

اپیدمی نتوانستن

(راهکارهای اثربخش مقابله با درماندگی آموخته شده)

مؤلف:

راضیه آدینه سالاروند



سرشناسه	:	آدینه سالاروند، راضیه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	اپیدمی نتوانستن / مؤلف راضیه آدینه سالاروند.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۴ ص: مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۸۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۱۰۵-۱۱۲.
موضوع	:	درماندگی (روان شناسی)
		Helplessness (Psychology)
		درماندگی (روان شناسی) - درمان
		Helplessness (Psychology) - Treatment
		افسردگی
		Depression, Mental
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵/۵۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۱۱۷۵۲
وضعیت رکورد	:	فیبا

اپیدمی نتوانستن

کے مؤلف	راضیہ آدینہ سالاروند
کے ویراستار	دکتر اردوان تقی‌ا
کے ناشر	برگ و باد
کے شمارگان	۱۰۰ نسخہ
کے نوبت چاپ	اول ۱۴۰۳
کے قیمت	۱۵۰۰۰ تومان



ISBN: 978-622-8091-85-3

انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

M ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازتی کتبی از

ناشر است.»

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۱
فصل دوم: مواجهه با درماندگی در زندگی.....	۳۹
فصل سوم: درماندگی آموخته شده چیست؟.....	۵۹
فصل چهارم: راهبردهای مقابله و درمان درماندگی آموخته شده.....	۸۵
منابع.....	۱۰۵

www.ketab.ir