

# مثل آن باش دوست من

شانون لی

ترجمه: محسن شعبانی

آموزه‌هایی از بروس لی

لایونیتا

سرشناسه: لی، شانون، ۱۹۶۹-م. Lee, Shannon, ۱۹۶۹-  
 عنوان و نام پدیدآور: مثل آب باش دوست من: آموزه‌های بیروس لی / نویسنده شانون لی؛ مترجم محسن شعبانی.  
 مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۷۹-۳  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: Be water, my friend : the teachings of Bruce Lee.  
 عنوان دیگر: آموزه‌های بیروس لی.  
 سایر اطلاعات عنوانی: مثل آب باش دوست من: تعالیمی از بیروس لی.  
 موضوع: لی، بیروس، ۱۹۴۰-۱۹۷۳ م.  
 موضوع: Lee, Bruce, ۱۹۴۰-۱۹۷۳ م.  
 موضوع: هنرهای رزمی -- فلسفه Martial arts -- Philosophy.  
 زندگی معنوی Spiritual life  
 شناسه افزوده: شعبانی، محسن، ۱۳۶۳-، مترجم  
 رده بندی کنگره: GV۱۱۰۱  
 رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸  
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۴۰۰۲  
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

## یوشیتا

مثل آب باش دوست من

نویسنده: شانون لی

مترجم: محسن شعبانی

ویراستار: نجمه سادات هاشمی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: مجید غلامحسینی

صفحه آرای: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، اردیبهشت ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۷۹-۳

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۳۹۹

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

بانگ کردن بیخ رسمی انتشارات در پست  
 یا استوری مربوط به این کتاب. در فرقه‌های  
 ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می‌باشد.

## فهرست مطالب

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| ۵.....   | مقدمه مترجم.....                  |
| ۸.....   | پیشگفتار.....                     |
| ۱۶.....  | فصل اول: طبیعت آب.....            |
| ۳۵.....  | فصل دوم: فتنجان خالی.....         |
| ۵۴.....  | فصل سوم: شاگرد ابدی.....          |
| ۷۵.....  | فصل چهارم: رقابت.....             |
| ۹۳.....  | فصل پنجم: ابزار.....              |
| ۱۱۸..... | فصل ششم: موانع.....               |
| ۱۳۴..... | فصل هفتم: باران شلایه.....        |
| ۱۴۸..... | فصل هشتم: رفع شکاف های موجود..... |
| ۱۶۸..... | فصل نهم: شیوه مهار ضربه مشت.....  |
| ۱۸۴..... | فصل دهم: دوستان من.....           |
| ۱۹۹..... | کلام آخر.....                     |

## مقدمه مترجم

لی جن فان مشهور به بروس لی زاده ۲۷ نوامبر ۱۹۴۰ - درگذشت ۲۰ ژوئیه ۱۹۷۳، استاد هنرهای رزمی چینی، بازیگر فیلم های اکشن، استاد فلسفه، نظریه پرداز و بنیانگذار روش رزمی جیت کان دو (جیت به معنای دفاع و کان به معنای حمله و دو در واقع هماهنگ کننده بین دفاع و حمله) یکی از مدرن ترین سبک های کونگ فو و ووشو با ملیت اهل هنگ کنگی - آمریکایی بود. بسیاری از افراد، او را یکی از تأثیرگذارترین انسان های قرن بیستم و به عنوان یک نماد در فرهنگ عامه می دانند. از وی به عنوان بزرگ ترین رزمی کار تاریخ یاد می شود. او همچنین پدر دو بازیگر به نام های براندون لی و شانون لی (نویسنده کتاب پیش رو) است.

وی در یک خانواده ۷ نفره رشد کرد. پدرش لی هوی چوئن، خواننده اپرا و مادرش که یک چینی آلمانی بود، گریس نام داشت. خواهر بزرگش؛ اگنس، خواهر کوچکش؛ فیبی، برادر بزرگش؛ لی جون شن و برادر کوچکش لی جون خوی نام داشتند. پدر بروس لی علاوه بر خوانندگی، در ورزش ووشو مهارت زیادی داشت و به همین دلیل بروس لی به رشته ورزش های رزمی علاقه مند شد و بسیار پیشرفت کرد.

بروس لی، در محله چینی های سانفرانسیسکو در کالیفرنیا به دنیا آمد، اما در هنگ کنگ بزرگ شد و در ۱۸ سالگی برای ادامه تحصیل، دوباره به سانفرانسیسکو بازگشت. فیلم هایی که او در سینمای هالیوود و سینمای هنگ کنگ بازی کرد، موجب ارتقای سطح فیلم های رزمی هنگ کنگ شد و تحسین عامه را برانگیخت و موجی از علاقه مندی به فیلم های هنرهای رزمی چینی (ووشو) را در جهان غرب به وجود آورد. نحوه کارگردانی و فضای حاکم بر فیلم های او هم بر روی هنرهای رزمی و هم بر روی فیلم های رزمی چه در هنگ کنگ و چه در سراسر جهان تأثیرگذار بود.

بروس لی، به ویژه برای چینی ها، به یک چهره نمادین، بدل شد؛ زیرا او در فیلم هایش به عنوان افتخار ملی برای چین و ملی گرایی چینی ظاهر می شد.

۱. Brandon Lee: رزمی کار و بازیگر فیلم های رزمی اوایل دهه نود میلادی بود که در هنگام فیلمبرداری فیلم کلاغ بر اثر ضرب گلوله کشته شد.

بروس لی از ۱۳ سالگی، شاگرد ییپ من، استاد وینگ چون کونگ فو شد. پس از ورود به آمریکا آموزش هنر رزمی خود با نام جان فن کونگ فورا آغاز کرد. او هر چند در وینگ چون آموزش دیده بود، اما به پیروی از یک سبک اعتقاد نداشت و معتقد به استفاده از بهترین تکنیک‌ها از سبک‌های مختلف رزمی بود. از آنجایی که او به مطالعه فراوان در خصوص انواع سبک‌های رزمی می‌پرداخت، به تمامی سبک‌های مبارزه اعم از سبک‌های غربی و شرقی آشنایی کامل داشت. بروس لی با گردآوری گلچینی از حرکات سایر هنرهای رزمی، هنر رزمی خود تحت عنوان «جیت کان دو» را خلق کرد.

شانون لی، دختر بروس لی (که در زمان مرگ پدرش چهار ساله بود) قصد دارد تا در این کتاب آموزه‌های پدرش را با مادر میان بگذارد تا به نسخه بهتری از خودمان بدل شویم. این کتاب نگاه جدیدی را به ما هدیه می‌کند و به ما کمک می‌کند تا خودمان و مسائل پیرامونمان را با دقتی بیشتر و نگاهی متفاوت بنگریم و درصدد تغییر در زندگی خود بایسیم.

در کتاب «مثل آب باش، دوست من»، مهمترین اصول فلسفه او بیان شده است. می‌توان از این اصول به عنوان ابزاری برای رشد شخصی و خود شکوفایی استفاده کرد. در هر فصل این کتاب، آموزه‌هایی از بروس لی بر پایه و اساس فلسفه اصلی او یعنی «مثل آب باش» آورده شده است. با مطالعه این کتاب، در خواهید یافت که چگونه مثل آب بودن این امکان را به ما می‌دهد تا مهر و محبت و طبیعتی بودن را در زندگی خود بگنجانیم و به ماهیت یک انسان واقعی نزدیک شویم.

در پایان بر خود لازم می‌دانم تا از زحمات مدیریت محترم انتشارات یوشیتا، برادر ارجمند جناب آقای محمد جواد گلشنی کمال قدردانی و تشکر را داشته باشم. از همسر عزیزم نیز سپاسگزارم که با صبر و شکیبایی و تشویق‌های روزافزون خود مایه دلگرمی اینجانب در این اثر گرانها بود.

محسن شعبانی

خرداد ۱۴۰۰