

هنر زندگی به سبک ژاپنی

یوتا کا یازاوا

مترجم: نگین معروفی

www.ketab.ir

سرشناسه

: یازاوا، یوتاکا Yazawa, Yutaka

عنوان و نام پدیدآور

مترجم: زندگی به سبک ژاپنی / نویسنده یوتاکا یازاوا؛ مترجم نگین معروفی

مشخصات نشر

: مشهد: انتشارات روانه: تابان دامن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۲۴۸ ص.: مصور (بخشی رنگی) ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک

: 978-622-7830-05-7

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: The little book of Japanese living, عنوان اصلی

c2020.

موضوع

: Mind and body جسم و جان

موضوع

: Spiritual life زندگی معنوی

موضوع

: Japan -- Social life and customs ژاپن -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی

موضوع

: ژاپن -- سیر و سیاحت

: Japan -- Description and travel

شناسه افزوده

: معروفی، نگین، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره

: ۱۶۱BF

رده بندی دیویی

: ۱/۱۵۸

شماره کتاب شناسی ملی

: ۸۶۶۱۹۲۸

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

هنر زندگی به سبک ژاپنی

یوتا کا یازاوا

ترجمه: نگین معروفی

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: ۱۴۰۱، شمارگان ۷۰۰ جلد

۶۰۰۰۰ تومان

چاپ و لیتوگرافی: نیکو

صفحه آرایشی: رحمان اسدی

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۰۵-۷ ISBN: 978 - 622-7830-05-7

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۷	مقدمه
۱۷	۱- بخش اول: کوکورو
۲۱	ایکیگای
۴۹	وایی سایی
۶۱	کیتسوگی
۷۵	۲- بخش دوم: کاراها
۸۱	شین رین یو کو
۹۹	ایکه بانا
۱۱۵	تابه مونو
۱۵۹	اوچا
۱۸۳	اونسن
۱۹۵	خوش نویسی
۲۰۹	خانه ژاپنی
۲۳۱	۳- بخش سوم: شوکانکا
۲۳۴	جامه عمل پوشاندن به آموخته ها

مقدمه

من در دل چندین فرهنگ بزرگ شده‌ام. من که در لندن از پدری انگلیسی و مادری ژاپنی متولد شده بودم، در سنول زندگی کردم، و پس از آن، چندین سال، در دیگ درهم جوشی از فرهنگ‌ها که نیویورک باشد. اما در تمام این مدت، از طریق مادرم و نیز خانواده گسترده ژاپنی‌ام پیوند محکمی با ژاپن داشتم، خانواده‌ای که تابستان‌های شرجی و مرطوب را با آن‌ها می‌گذراندم.

در طول این چند سال، مطالب بسیاری درباره ژاپن در وبلاگم نوشته‌ام، که اکثراً شامل دستور پخت غذا، سبک زندگی و توصیه‌هایی برای سفر می‌شوند. و اگرچه در بسیاری از نقاط این کفه خاکی زندگی کرده‌ام، با این همه این‌طور احساس می‌کنم که انگار - از هر لحاظ - زندگی‌ام - همواره به همان چارچوب‌ها، آیین‌ها، عادت‌ها و سنت‌ها برمی‌گردد. همان‌هایی که ریشه در شیوه بارآمدن‌ام، زندگی خانوادگی و اوقاتی دارند که در ژاپن گذرانده‌ام.

واژه «ژاپنیسم» نخستین بار در اواخر سده نوزدهم برای توصیف شوروشوق ناگهانی برای هنر، فرهنگ و طراحی ژاپنی در مغرب‌زمین به کار رفت - علاقه‌ای که در این چند سال اخیر به طرزی چشمگیر افزایش یافته است، به گونه‌ای که هر چیزی، از موسیقی گرفته تا فیلم، غذا و هنر، را شامل می‌شود.

من فکر می‌کنم چیزی که فرهنگ و سنت‌های ژاپنی را به طرزی چنین منحصربه‌فرد و ویژه می‌سازد تاریخچه دورودراز انزوای آن است. ژاپن از آن‌رو چنین هویت نیرومند، متمایز و پرمایه‌ای به دست آورده است که مدت‌های مدید فاقد نفوذ خارجی بود. ژاپن، برای بیش از ۲۲۰ سال، سیاست خارجی

انزو و جویانه‌ای، موسوم به ساکوکو، داشت، به این معنا که «کشوری بسته» بود. تحت حاکمیت شوگانی توکوگاوا، روابط و تجارت میان ژاپن و بقیه جهان به شدت محدود شده بود. به افراد کمی اجازه ترک کشور داده می‌شد، و از اوایل دهه ۱۶۰۰ به بعد شمار معدودی اجازه ورود به کشور را داشتند، و این‌ها همه در نتیجه تلاشی بود که برای مقابله با تهدید تصور شده نفوذ استعماری و مذهبی خارجی صورت می‌گرفت.

بی‌شک درست است، این دوره دوسده‌ای انزوای ملی سال‌های بسیاری پیش به وقوع پیوست، به گونه‌ای که در اوایل دهه ۱۸۵۰ به پایان رسید - اما، به اعتقاد راسخ من، آن عصر عزلت و کناره‌جویی تأثیر عظیمی بر تاروپود جامعه ژاپنی گذاشت. آداب و رسوم، سنت‌ها و فرهنگ ژاپن که در آن حباب دورافتاده توسعه یافت و شکوفا گشت، به عقیده من، کشوری را ساخته‌اند که امروزه آن را کاملاً متفاوت از هر جای دیگری در جهان می‌دانیم. بدون شک ژاپن می‌تواند عجیب و غریب، و گاهی نیز سرده‌گم‌سار، باشد، اما همواره کنج‌کاوی برانگیز، زیبا و به طرز باورنکردنی روشنگرانه است. من بیست و شش سال است که مرتب به ژاپن برمی‌گردم و خودم را می‌بینم که هر بار چیزی تازه و متفاوت کشف می‌کنم، در حالی که بارها و بارها از نو به همه چیز از چشم‌اندازی بدیع نگاه می‌اندازم.

با این وصف، چه چیزی می‌توان از فرهنگ ژاپنی آموخت (بدون آن که سوار هواپیما بشویم)؟ شما - همانند من - چگونه می‌توانید آن آموخته را بیرون از این جزیره‌های ریزه‌میزه در مورد زندگی هرروزه خود به کار ببندید؟ یک درس کلیدی برای من درباره تعادل بوده است - چیزی که از پدر بزرگ مادری‌ام، هارویوکی، آموختم. او که در میان سیزده خواهر و برادر [همشیره] در خانواده‌ای کشاورز و روستایی بزرگ بزرگ شده بود، پله‌های ترقی را پیمود و در نهایت به تاجری پرنفوذ در نقشش به عنوان رئیس و مدیرعامل شرکت شیل در ژاپن تبدیل شد.

سیروسفر وی با رفاقتی اتفاقی شروع شد که با دو سرباز آمریکایی به هم زد، دو

سربازی که محل خدمت‌شان ژاپن افسرده پس از جنگ جهانی دوم بود. بنا به توصیه آن‌ها، وی دیده به ایالات متحده آمریکا دوخت و ظرف دو هفته با یک کشتی اقیانوس پیما - موسوم به *هیکاوا مارو* (که به احترام زیارتگاه بزرگ شیتو در سایتاما نام‌گذاری شده بود) - از این سوی اقیانوس آرام به سوی دیگرش رفت. در دانشگاه واشینگتن در رشته اقتصاد در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل شد، در حالی که با کار کردن به عنوان باغبان، گارسن و پادوی خانگی خرج خودش را درمی‌آورد. در نتیجه آن اوقاتی که در ایالات متحده سپری کرده بود، در بازگشت به ژاپن نگرش و رویکردی به کسب‌وکار پیدا کرده بود که کمابیش غیرسنتی و مشخصاً غربی به شمار می‌رفتند. با این همه، وی در سرتاسر زندگی‌اش سخت به میراث‌اش، و نیز فرهنگ، تاریخ و به ویژه سنت‌های ژاپنی، افتخار می‌کرد.

از پدر بزرگ‌ام بود که من اهمیت ذهن آگاهی را آموختم - این که چه قدر چنین چیزی برای رویکرد و نگرشی شادمانه و رضایت‌بخش به زندگی حیاتی است. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که به نحوی فزاینده متصل و درهم‌پیوسته می‌شود، اما این امر به بهایی به دست می‌آید. وقتی پیوسته با اطلاعات و ارتباطات بمباران می‌شویم به سختی می‌توانیم توجه‌مان را از آن‌ها بگردانیم، و نیز وقتی به نظر می‌رسد سایه استرس یا هیجان زندگی کاری و یا شخصی‌تان همواره از نزدیک بر سرتان سنگینی می‌کند (و همین‌طور از طریق سرویس اطلاع‌رسانی تبلیغی).

از الگو و سرمشق جی‌جی‌ام (پدر بزرگ‌ام) آموختم، زیرا او همواره برای مراقبت از خویشان وقت می‌گذاشت؛ این کار او را قادر می‌ساخت تا در زندگی کاری‌اش شاد و زایا [خلاق] باشد و به طرزی تاب‌آوردنی زندگی کند. روزهای هفته را در مرکز پر جنب‌وجوش و سرزنده توکیو می‌گذراند، در حالی که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شد و شب‌ها دیر می‌خوابید. اما در بیشتر زندگی کاری‌اش، بدون استثنا، پدر بزرگ‌ام و مادر بزرگ‌ام روزهای پایانی هفته به کاماکورا - شهری زیبا در کنار دریا - برمی‌گشتند، و آن‌جا تجدید قوا می‌کردند. وی ساعت‌ها وقت

صرف رسیدگی به درخت‌های پرتقال کوچک در باغچه‌اش می‌کرد، و نیز ساعت‌ها وقت صرف پیاده‌روی‌های هرزه‌گردانه در تپه‌های محله، نقاشی کشیدن، شعرسرایی و فیله کردن و آماده‌سازی پرز حمت ماهی برای ناهار. در سرتاسر حرفه‌ام، در طول اوقات فراسترس، خودم را دیده‌ام که تجدید قوا می‌کنم و در فضای ذهنی مناسب با رویکردهایی مشابه قرار می‌گیرم - خلق هنر (از طریق عکاسی یا نوشتن)، آشپزی (پُر کردن کوفته‌های گیوزا؛ تکراری، اما اثربخش)، و سامان‌دهی به شیوه‌های مختلف (مرتب کردن کُمد یا منظم کردن برگه‌هایم) تا به خودم کمک کنم ذهنیت استوارتر و زیاتری پیدا کنم.

پدر بزرگام بعدها در زندگی‌اش پیوسته بیش از پیش با سویه معنوی‌اش ارتباط برقرار کرد، به گونه‌ای که سرپیری به طور فعال در زندگی پرستشگاهی درگیر آمد. وی به عضویت انجمنی درآمد که اهالی کلیسای محل را در تسوروگانوکا هاجیمانگو نمایندگی می‌کرد، مرکز فرهنگی کاماکورا و مهم‌ترین زیارتگاه شینتوی آن - مکانی که وی عاشق‌اش بود، عزیزش می‌داشت و هرگاه به وضوح ذهن یا آرامش خاطر نیاز داشت به آن رجوع می‌کرد، و بدین‌سان وی را به سنت‌ها و ریشه‌هایش بازمی‌گرداند. کارش آن‌جا برایش مهم بود. او، که هیچ‌گاه اهل سخنرانی‌های بنده‌نوازان یا پر کردن سکوت فقط برای این که چنین کرده باشد نبود، در هر رویداد یا آیینی که شرکت می‌جُست، آن را با سیاستمندی، ایثار و معنا پُر می‌کرد.

سحرخیز بود، و صبح زود بلند می‌شد تا قبل از آن که برای رفتن سر کار دنبالش بیایند به همه گیاهانش رسیدگی کند. و همدست من بود در بیرون رفتن دزدکی نصف شب | ساعت ۳ صبح | برای آن که هوس‌مان را برای بستنی لوبیاقرمز در کونبینی (مغازة کوچک سر کوچه) محله ارضا کنیم. اما در مسیر بازگشت‌مان به خانه همواره طلوع خورشید یا سکوت خیابان‌ها را خاطرنشان می‌کرد، و به من می‌آموخت چگونه طعم لحظات کوچکی را بچشم که در غیر این صورت از آن‌ها غافل می‌ماندم.