

گانباته!

هنر زاینی‌ها در یک عمر حرکت رو به جلو

آلبرت کیمرمن

ترجمه‌ی زهرا نوری



نشر سنگ

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ بالک FSC

برای تولید این کاغذ، فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: لیبرمن، آکبرت، ۱۹۶۸-م. ۱۹۶۸- Liebermann, Albert, 1968-

عنوان و نام پدیدآور: کتابخانه هنر ژاپنی‌ها در یک عصر حرکت رو به جلو / آکبرت لیبرمن؛ ترجمه‌ی زهرا نوری

مشخصات نشر: تهران: سنگه، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری: ۱۶۰ص. فروست: فلسفه برای زندگی امروز؛ ۱۴.

شابک: 978-622-7383-31-7 عنوان دیگر: هنر ژاپنی‌ها در یک عصر حرکت رو به جلو.

یادداشت: عنوان اصلی: Garbette!: the Japanese art of always moving forward.

موضوع: خودسازی (Self-actualization (Psychology) / برآز وجود (Self-realization

روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive psychology) / استقامت و پشتکار (Perseverance (Ethics)

انگیزش (Psychology) / موفقیت (Motivation) / جنبه‌های روان‌شناسی موفقیت (Success - Psychological aspects

شناسه افزوده: نوری، زهرا، ۱۳۷۶-۵ مترجم / رده بندی کنگره: BF۶۶۷ / رده بندی دیویی: ۱۵۸۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۷۳۱۲۴



سایت نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

سایت الکترونیکی نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

گایات‌ه!

فلسفه برای زندگی امروز - ۱۴

نویسنده: آلبرت لیرمن

مترجم: زهرا نوری

ویراستار: نرگس نظیف

مقابله و پانویس‌ها: تحریریه‌ی نشر سنگ

طراح جلد: پریا محمدی

ناشر: سنگ

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۳۱-۷

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

- پیشگفتار ۹
- مقدمه. تسلیم نشو، به جلو حرکت کن ۱۴
۱. گانباته! ۱۶
۲. موج عظیم کاناگوا: هنر ادامه دادن ۱۹
۳. سه سال روی یک تخته سنگ نشستن / ایشی نو به نی موسان ۲۳
۴. سنگ غلتان خزه نمی بندد / تسکی کوکه موساگو ۲۵
۵. کار سخت و کار غیرممکن ۲۸
۶. شا... کان... کان، ارزش صبر ۳۱
۷. باختن برنده شدن است / ماکرو گا کاجی ۳۴
۸. طولانی ترین سفر با قدم اول آغاز می شود / سنری نو میچی مویو کارا... ۳۶
۹. کمانگیر و ماه ۳۸
۱۰. ده قانون گانباته برای کار آفرینان ۴۰
۱۱. رویای جیرو: بی نقص بودن شو کونین ۴۴
۱۲. غلبه بر بحران ۴۷

- ۴۹ ۱۳. کیبو امید
- ۵۱ ۱۴. مردی که درخت می کاشت
- ۵۳ ۱۵. گریه‌ای به نام تاما
- ۵۶ ۱۶. گانباته و وابی سابی
- ۵۸ ۱۷. یایوئی کوساما
- ۶۲ ۱۸. قوانین دوگانه‌ی مانکی نکو
- ۶۶ ۱۹. مهم‌ترین ماهیچه
- ۶۹ ۲۰. ده قانون گانباته برای نویسندگان
- ۷۲ ۲۱. شوهاری: تبحر تاکومی‌ها
- ۷۷ ۲۲. پایدارترین شرکت‌های دنیا
- ۸۰ ۲۳. روش کایزن
- ۸۳ ۲۴. مراقبه: ابرهای گذرا
- ۸۵ ۲۵. بودا زیر درخت
- ۸۷ ۲۶. کاتانا: زیبایی را هدف قرار دادن
- ۹۰ ۲۷. فلسفه‌ی کاراته
- ۹۳ ۲۸. تیس: زمین بازی سرسختی ذهنی
- ۹۶ ۲۹. اگر حوصله‌ی ورزش کردن ندارید - گانباته!
- ۹۹ ۳۰. ده قانون گانباته برای تندرستی
- ۱۰۳ ۳۱. میاموتو موساشی: ذهن خود را به آب تبدیل کنید
- ۱۰۶ ۳۲. رواق‌گرایی و گانباته
- ۱۱۰ ۳۳. دشمن شما بهترین دوست شماست
- ۱۱۳ ۳۴. چیزی که دیده نمی‌شود، اما می‌توان آن را حس کرد
- ۱۱۵ ۳۵. تیرک و دونده‌ی دو سرعت

پیشگفتار

کتابی که در دست دارید به شکل بسیار خاصی با من همخوانی دارد. وقتی دوست و همکارم فرانچسکو میرالس در ژاپن به ملاقاتم می‌آید، همیشه اکتشاف جدیدی شروع می‌شود، نه فقط درباره‌ی زیبایی‌های ژاپن و تاریخش، بلکه درباره‌ی زیبایی سبک زندگی ژاپنی که میل به دانستن بیش‌تر درباره‌ی ریشه‌های عمیقش به آن دامن می‌زند. چند سال پیش یکی از همین ملاقات‌ها ما را از پیاده‌روی در اطراف توکیو و انوشیما به سفری بسیار دورتر، به اوگیمی، روستای انسان‌های صد ساله در اوکیناوا برد. این شروع سفری شگفت‌انگیز برای ما بود، سفری طولانی و پرماجرا به درون مفهوم و تمرین «ایکیگای»، روشی ژاپنی برای یافتن هر روزه‌ی خوشی در زندگی. حاصل آن اقامت کوتاه متحول‌کننده در اوگیمی، کتاب‌مان «ایکیگای: راز ژاپنی یک زندگی شاد و طولانی» بود.

در اواخر سال ۲۰۱۹، فرانچسکو به اوگیمی برگشت تا درباره‌ی عمر طولانی مستندی را فیلم‌برداری کند. من هم از توکیو پرواز کردم تا به ماجرا بپیوندم. تقریباً پنج سال پس از نخستین دیدارمان، توجه‌مان به طور طبیعی به همان افراد کهنسالی معطوف شد که در سفر اول‌مان به آن‌جا با آن‌ها گفت‌وگو و زندگی کرده بودیم. چه غافلگیری دلپذیری برای‌مان بود که دیدیم هیگا هنوز وضعیت جسمانی خوبی داشت. وقتی او را ملاقات کردیم نود و شش سال داشت، حالا

وقتی در خانه‌اش از ما استقبال کرد، فوراً با افتخار گواهی رسمی «صد سالگی» را که دولت ژاپن به او اعطا کرده بود، به ما نشان داد.

روز بعد دوست‌مان میاگی، که بار اول با هم ماجراهای مشترک زیادی داشتیم، گفت که اوشیرو، یکی از پیرترین مردان اوگیمی که هنوز با او آشنا نشده بودیم، مایل است با ما ملاقات کند. این مرد ۱۰۸ ساله به همراه پسر ۸۲ ساله‌ی خود در منزلش به ما خوشامد گفت.

اوشیرو بدون کمک از جا بلند شد و جلو آمد تا با ما احوال‌پرسی کند. دیدن چنین بنیه‌ای در یک فرد ۱۰۸ ساله رغبت‌برانگیز است. او داستان‌هایی از زندگی‌اش برای ما تعریف کرد و خاطراتی از جنگ که به شکل معجزه‌آسایی از آن جان سالم به در برده بود گفت. کاری که تعداد کمی در اوکیناوا موفق به انجامش شده‌اند. او با افتخار عکسی از خودش را نشان داد که در روز تولد صد سالگی‌اش موتورسواری می‌کرد. وقتی در پاره‌ی گذشته صحبت می‌کرد، چشم‌هایش با انرژی و نشاط یک نوجوان می‌درخشیدند. سپس همه‌ی ما به حیاط رفتیم تا باغچه‌ی سبزیجات را آبیاری کنیم. اوشیرو با صبوری برای دوربین‌ها ژست می‌گرفت. پس از آن چند «شیکوواسا» (میوه‌ای از خانواده‌ی مرکبات شبیه به پرتقال) چید و برای هدیه‌ی خداحافظی به ما تقدیم کرد.

آخرین سؤالی که از او کردم این بود:

«فکر می‌کنید راز طولانی بودن عمرتان چیست؟»

اوشیرو جواب داد:

«گانباتا.»

ترجمه‌اش می‌شود «من تلاش کردم و همیشه نهایت توانم را انجام دادم.» بعد از چند لحظه سکوت اضافه کرد:

«مایینچی گانباته ماسو.»