



ذهن آگاهی در زندگی

ترجمه: قالیچ

وحدت من نظری هدشی

حامد امین



انتشارات امین نگار



- سرشناسه : منتظری هدشی، وحید، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام : ذهن آگاهی در زندگی / ترجمه و تالیف وحید منتظری هدشی،
پدیدآور : حامد اکبری ؛ ویراستار راضیه ایزد.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۵۳ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵۱۳-۸ :
رِصوع : ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع : Mindfulness (Psychology :
موضوع : پروش ذهن
Mental discipline : موضوع
شناسه افزوده : اکبری، وحید، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره : ۳۷۲
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی : ۶۵۴۰۸۹۵ :

ذهن آگاهی در زندگی

نویسنده : وحید منتظری هدشی، حامد اکبری

ویراستار: راضیه ایزد

سال چاپ : اول، ۱۳۹۹

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

انتشارات : امین نگار

قیمت جلد : ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۱۳-۸

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد »

دفتر مرکزی : تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری

تلفن : ۶۶۴۶۲۱۳۱-۶۶۴۶۲۱۴۴

پلاک ۷۰ واحد ۲

انسان در طول حیات خویش با بحران‌ها و استرس‌های زیادی مواجه می‌شود. در این اثر سعی نموده‌ایم با تکنیک‌های ساده و کاربردی، ذهن‌آگاهی را به عنوان روش خوبی جهت از بین بردن اضطراب و استرس‌های روزانه و بالا بردن سطح آرامش معرفی نماییم.

در عصر حاضر ذهن‌آگاهی یکی از بهترین روش‌های بالا بردن آرامش درونی است. در این کتاب که مشتمل بر چهار فصل است، سعی شده در کمترین حجم ممکن، این روش را به مخاطب آموزش دهیم.

متن اصلی این اثر به زبان لاتین بوده و بنده با همکاری جناب آقای حامد اکبری سعی نموده پس از ترجمه‌ی این اثر، آن را با تجربه‌ی هر دوی ما در برگزاری کارگاه‌های آموزشی تلفیق نموده و به صورت بومی، مؤثر و ملموس به نگارش درآورديم.

امیدوار هستیم خوانندگان با مطالعه‌ی این اثر و انجام تمرین‌های آن بتوانند استرس و تنش‌های زندگی خود را کاهش داده و به آرامش خود بیفزایند و زندگی با کیفیت و شاد و سالم‌تری تجربه نمایند.

خدای را شاکر و سپاسگزاریم که به ما توفیق و عنایتی ارزانی داشت تا بتوانیم از عهده‌ی انتشار این اثر بربیاییم. سلامت و سعادت و توفیقات روزافزون را برای همه‌ی منتظران حضرت مهدی (عج) و جویندگان آرامش و سعادت از درگاه حق تعالی مسئلت داریم.

از همه‌ی عزیزانی که ما را در انتشار این نوشتار همراهی نمودند از جمله ناشر ارجمند امین نگار، آقای محمد اقبالی و خانم راضیه ایزد که زحمت ویراستاری این اثر را به عهده گرفتند و دوست عزیزمان، آقای میثم اکبری که در مباحث ترجمه ما را یاری نمودند، سپاسگزاریم.

خدا شوم‌دیم خوانندگان فهیم و بصیر این اثر، ما را با نظرات و پیشنهادهای خود در رفع نواقص و تکمیل مطالب یاری نمایند.

وحید منتظری و حامد اکبری

۱۳۹۹ تابستان