

۱۳۹۴/۰۵/۱۸

به نام خدا

دوازده گام به سوی زندگانی با مهربانی

کارن آرمسترانگ

www.ketab.ir

Armstrong, Karen

آرمسترانگ، کارن، ۱۹۴۴ - م.

دوازده گام به سوی زندگانی با مهربانی / کارن آرمسترانگ؛ ترجمه محمود دانایی، تهران: پندارتابان، ۱۳۹۴.

ISBN: 978-600-6895-73-4

فهرست نویسی براساس اطلاعات قیفا.

Twelve steps to a compassionate life.

عنوان اصلی:

۱. شفقت. ۲. برنامه های دوازده قدمی.

دانایی، محمود، ۱۳۴۲ - ، مترجم.

۱۷۷/۷

BJ ۱۴۷۵/۴ الف

۱۳۹۴

۴۱۵۷۰۳۸

کتابخانه ملی ایران

دوازده گام به سوی زندگانی با مهربانی

نویسنده: کارن آرمسترانگ

ترجمه: محمود دانایی

ویراستار: کارگاه هنر

ناظر فنی: سارا بهمنی

طرح جلد: گروه طراحی

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد، قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۷۳-۴

خیابان انقلاب اسلامی، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

pendartaban@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ است.

برداشت‌های تحسین‌آمیز در مورد کتاب

«وقتی شنید خانم آرمسترانگ، پژوهشگر در زمینه‌ی دین‌شناسی با شهرتی جهانی... کتاب جدیدی با عنوان دوازده گام به سوی زندگانی با مهربانی نوشته به خودم گفتم که حتماً باید بخوانم است و این بار هم موفق شده.»
— لائوری آبراهام، مجله ال

«این کتاب مفید و مهم خواننده‌های بی‌کاری را کمک خواهد کرد تا بتوانند ارزنده‌ترین وظیفه‌ی انسانیت خود را به انجام رسانند: ایجاد دنیایی بهتر و مهربان‌تر.»
— مجله تری سیگل

«چشمگیر و قابل فهم... این کتاب مهم‌ترین منبع در جهت دستیابی به آرمان و کمال مطلوب و خواسته‌های قلبی یک انسان واقعی به شمار می‌رود. این اثر، همدلی با سایرین را به شیوه‌ای امکان‌پذیر و مؤثر مورد بررسی قرار می‌دهد، چه در درون یکایک ما و چه در میان این جهان پهناور... خانم آرمسترانگ نه تنها از رفتارهای نوع‌دوستانه که خوشایند انسان‌ها است سخن به میان می‌آورد، بلکه به کوشش خردمندان بصیر، فلاسفه و رهبران دینی دوران‌های گوناگون، که زندگانی‌شان گویای رهایی از نفس‌پرستی و خودخواهی است، نیز اشاره دارد.»
— مجله امریکن

«در این کتاب یکی از مهربان‌ترین و مشهورترین نویسندگان پُرفروش‌ترین آثار مربوط به نظام‌های اعتقادی رایج در جهان... اندیشه‌ها و برداشت‌های زیبایش را با ما در میان می‌گذارد.»
— روزنامه گاردین (انگلستان)

«کتاب دوازده گام... نه تنها نسخه‌ی درمانگری برای بردباری، عشق و محبت بیشتر است... بلکه دعوتی است برای شروع عمل کردن به یک «برنامه مادام‌العمری». خانم آرمسترانگ مفتخر است که در نشان دادن راه ما را یاری دهد. آنهایی که نیت نام‌نهادن این مسیر بسیار مهم، اما نه چندان آسان، را دارند می‌توانند کتاب جدید را به نوبت گام اول در آن جهت تلقی نمایند.»
— انجمن امریکایی افراد بازنشسته

«پیام خانم آرمسترانگ، ندای نویشاندی است. او درد دل افرادی که، به جهت برداشت‌های رایج در مورد مسائل اعتقادی، در گوشه‌ای پنهان شده‌اند را به گوش خوانندگان می‌رساند... این کتاب آموخته و از دیدگاه بسیاری مناسب می‌باشد. خانم آرمسترانگ، خواهان وضعیتی ورای اشتقاق عمومی برای ایجاد جهانی توأم با صلح و عدالت می‌باشد. او مصمم است که وجهه‌ی اولیه‌ی ادیان رایج را دوباره بازسازی نماید.»
— روزنامه نشنال پست

«همانطور که خانم آرمسترانگ می‌گوید، پندار و نیت بر زندگی توأم با مهربانی ضرورت دارد و این یکی از راه‌هایی است که می‌توان از پندارها برای ترویج همدردی استفاده نمود... این کتاب شامل توصیه‌های مفید بسیاری برای ایجاد همدردی با دیگران و مهربانی بیشتر در شیوه‌ی زندگانی خودمان می‌باشد.»
— انجمن تنوسوفی، شعبه شمال غربی، ایالات متحده امریکا

فهرست

- پیش‌گفتار در آرزوی دنیایی بهتر ۷
- گام اول مهربانی را بیاموزیم ۳۱
- گام دوم به دنیای خودت نگاه کن ۶۵
- گام سوم با خودتان مهربان باشید ۷۷
- گام چهارم همدردی ۹۷
- گام پنجم ذهن آگاهی ۱۱۵
- گام ششم را نار ۱۲۱
- گام هفتم دانش ما چقدر ناچیز است ۱۲۹
- گام هشتم چگونه با یکدیگر گفت‌وگو کنیم ۱۴۹
- گام نهم به فکر دیگران بودن ۱۶۳
- گام دهم دانش ۱۷۹
- گام یازدهم تشخیص ۱۸۹
- گام دوازدهم دشمنانت را دوست بدار ۲۰۵
- سخن پایانی ۲۲۱

کتاب حاضر، نمایانگر تحقیقات وسیع و اطلاعات گسترده‌ی خانم ارمسترانگ در زمینه‌ی مذاهب و فرهنگ‌های گوناگون می‌باشد. با این حال، ما ایرانیان به سبب فرهنگ غنی ادبی، مطالب فراوانی از شعرای برجسته به میراث برده‌ایم که هر یک منبعی ارزشمند در درک بهتر موضوع می‌باشد. در چند جای کتاب از این منابع استفاده شده است. از آنجایی که حفظ امانت در ترجمه، از دغدغه‌های اصلی ما می‌باشد، در پانویس به این موارد اشاره شده است.