

Gathered

هنر یکپارچگی درون

JAWAD YOUSOFI



Gathered

هنر یکپارچگی درون

JAWAD YOUSOFI

برای انسان بودن،
و هر تکه پراکنده‌اش
که راه خانه را پیدا می‌کند.

پراکندگی



پراکندگی

جایی در میانهٔ راه، از هم پاشیدیم.

نه یک‌باره.

تکه‌ای رفت، همان بار اول که گفتند کس دیگری باش.

تکه‌ای دیگر ماند در اتاقی که هرگز به آن برنگشتیم.

تکه‌ای دیگر هنوز می‌دود،

تا به روزی برسد که دیگر به پایان رسیده است.



تن اینجاست.

ذهن در فرداست.

دل در دیروز است.

و روح جایی آرام چشم به راه است،

که کی به خانه برمی گردیم.

نامش را می گذاریم شلوغی.

نامش را می گذاریم عادی.

اما حسش می کنی.

خستگی ای که خواب درمانش نمی کند.

هیاهویی که هیچ وقت کاملاً خاموش نمی شود.

این حس که کنار زندگی ات زندگی می کنی،

نه درون آن.



این کتاب کوچک دربارهٔ کس دیگری شدن نیست.

چیزی کم نیست.

نیازی نیست چیزی افزوده شود.

دربارهٔ گرد آوردن چیزی است که همین حالا هم از آن توست.

تکه به تکه.

نفس به نفس.

و باز، یکی.

درنگ: همین حالا کجایی، و باقی وجودت کجاست؟

یک

تکه‌ها



یک • تکه‌ها

ما هرگز شکسته نبودیم.

فقط پراکنده بودیم.

شکسته یعنی چیزی گم شده است.

پراکنده یعنی همه چیز هنوز اینجا است،

فقط نه در یک جا.

بعضی تکه‌ها را پنهان کردیم.

اشک‌هایی که گفتند زیادی است.

خنده‌ای که زیادی بلند بود.

رؤیایی که زیادی بزرگ به نظر می‌رسید.



بعضی تکه‌ها را به دیگران سپردیم.

به هر صدایی که گفت چه کسی باشیم.

به کاری که بیش از آنچه داد، از ما گرفت.

به نگرانی‌هایی که هرگز بار ما نبودند.

و بعضی تکه‌ها همین‌طور راه خود را گرفتند و رفتند

وقتی سرگرم نگاه کردن به جای دیگری بودیم.

ناپدید نشدند.

منتظرند.

نخستین گام به سوی خانه

این است که ببینی همه وجودت اینجا نیست.



بی سرزنش.

بی شتاب.

فقط دیدن.

درنگ: چشم به راه کدام تکه از خودت بوده‌ای؟

دو

تن





دو • تن

گردآمدن از همان جایی آغاز می‌شود که ایستاده‌ای.

تن هرگز اکنون را ترک نمی‌کند.

نمی‌تواند در فردا زندگی کند.

نمی‌تواند به دیروز برگردد.

همیشه اینجاست، چشم‌به‌راه باقی وجودت.

پاهایت را بر زمین حس کن.

سنگینی دست‌هایت را.

هوایی را که می‌آید و می‌رود.

این نخستین تکه است که به خانه برمی‌گردد.



با تن مثل یک ماشین رفتار می‌کنیم.
چیزی برای راندن از کاری به کار دیگر.
از یاد می‌بریم که خانه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم.

وقتی می‌خوری، بچش.
وقتی راه می‌روی، راه رفتن را حس کن.
وقتی خسته‌ای، بگذار بیاسایی.

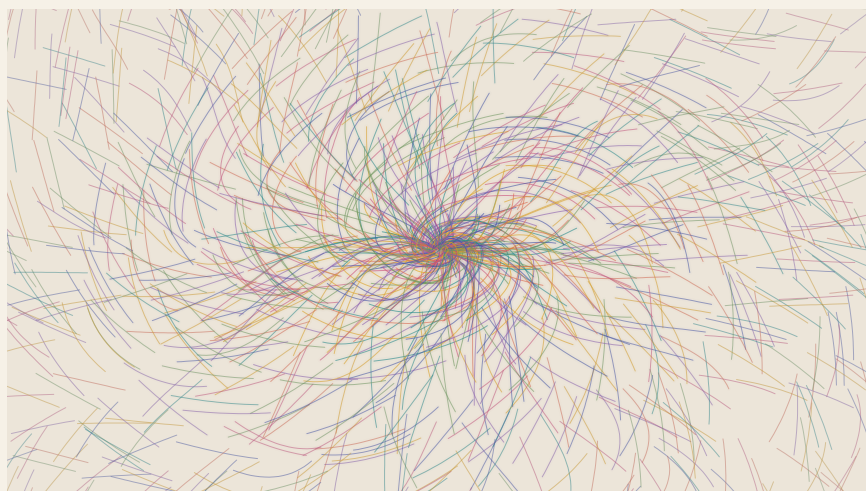
تن درگاه است.
هر بار که به آن بازمی‌گردی،
در کمی بیشتر گشوده می‌شود.

درنگ: پاهایت را حس کن. تنت می‌خواهد چه چیزی را بدانی؟

سه

ذهن





سه • ذهن

ذهن مسافر است.

پیش می‌دود تا برنامه بریزد.

پس می‌دود تا دوباره مرور کند.

به‌ندرت در اتاق، کنار تو آرام می‌نشیند.

ذهن مسافر هیچ عیبی ندارد.

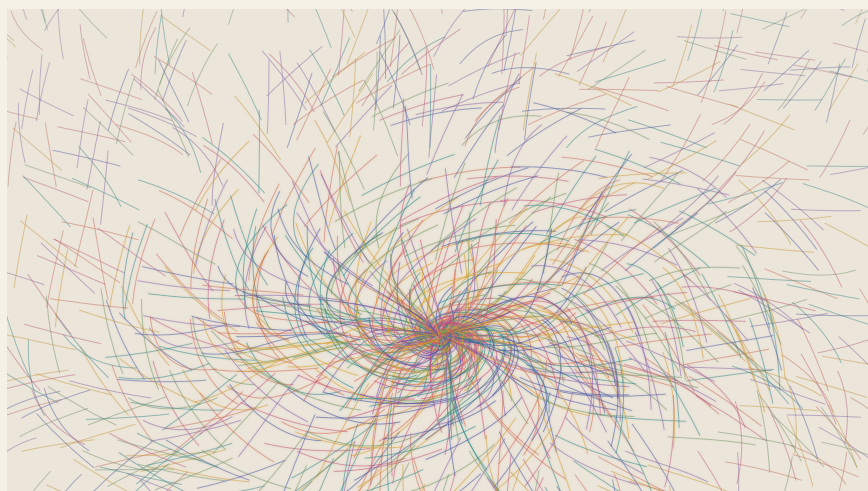
فقط راه خانه را از یاد می‌برد.

پس آرام صدایش کن،

همان‌طور که کودکی را از بازی به خانه صدا می‌زنی.

نه با خشم.

با مهر.



هر بار فقط یک چیز.

یک گفت‌وگو، به تمامی.

یک کار، به تمامی.

یک لحظه، به تمامی.

ذهن پراکنده کارهای بسیاری می‌کند

و هیچ‌کدام را حس نمی‌کند.

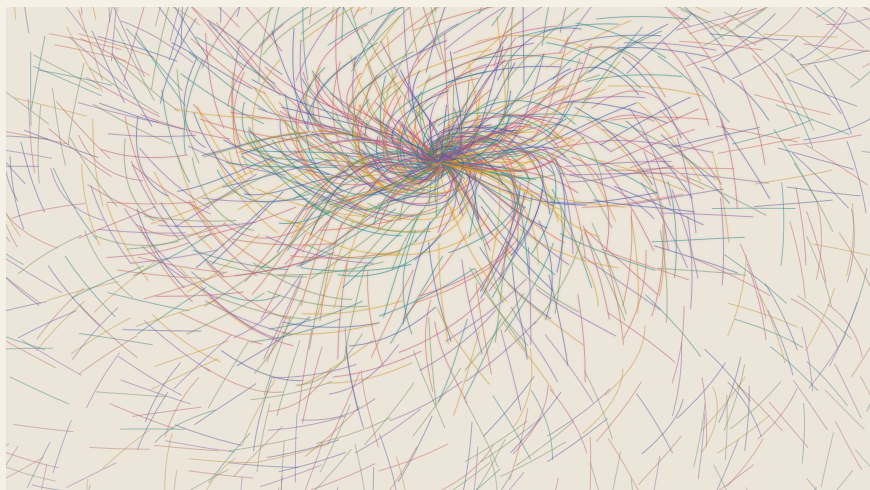
ذهن گردآمده یک کار می‌کند

و سراسر آن را زندگی می‌کند.

هر بار که می‌بینی دور شده‌ای،

و باز می‌گردی،

این شکست نیست.

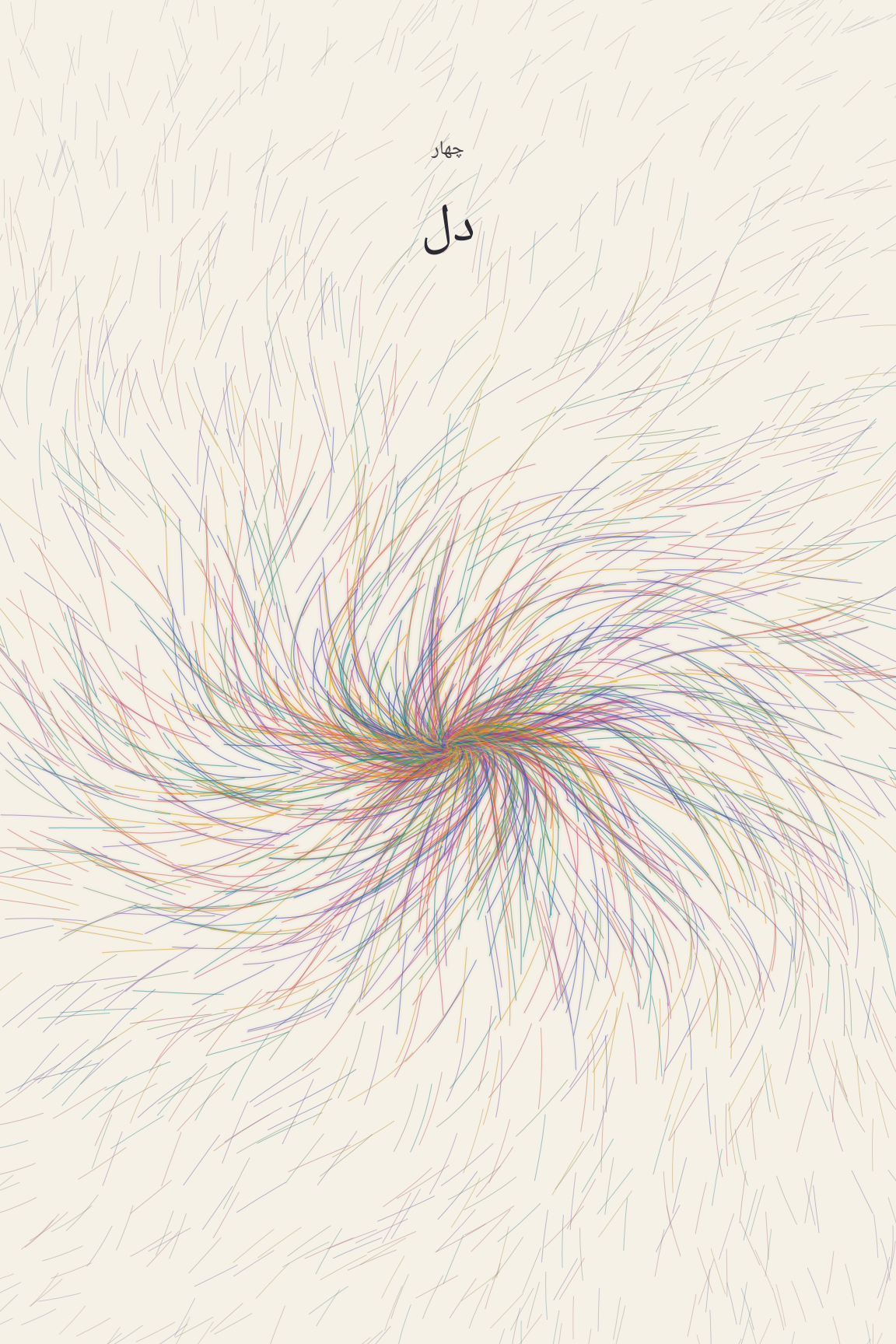


این خودِ تمرین است.

درنگ: همین حالا، آن یک چیزی که پیش روی توست چیست؟

چهار

دل





چهار • دل

دل تکه‌هایی را نگه می‌دارد که نمی‌خواستیم.

خشمی که فرو خوردیم.

اندوهی که شتابان از کنارش گذشتیم.

ترسی که وانمود کردیم حسش نمی‌کنیم.

کودک درونمان که هنوز می‌خواهد در آغوش گرفته شود.

آن‌ها را از خود راندیم،

به این امید که بروند.

نرفتند.

خاموش شدند،

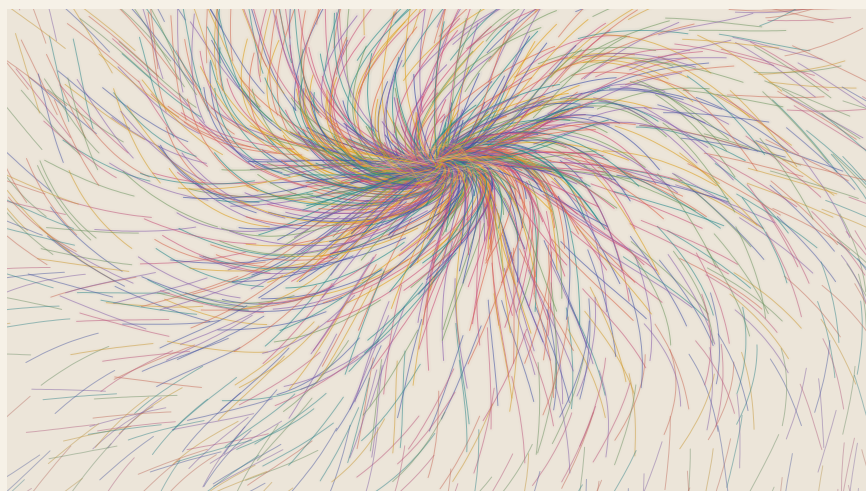
و در تاریکی منتظر ماندند.



گرد آوردن دل یعنی گشودن در به روی آن‌ها.
اینکه بگذاری دوباره سر سفره بنشینند.

لازم نیست همهٔ تکه‌ها را دوست داشته باشی.
فقط کافی است دیگر آن‌ها را از خود نرانی.

خشم، وقتی پذیرفته شود، اغلب به نیرو بدل می‌شود.
اندوه، وقتی حس شود، اغلب به لطافت بدل می‌شود.
ترس، وقتی شنیده شود، اغلب به مراقبت بدل می‌شود.



هیچ چیز در تو دشمن نیست.
هر تکه می‌کوشید از تو محافظت کند،
به تنها شیوه‌ای که می‌دانست.
درنگ: کدام احساس را از خودت رانده‌ای؟

پنج

روح





پنج * روح

زیر همه این پراکندگی،
جایی در توست که هرگز از هم نپاشید.

اقیانوس را در توفان تماشا کن.
رویه‌اش سرکش است.
موج‌ها می‌کوبند و می‌شکنند.

اما بسیار پایین‌تر،
آبِ ژرف آرام است.
پیش از توفان آرام بود.
پس از آن هم آرام خواهد بود.
تو هم آبی ژرف داری.



چیزی نیست که بسازی‌اش.

هرگز پراکنده نشد،

پس هرگز نیازی به گردآمدن نداشت.

همان جایی است

که همهٔ تکه‌های دیگر به آن بازمی‌گردند.

تو فقط آن کسی نیستی که گرد می‌آورد.

تو همان جایی هم هستی که همه در آن گرد می‌آیند.

درنگ: زیر موج‌های امروز، آبِ آرام را حس می‌کنی؟



شش

گردآمده



شش • گردآمده

پس چگونه به خانه بازگردیم؟

نه یک بار.

بارها و بارها.

هر روز، اندکی.

درنگ کن.

بایست، حتی به اندازه یک نفس.

پراکندگی در شتاب زندگی می‌کند.



ببین.

همین حالا کجا هستم؟

تن، ذهن یا دل.

کدام تکه سرگردان شده است؟

نفس بکش.

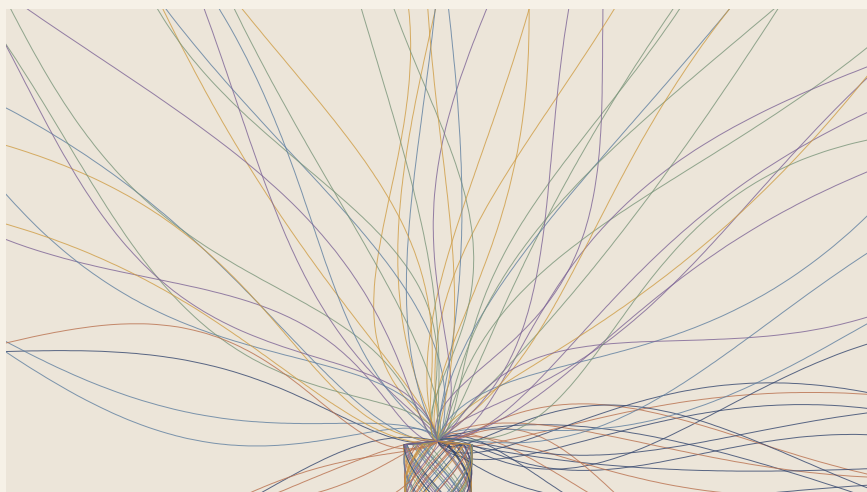
یک نفس آرام.

نفس رشته‌ای است که همه تکه‌ها را به هم پیوند می‌دهد.

به خانه صدایش کن.

آرام.

بی سرزنش.



به هر آنچه بازمی‌گردد خوشامد بگو.
حتی تکه‌هایی که انتظارشان را نداشتی.
به‌ویژه همان‌ها.

یک کار را به‌تمامی انجام بده.
کوچک‌ترین کار، اگر با همه وجودت انجام شود،
زندگی‌ای کامل است در اندازه‌ای کوچک.

بارها بازگرد.
باز هم پراکنده خواهی شد.
همه می‌شوند.
راه خانه فقط کوتاه‌تر می‌شود.

درنگ: یک نفس آرام بکش. چه چیزی به خانه بازگشت؟



خانه



خانه

روزی متوجهش خواهی شد.

داری غذا می خوری،

و طعم هر لقمه را می چشی.

کسی حرف می زند،

و تو تکت تکت کلماتش را می شنوی.

آرام ایستاده ای،

و همه وجودت آنجا ایستاده است.

هیچ تکه ای کم نیست.

هیچ تکه ای در گریز نیست.



شبیه پیروزی نخواهد بود.
شبیه رسیدن به خانه خواهد بود
پس از سفری دراز،
بار و بنه را زمین گذاشتن،
و نفسی عمیق بیرون دادن.

دنیا هنوز پرهیاهو خواهد بود.
باز هم پراکنده خواهی شد.

اما حالا راه بازگشت را می دانی.

و هر بار که بازمی گردی،
اندکی آرامش با خود می آوری
به دنیایی که به آن نیاز دارد.



یک انسانِ گردآمده
به دیگری کمک می‌کند تا به یاد آورد.

تکه به تکه.
انسان به انسان.

گردآمده.
یکپارچه.
خانه.

مجموعه Grand

کتاب‌هایی کوچک، به رایگان.
کمتر بخوان، بیشتر زندگی کن.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered

دربارهٔ این کتاب

Gathered · هنر یکپارچگی درون

نویسندهٔ جواد یوسفی، با یاری هوش مصنوعی (Claude، ساختهٔ Anthropic). ایده، نگاه و جانِ این کتاب از آنِ خود نویسنده است. با یاری هوش مصنوعی از انگلیسی ترجمه شده است.

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی. منتشرشده تحت مجوز Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). شما آزادید آن را برای مقاصد غیرتجاری، با ذکر نام پدیدآورنده و تحت همین مجوز، کپی کنید، به اشتراک بگذارید و بازآفرینی کنید.

تصویرهای این کتاب خط به خط برای همین کتاب کشیده شده‌اند: هزاران خط ظریف در رنگ‌های گوناگون، نخست پراکنده، سپس گردآمده در خانه. همهٔ آثار هنری این کتاب اصیل و ویژهٔ همین کتاب‌اند.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousefi.com