

نيبونيكا

نافذة على  
اليابان

no.

31

# にかほに



• خصائص متميزة • استراحة قصيرة على الطريقة اليابانية



• خصائص متميزة •

## استراحة قصيرة على الطريقة اليابانية

تتيح اليابان وفرة من العناصر والظروف المحيطة بالإنسان كي يشفي روحه ويستجم في جو من الطبيعة الجميلة أو التراث القديم المتوارث عبر الأجيال أو حتى في ركن صغير وسط المدينة الصاخبة، فهيا بنا نتعلم كيف نستمتع باستراحة قصيرة على الطريقة اليابانية.

- ٤ تمتع باستراحة قصيرة في اليابان
- ٦ دروس في الزن: تنظيم العقل والحياة
- ١٠ تجربة الكومينكا: إعادة شحن العقل والجسد
- ١٢ قيلولة في المدينة الكبيرة
- ١٤ استرح في رداء ياباني للبيت
- ١٦ رحلة افتراضية عبر اليابان
- جولة في المنتجات الساخنة عبر اليابان
- ١٨ اليابان اللذيذة: حان وقت الأكل
- كانمي دوكورو
- ٢٠ التجوال في اليابان
- هاكوني
- ٢٤ هدايا تذكارية يابانية
- مامى زارا



بقعة للتوقف والراحة وسط  
أشجار الخيزران (اليامبو).  
تصوير: أفلو

نيبونيك *niponica* هي مجلة يتم نشرها باللغة اليابانية وست لغات أخرى (العربية والصينية والإنجليزية والفرنسية والروسية والأسبانية) وتهدف إلى تعريف العالم بالشعب الياباني وثقافة اليابان العصرية، وعنوان المجلة نيبونيك مستمد من كلمة نيبون «Nippon» ومعناها «اليابان» باللغة اليابانية.

العدد رقم ٣١ R-031018

جهة النشر: وزارة الخارجية اليابانية  
كاسوميفاسيكي ٢-١،  
تشيودا-كو، طوكيو ١٠٠-٨٩١٩، اليابان  
<https://www.mofa.go.jp/>

استجمام مع الحلوى اليابانية  
والشاي الأخضر  
تصوير: أفلو





١. تتيج المنازل اليابانية بأبوابها العريضة المنزلقة تهوية مثالية تجعل المكان باردًا ومريحًا في الصيف. تصوير: أفلو

٢. «تسوكوباي» في حديقة يابانية. هنا يغسل الزوار أيديهم قبل الدخول للاستجمام في صالة الشاي. تصوير: أفلو

٣. شرفة مشمسة تطل على الحديقة هي أفضل مكان لتعاس القطة. ©MITSUHIRO KAWAMATA / MottoPet / amanaimages

## تمتع باستراحة قصيرة في اليابان

التقليدية عن العمل والراحة ولعل وسائل اليابانيين في الاستراحة القصيرة تمثل أفكارًا جديدة تستحق التأمل.

إعادة الصحة للجسد المتعب والاستعداد لليوم التالي.

إن الثقافة اليابانية تشجع على الاستراحات القصيرة خلال اليوم، ويلجأ اليابانيون في سعيهم لتغيير الروتين اليومي إلى الاستفادة من أماكن كثيرة في المدينة ليستريحوا بطريقتهم، كما يستخدمون أدوات عديدة لإزالة التعب في نهاية اليوم فاليابانيون في الواقع هم شعب يعرف جيدًا كيف يجد الوقت ليرتاح.

إن الإنسان في سعيه للعيش في راحة ورفاهية يحتاج لتغيير أفكاره

إن الراحة الحقيقية هي أكثر بكثير من مجرد الجلوس في تكاسل فالعقل والجسم يمكن في الواقع شحنهما من خلال ممارسة أنشطة تختلف عن الروتين اليومي أو عبر تجربة طريقة جديدة في التفكير، فمثلًا ممارسة تمارين الجلوس والتأمل «زازن» أو التدريبات الرياضية في الهواء الطلق يمثلان وسيلة ممتازة لإنعاش الجسد والروح، أحط نفسك بالخضرة التي تريح العين، أو اغطس في حمام كبريتي ساخن فتعيد العافية لعضلاتك المنهكة، أو تناول وجبة خاصة تساعدك على الهضم وتريح معدتك، كل هذه وسائل يابانية

الاستجمام هو أمر ضروري لإراحة الجسد المنهك وتغذية العقل المبدع وتجديد الإيقاع اليومي من أجل التمتع بحياة متكاملة، وكل ثقافة في العالم لها طرقها الخاصة في إعادة شحن الإنسان، حيث يستريح خلال العام بأجازات تختلف من بلد لآخر، وحيث أن اليابان تشتهر أحيانًا بثقافة ساعات العمل الطويلة فقد يتصور الكثيرون أن اليابانيين لا يجيدون فن الراحة، ولكن الحقيقة قد تدهشكم فقد ابتكر اليابانيون وسائل جيدة ومرضية تمامًا لتجديد حيويتهم خلال أوقات قصيرة.



# دروس في الزن: تنظيم العقل والحياة

وصل مذهب الزن البوذي إلى اليابان بشكل أساسي في القرنين الثاني عشر والثالث عشر الميلادي عبر الهند والصين، الآن نجد هذه الفلسفة ممتدة الجذور في الثقافة اليابانية الحديثة وتعلمنا أن الراحة والسكينة الذهنية تأتي من الحياة المنظمة، إنها حكمة من الزن تساعد على صفاء الذهن وتبسط للإنسان حياته اليومية.

تصوير: كوريهارا أوسامو





٤



٥



٦

«ولا يؤمن كهنة الزن بقتل الكائنات الحية ويقتصر طعامهم في الأساس على الخضروات بدون سمك أو لحوم، وهذا الطعام يسمى «شوجين ريوري» أو طعام تعبدي لأن الوجبة دائماً هي ممارسة بوذية. فهناك معنى لتركيز كل الاهتمام على الوجبة كوسيلة للإحساس الكامل باللحظة الحاضرة».

## النظر للحياة اليومية بوجهة بوذية

قد يبدو من الصعب إدخال هذه الممارسات البوذية الكاملة في الحياة اليومية المعاصرة ولكن إدخال الفلسفة البوذية في حياتنا العادية هو في الواقع عملية ممكنة جدًا.

فعلى سبيل المثال مجرد تخصيص عشر دقائق يوميًا للتنظيف بعناية واهتمام هو شيء كافٍ جدًا، وعند تناول الطعام تركّز في الأكل دون أن تشتت ذهنك فالمهم هو أن تخصص وقتًا معينًا من أنشطتك اليومية لتركز على اللحظة الحاضرة فتستوعبها باهتمام وتقبلها كما هي.

«من الخطأ أن تفعل شيئًا لتنظيم عقلك، فالتنظيف والأكل وحتى الزازن أو الجلوس والتأمل هي مجرد وسائل للتدريب، بممارسة هذا المبدأ ستجد نفسك مستقرًا بصورة طبيعية، فمذهب الزن يرى أنه بالتدريب المستمر عبر أنشطتك اليومية يمكنك تنظيم ذهنك بشكل طبيعي».

وقد تبدو لنا هذه القواعد شديدة الصرامة ولكن المدهش في الواقع هو القدر الهائل من السلام النفسي الذي تبعثه الحياة المنظمة جيدًا، ومن يدري فلعل ترتيب الحياة اليومية طبقًا لمبادئ الزن هي الوسيلة المثلى لتحقيق ذلك.

### يوشيمورا شويو

ولد عام ١٩٧٧ وهو نائب رئيس الكهنة بمعبد فونمونجي بمنطقة هاتشياسان (في هيروشيما) وهو معبد ينتمي لطائفة سوتو من مذهب الزن، وهو أيضًا طبيب نفسي يعمل بأحد المستشفيات في محافظة هيروشيما إلى جانب ممارسته للكتابة والقاء المحاضرات، وقد ألف يوشيمورا عددًا من الكتب من بينها «كوكورو نو كوراشي غا توتونو زن نو أوشي» (تعاليم الزن لتنظيم العقل والحياة) وكتاب «شوجين ريوري كو» (المبادئ وراء طعام شوجين ريوري).

١. كنس القمامة والأوراق المتساقطة بمكنسة الخيزران.
٢. في التنظيف بطريقة «زوكين – غاكي» تستخدم خرق من القماش لتنظيف الأرضيات والأسطح الأخرى، ويعتمد الإنسان على وزنه ليدفع الخرقه بكتلا يديه وهذا الاعتماد على ثقل الجسم يجعل من السهل على الفرد أن يركز على اللحظة الحاضرة.
٣. فرك الخرقه القطنية بقوة يزيل عنها أقصى قذارة ممكنة.
٤. يطحن يوشيمورا بعناية بذور السمسم يدويًا بينما يحافظ على المطبخ نظيفًا ومرتبًا حتى في أثناء إعداد الوجبة.
٥. إفطار يوشيمورا يشبه الوجبات التي كان يتناولها خلال فترة تدريبه بمعبد إيهيجي.

من اليسار لليمين: حساء الأرز، خضروات مخللة وملح بالسمسم.

٦. استخدام اليدين معًا للإمسك بالملقعة والطبق هو أحد قواعد التفكر عند تناول الطعام.

## التركيز على اللحظة الحاضرة

الساعة الآن الخامسة صباحًا والشمس تشرع في الشروق والجو صافيًا منعشًا، ويستعد يوشيمورا شويو، نائب رئيس كهنة معبد فونمونجي بهيروشيما لبدأ فترة «زازن» من الجلوس والتأمل، هنا يتنفس الكاهن ببطء وقد أرخى نظره لأسفل في وضع جلوس لمدة ٤٠ دقيقة تقريبًا في مواجهة الحائط، وهناك حس من الجمال المهيّب في جلسته الصامتة وجسده المنتصب. ويقول يوشيمورا شارحًا: «المهم في الزن هو أن تركز على اللحظة الحاضرة، وجلسة «زازن» تمنحك الفرصة لتكون واعيًا بذلك». والغرض من الزازن ليس محو ذهن فنحن لا نطرد الأفكار البسيطة التي قد تطرأ على خاطرنا وإنما نتقبلها ببساطة، الزازن هو وسيلة للنظر نحو النفس بموضوعية مع كل الأفكار والأحاسيس التي تنبعث منها لكي نرى عقلنا وقلبنا من الداخل.

«نحن البشر نميل للتفكير في الماضي والقلق من المستقبل والتوتر من أشياء ليست جزء من الواقع الذي أمامنا فلو أمكننا من خلال الزازن أن نحرر ذهننا وجسدنا من هذا التوتر ونواجه أنفسنا كما هي الآن في اللحظة الحاضرة فلن نجد أنفسنا غارقين في هموم لا ضرورة لها ولا معنى».

## كل عمل هو تدريب في الزن

عقب جلسة الزازن يقرأ يوشيمورا التلاوات البوذية ويأكل ويقوم بأعمال التنظيف بينما يؤدي كل حركة بكفاءة وعناية شديدة.

«فلسفة الزن هي أن كل حركة وكل عمل هو نوع من التدريب ويجب أن تفعل كل منها باجتهاد شديد دون استسهال أو اختصار للطرق».

النظافة مثلًا، وهو عمل من المعتاد إهماله، هي في الواقع ممارسة تؤدي إلى فحص الفرد لحالته الذهنية، وقد قضى يوشيمورا وقتًا طويلًا أيضًا في القيام بأعمال النظافة خلال فترة تدريبه لمدة عامين وشهرين كمتصوف بمعبد إيهيجي، وهو المعبد الرئيسي لطائفة «سوتو» البوذية، وكان في سبيل المحافظة على المعبد الكبير والأرض من حوله يقوم بتنظيفه باستمرار متبعًا قواعد محددة.

«عند التنظيف أنت تحرك جسدك أولًا قبل أن تبدأ في التفكير وهذا ما نقصده بالضبط عندما نقول التركيز في الحاضر، فالنظافة والزازن لهما في الحقيقة نفس التأثير».

وتناول وجبة هو أيضًا أمر له معنى كبير فطبقًا لتعاليم الزن لا يجب التفریط في حبة أرز واحدة أو ورقة صغيرة من الخضراوات، فكل عنصر يجب تذوقه جيدًا ولا تترك شيئًا منه، ولهذا السبب يجب تناول الطعام طبقًا لقواعد محددة تمامًا، فممنوع الكلام أثناء الأكل وإنما الأكل باهتمام فالتركيز الكامل يجب أن يكون على تناول الوجبة.

١



٢



٣

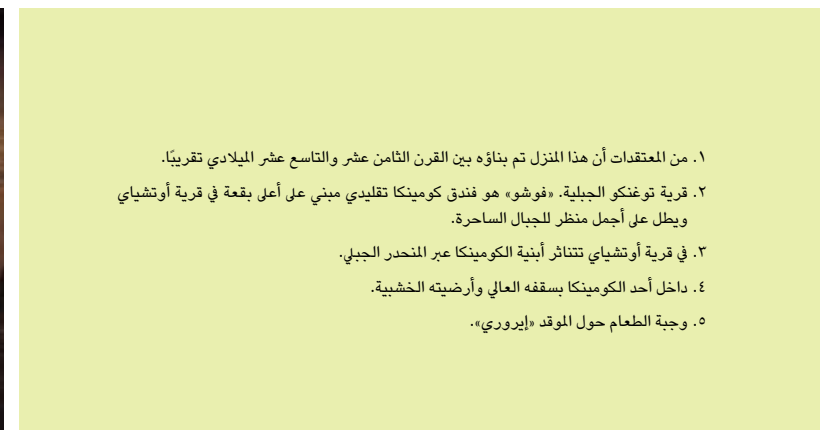




## تجربة الكومينكا: إعادة شحن العقل والجسد

تقع «الكومينكا» في قرى تابعة في قلب الجبال فتمنح النفس شعورًا بالدء والحنين للماضي هذه الكومينكا أو البيوت التراثية القديمة هي درس في الاسترخاء.

تصوير: كوريهارا أوسامو، PIXTA



١. من المعتقدات أن هذا المنزل تم بناؤه بين القرن الثامن عشر والتاسع عشر الميلادي تقريبًا.
٢. قرية تونغكو الجبلية، «فوشو» هو فندق كومينكا تقليدي مبني على أعلى بقعة في قرية أوتشياي ويطل على أجمل منظر للجبال الساحرة.
٣. في قرية أوتشياي تتناثر أبنية الكومينكا عبر المنحدر الجبلي.
٤. داخل أحد الكومينكا يسقفه العالي وأرضيته الخشبية.
٥. وجبة الطعام حول الموقد «إيروري».

جيدًا كيف يصنعون بيوتًا مريحة تصمد لفترات طويلة من الزمن. ولا شك أن الكومينكا لم تعد اليوم مجرد بيوت قديمة فهي الآن مجهزة بأدوات كهربائية مثل أجهزة المطبخ العصرية والحمام والتكييفات، إنها فنادق تمزج بين سحر التاريخ والقدر الكافي من وسائل الراحة الحديثة، لتوفير أقصى حد من الاسترخاء، وتلك هي الكومينكا أو البقعة المثالية لتأمل المناظر الريفية واسترجاع الحياة التاريخية القديمة بينما تتمتع بالطعام المحلي للمنطقة فتستعيد في هدوء صحتك الجسدية والذهنية.

إلى سريان هواء بارد طبيعي إلى داخلها فيشعر النزلاء بالراحة والاستجمام. ويعد الموقد المحفور والمسمى «إيروري» هو قلب الكومينكا الأساسي وهو عبارة عن مربع محفور قليلًا في الأرضية ومحاط بجدار من مزيج الطين والأسمنت لصنع مكان يتم فيه إشعال النار بالحطب أو الفحم، وحول هذا المكان تتجمع الأسرة للتدفئة وتناول الطعام.

في الماضي كان يتم إشعال النار طوال العام ففي موسم الأمطار كانت النيران تعمل كمزيل للرطوبة وفي الصيف كانت تخلق مجرى هوائي يدخل النسيم البارد عبر النوافذ، كما أن الدخان المتصاعد كان يجعل قش السطح أقل تعرضًا للبلل أو سكن الحشرات، فحقًا كان اليابانيون القدماء يعرفون

التي تحولت إلى فنادق في قرية أوتشياي بوادي إيا في محافظة توكوشيما، هنا نرى أن منظر القرية الجبلية القديمة لم يتغير عبر العصور وبينما عادت تلك المنازل التقليدية بأسقفها المصنوعة من عشب البراري اليابانية أو غير ذلك للميلاد من جديد كأماكن جديدة للمبيت (فنادق) تزداد شعبيتها يومًا بعد يوم كوجهات مفضلة للسياحة.

ضع قدمك داخل الكومينكا فتجد نفسك في مكان توقف عنده الزمن، هنا تقف أضواء الشمس على الحافة الخارجية للحجرات تاركة الجزء الداخلي سابقًا في الظل ونجد اللون الطبيعي الخافت للأعمدة والكمرات والحوائط الطينية بينما تلمع الأرضية بلون أسود لامع، وتؤدي التهوية الجيدة للحجرات

الكومينكا هي بيوت قديمة تم بناؤها طبقًا لقواعد البناء اليابانية القديمة وليس غريبًا أن تصادف واحدًا منها ويكون عمره أكثر من مائة عام. هذه المنازل تتم صيانتها وتوارثها الأجيال بل ويحظى بعضها بقيمة كبيرة حيث تم اعتباره ضمن الإرث الثقافي الياباني.

وهناك عدد كبير من هذه الأبنية المسماة كومينكا تم تجديد حالتها وتحويلها كمقاهي أو مطاعم ولعل ذلك لأنها بجذورها الضاربة في عمق التاريخ تبعث في النفس شعورًا بالراحة والسكينة، وفي أماكن كثيرة خاصة في المناطق الريفية التي يتضاءل عدد سكانها يومًا بعد يوم نجد الكومينكا تعد حافز على تشجيع السياحة في المنطقة، فعلى سبيل المثال نجد منشآت كومينكا





## منتجع حمامات استجمامي

توفر الحمامات العامة كل شيء لاستجمام الإنسان من مختلف أنواع أحواض الماء الساخن حتى الساونا وحمامات الصخور الساخنة، وحتى الوجبات الغذائية، تمتع أيضًا هنا بالاستلقاء في حرية ونوم القيلولة بعد أن تأخذ حمامك.

يقع «ريوغوكو يوبا إيدويو» في منطقة ترتبط بفنان «الأوكيوي» الشهير كاتسوشيكا هوكوساي لذا تجد معلقًا على أحد حوائطه لوحته الشهيرة التي تصور جبل فوجي.



## استلق بجسدك في غابة وسط المدينة

رغم أن طوكيو عاصمة كبرى إلا أنها في الواقع مدينة بها حدائق كثيرة مليئة بالأشجار، وأحد هذه الحدائق الطبيعية حديقة شينجوكو كيون التي تم افتتاحها للمرة الأولى منذ ما يزيد عن مائة عام، هنا عندما يكون الجو مشرقًا تجد المكان الأمثل للاستلقاء على الحشائش وتأمل جمال السحب في السماء.

تطل ناطحات السحاب على حديقة شينجوكو كيون من وراء الأشجار.  
تصوير: كوريهارا أوسامو



## «فندق» مثل متجر للكتب

تعد اليابان مقرًا لعدد كبير من مقاهي كتب الكاريكاتير المصورة أو ما يسمى «مانغا كيسا» وفيها يمكن للزبائن الاستجمام بينما يقرأون كتبهم المفضلة، لكن هناك أيضًا «فنادق» خاصة اتخذت خطوة أحدث من ذلك فهذه «الفنادق» فيها حجرات تتيح للزبون أن يستلقي تمامًا بينما يستمتع بقراءة كتابه المفضل. استأجر حجرة لقضاء الليل أو حتى ساعة واحدة خلال النهار وسوف تجد في المكان كمًا وقيرًا من كتب المانغا وأيضًا المجلات والكتب عمومًا.

## قيلولة في المدينة الكبيرة

قد تكون طوكيو من أكثر المدن المزدحمة في العالم ولكن هل تعلم أن بها العديد من الأماكن التي يمكنك أن تستمتع فيها بنوم القيلولة في ساعة العصر أو قضاء لحظات استجمام من التعب؟ اقرأ الكلام التالي لتكتشف أماكن لا تتوقعها يمكنك أن تستريح فيها لبعض الوقت خلال طوافك أو بعد الانتهاء من يوم طويل من المتعة والتجول في المدينة.



صفحات من كتب المانغا تتدلى من السقف في «فندق» اسمه «كتاب وسرير طوكيو شينجوكو»، هنا نجد الحجرات بين أرفف الكتب.

تصوير كوريهارا أوسامو

## الاستلقاء في الداخل تحت النجوم

هذه القبة السماوية على أحدث تصميمات التكنولوجيا مزودة بمراتب وأيضًا مقاعد عادية، إنها مكان رائع للاستلقاء والاستمتاع بنجوم السماء، بل إن بعض هذه الأماكن بها أيضًا موسيقى وبخور عطرية لإراحتك وإنعاش عقلك وجسدك.

تعرض هذه القبة السماوية المتطورة حوالي أربع مائة ألف نجم وتحمل اسم «كونيكا مينوليتا بلان تريوم مانتن».





# استرح في رداء ياباني للبيت

عملي ومريح وأنيق، ثلاث صفات يتسم بها هذا الرداء الياباني فيضيف بعض الرفاهية على وقتك الذي تقضيه في المنزل.



## مريح مثل حلوى مخفوقة

ألوان مريحة للعين تذكرنا بزينة جميلة فوق قطعة من الكعك، والقماش ناعم ذو ملمس لطيف على الجسم (في اليسار) وتصميمات جميلة تبعث فيك النشوة كلما ارتديتها، لقد حولت الماركة اليابانية المحبوبة «جيلاتو بيك» رداء المنزل إلى صيحة موضة.

(صورة من إهداء شركة «ماش ستايل لاب» المحدودة)



## المتعة في الأقدام العارية

يصنع الصندل الياباني المسمى «زوري» من القش والخيزران وله تاريخ قديم وقد تحول اليوم إلى صندل ملون بألوان زاهية للاستخدام داخل المنزل، ويصنع «الزوري القماشي» (في الأعلى) من شرائط القماش ويضفي إحساس رائع عندما يلامس القدم العارية كما أنه يضيف الجمال والأناقة على ديكور المنزل الداخلي.

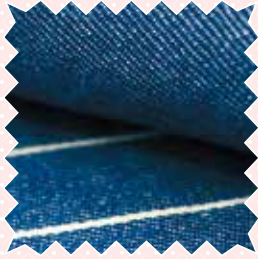
(صورة من إهداء MERIKOTI)



## الانتعاش في الصيف تبعثه أقمشة تقليدية

ملابس أطفال بألوان ورسوم زاهية مصنوعة من «تاكاشيما شيجيمي» وهو نوع من قماش «كريب رامي» يتم انتاجه منذ قرون عديدة في مدينة تاكاشيما بمحافظة شيجا. هذا القماش المكرمش (في أعلى اليسار) يمتص الرطوبة وتشعر به ناعماً ولطيفاً على الجسد.

(صورة من إهداء sou.sou)



## بيجاما من الجينز

هي بيجاما مصنوعة في كوجيما وهي مدينة بمحافظة أوكاياما تعرف بأنها «مولد الجينز الياباني»، وهي رداء للنوم من قماش جينز أنعم وأقل سمكاً من الجينز العادي (في اليمين) ويحافظ على لونه لفترة أطول وهو يحظى مثله بشعبية كبيرة (في الأعلى صورة بيجاما رجالي).

(صورة من إهداء Kaimin Labo)

## ملابس لتوفير راحة أكبر

«رداء الإنعاش» هو رداء مصنوع من قماش تم نسجه بخيوط صنعت بتكنولوجيا PHT (تكنولوجيا تستخدم البلاتين كما في الأسفل) حيث تحتوي على ذرات نانوية من البلاتين والمعادن الأخرى. هذه الخيوط تقوم بتحفيز الجهاز العصبي الباراسمبثاوي مما يساهم في استرداد عافية الذهن واستعادة شباب الجسد، إن مجرد ارتداء هذا الرداء يساعد على تخفيف الإجهاد والتعب.

(صورة من إهداء شركة فينكس المحدودة)







رحلة افتراضية  
عبر اليابان

# جولة في المنتجعات الساخنة عبر اليابان

في كل مكان تجد تجمع منتجعات فريد خاص به، فحمامات العيون الساخنة اليابانية تسعى للاستفادة بالمكان والطبيعة المحيطة بها بأقصى درجة ممكنة، تمتع هنا بقضاء وقت طيب تستجم فيه بحق داخل الحمام الساخن محاطًا بمناظر طبيعية رائعة.

محافظة  
أكيتا

## قرية حمامات نيوتو أونسن حمام تسورو نويو

تعرف هذه الحمامات باسم «بيجين نويو» («حمامات الجمال الساخنة») لمياهها البيضاء وكأنها مخلوطة باللبن والتي تمنح جلد الإنسان نعومة وطراوة. ويقع حمام تسورو نويو في قرية للحمامات الساخنة قائمة في عمق الجبال وهو واحد من مجموعة من بيوت تقليدية متشابهة بأسقف من القش، هنا تأمل مناظر اليابان القديمة من الحمامات الساخنة المفتوحة في الهواء الطلق.

(تصوير: فوتو لايراري)



محافظة  
أوموري

## كوغانيزاكي حمام فوروفوشي أونسن

هذا الحمام يدعو ضيوفه للاستحمام على حافة بحر اليابان. وهو حمام مفتوح يتم باستمرار ملؤه بمياه ساخنة من مصادر تحت الأرض وكلمة «فوروفوشي» معناها جديدة (لا يشيخ أو يضعف أبدًا) وكما تقول الكلمة فإن مياه الحمام ذات اللون البني المائل للحمرة والغنية بالأملاح لها تأثير مقاوم للبكتيريا وتحافظ على السخونة فتدقن الجسم حتى أعماقه.

(صورة من إهداء كوغانيزاكي فوروفوشي أونسن)



محافظة  
كوماموتو

## حمام كوروكاوا أونسن شينميكان

يحظى منتجع كوروكاوا للحمامات الساخنة بشعبية كبيرة بفضل توفيره لما يسمى «بطاقة الحمامات» وهي بطاقة تخفيض تتيح لحاملها الغطس في أي ثلاثة حمامات يختارها من بين حمامات فنادقها البالغ عددهم ٢٨ فندق. وحمام شينميكان هو واحد من تلك الحمامات ويشتهر بحوض يبلغ طوله ٣٠ متر محفور داخل كهف وقام بحفره صاحب الفندق الذي استغرق ١٠ سنوات في حفره باستخدام المطرقة والأزميل. تقمص أحاسيس المغامر وغطس في الحمام الساخن فتحصل على أفضل متعة.

(صورة من إهداء شينميكان)



محافظة  
ياماناشي

## فوجيغوكو شوجيكوهان فندق يامادايا

اغطس بجسمك في حمام عيون ساخنة في الهواء الطلق بأحواضه من خشب السرو طيب الرائحة وتأمل المنظر الرائع لجبل فوجي المقدس. يمكنك أن تحجز حمامًا خاصًا مقدمًا لتتمتع برقابة استخدام الحمام وحك دون شركاء، ولو حال لك الحظ وكانت السماء صافية فسوف ترى جبل فوجي وصورته المعكوسة داخل بحيرة شوجي.

(صورة من إهداء فندق يامادايا)



محافظة  
مياغي

## حمام ساكونامي أونسن يوسينكاكو إيوماتسو ريوكان

يقع هذا الحمام على بعد خمسين دقيقة بالسيارة من مدينة سنداي وهي المدينة الكبرى في إقليم توهوكو. وهو موجود داخل الجبال على ضفاف نهر هيروسيغاوا ويمتد تاريخه لزمان بعيد حيث تم افتتاحه للمرة الأولى قبل قرنين من الزمان. اغطس هنا في حمام صخري تحيطه الحياة البرية بينما تتمتع بالجدول المائي الفاتر والطبيعة الموسمية المبهرة، من أزهار الساكورا وجمال الخضرة في الربيع أو أوراق الخريف الملونة أو الطبيعة الثلجية في الشتاء.

(صورة من إهداء فندق ساكونامي أونسن يوسينكاكو إيوماتسو ريوكان)



محافظة  
ناغانو

## حديقة القروود جيفوكوداني

الواقع أن عشق الحمامات الساخنة لا يقتصر على البشر فممن زمن طويل يستخدم الحمامات المكشوفة في الهواء الطلق قروود اليابان البرية التي تعيش في هذا الوادي الذي يبلغ ارتفاعه ٨٥٠ متر، فهي تغطس في الحمام لتدقن نفسها في شهور الشتاء القارس. وهذا المكان هو البقعة الوحيدة التي يمكنك فيها مشاهدة قروود تستمتع بالغطس في العيون الساخنة لذلك تجذب الحديقة السائحين والباحثين من كل أنحاء العالم.

(تصوير: PIXTA)

محافظة  
هوكايدو

## بحيرة شيكاربيتسو كوتان الحمام المفتوح بقرية الجليد

أهذا معقول؟ حمام ساخن في بحيرة متجمدة؟! تصنع بحيرة شيكاربيتسو وهي أعلى بحيرة في محافظة هوكايدو حمامًا ساخنًا لحظيًا يسخن المياه الطبيعية الساخنة عبر أنبوب يصل إلى حوض داخل البحيرة، هذا الحمام مفتوح لمدة شهرين من كل عام من نهاية شهر يناير حتى نهاية شهر مارس.

(صورة من إهداء المركز الطبيعي لبحيرة شيكاربيتسو)



محافظة  
هيوغو

## حمام أريما أونسن تاكيتورييتي ماروياما

أريما أونسن هي عيون ساخنة قديمة جدًا إلى حد أنها مذكورة في أقدم كتب التاريخ اليابانية، ويوفر فندق تاكيتورييتي ماروياما لنزلائه حمامات ساخنة مكشوفة في الهواء الطلق ليجربوا نوعي الحمامات التي تشتهر بهما المنطقة، فأيهما تفضل؟ حمام المياه بنيذ كينسن الغنية بالحديد ذات اللون البني الذهبي أم حمام المياه بنبات الجينسن ذات اللون الفضي الشفاف والتي تحتوي على آثار من الراديوم الطبيعي؟

(صورة من إهداء تاكيتورييتي ماروياما)



## سوناموشي أونسن سابوري

هنا تدفن جسمك حتى رقبك في الرمال الساخنة بينما يتركز نظرك على المحيط أمامك وتشنف آذانك أصوات الأمواج ويسخن جسدك بكامله ويقبض عرقًا، بعد ذلك تنهض وتغسل الرمال عن جسدك فتشعر بإحساس من الانتعاش الكامل، إنها تجربة فريدة تمامًا في هذا الحمام الساخن لن تزول من ذاكرتك أبدًا.

(صورة من إهداء جمعية السياحة في مدينة إيبوسوكي)

محافظة  
كاغوشيما





## كانمي دوكورو

تمتع باستراحة سريعة في جو تاريخي

تصوير: أراي أكيكو



محل هاتسوني الأنيق الهادئ من الداخل (في اليمين) ومن الخارج (في اليسار لأعلى)، هنا يشهد الخشب الداكن والبقع على مرور الزمن الطويل. في اليسار لأسفل: هذا الشاي المعتدل اللذيذ تم صنعه بإضافة ماء مغلي في إبريق من الحديد.

أجار مع الشراب الحلو ومعجون الأذوكي الغني بالسكر فيالها من حلوى تنعش الحواس، ويالها من أفضل متعة أن تتناول أحد هذه الأطباق في راحة جميلة.

هاتسوني هو محل كانمي دوكورو تم إنشاؤه في عام ١٨٣٧ بحي نينغيو – تشو في العاصمة طوكيو وطبقًا لقول إيشياما ميوكي التي تمثل الجيل الثامن من الأسرة المالكة للمكان فإن أغلب محال الكانمي دوكورو شديدة القدم تقع في مناطق «مونزن – ماتشي» التي نمت حول المعابد والأضرحة ذات الأهمية الكبيرة.

تقول إيشياما «في اليابان في الماضي القديم لم يكن يرتاد مطاعم المدينة سوى الرجال، في ذلك الحين كانت محال كانمي دوكورو هي المكان الوحيد الذي يمكن فيه للنساء والأطفال أن يجلسوا ويستمتعوا بوقت طيب مع تناول أكلة بسيطة فكان هؤلاء النسوة وأطفالهن يحبون التوقف في محال الحلوى هذه بعد زيارتهم للمعبد».

إن الكانمي دوكورو تمثل مكانًا ثمينًا للاستمتاع بحلوى يابانية تقليدية مصنوعة يدويًا في جو يشبع حنينك للماضي وهي ترحب اليوم بكل من يدخلها رجلًا كان أم امرأة، كبيرًا كان أم صغيرًا، فالهم أن يكون الشخص ذواقًا للحلوى.

وهو مصنوع من معجون الأذوكي ويتم تقديمه مع كرات محمرة من «الموتشي» أو معجون الأرز اللدن، ويمثل الطبق وجبة مشبعة تمامًا، أما الزبائن الراغبون في طبق حلو خفيف فيمكنهم أن يختاروا طبق «ميتسومامي» وهو مزيج من الفاصوليا الحمراء والأجار أجار المصنوع من عشب بحري يسمى «تنغوسا» وفوقهم تضاف وفرة من شراب السكر الأبيض أو البني. في عام ١٩٣٠ قام أحد محال الكانمي دوكورو في حي غينزا بإضافة ملعقة كبيرة من معجون الأذوكي فوق حلوى «ميتسومامي» ليبتكر بذلك طبقًا جديدًا اسمه «آنميتسو» وإلى يومنا هذا لا زال «آنميتسو» واحدًا من أكثر الأطباق المحبوبة التي تقدمها محال الكانمي دوكورو.

وأغلب أطباق الحلوى هنا يصعب تحضيرها مقدمًا، فمثلًا حلوى «شيراتامي». وهي كرات بيضاء وصغيرة مصنوعة من عجينة دقيق الأرز- تفقد قوامها المتناسك إذا تركتها تنتشر السائل لفترة طويلة بعد سلقها، أما الأجار أجار فيترطب بسرعة بعد تقطيعه في شكل المكعبات، لذلك يجب عمل الشيراتامي والأجار أجار بعد أن يطلبها الزبون حتى يمكن تقديمها بالقوام السليم تمامًا، هذا القوام اللدن في نعومة للشيراتامي والأجار

كثيرا ما تصادف في المدن اليابانية أماكن تسمى «كانمي دوكورو» ومعناها الحرفي هو «أماكن حلوة الطعم» والتي تعني كما هو واضح مقاهي تتخصص في تقديم الحلوى. ومن المعتقد أن هذه الأماكن قد ظهرت لأول مرة في عصر إيدو في بداية القرن التاسع عشر تقريبًا وهي أماكن لها تاريخ أطول بكثير من بيوت الشاي المسماة «كيساتن» والتي تلعب أيضًا دور المقاهي. وعلى عكس الكيساتن التي تقدم بصفة رئيسية قائمة من الأطباق الغربية من الكيك والسندوتشات وأيضًا القهوة وغير ذلك، نجد الكانمي دوكورو تقتصر على تقديم الحلوى التقليدية اليابانية وحدها وقد نجد بعضها يقدم أيضًا بضع أكلات خفيفة أو مسليات، وهي مزودة من الداخل والخارج بديكور من الخشب والخيزران، فتحملك في رحلة زمنية إلى شوارع اليابان القديمة.

والجزء الأساسي في كثير من الأطباق التي تجدها في كانمي دوكورو هو معجون «أذوكي» أو الفاصوليا الحمراء ويتم صنعه بسلق الأذوكي مع الماء والسكر ويستخدم بعد ذلك في هيتتين، «كوشي آن» بعد التصفية لإزالة قشور الفاصوليا أو «تسوبو آن» بدون إزالة القشور.

وأحد الأطباق هو حساء «شيروكو» بالسكر

## آنميتسو

في اليسار: يختبئ داخل الطبق الأجار أجار والفاصوليا الحمراء، النجم في طبق الأنميتسو هو الأجار أجار ذو اللمعة الشفافة.

في اليمين: معجون الأذوكي، موتشي من دقيق الأرز مع شراب مالتوز (غيوهي) وفاكهة في طبق جميل الشكل، اسكب فوقه شراب حلو من السكر الأبيض أو البني واستمتع!



## زوني

«زوني» هو حساء يحتوي على موتشي ومواد أخرى وليس فقط طبق أساسي في احتفالات رأس السنة اليابانية لكنه أيضًا طبق يؤكل في الحياة اليومية، وكثير من محال كانمي دوكورو تصنع الزوني ضمن قائمة الطعام كوجبة خفيفة، يظهر في الصورة العليا طبق زوني بالببيض يقدمه محل هاتسوني وهو يحتوي على البيض المخفوق وعشب البحر والبقدونس الياباني.

## شيروكو

معجون أذوكي شبه السائل مع كرات موتشي المحمرة يصنع هذا الطبق المشبع من الحساء الحلو بالسكر، ويصاحب ذلك بذور البيريل المخللة أو أي طبق آخر صغير ليختم الوجبة ويمتّع المذاق.



موضع راحة قديم للمسافرين بحمامات ساخنة  
وأماكن تاريخية

## هاكوني

تقع هاكوني في بقعة جغرافية رائعة تفجر فيها الكثير من العيون الساخنة، وقد كانت هاكوني منذ زمن طويل جنة الراحة للمسافرين المنهكين. وتعد هاكوني واحدة من أبرز المنتجعات في اليابان ولا تبعد كثيراً عن العاصمة طوكيو، إنها بقعة مثالية ليرتاح فيها الإنسان ويجدد نفسه.

تصوير: أوساكا ساتوشي، أفلو، PIXTA، shutterstock



١. أخشاب من مختلف الحبيبات والألوان تم تجميعها هنا لصنع فسيفساء من الخشب «يوسيفي-زايكو».
٢. بحيرة أشينوكو هي أشهر بقعة في هاكوني لمشاهدة المنظر العام وفي الأيام المشرقة يمكنك فيها مشاهدة جبل فوجي، وهناك سفينة للتنزه تربط الموانئ الأربعة للبحيرة ويمكن منها رؤية البوابة أو «توري» الخاصة بمعبد هاكوني.
٣. ينسلق قطار هاكوني-توزان بقوة كبيرة القضبان القائمة على جبل شديد الانحدار وهنا يستمتع الركاب بمشاهدة الزهور الموسمية من النافذة. صورة من إهداء سكك حديد هاكوني - توزان.
٤. أعمال فنية منتصبة وسط الطبيعة الجميلة في متحف هاكوني المكشوف في الهواء الطلق. صورة من إهداء متحف هاكوني المكشوف
٥. يمتد تاريخ معبد هاكوني لما يزيد عن ١٢٠٠ عام من الزمان.

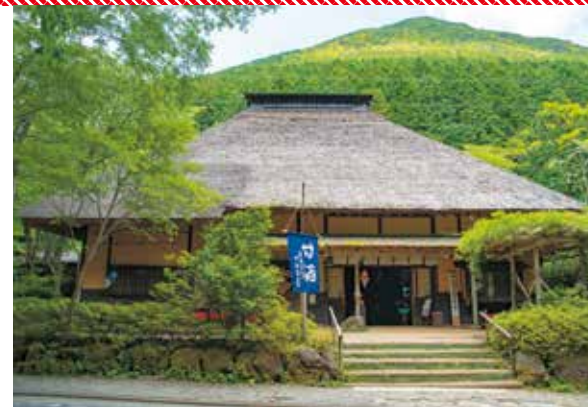




١٠. يعتبر الجلوس والاستراحة في هذا المشى أمام متحف أو كاداف للفنون هي أفضل طريقة لتذوق لوحة «كازي توكي» (الرياح والزمن) وهي عبارة عن حائط ضخم من عمل الرسام الياباني فوكوي كوتارو، أما الشيكولاتة المزخرفة بنقوش من فن القطع الخشبية أوكيوني فهي من الأشياء المحبوبة لدى زوار متجر الهدايا (بتاريخ أكتوبر ٢٠٢١).

١١. يشتهر مطعم «هاتسوهانا صوبا» بشعيرة «سرو صوبا» التي يقدمها للأكل مع صلصة مصنوعة من حساء «داسي» واليام الياباني (نوع من البطاطس). صورة من إهداء: هاتسوهانا صوبا

١٢. «يوموتشي» حلوى موتشي بنكهة فاكهة اليوزو مع شرائح رفيعة داخلها من جبلي معجون الفول، وهي حلوى يشتهر بها متجر الحلوى تشيموتو ذو التاريخ العريق في بيع الحلوى التقليدية في هاكوني يوموتو.



٦. «هاكوني داييميو غيورتسو» هو موكب سنوي من أشخاص يرتدون أزياء «الدايميو» أو نبلاء الأقاليم من الساموراي ويقام في شهر نوفمبر من كل عام، وهذا المهرجان هو إحياء لمواكب الدايميو ورجالهم في رحلاتهم ذهاباً وإياباً بين العاصمة إيدو ومواقعهم الإقليمية.

٧. «أمازاكي تشايا» هو بيت للشاي وخمر «أمازاكي» منذ ما يقرب من ٤٠٠ عام وياماتو ساتوشي هو مالك الحانة وينتمي للجيل الثالث عشر من الأسرة.



١٢

١١

سكري الطعم قليل الكحول مصنوع من الأرز مع مواد أخرى. هذا الساكي الحلو لا زال يصنع اليوم بنفس طريقة صنعه منذ عصر إيدو (١٦٠٣ – ١٨٦٧) ويتميز بطعم ناعم ويقال أنه يخفف من تعب الإنسان، ويمكن أيضاً للمسافرين أن يخففوا من تعبهم بالاستمتاع بالحمامات الساخنة التي تشتهر بها هاكوني، فيمكن لنزلاء الفنادق التقليدية اليابانية أو «ريوكان» أن يغسلوا كل همومهم في حمام الفندق في أي وقت يرغبون، وهناك أيضاً حمامات «أونسن» مستقلة للراغبين في غطسة خلال النهار من غير نزلاء الفنادق.

عد من رحلتك إلى الشوارع التجارية خارج محطة هاكوني – يوموتو التي يملؤها الصخب والنشاط وجرب تناول شعيرة الصوبا الشهيرة في المنطقة أو شراء بعض الحلوى من أحد المحال المعروفة هنا لتحملها معك عند عودتك، ثم عد إلى طوكيو بقطار الإكسبريس خلال ٩٠ دقيقة لا أكثر، ولا تنسى أن تعود إلى هاكوني مرات ومرات لتكتشف جمال الطبيعة في هاكوني الذي يتغير باختلاف الفصول.

الطراز العصري والعصري المبكر من حوالي القرن السابع عشر حتى القرن العشرين، وكثير من الأعمال الجميلة المعروضة في هذا المتحف تم تصنيفها كثررة قومية يابانية، وهناك على الأخص عمل يثير الانبهار بحجمه وعظمته وهو حائط فني ضخم يبلغ طوله ١٢ مترًا وعرضه ٣٠ مترًا ويحمل اسم «فوجين راجين – زو» (إله الريح وإله الرعد).

أما الفسيفساء الخشبي أو «يوسيفي -زايكو» فهو فن تراثي من هاكوني يمتد تاريخه لقرنين من الزمان وهو عبارة عن قطع هندسية ذات جمال استثنائي يتم تكوينها بتجميع قطع مختلفة من الخشب بألوان وأنواع مختلفة في دقة متناهية، وتعد متاجر الهدايا في هاكوني بالعلب وأواني الزهور وقطع الاكسسورات المصنوعة بهذه الطريقة.

وبعد أن تتجول في أنحاء البلدة تأتي بيوت الشاي التقليدية المسماة «تشايا» لتقدم لك فرصة جميلة للراحة. «أمازاكي تشايا» هو واحد من بيوت التشايا ويستمد اسمه من شراب يشتهر تقديمه هو «أمازاكي» وهو خمر

«هاكوني سيكيشو» وهي نسخة طبق الأصل من محطة تفتيش من القرن السابع عشر كانت تستخدم لمراقبة المسافرين عبر الطريق. عندما يكون الجو صحوًا تنطلق في البحيرة سفينة للنزهة تتيح تأمل المناظر الجميلة لجبل فوجي على البعد، كما أن بحيرة هاكوني تمثل العلامة الوسطى في سباق هاكوني إيكيدن المرحلي للمسافة الطويلة وهو حدث تقليدي سنوي في بداية العام الجديد.

ومن بين الأشياء الممتعة في هاكوني متاحفها الكثيرة ويقع فيها أول متحف مكشوف في اليابان وهو «متحف هاكوني المكشوف» هنا يتجول الزوار بحرية بين التماثيل والمنحوتات أو يلعبون مع العروض التفاعلية فيقضون يومًا من المتعة والمرح للأطفال والكبار على السواء.

وإذا كنت من عشاق الفن الآسيوي الشرقي فتوجه لزيارة متحف أو كاداف للفنون الذي تأسس عام ٢٠١٣. يعرض هذا المتحف مجموعة من ٤٥٠ عمل فني تقريبًا معظمها من الرسوم اليابانية والأعمال الفخارية من شرق آسيا من

تطورت هاكوني عبر القرون كمدينة استراحة وفنادق صغيرة على طريق توكايدو القديم الذي كان يربط بين مدينة إيدو «طوكيو حاليًا» ومدينة كيوتو، ويعد الجبل شديد الانحدار القريب من هاكوني هو أصعب قسم في هذا الطريق لكن هذه الصفات الجيولوجية نفسها جعلت المكان يعج بالعيون الساخنة مما جعل المنطقة واحدة من أكثر الأماكن التي يرتادها السائحون في اليابان إلى يومنا هذا.

والمحطة الأخيرة في قطار الإكسبريس القادم من محطة شينجوكو في طوكيو هي محطة هاكوني – يوموتو، ومن هنا توجد قطارات وحافلات كثيرة لتحمل الركاب إلى أبعد من ذلك لكن لعلك تفضل أن تجرب قطار هاكوني-توزان الذي يصعد ملتويًا عبر المنحدر الجبلي.

من الأماكن الجميلة التي يمكن أن تبدأ بها جولتك في هاكوني تلك المنطقة حول بحيرة أشينوكو، ومن بين المواقع التاريخية العديدة هنا نجد معبد هاكوني وهو مقصد للمتعبدين من الديانة الشنتوية منذ القرن الثامن، وهناك

## خريطة منطقة هاكوني

- ١ معبد هاكوني
- ٢ هاكوني سيكيشو
- ٣ متحف هاكوني المكشوف
- ٤ متحف أو كاداف للفنون
- ٥ أمازاكي تشايا
- ٦ موتويو مورينو - يو
- ٧ هاتسوهانا صوبا
- ٨ تشيموتو

### طريقة الوصول

تقع محطة هاكوني – يوموتو على بعد ٩٠ دقيقة تقريبًا من محطة شينجوكو بقطار ليمتد اكسبريس خط أوداكيو.

### للاستعلام:

هاكوني زئزان، الموقع الرسمي لجمعية السائح بمدينة هاكوني  
https://www.hakone.or.jp/

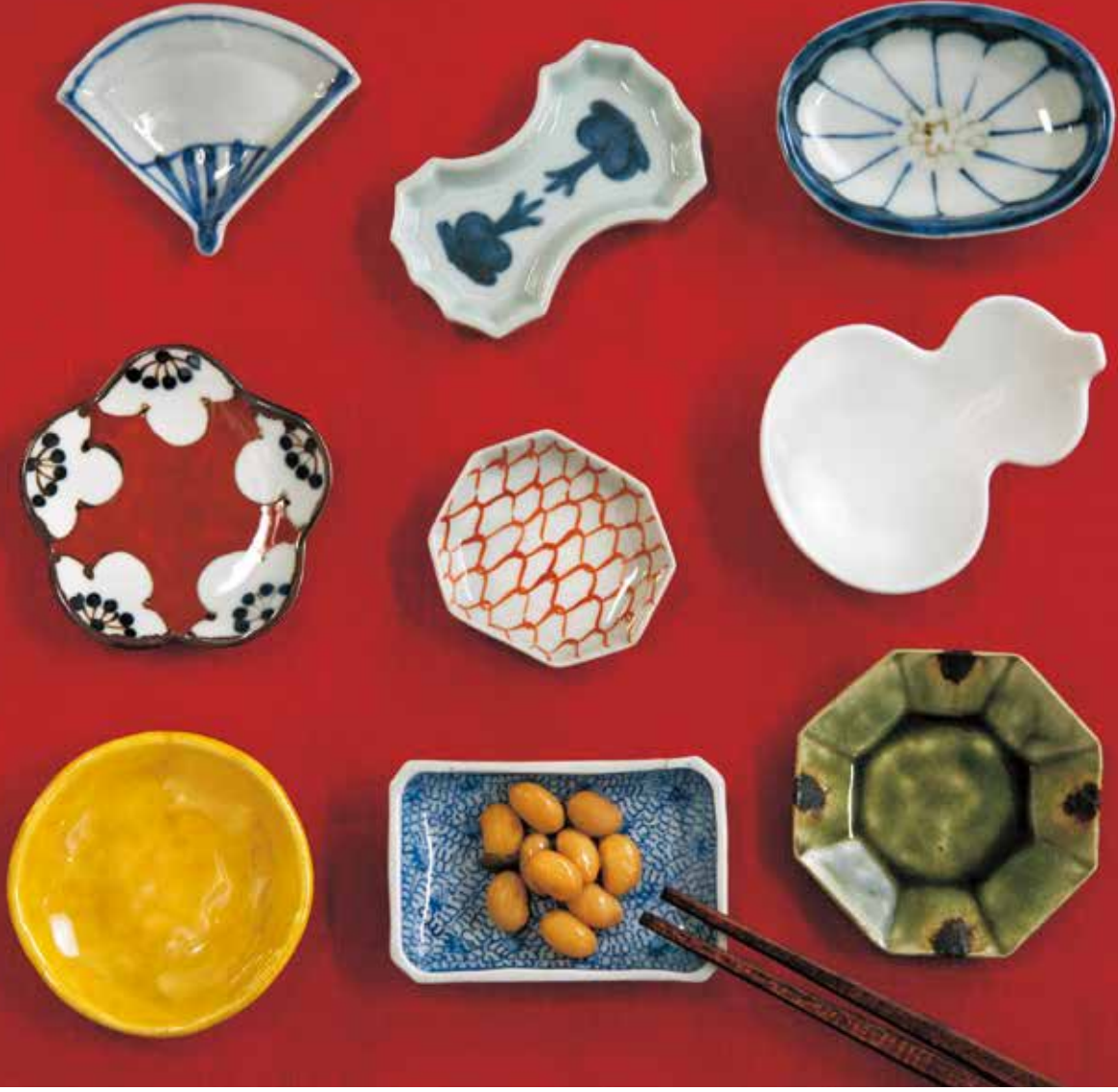


٨. يفخر حمام موتويو مورينو – يو بحوض استحمام كبير مكشوف في الهواء الطلق فهو حمام رائع للعيون الساخنة للزوار القادمين في رحلة دون مبيت. صورة من إهداء: هاكوني كواكيتين يونسون

٩. يركز الفنان الحر في تسويوكي كيوتاكا المتخصص في فن يوسيفي – زايكو على صناعة الأوعية والإكسسورات الحديثة إلى جانب العلب الخشبية التقليدية.







مامى زارا هي أطباق مثالية لتقديم كميات صغيرة من مختلف المتبلات مثل البصل الأخضر أو أعشاب البحر. (صورة من إهداء scope)

## أطباق خاصة صغيرة تبهج مائدتك

# مامى زارا

هدايا  
تذكارية يابانية ٢٢

تصوير: أراي أكيكو

بالخل أو متبلات مثل البصل الأخضر أو الزنجبيل أو المسليات مثل الفاكهة والمكسرات. أضف بهجة مرحة إلى مائدتك بطبق مصمم على شكل وردة أو مروحة يدوية أو قرع العسل، إنها أطباق صغيرة قد تكون مصنوعة من الخزف أو الزجاج أو الخشب أو اللاكيز وكثيراً ما تستخدم لإضفاء طابع احتفالي أو تعبيراً عن موسم معين. إن مامى زارا بخفة أوزانها وسهولة حملها إلى جانب فائدتها العملية هي أفضل أطباق تستحق إضافتها لمجموعة أطباقك.

نجد أحياناً في المطبخ الياباني بعض الأطباق الجانبية الصغيرة لإنعاش الفم وتغيير الطعم بين قسمة وأخرى. هذه الأطباق تسمى «هاشي ياسومي» ومعناها الحرفي «لإراحة عصا الطعام»، وهي أطباق إذا ما قارناها بالأطباق الجانبية الأخرى نجد أنها تقدم بكميات أصغر كأنها شيئاً للزينة فتضيف إلى الوجبة بعض اللون والتألق. هذه الأطعمة أو «هاشي ياسومي» تناسبها أطباق صغيرة تسمى «مامى زارا» وقطرها حوالي ٦ سم وهي تبرز أي طعام جانبي من فول أو مخللات أو أطعمة