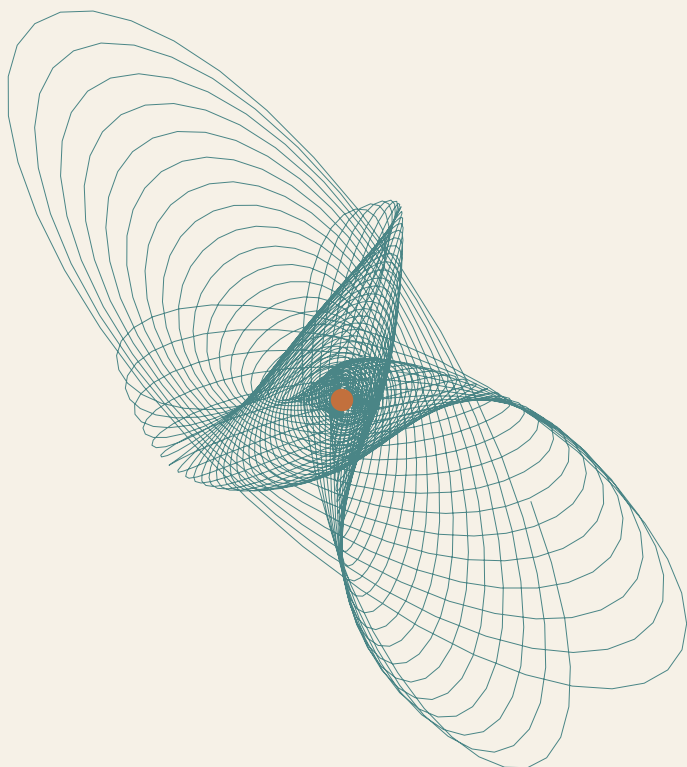




Pendulum

میانه روی امروزی برای دنیای «بیشتر»



JAWAD YOUSOFI

بیش از اندازه، یک تاب است.
کمتر از اندازه، یک تاب است.
«کافی» جایی است که آونگ آرام می‌گیرد.

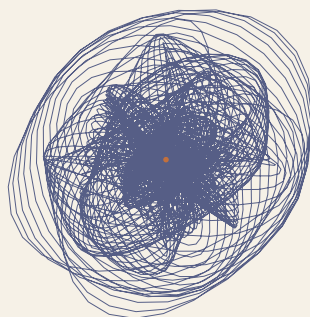
پیش از آغاز

این کتابی کوچک است درباره پرسشی بزرگ: چقدر کافی است؟

آن را همان طور بخوان که آونگ حرکت می کند. بی شتاب. یک صفحه، بعد کمی درنگ.

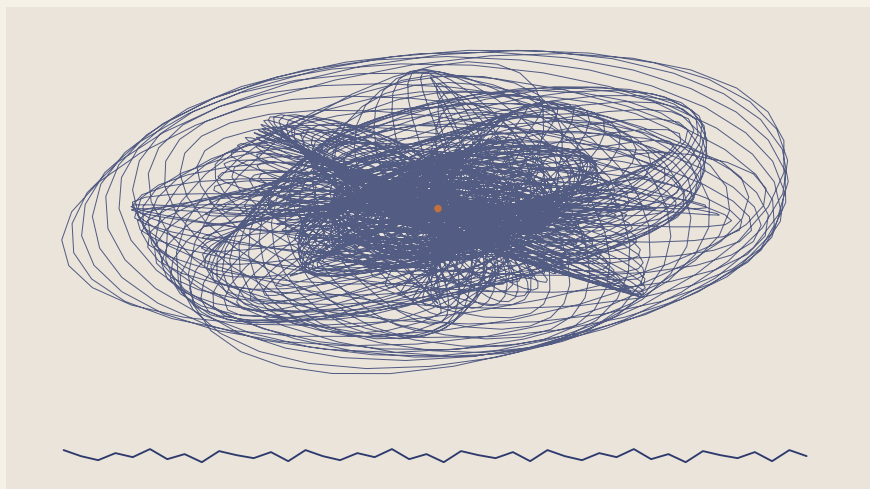
این جا هیچ چیز از تو نمی خواهد که کمتر بخواهی. فقط می خواهد آنچه را که همین حالا داری، ببینی.

رایگان است، چون «کافی» هیچ وقت فروشی نبود.



بخش یکم

تاب: دنیای «بیشتر»



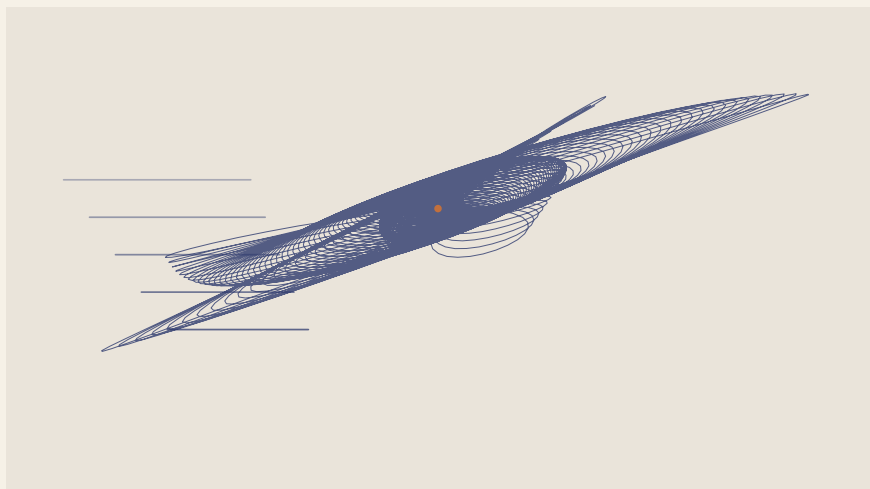
۱۰. از خودمان جلو می‌زنیم

آن قدر تند می‌دویم که از خودمان جلو می‌زنیم.

پیش از روشنایی بیدار، و دیرزمانی پس از رفتنش در خواب. سرگرم، از نخستین نفس تا آخرین ورق‌زدن صفحه.

جایی در میانه راه، کسی را جا گذاشتیم. خودمان بودیم.

مکث: آخرین بار کی به جایی رسیدی و به راستی همان‌جا ماندی؟



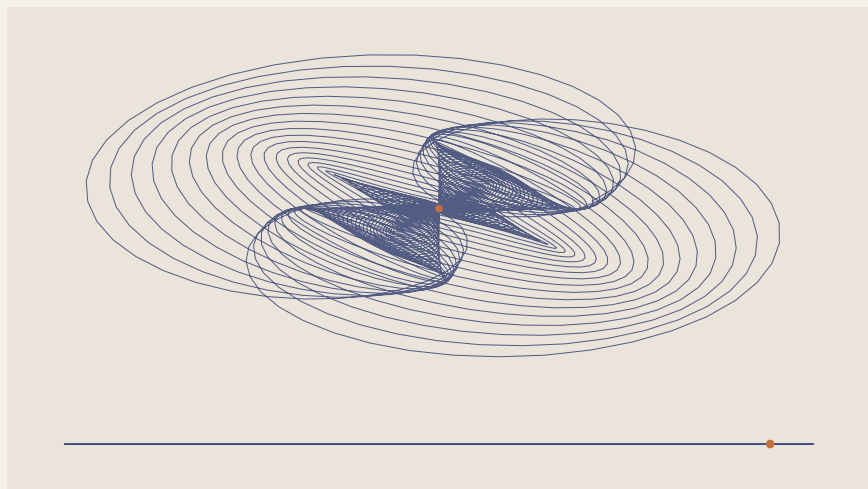
۲۰ از صفر تا آرامش

ماشین‌هایمان در یک ثانیه از صفر به صد می‌رسند. گوشی‌هایمان پیش از آن‌که پرسشمان تمام شود، جواب می‌دهند.

اما هیچ ماشینی تا امروز کسی را از صفر به آرامش نرسانده است.

آن راه را هنوز پیاده می‌رویم.

مکث: به سوی چه می‌شتابی، و وقتی به آن برسی، چه خواهی کرد؟



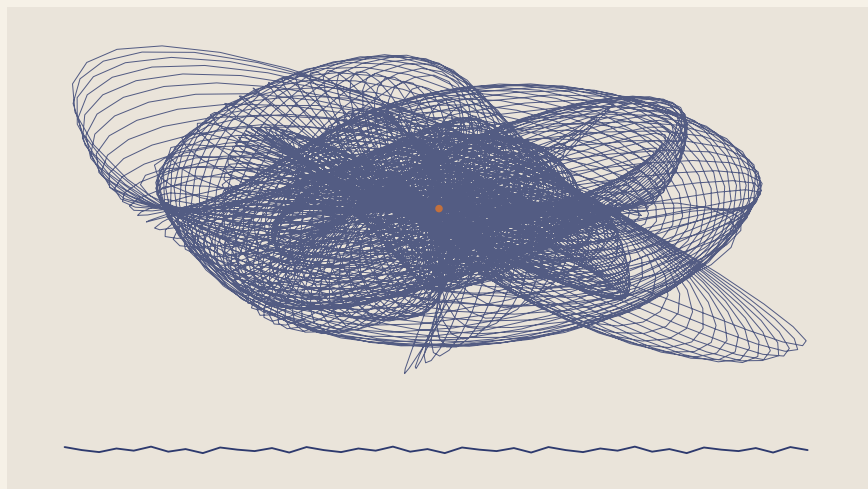
۳ • «بیشتر» یک افق است

«بیشتر» یک افق است. به سویش که بروی، از تو دور می شود.

چیز تازه، پیش از آن که جعبه اش به سطلِ بازیافت برسد، کهنه شده است.

نه چون بد انتخاب کردیم. چون «بیشتر» هرگز جایی نبود که کسی به آن برسد.

مکت: چه چیزی را روزی آن قدر می خواستی که حالا دیگر حتی به چشمت نمی آید؟



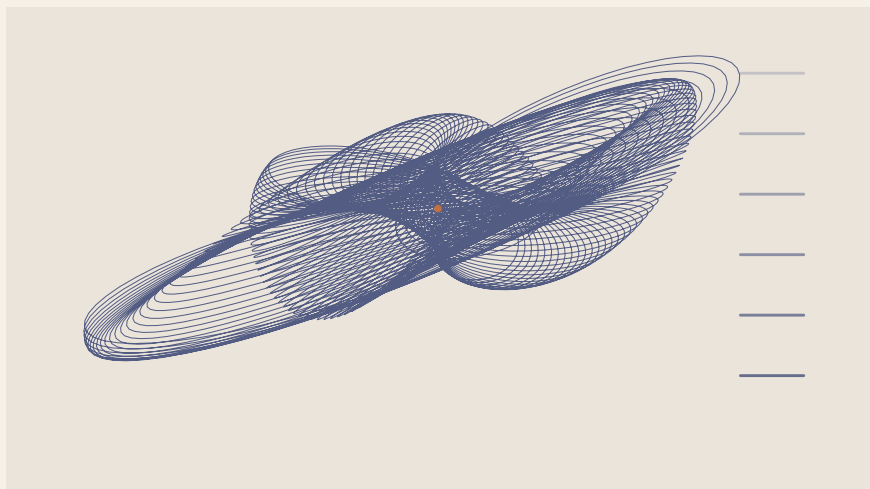
۴ • بشقاب‌های پُر، لحظه‌های خالی

بشقاب‌های پُر. تقویم‌های پُر. صندوق‌های ایمیل پُر.

و باز، گرسنگی آرامی که هیچ غذایی به آن نمی‌رسد.

ما گرسنه «بیشتر» نیستیم. گرسنه چشیدن همان چیزی هستیم که همین حالا داریم.

مکث: اگر آن قدر آهسته می‌شدی که ببینی‌اش، طعم چه چیزی را می‌چشیدی؟

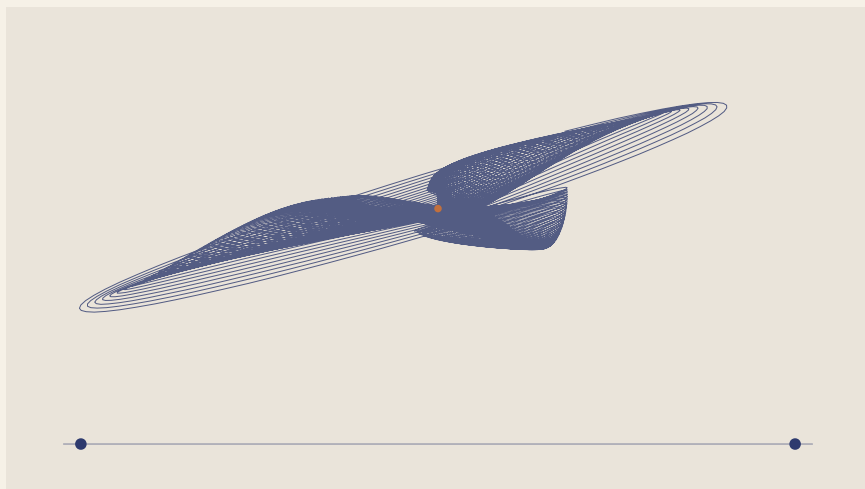


۵ . فیدِ بی‌پایان

برای «بیشتر» ورق می‌زنیم و کمتر پیدا می‌کنیم.

فید را طوری ساخته‌اند که هرگز تمام نشود. این لحظه ساخته شده تا تمام شود، و همین است که آن را گران‌بها می‌کند.

مکت: چه کسی روبه‌رویت منتظرِ نگاهِ توست؟



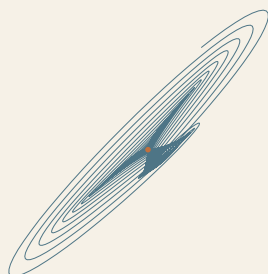
۶ . آن سرِ دیگر

وقتی بیش از حد به یک سو تاب می‌خوریم، اغلب به همان اندازه به سوی دیگر برمی‌گردیم.

رژیم سخت پس از ضیافت. عهدِ کنار گذاشتنِ همه‌چیز پس از زیاده‌روی در یک چیز.

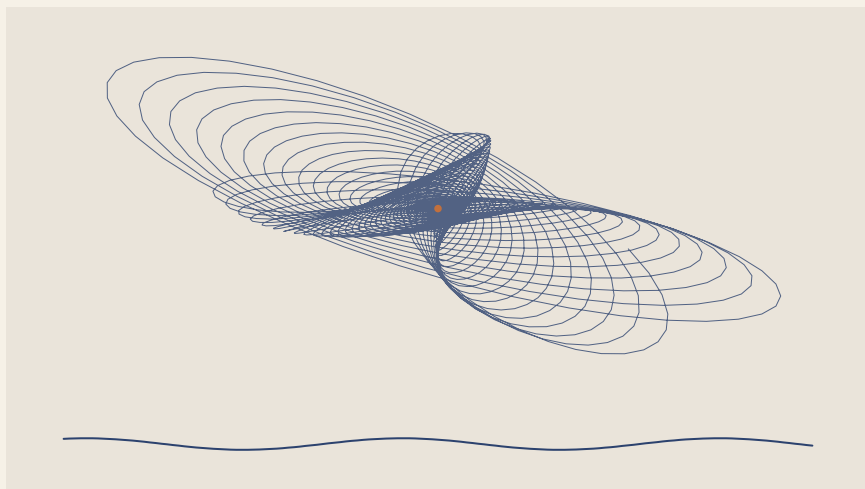
این تعادل نیست. همان آونگ است که بی‌مهار به سوی دیگر تاب می‌خورد.

مکت: کجای زندگی‌ات میانِ «خیلی زیاد» و «خیلی کم» تاب می‌خوری؟



بخش دوم

بدن به یاد می آورد

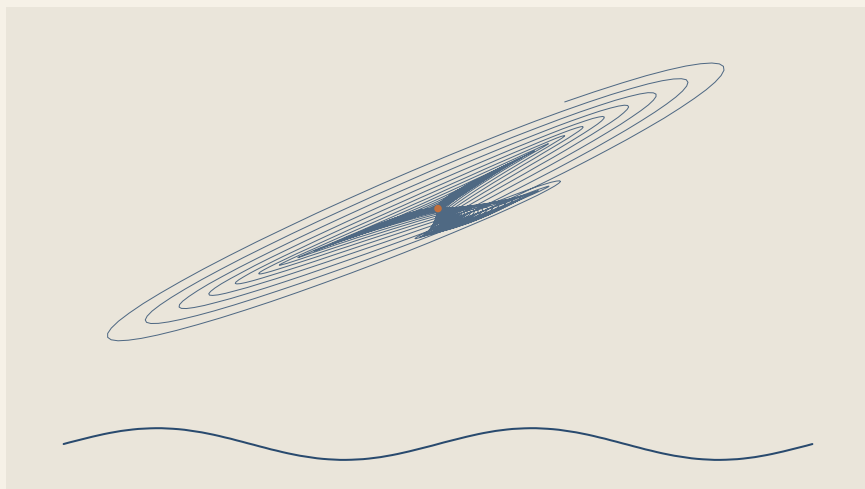


۷ • چیزی که هرگز فراموش نکرد

و با این حال، چیزی در ما هرگز فراموش نکرد.

زیر این همه شتاب، هوشی آرام روزی هزاران بار تو را در تعادل نگه می‌دارد، بی‌آن که کسی از آن بخواهد و بی‌آن که کسی از آن سپاسگزاری کند.

مکت: همین حالا چه چیزی تو را در تعادل نگه می‌دارد که حتی یک بار هم از آن سپاسگزاری نکرده‌ای؟



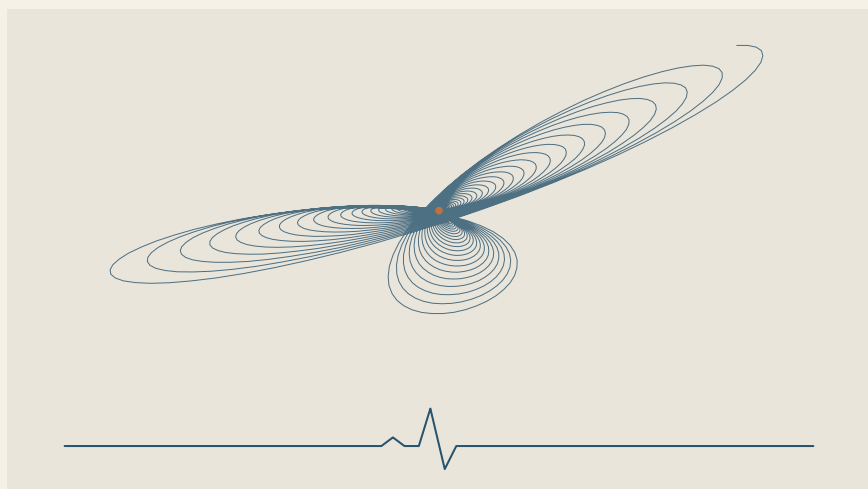
۸ • حتی نفس هم میانه را می شناسد

دم، بازدم، و مکث میانِ آن دو.

نفس هرگز زیاده نمی گیرد. می گیرد، می دهد، می آساید. اگر بیش از حد نگاهش داری، بدن به جای تو رهایش می کند. اگر به شتابش بیندازی، بدن آهسته ات می کند.

نفس از نخستین روزِ زندگی ات، میانه روی را به تو می آموزد.

مکث: یک بار نفسی کامل فرو ببر، یک بار کامل بیرونش بده. بعد آرام، در آن مکث درنگ کن.

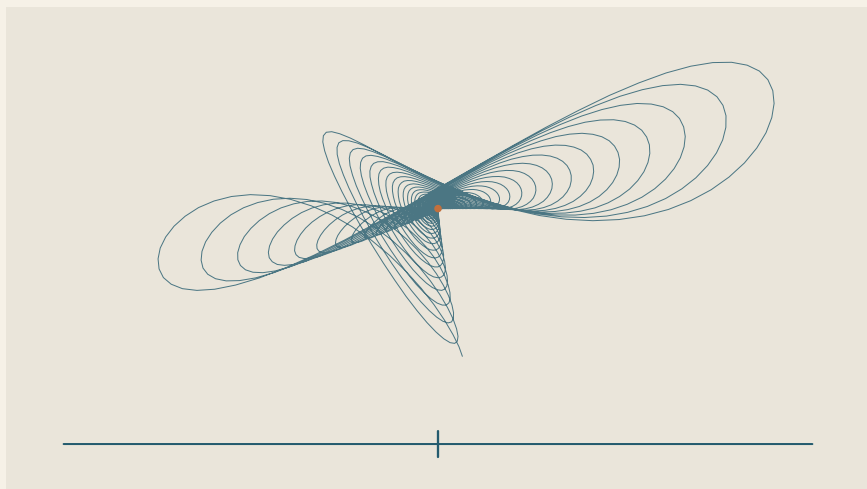


۹. قلب، ضرب را نگه می‌دارد

تپش قلب ریتمِ جادویی را می‌شناسد. نه خیلی تند. نه خیلی کند.

برای سربالایی تند می‌شود و برای خواب آرام می‌گیرد. هر لحظه از زندگی‌ات کار کرده است، و حتی یک بار هم شتاب نکرده است.

مکت: دستت را روی سینه‌ات بگذار. زندگی‌ات از تو می‌خواهد کدام ریتم را نگه داری؟



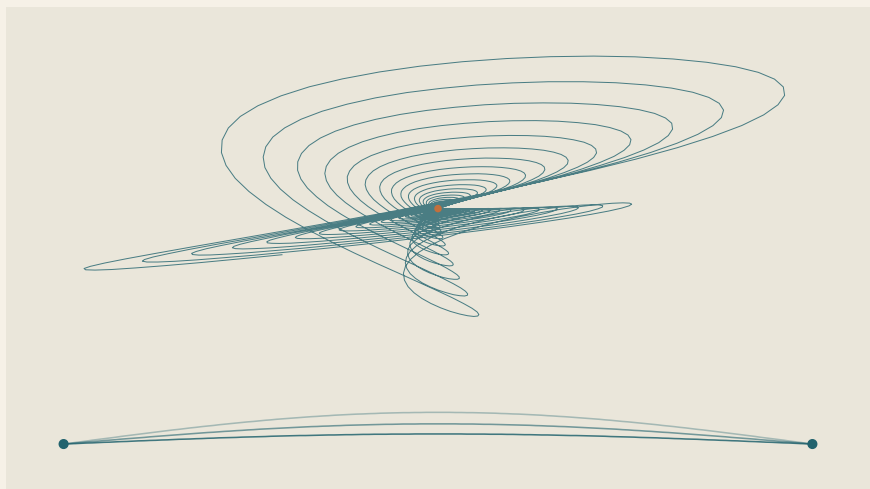
۱۰ • بدن مرکزِ خودش را می‌شناسد

اگر بیش از حد خم شوی، آرام تو را به خانه برمی‌گرداند.

روی یک پا بایست، و صد عضلهٔ کوچک بی‌صدا میانه را پیدا می‌کنند.

تعادل سکون نیست. هزار تنظیمِ کوچک است، با مهربانی.

مکت: زندگی‌ات امروز کدام تنظیمِ کوچک را از تو می‌خواهد؟



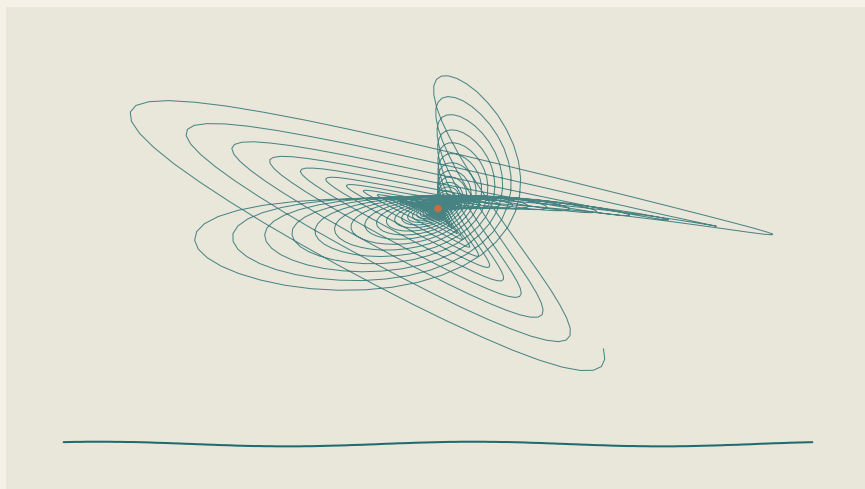
۱۱ • سیمی کوک شده

سیمی که بیش از حد سفت کوک شود، پاره می‌شود. سیمی که بیش از حد شل بماند، به آواز در نمی‌آید.

تنها سیمی که درست کوک شده باشد، موسیقی می‌سازد.

تو هم سازی هستی.

مکث: کجا بیش از حد سفت کوک شده‌ای؟ کجا بیش از حد شل شده‌ای؟

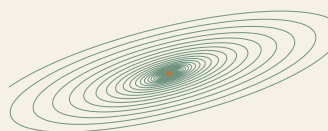


۱۲ • به یاد آوردن

کودک وقتی سیر شود، دست از خوردن می‌کشد. حیوان وقتی خسته شود، می‌آساید.

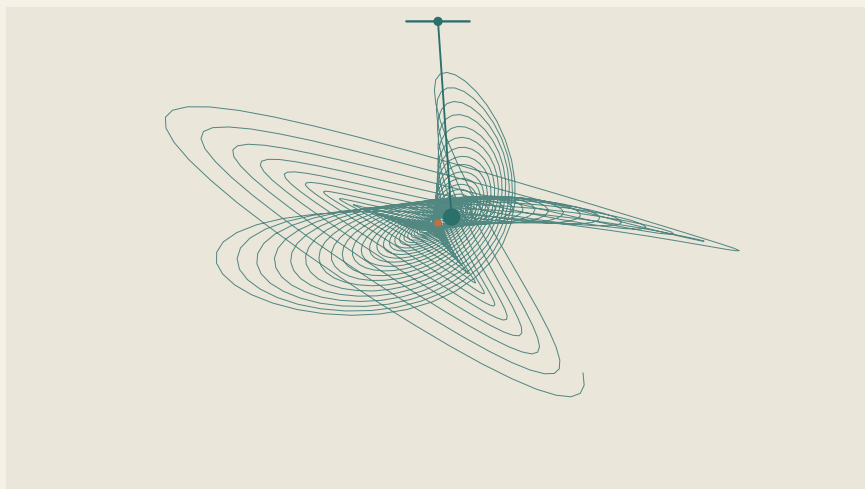
ما روزی این را می‌دانستیم. فقط دنیا آن قدر پُرهیاهو شد که صدایش را در خود گم کرد.

میان‌ه‌روی چیزی نیست که یاد بگیریم. چیزی است که به یاد می‌آوریم.



بخش سوم

آرام گرفتن: کافی



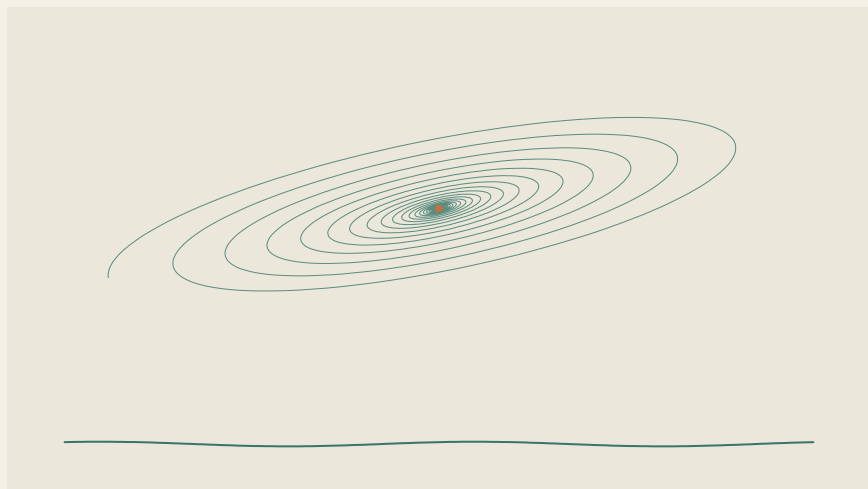
۱۳ • آونگ

آونگ تاب می خورد، دور به این سو، دور به آن سو.

هرگز با تاب خوردن نمی جنگد. فقط میانه را پیدا می کند و آرام می گیرد.

لازم نیست سکون را به زور بیاوری. هُل دادن را که رها کنی، خودش می آید.

مکت: هنوز چه چیزی را هُل می دهی؟

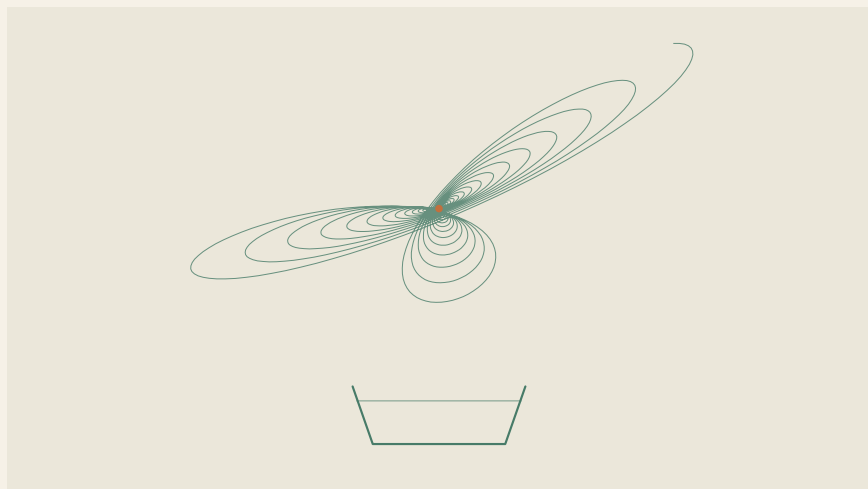


۱۴ • واژه‌ای آرام

«کافی» واژه‌ای آرام است. تنها وقتی آهسته‌تر شوی، آن را می‌شنوی.

«بیشتر» از هر صفحه‌نمایشی فریاد می‌زند. «کافی» از درون نجوا می‌کند.

مکت: کجای زندگی‌ات «کافی» همین حالا هم حقیقت دارد؟



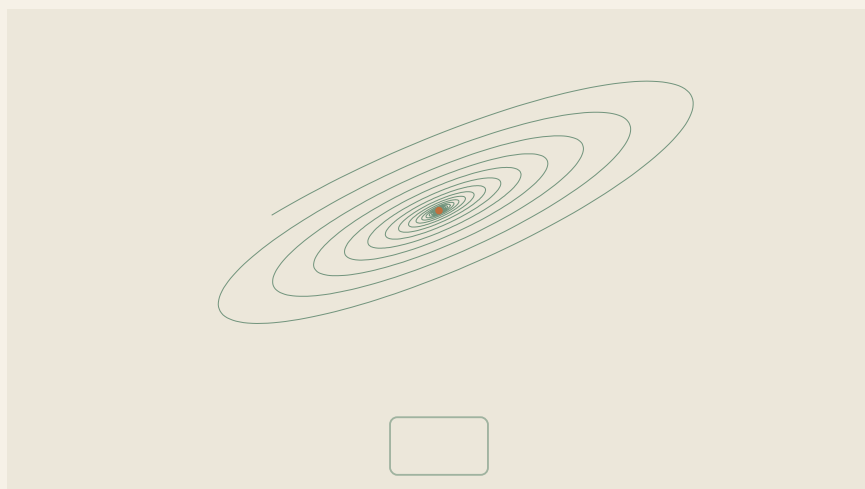
۱۵ • پیش از لبریز شدن

نه کمتر. فقط به اندازه کافی.

فنجان پیش از آن که لبریز شود، پُر است.

میان‌ه‌روی زندگی کوچک‌تری نیست. زندگی‌ای است که به‌راستی

می‌توانی در دست نگهش داری.



۱۶ • وقتی صفحه‌نمایش خاموش می‌شود

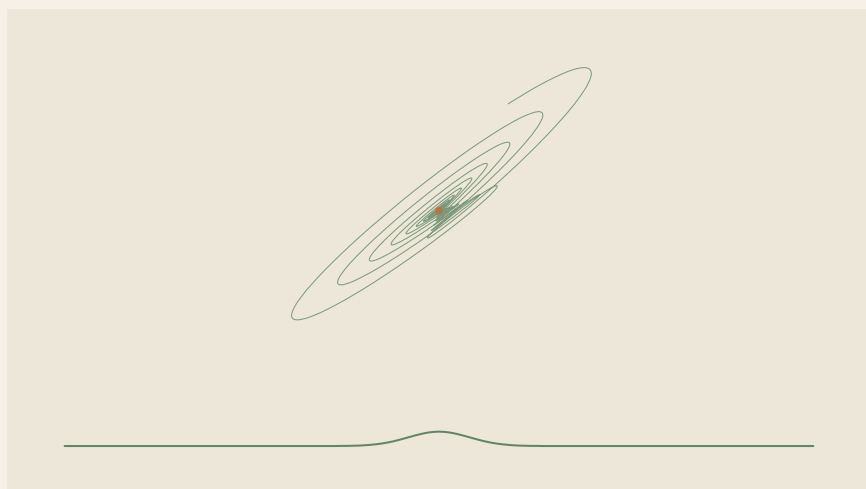
وقتی صفحه‌نمایش خاموش می‌شود، جهان روشن می‌شود.

آسمانی که یادت رفته بود به آن نگاه کنی. چهره‌ای آن سوی میز.

فکریایی که تنها وقتی می‌آیند که هیچ‌چیز با تو حرف نمی‌زند.

مکت: اگر صفحه‌نمایش یک ساعت پیش از تو به خواب برود، امشب چه

چیزی ممکن است روشن شود؟



۱۷ • یک لقمه، به راستی چشیده

یک لقمه، اگر به راستی چشیده شود، یک ضیافت است.

شادی هرگز در مقدار نبود. خانه‌اش در توجه است.

مکت: اگر همهٔ توجهت را به چیزِ خوبِ بعدی که پیشِ رویت است بدهی،

چه چیزی تغییر می‌کند؟



۱۸ • همیشه همین جا

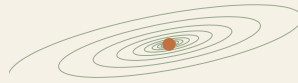
میانه نیمه راه نیست. خانه است.

نه آن میانه ولرم دست کشیدن. آن میانه زنده، جایی که می توانی
همه چیز را حس کنی و هیچ چیز تو را با خود نبرد.

میانِ «خیلی زیاد» و «خیلی کم»، یک نفس.

«کافی» همیشه همین جا بود.

تمرین: امروز هر بار که دست به سوی «بیشتر» دراز می کنی، به اندازه
یک نفس درنگ کن و آرام بپرس: «آیا همین کافی است؟» بعد گوش بده.
شاید پاسخ غافلگیرت کند.



سخن پایانی

هر طرح این کتاب را آونگی در حال تاب کشیده است، آونگی که آهسته آرام می‌گیرد.

باشد که تو نیز جای آرام‌گرفتنِ خودت را پیدا کنی، جایی میانِ «خیلی زیاد» و «خیلی کم».

این کتاب رایگان است. کپی‌اش کن، چاپش کن، به دستِ دیگران برسانش.

دربارهٔ این کتاب

Pendulum: میانه‌روی امروزی برای دنیای «بیشتر»

نوشتهٔ جواد یوسفی، با کمک هوش مصنوعی (Claude، ساختهٔ Anthropic). ایده، نگاه و جانِ این کتاب از آن خود نویسنده است.

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی. منتشرشده با مجوز کرییتیو کامنز «انتساب-غیرتجاری-اشتراک‌همانند» (CC BY-NC-SA 4.0). تو آزادی آن را برای مقاصد غیرتجاری کپی کنی، هم‌رسانی کنی و تغییر دهی، به شرط ذکر نام و با همین مجوز.
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

سیمِ کوک‌شدهٔ فصل ۱۱ از آموزه‌ای از بودا به راهبی به نام سونا الهام گرفته است: عودی که نه بیش از حد سفت کوک شده باشد و نه بیش از حد شل، همان است که خوش می‌نوازد (Anguttara Nikaya 6.55). ضیافتِ فصل ۱۷ پژواکِ ضرب‌المثلِ کهن «Enough is as good as a feast» است (به اندازه، خود ضیافتی است). «صفر تا صد» اصطلاحی رایج از دنیای خودروهاست. «وقتی صفحه‌نمایش خاموش می‌شود» عنوانِ جستاری بی‌ارتباط در «BC ICU Doc» Substack نیز هست؛ این سطر جداگانه و مستقل نوشته شده است.

طرح‌ها با هارمونوگراف کشیده شده‌اند، روشی برای طراحی با آونگ از دههٔ ۱۸۴۰. همهٔ آثار هنریِ این کتاب اصیل و از آن همین کتاب‌اند.

کتاب‌های دیگری نیز با عنوان Pendulum هست، از جمله شعرهای اریک اسکات ساترلند و کریس تاتن، و کتاب & You Are the Pendulum: Poems Practices for an Unsettling World. این کتاب با آن‌ها ارتباطی ندارد.

jawadyousofi.com