

Breath

سوچنا چھوڑو، سانس لینا شروع کرو۔



Breath

سوچنا چھوڑو، سانس لینا شروع کرو۔

جوادیو سنی

Breath

© ۲۰۲۶ جوادیوسفی

لائسنس CC BY-NC-SA 4.0-

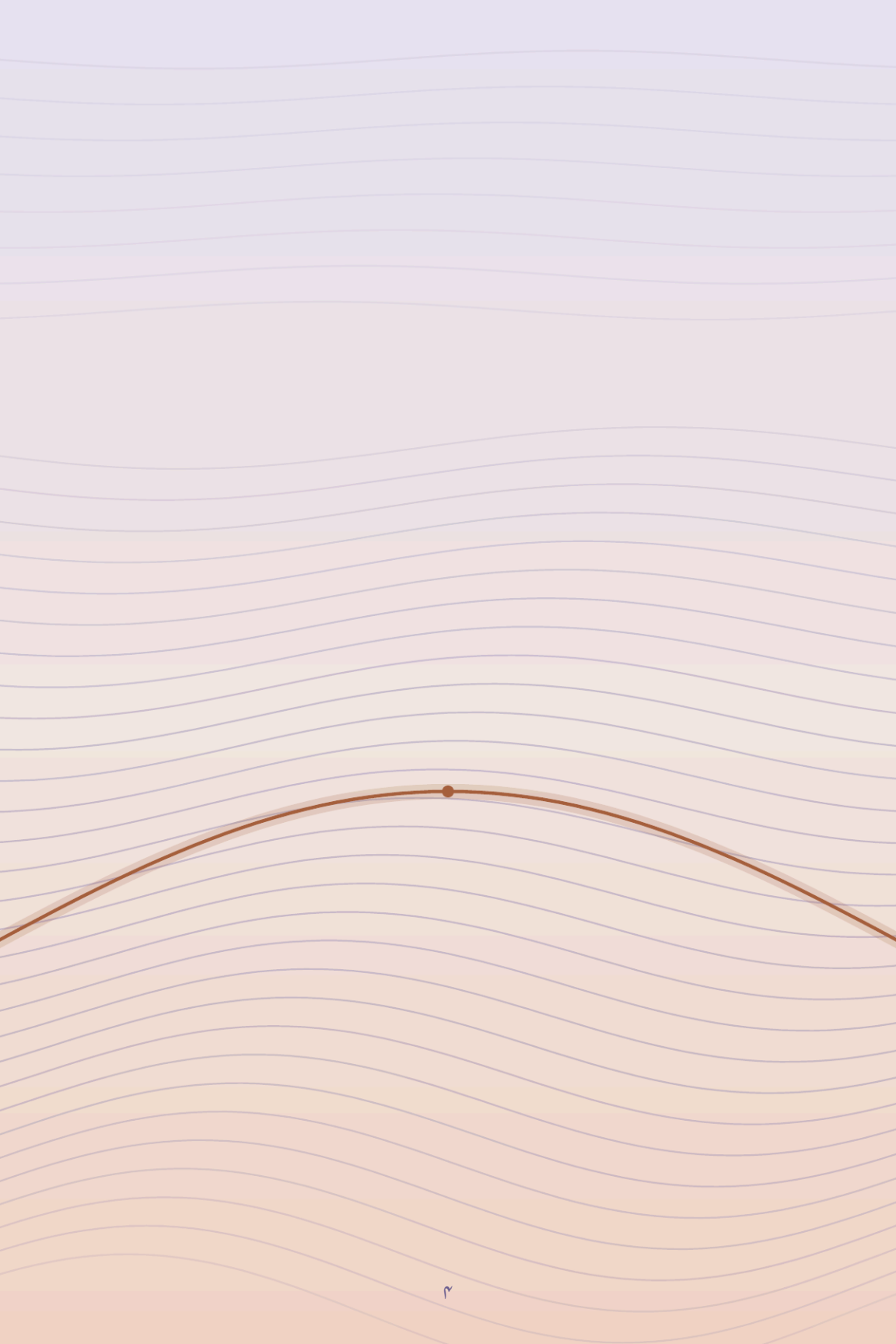
بانٹنے کے لیے آزاد، بیچنے کے لیے نہیں۔

مصنوعی ذہانت (Claude، Anthropic) کی مدد سے لکھی گئی۔

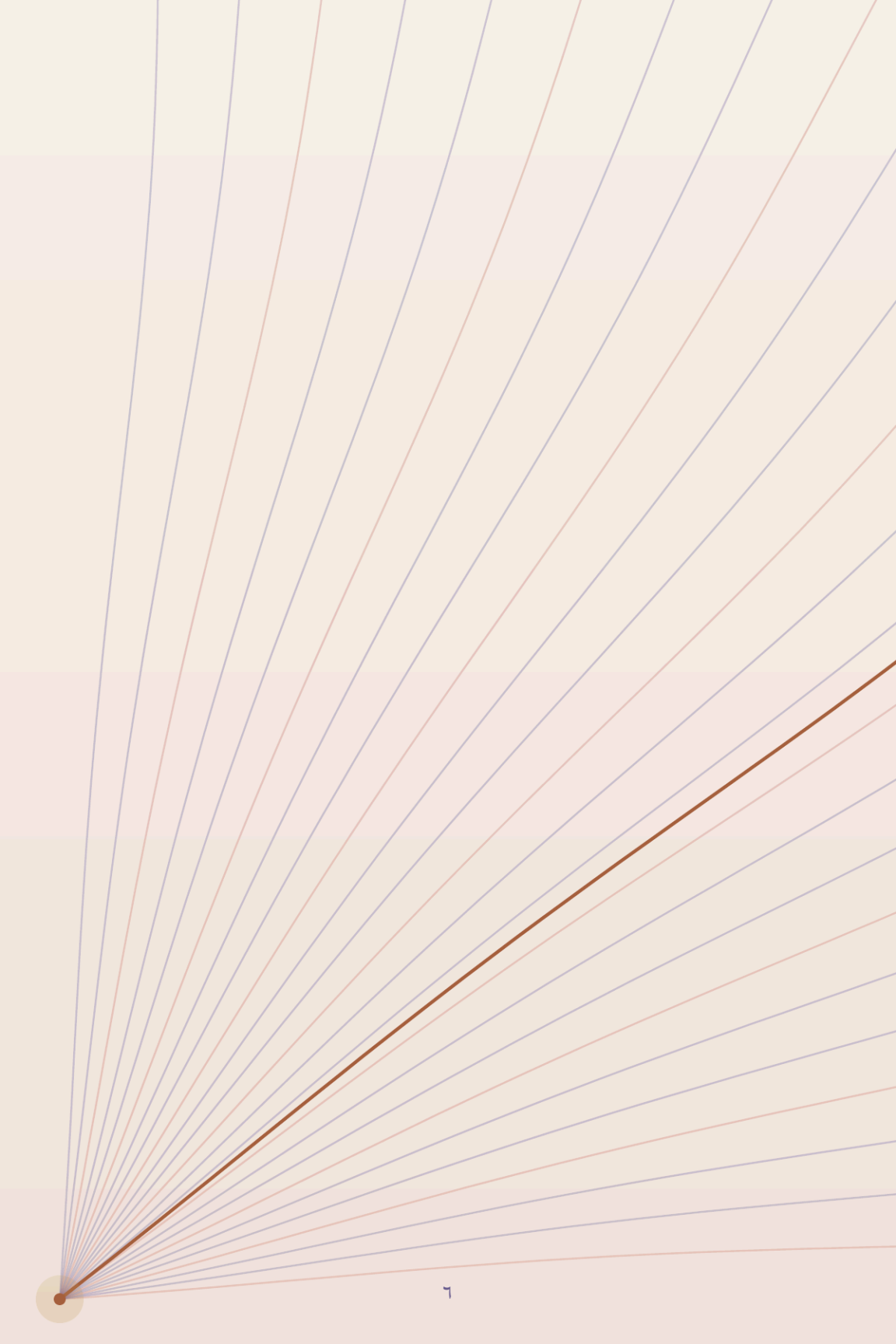
اردو ترجمہ مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا۔

تمام تصویریں اسی کتاب کے لیے بنائی گئی ہیں۔

اپنی ماں کے نام، جنہوں نے مجھے میری پہلی سانس دی۔



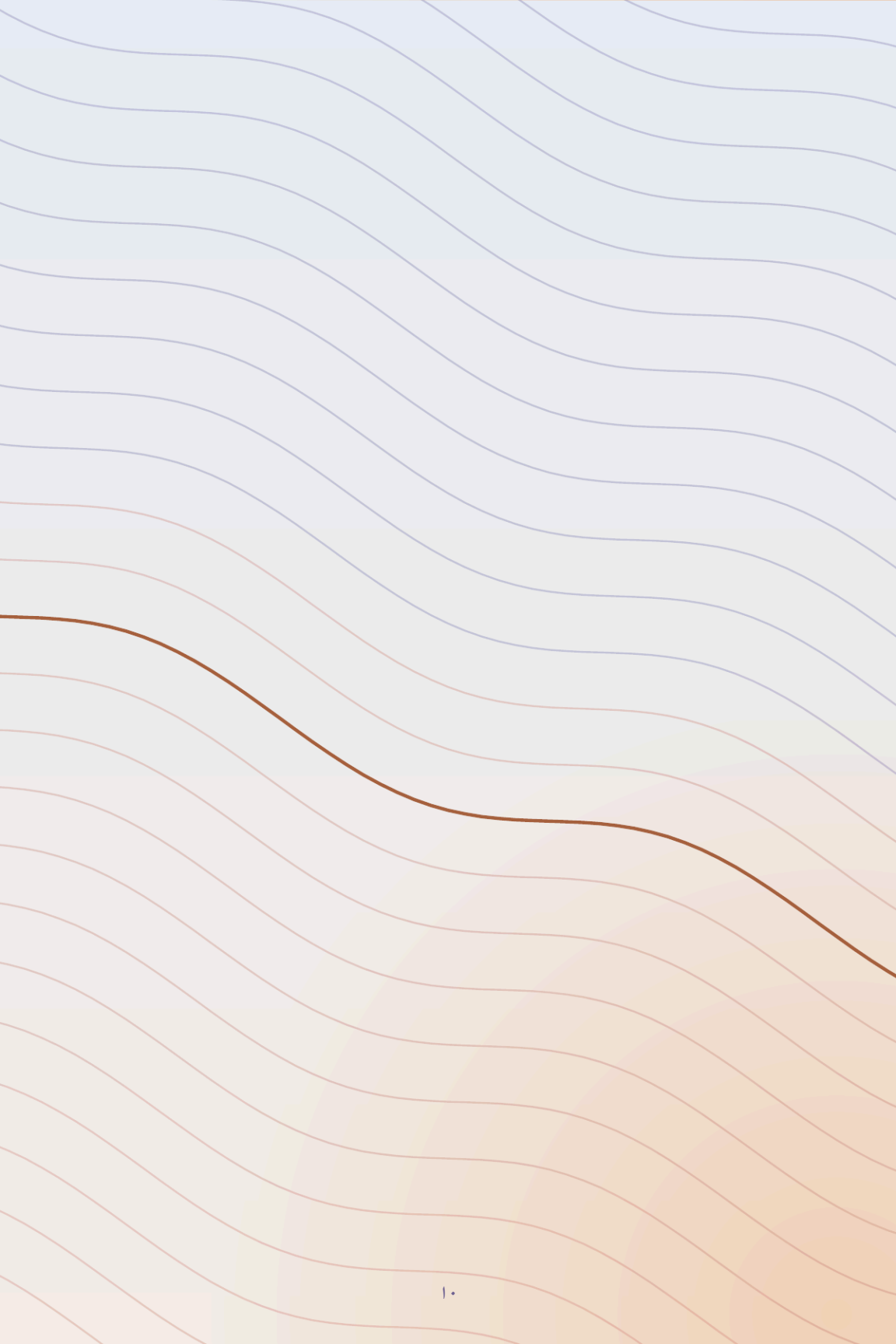
آج ہزاروں سانسیں لی جا چکی ہیں، اور کسی ایک کا بھی
شکریہ ادا نہیں ہوا۔



ایک

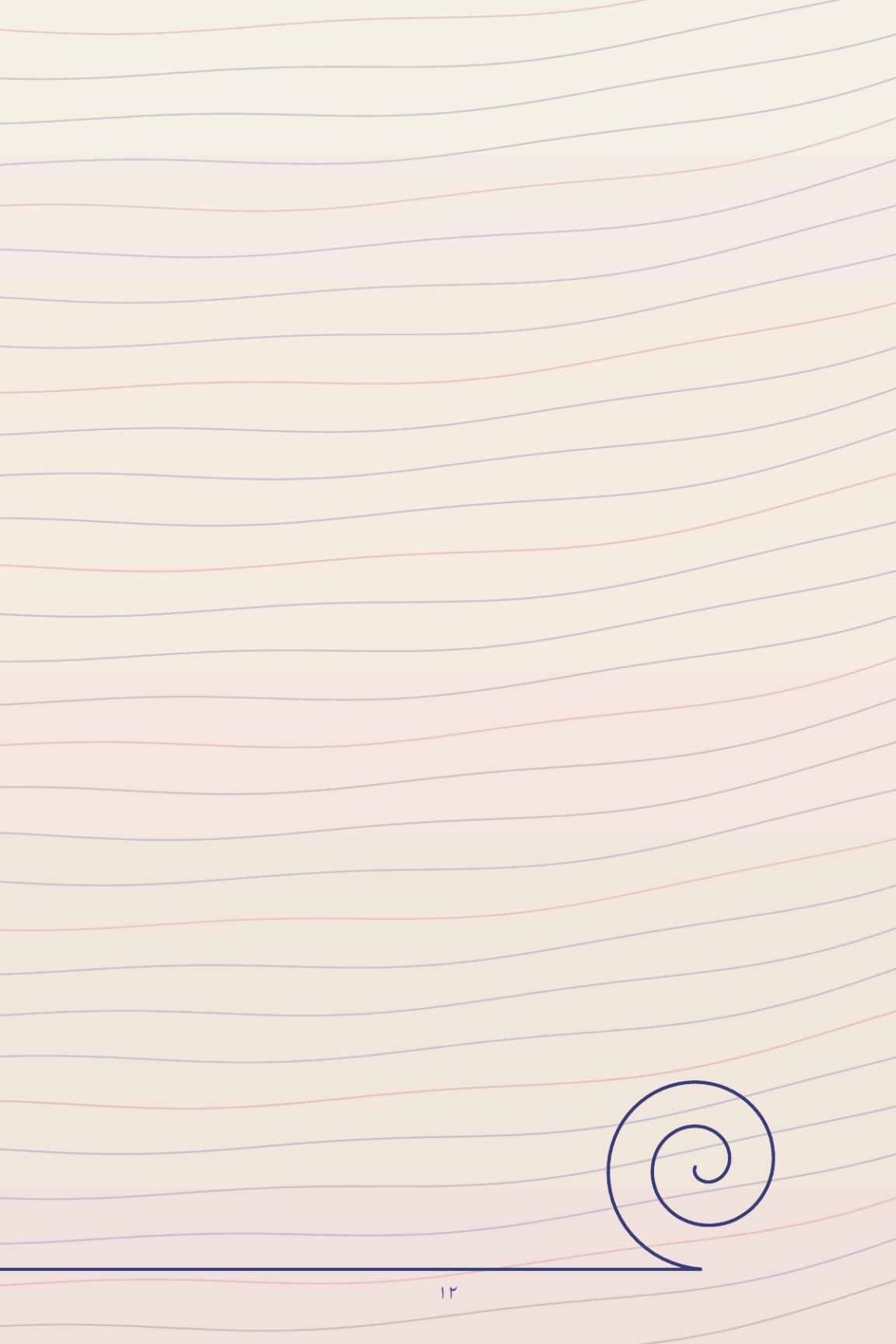
سانس زندگی کا دروازہ ہے۔ یہ تمہیں تمہارے دن، تمہاری رات،
تمہاری پوری زندگی سے گزارتی ہے۔ یہ وہ واحد ساتھی ہے جو کبھی
نہیں جاتا۔

ہمارے برعکس، یہ کبھی نہیں سوتی اور کبھی وقفہ نہیں لیتی۔ اگر لیتی، تو ہم یہاں نہ ہوتے۔ یہ کبھی ٹوکتی نہیں، کبھی شکایت نہیں کرتی، کبھی کچھ نہیں مانگتی۔ یہ وہ محبت ہے جو عمر بھر کے لیے بنی ہے: خاموش، مستقل، اور بدلے میں کچھ نہ مانگنے والی۔ جب باقی سب بکھر جائے، یہ تب بھی موجود رہتی ہے۔



تین

پہلی سانس سے آخری تک، اور ان کے بیچ سب کچھ میں، یہ موجود ہے۔ اس پر بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔ چند سیکنڈ میں یہ تمہیں سنبھال سکتی ہے، کسی پرسکون جگہ لے جاسکتی ہے، جیسے صبح سویرے کسی پرندے کا گیت۔



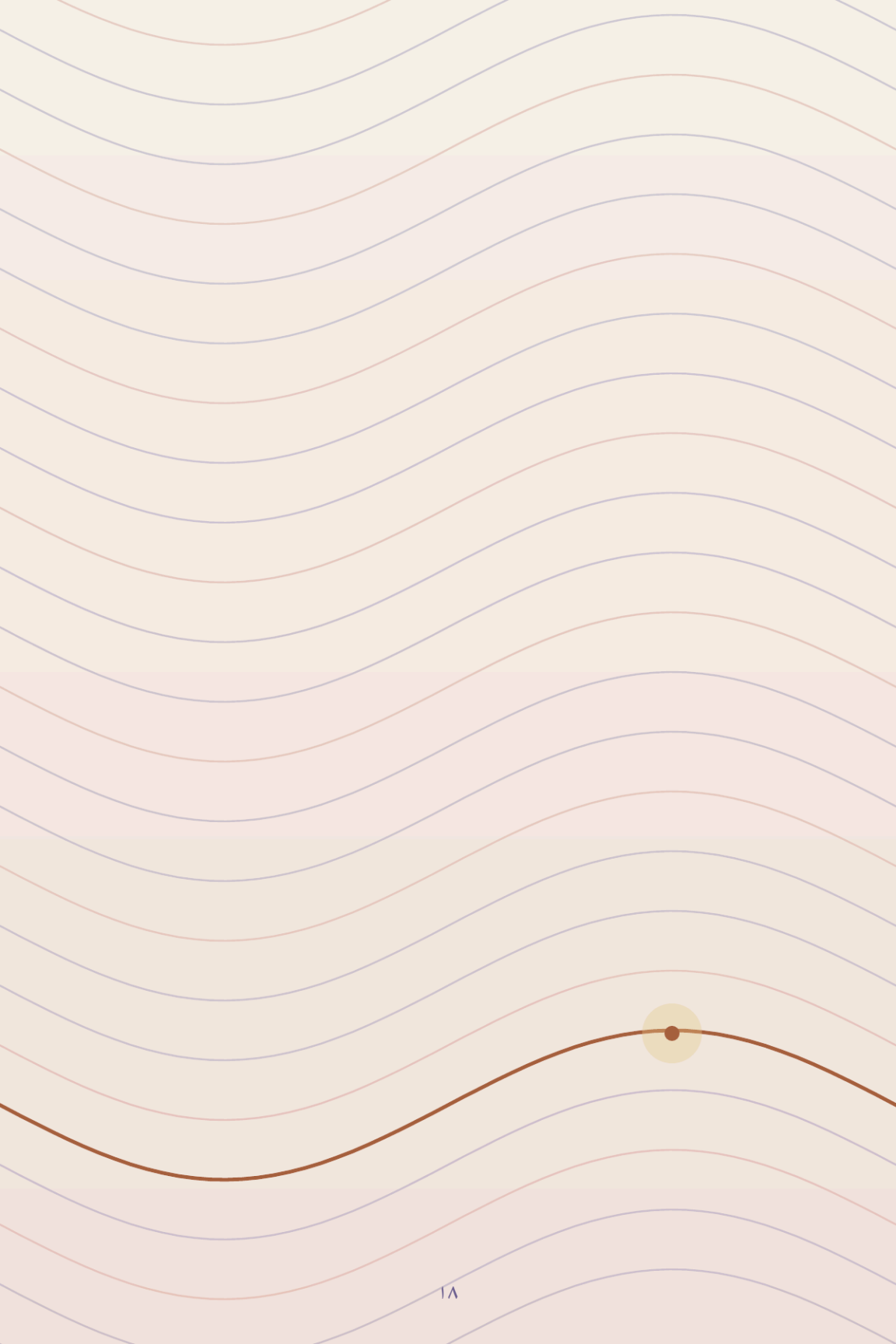
چار

ہم میں سے اکثر اپنے دن ایک ایسے کل کی طرف ہاتھ بڑھاتے
گزارتے ہیں جو کبھی پوری طرح نہیں آتا، اس یقین کے ساتھ کہ جو
کمی ہے وہ کہیں آگے ہے۔ مگر وہ واحد چیز جو ہمیں تھامے ہوئے
ہے، پہلے ہی یہاں ہے، آتی جاتی، کچھ نہ مانگتی۔

پانچ

تمہارے بغیر میں کیا کرتا؟ میری زندگی تمہاری لے سے بندھی ہے، جو
میری رگوں میں ہر خلیے تک آکسیجن پہنچاتی ہے۔ اگر تم رک جاتیں،
ایک لمحے کے چھوٹے سے حصے کے لیے بھی، تو میں نہ رہتا۔

اعتراف کرتا ہوں کہ میں تمہاری قدر نہیں کرتا، دن میں دل کی اتنی
 دھڑکنیں۔ تمہارے بغیر میں کچھ نہیں، اور تمہارے ساتھ سب کچھ
 ہوں، جب تم بنا کسی کوشش کے مجھے زندگی نام کے اس سفر میں
 تھامے رکھتی ہو۔

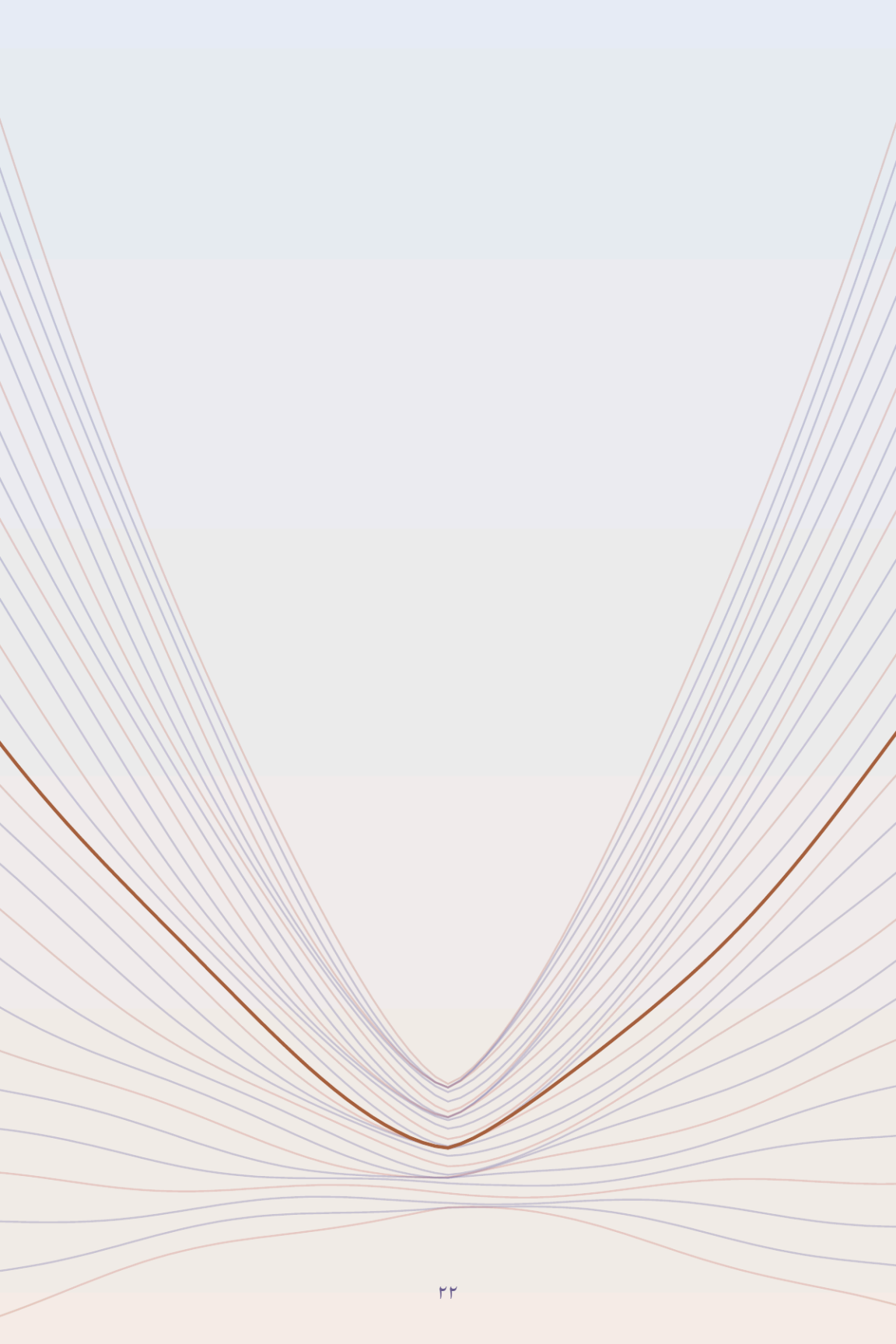


سات

تو پھر مجھے لے چلو۔ تمہیں راستہ پہلے سے معلوم
ہے۔

آٹھ

کسی چھوٹے بچے کو سانس لیتے دیکھو، یا آرام کرتے کسی جانور کو۔
کسی نے انہیں نہیں سکھایا۔ کسی کو سکھانا نہیں پڑا۔ سانس جانتی
ہے کہ زندگی کو کیسے اٹھانا ہے، اس سے بہت پہلے کہ ذہن اس کے
لیے ایک لفظ بھی سیکھے۔



اسے نہ تھاما جا سکتا ہے نہ بچا کر رکھا جا سکتا ہے۔ ہر سانس ایک بار ملتی ہے، ایک بار استعمال ہوتی ہے، اور چھوڑ دی جاتی ہے۔ شاید یہی اس کا خاموش سبق ہے: ہر قیمتی چیز تمہارے اندر سے گزرتی ہے؛ وہ کبھی رکھنے کے لیے نہیں تھی۔



دس

اس میں کچھ پھسلنے والا سا ہے۔ جیسے ہی اسے تھامنے اور سمجھنے کی
کوشش ہو، یہ پھسل جاتی ہے۔ شاید یہ سمجھنے کے لیے نہیں بنی۔ شاید
یہ صرف بھروسہ کرنے کے لیے ہے۔

ٹھہراؤ

آنکھیں بند کرو۔

آہستہ سانس اندر لو۔

اور آہستہ باہر چھوڑو۔

اب اس ایک سانس کا شکریہ ادا کرو۔

اگر یہ کتاب دل کو چھو گئی، تو اس کی ساتھی ایک کتاب ہے جس کا نام Grand ہے۔ وہ وہاں سے شروع ہوتی ہے جہاں یہ ختم ہوتی ہے: دنانی یہ جاننا ہے کہ میں عظیم ہوں۔ محبت یہ جاننا ہے کہ میں سب کچھ ہوں۔

اس کتاب کے بارے میں

Breath: سوچنا چھوڑو، سانس لینا شروع کرو

مصنف: جوادیوسفی، مصنوعی ذہانت (Claude، از Anthropic) کی مدد سے۔ اردو ترجمہ مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا۔ اس کتاب کا خیال، نام اور تصور مصنف کے اپنے ہیں، جو سانس کے بارے میں ان کے نوٹس سے نکلے۔ مصنوعی ذہانت نے، ایک مدیر کی طرح، الفاظ کو شکل دینے میں مدد کی۔

© ۲۰۲۶ جوادیوسفی۔ یہ تخلیق کریئیٹو کامنز «انتساب – غیر تجارتی – یکساں اشتراک ۴.۰ بین الاقوامی» (CCBY-NC-SA) 4.0 لائسنس کے تحت ہے۔ اسے غیر تجارتی مقاصد کے لیے نقل، شیئر اور تبدیل کیا جاسکتا ہے، بشرطیکہ مصنف کا حوالہ دیا جائے اور ہر تبدیل شدہ صورت اسی لائسنس کے تحت شیئر کی جائے۔ - creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

تمام تصویریں اسی کتاب کے لیے بنائی گئی ہیں۔

اسی سلسلے میں: Grand، One Circle، Radiating Heart اور Seed۔

اردو پڑھنے والوں کے لیے ایک نوٹ

یہ ترجمہ احتیاط سے اور مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا ہے۔ اگر اردو تمہاری مادری زبان ہے اور کوئی سطر زیادہ سچی یا خوبصورت ہو سکتی ہے، تو ہمیں جان کر خوشی ہوگی۔ ہماری ویب سائٹ کے ذریعے ہمیں لکھو۔