دانلود
کتاب

# وابی سابی

نویسنده : بث کمپتن

# وابی‌سابی

## بینشِ ژاپنی درمورد زندگیِ نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل

نویسنده: بث کمپتن

مترجم: فرزانه حاج خلیلی

تقدیم به خانواده‌ام:

شما را همین‌طور که هستید، دوست دارم

**ـ نویسنده**

## چندخط دربارهٔ استفاده از زبان ژاپنی در این کتاب

برای اینکه این کتاب راحت‌تر خوانده شود، نام و نام خانوادگی ژاپنی‌ها به‌ترتیب انگلیسی استاندارد آورده شده است؛ اول نام و بعد نام خانوادگی. البته چهره‌های تاریخیِ آشنا استثنا هستند و طبق ژاپنیِ سنتی ذکر شده‌اند؛ یعنی اول نام خانوادگی آمده، مانند ماتسو باشو با نامِ خانوادگی ماتسو.

در این کتاب از سیستم لاتین‌نویسیِ زبان ژاپنی تحت عنوان هیپبورن[۱] استفاده شده و برای نشان‌دادن واکه‌های[۲] بلند از ماکرون[۳] استفاده کردم، مانند ⍰ برای اوی کشیده. حتی برای نام مکان‌هایی که بدون استفاده از ماکرون هم آشنا هستند، مانند توکیو و کیوتو، این مورد لحاظ شده است.

درضمن، هی برای افراد از پسوند سان [۴] استفاده شده که روشی مؤدبانه برای گفتن «آقا» یا «خانم» است. در مواردی از پسوند سنسه [۵] نیز برای اشاره به معلم یا استاد استفاده شده است.

## مقدمه‌ای از هدتوشی ناکاتا

بیست‌ویک‌ساله بودم که ژاپن را ترک کردم تا مسیر پیشرفتم را در این دنیای پهناور دنبال کنم. هشت سال به‌عنوان فوتبالیست حرفه‌ای در لیگ سریِ آ ایتالیا و لیگ برتر انگلیس بازی کردم. این مهم‌ترین فعالیت ورزشی من بود. تجربهٔ زندگی در خارج به

من نشان داد با بیرون‌رفتن از دنیای آشنای اطراف و ورود به جهانی تازه، چشم و گوش آدم واقعاً باز می‌شود. در آن سال‌ها، حسابی تلاش کردم تا اول زبان ایتالیایی و بعد انگلیسی را بیاموزم. هرچه بیشتر یاد می‌گرفتم، بیشتر متوجه می‌شدم زبان می‌تواند پنجره‌ای رو به فرهنگ‌های جدید دیگر باز کند و زمینهٔ دوستی‌های پایدار را فراهم سازد.

پس از جام جهانی ۲۰۰۶ فوتبال را کنار گذاشتم و تا چند سال دور دنیا را گشتم و با افراد زیادی از قومیت‌های مختلف آشنا شدم. هرجا می‌رفتم مردم از علاقهٔ وافرشان به ژاپن می‌گفتند و از من سؤالات زیادی می‌پرسیدند که جواب بسیاری از آن‌ها را نمی‌دانستم. آن زمان متوجه شدم اگرچه ژاپنی‌ام ولی هنوز به درک درستی از فرهنگ غنی و عمیق ژاپن نرسیده‌ام. می‌خواستم بفهمم چه‌چیزِ این فرهنگ برای مردم جهان جالب است، از این‌رو تصمیم گرفتم به ژاپن بازگردم و خودم پاسخ این سؤال‌ها را پیدا کنم. «فرهنگ چیست؟» فرهنگِ غذا، فرهنگِ مُد، فرهنگ ژاپنی... می‌خواستم این حرف‌ها را بهتر درک کنم. وقتی مردم از واژهٔ «فرهنگ» استفاده می‌کنند، به سبکی از زندگی اشاره دارند که مدت‌ها راهنمای افراد زیادی بوده است؛ فرهنگ مُعرِف نحوهٔ زندگی ماست. پس تصمیم گرفتم به جای دیدن مکان‌ها، افراد را ببینم.

هفت سال از عمرم صرف کشف تمام گوشه‌کنارهای فرهنگ ژاپن شد، همهٔ چهل‌وهفت استان را دیدم تا با صنعتگران، کشاورزان، ساکی‌سازان، راهبان فرقهٔ ذن، کشیش‌های مذهب شینتو[۶] و مردم محلی وقت بگذرانم. اگرچه ابتدا هدفم شناخت

فرهنگ ژاپنی بود ولی درنهایت کارم به شناخت خودِ زندگی کشید.

هر روز قبل از طلوع خورشید، برمی‌خاستم تا با کشاورزانی که برنج درو می‌کردند، وقت بگذرانم. قبل از بارش باران، هوا را استشمام می‌کردم و صنعتگرانی را می‌دیدم که زیبایی را از دل موادی بیرون می‌کشیدند که خودشان آن‌ها را می‌رویاندند. فهمیدم زندگی مسالمت‌جویانه با زمین، به چه معناست: میوه‌های آبدار و تازه چیده‌شده از درختچهٔ انگور، ماهی‌های تازه صیدشده، ساکی‌ای که با دقت تخمیر شده. با هر جرعه و لقمه بیشتر می‌آموختم چطور مزهٔ آن‌ها را واقعاً حس کنم.

با گذر زمان، متوجه شدم با ضرب‌آهنگ زندگی روستایی که همان ضرب‌آهنگ فصول و طبیعت در ژاپن است، هماهنگ شده‌ام. ما با زندگی در شهر به چیزهای خوب زیادی دسترسی داریم ولی درعین‌حال از طبیعت جدا می‌شویم و محیط مصنوعی می‌تواند انرژی ما را بخشکاند. تنها پس از اینکه چندین ماه را در روستا گذراندم دریافتم احساس بسیار بهتری پیدا کرده‌ام. پرانرژی‌تر، هوشیارتر و شادتر شدم.

وقتی خودمان را از طبیعت جدا می‌کنیم، سعی می‌کنیم آن را مدیریت و کنترل کنیم ولی طبیعت هر لحظه می‌تواند انرژی شگفت‌انگیزش را آزاد کند. من معتقدم اگر ارتباطمان را با طبیعت حفظ کنیم، به آن احترام بگذاریم و ضرب‌آهنگ آن را دنبال کنیم، احساس بهتری خواهیم داشت و قدر لحظه‌لحظهٔ زندگی را خواهیم دانست.

وابی‌سابی و رابطهٔ نزدیک با طبیعت، عمیقاً با یکدیگر مرتبط هستند. معنای وابی‌سابی این است که ناپایداری همه‌چیز را بپذیریم و زندگی را با همهٔ حواس‌مان تجربه کنیم. امیدوارم این کتاب در اینکه ضرب‌آهنگ آرام خود را بیابید و به شادی برسید، الهام‌بخش باشد.

من بیش از دوازده سال است که بث را می‌شناسم و از تعهد او به‌عنوان دانشجویِ زندگی ژاپنی آگاه هستم و مطمئنم همان کسی است که می‌تواند شما را در این مسیر همراهی کند.

**هیدتوشی ناکاتا**[۷]

**توکیو، ۲۰۱۸**

## مقدمه

ماه دسامبر است؛ شبی سرد در کیوتو[۸]، پایتخت باستانی ژاپن. در تاریکی تا شورِن این[۹]، معبدی کوچک و دور از مسیر گردشگری که در پایین کوه‌های هیگاشیاما[۱۰] آرمیده، رکاب می‌زنم. امشب نور ملایمی باغ‌های اطراف معبد را روشن کرده است. این نور ملایم در میان نیم‌رخ درختان کاج و بیشهٔ بامبوها یادآور داستانی رمزآلود و خیالی است.

کفش‌هایم را درمی‌آورم و وارد می‌شوم. پایم را روی زمینی می‌گذارم که با هشتصد سال پاخوردن و کشیده‌شدن دنبالهٔ لباس‌های سنتی ژاپن روی آن، صیقل خورده است. تختهٔ وسیع کف معبد که با گذر زمان تیره و لکه‌لکه شده، متعلق به کاخ سلطنتی است. در ایوان سقف‌دار انتهایی می‌نشینم، انگشت‌های پایم از سرما کرخت شده و بخارِ نفسم را جلوی صورتم می‌بینم.

بوی عود فضا را پر کرده است. نمی‌توانم توضیح دهم چطور اما احساس می‌کنم شبیه بوی رنگِ بنفش است. لامپ‌های کوچک که در گوشه و کنار باغ آویزان شده‌اند، چشمک می‌زنند و هزاران ستاره همراهِ یکدیگر نفس می‌کشند. کمی دورتر، در مکانی که فقط ده دقیقه تا آنجا راه است، منطقهٔ تفریحی گیون[۱۱] واقع شده که انرژی گردشگرانِ پرهیجان، تاجران و گِیشاهای آماده به خدمت، آنجا را شلوغ کرده است. ولی من اینجا، بالای جاده‌ای شیب‌دار و باریک در حاشیهٔ شرقی شهر، آرامش را یافته‌ام.

ماه مخملی بالای سرم از لابه‌لای درختان سرک می‌کشد و جادوی نقره‌ای‌اش را روی تالاب می‌گستراند. برگ‌های افتاده روی

سطح آب سُر می‌خورند؛ دسته‌ای ماهی کپور تزئینی زیر آب شیری‌رنگ دزدکی حرکت می‌کنند. تا یک هفتهٔ دیگر شاخه‌های بسیاری از درختان لخت می‌شوند. شاید هم تا یک ماه دیگر پوشیده از برف شوند.

یکی از برگ‌های سرخ‌رنگِ اَفرای ژاپنی را که لبه‌هایش چروک شده، برمی‌دارم. این برگ خشک و چروکیده گنجینه‌ای است؛ مثل پشتِ دستان مادربزرگ. فضایی درون قلبم گشوده می‌شود. احساسی می‌کنم همین الان هرچه بخواهم دارم. از صمیم قلب خشنودم اما گاه این احساس رنگِ اندوه نیز به خود می‌گیرد، زیرا می‌دانم این لحظهٔ زودگذر هرگز برنمی‌گردد.

دنیای وابی‌سابی همین است.

**کشف وابی‌سابی**

وابی‌سابی یکی از عناصر حیاتی حس زیبایی‌شناسی و فطرتِ آرامِ مردم ژاپن است. وابی‌سابی نوعی جهان‌بینی است که نحوهٔ زندگی‌کردن را به انسان آموزش می‌دهد، هرچند به‌ندرت در مورد آن بحث می‌شود. اثر وابی‌سابی همه‌جا هست ولی درعین‌حال هیچ‌جا دیده نمی‌شود. مردم به‌طور غریزی می‌دانند وابی‌سابی چیست ولی افراد کمی هستند که می‌توانند در قالب کلمات بیانش کنند. وابی‌سابی معمایی جذاب است که وعده‌اش نجوای معرفت در گوش کسانی است که در آرامش کافی به کَندوکاو می‌پردازند و با قلبی باز با هر چیزی برخورد می‌کنند.

بیش از دو دهه است که به ژاپن سفر می‌کنم و تقریباً یک‌سوم این مدت را در آنجا زندگی کرده‌ام. این‌قدر با مردم ژاپن خو گرفته‌ام که کسی باورش نمی‌شود در جای دیگری از دنیا بزرگ شده باشم. خودم را در این فرهنگ غرق کرده‌ام، با خانواده‌هایی ژاپنی زندگی کرده‌ام که یک کلمه هم انگلیسی صحبت نمی‌کنند و در دنیای پیچیدهٔ کسب‌وکار ژاپنی‌ها و دولت محلی مشغول شده‌ام. بیش از ده‌هزار ساعت درس خوانده‌ام و به سرتاسر این سرزمین سفر کرده‌ام ولی باز هم، علی‌رغم همه‌چیز، کماکان به تعریف درستی از مفهوم پُراحساسِ وابی‌سابی دست نیافته‌ام. می‌توانم آن را حس کنم ولی طوری است که در قالب کلمات نمی‌گنجد.

پیش از من بسیاری از غیرژاپنی‌های دیگر دنیای وابی‌سابی را کاویده‌اند و اغلب روی ویژگی‌های فیزیکی اشیاء و محیط‌هایی تمرکز داشته‌اند که از نظرشان به وابی‌سابی ارتباط داشته است. ولی آن تفاسیر همیشه برای من کم‌وکاستی داشته‌اند. مدت‌هاست حس می‌کنم وابی‌سابی عمیق‌تر از آن است که ما فکر می‌کردیم و در بسیاری از حوزه‌های زندگی جاری است. تا پیش از شروع تحقیقاتم برای نوشتن این کتاب، نمی‌دانستم این رودخانه چقدر عمیق است.

**چرا وابی‌سابی؟**

در سال‌های اخیر، جامعه پیشرفت‌های سریعی را تجربه کرده است؛ استرس‌ها بسیار اوج گرفته‌اند و پول، عناوین شغلی، ظواهر

و اندوختن بی‌پایانِ مادیات دغدغه‌های اصلی ما شده‌اند. بیش از پیش، به خود فشار می‌آوریم و سعی می‌کنیم چندین کار را با هم انجام دهیم و حس نارضایتی‌مان رو به فزونی است. ما بیش از حد کار می‌کنیم، بیش از ظرفیت‌مان به خود فشار می‌آوریم و می‌جنگیم.

من به‌عنوان کسی که بیشترِ دههٔ گذشته را صرف کمک به مردم کرده‌ام تا اولویت‌های خود را تغییر دهند و روی کارهایی تمرکز کنند که دوست دارند، شاهد بوده‌ام بسیاری از ما با تعهدِ بیش از حد، مقایسهٔ دائم خود با دیگران، قضاوت و واگویه‌های منفی، خودمان را بیمار کرده‌ایم. روزها خوابگردی می‌کنیم، بی‌حالیم، بیشتر اوقات خودمان را حبس می‌کنیم و به افراد مشهور و تبلیغات و رسانه‌های اجتماعی بیشتر از کشف ظرفیت‌های غنی زندگی خودمان، توجه می‌کنیم.

مدت زیادی است که همهمهٔ آغاز یک انقلاب بی‌صدا را می‌شنوم؛ آرزویِ زندگی ساده‌تر و معنادارتر. حیاتی آکنده از زیبایی در جوارِ طبیعت، زندگی‌ای که هر روز انرژیِ خوشبختی در آن جاری باشد و بر اساس آنچه برای ما مهم است، ساخته شده باشد. هرچه افراد بیشتری نزد من می‌آمدند که خسته و گرفتار و غمگین بودند، بیشتر حس می‌کردم باید راهی جدید برای برخورد با مشکلات ایجاد کنیم و به ابزارهایی دسترسی داشته باشیم که به ما کمک کنند واقعی‌تر و باانگیزه‌تر زندگی کنیم.

این موضوع مرا به یاد زیبایی نهفته، آرامش و حس قدردانی در ژاپن انداخت که در جای دیگری تجربه نکرده‌ام؛ چیزی که به ما

درس زندگی می‌دهد و در آستین کیمونوی فرهنگیِ ژاپنی پنهان شده است. فکر کردم شاید این موضوع با مفهوم دست نیافتنی وابی‌سابی ارتباط داشته باشد، به‌خاطر همین دست به کشف حقیقت پنهان آن زدم.

**تعریف چیز غیرقابل توصیف**

همان‌طور که پیش‌تر گفتم، تعریف وابی‌سابی سخت است. تا حدی مانند عشق است. می‌توانم بگویم از نظر من چه هست و چه حسی در من ایجاد می‌کند ولی تنها در صورتی به معنای واقعی آن پی می‌برید که خودتان آن را حس کنید. همهٔ گپ‌وگفت‌هایی که با ژاپنی‌ها در این مورد داشته‌ام، بدون استثنا این‌طور آغاز می‌شود: «وابی‌سابی؟ اِممم... توضیحش سخت است.» حقیقت این است که معدود افرادی تاکنون سعی کرده‌اند آن را تعریف کنند. اساساً نیازی به این کار ندیده‌اند. ژاپنی‌ها با وابی‌سابی بزرگ شده‌اند، راهنمای مسیر آن‌ها در زندگی است و زیبایی را از منظر آن می‌بینند و ارج می‌نهند. گویی وابی‌سابی با وجود آن‌ها عجین شده است. ولی نباید از چیزهای سخت فرار کرد و من آغازگر تعریف وابی‌سابی شدم. خوب، واقعاً صبر پیشه کردم، نگاه کردم و گوش فرا دادم. هر چه به مردم فضای بیشتری می‌دادم تا معنای این ناگفتهٔ آشنا را بکاوند، داستان جالب‌تر می‌شد. مردم برای تعریف وابی‌سابی از استعاره و اشارهٔ دست استفاده می‌کردند، سرشان را به‌طرفی کج می‌کردند، دست‌شان را روی قلب‌شان می‌گذاشتند، مکث‌های طولانی داشتند و بارها چای، فرقهٔ ذِن و طبیعت را پیش چشم می‌آوردند. حسن ختام هر گفت‌وگو تقریباً این بود: «می‌خوام کتاب شما را بخونم.»

حقیقت این است که وابی‌سابی معنای مطلق و مشخصی در زبان ژاپنی ندارد. همه از ظن خود می‌خواهند یار آن باشند. من از دیدگاه فردی با موقعیتی نادر که هم ژاپن‌شناس است و هم مشاور زندگی، به این مفهوم نگاه می‌کنم. برای اینکه اصول وابی‌سابی را بیرون بکشم و آن را به صورت مجموعه‌ای متشکل از درس‌های زندگی درآورم، با هرکسی از هر طبقه‌ای صحبت کرده‌ام، کتاب‌های کتابخانه‌های قدیمی را به‌دقت کنکاش کرده‌ام، از موزه‌ها دیدن کرده‌ام، در معبدهای تاریک به مراقبه پرداخته‌ام، پیاله‌های چای را در دستم گرفته‌ام و در طبیعت وقت گذرانده‌ام و در بناهایی با معماری ژاپنی که قرن‌ها قدمت دارند، پرسه زده‌ام. به‌این‌ترتیب، بعد از صدها گفت‌وگو و تحقیقاتی وسیع، به اصولی راهبردی رسیدم که امیدوارم درس‌های ارزشمندی برای همهٔ ما باشند. می‌توانید تمامی این دروس را در کتاب حاضر بیابید.

**راز وابی‌سابی**

رازهای وابی‌سابی را به آرامی، یکی‌یکی، لایه به لایه کنار زدم و به این درک رسیدم: زیبایی حقیقی وابی‌سابی در چیزها نهفته نیست، بلکه در خود ماهیت و ذات زندگی قرار دارد.

**وابی‌سابی آن واکنش حسی به زیبایی است که ماهیت حقیقی زندگی را بازتاب می‌دهد.**

**وابی‌سابی یعنی بپذیریم و به این درک برسیم که هرچیزی ذاتاً فانی، ناقص و ناکامل است.**

**وابی‌سابی یعنی درک مواهب زندگیِ ساده، آرام و طبیعی.**

وابی‌سابی حالتی است که در قلب‌مان احساسش می‌کنیم.

وابی‌سابی یعنی هوا را عمیقاً وارد ریه‌ها کنیم و به آرامی خارجش سازیم. لحظه‌ای که واقعاً پی به ارزش چیزی ببرید می‌توانید وابی‌سابی را حس کنید؛ لحظه‌ای کامل در جهانی ناقص.

اگر با تمام وجود به جزئیات دقت کنیم و حس لذت را بارور کنیم، می‌توانیم آن را بپرورانیم. با یک زندگی ناب و حقیقی و باانگیزه می‌توان وابی‌سابی را تجربه کرد.

اگر واقعاً درگیر جهان شویم، نه اینکه از گوشه‌وکنار آن را قضاوت کنیم، می‌توانیم وابی‌سابی را تجربه کنیم. وابی‌سابی یعنی آگاهی حسی و هوشیاری را جایگزین استراتژی و سیاست کنیم و سر فرصت به همه‌چیز توجه کنیم.

اصول بنیادیِ وابی‌سابی به ما درس زندگی می‌دهند: از جمله اینکه در پیِ کامل‌بودن نباشیم و خود را آن‌طور که هستیم بپذیریم. این درس‌ها ابزارهایی در اختیارمان می‌گذارند تا از هرج‌ومرج و فشارهای مادی زندگی مدرن بگریزیم و با حداقل‌ها خشنود باشیم؛ این اصول به ما یادآوری می‌کنند هر روز زیبایی را بیابیم و اجازه دهیم حس سپاسگزاری در قبال خود زندگی را تحت‌تأثیر آن تقویت کنیم.

## نحوهٔ استفاده از این کتاب

برای درک عمق و غنای وابی‌سابی، با درسی کوتاه از تاریخ آغاز می‌کنیم. این درس صحنه را برای موضوعات بعدی آماده می‌کند. اگرچه این کتاب گفتمان مفصلی از زیباشناسی ژاپنی، تاریخ، فرهنگ، فلسفه یا مذهب ارائه نمی‌دهد ولی از آنجایی‌که تار و پود زندگی ژاپنی از این موضوعات تشکیل یافته، اشاراتی به آن‌ها می‌شود. برای کسب اطلاعات و انگیزهٔ بیشتر در مسیر مکاشفه‌تان، به بخش توضیحات و نکاتی در مورد دیدار ژاپن رجوع کنید.

**راز وابی‌سابی در این نکته نهفته است که دنیا را نه از زاویهٔ منطق، بلکه از دریچهٔ احساسات قلبی ببینیم.**

ابتدا سعی می‌کنیم اصلِ وابی‌سابی را درک کنیم، سپس ویژگی‌هایش را کشف خواهیم کرد تا زبانی برای تفکر و صحبت در موردش داشته باشیم. سپس می‌اندیشیم که چرا این حکمت باستانی چنین اهمیتی برای زندگی امروزِ ما دارد. همهٔ این موضوعات در فصل اول مورد بحث قرار گرفته و تشویق‌تان می‌کنم ابتدا آن را بخوانید.

از فصل دوم به بعد، داستان‌ها، الهامات و توصیه‌هایی با شما در میان می‌گذارم تا این مفهوم را در هر حوزهٔ زندگی به کار ببرید. شاید بخواهید این موارد را به ترتیب یا به صورت پراکنده بخوانید، بسته به نیازتان در حال حاضر. البته روش مطلقی برای خواندن این کتاب وجود ندارد. می‌توانید آنچه را نیاز دارید، از این کتاب انتخاب کنید.

**با من سفر کنید**

در این کتاب از شما دعوت می‌کنم تا با من، کاوشگری کنجکاو در سرزمینی بیگانه، همراه شوید. مطمئن باشید در این سفر کنار من امنیت دارید. نقشه‌ای طراحی کردم که ما را در بیراهه‌ها، در مسیرهای ناهموار و از میان دروازه‌های چوبی، جنگل‌های قدیمی، در طول رودخانه‌های پُرپیچ‌وخم و تا اعماق کوه‌ها هدایت می‌کند.

**این کتاب از شما دعوت می‌کند تا هر لحظه با غرق‌شدن در زیباییِ زندگی، به آرامش برسید و از هرچیزِ غیرضروری فاصله بگیرید و آنچه را که در عمق زندگی نهفته است، کشف کنید.**

گاهی در این مسیر کنار می‌زنیم تا کمی در چای‌خانه‌ها استراحت و تفکر کنیم، گاهی نیز رایگان سوار ماشین غریبه‌ها می‌شویم و از دانش دوستانی جدید منتفع می‌شویم، هرچند انتظارش را نداشته باشیم. گاهی همان‌طور که قدم می‌زنیم آواز سرمی‌دهیم و گاهی هم خسته می‌شویم. شاید هم توقف کنیم تا درد بدن‌مان را در چشمهٔ آب گرمی تسکین دهیم یا شاید هم با بارش برف در خودمان فرو رویم و ساکت شویم. برخی روزها با برآمدن آفتاب بیدار می‌شویم و گاه به آرامی زیر نور ستارگان قدم می‌زنیم.

در طول این مسیر با شناخته‌ها و ناشناخته‌ها و چیزهای قدیمی و جدید، برخورد خواهید کرد. برخی چیزها شالودهٔ باورهای‌تان را درهم خواهند شکست. من در هر گام از این مسیر با شما خواهم بود. بیایید در حین اینکه این بینش باستانی ژاپنی را با شما در

میان می‌گذارم، به سفر آرام‌مان، کشف‌کردن و تا عمق موضوعات رفتن ادامه بدهیم. جست‌وجوی وابی‌سابی سفری به عمق خود زندگی است. چشم‌های‌تان را باز کنید و رمز و رموز همهٔ چیزهای پیش‌رو را دریابید.

**بث کمپتن**

**کیوتو، ۲۰۱۸**

## فصل اول: اصل، ویژگی‌ها و اهمیت ـ وابی سابی در دنیای امروز

ممکن است تا آخر عمرتان کنار ژاپنی‌ها زندگی کنید ولی هیچ‌گاه کلمهٔ وابی‌سابی را از زبان‌شان نشنوید. اگر امروزه کوجیین[۱۲]، معتبرترین لغت‌نامهٔ موجود ژاپنی را باز کنید، وابی‌سابی را در آن نمی‌یابید.[۱۳] برای کلمات جداگانهٔ وابی و سابی مدخل‌هایی طولانی وجود دارد ولی ترکیب این دو کلمه باهم جایی دیده نمی‌شود. این کلمه در زبان گفتاری و در معدود کتاب‌هایی که به زبان ژاپنی در این باب وجود دارد، دیده می‌شود ولی در کل، این مفهوم به جای اینکه روی کاغذ باشد، در قلب و ذهن ژاپنی‌هاست. حتی یادم نیست اولین‌بار چه‌موقع این کلمه را شنیدم. گویی حین حضورم در ژاپن، ناخودآگاه فلسفهٔ وابی‌سابی را آموختم و در خود نهادینه کردم.

اگر از یک ژاپنی بخواهید وابی‌سابی را توضیح دهد، به احتمال زیاد، این کلمه به گوشش آشناست ولی همان‌طور که گفتم، برای تعریف آن تقلا می‌کند. یک ژاپنی قطعاً مفهوم وابی‌سابی را می‌فهمد ولی نکته اینجاست که این مفهوم به صورت حسی درک می‌شود و همین مطلب نشان می‌دهد نحوهٔ تفکر و یادگیری در ژاپن، بسیار متفاوت است. ژاپنی‌ها بسیاری از چیزها را خارج از آموزش آکادمیک محض و ازطریق تماشا و تجربه جذب و درک می‌کنند. فهم این موضوع برای غربی‌هایِ منطقی که بینشی استدلالی دارند، سخت است. ما به ترجمه‌های دقیق، گام‌به‌گام و تفسیری نیاز داریم. ولی در ژاپن راهی برای توضیح کامل و ارائهٔ جزئیات وجود ندارد. برای درک واقعی این بینش در فرهنگ ژاپنی، باید بدانیم پیام‌های واقعی در ناگفته‌ها نهفته‌اند.

**اصل وابی‌سابی**

وابی‌سابی[۱۴] در اصل دو کلمهٔ جداگانه (ترکیبی از کانجی‌های

侘寂

و

侘び寂び

) هستند. هر دوی این کلمات ارزش زیبایی‌شناسانه دارند و در ادبیات، فرهنگ و مذهب ریشه دارند. **وابی** یعنی یافتن زیباییِ نهفته در سادگی، غنای معنویت و آرامشی که در پیِ فاصله‌گرفتن از دنیای مادی حاصل می‌شود؛ **سابی** نیز بیشتر مربوط به گذر زمان است. به این معنا که همه‌چیز رشد می‌کند، نابود می‌شود و گذر زمان ماهیت بصری همه‌چیز را تغییر می‌دهد.

**این مفهوم به آنچه می‌بینیم کمتر مربوط است و بیشتر به چگونه دیدن ربط دارد.**

هر دو مفهوم در فرهنگ ژاپنی مهم هستند ولی وقتی با عنوان کلمهٔ وابی‌سابی در کنار هم قرار می‌گیرند، جذابیت‌شان بیشتر هم می‌شود.

**زمینه**

تصور کنید در اواسط قرن شانزدهم هستید، دورهٔ اکتشافات بزرگ دریانوردان اروپایی و گشوده‌شدن مسیرهای تجارت جهانی توسط اسپانیایی‌ها و پرتغالی‌ها. همان دوران استعمارگری و سوداگری که بسیاری از کشورها سیاست‌هایی را در اقتصاد ملی خود در پیش گرفتند تا هر چه بیشتر طلا و نقره بیندوزند.

هنوز مدت زیادی از خشک‌شدن رنگ تابلوی مونالیزای لئوناردو داوینچی نگذشته بود و فقط چند دهه از خلق مجسمهٔ داوود با بلوک مرمر به دست میکلانژ[۱۵] در آغاز قرن سپری شده بود. شکسپیر هم در انگلستان داشت آخرین شاهکارش را می‌نوشت. در آن زمان چین تحت سلطنت سلسلهٔ مینگ[۱۶]، مسیر رشد و ترقی را می‌پیمود و از نظر فناوری بسیار پیشرفته‌تر و همچنین بافرهنگ‌تر از غرب بود و بنابر شایعاتی مسئولان دولت چین تشویق می‌شدند بین نشست‌های رسمی شعر بسرایند و خوشنویسی تمرین کنند.

در این میان، اواخر قرون وسطی مصادف با قرن جنگ و نابودی در ژاپن بود. قحطی‌های مکرر، آتش‌سوزی و بلایای طبیعی بر سر ملت آوار شده بود و مالیات هنگفتی بر مردم تحمیل می‌شد و فقر شایع بود. جامعه چنان از هم گسیخته بود که بسیاری از عوام آرامش را در مذهب بودا می‌جستند، مذهبی که تأثیر زیادی بر نحوهٔ زندگی مردم داشت.

در آن زمان امپراتور و دربار در رأس امور بودند ولی قدرت واقعی در دستان شوگان[۱۷] (رهبران نظامی) قرار داشت. جامعه تحت

حاکمیت طبقه‌ای از اربابان فئودال و نظامی به نام دایمیو [۱۸] بود که قلمروهایی محلی را ایجاد کردند و با ساخت قلعه‌های جدید و گماشتن جنگجویان سامورایی[۱۹] در شهرها و اطراف قلعه‌ها، از قدرت‌شان حفاظت می‌کردند، جنگجویانی که به ارتش اربابان خدمت می‌کردند.

سامورایی‌های بلندمرتبه، تحصیلکرده و قدرتمند بودند و به سرسپردگی و وفاداری به دایمیوهاشان شهرت داشتند. در میان آن‌ها فرقهٔ ذن بودیسم از محبوبیت زیادی برخوردار بود؛ از این جهت که روی نظم و مراقبه تأکید داشت. تعدادی از معبدهای بزرگِ پایتخت، کیوتو، منزلگاه کارسانسوئی[۲۰] (باغ‌های صخره‌ای و خشک) بود که بنابر گفته‌ها، جوهرهٔ طبیعت را نشان می‌دهد و انسان را به تفکر وامی‌دارد.

بسیاری از سامورایی‌ها به آئین چای علاقه پیدا کرده بودند؛ هم به‌علت تقویت قوای فیزیکی‌شان -زیرا به آن‌ها کمک می‌کرد در حین دیده‌بانی‌های طولانی بیدار بمانند- و هم به‌علت مزایای معنوی‌اش و هم اینکه لحظاتی توأم با آرامش و هماهنگی در اثنای زندگی پر از خشونت‌شان ایجاد می‌کرد. آن‌ها طوری زندگی می‌کردند که برای مرگ آماده بودند و بنابراین در زندگی‌ای که هرلحظه ممکن بود تمام شود، به استقبال فرصت‌هایی برای درک زیبایی می‌رفتند.

این دوره مصادف بود با توسعهٔ مناطق شهری بزرگ و ژاپن شاهد رشد طبقهٔ تاجر بود. آن‌ها ثروت زیادی می‌اندوختند و به

سامورایی‌ها که باید مواجب ثابت می‌گیرفتند، پول قرض می‌دادند و سودش را می‌گرفتند. این پیشه غیرقانونی بود بنابراین تاجران با این خطر روبه‌رو بودند که هر زمانی ثروت‌شان را از دست بدهند. از این رو آن‌ها نیز انگیزه داشتند تا مادامی که ثروت دارند، از آن لذت ببرند.

در نتیجه اگرچه بسیاری از مردم عادی هنوز در فقر نسبی زندگی می‌کردند، طبقهٔ حاکم و تاجر مایل بودند ولخرجی کنند. قلعه‌های پرزرق و برق می‌ساختند و در و پنجره‌های طلاکاری‌شدهٔ قلعه‌های‌شان را به رخ یکدیگر می‌کشیدند. گردهمایی‌های اجتماعیِ پرهزینه، مخصوصاً مراسم چای، میان ثروتمندان محبوب بود. قدرتمندان عاشق لوازم و پیاله‌های چای چینی بودند و این وسایل فوری به نماد جایگاه خاصی بدل شدند. یک فرد باهوش در آن زمان می‌توانست ببیند ایده‌هایی متضاد شکل گرفته است زیرا از یک طرف چای را تجربه‌ای معنوی می‌دانستند و از طرف دیگر جمع‌آوری وسایل چای نوعی نمایش ثروت محسوب می‌شد. حال، با درنظرداشتن این اندیشه در ذهن، نگاهی سریع به تاریخ چای خواهیم داشت.

**ارتباط وابی‌سابی با چای**

برای کشف منشأ کلمهٔ **وابی** باید دنیای چای را بکاویم. چای سبز و پودریِ ماچا[۲۱] که امروزه در مراسم چای استفاده می‌شود، در سال ۱۱۹۱ وارد ژاپن شد. راهبی به نام میوآن آیسای[۲۲] در دورهٔ سلسلهٔ سانگ[۲۳] این چای را از چین آورده بود. او بنیان‌گذار مکتب

رینزای[۲۴]، یکی از فرقه‌های ذن بودیسم ژاپن است. دانه‌های این چای در سه مکان کاشته شدند، از جمله یوجی[۲۵] در نزدیکی کیوتو که تا قرن‌ها یکی از تولیدکنندگان جهانی چای باقی ماند. ذن و ایدهٔ برگزاری مراسم چای در آن زمان به سرعت جای خودش را همه‌جا باز کرد.

مدت‌ها پیش، در قرن پانزدهم، راهب و استاد چای، موراتا شوکو[۲۶] تأیید کرده بود عملِ آماده‌کردن و نوشیدن چای می‌تواند نشانی از اصول ذن باشد، در نتیجه نقش کلیدی او در پیشرفت آئین چای شهره است. شوگون یوشیماسا[۲۷] که حامیِ تفریحات فرهنگی بود، از طرف شوکو[۲۸] مأمور شد تا مراسم سفارشی چای را برپا کند[۲۹] و او از این فرصت استفاده کرد تا چای را به سطح عمیق‌تری ببرد. طبق گفتهٔ اُکاکورا کاکوزو[۳۰] در مقالهٔ مهمش کتابِ چای[۳۱]، ژاپن به زودی آئین «نوشیدن چای» را به سطح «مذهب زیباشناسی می‌رساند... که بر اساس ستایش زیبایی در اثنای حقایق نفرت‌انگیز زندگی روزمره است.»[۳۲]

مردی به نام تاکنو جوو[۳۳] که در نیمهٔ اول قرن شانزدهم نزد دو نفر از پیروان شوکو آموزش دیده بود، این آئین را یک گام ساده‌تر کرد. جوو شاعر بود و استعدادش را به کار گرفت تا آرمان‌های مراسم چای را در قالب شعر بیان کند. او اتاق چای را تغییر داد تا مواد طبیعی در آن گنجانده شود و بعدها تأثیر زیادی بر «سان نو ریکیو[۳۴]»، تاجر و استادِ چایِ تویوتومی هیدِیوشی[۳۵]، یکی از مشهورترین فرمانروایان جنگی ژاپن گذاشت. با گذشت زمان سان نو ریکیو عنوان پدر حقیقی چای را دریافت کرد.

**سادگی به‌عنوان آرمان زیباشناسی**

آئین چای تا نیمهٔ دوم قرن شانزدهم به مراسمی اجتماعی، مهم و به فرصتی برای نمایش ثروت متمولان بدل شده بود. هیده یوشی چای‌خانهٔ سراسر طلا و مجللش را پر از لوازم گران‌قیمتی کرد که بیشتر از چین وارد می‌شدند. همزمان، استاد چایَش، سان نو ریکیو انقلابی بی‌صدا را آغاز کرد و فضای فیزیکی چای‌خانه را بسیار کاهش داد تا اصول اساسی آرمان‌های زیباشناسی را تغییر دهد و دوباره ضروریات را احیا کرد: فضایی برای گردهمایی، درک اهمیت طبیعت، کتری و لوازم اصلی و زمانی برای چای.

مساحت چای‌خانهٔ خصوصی سان نو ریکیو کمی بیش از سه‌متر مربع بود، تقریباً نصفِ مساحت چای‌خانه‌های سنتی. پنجره‌های کوچکش میزان نور را به حداقل می‌رساندند، از این‌رو مهمانان می‌توانستند روی سایر حواسشان تمرکز کنند. مکان نشستن میزبان و مهمان چنان به هم نزدیک بود که حتی می‌توانستند صدای نفس‌کشیدن یکدیگر را بشنوند.

ریکیو ظرف گل بامبو را جایگزین گلدان‌های گران‌قیمت، لعابی و سبزرنگ کرد و پیاله‌ای را که کاشی‌سازی به‌نام چوجیرو[۳۶] طراحی کرده بود، جای پیالهٔ چینی ارزشمند[۳۷] گذاشت و از پیمانهٔ برگ چای بامبو به‌جای پیمانه‌های ساخته شده از عاج و از سطلِ آب ساده و بازیافتی، به‌جای ظرف آب برنزی و تجملاتی استفاده کرد.

ریکیو عملِ مهمِ آوردن همهٔ لوازم در آغاز مراسم و جمع‌آوری آن‌ها در پایان مراسم را بنیان گذاشت. با این کار اتاق تمیز و ساده می‌ماند و مهمانان می‌توانستند در آلاچیق توجه‌شان را به عمل دم‌کردن چای، زیبایی طبیعی و ظریفِ نهفته در انتخاب دقیق گل‌های فصلی و خوشنویسیِ شاعرانه و تفکرانگیز، معطوف کنند. همه در آن لحظهٔ خاص تجربه‌ای مشترک را ازسر می‌گذراندند.

ریکیو ناگهان فرهنگ چای را از سنت پرستشِ ثروت، به سنت ستایشِ سادگی تغییر داد. تفاوت سبک او با سبک زیباشناسی هیدیوشی کاملاً واضح است. این حرکت جسورانه، بنیادی و خلافِ سنت و دیدگاه عموم به چیزهای مطلوب بود. در زمان فقر

توده‌ها، ریکیو با فرهنگی افراطی که در میان طبقات حاکم وجود داشت مخالفت کرد و دوباره دست به احیای اصول زیباشناسی زد: زیبایی ساده و زاهدانه که ماهیت خودِ زندگی را منعکس می‌کرد.

**اصلِ وابی**

اگرچه ریکیو بنیان‌گذار مراسم چای نبود ولی در سال‌های آخر عمرش، فلسفهٔ سادگی و زیبایی طبیعی را که امروزه در فرهنگ ژاپنی‌ها مهم است، زنده کرد. چای ریکیو به «چای وابی» مرسوم شد.

معنای کلمهٔ وابی «مزهٔ ملایم» است. (ترکیبی از کانجی‌های

侘

و

侘び

[۳۸] در اصل با فقر، کمبود و ناامیدی ارتباط زبانی دارد و ریشهٔ آن به کلمهٔ وابیرو [[۳۹]] (

侘びる

ناراحت و غمگین بودن)[۴۰] و صفت مرتبط با آن یعنی وابیشی [[۴۱] (

侘びしい

رنجور، تنها و فقیر) برمی‌گردد.[۴۲] به‌این‌ترتیب، این مفهوم چندین‌قرن پیش از عصر ریکیو در ادبیات ژاپنی ظاهرشده بود؛ برای مثال، در قرن هشتم در «مان یوشو[۴۳]» که از نظر لغوی به معنای «مجموعه‌ای از ده‌هزار برگ» است و قدیمی‌ترین مجموعهٔ موجود از اشعار ژاپنی به حساب می‌آید، این کلمه به چشم می‌خورد؛ همچنین در هوجوکی، اثر کوتاه و مشهور کامونو چومی[۴۴] به‌نام هوجوکی[۴۵] (که در سالِ ۱۲۱۲ نوشته شده و معنایش «شرحی از کلبهٔ من» است، می‌توان آن را دید، همان‌طور که در شعرهای فوجی وارا ناتِیکا[۴۶] (۱۲۴۱-۱۱۶۲) نیز وجود دارد؛ بااین‌حال در مراسم چایِ ریکیو بود که وابی ارزش سادگی را از نظر زیبایی‌شناسی نشان داد.[۴۷]

از نظر زیبایی‌شناسی، اهمیتِ وابی در حال و هوای تاریکش نهفته است. وابی نوعی زیبایی فاخر نهفته در میان حقایق زمخت و خشن زندگی است. همان‌طور که کشیش بودایی، کِنکو[۴۸] چندین قرن قبل نوشت: «آیا باید شکوفه‌های بهاری را وقتی دید که به صورت گلی کامل درمی‌آیند، یا ماه را وقتی دید که آسمان صاف و بی‌ابر است؟»[۴۹] زیبایی فقط در چیزهای شاد، رسا و واضح نیست.

وابی به آرامش و رفتن به فراسوهای این جهان خاکی اشاره دارد؛ به معنای پذیرش واقعیت و بینش حاصل از آن است و ما را به این درک می‌رساند که زیبایی در هر شرایطی وجود دارد، اگرچه از چشم ما پنهان باشد. وابی احساسی است که در پی فهم زیباییِ نهفته در سادگی ایجاد می‌شود. وابی یعنی احساس رضایتِ آرام که اگر به دام دنیای مادی نیفتیم، می‌توانیم آن را تجربه کنیم. در طول سال‌ها، سلایق تغییر کرده و لوازم تزئینی چای این روزها فراوان شده‌اند ولی آرمان وابی کماکان بخشی از فلسفهٔ چای در ژاپن است. در آخر وابی طرز تفکری است که به تواضع، سادگی و صرفه‌جویی به‌عنوان راه و روشی برای دست‌یابی به آرامش و خشنودی احترام می‌گذارد. ماهیت وابی ارتباطی عمیق با این بینش دارد که بپذیریم نیازهای واقعی ما ساده هستند و باید در مقابل زیبایی‌های اطراف‌مان تواضع نشان بدهیم و آن‌ها را ارج نهیم.

**اصل سابی**

کلمهٔ سابی به معنای «زنگار، ظاهر قدیمی و سادگی فاخر»[۵۰] است. همین حروف را می‌توان به صورت «آرامش» هم ترجمه کرد.[۵۱] صفت سابی‌شی [[۵۲] به معنای «تنها»، «بی‌کس» یا «منزوی» است.[۵۳] درون‌مایهٔ سابی در بسیاری از اشعار ماتسوئو باشو[۵۴] -اشعاری که در قرن هفدهم به سبک هایکو[۵۵] نوشته شدند- نفوذ کرده و به‌دلیل زیبایی مسحورکننده‌اش در سراسر جهان محبوب است.

کلمهٔ سابیرو [۵۶] هم با همان خوانش ولی با نمادهای متفاوت، وجود دارد که به معنای خراب‌شدن، فاسدشدن و «رنگ گذر زمان به خود گرفتن» است که لایهٔ معنایی دیگری را به معنای این کلمه می‌افزاید.

معنای کلمهٔ سابی رفته‌رفته به اینجا رسیده که زیبایی آرام و عمیقی را به ذهن منتقل می‌کند که با گذر زمان آشکار می‌شود. از نظر بصری، ما آن را زنگارگرفتگی، فرسوده‌شدن، کدرشدن و رنگِ گذشته گرفتن می‌دانیم.

سابی حالتی است که با گذر زمان ایجاد می‌شود و دست بشر در آن نقشی ندارد، هرچند روی اجسامی با کیفیت ظاهر می‌شود که در اصل با دقت ساخته شده‌اند. وابی یعنی زیباییِ پالوده شده در طول زمان. نوعی زیبایی است که در فرایند استفاده و زوال آشکار می‌شود، مانند برقِ کدر در جزء جزء فرسودهٔ میز آشپزخانه در خان‌های روستایی و دوست‌داشتنی.

نویسنده‌ای مشهور به‌نام جون ایچیرو تانیزاکی[۵۷] در شعر قدیمی و تأمل‌برانگیزش توضیح داده که چگونه ژاپنی‌ها زیبایی را در سابی یافتند:

ما از چیزهای براق متنفر نیستیم ولی روشنایی تفکرانگیز را به درخشندگی سطحی ترجیح می‌دهیم. نوری تیره را چه در سنگ، چه در صنایع تاریخی که نشانِ نوری از گذشته دارد، ترجیح می‌دهیم... ما عاشق چیزهایی هستیم که اثری از زنگار، دوده و تغییرِ رنگ بر خود دارند؛ عاشق رنگ‌ها و درخششی هستیم که گذشته‌ای در پس آن‌هاست.[۵۸]

هرچند سابی آشکار می‌کند که چگونه گذرِ زمان به صورت فیزیکی خود را در اشیاء نشان می‌دهد ولی مانند بخش اعظمی از فرهنگ زیباشناسی ژاپنی، معنای عمیق‌ترش به این موضوع اشاره دارد که در زیر ظاهر واقعی اجسام چه‌چیزی پنهان شده است. سابی حاکی از نحوهٔ تکامل و نابودی هر چیز است و می‌تواند عکس‌العملی احساسی در ما برانگیزد که با اندکی حزن همراه است زیرا ما را به یاد ناپایداری هستی می‌اندازد.

زیبایی سابی ما را به یاد ارتباطمان با گذشته و چرخهٔ طبیعیِ زندگی و مرگِ خودمان می‌اندازد.

**زایش وابی‌سابی**

قلبی که وابی را دریافته می‌تواند زیبایی سابی را تشخیص دهد و این دو کلمه نسل‌های متمادی است که در کنار هم قرار گرفته‌اند.[۵۹] جوهرهٔ تعالیم هریک به قرن‌ها پیش برمی‌گردد ولی ترکیب این دو تحت عنوان وابی‌سابی، تنها چند صد سال است که «در نتیجهٔ تلاش برای درک لایه‌های نهفتهٔ روان‌شناسی ژاپنی» به صورت یک اصطلاح درآمده،[۶۰] زیرا برای چیزی که همیشه در بین مردم جای خودش را داشت، به یک «عنوان» نیاز بود.

وابی‌سابی همزمان در مرز آگاهی و در قلب مردم زنده است. دوستم ستسکو[۶۱] که دههٔ هفتاد زندگی‌اش را سپری می‌کند، گفت تا قبل از اینکه از او در مورد وابی‌سابی سؤال کنم، هرگز واژهٔ وابی‌سابی را به زبان نیاورده بود، هرچند این مفهوم با سرشت او عجین شده و بی‌درنگ معنای آن را درک می‌کند.

وابی‌سابی فراتر از زیبایی اشیاء و محیط است و به عکس‌العمل فرد به زیبایی عمیق اشاره دارد. وابی‌سابی نوعی حسِ غیرقابل لمس است. وابی‌سابی برای هرکسی متفاوت است زیرا هریک از ما جهان را به صورت‌های مختلف تجربه می‌کنیم. وقتی با ماهیت زیبایی واقعی برخورد کنیم -که بهترینش زیبایی بی‌تکلف و ناکامل است- وابی‌سابی را درک خواهیم کرد. زیبایی طبیعی

که ساده و بی پیرایه است، این حس را برمی‌انگیزد.

نزدیک‌ترین واژه‌ای که در انگلیسی برای این عکس‌العمل داریم «کشیده‌شدن به‌سمت زیبایی»[۶۲] است. همان‌طور که جیمز جویس[۶۳] در رمانش به‌نام چهرهٔ مرد هنرمند در جوانی[۶۴] نوشت: «لحظه‌ای که آن زیبایی اعلی، تشعشع شفافِ تصویری زیبا در ذهنی متبلور شود که مجذوب کل آن زیبایی و تناسبش شده، فرد لذت برآمده از زیبایی را در سکوت، یعنی وقتی همه‌چیز متوقف شده، درک می‌کند؛ حالتی معنوی که بسیار شبیه حالتی از قلب است که روان‌شناس ایتالیایی لوئیجی گالوانی[۶۵] آن را **تسخیر قلب**[۶۶] می‌نامد.» ولی این سخن در مورد واکنش طبیعی و نه فلسفهٔ عمیق‌تر وابی‌سابی است که به ماهیت خود زندگی مرتبط است.

**درس‌های زندگی وابی‌سابی**

وابی‌سابی عمیقاً با نوعی زیبایی مرتبط است که ما را به یاد ماهیت فانی زندگی می‌اندازد و ریشه‌اش به سه نشانه در مکتب بودایی برمی‌گردد: موجو [[۶۷]] (

無常

ناپایداری)، کو [[۶۸]] (

苦

رنج) و کوو [۶۹] (

空

نه نفسی واحد، وحدانیت با همه‌چیز). درس‌هایی که وابی‌سابی به ما می‌آموزد و در این کتاب کشف‌شان خواهیم کرد ریشه در ایده‌های زیر دارد:

-دنیا بسیار متفاوت به‌نظر می‌رسد اگر بیاموزید با قلب‌تان آن را ببینید و تجربه کنید؛

-همه‌چیز ازجمله خودِ زندگی ناپایدار، همراه با کم‌وکاستی است. بنابراین، دست‌یابی به کمال غیرممکن است و نقص حالت طبیعیِ هر چیزی است، از جمله خود ما؛

-در سادگی بی‌نهایت زیبایی، ارزش و آرامش نهفته است.

ولی وابی‌سابی حل‌کنندهٔ تمام مسائل نیست بلکه یادآورِ آن آرامش، سادگی و زیبایی است که به ما کمک می‌کند در اثنای هر اتفاقی لحظه‌ای را کاملاً زندگی کنیم و این درس برای همهٔ ما حائز اهمیت است.

## نکته‌ای در مورد زبان

طبق چیزهایی که غیرژاپنی‌ها پیش‌تر در مورد وابی‌سابی نوشته‌اند، ممکن است این کلمه را به صورت صفت شنیده باشید، مانند پیالهٔ وابی‌سابی؛ همان‌طور که می‌گویید فنجانِ چای «سست و لرزان» یا میز «رنگ‌ورورفته» است. در غرب از این واژه برای توصیف ظاهر طبیعی و ناقص استفاده می‌شود ولی باید بدانیم ژاپنی‌ها از این کلمه این‌گونه استفاده نمی‌کنند.

ممکن است همیشه بدون هیچ مشکلی از عباراتی از این قبیل استفاده کنید: «حال و هوای وابی‌سابی دارد،» یا «به شما حس و حال وابی‌سابی می‌دهد» ولی خود این کلمه -حداقل در اصل ژاپنی‌اش- ظاهر خارجی اشیاء را وصف نمی‌کند بلکه تأثیری را که پس از رویارویی با زیبایی-چه بصری، چه تجربی- در شما باقی مانده است، منتقل می‌کند.

با فردی صحبت می‌کردم که قبلاً استاد دانشگاه بود و از حس خوبش می‌گفت وقتی خزه‌های باغی در معبدی قدیمی را دیده و حس وابی‌سابی به او دست داده است. نوازندهٔ ساکسفون که رانندهٔ تاکسی هم بود، می‌گفت هنگام نواختن آهنگ‌های غمگین این حس به او دست می‌دهد. افراد دیگری وابی‌سابی را در زمینهٔ مراسم چای یافته بودند.

حس وابی‌سابی برای هر فردی متفاوت است، زیرا چیزهای متفاوتی ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، بااین‌حال لحظه‌ای این حس برانگیخته می‌شود و درنتیجه حضور وابی‌سابی را احساس می‌کنیم که ماهیت فانی و ناقص زندگی را درک کنیم یا به یادش

بیفتیم.

وقتی کلمه‌ای وارد زبانی دیگر می‌شود معنی‌اش دستخوش تغییر می‌شود، پس اگر تابه‌حال از «وابی‌سابی» به‌عنوان صفت استفاده می‌کردید و به شما کمک می‌کرد تا ارزشِ نقصان و زندگی ساده را درک کنید، ایرادی ندارد. هدف این کتاب گیرکردن در معنا نیست، بلکه می‌خواهیم از این بینش درسی برای زندگی بگیریم و در فلسفهٔ آن غرق شویم و دیدگاه‌مان به زندگی طوری تغییر کند که باعث بهبود کیفیت آن شود.

منظور این نیست که ما نمی‌توانیم از مفهوم وابی‌سابی برای چیدمان خانه‌مان یا احترام به سادگی و طبیعت و زیبایی و... استفاده کنیم؛ می‌توان این کار را کرد -کمااینکه در فصل دوم بیشتر به این موضوع می‌پردازیم- ولی اگر وابی‌سابی را فقط با برچسب سبک زندگی مطلوب یا نوعی مُد بپذیریم، یک فرصت واقعی را از دست داده‌ایم زیرا وابی‌سابی روشی عمیق برای تجربهٔ دنیاست.

یکی از وسوسه‌انگیزترین و درعین‌حال دشوارترین نکات در مورد زبان و فرهنگ ژاپنی لایه‌بندی آن است. هیچ‌چیز آن‌طور نیست که به نظر می‌رسد. همه‌چیز به بافت و موقعیت بستگی دارد، به اینکه چه کسی دارد با چه کسی صحبت می‌کند و چه‌چیزی ناگفته باقی مانده است. اگر یکی از اصولِ «ناقص‌بودن» کامل‌نبودن باشد، وظیفه دارم تصویری ناقص ولی مؤثر از وابی‌سابی

ارائه دهم و شما خودتان جاهای خالی را از دید خود پر کنید.

در برخی از بخش‌های این کتاب، اساسِ صحبت‌هایم وابی‌سابی است. در سایر قسمت‌ها، مفاهیمی مرتبط با ژاپن را مطرح می‌کنم که به زندگی ساده‌تر ولی مفیدتر کمک می‌کند. در آخر، امیدوارم خودتان بتوانید ماهیت وابی‌سابی را درک کنید و به استقبال آن بروید تا تحت‌تأثیر آن نگاه جدیدی به زندگی داشته باشید.

**هدیه‌ای برای همهٔ ما**

چندوقت پیش در امریکا، سخنرانی دو دانش‌آموز دبیرستانی ژاپنی در مورد وابی‌سابی را دیدم. در پایان آن جلسه، یکی از امریکایی‌های حاضر پرسید: «به نظر شما کسی از ما می‌تونه وابی‌سابی رو بیاموزه؟» آن دو دختر، وحشت‌زده و نامطمئن و با پیشانی‌های چروکیده به یکدیگر نگاه کردند. بعد از تأملی طولانی، یکی از آن دو گفت: «نه، ما چون ژاپنی هستیم وابی‌سابی را حس می‌کنیم.»

من مخالفم. وابی‌سابی واکنشی عمیق و انسانی به زیبایی است که اگر خود را با آن وفق دهیم، از نظر من همگی ظرفیت تجربهٔ آن را داریم.

**وابی‌سابی ما را دعوت می‌کند با چشمان و قلبی باز به استقبال زیبایی برویم.**

دیدگاه من به وابی‌سابی همیشه در بافت جهان‌بینی خودم، بر اساس تربیت غربی‌ام و تحت‌تأثیر عشق بیست‌ساله‌ام به ژاپن، خواهد بود. دیدگاه شما با من متفاوت است و اگر فرصتی دست دهد با یک ژاپنی در این مورد صحبت کنید، دیدگاه او هم متفاوت است. ولی زیبایی در همین است، اینکه همه از فرهنگ‌های دیگر الهام بگیریم و دریافت‌مان را باتوجه به شرایط زندگی خودمان تفسیر کنیم تا به بینش و حکمتی برسیم که بیشترمان به آن نیاز داریم.

**چرا وابی‌سابی امروزه اهمیت دارد؟**

ما در دورهٔ الگوریتم‌های پیچیده، تبلیغات آنی و حضور اطلاعات در همه‌جا به سر می‌بریم. از لحظه‌ای که بیدار می‌شویم تا لحظه‌ای که به تخت‌خواب می‌رویم، از پیام‌هایی اشباع می‌شویم که به ما می‌گویند ظاهرمان باید چگونه باشد، چه بپوشیم، چه بخریم و بخوریم، درآمدمان باید چقدر باشد، چه‌کسی را باید دوست داشته باشیم و چطور فرزندمان را تربیت کنیم. بسیاری از ما احتمالاً به‌جای اینکه به زندگی خودمان فکر کنیم، وقت زیادی را صرف فکرکردن به زندگی دیگران می‌کنیم. شتاب کارکردن را هم که مدام به آن تشویق می‌شویم، به این موضوع اضافه کنید؛ درنتیجه جای تعجب نیست که بسیاری از ما احساس پریشانی، ناامنی، بی‌پشتوانه‌بودن و خستگی کنیم.

علاوه بر این، نور مصنوعیِ خانه‌ها و فروشگاه‌ها و اداره‌ها و موبایل‌ها و لپ‌تاپ‌های‌مان ما را احاطه کرده‌اند. بازدهی به دغدغهٔ ما

تبدیل شده و مدام ما را به افزایش آن تشویق و تحریک می‌کنند و با این کار، سیستم عصبی‌مان را مختل می‌کنند و توانایی خوابیدن را از ما می‌گیرند. ما داریم بهای دورشدن از سایه‌های آرام، محتوای غنی زندگی و طرفداری از سرعت و کارایی را می‌پردازیم. چشم و قلب‌مان خسته است.

**ما گنجینهٔ توجه‌مان را به‌راحتی از دست دادیم و با این کار خودمان را از مواهبی محروم کردیم که هنوز در اطراف‌مان وجود دارند.**

اگرچه رسانه‌های اجتماعی از بسیاری جهات تأثیرگذار و باارزش هستند ولی ما را دچار اعتیاد به مقایسه و اعتباریابی کرده‌اند. ما لحظات ارزشمند زندگی را مختل می‌کنیم تا عکس بگیریم و آن را در شبکه‌های اجتماعی قرار دهیم و سپس یک ساعت منتظر بنشینیم و ببینیم مورد تحسین چه‌کسانی قرار گرفته‌ایم، کسانی که حتی آن‌ها را نمی‌شناسیم. هر لحظه‌ای که از کار فارغ می‌شویم، تلفن‌مان را درمی‌آوریم و آن‌قدر شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین می‌کنیم تا به زندگی رشک‌انگیز یک آدم شیک و شاد برسیم و بعد با خودمان فکر کنیم لابد واقعیت روزمرهٔ او همین است که ما می‌بینیم. هر دفعه که این کار را می‌کنیم، فرصت‌های ناشناخته برای ارتباط، خوشبختی و ماجراجویی‌های زندگی را از دست می‌دهیم، زیرا ذهن‌مان جایی رفته که جسم‌مان نمی‌تواند دنبال او برود.

همهٔ ما هر قدمی که برمی‌داریم، مدام نگرانیم دیگران دربارهٔ آن چه فکری می‌کنند. به انتظار کسب اجازه از دیگری در صف می‌نشینیم و همیشه دلواپسِ چیزهایی هستیم که هنوز به وقوع نپیوسته‌اند. در مورد محدودیت‌های‌مان برای خودمان داستان می‌بافیم و چون به موفقیتی می‌رسیم آن را کم‌اهمیت می‌پنداریم، در عوض وقتی شکست می‌خوریم، از کاه کوه می‌سازیم.

هرگاه جرئت به خرج می‌دهیم تا تحقق رؤیاهامان را تجسم کنیم، تصاویر باشکوه موفقیت چنان ذهن‌مان را مشغول می‌کنند که فکر می‌کنیم آیا جایی برای موفقیت من هم باقی مانده است؟ رویاهای بی‌شماری در سراسر جهان بدون هیچ دلیلی نابود شده‌اند، زیرا کسی خودش را با فرد دیگری مقایسه و فکر کرده «من به‌اندازهٔ کافی خوب نیستم.» انفعال نتیجهٔ بحرانِ اعتمادبه‌نفس است.

جایی در این مسیر، فردی شایعه‌ای به راه انداخت که شادی نتیجهٔ اندوختنِ چیزها، پول، قدرت، مقام و درعین‌حال زیبایی، لاغری، جوانی، خوش‌تیپی و قوی‌بودن است. ولی وقتی زندگی‌مان را بر اساس معیارهای دیگران ارزیابی می‌کنیم و خود را در معرض «باید» های ظالمانه قرار می‌دهیم، فشار زیادی را متحمل می‌شویم تا بتوانیم کارهایی انجام دهیم که برایمان مهم نیستند. این تمایل بیشتر از هرچیزی بر رفتار، تصمیمات و احساس‌مان نسبت‌به خودمان اثر می‌گذارد، صرف‌نظر از اثری که بر سیاره‌مان می‌گذارد. ما باور کرده‌ایم هر چه باشیم و هر چه داشته باشیم، کافی نیست.

در اینجا دوگانگی پیش می‌آید. آنچه در بیرون به دنبالش می‌رویم با آنچه در درون خواهانش هستیم، در تضاد است. به جایی رسیده‌ایم که باید مکث کنیم، به اطراف‌مان نگاه کنیم و تصمیم بگیریم چه‌چیزی برای ما مهم است. وابی‌سابی می‌تواند کمک کند تا به این هدف برسیم و به‌همین دلیل امروزه آموزش‌های قرون گذشته اهمیت بیشتری پیدا کرده‌اند.

**راهی جدید**

آنچه امروز نیاز داریم، نگاهی جدید به جهان و جایگاه‌مان در آن است.

ما برای مشکلات زندگی به رویکردهای جدیدی احتیاج داریم. برای زندگی آگاهانه و هدفمند به ابزارها و چارچوبی نیاز داریم که بر آن اساس اولویت‌مان را بشناسیم تا بتوانیم از تمایل همیشگی‌مان برای بیشترخواستن و بهترین‌بودن فاصله بگیریم. به راه‌هایی نیاز داریم که سرعت‌مان را کم کند و زندگی با این شتاب از جلوی چشم‌مان نگذرد. باید بیشتر به زیبایی‌ها توجه کنیم تا روحیه‌مان را تقویت کنیم و باانگیزه شویم. باید به خود اجازه دهیم از قضاوت و جست‌وجوی بی‌پایان کمال دست بکشیم و خود و دیگران را گنج‌هایی نه چندان بی‌نقص ولی کامل ببینیم.

همهٔ چیزهایی را که به‌شدت خواهان‌شان هستیم، می‌توان در فلسفهٔ وابی‌سابی یافت. نه به این علت که وابی‌سابی مشکلات سطحی را حل می‌کند، بلکه چون وابی‌سابی اساساً نگاه‌مان به خود زندگی را تغییر می‌دهد. وابی‌سابی به ما می‌آموزد با کمترین

چیزها شاد باشیم تا این احساسات را بیشتر بفهمیم:

-درگیری کمتر، اشتیاق بیشتر؛ شتاب کمتر، راحتی بیشتر؛ هرج‌ومرج کمتر، آرامش بیشتر؛

-مصرف‌گرایی جمعیِ کمتر، تولید فردیِ بیشتر؛

-پیچیدگی کمتر، شفافیت بیشتر؛ قضاوت کمتر، بخشش بیشتر؛ خودنمایی کمتر، حقیقت بیشتر؛

-مقاومت کمتر، سرسختی بیشتر؛ کنترل کمتر، رهایی بیشتر؛

-فکر کمتر، حس بیشتر.

وابی‌سابی گنجینه‌ای از حکمت و بینش است که آرامش، هماهنگی، زیبایی و نقصان را ارج می‌نهد و می‌تواند در رویارویی با مشکلات زندگی مدرن، سرسخت‌مان کند.

**رهاکردن بایدها به معنی دست‌کشیدن از توانایی‌ها نیست.**

از همه مهم‌تر، پذیرش نقص، به معنای داشتن استانداردهای پایین‌تر یا رهاکردن زندگی نیست بلکه به این معناست که خود را برای آنچه هستید مورد قضاوت قرار ندهید: نه چندان بی‌نقص ولی کامل، زیرا همهٔ ما به‌نحوی خاص ناقص هستیم.

به زبان ساده‌تر، وابی‌سابی به شما اجازه می‌دهد خودتان باشید. شما را تشویق می‌کند تمام تلاش‌تان را بکنید ولی در مسیر

رسیدن به کمال که دست‌نیافتنی است، خودتان را بیمار نکنید. وابی‌سابی فقط شما را به‌سمت آرامش و لذت از زندگی سوق می‌دهد و نشان‌تان می‌دهد زیبایی را می‌توان در نامحتمل‌ترین مکان‌ها یافت و هر روزِ زندگی دریچه‌ای به‌سوی خوشبختی است.

## فصل دوم: ساده کردن + زیبا کردن

با توجه به طبیعت کوهستانی ژاپن با جنگل‌ها و مزارع و زمین‌های کشاورزی‌اش که هشتاد درصد از کشور[۷۰] را پوشش داده‌اند، جای تعجب نیست که نواحی شهری کشور بسیار شلوغ باشند. جمعیت توکیو به بیش از سیزده میلیون نفر می‌رسد[۷۱] و در هر کیلومتر مربعش بیش از شش‌هزار نفر زندگی[۷۲] می‌کنند. درنتیجه ژاپنی‌ها استاد معماری و طراحی در فضاهای کوچک شده‌اند.

فضای شخصی در ژاپن محدود شده است و در سال‌های اخیر آشفتگی و همهمه، مانند بسیاری از جوامع دیگر، به مشکلی بزرگ بدل شده. شاید به همین دلیل است که آن‌ها در چیدمان و جادادن لوازم در فضاهای کوچک ماهر هستند و موجی[۷۳] (در لغت به معنای «بدون برچسب») از جمله فروشگاه‌های محبوب در خیابان‌های اصلی و ماری کندو[۷۴] به نامی آشنا در زمینهٔ چیدمان خانه تبدیل شده است. ولی در اشتباه هستید اگر فکر کنید ژاپنی‌ها اکنون در اتاق‌هایی با کفِ تاتامی[۷۵] و خالی زندگی می‌کنند. این‌طور نیست. اگرچه مفهوم کلی مینیمالیسم برای بسیاری نتیجه‌ای تحول‌آفرین داشته ولی می‌تواند تبدیل به نوعی دیگر از کمال‌گرایی شود و فرصت دیگری است تا خودتان را برای درست انجام‌ندادن کاری مؤاخذه کنید؛ باید صراحتاً بگویم: خسته‌کننده است.

شاید شما هم مانند من باشید. فلسفهٔ مینیمالیسم را دوست دارید و رؤیای خانه‌های کاملاً مرتب را در ذهن می‌پرورانید ولی

دریافته‌اید که مینیمالیسمِ منضبط واقعاً راهگشای شما نیست زیرا بچه و حیوان خانگی دارید، از سبک زندگی شلوغ لذت می‌برید، عجیب به قوری‌های قدیمی علاقه‌مندید و کتاب‌های‌تان از کتابخانهٔ محله‌تان نیز بیشتر است. این‌ها و چندین دلیل دیگر باعث می‌شود مثلاً از کشوی کاملاً مرتب جوراب فرار کنید؛ شاید هم خانهٔ استیجاری دارید و دست‌تان برای تغییر فضای آن بسته است؛ شاید بودجهٔ زیاد ندارید و فکر می‌کنید خانهٔ زیبا برای افرادی است که درآمدشان کافی است؛ شاید سرتان شلوغ است و سروسامان‌دادن به همه‌چیز برای‌تان مشکل است. اگر یکی از این موارد به‌نظرتان آشنا می‌رسد، پس گزینهٔ «سادگیِ روح‌انگیز»[۷۶] مختص شماست.

«سادگی روح‌انگیز» نامی است که من برای مرتب‌کردن و طراحی خانه با عشق انتخاب کرده‌ام، بدون اینکه مجبور باشید خانه‌تان را بدون هیچ حسی مینیمال کنید یا بیش از توان‌تان کاری انجام دهید. «سادگی روح‌انگیز» روشی برای مرتب‌کردن و شخصی‌سازی فضای‌تان است تا آن را دلپذیر کنید و درعین‌حال احساس راحتی سراغ‌تان بیاید.

**دیدگاه وابی‌سابی می‌تواند به ما الهام ببخشد تا سادگی روح‌انگیز را بپذیریم و قدردان چیزهایی باشیم که داریم.**

عبارتی دوست‌داشتنی در زبان ژاپنی وجود دارد با این عنوان: ایگاکوچی گا یوئی [۷۷] (

居心地が良い

). در کانجی[۷۸] معنای لغوی‌اش این است: «بودن در اینجا- قلب- مکان- خوب [[۷۹]]». این عبارت برای توصیف احساس راحتی و در خانه‌بودن به کار می‌رود. دوست دارم فکر کنم به معنای مکانی برای قلب شاد است. ما با سادگی روح‌انگیز، در پی رسیدن به همین واقعیت هستیم.

**خانهٔ شما، فضای شما**

فضایی که در آن زندگی می‌کنیم، بر نحوهٔ زندگی‌کردن و احساسات روزمره‌مان اثر می‌گذارد. اگر می‌خواهیم زندگی متفاوتی داشته باشیم، تغییر محیط و جزئیات فضای زندگی‌مان می‌تواند نقش بزرگی در این راه ایفا کند. خانهٔ ما می‌تواند مأمنِ آرامش و دورهمی و عشق و شادی و تنهایی‌مان باشد. خانه می‌تواند باعث تمرکز حواس، تسلی‌بخش، آرام‌کننده و الهام‌بخش باشد. خانه جایی است که اتفاقات زندگی‌مان در آن رقم می‌خورند و این ظرفیت را دارد که تجربهٔ هر روز زندگی‌مان را بهتر کند.

**خانه‌ای که وابی‌سابی در آن جاری است، چنین جایی است: زندگی و عشق در آن جاری است و همیشه در حال تکامل است.**

زیبایی «سادگی روح‌انگیز» می‌تواند به ما کمک کند هر سکونت‌گاهی را صرف‌نظر از اندازهٔ خانه و بودجه‌مان، به مکانی دوست‌داشتنی بدل کنیم. برای کسانی که مجذوب مجلات طراحی هستند و ساعت‌ها وقت‌شان را صرفِ گشتن در اینترنت می‌کنند ولی شکایت دارند که خانه‌شان هیچ‌وقت شبیه تصاویری که در اینترنت پیدا می‌کنند، نمی‌شود، سادگی روح‌انگیز باعث

خرسندی است. وابی‌سابی به ما یادآوری می‌کند لزومی ندارد خانه‌مان آن‌طور به نظر برسد. خانه جایی برای زندگی‌کردن است و زندگی یک امر کاملاً قاعده‌مند نیست. خبر خوب این است که زندگیِ پر هرج‌ومرج با کمی اصلاح می‌تواند چیزهای زیادی به نمایش بگذارد. ما مهارت‌های لازم برای ایجاد فضایی دلپذیر را داریم. تنها با کمی توجه و زمان، خانه‌تان می‌تواند به مأمنی بدل شود که تجلی‌گاه چیزهای مهم از نظر شماست.

با الهام‌گرفتن از اتاق چای سنتی -که جلوه‌ای از وابی‌سابی است- می‌توانیم فضایی تمیز، ساده و مرتب را به تصور درآوریم. به این منظور باید انتخاب کنیم چه‌چیزی را نگه داریم و چه‌چیزی را دور بیندازیم، چه‌چیزی را جلوی چشم قرار دهیم و چه‌چیزی را در انباری بگذاریم، چه‌چیزی را تعمیر کنیم و برای چه‌چیزهایی ارزش قائل شویم.

نیاز نیست منتظر وقت مناسب بمانید؛ هر زمان برای تغییر دکوراسیون خانه پول دارید، وقتی بچه‌هاتان در خانه نیستند یا فرصتی برای مرتب‌کردن کشوها و کمدها پیدا می‌کنید، شروع کنید. می‌توانید همین امروز از همان‌جایی که هستید آغاز کنید. قانونی در این مورد وجود ندارد: مجموعه‌ای از ایده‌ها و پرسش‌ها مطرح است تا آن‌ها را لحاظ کنید و کار را به شیوهٔ خودتان تمام کنید.

**ارتباط احساسی**

حقیقت این است که خانهٔ ما پر از آت‌وآشغال‌هایی است که آن‌ها را دوست نداریم. چیزهایی می‌خریم که نیازی به آن‌ها نداریم. با خود می‌گوییم حتماً باید همه‌چیز را مرتب کنیم ولی در عوض به‌سراغ تلویزیون می‌رویم و روشنش می‌کنیم. در طول سال‌های کاری‌ام با افراد مختلفی روبه‌رو شدم که سعی می‌کردند تغییرات بزرگی در زندگی‌شان ایجاد کنند و رهاشدن از خرت‌وپرت‌ها بخش مهمی از این مسیر بوده است. هرچه از دست لوازم بیشتری خلاص شوید متوجه می‌شوید از الگوهای فکرهای منفی، احساس کمبود، پرمشغلگی و وابستگی به گذشته خلاص می‌شوید و دیگر خواهان زندگی گذشته که با نظام ارزشی شما سازگار نیست نخواهید بود؛ درست اینجا وابی‌سابی وارد می‌شود.

**سادگی روح‌انگیز باعث قناعت و رضایت‌مندی می‌شود.**

وقتی درک کنید نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل هستید، کمتر نیاز دارید «خرت‌وپرت‌ها»، خودانگارهٔ[۸۰] شما را بسازند. دست‌آخر برای ایجاد سادگی روح‌انگیز در خانه‌تان، حس خودتان مهم است و آنچه می‌خواهید به خودتان، خانواده‌تان و دوستان‌تان بدهید. سادگی روح‌انگیز یعنی رفتن به سمت چیزهای موردعلاقه و ایجاد فضایی برای الهام‌گرفتن واقعی؛ سادگی روح‌انگیز یعنی توجه به کیفیت، ژرف‌نگری، انتخاب‌کردن، کنارگذاشتنِ قضاوت و تمرکز بر آنچه با داشته‌های فعلی‌تان می‌توانید انجام دهید.

خانهٔ الهام‌گرفته از وابی‌سابی، فضایی آرام دارد که پذیرای مهمانان است و پیوند زندگی خانوادگی را تقویت می‌کند و جای چیزهای ارزشمند مانند عشق و خاطرات است. چیزهایی که با بی‌فکری خریده شده‌اند، نمی‌توانند چنین وظیفه‌ای را به‌عهده بگیرند. درست و غلطی وجود ندارد. این سبک بی‌تکلف است و به‌صورت نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل انجام می‌شود.

در ادامهٔ این فصل، توصیه‌هایی برای خلاص‌شدن از لوازم و ساده‌سازی روح‌انگیزِ فضای‌تان با الهام از وابی‌سابی ارائه می‌دهم. ولی ابتدا باید به مفهوم زیبایی ژاپنی که در آن نهفته است، نگاهی داشته باشیم.

**ایجاد زیبایی**

اگر صورت‌تان را به شیشهٔ پنجره بچسبانید و نگاهی به سولهٔ سالن کارگاهی قدیمی داشته باشید، ممکن است ماکیکو هاستینگز[۸۱] را پشت چرخ سفالگری‌اش ببینید. او روی یک صندلی چوبی نشسته که رنگش لک شده و روی آن اثرانگشت کم‌رنگِ سفالگری به چشم می‌آید که مشغول به کار بوده است. متوجه می‌شوید همان‌طور که به سفال شکل می‌دهد، شانه‌هایش با ضرب‌آهنگی آرام بالا و پایین می‌شوند. در قفسه‌های پشت سرش، چندین ردیف سفال می‌بینید که دارند خشک می‌شوند، سفال‌هایی که همه بر اساسِ عشق و زیبایی‌شناسی فطری‌اش ساخته شده‌اند.

اولین‌بار چندین‌سال قبل، در سال ۲۰۱۱، با آثار ماکیکو آشنا شدم؛ وقتی یک‌دست ظرفِ نگهداریِ چوب غذاخوری خریدم که

شکل پرنده بود و با هدفِ جمع‌آوری پول برای قربانیان زلزلهٔ بزرگِ شرق ژاپن[۸۲] ساخته شده بود. او جمعاً بیش از هزار پرندهٔ سرامیکی ساخت تا از ساکنان شهر میناميسانریکو [[۸۳] که بر اثر سونامی تا هفتاد درصد خراب شده بود، حمایت کند. ماکیکو چندین سال مشکلات خود را داشت ولی با عشق عمیق به خانواده و خلاقیت توانست بر آن‌ها پیروز شود.

این روزها ماکیکو هرکدام از آثارش را با دقتی خاص برای فروشگاه آنلاینش و کاسبان دیگر می‌سازد.[۸۴] وقتی از او درمورد انتخاب‌های زیبایش پرسیدم، توضیح داد سادگی در یک حوزه امکان کار روی جزئیات در حوزه‌ای دیگر را فراهم می‌کند. به‌عنوان نمونه یک‌دست بشقاب شام را می‌توان مثال زد که در این اواخر برای سرآشپز یک رستورانی محلی ساخت. این بشقاب‌ها به‌طرز عجیبی مسطح با لعابی زیبا از جنس کبالت هستند و هریک کمی با دیگری فرق دارد و به هر مشتری تجربهٔ بصری خاصی در حین غذاخوردن می‌بخشد.

ماکیکو صرف‌نظر از تزیین‌ها، بشقاب‌هایش را نه فقط ظرفِ غذاخوردن بلکه وسیله‌ای برای ایجاد خاطره می‌داند. از همه مهم‌تر، او باور دارد مشتری با استفاده از یک اثر و ارزش قائل‌شدن برایش، زیبایی هر اثر را کامل می‌کند. در اینجا نکته‌ای مهم نهفته است: زیبایی ژاپنی با تجربه‌کردن و نه فقط دیدن، کشف می‌شود.

**ساختارشکنیِ زیبایی ژاپنی**

زیبایی ژاپنی تعریف واحد و مورد توافقی ندارد، بنابراین من محبوب‌ترین ایده‌ها را جمع‌آوری کرده‌ام. ایده‌هایی که به راحتی در زندگی‌تان قابل اجرا باشند. در سطح زیبایی ژاپنی، سلیقه (وجه بصری) و در لایهٔ زیرینش طعم (تجربه) وجود دارد.

لحظه‌ای به چیزهایی فکر کنید که ما را به یاد زیبایی‌های ژاپن می‌اندازند: زیبایی چشمگیر مایکوها[۸۵] با کیمونوی ابریشمی سبزرنگ با اوبیِ[۸۶] مخملی که با ظرافت گلدوزی شده، ظاهر شیک ساکنان خوش‌پوش توکیو، مهارت به‌کاررفته در قراردادن گل کاملیا در یک گلدان سفالی هاگی-یاکی[۸۷] که از لعابی با جنس خاکستر ساخته شده، سادگی اتاقی با تشک تاتامی سنتی و... آیا این تصاویر از ژاپن- که از نظر سبک و رنگ و بافت و طرح و پیچیدگی بسیار متفاوت هستند- بخشی از یک سازهٔ زیباشناسی واحد هستند؟ حس و سلیقه می‌تواند این موضوع را توضیح دهد.

**زیبایی ظاهری**

اگر سلیقهٔ اصیلِ ژاپنی را بخواهیم مشخص کنیم، به چنین طیفی می‌رسیم:

هادِه [۸۸]

派手

: پُرجلوه، پُرزرق‌وبرق، آزادانه. کیمونوی روشن، ناخن‌های جواهرنشان، شخصیت‌های پُرجلوهٔ مانگا[۸۹]. رنگ‌ها می‌توانند در طیفی از معمولی تا روشن و جیغ باشند.

ایکی [۹۰]

粋

: شیک، مطابق مد روز، ساده و سطح بالا. چیزی که بدون تلاش زیاد، خوش سیماست (هرچند ممکن است کمی زحمت برده باشد؛) به کت‌وشلوارها و لباس‌های اداری باوقار و زیبا فکر کنید. استفادهٔ مطمئن از رنگ‌ها.

شیبویی [۹۱]

渋い

: گاهی به صورت ساده و متواضعانه، ملایم، نامحسوس یا خویشتن‌دار ترجمه می‌شود، ولی این واژه برای ژاپنی‌ها پیچیده‌تر از این است و به آرامش، عمق، سادگی و پاکی[۹۲] اشاره دارد. در سال‌های اخیر شیبویی نسبتاً سرد، با طراحی خوب و سبکی متواضعانه معنی شده است. شیبویی به رنگ‌های تیره و غلیظ در طیفی خنثی با مایه‌های خاکستری اشاره دارد، درست مانند پالتِ رنگ‌های گل ادریسی.[۹۳]

جی‌می [۹۴]

:地味

: از نظر لغوی به معنای «رنگ خاک» است؛ موقرانه، محتاط، نامحسوس. رنگ خنثی، بژ یا ته‌مایه‌ای از خاکستری مات. اگر طرح‌دار باشد، کمی تضاد در کلیّت طراحی ساده‌اش وجود دارد.

هریک از این رنگ‌ها و حس‌ها به نوعی ظرافت و زیبایی دارند ولی در ظاهر متفاوت به نظر می‌رسند. برای توصیف دیدگاه‌ها هم می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

**وابی‌سابی در کجا قرار می‌گیرد؟**

اکنون در غرب از واژهٔ وابی‌سابی به‌عنوان صفتی برای توصیف سلیقه‌ای خاص استفاده می‌شود که نشان از ظاهری طبیعی و روستایی دارد و برای ناکاملی، بافت، ماهیت و مواد اُرگانیک احترام قائل است. از نظر رنگی، یادآور رنگ‌های ملایم طبیعت است: ته‌مایه‌های خاکی، سبز، آبی، طبیعی، خاکستری و رنگِ زنگار. من عاشق اشیایی با این ویژگی‌ها هستم، جذب آن‌ها می‌شوم و خانه‌ام را با آن‌ها تزیین می‌کنم. ولی این چیزها معنای عمیق وابی‌سابی را که تاکنون در موردش بحث کرده‌ایم، نشان نمی‌دهند.

حدس می‌زنم این تغییرِ معنایی مدتی پیش اتفاق افتاده است. همان زمانی که چند خارجی جسور که شیفتهٔ وابی‌سابی شده بودند، سعی کردند حقیقت آن را بیابند. تصور می‌کنم ژاپنی‌های مهربانی که از ایشان سؤال شده بود نتوانستند کلمات درستی در تعریف آن بیابند و در عوض به چیزهایی از قبیل پیاله‌ای ساده، اتاق برگزاری آئین چای و برگی پژمرده اشاره کردند، چیزهایی

که آن‌ها را به‌یاد تجربهٔ وابی‌سابی می‌اندازد؛ ولی اصل وابی‌سابی این نیست. بنابراین ما غیرژاپنی‌ها به اینجا رسیده‌ایم که وابی‌سابی را عنوانی برای «ظاهری» خاص می‌دانیم. عنوانی که به ناکاملی و گذشت زمان احترام می‌گذارد ولی ما از درک معنای عمیق و تأثیرگذارش بازمانده‌ایم.

برای اینکه سردرگم نشویم و از یک کلمهٔ واحد ژاپنی استفاده شود، از واژهٔ «وابی‌سابی‌گونه» برای توصیف این نوع سلیقهٔ بصری (وجه ظاهری) استفاده می‌کنم تا آن را از وابی‌سابی فیلسوفانه، به‌عنوان تجربهٔ جوهرهٔ زیبایی (وجه عمیقش)، متمایز کنم.

در ادامه برخی از واژه‌های رایج برای توصیف ظاهر وابی‌سابی‌گونه ذکر می‌شود:

-نامتقارن؛

-حال و هوایی مطلوب و رمزآلود؛

-زیبایی ناکامل؛

-متواضع؛

-ناقص؛

-نامنظم؛

-دارای نشانه‌هایی از گذشت زمان؛

-محجوب؛

-طبیعی؛

-خاطره‌انگیز؛

-ارگانیک؛

-خام؛

-خویشتن‌دار؛

-نادقیق؛

-روستایی؛

-آرام؛

-ساده؛

-روح‌نواز؛

-نامحسوس؛

-بافت‌مند؛

-بی‌تکلف؛

اگر بخواهیم «وابی‌سابی‌گونه» را در طیف رنگ و سلیقه درنظر بگیریم، از نظر من باید بین شیبویی و جی‌می قرار گیرد (هر چند محل قرارگیری‌اش بستگی به سلیقهٔ ما دارد):

**سبک طبیعی شما چیست؟**

لحظه‌ای فکر کنید سلیقهٔ طبیعی شما در کجای این طیف قرار می‌گیرد. برای اینکه به جواب برسید نگاهی به اطراف خانه‌تان بیندازید و به فضاهایی فکر کنید که شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. فراموش نکنید منشأ علاقهٔ بصری می‌تواند بافت، شکل، مقیاس و سایه‌ها باشد، نه فقط رنگ:

-**اگر سلیقه‌تان هادِه یا ایکی است**، سبک وابی‌سابی‌گونه می‌تواند کمی آرامش به شما ببخشد و کمک‌تان کند خود را دوباره به طبیعت پیوند بزنید؛

-**اگر سلیقه‌تان شیبویی است** و تاکنون به سبک وابی‌سابی‌گونه توجه نکرده‌اید، باید بگویم برای شما احتمالاً مناسب است و می‌تواند شخصیت‌ساز و داستان‌ساز باشد؛

-**اگر سلیقه‌تان جی‌می است**، سبک وابی‌سابی‌گونه می‌تواند کمی گرمی و پرمایگی به آن اضافه کند.

**زیبایی نهان**

احترام ژاپنی‌ها به زیبایی فقط محدود به «ظاهر» خارجی نیست بلکه برای توصیف احساسِ زیبایی نهان هم کلمات خاصی دارند.

برای نشان‌دادن جوانب مختلف این موضوع مجموعه کلماتی وجود دارد که برخی از نظر معنایی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند.

برای ساده‌کردن موضوع مهم‌ترین موارد را با شما درمیان می‌گذارم.[۹۵]

**مونو نو آواره [[۹۶]** (

物の哀れ

)

واژهٔ «مونو نو آواره» نوعی حساسیت تهذیب‌شده و عکس‌العمل احساسی نسبت‌به زیبایی‌های کوتاه و زودگذر است و به صورت‌های مختلفی ترجمه شده، از جمله «احساس همدردی با چیزها»، «دلسوزی تلخ و شیرین نسبت‌به چیزها» و یا حتی «آه‌ازنهادبرآورندگی چیزها». همچنین به معنی زیبایی موجود در ناپایداری است. در نگاه اول این کلمات همانند مفاهیمی هستند که در توصیف وابی‌سابی استفاده می‌شوند ولی یک تفاوت واضح اینجا وجود دارد: مونو نو آواره روی زیبایی (و نابودی قریب‌الوقوع آن زیبایی) تمرکز دارد، ولی وابی‌سابی توجه ما را به طرف چیزی می‌برد که آن زیبایی در ذهن‌مان تداعی می‌کند. ژاپنی‌ها که از استعاره برای توصیف واژه‌ها استفاده می‌کنند، بیشتر وقت‌ها برای توصیف مونو نو آواره، چنین چیزی می‌گویند: «زیبایی گذرا در لحظهٔ آرام شکفتن شکوفهٔ صورتی گیلاس قبل از افتادنش». ولی برای توصیف وابی‌سابی احتمالاً از افتادن برگ‌های پاییزی می‌گویند.

**یوگن [۹۷](**

幽玄

)

واژهٔ یوگن مبین تصور ما از عمق جهان است و به زیبایی بلندطبعی و رازآلودگی ارتباط دارد، به اینکه درک کنیم ما جزئی از چیزی بسیار بزرگ‌تر از خودمان هستیم. یوگن یکی از مهم‌ترین اصول نمایش‌های سنتی ژاپن به‌نام نوو [۹۸] است که از فرهنگ پالوده و فاخر دورهٔ «هِی‌آن»[۹۹] سرچشمه می‌گیرد[۱۰۰] که با گذشت زمان کامل شده است و امروزه حس عمیق شگفتی در برابر ماهیت شاعرانهٔ زیبایی است.

**وابی(**

侘

)

همان‌طور که در فصل اول دیدیم، وابی به دنبال درکِ سادگی حاصل می‌شود. وابی به‌معنای «حس رضایت از نیفتادن در دام دنیای مادی» است. ماهیت وابی این است که بپذیریم نیازهای واقعی‌مان کاملاً ساده هستند و باید قدر زیبایی‌های موجود

اطراف‌مان را بدانیم و در برابر آن‌ها متواضع باشیم.

**سابی(**

寂:

)

همان‌طور که در فصل اول دیدیم، سابی زیبایی عمیق و آرامی را منتقل می‌کند که با گذشت زمان پدیدار می‌شود. از نظر بصری ما آن را زنگارِ زمان، رنگ‌رفتگی، تیره‌شدن و نشانه‌ای از آرامش می‌دانیم؛ از این نظر برای توصیف ظاهر چیزها استفاده می‌شود، ولی عمیق‌تر از این چیزهاست. سابی نوعی زیبایی است که به چرخه‌یِ طبیعیِ زندگی احترام می‌گذارد، این چرخه را نشان می‌دهد و آن در ذهن تداعی می‌کند. همچنین، عکس‌العمل‌های احساسی زیادی را برمی‌انگیزد، از حسرت و غم گرفته تا تأمل و اشتیاق.

این مؤلفه‌های احساسی در مورد زیبایی برای حس زیباشناسی ژاپنی‌ها حائز اهمیت هستند. برای درک‌کردن این مفاهیم باید مکث و توجه کنیم، هوشیار و پذیرا باشیم.

الیزابت گوردن[۱۰۱] سردبیر مجلهٔ هاوس بیوتیفول[۱۰۲] که در مورد زیبایی ژاپن می‌نویسد، پنج سال است درگیر تحقیق در این مورد

بوده تا دو شماره از پرفروش‌ترین شماره‌های مجله‌اش را به ژاپن اختصاص بدهد. او می‌گوید: «نخست، اگر خودتان را متعهد کنید کاری را به صورت همیشگی و طبق عادت انجام دهید از درک زیبایی عاجز خواهید بود. باید نگاهی پاک و خالص به هرچیز داشته باشیم، یعنی همهٔ متعلقات مانند قیمت، سن، شرایط اجتماعی، اعتبار و غیره را فراموش کنیم. باید قضاوت‌های دیگران را پاک کنیم و هر چیزی را شایستهٔ همان احترامی بدانیم که برای درخت، غروب خورشید، ابر و کوه قائلیم. دوم، اگر به اشیاء منفک از یکدیگر نگاه کنید، زیبایی را نخوهید یافت. مخصوصاً اشیایی که با یکدیگر پیوند دارند. زیباییِ هرچیزی بسته به محیطی که در آن قرار گرفته است و دیده می‌شود، زیاد یا پنهان می‌شود.»[۱۰۳]

بدین‌ترتیب یکی از سلیقه‌آفرینان برجستهٔ امریکایی که سلیقه‌اش الهام‌گرفته از ژاپن است، به خوانندگانش اجازهٔ می‌دهد از قضاوت‌کردن در مورد وسایل خانه‌شان و فکرکردن در مورد نظر دیگران دست بردارند و چیزهایی را حفظ کنند که از درون جذب‌شان می‌کند.

**زیباییِ درونی**

زیبایی ژاپنی را نمی‌توان در یک کلمه و با منطق توصیف کرد، بلکه باید آن را با چشم و قلب دید، درگیر آن شد و تجربه‌اش کرد. مهم‌ترین درسی که وابی به ما می‌دهد تا زیبایی را هر چه بیشتر به فضای زندگی‌مان دعوت کنیم، این است:

**زیبایی در قلب بیننده است.**

ولی اگر بگوییم زیبایی در قلب بیننده است، این در عمل برای ما چه پیامی دارد و چه تغییری در نگاه ما ایجاد می‌شود؟

این جمله به معنای درکِ زیبایی با تمام حواس است؛ یعنی از جست‌وجوی دائمی دست برداریم تا بتوانیم آنچه را در میدان دیدمان هست، دریابیم. از شتاب خود بکاهیم و با خیالِ آسوده به چیزهایی توجه کنیم که در پس ظواهر پنهان شده‌اند. اطراف‌مان را پر از چیزها، افراد و آرمان‌هایی بکنیم که دوست‌شان داریم و عزیزشان می‌شماریم؛ حتی گاهی به این حقیقت فکر کنیم که زندگی یک چرخه است که تا ابد ادامه ندارد، بلکه کوتاه و مقدس است.

همچنین این جمله، به‌معنای بازکردن پنجرهٔ قلب‌مان به‌روی امکانات و شگفتی‌های موجود است و معنی جوییدن مواهب زندگی ساده را هم می‌دهد.

**یک ضرب‌المثل ژاپنی: سِنجی‌یوجیکی نی نِتِ‌موُ تاتامی ایچی مای**[۱۰۴]

（千畳敷に寝ても畳一枚）

**«در اتاقی پوشیده از تاتامی، فقط روی یکی از آن‌ها می‌خوابید.»**

**خانه را به فضایی متعلق به خودتان تبدیل کنید**

اطرافم را انبوهی از مجلات و کتاب‌های طراحی داخلی فراگرفته که طیِ چندین سال از ژاپن جمع‌آوری کردم. در تلاشم کشف کنم دقیقاً چه چیزی مرا جذب طراحی و سبک ژاپنی کرده است. همان‌طور که نگاهم در میان جلد مجلات و کتاب‌ها سرگردان است و دست‌هایم تندتند آن‌ها را ورق می‌زنند، به‌یاد سال‌ها قبل، یعنی اوایل سال ۲۰۰۰، می‌افتم که در توکیو زندگی و کار می‌کردم. کار پرمشغله‌ای در حیطهٔ ورزش داشتم ولی در اوقات فراغتم -وقت ناهار یا اواخر هفته- ساعت‌ها در کافه‌ای دنج در مورد معماری، طراحی داخلی، سرامیک‌سازی، نساجی و طراحی مطالعه می‌کردم. روزهای خاصی را به تماشای نمایشگاه‌ها می‌گذراندم یا به دنبال فروشگاه‌های مستقل در محلهٔ جیوگااُکا[۱۰۵]، دایکانیاما[۱۰۶] و کاگورازاکا[۱۰۷] می‌گشتم و نه تنها از صنایع دستی هنرمندانه و زیبا، بلکه از بسته‌بندی‌شان نیز لذت می‌بردم.

وقتی با خود فکر می‌کردم پس از اتمام قراردادم چه کنم، چشم‌انداز آموزش به‌عنوان «مدیر هماهنگی طراحی داخلی» به ذهنم خطور می‌کرد، اینکه به مردم کمک کنم خانه‌شان را طراحی کنند. آن زمان فروشگاه‌های زاکا[۱۰۸] ناگهان ترقی کرده بودند. زاکا را «اجناس متفرقه» ترجمه کرده‌اند ولی این ترجمه لذتِ نهفته در گنجینه‌های موجود در زاکا را پنهان می‌کند، زیرا این اجناس سلیقه و شخصیت شما را نشان می‌دهند و لایه‌های داستانیِ دیگری را به خانه‌تان می‌افزایند. بسیاری از محصولات فروشگاه‌های زاکا جمع‌وجور بودند. این نشان می‌دهد ژاپنی‌ها عاشق جزئیات هستند، درعین‌حال از واقعیت روحیاتِ مردمی

خبر می‌دهد که در فضاهای کوچک زندگی می‌کنند. حدوداً در همین زمان بود که شیفتهٔ نوشت‌افزار ژاپنی شدم، عشقی که تا به امروز نیز پابرجاست. علاوه بر این، به نبوغ ژاپنی‌ها برای مرتب‌کردن خانه و جای‌دادن خلاقانهٔ وسایل، پی بردم.

آپارتمان کوچکم در آشیگام-یاناگیچو[۱۰۹] درمیان خانه‌های مسکونی در منطقه‌ای آرام پنهان شده بود و از نزدیک‌ترین برج بسیار فاصله داشت، به‌خاطر همین منطقه سکونت من بیشتر شبیه روستا بود تا جایی در میان کلانشهری رو به ترقی. درِ اصلی خانه به‌سمت گِنکان[۱۱۰] (راهرو) باز می‌شد و باید قبل از ورود به آپارتمان کفش‌ها را در آنجا درمی‌آوردیم. آپارتمان من یک‌خوابه بود و حمامی کوچک داشت. بیرون از پنجرهٔ آشپزخانه قطعه‌زمینی بلااستفاده دیده می‌شود که نعناع مثل علف هرز در آنجا می‌رویید. هنوز هم وقتی به آن آپارتمان فکر می‌کنم، گویی آن عطر محشر و طراوت‌بخش در مشامم می‌پیچد.

خلاصه، وسایلم را در آن آپارتمان کوچک، با توجه به پولم و محدودیت‌های فضا، آرام و سر فرصت چیدم. کاغذهای واشی [۱۱۱] را که به‌عنوان آویزِ روی دیوار استفاده کردم، در یک بعدازظهرِ بهاری از فروشگاه موردعلاقه‌ام، همزمان با ریختن شکوفه‌های آلو، خریده بودم. زیرقابلمه‌ای‌های کتان، چوب غذاخوری دست‌ساز و ظروف سفالی دوست‌داشتنی، هدیه‌های ارزشمندی بودند که از دوستانم گرفته بودم. حتی وقتی سر شام تنها بودم، از آن‌ها استفاده می‌کردم. چند کتاب در مورد گل، ظروف سفالی و زندگیِ آهسته را روی هم گذاشته بودم و یک قوری و گلدان را روی آن‌ها قرار داده بودم تا به‌جای اشیای تزیینی گران‌بها، آنجا را زینت

ببخشند.

**قبل از اینکه به زیبایی بپردازیم، باید ساده‌سازی کنیم و بیشترین استفاده را از فضای موجود ببریم.**

این روزها گزینه‌های‌مان زیاد هستند و به چیزهای ارزان نیز دسترسی داریم. ما معمولاً به خرید می‌رویم، مصرف می‌کنیم و به‌سرعت صورت‌حساب کارت‌های اعتباری‌مان را بالا می‌بریم. کُمدهای‌مان مثل زندگی‌مان پر از چیزهای اضافی شده است. در سال‌های اخیر که خانواده‌ام بزرگ‌تر شده و دو دختر کوچک به ما اضافه شده‌اند که عاشق عروسک‌های پلاستیکی صورتی هستند، متوجه شده‌ام دوباره دارم به آرمان‌های ژاپنی روی می‌آورم تا بدون صرف هزینه، حس آرامش را به خانه‌مان برگردانم.

**مضامینی که الهام‌بخش هستند**

سعی کردم مشترکات میان کتاب‌ها و مجلات طراحی داخلی ژاپنی را که جلوی پایم پخش شده بودند، دوباره بیابم که به چندین چیز مشترک میان آن‌ها رسیدم: فضاهای ساده و شفاف، چیدمان ساختارمند، نمایش چشم‌نواز وسایل، قراردادن چیزهای کوچک در مکان‌های کوچک (برای مثال، عدم استفاده از اثاثیهٔ خیلی بزرگ)، فراموش‌کردن دکوری‌های زیاد، استفادهٔ بیشتر از انباری، به‌کارگرفتن طبیعت با استفاده از چیزهای طبیعی مثل باغچه‌های کوچک و گُل، توجه به سایه و نور و رنگ‌های خنثی و درنهایت انعطاف‌پذیری در استفاده از فضا که آرامش ازدست‌رفته را زنده می‌کند.

همچنین در این مجلات به جزئیاتی که موجب شگفتی شود، بسیار تأکید شده بود: شکوفه‌ای در گلدانی کوچک، منظره‌ای که بخشی از آن پنهان باشد یا...

همهٔ این چیزها مرا به فکر واداشت تا کشف کنم ازدحام وسایل که در یک فضای کوچک چپانده شده‌اند، درست مثل پرچانگی افراطی موقع گفت‌وگو چه مشکلاتی درست خواهد کرد و پرهیز از آن‌ها چه مزایایی دارد.

همهٔ این وجوه مشترک را در یک فهرست پنج‌تایی می‌نویسم تا آن‌ها را در زندگی‌تان کشف کنید. این وجوه عبارت‌اند از: سادگی، فضا، انعطاف‌پذیری، طبیعت و جزئیات.[۱۱۲]

## سادگی

یکی از مارک‌های سبک زندگی که سال‌ها مورد تحسین من بوده «فاگ لینن وُرک»[۱۱۳] است که بیش از دو دهه قبل طراح و کارآفرینی به‌نام یومیکو سِکینه[۱۱۴]، مطرح کرد.

فروشگاه او که در خیابانی کوچک در منطقهٔ مجلل شیمو-کیتازاوا[۱۱۵] در توکیو پنهان شده، مأمنی آرام در میان پایتختی شلوغ است. دیوارهای بتونی‌اش با پرده‌های طرح‌برجسته که رنگ‌های خنثی دارند، پشتِ قفسه‌های باز و عریض قرار گرفته‌اند. این قفسه‌ها دستمال‌سفره‌های کتانی و سبدهای توری و بشقاب‌های چوبی و سینی‌های مسطح با دکمه‌های کوچک را درخود جای داده‌اند. لباس‌ها و کیف‌های کتان با رنگ‌های ملایم روی رخت‌آویزی بزرگ پخش شده‌اند. اجناس مورد علاقهٔ من، پیش‌بندهای بادوامی هستند که شما را وادار می‌کنند مشتاقانه به خانه بروید و آشپزی کنید. در فروشگاه حس می‌کنید به‌اندازهٔ کافی زمان و فضا دارید تا سرِ فرصت به انتخاب‌های‌تان برسید.

سِکینه-سان تجربهٔ سال‌ها زندگی در غرب را دارد و قبل از اینکه «فاگ» را راه‌اندازی کند، کالاهایی مطابق با سبک زندگی غربیان از امریکا وارد می‌کرد. او اکنون با عرضه‌کنندگان لیتوانیایی کار می‌کند تا کالاهایی کتانی با طراحی خودش را تولید کند. به‌این‌ترتیب، سبک او رواج خوبی پیدا کرده چون کارهایش در آپارتمانی در سان‌فرانسیسکیا لندن همان حسی را ایجاد می‌کند

که در خانه‌ای ژاپنی.

وقتی از او خواستم که در مورد سبک خاصش چند کلامی بگوید، گفت:

«این سبک، ساده، مینیمال و مرتب است. توزیع‌کنندهٔ اروپایی‌ام می‌گوید نحوهٔ ارائهٔ محصولاتم خاص و ژاپنی است. من رنگ‌های آرام و خنثی را دوست دارم و گاهی هم بسته به حال‌وهوای فصل، از رنگ‌های غلیظ برای لباس‌ها استفاده می‌کنم. هدفم این است که محصولاتی آرامش‌بخش بسازم که راه خود را به خانهٔ مردم باز کنند و آرامش را با خود به ارمغان ببرند. دوست دارم با جنس‌های طبیعی مانند کتان، نخ، چوب و گاهی فلز زندگی کنم. پلاستیک را دوست ندارم زیرا سبک من مُعَرفِ شخصیتم و عشق من به چیزهای ساده است.»

هرموقع به فروشگاه سِکینه-سان می‌روم، به فکر می‌افتم قفسه‌هایم را خلوت‌تر و وسایلم را کمتر کنم و فقط چیزهایی را که دوست دارم، به نمایش بگذارم. وقتی از قفسه‌ها فقط برای انبارکردن وسایل استفاده نکنیم و آن را مکان چیزهای ارزشمند بدانیم، تغییر بزرگی ایجاد می‌شود. با این کار فضای اتاق دیگر بسته و خفه نیست بلکه دلباز است.

این‌بار که به توکیو بازگشتم، پیش‌بند کتانم را روی قلابی آویزان کردم تا ببینمش، کتاب‌های آشپزی‌ام را خیلی ساده چیدم و آن‌ها را با بطری‌های نوشیدنی و عکس‌های قدیمی در طاقچهٔ پنجره هماهنگ کردم. رومیزی مورد علاقه‌ام را تکاندم و چند گل

وحشی را توی گلدانی در وسط میز قرار دادم. فقط چند دقیقه وقت برد و هزینه‌ای هم نداشت. بی‌درنگ دوست داشتم به آشپزخانه بروم و برای خانوادهٔ کوچکم غذای خوشمزه‌ای درست کنم.

**توصیه‌هایی عالی برای دورریختن وسایل اضافه**

ثابت شده پاکسازی فضای اطراف‌مان نه تنها می‌تواند به پاکسازی ذهن‌مان کمک کند بلکه از هدر رفتن وقت و پول‌مان هم جلوگیری کند. با انجام توصیه‌های سادهٔ زیر، این کار را در خانه‌تان امتحان کنید:

۱. اول از همه از ایده‌های کارشناس مرتب‌کردن خانه، یعنی ماری کندو، استفاده کنید و «وسایل» خانه‌تان را به چند دسته تقسیم کنید؛ مانند کتاب یا اسباب‌بازی. سپس یک دسته را انتخاب کنید و وسایل متعلق به این دسته را از سراسر خانه جمع‌آوری کنید. چیزهایی را انتخاب کنید که واقعاً به آن‌ها نیاز دارید و از دست بقیه خلاص شوید. فروختن و بازیافت و اهداء راه‌های خوبی هستند. اگر وسایل‌تان در سراسر خانه پخش شده باشد، ممکن است این کار تا حدی اضطراب‌آور باشد ولی دست‌آخر این حسن را دارد که باعث می‌شود براساس حقایق تصمیم‌گیری کنید. وقتی متوجه شوید پنج‌تا کلاه آفتابی دارید ولی فقط یک‌بار در سال به جایی گرم می‌روید، راحت‌تر می‌توانید از دستش خلاص شوید. وقتی دارید وسایل باقی‌مانده را جا می‌دهید، سعی کنید چیزهای مشابه را کنار هم قرار بدهید تا اضافی‌ها راحت‌تر پیدا شوند.

۲. به این فکر کنید که تکنولوژی را چگونه می‌توان جایگزین چیزهای اضافه کرد. برای مثال، به‌جای خرید نوار ضبط از نرم‌افزارهای موسیقی استفاده کنید. تعداد کمی از عکس‌های خاص‌تان را قاب بگیرید و بقیه را به صورت دیجیتالی ذخیره کنید. به‌جز کتاب‌های مورد علاقه‌تان، از کتاب‌های الکترونیکی و کتاب‌های کتابخانهٔ محلی برای خواندن استفاده کنید.

۳. فکر کنید و ببینید چه‌چیزهایی را می‌توانید نه توی کمد بلکه در حافظه‌تان جای دهید. برای مثال، اگر یکی از اقوام دورتان از دنیا رفته و جعبه‌ای پر از وسایل مرتبط به او دارید، یک‌چیز را به‌عنوان یادگاری انتخاب کنید و بقیه را دور بریزید.

۴. کاغذها و برگه‌های موجود در خانه را روی هم بریزید و با آن سه کُپه بسازید: آ) برای عملی‌کردن، ب) برای بایگانی، پ) برای سطل زباله.

آ) برای عملی‌کردن: یک بعدازظهر را به انجام‌دادن کارهای هر مورد اختصاص دهید و بهانه‌تراشی نکنید.
ب) بایگانی: تا جایی که امکان دارد مدارک‌تان را اسکن و به صورت دیجیتالی ذخیره کنید، از آن‌ها نسخهٔ پشتیبان تهیه کنید و بعد نسخه‌های اصلی را پاره کنید.

پ) برای سطل زباله: چیزهای خصوصی را پاره کنید و بقیه را بازیافت کنید. سپس یک مکان را انتخاب کنید تا از این به بعد همهٔ کاغذهای بلاتکلیف را در آن قرار بدهید و با خودتان قرار بگذارید هر هفته این کار را انجام دهید: یا بایگانی کنید یا به سطل زباله

بریزید.

۵. یک تکه لباس یا اسباب‌بازی رهاشده و کاغذی بایگانی‌نشده توجه دیگران را جلب می‌کند. یک سیستم ساده برای مرتب‌کردن آسان راه‌اندازی کنید.

۶. کسانی را که با آن‌ها زندگی می‌کنید، درگیر این کار کنید و یک بازی بیافرینید.

۷. فراموش نکنید وسایل اضافیِ کیف‌دستی یا کیفِ پول‌تان را هم دور بریزید. احتمالاً در طول روز به این فضاها بیشتر از اتاق‌های خانه‌تان نگاه می‌کنید.

**فضا**

اگرچه نصفِ ژاپنی‌ها در خانه‌های معمارساز زندگی نمی‌کنند ولی می‌توان از اصول معماری ژاپنی درس‌های ارزشمندی آموخت تا فضای خانه‌مان را تحت‌تأثیر قرار دهد. طی کشف این اصول، با دکتر ترواکی ماتسوزاکی، یکی از برجسته‌ترین تاریخ‌شناسان معماری آشنا شدم که ویژگی‌های اصلی معماری ژاپنی را به این صورت توصیف کرد:

ما [۱۱۶] (

間

، فضا)[۱۱۷]

طبیعت و ارتباط بین داخل و خارج

حس زیبایی

فهم نور و سایه

انتخاب دقیق اجناس (کیفیت، اصل، بافت، بو)

مفهومِ «هر چه کمتر، بیشتر»[۱۱۸]

همان‌طور که ماکیکو احساس می‌کند خودِ مشتریان ظروف سفالی، نقش مهمی در زیبایی محصولاتش دارند. ماتسوزاکی سنسه[۱۱۹] نیز گفت کلید زیباشناسی این است که چیزی را ناتمام رها کنید تا نظر بیننده به آن جلب شود. نوشته‌های زیبا چیزی را ناگفته رها می‌کنند تا خواننده با تصورات خود آن را تمام کند. هنرهای زیبا چیزی را بدون توضیح رها می‌کنند تا بیننده با کنجکاوی درگیر آن شود. درمورد معماری و طراحی داخلی نیز داستان همین است. کامل‌بودن مطلوب نیست، حتی اگر معماری‌های موجود در مجلات طراحی «کامل» به‌نظر برسند. ماتسوزاکی سنسه گفت: «فضاها ایجاد شده‌اند تا نهایتاً در آن‌ها زندگی شود و اگر این کارکرد را نداشته باشند، نمی‌توانند موفق باشند.»

چه درسی می‌توانیم از این صحبت‌ها بگیریم؟ می‌توانیم فضا را بسازیم. می‌توانیم طبیعت را واردش کنیم. می‌توانیم تصمیم

بگیریم چه‌چیزی از نظر ما زیباست و از آن بهره بگیریم. می‌توانیم نه تنها به نور بلکه به سایه‌ها هم توجه کنیم. می‌توانیم اجناس مورد استفاده را به‌دقت انتخاب کنیم و تصمیم بگیریم با چیزهایی که واقعاً دوستشان داریم، زندگی کنیم.

## ایجاد فضا، هر دفعه یک اتاق

حس رضایت در پی نتایج اولیه موجب اشتیاق بیشتر می‌شود و شدیداً باور دارم که اول باید به چیزهایی رسیدگی کنید که بیشتر به چشم‌تان می‌خورند. اول اقلام اصلی (کتاب‌ها، لباس‌ها، اسباب‌بازی‌ها، پوشه‌ها و غیره) را مرتب و از توصیه‌های موجود در این فصل استفاده کنید. سپس برخی از این نکات را هردفعه در یک اتاق، در خانه‌تان یا کارگاه‌تان امتحان کنید:

۱. همه‌چیز را از کف زمین بردارید.

۲. همه‌چیز را از روی سطوح بردارید.

۳. همه‌چیز را از روی دیوار بردارید.

۴. به‌آرامی دوباره چیزهای خاصی را برگردانید و از خودتان سؤالات زیر را بپرسید:

- وقتی در این اتاق هستم می‌خواهم چه احساسی داشته باشم؟ کدام پالت رنگ در ایجاد این احساس به من کمک می‌کند؟ (طیف رنگ و سلیقه در این فصل را درنظر بگیرید و اینکه سبک و رنگ وابی‌سابی‌گونه چگونه می‌تواند حس خوب ایجاد کند و

شخصیت‌ساز باشد.)

- چه‌چیزِ این فضای خالی‌تر را دوست دارم؟ کدام جوانب آن را دوست دارم تا آن را همین‌طور خالی نگه دارم؟ (اگر دوست دارید رنگ‌ونقاشی تازه برای فضا داشته باشید، دقیقاً همین مرحله زمان مناسبی برای این کار است.)

- چه تغییراتی می‌توانم روی دیوار بدهم؟ چه‌چیزی می‌تواند خاص باشد؟ چه‌چیزی معنادار و خاطره‌انگیز می‌تواند باشد؟ مثال: چیزهای جالبی که می‌توان قاب گرفت نقشه‌ها، کارت‌پستال‌ها، سخنان الهام‌بخش، کارهای هنری بچه‌ها و خودتان، پوسترها، دستمال‌هایی که برای خشک‌کردن ظروف استفاده می‌شوند، تکه‌ای از کاغذ دیواری‌های زیبا و گل‌های خشک را شامل می‌شود.

- چطور می‌توانم اثاثیه‌ام را طوری بچینم که بهترین استفاده را از فضا داشته باشم؟ آیا آن اثاثیه برای آن اتاق مناسب هستند؟ (حالا زمان خوبی برای فروختن چیزهایی است که برای شما مناسب نیستند؛ می‌توانید از سمساری‌ها، عتیقه‌فروشی‌ها یا اثاثیه‌فروشی‌های مستقل دیدن کنید تا چیزهای جدیدی را جایگزین کنید یا خودتان از چیزهای دورریختنی استفادهٔ خلاقانه کنید.)

- چه وسایل خاصی دارم که می‌تواند زیبایی را به این اتاق بیاورد؟ چه‌چیزی می‌تواند به این خانه حس داستان‌پردازی اضافه

کند؟ از چه چیزهایی می‌توانم استفادهٔ دیگری بکنم؟ این اقلام را به‌آرامی و برای جذابیت بیشتر به صورت گروهی اضافه کنید.

- چطور می‌توانم طبیعت را وارد اتاق کنم و چیزهای طبیعی بیشتری را نشان دهم؟ چطور می‌توانم حس فصول را منتقل کنم؟
- چطور می‌توانم بافت‌ها (مثلاً با پارچه، کاغذ، سطوح زبر) را روی دیوار، اثاثیه، کف زمین و سقف نشان دهم؟
- اگر از خواندن کتاب لذت می‌برید، چطور می‌توانید به‌عنوان اقلام نمایشی جای برایش درنظر بگیرید؟ چیدن چند کتاب روی قفسه‌ها یا استفاده از آن‌ها برای ساخت میزی کوچک، فکر مناسبی است.

۵. حالا به همهٔ وسایلی که از اتاق برداشتید و تصمیم گرفتید آن‌ها را بازنگردانید، نگاه کنید. از توصیه‌های این فصل برای دورریختن وسایل اضافی و مرتب‌کردن استفاده کنید.

۶. در دفترچه روزانه‌تان یادداشت کنید هر ماه یا فصلی یک‌بار، چیزهای اطراف را جابه‌جا کنید و به اتاق‌تان روح تازه‌ای بدهید.

۷. وقتی آماده‌اید از یک لیوان چای در فضای زیباتان لذت ببرید، آن‌وقت به‌سراغ اتاق بعدی بروید.

**انعطاف‌پذیری**

خانه‌های سنتی‌تر ژاپنی، معمولاً در حومه و مناطق روستایی، از چوب ساخته شده‌اند. دیوارهای‌شان نازک و اغلب قابل‌تغییر هستند تا امکان استفاده از فضا به بهترین شکل ممکن وجود داشته باشد. اتاق‌های پوشیده از تشک تاتامی معمولاً چندمنظوره

هستند و می‌توانند فضایی برای استراحت، مراقبه، خوردن غذا و خوابیدن باشند. می‌توانید درها و میزها را جابه‌جا کنید، فوتان‌ها [۱۲۰] را پهن یا جمع کنید و روی آن‌ها میزبان مهمان‌ها باشید. برای استراحت خودتان هم مناسب هستند.

برای درک ایدهٔ انعطاف‌پذیری، مدتی را در خانهٔ دوستم، دایسکه ساناداا[۱۲۱]، مدیرعامل اجرایی استودیوی معماران و طراحان سووا[۱۲۲] گذراندم. سانادا سان که خودش پسر یک نجار است، با کمک‌گرفتن از چند دوست نجارش، خانه‌اش را توی شهری کوچک در حومهٔ توکیو ساخت. او با همسرش، ساپاکا[۱۲۳] -که طراح داخلی است- و بقیهٔ خانواده‌شان در فضایی جمع‌وجور و زیبا زندگی می‌کنند.

سانادا سان که از نسل سامورایی‌های جنگجو است، سنت را به‌درستی می‌شناسد و اطلاعات زیادی در مورد میراث کشورش دارد. او این آگاهی را در کارش وارد می‌کند و به علاوه، نگاهی نو دارد و عاشق فضاهای دنج و گرم است که به تقویت پیوند بین افرادی که در آن فضا زندگی می‌کنند، کمک می‌کند.

خانهٔ خودش دو طبقه است؛ ارتفاع جلوی خانه دو برابر بیشتر است و سقف شیب‌دارش که از جنس چوب سرو است، با ظرافت و دقت ساخته شده و پنجره‌ای مثلثی‌شکل و بزرگ در یک طرف خانه این حس را به‌خوبی منتقل می‌کند که گویی درختانِ بیرون، بخشی از خانه هستند. این فضای باز، یک مهمان‌خانه، قسمت ناهارخوری و آشپزخانه را در خود جای داده است و تاتامی

کنار شومینه، مکانی عالی است تا سگ صاحبخانه روی آن دراز بکشد و خودش هم بتواند صبح‌ها یوگا انجام دهد. این فضا در بعدازظهرهای زمستانی جان می‌دهد برای چُرت‌زدن. گنجه‌ای چوبی و ساده، میزبان ظروف سفالی زوال‌یافتهٔ دوران یایویی[۱۲۴] است که از زیر خاک در مزرعهٔ برنج دوستش بیرون آمده‌اند. این ظروف دوهزارساله حالا تغییر کاربردی داده و به گلدان‌هایی ساده تبدیل شده و وارد زندگی هر روزهٔ خانوادهٔ سانادا شده‌اند تا لذت‌آفرین باشند نه اینکه مثل آثار موزه‌ای انبار شوند.

انتهای طبقهٔ اول یک حمام، یک اتاق‌خواب، انبار و یک نردبان است که اگر از آن بالا رویم به یک استراحتگاه و فضایی مختص خواب در یک نیم‌اشکوب می‌رسیم. این بخش بالایی با اثاثیه‌هایی نظیر قفسهٔ کتاب محرک و پرده‌هایِ پارچه‌ای آویزان از سقف، طراحی شده تا بسته به شرایط، حریم خصوصی باشد و فضایی هم برای دورهمی فراهم کند. نتیجهٔ همهٔ این‌ها، خانه‌ای دلپذیر است که مطابق با سبک زندگی مورد علاقهٔ سانادا سان و خانواده‌اش درست شده. طراحیِ این خانه شیک، کاربردی، ساده و روح‌نواز است.

من و سانادا سان ساعت‌ها در مورد ارزش تضادها در زندگی ژاپنی صحبت کردیم؛ اینکه چطور زیبایی با وجود تضاد کامل می‌شود؛ نور و سایه، صدا و سکوت، سادگی و جزئیات، شکوه و سادگی، بود و نبود، آزادی و محدودیت، وابی و سابی. از این صحبت کردیم که زیبایی چگونه در خِلال اتفاقات ظاهر می‌شود: درحین گفت‌وگو، در سال‌های عمر، در حین پیاده‌روی در

جنگل. از این حرف زدیم که چطور همه‌چیز در داخل و خارج یک فضا، در عالم بیرون و درون ذهن ما، به یکدیگر ربط دارد.

کسانی در میان ما که در خانه‌هایی با سبک ژاپنی زندگی نمی‌کنند، باز هم می‌توانند از این ایده‌ها الهام بگیرند. می‌توانیم فضایمان را با قراردادن اثاثیه و قالیچه و قفسه‌بندی تقسیم کنیم و بسته به اینکه از فضای‌مان چطور می‌خواهیم استفاده کنیم، مدام چیزها را جابه‌جا کنیم و بپذیریم این تغییرات هرگز تمام نمی‌شوند چون هدف ما کمال نیست. می‌توانیم دیوارها را رنگ‌آمیزی مجدد کنیم، چیزهای تزئینی را تعویض کنیم، گل و گیاه فصلی به خانه اضافه کنیم و هرموقع حس‌وحالش را داشتیم، جان تازه‌ای به فضای‌مان ببخشیم. می‌توانیم به تضادهای بصری و رابطهٔ بین آنچه می‌بینیم و آنچه حس می‌کنیم، توجه کنیم. یک پنجره فقط یک پنجره نیست، قابی برای نمایش چیزهایِ بیرون است. قفسه‌ای در یک طرف اتاق ممکن است با چیزی در طرف دیگر در توازن باشد. توجه کنید چگونه وسایل اتاق بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و وسایل چه ارتباطی با فضا، جریان، نحوهٔ زندگی و احساس‌تان دارند.

این موارد را فراموش نکنید: کاربرد، سادگی، زیبایی و داستان‌پردازی.

**نحوهٔ خرید روح‌انگیز**

چطور می‌شود به ولخرجی‌ها، زیاده‌روی‌ها و فرهنگ مسمومِ مقایسه، نگاه کرد و رفتار دیگری درپیش گرفت؟ چطور می‌توان مانند سان نو ریکیو در سکوت تغییری اساسی را شروع کرد؟ چگونه می‌توانید طرفدار چیزی شد که واقعی به‌نظر می‌رسد؟

روح‌انگیزترین خریدها هزینه‌ای ندارند و زیبایی طبیعی را نشان می‌دهند. سعی کنید در طبیعت وقت بگذرانید، از جنگل چیزهایی برای هدیه‌دادن جمع کنید و به‌جای خرید، با دستِ خودتان چیزی درست کنید.

وقتی به خرید چیز جدید فکر می‌کنید از خودتان این سؤال‌ها را بپرسید:

آیا واقعاً به این نیاز دارم؟

آیا چیزی ندارم که همین کار را بتواند انجام دهد؟

آیا واقعاً از آن استفاده می‌کنم؟

آیا دوستش دارم؟

آیا بیست‌وچهار ساعت دیگر هم آن را می‌خواهم؟ یک سال دیگر چطور؟ اشتیاق زیباست. می‌توانم کمی صبر کنم تا مطمئن شوم آن را واقعاً می‌خواهم یا نه.

در ضمن، آیا این چیزی که می‌خواهم بخرم، مناسب زندگی امروز من هست یا نیست؟ آیا می‌خواهم با خریدن آن به گذشته

بچسبم یا خودم را در صورتی خاص از زندگی آینده‌ام، به‌زور جای دهم؟

آیا این چیزِ خاص، با چیزهای دیگری که دارم، تناسب دارد؟

آیا به من کمک می‌کند از فضایم استفاده منعطف‌تری داشته باشم؟

آیا می‌شود آن را با قرض گرفتن یا مبادله‌کردن داشته باشم؟

چه‌چیزی را باید دور بزیرم تا برای این چیز، جا باز کنم؟

برای پرداخت پول این چیز، چه‌چیزهایی را باید قربانی کنم؟ ارزشش را دارد؟

آیا از اجناس طبیعی ساخته شده؟ اگر نه، مدل طبیعی‌اش هم وجود دارد؟

ارزشش را دارد که هزینهٔ بیشتری کنم تا مدلی با دوام‌تر بگیرم؟

**طبیعت**

طبیعت عنصر اساسی خانه‌ای الهام‌یافته از وابی‌سابی است، زیرا طبیعت به بخش عمیق کل فلسفهٔ وابی‌سابی مربوط است و ما را به‌یاد ماهیت زودگذر زندگی می‌اندازد. طبیعت و فصول را به‌تفصیل در فصل سوم بررسی خواهیم کرد. اکنون به این موضوع فکر کنید که چگونه می‌توانید اجناس طبیعی‌تر را وارد خانه‌تان کنید. برای مثال چوبی با خطوط ناهموار، بامبو، سفال، سنگ، فلزهای کدر، کاغذ دست‌ساز یا بافت‌هایی از نخ‌های طبیعی. یکی از گنج‌های موردعلاقه‌ام سطل چوبی و قدیمیِ برنج است که

برای نگه‌داشتن هیزم از آن استفاده می‌کنیم. از افکار خلاقانه استفاده کنید. از مواد دورریختنی استفادهٔ خلاقانه داشته باشید، کاربرد آن‌ها را تغییر دهید. به سمساری‌ها، عتیقه‌فروشی‌ها و کهنه‌فروشی‌ها سربزنید. قدمت به اجناس طبیعی، عمق و زیبایی می‌افزاید. فکر نکنید همیشه باید چیز جدیدی بخرید.

باید رفتار آنی و در لحظه را ترغیب کرد. اغلب اوقات، گلدان‌ها و بطری‌های روغن را در کنار هم توی ظروف فلزی که در آشپزخانه آویزان هستند، می‌گذارم. شاید هم از نوارچسب‌های واشی (نوارهایی با چسبندگی کم و ساخته‌شده از کاغذ ژاپنی) استفاده کنم تا برخی از گنج‌های افتاده در طبیعت را روی دیوار بچسبانم. گاهی هم عکس‌ها و کاردستی‌های فرزندانم، مانند مدادسایی‌شان روی پوست درخت و برگ‌های چاپ‌شده روی کاغذ را موقتاً به گونه‌ای خاص باهم ترکیب می‌کنم.

گل‌های چیده‌شده هم می‌توانند فضا را روشن کنند. سعی کنید آن‌ها را کمی بعد از اینکه خشک می‌شوند نگه دارید تا زیباییِ رنگ‌پریدگی‌شان را ببینید. اگر با استفاده از گل‌های وحشی، اشیاء پیدا شده و حتی علف‌های هرز کوچک از لطافت سرپیچی کنید، جان تازه‌ای به فضا می‌دهید. بیرون بروید و نگاه کنید طبیعت در این فصل خاص، چه‌چیزی برای شما دارد. چه هدایایی می‌توانید از جنگل، پرچین‌ها یا ساحل به خانه‌تان بیاورید؟ برگ‌های افتاده، توت‌ها، شاه‌بلوط‌های هندی، بلوط‌ها، پوستهٔ دانه‌ها، تخته‌پاره‌های روی آب و... همگی روح طبیعت و وابی‌سابی را با خود دارند.

سعی کنید برخی از این چیزهای طبیعی را به صورت گروهی در گوشهٔ خانه‌تان به‌نمایش بگذارید، شاید هم بتوانید آن‌ها را با کتاب موردعلاقه‌تان، چند لیوان قدیمی، ماشین تایپ قدیمی یا یک دسته روبان قدیمی، نوشاخه‌های توت‌های زمستانی در یک تُنگ کوچک، کمی گیاه گُل برفی از باغچه‌تان و ریسه‌های چراغ‌دار روی شاخه‌های افتاده، هماهنگ کنید.

**جزئیات**

توجه به جزئیات را می‌توان در همه‌جای ژاپن دید. در کافه‌ها، فروشگاه‌ها، خانه‌ها، معابد و آرامگاه ها... حتی در فضاهای عمومی که کسی توجه به خرج داده تا کمی به آن‌ها جزئیات اضافه کند. این جزئیات به زیبایی فضا می‌افزاید و می‌تواند فضا را خاص و متعلق به شما کند.

در راه‌پلهٔ خانهٔ ما پنجره‌هایی با ارتفاع زیاد وجود دارد که قبلاً پرده‌های سنگین و بلندی داشتند. وقتی به این خانه نقل مکان کردیم، همین‌جا بودند و دلم نمی‌خواست آن‌ها را دربیاورم چون ظاهراً مالک قبلی هزینهٔ زیادی برای‌شان کرده بود و برداشتن آن‌ها هدردادن پول بود. ولی من هر روز چندین‌بار از آن پله‌ها بالا و پایین می‌رفتم و هرموقع از جلوی پرده‌ها می‌گذشتم، ناراحت می‌شدم. دست‌آخر فهمیدم خنده‌دار است زیرا آنجا حالا خانهٔ ما بود و می‌توانستیم هرطور که می‌خواهیم از آن استفاده کنیم. پس، پرده‌ها را درآوردم.

با این کار، فوری راهرو غرق در نور طبیعی شد. به‌زودی پی بردم در ساعات دیگر از روز، پنجره‌ها سایه‌های جذابی روی پاگردِ پله می‌اندازند. حالا می‌توانستیم طاقچهٔ عریض و عمیق پنجره را ببینیم. من برچسب یک بطری ساکی سرامیکی خال‌دار را که هدیه‌ای از دوستم هنگام ترک ژاپن بود، درآوردم و با تغییر کارکردش آن را به گلدان تبدیل کردم و گلی از باغچه در آن قرار دادم. در کنارش شن‌هایی ریختم که از ساحل جمع کرده بودم. گنجی بود که با دستانی کوچک در روزی طوفانی کشفش کرده بودم. درنهایت با یک کارت‌پستال که رویش نوشته شده بود: «در چیزهای عادی، زیبایی زیادی نهفته است» به کار خود پایان دادم.

این چیدمان مختصر، سمت راست طاقچهٔ پنجره را پر کرد و فضای سمت چپ خالی بود. گاهی جای گل و کارت‌پستال را عوض می‌کنم، شن‌ها را روی هم جمع یا پخش می‌کنم. زیبایی به سبک من همین است و هر دفعه که از پله‌ها بالا یا پایین می‌روم، به من آرامشی لحظه‌ای هدیه می‌دهد.

آیا شما هم توانسته‌اید آرامش و زیبایی به خانه‌تان بیاورید؟

**ده اصل برای خانه‌ای الهام‌یافته از وابی‌سابی**

۱. از راهروی‌تان که در ژاپنی به آن گنکان می‌گویند، بیشترین استفاده را بکنید. کت‌هایی را که مربوط به فصل حاضر نیستند، بردارید و سرجایشان بگذارید. چند گل را نشان دهید. از مهمان‌ها بخواهید کفش‌شان را به سبک ژاپنی‌ها کنار در بگذارند. سعی

کنید همهٔ کسانی را که با شما زندگی می‌کنند به این کار عادت دهید. کفش‌ها را در قفسه، جاکفشی یا زیر پله‌ها بگذارید. اگر کف زمین سرد است، می‌توانید به مهمان‌ها دمپایی تعارف کنید. با این کار همه‌جا تمیزتر می‌ماند و راحتی و صمیمیت به آن‌ها منتقل می‌شود.

۲. با دورریختن چیزهای اضافی، در وقت و پول صرفه‌جویی می‌کنید و فضای‌تان چیزهایی را که واقعاً دوست دارید، نشان می‌دهد. مینیمالیسم شدید، نوعی کمال‌گرایی است. باید در عوض به دنبال سادگی روح‌انگیز باشید. به تمیزی، مرتب‌بودن و دلپذیری فکر کنید.

۳. اجناس مات طبیعی مانند چوب، سفال و سنگ را در خانه‌تان امتحان کنید و از پارچه‌های طبیعی برای روتختی و لباس‌ها و لوازم آشپزخانه استفاده کنید. ببینید این چیزها چطور با خود آرامش می‌آورند. چشم و خیال، عاشق ناکاملی، عدم تقارن و سطوحِ غیرِیک‌دست هستند.

۴. فکر کنید چطور می‌توانید با گل، شاخه، پوست دانه‌ها، پر، برگ، صدف، شن، حلقهٔ گل دست‌ساز، سبدهای بافتنی و... طبیعت واقعی را وارد فضای خانه‌تان کنید. لذت پیداکردن این چیزها و طراحی آن‌ها را بیابید و با هدایای موجود در زمین و دریا، شعری بصری خلق کنید.

۵. هم نور و هم سایه را در نظر داشته باشید و توجه کنید تضاد چگونه فضای‌تان را در ساعات مختلف روز تغییر می‌دهد. متناسب با فصل و حال روحی‌تان، نور کم و تاریکی را لحاظ کنید.

۶. همهٔ حواس‌تان را بسته به مکان زندگی و نوع فضای‌تان به کار گیرید. این می‌تواند شامل هر چیزی باشد؛ از بازکردن پنجره برای ورود نسیم گرفته تا استفاده از پارچه‌های طرح‌دار برای پوشاندن روی اثاثیه؛ از افشاندن روغن‌های گیاهی گرفته تا پخش موسیقی آرامش‌بخش. حتی می‌توانید در نمایش ساده‌تان روحِ مزه‌ها را با استفاده از میوه و سبزی القا کنید یا اینکه با افزودن جزئیات میز صبحانه‌تان را خاص‌تر کنید.

۷. چیزهایی را انتخاب کنید که واقعاً برای‌شان ارزش قائلید تا فضای‌تان را تزئین کنند و آنجا را با داستان و خاطره بپرورانید. به تضادها فکر کنید: گذشته و حال، عادی و خاص، تحریک‌کننده و تفکرانگیز. خلاقیت را فراموش نکنید و کاربرد چیزهایی را که عمرشان تمام شده است، تغییر دهید.

۸. به اهمیت تناسب بصری فکر کنید، به اینکه وسایل اتاق چگونه در ارتباط باهم به‌نظر می‌رسند و چه حسی را القا می‌کنند؟ قاب پنجره و راهروهای داخلی نمایانگر چه هستند؟ نمای چه چیزی کامل است و چه چیزی تاحدی پنهان است؟ چه بافت‌های متفاوتی شخصیت و گرما را به فضا وارد می‌کنند؟

۹. درمکان‌های دورازانتظار کمی زیبایی خلق کنید. گلدانی کوچک در طاقچهٔ پنجره فکر خوبی است. یا مثلاً دست‌نوشته‌ای در حمام و قاب عکسی زیر پله‌ها.

۱۰. توجه کنید بسته به فصل سال و حال‌وهوای زندگی‌تان، چگونه می‌توانید از فضای‌تان به‌نحو مطلوب استفاده کنید.

**تقسیم فضاها**

لافکادیو هرن[۱۲۵] نویسندهٔ قرن نوزدهم، جملهٔ معروفی در مورد ژاپن دارد: «معمول‌ترین وقایع هر روز با احترام و ادب تبدیل به اتفاقی بی‌ریا و کامل می‌شوند که ظاهراً برخاسته از احساسات قلبی هستند بدون اینکه برای این کار آموزش دیده باشند.» توجه به لحظه و نیازهای دریافت‌کننده در قلب اُموتِناشی [۱۲۶]، مهمان‌نوازی ژاپنی‌هاست.

اگر تاکنون تجربهٔ حضور در ریوکان [۱۲۷] ژاپنی (مسافرخانهٔ ژاپنی) را داشته‌اید، می‌دانید حس آرامش عمیق نه تنها از آب شفابخش وان‌هایی از چوب سدر یا گرمای دلپذیر تشک‌های فوتان بلکه از تعظیم‌کردن، توجه و هوشیاری آرام و دقت ظریف و پنهان در عبارت گویوکوری دوزو [۱۲۸] (لطفاً عجله نکنید) سرچشمه می‌گیرد.

ایچی گو ایچییه(

一期一会

)[۱۲۹]، عبارتی دوست‌داشتنی است که معمولاً روی طومارهای خوشنویسیِ آویخته در آلاچیق‌های اتاق آیین چای به‌چشم می‌خورد. معنای عبارت این است: «فقط این دیدار و این بار.» درواقع چنین جمله‌ای به مردم یادآوری می‌کند قدر تجربهٔ خاص‌شان را بدانند زیرا دیگر تکرار نمی‌شود. اگر مهمانِ ژاپنی‌ها در خانه‌شان باشید، حتی در یک مراسم غیررسمی، احساس می‌کنید به‌شدت مورد توجه هستید. این مهمان‌نوازی صادقانه و مهربانانه فقط در غذا و نوشیدنی‌ای که به شما تعارف می‌شود، نمایان نیست بلکه در گرمای پذیرایی، توجه به جزئیات و حضور میزبان هم پیداست. میزبان‌تان ممکن است بگوید: «دوزو، اُمِشیا گاری کوداسای»[۱۳۰] (روشی مؤدبانه برای گفتن «لطفاً بفرمایید») و ممکن است با تعظیم و کلمهٔ «ایتاداکیماسو»[۱۳۱] (به معنای «متواضعانه و در کمال تشکر آن را می‌پذیرم») پاسخ دهید. این آیین روشی دوست‌داشتنی برای شروع غذاخوردن باهم است.

مهمان‌نوازیِ الهام‌یافته از وابی‌سابی به داشتن خانه‌ای کاملاً مرتب، اثاثیه‌های مارک‌دار یا بچه‌های مؤدب وابسته نیست، بلکه به این معناست که خانه‌تان را آرام با دیگران قسمت کنید و نسبت‌به مهمان حساس باشید. باتوجه‌به این موضوع نباید فراموش کنیم جلوهٔ وابی‌سابی چای‌خانه است که معمولاً ساده، بی‌تکلف، بسیار تمیز و همچنین خالی است. این موضوع به ما یادآوری می‌کند فضای‌مان را تا جایی که شرایط زندگی روزانه اجازه می‌دهد تمیز، جمع‌وجور و دلپذیر کنیم.

به کلماتی فکر کنید که برای توصیف وابی‌سابی‌گونهٔ بصری استفاده می‌شود: طبیعی، ساده و بی‌تکلف. این ایده برخلاف این است که ساعت‌ها پای اجاق گاز بایستید تا شامی کامل با شش نوع غذا آماده کنید و با آن‌ها دوستان‌تان را تحت‌تأثیر قرار دهید. تازه ممکن است از سوختن غذا وحشت کنید یا ذهن‌تان مشغول این موضوع شود که آیا چاشنی را درست توی غذا ریخته‌اید یا نه. این یعنی ازدست‌رفتن هم‌صحبتیِ حقیقی.

به جزئیات کوچک توجه کنید تا مهمان‌تان راحت باشد: نوشیدنی موردعلاقه‌اش، گل‌های تازهٔ روی میز، سفرهٔ ارزشمندی که به ارث برده‌اید، غذای مقوی، دمپایی‌های راحت، پتویی برای خیره‌شدن به ستاره‌ها در شبی سرد. آنچه اهمیت دارد توجه‌کردن، گوش‌سپردن و تقسیم لحظات است.

**حکمت الهام‌یافته از وابی‌سابی برای ساده و زیباکردن**

می‌خواهم از چند قانون برای ساده و زیباکردن زندگی بگویم:

-زیبایی در قلب بیننده است؛

-وقتی به این درک رسیدید که نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل هستید به چیزهای کمی برای تقویت خودانگارهٔ خود نیاز دارید؛

-سادگی روح‌انگیز سرچشمهٔ لذت است.

**امتحان کنید: تجربهٔ سادگی روح‌انگیز**

و بعد در دفترچه‌ای نظرتان را در مورد سؤالات زیر بنویسید:

- فضای فیزیکی‌تان چه حسی به شما می‌دهد؟ چه چیزی از این فضا را دوست دارید؟ چه چیزی را دوست دارید تغییر دهید؟
- چه چیزهایی بیش از حد نیازتان هستند؟
- عادت دارید چه چیزهایی را جمع کنید؟ این موضوع چه عادتی از زندگی را نشان می‌دهد؟
- چه چیزهایی برایتان ارزشمند هستند و بیشتر می‌توانید در زندگی روزانه‌تان از آن‌ها استفاده کنید؟
- چه جنبه‌های خاصی از زیبایی ژاپنی و سادگی روح‌انگیز شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟ چطور می‌توانید این ایده‌ها را وارد فضای خودتان کنید؟
- اگر می‌توانستید از شرِ چیزی در زندگی‌تان خلاص شوید (مادی یا غیرمادی) آن چه بود؟ با این کار چه تفاوتی ممکن است ایجاد شود؟ چطور آگاهی عمیق از زیبایی و سادگی روح‌انگیز به شما کمک می‌کند تا آن چیز را رها کنید؟
- دوست دارید چه‌چیز دیگری را در زندگی‌تان ساده کنید؟
- به چه چیزی واقعاً نیاز دارید؟

## فصل سوم: زندگی با طبیعت

هر ساله میلیون‌ها گردشگر به‌خاطر گنجینهٔ طبیعیِ ژاپن ـ کوه‌ها، آتش‌فشان‌ها، چشمه‌های آب گرم، سواحل نیمه‌گرمسیری و بهترین برف جهان ـ جذب آنجا می‌شوند. به هر سمتی که روی برگردانید نشانه‌هایی از طبیعت را می‌بینید. مردم فقط به طبیعت نگاه نمی‌کنند بلکه در آن زندگی می‌کنند و اسم، غذا و پوشاک‌شان برگرفته از طبیعت است. طبیعت راهنمای زندگی آن‌هاست.

### پیوند با طبیعت

جوراب به پا دارم و کشان‌کشان به دنبال راهبی از فرقهٔ ذن راه افتاده‌ام که سامو [۱۳۲] (لباس مخصوص کار در معبد) و کلاه لبه‌دار کوچک و پارچه‌ای پوشیده است. این راهب که از معبد «زیهو این[۱۳۳]» آمده، مردی حکیم است که داستان‌های زیادی برای تعریف‌کردن دارد. به‌نظرم در این مکان ساکت دارم زیادی سؤال می‌پرسم، ولی او این‌قدر جذاب است که نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم. از قبل نوبت گرفتم داخل «تایان»[۱۳۴]، نسخهٔ بدل چایخانهٔ اصیل سان نو ریکیو[۱۳۵]، بنشینیم. اینجا به پاسداشت چهارصدمین سالگرد مرگ او ساخته شده است. لحظه‌ای مکث می‌کنیم تا در ایوانی چوبی، باغچه‌ای شنی و ساده را تحسین کنیم. اینجاست که راهب متوجه حضور دو بازدیدکنندهٔ دیگرِ معبد در گوشهٔ باغچه می‌شود.

او مردی مرتب و اتوکشیده با لباس‌هایی شیک ولی چشمانی خسته است که ساکی نقره‌کاری‌شده‌ای در دست دارد. او که فقط

در عرض چند ساعت با قطار سریع‌السیر از شلوغی‌ها و نورهای روشنِ توکیو وارد این معبد آرام در کیوتو شده، گم‌وگیج به‌نظر می‌رسد. راهب جلو می‌رود تا سر صحبت را با او باز کند.

او با لحن صمیمانهٔ شگفت‌انگیزی می‌پرسد: «سلام، از گینزا[۱۳۶] آمده‌اید؟» آن مرد با چشمانی قرمز ناغافل می‌گوید: «نه از آکاساکا[۱۳۷]». برای تأیید به دوستش نگاه می‌کند. آن دختر هم خسته به‌نظر می‌رسد.

راهب می‌پرسد: «شغلتون چیه؟»

بازدیدکننده که نمی‌داند چرا دارد در باغچه‌ای شنی با راهبی از فرقهٔ ذن در مورد کار صحبت می‌کند پاسخ می‌دهد: «در زمینهٔ ارتباطات تجاری کار می‌کنم.»

«اوه؟ چی هست؟ منظورتون تبلیغاته؟ فروش اجناس؟»

مرد اهل توکیو معذب به پاهایش که با جوراب‌های بلند پوشیده شده نگاه می‌کند و می‌گوید: «اِممم... بله.»

کاملاً پیداست راهب در مورد شغلی که او انتخاب کرده چه فکر می‌کند. نگاه راهب بیشتر دلسوزانه است تا قضاوتگرانه. مشخص است این مرد شب‌ها تا دیروقت کار می‌کند و احتمالاً با خوردن نوشیدنی‌های انرژی‌زا و رامن [۱۳۸] تا نیمه‌های شب خودش را سرپا نگه می‌دارد.

راهب می‌گوید: «به‌نظرم حضور در یک معبد براتون خوبه.» و بعد رو به من می‌گوید: «ایرادی نداره؟»

برای بازدید تک‌نفره از آنجا وقت گرفته بودم ولی انگار قسمت این بود که سه مسافر خسته باهم از آرامش اتاق چای استفاده کنیم.

در جواب می‌گویم: «البته که نه.»

راهب ما را زیر پروبالش می‌گیرد و به تایان پرواز می‌کند، کوچک‌ترین اتاق چای که تابه‌حال دیده‌ام. این ساختمان کوچک فقط از تکه‌چوب‌هایی ساخته شده که تک‌تک‌شان به‌دقت انتخاب شده‌اند و از همین‌رو زیبا هستند. درون اتاق چای پرتوهای غبارآلود نور خورشید از پنجره‌هایی پوشیده از کاغذ عبور می‌کنند و در هوا معلق‌اند، گویی در تلاشی بی‌نتیجه به دنبال ذرات گردوغبارِ اتاق می‌گردند. گوشه‌های اتاق تاریک هستند ولی به‌نظر می‌رسد طوماری آویزان در شاه‌نشین توکونوما [۱۳۹] می‌درخشد.

در این فضای صمیمی که فرهنگ و تاریخی صدهاساله را به نمایش می‌گذارد، سکوت را می‌شکنم تا در مورد وابی‌سابی سؤال کنم.

راهب لحظه‌ای مکث می‌کند، سرش را به‌طرفی کج می‌کند و می‌گوید: «وابی‌سابی یعنی طبیعی‌بودن و در مورد حالت طبیعی و واقعی‌ترین شکل ممکن چیزهاست. همین.»

مرد اهل توکیو سرش را آرام تکان می‌دهد و آثار تأیید بر صورتش ظاهر می‌شود و می‌گوید: «ناروهودو»[۱۴۰] (یعنی: درسته) و در ادامه می‌گوید: «چرا باید این‌همه راه رو سفر می‌کردم و این‌همه سال منتظر می‌موندم تا یه خارجی این سؤال رو بپرسه تا من جوابش رو بفهمم؟»

**عشق ژاپنی‌ها به طبیعت**

با وجود نظر آن راهب، توضیح ارتباط بین وابی‌سابی و طبیعت به‌طرز غیرمنتظره‌ای سخت است. مثل این می‌ماند که سعی کنید چیزی را زیر میکروسکوپ ببینید ولی آن‌قدر نزدیکش شده‌اید که تیره‌وتار شده است. جهان‌بینی وابی‌سابی مبتنی بر حقایق مهم طبیعت و چرخهٔ زندگی است. وابی‌سابی زاییدهٔ ذهن مردمی است که از قدیم باور دارند بخشی از طبیعت هستند و از آن جدا نیستند. و از آنجایی که وابی‌سابی و طبیعت پیوند بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند، نمی‌توانیم ارتباط آن‌ها را به‌صورت شفاف و در قالب کلمات توضیح بدهیم. برای اینکه آن را واضح‌تر ببینیم، باید کمی فاصله بگیریم، کانون تمرکز میکروسکوپ را تغییر دهیم و زاویهٔ دیدمان را تنظیم کنیم.

بنابر تعریف لغت‌نامهٔ انگلیسی کمبریج، طبیعت یعنی «همهٔ حیوانات، گیاهان، صخره‌ها و غیره در جهان؛ همهٔ ویژگی‌ها، نیروها و روندهایی که اتفاق می‌افتند یا مستقل از انسان‌ها وجود دارند؛ مانند هوا، دریا، کوه‌ها، تولید حیوانات جوان یا گیاهان» و «نیرویی

که مسئول زندگی فیزیکی است و گاهی از آن جوری سخن می‌گویند که گویی انسان است.»[۱۴۱] تعریف اصلی و ارائه شده در کوجیین، دیکشنری ژاپنی معادل کمبریج، فقط می‌گوید «هر چیز همان‌طور که هست.»[۱۴۲]

اساساً تجربهٔ وابی‌سابی عکس‌العملی احساسی به زیبایی است که نشان از ماهیت واقعی چیزها دارد، همان‌طور که هستند. یعنی آن زیبایی که به ما یادآوری کند همه‌چیز فانی و ناقص است. وابی‌سابی اغلب در مواد طبیعی احساس می‌شود و از این جهت وقت‌گذراندن در طبیعت می‌تواند تجربه‌ای بسیار تأثیرگذار باشد، زیرا به ما نشان می‌دهد بخشی از چیزی معجزه‌آسا هستیم. وابی‌سابی لحظه‌ای ما را از غبار کارها و وظایف روزمره و فشار مدیریت کارها دور می‌کند، آینه‌ای رو به شکوه زندگی می‌گیرد که ما در آن آینه جلوه‌ای از خودمان را می‌بینیم.

برای جنگل مهم نیست ظاهر شما چگونه است. کوه‌ها تحت‌تأثیر هیچ شغلی قرار نمی‌گیرند. رودخانه‌ها صرف‌نظر از تعداد طرفداران‌تان در رسانه‌های اجتماعی، حقوق و محبوبیت‌تان، همیشه جاری هستند. چه اشتباه کنید چه نکنید، گل‌ها به شکفتن ادامه می‌دهند. طبیعت همیشه هست و شما را همان‌طور که هستید می‌پذیرد.

ظرفیت‌مان برای تجربهٔ وابی‌سابی موجب پیوند ما با این حقایق می‌شود و به ما اجازه می‌دهد در لحظه احساس کنیم بدون هیچ قیدوشرطی خواستنی و مقبول هستیم.

## تأثیر طبیعت بر ادبیات، هنر و فرهنگ

وقتی با پروفسوری ژاپنی در مورد ترجمهٔ «زندگی با طبیعت» صحبت کردم، او عبارت شیزن او مِدِرو [۱۴۳] (

自然を愛でる

را پیشنهاد کرد که درواقع به معنای «عشق به طبیعت» است.

عشق بومی به طبیعت[۱۴۴] که ریشه‌ای کهن در مذهب دارد، در طول قرن‌های گذشته هنر و ادبیات را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده است. هنوز هم در ژاپن طبیعت بر ضرب‌آهنگ و آیین زندگی روزانه تأثیر می‌گذارد و به تغییر فصل توجه خاصی می‌شود.

وقتی نوجوان بودم شعری از ماتسو در قالب هایکو روی دیوار اتاقم چسبانده بودم که می‌گفت: «اولین باران زمستانی آغاز شد. از این به بعد نامم مسافر خواهد بود.»[۱۴۵] این شاعرِ توانمند تنها با چند کلمه مرا به هیجان آورد تا جهان بزرگ، پهناور و وحشی بیرون از اتاقم را بگردم و کشف کنم و درعین‌حال مرا به روزی سرد و مرطوب در ژاپنِ قرن هفدهم برد.

داستان گِنجی[۱۴۶]، نخستین رمان جهان که هزار سال قبل موراساکی شیکیبو[۱۴۷] نوشته، پر از ارجاعاتی به طبیعت و تغییر فصول است. به‌همین‌ترتیب، کتاب بالشی[۱۴۸] که در همان دوران سی شوناگون[۱۴۹] نوشته است با جمله‌ای کلاسیک آغاز می‌شود: «هارو وا آکِبونو» (در بهار، در سحر[۱۵۰]). کل بخش آغازین این دفترچهٔ خاطرات مشهور متعلق به این نویسندهٔ درباری در دورهٔ هِی‌آن،

قسمت‌های موردعلاقهٔ نویسنده از هر فصل سال را به تفصیل توصیف می‌کند. در سراسر کتاب بالشی که تا ده قرن بعد هم جایگاه خود را به‌عنوان کتابی کلاسیک حفظ کرده، ارجاعات زیادی به طبیعت وجود دارد.

**ژاپنی‌ها از زمانی که نوشتن را آغاز کردند در مورد طبیعت و فصول نوشته‌اند.**

نوشته‌های ژاپنی‌ها در مورد طبیعت نه تنها بر حس مکان بلکه از همه مهم‌تر بر حس زمان هم تأکید دارند. این حس به واسطهٔ تلویحات و اشارات به فصول و با مشاهدهٔ ناپایداری برانگیخته می‌شود. ناپایداری به دو صورت بیان می‌شود: ازطریق نبود چیزی که بوده و دیگر نیست؛ ازطریق مفهوم بی‌ثباتی به‌معنای چیزی که هست ولی پس از مدتی کوتاه دیگر نیست.

یکی از تأثیرگذارترین شاعران ژاپنی، فوجی وارا نو تیکا[۱۵۱] (۱۱۶۲-۱۲۴۱) معمولاً برای نوشتن در مورد فصول، طبیعت و ادبیات را با احساسات عمیق درهم می‌تنید. طبیعت را می‌شود در هر نقطه از هنر ژاپنی دید، از لوح‌های چوبین‌چاپِ هوکوسائی[۱۵۲] گرفته تا فیلم‌های معاصر هایائو میازاکی[۱۵۳] در استودیوی پویانمایی جیبلی[۱۵۴].

همان‌طور که در فصل دوم بحث شد، طبیعت بر معماری ژاپنی نیز به‌شدت تأثیرگذار است. طبیعت زیرکشت نقش مهمی دارد و برای بسیاری از وجوه سنتی فرهنگ ژاپنی - ایکِبانا [[۱۵۵] (گل‌آرایی)، پرورش بونسای[۱۵۶]، آیین چای و... مهم است. یکی از سازهای بومی کشور، شاکوهاچی [[۱۵۷]، فلوتی است که از بامبو ساخته شده است و دستان نوازنده‌ای قهار می‌تواند بسیاری از صداهای

طبیعت را شبیه‌سازی کند، از آب خروشان و باد موهوم گرفته تا صدای غاز و بارش باران.

**نمود طبیعت در زبان**

کلمات مربوط به طبیعت به‌کرات هم برای نام افراد و هم برای نام مکان‌ها استفاده می‌شود. اگر به نقشهٔ ژاپن نگاهی اجمالی بیندازید، به نام‌هایی مانند آکیتا [۱۵۸] (شالیزار پاییزی)، چیبا [۱۵۹] (هزاران برگ) و کاگاوا [۱۶۰] (رودخانهٔ معطر) برمی‌خورید.

در سال‌های اخیر محبوب‌ترین نام‌های پسرانه آساهی [۱۶۱] (خورشید صبحگاهی) و هارو (هوای خوب) و محبوب‌ترین نام‌های دخترانه آئویی [۱۶۲] (گل ختمی)، آن [۱۶۳] (زردآلو) و میو [۱۶۴] (شکوفه زیبای گیلاس) بوده است.[۱۶۵] این موضوع فقط محدود به اسامی کوچک نمی‌شود، کوبایاشی [۱۶۶] (جنگل کوچک) و یاماموتو [۱۶۷] (کوهپایه) جزو ده نام خانوادگی محبوب در ژاپن هستند.[۱۶۸]

برای رویدادهایی خاص طبیعت هم کلمات زیبایی وجود دارد، مانند کُمُرِبی [۱۶۹]. این اصطلاح به عبور نور خورشید از میان درختان اشاره دارد که زمین را لکه‌لکه تاریک و روشن می‌کند. کوگاراشی [۱۷۰] به نوعی باد زمستانی اشاره دارد. و باران را می‌توان به زبان ژاپنی حداقل به پنجاه صورت توصیف کرد. درواقع از نام‌آواها بسیار استفاده می‌شود، از جمله برای بیان صداهای مربوط به طبیعت. زازا [۱۷۱] به معنای بارش شدید باران است و کُپ‌کُپ [۱۷۲] به حباب‌های آرام آب اشاره دارد و هیوهیو [۱۷۳] صدای

وزش باد تند را منتقل می‌کند.

در ژاپن سالنامهٔ جامعی وجود دارد که حاوی کلمات فصلی است و برای اشعار استفاده می‌شود. این سالنامه راهنمای نوشتنِ نامه و ایمیل نیز هست، زیرا جملاتی برای احوالپرسی بسته به فصلی خاص دارد. نامه‌ای که این اواخر از یکی از دوستان ژاپنی‌ام به دستم رسید، این‌طور آغاز می‌شود:

«سلام بث، حالت چطور است؟

دیروز گل‌های نرگس شروع به شکفتن کردند و شکوفه‌های گیلاس در راه هستند. امروز صبح برای صبحانه پیازچهٔ چینی داشتیم. خوشمزه بود و نشان می‌داد بهار فرار رسیده است...»

یادداشت‌هایی که این‌طور آغاز می‌شوند نیروی عجیب دارند و در یک لحظه دریچه‌ای رو به زندگی نویسنده می‌گشایند زیرا جزئیات فصولی را که او تجربه می‌کند، توصیف می‌کنند و همین زیباترین جنبهٔ این‌دست یادداشت‌هاست. آن‌ها با چند خط می‌توانند حس گرمای نور خورشید زیر درخت هلو را منتقل کنند، یا پاهایی که همزمان با بارش آرام برف وخوردن میکان [۱۷۴] (نارنگی) زیر کوتاتسو [۱۷۵] (کرسی) پنهان شده‌اند.

**ضرب‌آهنگ فصول**

ایجاد سنت‌های فصلی به نوبهٔ خود راهی شگفت‌انگیز برای احترام به ضرب‌آهنگ طبیعت و توجه به گذر زمان در زندگی‌مان است.

یکی از خاطرات موردعلاقه‌ام از زندگی در یکی از روستاهای ژاپن به زمانی برمی‌گردد که همسایهٔ پیرم، ساکاموتو بانچان [۱۷۶] (مادربزرگ ساکوماتو به زبان محلی)، زنی شاد و در اواخر دههٔ هشتادسالگی، از من خواست به او کمک کنم هوشی کاکی [۱۷۷]

(خرمالوی خشک) درست کند. او به من آموخت اول پوست میوه‌های سفت را می‌کَنند و بعد با یک بند بزرگ ساقه‌ها را به هم وصل و از چوب بامبو آویزان می‌کنند. سپس آن‌ها را رها می‌کنند تا خشک شوند و تا یک هفته به آن‌ها دست نمی‌زنند ولی بعد تا سه هفته آن‌ها را آرام ماساژ می‌دهند. با این کار فروکتوز به سطح میوه می‌آید و دست‌آخر این‌طور به‌نظر می‌رسد که در شکر غوطه‌ور شده‌اند. نکته‌ای در مورد مزه: هوشی گاکی با چای سبز خوشمزه می‌شود.

ساکاماتو بانچان از زمان کودکی، هشت دهه بود که هرسال این مراسم برای آماده‌کردن غذا را انجام داده بود. برای او هوشی گاکی همان پاییز بود.

**ارتباط وابی‌سابی**

پس همهٔ این‌ها از چه‌نظر با وابی‌سابی مرتبط هستند؟ پرتو نور ظریف و زیبای خورشید را که از میان درختان عبور می‌کند، در نظر بگیرید.

هر ذره‌ای از الهام طبیعی یادمان می‌آورد قدر زیبایی زودگذرِ آنچه الان وجود دارد، بدانیم و به آن توجه کنیم. اگر به ژاپن بروید خیلی زود متوجه می‌شوید چطور چهار فصل اصلی یعنی بهار، تابستان، پاییز و زمستان[۱۷۸]، در بافتِ هر روز زندگی تنیده شده‌اند: بهار شکوفه‌های گیلاس و مهمانی‌های هانامی [[۱۷۹] (تماشای گل‌ها) را به ارمغان می‌آورد؛ هدیهٔ تابستان جشن‌ها و پیاده‌روی در

طول رودخانه با لباس کیمونو و پیداکردن کرم شب‌تاب است؛ پاییز پذیرای تماشای ماه و برگ‌های مومیجی [۱۸۰] (درخت افرا) است که وقتی در شب روشن می‌شوند در یاد می‌ماند؛ زمستان هم سرآغاز زیبایی برف در سکوت است. در کوچک‌ترین جزئیات، نشانه‌های فصول را می‌توان دید؛ از غذا تا تزیینات، از لباس‌ها تا جشن‌ها.

به گمانم اهمیت این رسوم، سنت‌ها و هزاران نشانهٔ کوچک در زندگی روزانه، دلیلی بر نفوذ عمیق وابی‌سابی در قلب ژاپنی‌ها است.

**نشانه‌گذاری زمان**

ژاپنی‌ها از دوران باستان توجه زیادی به فصول داشته‌اند. طبق تقویم کلاسیک ژاپنی، بیست‌وچهار فصل کوچک مشهور به سِکی [۱۸۱] وجود دارد که هرکدام حدود پانزده روز طول می‌کشند و هفتادودو فصل خرد به نام کو [۱۸۲] وجود دارد که هرکدام حدود پنج روز طول می‌کشند.[۱۸۳] دراصل، این تقویم سال ۸۶۲ میلادی از چین گرفته شد و درنهایت در سال ۱۶۴۸ منجمی درباری به‌نام شیبوکاوا شونکای [۱۸۴] آن را اصلاح کرد تا متناسب با آب و هوای ژاپن (مخصوصاً در اطراف کیوتو) باشد. هریک از این فصل‌های کوچک، نامی دارند که تصویری روشن از تغییراتی که در طبیعت در یک بازهٔ زمانی مشخص رخ می‌دهد، ارائه می‌دهند.

نام برخی از فصول خرد و موردعلاقهٔ من در طول سال عبارت‌اند از: «باد شرقی که یخ را آب می‌کند»، «آوازبلبل»، «آغاز رطوبت معلق در هوا»، «بازشدن شکوفه‌های گیلاس»، «از تخم بیرون‌آمدن کرم‌های ابریشم»، «حبوبات رسیده»، «فرارسیدن بادهای گرم»، «بخار و رطوبت زمین»، «لایه‌ای غلیظ از مهِ در حال فرود»، «برنج رسیده»، «کوچ پرستوها»، «اولین یخ‌زدگی»، «باد شمالی که برگ‌ها را به صدا درمی‌آورد».[۱۸۵]

**فصول به‌نوعی زمان‌سنج وابی‌سابی هستند. هر فصل بانگی است که ما را مدام به توجه‌کردن به زمان حال، حس‌کردن و ارزشمند دانستن آن فرا می‌خواند.**

**سؤالاتی که کمک می‌کند تا خودتان را با طبیعت وفق دهید**

در هر زمانی از سال و در هرجایی از دنیا که باشید، می‌توانید از نکات زیر استفاده کنید تا اتفاقات اطراف‌تان را بیشتر حس کنید. سعی کنید همهٔ حواس‌تان را به کار گیرید و به دنبال جزئیات بگردید. اگر در یک دورهٔ یک‌ساله مدام به این نکات رجوع کنید، پی خواهید برد که دنبال‌کردن فصول می‌تواند نگاه‌تان به دنیا را عوض کند.

۱. هوا چطور است؟ به آب، باد، خورشید و شرایط خاص اطراف‌تان فکر کنید.

۲. نور چگونه است؟

۳. آسمان در شب چگونه است؟

۴. چه گل‌ها و گیاهانی دارند ظاهر می‌شوند؟ شکوفه می‌کنند؟ پژمرده می‌شوند؟ از نظر پنهان می‌شوند؟

۵. اخیراً متوجه چه حیواناتی شده‌اید؟

۶. در فصل حاضر چه خوراکی‌هایی یافت می‌شود؟

۷. اخیراً وقتی بیرون می‌روید چه می‌پوشید؟

۸. اخیراً متوجه چه رنگ‌های فصلی شده‌اید؟

۹. اخیراً متوجه چه صداهای فصلی شده‌اید؟

۱۰. اخیراً متوجه چه بوهای فصلی شده‌اید؟

۱۱. اخیراً متوجه چه بافت‌های فصلی شده‌اید؟

۱۲. چه احساسی دارید و حال روحی‌تان چگونه است؟

۱۳. وضع سلامتی‌تان و سطح انرژی‌تان چگونه است؟

۱۴. درحال‌حاضر نیاز دارید چه‌کارهایی برای مراقبت از خودتان انجام دهید؟

۱۵. اخیراً چه سنت‌ها و رسومی را جشن گرفته‌اید؟

۱۶. حافظه‌تان را بکاوید تا بیابید در خانه و اجتماع با چه سنت‌هایی مربوط به طبیعت یا فصل‌ها، بزرگ شده‌اید؟ چگونه می‌توانید مؤلفه‌ای از این سنت‌ها را وارد زندگی‌تان کنید؟

۱۷. چطور می‌توانید این فصل خاص را آرام و ملایم نشان دهید؟

**توجه به ضرب‌آهنگ طبیعی‌تان**

عبارت ژاپنی ایچی یو اُچیته تنکا نا آکی آ شیرو [۱۸۶] می‌گوید «با افتادن یک برگ می‌فهمیم پاییز آمده است.» این ضرب‌المثل در مواقعی استفاده می‌شود که فوری متوجه تغییری شویم. ژاپنی‌ها فصول را علائمی واضح می‌دانند که ما را به‌یاد ضرب‌آهنگ طبیعی‌مان می‌اندازد.

این قبیل چیزها در زندگی مدرن مورد غفلت قرار می‌گیرند، زیرا سعی کرده‌ایم با نورهای مصنوعی در شب هم روز را ایجاد کنیم. نور آبیِ وسایل الکترونیکی در ضرب‌آهنگ حساس حیات‌مان مداخله می‌کند و به خودمان سخت می‌گیریم که بازدهی‌مان را افزایش دهیم، زیرا روزی دیگر فرا رسیده است. سخت تلاش می‌کنیم و حواس‌مان نیست که بدن‌مان دارد سعی می‌کند به ما بگوید وقت خواب زمستانی است یا برو بیرون تا کمی آفتاب بگیری؛ بعد تعجب می‌کنیم چرا بیمار شده‌ایم.

فصول علائم منظمی هستند که به ما یادآوری می‌کنند نباید همیشه به خود فشار بیاوریم. هر قدمی رو به جلو نیازمند قدمی رو به

عقب است. هر پیشروی نیازمند عقب‌نشینی است. هر تلاشی نیازمند استراحت است. باید زمانی را به خلق و زمانی را به الهام‌گرفتن اختصاص داد. زمان‌هایی برای شلوغی و زمان‌هایی برای سکوت. مواقعی برای تمرکز و مواقعی برای رؤیابافی. جزرومد. اوج و فرود. دوباره آن تضادها؛ وابی‌سابی شما را دعوت می‌کند به ضرب‌آهنگ طبیعی خودتان توجه کنید، به این فصل از زندگی‌تان، به این فصل از سال، به این لحظه از زندگی‌تان.

**درس‌هایی از جشن آتش**

روستای کوچک کوراما[۱۸۷] واقع در شمال کیوتو، معمولاً مکانی آرام است که بازدیدکنندگان در چشمه‌های آب گرم و طبیعی آن استراحت می‌کنند یا در مسیر رفتن به معبدی در بالای کوه هستند. ولی امروز فرق داد. امروز هی ماتسوری [[۱۸۸] (جشن سالانهٔ آتش) است و چیزهایی مانند مشعل‌های پرنور و آسمان تابناک دیگران را هم محو خود کرده‌اند. افرادی زیادی را. با سایه افکندن غروب و تاریک‌شدن هوا، خیابان‌ها شلوغ می‌شوند.

آوازخوانی شروع شده و به دنبال آن پایکوبی به راه می‌افتد. مردانی با دامن‌های کوتاه و درست‌شده از برگ در خیابان رژه می‌روند، در ابتدا آرام حرکت می‌کنند تا به وزن مشعل‌های چهارونیم متری روی شانهٔ خود عادت کنند. بچه‌های کوچک که مدل‌هایی کوچک‌تر در دست دارند، به دنبال پدرهایشان می‌روند و با رقص شعله‌هایِ دویست‌وپنجاه مشعل، لبخندهای

افتخارآمیز بر چهره‌ها ظاهر می‌شود.

شدت و صدای آوازهای ملایم بالا می‌رود تا اینکه کلمات به فریاد جنگ بدل می‌شوند و هوای سرد شب را فرا می‌گیرند. در طول خیابان از جلوی جمعیت حاضر می‌گذرند و از پله‌های جلوی معبد پیروان شینتو معروف به یوکی جینجا [۱۸۹] بالا می‌روند چون مأموریت هدایت کامی (یا ارواح) در طول مسیرشان به معبد بر عهدهٔ آن‌هاست.

جشن‌هایی از این قبیل از زمان‌های باستان برگزار شده و هنوز هم در سراسر ژاپن در کل سال برپا می‌شوند. بسیاری از این جشن‌ها پیوندهای مذهبی قوی دارند. برخی دیگر با کشاورزی، فصول یا به نشانه‌هایی از مراحل مختلف زندگی مرتبط هستند. عملاً همهٔ آن‌ها به‌نوعی با طبیعت یا چرخهٔ زندگی ارتباط دارند.

**روش کامی**

ما از تأثیر آیین بودایی گفتیم و باید تأثیر شینتو، سنت مذهبی و بومی ژاپن را هم بررسی کنیم. شینتو که به معنای «روش کامی» است، «ارتباطی نزدیک با چرخهٔ کشاورزی و حس تقدس دنیای طبیعی»[۱۹۰] دارد و در مورد پرستش کامی (ارواح یا خدایان) است. کامی را می‌توان هم در اشیاء جاندار و بی‌جان پیدا کرد؛ از کوه و رودخانه گرفته تا حیوان و صخره.

به قول استاد بزرگ شینتو، ماتوهیسا یاماکاجی[۱۹۱]: «ژاپنی‌ها به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان و بدون توسل به فلسفه‌ای پیچیده، عاشق طبیعت بوده‌اند و از دوران باستان به طبیعت به‌عنوان هدیه‌ای از طرف کامی احترام می‌گذارند.»[۱۹۲]

دکتر سوکیو اونو[۱۹۳]، محقق مذهب شینتو و مؤلف کتاب شینتو: روش کامی[۱۹۴] گفته است: «پرستش معبد با حس شدید زیبایی و حس رازآلود طبیعت ارتباط نزدیک دارد که نقش مهمی در هدایت ذهن انسان از مادیات به‌سمت جهان عمیق‌تر و والاتر الهی دارد و فرصتی فراهم می‌کند که فرد زندگی با کامی را تجربه کند. زیبایی مصنوعی هیچ‌گاه نمی‌تواند جایگزینی مناسب برای

زیبایی طبیعی باشد[۱۹۵]»

**دروسی از یامابوشی**

مدت‌هاست که شیفتهٔ یامابوشی[۱۹۶]، زاهدان مرتاض کوه‌نشینی شده‌ام که خانه‌هاشان را در دِوا سانزان[۱۹۷] (سه کوه مقدس) بنا می‌کنند، منطقه‌ای که در استان یاماگاتا[۱۹۸] محل سکونت سابقم واقع شده است. هنگام کوه‌پیمایی در کوه‌های هاگورو[۱۹۹] گاهی لحظه‌ای چشمم به آن‌ها می‌افتد که در سکوت، با رداهای سفید و شیپورهایی صدفی‌شکل به‌نام هوراگای [[۲۰۰]] در دل کوه عزلت گرفته‌اند. نام مذهب یامابوشی‌ها شوگندو[۲۰۱] است که اغلب جزو لاینفک مذهب بودایی، شینتو و تاتوئیسم[۲۰۲] محسوب می‌شود.

سال‌هاست این مراسم به نوعی مناسکِ گُذار برای ساکنان شهر بدل شده تا آموزش‌های سخت و زیارت مقدس را با یامابوشی‌ها پشت سر بگذارند. مراقبه زیر آبشاری فوق‌العاده سرد هم جزو این آموزش‌هاست. اخیراً این آموزش‌ها برای غیرژاپنی‌ها هم آغاز شده است.

استاد هاشینو [[۲۰۳]]، از نسل سیزدهم یامابوشی‌ها که راهنمای برنامه است، به من گفت: «مردم همیشه در مورد معنای آموزش یامابوشی از من سؤال می‌کنند. یامابوشی فلسفه‌ای است که می‌گوید خودتان را در طبیعت رها کنید و فکر کنید چه حسی پیدا می‌کنید. اول ما تجربه می‌کنیم. سپس تأمل می‌کنیم. چیزهایی هستند که فقط با تجربهٔ مستقیم آموخته می‌شوند. در کوهستان،

کوه معلم است.»

فلسفهٔ اصلی آموزش یامابوشی یک کلمهٔ واحد به‌نام اوکِتامو [۲۰۴] است که به این معناست: «متواضعانه می‌پذیرم.» اوکتامو از ما دعوت می‌کند پذیرا و هوشیار باشیم و ذکری فوق‌العاده برای هر لحظه در طبیعت بودن‌است؛ یعنی وقتی می‌خواهیم طبیعت معلم‌مان باشد.

**درس‌هایی از جنگل**

گاهی می‌بینم روی زمین پوشیده از برف است و در جنگل رو به آسمان دراز کشیده‌ام و مسیر پرواز پرنده‌ها را دنبال می‌کنم و به صدای آب از دوردست‌ها گوش می‌دهم. در بالای سرم نمای سیاه درختان است و در جلو آسمانی شبیه شلوارهای سنگشور لی را می‌بینم؛ نوک شاخه‌های کوچک‌تر با آفتاب اواخر زمستان نقره‌ای شده است.

من در تاکاشیما[۲۰۵]، شهری کوچک در انتهای رودخانهٔ بیوا[۲۰۶] هستم و خودم را دعوت به شینرین یوکو (حمام جنگلی) می‌کنم: تجربه‌ای آرامش‌بخش. این واژه را در سال ۱۹۸۲ مدیر کل آژانس کشاورزی، جنگل‌داری و ماهی‌گیری ژاپن -تاماهیده آکی یاما[۲۰۷]- ابداع کرد. حمام جنگلی درمانی نسبتاً جدید و اصالتاً ژاپنی است و مهر تأیید بر چیزی است که همیشه در وجودمان احساس می‌کردیم: درختان می‌توانند حال ما را خوب کنند.

زندگی ما به‌شدت سریع و پاکیزه شده، بسیاری از ما احساس می‌کنیم از طبیعت و خودمان جدا شده‌ایم، گویی داریم چیزی مهم را از دست می‌دهیم. انسان‌ها مدت‌هاست درک کرده‌اند حضور در طبیعت و مخصوصاً در میان درختان جنگل، اثری آرامش‌بخش دارد. ولی تنها نزدیک یک‌دهه است که نتایج علمی یک‌دست و با بازنگری دقیق به این باور اعتبار داده‌اند و حضور در طبیعت را دارویی بازدارنده می‌دانند و همهٔ این‌ها موجب شده از واژهٔ «جنگل‌درمانی» استفاده شود. نتایج این پژوهش‌ها حاکی از افزایش سلامت روحی، تقویت سیستم ایمنی و کاهش میزان استرس، ضربان قلب و فشار خون است.[۲۰۸]

این آثار نه تنها به‌دلیل جو آرامش‌بخش و تمرینات آرام، بلکه به‌دلیل تعامل واقعی با درختان است. نتایج تحقیقی حاکی از آن است که بعد از حمام جنگلی، تعداد سلول‌های کشندهٔ طبیعی (اِن کِی[۲۰۹]) -نوعی لنفوسیت که سیستم ایمنی را در مقابل ویروس و سرطان تقویت می‌کند- افزایش می‌یابد، تأثیری که تا هفت روز پس از این تجربه ادامه دارد. تحقیقات بیشتر اشاره داشته‌اند تقویت سیستم ایمنی، حداقل تا حدی، نتیجهٔ قرارگرفتن در معرض فیتونسید[۲۱۰] است، ماده‌ای که از درختان و گیاهان ساطع می‌شود.[۲۱۱]

به جنگل، خانهٔ گوزن‌ها، میمون‌ها، خرس‌ها و گرازهای وحشی که برمی‌گردم ماه مارس فرار رسیده است ولی فصل سرما ادامه دارد؛ درختان هنوز تاریک و عریان هستند. وقتی درخت‌ها برگ نداشته باشند آشیانهٔ پرندگان را راحت‌تر می‌توان دید. یک‌جُفت

دوست پرنده، شاید کمرکولی، می‌بینم که با بازیگوشی به دنبال هم از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و شادند از اینکه جای دیگری نیستند.

راهنمای ما آقای شیمزو مردی بازنشسته و پرانرژی است که اطلاعات زیادی در مورد پوشش گیاهی و جانوران این مناطق دارد. او سر تا پا قرمز پوشیده، یک بطری چای سبز از کمربندش آویزان است و یک گوشی پزشکی به گردنش دارد تا به صدای آب گوش دهد. او یکی از راهنماهای جنگل‌درمانی است و برای این کار مدرک دارد و در مکان‌های رسمی در سراسر ژاپن کار می‌کند.

شیموزو سان هر فصلِ این مسیر خاص را دیده و از تمام رازورمزهای آن باخبر است. او فریاد می‌زند: «بیایید و این خزه‌ها را ببینین». بعد ذره‌بینی به ما می‌دهد و می‌گوید: «ببینین برف‌ها چطور اینجا دور تنهٔ درختان راش آب شده‌اند؟ انرژی‌شون هنوز در جریانه.» او ما را دعوت کرد تا آرام‌تر راه برویم و از همهٔ حواس‌مان استفاده و به جزئیات جهان زندهٔ پیرامون‌مان توجه کنیم.

جلسهٔ درمانی ما چند ساعت پیش‌تر شروع شده بود. اول، دستان‌مان را در جویی کوچک شستیم، خنکای آب را حس کردیم و به صدای شُرشُر آبشار گوش دادیم. با یک پیاده‌روی آهسته به قعر آبکندی رسیدیم که با یک چرخش ۱۸۰ درجه‌ای می‌شد منظرهٔ مزارع و کوهستان‌هایی در دوردست را دید. آنجا توقف کردیم تا کمی آب و بادام بوداده بخوریم و بعد تمرین‌مان را در

سکوت شروع کردیم. هرکدام از ما باید یک مسیر را انتخاب می‌کردیم و اول منظره‌ای در دوردست را در نظر می‌گرفتیم و بعد یک‌بار در وسط راه و یک بار هم از نزدیک به آن نگاه می‌کردیم تا ببینیم آن منظره چقدر تغییر کرده است.

در سایر جلسات جنگل‌درمانی، ممکن است نوای فلوت را بشنوید یا در ننو توری آویزان بین دو درخت بخوابید تا نیروی شفابخش درختان را جذب کنید، مراقبه کنید یا با پای برهنه راه بروید تا سطوح مختلف را زیر پای‌تان حس کنید. همهٔ این‌ها بستگی به مکان، راهنما و فصل دارد.

پروفسور یاشیفومی میازاکی[۲۱۲] معاون مرکز بهداشت محیط و علوم میدانی در دانشگاه چیبا[۲۱۳] می‌گوید: «مشخص است بدن ما هنوز طبیعت را خانهٔ خود می‌داند که مسئلهٔ مهمی است زیرا تعداد افرادی که در شهرها و محیط‌های شهری زندگی می‌کنند، رو به فزونی هستند». او واژهٔ «جنگل‌درمانی» را برای توصیف شینرین یوکو ارائه داده که مورد تأیید یافته‌های علمی است.[۲۱۴]

تحقیق او مزایای مستقیم جنگل‌درمانی را ارزیابی کرده؛ مانند افزایش سلول‌های کشندهٔ طبیعی. طبق گفته‌ها این سلول‌ها با تومور و عفونت مبارزه می‌کنند، آرامش را افزایش و استرس و فشار خون را تنها پس از پانزده‌دقیقه کاهش می‌دهند و موجب سلامتی کلی می‌شوند.

پروفسور میازاکی می‌گوید: «تنها جنگل‌ها نیستند که می‌توانند اثری سودمند بر سلامتی داشته باشند. ثابت شده است سایر

محرک‌های طبیعی مانند پارک‌ها، گل ها، بونسای [۲۱۵] و حتی تکه‌های چوب نیز استرس را کاهش می‌دهند و این اثرات برای همهٔ ما، حتی شهرنشین‌ها، دست‌یافتنی هستند.»[۲۱۶]

دست‌آخر، خوشحال بودم که وقتی ماه هنوز بر فراز آسمان بود، خودم را مجبور کردم فوتان گرم و نرمم را رها کنم تا به اولین قطاری برسم که به‌سوی جنگل می‌رود.

احساس آرامش و طراوت داشتم و آن شب مثل یک نوزاد خوابیدم.

روانپزشک معروف، تاکئو دای[۲۱۷] که کتاب کلاسیک آناتومی نفس[۲۱۸] را در مورد شخصیت ژاپنی‌ها نوشته، اظهار داشت که ژاپنی‌ها احتمالاً به این دلیل عاشق طبیعت هستند که وقتی در طبیعت به‌سر می‌برند مجبور نیستند به هیچ‌کدام از قوانین جامعه پایبند باشند: «می‌توان گفت آن‌ها با طبیعت یکی می‌شوند... بنابراین فکر می‌کنند با حضور در طبیعت بیشتر از بودن با انسان‌ها احساس انسانیت می‌کنند.»[۲۱۹] کاملاً مطمئنم که بسیاری از ژاپنی‌ها همین حس را دارند.

**سلامتی طبیعی**

آن دسته از شواهد علمی که بر مزایای حضور در طبیعت و شینرین یوکو مهر تأیید می‌زنند، بسیار ارزشمند هستند و افراد زیادی را تشویق کرده‌اند که به جنگل بروند. این باعث خرسندی است.

ولی فکر نکنید فقط باید در یک گروه رسمی یا با یک راهنمای رسمی باشید تا از قدرت شفابخش درختان منتفع شوید. به‌نظرم فرصت‌های بزرگی داریم تا اصول جنگل‌درمانی را که برپایهٔ شواهد هستند، بیاموزیم و برای فعالیت‌های هیجان‌انگیزتر آن را اعمال کنیم؛ کارهایی مانند پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، یوگا در میان درختان، بالارفتن از درختان، در آغوش‌گرفتن آن‌ها و صحبت‌کردن با آن‌ها. نشستن و تکیه بر درختان و یادداشت‌نوشتن در دفترچه خاطرات‌مان.

عبارتی دوست‌داشتنی به زبان ژاپنی با عنوان کاچو فوگستو [۲۲۰]

花鳥風月

وجود دارد که معنای لغوی‌اش گل- پرنده- باد- ماه است که می‌گوید به زیبایی طبیعت بیندیشید. این نوع تفکر می‌تواند موجب تأمل در ذات درونی خودمان شود و به ما یادآوری کند چه نقشی به‌عنوان بخشی از یک کُل باشکوه داریم تا به همه‌چیز نگاه عینی و واقع‌گرایانه داشته باشیم.

امیدوارم حمام جنگل روزی مانند یوگا شود، سنتی که ارزش دارد از یک معلم آموزش‌دیده فراگرفته شود، ولی این کار به‌تنهایی یا در گروهی کوچک و بدون اینکه ساختارمند باشد، بدون داشتن تجهیزات و قوانینی خاص هم عملی است. فقط نیاز است شما باشید و درختان؛ شاید هم شما و درختان و قالیچهٔ یوگا. اینکه ضرب‌آهنگ خودتان را بیابید و ارتباطتان را با طبیعت عمیق کنید.

**جنگل ما را فرا می‌خواند تا**

**پنجرهٔ قلب‌مان را بگشاییم و گوش دهیم.**

جنگل، داروی سلامتی، مختص امروز نیست. مردم از دوران باستان در جنگل زندگی کرده‌اند. طبیعت در خون و در پوست و استخوان ماست. طبیعت در روح انسانی ماست، طبیعت همان فریاد غمگین و به‌یادماندنی کوه‌ها، گرداب دریا، صدای نجوای باد و رازهای درختان است.

از نظر من حمام جنگل کار جدیدی نیست، زیرا چیزی است که عمیقاً از آن اطلاع داریم ولی بسیاری آن‌را به دست فراموشی سپرده‌ایم. وقتی در جنگلی آرام وقت می‌گذرانید و لحظاتی ذهن‌آگاهی را در میان درختان کهن تجربه می‌کنید، احساس حمایت، پشتوانه‌داشتن و شادی دارید. گویی به نزد دوستی قدیمی بازگشته‌اید که اگر فقط تا درِ خانه‌شان بروید شما را به نزدیکی خود فرا می‌خواند و رازهایی را در گوش‌تان نجوا می‌کند.

ما در دنیای مدرن وقت زیادی را در جعبه‌هایی پاکیزه می‌گذرانیم: در خانه‌مان، ماشین‌مان و دفترمان. اگر وقت بگذاریم و از آن جعبه‌ها بیرون رویم و به طبیعت نزدیک شویم، حواس‌مان حساس می‌شود و به‌یاد ارزش زندگی می‌افتیم. گاهی نیاز داریم همه‌چیز را دور بزیریم تا به زیبایی حقیقی برسیم. نیاز داریم سادگی به ما یادآوری کند زندگی فقط جمع‌کردن و روی هم

گذاشتن نیست. لازم است آواز پرندگان و آسمان‌های بزرگ به ما یادآوری کنند بخشی از طبیعت هستیم. طبیعت بخشی از هویت ماست.

**توصیه‌های مهم برای حمام جنگل**

در اینجا توصیه‌هایی برای حمام جنگل در میان درختان پیرامون‌تان ارائه داده‌ام. دفعهٔ بعد که برای ماجراجویی به جنگل رفتید، حتماً یک نسخه از این فهرست را با خود ببرید:

-آرام راه بروید. حالا سرعت‌تان را کم کنید. و باز هم کمتر کنید؛

-در لحظهٔ حال زندگی کنید. تلفن‌تان را در جیب‌تان نگه‌دارید؛

-از همهٔ حواس‌تان استفاده کنید تا محیط را بکاوید. به احساس زمین زیر پاهای‌تان، مزهٔ هوا، باد در میان درختان، نورها و سایه‌ها توجه کنید. به بالا و پایین و به اطراف نگاه کنید؛

-دست‌تان را پشت گوش‌تان بگیرید تا صداهای بیشتری در جنگل حس کنید. چه صدایی می‌توانید بشنوید؟ صدا از کجا می‌آید؟ صدا آهسته یا بلند است؟ دور یا نزدیک است؟

-هر چیزی را لمس کنید. به احساس متفاوت پوست درختان، شاخه‌ها و برگ‌ها توجه کنید؛

-ببینید این چیزها در کجای چرخهٔ زندگی‌شان هستند. چه‌چیزی در حال پدیدارشدن است؟ چه‌چیزی در حال رشد است؟ چه‌چیزی در حال پژمرده‌شدن است؟

-نفسی عمیق بکشید. چه بویی می‌توانید حس کنید؟

-آسمان را تماشا کنید. به دنبال حرکت بگردید. رنگ‌ها را بشمارید. چند سایه با یک رنگ می‌توانید ببینید؟ این‌قدر نگاه کنید تا متوجه تغییرات شوید؛

-اگر می‌توانید تشخیص دهید خوردن چه‌چیزهایی خطر ندارد، یک توت یا برگ را به‌آرامی و با حس سپاسگزاری مزه کنید؛

-هدیه‌ای را از جنگل که روی زمین افتاده بردارید و به دقت نگاهش کنید. چه می‌توانید ببینید؟

-زمانی را در سکوت بگذرانید، حتی اگر با یک گروه هستید. به‌خصوص اگر با یک گروه هستید. مراقبه، کش و قوس یا تکیه‌دادن به درخت را امتحان کنید؛

-روی نَنو بین دو درخت دراز بکشید. قبل از اینکه چادر بزنید از درختان اجازه بگیرید؛

-کفش‌هایتان را درآورید و زمین را زیر پایتان حس کنید یا پاهایتان را در آب رود بگذارید؛

-توجه کنید وقتی در دامان جنگل هستید چه حسی دارید. عجله نکنید. تا جایی که می‌توانید به خودتان وقت دهید؛

-جای خاصی را که برایتان جذاب است پیدا کنید و در آنجا مدتی وقت بگذرانید. یک اسم برای آنجا انتخاب کنید. داستانی در مورد آنجا خلق کنید. روزی دیگر در فصلی دیگر هم به آنجا برگردید و تغییراتی را که صورت گرفته ببینید.

وقتی لحظه‌ای در طبیعت به سر می‌برید از خودتان این سؤالات را بپرسید:

-وقتی در دامان جنگل هستید چه حسی دارید؟

-وقتی دستانتان را از هم باز می‌کنید و پنجرهٔ قلب‌تان را می‌گشایید، چه اتفاقاتی از زمین بلند می‌شوند تا به استقبال شما آیند؟

-با رودخانهٔ جاری یا درخت پیر عاقل چه رازهایی ممکن است بخواهید در میان بگذارید؟

-چه آرزوهایی را در جنگل مانند برگ‌های افتاده پخش خواهید کرد تا باد آن‌ها را به جایی نامعلوم ببرد؟

-در این روز و در این مکان به خودتان چه قول‌هایی می‌دهید؟

توجه: لطفاً وقتی به جنگل می‌روید اقدامات امنیتی و محافظتی را انجام دهید. اگر نمی‌توانید الان خودتان را به درختان برسانید، سعی کنید روغن سرو یا سدر بیفشانید یا چند گیاه به خانه بیاورید. (برای دیدن نظرات بیشتر در مورد نحوهٔ آوردن طبیعت به خانه به فصل دوم رجوع کنید.)

**ایجاد رابطه‌ای هماهنگ**

اخیراً با جمعی از دوستان ژاپنی‌ام به کوه‌پیمایی رفتیم و به صخره‌ای رسیدیم که تنهٔ درختی در آن افتاده بود. آنجا برای نشستن و خوردن کوروموجی چا [۲۲۱] (چای اسپایس‌وود[۲۲۲]) تازه دم عالی بود. مزهٔ این چای برای من جدید بود. اولش کمی تند ولی بعد شیرین و دلچسب بود. وقتی باهم نوشیدنی می‌خوردیم، آدم‌برفی می‌ساختیم و به هم غنچه‌های نویدبخش بهار را نشان می‌دادیم و از این صحبت کردیم که چرا و از چه‌نظر عاشق طبیعت هستیم.

همچنین باهم بحث داغی داشتیم در مورد اینکه چرا بخش زیادی از طبیعت ژاپن در قرن گذشته با این سرعت نابود شده است. اگرچه در تصویری که معمولاً از ژاپن ارائه می‌شود، طبیعت مانند یک دسته شکوفهٔ گیلاس یا قلهٔ نمادین کوه فوجی به چشم

می‌خورد ولی بر کسی پوشیده نیست که بخش اعظمی از مناظر طبیعی و حیات وحش ژاپن، در پی سرعت‌گرفتن صنعتی‌شدن بعد از اصلاحات دورهٔ می‌جی[۲۲۳] در ۱۸۶۸، و رشد قدرت اقتصادی در نیمهٔ دوم قرن بیستم، نابود شده است.

مهم‌ترین حسی که از گروه گرفتم این بود که احساس می‌کردند بخشی از طبیعت هستند نه چیزی جدا از آن. با این حال می‌ترسند افراد زیادی به‌دلیل پیشرفت اقتصادی حس ارتباطشان را با طبیعت از دست دهند. حقیقت این است که بخش اعظمی از محیطی که افرادی مثل باشو[۲۲۴] (۱۶۴۴-۹۴) و هوکوسای[۲۲۵] (۱۷۶۰-۱۸۴۹) را تحت‌تأثیر قرار می‌داد، یا از دست رفته یا این روزها به‌سختی می‌شود از آن عکس گرفت، زیرا خطوط برق و ساختمان‌های بلند مانع می‌شوند. دوستانم متوجه شدند که عشق ثابت‌شدهٔ ژاپنی‌ها به طبیعت با حجم وسیع بتن در جنگل‌های شهری ژاپن و کابل‌هایی که در آسمان از یک طرف به‌طرف دیگر کشیده شده‌اند، در تضاد است.

کارگردانی به‌نام هایائو میازاکی[۲۲۶] در بسیاری از اَنیمه‌ها [[۲۲۷] (فیلم‌های انیمیشنی ژاپنی) نشان داده ارتباط ما با طبیعت در حال تضعیف است. فیلم‌هایش دیدگاه آیین شینتو را بیان می‌کند. دیدگاه‌هایی که می‌گویند بین انسان و طبیعت پیوند وجود دارد. او در فیلم‌هایش به مسائلی می‌پردازد که در پی جداشدن انسان از طبیعت رخ می‌دهند، وقتی انسان طبیعت را کنترل یا آن را ویران کند.

مشکلات بزرگ زمانه ما را ملزم می‌کنند به طبیعت بازگردیم، نه اینکه از آن دورتر شویم.

**ناپایداری شگفتی**

صبحی خاکستری در ماه ژانویه است و در مسیر کتابخانهٔ ژاپنی بادلیان[۲۲۸] هستم تا برای کتاب حاضر کمی تحقیق کنم. به بالا که نگاه می‌کنم، دو رنگین‌کمان در آسمان می‌بینم. میخکوب شده‌ام و با حیرت به این هدیه نگاه می‌کنم که تابه‌حال چیزی شبیه آن ندیده‌ام. می‌بینم در حال تغییر است. پررنگ و بعد کم‌رنگ می‌شود. پسربچه‌ای که سرش پایین است به‌طرف من می‌آید و نزدیک است باهم برخورد کنیم، چون زیادی سرگرم گوشی موبایلش است. من که از خود بی‌خود شده‌ام به بازویش می‌زنم و به آسمان اشاره می‌کنم و می‌گویم: «نگاه کن.» می‌گوید: «وای» و می‌چرخد تا کنارم بایستد. دو غریبه باهم نظاره‌گر دو رنگین‌کمانی در لحظه‌ای فوق‌العاده می‌شویم. دو دقیقه بعد اثری از آن نیست.

طبیعت منزلگاه معجزه است؛ رشد و نمو پیچیده، داستان‌هایی درمورد انعطاف‌پذیری، زیبایی زودگذر که لحظه‌ای ظاهر و بعد ناپدید می‌شود. اگر عجله نکنیم و وقت بگذاریم تا بیشتر نگاه کنیم، هریک از این هدایا به ما یادآوری می‌کنند به زیباییِ زودگذر زندگی‌مان توجه کنیم.

**دانش الهام‌یافته از وابی‌سابی برای زندگی با طبیعت:**

-طبیعت ما را به‌یاد گذرابودن زندگی‌مان می‌اندازد؛

-توجه به گذر فصل‌ها، راهی برای زندگی در لحظه است؛

-ضرب‌آهنگ طبیعت به ما یادآوری می‌کند به ضرب‌آهنگ طبیعی خود توجه کنیم تا بفهمیم چه‌موقع به جلو حرکت کنیم و چه‌موقع استراحت کنیم.

**اندیشیدن را امتحان کنید و زمانی را در طبیعت به موضوعات زیر بیندیشید:**

-کوتاهی عمر؛

-زیبایی نور و تاریکی؛

-جزئیات کوچک و افق وسیع؛

-نشانه‌ها و مواهب فصول؛

-تجربهٔ حسی هوا.

متوجهٔ چه می‌شوید؟ اگر واقعاً گوش دهید به شما چه می‌گوید؟

## فصل چهارم: پذیرش + رهاکردن

دو روش برای ترجمهٔ جملات بین دو زبان انگلیسی و ژاپنی وجود دارد. یکی چوکویاکو [۲۲۹]، یعنی ترجمهٔ مستقیم کلمات و دیگری ایاکو [۲۳۰]، که به معنای ترجمهٔ معنا باتوجه‌به موقعیت است. ترجمهٔ تحت‌اللفظی به روش چوکویاکو ممکن است «کامل‌تر» به‌نظر برسد زیرا هر جزو جمله ترجمه می‌شود ولی موقعیت دریافت‌کنندهٔ جمله را در نظر نمی‌گیرد، همان‌طور که آرمانِ «زندگی کامل و بی‌نقص» به این حقیقت توجه نمی‌کند که موقعیت ما پیچیده و پردغدغه است. اگرچه ایاکو ظاهراً «ناقص» است ولی بسیار قدرتمندتر، ارزشمندتر و زیباتر است و ترجمه‌ای حقیقی‌تر ارائه می‌دهد، همان‌طور که «زندگی ناقص» روش حقیقی زندگی است.

### همه‌چیز ناپایدار، ناقص و ناکامل است.

یکی از دروس اصلی وابی‌سابی پذیرش ماهیت حقیقی زندگی است: همه‌چیز ناپایدار، ناقص و ناکامل است. در این فصل می‌خواهیم به مفهوم پذیرش در ارتباط با خودمان و در ارتباط با گذشته، حال و آینده بپردازیم. امیدوارم در انتهای فصل احساس کنید تغییر کرده‌اید، از فشار تنش‌ها آزاد شده‌اید و در پی رهاکردن «کمال» و پذیرش هر آنچه هست باشید، قدرت فردی‌تان اوج بگیرد و این نگاه تازه دیدگاه شما را تغییر دهد.

**همه‌چیز تغییر می‌کند. زندگی همین است.**

هر وقت به کیوتو می‌آیم، برایم آشنا و در عین‌حال متفاوت است. برخی ساختمان‌ها تا چند طبقه بالا رفته‌اند و برخی هم از بین رفته‌اند. فروشگاه‌های جدیدی باز شده و فروشگاه‌هایی ناپدید شده‌اند. کافه‌ای محبوب جایش را به کافه‌ای دیگر داده است. در طی سال‌ها، جنگ، زلزله و گردشگری این شهر را تغییر داده است و البته در اینجا فصول بخشی از زندگی روزانه هستند که با تغییر احساسات و ظاهر، گذر زمان را یادآوری می‌کنند.

اخیراً در توکیو به دیدار یکی از دوستان قدیمی‌ام رفتم که بیش از یک‌دهه از او بی‌خبر بودم. به‌محض دیدن یکدیگر فریاد زدیم: «اصلاً عوض نشدی!» هرچند دراصل هر دو از بسیاری جهات تغییر کرده بودیم. بعد از آخرین‌باری که یکدیگر را دیدیم، من ازدواج کردم و صاحب دو بچه شدم و کسب‌وکاری راه انداختم و این‌قدر نقل‌مکان کردم که حسابش از دستم دررفته است. او هم مدتی در خارج بود، شغلش را عوض کرد، با یک بیماری دست‌وپنجه نرم کرد، یکی از والدینش را از دست داد و زبان جدیدی آموخت... هریک از این تجارب تأثیرگذار ما را تغییر داده‌اند، گاهی کم و گاهی زیاد.

زندگی، روابط، شغل، وضع سلامت، وضع مالی، دیدگاه‌ها، علائق، ظرفیت‌ها، مسئولیت‌ها و فرصت‌های‌مان همیشه در حال تغییر هستند. گاهی یک تغییر چنان قابل‌توجه یا سریع است که آن را مانند بادی شدید کاملاً احساس می‌کنید. گاهی هم تغییر

جزئی و آهسته است، مانند گل نرگس که سرش را کم‌کم رو به خورشید بالا می‌برد و برای دیدنش باید خیلی دقت کنید.

هیچ‌چیزی تا ابد کاملاً ثابت نمی‌ماند. ما هم همین‌طور. وابی‌سابی به ما می‌آموزد ناپایداری حالت طبیعی هر چیزی است. از آنجایی که تغییر حتمی است، تلاش برای حفظ گذشته یا حال، بی‌معنی و استرس‌زاست.

سال‌ها پشتیبان افرادی بوده‌ام که تغییرات بزرگی را در زندگی پشت‌سر گذاشته‌اند و متوجه شده‌ام آن‌ها دیدگاه‌های بسیار متفاوتی نسبت‌به تغییر دارند. در یک طرف طیف کسانی قرار دارد که از تغییر می‌ترسند و تمام توان‌شان را به کار می‌گیرند تا وضع موجود را حفظ کنند، حتی وقتی واقعاً دل‌شان نمی‌خواهد. در طرف دیگر آن‌هایی هستند که طبق عادت، تغییر را مکانیسم فرار می‌دانند و همین که اوضاع سخت می‌شود به‌سرعت سراغ چیز دیگری می‌روند و بعدها خودشان را سرزنش می‌کنند که چرا یک کار را تا آخر انجام نمی‌دهند. کسانی هم هستند که در وسط این طیف قرار دارند. تغییر را لازم می‌دانند و واقعاً می‌خواهند آن را بپذیرند، ولی ترس‌شان مانع می‌شود. شما در کجای این پیوستار قرار دارید؟

در خانهٔ دوستی در حومهٔ روستایی در توکیو در مورد مفهوم ناپایداری برنج قرمز و نیمونو [۲۳۱] (سبزیجات آب‌پز) صحبت می‌کردیم. او به باغچه‌اش، جنگلی کوچک از درختان بامبو، اشاره کرد و گفت:

همین الان می‌توانی تغییر را ببینی. بامبو همیشه رشد می‌کند و به محیط متغیرش حساس است. ریشه‌اش محکم ولی منعطف

است. وقتی باد می‌وزد بامبو مقاومت نمی‌کند، خودش را رها می‌کند و با وزش باد تکان می‌خورد و باز هم جنگل به رشد خود ادامه می‌دهد. به ساختمان‌ها در کشوری زلزله‌خیز فکر کن. ساختمان‌هایی پس از زلزله در امان می‌مانند که با شروع لرزش بتوانند حرکت کنند.

**انعطاف‌پذیری خودِ قدرت است. مانند بامبو باشید.**

فکر کنم لحظه‌ای به‌یاد آقای می‌یاگی[۲۳۲] افتادم.

استقامت به ما حس امنیت می‌دهد ولی استقامتی که پایه و اساسش این باور باشد که با استقامت‌کردن چیزی تغییر نخواهد کرد محکوم به شکست است، زیرا همه‌چیز تغییر می‌کند. وقتی تغییری ناگهانی از یک منبع خارجی بر ما تحمیل می‌شود -مثل از دست‌دادن شغل یا کسی از نزدیکان یا قطع رابطه‌ای عاشقانه یا مبتلاشدن به بیماری- شوکی که به ما وارد می‌شود، شدید است. سرسختی می‌تواند ما را در برابر آن مشکل آسیب‌پذیر کند. اگر این اتفاقات بیفتند، وقتی ناامیدانه در تلاشیم تا به دانسته‌های خودمان چنگ بیندازیم، می‌توانند ما را به زمین بزنند. ولی اگر اتفاقات را بپذیریم -نه اینکه لزوماً از آن‌ها خوشحال باشیم یا چشم‌مان را بر آن‌ها ببندیم ولی به حقایق در حال وقوع نگاهی واقع‌بینانه داشته باشیم- ممکن است کمی ضربه بخوریم ولی کاملاً تعادل‌مان را از دست نمی‌دهیم، نمی‌افتیم و حال‌مان زودتر خوب می‌شود.

**پذیرش گذشته**

خیلی راحت است که وقت‌تان را صرف غرق‌شدن در گذشته کنید، در نوستالژی گم شوید، پشیمانی‌ها بر شانهٔ شما سنگینی کنند و خودتان یا کس دیگری را برای انتخابی اشتباه سرزنش کنید. ولی چیزهایی که امروز می‌دانید در گذشته نمی‌دانستید. منابع، محیط و مسئولیت‌های‌تان در گذشته با امروز فرق داشت. شاید دیدگاه، خودشناسی، شهامت یا حمایت امروز را نداشتید. شاید گذشته را سال‌هایی طلایی می‌دیدید که همه‌چیز آسان‌تر بود و بهتر بودید. ولی یک مسئله وجود دارد: گذشته دیگر اینجا نیست. هر اتفاقی که افتاده باشد -چه خوب، چه بد- تمام شده است.

لحظه‌ای با هر آنچه شما را به عقب می‌برد آشتی کنید و رهایش کنید. سخت به نظر می‌رسد ولی همین که تصمیم بگیرید این کار را بکنید، ساده می‌شود. آن را بنویسید. اگر نیاز دارید با کارشناس یا یک دوست صحبت کنید. بعد روزی را انتخاب کنید؛ مثلاً روز تولدتان، شروع فصل، سال جدید یا سه‌شنبه هفتهٔ آینده. با آن اتفاق خاص در گذشته خداحافظی کنید زیرا فقط شما هستید که به آن اتفاق توجه می‌کنید.

وابی‌سابی به ما می‌آموزد بپذیریم گذشته تمام شده و اکنون زمان حال است و آنچه وجود دارد مربوط به حال است. زندگی‌تان درست در زمان حال جاری است و هر روز شروع ادامهٔ زندگی است.

## پذیرش زمان حال

پذیرش یعنی با حقیقت لحظهٔ حال همراه شویم. در این لحظه حقیقت زندگی‌تان چیست؟ این کتاب را در دست گرفته‌اید و خودتان را در معرض ایده‌هایی از فرهنگی دیگر قرار داده‌اید. شاید دارید یک فنجان از چای موردعلاقه‌تان را می‌نوشید یا مگسی دارد در اتاق‌تان وزوزکنان می‌چرخد و حواس‌تان را پرت می‌کند. شاید پنجرهٔ اتاق‌تان باز است و صدای عبور ماشین‌ها را می‌شنوید. شاید آفتاب روی میزتان سایه انداخته است. شاید در آرایشگاه هستید و دارید آماده می‌شوید تا امشب که شبی خاص است، بیرون بروید. شاید هم درست پس از گفت‌وگویی تأثیرگذار، دعوایی بزرگ یا خبری تعجب‌آور دوباره به‌سراغ این صفحه آمده‌اید. شاید در اتوبوس دارید این کتاب را می‌خوانید یا در آشپزخانه وقتی یک چشم‌تان به اجاق گاز است تا ببینید کیک پای پخته است یا نه، آن را ورق می‌زنید.

نمی‌دانم سردتان است یا گرم‌تان است؟ نمی‌دانم آیا هوا خوب است یا نه؟ آیا می‌توانید بوی غذای در حال پخت، باغچه یا باران قریب‌الوقوع را حس کنید؟ آیا موسیقی دارد پخش شود؟ آیا ساعت تیک‌تاک می‌کند؟ آیا در آب وان فرورفته‌اید و به صدای نفس‌های‌تان گوش می‌دهید؟

وقت بگذارید تا به حقایق این لحظه از زندگی‌تان فکر کنید زیرا این لحظه را دارید زندگی می‌کنید. نمی‌توانید این لحظه را تا ابد

ادامه دهید. بالاخره زمانی کیک می‌پزد، آب وان سرد می‌شود و کم‌کم شب فرامی‌رسد. اگر بپذیریم نمی‌توانیم وضع موجود را حفظ یا کنترل کنیم، درسی تأثیرگذار از وابی‌سابی را آموخته‌ایم که به ما یادآوری می‌کند قدر خوبی‌های زمان حال را بدانیم و متوجه باشیم لحظات بد هم خواهند گذشت.

هر موقع احساس اضطراب، نگرانی، ناراحتی، گم‌گشتگی یا تنهایی کردید، به حقایق زمان حال متوسل شوید. توجه کنید در درون و بیرون‌تان چه می‌گذرد. احساس‌تان را حس کنید. بدانید این لحظه تمام خواهد شد و لحظه‌ای دیگر جایش را می‌گیرد.

هر موقع احساس آشفتگی کردید، سعی کنید بپذیرید امکانات زمان حال محدود است. شما فقط آنچه را از دست‌تان برمی‌آید می‌توانید انجام دهید. این موضوع به این معنا نیست که راه را بر امکانات ببندید، بلکه به این معناست که ظرفیت‌تان را بشناسید تا چیزهای غیرممکن از خودتان انتظار نداشته باشید و به خودتان استراحت دهید.

هر موقع لحظه‌ای لذت حقیقی را درک کردید، در آن غرق شوید. با صداها و بوها و مناظرِ حاضر ارتباط بگیرید تا وقتی این لحظه گذشت -که خواهد گذشت- به‌خاطره‌ای ارزشمند بدل شود.

**دروسی از یوآن جی [۲۳۳]**

روزی را که برای اولین‌بار سنگ مشهور تسوکوبای [۲۳۴] در محوطهٔ معبد یوآن جی واقع در کیتو را دیدم، خیلی خوب به‌یاد دارم.

نوزده سالم بود، از کلاس زبان به خانه برمی‌گشتم که سر راه در این معبد توقف کردم. پشت ساختمان اصلی سنگ ساده و مشهور تسوکوبای در باغچه‌ای شنی، در میان سنگ‌های بزرگ پوشیده از خزه پنهان شده بود. این سنگ همیشه توجه افراد زیادی را به خود جلب کرده است، پس نباید یک روشوییِ معمولی باشد. همهٔ بازدیدکنندگان معبد می‌ایستند تا آن را ببینید و بعد خم می‌شوند تا با ملاقه‌ای از جنس بامبو کمی آب بردارند و دستشان را بشویند. لحظه‌ای مکث می‌کنند تا تأمل کنند. افراد زیادی دارند عکس می‌گیرند، پس معلوم است قضیه فقط مربوط به آئین تطهیر نیست، می‌خواهم ببینم این همهمه برای چیست.

نزدیک می‌شوم و می‌بینم دور قسمت مربعی مرکزش که آب درون آن است، چهار نویسه حک شده است. اگرچه این زبان برایم کاملاً جدید است ولی خوشحالم که می‌توانم نویسه‌ای را که در بالا قرار گرفته تشخیص دهم. عدد پنج مشخص است. ولی نویسه‌های دیگر را نمی‌توانم بخوانم و گیج شده‌ام زیرا نمی‌دانم بازدیدکنندگان جذب چه شده‌اند. به خودم جرئت می‌دهم به راهبی نزدیک شوم، به تسوکوبای اشاره می‌کنم و می‌پرسم معنای نویسه‌ها چیست.

او می‌گوید «وِر تادا تارو آ شیرو.»[۲۳۵] هیچ‌کدام از این کلمات به معنای عدد پنج نیستند. پس هنوز متوجه نشده‌ام. تصویری از آن می‌کشم و به خانه می‌روم تا از لغت‌نامه و خانم میزبانم کمک بگیرم.

**هر چه بخواهیم داریم.**

در آخر، می‌فهمم این چهار نویسه به تنهایی معنایی ندارند ولی وقتی هریک را با مربع وسط

□

ادغام می‌کنید چهار نویسه (

(吾唯足知

) به دست می‌آید که همان جملهٔ راهب را می‌سازد «وِر تادا تارو آ شیرو». ترجمه‌اش این است: «من فقط فراوانی را می‌شناسم.» ترجمهٔ شاعرانه‌اش ممکن است این باشد: «ثروتمند کسی است که از داشته‌هایش خشنود باشد» یا «هرچه بخواهم دارم.»

این پیام مدت‌هاست آنجاست. بینشی در درون ماست. تأیید چیزهایی که داریم کلید رضایت‌مندی است. فقط باید این موضوع را بپذیریم و به آن اطمینان و از آن استقبال کنیم.

**منظورمان از کمال چیست؟**

تبلیغات، دم‌به‌دقیقه «زندگی کامل» را به فروش می‌گذارند. زندگی کامل روایتی قابل پیش‌بینی و شیک از تجارب انسانی است که احساسات بد و تجارب سخت، در آن جایی ندارند. در این روایات مثلاً موهای براق، چهره‌ای کاملاً آراسته و عاری از چین و چروک نماد خوشبختی هستند؛ همچنین دویدن در ساحل و نشستن در خانه‌های زیبا یا خندیدن با گروهی از دوستان که آراسته هستند و موهای براق و صورتی بدون چین و چروک دارند. اینستاگرام را در نظر بگیرید که خانه‌های شیک و بچه‌های مؤدب و بدن‌های بدون عیب را تبلیغ می‌کند.

پس اگر فقط آخرین مدل کیف یا ماشین را داشته باشیم و به باشگاه برویم، زندگی ما هم بی‌نقص خواهد بود. فراموش کرده‌ایم تبلیغات لحظاتی زیبا از زندگی در فیلم‌ها را نشان می‌دهند و محتوای شیک رسانه‌های اجتماعی داستان‌های زیبایی هستند که به‌دقت انتخاب شده‌اند و نمود زندگی واقعی نیستند.

کارشناسان بازاریابی، هوشمندانه به ما خاطرنشان می‌کنند چرا زندگی‌مان سخت شده است و این حس را به ما می‌دهند که اگر شرایط سخت است مشکلی در جایی وجود دارد. گویی ما داریم اشتباه زندگی می‌کنیم. همهٔ ما این موضوع را می‌دانیم ولی باوجوداین بدهی بالا می‌آوریم و در آرزوی رسیدن به یک زندگی خاص که ما را درگیر خود کرده خانه، برنامه‌ها و ذهن‌مان را پر می‌کنیم. ما فکر نمی‌کنیم چه چیزی برای‌مان مهم است. مثل این‌که سعی کنیم با خرید یک کاسهٔ پلاستیکی حاوی رامن در ویترین نودل‌فروشی خودمان را سریع سیر کنیم، به جای اینکه جرئت کنیم و به داخل برویم و در بار بنشینیم و با لهجهٔ ژاپنی قشنگ‌مان چیزی سفارش دهیم و کمی صبر کنیم تا سرآشپز جادو کند و به ما چیزی واقعی برای خوردن بدهد.

روزی راهبی که با من از چای سبز می‌گفت با لبخندی آرام که روی صورتش نقش بسته بود، گفت[۲۳۶]:

«زندگی رنج است. بیماری رنج است. بزرگ‌شدن رنج است. مرگ رنج است. از هیچ‌یک نمی‌توان فرار کرد. اگر سعی کنیم در مقابل‌شان مقاومت کنیم فقط رنج را بدتر می‌کنیم و عکس‌العمل به آن‌ها را به تعویق می‌اندازیم. ولی اگر درعوض حقیقت آنچه

را در حال گذر است بپذیرید می‌توانید با زندگی جریان داشته باشید. مردم فکر می‌کنند، ذن یعنی آرامش، آسایش‌خاطر، حس‌وحال خوب داشتن و شادبودن. ولی در واقع ذن دربارهٔ نحوهٔ رویارویی با مشکلات سخت است: ناراحتی‌ها، تنهایی، نگرانی، احساسات سخت. ذن یعنی بیاموزید چطور با مشکلاتی که زندگی پیشِ روی شما می‌گذارد مقابله کنید. پذیرش واقعیت، موضوعی کلیدی برای ذن است.»

پذیرش به معنای تسلیم‌شدن و کوتاه‌آمدن نیست، بلکه به این معناست که در برابر حقیقت وقایع مقاومت نکنیم و فعالانه تعیین کنیم اتفاق بعدی چه باشد. برای مثال، اگر بیمارید، ذن می‌گوید تأیید کن که بیماری و بپذیر توانت محدود است و به خودت اجازه بده کمتر فعالیت کنی تا بهتر شوی و در صورت نیاز کمک بگیر، نه اینکه با سماجت ادامه بدهی.

تسلیم‌شدن در برابر حقیقتی به‌نام رنج در هر حوزه‌ای از زندگی به ما این امکان را می‌دهد که فعالانه و با شفافیت، دلسوزی و آرامش گام بعدی را برداریم. قدمت این آموزه به قرن‌ها پیش برمی‌گردد ولی باز هم در مقابلش مقاومت می‌کنیم.

ما ناخواسته از کمال و کمال‌گرایی به صورت‌های مختلف استفاده می‌کنیم که مانع می‌شود زندگی را همان‌طور که هست پذیریم:

-به‌عنوان سازوکار دفاعی؛

-به‌عنوان شگردی برای تعویق‌انداختن؛

-به‌عنوان بهانه؛

-به‌عنوان نوعی کنترل؛

-به‌عنوان اسلحه؛

-به‌عنوان مقیاسی برای قضاوت؛

-به‌عنوان ماسکی برای پوشش زخمی پنهان؛

-به‌عنوان پاسخی افراطی به انتقاد؛

-به‌عنوان سرپوشی برای پنهان‌کردن حقیقت؛

چند تا از موارد بالا برای شما آشنا بودند؟ آیا به این درک رسیدید که آرمان کمال‌گرایی می‌تواند مضر باشد؟

**منظورمان از نقصان چیست؟**

«نقصان» جزوی از آموزه‌های وابی‌سابی است و ریشه در قوانین طبیعت دارد. اگر همه‌چیز مدام در حال تغییر باشد پس هیچ‌چیز نمی‌تواند همیشه صددرصد کامل باشد. پس هیچ‌چیز نمی‌تواند همیشه بی‌نقص باشد زیرا بی‌نقصی حالتی از کمال است.

ما معمولاً برای توصیف حالتی که کامل و ایده‌آل نیست، چه در ارتباط با یک شیء یا خودمان یا ظاهر چیزها یا حساب بانکی یا موفقیت‌ها یا هر چیز دیگری، از واژهٔ نقصان استفاده می‌کنیم. تمام فرهنگ‌های جامعِ موجود، متضادهای زیادی برای واژهٔ «کامل» ارائه می‌دهند؛ ازجمله معیوب، فاسد، پست، درجه دو، ناجور، غیرپیشرفته، شکسته و بد. جای تعجب نیست که از نظر ما متضادِ کامل، چیزی منفی است.

برای اینکه منفی‌بودنِ نقصان را از بین ببریم، باید این باور را رد کنیم که نقصان در تضاد با ایده‌آل، حالتی تخیلی، است و در عوض خود نقصان را ایده‌آل بدانیم: نقصان به معنای کوتاه‌آمدن و سازش نیست.

نقصان در مسیر به‌سمت کمال جایی ندارد زیرا در این مسیر تنها وقتی توقف می‌کنیم که بنزین تمام کرده باشیم. نقصان تصویری از سفرمان به‌سمت رشد و زندگی در لحظه است. این‌قدر مشغول رساندن ماشین به بالای تپه بوده‌ایم که فراموش کردیم برگردیم و به زیبایی اطراف در زمان حال بنگریم.

**نقصان نوعی سازش و کوتاه‌آمدن نیست.**

باید اعتماد کنیم، بپذیریم و مشتاقانه بگوییم که من اصلاً این موضوع را نمی‌دانم و نیازی نیست که بدانم. هر آنچه می‌دانم برایم کافی است. همه‌چیز ندارم ولی نیاز نیست همه‌چیز داشته باشم. به‌اندازهٔ کافی دارم. نمی‌توانم برای همهٔ آدم‌ها کامل باشم و

نیازی ندارم این‌گونه باشم. نهایت تلاش خودم را می‌کنم تا برای کسانی که برایم مهم هستند، تمامِ خودم باشم. من کافی هستم.

این حرف بدان معنا نیست که هیچ هدف و آرزویی نداشته باشیم، تسلیم شویم یا تلاش برای رسیدن به چیزی بد است. بلکه به این معناست که به دور از تمایلات مادی برای جمع‌کردنِ هر چه بیشتر، به‌دور از فشار حاصل از انتظارات دیگران، برای خودمان روشن کنیم چرا چیزهایی را که واقعاً خواهان‌شان هستیم، می‌خواهیم. بیایید خودمان را از فشار و جنگ برای رسیدن به جایی که نیازی نیست به آن برسیم رها کنیم. می‌توانید تمام انرژی را که تاکنون برای رسیدن به کمال صرف کردید خرج کنید تا این لحظه را کاملاً زندگی کنید. و وقتی جهان را این‌طور تجربه کنید، برای‌تان جایی کاملاً متفاوت می‌شود.

**نشان‌دادن نقص‌های‌تان**

پذیرش نقص‌های‌تان با نشان‌دادن آن‌ها به دیگران متفاوت است ولی اغلب اوقات شباهت‌هایی بین این دو وجود دارد. نشان‌دادن نقاط ضعف، دشواری‌ها، رؤیاهای محقق‌نشده و خوشی‌های غیرمعمول‌مان پنجره‌ای رو به قلب‌مان باز می‌کند. با این کار مردم می‌توانند ببینند ما واقعاً کیستیم و جذب ما می‌شوند تا با ما ارتباط برقرار کنند.

تابه‌حال توجه کرده‌اید وقتی زیبایی حقیقی را می‌بینید، قلب‌تان چطور واکنش نشان می‌دهد؟ مثلاً وقتی می‌بینید کسی خود

واقعی‌اش را به شما نشان می‌دهد، حقیقتی را با شما در میان می‌گذارد، یا وقتی شعری عاشقانه همراه با وزش باد نجوا می‌شود یا وقتی دست کوچکی در دست‌تان است، یا لحظه‌ای که ارتباطی عمیق را تجربه می‌کنید.

**جوهرهٔ وابی‌سابی عکس‌العمل قلب‌تان به زیبایی است.**

وقتی بر احوال و اتفاقات اطراف اشراف داشته باشیم، عکس‌العمل حسی‌مان زودتر از عکس‌العمل تحلیلی و منطقی‌مان خودش را نشان می‌دهد، پس قبل از اینکه فرصت کنیم دست به قضاوت، انتقاد و مقایسه بزنیم یا گیج شویم، می‌توانیم چیزی در قلب‌مان حس کنیم. می‌توانیم به خودمان بیاموزیم که با دیگران این‌طور برخورد کنیم، با قلب‌مان کسی را ببینیم و نه با ذهن‌مان و اجازه دهیم که حس‌مان راهنمای ما باشد نه قضاوت‌های عقلی که برگرفته از دیدن ظواهر است. و وقتی نقص‌های‌مان را به دیگران نشان دهیم از آن‌ها دعوت می‌کنیم ما را این‌طور ببینند.

یک‌بار روی صحنه گریه کردم. ولی فقط یک‌بار اتفاق افتاد. خجالت کشیدم. ولی عکس‌العمل حضار فوق‌العاده بود. مردم انتظارش را نداشتند. آن‌ها به‌وضوح حس کردند احساسم واقعی و بی‌ریا بود، هرچند توصیه نمی‌کنم در سخنرانی‌های عمومی از این کار به‌عنوان شگرد استفاده کنید. اگرچه این کار صدای‌تان را به صورت‌های مختلف و عجیب تغییر می‌دهد ولی به آن‌ها اجازه دادم نقص‌هایم را ببینند و بدانند من خودم هستم. دیگر به آن فکر نکردم و به سخنرانی‌ام ادامه دادم. انرژی داخل اتاق

تغییر کرد زیرا مردم قلب‌شان را رو به من گشودند همان‌طور که من قلبم را رو به آن‌ها گشودم. بعد از سخنرانی دور تا دور ساختمان صفی تشکیل شد از آدم‌هایی که می‌خواستند کتابم را برای‌شان امضا کنم و بسیاری از آن‌ها گریه می‌کردند زیرا می‌خواستند داستان زندگی‌شان را با من در میان بگذارند.

استادان خودیاری معمولاً می‌گویند: «زندگی‌ام آشفته بود. روزی متوجه این موضوع شدم. حالا زندگی‌ام عالی و فوق‌العاده است. شما هم که زندگی‌تان مثل من آشفته است می‌توانید مثل من شوید و زندگی فوق‌العاده و کاملی داشته باشید، اگر کتابم را بخوانید، دوره‌هایم را بگذرانید و در کارگاهم شرکت کنید.» من این حرف‌ها را باور ندارم. همهٔ ما رو به پیشرفتیم. برخی از ما برحسب تصادف این فرصت را داریم تا پیشرفت‌مان را نشان دهیم و شاید تریبونی داریم تا آنچه را به‌تدریج کشف می‌کنیم با دیگران در میان بگذاریم ولی حقیقت این است که ما داریم از یکدیگر می‌آموزیم. کسی در اینجا عقل کل نیست. هیچ‌کس جواب همهٔ مسائل را نمی‌داند. هرکس چنین ادعایی کند دارد داستان سرهم می‌کند تا پول درآورد.

ما نمی‌توانیم تصویری خوب و کامل ارائه دهیم وقتی حتی نمی‌دانیم قطعات سازندهٔ این تصویر باید چه شکلی باشند. هر چه زودتر به این موضوع پی ببریم، زودتر می‌توانیم خودمان و یکدیگر را گنج‌هایی ناقص و مورد احترام بدانیم. باید بپذیریم گاهی وقتی عقل راه به جایی نمی‌برد قلب راه را می‌داند.

**درس‌هایی از حمام**

حتی تصورش هم برایم سخت است که در انگلیس در جایی عمومی حمام کنم ولی بازدید از سِنتو [۲۳۷] یک تفریح معمول برای بسیاری از ژاپنی‌هاست.

شبی زمستانی در هیدا تاکایاما[۲۳۸] است و دل را به دریا زدم تا به یوتاپیا[۲۳۹] بروم که در نزدیکی خانهٔ استیجاری‌ام قرار دارد. ۴۲۰ ین (۳ دلار) پرداختم تا یکی دو ساعت تنم را به آب وانی بزرگ و مشترک بزنم.

همهٔ لباس‌هایم را در کمدی در اتاق تعویض لباس می‌گذارم و با یک جفت صندل پلاستیکی به‌سمت آب گرم می‌روم.
داخل گرمابه پر از بخار است و در دو طرفش جایگاه‌های شست‌وشو قرار دارد. باید چمباتمه بزنید و روی یک چهارپایهٔ کوتاه بنشیند تا دوش بگیرید و با کمک سطلی پلاستیکی خود را بشویید. به ذهن کسی خطور کرده که فکر بدی نیست اگر در آنجا آینه هم قرار دهند. من در طول حاملگی‌ام ۶ کیلو اضافه وزن پیدا کردم و دوست داشتم چند سال پیش وزن کم می‌کردم ولی در اینجا مطمئن نیستم.

موهایم را که می‌شویم نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم که به زنان دیگر اتاق نگاه نکنم. هیچ‌کدام به من نگاه نمی‌کنند. همه دارند با قامتی برافراشته و با اعتمادبه‌نفس و بدون توجه به‌شکل بدن‌شان، سن‌شان یا هر عامل تعریف‌کننده‌ای که باعث شود بقیه معذب شوند از طرفی به‌طرف دیگر می‌روند. پیرزنی دست و پاهای دردناکش را با عشرت و لذت در قسمت جکوزی به آب زده است. دو دوست دارند غیبت می‌کنند. مادری با بچهٔ کوچکش آنجاست. به این فکر می‌کنم که آن دختر کوچک که در بچگی به حمام عمومی رفته بزرگ که شود در مورد هیکلش چقدر اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کند.

سال‌هاست که به دختران غربی تصاویری از «کامل‌بودن» فروخته شده که همه شبیه هم هستند. خدا را شکر، این روند در حال تغییر است ولی هنوز راه درازی در پیش داریم. ما بزرگ که می‌شویم تحت‌تأثیر آنچه می‌بینیم، می‌شنویم و تجربه می‌کنیم قرار می‌گیریم و مدام به حرف‌های والدین و بزرگ‌ترها و نحوهٔ برخوردشان با یکدیگر و نحوهٔ تصمیم‌گیری‌شان توجه می‌کنیم و ارزش‌های‌شان را شناسایی می‌کنیم.

ناغافل متوجه می‌شوم بدون لباس راحت هستم زیرا کسی به «عیب‌هایم» توجه نمی‌کند و این موضوع برای این زنِ انگلیسیِ خجالتی تجربهٔ عجیبی است. امشب این گرمابه درس مهمی به من داد: پذیرفتن عیب‌ها برای من و دخترهایم، موهبت بزرگی است.

**انتخاب دقیق الگوها**

هر چه در کارمان بهتر شویم، با افراد بیشتری روبه‌رو می‌شویم که «جلوتر» و «موفق‌تر» از ما هستند. ولی به‌محض اینکه از مسیر خود چشم برداریم و در مسیر دیگران گم شویم، دیگر نمی‌توانیم سفر خودمان را تجربه کنیم. مثل این می‌ماند که در قطاری هستید و دارید سرتاسر کشوری را می‌گردید که همیشه در آرزوی دیدنش بودید ولی در کل مسیر، فیلمی را در لپ‌تاپ‌تان تماشا می‌کنید. پس چیزی از این سفر و ماجراجویی نخواهید فهمید.

همیشه افرادی هستند که بیشتر از ما می‌دانند، بیشتر از ما کار کرده‌اند و تجربه و علم‌شان در حوزه‌ای خاص در زمانی خاص بیشتر از ماست. می‌توانیم انتخاب کنیم که با دیدن آن‌ها در خودمان احساس کمبود کنیم یا از آن‌ها الهام بگیریم و این موضوع را به فرصت تبدیل کنیم.

اگر افرادی که دنبال و تحسین‌شان می‌کنیم به ما حس خودکم‌بینی القا کنند، دلیلش این است که تصویری غیرِ واقع‌بینانه از بی‌عیبی و کمال در آن‌ها می‌بینیم. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، باید یا دیدگاه‌مان را تغییر دهیم یا دیگر در شبکه‌های اجتماعی آن آدم‌ها را دنبال نکنیم.

باید به این زندگی که الان داریم توجه کنیم، خودمان را به آنچه اینجاست و حقیقت دارد پیوند بزنیم: عشق، خنده، کلمات مهربانانه، زیبایی آرامش. جزئیاتی کوچک که شالودهٔ زندگی ما را می‌سازند.

**دیدن زیباییِ در نقصان**

وقتی سفالگری ظروفی دست‌ساز خلق می‌کند، هدفش کمال از حیث تقارن و یکدستی نیست، اگر این‌طور بود از دستگاه استفاده می‌کرد. هدف او زیبایی طبیعی و القای یک احساس قلبی است.

ما الزاماً نباید بی‌عیب و یک‌دست باشیم، چنان‌که گویی از کارخانهٔ آدم‌سازی بیرون آمده‌ایم. چه می‌شود اگر تصور کنید ظرفی

دست‌ساز و زیبا هستید و با عشق و توجه ساخته شده‌اید و علی‌رغم نواقص‌تان یا به‌دلیل نواقص‌تان عزیز هستید؟ چه می‌شود اگر اقرار کنید شخصیت، ذات و باطن‌تان زیربنای زیبایی طبیعیِ درون و بیرون‌تان است؟ یا اگر درک کنید شخصیت امروزتان حاصل هر چیزی است که شما را در مسیر زندگی شکل داده است؟

ما چندین سال در طی جست‌وجویی بی‌پایان برای رسیدن به کمال، با کمک کرم‌های ضدچروک، جمع‌کردن مادیات، عناوین شغلی و تصاویری جلوه‌گر، لایه‌هایی به زیبایی طبیعی‌مان می‌چسبانیم تا دیگران ما را بیشتر دوست داشته باشند. ولی همهٔ این لایه‌ها سنگین هستند و چیزهای زیرین را می‌پوشانند. فقط در صورتی که این لایه‌ها را بردارید، زیبایی درونی‌تان برق می‌زند.

**نقص‌های ما هستند که ما را یگانه می‌کنند**

**و یگانگیِ ماست که هریک از ما را زیبا می‌کند.**

چه می‌شود اگر تأیید کنیم که حالت ایده‌آل همان نقص کامل است؟ در این‌صورت دیگر نیازی به تقلای بیشتر یا زحمت خسته‌کننده نیست. بلکه با علم به اینکه ما خوب هستیم، به آرامش می‌رسیم.

اگر یک گام جلوتر برویم می‌بینیم این نواقص فرصت‌هایی جدید برای یادگیری، تجربه، گفت‌وگو و ارتباط هستند. در این صورت بالاخره کمال برای‌مان مطلوب به‌نظر نمی‌رسد و می‌فهمیم بیش از آنچه تصور می‌کردیم، توانا هستیم.

بیایید به گفتهٔ راهب در فصل سوم فکر کنیم: «وابی‌سابی یعنی هر چیزی در طبیعی‌ترین و واقعی‌ترین حالت ممکنش.» «طبیعی‌ترین و واقعی‌ترین حالتِ» شما چه شکلی است؟ آیا خودتان را با این تصویر به جهان نشان می‌دهید؟ در محیط کار یا به دوستان و خانواده‌تان هم همین تصویر را نشان می‌دهید؟ اگر نه، چه چیزی را باید دور بریزید تا به آن حالت برگردید؟

**رهاکردن کمال**

فرانک آستاسِسکی[۲۴۰]، بنیان‌گذارِ پروژهٔ آسایشگاه ذن در سان‌فرانسیسکو روزی گفت: «تمامیت به معنای کمال نیست، بلکه به این معناست که هیچ قسمتی را کنار نگذارید.»[۲۴۱]

پشت پیشخان آشپزخانه دارم این مطلب را می‌نویسم و لیوان نوشیدنی‌ام در دستم است. ظرف‌های شب قبل در ظرفشویی روی هم تلنبار شده‌اند و منتظر کمی توجه هستند. ندایی در سرم مدام به من یادآوری می‌کند کیف مسافرتی بزرگم هنوز کف اتاقم رها شده، دقیقاً همان‌جایی که یکشنبه، بعد از آخرین سفرم، گذاشتمش. جعبهٔ جواهرات سرش باز است. اسباب‌بازی‌های بچه‌ها جلوی پایم پخش زمین شده‌اند: عروسک رقاص که کل روز را روی پاشنه‌اش چرخیده و خوابش می‌آید، قوری کوچکی که آماده است به عروسک خرسی که به پیک‌نیک رفته چای دهد، بادکنکی از یک مهمانی که خیلی وقت است فراموش شده و کم‌کم دارد چروک می‌شود.

در آغاز باید بگویم چیزهای زیادی در مورد پرورش بچه‌ها دریافتم که نه‌تنها سخت بلکه گیج‌کننده هستند. گاهی یک‌دفعه احساس خوشبختی و درعین‌حال احساس استیصال می‌کنم. از ته قلب از وجود بچه‌ها شاکرم ولی نیازهای‌شان مرا مضطرب می‌کند. بسیار دوست‌داشتنی و درعین‌حال غیرقابل کنترل هستند. بعد متوجه شدم فقط بچه‌ها نیستند که رشد می‌کنند، والدین هم رشد می‌کنند. ما برای اینکه رشد کنیم و پدر و مادر شویم به فضا نیاز داریم. ناراحتی نشانهٔ رشد است و به همین دلیل است که رشد ترسناک، سخت و آشفته‌کننده است، ولی ببینید به کجا ختم می‌شود.

حالا به آشفتگی کف مهمان‌خانه‌ام نگاه می‌کنم؛ عروسکی نیمه‌لخت، کُپه‌ای از آجرهای خانه‌سازی، تودهٔ کتاب و اسباب‌بازی‌های رهاشده و چیزهای دیگر... کنجکاوی دائمی بچه‌ها و انرژی بی‌حدشان و اشتیاق شدیدشان برای یادگرفتن از دنیای پیرامون. لذت را می‌بینم. بازی‌های خالص و پاک کودکی. خندهٔ آن‌ها دواست و شگفتی در هوا موج می‌زند.

تمام تلاشم را کرده‌ام تا خانه‌ام را به صورتی روح‌انگیز ساده، ساکت و زیبا کنم. ولی باید قبول کنم خانه‌داری بی‌عیب و نقص نیستم و خانه‌ام همیشه مرتب نیست.

فکر می‌کنم وقتی دخترهایم بزرگ شدند، چه خاطره‌ای از کودکی‌شان دارند. آیا مهم‌ترین چیزی که باید بگویند این است: «ما همیشه خانه‌ای کاملاً مرتب داشتیم؟» نه شما را قضاوت نمی‌کنم اگر خانه‌ای مرتب دارید و ته قلبم به انضباطتان حسادت

می‌کنم ولی می‌خواهم بگویم ما باید انتخاب کنیم و الان انتخاب، انتخابِ من است. می‌خواهم روزی آن‌ها بگویند: «خانه‌مان دوست‌داشتنی و شاد بود و در آن احساس امنیت و راحتی داشتیم. والدین‌مان همیشه ما را دوست داشتند و مواظب‌مان بودند و به ما یاد می‌دادند همدیگر را دوست داشته باشیم و مواظب هم باشیم. ما یاد گرفتیم قدر داشته‌هایمان را بدانیم و حتی فراتر از آن، قدر زمانِ باهم‌بودن را بدانیم.»

دیگران به من می‌گویند: «نگران نباش. زیاد طول نخواهد کشید.» و همین ناراحت‌کننده است و به همین دلیل است که باید قدر این چیزها را دانست. زیرا این چیزها زیاد طول نمی‌کشند. دخترانم خیلی زود به چیزها و به افرادی دیگری علاقه‌مند می‌شوند. دیگر نمی‌خواهند صمیمانه در کنار هم بنشینند و چندین ساعت بازی کنند یا کل روز را با من گپ بزنند، هرچند امروز این کارها را می‌کنند. من قدردان همهٔ این چیزها خواهم بود. حتی بادکنکی که کنار پایم دارد بادش خالی می‌شود و این‌طرف و آن‌طرف می‌رود.

**پذیرش چیزهای سخت**

همه‌چیز در طبیعت در حال تغییر است و داستان زندگی شما نیز. پذیرش به این معنا نیست که هرچیزی آن‌طور که آغاز شده به پایان می‌رسد، بلکه به این معناست که بپذیریم این اتفاق این‌طور آغاز شده است. ما همگی درحال پیشرفت هستیم. زنده‌بودن

یعنی تکامل و پیشرفت. شما می‌توانید در این تکامل نقش فعالی داشته باشید ولی اول باید بدانید درحال پیشرفت هستید. وابی‌سابی به شما کمک می‌کند آرام و پرانرژی این کار را به انجام برسانید.

وابی‌سابی دیدگاه شما را تغییر می‌دهد، دیدگاهی که با آن می‌توانید کوچکی و بزرگی چیزها و درجهٔ اهمیت‌شان را ببینید و تصمیم بگیرید تقویت یا رهایشان کنید. وقتی مشکلی پیش می‌آید، پذیرش می‌تواند مثل دوستی واقعی باشد. نه اینکه تسلیم شوید یا رفتاری نامناسب انجام دهید، پذیرفتن به‌معنای انفعال نیست، بلکه فعال باید باشید.

پذیرش یعنی اینکه بگویید:

۱. این اتفاق دارد می‌افتد (آن را ببینید و در برابرش مقاومت نکنید؛)

۲. درجهٔ اهمیتش این‌قدر است (اگر اصلاً اهمیتی داشته باشد؛)

۳. آغاز این اتفاق این‌طور است و من تعیین می‌کنم در ادامه چه شود.

پذیرفتن یعنی به خودتان بگویید من اینجا هستم. ما اینجا هستیم. گلدانی شکسته است. ازدواجی به مشکل برخورده است. کسب‌وکاری در حال تقلاست. من تنهایم. بچه‌ام ناراحت است. دوباره طرد شدم. هر اتفاقی بیفتد حقیقت کنونی همین است. نه باید به اتفاقات بی‌توجه باشیم و نه آن‌ها را بزرگ کنیم. باید زندگی کرد، آن اتفاق را تأیید کرد و بعد از آن فاصله گرفت. حقیقت

این است که ما نمی‌توانیم توقف کنیم و گذشته را ادامه دهیم. اگر یاد بگیریم سختی‌ها را بپذیریم و قبول کنیم سختی می‌آید و می‌رود، زندگی از نبرد به رقص بدل می‌شود.

**پذیرش آینده**

مدتی قبل در خانهٔ مینیو کانی[۲۴۲]، زنی فوق‌العاده و نودوچهارساله بودم که در فصل هشتم بیشتر با او آشنا می‌شوید. وقتی کنجکاو شدم تا راز زندگی شادش را بدانم، او گفت اعتقاد دارد ریشهٔ ناراحتی در این است که از داشته‌های‌تان خشنود نباشید و به‌جای توجه به درون زندگی‌تان، وقت زیادی را صرف دنیای بیرون بکنید. معنای این حرف این نیست که نمی‌توانیم رؤیا داشته باشیم بلکه شادی با حس سپاسگزاری شروع می‌شود. کانی سان هم به‌وضوح تسوکوبای را در ریوآن جی دیده است.

امید با انتظار فرق دارد. می‌توانید برای داشتن آینده‌ای خاص برنامه‌ریزی کنید و آن را بخواهید، ولی نمی‌توانید آن را تعیین و کنترل کنید. آنچه را می‌خواهید مجسم کنید و بعد رهایش کنید. به یک برنامه و زمان‌بندی دقیق نچسبید و برگردید تا لحظهٔ حال را زندگی کنید.

این هفته شما را به این چالش دعوت می‌کنم که به‌وضوح ببینید به‌خاطر چه چیزهایی سپاسگزار هستید و بعد همهٔ انتظارات پیرامونِ چیزهایی را که محقق نشده‌اند، رها کنید. درِ قلب و ذهن‌تان را به هرچیزی که احتمالاً ظاهر می‌شود باز کنید. هفت روز

را این‌طور ادامه دهید و چیزی را کنترل نکنید و اگر چیزی آن‌طور که فکر می‌کردید پیش نرفت، مضطرب نشوید. در حین این کار، هر موقع احساس کردید نیاز دارید شارژ شوید، سعی کنید استراحت کنید و ببینید چه پیش می‌آید. اگر چیزی آن‌طور که فکر می‌کردید پیش نرفت، در پی چیزهای خوب آن اتفاق باشید.

**پذیرا بمانید. فضایی برای معجزات کوچک باز کنید.**

به خودتان وقت دهید. واقعاً نیازی به عجله از روی ناامیدی نیست. وقتی همیشه به دنبال کمال باشیم، سرعت زندگی‌مان بالا می‌رود و تصمیمات عجولانه می‌گیریم و قضاوت می‌کنیم. وابی‌سابی به شما فرصتی می‌دهد که مکث کنید، بیندیشید، خودتان را بررسی و رها کنید. در این صورت احتمالاً احساس آرامش پیدا می‌کنید و تصمیمات بهتری می‌گیرید.

**بینش الهام‌یافته از وابی‌سابی برای پذیرش و ارزش قائل‌شدن برای خود این است:**

-تغییر حتمی است و ادامه‌دادن گذشته و حال بی‌معناست. پذیرا باشید. زندگی درست در الان جاری است، همین الان؛

-وقتی عقلتان نمی‌تواند به جواب برسد، فراموش نکنید که شاید قلب‌تان بتواند؛

-کمال افسانه است. شما همین‌طور که هستید، نه چندان بی‌نقص، ولی کامل هستید.

**امتحان کنید: پذیرش را تمرین کنید.**

پذیرش یک تصمیم؛ یعنی: نمی‌خواهم در گردباد افکاری گیر کنم که مرا از حضور در لحظهٔ اکنون دور می‌کند.

تشخیص؛ یعنی: اتفاقی که تازه افتاده یا الان دارد رخ می‌دهد، همین است.

شروعی تازه؛ یعنی: با تشخیص اینکه کجا هستم، می‌توانم به جلو بروم. نقطهٔ شروعم از همین‌جاست.

سعی کنید هر اتفاقی را که الان دارد می‌افتد، در این لحظه بپذیرید. بعد ببینید دیدگاه‌تان را چطور تغییر می‌دهد. از تمرین پایین استفاده کنید تا به شما کمک کند این کار را بکنید:

۱. تصمیم: نمی‌خواهم در گردباد افکاری گیر کنم که مرا با خود می‌برند. در این لحظه من ..... هستم.

راه پرکردن جای خالی این است: توصیف کنید کجا هستید، چه چیزی می‌توانید ببینید، بشنوید، مزه کنید، بو کنید و در بدن‌تان حس کنید؛ مانند پای‌تان بر روی زمین یا آن صندلی که رویَش نشسته‌اید.

۲. تشخیص: این اتفاق تازه افتاده یا دارد می‌افتد. حقایق این لحظه عبارتند از:

.....

.....

۳. شروعی تازه: شروعی تازه داشته باشید. نیازی نیست شروع کاملاً جدید باشد، هرچند که می‌تواند این‌طور هم باشد. با این نقطهٔ شروع می‌توانم یا خواهم توانست که:

.....

.....

پذیرش همیشه آسان نیست. اتفاقاتی می‌افتد که ناعادلانه، ناخواسته و دردناک هستند و در زمانی بد رخ می‌دهند. کرخت‌کردن احساس‌تان راه درستی نیست، بلکه به شفافیت برسید تا به شما کمک کند آنچه را که باید، حس کنید. در چنین زمانی، مراقبت از خود مهم‌ترین چیز است. به خودتان متعهد باشید.

راه‌هایی برای مراقبت از خود در حین پشت سر گذاشتن مراحل فوق:

ذهن: (برای مثال نگرانی‌هایم را با دوستم تقسیم کنم؛ این هفته به وظایف اضافی نه بگویم و غیره...)

.....

.....

جسم: (برای مثال به پیاده‌روی طولانی در طبیعت بروید، با غذاهای کامل و تازه بدن‌تان را تقویت کنید و غیره...)

.....

.....

روحیه: (برای مثال صبح‌ها اول مراقبه کنید و فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که از آن‌ها سپاسگزار هستید و غیره...)

.....

.....

## فصل پنجم: بازتعریف شکست

ژاپنی‌ها ضرب‌المثل مشهوری دارند که می‌گوید: نانا کُبی، یا اُکی [۲۴۳] (

七転び八起き

)، یعنی «هفت‌بار به زمین افتادن به معنی هشت‌بار بلندشدن است.» وقتی ژاپنی یاد می‌گرفتم معنای این ضرب‌المثل را با پوست و استخوانم درک کردم. مفهوم ضرب‌المثل این است که تسلیم نشوید، ولی معنایش از این هم فراتر می‌رود و با افتادن شروع نمی‌شود (در این صورت باید می‌گفت «هفت‌بار افتادن، یعنی هفت‌بار بلند شدن»). این ضرب‌المثل اولین‌باری را که بلند شدید حساب می‌کند و یادآوری می‌کند اول باید بلند شد تا بتوان افتاد، بعد دوباره این فرصت را دارید که بلند شوید.

من که در این دورهٔ تحصیلی تنها دانشجویی هستم که زبان خارجی نمی‌دانم، در ابتدا اوضاعم خوب نیست. در هفتهٔ اول دانشگاه که دوستان جدیدم دارند چیزهای ثقیلی در آزمایشگاه و سالن همایش می‌آموزند، من دارم تمرین می‌کنم که چطور به سه روش مختلف، بسته به ساعات روز، «سلام» کنم. گاهی اوقات هم اشتباه می‌کنم.

من که دانشجوی مطالعات آسیای شرقی در دانشگاه دورهام[۲۴۴] هستم، عاشق سنت و تجربه کردنم. مثلاً عاشق حضور در دوره‌های خصوصی با تعداد کمی دانشجو و معلمان مهربان هستم، عاشقِ کلاس‌هایی در خانه‌های ویکتوریایی با لبه‌های برآمده

که چندین ردیف کتاب در خود جای داده‌اند و در عطف‌شان نویسه‌هایی به روش نوشتاری کانجی [۲۴۵] درج شده که دلم می‌خواهد همه را یک‌روزه بخوانم. من عاشقِ رفتن به موزهٔ شرقی در اتاق کناری هستم. آنجا پر از منسوجات، چاپ نقوش چوبی و دیگر صنایع دستی شگفت‌انگیز است. دروس ما شامل یادگیری آداب بازدید از خانه‌های ژاپنی، تماشای انیمیشن‌های میازاکی و زدن قلم‌مو در رنگ مشکی براق و نوشتن نویسه‌های چینی کانجی روی کاغذهای برنج در بعدازظهرهای سه‌شنبه است، همزمان هم آهنگ‌های قدیمی در پس‌زمینه پخش می‌شود. زبان ژاپنی نوعی آواز است و من عاشق نوای آن هستم، فقط نمی‌توانم به این زبان خوب آواز بخوانم.

از همان ابتدا امتحانات لغت را با موفقیت پشت‌سر نگذاشتم. امتحانات سال اول را این‌قدر بد گذارندم که یکی از اساتید ارشد مرا به دفترش خواند و با چهره‌ای موقر اعلام کرد دانشکده مردد است که آیا اجازه بدهد ترم بعد به کیوتو بروم یا نه. چی؟ متوجه نیستند؟ زندگی در ژاپن برای من همه‌چیز بود. من برای ماجراجویی به اینجا آماده‌ام. خواهش و تمنا می‌کنم و به آن‌ها اطمینان می‌دهم اگر بیشتر با زبان و فرهنگ ژاپنی آشنا شوم، خوب می‌شوم. خواهش و تمنایم جواب می‌دهد و چند هفته بعد می‌بینم با ناباوری در هواپیما به مقصد شرق نشسته‌ام و در چمدانم یک لغت‌نامهٔ کانجی گذاشته‌ام و چند دست لباس برای نیاز یک سال زندگی.

در فرودگاه بین المللی کانسای[۲۴۶] که راه می‌روم تابلوها را نمی‌توانم بخوانم. گفت‌وگوها و اعلاناتی را می‌شنوم که آن‌ها را نمی‌فهمم. وقتی متوجه می‌شوم مردم دارند به زبان کتاب‌های درسی‌ام صحبت می‌کنند، تعجب می‌کنم.

باید به‌جای خواندن خبرنامه‌های رادیوی دانشگاه یا جمع‌کردن شایعات برای چاپ در روزنامهٔ داخلی دانشگاه، ساعت‌ها درس می‌خواندم. بعد خانم میزبانم را می‌بینم که فقط به لهجهٔ بومی کیوتو صحبت می‌کند و سایر اعضای خانوادهٔ میزبانم هم انگلیسی صحبت نمی‌کنند. ناگهان به خودم می‌آیم و می‌فهمم اگر بخواهم سال آینده موفق باشم، باید بیشتر تلاش کنم.

اگر بخواهم پیشرفتم در یادگیری زبان را روی نمودار بیاورم، باید بگویم این خط از نقطهٔ صفر در پایین نمودار آغاز می‌شود و بعد به صورت زیگزاگی بالا و پایین می‌شود و درواقع مشکلات مرا در ابتدای راه نشان می‌دهد و در ادامه، یعنی در اولین سال حضورم در کیوتو، در کل رشد صعودی پیدا می‌کند. زمانی که انگیزه‌ام قوی می‌شود این خط بالا می‌رود و زمانی که روحیه‌ام تضعیف می‌شود، پایین می‌آید. در وسط راه ثابت می‌شود و با نزدیک‌شدن امتحانات بالا می‌رود و با برگشت به انگلیس هم رشدش بیشتر می‌شود، زیرا دوره‌ام رو به اتمام است. به جایی می‌رسم که در زمان فارغ‌التحصیلی اعتمادبه‌نفسم کامل شده و با ورود به نیروی کار ژاپن هم حیرت‌زده می‌شوم و می‌بینم محور عمودی خیلی بالاتر از حد تصوراتم رفته است. وقتی مجبورم سخنرانی‌های زنده در صحنه‌های بزرگ را برای دولتمردان، سُفرا و ورزشکاران برتر ترجمه کنم، می‌بینم سطحم آن‌طور که فکر می‌کردم خیلی خوب

نیست. جلسات را ضبط می‌کنم و چندین‌بار گوش می‌دهم تا متوجه‌شان شوم و مقالات روزنامه‌ها را با زحمت ترجمه می‌کنم تا جایی که بتوانم به کلاس‌های فرهنگی می‌روم و دوست پیدا می‌کنم. تمام این مدت مانند ترن هوایی بالا و پایین می‌شوم، گاهی مغرور و گاهی ناامیدم، گاهی به پشت سرم نگاه می‌کنم و می‌بینم مسیر زیادی را طی کرده‌ام و گاهی هم به جلو نگاه می‌کنم و می‌بینم هنوز راه درازی در پیش دارم.

دست آخر متوجه می‌شوم تنها می‌توانم کاری بکنم که با توجه امکانات حال حاضر در توانم باشد. می‌توانم تا حد ممکن خودم را آماده کنم و بعد باید در بهترین حالت و با آرامش و هوشیاری، سر کارم حاضر شوم و بهترینِ خودم را ارائه دهم. هر موقع این کار را می‌کنم، کمی بهتر می‌شوم، کمی بیشتر می‌آموزم و اعتمادبه‌نفسم بیشتر می‌شود. اگرچه گاهی اعتمادبه‌نفسم متزلزل می‌شود ولی خودم را دوباره پیدا می‌کنم و ادامه می‌دهم.

نمودار پیشرفتم در یادگیری زبان با هر سالی که در توکیو کار کردم، بالا رفت. احتمالاً این نمودار در سالی که وقتم را صرف مطالعهٔ مهارت‌های ترجمه شفاهی برای مدرک ارشدم کردم، اوج گرفت. آن زمان برای تجربهٔ کاری به اتحادیهٔ اروپا رفتم و در اتاقک ترجمهٔ شفاهی کنار زن‌هایی قرار گرفتم که دوزبانه بودند و سه دهه تجربهٔ کاری داشتند و در حین ترجمه به‌راحتی زبانشان را تغییر می‌دادند و بافتنی می‌بافتند. احتمالاً رفتن به آنجا اشتباه بود. خیلی ترسیده بودم و احساس می‌کردم

اعتمادبه‌نفسم دارد از دست می‌رود. خط نمودارم ناگهان شبیه شاخص نیکِی [۲۴۷] بعد از سقوط بازار بورس شد.

ما همه این کار را می‌کنیم. هرچه در انجام کاری بهتر می‌شویم میدان دیدمان وسیع‌تر می‌شود. از حوضچه وارد تالاب و از آنجا وارد دریا می‌شویم. ایده‌آل‌های ما مرتب تغییر می‌کنند و تا وقتی به ما انگیزه بدهند کیفیت کارمان را بالا ببریم و با جان ودل کار کنیم، خوب هستند. ولی اگر ایده‌آل‌ها به تمرینی برای رقابت تبدیل شوند، خطرناک هستند. نمی‌گویم باید به حوضچه قانع باشید، می‌گویم شاید در تالاب هم شاد باشید. اگر در آنجا هم تمام تلاش‌تان را بکنید، خوب است. ممکن است حس کنید مقدر شده به دریا برسید و این هم خوب است. فقط مطمئن شوید دلایل درستی برای رسیدن به آنجا دارید.

**یادگیری هیچ‌گاه «تمام» و «کامل» نمی‌شود. همیشه جای یادگیری هست.**

این موضوع چه ارتباطی با وابی‌سابی دارد؟ اگر بدانیم هیچ‌چیز همیشگی، کامل و تمام نیست، موجب آرامش خاطر می‌شود. اگر اشتباه کنم فقط تا مدتی اوضاع بد می‌شود نه برای همهٔ عمر. وقتی اشتباه می‌کنم می‌توانم آن را تصحیح کنم یا دفعهٔ بعد عملکرد بهتری داشته باشم. در هر نقطه‌ای از مسیر یادگیری باشم، هنوز در حال سفرم و هیچ‌گاه به خط پایان نمی‌رسم. دانستن همین نکته موجب آرامش خاطر می‌شود زیرا می‌دانم لازم نیست همه‌چیز را بدانم. این مرا کنجکاو می‌کند تا ببینم چه‌چیزهایی برای یادگیری وجود دارد.

همیشه احتمال سقوط، رکود یا صعود در این منحنی وجود دارد. فقط به شما، دیدگاه‌تان، انرژی و توجه‌تان بستگی دارد. این بالا و پایین شدن‌ها، فقط محدود به‌یادگیری یک مهارت نیست، بلکه در امور مالی، عشق یا تربیت فرزند هم همین است. حتی در مورد خودمان. یادگیری هیچ‌وقت تمام و کامل نمی‌شود و همیشه ادامه دارد.

**دیدگاه ژاپنی‌ها در مورد شکست**

در طول تحقیقاتم یکی از مسائل بزرگی که باید با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردم، این بود که بفهمم چطور مفهوم نقصان که الهام‌یافته از وابی‌سابی است و این حقیقت ثابت‌شده که ژاپنی‌ها از شکست عمومی متنفر هستند، هردو در کنار هم وجود دارند و ممکن هستند. اگر کسب‌وکاری شکست بخورد، معمولاً مدیر ارشدِ اجرایی مسئولیتش را شخصاً برعهده می‌گیرد. بحران مالی آسیا در سال ۱۹۹۰ مانند دومینو موجب سقوط شخصیت‌های برتر کشور یکی پس از دیگری شد. این موضوع فقط مربوط به افراد معروف اجتماع نمی‌شود بلکه هر سال اغلب دانش‌آموزان پس از مدرسه ساعت‌ها به کلاس‌های جبرانی جوکو [۲۴۸] می‌روند تا برای امتحانات ورودی دبیرستان و دانشگاه آماده شوند و موقعیت‌هایی برتر را از دست ندهند. ژاپنی‌ها بیشتر از هرکسی از شکست متنفرند و وقتی اوضاع برای کسی بد می‌شود به «فردی که آبرویش رفته» انگ اجتماعی می‌زنند.

آنچه فهمیده‌ام این است که بازتعریف شکست به این معنا نیست که شکست را دوست داشته باشیم یا از آن استقبال کنیم، بلکه

به این معناست که تمام تلاش خود را با این هدف که شکست نخوریم، به‌کار ببندیم، زیرا نشان می‌دهد کاری که می‌کنیم اهمیت دارد. ولی اگر شکست خوردیم، باید یاد بگیریم طوری با آن روبه‌رو شویم که به ما کمک کند روبه‌جلو حرکت کنیم.

پادکستی به‌نام «ژاپن در حال از هم گسیختگی[۲۴۹]» وجود دارد که در آن مصاحبه‌ای با هیروشی ناگاشیما، مؤسس شرکت ورشکستهٔ «شاربو کیدز[۲۵۰]» انجام شده است. او هوشیارانه این موضوع را تشریح می‌کند.[۲۵۱] در مقدمه، میزبان، تیم رامِرو[۲۵۲] -پیشکسوت استارت‌آپ‌ها در ژاپن- گفت: «شکست دردناک است. شکست یعنی تنهاشدن. دوستانی که فکر می‌کردید با شما صمیمی هستند، جواب تلفن‌تان را نمی‌دهند. هنگام شکست بدترین و بهترین ویژگی ممکن خود و اطرافیان‌تان را می‌بینید.»

وقتی شرکت مهمانِ تیم -ماگاشیما- به مشکل خورد، حلقهٔ سرمایه‌گذاران، دوستان و خانوادهٔ ماگاشیما بیش از آنچه که فکر می‌کرد از او حمایت کردند و او را پذیرفتند. سخت‌ترین بخش این بود که او ابتدا خودش را خیلی سرزنش کرد ولی در آخر آقای ناگاشیما به‌وضوح فهمیده بود اگر دوباره این کار را آغاز کند چه‌چیزهایی را باید تغییر دهد. او موفق شد از تجربیاتش استفاده کند تا با قدرت شغلی را در شرکتی دیگر آغاز کند. او از تجربهٔ شکستش گفت و اظهار کرد هر چند در آن زمان سخت بود ولی او را قدرتمند و مصمم کرد، دیدگاهش را تغییر داد و به او یاد داد کمتر نگران چیزهایی باشد که اهمیت ندارند.

برای اینکه شکست را بازتعریف کنیم باید اول نگاه‌مان به موفقیت را تغییر دهیم. اگر فقط یک هدف برای خودمان در نظر بگیریم

و ارزش خودمان را در شکست یا پیروزی در آن ببینیم، باتوجه به اینکه بسیاری از عواملِ دخیل، خارج از کنترل ما هستند، شکسست می‌تواند دردناک باشد. این تک‌هدف ما را درگیر آرمان کمال‌گرایی می‌کند. «اگر به فلان‌چیز برسم، فلان می‌شوم و می‌توانم فلان‌چیز را داشته باشم... و خوشبخت می‌شوم.»

درعوض، اگر دیدگاه‌مان به موفقیت را تغییر دهیم و به این توجه کنیم که می‌خواهیم چه احساسی داشته باشیم و جهان را چطور تجربه کنیم، همه‌چیز تغییر می‌کند. در فصل هفتم، دربارهٔ این موضوع بیشتر بحث می‌کنیم ولی فعلاً بیایید ببینیم اگر از منظر وابی‌سابی به شکست نگاه کنیم، چه چیزهایی می‌توانیم یاد بگیریم:

۱. آموختن از شکست به معنای استقبال از آن نیست. شکست ما را سرسخت می‌کند و کمک می‌کند تا به طریق دیگری رشد کنیم. اگر دیگر سعی نکنیم که کامل باشیم، حتی ممکن است دیگر «شکست» را «شکست» نبینیم.

۲. احساس شکست تا همیشه ادامه ندارد. هیچ‌چیز ثابت نیست. هر روز فرصتی برای شروعی تازه است.

۳. همه‌چیز در حال تغییر است و شاید لحظه‌ای فرا رسیده که مکث کنیم، بچرخیم و دنبال چیز دیگری برویم.

**خطرات دنبال‌کردن اهدف**

**وقتی شانس‌مان را در صحنه‌ای بزرگ‌تر امتحان می‌کنیم و به نتیجه نمی‌رسیم، نباید آن را شکست، بلکه لحظهٔ آغاز پیشرفت**

**بدانیم.**

رقابت چیز بدی نیست زیرا ما را تشویق می‌کند برای پیشرفت تلاش کنیم و مهارت‌مان را افزایش بدهیم. مسئله اینجاست که ما سعی می‌کنیم در جهانی به کمال برسیم که چیزهای زیادی در آن خارج از کنترل ماست. اندازهٔ صحنه‌ای که در آن قرار داریم، میزان خطر شکست‌مان را تعیین می‌کند. اگر صحنه کوچک باشد همه می‌توانند در هر کاری موفق باشند. فرصت رشد وقتی فراهم می‌شود که صحنه را بزرگ‌تر کنیم و در این صورت لاجرم گاهی موفق نمی‌شویم. پس اگر از اول نگاه درستی به آن داشته باشیم و منطقهٔ امن‌مان را وسیع کنیم و قلب‌مان را رو به تجربه‌ای بزرگ‌تر بگشاییم، شکست موهبت محسوب می‌شود.

من به‌عنوان مترجم، از نزدیک هم ورزشکاران شمارهٔ یک ولی شکست‌خوردهٔ دنیا را که در صحنهٔ جهانی به اهداف‌شان نرسیدند، دیده‌ام، هم کسانی را که مدال المپیک برنده شده‌اند. از این‌رو شکاف احساسی بین پیروزی و باخت را درک می‌کنم. من بعد از نرسیدن به هدفی که برایش خیلی چیزها را قربانی کرده بودم، عمق ناامیدی را تجربه کردم. ولی کسانی که دنبال چیزهای بزرگ‌تر می‌روند، بدون استثنا، کسانی هستند که می‌دانند: آنچه در ادامه اتفاق می‌افتد مهم است.

در فیلم‌سازی و شیرینی‌پزی و مراحل تحصیلی و خلاصه هر حوزه‌ای که هدفی خاص را در آن دنبال می‌کنیم، قضیه همین است. در لحظاتی که به ظاهر شکست خورده‌ایم می‌توانیم انتخاب کنیم که با شکست‌مان چه کنیم و چطور ادامه بدهیم.

بلندپرواز باشید. توانمند باشید. شگفت‌انگیز باشید. اهدافی الهام‌بخش را دنبال کنید و در طول مسیر از هر مرحله لذت ببرید. ولی به دنبال کمال نباشید زیرا دست‌نیافتنی و همراه با خودمحوری است. در عوض با علم به اینکه کمال هدفی غیرممکن و دست‌نیافتنی است، به آرامش برسید. این پیشرفت است که اهمیت دارد.

**تمرین پیشرفت**

ارتباطم با ژاپن سال‌هاست مرا به‌سمت شغل‌های غیرمعمولی برده که غیرمعمول‌ترینش مترجمی برای یک شناگر مسافت طولانی بود که داشت تلاش می‌کرد در کمتر از پانزده ساعت کانال مانش[۲۵۳] را بپیماید. کِن ایگاراشی[۲۵۴]، شالی‌کار برنج و اهل شهر ساحلی تسوروآکا[۲۵۵] بود. او که در دوران دبیرستان شناگری قهار بود، بعدها درگیر کار و زندگی خانوادگی شد و شنا را رها کرد. در بیست‌سالگی وزنه‌برداری را شروع کرد و قدرت حاصل از این ورزش به او کمک کرد تا دوباره در اواسط سی‌سالگی به‌سراغ شنای مسافت طولانی برود.

وقتی او را ده دوازده سال بعد دیدم، اولین ژاپنی بود که تسوگارو اِستِریت[۲۵۶] را شنا کرده بود. تنگه‌ای بین هونشو[۲۵۷] و هوکایدو[۲۵۸] که دریای ژاپن را به اقیانوس آرام وصل می‌کند. او با مربی‌اش به تنگهٔ دوور[۲۵۹] در انگلستان سفر کرد و هر سهٔ ما در پانسیونی گرم و دنج اقامت کردیم که صدای مرغ‌های ماهی‌خوار را می‌توانستیم از بیرونش بشنویم. برای شنا و عبور از کانال بین انگلیس تا

فرانسه قوانین سختی حکمفرماست، زیرا عبور از راه‌های ترابری و بزرگِ دریایی بسیار خطرناک است. ما برای شنا محدودیت‌هایی داشتیم و داوری مستقلی وجود داشت که من و مربی را در قایق راهنما همراهی می‌کرد. می‌توانستیم غذا و آب را به طناب نازکی وصل کنیم و برایش پرت کنیم ولی اگر طناب محکم کشیده می‌شد به مشکل برمی‌خوردیم. او هر موقع قایق را لمس می‌کرد به دردسر می‌افتاد. اگر حتی عضلاتش می‌گرفت، عروس دریایی او را نیش می‌زد یا هر اتفاقی که در وسط راه می‌افتاد اجازه نداشتیم به او که بدنش را کاملاً وازلین زده بود و لباس مایوی اسپیدو[۲۶۰] به تن داشت و در کنار قایق‌مان شنا می‌کرد، کمک فیزیکی کنیم.

در روز تعیین‌شده برای شنا حدود ساعت ۳ صبح بیدار شدم. ساندویچ پنیر خوردم و به لابی رفتم تا کِن و مربی‌اش را ببینم. ناامید شدم وقتی دیدم کِن بی‌حال و بی‌قرار است. معلوم شد دیشب قرص خواب خورده تا بر بی‌خوابی ناشی از سفری طولانی غلبه کند. ولی قرص به او نساخته و اگر روزی معمولی بود به او توصیه می‌شد دوباره بخوابد. نمی‌خواستم در آن حالت به تاریکی زیر دریا برود ولی او اصرار داشت فقط همین فرصت را دارد. در آخر، این تصمیم به مربی‌اش محول شد و او بعد از ارزیابی‌های دقیق چراغ سبز نشان داد.

ماجرا خوب شروع نشد. لحظه‌ای که پای‌تان را از ساحل دوور وارد آب کنید، چالش شروع می‌شود. ثانیه‌ها داشتند تیک‌تیک می‌کردند که ناگهان فقط چند صد فوت آن‌طرف‌تر، کِن در حرکتی عجیب شناکنان به ساحل انگلیس برگشت. داور نگران شد وقتی دید کِن مسیر را گم کرده است. مربی‌اش فریاد زد و راهنمایی و تشویقش کرد که دوباره به‌سمت فرانسه برود، همان‌جایی که ما داشتیم می‌رفتیم.

ظاهراً شوکِ وارد شده به‌خاطر هوای سرد و پی‌بردن به اشتباهش او را کاملاً هوشیار کرده بود و بعد از آن ما تا چندین ساعت شاهد پشتکار و استقامتش بودیم. ولی همان اشتباه اول در آخر برایش گران تمام شد. جایی نزدیک شهر کاله[۲۶۱] در فرانسه وجود دارد که بیشتر از قسمت‌های دیگرِ خط ساحلی به دریا نزدیک است و اگر این‌قدر سریع باشید که به آنجا برسید، می‌توانید در

وقت‌تان صرفه‌جویی کنید. متأسفانه کِن به آنجا نرسید و موج آب باعث شد دو ساعت بیشتر شنا کند.

وقتی سوار قایق شد می‌لرزید و خسته بود ولی از اینکه به فرانسه رسیده بود خوشحال بود. اِن اِچ کِی[۲۶۲]، سازمان ملی رادیو و تلویزیون ژاپن، ازطریق تلفن ماهواره‌ای با او مصاحبه کرد. وقتی از کِن دربارهٔ مشکلات پیش‌آمده سؤال کردند، پاسخ داد: «ایشوکِنمِی گانباریماشیتا [[۲۶۳]]» یعنی تمام تلاشم را کردم.

کِن نتوانست به استانداردی سخت، یعنی شنا در پانزده ساعت، برسد و در آخر کارش شانزده ساعت و چهل و دو دقیقه طول کشید. ولی در هر صورت در کانال شنا کرد و همین تلاش سخت و ارزشمند بود. پس او بر آنچه موفق به انجامش شده بود تمرکز کرد و خوشحال بود که تمام سعی‌اش را کرده و تمام توانش را گذاشته تا اولین سفر بین‌المللی‌اش را کامل کند. مطمئناً او برای چالش‌های آینده نیز درس‌های بزرگی آموخت.

این بینش او را بسیار به جلو برد. کن ایگاراشی که اسم خانوادگی‌اش به معنای «پنجاه طوفان» است، آن‌قدر پیشرفت کرد که اولین ژاپنی لقب گرفت که از طریق دریاچهٔ بایکال[۲۶۴] از ژاپن به کره و از ژاپن تا روسیه شنا کرد.

**ده راه برای تقویت سرسختی**

۱. انرژی فیزیکی‌تان را با ورزش، غذا و استراحت تقویت کنید.

۲. سرزندگی روحی‌تان را با سکوت، خواب مناسب و حضور در طبیعت تقویت کنید.

۳. تمرین کنید تا با چیزهای کوچک مقابله کنید و بهتر بتوانید از پس مسائل بزرگ‌تر برآیید.

۴. برای خود اهدافی کوچک تعیین کنید و به‌سمت‌شان حرکت کنید.

۵. چیزی بکارید و برویانید. ببینید که توجه‌کردن و اهمیت‌دادن چه امتیازاتی دارند.

۶. کارهایی را که به‌خوبی انجام می‌دهید، مدام یادداشت کنید تا به شما یادآوری کند توانا هستید.

۷. سعی کنید در جمع‌های مختلف حضور پیدا کنید و شبکه‌ای حامی برای خود بسازید.

۸. الگوهایِ سرسختی را بیابید و از آن‌ها یاد بگیرید.

۹. اطراف‌تان را از نقل‌قول‌های انگیزه‌بخش پر کنید.

۱۰. به دنبال دلایلی باشید که هر روز مثبت باشید.

**اگرچه سخت است...**

می‌دانم سخت است. شکستی که منجر به افسوس و سرزنش‌کردن خود بشود، سخت است. شغلی را به دست نیاوردید. آه، سال‌ها با کسی رابطه داشتید که روح‌تان را نابود کرد. آه... پنجاهمین ناشر هم پیشنهاد چاپ کتاب‌تان را رد کرد. پروژه‌ای را بدون امضای قرارداد پذیرفتید و بعد به مشکل خوردید. آه... گاهی بله گفتید در صورتی که حس‌تان می‌گفت قبول نکن. و

هزاران افسوس دیگر.

هیچ‌کس نمی‌گوید تحمل شکست آسان است. ولی خبرِ خوب این است که شما هستید که باید انتخاب کنید با این اتفاق چه کنید. اگر سعی کنید با حسرت و سرزنش آن شکست را حفظ کنید، شکست فقط به چیزی تاریک‌تر و سنگین‌تر بدل می‌شود. چون همه‌چیز تغییر می‌کند، مگر نه؟ در عوض، سعی کنید آن را به یک درس تبدیل کنید. اگرچه سخت به نظر می‌رسد ولی این قدرت را دارید که هر زمانی این تصمیم را بگیرید. ببینید چه تفاوتی ایجاد می‌شود اگر به دنبال درسی از شکست باشید.

**سرسختی در مقابل احتمال شکست**

من که کارم کمک به مردم برای تغییر سبک زندگی و پیشرفت در شغل‌شان است، دائم با افرادی سروکار دارم که به‌خاطر ترس شدید از شکست هراس دارند کاری را آغاز کنند. اگر کار جدیدی را شروع کنید، به‌احتمال زیاد در این راه اشتباهاتی می‌کنید.

**دیگر نباید به خودمان بگوییم همه دارند ما را تماشا می‌کنند و منتظرند شکست بخوریم. واقعاً این‌طور نیست.**

بدون تردید شکست به روحیه و غرورمان صدمه می‌زند. می‌توان به‌راحتی افرادی را دید که سال‌ها شرایطی عذاب‌آور را بخاطر ترس از اشتباه تحمل می‌کنند، مخصوصاً افرادی که می‌خواهند روش خلاقانه‌تری برای زندگی انتخاب کنند یا درآمدشان از یک حرفهٔ خلاقانه باشد. خطر زیاد است و ترس از شکست هم زیاد است و صدای انتقاد معلمان هنر و منتقدان دیگر در گذشته هنوز

در گوش‌شان نجوا می‌کند. ولی چیزی وجود دارد که آن‌ها نمی‌دانند: استفاده از شکست برای رسیدن به موفقیت، خودِ پیشرفت است. هر موقع شکست بخورید، دانایی و شناخت‌تان بیشتر می‌شود و برای دفعات بعد می‌توانید از آن استفاده کنید. «شکست» پایان ماجرا نیست. می‌تواند شروع فصلی دیگر باشد ولی تنها در صورتی که نقصان را بپذیرید، با خودتان مهربان باشید و حرکتِ رو به جلو را انتخاب کنید.

**هیچ‌کس شما را تماشا نمی‌کند...**

روی بالشتکی در معبدی در توکیو چهارزانو نشسته‌ام ولی کارم را درست انجام نمی‌دهم. باید مراقبه کنم ولی فقط می‌توانم به سنجاق‌ها و سوزن‌هایی که به پایم فرورفته فکر کنم. کمی تکان می‌خورم تا راحت‌تر شوم ولی سروصدا ایجاد می‌کنم، ندایی در سرم می‌گوید همه با سرزنش دارند به من نگاه می‌کنند چون دارم حواس‌شان را پرت می‌کنم. نمی‌توانم جلوی خودم را بگیریم که زیرچشمی به اطراف نگاه نکنم. البته که هیچ‌کس به من نگاه نمی‌کند. هیچ‌کس اهمیت نمی‌دهد من چه‌کار می‌کنم یا دارم این کارم را «درست» انجام می‌دهم یا نه. حواس‌شان مشغول خودشان است.

در اینجا فقط خودم هستم که دارم خودم را قضاوت می‌کنم و به خودم می‌گویم شکست خورده‌ام قبل از اینکه به معنی «موفقیت» در مراقبه فکر کنم. وقتی خودم را از بند قضاوت رها می‌کنم، در آن لحظه و در آن شرایط آرامش را پیدا می‌کنم و این

چیزها را می‌شنوم و حس می‌کنم: صدای ضعیف زنگ، ناراحتی در قوزک پایم که روی زمین تحت فشار است، بوی تاتامی تازه، صدای فش‌فش باغبانی که باغ را جارو می‌زند و یادم می‌آید که در حال ماجراجویی هستم و تصمیم گرفتم امروز اینجا باشم.

**شش گام برای رهاشدن از استرس و یاد گرفتن از شکست**

از شش گام زیر استفاده کنید تا هر رخداد و شرایط خاصی را که از آن به‌عنوان «شکست» یاد می‌کنید و نمی‌توانید رهایش کنید، درک کنید:

۱. **حقیقت:** حقایقِ اتفاق رخ‌داده را بیان کنید.

۲. **تحقیر:** ببینید واقعاً چه کسی را دارید سرزنش می‌کنید و خودتان در این موضوع چه نقشی داشتید.

۳. **سادگی:** بزرگ‌ترین درسی را که از شرایط می‌گیرید، بکاوید.

۴. **ناپایداری:** کشف کنید چه‌چیزی از دست رفته، چه‌چیزی به دست آمده و چه‌چیزی در درون‌تان تغییر کرده است.

۵. **نقصان:** اقرار کنید که چه نقص‌هایی در خود و در دیگری را باید ببخشید یا بپذیرید تا به جلو بروید و به خودتان یادآوری کنید نقص شما را تبدیل به انسان می‌کند.

۶. **ناکاملی:** بدانید این پایان ماجرا این نیست. تصمیم بگیرید در ادامه چه کنید.

بهترین کارهای خلاقانه را وقتی انجام می‌دهیم که بسیار صادق و پذیرا باشیم. وقتی آثار خلاقیت‌مان با دیگران ارتباطی عمیق پیدا می‌کند، اثر خلاقانه‌مان چیزهایی می‌گوید که خود هیچ‌گاه در گفت‌وگوها نگفته‌ایم. ولی اگر چیزی را که ته قلب‌مان هست با کسی درمیان بگذاریم، ممکن است احساس آسیب‌پذیری و ترس کنیم و حس کنیم خودمان را به دیگران نشان داده‌ایم. اگر از حرف‌مان انتقاد کنند یا آن را مسخره و رد کنند چه؟ گویی از ما انتقاد می‌شود و «ما» را مسخره و طرد می‌کنند و نه «حرف‌مان» را. جای تعجب نیست که در شغلم این مسئله بارها اتفاق می‌افتد.

ترس از شکست یکی از بزرگ‌ترین موانع بر سر راه افرادی است که می‌خواهند آنچه را عاشقش هستند عملی کنند. در اینجاست که مهم‌ترین دروس وابی‌سابی مطرح می‌شود. وابی‌سابی واکنشی حسی به آن نوع زیبایی است که ماهیت حقیقی زندگی را نشان می‌دهد و می‌تواند واکنش فرد دیگری به زیباییِ حاصل ازخلاقیت‌تان باشد که از درون‌تان متبلور می‌شود. این موضوع یعنی خلاقیت‌تان را باید با دیگران تقسیم کنید تا زیبایی‌اش واقعاً دیده شود.

ما، یعنی کسانی که به‌علت ترس از شکست خلاقیت‌مان را بروز نمی‌دهیم، این مطلب را نادیده می‌گیریم. زیبایی حقیقی در این نیست که به کمال برسیم، در این است که خودِ خلاقیت را به اشتراک بگذاریم.

البته، امروزه برای ارزیابی «موفقیت» معیارهای زیادی وجود دارد، بسته به اینکه کدام را ترجیح می‌دهید. آیا آثارتان در نمایشگاه

هنر فروخته شدند؟ آیا کتاب‌تان در فهرست پرفروش‌ترین‌ها قرار گرفت؟ آیا صدها فالوئر در اینستاگرام داشتید که عاشق پُست‌های جدیدتان بودند؟ اهمیت این چیزها در همین حد است که به شما کمک کنند امرارمعاش کنید و اجازه دهند اکثر اوقات کارهای خلاقانه کنید. این موضوع را در فصل هفتم بررسی خواهیم کرد. ولی این معیارها از نظر زیبایی که شما و شاهدان کارتان با هم خلق می‌کنید، اهمیتی ندارند. شکست تنها وقتی رخ می‌دهد که دست به خلق‌کردن نزنید.

**انجامش دهید**

مقابله با ترسِ شکست در چیزی شخصی مانند خلاقیت آسان نیست، ولی سعی کنید آن ترس را بازتعریف کنید و آن را نشانهٔ چیزی بدانید که برای‌تان واقعاً اهمیت دارد و در هر صورت آن کار را انجام دهید.

صبح خوشبوی بهاری است و می‌بینم که دارم در منطقهٔ پارچه‌بافی نیشیجین[۲۶۵]، زادگاه بافندگی در کیوتو با قدمتی بیش از ۱۵۰۰ سال، قدم می‌زنم. آنجا فاصلهٔ کمی تا آپارتمانی دارد که من و شوهرم آقای کِی شش‌ماه قبل اجاره کردیم. نیشیجین محله‌ای جذاب در شهر است که در آن می‌توانید صنعتکاران را ببینید که مشغول کار هستند، نه برای جذب گردشگران بلکه به این دلیل که بدون هیچ نیتی فقط دارند کارشان را انجام می‌دهند، همان‌طور که قبل از آن‌ها، افرادی مستعد نسل‌های متمادی همین کار را می‌کردند. ساختمانی خاص توجهم را جلب می‌کند. انباری چوبی و بزرگ با راهرویی عریض و آرامش‌بخش است که در

جلویش یک تابلو پرده‌ای سنتی آویزان است که اعلام می‌کند فروشگاه برای خرید و فروش باز است. من که وسوسه شده‌ام به داخلش سرک می‌کشم.

همین که از درِ کشویی سنگین رد می‌شوم متوجه می‌شوم اینجا کجاست. کارگاهی است با ۳۰۰ متر مساحت و سقفی گنبدی‌شکل با سه‌برابرِ ارتفاع. در دو طرف، زیباترین کیمونوهایی که تا حالا دیدم قرار دارد، به‌جز چند میز کم‌ارتفاع، چند کاغذ نقاشی و یک جامدادی، فضای وسط خالی است.

معلوم می‌شود این ساختمان کارگاهِ کیوجی میورا [۲۶۶] است، صاحب جایزه برای طراحی کیمونوهای مرغوب جدید برای گیشاها و مشتریان لباس‌های مارک‌دار. او در زمینهٔ تابلوپرده هم اطلاعات وسیعی دارد و یکی از این تابلوپرده‌ها مرا جذب خود کرده و ناگهان واقعاً دلم می‌خواهد بدانم چطور آن را درست کنم.

مؤدبانه با صدای بلند سلام می‌کنم و وارد آن فضای وسیع می‌شوم؛ مردی به ظاهر مهربان با موهای دُم‌اسبی بلند و جوگندمی، از اتاقی کوچک در گوشهٔ فروشگاه قدم‌زنان بیرون می‌آید.

«ببخشید که مزاحم شدم ولی می‌تونم از نزدیک این کار زیبا را ببینم؟»

این خارجی که سرزده و پرسه‌زنان ازخیابان وارد این فروشگاه شده او را گیج کرده است، سرش را تکان می‌دهد و اشاره می‌کند

که جلو بروم.

پس از اینکه باهم یک فنجان چای می‌خوریم و او را زیر رگبار سؤال‌های مختلف در مورد طراحی کیمونو می‌گیرم، به خودم جرئت می‌دهم بپرسم که آیا امکان دارد به من ساخت تابلوپرده را آموزش دهد؟

با رودربایستی می‌گوید: «اِمم... من آموزش نمی‌دم. فقط طراحی می‌کنم.»

می‌گویم: «آه، متوجهم...» و منتظر می‌مانم.

«ولی فکر کنم می‌تونم بهش فکر کنم. چطوره فردا با یه طرحی که می‌خوای بسازی برگردی و بهش فکر کنم.»

سریع به خانه می‌روم و بااشتیاق با کاغذ واشی و چوب غذاخوری ماکتی درست می‌کنم. روز بعد که برمی‌گردم تعجب می‌کند و وقتی آن طرح را از کوله پشتی‌ام بیرون می‌آورم، تعجبش بیشتر هم می‌شود.

او اول به ماکت و بعد به من نگاه می‌کند و می‌گوید: «اِمم... جالبه. بد نیست» و دوباره به ماکت نگاه می‌کند.

و این‌گونه کارآموزی من شروع می‌شود. روزهای زیادی را در کارگاهش می‌گذرانم، طرح اولیه را روی پارچه می‌کشیم، قسمت‌هایی دیگر پارچه را می‌پوشانیم، پارچه را رنگ و خشک می‌کنیم و از دو طرف می‌کشیم و می‌شوییم.

طی این دوران بارها آشفته و گیج می‌شوم زیرا دارم سعی می‌کنم در زمانی کوتاه چیزهای زیادی بیاموزم. او استادی با

استانداردهای فوق‌العاده بالاست. من هم تازه‌کاری هستم که هیچ‌چیز نمی‌داند. ولی میورا سنسه مدام به من گوشزد می‌کند روی کارم تمرکز کنم، مدام به کارگاهش بروم، امتحان کنم و ببینم چه می‌شود. او به من یاد می‌دهد به جزئیات توجه کنم و به دستورالعمل‌ها گوش دهم ولی از حس ششم هم استفاده کنم. هر چه باشد این طراحی من است. از نظر این استاد خاص، اشتباهی در کار نیست و فقط باید خلاقانه چیزهای جالب را امتحان کرد.

به کارگاه میورا سنسه که برمی‌گردم بالاخره پارچهٔ کتان بلند و رنگ‌شده با دست را به سه تکه برش می‌زنیم، آن‌ها را به هم می‌دوزیم و از نردهٔ بامبو آویزان می‌کنیم. فکر می‌کنم قلبم می‌خواهد منفجر شود. رنگ قسمت‌هایی از پارچه یک‌دست نیست و خطوط کجی هم به صورت پراکنده وجود دارد و سه تکه هم باهم کمی در یک راستا قرار ندارند. ولی اولین تابلوپردهٔ من نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل است و مثل گنج می‌ماند.

پرده‌ای که الان در خانه‌ام آویزان است، ماه نقره‌ای را در پس‌زمینه‌ای نیلی‌رنگ نشان می‌دهد که سایهٔ سیاه یک جفت پرنده را در خود جای داده است. این پرندگان نماد امکان، حمایت و آزادی هستند. آیا وقتی بر ترس از شکست‌خوردن در خلاقیت غلبه کنیم فضایی برای خلاقیت ایجاد نمی‌شود؟

## پنج راه برای ایجاد اعتمادبه‌نفس در خلاقیت

از توصیه‌های مهم زیر استفاده کنید تا برای خلاقیت اعتمادبه‌نفس پیدا کنید و کارهایتان را همیشه در معرض دیدِ عموم قرار دهید. اگر این کار را بکنید، شکست معنایی ندارد.

۱. برچسب‌ها را فراموش کنید (هنرمند، نویسنده و غیره) و فقط مشغول خلق‌کردن شوید.

۲. به فرایند فکر کنید، نه به محصول نهایی.

۳. اگر چیزی جواب نمی‌دهد، چیز دیگری را امتحان کنید. (ابزارهای جدید، مواد جدید، معلم جدید، دیدگاهی جدید)

۴. فقط نیمی از مسئولیت با شماست. با قلبی باز به‌سراغ کارها بروید و ببنید چطور کائنات به کمک شما می‌آید.

۵. تنهایی کاری را امتحان نکنید. گروهی پیدا کنید که علایق مشترک با شما دارند و از یکدیگر حمایت کنید.

**دروسی از خانهٔ نور**

در حال سفر به منطقه‌ای دوردست در ژاپن هستم، پنج ساعت طول کشید و شش قطار عوض کردم و برای ناهار یک بسته بنتو و یک جعبه پاکی[۲۶۷] خوردم تا به شهر توکاماچی[۲۶۸] رسیدم که در برف استان نیگاتا[۲۶۹] فرورفته است. راننده تاکسیِ مهربانی مرا از ایستگاه سوار می‌کند، همهٔ توجهم را به او می‌دهم زیرا چیزی به‌جز دیوارهای سه‌متری از برف در دو طرف جاده نمی‌توانم ببینم. کمی از تاریخچهٔ منطقه می‌گوید و توصیه‌هایی در مورد چشمه‌های آب گرمِ اطراف می‌کند. بعد می‌گوید مردم منطقه یک گونه برنج جدید دارند امتحان می‌کنند. غرق در تفاوت مزهٔ برنج کوشیهیکاری [[۲۷۰] و نوعی جدیدتر، شینوسوکی [[۲۷۱]، شده‌ام که هر

دو محصولِ شالی‌زارهایی هستند که در کنار هم قرار دارند و اصلاً متوجه نمی‌شوم به مقصد رسیدیم. وقتی جلوی ساختمان باشکوه هیکاری نویاکاتا[۲۷۲] (خانهٔ نور) توقف می‌کنیم نفسم در سینه حبس می‌شود.[۲۷۳]

ساختمان روی ابری از برف شناور است. پلکانی چوبی و بزرگ به ورودیِ باشکوهی می‌رسد که در دو طرفش ایوانی دارای ستون و محصور قرار دارد و تقریباً سه متر از زمین ارتفاع دارد. خانهٔ نور برای جشن ایچیگو تسوماری آرت تریئِناله [۲۷۴] و به‌عنوان محلی قابل سکونت و مکانی برای مراقبه طراحی شده است. طراحانش دایگو ایشی [۲۷۵] معماری ژاپنی و جیمز تورل [۲۷۶] هنرمندی امریکایی معروف به کار با نور و فضا بوده‌اند. خانهٔ است که در آن می‌توانیم به ابعاد پنهان نور بیندیشیم و نور را تجربه کنیم.

این خانه به سبک زیبای سوکیا [۲۷۷] ساخته شده است.[۲۷۸] سقفش شیروانی با شیبی ملایم است.[۲۷۹] در داخل، اتاق‌هایی پوشیده از تاتامی با یوکیمی شاجی [۲۸۰] دارد، صفحاتی کاغذی که مانند ارسی بالا می‌روند تا بتوان برف را از روی فوتان گرم و نرم تماشا کرد. در ابتدا ساختمان سنتی به‌نظر می‌رسد ولی اگر از نزدیک نگاه کنید ویژگی‌های ظریف طراحی را می‌بینید که آن را به تجربه‌ای هنری و تأثیرگذار بدل می‌کند. از فیبرهای نوری در حمام گرفته تا نورملایم در داخل که جایگزین نور شمع شده که مدت‌ها پیش در خانه‌های ژاپنی استفاده می‌شد.

خانهٔ نور می‌تواند شش نفر را در خود جای دهد ولی خوشبختانه مدیر مهربانش با این خبر از من استقبال می‌کند که مهمان‌های

دیگر کنسل کرده‌اند، پس اینجا فقط برای خودم است. چه موهبتی نصیبم شد.

در ساعات پایانی عصر، سرآشپزی محلی مرا مهمان غذایی تازه‌پخت در دَه بشقاب متفاوت می‌کند. همان‌طور که هرکدام را یکی‌یکی توضیح می‌دهد، نمی‌توانم فکر نکنم برای منِ تنها خیلی زیاد است.

اتاقی که برای خوردن غذا و خواب انتخاب می‌کنم با بقیه قرق دارد. سوراخی مربعی‌شکل و بزرگ از سقفی سفید بریده و جدا شده است. با فشار یک دکمه، کل پشت‌بام کنار می‌رود تا آسمان را نشان دهد.

درست قبل از غروب خورشید، نمایش نور شروع می‌شود. رنگ ناحیهٔ دور سوراخ در سقف کم‌کم عوض می‌شود. در بیرون از پنجره می‌توانم برف، کوه‌ها و هوای گرگ و میش آبی‌خاکستری را ببینم، ولی بالای سرم نور صورتی دورِ سوراخ، آسمان را نیلگون کرده است.

چوب غذاخوری در دست دارم و در سکوت تعظیم می‌کنم، هر چند نه به‌سمت فرد خاصی. اولین چیزی که باید مزه کنم نیمونو، یک کاسه جوانهٔ بامبو، ریشهٔ گیاه تارو، قارچ اِنوکی [۲۸۱] و ماهی خاردار است. بعد همان‌طور که آسمان در پشت قاب نور گیلاسی رنگ و ملایم، سبز می‌شود، زمانِ مزه‌کردن جوانهٔ گیاه سایبان[۲۸۲] در خمیر شیرین سویا و ماهی اَمبَرجک[۲۸۳] کبابی چسبناک با زنجبیل است.

حالا نوری نیلی‌رنگ روی سقف می‌افتد و آسمان زرد به‌نظر می‌رسد که شبیه رنگ رولت املت من است که با برگ نازک سرخس و ماهی سالمون آماده شده است. غذای بعدی سوپ ماهی زبان [۲۸۴] است، زیر آسمانی که به رنگ لاجوردی درآمده است. حالا نوبت تافوی سرخ‌شده با هویج است، وقتی رنگ صورتی روشن‌تر می‌شود و آسمان به رنگ آبی درمی‌آید.

با آغاز شب آسمان کمی تغییر می‌کند ولی تضادش با نور متغیر قابِ فوق‌العاده است. نورِ سفید در کنار آسمان بادمجانی‌رنگ که شبیه رنگ تمپورای[۲۸۵] ماهی سفیدگون[۲۸۶] و بادمجان در بشقاب من است. همراه با خوردن برنج و سوپ میسوی[۲۸۷] کمرنگ،

سایهٔ جدیدی از نور صورتی می‌بینم که آسمان را به رنگ سبز روشن درمی‌آورد. غذای آخر پودینگ روان شیر است، نوری نارنجی‌رنگ آسمان را به رنگ فیروزه‌ای و طلایی درمی‌آورد.

به پایان نمایش نور که نزدیک می‌شوم، دیگر سیر شده‌ام. میز را تمیز می‌کنم و روی فوتان پوشیده از تاتامی می‌نشینم. نور سقف دوباره به رنگ سفید درمی‌آید و آسمان را نیلی می‌کند. ماه همهٔ این مدت حضور داشت. شب دارد به لبهٔ سوراخ سقف نزدیک می‌شود. درست همان موقع که سرم را بالا می‌گیرم تا از روی فوتان به آسمان بی انتها خیره شوم و بدنم گرم ولی هوای شب روی صورتم سرد است، برف می‌بارد. داخل اتاق.

برفی واقعی داخل اتاقی واقعی. داخل و بیرون ساختمان یکی شده است. می‌دانم باید سقف را ببندم ولی نمی‌توانم فکر نکنم این هنر بوده که این اتفاق را رقم زده، در غیر این صورت چنین چیزی ممکن نبود. همیشه در مورد دنیا به صورت معین و مشخصی فکر می‌کنیم و آن را درک می‌کنیم تا اینکه متوجه می‌شویم درست نیست. با شرایط درست، همه‌چیز ممکن است. این قضیه مرا به فکر فرو می‌برد: به چه صورت‌های دیگری خودمان را محدود می‌کنیم؟ اگر دیگر نگوییم غیر ممکن است چه امکاناتی محقق می‌شود؟

هر موقع که لبهٔ قاب از رنگی به رنگ دیگر تغییر می‌کند، قسمت مربعی‌شکل آسمان در داخل قاب هم تغییر می‌کند. وقتی در

جایی گیر می‌کنیم، گویی تنها یک صورت از آسمان را می‌بینیم و فراموش می‌کنیم که اگر قاب را عوض کنیم می‌توانیم صورت‌های دیگری را هم ببینیم. اگر شکست بخوریم، نباید آن را انکار کنیم یا از آن بگریزیم، بلکه باید تشخیص بدهیم که می‌توانیم دیدگاه‌مان به اتفاقات را تغییر دهیم. آیا با داستان‌های تاریک و سنگینِ افسوس و قضاوت داریم نگاه می‌کنیم؟ با شرمندگی و خجالت؟ با ناامیدی و ناراحتی؟ یا نگاهی روشن و شجاعانه به اتفاقات داریم و آن‌ها را فرصتی برای یادگیری، رشد و نشانه‌ای برای تجدیدنظر و تغییر مسیرمان می‌دانیم؟ یا آن را نشانه‌ای مهربان می‌دانیم که به ما یادآوری می‌کند ما انسان هستیم و انسان جایز الخطاست؟ آیا پس از شکست پسرفت یا پیشرفت می‌کنیم؟ آن را اشتباه یا فرصت می‌دانیم؟ حسرت یا فرصتی برای یادگیری؟ دیدگاه ما به تغییرات بستگی به نگاه‌مان دارد و این نگاه همه‌چیز را تغییر می‌دهد.

در این افکار گم شده‌ام که ناگهان همه‌چیز سیاه می‌شود. قاب نور ناپدید شده است. ناغافل احساس می‌کنم مجذوب فضای باز آسمان شده‌ام، انگار دارم به‌سمتش می‌روم و سپس شب عبایش را دور من می‌پیچید.

صبح روز بعد، در سکوت بیدار می‌شوم. چند متر برف در اطراف خانه جمع شده است و هیچ جانداری به چشم نمی‌خورد. این‌قدر به روستای پایین نگاه کردم که به خواب رفتم، چراغ‌ها در شب چشمک می‌زنند اما بعد توده‌ای مه به داخل می‌آید و نمی‌توانم آن سوی درختان را ببینم. صد سایهٔ سفید و خاکستری را در بیرون می‌بینم. برای خودم روی توری ماهی‌پزی نان تُست

با پنیر و در قوری شیشه‌ای چای درست می‌کنم. بعد کمی بیشتر می‌نشینم. می‌دانم در میان آنچه دیدم و فهمیدم چیزی را فراموش کردم که دارد انتظار می‌کشد تا در ذهنم بنشیند. می‌خواهم آن را بشناسم، پس گوش می‌دهم و همان‌طور که منتظر هستم یادم می‌آید هم با دوربین دیجیتالم هم با آیفونم از میان سوراخ سقف از آسمان عکس گرفتم. نمی‌دانم عکس‌ها چطور از آب درآمده‌اند. پس نگاهی می‌اندازم. نتایج حیرت‌انگیز است.

با «دی اس ال آر[۲۸۸]»، آسمان در هر تصویر تقریباً یک رنگ است، فقط هر تصویر کم‌کم تاریک شده که طبیعی است زیرا هوا آرام‌آرام تاریک شده بود. اما تصاویر آیفون متفاوت هستند، رنگ آسمان با هر تغییرِ قاب عوض می‌شود همان‌طور که در ذهنم همین تصویر را داشتم.

آسمان همان آسمان است ولی با لنزهای مختلف، متفاوت به‌نظر می‌رسد. این‌گونه، خانهٔ نور آخرین درسش را برای من آشکار می‌کند: درک ما از مشکلات فقط به قاب نگاه ما بستگی ندارد بلکه به لنزی بستگی دارد که با آن مشکلات را می‌بینیم. می‌توانیم با لنز قضاوت یا بخشش نگاه کنیم که تعیین می‌کند شکست چقدر از ما انرژی احساسی بگیرد.

زیبایی سابی که در فصل یکم از آن صحبت کردیم، با دست انسان ایجاد نمی‌شود. به‌همین‌ترتیب، درسی که از شکست می‌گیریم نیز درسی نیست که با میل و رغبت ایجاد شود. شکست اتفاق می‌افتد و راه‌های مختلفی برای مقابله با آن وجود دارد و هیچ‌یک

از آن‌ها نمی‌گویند خودت را شکست‌خورده بدان. نحوهٔ تجربه و یادگیری از شکست هم به قاب و لنزی بستگی دارد که انتخاب می‌کنید.

شاید این قضیه تصادفی نباشد که من این موضوع را درون سازه‌ای آموختم که نتیجهٔ همکاری معماری ژاپنی و هنرمندی غربی است. نگاه به فرهنگ‌های دیگر و سپس به فرهنگ خود می‌تواند ارزشمند باشد. با درک این موضوع که بیش از یک راه برای دیدن جهان وجود دارد، گزینه‌هایی پیش روی ما قرار می‌گیرد:

-تعریف و بازتعریف؛

-بخشش و نه مقصردانستن؛

-ایستادن و نه افتادن.

**بینش الهام‌یافته از وابی‌سابی برای بازتعریف شکست**

- یادگیری هیچ‌گاه «کامل» و «تمام» نمی‌شود.

- شکست مقدمهٔ پیشرفت است. پس از شکست به پیروزی می‌رسید.

- بازتعریف شکست باعث می‌شود تجربهٔ ما از آن تغییر کند.

**امتحان کنید: بازتعریف**

به یکی از شکست‌های‌تان فکر کنید. باتوجه‌به «شش گام برای رهاشدن از استرس و یاد گرفتن از شکست» برای پاسخ به سؤالات زیر یادداشت‌هایی بردارید:

- چه اتفاقی افتاد؟
- چه‌چیزی باعث شد آن اتفاق را شکست بدانید؟
- وقتی اتفاق افتاد چه حسی داشتید؟
- آن زمان به‌اندازهٔ کافی آماده بودید؟
- به حس ششم‌تان گوش کردید؟ به شما چه می‌گفت؟
- اگر در آینده با همان شرایط روبه‌رو شوید از چه نظر متفاوت عمل می‌کنید؟
- چگونه می‌توانید با بازتعریف رشد یا با بخشش شکست را بازارزیابی کنید؟
- بعد از آن تجربه چه‌چیزی تغییر کرده است؟
- الان باید چه کنید تا از آن فاصله بگیرید؟

به پاسخ‌تان فکر کنید و یادداشت‌هایتان را این‌طور شروع کنید:

به لطف (جزئیات آن اتفاق را در اینجا ذکر کنید) حالا من

.....

.....

## فصل ششم: تقویت روابط

هامانا سنسه[۲۸۹] شکوفه‌های زیبای هلو و یک شاخه گل زردرنگ کلزا[۲۹۰] را در گلدانی از جنس چوب بامبو چیده و در یک طرف شاه‌نشین تاکانامی [[۲۹۱]] قرار داده است. راهبی از معبد میوشین جی[۲۹۲] روی طوماری آویزان با خطی خوش نوشته: «هر روز با حضور قلب». روی بالشتکی مسطح و کم‌ارتفاع روی تاتامی کف زمین به حالت دوزانو در کنار دوستم ایزومی[۲۹۳] می‌نشینم. ایزومی سال‌هاست که با هامانا سنسه در مورد چای مطالعه می‌کند.

هامانا سنسه با کیمونویی مشکی و بسیار جذاب، موقرانه به اتاق چای می‌آید و می‌رود و با خود وسایل چای و یک قوری کوچک لاک‌خورده می‌آورد. قوری حاوی چای و پودری و سبزِ ماچا و در حال دم‌کشیدن است. کتری آهنی آویزان در بالای تکه‌زغال‌های داخلِ **را** [[۲۹۴]] (منقلی گود که داخل زمین قرار دارد) به‌آرامی تکان می‌خورد، گویی در داخل اتاق نسیم می‌وزد. زمستان دارد می‌رود و بهار در راه است.

در سکوت می‌نشینیم، تماشا می‌کنیم، گوش می‌دهیم و مزه می‌کنیم. هامانا سنسه میزبانی مهربان و مهمان‌نواز است، چای را که آماده می‌کند نیازی نیست چیزی بگوید، حرکاتش گویای همه‌چیز است. پیالهٔ چای من به سبک راکو [[۲۹۵]]، مشکی تیره و کمی براق است و دیواره‌های عمودی‌اش با دستانی ماهر ساخته شده‌اند. انگشتانم را که دور پیاله حلقه می‌کنم، احساس

می‌کنم پیاله جزوی از دستم است. پیالهٔ ایزومی کم‌عمق‌تر و آجری روشن است و دیواره‌هایی کج دارد. چای به رنگِ جادوییِ سبز جنگلی است و به زیبایی کف کرده است. در کنار چای شیرینی‌هایی فصلی به‌شکل شکوفه قرار دارد که مزهٔ تلخ چای را خوشایند می‌کند.

زغال‌ها در منقل برق می‌زنند.

صدای چک‌چک بارانِ اوایل بهار می‌آید.

امروز عجله‌ای در کار نیست.

آیین چای جلوه‌ای از زیباشناسی ژاپنی است که مستقیماً آموزش داده نمی‌شود. استاد هامانا در کلاس‌هایش هرگز از فلسفه نمی‌گوید ولی وقتی کلاسش را ترک می‌کنم حس می‌کنم چیز مهمی آموخته‌ام. درظاهر فقط مراسم سادهٔ درست‌کردن چای است ولی فراتر از آن است. هر سه توجه‌مان به یکدیگر بود و در خدمت هم بودیم.

**درس‌هایی از اتاق چای**

در قدیم، سامورایی‌ها شمشیرشان را درمی‌آوردند و روی کاتانا کاکه [۲۹۶] (جاشمشیری) آویزان می‌کردند و بعد از میان نیجیری گوچی [۲۹۷] (ورودیِ کوچکی که باید خم شوید تا داخل شوید) وارد اتاقی چای می‌شدند. این در آن‌قدر کوچک بود که همه با هر

جایگاه و مقامی باید خم می‌شدند و آهسته وارد می‌شدند. اتاق چای، جهان را به فضایی کوچک، به لحظهٔ حال و به تجربه‌ای مشترک تقلیل می‌دهد. همه در داخل اتاق چای باهم برابر هستند. میزبان و مهمان‌ها به یکدیگر توجه و ملاطفت دارند. حواس‌شان به یکدیگر است و به هم کمک می‌کنند و قدرِ چیزهایی را که باهم استفاده می‌کنند، می‌دانند.

اساس آیین چای چهار اصل موسوم به وا کِی سِی جاکو(

和敬清寂

)[۲۹۸] است: هماهنگی، احترام، پاکی و آرامش[۲۹۹].

**وا (هماهنگی)**

این اصل به معنای تعاملِ ایده‌آل بین میزبان و مهمانان، اثر متقابل بین فصل، لوازم مورد استفاده، غذای آماده‌شده و حال‌وهوای مهمانی چای است. با کمی تعمیم می‌توان آن را تعامل مطلوب بین انسان‌ها در زندگی روزمره دانست. وا به معنای یکی‌شدن با طبیعت، با دیگران و توجه به یکدیگر است. هماهنگی موجبِ روابطی بدون تنش می‌شود که حس آرامش را برای ما به ارمغان می‌آورد.

**کِی (احترام)**

این اصل برگرفته از پذیرش دیگران است، همان‌طور که هستند و در هرجایگاهی که باشند. چیزی است که اگر مهربان و متواضع باشیم دریافتش می‌کنیم. هم میزبان، هم مهمان با مراقبت و احترام با لوازم چای برخورد می‌کنند و مهمانان قدر محیط و همهٔ جزئیاتی را که میزبان به‌خاطر آن‌ها آماده کرده است، می‌دانند. مهمان‌ها و میزبانان نسبت‌به یکدیگر باملاحظه و در خدمت هم هستند، همان‌طور که در زندگی روزمره می‌توان این‌طور بود.

**سِی (پاکی)**

پاکی هم به اهمیت نظافت، هم توجه به جزئیاتِ آیین چای اشاره دارد. طبق رسمی قدیمی مهمانان در مهمانی چای از راجی [۳۰۰] (مسیری در باغ) عبور می‌کنند و قبل از ورود به اتاق چای دست و دهانشان را در روشویی سنگیِ کوچکی می‌شویند. مهمانان که در این مسیر قدم می‌زنند، از زندگیِ روزمره که جهانی آلوده و شلوغ است وارد فضای آرام و پاک اتاق چای می‌شوند. سِی همچنین به پاکی قلب و رهایی از بند وابستگی به مقام و مادیات اشاره دارد و به‌یاد می‌آورد با اعتماد، مراقبت و عدم قضاوت، بهترین ویژگی دیگری را بیابیم.

**جاکو (آرامش)**

جاکو حالت فعالِ سکون و قرار است؛ احساس آرامش. مدرسهٔ چای یوراسِنکه [۳۰۱] می‌گوید اگرچه انسان می‌تواند تلاش کند تا

به هریک از سه اصلِ اول (هماهنگی، احترام و پاکی) برسد، ولی اصلِ آخر وقتی حاصل می‌شود که در سه اصل دیگر ممارست کنیم. یوراسنکه می‌گوید: «کسی که با قلبش به چای باور دارد آماده است به سکوت و آرامش محضِ جاکو نزدیک شود.»[۳۰۲] اگر با وجود اتفاقات حال حاضرِ زندگی آرامش‌مان را حفظ کنیم، می‌توانیم با شفافیت فکر کنیم و عکس‌العمل مناسب نشان دهیم.

این چهار اصل قرن‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند تا راهنمای مردم در اتاق چای باشند و آرامش را به زندگی روزمره بیاورند. همچنین تا به امروز برای ما الگویِ دلنشینِ نحوهٔ برخورد با دیگران بوده‌اند؛ هم در مراودات روزانه و هم درحین بروز اختلافی خاص.

به این موضوع فکر کنید: با کمی توجه بیشتر به اصل هماهنگی، احترام، پاکی و آرامش، هریک از روابطتان - چه دوستانه و چه تنش‌زا - چقدر تغییر می‌کنند.

**به کسانی که دوست داریم آسان بگیریم**

آقای کِی عادت دارد دستمال‌های خیس را در گوشهٔ آشپزخانه رها کند. قبلاً این کارش مرا به‌شدت عصبانی می‌کرد. چرا نمی‌تواند دستمال‌ها را روی جادستمالی آویزان کند؟ وقتی بارها و بارها دستمال‌ها را جا می‌دادم، این سؤال را از خودم می‌پرسیدم و هر دفعه ناامیدی‌ام بیشتر می‌شد. چندین‌بار این موضوع را به او تذکر دادم و گاهی تا مدتی کوتاه دستمال‌ها را

آویزان می‌کرد و بعد دوباره فراموش می‌کرد و آن‌ها گوشه‌ای از آشپزخانه می‌افتادند. بارها سر این موضوع با خودم کلنجار رفتم، وقتی باید کار دیگری می‌کردم: آیا بقیهٔ شوهرها هم همین‌کار را می‌کنند؟ آیا من فقط باید ریخت‌وپاش شوهر و بچه‌هایم را جمع کنم؟ (هر چند در مورد آقای کی جانب انصاف را رعایت نکردم زیرا از من مرتب‌تر است.)

روزی متوجه شدم دستمال‌ها بعد از این اتفاقات بود که گوشهٔ آشپزخانه می‌افتادند: آقای کی تازه ظرف‌ها را شسته، خشک کرده و جا داده بود و بعد از اینکه شام درست کرده، برای دخترها قصه گفته بود و مرا بغل کرده بود و پرسیده بود روزم را چطور سپری کرده‌ام؟ بعد از اینکه همهٔ ما را خندانده بود، دور آشپزخانه رقصیده بود و رازی را در مورد فنجان چای با ما در میان گذاشته بود. از آقای کی بسیار سپاسگزار بودم ولی نمی‌توانستم فکر دستمال‌های خیس گوشهٔ آشپزخانه را از ذهنم بیرون کنم. دست آخر، ولش کردم. حالا هر موقع آن دستمال‌های خیس را برمی‌دارم و در جادستمالی آویزان می‌کنم، تصمیم می‌گیرم این کار را به نمادِ سپاسگزاری از او تعبیر کنم.

هیچ‌کس کامل نیست، همان‌طور که ما خودمان کامل نیستیم. اگر دیگران را با قلب‌تان -نه با چشم و نگاهِ قضاوت‌آمیزتان- ببینید، چه تفاوتی ایجاد می‌شود؟ اگر قضاوت و ناامیدی را رها کنید و آن‌ها را بدون اینکه عوض کنید بپذیرید، چه تفاوتی رقم می‌خورد؟

حتی اگر متوجه می‌شوید چیزی را دوست ندارید، همین آگاهیِ به‌دست‌آمده مفید است و می‌توانید انتخاب کنید که در ادامه چه کنید. ولی فقط شاید پذیرش به شما دیدگاهی جدید دهد و به شما یادآوری کند چه‌چیزی واقعاً اهمیت دارد.

**جهان‌بینیِ الهام‌یافته از وابی‌سابی فضایی برای عشق باز می‌کند.**

**سخاوت روح: یافتن خوبی‌ها**

می‌خواستم ارتباط همهٔ این موضوعات را با ذن و وابی‌سابی درک کنم، پس نزد جناب تاکافومی کاواکامی[۳۰۳]، کشیش معاون معبد شونکو این[۳۰۴] در توکیو رفتم. او مفهوم کو [[۳۰۵] در آیین بودایی را توضیح داد که معمولاً به این صورت ترجمه می‌شود: «تهی‌شدن» و «نفی نفس». به گفتهٔ جناب کاواکامی، این آرمان کمتر در مورد نفی نفس است و بیشتر به حسِ یکی‌شدن با هر چیزی اشاره می‌کند.[۳۰۶]

همهٔ ما به هم وابسته و متصل هستیم. ما بدون یکدیگر یا بدون جهان پیرامون‌مان نمی‌توانیم زندگی کنیم. به همین دلیل ارتباطی قوی با اتاق آیین چای حس می‌کنیم. مراسم چای موقعیتی است تا به ارتباط‌مان با دیگران بیندیشیم و آن را ارج نهیم. همهٔ ما درگیر زندگی خودمان هستیم و لحظه‌ای که مکث می‌کنیم تا از تجربه‌یِ چندحسی آیین چای لذت ببریم، از مرز زمان و فضا می‌گذریم و به‌یاد می‌آوریم اصول وا کی سی جاکو می‌توانند به زندگی‌های ما، که عمیقاً در هم‌تنیده و گاهی پرهیاهو هستند،

مهربانی و آرامش ببخشند.

اخیراً با دوستم آی ماتسویاما[۳۰۷] برای ناهار، برنج یوزو[۳۰۸] و سبزی‌های زمستانی می‌خوردیم. سال‌ها پیش با او آشنا شدم، وقتی هر دو در دانشگاه اِن تی وی[۳۰۹] دورهٔ گویندگی تلویزیون می‌گذراندیم. معلم‌مان یکی از پیشکسوتان تلویزیون ژاپن بود. اولین‌باری که دهانم را باز کردم تا سر کلاس حرف بزنم، او سرش را با نگرانی کج کرد و گفت: «ای وای، مثل دهاتیایی.» (تازه از منطقه‌ای دور در شمال ژاپن که مردمش لهجهٔ غلیظ محلی داشتند به توکیو نقل مکان کرده بودم.) او نسبت‌به من اصلاً ملاحظه‌ای نداشت زیرا وقتی داشتم سعی می‌کردم خبر بخوانم یا اخبار هواشناسی را بگویم یا با عامهٔ مردم در خیابان مصاحبه کنم، با لهجهٔ خارجی صحبت می‌کردم. او با من همان‌طوری رفتار می‌کرد که با سایر دانشجویان ژاپنی رفتار می‌کرد و من به این خاطر دوستش داشتم.

در کلاس به دلایل زیادی ممکن بود مضطرب شوم و احساس کنم تحت فشار هستم ولی آی مرا خنداند و اجازه نداد خیلی خودم را جدی بگیرم. این دفعه هم که همدیگر را دوباره در یک کافهٔ شیک دیدیم بارها خیلی مرا خنداند. آی جوانب مثبت را می‌بیند و به هر جمعی انرژی فوق‌العاده‌ای وارد می‌کند. از او خواستم راز مثبت‌اندیشی‌اش را با من در میان بگذارد. او گفت: «همیشه سعی می‌کنم حداقل یک چیز مثبت در هرکسی پیدا کنم، حتی کسانی که دوستشان ندارم.» این سخاوت روح، موهبتی است که دریافت‌کننده از آن بی‌خبر است ولی باعث می‌شود آی ارتباط خوشایندی را تجربه کند. شاید برحسب اتفاق نیست که آی (

) در زبان ژاپنی به معنای «عشق» است.

**اگر سخاوت روح را در خود بپرورانیم، روابط را طور دیگری تجربه می‌کنیم.**

این موضوع مرا به‌یاد گفت‌وگویم با جناب کاواکامی[۳۱۰] انداخت، او اشاره داشت انسان‌ها معمولاً به دنبال سوگیری تأییدی هستند: وقتی تعیین کردیم که فردی «بد» یا «خوب» است، شروع می‌کنیم و به دنبال شواهدی می‌گردیم تا از فرضیه‌مان طبق این سوگیری حمایت کنیم. بنابراین ذهن فرضیاتی می‌سازد و به فرضیات قبلی‌مان در مورد آن فرد می‌افزاید. ولی اگر این حقیقت را درک کنیم و درعوض سعی کنیم شواهدی دال بر اشتباهمان پیدا کنیم، در روابطمان تفاوت زیادی ایجاد می‌شود، نه

به این معنا که رفتار نامناسب را بپذیریم یا اجازه دهیم افراد به ما زور بگویند یا ما را کنترل کنند بلکه به این معنا که تلاش کنیم خوبی‌های افراد را ببینیم حتی اگر از هر نظر با آن‌ها موافق نباشیم.

اگر عادت خاصِ کسی شما را ناراحت می‌کند، یکی از چهار مورد زیر را می‌توانید انجام دهید:

۱. به خودتان بگویید: «دوباره شروع کرد» و به رنج و ناامیدی خود بیفزایید.

۲. اگر آن عادت غیرقابل‌تحمل است، کاری کنید تا شرایطتان را تغییر دهید.

۳. عادت‌شان را بپذیرید و دیگر به آن توجه نکنید.

۴. چیز خوبی در عادت‌شان بیابید حتی اگر غیرمنطقی باشد.

بستگی به شما دارد.

**دیگران را بپذیریم**

روزی در اوایل حضورم در کیوتو داشتم در خیابانی کوچک و قدیمی پشت مسیر مشهور فیلاسفرز پَث[۳۱۱] می‌گذشتم که ناگهان به معبدی کوچک و زیبا به‌نام آنراکو جی[۳۱۲] رسیدم. در اصلی معبد بسته بود ولی درِ فرعیِ کوچکش نیمه‌باز بود. من که نوجوانی کنجکاو بودم در را هُل دادم و به داخل معبد سرک کشیدم. در داخل خانمی به‌نام تاناکا[۳۱۳] را دیدم که داشت به جمعی از زنان ژاپنیِ خندان سبدبافی آموزش می‌داد و به من اشاره کرد تا به آن‌ها ملحق شوم.

مشخص شد استعداد واقعی خانم تاناکا در زمینهٔ آموزش ایکِبانا [۳۱۴] (گل‌آرایی) است. به لطف او سال بعد هر دوشنبه پس از مدرسه به خانه‌اش می‌رفتم تا گل‌آرایی به سبک ساگستو [۳۱۵] را بیاموزم. هیچ فشار و رقابتی در کار نبود، آنجا فضای امنی برای ارتباط و دوستی بود. من نوجوانی تنها در سرزمینی بیگانه بودم. وقتی مرا دعوت کرد به داخل بروم، به جهان زیبایی و فرهنگ و از همه مهم‌تر به درون اجتماع‌شان دعوت شدم.

این خاطره وقتی در ذهنم تداعی شد که داشتم تحقیق جدیدِ دانشگاه منچستر متروپولیتن[۳۱۶] را می‌خواندم. طبق این تحقیق فشار برای رسیدن به موفقیت، حس تنهایی را در جوانان افزایش می‌دهد، تا جایی که از هر سه بریتانیایی یک نفر از تنهایی رنج می‌برد. این تحقیق ذکر کرده بود که «ترس از شکست و ناامیدکردن دیگران، فشار رسانه‌های اجتماعی، تغییرات بزرگ زندگی، فقر و احساس متفاوت بودن» از جمله مسائلی هستند که حس تنهایی را به دنبال دارند.[۳۱۷]

اگرچه تمرکز تحقیق بر روی جوانان بود ولی این مسئله را می‌توان در تمام سطوح جامعه صرف‌نظر از سن دید. تحصیلات باعث رقابت در میان ما می‌شود، نتایج تحصیلی، رقابت‌های ورزشی و موسیقایی و غیره از جملهٔ همین رقابت‌ها هستند، رقابت بر سر محبوبیت در رسانه‌های اجتماعی را هم اضافه کنید. در کار هم وضعیت همین است: چه‌کسی ترفیع گرفته؟ چه‌کسی «کارمند نمونهٔ سال» شده؟ چه‌کسی بیشترین فروش را داشته؟ و در بچه‌داری هم همین‌طور: بچهٔ چه کسی زودتر به راه افتاده؟ زودتر به

حرف آمده؟ فلان مدال را برنده شده یا فلان امتحان ورودی را قبول شده؟ نمی‌گویم که نباید به موفقیت‌های خود، نزدیکان و عزیزان‌مان افتخار کنیم؛ البته که باید افتخار کنیم ولی بیایید به همهٔ چیزهایی که از آن‌ها تجلیل می‌کنیم توجه کنیم. باید توجه کنیم ما کیستیم، نه اینکه فقط به چه موفقیتی رسیده‌ایم و برای تلاش‌مان در کنار موفقیت‌مان ارزش قائل شویم.

اگر هرچه بیشتر به عزیزان‌مان نشان دهیم آن‌ها را با همهٔ نواقص زیبای‌شان می‌پذیریم، بیشتر به آن‌ها می‌فهمانیم که اگر در کاری موفق نشدند مورد قضاوت قرار نمی‌گیرند و طرد نمی‌شوند. هرچه بیشتر به آن‌ها کمک کنیم که با چیزهای واقعی ارتباط برقرار کنند –نه با تصاویری که روی گوشی موبایل‌شان می‌بینند - بیشتر فرصت داریم به ان‌ها کمک کنیم که احساس تعلق کنند.

**درس‌هایی از کافهٔ جاز**

بیست‌ویک سال پیش روزی در ماه آگست با گروه موسیقی‌ام بلو مون[۳۱۸] در کافهٔ نیمه‌تاریک جاز اجرای زنده داشتیم. من ویولون‌سل می‌زدم و همسرم کیوکو[۳۱۹]، آوازی غمگین می‌خواند و دوستمان شیبو سان[۳۲۰] درامز می‌زد. در باز شد و یک زن جوان انگلیسی با موهای بلوند و پرپشت، با یک کوله‌پشتی کوچک و لبخندی بزرگ، وارد شد.

او برای شیبو سان دست تکان داد و بعد به‌سوی بار رفت و یک نوشیدنی سفارش داد. اجرای‌مان که تمام شد، کیوکو رفت تا با

آن دختر که ظاهراً تازگی‌ها در دفتر شیبو سان مشغول کار شده بود، صحبت کند. (شیبو سان روزها مقامی دولتی داشت و شب‌ها نوازندهٔ درامز بود). در عرض چند دقیقه با یکدیگر صمیمی شدند و گپ زدند. چند دقیقه بعد، آن دختر متعجب و خوشحال شد و بعد سرش را تکان داد و تعظیم کرد.

رفتم تا ببینم چه شده است. کیوکو گفت: «ایشون بث هستند. تازگی‌ها از انگلیس به اینجا نقل مکان کردن. جایی برای موندن نداشتن، گفتم می‌تونن بیان و با ما زندگی کنن. ایرادی که نداره؟»

آن سال خانهٔ ما به «بیمارستان آداچی[۳۲۱] برای خارجی‌هایِ دلتنگ وطن» معروف شد. ما در خانهٔ نسبتاً عجیب‌مان یک استودیوی کوچک موسیقی با یک بار پیش‌ساخته و پیانویی بزرگ داریم. زمانی که بث با ما زندگی می‌کرد، این خانه پر از خارجی‌ها و ژاپنی‌هایی بود که به مهمانی می‌آمدند تا به اجراهای خودمانی‌مان گوش دهند و از دوست‌مان فوجی[۳۲۲] نحوهٔ درست‌کردن نوشیدنی‌های مختلف را بیاموزند.

اغلب تا دیروقت باهم حرف می‌زدیم، ماجراهایی برای هم تعریف می‌کردیم و درحین بارش برف خورش گرم می‌خوردیم. در دههٔ بیستِ زندگی‌ام سال‌های زیادی در کشورهای خارجی گذراندم و پذیرای مهربانیِ وافرِ مردمی بودم که در مسیر زندگی‌ام با آن‌ها آشنا می‌شدم. مدتی در منطقهٔ ناتینگ هیلِ[۳۲۳] لندن زندگی کردم. قبل از اینکه به مکانِ دلپذیر امروزی تبدیل شود. و برای

درآوردن پول غذا و سوخت موتورم، کارهای عجیبی کردم.

حضور بث در خانه‌مان مرا به‌یاد ایام سفرم انداخت. او بسیار پرانرژی و کنجکاو بود و هر موقع از سر کارش در دولت محلی برمی‌گشت داستان‌های جالب زیادی برای تعریف‌کردن داشت، ماجراهایی در مورد آدم‌های مختلفی که دیده یا شرایطی که با آن مواجه شده بود.

این روزها زندگی ما بسیار تغییر کرده ولی همه هنوز عاشق چیزهای ساده هستیم. گفت‌وگویی دلچسب، نوشیدنی سرد، دوستی‌های واقعی. هر روز نعمت‌هایم را برمی‌شمارم و هر چه پیرتر می‌شوم قدر مواهب زندگی‌ام را بیشتر می‌دانم.

میچی‌یوکی آداچی[۳۲۴] آن روزها را این‌گونه به‌خاطرمی‌آورد. آداچی سان یکی از مهربان‌ترین، بخشنده‌ترین و قانع‌ترین افرادی است که می‌شناسم. فکر می‌کنم برحسب اتفاق نیست که او همهٔ این ویژگی‌ها را باهم دارد. حالا او رئیس شرکتی موفق است و کل نیروی کارش را هر چند سال یک بار به سفری خارجی می‌فرستد و کارمندانش را به خندیدن تشویق می‌کند و تعدیل نیرویش در حد صفر است. نامش یعنی میچی‌یوکی در لغت به معنای «شادی در جاده» یا به قول خودش «لذت‌بردن از سفر» است. این موضوع همیشه مرا لبخند وامی‌دارد. او و همسرش کیوکو به من آموختند چگونه قانع و راضی باشم. برای رسیدن به این حالت باید روابط‌مان با دیگران را تقویت کنیم و از این بابت سپاسگزار باشیم.

البته گاهی باید در برخورد با غریبه‌ها جانب احتیاط را رعایت کرد ولی ما سیستمی درونی به‌نام حس ششم داریم که به ما کمک می‌کنند تا خطر را تشخیص دهیم. بیشتر اوقات نحوهٔ سفرکردن‌مان بر نحوهٔ رفتار دیگران با ما به‌عنوان مسافر تأثیر می‌گذارد. اگر با قلب و ذهنی باز در پی اکتشاف باشید، دیگران هم شما را این‌طور می‌پذیرند، تجربهٔ من در ژاپن همیشه این‌طور بوده است.

**ارتباط رودررو**

در طی تحقیقاتم برای این کتاب، تقریباً هرکسی که با مهربانی قبول کرد از او مصاحبه بگیرم، از من خواست با او حضوری صحبت کنم. امروزه که ازطریق ویدئو، به‌شکل رایگان می‌توانیم باهم صحبت کنیم، شاید غیرعادی باشد که برای یک گفت‌وگو به آن سر دنیا را پرواز کنیم ولی می‌ارزد. همان حس ششم ژاپنی‌ها که کمک‌شان می‌کند تا در مواجهه با زیبایی، وابی‌سابی را حس کنند به آن‌ها کمک می‌کند شما را به‌عنوان یک فرد بشناسند. آن‌ها می‌دانند در سکوتِ بین کلمات و در ناگفته‌ها چیزهای زیادی نهفته است و برای ایجاد ارتباط قلبی، ارتباط حضوری و رودررو مهم است.

ژاپنی‌ها عبارتی با عنوان (

空気を読む

) کوکی اُ یومو [۳۲۵] دارند که در لغت به معنای «خواندن جَو» است. این عبارت به تواناییِ حس‌کردن جو و رفتار بر اساس آن

اشاره دارد. زبان بدن، حالات صورت یا فقط یک حس همگی نشانه هستند. توانایی حس‌کردن جو موجب هماهنگی اعضای گروه می‌شود، زیرا کمک می‌کند تا نیازهای دیگران را پیش‌بینی کنید بدون اینکه لازم باشد خودشان صراحتاً چیزی بگویند. با این توانایی می‌توانید بفهمید چه موقع حرف بزنید و چه موقع گوش دهید. این فقط خصیصهٔ ژاپنی‌ها نیست. همه می‌توانند شم، هوشِ احساسی و همدردی را کنار هم بگذارند تا به این توانایی برسند. وقتی سعی می‌کنید موضوعی حساس را مطرح کنید، خبرهایی ناراحت‌کننده بگویید یا نشان دهید که کسی را درک می‌کنید، این توانایی بسیار کمک می‌کند.

به جای اینکه فقط با چشم‌تان ببینید و با گوش‌تان بشنوید، سعی کنید کاملاً حضور داشته باشید و واقعاً گوش دهید تا شخص یا گفت‌وگویی را با قلب‌تان درک کنید. ببینید چه تفاوتی رقم می‌خورد.

## قوانین آرامش

طبق شاخص صلح جهانی، ژاپن همیشه جزو دَه تا از آرام‌ترین کشورهای جهان بوده است.[۳۲۶] دنیئل دیمیتریو[۳۲۷] خبرنگار مجلهٔ تلگراف[۳۲۸] اخیراً گفته: «توکیو ممکن است یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای جهان باشد، ولی شهری آرام و توأم با ضرب‌آهنگی موزون است که ابعاد گسترده‌اش را پنهان می‌کند» او ادامه می‌دهد و خاطرنشان می‌کند: «درخت‌های گیلاس که یک‌دفعه به شکوفه‌هایی به‌شکل ابر بدل می‌شوند و باغ‌های ذن با ماسه‌هایی که با شن‌کش به مشکل موج درآمده‌اند و صخره‌های الهام‌بخشِ هایکو، آهنگ توکیو را کاملاً تغییر می‌دهند.»[۳۲۹]

**جهان‌بینی الهام‌یافته از وابی‌سابی می‌تواند به ما کمک کند تا در میان آشفتگی‌ها به آرامش برسیم.**

جدا از متروهای پرازدحام و سالن‌های شلوغ پاچینکو[۳۳۰] و اعلامیه‌های بلند عمومی، آرامشی نهفته وجود دارد که شما را دعوت می‌کند آرام شوید و نفس عمیق بکشید. برخی ممکن است دلیل این موضوع را تعداد زیاد معابد و زیارتگاه‌ها (شمار آن‌ها فقط در خود توکیو به بیش از دوهزار تا می‌رسد) و حضور طبیعت در همه‌جا بدانند. برخی هم این موضوع را به حس زیباشناسی ژاپنی ربط می‌دهند که موجب شده این کشور لحظاتی آرام، سادگی و زیبایی را در غیره منتظره‌ترین مکان‌ها ایجاد کند. و برخی هم نحوهٔ تعامل و رفتار ژاپنی‌ها با یکدیگر را مؤثر می‌دانند.

اگر بتوانیم در میان زندگی‌های پرهیاهو آرامش را بیابیم، می‌توانیم با مشکلات مقابله کنیم، تصمیمات بهتری بگیریم، آرامش‌مان را حفظ کنیم و با یکدیگر بهتر برخورد کنیم. آرامش برای ذهن و بدن‌مان نیز مفید است، زیرا کمک می‌کند اجازه ندهیم هر موقع چیزی غیرمنتظره و دشوار اتفاق افتاد، هورمون‌های استرس‌زا کل وجودمان را دربر گیرند.

همیشه شرایطی برای تجربهٔ هیجان، سرخوشی، لذت و حتی نگرانی برای آینده فراهم است. این احساسات مفرط با آرامش توأم نیستند و عمیقاً در زندگی ما نفوذ کرده‌اند. ولی زندگی‌کردن با احساسات مفرط -چه احساسات هیجان‌آور یا افسرده کننده- در درازمدت خسته‌کننده است. اگر بخواهیم استرس‌ها و تردیدهای روزمره را با احساسات مفرط پنهان کنیم، ناآرام و آشفته می‌شویم. آرامش می‌تواند نیرویی دلپذیر باشد که دوباره ما را به تعادل برساند و شفافیت، آرامش و هوشیاری توأم با آرامش را رقم بزند.

آرامش به ما یادآوری می‌کند هرچیزی فانی، ناقص و ناکامل است و ما را تشویق می‌کند هر چقدر می‌توانیم به دنبال سادگی و آسایش باشیم.

**انتقال آرامش**

در آغاز هزارهٔ جدید، در سازمان جام‌جهانی فوتبال ۲۰۰۲ با میزبانی کره و ژاپن، در توکیو مشغول به کار شدم. میزبانیِ یکی از

بزرگ‌ترین رخدادهای ورزشی جهان، همه‌نوع دشواری‌های سیاسی و اجرایی و مذاکرات حساس را به‌همراه دارد. علی‌رغم این موضوع جلسه‌ای کم‌نظیر بین مسئولین ژاپنی و همتایان اروپایی و امریکایی‌شان برگزار شد و ژاپنی‌ها می‌بایست در آن نظرات خود را اعلام می‌کردند.

چیزی که آن زمان آموختم اهمیت ارتباط آرام بود. نظرات کاملاً متفاوت بود، مشکلاتی به ظاهر لاینحل وجود داشت و همهٔ طرفین واقعاً مستأصل شده بودند؛ سوءتفاهم بین‌فرهنگی را هم به این مسائل اضافه کنید. ولی هیچ‌یک از این مسائل با عصبانیت و قدرت‌نمایی کلامی حل نشد. با کمک مترجمان خبره، موضوعات به صورت آرام حل شدند.

همهٔ ما می‌خواهیم بقیه ما را بشنوند و درک کنند و حفظ آرامش به ما کمک می‌کند تا در این زمینه موفق‌تر باشیم. وقتی کسی با حالت تهاجمی با ما صحبت می‌کند و می‌خواهد نظرش را تحمیل کند یا چیزی می‌گوید که احساسات‌مان را جریحه‌دار می‌کند یا نظری مخالف با ما دارد، یک گزینه داریم: می‌توانیم طوری واکنش نشان دهیم که به انرژی منفی و عصبانیت دامن بزنیم، یا با آرامش برخورد کنیم تا بحثی سنجیده‌تر داشته باشیم یا حتی گفت‌وگو را پایان دهیم. این موضوع به این معنا نیست که همیشه موافقت کنیم یا تسلیم شویم، بلکه باید از ابزار آرامش استفاده کنیم تا گفت‌وگویی بهتر داشته باشیم و به استرس‌ها نیفزاییم.

**فراتر از سخن**

همگی ما با زبان بدن‌مان، حالات صورت‌مان، لحن صدای‌مان و با انرژی‌مان صحبت می‌کنیم. بسته به اینکه از هریک چه استفاده‌ای کنیم، می‌توانیم راه گفت‌وگو را ببندیم یا باز کنیم. وقتی کسی نخواهد حرف‌تان را گوش دهد، هر چه بگویید نمی‌شنود و اگر خودتان را گرفتار میدان موج‌های منفی کنید، نمی‌توانید حرف بقیه را بشنوید.

یکی از چیزهای مهمی که برای ارتباط آرام در ژاپن آموختم، این بود: می‌توانید بدون اینکه هیجان‌زده شوید احساس‌تان را منتقل کنید. پس اگر کسی شما را عصبانی کرد، می‌توانید بدون داد و فریاد منظورتان را برسانید. می‌توانید به کسی بفهمانید نگران هستید، بدون اینکه سرش داد بزنید. اگر بتوانید این کار را بکنید، به‌نفع همه خواهد بود.

وقتی ژاپنی‌ها باهم صحبت می‌کنند، نشانه‌هایی فراتر از گفته‌ها وجود دارد. از میزان ادب و مفهومِ تعظیم گرفته تا درک مشترک که نیازی نیست به زبان آورده شوند. ژاپنی‌ها بی‌نهایت نکته را بدون کلام منتقل می‌کنند. اگرچه ترجمهٔ این ظرافت‌ها سخت است ولی چیزهای ارزشمندی وجود دارد که ما همگی می‌توانیم بیاموزیم: حساسیت، شکیبایی، گوش‌دادن واقعی، ملاحظهٔ دیگران.

**درس‌هایی از چشمهٔ آب گرم**

لحظه‌ای که آن اشتباه را مرتکب شدم دقیقاً به‌خاطر دارم.

یکی از آن روزهایی است که دارم سعی می‌کنم با زحمت فهرستی طویل از کارهای مختلف را انجام دهم، وقتی دارم سعی می‌کنم تایپ کنم سرما خورده‌ام و دختر بزرگ‌ترم خودش را روی دستم آویزان کرده و دختر کوچک‌ترم دارد دور پاهایم وول می‌خورد و دنبال کفش عروسکش می‌گردد. واقعاً باید منتظر بمانم تا اوضاع لحظه‌ای آرام شود و بعد رزرو را کامل کنم ولی تا زمان سفرم چیزی نمانده پس فقط ادامه می‌دهم. فکر بدی بود.

یک هفته بعد به چشمهٔ آب گرم کانبایاشی[۳۳۱] می‌روم. پرواز شب قبل و بعد سفری طولانی با قطار به این منطقهٔ دور در ناگانو[۳۳۲] مرا خسته کرده است. با چایِ گرمِ لوبیای سیاه از من پذیرایی می‌کنند و مدیر داخلیِ مهربان به من خوشامد می‌گوید. همه‌چیز خوب شروع می‌شود ولی بعد مدیر کم‌کم گیج می‌شود.

او می‌پرسد: «همسفرتون کجاست؟»

می‌گویم: «تنهام.»

«اُه.»

مشخص شد که ۲۵۰ پوند فقط برای اتاقی دونفره در این تفریحگاه که چشمهٔ آب گرم دارد، پرداخت کردم ولی یک نفر هستم. این پول شامل غذا نمی‌شود و برای سفارش غذا خیلی دیر شده چون تعداد مهمان‌ها را قبلاً به سرآشپز اعلام کرده‌اند. اگر تا حالا

به چشمهٔ آب گرم در ژاپن رفته باشید، می‌دانید یکی از لذت‌های آنجا این است که بعد از خسته‌شدن بدن‌تان را در آب فرو کردید، کیمونویِ نخیِ یوکاتا [۳۳۳] بپوشید و غذایی محلی را که با دقت آماده شده با ولع بخورید. غذا نیمی از تفریح است. هیچ‌کس در چشمهٔ آب گرم بدون غذا اتاق رزرو نمی‌کند.

مدیر سعی می‌کند کمک کند. می‌گوید: «خیلی متأسفم، می‌تونم بهتون یه رامن‌فروشیِ خوب پایین جاده معرفی کنم.»
خسته‌وکوفته هستم. بیرون نیم‌متر برف آمده و کاملاً مطمئنم بعد از حمامِ آب گرم اصلاً دلم نمی‌خواهد در این سرما برای یک کاسه نودل تا پایین جاده را گز کنم، آن هم وقتی همه دارند در هتل غذایی دلچسب می‌خورند.

البته تقصیر خودم است. (تقصیر من و شرکت اکسپدیا است که اتاقِ بدون غذا در حمام آب گرم پیشنهاد داده بود.) ولی این حرف‌ها سودی ندارد. خودخوری می‌کنم: چرا نتوانستی فقط پنج دقیقه تمرکز کنی و از همان اول درست رزرو کنی؟ چرا وقت نگذاشتی تا جزئیات را بخوانی؟ مثل همیشه. (اگرچه اصلاً معمول نیست. من بیشتر اوقات در زمینهٔ چیدن تدارکات خوب هستم). گاهی ظاهراً نمی‌شود جلوی آشفتگی و هرج‌ومرج را گرفت.

ولی بعد خوی ژاپنی‌ام وارد عمل می‌شود و عذرخواهی می‌کنم. می‌گویم: «اُه... لطفاً نگران نباشید، همه‌اش تقصیر خودمه. باید موقع رزرو بیشتر حواسم را جمع می‌کردم. خیلی حیف شد چون منتظر غذای محلی و خوشمزهٔ ناگانو [۳۳۴] بودم ولی کلاً

تقصیرخودمه که سفارشات رو قاطی کردم. ببخشید که با اشتباهم شما رو هم شرمنده کردم».

به‌احتمال زیاد لحن صدایم حین صحبت‌کردن به زبان ژاپنی، ادب بیش از حد که مناسب‌ترین روش است، یا شاید زبان بدنم بر مدیر داخلی تأثیر می‌گذارد و او را به فکر وا می‌دارد. شاید هم با دیدن واکنشِ آرام و غیرمنتظرهٔ یک خارجی تجدید نظر می‌کند؛ یک خارجی که خسته است و فقط حمام آب گرم و غذایی خوشمزه می‌خواهد. شلوغ‌کاری نمی‌کند و در عوض به‌شدت عذرخواهی می‌کند. صدایش را بالا نمی‌برد و گستاخی نمی‌کند، همان‌طور که برخی از بازدیدکننده‌ها این کار را می‌کنند.

می‌گوید: «لطفاً بفرمایید بشینید و از چای و کیکتون لذت ببرید. یه سر به دفترم می‌زنم ببینم چی‌کار می‌تونم بکنم.» تعظیم می‌کند و به‌سرعت می‌رود.

تماس می‌گیرد و قبل از اینکه اسنک دلپذیرم را تمام کنم با خبرهای خوب برمی‌گردد. در کنارم زانو می‌زند، دوباره عذرخواهی می‌کند و می‌گوید چون از را دور می‌آیم سرآشپر قبول کرده تا استثنا قائل شود و اگر دوست داشته باشم می‌توانم برای شام دوازده نوع غذای رایگان داشته باشم.

واقعاً؟ گیج شده‌ام.

تواضع و ادب بی‌پاسخ نمی‌ماند. نه شلوغ‌کاری. نه استرس. فقط مهربانی.

وقتی آن شب در رستوران هتل داشتم با ولع ساقهٔ گیاه لوتوس هندی، میگو و نخود سبز آغشته در میسو می‌خوردم به این موضوع فکر کردم. در دلم از سرآشپز تشکر می‌کردم که با وسواس ساقهٔ گیاه آنژلیک را کاملاً سرخ کرده و در کنار گیاه آب‌پزِ بابا آدم گذاشته که بوی هیزم، خاک و بوی تند دود می‌دهد. درعین‌حال فکر می‌کردم. وقتی گوشتِ گاوِ ناگانو و پیاز روی شمعی روبه‌رویم می‌پختند، به این فکر کردم که چرا اغلب اوقات واکنشِ طبیعیِ ما به یک مشکل به استرس، عصبانیت و سرزنش ختم می‌شود. همان‌طور که چوبِ غذاخوری‌ام را داخل قارچ‌های وحشی محلی می‌چرخاندم، به این فکر کردم که این چیزها کمک نمی‌کنند که مسئله‌ای حل شود.

تا وقتی سوپ حلزون، برنج محلی و خیارشورها رسیدند، به سه سؤال فکر کردم که می‌توانند به ما کمک کنند تا با ذهنی آرام‌تر با شرایط دشوار مقابله کنیم. دفعهٔ بعد که می‌خواهید در لحظهٔ نزاع داد بزنید، نفسی عمیق بکشید و از خودتان بپرسید:

۱. واقعاً احساسم چیست؟ در پشت واکنش اولیه‌ام که همراه با عصبانیت و عجز است، واقعاً چه احساسی پنهان شده است؟ شاید این حس به‌خاطر چیز دیگری است؛ مثلاً تنهایی، ترس، گناه یا ناراحتی. این موضوع می‌تواند کمک کند که آتش تند واکنش اولیه خاموش شود.

۲. چه خبر است و چرا طرف مقابل این حرف‌ها را می‌زند؟ اگر با دقت به او گوش دهید و سعی کنید نظرش را بفهمید، درکش

می‌کنید، حتی اگر با او موافق نباشید. این موضوع به شما کمک می‌کند آرام شوید و به مؤثرتر برخورد کنید.

۳. می‌خواهم چه بگویم و چرا احساس می‌کنم باید این حرف را بزنم؟

آیا می‌خواهید راهی برای حل مشکل پیدا کنید و به آن شرایط فیصله دهید، یا نفس‌تان می‌خواهد تسویه حساب شخصی کند و برندهٔ بحث باشد؟ تمرکز بر حل مسائل به صورت دوجانبه، به جای رقابت و فریبکاری به شما کمک می‌کند با آرامش بیشتری با مشکلی مقابله کنید و آن را زودتر حل کنید.

دفعهٔ بعد که احساس کردید جرقهٔ عصبانیت‌تان زده شده است، یا دیدید بر سر بچه‌هایتان و شریک و همکارتان فریاد زدید به این سؤالات پاسخ دهید و ببینید آیا می‌توانید با آرامش بیشتری مشکلات را حل کنید. بعد توجه کنید که وقتی این کار را کردید احساس‌تان چقدر تغییر کرد.

سعی کنید منظر وابی‌سابی را وارد همهٔ روابط‌تان کنید، خیلی زود متوجه خواهید شد با این رویکرد روابط چقدر تغییر می‌کنند.

**بینش الهام‌یافته از وابی‌سابی برای تقویت روابط:**

- وابی‌سابی فضایی برای عشق باز می‌کند.
- هیچ‌کس کامل نیست. اگر به نقص‌های یکدیگر احترام بگذاریم روابط‌مان عمیق‌تر می‌شود.

- چهار اصل آیین چای -هماهنگی، احترام، پاکی و آرامش- می‌توانند در ایجاد روابط خوب به ما کمک کنند.

**امتحان کنید: روح آیین چای را وارد زندگی روزمره‌تان کنید.**

کسی را که با او رابطهٔ نزدیکی دارید، مجسم کنید: شاید همسرتان، فرزندتان، پدر و مادرتان، دوست یا همکارتان. بعد یادداشت کنید چطور می‌توانید اصول زیر را در روابط روزمره‌تان با آن‌ها به کار ببرید. پاسخ‌های شما می‌تواند احساسی یا کاربردی باشند.

**وا (هماهنگی)**

- برای ایجاد هماهنگی چه کارهای بیشتری می‌توانید بکنید؟
- چه رفتاری را می‌توانید کمتر انجام دهید؟
- چه رفتاری را می‌توانید تغییر دهید؟
- برای شروع چه‌چیزی را می‌توانید امتحان کنید؟
- برای هماهنگی باید چه‌چیزی را رها کنید؟
- به چه جزئیاتی از زندگی‌شان می‌توانید بیشتر توجه کنید؟
- ضرب‌آهنگ طبیعی آن شخص چیست؟ در زندگی مشترک‌تان چطور می‌توانید این موضوع را لحاظ کنید؟ (برای مثال زمان‌بندی گفت‌وگوهای مهم، دادن فضا به آن‌ها پس از روزی طولانی یا پیشنهاد خوابیدن و استراحت‌کردن بعد از هفته‌ای

پرکار.)

- چطور می‌توانید به آن‌ها کمک کنید به ضرب‌آهنگ طبیعی‌تان در زندگی مشترک‌تان بیشتر توجه کنند؟

- چه چیزی در مورد خودتان می‌توانید در میان بگذارید تا به آن‌ها کمک کنید از شما حمایت کنند؟

**کِی (احترام)**

- به چه چیزِ این شخص احترام می‌گذارید؟ چطور می‌توانید آن‌ها را متوجه این احترام بکنید؟

- چطور می‌توانید همین الان به آن‌ها محبت کنید؟

- چطور می‌توانید در رابطه‌تان تواضع نشان دهید؟

**سِی (پاکی)**

- اگر به دنبال بهترین ویژگی این فرد بگردید به چه می‌رسید؟

- چطور می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا متوجه این موضوع باشند؟

- به زمانی فکر کنید که با آن‌ها به مشکل خوردید. اگر خودتان را متعهد می‌کردید که بهترین ویژگی آن فرد را ببینید، این طرز فکر حتی در وسط نزاع چه تفاوتی ایجاد می‌کرد؟

- چگونه به آن شخص توجه می‌کنید؟ آن‌ها را فهرست کنید و روشی محبت‌آمیز پیدا کنید تا به آن‌ها بگویید.

**جاکو (آرامش)**

- چطور می‌توانید حس آرامش را در رابطه‌تان تقویت کنید؟

- آیا مواقعی خاص وجود دارد که بخواهید بسیار احساسی برخورد کنید؟ اگر در نزاع با احترام، خلوص و آرامش برخورد کنید چه مزایایی دارد؟ (ممکن است آسان نباشد ولی تفاوتی بزرگ رقم می‌زند.)

- چطور می‌توانید فعالانه فضا یا آرامش بیشتر برای اوقات باهم بودن فراهم کنید؟

## فصل هفتم: لذت‌بردن از مسیر شغلی

خیلی دوست دارم وقتی با یک ژاپنی در مورد حرفه و شغل اختلاط می‌کنم، موضوع وابی‌سابی مطرح شود. کلمهٔ «حرفه» چیزهایی مانند تقلا، رقابت، فشار و هدفی معیّن را در ذهن تداعی می‌کند. ولی وابی‌سابی دقیقاً خلاف این چیزها را به‌یادمان می‌آورد. از آنجایی که تقریباً یک دهه است مشغول کمک به مردم هستم تا شغل‌شان را تغییر دهند و به‌سراغ حرفه‌ای بروند که آن‌ها را هیجان زده می‌کند و راه جدیدی پیدا کنند تا دوباره عاشق حرفهٔ فعلی‌شان بروند، می‌فهمم اگر از منظر وابی‌سابی به حرفه‌مان نگاه کنیم درس‌های زیادی می‌آموزیم.

آموزهٔ اصلی وابی‌سابی این است: هر چیزی فانی، ناکامل و ناقص است. این برای من مانند رضایت‌نامه‌ای مهم است که اجازه می‌دهد حرفه‌تان را ارزیابی و واکاوی کنم. اگرچه ما معمولاً حرفه را یک چیز خطی می‌دانیم، ولی وابی‌سابی به ما یادآوری می‌کند زندگی یک چرخه است و می‌توانیم بیش از یک «حرفه» داشته باشیم. این فصل در مورد راه‌های لذت‌بردن از پیشرفت شغلی و حرفه‌ای است. در ابتدا باید موقعیت فعلی‌تان را درک کرده تا بتوانید انتخاب کنید که در ادامه چطور پیش بروید.

### چرخهٔ فضیلت در نقصان کامل

ما تمایلات متناقضی داریم. مثلاً در شغل‌مان جا بیفتیم، درعین‌حال متمایز و به‌روز باشیم و از بقیه پیشی بگیریم. همه در جهت

رسیدن به کمالِ دست‌نیافتنی هستند و باعث می‌شوند به زندگی حال حاضرمان توجه نکنیم.

من به‌واسطهٔ شغلم به‌تدریج فهمیدم فریبی به‌نام کمال می‌تواند چه تأثیری منفی‌ای بر ما داشته باشد. کمال در هر حوزه‌ای از زندگیِ انسان‌ها و نه فقط در شغل‌شان، نفوذ می‌کند و اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس را نابود می‌کند و به اضطراب و استرس دامن می‌زند. همچنین کمال تأثیری عملی دارد و تعیین می‌کند که مردم منابع ارزشمندشان -مشخصاً زمان و پول‌شان- را خرج چه چیزی کنند.

پنج وضعیتِ شغلی که معمولاً در کارم از زبان دیگران می‌شنوم، عبارت‌اند از:

۱. عاشق شغلم هستم ولی بسیار استرس‌زاست. نمی‌دانم باید حرفه‌ام را تغییر دهم یا روش کارکردنم را بهتر کنم؟

۲. از شغلم متنفرم ولی احساس می‌کنم در آن گیر کرده‌ام (به‌دلیل نداشتن اعتمادبه‌نفس یا نداشتن ایده برای کاری دیگر). یا گرفتار شده‌ام (به‌دلیل شرایط مالی یا تعهدات).

۳. شغلم خوب است و می‌توانم صورت‌حساب‌هایم را بپردازم... (یا عملکرد کاری‌ام خوب است) ولی رؤیایم چیز دیگری است (چیزی خلاق‌تر) ولی عملی کردن آن واقعاً مرا می‌ترساند.

۴. شغل اصلی‌ام در این اواخر بچه‌داری بوده. قصد دارم دوباره به سر کار بروم ولی به ساعات کاری یا برنامهٔ متغیر نیاز دارم و

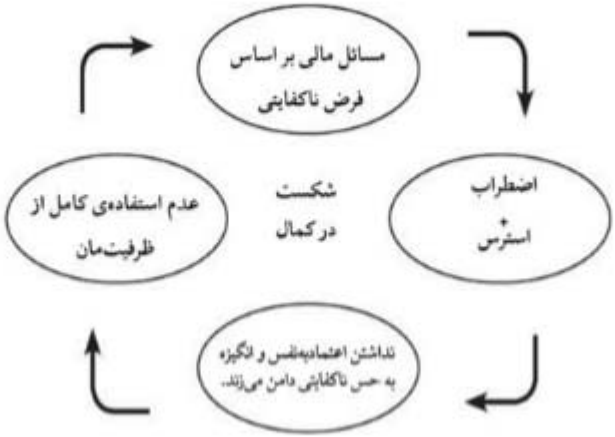
مطمئن نیستم شغل سابقم دیگر برایم مناسب باشد. یا: خوشحالم از وقتی صرف بزرگ‌کردن بچه‌هایم کردم ولی الان که بزرگ‌تر شده‌اند دلم می‌خواهد برای خودم کاری انجام بدهم.

۵. تعدیل نیرو شدم و نمی‌فهمم این اتفاق کابوس است یا موهبتی در لباس مُبَدل.

تقریباً در همهٔ موارد مسئلهٔ حقیقی آن چیزی نیست که مراجعان ذکر می‌کنند. بسیاری از افراد مشکل اصلی‌شان را «پول» و «زمان» می‌دانند ولی موضوع واقعی اولویت‌بندیِ هوشمندانه است (در فصل هشتم توصیه‌هایی برای کمک در این زمینه وجود دارد). همچنین در اغلب موارد مردم اصلاً نمی‌دانند امروزه برای دورکاری و کارِ انعطاف‌پذیر یا ایجاد کسب‌وکار خصوصی، فرصت‌های زیادی وجود دارد.

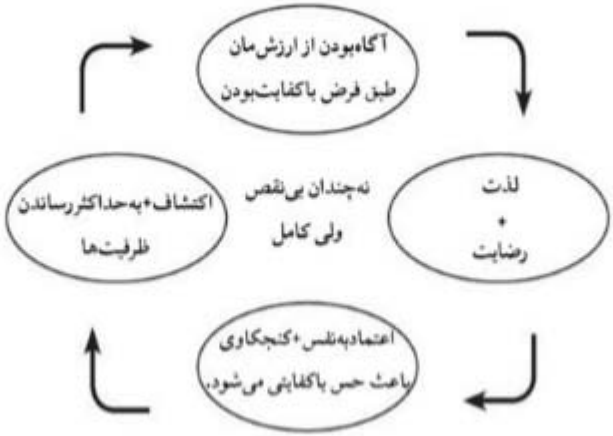
مانعی واقعی در پشت مقاومت در مقابل تغییر و احساس «گیرکردن» پنهان شده است: ترس از به‌اندازهٔ کافی خوب‌نبودن، ترس از نداشتن اطلاعات کافی، ترس از شکست، ترس از اقدام‌کردن بی‌خبر از نتیجهٔ آن، ترسِ از دست‌دادن کنترل (نه اینکه از همان اول تحت کنترل هستیم)، ترس از کامل‌نبودن.

اگرچه شرایط هر فردی متفاوت است ولی فهمیده‌ام در کل چه الگویی ظاهر می‌شود؛ دور باطل در مورد «شکست در کمال» که می‌توان آن را این‌گونه ترسیم کرد:




ما همگی می‌توانیم از حکمت الهام‌یافته از وابی‌سابی و ابزارهای ارائه‌شده در این کتاب استفاده کنیم تا این چرخه را در هم بشکنیم، اگر ایدهٔ ناپایداری، نقصان و ناکاملی را به‌عنوان حالت طبیعیِ همه‌چیز بپذیریم. ولی می‌توانیم از چیزهای بسیار زیادی برخوردار شویم اگر آرام باشیم، با خودمان مهربان‌تر باشیم و تصمیم بگیریم از سفرمان لذت ببریم.

در کل چرخهٔ فوق می‌تواند به ما کمک کند تا به چرخهٔ فضیلت زیر روی بیاوریم: چرخهٔ «نه چندان بی‌نقص ولی کامل»:




**از ابزارهای الهام‌یافته از وابی‌سابی استفاده کنید**

هر موقع در جلسه‌ای حضور دارم یا یک گردهمایی آزاد برای اهالی کسب و کار برگزار می‌کنم، همیشه از من در مورد رقابت، مقایسه و باکفایتی سؤال می‌شود. خیلی سخت است که کسب‌وکاری راه بیندازید و حواستان کاملاً به پیرامون‌تان باشد ولی موفقیت خودتان را با موفقیت دیگران مقایسه نکنید.

در مورد مشاغل با حقوق ماهیانه هم همین‌طور است. سخت است که حواس‌تان به اتفاقات محل کار و صنعت‌تان باشد ولی درگیر مقایسه و رقابت نشوید. رقابت تا جایی مفید است که کمک کند به چیزی که واقعاً دوست دارید برسید. ولی همین که

حواس‌تان را ازمسیرتان پرت کند، می‌تواند مخرب باشد.

نباید فراموش کرد که: موفقیت کسی سد راه موفقیت شما نمی‌شود. موفقیت او حتی ممکن است فرصت‌های جدیدی برای شما و دیگران ایجاد کند. او مسیر خودش را خواهد رفت، شما هم باید راه خودتان را بروید. شما هرچه را لازم باشد دارید تا به جای مورد نظرتان برسید.

همان‌طور که استفاده از ابزارهایتان برای تقویت روابط، بازتعریف شکست و پذیرش نفسِ نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل‌تان در عرصهٔ زندگی شخصی مهم است، این موارد در عرصهٔ کار نیز به همان اندازه حائز اهمیت هستند. اگر با شرافت کار کنید و اجازه دهید زیبایی درونی‌تان بدرخشد، تمامی محیط‌های کاری و همهٔ مشتری‌ها از داشتن شما خوشحال خواهند بود. اگر قدر شما را نمی‌دانند به قلب‌تان رجوع کنید و ببینید آیا وقتش نرسیده به‌سراغ شغل دیگری بروید؟

**راه ناقصی که قلب‌تان شما را در طول آن هدایت می‌کند، راهی کامل برای شماست.**

**آنچه را در ورایِ شغل فعلی‌تان قرار دارد، ببینید**

همین چند وقت پیش در جلسه‌ای بیرون از محیط کارم بودم و برای اینکه یخ‌ها آب شوند، گفتم: «اگر کارتون رو ازتون بگیریم، چه کاری پیدا می‌کنید؟» یکی از زنان خشکش زد. می‌توانستید ببینید واقعیت این موضوع مثل موجی درونش را دربرگرفت. او

گفت: «هیچی. کارم همه‌چیزمه. تا الان متوجهش نبودم. ای وای، اصلاً انتظارش رو نداشتم. یه چیزی رو باید تغییر بدم.»

آن زن یکی از باهوش‌ترین، الهام‌بخش‌ترین، بامزه‌ترین و خونگرم‌ترین آدم‌هایی است که می‌شناسم ولی باز هم نتوانست چیزی در زندگی‌اش پیدا کند که به کارش ربطی نداشته باشد. به‌طور اتفاقی دست‌نوشته‌ای نیمه‌تمام روی میزش پیدا کردم که در آن گفته بود عمیقاً عاشق سفر است و می‌خواهد دوستانی گرم و صمیمی داشته باشد. ولی همهٔ این آرزوها را کنار گذاشته بود تا در حرفه‌اش به کمال برسد، هدفی که دست‌نیافتنی است و شغلش طوری بر او مسلط شده که همهٔ جوانب زندگی‌اش را بلعیده بود. او درگیر ظاهر کارش شده بود، درگیرِ موفقیت‌ها، ارزیابی‌ها، ترفیع‌ها، دستمزدها، مقام‌ها و پرمشغلگی‌ها. او مثل همهٔ ما فراموش کرده بود آنچه در پسِ ظاهر است اهمیت خودش را دارد.

بیایید لحظه‌ای چهار زیرلایه‌یِ احساسی در مورد زیبایی ژاپنی را به‌یادآوریم و ببینیم چه می‌شود اگر در طول مسیر حرفه‌ای‌مان از آن‌ها استفاده کنیم:

**مونو نو آواره** [۳۳۵]

توجه به زیبایی زودگذر زندگی.

۱. اکنون جنبهٔ مثبت شغل‌تان چیست؟

۲. به زندگی کنونی‌تان فکر کنید، به اینکه در کجای مسیر شغلی‌تان قرار دارید و این جمله را کامل کنید: «حالا لحظهٔ ..... فرا رسیده است.»

۳. چه کاری را باید اول از همه انجام دهید تا از این لحظه بیشترین استفاده را بکنید؟

**یوگن**

این مفهوم عمیق جهان است که در تصورات‌مان می‌توانیم بینیم. زیبایی رموز و درک این حقیقت که ما بخش کوچکی از چیزی بسیار بزرگ‌تر از خودمان هستیم.

۱. چقدر دارید سعی می‌کنید تا مسیر پیشرفت شغلی‌تان را کنترل کنید؟ چه می‌شود اگر کمی خودتان را رها کنید و قلب‌تان را روی رمزورازها باز کنید؟

۲. با شغل‌تان دارید به چه هدف والاتری خدمت می‌کنید یا می‌توانید خدمت کنید؟

۳. اگر رؤیاهایی دارید که مدت‌های مدیدی مورد غفلت قرار گرفته‌اند، برنامهٔ کاری‌تان را چطور می‌توانید تغییر دهید تا به آن رؤیاها کمی توجه کنید؟

**وابی**

احساسی که با درک زیبایی موجود در سادگی ایجاد می‌شود. حس رضایت‌مندی آرام که در صورت رهایی از بند دنیای مادی حاصل می‌شود.

۱. چطور می‌توانید زندگی کاری‌تان را ساده کنید؟ چطور می‌توانید فعالانه از حجم کاری‌تان بکاهید و ارتباطات را ساده‌تر و مؤثرتر کنید تا فقط روی چیزهای واقعاً بااهمیت تمرکز کنید؟

۲. چطور می‌توانید از هیجانات کم کنید، از سیاست و غیبت بپرهیزید و آرامش بیشتری را به روز کاری‌تان دعوت کنید؟

۳. اگر به‌علت تمایلات کمال‌گرایانه‌تان بیش از حد کار می‌کنید، بخشی از کارتان را به دیگری محول کنید و ببینید چه فضایی

ممکن است رو به شما باز شود؟

۴. اگر احساس می‌کنید فقط کار می‌کنید تا توان پرداخت صورت‌حساب‌ها را داشته باشید، آیا می‌توانید نگاه تازه‌ای به امور مالی‌تان داشته باشید و راهی پیدا کنید که ساده‌تر زندگی کنید تا فشار کاری‌تان خیلی سنگین نباشد؟

۵. آیا با کارتان راحت هستید؟ به چه صورتی دارید از استعداد طبیعی‌تان استفاده می‌کنید؟ چطور می‌توانید بیشتر از این استعداد استفاده کنید؟

**سابی**

آن نوع زیبایی عمیق و آرام که با گذر زمان ظاهر می‌شود.

۱. شغل‌تان در طول سال‌ها چطور رشد کرده است؟ چه آموخته‌اید؟

۲. آیا دارید سعی می‌کنید به‌زور و با سرعت بیشتری شغل‌تان را به جایگاه مورد نظر برسانید؟ چه تفاوتی ایجاد می‌شود اگر آرام با ریتم شغل‌تان پیش بروید و اجازه دهید با گذشت زمان شغل‌تان پیشرفت کند؟

۳. اگر احساس می‌کنید زمانِ تغییر فرا رسیده است، چه مهارت‌هایی در خود ایجاد کرده‌اید که می‌توانید در جایی دیگر به کار ببرید؟ در مدرسهٔ بزرگ زندگی چه آموخته‌اید که می‌تواند در مرحلهٔ بعدیِ حرفه‌تان به شما کمک کند؟

همان‌طور که این مؤلفه‌های احساسی در مورد زیبایی در زیباشناسی ژاپنی از اهمیت زیادی برخوردار هستند، می‌توانند راهنمای مسیر حرفه‌ای‌تان هم باشند. این مؤلفه‌ها می‌طلبند مکث کنید، توجه کنید، به اطراف‌تان اشراف داشته باشید و پذیرای شگفتی باشید.

## زندگی در ژاپن کنونی

بیش از دویست‌سال از اوایل قرن هفدهم تا اواسط قرن نوزدهم به‌علت سیاست دوری‌گزینی موسوم به ساکوکو [۳۳۶]، درهای ژاپن عملاً رو به جهان بسته بود. این اوضاع وقتی تمام شد که دریادار متیو پری[۳۳۷] و کشتی‌های مشهورش موسوم به «کشتی‌های سیاه»[۳۳۸] در سال ۱۸۳۵ از امریکا به خلیج توکیو آمدند و ژاپن را مجبور کردند تجارت را از سرگیرد. در عرض پنج‌سال ژاپن معاهده‌هایی با دیگر کشورها از جمله بریتانیا و روسیه منعقد کرد.

در پی این اتفاق، هجوم ایده‌ها و تکنولوژی‌ها روی سبک زندگی ژاپنی اثری بازگشت‌ناپذیر داشت. این کشور، پس از جنگ جهانی دوم، از کشوری بی‌اهمیت در عرصهٔ اقتصادی به یکی از نقش‌آفرینان جهانی بدل شد و غرب‌گرایی در آنجا رواج پیدا کرد. لباس‌های غربی، سبک غربی و تا حدی تفکر غربی. مردم ثروتمند شدند و استاندارد زندگی بالا رفت. این ثروتِ تازه یافته باعث رشد سریع شهرها، ازدیاد آسمان‌خراش‌ها و ظهور قطارهایی مشهور به سریع‌السیر شد.

حتی اگر به ژاپن نرفته باشید، احتمالاً تصویری از زندگی کاری در آنجا دارید. احتمالاً در این تصویر «مردان حقوق‌بگیرِ» کت‌وشلوارپوش را می‌بینید یا کسانی که متأسفانه لقب «اُ اِل»[۳۳۹] (خانم‌های کارمند) گرفته‌اند. مسئولان ایستگاه با دستکش‌های سفید آن‌ها را به‌زور در قطارهای بین شهریِ پرازدحام می‌چپانند. یا کارگران خسته را می‌بینید که در مسیر خانه چُرت می‌زنند. شاید تصویر نمادینِ ژاپن در ذهن شما موجی از عابران را نشان می‌دهد که زیر درخشش تابلوهای نئون و صفحه‌نمایش‌های بزرگ از تقاطع منطقهٔ شیبویا[۳۴۰] می‌گذرند، هزاران نفر که باید جای خاصی بروند.

توکیو انرژیِ فوق‌العاده و میلیون‌ها سکنه با این سبک زندگی دارد که هر روز سفری درون‌شهری دارند یا به سایر شهرها می‌روند. من مدت‌ها پیش، یکی از آن‌ها بودم و بخش‌هایی از این سبک زندگی را دوست داشتم. ولی امروزه بیش از هر زمانی در بسیاری از مکان‌های دنیا، امکاناتی فراهم می‌شود برای افرادی که نمی‌خواهند با این عجله زندگی یا کار کنند.

**تحولی آرام**

در عمق کوهستان‌های استان شیمانه[۳۴۱] شهر جذاب «اوماری چو[۳۴۲]» پنهان شده است. چند قرن پیش وقتی این شهر در اوج محبوبیت بود، منطقهٔ پیرامونش به‌نام ایوامی گینزان[۳۴۳] سرشار از انرژیِ دویست‌هزار نفر بود که در یکی از بزرگ‌ترین معادن نقرهٔ جهان خدمت می‌کردند ولی وقتی معدن در ۱۹۲۳ بسته شد، آن شهر مانند بسیاری از جوامعِ دارای معدن کم‌کم خاموش شد.

در بُرهه‌ای، جمعیت اوماری چو کاهش یافت و اگر تلاش‌های فروانِ محلی از جمله تلاش یک زوج پیشگام به‌نام خانوادهٔ ماتسوبا[۳۴۴] نبود، آنجا احتمالاً به‌طور کامل ناپدید می‌شد. این زوج که در اوایل سالِ ۱۹۸۰ به آنجا نقل مکان کردند، جان تازه‌ای به این مکان بخشیدند. حالا یونسکو ایوامی گینزان را به‌عنوان الگوی توسعهٔ پایدار به رسمیت می‌شناسد[۳۴۵].

تامی[۳۴۶] ماتسوبا که طراح است، همراهِ شوهرش دایکیچی[۳۴۷]، تقریباً چهار دهه قبل با دخترشان به اینجا نقل مکان کردند. اوماری چو زادگاه دایکیچی بود و آن‌ها به این نتیجه رسیدند که سرعت آرام زندگی در آنجا بهتر از ناگویا[۳۴۸]، محل سکونت سابق‌شان است و این برای خانوادهٔ جوان‌شان متناسب‌تر است. آن‌ها فرصت‌های کاری معدودی داشتند ولی تامی شروع به چهل‌تکه‌دوزی با پارچه‌های قدیمی کرد و شوهرش آن‌ها را به فروشگاه‌های خرده فروشی می‌برد و می‌فروخت. این کسب‌وکار به همین سادگی شروع شد ولی در ادامه به یکی از پرچمدارانِ عرصهٔ پوشاک آهسته[۳۴۹] در ژاپن بدل شد و در سراسر کشور فروشگاه‌هایی با نام برند «گونگندو»[۳۵۰] (که برگرفته از نامی چینی به این معناست: «مکانی برای همه‌جور سلیقه») باز شد. شرکت آن‌ها اکنون پنجاه سکنهٔ بومی را استخدام کرده و تعداد بیشتری هم در فروشگاه‌های سراسر کشور کار می‌کنند.

تامی به من گفت: «ما خودمان را برندِ مُد نمی‌دانیم. هر روز افراد زیادی ارزش‌های ما را درک می‌کنند و به همین دلیل جذب محصولات‌مان می‌شوند. مأموریت ما این است که کیفیت و میراث را در محصولات‌مان حفظ کنیم و به مردم کمک کنیم یک

زندگی آرام و واقعی داشته باشند.»

تامی و شوهرش نه تنها از اجناس طبیعی محلی و نیروی کار محلی برای تولید لباس‌های شیک و لوازم خانه استفاده می‌کنند بلکه چندین ساختمان تاریخی را بازسازی کرده‌اند تا تاریخ آن منطقه را حفظ کنند. شب‌ها بازدیدکنندگان به اقامتگاه‌های سنتی[۳۵۱] دعوت می‌شوند و مردم منطقه از برخی از ساختمان‌ها به‌عنوان نمایشگاه و برای اجراهای هنری استفاده می‌کنند.

این روزها اگر در راستهٔ خیابان اصلی اوماری چو قدم بزنید، ممکن است جمعی از مادران جوان را ببینید که دارند بیرون از نانوایی گپ می‌زنند، چند نفر که با دوچرخه عازم محل کار هستند یا عده‌ای دوستِ مسن که می‌روند تا سبزی کوهی بچینند. از جلوی خانه‌هایی چوبی رد خواهید شد که با دقت نگهداری شده‌اند و صدای مردمی را می‌شنوید که با مهربانی، همان‌طور که کارهای روزمره‌شان را انجام می‌دهند، با یکدیگر احوالپرسی می‌کنند. این شهر جلوهٔ زندگی آرام است و می‌توانید حس ملموسِ تعلق به مکان و غرور را در جامعه‌ای حس کنید که آنجا را خانه می‌نامند.

زندگی و شغلی که تامی در آنجا به‌وجود آورده با عشق فراوان بنا شده و کارش در این مسیر پیشرفت زیادی کرده است. او ستون آن شهر است و می‌تواند به نقشی که در احیای زندگی در آنجا داشته افتخار کند. پس از زلزلهٔ بزرگ شرق ژاپن در سال ۲۰۱۱ بی‌شمار ایدهٔ جدید به آنجا نفوذ کرده که مردم را تشویق می‌کنند در اهمیت موفقیت مادی تجدید نظر کنند و آنچه را واقعاً

برایشان مهم است، مقدم بدانند.

تامی و شوهرش نه تنها فانوس‌دارِ راه کسب‌وکار پایدار بوده‌اند، بلکه نمونهٔ برجستهٔ این موضوع هستند که یک شغل چطور می‌تواند چندوجهی و همیشه در حال تکامل باشد. وقتی کارشان را شروع کردند اصلاً نمی‌دانستند این ماجراجویی به کجا ختم می‌شود. حالا تامی که مادربزرگ شده، پر از ایده و انرژی است و زندگی کاری‌اش هرگز تمام نخواهد شد. او از این بابت سپاسگزار است.

شعار گونگندو این است: «زندگی ریشه‌دار». تامی می‌گوید: «سبک زندگی مطلوب‌مان مانند درخت مقاوم است. ریشه‌هایی دارد که در سراسر زمین پخش شده‌اند. محکم می‌ایستد و آرام رشد می‌کند. ما از هر روزِ زندگی لذت می‌بریم زیرا ریشه در زمین داریم. اهداف بلندمدت را دنبال می‌کنیم و بر اطرافیان‌مان تأثیر مثبت می‌گذاریم.»

این حقیقت که تامی در چهل‌وسه سالگی گونگندو را آغاز کرد شخصاً برای من الهام‌بخش است، زیرا مسن‌تر از من هنگام نوشتن این کتاب نبود. برای خلق چیزی جدید هیچ‌گاه دیر نیست. تامی به ما یادآوری می‌کند یک شغل می‌تواند گنج‌های درخشانی ظاهر کند، اگر تسلیم سفر شوید و از قلب‌تان پیروی کنید و در شغل‌تان نه تک‌هدف بلکه یک فلسفه داشته باشید.

**مسیر خودتان را بروید**

یک از کانجی‌های موردعلاقه‌ام در زبان ژاپنی نویسهٔ است که میچی [۳۵۲] خوانده می‌شود و به معنای «مسیر» یا «جاده» است. ولی معمولاً با نویسه‌های دیگر ترکیب می‌شود تا معنای «روش» را برساند و در این صورت «دو»[۳۵۳] خوانده می‌شود. ممکن است این عبارت را شنیده باشید: چادو [۳۵۴] و سادو [۳۵۵] که به «روش چای» اشاره دارد. بوشیدو [۳۵۶] «روشِ جنگجو» است و سبک خوشنویسی ژاپنی‌ها موسوم به شودو [۳۵۷] به معنای «روش نوشتن» است. در بین هنرهای رزمی کلمهٔ جودو [۳۵۸] را داریم که به معنای «روش ملایمت و مدارا» است و کاراته‌دو [۳۵۹] که در خارج از ژاپن فقط به‌عنوان کاراته مشهور است و به معنی «روش دست خالی» است.

شغل‌مان هم از بسیاری جهات مانند یک مسیر است. وقتی به پشت سرمان، به راهی که در جاده طی کرده‌ایم نگاه می‌کنیم، می‌بینیم نه تنها انحناهای مارپیچ، بلکه پیچ‌وخم‌های ملایم و تندی وجود دارد. تلاش مهم است و پشتکار بی پاداش نمی‌ماند. مهم نیست چقدر طول کشید تا به جایی که هستیم رسیدیم. مهم نیست چقدر طول می‌کشد تا به نقطهٔ بعدی برسیم. در حقیقت، خودِ نتایج مهم نیستند، راهی که برای رسیدن به نتایج طی می‌کنید، مهم‌تر از خود نتیجه هستند.

**درس‌هایی از دوجو [۳۶۰]**

این روزها سارا کاباریتی[۳۶۱] هنرمندِ نقاشی‌های آمیخته [۳۶۲] را به احتمال زیاد می‌توانید در کارگاه نقاشی‌اش بیابید و نه مشغولِ

تمرینِ دوجو. او که تقریباً سه دهه هنرهای رزمی را در ژاپن آموخته است می‌گوید آن تجربه هنوز راهنمایش در بخش‌های مختلف زندگی است. او می‌گوید: «خلاصه اینکه، آموختم چطور یاد بگیرم. اهمیت انضباط، تلاش و پشتکار را آموختم و یاد گرفتم هر کاری را با اشتیاق وافر و لذت انجام دهم. بارها و بارها چند صد ساعت تمرین کردم و روی شکل ظاهر و قدرتم کار کردم.»

لغت‌نامهٔ اِن تی سی[۳۶۳]، شامل کلماتِ مرتبط با آیین تجارت در ژاپن، در مدخل شوگیو [[۳۶۴] (که به «آموزشِ حکمت حسی» ترجمه شده است) این موضوع را تأیید می‌کند: «در سیستم ارزشی ژاپنی، روش انجام کار باارزش‌تر از کار انجام شده است... ژاپنی‌ها باور دارند هر چه یادگیریِ چیزی سخت‌تر باشد و تلاش بیشتری برای یادگیری بطلبد، آن دانش یا مهارت ارزشمندتر است.»[۳۶۵]

در ژاپن شکل و صورت همه‌چیز است. این حقیقت در مورد صنایع دستی نیز صدق می‌کند، به همین دلیل است که صنعتکاران چندین دهه باید وقت بگذارند تا واقعاً مهارت‌شان را شناسایی کنند و در مورد دیدگاه‌شان به زندگی -که دلیل تشریفات و آیین‌ها در زندگی ژاپنی همین است- به نتیجه برسند. سفالگری به‌نام ماکیکو هاستینگز[۳۶۶] توضیح داد چقدر تلاش می‌کند تا بدون اینکه انتظار داشته باشد اثر هنری‌اش به‌شکلی کاملاً بی‌عیب درآید، صورت آن را بهتر کند. او می‌داند نقصان جزو ماهیت هر چیزی است، به‌خاطر همین سعی می‌کند تا جایی که می‌تواند بهترین اثر خودش را ارائه دهد، بدونِ این انتظار غلط که

چه‌موقع کارش کامل می‌شود.

**برتری بالاتر از کمال**

اگر از مفهوم برتری برای ایجاد انگیزه و اراده استفاده شود، بسیار ارزشمند است. برتری با تلاش برای رسیدن به کمال و هدفی دست‌نیافتنی، در تضادِ کامل قرار دارد. انتظارِ «خواهیم رسید» با اینکه خودمان را آتش بزنیم تا بی‌رحمانه پیش رویم ولی دست آخر ناامید شویم، در تضاد است. یعنی آن مقصد از همان اول قابل دست‌یابی نبود. تفاوت این دو مفهوم ظریف است ولی تأثیرشان زیاد است.

توجه به صورت و شکل به‌نفع سارا کاباریتی تمام شد. او ایامی را که در مسابقات قهرمانی جودو[۳۶۷] در اروپا رقابت می‌کرد، به‌یاد می‌آورد و به من گفت چطور دورنمای یک کاتایِ [۳۶۸] (حرکت) طولانی او را واقعاً مضطرب کرده بود. معلمش آمد و گفت: «سارا بعد از اون همه تمرین بدنت می‌دونه چی‌کار کنه، ولی ذهنت اجازه نمی‌ده بدنت کارش رو بکنه.» آن لحظه بود که سارا متوجه شد و دیگر به آن فکر نکرد. او دریافت باید هدف‌مان را در نظر بگیریم و تمرین کنیم و تا جای ممکن تلاش کنیم. بعد اعتماد کنیم. او و شریکش رفتند تا برندهٔ طلا شوند.

سارا می‌گوید: «وقتی به چیزی فکر نکنیم و اعتماد کنیم، معجزه واقعاً اتفاق می‌افتد. ژاپنی‌ها استاد یافتن روشی برای مقاومت کمتر هستند، حتی اگر آن روش منطقی به‌نظر نرسد. هنرهای رزمی به ما می‌آموزند با موج انرژی و تحرک پیش رویم نه برخلاف آن. همچنین آموختم آن لحظه که فکر کنید همه‌چیز را می‌دانید یا نمی‌توانید کاری انجام دهید، باخته‌اید. در اوایل به من گفته

شد پذیرا باشم و کاملاً در لحظهٔ حال زندگی کنم. رهاکردن دغدغهٔ ذهنی درس مهمی برای زندگی و تمرینی روزمره است. می‌توانیم اهدافی برای خود تعیین کنیم و تمرین کنیم ولی لحظه‌ای فرا می‌رسد که باید اعتماد کنیم و اجازه دهیم هر چیزی در زمان خودش اتفاق بیفتد. شعار من در این روزها این است: «بپذیر.»

**سرعت‌تان را تنظیم کنید**

برای اینکه باتوجه‌به وجود نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل‌تان پیشرفت کنید، در مسیر رؤیاهای‌تان به آمادگی، تعهد و اعتماد به خود نیاز دارید. فکر نکنید باید پاسخ همه‌چیز را بدانیم یا تصویری «کامل» از آینده داشته باشیم و بعد شروع کنیم و در ساخت آن نقش داشته باشیم. جهان‌بینیِ الهام‌یافته از وابی‌سابی به ما اجازه می‌دهد مسیرمان را در طول زندگی حس کنیم، کمتر فکر کنیم که دیگران چه می‌گویند (یا طبق نظر دیگران چه باید بکنیم) و بیشتر به چیزی فکر کنیم که برای خودمان اهمیت دارد. همیشه سؤال کنیم و به حرکت ادامه دهیم؛ بسته به فراز و نشیب‌های زندگی، گاهی آهسته و گاهی سریع.

وقتی داشتم نیهونجین نو کوکورو، تسوتائماسو[۳۶۹]، کتابی کوچک در مورد دنیای چای نوشتهٔ ایموتو[۳۷۰] (رئیسِ) مدرسه‌یِ چایِ یوراسنکه[۳۷۱]، سان گنشیتسو[۳۷۲] را می‌خواندم به کلمهٔ جاهاکو(

序破急

)[۳۷۳] برخوردم. این کلمه به سه سرعت در حرکت اشاره دارد: آرام، کمی تندتر و تند[۳۷۴]. سان گنشیتسو توضیح داد چگونه آیین چای ضرب‌آهنگ دارد و شرکت‌کنندگان باید سرعت‌شان را طبق نیاز تغییر دهند. او ادامه داد و گفت آن‌ها باید میزان تلاش‌شان را تغییر دهند، گاهی ملایم رفتار کنند و گاهی کمی به خود فشار آورند و گاهی تمام تلاش خود را بکنند. او نتیجه گرفت این نکته برای زندگی هم توصیه‌ای مهم است.

پیش‌تر در مورد کاهش سرعت صحبت کردم تا به خودتان اجازه دهید بیشتر توجه کنید، بیشتر حس کنید، بیشتر ببینید و بیشتر تجربه کنید زیرا ما معمولاً کارها را باعجله انجام می‌دهیم. ظاهراً سرعت، پیش‌فرضِ بسیاری از ما در این روزهاست. ولی کم‌کردنِ سرعت به این معنا نیست که دیگر نخواهیم کاری معنادار در جهان انجام دهیم یا هدف و آرزویی نداشته باشیم یا درگیر چیزهای هیجان‌انگیز نشویم. کاهش سرعت مهم است زیرا در مقابل دویدن است و گاهی خوب است که سرعت‌مان را تغییر دهیم.

طبق گفتهٔ سان گنشیتسو، تغییر میزان تلاش‌مان برای سلامتی‌مان مهم است. اگر سعی کنیم چند کار را باهم انجام دهیم نمی‌توانیم به هیچ پروژه، جلسه، فرصت یا گفت‌وگویی کاملاً توجه کنیم. ما باید اولویت‌های‌مان را بدانیم، نظم داشته باشیم و در لحظه روی یک چیز تمرکز کنیم.

ما باید تلاش‌مان را صرف چیزی کنیم که بیشترین تأثیر را داشته باشد و ما را به مسیری ببرد که واقعاً می‌خواهیم بپیماییم. هر

دفعه که کل توجه‌مان را به چیزی می‌دهیم، باید چیزهای دیگر را کنار بگذاریم. پس از تلاش زیاد باید استراحت کنیم و به خودمان تا مدتی آسان بگیریم. استفاده از سه ترمزِ سرعت و سه ترمزِ تلاش، تعیین می‌کند که آیا از مسیر شغلی‌مان لذت می‌بریم یا در این مسیر خوب می‌مانیم یا نه.

**پذیرفتن تغییر**

از زمان انقلاب صنعتی، دنیای کار با شتاب هرچه بیشتر در حال تغییر است. بسیاری از مشاغلِ سنتی دارند ناپدید می‌شوند و فرصت‌های جدیدی دارد باز می‌شوند. هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم پنجاه سال دیگر آیندهٔ یک شغل چه می‌شود. می‌توانیم سعی کنیم تا به وضعیت موجود بچسبیم یا به استقبال تکامل برویم و از آن بیشترین استفاده را ببریم و شغلی انتخاب کنیم که مؤید طرز زندگی دلخواه‌مان باشد.

این اظهارنظر بیش از هر زمانی درست است، زیرا تکنولوژی به‌سرعت در حال تکامل است و به بسیاری از ما این فرصت را داده تا از هرجایی کار کنیم. بیش از هر زمانی باید بدانیم حتی اگر ما عوض نشویم، جهانِ کار تغییر خواهد کرد. می‌توانیم این حقیقت را بپذیریم یا سعی کنیم وضع موجود را ادامه دهیم، حتی اگر وضع موجود در حال تغییر باشد و هریک از این انتخاب‌ها بر شغل‌مان اثر بگذارد.

مهارت‌هایمان فقط خاصِ عرصهٔ صنعت نیستند، بلکه می‌توانند به صورت‌های مختلف به ما خدمت کنند. وقتی با علم به اینکه شغل‌مان پویا است به آرامش برسیم، امکانات ناشناخته‌ای رو به ما گشوده می‌شود. درست است که روزی فکر می‌کردیم جایگاه شغل‌مان امن است ولی باید بی‌ثباتیِ شغل‌مان را تأیید کنیم و برایش برنامه‌ریزی داشته باشیم تا اگر دستخوش تغییر شدیم آماده باشیم و همیشه به‌یاد داشته باشیم اگر شرایط‌مان سخت است، مجبور نیستیم آن را تا ابد ادامه دهیم. آیا اصلاً می‌خواهیم؟ احتمالاً ما در بیست‌سالگی، چهل‌سالگی، شصت و هشتادسالگی چیزهای متفاوتی می‌خواهیم.

**فقط یک مسیر شغلی کامل و تک وجود ندارد.**

**مسیرِ شغلی مسیری است که خودمان می‌سازیم و از این جهت تک است.**

همهٔ چیزهایی که گفته شد برخلاف آموزه‌هایی است که در مورد موفقیت به ما آموخته‌اند. اینکه باید یک مسیر را انتخاب کنیم و ادامه دهیم و هدف از شغل رسیدن به پول و جایگاه است و اینکه اگر به تصویری خاص از کمال نرسید شکست خورده‌اید. من که بخش اعظم دههٔ گذشته را صرف کمک به مردم کردم تا شغل‌شان را تغییر دهند و کسب‌وکار خودشان را پیدا کنند و اولویت‌هایشان را تغییر دهند و کاری را انجام بدهند که عاشقش هستند، می‌دانم این دیدگاه‌ها دارند به‌تدریج تغییر می‌کنند، ولی راه درازی در پیش داریم. در کل، یافته‌هایم در طول دوران کاری‌ام می‌گوید ما هنوز خیلی به حرف مردم اهمیت می‌دهیم و توجه نمی‌کنیم چه‌چیزی برای ما اهمیت دارد.

ما هر روز بیشتر نیاز پیدا می‌کنیم ببینیم، بخوانیم، همدردی کنیم، سؤال کنیم، خودمان را وفق دهیم و مسیرمان را مطابقِ دنیای متغیر کار تنظیم کنیم. کارشناسان به ما می‌گویند برخی از ما، و احتمالاً فرزندان‌مان، تا صدسالگی یا بیشتر زندگی خواهیم کرد[۳۷۵]. اگر بدانید این موضوع در مورد شما هم صدق خواهد کرد، چه تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شود؟

**سؤالاتی برای نگاه به آینده:**

- اگر بدانید احتمالاً تا هفتاد یا هشتادسالگی کارتان را به‌خوبی ادامه خواهید داد، چه تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شود؟
- آیا می‌خواهید تا آن موقع همین کاری را بکنید که الان دارید انجام می‌دهید؟ البته با این فرض که آن کار تا آن موقع وجود داشته باشد.
- اگر نه، در آینده چه نوع کاری مناسبِ شماست؟
- اگر بدانید شغل حاضرتان زمانی هست و بعد ناپدید می‌شود و جایش را به چیز دیگری می‌دهد، چه تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شود؟
- آیا در این صورت رویکرد دیگری به شغل کنونی‌تان خواهید داشت؟
- چه مهارت‌ها و آموزش‌هایی ممکن است بخواهید دریافت کنید؟

- آیا به ایده‌های خلاقانهٔ خودتان یا به شغل دوم بیشتر فکر می‌کنید؟

- چه‌چیزهای دیگری را تقویت می‌کنید؟

حالا دوباره از خودتان آن سؤالات را بپرسید، ولی این‌دفعه به جای اینکه در پی جواب‌های منطقی باشید به من بگویید: قلب‌تان چه می‌گوید؟

فراموش نکنید، واکنش قلبی‌تان به زیبایی جوهرهٔ وابی‌سابی است. پس با شغل‌تان چه نوع زیبایی می‌توانید خلق کنید؟

**قلب‌تان چه می‌گوید؟**

**سؤالاتی بپرسید که به جواب‌هایی خلاق ختم شوند.**

وقتی از بچه‌ها می‌پرسیم «وقتی بزرگ شدید می‌خواهید چه‌کاره شوید؟» معمولاً سعی می‌کنیم زمینهٔ رؤیابافی را فراهم کنیم. ولی بعد گاهی طوری برخورد می‌کنیم که آن رؤیاها را خراب می‌کنیم و همین امر ممکن است باعث آسیب‌های بلند مدت شود. مثلاً می‌گوییم: «هنرمند؟ وای نه، عزیزم نمی‌خوای که هنرمند بشی؟ با این کار نمی‌تونی پول دربیاری.» یا شاید بچه‌ها رؤیاهای‌شان را در شغلی می‌بینند که از نظر آن‌ها ما را خوشحال می‌کند و در بسیاری از موارد همان شغل خودمان را انتخاب کنند. گاهی هم شغلی را می‌گویند که از نظر آن‌ها طبق سلیقهٔ ماست یا همان شغلی است که خودمان مدام می‌گوییم بهتر است انجام دهند.

ولی اگر وارد آن حرفه نشوند چه؟ یا اگر وارد این حرفه بشوند ولی دوستش نداشته باشند ولی باز هم نخواهند که از آن بیرون بیایند، زیرا احساس می‌کنند ما مأیوس و ناراحت می‌شویم، چه؟ یا اگر درگیر چرخهٔ پرکاری و رقابت برای رسیدن به مقام و جایگاهی خاص، جذب مشتری و کسب پول یا اعتبار شوند چه؟ تا اینکه روزی بفهمند در دوران میانسالی هستند و ندانند در بیست‌سال پیش چه گذشت. کاملاً مطمئن هستم هیچ‌کدام از ما چنین چیزی را برای بچه‌های‌مان یا در واقع برای خودمان، نمی‌خواهیم.

خودم بارها شاهد همهٔ این موارد در بین مردم بوده‌ام. مردم پیش ما می‌آیند تا بفهمند چطور کاری را که عاشقش هستند انجام دهند، زیرا دیگر نمی‌توانند کار فعلی‌شان را ادامه دهند، ولی نمی‌دانند چطور شغل‌شان را تغییر دهند، یا اینکه از کجا بفهمند چه کار دیگری می‌توانند انجام دهند. خبر خوب این است که آن‌ها اصلاً نمی‌دانند گزینه‌های فراوانی پیش روی‌شان قرار دارد.

گزارشی بین‌المللی در این اواخر با موضوع آیندهٔ کاری و بر اساس تحقیقی بر روی ده‌هزار فرد آسیایی، بریتانیایی و امریکایی فاش کرد: «ما در حال تجربهٔ تغییراتی اساسی در روش کارکردن هستیم. دستگاه‌های خودکار و "دستگاه‌های هوشمند" دارند جای مشاغل و وظایف انسانی را می‌گیرند و مهارت‌های انسانیِ مورد نیازِ سازمان‌ها را تغییر می‌دهند.»[۳۷۶]

در بخشی از همان گزارش، بِلیر شِپرد[۳۷۷]، رهبر جهانی استراتژی و توسعهٔ مدیریت در پی دابلیو سی[۳۷۸] گفت: «پس به

بچه‌های‌مان چه باید بگوییم؟ باید بگوییم اگر می‌خواهید عقب نمانید، باید روی این توانایی تمرکز کنید که همیشه خودتان را تطبیق دهید، با دیگران در این روند مشارکت کنید و از همه مهم‌تر حس هویت و ارزش‌های اصلی‌تان را حفظ کنید.»[۳۷۹]

**سؤالاتی که می‌توانیم بپرسیم تا به سمت مسیر شغلی دیگری برویم، این‌ها هستند:**

- چه‌چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟
- چه‌چیزی برای‌تان مهم است؟ چه چیزی دوست دارید خلق کنید؟
- چه‌چیزی را دوست دارید تغییر دهید؟
- چه‌چیزی را دوست دارید تجربه کنید؟
- چطور می‌توانید به افراد کمک کنید؟
- در چه محیطی و مکانی دوست دارید کار کنید؟
- با چه افرادی دوست دارید کار کنید؟
- دوست دارید زندگی‌تان را چطور سپری کنید؟
- می‌خواهید در مورد کارتان چه حسی داشته باشد؟

**در** مورد فرصت‌های‌تان چه فرضیاتی دارید می‌سازید که ممکن است درست نباشند؟

باید این حقایق را مدام تکرار کرد: تنها یک روش برای زندگی وجود ندارد، تنها یک مسیر شغلی وجود ندارد، تنها یک راه کامل برای پیشرفت شغلی وجود ندارد. فقط می‌توان یک حرفه را ارتقا داد و همه‌چیز بستگی به شما دارد که طوری کار کنید که برای‌تان لذت‌آفرین باشد.

**رؤیایی در بیداری**

ژاپن ویژگی خاصی دارد که باعث می‌شود همیشه حس کنم هرچیزی امکان دارد. حتی آن زمان که نمی‌توانستم تابلوها را بخوانم، کسی را نمی‌شناختم و به زحمت می‌توانستم صحبت کنم، همیشه چیزی حس می‌کردم که به من اعتمادبه‌نفس برای چیزی می‌داد. کاملاً مطمئن نیستم که چه‌چیزی. ولی «آن چیز» مرا کنجکاو و پذیرا می‌کرد و به‌سمت تجاربی سوق می‌داد که هیچ‌گاه تصور نمی‌کردم. از برخورد تصادفی‌ام با غریبه‌هایی که زندگی‌ام را تغییر دادند تا مجری‌گریِ برنامهٔ خودم در تلویزیون. به نحوی برای من مثل رؤیایی در بیداری می‌ماند. حتی الان هم که به آنجا برمی‌گردم همان حس را دارم.

می‌خواهم بخشی از آن حس را به شما هدیه بدهم که مانند گنجی در پارچهٔ فوروشیکی[۳۸۰] پیچیده شده تا به شما در مسیر شغلی‌تان انگیزه و نیرو دهد و هر هرموقع که دیدید رویاهای‌تان به ظاهر دارند ناپدید می‌شوند و به حاشیهٔ زندگی‌تان رانده می‌شوند، فوروشیکی را باز کنید و کمی از آن اعجاز را استنشاق کنید. لحظه‌ای صبر کنید تا رؤیای‌تان را تجسم کنید و بعد به

زمان حال برگردید و ببینید که قدم بعدی در این مسیر چیست. از خودتان بپرسید، الان تنها کاری که می‌توانید بکنید چیست که شما را به آن رؤیا نزدیک‌تر کند؟ قلب‌تان چه می‌گوید؟

ما نمی‌دانیم چه اتفاقی چه موقع می‌افتد. نمی‌توانیم این مسیر را پیش‌بینی کنیم. ولی می‌توانیم حواس‌مان به گام‌های‌مان باشد و گاهی مکث کنیم تا زیبایی اطراف را تجربه کنیم.

日々是好日،

(نیچی‌نیچی کُره کونیچی [۳۸۱])

هر روز، روزِ خوبی است.

ضرب‌المثل ذن[۳۸۲]

**چند نکتهٔ بینش الهام‌یافته از وابی‌سابی برای لذت‌بردن از مسیر شغلی:**

- یک مسیر شغلی کامل وجود ندارد.

- در طول چرخهٔ زندگی ممکن است چندین حرفه را در مسیر کاری‌تان انجام دهید که هرکدام از آن‌ها برای‌تان مهم هستند.

- راهِ رسیدن به نتایج مهم‌تر از نتایجی است که به دست می‌آورید.

امتحان کنید: مسیرتان را بررسی کنید.

اول از همه در دفترچه‌ای به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چه مشاغل و وظایفی، چه با دستمزد و چه بدون جیره و مواجب داشته‌اید که به شما چیزی آموختند؟ آن‌ها را فهرست کنید و بنویسید از هرکدام چه آموختید؟

- در هر سطح چه چیزی خواندید که به‌نظرتان جالب بود؟ هر چیزی که برایش وقت گذاشتید تا آن را عمیقاً بیاموزید؛ چه به صورت رسمی یا غیر رسمی.

- چه تجارب مهم دیگری داشته‌اید؟

- چه خاطرات واضحی از لحظاتی خاص دارید که زیبایی زودگذر را تجربه کردید؟

بعد در همان صفحهٔ کناری، یک پیوستار زمانیِ افقی و بعد خطی عمودی بکشید که هر دهه را نشان دهد. (یا هر پنج سال را اگر سن‌تان از سی کمتر است) به جواب سؤالات بالا نگاه کنید، مهم‌ترین تجارب زندگی‌تان تا به امروز را مشخص کنید. هر زمانی که چیزی کشف کردید یا راه‌حلی یافتید، یادداشتش کنید.

حالا چیزهایی را که به‌نحوی به هم مرتبط هستند به هم وصل کنید. چه اتفاقی باید می‌افتاد تا اتفاقی دیگر رقم می‌خورد؟ چه موضوعاتی را می‌توانید ببینید؟

حالا با همهٔ اطلاعات پیش رو به این سؤالات پاسخ دهید:

- مهم‌ترین تصمیم شغلی که در طول این مسیر گرفته‌اید و بر روی شادی‌تان تأثیر داشته، چیست؟
- در این مسیر شغلی و تا به امروز به چه‌چیزی یا به چه‌کسی مدیون هستید؟
- درست همین الان به چه‌چیزی نیاز دارید؟
- چه‌کاری می‌توانید بکنید تا با هدفی مشخص و با اطمینان وارد مرحله بعدی شغل‌تان شوید؟ هر چیزی که کار فعلی‌تان را بهتر کند یا باعث شود به مسیری دیگر وارد شوید...

## فصل هشتم: مغتنم‌شمردنِ لحظات

شب فرا رسیده و کمی دیرم شده است. یک بطری نوشیدنی گران‌قیمت در دست دارم و با نگاهی خیره به درِ معبدِ مقابلم نگاه می‌کنم. باورم نمی‌شود اینجا هستم. خودم را نیشگون می‌گیرم، داخل می‌روم و به‌سمت چپ می‌پیچم تا به ساختمانی قدیمی و بزرگ مشهور به معبد تنمانگو[۳۸۳] بروم. صدای همهمهٔ آرامِ آدم‌هایی هیجان‌زده در هوا جریان دارد که با صدای قورقور صدها قورباغه در هم آمیخته است. به مهمان‌هایی فکر می‌کنم که دور هم گرد آمدند و نزدیک است برگردم تا آنجا را ترک کنم. نوزده‌سالم است و فکرِ دیدنِ اتاقی پر از محققان و زبان‌شناسانِ ژاپنی و همچنین فروشندگان آثار هنری و بسیاری دیگر که دانش‌شان در هر زمینه‌ای بیشتر از من است، لرزه به جانم می‌اندازد. من هیچ‌کسی را نمی‌شناسم.

ولی بعد یادم می‌آید چه‌چیزی مرا به اینجا کشاند: ژاپنِ ازدست‌رفته[۳۸۴]؛ کتابی فوق‌العاده نوشتهٔ مالک این خانه است که مرا در طول امتحانات دبیرستانم تشویق می‌کرد و به من نوید می‌داد اگر وارد دانشگاه شوم می‌توانم رازهای ژاپن را کشف کنم و در آنجا به دنبال ماجراجویی بروم. هر دفعه که می‌خواستم مقاله‌ای بنویسم، این کتاب را برمی‌داشتم، چند صفحه از آن را می‌خواندم و انگیزه پیدا می‌کردم یک ساعت بیشتر روی مقاله‌ام کار کنم.

وقتی به توکیو رسیدم، نامه‌ای نوشتم تا از اَلکس کر[۳۸۵] مؤلف آن کتاب تشکر کنم. او سال‌های مدیدی مقیم ژاپن بوده و اکنون

یکی از مشهورترین ناظران فرهنگی آنجاست. در کمال تعجب نامه‌ای از دستیارش دریافت کردم که مرا به مهمانی در این خانه دعوت کرده بود. این خانه یکی از جذاب‌ترین مکان‌هایی است که در کتاب ژاپن ازدست‌رفته در موردش خوانده بودم.

خانه و جمع حاضر مرا مأیوس نمی‌کنند. آن شب را بیشتر به شنیدنِ صحبت‌های جالب در مورد تاریخ شرق آسیا، سیاست، عتیقه‌ها و همه نوع موضوعی می‌گذرانم. هر چند که خودم را شایستهٔ صحبت در مورد هیچ‌کدام نمی‌دانم. ولی همین که اینجا هستم، در خانه‌ای به قدمت چندین قرن، برایم کافی است. بعد به داخل دوما [۳۸۶] یا آشپزخانه‌ای قدیمی دعوت می‌شویم که اکنون به اتاق نویسندگی بدل شده است. تیرک‌های سقف باعث شده‌اند هر چیزی در این فضا بزرگ جلوه کند. یک ورق کاغذ مالبری عریض روی میزی بزرگ پهن شده است و اَلکس کر با قلم‌مویی بزرگ به زیبایی خطاطی می‌کند، آن‌قدر زیبا که تابه‌حال ندیده‌ام.

زمان آهسته می‌گذرد. صداها آرام می‌شود. ظاهراً همه سرجای‌شان خشک‌شان زده، کم‌کم لبخند روی صورت‌های‌شان ظاهر می‌شود و نور شمع در سراسر اتاق سایه می‌افکند. فکر می‌کنم این لحظه‌ای خاص است. این لحظه این‌قدر باارزش است که باید در گنجینه‌ات پنهانش کنی تا در امان باشد.

با گذشت چندین دهه از آن روز، بسیاری از جزئیات در ذهنم کمرنگ شده است ولی آن لحظه که به مثابه گنجی ارزشمند

نگاهش داشتم آن‌قدر پررنگ و شفاف است که گویی دیروز اتفاق افتاده است.

**کمال واقعی**

بگذارید رازی با شما در میان بگذارم. راستش «کمال» یکی از کلمات موردعلاقهٔ من است. همیشه وقتی دارم از لحظات صحبت می‌کنم از این کلمه استفاده می‌کنم. به باور من تنها در این زمینهٔ خاص کمال واقعی است. کوچک‌ترین برههٔ زمانی ماندنی می‌شود اگر توأم با آرامش باشد. و سپس ناپدید می‌شود. لحظه‌ای کامل در جهانی ناقص.

لحظه‌ای که در کارگاه اَلکس کر در تنمانگو تجربه[۳۸۷] کردم، کامل بود. آن لحظه نیز کامل بود وقتی همزمان با طلوع خورشید در تخت بیمارستان نشسته بودم و به دریا نگاه می‌کردم و نوزاد تازه متولد شده و عزیزم را در آغوش گرفته بودم و می‌دانستم بچهٔ دومم آخرین بچه‌ام است. امروز صبح هم وقتی بدون اینکه چیزی بگویم با پرستویی حرف زدم که پشت میزم به من خیره شده بود، لحظه‌ای کامل را تجربه کردم.

در جهانی پر از تغییرات پی‌درپی، چنین لحظاتی این حس را به ما می‌دهند که گویی خود زمان دارد به ما چشمک می‌زند. لحظه‌ای حس می‌کنیم کاملاً در آن تجربه غرق شده‌ایم و فارغ از آینده و گذشته می‌دانیم که خود آن لحظه ماندنی نیست. در ادبیات به این لحظه «لحظهٔ هایکو» می‌گویند. هایکو آن تجربهٔ دلپذیر و نقره‌ای‌رنگ را به زیبایی در قالب شعر توصیف می‌کند.

اگر عجله نکنیم و در لحظهٔ حال زندگی کنیم و به‌اندازهٔ کافی توجه و دقت کنیم، می‌توان این نوع گنج‌ها را در کوچک‌ترین جزئیات زندگیِ روزمره یافت. در یک چشم‌به‌هم زدن، قبل از اینکه آن پرنده پرواز کند و برود، وابی‌سابی حضور داشت زیرا زیبایی طبیعی را تجربه کردم و وقتی فوراً ناپدید شد جاذبه‌اش بیشتر هم شد.

**ندای زیبایی**

زنی هفتادساله به من گفت: «وقتی جایی تنها هستم ولی حضور آرامش‌بخش و ادامه‌دارِ کسانی را حس می‌کنم که لحظه‌ای پیش آنجا بودند، وابی‌سابی را حس می‌کنم.»

**وابی‌سابی مقیاسی لطیف برای ارزیابی لحظات زیباست.**

وقتی در انتظارِ بازگشت عزیزی هستم، قبل از اینکه درهای ورودی فرودگاه باز شوند این زیبایی را درک می‌کنم. یا زمانی که دود آتش در محل اردو به آسمان می‌رود.

وقتی به گذشته فکر می‌کنیم، همین لحظات را به‌یاد می‌آوریم. اگر عجله کنیم، چشم‌مان را رو به آینده قفل کنیم، یا مدام به گوشی هوشمندمان خیره شویم یا حواس‌مان به مسیر فرد دیگری باشد، این فرصت را از دست می‌دهیم که لحظه‌ای توقف کنیم و لحظات زیبایی را دریابیم و وابی‌سابی را حس کنیم.

می‌دانیم که اگر در لحظه زندگی کنیم، زندگی چقدر لذت‌بخش می‌شود ولی در عوض روزها را با عجله، حواس‌پرتی و نگرانی پشت سر می‌گذاریم، خودمان را محدود می‌کنیم و طوری زندگی می‌کنیم که دوست نداریم. ولی اگر واقعاً چشم و قلب‌مان را بگشاییم، ندای زیبایی را در میان هرج‌ومرج و شلوغی‌ها خواهیم شنید و جلوهٔ زودگذری از زندگی را می‌بینیم که در آن روح‌مان دارد آواز می‌خواند، زیرا استعدادمان را به کار گرفتیم و به ایده‌هایمان توجه کردیم و عشق‌مان را پروراندیم و واقعاً زندگی کردیم.

گاهی این زندگی را حس می‌کنیم ولی از آن روی برمی‌گردانیم زیرا آن‌طور که انتظار داشتیم نیست. آن‌طور که می‌خواستیم پُر زرق‌وبرق و تمام و کمال نیست: خانه‌ای کامل، شغلی عالی، همسر و خانواده‌ای کامل یا هر چیز دیگری. ولی اگر در لحظه زندگی کنیم و واقعاً به ندای زیبایی گوش کنیم، آن نوع زندگی را که برای‌مان معنا دارد می‌یابیم. زندگیِ هر چند ناقص ولی کامل.

زیبایی در سکوت ما را صدا می‌زند. باید نشانه‌هایش را متوجه شویم و بعد نقش‌مان را ایفا کنیم. تمایل شدید به خلق‌کردن، کشش به زندگی روستایی، علاقه به دوستی‌های عمیق و هر چیز دیگری که شما را صدا می‌زند به‌سمت نوعی زیبایی بروید... به این‌ها توجه کنید زیرا زیبایی زندگی همین است.

**عمری طولانی‌تر و بهتر داشته باشید**

طبق گزارش یو ان دی پی[۳۸۸]، ژاپن بیشترین امید به زندگی را در کل جهان دارد[۳۸۹]. در سال ۲۰۱۷، ژاپن شصت‌وهفت هزار و

هشتصدوبیست‌وچهار شهروند صدساله داشت.[۳۹۰] در خود ژاپن امید به زندگی در روستای ماتسوکاوا[۳۹۱] در ناگانو[۳۹۲] بیشتر از هرجایی است.[۳۹۳]

وقتی وزارت سلامت، نیرو و رفاه این موضوع را اعلام کرد، شهردار ماتسوکاوا، آکیتو هیرابایاشی[۳۹۴] در مصاحبه‌ای گفت: «با شنیدن این خبر حیرت‌زده شدم. ما کار خاصی برای رسیدن به این نتایج نکردیم. ما از نعمت محیط طبیعی و زیبا برخورداریم، بسیاری از ساکنان روزها در مزارع کار می‌کنند و غذایی را می‌خوریم که خودمان کاشته‌ایم. حس ارتباط جمعی نیز در بین ما قوی است و مطمئنم که همهٔ این موارد نقش داشته‌اند.[۳۹۵]»

یکی از دوستانم که برای یک برنامهٔ تلویزیونی به ماتسوکاوا رفته بود، گفت: «افراد بومی زیادی را می‌بینم که پیاده‌روی می‌کنند و باهم در پارک‌ها ورزش و شنا می‌کنند. آموزش آشپزی را می‌توان به‌وفور دید و در کل حس مثبتی در شهر موج می‌زند.» دولت محلی این موضوع را بیشتر بررسی کرد و سه دلیل برای امید به زندگیِ بالا پیدا کرد: استاندارد بالای سلامت عمومی، آگاهی زیاد در مورد سلامتی، شرکت در فعالیت‌های سالم، زندگی معنادار با انگیزهٔ زیاد برای کار و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی.[۳۹۶]

موضوع فقط طول عمر زیاد نیست، بلکه خوب زندگی‌کردن هم مهم است. وابی‌سابی شاخصی برای ارزیابی خوشبختی است. آیومی ناگاتا[۳۹۷]، فروشنده‌ای جوان به من گفت: «وقتی این‌قدر سرمان شلوغ است که دیگر وابی‌سابی را حس نمی‌کنیم، می‌دانیم

از مسیرمان خارج شده‌ایم. وابی‌سابی به ما گوشزد می‌کند یواش‌تر پیش برو، نفس بکش و برای یافتن زیبایی وقت بگذار. وقتی نمی‌توانیم وابی‌سابی را حس کنیم، تمرکز حواس نداریم، تحت فشار قرار می‌گیریم یا مواظب خودمان نیستیم.»

دوست داریم وقتی برمی‌گردیم و به زندگی‌مان نگاه می‌کنیم، چه چیزی را به‌یاد آوریم؟ می‌خواهیم چه حسی داشته باشیم؟ دوست داریم در چه‌کاری نقش داشتیم؟ چه‌چیزی زندگی‌مان را معنادار کرده؟ می‌خواهیم چه تعداد لحظهٔ زیبا را در طول راه تجربه کرده باشیم؟

و بیایید فراموش نکنیم که زیبایی در هر احساسی وجود دارد. هرچه بیشتر به خودمان اجازه دهیم که دنیا را احساس کنیم، به حس جذاب سرزندگی و تحسینِ شگفتی‌های زندگی نزدیک‌تر می‌شویم، حتی در وسط تجارب ناخوشایند.

فراموش نکنید که یکی از اصلی‌ترین آموزه‌های وابی‌سابی این است که همهٔ ما فانی هستیم. ما تا ابد زنده نیستیم. حتی ممکن است عمر کوتاهی داشته باشیم. زندگی ارزشمند و زودگذر است. همه‌چیز بستگی به ما دارد که از هر مرحلهٔ زندگی کمال استفاده را ببریم و همین الان در هرجایی که هستیم، شروع کنیم.

**درسی از افراد مسن**

دوست دارم با افراد مسن صحبت کنم، داستان‌هایی از گذشته بشنوم و دیدگاه آن‌ها به دنیای امروز را بدانم. به‌خاطر همین از آن

بعدازظهری که با مینِیو کانیه[۳۹۸] صحبت کردم واقعاً لذت بردم. او دختر نودوچهارسالهٔ مرحوم گین سان[۳۹۹] است که در خانه‌اش توی ناگویا[۴۰۰] زندگی می‌کند. گین سان و خواهر دوقلویش کین سان[۴۰۱] به پیرترین دوقلوهای همسان جهان مشهور بودند. هرکدام به‌ترتیب تا سن ۱۰۸ و ۱۰۷ سالگی زندگی کردند. آن‌ها بسیار بامزه و سرزنده بودند و همیشه به تلویزیون دعوت می‌شدند و در ژاپن افراد معروف ملی به حساب می‌آمدند. می‌خواستم بدانم که کانیه سان از مادر و خاله‌اش در مورد زندگی طولانی و خوب چه آموخته است. همچنین دوست داشتم دیدگاه کسی را بشنوم که خودش نیز از نظر آماری محتمل است که تا سن بالا زندگی کند.

کانیه سان که روی بالشتکی مسطح در مهمان‌خانهٔ پوشیده از تاتامی‌اش دوزانو نشسته، آرامش ملایمی از خود ساطع می‌کند. حس می‌کنید که آرامش کامل را تجربه کرده است. وقتی در این خانه متولد شد تا چشم کار می‌کرد فقط مزارع برنج بود. حالا آنجا به منطقه‌ای مسکونی در شهر پرهیاهوی ناگویا بدل شده است.

وقتی داریم چای سبز و شیرینی تمشک آبی می‌خوریم، در مورد بچه‌داری، سیاست، جامعه و دوستی حرف می‌زنیم. حسابی می‌خندیم. خنده‌های بامزه‌اش مسری است. تا اینکه با تامل به دوردست خیره می‌شود و می‌گوید: «می‌دونی پیری خوبه، ولی ناراحت می‌شی وقتی می‌بینی که تقریباً همهٔ دوستات رفته‌ن.»

قبل از جشن روز دختر، هینا ماتسوری [۴۰۲]، همدیگر را می‌بینیم. در این روز مردم به رسمی دیرینه عروسک‌هایی زینتی را به نمایش می‌گذارند که لباس سنتی امپراطور، ملکه، ملازمان و موسیقی‌دان‌های دورهٔ هی‌آن (۷۹۴-۱۱۸۵) را پوشیده‌اند. در مهمان‌خانهٔ کانیه سان دو عروسک وجود دارد که لباس کین سان و گین سان را پوشیده‌اند که به‌ترتیب به معنای «طلا» و «نقره» هستند، هدیه‌ای که سال‌ها پیش از یکی از طرفدارانش دریافت کرده بود. مناسبت‌هایی از این قسم همانند فصول، گذر زمان را نشان می‌دهند و نشانه‌ای هستند که یادآوری می‌کنند با عزیزان‌تان جمع شوید و زندگی را جشن بگیرید.

کانیه سان علاوه‌بر احترام به سنت برای مراسم سادهٔ روزمره هم اهمیت قائل است و هر روز برنامه‌هایی دارد تا فعال بماند. غذایش را خودش درست می‌کند، با موادی طبیعی که خودش کاشته است. کانیه سان پر از انرژی است و معمولاً مسیری کوتاه را با دوچرخه می‌پیماید تا به آرامگاه خانواده‌اش ادای احترام کند و هر روز از باغچه‌اش مراقبت می‌کند. او عملاً از بشقاب‌های کوچک برای هر وعدهٔ غذایی استفاده می‌کند و قبل از سیرشدن دست از غذا می‌کشد. در ژاپن به این عادت‌ها را هاچی بو [۴۰۳] می‌گویند، یعنی چوب غذاخوری‌ات را پایین بگذار وقتی شکمت هشتاد درصد پر شده است.

کانیه سان به من می‌گوید: «ما باید خوب زندگی کنیم. اگر شکرگزارِ داشته‌های‌تان باشید و آن‌ها را با عزیزان‌تان تقسیم کنید، هر چیز دیگری که نیاز داشته باشید به‌سمت‌تان می‌آید». نمود واقعی وابی‌سابی همین است: همین که عمیقاً، مانند کانیه سان، قدر مواهب سادهٔ زندگی را بدانید. او ادامه می‌دهد: «نگران نداشته‌های‌تان نباشید تا انرژی‌تان را این‌طور هدر ندهید. مسیر بدبختی همین است. درعوض به‌خوبی‌های فعلیِ زندگی‌تان توجه کنید و در هر کاری که می‌کنید نهایت تلاش‌تان را بکنید. رضایت در پی انجام کارها لذت‌بخش است.»

شاید مهم‌ترین توصیهٔ کانیه سان همین است:

**«شاد بمانید. نگران چیزهایی که واقعاً اهمیت ندارند، نباشید.»**

در فصل هفتم از این گفتیم که اگر تا صدسالگی زندگی می‌کردید این موضوع احتمالاً چه تأثیری روی حرفه‌تان داشت ولی اگر عمرتان از آنچه انتظار دارید، کوتاه‌تر باشد چه؟ بیایید نگاهی کوتاه به سناریوهای مختلف داشته باشیم:

- اگر می‌دانستید تا ده سال دیگر زنده هستید، شغل کنونی‌تان، مسائل مالی بلندمدت و اولویت‌های‌تان چه تغییری می‌کرد؟ اگر تا یک سال دیگر زنده باشید چه؟

- در اواخر عمرتان در مورد زندگی کنونی‌تان چه فکری خواهید کرد؟

- در اواخر عمرتان چه نصایحی برای امروزِ خودتان خواهید داشت؟

تجسم احتمالاتِ مختلف برای چیزی که الان از آن بی‌خبر هستیم و اینکه چقدر زندگی خواهیم کرد، روشن می‌کند چه‌چیزی واقعاً برای ما اهمیت دارد تا اولویت‌های‌مان را بر این اساس تغییر دهیم. همچنین به ما کمک می‌کند تا در چیزهای مهم و ضروری زندگی‌مان تجدیدنظر کنیم و مشخص می‌کند که چه چیزهایی از نظر ما مهم بودند ولی درواقع اهمیتی نداشتند. تجسم این احتمالات می‌تواند به ما انگیزه دهد تا بهترین استفاده را از زمان حال داشته باشیم، از هرج‌ومرجِ روزانه فاصله بگیریم، نفسی عمیق بکشیم و از آن لذت ببریم.

**درس‌هایی از فرودگاه**

در فرودگاه منتظر پرواز به توکیو هستم، دو قوطیِ کرم صورت در دستم گرفتم که هر دو گران‌قیمت هستند. دارم سعی می‌کنم بین آن دو یکی را انتخاب کنم، چون اگر یکی را بخرم، یک چیز رایگان دیگر به من می‌دهند. بعد متوجه می‌شوم که: دوباره شروع شد. منتظر هستم به ژاپن سفر کنم تا در مورد مفهوم زیباییِ نقصان تحقیق کنم، ولی گرفتار جاذبه‌های چیزهای پُر زرق‌وبرق شده‌ام و صورتی نرم‌تر با چین و چروکِ کمتر دارد مرا وسوسه می‌کند. وقتی متوجه این تناقض می‌شوم، بلند می‌خندم و قوطی‌ها را سرجای‌شان در قفسه می‌گذارم و چهل پوند صرفه‌جویی می‌کنم.

تمایلم برای خرید کرم ضدپیری نشان می‌دهد می‌خواهم در مقابل روند طبیعی پیری‌ام مقاومت کنم. من تنها نیستم. صنعت زیبایی در بخش مقابله با پیری سالانه نزدیک سیصد میلیارد دلار در کل جهان فروش دارد[۴۰۴] یعنی صدبرابرِ پولی که در جهان برای درمان مالاریا و مقابله با آن صرف می‌شود.[۴۰۵]

آن‌قدر درگیر حفظ جوانی‌مان شده‌ایم که فراموش کردیم به دنبال زیبایی سابی در درونمان باشیم.

**زیباییِ گذر سن**

صبحی سرد در ماه دسامبر است. زود از خواب بیدار می‌شوم تا با دوست قدیمی‌ام، دانکنِ فلِت[۴۰۶] صبحانه بخورم. او تقریباً بیست سال در کیوتو زندگی کرده است. دانکن راهنمای گردشگری باتجربه‌ای است و از تغییرات جدید در این شهر قدیمی آگاه است. او پیشنهاد کرده یکدیگر را در آشپزخانهٔ موقتی کیشین[۴۰۷] ببینیم. ما خبر نداریم ولی به‌زودی افتخار خوردن «بهترین صبحانهٔ ژاپنی»[۴۰۸] را پیدا می‌کنیم. کیشینکه با کانجی نوشته شده و به معنای «قلب شاد» است و می‌توان گفت هر قسمتی از صبحانه‌مان توسط آشپزهایی آماده شده که عاشق کارشان هستند. میزبان ما جوانی خوش‌ذوق به‌نام توشینائو ایواکی[۴۰۹] است و در طول غذا سه دفعه برای ما برنج می‌آورند. اولین پُرس غذا که با دقت در یک کاسهٔ سرامیکی دست‌ساز ریخته شده تازه از خامی درآمده، دارد بخار می‌کند و براق و چسبناک است. بعد از اینکه برنج را کمی بیشتر پختند پرس دیگری برای ما می‌آورند. و بعد در آخر صبحانه، کاسه‌مان را با اوکوگه [[۴۱۰] پر می‌کنند؛ خرده‌برنج‌های سوخته و قابل احترام که از اطراف دیوارهٔ ماهی‌تابه جدا می‌شوند.

برنج در هر مرحلهٔ پخت خوشمزه است. هر دفعه تأکید بر یک چیز است: تازگی پُرس اول، آشنابودن پرس دوم و بافت پرس سوم. راستش بخش موردعلاقهٔ من اوکوگه است، آخرین مرحلهٔ برنج ولی آشپز وقتی به اوکوگه می‌رسد که مراحل قبلی پخت برنج را کامل کرده باشد. برنج با گذشت زمان بهتر می‌شود.

ما معمولاً فکر می‌کنیم باید جلوی روند پیری را بگیریم و حتی از پیری می‌ترسیم. ولی تمام مفاهیم وابی‌سابی می‌گویند ما باید بپذیریم که با گذشت زمان ترقی و رشد می‌کنیم، بالغ می‌شویم، شخصیت‌مان کامل‌تر و درک و شناخت‌مان عمیق‌تر می‌شود و با هر تجربه‌ای که پشت سر می‌گذاریم، چیزهای بیشتری برای ارائه به جهان داریم.

اگر فکر کنید واقعاً چه کسی را تحسین می‌کنید، احتمالاً کسی پیرتر از خودتان را نام می‌برید. ولی برای ما سخت است که ارزش گذر سن را در خودمان ببینیم و پول و وقت ارزشمند را خرج می‌کنیم تا ظاهر جوان‌مان را حفظ کنیم، ولی نسبت‌به زیبایی گذر عمر و معرفت و شناختی که به‌همراه دارد بی‌توجه هستیم.

جناب تاکافومی کاواکامی[۴۱۱]، کشیش معاون معبد شونکو این[۴۱۲] در کیوتو به من گفت:

**وابی‌سابی به ما یادآوری می‌کند هر مرحلهٔ زندگی را بپذیریم تا به زیبایی پا به سن بگذاریم.**

اگر به مفهوم وابی‌سابی نگاه کنید، روند گذر عمر را می‌بینید که به مفهوم موجو [[۴۱۳]، یعنی ناپایداری در آیین بودایی، مرتبط

است. اخیراً در جلسه‌ای بودم که کارشناسان سلامت در سطح جهانی در آن حضور داشتند و همه از این صحبت می‌کردند که چطور می‌توانیم بیشتر جوان بمانیم، گویی فراموش کردیم که گذر عمر بخشی از چرخهٔ طبیعی زندگی است. ما می‌ترسیم که پیرتر شویم. از مرگ می‌هراسیم. دوست داریم تا می‌توانیم جوانی و زندگی‌مان را حفظ کنیم. ولی وابی‌سابی به ما می‌آموزد از روند پیری لذت ببریم و آن را آسان بگیریم زیرا طبیعی‌ترین چیز است. پیرشدن ایرادی ندارد. ما قرار است پیر شویم. ایرادی ندارد که بدانیم قرار نیست تا ابد اینجا بمانیم، زیرا به ما کمک می‌کند قدر زمانی را که داریم بدانیم و برای زندگی‌مان معنا و ارزش پیدا کنیم.

وابی‌سابی ما را تشویق می‌کند تا راه آرامش و رضایت‌مندی را انتخاب کنیم و به این منظور باید در هر مرحله‌ای از چرخهٔ طبیعی زندگی‌مان که هستیم آن را بپذیریم. با استفاده از ابزارهایی که در این کتاب معرفی کردم، می‌توانیم از استرس و آشوب بپرهیزیم و انرژی منفی شلوغی را آزاد کنیم تا راه را برای تقویت انرژی مثبت جاری باز کنیم.

گذار بین مراحل زندگی سخت است، مخصوصاً اگر اتفاقی را که دارد در بدن‌مان، ذهن‌مان و احساس‌مان می‌افتد، نپذیریم. اغلب اوقات در حین تغییرات بزرگ است که اوضاع سخت‌تر، گیج‌کننده‌تر و حتی ترسناک می‌شود، ولی در همین مواقع است که می‌توانیم شاهد رشد و شکوفایی عظیمی هم باشیم. گاهی منتظر می‌مانیم تا اتفاقی بزرگ بیفتد تا ما را از یک مرحله به مرحلهٔ

دیگر ببرد ولی لازم نیست.

اگر تغییر را بپذیریم و محکم به وضع موجود نچسبیم، به معرفت بیشتری می‌رسیم و چه آماده باشیم و چه نباشیم، وارد مرحلهٔ بعد می‌شویم. به‌همین‌ترتیب وابی‌سابی می‌تواند به ما یادآوری کند در لحظه با هوشیاری زندگی کنیم و هر مرحله را هنگام وقوع بپذیریم، شناخت‌مان را بیشتر کنیم و در طول مسیر زندگی از خودمان مراقبت کنیم.

ژاپنی‌ها از کلمهٔ فوشیمی [۴۱۴] به معنای «گره‌های شاخهٔ بامبو» استفاده می‌کنند تا لحظات مهم تغییر در زندگی‌مان را توصیف کنند و تأکید کنند ما با پشت سر گذاشتن این مراحل رشد می‌کنیم. ما اغلب اوقات تغییر را جشن می‌گیریم و از کسانی که به ما کمک کردند تا آن مرحلهٔ زندگی را پشت سر بگذرانیم تشکر می‌کنیم. این کار از نظر من خیلی دوست‌داشتنی است، زیرا تأیید می‌کنیم گذار از یک مرحله به مرحلهٔ دیگر زندگی ارزشش را دارد که باهم آن را جشن بگیریم.

اگر انتخاب کنیم که با سرعتی متناسب با خودمان زندگی کنیم و تمام تلاش خودمان را بکنیم و بپذیریم که تنها کاری که باید بکنیم همین است، احساس‌مان به همه‌چیز تغییر می‌کند. هر مرحلهٔ زندگی زمانِ رشد است. ما همیشه در حال یادگیری و تغییر هستیم، چه فعالانه در آن مشارکت داشته باشیم چه نه. در هر زمانی، چه اوضاع خوب باشد یا سخت، می‌توانیم از خودمان چنین سؤالاتی بپرسیم:

- در این مرحله چه می‌توانم بیاموزم؟

- الان چگونه دارم رشد می‌کنم؟

- چه تغییراتی می‌توانم درون و بیرون خودم حس کنم؟

- چه چیزی را باید رها کنم تا وارد مرحلهٔ بعد زندگی‌ام شوم؟

- الان چطور می‌توانم بهتر از خودم مراقبت کنم؟

این سؤالات توجه ما را دوباره به این موضوع جلب می‌کنند که زندگی را طبق روند طبیعی‌اش تجربه کنیم و به ما کمک می‌کنند تا با آرامش وارد مرحلهٔ بعد شویم. و وقتی زندگی را در هر سنی کاملاً بپذیریم، زیبایی درونی‌مان خواهد درخشید.

**یافتن لذت در چیزهای کوچک**

همهٔ افراد مسنی که در طول تحقیقاتم برای این کتاب با آن‌ها صحبت کردم بدون استثنا در مورد اهمیتِ یافتن زیبایی در زندگی روزمره چیزی گفتند. برای این کار فقط باید آهسته زندگی کنیم و به دنبال چیزهایی برای سپاسگزاری باشیم: آب‌دادن به گل‌ها، کیک‌پختن، تماشای غروب خورشید، شمردن ستاره‌ها، شعرخواندن، قدم‌زدن، درست‌کردن چیزی. حتی اگر خودمان بخواهیم کارهای خانه هم می‌توانند نوعی مراقبه باشند.

می‌توانیم آیین و مراسمی ایجاد کنیم تا ما را به لحظهٔ حال ببرد. من قبل از اینکه شروع به نوشتن کنم، برای چای درست‌کردن زیر کتری را روشن می‌کنم و وقتی دارم با فنجان موردعلاقه‌ام چای می‌خورم به جملهٔ هملت فکر می‌کنم: «با خودت صادق باش.» مراسم من قبل از نوشتن همین است و به من یادآوری می‌کند دارم برای چیزی وقت می‌گذارم که از نظر خودم مهم است. با این کار مزهٔ چای بهتر می‌شود.

**لحظات کوتاه مهم هستند.**

ما می‌توانیم چیزهای غیرمنتظره را با آغوش باز بپذیریم. در خاطراتم از سفر به ژاپن، مهربانی‌های غریبه‌ها در ذهنم پررنگ است: روزی برای دوچرخه‌سواری به مزارع اوکایاما[۴۱۵] رفتم و پیرزنی جلویم را گرفت تا هندوانه‌ای را که تازه چیده بود، به من تعارف کند. هندوانه این‌قدر بزرگ بود که فقط در سبدم جا می‌شد؛ یا مسئولی دولتی که برنامهٔ حمام جنگل را برایم تدارک دید و صبح روز شنبه برایم وقت گذاشت تا مرا با ماشین به جنگل ببرد؛ مواقع زیادی که گم شده‌ام و همچنین مردمی که در طول مسیر همراهی‌ام کرده‌اند تا به مقصدم برسم. هریک از این تجارب لذت‌بخش بودند و هر دفعه که سعی کردم آن خوبی‌ها را جبران کنم و به کسی کمک کنم، لذت دیگری را تجربه کردم.

**برنامه‌ریزی هرچند ناقص ولی کامل**

پذیرش این موضوع که هرچیزی ناقص، فانی و ناکامل است بهانهٔ خوبی برای بی‌خیالی و نداشتن برنامه نیست. برای من عکس این موضوع صادق است. برنامه‌ریزی هوشیارانه می‌تواند به ما کمک کند تا برای چیزهای مهم اولویت قائل شویم و فرصت بیشتری برای تجربهٔ زیبایی در زندگی‌مان ایجاد کنیم و مطمئن شویم که بیشترین بهره را از زندگی‌مان می‌بریم.

**چطور برای لحظات کامل‌تر برنامه‌ریزی کنیم؟**

یک زندگی خوب رقصی همیشگی بین رؤیا و عمل است. نکتهٔ مهم این است که درگیر برنامه‌ریزی دقیق و کامل نشویم. شما نمی‌دانید چه چیزی در انتظارتان است، پس اگر چیزی تغییر کند برنامه‌ریزی بیش از حد موجب نگرانی غیرضروری می‌شود. فقط باید چند تصمیم کلیدی بگیرید تا روزهای‌تان را خرج امیال و خواسته‌های بقیه نکنید.

**قسمت الف: ثبت افکار**

چیزهایی که نیاز دارید: برگه‌های یادداشت چسبان، چند برگ کاغذ بزرگ و یک خودکار.

۱. دفترچه یادداشت، دفترچه خاطرات، فهرست، یادداشت، یادآورها... به کمک این‌ها چیزها را فراموش نکنید.

۲. روی چند برگهٔ بزرگ عنوانی برای هریک از حوزه‌های کلیدی زندگی‌تان بنویسید: خانواده، کار، سرگرمی، سلامتی، دوستان،

امور مالی، خانه و...

۳. فهرست‌های انجام وظایف، یادآورها، دفترچهٔ خاطرات و دفترچه یادداشت‌تان را به‌نوبت مرور کنید و روی هریک از برگه‌های یادداشتِ چسبان یک آیتم بنویسد که باید «انجام دهید» و بعد آن را زیر مرتبط‌ترین حوزه بچسبانید. این کار را برای هر آیتم در فهرست وظایف و یادآورهای‌تان تکرار کنید، هر کاری را که به زمان و توجهٔ شما نیاز دارد، یادداشت کنید. ممکن است کمی طول بکشد.

۴. وقتی کارتان را تمام کردید، یادداشت کنید در کدام حوزهٔ زندگی‌تان تعداد آیتم‌ها بیشتر است. این موضوع به شما چه می‌گوید؟ آیا تعجب کردید؟

**قسمت ب: احتمالات**

هر موقع احساس کردید خشنود و باانگیزه هستید، تجسم کنید پنج سال دیگر وضع زندگی‌تان چطور است؟ (ما زمان تحقق هیچ‌کدام از رؤیاهای‌مان را نمی‌دانیم ولی این تمرین می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیماتی مهم برای گام‌برداشتن به‌سمت رؤیاهای‌تان بگیرید.) یادداشت کنید و از نکات زیر استفاده کنید:

- چند سالتان است؟

- کجا زندگی می‌کنید؟

- مشغول چه‌کاری هستید؟

- هر روز در انتظار چه هستید؟

- اگر همه‌چیز خوب پیش برود، چه حسی دارید؟

- به‌خاطر چه چیزی سپاسگزار هستید؟

**قسمت پ: تغییر**

برای تحقق رؤیاهای‌مان، لاجرم باید تغییر کنیم.

از سؤالات زیر استفاده کنید تا نوع تغییرِ لازم را شناسایی کنید:

- تا سال آینده چه‌چیزهایی باید تغییر کند تا اینکه چند سال دیگر آن رؤیا به امکانی محتمل بدل شود؟

- دوست دارید سال دیگر نظرتان در مورد خودتان چه باشد؟

- دوست دارید سال دیگر نظرتان در مورد خانه‌تان چه باشد؟

- دوست دارید سال دیگر نظرتان در مورد کارتان چه باشد؟

- دوست دارید سال دیگر وضع مالی‌تان را چطور توصیف کنید؟

**قسمت ت: اولویت‌بندی**

تجربه به من نشان داده با یک تغییر مهم می‌توانید برنامهٔ زمانی‌تان را به‌نحو دلخواه ساده کنید و آن تغییر این است که وظایف را نوعی پروژه بدانید. پروژه چیزی است که شروع و پایانی مشخص دارد. مانند «پروژهٔ تغییر شغل»، «پروژهٔ نوشتن کتاب» یا «پروژهٔ عروسی». این روش کمک می‌کند تا روی چیزی که واقعاً برایتان اهمیت دارد تمرکز کنید. حداکثر پنج پروژه انتخاب کنید که می‌خواهید تا دوازده ماه آینده محقق‌شان کنید. لازم نیست همه را باهم شروع کنید، می‌توانید آن‌ها را در دوازده ماه سال پخش کنید.

**قسمت ث: چینش دوباره**

حالا پنج تکه کاغذ جدید بردارید و هریک از پروژه‌های‌تان را این‌دفعه به صورت یک عنوان بنویسد. دوباره سراغ برگهٔ یادداشت‌های چسبان بروید و آن‌ها را در برگهٔ پروژهٔ مرتبط بچسبانید. ممکن است حیرت کنید وقتی ببینید چه تعداد برگهٔ چسبان بی‌تکلیف مانده است. این برگه‌ها نشان می‌دهند چقدر به چیزهایی توجه دارید که ربطی به زندگی دلخواه‌تان ندارد.

**قسمت ج: روش جدید برنامه‌ریزی**

برنامه‌ریزی کنید تا هریک از آیتم‌های عملی را که ربطی به پروژه‌های اصلی‌تان ندارند تمام، فراموش یا محول کنید. کارهای خانه

و مسئولیت‌هایی را که ادامه‌دار هستند می‌توانید جمع کنید و به یک‌باره آن‌ها را انجام دهید. برای مثال، دوبار در ماه به امور مالی خانه رسیدگی کنید.

و بعد برنامهٔ هفتگی‌تان را اصلاح کنید تا مطمئن شوید بخش اعظمِ وقت‌تان را صرف پروژه‌هایی می‌کنید که واقعاً برای‌تان اهمیت دارند. به جای اینکه رؤیاهای‌تان را به حاشیه برانید، پروژه‌های‌تان را در دفترچهٔ خاطرات‌تان بنویسد و همه‌چیز را بر اساس آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.[۴۱۶]

**سادگی روح‌انگیز در امور مالی**

هر دفعه که نگران پول هستیم یا غصه می‌خوریم چرا پول کافی برای خرید چیزی نداریم، یا افسوس می‌خوریم که چرا چیزی خریدیم که به آن نیاز نداشتیم، خودمان را از زمان حال و از جایی که هستیم دور می‌کنیم. نگرانی و حواس‌پرتی مانع می‌شود که وابی‌سابی را تجربه کنیم. شاید ظاهراً این دو موضوع ربطی به هم نداشته باشند ولی برنامه‌ریزی مالی و مدیریت مالی تا حدی می‌تواند تغییرات بزرگی را رقم بزند تا در زمان حال زندگی کنیم و از آن بیشترین استفاده را ببریم.

اولین سال در ژاپن با خانواده‌ای هم‌خانه بودم و مادر این خانواده که من اوکا سان[۴۱۷] صدایش می‌کردم، همه‌چیز را در مورد مدیریت امور مالی خانه به من آموخت. او شغلی پاره‌وقت داشت و قبل از اینکه فن‌آوری مقایسهٔ قیمت و خرید آنلاین باب شود،

قیمت اجناس در سوپرمارکت‌های مختلف را مقایسه می‌کرد. او دانشش را وارد مدیریت خانه هم کرده بود و یک کاکیبوی [۴۱۸] تمیز داشت (دفتری برای حساب‌های خانه) که پر از ستون‌هایی عددی بود. او حواسش به هریک یِنی که به خانه وارد یا از آن خارج می‌شد بود. در ژاپن یک قرن است که کاکیبو متداول است. این روزها نرم‌افزار برتر کاکیبو به‌نام زایم [۴۱۹] که توسط خانم تاکاکو کانسای[۴۲۰] در مسیر رفتن به کارش اختراع شده است بیش از هفت میلیون کاربر دارد.

من معمولاً اوکا سان را پشت میز آشپزخانه پیدا می‌کردم و می‌دیدم که دارد با یک دستش به سگش چیکووا [۴۲۱] (ماهی فرآوری‌شده به‌شکل چوب) می‌دهد و با دست دیگرش روزنامه را ورق می‌زند تا کوپن‌هایی برای خریدِ ارزان پیدا کند. او همیشه به‌اندازهٔ یک سبد خرید می‌کرد و تا پایان روز منتظر می‌ماند تا اجناس را ارزان‌تر بخرد.

آن زمان من دانش‌آموزی دور از وطن و در گوشه‌ای دیگر از جهان بودم و پول کمی داشتم. هزینهٔ اتاق و هواپیما پرداخت می‌شد ولی بقیهٔ مخارج با خودم بود. اول هر ماه برای روزهای بارانی که نمی‌توانستم با دوچرخه به مدرسه بروم، یک دسته بلیت اتوبوس می‌خریدم و کمی از آن را برای ماجراجویی کنار می‌گذاشتم و بعد به بانک می‌رفتم تا یک خروار سکهٔ صد یِنی بگیرم. سکه‌ها را چهارتا چهارتا بسته‌بندی‌بندی می‌کردم و دورشان چسب می‌زدم، هر دسته برای یک وعده ناهار. یک فنجان قهوه در یک کیساتِن [۴۲۲] محلی (کافی‌شاپ) حدود دویست‌وپنجاه ین خرج برمی‌داشت، پس چهارصد ین برای ناهار پول زیادی نبود و

برای خرید یک کاسه برنج و کمی سوپ یا یک بسته کلوچهٔ کشمشی از مغازهٔ روبه‌روی کلاس کافی بود. گاهی هم ناهارم نمی‌خوردم تا خودکار یا برچسب‌های بامزه بخرم. من به‌شدت شیفتهٔ لوازم‌التحریر ژاپنی بودم و هستم.

**با دقت خرج کنید. با دقت پس‌انداز کنید. با دقت زندگی کنید.**

آنچه از اوکا سان ژاپنی آموختم اهمیت شفافیت، اولویت‌بندی و تمرین بودجه‌بندی بود. نوشتن درآمد و مخارجم در کاکیبو به من کمک کرد تا بفهمم چه‌مقدار پول برایم می‌ماند. پس‌اندازهایم را هم یادداشت می‌کردم و همیشه می‌دانستم وضعم چطور است. اولویت با چیزی بود که برایم اهمیت داشت: رفتن به مدرسه، ماجراجویی، ناهار و لوازم‌التحریر. معمولاً به‌این‌ترتیب بود. بعد عادتم شد هر هفته آن را بررسی کنم. این عادات را از آن موقع حفظ کرده‌ام و هنوز هم یک نسخه کاکیبو دارم.

**سازماندهی امور مالی**

برای سازماندهی امور مالی به صورت ساده و روح‌انگیز این سؤالات را از خود بپرسید.

**شفافیت**

- دقیقاً چه مقدار پول درمی‌آورید؟
- چه مقدار خرج می‌کنید؟ و برای چه؟

- درآمد خالص‌تان چقدر است؟ (به صورت کلی درآمد خالص یعنی ارزش قابلِ فروش دارایی‌های مهم از جمله پس‌اندازها و سرمایه‌های‌تان منهای بدهی‌تان). اگر در رابطه‌ای طولانی هستید، ببینید سهم مالی شما در این رابطه چقدر است؟

- آیا دارید پول‌تان را طبق نگرش «زندگی کامل» و دست‌نیافتنی خرجِ چیزی می‌کنید و احساس می‌کنید دیگر نباید به دنبال چنین زندگی‌ای باشید؟

- به آنچه کشف کردید و متوجهش شدید، چه حسی دارید؟

به هر حقیقتی رسیدید فراموش نکنید شما همان‌جایی هستید که باید باشید. از ابزارهای مذکور در فصل دوم استفاده کنید تا خودتان را بپذیرید و جلوی افسوس و اضطراب را به‌خاطر نحوهٔ خرج‌کردن بگیرید. مهم این است که بعد از درک این حقیقت چه خواهید کرد.

**اولویت‌ها**

- چه‌چیزی برای‌تان واقعاً ارزشمند است؟

- چه‌چیزی برای‌تان در اولویت است و پول‌تان را صرف آن می‌کنید؟ آیا آن چیز مطابق ارزش‌های‌تان هست؟ اگر نه، چه‌چیزی را باید تغییر دهید؟

- پول‌تان را خرج چه چیزی می‌کنید که برایتان اهمیتی ندارد؟ چه چیزی مانع می‌شود این مخارج را نداشته باشید؟
- چطور می‌توانید از پول‌تان که ابزاری است تا روی زندگی کنونی و رفاه و خوشبختی آینده‌تان سرمایه‌گذاری کنید، استفادهٔ بهتری داشته باشید؟

**تمرین**

- چه‌چیزی را باید تغییر دهید تا از پول‌تان بهتر استفاده کنید؟
- چطور می‌توانید خرج‌کردن و پس‌اندازکردن هوشیارانه را به عادت و بخشی از کارهای روزمره، هفتگی یا ماهانهٔ خود تبدیل کنید؟

وقتی وضعیت مالی‌تان برایتان واضح و روشن شد، و باتوجه‌به چیزی که برای شما و خانواده‌تان اهمیت دارد تصمیمات مالی گرفتید، می‌توانید سه منبع اضطراب را کاهش دهید یا از بین ببرید:

- افسوس‌های آینده برای چیزی که الان می‌خرید ولی نیازش ندارید.
- ناراحتی‌های آینده برای چیزی که توانایی پرداختش را ندارید زیرا قبلاً چیزهایی خریدید که نیاز نداشتید.
- نگرانی از اینکه چطور می‌توانید در آینده خود و خانواده خود را از نظر مالی تامین کنید.

با این کارها فرصتی ایجاد می‌شود تا عاشق زندگی هرچند ناقص ولی کامل‌تان شوید و رها می‌شوید تا در هرجایی هستید خوشبختی را بیابید.

**بینش الهام‌یافته از وابی‌سابی برای مغتنم شمردن لحظات:**

- پذیرفتن هر مرحله از زندگی به شما اجازه می‌دهد که باوقار و به زیبایی پیر شوید.
- شما تا ابد در این دنیا نیستید. عزیزان‌تان هم همین‌طور. قدر یکدیگر و هر روز زندگی‌تان را بدانید.
- کمال واقعی در لحظات زودگذر زیبایی یافت می‌شود. قدر هر لحظه را بدانید.

**امتحان کنید: به همه‌چیز توجه کنید**

شاعر ژاپنی سِی شوناگون در کتاب مشهورش کتاب بالشی فهرستی هنرمندانه نوشت از «چیزهایی که ...» (برای مثال «چیزهایی که فانی هستند») تا به دنیای اطرافش بیشتر توجه کند و قدر لحظات ارزشمند را بداند. با الهام از او، فهرست خودتان یا شعرهایی تهیه کنید. می‌توانید از مثال‌های زیر استفاده کنید یا خودتان نمونه‌هایی تهیه کنید:

- چیزهایی که تنها اگر چشم‌هایم را ببندم متوجه‌شان می‌شوم.
- چیزهایی که می‌خواهم در گنجینهٔ ذهنم نگه دارم.

- چیزهایی که قلبم را وسیع می‌کنند.

## سخن پایانی: با تمام وجود وابی‌سابی را تجربه کنید

اوایل ماه مارس است و بیرون از کافه در مسیر فیلوسفرز[۴۲۳] نشسته‌ام. یک فنجان قهوه در دست دارم و روی زانوهایم پتو انداخته‌ام. صدای جرنگ‌جرنگ زنگوله‌ای بادی به گوش می‌رسد و چند برگ سبزِ باقی‌مانده روی شاخهٔ درختانِ لب جوی تکان می‌خورند. تا چند هفتهٔ دیگر شکوفه‌های گیلاس ظاهر می‌شوند و این مسیر پر از گردشگر می‌شود. ولی الان این مسیر فقط برای من است.

دارم به گفت‌وگویی فکر می‌کنم که یک لحظه پیش با هیرایوا سان[۴۲۴] داشتم. او زن جوانی است که در فروشگاه زیبایِ لوازم خانگیِ گینیشو[۴۲۵] در همین خیابان کار می‌کند. این فروشگاه زیر نظر کیسوآرتک[۴۲۶]، یک شرکت معماری و نوآوری در ناگانو[۴۲۷] است. از هیرایوا سان پرسیدم که از نظر او چرا مشتریان حال‌وهوای وابی‌سابی را در فروشگاهش حس می‌کنند؟ جایی که دیوارهایش لکه‌لکه است، اجناسش با رنگ‌های تیره، زیبا و تأمل‌انگیز در دسته‌های کوچک بسته‌بندی شده و از چوب محلی ساخته شده‌اند. پاسخش به هیچ‌یک از این چیزها ربط نداشت.

او گفت: «به‌نظرم چون در جایی هستیم که تغییر فصول را عمیقاً تجربه می‌کنیم و مرز بین داخل و خارج در اینجا کمرنگ است زیرا این فروشگاه کنار جوی آب قرار دارد. گویی بخشی از طبیعتِ اینجا هستیم.»

احتمالاً بیشتر از پنجاه دفعه به این قسمت کیوتو آمده‌ام. اولین دفعه نوجوان بودم و داشتم هنر گل‌آرایی را در خانهٔ خانم تاناکا در همین نزدیکی می‌آموختم و اخیراً با آقای کی در شبی تابستانی برای دوچرخه‌سواری به اینجا آمدیم و دنبال کرم شب‌تاب گشتیم. یک‌بار هم وقتی به اینجا آمدم که دانش‌آموزی بی‌پول بودم و در زمستان و فقط به پیاده‌روی آمدم تا فکر کنم چطور با ته‌ماندهٔ پول ناچیزم تا آخر ماه دوام بیاورم. یک‌بار هم در پاییز به اینجا آمدم و چای و کیک خوردم. حالا دوباره با شروع فصل اینجا هستم و فکر می‌کنم چه سفر طولانی‌ای داشتیم و چه‌چیزهایی در پی یافتن حقیقت وابی‌سابی یادگرفته‌ایم.

سفرمان با هدف کشف زیبایی آغاز شد ولی فراتر از آن رفت و به یافتن راهی جدید برای تجربهٔ دنیا با تمام حواسمان، حس قلبی‌مان و نه منطق ذهنی‌مان ختم شد.

وابی‌سابی به ما نشان داد چطور لحظات زودگذر زیبایی می‌توانند ارزش خود زندگی را به ما یادآوری کنند.

کاسه‌ای کوچک در دست،

کل کائنات در آن.[۴۲۸]

راکو کیچیزیمون پانزدهم[۴۲۹] (سفالگری ژاپنی از نسل پانزدهم)

تغییر دیدگاه بزرگ‌ترین آموزهٔ وابی‌سابی برای من بوده است. اگر از دریچهٔ وابی‌سابی به دنیا بنگریم، دنیا به مکانی زیباتر، آرام‌تر و

بخشنده‌تر و سرشار از فرصت و شادی بدل می‌شود.

در آغاز کتاب گفتم «وابی‌سابی کمی شبیه عشق است». در طول این مسیر کشف کردم وابی‌سابی بسیار شبیه عشق است، شبیهِ ارزش قائل‌شدن برای زیبایی، طبیعت، خودمان، دیگران و خود زندگی است.

امیدوارم شما هم پی برده باشید وابی‌سابی می‌تواند پادزهری برای جهان پرسرعت و مصرف‌گرای امروزی باشد و امیدوارم انگیزه پیدا کرده باشید آهسته‌تر پیش بروید، پیوندتان را با طبیعت حفظ کنید و با خودتان مهربان باشید. امیدوارم الهام گرفته باشید تا همه‌چیز را ساده کنید، روی چیزهای واقعاً مهم تمرکز کنید و شادی را هرجایی که الان هستید بیابید.

حال که باهم به پایان این سفر رسیدیم، آخرین سوغاتی‌ام را تقدیم‌تان می‌کنم. دست‌تان را دراز کنید و سوغاتی‌تان را تجسم کنید. یک طلسم اوماموری [۴۳۰] (

). برای اینکه در طول مسیرتان مراقب‌تان باشد. در جلوی اوماری نویسهٔ ساچی(

お守り

幸

)[۴۳۱] به معنای خوشبختی[۴۳۲] سوزن‌دوزی شده است. در پشتش این جملهٔ مهربانانه نوشته شده تا همیشه به‌یاد داشته باشید:

**شما به همین شکل فعلی نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل هستید.**

## نکاتی در مورد بازدید از ژاپن

اگر این کتاب چنان شما را تحت‌تأثیر قرار داده که به ژاپن بروید، موجب خوشحالی من است! در ادامه نکاتی ذکر شده است تا شما را برای این سفر آماده کند.

### چطور در ژاپن سفر کنم؟

- با ذهن و قلبی باز سفر کنید.

- قبل از رفتن چند تا از کلمات ژاپنی را بیاموزید، حتی یک احوالپرسی ساده هم راهگشاست و تشخیص چند نویسهٔ ساده هم به شما اعتمادبه‌نفس می‌دهد.

- طرز استفاده از چوب غذاخوری را تمرین کنید.

- به رسوم محلی احترام بگذارید: قبل از وود به خانه‌ها کفش‌تان را دربیاورید، در مکان‌های عمومی فین نکنید، آشغال نریزید، انعام ندهید و در خیابان چیزی نخورید.

- اگر می‌خواهید در سنتوی [۴۳۳] عمومی (حمام عمومی) یا اونسن [۴۳۴] (چشمهٔ آب گرم) حمام کنید، قبل از رفتن خودتان را بشویید.

- هر موقع توانستید با مردم بومی صحبت کنید.

- اگر فرصتی دست داد که به خانهٔ کسی بروید، هدایایی کوچک تهیه کنید و ببرید.

- کلاً ژاپن کشوری ساکت است. در هیچ‌جا، مخصوصاً معابد، زیارتگاه‌ها و باغ‌ها سروصدا نکنید.

- لبخند بزنید. دارید ماجراجویی می‌کنید!

**توصیه‌هایی برای برنامه‌ریزی:**

ممکن است وسوسه شوید به مکان‌های معروفی بروید که در موردشان شنیده‌اید ولی در بیراهه‌ها با رازها و اعجازها بیشتری مواجه می‌شوید. اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید و چگونه سفرتان را برنامه‌ریزی کنید، سعی کنید موضوعی انتخاب کنید و از آنجا شروع کنید. در ادامه چندین ایده مطرح می‌شود:

**با اونسن شروع کنید**

در سراسر ژاپن هزاران اونسون (چشمهٔ آب گرم) وجود دارد. بسیاری از آن‌ها در شهرها و روستاهای دوردست قرار دارند، برخی در کوهپایه‌ها و برخی در کنار اقیانوس. در همهٔ این چشمه‌ها می‌توانید زندگی ناب ژاپنی را تجربه کنید، لذتی برای جسم و آرامش ذهنی. احتمالاً از مهمان‌نوازی گرم ژاپنی‌ها و غذاهای فوق‌العاده هم لذت خواهید برد. اگر پول‌تان کفاف می‌دهد یوکان [۴۳۵] مهمانسرای تجملی و شگفت‌انگیزی است. در غیرِ این‌صورت سعی کنید در مسافرخانه‌های محلی (مینشوکو [۴۳۶]) یا اِربی

اِن بی[۴۳۷] اقامت داشته باشید و فقط در طول روز به‌عنوان بازدیدکننده به چشمهٔ آب گرم بروید که چند صد یِن بیشتر هزینه ندارد. برای کسب اطلاعات بیشتر، اونسن به علاوهٔ منطقهٔ دلخواه‌تان در ژاپن را در گوگل وارد کنید و بعد روی تصاویر کلیک کنید.

**انتخاب غذا**

هر استان، شهر و شهرستانی در ژاپن به یک چیز مشهور است، معمولاً نوعی غذای خاص. گردش غذاشناسی در ژاپن تجربه‌ای فوق‌العاده است. مناطقی دور از مسیرهای اصلی را ببینید و از خوردن غذاهای مختلف لذت ببرید. چرا خودتان را به چالش نکشید تا بهترین رامن را پیدا کنید یا نوعی سبزی کوهی خاص را امتحان کنید؟

**کشف صنایع دستی سنتی**

به دنبال صنایع دستی موردعلاقه‌تان باشید. بهترین ظروف سفالی کشور در مناطق روستایی زیبا یافت می‌شوند و می‌توانند زمینهٔ پیاده‌روی یا لذت دیدن آن مناطق را فراهم کنند.

**اسکی و اسکیت روی یخ**

ژاپن بهترین برف جهان را دارد و پیست‌های اسکی‌اش معمولاً خلوت‌تر از پیست‌های کشورهای اروپایی هستند. به علاوه، در این

پیست‌ها کاریِ ژاپنی داده می‌شود و چشمه‌های آب گرم دارند و جشن برف در آنجا برگزار می‌شود. ناگانو[۴۳۸]، هوکایدو[۴۳۹] و زائو[۴۴۰] (بین یاماگاتا[۴۴۱] و سندای[۴۴۲]) را امتحان کنید.

**اجارهٔ خانه**

ماندن در خانه‌های سنتی و هم‌خانه‌شدن با یک خانواده، تجربه‌ای شگرف است. به‌جای اینکه با عجله از جایی به جای دیگر بروید، به این فکر کنید که مدتی در جایی بمانید، آن منطقهٔ بومی را بشناسید و تجسم کنید که خودتان در آنجا زندگی می‌کنید.

**گردشی مرموز و اعجازانگیز**

کارت جِی‌آر (کارتی مقرون به صرفه برای سفر با قطار) برای خودتان بگیرید و بعد چشم‌تان را ببندید و انگشت‌تان را روی نقشهٔ مسیرهای ریلی بگذارید و به آنجا بروید. ببینید چه پیدا می‌کنید.

## توضیحات وب‌سایت‌های مفید

راهنمایی‌های رایگان من برای بازدید از ژاپن bethkempton.com/japan

وب‌سایت سازمان ملی گردشگری ژاپن jnto.go.jp/eng

برنامه‌ریزی برای سفر japan-guide.com

برنامه‌ریزی برای سفر بین دو مکان hyperdia.com

اتوبوس‌های ارزان برای مسافت‌های طولانی willerexpress.com/en

فضاهای کار اشتراکی co-ba.net

برای اجارهٔ خانه‌های ژاپنی زیبا japan-experience.com

برای اجارهٔ خانه و آپارتمان airbnb.com

دفترچه خاطرات هیدتوشی ناکاتا در مورد هفت سال سفرش به سراسر ژاپن. این منبع شگفت‌انگیز برخی از تأثیرگذارترین صنعتکاران، کارخانه‌های ساخت ساکی، صنایع دستی و مکان‌های اقامتی زیبا در سراسر کشور را معرفی می‌کندnakata.net/rnp.

برای ترجمهٔ ژاپنی- انگلیسی. این سایت به شما اجازه می‌دهد نویسه‌های کانجی را وارد کنیدjisho.org.

برای ترجمهٔ فهرست‌های غذا waygoapp.com

راهنمای نوشته‌شده توسط ژاپنی‌ها برای بازدیدکنندگان از ژاپن jpninfo.com

اطلاعاتی به‌روز برای بازیدکنندگان taiken.co

وبلاگی فوق‌العاده در مورد همه‌چیز در ژاپن tofugu.com

انواع راهنمای کوچک سفر japan-talk.com

برای خبرهای روزانه japantimes.co.jp

japantoday.com

mainichi.jp/english

برنامهٔ مبادله و آموزش در ژاپن، اگر به دنبال استراحت شغلی هستید یا می‌خواهید چالش جدیدی داشته باشیدjetprogramme.org.

پایگاه داده‌ای آنلاین در مورد فرصت‌های اقامتی در ژاپن برای هنرمندان en.air-j.info

## نرم‌افزارهای مفید تلفن همراه

سفر: Hyperdia

Navitime

Me with Maps

Navigation Subway Tokoyo

Taxi Japan

غذا: Gurunavi

زبان: Imiwa

Yomiwa

سایر: Call Yurekuru

(برای اطلاعات در مورد زلزله)

Line

(برای پیام فوری)

Converter Currency XE

۷۲Seasons

## دربارهٔ نویسنده

بث کمپتن[۴۴۳] راز و رمز جادویی فرهنگ ژاپن را با جان و دل درک کرده و بیش از دو دهه تحت‌تأثیر فلسفه و زیبایی‌شناسی ژاپنی بوده است. بث مدرک عالی رشتهٔ زبان ژاپنی دارد و سال‌های زیادی در ژاپن زندگی و کار کرده و آنجا را خانهٔ دوم خود می‌داند. بث در آن سال‌ها، دوره‌های مختلفی مثل ساخت کاغذ، گل‌آرایی، سفالگری، ساخت تابلوپرده، خوش‌نویسی، بافندگی و مراسم چای به سبک ژاپنی را گذرانده است؛ همهٔ این تجارب او را عمیقاً عاشق ژاپن کرده و به درک ویژه‌ای از ظرافت‌های زبانی و فرهنگی «سرزمین آفتاب تابان» رسانده است.

بث پیش‌تر دوره‌های گویندگی تلویزیون را در اِن تی وی[۴۴۴] در توکیو گذراند و خیلی‌وقت پیش اجرای برنامهٔ تلویزیونی خودش را در تلویزیون کابلی یاماگاتا[۴۴۵] در شمال کشور برعهده داشت. او در نشریات متعددی از جمله مجلهٔ واندر لاست[۴۴۶]، یوگا[۴۴۷] و جایی که زن‌ها اثر خلق[۴۴۸] می‌کنند، درمورد فلسفهٔ ژاپن و شرق نوشته است.

بث کارآفرینی تحسین‌شده، نویسندهٔ کتاب‌های خودیاری و یکی از بنیان‌گذاران مجلهٔ آنلاین طراحی به نام مویو[۴۴۹] (به معنای «الگو» در زبان ژاپنی) است. او با کمک همسرش، آقای کِی، سایت‌های مختلفی[۴۵۰] را اداره می‌کند؛ سایت‌هایی که روش‌ها، منابع و دوره‌های آنلاین برای زندگی باانگیزه ارائه می‌دهند. بث همچنین مدیرِ باشگاهی آنلاین است که هدفش ایجادِ تغییرات بزرگ

در زندگی شخصی و حرفه‌ای افراد است، ضمن اینکه زنان کارآفرین زیادی در این وب‌سایت عضو هستند. (برای جزئیات بیشتر به این سایت[۴۵۱] مراجعه کنید). او، چندی‌پیش عنوان «ستاره‌ای رو به پیشرفت» را از مجلهٔ اسپیریت و دِستینی[۴۵۲] دریافت کرد، در سال ۲۰۱۷ نیز مجلهٔ کیندرِد اسپیریت[۴۵۳] به بث لقب «وبلاگ‌نویس تأثیرگذار» داد و در حوزهٔ ذهن و روح و جسم نامزد کسب جایزه‌اش کرد. اخیراً هم وبلاگ او «بهترین وبلاگ جهان با موضوع شادی» شناخته شده است. بد نیست بدانید، کتاب اول او ـ جویندهٔ آزادی؛ بیشتر زندگی کن، کمتر نگران باش، آنچه را دوست داری انجام بده[۴۵۴]، ـ توسط انتشارات هِی هاس[۴۵۵] در ۲۰۱۷ منتشر شد. بث کمپتن عاشق برگزاری کارگاه و سخنرانی زنده است و امروزه استاد مرکز آموزشی مالتی ورسیتی[۴۵۶] در کالیفرنیاست.

اگر می‌خواهید ببینید بث چه تعریفی از خودش دارد، من می‌گویم: او خودش را مسافری دائمی، ماجراجو و جویندهٔ زیبایی می‌داند که زیادی شیفتهٔ شکلات و نوشت‌افزار ژاپنی است. مادر دو دختر دوست‌داشتنی است و در ساحل جنوبی انگلیس زندگی آرامی را می‌گذراند. بث هیچ‌چیز را به‌اندازهٔ شینرین یوکو [[۴۵۷] (حمامِ جنگلی) و گردش با خانوادهٔ جوانش دوست ندارد.

## یادداشت‌ها

[←۱]

Hepburn

[←۲]

. مصوت (حرف صدادار)

[←۳]

. Macron: علامتی که بالای حروف صدادار گذاشته می‌شود تا صدای آن‌ها بلندتر شود

[←۴]

san

[←۵]

sensei

[←۶]

Shint

[←۷]

Nakata Hidetoshi

[←۸]

Ky□t□

[←۹]

Sh□ren-in

[←۱۰]

Higashiyama

[←۱۱]

Gion

[←۱۲]

K□jien

[←۱۳]

. در لغت‌نامهٔ برتر ژاپنی کوجیین نسخهٔ ۲۰۱۸، ارجاعی به وابی‌سابی نشده است

[←۱۴]

. می‌دانیم که اصل نویسه‌های کانجی در زبان ژاپنی به چین برمی‌گردد. تقریباً هریک از ۱۸۵۰ نویسهٔ استاندارد و متداول امروزی را می‌توان به دو صورت خواند، یک روش خوانش برگرفته از اصل چینی (اونیومی) و دیگری روش خوانش ژاپنی‌بومی (کونیومی) است. برخی از نویسه‌ها بیش از یک خوانش دارند. وقتی دو کانجی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند تا یک کلمه را بسازند، معمولاً از اونیومی استفاده می‌شود. ولی وابی‌سابی یک استثنا و تا حدی گیج‌کننده است، زیرا به صورت

و

نوشته می‌شود. اگر به دنیای جالب کانجی علاقه دارید، این لغت‌نامه‌ها را پیشنهاد می‌دهم:

Japanese-English New NTC's ,Dictionary Character Japanese-English Reader's Modern The Dictionary Character

[←۱۵]

Michelangelo

[←۱۶]

Dynasty Ming

[←۱۷]

sh□gun

[←۱۸]

daimy□

[←۱۹]

samurai

[←۲۰]

karesansui

[←۲۱]

matcha

[←۲۲]

Eisai My□an

[←۲۳]

Song

[←۲۴]

Rinzai

[←۲۵]

Uji

[←۲۶]

Shuk□ Murata

[←۲۷]

Yoshimasa Sh□gun

[←۲۸]

Shuk□

[←۲۹]

. نام خانوادگی موراتا شوکو (Shuk Murata)، موراتا بود، ولی به نام شوکو مشهور است. این موضوع در مورد بسیاری از چهره‌های تاریخی صدق می‌کند

[←۳۰]

Kakuzo Okakura

[←۳۱]

Tea of Book The

[←۳۲]

p.۳ ,Tea of Book The ,Okakura

[←۳۳]

J Takeno

[←۳۴]

Riky no Sen

[←۳۵]

Hideyoshi Toyotomi

[←۳۶]

Ch□jir□

[←۳۷]

. از آغازچوجیرو پیشگام ساخت پیاله‌ای چای راکو (raku) بود و در قرن هفدهم خانوادهٔ راکو را بنیان گذاشت که حافظ سنت سفالگری راکو- یاکی (raku-yaki) بوده‌اند. راکو کیچیزِیمون پانزدهم (XV Kichizaemon Raku)، هنرمند ساخت ظروف سرامیکی، در حال حاضر سردمدار نسل پانزدهم است. پیاله‌هایی را که هر نسل طراحی کردند می‌توانید در موزهٔ راکو در کیوتو ببینید (raku-yaki.or.jp/e)

[←۳۸]

p.۱۴۱ ,Dictionary Character Japanese-English Reader's Modern The ,(.ed) Nelson

[←۳۹]

wabiru

[←۴۰]

. گاهی از واژهٔ

، هم‌آوای کلمهٔ وابیرو، به معنای عذرخواهی، در بحث در مورد مفهوم وابی استفاده می‌شود، هرچند که منابع موثق ارتباط این دو واژه از نظر ریشه‌شناسی را تأیید نمی‌کنند

[←۴۱]

wabishii

[←۴۲]

. طبق لغت‌نامهٔ معتبر کوجیین، وابی شی به معنای «حس ازدست‌دادن انرژی» یا «اضطراب و ناراحتی» است، ولی ژاپنی‌ها معمولاً از وابی شی به معنای «رنجور»، «تنها» و «فقیر» استفاده می‌کنند

[←۴۳]

Man'y□sh□

[←۴۴]

Ch□mei no Kamo

[←۴۵]

i H□j□k

[←۴۶]

Teika no Fujiwara

[←۴۷]

. برای اطلاعات بیشتر در مورد زیباشناسی وابی، مقالهٔ فوق‌العادهٔ 'The Aesthetic Through the Ages' (زیباشناسی وابی در طی اعصار) نوشتهٔ هاگا کوشیرو (K□shir□ Haga) در کتاب زیباشناسی و فرهنگ ژاپنی (Japanese Aesthetics and

Culture) به تحریر هیوم (Hume) ص. ۲۷۵ رجوع کنید

[←۴۸]

Kenk

[←۴۹]

p.۸۷ ,H j ki and Idleness in Essays ,(.trans) McKinney

[←۵۰]

. فرهنگ‌لغت The Modern Reader's Character English Japanese Dictionary, Nelson (.ed) p.۳۲۳ نویسهٔ به روش کونیومی، سابی و به روش اونیومی، جاکو (به معنای آرامش) خوانده می‌شود، همان‌طور که در فصل ۶ خواهید دید. برای اطلاعات بیشتر در مورد روش خوانش کونیومی و اونیومی در زبان ژاپنی به پی‌نوشت ۲ در بالا رجوع کنید

[←۵۱]

. فرهنگ‌لغت The Modern Reader's Character Japanese-English Dictionary, Nelson (.ed). p.۳۲۳. اگر نویسهٔ جاکو خوانده شود به معنای آرامش است، همان‌طور که در پی‌نوشت ۱۱ توضیح داده شد

[←۵۲]

sabishii

[←۵۳]

همان‌جا

[←۵۴]

Bash□ Matsuo

[←۵۵]

haiku

[←۵۶]

Sabiru

[←۵۷]

Tanizaki Jun'ichir□

[←۵۸]

p.۱۹ ,Shadows of Praise In ,Tanizaki

[←۵۹]

. ماتسو باشو که شعرهایش را نمونه‌ای ادبی با حال و هوای وابی می‌دانند در زمان حیاتش وابی‌بیتو بود؛ شخصی که جلوهٔ وابی است و درویش‌مآبانه زندگی می‌کند. اگرچه فقیر نبود ولی مسافت زیادی را در طبیعت پرسه می‌زد و با خودش حداقل چیزها برای زنده‌ماندن می‌برد. او با الهام از این این سفرها اشعار مشهورش را نوشت

[←۶۰]

p.۱۹ ,kokoro no y gen sabi Wabi ,Morigami

[←۶۱]

Setsuko

[←۶۲]

arrest aesthetic

[←۶۳]

p.۲۳۱ ,Man Young a as Artist the of Portrait A ,Joyce

[←۶۴]

Man Young a as Artist the of Portrait A

[←۶۵]

Galvani Luigi

[←۶۶]

heart the of enchantment

[←۶۷]

muj

[←۶۸]

ku

[←۶۹]

k

[←۷۰]

Japan of Government ,Communications and Affairs Internal of Ministry ,Bureau Statistics :Source

stat.go.jp/english/data/handbook/c۰۱۱۷.html

[←۷۱]

. همان‌جا

[←۷۲]

. طبق آمار فرمانداری شهر توکیو، جمعیت این شهر در ۲۰۱۵، ۱۳.۴۹ میلیون نفر بود که ۱۱ درصد از کل جمعیت کشور را تشکیل می‌دهد. Source: .etro.tokyo.jp/ENGLISH/ABOUT/HISTORY/history۰۳.htm Retrieved ۸ April ۲۰۱۸

[←۷۳]

Muji

[←۷۴]

Kond Marie

[←۷۵]

. تشک تاتامی در ژاپن برای پوشاندن کف زمین استفاده می‌شود و از قدیم از حصیر درست می‌شده و لبه هایش زربافت است.

طول هر تشک دو برابر عرضش است. در ژاپن تاتامی واحد اندازه‌گیری اتاق است (نه مقیاس متر مربع یا فوت مربع). مساحت یک تشک تاتامی را یک جو (j) می‌نامند. و فقط داخل خانه به این روش اندازه‌گیری نمی‌شود بلکه واحد اندازه‌گیری زمین هم از قدیم تسوبو (tsubu) بوده، یک تسوبو معادل مساحت دو تشک تاتامی است. در ژاپن کنونی که مردم در خانه‌هایی به سبک غربی زندگی می‌کنند، حداقل یک اتاق به سبک ژاپنی موسوم به واشیتسو (washitsu) دارند که با تاتامی پوشیده شده است

[←۷۶]

simplicity soulful

[←۷۷]

yoi ga igokochi

[←۷۸]

. کانجی واژه‌نگار حروف‌چینی است که همراه با خط هجانگارِ هیراگانا (hiragana) و کاتاکانا (katakana) در سیستم نوشتاری ژاپنی استفاده می‌شود

[←۷۹]

here-heart-place-good being

[←۸۰]

self-image

[←۸۱]

Hastings Makiko

[←۸۲]

Earthquake Japan East Great

[←۸۳]

Minamisanriku

[←۸۴]

. آثار ماکیکو را می‌توانید به صورت آنلاین در makikohastings.com بیابید

[←۸۵]

. کلمهٔ مایکو که به صورت «کودکی در حال رقص» ترجمه می‌شود، به کارآموز گِیکو اشاره دارد. در کیوتو به گِیشاها، گِیکو geiko

می‌گویند. گیشاها زن‌هایی هستند که در هنرهای سنتی ژاپنی خبره هستند از جمله آواز، رقص و موسیقی که برای بسیاری از خارجی‌ها نماد ژاپن هستند. مایکوها معمولاً کیمونوهایی آستین بلند و با رنگ روشن می‌پوشند. اوبی (کمربند) که یکی از متعلقات کیمونو است معمولاً در پشت کمر بسته می‌شود و دنباله‌اش تا روی پاشنهٔ پا کشیده می‌شود

[←۸۶]

. Obi؛ نوعی کمربند که با کیمنو پوشیده می‌شود

[←۸۷]

. Hagi-yaki یا Hagi ؛ware نوعی ظرف سفالی ژاپنی است. اصالتاً از شهر هاگی در منطقهٔ یاماگاچی می‌آید

[←۸۸]

Hade

[←۸۹]

manga

[←۹۰]

Iki

[←۹۱]

Shibui

[←۹۲]

p.۱۴۸ ,Craftsman Unknown The ,Yanagi

[←۹۳]

. در اصل شیبویی به معنای «مزهٔ گس» است، مانند مزهٔ خرمالوی نرسیده. ولی در طی سال‌ها معنای مهمی از نظر زیباشناسی به خود گرفته و در ۱۹۶۰ مجلهٔ هاوس بیوتیفول آن را «اوج زیبایی ژاپنی» نامید

[←۹۴]

Jimi

[←۹۵]

. از دیگر اصول مهم زیباشناسی می‌توان می‌یابی (miyabi) (زیبایی تهذیب‌شده) و سوکی (suki) (در اصل «تهذیب با کمی بی‌قاعدگی و ویژگی‌های عجیب») نام برد

[←۹۶]

aware no Mono

[←۹۷]

Y□gen

[←۹۸]

N□

[←۹۹]

Heian-era

[←۱۰۰]

. دورهٔ هی آن در تاریخ ژاپن (۷۹۴-۱۱۸۵) «شاهد نفوذ کامل فرهنگ چینی و شکوفایی فرهنگی فاخر بود.»

Source: The Kodansha Bilingual Encyclopedia of Japan, p.۱۰۰

[←۱۰۱]

Gordon Elizabeth

[←۱۰۲]

Beautiful House

[←۱۰۳]

House (.ed) Gordon in ,Gordon Elizabeth by it?' of any afford you Can ?Beauty is 'What :Source

edition USA ,۱۹۵۸ May ,Beautiful

[←۱۰۴]

mai ichi tatami mo nete ni Senjy□jiki

[←۱۰۵]

Jiy□gaoka

[←۱۰۶]

Daikanyama

[←۱۰۷]

Kagurazaka

[←١٠٨]

zakka

[←١٠٩]

Ushigome-Yanagich

[←١١٠]

genkan

[←١١١]

[←۱۱۲]

. توصیه می‌کنم برای تحلیل رسمی‌ترِ زیباشناسی ژاپنی به مقالهٔ Japanese Aesthetics در Japanese Aesthetics and Culture: A Reade (Hume .G Nancy .ed) رجوع کنید. نویسندهٔ آن محقق برجستهٔ ژاپنی دونالد کین (keene Donald) است. او در مقاله‌اش ارجاعات بسیاری به کتاب مجموعه مقالات تسورِزورِگوسا (Tsurezuregusa) نوشتهٔ شاعر و مقاله‌نویس یوشیدا کِنکو (Kenk Yoshida) دارد، کین چهار مضمون کلیدی را انتخاب کرد تا ویژگی‌های اصلی سلیقهٔ زیباشناسی ژاپنی را که در طول زمان ظاهر شده‌اند توصیف کند. آن‌ها عبارت‌اند از: اشاره (تلویح)، بی‌قاعدگی، سادگی و فانی‌بودن. مؤلفه‌های این ویژگی‌ها را در مضامین سادگی روح انگیز خانه جای دادم، اگرچه پنج مضمونی که پیشنهاد می‌دهم در مورد ایده‌هایی برای طراحی به‌روز است و نیت این است که در هر خانه‌ای و در هر جایی عملی باشند. علاوه بر این، فیلسوف محروم شینیچی هیساماتسو (Hisamatsu Shin'ichi) در اثرش با عنوان ذن و هنرهای زیبا (Art Fine the and Zen) (در ۱۹۸۲، نظرات خود را در قالب هفت ویژگی زیباشناسی ذن خلاصه کرد که عبارت‌اند از: تقارن، سادگی، بزرگی سختگیرانه، خشکی اعلا، طبیعی‌بودن، ژرفای ظریف یا اندوختن عمیق، آزادی از وابستگی‌ها، آرامش. این مؤلفه‌ها به صورت‌های مختلف به ژاپنی ترجمهٔ معکوس شده‌اند ولی پرکاربردترین‌ها به ترتیب عبارت‌اند از: فوکینسی (fukinsei)، کانسو (kanso)، شیبومی (shibum)،

شیزن (shizen)، یوگن (y□gen)، داتسوزوکو (datsuzoku) و سیجاکو (seijaku).

[←۱۱۳]

work linen Fog

[←۱۱۴]

Sekine Yumiko

[←۱۱۵]

Shimo-Kitazawa

[←۱۱۶]

Ma

[←۱۱۷]

. طبق گفتهٔ معمار مَتیو کلادل (Claudel Matthew)، «ما» در ژاپنی به معنای «فضا»، فراتر از فضای فیزیکی در مفهوم غربی است و به فاصلهٔ طبیعی بین دو چیز یا چند چیزِ ادامه‌دار، یا مکث طبیعی یا فواصل بین دو یا چند پدیدهٔ دنباله‌دار اشاره دارد و فضایی که ستون‌ها و صفحات در معماری ژاپنی نشان می‌دهند. Source: Claudel, Ma: Foundations for the

.p.۳ ,Architecture Japanese in Space-Time of Relationship

[←۱۱۸]

more is less

[←۱۱۹]

Matsuzaki-sensei

[←۱۲۰]

Futon

[←۱۲۱]

Sanada Daisuke

[←۱۲۲]

Suwa

[←۱۲۳]

Sayaka

[←۱۲۴]

Yayoi

[←۱۲۵]

. Hearn Lafcadio (۱۸۵۰-۱۹۰۴) که در خانواده‌ای با مادر یونانونی و پدر ایرلندی متولد شد پس از اینکه تابعیت ژاپن را دریافت کرد به کوزیومی یاکومو (KoizumiYakumo) شهرت یافت. او نویسنده و مترجم بود و به‌خاطر کتاب‌هایی با مضمون معرفی ژاپن به غرب معروف است.

[←۱۲۶]

omotenashi

[←۱۲۷]

ryokan

[←۱۲۸]

d□zo goyukkuri

[←۱۲۹]

ichi-e Ichi-go

[←۱۳۰]

kudasai omeshiagari ,D□zo

[←۱۳۱]

Itadakimasu

[←۱۳۲]

samue

[←۱۳۳]

Zuih□-in

[←۱۳۴]

Taian

[←۱۳۵]

Riky□ no Sen

[←۱۳۶]

Ginza

[←۱۳۷]

Akasaka

[←۱۳۸]

r□men

[←۱۳۹]

tokonoma

[←۱۴۰]

Naruhodo

[←۱۴۱]

.dictionary.cambridge.org/dictionary/english/nature :Source

.۲۰۱۸ March ۳۱ Retrieved

[←۱۴۲]

. در تعریفش فقط نوشته‌اند sama no arugamama. Source: Shinmura (.ed), Kojien: Dai ۵ han, p.۱۱۷۴.

[←۱۴۳]

mederu o shizen

[←۱۴۴]

nature of love endemic

[←۱۴۵]

. این شعر را از جوانی به یاد دارم، ولی نتوانستم منبع این ترجمهٔ خاص را پیدا کنم. برای بررسی اشعار ماتسو باشو، توصیه می‌کنم آثار دونالدکین (Keene Donald) ماکوتو اوئدا (Ueda Makoto)، نوبویوکی یوئاسا (Yuasa Nobuyuki) یا جین ریکهلد (JaneReichhold) را ببینید.

[←۱۴۶]

Genji of Tale The

[←۱۴۷]

Shikibu Murasaki

[←۱۴۸]

. Book Pillow The در ادبیات کلاسیک ژاپن به کتابچهٔ یادداشت‌های شخصی گفته می‌شود.

[←۱۴۹]

Sh□nagon Sei

[←۱۵۰]

.p.۳ ,Book Pillow The ,(McKinney .trans) Sei

[←۱۵۱]

Teika no Fujiwara

[←۱۵۲]

Hokusai

[←۱۵۳]

Miyazak Hayao

[←۱۵۴]

Ghibli

[←۱۵۵]

ikebana

[←۱۵۶]

Bonsai: درختچه‌های کوچک ژاپنی.

[←۱۵۷]

shakuhachi

[←۱۵۸]

Akita

[←۱۵۹]

Chiba

[←۱۶۰]

Kagawa

[←۱۶۱]

Asahi

[←۱۶۲]

Aoi

[←۱۶۳]

An

[←۱۶۴]

Mio

[←۱۶۵]

. در زبان ژاپنی همین اسم را می‌توان با استفاده از نویسه‌های متفاوت کانجی به صورت‌های مختلف نوشت، همان‌طور که برای یک اسم در انگلیسی هم چند صورت نوشتاری وجود دارد مانند Clare و Claire. Source:

۲۰۱۸ March ۳۰ Retrieved st.benesse.ne.jp/ninshin/name/۲۰۱۷

[←۱۶۶]

Kobayashi

[←۱۶۷]

Yamamoto

[←۱۶۸]

jref.com/articles/japanese-family-names.۳۱ :Source

[←۱۶۹]

komorebi

[←۱۷۰]

Kogarashi

[←۱۷۱]

Z?z?

[←۱۷۲]

kopokopo

[←۱۷۳]

hy?hy?

[←۱۷۴]

mikan

[←۱۷۵]

kotatsu

[←۱۷۶]

Sakamoto-banchan

[←۱۷۷]

hoshi-kaki

[←۱۷۸]

. در ژاپن «فصل بارانی» موسوم به تسویو «tsuyu» هم وجود دارد، اگرچه فصلی رسمی محسوب نمی‌شود و بسته به هر منطقه‌ای می‌تواند هر زمانی بین مه تا ژوئیه باشد.

[←۱۷۹]

hanami

[←۱۸۰]

momiji

[←۱۸۱]

sekki

[←۱۸۲]

k

[←۱۸۳]

. نرم‌افزار فوق‌العادهٔ «۷۲ فصل» هر پنج روز اطلاعاتش در مورد طبیعت، غذا و سنت خاصِ هر زمانی را در تقویم قدیمی ژاپنی به‌روزرسانی می‌کند.

[←۱۸۴]

Shunkai Shibukawa

[←۱۸۵]

. برای ترجمهٔ نام هر یک از هفتادودو فصل خرد، ترجمه‌های متفاوتی وجود دارد. فصل‌های موردعلاقهٔ من (و مواردی که در این کتاب گفته شدند) در کتاب خاطرات شفگت‌انگیز لیزا دالبی (Dalby Liza) در مورد فصول با عنوان «باد شرقی که یخ را آب می‌کند» (ice the melts wind East) آمده‌اند. Dalby, ice the melts wind East, p.۲۸۷.

[←۱۸۶]

shiru o aki no tenka ochite ichiy

[←۱۸۷]

Kurama

[←۱۸۸]

Hi-Matsuri

[←۱۸۹]

Yuki-jinja

[←۱۹۰]

.p.۱۹۰ ,Japan Modern Early and Medieval in Life to Handbook ,Deal

[←۱۹۱]

.p.۲۹ ,Shinto of Essence The ,Yamakage

[←۱۹۲]

.p.۲۹ ,Shinto of Essence The ,Yamakage

[←۱۹۳]

Ono Soky

[←۱۹۴]

Way Kami The :Shint

[←۱۹۵]

.p.۹۷ ,Shinto ,Ono

[←۱۹۶]

Yamabushi

[←۱۹۷]

Sanzan Dewa

[←۱۹۸]

Yamagata

[←۱۹۹]

Haguro Mount

[←۲۰۰]

horagai

[←۲۰۱]

Shugend

[←۲۰۲]

Taoism

[←۲۰۳]

Hoshino

[←۲۰۴]

uketam

[←۲۰۵]

Takashima

[←۲۰۶]

Biwa Lake

[←۲۰۷]

Akiyama Tomohide

[←۲۰۸]

.۲۰۱۸ March ۲۰ Retrieved Source:ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۴۹۹۷۴۶۷ .

[←۲۰۹]

NK

[←۲۱۰]

phytoncide

[←۲۱۱]

Source: ۲۰۰۷۴۴۵۸/ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. Retrieved ۲۰ March ۲۰۱۸.

[←۲۱۲]

Miyazaki Yoshifumi

[←۲۱۳]

Chiba

[←۲۱۴]

Miyazaki, Shinrin-yoku, p.۱۱.

[←۲۱۵]

bonsai

[←۲۱۶]

.p.۲۳ ,Shinrin-yoku ,Miyazaki

[←۲۱۷]

Doi Takeo

[←۲۱۸]

Self of Anatomy The

[←۲۱۹]

.p.۱۵۹ ,Self of Anatomy The ,Doi

[←۲۲۰]

f?getsu kach?

[←۲۲۱]

kuromojicha

[←۲۲۲]

spicewood

[←۲۲۳]

. Restoration: Meiji اصلاحات میجی در ۱۸۶۸ حکومت پادشاهی عملی را در ژاپن احیا کرد. اگرچه پیش‌تر هم امپراتورهایی در ژاپن حاکم بودند، قدرت عملی و تأثیر آن‌ها محدود بود. این اصلاحات به دوره‌ای ۲۵۰ ساله مشهور به ساکوکو (sakoku) پایان داد، در این دوره ژاپن سیاستی در زمینهٔ روابط خارجی در پیش گرفت که راه را بر هر گونه نفوذ خارجی می‌بست. این اصلاحات منجر به تغییرات بزرگی در ساختار سیاسی و اجتماعی ژاپن و ایجاد رقابت برای رسیدن به تکنولوژی غربی شد.

[←۲۲۴]

Bash

[←۲۲۵]

Hokusai

[←۲۲۶]

Miyazaki Hayao

[←۲۲۷]

anime

[←۲۲۸]

Bodleian

[←۲۲۹]

chokuyaku

[←۲۳۰]

iyaku

[←۲۳۱]

niimono

[←۲۳۲]

Miyagi Mr

[←۲۳۳]

Ryoan-ji

[←۲۳۴]

(washbasin) Tsukubai

[←۲۳۵]

shiru o taru tada Ware

[←۲۳۶]

. این را جناب تاکافومی کاواکامی، کشیش معاون معبد شونکو-این در توکیو گفتند.

[←۲۳۷]

sento

[←۲۳۸]

Hida-Takayama

[←۲۳۹]

Yutopia

[←۲۴۰]

Ostaseski Frank

[←۲۴۱]

.p.۱۱۶ ,Invitations Five The Ostaseski

[←۲۴۲]

Kanie Mineyo

[←۲۴۳]

oki ya ,korobi nana

[←۲۴۴]

University Durham

[←۲۴۵]

[←۲۴۶]

Kansai

[←۲۴۷]

Nikkei

[←۲۴۸]

juku

[←۲۴۹]

Japan Disrupting

[←۲۵۰]

Kids Sharebu

[←۲۵۱]

:at heard be can interview full The .

disruptingjapan.com/themyth-of-the-sucessful-startup-failure-hiroshi-nagashima

[←۲۵۲]

Romero Tim

[←۲۵۳]

Channel English

[←۲۵۴]

Igarashi Ken

[←۲۵۵]

Tsuruoka

[←۲۵۶]

Strait Tsugaru

[←۲۵۷]

Honsh

[←۲۵۸]

Hokkaid

[←۲۵۹]

Dover

[←۲۶۰]

Speedos

[←۲۶۱]

Calais

[←۲۶۲]

NHK

[←۲۶۳]

ganbarimashita Ish□kenmei

[←۲۶۴]

Baikal

[←۲۶۵]

Nishijin

[←۲۶۶]

Miura Ky□ji

[←۲۶۷]

Pocky

[←۲۶۸]

T□kamach

[←۲۶۹]

Niigata

[←۲۷۰]

koshihikari

[←۲۷۱]

shinnosuke

[←۲۷۲]

Yakata no Hikari

[←۲۷۳]

. می‌توانید در این سایت اطلاعات بیشتری درمورد خانهٔ نور پیدا کنید:

hikarinoyakata.com

[←۲۷۴]

Triennale Art EchigoTsumari

[←۲۷۵]

Ishii Daigo

[←۲۷۶]

Turrell James

[←۲۷۷]

sukiya

[←۲۷۸]

. عبارت ""Sukiya-zukuri یا "sukiya" style نوعی سبک معماری برای خانه‌های مسکونی است. اصل آن به اتاق چای برمی‌گردد و نوعی سبک فاخر و پیراسته است و بر اساس زیباشناسی چایخانه در آن از مواد طبیعی استفاده می‌شود.

[←۲۷۹]

For further architectural details see Taschen, Japan in Living, p.۸۸.

[←۲۸۰]

shoji yukimi

[←۲۸۱]

enoki

[←۲۸۲]

butterbur buds

[←۲۸۳]

amberjack

[←۲۸۴]

sole

[←۲۸۵]

tempura

[←۲۸۶]

whiting

[←۲۸۷]

soup miso

[←۲۸۸]

DSLR

[←۲۸۹]

sensei -Hamana

[←۲۹۰]

flower rapeseed

[←۲۹۱]

tokonoma

[←۲۹۲]

My□shin-ji

[←۲۹۳]

Izumi

[←۲۹۴]

ro

[←۲۹۵]

Raku

[←۲۹۶]

katana-kake

[←۲۹۷]

nijiriguchi

[←۲۹۸]

jaku sei kei wa

[←۲۹۹]

. چهار اصل آیین چای، وا کی سی جاکو، هماهنگی، احترام، پاکی و آرامش از سان نو ریکیو «پدر چای» به ارث رسیدند. در ژاپن سه خانه یا خانوادهٔ چای با عنوان سان وجود دارد که به یوراسانکه (Urasenke)، اوماتاسانکه (Omotesenke) و موشاکوجینوسانکه (Mushak□jinosenke) مشهور هستند. این سه خانواده از نسل سه تا از پسرهایِ سان سوتان (Sen S□tan)، نوهٔ سان نو ریکیو هستند. در ژاپنی سه کلمه معادلِ «آیینِ چای» در انگلیسی است. چانویو (chanoyu) با معنای تحت‌الفظیِ «آب داغ برای چای» کلمه‌ای است که به عمل درست کردن و ارائهٔ چای اشاره دارد. سادو و چادو خوانش‌های متفاوت

«روش چای» هستند. معلمِ چای، بروس هامانا (Hamana Bruce)، از نسل یوراسانکه می‌گوید فقط فهمیدن مؤلفه‌های فنی چانویو کمک نمی‌کند که خودمان و دنیا را درک کنیم. او به من گفت: «انضباط دائم و توجه به مهمان‌هایمان می‌تواند به ما

کمک کند که در بند چیزهای مادی نباشیم.» او باور دارد که این مؤلفه‌های معنوی جوهرهٔ «روش چایِ» سادو یا چادو را می‌سازند.

[←۳۰۰]

roji

[←۳۰۱]

Urasenke

[←۳۰۲]

Source: urasenke.org/characters/index.html Retrieved ۱۵ January ۲۰۱۸

[←۳۰۳]

Kawakami Takafumi

[←۳۰۴]

Shunk?-in

[←۳۰۵]

k

[←۳۰۶]

. همچنین جناب کاواکامی توضیح دادند که معنای ثانویهٔ «نفی نفس» در آئیین بودایی به این موضوع اشاره دارد که «نفس‌مان تسلط نهایی را بر ذهن و جسم‌مان ندارد.» او مراقبه را مثال زد که در آن روی نفس کشیدن‌مان تمرکز می‌کنیم ولی یک لحظه بعد ذهن‌مان منحرف می‌شود. او گفت به همین ترتیب «نفی نفس» نیز به این معناست که نمی توانیم مانع پیرشدن‌مان شویم.

[←۳۰۷]

Matsuyama Ai

[←۳۰۸]

yuzu

[←۳۰۹]

NTV

[←۳۱۰]

Kawakami

[←۳۱۱]

Path Philosopher's

[←۳۱۲]

Anraku-ji

[←۳۱۳]

Tanaka

[←۳۱۴]

ikebana

[←۳۱۵]

S?getsu

[←۳۱۶]

Metropolitan Manchester

[←۳۱۷]

and loneliness experiencing and exploring people Young :Us Connects 'Loneliness :Source . by supported ,Street ۴۲nd and University Metropolitan Manchester from report ۲۰۱۸ ,friendship' mcrmetropolis.uk/wp-content/uploads/LonelinessConnects-Us.pdf .Foundation Coop the .۲۰۱۸ March ۲۰ Retrieved

[←۳۱۸]

Moon Blue

[←۳۱۹]

Ky□ko

[←۳۲۰]

Shibue-san

[←۳۲۱]

Hospital Adachi

[←۳۲۲]

Fuji

[←۳۲۳]

Hil Notting

[←۳۲۴]

Adachi Michiyuki

[←۳۲۵]

yomu o k□ki

[←۳۲۶]

Source: ۲۰۱۷-reliefweb.int/report/world/global-peace-index. Retrieved ۲۲ March ۲۰۱۸. Japan was the in ten top the in ۲۰۱۷ report (۱۰th joint), ۲۰۱۵ report (۸th) and ۲۰۱۳ report (۶th). Retrieved ۲۲ March ۲۰۱۸

[←۳۲۷]

Demetriou Danielle

[←۳۲۸]

Telegraph

[←۳۲۹]

.۲۰۱۸ March ۲۲ Retrieved .Source:telegraph.co.uk/travel/lists/mostpeacefulcountries/japan .

[←۳۳۰]

. پاچینکو (!)Pachinko سالنی برای بازی پین‌بال است که در ژاپن محبوبیت دارد. هر دستگاه صدها توپ آهنی را در جهات مختلف شلیک می‌کند و روی هم رفته صدای داخل سالن سرسام‌آور است مثل صدای بنگ بنگ ماهیتابه‌هایی می‌ماند که دائم به هم می‌خورند.

[←۳۳۱]

Kanbayashi

[←۳۳۲]

Nagano

[←۳۳۳]

yukata

[←۳۳۴]

Nagano

[←۳۳۵]

aware no Mono

[←۳۳۶]

sakoku

[←۳۳۷]

Perry Matthew Commodore

[←۳۳۸]

Ships Black

[←۳۳۹]

OL

[←۳۴۰]

Crossing Shibuya

[←۳۴۱]

Shimane

[←۳۴۲]

mori-ch

[←۳۴۳]

Iwami-Ginzan

[←۳۴۴]

Matsuba

[←۳۴۵]

. معدن نقرهٔ ایوامی گینزان در فهرست میراث یونسکو قرار دارد. Source: whc.unesco.org/en/list/۱۲۴۶. Retrieved ۹ April ۲۰۱۸ و اوماری چو در پروژهٔ یونسکو با عنوان آموزش برای توسعهٔ پایدار شرکت داشت.

unesco.org/new/en/mediaservices/singleview/news/big_experiment_in_sustainable_development_education_transfor

(Retrieved ۹ April ۲۰۱۸)

[←۳۴۶]

Tomi

[←۳۴۷]

Daikichi

[←۳۴۸]

Nagoya

[←۳۴۹]

. مانند جنبش غذای آهسته که توسط کارلا پترونی (Petroni Carlo) تأسیس شد و بر اساس فلسفهٔ غذای مقوی و خوشمزه است، روش «پوشاک آهسته» که به صورت محلی و پایدار پیشرفت کرد، روش تفکر در مورد لباس‌هایی است که می‌خریم و می‌پوشیم تا تضمین کنیم که معنا، ارزش و لذت را به زندگی روزمره وارد می‌کنند و در عین حال تأثیر منفی‌شان از حیث مشکلات محیطی و اجتماعی را به حداقل برسانیم.

[←۳۵۰]

. :Gungend برند سبک زندگیِ مؤسسهٔ تحقیقاتی سبک زندگی ایوامی-گینزان است که با مشارکت تامی و شوهرش دایکیچی تأسیس شد، برای اطلاعات بیشتر به gungendo.co.jp رجوع کنید.

[←۳۵۱]

اینجا نگاهی به آن‌ها بیندازید kurasuyado.jp/takyo-abeke

[←۳۵۲]

michi

[←۳۵۳]

d

[←۳۵۴]

chad

[←۳۵۵]

sad

[←۳۵۶]

bushid

[←۳۵۷]

shod

[←۳۵۸]

jd

[←۳۵۹]

karated

[←۳۶۰]

dj

[←۳۶۱]

Kabariti Sara

[←۳۶۲]

mixed-media

[←۳۶۳]

NTC

[←۳۶۴]

sh□gy□

[←۳۶۵]

.p.۱۹۶ ,Words Code Business Japan's of Dictionary NTC's ,Mente De

[←۳۶۶]

Hastings Makiko

[←۳۶۷]

. اصل این کلمه جوجوتسو (j□jutsu) بوده ولی نام این هنر رزمی در ۱۹۴۰ به جودو (j□d□) «روش استفاده از چوب» تغییر کرد. استاد شمشیربازی گونوسوکه کاتسوکیچی (Katsukichi Gonnosuk) در اوایل ۱۶۰۰ این واژه را ابداع کرد. Source britishkendoassociation.com/jodo Retrieved ۱۱ April ۲۰۱۸.

[←۳۶۸]

kata

[←۳۶۹]

tsutaemasu ,kokoro no Nihonjin

[←۳۷۰]

iemoto

[←۳۷۱]

Urasenke

[←۳۷۲]

Genshitsu

[←۳۷۳]

johaky

[←۳۷۴]

.p.۸۸ ,tsutaemasu ,kokoro no Nihon ,Sen

[←۳۷۵]

this on evidence latest the of summary excellent an provides Life ۱۰۰-Year The ,Scott and Gratton .

topic

[←۳۷۶]

from Available .(report PwC) ۲۰۳۰ shaping forces competing the :future the of Workforce :Source .

nisation/workforceof-the-future/workforce-of-the-future-the-competing-forces-shaping۲۰۳۰-pwc.pdf

۲۰۱۸ ,April ۲ Retrieved

[←۳۷۷]

Sheppard Blair

[←۳۷۸]

PwC

[←۳۷۹]

. همانجا

[←۳۸۰]

. فوروشیکی (Furoshik) نوعی پارچه است که از قدیم برای بسته‌بندی هدایا، غذا یا چیزهای دیگر استفاده می‌شده است.

[←۳۸۱]

k□nichi kore nichinichi

[←۳۸۲]

k□jitsu kore hibi read be also can

[←۳۸۳]

Tenmang□

[←۳۸۴]

Japan Lost

[←۳۸۵]

Kerr Alex

[←۳۸۶]

doma

[←۳۸۷]

Tenmang

[←۳۸۸]

UNDP

[←۳۸۹]

Source: UNDP ۶۹۲۰۶/hdr.undp.org/en/. Retrieved ۶ April ۲۰۱۸.

[←۳۹۰]

Source: Ministry of Health, Welfare and Labour, Government of Japan. mhlw.go.jp/file/۰۴-Houdouhappyou-۱۲۳۰۴۲۵۰-RoukenkyokuKoureishashienka/۰۰۰۰۱۷۷۶۲۷.pdf. Retrieved ۶ April ۲۰۱۸.

[←۳۹۱]

Matsukawa

[←۳۹۲]

Nagano

[←۳۹۳]

Japan of Government ,Welfare and Labour ,Health of Ministry :Source .
.۲۰۱۸ April ۶ Retrieved mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/ckts۱۰/dl/۰۲.pdf

[←۳۹۴]

Hirabayashi Akito

[←۳۹۵]

۲۰۱۸ April ۶ Retrieved president.jp/articles/-/۱۵۶۳۴ :Source

[←۳۹۶]

Government Prefectural Nagano :Source

April ۶ Retrieved pref.nagano.lg.jp/kenkofukushi/kenko/kenko/documents/saisyueiyaku.pdf ۲۰۱۸.

[←۳۹۷]

Nagata Ayumi

[←۳۹۸]

Kanie Mineyo

[←۳۹۹]

Gin-san

[←۴۰۰]

Nagoya

[←۴۰۱]

Kin-san

[←۴۰۲]

Day Girls' Hina-Matsuri

[←۴۰۳]

bu hachi hara

[←۴۰۴]

.۲۰۱۸ February ۲۶ Retrieved id=۱۱۴۸۰ ?reuters.com/brandfeatures/venture-capital/article :Source .

[←۴۰۵]

Report Malaria World ۲۰۱۷ WHO :Source

who.int/malaria/publications/world-malaria-report۲۰۱۷/report/en

.۲۰۱۸ February ۱۸ Retrieved

[←۴۰۶]

Flett Duncan

[←۴۰۷]

Kishin

[←۴۰۸]

. طبق نام‌گذاریِ مجلهٔ شوکان گِندای (Gendai Sh□kan)، نهم دسامبر ۲۰۱۷.

[←۴۰۹]

Iwaki Toshinao

[←۴۱۰]

okoge

[←۴۱۱]

Kawakami Takafumi

[←۴۱۲]

Shunk□-in

[←۴۱۳]

muj□

[←۴۱۴]

fushime

[←۴۱۵]

Okayama

[←۴۱۶]

. برای راهنمایی مرحله به مرحله و منظم‌کردن زندگی، دورهٔ آنلاین مرا امتحان کنید با عنوان چطور شاد، آرام، منظم و باتمرکز باشید. برای جزئیات بیشتر به dowhatyouloveforlife.com رجوع کنید.

[←۴۱۷]

Ok?san

[←۴۱۸]

kakeibo

[←۴۱۹]

Zaim

[←۴۲۰]

Kansai Takako

[←۴۲۱]

chikuwa

[←۴۲۲]

kissaten

[←۴۲۳]

Path Philosopher's

[←۴۲۴]

san Hiraiwa

[←۴۲۵]

Ginish

[←۴۲۶]

KisoArtech

[←۴۲۷]

Nagano

[←۴۲۸]

p.۱۰۵ ,Chawanya (And and Faulkner .trans) Raku :Source

[←۴۲۹]

XV KICHIZAEMON RAKU

[←۴۳۰]

omamori

[←۴۳۱]

sachi

[←۴۳۲]

. در ژاپن کلمهٔ رایج برای خوشبختی شیاواسه (Shiawase) است. ولی وقتی در قالب یک نویسه نشان داده می‌شود، برای مثال روی مهره‌های شانس در معابد، ساچی (Sachi) خوانده می‌شود.

[←۴۳۳]

sento

[←۴۳۴]

onsen

[←۴۳۵]

Ryokan

[←۴۳۶]

minshuku

[←۴۳۷]

Airbnb

[←۴۳۸]

Nagano

[←۴۳۹]

Hokkaid

[←۴۴۰]

Zao

[←۴۴۱]

Yamagata

[←۴۴۲]

Sendai

[←۴۴۳]

Kempton Beth

[←۴۴۴]

NTV

[←۴۴۵]

Yamagata

[←۴۴۶]

Wanderlust

[←۴۴۷]

Yoga

[←۴۴۸]

Create Women Where

[←۴۴۹]

MOY

[←۴۵۰]

dowhatyouloveforlife.com

makeartthatsells.com

makeitindesign.com

[←۴۵۱]

bethkempton.com

[←۴۵۲]

Destiny & Spirit .

[←۴۵۳]

Spirit Kindred

[←۴۵۴]

Love You What Do .Less Worry .More Live :Seeker Freedom

[←۴۵۵]

House Hay

[←۴۵۶]

Multiversity ۱۴۴۰

[←۴۵۷]

shinrin-yoku