

هدیه‌ای برای دوستان

گهی تأمل - گهی آرامش

مجموعه‌ای از اشعار و سخنان ارزشمند و زیبا

از شاعران و اندیشمندان ایران و جهان

گردآورنده و تدوین : رضا شعربافیان

بهمن ۱۴۰۰

به نام اینزدیکتا

آنقدر غرق در مشکلات و گرفتاری‌های زندگی امروزی و ماشینی شده‌ایم که به تدریج دگرگونی عمیقی در روابط اجتماعی و خانوادگی ما ایجاد شده است. از حال دوستان، همسایگان و حتی اقوام نزدیک خود نیز بی‌خبریم، در مواجهه با گرفتاری‌های دیگران بی‌تفاوت شده‌ایم و احساس مسؤولیت نمی‌کنیم.

یاد آوری سخنان و اشعار بزرگان و شاعران ایران و جهان که هر کلمه، جمله و بیت آن سرشار از عواطف، اندیشه‌ها و آرمان‌های آنان در مسیر آگاهی مردم و اعتلای مفاهیم ارزشمند انسانی همچون عشق، محبت، صداقت، دوستی، گذشت، فداکاری و ... می‌باشد و حاصل سالها تجربه در عمر مفیدشان بوده، شاید عاملی باشد که نوع نگاه و نگرش ما را به زندگی و آدمهای اطرافمان تغییر دهد و آرامش درونی و آسایش خاطر را برایمان به ارمغان آورد.

رضا شعرافیان

مشهد - بهمن ۱۴۰۰

به نام خداوند جان و خرد
کز این برتر اندیشه بر نگذرد
خداوند نام و خداوند جای
خداوند روزی ده رهنمای
خداوند کیوان و گردان سپهر
فروزنده ماه و ناهید و مهر
فردوسی

خدایا

مرا آن ده که مرا آن به

خواجه عبدا... انصاری

امروز کسی باش که واقعاً آرزو داری

امروز کسی باش که واقعاً آرزو داری، مهربان و با گذشت، ساده و شفاف، پاک و خالص، با انعطاف و مدد رسان. رنج و نگرانی را کنار بگذار، به لحظات زندگی چنان ارزش بده که آرزو داری. درک کن که با خودخواهی و خودپسندی درد جسمانی و رنج روانی را برای خود تدارک می‌بینی. زندگی کن با مرام‌های واقعی چون محبت، بخشش و وجودی عاشق. از خواسته‌های نفس رها شو و در وجود خویش به جای رنج دادن و ناسپاسی به دنبال شوق و امید باش. فقط یک روز بی ضرر باش و برای همگان مفید.

حقیقت را دریاب، نیت، کلام، کردار و گفتارت را آرامش بده، اگر باورت نکردند، نه‌راس.

بر ناتوانی خود برای رسیدن به خواسته‌های مهر آمیزت غلبه کن. چنان با محبت رفتار کن که دلیلی برای شرمساربودن از خودت نداشته باشی. پیش‌داوری‌هایت را کنار بگذار که رنج پس از آن حتمی است. همین امروز از بخشش آکنده شو، کسی نمی‌داند فردا چه در راه است. فقط یک روز لحظه‌های امروزت را با امید و اشتیاق به سمت مسیری تازه و سپید ببر.

در تاریکی به دنبال چه می‌گردی؟ چرا نور را نمی‌جویی؟

لااقل یک روز کسی باش که واقعاً آرزو داری.

زندگی آرام است، مثل آرامش یک خواب بلند

زندگی شیرین است، مثل شیرینی یک روز قشنگ

زندگی رویایی است، مثل رویای یک کودک ناز

زندگی زیباست، مثل زیبایی یک غنچه ی باز

زندگی تیک تیک این ساعت هاست

زندگی چرخش این عقربه هاست

زندگی راز دل مادر من، مادر تو

زندگی پینه ی دست پدر است

زندگی مثل زمان در گذر است

زندگی آب روانی است، روان می گذرد

آنچه تقدیر من و توست همان می گذرد

بهنام پاشا زانوس

حرف‌های ما هنوز ناتمام ...
تا نگاه می‌کنی، وقت رفتن است
باز هم همان حکایت همیشگی!
پیش از آن که با خبر شوی
لحظه‌ی عزیمت تو ناگزیر می‌شود
آی ...

ای دریغ و حسرت همیشگی
ناگهان چقدر زود
دیر می‌شود!

قیصر امین پور

می‌شود رفت و زودتر به مقصد رسید
می‌شود با شتاب رفت و گلهای کنار جاده را ندید
حیف است اما رهگذر
کمی آهسته‌تر، اینجا زندگیست

پروردگارا

به من آرامش ده تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم

دلیری ده تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم تغییر دهم

بینش ده تا تفاوت این دو را بدانم

مرا فهم ده تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن، مطابق میل من رفتار کنند

شصت و شاهد هر دو دعوی بزرگی می‌کنند

پس چرا انگشت کوچک لایق انگشتر است

دود اگر بالا نشیند کسر شأن شعله نیست

جای چشم ابرو نگیرد گرچه او بالا تراست

صائب تبریزی

گاهی گمان نمی‌کنی و می‌شود
گاهی نمی‌شود، نمی‌شود که نمی‌شود
گاهی هزار دوره **دعا** بی اجابت است
گاهی نگفته قرعه به نام تو می‌شود
گاهی گدای گدایی و بخت یار نیست
گاهی تمام شهر گدای تو می‌شود!
قیصر امین پور

میخی گم شد

به خاطر این میخ، نعل اسبی افتاد
به خاطر این نعل، اسبی از رفتن بازماند
به خاطر این اسب، جنگجویی نتوانست بجنگد
به خاطر این مرد جنگی، جنگ مغلوبه شد
و به خاطر این جنگ، کشوری از دست رفت
آری همه اینها به خاطر یک میخ نعل اسب بود

در دیاری که در او نیست کسی یار کسی
کاش یارب که نیفتد به کسی کار کسی
هر کس آزار من زار پسندید ولی
نپسندید دل زار من آزار کسی

استاد شهریار

همیشه از خوبی آدم ها برای خودت دیوار بساز
هر وقت در حق تو بدی کردند
فقط یک آجر از دیوار بردار
بی انصافی است اگر دیوار را خراب کنی.

خواهی که خدا کار نکو با تو کند
ارواح ملایک همه رو با تو کند
یا هر چه رضای او در آن است بکن
یا راضی شو هر آنچه او با تو کند

ابوسعید ابوالخیر

این جهان کوه است و فعل ما ندا
سوی ما آید نداها را صدا

مولانا

هر که ما را یاد کرد ایزد مر او را یار باد

هر که ما را خوار کرد از عمر برخوردار باد

هر که اندر راه ما خاری فکند از دشمنی

هر گلی از باغ وصلش بشکفتد بی خار باد

در دو عالم نیست ما را با کسی گرد و غبار

هر که ما را رنجه دارد، راحتش بسیار باد

میر سید علی همدانی

نقش شیرین رود از سنگ، ولی ممکن نیست

که خیال رُخش از خاطر فرهاد رود

جامی

یا رب مکن از لطف، پریشان ما را

هر چند که هست جرم و عصیان ما را

ذات تو غنی بوده و ما محتاجیم

محتاج به غیر خود مگردان ما را

ابوسعید ابوالخیر

باران که شدی می‌رس این خانه کیست
سقف حرم و مسجد و میخانه یکیست
باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار
جام و قدح و کاسه و پیمانہ یکیست
باران؛ تو که از پیش خدا می‌آیی
توضیح بده عاقل و دیوانہ یکیست
بر درگه او چونکه بیافتند به خاک
شیر و شتر و رستم و موریانه یکیست
با سوره ی دل، اگر خدا را خواندی
حمد و فلق و نعره مستانه یکیست
این بی‌خردان، خویش، خدا می‌دانند
اینجا سند و قصه و افسانه یکیست
از قدرت حق، هرچه گرفتند به کار
در خلقت تو، و بال پروانه یکیست
گر درک کنی خودت خدا را بینی
درکش نکنی، کعبه و بتخانه یکیست

مهدی مختارزاده

تیغ تیزی گر به دست داد چرخ روزگار
هرچه می خواهی بیر، اما مبر نان کسی

سعدی

کم گوی و به جز مصلحت خویش مگوی
چیزی که نپرسند تو از پیش مگوی
دادند دو گوش و یک زبانت ز آغاز
یعنی که دو بشنو و یکی پیش مگوی

خواجه نصیرالدین طوسی

مشو خودبین، که نیکی با فقیران
نخستین، فرض بوده است اغنیا را
ز محتاجان خبر گیر ای که داری
چراغ دولت و گنج غنا را
به وقت بخشش و انفاق، پروین
نباید داشت در دل جز خدا را

پروین اعتصامی

ای گل شوخ که مغرور بهاران شده‌ای
خبرت نیست که در پی چه خزانی داری

صائب تبریزی

این چه حرفیست که در عالم بالاست، بهشت
هر کجا وقت خوش افتاد همان جاست، بهشت
دوزخ از تیرگی بخت درون تو بود
گر درون تیره نباشد همه دنیاست، بهشت

صائب تبریزی

در نماز ایستادی دل نگهدار،
در خانه‌ای داخل شدی چشم نگهدار،
در سفره‌ای وارد شدی شکم نگهدار
و به مجلسی وارد شدی زبان نگهدار.

لقمان حکیم

روزها فکر من این است و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود
به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم
مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بوده است مراد وی از این ساختنم
مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک
چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

مولانا

هیچ‌کس نمی‌تواند آن چیزی باشد که ما دوست داریم،
پس دیگران را باید آنطور که هستند پذیرفت،
با همه خوبی‌ها و بدی‌هایی که دارند.

پشت هر کوه بلند سبزه زاریست پر از یاد خدا
و در آن باغ کسی می خواند که خدا هست دگر غصه چرا؟
آرزو دارم خورشید رهایت نکند
غم صدایت نکند
ظلمت شب سیاهت نکند
و تو را از دل آن کس که دلت در تن اوست
حضرت دوست جدایت نکند

قیصر امین پور

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما

خیام

نفرتم را بر یخ می نویسم

اگر خدا برای لحظه‌ای فراموش می کرد که من عروسکی کهنه‌ام و تکه‌ای کوچکی زندگی به من ارزانی می داشت، احتمالاً همه آن چه را که به فکر می رسید، نمی گفتم، بلکه به همه چیزهایی که می گفتم، فکر می کردم. ارج همه چیز در نظر من نه در ارزش آنها، بلکه در معنایی است که دارند.

کمتر می خوابیدم و بیشتر رویا می دیدم، چون می دانستم هر دقیقه که چشمانم را بر هم می گذارم، شصت ثانیه نور را از دست می دهم. هنگامی که دیگران ایستاده‌اند من راه می رفتم و هنگامی که می خوابیدند من بیدار می ماندم و زمانی که صحبت می کردند گوش می دادم و از خوردن یک بستنی شکلاتی چه حظی که نمی بردم! اگر خداوند تکه ای زندگی به من ارزانی می داشت، لباسی ساده می پوشیدم. نخست به خورشید چشم می دوختم و نه تنها جسمم که روحم را عریان می کردم.

خدایا اگر دل در سینه‌ام همچنان می تپید **نفرتم را بر یخ می نویسم** و طلوع آفتاب را انتظار می کشیدم. خدایا اگر تکه‌ای زندگی داشتم، نمی گذاشتم حتی یک روز بگذرد بی آنکه به مردمی که دوستشان دارم، نگویم دوستشان دارم. به همه مردان و زنان می قبولاندم که محبوب من هستند و در کمند عشق زندگی می کردم. به انسان‌ها نشان می دادم که چه در اشتباهند که گمان می برند زمان پیری وقتی برای عاشقی نیست!

به هر کودکی دو بال می دادم اما رهایش می کردم تا خود پرواز را بیاموزد. به سالخوردگان می آموختم که مرگ نه با سالخوردگی بلکه با فراموشی سر می رسد.

آه انسان‌ها؛ از شما چه چیزها یادگرفتم. من دریافتم همه می خواهند در قله کوه زندگی کنند بی آنکه بدانند زندگی واقعی وابسته به لحظه‌ای است که در دست دارند. دریافتم که وقتی طفلی برای اولین بار با دست کوچکش انگشت پدر را می فشارد او را برای همیشه به دام می اندازد. دریافتم یک انسان زمانی حق دارد به انسانی از بالا نگاه کند که ناگزیر باشد او را یاری دهد تا روی پای خود بایستد. من از شما بسی چیزها آموختم اما در حقیقت فایده چندانی ندارند، چون هنگامی که آن‌ها را در این چمدان می گذارم، بدبختانه در بستر مرگ خواهم بود.

گابریل گارسیا مارکز

قومی خدا را به امید پاداش نیایش می‌کنند، این عبادت
بازرگانان است. گروهی از روی ترس بندگی می‌کنند، این
نوع بندگی مخصوص بردگان است. مردمی خدا را از باب
سپاس نعمت‌های او ستایش می‌کنند، این روش آزادگان است.

امام حسین (ع)

قلب انسان نادان در دهان اوست

و دهان انسان حکیم و فهمیده در قلب اوست.

امام حسن عسگری (ع)

در این عمری که می دانی
فقط چندی تو مهمانی
به جان و دل تو عاشق باش
رفیقان را مراقب باش
مراقب باش تو به آنی
دل موری نرنجانی
که در آخر تو می مانی
و مشتی خاک که از آنی

مولانا

گر دایره کوزه زگوهر سازند
از کوزه همان برون تراود که در اوست

بابا افضل کاشانی

معرفت دُر گران‌ست؛ به هر کس ندهند
پر طاووس قشنگ است به هر کس ندهند

خوابیده را می‌شود بیدار کرد
اما کسی که خود را به خواب زده است
هرگز نمی‌توان بیدار کرد.

دست از گرم، به عذر تنگ مایگی مشوی

برگی در آب کشتی صد مور می شود

صائب تبریزی

اگر دستم رسد بر چرخ گردون

از او پرسم که این چین است و آن چون

یکی را می دهی صد ناز و نعمت

یکی را نان جو آلوده در خون

بابا طاهر

مرا عهدیست با جانان
که تا جان در بدن دارم
هواداران کویش را
چو جان خویشتن دارم
حافظ

دوستی با دوستان خود چنان کن که اگر روزی
دشمن تو شدند تو را زیان نرسانند
و دشمنی با دشمنان چنان کن که اگر روزی دوست
شوند، از تو کینه نداشته باشند.

مدعی خواست که از بیخ کند ریشه ما
غافل از آنکه خدا هست در اندیشه ما

مولانا

ای انسان مغرور و خودخواه
هیچگاه به ثروت، مقام و زیباییات غره نشو،
بدان که فاصله داشتن تا نداشتن
و خوشبختی تا بدبختی
به اندازه یک پلک بر هم زدن است.

اسرار ازل را نه تو دانی و نه من

وین حرف معما نه تو خوانی و نه من

هست در پس پرده گفتگوی من و تو

چون پرده برافتد نه تو مانی و نه من

خیام

ز دلبری نتوان لاف زد به آسانی

هزار نکته در این کار هست تا دانی

حافظ

این کوزه چو من عاشق زاری بوده‌ست
در بند سر زلف نگاری بوده‌ست
این دست که بر گردن او می‌بینی
دستی‌ست که بر گردن یاری بوده‌ست

خیام

خردمند، کسی است که کردارش،
گفتارش را تصدیق کند.

امام علی (ع)

نگران فردایت نباش

خدای دیروز و امروز، خدای فردا هم هست

ما اولین بار است بندگی می‌کنیم

ولی او قرنهایست که خدایی می‌کند

اعتماد کن به خدایی او

ز غم مباش غمین و مشو ز شادی شاد

که شادی و غم گیتی نمی‌کنند دوام

پروین اعتصامی

تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن
به دمی یا درمی یا قدمی یا قلمی

پوریای ولی

راه تو به هر روش که پویند خوشست
وصل تو به هر جهت که جویند خوشست
روی تو به هر دیده که بینند نکوست
نام تو به هر زبان که گویند خوشست

ابوسعید ابوالخیر

در ره منزل لیلی که خطرهاست در آن
شرط اول قدم آن است که مجنون باشی

حافظ

به نیکی بیاید تن آراستن
که نیکی نشاید ز کس خواستن
وگر بد کنی، جز بدی ندروی
شبی در جهان شادمان نغوی

فردوسی

یا رب تو چنان کن که پریشان نشوم
محتاج برادران و خویشان نشوم
بی منت خلق خود مرا روزی ده
تا از در تو بر در ایشان نشوم

ابوسعید ابوالخیر

مکن بد، که بینی به فرجام بد
ز بد گردد اندر جهان، نام بد

فردوسی

اگر شب کسی را در حال گناه دیدی،
فردا به آن چشم نگاهش نکن،
شاید سحر توبه کرده و تو نمی‌دانی.

حضرت علی (ع)

خیلی وقت‌ها قدرت یک نوازش، یک لبخند،
یک واژه محبت آمیز، یک گوش شنوا،
یک تعریف صادقانه یا اندکی توجه را
دست کم می‌گیریم که هر کدام از آنها می‌توانند
یک زندگی را متحول کنند.

لازم نیست یکدیگر را تحمل کنیم،
کافیست همدیگر را قضاوت نکنیم.
لازم نیست برای شاد کردن یکدیگر تلاش کنیم،
کافیست به هم آزار نرسانیم.
لازم نیست دیگران را اصلاح کنیم،
کافیست به عیوب خود بنگریم.
حتی لازم نیست یکدیگر را دوست داشته باشیم،
فقط کافیست دشمن هم نباشیم.

احمد شاملو

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر
یادگاری که در این گنبد دوار بماند

حافظ

در کارگه کوزه‌گری رفتم دوش
دیدم دو هزار کوزه گویا و خموش
ناگاه یکی کوزه برآورد خروش
کو کوزه‌گر و کوزه‌خر و کوزه‌فروش

خیام

برادرم، تو را دوست دارم، هر که می‌خواهی باش،
خواه در کلیسایت نیایش کنی، خواه در معبد
و یا در مسجد. من و تو فرزندان یک آیین هستیم.
زیرا راههای گوناگون دین،
انگشتان دست یگانه برتر هستند.

جبران خلیل جبران

دعوی چه کنی داعیه‌داران همه رفتند
شو بار سفر بند که یاران همه رفتند
آن گرد شتابنده که در دامن صحراست
گوید چه نشینی که سواران همه رفتند

ملک الشعراء بهار

صد سال ره مسجد و میخانه بگیری
عمرت به هدر رفته اگر دست نگیری
بشنو از پیر خرابات تو این پند
هر دست که دادی به همان دست بگیری

شیخ بهایی

زندگی رسم خوشایندی است

زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ، پرشی دارد اندازه عشق

زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود

زندگی جذبه دستی است که می چیند

زندگی نوبر انجیر سیاه در دهان گس تابستان است

زندگی بعد درخت است به چشم حشره

زندگی تجربه شب پره در تاریکی است

زندگی حس غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد

زندگی سوت قطاری است که در خواب پلی می پیچد

زندگی دیدن یک باغچه از شیشه مسدود هواپیماست

خبر رفتن موشک به فضا، لمس تنهایی ماه

فکر بوییدن گل در کره ای دیگر

زندگی شستن یک بشقاب است

زندگی یافتن سکه دهشاهی در جوی خیابان است

زندگی مجذور آینه است، زندگی گل به توان ابدیت

زندگی ضرب زمین در ضربان دل ما

زندگی هندسه ساده و یکسان نفسهاست...

زندگی تر شدن پی در پی، زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون است

رخت ها را بکنیم، آب در یک قدمی است

سهراب سپهری

شاهی طلبی برو گدای همه باش
بیگانه ز خویش و آشنای همه باش
خواهی که ترا چو تاج بر سر دارند
دست همه گیر و خاک پای همه باش

ابوسعید ابوالخیر

دلا یاران سه قسمند ار بدانی
زبانی اند و نانی اند و جانی
به نانی نان بده از در برانش
محبت کن به یاران زبانی
و لیکن یار جانی را نگه دار
به جانش جان بده تا می توانی

مولانا

تن آدمی شریف است به جان آدمیت
نه همین لباس زیباست نشان آدمیت
اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی
چه میان نقش دیوار و میان آدمیت

سعدی

به رنج اندر است ای خردمند گنج
نیابد کسی گنج نابرده رنج

فردوسی

يا چنان بنماي که هستي،
يا چنان باش که مي نمايي

بايزيد بسطامي

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست
به غنيمت شمر اي دوست دم عيسي صبح
تا دل مرده مگر زنده کني کايں دم از اوست

سعدی

زندگی چیست ؟

نه تو می مانی، نه اندوه
و نه هیچ یک از مردم این آبادی
به حباب نگران لب یک رود قسم
و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت
غصه هم می گذرد، آنچنانی که فقط خاطره‌ای خواهد ماند
لحظه ها عریانند، به تن لحظه خود جامه اندوه میپوشان هرگز
زندگی ذره کاهيست، که کوهش کردیم
زندگی نام نکویی ست، که خارش کردیم
زندگی نیست بجز نم نم باران بهار
زندگی نیست بجز دیدن یار
زندگی نیست بجز عشق، بجز حرف محبت به کسی
ورنه هر خار و خسی، زندگی کرده بسی
زندگی تجربه تلخ فراوان دارد
دو سه تا کوچه و پس کوچه و اندازه یک عمر بیابان دارد
ما چه کردیم و چه خواهیم کرد در این فرصت کم...

خواهی که جهان در کف اقبال تو باشد؟
خواهان کسی باش که خواهان تو باشد

هر کس بد ما به خلق گوید
ما چهره دل نمی خراشیم
ما خوبی او به خلق گوئیم
تا هر دو دروغ گفته باشیم

فریاد را همه می شنوند،
هنر واقعی شنیدن صدای سکوت است.

ور نبود خنگ مطلی لگام زد بتوان بر قدم خویش گام

ور نبود مشربه از زر ناب با دو کف دست، توان خورد آب

ور نبود بر سر خوان، آن و این هم بتوان ساخت به نان جوین

ور نبود جامه اطلس تو را دلخ کهن، ساتر تن بس تو را

شانه عاج ار نبود بهر ریش شانه توان کرد به انگشت خویش

جمله که بینی، همه دارد عوض در عوضش، گشته میسر غرض

آنچه ندارد عوض، ای هوشیار عمر عزیزست، غنیمت شمار

شیخ بهایی

پیش از آنکه درباره زندگی، گذشته و شخصیت من قضاوت کنی
خودت را جای من بگذار، از مسیری که من گذشته‌ام عبور کن
با غصه‌ها، تردیدها، ترس‌ها، دردها و خنده‌هایم زندگی کن...
یادت باشد هر کسی سرگذشتی دارد
هرگاه به جای من زندگی کردی، آنگاه می‌توانی درباره من
قضاوت کنی

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گرد تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت

حافظ

مدعی گر به سرت تیغ زند، هیچ مگو
بُرش کم محلی، تیز تر از شمشیر است

گر بر سر نفس خود امیری، مردی
بر کور و کرار نکته نگیری، مردی
مردی نبود فتاده را پای زدن
گر دست فتاده‌ای بگیری، مردی

رودکی

یکی درد و یکی درمان پسندد
یک وصل و یکی هجران پسندد
من از درمان و درد و وصل و هجران
پسندم آنچه را جانان پسندد

بابا طاهر

این یک دو سه روز نوبت عمر گذشت
چون آب به جویبار و چون باد به دشت
هرگز غم دو روز مرا یاد نگشت
روزی که نیامده‌ست و روزی که گذشت

خیام

درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد
نهال دشمنی بر کن که رنج بی شمار آرد

حافظ

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت
دائما یکسان نباشد حال دوران غم مخور

حافظ

هر چه گویی آخری دارد به غیر از حرف عشق
کاین همه گفتند و آخر نیست این افسانه را

وحشی بافقی

آمدی، جانم به قربانت، ولی حالا چرا
بی وفا، حالا که من افتاده‌ام از پا چرا
نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی
سنگدل، این زودتر می‌خواستی، حالا چرا

استاد شهریار

دنیا همه هیچ و اهل دنیا همه هیچ
ای هیچ ز بهر هیچ بر هیچ مپیچ
دانی که پس از مرگ چه ماند باقی
عشق است و محبت است و باقی همه هیچ

مولانا

در جهان بال و پر خویش گشودن آموز

که پریدن نتوان با پر و بال دگران

اقبال لاهوری

دست طمع چو پیش کسان می کنی دراز

پل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش

نظیری نیشابوری

با داده قناعت کن و با داد بزی
در بند تکلف مشو، آزاد بزی
در به ز خودی نظر مکن، غصه مخور
در کم ز خودی نظر کن و شاد بزی

رودکی

درویش و غنی بنده این خاک درند
آنان که غنی ترند، محتاج ترند

سعدی

گل باش که همنشین عطار شوی
زان پیش که همدم خس و خار شوی
زحمت متراش و مژده‌ی رحمت باش
پل باش به جای آن که دیوار شوی

مجتبی کاشانی

با مدعی مگوئید اسرار عشق و مستی
تا بی خبر بمیرد در درد خودپرستی

حافظ

طلب منصب فانی نکند صاحب عقل
عاقل آن است که اندیشه کند پایان را

سعدی

طریقت به جز خدمت خلق نیست
به تسبیح و سجاده و دلق نیست
تو بر تخت سلطانی خویش باش
به اخلاق پاکیزه درویش باش

سعدی

هر که عیب دگران پیش تو آورد و شمرد
بی گمان عیب تو پیش دگران خواهد برد

سعدی

حافظا علم و ادب ورز که در مجلس شاه
هر که را نیست ادب لایق صحبت نبود

حافظ

زندگی پرتو شمعی است که در بزم وجود
به نسیم مژه بر هم زدنی خاموش است

گوهر وقت، بدین خیرگی از دست مده
آخر این دُر گرانمایه بهائی دارد

پروین اعتصامی

یا رب دل ما را تو به رحمت جان ده
درد همه را به صابری درمان ده
این بنده نداند که چه می باید خواست
داننده تویی هر آنچه خواهی آن ده

دل که تنگ است کجا باید رفت؟
به در و دشت و دمن؟ یا به باغ و گل و گلزار و چمن؟
یا به یک خلوت و تنهایی امن؟
دل که تنگ است کجا باید رفت؟
پیرفرزانه من بانگ برآورد که این حرف نکوست،
دل که تنگ است برو خانه دوست...
شانه اش جایگه گریه تو، سخنش راه گشا
بوسه اش مرهم زخم دل توست، عشق او چاره دلتنگی توست
دل که تنگ است برو خانه دوست، خانه اش خانه توست.
باز گفتم، خانه دوست کجاست؟
گفت پیداش کن و در آنجا که پر از مهر و صفاست
گفتمش در پاسخ : دوستانی دارم
بهتر از برگ درخت که دعایم گویند و دعایشان گویم،
یادشان دردل من، قلبشان منزل من
صافی آب مرا یاد تو انداخت، رفیق
تو دلت سبز، لب ت سرخ، چراغت روشن
چرخ روزیت همیشه چرخان! نفست داغ، تنت گرم،
دعایت با من! روزهایت پی هم خوش باشد.

فریدون مشیری

در قضاوت

۳ چیز نباید دخالت کند

هوس، کینه و قدرت

امام علی (ع)

آن کس که سعی می‌کند پرده از عیب دیگران بردارد،
ناگهان پرده از عیب خویش برداشته می‌بیند و خود را
رسوای خاص و عام می‌یابد.

امام صادق (ع)

هر کس به طریقی دل ما می شکند
بیگانه جدا، دوست جدا می شکند
بیگانه اگر می شکند، حرفی نیست
من در عجبم، دوست چرا می شکند
ناهید یوسفی

همه آدم‌ها ظرفیت بزرگ شدن را ندارند
اگر بزرگشان کنیم، گم می شوند
و دیگر نه شما را می بینند و نه خودشان را
بیایم به اندازه آدم‌ها دست نزنیم.
سیمین بهبهانی

مگر می شود قلبی را بشکنی

و قلبت شکسته نشود

مگر می شود چشمی را گریان کنی

و چشمت گریان نشود

مگر می شود ذهنی را پریشان کنی

و ذهنت پریشان نشود

مگر می شود احساسی را بسوزانی

و احساست سوخته نشود

مگر می شود ؟

بیشتر مواظب باش، این دنیا بی قانون نیست!
از خیر و شر، هرچه که به این دنیا داده باشی،
روزی به طرف خودت باز می گردد.

دردی که انسان را به سکوت وا می‌دارد
بسیار سنگین تر از دردیست
که انسان را به فریاد وا می‌دارد
و انسانها فقط به فریاد هم می‌رسند
نه به سکوت هم

فروغ فرخزاد

ای آنکه دوی دردمندان دانی
راز دل زار مستمندان دانی
حال دل خویش را چه گویم با تو
ناگفته تو خود هزار چندان دانی

ابوسعید ابوالخیر

آن قصر که جمشید در او جام گرفت
آهو بچه کرد و روبه آرام گرفت
بهرام که گور می‌گرفتی همه عمر
دیدي که چگونه گور بهرام گرفت

خیام

اگر تمام شب را در حسرت از دست دادن خورشید سرکنی،
لذت دیدن ستاره‌ها را هم از دست خواهی داد.

شکسپیر

دل چو رنجد از کسی خرسند کردن مشکل است
شیشه بشکسته را پیوند کردن مشکل است
کوه ناهموار را هموار کردن سخت نیست
حرف ناهموار را هموار کردن مشکل است

صائب تبریزی

احسان هنری نیست به امید تلافی
نیکی به کسی کن که به کار تو نیاید

صائب تبریزی

زندگی با همه وسعت خویش، محفل ساکت غم خوردن نیست
حاصلش تن به قضا دادن و افسردن نیست
اضطراب و هوسِ دیدن و نادیدن نیست
زندگی خوردن و خوابیدن نیست
زندگی جنبش جاری شدن است
زندگی کوشش و راهی شدن است
از تماشاگه آغازِ حیات، تا به جایی که خدا می داند...

سهراب سپهری

هر دم که دل به عشق دهی خوش دمی بُود
در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست

حافظ

از خدا پرسیدم: خدایا چطور می توان بهتر زندگی کرد؟
خدا جواب داد: گذشتهات را بدون هیچ تأسفی بپذیر،
با اعتماد زمان حالت را بگذران
و بدون ترس برای آینده آماده شو
ایمان را نگهدار و ترس را به گوشه‌ای انداز
شک‌هایت را باور نکن و هیچگاه به باورهایت شک نکن
زندگی شگفت‌انگیز است فقط اگر بدانید که چطور زندگی کنید.

نلسون ماندلا

من از بی قدری خار سر دیوار دانستم
که ناکس کس نمی‌گردد از این بالانشینی‌ها

صائب تبریزی

برای آنکه بتوانید به دیگران خدمت کنید، ضرورتی ندارد که مدرک دانشگاهی داشته باشید، ضرورتی ندارد که گفتار و کلامتان را در خدمت به دیگران به کار گیرید. کافی است از دلی سرشار از زیبایی و روحی که از عشق نیرو می‌گیرد، بهره‌مند باشید.

مارتین لوتر کینگ

دلیل شادی کسی باش نه قسمتی از آن
و قسمتی از غم دیگران باش نه دلیل آن

زرتشت

و کدامین ثروت است که محفوظ بدارید تا ابد؟
آنچه امروز از آن شماست، یک روز به دیگری سپرده می‌شود،
پس امروز به دست خویش عطا کنید،
باشد که شهد گوارای سخاوت، نصیب شما گردد.

جبران خلیل جبران

شکوه دنیا همچون دایره‌ای است بر سطح آب
که لحظه به لحظه به بزرگی آن افزوده می‌شود
و سپس در نهایت بزرگی هیچ می‌شود.

ویلیام شکسپیر

همه روز روزه بودن، همه شب نماز کردن
همه ساله حج نمودن، سفر حجاز کردن
ز مدینه تا به کعبه، سر و پا برهنه رفتن
دو لب از برای لبیک، به وظیفه باز کردن
به مساجد و معابر، همه اعتکاف جُستن
ز ملاهی و مناهی همه احتراز کردن
شب جمعه‌ها نخفتن، به خدای راز گفتن
ز وجود بی نیازش، طلب نیاز کردن
به خدا که هیچ کس را، ثمر آنقدر نباشد
که به روی ناامیدی در بسته باز کردن

شیخ بهائی

امروز تو را دسترس فردا نیست
و اندیشه فردات بجز سودا نیست
ضایع مکن این دم ار دلت شیدا نیست
کاین باقی عمر را بها پیدا نیست

خیام

ای قوم به حج رفته کجایید، کجایید
معشوق همین جاست بیایید، بیایید
معشوق تو همسایه دیوار به دیوار
در بادیه سرگشته، شما در چه هوایید

مولوی

اگر به خانه من آمدی برای من ای مهربان،

چراغ بیاور و یک دریچه که از آن

به ازدحام کوچهی خوشبخت بنگرم.

فروغ فرخ زاد

افسوس که عمر خود تباهی کردیم

صد قافله گناه، راهی کردیم

در دفتر ما نماند یک نکته سفید

از بس به شب و روز سیاهی کردیم

شیخ بهایی

قضاوت در باره اشتباهات دیگران آسان است،

اما اعتراف به خطاهای خویش دشوار.

یک روز رسد غمی به اندازه کوه

یک روز رسد نشاط اندازه دشت

افسانه زندگی چنین است گلم

در سایه کوه باید از دشت گذشت

مجتبی کاشانی

گفته می‌شد هر که با ما نیست با ما دشمن است
گفتم آری این سخن فرموده اهریمن است
اهل معنا اهل دل، با دشمنان هم دوستند
ای شما با خلق، دشمن ؛ قلبتان از آهن است؟

فریدون مشیری

به من مگو که خدا را ندیده‌ام هرگز
اگر خدا طلبی، خدا در اشک یتیمان رفته از یاد است
خدا در آه غریبانِ خانه بر باد است
اگر خدا خواهی، درون بغض زنانِ غریب، جای خداست
دل شکسته هر بینوا سرای خداست.

مهدی سهیلی

آسمان شو، ابر شو، باران بیار
آب اندر ناودان ناید به کار
ای که دستت می رسد کاری بکن
پیش از آن که از تو ناید هیچ کار

مولوی

افسوس که نامه جوانی طی شد
و آن تازه بهار زندگانی دی شد
و آن مرغ طرب که نام او بود شباب
افسوس ندانم که کی آمد و کی شد

خیام

من نگویم که مرا از قفس آزاد کنید
قفسم برده به باغی و دلم شاد کنید
فصل گل می گذرد هم نفسان بهر خدا
بنشینید به باغی و مرا یاد کنید
عندلیبان گل سوری به چمن کرد ورود
بهر شاد باش قدمش همه فریاد کنید
یاد از این مرغ گرفتار کنید ای مرغان
چو تماشای گل و لاله و شمشاد کنید
هر که دارد ز شما مرغ اسیری به قفس
برده در باغ و یاد منش آزاد کنید
آشیان من بیچاره اگر سوخت چه باک
فکر ویران شدن خانه صیاد کنید

ملک الشعراء بهار

بدخواه کسان هیچ به مقصد نرسد

یک بد نکند که با خودش صد نرسد

من نیک تو خواهم و تو خواهی بد من

تو نیک نبینی و به من بد نرسد

خیام

بزرگی، معرفت، ادب و نجابت آدمیان را،

به هنگام خشم و عصبانیت بیازمائید،

نه در زمانی که همه چیز بر وقف مرادشان است.

اگر خاموش باشی تا دیگران به سخت آرند،
بہتر از آن است کہ سخن گویی و خاموشت کنند.

مباش در پی آزار و ہر چہ خواهی کن
کہ در طریقت ما، غیر از این گناہی نیست

حافظ

شاید تو در دنیا یک نفر باشی،
ولی می توانی برای بعضی ہا ہمہ دنیا باشی.

گاهی خدا با دست تو دست دیگر بندگانش را می‌گیرد،
وقتی زبان تو گره از کار بنده‌ای باز می‌کند، وقتی دستی
را به یاری می‌گیری، بدان که در آن زمان دست دیگر تو
در دست خداست.

نقص یا کمبود زیبایی در چهره یک فرد را، اخلاق
خوب تکمیل می‌کند اما کمبود یا نبود اخلاق را هیچ
چهره زیبایی نمی‌تواند تکمیل کند.

نلسون ماندلا

ز روز گذر کردن، اندیشه کن
پرستیدن دادگر پیشه کن
بترس از خدا و میازار کس
ره رستگاری همین است و بس
فردوسی

زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست
هر کسی نغمه ی خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد.
ژاله اصفهانی

من از عهد آدم تو را دوست دارم
از آغاز عالم تو را دوست دارم
چه شبها من و آسمان تا دم صبح
سرودیم نم نم : تو را دوست دارم
نه خطی، نه خالی، نه خواب و خیالی
من ای حس مبهم، تو را دوست دارم
سلامی صمیمی تر از غم ندیدم
به اندازه غم، تو را دوست دارم
بیا تا صدا از دل سنگ خیزد
بگوییم با هم : تو را دوست دارم
جهان یک دهان شد هم آواز با ما
تو را دوست دارم، تو را دوست دارم

قیصر امین پور

چه هوایی ... چه طلوعی

جانم، باید امروز حواسم باشد
که اگر قاصدکی را دیدم
آرزوهایم را بدهم تا برساند به خدا
به خدایی که خودم می دانم
نه خدایی که برایم از خشم
نه خدایی که برایم از قهر
نه خدایی که برایم ز غضب ساخته اند
به خدایی که خودم می دانم
به خدایی که دلش پروانه ست
و به مرغان مهاجر، هر سال راه را می گوید
و به باران گفته ست، باغها تشنه شدند
و حواسش حتی به دل نازک شب بوهم هست
که مبادا که ترک بردارد
به خدایی که خودم می دانم
چه خدایی ... جانم! ...

سهراب سپهری

یاد من باشد فردا دم صبح

جور دیگر باشم، بد نگویم به هوا، آب، زمین
مهربان باشم با مردم شهر و فراموش کنم هر چه گذشت
خانه ی دل، بتکانم از غم و به دستمالی از جنس گذشت،
بزدایم دیگر، تار کدورت، از دل
مشت را باز کنم، تا که دستی گردد و به لبخندی خوش
دست در دست زمان بگذارم

یاد من باشد فردا دم صبح

به نسیم از سر صدق، سلامی بدهم و به انگشت نخی خواهم بست
تا فراموش نگردد فردا، زندگی شیرین است، زندگی باید کرد گرچه دیر است ولی
کاسه ای آب به پشت سر لبخند بریزم، شاید به سلامت ز سفر برگردد
بذر امید بکارم در دل، لحظه را در یابم

من به بازار محبت بروم فردا صبح، مهربانی خودم، عرضه کنم
یک بغل عشق از آنجا بخرم

یاد من باشد فردا حتما

به سلامی، دل همسایه‌ی خود شاد کنم، بگذرم از سر تقصیر رفیق، بنشینم دم در، چشم
بر کوچه بدوزم با شوق

تا که شاید برسد همسفری، ببرد این دل مارا با خود
و بدانم دیگر قهر هم چیز بدیست

یاد من باشد فردا حتما

باور این را بکنم، که دگر فرصت نیست و بدانم که اگر دیر کنم،
مهلتی نیست مرا و بدانم که شبی خواهم رفت
و شبی هست، که نیست، پس از آن فردایی

یاد من باشد

باز اگر فردا، غفلت کردم، آخرین لحظه‌ی از فردا شب،
من به خود باز بگویم این را، مهربان باشم با مردم شهر
و فراموش کنم هر چه گذشت.....

فریدون مشیری

من نمی دانم که چرا می گویند:
اسب حیوان نجیبی است
کبوتر زیباست
و چرا در قفس هیچ کسی، کرکس نیست
گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد
چشم ها را باید شست جور دیگر باید دید
واژه ها را باید شست...
سهراب سپهری

آشفته دلان را هوس خواب نباشد
شوری که به دریاست به مرداب نباشد
هرگز مژه برهم ننهد عاشق صادق
آنها که به دل عشق بود خواب نباشد

مهدی سهیلی

سحرگه به راهی یکی پیر دیدم
سوی خاک خم گشته از ناتوانی
بگفتم : چه گم کرده‌ای اندرین راه؟
بگفتا : جوانی، جوانی، جوانی

ملک الشعرا بهار

آنچه از سرگذشت، شد سرگذشت
حیف که بی دقت گذشت، اما گذشت
تا که خواستیم یک دو روزی فکر کنیم
بر در خانه نوشتند، درگذشت

مرداب به رود گفت؛
چه کردی که زلالی؟
جواب داد، **گذشتم**

زندگی بار گرانیست
که بر پشت پریشانی توست
کار آسانی نیست
نان در آوردن و غم خوردن و عاشق بودن...
مجتبی کاشانی

من جز شما، گلایه به صحنِ کجا برم؟
راز غریب را به کدام آشنا برم؟
ای جان و دل به گنبد و گلدستهات مقیم
جان را کجا گذارم و دل را کجا برم؟
از تاب جعد و نافه‌ی آهو صبا چه برد؟
من آمدم که بویی از آن ماجرا برم
چشم امید دارم ازین جسم ناتوان
جان را به آستانه‌ی دارالشفای برم
دل را به بحر تو بسپارم حباب‌وار
مس را به آتش تو بسوزم، طلا برم
حاجت نگیرم از تو به جایی نمی‌روم
ای گنج درد! آمدم از تو دوا برم
ای دل مقیم صحن رضا باش و صبر کن
نگذار از تو شکوه به پیش خدا برم

عبدالجبار کاکایی

در کتاب چار فصل زندگی
صفحه ها پشت سر هم می روند
هر یک از این صفحه ها، یک لحظه اند
لحظه ها با شادی و غم می روند
گریه دل را آبیاری می کند
خنده یعنی این که دل ها زنده است
زندگی ترکیب شادی با غم است
دوست می دارم من این پیوند را
گر چه می گویند شادی بهتر است
دوست دارم گریه با لبخند را...

قیصر امین پور

ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست؟
منزل آن مه عاشق کش عیار کجاست؟
شب تار است و ره وادی ایمن در پیش
آتش طور کجا موعد دیدار کجاست؟
هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
در خرابات بگویند که هشیار کجاست؟
آن کس است اهل بشارت که اشارت داند
نکته‌ها هست بسی محرم اسرار کجاست؟

حافظ

مرا رازيست اندر دل به خون دیده پرورده
و لیکن با که گویم راز، چون محرم نمی بینم
قناعت می کنم با "درد" چون درمان نمی یابم
تحمل می کنم با "زخم" چون مرهم نمی بینم.

سعدی

یا رب نظری بر من سرگردان کن
لطفی بمن دلشده حیران کن
با من مکن آنچه من سزای آنم
آنچ از کرم و لطف تو زبید آن کن

ابوسعید ابوالخیر

هر چه در دل داری از مکر و رموز
پیش ما رسواست و پیدا هم‌چو روز
گر بیوشیمش ز بنده پروری
تو چرا بی‌رویی از حد می‌بری

مولانا

هیچوقت وارد گذشته کسی نشو و اونو زیر و رو نکن،

حتی عزیزترینت؛

زیباترین باغچه رو هم بیل بزنی،

حداقل یه کرم توش پیدا میکنی.

حاج محمد اسماعیل دولابی

وقتی دشمنت از تو بدگویی می کند

و دوستت خبرش را به تو می رساند

بدان که دشمن و دوستت برای آسیب رساندن

به تو همدست شده‌اند

سیر یک روز طعنه زد به پیاز
که تو مسکین چه قدر بد بویی
گفت : از عیب خویش بی خبری
زان ره، از خلق عیب می جوئی

پروین اعتصامی

باز آ باز آ هر آنچه هستی باز آ
گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ
این درگه ما درگه نومیدی نیست
صد بار اگر توبه شکستی باز آ

ابوسعید ابوالخیر

چه زیباست؛

هنگامی که در اوج نشاط و بی نیازی هستی،

دست به دعا برداری.

جبران خلیل جبران

فردا و دیروز دست به یکی کرده،

دیروز با خاطراتش مرا فریب داد،

و فردا با وعده‌هایش مرا خواب کرد.

وقتی چشم گشودم، امروز گذشته بود.

آلبر کامو

مادر کنار باغچه تنها نشسته است
سرشار از سکوت و مدارا نشسته است

اشکش کبوترانه به سوگ کبوتری
بر نرده‌های خیس تماشا نشسته است

مادر فرشته‌ای است که من فکر می‌کنم
بر روی خاک معجزه‌آسا نشسته است

مادر پرنده‌ای است که با بال‌های خیس
بر شاخه‌ی شکسته‌ی رویا نشسته است

می‌ترسم آنقدر که گمان می‌کنم زنی
بر پرتگاه آخر دنیا نشسته است

مادر بایست تا بنشیند غبار یاس
می‌خواهم او بایستد اما، نشسته است

عبدالجبار کاکایی

پیر مرد حرف قشنگی زد :

زندگی مثل آب توی لیوان ترک خورده می مونه...
بخوری تموم میشه، نخوری حروم میشه.
از زندگیت لذت ببر، چون در هر صورت تموم میشه.

چه کسی گفت زمان طلا است؟

من مز مزه اش کرده ام، زمان عین الكل است،
ثانیه ثانیه می سوزاند و می رود در عمق وجودت، مست مست که
شدی، چشمهایت را باز می کنی و می بینی، عمرت گذشته و تو
ماندی و خماری از دست رفتن یک عمر...

فروغ فرخزاد

گاهی شاپرکی را خیلی آرام از تار عنکبوت می‌گیری تا رهایش کنی،
شاپرک میان دستانت له می‌شود،
نیت تو کجا و سرنوشت او کجا.

در عشق مثل خورشید باش،
در مهربانی مثل باران
و در صداقت مثل چشمه

تازه جوانی به سر ریشخند
گفت به پیری که کمانت به چند
پیر بخندید و بگفت ای جوان
چرخ تو را نیز دهد رایگان

زندگی را زیباتر کنیم

گاهی با ندیدن، نشنیدن و نگفتن.

زندگی زیباتر می شود با یک گذشت کوچک

به همین سادگی...

افسوس که صاحب نفسی پیدا نیست

فریاد، که فریادرسی پیدا نیست

بس لابه نمودیم و کس آواز نداد

پیداست که در خانه کسی پیدا نیست

ملک الشعراء بهار

گفت دانایی که گرگی خیره سر

هست پنهان در نهاد هر بشر

هر که گرگش را در اندازد به خاک

رفته رفته می شود انسان پاک

وآن که با گرگش مدارا می کند

خلق و خوی گرگ پیدا می کند

در جوانی جان گرگت را بگیر!

وای اگر این گرگ گردد با تو پیر

روز پیری، گر که باشی هم چو شیر

ناتوانی در مصاف گرگ پیر

مردمان گر یکدگر را می درند

گرگ هاشان رهنما و رهبرند

وآن ستمکاران که با هم محرم‌اند

گرگ هاشان آشنایان هم‌اند

گرگ ها همراه و انسان ها غریب

با که باید گفت این حال عجیب؟

فریدون مشیری

آدم مغرور

مثل کسی است که بالای کوه ایستاده و همه را کوچک می بیند،
غافل از اینکه مردم هم از پایین او را کوچک می بینند.

خلقى برای باریدن باران دعا کردند،
اما خدا با کودکی است که چکمه هایش سوراخ است.

آدمهای بزرگ قامتشان بلند تر نیست؛
خانه شان بزرگ تر نیست،
ثروتشان هم بیشتر نیست،
آنها قلبی بزرگ و نگاهی مهربان دارند.

شکستِ شیشه‌ی دل را مگو صدایی نیست

که این صدا به قیامت بلند خواهد شد

صائب تبریزی

مخند ای نوجوان زینهار بر موی سفید من

که این برف پریشان، بر سر هر بام می‌بارد

صائب تبریزی

چون وا نمی‌کنی گره‌ای، خود گره مباش

ابرو گشاده باش، اگر دستت گشاده نیست

صائب تبریزی

به مادر گفتم: آخر این خدا کیست؟
که هم در خانه‌ی ما هست و هم نیست
تو گفتی مهربان‌تر از خدا نیست
دمی از بندگان خود جدا نیست
چرا هرگز نمی‌آید به خوابم؟
چرا هرگز نمی‌گوید جوابم؟
نماز صبحگاهت را شنیدم
تو را دیدم خدایت را ندیدم.
به من آهسته مادر گفت: فرزند!
خدا را در دل خود جوی، یک چند
خدا در رنگ و بوی گل، نهان است
بهار و باغ و گل از او نشان است
خدا در پاکی و نیکی است، فرزند!
بود در روشنایی‌ها، خداوند.

پروین دولت‌آبادی

بوی بهار می‌شنوم از صدای تو
نازکتر از گل است گل گونه‌های تو
ای در طنین نبض تو آهنگ قلب من
ای بوی هر چه گل نفس آشنای تو
ای صورت تو آیه و آینه خدا
حقا که هیچ نقص ندارد خدای تو
صد کهکشان ستاره و هفت آسمان حریر
آورده‌ام که فرش کنم زیر پای تو
رنگین کمانی از نخ باران تنیده‌ام
تا تاب هفت رنگ ببندم برای تو
چیزی عزیزتر ز تمام دلم نبود
ای پاره‌ی دلم، که بریزم به پای تو
امروز تکیه گاه تو آغوش گرم من
فردا عصای خستگی ام شانه‌های تو
در خاک هم دلم به هوای تو می‌تپد
چیزی کم از بهشت ندارد هوای تو
همبازیان خواب تو خیل فرشتگان
آواز آسمانشان لای لای تو
بگذار با تو عالم خود را عوض کنم
یک لحظه تو به جای من و من به جای تو
این حال و عالمی که تو داری، برای من
دار و ندار و جان و دل من برای تو

قیصر امین پور (برای دخترش)

برای خانه همسایه‌ات هم چراغ آرزو کن،
قطعاً حوالی خانه تو هم، روشن‌تر خواهد شد.

بعضی از انسانهای دورو، می‌توانند با ظاهری آراسته،
چهره‌ای مظلوم و صحبت‌های تأثیرگذار همه را فریب دهند،
اما غافل از آن که نه خداوند را می‌شود گول زد و نه وجدان خویش را.

بسیار سفر باید تا پخته شود خامی
صوفی نشود صافی تا در نکشد جامی

سعدی

در عالم بی وفا کسی خرم نیست
شادی و نشاط در بنی آدم نیست
آن کس که درین زمانه او را غم نیست
یا آدم نیست، یا از این عالم نیست

هلالی جغتایی

خویشان را خیر خواهی، خیرخواه خلق باش
ز آن که هرگز بد نباشد نفس نیک اندیش را
آدمیت رحم بر بیچارگان آوردن است
کآدمی را تن بلرزد چون ببیند ریش را

سعدی

خدا یا...

یادم بده آنقدر مشغول عیب‌های خودم باشم که عیب‌های دیگران را نبینم. یادم بده اگر کسی را بد دیدم قضاوتش نکنم، درکش کنم...

یادم بده بدی دیدم "ببخشم" ولی بدی نکنم! چرا که نمیدانم بخشیده میشوم یا نه. یادم بده اگر دلم شکست نفرین نکنم، دعا کنم، نتوانستم سکوت کنم. یادم بده اگر سخت بگیرم "سخت می‌بینم".

یادم بده به قضاوت کسی ننشینم چرا که در تاریکی همه شبیه هم هستیم. یادم بده چشمانم را روی بدی‌ها و تلخی‌ها ببندم، چرا که چشمان زیبا، بی‌شک زیبا می‌بینند.

درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد

نهال دشمنی برکن که رنج بیشمار آرد

حافظ

به ابوسعید ابوالخیر گفتند : فلانی قادر است پرواز کند. گفت: این که مهم نیست، مگس هم می‌پرد. گفتند : فلانی را چه می‌گویی؟ روی آب راه می‌رود. گفت : اهمیتی ندارد، تکه‌ای چوب نیز همین کار را می‌کند. گفتند : پس از نظر تو شاهکار چیست؟

گفت : این که در میان مردم زندگی کنی ولی هیچگاه به کسی زخم زبان نزنی، دروغ نگویی، کلک نزنی، دلی نشکنی، از اعتماد کسی سوء استفاده نکنی و کسی را از خود نرنجانی، این شاهکار است...

در دست بانوئی به نخی گفت سوزنی
کای هرزه گرد بی سر و بی پا چه می‌کنی
ما می‌رویم تا که بدوزیم پاره‌ای
هر جا که می‌رسیم تو با ما چه می‌کنی
خندید نخ که ما همه جا با تو هم‌رهیم
بنگر به روز تجربه، تنها چی می‌کنی

پروین اعتصامی

آب را گل نکنیم

در فرودست انگار کفتری می خورد آب
یا که در بیشه‌ای دور سیره‌ای پر می شوید
یا در آبادی کوزه‌ای پر می گردد

آب را گل نکنیم

شاید این آب روان می رود پای سپیداری تا فرو شوید اندوه دلی
دست درویشی شاید نان خشکیده فرو برده در آب
و زن زیبایی آمده لب رود

آب را گل نکنیم

روی زیبا دو برابر شده است چه گوارا این آب، چه زلال این رود
مردم بالا دست چه صفایی دارند
چشمه‌هاشان جوشان، گاوهاشان شیرافشان باد
من ندیدم دهشان

بی گمان پای چپرهایشان جا پای خداست
ماهتاب آنجا می کند روشن پهنای کلام
بی گمان در ده بالا دست چینه‌ها کوتاه است
مردمش می دانند که شقایق چه گلی است
بی گمان آنجا آبی، آبی است
غنچه‌ای می شکفتد، اهل ده باخبرند
چه دهی باید باشد، کوچه باغش پر موسیقی باد
مردمان سر رود آب را می فهمند
گل نکردنش، ما نیز آب را گل نکنیم

سهراب سپهری

دوش دیدم وسط کوچه روان پیری مست
بر لبش جام شرابی و سبویی در دست
گفتم نکنی شرم از این می خواری؟
گفتا که مگر حکم به جلبم داری؟
گفتم تو ندانی که خدا مست ملامت کرده؟
در روز جزا وعده به آتش کرده؟
گفتا که برو بی خبر از دینداری
خود را به از باده خوران پنداری؟
من می خورم و هیچ نباشد شرمم
زیرا به سخاوت خدا دل گرمم
من هرچه کنم گنه از این می خواری
صد به ز توام که دایما هشیاری..

صائب تبریزی

من اینجا بس دلم تنگ است
و هر سازی که می‌بینم بدآهنگ است
بیا ره توشه برداریم،
قدم در راه بی برگشت بگذاریم،
ببینیم آسمانِ «هرکجا» آیا همین رنگ است؟

مهدی اخوان ثالث

کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ
کار ما شاید این است
که در افسون گل سرخ شناور باشیم

سهراب سپهری

تنها کسانی که یاد گرفته‌اند در نهایت صمیمیت و بدون خودنمایی، به دیگران خدمت کنند، عمیق‌ترین لذت زندگی و موفقیت واقعی را درک می‌کنند.

لشکر گوسفندان که توسط یک شیر اداره می‌شود،
می‌تواند لشکر شیران را که توسط یک گوسفند اداره می‌شود،
شکست دهد.

یک شمع روشن،
می‌تواند هزاران شمع خاموش را روشن کند
و ذره‌ای از نورش کاسته نشود.

حرفها دارم اما، بزنم یا نزنم؟
با توام، با تو، خدا را! بزنم یا نزنم؟
همه‌ی حرف دلم با تو همین است که دوست
چه کنم؟ حرف دلم را بزنم یا نزنم؟
عهد کردم دگر از قول و غزل دم نزنم
زیر قول دلم آیا بزنم یا نزنم؟
گفته بودم که به دریا نزنم دل اما
کو دلی تا که به دریا بزنم یا نزنم؟
از ازل تا به ابد پرسش آدم این است
دست بر میوه‌ی حوا بزنم یا نزنم؟
به گناهی که تماشای گل روی تو بود
خار در چشم تمنا بزنم یا نزنم؟
دست بر دست همه عمر در این تردیدم
بزنم یا نزنم؟ ها؟! بزنم یا نزنم؟

قیصر امین پور

عمر زاهد همه طی شد به تمنای بهشت

او ندانست که در ترک تمناست بهشت

گاهی باید به دور خود یک دیوار تنهایی کشید؛

نه برای اینکه دیگران را از خودت دور کنی،

بلکه ببینی چه کسی برای دیدنت دیوار را خراب می کند...

زندگی به من یاد داد

اگر قضاوتی در مورد کسی بکنم، دنیا تمام تلاشش را می کند تا

مرا در شرایط او قرار دهد تا به من ثابت کند در تاریکی همه ما

شبیه همدیگریم.

سعدیا؛ گرچه سخندان و مصالح گویی
به عمل کار برآید، به سخندانی نیست

سعدی

هر گه که دل به عشق دهی خوش دمی بود
در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست

حافظ

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود
ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزادست

حافظ

گر می نخوری طعنه مزن مستان را
بنیاد مکن تو حيله و داستان را
تو غره بدان مشو که می مینخوری
صد لقمه خوری که می غلامست آن را

خیام

شرط هواداری ما شیدائی و شوریدگیست
گر یار ما خواهی شدن شوریده و شیدا بیا
در کار ما پروائی از طعن بد اندیشان مکن
پروانه گو در محفل این شمع بی پروا بیا

شهریار

از هر چه می‌رود سخن دوست خوشتر است
پیغام آشنا، نفس روح پروراست
هرگز وجود حاضر غایب شنیده‌ای؟
من در میان جمع و دلم جای دیگر است

سعدی

روزگار عجیبی شده است؛
حتی وقتی می‌خندیم، منظورمان چیز دیگریست،
وقتی همه چیز خوب است، می‌ترسیم،
ما به لنگیدن یک جای کار عادت کرده‌ایم!

هوشنگ ابتهاج

نکوهش مکن چرخ نیلوفری را
برون کن ز سر باد و خیره‌سری را
بری دان از افعال چرخ برین را
نشاید ز دانا نکوهش بری را

ناصر خسرو

آنچه شنیدید ز خود یا ز غیر
و آنچه بکردند ز شر و ز خیر
بود کم از مدت آن یا مدید
عارضه‌ای بود که شد ناپدید
و آنچه بجا مانده بهای دل است
کان همه افسانه بی‌حاصل است

نیما یوشیج

تاوان حرف هایی که نمی توانیم بزنیم، موهای سفیدی ست که
لابلای موهایمان داریم ولی به همه می گوئیم ارثیست.
به قول بزرگی که می گوید : درد دارد وقتی ساعت ها می نشینی
و به حرفایی که هیچ وقت قرار نیست بگویی، فکر می کنی.

چشمی که دائم عیب های دیگران را ببیند، آن عیب را به ذهن منتقل
می کند و ذهنی که دائما با عیب های دیگران درگیر است، آرامش ندارد،
درونش متلاطم و آشفته است.

در عوض چشمی که یاد گرفته است همیشه زیبایی ها را ببیند، اول از
همه خودش آرامش پیدا می کند. چون چشم زیبا بین عیب های دیگران
را نمی بیند و دنیای درونش دنیای قشنگی هاست...

گرت عیب جویی بود در سرشت

نبینی ز طاووس جز پای زشت

از من گذشت و من هم از او بگذرم ولی

با چون منی به غیر محبت، روا نبود

استاد شهریار

علاج واقعه پیش از وقوع باید کرد

دریغ سود ندارد چو رفت کار از دست

به روزگار سلامت سلاح جنگ بساز

وگر نه سیل چو بگرفت، سد نشاید بست

سعدی

آیین برادری و شرط یاری
آن نیست که عیب من هنر پنداری
آنست که گر خلاف شایسته روم
از غایت دوستیم دشمن داری

سعدی

عاقبت خاک شود حسن جمال من و تو
خوب و بد می گذرد وای به حال من و تو
قرعه، امروز به نام من و فردا دگری است
می خورد تیر اجل بر پر و بال من و تو
مال دنیا نشود سد ره مرگ کسی
گیرم این کل جهان باشد از آن من و تو

مولانا

صبح امروز کسی گفت به من
تو چقدر تنهایی
گفتمش در پاسخ
تو چقدر حساسی
تن من گر تنهاست، دل من با دلهاست
دوستانی دارم، بهتر از برگ درخت
که دعایم گویند و دعاشان گویم
یادشان درد دل من، قلبشان منزل من
صافی آب مرا یاد تو انداخت، رفیق؛
تو دلت سبز، لبَت سرخ، چراغت روشن
چرخ روزیت همیشه چرخان
نفسَت داغ، تنت گرم، دعایت با من

سهراب سپهری

مرا چو یاد، زیار و دیار خویش آید
هزار ناله زار از درون ریش آید
نشسته در پس زانوی غربتم شب و روز
خدای داند ازین پس مرا چه پیش آید

سلمان ساوجی

هر که فرهاد شود در ره عشق
همه کس در نظرش شیرین است
تهمت کفر به عاشق ننزید
عاشقی پاکترین آیین است

از تو بگذشتم و بگذاشتمت با دگران
رفتم از کوی تو لیکن عقبِ سر نگران
ما گذشتیم و گذشت آنچه تو با ما کردی
تو بمان و دگران وای به حال دگران

استاد شهریار

آدم های ساده را باید مثل یک تابلوی نقاشی ساعتها تماشا
کرد. عمرشان کوتاه است، بس که هرکسی از راه می‌رسد یا
ازشان سوء استفاده می‌کند یا زمینشان می‌زند یا درس ساده
نبودن یادشان می‌دهد! ...
آدم های ساده را دوست دارم، بوی ناب انسان می‌دهند.

احمد شاملو

چه کسی می‌داند که تو در پيله تنهائی خود تنهائی؟
چه کسی می‌داند که تو در حسرت یک روزنه در فردایی؟
پيله ات را بگشا، تو به اندازه پروانه شدن، زیبائی

سهراب سپهری

خداجو با خداگو فرق دارد
حقیقت با هیاهو فرق دارد
خداگو حاجی مردم فریب است
خداجو مومن حسرت نصیب است
خداجو را هوای سیم و زر نیست
بجز فکر خدا، فکر دگر نیست

مهدی سهیلی

ای نسخه اسرار الهی که تویی
وی آینه جمال شاهی که تویی
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست
از خود بطلب آن چه خواهی که تویی

مولانا

بی رنج، زین پیاله کسی می نخورد
بی دود، زین تنور به کس نان نمی دهند
تیمار کار خویش تو خودخور، که دیگران
هرگز برای جرم تو، تاوان نمی دهند

پروین اعتصامی

داد معشوقه به عاشق پیغام که کند مادر تو با من جنگ
هرکجا بیندم از دور کند چهره پرچین و جبین پر آژنگ
با نگاه غضب آلود زند بر دل نازک من تیری خدنگ
مادر سنگدلت تا زنده است شهد در کام من و تست شرنگ
نشوم یکدل و یکرنگ ترا تا نسازی دل او از خون رنگ
گر تو خواهی به وصالم برسی باید این ساعت بی خوف و درنگ
روی و سینه تنگش بدری دل برون آری از آن سینه تنگ
گرم و خونین به منش باز آری تا برد زاینه قلبم زنگ
عاشق بی خرد ناهنجار نه بل آن فاسق بی عصمت و ننگ
حرمت مادری از یاد ببرد خیره از باده و دیوانه زبنگ
رفت و مادر را افکند به خاک سینه بدرید و دل آورد به چنگ
قصد سرمنزل معشوق نمود دل مادر به کفش چون نارنگ
از قضا خورد دم در به زمین و اندکی سوده شد او را آرنگ
وان دل گرم که جان داشت هنوز اوفتاد از کف آن بی فرهنگ
از زمین باز چو برخاست نمود پی برداشتن آن آهنگ
دید کز آن دل آغشته به خون آید آهسته برون این آهنگ
آه دست پسرم یافت خراش آه پای پسرم خورد به سنگ

ایرج میرزا

افسوس که بی فایده فرسوده شدیم،
وز داسِ سپهرِ سرنگون سوده شدیم؛
دردا و ندامتا که تا چشم زدیم،
نابوده به کامِ خویش، نابوده شدیم!

خیام

عاقبت گر عمری باشد ماندگار
می‌گذارم این سخن را یادگار
می‌نویسم روی کوه بیستون
زنده باد یاران خوب روزگار

کسی هرگز نمی‌داند چه سازی می‌زند فردا
چه می‌دانی تو از امروز، چه می‌دانم من از فردا
همین یک لحظه را دریاب که فردا قصه اش فرداست

آن کس که بداند و بداند که بداند
اسب خرد از گنبد گردون بجهاند
آن کس که بداند و نداند که بداند
آگاه نمایید که بس خفته نماند
آن کس که نداند و بداند که نداند
لنگان خرک خویش به منزل برساند
آن کس که نداند و نداند که نداند
در جهل مرکب ابدالدهر بماند

مولانا

آنان که خاک را به نظر کیمیا کنند
آیا بود که گوشه چشمی به ما کنند
دردم نهفته به ز طبیبان مدعی
باشد که از خزانه غیبم دوا کنند

حافظ

ما ز بالاییم و بالا می‌رویم
ما ز دریاییم و دریا می‌رویم
ما از آن جا و از این جا نیستیم
ما ز بی‌جاییم و بی‌جا می‌رویم

مولانا

هواخواه توام جانا و می دانم که می دانی
که هم نادیده می بینی و هم ننوشته می خوانی

حافظ

زندگی، گرمی دل های به هم پیوسته است
تا در آن دوست نباشد همه درها بسته است

فریدون مشیری

مگو راز دلت با هر کسی باز
که در دنیا نیابی محرم راز

عطار

نیست اکسیری به عالم بهتر از افتادگی
قطره ناچیز گردد گوهر از افتادگی
از تواضع افسر خورشید زرین گشته است
کم نمی گردد فروغ گوهر از افتادگی

صائب تبریزی

هر آن که جانب اهل خدا نگه دارد
خداش در همه حال از بلا نگه دارد
حدیث دوست نگویم مگر به حضرت دوست
که آشنا سخن آشنا نگه دارد

حافظ

سخت است فهماندن نکته‌ای به کسی
که منافعش در نفهمیدن است.

ای نسخه نامه الهی که توئی
وی آینه جمال شاهی که توئی
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست
در خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی

مولانا

از افلاطون پرسیدند :

شگفت انگیزترین رفتار انسان چیست؟

پاسخ داد : از کودکی خسته می‌شود، برای بزرگ شدن عجله می‌کند و سپس دلتنگ دوران کودکی خود می‌شود. ابتدا برای کسب مال و ثروت از سلامتی خود مایه می‌گذارد و سپس برای باز پس گرفتن سلامتی از دست رفته پول خود را خرج می‌کند. طوری زندگی می‌کند که انگار هرگز نخواهد مرد، و بعد طوری می‌میرد که انگار هرگز زندگی نکرده است. آنقدر به آینده فکر می‌کند که متوجه از دست رفتن امروز خود نیست، در حالی که زندگی گذشته یا آینده نیست، زندگی همین حال است.

پناه می‌برم به خدا؛ از عیبی که امروز در خود می‌بینم
و دیروز دیگران را به خاطر همان عیب ملامت کرده‌ام.
محتاط باشیم؛ در سرزنش و قضاوت کردن دیگران.
وقتی نه از دیروز او خبر داریم و نه از فردای خودمان.

سعی کن کسی که تو را می‌بیند، آرزو کند مثل تو باشد

از ایمان سخن نگو،

بگذار از نوری که بر چهره داری، آن را احساس کند
از عقیده برایش نگو، بگذار با پایبندی تو آن را بپذیرد
از عبادت برایش نگو، بگذار آن را جلوی چشمش ببیند.
از اخلاق برایش نگو، بگذار آن را از طریق مشاهده‌ی تو بپذیرد.
از تعهد برایش نگو، بگذار مردم با اعمال تو خوب بودن را بشناسند،
الگوی زیبایی برای دیگران باش.

از خدا پرسید : « خوشبختی را کجا می توان یافت؟ »
خدا گفت : آن را در خواسته های جستجو کن و از من بخواه تا به تو
بدهم. با خود فکر کرد و فکر کرد : اگر خانه ای بزرگ داشتم بی گمان
خوشبخت بودم. خداوند به او داد.
اگر پول فراوان داشتم یقیناً خوشبخت ترین مردم بودم. خداوند به او
داد. اگر... اگر... و اگر... اینک همه چیز داشت اما هنوز خوشبخت نبود!
از خدا پرسید : حالا همه چیز دارم اما باز هم خوشبختی را نیافتم .
خداوند گفت : «باز هم بخواه.» گفت : چه بخواهم؟ هر آنچه را که هست
دارم.
خدا گفت : «بخواه که دوست بداری... بخواه که دیگران را کمک کنی...
بخواه که هر چه را داری با مردم قسمت کنی...»
او دوست داشت و کمک کرد و در کمال تعجب دید لبخندی را که بر
لبها می نشیند و نگاه های سرشار از سپاس، به او لذت می بخشد.
رو به آسمان کرد و گفت : «خدایا خوشبختی اینجاست؛ در نگاه و
لبخند دیگران...»

همیشه شکرگزار باشیم؛.

انسان‌هایی که به داشته‌هایشان فکر می‌کنند، آرامش و نشاطی نصیب‌شان خواهد شد که پیوسته باعث افزایش این نعمت‌ها در زندگی‌شان می‌شود.

اما در مقابل افرادی که همواره به نداشته‌هایشان می‌اندیشند، آنچنان اضطراب و استرسی به همراه دارند که هر روز وضعیت‌شان نسبت به روز قبل بدتر خواهد شد.

شکرگزاری به درگاه خدای مهربان نه تنها از دیدگاه اعتقادی، قابل تحسین است بلکه از نظر علمی نیز اثبات گردیده که انسان‌های شاکر زندگی آرام و موفق‌تری دارند، چرا که انسان جذب‌کننده بیشترین و شایع‌ترین افکار خویش می‌باشد و اگر به زیبایی‌ها و نعمت‌های اطرافش بیندیشد، نعمت‌های بیشتری را جذب خود می‌نماید.

پس با شکرگزاری به درگاه خدای مهربان و تفکر درباره داشته‌های خود، موجی از نعمت‌ها و برکات را به زندگی خود هدیه نماییم.

مواظب وعده هایمان باشیم؛

پادشاهی در زمستان به نگهبان گفت : سردت نیست؟

نگهبان گفت : نه عادت دارم؛

پادشاه گفت : می گویم برایت لباس گرم بیاورند و فراموش کرد.

صبح جنازه نگهبان را دیدند که روی دیوار نوشته بود :

به سرما عادت داشتیم، اما وعده لباس گرم مرا از پای درآورد...

کاریزما چیست؟

افرادی که انرژی مثبت دارند، اغلب مهربان و با عاطفه هستند،

به زمین و زمان مهربانی می کنند، غصه دارند اما آن را قصه نمی کنند

تا خلق مردم را تنگ شود.

اغلب، افرادی خوش خلقند، دنبال نقاط مثبت هستند، در برابر

ناملايمات زندگی خم به ابرو نمی آورند.

این افراد در بلند مدت یک نیروی بدست می آورند که از همه لحاظ

مورد قبول اطرافیان هستند و به قول روانشناسان "کاریزما" دارند.

همدیگر را پیر نکنیم!

باور کنید تک تک آدمها زخمی‌اند، هرکس درد خودش را دارد، دغدغه و مشغله خودش را دارد.

باور کنید ذهنها خسته‌اند، قلبها زخمی‌اند، زبانها بسته‌اند، برای دیگران آرزو کنیم بهترین‌ها را، راحتی را، یاری کنیم همدیگر را تا زندگی برایمان لذتبخش شود، آدمها آرام آرام پیر نمی‌شوند!

آدمها در یک لحظه با یک تلفن، با یک جمله، یک نگاه، یک اتفاق، یک نیامدن، یک دیر رسیدن، یک باید برویم و با یک تمام کنیم پیر می‌شوند!

آدمها را لحظه‌ها پیر نمی‌کنند، آدم را آدم‌ها پیر می‌کنند.

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت با دشمنان مدارا

حافظ

قلب ها دریچه نفوذند
و آنکه صادقانه نفوذ کند
پایدارترین مهمان است

امام علی (ع)

پیش مردم کج مکن گردن که حیرانت کنند
آبرویت برده و بدتر، پریشانت کنند
سفرهی دل باز کن در حال و هنگام سجود
پیش الله کن گدایی تا که سلطانت کند

قلب، خاک خوبی دارد

در برابر هر دانه که در آن بنشانی، هزار دانه پس می‌دهد.
اگر ذره‌ای نفرت کاشتی،
خروارها نفرت درو خواهی کرد
و اگر دانه‌ای محبت نشاندی
خرمن‌ها محبت بر خواهی داشت.

ای که در مسجد روی بهر سجود
سَر بجنبد، دل نجنبد این چه سود؟
مولوی

خوب بودن، زیاد سخت نیست

کافی است مهربانی کنی. زبانت که نیش نداشته باشد و
کسی را نرنجاند همین خوبی است.
وقتی برای همه خیر بخواهی همین خوبی است.
وقتی محبت بی منت باشد، وقتی عشق بورزی،
وقتی خوبی ها و زیبایی اشخاص را ببینی،
همین خوبی است.

سنگین نمی شد اینهمه خواب ستمگران
گر می شد از شکستن دلها صدا بلند
صائب تبریزی

خرم آن کس که در این محنت گاه
خاطری را سبب تسکین است
پروین اعتصامی

محبوب ترین بندگان نزد خداوند کسی است
که برای بندگان او مفیدتر باشد.

حضرت محمد (ص)

من آن گلبرگ مغرورم
که می‌میرم ز بی‌آبی
ولی با ذلت و خواری
پی‌شبنم نمی‌گردم

آرامشی که اکنون دارم،

مدیون انتظاری است که از دیگران ندارم.

هر که ناموخت از گذشت روزگار

نیز ناموزد زهیچ آموزگار

رودکی

پای ما لنگ است و منزل بس دراز
دست ما کوتاه و بر خرما نخیل

حافظ

آنچه تو در آینه بینی عیان
پیر اندر خشت بیند پیش از آن

مولوی

همه عیب خلق دیدن، نه مروت است و مردی
نگهی به خویشتن کن که تو هم گناه داری
ره طالبان و مردان، کرم است و لطف و احسان
تو خود از نشان مردی، مگر این کلاه داری

سعدی

گلی خوشبوی در حمام روزی
رسید از دست محبوبی به دستم
بدو گفتم که مشکی یا عبیری
که از بوی دلاویز تو مستم
بگفتا من گلی ناچیز بودم
ولیکن مدتی با گل نشستم
کمال همنشین در من اثر کرد
وگر نه من همان خاکم که هستم

سعدی

خوش بود گر محک تجربه آید به میان
تا سیه رو شود هر که در او غش باشد

حافظ

افتادگی آموز گر طالب فیضی
هرگز نخورد آب، زمینی که بلند است

مکن کاری که پا بر سنگت آید
جهان با این فراخی تنگت آید
چو فردا نامه خوانان نامه خوانند
تو بینی نامه خود ننگت آید

بابا طاهر

دیوانه و دل‌بسته اقبال خودت باش
سرگرم خودت عاشق احوال خودت باش
یک لحظه نخور حسرت آنرا که نداری
راضی به همین چند قلم مال خودت باش
دنبال کسی باش که دنبال تو باشد
اینگونه اگر نیست به دنبال خودت باش
پرواز قشنگ است ولی بی غم و محنت
منت نکش از غیر و پروبال خودت باش
صد سال اگر زنده بمانی گذرانی
پس شاکر هر لحظه و هر سال خودت باش.

اقبال لاهوری

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت
دائما یکسان نباشد حال دوران غم مخور

حافظ شیرازی

مخلوقات عجیبی هستیم
برای گناهان خودمان وکیل هستیم
و برای اشتباه دیگران قاضی

رسید مزده که ایام غم نخواهد ماند
چنان نماند، چنین نیز هم نخواهد ماند

حافظ

در رفتن جان از بدن گویند هر نوعی سخن
من خود به چشم خویشتن دیدم که جانم می‌رود

سعدی

برنج سرد را می‌توان خورد،
چای سرد را می‌توان نوشید،
اما نگاه سرد را نمی‌توان تحمل کرد.

افسوس که سرمایه ز کف بیرون شد
وز دست اجل بسی جگرها خون شد
کس نآمد از آن جهان که پرسم از وی
که احوال مسافران دنیا چون شد

خیام

تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف
مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی

حافظ

بزرگی سراسر به گفتار نیست
دو صد گفته چون نیم کردار نیست

فردوسی

پیش از من و تو لیل و نهاری بوده‌ست
گردنده فلک نیز بکاری بوده است
هرجا که قدم نهی تو بر روی زمین
آن مردمک چشم نگاری بوده‌ست

خیام

عمرها در پی مقصود، به جان گردیدیم
دوست در خانه و ما گرد جهان گردیدیم

سعدی

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج
فکر معقول بفرما گل بی خار کجاست

حافظ

تنها برخی از مردم باران را حس می کنند
بقیه فقط خیس می شوند.

کینه دشمن مرا دانی چرا در سینه نیست؟
بس که مهرِ دوست اینجا هست، جای کینه نیست

فرخی یزیدی

عمر اگر خوش گذرد زندگی نوح کم است
ور به سختی گذرد نیمه نفس بسیار است

در مسلخ عشق جز نکو را نکشند
روبه صفتان زشت خو را نکشند
گر عاشق صادقی ز کشتن مگریز
مردار بود هر آنکه او را نکشن

خاقانی

شنیدم که چون قوی زیبا بمیرد
فریبنده زاد و فریبا بمیرد
شب مرگ تنها نشیند به موجی
رود گوشه‌ای دور و تنها بمیرد
در آن گوشه چندان غزل خواند آن شب
که خود در میان غزل‌ها بمیرد
گروهی بر آنند کاین مرغ شیدا
کجا عاشقی کرد، آنجا بمیرد
شب مرگ از بیم آنجا شتابد
که از مرگ غافل شود تا بمیرد
من این نکته گیرم که باور نکردم
ندیدم که قویی به صحرا بمیرد
چو روزی ز آغوش دریا برآمد
شبی هم در آغوش دریا بمیرد
تو دریای من بودی آغوش وا کن
که می خواهد این قوی زیبا بمیرد

مهدی حمیدی شیرازی

ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست؟
منزل آن مه عاشق کُش عیار کجاست؟
شبِ تار است و ره وادی ایمن در پیش
آتش طور کجا؟ موعده دیدار کجاست؟
هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
در خرابات بگویند که هشیار کجاست؟
آن کس است اهل بشارت، که اشارت داند
نکته‌ها هست بسی محرم اسرار کجاست؟

حافظ

آتش به دو دست خویش بر خرمن خویش
چون خود زده‌ام چه نالم از دشمن خویش
کس دشمن من نیست منم دشمن خویش
ای وای من و دست من و دامن خویش

ابوسعید ابوالخیر

هر چند حال و روز زمین و زمان بد است
یک قطعه از بهشت در آغوش مشهد است
حتی فرشته‌ای که به پابوس آمده
اینجا میان رفتن و ماندن مردد است
اینجا مدینه نیست، نه مدینه نیست
پس بوی عطر کیست که مثل محمد است ؟
حتی اگر به آخر خط هم رسیده‌ای
اینجا برای عشق شروعی مجدد است
جایی که آسمان به زمین وصل می‌شود
جایی که بین عالم و آدم زبانزد است
هر جا دلی شکست به این جا بیاورید
اینجا بهشت، شهر خدا، شهر مشهد است

رضا عابدین زاده

بی عشق نشاط و طرب افزون نشود
بی عشق وجود خوب و موزون نشود
صد قطره ز ابر اگر به دریا بارد
بی جنبش عشق در مکنون نشود

مولانا

بیا تا قدر یکدیگر بدانیم
که تا نا گه ز یکدیگر نمانیم

مولانا

تواضع گر چه محبوب است و فضل بیکران دارد
نباید کرد بیش از حد که هیبت را زیان دارد

سعدی

دوست مشمار آن که در نعمت زند
لاف یاری و برادر خواندگی
دوست آن دانم که گیرد دست دوست
در پریشان حالی و درماندگی
سعدی

ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی
کاین ره که تو می روی به ترکستان است
سعدی

گاهی سکوت

از هزاران جمله و کلمه، مفهوم بیشتری دارد.

چشم ما در پی خوبان جهان خواهد بود
تا جهان باقی و آئین محبت باقی است

حافظ

درختان بارور خم می‌شوند
و مردان بزرگ متواضع می‌گردند،
اما شاخه‌های خشک و مردم نادان
می‌شکنند و خم نمی‌شوند.

من آن مورم که در پایم بمالند
نه زنبورم که از دستم بنالند
کجا خود شکر این نعمت گزارم
که زور مردم آزاری ندارم

سعدی

انسان خوبی باش
ولی وقت را برای اثباتش به دیگران تلف نکن

گر نگهدار من آنست که من می دانم
شیشه را در بغل سنگ نگه می دارد

نشین بر لب جوی و گذر عمر ببین
کاین اشارت ز جهان گذران ما را بس

حافظ

زیر زبان نهفته بود قدر آدمی
مقدار هر کسی ز کلامش معین است

روزگار است که گه عزت دهد گه خوار دارد
چرخ بازیگر از این بازیچه‌ها بسیار دارد

قائم مقام فراهانی

سپاسگزار معلمی هشتم

که اندیشیدن را به من آموخت

نه اندیشه ها را

استاد مطهری

سرمایه عمر آدمی یک نفس است

آن یک نفس از برای یک هم نفس است

با هم نفسی گر نفسی بنشینی

مجموع حیات عمر آن یک نفس است

ابوسعید ابوالخیر

هر کسی را همدم غم‌ها و تنهایی مدان
سایه هم راه تو می‌آید ولی همراه نیست

مولانا

هنر زندگی

دوست داشتن مسیر زندگی است
خوشبختی در مسیر است، نه در مقصد.

با خرابات نشینان ز کرامات ملاف
هرسخن جایی و هر نکته مکانی دارد

حافظ

توانگری نه به مالست پیش اهل کمال
که مال تا لب گورست و بعد از آن اعمال
من آنچه شرط بلاغست با تو می گویم
تو خواه از سخنم پند گیر و خواه ملال

سعدی

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم
موجیم که آسودگی ما عدم ماست

صائب تبریزی

همت بلند دار که مردان روزگار
از همتِ بلند به جایی رسیده‌اند
سعدی

شب نگرده روشن از وصف چراغ
نام فروردین نیارد گل به باغ
مولانا

بر مال و جمال خویشتن غره مشو
کآن را به شبی برند و این را به تبی
اسعد گرگانی

گر به دولت برسی مست نگردي، مردی
گر به ذلت برسی پست نگردي، مردی
اهل عالم همه بازیچه دست هوسند
گر تو بازیچه این دست نگردي، مردی

بدرالدین جامی

خلق را تقلیدشان بر باد داد
ای دو صد لعنت بر این تقلید باد

مولانا

گفت چشم تنگ دنیا دوست را
یا قناعت پر کند یا خاک گور

سعدی

چو عاشق می شدم گفتم که بُردم گوهرِ مقصود
ندانستم که این دریا، چه موجِ خونِ فشان دارد

حافظ

خموش هر که شد از قیل و قال وارسته است
نمی زنند دری را که از برون بسته است

صائب تبریزی

اظهار عجز پیش ستمگر ز ابلهی است
اشک کباب موجب طغیان آتش است

صائب تبریزی

مرد باید به هر کجا باشد
عزت خویشتن نگهدارد
خود پسندی و ابله‌ی نکند
هر چه کبر و منی است بگذارد
بطریقی رود که مردم را
سر موئی ز خود نیازارد
همه کس را ز خویش به داند
هیچکس را حقیر نشمارد
سر و زر در طلب نهد آنگه
تا مگر دوستی بدست آرد

ابن یمین

گوش اگر گوش تو و ناله اگر ناله ماست
آنچه البته به جایی نرسد فریاد است

من درد تو را ز دست آسان ندهم
دل بر نکنم ز دوست تا جان ندهم
از دوست به یادگار دردی دارم
کان درد به صد هزار درمان ندهم

مولانا

جوانی شمع ره کردم که جویم زندگانی را
نجستم زندگانی را و گم کردم جوانی را
کنون با بار پیری آرزومندم که برگردم
به دنبال جوانی کوره راه زندگانی را

استاد شهریار

صبر کن ای دل پر غصه در این فتنه و شور
گرچه از قصه‌ی ما می‌ترکد سنگ صبور
از جهان هیچ ندیدیم و عبث عمر گذشت
ای دریغا که ز گهواره رسیدیم به گور

هوشنگ ابتهاج

تو نه چنانی که منم
من نه چنانم که تویی
تو نه بر آنی که منم
من نه بر آنم که تویی
من همه در حکم توام
تو همه در خون منی
گر مه و خورشید شوم
من کم از آنم که تویی

مولانا

من آن مرغ سیه بالم
گریزان آشیان از من
نه من از آشیان خوشحالم و نه آشیان از من
به هر شاخی که بنشستم
پری بشکست از بالم
به عمر خود ندیدم شاد، هرگز آشیان از من

می رسد روزی که بی هم می شویم
یک به یک از جمع هم کم می شویم
می رسد روزی که ما در خاطرات
موجب خندیدن و غم می شویم
گاه گاهی یاد ما کن ای رفیق
می رسد روزی که بی هم می شویم

استادی از شاگردان خود پرسید :

به نظر شما چه چیز انسان را زیبا می‌کند؟

هریک جوابی دادند؛ یکی گفت: چشمانی درشت، دومی گفت :

قدی بلند، دیگری گفت : پوست شفاف و سفید.

در این هنگام استاد، دو کاسه کنار شاگردان گذاشت و گفت : به

این دو کاسه نگاه کنید. اولی از طلا درست شده است و درونش

سم است و دومی کاسه‌ای گلی است و درونش آب گوارا است،

شما از کدام کاسه می‌نوشید؟

شاگردان یک‌صدا جواب دادند: از کاسه گلی.

استاد گفت: زمانی که حقیقت درون کاسه‌ها را در نظر گرفتید،

ظاهر آنها برایتان بی‌اهمیت شد. آدمی هم همچون این کاسه

است. آنچه که آدمی را زیبا می‌کند درونش و اخلاقش است. باید

سیرتمان را زیبا کنیم نه صورتمان را.

خاطره‌ای از مارتین لوتر کینگ، مبارز بزرگ آمریکایی

روزی در بدترین حالت روحی بودم. فشارها و سختی‌ها، جانم را به تنگ آورده بود. سر در گم و درمانده بودم. مستأصل و نگران، باحالتی غریب و روحی بی‌جان و بی‌توان به زندگی خود ادامه می‌دادم.

همسرم مرا دید، به من نگاه کرد و از من دور شد.

چند دقیقه بعد با لباس سر تا پا سیاه روی سکوی خانه نشست.

دعا خواند و سوگواری کرد. با تعجب پرسیدم: چرا سیاه پوشیده‌ای؟ چرا سوگواری می‌کنی؟ همسرم گفت مگر نمی‌دانی، او مرده است؟

پرسیدم چه کسی؟ همسرم گفت خدا... خدا مرده است!

با تعجب پرسیدم مگر خدا هم می‌میرد؟ این چه حرفی است که می‌زنی؟

همسرم گفت: رفتار امروزت به من گفت که خدا مرده و من چقدر غصه دارم.

حیف از آرزوهایم؛ اگر خدا نمرده، پس تو چرا اینقدر غمگین و ناراحتی؟

او در ادامه می‌نویسد: در آن لحظه بود که به زانو در آمدم و گریستم.

راست می‌گفت گویا خدای درون دلم مرده بود.

بلند شدم و برای ناامیدی‌ام از خدا طلب بخشش کردم. خدا هرگز نمی‌میرد!

مردی متوجه شد که گوش همسرش شنوایی اش کم شده است. ولی نمی‌دانست این موضوع را چگونه با او درمیان بگذارد. به این دلیل، نزد دکتر خانوادگی‌شان رفت و مشکل را با او درمیان گذاشت. دکتر گفت: برای اینکه بتوانی دقیق‌تر به من بگویی که میزان ناشنوایی همسرت چقدر است، آزمایش ساده‌ای وجود دارد انجام بده و جوابش را به من بگو. لطفاً در فاصله ۴ متری او بایست و با صدای معمولی، مطلبی را به او بگو. اگر نشنید، همین کار را در فاصله ۳ متری تکرار کن. بعد در ۲ متری و به همین ترتیب تا بالاخره جواب بدهد.

آن شب همسر مرد در آشپزخانه سرگرم تهیه شام بود و او در اتاق نشسته بود. مرد فکر کرد الان فاصله ما حدود ۴ متر است. بگذار امتحان کنم و سوالش را مطرح کرد، جوابی نشنید بعد بلند شد و یک متر به سمت آشپزخانه رفت و دوباره پرسید و باز هم جوابی نشنید. باز هم جلوتر رفت، سوالش را تکرار کرد و باز هم جوابی نشنید. این بار جلوتر رفت و گفت: ” شام چی داریم؟ و این بار همسرش گفت: عزیزم برای چهارمین بار می‌گم؛ ما کارونی

گاهی هم بد نیست که نگاهی به خودمان بیندازیم، شاید عیب‌هایی که تصور می‌کنیم در دیگران وجود دارد در وجود خودمان است.

یه روز سوار تاکسی شدم که برم فرودگاه. درحین حرکت، ناگهان یه ماشین درست جلوی ما از پارک اومد بیرون. راننده تاکسی هم محکم زد رو ترمز و دقیقا به فاصله چند سانتیمتری از اون ماشین ایستاد.

راننده مقصر ناگهان سرشو برگردوند طرف راننده تاکسی و شروع به داد و فریاد کرد. اما راننده تاکسی فقط لبخند زد و برای اون شخص دست تکون داد و به راهش ادامه داد.

توی راه به راننده تاکسی گفتم: شما که مقصر نبودید و امکان داشت ماشینتون هم آسیب شدید ببینه و ما هم راهی بیمارستان بشیم، چرا بهش هیچی نگفتید؟ اینجا بود که راننده تاکسی درسی به من آموخت که تا آخر عمر فراموش نمیکنم!

گفت: **"قانون کامیون حمل زباله"**. گفتم: یعنی چی؟

توضیح داد: این افراد مانند کامیون حمل زباله هستن. اونا از درون لبریز از آشغال‌هایی مثل؛ ناکامی، خشم، عصبانیت، نفرت و... هستند.

وقتی این آشغالها در اعماق وجودشان تلنبار میشه، به جایی برای تخلیه احتیاج دارن و گاهی اوقات روی شما خالی می‌کنند.

شما به خودتان نگیرید و فقط لبخند بزنید، دست تکان دهید و برایشان آرزوی خیر کنید. و ادامه داد: "آدمهای باهوش اجازه نمیدهند که کامیون‌های حمل زباله، روزشان را خراب کنند"

اربابی، یکی را کشت و زندانی شد و قاضی حکم بر مرگ و قصاص او صادر کرد. شب قبل از اعدامش، غلامش از بیرون زندان، حفره‌ای به داخل زندان زد و نیمه شب او را از زندان فراری داد.

اسبی برای او مهیا کرده و اسب خود سوار شد. اندکی از شهر دور شدند. غلام به ارباب گفت: ارباب تصور کن؛ الان اگر من نبودم تو را برای نوشتن وصیت در زندان آماده می‌کردند. ارباب گفت: سپاسگزارم و بدان جبران می‌کنم. نزدیک طلوع شد، غلام گفت: ارباب تصور کن؛ چه حالی داشتی الان من نبودم، داشتی با خانواده‌ات و فرزندان وداع می‌کردی؟ ارباب گفت: سپاسگزارم، جبران می‌کنم.

اندکی رفتند تا غلام خواست بار دیگر دهان باز کند، ارباب گفت تو برو. من می‌روم خود را تسلیم کنم. من اگر اعدام شوم یک بار خواهم مُرد ولی اگر زنده بمانم با منتی که تو خواهی کرد، هر روز پیش چشم تو هزاران بار مُرده و زنده خواهم شد. ارباب برگشت و خود را یک بار تسلیم مرگ کرد.

برخی آدما عادت کرده‌اند همیشه انتقاد کنند، خوبی‌ها را نمی‌توانند ببینند.

ماجرای مردی را شنیدم که از همسرش خواست برایش دو تخم مرغ بپزد، اما یکی را نیمرو و دیگری را آب پز کند. زن نیز همین کار را کرد. مرد وقتی تخم مرغ‌ها را دید، سرش را تکان داد.

زن پرسید: "دیگر چه اشتباهی کرده‌ام؟ این دقیقا همان چیزی است که خودت خواستی."

مرد گفت: "می‌دانستم این اتفاق می‌افتد. تو تخم مرغ اشتباهی را نیمرو کردی."

برخی از مردم آنقدر انتقادی فکر می‌کنند که هر کاری هم برایشان بکنید، راضی نمی‌شوند...

از بودا پرسیدند فرمول آرامش در زندگی چیست؟

پاسخ داد زندگی بسیار ساده است به آن شرط که شما آن زمان که دراز کشیده‌اید فقط دراز کشیده باشید و زمانی که راه می‌روید فقط راه بروید، زمانی که غذا می‌خورید فقط غذا بخورید و به همین ترتیب نیز همه کارهایتان را انجام دهید. زیرا آن زمان که شما دراز می‌کشید به این فکر می‌کنید که کی بلند شوید، زمانی که بلند شدید فکر می‌کنید که بعد آن باید کجا بروید و زمانی که دارید می‌روید به این فکر می‌کنید که چه بخورید و به همین ترتیب.

فکر شما همیشه یک قدم جلوتر از آن لحظه‌ای است که خود شما هستید، همین باعث می‌شود که نتوانید از اکنون لذت ببرید، غافل از اینکه معجزه زندگی تنها وقتی اتفاق می‌افتد که باور کنید بهترین لحظه همین لحظه است و هرچه جز آن، سرابی بیش نیست.

مردی به دندان‌پزشک خود تلفن می‌کند و به خاطر وجود حفره بزرگی در یکی از دندان‌هایش از او وقت می‌گیرد. موقعی که مرد روی صندلی دندان‌پزشکی قرار می‌گیرد، دندان‌پزشک نگاهی به دندان او می‌اندازد و می‌گوید: نه یک حفره بزرگ نیست! خوردگی کوچکی است که الان برای شما پر می‌کنم. مرد می‌گوید: راستی؟ موقعی که زبانم را روی آن می‌مالیدم احساس می‌کردم که یک حفره بزرگ است.

دندان‌پزشک با لبخندی بر لب می‌گوید: این یک امر طبیعی است، چون یکی از کارهای زبان، اغراق است.

نگذارید زبان شما دچار اغراق شود و حقایق را برای دیگران و حتی خودتان بزرگتر جلوه دهد. چرا که حتی خود ما نیز کم‌کم گفته‌های زبانمان را باور می‌کنیم.

یک گل کاکتوس قشنگ تو خونه/ام داشتم، اوایل بهش می‌رسیدم، قشنگ بود و جون دار، کم کم فهمیدم با همه بوته‌هام فرق داره، خیلی قوی بود، صبور بود، اگه چند روز بهش نور و آب نمی‌دادم هیچ تغییری نمی‌کرد. منم واسه همین خیلی حواسم بهش نبود، به خیال اینکه خیلی قویه و چیزیش نمیشه!

هر گلی که خراب می‌شد، می‌گفتم کاکتوسه چقدر خوبه، هیچیش نمیشه، اما بازم بهش رسیدگی نمی‌کردم.

تا اینکه یه روز که رفتم سراغش، دیدم خیلی وقته که خشک شده، ریشه‌اش از بین رفته بود و فقط ساقه‌هاش ظاهرشو حفظ کرده بود، قوی‌ترین گلم رو از دست دادم چون فکر کردم قویه و مقاوم...

مواظب قوی‌ترین‌های زندگی‌هامون باشیم. ما از بین رفتن اونارو نمی‌فهمیم، چون همیشه یه ظاهر خوب دارند، همیشه حامی‌اند، پشتمون بهشون گرمه، اما بهشون رسیدگی نمی‌کنیم، تا اینکه یه روز می‌فهمیم که قوی‌ها هم از بین میرن...!

نویسنده‌ای مشهور، در اطاقش نشسته بود تک و تنها، دلش مالمال از اندوه، قلم در دست گرفت و چنین نوشت :

"سال گذشته، تحت عمل قرار گرفتم و کیسه صفرایم را در آوردند. مدتی دراز در اثر این عمل اسیر بستر بودم و فاقد حرکت. در همین سال به سن شصت رسیدم و شغل مورد علاقه‌م از دستم رفت. سی سال از عمرم را در این مؤسسه انتشاراتی سپری کرده بودم. در همین سال درگذشت پدرم غم به جانم ریخت و دلم را از اندوه انباشت. در همین سال بود که پسرم تصادف کرد و در نتیجه از امتحان پزشکی‌اش محروم شد. مجبور شد چندین روز گچ گرفته در بیمارستان بستری شود. از دست رفتن اتومبیل هم ضرر دیگری بود که وارد شد و در پایان نوشت، "خدایا، چه سال بدی بود پارسال!"

در این هنگام همسر نویسنده، بدون آن که او متوجه شود، وارد اطاق شد و همسرش را غرق افکار و چهره‌اش را اندوه‌زده یافت. از پشت سر به او نزدیک شد و آنچه را که بر صفحه کاغذ نقش بسته بود خواند. بی آن که واکنشی نشان دهد که همسرش از وجود او آگاه شود، اطاق را ترک کرد. اندکی گذشت که دیگر بار وارد شد و کاغذی را روی میز همسرش در کنار کاغذ او نهاد.

نویسنده نگاهی به آن کاغذ انداخت و نام خودش را روی آن دید؛ روی کاغذ نوشته شده بود: سال گذشته از شر کیسه صفرا، که سالها مرا قرین درد و رنج ساخته بود، رهایی یافتم. سال گذشته در سلامت کامل به سن شصت رسیدم و از شغلم بازنشسته شدم. حالا می‌توانم اوقاتم را بهتر از قبل با تمرکز بیشتر و آرامش افزون‌تر صرف نوشتن کنم. در همین سال بود که پدرم، در نود و پنج سالگی، بدون آن که زمین‌گیر شود یا متکی به کسی گردد، بی آن که در شرایط نامطلوبی قرار گیرد، به دیدار خالقش شتافت. در همین سال بود که خداوند به پسرم زندگی دوباره بخشید. اتومبیلیم از بین رفت اما پسرم بی آن که معلول شود زنده ماند.

و در پایان نوشته بود: سال گذشته از مواهب گسترده خداوند برخوردار بودیم و چقدر به خوبی و خوشی به پایان رسید.

در یک رستوران، یک سوسک ناگهان از جایی پر می‌زند و بر روی یک خانمی می‌نشیند. آن خانم از روی ترس شروع به فریاد زدن می‌کند. او وحشت‌زده بلند می‌شود و سعی می‌کند با پریدن و تکان دادن دست‌هایش سوسک را از خود دور کند. واکنش او مسری بود و افراد دیگری هم که سر همان میز بودند وحشت‌زده می‌شوند. بالاخره آن خانم موفق می‌شود سوسک را از خود دور کند.

سوسک پر می‌زند و روی خانم دیگری نزدیکی او می‌نشیند. این بار نوبت او و افراد نزدیکش می‌شود که همین حرکت‌ها را تکرار کنند! پیشخدمت به سمت آنها می‌دود تا کمک کند. در اثر واکنش‌های خانم دوم، این بار سوسک پر می‌زند و روی پیشخدمت می‌نشیند.

پیشخدمت محکم می‌ایستد و به رفتار سوسک بر روی لباسش نگاه می‌کند. زمانی که مطمئن می‌شود، سوسک را با انگشتانش می‌گیرد و به خارج رستوران پرت می‌کند. در حالی که قهوه‌ام را مزه مزه می‌کردم، شاهد این جریان بودم و ذهنم درگیر این موضوع شد. آیا سوسک باعث این رفتار عصبی شده بود؟ اگر اینطور بود، چرا پیشخدمت دچار این رفتار نشد؟

چرا او تقریباً به شکل ایده‌آلی این مسئله را حل کرد، بدون این‌که آشفتگی ایجاد کند؟ این سوسک نبود که باعث این ناآرامی و ناراحتی خانم‌ها شده بود، بلکه عدم توانایی خودشان در برخورد با سوسک موجب ناراحتیشان شده بود. من فهمیدم این فریاد پدرم، همسرم یا مدیرم بر سر من نیست که موجب ناراحتی من می‌شود، بلکه ناتوانی من در برخورد با این مسائل است که من را ناراحت می‌کند. این ترافیک بزرگراه نیست که من را ناراحت می‌کند، این ناتوانی من در برخورد با این پدیده است که موجب ناراحتیم می‌شود. من فهمیدم در زندگی نباید واکنش نشان داد، بلکه باید پاسخ داد.

آن خانم به اتفاق رخ داده واکنش نشان داد، در حالیکه پیشخدمت پاسخ داد.

واکنش‌ها همیشه غریزی هستند در حالی‌که پاسخ‌ها همراه با تفکرند.

نحوه واکنش‌های ما به مشکلات و نه خود مشکلات است که می‌تواند در زندگی بحران ایجاد کند. این مفهوم مهمی در فهم زندگی است. آدمی که خوشحال است به این خاطر نیست که همه چیز در زندگی‌اش درست است. او به این خاطر خوشحال است که دیدگاهش نسبت به مسائل درست است.

یکبار از زنی موفق خواستم تا راز خود را با من در میان بگذارد،
لبخندی زد و گفت : موفقیت من زمانی آغاز شد که نبردهای
کوچک را به جنگجویان کوچک واگذار کردم.
دست از جنگیدن با کسانی که غیبتم را می کردند برداشتم.
دست از جنگیدن با خانواده همسرم کشیدم. دیگر به دنبال
جنگیدن برای جلب توجه نبودم.
سعی نکردم انتظارات دیگران را برآورده کنم و همه را شاد و
راضی نگه دارم. دیگر سعی نکردم کسی را راضی کنم که در باره
من اشتباه می کند.
آنگاه شروع کردم به جنگیدن برای :
اهدافم، رویاهایم، ایده هایم و سرنوشتم.
روزی که جنگ های کوچک را متوقف کردم، روزی بود که
مسیر موفقیتیم آغاز شد.
هر نبردی ارزش زمان و روزهای زندگی ما را ندارد. نبردهایمان
را عاقلانه انتخاب کنیم.

معلمی به یک پسر هفت ساله ریاضی درس می‌داد. یک روز که پسر پیش معلم آمده بود، معلم می‌خواست شمارش و جمع را به پسرک آموزش دهد. معلم از پسر پرسید:

«اگر من یک سیب، با یک سیب دیگه و یک سیب دیگه به تو بدهم، چند تا سیب داری؟» پسرک کمی فکر کرد و با اطمینان گفت: «چهار!»

معلم که نگران شده بود انتظار یک جواب درست را داشت؛ سه. معلم با ناامیدی با خود فکر کرد: «شاید بچه درست گوش نکرده باشه.»

او به پسر گفت: «پسرم، با دقت گوش کن. اگر من یک سیب با یک سیب دیگه و دوباره یک سیب دیگه به تو بدم، تو چند تا سیب داری؟»

پسر ناامیدی را در چشمان معلم می‌دید. او این بار با انگشتانش حساب کرد. پسر سعی داشت جواب مورد نظر معلم را پیدا کند تا بلکه خوشحالی را در صورت او ببیند اما جواب باز هم چهار بود و این بار با شک و تردید جواب داد: «چهار.»

یأس بر صورت معلم باقی ماند. او به خاطر آورد که پسرک توت فرنگی خیلی دوست دارد. با خودش فکر کرد شاید او سیب دوست ندارد و این باعث می‌شود نتواند در شمارش تمرکز کند. معلم با این فکر، هیجان زده از پسر پرسید: «اگر من یک توت فرنگی و یک توت فرنگی دیگه و یک توت فرنگی دیگه به تو بدم، چند تا توت فرنگی داری؟»

پسر که خوشحالی را بر صورت معلم می‌دید و دوست داشت این خوشحالی ادامه یابد دوباره با انگشتانش حساب کرد و با لبخندی از روی شک و تردید گفت: «سه؟»

معلم لبخند پیروزمندانه‌ای بر چهره داشت. او موفق شده بود. اما برای اطمینان، دوباره پرسید: «حالا اگه من یک سیب و یک سیب دیگه و یک سیب دیگه به تو بدم، چند تا سیب داری؟» پسر بدون مکث جواب داد: «چهار!»

معلم مات و مبهوت مانده بود. با عصبانیت پرسید: «چرا چهار سیب؟»

پسر با صدایی ضعیف و مردد گفت: «آخه من یک سیب هم تو کیفم دارم.»

وقتی کسی جوابی به شما می‌دهد که متفاوت از آنچه می‌باشد که شما انتظار دارید، سریع نتیجه‌گیری نکنید که او اشتباه می‌کند. شاید ابعاد و زوایایی از موضوع وجود دارد که شما درباره آنها هنوز فکر نکرده‌اید یا شناخت ندارید.

مردی از خانه‌ای که در آن سکونت داشت زیاد راضی نبود، بنابراین نزد دوستش در یک بنگاه املاک رفت و از او خواست کمکش کند تا خانه‌اش را بفروشد. بعد از دوستش خواست تا برای بازدید خانه مراجعه کند. دوستش به خانه مرد آمد و بر مبنای مشاهداتش، یک آگهی نوشت و آنرا برای صاحب خانه خواند.

"خانه ای زیبا که در باغی بزرگ و آرام قرار گرفته، بام سه گوش، تراس بزرگ مشرف به کوهستان، اتاق های دلباز و پذیرایی و ناهارخوری وسیع. کاملاً دلخواه برای خانواده های بچه دار"

صاحب خانه گفت : دوباره بخوان!

مرد اطاعت کرد و متن آگهی را دوباره خواند، صاحب خانه گفت : این خانه فروشی نیست!!!

در تمام مدت عمرم می‌خواستم جایی داشته باشم مثل این خانه‌ای که تو تعریفش را کردی، ولی تا وقتی که تو نوشته‌هایت را نخوانده بودی نمی‌دانستم که چنین جایی دارم.

"خیلی وقت ها نعمت هایی را که در اختیار داریم ، نمی بینیم.

چون "به بودن با آنها عادت کرده ایم"،

مثل سلامتی، مثل نفس کشیدن، مثل دوست داشتن، مثل پدر، مادر، خواهر و برادر، همسر، فرزند، دوستان خوب و خیلی چیزهای دیگه که بهشون عادت کردیم. چه خوب است قدر داشته هایمان را بدانیم.

خیلی وقتها به امتحان دیکته فکر می‌کنم، اولین امتحانی که در کودکی با آن روبرو شدم. چه امتحان سخت و بی انصافانه‌ای بود. امتحانی که در آن، نادانسته‌های کودکی بی دفاع، مورد قضاوت بی‌رحمانه دانسته‌های معلم قرار می‌گرفت. امتحانی که در آن با غلط‌هایم قضاوت می‌شدم نه با درست‌هایم. اگر دهها صفحه هم درست می‌نوشتیم، معلم به سادگی از کنار آنها می‌گذشت، اما به محض دیدن اولین غلط دور آن را با خودکار قرمز جووری خط می‌کشید که درست‌هایم رنگ می‌باخت. جووری که در برگه امتحانم آنچه خود نمایی می‌کرد غلط‌هایم بود. دیگر برای خودم هم عادی شده بود که آنچه مهم است داشته‌ها و توانایی‌هایم نیست، بلکه نداشته‌ها و ضعف‌هایم است.

بعدها وقتی به برادر کوچکترم دیکته می‌گفتم همان گونه قضاوت کردم که با من شد و حتی بدتر. آنقدر سخت دیکته می‌گفتم و آنقدر ادامه می‌دادم تا دور غلط‌های برادرم خط بکشم.

نمی‌دانم قضاوت‌های غلط با ما چه کرد که امروز از کنار صفحه صفحه مهربانی دیگران می‌گذریم، اما با دیدن کوچکترین خطا چنان دورش خط می‌کشیم که ثابت کنیم تو همانی هستی که نمی‌دانی، که نمیتوانی!

کاش آن روزها معلمم، چیز مهمتری از نوشتن به من می‌آموخت.

این روزها خیلی سعی می‌کنم دور غلط‌های دیگران خط نکشم. این روزها خیلی سعی می‌کنم که وقتی به دیگران می‌اندیشم، خوبی‌هایشان را ورق ورق مرور کنم. کاش بچه‌هایمان مثل ما قضاوت نشوند. کاش خوبی‌های خودمان و دیگران را ببینیم.

آدم ها خسته که شدند ؛

بی صدا تر از همیشه می روند!

احساسشان را بر می دارند و پاورچین پاورچین، دور می شوند

آدم ها هر چقدر هم که صبور باشند،

یک روز صبرشان لبریز می شود، کم می آورند،

همه چیز را به حال خود می گذارند و می روند...

همان هایی که تا دیروز، دیوانه وار، برای ماندن می جنگیدند،

همان هایی که سرشان برای مهربانی و هم صحبتی درد می کرد؛

سکوت می کنند، بی تفاوت می شوند،

و جوری می روند، که هیچ پلی برای بازگشتشان، نمانده باشد

آدم ها به مرز هشدار که رسیدند؛

آدم دیگری می شوند!!!

زندگی کنیم و بگذاریم دیگران هم زندگی کنند.