

ایک سہ گانہ



Live It
Love It
Leave It

درمیان کی جگہ

جوادیوسفی

Live It • Love It • Leave It

جملہ حقوق © ۲۰۲۶ جواد یوسفی۔

جواد یوسفی کی تحریر، مصنوعی ذہانت کی مدد سے۔ انگریزی سے ترجمہ۔

کریئٹو کامنز لائسنس (CC BY-NC-SA 4.0) کے تحت شیئر کی گئی۔ آپ اسے چھاپ
سکتے ہیں، شیئر کر سکتے ہیں اور بلند آواز میں پڑھ سکتے ہیں۔ براہ کرم اسے فروخت نہ
کریں۔

Grand سلسلے کا حصہ۔ - jawadyousofi.com پر مفت پڑھیں۔

فہرست

پہلی کتاب

Live It

سکون ہی وضاحت ہے



دوسری کتاب

Love It

محبت درمیان کی جگہ میں رہتی ہے



تیسری کتاب

Leave It

چھوڑنا سیکھو

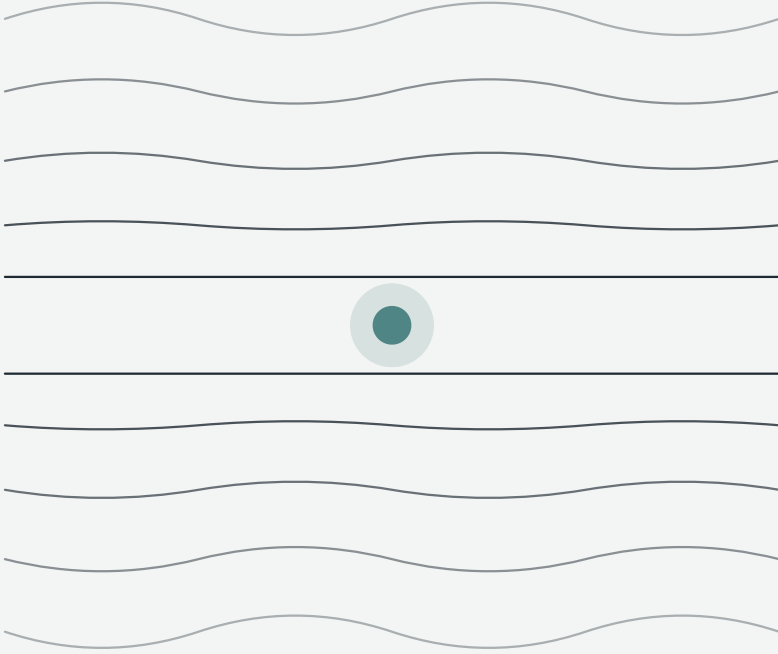


شروع کرنے سے پہلے

کوئی پرسکون جگہ ڈھونڈو۔ ایک دھیمی سانس لو۔
ایک صفحہ پڑھو، پھر رک جاؤ۔

ہر کتاب کی اپنی نرم موسیقی ہے، جسے پڑھنے سے پہلے jawadyousofi.com پر مفت سنا جاسکتا ہے۔

پہلی کتاب



Live It

سکون ہی وضاحت ہے



ہم سے کہا جاتا ہے: یا اسے چاہو یا چھوڑ دو۔
لیکن کیا ہو اگر ہم پہلے اسے جتیں؟



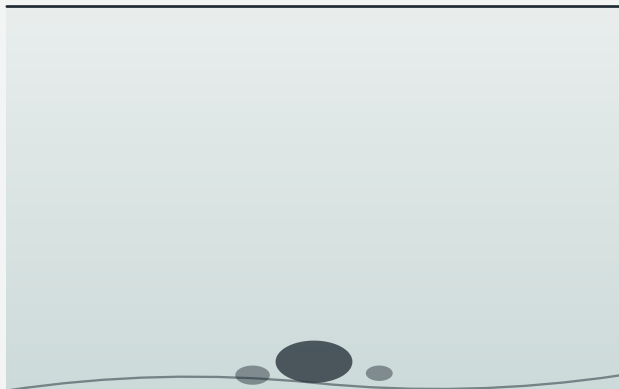
زندگی کہیں اور نہیں ہو رہی۔ یہیں ہو رہی
ہے۔



ہم اگلے لمحے کی طرف دوڑتے ہیں اور اس
لمحے کو کھودیتے ہیں جس میں ہم کھڑے ہیں۔



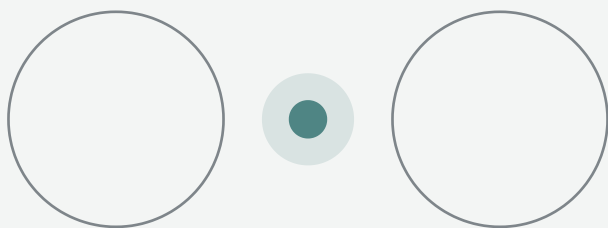
ساکت ہو جاؤ۔ خالی نہیں۔ ساکت، جیسے ہوا
گزر جانے کے بعد کوئی جھیل۔



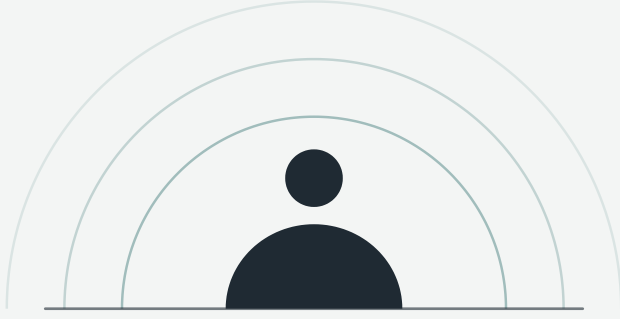
جب پانی ساکت ہوتا ہے تو صاف ہو جاتا
ہے۔ تہہ تک دیکھا جا سکتا ہے۔



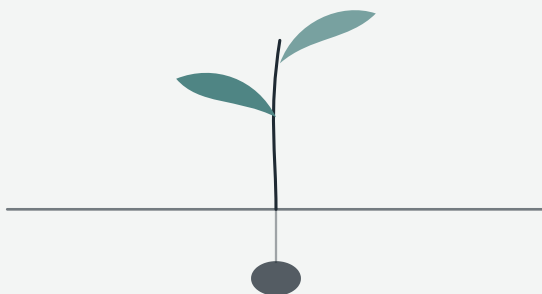
وضاحت زیادہ سوچنے سے نہیں آتی۔ زیادہ
خاموش ہونے سے آتی ہے۔



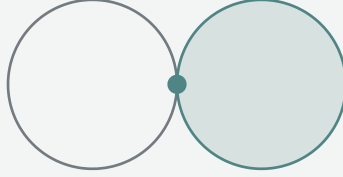
ایک خیال اور اگلے خیال کے درمیان ایک
خلا ہے۔ وہیں تمہارا گھر ہے۔



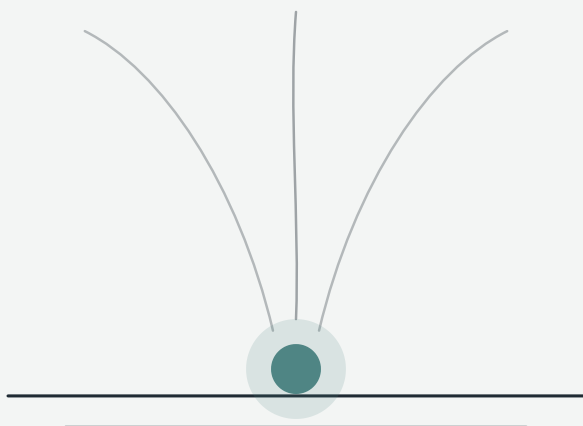
جب مشکل لگے تو بھاگو مت۔ اس کے ساتھ
بیٹھو۔ سانس لو۔ اسے جیو۔



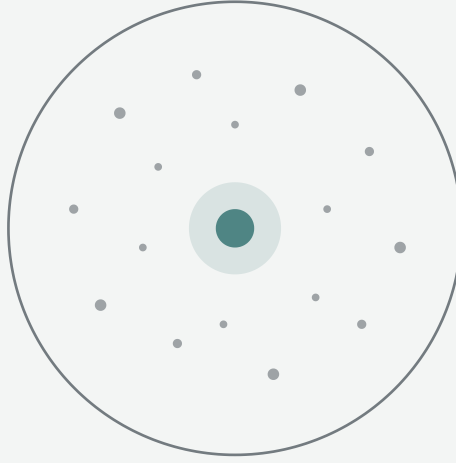
جس کے ساتھ تم بیٹھتے ہو، وہی وہ استاد بن
جاتا ہے جس کی تمہیں ضرورت تھی۔



تمہیں اس لمحے کو ٹھیک نہیں کرنا۔ بس اس
سے ملنا ہے۔



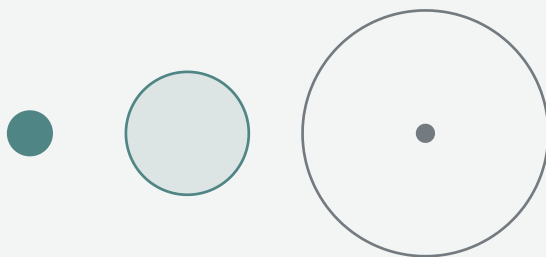
اپنے پاؤں زمین پر محسوس کرو۔ اندر آتی ہوا
محسوس کرو۔ تم یہاں ہو۔



سکون کچھ نہ کرنا نہیں ہے۔ یہ وہ سب ہونا
ہے جو تم پہلے سے ہو۔



جتنی وضاحت تم میں آتی ہے، اتنی ہی کم
ضرورت رہتی ہے۔

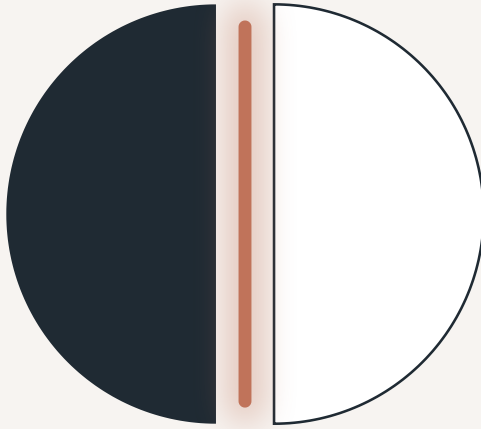


اسے پوری طرح جیو: یہ سانس، یہ دن، یہ
زندگی۔



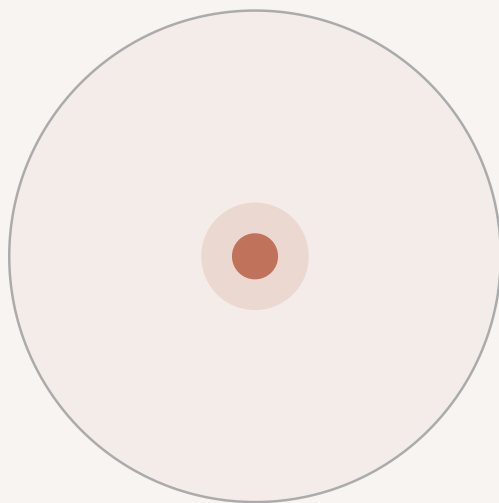
اور جب اسے سچ مچ جی لیا جائے، تو اس سے
محبت شروع ہو جاتی ہے۔

دوسری کتاب

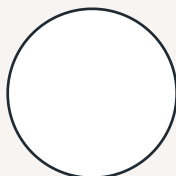
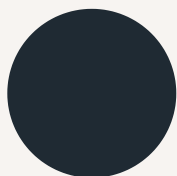


Love It

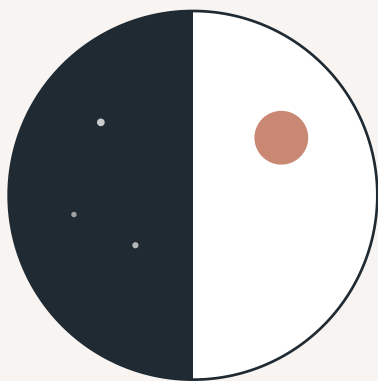
محبت درمیان کی جگہ میں رہتی ہے



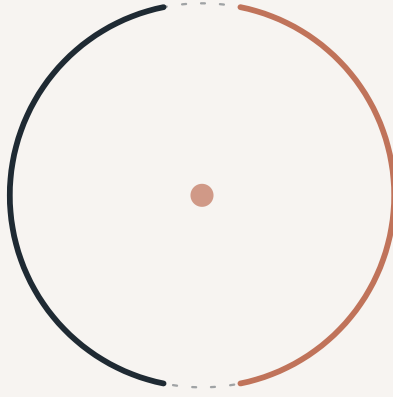
اسے جی لیا گیا۔ اب، کیا اس سے محبت ہو
سکتی ہے، پوری کی پوری؟



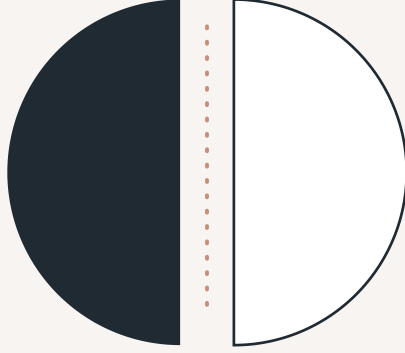
روشنی اور اندھیرا۔ خوشی اور غم۔ دن اور
رات۔ ہمیں ایک طرف چننا سکھایا جاتا
ہے۔



لیکن دن صرف صبح نہیں۔ مکمل ہونے کے
لیے اسے رات چاہیے۔



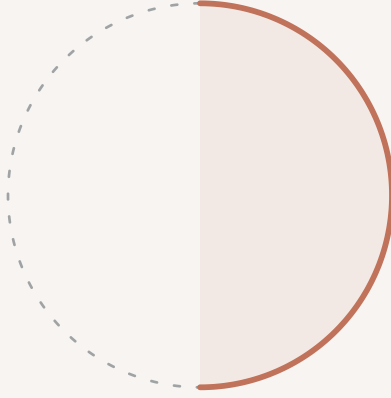
متضاد چیزیں دشمن نہیں۔ وہ ایک ہی جسم
کے دو ہاتھ ہیں۔



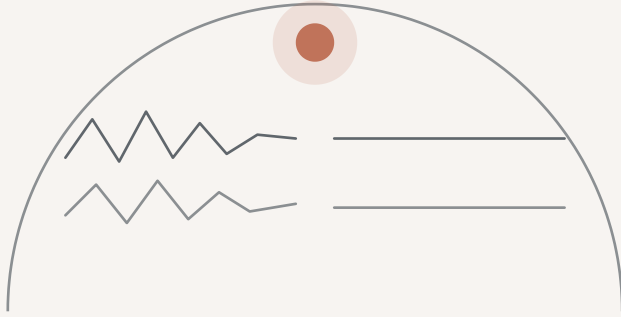
ہر دو متضاد کے درمیان ایک جگہ ہے۔ وہ
انہیں جدا نہیں کرتی۔ انہیں جوڑے رکھتی
ہے۔



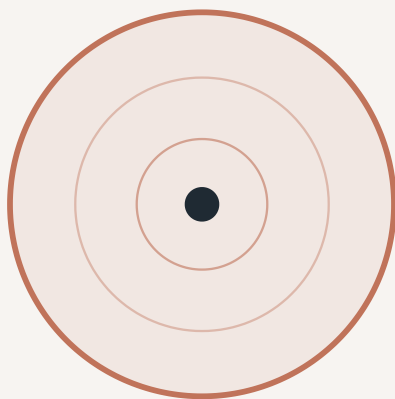
محبت اسی جگہ میں رہتی ہے۔



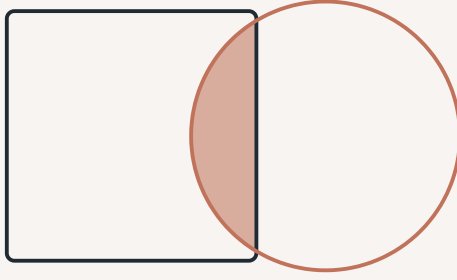
صرف آسان حصوں سے محبت ابھی محبت
نہیں۔ یہ پسند ہے۔



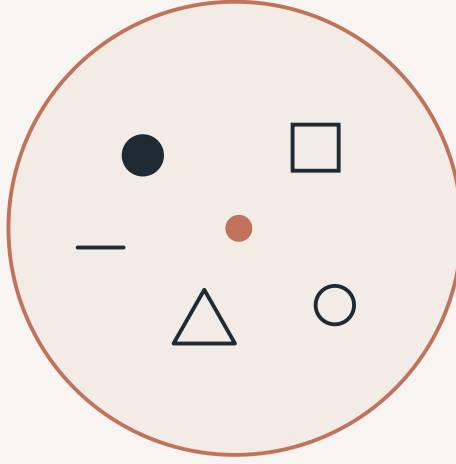
طوفان اور سکون ایک ہی آسمان کے ہیں۔



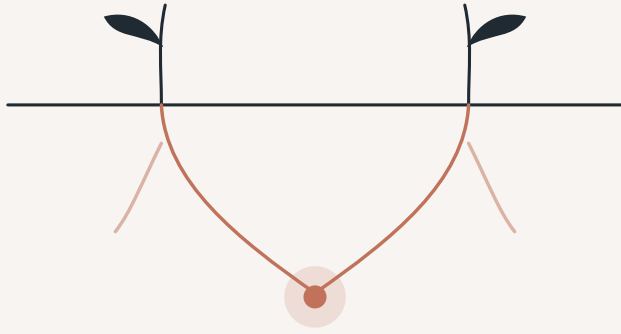
جب زندگی کے آدھے حصے کو دھکیلنا چھوڑ دیا
جائے، تو پوری زندگی تم تک پہنچ سکتی ہے۔



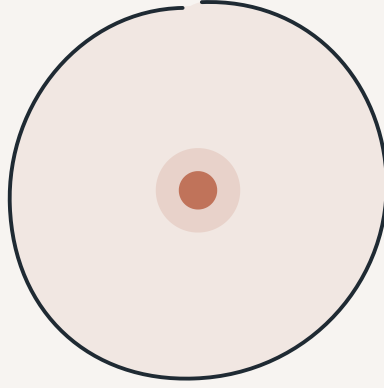
تمہیں اپنی طاقت اور اپنی نرمی میں سے ایک کو
نہیں چننا۔ تم دونوں ہو۔



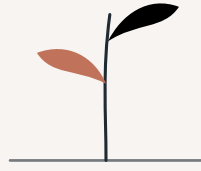
محبت ہر بات سے اتفاق کرنا نہیں۔ ہر چیز کے
لیے جگہ بنانا ہے۔



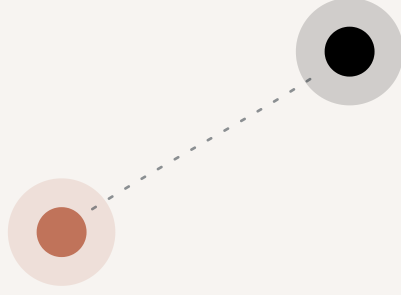
جو سطح پر ہمیں جدا کرتا دکھائی دیتا ہے، وہ جڑ
میں ہمیں جوڑتا ہے۔



اس سے ویسے ہی محبت کرو جیسا وہ ہے، ویسا
نہیں جیسا تمہاری خواہش ہے۔

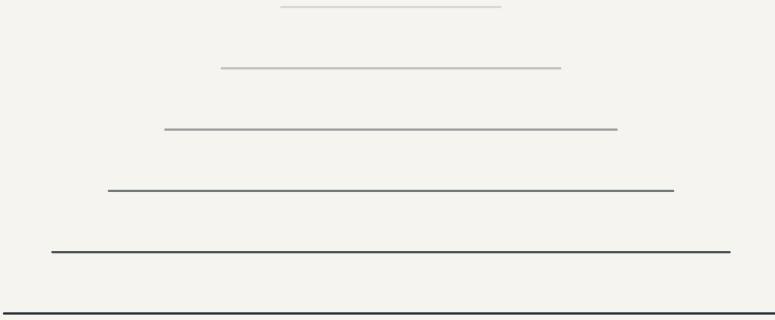


محبت اور رخصت کے درمیان ایک جگہ
ہے۔ وہیں ہم بڑھتے ہیں۔



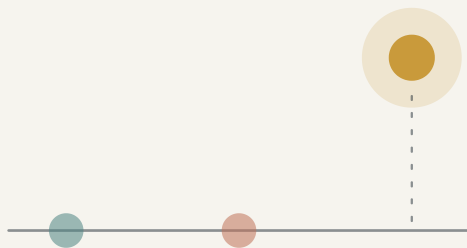
اور جب سچ مچ محبت ہو جائے، تو دل جان
لیتا ہے کہ چھوڑنے کا وقت کب ہے۔

تیری کتاب

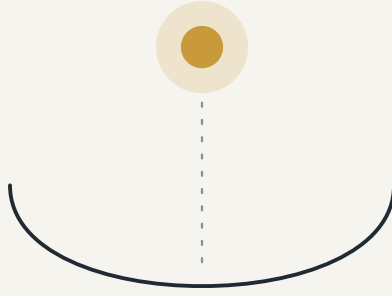


Leave It

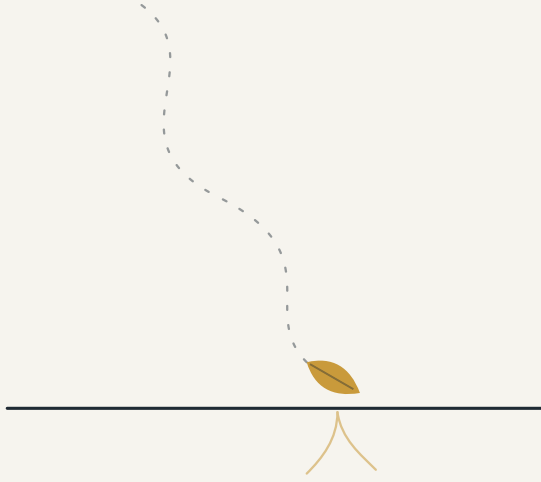
چھوڑنا سیکھو



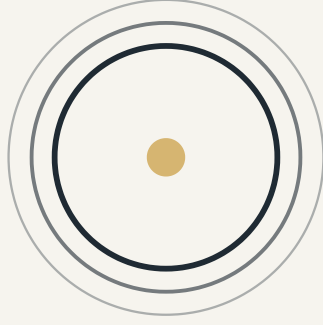
اسے جیا گیا۔ اس سے محبت کی گئی۔ اب، کیا
اسے چھوڑا جا سکتا ہے؟



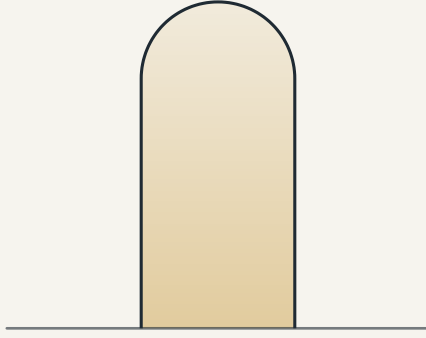
چھوڑنا کھونا نہیں۔ یہ ہاتھ کھولنا ہے تاکہ وہ پھر
سے تھام سکے۔



پتا خزاں سے نہیں لڑتا۔ وہ گرتا ہے، اور اس
درخت کو غذا دیتا ہے جس نے اسے اگایا۔



ہم اس لیے پکڑے رہتے ہیں کہ ہمیں آنے
والے وقت سے ڈر لگتا ہے۔



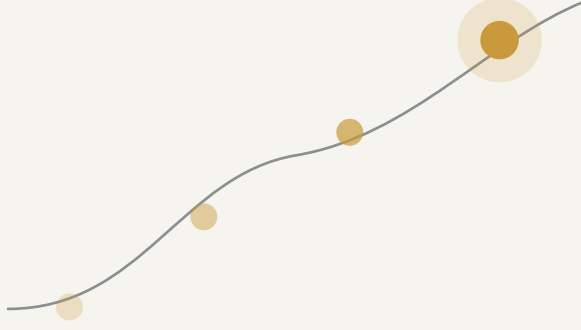
انجانا اندھیرا نہیں۔ یہ ایک دروازہ ہے جو ہم
نے ابھی کھولا نہیں۔



جب راستہ نظر نہ آئے، تو توجہ جانے لگتی
ہے۔



اسی توجہ میں تمہارا اندر کا علم بولتا ہے۔



اس پر بھروسہ کرو۔ یہ ہمیشہ سے تمہارے
ساتھ ہے۔



قدم بڑھاؤ، اس لیے نہیں کہ یقین ہے، بلکہ
اس لیے کہ وقت آگیا ہے۔



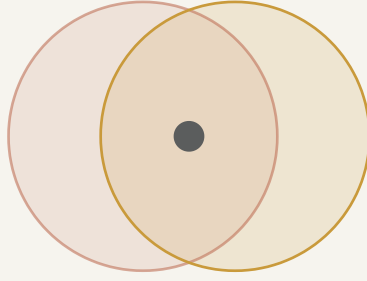
ہر سانس کے ساتھ پچھلی سانس چھوٹ جاتی
ہے۔ یہ مشق ساری زندگی سے جاری ہے۔



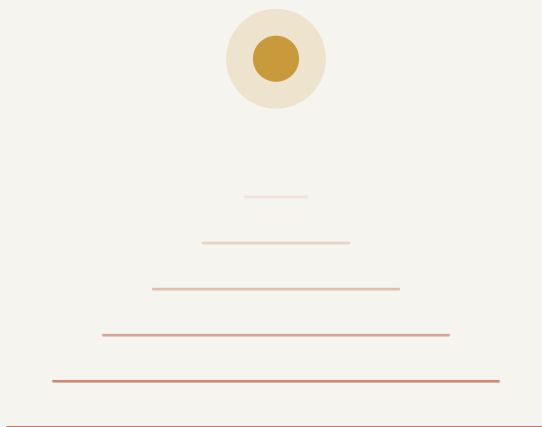
جو سچ مچ تمہارا ہے، وہ ہاتھ کھولنے پر نہیں
جائے گا۔



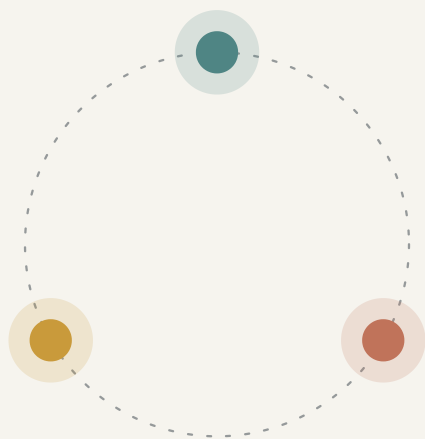
کہانی چھوڑ دو۔ سبق رکھ لو۔



محبت کے ساتھ رخصت ہو، اور کچھ نہیں
کھوتا۔



چھوڑنا محبت کا الٹ نہیں۔ یہ وہ محبت ہے
جو جانتی ہے کہ کب چھوڑنا ہے۔



اسے جیو۔ اس سے محبت کرو۔ اسے چھوڑ
دو۔ اور پھر سے شروع کرو۔

مصنف کے بارے میں

جوادیوسفی ایک مصنف اور ہولسٹک ہیلتھ کوچ ہیں، جنہوں نے
Institute for Integrative Nutrition سے تربیت حاصل کی۔
وہ شوہر اور والد ہیں، اور سائیکل پر، فٹ بال کے میدان میں
اور فطرت کے درمیان خود کو گھر جیسا محسوس کرتے ہیں۔

وہ ان باتوں پر چھوٹی کتابیں لکھتے ہیں جو پہلے سے ہمارے اندر ہیں، اور انہیں مفت بانٹتے ہیں۔

سلسلہ Grand

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



تمام کتابیں مفت اور کئی زبانوں میں jawadyousofi.com پر پڑھیں۔