

دم غنیت درمانی

کریستین ای آلامز

مقدم سجودی مقدم

سویگر آر. بیو. آلی



آدامز، کریستین ا. ۱۹۳۵ - م. Adams, Christine A.
دم‌غنیمت‌درمانی/ کریستین ای آدامز؛ [مترجم] مهدی سجودی مقدم؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی.
تهران: مهر اندیش، ۱۳۹۷.
۸۰ ص.:

۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۵-۵۶-۲

عنوان اصلی: One-day-at-a-time Therapy, ۲۰۱۴.

سجودی مقدم، مهدی، ۱۳۴۰ - مترجم

۵۲۸۵۸۴۳

۱۵۷/۱

۴۶۹۸/۳۵/۵۹۴۴ ۱۳۹۷



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



کتابخانه درمانی

• کریستین ای آدامز

• مهدی سجودی مقدم

• تصویرگر: آر. دبلیو. الی

• ویرایش، آماده‌سازی و نظارت فنی: مهراندیش جابان، تهران، ۱۳۹۹

• چاپ: قشقای ۵۰۰ نسخه - شماره نشر: ۱

• قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان • شابک: ۵۶-۲-۶۳۹۵-۶۰۰-۷



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به‌صورت کامل و 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.

۰۹۱۲۵۵۹۱۶۰۲

تلفن: ۶۶۴۸۹۳۶۵-۲۱

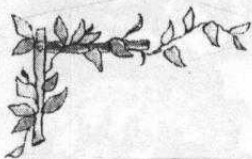
www.mehrandishbooks.com

mehrandishpub@gmail.com

mehrandishbook

@mehrandishbooks





مقدمه

آیا احساس می‌کنی در گذشته گیر کرده‌ای؟ آیا مرتب با وقایعی مواجه می‌شوی که پیش از این هم اتفاق افتاده‌اند؟ یا خودت را درحالی می‌بینی که درگیر آینده‌ای، و به انتظار چیزی هستی که هنوز اتفاق نیفتاده است. به بس هرگز هم اتفاق نیفتد. گرفتار یادآوری‌های گذشته بودن و گیرنده شدن می‌تواند تو را از زندگی کردن در حال محروم کند.

توانایی زندگی کردن در «لحظه» یکی از مهم‌ترین اصول زندگی است. به نظر ساده می‌آید؛ اما انجامش دشوار است. «دم غنیمت‌درمانی» حکمتی می‌کند که روی امروز تمرکز کنی، از خاطرات رنج‌آور گذشته و ترس‌های آینده رها شوی. این کتاب ترغیب می‌کند که خودت را مثل یک کبوتر ببینی؛ شاد و دوست‌داشتنی و غرقِ زندگیِ خویش. این کتاب خواهی می‌شد که خدا خیلی به تو نزدیک است. و اینکه خدا همین حالا هست!

