

آلبرت اینشتین سحر اعتباری

روانشناسی

میر پیشرووی به سبکی ژاپنی با مقدمه‌ای مکتوب از گارسیا لورسندو، کتابی موفقی از یکی از بزرگ‌ترین

میراث

www.ketab.ir





نشان استاندارد کاغذ بالک سوئد

سرشناسه: لیبرمن، آلبرت، ۱۹۶۸-م.

Liebermann, Albert

عنوان و نام پدیدآور: گنایانه/ هنر پسروی/ مسک باطنی با مقدمه‌ی هکتور گارسیا نویسنده‌ی کتاب موفق ایکیگای/

آلبرت لیبرمن/ سحر اعتباری

مشخصات نشر: تهران، انتشارات شالگردن، ۱۴۰۲

فروست: سری کتاب‌های انفاق | روانشناسی جهان.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۳۰-۲۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

ابراز وجود

Self-realization

روانشناسی مثبت‌گرا

Positive psychology

استقامت و پشتکار

Perseverance (Ethics)

انگیزش

Motivation (Psychology)

موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی

Success -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۳۰۰۴۲



گانباته | هنر پشروی به سبک ژاپنی با مقدمه‌ی هکتور گارسا نویسنده‌ی کتاب موفق اپیک‌های
آلبرت لیبرمن
سحر اعتباری

نشر: شالگردن
تیراژ: ۲۲۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
صفحه‌آرایی و طرح جلد: استودیو شالگردن
ویراستار: سارا روستا
لیتوگرافی، چاپ، صحافی: سازمان چاپ تهرانی
حق چاپ و انتشار انحصاراً در اختیار نشر شالگردن می‌باشد.
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۳۰-۲۷-۰



www.ShalgardenPub.com



[Shalgarden.Pub](https://www.instagram.com/Shalgarden.Pub)



09392908803



Shalgarden.Pub@gmail.com



09122908803



<https://t.me/ShalgardenPub>

فهرست:

- مقدمه | ۱۳
- پیشگفتار | ۱۹

- گانباته | ۲۱
- موج عظیم کاناگاوا: هنر ادامه دادن | ۲۶
- سه سال نشستن بر روی سنگ | ۳۰
- سنگی که همیشه در حال غلت زدن است... | ۳۲
- «سخت» و «غیرممکن» | ۳۶
- شا... کان... کان... ارزش صبر | ۳۹
- باختن، بُرد است. | ۴۲
- طولانی‌ترین سفرها با اولین قدم شروع می‌شوند | ۴۴
- کمان‌دار و ماه | ۴۶
- ده قانون گانباته برای کارآفرینان | ۴۸
- رویای جیرو: کمال شکونین | ۵۲
- غلبه بر بحران | ۵۵
- کیو، امید | ۵۷
- مردی که درختان را کاشت | ۵۹
- گریه‌ای به اسم «تامامی» | ۶۲
- گانباته و وایی‌سای | ۶۵
- یایوی کوساما | ۶۸
- قوانین مانکی نکو | ۷۲
- مهم‌ترین ماهیچه | ۷۵
- ده قانون گانباته برای نویسندگان | ۷۸
- شوهاری: تسلط بر تاکومیس | ۸۱
- ماندگارترین شرکت‌های دنیا | ۸۶
- روش کایزن | ۸۹
- مدیتیشن: ابرهای در حال عبور | ۹۳

- بودا در زیر درخت | ۹۵
- کاتانا: هدف برای زیبایی | ۹۸
- فلسفه‌ی کاراته | ۱۰۱
- تنیس: زمین استقامت ذهنی | ۱۰۴
- اگر حس ورزش کردن ندارید، گانباته | ۱۰۷
- ده قانون گانباته برای تناسب اندام | ۱۱۱
- میاموتو موساشی: ذهن خود را به آب تغییر بده. | ۱۱۵
- رواقی‌گری و گانباته | ۱۱۸
- دشمن تو بهترین دوست توست | ۱۲۲
- چیزی که نمی‌توان دید، ولی می‌توان حس کرد | ۱۲۵
- مانع و دونده‌ی سرعت | ۱۲۷
- تیم هیت | ۱۳۰
- ذهنیت یک دونده‌ی ماراتن | ۱۳۲
- از دست پیکان دوم خلاص شوید | ۱۳۶
- راه طولانی عشق | ۱۳۸
- ده قانون گانباته برای عشق جاودان | ۱۴۰
- آکیرا کوروساوا: تمام چیزی که رسیدن به کمال می‌طلبد | ۱۴۳
- قلعه‌ی کوه فوجی | ۱۴۶
- اختراع دوباره‌ی چرخ | ۱۵۰
- ردپای مارکوپولو | ۱۵۳
- مسیر زائران | ۱۵۶
- جوزف مریک: قهرمانی در انسان بودن | ۱۶۰
- کوآن | ۱۶۳
- زندگی به عنوان یک اثر هنری | ۱۶۵
- سفر به معرفت | ۱۶۸
- ده قانون گانباته | ۱۷۱
- سخن پایانی | ۱۷۴
- درباره‌ی نویسنده: | ۱۷۶

مقدمه

کتابی که هم‌اکنون در دستان شماست، از جنبه‌ی خیلی خاصی برایم اهمیت دارد. هر وقت دوست و همکارم فرانسیس میرالس^۱ برای دیدنم به ژاپن می‌آمد، همیشه شروعی برای کشف جدید بود. نه فقط به‌خاطر زیبایی‌های ژاپن و تاریخ آن، بلکه زیبایی سبک زندگی ژاپنی، چیزی بود که ما را هیجان‌زده می‌کرد تا ریشه‌های عمیق آن را درک کنیم. چند سال پیش، یکی از همین دیدارها ما را از قدم‌زنی اطراف توکیو و انوشیما^۲ به سفری خیلی دورتر - به اوگیمی^۳ - برد که دهکده‌ی صدساله‌ی اوکیناواست^۴. برای ما، شروع سفری جذاب کلید خورده بود. اودیشه‌ای^۵ بود برای مفهوم و عمل ایکیگای، کشف لذت در زندگی روزانه به سبک ژاپنی. نقطه‌ی اوج این اقامت تأثیرگذار در اوگیمی باعث خلق کتاب‌مان «ایکیگای: راز ژاپنی‌ها برای زندگی شاد و طولانی» شد.

1. Francesc Miralles

۲. Enoshima: جزیره‌ای کوچک در ژاپن

3. Ogimi

۴. Okinawa: از جزایر ژاپن که به طول عمر بلند ساکنانش شهرت دارد.

۵. Odyssey: سفری طولانی و پرماجر

در پایان سال ۲۰۱۹، فرانسیس برای تهیه‌ی مستند درباره‌ی طول عمر به اوگیمی برگشت. من هم از توکیو به او ملحق شدم.

تقریباً پس از پنج سالی که از اولین دیدارمان می‌گذشت، به‌طور طبیعی به یاد اشخاص مسنی افتادیم که در اولین سفر با آن‌ها مصاحبه و زندگی کرده بودیم. نمی‌دانید چه سورپرایز دوست‌داشتنی برای‌مان بود وقتی دیدیم که هیگا^۱ هنوز هم سالم و سرحال است. وقتی او را اولین بار دیدیم، نودوشش ساله بود. حالا وقتی برای ورود به خانه‌اش به ما خوش آمد می‌گفت، با افتخار گواهی صد سالگی‌اش را نشان‌مان داد که توسط دولت ژاپن به او اهدا شده بود. روز بعد، دوست‌مان میاگی^۲، که با او به خیلی جاها سفر کرده بودیم، به ما گفت که اوشیرو^۳ - یکی از مسن‌ترین مردان اوگیمی - که هنوز افتخار آشنایی‌اش را نداشتیم مایل هست با ما دیداری داشته باشد. این مرد ۱۰۸ ساله به همراه پسر هشتاد و دو ساله‌اش ما را در خانه‌اش پذیرفت.

اوشیرو بدون کمک چیزی از جا بلند شد و برای خوش آمدگویی به سمت ما آمد. دیدن چنین قدرت و انرژی در فردی ۱۰۸ ساله واقعاً الهام‌بخش است. داستان‌هایی از زندگی‌اش را برای‌مان گفت، خاطره‌هایی از جنگ برایش زنده شد که به طرز معجزه‌آسایی نجات یافته بود.

با افتخار تصویری از خودش - که در روز تولد صد سالگی‌اش مشغول موتورسواری بود - را نشان‌مان داد. وقتی راجع به گذشته حرف می‌زد، چشم‌هایش مثل نوجوانی سرشار از انرژی و سرزندگی برق می‌زد. پس از آن همگی به باغ رفتیم تا گیاهان را آب بدهیم. اوشیرو خیلی با حوصله رو به دوربین ژست می‌گرفت. بعد چند شیکو و اس^۴ چید و به منظور تشکر سبابت همراهی - به ما هدیه داد.

1. Higa
2. Miyagi
3. Oshiro

۴. از دسته مرکبات شبیه پرتقال

آخرین سوالی که از او پرسیدم این بود: فکر می‌کنی رمز این عمر طولانی‌ات چیست؟

او جواب داد: گانباته!

شاید این کلمه را بتوان چنین تفسیر کرد: «من همیشه کوشا هستم و تمام توانم را به‌کار می‌گیرم.» پس از چند ثانیه سکوت افزود: «ماینچی گانباته ماسو.» این را هم می‌توان چنین تفسیر کرد: «من هر روز در حال تلاش هستم.» بعد در حین تعظیم به سمت من و فرانسیس، کلمه‌ی خداحافظی را بیان کرد: گانباته!

یعنی: «بلند شو و از حالا به بعد، برای همه‌چیز تلاش کن.»

این مکالمه با او شیرو باعث شد ذهنیتی که من تقریباً از همان ۲۰ سال گذشته که به توکیو آمدم، جان تازه بگیرد. ژاپنی‌ها در مقابل ناملایمات مقاوم هستند و یکی از ارزش‌های اصلی آن‌ها تسلیم نشدن است. این روحیه، این سبک از زندگی، چیزی است که من تنها موقع زندگی یا سفر به ژاپن حس می‌کنید بلکه در ادبیات، فیلم‌ها، موسیقی، انیمیشن و مانگا^۱ هم ملموس است. تمام جنبه‌های زندگی در این مانترا^۲ نفوذ کرده است: «نانا کُرنی یا اوکی» یعنی: «اگر هفت بار زمین می‌خوری، هشت بار بلند شو.»

این که حالا کتابی داریم که روح گانباته را به‌طور عمیق و در عین حال، ساده و مستقیم کشف می‌کند شگفت‌آور است. در کتاب «گانباته: هنر پیش‌روی کردن به سبک ژاپنی»، آلبرت لیبرمن روح و عمل را کنار هم قرار داده و برخی از روش‌هایی که می‌توان گانباته را در تمام امور روزمره - در هر وظیفه‌ای که به عهده گرفته‌ایم و هر هدفی که تنظیم کرده‌ایم - اجرا کرد، به اشتراک می‌گذارد. از پشتکار در کسب‌وکار، هنر و عشق گرفته تا ایده‌هایی درباره‌ی ایجاد اعتدال بین عزم و آرامش، کار و استراحت به ما نشان می‌دهد

۱. Manga: کمیک یا رمان گرافیکی نشأت گرفته از ژاپن

۲. Mantra: در آئین‌هایی مثل هندو و بودا، مجموعه‌ای از واژه‌ها و آواهایی هستند که با آهنگ خاصی به دفعات تکرار می‌شوند و ریشه‌ی دینی دارند مثل ذکر در اسلام.

با مطالعه‌ی این کتاب، مطمئن باشید آن منبع درونی که زندگی‌تان را هدایت می‌کند، پیدا خواهید کرد. حتی راه‌های بیش‌تری می‌یابید تا نهایت استفاده را از آن‌ها ببرید. هر اتفاقی هم پیش روی‌تان باشد، می‌دانید که ابزار لازم برای تجدید روحیه و حرکت به جلو را دارید.

امیدوارم شما هم به اندازه‌ی من از خواندن این کتاب لذت ببرید و زندگی سرشار و مملو از خوشبختی را تجربه کنید. متشکرم آلبرت!

- هکتور گارسیا

www.ketab.ir