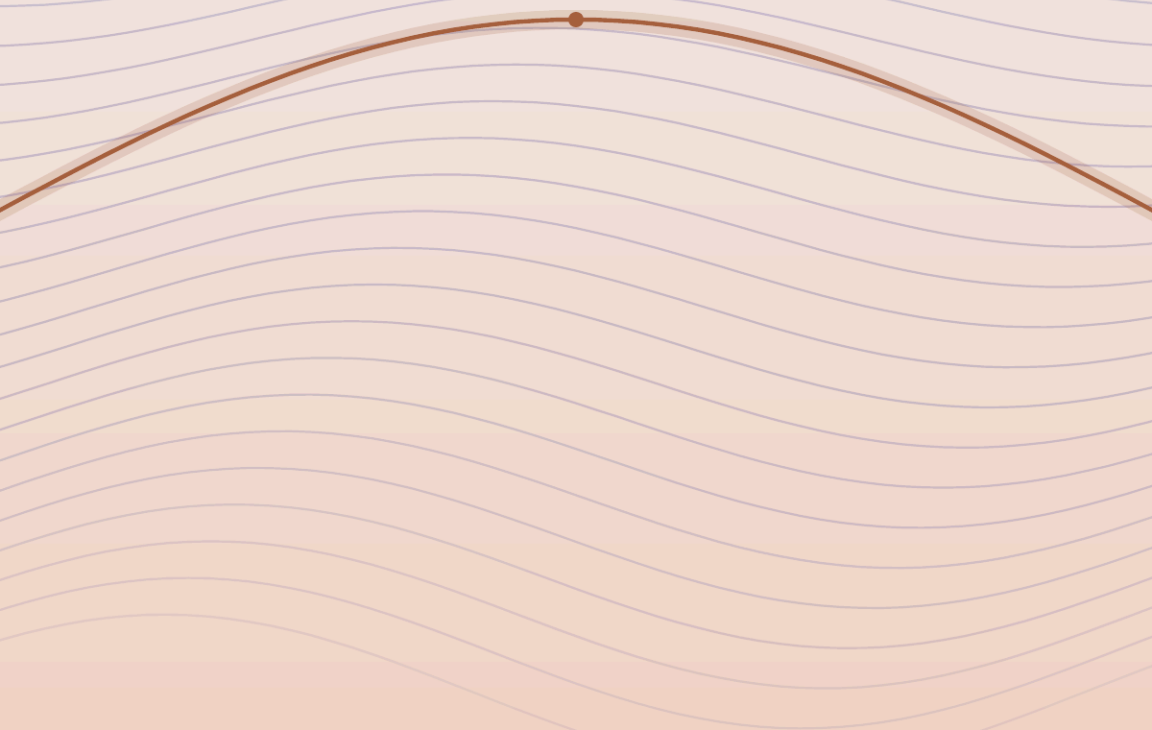


Breath

اندیشیدن را بس کن، نفس کشیدن را آغاز کن.



Breath

اندیشیدن را بس کن، نفس کشیدن را آغاز کن.

جواد یوسفی

Breath

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی

پروانه‌ی CC BY-NC-SA 4.0.

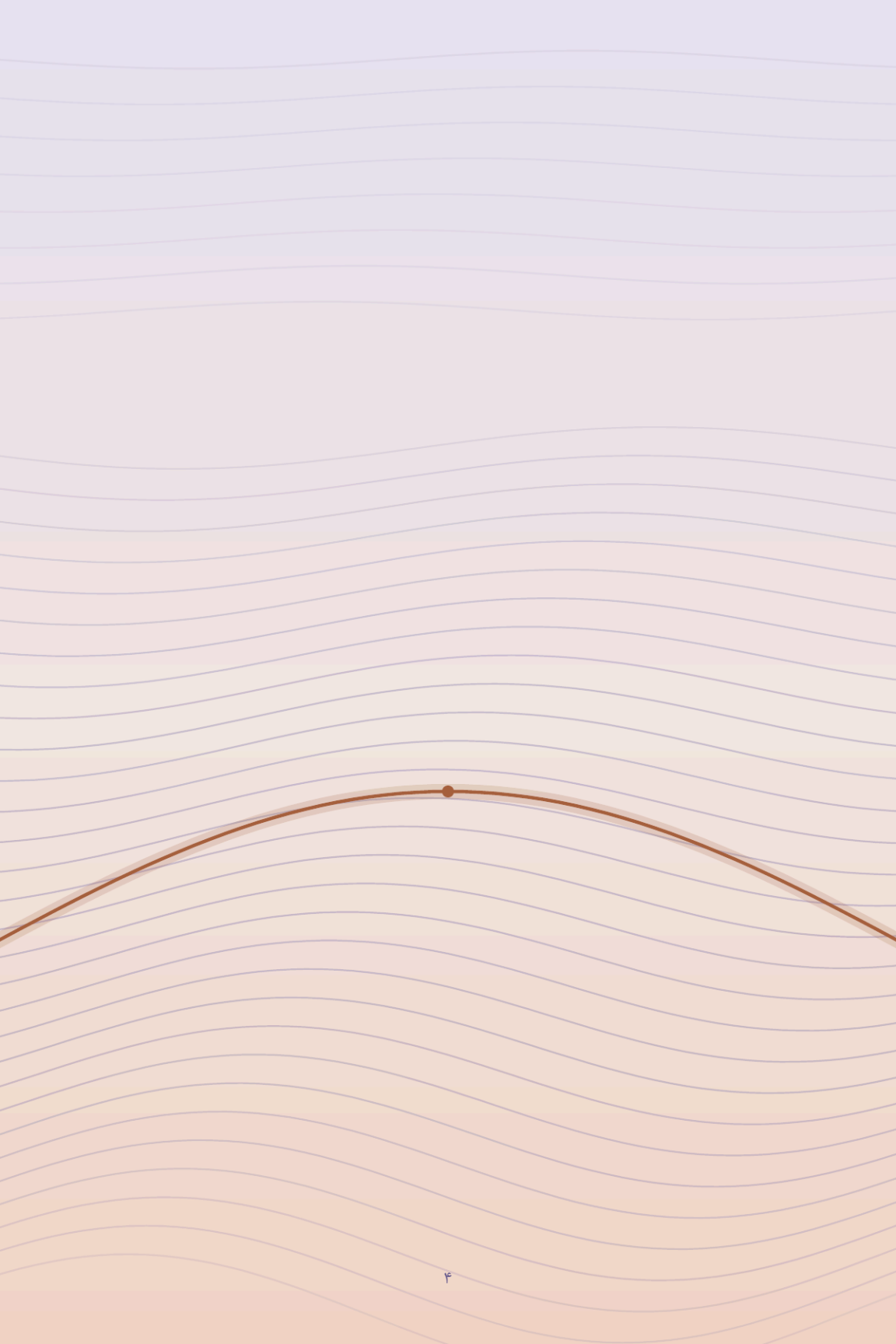
برای هم‌رسانی آزاد، نه برای فروش.

نوشته‌شده با یاری هوش مصنوعی (Claude، ساخته‌ی Anthropic).

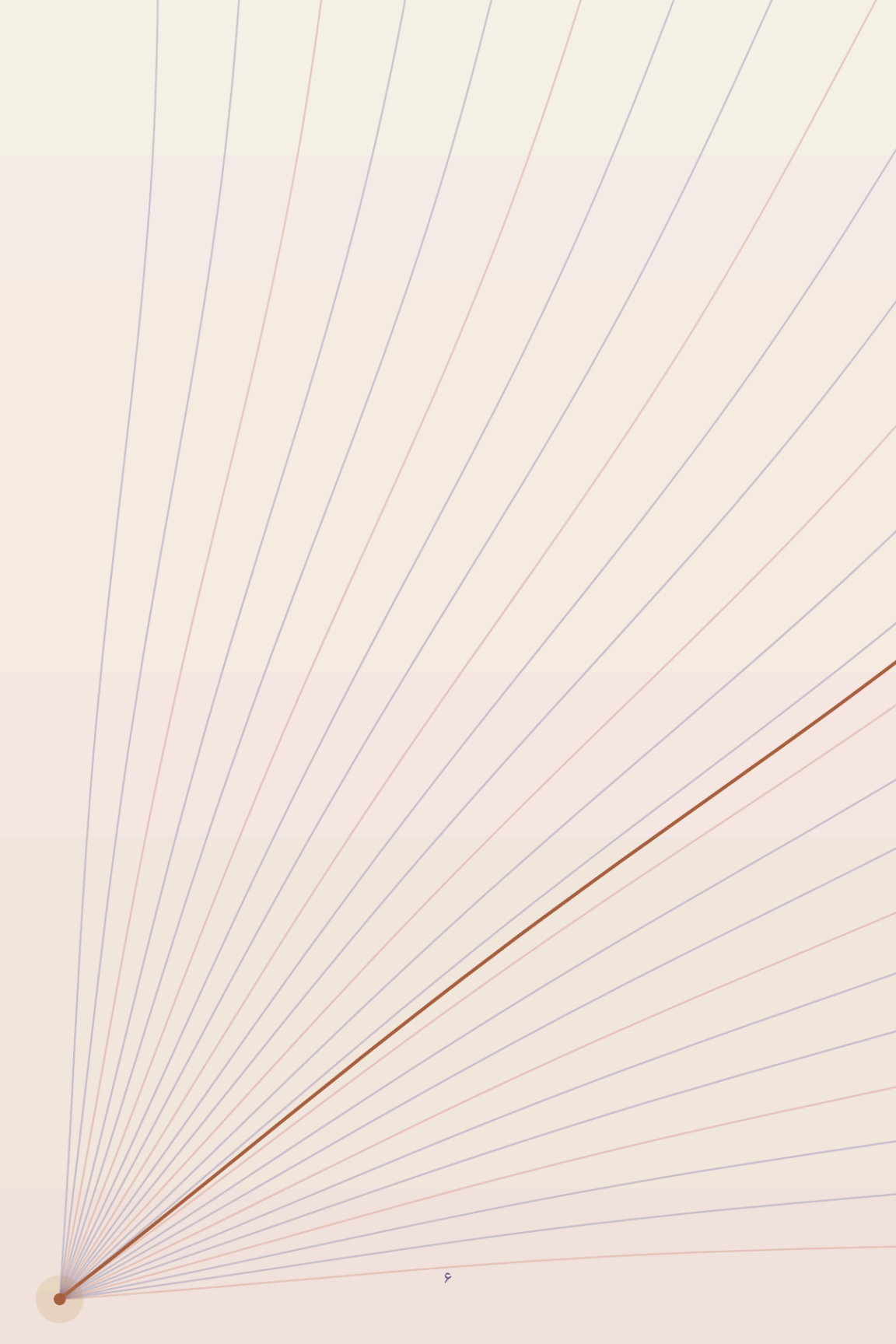
برگردان به دری با یاری هوش مصنوعی.

همه‌ی تصویرها ویژه‌ی همین کتاب‌اند.

برای مادرم، که نخستین نفسم را به من بخشید.



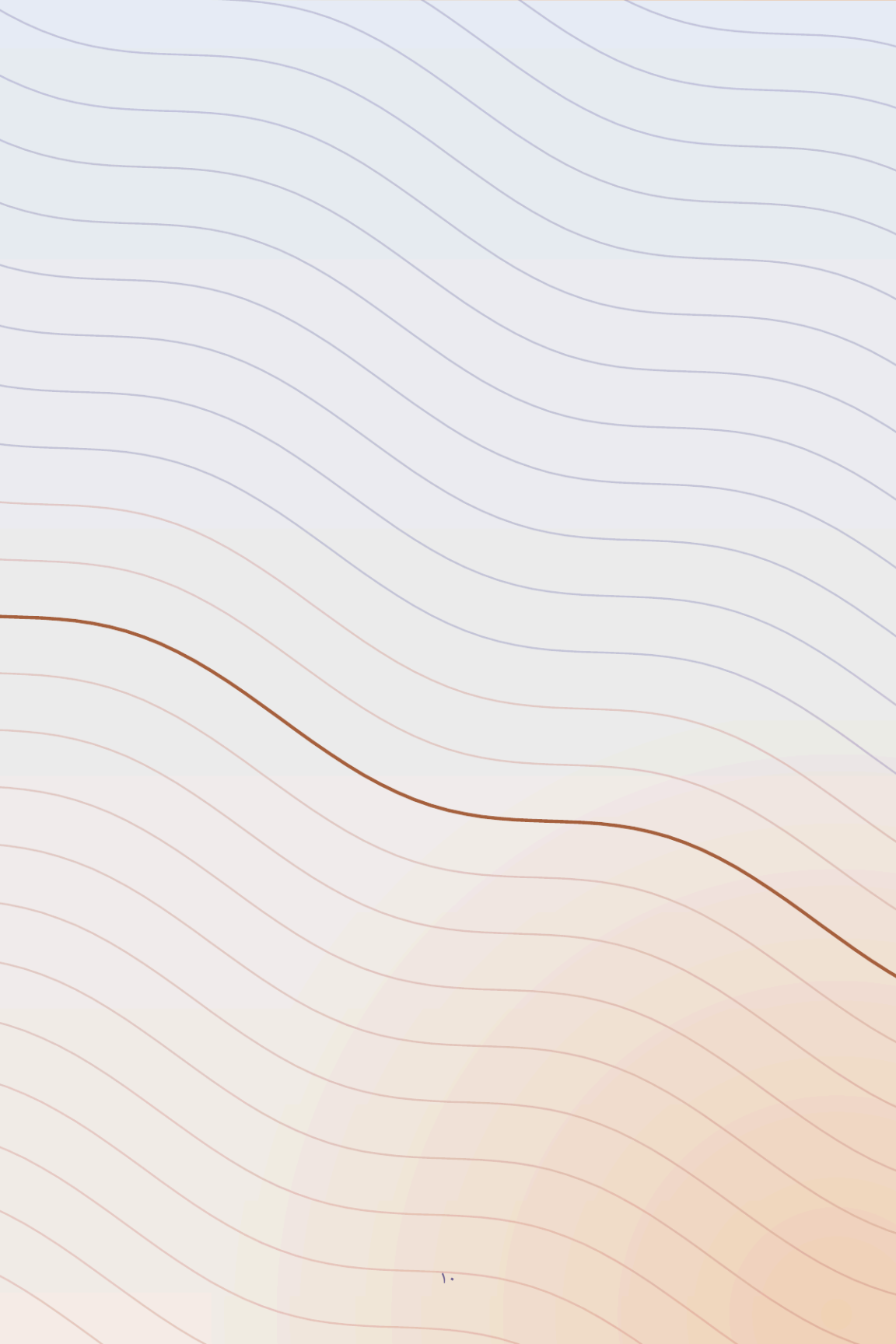
امروز هزاران بار نفس کشیده‌ای، و از هیچ‌یک
سپاس نگفته‌ای.



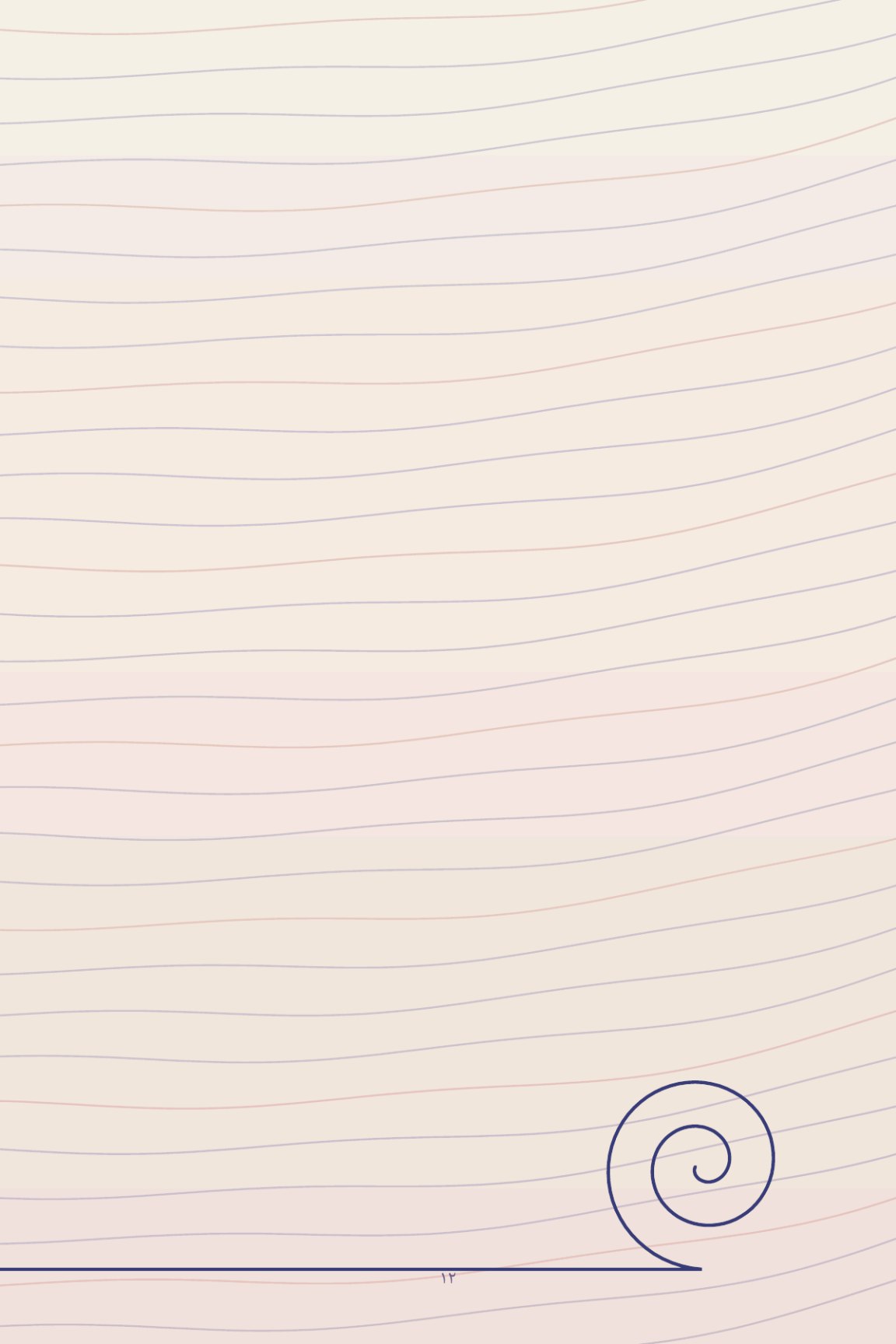
یک

نفس دروازه‌ی زندگی است. تو را از روزت، از شبِت، از سراسرِ
زندگی‌ات می‌گذرانند. تنها همراهی است که هرگز نمی‌رود.

برخلافِ ما، هرگز نمی‌خواهد و هرگز دست از کار نمی‌کشد. اگر چنین می‌کرد، ما این‌جا نبودیم. هرگز گله نمی‌کند، هرگز شکایت نمی‌کند، هرگز چیزی نمی‌خواهد. این همان عشقی است که برای یک عمر ساخته شده: آرام، پایدار، و بی‌آن‌که چیزی در برابرش بخواهد. وقتی همه‌چیز فرو می‌ریزد، او هنوز همان‌جاست.



از نخستین نفس تا واپسین، و هر آنچه میانِ آن دو است، او هست. می‌توانی به او تکیه کنی. در چند ثانیه می‌تواند آرامت کند، به جایی آرام‌تر ببرد، مانندِ آوازِ پرنده‌ای در سپیده‌دم.



چهار

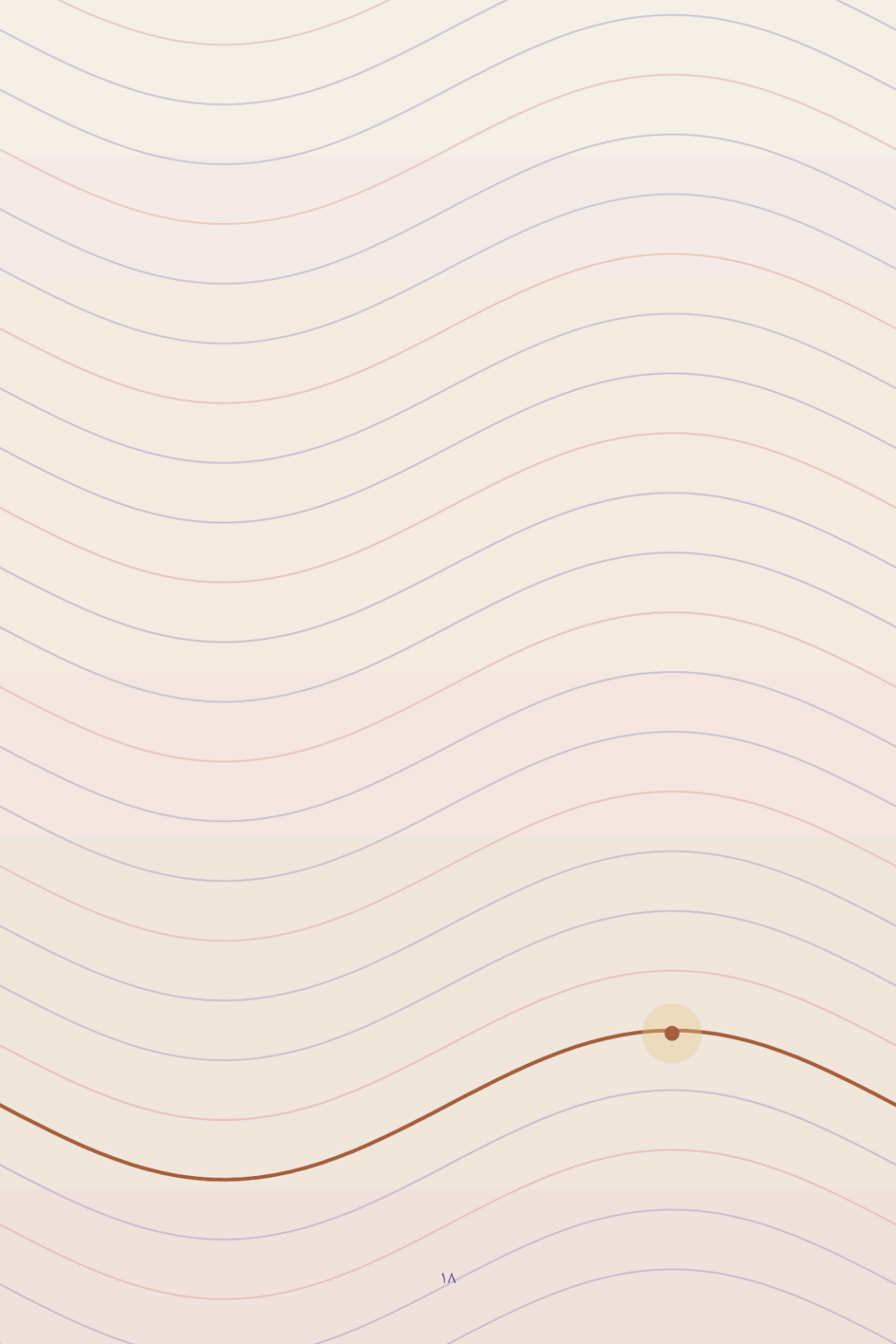
بیشترِ ما روزهایمان را به دست دراز کردن به سوی فردایی
می‌گذرانیم که هرگز به راستی نمی‌رسد، با این باور که آنچه کم
داریم جایی در پیش روست. اما تنها چیزی که ما را سرِپا نگه
می‌دارد، همین حالا این جاست؛ می‌آید و می‌رود، و چیزی
نمی‌خواهد.

پنج

بی تو چه می‌کردم؟ زندگی‌ام به آهنگِ تو بسته است، که
اکسیجن را در رگ‌هایم و تا هر یاخته می‌رساند. اگر می‌ایستادی،
حتی برای پاره‌ای از یک ثانیه، دیگر نبودم.

شش

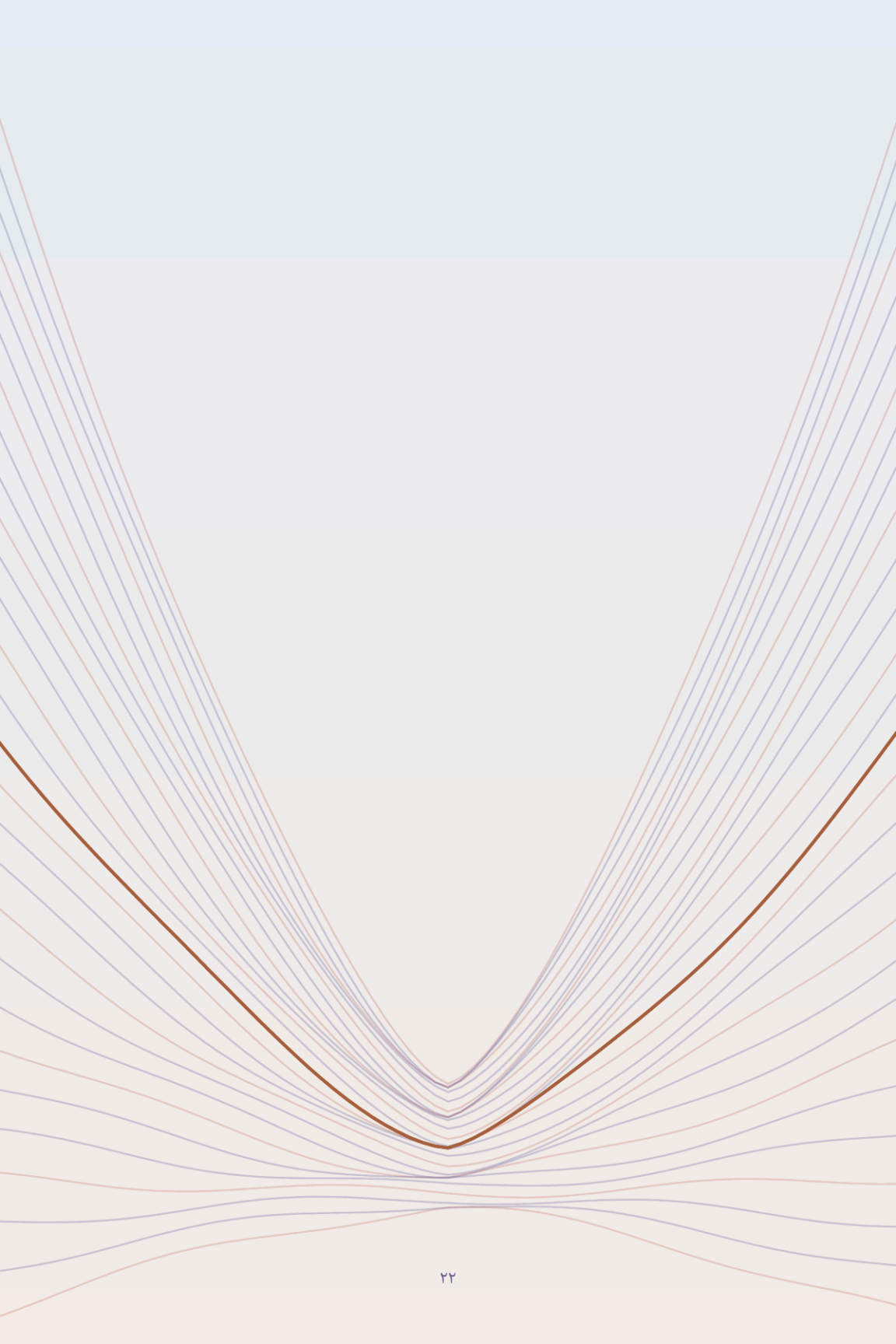
اعتراف می‌کنم که قدرت را نمی‌دانم، با این همه تپش دل در
روز. بی تو هیچم، و با تو همه‌چیز، در حالی که بی‌رنج مرا در
این سفری که زندگی نام دارد نگه می‌داری.



هفت

پس مرا ببر. تو راه را از پیش می دانی.

نفس کشیدنِ کودکی خردسال را ببین، یا جانوری در آرامش.
هیچ کس به آن‌ها نیاموخت. نیازی هم نبود. نفس می‌داند چگونه
یک زندگی را ببرد، دیرزمانی پیش از آن که ذهن حتی یک واژه
برایش بیاموزد.



نمی‌توانی نگهش داری و نمی‌توانی ذخیره‌اش کنی. هر نفس یک بار داده می‌شود، یک بار به کار می‌رود، و رها می‌شود. شاید درس خاموش آن همین باشد: هر چیز ارزشمندی از تو می‌گذرد؛ هرگز برای نگه داشتن نبود.



چیزی کم و بیش لغزنده در آن هست. همین که می‌کوشی نگهش
داری و بفهمی‌اش، از دستت می‌لغزد. شاید برای فهمیده شدن
نیست. شاید فقط برای اعتماد کردن است.

درنگ

چشمانت را ببند.
آهسته دم بگیر.
آهسته‌تر بازدم کن.
اکنون از همین یکی سپاس بگو.

اگر این کتاب با تو سخن گفت، کتابِ همراهی به نام Grand هست. از همان جایی آغاز می‌شود که این یکی پایان می‌یابد: خرد، دانستنِ این است که من بزرگم. عشق، دانستنِ این است که من همه‌چیزم.

Breath: اندیشیدن را بس کن، نفس کشیدن را آغاز کن

نوشته‌ی جواد یوسفی، با یاری هوش مصنوعی (Claude، ساخته‌ی Anthropic). برگردان به دری با یاری هوش مصنوعی.

ایده، نام و دیدگاه این کتاب از آن نویسنده است و از یادداشت‌هایش درباره‌ی نفس برآمده. هوش مصنوعی، مانند یک ویراستار، به شکل دادن واژه‌ها کمک کرد.

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی. این اثر زیر پروانه‌ی کرییتیو کامنز «انتساب — غیرتجاری — اشتراک همانند ۴.۰ بین‌المللی» (CC BY-NC-SA 4.0) منتشر شده است. می‌توانی آن را برای مقاصد غیرتجاری رونویسی، هم‌رسانی و بازسازی کنی، به شرط آن‌که نام نویسنده را بیاوری و هر بازسازی را زیر همین پروانه هم‌رسانی کنی.
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

همه‌ی تصویرها و ویزه‌ی همین کتاب ساخته شده‌اند.

در همین مجموعه: Grand, One Circle, Radiating Heart و Seed.

یادداشتی برای خوانندگان دری‌زبان

این برگردان با دقت و با یاری هوش مصنوعی انجام شده است. اگر دری‌زبان مادری‌ات است و سطری را می‌یابی که می‌تواند راست‌تر یا زیباتر به گوش برسد، خوشحال می‌شویم بدانیم. از راه وب‌سایت ما برایمان بنویس.