



وابی سابی

www.ketab.ir

بت کمپتون

رضا کیاراد



Kempton, Beth

کمپتون، بت

وابی سابی/بت کمپتون؛ (مترجم) رضا کیاراد.

تهران: شاهدخت پاییز، ۱۴۰۰.

۱۹۸ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

978-622-6847-68-1

فیبا

Wabi sabi: Japanese wisdom for a perfectly imperfect
life, 2019
عنوان اصلی: Wabi sabi: Japanese wisdom for a perfectly imperfect life, 2019

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

Aesthetics, Japanese زیبایی شناسی ژاپنی

Self-acceptance خودپذیری

Self-actualization (Psychology) خودسازی

Quality of life کیفیت زندگی

Well-being -- Japan بهزیستی -- ژاپن

Happiness -- Japan شادی -- ژاپن

کیاراد، رضا، ۱۳۷۰ - مترجم

BH۲۲۱

۸۵۰۹۵۲/۱۱۱

۸۵۲۲۴۱۹

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

وابی سابی

بت کمپتون

رضا کیاراد

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ویرایش و صفحه آرایی: میروحید ذنوبی

ناظر چاپ: بهروز کبیری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۸۴۷ - ۶۸ - ۱



میدان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه فراهانی شرقی پلاک ۲۴ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۰۹۴۷۸ - ۶۶۴۹۳۸۵۵ - ۶۶۴۹۷۸۹۲

«کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به اسدالله کبیری می باشد»

فهرست مطالب

۷	درباره‌ی نویسنده
۹	پیشگفتاری از هیلفوتسی ناکاتا
۱۲	مقدمه
۲۱	فصل ۱: منشأ ویژگی‌ها و پیوند وابی سابی با دنیای امروز
۳۸	فصل ۲: ساده‌سازی و زیبا سازی
۶۹	فصل ۳: زندگی همراه با طبیعت
۹۱	فصل ۴: پذیرش گذشته و بی خیال شدن
۱۱۳	فصل ۵: باز تعریف واژه شکست
۱۳۵	فصل ۶: ارتقاء روابط
۱۵۴	فصل ۷: لذت بردن از سفر کاری
۱۷۴	فصل ۸: قدردان لحظات بودن
۱۹۳	سخن پایانی: با تمام وجود وابی سابی را تجربه کنید
۱۹۶	سپاسگزاری

پیشگفتاری از هیدتوشی ناکاتا^۱

در سن بیست و یک سالگی، ژاپن را ترک کردم تا در دنیای بزرگ و وسیع راه خودم را پیدا کنم. هشت سال که در لیگ سری آ ایتالیا و لیگ برتر انگلیس بازی کردم، به عنوان یک فوتبالیست حرفه‌ای، مهم‌ترین دوران ورزشی من محسوب می‌شد. به عنوان یک فرد، تجربه زندگی در خارج از کشور به من یاد داد که ورود به یک فرهنگ جدید چگونه می‌تواند واقعاً چشم و گوش ما را باز کند.

در آن سال‌ها، من سخت کار کردم تا ابتدا زبان ایتالیایی و سپس زبان انگلیسی را یاد بگیرم. هرچه بیشتر آموختم، بیشتر متوجه شدم که چگونه زبان پنجره‌ای به فرهنگ‌های دیگر هست و می‌تواند دریچه‌ای مطمئن برای دوستی‌های مادام‌العمر باشد.

پس از بازنشستگی از دنیای فوتبال پس از اتمام جام جهانی فوتبال ۲۰۰۶، سال‌های آینده را به مسافرت در سراسر دنیا گذراندم و با افراد مختلف از هر کشوری آشنا شدم. هر جا که می‌رفتم، مردم اظهار می‌کردند که به کشور ژاپن علاقه دارند. آن‌ها انواع و اقسام سؤالات را از من می‌پرسیدند که البته من برای بسیاری از آن‌ها جوابی نداشتم. آن وقت فهمیدم که با وجود ژاپنی بودنم، عمق و غنای در فرهنگ کشور ما وجود دارد که من هنوز واقعاً آن را درک نکرده‌ام. می‌خواستم بفهمم که چه چیزی برای مردم سراسر جهان جذابیت دارد، بنابراین تصمیم گرفتم به ژاپن برگردم و خودم جواب این سؤالات را پیدا کنم. من این سؤال را از خودم داشتم که اصلاً

«فرهنگ به چه معناست؟» چه فرهنگ غذا، فرهنگ مد، یا فرهنگ ژاپنی به مفهوم عام. دنبال فهمیدن این ایده بودم. وقتی مردم از اصطلاح «فرهنگ» استفاده می‌کنند، به سبک زندگی خاصی اشاره می‌کنند که توسط افراد مختلف در یک دوره زمانی دنبال می‌شود - چیزی که ما از طریق شیوه زندگی خود آن را می‌سازیم؛ بنابراین مصمم شدم که به جای بازدید از اماکن از مردم دیدن کنم.

هفت سال بعدی را در گشت‌وگذار در گوشه و کنار کشور ژاپن گذراندم و از همه چهل و هفت استان ژاپن برای گذراندن وقت خودم با صنعتگران، کشاورزان، آجوسازان، راهبان زن، کشیشان مذهب شینتو و مردم محلی بازدید کردم و درحالی که قصد این بود که فرهنگ ژاپنی را بیاموزم، نهایتاً درس‌هایی درباره زندگی یاد گرفتم. هر بار که قبل از طلوع آفتاب بیدار می‌شدم تا با کشاورزانی که در حال برداشت برنج خود بودند، بوی هوا را استشمام کنم. قبل از بارش باران یا تماشای زیبایی هنرمندان و صنعتگران از محصولات که در سایه آن‌ها رشد می‌کرد، متوجه می‌شدم زندگی همراه با هارمونی‌های زمین به چه معناست. میوه تازه و آبدار حاصل برداشت از انگور تازه، ماهی تازه صید شده، جای تازه‌دم که با خوردن هر لقمه و چشیدن هر جرعه از آن، بیشتر با طعم واقعی آن آشنا می‌شدم.

به‌مرور زمان، متوجه شدم که در ریتم زندگی محلی که همان ریتم اصلی فصل‌ها و طبیعت در ژاپن است، قرار گرفته‌ام. با زندگی کردن در شهرها، درسته که ما به بسیاری از چیزهای خوب دسترسی داریم، اما در عین حال، از طبیعت جدا افتاده‌ایم و محیط مصنوعی می‌تواند انرژی ما را تضعیف کند. زمانی که چندین ماه را در محیط روستا گذراندم، تازه متوجه شدم که چقدر احساس بهتری دارم. پراثری‌تر، هوشیارتر و شادتر از قبل شده بودم.

وقتی خود را از طبیعت جدا می‌کنیم، منجر به حس ناخواسته‌ای می‌شود که ما سعی می‌کنیم آن را مدیریت و کنترل کنیم؛ اما این حس می‌تواند هر لحظه قدرت فوق‌العاده خود را آزاد کند. معتقدم وقتی زندگی خود را در طبیعت سپری می‌کنیم، به آن احترام می‌گذاریم و با آن هماهنگ هستیم، هر روز، لحظه به لحظه احساس فوق‌العاده‌ای داریم و قدر دان آن هستیم.