

ایچیگو ایچی

• هنر کسب و پیشه و زندگی، زندگی، طریق ژاپنی

• هکتور گارسیا و فارنسیس میرالس / علی رضا بزراند هژاد



نویسنده: هکتور گارسیا و فارنسس میرالس

مترجم: علی رضا برازنده نژاد

ویراستار: کتایون خیری

چاپ اول: ۱۳۹۹

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

مدیر هنری: محمد خاکپور

چاپ و صحافی: چاپ هیرمند

صفحه آرای: آتلیه ی مرو

شابک: ۹۷۸۰۶۲۲۰۶۲۰۹۳۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

همه ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو: پونک، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

تلفن: ۰۵۴۴۱۴۰۰

کدپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

KetabeMarv@gmail.com



شیرکتاب بوستان

شناسه: گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱م. Garcia, Hector. عنوان و نام پدیدآور: ایچیگو ایچی هنر کسب لذت بیشتر زندگی طریق ژاپنی/هکتور گارسیا، فارنسس میرالس [مترجم] علی رضا برازنده نژاد. مشخصات نشر: پ مرو، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۱۲۶ص. شابک: ۹۷۸۰۶۲۲۰۶۲۰۹۳۰. وضعیت فهرست نویسی: یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است. یادداشت: وان اصلي Ichie.Ichigo. - عنوان دیگر: هنر کسب لذت بیشتر از زندگی طریق ژاپنی. موضوع: ذهن (روانشناسی). موضوع: Mindfulness(psychology). کیفیت زندگی: موضوع: راه و رسم زندگی: ساسه افزوده: میرالس، فرانسیس، ۱۹۶۸م. شناسه افزوده: Miralles, Francesc. شناسه افزوده: برازنده ، علی رضا، مترجم. رده بندی کنگره: BF۶۱۳۷. رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱. شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۲۰۶۷

فهرست

- ۹ رباره‌ی پسنده
- ۱۱ مقدمه: در یک مایخانه‌ی قدیمی
- ۱۵ ایچیگو ایچی
- ۲۵ بخش ۱: زیبای‌ی گذر بود
- ۲۷ کایکا و مانکای
- ۳۹ و اما شما! ساکن کجا هستی؟
- ۵۱ دن شده گی
- ۵۹ دوخا
- ۶۹ تقدیر وابسته‌ی لحظه‌هاست
- ۸۱ بخش ۲: زندگی کردن ایچیگو ایچی
- ۸۳ آیین توجه
- ۹۵ هنر نگاه کردن
- ۱۰۳ هنر لمس کردن

هنر چشیدن ۱۰۷

هنر بوییدن ۱۱۱

بخش ۳: مهد کودکرایچیگواچی ۱۱۷

هنر مهمانی گرفتن ۱۱۹

ذهن آگاهی جمعی ۱۲۷

بازگشت به حالا ۱۳۵

چه می‌شد اگر ۱۴۳

مول ایچیگواچی ۱۴۷

مؤخرات فن ایچیگواچی ۱۵۱

مقدمه

در یک چایخانه‌ی قدیمی

در بعدازظهری که قرار بود روز تولد این کتاب باشد، و خودمان هم هنوز خبر نداشتیم، طوفان شلاق خود را می‌کوبید روی خیابان‌های باریک گیون^۱ در قاپ کیوتو^۲ که جدا از تمام عجایب دیگرش، شهر آخرین بازمانده‌های گیشا^۳ به شمار می‌آید. ما در قهوه‌خانه‌ای به نام چاشیتسو^۴ پناه گرفتیم که به‌خاطر آن رانبار، انگیزه حلوت بود.

بعد از نشستن به استکان‌های کوتاه ژاپنی، فهمیدیم که سیلاب جاری‌شده در کوچه پُر شده است از گلبهره^۵ های ساکورا^۶ که از شکوفه‌های درخت گیلاس افتاده بودند.

بهار دیگر رو به اتمام بود، تابستان در راه به‌زودی از آن گلبهرگ‌های سفید که ژاپنی‌ها را به وجد می‌آورد چیزی باقی نمی‌ماند.

زنی سال‌خورده و کیمونوپوش از ما پرسید: «شما کیل دارید؟»، ما هم خاص‌ترین چای منو را انتخاب کردیم - یک گیوکورو^۷ از اورشینه^۸ در شمال ژاپن که می‌گویند بهترین چای جهان را دارد.

1. Gion

۲. Kyoto: از بزرگ‌ترین شهرهای ژاپن که در گذشته پایتخت ژاپن بوده است. م.

۳. Geisha: دختری که هنر رقص و آواز و هم‌نشینی را آموخته و در ازای پول با مردها مصاحبت می‌کند. م.

4. Chashitsu

5. Sakura

۶. Gyokuro: نوعی چای سبز ژاپنی. م.

7. Ureshino