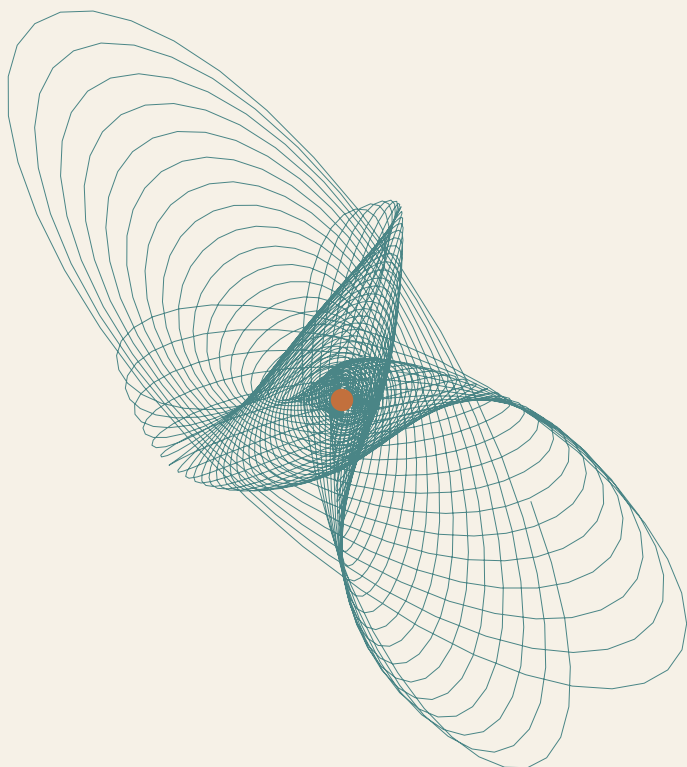




# Pendulum

میانه روی امروزی برای دنیای «بیشتر»



JAWAD YOUSOFI

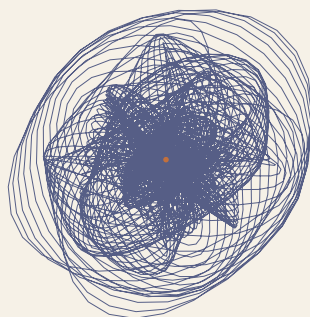
بسیار زیاد، یک تاب است.  
بسیار کم، یک تاب است.  
«کافی» جایی است که آونگ آرام می‌گیرد.

## پیش از آغاز

این کتابی کوچک است دربارهٔ پرسشی بزرگ: چه اندازه کافی است؟  
آن را همان‌گونه بخوان که آونگ حرکت می‌کند. بی‌شتاب. یک صفحه، و  
بعد درنگی.

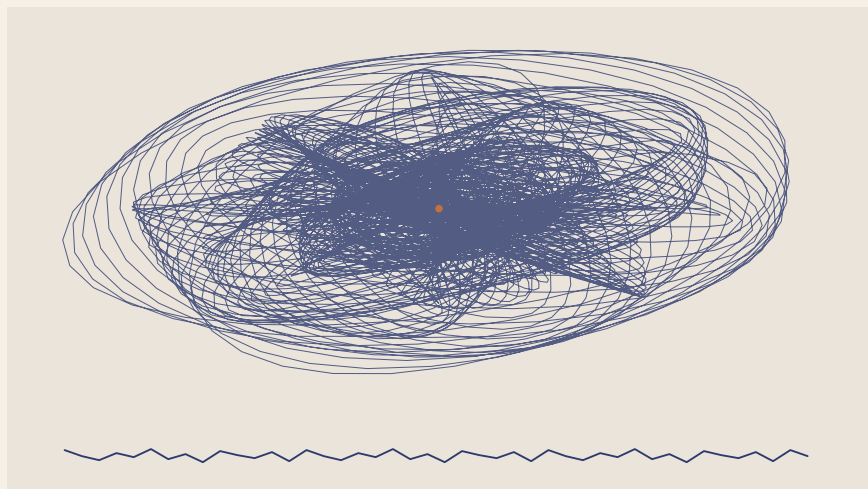
این‌جا هیچ چیز از تو نمی‌خواهد که کمتر بخواهی. تنها می‌خواهد آنچه  
را که همین حالا داری، ببینی.

رایگان است، چون «کافی» هرگز فروشی نبود.



بخش اول

## تاب: دنیای «بیشتر»



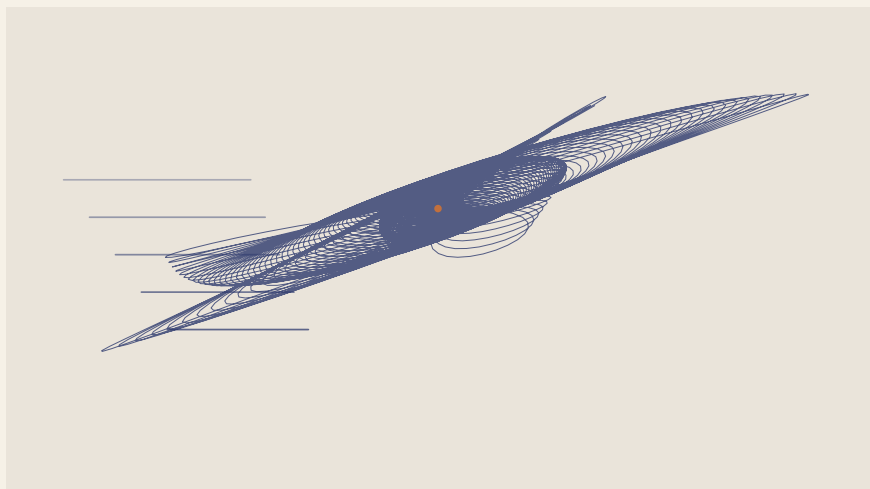
## ۱۰ از خود جلو می‌زنیم

آن قدر تند می‌دویم که از خود جلو می‌زنیم.

پیش از سپیده بیدار، دیرها پس از تاریکی خواب. از نخستین نفس تا  
آخرین ورق زدن صفحه، مصروف.

جایی در این راه، کسی را پشت سر جا گذاشتیم. آن کس خودمان بودیم.

درنگ: آخرین بار کی به جایی رسیدی و به راستی همان جا ماندی؟



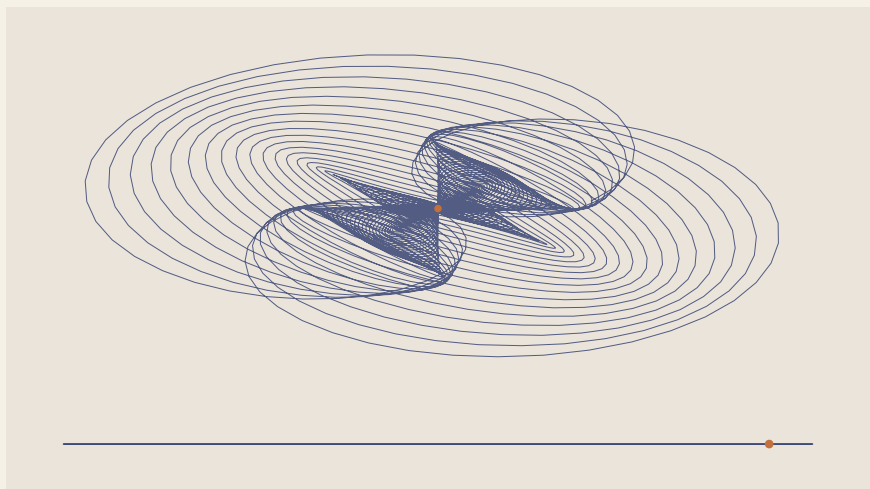
## ۲۰ از صفر تا آرامش

موتورهای ما در یک ثانیه از صفر به صد می‌رسند. تیلیفون‌های ما پیش از آن‌که پرسش‌مان تمام شود، پاسخ می‌دهند.

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

آن راه را هنوز پیاده می‌پیماییم.

درنگ: به سوی چه می‌شتابی، و وقتی به آن رسیدی، چه خواهی کرد؟



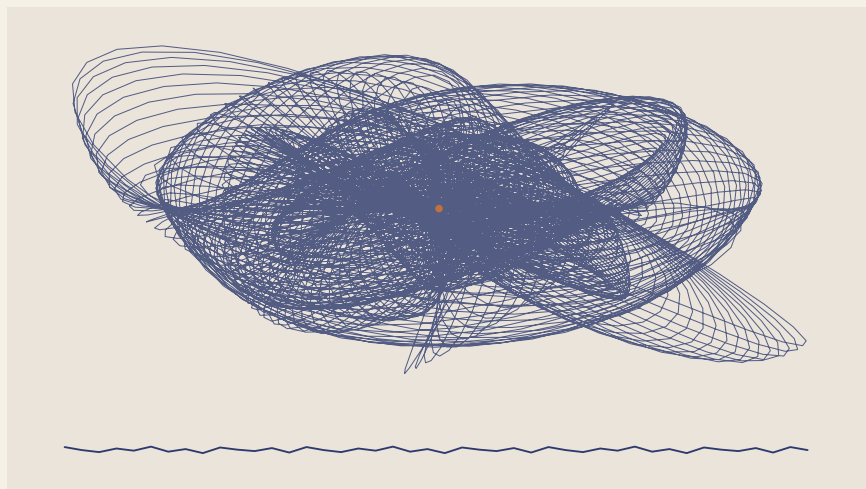
### ۳ • «بیشتر» افق است

«بیشتر» افق است. به سویش برو، و از تو دور می‌شود.

چیز نو کهنه می‌شود، پیش از آن که قطی‌اش به سطلِ بازیافت برسد.

نه از آن‌رو که بد برگزیدیم. از آن‌رو که «بیشتر» هرگز جایی نبود که کسی به آن برسد.

درنگ: چه چیزی را روزی آن‌قدر می‌خواستی که حالا حتی دیگر به چشم‌ت نمی‌آید؟



## ۴ • بشقاب‌های پُر، لحظه‌های خالی

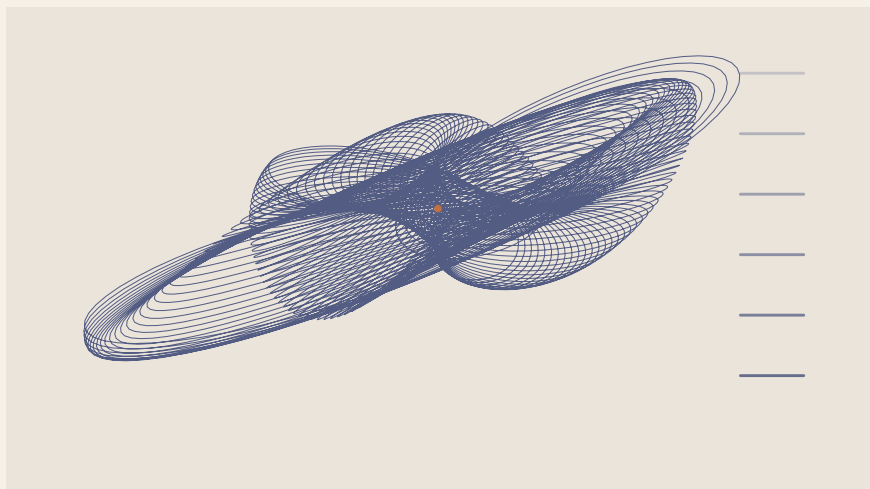
بشقاب‌های پُر. تقویم‌های پُر. صندوق‌های ایمیل پُر.

و باز، گرسنگی خاموشی که هیچ خوراکی به آن نمی‌رسد.

ما گرسنه بیشتر نیستیم. گرسنه مزه چیزهایی هستیم که از پیش داریم.

درنگ: اگر آن قدر آهسته می‌شدی که ببینی، مزه چه چیزی را

می‌چشیدی؟

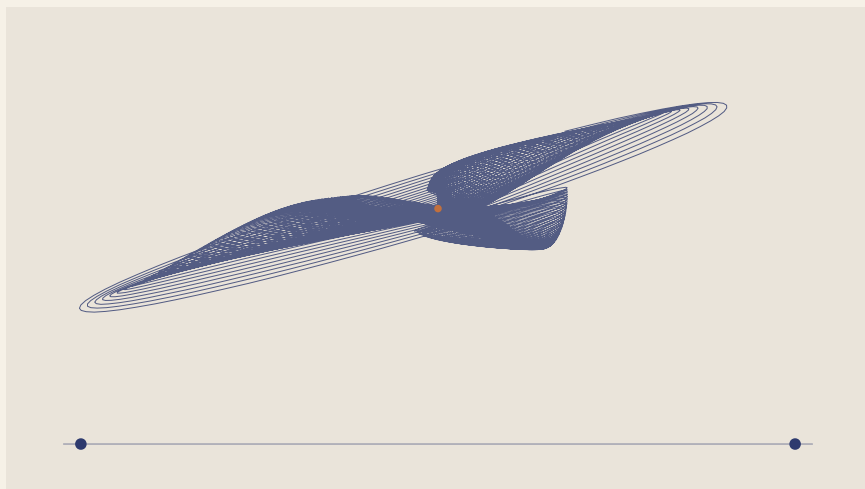


## ۵ . صفحه‌های بی‌پایان

برای بیشتر ورق می‌زنیم و کمتر می‌یابیم.

آن صفحه‌ها چنان ساخته شده‌اند که هرگز پایان نیابند. این لحظه چنان ساخته شده که پایان یابد، و همین است که آن را گران‌بها می‌سازد.

درنگ: چه کسی روبه‌رویت چشم‌به‌راهِ نگاهِ توست؟



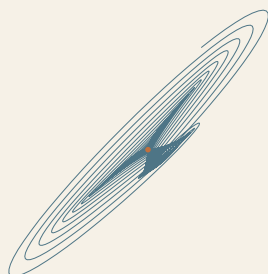
## ۶ . آن سوی دیگر

وقتی بیش از اندازه به یک سو تاب می‌خوریم، اغلب به همان اندازه به سوی دیگر باز می‌گردیم.

رژیم سخت پس از مهمانی پُر خوری. سوگند کنار گذاشتن همه چیز پس از زیاده‌روی در چیزی.

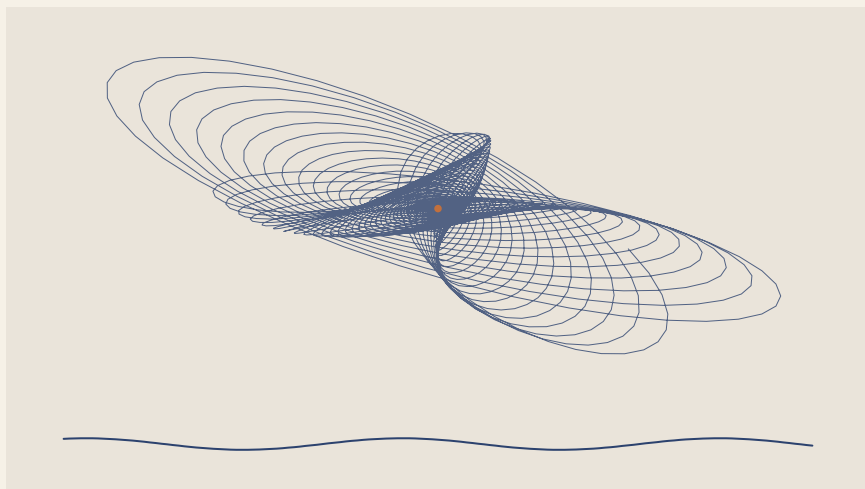
این توازن نیست. همان آونگ است که این بار دیوانه‌وار به سوی دیگر تاب می‌خورد.

درنگ: در کجای زندگی‌ات میان بسیار زیاد و بسیار کم تاب می‌خوری؟



بخش دوم

# بدن به یاد می آورد

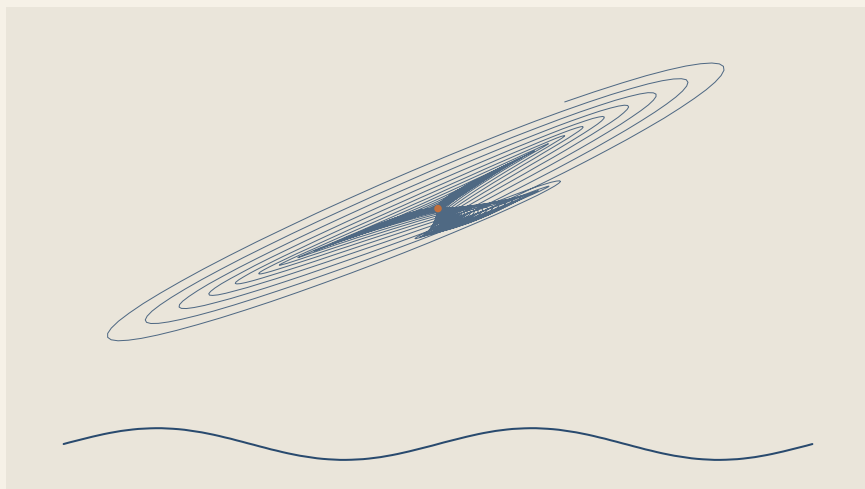


## ۷ • چیزی که هرگز فراموش نکرد

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

زیر این همه شتاب، هوشیاریِ خاموشی روزانه هزاران بار تو را در توازن نگه می‌دارد، بی‌آن که کسی از آن بخواهد و بی‌آن که کسی از آن تشکر کند.

درنگ: همین حالا چه چیزی تو را در توازن نگه داشته که حتی یک بار هم از آن تشکر نکرده‌ای؟



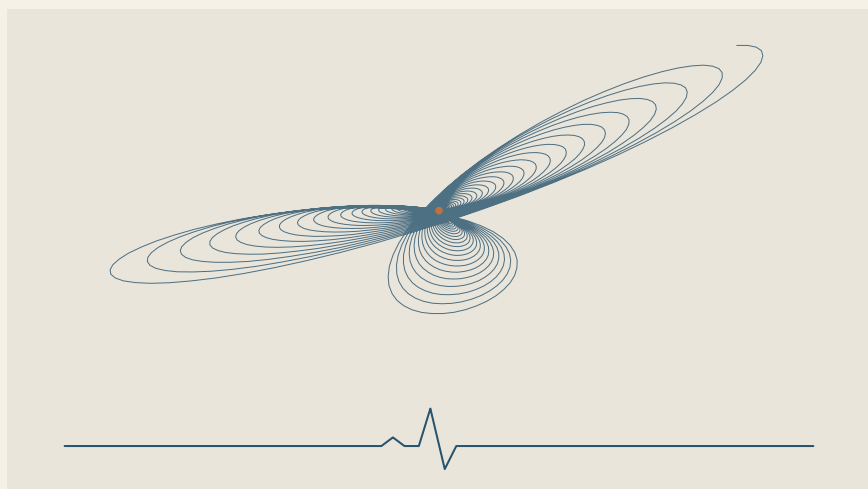
## ۸ • حتی نفس میانه را می شناسد

دم، بازدم، و مکث میان آن دو.

نفس هرگز زیاده نمی گیرد. می گیرد، می دهد، می آساید. اگر زیاد نگهش داری، بدن خودش برایت رهایش می کند. اگر شتابش دهی، بدن آهسته ات می سازد.

نفس تو از نخستین روزت به تو میانه روی آموخته است.

درنگ: یک بار نفس را تا ته به درون ببر، یک بار تا ته بیرون بده. بعد، آرام، در آن مکث درنگ کن.

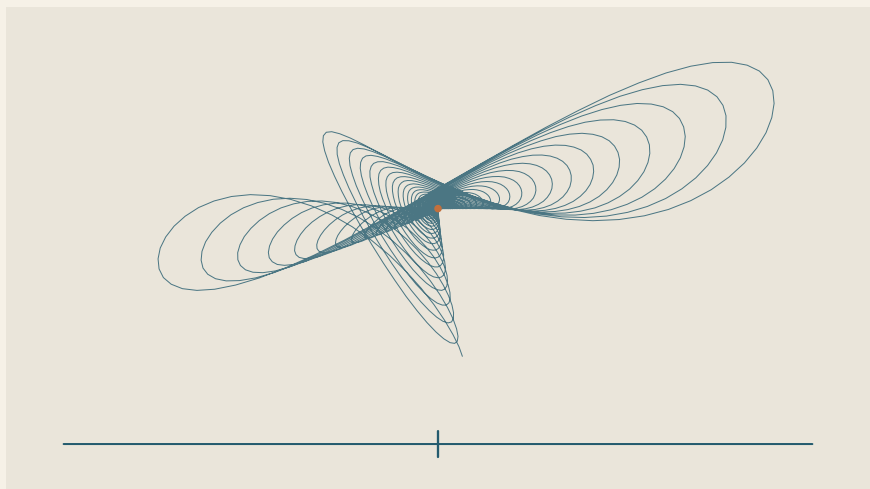


## ۹. دل، ضرب را نگه می‌دارد

تپش دل ریتمِ جادویی را می‌شناسد. نه خیلی تند، نه خیلی کند.

در سربلایی تند می‌شود و هنگام خواب آرام می‌گیرد. در هر لحظه  
زندگی‌ات کار کرده است، و حتی یک بار هم شتاب نکرده.

درنگ: دست را روی سینه‌ات بگذار. زندگی‌ات از تو می‌خواهد کدام  
ریتم را نگه داری؟



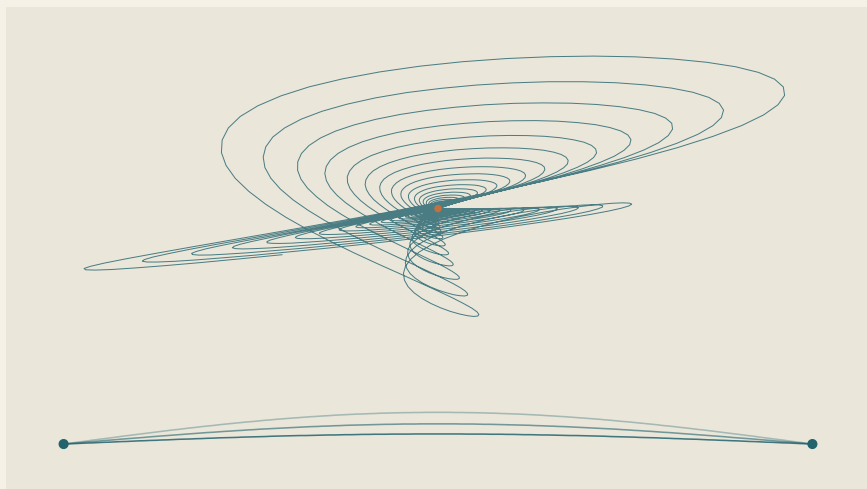
## ۱۰ • بدن مرکزِ خود را می‌شناسد

اگر زیاد خم شوی، آرام تو را به خانه بازمی‌گرداند.

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

توازن بی‌حرکتی نیست. هزار اصلاحِ کوچک است، با مهربانی.

درنگ: امروز زندگی‌ات کدام اصلاحِ کوچک را از تو می‌خواهد؟



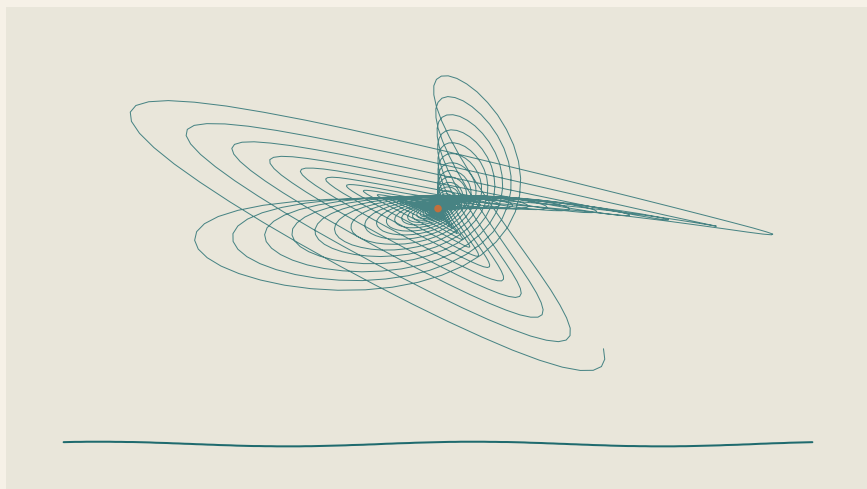
## ۱۱ • تارِ کوک شده

تاری که بیش از اندازه کشیده باشد، پاره می‌شود. تاری که بیش از اندازه شُل باشد، نمی‌خواند.

تنها تاری که درست کوک شده باشد، نغمه می‌سازد.

تو نیز سازی هستی.

درنگ: کجا بیش از اندازه کشیده شده‌ای؟ کجا بیش از اندازه شُل شده‌ای؟

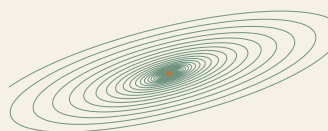


## ۱۲ • به یاد آوردن

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

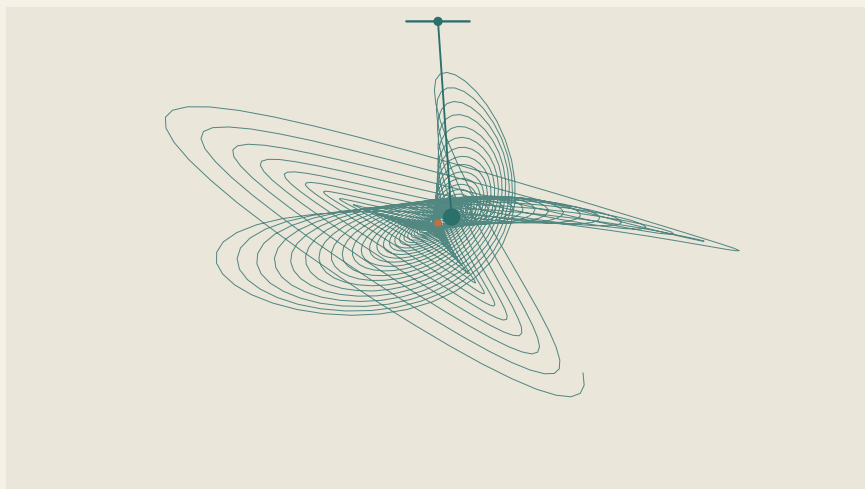
ما روزی این را می‌دانستیم. فقط دنیا آن قدر پُرهیاهو شد که صدایش را گم کرد.

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



بخش سوم

# آرام گرفتن: کافی



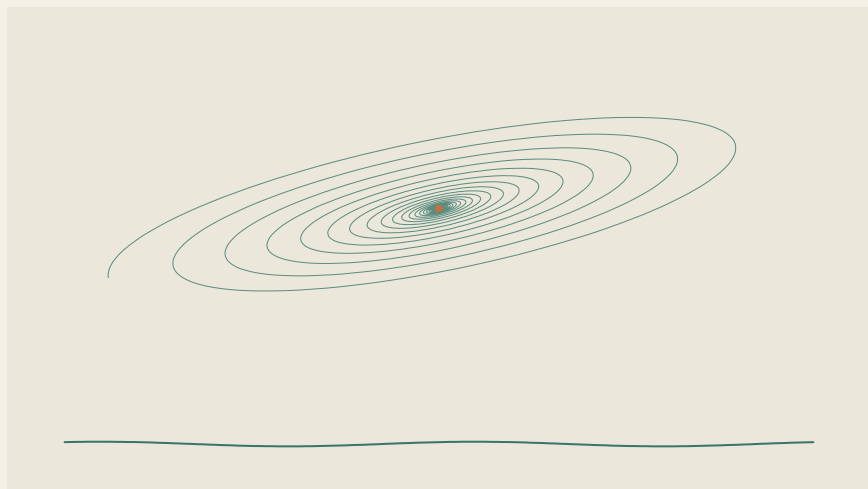
## ۱۳ • آونگ

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

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

لازم نیست آرامش را به زور بیاوری. دست از فشار آوردن بکش، و خودش می آید.

درنگ: هنوز بر چه چیزی فشار می آوری؟

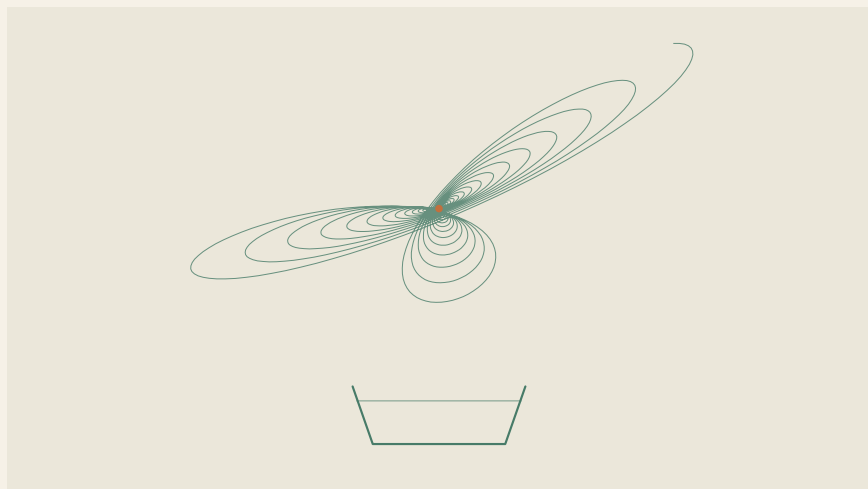


## ۱۴ • واژه‌ای آرام

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

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

درنگ: در کجای زندگی‌ات «کافی» همین حالا حقیقت دارد؟



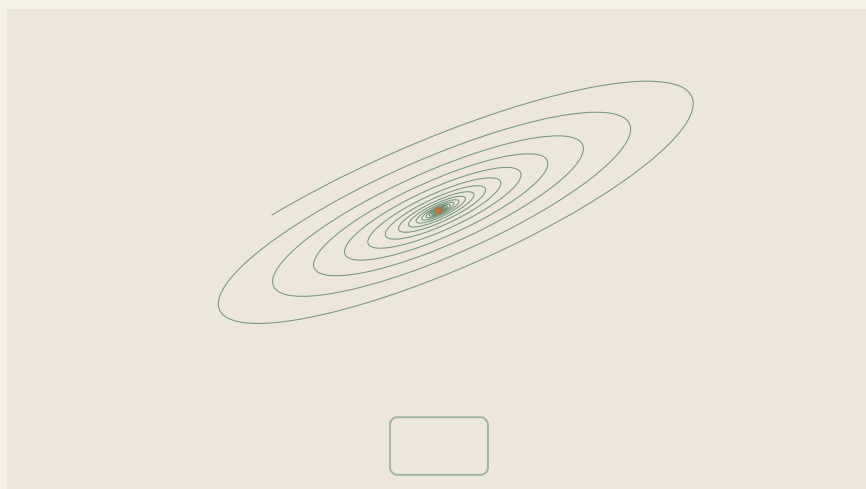
## ۱۵ • پیش از لبریز شدن

نه کمتر. فقط به اندازه کافی.

پیاله پُر است، پیش از آن که لبریز شود.

میانه روی زندگی کوچکتری نیست. زندگی ای است که به راستی

می توانی در دست نگهش داری.

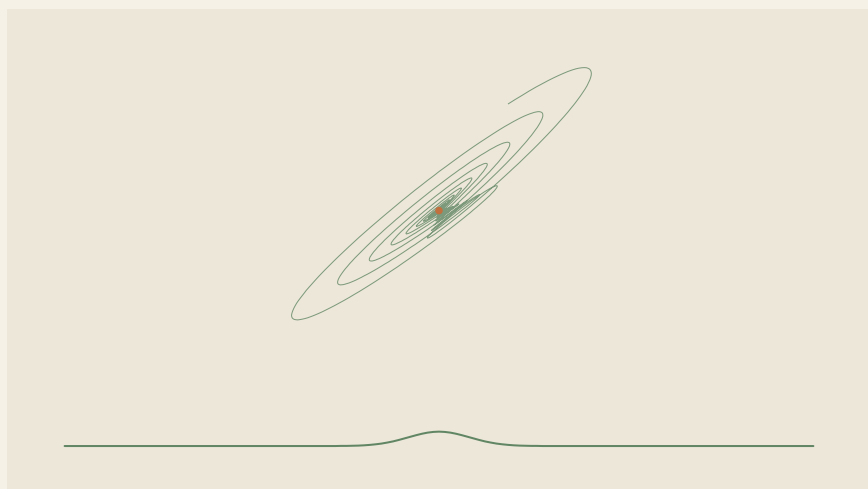


## ۱۶ • وقتی صفحه خاموش می شود

وقتی صفحه خاموش می شود، جهان روشن می شود.

آسمانی که یادت رفته بود به آن نگاه کنی. چهره‌ای که آن سوی  
دسترخوان نشسته است. اندیشه‌هایی که تنها وقتی می آیند که هیچ چیز  
با تو حرف نمی زند.

درنگ: اگر صفحه یک ساعت پیش از تو به خواب می رفت، امشب چه  
چیزی شاید روشن می شد؟



## ۱۷ • یک لقمه، به راستی چشیده

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

شادی هرگز در اندازه نبود. در توجه زندگی می‌کند.

درنگ: اگر همه توجهت را به چیز خوب بعدی که پیش رویت است بدهی،

چه چیزی دگرگون می‌شود؟



## ۱۸ • همیشه همین جا

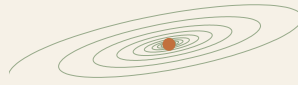
میانه نیمه راه نیست. خانه است.

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

میان بسیار زیاد و بسیار کم، یک نفس.

«کافی» همیشه همین جا بود.

تمرین: امروز هر بار که دستت به سوی «بیشتر» دراز می شود، به اندازه یک نفس درنگ کن و آهسته بپرس: «آیا همین کافی است؟» بعد گوش بده. شاید پاسخ تو را شگفت زده کند.



## سخن پایانی

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

باشد که تو نیز جای آرام خود را بیابی، جایی میان بسیار زیاد و بسیار کم.

این کتاب رایگان است. کاپی اش کن، چاپش کن، به دست دیگری بسپارش.

## دربارهٔ این کتاب

Pendulum: میانه‌روی امروزی برای دنیای «بیشتر»

نوشتۀ جواد یوسفی، با کمکِ هوش مصنوعی (Claude، ساختهٔ Anthropic).  
اندیشه، دیدگاه و دل این کتاب از خودِ نویسنده است.

© 2026 جواد یوسفی. این کتاب زیر جواز Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) منتشر می‌شود. تو آزادی آن را برای کارهای غیرتجاری کپی کنی، با دیگران شریک بسازی و دگرگون کنی، به شرط ذکر نام و زیر همین جواز.  
[creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

تاریک‌شدهٔ فصل ۱۱ از آموزه‌ای از بودا به راهب سونا الهام گرفته است: سازی که تارهایش نه خیلی کشیده و نه خیلی شُل باشد، همان است که می‌نوازد (Anguttara Nikaya 6.55). ضیافتِ فصل ۱۷ پژواکِ ضرب‌المثل کهن «Enough is as good as a feast» است (به‌اندازه، خود ضیافتی است). «صفر تا صد» اصطلاحی رایج از دنیای موترهاست (در انگلیسی: zero to sixty). «وقتی صفحه خاموش می‌شود» عنوان مقاله‌ای جداگانه در «Substack» نیز هست؛ این سطر مستقل و جداگانه نوشته شده است.

طرح‌ها با هارمونوگراف کشیده شده‌اند، روشی برای نقاشی با آونگ از دههٔ ۱۸۴۰. همهٔ آثار هنری اصل و ویژهٔ همین کتاب‌اند.

کتاب‌های دیگری نیز به نام Pendulum هستند، 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 پیوندی ندارد.

[jawadyousofi.com](https://jawadyousofi.com)