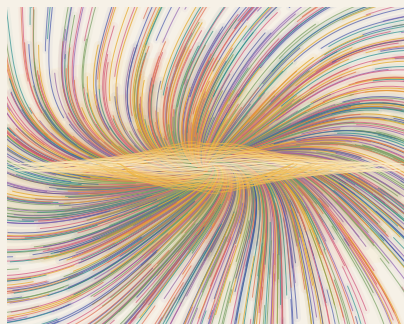


Gathered

هنر یکپارچه شدن درون

JAWAD YOUSOFI



Gathered

هنر یکپارچه شدن درون

JAWAD YOUSOFI

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

پراکنده گی



پراکنده‌گی

جایی در میانهٔ راه، از هم پاشیدیم.

نه یک‌باره.

تکه‌ای رفت، همان بارِ اول که گفتند کیس 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 این جاست.

ذهن در فرداست.

دل در دیروز است.

و روح جایی آرام چشم به راه است،

که کی به خانه برمی گردیم.

نامش را مصروفیت می گذاریم.

نامش را عادی می گذاریم.

اما حسش می کنی.

خسته گی ای که خواب درمانش نمی کند.

غوغایی که هیچ گاه به تمامی خاموش نمی شود.

این حس که در کنار زنده گی ات زنده گی می کنی،

نه در درون آن.



این کتابِ کوچک دربارهٔ کس تازه‌ای شدن نیست.

چیزی کم نیست.

چیزی نباید افزوده شود.

دربارهٔ گردآوردنِ چیزیست که از پیش از آن خودِ توست.

تکه به تکه.

نفس به نفس.

دوباره یکی.

درنگ: همین حالا کجا هستی، و باقیِ وجودت کجاست؟

یک

تکه‌ها



یک • تکه‌ها

ما هرگز شکسته نبودیم.
فقط پراکنده.

شکسته یعنی چیزی گم شده است.
پراکنده یعنی همه چیز هنوز این جاست،
فقط نه در یک جا.

بعضی تکه‌ها را پنهان کردیم.
اشک‌هایی که گفتند زیادی ست.
خنده‌ای که زیادی بلند بود.
رؤیایی که زیادی بزرگ می‌نمود.



بعضی تکه‌ها را بخشیدیم.

به هر صدایی که گفت چه کسی باشیم.

به کاری که بیش از آن چه داد، از ما گرفت.

به تشویش‌هایی که هرگز بارِ ما نبود.

و بعضی تکه‌ها همین‌طور راهِ خود را گرفتند و رفتند

وقتی ما مصروفِ نگاه‌کردن به جای دیگر بودیم.

ناپدید نشدند.

چشم‌به‌راه‌اند.

نخستین گام به سوی خانه

این است که ببینی همهٔ وجودت این‌جا نیست.



بی ملامت.

بی شتاب.

فقط دیدن.

درنگ: چشم به راه کدام تکه خودت بوده‌ای؟

دو

تن





دو • تن

گردآمدن از همان جایی آغاز می‌شود که ایستاده‌ای.

تن هرگز اکنون را ترک نمی‌کند.

نمی‌تواند در فردا زنده‌گی کند.

نمی‌تواند به دیروز برگردد.

همیشه این جاست، چشم به راهِ 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 موتر رفتار می‌کنیم.
چیزی برای راندن از یک کار به کار بعدی.
از یاد می‌بریم که خانه‌ای است که در آن زنده‌گی می‌کنیم.

وقتی می‌خوری، مزه کن.
وقتی راه می‌روی، راه رفتن را حس کن.
وقتی مانده‌ای، بگذار دم بگیری.

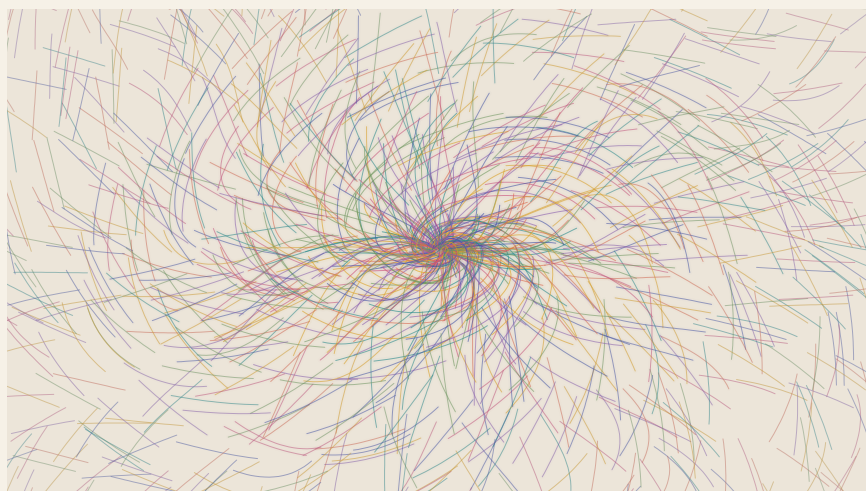
تن دروازه است.
هر بار که به آن برمی‌گردد،
دروازه کمی بیشتر باز می‌شود.

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

سه

ذهن





سه • ذهن

ذهن مسافر است.

پیش می‌دود تا نقشه بکشد.

پس می‌دود تا دوباره مرور کند.

کم پیش می‌آید که آرام کنار تو در اتاق بنشیند.

در ذهن مسافر هیچ عیبی نیست.

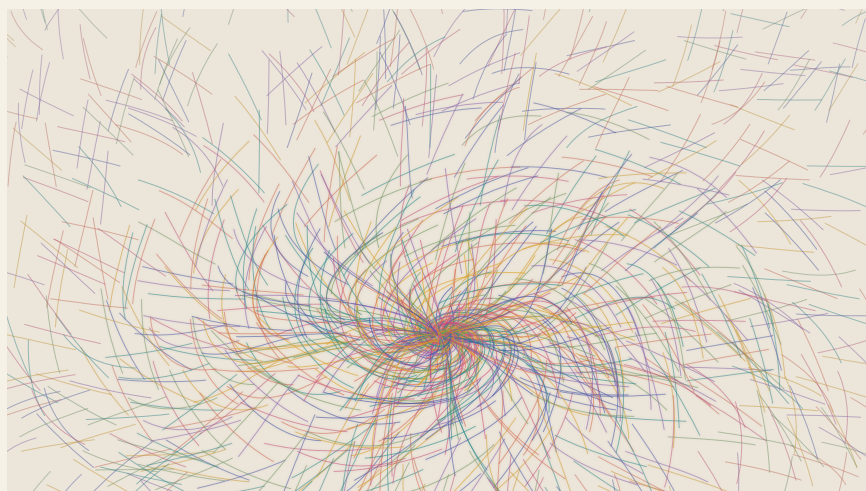
فقط راه خانه را از یاد می‌برد.

پس آرام صدایش کن،

همان‌گونه که طفلی را از بازی به خانه صدا می‌کنی.

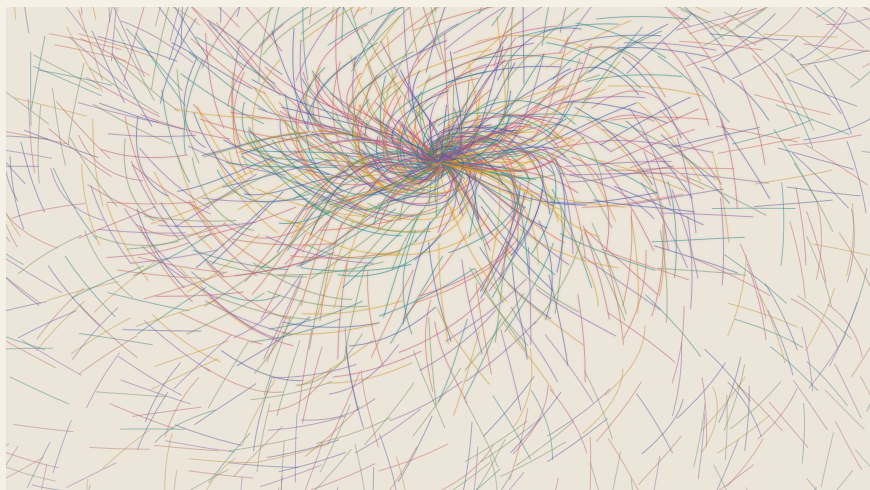
نه با قهر.

با گرمی.



یک چیز در یک زمان.
یک گفت‌وگو، با تمام وجود.
یک کار، با تمام وجود.
یک لحظه، با تمام وجود.

ذهنِ پراکنده کارهای بسیار می‌کند
و هیچ‌کدام را حس نمی‌کند.
ذهنِ گردآمده یک کار می‌کند
و سراسر آن را زنده‌گی می‌کند.
هر بار که می‌بینی دور شده‌ای،
و برمی‌گردی،
این شکست نیست.

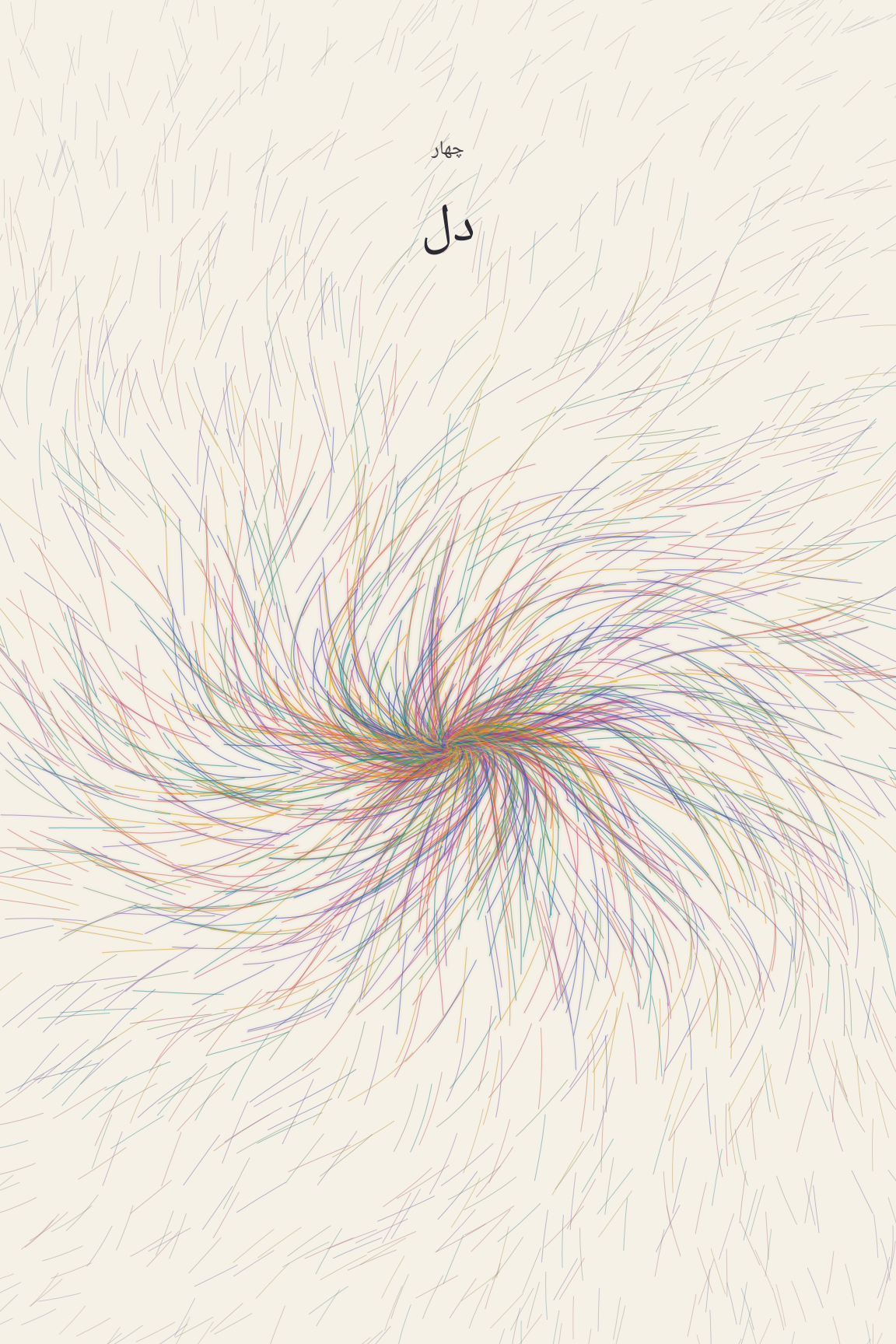


این خود تمرین است.

درنگ: همین حالا، آن یک چیزی که پیش رویت است چیست؟

چهار

دل





چهار • دل

دل تکه‌هایی را نگه می‌دارد که نمی‌خواستیم.

قه‌ری که فرو خوردیم.

غمی که با شتاب از کنارش گذشتیم.

ترسی که وانمود کردیم حسش نمی‌کنیم.

طفلی در ما که هنوز می‌خواهد در آغوش گرفته شود.

راندیمشان،

به امید این‌که بروند.

نرفتند.

خاموش شدند،

و در تاریکی چشم‌به‌راه ماندند.



گردآوردنِ دل یعنی دروازه را به رویشان گشودن.

گذاشتن که دوباره سرِ دسترخوان بنشینند.

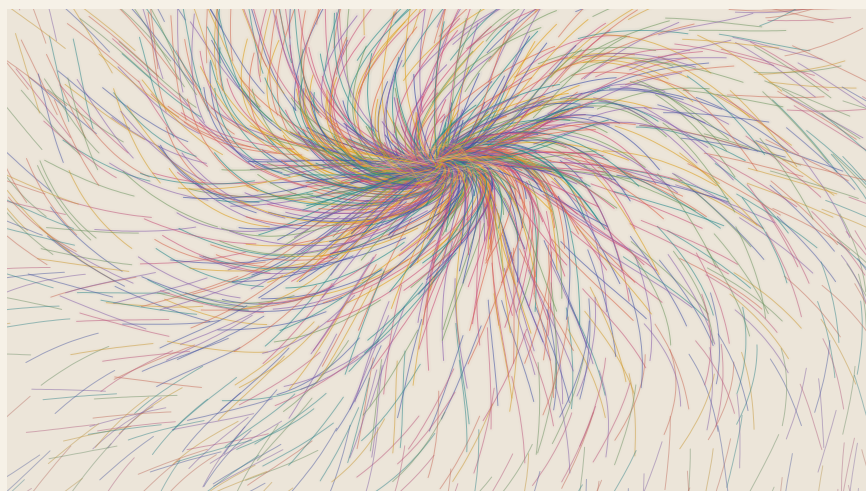
لازم نیست هر تکه را دوست داشته باشی.

فقط باید از راندنشان دست بکشی.

قهر، چون پذیرفته شود، اغلب نیرو می‌شود.

غم، چون حس شود، اغلب مهربانی می‌شود.

ترس، چون شنیده شود، اغلب دلسوزی می‌شود.



هیچ چیز درونت دشمن نیست.

هر تکه می‌کوشید از تو پاسداری کند،

به تنها شیوه‌ای که می‌دانست.

درنگ: کدام احساس را از خود رانده‌ای؟

پنج

روح



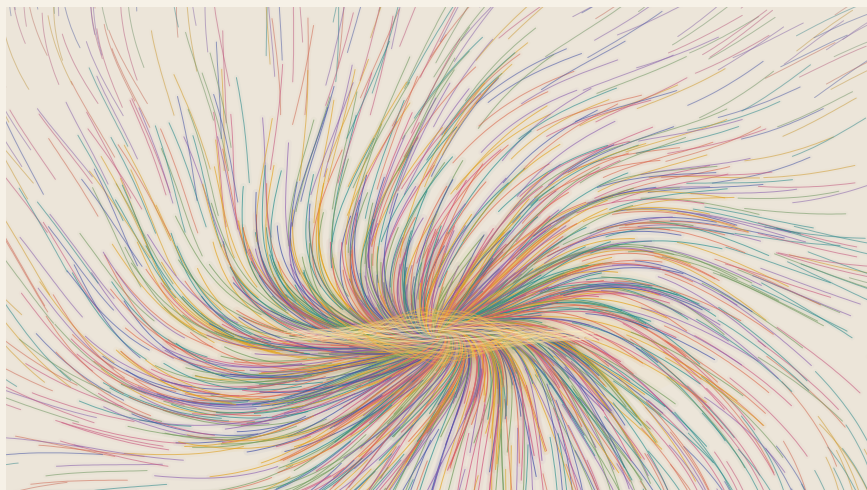


پنج * روح

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

بحر را در توفان تماشا کن.
رویش سرکش است.
موج‌ها می‌کوبند و می‌شکنند.

اما در ژرفای دور،
آب ژرف آرام است.
پیش از توفان آرام بود.
پس از آن هم آرام خواهد بود.
تو هم آبی ژرف داری.



چیزی نیست که ساختنی باشد.

هرگز پراکنده نشد،

پس هرگز نیازی به گردآوردن نداشت.

همان جایی است

که همهٔ تکه‌های دیگر به آن برمی‌گردند.

تو تنها گردآورنده نیستی.

تو خودِ جایِ گردآمدن هم هستی.

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



شش

گردآمده



شش • گردآمده

پس چگونه به خانه برگردیم؟

نه یک بار.

بارها و بارها.

هر روز، اندکی.

درنگ کن.

بایست، حتی به اندازه یک نفس.

پراکنده گی در شتاب زنده گی می کند.



ببین.

همین حالا کجا هستم؟

تن، ذهن یا دل.

کدام تکه سرگردان شده است؟

نفس بکش.

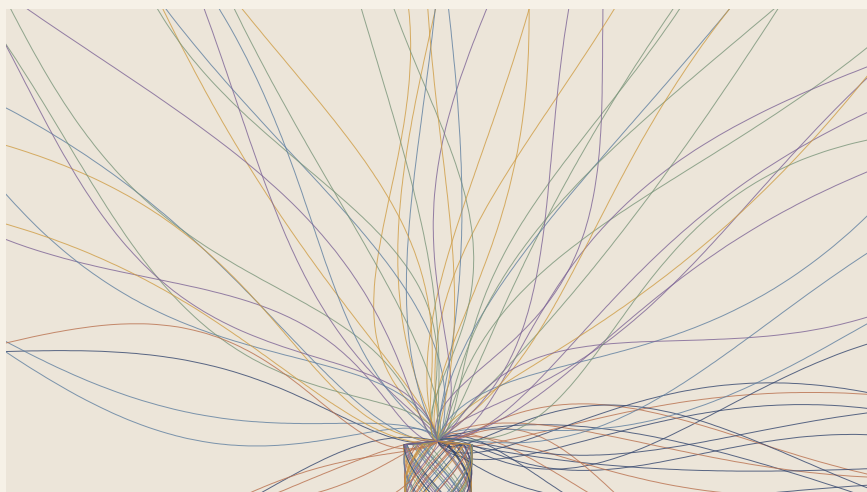
یک نفس آرام.

نفس رشته‌ای است که همه تکه‌ها را به هم می‌بندد.

به خانه صدایش کن.

آرام.

بی ملامت.



هرچه برمی‌گردد، بپذیر.

حتی تکه‌هایی را که انتظارشان را نداشتی.
به‌ویژه همان‌ها را.

یک کار را با تمام وجود انجام بده.

کوچک‌ترین کار، اگر با همه وجودت انجام شود،
یک زنده‌گی کامل است در اندازه‌ای کوچک.

بارها برگرد.

دوباره پراکنده خواهی شد.

همه می‌شوند.

راه خانه فقط کوتاه‌تر می‌شود.

درنگ: یک نفیس آرام بکش. چه چیزی به خانه برگشت؟



خانه



خانه

روزی متوجهش خواهی شد.

داری غذا می خوری،

و مزه هر لقمه را می چشی.

کسی گپ می زند،

و هر کلمه اش را می شنوی.

آرام ایستاده ای،

و همه وجودت همان جا ایستاده است.

هیچ تکه ای کم نیست.

هیچ تکه ای در گریز نیست.



حس پیروزی نخواهد داشت.
حس برگشتن به خانه را خواهد داشت
پس از سفری دراز،
بکس‌هایت را زمین گذاشتن،
و نفست را رها کردن.

جهان هنوز پرغوغا خواهد بود.
تو باز هم پراکنده خواهی شد.
اما حالا راه بازگشت را می‌دانی.

و هر بار که برمی‌گردی،
اندکی آرامش با خود می‌آوری
به جهانی 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.

مجموعهٔ Grand

کتاب‌های کوچک، رایگان برای همه.
کمتر بخوان، بیشتر زنده‌گی کن.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered

دربارهٔ این کتاب

Gathered · هنر یکپارچه‌شدن درون

نویسندهٔ جواد یوسفی (Jawad Yousofi)، با کمک هوش مصنوعی (Claude، ساختهٔ Anthropic)، اندیشه، دیدگاه و روح این کتاب از آن خود نویسنده است. با کمک هوش مصنوعی از انگلیسی ترجمه شده است.

© ۲۰۲۶ Jawad Yousofi، منتشرشده تحت مجوز Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). آزادید آن را برای مقاصد غیرتجارتی کپی کنید، به اشتراک بگذارید و تغییر دهید، به شرط ذکر نام و تحت همین مجوز.

نقاشی‌ها خط به خط برای همین کتاب کشیده شده‌اند: هزاران خط باریک به رنگ‌های گوناگون، که نخست پراکنده‌اند و سپس در خانه گرد می‌آیند. همه آثار هنری ویژه همین کتاب و اصیل‌اند.

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

jawadyousofi.com