

با تردید و تغییر
زیبا زندگی کنید
(نگاهی بودایی به زندگی)

پما چدرن
ترجمه مهین خالصی



Chödrön, Pema

سرشناسه: چودرون، پما، ۱۹۳۶-م.

عنوان و نام پدیدآور: با تردید و تغییر زیبا زندگی کنید/ پما چدرن: ترجمه مهین خالصی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۴۲-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Living beautifully with uncertainty and change,

2012.

موضوع: زندگی مذهبی - بودیسم

موضوع: عدم یقین - جنبه‌های مذهبی - بودیسم [مسیحیت، و غیره]

موضوع: بودیسم - عقاید

شناسه افزوده: خالصی، مهین، ۱۳۳۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BQ۵۴۰۵/ج۹ ب۲ ۱۳۹۳

رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۸۸۸۴۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Living Beautifully with Uncertainty and Change

Pema Chödrön

Shambhala, 2013



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

پما چودرن

با تودید و تغییر

زیبا زندگی کنید

(نگاهی بودایی به زندگی)

ترجمه مهین خالصی

چاپ اول

۱۶۵۰ نسخه

اسفندماه ۱۳۹۳

چاپ پُرمان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۰ - ۱۴۲ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 142 - 0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۸۰۰۰ تومان

فهرست

۷	نمای کلی
۹	۱. ابهام بنیادی انسان بودن
۲۳	۲. زندگی بدون طرح داستان
۳۱	تعهد اول
۳۳	۳. ریختن شالوده
۴۹	۴. حضور کامل داشته باشید
۶۱	۵. ماندن در وسط
۷۵	تعهد دوم
۷۷	۶. خارج از منطقه آسایشمان
۹۳	۷. فرو بردن درد، بیرون دادن آسایش
۱۰۵	۸. عامل شتابنده (کاتالیزور) همدلی
۱۱۵	تعهد سوم
۱۱۷	۹. جایی برای پنهان شدن نیست
۱۳۳	۱۰. بیداری در قبرستان
۱۴۹	سخنان نهایی
۱۵۱	۱۱. ما مورد نیازیم
۱۵۹	برای مطالعه بیشتر