

Whirl

کایناتی در درون یک تپش



JAWAD YOUSOFI



Whirl

کایناتی در درونِ یک تپش

JAWAD YOUSOFI

برای هر دلی که روزی تپیده است،
و برای کایناتی
که آرام در درونش می چرخد.



نخستین تپش





نخستین تپش

پیش از آن که نامی داشته باشی،
پیش از آن که چهره‌ای داشته باشی،
پیش از آن که حتی یک نفس بکشی،
دلت از پیش می‌تپید.

هیچ کس یادش نداد.
هیچ کس از او نخواست.
خودبه‌خود آغاز کرد،
و از آن روز تا حال نایستاده است.



همین حالا، که این واژه‌ها را می‌خوانی،

می‌تپد.

آرام.

وفادار.

بی‌آن‌که چیزی از تو بخواهد.

عمری شگفتی را در بیرون می‌جوییم.

بالا، در ستاره‌ها.

دور، در بحر‌ها.

تا دوردست‌ها.

اما شگفت‌ترین چیزی که روزی خواهیم شناخت

در سینه خود ما می‌جنبد.

این است جادوی یک تپش.



این کتابِ کوچک، دعوتی است به شنیدن.

درنگ: دستت را بر سینه‌ات بگذار. آیا حسش می‌کنی؟



یک

گوشت بسیار





یک · گوش بسیار

کم پیش می‌آید که دلِ خود را بشنویم.
دنیا پُریاهوست.
ذهن، پُریاهوتر.

اما دل باز هم آهنگش را نکه می‌دارد،
همان‌گونه که دریا موج‌هایش را،
چه کسی تماشا کند، چه نکند.

لحظه‌ای آرام بنشین.
بگذار هیاهو فرو بنشیند.



آن جاست.

می‌تپد.

و می‌تپد.

و می‌تپد.

نزدیک به صد هزار بار در روز،
همان یک واژه ساده را می‌گوید.

زنده.

زنده.

زنده.

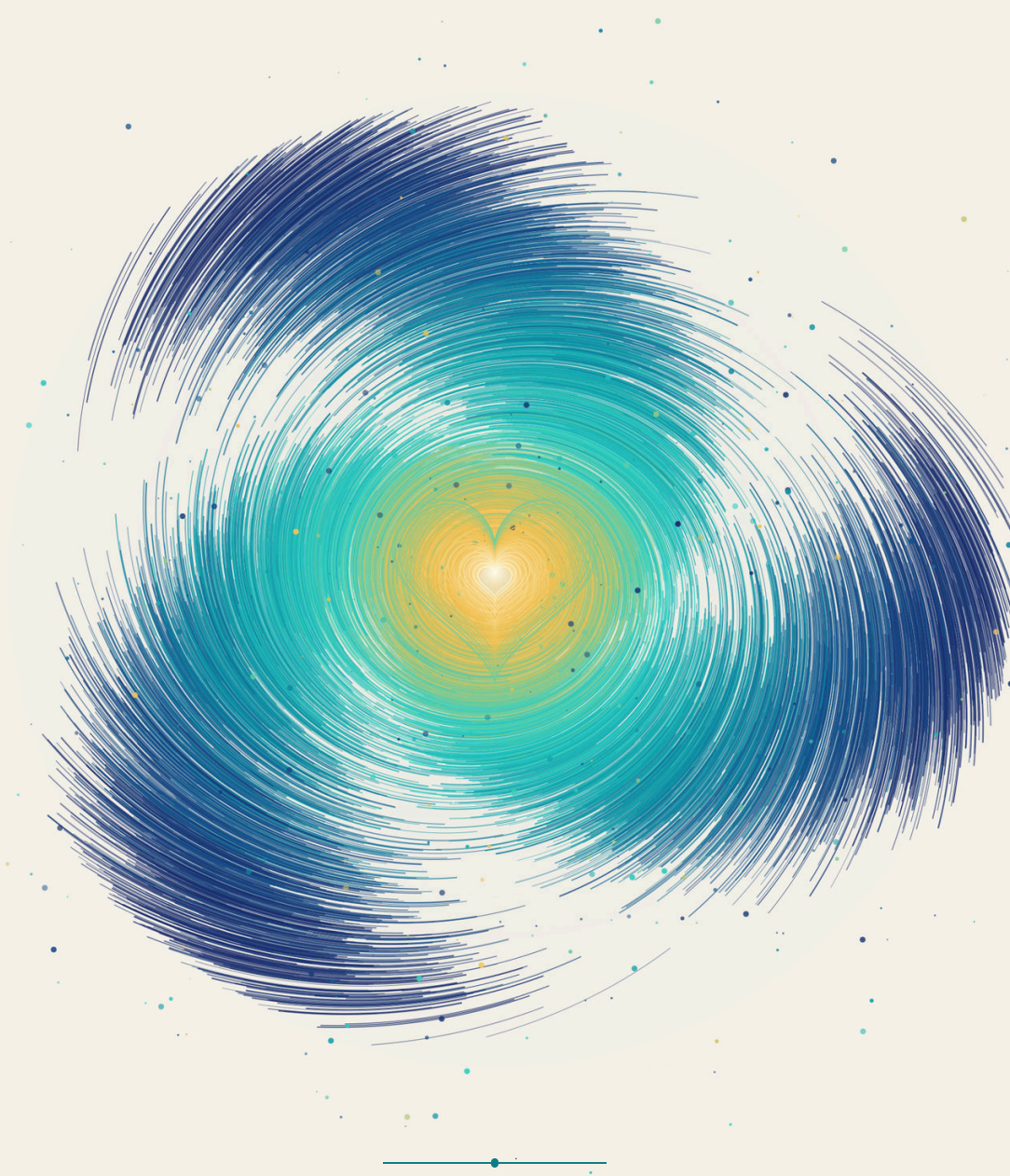


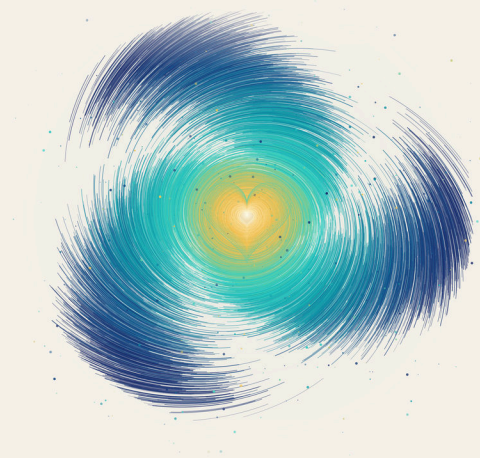
به دلت گوش سپردن
یعنی به یاد آوردن
که چیزی در درونِ تو
هرگز از غم‌خواریِ تو دست نمی‌کشد.

درنگ: آخرین بار کی به راستی به تپشِ دلت گوش سپردی؟

دو

چرخش





دو · چرخش

در شبی صاف، به آسمان نگاه کن.

زمین زیر پایت می چرخد.

به گرد آفتاب می گردد.

آفتاب به گرد دل کهکشان می گردد.

و خود کهکشان نیز در چرخش است،

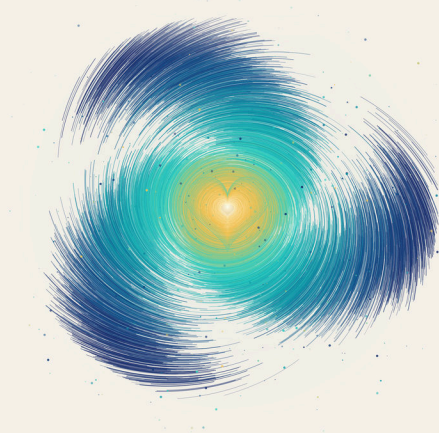
چرخشی بزرگ و آهسته از نور.

هیچ چیز در کاینات ساکن نیست.

همه چیز در دایره‌ها می گردد،

باز می گردد، و باز باز می گردد.

حالا به درون بنگر.



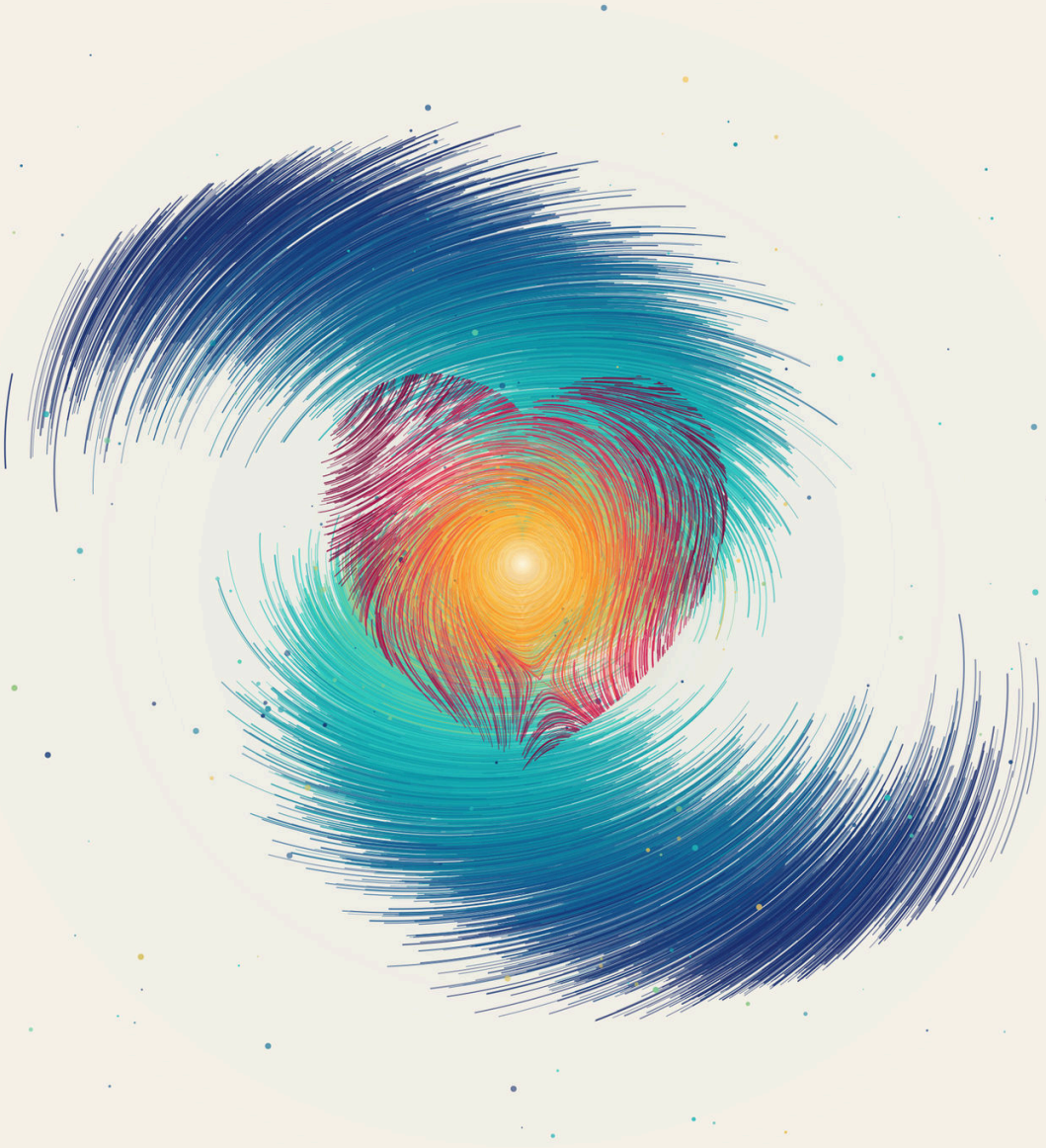
با هر تپش،
خونت گردشش را در تو آغاز می‌کند.
از دل بیرون می‌رود.
از سراسر وجودت می‌گذرد.
و باز به خانه برمی‌گردد.

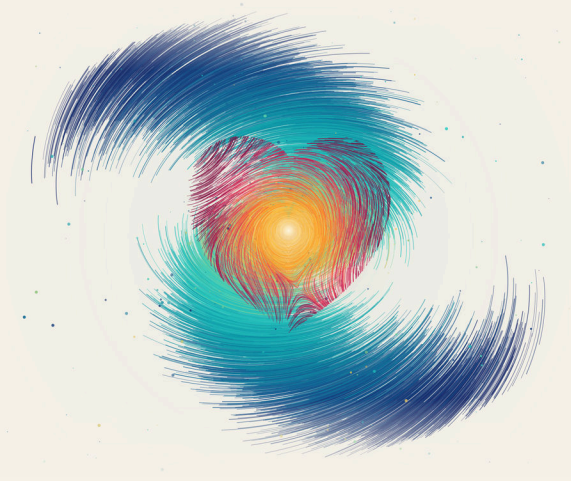
همان حرکتی که کهکشان‌ها را می‌چرخاند
در درون تو می‌چرخد.

تو کاینات را از بیرون تماشا نمی‌کنی.
تو یکی از چرخش‌های آنی.

درنگ: آیا دایره‌ای را که در تو می‌گردد حس می‌کنی؟

نفس و تپش





سه · نفس و تپش

در تو دو آهنگ زنده است.

نفس،

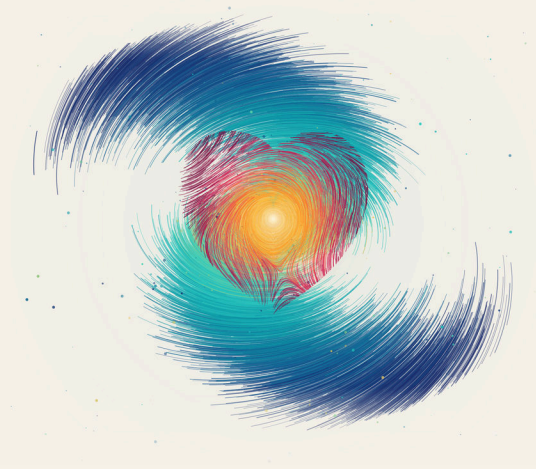
آهسته و گسترده،

چون موجی که می‌آید و بازمی‌گردد.

تپش،

تند و پیوسته،

چون گام‌هایی که هرگز خسته نمی‌شوند.



این دو با هم بیگانه نیستند.

با هم راه می‌روند.

چون نفس ژرف‌تر شود،

دل اغلب در پی‌اش می‌آید.

چون نفس شتاب بگیرد،

دل نیز تندتر می‌تپد.

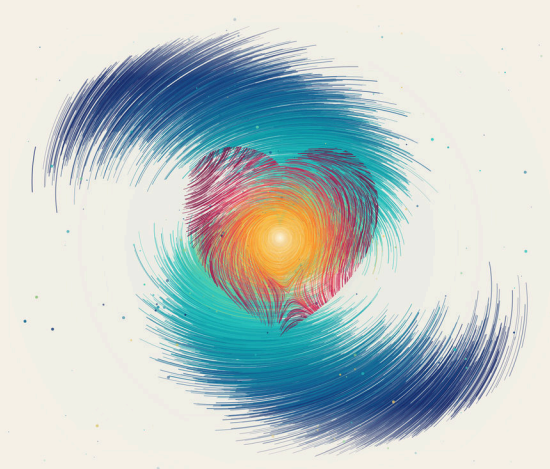
یکی دریاست.

یکی دهل.

و با هم موسیقی‌ای می‌سازند

که در میانش زیسته‌ای

در سراسرِ زنده‌گی‌ات.



همیشه نمی‌توانی دهل را آرام کنی.

اما تقریباً همیشه می‌توانی

موج را آهسته کنی.

و دهل گوش می‌سپارد.

درنگ: یک نفیس بلند بیرون بده. دلت چه می‌کند؟

چهار

سکوتِ میانه





چهار · سکوتِ میانه

هر تپش، درنگی در درونِ خود دارد.

دل فشرده می‌شود،

و سپس می‌آساید.

فشرده می‌شود،

و می‌آساید.

بی آن آسودن،

تپشی در کار نبود.

سکون، نبودِ آهنگ نیست.

پاره‌ای از آن است.



ما از درنگ‌های زنده‌گی مان می‌هراسیم.
روزهای خالی.
انتظار.
سکوتِ پس از پایانِ چیزی.
اما دل چیزی می‌داند که ما از یاد می‌بریم.
آسودن، ایستادن نیست.
آسودن، زادگاهِ تپشِ بعدی است.

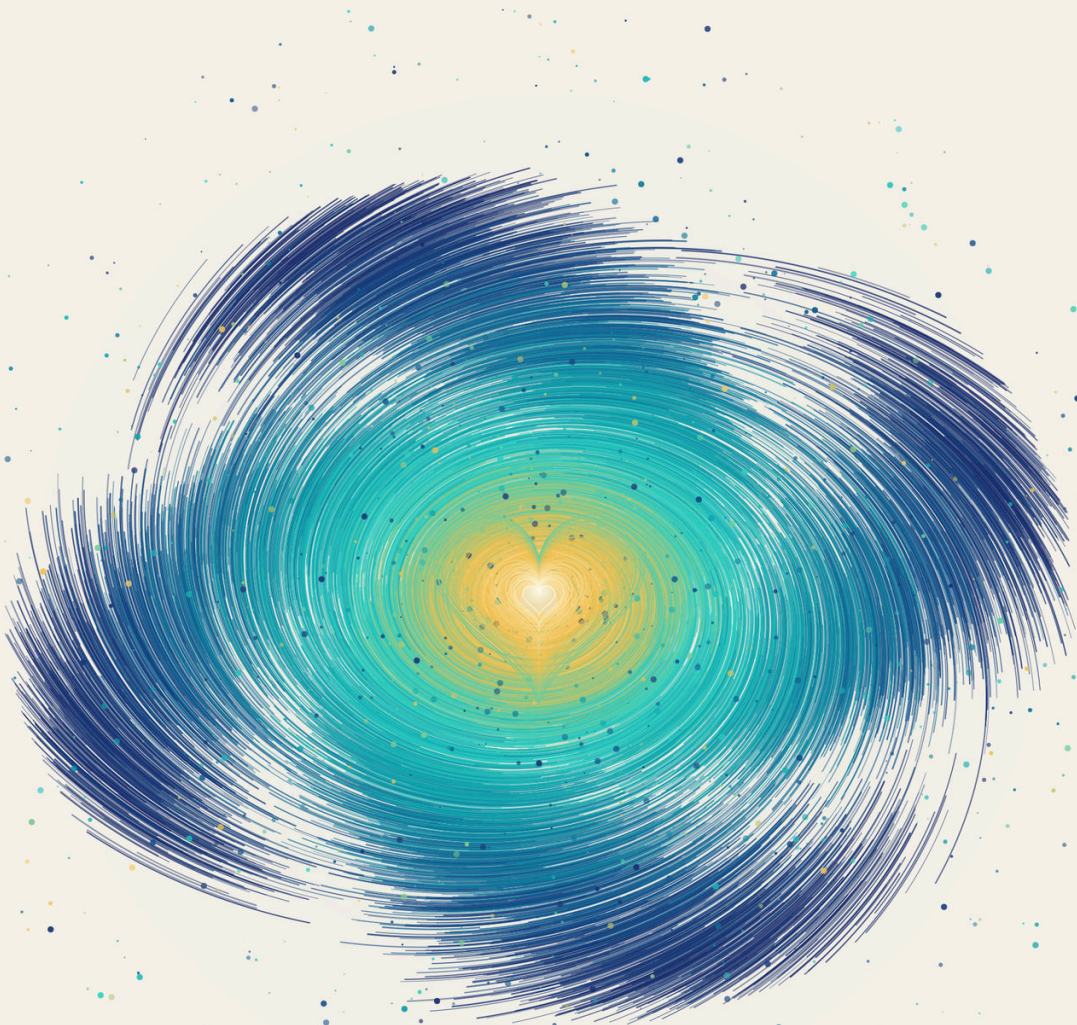


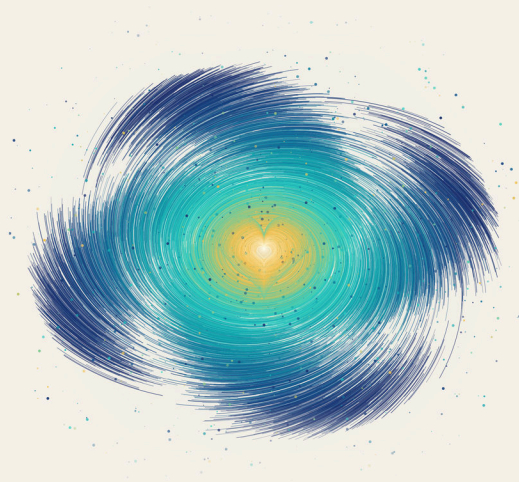
حتی در سکوت،
زنده‌گی خود را گرد می‌آورد
تا دوباره آغاز کند.

درنگ: کجای زنده‌گی‌ات، سکوت چشم به راهِ پاس داشتن است؟

پنج

بی زمان





پنج · بی‌زمان

تپش دلت از آنچه می‌پنداری کهن‌تر است.

پیش از تپش تو،

تپش مادرت بود،

و تو در آهنگِ آن زیستی

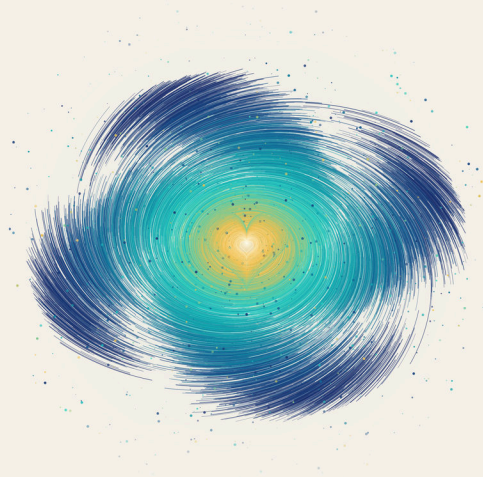
پیش از آن‌که چیزِ دیگری بدانی.

پیش از او، دیگری.

و دیگری.

آهنگی که از دلی به دلی سپرده شد،

در گذرِ روزگارانی که کسی شمارشان را نمی‌داند.



آهنِ خونت
روزی در دلِ ستاره‌ای بود.
آبِ تننت
روزی در دریاها و باران روان بود.
دلت نو است.
آهنگش کهن.
هر تپش، گذشته را در خود دارد،
اکنون را می‌زید،
و زنده‌گی را به پیش می‌برد.
درنگ: نخستین تپشی که شنیدی، از آنِ که بود؟

شش

دلی که به یاد دارد





شش · دلی که به یاد دارد

برخی دل‌ها چندی در کنار دلِ ما می‌تپند،
و سپس می‌روند.

پدری یا مادری.

دوستی.

عشقی.

جانِ کوچکی که آماده از دست دادنش نبودیم.

آهنگِ آنان می‌ایستد.

آهنگِ ما ادامه می‌یابد.

و با این همه،

چیزی از آنان می‌ماند.



در خنده‌های ما.
در واژه‌هایی که به کار می‌بریم.
در مهربانی‌ای که به ما آموختند
بی‌آن که هرگز سخنی بگویند.

دل به یاد دارد
آنچه را ذهن رها می‌کند.

اندوه، عشقی است
که هنوز جایی برای رفتن دارد.
بگذار به آن جا برود.
بگذار از راه تو بتپد
و به جان‌هایی برسد که به آن‌ها می‌رسی.



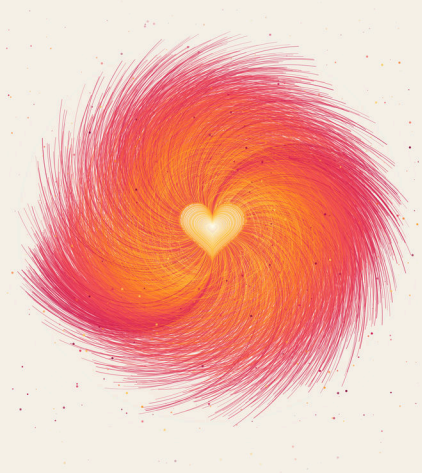
هیچ دلی که ما را دوست داشت
هرگز یکسره خاموش نیست.

درنگ: آهنگ چه کسی هنوز در تو زنده است؟

هفت

وقتی دل می‌شتابد





هفت · وقتی دل می‌شتابد

گاهی دل می‌دود.

در ترس.

در شادی.

در عشق.

پیش از واژه‌هایی که از گفتنش می‌ترسیم.

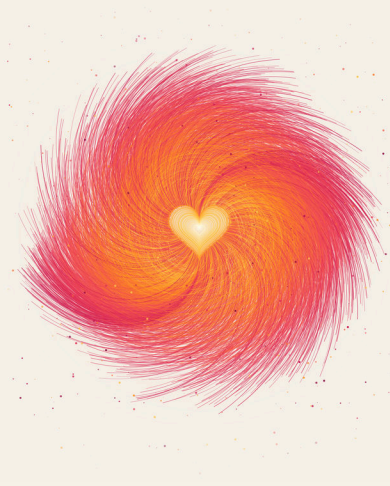
می‌کوبد.

می‌لرزد.

گوش‌هایمان را پُر می‌کند.

ما اغلب دل‌شتابان را

نشانهٔ چیزی نادرست می‌پنداریم.



اما اغلب، دل تنها
به ما می‌گوید که این لحظه ارزش دارد.

دل، به آنچه می‌زییم بیدار است.

وقتی می‌شتابد،

لازم نیست با آن بجنگی.

دستت را جایی بگذار که حسش کنی.

نفس را بیرون بده، آهسته و بلند.

و آرام به او بگو،

می‌شنومت.



و بگذار راهِ خانه را بیابد
به سوی ترانه آرامش.

درنگ: آخرین بار چه چیزی دلت را به شتاب انداخت، و به تو چه می گفت؟

هشت

زنده





هشت · زنده

هر تپش، «آری» آرامی است.

آری به این نفس.

آری به این لحظه.

آری به یک فرصتِ دیگر.

چشم به راهِ روزی بی‌عیب نمی‌ماند.

در روزهای سخت هم می‌تپد.

در روزهایی که خود را گم کرده‌ایم.

در روزهایی که از یاد می‌بریم که هست.

هرگز از ما بهایی نمی‌خواهد.



شاید این ژرف‌ترین هدیهٔ اوست.

این‌که زنده نگاهمان می‌دارد

بی‌آن‌که سزاواری‌مان را بسنجد.

وقتی این را به یاد می‌آوریم،

چیزی در ما نرم می‌شود.

سپاس، ناخوانده از راه می‌رسد.

هر تپش، طلوعی کوچک است.

هزاران بار در روز،

و هر یک آهسته می‌گوید:

دوباره آغاز کن.

درنگ: اگر این تپش هدیه‌ای باشد، با آن چه خواهی کرد؟

آهنگِ زمین





نه · آهنگِ زمین

دل، تنها دهلِ جهان نیست.

دریا بالا می‌آید و فرو می‌نشیند،

دو بار در روز،

از روزی که دریایی بوده است.

فصل‌ها می‌گردند.

شکفتن.

پُری.

رها کردن.

آرمیدن.

و باز شکفتن.



پرنده‌ها از سراسر قاره‌ها می‌گذرند
و باز می‌گردند.

روز در شب نفس می‌کشد،
و شب در روز.

زمین نیز آهنگی دارد.
و آهنگِ تو از آن شکل گرفت،
دیرزمانی پیش از آن‌که زاده شوی.

وقتی پابرهنه راه می‌روی،
وقتی موج‌ها را تماشا می‌کنی،
وقتی با آفتاب برمی‌خیزی،
از زنده‌گی‌ات نمی‌گریزی.



آهنگی را به یاد می‌آوری
که از آنِ آنی.

درنگ: کدام آهنگِ طبیعت تو را فرا می‌خواند؟

هر دل





ده • هر دل

همین حالا، در سراسر جهان،
میلیاردها دل می‌تپد.

طفلی که تازه زاده شده.
سال خورده‌ای نزدیکِ پایانِ راه.
رهگذری که امروز صبح از کنارش گذشتی.
کسی که بیش از همه دوستش داری.
کسی که دوست داشتنش برایت از همه دشوارتر است.

هر یک همان کاینات چرخان را با خود دارد.
هر یک همان آهنگِ آرام را نگه می‌دارد.



زبان‌هایمان دیگرگون است.

چهره‌هایمان دیگرگون.

قصه‌هایمان دیگرگون.

اما در زیر همه‌اش،

یک آهنگ در همه ما می‌تپد.

وقتی به انسانِ دیگری می‌نگری،

به دلی می‌نگری

که درست همان کاری را می‌کند که دلِ تو.



کسی را زنده نگه می‌دارد.

چیزی نمی‌خواهد.

و همچنان می‌تپد.

درنگ: امروز تپش دل چه کسی را می‌توانی پاس بداری؟

یازده

با تپش زیستن





یازده · با تپش زیستن

پس چگونه در دلِ این شگفتی زنده‌گی کنیم؟

درنگ کن.

حتی روزی یک بار،

دستت را بر سینه‌ات بگذار

و تنها حس کن.

آرام‌تر برو.

زنده‌گی شتابان از کنارِ تپشِ خود می‌گذرد.

زنده‌گی آرام‌تر آن را می‌شنود.



نفس بکش.
بگذار موج آهسته شود،
و دهل در پیاش بیاید.
سکوت را پاس بدار.
آسودن، پاره‌ای از آهنگ است،
نه گسستی از آن.
دایره‌ها را ببین.
در فصل‌ها.
در مد و جزر دریا.
در برآمدن و فرونشستن آفتاب.
تو پاره‌ای از همه آن‌هایی.



با خودت مهربان باش.
دلت هرگز از تو دست نکشیده است.
شاید تو هم بتوانی با خودت همان قدر وفادار باشی.

آهنگ را با دیگران شریک بساز.
به کسی از ته دل گوش بسپار.
در کنارش بنشین.
بگذار حس کند که تنها نیست.

درنگ: دست بر سینه. یک نفیس آهسته. چه حس می‌کنی؟

هنوز می‌تپد





هنوز می‌تپد

روزی آن را درخواهی یافت.

در میانه لحظه‌ای عادی،

هنگام شستنِ پیاله‌ای،

هنگام تماشای نور،

نشسته در کنار کسی که دوستش داری،

حسش خواهی کرد.

آن تپش آرام، در زیر همه چیز.

و خواهی فهمید

که هرگز لازم نبود آسمان را بکاوی

تا کاینات را بیابی.



از آغاز همین جا بود.

چرخان.

گردان.

تپان.

در درونِ هر تپش،

کایناتی چرخان.

بی‌زمان.

زنده.

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

دربارهٔ این کتاب

Whirl · کاپناتی در درون یک تپش

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 کاپی کنید، به اشتراک بگذارید و تغییر دهید، به شرط ذکرِ نام و تحتِ همین مجوز.

نقاشی‌ها خط به خط برای همین کتاب کشیده شده‌اند: هزاران خط باریک که به گرد دلی زرین می‌چرخند. همهٔ آثار هنری ویژهٔ همین کتاب و اصیل‌اند.

کتاب‌های دیگری نیز عنوان‌های همانندی دارند، از جمله Whirl Away نوشتهٔ راسل وانگرسکی (Russell Wangersky) و Tilt-a-Whirl نوشتهٔ کریس گرابنستین (Chris Grabenstein). این کتاب با آن‌ها پیوندی ندارد.

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

jawadyousofi.com