

# جادوی رایج

تلب آوری در تکامل



نشر ورجاوند

مستن، آن اس.

محمدرضا مقدسی

هما نیابتی

عفت حیدری

ویراستار فنی: م. رازگردانی

چاپ اول، ۱۳۹۸

۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرایشی: فرشته عیسی آبادی

طرح جلد: آزاده پوریافرانی

شابک ۳-۰۲-۸۷۵۷-۰۰-۶۰۰-۹۷۸

ISBN 978-600-8757-02-3

میدان توحید، خیابان نصرت غربی،

پلاک ۱۰۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۵۷۳۹۷-۹

حق هرگونه چاپ برای ناشر محفوظ است.

فروش اینترنتی:

[www.vnco.ir](http://www.vnco.ir)

۱۳۰,۰۰۰ تومان



مستن، آن اس. ۱۹۵۱-م.

Masten, ANN S

جادوی رایج: تاب آوری در رشد و تکامل /

آن اس. مستن؛

مترجمان محمدرضا مقدسی،

هما نیابتی، عفت حیدری.

تهران: ورجاوند، ۱۳۹۶.

۳۷۶ ص.

ISBN 987-600-8757-02-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

عنوان اصلی:

ORDINARY MAGIC

Resilience indevelopment

انعطاف پذیری در کودکان

Resilience (Personality trait)

in children

کودکان -- روان شناسی

Child psychology

حمایت کودکان

Child welfare

مقدسی، محمدرضا، ۱۳۴۶-، مترجم

نیابتی، هما، ۱۳۵۰-، مترجم

حیدری، عفت، ۱۳۴۷-، مترجم

BF۷۲۳/الف۸م۵ ۱۳۹۶

۱۵۵/۴۱۸۲۴

کتابخانه ملی ایران ۴۶۶۸۲۰۹

## فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۱۱	درباره‌ی مؤلف.....
۱۳	مقدمه مؤلف.....
۱۹	سخنی با تاب‌آوران.....
۲۱	<b>بخش اول: مقدمه و مرور مفهومی.....</b>
۲۲	<b>فصل اول: مقدمه.....</b>
۲۶	چهار موج علم تاب‌آوری.....
۲۷	جادوی معمولی.....
۲۹	معنای واقعی تاب‌آوری در علم رشد چیست؟.....
۳۰	الگوها و مسیرهای تاب‌آوری.....
۳۳	دو قضاوت: معیارهایی برای تاب‌آوری.....
۳۴	قضاوت پیرامون تهدیدهای موجود برای رشد و سازگاری کودک.....
۳۶	قضاوت پیرامون این‌که زندگی چگونه پیش می‌رود: وظایف رشد،
۳۶	شایستگی و اثرات آبخاری.....
۴۱	چه چیزی تفاوت ایجاد می‌کند؟.....
۴۲	سازماندهی و چینش فصول در این کتاب.....
۴۵	<b>فصل دوم: مدل‌های تاب‌آوری.....</b>
۴۷	مدل تاب‌آوری فرد محور.....
۴۷	مطالعه موردی.....
۵۶	محدودیت‌های مطالعات تک موردی.....
۵۷	موارد ادغام شده.....
۶۲	مدل کلاسیک پروژرسانی شده: مسیرهای تاب‌آوری.....
۶۵	مدل‌های متغیر - محور در تاب‌آوری.....
۶۵	شیب‌های خطر و دارایی.....
۷۰	مدل‌های تاب‌آوری که خطرها، دارایی‌ها، واسط‌ها، تعدیل‌کننده‌ها و نتایج را به هم پیوند می‌دهند.....
۷۱	مدل‌های جبرانی یا اثر اصلی.....
۷۲	مدل‌های واسط.....
۷۳	مدل‌های تعدیل‌کننده.....
۷۷	بهترین از هر دو جهان: افراد و متغیرها.....
۷۷	خلاصه.....
۸۰	<b>فصل سوم: تاب‌آوری در جمعیت نمونه.....</b>
۸۰	پروژه توانش.....

۸۰	مطالعه‌ی طولی
۸۳	چارچوب مفهومی
۸۳	تعریف تاب‌آوری
۸۵	خلاصه‌ای از طرح
۸۵	شرکت‌کنندگان
۸۸	روش و مشارکت‌های روش شناختی
۸۸	توانش در وظایف رشدی وابسته به سن
۹۶	خطر و ناملایمات
۱۰۱	عوامل ارتقادهنده و حمایتی
۱۰۲	مدل‌های توانش و تاب‌آوری
۱۰۳	یافته‌های حاصل از پروژه‌ی مطالعه‌ی طولی توانش
۱۰۳	توانش
۱۰۶	تاب‌آوری
۱۰۸	افراد زودشکوف و دیرشکوف
۱۱۱	آبشارهای رشد
۱۱۵	شخصیت
۱۱۸	مشاوره
۱۱۹	خلاصه

### بخش دوم: مطالعات تاب‌آوری فردی ۱۲۳

#### فصل چهارم: فائق آمدن بر زیان و بحران اقتصادی کودکان بی‌خانمان ..... ۱۲۴

۱۲۸	کودکان در خانواده‌های بی‌خانمان
۱۳۱	کودکان بی‌خانمان در طیف خطر: یافته‌های اولیه
۱۳۴	داده‌های طولی پیرامون شکاف موفقیت همراه با شواهدی از تاب‌آوری تحصیلی
۱۴۰	در جست‌وجوی اهدافی برای تغییر: جلوگیری از آسیب و ارتقای تاب‌آوری
۱۴۲	مهارت‌های کارکرد اجرایی
۱۴۶	روابط والدین-کودک و فرزندپروری
۱۴۹	تنش: فیلی در اتاق
۱۵۱	پیامدهای حاصل از یافته‌های مربوط به خطر و تاب‌آوری در
۱۵۱	کودکان بی‌خانمان ایالات متحده
۱۵۵	خلاصه

#### فصل پنجم: آسیب و بحران جمعی، ناملایمات شدید تاب‌آوری در جنگ، تروریسم و

۱۵۷	مصیبت
۱۶۴	مقدار اثر: خطر انباشته در بستر جراحی انبوه
۱۶۸	قرار گرفتن در معرض رسانه‌ها
۱۶۹	شاخص‌های میزان و دوز
۱۷۱	فرایندهای مواجهه با بحران

۱۷۲	تفاوت‌های فردی در واکنش
۱۷۳	تفاوت‌های جنسیتی
۱۷۵	زمان‌بندی رشد و تکامل
۱۷۹	ویژگی‌های کودک
۱۸۳	ویژگی‌های خانوادگی
۱۸۴	جامعه و فرهنگ
۱۸۶	میانجی‌گری
۱۸۹	خط‌مشی‌های عمومی میانجی‌گری
۱۹۱	چکیده

### بخش سوم: سیستم‌های سازگاری در تاب‌آوری ۱۹۳

۱۹۴	فصل ششم: لیست نهایی و سیستم‌های حمایتی
۱۹۶	«فهرست کوتاه» به چه معنایی است؟
۱۹۷	دلبستگی و روابط نزدیک
۲۰۱	هوش، نبوغ و مهارت‌های حل مسأله
۲۰۴	خودسامانی و خودهدایتی
۲۰۷	انگیزه برتر، مدیریت؛ و سیستم‌های مرتبط با پاداش
۲۱۳	ایمان، امید و عقیده دال بر معنادار بودن زندگی
۲۱۴	خلق‌وخو و اخلاق چه تأثیری دارد؟
۲۱۶	تاب‌آوری یک ویژگی نیست
۲۱۷	شوخ‌طبعی چیست؟
۲۱۹	سیستم‌های فرعی سازگاری درون‌فرد
۲۲۲	سیستم‌های سازگاری به خطا می‌روند: یک یادداشت محتاطانه
۲۲۲	چکیده
۲۲۴	فصل هفتم: عصب‌شناسی تاب‌آوری
۲۲۵	الگوهای اولیه بیولوژیک تأثیرات حفاظتی
۲۲۸	فرایندهای عصب‌شناسی زیربنای سیستم سازگاری
۲۲۹	عصب‌شناسی دلبستگی
۲۳۴	عصب‌شناسی تفکر سازگاران و حل مسأله
۲۳۶	خودمدیریتی و مهارت‌های اجرایی
۲۳۸	مدیریت استرس
۲۴۲	سازگاری فعال برای تعدیل استرس
۲۴۴	سیستم‌های پاداش
۲۴۵	حساسیت بیولوژیکی به شرایط و حساسیت متمایز
۲۴۷	مطالعات ژنتیک و اپی‌ژنتیک
۲۵۰	فصل هشتم: تاب‌آوری در حوزه‌ی خانواده‌ها
۲۵۱	افزایش خطر در خانواده

۲۵۲	ژنتیک و آسیب‌پذیری اپی‌ژنتیک
۲۵۳	فرسایش عملکرد خانواده توسط: آسیب‌ها
۲۵۳	کشمکش درونی و طلاق؛ عملکرد خانواده به‌عنوان ایجادکننده تنش
۲۵۴	بدرفتاری؛ غفلت و رها شدن در هنگام طلاق و فروپاشی خانواده
۲۵۶	حمایت از کودکان؛ مراقبت و فرزندخواندگی: راه‌حل یا تهدید
۲۵۷	توانمندی و تاب‌آوری خانواده به‌عنوان یک سیستم
۲۵۹	نقش‌های خانوادگی و روزمرگی
۲۶۰	رشد و مدیریت ظرفیت تاب‌آوری
۲۶۱	والدین حساس و مقتدر
۲۶۲	تاب‌آوری خانوادگی
۲۶۴	چگونه خانواده‌ها تاب‌آوری را تقویت می‌کنند
۲۶۴	پیشگیری و متعادل کردن مواجهه با سختی‌ها
۲۶۶	حائل آثار سختی‌ها
۲۶۸	پرورش کودکان توانمند و سازگار
۲۶۹	میانجی‌گری برای حمایت از عملکرد خانواده: تاب‌آوری والدین و کودکان
۲۷۱	جوامع و فرهنگ‌ها چطور از خانواده‌ها حمایت کرده و به آنها رسیدگی می‌کنند؟
۲۷۳	چکیده

#### فصل نهم: تاب‌آوری در حوزه‌ی مدارس

۲۷۵	خطرات موجود در محیط مدرسه
۲۸۰	مدارس مؤثر
۲۸۱	وظایف رشدی در محیط مدرسه
۲۸۳	مدارس چگونه تاب‌آوری را بهبود می‌دهند
۲۸۳	رشد سرمایه‌ی انسانی
۲۸۴	تغذیه و مراقبت‌های بهداشتی
۲۸۶	روابط با افراد توانمند و دلسوز
۲۸۷	انگیزه و خود شکوفایی
۲۸۹	فعالیت‌های فوق برنامه
۲۹۰	میانجی‌گری‌های مدرسه - محور برای تقویت تاب‌آوری
۲۹۰	مشاوره مدرسه براساس توانایی
۲۹۱	برنامه‌های بعد از مدرسه
۲۹۲	برنامه‌های پیشگیری
۲۹۵	برنامه‌های پیشگیری قبل از دبستان
۲۹۶	بهبود تاب‌آوری در معلمان
۲۹۷	فجایع و برنامه‌ریزی فوری
۲۹۸	چکیده

#### فصل دهم: تاب‌آوری در حیطه‌ی فرهنگ

۳۰۰	تاب‌آوری در بین فرهنگ‌ها
۳۰۱	

۳۰۶	خطرات فرهنگ؛ مذهب و معنویت
۳۰۷	وظایف رشدی در محدوده‌ی فرهنگ
۳۱۱	پارادوکس مهاجرت
۳۱۳	فرهنگ و توسعه
۳۱۴	چگونه فرهنگ، مذهب و معنویت تاب‌آوری را تقویت می‌کند
۳۱۶	خط‌مشی‌های فرهنگی برای پدر و مادری کردن؛ هدایت و
۳۱۶	ارزش‌های اخلاقی
۳۱۷	روابط دلبستگی
۳۱۸	آموزش‌ها و عادات خود-مدیریتی
۳۱۹	سیستم‌های ایجاد معنا و باور
۳۱۹	فرصت‌هایی برای تسلط
۳۲۰	حمایت فردی، خانوادگی و اجتماعی هویت فرهنگی
۳۲۱	عادات فرهنگی؛ آداب، رسوم و سنن فرهنگی
۳۲۲	خطرات دین و هویت قوی: یک یادداشت محتاطانه
۳۲۲	مدارس، جوامع و ملت‌ها چگونه می‌توانند تاب‌آوری را از طریق
۳۲۲	استراتژی‌های فرهنگی بهبود دهند
۳۲۳	چکیده

#### بخش چهارم: پیشروی تلویحاتی برای فعالیت و مطالعات آینده . ۳۲۵

۳۲۶	فصل یازدهم: قالب تاب‌آوری برای فعالیت و عمل
۳۲۸	مأموریت: اهداف مثبت
۳۲۹	الگوها: شامل عوامل مثبت برای تأثیر و فعالیت‌ها
۳۳۱	مقیاس‌ها: پیگیری عملکرد مثبت و مشکل
۳۳۲	متدها: پیشگیری، ترقی، حفاظت
۳۳۲	متمرکز روی خطر: پیشگیری و کاهش خطر یا سختی‌ها
۳۳۵	متمرکز روی منابع: افزایش دارایی‌ها
۳۳۶	متمرکز روی سیستم سازگار: حفظ یا به حرکت درآوردن قدرت سیستم‌های سازگاران
۳۴۱	سطوح چندگانه؛ فرایندها و ترتیب‌ها
۳۴۴	پنجره‌های فرصت: زمان استراتژیک
۳۴۷	آزمون تئوری تاب‌آوری از طریق میانجی‌گری: پیشروی به سمت استراتژی بین ملی
۳۴۹	چکیده

#### فصل دوازدهم: نتایج و جهت‌های آتی . ۳۵۲

۳۵۲	درس‌هایی از مطالعات تاب‌آوری در جوانان
۳۵۳	تاب‌آوری مشترک است
۳۵۳	تاب‌آوری بستگی به چندین سیستم سازگاری معمولی دارد
۳۵۵	سیستم‌های سازگاری را می‌توان گمراه کرد
۳۵۶	مسیرهای زیادی در تاب‌آوری وجود دارد

۳۵۶	..... قالب و طرح تاب‌آوری برای فعالیت و اقدام از جمله پیشگیری از خطر و تسکین آن
۳۵۷	..... اهمیت زمان‌بندی رشد و تکامل
۳۵۷	..... تاب‌آوری می‌تواند تقویت شود
۳۵۹	..... هیچ‌کودکی آسیب نمی‌بیند
۳۵۹	..... معنای ضمنی برای عادت و سیاست
۳۵۹	..... قالب‌های تاب‌آوری
۳۶۰	..... آبشارهای توانمندی
۳۶۱	..... هدفمندی استراتژیک و زمان‌بندی
۳۶۳	..... اولویت‌ها: پرورش؛ حمایت و حفظ سیستم‌های سازگاری اصلی
۳۶۴	..... هشدارها: بحث‌های طولانی و موضوعات در علم تاب‌آوری
۳۶۴	..... مسائل تعریف شده: تاب‌آوری چیست؟
۳۶۶	..... مشکلات سنجش: چه کسی در مورد معیار تصمیم می‌گیرد؟
۳۶۸	..... کار درست: آیا یک شیوه‌ی تاب‌آوری وجود دارد؟
۳۶۹	..... آیا تاب‌آوری هزینه‌ای تحمیل می‌کند؟ آیا تاب‌آوری قیمت دارد؟
۳۷۱	..... افق‌ها و دیدگاه‌های تازه
۳۷۶	..... کتاب‌نامه