

گل نیلوفر از گل برآید | هنر دگرگونی و رنج
تیک نات هان | ترجمه سولماز کفاش زاده

www.ketab.ir



نشر دیسوار

سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ م.

Nhat Hanh, Thich

عنوان و نام پدیدآور: گل نیلوفر از گل برآید؛ نات هان؛ ترجمه‌ی سولماز کفاش‌زاده

مشخصات نشر: تهران، نشر دیوار، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۷۸۷-۱-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا

یادداشت: عنوان اصلی: No mud, no lotus: the art of transforming suffering

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «نیلوفر و مرداب: هنر دگرگون کردن رنج‌ها» یا ترجمه‌ی علی امیرآبادی توسط انتشارات پیدگل در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.

موضوع رنج -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم

موضوع: Suffering -- Religious aspects -- Buddhism

موضوع: زندگی معنوی -- بودیسم

موضوع: Spiritual life -- Buddhism

شناسه‌ی افزوده: کفاش‌زاده، سولماز، ۱۳۵۹، مترجم

ردیابی کنگره: BQ۹۸۰۰

ردیابی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۸۱۶۰۲

گل نیلوفر از گل برآید تیک نات هان ترجمه‌ی سولماز کفاش‌زاده

طراحی: استودیو سامانی

چاپ و صحافی: ناژو

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰، تهران

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۷۸۷-۱-۲

حق چاپ و بهره‌برداری از این کتاب در ایران، به هر شکل از قبیل ترجمه، نسخه‌ی الکترونیک، صوتی، فیلم، نمایش و... متعلق به انتشارات دیوار است و هرگونه استفاده از کل یا بخشی از متن، مشروط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.



نشر دیوار

divarpub

تهران، میدان انقلاب، خیابان میری جاوید، نبش کوچه‌ی وحیده، پلاک ۳۸

۰۶۶۹۷۲۵۵۱

فهرست

فصل اول

۹ هنر دگرگونی رنج

فصل دوم

۲۰ استقلال از رنج‌ها

فصل سوم

۳۰ ژرف‌نگری در رنج‌ها

فصل چهارم

۴۴ آسودگی خیال

فصل پنجم

۵۳ پنج تمرین برای پرورش شادی

فصل ششم

۷۰ شادی یک مسأله‌ی شخصی نیست

۷۹ تمرین‌هایی برای شادی