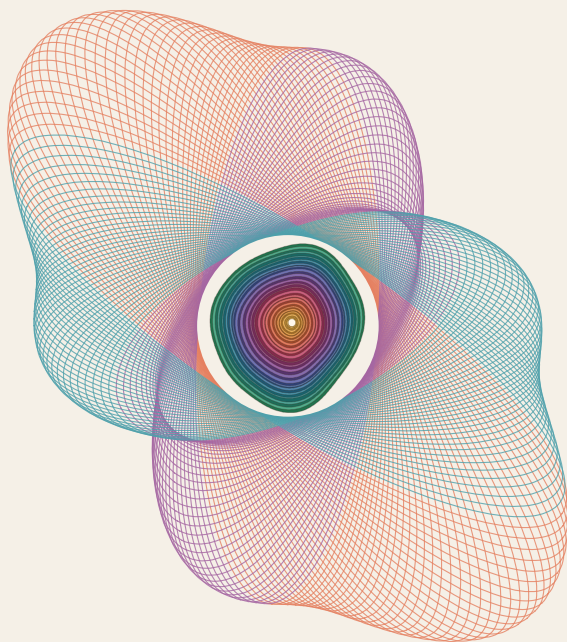




No One Takes It

内在的安稳



JAWAD YOUSOFI



No One Takes It

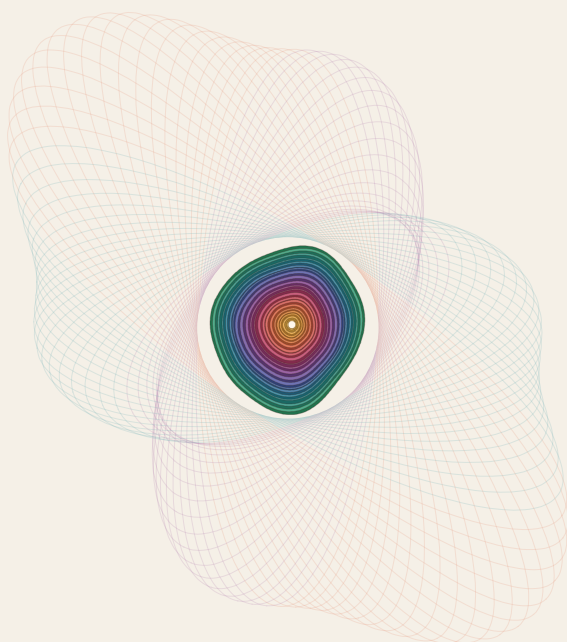
内在的安稳



JAWAD YOUSOFI

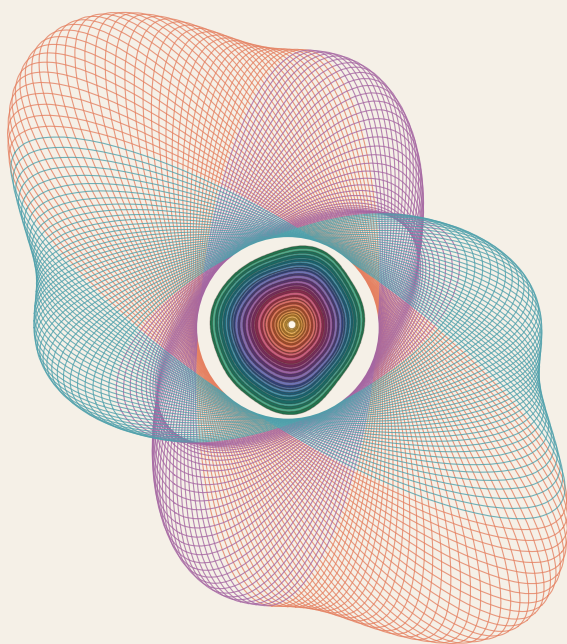
献给一切注定要在此生活出来的，
因为我们无法把它带走。





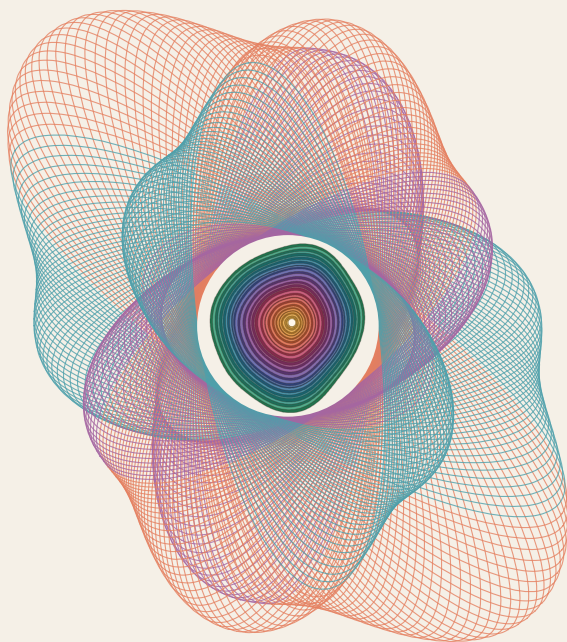
你的心里有一样东西，
从未被任何风暴触及。





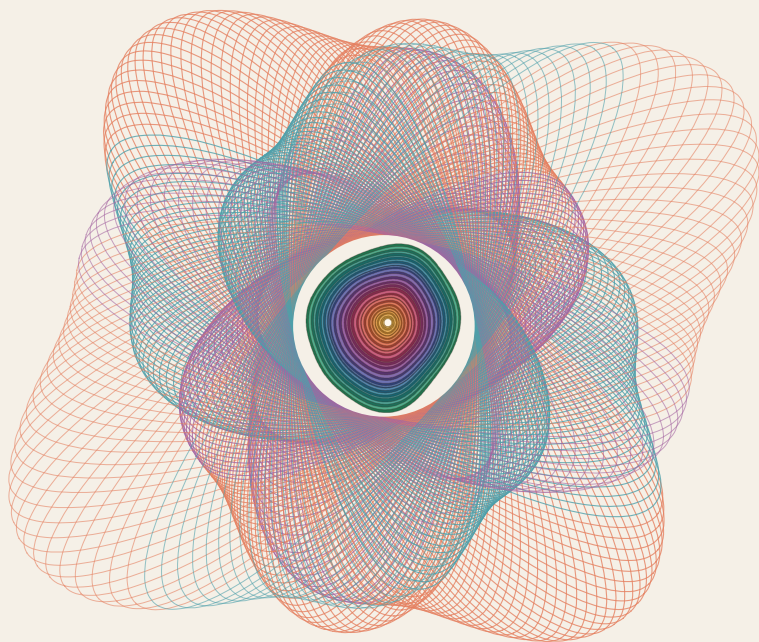
一座房子。一个名字。
门上的一个头衔。





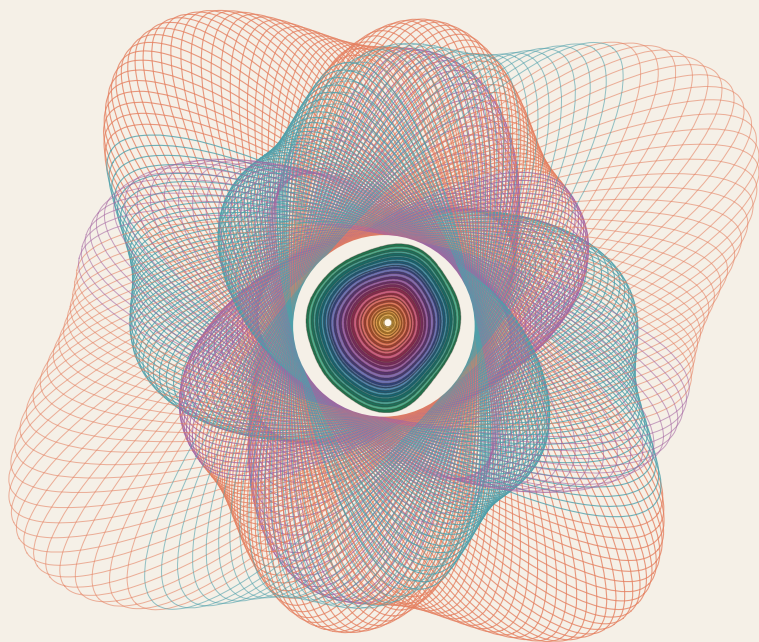
我的双手是满的。





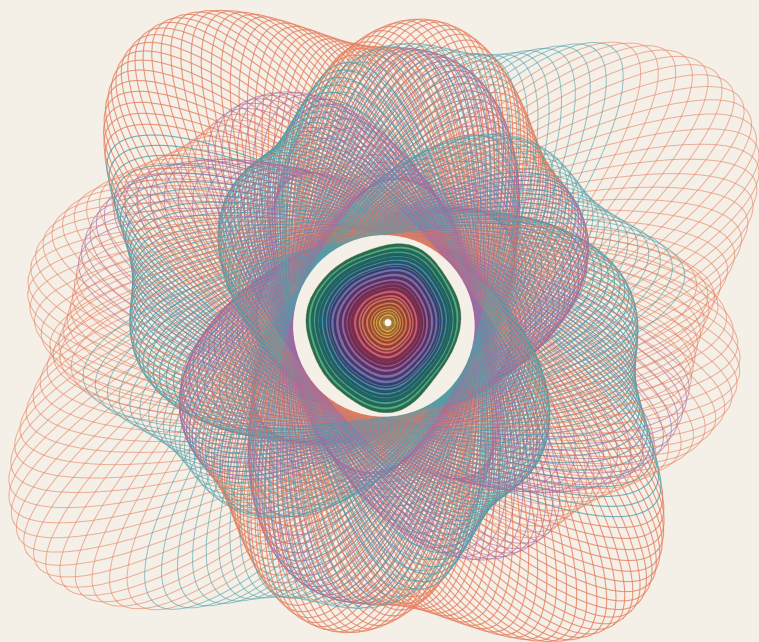
那为什么我感到空空的？





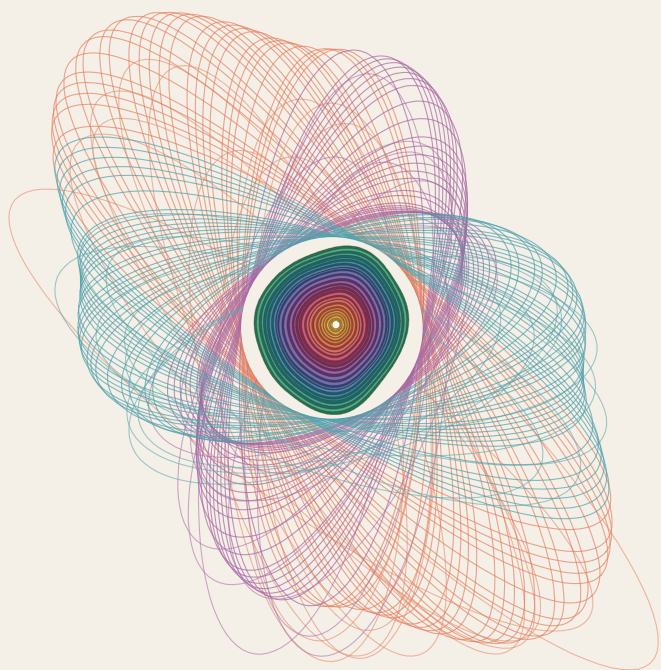
世界是满的。





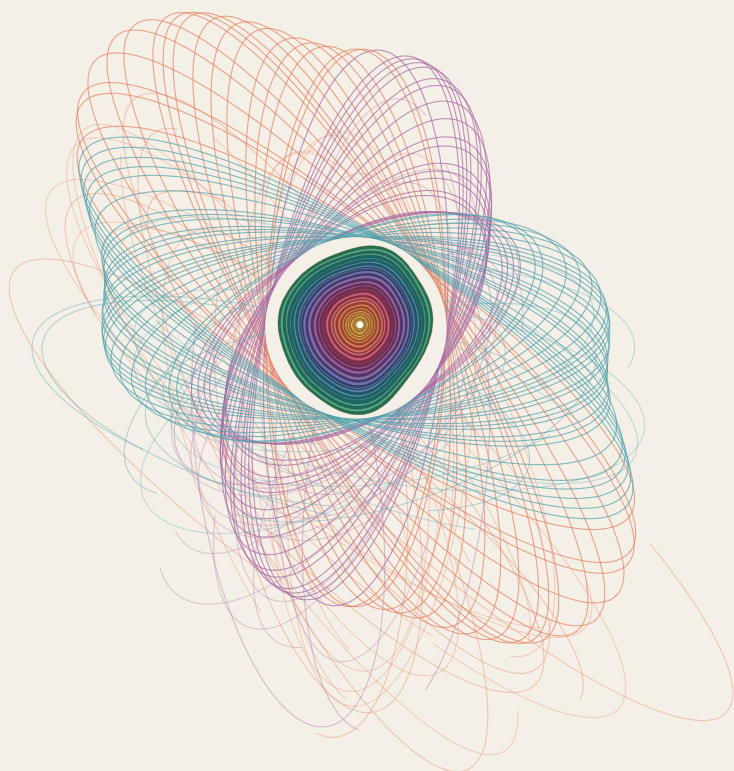
我们却仍在伸手，
仿佛必须把一切都握在手里。





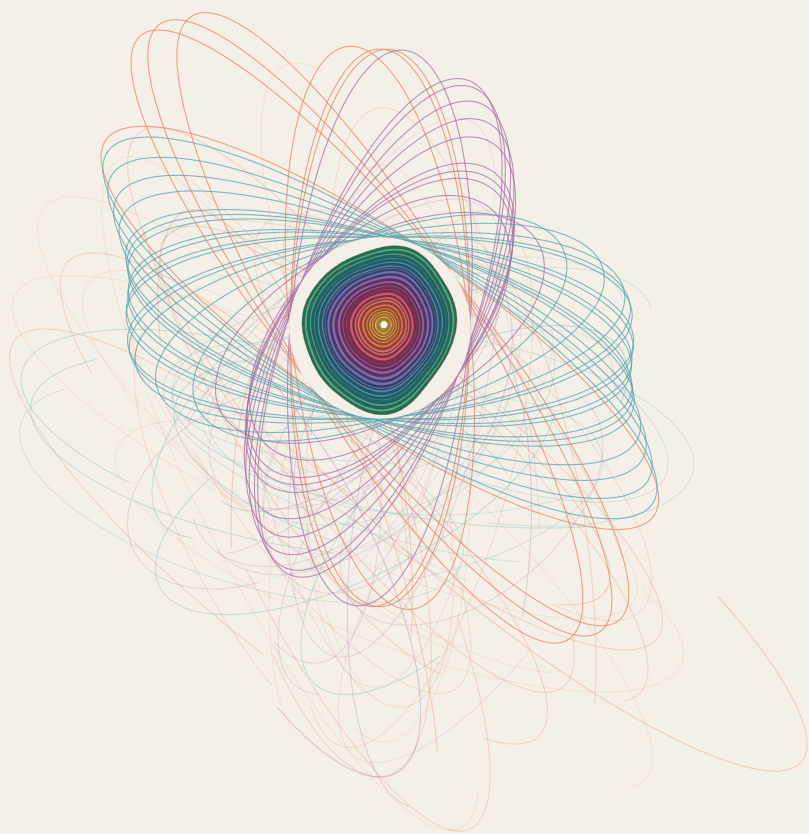
雨水找到屋顶。
时光找到容颜。





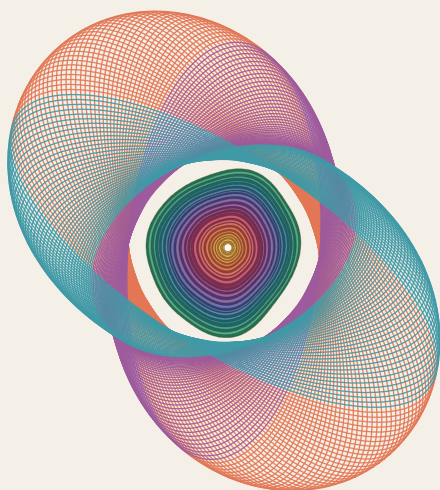
世界给予的，
世界都会收回。





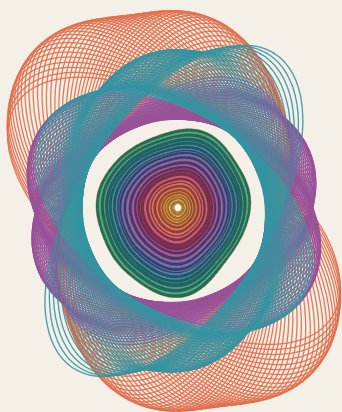
每一堵墙，都是借来的石头。





于是我握得更紧。
锁上每一扇门。





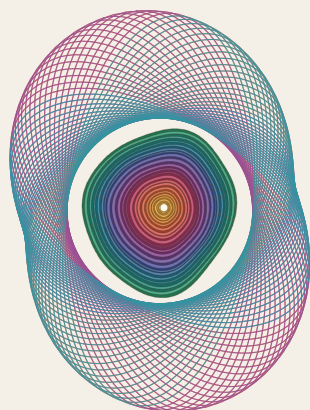
我跑得更快，收得更多，
整夜都在守护它。





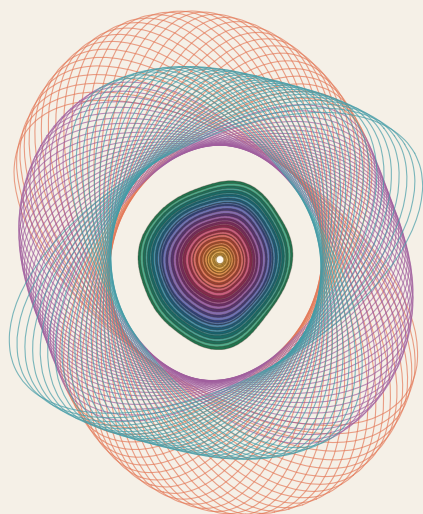
我们急着收集能被拿走的，
却错过了拿不走的。





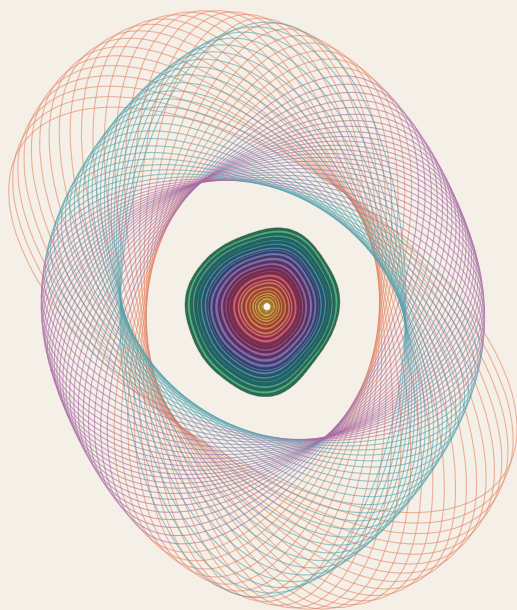
然后，在宁静中，一次呼吸。





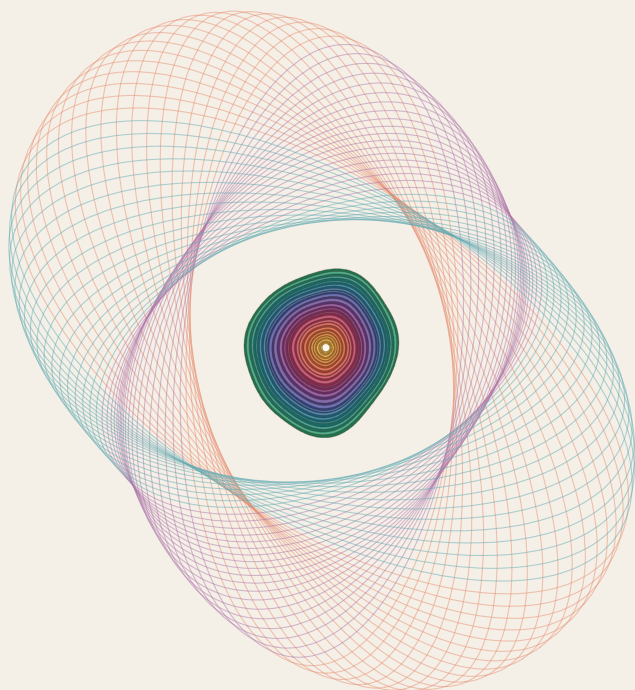
它什么也不求。
它一直都在这里。





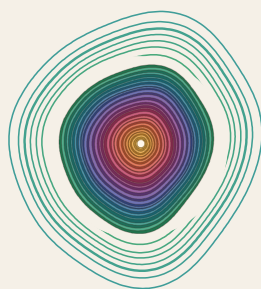
在所有紧握之下，
有一样东西从未被碰过。





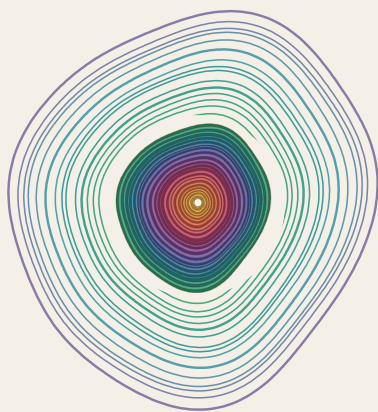
我握住的一切都可能坠落。
托住我的，不会。





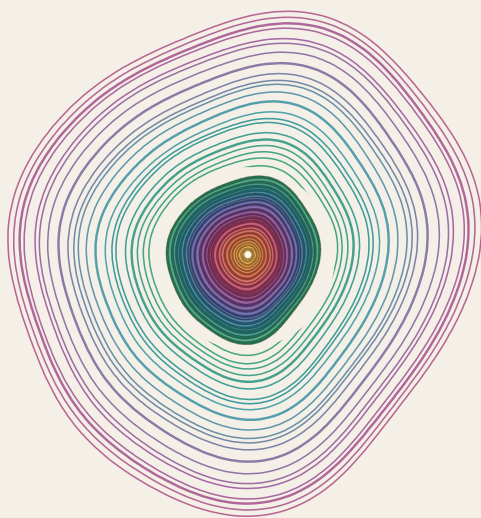
我的双手张开。





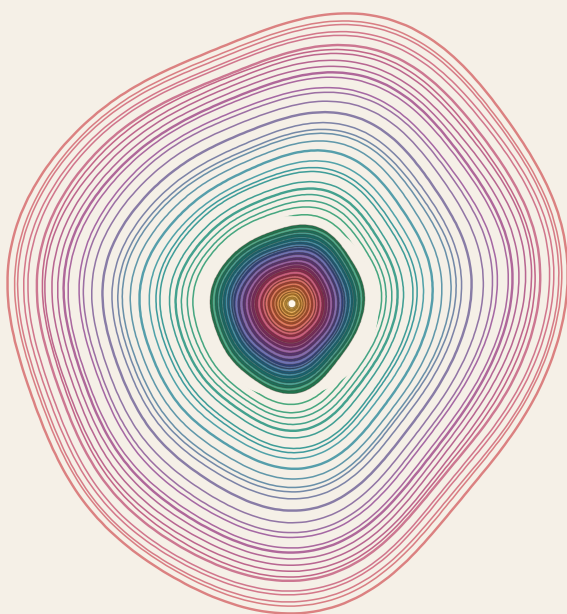
真正属于我的，什么也没有离开。





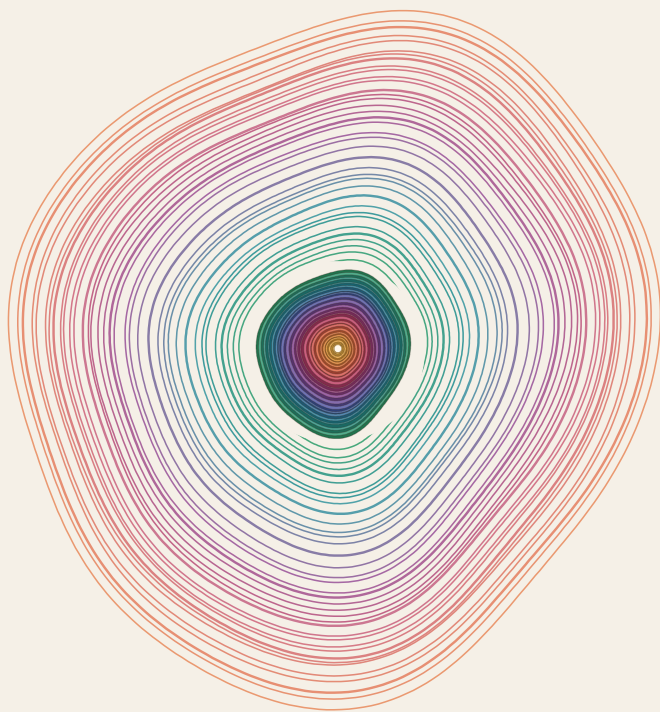
安稳，不是因为什么都不坠落，
而是因为我不会。





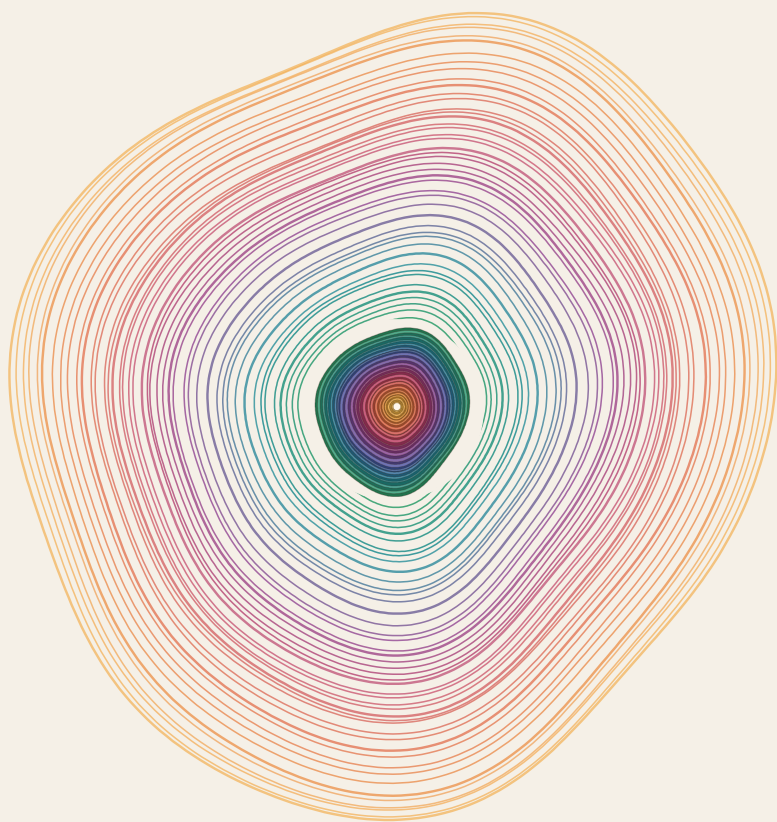
没有人给予它。





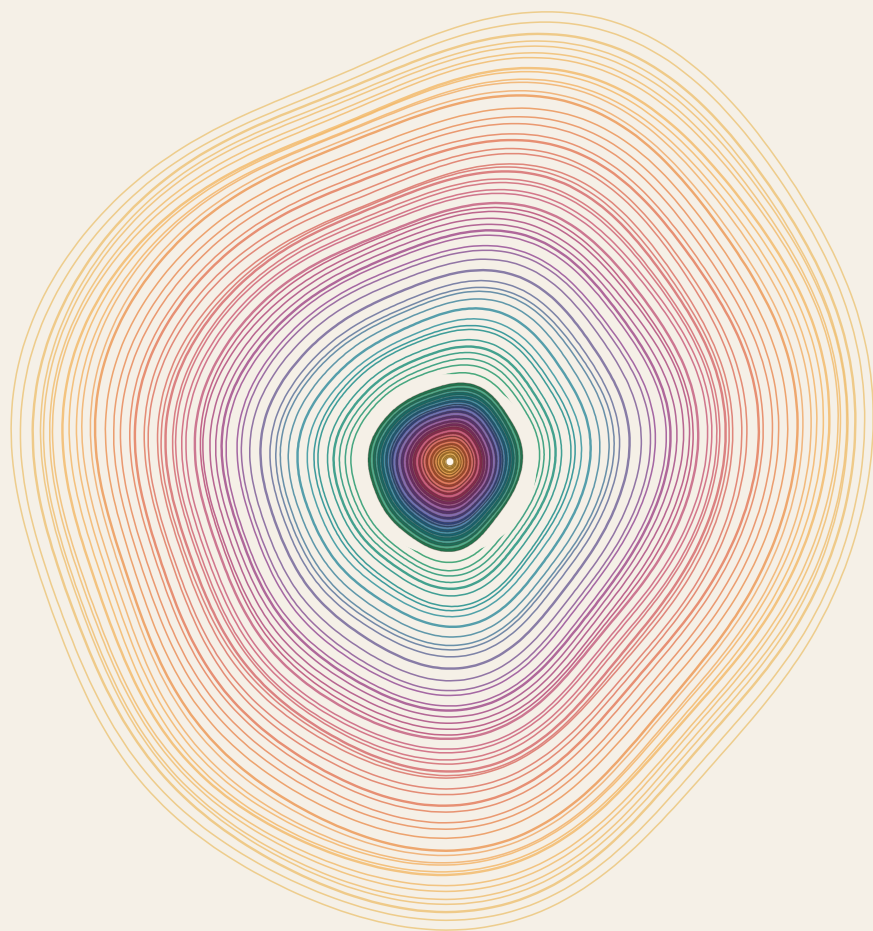
也沒有人能拿走它。





能留住的，就留住。
该放下的，就放下。





你从来没有
失去自己的危险。



Grand 系列

小小的书，免费赠予所有人。

少读一点，多活一点。

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It



关于这本书

No One Takes It · 内在的安稳

作者 Jawad Yousofi，在人工智能（Anthropic 的 Claude）的帮助下写成。本书的构想、愿景与核心均出自作者本人。借助人工智能由英文译出。

© 2026 Jawad Yousofi。本书采用知识共享 署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 许可协议（CC BY-NC-SA 4.0）。你可以出于非商业目的复制、分享和改编本书，但须注明作者，并以相同许可协议发布。creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

书中的图画为本书一笔一笔绘成：环绕树木年轮的彩色花瓣。所有插图均为本书原创。

jawadyousofi.com