



اقامت در ریوکان یا همان مسافر خانه‌های ژاپنی در سفر به سرزمین آفتاب

تجربه حال و هوای اصیل ژاپنی

در یک «ریوکان» اقامت کنید و حال و هوایی شبیه به اقامت در یک خانه ژاپنی را تجربه کنید. کفش‌های خود را در بیاورید، پاهای خود را روی تشک‌های «تاتامی» دراز کنید و از غذاهای ژاپنی لذت ببرید. به مصالح طبیعی ساختمان، طراحی داخلی و سرسبزی باغ به خوبی نگاه کنید. مسافر خانه‌های ژاپنی که ریوکان نامیده می‌شوند، در یک محیط سنتی تجربه‌ای راحت و آرام به شما عرضه می‌کند.



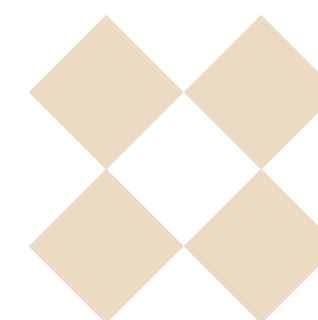
© Heibonsha

عکاس: کاوا به آکینوبو
با همکاری: ها کونه / آگرم تونوساوا اونسن
فوکوزومی رو (آشیگارا شیموگون، استان
کاناگاوا)
عکس بالایی: فانوس آویخته شده زیبایی
خاصی به باغ می‌بخشد.
عکس پایینی: معماری سنتی که کاملاً از مواد
طبیعی استفاده کرده است، سرسبزی موجود
در باغ و خدمات بی‌نقصی که کارکنان ناکایی
به شما ارائه می‌دهند، همه به تعریف تجربه‌ای
که در یک ریوکان در انتظار تان است، کمک
می‌کنند.

❖ اگر به ژاپن سفر کردید و خواستید
حال و هوای اصیل ژاپنی را تجربه
کنید، به‌طور یقین هیچ چیزی بهتر از یک
شب اقامت در یک مسافر خانه ریوکان به جای
هتل نیست. در ژاپن خانه‌هایی که به روش
سنتی ساخته شوند به شکل فزاینده‌ای در
حال کم شدن هستند اما یک ریوکان این
امکان را به شما می‌دهد تا به راحتی تمام
لذت‌های سبک زندگی قدیمی ژاپن را تجربه
کنید. یکی از ویژگی‌های خانه ژاپنی، این
واقعیت است که کفش‌ها باید در ورودی از پا
در آورده شوند. درست در مقابل درب اصلی
«گنکان» قرار دارد، ورودی که در واقع رابطی
بین دنیای خارج و داخل خانه است.
کفش‌های خود را در گنکان رها می‌کنید و
سپس وارد خانه می‌شوید و بدون قید و بند
کفش می‌توانید هر طور که دلتان خواست
استراحت کنید. در بیشتر وقت‌ها، هنگامی که



© Heibonsha

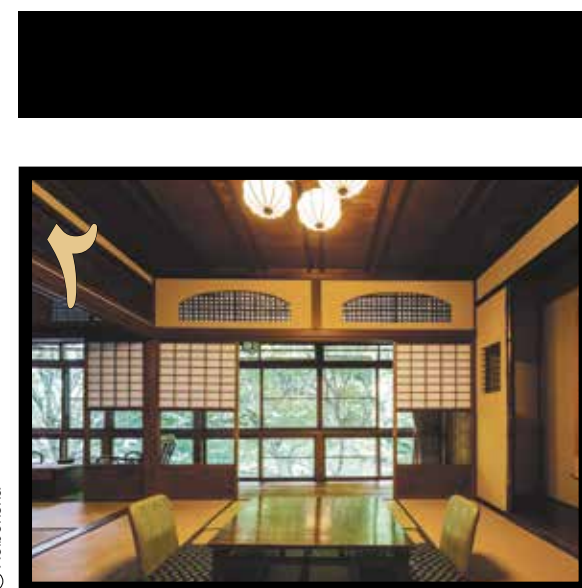


در یک ریوکان اقامت می‌کنید شما می‌توانید فقط یک اتاق برای غذاخوردن، وقت گذراندن و خواب در اختیار داشته باشید. اما نگران این نباشید که آیا یک اتاق برایتان کوچک است یا نه! چون وقتی شب فرا برسد، میز کوتاه با صندلی‌های بدون پایه از سر راه شما برداشته شده و یا در گوشه‌ای جمع و از دید شما خارج خواهند شد. رختخوابی که از گنجه خارج می‌شود جای آن‌ها را روی زمین خواهد گرفت تا یک اتاق خواب فوری برایتان فراهم کند. مبلمان سنتی ژاپن به خاطر داشتن قابلیت بالای جابه‌جایی امکان استفاده بهینه از فضا را ایجاد می‌کنند. وقتی مهمانان در اتاق‌هایشان مستقر می‌شوند، معمولاً لباس‌های راه‌خود را عوض می‌کنند و اندکی استراحت کرده و از سرویس چای خوری، چای نوشیده و از شیرینی جات و تنقلات ژاپنی میل می‌کنند. کافئین موجود در چای سبز فرد را سر حال کرده و خستگی ناشی از سفر روزش را از تنش به در می‌کند. بفرمایید و روی تشک‌های تاتامی دراز بکشید. الیاف صاف روی آن حس خوبی منتقل می‌کند و عطر علف‌های خشک دستچین شده را می‌توان از آنها استشمام کرد. درهای کاغذی کشویی (شوچی) باز گذاشته شده‌اند که یک باغ را نمایان می‌کنند، درحالی‌که در داخل اتاق به دیوار طاقچه کوچکی (توکونوما) یک نقاشی یا اثری خوشنویسی آویخته شده است. در پایین

نقاشی یک گل آرابی قرار دارد. آرامش هم‌لذت بصری آن لحظه را افزون می‌کند. معمولاً می‌توان انتظار داشت که یک چشمه آبگرم هم بخشی از ریوکان باشد. پیش از شام، وقت خود را صرف غوطه‌ور شدن در آبی می‌کنید که بخار از آن بلند می‌شود و گرسنگی در زمان مناسب به سراغ‌تان می‌آید. بعد از حمام، اگر درحالی‌که فقط یک یوکاتا را پوشیده‌اید که نوعی لباس راحتی پنبه‌ای و بلند است و از راهرو عبور می‌کنید، هیچ‌کسی هیچ فکر دیگری در این مورد نخواهد کرد. در یک ریوکان، یوکاتا را به جای لباس خواب در رختخواب و همچنین در هر مکان دیگر ریوکان می‌پوشند. شما می‌توانید محوطه‌ها را به جای یک فضای عمومی و رسمی، به عنوان قسمتی از فضای داخلی اتاق خود در نظر بگیرید. وقتی از حمام به اتاقتان بازگشتید متوجه می‌شوید که در زمان غیبت‌تان شام آماده شده و منتظر شماست. وقتی غذایتان را تمام کردید، کارکنان مجری موسوم به «تاکایی» همه چیز را بدون سروصدا تمیز می‌کنند. سپس مثل شعبده‌بازها رختخواب‌تان را پهن می‌کنند. آسایش و آرامش. همه قسمت‌های یک ریوکان روش‌ها و آلمان‌ها را دنبال می‌کنند. تنها کاری که شما باید بکنید این است که خودتان را به آرامش بسپارید. این جذابیت اقامت در یک ریوکان است.



© Heibonsha



© Heibonsha

اوکامی (صاحبخانه) با گفتن «یراشایماسه!» (خیلی خوش آمدید)، صمیمانه از مهمانان ورودی استقبال می‌کند.

یک اتاق مهمان برای زندگی سنتی، تشک‌های تاتامی، شوچی یا درهای کاغذی کشویی که نور را منتقل می‌کنند، یک میز کوتاه، یک باغ خارج از اتاق و خوشنویسی‌ای در طاقچه توکونوما (سمت راست در عکس).



© Heibonsha

ذهنتان را از مشغله‌های زیاد دور کنید. برای خود از وسایل چایی که در اتاقتان تدارک دیده شده است یک فنجان چای بریزید. دغدغه‌های مسیر محو خواهند شد.

۳



© Heibonsha

۶

کفش‌های خود را در آورید و تشک‌های تاتامی را بی‌واسطه لمس کنید تا حسی را تجربه کنید که کاملاً آرام‌بخش است.

قبل از شام وقتتان را در حمام آبگرم بگذرانید. سپس از لمس لباس پنبه‌ای یوکاتا روی پوستتان لذت ببرید.

۴



© Heibonsha

بعد از استحمام، روی یک صندلی خیزرانی بنشینید و با نجوای نسیم و در کنار جویباری جاری، استراحت کنید.



© Aifo



© Heibonsha



© Heibonsha

شام دقیقاً در زمان مناسب می‌رسد. غذاهای سنتی ریوکان یک اثر هنری هستند که شما می‌توانید بدون تشریفات از آن لذت ببرید.



© Heibonsha

اگر چه شما نمی‌توانید کوه فوجی واقعی را از اینجا ببینید، اما سایه‌های پنجره‌های شوچی نما پشی بازگوشانه برای سرگر می چشم‌ها پتان به نمایش می‌گذارند.

اوقات خوب در چشمه‌های آبگرم به سبک ژاپنی

ماتسودا تادانوری

ماتسودا تادانوری، پزشک و کارشناس چشمه‌های آبگرم که در حال حاضر استاد دانشگاه ملی علوم پزشکی مغولستان است، نویسنده کتاب‌های «مطالعه چشمه‌های آبگرم در دوره ادو»، «پروفسور چشمه‌های آبگرم و درمان با آبگرم»، «صد آبگرم عالی که پروفسور چشمه‌های آبگرم توصیه کرده است» و آثار دیگر.

می‌شد. به نظر می‌رسد که رسم استحمام در چشمه آبگرم بیش از آن که زدودن آلودگی از بدن را مدنظر قرار دهد برای پاک‌سازی ذهن و روح از طریق یوگوری (معنی تحت‌اللفظی «آب چشمه آبگرم برای رهایی از آلودگی») ایجاد شده است. در زمان‌های قدیم، آیین میسوگی پیوند تنگاتنگی با اعتقاد به تجدید حیات داشت که با تبدیل شدن به یک خود جدید همراه است. تجدید حیات شخص را دوباره جوان می‌کند. چشمه‌های آبگرم از دیرباز در ژاپن به عنوان راهی برای جوان‌سازی مورد توجه بوده است. علم مدرن به ما می‌گوید که قدرت آنتی اکسیدانی موجود در آب‌های معدنی می‌تواند نیروی تازه‌ای به سلول‌ها بدهد و یک اثر ضدپیری ایجاد کند. با افزایش سن، سلول‌های ما مستعد اکسیداسیون می‌شوند و «زنگ سلولی» شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، استحمام در آبگرم می‌تواند با کاهش اکسیداسیون این زنگ‌زدگی را از بین ببرد. همان‌طور که علم نشان می‌دهد، آنتی اکسیدان بالا موجب جوان‌سازی می‌شود.

«در یک چشمه آبگرم آگاهی خود را کنار بگذارید و مادر طبیعت را دنبال کنید.» این جمله در ستایش مزیت‌های درمانی آبگرم‌ها در کتاب‌های راهنمای قرن نوزدهم درج شده است. برای من، این جمله بیانگر آگاهی از قدرت شفابخش چشمه‌های آبگرم است. آب‌هایی که از آن‌ها بخار برمی‌خیزد، از انرژی کره زمین به وجود آمده و خالص هستند و شاید بهتر باشد ماسه‌ی کنیم با غوطه‌وری در آن‌ها قالب‌های فکری بهتری در خودمان ایجاد کنیم. ممکن است ارزشش را داشته باشد که سعی کنید «شیوه‌نامه چشمه‌های آبگرم» را تمرین کنید، یعنی در حالی که برای استحمام در چشمه آبگرم آماده می‌شوید تلاش کنید که به «موگا» برسید، حالتی از ذهن بدون خودخواهی و بدون افکار مادی و به عبارت دیگر، رسیدن به حالت معنوی کاملاً عاری بودن از نفس که در آیین بودیسم «موشین» نامیده می‌شود. خُب نظر تان راجع به رفتن به ژاپن برای غوطه‌ور شدن در چشمه‌های آبگرم چیست؟

غوطه‌وری در آبگرم ذهن و بدن را آرام می‌کند و ژاپنی‌ها دوست دارند به هر شکلی از این رسم‌شان لذت ببرند. آب‌های گرم طبیعی که در سطح زمین می‌جوشند از زمان‌های قدیم منبع آسایش در هر نقطه از کشور ژاپن بوده است. ما از یک متخصص برجسته چشمه‌های آبگرم خواستیم تا راجع به تاریخ و علم آب‌های گرم ژاپن برایمان توضیح دهد تا ما را با جاذبه‌های معنوی، مزیت‌های درمانی شناخته شده و فرهنگ آن‌ها آشنا کند. چشمه‌های آبگرم بهترین منبع آرامش بخش برای ژاپنی‌هاست، به خصوص حوضچه‌های آبگرم روباز، زیر آسمان و در میان طبیعت، محبوبیت ویژه‌ای دارند. در آنجا می‌توانید با طبیعت ارتباط برقرار کنید و حتی ممکن است با حقیقت وجودی اشیای غوطه‌ور در آب احساس یکی بودن کنید. جویبارهای کوهستانی در گوش نجوا می‌کنند، نسیمی مهربان پوست برهنه را نوازش می‌کند، عطر آب معدنی چشمه در بینی می‌پیچد... و اگر اواخر پاییز باشد برگ‌های سبز و معطر درختان به رنگ‌های روشن درآمده و سپس به سمت زمین می‌لغزند.

شاید دلیل این که استحمام در هوای آزاد چنین جذابیتهای برایمان دارد این باشد که ممکن است ژن‌های ما با توانایی تنظیم حواس پنجگانه در هنگام استحمام در دامن طبیعت عجین شده باشند. ویرانه‌های کشف شده در استان ناگانو در سال ۱۹۶۴ نشان می‌دهد که ژاپنی‌ها از شش هزار سال پیش تاکنون به صورت مداوم با چشمه‌های آبگرم ارتباط دارند. من دوش گرفتن را یکی از جنبه‌های فرهنگ غرب یعنی «شست‌وشو و تمیز کردن» و علاقه ژاپنی‌ها به غوطه‌وری تا شانه در وان آبگرم را نیز به عنوان یکی از جنبه‌های فرهنگ آن‌ها یعنی «غوطه‌وری در راحتی» می‌دانم. این ممکن است بیانگر راحتی واقعی موجود در چشمه‌های آبگرم باشد. مذهب بومی ژاپن، شینتو، از کلمه «که گاره» برای توصیف بی‌اخلاقی یا ناشایستگی استفاده می‌کند. آلودگی را می‌توان با آب در آیین پاک‌سازی که «میسوگی» خوانده می‌شود، پاک کرد. میسوگی در چشمه آبگرم «یوگوری» نامیده



به حوضچه آبگرم در فضای باز «روتن بورو» می‌گویند. در فضایی باز و عالی حمام کنید که موجب خواهد شد روحتان احساس رهایی کند. این آبگرم که از زمین به بیرون می‌تراود، موهبتی واقعی از طبیعت است. این چاپ چوبی «اوکی یوته» که در حال لذت بردن از درمان آبگرم در «هاکونه» است.