

# کینتسوگی



توماس ناوارو • ترجمه زهرا ابراهیمی

# کینتسوگی

هنر ژاپنی ترمیم زخم‌ها

و دوست داشتنِ نقص‌ها



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

سرشناسه: ناوارو، توماس Navarro, Tomás  
 عنوان و نام پدیدآور: کینتسوگی (هنر ژاپنی ترمیم زخم‌ها و دوست داشتن نقص‌ها) / توماس ناوارو  
 ترجمه زهرا ابراهیمی  
 مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۰  
 مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص  
 شابک: ۵-۸۷۶-۲۵۳-۶۰۰-۹۷۸  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان کینتسوگی: هنر ژاپنی پذیرش عیوبتان و دوست‌داشتن آن‌ها در سال ۱۴۰۱ با ترجمه فاطمه علی‌پورتنگسیری توسط آموخته فیپا گرفته است.  
 یادداشت: عنوان اصلی: Kintsukuroi  
 یادداشت: کتاب از عنوان انگلیسی Kintsugi: the Japanese art of embracing the imperfect and loving your flaws به فارسی ترجمه شده است.  
 موضوع: انعطاف‌پذیری/خودسازی/هیجان‌ها  
 شناسه افزوده: ابراهیمی، زهرا، ۱۳۶۷-، مترجم  
 رده‌بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵  
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴  
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۸۶۳



## کینتسوگی ■

توماس ناوارو  
 ترجمه زهرا ابراهیمی  
 آماده‌سازی و تولید:  
 بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه  
 طراحی گرافیک: پرویز بیانی  
 نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۲، ۵۵۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.  
 هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

### بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴،  
 طبقه سوم، تلفن، ۰۵۶۴۴۷۷۴۰۵

Instagram Twitter Facebook @ketabeparseh



توماس ناوارو روانشناس اسپانیایی و مؤسس یک مرکز مشاوره و سلامت عاطفی است. عمده فعالیت‌های او به نگارش متون روانشناسانه، آموزش، مشاوره، همایش‌ها، مربیگری شخصی و حرفه‌ای اختصاص دارد.

به آنان که با وجود دردی که دارند سعی می کنند لبخند بزنند

## فهرست

۹	مقدمه: رویای سوکی.....
۱۷	فصل اول.....
۱۹	راکو - یاکی: هنر حیاتی.....
۲۴	زندگی با نامالیقات و رنج.....
۳۵	چه چیزی دردناک است؟.....
۵۰	چرا من؟.....
۶۶	در مواجهه با سختی‌ها چه واکنشی نشان می‌دهیم؟.....
۸۴	می‌توان زندگی را از نو ساخت؟.....
۹۴	فصل دوم.....
۹۵	کیتسوگی: هنر بازسازی زندگی.....
۱۰۱	تکه‌ها را بردارید.....
۱۱۲	موقعیت را تحلیل کنید.....
۱۲۸	از اتفاق پیش‌آمده درس بگیرید.....

۱۴۲	با قدرت عاطفی خود ارتباط برقرار کنید.....
۱۵۶	شکسته‌ها را مرمت کنید.....
۱۷۱	جای زخم‌های خود را زیبا کنید.....
<b>فصل سوم</b>	
۱۸۶	.....
۱۸۷	بیزن - یاکی: هنر پشتکار.....
۲۱۷	بازسازی عزت نفس.....
۲۳۸	بازسازی زندگی.....
۲۶۴	بازسازی عشق.....
۲۸۵	بازسازی امید.....
۳۰۸	بازسازی شادی.....
۳۳۱	سخن پایانی.....



## مقدمه

### روای سوکی<sup>۱</sup>

از لای در نیمه‌باز سایه سوکی معلوم بود که روی دو زانویش نشسته بود و حدود سی گوی گلی را آماده می‌کرد. او شاگرد کوچیرو<sup>۲</sup>، یکی از بهترین سفالگران در کیوتو بود و تمام صبح مشغول همین کار بود. او کاملاً آرام و خونسرد هر گوی گلی را برمی‌داشت تا آن را بررسی کند و دوباره روی میز می‌گذاشت. ناگهان لبخند محوی روی لب‌های سوکی نقش بست. بالاخره گوی مناسب را پیدا کرده بود!

سوکی فردی باهوش و باپشتکار بود. انتخاب مناسب‌ترین گوی گلی برای او اهمیت داشت زیرا هر کدام دارای حس متفاوتی بود و چیزی منحصر به فرد را در استاد برمی‌انگیخت. تفاوت بین معمولی و خارق‌العاده توجه و دقتی بود که به همه جزئیات می‌شود و سوکی مصمم بود که یک قطعه منحصر به فرد و خارق‌العاده خلق کند.

دست‌هایش را جلوی سینه‌اش گرفت و به گوی گلی انتخاب‌شده احترام گذاشت و حرکت کرد تا به آرامی آن را بردارد، درحالی‌که از تمام

---

1. Sokei

2. Chojiro

احساسات آن لحظه خاص لذت می‌برد. رطوبت و اندک خنکی گل را حس کرد. روحش با روح آن تکه، پیشینه و سفری که قبل از رسیدن به دست‌های او طی کرده بود، ارتباط گرفت. سوکی روزهای زیادی را صرف پیدا کردن مناسب‌ترین و بهترین گل کرده بود. قدم‌هایش او را به جنگل‌ها، کرانه رودخانه‌ها و حتی ساحل دریاچه بیوا کشانده بود. همان‌جا درحالی که دست‌هایش را در گل فرو می‌برد چشم‌هایش را بست تا بهتر با جوهره آن ارتباط برقرار کند. در آن لحظه در کارگاه، در حالی که چشم‌هایش بسته بود، یاد امیدها و آرزوهایی که برای انتخابش داشت افتاد و احساس خوشبختی و قدردانی کرد.

او گوشه‌ای از کارگاه، کنار پنجره، جایی که ساعت‌ها مشغول یادگیری بود نشست. امروزه جوانان برای یادگیری عجله دارند. اگر آن‌ها سریع یاد نگیرند، احساس ناامیدی، بی‌انگیزگی کرده و دست از یادگیری برمی‌دارند. آن‌ها متوجه نیستند که برای یادگیری و تثبیت آموخته‌ها، به زمان و نگرشی پذیرا و کنجکاو نیاز داریم. اما سوکی مانند بقیه جوان‌ها نبود؛ سوکی بردباری یک مرد مسن اما تمایل یادگیری یک کودک را داشت. ذهن سوکی حول افکار زیادی می‌چرخید، چشمانش از امید می‌درخشید و قلبش از بی‌قراری با ریتم سرسام‌آوری می‌تپید. او می‌دانست که لحظه خاصی پیش رویش بود، اما باید بدن، ذهن و روحش را آرام می‌کرد.

کوجیرو از گوشه کارگاه به‌دقت مراقبش بود. با خودش فکر کرد: «جوانان خیلی پرنرژی‌اند.» اما سوکی فرق داشت. او دارای حساسیت ویژه و قدرت عاطفی فوق‌العاده‌ای بود. کوجیرو می‌دانست که پیش رویش جانشین‌اش قرار داشت، مرد جوانی با آرامش کسی که تمام عمرش را گذرانده است، و انرژی کسی که تمام زندگی خود را پیش رو دارد.

سوکی با چشم‌های بسته گل را لمس کرد. او تمام حواس‌اش را روی ورز دادن اثر متمرکز کرد، و احساس کرد انگشتانش با گل، خاک، طبیعت

و هنر تلاقی کرد. در حالی که تکه در دستش بود احساس می کرد هر چیزی امکان پذیر است و هر یک از میلیون ها ذره ای که در آن زندگی می کردند در انتظار ارتباط با دستان سفالگر بودند. سوکی با تک تک آن ذره های ممکن ارتباط برقرار کرد، آن ها را در ذهنش تصور کرده و احساس شان کرد. کم کم جداره های پیاله را بالا برد و به هیچ چیزی فکر نمی کرد و ذهنش را روی همان لحظه متمرکز کرد زیرا غیر ممکن است بتوان دو کار را همزمان به خوبی انجام داد. او می دانست که اگر می خواهد چیز خارق العاده ای بسازد باید تمام حواس خود را روی آن متمرکز کند. سطح تمرکزش به حدی بود که درک زمان و مکان را از دست داد. تمام دنیایش روی دستانش متمرکز شده بود. در آن لحظه هیچ چیزی جز او و پیاله اش وجود نداشت.

او می دانست که زیبایی در سادگی نهفته است، که خارق العاده بودن نیازی به تزئینات یا آذینی ندارد، که این صرفاً زیبا و در تناسب است و با داشتن این اندیشه ها در ذهنش آن تکه را با ظرافت و آرامی جلا می داد. نتیجه یک پیاله ساده بود. آنچه حیاتی باشد زیباست. آنچه ساده باشد الهام بخش است. آنچه اصیل باشد نیرومند است. از نظر سوکی آن پیاله انعکاس روح، زندگی، خلاقیت و ذهن آزاد شده اش بود. ساختار پیاله سفری در تاریخ دستان، معنویت زندگی و عشقش به طبیعت بود.

کوجیرو کوره را برای قسمت مهم آن فرآیند آماده کرد؛ پیچیده ترین و در عین حال زیباترین قسمت آن. سوکی پیاله را داخل کوره گذاشت. کم کم تکه تحت تأثیر دما تغییر رنگ داد. وقتی تکه سفید شد، آن را با انبر آهنی محکم گرفت و درون ظرفی پر از خاک اره فرو برد. دود و شعله های احتراق پیاله سوکی را در بر گرفت، درهم آمیخت و ماهیت جدیدی به وجود آورد. لعاب این تکه همچنین می خواست بخشی از آن رقص اساسی و تحول آمیز را تشکیل و طیف رنگ های دلپذیری را با اشکال شگفت و درخشان ارائه دهد. سوکی در بحر کل این فرآیند با هیجان کسی که مستقیماً شاهد پیدایش

چیزی زیبا و منحصر به فرد است، فرو رفته بود. او به سختی می توانست احساساتش را مهار کند.

زمان برداشتن تکه فرا رسیده بود. آتش، خاک، باد اشکال خودسرانه و عجیبی کشیده و نور و سایه‌هایی روی پیاله‌اش نقاشی کرده بود. سوکی پس از این همه مدت، این همه تعهد، این همه بردباری، بالاخره می توانست نتیجه کار و عشق خود را ببیند. حقیقت این است که آنقدر گرانبها بود که سوکی از شدت هیجان می لرزید و نمی توانست جلوی آن را بگیرد. لرزه بر اندامش افتاد. بازدم سرد بورو بورو، شبخ ترس، را احساس کرد، بنابراین سر تا پا، از شانۀ تانوک انگشتانش شروع به لرزیدن کرد، که باعث شد پیاله روی زمین بیفتد و به شش تکه تقسیم شود. سوکی انبر گذاخته را روی زمین انداخت، کنار پیاله زانو زد و با قیافه‌ای سردرگم بی حرکت ماند. دستانش می لرزید؛ چشمانش پر از اشک بود. چقدر عمر اثرش کوتاه بود. احساس کرد دستی روی شانۀ اش نشست.

کوجیرو گفت: «گریه نکن سوکی.»

سوکی در جواب گفت: «اما این زندگی من است. چطور می توانی از من بخواهی گریه نکنم؟»

«تو حق داری تمام زندگی و علاقه‌ات را وقف این اثر کنی، اما ظروف سفالی، مثل زندگی زیبا و شکننده‌اند. سفال‌ها و زندگی ممکن است به هزاران تکه تقسیم بشوند، اما این نباید دلیلی برای دست برداشتن از زیستن و کار کردن مشتاقانه و حفظ تمام امیدها و آرزوهایمان باشد. به هیچ وجه نباید از زیستن دوری کنیم، باید یاد بگیریم بعد از سختی‌ها خودمان را بازسازی کنیم. سوکی تکه‌ها را بردار؛ وقت بازسازی رویاهایت رسیده. تکه‌های شکسته را می توان دوباره کنار هم قرار داد، و موقع این کار سعی نکن شکنندگی خودت را پنهان کنی، چون همین شکنندگی ظاهری به قدرت آشکاری تبدیل شده. سوکی عزیز، وقتش رسیده که یک تکنیک

جدید بهت یاد بدهم. هنر نیاکانمان کینتسوگی را برایت توضیح می‌دهم تا در بازسازی زندگی، رویاها و اثرت بهت کمک کند. برو آن طلائی که در جعبه بالای قفسه نگه داشتم پیدا کن.»

کینتسوگی (نازک‌کاری با طلا) هنر باستانی ژاپن در تعمیر و مرمت آن چیزهایی است که شکسته‌اند. وقتی قطعه‌ای سفالی می‌شکند، استادان کینتسوگی آن را با طلا مرمت می‌کنند و بازسازی را بسیار قابل‌رویت می‌گذارند، زیرا از نظرشان قطعه بازسازی شده نمادی از شکنندگی، قدرت و زیبایی است. کوچیرو اولین استاد شناخته‌شده کینتسوگی در قرن شانزدهم و سوکی اولین شاگردش بود. این داستان بازآفرینی اتفاقات پیش‌آمده احتمالی در کارگاه کوچیرو است.

ظروف سفالی مانند آدم‌ها شکننده، و در عین حال قوی و زیبا هستند. آن‌ها درست مثل زندگی ما قابل خرد شدنند، اما اگر بلد باشیم قابل مرمت نیز هستند. من در این کتاب جزئیات روشی را برای بازسازی زندگی پس از خراب شدن، برای التیام زخم‌های عاطفی ارائه می‌دهم. ما با درک نقشی که ناملایمات در زندگی مان ایفا می‌کنند، نحوه واکنش به این ناملایمات، و عواقب آن‌ها بر زندگی و سلامتی مان را آغاز می‌کنیم. در فصل دوم کتاب توضیح می‌دهم که هنر بازسازی زندگی مبتنی بر یک روش ساده و کارآمد که محصول دقیق‌ترین و ارزشمندترین دستاوردهای روانشناسی و همچنین بیست سال تجربه کار با افرادی است که می‌بایست زندگی شان را بازسازی کنند، زخم‌های عاطفی شان را التیام بخشند و آثار این زخم‌ها را زیبا کنند. در آخر در فصل ۳، داستان‌های مختلفی را بازگو می‌کنم که درست مانند زندگی واقعی هستند؛ هر فصل با یک داستان آغاز می‌شود، و به دنبال آن توضیحاتی در مورد مسائل و منابع اصلی برای مقابله با آن موقعیت ارائه می‌شود. خواهید دید که برای هر مورد توضیح داده‌شده روشی را که روی آن کار کرده‌ایم، اعمال می‌کنم و جزئیات این روند را به صورت عملی ارائه

می‌کنم تا در صورت نیاز بتوانید خودتان آنچه را خوانده‌اید به کار ببرید. در طول کتاب موقعیت‌هایی را روایت می‌کنم که در دوران طبابتم با آن روبرو شده‌ام. همه آن‌ها داستان‌های واقعی هستند. و متأسفانه بسیار شایع. تصمیم گرفتم همه آن‌ها را گردآوری کرده و با شما در میان بگذارم، تا اگر روزی در آن موقعیت قرار گرفتید و آن موقعیت را تجربه کردید، یا اگر خواستید به کسی که نیاز به بازسازی زندگی‌اش دارد کمک کنید، راهنمایی برای کمک و الهام بخشیدن به شما وجود داشته باشد.

من بر توضیح «نحوه انجام کار» تأکید کرده‌ام. بله نحوه انجام کار. فکر کنم منابع بسیار زیادی وجود دارد که به شما می‌گوید چرا و چه کار باید انجام دهید، و حتی منابع دلگرم‌کننده و انگیزشی نیز وجود دارد. اما به نظرم ما به کتاب‌های بیشتری با رویکرد نحوه انجام کار نیاز داریم. ما متخصصانی که دانش را در اختیار داریم اغلب جرئت صحبت کردن راجع به این مسئله را نداریم. اما در مورد من این‌طور نیست. همیشه معتقد بوده‌ام روانشناسی باید از اتاق مشاوره و سالن کنفرانس بیرون آمده و در خدمت مردم قرار بگیرد. در نخستین کتابم، قدرت عاطفی، یک مفهوم، روش و رویکرد نحوه انجام کار را برای خوانندگان پیشنهاد کردم. در کیتسوگی یک گام فراتر رفتم، داستان‌های واقعی با راه‌حل‌های واقعی را در آن گنجاندم که به عنوان راهنما ارائه شده است تا خواننده بتواند خودش مستقل روی آن کار کند. هدف روانشناسی این است که افراد قوی و شادی بسازد تا بتوانند بر ناملایمات غلبه کنند، و در برخی موارد تنها چیزی که باید بدانیم نحوه انجام آن است. از آنجا که ما همیشه به خدمات یک روانشناس دسترسی نداریم، از هیچ اقدامی فروگذار نکردم تا اطمینان حاصل کنم این کتاب منبعی است که به شما در غلبه بر سختی‌ها کمک می‌کند، منبعی است که کمک می‌کند خودتان به طور مستقل زندگی‌تان را بازسازی کنید، بدون اینکه بر دقت و اثربخشی آن لطمه‌ای وارد کند.

من در کینتسوگی به شما کمک می‌کنم تا موقعیت‌های مختلف را با سه هدف بهبود بخشید. در وهلهٔ نخست از شما می‌خواهم قبول کنید که آنچه تجربه می‌کنید غیر معمول و نادر نیست. ما گاهی اوقات به خودمان انگ می‌زنیم، یا دیگران به ما انگ می‌زنند؛ احساس می‌کنیم آدم عجیب و غریبی هستیم؛ معتقدیم مسئول آنچه بر سرمان می‌آید نیستیم و توانایی غلبه بر آن را نداریم. اما این طور نیست. من در طول تجربهٔ حرفه‌ای بارها و بارها مشکلات یکسانی را دیده‌ام. من عوامل مشترک را جدا کرده‌ام، و آن‌ها را توسعه داده، تحلیل و توصیف کردم. وقتی مسائل را درک کنیم، می‌توانیم بر آن‌ها فائق آییم. هنگام مطالعهٔ این کتاب ممکن است احساس کنید به داستان کسی که می‌شناسید شباهت دارد. اگر چنین موردی پیش آمد، از شما می‌خواهم با او تماس بگیرید و بگویید حالا بهتر درکش می‌کنید. درد خود را در میان بگذارید، درد او را در میان بگذارید، و بهبودی خود را به‌عنوان بهترین سرمشق به اشتراک بگذارید.

هدف دوم من این است که بتوانید به اطرافیان خود نشان دهید چه اتفاقی بر سرتان می‌آید و چه احساسی دارید. گاهی اوقات بی‌فکرانه پیش‌داوری می‌شویم و احساس می‌کنیم نمی‌توانیم از خودمان دفاع کنیم یا حتی توضیح دهیم که چه چیزی را پشت سر می‌گذاریم. اما دقیقاً زمانی که در حال مبارزه و کشمکش هستیم به همدلی، درک، حمایت و دلسوزی بیشتری نیاز داریم. من مراجعین زیادی را دیده‌ام، بسیار زیاد. با آن‌ها رنج کشیده‌ام. همچنین موفقیت‌های آن‌ها احساس شادی کرده‌ام. من در این کتاب مسائلی را که ممکن است احساس یا تجربه کنید به شیوه‌ای عملی و دلسوزانه توضیح می‌دهم. در نهایت، سومین هدف من این است که وسایل و راهکارهایی را در اختیار شما بگذارم تا بتوانید بر سختی‌ها غلبه کنید و زندگی خود را مثل یک استاد واقعی کینتسوگی از نو بسازید. پس از خواندن این کتاب قوی‌تر و زیباتر خواهید شد زیرا بر سختی‌ها غلبه می‌کنید، از آن‌ها درس می‌گیرید

و احساس می‌کنید می‌توانید از عهدهٔ پیشامدهای زندگی برآیید، خواه چالش باشد، یا مشکلات و شکست‌ها.

دربارهٔ استقامت مطالب زیادی گفته شده، اما من تصمیم گرفته‌ام گامی فراتر از این بردارم و روشی برای بازسازی زندگی در اختیارتان بگذارم. ازتان می‌خواهم کینتسوگی را به آرامی مطالعه کنید، عجله نکنید و از تک‌تک مفاهیم، داستان‌ها، و منابعی که با شما در میان می‌گذارم لذت ببرید. تندخوانی را فراموش کنید، اجمالی خواندن را فراموش کنید، خواندن را فراموش کنید و در عوض گفتگویی با من داشته باشید. من سعی دارم شما را تصور کنم، سعی دارم مسائل را به صورت اول شخص برایتان توضیح دهم و سعی دارم با شما صحبت کنم و بهتان گوش دهم. با کتاب و با من حرف بزنید؛ ذره ذره این کار را انجام دهید، فکر کنید و لذت ببرید. با کینتسوگی ارتباط برقرار کنید، با من ارتباط برقرار کنید و با کند خواندن ارتباط برقرار کنید.

من این کتاب را هر چند وقت یک‌بار، اغلب در کوهستان، در میان موش خرماها و بزهای کوهی نوشته‌ام. بنابراین از شما هم می‌خواهم کم‌کم آن را بخوانید. می‌توانید آن را در مترو یا فرودگاه بخوانید، اما ازتان می‌خواهم جایی را پیدا کنید که احساس راحتی می‌کنید و تا جای ممکن از آن لذت ببرید. پارکی را پیدا کنید، لب ساحل یا به کوه و تپه بروید؛ به پیاده‌روی بروید و سکوت لازم برای گفتگو با من و خودتان را پیدا کنید.

من در این کتاب ترغیب و کمک‌تان می‌کنم مشتاقانه زندگی کنید، خودتان را از نو بسازید و زندگی خود را مرمت کنید. به قول کوچیرو، فراموش نکنید که سفال‌ها و زندگی ممکن است به هزاران تکه تقسیم شوند، اما به همین دلیل نباید دست از زیستن و کار کردن مشتاقانه برداریم و تمام رویاها و آرزوهای خود را کنار بگذاریم. به هیچ وجه نباید از زیستن دوری کنیم، باید یاد بگیریم بعد از سختی‌ها خودمان را بازسازی کنیم.