

به نام جان لایتناهی





- سرشناسه: گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م. Garcia, Héctor
- عنوان و نام پدیدآور: ایچی گو ایچی‌یه: هنر بهره‌بردن از تمامی لحظات به شیوه‌ی ژاپنی / هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس؛ ترجمه‌ی قاسم یوسفی.
- مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری: ۱۵۷ ص: ۱۹/۵×۹/۵ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۴۷-۰
- یادداشت: عنوان اصلی: Ichigo-Ichie.
- یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی اثر با عنوان "The book of ichigo ichie : the art of making the most of every moment, the Japanese way ,2019."
- به فارسی برگردان شده است.
- عنوان دیگر: هنر بهره‌بردن از تمامی لحظات به شیوه‌ی ژاپنی.
- موضوع: ذهن‌آگاهی (روانشناسی)
- Mindfulness (Psychology)
- موضوع: کیفیت زندگی / Quality of life
- موضوع: راه و رسم زندگی / Conduct of life
- موضوع: خوشبختی / Happiness
- شناسه افزوده: میرالس، فرانسیس، ۱۹۶۸ - م.
- Miralles, Francesc
- شناسه افزوده: یوسفی، قاسم، ۱۳۵۲ -، مترجم
- شناسه افزوده: Yousefi, Ghasem
- رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
- رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۹۶۰۲



ایچی گو ایچی یه

هنر بهره بردن از تمامی لحظات به سبک ژاپنی

هکتور گارسیا و فرانسس میرالس

ترجمه به زبان انگلیسی: شارلت ویتل

ترجمه‌ی قاسم یوسفی

چاپ هفتم



نشر ترنگ

 torang_pub

 @nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



ایچی گو ایچی به

هنر بهره بردن از تمامی لحظات به سبک ژاپنی

هکتور گارسیا و فرانسس میرالس

ترجمه‌ی قاسم یوسفی

ویراستار: فرهود مذهبی فرد

مدیر هنری: مریم غفوری

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ هفتم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۴۷-۰

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتر، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



دانشجویان، پیش از شروع مطالعه‌ی متون مقدس و زمزمه‌ی احکام
آسمانی، باید خواندن نامه‌های عاشقانه را که از سوی برف، باد و باران
فرستاده می‌شوند فرا گیرند.

ایکیو،^۱ استاد ذن^۲

1. Ikkyu

2. Zen Master

فهرست

۱۱	 درباره‌ی نویسنده
۱۳	 پیش‌گفتار
۱۳	 در چایخانه‌ای قدیمی
۱۷	 ایچی گواچی به
۱۸	 دروازه‌های شامبالا
۲۰	 یا حالا یا هیچ وقت
۲۲	 ریشه‌یابی اصطلاح ایچی گواچی به
۲۳	 زمان مناسب، همین حالا است
۲۴	 استفاده‌ی امروزی ایچی گواچی به
۲۵	 شکار لحظه‌ها

بخش اول

۲۹	 زیبایی ناپایدار
۳۱	 غنچه‌های ناشکفته (کایکا) و گل‌های شکوفا (مانکای)
۳۲	 جشن شکوفه‌های گیلان (هانامی)
۳۵	 جادوی کایکا
۳۷	 فرمول مانکای
۳۹	 شمشیرسازها
۴۳	 هیچ وقت برای شکوفایی دیر نیست
۴۴	 دو مثال برای دیر شکوفایی
۴۶	 و شما چطور؟ چگونه زندگی می‌کنید؟
۴۷	 چهار احساس اصلی در ارتباط با زمان

۵۳	تعبیر احساسات در ارتباط با زمان
۵۴	شما چقدر در زمان حال قرار دارید؟
۵۷	حال هدیه‌ای است که باید باز شود
۵۸	روشنی دل
۶۰	آرامش در ذاذن
۶۲	سال‌های ذاذن
۶۳	تأثیر پذیری از کوبون چینواتوگاوا
۶۴	الهام ژاپنی برای اپل
۶۶	هشت درس زن برای زندگی همراه با ایچی گو ایچی یه
۶۹	دوکا و مونو بدون آگاهی
۷۰	پیکان دوم
۷۳	مونونوی آواره (افسوس خوردن بر چیزهای زندگی)
۷۵	سازگاری لذت‌جویی
۷۸	وجه دوستانه کارپ دیم
۸۰	سرنوشت به لحظه بستگی دارد
۸۱	اثر پروانه‌ای
۸۴	عشق به سرنوشت
۸۵	فارس گامپ و ایچی گو ایچی یه
۸۶	نقش اسرارآمیز شانس
۸۸	تمرینی در شانس
۸۹	اتفاقات تصادفی و پر معنا
۹۱	همزمانی: پیام لحظه‌ها
۹۳	ابزاری برای جادوی خودآگاهی

بخش دوم

۹۷	زندگی کردن ایچی گو ایچی یه
۹۹	مراسم و آیین توجه

۱۰۱	 راکو و کینتسوگی
۱۰۴	 فلسفه‌ی کینتسوگی
۱۰۵	 گنجینه‌ی فیل لیبین
۱۰۷	 کوزه‌های ترک‌خورده
۱۰۸	 وابی‌چا
۱۱۱	 عملکرد رنگ‌ها
۱۱۲	 ضیافت و مراسم چای خودتان را خلق کنید
۱۱۵	 باخودتان چای بنوشید
۱۱۶	 هنر گوش‌دادن
۱۱۷	 گوش‌دادن قبل از تولد
۱۱۸	 پیوسته یا جدا
۱۱۹	 آلودگی صوتی
۱۲۰	 کلیدهایی برای اینکه مخاطب بهتری باشیم
۱۲۲	 هنر دیدن
۱۲۳	 نگاه‌کردن و دیدن
۱۲۴	 ورزش و نرمش برای چشم‌ها
۱۲۶	 چگونه به یک نقاشی نگاه کنیم
۱۲۸	 هنر لمس‌کردن
۱۲۹	 مزایای لمس‌کردن
۱۳۰	 کشف بوریس سایرولتیک
۱۳۲	 فعالیت‌هایی برای بیداری حس لامسه
۱۳۳	 هنر چشیدن
۱۳۴	 تمام‌دنیا در یک سیب
۱۳۵	 شرایط خلقی افراد و رابطه آن با طعم
۱۳۶	 اوامی: طعم پنجم
۱۳۸	 هنر بوییدن

۱۳۹	ماشین زمان
۱۴۱	قفسه‌ی عطرها
۱۴۳	ماه بر فراز برج

بخش سوم

۱۴۵	مدرسه‌ی کوچک ایچی گو ایچی به
۱۴۷	هنر میهمانداری
۱۴۹	شکست اشعه‌ی ایکس
۱۵۱	عاشقانه‌ای ماندگار
۱۵۳	عشق مداوم
۱۵۵	ایچی گو ایچی به در کار
۱۵۷	آگاهی جمعی
۱۵۷	منشأ تمام تعارضات
۱۵۸	نوع جدیدی از آگاهی
۱۶۷	برگشت به حال
۱۷۰	دشمنان ایچی گو ایچی به
۱۷۳	ساتوری از دیدگاه دی تی سوزوکی
۱۷۵	ساتوری و کنشو
۱۷۶	مدیتیشن ذن
۱۷۸	چه می‌شد اگر...؟
۱۷۹	یک سؤال جادویی
۱۷۹	چه می‌شد اگر...؟
۱۸۱	فرمول ایچی گو ایچی به
۱۸۲	ذهنیت بی‌زمانی
۱۸۵	سخن آخر
۱۸۵	ده فرمان ایچی گو ایچی به

درباره‌ی نویسنده

هکتور گارسیا و فرانسس میرالس، نویسندگان کتاب *یکی‌گای*، اسرار *ژاپنی برای زندگی شاد و بادوام*، هستند. یک کتاب پرفروش و بین‌المللی است که به بیش از چهل زبان منتشر شده است. هکتور، شهروند ژاپن است جایی که بیش از یک دهه آنجا زندگی کرده و نویسنده‌ی کتاب *عشق ژاپن*^۱، اولین کتاب پرفروش در ژاپن است. فرانچسکا هم نویسنده‌ی چند کتاب پرفروش از کتاب‌های خودیاری و انگیزشی و نیز رمان *عشق با حروف کوچک*^۲ است که به بیست زبان، ترجمه شده است.

1. Geek in Japan

2. Love in Lowercase

پیش‌گفتار

در چایخانه‌ای قدیمی

آن روز بعد از ظهر، که هنوز از نگارش این کتاب و چگونگی به وجود آمدنش چیزی نمی‌دانستیم، توفان خیابان‌های باریک محله‌ی گیون^۱ در قلب کیوتو^۲ را در برگرفته بود، جایی که خانه‌ی آخرین گیشاهای باقی‌مانده در میان رموز دیگر بود. گوشه‌ی امنی در چاشیتسو^۳، چایخانه‌ای یافتیم که بر اثر باران تند، خالی بود.

در حالی که دور میز کوچکی کنار پنجره نشسته بودیم، به بیرون نگاهی انداختیم و متوجه جریان آب باران در کف خیابان باریک جلوی کافه شدیم که داشت گلبرگ‌های ساکورا (شکوفه‌ی گیلاس) را که از درختان گیلاس^۱ در حال شکوفه زدن بودند، را با خود می‌برد. بهار به پایان رسیده و تابستان در راه بود و به‌زودی دیگر اثری از آن گلبرگ‌های سفیدی که ژاپن را شیدا می‌کردند، باقی نمی‌ماند.

1. Gion

2. Kyoto

3. Chashitsu

بانوی سالخورده‌ای که کیمونو^۱ به تن داشت، پیش ما آمد و از ما پرسید چه چیزی دوست داریم؛ ما هم خاص‌ترین ترکیب چای موجود در منو را انتخاب کردیم. این نوع چای گیوکورو^۲ نام داشت و از محصولات اورشینو^۳ بود، شهری در جنوب ژاپن که به تولید بهترین چای دنیا معروف است.

همان‌طور که منتظر بودیم پیشخدمت قوری چای و فنجان‌ها را بیاورد، احساسات و تصوراتمان را از پایتخت پیشین ژاپن با یکدیگر به اشتراک گذاشتیم. از وجود دو هزار معبد در تپه‌های اطراف شهری که کل جمعیتش کمتر از ساکنان شهر فیلادلفیای آمریکاست شگفت‌زده شده بودیم.

سپس، در سکوت محض، به صدای برخورد باران بر سنگ‌فرش خیابان گوش کردیم.

وقتی که بانوی سالخورده با سینی چای برگشت، بوی خوش گل چای در هوا پیچید و ما را از آن به شوق در آورد. فنجان‌هایمان را بلند کردیم تا رنگ سبز روشن چای را ببینیم و سپس، اولین جرعه را نوشیدیم؛ طعم تلخ و گوارایی داشت.

درست در همان زمان، بانویی جوان سوار بر دوچرخه با چتری در دست، از جلوی چایخانه‌ی قدیمی گذشت و لبخندی محجوبانه به ما زد و در خیابان باریک ناپدید شد.

۱. لباس ملی زنان ژاپنی - م.

2. gyokuro

3. Ureshino

آنجا بود که متوجه شدیم پلاکی چوبی روی ستونی قهوه‌ای‌رنگ نصب شده است. جمله‌ای به ژاپنی روی آن پلاک حک شده بود. به حروف روی پلاک دقت کردیم و بعد از مدتی رمزگشایی، متوجه شدیم که روی آن پلاک نوشته شده است: «ایچی‌گو ایچی‌یه.» در همان زمان، وزش باد زنگ آویزان‌شده در چایخانه را به صدا درآورد. ایچی‌گو ایچی‌یه را می‌توان این‌طور ترجمه کرد: آنچه اکنون در حال تجربه کردیم، هرگز، دوباره، رخ نخواهد داد. بنابراین، باید لحظات را همچو گنجی زیبا، قدر بدانیم. این پیام به‌خوبی تجربه‌ی آن روز بعدازظهر ما را در شهر قدیمی کیوتو توصیف می‌کند.

ما شروع کردیم به صحبت کردن درباره‌ی دیگر لحظات منحصربه‌فرد و تکرارناپذیری که شاید به‌دلیل توجه مفرط به گذشته، آینده یا حواشی موجود در زمان حال، قدر ندانسته و از دست داده‌ایم. دانش‌آموزی که با کوله‌پشتی‌اش در زیر باران قدم می‌زد و با گوشی‌اش بازی می‌کرد، مثال خوبی برای از دست دادن لحظه‌ی حال بود و ما را یاد جمله‌ای از هنری دیوید تورو^۱ انداخت: «فکر می‌کنید می‌توان زمان را کشت بدون آنکه زخمی بر ابدیت بزنید.» در آن بعدازظهر بهاری، ناگهان ایده‌ای در ذهنمان جرقه زد و چیزهایی فهمیدیم که خوراک ذهنی لازم برای اندیشه‌هایی شد که در ماه‌های آینده سراغمان آمد. در زمان ما که سراسر پریشانی و افسرگی

1. Henry David Thoreau

است و با فرهنگی که داریم به دنبال لذت های آنی و لحظه ای می گردیم، همان زمانی که اغلب در شنیدن و شنیده شدن شکست خورده ایم و فقط خودمان را با چیزهای اطرافمان مشغول می کنیم، هر شخصی کلیدی در دست دارد که می تواند دری را به روی توجه، هماهنگی با دیگران و عشق به زندگی باز کند.

و آن کلید «ایچی گو ایچی یه» نامیده شده است.

در صفحات بعدی، تجربه ای خاص و دگرگون کننده را برایتان به اشتراک می گذاریم و روشن می کنیم چگونه تک تک لحظات زندگی مان می توانند تبدیل به بهترین لحظات و دقایق زندگی مان شوند.

هکتور گارسیا^۱ و فرانسس میرالس^۲

1. Hector Garcia

2. Francesc Miralles

ایچی گو ایچی یه

اصطلاحات ژاپنی که در این کتاب ذکر می شوند هیچ معادلی به زبان انگلیسی ندارند، اما اجازه دهید به دو تفسیر زیر که به درک هر چه بهتر آن ها کمک می کند نگاهی بیندازیم.

ایچی گو ایچی یه را می توان «فقط یک بار ملاقات» و همچنین «همین لحظه، فقط یک فرصت» ترجمه کرد. این معناها به ما می گویند که هر ملاقاتی که تجربه می کنیم، همچون گنجینه ای نایاب است که هرگز دوباره به همان نحو تکرار نخواهد شد. بنابراین، اگر اجازه دهیم همین طور بدون لذت بردن از آن، از دستانم برود، بدون آن که لذتش را برده باشیم، آن لحظه ی به خصوص را برای همیشه از دست خواهیم داد.