

Toward

رکاب‌زنان در بادِ روبه‌روی دشواری‌های زنده‌گی



JAWAD YOUSOFI



Toward

رکاب‌زنان در بادِ روبه‌رویِ دشواری‌هایِ زنده‌گی

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

برای هر کسی که امشب
رو به باد رکاب می‌زند.



بادِ روبه‌رو





بادِ روبه‌رو

هر بایسکل‌ران باد را می‌شناسد.

بعضی روزها از پشتِ سر پیشت می‌راند.

پرواز می‌کنی.

خود را نیرومند حس می‌کنی.

گمان می‌کنی همه‌اش کارِ خودِ توست.

روزهای دیگر، درست به رویت می‌وزد.

هر رکاب، زحمت می‌خواهد.

راه درازتر از آنچه هست می‌نماید.

بیشترِ بایسکل‌ران‌ها آن باد را نفرین می‌کنند.

بعضی برمی‌گردند و به خانه می‌روند.



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

به سوی باد اشاره می‌کند.

باد نیامده که تو را بازدارد.
آمده که تو را بسازد.

این کتابِ کوچک دربارهٔ همان باد است.

بادی که در تنِ توست.

بادی که در ذهنِ توست.

بادی که در جانِ توست.

و یک پرسش ساده.

آیا باید از آن بترسیم؟

باد





یک · باد

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

یک سربالایی.

یک داغ.

تنی که دیگر از پس کارهای گذشته برنمی‌آید.

گپی که هر بار به فردا می‌اندازی‌اش.

پرسشی که هنوز پاسخی ندارد.

زنده‌گی نمی‌پرسد که آماده‌ای یا نه.

تنها می‌طلبد.



به دور و برت نگاه کن.
هیچ چیز زنده‌ای بی کشمکش رشد نمی‌کند.
دانه از دلِ خاکِ سنگین سر بیرون می‌کشد.
دریا راهش را از میانِ سنگ می‌گذرد.
درخت ژرف‌ترین ریشه‌هایش را
جایی می‌دواند که باد از همه جا تندتر می‌وزد.

خاک دشمنِ دانه نیست.
سنگ دشمنِ دریا نیست.
آن‌ها شکلِ همین سفرند.
با تو نیز همین‌گونه 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 اندیشه.

پیش از نقشه.

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

این ضعف نیست.

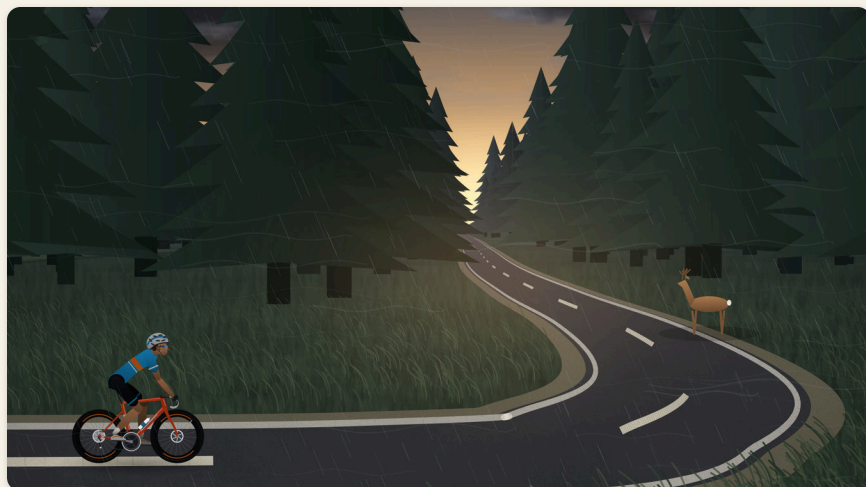
بسیار کهن است.

ترس نیاکان ما را زنده نگه داشت،

آن قدر که تو امروز این جا باشی.

پس پرسش این نیست که ترس می‌آید یا نه.

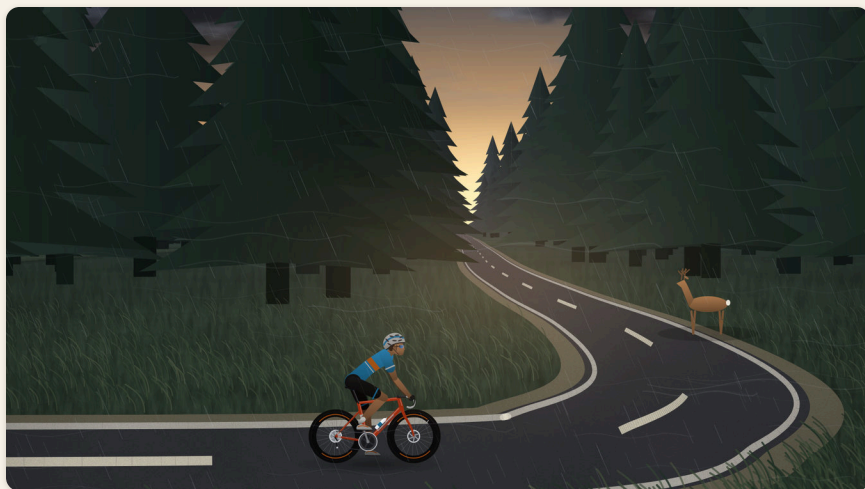
می‌آید.



پرسش این است که چه می‌کنی
وقتی دروازه را می‌کوبد.

ترس را چون قاصدی ببین.
دروازه را باز کن.
پیامش را بشنو.
سپس بگذار قاصد به راهش برود.

برخی پیام‌ها راست‌اند.
یخ نازک است.
امشب راه بیش از اندازه تاریک است.
تنت آرام گرفتن می‌خواهد.
آن ترس نگهبانِ توست.
از آن سپاس‌گزار باش و گوش بسپار.



پیام‌های دیگر، قصه‌های کهنه‌اند.

تو کافی نیستی.

به تو می‌خندند.

برای آغاز دیگر دیر است.

آن ترس‌نگهبان تو نیست.

تنها دنیایت را کوچک‌تر می‌کند.

فرق این دو را بیاموز،

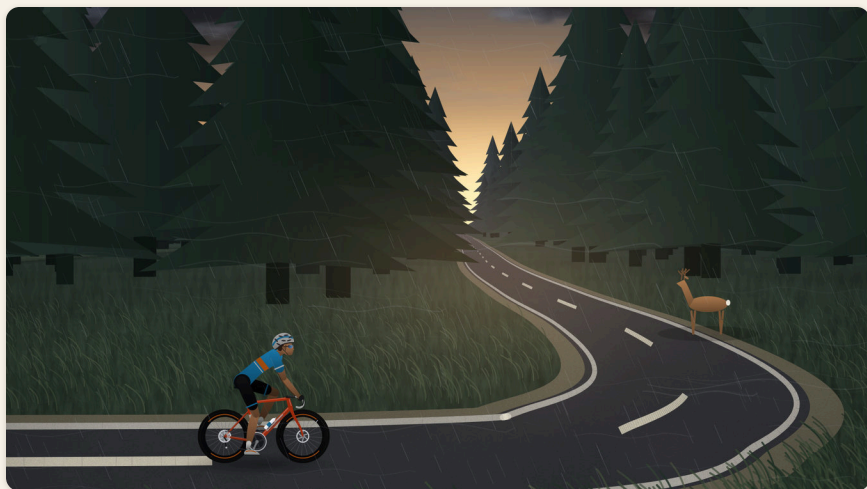
و نیمی از باد فرو می‌نشیند.

آیا باید از چالش‌هایمان بترسیم؟

حرمتشان را نگه دار.

برایشان آماده شو.

از آن‌ها بیاموز.



اما نگذار هندل را آن‌ها به دست بگیرند.

دلیران همان ترسی را حس می‌کنند که تو حس می‌کنی.

تنها آن را با خود همراه می‌برند

و با این همه، گام بعدی را برمی‌دارند.

بسه

تن





سه * تن

نخستین چالش‌های ما در تن خانه دارند.

طفلی را بین که راه رفتن می‌آموزد.

می‌افتد.

برمی‌خیزد.

باز می‌افتد.

صدها بار.

هیچ‌کس به او یاد نمی‌دهد که از زمین بترسد.

تنها برمی‌خیزد،

چون اتاق چشم به راه اوست.

جایی در میانه راه، این را از یاد می‌بریم.



ماه‌یچه نیز همان‌گونه رشد می‌کند که او راه رفتن آموخت.

کمی بیش از توانش از آن بخواه.

بگذار بیاساید.

نیرومندتر باز می‌گردد.

سربالایی، تمرین است.

آسودن، جایی است که نیرو در تو جا می‌گیرد.

هر دو را لازم داری.

و روزی تن دگرگون می‌شود.

آسبیدی.

سال‌ها.

صبحی که سربالایی تندتر از گذشته می‌نماید.



این‌جا چالش رنِگِ دیگری می‌گیرد.
دیگر سخن از زورِ بیشتر نیست.
سخن از گوش سپردن است.

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

وقتی سربالایی می‌رسد،
به گیرِ سبک‌تر برو.
این دست کشیدن نیست.
این خِرَد است.



نفس بکش.

گام‌هایت را کوتاه‌تر کن.

بگذار چرخ‌ها همچنان بچرخند.

بالای تپه را

همان‌گونه 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.

شکستِ کهنه را باز و باز مرور می‌کند

دیرزمانی پس از آن‌که راه از آن گذشته است.

بیشتر آنچه از آن می‌ترسیم هرگز نمی‌آید.

با این همه بهایش را از پیش می‌پردازیم،

شب از پی شب.



پس درنگ کن و به ترس بنگر.

نامی بر آن بگذار.

آن را روی کاغذ بنویس.

بسیاری از ترس‌ها کوچک می‌شوند

همان دم که در روشنی روز دیده شوند.

آن‌گاه تنها یک چیز بپرس.

گام کوچک بعدی چیست؟

نه همه راه.

تنها رکاب بعدی.



شکست خواهد آمد.

بگذار آموزگارت باشد، نه نامت.

هر بایسکل رانی که به پایانِ راه رسید
جایی در میانهٔ راه زمین خورد.

انتقاد خواهد آمد.

آنچه به کار می آید بردار.

باقی را کنارِ راه بگذار.

تردید خواهد آمد.

لازم نیست همهٔ راه را ببینی

تا همان تکه ای را که پیش روی توست رکاب بزنی.



و اگر باری که بر ذهنِ توست
زمانی دراز سنگین بماند،
دست دراز کن.
به سوی دوستی.
به سوی خانواده.
به سوی کسی که برای یاری آموخته است.
کمک خواستن، پس رفتن نیست.
راه دیگری است برای به سویش رفتن.

پنج

جان





پنج · جان

ژرف‌ترین باده‌ها، تپه‌ای برای بالا رفتن ندارند.

داغی که اتاقی خاموش برجا می‌گذارد.

فصلی که هیچ چیز معنایی ندارد.

پرسشی که شب‌ها بارها باز می‌گردد.

چرا؟

این‌جا زورِ بیشتر کاری از پیش نمی‌برد.

این‌جا «به سویش» 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.

دریا با سنگ نمی‌جنگد.
در کنارش می‌ماند،
و با گذشتِ زمان، راهش را از میانِ آن می‌یابد.

پرنده‌هایی را ببین که با هم به سوی جنوب می‌کوچند.
یکی پیشاپیش پرواز می‌کند
و باد را به جای دیگران به سینه می‌گیرد.
چون خسته شود، به پشت می‌رود،
و دیگری پیش 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 را برای دیگری خواهی کرد.

این است هدیهٔ پنهان در دلِ هر چالش.
آنچه به تو می‌آموزد،
می‌توانی به دیگران بسپاری.

شش

به سویش





نشش * به سویش

پس چگونه به سویش برویم؟

نه یکباره.

آن‌گونه که بایسکل‌ران سربالایی را بالا می‌رود.

آن‌گونه که طفل راه می‌رود.

آن‌گونه که دریا به بحر می‌رسد.

برگرد و روبه‌رویش بایست.

باد پشتِ سرت بلندتر است،

وقتی از آن می‌گریزی.

رو بگردان 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 گام.

نفس همیشه با توست.

نخستین جایی است که می‌توانی بر آن بایستی.

کوچک‌ترین گام را بردار.

آن‌قدر کوچک که کمی خنده‌دار بنماید.

گام‌های کوچک، روی هم، راهی کامل می‌شوند.



گیر را بدل کن.

لازم نیست هر سربالایی را با تمام سرعت بروی.
خود را سازگار کردن، تسلیم شدن نیست.

با دیگران رکاب بزن.

نوبتِ جلو را با هم شریک شوید.

باد را با هم شریک شوید.

بگذار کسی چندی بارِ تو را بکشد،

و چون نوبتِ او شد، بارش را بکش.

بیاسای، بی آن که دست بکشی.

ایستادن برای جرعه‌ای آب، پایانِ راه نیست.



گاه‌گاهی به پشتِ سر نگاه کن.
ببین چه راهِ درازی آمده‌ای.
راهی که پشتِ سر گذاشته‌ای
گواهی است که از پسِ کارهای سخت برمی‌آیی.

راه پیش رو





راه پیش رو

باد باز خواهد آمد.

همیشه می آید.

در تن.

در ذهن.

در جان.

وقتی آمد،

آن را بر چهره ات حس کن.

بگذار ترس پیامش را بگوید.



آن‌گاه سرت را پایین بگیر،
نفست را پیدا کن،
و یک بارِ دیگر رکاب بزن.

تو در برابرِ زنده‌گی رکاب نمی‌زنی.
تو در دلِ 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.

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 · Whirl · Toward

دربارهٔ این کتاب

Toward · رکاب‌زنان در بادِ روبه‌روی دشواری‌های زنده‌گی

نوشتهٔ جواد یوسفی (Jawad Yousofi)، با کمکِ هوش مصنوعی (Claude، ساختهٔ Anthropic). اندیشه، دیدگاه و روح این کتاب از آنِ خودِ نویسنده است. با کمکِ 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.

تصویرها صحنه به صحنه برای همین کتاب نقاشی شده‌اند: یک بایسکل‌ران در یک راه، از میانِ جهانیِ دگرگون‌شونده از کشتزارها، دریاها، جنگل‌ها و کوه‌ها، که صفحه به صفحه نیرومندتر می‌شود. همهٔ آثار هنری ویژهٔ همین کتاب و اصیل‌اند.

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

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

jawadyousofi.com