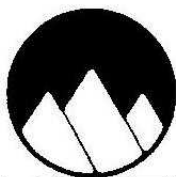


# وابی سابی

بیش ژاپنی در مورد زندگی نه چندان بی نقص ولی کامل

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



نشر میلکان

www.ketab.ir

---

سرشناسه: کمپتن، بث **Kempton, Beth**

عنوان و نام پدیدآور: وابی سابی: بینش ژاپنی در مورد زندگی نه چندان بی نقص ولی کامل؛ نوشته‌ی بث کمپتن؛ ترجمه‌ی فرزانه حاج خلیلی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ص.

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۵۴ - ۰۴۹ - ۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: **Wabi Sabi: Japanese Wisdom for a Perfectly Imperfect Life**, 2018

موضوع: خودسازی، کیفیت زندگی، ژاپن، شادی

شناسه‌ی افزوده: حاج خلیلی، فرزانه - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۳۹۱۵۶۷

---

وایی سایی

بینش ژاپنی در مورد زندگی نه چندان بی نقص ولی کامل

بث کمپتن

ترجمه‌ی فرزانه حاج خلیلی

بازخوانی سارا پورحسینی

ویراسته‌ی حامد یعقوبی

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

www.ketab.ir

چاپ دهم، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۰۴۹-۴



نشر میلکان

www.Milkan.ir  
info@Milkan.ir

چندخط درباره‌ی استفاده از زبان ژاپنی در این کتاب. ۷

مقدمه‌ای از هِدِتوشی ناکاتا. ۱۱

مقدمه. ۱۵

فصل اول: اصل، ویژگی‌ها و اهمیت وابی‌سابی در دنیای امروز. ۲۳

فصل دوم: ساده‌کردن + زیباکردن. ۴۱

فصل سوم: زندگی با طبیعت. ۷۳

فصل چهارم: پذیرش + رهاکردن. ۹۷

فصل پنجم: بازتعریف شکست. ۱۱۹

فصل ششم: تقویت روابط. ۱۴۱

فصل هفتم: لذت بردن از مسیر شغلی. ۱۶۱

فصل هشتم: مغتنم‌شمردن لحظات. ۱۸۳

سخن پایانی: با تمام وجود وابی‌سابی را تجربه کنید. ۲۰۳

نکاتی در مورد بازدید از ژاپن. ۲۰۷

توضیحات. ۲۱۳

درباره‌ی نویسنده. ۲۱۵

پی‌نوشت‌ها. ۲۱۷

بیست و یک ساله بودم که ژاپن را ترک کردم تا مسیر پیشرفتم را در این دنیای پهناور دنبال کنم. هشت سال به عنوان فوتبالیست حرفه‌ای در لیگ سری آ ایتالیا و لیگ برتر انگلیس بازی کردم. این مهم‌ترین فعالیت ورزشی من بود. تجربه‌ی زندگی در خارج به من نشان داد با بیرون رفتن 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 زمینه‌ی 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. هر جا می‌رفتم مردم از علاقه‌ی 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 چه چیز این فرهنگ برای مردم جهان جالب است، از این رو تصمیم گرفتم به ژاپن بازگردم و خودم پاسخ این سؤال‌ها را پیدا کنم. «فرهنگ چیست؟» فرهنگ غذا، فرهنگ مد، فرهنگ ژاپنی... می‌خواستم این حرف‌ها را بهتر درک کنم. وقتی مردم از واژه‌ی «فرهنگ» استفاده می‌کنند، به سبکی از زندگی اشاره دارند که مدت‌ها راهنمای افراد زیادی بوده است؛ فرهنگ معرف نحوه‌ی زندگی ماست. پس تصمیم گرفتم به جای دیدن مکان‌ها، افراد را ببینم.

هفت سال از عمرم صرف کشف تمام گوشه‌کنارهای فرهنگ ژاپن شد، همه‌ی چهل و هفت استان را دیدم تا با صنعتگران، کشاورزان، ساکی‌سازان، راهبان فرقه‌ی ذن، کشیش‌های مذهب شینتو<sup>۴</sup> و مردم محلی وقت بگذرانم. اگرچه ابتدا هدفم شناخت فرهنگ ژاپنی بود ولی در نهایت کارم به شناخت خود 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 می دیدم که زیبایی را از دل موادی بیرون می کشیدند که خودشان آن‌ها را می رویانند. فهمیدم زندگی مسالمت جویانه با زمین، به چه معناست: میوه‌های آبدار و تازه چیده شده از درختچه‌ی انگور، ماهی‌های تازه صید شده، ساکی‌ای که با دقت تخمیر شده. با هر جرعه و لقمه بیشتر می‌آموختم چطور مزه‌ی 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 در عین حال 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 ارتباط مان را با طبیعت حفظ کنیم، به آن احترام بگذاریم و ضرب‌آهنگ آن را دنبال کنیم، احساس بهتری خواهیم داشت و قدر لحظه‌لحظه‌ی زندگی را خواهیم دانست.

وایی سابی و رابطه‌ی نزدیک با طبیعت، عمیقاً با یکدیگر مرتبط هستند. معنای وایی سابی این است که ناپایداری همه چیز را بپذیریم و زندگی را با همه‌ی حواس مان 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 بٹ را می‌شناسم و از تعهد او به عنوان دانشجوی زندگی ژاپنی آگاه هستم و مطمئنم همان کسی است که می‌تواند شما را در این مسیر همراهی کند.

هیدتوشی ناکاتا<sup>۵</sup>

توکیو، ۲۰۱۸