

پاندای خردمند و الفزار مهتابی

۴۹ حکایت برای شناخت
استعدادهای پنهان

هیروتو تاکاهاشی

فاطمه قربانعلی بیک



سرشناسه	تاکاهاشی، هیروتو
عنوان و نام پدیدآور	Hiroto Takahashi, پاندای خردمند و علفزار مهتابی: ۴۹ حکایت برای شناخت استعداد های پنهان / هیروتو تاکاهاشی: [مترجم] فاطمه قربانعلی بیک.
مشخصات نشر	تهران: نشر لی لا، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۲۳۱۳-۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The Zen panda and the moonlit meadow
موضوع	داستان های بودایی زندگی معنوی -- بودیسم Spiritual life -- Buddhism Zen Buddhism
شناسه افزوده	قربانعلی بیک، فاطمه، ۱۳۶۳ -- مترجم
رده بندی کنگره	۳۲۰.۳۲
رده بندی دیویی	۲۴/۲۹۴
شماره کتابشناسی ملی	۹۸۲۱۳۲۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبیا



نشر لی لا

پاندای خردمند و علفزار مهتابی

هیروتو تاکاهاشی

فاطمه قربانعلی بیک

ناشر: لی لا

چاپ و صحافی: قشقایی

نوبت: چاپ سوم ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۲۳۱۳ - ۶ - ۴

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

تهران، چیتگر، میدان
دریاچه، خیابان جوزانی
غربی، خیابان هیرمند برج
صدف B۳ غربی واحد ۵۸
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵
۰۹۳۷۱۹۸۳۲۹۶

فهرست محتوا

۹.....	پاندای خردمند و خلیفزار مهتابی
۱۱.....	مقدمه
۱۱.....	ماه جاودان: ملاقات هیروتو با پاندا.....
۱۳.....	بخش اول: آرام کردن ذهن
۱۵.....	حکایت ۱: قدرت آداب و تشریفات در متمرکز کردن ذهن
۱۷.....	حکایت ۲: رویارویی با سرگستگی
۱۹.....	حکایت ۳: تعادل در میان آشفتگی
۲۱.....	حکایت ۴: در آغوش کشیدن هم‌نوایی
۲۳.....	حکایت ۵: در آغوش کشیدن ناپایداری
۲۵.....	حکایت ۶: ارزشمند شمردن لحظه
۲۷.....	حکایت ۷: آرامش درونی
۲۹.....	حکایت ۸: انزوا
۳۱.....	حکایت ۹: سلوک ذهن‌آگاهی
۳۳.....	حکایت ۱۰: برداشتن نقاب

- بخش دوم: کشف هماهنگی درونی..... ۳۵
- حکایت ۱۱: درسی از غار تابناک..... ۳۷
- حکایت ۱۲: اسرار پنهان در شن..... ۳۹
- حکایت ۱۳: گرامی داشتِ بودن..... ۴۱
- حکایت ۱۴: تناقضِ کدوتنبل..... ۴۳
- حکایت ۱۵: کرم شب‌تاب و رازهایش..... ۴۵
- حکایت ۱۶: جنگل باستانی..... ۴۷
- حکایت ۱۷: افسوس کوه باستانی..... ۴۹
- حکایت ۱۸: سیفوتی خاموشی..... ۵۱
- حکایت ۱۹: کیمیای مهربانی..... ۵۵
- حکایت ۲۰: شکست‌ناپذیری..... ۵۹
- بخش سوم: غلبه بر تردید..... ۶۱
- حکایت ۲۱: درک ناپایداری..... ۶۳
- حکایت ۲۲: پرورش ذهن غریبه‌ها..... ۶۵
- حکایت ۲۳: تمرین ذهن‌آگاهی..... ۶۹
- حکایت ۲۴: عدم دلبستگی..... ۷۳
- حکایت ۲۵: راه اعتدال..... ۷۷
- حکایت ۲۶: تفکر متناقض..... ۸۱
- حکایت ۲۷: مکاشفه پاندا..... ۸۵
- حکایت ۲۸: زیرسؤال بردن ایگو..... ۸۷
- حکایت ۲۹: دانه بی‌آب..... ۹۱
- بخش چهارم: کشف استعدادهای غایی..... ۹۳
- حکایت ۳۰: صفحات فراموش شده..... ۹۵
- حکایت ۳۱: شدن نامحدود..... ۹۷

- حکایت ۳۲: استعداد آشکار ۱۰۱
- حکایت ۳۳: شانس، عمل، واکنش ۱۰۵
- حکایت ۳۴: ذاذن و ذهن آگاهی ۱۰۷
- حکایت ۳۵: کیمیاگری آگاهانه ۱۱۱
- حکایت ۳۶: چرخه نامتناهی آگاهی ۱۱۵
- حکایت ۳۷: ارکستر نامرئی ۱۱۹
- حکایت ۳۸: زمین تمرین ۱۲۳
- حکایت ۳۹: باشگاه ۱۲۵
- بخش پنجم: در جهان آشفته ۱۲۹
- حکایت ۴۰: غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی ۱۳۱
- حکایت ۴۱: بحران زیست‌محیطی ۱۳۵
- حکایت ۴۲: آشوب‌های سیاسی ۱۳۹
- حکایت ۴۳: استرس‌های شغلی ۱۴۱
- حکایت ۴۴: فرهنگ مصرف ۱۴۵
- حکایت ۴۵: مشکلات رابطه ۱۴۷
- حکایت ۴۶: بیماری شخصی یا جراحت ۱۵۱
- حکایت ۴۷: مسئولیت‌های خانوادگی ۱۵۳
- حکایت ۴۸: هرج و مرج در رفت‌وآمد ۱۵۵
- حکایت ۴۹: خشم عمومی، بطلان فرهنگ ۱۵۷

مقدمه

ماه جاودان: ملاقات هیروتو با پاندا

در دل آرام دنیایی پریها و چمنزاری دنج و خلوت پنهان است؛ مکانی غرق در نور ماه جاودان. اینجا، در انغوش لالایی‌های ملایم طبیعت، تجسم کامل چیزی را یافته‌ام که در جست‌وجویش بودم: پاندای خردمند. این مخلوق مهربان با نگاهی عمیق، باوقار و ثنای اش آینه من شد؛ آینه‌ای که آرزوی دستیابی به آرامش درونی آن را در سر می‌پروراندم.

دنیای ما، اغلب اوقات، گردابی از هرج و مرج است و ما را به این سو و آن سو می‌کشاند و با آشفتگی‌هایش فرصت یافتن قلب و مرکز جهان درونی‌مان را از ما می‌گیرد. باوجود این، در محضر پاندای خردمند حقایق ژرف نهفته در روزمرگی‌ها را کشف کردم و مفهوم آرامش میان طوفان را از عمق جان فهمیدم. این کتاب همچون تاروپود حکایتی است که همراهی‌ام را با پاندای خردمند به تصویر کشیده است؛ سفری که در آن اسرار ذهن را کشف کردیم، با سایه‌های تردید روبه‌رو شدیم و با نوای بی‌صدای زنگ‌آهنگ درونی‌مان به رقص درآمدیم.

پس از شما خواننده عزیز هم دعوت می‌کنم تا با ما در این علفزار مهتابی گام بردارید، به حکمت نهفته در خش‌خش برگ‌ها گوش بسپارید و اجازه دهید

حکایت‌های پاندای خردمند روح‌تان را به سرمنزل آرامش هدایت کند. تا شما نیز همچون من لنگرگاهی در این دنیای پرتلاطم پیدا کنید و ماه جاودانی را که در دل تک‌تک ما نهفته است بیابید.