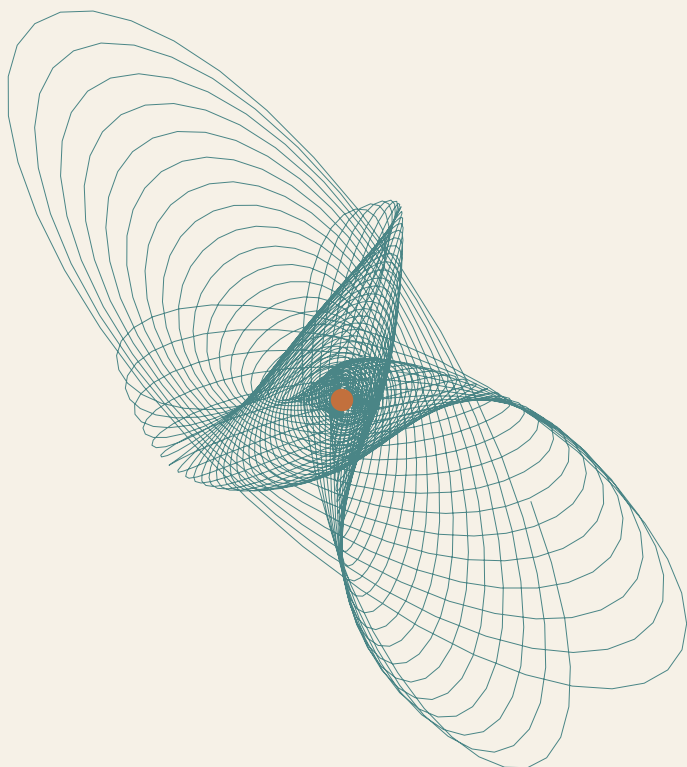




Pendulum

د ډبرو په نړۍ کې نوی اعتدال



JAWAD YOUSOFI

دېر زيات، يو ټال دی.
دېر لږ، هم يو ټال دی.
«کافي» هغه ځای دی چې رقاصک پکې آرامېږي.

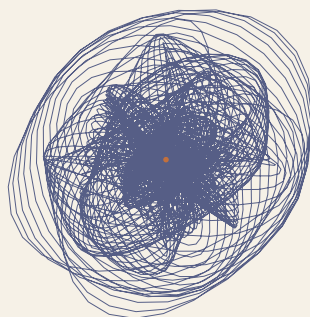
مخکې له پيله

دا يو کوچنی کتاب دی، د يوې لويې پوښتنې په اړه: څومره کافي دی؟

داسې يې ولوله لکه رقاصک چې ښوري. پرته له بېرې. يوه پاڼه، بيا يوه
دمه.

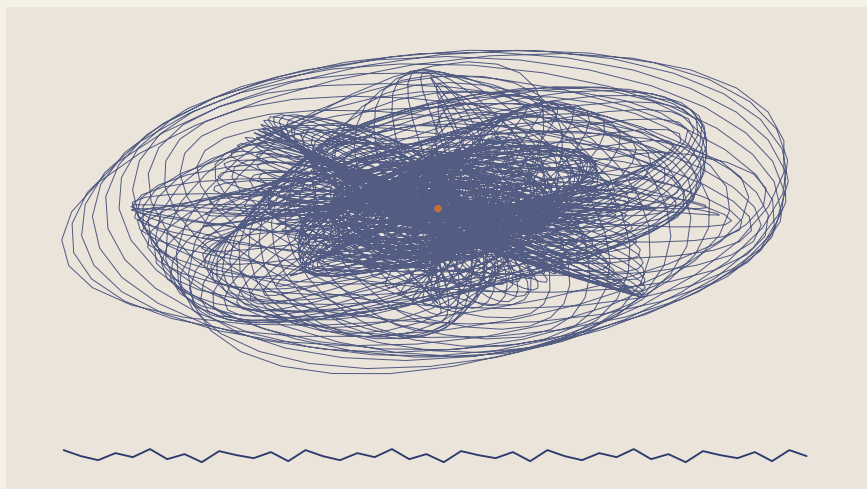
دا کتاب له تا نه نه غواړي چې لږ څه وغواړې. يوازې دې رابولي چې هغه
څه ته پام وکړې چې دمخه يې لرې.

دا وړيا دی، ځکه چې «کافي» هېڅکله د پلور لپاره نه و.



لومړۍ برخه

ټال: د ډېرو نړۍ



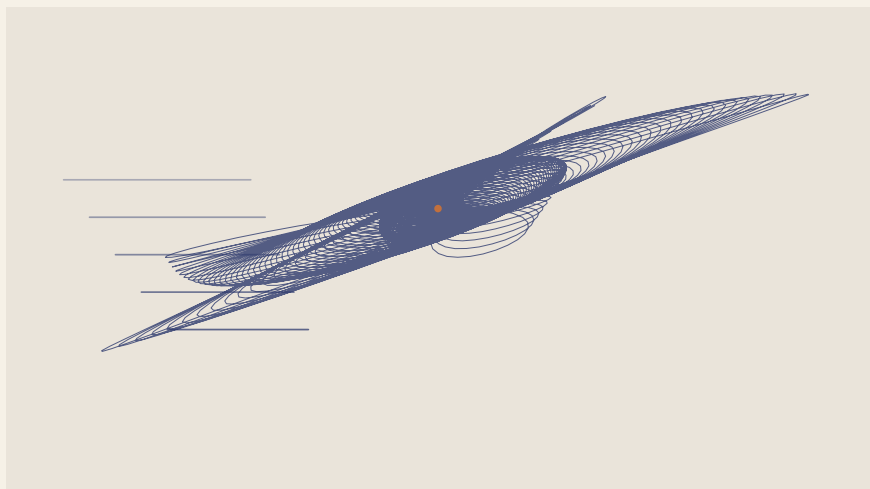
۱ . له ځانه مخکې کېږو

موږ دومره چټک منډې وهو، چې له ځانه مخکې شو.

له رڼا مخکې راپاڅېږو، او له هغې ډېر وروسته ویده کېږو. له لومړۍ ساه تر وروستي سکړول پورې بوخت يو.

د لارې په اوږدو کې مو څوک شاته پرېښود. هغه موږ پخپله وو.

دمه: وروستی ځل کله چېرته ورسېدې، او په رښتیا هلته پاتې شوې؟



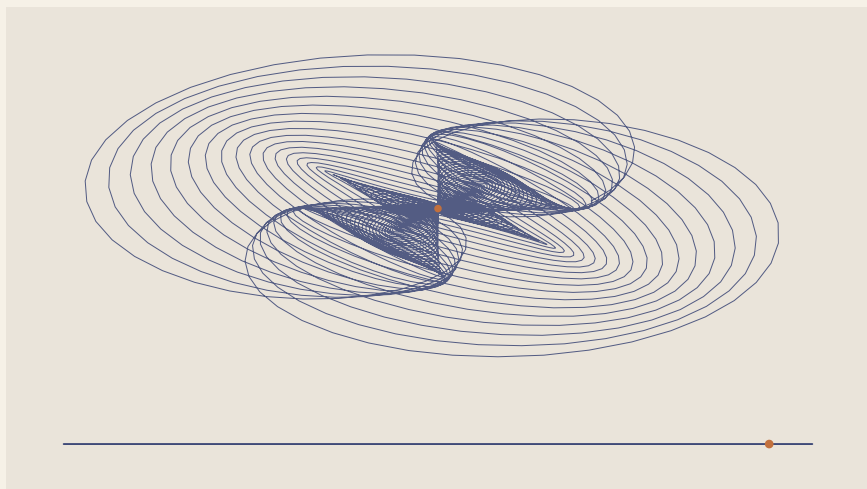
۲ . له صفر تر آرامی

زموږ موټر په یوه ثانيه کې له صفر تر شپېتو رسېږي. زموږ ټیلیفونونه لا مخکې له دې چې پوښتنه پای ته ورسوو، ځواب راکوي.

خو هېڅ ماشین تر اوسه هېڅوک له صفر تر آرامی نه دي رسولی.

هغه لاره، لا هم پیاده ځو.

دمه: د څه پسې منډې وهې، او کله چې هلته ورسېږې، څه به کوي؟



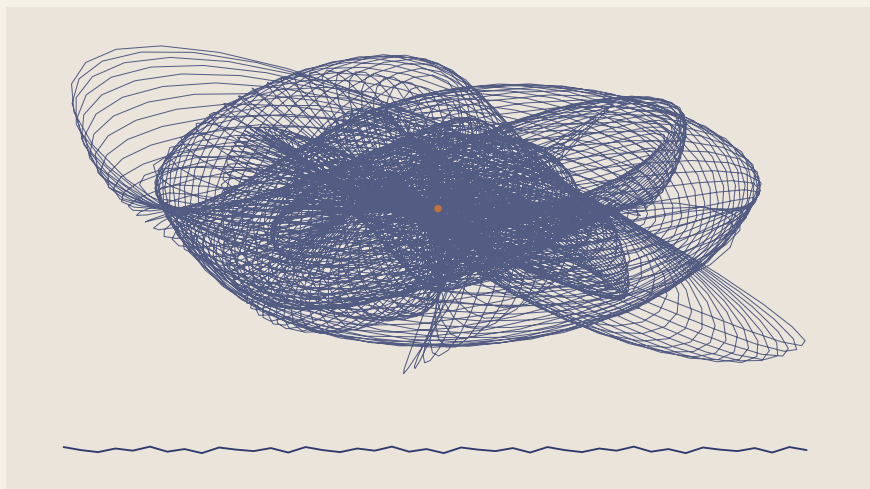
۳ . «ډېر» يو افق دی

«ډېر» يو افق دی. ورته ځې، او هغه درنه لرې کېږي.

نوی شی زور شي، لا مخکې له دې چې یې کارتن وغورځول شي.

نه ځکه چې موږ بد انتخاب کړی و. ځکه چې «ډېر» هېڅکله داسې ځای نه و چې څوک ورته ورسېږي.

دمه: څه دې یو وخت دومره ډېر غوښتل، چې اوس دې پام هم ورته نه کېږي؟



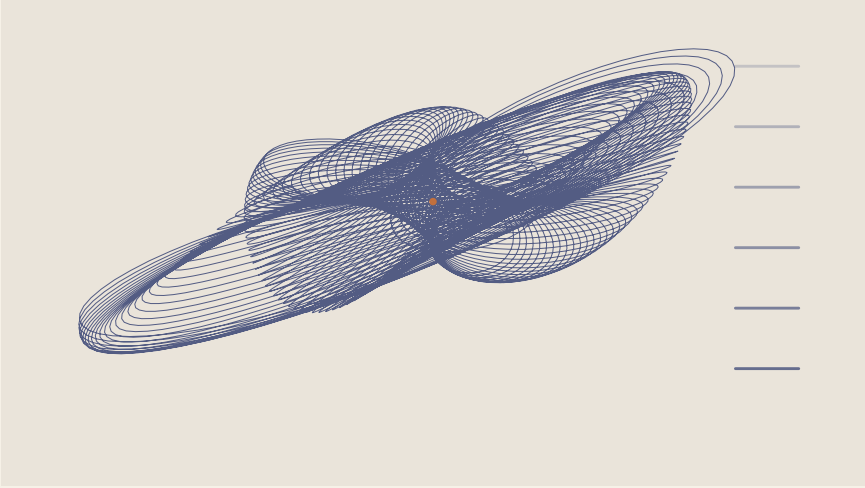
۴ . ډکې رکابۍ، تشې شېبې

ډکې رکابۍ. ډک مهالوېشونه. ډک برېښناليکونه.

او بيا هم، يوه غلې لوږه چې هېڅ خواړه ورته نه رسېږي.

موږ د ډېر لپاره نه يو وږي. موږ د هغه څه خوند ته وږي يو چې دمخه يې لرو.

دمه: که دومره ورو شې چې پام ورته وکړې، د څه خوند به وڅکې؟

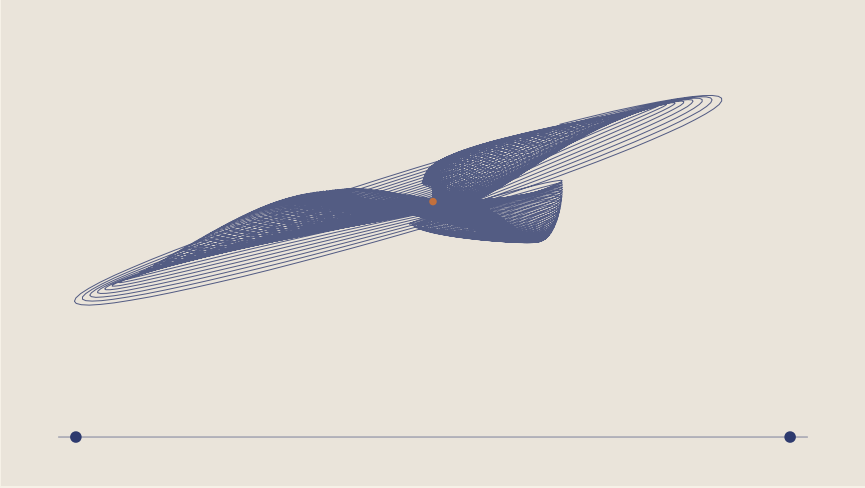


۵ • بې پایه سکرول

د ډېر لپاره سکرول کوو، او لږ پیدا کوو.

دا پانې داسې جوړې شوې چې هېڅکله پای ته ونه رسېږي. دا شېبه داسې جوړه شوې چې پای ته رسېږي، او همدا یې قیمتي کوي.

دمه: ستا مخې ته څوک ستا د سترگو انتظار کوي؟

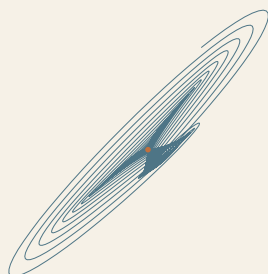


۶ . بله انتها

کله چې ډېر لرې ټال وهو، ډېری وخت بېرته هم هماغومره لرې ځو. له مېلمستیا وروسته سخت رژيم. د يو شي له زياتوالي وروسته د هر څه پرېښودلو لوړه.

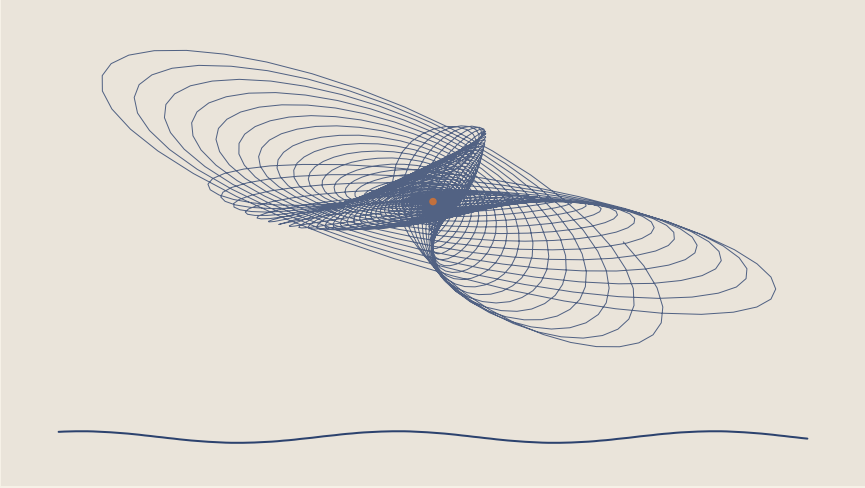
دا توازن نه دی. همغه رقاصک دی، چې بلې خوا ته په ډېر زور ټال وهي.

دمه: ستا په ژوند کې چېرته د ډېر او ډېر لږ ترمنځ ټال وهي؟



دویمه برخه

بدن یې یادوي

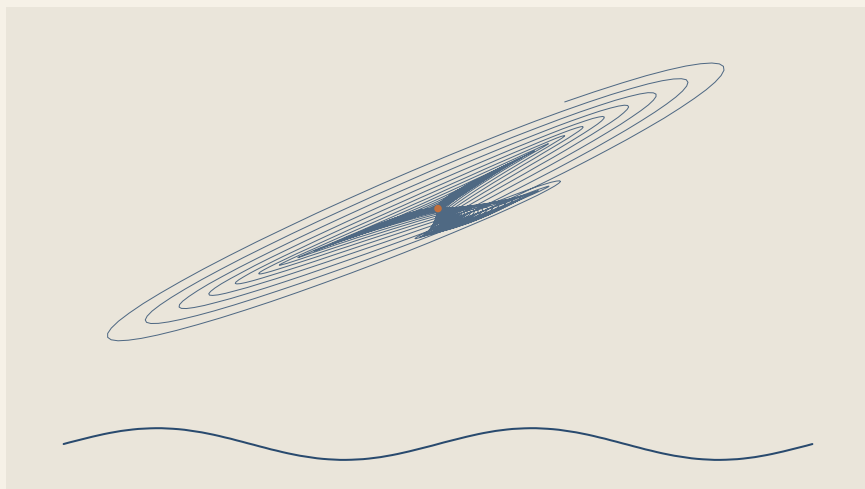


۷ • هغه څه چې هېر نه شول

او بيا هم، زموږ په دننه کې يو څه هېڅکله هېر نه شو.

د بېرې لاندې، يوه غلې پوهه دې په ورځ کې زرگونه ځله په توازن کې ساتي، پرته له دې چې څوک يې ترې وغواړي، او پرته له دې چې څوک ترې مننه وکړي.

دمه: همدا اوس څه دې په توازن کې ساتي، چې تا ترې هېڅکله يو ځل هم مننه نه ده کړې؟



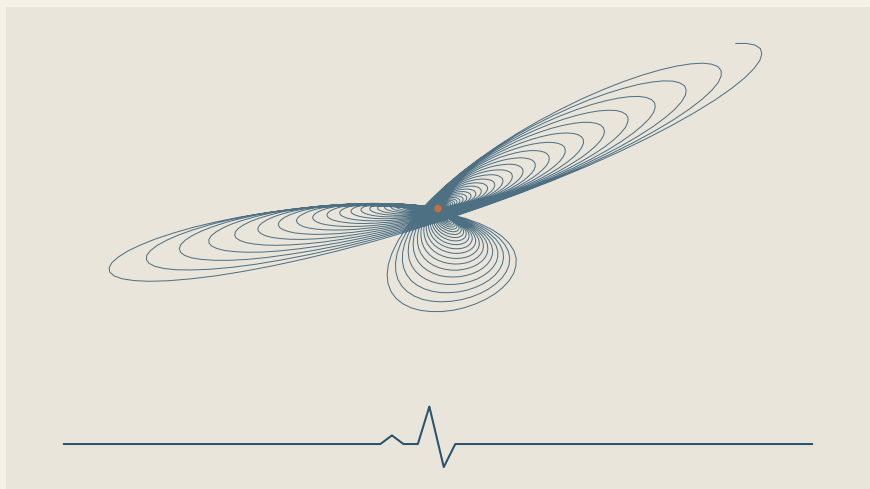
۸ • حتی ساه هم منخ پېژني

ننه، بهر، او د دواړو ترمنځ ځنډ.

سah هېڅکله زيات نه اخلي. اخلي، ورکوي، آرامېږي. که ډېره يې ونيسې، بدن يې ستا پر ځای خوشې کوي. که بيره پرې وکړې، بدن دې ورو کوي.

ستا ساه له لومړۍ ورځې راهيسې تا ته اعتدال درنښيي.

دمه: يو ځل تر پايه ساه ننه واخله، يو ځل تر پايه يې بهر کړه. بيا په نرمۍ په ځنډ کې شېبه تېره کړه.

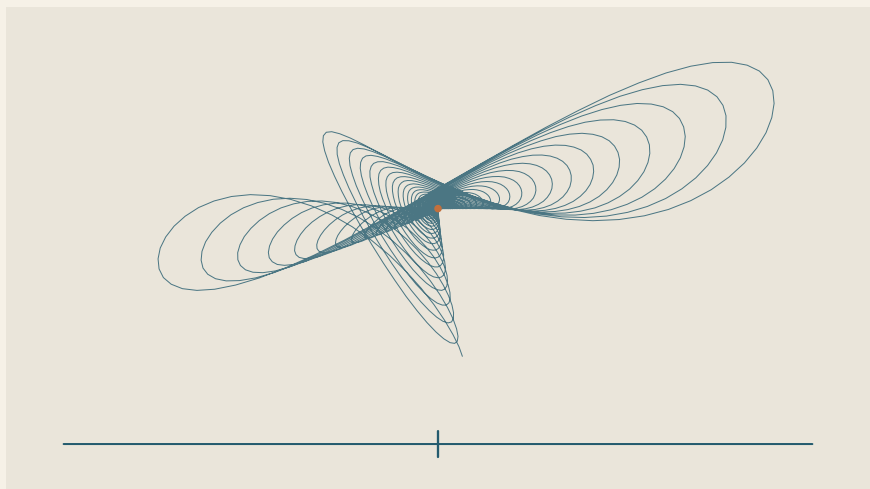


۹ . زړه وخت ساتي

د زړه درزا جادويي آهنگ پېژني. نه ډېر چټک. نه ډېر وړو.

د پورته ختلو لپاره چټکېږي، او د خوب لپاره آرامېږي. ستا د ژوند په هره شېبه کې يې کار کړی، او هېڅکله يې يو ځل هم بېرته نه ده کړې.

دمه: لاس دې پر سينه کېږده. ستا ژوند له تا نه د کوم آهنگ د ساتلو غوښتنه کوي؟



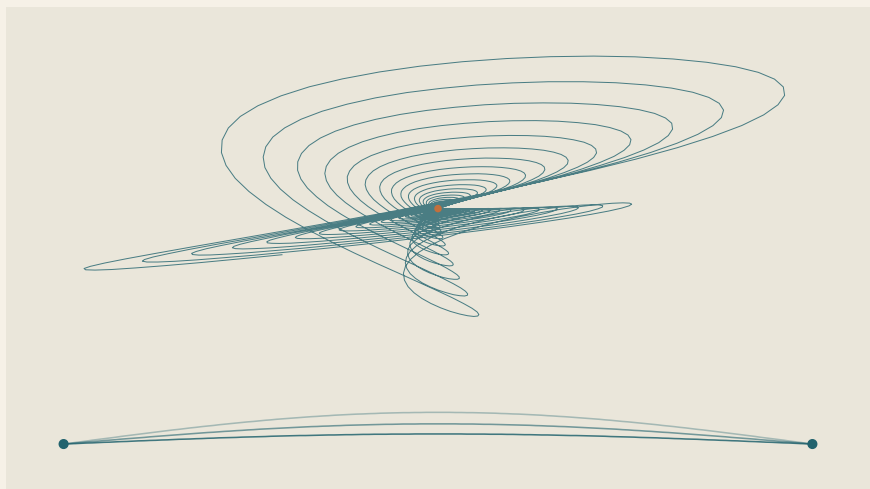
۱۰. بدن خپل مرکز پېژني

که ډېر کوچ شې، په نرمۍ دې کور ته راگرځوي.

که پر یوه پنبه ودرېږې، سل کوچنۍ عضلې په غلي ډول منځ پیدا کوي.

توازن سکون نه دی. زر کوچنۍ سمونې دي، چې په مهربانۍ ترسره کېږي.

دمه: نن ستا ژوند کومې یوې کوچنۍ سمونې ته اړتیا لري؟



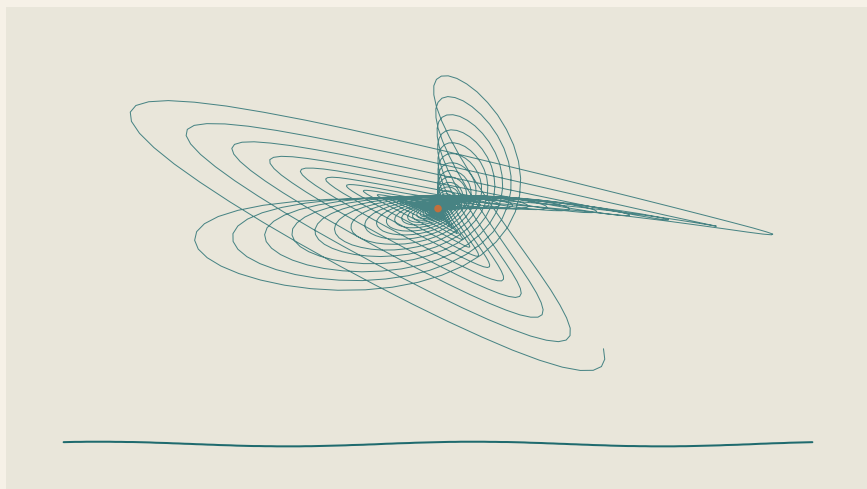
۱۱ • کوک شوی تار

هغه تار چې ډېر کش کوک شي، شلېږي. هغه تار چې ډېر سست پریښودل شي، سندرې نه شي ویلای.

یوازې هغه تار چې سم کوک شوی وي، موسیقي جوړوي.

ته هم یو ساز یې.

دمه: ستا تار چېرته ډېر کش دی؟ چېرته ډېر سست دی؟

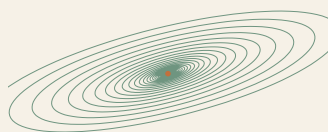


۱۲ • را یادېدل

ماشوم چې موږ شي، له خوړلو لاس اخلي. څاروی چې سترې شي، دمه کوي.

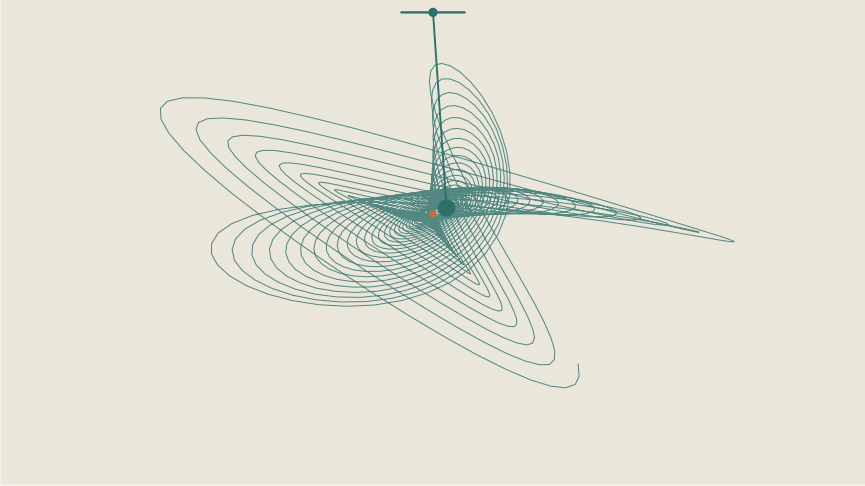
موږ دا یو وخت پېژندل. نړۍ بس دومره شورماشوره شوه، چې دا غږ پکې ورک شو.

اعتدال هغه څه نه دي چې زده یې کړو. هغه څه دي چې را یادوو یې.



درېيمه برخه

آرام ته رسېدل: کافي



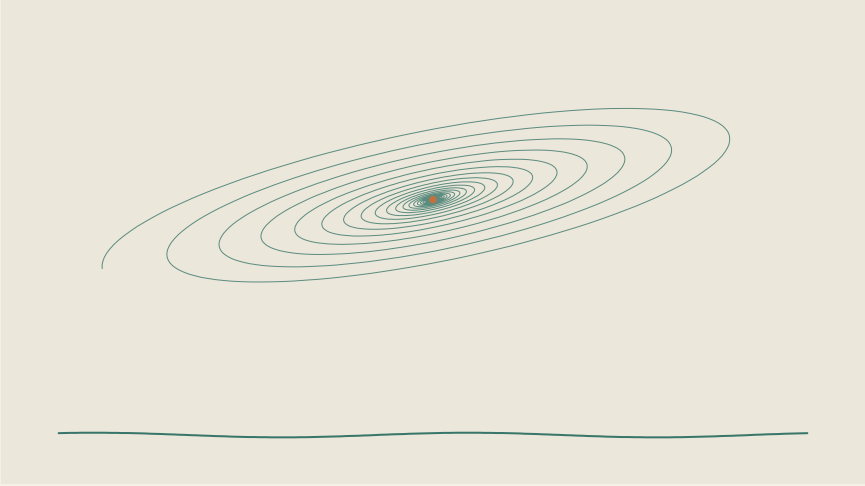
۱۳ • رقاصک

رقاصک ډېر دې خوا ته تال وهي، ډېر هغې خوا ته.

هېڅکله له تال سره نه جگړېږي. يوازې منځ پيدا کوي، او آرامېږي.

اړتيا نشته چې آرامي په زور راولې. چې تېله وهل پرېږدې، پخپله راځي.

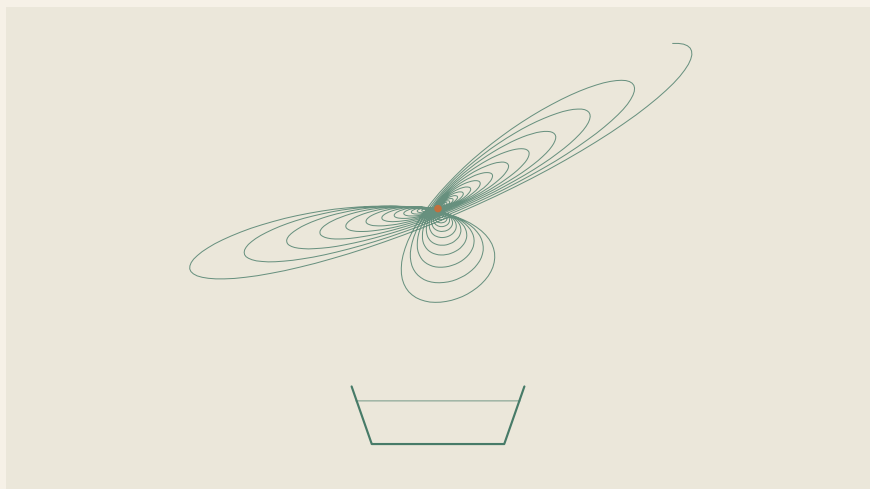
دمه: لا هم څه ته تېله وهي؟



۱۴ • یوه غلې کلمه

«کافي» یوه غلې کلمه ده. یوازې هغه وخت اورېدل کېږي چې ورو شي.
«پېر» له هر سکرين نه چيغې وهي. «کافي» له دننه ورو ورو ګونګوسي
کوي.

دمه: ستا په ژوند کې چېرته «کافي» دمخه رښتیا دی؟

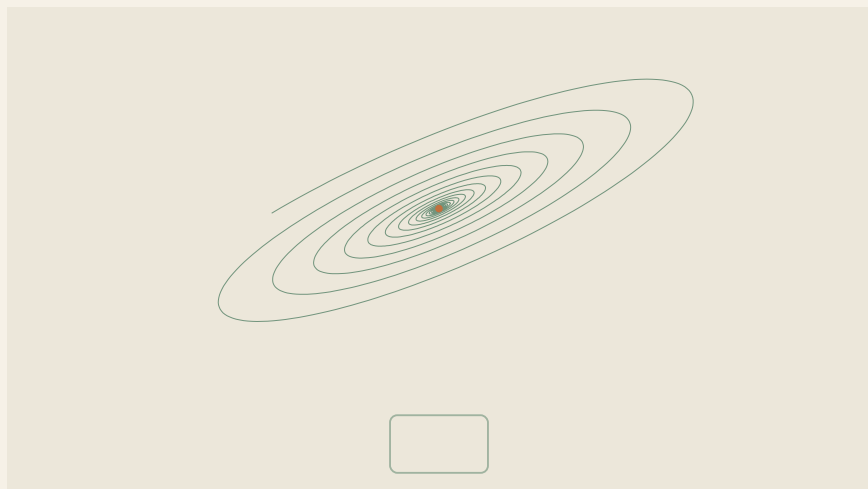


۱۵ • مخکې له دې چې تویه شي

نه لږ. یوازې کافي.

پیا له ډکه وي، مخکې له دې چې تویه شي.

اعتدال کوچنی ژوند نه دی. داسې ژوند دی چې په رښتیا یې په لاس کې نیولای شې.



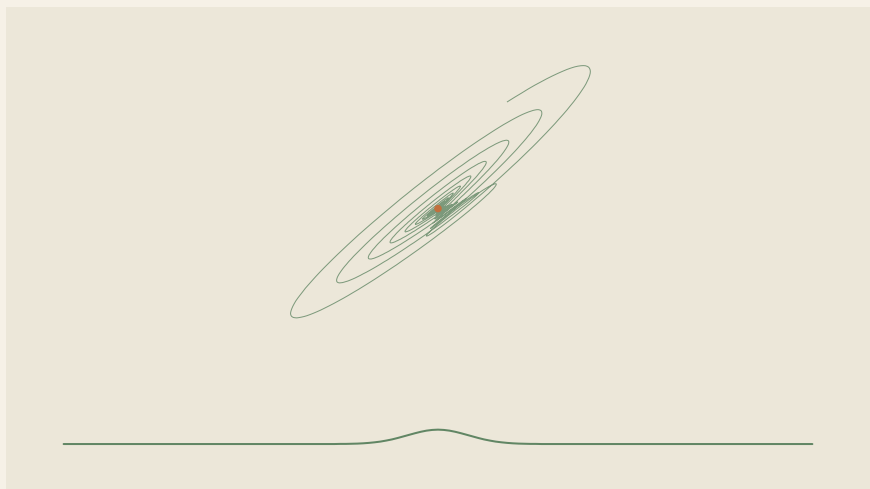
١٦ • کله چې پرده تیاره شي

کله چې پرده تیاره شي، نړۍ روښانه شي.

هغه آسمان چې ورته کتل دې هېر کړي وو. د دسترخوان هاخوا مخ. هغه فکرونه چې یوازې هغه وخت راځي چې هېڅ شی درسره خبرې نه کوي.

دمه: که پرده له تا یو ساعت مخکې ویده شي، نن شپه به څه روښانه

شي؟



۱۷ • یوه گوله، په رښتیا وځکل شوې

یوه گوله، چې په رښتیا وځکل شي، یوه مېلمستیا ده.

خوښې هېڅکله په اندازه کې نه وه. هغه په پاملرنه کې اوسېږي.

دمه: څه به بدل شي، که خپله ټوله پاملرنه هغه بل ښه شي ته ورکړي

چې ستا مخې ته دی؟



١٨ • تل همدلته

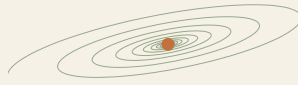
منځ د لارې نيمايي نه ده. کور دی.

نه د لاس اخیستو نیم گرم منځ. ژوندی منځ، چېرته چې هر څه احساسولای شې، او هېڅ شی دې له ځانه سره نه وړي.

د ډېر او ډېر لږ ترمنځ، یوه ساه.

«کافي» تل همدلته و.

تمرین: نن هر ځل چې د ډېر لپاره لاس اوږدوې، د یوې ساه لپاره ودرېږه او په غلي غږ وپوښته: «آیا دا کافي دی؟» بیا غوږ ونیسه. ښایي ځواب دې حیران کړي.



پای

د دې کتاب هر انځور یو ټال وهونکي رقاصک کښلی، چې ورو ورو
آرامېږي.

هیله ده خپل د آرام ځای پیدا کړي، چېرته د ډېر او ډېر لږ ترمنځ.

دا کتاب وړیا دی. کاپي یې کړه، چاپ یې کړه، نورو ته یې ورکړه.

د دې کتاب په اړه

Pendulum: د ډېرو په نړۍ کې نوی اعتدال

ليکوال: جواد يوسفی، د مصنوعي ځيرکتيا (Claude، د Anthropic جوړښت) په مرسته. د دې کتاب مفکوره، ليد او زړه د ليکوال خپل دي.

© 2026 جواد يوسفی. د Creative Commons Attribution-

NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) جواز لاندې خپور

شوی. ته کولای شې چې د غیر سوداګريزو موخو لپاره يې کاپي، شريک او بدل کړې، په دې شرط چې د ليکوال نوم ياد کړې او همدا جواز وکاروې.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

د يوولسم څپرکي کوک شوی تار د بودا له يوې لارښوونې الهام اخلي، چې راهب سونا ته يې کړې وه: هغه رباب چې تارونه يې نه ډېر کش وي او نه ډېر سست، هغه غږېږي (Anguttara Nikaya 6.55). د اوولسم څپرکي مېلمستيا د انګرېزي زاړه متل «Enough is as good as a feast» (بس اندازه پخپله مېلمستيا ده) يادونه کوي. «له صفر تر شپېتو» د موټرو له نړۍ يوه عامه اصطلاح ده. «کله چې پرده تياره شي» د BC ICU Doc Substack پر يوې بې اړيکې ليکنې سرليک هم دی؛ دا کرښه جلا لیکل شوې.

انځورونه د هارمونوګراف په مرسته جوړ شوي، چې د ۱۸۴۰مې لسيزې د رقاصک له لارې د انځور کښلو يوه طريقه ده. ټول انځورونه د همدې کتاب اصلي دي.

نور کتابونه هم د Pendulum نوم لري، لکه د اريک سکات سدرلند او کريس ټټن

شعرونه، او You Are the Pendulum: Poems & Practices for an

Unsettling World. دا کتاب له هغوی سره تړاو نه لري.

jawadyousofi.com