

Toward

رکاب‌زنان در باد روبه‌روی سختی‌های زندگی



JAWAD YOUSOFI



Toward

رکاب‌زنان در باد روبه‌روی سختی‌های زندگی

J A W A D Y O U S O F I

برای هر کسی که امشب
رو به باد رکاب می‌زند.



باد روبه‌رو





باد روبه‌رو

هر دوچرخه‌سواری باد را می‌شناسد.

بعضی روزها از پشت سر هُلت می‌دهد.

پرواز می‌کنی.

خودت را قوی حس می‌کنی.

خیال می‌کنی همه‌اش کار خودت است.

روزهای دیگر، درست توی صورتت می‌وزد.

هر رکاب، زحمت دارد.

راه طولانی‌تر از آنچه هست به نظر می‌آید.

بیشتر دوچرخه‌سوارها به آن باد بد و بیراه می‌گویند.

بعضی دور می‌زنند و به خانه برمی‌گردند.



اما از هر کسی که سال‌ها رکاب زده بپرس
که پاهایش کجا ساخته شد.

به سمت باد اشاره می‌کند.

باد نیامده که تو را متوقف کند.
آمده که تو را بسازد.

این کتاب کوچک دربارهٔ همان باد است.
بادی که در تن توست.
بادی که در ذهن توست.
بادی که در جان توست.

و یک پرسش ساده.

آیا باید از آن بترسیم؟

یک

باد





یک · باد

چالش هر چیزی است که بیش از آنچه الان داری
از تو می‌خواهد.

یک سربالایی.

یک داغ.

تنی که دیگر از پس کارهای قبل بر نمی‌آید.

حرفی که هر بار به فردا می‌اندازی‌اش.

پرسشی که هنوز جوابی ندارد.

زندگی نمی‌پرسد که آماده‌ای یا نه.

فقط می‌طلبد.



به دور و برت نگاه کن.
هیچ موجود زنده‌ای بی کشمکش رشد نمی‌کند.
دانه از دل خاک سنگین سر بیرون می‌آورد.
رود راهش را از دل سنگ می‌گذرد.
درخت عمیق‌ترین ریشه‌هایش را
جایی می‌دواند که باد از همه جا تندتر می‌وزد.

خاک دشمن دانه نیست.
سنگ دشمن رود نیست.
آن‌ها شکل همین سفرند.
با تو هم همین‌طور است.



آن سختی که پیش روی توست
نشانه این نیست که چیزی خراب شده.
نشانه این است که زنده‌ای،
و هنوز رشد می‌کنی.

دو

ترس





دو · ترس

ترس همیشه اول می‌رسد.

پیش از فکر.

پیش از نقشه.

سینه‌ای تنگ، دلی که تند می‌زند، صدایی که می‌گوید برگرد.

این ضعف نیست.

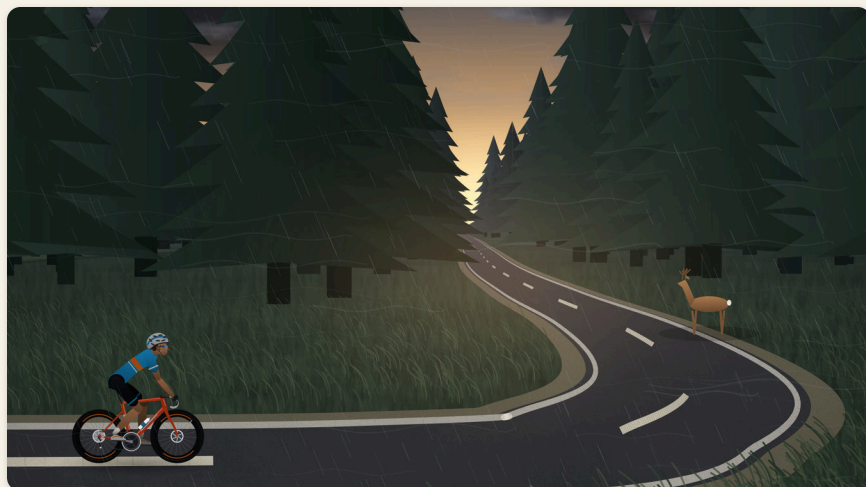
خیلی قدیمی است.

ترس نیاکان ما را زنده نگه داشت،

آن‌قدر که تو امروز این‌جا باشی.

پس پرسش این نیست که ترس می‌آید یا نه.

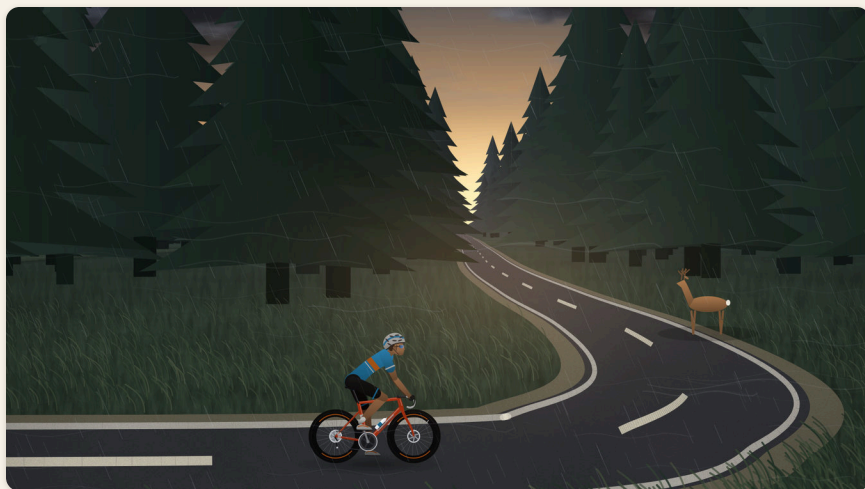
می‌آید.



پرسش این است که چه می‌کنی
وقتی در می‌زندی.

ترس را مثل پیام‌آوری ببین.
در را باز کن.
پیامش را بشنو.
بعد بگذار پیام‌آور به راهش برود.

بعضی پیام‌ها راست‌اند.
یخ نازک است.
امشب راه بیش از حد تاریک است.
تنت استراحت می‌خواهد.
آن ترس نگهبان توست.
از آن ممنون باش و گوش کن.



پیام‌های دیگر، داستان‌های کهنه‌اند.

تو کافی نیستی.

به تو می‌خندند.

برای شروع دیگر دیر است.

آن ترس‌نگهبان تو نیست.

فقط دنیایت را کوچک‌تر می‌کند.

فرق این دو را یاد بگیر،

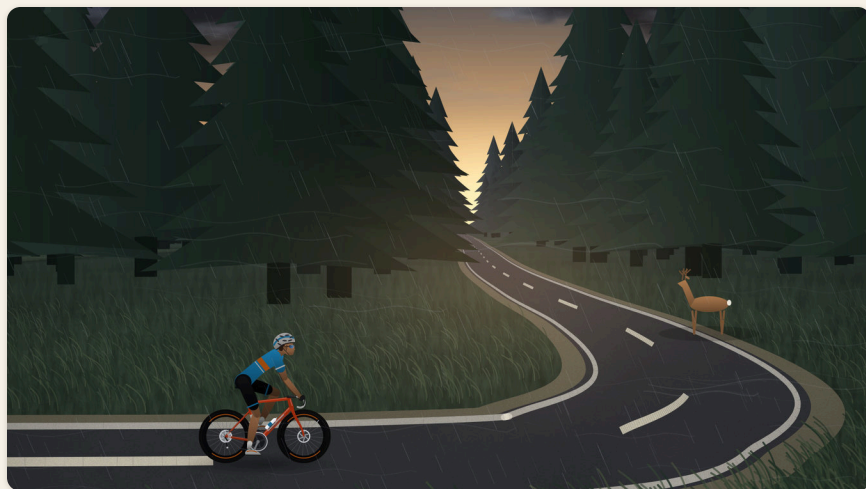
و نیمی از باد فرو می‌نشیند.

آیا باید از چالش‌هایمان بترسیم؟

احترامشان را نگه دار.

برایشان آماده شو.

از آن‌ها یاد بگیر.



اما نگذار فرمان به دست آن‌ها بیفتد.

دلیران همان ترسی را حس می‌کنند که تو حس می‌کنی.

فقط آن را با خود همراه می‌برند

و با این همه، قدم بعدی را برمی‌دارند.

بسه

تن





سه * تن

نخستین چالش‌های ما در تن خانه دارند.

کودکی را ببین که راه رفتن یاد می‌گیرد.
می‌افتد.

بلند می‌شود.

باز می‌افتد.

صدها بار.

هیچ‌کس به او یاد نمی‌دهد که از زمین بترسد.

فقط بلند می‌شود،

چون اتاق منتظر اوست.

جایی در میانهٔ راه، این را از یاد می‌بریم.



عضله هم همان طور رشد می کند که او راه رفتن آموخت.

کمی بیش از توانش از آن بخواه.

بگذار استراحت کند.

قوی تر برمی گردد.

سربالایی، تمرین است.

استراحت، جایی است که نیرو در تو جا می افتد.

به هر دو نیاز داری.

و روزی تن تغییر می کند.

آسیمی.

سال ها.

صبحی که سربالایی تندتر از قبل به نظر می رسد.



این‌جا چالش رنگ دیگری می‌گیرد.
دیگر حرف از زور بیشتر نیست.
حرف از گوش سپردن است.

درد، پیامی است.
احترامش را نگه دار.
گاهی «به سویش» یعنی جلو رفتن.
گاهی یعنی آهسته‌تر رفتن،
کمک و مراقبت خواستن،
و دوباره شروع کردن از همان‌جا که هستی.

وقتی سربالایی می‌رسد،
دنده را سبک کن.
این‌جا زدن نیست.
این‌خرد است.



نفس بکش.

گام‌هایت را کوتاه‌تر کن.

بگذار چرخ‌ها همچنان بچرخند.

بالای تپه را

همان‌طور می‌پیمایی که پایینش را.

هر بار یک دور رکاب.



چهار

ذهن





چهار · ذهن

ذهن، همسفر عجیبی است در راه.

می‌تواند تپه‌ای کوچک را

به چشمت کوه کند.

افتادن را بارها تمرین می‌کند

پیش از آن‌که حتی راه افتاده باشی.

شکست کهنه را بارها و بارها مرور می‌کند

مدت‌ها بعد از آن‌که راه از آن گذشته است.

بیشتر چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسیم هرگز از راه نمی‌رسند.

با این حال بهایشان را از پیش می‌پردازیم،

شب پشت شب.



پس آرام بگیر و به ترس نگاه کن.

اسمی رویش بگذار.

آن را روی کاغذ بنویس.

خیلی از ترس‌ها کوچک می‌شوند

همان لحظه که در روشنایی روز دیده شوند.

بعد فقط یک چیز بپرس.

قدم کوچک بعدی چیست؟

نه همه راه.

فقط رکاب بعدی.



شکست خواهد آمد.

بگذار آموزگارت باشد، نه نامت.

هر دوچرخه‌سواری که به خط پایان رسید

جایی در میانهٔ راه زمین خورد.

انتقاد خواهد آمد.

آنچه به کار می‌آید بردار.

بقیه را کنار جاده بگذار.

تردید خواهد آمد.

لازم نیست همهٔ راه را ببینی

تا همان تکه‌ای را که پیش روی توست رکاب بزنی.



و اگر باری که بر ذهن توست
مدتی طولانی سنگین بماند،
دست دراز کن.
به سوی دوستی.
به سوی خانواده.
به سوی کسی که برای کمک آموزش دیده است.
کمک خواستن، عقب‌نشینی نیست.
راه دیگری است برای به سویش رفتن.

پنج

جان





پنج · جان

عمیق‌ترین باده‌ها، تپه‌ای برای بالا رفتن ندارند.

داغی که اتاقی خاموش به جا می‌گذارد.

فصلی که هیچ چیز معنایی ندارد.

پرسشی که شب‌ها بارها برمی‌گردد.

چرا؟

این‌جا زور بیشتر کاری از پیش نمی‌برد.

این‌جا «به سویی» معنایی نرم‌تر دارد.

به سوی سکون.

به سوی خود پرسش.

به سوی دلی که درد می‌کشد.



با آن بنشین.
با آن نفس بکش.
بگذار همان قدر بزرگ باشد که هست.

رود با سنگ نمی‌جنگد.
کنارش می‌ماند،
و با گذشت زمان، راهش را از میان آن پیدا می‌کند.

پرنده‌هایی را ببین که با هم به سوی جنوب کوچ می‌کنند.
یکی جلوتر از همه پرواز می‌کند
و باد را به جای دیگران به سینه می‌گیرد.
وقتی خسته شد، عقب می‌رود،
و دیگری جلو می‌آید تا راه را نشان دهد.



هیچ پرنده‌ای همهٔ سفر را تنها نمی‌پیماید.
تو هم تنها نیستی.

کسی، جایی، امشب در همین باد رکاب می‌زند.
کسی پیش از تو از آن گذشته
و راه را کمی هموارتر کرده است.
روزی تو هم همین کار را برای دیگری خواهی کرد.

این است هدیهٔ پنهان در دل هر چالش.
آنچه به تو یاد می‌دهد،
می‌توانی به دیگران بسپاری.

شش

به سویش





نشش * به سویش

پس چگونه به سویش برویم؟

نه یک‌باره.

همان‌طور که دوچرخه‌سوار سربالایی را بالا می‌رود.

همان‌طور که کودک راه می‌رود.

همان‌طور که رود به دریا می‌رسد.

برگرد و رودرویش بایست.

باد پشت سرت بلندتر است،

وقتی از آن فرار می‌کنی.

رو برگردان و نگاه کن.

اغلب از صدایش کوچک‌تر است.



نامش را بگو.

تن، ذهن یا جان.

سر بالایی دقیقاً چیست؟

نفس بکش.

یک نفس آهسته پیش از نخستین قدم.

نفس همیشه با توست.

نخستین جایی است که می توانی رویش بایستی.

کوچک ترین قدم را بردار.

آن قدر کوچک که کمی خنده دار به نظر برسد.

قدم های کوچک، روی هم، راهی کامل می شوند.



دنده عوض کن.

لازم نیست هر سربالایی را با تمام سرعت بروی.

خود را تطبیق دادن، تسلیم شدن نیست.

با دیگران رکاب بزن.

نوبت جلو را با هم تقسیم کنید.

باد را با هم تقسیم کنید.

بگذار کسی مدتی بار تو را بکشد،

و وقتی نوبت او شد، بارش را بکش.

استراحت کن، بی آن که جا بزنی.

ایستادن برای جرعه ای آب، پایان راه نیست.



گاهی به پشت سر نگاه کن.
ببین چه راه درازی آمده‌ای.
راهی که پشت سر گذاشته‌ای
گواهی است که از پس کارهای سخت برمی‌آیی.

راه پیش رو





راه پیش رو

باد باز هم خواهد آمد.

همیشه می آید.

در تن.

در ذهن.

در جان.

وقتی آمد،

آن را روی صورتت حس کن.

بگذار ترس پیامش را بگوید.



بعد سرت را پایین بگیر،
نفست را پیدا کن،
و یک بار دیگر رکاب بزن.

تو در برابر زندگی رکاب نمی‌زنی.
تو در دل آن رکاب می‌زنی.

و هر چالشی که با آن روبه‌رو می‌شوی
تو را به جایی می‌برد
که هرگز به آن نمی‌رسیدی
اگر باد همیشه از پشت می‌وزید.

به سوییشت.
همیشه به سوییشت.

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 · Whirl · Toward

دربارهٔ این کتاب

Toward · رکاب‌زنان در باد روبه‌روی سختی‌های زندگی

نوشتهٔ جواد یوسفی، با یاری هوش مصنوعی (Claude، ساختهٔ Anthropic). ایده، نگاه و جانی این کتاب از آن 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 صحنه به صحنه برای همین کتاب نقاشی شده‌اند: یک دوچرخه‌سوار در یک جاده، در گذر از جهانی همواره در تغییر از کشتزارها، رودها، جنگل‌ها و کوه‌ها، که صفحه به صفحه قوی‌تر می‌شود. همهٔ آثار هنری این کتاب اصیل و ویژهٔ همین کتاب‌اند.

کتاب‌های بسیاری واژهٔ Toward را در عنوان خود دارند. این کتاب ارتباطی با آن‌ها ندارد.

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

jawadyousefi.com