

سرشناسه: گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م.

García, Héctor

عنوان و نام پدیدآور: ایچی گو ایچی‌یه: هنر نهایت بهره بردن از هر لحظه زندگی به روش ژاپنی/نویسنده هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس؛ مترجم مریم نفیسی‌راد؛ ویراستار گودرز پایکوب.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۸۵۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: هنر نهایت بهره بردن از هر لحظه زندگی به روش ژاپنی.

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

Mindfulness (Psychology)

کیفیت زندگی

Quality of life

راه و رسم زندگی

Conduct of life

خوشبختی

Happiness

شناسه افزوده: میرالس، فرانسیس، ۱۹۶۸ - م.

شناسه افزوده: Miralles, Francesc, ۱۹۶۸ -

شناسه افزوده: نفیسی‌راد، مریم، ۱۳۷۰ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۶۲۱۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

ایچی گو ایچی‌یه

نویسندگان: هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس

مترجم: مریم نفیسی‌راد

ویراستار: گودرز پایکوب

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۸۵۵-۴

ISBN: 978-622-220-855 - 4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

۱۳	پیشگفتار: در چایخانه‌ای قدیمی.....
۱۷	ایچی گو ایچی یه.....
۱۸	دروازه‌های شامبالا.....
۱۹	احالا یا هرگز.....
۲۰	ریشه‌یابی اصطلاح.....
۲۲	استفاده‌ی امروزی از ایچی گو ایچی یه.....
۲۳	شکار لحظه‌ها.....
۲۵	بخش اول: زیبایی ناپایداری.....
۲۷	کایکا و مانکای.....
۲۸	هانامی.....
۲۹	جشن شکوفه‌های گیلاس.....
۲۹	جادوی کایکا.....
۳۱	فرمول مانکای.....
۳۴	هرگز برای شکوفایی دیر نیست.....
۳۵	دو نمونه از دیرشکوفایی.....
۳۷	تو کجای زندگی هستی؟.....
۳۷	چهار احساس اصلی و زمان.....
۴۱	تعبیر احساسات نسبت به زمان.....
۴۲	چقدر در زمان حال حضور دارید؟.....
۴۴	زمان حال هدیه‌ای است که باید باز شود.....
۴۷	ذن سیشن (ذن و احساس روشن گشتن وجود).....
۴۸	سال‌های ذاذن.....
۵۰	الهام ژاپنی برای اپل.....

- ۵۱..... هشت درس زن برای زندگی توأم با ایچی گو ایچی یه
- ۵۴..... دوکا و مونو نو آواره.....
- ۵۴..... پیکان دوم.....
- ۵۷..... مونو نو آواره (اصل ناپایداری).....
- ۵۹..... تردمیل هدونیک یا سازگاری لذت جویانه.....
- ۶۱..... وجه دوستانه کارپ دیم.....
- ۶۳..... سرنوشت به لحظه بستگی دارد.....
- ۶۴..... اثر پروانه.....
- ۶۵..... امور فاتی (عشق به سرنوشت).....
- ۶۷..... نقش اسرارآمیز شانس.....
- ۶۸..... امتحان شانس.....
- ۶۹..... اتفاقات تصادفی معنی دار.....
- ۷۰..... هم‌زمانی: پیام لحظه.....
- ۷۱..... ابزاری برای جلدوی خودآگاهی.....
- ۷۳..... بخش دوم: زیستن با ایچی گو ایچی یه.....**
- ۷۵..... مراسم توجه.....
- ۷۶..... راکو و کینتسوگی.....
- ۷۸..... فلسفه کینتسوگی.....
- ۸۰..... کوزه‌های ترک خورده.....
- ۸۱..... وابی چا.....
- ۸۳..... کارکرد رنگ‌ها.....
- ۸۴..... مراسم چای خود را برپا کنید.....
- ۸۷..... هنر گوش دادن.....
- ۸۷..... گوش دادن پیش از تولد.....
- ۸۸..... آلودگی صوتی.....
- ۸۹..... کلیدهایی برای اینکه شنونده بهتری باشیم.....
- ۹۱..... هنر دیدن.....
- ۹۱..... نگاه کردن و دیدن.....
- ۹۲..... ورزش برای چشم.....
- ۹۵..... هنر لمس کردن.....
- ۹۷..... کشف بوریس سایرولنیک.....

پیشگفتار: در چایخانه‌ای قدیمی

در بعدازظهری که هنوز از نگارش این کتاب و به ثمر رسیدنش خبر نداشتیم، در خیابان‌های باریک گیون^۱، در قلب کیوتو^۲ محلی که خانه آخرین گیساهای باقی‌مانده، در میان اسرار دیگر بود، طوفان در حال وقوع بود. به چاشیتسو^۳، چایخانه‌ای که به‌خاطر بارندگی خالی بود، پناه بردیم.

ما نشستیم پشت میز پائین کنار پنجره، متوجه شدیم که سیلابی که از خیابان باریک سرازیر می‌شد، گلبرگ‌های ساکورا^۴ را که از درختان گیلان شکوفه می‌زدند با خود می‌برد. بهار داشت به پایان می‌رسید و تابستان در راه بود و به‌زودی چیزی از آن گلبرگ‌های سفیدی که چنین شورواشتیاق را در ژاپنی‌ها برمی‌انگیخت، باقی نمی‌ماند. یک بانوی سالخورده که کیمونو به تن داشت از ما پرسید: چی میل داریم و ما خاص‌ترین نوع چای را در منو انتخاب کردیم: چای گیوکرو محصول اورشینو^۵ شهری در جنوب ژاپن که معروف است بهترین چای جهان در آن کاشته می‌شود.

همان‌طور که منتظر بودیم تا قوری و فنجان‌ها را پیشخدمت بیاورد، برداشت‌هایمان را از پایتخت سابق ژاپن به اشتراک گذاشتیم. از وجود دو هزار معبد در تپه‌های اطراف شهر که جمعیت آن کمتر از فیلادلفیاست، شگفت‌زده شدیم.

سپس در سکوت، به صدای بارانی که به سنگفرش خیابان برخورد می‌کرد گوش جان سپردیم.

-
1. Gion
 2. Kyoto
 3. chashitsu
 4. sakura
 5. Ureshino

وقتی بانوی سالخورده با سینی برگشت، عطر معطر و دلپذیر چای خستگی کوتاه‌مان را به در کرد و انرژی بخش ما شد. فنجان‌هایمان را بلند کردیم تا رنگ سبز روشن را ببینیم و سپس اولین جرعه که طعم تلخ و شیرینی داشت، چشیدیم. در همان لحظه بانوی جوان دوچرخه‌سواری درحالی که چتر به دست داشت از کنار چایخانه قدیمی گذشت و پیش از اینکه در یک خیابان باریک ناپدید شود لبخند محبوبانه‌ای به ما زد.

در آن زمان بود که هر کدام به بالا نگاه کردیم و متوجه پلاک چوبی شدیم که روی یک ستون قهوه‌ای تیره نصب شده بود. روی آن پلاک کتیبه‌ای ژاپنی بود: ما آن حروف را رمزگشایی کردیم و دست‌آخر به «ایچی گو ایچی به» رسیدیم، در همان لحظه وزش باد زنگ کوچکی را که از لبه‌های بام چایخانه آویزان بود، تکان داد. نزدیک‌ترین ترجمهٔ ایچی گو ایچی به چنین است: چیزی که ما در حال حاضر تجربه می‌کنیم دیگر هرگز تکرار نخواهد شد. بنابراین، باید برای هر لحظه به‌سان یک گنج زیبا ارزش قائل شویم.

این پیام تجربه‌مان را در آن بعدازظهر بارانی در شهر قدیمی کیوتو به‌طور کامل توصیف می‌کند.

ما شروع کردیم به صحبت درمورد لحظات منحصربه‌فرد و تکرارنشدنی دیگری مانند آن لحظه، که شاید به‌اندازهٔ کافی به آن‌ها توجه نکرده بودیم، زیرا بیش‌ازحد نگران گذشته یا آینده بودیم یا به‌خاطر حاشیه‌های موجود در زمان حال حواسمان پرت شده بود. دانش‌آموزی که زیر باران همراه با کوله‌پشتی قدم می‌زد و با تلفن همراهش مشغول بود، نمونهٔ بارز از دست دادن زمان حال بود که نقل قول هنری دیوید ثورو^۱ را به ما یادآوری کرد: «گمان می‌کنید می‌شود زمان را کشت بدون اینکه ابدیت را زخمی کرد.»

در آن بعدازظهر بهاری، ناگهان ایده‌ای به ذهنمان خطور کرد و به خوراک ذهنی ماه‌های آینده‌مان تبدیل شد. در عصر مملو از حواس‌پرتی و افسردگی و فرهنگ جالافتادهٔ

لذت بردن فوری زندگی می‌کنیم، دقیقاً همان زمانی که اغلب در شنیده شدن و شنیدن ناتوانیم و فقط به صورت سطحی با محیط اطراف خود تعامل داریم، هر فرد کلیدی در دست دارد که می‌تواند دری را به روی توجه، هماهنگی با دیگران و عشق به زندگی باز کند. و آن کلید ایچی گو ایچی به نامیده می‌شود.

در صفحات بعدی، تجربه‌ای منحصربه‌فرد و متحول‌کننده را به اشتراک می‌گذاریم، کشف می‌کنیم که چگونه تک تک لحظات زندگی را به بهترین لحظه زندگی خود تبدیل کنیم.

هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس