

کتاب  
کوچکِ  
خوشی‌های  
ژاپنی







ارین نیئیمی لانگهرست

ترجمه فرزانه بیطرفان

# کتاب کوچک خوشی‌های ژاپنی



سرشناسه: لانگهرست، ارین نییمی Longhurst, Erin Niimi  
 عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک خوشی‌های ژاپنی/ ارین نییمی لانگ هرست/ تصویرسازی ریو تاکه ماسا/  
 ترجمه فرزانه بیطرفان.  
 تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۱  
 مشخصات نشر: ۲۸۰ ص  
 مشخصات ظاهری: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۸۸۸-۸  
 شابک: فیبا  
 وضعیت فهرست‌نویسی: یادداشت:  
 عنوان اصلی: A little book of Japanese contentments : Ikigai, Forest Bathing, Wabi-Sabi, and More, 2018.  
 موضوع: بهزیستی -- ژاپن/ راه و رسم زندگی/ ژاپن -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی  
 شناسه افزوده: تاکه‌ماسا، ریو، ۱۹۸۱-م، تصویرگر  
 شناسه افزوده: بیطرفان، فرزانه، ۱۳۶۹-، مترجم  
 رده‌بندی کنگره: DS۸۲۱  
 رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۴۰۹۵۲  
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۵۹۹۱۰



## کتاب کوچک خوشی‌های ژاپنی

ارین نییمی لانگهرست  
 ترجمه فرزانه بیطرفان  
 آماده‌سازی و تولید:  
 بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه  
 طراحی گرافیک: پرویز بیانی  
 چاپ و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۲، ۷۰۰ 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، ۶۶۴۷۷۴۰۵

@ketabeparseh





## فهرست

- سپاسگزاری ..... ۷
۱. کُکُورُو (قلب و ذهن) ..... ۲۳
- ایکیگای (انگیزش) ..... ۲۹
- وایی سابی (زیباییِ نقص و ناپایداری) ..... ۶۴
- کینتسوگی (یافتن زیبایی در نقص و عدم کمال) ..... ۸۰
۲. کارادا (بدن) ..... ۹۷
- شین رین یوکو (تغذیه از طبیعت) ..... ۱۰۲
- ایکه بانا (هنر گل آرایی) ..... ۱۱۹
- تابه مونو (غذا) ..... ۱۴۴
- اوجا (چای) ..... ۱۸۹
- اونسن (چشمه های آب گرم و آب تنی) ..... ۲۱۱

خوشنویسی (خطاطی و سومی ئه)..... ۲۲۳

خانه ژاپنی..... ۲۳۹

۳. شوکانکا (شکل دادن به عادت ها)..... ۲۵۷

پی نوشت ها..... ۲۷۹



## سپاسگزاری

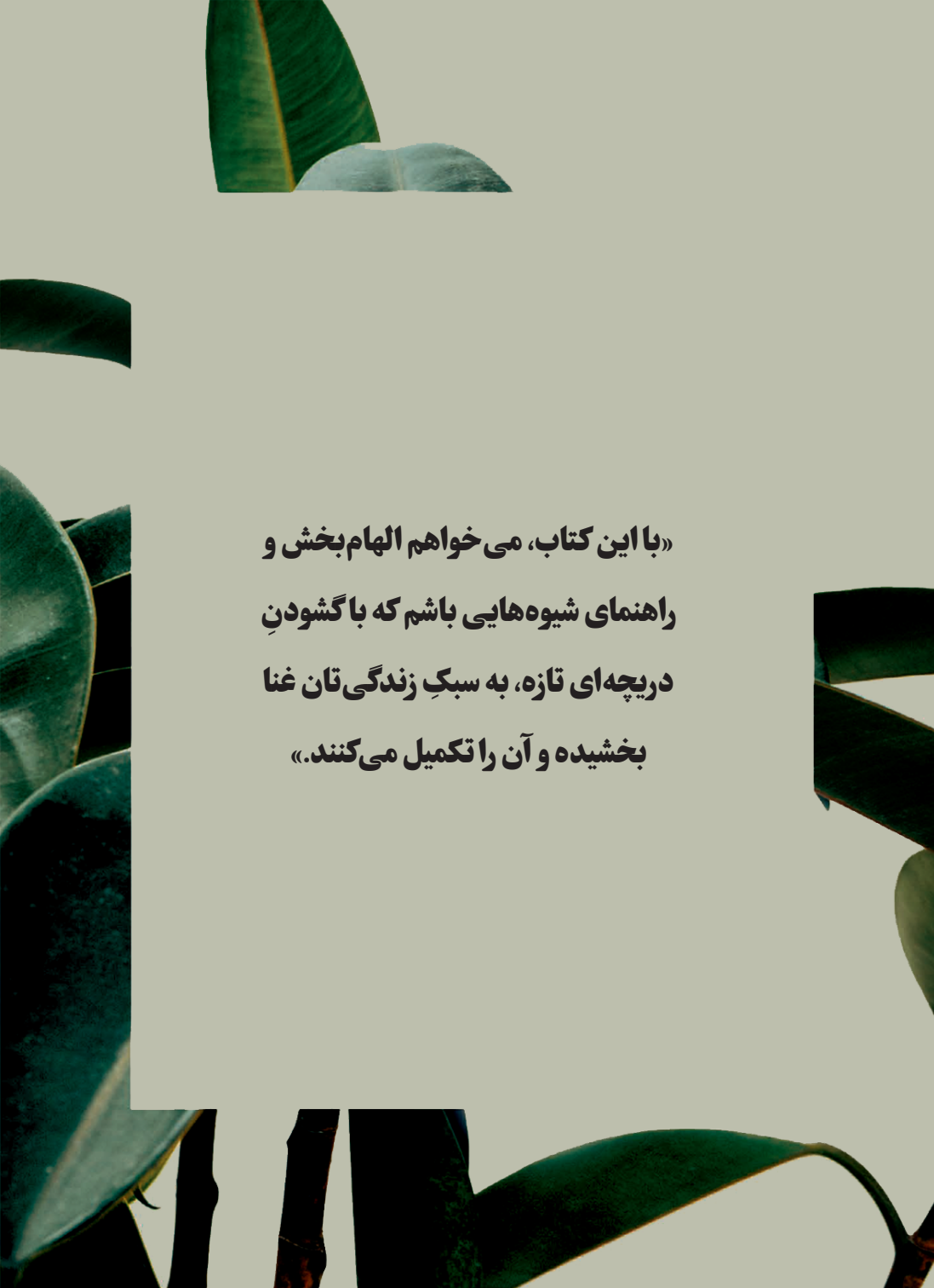
افراد زیادی نوشتن این کتاب را امکان پذیر ساختند، و نمی دانم چطور می توانم از آن ها به خاطر دلگرمی و حمایت شان تشکر کنم.

خانواده فوق العاده ام، که مجبور بوده اند تماس های تلفنی متعددی را در بد موقع ترین ساعت ها تحمل کنند. مادرم، اریکو؛ خاله هایم، تائه کو و جونکو؛ مادربزرگ ام، موتوکو؛ و خواهر کوچک ام، امی.

مادر، می خواهم از این فرصت استفاده کنم و جلوی همه از شما قدردانی و تشکر کنم که مرا به جای پیشاهنگان دختر که دلم می خواست به آنجا بروم به مدرسه ژاپنی فرستادید. البته که کاملاً حق با شما بود.

دَن و کتی، رُزی و کلمنت، از شما هم تشکر می کنم.

دوستان و همکاران فوق العاده حمایتگرم - همگی تان فوق العاده اید. بی اندازه خوشبخت ام که چنین دوستان و همکارانی دارم.



«با این کتاب، می‌خواهم الهام‌بخش و  
راهنمای شیوه‌هایی باشم که با گشودنِ  
دریچه‌ای تازه، به سبک زندگی‌تان غنا  
بخشیده و آن را تکمیل می‌کنند.»



در پایان، مایل‌ام از همه دست‌اندرکاران انتشار این کتاب تشکر کنم که آن را امکان‌پذیر ساختند، به‌ویژه کارولین تون، جورجینا آتسیاریس، لوسی سایکس-تامپسون، جیمز امپرینگهام، جاسمین گوردون و رُزی مارگسان. من بزرگ‌شده چندین فرهنگ‌ام. در لندن از پدری انگلیسی و مادری ژاپنی متولد شده‌ام، در سئول زندگی کرده‌ام، و پس از آن، به‌مدت چندین سال، در دیگ درهم جوشی از فرهنگ‌ها که همان نیویورک باشد. اما در تمام این مدت، از طریق مادرم و نیز خانواده گسترده ژاپنی‌ام پیوند محکمی با ژاپن داشته‌ام، خانواده‌ای که تابستان‌های شرجی را با آن‌ها می‌گذراندم. در طول این چند سال، مطالب بسیاری درباره ژاپن در وبلاگ‌ام نوشته‌ام که اکثراً شامل دستور پخت غذا، سبک زندگی و توصیه‌هایی برای سفر می‌شوند. و اگرچه در بسیاری از نقاط این کره خاکی زندگی کرده‌ام، با این همه احساس می‌کنم که انگار - از هر لحاظ در زندگی‌ام - پیوسته به همان چارچوب‌ها، آیین‌ها، عادت‌ها و سنت‌ها برمی‌گردم: همان‌هایی که ریشه در شیوه بارآمدنم، زندگی خانوادگی و اوقاتی دارند که در ژاپن گذرانده‌ام.

واژه «ژاپنیسم»<sup>۱</sup> نخستین بار در اواخر سده نوزدهم برای توصیف شوروشوق ناگهانی برای هنر، فرهنگ و طراحی ژاپنی در مغرب‌زمین به‌کار رفت. علاقه‌ای که در چند سال اخیر به طرزی چشمگیر افزایش یافته است، به‌گونه‌ای که هر چیزی، از موسیقی گرفته تا فیلم، غذا و هنر، را شامل می‌شود. فکر می‌کنم آنچه فرهنگ و سنت‌های ژاپنی را به طرزی چنین منحصربه‌فرد

---

1. Japonism

ویژه می‌سازد تاریخچهٔ دورود را از انزوای آن است. ژاپن از آن رو هویتی چنین نیرومند، متمایز و پُرمایه به دست آورده است که مدت‌های مدید از نفوذ خارجی برکنار بود. ژاپن، برای بیش از ۲۲۰ سال، سیاست خارجی انزواجویانه‌ای، موسوم به ساکوکو<sup>۱</sup>، را در پیش گرفته بود، به این معنا که «کشوری بسته» بود. تحت حاکمیت شوگانی توکوگاوا<sup>۲</sup>، روابط و تجارت میان ژاپن و بقیهٔ جهان به شدت محدود شده بود. افراد کمی اجازهٔ ترک کشور را می‌یافتند، و از اوایل دههٔ ۱۶۰۰ به بعد، شمار معدودی اجازهٔ ورود به کشور را داشتند، و این‌ها همه در نتیجهٔ تلاشی بود که برای مقابله با تهدید احساس شدهٔ نفوذ استعماری و مذهبی خارجی‌ها صورت می‌گرفت.

بی‌شک درست است، این دورهٔ دو قرنۀ انزوای ملی سال‌ها پیش به وقوع پیوست، به‌گونه‌ای که در اوایل دههٔ ۱۸۵۰ به پایان رسید. اما، به اعتقاد راسخ من، آن عصر عزلت و کناره‌جویی تأثیر عظیمی بر تاروپود جامعهٔ ژاپنی گذاشت. آداب و رسوم، سنت‌ها و فرهنگ ژاپن که در آن حبابِ دورافتاده توسعه یافت و شکوفا گشت، به زعم من، کشوری را ساخته‌اند که امروزه آن را یکسره متفاوت از هر جای دیگری در جهان می‌دانیم. بدون شک ژاپن می‌تواند عجیب و غریب، و گاهی نیز سردرگم‌ساز، باشد، اما همواره کنج‌کاو و برانگیز، زیبا و فوق‌العاده روشن‌گرانه است. من بیست‌وشش سال است که مرتب به ژاپن برمی‌گردم و هر بار چیزی تازه و متفاوت کشف می‌کنم، و بارها و بارها از نو به همه چیز از چشم‌اندازی بدیع نگاه می‌اندازم.

---

1. sakoku

2. Tokugawa



با این اوصاف، از فرهنگ ژاپنی چه چیزهایی می‌توان آموخت (بدون آنکه سوار هواپیما بشویم)؟ شما - همانند من - چگونه می‌توانید آن آموخته‌ها را بیرون از این جزیره‌های کوچک و فسقلی در مورد زندگی هرروزه خود به کار ببندید؟ یک درس کلیدی برای من به تعادل مربوط می‌شود - چیزی که از پدربزرگ مادری‌ام، هارویوکی<sup>۱</sup>، آموختم. او که در میان سیزده خواهروبرادر در خانواده‌ای کشاورز و روستایی بزرگ شده بود، پله‌های ترقی را پیمود و در نهایت به تاجری پرنفوذ و رئیس و مدیرعامل شرکت شل<sup>۲</sup> در ژاپن تبدیل شد. سیروسفر او با رفاقتی اتفاقی شروع شد که با دو سرباز آمریکایی به هم زد، دو سربازی که محل خدمت‌شان ژاپن افسرده پس از جنگ جهانی دوم بود. بنا به توصیه آن‌ها، او دیده به ایالات متحد آمریکا دوخت و ظرف دو هفته با کشتی‌ای اقیانوس پیما - موسوم به هیکاوا مارو<sup>۳</sup> (که به احترام زیارتگاه بزرگ شینتو در سایتاما<sup>۴</sup> نامگذاری شده بود) - از این سوی اقیانوس آرام به آن سوی دیگرش رفت. در دانشگاه واشینگتن در رشته اقتصاد در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل شد، درحالی‌که با کار کردن به عنوان باغبان، گارسن و پادوی خانگی خرج خودش را درمی‌آورد. در نتیجه آن اوقاتی که در ایالات متحد سپری کرده بود، در بازگشت به ژاپن نگرش و رویکردی به کسب‌وکار پیدا کرده بود که کم‌وبیش غیرسنتی و مشخصاً غربی به شمار می‌رفتند. با این همه، در سرتاسر زندگی‌اش سخت به میراث خود، و نیز به فرهنگ، تاریخ

---

1. Haruyuki

2. Shell

3. Hikawa Maru

4. Saitama





و به ویژه سنت‌های ژاپنی، افتخار می‌کرد.

اهمیت ذهن آگاهی<sup>۱</sup> را از پدربزرگ‌ام آموختم - اینکه چقدر چنین چیزی برای رویکرد و نگرشی شادمانه و رضایت‌بخش به زندگی حیاتی است. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که به نحوی فزاینده متصل و درهم پیوسته می‌شود، اما این رویداد بهایی دارد. وقتی پیوسته با اطلاعات و ارتباطات بمباران می‌شویم به سختی می‌توانیم توجه‌مان را از آن‌ها بگردانیم؛ همین‌طور وقتی به نظر می‌رسد سایه استرس یا هیجان زندگی کاری و/یا شخصی همواره از نزدیک بر سرمان سنگینی می‌کند (و نیز از طریق پیام‌های تبلیغاتی دیجیتال<sup>۲</sup>).

از الگو و سرمشق جی جی<sup>۳</sup> (پدربزرگ) ام مطالب بسیاری آموختم، زیرا او همواره برای مراقبت از خود<sup>۴</sup> وقت می‌گذاشت؛ این کار او را قادر می‌ساخت تا در زندگی کاری‌اش شادکام و پربار باشد و به طرز دوام‌پذیر زندگی کند. روزهای هفته را در مرکز پرجنب و جوش و سرزنده توکیو می‌گذراند، درحالی‌که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شد و شب‌ها دیر می‌خوابید. اما در بیشتر زندگی کاری‌اش، بدون استثنا، پدربزرگ‌ام به همراه مادر بزرگ‌ام روزهای پایانی هفته به کاماکورا<sup>۵</sup> - شهری زیبا در کنار دریا - برمی‌گشت و آنجا تجدید قوا می‌کردند. او ساعت‌ها وقت صرف رسیدگی به درخت‌های پرتقال کوچک در باغچه‌اش

---

1. mindfulness

۲. push notifications: نوعی بازاریابی و تبلیغات دیجیتال که از طریق اپلیکیشن‌ها در گوشی‌های هوشمند صورت می‌گیرد. (همهٔ پانوشته‌های کتاب از مترجم است)

3. jiji

4. self-care

5. Kamakura

می‌کرد، و نیز ساعت‌ها صرف پیاده‌روی‌های هرزه‌گردانه‌اش در تپه‌های محل، کشیدن نقاشی، شعرسرایي و فیله‌کردن و آماده‌سازی پیرزحمت ماهی برای ناهار. در سرتاسر حرفه‌ام، در طول اوقات فراسترس، من هم به تجدیدقوامی پردازم و خودم را در فضای ذهنی مناسب با رویکردهایی مشابه پدربزرگ‌ام قرار می‌دهم - خلق هنر (از طریق عکاسی یا نوشتن)، آشپزی (پیرکردن کوفته‌های گیوزا؛ کاری تکراری، اما اثربخش) و سازماندهی و مرتب‌سازی به شیوه‌های مختلف (مرتب‌کردن کمد‌ها یا منظم‌کردن برگه‌هایم) تا به خودم کمک کنم ذهنیتی استوارتر و پربارتر داشته باشم.

پدربزرگ‌ام بعدها در زندگی‌اش پیوسته بیش از پیش با سویه معنوی‌اش ارتباط برقرار کرد، به گونه‌ای که پیرانه‌سر به‌طور فعال در زندگی پرستشگاهی [اعتکاف در معبد] به‌سر می‌برد. او به عضویت انجمنی درآمد که اهالی کلیسای محل را در تسوروگانوکا هاچیمانگو نمایندگی می‌کرد، مرکز فرهنگی کاماکورا و مهم‌ترین زیارتگاه شینتوی این منطقه - مکانی که او عاشق‌اش بود، عزیزش می‌داشت و هرگاه به وضوح ذهنی یا آرامش خاطر نیاز داشت به آنجا رجوع می‌کرد، و بدین‌سان به سنت‌ها و ریشه‌هایش بازمی‌گشت. کارش آنجا برایش مهم بود. او که هیچ‌گاه اهل سخنرانی‌های بنده‌نوازانه یا پُرکردن سکوت فقط برای اینکه حرفی زده باشد نبود، در هر رویداد یا آیینی که شرکت می‌جست، آن را با سپاسمندی، ایثار و معنا پر می‌کرد.

سرخیز بود و صبح زود بلند می‌شد تا پیش از آنکه برای رفتن سر کار

---

1. gyoza

2. Tsurugaoka Hachmangū

دنبالش بیابند به همه گل‌ها و گیاهانش رسیدگی کند. و همدست من بود در بیرون رفتن‌های دزدکی‌مان نصفه‌شب‌ها جهت فرونشاندن هوس‌مان برای بستنی لوبیاقرمز در کونبینی<sup>۱</sup> (مغازه کوچک سر کوچک) محله. اما در مسیر بازگشت‌مان به خانه همواره به طلوع خورشید یا سکوت خیابان‌ها اشاره می‌کرد و به من می‌آموخت چگونه طعم لحظات کوتاهی را بچشم که در غیر این صورت از آن‌ها غافل می‌ماندم.

سال آخر دانشگاه در منچستر بودم که جی‌ام درگذشت و بعد از آنکه زندگی کاری خودم را شروع کردم فهمیدم چه اندازه از مرام او را در طول این سال‌ها در درون خودم حل و جذب کرده‌ام. از طریق خردترین و بی‌سروصداترین لحظات، ناچیزترین کارها و تفاوت‌های ظریف تقریباً نامحسوسی که او مورد تأکید قرار داده بود، جنبه‌هایی از میراث و فرهنگ خودم را کشف کردم و قلباً پذیرفتم که در آینده به زندگی‌ام شکل می‌دادند و آن را هدایت می‌کردند.

هر گاه برای نخستین بار به غریبه‌ها برمی‌خورم و درباره میراث و تربیت ژاپنی‌ام برای آن‌ها تعریف می‌کنم، گفتگویی که از پی می‌آید - کمترین چیزی که می‌توان درباره‌اش گفت - این است که همیشه پرشور است، هرچند حقیقتاً به طرزی اجتناب‌ناپذیر شامل بحثی درباره علاقه‌مندی‌شان به، مثلاً آنیمه<sup>۲</sup> ژاپنی یا عشق‌شان به آشپزی ژاپنی و، هرازگاهی، کارائوکه<sup>۳</sup> می‌شود!

من که ذاتاً فردی مضطرب و محتاط هستم، دریافته‌ام چیزهای بسیار زیادی

---

1. konbini

۲. anime؛ انیمیشن ژاپنی

3. karaoke