

# افزایش تاب آوری در پیچ‌های نفس‌گیر زندگی

دکتر زهره سپهری شاملو

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



## افزایش تاب‌آوری در پیچ‌های نفس‌گیر زندگی

نویسنده: دکتر زهره سپهری شاملو

طرح جلد: محمد مهدی صفتی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی

ویرایش ادبی: امیرحسین حیدری / الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com) @sayehsokhan

به حقوق دیگران احترام بگذاریم  
دوست عزیز! این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و  
ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی، بدون اجازه  
پدیدآورندگان، غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه  
این عمل نادرست، بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار آن در جامعه  
و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان است.

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| در ستایش اثر .....                             | ۹   |
| پیش‌گفتار .....                                | ۱۵  |
| مقدمه .....                                    | ۱۷  |
| فصل اول: قواعد بازی زندگی .....                | ۲۱  |
| فصل دوم: سفر زندگی .....                       | ۲۹  |
| فصل سوم: بحران چیست؟ .....                     | ۴۵  |
| فصل چهارم: مراقبت از خود در زندگی روزمره ..... | ۵۹  |
| فصل پنجم: عوامل هشدار در شرایط عادی .....      | ۶۵  |
| فصل ششم: عوامل رشد‌دهنده در شرایط عادی .....   | ۸۷  |
| فصل هفتم: مراقبت از خود در وضعیت بحران .....   | ۱۴۳ |
| فصل هشتم: تاب‌آوری: داروی هضم بحران .....      | ۱۷۵ |
| منابع .....                                    | ۱۹۳ |
| نمایه .....                                    | ۱۹۷ |