

درې ګونۍ کتاب



Live It Love It Leave It

منځنۍ تشه

جواد يوسفی

Live It • Love It • Leave It

د خپرولو حق © ۲۰۲۶ جواد یوسفی.

د جواد یوسفی لیکنه، د مصنوعي ځیرکتیا په مرسته. له انګلیسي ژباړل شوې.

د کرییتیو کامنز جواز (CC BY-NC-SA 4.0) لاندې شریکېږي. تاسو یې چاپولی،

شریکولی او په لور غږ لوستلی شئ. مهرباني وکړئ، مه یې پلورئ.

د Grand لړۍ برخه. په jawadyousofi.com کې وړیا ولولئ.

منځپانگه

لومړۍ کتاب

Live It

آرامۍ روښانتيا ده



دویم کتاب

Love It

مینه په منځنۍ تشه کې اوسېږي



درېم کتاب

Leave It

پرېښودل زده کړه

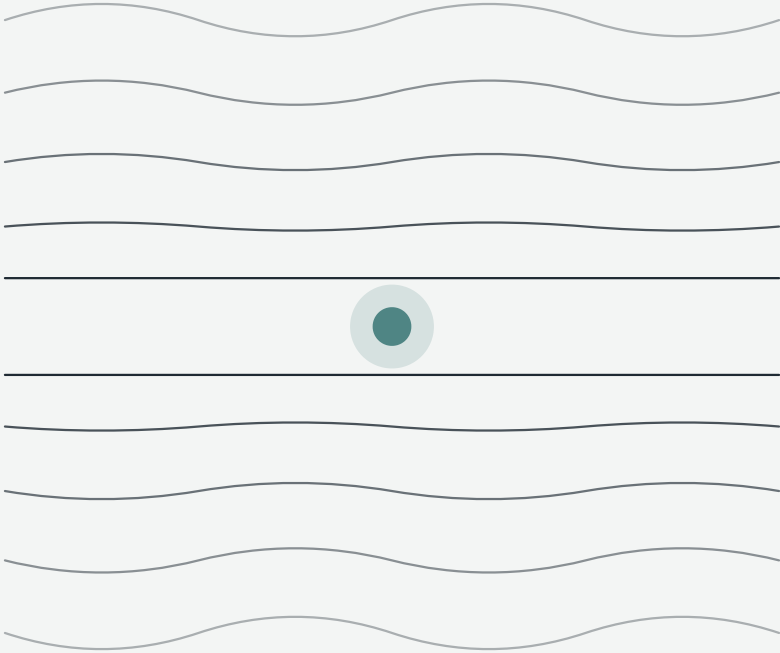


مخکې له پیل

یو آرام ځای ومومه. یوه ورو ساه واخله. یوه پانه ولوله، بیا لږ ودرېږه.

هر کتاب خپله نرمه موسیقي لري چې د لوستلو مخکې یې په jawadyousofi.com کې وړیا
اورېدلی شې.

لومړی کتاب



Live It

آرامی روښانتیا ده



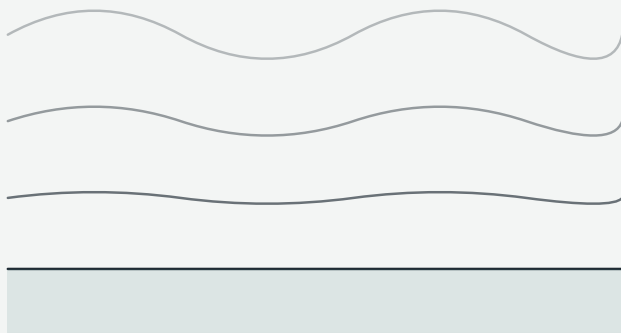
موږ ته وايي: يا يې خوښ کړه يا يې
پرېږده. خو که لومړی يې ژوند کړو څه به
وي؟



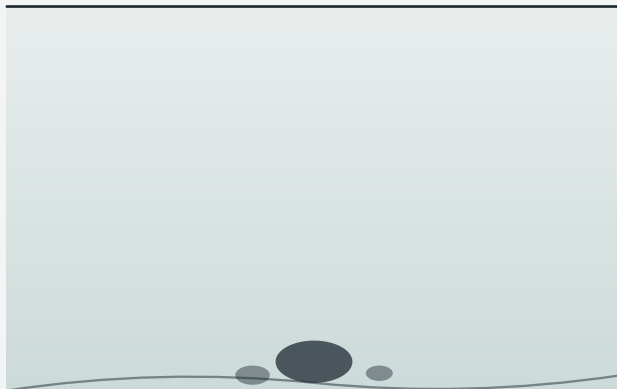
ژوند بل چپړته نه تېرېږي. همدلته تېرېږي.



موږ د راتلونکې شپې پر لور منډې وهو او
هغه شپه له لاسه ورکړو چې پکې ولاړ يو.



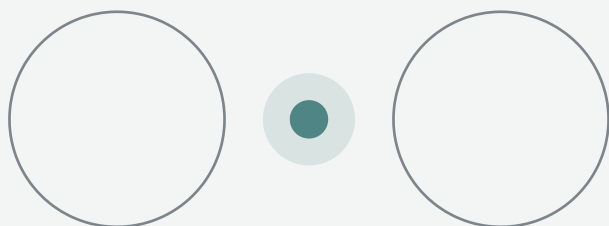
آرام اوسه. نه تش. آرام، لکه یو ډنډ
وروسته له دې چې باد تېر شي.



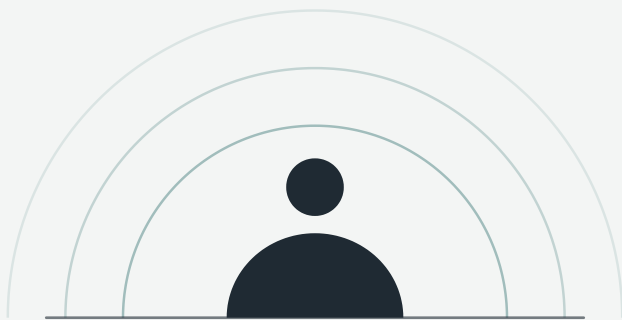
کله چې اوبه آرامې وي، روڼې کېږي. ته يې
تر تله پورې ليدلی شې.



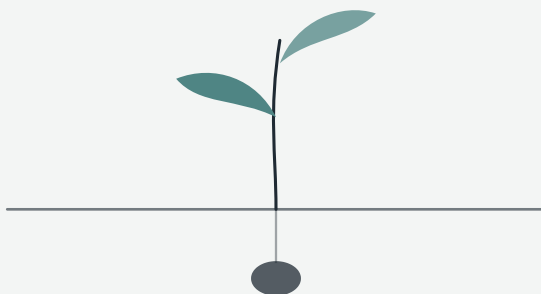
روښانتيا له پېر فکر کولو نه راځي. له پېر
آرام کېدو راځي.



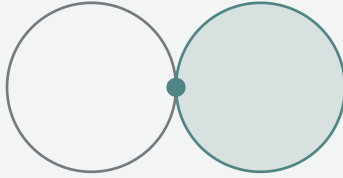
د یو فکر او بل فکر ترمنځ یوه تشه شته. ته
همدلته ژوند کوي.



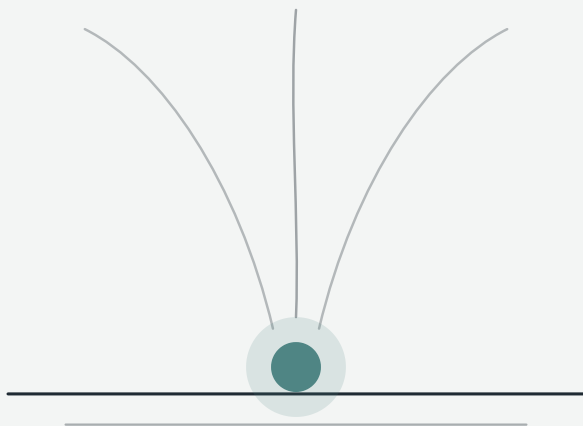
کله چې سخت احساس شي، مه تښته.
ورسره کېنه. ساه واخله. ژوند يې کړه.



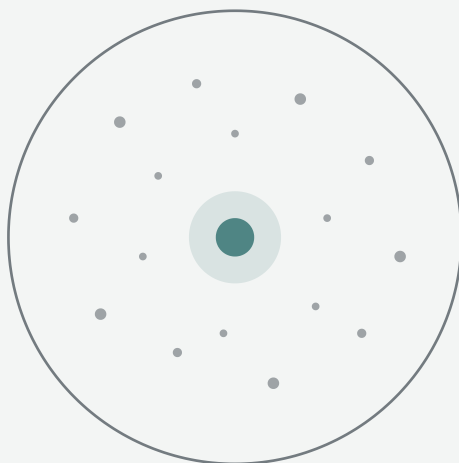
هغه څه چې ورسره کښې، هغه ښوونکی
جوړېږي چې تا ورته اړتیا درلوده.



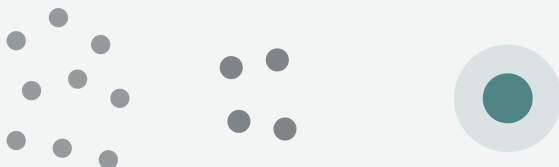
اړتيا نشته چې دا شپږه سمه کړې. یوازې
ورسره مخامخ شه.



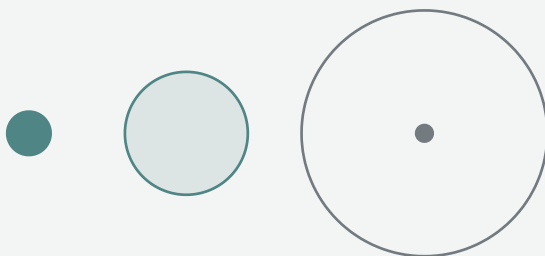
خپلې پښې پر ځمکه احساس کړه. هغه هوا
احساس کړه چې دننه راځي. ته دلته یې.



آرامي هيڅ نه كول نه دي. دا د هغه ټول څه
اوسېدل دي چې ته له وړاندې يې.



خومره چې روڼ شې، هومره لږ څه ته اړتيا
لري.

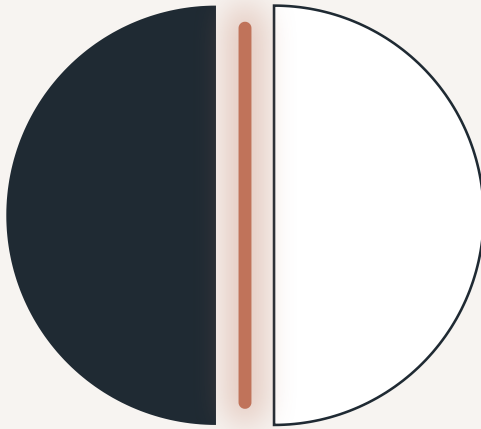


په بشپړه توګه یې ژوند کړه: دا ساه، دا
ورځ، دا ژوند.



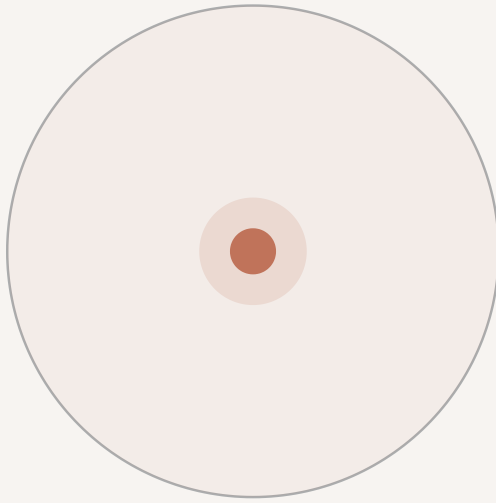
او کله چې په رښتیا یې ژوند کړې، مینه به
ورسره پیل کړې.

دويم ڪتاب

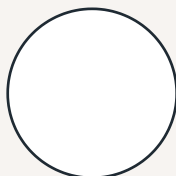
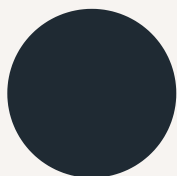


Love It

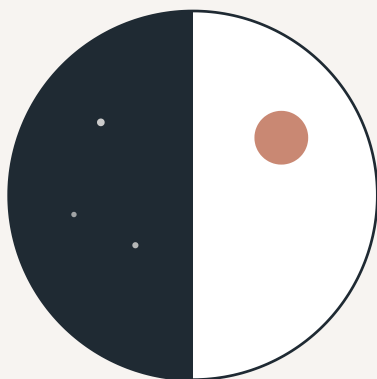
مينه په منڃن تشه ڪي اوسپري



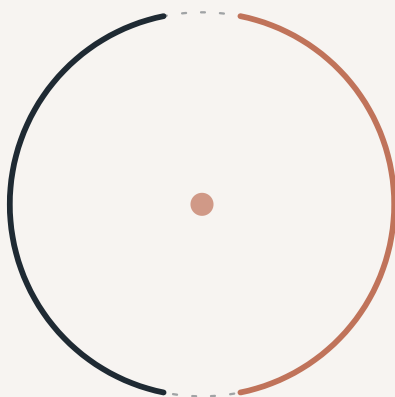
تا يې ژوند وکړ. اوس، ايا ورسره مينه
کولی شې، له ټول سره يې؟



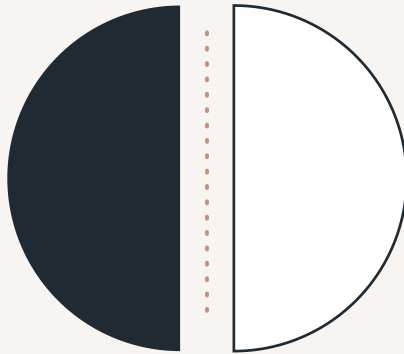
رڼا او تياره. خوښي او غم. ورځ او شپه.
موږ ته ښودل کېږي چې يو اړخ وټاکو.



خو ورځ يوازې سهار نه ده. د بشپړېدو لپاره
شيې ته اړتيا لري.



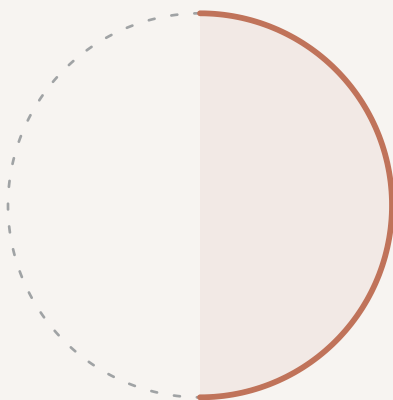
متضاد شيان دښمنان نه دي. د يو بدن دوه
لاسونه دي.



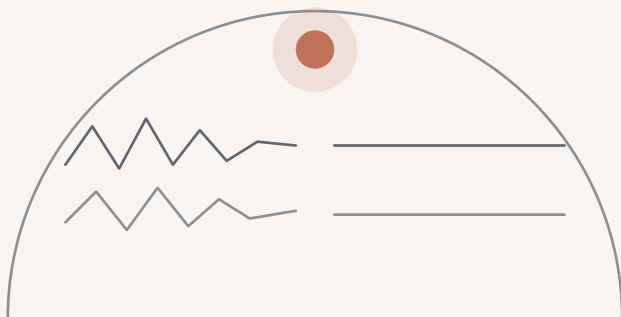
د هرو دوو متضادو ترمځ يوه تشه شته.
هغوی نه بېلوي. هغوی سره يو ځای ساتي.



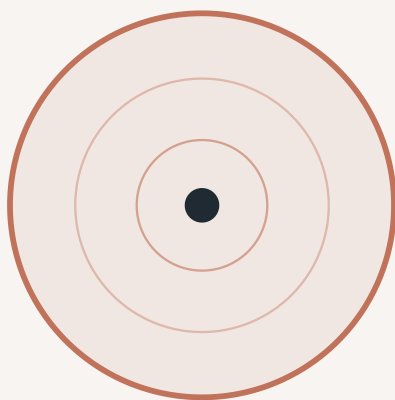
مينه په همدې تشه کې اوسېږي.



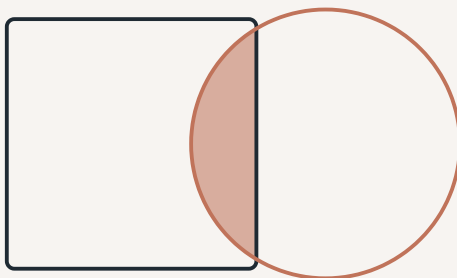
یوازې د اسانه برخو سره مینه لا مینه نه
ده. خوښونه ده.



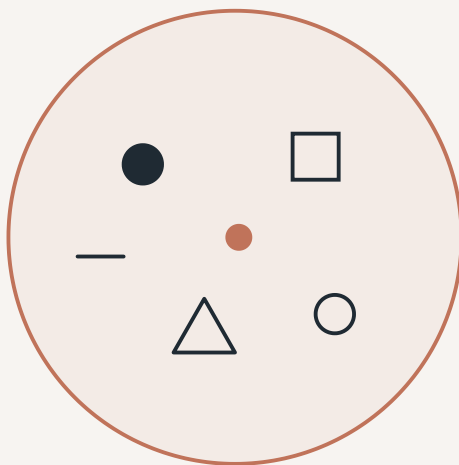
توپان او آرامي د یو آسمان دي.



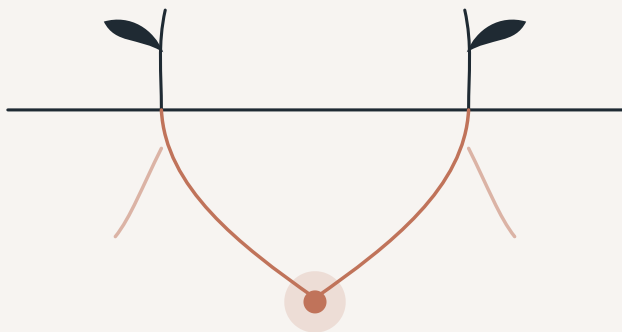
کله چې د ژوند نیمایي شاته وهل بس کړې،
ټول ژوند تا ته رسېدلی شي.



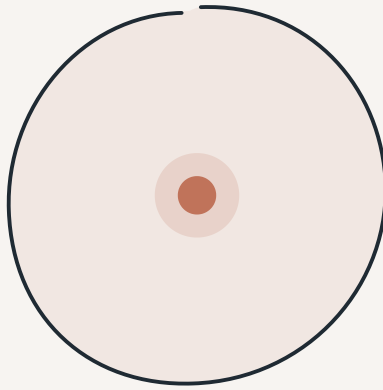
اړتيا نشته چې د خپل ځواک او نرمۍ
ترمنځ يو وټاکي. ته دواړه يې.



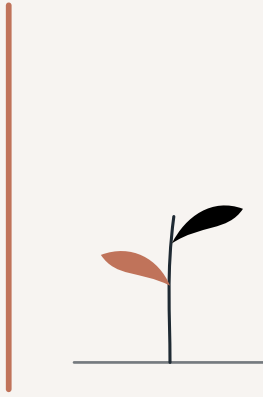
مینه له هر څه سره موافقه نه ده. د هر څه
لپاره ځای جوړول دي.



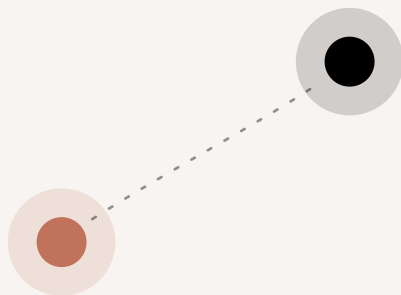
هغه څه چې په سطحه کې موږ بېلوي، په
ريښه کې مو سره نښلوي.



مینه ورسره وکره لکه څنگه چې دی، نه لکه
څنگه چې غواړي وي.

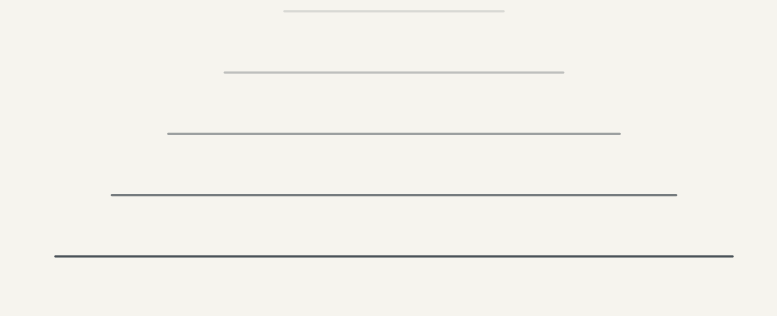


د مینې او پرېښودو ترمځ یوه تشه شته.
موږ همدلته وده کوو.



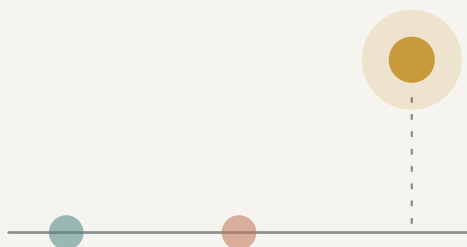
او کله چې په رښتیا مینه ورسره وکړې،
پوهېږي چې د پرېښودو وخت کله دی.

درېم کتاب



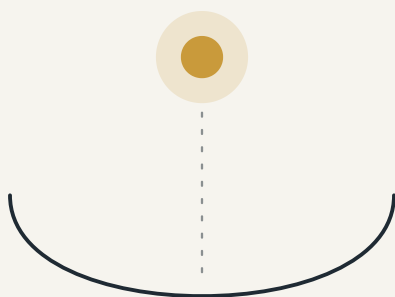
Leave It

پرېښودل زده کړه

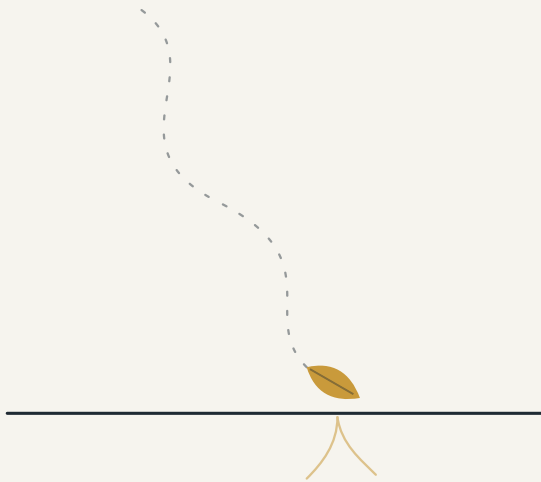


تا یی ژوند وکړ. مینه دې ورسره وکړه.

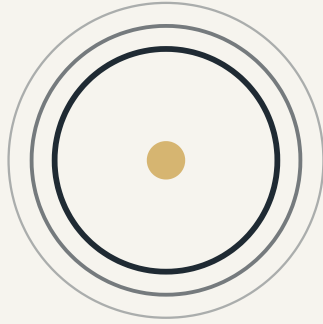
اوس، ایا یی پرېښودلی شې؟



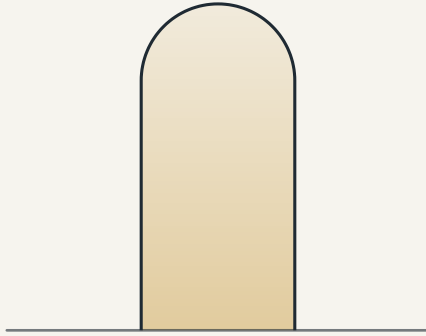
پرېښودل له لاسه ورکول نه دي. دا د لاس
خلاصول دي ترڅو بيا څه ونيسي.



پانه له مني سره نه جنگېږي. لوېږي، او هغه
ونه تغذيه کوي چې زېږولې يې وه.



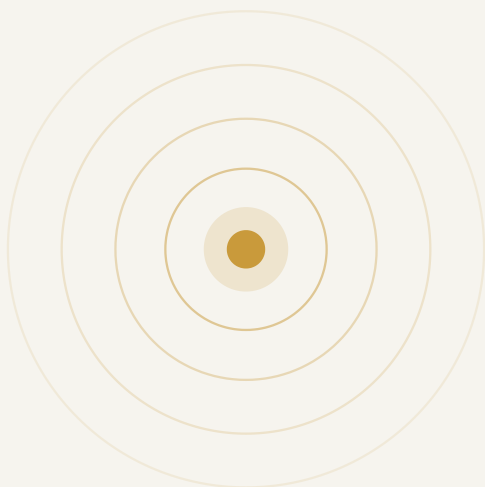
مورٽينگ نيسو حڪه چي له هغه ڇه وپرېڊو
چي وروسته راڻي.



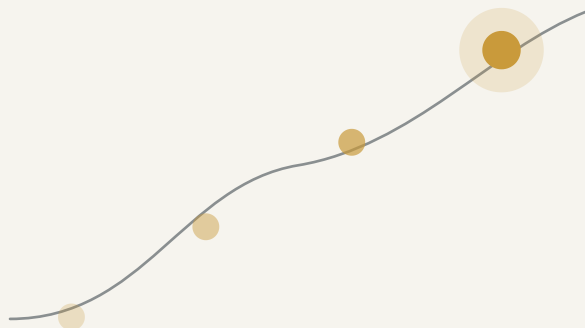
نامعلوم تیاره نه ده. دا یوه دروازه ده چې
لا مو نه ده پرانیستی.



کله چې لاره نه وینې، پام کول پیلوې.



په همدې پاملرنه کې، ستا د ننی پوهه خبرې
کوي.



پر هغې باور وکړه. تل له تا سره وه.



قدم واخله، نه خُكه چې ډاډه يې، بلکې
خُكه چې چمتو يې.



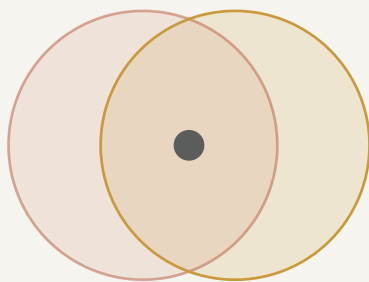
د هرې ساه سره، تېره ساه پرېږدې. ټول عمر
دې تمرین کړی دی.



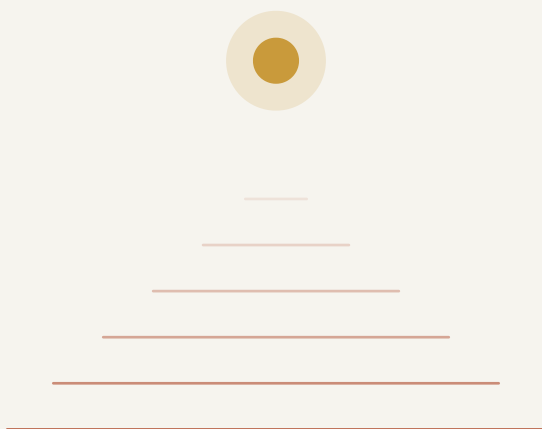
هغه څه چې په رښتيا ستا دي، كله چې
لاس خلاص كړې نه ځي.



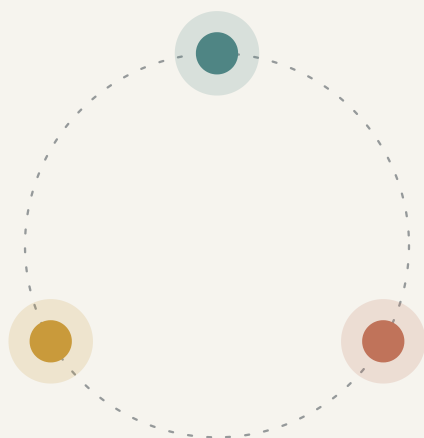
کیسه پرپزده. درس وساته.



په مینه سره یې پرېږده، او هیڅ شی نه
ورکېږي.



پرېښودل د مينې ضد نه دي. دا هغه مينه
ده چې پوهېږي کله پرېښودل پکار دي.



ژوند یې کړه. مینه ورسره وکړه. پرېږده یې.
او بیا پیل وکړه.

د ليکوال په اړه

جواد يوسفی ليکوال او د هر اړخيزې روغتيا روزونکی دی
چې په Institute for Integrative Nutrition کې يې زده
کړه کړې ده. هغه مېړه او پلار دی، او پر بايسکل، د فوټبال په
ډگر او په طبيعت کې ځان په کور کې احساسوي.

هغه د هغه څه په اړه کوچني کتابونه ليکي چې له وړاندې زموږ دننه دي، او په وړيا توگه يې
شريکوي.

د Grand لړۍ

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



ټول کتابونه وړیا او په څو ژبو په jawadyousofi.com کې ولولئ.