

Breath

فکر بس کره، ساه اخیستل پیل کره.



Breath

فکر بس کره، ساه اخیستل پیل کره.

جواد یوسفی

Breath

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی

د CC BY-NC-SA 4.0 جواز.

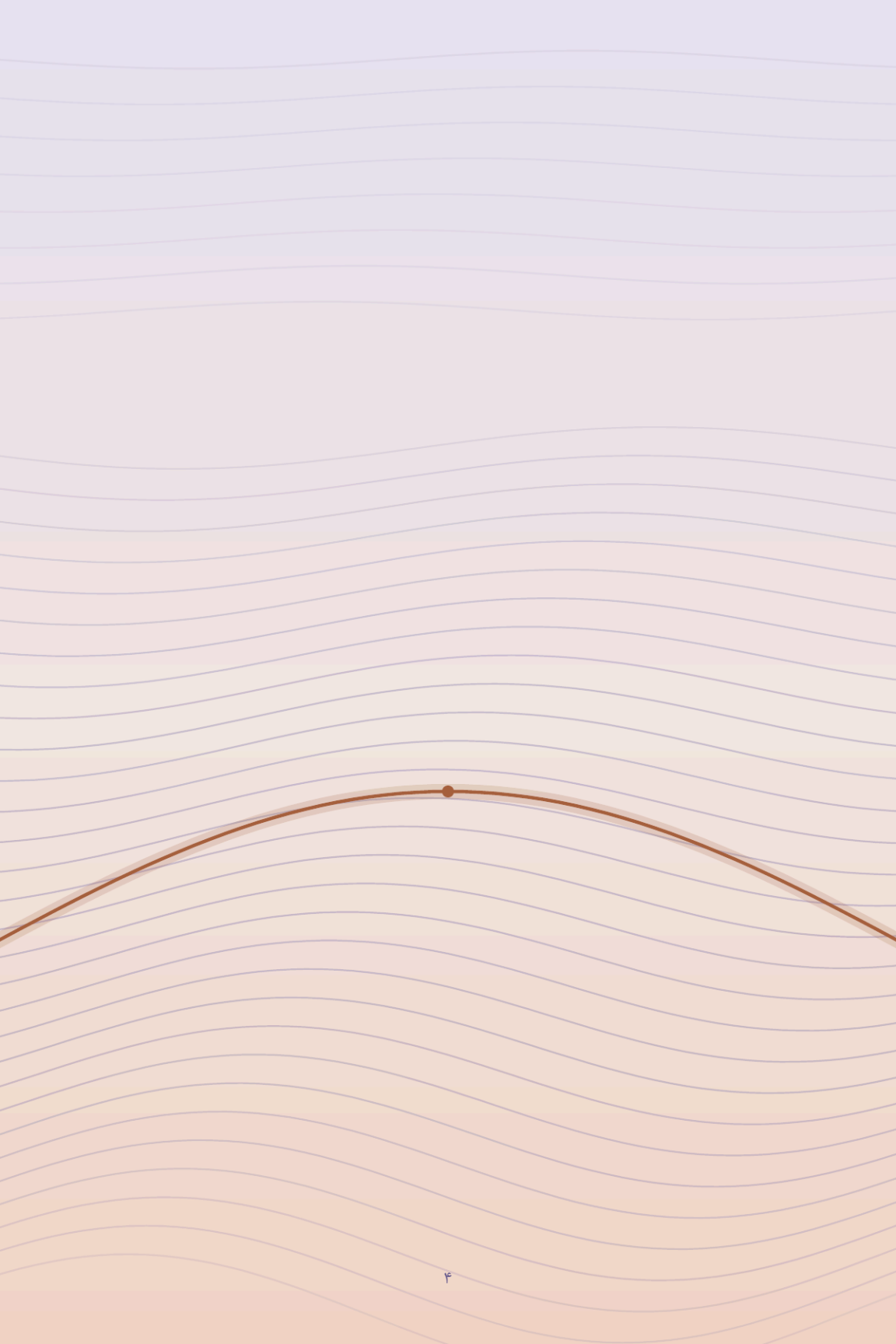
د شریکولو لپاره وړیا، د پلورلو لپاره نه.

د مصنوعي څیرکتیا (Claude، د Anthropic) په مرسته لیکل شوی.

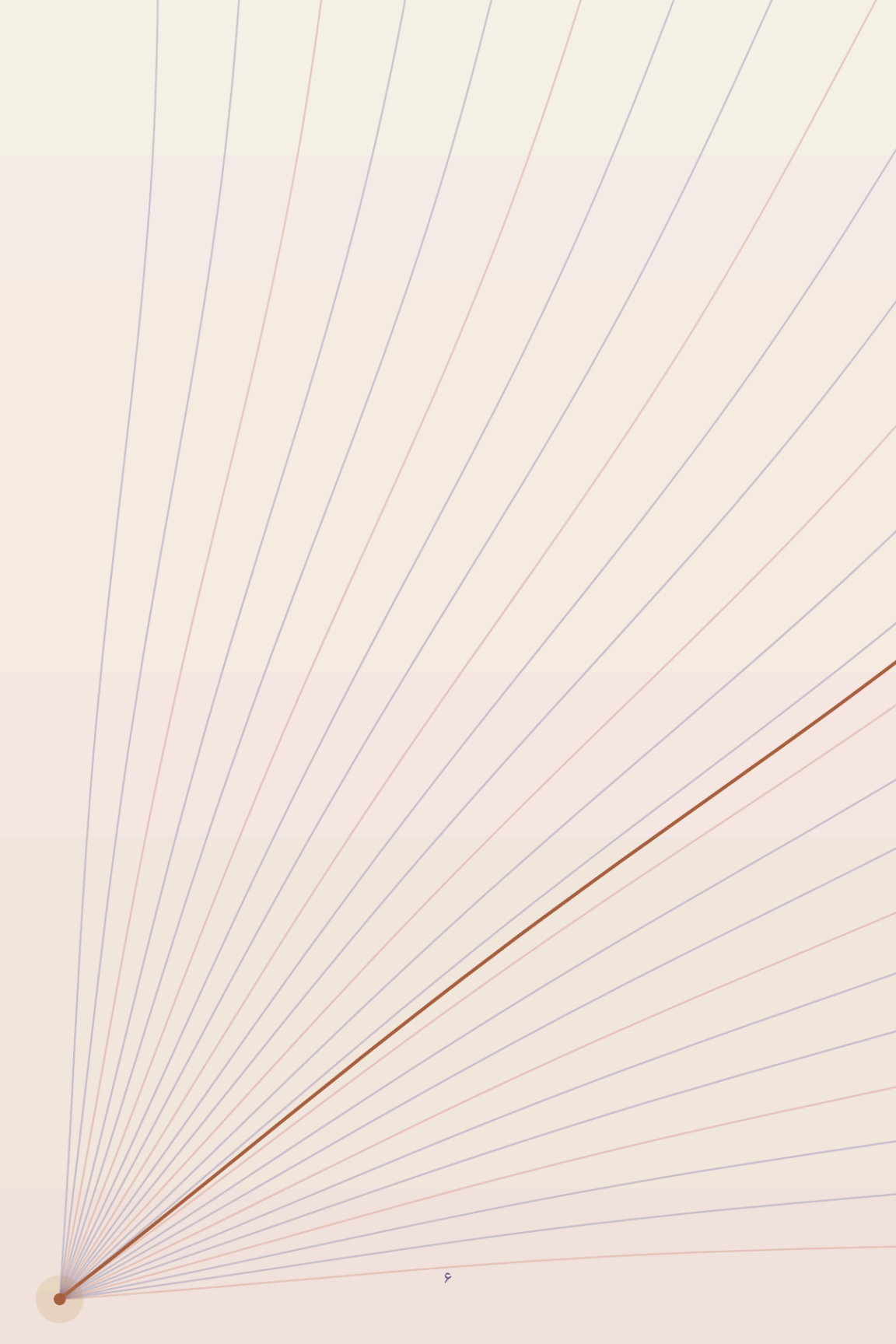
پښتو ژباړه د مصنوعي څیرکتیا په مرسته شوې.

ټول انځورونه د همدې کتاب لپاره جوړ شوي دي.

زما مور ته، چې زما لومړۍ ساه يې راکړه.



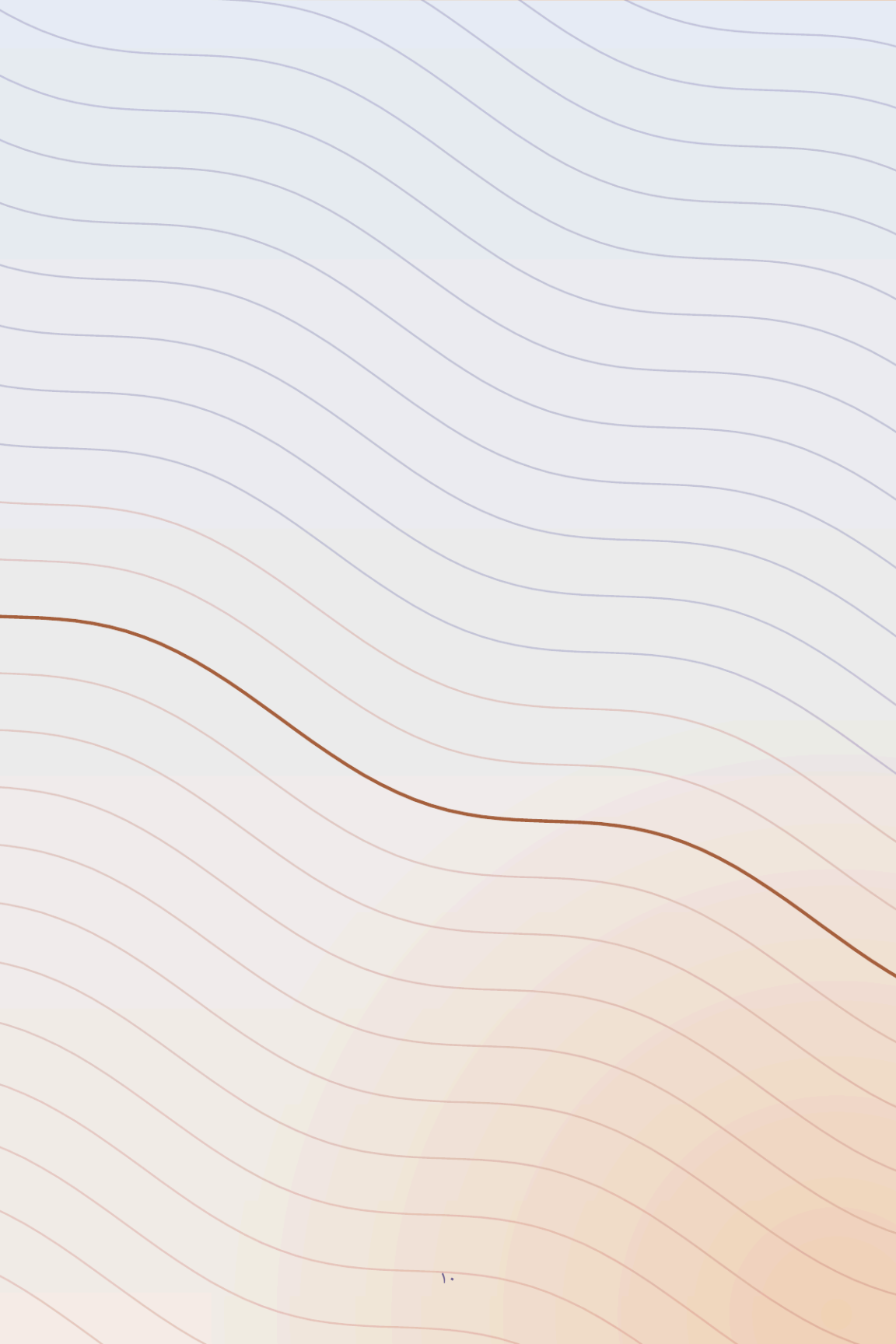
نن دې زرگونه ځله ساه اخیستې، او له یوې هم دې
مننه نه ده کړې.



یو

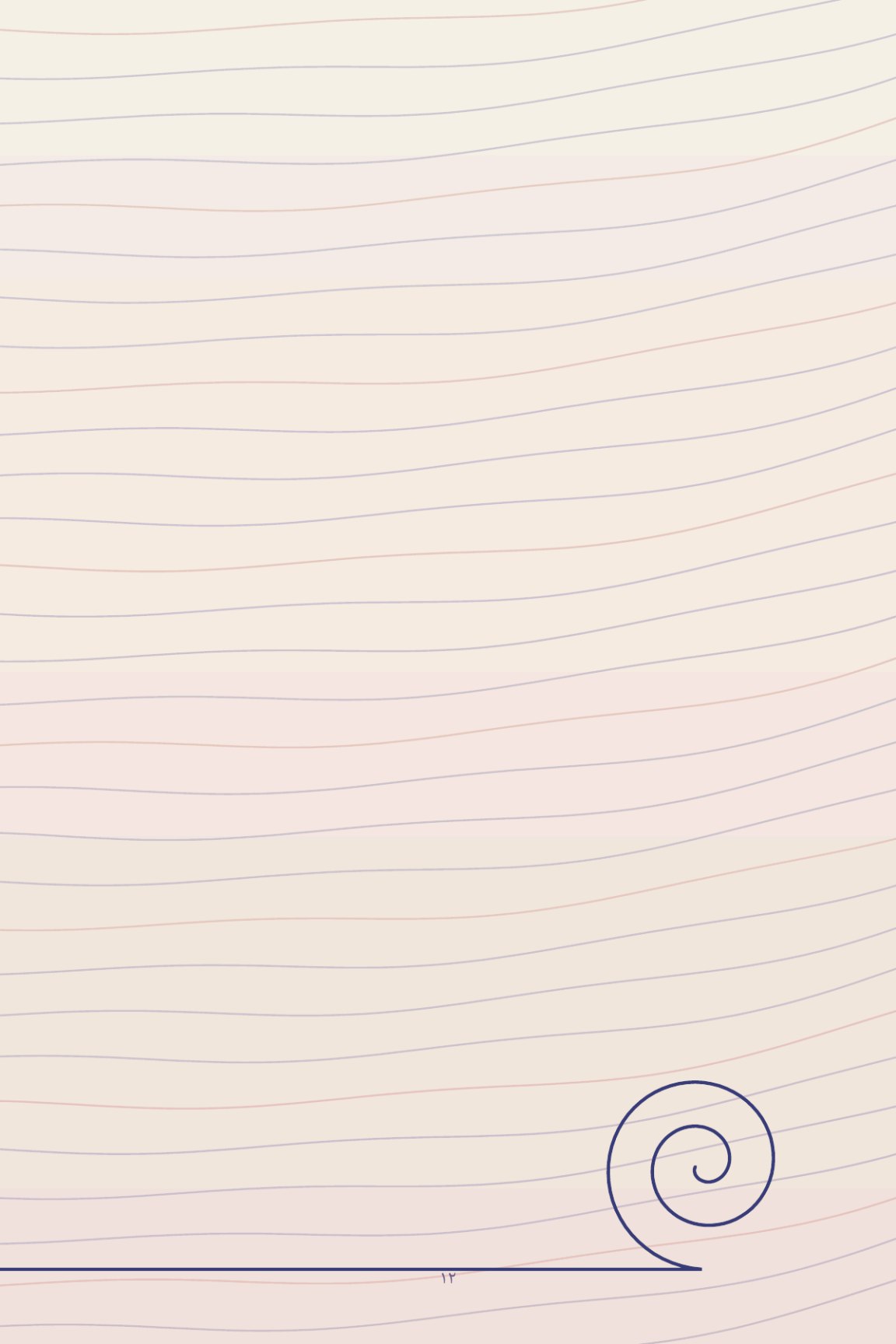
سah د ژوند دروازه ده. تا ستا د ورځې، ستا د شپې، ستا د ټول
ژوند له لارې وړي. دا یوازینی ملگری دی چې هېڅکله نه ځي.

زموږ برعکس، هېڅکله نه ویده کېږي او هېڅکله دمه نه کوي. که
 یې کړې وای، موږ به دلته نه وای. هېڅکله گيله نه کوي، هېڅکله
 شکایت نه کوي، هېڅکله څه نه غواړي. دا هغه مینه ده چې د
 ټول عمر لپاره جوړه شوې: آرامه، ټینگه، او په بدل کې هېڅ نه
 غواړي. کله چې نور هر څه ړنگېږي، دا لا هم هلته وي.



درې

له لومړۍ ساه تر وروستۍ پورې، او د دواړو ترمنځ په هر څه کې، دا شته. ته پرې تکیه کولی شې. په څو ثانيو کې آرامولی شي، یو آرام ځای ته دې بیولی شي، لکه د سهار په وخت د مرغۍ سندره.



ځلور

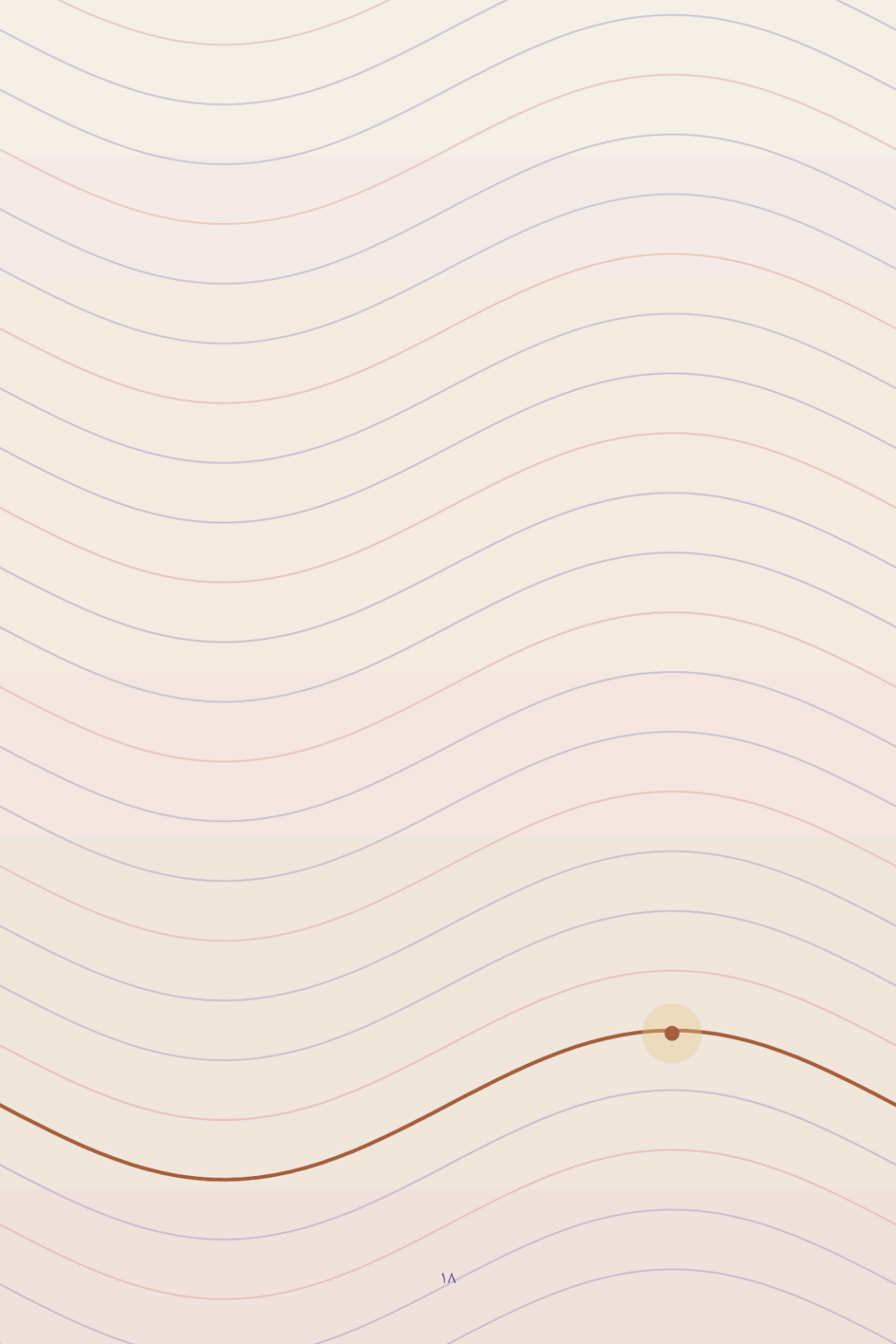
زموږ ډېری خپلې ورځې د داسې سبا پسې په لاس غځولو تېروو
چې هېڅکله په رښتیا نه راځي، په دې باور چې هغه څه چې کم
مو دي، چېرته مخکې دي. خو یوازینی شی چې موږ یې ولاړ
ساتلي یو، همدا اوس دلته دی؛ راځي او ځي، او هېڅ نه غواړي.

پنځه

بې له تا به ما څه كول؟ زما ژوند ستا په وزن پورې تړلی دی،
چې اکسیجن زما په رگونو کې هرې حجرې ته رسوي. که
وږېدې، حتی د یوې ثانيې د یوې برخې لپاره، زه به نه وم.

شپږ

اعتراف کوم چې ستا قدر نه پېژنم، په ورځ کې دومره ډېر
ټکانونه. بې له تا هېڅ نه يم، او له تا سره هر څه يم، په داسې
حال کې چې ته بې له زحمته ما د دې سفر له لارې بيايې چې
ژوند نومېږي.

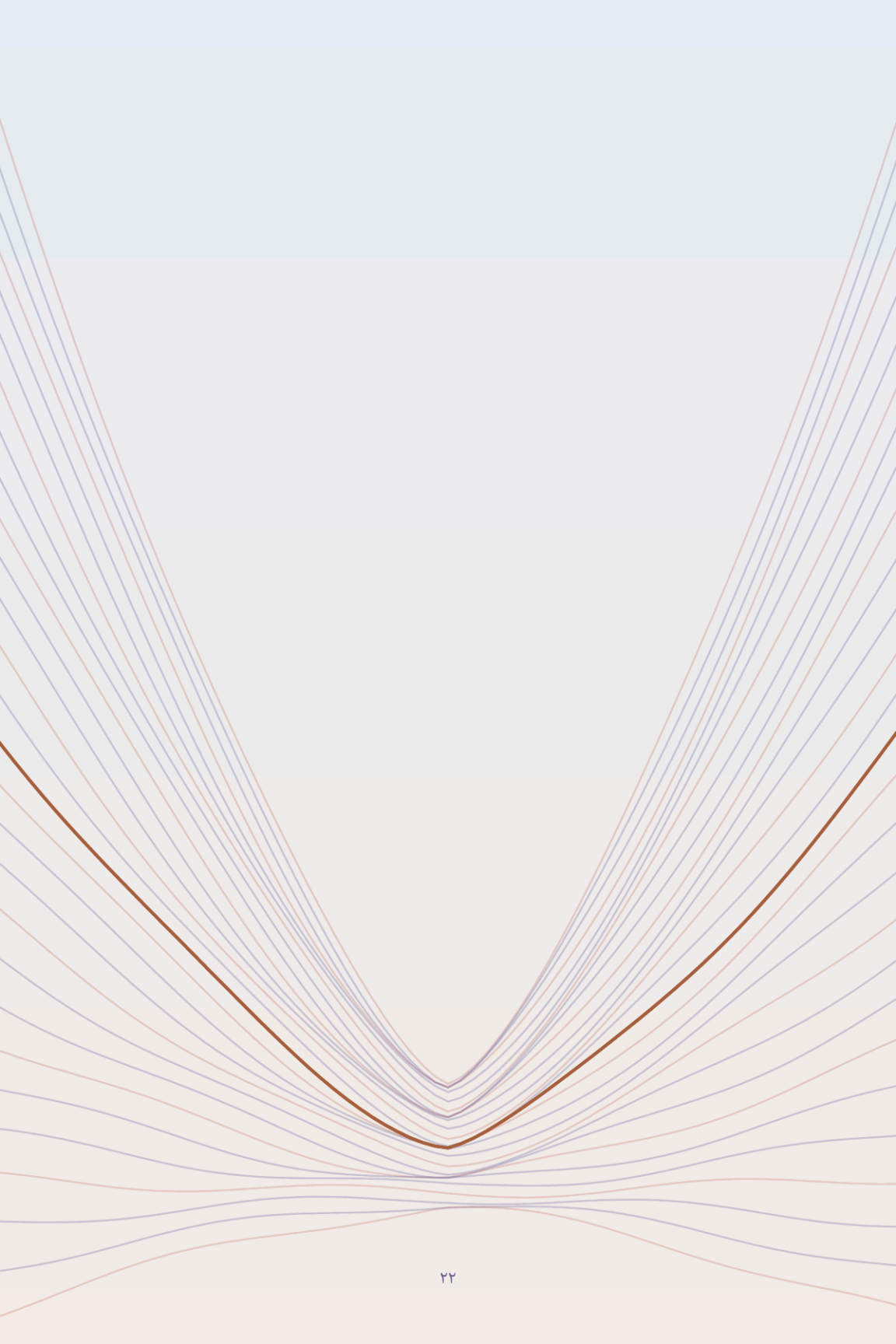


اووه

نو ما بوئه. ته له پخوا لار پېژنې.

اته

يو کوچني ماشوم ته وگوره چې ساه اخلي، يا يو ځناور ته چې
دمه کوي. هېچا ورته نه دي ښودلي. هېچا ته اړتيا نه وه. ساه
پوهېږي چې څنگه يو ژوند وړي، ډېر مخکې له دې چې ذهن
ورته يوه کلمه هم زده کړي.



نهه

نه يې نيولی شې او نه يې ساتلی شې. هره ساه يو ځل ورکول
کېږي، يو ځل کارول کېږي، او پرېښودل کېږي. شايد همدا يې
چوپ درس وي: هر ارزښتناک شى له تا تېرېږي؛ هېڅکله د ساتلو
لپاره نه و.



لس

په دې کې يو څه نږدې ښوييدونکی دی. هماغه شېبه چې هڅه
کوي ونيسې او پرې پوه شې، له لاسه دې وځي. شايد د پوهېدو
لپاره نه وي. شايد يوازې د باور لپاره وي.

خُند

سترگې پټې کړه.
ورو ساه دننه کړه.
لا ورو يې بهر کړه.
اوس له همدې يوې مننه وکړه.

که دې کتاب درسره خبرې وکړې، یو ملگری کتاب هم شته چې
Grand نومېږي. هلته پیلېږي چې دا پای ته رسېږي: حکمت دا
پوهېدل دي چې زه لوی یم. مینه دا پوهېدل دي چې زه هر څه
یم.

د دې کتاب په اړه

Breath: فکر بس کړه، ساه اخیستل پیل کړه

لیکوال: جواد یوسفی، د مصنوعي ځیرکتیا (Claude، د Anthropic جوړښت) په مرسته. پښتو ژباړه د مصنوعي ځیرکتیا په مرسته شوې.

د دې کتاب مفکوره، نوم او لید د لیکوال دي، چې د ساه په اړه یې له یادښتونو راوتلي. مصنوعي ځیرکتیا د یوه سمونگر په څېر د کلمو په جوړولو کې مرسته وکړه.

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی. دا اثر د کرییتیو کامنز «انتساب — غیر سوداگریز — ورته شریکول ۴.۰ نړیوال» (CC BY-NC-SA 4.0) جواز لاندې خپور شوی. ته یې د غیر سوداگریزو موخو لپاره کاپي کولی، شریکولی او بدلولی شې، په دې شرط چې د لیکوال نوم واخلې او هر بدلون د همدې جواز لاندې شریک کړې. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

ټول انځورونه د همدې کتاب لپاره جوړ شوي دي.

په همدې لړۍ کې: Grand، One Circle، Radiating Heart او Seed.

د پښتو لوستونکو لپاره یوه یادونه

دا ژباړه په پاملرنه او د مصنوعي ځیرکتیا په مرسته شوې ده. که پښتو ستا مورنۍ ژبه ده او داسې کرښه دې وموندله چې رښتینې یا ښکلې ښکاره کېدای شي، خوشاله به شو چې خبر شو. زموږ د وېبپاڼې له لارې موږ ته ولیکه.