز بررسی شود.

### ۱۳. تقویت نقش مدیران به عنوان رهبران اجتماعی:

مدیر مدرسه فقط مدیر اجرایی نباشد؛ بلکه رهبر اجتماعی و الهام‌بخش جامعه مدرسه باشد.

### ۱۴. ترویج فرهنگ کمک متقابل در مدرسه:

کمک به همکلاسی، معلم یا کارکنان در شرایط دشوار باید به یک ارزش فرهنگی در مدرسه تبدیل شود.

### ۱۵. ایجاد برنامه‌های مشارکتی:

فعالیت‌های گروهی، پروژه‌های مشترک و فعالیت‌های اجتماعی می‌توانند انسجام جمعی را تقویت کنند.

### ۱۶. استفاده از ظرفیت دانش‌آموزان خلاق برای حل مشکلات:

در بحران‌ها، دانش‌آموزان خلاق می‌توانند ایده‌های تازه‌ای برای حل مشکلات مدرسه ارائه دهند.

### ۱۷. تقویت ارتباط بین مدارس و جامعه محلی:

مدارس باید با محله، نهادهای محلی و خانواده‌ها شبکه‌ای از حمایت ایجاد کنند.

### ۱۸. آموزش مهارت‌های همکاری و حل تعارض:

در شرایط فشار، تعارض‌ها بیشتر می‌شود؛ آموزش مهارت گفت‌وگو و حل اختلاف برای حفظ همبستگی ضروری است.

### ۱۹. تبدیل بحران به فرصت یادگیری اجتماعی:

مدرسه تاب‌آور اجتماعی از بحران‌ها فقط عبور نمی‌کند؛ بلکه از آن‌ها برای رشد مهارت‌های اجتماعی استفاده می‌کند.

### ۲۰. پیام نهایی: قدرت واقعی مدرسه در پیوندهای انسانی است:

در شرایط بحران، آنچه مدرسه را سرپا نگه می‌دارد نه ساختمان و نه برنامه درسی، بلکه شبکه روابط انسانی و حمایت اجتماعی میان دانش‌آموزان، معلمان و خانواده‌هاست.

## جدول ۵- تاب‌آوری خانوادگی (Family Resilience)

مقاله مبنا	
۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله	<p>۱. خانواده‌های قوی (با ارتباط، نظم و باورهای مشترک)، مستقیماً ستون فقرات موفقیت تحصیلی و روانی دانش‌آموزان هستند.</p> <p>۲. اضطراب و افسردگی والدین، بویژه مادران، نه تنها زندگی خودشان، بلکه آینده روانی و پیشرفت تحصیلی فرزندانمان را به خطر می‌اندازد.</p>

<p>۳. مشکلات حل نشده در خانواده، تا سالها سایه خود را بر زندگی و عملکرد دانش آموزانمان خواهد انداخت.</p> <p>۴. تقویت تاب آوری خانواده، نه یک انتخاب، که یک ضرورت است؛ قوی ترین سپر در برابر آسیب های روانی و اجتماعی مدارس.</p> <p>۵. با تمرکز بر ارتباط، نظم و باورهای مشترک در خانوادهها، می توان بحران های پنهان را به فرصت تبدیل کرده و نسل آینده را توانمند ساخت.</p>	
<p>۱. خانواده، اولین و مهم ترین محیط تاب آوری دانش آموز است: هیچ برنامه آموزشی نمی تواند جایگزین خانواده ای شود که در آن ارتباط، حمایت و امنیت عاطفی وجود دارد.</p> <hr/> <p>۲. سلامت روان والدین مستقیماً بر موفقیت تحصیلی فرزندان اثر دارد: اضطراب، افسردگی یا فرسودگی والدین می تواند تمرکز، انگیزه و امید دانش آموز را کاهش دهد.</p> <hr/> <p>۳. حمایت از سلامت روان مادران یک اولویت آموزشی است: در بسیاری از خانوادهها، مادران محور اصلی مراقبت عاطفی از فرزندان هستند؛ بنابراین حمایت روانی از آنان، به طور غیرمستقیم تاب آوری دانش آموزان را افزایش می دهد.</p> <hr/> <p>۴. مدرسه باید خانواده را شریک آموزشی بداند: مدرسه و خانواده دو نهاد جدا از هم نیستند؛ بلکه دو بال یک نظام حمایتی برای رشد دانش آموز هستند.</p> <hr/> <p>۵. آموزش مهارت های ارتباطی به والدین ضروری است: بسیاری از تنش های خانوادگی ناشی از ضعف مهارت گفت و گو، گوش دادن و حل تعارض است؛ آموزش این مهارت ها می تواند محیط خانه را آرام تر کند.</p> <hr/> <p>۶. خانواده های منظم، دانش آموزان منظم تری تربیت می کنند: وجود نظم در برنامه خواب، مطالعه و فعالیت های روزانه در خانه، به شکل مستقیم بر عملکرد تحصیلی اثر می گذارد.</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>

**۷. باورهای مشترک در خانواده به دانش‌آموز احساس امنیت می‌دهد:**  
وقتی اعضای خانواده ارزش‌ها و اهداف مشترکی دارند، کودک احساس ثبات و جهت‌گیری روشن در زندگی می‌کند.

**۸. مشکلات حل‌نشده خانوادگی باید زود شناسایی شوند:**  
اختلافات شدید یا طولانی در خانواده می‌تواند اثرات عمیقی بر روحیه و رفتار دانش‌آموز بگذارد؛ تشخیص زودهنگام اهمیت زیادی دارد.

**۹. مدرسه باید به نشانه‌های فشار خانوادگی توجه کند:**  
افت ناگهانی نمرات، گوشه‌گیری، پرخاشگری یا غیبت‌های مکرر ممکن است نشانه مشکلات خانوادگی باشند.

**۱۰. ایجاد کانال ارتباطی مؤثر میان مدرسه و والدین:**  
ارتباط منظم و محترمانه بین معلمان و والدین می‌تواند بسیاری از مشکلات را پیش از تشدید حل کند.

**۱۱. خانواده‌های تاب‌آور به فرزندان امید منتقل می‌کنند:**  
در شرایط بحران، امید و نگاه مثبت والدین به آینده نقش مهمی در حفظ انگیزه دانش‌آموز دارد.

**۱۲. مدیریت تعارض در خانواده یک مهارت حیاتی است:**  
اختلاف در خانواده طبیعی است؛ آنچه مهم است شیوه مدیریت اختلاف است، نه حذف کامل آن.

**۱۳. زمان مشترک خانواده با فرزندان باید تقویت شود:**  
گفت‌وگو، فعالیت‌های مشترک و توجه عاطفی می‌تواند پیوندهای خانوادگی را محکم‌تر کند.

**۱۴. مشارکت والدین در فعالیت‌های مدرسه مفید است:**  
وقتی والدین در برنامه‌های مدرسه حضور دارند، دانش‌آموز احساس حمایت و ارزشمندی بیشتری می‌کند.

<p><b>۱۵. آموزش تاب‌آوری باید از خانواده آغاز شود:</b> مدرسه می‌تواند مفاهیم تاب‌آوری را آموزش دهد، اما تمرین واقعی آن در محیط خانه شکل می‌گیرد.</p>	
<p><b>۱۶. خانواده‌های همدل، فشارهای اجتماعی را بهتر مدیریت می‌کنند:</b> همدلی میان اعضای خانواده باعث می‌شود که افراد در شرایط دشوار احساس تنهایی نکنند.</p>	
<p><b>۱۷. الگوسازی والدین برای مدیریت استرس بسیار مهم است:</b> کودکان بیش از آنکه از توصیه‌ها یاد بگیرند، از رفتار والدین الگو می‌گیرند.</p>	
<p><b>۱۸. مدرسه باید برنامه‌های آموزشی برای والدین داشته باشد:</b> کارگاه‌های آموزشی درباره ارتباط با نوجوانان، مدیریت استرس و حل تعارض می‌تواند بسیار مؤثر باشد.</p>	
<p><b>۱۹. تقویت حس مسئولیت مشترک در خانواده:</b> وقتی اعضای خانواده در حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دارند، پیوند خانوادگی قوی‌تر می‌شود.</p>	
<p><b>۲۰. پیام نهایی: خانواده تاب‌آور، پایه مدرسه تاب‌آور است:</b> اگر خانواده‌ها قوی باشند، بسیاری از مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان پیش از ورود به مدرسه حل می‌شوند.</p>	

### جدول ۶- تاب‌آوری تحصیلی (Academic Resilience)

<p>Laporte, G., Gélinas, C., Genest, C., &amp; Aita, M. (2025). Psychometric testing of a scale to measure family resilience among parents of preterm infants in the NICU. <i>Journal of Obstetric, Gynecologic &amp; Neonatal Nursing</i>, 54, 461–472.</p>	<p>مقاله مبنا</p>
<p>۱. تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان ما، نه یک شانس، بلکه یک مهارت آموختنی حیاتی است.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>

<p>۲. کنجکاوی، پشتکار و کنترل هیجان، سه ستون اصلی موفقیت دانش آموزان محروم در هر بحران تحصیلی است.</p> <p>۳. همکاری بیش از حد، می تواند به جای کمک، مانع پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود!</p> <p>۴. دانش آموزان دختر، بطور معناداری کمتر از پسران تاب آوری تحصیلی نشان می دهند.</p> <p>۵. این یافته ها بر اساس داده های ۳۱ کشور جهان است؛ مدارس فرصت طلایی برای تحول دارند.</p>	
<p>۱. تاب آوری تحصیلی مهارتی آموختنی است، نه ژنتیکی یا شانسی: دانش آموزان باید یاد بگیرند چگونه از شکست به عنوان سوخت رشد استفاده کنند.</p> <p>برنامه درسی باید شامل آموزش مواجهه با ناکامی و برنامه ریزی مجدد پس از شکست باشد.</p> <hr/> <p>۲. هر شکست می تواند گامی برای رشد باشد: در فرهنگ آموزشی باید شکست را بازنگری کرد: به جای تنبیه، باید از هر شکست، الگوی یادگیری فردی استخراج شود.</p> <hr/> <p>۳. کنجکاوی، پشتکار و مدیریت هیجان = سه ستون مقاومت تحصیلی: فعال سازی کنجکاوی (سؤال پرسیدن)، آموزش پشتکار (اصرار هدفمند) و مدیریت هیجان (در آزمون یا فشار) سه رکن اصلی هر برنامه پرورش تاب آوری تحصیلی است.</p> <hr/> <p>۴. تفکر «درجه دوم» باید ترویج شود: دانش آموزان باید یاد بگیرند چگونه درباره یادگیری خود فکر کنند؛ یعنی مهارت بازتاب، ارزیابی اشتباهات و اصلاح مسیر.</p> <hr/> <p>۵. همکاری بیش از حد لزوماً مفید نیست: همکاری افراطی می تواند منجر به اتکای بیش از اندازه و کاهش خودکارآمدی شود؛ پس باید تعادل بین کار تیمی و مسئولیت فردی برقرار گردد.</p> <hr/> <p>۶. دختران نیاز به حمایت روانی و تحصیلی ویژه دارند:</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>

اطلاعات ۳۱ کشور نشان می‌دهد دختران در مواجهه با فشار تحصیلی، تاب‌آوری کمتری دارند؛

مدارس باید برای آن‌ها محیط امن، انگیزشی و مشاوره‌محور طراحی کنند.

#### ۷. آموزش راهبردهای مقابله با اضطراب امتحان:

اضطراب امتحان باید بخشی از برنامه‌های رسمی مشاوره تحصیلی باشد؛ نه فقط پیش از کنکور، بلکه از دوره ابتدایی آموزش داده شود.

#### ۸. حمایت از دانش‌آموزان مناطق محروم:

تاب‌آوری تحصیلی در مناطق کم‌برخوردار، از طریق دسترسی به منابع، حمایت عاطفی و فرصت‌های یادگیری فشرده باید تقویت شود.

#### ۹. استفاده از فناوری هوشمند برای شخصی‌سازی یادگیری:

ابزارهای هوش مصنوعی می‌توانند مسیر یادگیری را بر اساس توان واقعی هر دانش‌آموز تنظیم کنند و از احساس مقایسه و یأس جلوگیری کنند.

#### ۱۰. معلمان باید تاب‌آوری ذهنی را مدل‌سازی کنند:

دانش‌آموزان بیش از هر چیز، نحوه برخورد معلم با فشار، خستگی و خطا را تقلید می‌کنند.

#### ۱۱. جایگزینی رتبه‌محوری با پیشرفت‌محوری:

هدف نباید اول شدن باشد؛ بلکه باید پیشرفت نسبت به گذشته خود فرد ارزیابی شود.

#### ۱۲. بازنگری نظام ارزیابی:

نمره پایین نباید هویت دانش‌آموز را تخریب کند؛ ارزیابی باید ترکیبی از تلاش، پشتکار، خلاقیت و مشارکت باشد.

#### ۱۳. آموزش مهارت تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی:

مداخلاتی مانند تمرین‌های کوتاه تنفس، تمرکز و ذهن‌آگاهی می‌توانند اضطراب تحصیلی را کاهش دهند.

#### ۱۴. طراحی مسیرهای تحصیلی جایگزین:

دانش‌آموز باید بداند شکست در یک مسیر (مثلاً کنکور یا رشته خاص) پایان راه نیست. مسیرهای جایگزین و مهارتی باید به رسمیت شناخته و تبلیغ شوند.

#### ۱۵. بهره‌گیری از الگوسازی مثبت:

نمایش داستان‌ها و الگوهای واقعی از دانش‌آموزانی که از شکست عبور کرده‌اند، انگیزش قوی ایجاد می‌کند.

#### ۱۶. پیوند دادن انگیزه درونی به هدف‌های بلندمدت:

تاب‌آوری زمانی پایدار است که یادگیری با ارزش‌های شخصی و احساس معنا پیوند بخورد؛ نه فقط با پاداش بیرونی یا ترس از نمره.

#### ۱۷. بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری و خودمدیریتی:

دانش‌آموزان باید یاد بگیرند چگونه برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی، و مواجهه با تأخیر در موفقیت را مدیریت کنند.

#### ۱۸. والدین باید رویکرد تشویق به تلاش نه نتیجه را فراگیر کنند:

فشار افراطی والدین برای نمره بالا، یکی از عوامل فرسایش تاب‌آوری تحصیلی است؛ باید بر «تلاش و یادگیری از اشتباهات» تأکید شود.

#### ۱۹. مدارس باید محیطی با امنیت روانی و بدون قضاوت فراهم کنند:

دانش‌آموز باید بداند شکست موجب طرد و تحقیر نمی‌شود، بلکه بخشی از فرآیند رشد است.

#### ۲۰. پیام نهایی: «شکست، ممنوع نیست؛ تسلیم، ممنوع است!»

تاب‌آوری تحصیلی یعنی آموزش این اصل ساده اما بنیادین: حتی وقتی شکست می‌خورم، متوقف نمی‌شوم.

جدول ۷- تاب‌آوری جمعی/جامعه‌ای (Community/Collective Resilience)

Zelis, T., & Shapira, S. (2025). The moderating impact of personal and collective resilience resources on postpartum depression in conflict-affected environments. <i>Midwifery</i> , 147, 104425.	مقاله مبنا
<p>۱. تاب‌آوری جمعی، قوی‌ترین سپر دانش‌آموزان ما در برابر آسیب‌های روانی ناشی از هرگونه بحران است، حتی مهم‌تر از شدت خود بحران.</p> <p>۲. وقتی جامعه و مدرسه از دانش‌آموزان حمایت کنند، خطر افسردگی و مشکلات روانی آن‌ها، حتی در سخت‌ترین شرایط، به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد.</p> <p>۳. تمرکز صرف بر توانمندی‌های فردی دانش‌آموزان کافی نیست؛ باید به تقویت شبکه‌های حمایتی/اجتماعی و مدرسه‌ای اولویت دهیم.</p> <p>۴. آمار رسمی موجود ممکن است عمق واقعی مشکلات سلامت روان دانش‌آموزان و خانواده‌ها را نشان ندهد؛ نیاز به روش‌های دقیق‌تر و محرمانه‌تر برای شناسایی داریم.</p> <p>۵. با ایجاد حس تعلق و همبستگی در مدارس و محلات، می‌توانیم سیستم ایمنی روانی دانش‌آموزان را در برابر هرگونه شوک و استرس تقویت کنیم.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>
<p>۱. تاب‌آوری جمعی، قوی‌تر از تاب‌آوری فردی عمل می‌کند: دانش‌آموزی که در یک شبکه حمایتی قوی قرار دارد، حتی با آسیب فردی کمتر دچار فروپاشی روانی می‌شود.</p> <p>۲. شدت بحران تعیین‌کننده نهایی نیست؛ کیفیت حمایت اجتماعی تعیین‌کننده نهایی است: یافته‌ها نشان می‌دهد نوع پاسخ جامعه و مدرسه مهم‌تر از خود بحران در پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان موثر است.</p> <p>۳. مدرسه باید «پناهگاه روانی» باشد، نه فقط محل آموزش: در بحران‌ها، مدرسه باید نقش مرکز امنیت روانی، تعلق و ثبات را ایفا کند.</p> <p>۴. تمرکز صرف بر «قوی کردن فرد» ناکافی است: اگر شبکه اجتماعی ضعیف باشد، حتی قوی‌ترین دانش‌آموزان هم در بلندمدت فرسوده می‌شوند.</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان‌شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>

۵. شبکه‌های حمایتی، سیستم ایمنی روانی دانش‌آموزان هستند: همان‌طور که بدن سیستم ایمنی دارد، جامعه و مدرسه نیز باید سیستم ایمنی روانی فعال داشته باشند.

۶. حس تعلق، سپر اصلی در برابر افسردگی است: دانش‌آموزی که احساس «دیده شدن و تعلق» دارد، کمتر دچار ناامیدی و انزوا می‌شود.

۷. روابط انسانی مهم‌تر از منابع مادی هستند: در شرایط بحران، کیفیت ارتباط معلم-دانش‌آموز و دانش‌آموز-دانش‌آموز از بسیاری از امکانات فیزیکی مهم‌تر است.

۸. مدرسه باید فرهنگ «ما» را جایگزین «من» کند: رقابت افراطی، تاب‌آوری جمعی را تضعیف می‌کند؛ همکاری معنادار و همدلی، آن را تقویت می‌کند.

۹. شناسایی مشکلات سلامت روان نیازمند روش‌های محرمانه است: آمار رسمی اغلب نوک کوه یخ را نشان می‌دهد؛ دانش‌آموزان باید بتوانند بدون ترس از قضاوت یا برچسب کمک بگیرند.

۱۰. اعتماد، ستون اصلی تاب‌آوری جمعی است: بدون اعتماد میان دانش‌آموزان، معلمان، خانواده‌ها و مدیران، هیچ برنامه حمایتی پایدار نمی‌ماند.

۱۱. معلمان نقش «پیونددهنده اجتماعی» دارند: معلم فقط انتقال‌دهنده محتوا نیست؛ او حلقه اتصال دانش‌آموز به جامعه امن مدرسه است.

۱۲. مشارکت فعال دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌ها: وقتی دانش‌آموزان در تصمیمات مدرسه نقش دارند، احساس مالکیت و مسئولیت جمعی افزایش می‌یابد.

۱۳. فعالیت‌های گروهی هدفمند، تاب‌آوری را تقویت می‌کنند:

پروژه‌های گروهی، فعالیت‌های داوطلبانه و کارهای جمعی، سرمایه اجتماعی مدرسه را افزایش می‌دهد.

#### ۱۴. توجه ویژه به گروه‌های آسیب‌پذیر:

دانش‌آموزان محروم، مهاجر، یا دارای مشکلات خانوادگی نیازمند حمایت اجتماعی مضاعف هستند.

#### ۱۵. پیوند مدرسه با محله و نهادهای محلی:

مدرسه نباید جزیره‌ای جدا باشد؛ اتصال آن به محله، خانواده‌ها و خدمات اجتماعی، تاب‌آوری جمعی را چند برابر می‌کند.

#### ۱۶. روایت‌سازی جمعی از عبور موفق از بحران:

بازگویی تجربه‌های موفق جمعی، به دانش‌آموزان می‌آموزد که «ما قبلاً هم عبور کرده‌ایم».

#### ۱۷. کاهش انگ مراجعه برای کمک روانی:

فرهنگ مدرسه باید مراجعه به مشاور یا درخواست کمک را نشانه بلوغ و آگاهی بداند، نه ضعف.

#### ۱۸. پایش مستمر سلامت روان جمعی:

تاب‌آوری جمعی نیاز به رصد مداوم دارد، نه مداخله‌های مقطعی و واکنشی.

#### ۱۹. سرمایه‌گذاری بر روابط، کم‌هزینه و پربازده است:

تقویت ارتباطات انسانی، یکی از کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین سیاست‌های آموزشی در بحران است.

#### ۲۰. پیام نهایی: «با هم، قوی‌تر از هر بحران»:

جامعه‌ای تاب‌آور است که پس از هر شوک، نه فقط زنده بماند، بلکه منسجم‌تر، همدل‌تر و آگاه‌تر شود.

جدول ۸- تاب‌آوری سازمانی/سیستمی (Organizational/Systemic Resilience)

<p>Yin, W., Ren, G., &amp; Zhang, G. (2025). Mediating and moderating roles of AI literacy: How it shapes the impacts of psychological resilience on work stress and job burnout among young university teachers in China. <i>Computers and Education: Artificial Intelligence</i>, 9, 100451.</p>	<p>مقاله مبنا</p>
<p>۱. اکثر سیستم‌های آموزشی بسیار پیچیده و آسیب‌پذیر هستند؛ بدون درک کامل پیوندهای پنهان، فاجعه در کمین است.                  ۲. بحران‌های ناگهانی همیشه غیرقابل پیش‌بینی نیستند؛ ما باید یاد بگیریم تأثیر ویرانگر آن‌ها را پیش از وقوع تصور کنیم.                  ۳. تاب‌آوری سازمانی فقط یک شعار نیست؛ می‌توانیم آن را به برنامه‌های عملیاتی نجات‌بخش تبدیل کنیم.                  ۴. نقطه ضعف‌های اصلی سیستم آموزشی ما، هر بار با بحران‌های مختلف خود را نشان می‌دهند؛ باید ریشه‌ای حل شوند.                  ۵. این روش، قدرت پیش‌بینی و واکنش تیم مدیریتی را در برابر هر شوکی بسیار افزایش می‌دهد و تحولی بزرگ ایجاد می‌کند.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>
<p>۱. سیستم آموزشی باید مانند یک «سیستم ضدضربه» طراحی شود؛ مدارس و ادارات نباید با هر بحران متوقف شوند؛ ساختارها باید طوری طراحی شوند که اختلالات را جذب کنند و ادامه دهند.                  ۲. درک سیستم به‌عنوان یک شبکه به‌هم‌پیوسته: تصمیم در یک بخش (مثلاً برنامه درسی، فناوری یا منابع انسانی) می‌تواند اثرات زنجیره‌ای در کل سیستم ایجاد کند.                  ۳. شناسایی «نقاط گلوگاهی» سیستم: بخش‌هایی که اگر مختل شوند کل سیستم آسیب می‌بیند (مثل زیرساخت دیجیتال، مدیریت منابع انسانی یا شبکه ارتباطی مدارس) باید شناسایی شوند.                  ۴. تحلیل سناریوهای بحران پیش از وقوع: مدیریت آموزشی باید سناریوهایی مانند تعطیلی مدارس، بحران اجتماعی، اختلال فناوری یا شوک اقتصادی را از قبل شبیه‌سازی و تمرین کند.</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان‌شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>

#### ۵. آمادگی برای «بحران‌های غیرمنتظره»:

برخی بحران‌ها غیرمنتظره‌اند، اما می‌توان اثرات احتمالی آن‌ها را تصور و برای آن‌ها پروتکل‌های انعطاف‌پذیر طراحی کرد.

#### ۶. طراحی ساختارهای مدیریتی منعطف:

سازمان‌های بسیار متمرکز در بحران کند عمل می‌کنند؛ اختیار تصمیم‌گیری باید تا سطح مدرسه نیز توزیع شود.

#### ۷. ایجاد سیستم هشدار زودهنگام:

با استفاده از داده‌ها، گزارش‌ها و پایش مستمر، می‌توان نشانه‌های اولیه بحران را زودتر تشخیص داد.

#### ۸. داده‌محوری در تصمیم‌گیری:

تصمیم‌های مدیریتی باید بر پایه داده‌های واقعی (حضور، افت تحصیلی، سلامت روان، دسترسی دیجیتال) گرفته شوند.

#### ۹. آموزش مدیریت بحران برای مدیران مدارس:

مدیران باید مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری در عدم قطعیت، ارتباط در بحران و مدیریت استرس سازمانی را بیاموزند.

#### ۱۰. ایجاد تیم‌های واکنش سریع آموزشی:

در شرایط بحران، گروه‌های تخصصی می‌توانند برای حل سریع مشکلات مدارس وارد عمل شوند.

#### ۱۱. توسعه زیرساخت آموزش ترکیبی (حضوری و آنلاین):

سیستمی که بتواند به سرعت بین شیوه‌های مختلف آموزش جابه‌جا شود، بسیار تاب‌آورتر است.

#### ۱۲. مستندسازی تجربیات بحران‌ها:

هر بحران باید به دانش سازمانی تبدیل شود تا در بحران‌های بعدی تکرار خطاها کاهش یابد.

### ۱۳. کاهش وابستگی به یک منبع یا یک روش:

سیستم‌هایی آموزشی که به یک فناوری، یک فرآیند یا یک روش وابسته‌اند، آسیب‌پذیرتر هستند.

### ۱۴. تقویت ارتباطات داخلی سازمان:

اطلاع‌رسانی سریع و شفاف بین وزارتخانه، ادارات و مدارس، از سردرگمی و شایعه جلوگیری می‌کند.

### ۱۵. تمرین‌های دوره‌ای مدیریت بحران:

مانند تمرین‌های ایمنی، سیستم آموزشی باید تمرین‌های مدیریتی برای شرایط اضطراری داشته باشد.

### ۱۶. افزایش ظرفیت یادگیری سازمانی:

سازمانی تاب‌آور است که از اشتباهات خود یاد بگیرد و سریع‌تر از بحران‌ها تکامل پیدا کند.

### ۱۷. حمایت از سلامت روان کارکنان:

معلمین و کارکنانی که تحت فشار شدید هستند، نمی‌توانند سیستم را پایدار نگه دارند؛ تاب‌آوری سازمانی بدون تاب‌آوری نیروی انسانی ممکن نیست.

### ۱۸. ایجاد فرهنگ گزارش‌دهی بدون ترس:

کارکنان باید بتوانند مشکلات سیستم را بدون نگرانی از سرزنش گزارش دهند.

### ۱۹. هم‌افزایی با سایر نهادهای اجتماعی:

تاب‌آوری سیستم آموزشی زمانی افزایش می‌یابد که با نهادهای اجتماعی، سلامت، فناوری و محلی همکاری کند.

### ۲۰. پیام نهایی: سیستم‌های قوی از بحران‌ها می‌آموزند.

یک سازمان تاب‌آور نه تنها در بحران زنده می‌ماند، بلکه پس از آن هوشمندتر، سریع‌تر و آماده‌تر می‌شود.

## جدول ۹- تاب‌آوری معنوی/وجودی (Spiritual/Existential Resilience)

<p>Rababah, J. A., &amp; Al-Hammouri, M. M. (2025). The role of religious and existential spiritual well-being in determining self-care in Jordanian Muslim nursing students. <i>Social Sciences &amp; Humanities Open</i>, 11, 101305.</p>	<p>مقاله مبنا</p>
<p>۱. سلامت معنوی، قوی‌ترین سپر دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های روانی است.          ۲. دانش‌آموزانی که احساس هدفمندی و ارتباط معنوی عمیق‌تری دارند، به مراتب بهتر از خود مراقبت می‌کنند و سلامتشان را حفظ می‌کنند.          ۳. اغلب دانش‌آموزان در سطح متوسط سلامت معنوی قرار دارند؛ این یعنی پتانسیل بالایی برای ارتقاء و تحول در مراقبت از خود وجود دارد.          ۴. در دوران پر استرس تحصیل، تقویت بُعد معنوی و وجودی، یک سرمایه‌گذاری استراتژیک برای تاب‌آوری و موفقیت دانش‌آموزان است.          ۵. نادیده گرفتن سلامت معنوی، هزینه‌های پنهان و سنگینی در کاهش خود مراقبتی و افزایش آسیب‌پذیری دانش‌آموزان به دنبال دارد.</p>	<p>۵ نکته کلیدی مستخرج از مقاله</p>
<p>۱. سلامت معنوی، خط اول پیشگیری است:          تقویت بعد معنوی، پیش از بروز آسیب‌های روانی و رفتاری عمل می‌کند، نه بعد از آن.  <hr/>         ۲. معنا، مهم‌تر از انگیزه است:          انگیزه ممکن است نوسان داشته باشد، اما احساس معنا دانش‌آموز را در سخت‌ترین شرایط پایدار نگه می‌دارد.  <hr/>         ۳. تاب‌آوری معنوی قابل آموزش است:          معنا، امید و هدفمندی صرفاً ویژگی‌های ذاتی نیستند؛ می‌توان آن‌ها را از طریق گفت‌وگو، تجربه و بازتاب آموزش داد.  <hr/>         ۴. قطب‌نمای درونی، جایگزین کنترل بیرونی:          دانش‌آموزی که ارزش‌های درونی روشنی دارد، کمتر به نظارت و تنبیه بیرونی وابسته است.  <hr/>         ۵. کاهش رفتارهای پرخطر از مسیر معنا:</p>	<p>۲۰ پیشنهاد مدیریتی - روان‌شناختی استنتاج شده و استنباط شده از این مقاله ویژه شرایط خاص همچون ایام جنگ</p>

وقتی زندگی برای دانش آموز «ارزشمند» باشد، خودبه خود از خود مراقبت می کند.

## ۶. معنویت، الزاماً مذهبی یا شعاری نیست:

تاب آوری معنوی می تواند بر پایه:

- ارزش های انسانی
- مسئولیت پذیری
- خدمت
- امید
- کرامت انسانی

تعریف و آموزش داده شود.

## ۷. بحران ها فرصت بیداری معنوی اند:

دوران های سخت می توانند به جای فرسایش، به رشد وجودی منجر شوند؛ اگر هدایت شوند.

## ۸. گفت و گو درباره «چرایی زندگی» در مدرسه ضروری است:

مدرسه فقط محل آموزش «چه چیز» نیست؛ باید فضایی امن برای پرسش از «چرا» باشد.

## ۹. دانش آموزان با سلامت معنوی متوسط، فرصت طلایی اند:

اکثریت دانش آموزان نه در بحران معنوی اند و نه شکوفا؛ با مداخلات ساده می توان جهش بزرگی ایجاد کرد.

## ۱۰. خودمراقبتی ریشه در معنا دارد:

خواب، تغذیه، ورزش و مراقبت روانی وقتی پایدار می شوند که پشتوانه معنایی داشته باشند.

## ۱۱. نقش معلم به عنوان الگوی زیسته معنا:

رفتار معلم، بیش از گفتار او، پیام معنوی منتقل می کند.

## ۱۲. برنامه های درسی نیازمند «لایه وجودی» هستند:

هر درس می تواند به پرسش هایی مانند:

- مسئولیت من چیست؟
  - این دانش چه خدمتی به انسان می‌کند؟
- پیوند بخورد.

**۱۳. روایت‌سازی معنابخش از موفقیت و شکست:**  
شکست‌ها اگر معنا یابند، منبع رشد می‌شوند نه آسیب.

**۱۴. تقویت امید واقع‌بینانه، نه امید کاذب:**  
تاب‌آوری معنوی یعنی دیدن واقعیت سخت، همراه با باور به امکان عبور.

**۱۵. مراقبت از سلامت معنوی کارکنان:**  
معلم فرسوده و بی‌معنا، نمی‌تواند معنا منتقل کند.

**۱۶. فعالیت‌های داوطلبانه، تمرین معنویت عملی:**  
خدمت به دیگران، یکی از مؤثرترین راه‌های تقویت معنای زندگی در دانش‌آموزان است.

**۱۷. کاهش اضطراب آینده با معنا:**  
دانش‌آموزی که هدف و ارزش دارد، آینده را تهدید نمی‌بیند.

**۱۸. مدرسه به‌عنوان فضای امن معنوی:**  
دانش‌آموز باید بتواند بدون ترس، درباره ارزش‌ها، تردیدها و دغدغه‌های وجودی صحبت کند.

**۱۹. نادیده گرفتن بعد معنوی، هزینه‌ساز است:**  
افزایش رفتارهای پرخطر، فرسودگی روانی و کاهش خودمراقبتی، پیامد مستقیم این غفلت است.

**۲۰. پیام نهایی: معنا، پایدارترین منبع تاب‌آوری است.**  
دانش‌آموزی که چرایی زندگی را می‌فهمد، در برابر هر «چگونگی سخت» مقاوم‌تر است.

## سخن پایانی

زندگی انسان همواره با فراز و نشیب‌ها همراه بوده است. در مسیر رشد فردی و اجتماعی، گاه شرایطی پدید می‌آید که آرامش و اطمینان همیشگی را با چالش روبه‌رو می‌کند. در چنین موقعیت‌هایی، آنچه بیش از هر چیز می‌تواند چراغ راه انسان باشد، امید، معنا و توان ایستادگی در برابر دشواری‌هاست؛ همان ظرفیتی که از آن با عنوان «تاب‌آوری» یاد می‌شود.

تاب‌آوری مهارتی آموختنی و تقویت‌پذیر است. مدرسه، خانواده و جامعه هر یک می‌توانند در شکل‌گیری این توانمندی نقش‌آفرین باشند. هنگامی که دانش‌آموزان در فضایی سرشار از احترام، همدلی، گفت‌وگو و حمایت رشد کنند، خواهند آموخت که مشکلات پایان راه نیستند، بلکه می‌توانند آغازی برای یادگیری، رشد و بلوغ بیشتر باشند.

نظام تعلیم و تربیت، علاوه بر انتقال دانش، رسالتی عمیق در پرورش انسان‌های مسئول، امیدوار و اخلاق‌مدار دارد. اگر بتوانیم در دل دانش‌آموزان بذر امید، خودباوری و همدلی را بکاریم، آنان خواهند توانست در آینده با چالش‌های زندگی با نگاهی عاقلانه‌تر و قلبی استوارتر روبه‌رو شوند.

امید است مجموعه حاضر بتواند گامی هرچند کوچک در جهت تقویت نگاه تاب‌آورانه در مدارس باشد و زمینه‌ای برای توجه بیشتر به سلامت روان و رشد اخلاقی در میان دانش‌آموزان و جامعه آموزشی فراهم آورد. باشد که با تقویت نیروهای درونی، پیوندهای انسانی و ارزش‌های اخلاقی، مدرسه‌های ما به کانون‌هایی برای پرورش نسلی آگاه، امیدوار و تاب‌آور تبدیل شوند؛ نسلی که در برابر دشواری‌ها خم می‌شود، اما هرگز نمی‌شکند.