

به نام خدا

مثل آب باش دوست من!

Be Water My Friend

像水一样，我的朋友

تعالیمی از بروس لی

نویسنده: شانون لی

مترجم:

سید علیرضا هاشمی فشارکی



سرشناسه : لی، شانون، ۱۹۶۹-م.

Lee, Shannon, 1969

عنوان و نام پدیدآور : مثل آب باش دوست من : تعالیمی از بروسلی نویسنده شانون لی : مترجم سیدعلیرضا هاشمی فشارکی.

مشخصات نشر : اصفهان : موسسه نشر تولید علم فرزندگان برنا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۵۳ ص: مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۳۱۵-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی : Be water, my friend : the teachings of Bruce Lee, [۲۰۲۰].

عنوان دیگر: تعالیمی از بروسلی.

موضوع : لی، بروس، ۱۹۴۰-۱۹۷۲م.

موضوع : Lee, Bruce

موضوع : هنرهای رزمی — فلسفه

موضوع : Martial arts — Philosophy.

موضوع : زندگی معنوی

موضوع : Spiritual life

شناسه افزوده : هاشمی فشارکی، سیدعلیرضا، ۱۳۶۴- مترجم

رده بندی کنگره : ۱۱۰۱

رده بندی دیویی : ۲۹۶۸

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۸۵۹۲

وضعیت رکورد : فیبا

عنوان کتاب: مثل آب باش، دوست من!

مؤلف: شانون لی

مترجم: سید علیرضا هاشمی فشارکی

ویراستار: مهدی احمدی

انتشارات : نشر تولید علم فرزندگان برنا

نوبت و سال چاپ: چاپ اول ۱۴۰۰

طراحی و صفحه آرایی: کانون زرین گرافیک ۰۴۵-۳۳۴۲۹۰۲۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۳۱۵-۹

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای ناشر و مولف محفوظ است.



فهرست مطالب

مقدمه مترجم

مقدمه نویسنده

۱ روش آب

۲ فنجان خالی

۳ دانش آموزی همیشگی

۴ حریف

۵ ابزارها

۶ موانع

۷ طوفان

۸ خلأ زنده

۹ روش جلوگیری از ضربه

۱۰ دوست من

سخن آخر

❖ مقدمه مترجم

دختر بروس لی فلسفه‌های بسیار غنی از زندگی پدرش را بیان می‌کند. وی نشان می‌دهد که هنرهای رزمی چگونه می‌توانند بهترین سمبل رشد شخصی باشند و ما چگونه می‌توانیم هرروزه این تعالیم را به کار گیریم و تمرین کنیم.

«ذهن خود را خالی کن و مانند آب باش.»

بروس لی نماد فرهنگی است که به خاطر ورزش‌های رزمی و آثار سینمایی خود در سراسر جهان شهرت دارد؛ اما علاوه بر این، «لی» فیلسوف بود. ایشان از همان دوران کودکی یاد گرفت که هنرهای رزمی چیزی فراتر از تمرین‌های منظم بدنی‌اند. او دریافت که برای داشتن زندگی متعالی، این هنرها سمبلی مناسب هستند.

در کتاب «مثل آب باش، دوست من»، شانون، دختر لی، مفاهیم اصلی فلسفه او را بیان می‌کند و نشان می‌دهد که این مفاهیم چگونه به عنوان ابزاری می‌توانند برای رشد شخصی و خودشکوفایی عمل کنند. در هر فصل این کتاب، آموزه‌هایی از تعالیم بروس لی آورده شده که پایه و اساس فلسفه اصلی او «مثل آب باش» را تشکیل می‌دهد. در کتاب، درمی‌یابیم که چگونه همانند آب بودن به ما اجازه

مثل آب باش، دوست من! تعالیمی از بروس لی

می‌دهد تا مهر و مودّت و طبیعی بودن را در زندگی عینیت بخشیم و به ماهیت جاری و اساسی خود و توانایی قدرتمند بودن، به ابراز وجود و آزاد بودن نزدیک شویم. شانون از طریق داستان‌های ناگفته زندگی پدرش و روش خود در عینیت بخشیدن به این تعالیم، این نکات را به روش‌هایی ملموس و قابل فهم ارائه می‌دهد. وی با استفاده از سخنان بروس لی، خوانندگان کتاب را ترغیب می‌کند تا به دنبال یافتن اصل و ذات خود باشند و این عقاید و شیوه‌ها را در زندگی روزمره خود، چه در یادگیری چیزهای جدید، غلبه بر موانع یا در نهایت یافتن مسیر واقعی زندگی به کار گیرند.

متن کتاب از نظر موضوعی با درس‌های زندگی هماهنگ و سرشار از راهنمایی‌های حکیمانه در موضوعات مختلف است. این راهنمای الهام‌بخش، به هر خواننده‌ای یادآوری می‌کند که هر چند فرد نمی‌تواند شرایط محیط خود را کنترل کند اما نحوه پاسخگویی به این شرایط، همیشه انتخابی است.

زالال باشید مثل آب

سید علی رضا هاشمی فشارکی