
به نام آنکه جان را فکرت آموخت

سرناسه	ناوارو، توماس Navarro, Tomás
عنوان و نام پدیدآور	کینتسوگی: هنر ژاپنی پذیرش عیوبتان و دوست داشتن آن‌ها توماس ناوارو؛ ترجمه فاطمه علی پورتنگسیری
مشخصات نشر	آموخته
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰-۹۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Kintsugi: the Japanese art of embracing the imperfect and loving your flaws, [2019].
موضوع	انعطاف‌پذیری خودسازی هیجان‌ها
شناسه افزوده	علی پورتنگسیری، فاطمه
رده‌بندی کنگره	BF۶۹۸/۳۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۸۲۸۸۰۳
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	فیبا

کینتسوگی

هنر ژاپنی پذیرش عیوبتان
و دوست داشتن آنها

توماس ناوارو

ترجمه

فاطمه علی پور تنگسیری





انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

ما را در اینستاگرام دنبال کنید:

 Amookhteh

کینتسوگی

هنر ژاپنی پذیرش عیوبتان و دوست داشتن آن‌ها

توماس ناوارو

ترجمه فاطمه علی پور تنگسیری

ویراستار: علیرضا خاکسازان

مدیر پروژه: وحیده ماهری

مدیر هنری: حمید میزبانی

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

چاپ: واحد تولید نشر آموخته

• چاپ اول: ۱۴۰۱ • شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۱۳۶۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۴۰۱، آموخته

شابک: ۹۶-۰۹۶-۶۶۵۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-6650-96-0

- این کتاب با «کاغذ بالکی»
چاپ شده است.

کاغذ بالکی چیست؟

کاغذ بالکی (Bulky Book Paper) نوعی کاغذ است که نسبت به کاغذ سفید مزیت‌های بسیاری دارد. معروف‌ترین نوع این کاغذ از کشور سوئد می‌آید و به همین دلیل به «کاغذ سوئدی» معروف است. البته در فارسی از معادل‌های «کاغذ سبک‌بال» یا «کاغذ سبز» هم استفاده می‌کنند.


مزایای کاغذ بالکی


رنگ چشم‌نوازتر: این کاغذ در دو رنگ طبیعی کرم و طوسی وجود دارد و برای سفید کردنش مواد شیمیایی به کار نمی‌برند. رنگ کاغذ بالکی برای مطالعه مناسب‌تر است و چشم را کمتر خسته می‌کند. در ایران بعضی‌ها به سبب رنگش، آن را با کاغذ کاهی اشتباه می‌گیرند.

باز یافت ساده‌تر: کاغذ بالکی با محیط‌زیست سازگارتر است. در تهیه این نوع کاغذ از مواد شیمیایی استفاده نمی‌کنند و آن را به صورت مکانیکی تولید می‌کنند. در نتیجه، به راحتی به چرخه طبیعت بازمی‌گردد.

وزن کمتر: کاغذ بالکی از کاغذ معمولی ضخیم‌تر است. اما به دلیل منافذی که دارد، بسیار سبک‌تر است و می‌توان یک کتاب چند صد صفحه‌ای را که با کاغذ بالکی چاپ شده است، به راحتی در دست نگه داشت و مطالعه کرد.

مطالعه راحت‌تر: کتاب‌های قطوری که با کاغذ بالکی چاپ می‌شوند، هم وزن کمتری دارند و هم هنگام مطالعه، خیلی راحت به حالت باز شده می‌مانند و بیش چشم خواننده بسته نمی‌شوند.

همهٔ پانویس‌ها را مترجم و ویراستار به متن افزوده‌اند. 

برای خواندن مطالب تکمیلی و دیدن سایر آثار 
انتشارات آموخته می‌توانید به وب‌سایت‌مان، به
نشانی www.amookhteh.ir مراجعه کنید.

این کتاب پس از چند مرحله ویرایش و بازبینی چاپ
شده است. همیشه گفته‌اند املای نانوخته غلط
ندارد. از این رو، مشتاقانه منتظر خواندن و شنیدن
دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما هستیم. راه‌های ارتباط با ما:

 feedback@amookhteh.ir

 www.amookhteh.ir

 Amookhteh

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

رؤیای سوکی ۱۳

بخش اول ۲۱

راکو یاکو هنر چیزهای ضروری ۲۳

زندگی کردن با ناملایمات و دردها ۲۷

چه چیزی به ما آسیب می‌زند؟ ۳۷

چرا من؟ ۵۱

چگونگی واکنشمان در برابر ناملایمات ۶۵

آیا می‌توان زندگی را دوباره ساخت؟ ۷۹

بخش دوم ۸۷

کینتسوگی هنر ترمیم زندگی ۸۹

تکه‌ها را بردارید ۹۵

موقعیت را تجزیه و تحلیل کنید ۱۰۳

از اتفاقی که افتاده درس بگیرید ۱۱۷

به قدرت احساسی‌تان متصل شوید ۱۲۹

هرچه را شکسته، ترمیم کنید ۱۴۱

جای زخم‌های پتان را زیبا کنید ۱۵۳

بخش سوم _____ ۱۶۵

۱۶۷ بایزن یاکی هنر پشتکار داشتن

۱۷۳ ترمیم پس از بیکاری

۱۹۳ ترمیم عزت نفس

۲۱۱ ترمیم زندگی

۲۳۳ ترمیم عشق

۲۵۱ ترمیم امید

۲۶۹ ترمیم شادمانی

نتیجه‌گیری _____ ۲۸۹

۲۹۱ موتای‌نای هنر اعطای فرصتی جدید به خودتان

درباره نویسنده

توماس ناوارو روان‌شناسی است که به مردم و احساسات، افکار و کارهای آن‌ها عشق می‌ورزد. او بنیان‌گذار مرکز مشاوره و سلامت احساسات است. به تازگی نوشتن فنی، آموزش، مشاوره، همایش، فرایندهای مشورتی و مربیگری شخصی و حرفه‌ای هم انجام می‌دهد. او در خیرونا و بارسلونا زندگی می‌کند.



مقدمه

رؤیای سوکی



از میان در نیمه‌باز، می‌شد سایهٔ سوکی را دید که چمباتمه زده و سرگرم آماده‌کردن سی چانه گل رس است. سوکی شاگرد کوچیرو، یکی از بهترین سفالگران شهر کیوتو، بود و هر روز صبح به انجام این کار می‌پرداخت. بسیار آرام و خون‌سرد چانه‌های گل رس را یکی‌یکی از روی میز برمی‌داشت، و ارسی‌شان می‌کرد و دوباره سر جای‌شان می‌گذاشت. ناگهان لبخند ملیحی بر لبانش نقش بست. بالاخره چانهٔ مناسب را یافته بود!

سوکی فردی باهوش و باپشتکار بود. یافتن چانه مناسب گل رس برایش بسیار اهمیت داشت؛ چراکه هرکدام آن‌ها حس متفاوتی داشتند و الهام‌بخش چیز منحصر به فردی در استاد می‌شدند. اهمیت به جزئیات، وجه تمایز اثری معمولی و خارق‌العاده است و سوکی مصمم بود اثری بی‌همتا و خارق‌العاده خلق کند. دستانش را به نشانه احترام به چانه انتخاب‌شده روبه‌روی قفسه سینه‌اش قرار داد و تعظیم کرد. به آرامی آن را برداشت و به خاطر حس خوشایند آن لحظه، سرشار از لذت شد. رطوبت و خنکای اندک گل رس را حس کرد. روح او با روح آن چانه گل رس، با تاریخچه آن و با سفری که طی کرده بود تا به دستانش برسد، پیوند خورد. سوکی روزهای زیادی را صرف یافتن مناسب‌ترین خاک رس کرده بود. گام‌هایش او را به جنگل‌ها، کرانه رودها و حتی ساحل دریاچه بیوا کشانده بودند. در آنجا چشمانش را می‌بست و دستش را در خاک فرومی‌برد تا بهتر بتواند با جوهره آن ارتباط برقرار کند. در آن لحظه که در کارگاه سفالگری بود، وقتی چشمانش را بست، امید و رؤیاهایی را به یاد آورد که در این انتخابش سرزیر شده بود و احساس خوشبختی و سپاسگزاری کرد.

در گوشه کارگاه کنار پنجره نشست؛ همان جایی که ساعت‌های زیادی را به آموختن پرداخته بود. امروزه بیشتر جوانان برای آموختن عجله دارند. اگر چیزی را که می‌خواهند به سرعت یاد بگیرند، یأس و بی‌انگیزگی وجودشان را فراموش می‌کند و دست از یادگیری می‌کشند. نمی‌دانند برای یادگیری و جافتادن مطالبی که یاد گرفته‌اند، به زمان و ذهن کنجکاو و پذیرنده نیاز است. ولی سوکی مانند جوانان دیگر نبود. صبر ایوب داشت و مانند کودکان مشتاق یادگیری بود. ذهن سوکی با افکارش سرگرم رقابت بود. نور امید در چشمانش می‌درخشید و قلبش آشفته و بی‌تاب می‌تپید. می‌دانست آن لحظه خاص است؛ ولی باید جسم، ذهن و روحش را آرام می‌ساخت.

کوجیرو از گوشه کارگاه با دقت او را زیر نظر داشت. با خود فکر کرد که «جوانان انرژی زیادی دارند». ولی سوکی متفاوت بود. حساسیتی خاص و قدرت احساسی خارق‌العاده‌ای داشت. کوجیرو در برابر چشمانش جانشینش را می‌دید؛ مرد جوانی که متانتش مانند کسی بود که گویی تمام زندگی را پشت سر گذاشته و انرژی‌اش مانند کسی بود که انگار تمام زندگی را پیش‌رو دارد.

۱. Lake Biwa: دریاچه‌ای در شمال شرقی شهر کیوتو، ژاپن.

سوکی در حالی که چشمانش را بسته بود، گل رس را لمس و ذهن خود را برای ورز دادن آن متمرکز کرد. احساس می‌کرد انگشتانش با خاک، زمین، طبیعت و هنر یکی شده‌اند. احساس کرد با تکه گلی که در دستانش بود، هرچیزی شدنی است. میلیون‌ها شکل نهفته در دل آن تکه گل رس منتظر بودند تا با دستان سفالگر پیوند بخورند و پدیدار شوند. سوکی با همه آن چند میلیون شکل ارتباط برقرار کرد. آن‌ها را تصور و حس کرد. کم‌کم دیواره‌های کاسه سفالی بالا آمدند. به هیچ چیز فکر نمی‌کرد و تمام فکرش روی سفال در همان مکان و همان لحظه متمرکز بود؛ چراکه انجام هم‌زمان دو کار به نحو احسن شدنی نیست. می‌دانست اگر می‌خواهد اثر خارق‌العاده‌ای خلق کند، باید تمام حواسش را بر آن متمرکز کند. به چنان سطحی از تمرکز رسیده بود که زمان و مکان را فراموش کرده بود. تمام دنیایش در دستانش جمع شده بود. در آن لحظه، هیچ چیز جز او و کاسه سفالی‌اش وجود نداشت.

می‌دانست که زیبایی ریشه در سادگی دارد. چیزهای خارق‌العاده به زرق‌وبرق و تزئینات نیازی ندارند و بی‌تکلف زیبا و موزون‌اند. با همین فکری که در ذهنش داشت، به آرامی و ظرافت، ظرف را لعاب‌کاری کرد. نتیجه کارش کاسه‌ای تیره‌رنگ بود. هرچیزی که بی‌تکلف باشد، زیباست. هرچیزی که ساده و بی‌آلایش باشد، الهام‌بخش است. هرچیزی که اصیل باشد، قوی است. از نظر سوکی، آن کاسه بازتابی از روح، زندگی، خلاقیت و ذهن رهاش بود. این کاسه با گذر از تاریخچه دستانش، معنویت زندگی‌اش و عشقش به طبیعت هویت یافته بود.

کوجیرو کوره را برای مهم‌ترین و پیچیده‌ترین و در عین حال زیباترین بخش فرایند آماده کرد. سوکی کاسه را درون کوره گذاشت. کم‌کم تحت‌تأثیر دما، کاسه شروع به تغییر رنگ کرد. وقتی رنگ آن سفید شد، سوکی با انبری آهنی آن را محکم گرفت و درون محفظه‌ای پر از خاک‌اره گذاشت. دود و زبانه‌های آتش، کاسه سوکی را در آغوش کشیدند، با هم درآمیختند و چیز جدیدی پدید آوردند. لعاب روی کاسه هم می‌خواست بخشی از آن رقص دگرگون‌کننده و ذاتی را شکل دهد و گستره ملایمی از رنگ‌ها را با اشکال و درخشندگی فریبنده پدید آورد. سوکی به اندازه شخصی که شاهد تولد چیزی بی‌نظیر و زیباست، هیجان‌زده بود و به کل فرایند ساخت این اثر می‌اندیشید. به سختی می‌توانست جلوی احساساتش را بگیرد.

زمان برداشتن قطعه فرارسید. آتش، خاک و باد، اشکالی فریبنده و دل‌خواه روی کاسه‌اش کشیده و با نورها و سایه‌ها رنگ‌آمیزی‌اش کرده بودند. پس از چند ساعت فداکاری

و صبر بسیار، سرانجام سوکی می‌توانست نتیجهٔ زحمات و عشقش را ببیند. آن اثر به اندازه‌ای گران‌بها بود که سوکی نمی‌توانست مانع لرزیدن بدنش از فرط هیجان شود. ترس و هیجان زیادی تمام وجودش را فراگرفته بود. نفسی سرد بوروبورو، روح ترس، را حس کرد. سرتاپایش به لرزه افتاد و همین موجب شد ظرف از دستش روی زمین بیفتد و به شش تکه تبدیل شود. سوکی انبر گداخته را رها کرد، در کنار تکه‌های شکسته شده زانو زد و مات‌ومبهوت همان جا خشکش زد. دستانش می‌لرزیدند. اشک در چشمانش حلقه زد. عمر این اثرش چقدر کوتاه بود. در آن لحظه دستی را روی شانۀ اش احساس کرد.

کوجیرو گفت:

- گریه نکن سوکی.

سوکی پاسخ داد:

- چطور ازم می‌خواین گریه نکنم. اون کاسه همهٔ زندگی‌م بود.

- حق با توهه. همهٔ عشق و زندگی‌ت رو توی این اثر دمیدی؛ ولی سفال‌ها مثل زندگی، زیبا و شکننده‌ان. سفال‌ها و زندگی ما آدم‌ها می‌تونن به هزاران تیکه تبدیل بشن؛ اما این دلیل نمی‌شه که بی‌خیال زندگی‌کردن و سخت‌کوشی و زنده نگه داشتن همهٔ امیدها و رؤیاهامون بشیم. از این‌ها گذشته، باید یاد بگیریم بعد از ناملايمات زندگی، روی زخم‌هامون مرهم بذاریم و دوباره از جامون بلند بشیم. سوکی، تیکه‌های کاسه‌ت رو بردار. وقتشه که رؤیاهات رو از نو بسازی. تیکه‌های شکسته می‌تونن دوباره به هم بچسبن و وقتی این کار رو انجام می‌دی، سعی نکن شکنندگی خودت رو پنهان کنی؛ چون شکنندگی ظاهری تو نشونهٔ قدرت توهه. سوکی عزیز، وقتشه که شگرد جدیدی رو بهت یاد بدم. هنر اجدادمون، یعنی کینتسوگی^۱، رو بهت یاد می‌دم تا بتونی زندگی، رؤیاهات و کارت رو ترمیم کنی. برو و اون تیکهٔ طلا رو که توی اون جعبه بالای قفسه گذاشتم، برام بیار.

۱. Buruburu: در فرهنگ ژاپن، از آن به‌عنوان روح ترس یاد شده است که با تعقیب انسان‌ها موجب لرزیدن آن‌ها می‌شود.
2. Kintsugi



«کیتسوگی» یا «بند زدن با طلا» هنر باستانی ژاپن برای ترمیم اشیای شکسته است. وقتی قطعه‌ای سفالی می‌شکند، استاد کیتسوگی تکه‌های آن را با طلا به هم بند می‌زند، به گونه‌ای که بندهای طلایی کامل در معرض دیدند؛ چراکه برای آن‌ها قطعه بندزده شده نماد شکنندگی، استحکام و زیبایی است. کوچیرو اولین استاد شناخته شده این هنر در قرن شانزدهم و سوکی اولین شاگردش بود. این داستان بازآفرینی ماجرابی بود که شاید در کارگاه کوچیرو رخ داده باشد.

سفال‌ها هم مانند انسان‌ها شکننده، قوی و زیبا هستند. درست همانند زندگی ما، سفال‌ها می‌توانند بشکنند و پس از آن التیام یابند، به شرط آنکه چگونگی آن را بلد باشیم. در این کتاب به شما یاد می‌دهم چگونه زندگی‌تان را پس از از هم پاشیدن جمع‌وجور کنید تا زخم‌های احساسی‌تان التیام یابند. با درک نقش ناملاپمات در زندگی آغاز می‌کنیم و در ادامه، به چگونگی واکنش‌مان به ناملاپمات و نتایج آن بر زندگی و سلامتی‌مان می‌پردازیم. در بخش دوم کتاب به روشی آسان و مؤثر، که محصول دقیق‌ترین و باارزش‌ترین همکاری‌های روان‌شناسان همراه با بیست سال تجربه کار با افرادی است که مجبور به ترمیم زندگی، التیام زخم‌های احساسی و پوشاندن جای این زخم‌ها بوده‌اند، توضیح می‌دهم که هنر ترمیم زندگی چیست. سرانجام در بخش سوم داستان‌هایی برایتان تعریف می‌کنم که مانند زندگی‌مان حقیقی‌اند. هر فصل با یک داستان شروع می‌شود و با توضیح مشکلات کلیدی و منابع، حل این مشکلات ادامه می‌یابد. برای هر مطلبی که توضیح می‌دهم، روشی را که پیش از آن بررسی کرده‌ایم، به کار می‌برم. جزئیات فرایند را به صورت کاربردی بیان می‌کنم تا اگر خواستید، خودتان بتوانید از این روش استفاده کنید.

در این کتاب موقعیت‌های متفاوتی را روایت می‌کنم که در طول مدت کاری‌ام با آن‌ها مواجه شده‌ام. همه آن‌ها واقعی و متأسفانه بسیار رایج‌اند. تصمیم گرفته‌ام آن‌ها را گردآوری کنم و با شما در میان بگذارم تا اگر زمانی در این موقعیت‌ها بودید یا قصد کمک به کسی را داشتید که درصدد ترمیم زندگی‌اش است، راهنمایی برای کمک و الهام‌بخشیدن به شما باشد.

در این کتاب تأکیدم بر «چگونگی» انجام کار است. بله، چگونگی. به نظرم درباره کارهایی که باید انجام دهید و دلایل انجام آن‌ها و حتی مطالب انگیزشی چیزهای زیادی نوشته شده است؛ ولی درباره رویکرد چگونگی انجام کار باید کتاب‌های

بیشتری نوشته شود. ما حرفه‌ای‌ها که دانش را مانند ابزاری در اختیار داریم، اغلب از به اشتراک گذاشتن آن می‌هراسیم. ولی من نمی‌ترسم. همیشه باور داشته‌ام که روان‌شناسی باید از اتاق‌های مشاوره و سالن‌های سخنرانی بیرون بیاید و در خدمت مردم باشد. در اولین کتابم به نام «قدرت احساسی»^۱ برای خواننده یک مفهوم، یک روش و یک رویکرد چگونگی انجام کار را شرح دادم. در «کینتسوگی» یک گام فراتر می‌روم و موضوع‌های واقعی با راه‌حل‌های واقعی ارائه می‌دهم که مانند دستورات عملی به خواننده کمک می‌کند به صورت مستقل عمل کند.

هدف روان‌شناسی این است که به افراد قدرت و روحیه بدهد تا بر ناملازمات غلبه کنند و گاهی یگانه چیزی که باید برای انجام این کار بدانیم، این است که چگونه عمل کنیم. از آنجا که همیشه نمی‌توانیم به خدمات یک روان‌شناس دسترسی داشته باشیم، تمام تلاشم را کرده‌ام تا مطمئن شوم این کتاب می‌تواند کمک کند بر ناملازمات غلبه کنید و خودتان، بی‌آنکه دقت و تأثیرگذاری کارتان به خطر بیفتد، زندگی‌تان را ترمیم کنید.

در کتاب «کینتسوگی» سه هدف دارم و کمکتان می‌کنم در موقعیت‌های متفاوت زندگی‌تان، موفق عمل کنید. در ابتدا از شما می‌خواهم بدانید شرایطی که در آن هستید، غیرمعمول یا نادر نیست. گاهی خودمان را کوچک می‌شماریم یا دیگران ما را کوچک می‌شمارند. احساس می‌کنیم غیرعادی هستیم. فکر می‌کنیم مسئول اتفاقاتی هستیم که برایمان می‌افتد، نیستیم و نمی‌توانیم با آن‌ها کنار بیاییم. ولی موضوع این نیست. در طول تجربیات حرفه‌ای‌ام، بارها شاهد وقوع مکرر مشکلاتی یکسان بوده‌ام. عوامل رایج دخیل در این موضوع را جدا کرده‌ام و آن‌ها را بسط داده‌ام، تجزیه و تحلیل کرده‌ام و توضیح داده‌ام. وقتی چیزی را بشناسیم، می‌توانیم بر آن غلبه کنیم. وقتی داستان‌های این کتاب را می‌خوانید، ممکن است احساس کنید این اتفاق‌ها برای آشنایانتان هم رخ داده است. اگر چنین احساسی داشتید، توصیه می‌کنم با آن‌ها تماس بگیرید و بگویید اکنون حالشان را بهتر درک می‌کنید. از دردهایتان بگویید. از دردهای آن‌ها بگویید و راه التیام خودتان را، که بهترین مسیر برای دنبال کردن است، با آن‌ها در میان بگذارید.

دومین هدفم این است که بتوانید به اطرفیانتان نشان بدهید چه اتفاقی برایتان می‌افتد و چه احساسی دارید. گاهی ناآگاهانه درباره‌مان پیش‌داوری می‌کنند و احساس می‌کنیم نمی‌توانیم از خودمان دفاع کنیم یا حتی توضیح

1. Emotional Strength

بدهیم چه شرایطی را از سرگذرانده‌ایم. ولی این درست زمانی اتفاق می‌افتد که به هم‌دردی، درک، حمایت و دل‌سوزی بیشتری نیاز داریم. مراجعان بسیار بسیار زیادی را دیده‌ام. با آن‌ها رنج کشیده‌ام. با دیدن موفقیتشان خوش‌حال شده‌ام. در این کتاب با روشی عملی و دل‌سوزانه چیزهایی را که ممکن است احساس یا تجربه کرده باشید، شرح می‌دهم.

سرانجام، سومین هدفم این است که ابزارها و راهبردهایی فراهم کنم تا با استفاده از آن‌ها بتوانید بر ناملایمات غلبه کنید و زندگی‌تان را مانند یک استاد اصیل کینتسوگی دوباره بسازید. پس از خواندن این کتاب قوی‌تر و زیباتر خواهید بود؛ زیرا بر ناملایمات غلبه کرده‌اید، از آن‌ها درس گرفته‌اید و احساس می‌کنید توانایی تحمل آنچه را زندگی سرراحتان می‌گذارد، دارید؛ چه چالش باشد چه مشکل چه شکست. حرف‌های زیادی درباره‌ی تاب‌آوری زده شده است؛ ولی تصمیم گرفته‌ام از آن هم فراتر بروم و روشی ارائه کنم تا زندگی‌تان را دوباره بسازید. دوست دارم کتاب «کینتسوگی» را آرام‌آرام بخوانید، به خودتان زمان بدهید و از تک‌تک مفاهیم، داستان‌ها و منابعی که با شما در میان می‌گذارم، لذت ببرید. به تندخوانی، نگاه اجمالی و مطالعه‌ی کلی فکر نکنید و در عوض با من گفت‌وگو کنید. تلاش می‌کنم تصورتان کنم و مطالب را به‌عنوان اول‌شخص برایتان توضیح دهم؛ همچنین با شما حرف بزنم و به شما گوش کنم. با کتاب و با من گفت‌وگو کنید، ذره‌ذره به مطالب فکر کنید و لذت ببرید. با کتاب «کینتسوگی»، با من و با کندخوانی ارتباط برقرار کنید.

من این کتاب را کم‌کم و اغلب در کوهستان نوشتم؛ در حالی که موش خرماها و بزهای کوهی احاطه‌ام کرده بودند. بنابراین، از شما هم می‌خواهم آن را کم‌کم بخوانید. می‌توانید آن را در مترو یا هواپیما هم بخوانید؛ ولی توصیه می‌کنم در فضای راحتی بنشینید و تا جایی که ممکن است از آن لذت ببرید. به پارک، ساحل یا میان تپه‌ها بروید، قدم بزنید و سکوتی را که لازم دارید تا با من و خودتان گفت‌وگو کنید، بیابید. در این کتاب توصیه و کمک می‌کنم تا با تمام وجود زندگی کنید، خودتان را دوباره بسازید و زندگی‌تان را ترمیم کنید. همان‌طور که کوچیرو گفت، فراموش نکنید زندگی هم مانند سفال می‌تواند بشکند و هزار تکه شود؛ اما دلیل نمی‌شود که بی‌خیال زندگی و کار کردن با تمام وجود و زنده نگه داشتن همه‌ی امیدها و رؤیایمان شویم. به جای دست کشیدن از زندگی، باید یاد بگیریم پس از ناملایمات خودمان را ترمیم کنیم.

بخش اول

راکویاکی

هنر چیزهای

ضروری



صحبت‌های کوچیک و مدام در سر سوکی می‌چرخند:
«سوکی عزیزم، مهم‌ترین چیز زندگی، زندگی کردنه. با
تمام وجود زندگی کن. سفال‌ها رو با عشق بی‌نهایت
بساز. این رو بدون که آگه زندگی یا یه ظرف سفالی
باشکنه، می‌تونی دوباره ترمیمش کنی.»

مهم‌ترین چیز در زندگی، زندگی کردن است که با زنده ماندن تفاوت آشکاری
دارد. وقتی زندگی می‌کنیم، همه چیز پرشورتر است: رنگ‌ها روشن‌تر و بوسه‌ها
پرحرارت‌ترند و بدنمان با هر هیجانی به لرزه درمی‌آید. زندگی کردن فقط برای
انسان‌های شجاع است: زیرا باید تصمیم بگیرند راحتی خیال را کنار بگذارند و
مرتب به دنبال رشد و پیشرفت باشند. وقتی با تمام وجود زندگی می‌کنیم، بیشتر
در معرض خطریم و شکننده‌تر می‌شویم.

زندگی کردن قدرت احساسی بیشتری می‌طلبد؛ زیرا نیازمند ذهنیتی قوی است که مانند حفاظی در برابر فشارهای خارجی عمل می‌کند. البته نباید فراموش کنیم که خودمان هم ناآگاهانه به خودمان فشار وارد می‌کنیم. اغلب خودمان بدترین قاضی خودمان هستیم. انتظارات دیگران را جذب و به فشاری تبدیل می‌کنیم که مانند باری بر دوش روح و زندگی مان سنگینی می‌کند و بی هیچ دلیلی از پا درمی‌آیم. زور می‌زنیم تا به اهداف غیرواقع‌بینانه برسیم، به رؤیاهایی که یک زمانی یک نفر می‌خواست که ما داشته باشیم، به خیال‌پردازی‌هایی که با زندگی مان سازگار نیست و خودمان آن‌ها را مانند فیلمی خیالی در سرمان ساخته‌ایم.

برای اینکه با تمام وجود زندگی کنیم، باید انسجام داشته باشیم تا صرف‌نظر از انتظاراتی که ممکن است دیگران از ما داشته باشند، تصمیم‌گیری کنیم. انسجامی که با حفظ ظاهر، ویتربین، یا تصویری که از ته‌مانده‌های تمایلات دیگران برای خودمان ساخته‌ایم، سازگاری ندارد.

زندگی با تمام وجود یک زندگی اصیل است. متفاوت بودن بهترین اتفاقی است که برایتان رخ داده است. تلاش نکنید مانند دیگران باشید. فقط برای اینکه مانند دیگران زندگی کنید، خصایص فردی‌تان را رها یا مخفی نکنید. به دنیا نیامده‌ایم که صورت حساب‌هایمان را پرداخت کنیم و سالی یک ماه استراحت کنیم. شما عصارهٔ فضایی هستید که منتظرند به منصفهٔ ظهور برسند. پیدایشان کنید و به خوبی از آن‌ها بهره ببرید.

زندگی با تمام وجود، امری اساسی و ضروری است؛ به این دلیل که پای خوشبختی ما و عزیزانمان در میان است. ولی گاهی زندگی کردن خطرناک است؛ زیرا کسانی که با تمام وجود زندگی می‌کنند، ممکن است آسیب ببینند. کسانی که هیچ کاری نمی‌کنند، هیچ رنجی هم نمی‌کشند. ولی اگر از ترس آسیب دیدن هیچ کاری نکنید، رشد نمی‌کنید. بدن شما مانند ذهن و احساساتان طراحی شده تا آسیب را ترمیم کند. بدن، ذهن و احساساتمان چیزی به نام انگیزهٔ التیام دارند که مسئول ترمیم و التیام هر چیزی است که درهم شکسته و دردناک است. اگر نمی‌خواهید رنج بکشید و درهم بشکنید، به زنده ماندن بسنده کنید، و در خانه، که همه چیز تحت کنترل و امن و راحت است، بمانید. ولی این را بدانید که بدنتان می‌تواند درد، زخم و رنج را ترمیم کند.

تلاش نکنید با پرهیز از رنج، زندگی لذت‌بخشی داشته باشید. اگر این کار را انجام دهید، به جای زندگی با تمام وجود، تن به زنده ماندن می‌دهید. در عوض، به دنبال یک زندگی فعال و کامل باشید و بدانید از تمام ناملایماتی که ممکن است با آن‌ها مواجه

شوید، قوی ترید و همیشه می‌توانید التیام بیابید. دو راه دارید: می‌توانید به زنده ماندن بسنده کنید. با روزمرگی روزهایتان را بگذرانید. از خودتان هیچ چیزی نپرسید. عاشق نشوید؛ چون می‌ترسید آسیب ببینید. ندوید؛ چون می‌ترسید خسته شوید. نپزید؛ چون می‌ترسید بفتید. برهنه شنا نکنید؛ چون می‌ترسید لباس‌هایتان را گم کنید. زیر آفتاب دراز نکشید، عشقتان را نبوسید، موهایتان را آشفته نکنید، آرامشتان را حفظ کنید و سرانجام روزهای زندگی‌تان را سرشار از شوروشوق و سرزندگی نکنید، یا اینکه زندگی‌تان را شروع کنید.

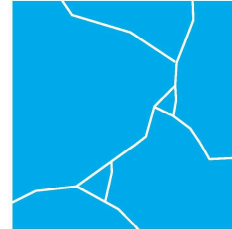
به‌خاطر ترس از رنج ناملايمات، زندگی‌تان را کنار نگذارید. ناملايمات فقط یک چالش‌اند. کمی تمرین کنید و شکستشان دهید. خودتان را برای ظهور ناملايمات آماده کنید؛ زیرا نباید فراموش کنید که مهم‌ترین چیز، زندگی‌تان است. بپزید، بدوید، موهایتان را پریشان کنید. و با تمام وجود زندگی کنید!

اجازه دهید با توضیح مفهوم مهمی به نام «دورنما» شروع کنم. زندگی‌تان را خودتان را می‌رود؛ ولی بسته به اینکه توجهتان را به کجا معطوف کنید، می‌توانید به جای یک چیز، چیز دیگری را ببینید.

اجازه دهید برای روشن‌تر شدن بحث مثالی بزنم. سال‌ها پیش، از خانه‌ام در شمال اسپانیا به سمت رشته‌کوه دولومیت [در ایتالیا] رفتم. فکرم این بود که بی‌توقف رانندگی کنم؛ زیرا می‌خواستم پیش از تاریک شدن هوا به مقصد برسم. ولی در میان راه تصمیم گرفتم در بندر نیس فرانسه توقف و در دریا شنا کنم. به دلیل همین انحراف از مسیر، پس از غروب به دولومیت رسیدم. در تاریکی چادر زد. فقط به اندازه‌ای که چراغ‌های ماشین فضا را روشن می‌کردند، دید داشتم و با این تصور به خواب رفتم که هرچه اینجا هست در دره‌های رشته‌کوه پیرنه^۱ هم می‌توانستم پیدا کنم. ولی صبح روز بعد که از خواب بیدار شدم، این تصور تغییر کرد. منظره‌ای که هنگام خروج از چادر دیدم خیره‌کننده و فراموش‌نشده بود. کوه‌های دولومیت با آن رنگ مایل به قرمز زیر تابش اولین اشعه‌های خورشید می‌درخشید و بر تمام دره مشرف بود؛ چنان‌که همه آن را زیر انبوه سایه‌ها مدفون کرده بود. به لطف نور خورشید، می‌توانستم دورنمایی داشته باشم. این منظره همیشه آنجا بود؛ ولی بدون نور آن را نمی‌دیدم. اینکه نمی‌توانستم کوه‌های دولومیت را ببینم، به این معنی نبود که آنجا نبودند. بنابراین، وقتی توانایی‌تان را نمی‌شناسید، به این معنی نیست که فضیلت یا قدرتی را ندارید. پرسش این است: آیا آماده‌اید که روی زندگی‌تان نور بتابانید، دورنمایی به دست بیاورید و دیدگاه جدیدی درباره ناملايمات و توانایی‌تان برای غلبه بر آن‌ها داشته باشید؟

۱. Pyrenees: کوه‌های مرزی بین فرانسه و اسپانیا.

زندگی کردن با ناملايمات و دردها



سوکی می دانست این اولین و آخرین سفالی نیست که می شکند؛ ولی می دانست گران بهاترین، دوست داشتنی ترین و عزیزترین سفالش بود. آیا هنوز هم می توانست عاشق آثارش باشد؟ سوکی می ترسید طاقت ناامیدی، بدبختی و ناملايمات دیگری را نداشته باشد.

در اتاق سبزرنگ استودیوی تلویزیونی، در کنار دانشمندی نابغه و شکاک نشسته بودم و او با گفت و گویی جدی مرا به چالش می کشید. ناگهان، خودبه خود و بی مقدمه گفت: «به نظرم مردم نمی دونن زندگی چیه.»

برنامه ام این بود که در آن دقایق برای مصاحبه آماده شوم؛ ولی با کمال میل کارم را کنار گذاشتم تا با او هم صحبت شوم. وقتی ذهن درخشانی پیدا می کنم، دوست دارم کندوکاوش کنم، دوست دارم با هم بازی و گفت و گو کنیم. نمی توانم چنین فرصت خوبی را برای یادگیری از دست بدهم.

ادامه داد: «مردم انتظارات غیرواقعی دارن. فکر می‌کنن زندگی باید شگفت‌انگیز باشه؛ در ضمن کتاب‌های توسعه فردی و انگیزشی هم غیرمسئولانه این انتظارات غیرواقعی رو رواج می‌دن.»

داشت جالب می‌شد. راست می‌گفت. همواره پیام‌هایی درباره «از خوش حالی بال درآوردن» و «تا ابد با خوشبختی زندگی کردن» می‌شنویم؛ ولی در واقعیت یگانه آرزویی که باید داشته باشیم، این است که قوی باشیم؛ زیرا زندگی چالش‌های مداومی سرراهمان می‌گذارد که چه دوست داشته باشیم چه نه، باید با آن‌ها مواجه شویم. خوشبختی مفهومی گذراست و تا ابد دوام ندارد. اعتقاد داریم که انسان‌های کاملی نیستیم و برای خوشبختی به چیزهای بیشتری نیاز داریم، به دنبال سعادت ابدی هستیم و فکر می‌کنیم وقتی به آن برسیم، خوشبخت می‌شویم؛ در حالی که نمی‌دانیم اگر قرار است جایی سرورکله خوشبختی پیدا شود، آنجا جایی نیست جز در سفر زندگی. هر کوهی که از آن بالا می‌رویم، هر رودخانه‌ای که به آتش می‌زنیم و هر بیابانی که زیر پا می‌گذاریم، ما را قوی‌تر می‌کند، و وقتی می‌دانیم قوی‌تر شده‌ایم، احساس امنیت و آمادگی بیشتر و در نتیجه احساس خوشبختی بیشتری می‌کنیم.

اغلب قوی بودن یگانه انتخاب ماست. بالاخره زمانی می‌رسد که تک‌تک میلیاردها سکنه سیاره زمین باید رودرروی ناملايمات، درد، رنج، غم یا هر چالش دیگری در قالب مشکل یا مصیبت بایستند. این اجتناب‌ناپذیر است و تا زمانی که مجبوریم با ناملايمات روبه‌رو شویم، بهتر است مطمئن شویم آمادگی‌اش را داریم. ناملايمات بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی است. نباید انکار یا فرار کنیم، باید مستقیم در چشمانش زل بزنیم و با آن دست‌وپنجه نرم کنیم، مدیریتش کنیم و شکستش بدهیم. در این کتاب هدفم این نیست که به شما یاد بدهم خوش حال باشید، بلکه می‌خواهم یاد بگیرید قوی باشید، با ناملايمات زندگی کنید و چالش‌ها و مشکلات زندگی روزانه و پیامدهایش را کنترل کنید.

کمی پیش شخصی را ملاقات کردم که به‌تازگی مادرش را در تصادف رانندگی از دست داده بود. درهم‌شکسته بود. نگاهش خالی از احساس بود. نمی‌توانست درست صحبت کند. از شدت گریه چشم‌هایش قرمز شده بود و دست‌هایش مدام می‌لرزید. در شرایط بسیار بدی بود. احساس تنهایی و درماندگی می‌کرد. نمی‌دانست چه کار کند و چندین روز بی‌هدف در خانه پرسه زده بود. دوست عزیز من با سخت‌ترین چیزی که می‌توانست تصور کند، مواجه شده بود. این سخت‌ترین تجربه زندگی‌اش بود.

بدتر اینکه خودش هم دچار ناتوانی جسمی شده بود. تا ۲۹ سالگی مجبور نشده بود بر ناملایمات غلبه کند. پدر و مادرش موانع سرراهش را برمی داشتند. چراغ راهش بودند. از طوفان های زندگی در امان نگهش می داشتند. و زندگی ای آرام، راحت و امن برایش فراهم کرده بودند. پدر و مادرش از روی عشق، تصور می کردند این بهترین کاری است که می توانند انجام دهند؛ ولی نمی دانستند که در واقع فقط دارند به او صدمه می زنند؛ چون یاد نگرفته بود چگونه با ناملایمات مواجه شود. والدینش اجازه نداده بودند توانایی های لازم برای غلبه بر ناملایمات را فرابگیرد.

زندگی پویا و ناپایدار است. تغییر، بخشی از زندگی، جهان و هستی ماست. آنچه دیروز به کار می آمد، امروز دیگر به کار نمی آید. تصویری که در کودکی از زندگی داریم، به آنچه در بزرگسالی از سر می گذرانیم، ذره ای شباهت ندارد. زندگی پیش بینی پذیر و کنترل پذیر نیست و هر تلاشی برای پیش بینی یا کنترل زندگی، بر اساس خودفریبی و واقعیت هایی است که در تصورمان ساخته ایم و به مرور زمان از بین می روند و در پی خود، بحران های وجودی مهیبی به جا می گذارند.

بی شک در طول زندگی، مشکلات و بحران هایی را تجربه می کنیم؛ ولی خبر خوب این است که می توانیم مدیریت و غلبه بر آن ها را یاد بگیریم. از نمره بد، بازوی شکسته یا رابطه عاشقانه نافرجام می توان چیزهای زیادی یاد گرفت و به کار بست. بحران، مشکل یا هر ناملایمتی فقط یک گرفتاری است که باید رفع شود. این چیزی است که باید باور کنیم و به فرزندانمان یاد بدهیم.

هر روز زندگی پر از ناملایمات است. همان طور که دویدن و پریدن، خواندن و نوشتن و خوردن و پوشیدن را یاد می گیریم، باید تشخیص و مدیریت ناملایمات را هم یاد بگیریم؛ زیرا روش کنار آمدن با آن ها تعیین کننده احتمال موفقیتیمان است. به نظرم آموختن مدیریت ناملایمات، قدرت احساسی بسیار مهمی است و باید همراه با سایر قدرت های احساسی در برنامه های آموزشی مدارس باشد. به ما یاد نمی دهند که زندگی پر از چالش و مشکل است یا اینکه خوشبختی و سلامت روحی و جسمی مان وابسته به مدیریت مناسب موقعیت هاست. در عوض، این باور را در ما شکل می دهند که زندگی برایمان فرش قرمز پهن می کند؛ در حالی که در واقعیت، این دیدگاه به شدت غیرمنطقی و متعصبانه است.

زندگی تغییری مستمر و چالشی مداوم است که نمی توانیم و نباید از آن دوری کنیم. مسیری پر دست انداز، دشوار، نامعلوم و گاهی بی نقشه است، و ما را با زیبایی و زشتی،

موفقیت و ناکامی، و عشق و یأس مواجه می‌کند. زندگی همان اندازه که زیباست، پرچالش هم هست؛ پاداش می‌دهد و آزمایشمان می‌کند. نامالیقات فقط مشکل، سرخوردگی یا چالشی است که باید مدیریت شود. ولی آیا برای زندگی با نامالیقات آماده‌اید؟

چرا درد می‌کشیم؟

برای اینکه زنده بمانیم. درد برای زنده ماندن لازم است؛ وظیفه‌اش روشن است. همه موجودات زنده باید توانایی واکنش در برابر محرک‌های زیان‌بار، خطرها و تهدیدها را داشته باشند. درد سازوکاری اساسی برای انطباق است که پیش از آنکه چیزی از نظر روحی یا جسمی به ما آسیب بزند، حمله کند یا مجروحمان کند، به ما هشدار می‌دهد. بنابراین، برای نمونه وقتی رنج‌های احساسی ناشی از رفتارهای نامناسب شریک زندگی‌مان را نادیده می‌گیریم، در واقع علائم هشداردهنده‌ای را نادیده می‌گیریم که بدنمان برای ما می‌فرستد. درد را نادیده نگیرید، به خصوص دردهای روحی را؛ زیرا درد به شما می‌گوید که باید تغییراتی به وجود بیاورید، تصمیم‌هایی بگیرید و دست‌به‌کار شوید.

همه ما

به یک شکل رنج نمی‌کشیم

۲۶ دسامبر ۲۰۱۵، پس از گذراندن تعطیلات کریسمس به خانه برگشتیم. در حیات را باز و خودرو را پارک کردیم. همان لحظه سگم دونا را، که سیزده‌ساله و از نژاد باکسر است، دیدم. بلافاصله پس از او ویلو، سگ دوساله دخترم که از نژاد بوردر کالی است، بیرون آمد؛ ولی آیدفیکس، سگ چهارساله همسرم را که از نژاد وستی است، ندیدم. وسایل را از خودرو بیرون آوردیم و وارد خانه شدیم. به همسرم گفتم: «عزیزم فکر کنم آیدفیکس تو ایوونه، در رو برایش باز کن بیاد تو.» همسرم پاسخ داد: «هنوز نیومده داخل؟»