

خلاصه کتاب

وابی سابی

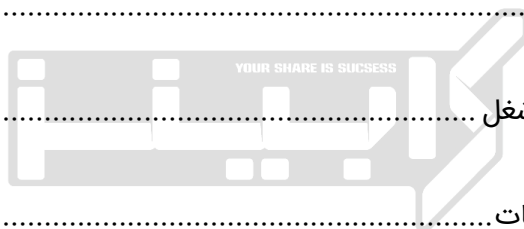
بیش ژاپنی در مورد زندگی نه‌چندان بی‌نقص ولی کامل

نویسنده: بث کمپتن

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



2	مقدمه
2	فصل اول: اصل، ویژگی ها و اهمیت - وابی سابی در دنیای امروز.....
5	فصل دوم: ساده کردن + زیبا کردن.....
6	فصل سوم: زندگی با طبیعت
6	فصل چهارم: پذیرش + رها کردن
7	فصل پنجم: بازتعریف شکست
9	فصل ششم: تقویت روابط.....
10	فصل هفتم: لذت بردن از مسیر شغل
12	فصل هشتم: مغتنم شمردن لحظات



مقدمه

واژه وابی سابی (Wabi Sabi) از دو کلمه وابی و سابی تشکیل شده: وابی به معنای زیبا دیدن فقر، سادگی و اندوه و سابی به معنای زیبا دیدن پیری، کهنگی، تنهایی و دلتنگی است. وقتی انسان این دو واژه را در کنار هم قرار می‌دهد به یک بینش اصیل و مهم می‌رسد. این بینش به انسان کمک می‌کند که با مسائل بسیار مهمی مثل پیری، فقر، اندوه و دلتنگی که برای بسیاری از انسان‌ها دغدغه محسوب می‌شود کنار بیاید و حتی این مسائل را زیبا ببیند و آن‌ها را ستایش کند.

هرکس با این مسائل مهم سروکار داشته باشد، آن‌ها را حل کند و در وجود خود ادغام کند، قطعاً آرامش پیدا می‌کند و از زندگی لذت می‌برد.

فصل اول: اصل، ویژگی‌ها و اهمیت - وابی سابی در دنیای امروز

درس‌هایی که وابی سابی به ما می‌آموزد و در این کتاب کشفشان خواهیم کرد ریشه در ایده‌های زیر دارد:

- دنیا بسیار متفاوت به نظر می‌رسد اگر بیاموزید با قلبتان آن را ببینید و تجربه کنید؛
- همه چیز از جمله خود زندگی ناپایدار، همراه با کم‌وکاستی است؛ بنابراین دستیابی به کمال غیرممکن است و نقص حالت طبیعی هر چیزی است، از جمله خود ما؛
- در سادگی بی‌نهایت زیبایی ارزش و آرامش نهفته است.
- ولی وابی سابی حل‌کننده تمام مسائل نیست؛ بلکه یادآور آن آرامش، سادگی و زیبایی است که به ما کمک می‌کند در اثنای هر اتفاقی لحظه‌ای را کاملاً زندگی کنیم و این درس برای همه ما حائز اهمیت است.

ما در دوره‌ای از الگوریتم‌های پیچیده، تبلیغات آنی و حضور اطلاعات در همه‌جا به سر می‌بریم. از لحظه‌ای که بیدار می‌شویم تا لحظه‌ای که به تخت‌خواب می‌رویم، از پیام‌هایی اشباع می‌شویم که به ما می‌گویند ظاهرمان چگونه باشد، چه بپوشیم، چه بخریم و بخوریم، درآمدمان باید چقدر باشد، چه کسی را باید دوست داشته باشیم و چطور فرزندانمان را تربیت کنیم. بسیاری از ما احتمالاً به‌جای اینکه به زندگی خودمان فکر کنیم، وقت زیادی را صرف فکرکردن به زندگی دیگران می‌کنیم. شتاب کارکردن را که مدام به آن تشویق می‌شویم، به این موضوع اضافه کنید؛ در نتیجه جای تعجب نیست که بسیاری از ما احساس پریشانی، ناامنی، بی‌پشتوانه بودن و خستگی کنیم.

علاوه بر این، نور مصنوعی خانه‌ها و فروشگاه‌ها و اداره‌ها و موبایل‌ها و لپ‌تاپ‌هایمان ما را احاطه کرده‌اند. بازدهی به دغدغه ما تبدیل شده و مدام ما را به افزایش آن تشویق و تحریک می‌کنند و با این کار، سیستم عصبی‌مان را مختل می‌کنند و توانایی خوابیدن را از ما می‌گیرند. ما داریم بهای دورشدن از سایه‌های آرام، محتوای غنی زندگی و طرفداری از سرعت و کارایی را می‌پردازیم. چشم و قلبمان خسته است.

ما گنجینه توجه‌مان را به راحتی از دست دادیم و با این کار خودمان را از مواهبی محروم کردیم که هنوز در اطرافمان وجود دارند.

اگرچه رسانه‌های اجتماعی از بسیاری جهات تأثیرگذار و باارزش هستند؛ ولی ما را دچار اعتیاد به مقایسه و اعتباریابی کرده‌اند. ما لحظات ارزشمند زندگی را مختل می‌کنیم تا عکس بگیریم و آن را در شبکه‌های اجتماعی قرار دهیم و سپس یک ساعت منتظر بنشینیم و ببینیم مورد تحسین چه کسانی قرار گرفته‌ایم، کسانی که حتی