

Toward

زندگی کی مشکلوں کی مخالف ہوا کے روبرو



JAWAD YOUSOFI



Toward

زندگی کی مشکلوں کی مخالف ہوا کے روبرو

J A W A D Y O U S O F I

ہر اس شخص کے نام
جو آج رات ہوا کے روبرو سفر میں ہے۔



مخالف هوا





مخالف ہوا

ہر سائیکل سوار ہوا کو جانتا ہے۔

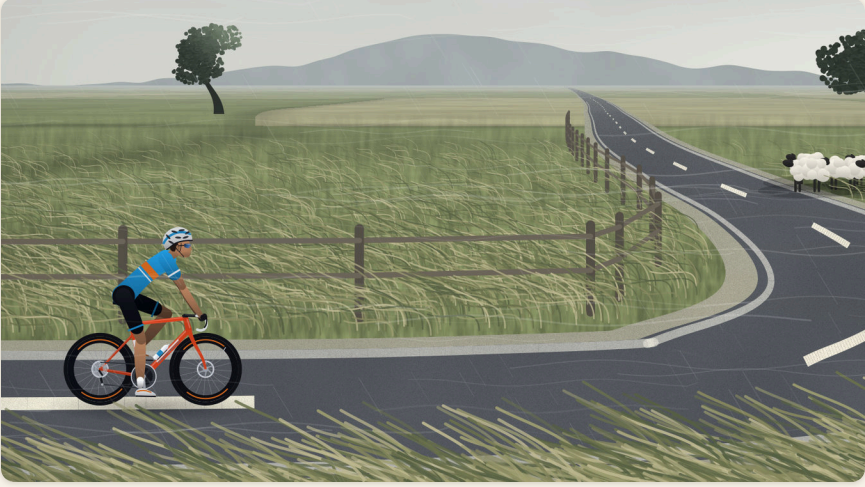
کچھ دن یہ پیچھے سے دھکیلتی ہے۔
آپ اڑتے ہیں۔

خود کو مضبوط محسوس کرتے ہیں۔
سوچتے ہیں یہ سب آپ ہی کا کمال ہے۔

اور کچھ دن یہ سیدھی آپ کے چہرے سے ٹکراتی ہے۔
ہر پیڈل ایک محنت ہے۔

راستہ اپنی اصل لمبائی سے لمبا لگتا ہے۔

اکثر سوار اس ہوا کو کوستے ہیں۔
کچھ مڑ کر گھر لوٹ جاتے ہیں۔



مگر کسی بھی برسوں پرانے سوار سے پوچھیے
کہ اس کی ٹانگیں کہاں بنیں۔

وہ ہوا کی طرف اشارہ کرے گا۔

ہوا آپ کو روکنے نہیں آئی۔

آپ کو سنوارنے آئی ہے۔

یہ چھوٹی سی کتاب اسی ہوا کے بارے میں ہے۔

وہ جو آپ کے جسم میں ہے۔

وہ جو آپ کے ذہن میں ہے۔

وہ جو آپ کی روح میں ہے۔

اور ایک سادہ سا سوال۔

کیا ہمیں اس سے ڈرنا چاہیے؟

ایک

ہوا





ایک ہوا

چیلنج ہر وہ چیز ہے جو آپ سے اس سے زیادہ مانگے
جتنا ابھی آپ کے پاس ہے۔

ایک چڑھائی۔

ایک نقصان۔

ایک جسم جو اب وہ نہیں کرتا جو پہلے کرتا تھا۔

ایک بات جسے آپ ٹالتے رہتے ہیں۔

ایک سوال جس کا ابھی کوئی جواب نہیں۔

زندگی یہ نہیں پوچھتی کہ آپ تیار ہیں یا نہیں۔

وہ بس مانگ لیتی ہے۔



ذرا ارد گرد دیکھیے۔

کوئی جاندار مزاحمت کے بغیر نہیں بڑھتا۔

بیج بھاری مٹی کو چیر کر اوپر آتا ہے۔

دریا پتھر کاٹ کر اپنا راستہ بناتا ہے۔

درخت اپنی سب سے گہری جڑیں

وہیں اتارتا ہے جہاں ہوا سب سے تیز چلتی ہے۔

مٹی بیج کی دشمن نہیں۔

پتھر دریا کا دشمن نہیں۔

یہ تو سفر کی صورت ہیں۔

آپ کے ساتھ بھی یہی ہے۔



آپ کے سامنے کھڑی مشکل
اس بات کی نشانی نہیں کہ کچھ غلط ہو گیا۔
یہ نشانی ہے کہ آپ زندہ ہیں،
اور اب بھی بڑھ رہے ہیں۔

دو

خوف





دو · خوف

خوف ہمیشہ سب سے پہلے پہنچتا ہے۔

خیال سے پہلے۔

منصوبے سے پہلے۔

سینے میں گھٹن، تیز دھڑکن، ایک آواز جو کہتی ہے واپس مڑ جاؤ۔

یہ کمزوری نہیں۔

یہ بہت پرانا ہے۔

خوف نے ہمارے آبا و اجداد کو زندہ رکھا

یہاں تک کہ آپ آج یہاں ہیں۔

تو سوال یہ نہیں کہ خوف آئے گا یا نہیں۔

وہ آئے گا۔



سوال یہ ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں
جب وہ دستک دیتا ہے۔

خوف کو ایک قاصد سمجھیے۔
دروازہ کھولیے۔

پیغام سنیے۔
پھر قاصد کو اپنی راہ جانے دیجیے۔

کچھ پیغام سچے ہوتے ہیں۔
برف پتلی ہے۔

آج رات راستہ بہت اندھیرا ہے۔
آپ کے جسم کو آرام چاہیے۔

ایسا خوف آپ کی حفاظت کرتا ہے۔
اس کا شکریہ ادا کیجیے، اور اس کی بات سنیے۔



کچھ پیغام پرانی کہانیاں ہوتے ہیں۔

آپ کافی نہیں۔

لوگ ہنسیں گے۔

شروع کرنے میں بہت دیر ہو چکی۔

ایسا خوف آپ کی حفاظت نہیں کرتا۔

وہ بس آپ کی دنیا چھوٹی کر دیتا ہے۔

یہ فرق پہچاننا سیکھ لیجیے،

تو آدھی ہوا تھم جاتی ہے۔

کیا ہمیں اپنے چیلنجوں سے ڈرنا چاہیے؟

ان کا احترام کیجیے۔

ان کی تیاری کیجیے۔

ان سے سیکھیے۔



مگر ہینڈل ان کے ہاتھ میں مت دیجیے۔

بہادر بھی وہی وہی خوف محسوس کرتے ہیں جو آپ کرتے ہیں۔

وہ بس اسے ساتھ لے چلتے ہیں

اور پھر بھی اگلا قدم اٹھا لیتے ہیں۔

تین

جسم





تین • جسم

ہمارے پہلے چیلنج جسم میں بستے ہیں۔

چلنا سیکھتی ہوئی ایک بچی کو دیکھیے۔

وہ گرتی ہے۔

اٹھتی ہے۔

پھر گرتی ہے۔

سیکڑوں بار۔

کوئی اسے فرش سے ڈرنا نہیں سکھاتا۔

وہ بس اٹھ کھڑی ہوتی ہے،

کیونکہ کمرہ اس کا منتظر ہے۔

راستے میں کہیں ہم یہ بات بھول جاتے ہیں۔



پٹھا بھی ویسے ہی بڑھتا ہے جیسے اس نے چلنا سیکھا۔
اس سے اس کی طاقت سے تھوڑا زیادہ مانگیے۔
اسے آرام دیجیے۔
وہ پہلے سے مضبوط ہو کر لوٹتا ہے۔

چڑھائی ہی تربیت ہے۔
آرام وہ جگہ ہے جہاں طاقت جم کر بیٹھتی ہے۔
دونوں ضروری ہیں۔

پھر ایک دن جسم بدل جاتا ہے۔
ایک چوٹ۔
برسوں کا بوجھ۔
ایک صبح جب چڑھائی پہلے سے زیادہ کھڑی لگتی ہے۔



یہاں چیلنج کا رخ بدل جاتا ہے۔

اب بات زیادہ زور لگانے کی نہیں۔

اب بات سننے کی ہے۔

درد ایک خبر ہے۔

اس کا احترام کیجیے۔

کبھی روبرو ہونے کا مطلب ہے آگے بڑھنا۔

کبھی اس کا مطلب ہے رفتار دھیمی کرنا،

دیکھ بھال مانگنا،

اور وہیں سے پھر شروع کرنا جہاں آپ ہیں۔

جب چڑھائی آئے،

ہلکے گیئر پر آ جائیے۔

یہ بار ماننا نہیں۔

یہ دانائی ہے۔



سانس لیجیے۔

قدم چھوٹے کیجیے۔

پہیے گھومتے رہنے دیجیے۔

چوٹی تک بھی

اسی طرح پہنچا جاتا ہے جیسے دامن سے چلا جاتا ہے۔

ایک پیڈل، پھر اگلا۔

چار

ذهن





چار • ذہن

ذہن راستے کا ایک عجیب ساتھی ہے۔

یہ ایک چھوٹی سی پہاڑی کو

پہاڑ بنا کر دکھا سکتا ہے۔

یہ گرنے کی مشق کرتا ہے

آپ کے شروع کرنے سے بھی پہلے۔

یہ پرانی ناکامی بار بار دہراتا ہے

راستہ آگے نکل جانے کے بہت بعد تک۔

جس چیز سے ہم ڈرتے ہیں، اس کا بڑا حصہ کبھی آتا ہی نہیں۔

پھر بھی ہم اس کی قیمت پیشگی چکاتے ہیں،

رات بہ رات۔



تو ذرا رکیے اور خوف کو دیکھیے۔
اسے ایک نام دیجیے۔
اسے کاغذ پر لکھیے۔
بہت سے خوف سکڑ جاتے ہیں
جس لمحے انہیں دن کی روشنی میں دیکھا جائے۔
پھر ایک سوال پوچھیے۔
اگلا چھوٹا قدم کیا ہے؟
پورا راستہ نہیں۔
بس پیڈل کا اگلا چکر۔



ناکامی آئے گی۔

اسے سبق دینے دیجیے، آپ کی پہچان بننے نہ دیجیے۔

ہر وہ سوار جو منزل تک پہنچا

راستے میں کہیں نہ کہیں گرا تھا۔

تنقید آئے گی۔

جو کام کی ہو، لے لیجیے۔

باقی سڑک کنارے چھوڑ دیجیے۔

بے یقینی آئے گی۔

سامنے کا حصہ طے کرنے کے لیے

پورا راستہ دیکھنا ضروری نہیں۔



اور اگر ذہن کا بوجھ
بہت دیر تک بھاری رہے،
تو ہاتھ بڑھائیے۔
کسی دوست کی طرف۔
گھر والوں کی طرف۔
کسی ایسے شخص کی طرف جو مدد کرنا جانتا ہو۔
مدد مانگنا پیچھے ہٹنا نہیں۔
یہ روبرو بڑھنے کا ایک اور طریقہ ہے۔

پانچ

روح





پانچ · روح

سب سے گہری ہواؤں کے سامنے کوئی چڑھائی نہیں ہوتی۔

ایک نقصان جو ایک خاموش کمرہ چھوڑ جاتا ہے۔

ایک موسم جب کچھ بھی بامعنی نہیں لگتا۔

وہ سوال جو رات کو بار بار لوٹ آتا ہے۔

کیوں؟

یہاں زیادہ زور لگانے سے کچھ نہیں ہوتا۔

یہاں روبرو ہونے کا مطلب کچھ نرم ہے۔

خاموشی کی جانب۔

خود سوال کی جانب۔

اس دل کی جانب جو دکھ رہا ہے۔



اس کے ساتھ بیٹھے۔

اس کے ساتھ سانس لیجیے۔

اسے اتنا ہی بڑا رہنے دیجیے جتنا وہ ہے۔

دریا پتھر سے لڑتا نہیں۔

وہ اس کے ساتھ رہتا ہے،

اور وقت کے ساتھ گزرنے کی راہ ڈھونڈ لیتا ہے۔

ان پرندوں کو دیکھیے جو مل کر جنوب کو اڑتے ہیں۔

ایک سب سے آگے اڑتا ہے

اور دوسروں کے حصے کی ہوا خود سہتا ہے۔

جب تھک جاتا ہے تو پیچھے آ جاتا ہے،

اور کوئی اور آگے بڑھ کر رہنمائی کرتا ہے۔



کوئی پرندہ پورا سفر اکیلا طے نہیں کرتا۔
آپ بھی نہیں۔

کوئی، کہیں، آج رات اسی ہوا میں سفر کر رہا ہے۔
کوئی پہلے ہی اس سے گزر چکا
اور راستہ ذرا آسان چھوڑ گیا۔
ایک دن آپ بھی کسی اور کے لیے یہی کریں گے۔

یہ وہ تحفہ ہے جو ہر چیلنج میں چھپا ہے۔
جو کچھ یہ آپ کو سکھاتا ہے،
وہ آپ آگے بانٹ سکتے ہیں۔

چ

روبرو





چھ * روبرو

تو ہم روبرو کیسے بڑھیں؟

ایک ہی بار میں نہیں۔

جیسے سوار چڑھائی چڑھتا ہے۔

جیسے بچہ چلتا ہے۔

جیسے دریا سمندر تک پہنچتا ہے۔

مڑے اور سامنا کیجیے۔

ہوا پیٹھ پیچھے زیادہ شور کرتی ہے،

جب آپ اس سے بھاگ رہے ہوں۔

مڑ کر دیکھیے۔

یہ اکثر اپنی آواز سے چھوٹی نکلتی ہے۔



اسے نام دیجیے۔

جسم، ذہن یا روح۔

آخر چڑھائی ہے کیا؟

سانس لیجیے۔

پہلے قدم سے پہلے ایک دھیمی سانس۔

سانس ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے۔

یہی وہ پہلی جگہ ہے جہاں قدم جمائے جا سکتے ہیں۔

سب سے چھوٹا قدم اٹھائیے۔

اتنا چھوٹا کہ تقریباً عجیب سا لگے۔

چھوٹے قدم مل کر پورے راستے بن جاتے ہیں۔



گیئر بدلیے۔

ہر چڑھائی پوری رفتار سے چڑھنا ضروری نہیں۔

خود کو ڈھالنا بار ماننا نہیں۔

دوسروں کے ساتھ چلیے۔

آگے کی جگہ بانٹیے۔

ہوا بانٹیے۔

کچھ دیر کسی کو اپنا بوجھ اٹھانے دیجیے،

اور جب ان کی باری ہو تو ان کا اٹھائیے۔

آرام کیجیے، بار مت مانیے۔

پانی کے لیے رکنا سفر کا اختتام نہیں۔



کبھی کبھی پیچھے مڑ کر دیکھیے۔
دیکھیے آپ کتنی دور آ گئے ہیں۔
آپ کے پیچھے کا راستہ
اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ مشکل کام کر سکتے ہیں۔

آگے کا راستہ





آگے کا راستہ

ہوا پھر آئے گی۔

وہ ہمیشہ آتی ہے۔

جسم میں۔

ذہن میں۔

روح میں۔

جب آئے،

اسے اپنے چہرے پر محسوس کیجیے۔

خوف کو وہ کہنے دیجیے جو وہ کہنے آیا ہے۔



پھر سر جھکائیے،
اپنی سانس تلاش کیجیے،
اور ایک بار پھر پیڈل گھمائیے۔

آپ زندگی کے خلاف نہیں چل رہے۔
آپ زندگی کے اندر سفر کر رہے ہیں۔

اور ہر چیلنج جس کا آپ سامنا کرتے ہیں
آپ کو کسی ایسی جگہ لے جا رہا ہے
جہاں آپ کبھی نہ پہنچ پاتے
اگر ہوا آپ کی پیٹھ پر ہوتی۔

روبرو۔

ہمیشہ روبرو۔

Grand سلسلہ

چھوٹی کتابیں، مفت دستیاب۔

کم پڑھیں، زیادہ جییں۔

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward



اس کتاب کے بارے میں

Toward • زندگی کی مشکلوں کی مخالف ہوا کے روبرو

تحریر: جواد یوسفی (Jawad Yousofi)، مصنوعی ذہانت (Claude کے Anthropic) کی مدد سے۔ اس کتاب کا خیال، اس کا تصور اور اس کی روح مصنف کی اپنی ہیں۔ انگریزی سے ترجمہ بھی مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا۔

© Jawad Yousofi 2026۔ یہ کتاب -Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) لائسنس کے تحت جاری کی گئی ہے۔ آپ اسے غیر تجارتی مقاصد کے لیے، حوالہ دے کر اور اسی لائسنس کے تحت، نقل کرنے، بانٹنے اور اپنانے میں آزاد ہیں۔

اس کتاب کی تصویریں منظر بہ منظر پینٹ کی گئیں: ایک سائیکل سوار، ایک ہی سڑک پر، کھیتوں، دریاؤں، جنگلوں اور پہاڑوں کی بدلتی دنیا سے گزرتا ہوا، جو ہر صفحے کے ساتھ اور مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ تمام فن پارے اسی کتاب کے لیے تخلیق کیے گئے ہیں۔

بہت سی کتابوں کے عنوان میں Toward کا لفظ آتا ہے۔ اس کتاب کا ان سے کوئی تعلق نہیں۔

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

jawadyousofi.com