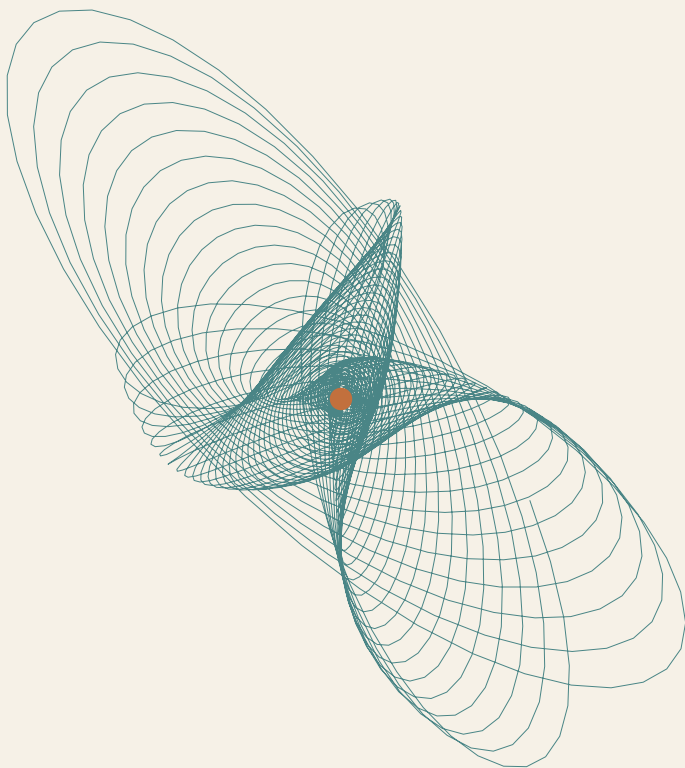




Pendulum

زیادہ کی دنیا کے لیے جدید اعتدال



JAWAD YOUSOFI

بہت زیادہ، ایک جھول ہے۔
بہت کم، ایک جھول ہے۔
کافی وہ ہے جہاں پنڈولم ٹھہر جاتا ہے۔

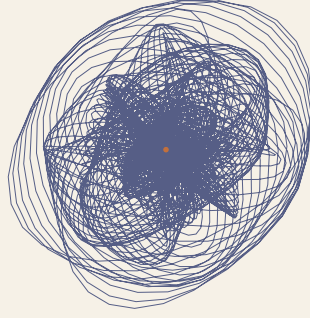
شروع کرنے سے پہلے

یہ ایک بڑے سوال کے بارے میں ایک چھوٹی سی کتاب ہے: کتنا کافی ہے؟

اسے ویسے پڑھیے جیسے پنڈولم چلتا ہے۔ بے جلدی۔ ایک صفحہ، پھر ذرا آرام۔

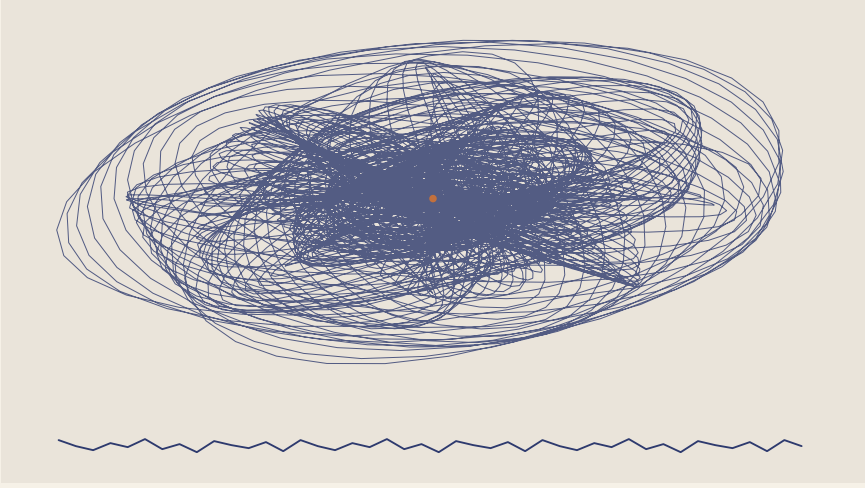
یہاں کچھ بھی آپ سے کم چاہئے کو نہیں کہتا۔ بس اتنا کہتا ہے کہ جو پہلے سے آپ کے پاس ہے، اسے دیکھیے۔

یہ مفت ہے، کیونکہ «کافی» کبھی بکنے کے لیے تھا ہی نہیں۔



حصہ اوّل

جھول: زیادہ کی دنیا



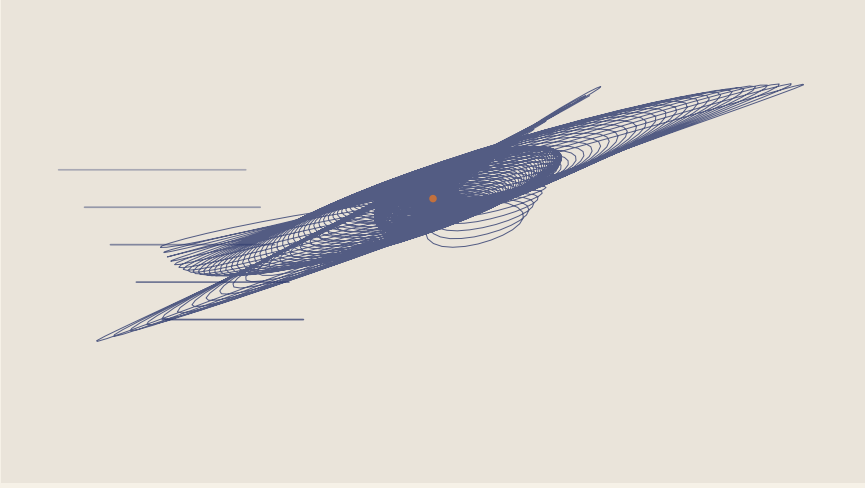
۱ • ہم خود سے آگے نکل جاتے ہیں

ہم اتنی تیزی سے دوڑتے ہیں کہ خود سے آگے نکل جاتے ہیں۔

روشنی سے پہلے جاگنا، اس کے بہت بعد سونا۔ پہلی سانس سے آخری اسکرول تک مصروف۔

راستے میں کہیں، ہم کسی کو پیچھے چھوڑ آئے۔ وہ ہم خود تھے۔

ٹھہراؤ: آخری بار کب ایسا ہوا کہ آپ کہیں پہنچیں، اور سچ مچ وہیں ٹھہر جائیں؟



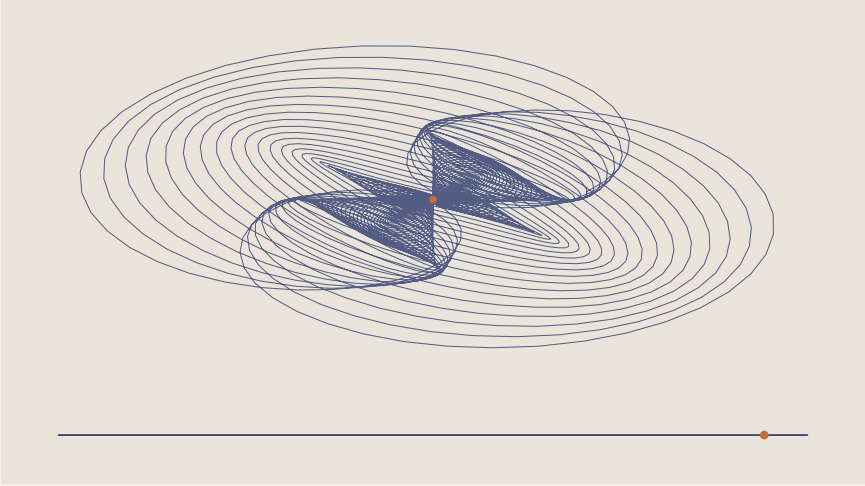
۲ . صفر سے سکون تک

ہماری گاڑیاں ایک سیکنڈ میں صفر سے ساٹھ تک پہنچ جاتی ہیں۔ ہمارے فون سوال پورا ہونے سے پہلے جواب دے دیتے ہیں۔

مگر کوئی مشین آج تک کسی کو صفر سے سکون تک نہیں لے گئی۔

وہ راستہ ہم آج بھی پیدل چلتے ہیں۔

ٹھہراؤ: آپ کی یہ دوڑ کس طرف ہے؟ اور وہاں پہنچ کر کیا کرنا ہے؟



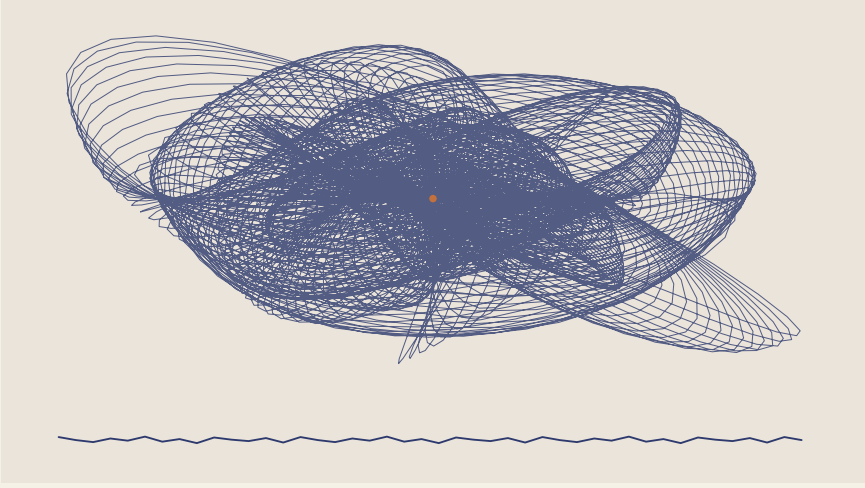
۳ • زیادہ ایک افق ہے

زیادہ ایک افق ہے۔ اس کی طرف چلیں، تو وہ اور دور چلا جاتا ہے۔

نئی چیز پرانی ہو جاتی ہے، اس سے پہلے کہ اس کا ڈبا ردی میں پہنچے۔

اس لیے نہیں کہ ہم نے غلط چُنا۔ بلکہ اس لیے کہ «زیادہ» کبھی کوئی ایسی جگہ تھی ہی نہیں جہاں کوئی پہنچ سکے۔

ٹھہراؤ: وہ کیا تھا جس کی کبھی آپ کو اتنی شدید چاہ تھی، اور اب اس پر نظر بھی نہیں جاتی؟



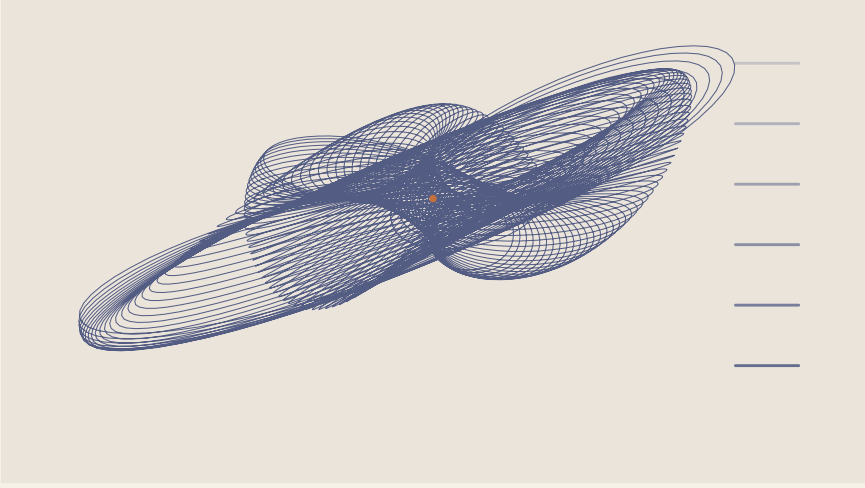
۴ • بھری پلیٹیں، خالی لمحے

بھری پلیٹیں۔ بھرے کیلنڈر۔ بھرے ان باکس۔

اور پھر بھی، ایک خاموش بھوک، جس تک کوئی کھانا نہیں پہنچتا۔

ہم زیادہ کے بھوکے نہیں۔ ہم اس ذائقے کے بھوکے ہیں جو پہلے سے ہمارے پاس ہے۔

ٹھہراؤ: اگر آپ اتنا آہستہ ہو جائیں کہ دیکھ سکیں، تو کون سا ذائقہ آپ تک پہنچے گا؟

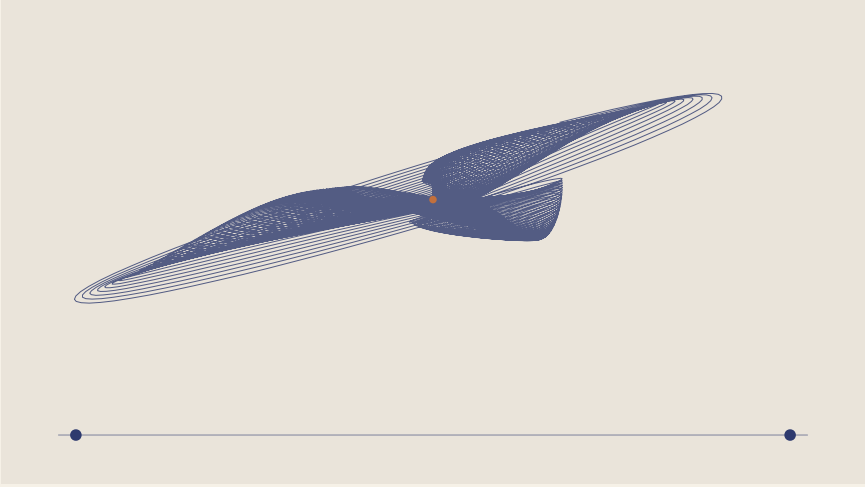


۵ • نہ ختم ہونے والی فیڈ

ہم زیادہ کے لیے اسکرول کرتے ہیں، اور کم پاتے ہیں۔

فیڈ اس طرح بنائی گئی کہ کبھی ختم نہ ہو۔ یہ لمحہ اس طرح بنا ہے کہ ختم ہو جائے، اور یہی اسے قیمتی بناتا ہے۔

ٹھہراؤ: آپ کے سامنے کون ہے، جو آپ کی نظروں کا منتظر ہے؟



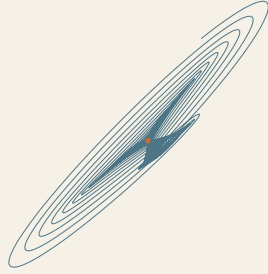
۶ • دوسری انتہا

جب ہم بہت دور تک جھول جاتے ہیں، تو اکثر اتنا ہی دور واپس بھی جھولتے ہیں۔

دعوت کے بعد سخت فاقے والی ڈانٹ۔ کسی چیز کی زیادتی کے بعد سب کچھ چھوڑ دینے کی قسم۔

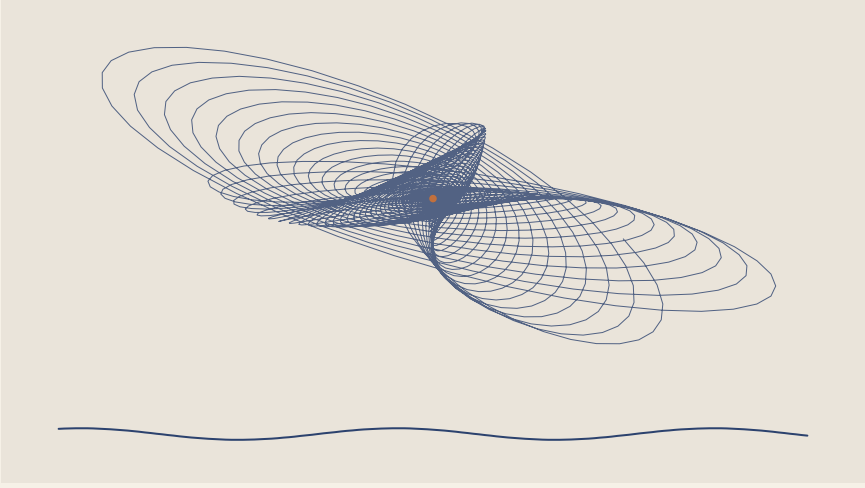
یہ توازن نہیں۔ یہ وہی پنڈولم ہے، جو بے قابو ہو کر دوسری طرف جھول رہا ہے۔

ٹھہراؤ: آپ کی زندگی کا کون سا حصہ بہت زیادہ اور بہت کم کے بیچ جھولتا ہے؟



حصہ دوم

جسم یاد رکھتا ہے

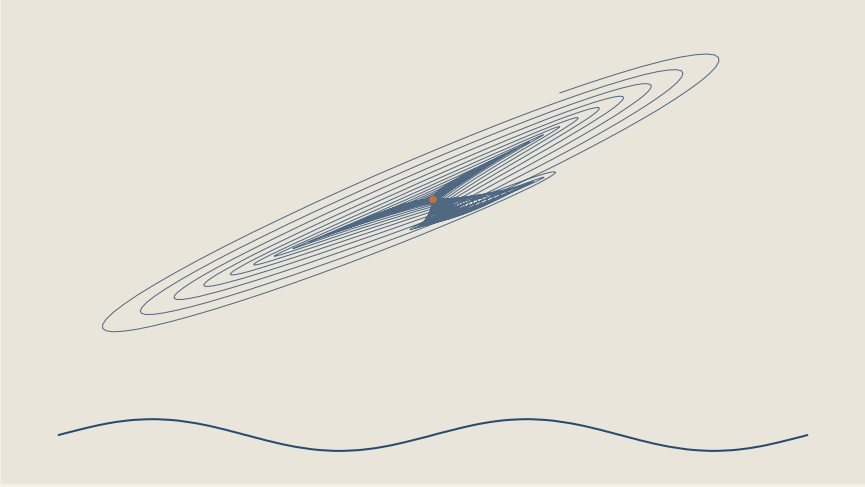


۷۰ • کچھ کبھی نہیں بھولا

اور پھر بھی، ہمارے اندر کچھ کبھی نہیں بھولا۔

اس بھاگ دوڑ کے نیچے، ایک خاموش ذہانت دن میں ہزاروں بار آپ کو
توازن میں رکھتی ہے، بغیر کہے، اور بغیر کسی شکریے کے۔

ٹھہراؤ: اس وقت کیا ہے جو آپ کو توازن میں رکھے ہوئے ہے، اور جس کا
آپ نے کبھی ایک بار بھی شکریہ ادا نہیں کیا؟



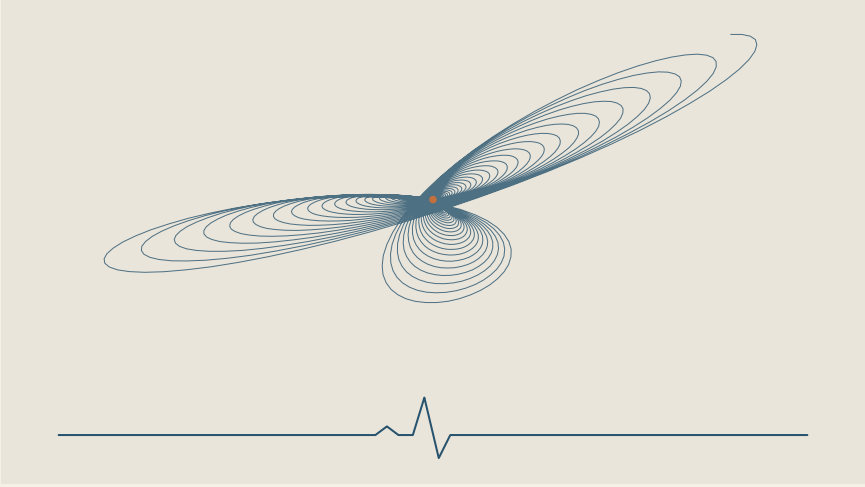
۸ • سانس بھی درمیان کو جانتی ہے

اندر، باہر، اور ان کے بیچ کا وقفہ۔

سانس کبھی بہت زیادہ نہیں لیتی۔ لیتی ہے، دیتی ہے، ٹھہرتی ہے۔ اسے بہت دیر روکیں، تو جسم خود اسے چھوڑ دیتا ہے۔ اسے جلدی میں دوڑائیں، تو جسم آپ کو آہستہ کر دیتا ہے۔

آپ کی سانس پہلے دن سے آپ کو اعتدال سکھا رہی ہے۔

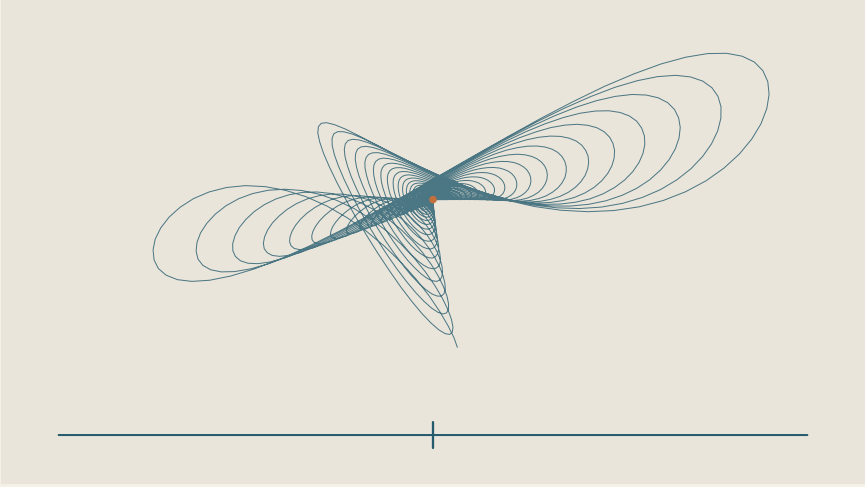
ٹھہراؤ: ایک بار پوری طرح اندر سانس لیجیے، ایک بار پوری طرح باہر۔ پھر نرمی سے، اس وقفے میں ٹھہریے۔



۹ • دل اپنی تال رکھتا ہے

دل کی دھڑکن جادوئی تال جانتی ہے۔ نہ بہت تیز۔ نہ بہت دھیمی۔
چڑھائی پر وہ تیز ہو جاتی ہے، اور نیند کے لیے تھم سی جاتی ہے۔ اس
نے آپ کی زندگی کے ہر لمحے کام کیا ہے، اور کبھی ایک بار بھی جلدی
نہیں کی۔

ٹھہراؤ: اپنا ہاتھ سینے پر رکھیے۔ آپ کی زندگی آپ سے کون سی تال
قائم رکھنے کو کہہ رہی ہے؟



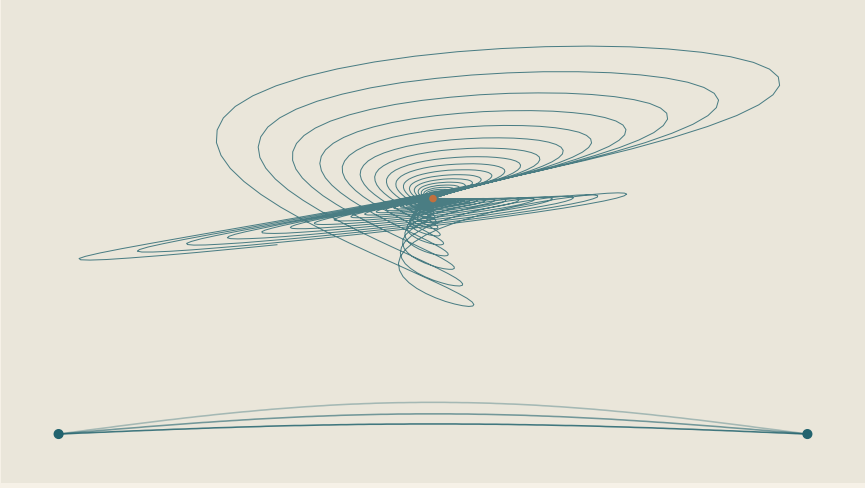
۱۰ • جسم اپنا مرکز جانتا ہے

بہت زیادہ جھکیں، تو وہ نرمی سے آپ کو گھر واپس کھینچ لاتا ہے۔

ایک پاؤں پر کھڑے ہوں، تو سو چھوٹے چھوٹے پٹھے خاموشی سے درمیان ڈھونڈ لیتے ہیں۔

توازن ساکت ہو جانا نہیں۔ یہ ہزار چھوٹی چھوٹی درستیاں ہیں، جو مہربانی سے کی جاتی ہیں۔

ٹھہراؤ: آج آپ کی زندگی کون سی ایک چھوٹی سی درستی مانگ رہی ہے؟



۱۱ • سُر میں بندھا تار

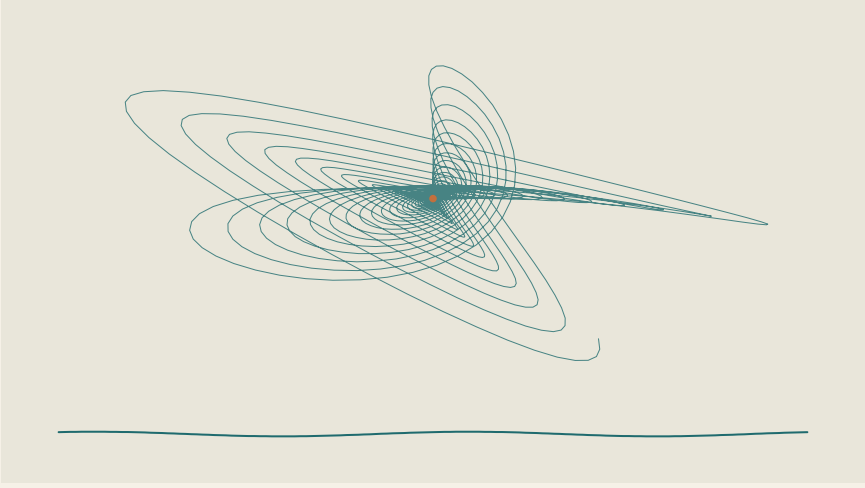
بہت کسا ہوا تار ٹوٹ جاتا ہے۔ بہت ڈھیلا چھوڑا ہوا تار گاتا نہیں۔

صرف وہی تار موسیقی بناتا ہے جو ٹھیک ٹھیک سُر میں ہو۔

آپ بھی ایک ساز ہیں۔

ٹھہراؤ: آپ کی زندگی کا کون سا تار بہت کسا ہوا ہے؟ اور کون سا بہت

ڈھیلا پڑ گیا ہے؟

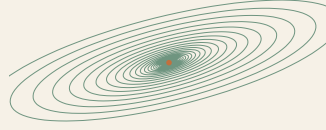


۱۲ • یاد آنا

بچے کا پیٹ بھر جائے تو وہ کھانا چھوڑ دیتا ہے۔ جانور تھک جائے تو آرام کرتا ہے۔

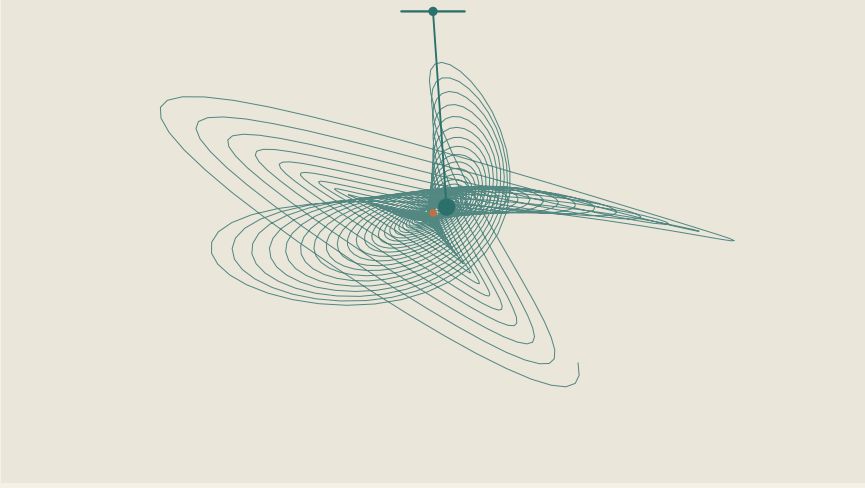
یہ ہم بھی کبھی جانتے تھے۔ بس دنیا اتنی شور بھری ہو گئی کہ یہ آواز اس میں ڈوب گئی۔

اعتدال کوئی ایسی چیز نہیں جو ہم سیکھتے ہیں۔ یہ وہ ہے جو ہمیں یاد آتا ہے۔



حصہ سوم

ٹھہراؤ کی طرف: کافی



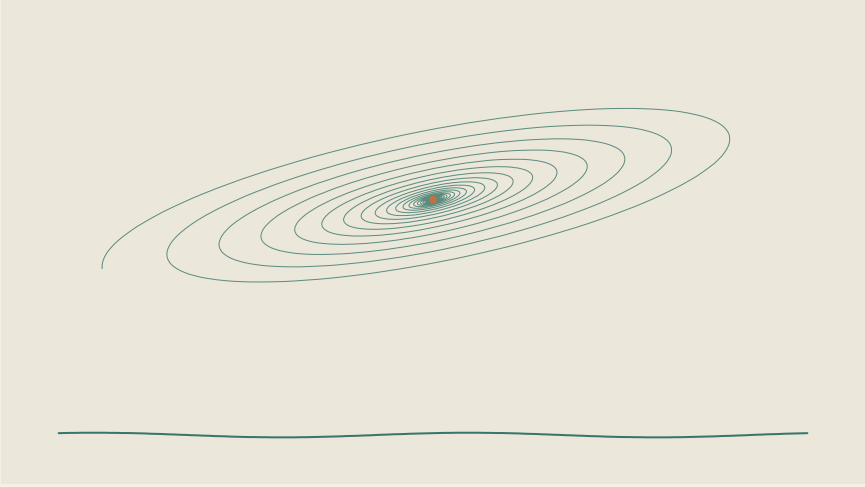
۱۳ • پنڈولم

ایک پنڈولم دور اس طرف جھولتا ہے، دور اُس طرف۔

وہ جھولنے سے کبھی نہیں لڑتا۔ بس درمیان ڈھونڈ لیتا ہے، اور ٹھہر جاتا ہے۔

سکون کو زبردستی لانا ضروری نہیں۔ دھکیلنا چھوڑ دیجیے، وہ خود آ جاتا ہے۔

ٹھہراؤ: وہ کیا ہے جسے دھکیلنا آپ نے اب تک نہیں چھوڑا؟

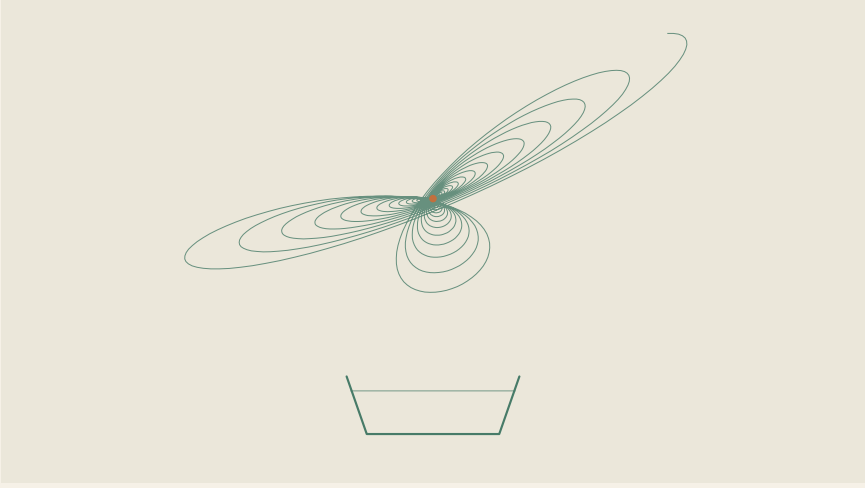


۱۴ • ایک خاموش لفظ

«کافی» ایک خاموش لفظ ہے۔ یہ تبھی سنائی دیتا ہے جب آپ آہستہ ہوں۔

«زیادہ» ہر اسکرین سے چیختا ہے۔ «کافی» اندر سے سرگوشی کرتا ہے۔

ٹھہراؤ: آپ کی زندگی میں کہاں «کافی» پہلے سے سچ ہے؟

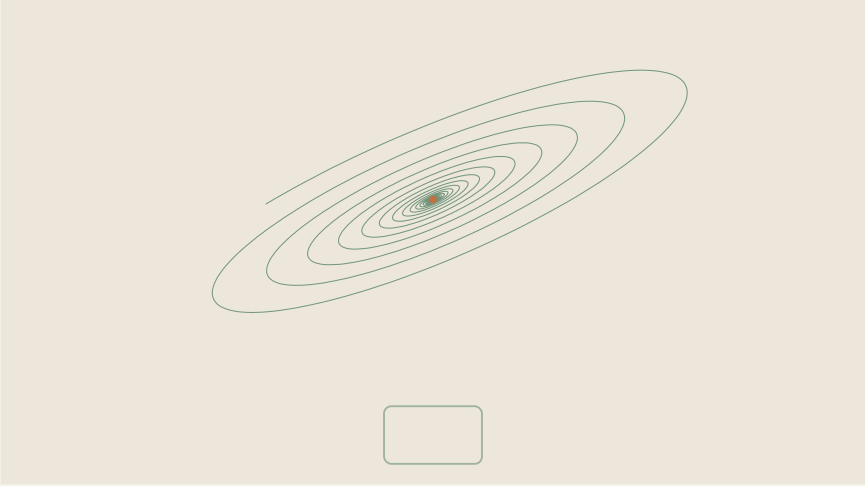


۱۵ • چھلکنے سے پہلے

کم نہیں۔ بس کافی۔

پیالی چھلکنے سے پہلے ہی بھر چکی ہوتی ہے۔

اعتدال کوئی چھوٹی زندگی نہیں۔ یہ ایسی زندگی ہے جسے آپ سچ مچ
تھام سکیں۔

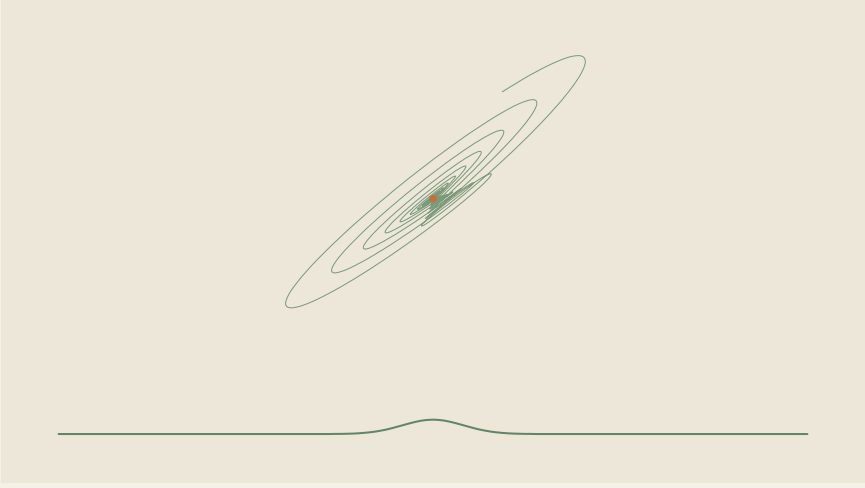


۱۶ • جب اسکرین اندھیری ہو جائے

جب اسکرین اندھیری ہو جائے، تو دنیا روشن ہو اٹھتی ہے۔

وہ آسمان جسے دیکھنا یاد ہی نہ رہا۔ میز کے اُس پار وہ چہرہ۔ وہ خیال جو تبھی آتے ہیں جب کوئی چیز آپ سے بات نہ کر رہی ہو۔

ٹھہراؤ: اگر آج رات اسکرین آپ سے ایک گھنٹہ پہلے سو جائے، تو کیا کچھ روشن ہو سکتا ہے؟



۱۷۰ • ایک نوالہ، سچ مچ چکھا ہوا

ایک نوالہ، جو سچ مچ چکھا جائے، ایک دعوت ہے۔

خوشی کبھی مقدار میں نہیں تھی۔ وہ توجہ میں بستی ہے۔

ٹھہراؤ: اگر آپ اپنی پوری توجہ سامنے کی اگلی اچھی چیز کو دے دیں،
تو کیا بدل جائے گا؟



۱۸ • ہمیشہ یہیں

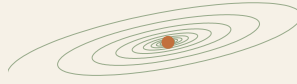
درمیان آدھا راستہ نہیں۔ یہ گھر ہے۔

ہار مان لینے والا پھیکا سا درمیان نہیں۔ وہ زندہ درمیان، جہاں آپ سب کچھ محسوس کر سکیں، اور کوئی چیز آپ کو بہا نہ لے جائے۔

بہت زیادہ اور بہت کم کے بیچ، ایک سانس۔

«کافی» ہمیشہ یہیں تھا۔

مشق: آج جب بھی آپ کا ہاتھ کسی اور زیادہ کی طرف بڑھے، ایک سانس کے لیے ٹھہریے اور دھیرے سے پوچھیے: «کیا یہ کافی ہے؟» پھر سنیے۔ جواب شاید آپ کو حیران کر دے۔



اختتام

اس کتاب کی ہر تصویر ایک جھولتے پنڈولم نے بنائی، جو آہستہ آہستہ
ٹھہر رہا تھا۔

دعا ہے کہ آپ کو بھی ٹھہرنے کی اپنی جگہ مل جائے، کہیں بہت زیادہ
اور بہت کم کے بیچ۔

یہ کتاب مفت ہے۔ اسے نقل کیجیے، چھاپیے، آگے بڑھا دیجیے۔

اس کتاب کے بارے میں

Pendulum: زیادہ کی دنیا کے لیے جدید اعتدال

تحریر: جواد یوسفی، مصنوعی ذہانت (Claude, از Anthropic) کی مدد سے۔ اس کتاب کا خیال، اس کا تصور اور اس کا دل مصنف کے اپنے ہیں۔

© 2026 جواد یوسفی۔ Creative Commons Attribution

NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) لائسنس کے

تحت۔ آپ اسے غیر تجارتی مقاصد کے لیے، حوالے کے ساتھ اور اسی لائسنس کے

تحت، نقل کرنے، بانٹنے اور ڈھالنے کے لیے آزاد ہیں۔ [/creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

باب 11 کا سُر میں بندھا تار مہاتما بدھ کی اس تعلیم سے متاثر ہے جو انہوں نے بھکشو

سونا کو دی تھی: وہی ساز بجتا ہے جس کے تار نہ بہت کسے ہوں نہ بہت ڈھیلے

(Anguttara Nikaya 6.55)۔ باب 17 کی دعوت پرانی کہاوت «Enough is as

good as a feast» (کافی ہونا بھی ایک دعوت جیسا ہے) کی گونج ہے۔ «صفر سے

سائے» گاڑیوں کی دنیا کا ایک عام محاورہ ہے۔ «جب اسکرین اندھیری ہو

جائے» (When the screen goes dark) BC ICU Doc نامی Substack پر

ایک غیر متعلق مضمون کا عنوان بھی ہے؛ یہ سطر الگ سے، اپنے طور پر لکھی گئی۔

تصاویر ہارمونوگراف سے بنائی گئی ہیں، جو 1840 کی دہائی کا پنڈولم سے تصویر

بنانے کا ایک طریقہ ہے۔ تمام فن پارے اسی کتاب کے اپنے اور اصل ہیں۔

Pendulum کے نام سے کچھ اور کتابیں بھی ہیں، جن میں ایرک اسکاٹ سدرلینڈ اور

کرس ٹن کی شاعری، اور You Are the Pendulum: Poems & Practices

for an Unsettling World شامل ہیں۔ اس کتاب کا ان سے کوئی تعلق نہیں۔

jawadyousofi.com