

۲۰۲۳۳۹۶

پذیرش درمانی



انگلهارت، لیزا، ۱۹۵۳-م. Engelhardt, Lisa
پذیرش درمانی/لیزا انگلهارت: مریم سجودی مقدم؛ تصویرگر آر. وی. آلی.
تهران: مهراندیش، ۱۳۹۸.

۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۵-۸۹-۰۰

عنوان اصلی: Acceptance Therapy

سجودی مقدم، مریم، ۱۳۷۴، مترجم
۵۵۸۳۷۵۱ ۱۷۰/۴۴ BF ۵۷۵/خ ۸۴۲ ۱۳۹۷



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «» مشخص می‌شود، استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسنده مناسبی است که به جای ویرگول نابجا می‌نشیند و بسیاری از دشواری‌های خواندن درست متن فارسی را نیز برطرف می‌کند.



پذیرش درمانی

لیزا انگلهارت

مترجم: مریم سجودی مقدم

تصویرگر: آر. وی. آلی

• ویرایش، آماده‌سازی و نظارت فنی: مهراندیش چاپ اول، تهران، ۱۳۹۸

• چاپ: قشقایی ۱۰۰۰ نسخه • شماره: ۱۶۹

• قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان • شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۵-۸۹-۰۰



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به صورت کامل یا بخشی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر، ممنوع است. پیگرد قانونی است.

انتشارات مهراندیش

خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پایین‌تر از خیابان وحید نظری، کوچه غلامرضا قدیری، شماره ۲۳.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۹۳۶۵

۰۹۱۲۵۵۹۱۶۰۲

www.mehrandishbooks.com

mehrandishpub@gmail.com

@mehrandishbooks





مقدمه

همه ما می‌خواهیم به زندگی مسلط باشیم. می‌خواهیم زندگی ما مطابق برنامه حساب‌شده‌ای که طراحی کرده‌ایم و در نهایت ما را به سمت خوشبختی حقیقی هدایت می‌کند، پیش برود. ولی شرایط ضرر و زیان، بیماری، مشکلات غیرقابل حل، فرسایش جسمی، مالی، یکنواختی - غالباً برنامه ما را بی‌اثر می‌کند. و ما تلاش می‌کنیم که خودمان را با محدودیت‌ها و شکست‌های زندگی مان مطابقت دهیم.

پذیرش درمانی برای کسانی است که در رها کردن مشکل دارند. کسانی که به جای همراهی با جریان روان زندگی خودشان را به صرف زندگی خودشان می‌بازند. پذیرش درمانی با الهام از کتاب پرفروش وینست پی. کالرز، مجموعه راهنمایی‌هایی است که شما را به شناور شدن در حقیقت زندگی تاز شوخی می‌کند. با پذیرش خودتان، پذیرش انتخاب‌های شخصی، تران، پذیرش مزورازها، و بالاتر از همه، پذیرش عشق که جریان همه زندگی است. ممکن است که اجرای روزانه آموزه‌های پذیرش درمانی نتواند شرایط زندگی شما را تغییر دهد، اما می‌تواند به تدریج مواجهه شما با زندگی عوض کند. برای هرکس که می‌خواهد با آهنگ موزون زندگی همراهتر باشد، این کتاب نوایی پرطنین خواهد بود.

