یک سه‌گانه

Live It
Love It
Leave It

فضای میان

جواد یوسفی

Live It · Love It · Leave It

حق نشر © ۲۰۲۶ جواد یوسفی.

نوشتهٔ جواد یوسفی با کمک هوش مصنوعی. ترجمه از انگلیسی.

منتشرشده با مجوز کریتیو کامنز (CC BY-NC-SA 4.0). می‌توانید آن را چاپ کنید، به اشتراک بگذارید و بلند بخوانید. لطفاً آن را نفروشید.

بخشی از مجموعهٔ Grand. خواندن رایگان در jawadyousofi.com

فهرست

کتاب یکم

Live It

سکون، روشنی است

کتاب دوم

Love It

عشق در فضای میان زندگی می‌کند

کتاب سوم

Leave It

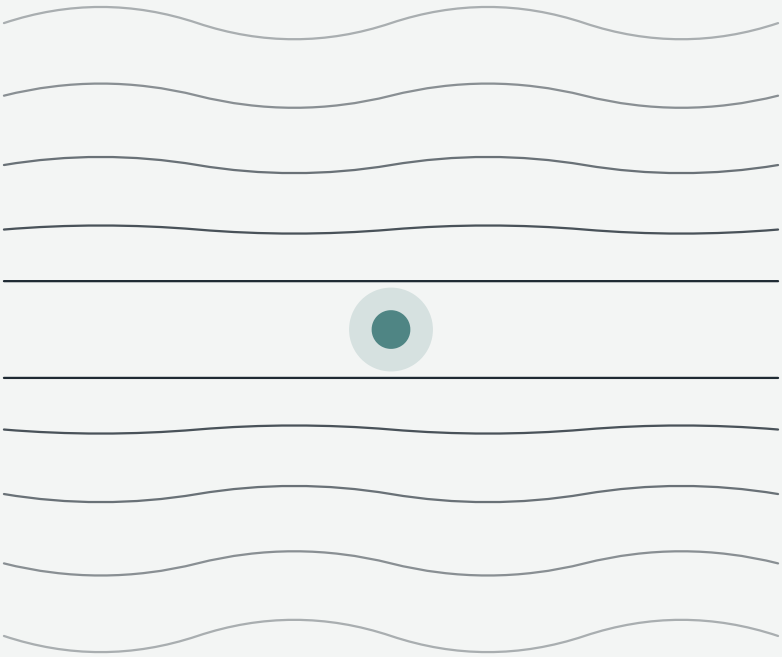
رها کردن را بیاموز

پیش از آغاز

جایی آرام پیدا کن. یک نفس آرام بکش. یک صفحه بخوان، سپس مکث کن.

هر کتاب موسیقی آرام خودش را دارد که می‌توانی پیش از خواندن، رایگان در jawadyousofi.com گوش کنی.

کتاب یکم



Live It

سکون، روشنی است

به ما می‌گویند: یا دوستش بدار یا رهایش کن. اما اگر اول آن را زندگی کنیم چه؟

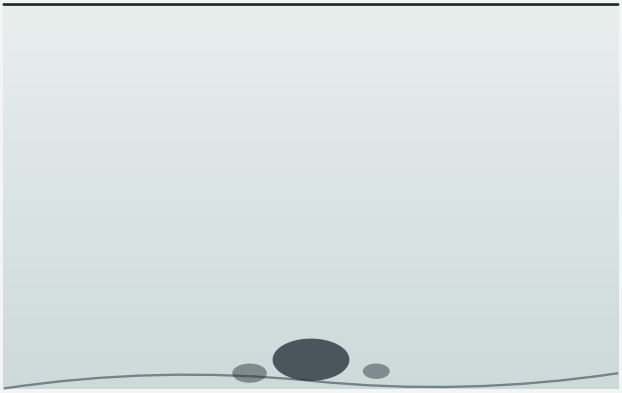
زندگی جای دیگری در جریان نیست.

همین‌جا در جریان است.

به سوی لحظهٔ بعد می‌شتابیم و لحظه‌ای را

که در آن ایستاده‌ایم از دست می‌دهیم.

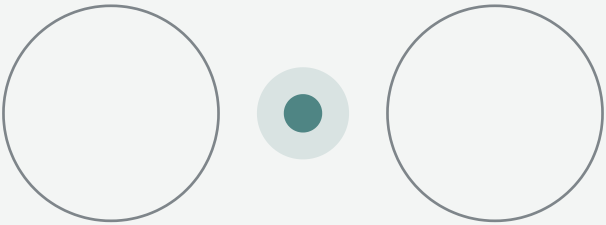
آرام باش. نه خالی. آرام، مثل دریاچه‌ای پس از گذشتن باد.



وقتی آب آرام است، زلال می‌شود.

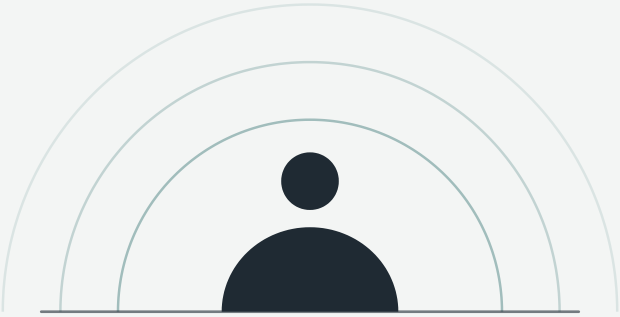
می‌توانی تا ته آن را ببینی.

روشنی از بیشتر فکر کردن نمی‌آید. از آرام‌تر بودن می‌آید.



میان یک فکر و فکر بعدی فاصله‌ای هست.

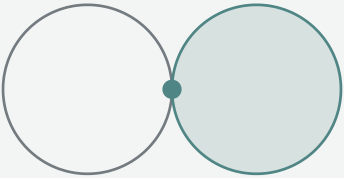
تو همان‌جا زندگی می‌کنی.



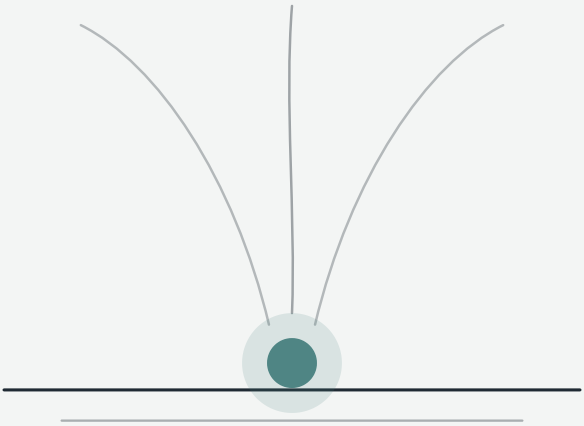
وقتی سخت است، فرار نکن. با آن بنشین.

نفس بکش. زندگی‌اش کن.

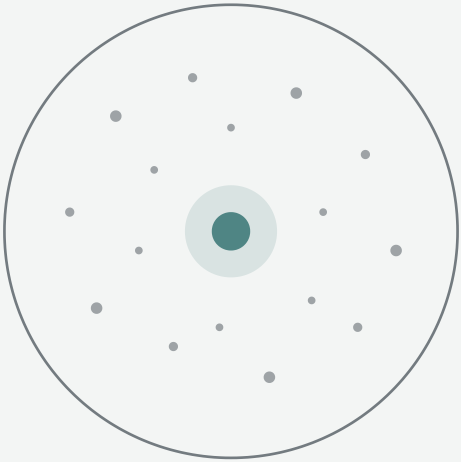
آنچه با آن می‌نشینی، همان آموزگاری می‌شود که به آن نیاز داشتی.



لازم نیست این لحظه را درست کنی. فقط با آن روبه‌رو شو.

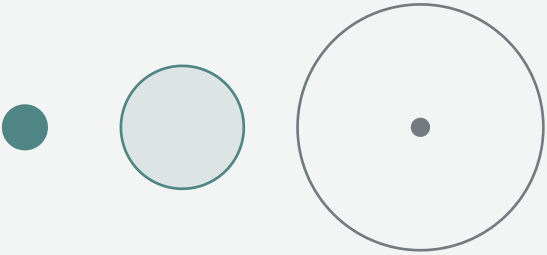


پاهایت را روی زمین حس کن. هوایی را که وارد می‌شود حس کن. تو اینجایی.

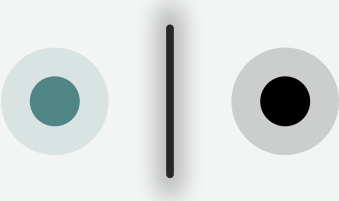


سکون، کاری نکردن نیست. بودنِ همهٔ آن چیزی است که از پیش هستی.

هرچه زلال‌تر شوی، به چیزهای کمتری نیاز داری.



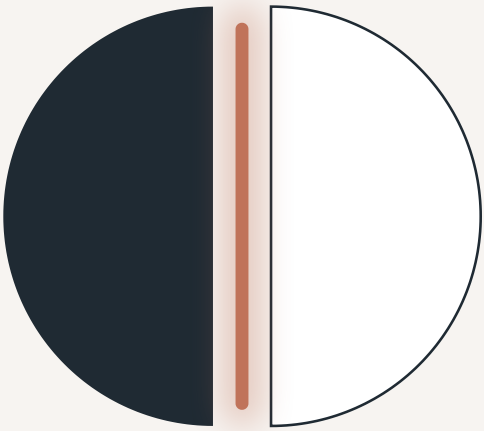
آن را کامل زندگی کن: این نفس، این روز، این زندگی.



و وقتی به‌راستی آن را زندگی کردی،

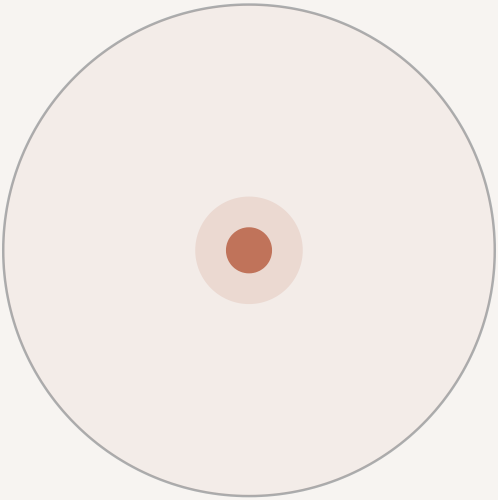
دوست داشتنش را آغاز می‌کنی.

کتاب دوم

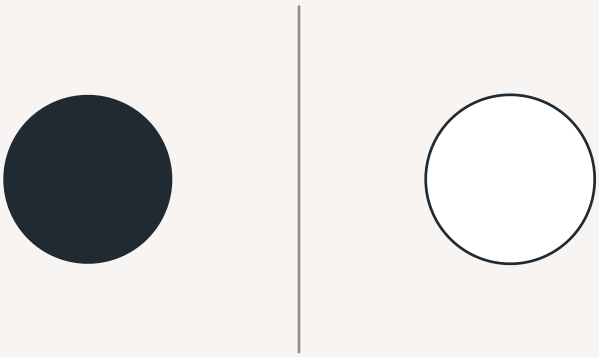


Love It

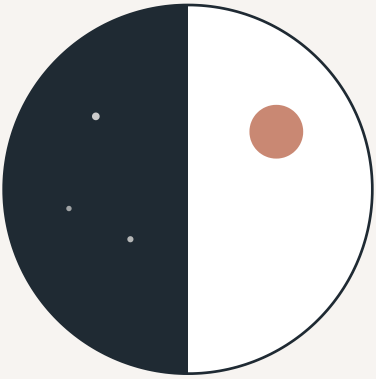
عشق در فضای میان زندگی می‌کند



آن را زندگی کردی. حالا می‌توانی دوستش بداری، همه‌اش را؟

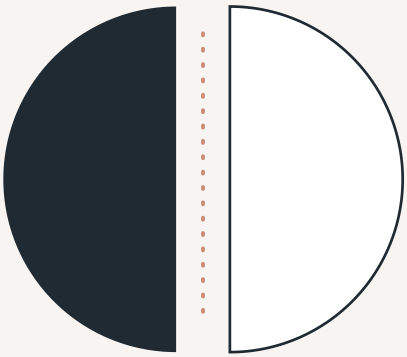


روشنی و تاریکی. شادی و اندوه. روز و شب. به ما یاد می‌دهند یک طرف را انتخاب کنیم.



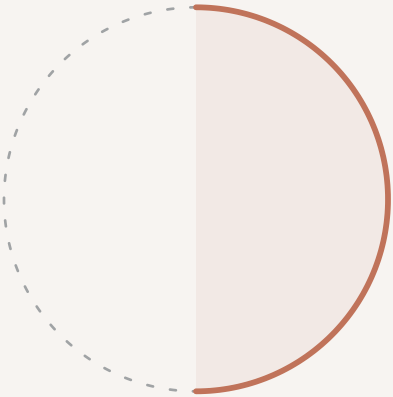
اما روز فقط صبح نیست. برای کامل شدن به شب نیاز دارد.

اضداد دشمن نیستند. دو دستِ یک بدن‌اند.

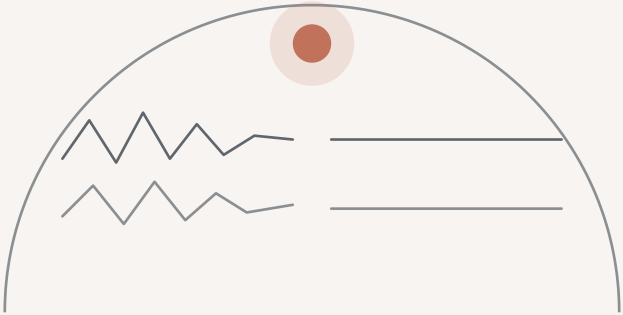


میان هر دو ضد فضایی هست. آن‌ها را جدا نمی‌کند. آن‌ها را کنار هم نگه می‌دارد.

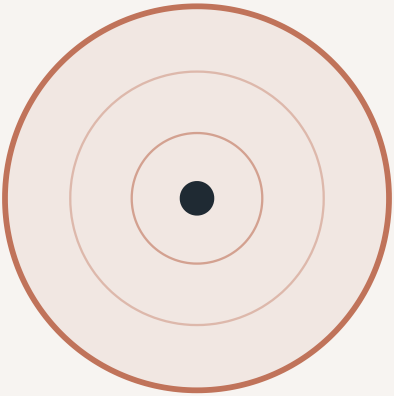
عشق در همان فضا زندگی می‌کند.



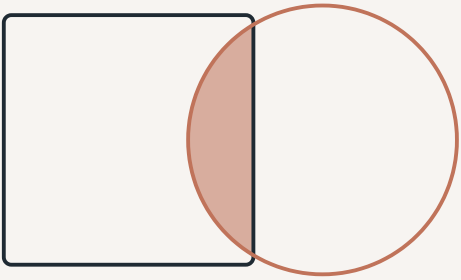
دوست داشتنِ فقط بخش‌های آسان هنوز عشق نیست. ترجیح است.



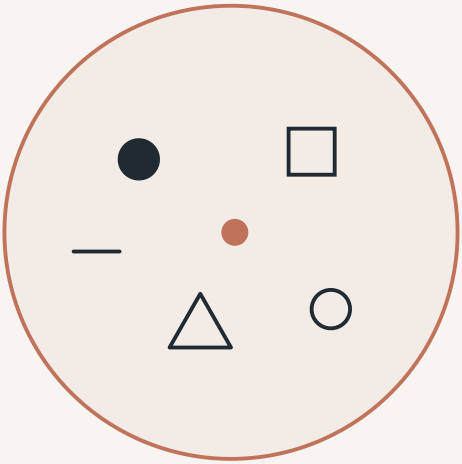
طوفان و آرامش از یک آسمان‌اند.



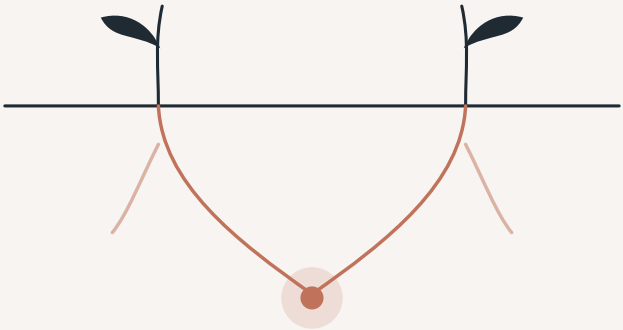
وقتی دست از پس زدنِ نیمی از زندگی برداری، تمامِ آن می‌تواند به تو برسد.



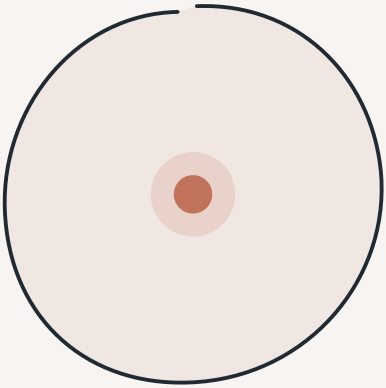
لازم نیست میان قدرت و لطافتت یکی را انتخاب کنی. تو هر دو هستی.



عشق موافقت با همه چیز نیست. جا باز کردن برای همه چیز است.

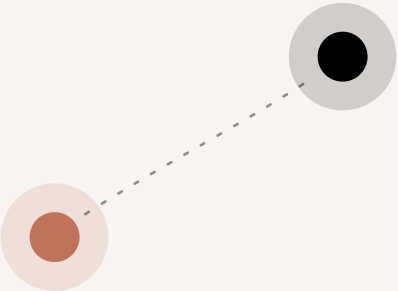


آنچه در ظاهر ما را جدا می‌کند، در ریشه به هم پیوندمان می‌دهد.



دوستش بدار همان‌گونه که هست، نه آن‌گونه که آرزو داری باشد.

میان دوست داشتن و رها کردن فضایی هست. ما همان‌جا رشد می‌کنیم.

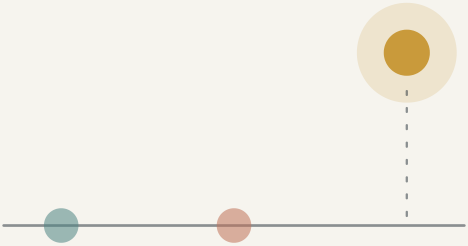


و وقتی به‌راستی دوستش داشتی، می‌دانی کی وقت رها کردن است.

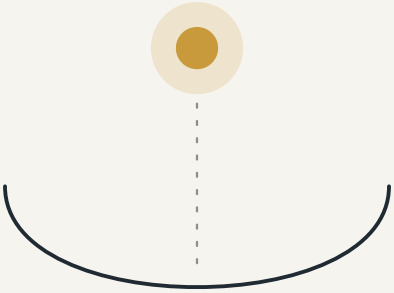
کتاب سوم

Leave It

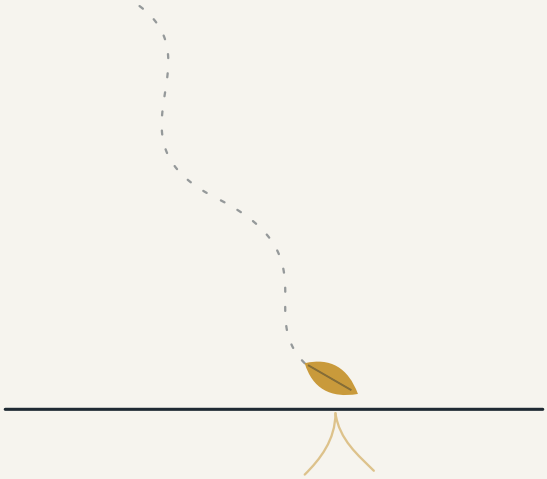
رها کردن را بیاموز



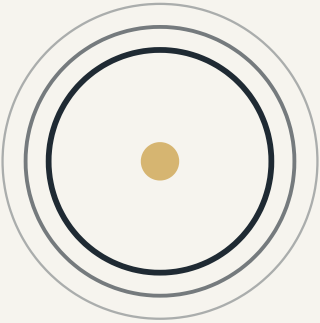
آن را زندگی کردی. دوستش داشتی. حالا می‌توانی رهایش کنی؟



رها کردن از دست دادن نیست. باز کردن دست است تا بتواند دوباره در آغوش بگیرد.

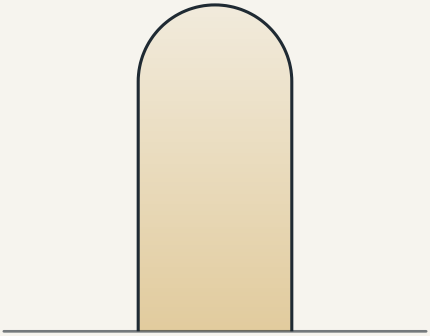


برگ با پاییز نمی‌جنگد. می‌افتد و درختی را
که آن را رویاند تغذیه می‌کند.



چنگ می‌زنیم چون از آنچه در پیش است

می‌ترسیم.

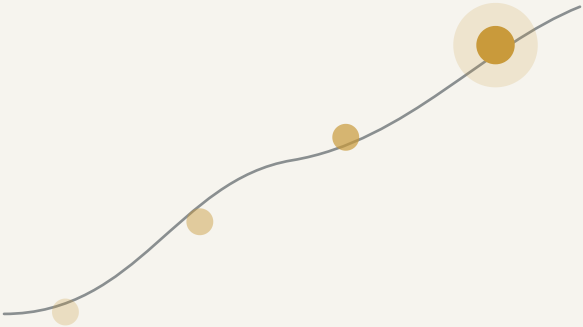


ناشناخته تاریکی نیست. دری است که

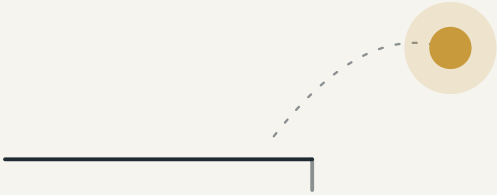
هنوز بازش نکرده‌ایم.

وقتی راه را نمی‌بینی، شروع به توجه کردن می‌کنی.

در همان توجه، دانایی درونت سخن می‌گوید.



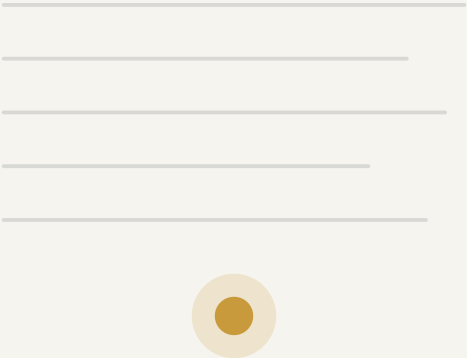
به آن اعتماد کن. همیشه با تو بوده است.



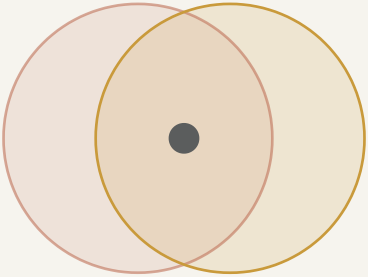
قدم بگذار، نه چون مطمئنی، بلکه چون آماده‌ای.

با هر نفس، نفس قبلی را رها می‌کنی. تمام عمرت تمرین کرده‌ای.

آنچه به‌راستی از آنِ توست، وقتی دستت را باز کنی نمی‌رود.

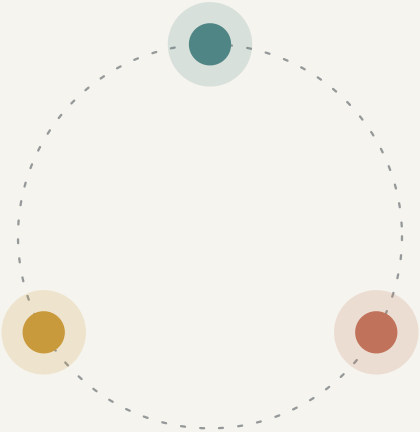


داستان را رها کن. درس را نگه دار.



با عشق رها کن، و هیچ چیز از دست نمی‌رود.

رها کردن ضدِ دوست داشتن نیست. عشقی است که می‌داند کی رها کند.



زندگی‌اش کن. دوستش بدار. رهایش کن. و دوباره آغاز کن.

دربارهٔ نویسنده

جواد یوسفی نویسنده و مربی سلامت کل‌نگر است و در Institute for Integrative Nutrition آموزش دیده است. او همسر و پدر است و روی دوچرخه، در زمین فوتبال و در دل طبیعت احساس آرامش می‌کند.

او کتاب‌های کوچکی دربارهٔ آنچه از پیش در درون ماست می‌نویسد و آن‌ها را رایگان به اشتراک می‌گذارد.

مجموعهٔ Grand

Grand

Breath

One Circle

Radiating Heart

Seed

I Am Grand

Live It · Love It · Leave It

همهٔ کتاب‌ها را رایگان و به چند زبان در jawadyousofi.com بخوانید.