



Radiating Heart

یک دل روشن شد. سپس دلی دیگر. سپس همه‌ی ما.

جواد یوسفی



Radiating Heart

یک دل روشن شد. سپس دلی دیگر. سپس همه ی ما.

جواد یوسفی

Radiating Heart

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی

مجوز CC BY-NC-SA 4.0

آزاد برای اشتراک‌گذاری، نه برای فروش.

نوشته‌شده با یاری هوش مصنوعی (Claude، ساخته‌ی Anthropic).

ترجمه فارسی با یاری هوش مصنوعی.

همه‌ی تصویرها ویژه‌ی همین کتاب‌اند.





به عشقِ دل،
و زیباییِ ای که در خود دارد.



بخش یکم

بازگشت به خانه



به خانه برگرد

تو این جا، در بالا، زندگی کرده‌ای،
در هیاهوی ذهنِ اندیشنده.
برنامه‌ریزی. بازیخش. نگهبانی.

اکنون بیاسای.
جایی نرم‌تر برای زیستن هست.

یک نفیس آهسته بکش.
بگذار از کنارِ اندیشه‌هایت فرو بیفتد،
از کنارِ گلویت،
تا میانه‌ی سینه‌ات.

این فضای دلِ توست.
همیشه در کنارش زیسته‌ای.
اکنون پا به درونش بگذار.



آنچه این‌جا زندگی می‌کند

ذهن اندازه می‌گیرد.

دل می‌داند.

ذهن می‌پرسد: «آیا دوست داشتن بی‌خطر است؟»

دل از پیش آغاز کرده است.

فنجانِ سرد کسی را گرم نمی‌کند.

دستی بر سینه‌ات بگذار.

حس کن که برای تو می‌تپد،

بی‌آن‌که از او بخواهی،

در هر لحظه‌ی زندگی‌ات.

این عشق است.

پیش از آن‌که جست‌وجویش کنی، این‌جا بود.



چیزی برای درست کردن نیست.
چیزی برای به دست آوردن نیست.

فقط گرما را دریاب،
و بگذار اندکی روشن‌تر شود.



یک دل روشن شد.

درنگ

دستی بر سینه‌ات بگذار.
همین حالا آن‌جا چه حس می‌کنی؟



بخش دوم

سپس دلی دیگر



می‌خواهد حرکت کند

روشنی جایی که آغاز شده نمی‌ماند.

شمع با روشن کردنِ شمعِ دیگر
شعله‌اش را از دست نمی‌دهد.

عشق
با بخشیده شدن می‌بالد.

به صحنه نیازی نداری.

لبخندی در مغازه.

دري که برای کسی باز نگه داشته شد.

گوش دادن، به راستی گوش دادن،

به کسی که نیاز دارد شنیده شود.

روشنی این گونه سفر می کند.



جایی، کسی آن را حس می‌کند.
اندکی گرم‌تر از لحظه‌ای پیش.

نمی‌داند چرا.
نیازی هم نیست که بداند.



سپس دلی دیگر.

درنگ

امروز روزِ چه کسی را می‌توانی،
به شیوه‌ای کوچک، گرم کنی؟



بخش سوم

وقتی روشنی سوسو می زند



هر دری باز نمی‌شود

برخی دل‌ها بسته‌اند.
برخی روزها، دلِ تو هم بسته خواهد بود.

این شکست نیست.
حتی آفتاب هم غروب می‌کند،
و دوباره برمی‌آید.



هر دلی جاهای خالی دارد.
یک از دست دادن. یک آرزو.
خاموشی ای بی نام.

ذهن می شتابد تا پُرشان کند،
با پاسخ، با هیاهو، با بیشتر.



بگذار باشند

بازشان بگذار.

نی

از سوراخ‌هایش آواز می‌خواند.

برخی فضاها دروازه‌اند،

که از ذهنِ اندیشنده فراتر می‌برند،

به سوی آنچه واژه‌ها در بر نمی‌گیرند.



وقتی سردت است،
گرما را آن بیرون دنبال نکن.

به فضای دلت بازگرد.

یک نفس.

یک دست بر سینه.

جرقه هنوز آن جاست.

همیشه بود.



درنگ

آیا فضای بازی در دلت هست
که کوشیده‌ای پُرش کنی؟
اگر بگذاری که باشد، چه؟



بخش چهارم

موج

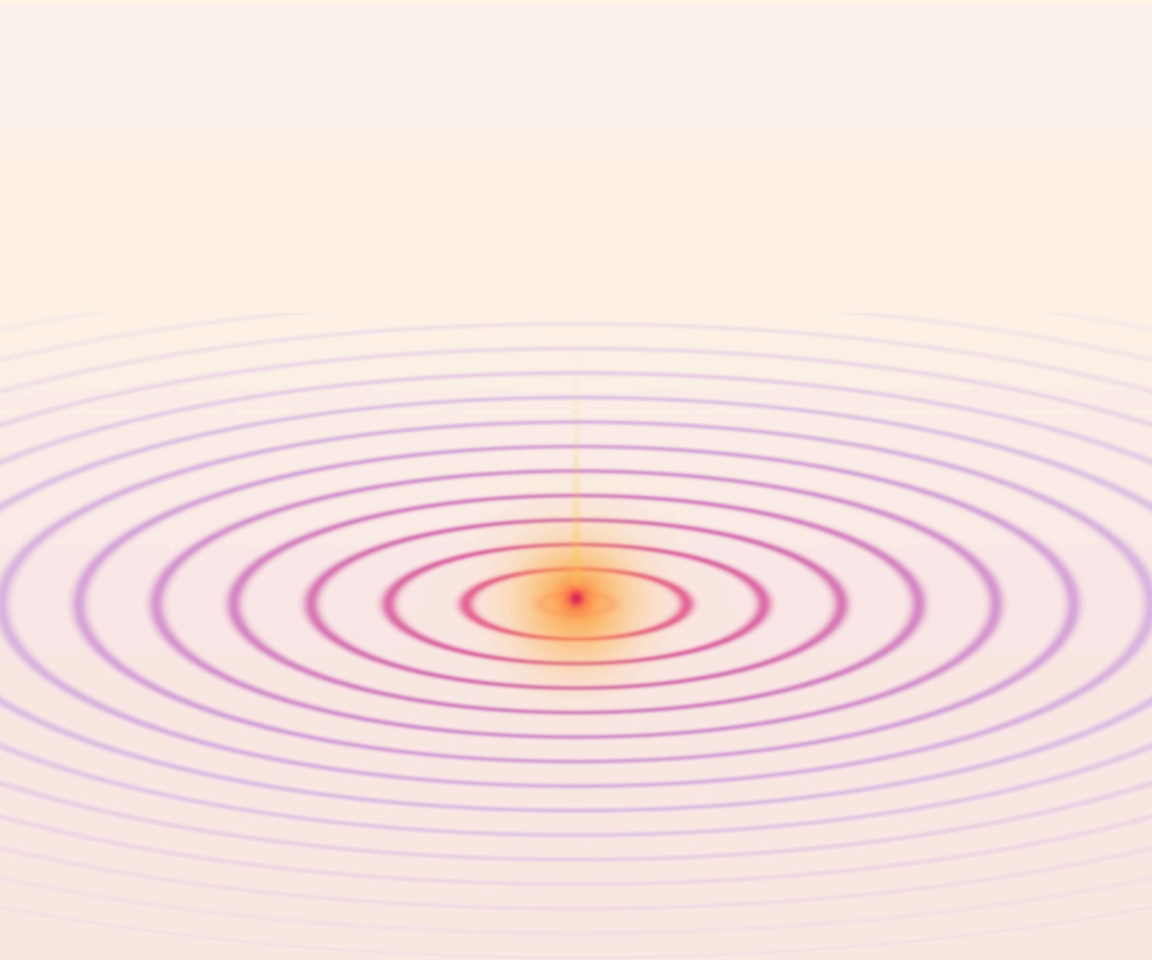


حلقه‌ها بر آب

سنگی در آب آرام بینداز
و نگاه کن.

حلقه

در لبه‌ی تو باز نمی‌ایستد.



از تو، تا خانه‌ات.
از خانه‌ات، تا کوچه‌ات.
از کوچه‌ات، تا ناآشنایانی
که هرگز نخواهی دید.



همه‌اش را نخواهی دید

بیشترِ روشنی‌ای که می‌بخشی
هرگز نخواهی دید کجا فرود می‌آید.

با این همه ببخش.
موج برای پیش رفتن
به چشمانِ تو نیازی ندارد.



درنگ

روشنی چه کسی به تو رسید
بی آن که خودش هرگز بداند؟



بخش پنجم

سپس همه‌ی ما



تصور کن هر دلی
همزمان روشن شود.

چهره‌های گوناگون.
زبان‌های گوناگون.
یک گرما.

یک آتش

ما هرگز شعله‌های جدا نبودیم.
ما یک آتشیم،
که خودش را به یاد می‌آورد.



از این‌جا آغاز کن

پس از این‌جا آغاز کن.

در سینه‌ی خودت.

با یک نفسِ آهسته.



یک دل روشن شد.
سپس دلی دیگر.
سپس همه‌ی ما.

درباره‌ی این کتاب

Radiating Heart: یک دل روشن شد. سپس دلی دیگر. سپس همه‌ی ما.

نوشته‌ی جواد یوسفی، با یاری هوش مصنوعی (Claude، ساخته‌ی Anthropic). ترجمه‌ی فارسی با یاری هوش مصنوعی.

ایده، نام، جمله‌ی آغازین و دیدگاه این کتاب از آن نویسنده است. هوش مصنوعی، مانند یک ویراستار، به شکل دادن واژه‌ها کمک کرد.

شمعِ بخش دوم یادآورِ مَثَلی کهن است: شمع با روشن کردنِ شمعی دیگر چیزی از دست نمی‌دهد. نی بخش سوم از نی مولانا در آغازِ مثنوی الهام گرفته است. سنگ در آب آرام بخش چهارم یادآورِ گفته‌ای است که اغلب به مادر ترزا نسبت داده می‌شود، درباره‌ی سنگی که در آب انداخته می‌شود و موج‌های بسیار می‌آفریند.

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی. این اثر تحت مجوز کریتیو کامنز «انتساب — غیرتجاری — اشتراک همانند ۴.۰ بین‌المللی» (CC BY-NC-SA 4.0) منتشر شده است. می‌توانی آن را برای مقاصد غیرتجاری کپی کنی، به اشتراک بگذاری و بازسازی کنی، به شرط آن‌که نام نویسنده را بیاوری و هر بازسازی را با همین مجوز منتشر کنی. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

همه‌ی تصویرها و بیزه‌ی همین کتاب ساخته شده‌اند.

در همین مجموعه: Seed و Grand, Breath, One Circle.

یادداشتی برای خوانندگانِ فارسی‌زبان

این ترجمه با دقت و با یاری هوش مصنوعی انجام شده است. اگر فارسی‌زبانِ مادریت است و سطری را می‌یابی که می‌تواند راست‌تر یا زیباتر به گوش برسد، خوشحال می‌شویم بدانیم. از راه وب‌سایت ما برایمان بنویس.