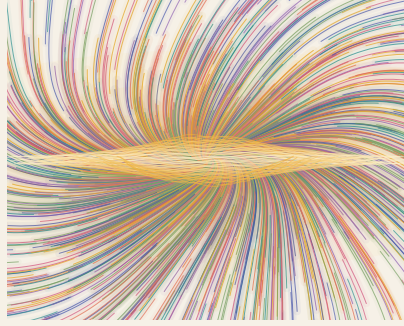


Gathered

د دڼنني يووالي هنر

JAWAD YOUSOFI



Gathered

د دننني يووالي هنر

JAWAD YOUSOFI

د انسان کېدو لپاره،
او د هغه د هرې ټیټې ټوټې لپاره
چې بېرته د کور لار مومي.

تیتبدل



تیتبدل

د لارې په اوږدو کې، موږ تیت و پرک شوو.

یو دم نه.

یوه ټوټه هغه مهال ولاړه، چې لومړی ځل راته وویل شول بل څوک شه.

بله په هغه کوټه کې پاتې شوه چې بیا هېڅکله ورته ستانه نه شوو.

بله لا تر اوسه منډې وهي،

چې هغه ورځ ونیسي چې له مخکې پای ته رسېدلې.



بدن دلته دی.

ذهن په سبا کې دی.

زړه په پرون کې دی.

او روح په کوم غلي گوټ کې انتظار کوي،

او حیران دی چې موږ به کله بېرته کور ته راشو.

موږ ورته بوختیا وایو.

موږ ورته عادي ژوند وایو.

خو ته یې احساسولی شې.

هغه ستړیا چې خوب یې نه لرې کوي.

هغه شور چې هېڅکله بشپړ نه غلی کېږي.

دا احساس چې د خپل ژوند څنګ ته اوسېږي،

نه د هغه دننه.



دا کوچنی کتاب د یو نوي چا کېدو په اړه نه دی.

هېڅ شی کم نه دی.

هېڅ شی ورزیاتولو ته اړتیا نه لري.

دا د هغه څه د راټولولو په اړه دی چې له وړاندې ستا دي.

ټوټه په ټوټه.

سah په ساه.

بېرته یو کېدو ته.

دمه: ته همدا اوس چېرته یې، او ستا پاتې برخې چېرته دي؟

يو

توتې



يو • ټوټې

موږ هېڅکله مات شوي نه وو.

يووازي تيت و پرک وو.

مات کېدل دا مانا لري چې يو څه ورک شوي.

تيتېدل دا مانا لري چې هر څه لا هم دلته دي،

خو په يوه ځای کې نه.

ځينې ټوټې مو پټې کړې.

هغه اوښکې چې راته وويل شول ډېرې دي.

هغه خندا چې ډېره لوړه وه.

هغه ارمان چې ډېر لوی ښکارېده.



خښې ټوټې مو نورو ته ورکړې.
هر هغه غږ ته چې راته يې ويل څوک اوسو.
هغه کار ته چې ډېر يې واخيستل او لږ يې راکړل.
هغو اندېښنو ته چې بار يې هېڅکله زموږ پر اوږو نه و.

او خښې ټوټې همداسې سرگردانه لارې
کله چې موږ بل لوري ته په کتلو بوخت وو.

ورکې شوې نه دي.
انتظار کوي.

کور ته لومړی ګام
دا دی چې پام شې ټول وجود دې دلته نه دی.



نه ملامتيا.

نه بيره.

يوازې پام كول.

دمه: د خپل ځان كومې ټوټې ته دې سترگې په لار وې؟

دوه

بدن





دوه * بدن

راتولېدل له هماغه ځايه پيلېږي چې ته پرې ولاړ يې.

بدن هېڅکله اوسنۍ شېبه نه پرېږدي.

په سبا کې نه شي اوسېدای.

پرون ته نه شي ستنېدای.

تل دلته دی، ستا د پاتې وجود په انتظار.

خپلې پېښې پر ځمکه احساس کړه.

د خپلو لاسونو درنوالی.

هغه هوا چې دننه ځي او بهر راځي.

دا لومړۍ ټوټه ده چې کور ته راستنېږي.



موږ له بدن سره د موټر په څېر چلند کوو.
يو شى چې له يوه کاره بل ته يې چلوو.
هېروو چې دا هغه کور دی چې موږ پکې اوسېږو.

کله چې خورى، خوند يې واخله.
کله چې گرځې، گرځېدل احساس کړه.
کله چې سټريا درباندي راشي، ځان ته دمه ورکړه.

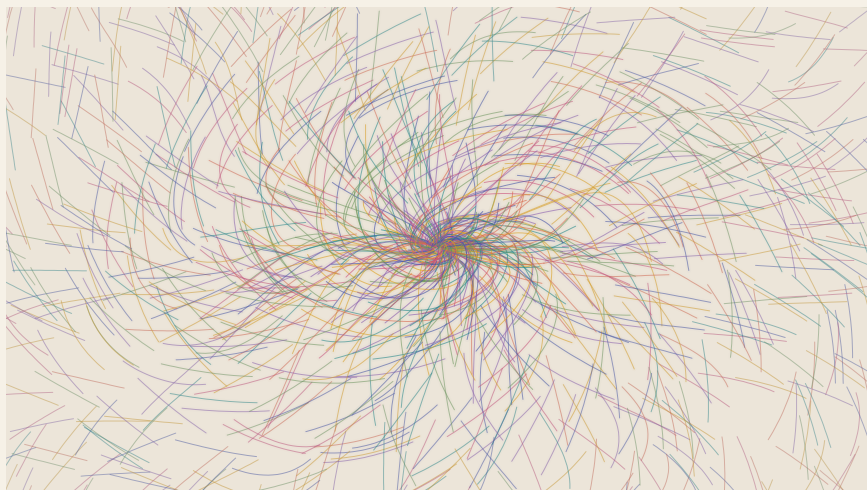
بدن دروازه ده.
هر ځل چې ورته ستنېږې،
دروازه لږ نوره هم پرانيستل کېږي.

دمه: خپلې پښې احساس کړه. ستا بدن غواړي ته په څه پوه شي؟

درې

ذهن





درې * ذهن

ذهن یو مسافر دی.

مخکې منډه وهي چې پلان جوړ کړي.

شاته منډه وهي چې تېر څه بیا بیا وويني.

پېر کم په کوټه کې له تا سره کرار کېږي.

په مسافر ذهن کې هېڅ عیب نشته.

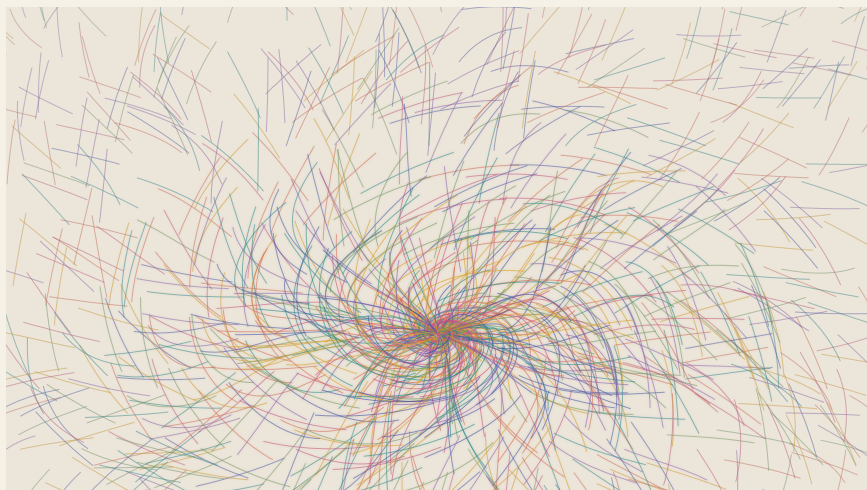
یوازې د کور لار هېروي.

نو په نرمۍ یې بېرته راوبوله،

لکه ماشوم چې له لوبو کور ته رابولي.

نه په غوسه.

په مهربانۍ.



په یوه وخت کې یو شی.

یوه خبره، په ټول وجود.

یو کار، په ټول وجود.

یوه شېبه، په ټول وجود.

تیت ذهن ډېر کارونه کوي

او یو هم نه احساسوي.

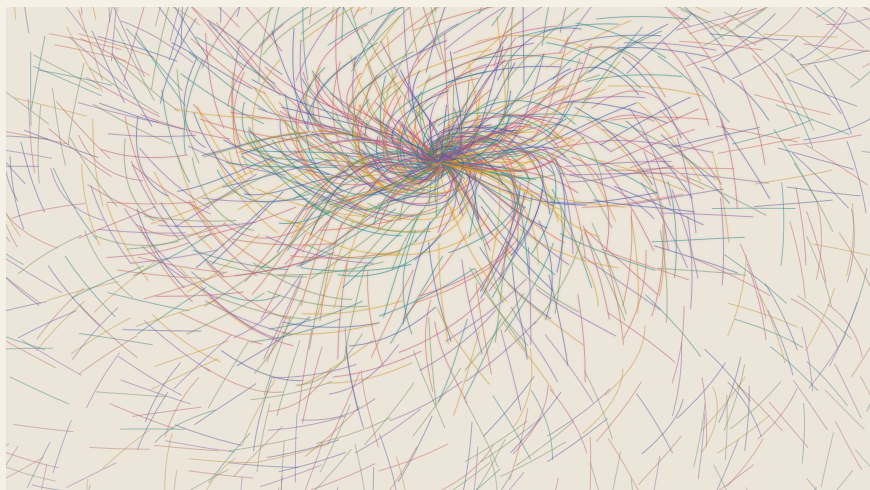
راټول ذهن یو کار کوي

او په بشپړه توګه یې ژوند کوي.

هر ځل چې پام دې شي ذهن دې بل لور ته تللی،

او بېرته راشي،

دا ناکامي نه ده.

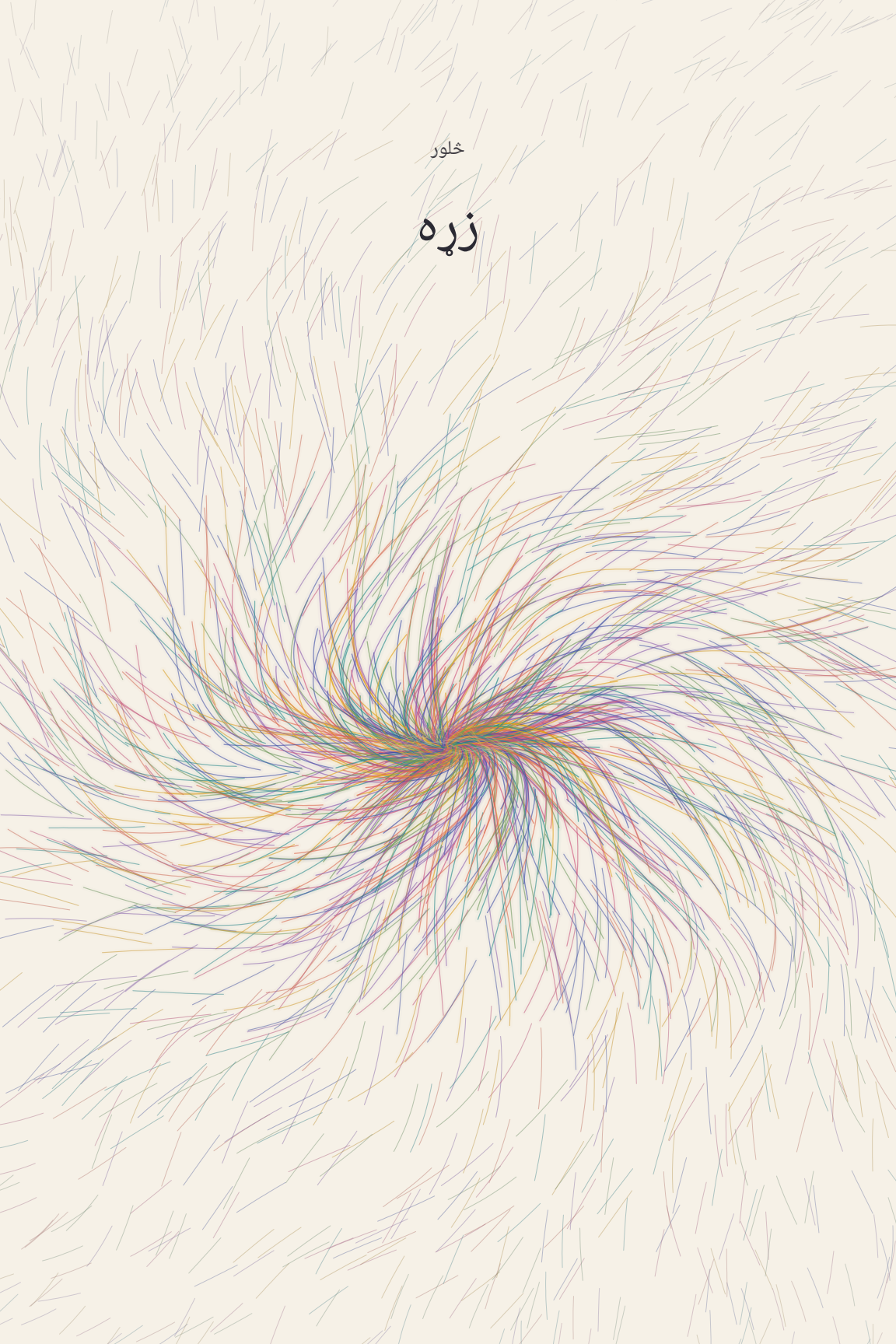


همدا پخپله تمرین دی.

دمه: همدا اوس ستا مخې ته هغه یو شی څه دی؟

ڦلور

زړه





څلور • زړه

زړه هغه ټوټې ساتي چې موږ نه غوښتې.

هغه غوسه چې مو تېره کړه.

هغه غم چې په بېرته ترې تېر شوو.

هغه ویره چې مو ځان ترې ناخبره وچاوه.

هغه ماشوم زموږ دننه چې لا هم غېږې ته تېرى دى.

موږ هغوى له ځانه لرې کړل،

په دې هيله چې ولاړ به شي.

هغوى ونه تلل.

غلي شول،

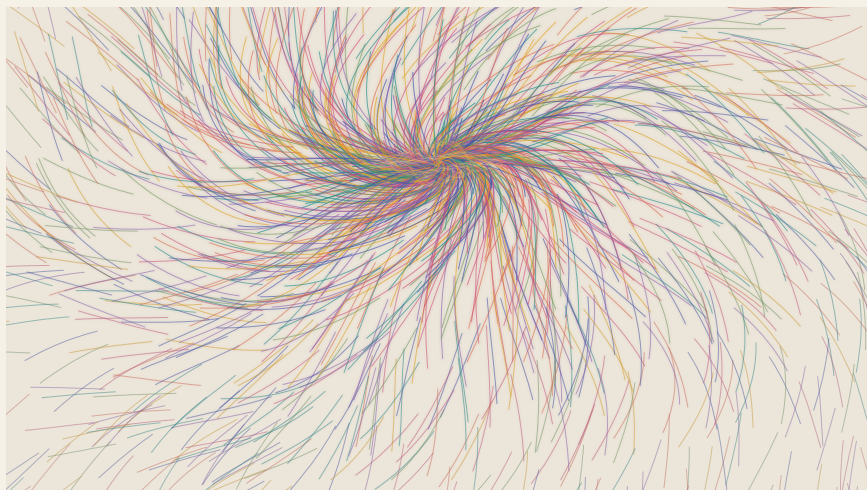
او په تياره کې يې انتظار وکړ.



د زړه راټولول دا دي چې دروازه ورته پرانيږي.
او بيا يې پر دسترخوان کېنوي.

اړتيا نشته چې هره ټوټه دې خوبه وي.
يوازې بايد هغوی نور له ځانه ونه شړي.

غوسه، چې هرکلی يې وشي، ډېر ځله په ځواک بدلېږي.
غم، چې احساس شي، ډېر ځله په نرمۍ بدلېږي.
ویره، چې واورېدل شي، ډېر ځله په پاملرنه بدلېږي.



ستا دننه هېڅ شی دښمن نه دی.
هرې ټوټې هڅه کوله چې ستا ساتنه وکړي،
په هغه یوازینی لار چې پېژندله یې.
دمه: کوم احساس دې تل له ځانه لرې شړلی؟

پنچہ

روح



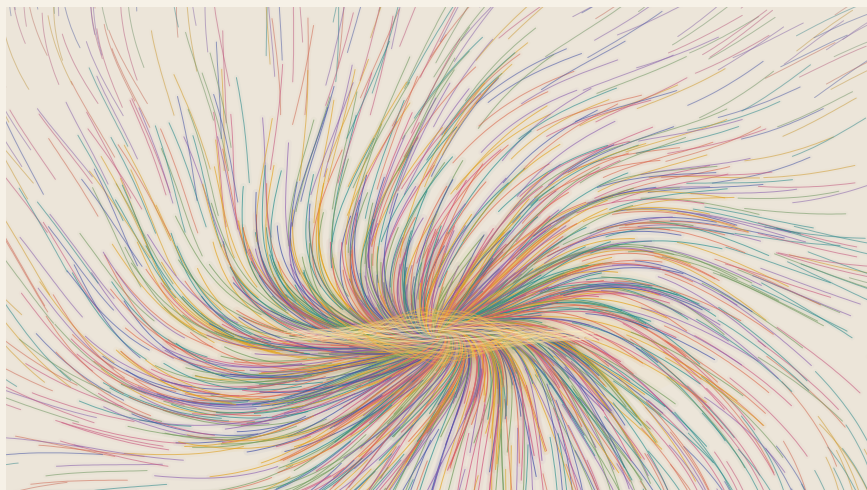


پنځه * روح

د دې ټولې ټيټېدنې لاندې،
ستا دننه يو ځای دی چې هېڅکله نه دی ټيټ شوی.

په توپان کې سمندر ته وگوره.
مخ يې ناکاراره او وحشي دی.
خپې ټکر کوي او ماتېږي.

خو ډېر لاندې،
ژورې اوبه ارامې دي.
له توپان مخکې هم ارامې وې.
له توپان وروسته به هم ارامې وي.
ته هم ژورې اوبه لرې.



دا داسې شی نه دی چې جوړ یې کړې.
هېڅکله تیت شوی نه و،
نو هېڅکله یې راټولولو ته اړتیا نه وه.

دا هغه ځای دی
چې ټولې نورې ټوټې ورته راستنېږي.
ته یوازې راټولوونکی نه یې.
ته د راټولېدو ځای هم یې.

دمه: د نن ورځې د څپو لاندې، آیا ارامې اوبه احساسولی شې؟



شیر

راتول



شپږ • راتول

نو موږ څنگه کور ته راستانه شو؟

نه یو ځل.

بیا او بیا.

هره ورځ لږ لږ.

تم شه.

ودرېږه، که د یوې ساه په اندازه هم وي.

تیتېدل په بیره کې اوسېږي.



پام وکړه.

زه همدا اوس چېرته یم؟

بدن، ذهن که زړه.

کومه ټوټه لار ورکه کړې؟

ساه واخله.

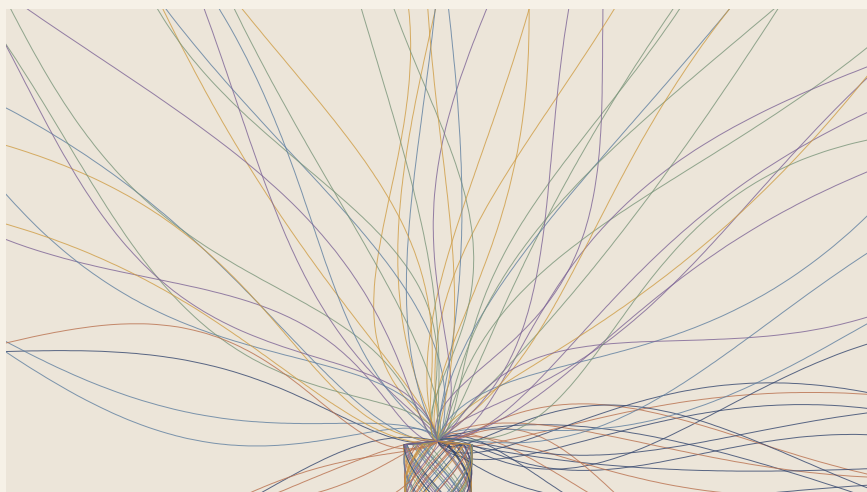
یوه ورو ساه.

ساه هغه تار دی چې هره ټوټه سره تړي.

کور ته یې راوبوله.

په نرمۍ.

بې له ملامتیا.



څه چې راستنېږي، هرکلی یې وکړه.
حتی هغه ټوټې چې تمه یې نه درلوده.
په تېره بیا هغوی.

یو کار په ټول وجود وکړه.
تر ټولو کوچنی کار، چې په ټول وجود وشي،
په کوچنی بڼه یو بشپړ ژوند دی.

بیا بیا راستون شه.
ته به بیا تیت شې.
هر څوک کېږي.
د کور لار یوازې لنډېږي.

دمه: یوه ورو ساه واخله. څه کور ته راستانه شول؟



کور



کور

یوه ورځ به پرې پوه شې.

ته خواړه خورې،

او د هرې گولې خوند احساسوې.

یو څوک خبرې کوي،

او ته هره کلمه اورې.

ته په آرامۍ ودرېږې،

او ټول وجود دې هلته ولاړ دی.

هېڅ ټوټه کمه نه ده.

هېڅ ټوټه منډې نه وهي.



دا به د بریا په څېر احساس نه شي.
دا به داسې وي لکه کور ته راستنېدل
له یوه اوږده سفره وروسته،
چې خپل بار ځمکې ته کېږدې،
او ساه وباسې.

نړۍ به لا هم پر شور وي.
ته به لا هم بیا تیت شي.
خو اوس د راستنېدو لار پېژنې.

او هر ځل چې راستنېږې،
یو څه ارامي له ځانه سره راوړې
هغې نړۍ ته چې ورته اړتیا لري.



يو راتول انسان
بل ته هم ورپه يادوي.

ټوټه په ټوټه.
انسان په انسان.

راتول.
بشپړ.
کور.

د Grand لړۍ

کوچني کتابونه، وړيا خپاره شوي.
لږ ولوله، ډېر ژوند وکړه.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered

د دې کتاب په اړه

Gathered · د دننې يووالي هنر

دا کتاب جواد يوسفی د مصنوعي څپرکتيا (Claude، Anthropic جوړښت) په مرسته ليکلی دی. د دې کتاب مفکوره، ليدلوری او زړه د ليکوال خپل دي. له انگليسي ژبې د مصنوعي څپرکتيا په مرسته ژباړل شوی دی.

© 2026 جواد يوسفی. د Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) جواز لاندې خپور شوی. تاسو آزاد ياست چې دا د غير سوداگريزو موخو لپاره کاپي، شريک او بدل کړئ، په دې شرط چې د ليکوال نوم ياد کړئ او د همدې جواز لاندې يې خپور کړئ.

انځورونه د همدې کتاب لپاره کرښه په کرښه جوړ شوي دي: په زرگونو نړۍ کرښې په ډېرو رنگونو کې، لومړی تیتې، بيا کور ته راتولېږي. ټول انځورونه د همدې کتاب اصلي هنر دی.

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

jawadyousofi.com