

# گربه‌ای که ذن یاد می‌داد



جیمز نوربری  
ترجمه‌ی نازنین فیروزی

@bookxteria





# گريه‌اي كه زن ياد مي‌داد



جيمز نوربري

ترجمه‌ي نازنين فيروزي



نشر ميلكان

سرشناسه: نوربری، جیمز Norbury, James  
عنوان و نام پدیدآور: گربه‌ای که ذن یاد می‌داد؛ جیمز نوربری؛ ترجمه‌ی نازنین فیروزی  
مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۷۵ ص  
شابک: ۷-۵۸۵-۲۵۴-۶۲۲-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
عنوان اصلی: The Cat Who Taught Zen, 2023  
موضوع: داستان‌های بودایی  
شناسه‌ی افزوده: فیروزی، نازنین، ۱۳۶۵-، مترجم  
رده‌بندی کنگره: BQ1۰۳۲  
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴ [ج]  
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۴۰۱۶۴۵

## گربه‌ای که ذن یاد می‌داد

جیمز نوربری

ترجمه‌ی نازنین فیروزی

ویراسته‌ی سید حمید حیدری ثانی

نمونه خوانی مریم نیازپور

بازخوانی روشنک بهاریان نیکو

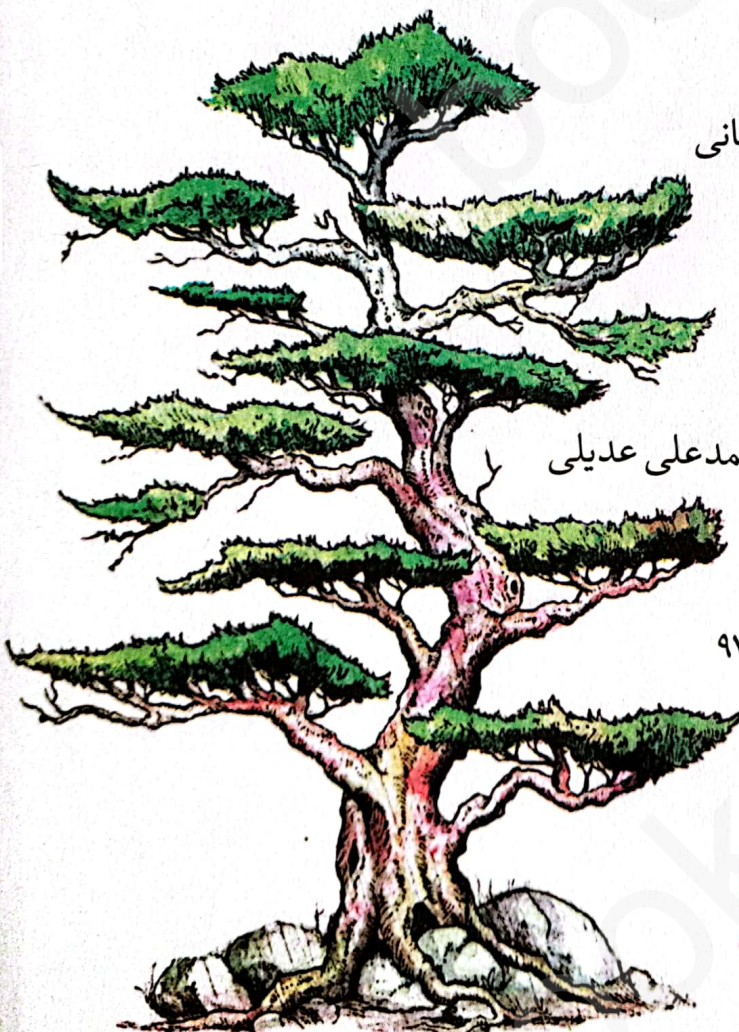
مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: محمد علی عدیلی

چاپ اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۷-۵۸۵-۲۵۴-۶۲۲-۹۷۸



Milkanpub  
www.Milkan.ir  
info@Milkan.ir

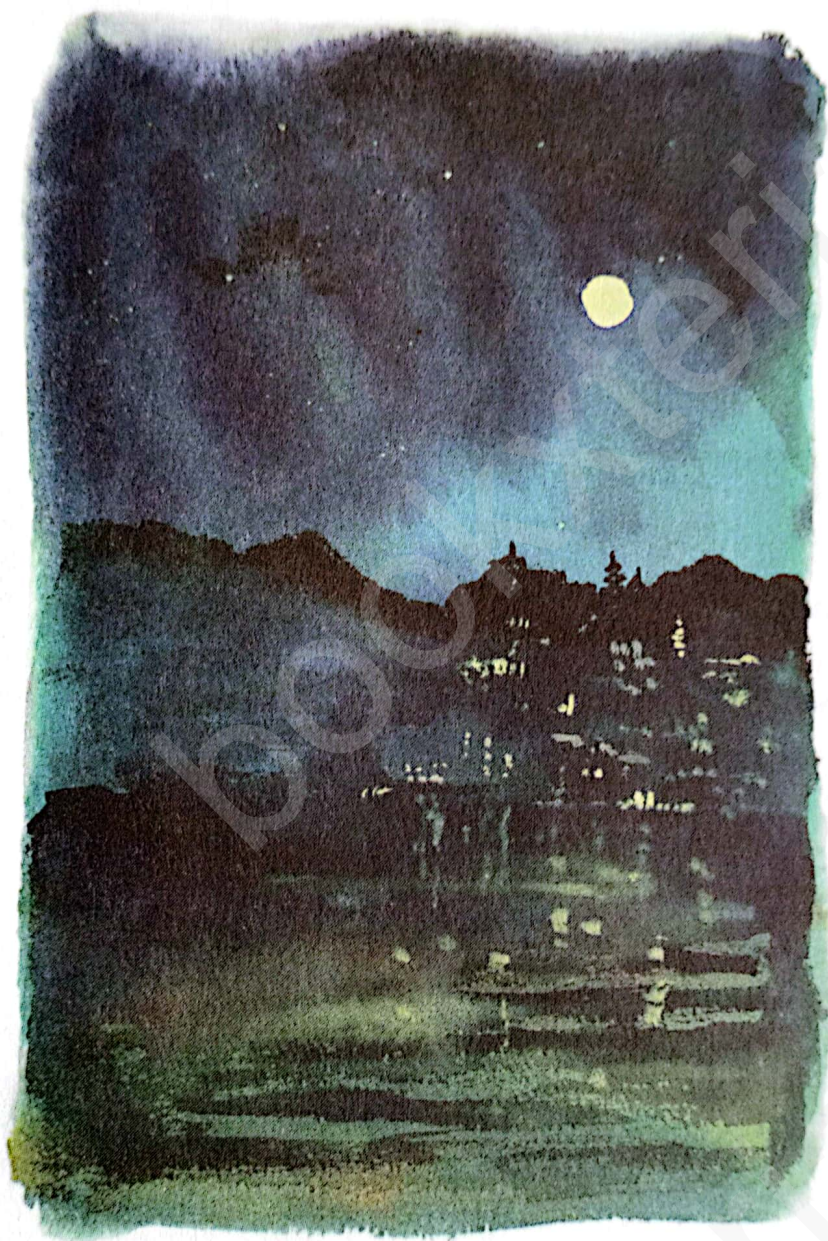


نشر میلکان

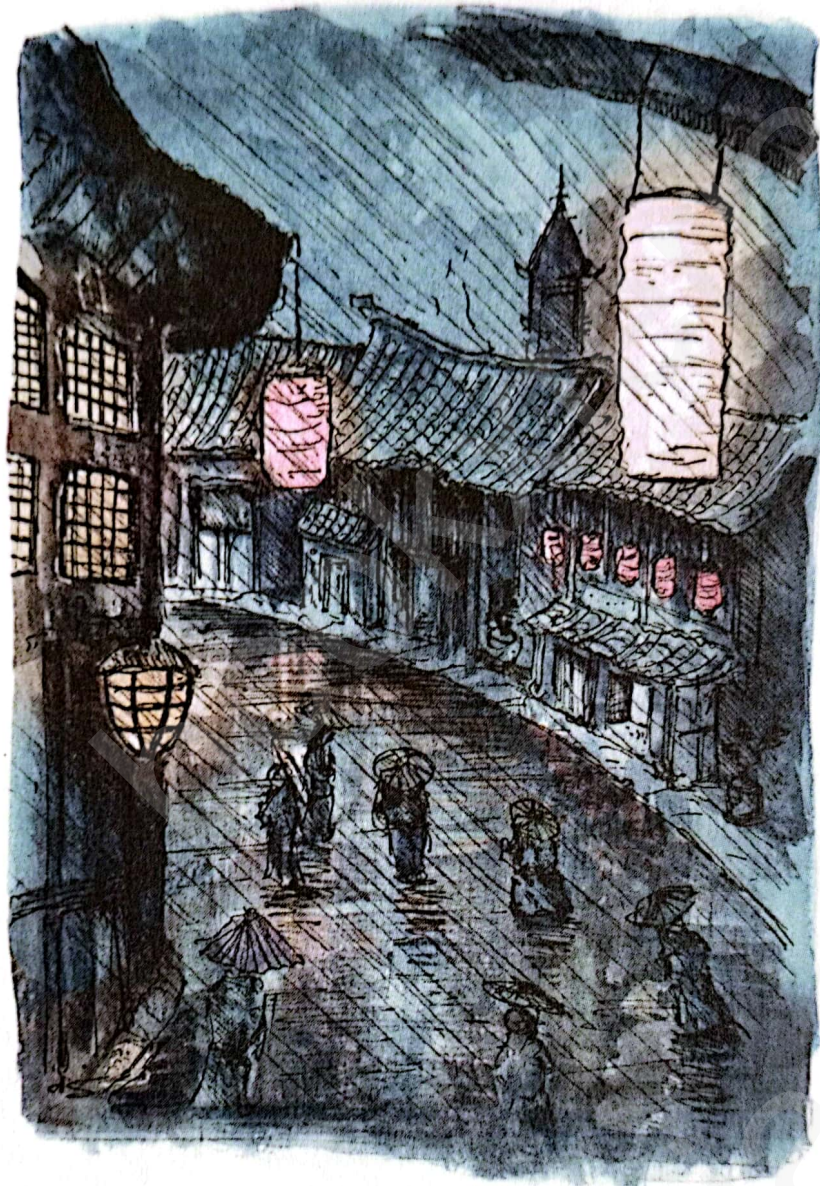
برای حیوانات،  
آموزگاران، پیام‌آوران و از همه مهم‌تر، دوستان.

در دوردست‌ها شهری بود.





شهر کنار رودخانه‌ی بزرگی قرار داشت.



هزاران نفر در آن شهر زندگی می کردند.

ولی این داستان درباره‌ی مردم شهر نیست.



این قصه درباره‌ی یک گربه است.  
در شب پاییزی سردی، گربه با دوست بسیار خوبش، موش صحرایی، از  
باران پناه گرفته بود.

باران بر بام‌ها جاری بود و در ناودان‌ها می‌خروشید.

مردم شهر زیر رگبار قوز کرده بودند

و شتابان به سمت خانه‌هایشان می‌رفتند.

گربه به تماشای آن‌ها نشسته بود.

بعد از مدتی، به موش صحرایی رو کرد و گفت:

«سال‌هاست که دارم جست‌وجو می‌کنم؛

ولی هنوز خیلی چیزها رو نمی‌فهمم.»



موش صحرائی پرسید: «خب دنبال چی هستی؟»

گر به آهی کشید و گفت:

«کاش می‌دونستم.

آرامش؟

مقبولیت؟

شاید هم یه راهی برای سردرآوردن از کار دنیا...»

موش صحرایی با مهربانی لبخند زد و گفت: «نه بابا! همچین هم چیزهای

راحتی نمی‌خوای ها!

ولی خب شاید من بتونم یه کمکی کنم. شنیدم که دور از اینجا،

توی اعماق جنگل‌های افرا که دره رو پوشونده،

یه تک درخت کاج کهن سال هست

که هر کی روی شاخه‌هاش بشینه،

به آرامش و درک بی‌نظیری می‌رسه.»



گر به پرسید: «واقعاً؟»

موش صحرایی سر تکان داد.

گر به گفت: «خب پس مسیرم معلوم شد. فوری راه می افتم.»

با دوستش وداع کرد، بی صدا از دیوار پایین پرید

و جاده‌ای قدیمی را در پیش گرفت که به بیرون از شهر و به سمت

دره می رفت.



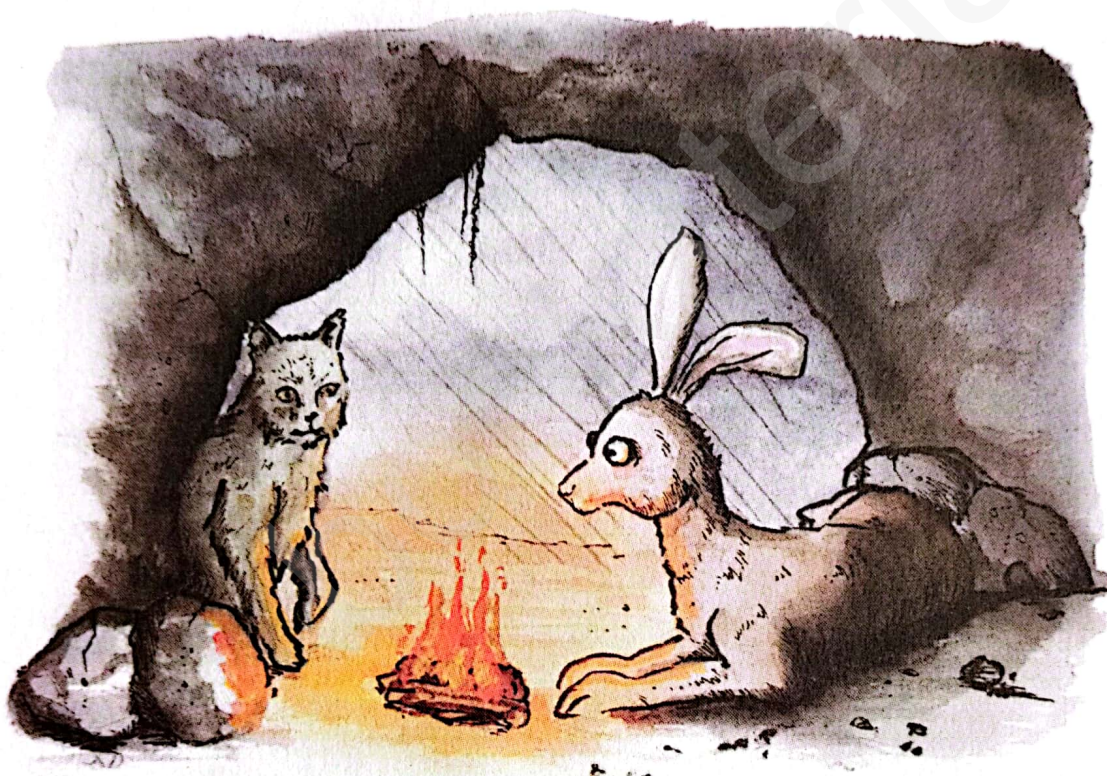


گرچه ساعت‌ها در راه بود.  
غروب که شد،

از دور در غاری، سوسوی شعله‌ی آتشی را دید.  
گرچه کاملاً خیس بود و از سرما می‌لرزید. تصمیم گرفت شانسش را  
امتحان کند.



گره با احتیاط داخل غار را نگاه کرد.



در کمال تعجب دید خرگوشی صحرائی دارد کنار آتش خودش را  
خشک می کند.

خرگوش صحرائی کمی غافل گیر شد و گفت: «وای... سلام!

بیا پیشم. برای چی اومدی اینجا؟»

هوا داشت کاملاً تاریک می شد و  
گربه با سپاسگزاری کنار آتش نشست.  
گربه گفت: «من یه مسافر معنوی ام.  
دنبال اون کاج کهن سال می گردم که میون درخت های افراست.»



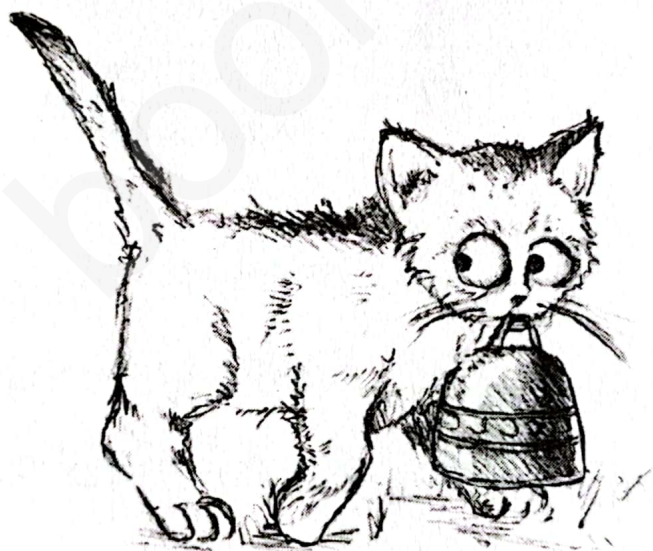
خرگوش صحرائی گفت: «واقعاً؟!  
خب برای چی وارد این مسیر شدی؟»  
گربه لحظه ای فکر کرد و گفت:  
«فکر کنم برمی گرده به سال ها پیش؛ اون وقتی که بچه گربه بودم.»

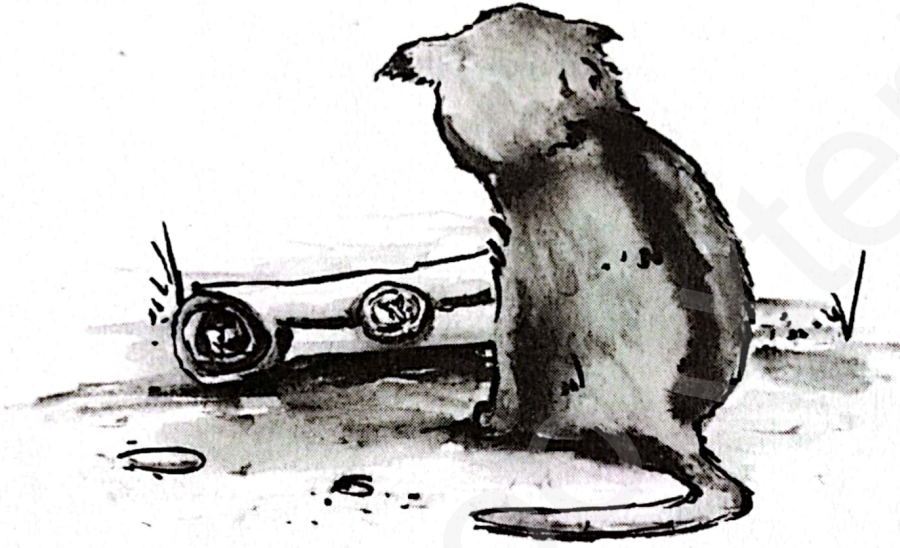


سالی یه بار، ازدهای دانایی می اومد به دهکده‌ای که من اونجا  
زندگی می کردم.

ازدها با هر کسی که به دیدنش می رفت، حرف می زد و  
راهنمایی‌ش می کرد و حرف‌های خردمندانه‌ای بهش می گفت.

من دوست داشتم هر روز برم دیدن اژدها؛  
ولی اون موقع‌ها بازیگوش بودم و هر بار  
که می‌رفتم دیدن اژدها، دست خودم نبود و یه چیزی می‌دزدیدم؛  
یه آلو... یا مثلاً چند تا عود.  
یه بار، خجالت می‌کشم بگم... زنگوله‌ی قشنگ  
و ارزشمندش رو دزدیدم.





یه روز که رفتم دیدن اژدها، اون دیگه از اونجا رفته بود  
و سر جاش یه طومار کوچیک بود که اسم من روش بود.

## بچه‌گره‌ی عزیز

خوبی از صحبت‌ها پیمان لذت می‌بردم.  
می‌دانم که دوباره هم‌دیگر را خواهیم دید.  
لطفاً فراموشت نشود که گره‌های به زنگوله روغن بنی.  
زنگوله در این دره‌ی مه‌آلود زنگ می‌زند.

دوست هم‌پیشگی‌نو،

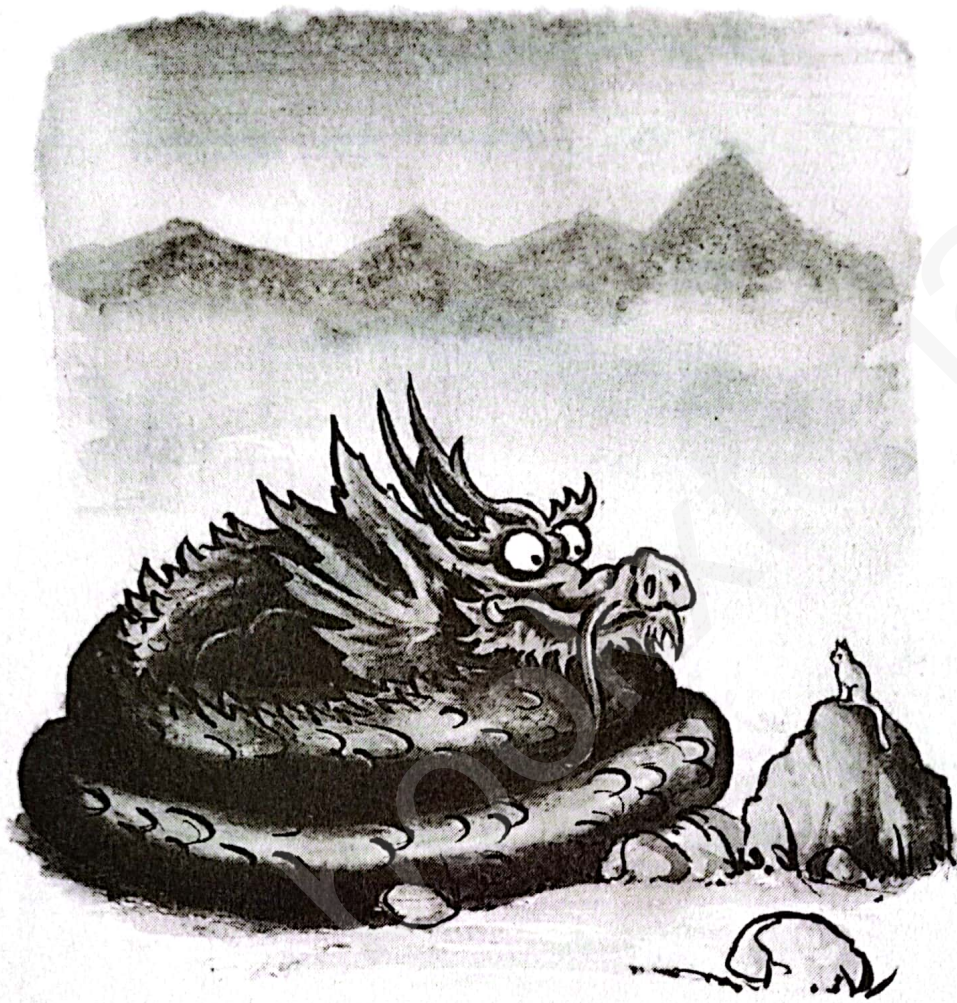
ازدها

خب، همون طور که حدس می زنی احساس گناه من رو از پا درآورده بود؛  
ولی مهم تر اینکه  
باورم نمی شد اژدها این قدر مهربون باهام رفتار کرده باشه،  
باوجود اینکه تمام مدت هم می دونسته که داشتم ازش دزدی می کردم.  
این بخشش تأثیر عمیقی روی من گذاشت.  
این کارش بهم نشون داد که چطوری بدون نصیحت، کارهای یکی باعث  
تغییر اطرافیانش می شه.  
مصمم شدم کار خوب اژدها رو ادامه بدم.  
این جوری بود که وارد این مسیر شدم.»

خرگوش صحرائی گفت: «که این طور!  
خب اولش برای پیروی از آموزه‌های ازدها چی کار کردی؟»



گربه گفت: «خب، من کم‌کم شروع کردم، اشتباه هم زیاد کردم؛  
ولی فکر کنم چند تا موضوع هست که واقعا تأثیر مثبتی روم داشته.»  
خرگوش صحرائی گفت: «لطفاً برام تعریف کن.»



گربه لحظه‌ای فکر کرد.

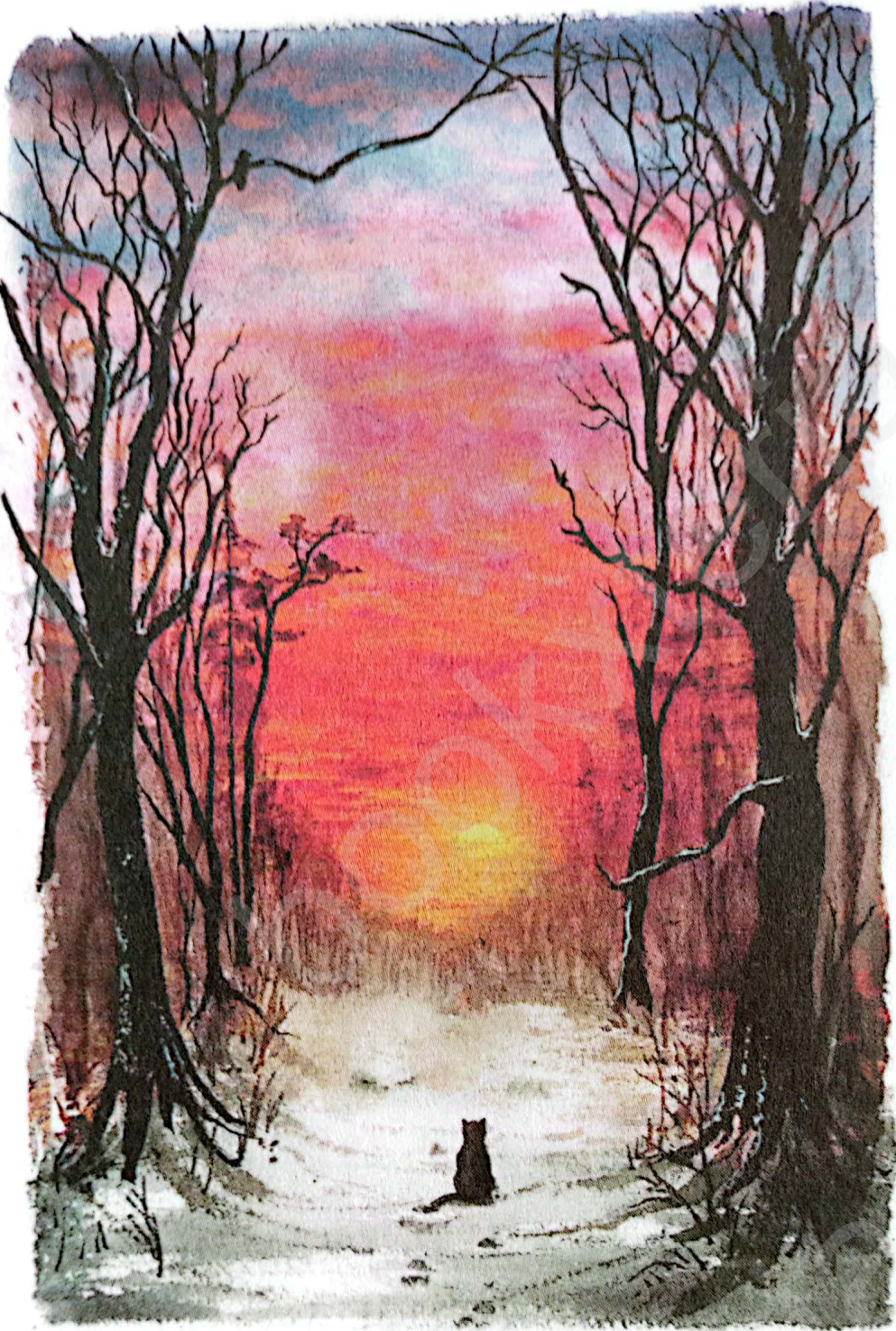
گفت: «خب، من هنوز هم هر سال می‌رم دیدن اژدها و هربار  
یه چیزی رو باهام در میون می‌ذاره که طرز فکرم رو تغییر می‌ده؛  
برای همین باید بگم اولین چیز اینه که...

... به یادگیری ادامه بدیم.  
ایده‌های جدید به رشدمون کمک می‌کنه  
و مانع تکرار اشتباه‌های مشابه می‌شه.

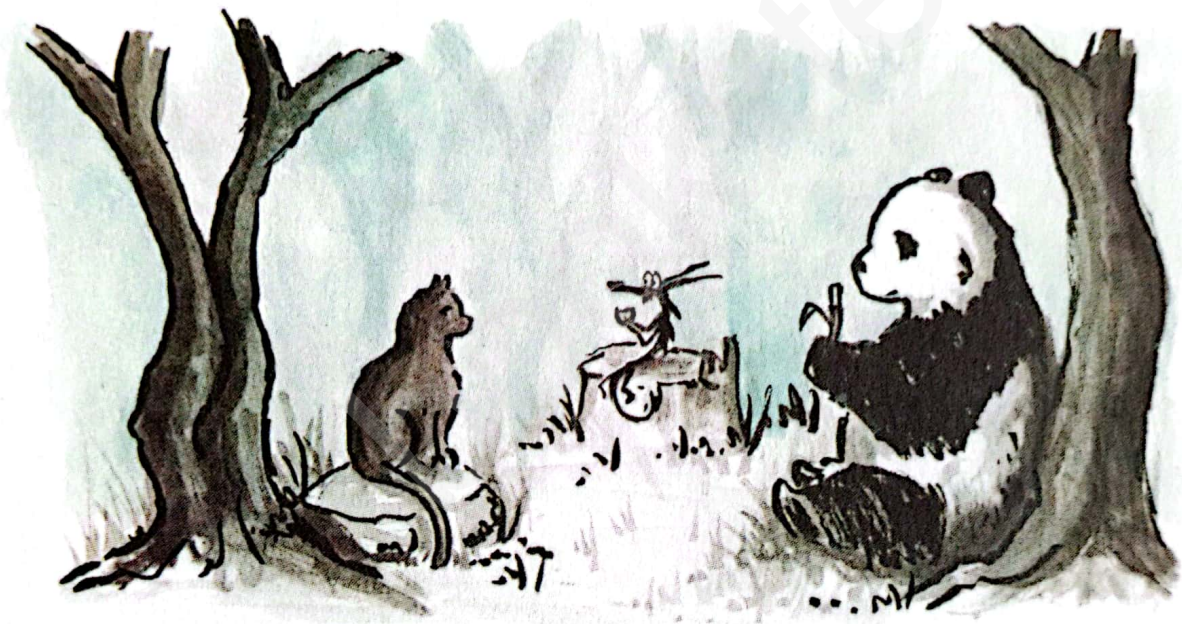


وقتی متوجه بشیم که زندگی همیشه سعی داره یه چیزی یادمون بده،  
یادگیری آسون‌تر می‌شه.

توی سکوت وقت بگذرون،  
قدر طبیعت رو بدون و  
هوشیار و در پی آرامش باش.



طبیعت نمی‌تونه چیزی رو بیان کنه؛  
ولی داره سعی می‌کنه یه چیزهایی بهمون بگه.



یه بار شنیدم که یکی می گفت  
مهم ترین چیز، سفر یا مقصد نیست؛  
بلکه همسفره.

باکسایى وقت بگذرون که باعث شکوفایى بهترین ویژگی هات باشن.»  
خرگوش صحراى پرسید: «اگه یه نفر کسى رو نداشته باشه، چى؟»

گرچه گفت: «هرجا که بریم، خودمون همسفر خودمونیم.»

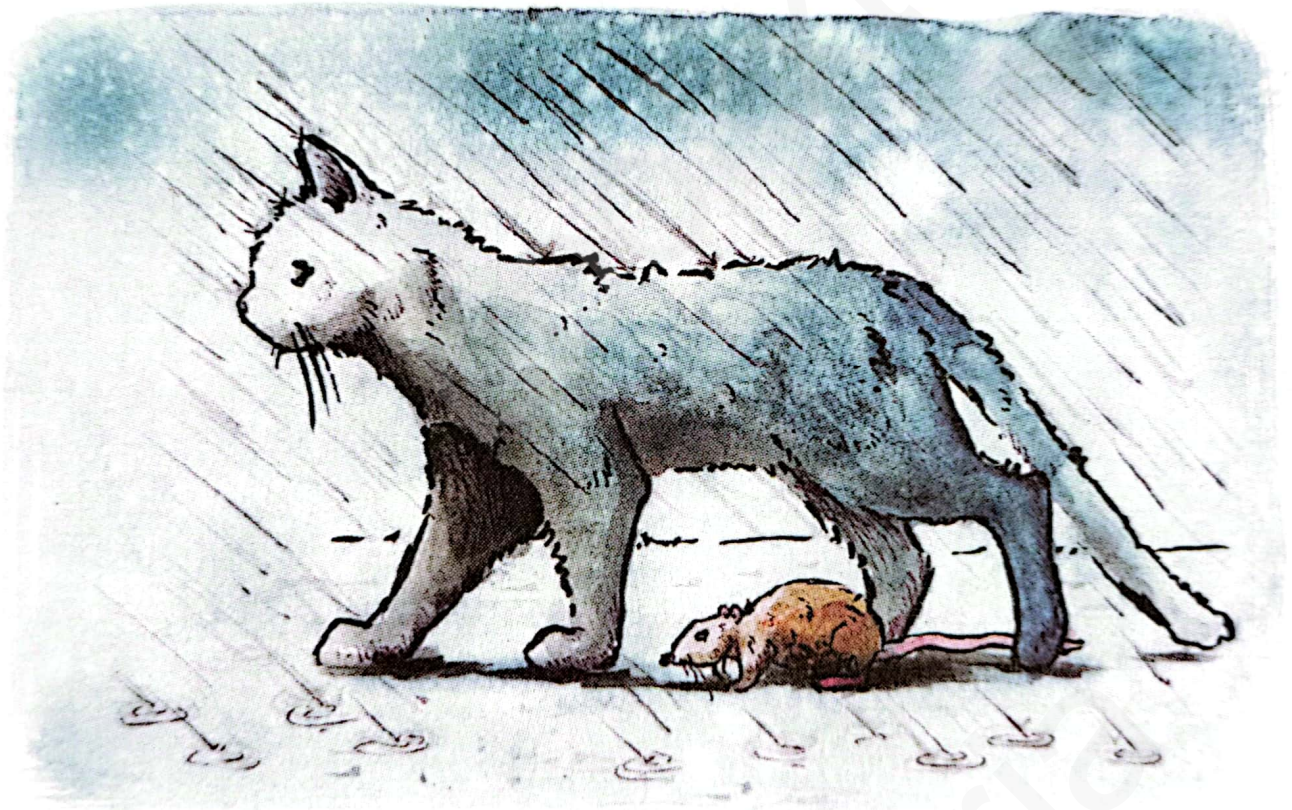


و به همین دلیل که باید سعی کنیم دوست خوبی  
برای خودمون باشیم و با ملایمت با خودمون رفتار کنیم.  
به هر حال بیشترین وقت رو با خودمون می‌گذرونیم  
و عاداتمون هست که نظرهای خودمون رو خیلی جدی بگیریم.

مهربونی و سپاسگزاری دو ویژگی هستن  
که یادگیری شون برای من سخت بود؛ ولی خب می تونن بهمون خیلی  
کمک کنن.

هیچ هزینه ای ندارن؛  
ولی هر چی هم که از ارزششون بگم، کم گفتم.

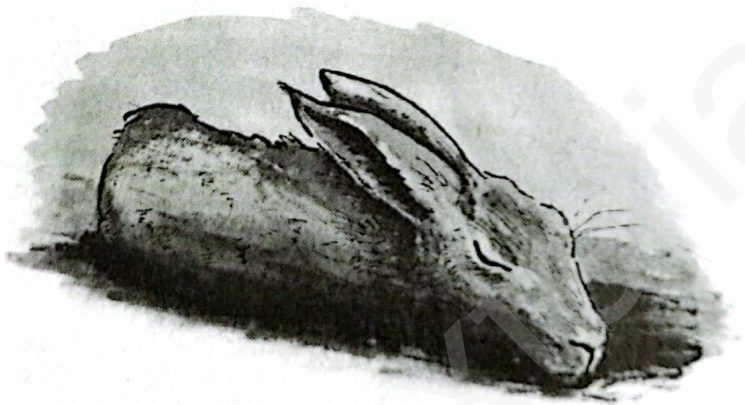
اگه می دونستی مهربونی چقدر زندگی ت رو تغییر می ده،  
توی هر فرصتی تمرینش می کردی.

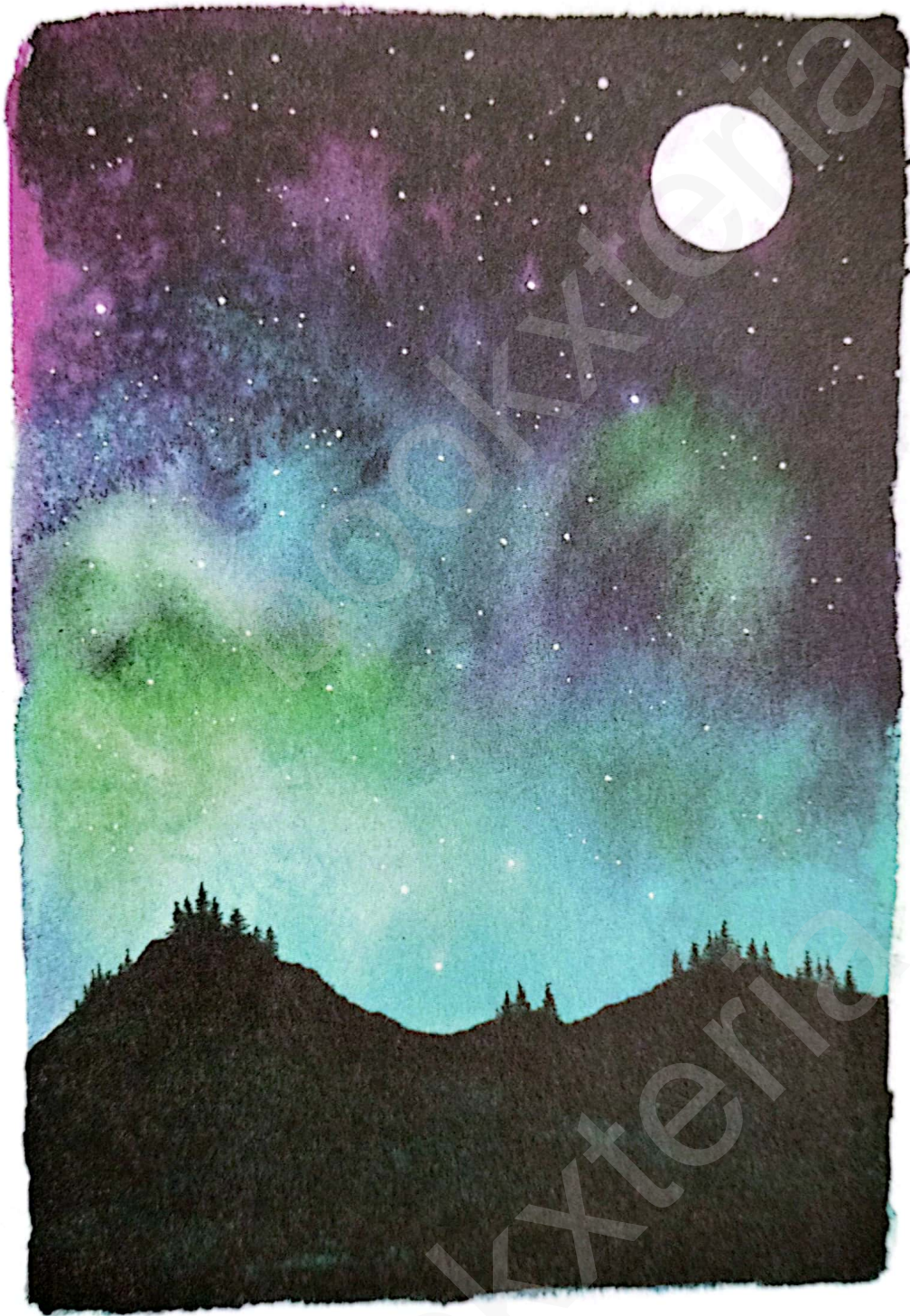


خب البته اگه مهربونی ت شامل  
حال خودت یا کسانی نشه که به نظرت بدقلقن، این مهربونی ناقصه.»



دو حیوان شب تا دیروقت صحبت کردند تا اینکه سرانجام دور آتش  
کم جان خوابشان برد.





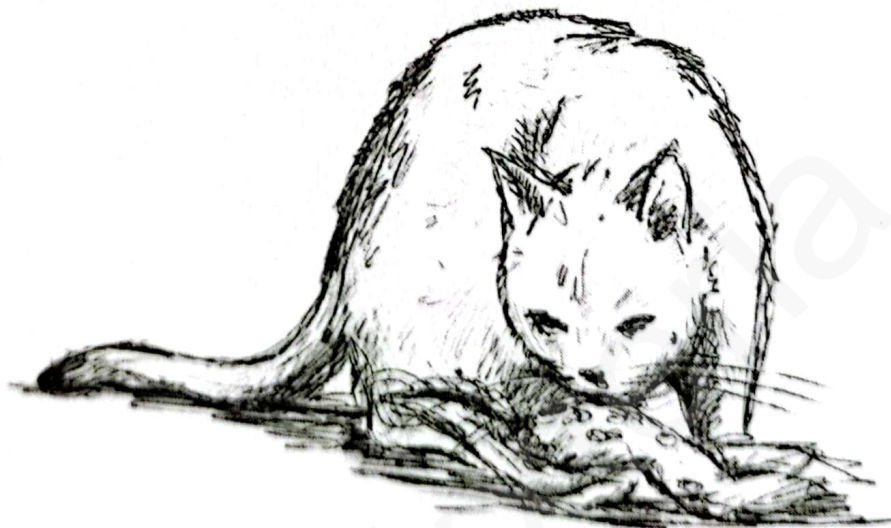
خورشید از پشت کوه‌ها بیرون آمده بود. گربه که بالاخره از خواب بیدار شد،

دید خرگوش صحرایی رفته.

سر جایش مقداری غذا بود که با دقت در برگی پیچیده شده بود.

گربه لبخندی زد و با سپاسگزاری هدیه‌ی سخاوتمندانه‌ی خرگوش

صحرایی را خورد.



آفتاب صبحگاهی مه‌ها را از بین برده بود.  
گربه باشکم سیر در امتداد مسیر کوهستانی به راه افتاد.  
چند ساعتی از حرکتش گذشته بود که صدای قارقار گوش خراشی  
سکوت را شکست.

گربه به بالا نگاه کرد. کلاغی را دید که روی درخت خشکیده‌ای نشسته و  
جیغ جیغ می‌کند و بال و پر می‌زند.





گربه فریاد زد: «کلاغ!

چی شده؟!»



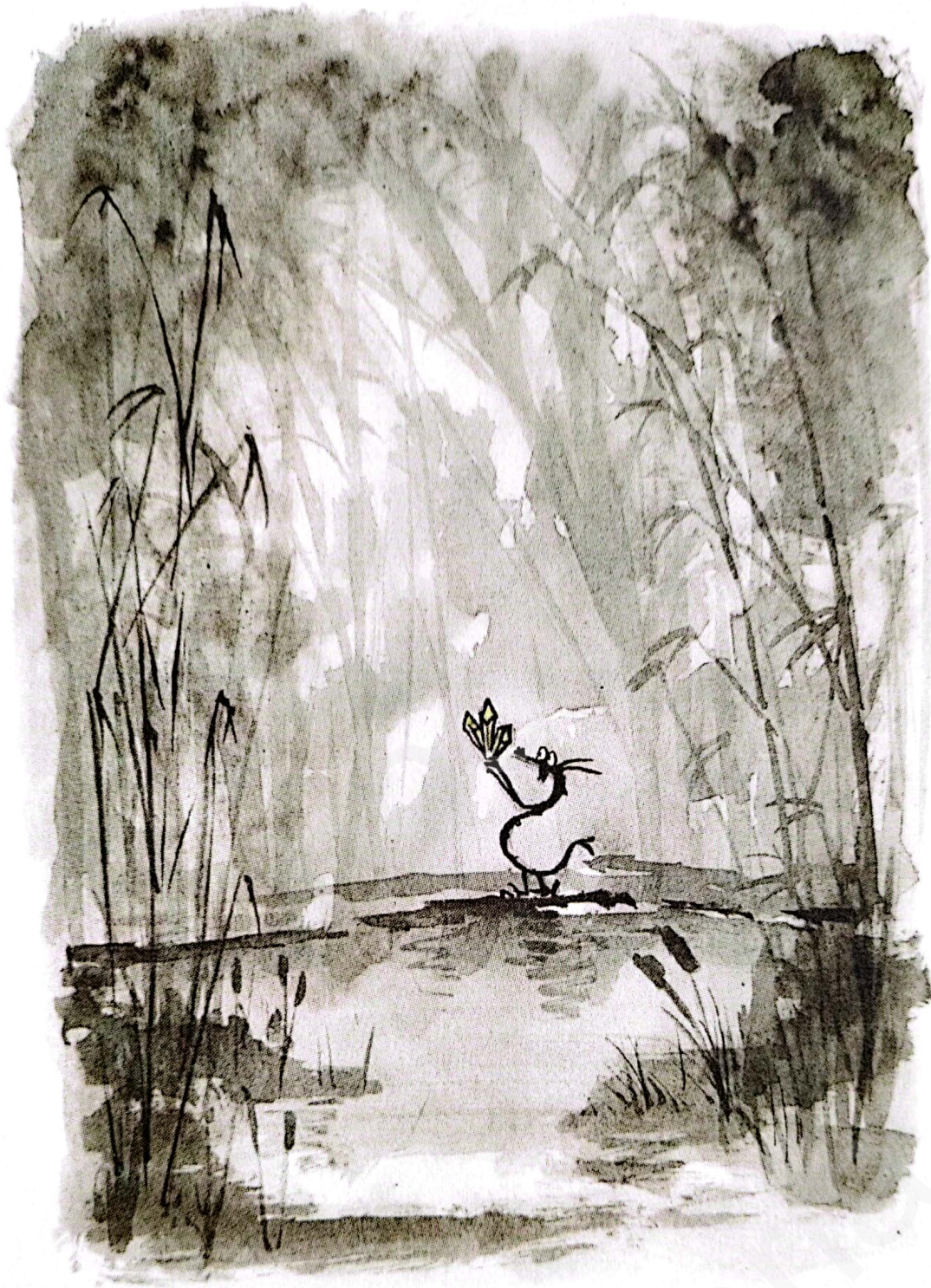
کلاغ پرواز کرد و روی شاخه‌ی پایینی نشست  
و با سر کج، گربه را ورنده از کرد.  
کلاغ جیغ کشید و گفت: «گستاخی شده!  
یکی چیز درخشانم رو دزدیده. با هزار زحمت گیرش آورده بودم و الان یکی  
دزدیده‌ش. خیلی عصبانی‌ام.  
می‌خواستم باهاش یه دوستی رو تحت تأثیر قرار بدم!»



گره گفٲ:

«شاید اون جورى هم كه فكر مى كنى، فاجعه نباشه.»

کلاغ با تمسخر گفت: «هه! آخه تو چی می دونی!»  
گربه گفت: «خب پس بذار داستان یه ازدهای کوچیکی رو که یه وقتی  
می شناختمش، برات بگم.  
از نوادگان ازدهای بزرگی بود که قبلاً به دهکده‌ی من سر می زد.



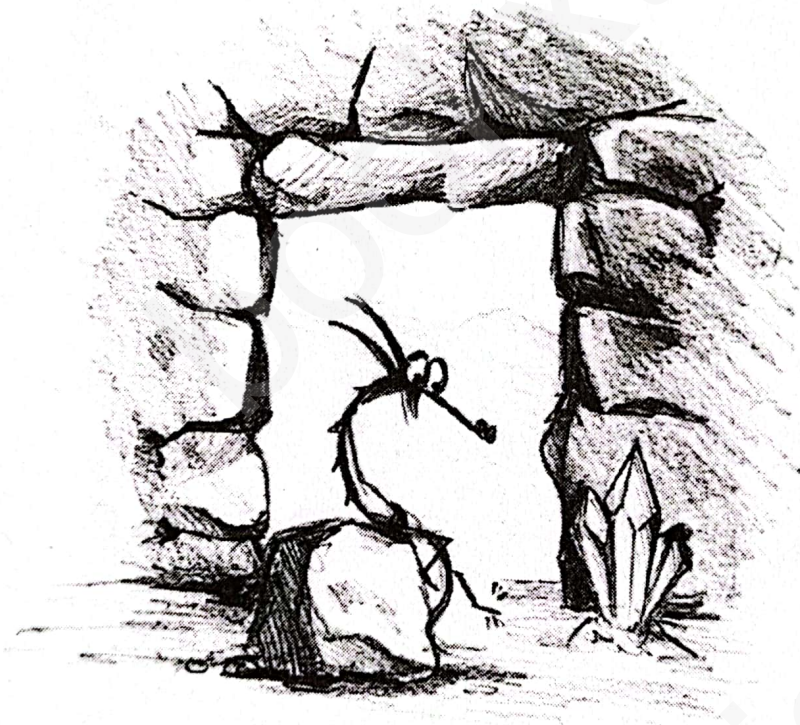
اسمش ازدهای کوچیک بود و یه روز موقع سفر برای دیدن  
دوستش پاندای بزرگ، نفیس ترین چیز رو پیدا کرد:  
یه بلور بزرگ به رنگ سبز مایل به آبی که وقتی بهش خیره می شد، انگار  
تمام اسرار جهان توی اون بلور بود.



ولی ازدهای کوچیک چنان مجذوب بلور شده بود  
و موقع راه رفتن چشمش همیش به اون بود که سکندری خورد  
و بلور رو انداخت  
روی پای ازدهایی ظریفش.



معلومه که درد شدیدی داشت. فکر می کرد استخون هاش  
شکسته. مجبور شد سفرش رو متوقف کنه  
و از روی پل لنگون لنگون به سمت صومعه‌ی متروکه بره.



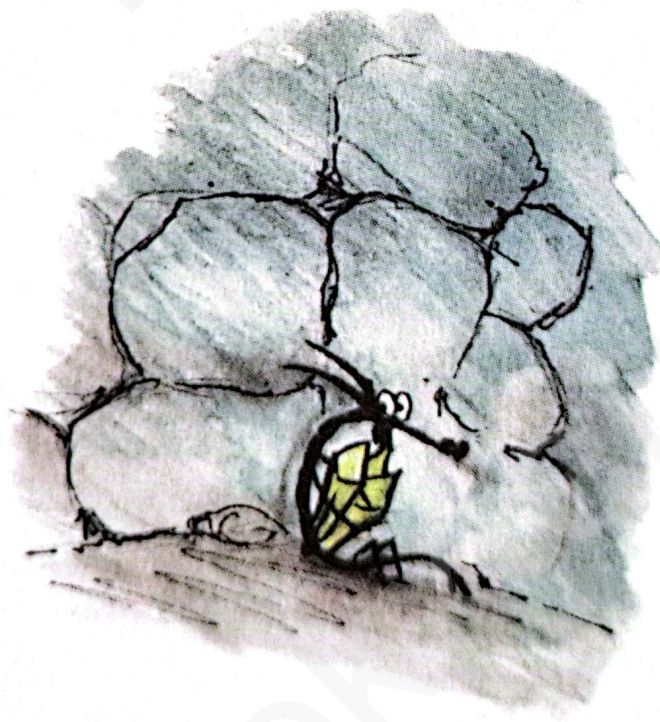
ازدهای کوچیک برای خودش ناراحت بود و نشست روی یه سنگ.  
احتمالاً حداقل یه روز دیگه طول می کشید  
تا به پاندای بزرگ برسه.

ساعت‌ها گذشت. اژدهای کوچک داشت به این فکر می‌کرد که می‌تونه با  
پای آسیب‌دیده‌ش راه بره یا نه  
که طاق آسمون باز شد و بارون سیل‌آسایی بارید.



طوفان بیداد کرد.

رعد و برق آسمون رو در هم شکست و زمین لرزید.  
ازدهای کوچیک یه گوشه از صومعه چمباتمه زد و  
بلور رو محکم چسبوند به سینه ش.



وقتی طوفان بالاخره زور خودش رو زد و تموم شد، اژدهای کوچیک با احتیاط بیرون رو نگاه کرد.  
دید بدبختانه پل ریخته.

احساس می کرد پای آسیب دیده اش خیلی ضعیفه و به این نتیجه رسید که نمی تونه خطر کنه و از بین آوار رد بشه بره.  
دیگه به موندنِ یه شبه رضایت داد. روی یه سنگ پوشیده از خزه نشست و بامبوها رو تماشا کرد که توی آخرین وزش های طوفان به این ور و اون ور خم می شدن.



واقعاً قشنگ بود.



تاریکی جنگل رو فراگرفت و اژدهای کوچیک هم لنگ لنگون  
برگشت به سرپناه صومعه.

همون طور که نشسته بود و به تاریکی خیره شده بود، دید یه چیزی داره بین  
درخت ها حرکت می کنه.

اژدهای کوچیک از ترس به خودش لرزید؛

ولی به جای قایم شدن، با وجود ترسش، شاهد بود که

یه جونور بزرگ و سنگین و قدرتمند، به مهتاب قدم می ذاره.

اون قبلاً هیچ وقت همچین چیزی رو ندیده بود؛ ولی از روی داستان های

پاندای بزرگ

می دونست که باید یه گوزن باشه.

گوزن یه لحظه درنگ کرد. باشکوه بود و وحشی.

اژدهای کوچیک از دیدن چنین منظره ی شگفت انگیزی به شدت

تحت تأثیر قرار گرفته بود.

از شجاعت اژدهای کوچک  
تاریکی به زیبایی و  
ترس به شگفتی تبدیل شده بود.





اژدهای کوچیک به تماشا نشست، تا اینکه گوزن  
با سایه‌های شاخ و برگ‌ها یکی شد. اگه به پای اژدهای کوچیک آسیب  
نرسیده بود، هیچ وقت  
این منظره‌ی بی نظیر رو توی زندگی ش نمی دید.

ازدهای کوچیک به تخت موقتش رفت  
و با خودش فکر کرد....:



'نمی دونم فردا چه شگفتی هایی همراهش داره!'

صبح که شد، ازدهای کوچیک به این نتیجه رسید که  
پاش اون قدری قوی هست که ادامه بده.



ولی بلور اون قدر سنگین شده بود که نمی شد حملش کرد  
و با اینکه ازدهای کوچیک خیلی دوستش داشت،  
تصمیم گرفت با تاجری که داشت از اون جارد می شد، مبادله اش کنه.



ولی تاجر سر تکون داد و گفت: 'از این همه جا هست و کاملاً هم  
به درد نخوره.'

ولی وقتی ازدهای کوچیک به چیزهایی فکر کرد که بعد از پیدا کردن بلور  
تجربه کرده بود،

به اون زیبایی و رنج، به ترسش و اون شادمانی،  
اصلاً فکر نکرد که بلور برایش به درد نخور بوده.»



گربه به فکر فرورفت و گفت: «پس یعنی بلور به درد بخور بوده؟»

کسی چه می‌دونه.

از زاویه دیدی که ازدهای کوچیک انتخاب کرد به اون بلور داشته باشه...،

شاید به درد بخور بوده.

دوست کلاغم، منظورم اینه که گاهی اون چیزی که فکر می‌کنیم بده،

آخرش خوب می‌شه و اون چیزی که همیشه خواهانش بودیم، در نهایت

بهمون آسیب می‌زنه.



گل‌ها می‌تونن توی ناخوش‌ترین جاها هم شکوفه بدن.»

کلاغ گفت: «فکر کنم فهمیدم.

سرنوشت ما رو توی مسیر پُریپچ و خمی جلو می بره

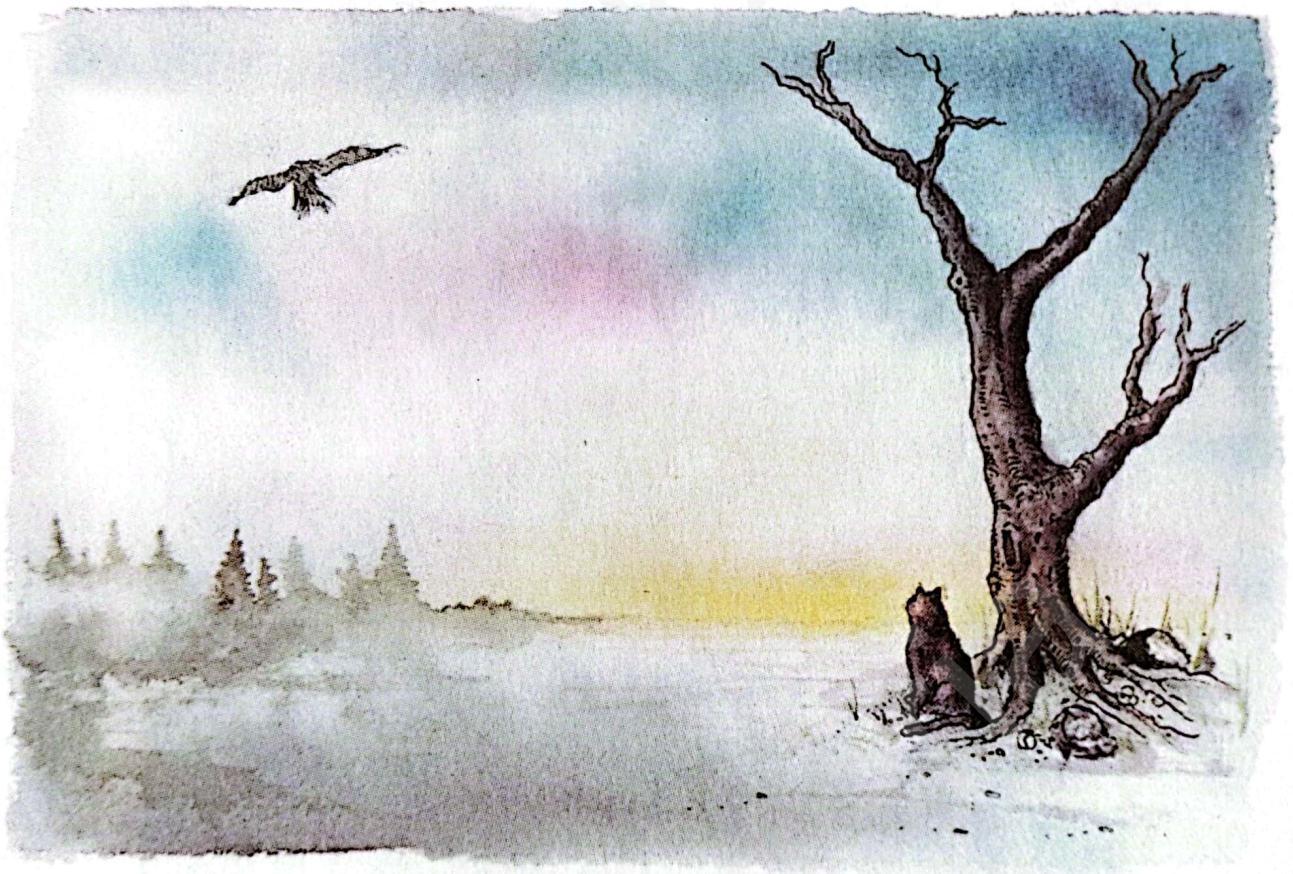
و با اینکه یه موقعیت ممکنه خیلی بد به نظر برسه، هیچ وقت نمی تونیم

واقعاً بفهمیم آخرش چی می شه.

سعی می کنم این رو یادم بمونه تا اگه

یه وقتی یه چیزی بر وفق مرادم پیش نرفت، اون قدرها ناراحت نشم.»

کلاغ سری برای گربه تکان داد و با برهم زدن بال‌های سیاه بزرگش  
به هوارفت.

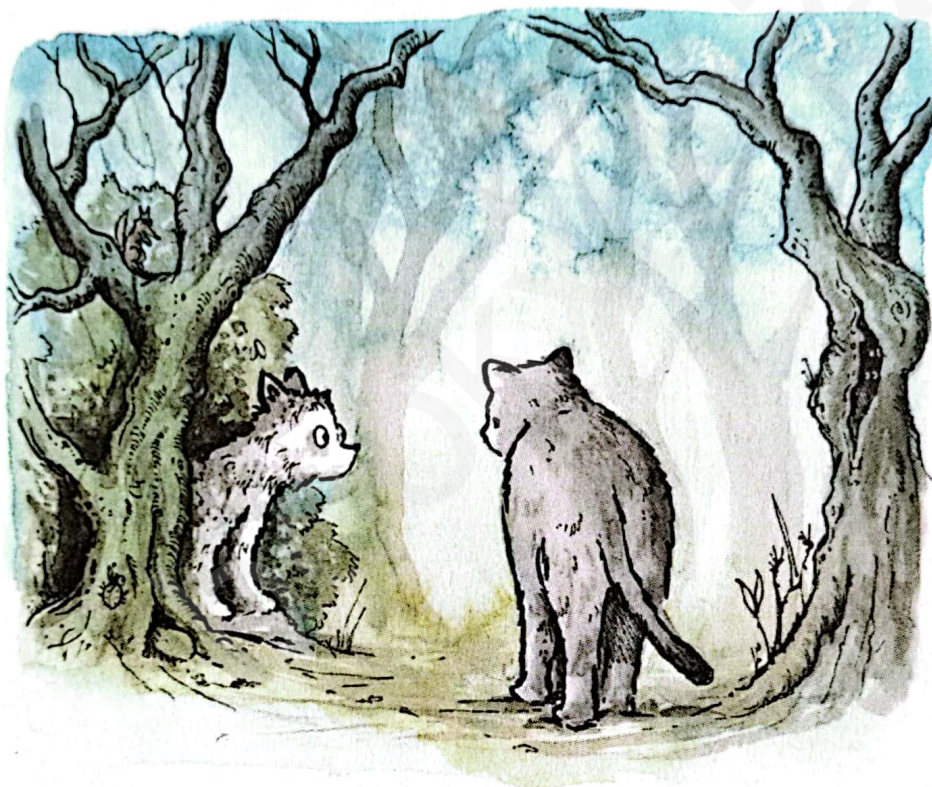


گربه تماشا کرد تا کلاغ در مه ناپدید شد.



سرانجام گربه به راهش ادامه داد؛ ولی طولی نکشید که  
درخت‌های بلوط درهم پیچیده دورتادورش را گرفتند  
و او خودش را میان جنگلی تاریک و پُرپیچ و خم دید.

صدای خش خشی سکوت را شکست و از لابه لای بوته های تمشک،  
توله گرگ تک و تنهایی بیرون آمد که به نظر می رسید کمی هم درمانده است.



گره گفت: «سلام، چرا اینجا تنهایی؟»  
توله گرگ جواب داد: «بزرگ ترها رفته ن شکار.  
اجازه نمی دن من هم برم؛ برای همین باید نزدیک لونه بمونم.  
سعی کردم بخوابم؛ ولی خواب خیلی عجیبی دیدم.»  
گره پرسید: «می خوای برام تعریف کنی؟»  
توله گرگ ابتدا تمایلی نداشت تعریف کند؛ ولی چون کار دیگری نداشت  
و خوابی که دیده بود گیجش کرده بود، کنار گره نشست.



توله گرگ گفت: «توی خواب، یه سنگ بزرگ افتاده بود دنبالم.  
منم می ترسیدم و آرزو می کردم مثل رئیس گله قوی بدم.  
اون وقت دیگه نیازی نبود از سنگ ها بترسم.

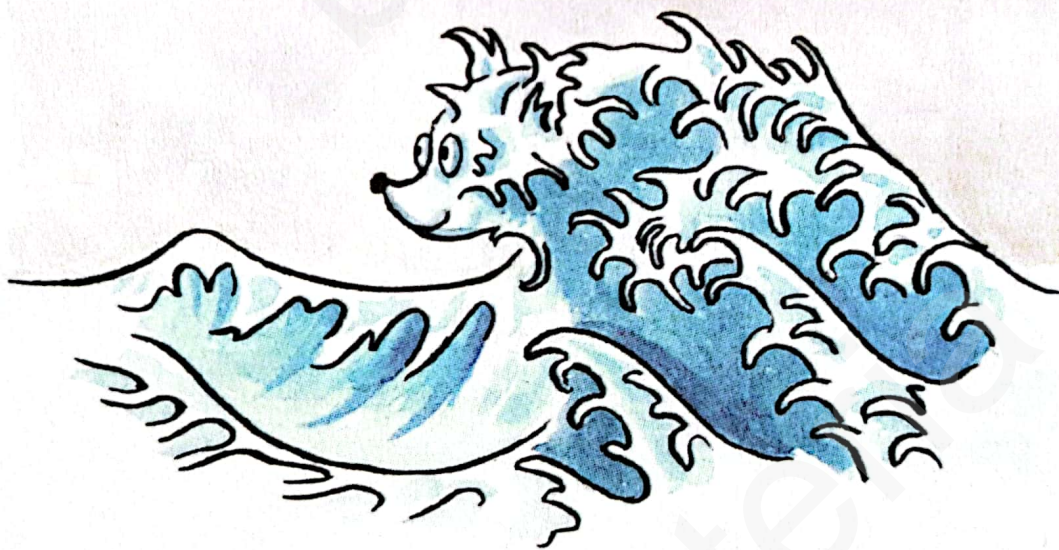


یه دفعه به طور جادویی تبدیل شدم به یه گرگ بزرگ ترسناک.

بعدش من افتادم دنبال سگ تا فراریش بدم؛ ولی زود گرم شد و  
خسته شدم.

بعدش یه رودخونه دیدم. رودخونه‌ی خنک روی کل زمین با سرعت  
جاری بود

و من از ته دل آرزو کردم که می‌تونستم مثل رودخونه باشم.  
بعدش یه دفعه...



رودخونه شدم.

با سرعت و آزاد جاری بودم؛ ولی خیلی زود با اقیانوس یکی شدم  
و هیجان رودخونه بودن از بین رفت.  
حالا ساکن و عمیق بودم؛ ولی احساس می کردم گیر افتاده ام و حوصله ام  
داشت سر می رفت.  
سرم رو بالا کردم و عقاب بزرگی رو دیدم که بین ابرها اوج گرفته بود.  
با خودم گفتم این جوری چقدر بی نظیره و به محض اینکه فکرش رو کردم...



عقاب شدم!

حالا با اینکه بزرگ و قدرتمند بودم، پیر بودم و آخرهای زندگی م بود.  
پایین یه توله گرگ دیدم که با برادر و خواهرش بازی می کرد  
و فکر کردم چقدر داره بهش خوش می گذره و چه زندگی ای پیش رو داره.



و بعدش از خواب بیدار شدم...»



گرچه ساکت گوش داد و وقتی حرف توله گرگ تمام شد، پرسید:  
«خب فکر می‌کنی خوابت چه معنی ای داره؟»

توله‌گرگ لحظه‌ای فکر کرد...



و بعد آهسته گفت: «شاید هر کدام از ما به استعدادهایی داریم که می‌تونه

زندگی بقیه رو بهتر کنه

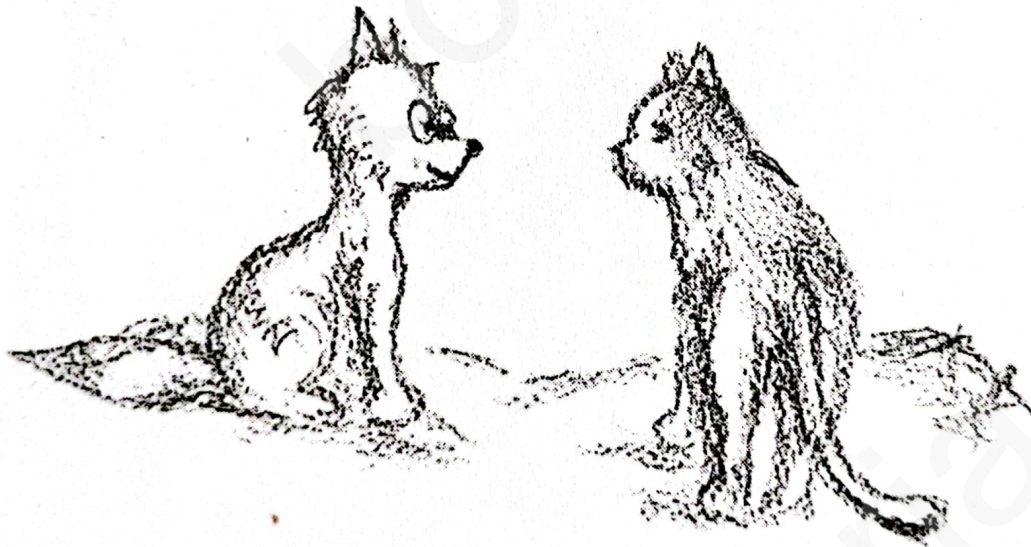
و باید ازشون راضی باشیم و با اعتماد به نفس ازشون استفاده کنیم،

نه اینکه آرزو کنیم کاش استعدادهای یکی دیگه رو داشته باشیم.»

گرچه سری تکان داد و لبخند زد.

توله گرگ گفت: «ازت ممنونم.»

گرچه گفت: «کاری نکردم.»



توله گرگ گفت: «به حرف هام گوش کردی

و این خیلی اهمیت داره.»

توله گرگ دوباره به سمت جنگل دوید و گربه به مسیر ادامه داد.



طولی نکشید که درخت‌ها جای خود را به محوطه‌ی معبدی بزرگ دادند.

گر به داشت کنار ساحل دریاچه راه می رفت  
که صداهای عجیب و نامفهومی شنید.  
نزدیک تر که شد، میمونی را روی فانوسی سنگی دید  
که با حالت عصبی، با خودش حرف می زد.





میمون گربه را که دید، بادقت نگاهش کرد و  
او را به باد سؤال و چرت و پرت گرفت.

«تو کی هستی؟»

الان گشنه تر از قلم.

چیزی ازم می خوی؟

الانه که بارون بیاد...

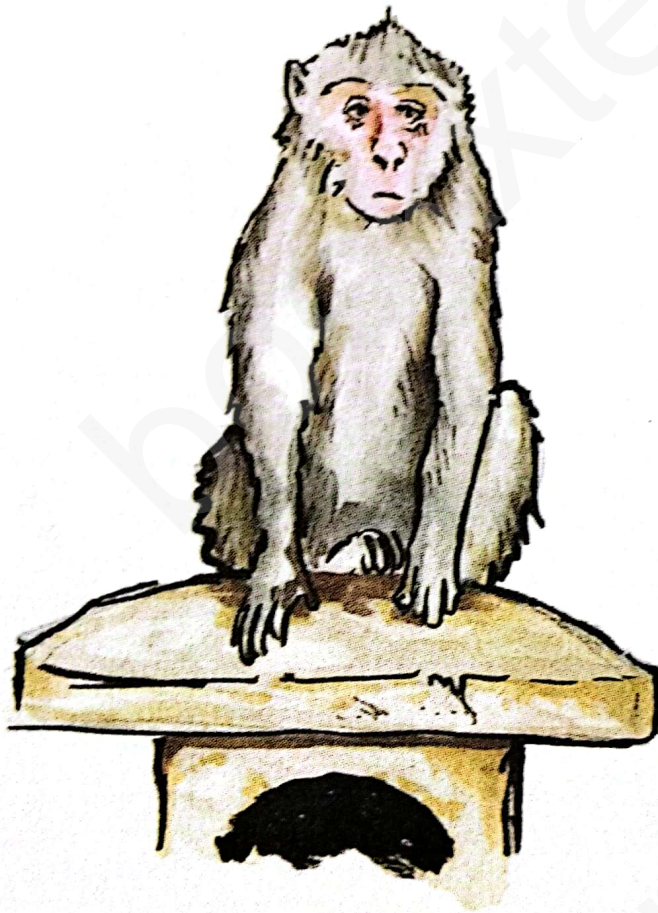
چرا اینجایی؟»

گربه گفت: «اینجام، چون دنبال کاج کهن سال می گردم.

می گن اون هایی که بین شاخه هاش بشینن،

به بهترین آرامش می رسن.»

میمون گفت: «آرامش! کاش می‌تونستم یه کم آرامش داشته باشم.  
افکارم دارن دیوونه م می‌کنن.»



گره گفت: «بیا بشین پیشم.»



گرچه ادامه داد: «آب این دریاچه از یه رودخونه تأمین می شه.  
اگه با دقت گوش کنی، می تونی صداش رو بشنوی.»



میمون سرش را به یک طرف کج کرد و گوش داد؛

ولی چیزی نمی شنید.

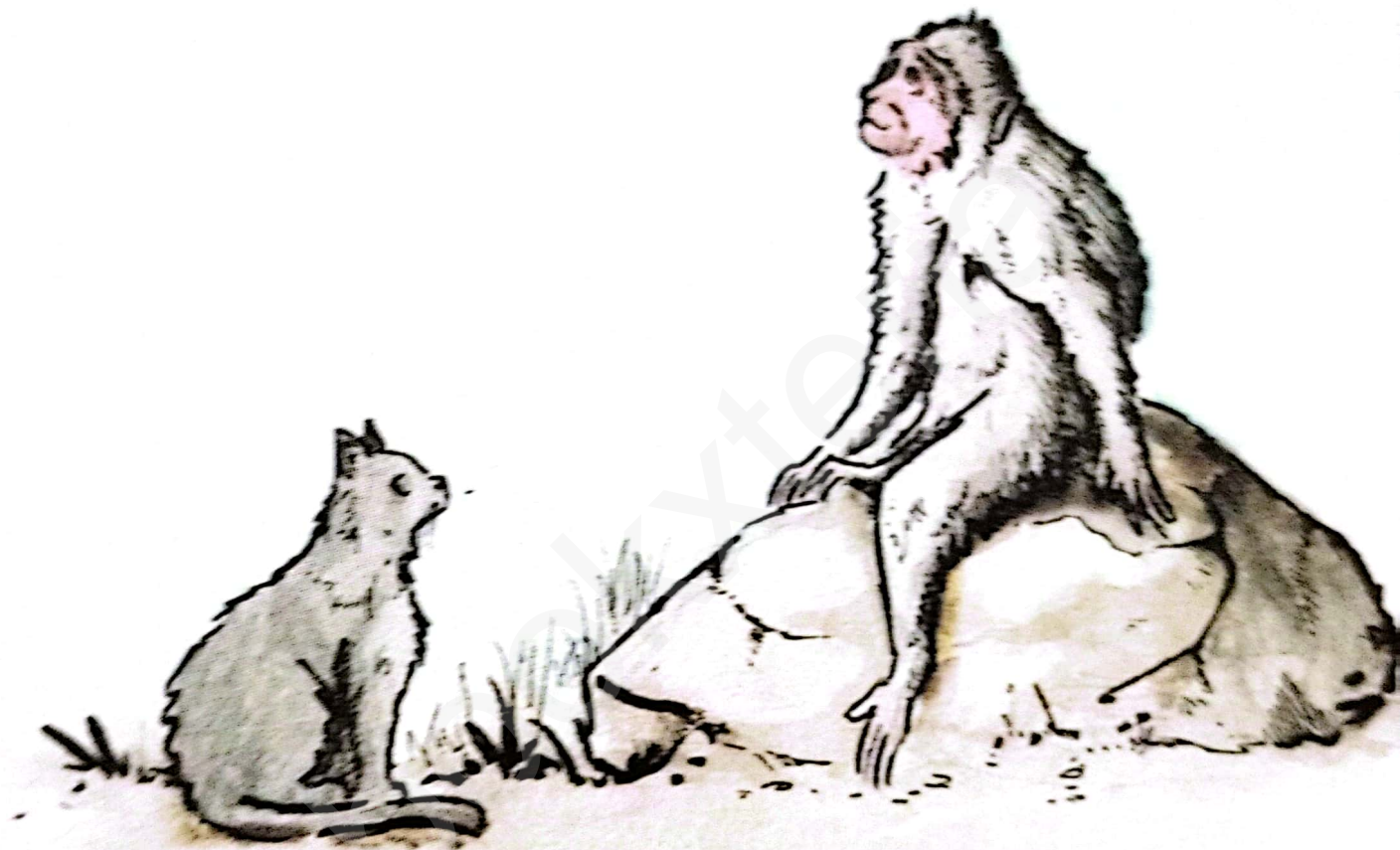
بیشتر تمرکز کرد و گوش هایش را تیز کرد

تا حتی اگر صدای آب روان خیلی ضعیف باشد، آن را بشنود.

عاقبت میمون گفت: «فایده نداره. اصلاً نمی تونم بشنوم.

نکنه من هم مثل تو به گوش های گربه ای بلند و بزرگ نیاز دارم؟»

گر به گفت: «مهم نیست صدای رود خونه رو بشنوی یا نه؛  
ولی بهم بگو اون چند لحظه قبل، ذهنت چقدر مشغول بود؟»  
میمون متوجه شد تا جایی که به خاطر می آورد، اولین بار بود که افکار  
مسابقه‌ای اش آرام شده بود.

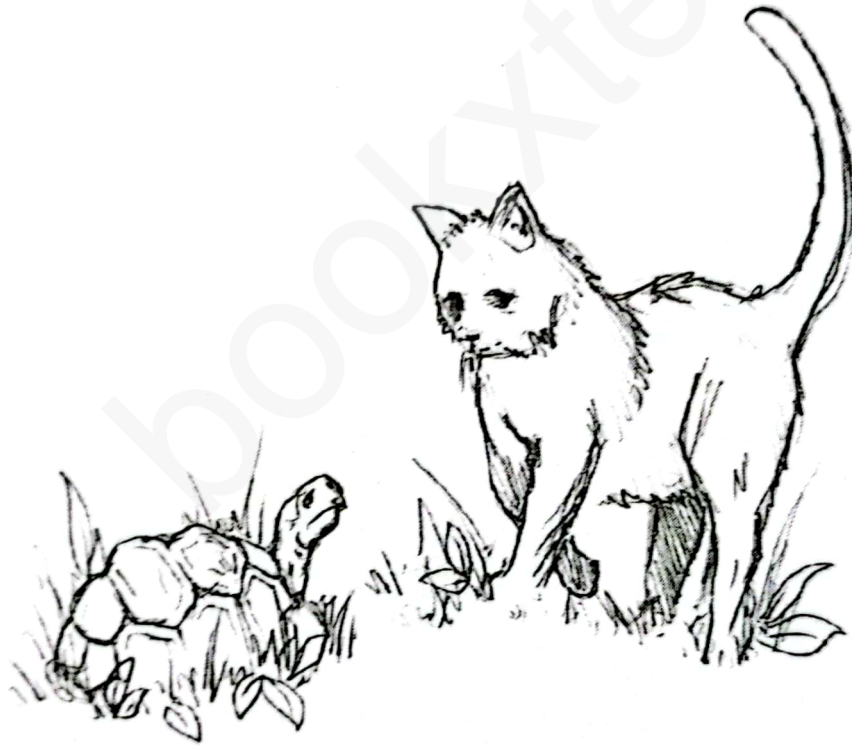


گرچه گفت: «اون موقع برای یه لحظه  
اون قدر روی گوش دادن تمرکز کرده بودی که گذشته و آینده  
و تمام افکارت درباره‌ی اون‌ها محو شد.  
این فقط یه تجربه‌ی کوتاه بود؛ ولی تو آرامشی رو دیدی که درون  
همه‌ی ماست.»

میمون تکان نمی خورد و حرف نمی زد؛  
فقط مشغول تماشای پرستوها بود که روی آب سر می خوردند،  
و نسیم پاییزی را روی بدنش احساس می کرد.



گرچه او راتنها گذاشت تا از آرامشش لذت ببرد و  
در باغ‌های معبد قدم زد.



لاک پشت پیری را دید که میان علف‌ها آرمیده و در لاکش پنهان شده بود.

سر لاک پشت آرام آرام بیرون آمد.

گربه گفت: «سلام. جای قشنگیه.»

لاک پشت گفت: «بود؛

ولی من از باغستان های گیلاشش خسته شده‌م و از دریاچه های راکد و

شرشر بی وقفه‌ی نهرها و وزوز بی امان باد توی درخت ها کسل شده‌م.

عمارت ها اصلاً تغییری نمی‌کنن و هر روز همون

خورشید و بارون و ابر... .

می‌گذره دیگه...

و همین طوری ادامه داره.»

گرچه گفت: «تو از زندگی خسته‌ای.»

لاک پشت سر تکان داد و گفت:

«شانس بیارم نوبت من هم برسه و بتونم این دنیای خسته‌کننده رو ترک کنم.»



گربه پنجه اش را در خاکستر مرطوب فانوس معبد فرو کرد و گفت:

«یه چیزی دارم که شاید کمکت کنه.»

بعد روی سنگی صاف و بزرگ، چیزی نوشت.

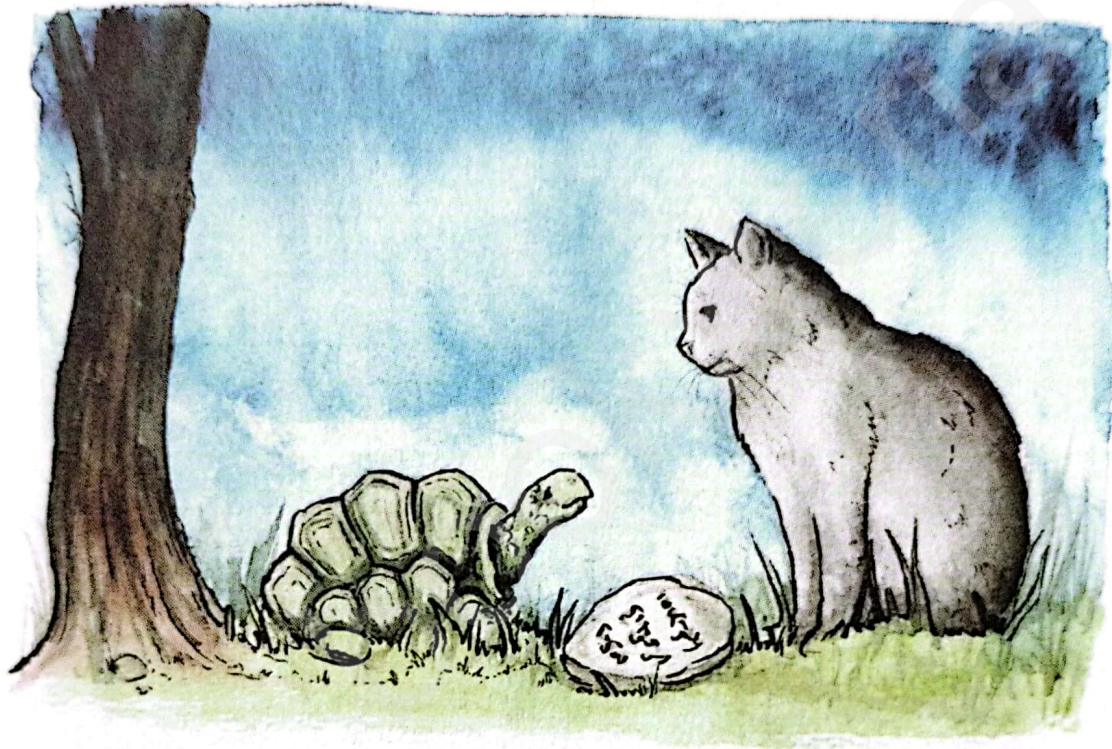


در لحظه یک موقعیت منحصر به فرد در جهان است

فقط برای تو.

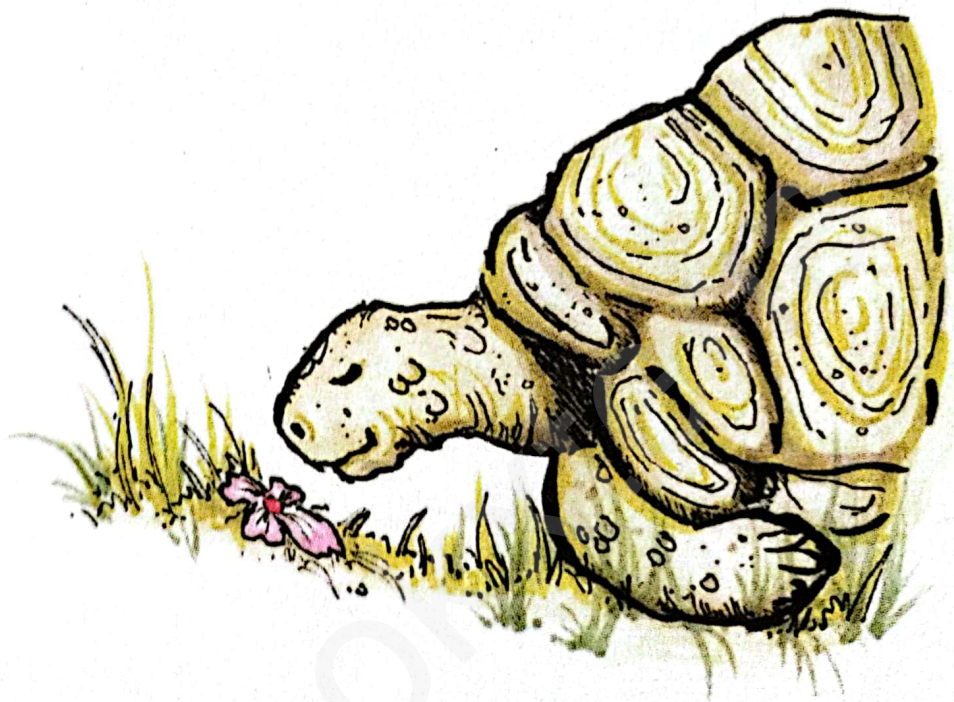
در لحظه از آن لذت ببر؛ چراکه دیگر هرگز دوباره نمی‌توانی

بینی اش.

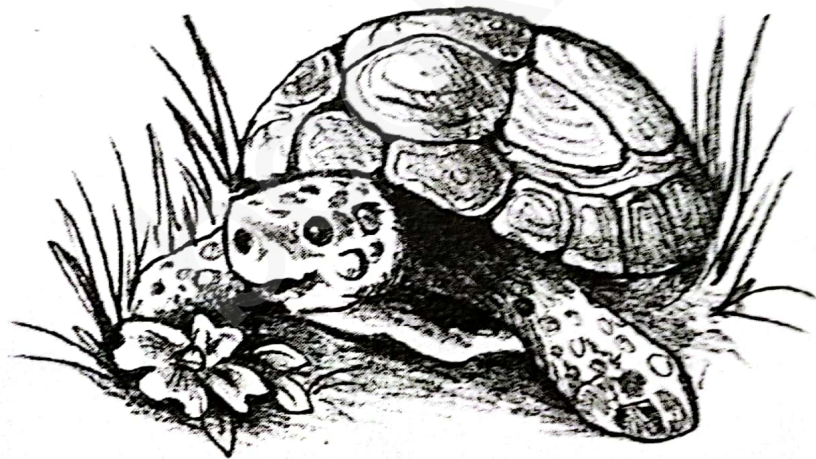


لاک پشت به نوشته‌های گربه نگاه کرد  
و خیلی کند و باحوصله، مثل تمام لاک پشت‌ها،  
با اشکی روی گونه‌اش، رو به گربه کرد.  
گفت: «هیچ وقت این جوری بهش فکر نکرده بودم.  
فقط می‌خواستم یه لحظه تموم شه و  
امیدوار بودم لحظه‌ی بعدی‌ش بهتر باشه و یه جورهایی خوش‌حالم کنه...»  
ولی هیچ وقت این اتفاق نیفتاد  
و الان که این نوشته رو خوندم، دلش رو فهمیدم.»

لاک پشت ادامه داد: «دوست گربه‌ی من، من خیلی چیزها دیدم.  
صد تا تابستون، هزار تا معبد، یه میلیون ستاره؛  
ولی فکر می‌کنی واقعاً تا حالا درست یه گل رو بو کرده‌م؟!  
خب... بی صبرانه منتظرم که انجامش بدم.  
ازت ممنونم.»



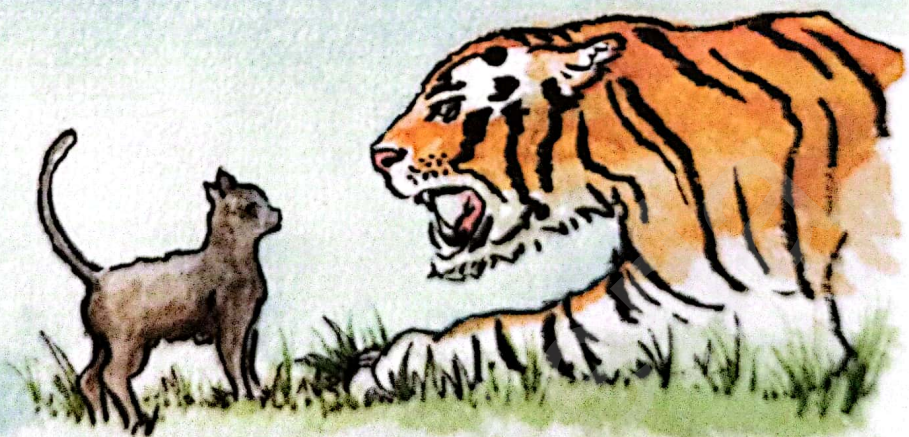
گرچه دور می شد و لاک پشت نه تنها با گلش،  
بلکه با حس امیدواری آنجا ماند.



گرچه حس کرد چیزی قدرتمند در اعماق وجودش به جوش آمده است؛  
چراکه احساس می کرد بعد از ترک شهر،  
بیشتر از سال هایی که در آنزوا تمرکزش روی خودش بوده، کار خوب انجام  
داده است.



روشنایی داشت می رفت.  
گره تازه به فکر افتاده بود شب را توقف کند، که ناگهان  
دندان و چنگال هایی از میان درختان بیرون زد.  
ببری چنگال بزرگش را بالا آورد و خرخر کرد.

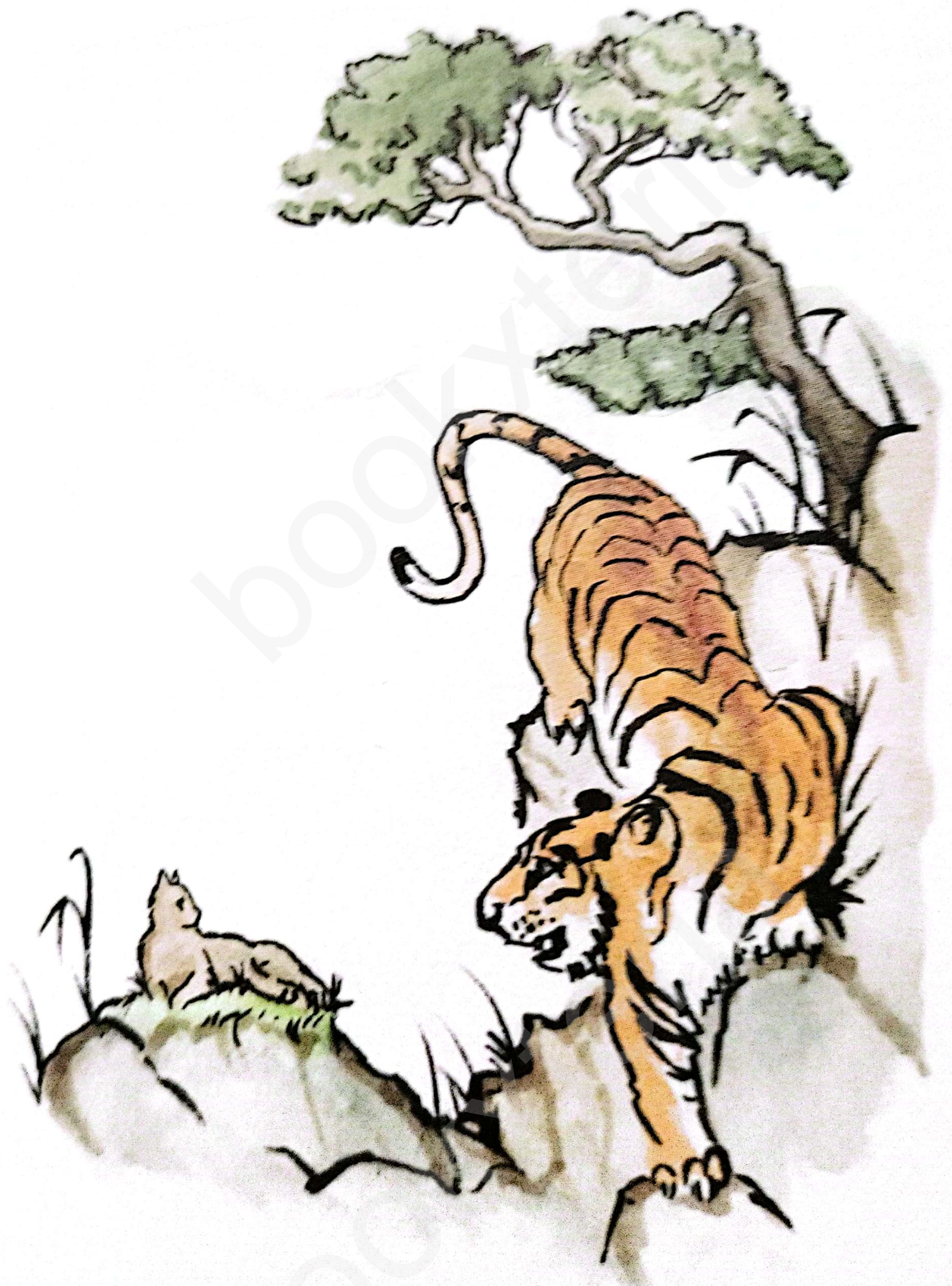


گره گفت: «آ...! اینجا دروازه ی رنجه.»



بیر غرش کرد و گفت: «چی؟! باید ترسیده باشی.  
می تونم همین الان همین جا بکشم.»

گر به لحظه‌ای موجود خشمگین را ورنه انداز کرد و گفت:  
«دوست ببر من، تو داری درد خودت رو خلق می‌کنی.  
فکر می‌کنی باشکست دادن من احساس زور و قدرت می‌کنی؛  
ولی شکست من رضایتی رو که دنبالش می‌باشی، برات به ارمغان نمی‌آره و  
اصلاً برات کافی نخواهد بود و تو عصبانی و ناکام زندگی خواهی کرد.  
اگه دارم اشتباه می‌کنم، حتماً بهم بگو؛ ولی به گمونم، آخرین باری  
که کسی رو شکست داده‌ای، پیروزی ت تو خالی و زودگذر بوده، نه؟»



## ببر درنگی کرد.

دفعات بی شماری را به یاد آورد که همین کارها را انجام داده بود  
و از قدرت و وحشیگری اش و وحشت قربانی هایش لذت برده بود؛  
ولی درست همان طور که گربه می گفت، این لذت هیچ وقت دوامی نداشت  
و او به سرعت دنبال راه های بیشتری می گشت تا موجودات جنگل را بترساند.





گر به دید که خشم بپر فرونشست.

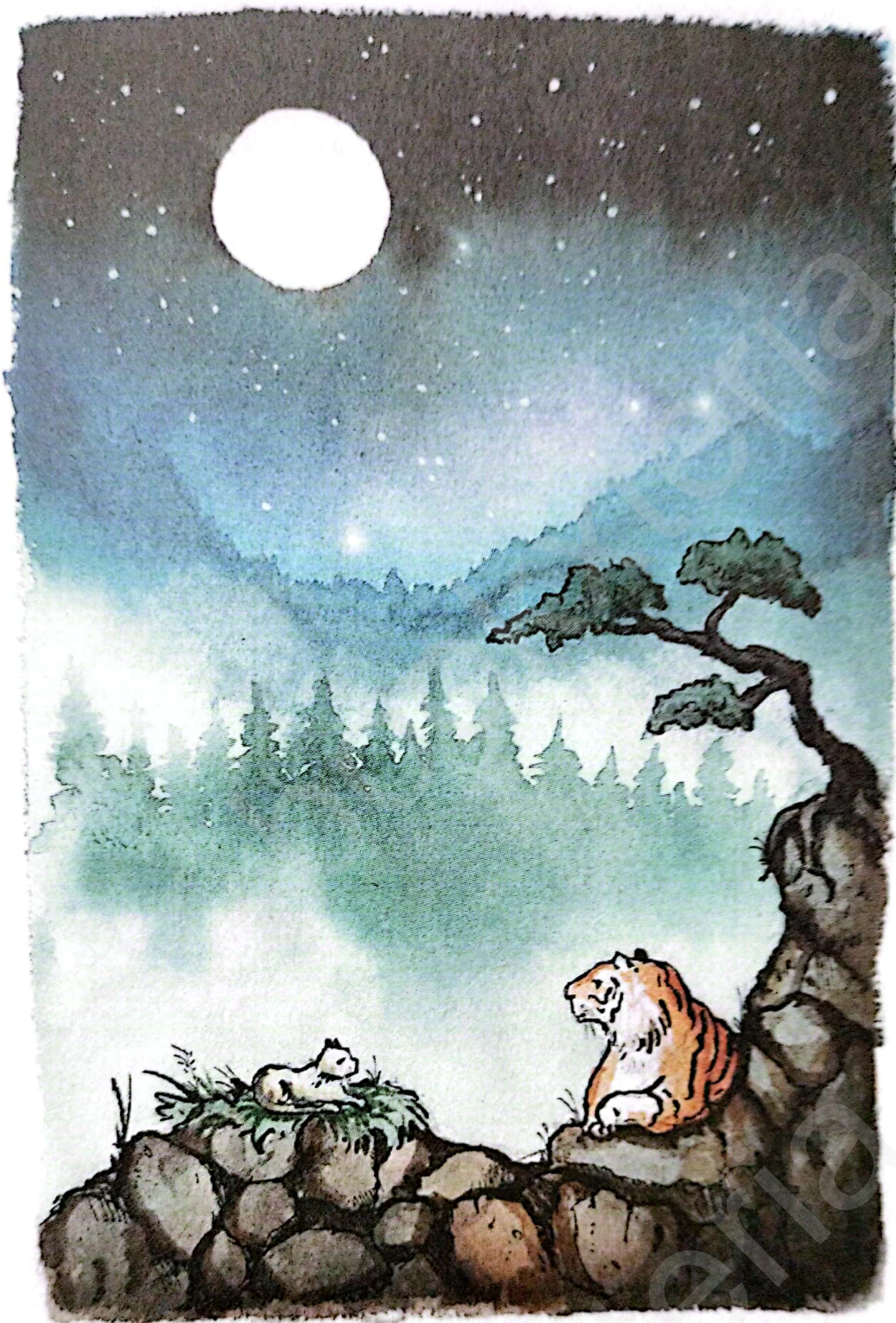
چنگال‌ها و دندان‌های نیشش عقب رفتند و چشم‌هایش مهربان شدند.  
حالتی از سردرگمی و حتی کنجکاوی در چهره‌اش پدیدار شد.  
ببر دیگر به چیزی که همین چند ثانیه پیش به آن کاملاً مطمئن بود،  
اطمینان نداشت.

گر به گفت: «آ...! اینجا دروازه‌ی آرامشه.»

ببر صدایی نداد. به یکی از چنگال‌های بزرگش نگاه کرد  
و پنجه‌های خنجرمانندش را غلاف کرد و از غلاف بیرون آورد.

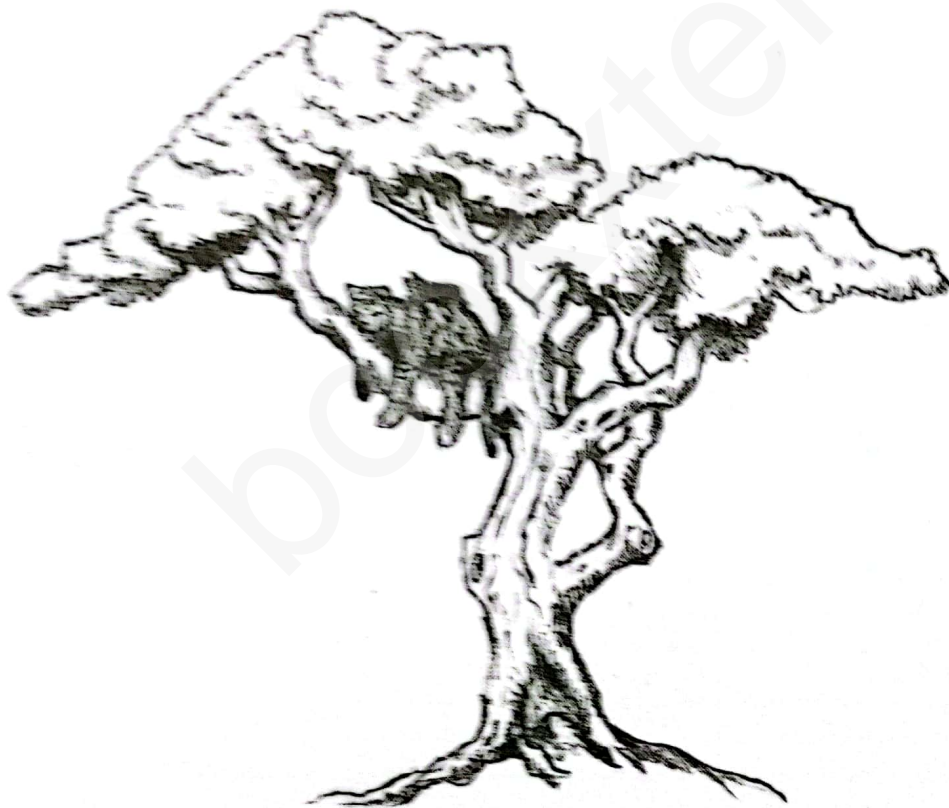


ببر گفت: «شاید داشتم اشتباه می‌کردم. مدت‌ها عصبانی بودم.  
فکر می‌کردم بهتر بودن از اطرافیانم  
یه جورهایی حالم رو خوب می‌کنه.

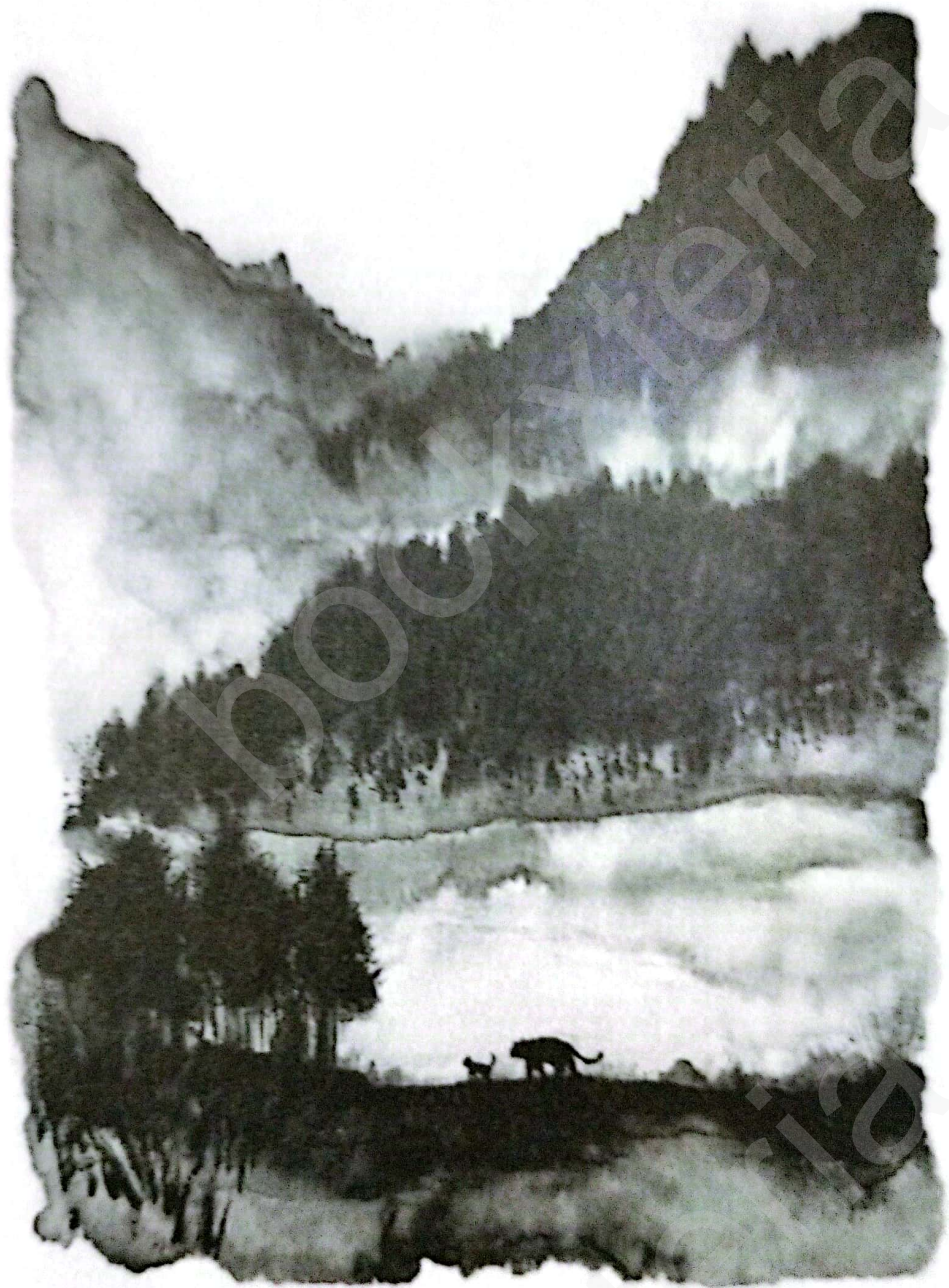


همین تفکر تلاش نکردن برای بهترین بودن، خودش حس خیلی خوبی داره  
و خیلی آرامش بخشه. یه جورهایی حس می‌کنم به خودم اومدم.»

ببر که مجذوب گفته‌های گریه  
و آرامشی بود که بر او حاکم شده بود،  
پرسید می‌تواند مدتی گریه را همراهی کند یا نه.



گریه قبول کرد و بعد از گذراندن  
شب بین شاخه‌های درخت بلوطی بزرگ،  
آماده‌ی ادامه‌ی مسیر به سمت دره شدند.



صبح روز بعد، مه سراسر منطقه را فرا گرفته بود و گربه  
نگران بود که گم شود؛ اما پیر آنجا را به خوبی می شناخت.  
بیر گفت: «بشین پشت من، سرعتمون بیشتر می شه.»

ببر پرسید: «همیشه تنها سفر می کنی؟»  
گره جواب داد: «از نظر احساسی، بله؛  
ولی دارم یاد می گیرم تغییر کنم.»



ببر گفت: «من هیچ وقت دوستی نداشتم.  
چه عجیب که ما دو تا غریبه با هم جور دراومدیم!»  
گره گفت: «روح هامون همچین هم متفاوت نیستن.  
در عمق وجودمون به چیزهای مشابهی نیاز داریم.»

گرچه گفتم: «عجیبه! دیروز داشتم بایه کلاغ حرف می‌زدم  
راجع به اینکه هیچ وقت نمی‌شه فهمید آخرش چی می‌شه.  
احتمالش خیلی بود که شام دیشبت باشم.  
حالا بفرما، داری بهم توی سفر کمک می‌کنی.»  
بیرگفتم: «درسته؛ ولی کارهای تو از روی مهربونیه  
و خوب فکر کنم شاید جهان هستی مراقبت هست.»  
این حرف باعث شد گربه درنگ کند و باز  
به یاد زمانی بیفتد که در شهر بود  
و اینکه چقدر روی خودش و مسیرش متمرکز بوده.  
کمی بعد گربه گفتم: «شاید.»





گره گفت: «ولی از به چیز مطمئنم؛ اینکه هرچی  
برای کمک به بقیه بیشتر سنگ تموم گذاشتم، زندگی م پربارتر شده.»



بیر گفت: «مثل کاشتن بذر.  
شاید تعدادش کم باشه؛ ولی محصولش زیاده.»

آن‌ها بیشتر صبح را در راه بودند تا اینکه  
به یک دوراهی رسیدند.  
یک راه، سربالایی‌ای با شیبی خیلی تند بود و مسیری سنگلاخ و  
خطرناک داشت.  
راه دیگر، عریض و بدون مانع بود و از میان مه پیش می‌رفت.  
تابلویی سر دوراهی بود.

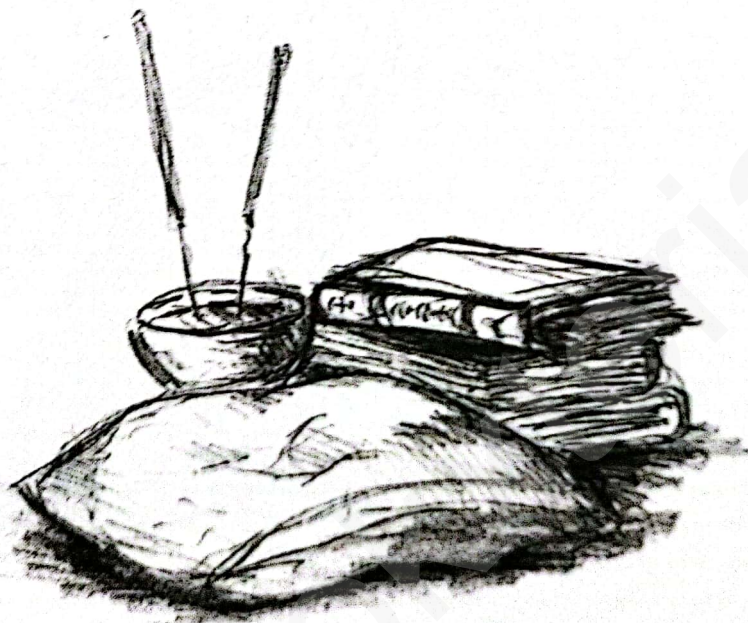


ببر به مسیر دشوارتر اشاره کرد  
و گفت: «این مسیر درخت بزرگه.»



گرچه فکر کرد و گفت: «موانع مسیر خیلی زیاده.»

گرچه و ببر میان چمن های بلند نشستند. ببر رو به گربه کرد  
و گفت: «از فکر حرف هات بیرون نمی آم.  
حس می کنم یه چیزی درونم شروع به تغییر کرده و  
می خوام یه مسیر جدید رو طی کنم؛  
ولی برای شروع چندان هم آماده نیستم.  
دیدم که راهب های معبد بالشتک های مخصوص  
و عود و شمع دارن. یه کتاب هایی هم دارن پر از حکمت.  
من هم باید قبل از شروع، این چیزها رو به دست بیارم.»





گرچه گفت: «این تابلوی راهنما، مقصد نیست.  
فقط مقصد رو نشون می ده...  
خب کتاب ها هم راه نیستن؛ ولی  
می تونن کمکت کنن راه رو پیدا کنی. درست مثل تابلوی راهنما،  
اگه تمام وقتت رو بذاری برای خوندنش،  
هیچ وقت به اونجایی که می خوای بری، نمی رسی»

بذار یه قصه برات بگم:  
یه بانوی بی پولی بود که هر روز می نشست  
لب جاده و امید داشت غریبه ها بهش سکه بدن  
تا بلکه غذایی بخوره. سال ها به همین شکل زندگی کرد. اغلب  
می دیدمش.

با هم حرف نمی زدیم؛



ولی همدیگه رو درک می کردیم.



یه روز متوجه شدم جعبه‌ای که اون همیشه روش می‌شین، ترک خورده.

توی جعبه برق سکه دیدم.

خب می‌دونستم که اون سکه‌ها واقعاً بهش کمک می‌کنن؛ برای همین

جعبه رو با بینی‌م تکون دادم؛

ولی اون فقط لبخند زد و نوازشم کرد.



هر روز جعبه رو تکون می دادم و میومیو می کردم تا اینکه یه روز  
اون کنجکاو شد و بادقت بیشتری نگاه انداخت.  
وقتی متوجه شد که چی توی جعبه ست، احساساتی شد.

اولین کاری که کرد، این بود که با عجله رفت برام غذا و پتو بیاره.  
واقعاً خیلی مهربون بود.  
کشته مرده‌ی من بود؛ انگار که منشأ بخت و اقبالش بودم.



ولی من فقط پیام آور بودم.

اون بانو تمام اون مدت گنج رو داشت.  
فقط لازم بود یه نفر بهش نشون بده که کجا رو نگاه کنه.



اون با اینکه دیگه فقیر نبود، اصلاً عوض نشد.  
راحت می‌تونست بیشتر کارهایی رو که براش مهم بود، انجام بده.  
به کسانی که نیاز داشتن، کمک کرد؛ چون عاقل بود و می‌دونست که  
شادی توی این چیزهاست.»

ببر مدتی به فکر نشست و سپس رو به گربه کرد.



گفت: «پس یعنی می‌گی با اینکه احساس آمادگی نمی‌کنم،  
باید همین الان راهی مسیر جدید بشم؟»



گر به گفت: «بهتره سفر رو شروع کنی، یه اشتباه‌هایی هم بکنی  
و مسیرت رو اصلاح کنی، به جای اینکه منتظر بشینی تا همه چی عالی  
بشه و هیچ وقت شروع نکنی.»

ببر گفت: «متوجهم.  
پس فکر کنم دیگه وقتش شده راه جدیدم رو تنهایی طی کنم.  
ازت ممنونم، گربه.»





گرچه به دو مسیر نگاه کرد و پرسید: «خب کدام راه رو می‌ری؟»  
بیر به سمت جنگل چرخید و گفت: «هیچ کدام.»  
من راه خودم رو می‌رم.»

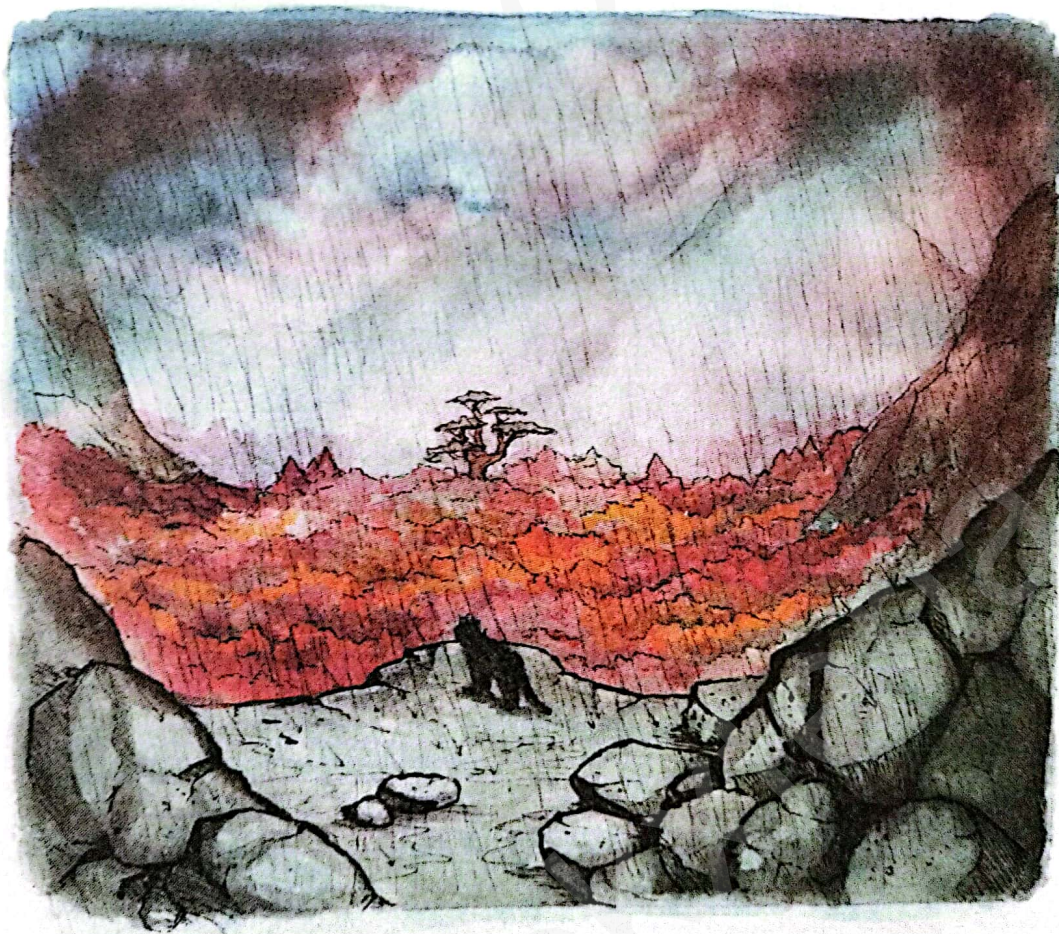


گریه ناپدید شدن ببر در سایه های شاخ و برگ ها را تماشا کرد و لبخند زد.  
راه پیش رو خطرناک و دشوار به نظر می رسید و  
با وجود اشتیاقش برای رسیدن به درخت کهن سال،  
تصمیم گرفت استراحت کند و صبح ادامه دهد.



گره که از خواب بیدار شد، باران می بارید؛ ولی او بی اعتنا، مصرانه ادامه داد.  
رگبار بسیار سرد خزش را خیس کرد و تا مغز استخوان سردش شد؛  
ولی خب وقتی گره ای تصمیمی می گیرد، دیگر چیزی نمی تواند منصرفش کند.

ظهر گربه به شیب‌های بالاتر دره رسیده بود  
و مطمئن بود دیگر می‌تواند درختی را ببیند  
که موش صحرایی از آن صحبت کرده بود.  
شاخه‌های ضخیم و درهم‌پیچیده‌ی درخت در جنگل سر به فلک  
کشیده بود.  
گربه موجی از هیجان را حس کرد.





گر به به سمت پایین کوه و به جنگل افراقت.  
لحظه ای درنگ کرد تا به صدای باران گوش دهد  
که چک چک روی شاخ و برگ گیاهان می ریخت.  
آنجا در واقع مکانی جادویی بود. او می توانست این را حس کند.

جلوتر، گربه متوجه حرکت چیزی در مسیر شد.  
نزدیک تر که شد، دید بچه گربه ای  
کاملاً غرق گرفتن برگ های پاییزی است.



گرهه نزديک تر شد تا اينکه بچه گرهه،  
با اينکه شديداً غرق حرکات شاخه‌ای در باد بود،  
متوجه گرهه شد و زير انبوهی از برگ‌ها شيرجه زد.



بچه گرهه با لبخند گشاده‌ای گفت: «سلام. اينجا چي کار می کنی؟!»

گرچه بدون اینکه سرعتش را کم کند، گفت: «مشغول یه کار مهمم.»



بچه گربه دنبالش راه افتاد و گفت:  
«از چشم هات می شه فهمید انگار دنبال یه چیزی هستی.  
گرسنه ای؟ دنبال چی می گردی؟»



گربه که مشتاق بود به راهش ادامه دهد، گفت:  
«فکر نکنم تو بفهمی.»

بچه گربه خوش بینانه گفت: «خب امتحانم کن. باهوش تر از اونی ام  
که به نظر می آد.»



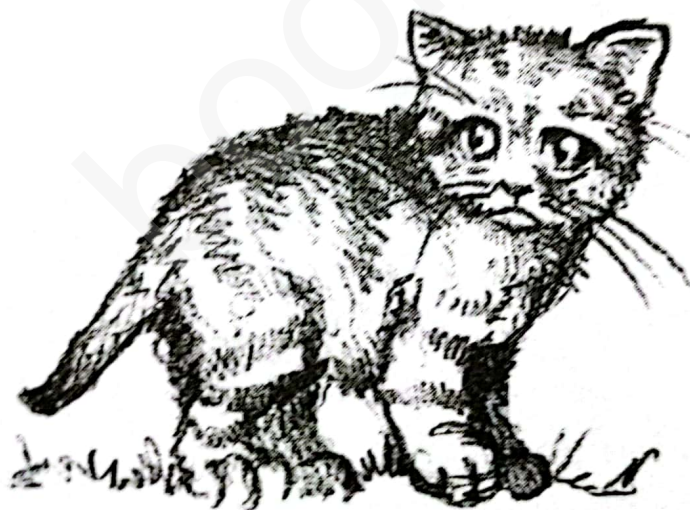
گربه گفت: «واقعاً شرمنده. باشه یه وقت دیگه.»

بچه گربه پرسید: «خب دوست هات کجان؟»  
گربه با کمی بی حوصلگی جواب داد:  
«توی این سفر به دوست نیازی ندارم.  
خودم تنها خوش حالِ خوش حالم.»



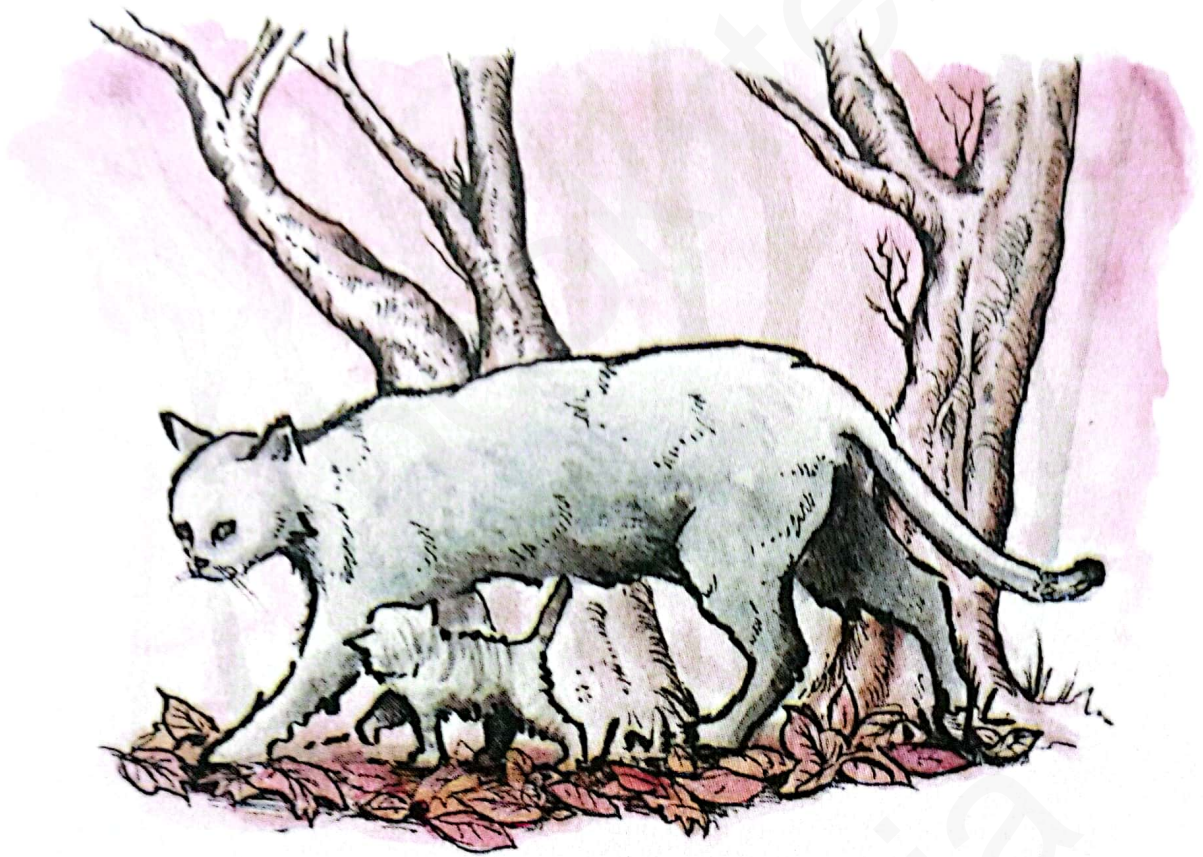
bookXp

بچه گربه گفت: «ولی دوست‌ها مثل جادو هستند.  
وقتی چیز خوبی رو بایه دوستی سهیم می‌شی،  
یه جور‌هایی بیشتر نصیبت می‌شه تا موقعی که اون رو تنها برای خودت نگه  
می‌داری.»



وقتی هم یه مشکلی باشه، همین تعریف کردنش برای دوست‌ها می‌تونه  
اوضاع رو بهتر کنه؛ حتی اگه دوست‌ها ندونن چطوری حلش کنن.»

گرچه به بچه‌گرچه که علنی داشت خوش می‌گذراند،  
نگاهی کرد و آهی کشید.



گرچه گفت: «کاش به همین راحتی بود. ولی من رو ببخش.  
باید راهم رو برم و برای این 'جادوی خاص'،  
تنهایی لازمه.»



گرچه سرعتش را زیاد کرد و بچه گربه را با برگ هایش تنها گذاشت  
و به مسیر ادامه داد.

کمی از رفتار خشنش با بچه گربه پشیمان شد؛ ولی  
کارش مهم بود. بعداً برای چنین کارهایی وقت بود.

و سپس ...

سرانجام

از کف جنگل، باشکوه‌ترین درختی برخاسته بود

که گربه تابه حال دیده بود.



درختی که می دید همان بود که موش صحرائی تعریف کرده بود:  
نمونه ای باشکوه و کهن تر از خود جنگل.  
گریه می توانست انرژی معنوی قدرتمندی را حس کند.

به درخت نزدیک شد و بانهایت دقت از شاخه‌های  
کم ارتفاع بالا رفت.  
با احتیاط نقطه‌ی خشکی را انتخاب کرد و به مراقبه نشست.



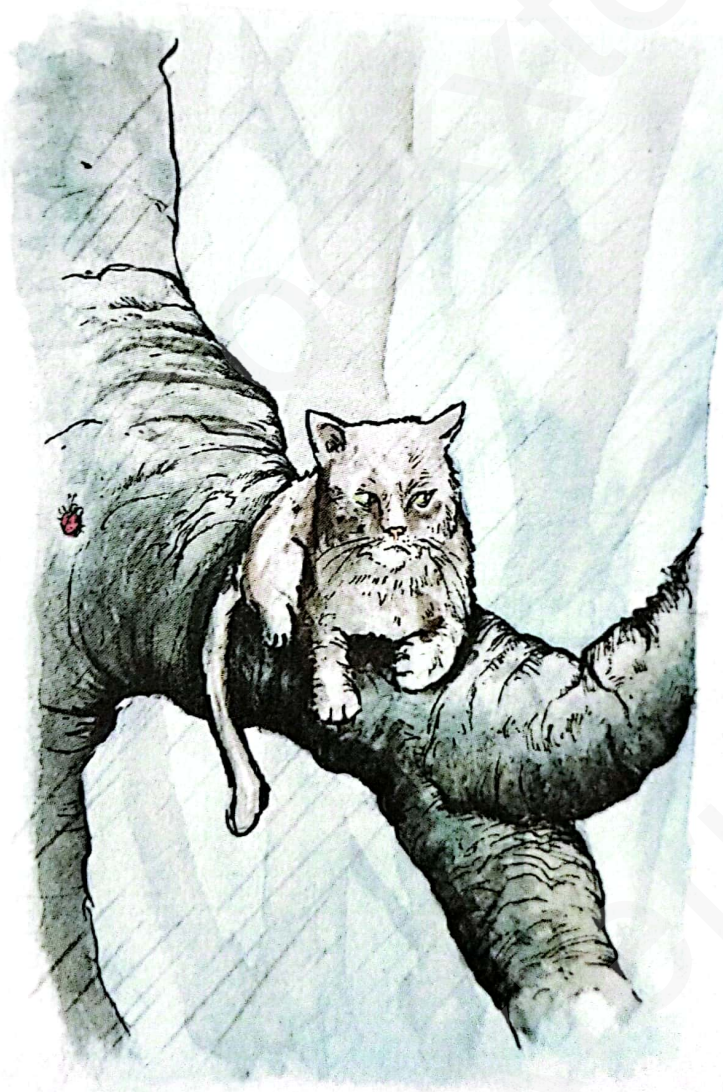
گرچه با خودش گفت: «آره... خودِ خودشه.  
همونه که دنبالش بودم.»



چشم‌هایش را بست و فرصت داد قدرت درخت رویش اثر کند.

اولش گربه مطمئن بود که می تواند چیزی مثل یک انرژی و یک قدرت  
معنوی را حس کند؛

ولی وقتی آنجا نشست، کم کم دید که انگار این حس تفاوتی ندارد با حس  
نشستن زیر درخت زبان گنجشک پیر خارج از شهر.



گربه با خودش فکر کرد: «شاید کمی طول بکشد.  
شاید ذهنم به اندازه‌ی کافی خالی نیست»؛

ولی زمان گذشت و گربه همچنان چیزی حس نکرد.  
تا اینکه ناگهان...

با فروریختن برگ‌های سوزنی کاج و چوب خشک،

چیزی خیس و پشمالو از بالا افتاد

و محکم به او خورد و او را از شاخه پرت کرد.

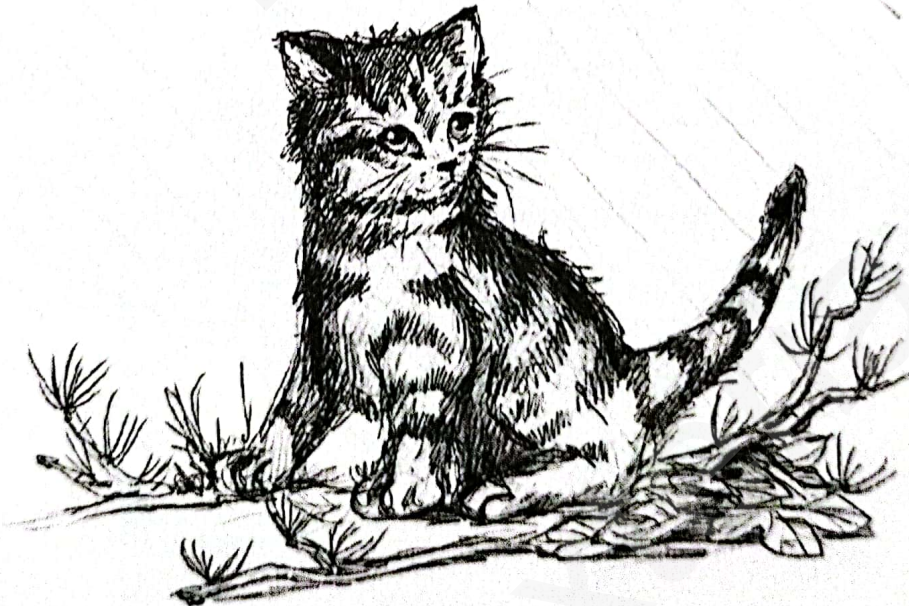


گربه عقب پرید، با خشم صدا داد و آب دهانش را بیرون ریخت.



گفت: «چطور جرئت کردی وقت آرامش و سکون من رو به هم بزنی؟!»

ولی بچه‌گربه فقط رو به جلو غلتی زد و ناشیانه ایستاد.  
هیچ ناراحتی و ترسی بروز نمی‌داد.





همان طور که گربه بچه گربه را تماشا می کرد، چیزی درونش شروع

به تغییر کرد

که هیچ ربطی به درخت جادویی نداشت.

بعد لبخند گشاده و صمیمانه ای زد؛

لبخندی که سال‌ها بود آن را از یاد برده بود.

گره که زیر باران نشسته بود و بچه گره ی خیس را تماشا می کرد  
که با بازیگوشی دنبال برگ های کف جنگل بود،  
سرانجام فهمید چرا آنجاست و چه چیزی را از دست داده است.



گرچه متوجه شد در تمام سال‌های  
گوشه‌نشینی، فقط روی خودش متمرکز بوده است.  
به سفرش و به همه‌ی موجوداتی فکر کرد که کمکشان کرده بود تا کمی  
آرامش به آن‌ها بدهد:

خرگوش صحرائی، کلاغ، لاک‌پشت، توله‌گرگ، میمون و ببر.  
متوجه شد که ماجرا اصلاً درباره‌ی یک درخت نبوده است؛  
درباره‌ی درک تمام چیزهایی بوده که در طول زندگی‌اش آموخته بود،  
تمام موهبت‌هایی که داشت و سهم شدنشان با دیگران  
و اینکه چیزهای کوچکی را نادیده گرفته بود که در واقع باید بیشتر از همه به  
آن‌ها توجه می‌کرد.

حس مراقبت عمیقی از بچه‌گره‌ی کوچک در گره به وجود آمد و  
او اولین بار پس از سال‌ها، واقعاً احساس آرامش کرد.

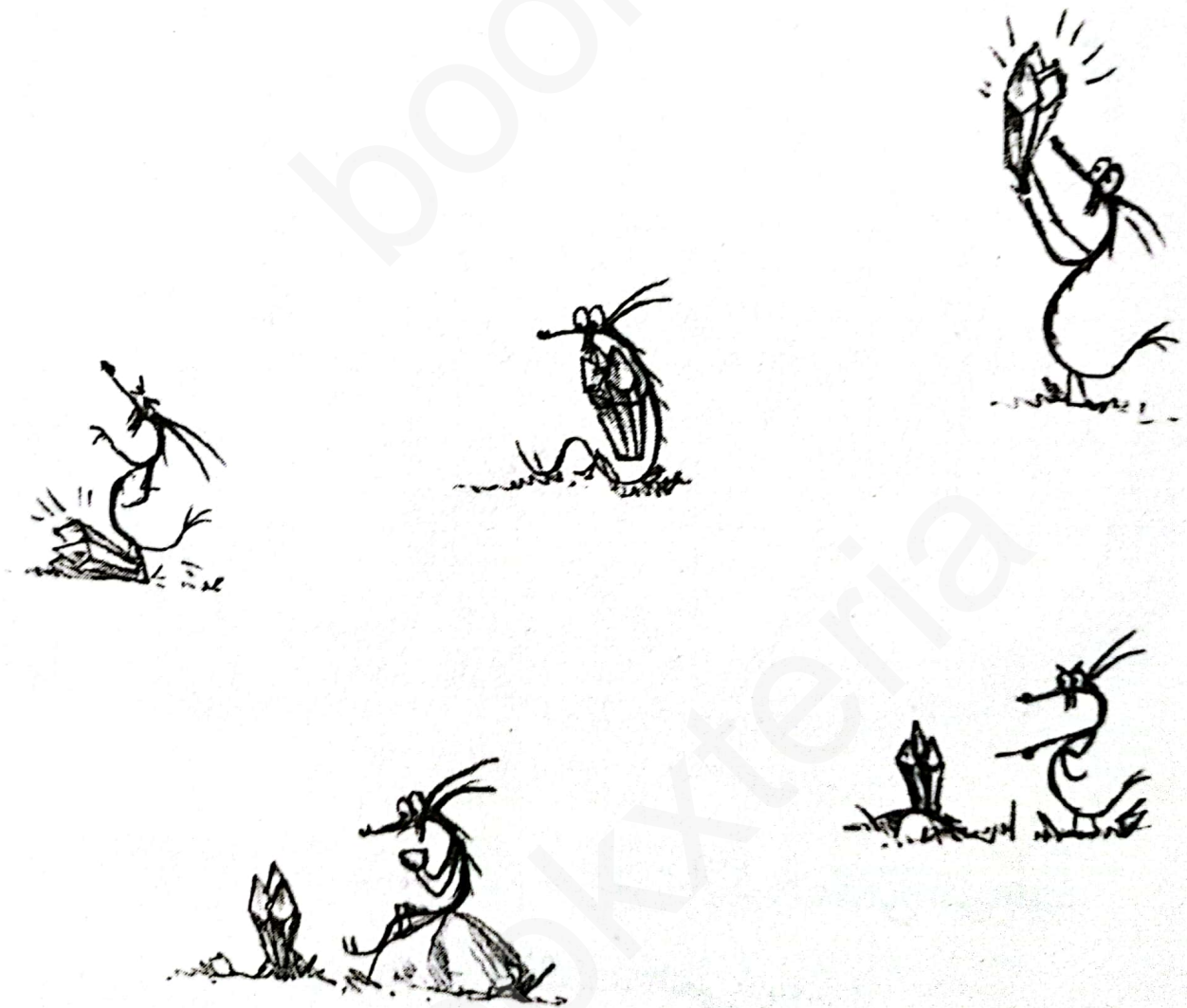


حسرتی نداشت.

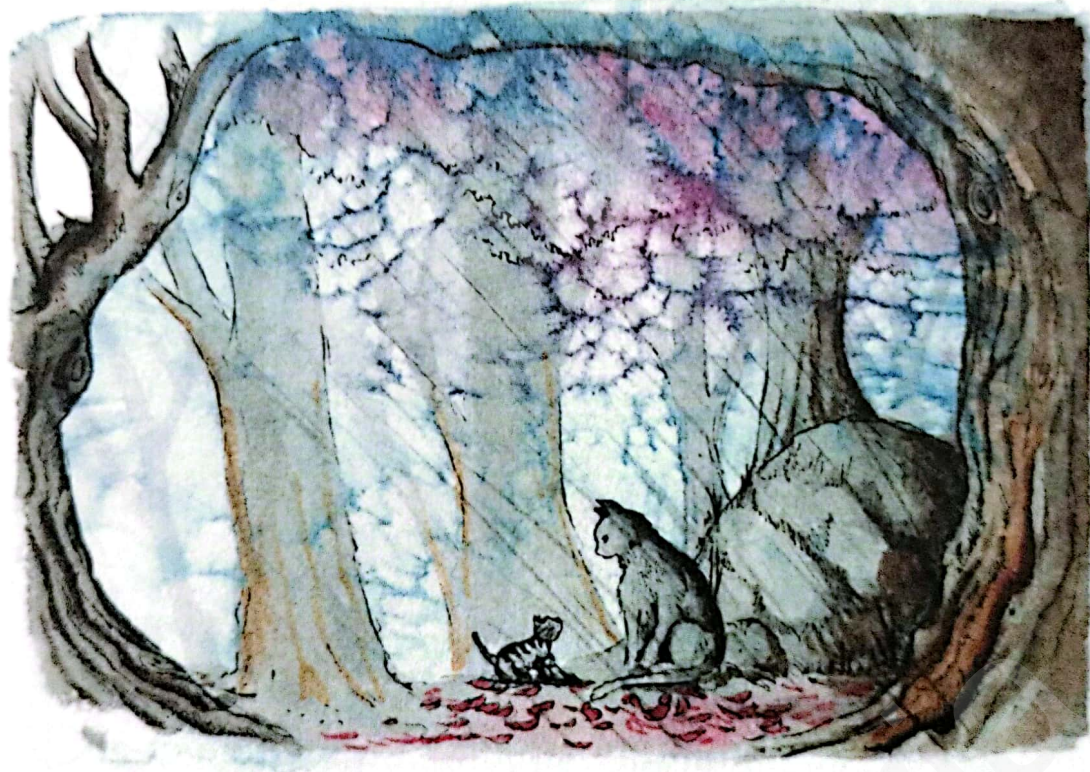
تمایلی به جست‌وجوی بیرون خودش هم نداشت.

چه کسی فکرش را می کرد که یک بچه گربه ی دست و پا چلفتی و ژولیده  
با مهربانی بی چون و چرا و خوشایندش،  
راه به او نشان دهد.

گربه می دانست که همین دیروز داشته درباره ی این صحبت می کرده که  
هیچ کس اصلاً نمی داند چه چیزی در نهایت برایش خوب یا بد می شود.



گره گفـت: «ازت ممنونم. تو چیزی رو یاد می دی که با حرف اصلاً نمی شه  
توضیحش داد.»

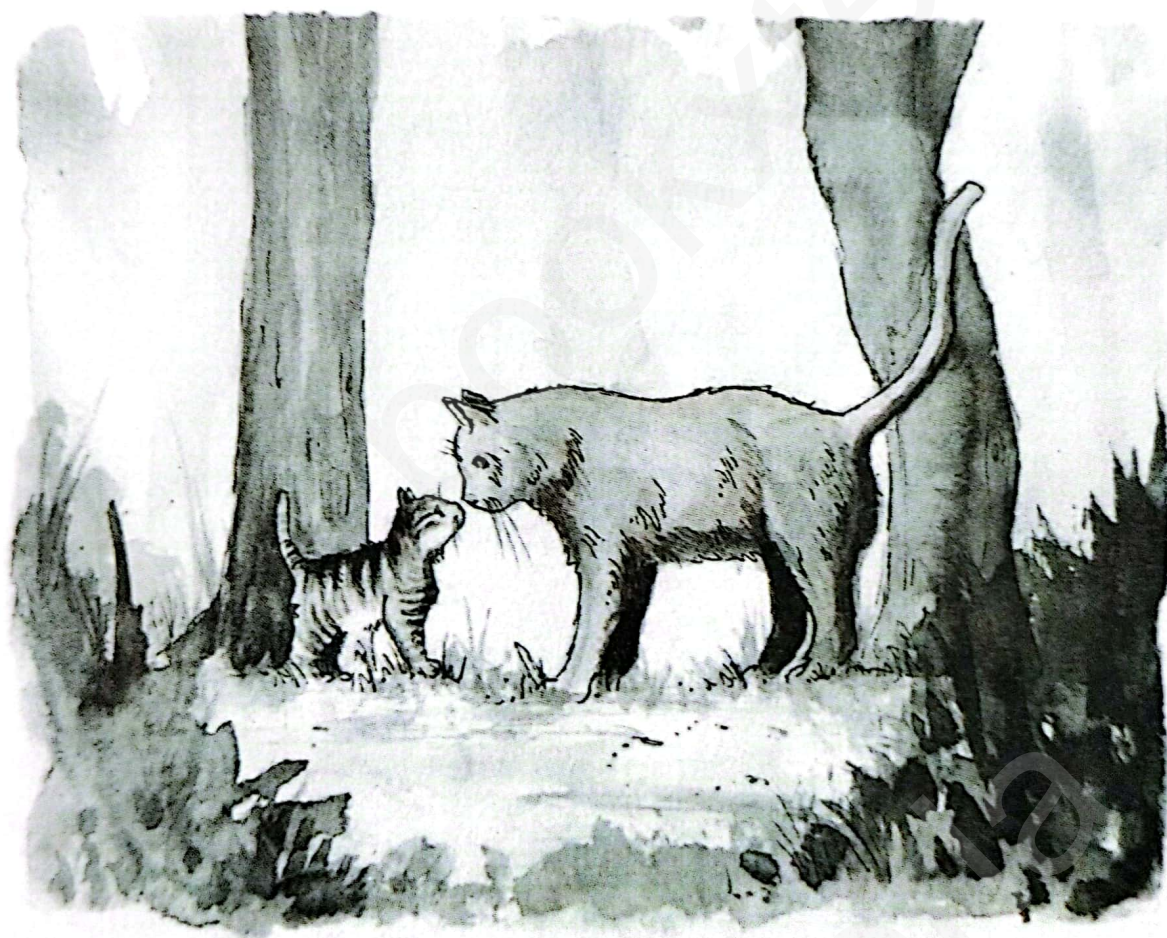


بچه گره که سعی داشت دم خودش را بگیرد، کمی سر خورد.  
رو به گره کرد و گفت: «نمی فهمم.»



گر به گفت: «تمایلت به نفهمیدن؛ قدرت تو اینه.  
من سعی می کنم همه چیز رو بفهمم، سعی می کنم دنبال حقیقت باشم  
و تو توی این لحظه خوشی و چرا چرانمی کنی.  
ارزش چیزهای ساده‌ی اطرافت رو می بینی و سعی می کنی  
دوستی ایجاد کنی.»

باران جای خود را به مه داد و خورشید داشت غروب می کرد.



بچه گربه گفت: «دوست دارم دوستت باشم.»

گربه گفت: «و من هم دوست تو.»

مدتی در پناه درخت بزرگ نشستند.  
سپس بچه‌گربه رو به گربه کرد و  
پرسید: «خب، چیزی رو که دنبالش بودی، پیدا کردی؟»  
گربه جواب داد: «فکر کنم.»

فهمیدم اون چیزی که می‌خوایم، خیلی کم پیش می‌آد همون چیزی باشه  
که بهش نیاز داریم.

و اون چیزی که بهش نیاز داریم، تقریباً هیچ وقت همون چیزی نیست که  
می‌خوایم.»



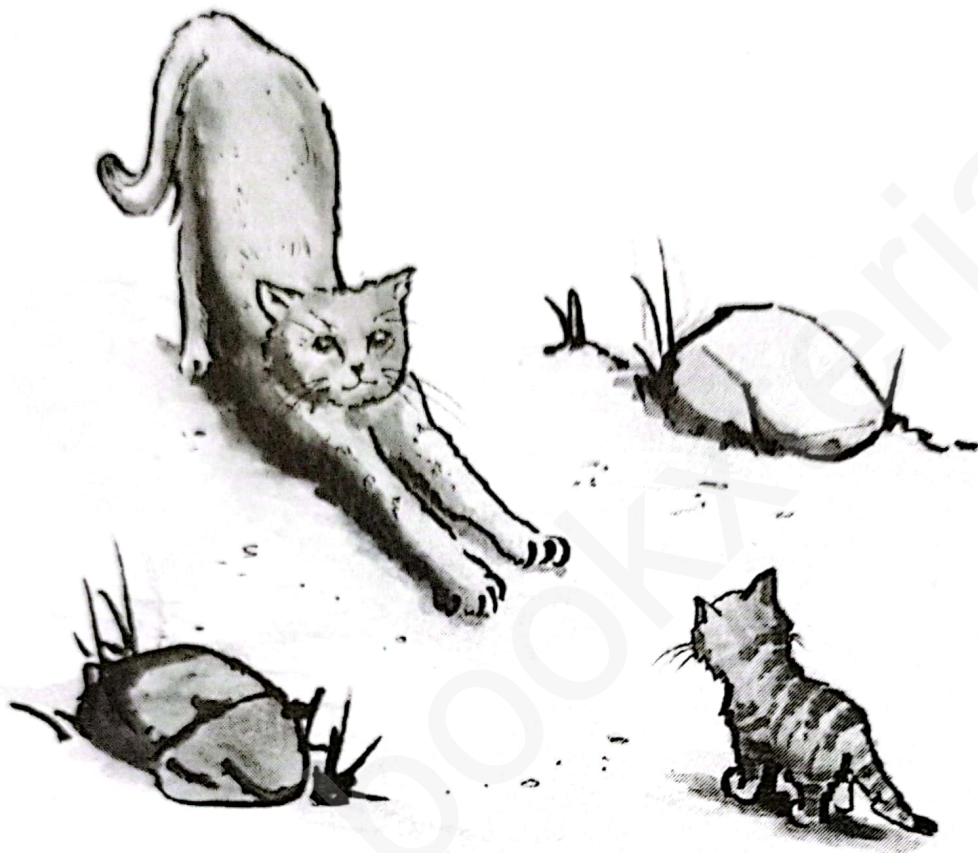
بچه گربه گیج به گربه نگاه کرد.  
گربه گفت: «خب، اون چیزهایی که نمی خوایمشون، ممکنه ما رو به  
دردسر بندازن  
و درمونده مون کنن. اغلب آرزو می کنیم که یه راه حل 'جادویی' بود  
که همه ی مشکل هامون رو حل می کرد؛  
ولی یه وقت هایی همین مشکل ها و کشمکش هان که مجبورمون می کنن  
با خودمون روبه رو بشیم و توی این راه،  
درباره ی خودمون چیزهایی یاد می گیریم، قوی تر می شیم و کم کم  
اونچه رو که واقعاً ارزشمنده، می بینیم.



اون موقع می تونیم با یه دید جدید به دنیا نگاه کنیم.»

گرچه گفت: «البته زندگی همیشه طبق برنامه پیش نمی‌ره  
و ما هم همیشه حضور ذهن و خرد لازم رو نداریم  
که از مشکلاتمون درس بگیریم؛





ولی این واقعیت که همیشه نمی‌دونیم آخرش چی می‌شه،

نقاط تاریک رو روشن می‌کنه.

توی این تجربه، این تفکر بهمون کمک می‌کنه: مشکلی که الان باهات

روبه روییم، ممکنه در نهایت

منجر بشه به نتیجه‌ی مثبتی که درونش پنهانه.»

گربه بلند شد، نگاه آخر را به کاج کهن سال انداخت  
و آماده‌ی رفتن شد.

بچه‌گربه از فکر اینکه دوست جدیدش دارد او را ترک می‌کند، چهره‌اش  
در هم رفت؛

ولی شاید گربه درست می‌گفت.

شاید در تنها بودن هم فایده‌ای پنهان بود.



بچه گربه آرام پرسید: «الان داری می ری خونه؟»





گریه گفت: «من اومدم اینجا، چون چیزهایی بود که نمی فهمیدمشون  
و باوجود اتفاق هایی که اینجا افتاد،  
می ترسم هنوز ناشناخته های زیادی باشه که باید کشفشون کنم.»



ولی خوب، دوست بچه گریه‌ی من، می‌دونم  
هر چیزی که پیش رو هست،  
در کنار تو بهتر خواهد بود.

راز یه زندگی قشنگ  
فقط توی یه درخت کهن سال یا یه آسمون پرستاره نیست؛  
توی برگ‌ها و گِل ولای و بارونه،  
توی من و تو و شهر شلوغیه که ولش کردم و او مدم.»





## سخن آخر

«ذن» ممکن است تفکری گیج‌کننده باشد. ممکن است گستره‌ای از تصاویر را، از آپارتمان‌های سفید ساده گرفته تا راهبان منزوی که در سکوت نشسته‌اند، تداعی کند. از نظر من، ذن صرفاً پرورش راهی برای بودن است که آرامش و خرد بیشتری را به زندگی ما می‌آورد.

یکی از جنبه‌های اساسی ذن همین است و توضیحش تقریباً غیرممکن است؛ درست مثل طعم هلو. ساده‌ترین راه برای درکش، تجربه‌کردنش است. متأسفانه معانی عمیق‌تر آن ممکن است برای بسیاری از ما دشوار باشد.

در این کتاب سعی کرده‌ام به‌گونه‌ای کاربردی‌تر به ذن بپردازم، برخی از تفکرات و داستان‌هایش را در نظر بگیرم و آن‌ها را در سطح روزمره دست‌یافتنی‌تر و مفیدتر کنم. برای این کار، تعدادی از داستان‌های مرسوم ذن را انتخاب کرده‌ام که صدها سال برای اشاره به تفکرات بدون توضیح موبه‌موی آن‌ها استفاده شده است.

قبل از انتخاب مجموعه داستان‌هایی که فکر می‌کردم برای این کتاب بسیار مناسب باشد، زمان زیادی را صرف مطالعه‌ی داستان‌های ذن کردم. برخی از داستان‌ها جدید و ابداع خودم هستند و امیدوارم تبیین درستی از ذن باشند. داستان‌های خودم را انتخاب کردم بیشتر؛ چون ایده‌هایی دارند که فارغ از کاری که دارید انجام می‌دهید، می‌توانید بی‌درنگ آن‌ها را در روزتان بگنجانید. برای مثال، در داستان میمون، او متوجه می‌شود که تنها با تغییر تمرکزش در لحظه، کل جهان تغییر می‌کند. چنین چیزی را هر موقع می‌توانیم امتحان

کنیم. همچنین مطمئنم که بسیاری از خواننده‌های کتاب حس لاک پشت را داشته‌اند؛ اما متوجه شده‌ام این تفکر که لحظه‌ای که اکنون در آن هستم هرگز تکرار نخواهد شد، به افزودن چیزی به شدت ژرف به تجربیات روزمره و پیش‌پا افتاده‌مان کمک می‌کند. می‌توانید همین الان حین خواندن این مطلب به این موضوع فکر کنید.

بسیاری از ما، درست مانند ببر، برای شروع کاری جدید تردید داریم و معمولاً تا رسیدن زمان مناسب صبر می‌کنیم. من هم وقتی شروع به خلق تصویر یا کتابی جدید می‌کنم یا قسمت سخن آخر را می‌نویسم، چنین حسی دارم؛ اما یاد گرفته‌ام به خودم اجازه بدهم که خرچنگ قورباغه هم که شده، بی هیچ توقعی کارم را شروع کنم و به نوعی، هر بار انگار همه چیز خود به خود درست می‌شود. همچنین گذاشته‌ام که فلسفه‌ی ذن در نقاشی‌های این کتاب هم تأثیر بگذارد. بسیاری از تصاویر به سبکی سنتی هستند؛ ولی در برخی، از شیوه‌ای به نام سومی<sup>۱</sup> استفاده شده که قرن‌ها پیش در شرق آسیا استفاده می‌شد و نقاشی با جوهر سیاه روی کاغذهای مخصوص است. این شیوه به شدت فی‌البداهه و غریزی است و آن قدرها به هنرمند اجازه نمی‌دهد که وسواسی باشد و بیش از حد به جزئیات پردازد. نقوش قلم مو با رنگ سیاه سیر روی کاغذ برنج ظریف به شدت لذت بخش است و این مواد در کنار هم، انواع طرح‌ها و اثرهای تصادفی و در عین حال شگفت‌انگیز را ایجاد می‌کنند. طبیعت واقعاً در تصویر نهایی اثرگذار است و واقعاً به ما می‌آموزد که از کنترل دست بکشیم. این مفهوم فوق‌العاده‌ی دیگری در ذن است. در تصاویر صفحه‌های ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۴۶، ۵۳، ۵۹، ۸۹، ۱۰۶، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۲۴ و ۱۶۹ از این شیوه استفاده شده است.

جدا از بازگویی این داستان‌ها، همچنین می‌خواستم در این کتاب قصه‌ای جامع داشته باشم که نه تنها داستان‌ها را یک روایت واحد کند، بلکه سفر فرد و کشمکش‌هایی را نشان دهد که در تلاش برای دنبال کردن مسیری معنوی تجربه می‌کند.

گرچه در طول سفرش، با چندین حیوان ملاقات می‌کند و با تعریف کردن روایتی از داستان‌های کهن ذن، نه تنها به هریک از آن‌ها، به خودش نیز کمک می‌کند؛ چراکه تمام زندگی‌ها به هم متصل‌اند و وقتی ما به دیگران سود می‌رسانیم، حتماً خودمان هم سود می‌بریم.

برای گرچه راحت است که این موجودات را نصیحت کند؛ اما به کاربردن آن‌ها برای خودش چندان آسان نیست و هرچه به پایان داستان نزدیک می‌شویم، حتی کم‌کم آزرده هم می‌شود، همان وقتی که بچه‌گرچه را مانعی در مسیر روشنگری خود می‌بیند. اما بنا به گفته‌ای قدیمی:

مانع همان مسیر است.

گرچه اصلاً بچه‌گرچه را نمی‌خواست؛ اما این تنها چیزی بود که واقعاً به آن نیاز داشت.

موقع کار، یکی از گرچه‌هایم دوست دارد در محل کارم دور خودش بچرخد، جلوی نمایشگرم را بگیرد، روی نقاشی‌هایم راه برود و کلاً هر کاری که می‌تواند، برای جلب توجه انجام دهد. خیلی وسوسه می‌شوم که او را از اتاق بیرون کنم: خب کارم مهم است! اما گرچه دقیقاً همان پیام‌آوری است که به آن نیاز دارم: او به من یادآوری می‌کند دست از کار بکشم و او را نوازش کنم و برای شکل‌گرچه‌ای کوچک او ارزش قائل باشم. خب یک روز او خواهد رفت و من نمی‌خواهم تمام مدت یادم بیفتد که به خاطر مشغله‌ی زیاد، او را از اتاق بیرون می‌کردم.

پس ذن چه می‌شود؟

درست مثل ببر، اغفال شدن با این تفکر که مسیر رسیدن به آرامش مستلزم عقب نشینی، مراقبه، آموزگار مذهبی و عود است، آسان است. البته که این چیزها مطمئناً کمک می‌کند؛ اما یکی از چیزهایی که درباره‌ی فلسفه‌ی ذن بیش از همه دوست دارم، این است که چقدر برای فرد قدرت بخش است. درست همین الان می‌توانید خودتان تنها دست به کار شوید.

چیزی زیبا در هیاهوی ترافیک یا بتن لکه شده‌ی بلوک برج قدیمی وجود دارد؛ همان طور که پاندای بزرگ می‌گوید: «زیبایی همه جا هست؛ ولی بعضی وقت‌ها دیدنش سخته.»

اگر بتوانید فقط سی ثانیه زمان بگذارید تا واقعاً پارچه‌ی لباستان را حس کنید یا به صداهای بیرون از پنجره گوش دهید، می‌توانید مانند میمون به حالت ذهنی دیگری منتقل شوید. اگر فقط یک ثانیه ذهنتان متوقف شود و تجربه مسلط شود، با ذن مواجه شده‌اید.

اگر بتوانید هر زمان که این مسئله را به خاطر می‌آورید تمرینش کنید، ممکن است کم‌کم آرامش بیشتری وارد زندگی‌تان شود. حتی راهبان ذن هم تمام روز را به مراقبه نمی‌نشینند. بیشتر وقت آن‌ها صرف انجام وظایف می‌شود؛ اما سعی می‌کنند وظایفشان را با حالتی آگاهانه و با ذهن آگاه انجام دهند. اگر قرار باشد یک چیز از این کتاب فرابگیرید، از شما می‌خواهم تلاش کنید و به یاد داشته باشید که چیزهای خوب اغلب برخاسته از چیزهای به ظاهر بد هستند.

گل نیلوفر آبی در آیین بودایی بسیار مهم است، تا حدی به این دلیل که در کثیفی رشد می‌کند. اگر این تفکر در ذهنتان نقش ببندد، فکر کنم زندگی مسرت بخش‌تر می‌شود؛ چراکه چنین تفکری تجربیات منفی روزانه‌تان را خوشایندتر می‌کند. این کار همیشه آسان نیست و برخی از تجربیات آن قدر

دردناک است که تلاش برای دیدن چیزهای خوب در آن‌ها همیشه به سادگی ممکن نیست؛ اما اگر کم‌کم شروع کنید و سعی کنید این تفکر را به عادت تبدیل کنید، می‌تواند دیدتان به دنیا را تغییر دهد و در نهایت شادمانی‌تان را افزایش دهد.

خب، اگر درباره‌ی هریک از تفکرات این کتاب مرددید، خوب است؛ درست مانند چیزی که برای ببر داستان پیش آمد. سردرگمی اولین نشانه است از اینکه در شرف تغییر هستید.



برای طرفداران کتاب پاندای بزرگ و ازدهای کوچک و هر کسی که به دنبال پیدا کردن خود است.

در شهری بزرگ و پر جنب و جوش گربه‌ی دانایی زندگی می‌کند که در آرزوی صلح و آرامش است. روزی دوستش موش از درخت کاج کهنسالی در جنگل دوردستی می‌گوید که نشستن روی شاخه‌هایش حکمت و آرامش بی‌پایان به ارمغان می‌آورد. با شنیدن این خبر سفر گربه آغاز می‌شود؛ سفری پرماجرا که او را با حیوانات جدیدی آشنا می‌کند؛ از میمونی مضطرب و لاک‌پستی خسته از زندگی گرفته تا ببری که با خشم دست و پنجه نرم می‌کند، توله‌گرگی گیج و کلاغی طماع. ولی برخورد غافلگیرکننده‌اش با بچه‌گربه‌ای بازیگوش است که وادارش می‌کند همه‌چیز را زیر سؤال ببرد.

گربه چه پند و حکمتی دارد که می‌تواند برای دوستانش بازگو کند و مهم‌تر از آن، خودش چه چیزهای جدیدی می‌تواند یاد بگیرد؟

«فصیدم خیلی کم پیش می‌آد اون چیزی که می‌خوایم، همون چیزی باشه که بهش نیاز داریم. و اون چیزی که بهش نیاز داریم، تقریباً هیچ وقت همونی نیست که می‌خوایم.»



گربه‌ای که ذن یاد می‌داد با تصویرسازی‌های زیبایش به ما یادآوری می‌کند چگونه مهربان‌تر باشیم و با صبر و آگاهی بیشتر به زندگی رضایت‌بخش‌تری برسیم.