

یک سه گانه



Live It Love It Leave It

فضای میان

جواد یوسفی

Live It • Love It • Leave It

حق نشر © ۲۰۲۶ جواد یوسفی.

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

منتشرشده با مجوز کرییتیو کامنز (CC BY-NC-SA 4.0). می‌توانید آن را چاپ

کنید، به اشتراک بگذارید و بلند بخوانید. لطفاً آن را نفروشید.

بخشی از مجموعه 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



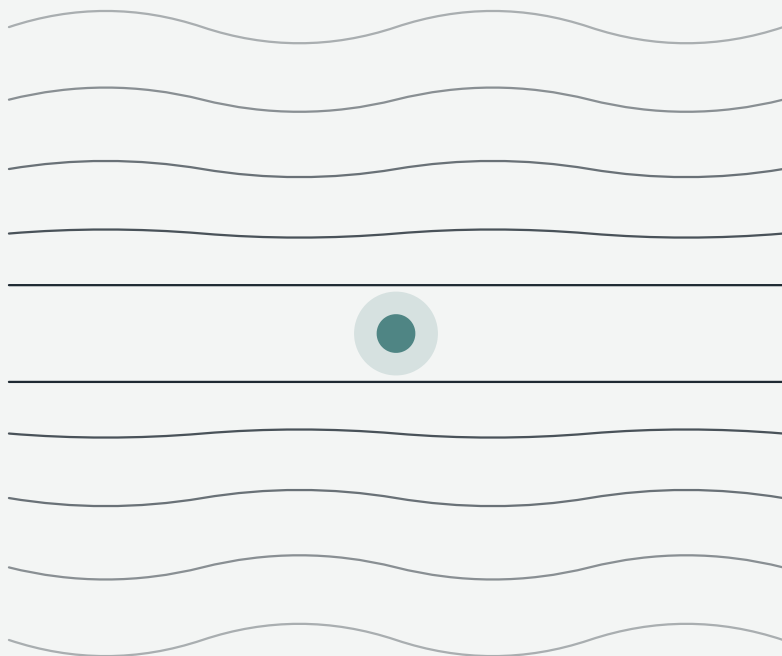
پیش از آغاز

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



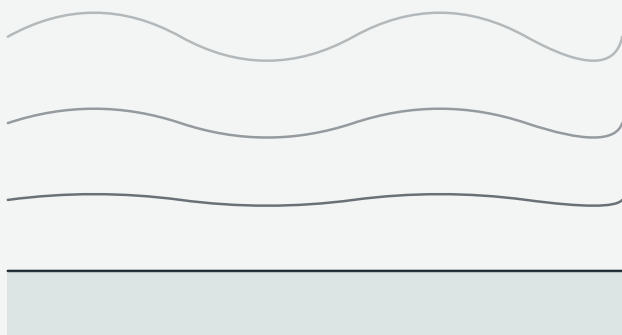
به ما می گویند: یا دوستش بدار یا رهایش
کن. اما اگر اول آن را زندگی کنیم چه؟



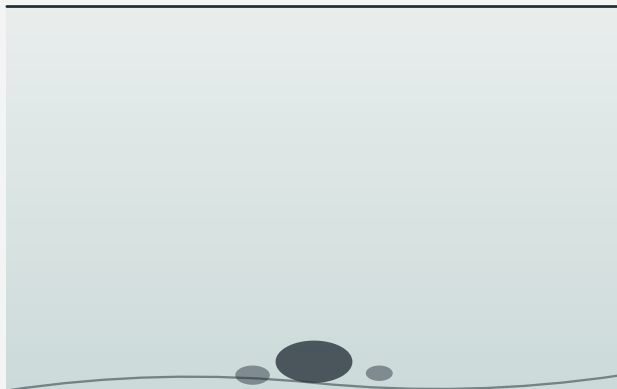
زندگی جای دیگری در جریان نیست.
همین جا در جریان است.



به سوی لحظه بعد می‌شتابیم و لحظه‌ای را
که در آن ایستاده‌ایم از دست می‌دهیم.



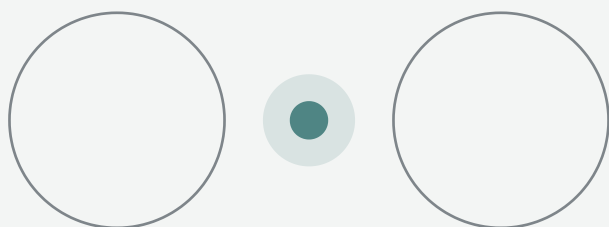
آرام باش. نه خالی. آرام، مثل دریاچه‌ای
پس از گذشتن باد.



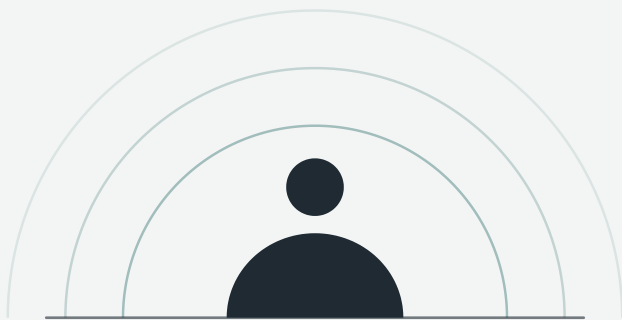
وقتی آب آرام است، زلال می شود.
می توانی تا ته آن را ببینی.



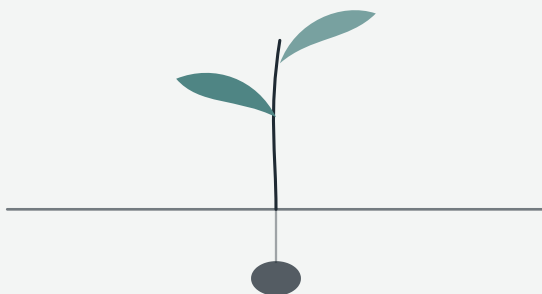
روشنی از بیشتر فکر کردن نمی آید. از
آرام تر بودن می آید.



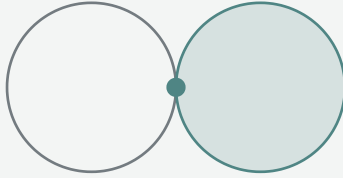
میان یک فکر و فکر بعدی فاصله ای هست.
تو همان جا زندگی می کنی.



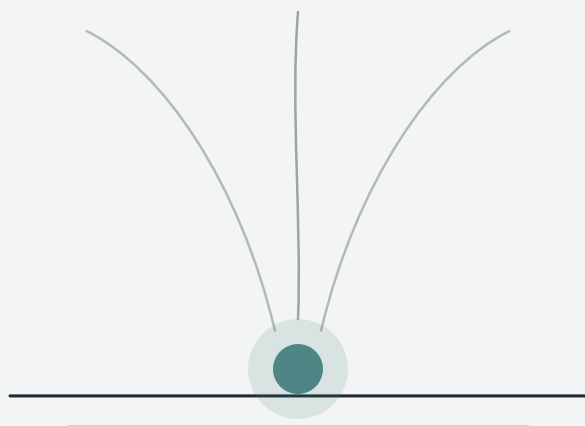
وقتی سخت است، فرار نکن. با آن بنشین.
نفس بکش. زندگی اش کن.



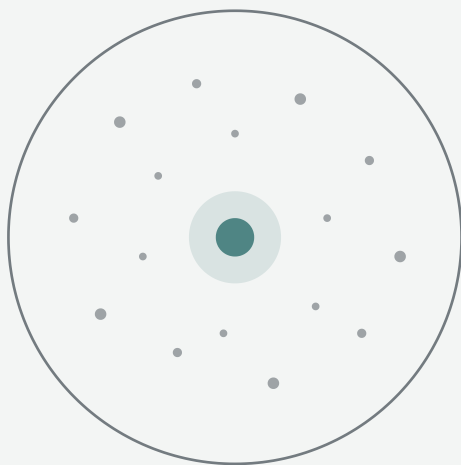
آنچه با آن می‌نشینی، همان آموزگاری
می‌شود که به آن نیاز داشتی.



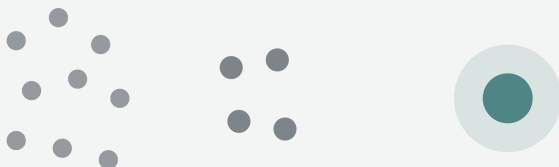
لازم نیست این لحظه را درست کنی. فقط
با آن روبه‌رو شو.



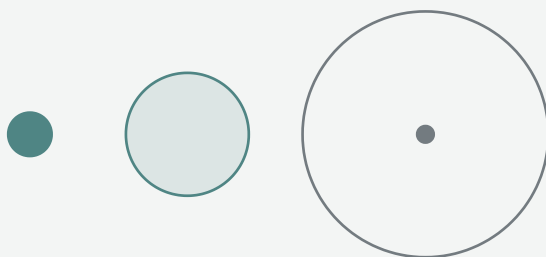
پاهایت را روی زمین حس کن. هوایی را که
وارد می‌شود حس کن. تو اینجایی.



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



هرچه زلال تر شوی، به چیزهای کمتری نیاز
داری.

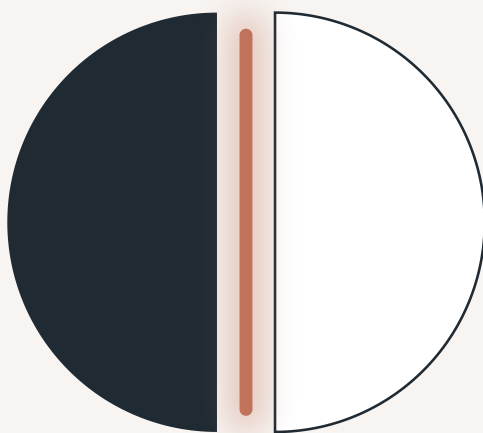


آن را کامل زندگی کن: این نفس، این روز،
این زندگی.



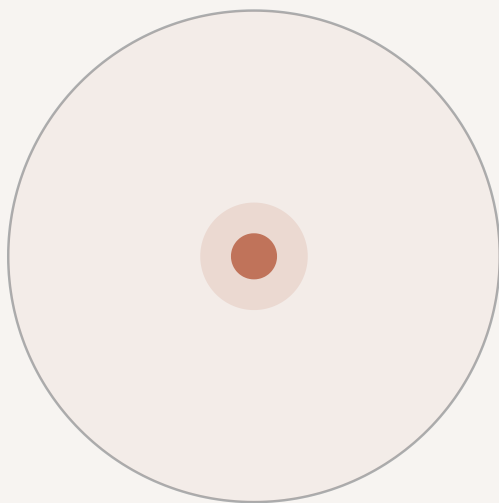
و وقتی به راستی آن را زندگی کردی،
دوست داشتنش را آغاز می کنی.

کتاب دوم

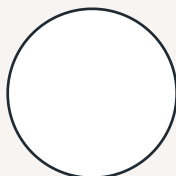
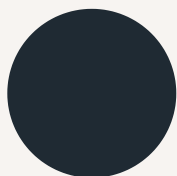


Love It

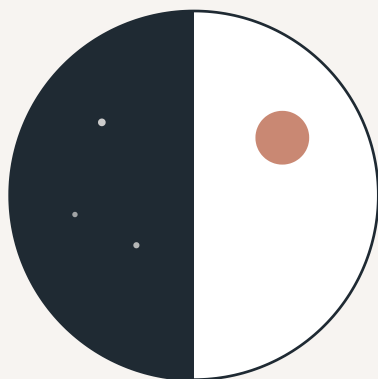
عشق در فضای میان زندگی می‌کند



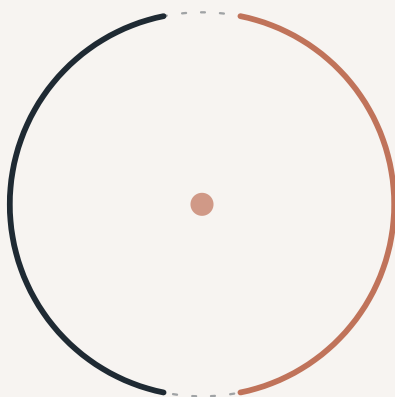
آن را زندگی کردی. اکنون می‌توانی
دوستش بداری، همه‌اش را؟



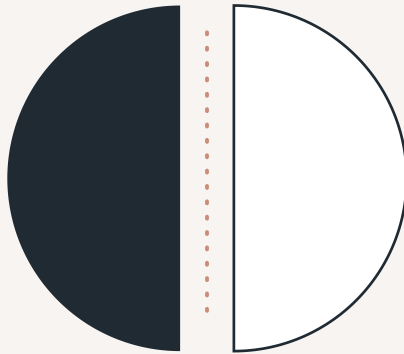
روشنی و تاریکی. شادی و اندوه. روز و
شب. به ما یاد می دهند یک طرف را
انتخاب کنیم.



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



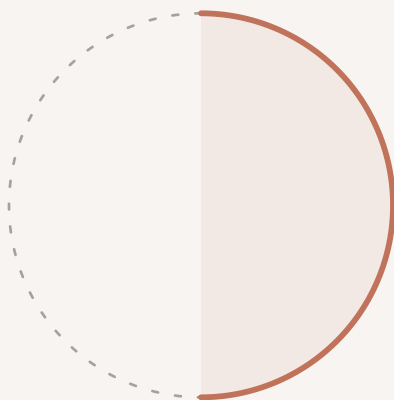
اضداد دشمن نیستند. دو دستِ یک بدن اند.



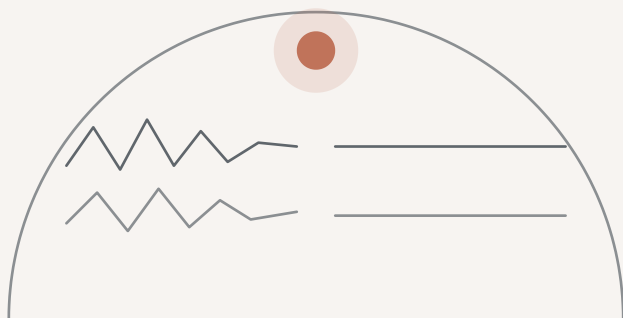
میان هر دو ضد فضایی هست. آنها را جدا
نمی‌کند. آنها را کنار هم نگه می‌دارد.



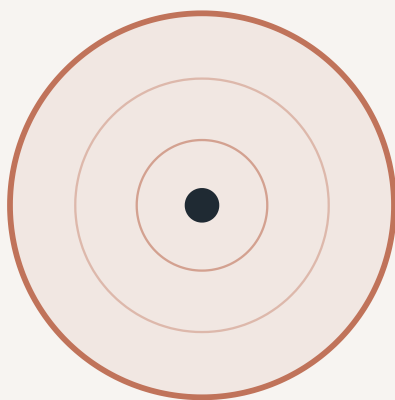
عشق در همان فضا زندگی می کند.



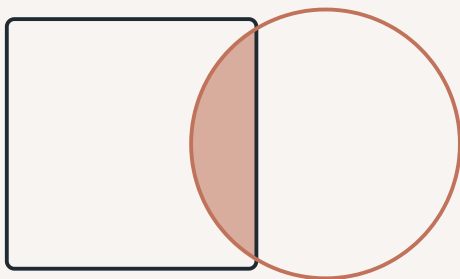
دوست داشتنِ فقط بخش‌های آسان هنوز
عشق نیست. ترجیح است.



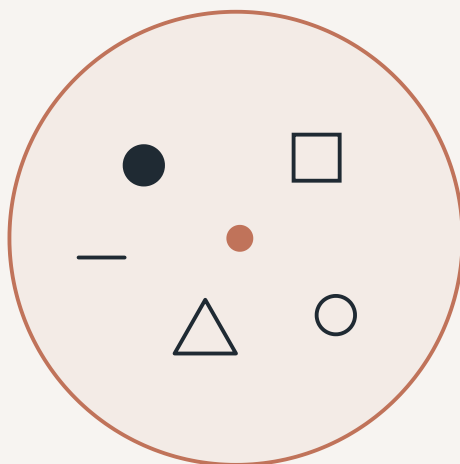
طوفان و آرامش از یک آسمان اند.



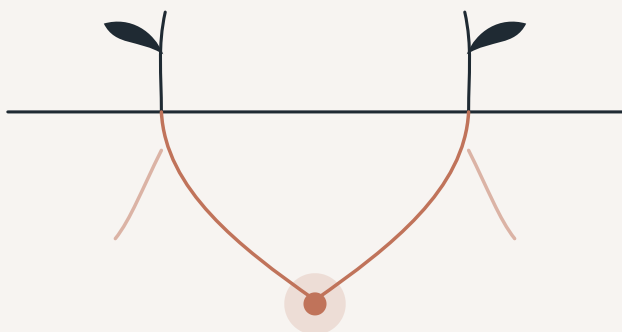
وقتی دست از پس زدنِ نیمی از زندگی
برداری، تمامِ آن می‌تواند به تو برسد.



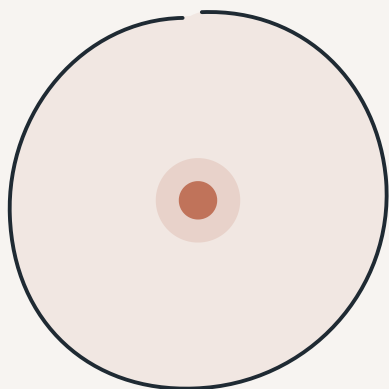
لازم نیست میان قدرت و لطافت یکی را
انتخاب کنی. تو هر دو هستی.



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



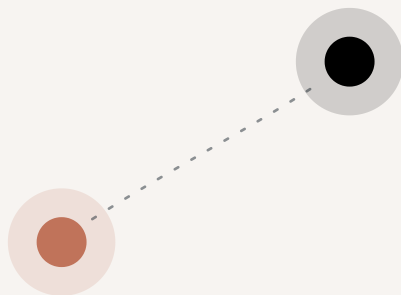
آنچه در ظاهر ما را جدا می کند، در ریشه به
هم پیوندمان می دهد.



دوستش بدار همان گونه که هست، نه
آن گونه که آرزو داری باشد.

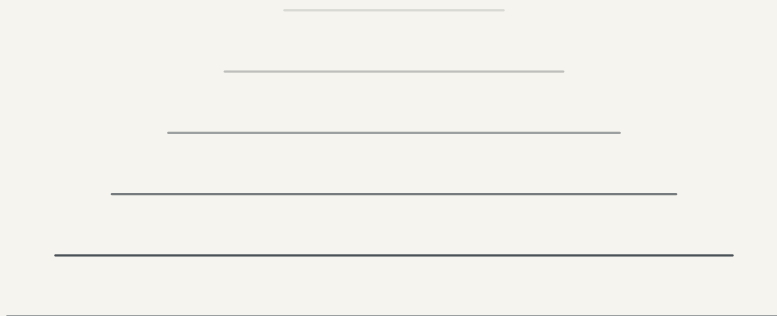


میان دوست داشتن و رها کردن فضایی
هست. ما همان جا رشد می کنیم.



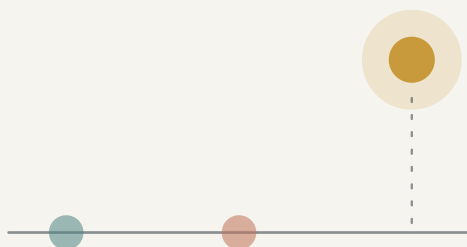
و وقتی به راستی دوستش داشتی، می دانی
کی وقت رها کردن است.

کتاب سوم

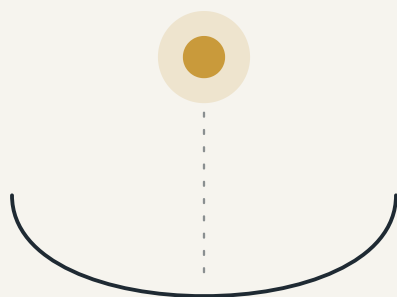


Leave It

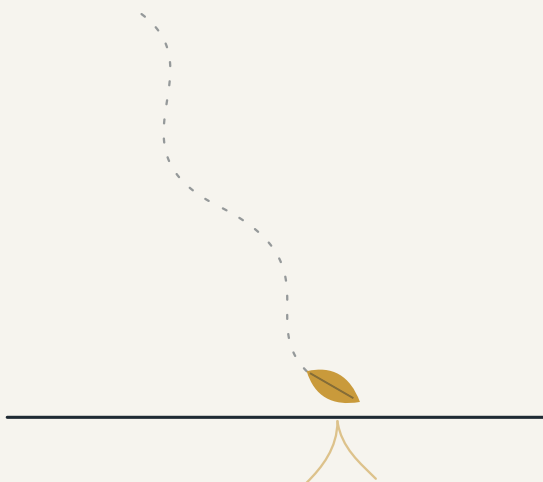
رها کردن را بیاموز



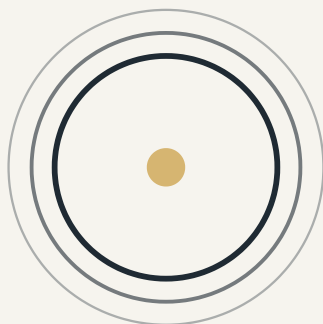
آن را زندگی کردی. دوستش داشتی. اکنون
می‌توانی رهایش کنی؟



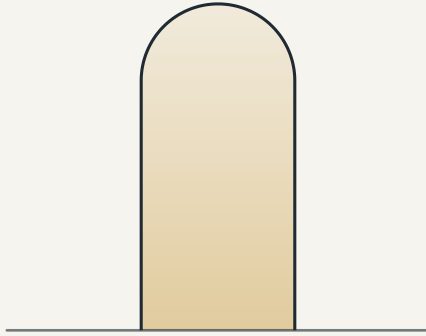
رها کردن از دست دادن نیست. باز کردن
دست است تا بتواند دوباره در آغوش
بگیرد.



برگ با خزان نمی جنگد. می افتد و درختی
را که آن را رویاند تغذیه می کند.



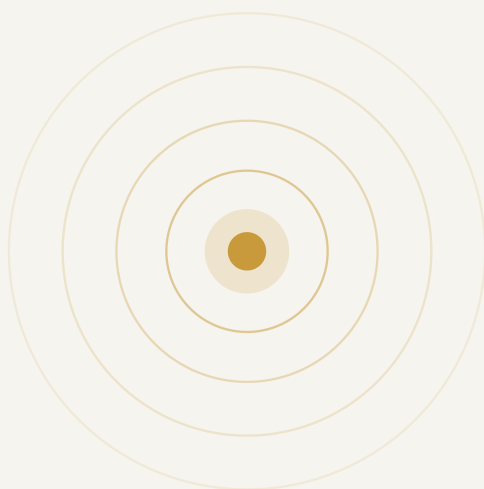
چنگ می زنیم چون از آنچه در پیش است
می ترسیم.



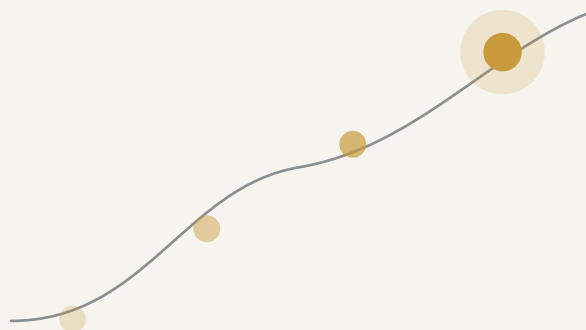
ناشناخته تاریکی نیست. دری است که
هنوز بازش نکرده ایم.



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.



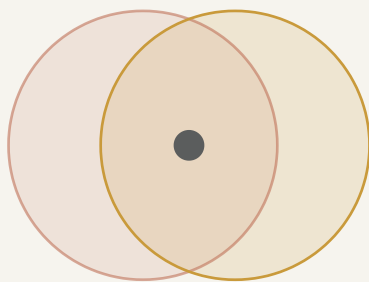
با هر نفس، نفس قبلی را رها می‌کنی. تمام
عمرت تمرین کرده‌ای.



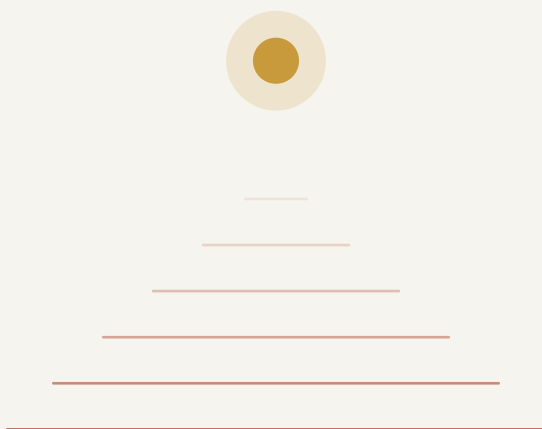
آنچه به راستی از آنِ توست، وقتی دست
را باز کنی نمی‌رود.



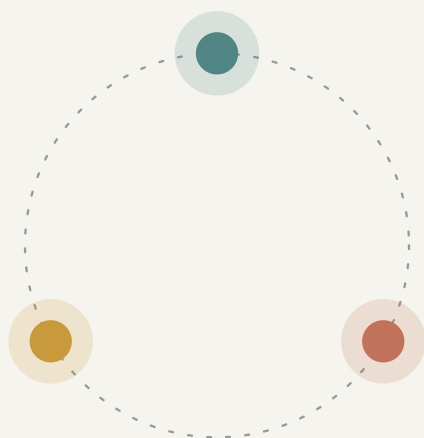
داستان را رها کن. درس را نگه دار.



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



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



زندگی اش کن. دوستش بدار. رهایش کن. و
دوباره آغاز کن.

درباره نویسنده

جواد یوسفی نویسنده و مربی سلامت کل نگر است و در
Institute for Integrative Nutrition آموزش دیده است.
او همسر و پدر است و روی بایسکل، در زمین فوتبال و در
دل طبیعت احساس آرامش می کند.

او کتاب های کوچکی درباره آنچه از پیش در درون ماست می نویسد و آنها را رایگان به اشتراک
می گذارد.

مجموعه Grand

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



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