

هنر دلبستگی و زندگی کردن

آرامش و آزادی

در همین مکان و همین لحظه

www.ketab.ir

نویسنده: تیج نات هان

مترجم: تبسم موسوی

- ۱۹۲۶Nhat Hanh, Thich,

سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ - م.

عنوان و نام پدیدآور: هنر دلبستگی و زندگی کردن: آرامش و آزادی در همین مکان و همین لحظه/
نویسنده تیچ نات هان؛ مترجم تبسم موسوی. مشخصات نشر: قم: آثار نور، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The art of living: peace and freedom in the here and now. ۲۰۱۷.

عنوان دیگر: آرامش و آزادی در همین مکان و همین لحظه.

موضوع: زندگی مذهبی (بودیسم) موضوع: Religious life -- Buddhism

موضوع: زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم

موضوع: Life -- Religious aspects -- Buddhism

شناسه افزوده: موسوی، تبسم، ۱۳۷۴ - مترجم

رده بندی کنگره: ۴۳۰۲BQ رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۹۱۳۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

هنر دلبستگی و زندگی کردن

نویسنده: تیچ نات هان

مترجمین: تبسم موسوی

ناشر: آثار نور

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قطع و صفحات: ۱۷۶ رقی

چاپخانه: آریا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۳۷-۱-۰

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان



مرکز پخش جهان کتاب

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

فهرست

- فصل اول: پوچی - شگفتی وجود ۱۹
- فصل دوم: بی‌نشانی ۴۵
- فصل سوم: بی‌هدفی ۷۷
- فصل چهارم: بی‌دوامی ۱۰۲
- فصل پنجم: بی‌طمعی ۱۲۰
- فصل ششم: گذشتن تبدیل شفا ۱۴۲
- فصل هفتم: هستی مطلق اکنون است ۱۵۷
- نتیجه‌گیری: زمان زندگی کردن ۱۶۵
- سخن آخر: راه خوشحالی ۱۷۱
- پنج راه آگاهی ۱۷۲

پیش‌گفتار

«تیج نات هان» در سال ۱۹۵۹ م. در مکانی در «سایگون» درس می‌داد. من دانشجو بودم و پر از سؤال در مورد آیین زندگی و او، یک راهب جوان، شاعری مشهور و پژوهشگری فاضل بود.

سخنرانی اول او عمیقاً مرا تحت تأثیر قرار داد. قبلاً هرگز نشنیده بودم که کسی به این زیبایی و عمیق سخن بگوید. من توسط دانش، هوش و دیدگاه او نسبت به سودمندی زیاد بودایی شگفت زده شده بودم؛ چرا که عمیقاً در تدریس باستانی به نیازهای روزمره وابسته است. من قبلاً هم در محله‌های فقیرنشین برای کارهای اجتماعی نامزد شده بودم و آرزو داشتم فقر را ریشه کن کنم و تغییرات اجتماعی ایجاد کنم. هیچ‌کس از زیبایی من حمایت نکرد، اما «تای»^۱ مشوق بزرگی برای من بود.

او به من گفت مطمئن است که هر کسی می‌تواند به قسمت مهیج کاری برسد که بیشترین لذت را از آن می‌برد.

او گفت مهم‌ترین چیز این است که فقط خودمان باشیم و هر چه قدر که می‌توانیم، عمیق و هوشیارانه زندگی کنیم. متوجه شدم معلمی را که به دنبالش بودم را پیدا کردم. در ۵۵ سال گذشته، من افتخار درس خواندن و کارکردن با

۱. ما دوست داشتیم تیج نهان هات را به این اسم صدا بزنیم؛ عبارت مورد علاقه ویتنامی‌ها برای کلمه



تیج نهات هان، برنامه‌ریزی برای کارهای اجتماعی در ویتمام، اداره کردن کارهای صلح‌آمیز در پاریس، نجات مردم فراری در دریا‌های آزاد و کمک به او در تأسیس مرکز تمرین آگاهی در اروپا، آمریکا و آسیا را داشتم. من شاهد تدریس‌های گسترده و عمیق تائی و وفق‌دادن نیازهای غیرقابل‌تغییر و چالش‌های زمان خودمان بودم. او همیشه مشتاقانه مشغول گفت‌وگو با رهبرها در علوم، سلامت، سیاست، آموزش، تجارت و تکنولوژی بود؛ پس می‌توانست درک عمیقی از موقعیت فعلی ما داشته باشد و تمرین آگاهی را - که مناسب و تأثیرگذار هستند - توسعه دهد.

درست قبل از سکتۀ غیرمنتظرۀ او در نوامبر ۲۰۱۴م در سن ۸۸ سالگی، تائی به کارش برای داشتن بینشی جدید و شگفت‌انگیز در تدریس بنیادی آیین بودایی ادامه داد. گاهی اوقات، هنگامی که از مراقبه برمی‌گشت، با شوقی فراوان، قلمش را برمی‌داشت و این پیش‌ها را به صورت عبارت‌هایی پندآمیز خطاطی می‌کرد؛ بسیاری از آن‌ها در صفحات این کتاب آمده است.

این کتاب گران‌بها، توسط شاگرد رهبانی او، اخنرانی‌هایش در هنر متفکرانۀ زندگی کردن در دو سال آخر، ویرایش شده است. در واقع، تدریس‌های تازه او از بازگشت ۲۱ روزه در ژوئن ۲۰۱۴م. در دهکده آلو (مرکز تمرین آگاهی در فرانسه) با موضوع «وقتی می‌میریم، چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی زنده‌ایم چه اتفاقی می‌افتد؟» را نشان می‌دهد. من هیچ‌وقت برای گذرکردن عمیق از راه‌هایی که تائی با شرافت به تدریس‌هایش موجودیت می‌داد، دست نکشیدم. او استاد هنر زندگی کردن است؛ زندگی را گرمی می‌داشت و با وجود تمام شرایط مخالف که در تمام این سال‌ها با آن‌ها روبه‌رو شد، مثل جنگ، تبعید، خیانت و ناخوشی، او هرگز تسلیم نشد. او به تنفس و اعجاب لحظۀ

حال پناه برده بود.

تای یک بازمانده است. او به لطف عشق شاگردان و جامعه‌اش و به لطف پرورشی که از تنفس آگاهانه و راه‌های تقویت اعصاب مثل راه رفتن و استراحت کردن در طبیعت به دست آمده، یک بازمانده است. در زمان جنگ و سختی، درست مثل زمان آرامش و توازن، من می‌دیدم دانشی که شما در این صفحات پیدا می‌کنید، تای را قادر می‌ساخت تا سختی‌ها و لذت‌های زندگی را بدون هیچ ترسی، با شفقت، ایمان و امید بپذیرد.

امیدوارم در اجرای درس‌های این کتاب در زندگی خودتان قدم جای پای او بگذارید؛ تا شاید بتوانید شفا، عشق و خشنودی را برای خود، خانواده و جهان به ارمغان آورید.

خواهر چان خُنگ

www.ketab.ir

