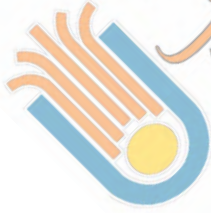


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَدِينَةُ الْمَعْرِفَةِ وَالْحَيَاةِ  
بِئْسَ الْقَتِيبُ





سرشناسه	2	هالر آنتون، Haller Anton
عنوان و نام پدیدآورندگان	4	گامی به سوی آرامش نوشتۀ (آنتون هالرا)؛ مترجمین صفری حق دوست، حسن یوسفی مقدم.
مشخصات نشر	1	مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب.
مشخصات طبعی	2	۴۴ ص، مصور
شابک	5-124-376-4-978	
وضعیت فهرست نویسی	4	فیا
موضوع	2	آرامش و آسایش - مدیتیشن
موضوع	2	Meditation - Relaxation
یادداشت	1	عنوان اصلی: Das kleine Buch Schritte zum Frieden, 1984.
ردیفی کنگره	3	۱۳۹۷/۲۵۳/۲۵۳۷ BF
ردیفی دیویی	2	۱۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی	2	۵۱۵۱۵۵۱



- نام کتاب ..... گامی به سوی آرامش
- مترجمین ..... صفری حق دوست - حسن یوسفی مقدم
- ناشر ..... مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
- صفحه آرا و طرح جلد ..... حامد منصوریان
- توبت چاپ ..... اول ۱۳۹۷
- قطع ..... خشتی
- شمارگان ..... ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت ..... ۶۰۰۰ تومان
- چاپ ..... دقت
- شابک ..... ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۶-۴-۱۲۴-۵

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی (ضریح آفتاب)  
 بازارگانی: ۰۵۱)۳۳۲۸۱۴۱۰ (سفارتشات: ۰۵۱)۳۳۲۸۴۴۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۳۲۸۰۱۶۷  
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»



# گامی به سوی آرامش

ترجمه کتاب  
فہن گھنہ فاؤنڈیشن  
طنیر پور  
Das kleine Buch Schritte zum Frieden

این کتاب کوچک قدمی است به سوی دوستی

نوشته

Anton Haller

مترجمان:

صغری حق دوست

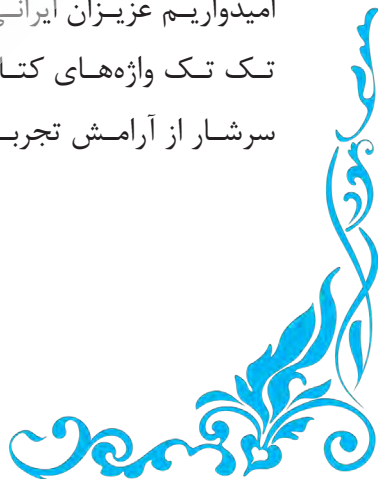
حسن یوسفی مقدم



کتاب به سوی آرامش که توسط خانم دکتر حق دوست و حقوق دان معروف آقای یوسفی ترجمه شده است، یکی از بهترین کتاب‌های آلمانی است که در زمینه صلح، دوستی و آرامش نوشته شده است.

این کتاب در زمینه روانشناسی، کاربردهای زیادی برای تمام سنین دارد و در آن راه‌های جالب و موثری برای به دست آوردن آرامش معرفی می‌شود و داشتن زندگی مطلوب را ارائه می‌دهد. امیدواریم عزیزان ایرانی با خواندن کتاب و تفکر و توجه کافی روی تک تک واژه‌های کتاب به اهداف اصلی نویسنده برسند و زندگی سرشار از آرامش تجربه نمایند.

Dr. Malinowski - 2018



## کلمی به سوی آرامش



زندگی سالم و آرام هدیه نیست بلکه یک انتخاب درست است؛ پس باید تلاش کنیم که همیشه بهترین را انتخاب کنیم. این شعار آموزشگاه سلامتی ماست با سپاس فراوان از تمام عزیزانی که در کشورهای مختلف آلمان، اسپانیا، ترکیه برای ترجمه این کتاب متحمل زحمت شدند، انسان‌های شریفی که در تمام این سال‌ها کمک‌های مالی و معنوی خود را از من دریغ نکردند و من جز دعای خیر و آرزوی سلامتی هیچ هدیه‌ای برای ایشان نداشتم باز هم سپاس از دکتر سیامک، استادهای فرزانه جناب آقای فروتن، کرمی و دیگر عزیزان ...

حق دوست - یوسفی





تو باید دستهایت را باز کنی با دست‌های بسته و دست‌های گره کرده یا مشت کرده نمی‌توانی چیزی را بدهی یا بگیری هرکسی از دست‌های گره کرده یا مشت کرده خودش را کنار می‌کشد.

چه کسی می‌داند درون دست گره شده چیست و یا اینکه آن دست گره شده برای هر چه زدن است؟

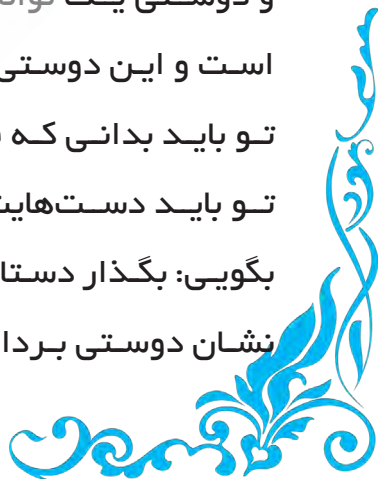
و دوستی یک توانایی است، توانایی ظریف و شکستنی است و این دوستی با احساسات و معنویات شکل می‌گیرد.

تو باید بدانی که قلب کسی را نشکنی!

تو باید دست‌هایت را آزاد بگذاری؛ با یک قلب گشاده

بگویی: بگذار دستانت را میان دستان من و از میان دستانم

نشان دوستی بردار این علامت آرامش است.







من در تمام جهان قدم خواهم زد و آزادی صلح یا دوستی  
را فریاد خواهم زد

تپرا کور دانشمندی در ۶۰۰ سال پیش نوشته که امروز  
هم (صلح) حرف روز هست

صلح و دوستی، قدیمی‌ترین فریاد انسان‌هاست

این حرف‌ها و جملات از یک زمان طلایی حرف می‌زند ولی  
هیچگاه چنین نبود که انسانها صلح بخواهند هرگز چنین  
نبوده است که آزادی در خطر باشد چرا که مرز آن در  
وجود انسان‌هاست

در بعضی از انسانها دوستی یا آزادی توانایی عبور از خود  
را دارد اما برای رسیدن به آرامش قدم به سوی صلح،  
احتیاج به محیط مناسب دارد

