



من ذهن آگاه هستم

Méditer, jour après jour

ترجمہ: محیا احمدی پور

christophe andré

من ذهن آگاه هستم

نویسنده:	کریستف آندره
مترجم:	محیا احمدی پور
طراحی جلد:	مجید حیدری
گرافیک:	بابک قادری
بازبینی متن:	نسرین عنایت مهر
ویراستار ارشد:	آرام صابری
چاپ اول:	بهار ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۱۸-۸
قیمت:	۷۰ هزار تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

Méditer, jour après jour

سرشناسه	:	کریستف آندره
عنوان و نام پدیدآور	:	andre christophe
	:	من ذهن آگاه هستم نویسنده کریستف آندره؛ مترجم محیا احمدی پور.
مشخصات نشر	:	تهران: شمعدونی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۱۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Méditer, jour après jour
شناسه افزوده	:	احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۹۸۵۸۷

یادداشت ناشر

یکی از روش‌هایی که این روزها روانپزشکان و روانشناسان برای رهایی از اضطراب و افسردگی؛ آرامش ذهن و تمرکز پیشنهاد می‌کنند، استفاده از تمرینات ذهن‌آگاهی است. فراگرفتن ذهن‌آگاهی بسیار ساده و آسان است، اما تسلط بر آنها به تمرین پیگیر و مداوم نیاز دارد؛ تا به مرور تاثیر خود را بر روح و روان انسان نشان دهد. کتابی که در دست دارید از پرفروش‌ترین کتابهای روانشناسی در فرانسه بوده که بیش از پانصد هزار نسخه از آن به فروش رفته است. کریستف آندره یکی از سرشناس‌ترین روانپزشکان فرانسوی است، که به عنوان یکی از رهبران درمان‌های شناختی و رفتاری محسوب می‌شود و نویسندگان بسیاری به نوشته‌های او به عنوان منبع رجوع می‌کنند. چنان‌که احتمالاً نام او را در پانویس بسیاری از کتابهای انتشارات شمعدونی دیده‌اید.

دکتر کریستف آندره از اولین متخصصان روانشناسی در فرانسه است که از ذهن‌آگاهی به عنوان شیوه‌ای درمانی استفاده کرد و اکنون روش او به عنوان یک روش درمانی در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. او در این کتاب با کمک تابلوهای نقاشی به شما کمک می‌کند تا ذهن‌آگاهی را فرا بگیرید. همچنین همراه نسخه اصلی کتاب، یک سی‌دی با صدای دکتر کریستف آندره بود که ما با دقت زیاد و با رعایت همان سکوت‌ها و مکث‌ها آن را از زبان فرانسه به فارسی برگرداندیم که می‌توانید از اپ‌های کتابخوان مانند طاقچه و فیدبو دانلود کنید.

مصطفی قوانلو قاجار

مدیر مسئول انتشارات شمعدونی