

Grand

شناختن کسی که از پیش هستی

جواد یوسفی

برای خانواده عزیزم: همسر زیبایم، فاطمه، و پسرمان، توران.

خرد، دانستنِ این است که من بزرگم.
عشق، دانستنِ این است که من همه چیزم.

پیش از آغاز

این کتابی کوچک است. آهسته بخوانش.

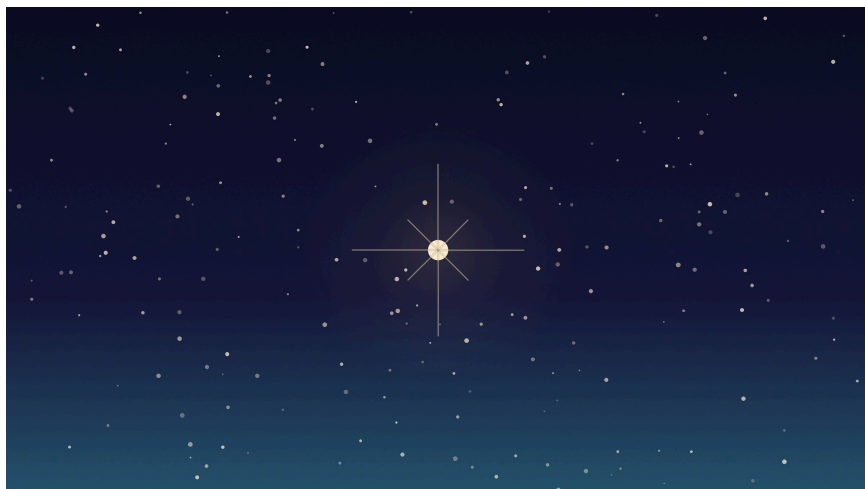
به تو نمی‌گویم چه کسی شوی. به یادت می‌آورد که از پیش چه کسی هستی.

یک صفحه بخوان، سپس چشمانت را ببند. بگذار جایی زیر ذهنِ اندیشنده فرود آید. این کتاب برای زیستن در همان جاست.

رایگان است، زیرا آنچه به آن اشاره می‌کند همیشه از آن تو بوده است.

بخش یکم

خرد: من بزرگم



۱

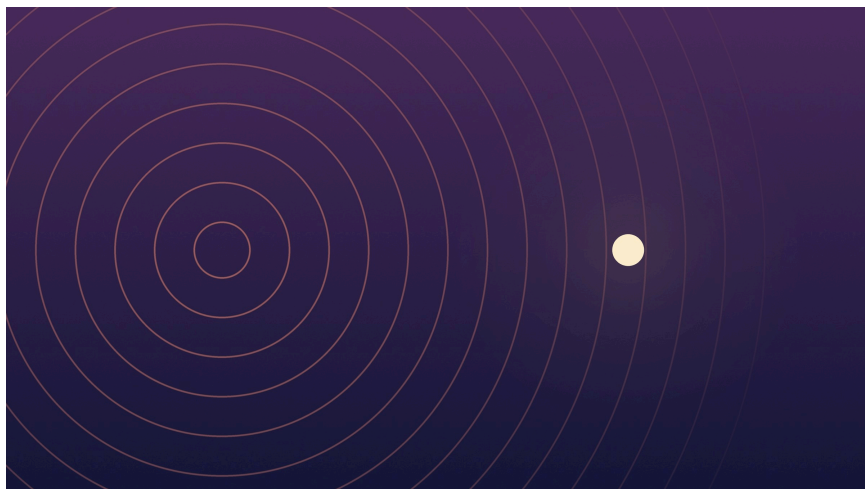
تو هرگز کوچک نبودی

پیش از آن که کسی به تو بگوید چه هستی، تو فقط بودی.

بی اجازه می خندیدی. دست به سوی آسمان دراز می کردی، بی آن که بپرسی
سزاوارش هستی یا نه.

آن تو هنوز این جاست. گم نشده، فقط خاموش است.

درنگ: در کجای زندگی ات نخستین بار آموختی خودت را کوچک تر کنی؟



۲

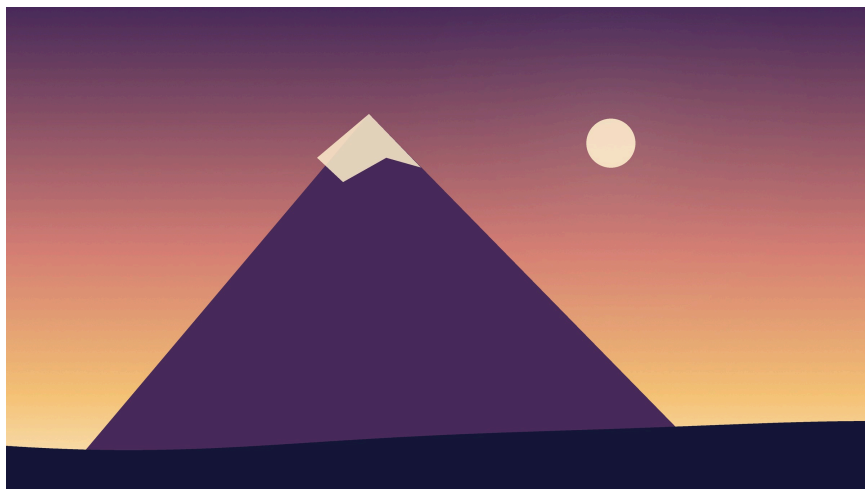
صداهای قرضی

صدایی که می‌گویند کافی نیستی، از آن تو نیست.

آن را قرض گرفتی: از پدر یا مادری شتاب‌زده، از آموزگاری بی‌پروا، از فصلی دشوار. آن قدر با خود بردی‌اش که کم‌کم مانند تو به گوش رسید.

می‌توانی زمینش بگذاری. همیشه فقط قرض بود.

درنگ: این صدا، به راستی، از آن کیست؟



۳

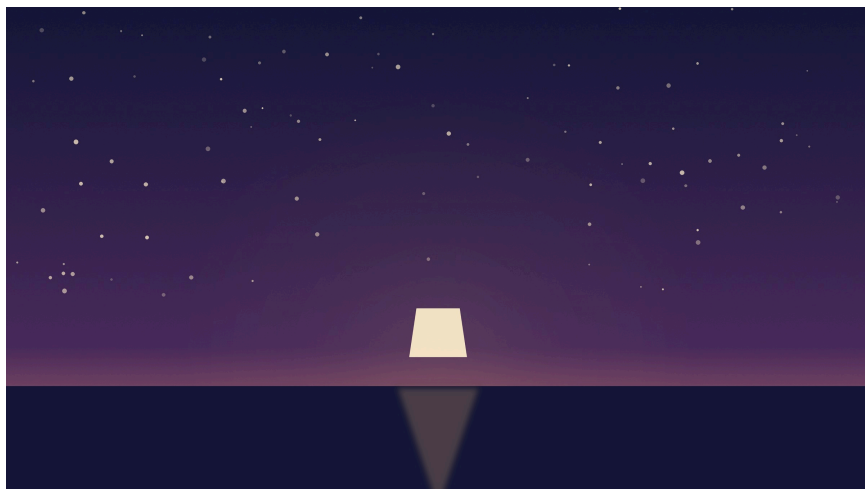
بزرگی پُرسرو صدا نیست

بزرگی فریاد نمی‌زند. کوه بر سرِ بلندی‌اش بحث نمی‌کند.

منیّت نیاز دارد دیده شود. بزرگی فقط نیاز دارد که باشد.

آرام بایست و بگذار ارزشت یک واقعیت باشد، نه یک نمایش.

درنگ: اگر از پیش می‌دانستی که کافی هستی، از اثباتِ چه دست می‌کشیدی؟



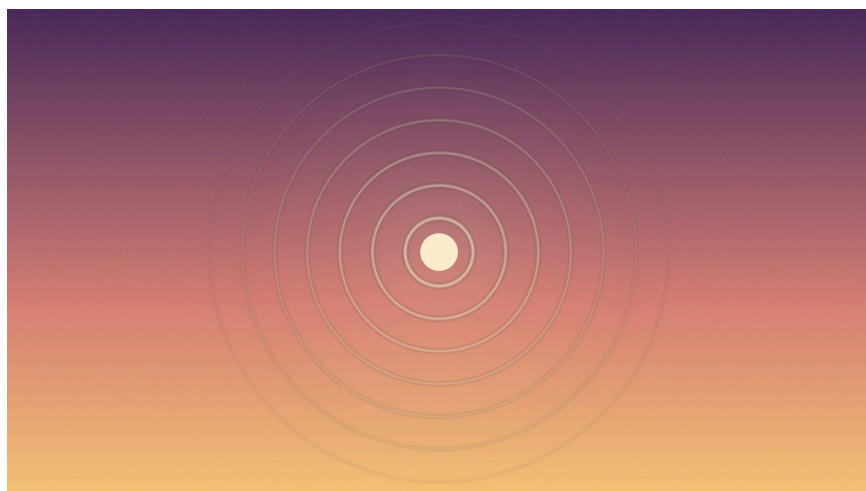
۴

از ارزش کار کن، نه برای آن

بیشتر ما کار می‌کنیم تا جای خود را به دست آوریم.

اما نمی‌توانی چیزی را به دست آوری که با آن زاده شده‌ای. به جای آن از همان جایگاه کار کن، و ببین که ترس چگونه دستانت را رها می‌کند.

همان کار، وقتی از ارزش انجام شود، به جای آزمون، هدیه می‌شود.



۵

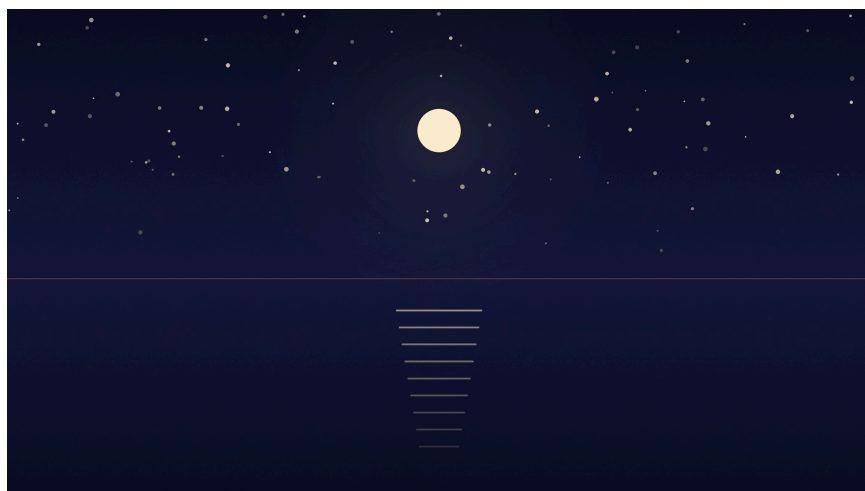
بدنت از پیش می‌داند

دستی بر سینه‌ات بگذار. بالا آمدنش را حس کن.

هیچ‌کس به قلبت تپیدن نیاموخت. هیچ‌کس به شش‌هایت نیاموخت که هوا را
بجویند.

چیزی بزرگ همین حالا تو را نفس می‌کشد. تو از آن جدا نیستی.

درنگ: یک بار، آهسته نفس بکش. وقتی از تلاش دست می‌کشی، چه را
درمی‌یابی؟



۶

خاموشی آموزگارِ توست

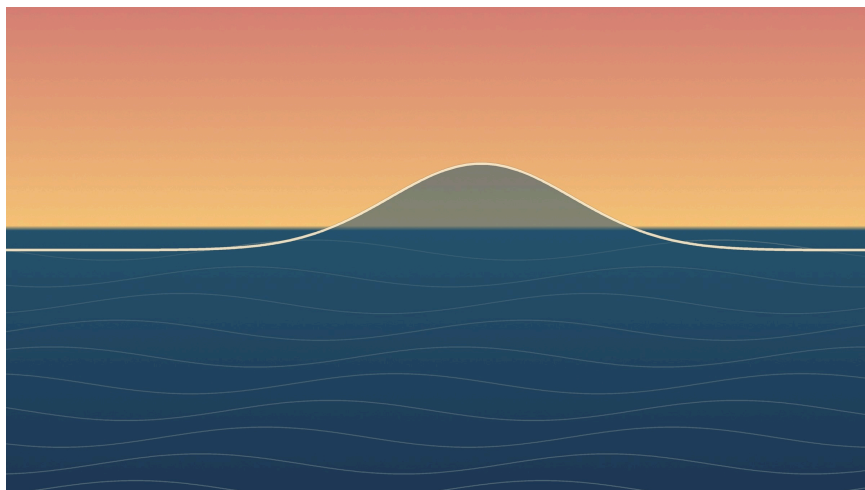
جهان پُرسرو صداست تا صدای خودت را نشنوی.

پنج دقیقه آرامش پیدا کن. نه برای درست کردنِ چیزی. فقط برای شنیدن.

در خاموشی، صداها ی قرضی رنگ می‌بازند، و چیزی کهن‌تر، مهربان‌تر و داناتر به سخن می‌آید.

بخش دوم

عشق: من همه چیزم



۷

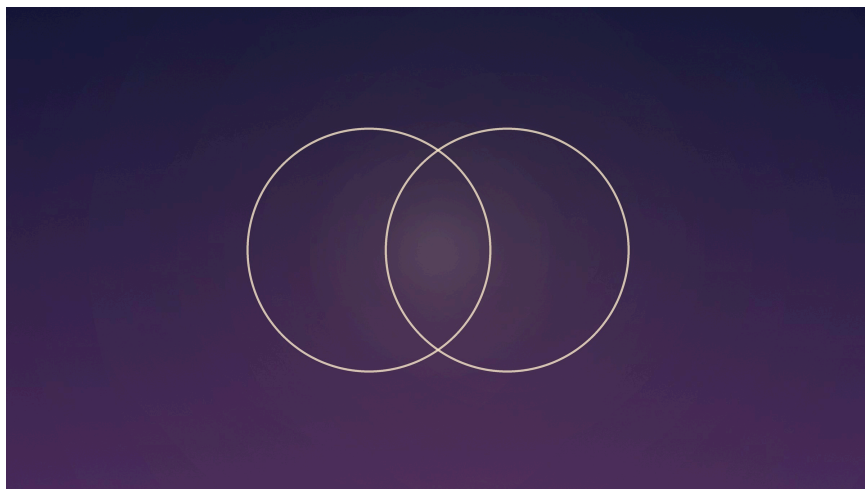
موج و دریا

موجی می‌تواند باور کند که تنهاست. برمی‌خیزد، فرو می‌افتد، از ساحل می‌ترسد.

اما هرگز از دریا جدا نبود. حتی یک لحظه.

تو هم نیستی.

درنگ: آخرین بار کی حس کردی بخشی از چیزی بزرگ‌تر از خودت هستی؟



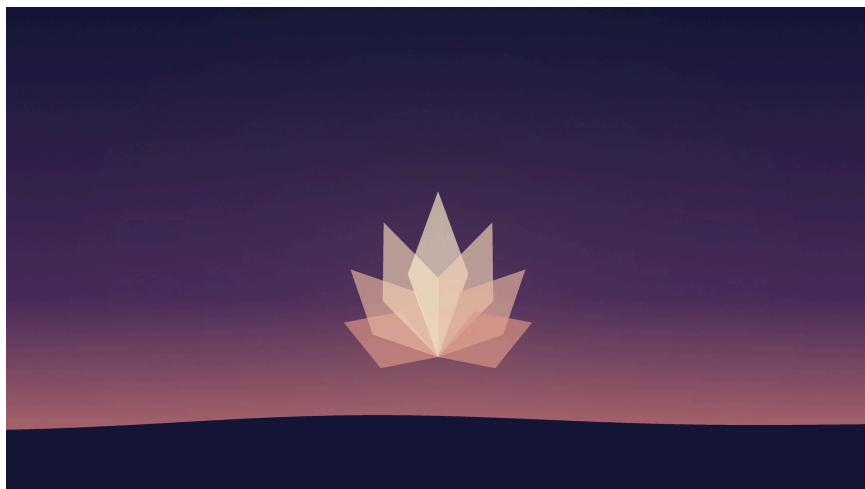
۸

دوباره نگاه کن

آدم ناآشنا در دکان. کسی که آزارت داد. کودکی که نمی‌تواند آرام بنشیند.

دوباره نگاه کن. همان آرزو. همان ترس. همان امید به دیده شدن.

وقتی خودت را در آن‌ها می‌بینی، خشم نرم می‌شود و به فهم بدل می‌گردد.



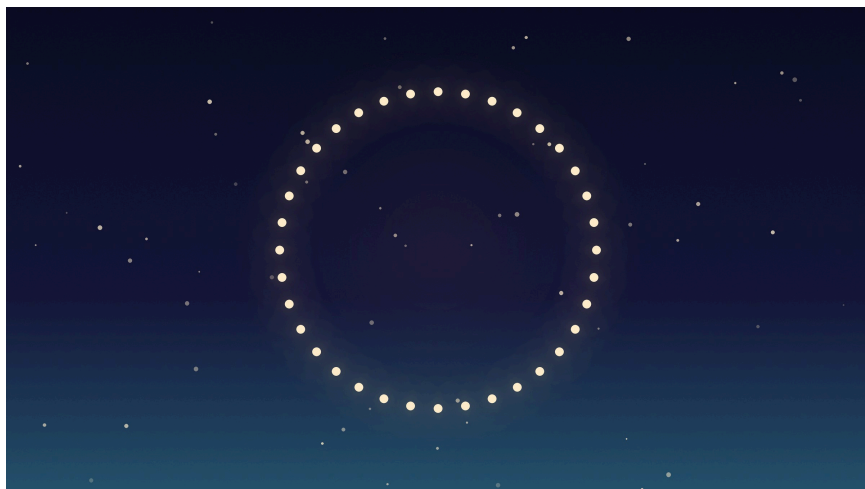
۹

مهربانی نیروست

سخت‌گیر بودن هزینه‌ای ندارد. از هر کسی برمی‌آید.

مهربانی از تو می‌خواهد باز بمانی، آن‌گاه که بسته شدن آسان‌تر است. این ناتوانی نیست. دلیرانه‌ترین کاری است که از دل برمی‌آید.

درنگ: امروز چه کسی به نرمی تو نیاز دارد؟ خودت را هم بشمار.



۱۰

تو از پیش تعلق داری

برای تعلق داشتن، لازم نیست خودت را جا بدهی.

جا دادنِ خود از تو می‌خواهد که کوچک شوی. تعلق فقط می‌خواهد که همان‌گونه
که هستی حاضر شوی.

تو بخشی از همه‌چیز هستی. دری نیست که بکوبی. تو از پیش درونی.



۱۱

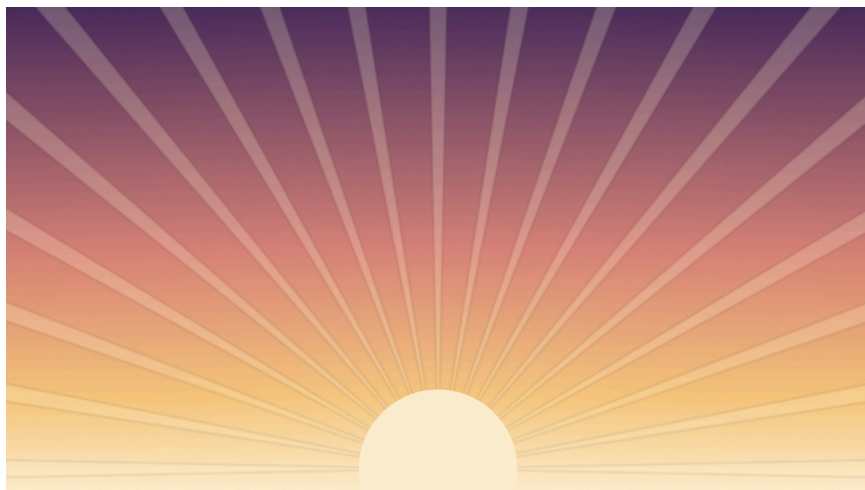
بخش تا آزاد شوی

بخشیدن، گفتنِ این نیست که آن کار درست بود.

باز کردنِ دست و رها کردنِ آن زغالِ داغی است که نگهش داشته‌ای؛ همانی که برای دیگری بود و تنها تو را می‌سوزاند.

سزاوارِ آنی که زمینش بگذاری.

درنگ: زندگی‌ات بی آن بار چه حسی می‌داشت؟



۱۲

سپاس در را می‌گشاید

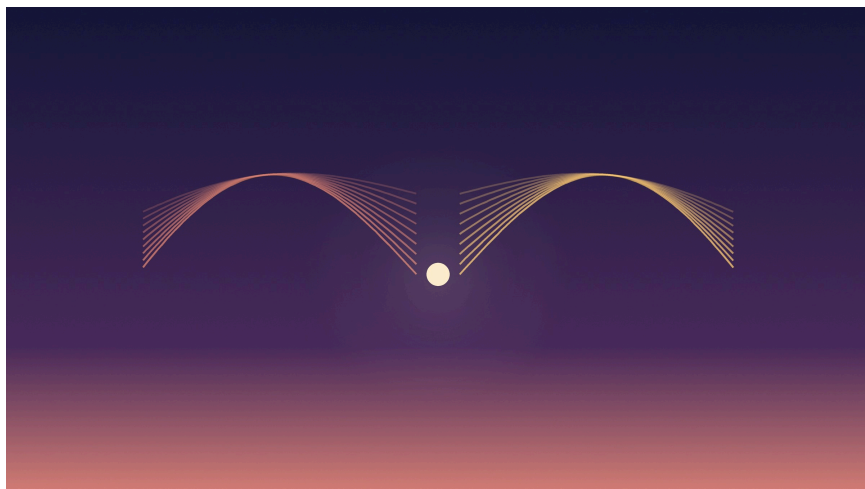
روشنی بامداد. لبخندِ یک ناآشنا. نفسی که لازم نبود درخواستش کنی.

سپاس، عشقی است که خودش را درمی‌یابد.

امشب سه هدیه را بشمار. ببین دل چگونه گشاده می‌شود تا آن‌ها را در بر گیرد.

بخش سوم

جریان: زیستن میانِ این دو



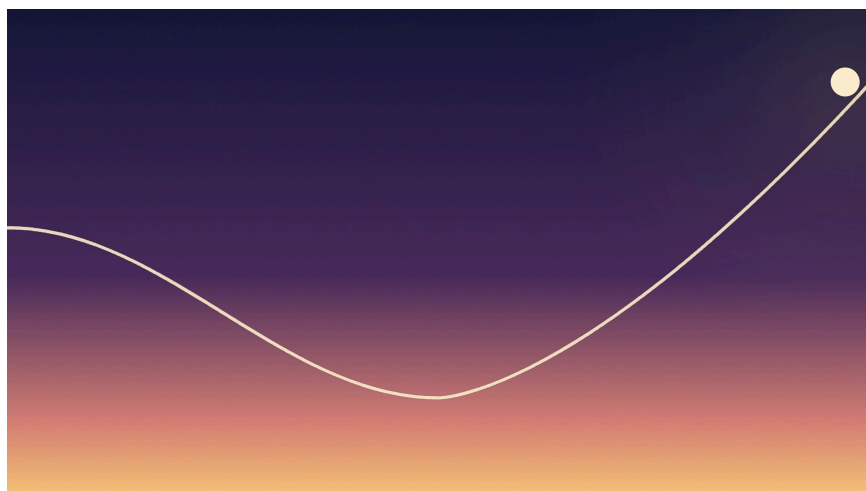
۱۳

دو بال

خرد بی عشق سرد می شود. عشق بی خرد خود را گم می کند.

پرنده برای پرواز به هر دو بال نیاز دارد. تو هم.

ارزشت را بشناس. دلت را ببخش. بگذار زندگی ات میان این دو روان باشد.



۱۴

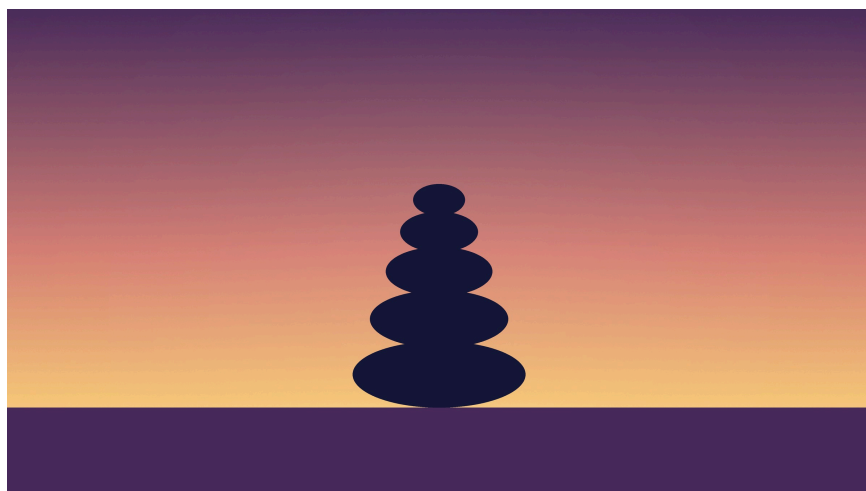
افتادن شکست نیست

خواهی لغزید. همه بزرگان لغزیده‌اند.

افتادن آنچه را هستی تغییر نمی‌دهد. تنها نشانت می‌دهد کجای زمین ناهموار است.

برخیز، نه برای اثبات چیزی، بلکه چون برخاستن سرشتِ توست.

درنگ: کدام افتادن هنوز از تو می‌خواهد که بر زمین بمانی؟

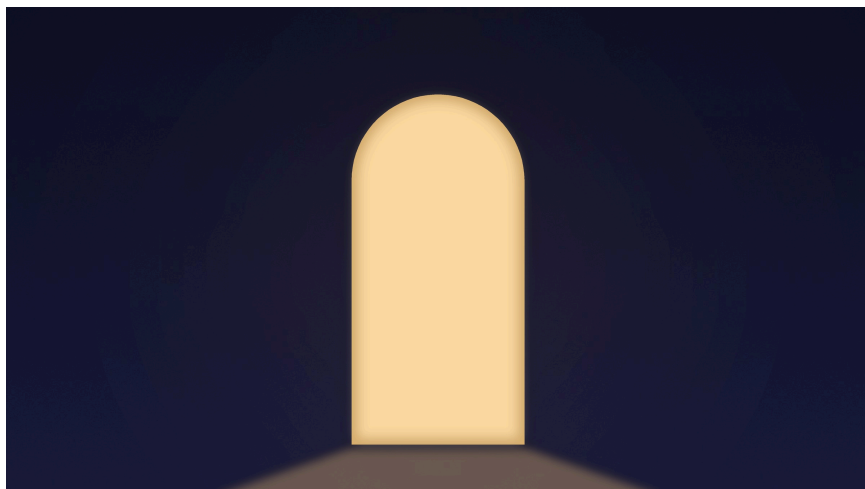


۱۵

انضباط، احترام به خود است

وعدۀ کوچکی که در سپیده دم وفا شد. کار دشواری که وقتی کسی نمی نگرد انجام شد.

این کیفر نیست. این شیوه ای است که بزرگی به زبانی که بدن می فهمد می گوید: من ارزش دارم.



۱۶

ترس دروازه است

ترس در لبه هر جایی ایستاده که در آن رشد می‌کنی.

معنایش ایست نیست. معنایش این است که به چیزی ارزشمند نزدیکی.

آهسته از آن بگذر، با دستی بر دل. در آن سو، از پیش بزرگ‌تری.

درنگ: ترست نگهبان کدام در است؟



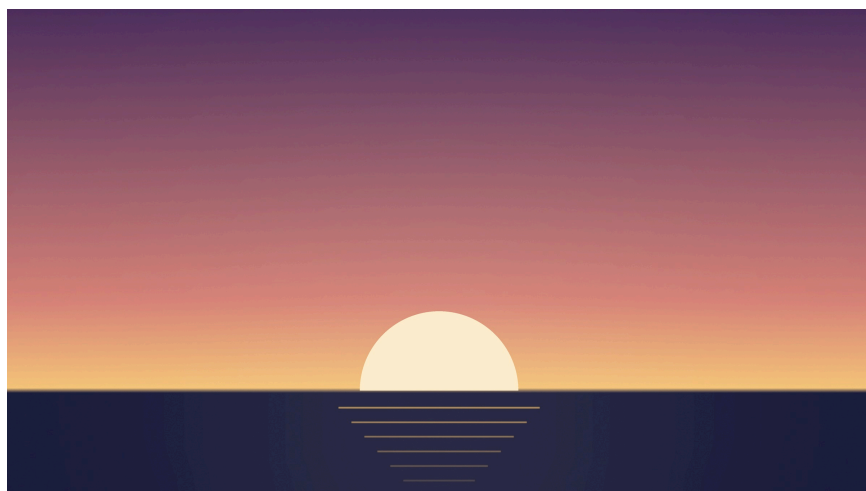
۱۷

کارهای کوچک، با عشق

برای زیستنِ زندگیِ بزرگ، به صحنه‌ای بزرگ نیاز نداری.

غذایی که با دقت پخته شد. تخته‌ای که درست بریده شد. سخنی که به نرمی به دوستی خسته گفته شد.

وقتی کارهای کوچک با عشق انجام شوند، دیگر کوچک نیستند.



۱۸

همین حالا آغاز کن

به سالی نو، کاری نو یا زندگی‌ای نو نیاز نداری.

به یک نفس نیاز داری، نفسی که با دانستنِ این‌که کیستی کشیده شود.

همین حالا بکشش.

تمرین: هر بامداد، پیش از آن‌که پاهایت به زمین برسد، آهسته بگو: «من بزرگم. من

همه‌چیزم.» سپس یک ساعت چنان زندگی کن که گویی این راست است.

پایان

به این کتاب آمدی تا چیزی را بیابی.

آنچه می‌جستی، خودِ جوینده بود.

تو بزرگی. تو همه‌چیزی. آرام برو، و این را با کسی که فراموش کرده است در میان بگذار.

این کتاب رایگان است. رونویسی‌اش کن، چاپش کن، به دیگران بسپار.

نخستین سطرهایش از آموزه‌ای کهن از نيسارگاداتا ماهاراج الهام گرفته و این‌جا به دعوتی برای به یاد آوردنِ بزرگیِ خودت بدل شده است.

دربارهٔ این کتاب

Grand: شناختنِ کسی که از پیش هستی

یادداشتی برای خوانندگانِ دری‌زبان

این برگردان با دقت و با یاری هوش مصنوعی انجام شده است. اگر دری‌زبانِ مادریت است و سطری را می‌یابی که می‌تواند راست‌تر یا زیباتر به گوش برسد، خوشحال می‌شویم بدانیم. از راهِ وبسایت ما برایمان بنویس. این‌گونه، این کتاب همراه با خواندگانش رشد می‌کند.