

ذک

و هنرشاد زیستن

نویس پرنتیس

ترجمه‌ی شهرام ایوب‌زاده

www.ketab.ir



انتشارات گوتنبرگ

سرشناسه	: پرنیتیس، کریس، ۱۹۳۶ - م.	Prentiss, Chris
عنوان و نام پدیدآور	: ذن و هنر شاد زیستن/کریس پرنیتیس؛ مترجم شهرام ایوب‌زاده.	
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۳۹۹.	
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص.	
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۸۵۱-۵	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Zen and the art of happiness, C2006	
موضوع	: زندگی مذهبی (ذن)	
موضوع	: Religious life -- Zen Buddhism	
موضوع	: خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم	
موضوع	: Happiness -- Religious aspects -- Buddhism	
موضوع	: ذن -- عقاید	
موضوع	: Zen Buddhism -- Doctrines	
شناسه افزوده	: ایوب‌زاده، شهرام، ۱۳۵۶ - مترجم	
رده بندی کنگره	: BQ۹۲۸۶/۲	
رده بندی دیویی	: ۲۹۴/۳۴۴۴	
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۹۵۷۶	



انتشارات گوتنبرگ

ذن و هنر شاد زیستن

نویسنده: کریس پرنتیس

مترجمان: شهرام ایوب زاده

ویرایش: گروه متغوک (عفاف برقبانی)

صفحه آرایی: لیلا زارعی

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

چاپ سوم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

قیمت: ۹۵ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۸۵۱-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد و هرگونه استفاده به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ



www.myketab.com



gutenbergpublication

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸

مشهد. خیابان احمد آباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷



تصویر بالا مجسمه یکی از استادان بوداییِ روشن بین به نام هوتای است که در ژاپن بسیار شهرت دارد. هیچ منزلی را در ژاپن پیدا نمی کنید که مجسمه ای از او در آنجا نباشد. این پیر فرزانه از استادان ذن نیز بود که در مراقبه ای عمیق، غایت هستی را با هیچ و روان خود حس کرد و سپس شروع به خندیدن کرد. وقتی از مراقبه خارج شد، شاگردان پرسیدند: «استادا! شما را چه شده؟» او پاسخ نداد. هر بار این سوال تکرار شد، او با صدای بلندتر خندید. سپس باروبنه خود را بر سر چوبی آویخت و عزم سفر کرد. در طی سفر که همه جا به استقبالش می آمدند فقط می خندید. بعضی ها می گفتند دیوانه است و همان ها هم انتظار می کشیدند که هوتای دوباره به دیار آن ها سفر کند و او را ببینند، با این که به جز خنده بینشان چیزی ردوبدل نمی شد. او از طریق خندیدن هایش و پذیرش هر آن چه برایش رخ بدهد شهرت پیدا کرد. یک روز شاگردی که تمام عمر به او خدمت کرده بود پرسید: «استاد، راز هستی چه بود که به جای تدریس، خندیدن را انتخاب و سفر کردن را آغاز کردید؟» به سادگی دستش را کنار گوش شاگرد برد و آرام گفت: «در مراقبه، یک دریافت درونی داشتم: ما هیچ کاره ایم، پذیرا باش!»

شهرام ایوب زاده

فهرست

۹		۱	طریقت
۲۱		۲	ما خالق همه لحظات بعدی هستیم
۳۱		۳	تجربه جدید
۴۱		۴	راه درونی
۴۹		۵	شادمانی خودخواسته
۶۵		۶	آن چه در عالم هستی جایز است
۸۵		۷	پذیرفتن تغییر
۱۰۳		۸	استرس و تشویش و رابطه آن با تصورات شما
۱۱۵		۹	بهبود بخشیدن به گذشته
۱۲۳		۱۰	زبان جهان هستی