

سپیده جلوه‌خانه



www.ketabdo.ir

سرشناسه : جلوخانی نیارکی، سپیده، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : بازسازی زندگی / سپیده جلوخانی.
 مشخصات نشر : تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۳۲ص: ۵/۱۴ * ۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۶۷-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : نشر فارسی — قرن ۱۴
 ده بنده نشر : ۱۳۹۵ ب۲ ج۸ / BJ۱۵۸۱/۲
 رده بندی دیو : ۱۵۸/۱
 شماره کتابخانه ملی : ۴۱۹۷۶۷۷

بازسازی زندگی

ناشر: آقای کتاب

نویسنده: سپیده جلوخانی نیارکی

ترافیک جلد: منیره بهرامی

ترتیب چاپ: اول / ۱۳۹۵

تراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷ هزار تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۶۷-۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و
 مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۱۲ است،
 هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون
 اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند
 مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب،
 ابتدای خیابان وحید نظری، بن بست بختیاری،
 پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

www.aghayeketab.org

info@aghayeketab.com

مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد.

مقدمه

هر کسی - حداثه یه بار - جوانی را در زندگی اش تجربه کرده. موقعی هست که دهان سران زیر آوار بیرون میاری، خاکی و گِیج به اطرافت نگاه می کنی، دنبایی ره که آباد می خواستی و حالا پیش رویت از آن - هیچ - باقی مانده را نمی بینی. حالا اینکه چطور باهاش کنار بیایی، چطور بپذیری، چطور شروع به بازسازی خودت و زندگیّت کنی و چطور ادامه بدی کل مفاهیم این کتاب است.

به عنوان روانشناس و مدرس در کلاس و کتابهای، مثلاً درمانی را مفید یافتم.

اینکه روایتی بگم، قدم به قدم با قهرمان داستان به سراغ دردهای بریم و در نهایت برسیم به یافتن راهکار اینطوری هم مهارت حل مساله درخواننده تقویت میشه و هم به افزایش کیفیت زندگیش کمک شده.

این کتاب کوچک از مجموعه کتابهای سیدورا هبر (مجموعه کتابهایی با تم

روانشناسي) هست ، داستان به شكل مونولوگ پيش ميرد
(بازگويي افكاري كه در ذهن راوي مي گذرد)

در طول داستان، فرد مراحل عبور از بحران را درون خود طي مي كند ، از
تمامي گذرگاهها به سلامت گذشته و زخمهايش درمان ميشه و اميدوار و
عصم براي ادامه ي زندگي برنامه ريزي مي كند.

براي نوشتن اين مدل كوبر-راس و پنج مرحله گذر از اندوه وي الگو
گرفته و پيش كردم با زبان و مفاهيم مدل "واقعيت درمانگري"
ويليام گلاسرونيك كنم

دكتور اليزابت بربر ماسل سوگ را در ۵ حالت انكار، خشم، چانه زني،
افسردگي و پذيرش بيان مي كند، اين كتاب كوچك پنج فصل دارد،
فصلها دقيقا به ترتيب مراحل سوگ ليست اما فرد راوي ، وادي ها رو يك
به يك طي كرده و به پذيرش و به سلامت زندگي دوباره ي خودش ترغيب
مي شود

اميدوارم آنچه خواسته ام بنويسم، هفته باشم

با احترام

سپيده جلوخاني

www.derakhtesib.com