



Radiating Heart

يو زره روښانه شو. بيا بل. بيا موږ ټول.

جواد يوسفی



Radiating Heart

يو زړه روښانه شو. بيا بل. بيا موږ ټول.

جواد يوسفی

Radiating Heart

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی

د CC BY-NC-SA 4.0 جواز.

د شریکولو لپاره وړیا، د پلورلو لپاره نه.

د مصنوعي څیرکتیا (Claude، د Anthropic) په مرسته لیکل شوی.

پښتو ژباړه د مصنوعي څیرکتیا په مرسته شوې.

ټول انځورونه د همدې کتاب لپاره جوړ شوي دي.





د زړه د مينې لپاره،
او د هغه ښکلا لپاره چې په ځان کې يې لري.



لومړۍ برخه

کورته راستنېدل



کور ته راشه

ته دلته، پورته، اوسېدلی یې،
د فکر کوونکي ذهن په شور کې.
پلان جوړول. بیا بیا یادول. ساتنه.

اوس دمه وکړه.
د ژوند لپاره یو نرم ځای شته.

يوه ورو ساه واخله.
پرېږده چې له فکرونو تېره شي،
له ستوني تېره شي،
د سينې تر منځه پورې.
دا ستا د زړه ځای دی.
ته تل د هغه تر څنگ اوسېدلی یې.
اوس دننه شه.

دلته څه اوسېږي

ذهن اندازه کوي.

زړه پوهېږي.

ذهن پوښتي: «ايا مينه کول خوندي دي؟»

زړه له پخوا پيل کړی دی.

يو سور پيال هېڅوک نه شي تودولی.

يو لاس دې پر سينه کېږده.

احساس کړه چې ستا لپاره درزېږي،

پرته له دې چې ترې وغواړي،

ستا د ژوند په هره شېبه کې.

همدا مينه ده.

مخکې له دې چې يې ولټوي، دلته وه.



هېڅ شی د سمولو لپاره نشته.

هېڅ شی د گټلو لپاره نشته.

یوازې تودوخه وگوره،

او پرېږده چې لږ نوره روښانه شي.



یو زړه روښانه شو.

خُند

یو لاس دې پر سینه کېږده.
همدا اوس هلته څه احساسوي؟



دویمه برخه

بیا بل



غواړي چې وڅوځي

رڼا هلته نه پاتې کېږي چې پیلېږي.

شمع د بلې شمعې په بلولو
خپله لمبه له لاسه نه ورکوي.

مینه

په ورکولو سره لویېږي.



تا ته ستيچ نه دی پکار.

په دوکان کې يوه موسکا.

يوه دروازه چې د بل لپاره خلاصه ونيول شوه.

اورېدل، په رښتيا اورېدل،

هغه چا ته چې اړتيا لري واورېدل شي.

رڼا همداسې سفر کوي.



په کوم ځای کې، څوک یې احساسوي.
له یوې شېبې مخکې لږ تود.

نه پوهېږي ولې.
ارتیا هم نشته چې پوه شي.



بیا بل.

خُند

نن د چا ورځ کولی شې،
په یوه کوچني ږول، توده کړې؟



درېمه برخه

کله چې رڼا رپږي



هره دروازه نه پرانیستل کېږي

ځینې زړونه تړلي دي.
ځینې ورځې به ستا زړه هم تړلی وي.

دا ناکامي نه ده.
حتی لمر هم لوېږي،
او بیا راځيږي.



هر زړه تش ځايونه لري.

يو بايلل. يو ارمان.

يوه بې نومه چوپتيا.

ذهن بيره کوي چې ډک يې کړي،

په ځوابونو، په شور، په نورو.



خلاص يې پرېږده.

شپېلۍ

د خپلو سوريو له لارې سندرې وايي.

ځينې ځايونه دروازې دي،

چې د فکر کوونکي ذهن هاخوا بيايي،

هغه څه ته چې کلمې يې نه شي ځايولی.



کله چې یخ احساسوې،
تودوخه هلته بهر مه لټوه.

د خپل زړه ځای ته ستون شه.
یوه ساه.
یو لاس پر سینه.

سپرغۍ لا هم هلته ده.
تل وه.



خُند

ايا ستا په زړه کې کوم خلاص ځای شته
چې هڅه دې کړې ډک يې کړې؟
که پرېږدې چې همداسې وي، څه به وي؟

خلورمه برخه

خپه

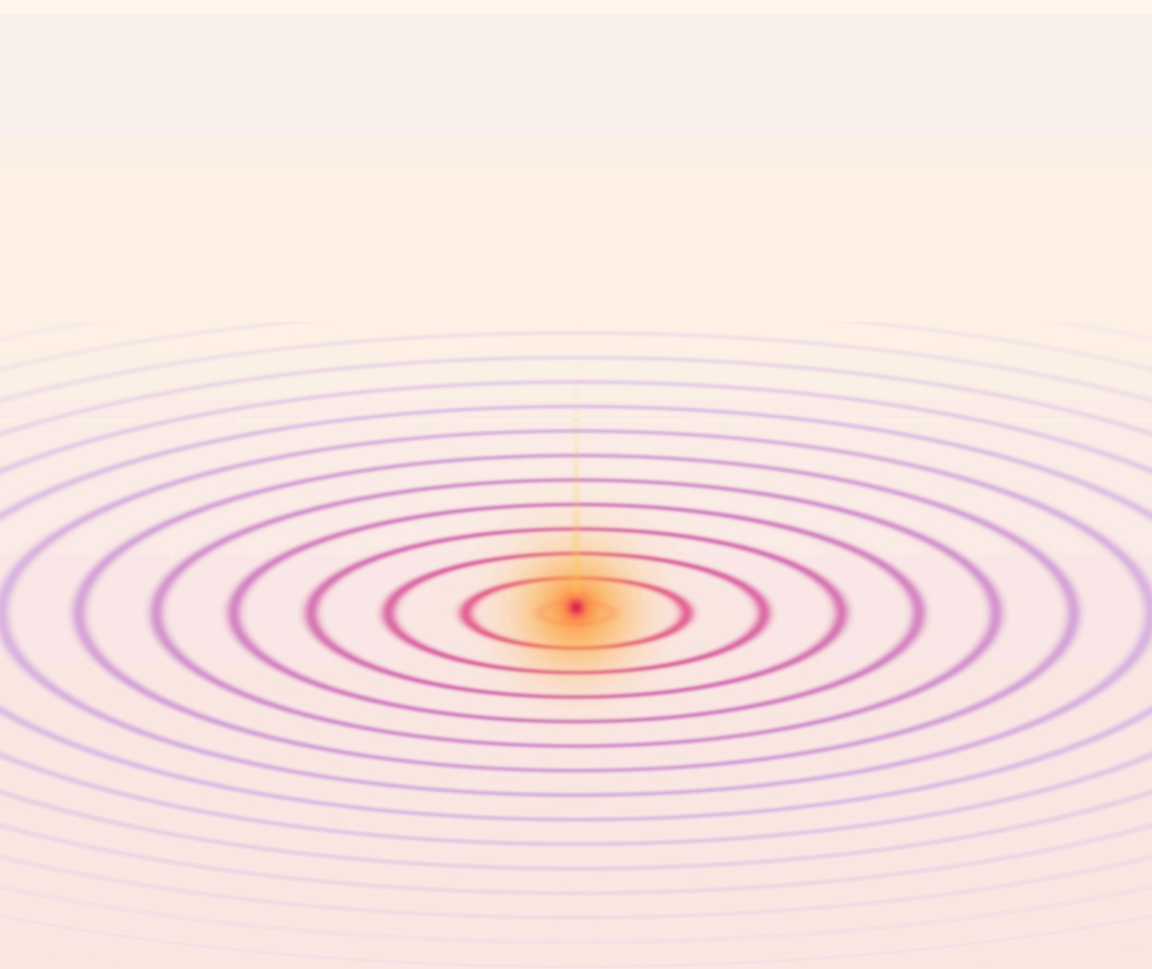


پر اوبو کړی

یوه ډبره په ارامو اوبو کې وغورځوه
او وگوره.

کړی

ستا پر غاړه نه درېږي.



له تا، ستا کور ته.
له کوره، ستا کوڅې ته.
له کوڅې، هغو ناآشنا خلکو ته
چې هېڅکله به یې ونه وینې.



تول به یی ونه وینې

د هغې رڼا زیاته برخه چې ته یې ورکوې،
هېڅکله به ونه وینې چې چېرته رسېږي.

بیا هم یې ورکړه.

خپه ستا سترگو ته اړتیا نه لري
چې مخکې لاړه شي.



خُند

د چارنا تاته ورسېده
پرتله له دې چې هغه پرې خبر شي؟



پنځمه برخه

بيا موږ ٽول



تصور وکره چې هر زره
په یوه وخت روښانه شي.

بېلابېل مخونه.

بېلابېلې ژبې.

یوه تودوخه.

موڊ هېڅڪله جلا لمبې نه وو.
موڊ يو اور يو،
چې خپل ځان رايادوي.



له دې ځايه پيل وکړه

نو له دې ځايه پيل وکړه.

په خپله سينه کې.

له يوې ورو ساه سره.





يو زړه روښانه شو.

بيا بل.

بيا موږ ټول.

د دې کتاب په اړه

Radiating Heart: يو زړه روښانه شو. بيا بل. بيا موږ ټول.

ليکوال: جواد يوسفی، د مصنوعي ځيرکتيا (Claude، د Anthropic جوړښت) په مرسته. پښتو ژباړه د مصنوعي ځيرکتيا په مرسته شوې.

د دې کتاب مفکوره، نوم، پرانيستونکې جمله او ليد د ليکوال دي. مصنوعي ځيرکتيا د يوه سمونگر په څېر د کلمو په جوړولو کې مرسته وکړه.

د دويمې برخې شمع د يوه دوديز متل يادونه کوي: شمع د بلې شمعې په بلولو څه له لاسه نه ورکوي. د درېيمې برخې شپېلۍ د مولانا رومي له شپېلۍ الهام اخلي. د څلورمې برخې په ارامو اوبو کې دېره د هغې وينا يادونه کوي چې دېری وخت مور ترېسا ته منسوبېږي، د هغې دېرې په اړه چې په اوبو کې وغورځول شي او دېرې څپې جوړې کړي.

© ۲۰۲۶ جواد يوسفی. دا اثر د کرييټيو کامنز «انتساب — غير سوداگريز — ورته شريکول ۴.۰ نړيوال» (CC BY-NC-SA 4.0) جواز لاندې خپور شوی. ته يې د غير سوداگريزو موخو لپاره کاپي کولی، شريکولی او بدلولی شې، په دې شرط چې د ليکوال نوم واخلي او هر بدلون د همدې جواز لاندې شريک کړې. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

ټول انځورونه د همدې کتاب لپاره جوړ شوي دي.

په همدې لړۍ کې: Seed، Grand، Breath، One Circle او.

د پښتو لوستونکو لپاره يوه يادونه

دا ژباړه په پاملرنه او د مصنوعي ځيرکتيا په مرسته شوې ده. که پښتو ستا مورنۍ ژبه ده او داسې کرښه دې وموندله چې رښتينې يا ښکلې ښکاره کېدای شي، خوشاله به شو چې خبر شو. زموږ د وېبپاڼې له لارې موږ ته وليکه.