**بسم الله الرحمن الرحیم**

**سرشناسه : برات نیا ، عبدالمطلب، 1348 وبتسابه مهدوی ،1347**

**عنوان و نام پدید آور : رمضان با گوهر عشق / عبدالمطلب برات نیا ، بتسابه مهدوی**

**مشخصات نشر : مشهد: مهردامون،1394**

**مشخصات ظاهری : 679صفحه**

**شابك : 7-.......-........-600-978**

**وضعیت فهرست نویسی : فیپا**

**موضوع : عاشقانه­های ادب فارسی،**

**رده بندی کنگره :**

**رده بندی دیویی :**

**شماره کتابشناسی ملی :**

**رمضان با**

**گوهر عشق**

**عبدالمطلب برات نیا**

**بتسابه مهدوی**

**●ناشر: انتشارات مهردامون ● طرح جلد: نویسنده**

**● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1394 ● شمارگان1000/ رقعی**

**● قیمت: 2000 تومان ● چاپ و صحافی : ...................................**

**● شابك .....-.............-............-600-978**

رمضان

با

گوهر عشق

**عبدالمطلب برات نیا**

**بتسابه مهدوی**

فهرست

سیب

در در

در اولین روز ماه رمضان سال 1394 سری به وب لاگم « نسیم خوش روزهای زندگی» زدم. در بخش نظرات خوانندگان چند نفر نظر گذاشته بودند. یکی از این خوانندگان شماره تلفن همراه خودش را نیز نوشته بود. شماره ایشان را به فهرست مخاطبین تلفن همراهم اضافه کردم. بعد از چند روز از طریق فضای مجازی واتس آپ با ایشان بیشتر آشنا شدم. بتسابه مهدوی نویسنده و مترجم و نقاش بود و هم چنین مدیر چند گروه در فضای مجازی بود. از من هم دعوت کرد تا به گروه شان ملحق شوم. با پیوستن به گروه متوجه شدم اعضاء گروه همه از افراد تحصیل کرده و اهل معرفت هستند و رفتار و کردارشان با سایر گروه های مجازی متفاوت است. کم کم با برخی از این افراد آشنایی بیشتری پیدا کردم. مطالب گروه خوب و در حد قابل قبول بود. بیشتر مطالب را خود بتسابه مهدوی مدیر گروه می نوشت و یا از جایی کپی می نمود در حقیقت فعال ترین فرد گروه بود. سایر اعضاء شاید بتوان گفت بیشترینشان تنها خواننده بودند و مطلب نمی گذاشتند. در ایتدا علاوه بر گروه « گوهر عشق » گروه دیگری هم با عنوان « شعر و روان شناسی » فعالیت می کرد که پس از مدتی به دلایل مختلفی بسته شد و منهم از پروه خارج شدم. بجای آن گروه ، بتسابه مهدوی گروه دیگری با عنوان « دلشدگان » تشکیل داد که در این گروه جدید بسیاری از اعضای غیر فعال گروه قبلی و برخی از افرادی که به مرام نامه گروه پایبند نبودند از گروه حذف شدند.

در پایان ماه رمضان پس از یک ماه بعد از مشورت با بتسابه مهدوی و برای آنکه فضاوت بهتری از آنچه در گروه انجام شده است تصمیم گرفتیم مطالب را در قالب یک جلد کتاب به چاپ برسانیم.

آنچه در ادامه خواهید خواند مطالب مندرج در گروه شعر ادبیات و روانشناسی و بر اساس ترتیب زمانی است. افراد در گروه بیشتر با نام کوچکشان خطاب مش د به جز من و استاد گروه. لذا مطالب مندرج در کتاب بدون طبقه بندی بر اساس سیر تاریخ درج و با نام کوچک افراد آورده خواهد شد.

امید واریم از خواندن مطالب کتاب لذت ببرید. منتظر دریافت نظرات شما هستیم.

برات نیا و مهدوی

شنبه 27 تیر 1394

برابر با عید سعید فطر

جمعه 5 تیر

بتسابه مهدوی:

می خواستم آشفته نباشد حرکاتم

وارد شد و لرزید ستون فقراتم

وارد شد وجان کــاملاً از کــالبدم رفت

داده است ولی وعده ی یک بوسه، نجاتم

با نذر و نیازم اگر از راه می آمد

از دست نمی رفت حساب صلواتم

این شدت شیرین ، هیجان در رگم انداخت

در چای چه ها ریخته ای جای نباتم...؟!!

اینقدر مشو خیره به ساعت مچی‌ات، باز

بنشین نفسی شعر بخوان ، مست صداتم

**بتسابه مهدوی:**

این کوزه چو من عاشق زاری بوده‌است،

در بندِ سرِ زلفِ نگاری بوده‌است؛

این دسته که بر گردن او می‌بینی:

دستی است که بر گردن یاری بوده‌است!

**بتسابه مهدوی :**

31 عنوان از برترین کتب روانشناسی را رایگان دانلود کنید. لطفاً .جهت دانلود کتاب ها به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

http://www.n-javan.com/zip/ketab

1. ﺭﻭﺍﻧﺸﻨﺎﺳﯽ ﺍﺟﺘﻤﺎﻋﯽ
2. ﺭﺍﺯ ﻣﻮﻓﻘﯿﺖ ﺁﻧﺘﻮﻧﯽ ﺭﺍﺑﯿﻨﺰ
3. ﺳﻨﺠﺶ ﻓﻀﻮﻟﯽ
4. ﺷﮑﺴﺖ ﺗﺤﺼﯿﻠﯽ ﺑﺎﺭﺯﺗﺮﯾﻦ ﺍﺛﺮ ﺍﺭﺗﺒﺎﻁ
5. ﺗﻔﮑﺮ ﺯﺍﺋﺪ ﺩﮐﺘﺮ ﻣﺼﻔﺎ
6. ﺗﺮﺱ ﺍﺯ ﺩﯾﺪﮔﺎﻩ ﺭﻭﺍﻧﮑﺎﻭﯼ ﻭ ﻧﻘﺶ ﺩﺭ شخصیت
7. ﺭﺍﺯ ﺷﺎﺩﮐﺎﻣﯽ
8. 110 ﻋﻨﻮﺍﻥ ﭘﺮﻓﺮﻭﺵ ﺑﺮﺍﯼ ﺳﺎﺧﺖ ﺗﺒﻠﯿﻐﺎﺕ
9. 12 ﺭﻭﺵ ﺑﺮﺍﯼ ﺧﻮﺷﺤﺎﻝ ﺗﺮ ﺯﯾﺴﺘﻦ
10. 21 ﺭﻣﺰ ﻣﯿﻠﯿﻮﻧﺮﻫﺎﯼ ﺧﻮﺩ ﺳﺎﺧﺘﻪ
11. 30 ﺍﺻﻞ ﺑﺮﺍﯼ ﺍﻋﺘﻤﺎﺩ ﺑﻪ ﻧﻔﺲ ﺑﺎﻻ
12. 4 ﻣﻔﻬﻮﻡ ﺍﺳﺎﺳﯽ ﺩﺭ ﺭﻭﺍﻧﮑﺎﻭﯼ
13. 6 ﺭﻭﺵ ﺑﺮﺍﯼ ﮐﺴﯽ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺯﻧﺶ ﻭﺍﺑﺴﺘﻪ ﺍﺳﺖ
14. ﺁﺷﻨﺎﯾﯽ ﺑﺎ ﺭﺷﺘﻪ ﻫﺎﯼ ﻋﻠﻮﻡ ﺗﺮﺑﯿﺘﯽ ﻭ ﺩﺍﻧﺸﮕﺎﻫﻬﺎ
15. ﺍﺳﺮﺍﺭ ﺯﯾﺴﺖ ﺷﻨﺎﺧﺘﯽ ﺳﻨﯿﻦ ﺑﺎﻻ
16. ﺍﺳﺮﺍﺭ ﻣﻮﻓﻘﯿﺖ ﺁﻧﺘﻮﻧﯽ ﺭﺍﺑﯿﻨﺰ
17. ﻋﻮﺍﻣﻞ ﺯﻣﯿﻨﻪ ﺳﺎﺯ ﺩﺭ ﺍﺭﺗﺒﺎﻁ ﻧﺎ ﻫﻨﺠﺎﺭ ﺍﺭﺗﺒﺎﻁ ﺩﺧﺘﺮ ﻭ ﭘﺴﺮ
18. ﺁﻣﻮﺯﺵ ﺗﺴﺖ ﻫﻮﺵ ﮔﻮﺩﯾﻨﻮﻑ
19. ﺑﺮﺭﺳﯽ ﻋﻠﻞ ﺍﻓﺴﺮﺩﮔﯽ ﺯﻧﺎﻥ
20. ﭼﻪ ﮐﺴﯽ ﭘﻨﯿﺮ ﻣﺮﺍ ﺟﺎﺑﺠﺎ ﮐﺮﺩ؟
21. ﺍﺻﻄﻼﺡ ﻧﺎﻣﻪ ﺭﻭﺍﻧﺸﻨﺎﺳﯽ
22. ﻗﻮﺭﺑﺎﻏﻪ ﺭﺍ ﻗﻮﺭﺕ ﺑﺪﻩ
23. ﮔﺬﺭﯼ ﺑﺮ ﺟﺎﻣﻌﻪ ﺷﻨﺎﺳﯽ ﺷﻨﺎﺧﺖ
24. ﻫﺪﯾﻪ ﺩﮐﺘﺮ ﺟﺎﻧﺴﻮﻥ
25. ﻫﻨﺮ ﺍﺳﺘﺪﻻﻝ
26. ﮐﻒ ﺩﺳﺖ ﮔﻮﯾﺎﯼ ﺍﺳﺮﺍﺭ ﺩﺭﻭﻧﯽ ﺍﻧﺴﺎﻥ
27. ﻧﻘﺎﺷﯽ ﮐﻮﺩﮐﺎﻥ
28. ﻧﺎﻫﻨﺠﺎﺭﯼ ﺭﻓﺘﺎﺭﯼ ﮐﻮﺩﮐﺎﻥ
29. ﻧﯿﺎﺯﻫﺎﯼ ﺍﻣﺮﻭﺯ ﺍﻧﺴﺎﻥ
30. ﻧﮑﺘﻪ ﺍﺻﻠﯽ ﺑﺮﺍﯼ ﭘﯿﺸﺮﻓﺖ ﺑﯿﺸﺘﺮ
31. ﺭﺍﻩ ﺑﻪ ﺳﻮﯼ ﺧﻮﺷﺒﺨﺘﯽ

بتسابه مهدوی :

یکی بود یکی نبود

زیر گنبد کبود

توی این شهرقشنگ

یه روزی هیچی نبود

دیوارامون گلی بود

تلفن هندلی بود

کارامون هردلی بود

گازمون کپسولی بود

برقمون چراغ سیمی

لامپ هامونم قدیمی

قفل درها خفتی بود

یخچالامون نفتی بود

هرچی بود خوش بود دلا

بیخیال مشکلا

زیلوهامون شد قالی

همه چی دیجیتالی

کابل، فیبر نوری شد

همه چی بلوری شد

حالا چشما وا شده

اشکنه پیتزا شده

حالا با اون ور آب

جوونا با آب و تاب

شب و روز چت میکنند

یعنی صحبت میکنند

آب نباتا قند شده

پیکانا سمند شده

کوره ده ها راه دارن

چوپونا همراه دارن

توی این بگو بخند

عصر همراه و سمند

دل خوش سیری چند!!؟﻿

آمیا:

شاید نتوانم چیزی بگویم می ترسم شیشه نازک دلت ترک بردارد از تیزی حرف های من . بهتر از هر چیزی سکوتی است سر شار از مهر به تو سکوتی که انتهایش می پیوندد به دل تو ولی باور این حرف برایت سخت است.

آمیا:

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 ﺍﺯﻏﻢ

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 ﻫﻤﺴﺎﯾﻪ ﯼ 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... فریدون مشیری

بتسابه مهدوی:

پیش ما سوختگان مسجد و میخانه یکی است

حرم ودیر[[1]](#footnote-2) یکی سُبحه[[2]](#footnote-3) و پیمانه یکی است

این همه جنگ و جدل حاصل کوته نظری است

گر نظر پاک کنی کعبه و بتخانه یکی است

هر کسی قصه شوقش به زبانی می خواند

چون نکو مینگرم حاصل افسانه یکی است

این همه شکوه ز سودای[[3]](#footnote-4) گرفتاران است

ورنه از روز ازل دام یکی دانه یکی است

ره هر کس به فسونی[[4]](#footnote-5) زده آن شوخ ار نه

گریه نیمه شب و خنده مستانه یکی است

گر زمن پرسی از آن لطف که من می دانم

آشنا بر در این خانه و بیگانه یکی است

هیچ غم نیست که نسبت به جنونم دادند

بهر این یک دو نفس عاقل و دیوانه یکی است

عشق اتش بود و خانه خرابی دارد

پیش آتش دل شمع وپر پروانه یکی است

گر به سر حدّ ِ جنونت ببرد عشق عماد

بی وفایی و وفاداری ِجانانه یکی است

عماد خراسانی

مهناز:

چطور میشود باور کرد

مادری از جدایی زندگی فرزندش خوشحال و شکفته شود ؟؟؟؟؟؟

و روزی که کنار هم باشند

و به مهر برهم بنگرند

حال و احوالشان رو به وخامت میرود......

باورم نیست زبد عهدی ایام هنوز

قصه ای غصه که در .....اخر شد

**بتسابه مهدوی:**

من که با صاعقه‌ای می‌شکنم داس چرا؟

بر دل از جور شما این همه آماس چرا؟

خودِ بارانم و تو پاک‌ترم می‌خواهی

آب را غسل نده، این همه وسواس چرا؟

خسته‌ام! سنگ نزن، هی نشکن روح مرا

شده‌ام عاشق یک آینه‌نشناس چرا؟

گفته بودی که تماشاگر باغ دلمی

لک شده دست تو از شاخه‌ی گیلاس چرا؟

از درختان دلم عشق بچین، نوبری است

فرصتی نیست بیا، کشتن احساس چرا؟﻿

بتسابه مهدوی:

فروید(1905/1960) خاطرنشان کرد که افراد اغلب از لطیفه ها برای ابراز تمایلات غیرقابل قبول جنسی و پرخاشگری استفاده می کنند. لطیفه ها نیز مانند رویا ها بیانگر کامروایی هستند؛ بنابراین، به عقیده فروید، لطیفه ها وسیله ی جامعه پسندی را برای شهوت انگیز، پرخاشگر یا متخاصم بودن، عیب جو، منتقد، شکاک، یا کفرآمیز بودن تامین می کنند. اگر لطیفه ها را به این صورت در نظر بگیریم، راهی را برای تخلیه کردن افکار سرکوب شده ی اضطراب آور تامین می کنند و ، بنابراین، تعجب آور نیست که افراد آن لطیفه هایی را بسیار خنده دار می دانند که خیلی آنها را ناراحت می کنند. فروید گفت ما به آن چیزهایی می خندیم که اضطراب زیادی را در ما ایجاد می کنند. با این حال برای اینکه لطیفه ها موثر باشند، مانند رویاها، باید انگیزه های جنسی یا پرخاشگرانه ای را که در پس آنها قرار دارند، تغییر شکل دهند که در غیر این صورت اضطراب خیلی زیادی را ایجاد خواهند کرد. فروید معتقد بود اگر لطیفه ای انگیزه ای را خیلی بی شرمانه ابراز کند، موثر واقع نمی شود، همانطوری که اگر رویا تبدیل به کابوسی شود که فرد را بیدار می کند، زیرا انگیزه ی ابراز شده برای خواب بیننده بسیار نیرومند بوده است، موثر واقع نمی شود.

بنابراین، فروید برای جستجوی محتویات ذهن ناهشیار، از تداعی آزاد، تحلیل رویا، لغزش های زبان، خطاهای حافظه، ((تصادفات))، حرکات بیانگر و اطوار قالبی، مطالبی که فرد خنده دار می داند، و تقریبا هر چیز دیگری که فرد انجام می دهد یا بیان می کند، استفاده کرد.

"فرهنگ فریدونی"

منبع:

تاریخ روانشناسی/ نویسنده: بی. آر هرگنهان/ مترجم: یحیی سیدمحمدی

شنبه 6 تیر

فریبا:

ﯾﺎﺩ ﯾﺎﺭﺍﻥ، ﯾﺎﺩ ﯾﺎﺭﺍﻥ ﺩﺑﺴﺘﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﯾﺎﺩ ﻟﯿﻼ، ﯾﺎﺩ ﺣﻴﺪﺭ، ﯾﺎﺩ ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﯾﺎﺩ ﮐﻮﮐﺐ، ﯾﺎﺩ ﮐﺒﺮﯼ، ﯾﺎﺩﺗﺼﻤﯿﻢ ﺑﺰﺭﮒ

ﯾﺎﺩ ﺁﻥ ﻣﺮﺩﯼ ﮐﻪ ﺁﻣﺪ ﺭﻭﺯ ﺑﺎﺭﺍﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﺷﻮﻕ ﭘﺎﯾﯿﺰﯼ ﮐﻪ ﺩﺭ ﺁﻥ ﺑﺮﮒ ﻫﺎ ﻣﯽ ﺭﯾﺨﺘﻨﺪ

ﺷﻮﻕ ﺗﻌﻄﯿﻼﺕ، ﺑﺎ ﺑﺮﻑ ﺯﻣﺴﺘﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﯾﺎﺩ ﺷﺒﻬﺎﯼ ﺑﻠﻨﺪ ﻣﺸﻖ ﻭ ﺗﻤﺮﯾﻦ ﺯﯾﺎﺩ

ﯾﺎﺩ ﺧﻮﺷﺒﺨﺘﯽ ﮐﻨﺎﺭ ﺩﺭﺱ ﭘﺎﯾﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﺩﺳﺖ ﻫﺎﯼ ﮐﻮﭼﮏ ﺁﻥ ﺳﺎﻝ ﻫﺎ ﯾﺎﺩﺵ ﺑﺨﯿﺮ

ﯾﺎﺩﮔﺎﺭ ﻣﺎﻧﺪﻩ ﺑﺮ ﺩﯾﻮﺍﺭ ﺳﯿﻤﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﻣﺸﻖ ﻫﺎﯼ ﺑﺎﻃﻠﻪ، ﺩﺳﺖ ﻫﻨﺮﻣﻨﺪ ﺣﺴﯿﻦ

ﻣﻮﺷﮏ ﻭ ﻣﻮﺷﮏ ﭘﺮﺍﻧﯽ ﻫﺎﯼ ﭘﻨﻬﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

ﭘﺎﯼ ﺗﺨﺘﻪ ﺍﺳﺘﺮﺱ ﻣﯽ ﺧﻮﺭﺩ، ﺷﺎﮔﺮﺩ ﺿﻌﯿﻒ

ﺯﯾﺮ ﺭﮔﺒﺎﺭِ ﭘﺴﺮ ﺟﺎﻥ ﺗﻮ ﭼﻪ ﻣﯽ ﺩﺍﻧﯽ؟، ﺑﺨير

ﻣﺎﺩﺭﻡ، ﺑﺎ ﺩﻓﺘﺮﻡ ﻣﯽ ﺑﺴﺖ ﻧﺎﻥ ﺩﻟﺨﻮﺷﯽ

ﺩﺭﺱ ﻫﺎﯾﺖ ﺭﺍ ﻋﺰﯾﺰﻡ : ﺧﻮﺏ ﻣﯽ ﺧﻮﺍﻧﯽ؟ ﺑﺨﯿﺮ

ﻗﺪ ﮐﺸﯿﺪﯼ ﺳﺎﻝ ﻫﺎ ﺭﺍ ﻻﺑﻼﯼ ﺭﻭﺯﻫﺎ

ﺭﻭﺯﻫﺎ ﮐﻮﺗﺎﻩ ﺍﻣﺎ ﺳﺮﺩ ﻭ ﻃﻮﻻﻧﯽ، ﺑﺨﯿﺮ

ﺧﻮﺍﺏ ﺩﯾﺪﻡ، ﺧﻮﺍﺏ! ﺍﻧﮕﺎﺭﯼ ﮐﺴﯽ ﺑﺎ ﺑﻐﺾ ﮔﻔﺖ :

ﯾﺎﺩ ﯾﺎﺭﺍﻥ، ﯾﺎﺩ ﯾﺎﺭﺍﻥ ﺩﺑﺴﺘﺎﻧﯽ ﺑﺨﯿﺮ

فریبا:

ﭼﻪ ﺯﯾﺒﺎ ﻣﯽ ﮔﻮﯾﺪ ﻧﻠﺴﻮﻥ ﻣﺎﻧﺪﻻ .....

"ﻭﺍﺑﺴﺘﮕﯽ" ﯾﻌﻨﯽ ﻣﯽ ﺧﻮﺍﻫﻤﺖ؛ﭼﻮﻥ ﻣﻔﯿﺪﯼ .

"ﺩﻟﺒﺴﺘﮕﯽ" ﯾﻌﻨﯽ ﻣﯽ ﺧﻮﺍﻫﻤﺖ؛ ﺣﺘﯽ ﺍﮔﺮ ﻣﻔﯿﺪ ﻧﺒﺎﺷﯽ!

ﻣﻦ ﺑﻪ ﺧﻮﺩﮐﺎﺭ ﮔﺮﺍﻥﻗﯿﻤﺖ ﺭﻭﯼ ﻣﯿﺰﻡ ﺑﺮﺍﯼ ﺟﻠﺴﺎﺕ ﻣﻬﻢ، ﻭﺍﺑﺴﺘﻪﺍﻡ،

ﺍﻣﺎ ﺑﻪ ﺟﻌﺒﻪ ﺁﺑﺮﻧﮓ ﺑﯽﺧﺎﺻﯿﺘﯽ ﮐﻪ ﯾﺎﺩﮔﺎﺭ ﺩﻭﺭﺍﻥ ﮐﻮﺩﮐﯿﻢ ﺍﺳﺖ، ﺩﻟﺒﺴﺘﻪ ...

ﻣﻦ ﺑﻪ ﻣﯿﺰﯼ ﮐﻪ ﻫﺮ ﺭﻭﺯ ﭘﺸﺖ ﺁﻥ ﻣﯽﻧﺸﯿﻨﻢ ،ﻭﺍﺑﺴﺘﻪﺍﻡ،

ﺍﻣﺎ ﺑﻪ ﺁﻥ ﮔﻠﺪﺍﻥ ﮐﻮﭼﮏ ﮐﺎﮐﺘﻮﺳﯽ ﮐﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﭘﻨﺠﺮﻩ ﮔﺬﺍﺷﺘﻪﺍﻡ، ﺩﻟﺒﺴﺘﻪ ...

ﻭﺍﺑﺴﺘﮕﯽﻫﺎ ﺭﺍ ﺟﺎﻣﻌﻪ ﻭ ﻓﺮﻫﻨﮓ ﻭ ﻭﺍﻟﺪﯾﻦ ﻣﯽﺁﻣﻮﺯﻧﺪ ﻭ ﭘﺮﻭﺭﺵ ﻣﯽ ﺩﻫﻨﺪ،

ﺍﻣﺎ ﺩﻟﺒﺴﺘﮕﯽﻫﺎ ﺍﻧﻌﮑﺎﺱ "ﺧﻮﺩ ﻭﺍﻗﻌﯽ ﻣﻦ" ﻫﺴﺘﻨﺪ ...

ﺑﻪ ﮐﺴﯽ ﮐﻪ ﺩﻭﺳﺘﺶ ﺩﺍﺭﯼ، "" ﺩﻟﺒﺴﺘﻪ"" ﺑﺎﺵ، ﻧﻪ ﻭﺍﺑﺴﺘﻪ !!!

ﻫﺮﮔﺰ، ﻣﻨﺘﻈﺮ" ﻓﺮﺩﺍﻯ ﺧﻴﺎﻟﻰ" ﻧﺒﺎﺵ.

ﺳﻬﻤﺖ ﺭﺍ ﺍﺯ" ﺷﺎﺩﻯ ﺯﻧﺪﮔﻰ" ، ﻫﻤﻴﻦ ﺍﻣﺮﻭﺯ ﺑﮕﻴﺮ.

ﻓﺮﺍﻣﻮﺵ ﻧﮑﻦ "ﻣﻘﺼﺪ" ، ﻫﻤﻴﺸﻪ ﺟﺎﻳﻰ ﺩﺭ " ﺍﻧﺘﻬﺎﻯ ﻣﺴﻴﺮ" ﻧﻴﺴﺖ !

"ﻣﻘﺼﺪ" ﻟﺬﺕ ﺑﺮﺩﻥ ﺍﺯ ﻗﺪﻡ ﻫﺎﻳﯽ ﺍﺳﺖ،ﮐﻪ ﺑﺮﻣﻰ ﺩﺍﺭﻳﻢ !

ﭼﺎﯾﺖ ﺭﺍ ﺑﻨﻮﺵ !

ﻧﮕﺮﺍﻥ ﻓﺮﺩﺍ ﻣﺒﺎﺵ،

ﺍﺯ ﮔﻨﺪﻡ ﺯﺍﺭ ﻣﻦ ﻭ ﺗﻮ ﻣﺸﺘﯽ ﮐﺎﻩ ﻣﯽ ﻣﺎﻧﺪ ﺑﺮﺍﯼ ﺑﺎﺩﻫﺎ .﻿

بتسابه مهدوی:

روزی بازرگان موفقی از مسافرت بازگشت و متوجه شد خانه و مغازه اش در غیاب او آتش گرفته و کالا های گرانبهایش همه سوخته و خاکستر شده اند و خسارت هنگفتی به او وارد امده است .

فکر می کنید آن مرد چه کرد؟!

خدا را مقصر شمرد و ملامت کرد؟ و یا اشک ریخت ؟

او با لبخندی بر لبان و نوری بر دیدگان سر به سوی آسمان بلند کرد و گفت : "خدایا ! می خواهی که اکنون چه کنم؟

مرد تاجر پس از نابودی کسب پر رونق خود ، تابلویی بر ویرانه های خانه و مغازه اش آویخت که روی آن نوشته بود :

مغازه ام سوخت ! اما ایمانم نسوخته است ! فردا شروع به کار خواهم کرد!﻿

فریبا:

این متن و خیلی دوست دارم...

میدونی موقع تولد وقتی خدا داشت بدرقمون میکرد چی گفت؟؟؟؟!!!!!!!

گفت داری به دنیایی میری که غرورت را میشکنن وبه احساس پاکت سیلی میزنن!!!!!! نکنه ناراحت بشی....!!!!

من تو کوله پشتیت عشق گذاشتم....... تا ببخشی!!!!!!

خنده گذاشتم........ تا بخندی!!!!!!!

اشک گذاشتم........ تا گریه کنی!!!!!!!

و

مرررررررگ گذاشتم........ تا بدونی دنیا ارزش بدی کردن نداره!!!!!!!!

پس خوب باش و خوبی کن !!!!!!!!

حوری:

ﺑﺪ ﺷﺪﻩ ﺍﯾﻢ !

ﺍﺯ ﻭﻗﺘﯽ ﺷﺮﻭﻉ ﮐﺮﺩﯾﻢ ﺑﻪ ﻗﺮﺑﺎﻧﺖ ﺑﺮﻭﻡ ﻫﺎﯼ ﺗﺎﯾﭙﯽ

ﺑﻪ ﺩﻭﺳﺘﺖ ﺩﺍﺭﻡ ﻫﺎﯼ ﺍﺱ ﺍﻡ ﺍﺳﯽ

ﺑﻪ ﻋﺎﺷﻘﺘﻢ ﻫﺎﯼ ﻭﺍﯾﺒﺮﯼ ، ﻭﯾﭽﺘﯽ ، ﻻﯾﻨﯽ ...

ﺑﺪ ﺷﺪﻩ ﺍﯾﻢ !...

ﺍﺯ ﻭﻗﺘﯽ ﻫﺮ ﮐﺪﺍﻡ ﺍﺯ ﮐﺎﻧﺘﮑﺖ ﻟﯿﺴﺘﻤﺎﻥ

ﭼﯿﺰﯼ ﻓﺮﺳﺘﺎﺩ ﻭ

ﻗﻠﺐ ﻫﺎﯼ ﺳﺮﺥ ﺭﺍ ﺭﻭﺍﻧﻪ ﯼ ﺗﮑﺴﺖ ﮐﺮﺩﯾﻢ

ﻭ ﻋﺸﻘﻢ ﻭ ﻋﺰﯾﺰﻡ ﻭ ﮔﻠﻢ ﺻﺪﺍﯾﺶ ﮐﺮﺩﯾﻢ

ﻓﺮﻗﯽ ﻫﻢ ﻧﻤﯿﮑﺮﺩ ﮐﻪ ﺑﺎﺷﺪ

ﺩﯾﮕﺮ ﮐﻠﻤﺎﺕ ﺩﻡ ﺩﺳﺘﯽ ﺗﺮﯾﻦ ﺗﺮﻓﻨﺪﻣﺎﻥ ﺷﺪ

ﮐﻠﻤﺎﺗﯽ ﮐﻪ ﻣﻘﺪﺳﻨﺪ

ﮐﻪ ﻣﻌﺠﺰﻩ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ

ﺍﻓﺘﺎﺩﻧﺪ ﺯﯾﺮ ﺩﺳﺖ ﻭ ﭘﺎ ...

ﻓﺮﻗﯽ ﺑﺮﺍﯾﻤﺎﻥ ﻧﮑﺮﺩ ﮐﻪ ﭼﻪ ﮐﺴﯽ ﺑﺎﺷﺪ

ﺍﺯ ﭼﻪ ﺟﻨﺴﯽ ﺑﺎﺷﺪ

ﻓﻘﻂ ﺍﯾﻨﮑﻪ ﺑﺎﺷﺪ ﻭ ﺩﻣﯽ ﺑﮕﺬﺭﺩ ﺑﺮﺍﯾﻤﺎﻥ

ﮐﻔﺎﯾﺖ ﮐﺮﺩ

ﺑﺪ ﺷﺪﻩ ﺍﯾﻢ ! ﺍﺯ ﻭﻗﺘﯽ ﻟﺒﺨﻨﺪ ﺯﺩﯾﻢ ﻭ ﺑﻮﺳﯿﺪﯾﻢ ﻭ ﻧﻮﺍﺯﺵ

ﮐﺮﺩﯾﻢ

ﻭ ﺁﻧﺴﻮﯼ ﻣﺎﺟﺮﺍ ﭘﯿﭽﯿﺪﯾﻢ ﻭ ﭘﯿﭽﺎﻧﺪﯾﻢ ﻭ ﺑﻪ ﺯﺭﻧﮕﯽ ﺧﻮﺩﻣﺎﻥ

ﺁﻓﺮﯾﻦ ﮔﻔﺘﯿﻢ

ﺣﺎﻝ ﺧﯿﻠﯽ ﻫﺎﻣﺎﻥ ﺧﻮﺏ ﻧﯿﺴﺖ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ

ﻋﺎﺩﺕ ﮐﺮﺩﯾﻢ ﻣﺮﮒ ﺧﯿﻠﯽ ﭼﯿﺰﻫﺎ ﺭﺍ ﺟﺸﻦ ﺑﮕﯿﺮﯾﻢ

ﺩﺭﺩﻧﺎﮎ ﺍﺳﺖ ﺣﺎﻝ ﻭ ﺭﻭﺯﻣﺎﻥ

ﺩﺭﺩﻣﺎﻥ ﺩﺭﻣﺎﻥ ﺩﺍﺭﺩ

ﮐﻤﯽ ﺻﺪﺍﻗﺖ

ﮐﻤﯽ ﺷﻬﺎﻣﺖ ..

ﻓﻘﻂ ﻫﻤﯿﻦ

بتسابه مهدوی:

کيف کردم ز تيم واليبال

واقعاً بنده گشته ام خوشحال

آفرين بر تمرکز « معروف»!

شدم از پاس‌هاي او مشعوف!

بود در زيرِ دستِ اين‌ها تور:

«قائمي»، «موسوي»، « عبادي پور»

گرچه کار «ظريف» مطلوب است

شک ندارم «مرندي» ام خوب است!

امتياز آور است «محمودي»

مي شود «بهترين» همين زودي!

آنچه کرده حريف را نابود

ضربه ي موجيِ «غلامي» بود

مرحبا بر «کواچ» و همکاران

همچنين کلِّ مردم ايران

هرکسي ديده تيم ايران را

گفته که می بردلهستان را﻿...

بتسابه مهدوی:

♡.. دلم تنگ است...

♡..دلم می سوزد از باغی که می سوزد...!

♡..نه دیداری...!!!

♡..نه بیداری...!!!

♡..نه دستی از سر یاری...

♡..مرا آشفته می دارد...

♡..چنین آشفته بازاری...

♡..تمام عمر بستیم و شکستیم...

♡..به جز بار پشیمانی نبستیم...

♡..جوانی را سفر کردیم تا مرگ...

♡..نفهمیدیم دنبال چه هستیم...

♡..عجب آشفته بازاریست دنیا...

♡..عجب بیهوده تکراریست دنیا...

♡..میان آنچه باید باشد و نیست...

♡.. عجب فرسوده دیواریست دنیا...

♡..چه رنجی از محبت ها کشیدیم....

♡..برهنه پا به تیغستان دویدیم...

♡..نگاهی آشنا در این همه چشم...

♡..ندیدیم و ندیدیم و ندیدیم...!!!!!

♡..سبک باران ساحل ها ندیدند...

♡..به دوش خستگان باریست دنیا....

♡..مرا درموج حسرت ها رها کرد....

♡..عجب یار وفاداریست دنیا...

♡..عجب خواب پریشانی ست دنیا...

♡..عجب آشفته بازاریست دنیا...

♡..عجب بیهوده تکراریست دنیا...

♡..میان آنچه باید باشد و نیست...

♡..عجب فرسوده دیواریست دنیا....

بتسابه مهدوی:

سایت آمازون لیست 1001 کتابی که باید قبل از مرگ خواند را به پیشنهاد بیش از 20 نفر از منتقدین ادبیاش تنظیم کرده است. در ادامه تعدادی از این کتاب ها فهرست می شوند:

1- هرگز رهایم مکن - کازوئو ایشی گورو (ققنوس)

2- ماجرای عجیب سگی در شب - مایک هادون (افق)

3- سور بز - ماریو وارگاس یوسا (علم)

4- شیطان و دوشیزه پریم - پائولو کوئیلو (کاروان)

5- بیخبری - میلان کوندرا (روشنگران)

6- آدمکش کور - مارگارت آتوود (ققنوس)

7- تیمبوکتو - پل استر (افق)

8- ساعتها - مایکل کانینگهام (کاروان)

9- ورونیکا تصمیم میگیرد بمیرد - پائولو کوئیلو (کاروان)

10- خدای چیزهای کوچک - آرونداتی روی (علم)

11- خاطرات یک گیشا - آرتور گلدن (سخن)

12- عروس فریبکار - مارگارت اتوود (ققنوس)

13- جاز - تونی موریسون (آفرینه)

14- بیلی بتگیت - ای.ال. دکتروف (طرحنو)

15- بازمانده روز - کازوئو ایشیگورو (کارنامه)

16- تاریخ محاصره لیسبون - خوزه ساراماگو (علم)

17- مثل آب برای شکلات - لورا اسکوئیل (روشنگران)

18- کبوتر - پاتریک زوسکیند (مرکز)

19- سه گانه نیویورک - پل استر (افق)

20- دلبند - تونی موریسون (روشنگران و چشمه)

21- عشق در زمان (سالهای) وبا - گابریل گارسیا مارکز (ققنوس)

22- سرگذشت ندیمه - مارگارت اتوود (ققنوس)

23- سال مرگ ریکاردو ریش - خوزه ساراماگو (هاشمی)

24- عاشق - مارگاریت دوراس (نیلوف)

25- امپراطوری خورشید - جی.جی. بالارد (چشمه)

26- بار هستی - میلان کوندرا (گفتار / قطره)

27- زندگی و زمانه مایکل ک - جی.ام. کوتسیا (فرهنگ نشر نو)

28- منظره پریده رنگ تپهها - کازوئو ایشی گورو (نیلا)

29- خانه ارواح - ایزابل آلنده (قطره)

30- آوریل شکسته - اسماعیل کاداره (مرکز)

31- در انتظار بربرها - جی.ام. کوتسیا (پلک)

32- نام گل سرخ - اومبرتو اکو (شباویز)

33- کتاب خنده و فراموشی - میلان کوندرا (روشنگران)

34- اگر شبی از شبهای زمستان مسافری - ایتالو کالوینو (آگاه)

35- آماتورها - ریچارد بارتلمی (کلاغ سفید)

36- برج - جی.جی. بالارد (چشمه)

37- رگتایم - ای. ال دکتروف (خوارزمی)

38- پاییز پدرسالار - گابریل گارسیا مارکز (حکایتی دیگر)

39- آبروی از دست رفته کاترینا بلوم - هاینریش بل (نیلوفر)

40- مامور معتمد - گراهام گرین (نیلوفر)

41- سولا - تونی موریسون (قله)

42- شهرهای نامرئی - ایتالو کالوینو (باغ نو / پاپیروس)

43- سیمای زنی در میان جمع - هاینریش بول (آگاه)

44- آبیترین چشم - تونی موریسون (ویستار)

45- ترس دروازهبان از ضربه پنالتی - پتر هاندکه (فصل سبز)

46- سلاخخانه شماره 5 - کورت ونهگات (روشنگران و مطالعات زنان)

47- 2001، یک ادیسه فضایی - آرتور سی. کلارک (نقطه)

48- آیا آدم مصنوعیها خواب گوسفند برقی میبینند؟ - فیلیپ ک. دیک (روشنگران)

49- در قند هندوانه - ریچارد براتیگان (چشمه)

50- صد سال تنهایی - گابریل گارسیا مارکز (امیرکبیر)

51- مرشد و مارگاریتا - میخائیل بولگاکف (فرهنگ نشر نو)

52- شوخی - میلان کوندرا (روشنگران)

53- نایب کنسول - مارگاریت دوراس (نیلوفر)

54- شیدائی لول و. اشتاین - مارگاریت دوراس (نیلوفر)

55- گهواره گربه - کورت ونهگات (افق)

55- حباب شیشه - سیلویا پلات (نشر باغ)

56- پرواز بر فراز آشیانه فاخته - کن کیسی (هاشم)

57- منطقه مصیبتزده شهر - جی.جی. بالارد (جوانه رشد)

58- هزارتوهای بورخس - خورخه لوئیس بورخس (کتاب زمان)

59- فرنی و زوئی - جی.دی. سالینجر (نیلا)

60- سولاریس - استانسیلاو لم (فاریاب)

61- موش و گربه - گونتر گراس (فرزان روز)

62- طبل حلبی - گونتر گراس (نیلوفر)

63- بیلیارد در ساعت نه و نیم - هاینریش بل (سروش)

64- یوزپلنگ- جوزپه تومازی دی لامپه دوزا (ققنوس)

65- همه چیز فرو میپاشد - چینوا آچیه (جوانه رشد / سروش / آستان قدس رضوی)

66- پنین - ولادیمیر ناباکوف (شوقستان)

67- دکتر ژیواگو - بوریس پاسترناک (ساحل)

68- ارباب حلقهها - جی. آر. آر. تالکین (نگاه)

69- معمای آقای ریپلی - پاتریشیا های اسمیت (طرح نو)

70- آمریکایی آرام - گراهام گرین (خوارزمی)

71- آخرین وسوسه مسیح - نیکوس کازانتزاکیس (نیلوفر)

72- سلام بر غم – فران

بتسابه مهدوی:

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﮐﻪ ﭘﺮﺍﻧﺪﻥ ﮔﻨﺠﺸﮏ ﺭﻭﺯﻩ ﺭﺍ ﺑﺎﻃﻞ ﻣﯿﮑﻨﺪ

ﻭ ﺗﺮﺳﺎﻧﺪﻥ ﮔﺮﺑﻪ ﺍﯼ

ﻭ ﻟﻪ ﮐﺮﺩﻥ ﮔﻞ ﻫﺎﯼ ﺭﻭﯾﯿﺪﻩ ﻻﯼ ﻋﻠﻒ ﻫﺎﯼ ﺳﺒﺰ

ﻭ ﭼﯿﺪﻥ ﯾﮏ ﯾﺎﺱ ﺑﻪ ﺑﻬﺎﻧﻪ ﺑﻮﯼ ﺧﻮﺵ

ﻭ ﻧﺎﻣﯿﺪﻥ ﺳﮕﯽ ﺑﻪ ﻧﺠﺲ

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﻭﻗﺘﯽ ﺭﻭﺯﻩ ﺍﯼ ﺑﺎﯾﺪ ﺣﻮﺍﺳﺖ ﺑﻪ ﮔﻨﺠﺸﮏ ﻫﺎ ﺑﺎﺷﺪ

ﮐﻪ ﻧﭙﺮﺍﻧﯽ ﺷﺎﻥ

ﻭ ﺑﻪ ﮔﺮﺑﻪ ﻫﺎ

ﮐﻪ ﺑﺎ ﻫﯿﺒﺖ ﮔﺎﻡ ﻫﺎﯾﺖ ﻧﺘﺮﺳﺎﻧﯽ ﺷﺎﻥ

ﻭ ﺑﻪ ﮔﻞ ﻫﺎﯼ ﮐﻮﭼﮏ ﺭﻭﯾﯿﺪﻩ ﺩﺭ ﺗﻨﮕﻨﺎﻫﺎ

ﮐﻪ ﻟﻪ ﻧﮑﻨﯽ ﺷﺎﻥ

ﻭ ﺑﻪ ﯾﺎﺱ ﻫﺎ

ﮐﻪ ﮔﻠﻮﯼ ﺣﯿﺎﺗﺸﺎﻥ ﺭﺍ ﻧﭽﯿﻨﯽ

ﻭ ﺑﻪ ﺳﮓ ﻫﺎﯼ ﺑﯽ ﭘﻨﺎﻩ

ﮐﻪ ﺍﺻﺎﻟﺘﺸﺎﻥ ﺭﺍ ﺑﺎ ﻭﺍﮊﻩ ﺍﯼ ﻟﮑﻪ ﺩﺍﺭ ﻧﮑﻨﯽ

...

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﺍﺯ ﻣﺒﻄﻼﺕ ﺭﻭﺯﻩ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﺭﺳﺎﻧﺪﻥ ﻏﺒﺎﺭ ﻏﻢ ﺑﻪ ﻗﻠﺐ ﺩﯾﮕﺮﯼ

ﭼﺸﺎﻧﺪﻥ ﺷﻮﺭﯼ ﺍﺷﮏ ﺑﻪ ﻟﺐ ﻫﺎﯼ ﺩﯾﮕﺮﯼ

ﻗﯽ ﮐﺮﺩﻥ ﺍﺷﺘﺒﺎﻩ ﺳﺎﻝ ﻫﺎﯼ ﺧﻮﺩ ﺑﻪ ﺭﻭﯼ ﺩﯾﮕﺮﯼ

ﻭ ﻓﺮﻭ ﮐﺮﺩﻥ ﻭﺟﺪﺍﻥ ﺗﻦ ﭘﺮﻭﺭ ﺩﺭ ﺁﺏ ﺑﯽ ﺗﻔﺎﻭﺗﯽ

ﻭ ﺑﺎﻗﯽ ﻣﺎﻧﺪﻥ ﺑﺮ ﺟﻨﺎبت ﺳﻨﮕﯿﻦ ﺑﯽ ﻣﺴﺌﻮﻟﯿﺘﯽ

ﺗﺎ ﺍﺫﺍﻥ ﺻﺒﺢ

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﻧﺨﻮﺭﺩﻥ ﻭ ﻧﯿﺎﺷﺎﻣﯿﺪﻥ ؛ ﺭﻭﺯﻩ ﻧﯿﺴﺖ؛

ﺷﺮﻣﺴﺎﺭﯼ ﺳﺖ

مهدیه:

امروز شنبه 1394/4/6

هر روز براي خود انگيزه ايجاد كنيد.

اگر به گذشته نگاه كنيد متوجه خواهيد شد كه بسيار پيش آمده براي انجام كاري بي نهايت هيجان زده بوده ايد و پس از گذشت زمان كم كم از شدت شور و هيجان شما كاسته شده است.خوب اين طبيعي است. ايجاد انگيزه مانند دوش گرفتن است شما براي نظافت بدن خود بايد هر روز يا يك روز در ميان حمام كنيد.و اگر اين كار را نكنيد ديگر تميز و شاداب نيستيد.

انگيزه هم مانند پاكيزگي ماندگار نيست. بنابراين بايد هر روز و هر لحظه آن را تازه كنيد.حال مي دانيم كه بايد انگيزه و شور شوق خود را مرتباً تمديد كنيم.

عبارت تاکیدی:

من می دانم چه می خواهم و برای به دست آوردنش مصمم ومطمئن هستم!

خدایا شکرت...

مهدیه:

انسانهای بی هدف مجبورند تمام عمر برای انسان های هدفمند کار کنند...!

همیشه کسانی هستن که نمی خوان پرواز من رو ببینن، من به پرواز فکر می کنم نه اونا

درسی که از سنجاب می آموزیم مفید است که در موقع پرش، شاخه بالا را هدف میگیرد تا به راحتی روی شاخه پایین بشیند.

از لبخندت برای تغییر دنیا استفاده کن. مگذار دنیا لبخندت را تغییر دهد.

تا فکر با هدف پیوند برقرار نکند هیچ دستاورد هوشمندانه حاصل نخواهد شد

بتسابه مهدوی:

ﮔﻠﻬﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺩﺭ ﺍﻧﺰﻭﺍﯼ ﺟﻨﮕﻞ ﻣﯿﺮﻭﯾﻨﺪ ﻋﻄﺮ ﺧﻮﺩ

ﺭﺍ ﻣﻨﺘﺸﺮ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ

ﭼﻪ ﮐﺴﯽ ﺩﺭ آنجا ﺑﺎﺷﺪ ﮐﻪ ﺍﺯ آنها ﻗﺪﺭﺩﺍﻧﯽ ﮐﻨﺪ...ﭼﻪ ﻧﺒﺎﺷﺪ

ﭼﻪ ﮐﺴﯽ ﺍﺯ ﮐﻨﺎﺭﺷﺎﻥ ﺑﮕﺬﺭﺩ ﭼﻪ ﻧﮕﺬﺭﺩ

ﻣﻌﻄﺮ ﺑﻮﺩﻥ، ﻃﺒﯿﻌﺖ ﮔﻞ ﺍﺳﺖ

ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺍﻧﺴﺎﻧﻬﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﻭﺟﻮﺩﺷﺎﻥ ﺳﺮﺷﺎﺭ ﺍﺯ ﻋﺸﻖ ﺍﺳﺖ و بی هیچ توقعی لبخند میزنند ومهربانند.

تقدیم به آنهایی که بی توقع مهربانند

........

بتسابه مهدوی:

***جدول دفاع های دسته جمعی:***

دفاع های روانی افراد نوروتیک:

1.جا به جایی. 2. نمادسازی. 3. ادغام. 4. واپس زنی. 5. بازگشت لیبیدویی. 6. همانندسازی با یک خیال. 7. انتقال

دفاع های روانی گونه های وسواسی:

1.وارونه سازی. 2. کمال گرا یی. 3. وقت شناسی افراطی. 4. باطل سازی و آیین ها. 5. جداسازی. 6. بیرونی کردن. 7. بخش بخش کردن. 8. دلیل تراشی. 9. نشخوار ذهن. 10. توجیه عقلی.

دفاع های روانی گونه های افسرده:

1. تغییر جهت به سمت خود. 2. همانندسازی با شی (شخص) از دست رفته. 3. همانندسازی با انگاره های درونی شده. 4. انفعال. 5. ناهمانندسازی. 6. وارونه سازی.

دفاع های روانی گونه های خودآزارگرانه:

1. انفعال. 2. همانندسازی با پرخاشگر. 3. همانندسازی با قربانی. 4. فریب پرخاشگر. 5. تهییج. 6. حرکت از انفعال به سمت فعالیت. 7. همانندسازی با شخص آسیب دیده. 8. رک گویی. 9. ارعاب دیگران.

دفاع های روانی گونه های اضطرابی (هیستری):

1. اجتماعی شدن. 2. تکوین خطای ادراکی. 3. فریب پرخاشگر. 4. حرکت از انفعال به سمت فعالیت. 5. همانندسازی با تخیلات شخصی. 6. غریزی سازی به ویژه از نظر جنسی. 7. نمایشی ساختن. 8. تکانشگری. 9. بزرگ نمایی. 10. تعمیم. 11. بیش زیباگرایی. 12. طلاقت زبان.

دفاع های روانی رفتارهای شرمسارانه:

1. خاموشی. 2. بازداری کارکردهای شهوانی ایگو: تبدیل. 3. ایده آل سازی. 4. ترجیح همجنس خود. 5. ابهام. 6. نوع دوستی مرضی. 7. جسمانی کردن.

دفاع های روانی گونه فوبیا: 1. فرافکنی. 2. اجتناب. 3. رفتار مقابله با هراس. 4. انفعال. 5. عاطفه ای در برابر عاطفه ای دیگر (هراس).

دفاع های روانی شخصیت های مرزی:

1. بازگشت ایگویی. 2. بازگشت توپوگرافیک.

دفاع های روانی گونه های پارانوییدی:

1. درون فکنی. 2. فرافکنی. 3. همانندسازی فرافکنانه. 4. سرزنش فرافکنانه. 5. انکار واقعیت. 6. دونیم سازی. 7. جسمانی کردن. 8. بیرونی کردن. 9. منفی گرایی. 10. پرخاشگری خصمانه. 11. آتش افروزی. 12. بزرگ نمایی. 13. بیش گوش به زنگی.

دفاع های روانی گونه های خودشیفته:

1. همانندسازی با تصویر یا شخص ایده آل. 2. ایده آل سازی. 3. بی ارزش سازی. 4. عینی سازی. 5. ناهمانندسازی. 6. بزرگ پنداری/ همه توانی. 7. پرحرفی. 8. نمایشی ساختن. 9. اجتماعی شدن. 10. دغل بازی. 11. رک گویی.

دفاع های روانی گونه های اسکیزویید:

1. ریاضت کشی. 2. خاموشی. 3. والایش(بدون حضور مردم). 4. اجتناب. 5. انفعال. 6. استقلال کاذب.

دفاع های روانی گونه های همراه با تکانش گری:

1. عاطفه ای در برابر عاطفه ای دیگر. 2. حرکت از انفعال به سمت فعالیت. 3. آویختن. 4. نق زدن. 5. همانندسازی با پرخاشگر. 6. سوءمصرف مواد. 7. تکانش گری.

دفاع های روانی گونه های ضداجتماع:

1. سرزنش فرافکنانه. 2. دلیل تراشی. 3. اجتماعی شدن. 4. همانندسازی با تخیلات خودآگاه یا ناخودآگاه والدین. 5. بزرگ نمایی. 6. همانندسازی با پرخاشگر. 7. دروغ گویی. 8. منفی گرایی. 9. جاندارزدایی.

دفاع های روانی گونه های سایکوتیک:

1. همه دفاع های بالا. 2. ریاضت کشی. 3. انتزاع بیش از حد. 4. بازسازی واقعیت. 5. گسست. 6. خشونت فیزیکی 7. جاندارزدایی. 8. جاندارپنداری. 9. دونیم سازی. 10. تمایز زدایی. 11. انکار به تنهایی، انکار خیالات، انکار واقعیت ها و انکار عبارات. 12. توهم.

منبع: 101 مکانیسم دفاع روانی. اثر: جروم اس. بلکمن. ترجمه: غلامرضا جوادزاده.

بتسابه مهدوی:

در سال های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی، با الهام از روانشناسی مثبت نگر، رویکرد متفاوتی را برای تبیین و مطالعۀ این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی، تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح "بهزیستی روانشناختی" مفهوم‌سازی کرده‌اند. این گروه معتقدند که سلامت یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی را نیز در بر می‌گیرد در طی دهه گذشته، ریف (1989) الگوی بهزیستی روان‌شناختی را ارائه نمود. براساس این الگو، بهزیستی روانشناختی از 6 عامل تشکیل می‌شود: پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، رابطۀ مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی،خود مختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند، (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط)

تقریباً 60 سال پیش سازمان بهداشت جهانی سلامت را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً بیمار نبودن تعریف کرد(سازمان بهداشت جهانی،2001 و 2004). جاهودا(1958) از نداشتن بیمار روانی به عنوان معیار سلامت روانی انتقاد و به جای آن معیارهای چندگانه را برای سلامت روانی ارائه کرد. متاسفانه تا مدتها پیشرفت قابل ملاحظه ای در کاربرد این دیدگاههای در قلمروهای علمی و عملی مشاهده نشد. سلامت یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی1را نیز در بر می گیرد. اغلب روانپزشکان، روان شناسان و محققان بهداشت روانی جنبه های مثبت سلامت را نادیده می گیرند. تلاش هایی که در جهت گذر از الگوهای سنتی سلامتی صورت گرفته گر چه زمینه لازم را برای تلقی سلامت به عنوان حالتی از بهزیستی(نه صرفا نبود بیماری) فراهم ساخته ولی کافی نیست

البته الگوهای جدید سلامت نیز به طور عمده بر ویژگیهای منفی تاکید دارند و در آنها ابزارهای اندازه گیری سلامت اغلب با مشکلات بدنی(تحرک2، درد3، خستگی و اختلالات خواب)، مشکلات روانی (افسردگی4، اضطراب5 و نگرانی) و مشکلات اجتماعی(ناتوانی در ایفای نقش اجتماعی، مشکلات زناشویی) سروکار دارند. در دهه گذشته ریف6 و همکارانش(1926) 6 الگوی بهزیستی روانشناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کردند. بر اساس الگوی ریف بهزیستی روانشناختی از 6 عامل تشکیل می شود. پذیرش خود(داشتن نگرش مثبت به خود) رابطه مثبت با دیگران(برقراری صمیمی با روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری(احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی) ، زندگی هدفمند ( داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن) رشد شخصی(احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط(توانایی فرد در مدیریت محیط). الگوی ریف به طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است. ریف این الگو را بر اساس مطالعه متون بهداشت روانی ارائه کرد و اظهار داشت مولفه هایالگو، معیارهای بهداشت روانی مثبت است و این ابعاد کمک می کند تا سطح بهزیستی و کارکرد مثبت شخص را اندازه گیری کرد.

از ویژگیهای عمده انسان آگاهی او از رفتار خود و برخوداری وی از نیروی تفکر است، انسان می تواند از رفتار خود آگاه باشد و در برخورد با مسائل و امور مختلف از نیروی تفکر خود استفاده کند، اما انسان همیشه از آنچه که انجام می دهد آگاه نیست، به سخن دیگر گاهی انسان عملی را انجام می دهد که اما از انگیزه رفتار خود یا هدف آن رفتار آگاه نمی باشد. وقتی والدین برای اولین بار با این حقیقت روبرو می شوند که کودکشان استثنایی است واکنش آنها پیامد هایی خواهد داشت، وجود کودک معلول ذهنی اثرات عمیقی بر روی نحوه ارتباط یک یک افراد خانواده با هم و هریک از آنها با کودک معلول وارد می سازد و همین اثرات ناخوشایند چنانچه به گونه ای منطقی و چاره جویانه قابلیت حل نیابند ضایعات جبران ناپذیری بر روان والدین، سایر نوباوگان خانواده خصوصاً کودک معمول باقی می گذارد. واکنشهای شایع والدین ممکن است به صورت احساس گناه1 ناکامی و محرومیت2 انکار واقعیت یا کتمان حقیقت3 اضطراب و نگرانی باشد میلانی فر(1347). این قبیل واکنشها تا زمانی که به کنترل در نیایند و تعدیل نشوند نه فقط سلامت روانی اعضای خانواده را به مخاطره می اندازند بلکه نوع تعامل و ارتباط اعضای خانواده و کودک معلول ذهنی یا جسمی را پیچیده می سازد و در نهایت موجب اضمحلال انرژی روانی و دیگر توانمندیهای آنان می شوند.

یک شنبه 7 تیر

حوری:

شرمیست در نگاه من، اما هراس نه

کم‌صحبتم میان شما، کم حواس نه!

چیزی شنیده‌ام که مهم نیست رفتنت

درخواست می‌کنم نروی، التماس نه!

از بی‌ستارگیست دلم آسمانی است

من عابری «فلک» زده‌ام، آس و پاس نه

من می‌روم، تو باز می‌آیی، مسیر ما

با هم موازی است ولیکن مماس نه

پیچیده روزگار تو، از دور واضح است

از عشق خسته می شوی اما خلاص نه...!

کاظم بهمنی

فریبا:

حرف اشتباهیست كه ميگويند با هر كس بايد مثل خودش رفتار كرد....

چون اگر چنين بود از منش و شخصیت هر كس چيزى باقى نمي ماند

هركس هر چه به سرت آورد فقط خودت باش...

نگذار برخورد نادرست آدمها ، اصالت و ذات تو را خدشه دار کند.

اگر جواب هر جفايى بدى بود که داستان زندگی ما خالى از آدم خوبه ها بود.

اگر نميتوانى آدم خوبه ى زندگي كسى باشى

اگر براى ياد دادن تنها همان خوبى هايى كه خودت بلدى ناتوانت كرده اند...

اگر همان اندك مهربانيت را از بر نشدند...

اگر خوبى كردى و بدى ديدى...

كنار بكش!!! .... اما بد نشو....

زيرا اين تنها كاريست كه از دستت بر ميايد...

مهم نيست با تو چه كردند; تو قهرمان زندگی خودت بمان..

تو آدم خوبه ى زندگی خودت باش..

با وجدانت آسوده بخواب.

و بخاطر ذاتت ...

بخاطر اصالتت ...

بخاطر نفس بزرگوارو بخشنده ات، ببخش و خوشحال باش ....

که زندگی ادامه دارد

بتسابه مهدوی:

روان‌شناسی مثبت در 6 سالی که از قرن بیست و یکم گذشته، پیشرفت‌های زیادی کرده است.

جالب است بدانید که روان‌شناسان این مکتب، در مقابل DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام CSV را به وجود آورده‌اند که توانایی‌های آدم‌ها را گروه‌بندی می‌کند.

آن‌ها 6 گروه از توانایی‌های آدمی را در این نظام، مشخص کرده‌اند :

1 ـ خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر

2 ـ شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سر زندگی

3ـ تنوع‌دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی

4 ـ عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری

5- اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزرم، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود

6 ـ تعالی: شاملِ دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت

حتی این استادان برای این علم نوظهور، زیرمجموعه‌هایی هم ترتیب داده‌اند؛ مثلا، سه تا از زیر مجموعه‌های آن که البته همپوشانی هم با هم دارند شامل گرایش‌های زیرند :

1 ـ تحقیق در زندگی دلپذیر یا زندگی در لذت: این محققان در پی آن هستند که بدانند مردم چگونه می‌توانند به بهترین سطح تجربه، پیش‌بینی و دیگر تجربه‌های حسی خوشایند به عنوان جزئی از زندگی طبیعی دست یابند؛ احساساتی از قبیل حس برقراری رابطه خوب با دیگران، امیدواری، علاقه‌مندی و تفریح کردن .

2 ـ مطالعه زندگی خوب یا زندگی متعهدانه: این محققان احساس سرشار شدن در احساسات منحصر به فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشمه می‌گیرند، مطالعه می‌کنند. این احساسات وقتی شکل می‌گیرد که فرد حس می‌کند تکلیفی که به او داده‌اند، با توانایی‌هایش جفت و جور است و مطمئن است که از پس آن بر می‌آید .

3 ـ تحقیق در زندگی معنادار یا زندگی در پیوند با جهان‌: این محققان می‌خواهند بدانند که مردم چگونه احساسات مثبت خود را به سوی بهزیستی و تعلق داشتن به معنایی مثبت هدایت می‌کنند. مهم‌تر این که آن‌ها می‌خواهند بدانند مردم چگونه می‌توانند احساس کنند که یک جزء کوچک اما فعال و مشارکت‌کننده در یک جهان بزرگ‌تر و ماناترند. احساساتی از قبیل جزئی از طبیعت بودن، عضو یک گروه اجتماعی یا یک نهضت یا یک سازمان یا یک سنت یا یک نظامِ باوری بودن .

روان‌شناسی مثبت یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل. این، اولین جمله‌ای است که در ویکی‌پدیا، مقابل این اصطلاح پیدا می‌کنید. اما این علم نوظهور واقعا درباره چه چیزی بحث می‌کند؟

آن‌طور که مارتین سلیگمن، (پدر روان‌شناسی مثبت) می‌گوید: این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، متمرکز شده است روی توانایی‌های آدم‌ها؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن‏، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی . اگرچه همانطور که مارتین سلیگمن می‌گوید، می‌شود ریشه روان‌شناسی مثبت را در اظهارات روان‌شناس‌های قرن بیستم هم دید، اما اولین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد «سلیگمن» بود.

سلیگمن در سال ٢٠٠۵ چنین نوشته است: «پیش از جنگ جهانی دوم، روان شناسی سه مأموریت مشخص داشت: درمان بیماری های ذهنی و روانی، پربارتر کردن و ارضاءکننده تر نمودن زندگی تمام افراد، و کشف و پرورش استعدادهای برتر.» امّا کوته زمانی پس از جنگ جهانی دوم، تمرکز اولیه روان شناسی معطوف نخستین مأموریت شد: درمان بیماری های روانی و رفتارهای نابهنجار. در خلال دهه ١٩۵٠، متفکران انسان گرا نظیر کارل راجرز، اریک فروم و آبراهام مزلو با توسعة نظریه هایی که بر شادی، رضایت مندی و جنبه های مثبت طبیعت انسان تأکید داشت، به تجدید و از سرگیری علاقه مندی به دو زمینه دیگر کمک کردند.

در سال ١٩٨٨، سلیگمن به عنوان رئیس انجمن روان شناسی آمریکا برگزیده شد و روان شناسی مثبت موضوع اصلی دورة او گشت. امروزه از سلیگمن به عنوان پدر روان شناسی مثبت معاصر یاد می شود.

در سال ٢٠٠٢، نخستین کنفرانس بین المللی درباره روان شناسی مثبت برگزار شد. در سال ٢٠٠٩، نخستین کنگره جهانی روان شناسی مثبت در فیلادلفیا تشکیل گردید و سخنرانان کلیدی آن، مارتین سلیگمن و فیلیپ زیمباردو بودند. حتی آن‌هایی که تمام دور و بر خودشان را منفی می‌بینند و منفی تفسیر می‌کنند، می‌توانند خوش‌بینی و تفکر مثبت را یاد بگیرند. چطوری؟ به کمک روان‌شناسی مثبت.

بتسابه مهدوی:

من به فرمان دلم دلبر نوازی میکنم

دلبرم شاید نداند عشق بازی می کنم

عاشقانه می پرستم خال لبهایش ولی

او نمیداند ,که من مهمان نوازی می کنم

باد, گیسوانش را به این سو وبه آن سو میبرد

من چونان بادی کنارش یکه تازی میکنم

او چونان نیلوفری با نور بازی میکند

من چنان یک مرغ عاشق همنوازی میکنم

عاقبت یک شب برایش می نویسم نامه ایی

راز خود را زیر مهتاب نگاهش باز سازی می کنم

بتسابه مهدوی:

يک روز جناب کافکا، در حال قدم زدن در پارک، چشمش به دختر بچه‌اي افتاد که داشت گريه مي کرد. کافکا جلو مي‌رود و علت گريه ي دخترک را جويا مي شود.دخترک همانطور که گريه مي کرد پاسخ مي‌دهد: عروسکم گم شده.کافکا با حالتي کلافه پاسخ مي‌دهد: امان از اين حواس پرت! گم نشده! رفته مسافرت.

دخترک دست از گريه مي‌کشد و بهت زده مي‌پرسد: از کجا ميدوني؟

کافکا هم مي گويد: برات نامه نوشته و اون نامه پيش منه.

دخترک ذوق زده از او مي پرسد که آيا آن نامه را همراه خودش دارد يا نه؟

کافکا مي‌گويد: نه. تو خانه‌ست. فردا همين جا باش تا برات بيارمش.

کافکا سريعاً به خانه‌اش بازمي‌گردد و مشغول نوشتنِ نامه مي‌شود و چنان با دقت که انگار در حال نوشتن کتابي مهم است. اين نامه‌ نويسي از زبان عروسک را به مدت سه هفته هر روز ادامه مي‌دهد و دخترک در تمام اين مدت فکر مي‌کرده آن نامه ها به راستي نوشته‌ عروسکش هستند.در نهايت کافکا داستان نامه‌ها را با اين بهانه‌ عروسک که «دارم عروسي مي کنم» به پايان مي‌رساند.اين ماجراي نگارش كتاب «کافکا و عروسک مسافر» است.

اينکه مردي مانند فرانتس کافکا سه هفته از روزهاي سخت عمرش را صرف شادکردن دل کودکي کند و نامه ها را -به گفته همسرش دورا- با دقتي حتي بيشتر از کتابها و داستان هايش بنويسد؛ واقعا تأثيرگذار است.

او واقعا باورش شده بود. اما باورپذيري بزرگترين دروغ هم بستگي به صداقتي دارد که به آن بيان مي شود.- امّا چرا عروسکم براي شما نامه نوشته؟ اين دوّمين سوال کليدي بود. و او(کافکا) خود را براي پاسخ دادن به آن آماده کرده بود.پس بي هيچ ترديدي گفت:- چون من نامه رسان عروسک ها هستم.

کافکا و عروسک مسافر /ترجمه رامین مولایی

انتشارات قطره

بتسابه مهدوی:

ده اشتباه ذهن از دیدگاه دکتر دیوید برنز و شناخت درمانی

طبق نطر این گروه از روانشناسان اگر هر قطعه از فکر آدمی( یک جمله ای که در ذهن خطور می نماید) یک یا بیشتر از خصوصیات زیر را داشته باشد دیگر تفکر منطقی و مفید محسوب نشده بلکه تفکر غیر منطقی یا منفی است و حتماً مسبب روحیه بد و منفی خواهد شد. در این وبلاگ یکی از آنها ( برچسبها) مورد توجه قرار گرفت ولی سایر موارد هم بسیار مهم و در عین حال نزدیک به برچسبها هستند و معمولاً همراه برچسبها به سراغ آدمیزاد می آیند!!  این ده اشتباه یا خطا یی که اغلب مانند ویروس همراه فکر ما هستند عبارتند از:

 1- تفكر همه يا هيچ :  همه چيز راسفيد و در غير اين صورت سياه مي بينيد هر چیز كمتر از كامل شكست بي چون و چرا است

 2- تعميم مبالغه آميز:   هر حادثه منفي و از آن جمله يك ناكامي شغلي را شكستي تمام عيار وتمام نشدني تلقي مي كنيد وآن را باكلماتي چون «هميشه» و «هرگز» توصيف مي كنيد. فردي افسرده كه در حال رانندگي پرنده اي به شيشه اتومبيلش خورده بود گفت: چقدر بد شانس هستم، "هميشه پرنده ها به شيشه اتومبيل من مي خورند."

3- فيلتر ذهني:  تحت تاثير يك حادثه منفي همه واقعيت ها را تار مي بينيد. به جزيي از يك حادثه منفي توجه كرده و بقيه را فراموش مي كنيد شبيه چكيدن يك قطره جوهر كه بشكه آبي را كدر مي كند. به خاطر ارايه يك مقاله در كلاس از سوي استاد و اكثر دانشجويان تشويق ميشويد اما به دليل انتقاد يكي دو نفر از دانشجويان روحيه خود را از دست مي دهيد.

4- بي توجهي من امر مثبت:   با بي ارزش شمردن تجربه هاي مثبت، اصرار بر مهم نبودن آن داريد. كارهاي خوب خود را بي اهميت مي خوانيد، مي گوييد كه هر كسي مي تواند اين كار را انجام دهد. بي توجهي به امر مثبت شادي زندگي را مي گيرد و شما را به احساس ناشايسته بودن سوق مي دهد.

5- نتيجه گيري شتابزده:  بي آنكه زمينه محكمي وجود داشته باشد نتيجه گيري شتابزده مي كنيد. ذهن خواني: بدون بررسي كافي نتيجه مي گيريد كه كسي در برخورد با شما واكنش منفي نشان مي دهد. پيشگويي: پيش بيني مي كنيد كه اوضاع بر خلاف ميل شما در جريان خواهد بود. بدون هر گونه بررسي مي گوييد: از عهده انجام اين كار برنخواهم آمد وآبرويم خواهد رفت.

 6 -درشت نمايي:  از يك سو در باره اهميت مسايل و شدت اشتباهات خود مبالغه مي كنيد و از سوي ديگر، اهميت جنبه هاي مثبت زندگي را كمتر از آنچه هست بر آورد مي كنيد.

 7- استدلال احساسي: فرض را بر اين مي گذاريد كه احساسات منفي شما لزوماً منعكس كننده واقعيتها هستند. (احساس گناه مي كنم، بايد آدم بدي باشم) (احساس حقارت مي كنم، معنايش اين است كه در درجه دوم اهميت هستم)

 8- بايدها:  انتظار داريد كه اوضاع آن طور كه شما مي خواهيد وانتظار داريد، باشد. خيلي ها مي خواهند با بايدها و نبايدها به خود انگيزه بدهند(نبايد آن شيريني را بخورم) اغلب بي تاثير است زيرا بايدها توليد تمرد مي كند و اشخاص تشويق مي شوند درست بر عكس آن را انجام دهند.

 9- برچسب زدن: برچسب زدن شكل حاد تفكر همه يا هيچ است. به جاي اينكه بگوييد: اشتباه كردم، به خود بر چسب منفي مي زنيد. (من بازنده هستم) برچسب زدن عير منطقي است، زيرا شما با كاري كه مي كنيد تفاوت داريد. انسان وجود خارجي دارد اما بازنده و يا احمق وجود خارجي ندارد. اين برچسبها تجربه هايي بي فايده هستند كه منجر به خشم، دلسردي، اضطراب و كمي عزت نفس مي شوند.

 10- شخصي سازي وسرزنش: خود را بي جهت مسئول حادثه اي قلمداد مي كنيد كه به هيچ وجه امكان كنترل آن را نداشته ايد. وقتي مادري از آموزگار فرزندش مي شنود كه وي در مدرسه خوب درس نمي خواند باخود مي گويد: اين نشان مي دهد كه من مادر بدي هستم. در صورتي كه بهتر است در چنين مواقعي علل درس نخواندن فرزند را جسجو كند. شخصي سازي منجر به احساس گناه، خجالت و ناشايسته بودن مي شود. بعضي ها عكس اين كار را مي كنند و سايرين ويا شرايط راعلت مشكلات خود تلقي مي كنند و توجه ندارند كه ممكن است خود در ايجاد شرايط سهيم باشند .

 منابع:

 کتابهای روانشناسی افسردگی و از حال بد به حال خوب نوشته دکتردیوید برنز و اینترنت از جمله:

http://www.bums.ac.ir/student/fa/payam\_No5

**ساناز**

دیگران را خوشحال کنید وبه آنها انرژی دهید،کائنات جواب شما را خواهند داد . مارتاما (یوگیست هندی **)**

**فریبا**

به كسي كينه نگيريد

دل بي كينه قشنگ است

به همه مهر بورزيد

به خدا مهر قشنگ است

دست هر رهگذري را بفشاريد به گرمي

بوسه هم حس قشنگي است

بوسه بر دست پدر

بوسه بر گونه مادر

لحظه حادثه بوسه قشنگ است

بفشاريد به آغوش عزيزان

پدر و مادر و فرزند

به خدا گرمي آغوش قشنگ است

نزنيد سنگ به گنجشك

پر گنجشك قشنگ است

پر پروانه ببوسيد

پر پروانه قشنگ است

نسترن را بشناسيد

ياس را لمس كنيد

به خدا لاله قشنگ است

همه جا مست بخنديد

همه جا عشق بورزيد

سينه با عشق قشنگ است

بشناسيد خدا را

هر کجا یاد خدا هست

سقف آن خانه قشنگ است

فریدون مشیری

آمیا:

ای ادم ها

یادتان باشد خیلی ها در کنار شما ساکت و خاموشند

اما هیچ گوش شنوایی برای گفتن نمی یابند

شاید هم هیچ ادم مطمئنی وجود ندارد که بشود حرفی را زد که همانجا بماند

زندگی گاهی فریاد سکوتی است

نشسته بر سر جوی اب

تا صدای دل گرفته در شر شر، آب گم شود

آمیا:

مادامی که به همدیگر قول بدهیم همیشه با هم صادق باشیم.

در این صورت همه چیز خوب پیش می رود.

ص۳۸۰از کتاب پیش از انکه بخوابم

مهناز:

می خواهم که تراوش احساسم را در ظرفی بریزم که در دیار انسانها ساخته میشود از قاشق و چنگال صداقت و ایمان برای طبخش بهره ببرم نمکش ...اه

دوست من تو نمکش را میاوری ؟!!!

بتسابه مهدوی:

مادر من بدترین مادر دنیاست.میدانید آخر او هیچ وقت کارهایی را که مادران فداکار و مهربان انجام میدهند,انجام نداده است.

مثلا هیچ وقت نشده که باقیمانده ی غذای مرا بخورد یا لقمه ی دهنی مرا به دهانش بگذارد. اوهیچ وقت به خاطر خراب کردن امتحانم برای من زار زار گریه نکرده یا مثلا برای اینکه غذایم را تمام کنم بشقاب به دست دنبال من دور خانه راه نیفتاده است. به نظرم او اصلا من را دوست نداشته باشد چون او هیچ گاه فقط برای من بستنی نمی خرد او همیشه همراه من بستنی می خورد و بستنی خوردن من را هم تماشا میکند. یا مثلا وقتی من بازی کرده ام به کناری نایستاده و برایم کف نزده او همیشه خودش همراه من در بازیها شرکت میکند. به نظرم مادرم اصلا شبیه مادران مهربان و ایثارگر داستانها نیست, مادران فداکار قصه ها کمی چاق هستند اما او همیشه مواظب سلامتی و هیکل خودش هم هست یا مثلا هیچ وقت با موهای ژولیده و لباسهای کثیف و نامرتب به تمیز کردن خانه و غذا پختن برای من نپرداخته.

گاه گاهی او بسیاراز من زیباتر بوده! او به جای بوی پیاز داغ همیشه بوی خوب میدهد! هیچ وقت نشده که مادر من به خاطر نبودن من به مهمانی یا گردش نرود یا بدون من اصلا به او خوش نگذرد. هیچ وقت کارهایی را که دوست دارد کنار نگذاشته تا فقط به کارهای من و زندگی من برسد.

هیچ وقت نشده که مرا نصیحت کند و ساعتها به من بگوید چه کار کنم و چه کار نکنم. او همیشه با من حرف میزند و آن کاری را که درست است انجام میدهد.

او همیشه از من کمک میگیرد و مرا به کار میکشد. او صبح به صبح مهربانانه اتاق را مرتب نمیکند و انجام دادن کارهای مرا به عهده نمیگیرد. او همیشه دلش را به بافتن موهای من یا درست کردن غذای مورد علاقه ام خوش نمیکند, گاهی به علاقه ی خودش و دیگران هم توجه میکند و برای خودش کتاب میخواند. اصلا او هر کاری را که دلش میخواهد انجام میدهد شاید یادش رفته که مادر است و مادران نباید کارهای مورد علاقه شان را انجام دهند! ولی در هر حال مادر من اینطوری است . ولی یک چیز را میدانید؟

مادر من مادریست که مرا از مادر شدن نمی ترساند. حالا خوب میدانم که میشود هم مادر باشم و هم زندگی خودم را از دست ندهم, مادر بشوم و هویت انسانی خودم را به کناری نگذارم. میدانم که لزومی ندارد برای مادر بودن دچار خود فراموشی شوم و ادامه زندگی خودم را در زندگی فرزندانم جستجو کنم. حالا میدانم که هم میشود خودم باشم و هم یک مادر حتی یک مادر خوب! و شاید بشود گفت:

بهترین مادر دنیا

بتسابه مهدوی:

نه احتیاج به سیب و نه گندم است اینجا

هبوط، تجربه ای در تداوم است اینجا

نپرس وسوسه ی آدم است یا حوا؟

چه فرق؟ چهره ی بازیگران گم است اینجا

شدیم ساعت و تقویم خود نمی فهمیم

چه ساعت است؟ و یا فصل چندم است اینجا؟

به شوق دیدن آرامش پس از توفان

هنوز حوصله ها در تلاطم است اینجا

کجاست جذبه ی لبخندهایمان؟ وایا!

چقدر حافظه ها بی تبسم است اینجا

خودم به پرسش آخر جواب خواهم داد

مگو شنیدن پاسخ توهم است اینجا

محمدعلی بهمنی

بتسابه مهدوی:

من از عهد آدم تو را دوست دارم

از آغاز عالم تو را دوست دارم

●

چه شب‌ها من و آسمان تا دم صبح

سرودیم نم‌نم، تو را دوست دارم

●

نه خطی، نه خالی! نه خواب و خیالی

من ای حس مبهم تو را دوست دارم

●

سلامی صمیمی‌تر از غم ندیدم

به اندازه‌ی غم تو را دوست دارم

●

بیا تا صدا از دل سنگ خیزد

بگوییم با هم: تو را دوست دارم

●

جهان یک دهان شد هم‌آواز با ما

تو را دوست دارم، تو را دوست دارم

بتسابه مهدوی:

نشد رفیق ماه و سال من باشی

نشد عزیزِ بی مثال من باشی

برای لحظه ای، به قدریک آغوش

نشد کمی به فکر حال من باشی

دل عزیز تو چگونه راضی شد

به اینکه باعث ملال من باشی

برای فتح قله های این عالم

نشد عزیز من، که بال من باشی

سوال می شوم ،چگونه دل بستم؟؟

نشد تو پاسخ سوال من باشی

به ریل های یک قطار می مانیم

خدا نخواست که تو مال من باشی

نمی رسیم... گرچه ما به همدیگر

قرار نیست بی خیال من باشی

بتسابه مهدوی:

می شود " زلزله ام " باشی و من " بم " بشوم

کاش با دست تو از روی زمین کم بشوم

می شود بار گرانی بگذاری به دلم.......؟!

آرزو کرده ام از بار غمت خم بشوم...؛

می شود تلخی خود را به منم یاد دهی.....؟!

تا منم مثل تو مرغوبترین سم بشوم...؛

می شود باز برایم دو سه تا خاطره از......؟!

خنده ام محو شود.... مظهر ماتم بشوم...؛

می شود سنگدلی را به منم یاد دهی.....؟!

دل خود را بکنم مثل تو آدم بشوم...؛

بتسابه مهدوی:

عاشق نشدی زاهد، دیوانه چه می دانی؟

در شعله نرقصیدی، پروانه چه می دانی؟

لبریز می غمها، شد ساغر جان من

خندیدی و بگذشتی، پیمانه چه می دانی؟

یک سلسله دیوانه، افسون نگاه او

ای غافل از آن جادو، افسانه چه می دانی؟

من مست می عشقم، بس توبه که بشکستم

راهم مزن ای عابد، میخانه چه می دانی؟

عاشق شو و مستی کن، ترک همه هستی کن

ای بت نپرستیده، بتخانه چه می دانی؟

تو سنگ سیه بوسی، من چشم سیاهی را

مقصود یکی باشد، بیگانه چه می دانی؟

دستار گروگان ده، در پای بتی جان ده

اما تو ز جان غافل، جانانه چه می دانی؟

ضایع چه کنی شب را، لب ذاکر و دل غافل

تو ره به خدا بردن، مستانه چه می دانی؟

هما میرافشار

بتسابه مهدوی:

دلبسته به یک ثانیه دیدارِتو بودم

این عمرکه بی حوصله ناچارِتوبودم

تونازترین حادثه در زندگی من

من شاخ ترین عاشق بی عارِتوبودم

تاآخرِ بی حوصلگی شعرنوشتم

هرشب که توخوابیدی وبیدارِتوبودم

هرثانیه آتش زده ام پیرهنم را

من ریزَعلیِ سخت فداکارِتوبودم

هرفتنه که کردی تو، مراحصرنمودند

من خسته یِ خسته زِ افکارِتوبودم

بارایت یک فاجعه رفتی و دریغا

یک عمر غریبانه گرفتارِتوبودم

ای کاش فراموش شود بینِ من وتو

آن فاصله ای را که بدهکارِتوبودم

حربی:

مورچه کوچکی بود که هر روز صبح زود سرکار حاضر می شد و بلافاصله کار خود را شروع می کرد.مورچه خیلی کار می کرد و تولید زیادی داشت و از کارش راضی بود. سلطان جنگل (شیر) از فعالیت مورچه که بدون رئیس کار می کرد، متعجب بود. شیر فکر می کرد اگر مورچه می تواند بدون نظارت این همه تولید داشته باشد، به طور مسلم اگر رئیسی داشته باشد، تولید بیشتری خواهد داشت.

بنابراین شیر یک سوسک را که تجربه ریاست داشت و به نوشتن گزارشات خوب مشهور بود، به عنوان رئیس مورچه استخدام کرد.سوسک در اولین اقدام خود برای کنترل مورچه ساعت ورود و خروج نصب کرد. سوسک همچنین به همکاری نیاز داشت که گزارشات او را بنویسد و تایپ کند... ... سوسک بدین منظور و همچنین برای بایگانی و پاسخگویی به تلفن ها یک عنکبوت استخدام کرد.

شیر از گزارش های سوسک راضی بود و از او خواست که از نمودار برای تجزیه و تحلیل نرخ و روند رشد تولیدی که توسط مورچه صورت می گیرد، استفاده کند. تا شیر بتواند این نمودار ها را در گزارش به مجمع مدیران جنگل به کار برد.

سوسک برای انجام امور یک کامپیوتر و پرینتر لیزری خریداری کرد... ... سوسوک برای اداره واحد تکنولوژی اطلاعات یک زنبور نیز استخدام کرد.

مورچه که زمانی بسیار فعال بود و در محیط کارش احساس آرامش می کرد، کاغذ بازی های اداری و جلسات متعددی که وقت او را می گرفت دوست نداشت.

شیر به این نتیجه رسید که فردی را به عنوان مدیر داخلی واحدی که مورچه در آن کار می کرد، بکار گمارد.

این پست به ملخ داده شد.

اولین کار ملخ خریداری یک فرش و صندلی برای کارش بود.ملخ همچنین به کامپیوتر و کارمند نیاز داشت که آنها را از اداره قبلی خودش آورد تا به او در تهیه و کنترل بودجه و بهینه سازی برنامه ها کمک کند...

محیطی که مورچه در آن کار می کرد، حال به مکانی فاقد شور و نشاط تبدیل شده بود. دیگر هیچ کس نمی خندید و همه غمگین و نگران بودند.

در این زمان بود که ملخ شیر را قانع کرد که نیاز زیادی به مطالعات هواشناسی دارند.

با مطالعه گزارش های رسیده شیر متوجه شد که تولیدات مورچه کمتر از قبل شده است.

بنابراین شیر یک جغد با پرستیژ را به عنوان مشاور عالی استخدام کرد و به او ماموریت داد تا امور را بررسی کرده، مشکلات را مشخص و راه حل ارائه نماید. جغد سه ماه وقت صرف کرد و گزارشی در چند جلد تهیه نمود و در آخر نتیجه گرفت که مشکلات پیش آمده ناشی از وجود تعداد زیاد کارمند است.

حدس می زنید شیر اولین کسی را که اخراج کرد که بود؟

البته مورچه ”

زیرا مورچه دیگر انگیزه ای برای کار کردن نداشت.“

# 8 تیر 1394

امیر:

عفو بر دشمنت را شکرانه پیروزیت بر او قرار ده

ﺩﺭﻭﺩ ﺧﺪﺍ ﺑﺮ ﺍﻭ ﻓﺮﻣﻮﺩ: ﺩﺭ ﻓﺘﻨﻪ ﻫﺎ, ﭼﻮﻧﺎﻥ ﺷﺘﺮ ﺩﻭﺳﺎﻟﻪ ﺑﺎﺵ, ﻧﻪ ﭘﺸﺘﻲ ﺩﺍﺭﺩ ﻛﻪ ﺳﻮﺍﺭﻱ ﺩﻫﺪ, ﻭ ﻧﻪ ﭘﺴﺘﺎﻧﻲ ﺗﺎ ﺍﻭ ﺭﺍ ﺑﺪﻭﺷﻨﺪ.

ﻭ ﺩﺭﻭﺩ ﺧﺪﺍ ﺑﺮ ﺍﻭ ﻓﺮﻣﻮﺩ: ﺁﻧﻜﻪ ﺟﺎﻥ ﺭﺍ ﺑﺎ ﻃﻤﻊ ﻭﺭﺯﻱ ﺑﭙﻮﺷﺎﻧﺪ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﭘﺴﺖ ﻛﺮﺩﻩ, ﻭ ﺁﻧﻜﻪ ﺭﺍﺯ ﺳﺨﺘﻲ ﻫﺎﻱ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺁﺷﻜﺎﺭ ﺳﺎﺯﺩ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺧﻮﺍﺭ ﻛﺮﺩﻩ, ﻭ ﺁﻥ ﻛﻪ ﺯﺑﺎﻥ ﺭﺍ ﺑﺮ ﺧﻮﺩ, ﺣﺎﻛﻢ ﻛﻨﺪ, ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺑﻲ ﺍﺭﺯﺵ ﻛﺮﺩﻩ ﺍﺳﺖ.

بتسابه مهدوی:

سه تارم ، راست میگوید ،

کمی ناکوک و بد حالم

مخالف میزنم ، زیرا ،

مخالف گشته اقبالم

دلم می خواهد امشب را در آوایش رها باشم

ولی افسوس دلتنگم ،

ولی افسوس بی بالم

اسیر اشک نافرمان ،

اسیر بغض حرمانم

گلو را می فشارد دل ،

پر از قیلم ،

پر از قالم

نه آهی و نه سودایی ،

نه شوری و نه غوغایی

دل آرایی ندارم تا که پرسد حال و احوالم

به دامان تو افتادم ولی دامن کشی کردی

خدایا عاشقی کن تا ...

بفهمی از چه مینالم﻿

امیر

ﻭ ﺩﺭﻭﺩ ﺧﺪﺍ ﺑﺮ ﺍﻭ ﻓﺮﻣﻮﺩ: ﭼﻮﻥ ﺩﻧﻴﺎ ﺑﻪ ﻛﺴﻲ ﺭﻭﻱ ﺁﻭﺭﺩ, ﻧﻴﻜﻴﻬﺎﻱ ﺩﻳﮕﺮﺍﻥ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺍﻭ ﻋﺎﺭﻳﺖ ﺩﻫﺪ, ﻭ ﭼﻮﻥ ﺍﺯ ﺍﻭ ﺭﻭﻱ ﺑﺮﮔﺮﺩﺍﻧﺪ ﺧﻮﺑﻴﻬﺎﻱ ﺍﻭ ﺭﺍ ﻧﻴﺰ ﺑﺮﺑﺎﻳﺪ.

بتسابه مهدوی:

به خاطر بسپار " ...

زندگی بدون چالش ؛ مزرعه بدون حاصل است.

تنها موجودی که با نشستن به موفقیت می رسد؛ مرغ است.

زندگی ما با " تولد" شروع نمی شود؛

با "تحول" آغاز میشود.

لازم نیست "بزرگ " باشی تا "شروع کنی"،

شروع کن تا بزرگ شوی ...

باد با چراغ خاموش کاری ندارد

اگر در سختی هستی بدان که روشنی.

امیر:

خدایا دل امانت تو بود و تنها خانه ای که تو در آن جای میگیری و من آنرا به دیگران سپردم.پس آرامشم فرو ریخت و دانستم که امانت را باید به صاحبش برگردانم.خدایا بیا و دلم را بگیر تا آرام گیرم.

بتسابه مهدوی:

ﺧﻄﺎ ﺍﺯ ﻣﻦ ﺍﺳﺖ. ﻣﯽ ﺩﺍﻧﻢ ﺍﺯ ﻣﻦ ﮐﻪ ﺳﺎﻟﻬﺎﺳﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺍﻡ ‏( ﺍﯾﺎﮎ ﻧﻌﺒﺪ‏) ﺍﻣﺎ ﺑﻪ ﺩﯾﮕﺮﺍﻥ ﻫﻢ ﺩﻟﺴﭙﺮﺩﯾﻢ. ..

ﺍﺯ ﻣﻦ ﮐﻪ ﺳﺎﻟﻬﺎﺳﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﻡ ‏( ﺍﯾﺎﮎ ﻧﺴﺘﻌﯿﻦ ‏) ﺍﻣﺎﺑﻪ ﺩﯾﮕﺮﺍﻥ ﻫﻢ ﺗﮑﯿﻪ ﮐﺮﺩﻡ. ...

ﺑﯿﺶ ﺍﺯ ﻫﻤﯿﺸﻪ ﺩﻟﺘﻨﮕﻢ ﺑﻪ ﺍﻧﺪﺍﺯﻩ ﯼ ﺗﻤﺎﻡ ﺭﻭﺯﻫﺎﯼ ﻧﺒﻮﺩﻧﻢ. .....

ﺑﺮﺍﺩﺭﺍﻥ ﯾﻮﺳﻒ ﻭﻗﺘﯽ ﻣﯽ ﺧﻮﺍﺳﺘﻨﺪ ﯾﻮﺳﻒ ﺭﺍﺑﻪ ﭼﺎﻩ ﺑﯿﻔﮑﻨﻨﺪ ﯾﻮﺳﻒ ﻟﺒﺨﻨﺪﯼ ﺯﺩ.

ﯾﻬﻮﺩﺍ ﭘﺮﺳﯿﺪ.؟ﭼﺮﺍ ﺧﻨﺪﯾﺪﯼ؟ ﺍﯾﻦ ﺟﺎﮐﻪ ﺟﺎﯼ ﺧﻨﺪﻩ ﻧﯿﺴﺖ.

ﯾﻮﺳﻒ ﮔﻔﺖ: ﺭﻭﺯﯼ ﺩﺭﺍﯾﻦ ﻓﮑﺮ ﺑﻮﺩﻡ ﮐﻪ ﭼﮕﻮﻧﻪ ﮐﺴﯽ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﺑﻪ ﻣﻦ ﺍﻇﻬﺎﺭ ﺩﺷﻤﻨﯽ ﮐﻨﺪ ﺑﺎﻭﺟﻮﺩ ﺍﯾﻦ ﮐﻪ ﺑﺮﺍﺩﺭﺍﻥ ﻧﯿﺮﻭﻣﻨﺪ ﭼﻮﻥ ﺷﻤﺎﺩﺍﺭﻡ . ﺍﯾﻨﮏ ﺧﺪﺍﻭﻧﺪ ﻫﻤﯿﻦ ﺑﺮﺍﺩﺭﺍﻥ ﺭﺍﺑﺮﻣﻦ ﻣﺴﻠﻂ ﮐﺮﺩ ﺗﺎﺑﺪﺍﻧﻢ ﮐﻪ ﻏﯿﺮ ﺍﺯ ﺧﺪﺍ ﺗﮑﯿﻪ ﮔﺎﻫﯽ ﻧﯿﺴﺖ. ﻭﺍﯾﻦ ﭼﺎﻩ ﻧﺸﯿﻨﯽ ﺍﻣﺮﻭﺯ ﻣﻦ ﺗﺎﻭﺍﻥ ﺗﮑﯿﻪ ﺩﺍﺩﻥ ﺑﻪ ﺧﻠﻖ ﺧﺪﺍﺳﺖ.

امیر:

هرگاه که از یاد تو غافل شدم در واقع از حقیقت خودم غافل شدم پس در کوچه پس کوچه های غفلت گم شدم و سختی ها بمن روی آورد چون به نامه ات و کتاب آسمانیت نگریستم دیدم که گفته بودی « هر کس از یاد من روی گرداند به سختی زندگانی دچار میشود» و من هنوز هم یقین نکردم که همه سختی هایم حاصل دور شدن از تو بود. « و من اعرض عن ذکری فان له معیشتا ضنکا»

بتسابه مهدوی:

انسان مدام در حال گفتگوست ، گاهی با صدا و گاهی بیصدا﻿،

خاموش باش.....

کسی که ندای درونی خود را می شنود، نیازی نیست به ندای بیرون گوش فرا دهد.

مولانا

امیر:

همه عالم سمفونی خداست و هر موجودی به قدر وسعش نغمه ای از او سر میدهد اگر چه وجودت چکیده خلقت است لیکن خودش فرمود : در زمین و در درونتان سیر کنید پس گوش دلت را به نغمه های آشنا مأنوس کن همچون کودکی که از بین همه هیاهوها صدای مادرش را میشنود.

حلاج حق داشت که ندای اناالحق سر داد.چون اسماء خدا را میدید در آنچه می باید. چون اسماء تو ارکان همه موجودات را پر کرده و هر موجودی اسمی از اسماء توست.« و باسماءک التی ملأت ارکان کل شیء».

حوری:

به سکوتم....

به قوی ترین سلاحم احترام بگذار

طنینش را می شنوی؟

از زیبایی آن چه می گویم لذت می بری؟

نزار قبانی

بتسابه مهدوی:

مهربان خدای من!

می دانم که تا آسمان راهی نیست

ولی تا آسمانی شدن راه بسیار است

این دست های خالی به سوی تو بلند می شود ,

ما بی سلیقه ایم،

طلب آب و نان میکنیم

تو خود ای خزانه دار بخشش ها ،

بهترین ها را برای دوستانم ‌ محقق کن.

سلام و صبح زیبایتان بخیر

بتسابه مهدوی:

-یافتن کلماتی که جدایی می افکند خیلی آسان تر از یافتن کلماتی است که پیوند می دهد و جمع و جور می کند.

-آدم وقتی که کسی در انتظارش هست، به این سادگی نمی میرد.

-ازخدای خودتان بخواهید که شما را همچون سنگ کند.خوشبختی این است که آدم به جای سنگ گرفته شود، تنها خوشبختی حقیقی. مثل سنگ عمل کنید،در مقابل تمام فریادها کر باشید و هر گاه وقتش شد به سنگ بپیوندید.

از کتاب سوتفاهم اثر آلبر کامو

بتسابه مهدوی:

مردي خري ديدکه درگل گیرکرده بود و صاحب خر ازبيرون كشيدن آن خسته شده بود. براي كمك كردن دُم خر را گرفت، وَ زور زد، دُم خر از جاي كنده شد. فریاد از صاحب خر برخاست كه « تاوان بده»!..

مرد برای فرار به كوچه‌اي دويد ولی بن بست بود. خود را در خانه‌اي انداخت . زنی آنجا كنار حوض خانه نشسته بود و چيزي مي‌شست و حامله بود. از آن فریاد و صدای بلندِ در ترسيد و بچه اش سِقط شد.

صاحبِ خانه نيز با صاحب خر همراه شد.

مردِ گريزان بر روی بام خانه دويد. راهي نيافت، از بام به كوچه‌اي فرود آمد كه در آن طبيبي خانه داشت. جواني پدربيمارش را در انتظار نوبت در سايۀ ديوار خوابانده بود. مرد بر آن پيرمرد بيمار افتاد، چنان كه بيمار در جا مُرد. فرزند جوان به همراه صاحب خانه و صاحب خر به دنبال مرد افتاد!..

مَرد، به هنگام فرار، در سر پيچ كوچه با يهودي رهگذر سينه به سينه شد و او را به زمين انداخت . تکه چوبي در چشم يهودي رفت و كورش كرد. او نيز نالان و خونريزان به جمع متعاقبان پيوست !..

مرد گريزان، به ستوه از اين همه،خود رابه خانۀ قاضي رساند كه پناهم ده و قاضي در آن ساعت با زن شاكي خلوت كرده بود. چون رازش را دانست، چارۀ رسوايي را در طرفداري از او يافت: و وقتی از حال و حكايت او آگاه شد، مدعيان را به داخل خواند.

نخست از يهودي پرسيد. یهودی گفت: اين مسلمان يك چشم مرا نابينا كرده است. قصاص طلب ميكنم. قاضي گفت : دَيه مسلمان بر يهودي نصف بيشتر نيست.بايد آن چشم ديگرت را نيزنابينا كند تا بتوان از او يك چشم گرفت! وقتی يهودي سود خود را در انصراف ازشكايت ديد،به پنجاه دينار جريمه محكوم شد!..جوانِ پدر مرده را پيش خواند. گفت: اين مرد از بام بلند بر پدر بيمار من افتاد،هلاكش كرده است .به طلب قصاص او آمده‌ام.

قاضي گفت: پدرت بيمار بوده است،و ارزش زندگی بيمار نصف ارزش شخص سالم است.حكم عادلانه اين است كه پدر او را زيرهمان ديوار بخوابانیم و تو بر او فرودآيي،طوری كه يك نيمه ی جانش را بگیري!جوان صلاح دیدکه گذشت کند،امابه سي دينار جريمه، بخاطرشكايت بي‌موردمحكوم شد!..

چون نوبت به شوهر آن زن رسيد كه از وحشت سقط کرده بود،گفت : قصاص شرعی هنگامي جايز است كه راهِ جبران مافات بسته باشد.

حال مي‌توان آن زن را به حلال درعقد ازدواج اين مرد درآورد تا كودكِ از دست رفته را جبران كند.برای طلاق آماده باش!..مردك فریاد زد و با قاضي جدال مي‌كرد، كه ناگاه صاحب خر برخاست و به طرف در دويد. قاضي فریاد داد :هي! بايست كه اكنون نوبت توست!..

صاحب خر همچنان كه مي‌دوید فرياد زد: من شكايتي ندارم. می روم مرداني بیاورم كه شهادت دهند خر من، از کره‌گي دُم نداشت!

"از کتاب کوچه احمد شاملو"

بتسابه مهدوی

نگاه مرد مسافر به روی میز افتاد:

(چه سیب های قشنگی!حیات نشئه ی تنهایی است.)

و میزبان پرسید:

قشنگ یعنی چه؟

ـ قشنگ یعنی تعبیر عاشقانه ی اشکال

و عشق،تنها عشق

تو را به گرمی یک سیب می کند مانوس.

و عشق،تنها عشق

مرا به وسعت اندوه زندگی ها برد،

مرا رساند به امکان یک پرنده شدن.

ـ و نوشداروی اندوه؟

ـ صدای خالصِ اکسیر می دهد این نوش.

شب بود.

چراغ روشن بود.

و چای می خوردند...

بخشی از شعر مسافر سهراب

بتسابه مهدوی

پرنده گفت : «چه بویی ، چه آفتابی ، آه

بهار آمده است

و من به جستجوی جفت خویش خواهم رفت .»

پرنده از ایوان

پرید ، مثل پیامی پرید و رفت

پرنده کوچک بود

پرنده فکر نمی کرد

پرنده روزنامه نمی خواند

پرنده قرض نداشت

پرنده آدمها را نمی شناخت

پرنده روی هوا

و بر فراز چراغ های خطر

در ارتفاع بی خبری می پرید

و لحظه های آبی را

دیوانه وار تجربه می کرد

پرنده آه ، فقط یک پرنده بود

فروغ\_فرخزاد

حربی:

. نيمه تاريك وجود چيست ؟

نيمه تاريك وجود آن بخشي از شخصيّت ماست كه روابط ما را به بن بست ميكشاند ومانع از تحقق رؤياهايمان ميشود ، اين بخش را كارل يونگ سايه مي نامد .و آن شامل همه آن ويژگي هاي شخصيّتي ماست كه سعي مي كنيم پنهان و يا نفي كنيم.

بدبيني و خوش بيني ، اهلي و اهريمني بودن ، بي باكي و ترس ، همگي ويژگي هاي خفته در درون ما هستند . بسياري از ما از هر دو بخش تاريك و روشن وجودمان هراس داريم . بسياري از ما مي ترسيم به درون خود بنگريم و اين ترس ، ما را وادار كرده است چنان ديوارهاي قطوري بنا كنيم كه ديگر به ياد نمي آوريم ، در اصل چه كسي هستيم .

براي بيرون آوردن روشنايي بايد به درون تاريكي رفت . هر گاه احساس يا ميلي را سركوب مي كنيم ، قطب مخالف آن را نيز سركوب مي نماييم . با نفي زشتي هاي خود ، از زيبايي هايمان مي كاهيم ، با نفي ترس خود ، از شجاعتمان كم مي كنيم و با نفي حرص و آز خود ، بخشندگي مان را كاهش مي دهيم .

هر آنچه كه نمي توانيد ، مانع از بودن شما مي شود . براي آزاد و مستقل بودن بايد بتوانيد (( باشيد )) و دستيابي به اين مهم مستلزم آن است كه از داوري خود دست بكشيد . ما هنگامي كه خود را مورد قضاوت قرار ميدهيم ، خود به خود نسبت به ديگران نيز پيش داوري روا مي داريم و آنچه به ديگران مي كنيم ، به خود نيز مي كنيم . جهان ، آينه اي براي بازتاب درون ماست . هنگامي كه بتوانيم خود را بپذيريم و ببخشيم ، خود به خود مي توانيم ديگران را نيز بپذيريم و ببخشيم .

سايه ، چهره هاي گوناگوني دارد : ترسو ، زياده خواه ، خشمگين ، كينه توز ، پليد ، خودخواه ، فريبكار ، تنبل ، سلطه جو ، متخاصم ، زشت ، نالايق ، بي ارزش ، ناتوان ، عيبجو ، موشكاف .... .

اين فهرست را پاياني نيست ، نيمه تاريك وجود ما مخزني براي همه جنبه هاي ناپذيرفتني مان است ؛ همه آنچه كه موجب شرمندگي ماست و وانمود مي كنيم نيستيم ؛ چهره هايي كه نمي خواهيم به ديگران نشان دهيم . ما براي خود نقاب هاي گوناگوني ميسازيم ، ما گمان ميكنيم كه نقابهايمان ، شخصيت دروني مان را پنهان مي دارد ، اما آنچه كه در وجود خود نمي پذيريم ، در نا منتظره ترين لحظات سر بر مي آورد و خود را نشان مي دهد.

كتاب نيمه تاريكي وجود / نويسنده : دبي فورد

ایمان:

سكوت نشانه ايست درديست عظيم

كه لب ها را به هم دوخته اند

نشانه ي ناتواني گفتار از رفتار سنگين ادم هاست

نشانه ي دلي شكسته است كه نميخواهد با باز شدن لب ها صداي شكسته شدنش را نامحرمان بشنوند

سكوت هميشه علامت رضا نيست

سكوت سرشار از ناگفتني هاست

مهناز:

مهرتان از راه دور اش امروزم دعا خوش طعم کرد اما محتاج دعایم برای دخترم

912 700 6425

مرا "جانم" صدایم کن

صدایم کن مرا باعشق

از این بن بست تنهایی و غم

با واژه ای زیبا و پر احساس

رهایم کن.....رهایم کن

صدایم کن مرا

من زاده ی احساس و عشق و آتشم

اینجا هوا سرد است

یخبندان بی مهری ست

فقط با یک صدای گرم

با یک واژه ی ساده ولی ازعمق جان

جانم رها می کن از این زندان بی عشقی

مرا "جانم" صدایم کن

صدایم کن مرا جانم

که تا جان در بدن دارم

برای عشق تو

احساس تو

مست و غزل خوانم

مرا "جانم " صدایم کن

که من با عشق پاسخ میدهم:

جانم....

سعید:

روان شناسی بالینی...

.

.کاری از دکتر خسروی ..

.

.اگه میتونستی یکی از موهبت های زیر رو داشته باشی کدومو انتخاب میکردی ؟!

1 . توانایی درک تمامی زبان های دنیا

2 . دیدن تصاویری مبهم ولی قابل درک از آینده

3 . توانایی شفای بیماران

4 . خواندن تفکرات باقی یا تله پاتی

5 . تغییر شکل ظاهری بدن

6 . توانایی ترک جسم توسط روح و روح گردی به مدت محدود

7 . توانایی جسمی زیاد

8 . شیطان شدن

بگید تا جواب رو بگم...

1 : توانایی درک تمامی زبان های دنیا

شما فردی اساسا مغرور و متکبر هستید که با خوب نشان دادن خود از دیگران برا رسیدن به منفعت خود استفاده میکنید.

2 : درک آینده ( بینش ) :

شما فردی مذهبی و آینده نگر هستید که باتوجه به مشکلات در پیش رو رضایت معبودتان به عنوان اصل و مهمترین هدف قرار میدهید

3 : شفای بیماران :

شما جزو مهربان ترین افراد جامعه هستید که برای دیدن سایر مردم در بهترین شرایط زندگی ممکن حتی حاظر به فدا کردن جان خود نیز میباشید.

4 : تله پاتی :

شما فردی مهربان ، فداکار و دلسوزید که با غرور خاص خود، زندگی خود را فدای افراد خانواده خود کرده و حتی اگر به عنوان فردی با خصوصیات بد نیز شناخته شوید از کار خود دست نمیکشید

5 : توانایی تغییر جسم :

شما فردی حقه باز ولی با مهرت بالا هستید که زندگی خودرا برپایه شانس خود بنا کرده و دوست دار یک شبه پولدار شدن میباشید..ابتدا هدف اشتباه ولی درانتها با شرایط قرار داده شده در مسیر زندگی، به مسیر درست باز میگردید

6 : روح گردی :

شما فردی واقع گرا میباشید که مطالب اثبات شده را بر فرضیات ترجیح داده و علم را بر همه چیز مقدم میدانید..فردی که نشانه های موجود را دنبال کرده و مسیر زندگی خود را انتخاب میکند چه درست و چه غلط

7 : توانایی جسمی زیاد :

شما فردی مظلوم و بی ریا هستید که از نظر عاطفی کمترین بهره ممکن را داشته اید..کمبود های خودرا پشت ویژگی های خوب خود پنهان کرده و محکم و استوار ادامه میدهید..شما فردی مهربان و دلسوز هستید و آرامش بخش.

8 : شیطان :

شما فردی رانده شده که باتوجه به توانایی های خود، خود را بد نشان داده اما در باطن فردی حق طلبید و ادامه زندگی را برای همه میخواهید..شما باهوش ترین نوع انسان ها هستی

مهدی قاسمی

# آسیبهای تفکرات منفی و هاله های انرژی :

تحقیقات در مهندسی بیو شیمی نشان می دهد که مغز انسان ماده ای را ترشح می کند به نام اندروفین .( مورفین طبیعی بدن ) کسانی که بر ذهن آنها تفکرات منفی حاکم است اندروفینی که از مغزشان ترشح می شود بیماری زاست و کسانی که ذهن مثبت دارند اندروفین آنها شفا بخش است : یک ماده با دو خاصیت!

امروزه از نظر علمی ثابت شده که هیچ چیزی نیست که از خودش هاله انرژی ساطع نکند .قانون "دوبروی " می گوید: "هر ذره ای از خود انرژی به همراه دارد" . حتی با دوربینهای مخصوص از این انرژی ها عکس تهیه کرده اند .هاله های انرژی با فرکانس مغز و تفکر انسان مرتبط هستند. ما می توانیم هاله های انرژی خود را با متمرکز شدن بر روی شخصی یا محلی هدایت کنیم فقط کافی است به آن شخص فکر کنیم بلافاصله هاله های انرژی ما با سرعت نور به سوی آن شخص فرستاده می شود . هاله های انرژی قابل باردار شدن است ؛ اگر تفکر انسان منفی باشد هاله منفی و اگر مثبت باشد هاله مثبت.

به این ترتیب که اندیشه های مثبت، مهر آمیز، خیرخواهانه، سرشار از توانمندی، هوش و خلاقیت بر هاله اثر مثبت دارد و سطح انرژی های آن را بالا می برد و از نظر کمی نیز میتواند هاله انسان را بزرگتر نماید . برعکس اندیشه های منفی، بدبینی ها، خودخواهی ها، احساس تنفر از خود و یا دیگران، حسادت، خشم و هر گونه اندیشه بد بر هاله اثر تخریبی می گذارد و سطح انرژی های آن را بشدت کاهش میدهد و انرژی زیادی از انسان می گیرد.

وقتی در مکانی احساس بدی می کنید بدین معناست که آن محل از انرژی های منفی اشباع شده است و یا وقتی فردی این تاثیر را روی شما می گذارد یعنی او حامل انرژی منفی است .جالب است که این انرژی حتی هنگام فکر کردن به کسی ، حرف زدن ، گوش کردن و... به صورت چه مثبت و چه منفی منتقل می شود .

انجام اعمالی مانند مدیتیشن، عبادت و تمرین تفکر مثبت، حضور در طبیعت و دوستی با آن، از عوامل مهم و تاثیر گذار بر افزایش سطح انرژی هاله می باشد. احتمال دارد که شما در طول زندگی با انجام کارهایی هاله نورانی خود را آلوده کرده باشید . هر گونه اضطراب ، دلهره ، ترس و حتی دروغگویی ، غیبت کردن ، بدبینی، آبروی دیگری را بردن و کلیه مسائلی از این قبیل منجر به آلودگی و تجمع انرژی های تخریب گر در هاله شما می شوند. این انرژی منفی آنقدر در هاله شما نفوذ می کند تا در جسم (آخرین سطح برای نفوذ ) اثر خود را به صورت بیماری نشان دهد.

توجه کنید کهانرژی منفی منشا تمام بیماریهای روحی- روانی و جسمی انسان است و به مرور زمان رد پای خود را بر چهره و بدن ما بر جای می گذارد.پس اگر دائما مریض می شوید به پاکسازی هاله و چاکراها و دوری از آلوده کننده های هاله و چاکراهاتان فکر کنید.انرژی هاله تان را با راههای مثبتی که گفته شد بالا ببرید تا نیازی به راههای منفی نداشته باشید.

# 9 تیر 1394

بتسابه مهدوی

ﺁﺩﻣﻬﺎ ﻫﻤﺪﻳﮕﺮ ﺭﺍ ﭘﻴﺪﺍ ﻣﻰ ﻛﻨﻨﺪ …

ﺍﺯ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﻫﺎﻯ ﺧﻴﻠﻰ ﺩﻭﺭ …

ﺍﺯ ﺗﻪِ ﻧﺴﺒﺖ ﻫﺎﻯ ﻧﺪﺍﺷﺘﻪ …

ﺍﻧﮕﺎﺭ ﺟﺎﻳﻲ ﻧﻮﺷﺘﻪ ﺑﻮﺩ ﻛﻪ ﺍﻳﻨﻬﺎ

ﺑﺎﻳﺪ ﻛﻨﺎﺭ ﻫﻢ ﺑﺎﺷﻨﺪ !!!

ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﻫﻤﺪﻡ،

ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﺩﻭﺳﺖ،

ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﺭﻓﻴﻖ،

ﺍﺻﻸ ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﺟﺎﻥِ ﺷﻴﺮﻳﻦ !!!…

ﺩﺭﺳﺖ ﻣﻰ ﻧﺸﻴﻨﻨﺪ ﺭﻭﻯ ﻃﺎﻗﭽﻪ ﻯ ﺩﻝِ ﻫﻢ …

ﺣﺮﻑ ﻫﺎﻳﺸﺎﻥ ﻳﻚ ﺟﻮﺭِ ﺧﻮﺑﻰ ﺩﻟﻨﺸﻴﻦ ﺍﺳﺖ،

ﺩﻝ ﺑﺮﺍﻯ ﺧﻨﺪﻩ ﻫﺎﻳﺸﺎﻥ ﺿﻌﻒ ﻣﻰ ﺭﻭﺩ؛

ﺍﺻﻸ ﺑﻮﺩﻧﺸﺎﻥ ﺷﻴﺮﻳﻦ ﺍﺳﺖ !!!

ﻭﻗﺘﻰ ﻫﻢ ﻛﻪ ﻧﻴﺴﺘﻨﺪ،

ﻫﻰ ﻫﻤﺪﻳﮕﺮ ﺭﺍ ﻣﺮﻭﺭ ﻣﻰ ﻛﻨﻨﺪ ﻭ ﻣُﺪﺍﻡ

ﮔﻮﺵ ﺑﻪ ﺯﻧﮓِ ﺁﻣﺪﻥ ﻫﻢ ﻫﺴﺘﻨﺪ !!!…

ﺧﺪﺍ ﺍﻳﻦ ﺁﺩﻡ ﻫﺎ ﺭﺍ ﻧﮕﻴﺮﺩ ﺍﺯ ﻫﻢ …̉

بتسابه مهدوی:

نه از افسانه می ترسم نه از شیطان

نه از کفر و نه از ایمان

نه از آتش نه از حرمان

نه از فردا نه از مردن

نه از پیمانه می خوردن

خدا را می شناسم از شما بهتر

شما را از خدا بهتر

خدا از هرچه پندارم جدا باشد

خدا هرگز نمی خواهد خدا باشد

نمی خواهد خدا بازیچه ی دست شما باشد

که او هرگز نمی خواهد چنین آیینه ای وحشت نما باشد

هراس از وی ندارم من

هراسی را از این اندیشه ام در پی ندارم من

خدایا بیم از آن دارم

مبادا رهگذاری را بیازارم

نه جنگی با کسی دارم

نه کس با من ...

بگو موسی بگو موسی

پریشان تر تویی یا من ...

بتسابه مهدوی:

پل چوبی

قبل از این که شهر تهران از زمان رضا شاه به بعد به شکل امروزی خود درآید، دور شهر دروازه هایی بنا شده بود تا دفاع از شهر ممکن باشد. یکی از این دروازه‌ها، دروازه شمیران بود با خندق‌هایی پر از آب در اطرافش که برای عبور از آن‌، از پلی چوبی استفاده می‌شد. امروزه از این دروازه و آن خندق پر از آب اثری نیست‌، اما این محل همچنان به نام پل چوبی معروف است.

شمیران

نظریات مختلفی درباره این نام شمیران وجود دارد. یکی از مطرح ترین دلایل عنوان شده ترکیب دو کلمه سمی یا شمی به معنای سرد و " ران " به معنای جایگاه است و در واقع شمیران به معنای جای سرد است. به همین ترتیب نیز تهران به معنای جای گرم است.

همچنین در نظریه دیگری به دلیل وجود قلعه نظامی در این منطقه به آن شمیران می گفتند و همچنین برخی نیز معتقدند که‌ یکی از نه ولایت ری را شمع ایران میگفتند که بعدها به شمیران تبدیل شده است.

گیشا

نام گیشا که در ابتدا کیشا بوده است برگرفته از نام دو بنیانگذار این منطقه (کینژاد و شاپوری) میباشد.

منیریه

منیریه در زمان قاجار یکی از محله های اعیان نشین تهران بوده و گفته شده نام آن از نام زن کامران‌میرزا، یکی از شاهزادگان قاجار به نام منیر گرفته شده‌است.

اسم های قدیمی خیابان های تهران

بزرگراه آل‌احمد = بزرگراه فرح‌زاد

بزرگراه آیت‌الله سعیدی = بزرگراه شهیاد

بزرگراه چمران = پارک وی

بزرگراه حقانی = جهان کودک

بزرگراه مدرس = بزرگراه شاهنشاهی

بلوار کشاورز = آب کرج = بلوار الیزابت

خیابان وحید دستجردی = ظفر

خیابان 15 خرداد = خ بوذرجمهری

خیابان 16 آذر = 21 آذر

خیابان 17 شهریور = خیابان شهناز و شهباز

خیابان آزادی = خیابان آیزونهاور

خیابان استاد حسن بنا = مجیدیه

خیابان اسکندری شمالی = اردشیر بابکان

خیابان اقبال لاهوری = دکتر اقبال

خیابان امام خمینی = خیابان سپه

خیابان امیرکبیر = چراغ برق

خیابان انقلاب = شاهرضا

خیابان آیت الله مدنی = نظام آباد

خیابان باهنر = نیاوران

خیابان برادران سلیمانی = حکمت

خیابان برادران مظفر = صبا

خیابان بشیری = امیربهادر

خیابان بهشتی = عباس آباد

خیابان پاتریس لومومبا = خیابان ولیعهد

خیابان پاسداران = خیابان سلطنت آیاد

خیابان پیروزی = نیروی هوایی ، فرح آباد

خیابان توحید = خیابان کندی

خیابان جانبازان = گلبرگ

خیابان جمهوری = خیابان شاه

خیابان جمهوری از تقاطع مخبرالدوله تا بهارستان = شاه آباد

خیابان چراغ برق = چراغ گاز

خیابان حجر بن عدی ، تیرانداز= تهرانپارس

خیابان خالد اسلامبولی = خ وزرا

خیابان خدامی = بیژن

خیابان خرمشهر = آپادانا

خیابان رجایی = جاده آرامگاه

خیابان سپهبد قرنی = فیشرآباد

خیابان ستارخان = خیابان تاج

خیابان سعدی = لختیها (قبل انقلاب تغییر کرد)

خیابان سمیه = خیابان ثریا

خیابان سهروردی = فرح

خیابان سید جمال اسدآبادی = یوسف آباد

خیابان شریعتی = خیابان کوروش کبیر

خیابان شهید باهنر = نیاوران

خیابان شهید بهشتی = عباس‌آباد

خیابان شهید دیباجی = خ اختیاریه

خیابان شهید فلاحی = زعفرانیه

خیابان شهید فیاضی = فرشته

خیابان شهید لواسانی = خ فرمانیه

خیابان شهید وحید دستجردی = ظفر

خیابان شهید کلاهدوز = خ دولت

خیابان شیرازی = شیراز

خیابان صابونچی = مهناز

خیابان طالقانی = خیابان تخت جمشید

خیابان عباسپور = توانیر

خیابان فاطمی = خیابان آریامهر

خیابان فدائیان اسلام = خیابان سپهبد رزم‌آرا

خیابان فلسطین = کاخ

خیابان قائم مقام فراهانی = شاه عباس

خیابان قرنی = خیابان زاهدی

خیابان لواسانی = فرمانیه

خیابان مجاهدین اسلام = خ ژاله

خیابان مدنی = نظام آباد

خیابان مصدق = خیابان پهلوی

خیابان مصطفی خمینی = سرچشمه

خیابان مطهری = خیابان تخت‌طاووس

خیابان مفتح = روزولت

خیابان مقدس اردبیلی = خ پسیان

خیابان میرداماد = بلوار پهلوی

خیابان میرزای شیرازی = نادرشاه

خیابان نامجو = گرگان

خیابان نجات الهی = ویلا

خیابان نوفل لوشاتو = خیابان چرچیل

خیابان وحدت اسلامی = شاهپور

خیابان کارگر جنوبی = سی متری

خیابان کارگر شمالی = امیر آباد( فرح)

خیابان کلاهدوز = دولت

خیابان30 تیر = قوام السلطنه

سعادت آباد = کوی مکانیر

شهرک قدس = شهرک غرب

فلکه(میدان) صادقیه = آریاشهر

میدان 15خرداد = ارک

میدان 7 تیر = میدان بیست و پنج شهریور

میدان آزادی = میدان شهیاد

میدان استقلال = چهار راه مخبرالدوله (میدان بود)

میدان امام حسین = میدان فوزیه و بعدا میدان شهناز

میدان امام‌خمینی = توپخانه

میدان انقلاب = میدان 24 اسفند

میدان بهمن = کشتارگاه

میدان توحید = میدان کندی

میدان جمهوری = میدان محمدرضا شاه

میدان حر = میدان باغشاه

میدان رازی = گمرک

میدان شمشیری = میدان فرحناز

میدان شهدا = میدان ژاله

میدان فلسطین = میدان کاخ

میدان قدس = دربند

میدان قیام = اعدام

میدان نامجو = میدان ثریا

بتسابه مهدوی

عمر زاهد همه طى شد

" به تمناى بهشت "

او ندانست که در

" ترک تمناست"

بهشت

این چه حرفیست که در

"عالم بالاست بهشت"

هر کجا وقت خوش افتاد

همانجاست بهشت....

دوزخ از تیرگی بخت درون من و توست

دل اگر تیره نباشد همه دنیاست بهشت

صائب تبریزی

مهدی کلانتری

شانه هایت را بیاور شانه کم آورده ام

یک بغل دلواپسی یک سینه غم آورده ام

خسته و در مانده ام می جویمت در فالها

با توام ! باور نداری قهوه هم آورده ام

این غبار راه را از شانه هایم پاک کن

عشق را از جاده ی پرپیچ وخم آورده ام

آرزوی روزهای دور احساس منی

حکم کن هر جور خواهی متهم آورده ام

بی تومی لرزد دلم آرامشم از من مگیر

این دل ویرانه را از شهر بم آورده ام

بی تو گاهی فکرهای ظاهرا بد می کنم

حرف آخر را بگویم بی تو کم آورده ام

مهدی کلانتری

نگارا ، نگارا این همه قهر و غضب چیست

این همه قهر و غضب چیست

دلت بر ما نمی سوزد ، سبب چیست

ما نمی سوزد ، سبب چیست

بیا ، بیا آرام جانم ، بیا سرو روانم

بیا شیرین زبانم ، رطب چیست

شیرین زبانم ، رطب چیست

به روی تو آینه مفتون

ز جهد تو غالیه پر خون

اگر تو را دل شود عاشق ، عجب نیست

دل شود عاشق ، عجب نیست

دل شود عاشق ، عجب نیست

بتسابه مهدوی:

گویند ز پیمانه ننوشید ، حرام است

هر کس که بنوشد به سر دار مقام است

ما دوش به میخانه ی عشّاق برفتیم

دیدیم که مستی همه را کیش و مرام است

گفتیم به پیمانه چه دارید که مستید ؟

گفتند شراب است که از یار به کام است

گفتیم چرا یار بشد ساغر مستان ؟

گفتند که مستی سبب عشق مدام است

گفتیم که ازعشق چه آید به سرانجام ؟

گفتند که عشق بردل عشاق طعام است

گفتیم که دوزخ شود آن خانه ی خ عشاق

گفتند که میخانه همان جای سلام است

ما نیز شدیم از پی آن جام و شرابش

زیرا که خدا مقصد پیمانه و جام است﻿

مهدی کلانتری

ای ساربان آهسته ران کآرام جانم می رود

وان دل که با خود داشتم ای یار،ای داد ، با دل ستانم می رود

من مانده ام محجور از او بیچاره و رنجور از او

گویی که نیشی دور از او بر استخوانم می رود

با این همه بیداد او وین عهد بی بنیاد او

در سینه دارم یاد او یا بر زبانم می رود

او می رود دامن کشان من زهر تنهایی چشان

دیگر مپرس از من نشان کز دل نشانم می رود

باز آی و بر چشمم نشین ای دل فریب نازنین

که آشوب و فریاد از زمین بر آسمانم می رود

ای ساربان آهسته ران کآرام جانم می رود

وان دل که با خود داشتم ای یار،ای داد ، با دل ستانم می رود

بتسابه مهدوی:

این متن زیبای نیما یوشیج کهنه و فراموش شدنی نیست :

"فکر را پر بدهید"

و نترسید که از سقف عقیده برود بالاتر

"فکر باید بپرد"

برسد تا سر کوه تردید

و ببیند که میان افق باورها

کفر و ایمان چه به هم نزدیکند ....

"فکر اگر پربکشد"

جای این توپ و تفنگ و این جنگ،

سینه ها دشت محبت گردد،

دستها مزرع گلهای قشنگ....

"فکر اگر پر بکشد"

هیچکس کافر و ننگ و نجس و مشرک نیست،

همه پاکیم و رها ...

بتسابه مهدوی:

مو پریشان میکنی در باد.. بابا بیخیال

می سپاری دل به باداباد.. بابا بیخیال

دلربایی میکنی با چرخشی در آینه

رقص میگیری چه شاد شاد.. بابا بیخیال

قد و بالا بیستون.. شبدیز مو.. شیرین لبت

پلکهایت تیشه ی فرهاد.. بابا بیخیال

شهر کشته ، با یک مژه برهم زدنت

چشمهایت باز هم جلاد.. بابا بیخیال

در حسادت هرچه آیینه ترک برداشت باز

تکه تکه بر زمین افتاد.. بابا بیخیال

اینهمه در زیر آوار تو ماندم بس نبود؟

من خرابم خانه ات آباد ! بابا بیخیال

با هزار و یک شبت دیوانه ام کردی ، بس است

شهرزاد قصه ی بغداد ! بابا بیخیال

هی نیا در شعرهایم اینهمه دلبر نشو

دست بردار از سرما .... بابا بیخیال ..........

بتسابه مهدوی:

سلام سوژه ی نابم برای عکاسی

ردیف منتخب شاعران وسواسی

سلام هوبره ی فرش های کرمانی

ظرافت قلیان های شاه عباسی

تجسم شب و باران و مخمل نوری

تلاقی غزل و سنگ یشم و الماسی

و ذوالفنون شب چشم تو را سه تار زد

به روی جامه دران با کلید سُل لا سی

دعا دعای همان روزگار کودکی است

"خدا تُنَد ته دُباله تو مال من باسی"

مهدی کلانتری

ﻧـﮕﺎﻫﻲ ﻣﻴـﻜﻨﻲ ﻣﺎ رو

‫ﻣﮕﻪ ﻋﺎﺷﻖ ﻧﺪﻳﺪی ﺗﻮ

‫ﻳﺎ ﺷﺎﻳﺪ دﻳﺪی و

‫رﺳﻮاﺗﺮﻳﻦ ﻋﺎﺷﻖ ﻧﺪﻳﺪی ﺗﻮ

‫ﻳﺎ ﻣﺎ ﻣﺠـﻨﻮﻧـﻴﻢ و ﺧـﻮﻧﻪ ﺧـﺮاﺑﻲ ﻋﺎﻟـﻤﻲ داره

‫ﻳﺎ ﻋﺸﻘﺖ ﻣﻮﻧﺪه و دﺳﺖ از ﺳﺮ ﻣﺎ ﺑﺮ ﻧﻤﻲداره

‫ﺧﺪاﻳﻴﺶ ﻓﺮﻗﻲ ﻫﻢ اﻧﮕﺎر ﻧﺪاره

‫ﻳﺎ اﮔﻪ داره دل رﺳﻮای ﻣﺎ ﺑﻨﺪ ﻛﺮده و ﺑﺎزم ﮔﺮﻓﺘﺎره

‫اﻟﻬﻲ دل ﺧﻮﺷﻲ ﺑﺎﺷﻪ ﭘﻨﺎﻫﺖ

‫ﮔﻼی رازﻗﻲ ﺗﻦ ﭘﻮش راﻫﺖ

‫اﻟﻬﻲ ﺧﻮش ﺧﺒﺮ ﺑﺎﺷﻪ ﻗﻨﺎری

‫ﺑﺨﻮﻧﻪ ﺗﺎ ﺧﺮوس ﺧﻮن ﭼﺸﻢ ﺑﻪ راﻫﺖ

‫ﺻﻔﺎی دﻳﺪﻧﺖ ای ﻗﺼﻪ ﻧﻮر

‫ﻣـﻨﻮ ﺑﺎ ﺧﻮد ﺑﺒﺮ ﺗﺎ آﺧﺮ دور

‫ﮔﻼی ﭘﻴﺮﻫﻨﺖ، ﻳﺎس و اﻗﺎﻗﻲ

‫ﺑـﻤﻮﻧﻢ ﻣﻨﺘـﻈﺮ، ﺗـﺎ ﻗﺼﻪ ﺑﺎﻗﻲ

‫ﻧـﮕﺎﻫﻲ ﻣﻴـﻜﻨﻲ ﻣﺎ رو

‫ﻣﮕﻪ ﻋﺎﺷﻖ ﻧﺪﻳﺪی ﺗﻮ

‫ﻳﺎ ﺷﺎﻳﺪ دﻳﺪی و

‫رﺳﻮاﺗﺮﻳﻦ ﻋﺎﺷﻖ ﻧﺪﻳﺪی ﺗﻮ

‫ﻳﺎ ﻣﺎ ﻣﺠـﻨﻮﻧـﻴﻢ و ﺧـﻮﻧﻪ ﺧـﺮاﺑﻲ ﻋﺎﻟـﻤﻲ داره

‫ﻳﺎ ﻋﺸﻘﺖ ﻣﻮﻧﺪه و دﺳﺖ از ﺳﺮ ﻣﺎ ﺑﺮ ﻧﻤﻲداره

‫ﺧﺪاﻳﻴﺶ ﻓﺮﻗﻲ ﻫﻢ اﻧﮕﺎر ﻧﺪاره

‫ﻳﺎ اﮔﻪ داره دل رﺳﻮای ﻣﺎ ﺑﻨﺪ ﻛﺮده و ﺑﺎزم ﮔﺮﻓﺘﺎره

‫اﻟﻬﻲ دل ﺧﻮﺷﻲ ﺑﺎﺷﻪ ﭘﻨﺎﻫﺖ

‫ﮔﻼی رازﻗﻲ ﺗﻦ ﭘﻮش راﻫﺖ

‫اﻟﻬﻲ ﺧﻮش ﺧﺒﺮ ﺑﺎﺷﻪ ﻗﻨﺎری

‫ﺑﺨﻮﻧﻪ ﺗﺎ ﺧﺮوس ﺧﻮن ﭼﺸﻢ ﺑﻪ راﻫﺖ

‫ﺻﻔﺎی دﻳﺪﻧﺖ ای ﻗﺼﻪ ﻧﻮر

‫ﻣـﻨﻮ ﺑﺎ ﺧﻮد ﺑﺒﺮ ﺗﺎ آﺧﺮ دور

‫ﮔﻼی ﭘﻴﺮﻫﻨﺖ، ﻳﺎس و اﻗﺎﻗﻲ

‫ﺑـﻤﻮﻧﻢ ﻣﻨﺘـﻈﺮ، ﺗـﺎ ﻗﺼﻪ ﺑﺎﻗﻲ

بتسابه مهدوی:

گرتو باشی کوچه و مهتاب میخواهم چه کار؟

تشنه ی روی تو هستم آب میخوام چه کار؟

چشمهایت صد غزل از عاشقان عالم است

این همه دیوان و شعر ناب میخواهم چه کار؟

جام لبهایت اگر امشب مرا مستی دهد...

تا ابد هشیار هستم، خواب میخواهم چه کار؟

غرق گشتن در میان بازوانت عالمییست..

عشق گر باشد، تن مرداب میخواهم چه کار؟

در تب هر» بوسه ات« جان از بدن پر میکشد...

گر نباشی من تمامم، تاب میخواهم چه کار؟

بتسابه مهدوی:

،، ﺯﻧﺪﮔﯽ ﮐﺮﺩﻥ که

ﺑﻪ ﻫﻤﯿﻦ ﺭﺍﺣﺘﯽ ﻫﺎ ﻧﯿﺴﺖ...

ﺑﺎﯾﺪ ﺑﺎﺷند

ﺑﻬﺎﻧﻪ ﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ

ﻧﺒﻮﺩﺷﺎﻥ ﻧﺎﺑﻮﺩﺕ ﻣﯿﮑﻨﺪ...

ﻣﺜﻞ

ﺧﻨﺪﻩ ﻫﺎﯼ ﮐﺴﯽ

ﻧﮕﺎﻩ ﺧﺎﺻﯽ

ﺻﺪﺍﯾﯽ

ﭼﺸﻢ ﻫﺎﯾﯽ

ﺗﮑﯿﻪ ﮐﻼﻡ ﻫﺎﯾﯽ ...

ﺍﺻﻼ

ﺁﺩﻡ ﺑﺎﯾﺪ ﺑﺮﺍﯼ ﺧﻮﺩﺵ

ﻧﯿﻤﮑﺖ ﺩﻭﻧﻔﺮﻩ ﺍﯼ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ

ﺗﺎ ﮔﺎﻫﯽ ﺍﻭﻗﺎﺕ

ﺑﻪ ﺁﻥ ﺳﺮ ﺑﺰﻧﺪ...

ﺑﺎﯾﺪ ﺑﺎﺷﻨﺪ

ﮐﻮﭼﻪ ﻫﺎ

ﻭ ﺧﯿﺎﺑﺎﻥ ﻫﺎ

ﻭ ﭘﯿﺎﺩﻩ ﺭﻭﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ

ﺍﺯ ﻗﺪﻡ ﻫﺎﯾﺖ ﺧﺴﺘﻪ ﺷﺪﻩ ﺍﻧﺪ...

بايد باشند هديه هايي كه يادگاري اند...

ﻣﯿﺰﯼ ﺩﺭ ﮐﺎﻓﯽ ﺷﺎﭘﯽ بايد

ﺷﺎﻫﺪ ﺧﺎﻃﺮﺍﺕ ﺁﺩﻡ ﺑﺎﺷﺪ...

ﺑﺎﯾﺪ ﺑﺎﺷﻨﺪ

ﺭﯾﺘﻢ ﻫﺎ ﻭ ﻣﻮﺳﯿﻘﯽ ﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ

ﺩﮔﺮﮔﻮﻧﺖ ﮐﻨﻨﺪ...

ﺣﺘﯽ ﺑﺎﯾﺪ

ﺑﻮﯼ ﻋﻄﺮﯼ ﺧﺎﺹ ﺩﺭ ﺯﻧﺪﮔﯿﺖ

ﺣﺲ ﺷﻮﺩ...

ﺩﺳﺖ ﺧﻄﯽ ﮐﻪ

ﺩﻟﺖ ﺭﺍ ﺑﻠﺮﺯﺍﻧﺪ

ﻋﮑﺴﯽ ﮐﻪ

ﺍﺷﮑﺖ ﺭﺍ ﺩﺭﺁﻭﺭﺩ...

ﺑﺎﯾﺪ ﻫﻤﻪ ﯼ ﺍﯾﻨﻬﺎ ﺑﺎﺷﻨﺪ...

ﻫﺮ ﺳﻦ ﻭ ﺳﺎﻟﯽ ﮐﻪ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﯽ

ﺍﮔﺮ ﮐﺴﯽ ﻧﺒﺎﺷﺪ

ﮐﻪ ﺑﺎ ﯾﺎﺩﺵ

ﭼﺸﻤﺎﻧﺖ ﺍﺯ ﺷﺎﺩﯼ ﯾﺎ ﻏﻢ

ﭘﺮ ﺍﺷﻚ ﺷﻮﺩ،

ﻫﺮﮔﺰ ﺯﻧﺪﮔﯽ ﻧﮑﺮﺩﻩ ﺍﯼ...

بتسابه مهدوی:

بر حسب تئوری انتخاب این ما هستیم که انتخاب میکنیم چگونه به کنش محیط اطرافمان واکنش نشان دهیم .

نقطه حساس

عباس عاشق ماشینهای مدل بالا بود،یک روز دوستش علی را سوار ماشین خود کرده و در جاده رانندگی میکردند و از مناظر زیبای اطراف لذت میبردند.

ناگهان ماشینی به طرز خطرناکی در حالی که بوق میزد از آنها سبقت گرفته و آنها را کمی از جاده منحرف کرد.

عباس به شدت عصبانی شد،با تمام قدرت پایش را روی گاز گذاشت و به تعقیب ماشین پرداخت ،از بس عصبانی بود ناخواسته بدوبیراه میگفت و با چراغ به راننده جلویی علامت میداد که بایستد.

او بشدت قرمز شده بود و عضلاتش سفت و تنفسش تند شده بود،راننده ماشین جلویی خنده مذبوحانه ای کرد و با انگشت علامت بی ادبانه ای نشان داد و با سرعت از آنها دور شد.

عباس کاملا عصبی بود و روزش کاملا خراب شده بود و مردانگی اش زیر سوال رفته بود و نتوانسته بود روی طرف را کم کرده و خودی نشان دهد.

وقتی به قهوه خانه رسیدند عباس گفت اینگونه آدمهای عوضی و نوع رانندگی شان من را حسابی عصبانی میکنند ،علی جواب داد : امیدوارم من را ببخشی ولی من واقعا کنجکاوم بدانم چطور تو به خودت اجازه میدهی بخاطر کاری یا خطایی که دیگری انجام داده عصبانی و خشمگین شوی؟

عباس که انتظار حمایت از علی را داشت یک لحظه ماتش برد پرسید: منظورت چیه؟من خودم را عصبانی کردم ! مگر ندیدی مرتیکه چه کرد؟

علی جواب داد: او تورا ناراحت و عصبانی نکرد ، کاری که او کرد این بود که با رفتارش اطلاعاتی راجع به خودش به ما داد. چگونگی واکنش تو به رفتار او نیز اطلاعاتی بود که از خود ارائه کردی. حالا فکر کن ببین چگونه در پاسخ به رفتار یک رانندهء دیگر خودت را عصبانی کردی؟

در این موقع عباس کم کم دریافت که میتواند انتخاب کند که به موقعیتهای گوناگون و حوادثی که رخ میدهد به گونه های متفاوتی پاسخ دهد.

او میتواند نحوه واکنش خود را انتخاب کند .

رفتارها به خودی خود ما را متاثر نمیکند بلکه نوع برداشت ما و چگونگی واکنش ما به آنهاست که ما را متاثر میکند.

هیچکس نقطه حساس تو را فشار نمیدهد ،بلکه این تویی که اتاق کنترل ذهنت را در حالی که درش باز است رها میکنی .

بر گرفته از تمثیل درمانگری

کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی

نوشته دکتر علی صاحبی روانشناس بالینی

بتسابه مهدوی :

اوبونتو

یک پژوهشگرانسان شناس، در آفریقا، به تعدادی از بچه های بومی یک بازی را پیشنهاد کرد

او سبدی از میوه را در نزدیکی یک درخت گذاشت و گفت هر کسی که زودتر به آن برسد آن میوه های خوشمزه را برنده می شود.

هنگامی که فرمان دویدن داده شد ، آن بچه ها دستان هم را گرفتند و بایکدیگر دویده و در کنار درخت، خوشحال به دور آن سبد میوه نشستند. ...

وقتی پژوهشگر علت این رفتار آن ها را پرسید وگفت درحالی که یک نفراز شما می توانست به تنهایی همه میوه ها را برنده شود،چرا از هم جلو نزدید؟

آنها گفتند:

" اوبونتو"

به این معنا که:

"چگونه یکی از ما می تونه خوشحال باشه، در حالی که دیگران ناراحت اند"؟

کاش یه روز همه ما آدمها اینطوری باشیم

اوبونتو در فرهنگ ژوسا به اين معناست:

"من هستم چون ما هستيم. "

خوبى را براى همه بخواهيد تا كاينات به خودتان سوقش بدهد.

در دنيا همه چيز مثل يك پژواك عمل ميكند.

فراموش نكنيد كه صداى اعمال شما به خودتان بر ميگردد.

بتسابه مهدوی:

" تقلید "

چوپانی تعریف میکرد، گاهی برای سرگرمی با یک چوبدستی دم در آغل گوسفندان می ایستادم و هنگام خارج شدن گوسفندان،چوبدستی را جلوی پایشان می گرفتم،طوری که مجبور به پریدن از روی آن می شدند.پس از آنکه چندین گوسفند از روی آن می پریدند،چوبدستی را کنار می کشیدم،اما بقیه گوسفندان هم با رسیدن به این نقطه از روی مانع خیالی می پریدند.تنها دلیل پرش آنها این بود که گوسفندان جلویی در آن نقطه پریده بودند!!!!!!گوسفند تنها موجودی نیست که از این گرایش برخوردار است.تعداد زیادی از آدمها نیز مایل به انجام کارهایی هستند که دیگران انجامش میدهند؛ مایل به باور کردن چبزهایی هستند که دیگران به آن باور دارند؛ مایل به پذیرش بی چون و چرای چیزهایی هستند که دیگران قبولش دارند.وقتی خودت را هم صدا با اکثریت می بینی،وقت آن است که بنشینی و عمیقا فکر کنی!!!!

/ دیل کارنگی /

بتسابه مهدوی:

معرفي مختصر كتاب: شادی ثرو ت بیکران روانشناختی

موضوع اين کتاب، شناخت شادي و استفاده از آن در شرايط و مراحل مختلف زندگي از ديدگاه روان\*شناسي است. کتاب حاضر، با هدف شناخت واقعي شادي به عنوان يکي از رموز ثروت روان شناختي و ارائة دستاوردها به مخاطب در جهت ساختن جهاني سرشار از شادي تدوين شده است. نگارندگان در اين اثر به وسيلة تلفيق دانش علمي با خرد و تجارب شخصي، شادي را در شرايط و جايگاه\*هاي مختلف از قبيل سلامت، روابط اجتماعي، کار، ثروت، مذهب و معنويت، فرهنگ\*هاي مختلف و طبيعت و تربيت مطالعه کرده و حاصل به دست آمده را در چهارده فصل به مخاطب ارائه کرده\*اند. مشخّصة کتاب، تأکيد بر تأثير شادي در موفّقيت\*ها و ارائة راهکارهايي براي شادتر زيستن و موفّق\*تر بودن در طول زندگي و در هر شرايطي است.

مهدی کلانتری:

چشمای من میل به گریه داره

میخواد بباره

دل نمیدونی که چه حالی داره

چه حالی داره

غصه بجز گریه دوا نداره

خدا نداره

هر چی تو دنیا غمه مال منه

روزی هزاربار دل من میشکنه

دل دیگه اون طاقتا رو نداره

خدا نداره

پشت سر هم داره بد میاره

خدا میاره

از در و دیوار واسه دل میباره

خدا میباره

زندگی آی زندگی خسته ام

گوشهء زندون غم دست و پا بسته ام

زندگی آی زندگی خسته ام

گوشهء زندون غم دست و پا بسته ام

هر چی تو دنیا غمه مال منه

روزی هزاربار دل من میشکنه

دل دیگه اون طاقتا رو نداره

خدا نداره

پشت سر هم داره بد میاره

خدا میاره

از در و دیوار واسه دل میباره

خدا میباره

بتسابه مهدوی:

برای خندیدن وقت بگذارید ... زیرا موسیقی قلب شماست

برای گریه کردن وقت بگذارید ... زیرا نشانه یک قلب بزرگ است.

برای خواندن وقت بگذارید ... زیرا منبع کسب دانش است.

برای رؤیا پردازی وقت بگذارید ... زیرا سرچشمه شادی است.

برای فکر کردن وقت بگذارید ... زیرا کلید موفقیت است.

برای كودكانه بازی کردن وقت بگذارید ... زیرا یاد آور شادابی دوران کودکی است.

برای گوش کردن وقت بگذارید ... زیرا نیروی هوش است.

برای زندگی کردن وقت بگذارید ... زیرا زمان به سرعت می گذرد و هرگز باز نمی گردد.

مأموریت ما در زندگی « بدون مشکل زیستن » نیست، « با انگیزه زیستن » است.

تنها به شادی در بهشت نیندیشید به خود بگویید رمز و راز خلقت هر چه باشد؛

"هدف امروز من درست زیستن در اینجا و اکنون است"

ساعاتی سرشار از محبت به دیگران براتون آرزو میکنم....

شاداب، سعادتمند، موفق، پاینده باشید....لحظه هایتان مملو از انرژى مثبت الهى.

مهدی کلانتری:

عشوه هایت مست مستم می کند

خـــــنده هایت بت پرستم می کند

حرف هایت بوی باران می دهد

آرزوهای مرا جـــــــــان می دهد

چــشم هایت جام لبریز از شراب

می برد از دل قرار و صبر و تاب

برق چشمت شعله فانوس عشق

آه تـو طوفان اقیانوس عــــشـــق

با تو هر شب غرق رویا می شوم

هـــمچو قطره محو دریا می شوم

در نــــگاهت حـــرف های صـد کتاب

شوق وصلت می برد از دیده خواب

بتسابه مهدوی:

سرگذشت مامورگشت ارشاد در بهشت

بسیار زیبا و پر معنیه تا آخر بخونید

.

پیکِ مرگ آمد شبی شوقِ جهانم را گرفت

تا به خود جنبیدم عزرائیل جانم را گرفت

سرنشین بنز آن دنیا شدم بی گفت و گو

مرگ در پس کوچه ی دنیا ژیانم را گرفت

رد شدم با پای لرزان از پُلِ تنگِ صراط

یک فرشته دستهای ناتوانم را گرفت

خواستم وارد شوم در باغِ زیبای بهشت

حضرت هود آمد و نام و نشانم را گرفت

گفتم آن دنیا خودم مأمور دولت بوده ام!

اخم کرد و کارتهای سازمانم را گرفت

چونکه دانست آن جهان من گیر میدادم به خلق

گیر داد و حس و حال شادمانم را گرفت

بعد با اکراه ما را هم به داخل راه داد

اشتیاق زایدالوصفی امانم را گرفت

باغ سبزی دیدم و انواع نعمتها ولی

دیدن حور و پری تاب و توانم را گرفت

میگذشت ازدورحوری، گفتم "آی لاو یو، کامان"

دست هابیل آمدومحکم دهانم راگرفت

روبروی حورعینی غنچه شد لبهای من

حضرت لوط از عقب آمد لبانم را گرفت!

سعی کردم تا بنوشم جامی از جوی شراب

حضرت عیسی پرید و استکانم را گرفت

حضرت حوّا به همراه دوغلمانِ بلوند

رد شد و کلا لباسِ پرنیانم راگرفت

داشتم با حرص می لیسیدم از جوی عسل

حضرت داود با انبُر زبانم را گرفت

دیدم استخری پُر از حوری، پریدم توی آب

تا شدم نزدیک آنها کوسه رانم را گرفت

توی یک وان بلورین تخت خوابیدم در آب

نوح بیرونم نمود از آب و وانم را گرفت

یک پری شد میهمانم، بُردمش پشت درخت

بچه خوشگل یوسف آمد میهمانم را گرفت

خواستم وارد شوم در حلقه ی اصحاب کهف

سگ پرید از قسمتِ پا استخوانم را گرفت

پاتوقِ دِنجی برای عشق و حالم یافتم

گشتِ ارشادِ بهشت آمد مکانم را گرفت

یافتم اکسیر عمر جاودان را در بهشت

یک نفر اکسیر عمر جاودانم را گرفت

گفتم آخر ای خدا! این گیر دادنها به ما

لذتِ تفریح در باغِ جنانم را گرفت

پاسخ آمد: این سزای اوست که روی زمین

وقتِ عشق و حال ، حالِ بندگانم را گرفت...! .

﻿

بتسابه مهدوی :

گوش هایم را می گیرم! چشم هایم را می بندم! و زبانم را گاز می گیرم! ولی حریف افکارم نمی شوم! چقدر دردناک است فهمیدن...!!!

خوشبحال عروسک آویزان به آینه ماشین،

تمام پستی بلندی زندگیش را فقط میرقصد...!!!

کاش زندگی از آخر به اول بود..

پیر بدنیا می آمدیم..

آنگاه در رخداد یک عشق جوان میشدیم..

سپس کودکی معصوم می شدیم ودر،

نیمه شبی با نوازش های مادر آرام میمردیم...!!!

متنى که برنده ی بهترین جایزه سال شد...

بتسابه مهدوی:

یکی از اولین قدم‌های ثروتمند شدن از طریق هوشیارتر شدن نسبت به پول خودتان این است که وقتی فرصت‌ها خود را به شما نشان می‌دهند، از این فرصت‌ها استفاده کنید.

همگی مردم دنیا چه فقیر و چه ثروتمند مشکل مالی دارند.بسیاری فکر می کنند اگر پول زیادی داشته باشند مشکلات مالی آنها تمام می شود در حالیکه اینطور نیست و پول بیشتر مسائل مالی بیشتری را به دنبال دارد.

هوش اقتصادی مشکلات مالی را برطرف می کند.هوش مالی بخشی از هوش کلی ماست که برای حل مشکلات مالی از آن استفاده می کنیم.

مهدی کلانتری

آبی دریا ، قدغن

شوق تماشا ، قدغن

عشق دو ماهی ، قدغن

با هم و تنها ، قدغن

برای عشق تازه ،

اجازه بی اجازه...

پچ پچ و نجوا ، قدغن

رقص سایه ها ، قدغن

کشف بوسه ی بی هوا

به وقت رویا ، قدغن

برای خواب تازه ،

اجازه بی اجازه...

در این غربت خانگی

بگو هرچی باید بگی

غزل بگو به سادگی

بگو ، زنده باد زندگی

برای شعر تازه ،

اجازه بی اجازه...

از تو نوشتن ، قدغن

گلایه کردن ، قدغن

عطر خوش زن ، قدغن

تو قدغن ، من قدغن

برای روز تازه ،

اجازه بی اجازه

بتسابه مهدوی:

عشق کفاره ی یک لحظه نگاه است فقط !

مثل افتادن از چاله به چاه است فقط !

بار فریاد و فغانش به دلت می افتد

اوج ظاهر شدنش در دو سه آه است فقط !

اولش چشم به در دوختن و زل زدن است

آخرش خیره شدن های به ماه است فقط !

مثل آن اسب سفیدی است که بعد از رفتن

آنچه جا مانده از آن رد سیاه است فقط !

عشق با پیچ و خمش خوب به من فهمانده

"دوستت دارم" آذوقه ی راه است فقط !

عشق فهمانده که یک کوه اگر عاشق شد

متلاشی شدنش با پر و کاه است فقط !

مهدی کلانتری

روز پاییزی میلاد تو در یادم هست

روز خاکستری سرد سفر یادت نیست

ناله ی نا خوش از شاخه جدا ماندن من

در شب آخر پرواز خطر یادت نیست

تلخی فاصله ها نیز به یادت ماندست

نیزه بر باد نشسته ست و سپر یادت نیست

یادم هست ... یادت نیست ...

خواب روزانه اگر درخور تعبیر نبود

پس چرا گشت شبانه در بدر یادت نیست

من به خط و خبری از تو قناعت کردم

قاصدک کاش نگویی که خبر یادت نیست

یادم هست... یادت نیست ...

عطش خشک تو بر ریگ بیابان ماسید

کوزه ای دادمت ای تشنه مگر یادت نیست

تو که خود سوزی هر شب پره را میفهمی

باورم نیست که مرگ بال و پر یادت نیست

تو به دلریختگان چشم نداری بی دل

آنچنان غرق غروبی که سحر یادت نیست

یادم هست... یادت نیست...

بتسابه مهدوی:

ای گوش من گرفته، تویی چشم روشنم

باغم چه می بری؟ چو تویی باغ و گلشنم

می مالم این دو چشم که خواب است یا خیال؟

باور نمی کنم - عجب ای دوست!- کاین منم

آری منم ولیک برون رفته از منی

چون ماه نو ز بدر تو باریک می تنم

نفخ قیامتی تو و من شخص مرده ام

تو جان نو بهاری و من سرو و سوسنم

من نیم کاره گفتم، باقیش تو بگو

تو عقل عقل عقلی و من سخت کودنم

من صورتی کشیدم، جان بخشی آن توست

تو جان جان جانی و من قالب تنم

" مولانا "﻿

بتسابه مهدوی

ﻧﺎﺯ ﮐــﻦ ﺗﺎ ﺭﻭﺯ ﻭ ﺷﺐ ﻏــــــﺮﻕ ﺗﻤﻨــﺎﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺗﺎ ﻗﯿـــــﺎﻣﺖ ﺷـــــﺎﻋﺮ ﭼﺸﻤﺎﻥ ﺯﯾﺒــﺎﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺍﺯ ﺍﺯﻝ ﺯﯾﺒــــﺎﺗﺮﯾﻦ ﺗﺼﻮﯾــــــﺮ ﺩﻧﯿــــــــــﺎ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﯼ

ﮐﺎﺵ ﻣﯽ ﺷﺪ ﺗﺎ ﺍﺑﺪ ﻣﺤﻮ ﺗﻤﺎﺷــــﺎﯾﺖ ﺷــﻮﻡ

ﺩﻭﺳﺖ ﺩﺍﺭﻡ ﻟﺤﻈﻪ ﺍﯼ ﮐﻪ ﺩﻝ ﺑﻪ ﺩﺭﯾﺎ ﻣﯽ ﺯﻧﻢ

ﻗﺎﯾﻘــــﻢ ﺭﺍ ﺑﺸﮑﻨﯽ ﺗﺎ ﻏــﺮﻕ ﺩﺭﯾـــــﺎﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺍﯼ ﺗـﻤــــــﺎﻡ ﺁﺭﺯﻭ ﻭ ﺟﻤﻠﮕـــــﯽ ﺍﻣﯿــــــــــﺪ ﻣﻦ

ﺁﺭﺯﻭ ﺩﺍﺭﻡ ﯾﮑـــــﯽ ﺍﺯ ﺁﺭﺯﻭ ﻫــــــــــﺎﯾﺖ ﺷـــــﻮﻡ

ﺍﯼ ﺗﻤــــــﺎﻡ ﻫﺴﺘﯽ ﻣﻦ ﺍﯼ ﻫﻤﻪ ﺩﻧﯿـﺎﯼ ﻣﻦ

ﮐﺎﺵ ﻣﻦ ﻫﻢ ﮔﻮﺷﻪ ﺍﯼ ﺍﺯ ﮐﻞ ﺩﻧﯿﺎﯾﺖ ﺷـﻮﻡ

ﺩﺭ ﺗﻤﺎﻡ ﻟﺤﻈﻪ ﻫﺎ ﺍﻣﯿﺪ ﻓـــﺮﺩﺍﯾـﻢ ﺗﻮﯾـــــــــــﯽ

ﺩﻭﺳـــﺖ ﺩﺍﺭﻡ ﻟﺤﻈـــﻪ ﺍﯼ ﺍﻣﯿﺪ ﻓﺮﺩﺍﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺷﻌﺮﻫــــــــــﺎﯾﻢ ﺭﺍ ﺍﮔﺮ ﻗﺎﺑﻞ ﺑﺪﺍﻧﯽ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺍﯾـﻦ

ﻗﺼﺪ ﺩﺍﺭﻡ ﺷـــﺎﻋﺮ ﭼﺸﻤﺎﻥ ﺯﯾﺒــــــﺎﯾﺖ ﺷـﻮﻡ

مهدی کلانتری:

سفری بی آغاز

سفری بی پایان

سفری بی مقصد

سفری بی برگشت

سفری تا کابوس

سفری تا رویا

سفری تا بودا

شبنم تاج محل

با حریق یادها همسفرم

وقتی دورم به تو نزذیکترم

با حریق یادها همسفرم

وقتی دورم به تو نزدیکترم

 هق هق پارسیان

تکه نانی در خواب

بوی گندم در مشت

مشت کودک در خاک

کفش مادر در برف

چرخ یک کالسکه

گوشه ی گندم زار

بند رختی پاره

...

چمدانی بی شکل

جعبه ی یک دوربین

عکس یک بازیگر

جمعه های بی مشق

تلی از ته سیگار

دشنه ای زنگ زده

چشم گاوی در دیس

سفره ای پوسیده

...

بتسابه مهدوی:

دلبر شیرازیم در حافظیه می‌دوید

می‌دوید این سو و آن سو و مرا هم می‌کشید

از نفس افتاده بودم، با نفس‌هایش ولی

داشت جان تازه‌ای در قلب خشکم می‌دمید

شعرها می‌خواند از بر، شورها می‌شد به پا

شورها می‌ریخت در من، شعرها می‌آفرید

بوی نارنج و خم آرنج و زلف پر شکنج

حضرت حافظ هم اینجای غزل، لب می‌گزید

از سمن بویان غزل گفتی، دل ما آب شد

یا لسان الغیب! دیدی نوبت ما هم رسید

با همین خال سیاه ترک شیرازی من

صد سمرقند و بخارا می‌شد از حافظ خرید

حوری باغ ارم شد، لیلی باغ عفیف

دید مجنونم، مرا با گوشه چشمی برگزید

آن چنان بر پا شد آشوبی که گویی در دلم

یک نفس، لطفِعلی خان داشت قلیان می‌کشید

سعدیه، خواندم گلستان و نظر کردم به گل

سکه‌ها انداختم در آب حوضش، با امید

ناگهان با خنده‌ای قلب مرا از جای کند

با همان سرعت که حوا سیب را از شاخه چید

خواستم چیزی بپرسم... تا لبش را غنچه کرد

گفتمش فالوده‌ی شیراز، بانو! می‌خورید؟

بعله را آنقدر شیرین گفت تا در آن سکوت

تاپ، تاپِ قلب من را، روح سعدی هم شنید

حلقه‌ای دیدیم در غوغای بازار وکیل

برق زد چشمان او و برق از چشمم پرید

 مثل یوسف رفتم از بازار تا زندان ارگ

داشت عشقش سینه و پیراهنم را می‌درید

دست در دست هم، از دروازه قرآن رد شدیم

من به سر، سودای او و او به سر، تور سفید

راستی مهریه‌ یادم رفت؛ شد یک شاخه گل،

چارده تا سکه و یک جلد قرآن مجید

قاسم صرافان

بتسابه مهدوی:

اگه سبزم اگه جنگل

اگه ماهی اگه دریا

اگه اسمم همه جا هست

روی لب ها تو کتاب ها

اگه رودم رود گنگ ام

مث بودا اگه پاک

اگه نوری به صلیب ام

اگه چنجی زیر خاک

واسه تو قد یه برگم

پیش تو راضی به مرگم

اگه پاکم مث معبد

اگه عاشق مث هندو

مث بندر واسه قایق

واسه قایق مث پارو

اگه عکس چهل ستون ام

اگه شهری بی حصار

واسه ارش تیر اخر

واسه جاده یه سوار

واسه تو قد یه برگم

پیش تو راضی به مرگم

اگه قیمتی ترین سنگ زمین ام

توی تابستون دست های تو برفم

اگه حرف های قشنگ هر کتاب ام

برای اسم تو چند تا دونه حرفم

اگه سیل ام پیش تو قد یه قطره

اگه کوه ام پیش قد یه سوزن

اگه تن پوش بلند هر درخت ام

پیش تو اندازه ی دکمه ی پیرهن

اگه تلخی مث نفرین

اگه تندی مث رگبار

اگه زخمی زخم کهنه

بغض یک در رو به دیوار

اگه جام شوکرانی

تو عزیزی مث اب

اگه ترسی اگه وحشت

مث مردن توی خواب

واسه تو قد یه برگم

پیش تو راضی به مرگم

بتسابه مهدوی

. نه عاقدی در کار بود نه خطبه ای ..

نه کاغذی امضا کردیم نه قراردادی نوشتیم .

ولی چه تعهد شیرینی ..

دستهایت

مرابه تمام آدمهای

سرزمینم حرام کرد

بتسابه مهدوی

کولر میکده دیشب ابداً باد نداشت

ناز شیرینِ همان میکده فرهاد نداشت

آخر هفته کجایی؟ هوس کوه مراست

روزهایی که گذشت، حادثه ای شاد نداشت

دلکم! دلبرکم!... باز فراموشم شد

مصرع بعدیِ دل را احدی یاد نداشت

مدرک عشق تو را دادم و گفتند همه:

شهر معشوقه که دانشگه آزاد نداشت!

وسط دلکده دیشب صد و ده آمد و رفت

چه کسی زنگ زده؟دلکده فریاد نداشت!

حافظ از بوسه و معشوق نوشت،حق هم داشت

قرن او،هر دو قدم،یک ون ارشاد نداشت...

بتسابه مهدوی

شکست آینه و شمعدان ترک برداشت

خبر چه بود که نصف جهان ترک برداشت

خبر رسید به تالار کاخ هشت بهشت

غرور آینه ها ناگهان ترک برداشت

خبر شبانه به بازار قیصریه رسید

شکوه و هیبت نقش جهان ترک برداشت

خبررسید هراسان به گوش مسجد شاه

صلات ظهر صدای اذان ترک برداشت

خبر چه بود که بغض غلیظ قلیان ها

شکست و خنده ی شاه جوان ترک برداشت

خبر دروغ نبود و درست بود و درشت

چنان که آینه ی آسمان ترک برداشت :

سی و سه پل وسط خاک ها و آجرها

به یاد تشنگی اصفهان ترک برداشت

بتسابه مهدوی

ﻧﺎﺯ ﮐــﻦ ﺗﺎ ﺭﻭﺯ ﻭ ﺷﺐ ﻏــــــﺮﻕ ﺗﻤﻨــﺎﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺗﺎ ﻗﯿـــــﺎﻣﺖ ﺷـــــﺎﻋﺮ ﭼﺸﻤﺎﻥ ﺯﯾﺒــﺎﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺍﺯ ﺍﺯﻝ ﺯﯾﺒــــﺎﺗﺮﯾﻦ ﺗﺼﻮﯾــــــﺮ ﺩﻧﯿــــــــــﺎ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﯼ

ﮐﺎﺵ ﻣﯽ ﺷﺪ ﺗﺎ ﺍﺑﺪ ﻣﺤﻮ ﺗﻤﺎﺷــــﺎﯾﺖ ﺷــﻮﻡ

ﺩﻭﺳﺖ ﺩﺍﺭﻡ ﻟﺤﻈﻪ ﺍﯼ ﮐﻪ ﺩﻝ ﺑﻪ ﺩﺭﯾﺎ ﻣﯽ ﺯﻧﻢ

ﻗﺎﯾﻘــــﻢ ﺭﺍ ﺑﺸﮑﻨﯽ ﺗﺎ ﻏــﺮﻕ ﺩﺭﯾـــــﺎﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺍﯼ ﺗـﻤــــــﺎﻡ ﺁﺭﺯﻭ ﻭ ﺟﻤﻠﮕـــــﯽ ﺍﻣﯿــــــــــﺪ ﻣﻦ

ﺁﺭﺯﻭ ﺩﺍﺭﻡ ﯾﮑـــــﯽ ﺍﺯ ﺁﺭﺯﻭ ﻫــــــــــﺎﯾﺖ ﺷـــــﻮﻡ

ﺍﯼ ﺗﻤــــــﺎﻡ ﻫﺴﺘﯽ ﻣﻦ ﺍﯼ ﻫﻤﻪ ﺩﻧﯿـﺎﯼ ﻣﻦ

ﮐﺎﺵ ﻣﻦ ﻫﻢ ﮔﻮﺷﻪ ﺍﯼ ﺍﺯ ﮐﻞ ﺩﻧﯿﺎﯾﺖ ﺷـﻮﻡ

ﺩﺭ ﺗﻤﺎﻡ ﻟﺤﻈﻪ ﻫﺎ ﺍﻣﯿﺪ ﻓـــﺮﺩﺍﯾـﻢ ﺗﻮﯾـــــــــــﯽ

ﺩﻭﺳـــﺖ ﺩﺍﺭﻡ ﻟﺤﻈـــﻪ ﺍﯼ ﺍﻣﯿﺪ ﻓﺮﺩﺍﯾﺖ ﺷﻮﻡ

ﺷﻌﺮﻫــــــــــﺎﯾﻢ ﺭﺍ ﺍﮔﺮ ﻗﺎﺑﻞ ﺑﺪﺍﻧﯽ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺍﯾـﻦ

ﻗﺼﺪ ﺩﺍﺭﻡ ﺷـــﺎﻋﺮ ﭼﺸﻤﺎﻥ ﺯﯾﺒــــــﺎﯾﺖ ﺷـﻮﻡ

بتسابه مهدوی

شده با قرمزِ احساسِ دلت رنگ شوی؟

شده از فکر کسی داغ کنی،غرق شوی؟

غرق دنیای کسی قلب شوی و به تپیدن افتی؟

شده از دوری او درد کنی،بشکنی و تنگ شوی؟

شده در لحظه دیدار کسی،از تَپشت خسته شوی؟

ناگهان ایست کنی با نفسش شارژ شوی؟

شده احساس کنی از نفس گرم کسی مست شدی؟

مستِ آغوش کسی گریه کنی،اشک شوی؟

شده سوگند دهی ثانیه را پیش خداوند بزرگ؛

” می شود ثانیه جان، قد بکشی، کند شوی؟

” شده گينس شوی ثبت کنی ثانیه را؟

روز،از دست کسی نور بگیری وشبش ماه شوی؟

راست بگو؛ شده از حس دلم

، لحظه ای آگاه شوی!؟

بتسابه مهدوی

راه درست

روزی،گوساله ای باید از جنگل بکری می گذشت تا به چراگاهش برسد.گوساله ی بی فکری بود و راه پر پیچ و خم و پر فراز و نشیبی برای خود باز کرد.

روز بعد،سگی که از آن جا می گذشت،از همان راه استفاده کرد و از جنگل گذشت.مدتی بعد،گوساله راهنمای گله،آن راه را باز دید و گله اش را وادار کرد از آن جا عبور کنند.

مدتی بعد،انسان ها هم از همین راه استفاده کردند:می آمدند و می رفتند،به راست و چپ می پیچیدند،بالا می رفتند و پایین می آمدند،شکوه می کردند و آزار می دیدند و حق هم داشتند.اما هیچ کس سعی نکرد راه جدید باز کند.

مدتی بعد،آن کوه راه،خیابانی شد.حیوانات بیچاره زیر بارهای سنگین،از پا می افتادند و مجبور بودند راهی که می توانستند در سی دقیقه طی کنند،سه ساعته بروند،مجبور بودند که همان راهی را بپیمایند که گوساله ای گشوده بود.

سال ها گذشت و آن خیابان،جاده ی اصلی یک روستا شد،و بعد شد خیابان اصلی یک شهر.همه از مسیر این خیابان شکایت داشتند،مسیر بسیار بدی بود.

در همین حال،جنگل پیر و خردمند می خندید و می دید که انسان ها دوست دارند مانند کوران،راهی را که قبلا باز شده،طی کنند،و هرگز از خود نپرسند که آیا راه بهتری وجود دارد یا نه؟

برگرفته از: کتاب قصه هایی برای پدران. فرزندان. نوه ها- پائولوکوئیلو

بتسابه مهدوی

انتقاد و اصلاح!

فردی به مدت چندین سال شاگرد نقاش بزرگی شد و تمامی فنون و هنر نقاشی را فرا گرفت. روزی استاد به او گفت :

دیگر شما استاد شده ای و من چیزی ندارم که به تو بیاموزم.

شاگرد با تشکر از استاد خداحافظی کرد و رفت. روز بعد فکری به سرش رسید؛ سه روز تمام وقت صرف کرد و یک نقاشی فوق العاده کشید و آن را در شلوغ ترین میدان شهر قرار داد و مقداری رنگ و قلمی در کنار آن قرار داد و از رهگذران خواهش کرد اگر هر جایی ایرادی می بینند یک علامت × بزنند.

غروب که برگشت، دید که تمامی تابلو علامت خورده است. بسیار ناراحت و افسرده به استاد خود مراجعه کرد و از وی گله مند شد. استاد شرح ماجرا را پرسید و او دقیقا بازگو کرد.

استاد به او گفت :

آیا می توانی عین همان نقاشی را برایم بکشی؟

شاگرد نیز چنان کرد. استاد آن نقاشی را در همان میدان شلوغ شهر قرار داد، و رنگ و قلم را هم در کنار آن تابلو گذاشت، اما متنی که در کنار آن نوشت، این بود: از رهگذران خواهش می کنیم اگر جایی از نقاشی اشکال و ایرادی دارد، با این رنگ و قلم اصلاح بفرمایید.

غروب برگشتند و دیدند تابلو دست نخورده است. این تابلو یک هفته در آنجا بود، ولی هیچ کس هیچ نکته ای را اصلاح نکرد؛ حتی صاحب نظران در رشته نقاشی!!! استاد به شاگرد گفت: حالا فهمیدی که من همه چیز را به تو آموزش داده ام،

اما نکته مهم این است که تمام مردم می توانند انتقاد کنند، ولی کسی پیدا نمی شود که اصلاح کند!!﻿

بتسابه مهدوی:

نیکی و بدی

"لئوناردو داوینچی" موقع کشیدن تابلو "شام آخر" دچار مشکل بزرگی شد. او میبایست "خیر و نیکی" را به شکل "عیسی" و بدی را به شکل "یهودا"(که از یاران عیسی (ع) بود و هنگام شام تصمیم گرفت به او خیانت کند) تصویر میکرد. کار را نیمه تمام رها کرد تا مدلهای آرمانیش را پیدا کند.

روزی در مراسم همسرائی ، تصویر کامل مسیح را در چهره یکی از آن جوانان یافت. جوان را به کارگاهش دعوت کرد و از چهره اش اتودها و طرح هائی برداشت.

سه سال گذشت. تابلوی "شام آخر" تقریبا تمام شده بود ، اما داوینچی برای "یهودا" هنوز مدل مناسبی پیدا نکرده بود. کاردینال ، مسئول کلیسا کم کم به او فشار می آورد که نقاشی دیواری را زودتر تمام کند ، داوینچی پس از مدتها جست وجو ، جوان شکسته ، ژنده پوش و مستی را در جوی آبی یافت ! ازدستیارانش خواست تا اورا به کلیسا آورند ، چون دیگر فرصتی برای طرح برداشتن از او نداشت.

گدا را که نمی دانست چه خبر است به کلیسا آوردند. دستیارانش او را سرپا نگه داشتند و درهمان وضعیت داوینچی از خطوط بی تقوائی ، گناه و خودپرستی که به خوبی بر آن چهره نقش بسته بودند ، نسخه برداری کرد.

وقتی کار تمام شد ، گدا که دیگر مستی ازسرش پریده بود ؛ چشمهایش را باز کرد و نقاشی را پیش رویش دید و با آمیزه ای از شگفتی و اندوه گفت :

"من تابلو را قبلا دیده ام !!!"

داوینچی شگفت زده پرسید :

کجا ؟!

جوان ژنده پوش گفت :

"سه سال پیش ، قبل ازاینکه همه چیزم را از دست بدهم ، موقعی که در یک گروه همسرائی آواز میخواندم ، زندگی پراز رویائی داشتم و هنرمندی از من دعوت کرد که مدل نقاشی چهره "عیسی" شوم !"

برگرفته از: کتاب "شیطان و دوشیزه پریم"- پائولوکوئیلو

بتسابه مهدوی

این تفسیر داستایوفسکی از «آزادی »چقدر عمیقه...!!انسان متحیر میشه از سرنوشت ملت ها.........

همه ملت‌ها سقف آزادی دارند

سقف آزادی رابطه‌ي مستقیم با قامت فکری مردمان دارد، با همت بلند مردمان سقف بلند میشود، در جامعه ای که قامت تفکر و همت مردم کوتاه باشد سقف آزادی هم به همان نسبت کوتاه میشود.

وقتی سقف آزادی کوتاه باشد، آدمهای بزرگ سرشان آنقدر به سقف میخورد که حذف میشوند، آدمهای کوتوله اما راحت جولان میدهند، بعضی از آدمهای بزرگ هم برای بقا آنقدر سرشان را خم می کنند که کوتوله میشوند.

آن وقت سقف ها هی پایین تر و پایین تر می آید و مردم هی بیشتر و بیشتر قوز میکنند

تا اینکه تا کمر خم میشوند و دیگر نمیتوانند قد راست کنند.

مردم نیز آزادی شان میشود یواشکی

و زندگی شان میشود جهنم!

"تئودﻭﺭ ﺩﺍﺳﺘﺎﯾﻮﻓﺴﮑﯽ "✌

بتسابه مهدوی

استاد الهی قمشه ای :

آیه های عاشقانه

اين عالم، عالم بازي هاست. عالمي است كه بيشتر مردم به حقيقتش نمي رسند و تا آخر، به بازي مشغولند. هركدام يك نوع بازي انتخاب می کنند، يك عده مذهب بازي مي كنند، يك عده دوست بازي مي كنند، يک عده هنر بازي مي كنند، يك عده عتيقه بازي مي كنند اما هیچ کدام به حق مشغول نيستند.

حتي كتاب بازان هم "كمثل الحمار يحمل اسفارا "كتاب مي خرند، جلد مي كنند، پهن مي كنند، جمع مي كنند و كتاب باز هستند. حتي عده اي دين را وسيله بازي قرار مي دهند و دين باز و دين فروش اند ولي يك وقتي مي فهمند كه عملشان سوداي خام بوده و هيچ چيز نيست.

اگرخواستيد بازی كنيد، بازي عشق را انتخاب كنيد كه به تعبير هندي ها يعنی بازی آگاهی جهاني و نه اين آگاهي محدود و تيره كه درهمه انسانها است. وصل بشويد به آن آگاهي مطلق و برسيد به ديدار آن صورت جهانی؛ جهان عشق است و ديگر زرق سازی، همه بازی است، الّاعشق بازی

﻿روزتان سرشار عشق خداوند عاشق💚

مهناز

دیگه خیلی کهنه شده که با رفتن به مسافرت های برون مرزی به بقیه بگی کی هستی!!

به قول استادی روح افراد ومیزان عشقشان است که فراز و فرود در زندگیشان را رقم میزند.

هنوز برای کسب این فرصتها حاضری به ستون خانه ها ترک بیانداری.؟

به هر قیمتی از نردبان حرص و آز بالا بری؟

تا نفرت بدرقه ی راهت باشد!؟

بعد از ان ارامش را گدایی کنی !؟

همه ی نیروها دست بکارند ،اری!

ولی محور گردش این کون و مکان برحسب عدل است و نگهدارنده اش عادلیست که کوچکترین ذره از چشمش دور نیست.

هنوز دیر نیست بیا و عاشق شو

ار نه روزی کار جهان سر اید

مهناز

از کجا میدانیم ؟

واقعا از کجا میدانیم تا روز بعد زنده ایم؟

بشتابیم بشتابیم برای لحظه ای درنگ و تامل عمیق و بدنبال ان

دویدن دنبال ادمها و کارها و چیزهایی که میشود با عشق همنشین باشد

مهدیه:

دستان دعا كننده آلبرشت دورر (بسیار زیبا)

بازدید: 1991

اين داستان به اواخر قرن 15 بر مي گردد. در يك دهكده كوچك نزديك نورنبرگ خانواده اي با 18 بچه زندگي مي كردند. براي امرار معاش اين خانواده بزرگ، پدر مي بايستي 18 ساعت در روز به هر كار سختي كه در آن حوالي پيدا مي شد تن مي داد. در همان وضعيت اسفناك آلبرشت دورر و برادرش آلبرت (دو تا از 18 بچه) رويايي را در سر مي پروراندند. هر دوشان آرزو مي كردند نقاش چيره دستي شوند، اما خيلي خوب مي دانستند كه پدرشان هرگز نمي تواند آن ها را براي ادامه تحصيل به نورنبرگ بفرستد.

يك شب پس از مدت زمان درازي بحث در رختخواب، دو برادر تصميمي گرفتند. با سكه قرعه انداختند و بازنده مي بايست براي كار در معدن به جنوب مي رفت و برادر ديگرش را حمايت مالي مي كرد تا در آكادمي به فراگيري هنر بپردازد، و پس از آن برادري كه تحصيلش تمام شد بايد در چهار سال بعد برادرش را از طريق فروختن نقاشي هايش حمايت مالي مي كرد تا او هم به تحصيل در دانشگاه ادامه دهد.

آلبرشت دورر

آن ها در صبح روز يك شنبه در يك كليسا سكه انداختند. آلبرشت دورر برنده شد و به نورنبرگ رفت و آلبرت به معدن هاي خطرناك جنوب رفت و براي 4 سال به طور شبانه روزي كار كرد تا برادرش را كه در آكادمي تحصيل مي كرد و جزء بهترين هنرجويان بود حمايت كند. نقاشي هاي آلبرشت حتي بهتر از اكثر استادانش بود. در زمان فارغ التحصيلي او درآمد زيادي از نقاشي هاي حرفه اي خودش به دست آورده بود.

وقتي هنرمند جوان به دهكده اش برگشت، خانواده دورر براي موفقيت هاي آلبرشت و برگشت او به كانون خانواده پس از 4 سال يك ضيافت شام برپا كردند. بعد از صرف شام آلبرشت ايستاد و يك نوشيدني به برادر دوست داشتني اش براي قدرداني از سال هايي كه او را حمايت مالي كرده بود تا آرزويش برآورده شود، تعارف كرد و چنين گفت: آلبرت، برادر بزرگوارم حالا نوبت توست، تو حالا مي تواني به نورنبرگ بروي و آرزويت را تحقق بخشي و من از تو حمايت مي كنم.

تمام سرها به انتهاي ميز كه آلبرت نشسته بود برگشت. اشك از چشمان او سرازير شد. سرش را پايين انداخت و به آرامي گفت: نه! از جا برخاست و در حالي كه اشك هايش را پاك مي كرد به انتهاي ميز و به چهره هايي كه دوستشان داشت، خيره شد و به آرامي گفت: نه برادر، من نمي توانم به نورنبرگ بروم، ديگر خيلي دير شده، ‌ببين چهار سال كار در معدن چه بر سر دستانم آورده، استخوان انگشتانم چندين بار شكسته و در دست راستم درد شديدي را حس مي كنم، به طوري كه حتي نمي توانم يك ليوان را در دستم نگه دارم. من نمي توانم با مداد يا قلم مو كار كنم، نه برادر، براي من ديگر خيلي دير شده...

بيش از 450 سال از آن قضيه مي گذرد. هم اكنون صدها نقاشي ماهرانه آلبرشت دورر، قلمكاري ها و آبرنگ ها و كنده كاري هاي چوبي او در هر موزه بزرگي در سراسر جهان نگهداري مي شود.

يك روز آلبرشت دورر براي قدرداني از همه سختي هايي كه برادرش به خاطر او متحمل شده بود، دستان پينه بسته برادرش را كه به هم چسبيده و انگشتان لاغرش به سمت آسمان بود، به تصوير كشيد. او نقاشي استادانه اش را صرفاً دست ها نام گذاري كرد اما جهانيان احساساتش را متوجه اين شاهكار كردند و كار بزرگ هنرمندانه او را " دستان دعا كننده" ناميدند.

اگر زماني اين اثر خارق العاده را مشاهده كرديد،‌ انديشه كنيد و به خاطر بسپاريد كه روياهاي ما با حمايت ديگران تحقق مي يابند.

بتسابه مهدوی

عشق اول می کند دیوانه ات

تا ز ما و من کند بیگانه ات

عشق چون در سینه ات مأوا کند

عقل را سرگشته و رسوا کند

می‌شوی فارغ ز هر بود و نبود

نیستی در بند اظهار وجود

عشق رامِ مردم اوباش نيست

دام حق ،صياد هر قلاش نيست

در خور مردان بود اين خوان غيب

نيست هر دل، لايق احسان غيب

عشق كِي همگام باشد با هوس

پخته كِي با خام گردد همنفس

عشق را با كفر و با ايمان چه كار

عشق را با دوزخ و رضوان چه كار

عشق سازد پاكبازان را شكار

كِي به دام آرد پليد و نابكار

زنده دل‌ها مي‌شوند از عشق، مست

مرده دل كي عشق را آرد به دست

عشق را با نيستي سودا بود

تا تو هستي، عشق كي پيدا بود

عشق مي‌جويد حريفي سينه چاك

كو ندارد از فناي خويش باك

عشق در بند آورد عقل تو را

تا نماند در دلت چون و چرا

عشق اگر در سينه داري الصلا

پاي نِه در وادي فقر و فنا

عاشق و ديوانه و بي خويش باش

در صف آزادگان درويش باش

"حضرت مولانا"

بتسابه مهدوی

براي امروزت ...

شادي دم كرده ام ...

بخند ...

و يك فنجان دعا مهمان من باش

روزت آرام و شاد

و سرشار از خوشبختي وعشق و آرامش

دوستي هديه زيباي خداست كه بقايش با ماست ...

سعید:

نه دیگر در پی دیدارِ یارم

نه حتی از نبودش سوگوارم

مرا انگار کامل آفریدند

گمانم "نیمه ی دیگر" ندارم!

سعید:

آغوشت همانند "جنگ ویتنام" است

هرکه رفت

یا برنگشت

یا اگر برگشت دیوانه بود!

بتسابه مهدوی:

مردی تخم عقابی پیدا کرد و آن را در لانه مرغی گذاشت . عقاب با بقیه جوجه ها از تخم بیرون آمد و با آن‌ها بزرگ شد . در تمام زندگیش ، او همان کارهایی را انجام داد که مرغ ها می کردند، برای پیدا کردن کرم ها و حشرات زمین را می کند و قدقد می کرد و گاهی با دست و پا زدن بسیار ، کمی در هوا پرواز می‌کرد . سال ها گذشت و عقاب خیلی پیر شد ....

روزی پرنده باعظمتی را بالای سرش بر فراز آسمان ابری دید . او با شکوه تمام ، با یک حرکت جزئی بالهای طلاییش برخلاف جریان شدید باد پرواز می کرد . عقاب پیر بهت زده نگاهش کرد و پرسید : این کیست ؟

همسایه اش پاسخ داد :این یک عقاب است . سلطان پرندگان . او متعلق به آسمان است و ما زمینی هستیم.

عقاب مثل یک مرغ زندگی کرد و مثل یک مرغ مرد . زیرا فکر می کرد یک مرغ است .

این ما هستیم که زندگی خودمان را میسازیم؛

نگذارید محیط اطرف شما را دچار تغییرات اساسی کند.

وقتي باران مي بارد همه پرندگان به سوي پناهگاه پرواز مي كنند بجز عقاب كه براي

دور شدن از باران در بالاي ابرها به پرواز درمي آيد.

مشكلات براي همه وجود دارد اما طرز برخورد با آن است كه باعث تفاوت مي گردد.

بلند پرواز باش.

بتسابه مهدوی:

ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺟﻨﮓ ﺁﻣﺮﯾﮑﺎ ﺑﺎ ﮐﺮﻩ، ﮊﻧﺮﺍﻝ ﻭﯾﻠﯿﺎﻡ ﻣﺎﯾﺮ ﮐﻪ ﺑﻌﺪﻫﺎ ﺑﻪ ﺳﻤﺖ ﺭﻭﺍﻧﮑﺎﻭ ﺍﺭﺷﺪ ﺍﺭﺗﺶ ﺁﻣﺮﯾﮑﺎ ﻣﻨﺼﻮﺏ ﺷﺪ، ﯾﮑﯽ ﺍﺯ ﭘﯿﭽﯿﺪﻩﺗﺮﯾﻦ ﻣﻮﺍﺭﺩ ﺗﺎﺭﯾﺦ ﺟﻨﮓ ﺩﺭ ﺟﻬﺎﻥ ﺭﺍ ﻣﻮﺭﺩ ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﻗﺮﺍﺭﻣﯿﺪﺍﺩ :

ﺣﺪﻭﺩ 1000 ﻧﻔﺮ ﺍﺯ ﻧﻈﺎﻣﯿﺎﻥ ﺁﻣﺮﯾﮑﺎﯾﯽ ﺩﺭ ﮐﺮﻩ، ﺩﺭ ﺍﺭﺩﻭﮔﺎﻫﯽ ﺯﻧﺪﺍﻧﯽ ﺷﺪﻩ ﺑﻮﺩﻧﺪﮐﻪ ﺍﺯ ﻫﻤﻪ ﺍﺳﺘﺎﻧﺪﺍﺭﺩﻫﺎﯼ ﺑﯿﻦ ﺍﻟﻤﻠﻠﯽ ﺑﺮﺧﻮﺭﺩﺍﺭ ﺑﻮﺩ . ﺍﯾﻦ ﺯﻧﺪﺍﻥ ﺑﺎ ﺗﻌﺮﯾﻒ ﻣﺘﻌﺎﺭﻑ ﺗﻘﺮﯾﺒﺎً ﻣﺤﺼﻮﺭ ﻧﺒﻮﺩ . ﺁﺏ ﻭ ﻏﺬﺍ ﻭ ﺍﻣﮑﺎﻧﺎﺕ ﺑﻪ ﻭﻓﻮﺭ ﯾﺎﻓﺖ ﻣﯽﺷﺪ . ﺩﺭ ﺁﻥ ﺍﺯ ﻫﯿﭽﯿﮏ ﺍﺯ ﺗﮑﻨﯿﮏﻫﺎﯼ ﻣﺘﺪﺍﻭﻝ ﺷﮑﻨﺠﻪ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﻧﻤﯽﺷﺪ، ﺍﻣﺎ … ﺍﻣﺎ ﺑﯿﺸﺘﺮﯾﻦ ﺁﻣﺎﺭ ﻣﺮﮒ ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺍﺭﺩﻭﮔﺎﻩ ﮔﺰﺍﺭﺵ ﺷﺪﻩ ﺑﻮﺩ . ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﺑﻪ ﻣﺮﮒ ﻃﺒﯿﻌﯽ ﻣﯽﻣﺮﺩﻧﺪ .ﺑﺎ ﺍﯾﻦ ﮐﻪ ﺣﺘﯽ ﺍﻣﮑﺎﻧﺎﺕ ﻓﺮﺍﺭ ﻭﺟﻮﺩ ﺩﺍﺷﺖ ﺍﻣﺎ ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﻓﺮﺍﺭ ﻧﻤﯽﮐﺮﺩﻧﺪ . ﺑﺴﯿﺎﺭﯼ ﺍﺯ ﺁﻥﻫﺎ ﺷﺐ ﻣﯽﺧﻮﺍﺑﯿﺪﻧﺪ ﻭ ﺻﺒﺢ ﺩﯾﮕﺮ ﺑﯿﺪﺍﺭ ﻧﻤﯽﺷﺪﻧﺪ .

ﺁﻥﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﻣﺎﻧﺪﻩ ﺑﻮﺩﻧﺪ ﺍﺣﺘﺮﺍﻡ ﺩﺭﺟﺎﺕ ﻧﻈﺎﻣﯽ ﺭﺍ ﻣﯿﺎﻥ ﺧﻮﺩ ﺭﻋﺎﯾﺖ ﻧﻤﯽﮐﺮﺩﻧﺪ، ﻭ ﻋﻤﻮﻣﺎً ﺑﺎ ﺯﻧﺪﺍﻧﺒﺎﻧﺎﻥ ﺧﻮﺩ ﻃﺮﺡ ﺩﻭﺳﺘﯽ ﻣﯽﺭﯾﺨﺘﻨﺪ . ﺩﻟﯿﻞ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﯾﺪﺍﺩ، ﺳﺎﻝﻫﺎ ﻣﻮﺭﺩ ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﻗﺮﺍﺭ ﮔﺮﻓﺖ ﻭ ﻭﯾﻠﯿﺎﻡ ﻣﺎﯾﺮ ﻧﺘﯿﺠﻪ ﺗﺤﻘﯿﻘﺎﺕ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺍﯾﻦ ﺷﺮﺡ ﺍﺭﺍﺋﻪ ﮐﺮﺩ :

ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺍﺭﺩﻭﮔﺎﻩ، ﻓﻘﻂ ﻧﺎﻣﻪﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺣﺎﻭﯼ ﺧﺒﺮﻫﺎﯼ ﺑﺪ ﺑﻮﺩﻧﺪ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﺳﺖ ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﻣﯽﺭﺳﺎﻧﺪﻧﺪ ﻭ ﻧﺎﻣﻪﻫﺎﯼ ﻣﺜﺒﺖ ﻭ ﺍﻣﯿﺪﺑﺨﺶ ﺗﺤﻮﯾﻞ ﻧﻤﯽﺷﺪﻧﺪ . ﻫﺮ ﺭﻭﺯ ﺍﺯ ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﻣﯽﺧﻮﺍﺳﺘﻨﺪ ﺩﺭ ﻣﻘﺎﺑﻞ ﺟﻤﻊ، ﺧﺎﻃﺮﻩ ﯾﮑﯽ ﺍﺯ ﻣﻮﺍﺭﺩﯼ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺩﻭﺳﺘﺎﻥ ﺧﻮﺩﺧﯿﺎﻧﺖ ﮐﺮﺩﻩﺍﻧﺪ، ﯾﺎ ﻣﯽﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻨﺪ ﺧﺪﻣﺘﯽ ﺑﮑﻨﻨﺪ ﻭ ﻧﮑﺮﺩﻧﺪ ﺭﺍ ﺗﻌﺮﯾﻒ ﮐﻨﻨﺪ .

ﻫﺮ ﮐﺲ ﮐﻪ ﺟﺎﺳﻮﺳﯽ ﺳﺎﯾﺮ ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﺭﺍ ﻣﯽﮐﺮﺩ، ﺳﯿﮕﺎﺭ ﺟﺎﯾﺰﻩ ﻣﯽﮔﺮﻓﺖ . ﺍﻣﺎ ﮐﺴﯽ ﮐﻪ ﺩﺭ ﻣﻮﺭﺩﺵ ﺟﺎﺳﻮﺳﯽ ﺷﺪﻩ ﺑﻮﺩ ﻫﯿﭻ ﻧﻮﻉ ﺗﻨﺒﯿﻬﯽ ﻧﻤﯽﺷﺪ . ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺷﺮﺍﯾﻂ ﻫﻤﻪ ﺑﻪﺟﺎﺳﻮﺳﯽ ﺑﺮﺍﯼ ﺩﺭﯾﺎﻓﺖ ﺟﺎﯾﺰﻩ ‏(ﮐﻪ ﺧﻄﺮﯼ ﻫﻢ ﺑﺮﺍﯼ ﺩﻭﺳﺘﺎﻧﺸﺎﻥ ﻧﺪﺍﺷﺖ‏) ﻋﺎﺩﺕﮐﺮﺩﻩ ﺑﻮﺩﻧﺪ .

ﺗﺤﻘﯿﻘﺎﺕ ﻧﺸﺎﻥ ﺩﺍﺩ ﮐﻪ ﺍﯾﻦ ﺳﻪ ﺗﮑﻨﯿﮏ ﺩﺭ ﮐﻨﺎﺭ ﻫﻢ، ﺳﺮﺑﺎﺯﺍﻥ ﺭﺍ ﺑﻪ ﻧﻘﻄﻪ ﻣﺮﮒ ﺭﺳﺎﻧﺪﻩ ﺍﺳﺖ، ﭼﺮﺍ ﮐﻪ :

ﺑﺎ ﺩﺭﯾﺎﻓﺖ ﺧﺒﺮﻫﺎﯼ ﻣﻨﺘﺨﺐ ‏(ﻓﻘﻂ ﻣﻨﻔﯽ‏) ﺍﻣﯿﺪ ﺍﺯ ﺑﯿﻦ ﻣﯽﺭﻓﺖ .

ﺑﺎ ﺟﺎﺳﻮﺳﯽ، ﻋﺰﺕ ﻧﻔﺲ ﺯﻧﺪﺍﻧﯿﺎﻥ ﺗﺨﺮﯾﺐ ﻣﯽﺷﺪ ﻭ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺍﻧﺴﺎﻧﯽ ﭘﺴﺖ ﻣﯽﯾﺎﻓﺘﻨﺪ .

ﺑﺎ ﺗﻌﺮﯾﻒ ﺧﯿﺎﻧﺖﻫﺎ، ﺍﻋﺘﺒﺎﺭ ﺁﻥﻫﺎ ﻧﺰﺩ ﻫﻤﮕﺮﻭﻫﯽ ﻫﺎ ﺍﺯ ﺑﯿﻦ ﻣﯽﺭﻓﺖ .

ﻭ ﺍﯾﻦ ﻫﺮ ﺳﻪ ﺑﺮﺍﯼ ﭘﺎﯾﺎﻥ ﯾﺎﻓﺘﻦ ﺍﻧﮕﯿﺰﻩ ﺯﻧﺪﮔﯽ، ﻭ ﻣﺮﮒﻫﺎﯼ ﺧﺎﻣﻮﺵ ﮐﺎﻓﯽ ﺑﻮﺩ .

ﺍﯾﻦ ﺳﺒﮏ ﺷﮑﻨﺠﻪ، ﺷﮑﻨﺠﻪ ﺧﺎﻣﻮﺵ ﻧﺎﻣﯿﺪﻩ ﻣﯽﺷﻮﺩ .

ﻧﺘﯿﺠﻪ :

ﺍﮔﺮ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﻓﻘﻂ ﺧﺒﺮﻫﺎﯼ ﺑﺪ ﻣﯽﺷﻨﻮﯾﻢ، ﺍﮔﺮ ﻫﯿﭽﮑﺪﺍﻡ ﺑﻪ ﻓﮑﺮ ﻋﺰﺕ ﻧﻔﺲ ﻣﺎﻥ ﻧﯿﺴﺘﯿﻢ ﻭ ﺍﮔﺮ ﻫﻤﮕﯽ ﺩﺭ ﻓﮑﺮ ﺯﺩﻥ ﭘﻨﺒﻪ ﻫﻤﺪﯾﮕﺮ ﻫﺴﺘﯿﻢ، ﺑﻪ ﺳﻨﺪﺭﻡ ‏« ﺷﮑﻨﺠﻪﺧﺎﻣﻮﺵ‏» ﻣﺒﺘﻼ ﺷﺪﻩﺍﯾﻢ .

ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﻫﻤﻪ ﺧﺒﺮﻫﺎﯼ ﺑﺪ ﺭﺍ ﻓﻘﻂ ﺑﻪ ﮔﻮﺷﻤﺎﻥ ﻣﯽﺭﺳﺎﻧﻨﺪ ﻭ ﻣﺎ ﻫﻢ ﺍﺳﺘﻘﺒﺎﻝ ﻣﯽﮐﻨﯿﻢ …

ﺩﻻﺭ ﮔﺮﺍﻥ ﺷﺪﻩ …

ﻃﻼ ﮔﺮﺍﻥ ﺷﺪﻩ …

ﮐﺎﺭ ﻧﯿﺴﺖ …

ﻣﺪﺭﺳﻪ ﺍﯼ ﺁﺗﺶ ﮔﺮﻓﺖ …

ﺩﺍﻧﺶ ﺁﻣﻮﺯﺍﻥ ﺭﺍﻫﯿﺎﻥ ﻧﻮﺭ ﺩﺭ ﺟﺎﺩﻩ ﮐﺸﺘﻪ ﺷﺪﻧﺪ …

ﺯﻭﺭﮔﯿﺮﯼ ﺩﺭ ﻣﻼﺀﻋﺎﻡ …

ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﻫﯿﭻ ﮐﺲ ﺑﻪ ﻓﮑﺮ ﻋﺰﺕ ﻧﻔﺲ ﻣﺎ ﻧﯿﺴﺖ !

ﺷﻤﺎ ﭼﻄﻮﺭ ﻓﮑﺮ ﻣﯽﮐﻨﯿﺪ؟ …

ﻣﺎ ﺍﯾﺮﺍﻧﯽﻫﺎ ﺩﺯﺩﯾﻢ ! …

ﻣﺎ ﺍﯾﺮﺍﻧﯽﻫﺎ ﻫﯿﭽﯽ ﻧﯿﺴﺘﯿﻢ ! …

ﻣﺎ ﺍﯾﺮﺍﻧﯽﻫﺎ ﺍﺯ ﺯﯾﺮ ﮐﺎﺭ ﺩﺭﻣﯽﺭﻭﯾﻢ ! …

ﻣﺎ ﻫﯿﭻ ﭘﯿﺸﺮﻓﺘﯽ ﻧﮑﺮﺩﯾﻢ …!

ﻓﻘﻂ ﺗﻮﻫﻢ ﻣﯽﺯﻧﯿﻢ …

ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﻫﻤﻪ ﺩﺭ ﻓﮑﺮ ﺯﯾﺮﺁﺏ ﺯﺩﻥ ﺑﻘﯿﻪ ﻫﺴﺘﻨﺪ، ﺷﻤﺎ ﭼﻄﻮﺭ؟

ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﻫﻤﻪ ﺍﺣﺴﺎﺱ ﻣﯽﮐﻨﻨﺪ ﺩﺭ ﺯﻧﺪﺍﻧﯽ ﺑﺪﻭﻥ ﺩﯾﻮﺍﺭ ﺩﻭﺭﺍﻥ ﺑﯽ ﭘﺎﯾﺎﻥ ﻣﺤﮑﻮﻣﯿﺖ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﻣﯽﮔﺬﺭﺍﻧﻨﺪ، ﺷﻤﺎ ﭼﻄﻮﺭ؟

ﺑﯿﺎﯾﯿﻢ ﺍﺯ ﺧﻮﺍﻧﺪﻥ ﻭ ﺷﻨﯿﺪﻥ ﺍﺧﺒﺎﺭ ﻣﻨﻔﯽ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﺑﮕﯿﺮﯾﻢ ﻭ ﺗﺎ ﻣﯽﺗﻮﺍﻧﯿﻢ ﺑﻪ ﺧﻮﺩ ﻭ ﺍﻃﺮﺍﻓﯿﺎﻧﻤﺎﻥ ﺍﻣﯿﺪ ﺑﺪﻫﯿﻢ، ﺍﺣﺘﺮﺍﻡ ﺑﮕﺬﺍﺭﯾﻢ ﻭ ﺩﺭ ﻫﺮﺷﺮﺍﯾﻄﯽ ﺷﺎﺩ ﺯﻧﺪﮔﯽ ﮐﻨﯿﻢ . ﺷﺎﯾﺪ ﺍﯾﻨﮕﻮﻧﻪ ﺭﺍﻫﯽ ﺑﺮﺍﯼ ﮔﺮﯾﺰ ﺍﺯ ﺯﻧﺪﺍﻧﯽ ﮐﻪ ﺳﺎﺧﺘﻪﺍﯾﻢ ﭘﯿﺪﺍ ﮐﻨﯿﻢ.

بتسابه مهدوی

ﺩﺍﻧﺸﻤﻨﺪﻱ ﺁﮐﻮﺍﺭﻳﻮﻣﻲ ﺷﻴﺸﻪ ﺍﻱ ﺳﺎﺧﺖ ﻭ ﺑﺎ ﺩﻳﻮﺍﺭﻱ ﺷﻴﺸﻪ ﺍﻱ ﺩﻭ ﻗﺴﻤﺖ ﮐﺮﺩ. ﺩﺭ ﻳﮏ ﻗﺴﻤﺖ ﻣﺎﻫﻲ ﺑﺰﺭﮔﻲ ﺍﻧﺪﺍﺧﺖ ﻭ ﺩﺭ ﻗﺴﻤﺖ ﺩﻳﮕﺮ ﻣﺎﻫﻲ ﮐﻮﭼﮑﻲ ﮐﻪ ﻏﺬﺍﻱ ﻣﻮﺭﺩ ﻋﻼﻗﻪ ﻱ ﻣﺎﻫﻲ ﺑﺰﺭﮒ ﺑﻮﺩ..! ﻣﺎﻫﻲ ﮐﻮﭼﮏ ﺗﻨﻬﺎ ﻏﺬﺍﻱ ﻣﺎﻫﻲ ﺑﺰﺭﮒ ﺑﻮﺩ ﻭ ﺩﺍﻧﺸﻤﻨﺪ ﺑﻪ ﺁﻥ ﻏﺬﺍﻱ ﺩﻳﮕﺮﻱ ﻧﻤﻲ ﺩﺍﺩ ...

ﺍﻭ ﺑﺮﺍﻱ ﺧﻮﺭﺩﻥ ﻣﺎﻫﻲ ﮐﻮﭼﮏ ﺑﺎﺭﻫﺎ ﻭ ﺑﺎﺭﻫﺎ ﺑﻪ ﻃﺮﻓﺶ ﺣﻤﻠﻪ ﮐﺮﺩ، ﺍﻣﺎ ﻫﺮ ﺑﺎﺭ ﺑﻪ ﺩﻳﻮﺍﺭﻱ ﻧﺎﻣﺮﺋﻲ ﻣﻲ ﺧﻮﺭﺩ..ﻫﻤﺎﻥ ﺩﻳﻮﺍﺭ ﺷﻴﺸﻪ ﺍﻱ ﮐﻪ ﺍﻭ، ﺭﺍ ﺍﺯ ﻏﺬﺍﻱ ﻣﻮﺭﺩ ﻋﻼﻗﺶ ﺟﺪﺍ ﻣﻲﮐﺮﺩ...

ﺑﺎﻻ ﺧﺮﻩ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﻣﺪﺗﻲ ﺍﺯ ﺣﻤﻠﻪ ﺑﻪ ﻣﺎﻫﻲ ﮐﻮﭼﮏ ﻣﻨﺼﺮﻑ ﺷﺪ... ﺍﻭ ﺑﺎﻭﺭ ﮐﺮﺩﻩ ﺑﻮﺩ ﮐﻪ ﺭﻓﺘﻦ ﺑﻪ ﺁﻥ ﻃﺮﻑ ﺍﮐﻮﺍﺭﻳﻮﻡ ﻭ ﺧﻮﺭﺩﻥ ﻣﺎﻫﻲ ﮐﻮﭼﮏ ﮐﺎﺭﻱ ﻏﻴﺮ ﻣﻤﮑﻦ ﺍﺳﺖ...!

ﺩﺍﻧﺸﻤﻨﺪ ﺷﻴﺸﻪ ﻭﺳﻂ ﺭﺍ ﺑﺮﺩﺍﺷﺖ ﻭ ﺭﺍﻩ ﻣﺎﻫﻲ ﺑﺰﺭﮒ ﺭﺍ ﺑﺎﺯ ﮐﺮﺩ؛ﺍﻣﺎ ﻣﺎﻫﻲ ﺑﺰﺭﮒ ﻫﺮﮔﺰ ﺑﻪ ﻣﺎﻫﻲ ﮐﻮﭼﮏ ﺣﻤﻠﻪ ﻧﮑﺮﺩ...! ﺍﻭ ﻫﺮﮔﺰ ﻗﺪﻡ ﺑﻪ ﺳﻤﺖ ﺩﻳﮕﺮ ﺍﮐﻮﺍﺭﻳﻮﻡ ﻧﮕﺬﺍﺷﺖ ﻭ ﺍﺯ ﮔﺮﺳﻨﮕﻲ ﻣﺮﺩ!!ﻣﻲﺩﺍﻧﻴﺪ ﭼﺮﺍ؟!

ﺁﻥ ﺩﻳﻮﺍﺭ ﺷﻴﺸﻪ ﺍﻱ ﺩﻳﮕﺮ ﻭﺟﻮﺩ ﻧﺪﺍﺷﺖ، ﺍﻣﺎ ﻣﺎﻫﻲ ﺑﺰﺭﮒ ﺩﺭ ﺫﻫﻨﺶ ﻳﮏ ﺩﻳﻮﺍﺭ ﺷﻴﺸﻪ ﺍﻱ ﺳﺎﺧﺘﻪ ﺑﻮﺩ...ﻳﮏ ﺩﻳﻮﺍﺭ ﮐﻪ ﺷﮑﺴﺘﻨﺶ ﺍﺯ ﺷﮑﺴﺘﻦ ﻫﺮ ﺩﻳﻮﺍﺭ ﻭﺍﻗﻌﻲ ﺳﺨﺖ ﺗﺮ ﺑﻮﺩ؛

ﺁﻥ ﺩﻳﻮﺍﺭ ﺑﺎﻭﺭ ﺧﻮﺩﺵ ﺑﻮﺩ.. ﺑﺎﻭﺭﺵ ﺑﻪ ﻣﺤﺪﻭﺩﻳﺖ

ﺑﺎﻭﺭﺵ ﺑﻪ ﻭﺟﻮﺩ ﺩﻳﻮﺍﺭ..

ﺑﺎﻭﺭﺵ ﺑﻪ ﻧﺎﺗﻮﺍﻧﻲ..

باورهای انسان هاست که واقعیت هایشان را می سازد....باورتان زیبا دوستان

بتسابه مهدوی:

رسم خوب اوج گرفتن

عقاب وقتی می‌خواهد به ارتفاع بالاتری صعود کند، در لبه‌ی یک صخره، به انتظار یک اتفاق می‌نشیند!

می‌دانید اتفاق چیست؟ گردبادی که از رو‌به‌رو بیاید!

عقاب به محض این‌که ‌آمدن گردباد را حس‌کرد، بال‌های خود را می‌گشاید و اجازه می‌دهد ‌باد، او را با خود بلند کند.

به محض این‌که طوفان قصد سرنگونی عقاب را کرد، این پرنده‌ی بلند‌پرواز، سر خود را به‌سوی آسمان بلند می‌کند و عمود بر طوفان می‌ایستد و مانند گلوله‌ی توپی، به سمت بالا پرتاب ‌می‌شود. او آن‌قدر با کمک باد مخالف، اوج ‌می‌گیرد تا به ارتفاع موردنظر برسد و آن‌گاه با چرخش خود به‌سوی قله‌ی موردنظر، در بالاترین نقطه‌ی کوهستان، مأوا می‌گزیند.

خوب به شیوه‌ی عقاب برای بالارفتن دقت کنید. او منتظر حادثه می‌ماند، حادثه‌ای که برای مرغ‌های زمینی، یک مصیبت و بلاست. او منتظر طوفان می‌نشیند تا از انرژی پنهان در گردباد، به نفع خود استفاده کند.

وقتی طوفان از راه می‌رسد، عقاب به‌جای زانوی غم بغل‌گرفتن و در کنج سنگ‌ها پناه‌گرفتن، جشن می‌گیرد و خود را به بالاترین نقطه‌ی وزش باد می‌رساند و از آن‌جا، سنگین‌ترین ضربه‌های گردباد را به نفع خود به‌کار می‌گیرد؛ عقاب از نیروی مهاجم، به نفع خویش استفاده می‌کند.

او نه‌تنها از نیروی مخالف نمی‌هراسد، بلکه منتظر آن نیز می‌نشیند‌ چراکه می‌داند این انرژی پنهان در نیروی مخالف است که می‌تواند او را به فضای بالاتر پرتاب کند.

انرژی اوج، به رایگان به کسی داده نمی‌شود. به‌طور اساسی در قانون بقای طبیعت، تقلای بقای نیروهای منفی، ایجاب می‌کند که تعداد نیروهای مخالف در زندگی، همیشه بیش‌تر از جریان موافق شما باشد.

پس اگر قرار است نیروی کمکی برای صعود شما حاصل گردد، قاعدتاً باید این نیرو از سوی مخالفان شما تأمین شود‌ بنابراین وقتی اتفاقی خلاف میل شما رخ‌می‌دهد، به‌جای عقب‌نشینی و سرخوردگی و واگذار کردن میدان، بی‌درنگ عقاب‌گونه جشن بگیرید و این رخداد ناخوشایند را به فال نیک گرفته و سعی‌کنید ‌در لابه‌لای این حادثه‌ی به‌ظاهر نامطلوب، خواسته و طلب موردنظر خود را پیدا کنید و با استفاده از نیروی مخالف، خود را به خواسته‌ی خویش نزدیک سازید.

نیرویی که قرار است باعث صعود شما در زندگی شود، توسط همان کسانی فراهم می‌شود که درحال حاضر، مخالف جدی شما هستند و قصد نابودی‌تان ‌را دارند.

این شما هستید که باید منتظر فرصت باشید و با تأمل و آمادگی و صبر و تدبیر به‌موقع، از این نیرو برای بالا‌رفتن و اوج‌گرفتن استفا‌ده کنید.

پس هرگز از وجود سختی و زحمت و نیروی مخالف در زندگی و کار و تحصیل و... خود گله‌مند نباشید. این‌ها مخازن انرژی پرواز شما هستند و اگر نباشند، شاید هرگز صعودی در زندگی‌تان حاصل نگردد.

به‌جای دست روی دست گذاشتن و از وجود مشکل‌ها و مخالفت‌ها گله‌‌کردن، کمی چشم دل خود را باز کنید و به حکمت پنهان در مصیبت‌ها و سختی‌های زندگی بیندیشید.

خالق هستی با هیچ موجودی حتی بدترین مخلوقات عالم هم دشمنی ندارد و اگر اتفاقی رخ‌می‌دهد که به‌ظاهر، آزاردهنده و ناخوشایند است، شک نکنید که او در هر‌چه رقم می‌زند، خیر و برکت و سعادت پنهان است. این ما هستیم که باید شجاعت رویارویی با جریان‌های مخالف را داشته باشیم و در وقت مناسب، بال‌های خود را بگشاییم و چرخش صعود خود به سمت بالا را تجربه کنیم

خوشبختي ما در سه جمله است

تجربه از ديروز ، استفاده از امروز ، اميد به فردا

ولي ما با سه جمله ديگر زندگي مان را تباه مي کنيم

حسرت ديروز ، اتلاف امروز ، ترس از فردا

آناهید

خدایا..!

قسم به لحظه ای که دلم را می شکنند و جز تو مرهمی نیست

قسم به لحظه ای که مرا می فروشند و جز تو خریداری نیست..!

قسم به لحظه ای که تنهایم می گذارند و جز تو همراهی نیست..!

قسم به لحظه ای که دوستم ندارند وعاشقی جز تو نیست..!

من دوستت دارم

بار الهی مرهمم باش، خریدارم باش، یارم باش، عاشقم باش

که کسی جز تو دلسوزم نیست..!

آمین

حوری

دیگر تو را میان غزل گم نمی کنم

تا دارمت نگاه به مردم نمی کنم..

فرامرز عرب عامری

بتسابه مهدوی

ﻣﯽﺗﺮﺳﻢ

ﺑﺒﻮﺳﻤﺖ

ﺑﻪ ﺧﺎﻧﻪ ﮐﻪ ﺑﺮﮔﺸﺘﯽ

ﺩﻫﺎﻧﺖ ﺑﻮﯼ ﺷﻌﺮ ﺑﺪﻫﺪ !

ﻣﺎﺩﺭﺕ ﺳﺮﺕ ﺩﺍﺩ ﺑﮑﺸﺪ :

ﺑﺎﺯ ﮐﺪﺍﻡ ﺷﺎﻋﺮ ﻭﻟﮕﺮﺩ

ﺗﻮ ﺭﺍ ﺑﻮﺳﯿﺪﻩ ﺍﺳﺖ..

چهار شنبه 10 تیر

بتسابه مهدوی:

پس ازآفرینش آدم خدا گفت به او: نازنینم آدم....

با تو رازی دارم !..

اندکی پیشتر آی ...

آدم آرام و نجیب ، اَمد پیش !!.

زیر چشمی به خدا می نگریست ...!!!

محو لبخند غم آلود خدا .... دلش انگار گریست .

نازنینم آدم... ( قطره ای اشک ز چشمان خداوند چکید )...!!!!

یاد من باش ... که بس تنهایم !!!

بغض آدم ترکید ، .. گونه هایش لرزید !!

به خدا گفت :

من به اندازه ی ....

من به اندازه ی گلهای بهشت .....نه ...

به اندازه عرش ...نه ....نه

من به اندازه ی تنهاییت ، ای هستی من ، .. دوستدارت هستم !!

آدم ،.. کوله اش را بر داشت

خسته و سخت قدم بر می داشت ....

راهی ظلمت پر شور زمین ....

زیر لبهای خدا باز شنید ،...

نازنینم آدم !... نه به اندازه ی تنهایی من ...

نه به اندازه ی عرش... نه به اندازه ی گلهای بهشت !...

که به اندازه یک دانه گندم ، تو فقط یادم باش !!

بتسابه مهدوی:

صبحدم، هاله نوری که به گلبرگ رسید

با سرانگشت نوازشگر عشق

با دو چشمی که نمایشگر احساسش بود

با لبانی که ز گرمای هوس می لرزید

بوسه بر چهره گلبرگ کشید

و در آغوش اهورایی خود جایش داد

تن گلبرگ از آن وسوسه ناگه لرزید

به اشارت، همه ی راز دلش را گشود

و سر از شانه خورشید نوازشگر و بی باک گرفت

چشم در چشم پر از ژاله خورشید نهاد

بی تامل گفتش :

من تو را می فهمم

و از آن راز، که در قلب خود آکنده ای آگاه شدم

باوفایی و من این سر به خدا می دانم

لیک عمرم به وفاداری تو قد ندهد

همه ی عمر من این دم بود و هدیه من این لبخند

که نثارت کنم و جان سپرم

چشم در چشم پر از ژاله خورشید نهاد

و به لبخند، که سرمایه جاویدش بود

بر سر شانه خورشید سپرد جانش را ..

{ اردشیر هادوی }

رامین:

بعد از این بگذار قلب بی‌قراری بشکند

گل نمی‌روید، چه غم گر شاخساری بشکند

باید این آیینه را برق نگاهی می‌شکست

پیش از آن ساعت که از بار غباری بشکند

گر بخواهم گل بروید بعد از این از سینه‌ام

صبر باید کرد تا سنگ مزاری بشکند

شانه‌هایم تاب زلفت را ندارد، پس مخواه

تخته‌سنگی زیر پای آبشاری بشکند

کاروان غنچه‌های سرخ، روزی می‌رسد

قیمت لبهای سرخت روزگاری بشکند

فاضل نظری

پروین:

به عقیده خیام

هر کس که در این دنیا بتواند شاد زندگی کند و از زندگیش لذت ببرد بطور حتم اگر بعد از مرگش دنیایی باشد در بهشت خواهد بودزیرا کسی که زندگی شادی داشته باشد به طور طبیعی نه به کسی ظلم می کند و نه تفکرات منفی نسبت به دیگران دارد پس دنیا و آخرتش برای او بهشت خواهد بود.بنابراین نبایدزندگی را به خود سخت گرفت و به خود وعده فردایی بهتر داد.

گردون نگری ز قد فرسوده ماست

جیحون اثری ز اشک پالوده ماست

دوزخ شرری ز رنج بیهوده ماست

فردوس دمی ز وقت آسوده ماست

حکیم عمر خیام نیشابوری

بتسابه مهدوی :

خویشتن را به بستر ِ تقدیر سپردن

و با هر سنگ ریزه

رازی به نارضایی گفتن

زمزمه ی رود چه شیرین است...

از تیزه های غرور ِ خویش فرود آمدن

و از دل پاکی های سرفراز ِ انزوا به زیر افتادن

با فریادی از وحشت هر سقوط .

غرش ِ آب شاران چه شکوه مند است

و همچنان در شیب ِ شیار فروتر نشستن

و با هر خر سنگ

به جدالی برخاستن .

چه حماسه یی ست رود ، چه حماسه یی ست...

احمد شاملو

بتسابه مهدوی:

تعبیر قشنگیه ؛

خداوند همه چيز را جفت آفريد:

جز دماغ و دهن و قلب ، مى دونى چرا ؟

چون بايد براى خودت يک هم نفس يک هم زبان و يک هم دل پيداکنی

کسی که برایت آرامش بیاورد،

مستحق ستایش است.... انسان ها را

در زیستن بشناس...

نه در گفتن...

در گفتار همه آراسته اند.

كوروش ميگويد:

"بودن با كسى كه دوستش ندارى ،

و نبودن با كسى كه دوستش دارى، همه اش رنج است،

پس اگر همچون خود نيافتى مثل خدا تنها باش

و اگر يافتى،

آنرا چنان حافظ باش

كه گويا جزءي از

وجود توست"

بتسابه مهدوی:

یادم هست پیش از ازدواج‌ام، مدتی با همسرم هم‌کار بودم. فضای کار باعث شده بود که او از شخصیت و اطلاعاتِ من خوش‌اش بیآید. ناگفته هم نماند؛ خودم بدم نمی‌آمد که او این قدر شیفته‌ی یک آدمِ فراواقعی و به قولِ خودش «عجیب و غریب» شده!

ما با هم ازدواج کردیم. سالِ اول را پشتِ سر گذاشتیم و مثلِ همه‌ی زن و شوهرهای دیگر، بالاخره یک روزی دعوای سختی با هم کردیم. در آن دعوا چیزی از همسرم شنیدم که حالا بعد از جدایی‌مان، چراغِ راهِ آینده‌ی رفتارهای‌ام شده:

-«منو باش که خیال می‌کردم تو چه آدمِ بزرگ و خاصی هستی!... ولی می‌بینم الآن هیچ‌چی نیستی!... یه آدمِ معمولی!»

امروز که دقت می‌کنم، می‌بینم تقریبن همه‌ی ما در طولِ زنده‌گی، به لحظه‌یی می‌رسیم که آدم‌های خاص و افسانه‌یی‌مان، تبدیل به آدمی واقعی و معمولی می‌شوند. و درست در همان لحظه، آن آدمی که همیشه برای‌مان بُت بوده، به طرزِ دهشتناکی خُرد و خاکشیر خواهد شد.

ما اغلب دوست داریم از کسانی که خوش‌مان می‌آید، بُت درست کنیم و از آن‌ها «اَبَر انسان» بسازیم. و وقتی آن شخصیتِ ابرانسانی تبدیل به یک انسانِ عادی شد، از او متنفر شویم.

واقعیت آن است که همه، آدم‌های معمولی‌یی هستند. حتا آن‌هایی که ما ابرانسان می‌پنداریم هم وقتی دست‌شویی می‌روند، وقتی می‌خوابند، آبِ دهن‌شان روی بالش می‌ریزد، آن‌ها هم دچار اسهال و یبوست می‌شوند، می‌ترسند، دروغ می‌گویند، عرقِ‌شان بوی گند می‌دهد و دهن‌شان سرِ صبح، بوی خُسفه‌ی خَر!

بعدها که فرصتی شد تا به هنرجویانِ ادبیات و تآتر آموزش بدهم، احساس کردم هنرجویانم ناخواسته و از روی لطف، دوست داشتند بگویند که مربی‌ی ما، آدمِ خیلی عجیب و غریبی ست!

اولین چاره‌ی کار این بود که از آن‌ها بخواهم «استاد» خطاب‌ام نکنند. چون اصولن این لفظ برای منی که سطحِ علمی و آکادمیکِ لازم را ندارم، عنوانِ اشتباهی است. در قدم بعد، سعی کردم به‌شان نشان دهم که من هم مثلِ همه‌ی آدم‌های دیگر، نیازهای طبیعی‌یی دارم. عصبانی می‌شوم، غمگین می‌شوم، گرسنه می‌شوم، دستشویی میروم، دست و بال‌ام درد می‌گیرد و هزار و یک چیزِ دیگر که همه‌ی آدم‌ها دارند.

اما به نظرم، دو چیز خیلی مهم هست که باید هر کس به خودش بگوید و نگذارد دیگران از او تصویری فراانسانی و غیرواقعی بسازند:

اول؛ احترام:

حتا جلوی پای یک پسربچه‌ی 7 ساله هم باید بلند شد و یا بعد از یک دخترِ 5 ساله از در عبور کرد. باید آن قدر به دیگران احترام گذاشت که بدانند نه تنها از تو چیزی کم ندارند که به مراتب از تو با ارزش‌تر و مهم‌ترند.

و بعد؛ راست‌گویی!

به عقیده‌ی من هیچ ارزشی و خصلتی بزرگ‌تر و انسانی‌تر از راست‌گویی نیست. اعترافِ به «ندانستن» و «نتوانستن» یکی از بزرگ‌ترین سدهایی ست که ما در طولِ عمرمان باید از آن بگذریم.

اطرافی‌یان اگر بدانند که ما هم مثلِ همه‌ی آدم‌های دیگر، یک آدمِ با نیازهای عادی هستیم، هرگز تصورشان از ما، تصوری فراواقعی نخواهد شد.

این‌هایی که گفتم، فقط مخصوصِ هنرجو و مربی نیست. خیلی به کارِ عاشق و معشوق‌ها هم می‌آید.

به یک دل‌داده‌ی شیفته باید گفت:

-«کسی که تو امروز در بهترین لباس و عطر و قیافه می‌بینی، در خلوتش، یک شامپانزه‌ی تمام‌عیار می‌شود!... تو با یک آدمِ معمولی طرفی، نه یک ابرقهرمانِ سوپراستار!» همه‌ی ما آدم‌ایم. آدم‌های خیلی معمولی.

دالتون ترومبون

بتسابه مهدوی:

دو دوست با پاي پياده از جاده اي در بيابان عبور مي كردند بين رَآه سر موضوعي. اختلاف پيدا كردند و به مشاجره پرداختند. يكي از ان ها از سر خشم بر چهره ديگري سيلي زد

دوستي كه سيلي خورده بود سخت ازرده شد. ولي بدون انكه چيزي بگويد روي شنه هاي بيابان نوشت: امروز بهترين دوست من بر چهره ام سيلي زِد.

ان دو كنار يكديگر به رَآه خود ادامه دادند به يك ابادي رسيدند. تصميم گرفتند قدري انجا بمانند و كنار بركه أب استراحت كنند. ناگهان شخصي كه سيلي خورده بود لغزيد و در بركه افتاد.نزديك بود غرق شود كه دوستش به كمك او شتافت و او را نجات داد بعد از انكه از غرق شدن نجات يافت. بر روي سخره اي سنگي اين جمله را حك كرد:

امروز بهترين دوستم جان مرا نجات داد.

دوستش با تعجب از او پرسيد:بعد از انكه من با سيلي تو را ازردم تو ان جمله را روي شن ها نوشتي ولي حالا اين جمله را روي صخره حك مي كني؟

لبخند زد و گفت وقتي كسي ما را آزار مي دهد بايد روي شن هاي صحرا نوشت تا باد هاي بخش ان را پاك كنند ولي وقتي كسي محبتي در حق ما مي كند بايد ان را روي سنگ حك كرد تا هيچ بادي نتواند ان را از ياد ها ببرد.

رامین:

مو پریشان میکنی در باد.. بابا بیخیال

می سپاری دل به باداباد.. بابا بیخیال

دلربایی میکنی با چرخشی در آینه

رقص میگیری چه شاد شاد.. بابا بیخیال

قد و بالا بیستون.. شبدیز مو.. شیرین لبت

پلکهایت تیشه ی فرهاد.. بابا بیخیال

شهر کشته مرده ات با یک مژه برهم زدن

چشمهایت باز هم جلاد.. بابا بیخیال

در حسادت هرچه آیینه ترک برداشت باز

تکه تکه بر زمین افتاد.. بابا بیخیال

اینهمه در زیر آوار تو ماندم بس نبود

من خرابم خانه ات آباد بابا بیخیال

با هزار و یک شبت دیوانه ام کردی بس است

شهرزاد قصه ی بغداد ! بابا بیخیال ... !

هی نیا در شعرهایم اینهمه دلبر نشو

دست بردار از سر شهراد.. بابا بیخیال.. !

چشم و ابروی خشن از بس که می آید به تو

گاهی آدم عاشقِ نامهربانی می شود

بتسابه مهدوی:

وقتی عاشق نیستم

اخبار را دنبال می کنم

شعر ِ اجتماعی می نویسم

و به طرز ِ احمقانه ای

عاقلانه رفتار می کنم

وقتی عاشقم

اخبار را دنبال نمی کنم

شعر ِ اجتماعی می نویسم و

شعر ِ عاشقانه

مرا می نویسد

و به طرز ِ عاقلانه ای

احمقانه رفتار می کنم

افشین یداللهی

بتسابه مهدوی:

ﺭﻭﺯ ﺍﻭﻝ ﺑﻤﻦ ﺁﻣﻮﺧﺖ ﻣﻌﻠﻢ ” ﺁ ” ﺭﺍ

ﺧﻮﻥ ﺩﻝ ﺧﻮﺭﺩ ﺑﺴﯽ ﺗﺎ ﮐﻪ ﻧﻮﺷﺘﻢ ” ﺑﺎ ” ﺭﺍ

ﺩﺳﺖ ﺧﻮﺩ ﺑﺮﺩ ﺑﻪ ﺑﺎﻻ ﻭ ﺑﻪ ﭘﺎﯾﯿﻦ ﺁﻭﺭﺩ

ﺗﺎ ﮐﻪ ﻣﻦ ﺭﺍﺣﺘﺘﺮ ﺑﺨﺶ ﮐﻨﻢ ﺑﺎﺑﺎ ﺭﺍ

ﺯﻧﮓ ﻧﻘﺎﺷﯽ ﻣﻦ ﺭﻧﮓ ﻧﻤﯽ ﺩﺍﻧﺴﺘﻢ

ﺍﻭ ﺑﻪ ﻣﻦ ﮔﻔﺖ ﮐﻪ ﺁﺑﯽ ﺑﮑﺸﻢ ﺩﺭﯾﺎ ﺭﺍ

ﺁﻧﻘﺪﺭ ﮔﻔﺖ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﻫﺎﯼ ﺩﻡ ﺩﺳﺖ

ﺗﺎ ﺭﻋﺎﯾﺖ ﮐﺮﺩﻡ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﺩﺭ ﺍﻣﻼ ﺭﺍ

ﺑﺎﺯﮔﻮ ﮐﺮﺩ ﮐﻪ ﺩﻫﻘﺎﻥ ﻓﺪﺍﮐﺎﺭ ﮐﻪ ﺑﻮﺩ

ﺗﺎ ﮐﻪ ﺳﺮﻣﺸﻖ ﺩﻫﺪ ﺟﻤﻠﻪ ﯼ ﺧﻮﺑﯽ ﻫﺎ ﺭﺍ

ﺗﺎ ﮐﻪ ﺍﺯ ﺯﻧﺪﮔﯿﻢ ﮐﺴﺮ ﮐﻨﻢ ﺳﺎﯾﻪ ﯼ ﺟﻬﻞ

ﺑﺎ ﮐﻤﯽ ﺣﻮﺻﻠﻪ ﺁﻣﻮﺧﺖ ﺑﻪ ﻣﻦ ﻣﻨﻬﺎ ﺭﺍ

ﮔﻔﺖ ﺭﻭﺑﺎﻩ ﭘﻨﯿﺮ ﺍﺯ ﺩﻫﻦ ﺯﺍﻍ ﺭﺑﻮﺩ

ﺗﺎ ﮐﻪ ﯾﺎﺩﻡ ﻧﺮﻭﺩ ﺣﻘﻪ ﺍﯾﻦ ﺩﻧﯿﺎ ﺭﺍ

ﮐﻔﺖ ” ﺁ ” ﺑﺮ ﺳﺮ ﺧﻮﺩ ﻧﯿﺰ ﮐﻼﻫﯽ ﺩﺍﺭﺩ

ﻋﺸﻖ ﺑﺎ ﺣﻮﺻﻠﻪ ﺑﺮﺩﺍﺷﺖ ﮐﻼﻩ ﻣﺎ ﺭﺍ

ﻣﺎ ﮐﻪ ﺁﻣﻮﺧﺘﻪ ﺑﻮﺩﯾﻢ ﺑﺎﺑﺎ ﻧﺎﻥ ﺩﺍﺩ

ﭘﺲ ﻧﺪﯾﺪﯾﻢ ﭼﺮﺍ ﺧﻮﻥ ﺩﻝ ﺑﺎﺑﺎ ﺭﺍ

ﺩﺭﺱ ﺩﻫﻘﺎﻥ ﻓﺪﺍﮐﺎﺭ ﻓﺮﺍﻣﻮﺵ ﺷﺪ ﻭ

ﺯﻧﺪﮔﯽ ﺑﺮﺉ ﮐﻪ ﻣﺤﺘﺎﺝ ﮐﻨﺪ ﺩﺍﺭﺍ ﺭﺍ

ﺷﻮﻫﺮ ﺳﺎﺭﺍ ﺷﯿﺎﺩ ﺩﺭﺁﻣﺪ ﺍﺯ ﺁﺏ

ﮐﺮﺩ ﭼﻮﻥ ﺷﺎﻡ ﺳﯿﻪ ﺯﻧﺪﮔﯽ ﺳﺎﺭﺍ ﺭﺍ

ﺑﻮﯼ ﻣﺮﮒ ﺁﻣﺪ ﻭ ﮐﺒﺮﯼ ﺑﻪ ﻣﺮﺍﺩﺵ ﻧﺮﺳﯿﺪ

ﺳﺮﻃﺎﻥ ﺭﻓﺖ ﮐﻪ ﺗﺴﻠﯿﻢ ﮐﻨﺪ ﮐﺒﺮﯼ ﺭﺍ

ﮐﺎﺵ ﺁﻥ ﺭﻭﺯ ﻣﻌﻠﻢ ﻋﻮﺽ ﺭﻭﺑﻪ ﻭ ﺯﺍﻍ

ﯾﺎﺩ ﻣﯽ ﺩﺍﺩ ﺑﻪ ﻣﺎ ﺯﯾﺮﮐﯽ ﻓﺮﺩﺍ ﺭﺍ

ﯾﺎ ﮐﻪ ﺁﻥ ﺭﻭﺯ ﺳﺮﺑﺎﺯﯼ ﻗﺎﯾﻢ ﻣﻮﺷﮏ

ﻣﺘﻮﻗﻒ ﻣﯿﮑﺮﺩ ﺍﺯ ﺣﺮﮐﺖ ﺩﻧﯿﺎ ﺭﺍ

ﺍﻭ ﺑﻪ ﻣﺎ ﮔﺮﭼﻪ ﺍﻟﻔﺒﺎﯼ ﻣﺤﺒﺖ ﺁﻣﻮﺧﺖ

ﻣﺎ ﻏﻠﻂ ﯾﺎﺩ ﮔﺮﻓﺘﯿﻢ ” ﺍﻟﻒ ” ﺗﺎ ” ﯾﺎ ” ﺭﺍ

بتسابه مهدوی:

سا قیا امشب صدایت با صدایم ساز نیست

یا که من بسیار مستم یا که سازت ساز نیست

ساقیا امشب مخالف می نوازد تار تو

یا که من مست و خرابم یا که تارت تارنیست

بتسابه مهدوی:

به اين گریه هاي گيج ! به رسم و رسوم عادت خواستنت ! كه مدام مدار موجودي ام را سمت چشمهاي تو هل مي دهند!!به اين دستها ی خسته اعتماد كن! به اين شعر ها كه تفسير تمامشان ، حضور تو در آبادي تمام قنوت هاي رو به خداست!!به دل من ! به اين دل اعتماد كن !! كه از تقلای خواستن تو ، از اين همه خواستن تو سير نمي شود !!به اسارت من اعتماد كن ! به تمام اين واژه هاي پير !!اصلا .. اصلا گيريم به من و چشمها و دست و دلم اعتماد نداري !! به خودت ! به توي در من اعتماد كن ! به جادوی چشم هایت ، به طلسم صدایت ببه نقش اول بودنت ، به بي تكرار بودنت ، به خاص بودنت به خالص بودنت ، به يك دنيا بودنت به تمام دنيا بودنت ...به زمين گيري اين ترانه هاي ترس برداشته به..به من در تو ، به توي در من ، به خودت اعتماد كن ! کم کسی نیستند آن چشمانت !کم کسی نیستند ..

بتسابه مهدوی:

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

-------------------------------------------

تا با غم عشق تو مرا کار افتاد

بیچاره دلم در غم بسیار افتاد

بسیار فتاده بود اندر غم عشق

اما نه چنین زار که این بار افتاد

 -----------------------------------------

من بودم و دوش آن بتِ بنده نواز

از من همه لابه بود و از وی همه ناز

شب رفت و حدیث ما به پایان نرسید

شب را چه گنه ، حدیث ما بود دراز

-----------------------------------------

رباعیات  دیوان شمس

بتسابه مهدوی:

نوبر است این چشم ها حیف است خوابش می کنی

تا به کی قلب مرا هر شب خرابش می کنی؟

آنقدر سیب گناه از چشم هایت می کند

مطمئنا یک شبی آدم حسابش می کنی

کاش می شد کوچه ای باشم که شب ها در سکوت

با قدم هایت دچار اضطرابش می کنی

باشد از جنس خدایی پس خدایی کن بگو

کی دعایی را که کردم مستجابش می کنی؟

خانه ای می سازم از عشق تو در رویای محض

با وجود آنکه می دانم ...... خرابش می کنی!

بتسابه مهدوی:

مهمترين زمان اكنون است

بسياري از ما زمان زيادي را در نگراني آينده به سر مي بريم.

اگر در كل عمر خود اين زمان ها را محاسبه نماييم متوجه مي شويم از يك سال هم بيشتر شده است. نگراني و تشويش براي آينده قسمت زيادي از فعاليت ذهني فرد را اشغال مي كند. در حاليكه اين نگراني هيچ كمكي به ما نمي كند.

اگر بيشتر وقت خود را به فكر كردن درباره گذشته و نگراني درباره آينده بگذرانيد هيچگاه نخواهيد توانيست به اندازه كافي آرامش داشته باشيد. براي رسيدن به آرامش فكري واقعي بايد فقط در زمان حال از زندگي خود لذت ببريد نه افسوس گذشته را بخوريد و نه نگران آينده باشيد.

↩عبارت تاکیدی:↪

من مشتاقم تا آن الگوی درونم را که این وضع را می آفریند، عوض کنم!

❤خدایا شکرت...﻿❤

بتسابه مهدوی:

پشت پرچینت اگر بزم، اگر مهمانی ست

پشت پرچین من این سو همه اش ویرانی ست

انفرادی شده سلول به سلول تنم

خود من در خود من در خود من زندانی ست

دست های تو کجایند که آزاد شوم؟

هیچ جایی به جز آغوش تو دیگر جا نیست

ابرها طرحی از اندام تو را می سازند

که چنین آب و هوای غزلم بارانی ست

شعر آنی ست که دور لب تو می گردد

شاعری لذت خوبی ست که در لب خوانی ست

دوستت دارم اگر عشق به آن سختی هاست

دوستم داشته باش عشق به این آسانی ست !

پروین:

داستانی از بایزید

صوفی بزرگ, بایزید درباره آگاهی با شاگردانش سخن میگفت و آنها پرسیدند «آگاهی چیست که همیشه درباره اش صحبت میکنید؟» روزی آنها را به کنار رودی برد. در دو طرف رود تپه ای بود. گفت «گذرگاه چوبی طویلی درست میکنیم, تنها به عرض یک پا, از این طرف به طرف دیگر . شما بر روی آن راه میروید. آنگاه میفهمید آگاهی چیست.»

شاگردان گفتند «ولی ما تمام زندگیمان راه رفته ایم و هرگز نفهمیده ایم آگاهی چیست. و پل برپا شد. بسیاری از شاگردان ترسیدند و گفتند :ما نمیتوانیم راه برویم. روی چوبی به عرض فقط یک پا؟ بایزید پاسخ داد: «اما برای راه رفتن به چه پهنایی احتیاج دارید؟ وقتی بر روی زمین راه میروید میتوانید روی نواری به عرض یک پا راه بروید. چرا, چرا نمیتوانید روی باریکه ای به همین عرض که بین دو تپه آویخته شده راه بروید؟»

تعداد کمی سعی کردند. تنها دو یا سه قدم برداشتند و بازگشتند و گفتند «خطرناک است.» سپس بایزید از روی باریکه رد شد و معدود افرادی به دنبالش روان شدند و به طرف دیگر رسیدند. آنان که از باریکه رد شده بودند به پای بایزید افتادند و گفتند «استاد, اکنون میدانیم آگاهی چیست. خطر آنچنان بزرگ بود که نمیتوانستیم بدون توجه رد شویم. لازم بود هشیار باشیم. یک لحظه غفلت میتوانست به قیمت زندگی ما تمام شود, پس باید هشیار می ماندیم.»

در بعضی لحظات کمیاب و بسیار خطرناک شما آگاه میشوید. آگاهی یعنی شدت بسیار, چنان شدتی از بیداری که هیچ فکری رخنه نکند. شما آگاهید اما هیچ فکری در سر ندارید. امتحانش کنید. هر جایی می توانید امتحانش کنید. در مسیری راه بروید اما چنان که گویی هر لحظه با خطر روبرو میشوید.

و خطر واقعا وجود دارد. زیرا هر لحظه ممکن است بمیرید. اگر درکتان کمی بیشتر شوید درخواهید یافت. آگاه بودن غیر ممکن نیست اگر ببینید که هر لحظه ممکن است بمیرید. در آن صورت دیگر نمیتوانید مانند یک مست زندگی کنید.

بتسابه مهدوی:

زندگی پر از پستی و بلندی است که گاهی اوقات ما را بشدت گرفتار خود می‌کند تا آنجا که احساس می‌کنیم خسته‌تر از آن هستیم که ادامه دهیم.

اگر این‌طور است گاهی بد نیست به اعداد شانس خود متکی شویم. این اعداد ما را تشویق می‌کنند به کارهایمان بهتر از گذشته رسیدگی کنیم. نه، تصور نکنید این اعداد مبنای خرافی دارند، بلکه کاملا براساس مسائل روان‌شناسی هستند و پس از کلی بررسی تهیه شده‌اند.

عدد شانس ۲

این عدد بیان‌کننده قانون دو دقیقه است. یعنی اگر انجام دادن کاری فقط دو دقیقه یا کمتر وقت می‌گیرد، بلافاصله آن را انجام دهید. گاهی اوقات همین کارهای بظاهر ساده جلوی کامل‌کردن فهرست کارهای روزانه‌تان را می‌گیرد.

عدد شانس ۵

وقتی با یک وظیفه سخت، چه در خانه و چه در محل کار مواجه شدید، از قانون ۵ دقیقه استفاده کنید. برای این‌که آن کار سخت را به تعویق نیندازید به خودتان بگویید: «فقط ۵ دقیقه روی این وظیفه وقت می‌گذارم و سپس اگر خواستم بعدا به سراغش می‌آیم.» با این کار شکیبایی‌تان را بالا می‌برید و چه بسا احساس می‌کنید می‌توانید تا آخر به آن کار رسیدگی کنید و انجام آن را به تعویق نیندازید.

عدد شانس ۱۱

اگر از ورزش‌کردن بیزارید، اما می‌خواهید بدنی سالم و عمری طولانی داشته باشید، عدد شانس ۱۱ به کارتان خواهد آمد. بیشتر افراد فقط ۱۱ دقیقه در روز ورزش می‌کنند و بنابر آمار ۱٫۸ سال به طول عمرشان اضافه می‌شود.

عدد شانس ۱۵

آیا می‌خواهید دست از نوشیدنی‌های مضر بردارید یا دیگر سیگار نکشید یا دسرهای پر کالری شکلاتی را به دلایل سلامت مصرف نکنید، اما توانایی مقابله با وسوسه آنها را ندارید، عدد ۱۵ مناسب‌تان است. تحقیقات نشان داده است اگر ۱۵ دقیقه به چیزی یا خواسته‌ای «نه» بگویید بتدریج می‌توانید در برابر اکثر وسوسه‌ها، مقاومت خوبی از خود بروز دهید.

عدد شانس ۲۰

به دنبال راه‌حل مناسبی برای یک مشکل هستید، اما هرکار می‌کنید به نتیجه‌ای نمی‌رسید. اینجاست که قانون ۲۰ دقیقه مفید است. در واقع هنگام بروز مشکل فرد ممکن است دچار اضطراب و نگرانی شود و فکر و ذهنش بدرستی کار نکند، بنابراین بهترین راه‌حل ۲۰ دقیقه فکر نکردن به آن مشکل است. در این مدت مغز و ذهن‌تان را کاملا در حالت آزاد و استراحت قراردهید و پس از ۲۰ دقیقه به مشکل و راه‌حل احتمالی فکر کنید. این روش بیشتر مواقع جواب می‌دهد.

حوری:

چه می شد اگر خدا، آن که خورشید را

چون سیب درخشانی در میانه‌ی آسمان جا داد،

آن که رودخانه ها را به رقص در آورد، و کوه ها را بر افراشت،

چه می شد اگر او، حتی به شوخی

مرا و تو را عوض می کرد،

مرا کمتر شیفته

تو را زیبا کمتر !

نزارقبانی

حوری:

ﻫﺮ ﭘﺎﺩﺷﺎﻫﯽ ﺍﺑﺘﺪﺍ ﻓﻘﻂ ﯾﮏ ﻧﻮﺯﺍﺩ ﺑﻮﺩﻩ ،

ﻫﺮ ﺳﺎﺧﺘﻤﺎﻧﯽ ﺍﺑﺘﺪﺍ ﻓﻘﻂ ﯾﮏ ﻃﺮﺡ ﺭﻭﯼ ﮐﺎﻏﺬ ﺑﻮﺩﻩ ،

ﻣﻬﻢ ﻧﯿﺴﺖ ﺍﻣﺮﻭﺯ ﮐﺠﺎﯾﯽ،

ﻣﻬﻢ ﺍﯾﻨﻪ ﮐﻪ ﻓﺮﺩﺍ ﮐﺠﺎ ﺧﻮﺍﻫﯽ ﺑﻮﺩ ....

روزهاي خوب ؛ به زودي خواهند آمد!!

شك نكن..!

بهروز:

چند پیام زیبا. :

اگر حق با شماست، به خشمگین شدن نیازی نیست؛ و اگر حق با شما نیست، هیچ حقی برای عصبانی بودن ندارید!

صبوری با خانواده عشق است،صبوری با دیگران احترام است،صبوری با خود اعتماد به نفس است وصبوری در راه خدا، ایمان است.

اندیشیدن به گذشته اندوه، و اندیشیدن به آینده هراس می آورد؛ به حال بیاندیش تا لذت را به ارمغان آورد.

در جستجوی قلب زیبا باش نه صورت زیبا؛ زیرا هر آنچه زیباست، همیشه خوب نمی ماند؛ اما آنچه خوب است، همیشه زیباست.

بتسابه مهدوی:

رسمی نباش پیش من ... اینجا اداره نیست

قلبم سند به نام تو خورده ، اجاره نیست

شاید گناه می شود این بوسه ها ولی

آنجا که عشق امر کند ، هیچ چاره نیست

عشق نهفته در دل " من دوست دارمت "

ما بین صد هزار نهاد و گزاره نیست

تا نور آسمان منی در کنار تو

یک ذره احتیاج به ماه و ستاره نیست

در چشم هات عشق نفس می کشد ولی

ابراز دوستی که به ایما اشاره نیست

با بوسه هات کار دلم را تمام کن ..

" در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست

بتسابه مهدوی:

درین سرای بی کسی، کسی به در نمی زند

به دشت پر ملال ما پرنده پر نمی زند

.

یکی ز شب گرفتگان چراغ بر نمی کند

کسی به کوچه سار شب در سحر نمی زند

.

نشسته ام در انتظار این غبار بی سوار

دریغ کز شبی چنین سپیده سر نمی زند

.

گذر گهی ست پر ستم که اندر او به غیر غم

یکی صلای آشنا به رهگذر نمی زند

.

دل خراب من دگر خراب تر نمی شود

که خنجر غمت ازین خراب تر نمی زند

.

چه چشم پاسخ است ازین دریچه های بسته ات؟

برو که هیچ کس ندا به گوش کر نمی زند

.

نه سایه دارم و نه بر، بیفکنندم و سزاست

اگر نه بر درخت تر کسی تبر نمی زند

.

.

#هوشنگ\_ابتهاج#

بهروز:

ریشه ضرب المثل جور کسی را کشیدن:

مفهوم این کنایه همین طور که می دانید یعنی مشکل کسی را به دوش کشیدن است .

اما ببینیم جور آیا به معنی ستم است؟

پاسخ منفی است .

جور یکی از خط های جام های باده نوشی در زمان قدیم است .

جام های شراب دارای هفت خط بودند .نام هر خط به این شرح است :

1-مزور

2-فرودینه

3-اشک

4-ازرق

5-بصره

6-بغداد

7-جور

پس جور بالاترین خط جام است .کسی را که شراب نوش قهار و حرفه ای بود هفت خط می نامیدند.

اگر کسی در باده نوشی به مرحله هفت خط نرسیده بود و از روی غرور از ساقی می خواست تا خط جور برایش پر کند .معلوم بود که درمانده می شد دوستانش به خاطر حفظ آبرو و جلوگیری از ضایع شدن جور او را سر می کشیدند.

از كتاب كوچه - احمد شاملو

حوری:

♥♥♥ ویژه زوج ها♥♥♥

 هر وقت خواستین قهر کنین قبلش اینارو با همسرتون طی کرده باشین که قوانین قهر باید در هر شرایطی رعایت بشه.

1) حق نداریم به خونواده های هم توهین کنیم.

2) حق نداریم مسایل و مشکلات کهنه رو مطرح کنیم. تو هر دعوا فقط راجع به همون موضوع بحث میکنیم.

3) شام و ناهار نپختن و شام و ناهار نخوردن نداریم. همه اعضا مثل حالت عادی باید برای غذا حاضر باشن.

4) سلام و خداحافظی در هر صورت لازمه

5) هبچکس حق نداره جای خوابشو عوض کنه

6) هر کس برای آشتی پیش قدم بشه اون یکی باید براش کادو بخره

7) حق نداریم اشتباه طرف مقابلو تعمیم بدیم . مثلا عبارت تو همیشه.... ممنوعه.چون اینکار دعوا رو به اوج میرسونه

8) باید به هم فرصت بدیم که هرکی راجع به دیدگاهش نسبت به موضوع دعوا 5 دقیقه صحبت کنه و طرف دیگه هم 5 دقیقه زمان برای پاسخگویی داره. و بعد اگه حرفی باقی موند باید به فردا موکول بشه تا سر و ته بحث مشخص باشه.

اگر افراد مي توانستند ياد بگيرند كه آنچه براي من خوب است لزومي ندارد كه براي ديگران هم خوب باشد، آنگاه دنياي شاد و خوشايندتري مي داشتيم.!

"تئوري انتخاب" به ما مي آموزد .

بتسابه مهدوی:

دریا نفس زند ٬ بخار گویند

متراکم شود ٬ ابر خوانند

فرو چکد٬ بارانش نام نهند

جمع شود وبه دریا پیوندد ٬

همان دریا بود که بود

هرنقش که بر تختهٔ هستی

پیداست

آن صورت آن کسی است که

آن نقش آراست

دریای کهن چو بر زند موجی

نو

موجش خوانند ودر حقیقت

دریاست

فخرالدین عراقی

بتسابه مهدوی:

مشك را گفتند :

تو را یك عیب هست ...

با هر كه بنشینی ،

از بوی خوشت به او دهی !

گفت :

زیرا كه ننگرم با كی ام ...

به آن نگرم كه من كی ام ... !

بتسابه مهدوی:

حاکم شهر دلم , کاش امانم بدهی

حاضرم میرم اگر باز تو جانم بدهی

هرچه بگذشت بگویم همه را کاش فقط

قدر یک لحظه یِ کوتاه , زمانم بدهی

گفتنی هست اگر جرات گفتن باشد

حرفها دارم اگر فنِّ بیانم بدهی

من به تو قصه یِ صد شاه و گدا گویم و تو

درس افسانه یِ سلطان و شبانم بدهی

ساحلِ قایق دریا زده یِ خسته شوی

در کنار خودت آرام, کرانم بدهی

هرچه خواهی تو همان,ساز مخالف نزنم

آنچه می خواهم ازت, کاش همانم بدهی

بی سوار و سپر و قافله می جنگم اگر

از مژه, تیر و ز ابروت, کمانم بدهی

شاه بیت غزلم آمد و دستم خالیست

حافظم باش که اسرارِ نهانم بدهی

کافرم دین و مرام تو مسلمانم کرد

رسم مومن شدنم کاش نشانم بدهی

رامین:

: بدنِ لختِ خیابان

به بغلِ شهر افتاده بود

و قطره‌های بلوغ

از لمبرهای راه

بالا می‌کشید

و تابستانِ گرمِ نفس‌ها

که از رویای جَگن‌های باران‌خورده سرمست بود

در تپشِ قلبِ عشق

می‌چکید

استاد شاملو

رامین:

به هر تارِ جانم صد آواز هست

دریغا که دستی به مضراب نیست.

چو رویا به حسرت گذشتم، که شب

فروخفت و با کس سرِ خواب نیست.

استاد شاملو

بهروز:

روزی ثروتمندی سبدی پر از غذاهای فاسدی به فقیری داد. فقیر لبخندی زد و سبد را گرفته و از قصر بیرون رفت. فقیر همه آنها را دور ریخت و به جایش گلهایی زیبا وقشنگ در سبد گذاشت و بازگردانید. ثروتمند شگفت زده شد و گفت: چرا سبدی که پر از چیزهای کثیف بود، پر از گل زیبا کرده ای و نزدم آورده ای؟! فقیر گفت : هر کس آنچه در دل دارد می بخشد!!

درجهان سه چیز است که صدا ندارد :

⭕⭕⭕⭕⭕⭕⭕⭕⭕

مرگ فقیر

ظلم غنی

و چوب خدا

سعید:

می توان عاشق بود

به همین آسانی..

من خودم

چندسالی ست که عاشق هستم

عاشق برگ درخت

عاشق بوی طربناک چمن

عاشق رقص شقایق درباد

عاشق گندم شاد!

آری

میتوان عاشق بود

مردم شهر ولی میگویند

عشق یعنی رخ زیبای نگار!

عشق یعنی خلوتی با یک یار!

یابقول خواجه، عشق یعنی لحظه ی بوس و کنار!

من نمیدانم چیست

اینکه مردم می گویند..

من نه یاری نه نگاری نه کناری دارم...

عشق را اما من ,

باتمام دل خود میفهمم !

بتسابه مهدوی:

چه شود به چهرهٔ زرد من

نظری برای خدا کنی

که اگر کنی همه درد من

به یکی نظاره دوا کنی

تو شهی و کشور جان تو را

تو مهی و جان جهان تو را

ز ره کرم چه زیان تو را

که نظر به حال گدا کنی

ز تو گر تفقدو گر ستم،

بود آن عنایت و این کرم

همه از تو خوش بود ای صنم،

چه جفا کنی چه وفا کنی

همه جا کشی می لاله گون

ز ایاغ مدعیان دون

شکنی پیالهٔ ما که خون

به دل شکستهٔ ما کنی

تو کمان کشیده و در کمین،

که زنی به تیرم و من غمین

همهٔ غمم بود از همین،

که خدا نکرده خطا کنی

تو که هاتف از برش این زمان،

روی از ملامت بیکران

قدمی نرفته ز کوی وی،

نظر از چه سوی قفا کنی

هاتف اصفهانی

پنجشنبه 11 تیر

بتسابه مهدوی:

صاحبان دلهای حساس نمی ميرند بی هنگام ناپدید می شوند ...

زنده یاد احمد شاملو

بتسابه مهدوی:

عین دریائیم و دریا عین ما

نیست مارا ابتدا و انتها

بر درمیخانه مست افتاده ایم

خانه ما خوشتر است از دو سرا

بینوایان خوش نوایی یافتند

بینوا شو گر همی خواهی خدا

گفته ی مستانه مارا بخوان

عاشقانه خوش سرودی می سرا

درد مندیم و دوای درد ماست

درد ما هم درد ما باشد دوا

سر به پای خم می بنهاده ایم

بی حجاب ای عارف عاشق بیا

در طریقت خرقه ایی پوشیده ایم

دست ما و دامن آل عبا

نعمت الله ساقی و ما رند مست

گو بیا یاری که دارد ذوق ما

در همه عالم به چشم ما ببین

سیدت آئینه گیتی نما شاه نعمت الله ولی

حوری:

مرا به خلسه می برد حضور ناگهانی ات

سلام و حال پرسی و شروع خوش زبانی ات

فقط نه کوچه باغ ما فقط نه این که این محل

احاطه کرده شهر را شعاع مهربانی ات

دوباره عهد می کنی که نشکنی دل مرا

چه وعده ها که می دهی به رغم ناتوانی ات

جواب کن به جز مرا ، صدا بزن شبی مرا

و جای تازه باز کن میان زندگانیت

بیا فقط خبر بده مرا قبول کرده ای

سپس سر مرا ببر به جای مژدگانی ات

کاظم بهمنی

رامین:

ﺑﺎﺯﮐﻦ! فرق نداﺭﺩ ﭼﻪ شرابي باشد

ﺍﺯﺩﺭ ﻣﺴﺠﺪ ﻭ ﻣﯿﺨﺎﻧﻪ ﻧﺒﺎﯾﺪ ﺗﺮﺳﯿﺪ

ﺭﺍﺯ ﺑﺪ ﻣﺴﺖ ﺷﺪﻥ ﺩﺭ ﺧـُﻢ ﻣﯽ ﭘﻨﻬﺎﻥ ﺍﺳﺖ

ﺳﺮ ﺑﮑﺶ! ﺍﺯ ﺩﻭ ﺳﻪ ﭘﯿﻤﺎﻧﻪ ﻧﺒﺎﯾﺪ ﺗﺮﺳﯿﺪ

ﺑﮕﺬﺭ ﺍﺯ ﻣﺮﺩﻡ ﺳﺠـّﺎﺩﻩ ﻧﺸﯿﻨﯽ ﮐﻪ ﻫﻨﻮﺯ

ﻧﺮﺳﯿﺪﻧﺪ ﺑﻪ ﺍﯾﻤﺎﻥ ِ "ﻧـﺒـﺎﯾـﺪ ﺗﺮﺳــﯿـﺪ"

ﻋﺎﻗﻼﻥ ﺍﻫﻞ ﺳﮑﻮتند ﺍﮔﺮ ﺣﺮﻓﯽ ﻧﯿﺴﺖ

ﺍﺯ ﻫﯿﺎﻫﻮﯼ ﺩﻭ ﺩﯾﻮﺍﻧﻪ ﻧﺒﺎﯾﺪ ﺗﺮﺳﯿﺪ

ﮔﺎﻫﯽ ﺍﺯ ﺣﺎﺩﺛﻪ ﺍﯼ ﺗﻠﺦ ﮔﺬﺷﺘﻢ ﺍﻣّﺎ

ﮔﺎﻫﯽ ﺍﺯ ﻫﯿﭻﺗﺮﯾﻦ ﺣﺎﺩﺛﻪ ﺑﺎﯾﺪ ﺗﺮﺳﯿﺪ!

ﻣﻦ ﺍﺯ ﺁﻥ ﺭﻭﺯ ﮐﻪ ﻗﻮﻣﻢ ﺑﻪ ﺷﺐ ﺁﻟﻮﺩﻩ ﺷﻮﺩ

ﻭ ﺧﺪﺍ ﺣﮑﻢ ﺑﻪ ﻃﻮﻓﺎﻥ ﻧﮑﻨﺪ میترﺳﻢ

ﻣﻦ ﺍﺯ ﺁﻥ ﻣﺴﺠﺪ ﻭ ﻣﺤﺮﺍﺏ ﻓﺮﺍﻭﺍﻧﯽ ﮐﻪ

ﺑﺮﮐﺖ ﺳﻔﺮﻩ ﻓﺮﺍﻭﺍﻥ ﻧﮑﻨﺪ میترﺳﻢ

ﻧﻪ ﮐﻪ ﺍﺯ ﺑﻮﺳﻪ ﯼ ﻣﻌﺸﻮﻕ ﺑﺘﺮﺳﻢ ! ﻫﺮﮔﺰ !

ﺍﺯ ﮔﻨﺎﻫﯽ ﮐﻪ ﭘﺸﯿﻤﺎﻥ ﻧﮑﻨﺪ میترسم!

ﻣﻦ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﺯﻧﺪﮔﯽ ِ ﺳﺨﺖ ﺍﮔﺮ ﺁﺧﺮِ ﮐﺎﺭ

ﻣﺮﮒ ﺭﺍ ﺳﺎﺩﻩ ﻭ ﺁﺳﺎﻥ ﻧﮑﻨﺪ میترسم.

ﻫﻤﻪ ﺍﺯ ﺩﺍﺷﺘﻦِ ﺟﺎﻥ ﮔﺮﺍﻥ میترﺳﻨﺪ.

ﻣﻦ ﻭﻟﯽ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﺍﺯ ﺑﺎﺭ ﮔﺮﺍﻥ میترﺳــم...

یاسر قنبرلو

حوری :

فقط با شوق می خوانی و از دردم چه می دانی؟

تو جان می گیری از شعری که من را بارها کشته...

فرامرزعرب عامری

امیر:

صدوده مصرع مخمس امام حسن

بلبل به حال مست خبر داده بر چمن

شد باغ پر ز پچ پچ مینا و نسترن

پروانه باز کرده لبش را به این سخن

گل آمده به دامن گلدان پنج تن

اوکیست جز ثلاله ی خیرالنسا حسن

با دیدنش هر آینه دل باخت جبرئیل

با شوق و ذوق سمت زمین تاخت جبرئیل

هم زیر پاش بال و پر انداخت جبرئیل

هم سایبان به روی سرش ساخت جبرئیل

قدیس تر ز منزلت کبریا حسن

بر دامن محبت زهرا تجلسش

هم رتبه ی جلالت مولا تقدسش

عیسی پدید آمده از یک تنفسش

میشد که واشود پرپرواز فطرسش

بخشید برحسین خود این تحفه را حسن

شب درمیان چشم سیاهش نشسته مست

یک کهکشان به صورت ماهش نشسته مست

لیلا جنون گرفته به راهش نشسته مست

عاصی که گوشه ای به گناهش نشسته مست

بخشیده شد به جمله ی العفو یاحسن

پیغمبری به دامن کوثر گذاشتند

آیینه ای مقابل حیدر گذاشتند

روز قیامتی که به محشر گذاشتند

در اختیار کامل شبر گذاشتند

پس حشر روز ماست، والحشر باحسن

موسی نشسته روی دو زانو برابرش

عیسی رسیده تا که شود عبد و نوکرش

یوسف بریده دست نه انداخته سرش

درکودکی به دوش نبی بود منبرش

زینت برای دوش نبی خدا حسن

لب سرخ و گونه سرخ و رخش جلوه ی قمر

در لابه لای موش دمیده دم سحر

دور لبش جوانه زده بذر نی شکر

شیرین بیان خانه ی مولاست این پسر

آرامش و قرار دل مرتضی حسن

امری بدیهی است به عالم تقدمش

مستی شروع میشود از جوشش خمش

بوی بهشت می رسد از هر تبسمش

زل میزنند برقد او شهر و مردمش

گر بگذرد به ناز ز پس کوچه ها حسن

نور رخش به عرش بیاید ادامه اش

داوود مست صوت اذان و اقامه اش

بوسه زده خدا به جبین امامه اش

شدبافته به دست خداوند جامه اش

تا سر شود به جمله آل عبا حسن

هنگام خلق خورده به نامش خدا قسم

با نور او بهشت پدید آمد از عدم

هرلحظه معجزه بزند با دمش قدم

مومن به لطف و مهر نگاهش شده عجم

آری جواب آیه ی قالو بلا حسن

برکوه مومنون علم نهضتش بلند

آوازه ی کرامت بی منتش بلند

خورشید روی شانه ی قدقامتش بلند

تا کعبه شد هرآینه از قدرتش بلند

پیغام آمد از لب رب مرحبا حسن

جنگ جمل تجلی شور شجاعتش

یک صحنه از نمایش روز قیامتش

هو میکشد خدا ز فتوحات هیبتش

دشمن هجا هجا شده از تیغ و ضربتش

فریاد زد علی که کفایت؛ بیا حسن

برنده تیغ او بخدا مثل ذوالفقار

دشمن نداشت راه نجاتی بجز فرار

در اختیار جبر حسن کار کار زار

از ترس پیرشد زن پست شتر سوار

کوری چشم او؛ پسر مصطفی حسن

دم میزنند از کرمش هرکجای شهر

از او کریم تر چه کسی در کجای شهر

شد اسم مستعار حسن نا خدای شهر

برگشته شاه از در خانه ش گدای شهر

امید اول دل هر بی نوا حسن

دریای جود بود و ندیدند ساحلش

می داد بیشتر ز تقاضا به سائلش

حاتم چو شیرخواره و طفلی مقابلش

قربان این همه کرم و نرمی دلش

روزی دهنده ی همه ی ماسوا حسن

یک شهر بود و رافت یک مرد مهربان

یک شهر بود و سفره ای از شیر و آب و نان

با اینکه داشت شان و مقامی در آسمان

هم سفره بود باهمه حتی جذامیان

خود می رود همیشه سراغ گدا حسن

باشد تهی دو دست گدای حسن؟! محال

خورشید نعمت و کرمش بوده بی زوال

حتی رسانده نور به این میوه های کال

بین گلوی من بخدا مانده یک سوال

مانده بدون صحن و حرم پس چرا حسن

در شهر مادری خودش هم غریب بود

هر ساعت و دقیقه دمادم غریب بود

اصلا حسن به عالم آدم غریب بود

بیش از حسین و داغ محرم غریب بود

غمنامه اش فجیع تر از کربلا حسن

یک کوچه بود و فاجعه ای در برابرش

روی زمین به ضربت نامرد مادرش

مادر گرفت روی زمین دست برسرش

خون میچکید وای من از زیر معجرش

از یاد میبرد مگر این صحنه را حسن

درکوچه ازدحامی و غوغاشدوگذشت

مادر به همت پسرش پاشد و گذشت

از آن به بعد قامت او تاشد و گذشت

مویش سفید ماتم زهرا شد و گذشت

شدقهر با تمامی آن کوچه ها حسن

باصدامید باز به درگاهت آمدم

ای بی ضریح آه به دنبال مرقدم

من آن کلاغ زشت و سیاه بد بدم

اما حلال کن به سر بام مشهدم

یاد توام مقابل ایوان طلا حسن

آهو که نیستم تو برایم پناه باش

پایم شکسته باز بیا تکیه گاه باش

من آن گدایم و تو همان پادشاه باش

رفتند از برم همه اما تو آه باش

من را بخر ببخش به حق رضا حسن

حمید رضا ویرنشان

سمیه:

یادمان نلسون ماندلا

پنجاه میله از جنس فولاد، نماد میله‌های زندان نلسون ماندلا است. مردم با دیدن این مجسمه سالهای دربند بودن ماندلا را فراموش نخواهند کرد

قابل توجه در این اثر هنری این‌ است که سیمای ماندلا تنها زمانی قابل دیدن است که در فاصله معینی از آن ایستاده باشید👆

بتسابه مهدوی:

دلم عشقی هوس کرده که با من همصدا باشد

بگویم" جان" و با نازش بگوید" بی بلا "باشد

دلم عشقی هوس کرده نباشد اهل بی مهری

که در دنیای طوفانی برایم ناخدا باشد

دلم عشقی هوس کرده شبیه آدم و حوا

نه من دلسرد شوم از او، نه او سر به هوا باشد

دلم عشقی هوس کرده بدون مرز و ممنوعه

که هر وقتی دلم تنگید در آغوشم رها باشد

دلم عشقی هوس کرده کمی سبزه کمی شیطان

که اسم کوچکش شاید برایم آشنا باشد

دلم عشقی هوس کرده شبیه عشق آن کودک

که تنها لذتش بازی، میان بچه ها باشد ﻿

بتسابه مهدوی:

از خياطي پرسيدند:

زندگي يعني چه ؟گفت :

دوختن پارگي هاي

روح با نخ توبه !!!!

از باغباني پرسيدند :

زندگي يعني چه ؟گفت :

کاشت بذر عشق در زمين

دلها زير نور ايمان !!!!!

از باستان شناسي پرسيدند :

زندگي يعني چه ؟گفت :

کاويدن جانها براي

استخراج گوهر درون !!!!!

از آيينه فروشي پرسيدند :

زندگي يعني چه ؟گفت :

زدودن غبار آيينه دل

با شيشه پاک کن توکل !!!!!

از ميوه فروشي پرسيدند :

زندگي يعني چه ؟گفت :

دست چين خوبي ها

در صندوقچه دل !

بهترين تعبير زندگي به کامتان

بتسابه مهدوی:

زنگ انشاء شد عزیزان دفتر خود وا کنید

ساعتی را با معلم صحبت از بابا کنید

صحبت خود را معلم با خدا آغاز کرد

کهنه زخمی از میان زخمها سر باز کرد

ساعتی رفت و تمام بچه ها انشا ء بدست

هر کسی پیش آمد ودفتر نشان داد و نشست

ناگهان چشم معلم بر سعید افتا د و گفت

گوش ما باید صدای دلنوازت را شنفت

دفتر خود را نیاوردی عزیزم پیش ما

نازنین حرفی بزن اینگونه غمگینی چرا؟

سر به زیر و چشم نم آهسته پیش آمد سعید

از غم هجران بابا زیر لب آهی کشید

دفتر اندوه و غم یکبار دیگر باز شد

قصه ی غمگین بابا اینجنین آغاز شد

بچه ها بابای من در زندگی چیزی نداشت

غصه را بر روی غم غم روی ماتم میگذاشت

مادرم وقتی که از دنیای فانی رخت بست

رشته ی تقدیر بابا ناگهان از هم گسست

بلبلی از آشیان زندگانی پر کشید

از نبود مادرم بابا خجالت میکشید

بشنوید اما پس از بابا چه آمد بر سرم

من خجالت میکشم بر چشم سارا بنگرم

روزگار خواهر شش ساله ام بد میگذشت

شمع شبهای وصال از بخت او خاموش گشت

رفتگر در گوشه ای از کوچه ی پر پیچ و خم

بر زمین افتاده بود از کثرت اندوه و غم

از فراق روی همسر در جوانی پیر شد

پیر هجران عاقبت از زندگانی سیر شد

چون در آن سرما کسی در کوچه ی بن بست نیست

آنکه بر روی زمین افتاده پس بابای کیست؟

پیر مردی خسته در صبح زمستان جان سپرد

کودکان خردسال خویش را از یاد برد

بچه ها این سرگذشت تلخ بابای من است

قصه ی غمگین سارا دختری بی سرپرست

لقمه ی نانی برای عمه جانم میبرم

من به سارا جمعه ها اسباب بازی میخرم

کودک ده ساله وقتی همچو بابا میشود

نیمه ای از روز را شاگرد بنا میشود

پینه های دست من گویای درد کهنه ایست

زیر پای فقر باباهای ما امضای کیست؟

چون که انشای غم انگیز سعید اینجا رسید

جای اشگ از چشم آقای معلم خون چکید

چهره ی غمگین آقای معلم زرد شد

از غم و اندوه شاگردش سراپا درد شد

لحظه ای در خود فرو رفت و سپس آهی کشید

پیش چشم کودکان زد بوسه بر دست سعید

بچه ها انشای این کودک پر از اندوه بود

غصه و غمهای او اندازه ی یک کوه بود

گر چه این انشای غمگین مادر و بابا نداشت

درس عشق و عاشقی در جمع ما بر جا گذاشت

پینه های زخمناک این پسر غم آفرید

از زمین تا آسمان اندوه و ماتم آفرید

کاسه ی صبر معلم ناگهان لبریز شد

چشم غمناکش به چشم مرد کوچک تیز شد

گفت یارب دست این فرزند میهن زخمناک

زخم اگر بر دل نشیند زخم دیگر را چه باک؟

گر چه خاک سرزمین پاکم از جنس طلاست

فقر و ماتم گریه و غم سهم باباهای ماست

پروین:

بخشی از پرده سوم و چهارم از کتاب مناجات نامه چوپان معاصر نوشته طنز پرداز خلاق کشور استاد رضا احسان پور

پرده سوم: تو خوب‌تر از آنی که مرا تنها بگذاری

خدایا!

مرا به خاطر

همه‌ی مورچه‌هایی که کشته‌ام

ببخش

خدایا!

ممنونم که فقط یکی هستی

چینی‌ها عمراً بتوانند تقلبی‌ات را بسازند

خدایا!

مرا ببخش که بعضی وقت‌ها با تو

شبیه کت و شلوار پلوخوری رفتار کرده‌ام!

یعنی فقط زمانی سراغت آمد‌ه‌ام که

احتیاجت داشته‌ام

خدایا!

من از اختیارهایم می‌ترسم

فردا، پس‌فردا، خودت به خاطر همه‌ی آن‌ها

یقه‌ام را می‌گیری

خدایا!

من اگر بسوزم

بوی گند می‌دهم!

خود دانی، می‌خواهی بیندازی جهنم، بینداز!

خدایا!

گوش‌هایم دراز شده است

کی وقت داری بیایم برایم کوتاهش کنی؟

خدایا!

حیف نیست

بهشت به این قشنگی ساخته‌ای،

آن وقت به همه نشانش ندهی؟

خدایا!

کاش بیمارستان‌ها

بخش کودکان سرطانی نداشت

خدایا!

شش روز طول کشید

تا دنیای ما را بسازی

آن وقت ما در یک چشم بهم زدن

آن را خراب می‌کنیم!

ببخشید!

خدایا!

من فقط یک «مسکن مهر» سراغ دارم

آن‌هم خانه‌ی تو است

خدایا!

آسایش دو گیتی

تفسیر این سه حرف است:

۱- خدا ۲- را ۳- شکر

خدایا!

تو خوب‌تر از آن هستی

که مرا تنها بگذاری

خدایا!

به یک نفر می‌گویند: «یک دروغ بگو»

می‌گوید: «خدا نمی‌بخشد»

خدایا!

توی «اِنّا لِلّه و اِنّا اِلیهِ راجعون»

«اِلیهِ راجعون» یعنی پیش خودت؛ درست است؟

پیش خودت که جهنم نمی‌شود! می‌شود؟

پرده چهارم: از خودم شرمم می‌شود

خدایا!

من مثل آن بت‌پرست نیستم

که اگر تو را نداشته باشم

خدای سنگ و چوبی داشته باشم

من اگر تو را نداشته باشم، چیزی ندارم

خدایا!

دیوار خانه‌ی مرا در بهشت

کاهگلی بساز

می‌خواهم هر روز عصر با شلنگ

به دیوار آب بپاشم

و نفس عمیق بکشم

خدایا!

اشک‌هایم را با دست پاک می‌کنم

تا دستانم بوی تو را بگیرد

خدایا

خدایا!

دوستت دارم

حتّی توی جهنّم

خدایا!

هروقت می‌خوانم «فتبارک الله»

از خودم شرمم می‌شود

خدایا!

خودت که بهتر می‌دانی

ما آدم‌ها مثل دانه‌های انار هستیم

زیاد به ما فشار نیاور!

خدایا!

کاش یک مُهر «شکستنی است، با احتیاط حمل شود»

روی دلم زده بودی!

خدایا!

دست ما را بگیر

و ما را از اتوبان زندگی رد کن.

پرستو:

ﺯﻧﺪﮔﯽ "

ﻣﻌﻠﻢ ﺍﺳﺖ .

" ﺯﻧﺪﮔﯽ " ﺑﻪ ﺗﻮ ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﮐﻪ ﺷﺘﺎﺏ ﻧﮑﻨﯽ .ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﻭﻗﺘﯽ ﭼﯿﺰﻫﺎﯾﯽ ﺭﺍ ﮐﻪ ﻣﯽ ﺧﻮﺍﻫﯽ ﺑﻪ ﺁﻥ ﻫﺎ ﺑﺮﺳﯽ، ﺩﺭﯾﺎﻓﺖ ﻣﯽ ﮐﻨﯽ، ﻣﯽﺑﯿﻨﯽ ﺁﻥ ﻗﺪﺭ ﻫﻢ ﮐﻪ ﻓﮑﺮ ﻣﯽ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﯼ، ﻣﻬﻢ ﻧﺒﻮﺩﻩ؛ﺷﺎﯾﺪ ﺍﺻﻼ ﻣﻬﻢ ﻧﺒﻮﺩﻩ؛ﺷﺎﯾﺪ ﻣﻮﺟﺐﺍﻧﺪﻭﻫﺖ ﻧﯿﺰ ﺷﺪﻩ ﺍﺳﺖ ...

" ﺯﻧﺪﮔﯽ " ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﺩﺍﺩﻥ، ﺁﻥ ﻗﺪﺭﻫﺎ ﻫﻢ ﮐﻪ ﻓﮑﺮ ﻣﯽ ﮐﻨﯽ، ﺳﺨﺖ ﻧﯿﺴﺖ .ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﮐﻪ ﻫﻤﻪ ﯼ ﻟﺤﻈﺎﺕ ﺑﻪ ﺧﺎﻃﺮﻩ ﺗﺒﺪﯾﻞ ﻣﯽ ﺷﻮﻧﺪ ﻭ ﺑﺴﯿﺎﺭﯼ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﻟﺤﻈﺎﺕ ﻭﺧﺎﻃﺮﺍﺕ ﺭﺍ ﺗﻮ ﻫﺮﮔﺰ ﺑﻪ ﯾﺎﺩ ﻧﺨﻮﺍﻫﯽ ﺁﻭﺭﺩ ...ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﮐﻪ ﻋﺒﻮﺭ ﮐﺮﺩﯼ، ﻣﺘﻮﺟﻪ ﻣﯽﺷﻮﯼ ﮐﻪ ﺩﺭ ﻟﺤﻈﺎﺕ ﺯﯾﺎﺩﯼ ﺍﺯ ﻋﻤﺮﺕ، ﺑﯽ ﺩﻟﯿﻞ، ﺑﯽ ﺗﺎﺑﯽ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﯼ ﻭ ﺍﯾﻦ ﺭﺍ ﻧﻤﯽﺩﺍﻧﺴﺘﯽ ...

" ﺯﻧﺪﮔﯽ " ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﺁﻥ ﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺍﺯ ﺗﻠﺨﯽ ﻫﺎ ﻣﯽ ﮔﺮﯾﺰﻧﺪ، ﺷﯿﺮﯾﻨﯽ ﺭﺍ ﻧﺨﻮﺍﻫﻨﺪ ﭼﺸﯿﺪ ﻭ

ﺁﻥ ﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺍﺯ ﺳﺨﺘﯽ ﻫﺎ ﻣﯽ ﺗﺮﺳﻨﺪ، ﺑﻪ ﺁﺳﻮﺩﮔﯽ ﻧﺨﻮﺍﻫﻨﺪ ﺭﺳﯿﺪ . ﺍﻭ ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﮐﺴﯽ ﮐﻪ ﮐﺎﻡ ﺩﯾﮕﺮﺍﻥ ﺭﺍ ﺗﻠﺦ ﻣﯽ ﮐﻨﺪ، ﻏﯿﺮﻣﻤﮑﻦ ﺍﺳﺖ ﮐﺎﻡ ﺧﻮﺩﺵ ﺷﯿﺮﯾﻦﺑﺎﺷﺪ ...

" ﺯﻧﺪﮔﯽ " ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﮔﺬﺷﺖ ﻭ ﻣﻬﺮﺑﺎﻧﯽ ﺣﺲ ﺑﯽ ﻧﻈﯿﺮﯼ ﺑﻪ ﺗﻮ ﻣﯽ ﺩﻫﺪ . ﺍﻭ ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﺑﺎﺭ ﺑﺮ ﺩﻭﺵ ﺩﯾﮕﺮﺍﻥ ﻧﻬﺎﺩﻥ، ﺷﺎﻧﻪ ﻫﺎﯼ ﺧﻮﺩﺕ ﺭﺍ ﺳﻨﮕﯿﻦ ﻣﯽ ﮐﻨﺪ ﻭ ﺑﺎﺭ ﺍﺯ ﺩﻭﺵ ﺩﯾﮕﺮﺍﻥ ﺑﺮﺩﺍﺷﺘﻦ، ﺧﻮﺩﺕ ﺭﺍ ﺳﺒﮑﺒﺎﺭ ﻣﯽ ﮐﻨﺪ .

" ﺯﻧﺪﮔﯽ " ﻣﯽ ﺁﻣﻮﺯﺩ ﺳﺎﺩﮔﯽ ﺯﯾﺒﺎﺗﺮ ﺍﺳﺖ

پرستو:

ان کس که بدم گفت بدی سیرت اوست..

انکس که نکوگفت مرا خود نیکوست..

حال متکلم ازکلامش پیداست..

از کوزه همان برون تراود که در اوست. . شیخ بهایی.

پرستو:

سال ها تو سنگ بودی دلخراش

آزمون را یک زمانی خاک باش

در بهاران کی شود سرسبز سنگ

خاک شو تا گل بر آید رنگ رنگ

مولوی

بتسابه مهدوی:

هر بار خواست چای بریزد نمانده ای

رفتی و باز هم به سکوتش نشانده ای

تنها دلش خوش است به اینکه یکی دوبار

با واسطه سلام برایش رسانده ای

حالا صدای او به خودش هم نمی رسد

از بس که بغض توی گلویش چپانده ای

دیدم دوباره شهر پر از جوجه فنچ هاست

گفتند باز روسری ات را تکانده ای

می رقصی و برات مهم نیست مرگشان

مشتی نهنگ را که به ساحل کشانده ای

بدبخت من ، فلک زده من ، بد بیار من...

امروز عصر چای ندارم ... تو مانده ای

حامد\_عسگری

بتسابه مهدوی:

ﺩﺭ ﻭﺟـــﻮﺩ ﻫــــﺮ ﺯﻥ

ﺩﺧـﺘـﺮﺑـﭽـﻪ ﺍﯼ ﭼــﻬﺎﺭﺳـﺎﻟـﻪ ﺑـﺒـﯿـﻦ

ﮐـﻪ ﺍﺯ ﺗـﻮ ﻓـﻘـﻄــ ﻣـــــﻬـﺮﺑـﺎﻧـﯽ ﻭ ﺗـﻮﺟـﻪ ﻣـﯽ ﺧـﻮﺍﻫـﺪ ،

ﺩﺭ ﺁﻏـﻮﺷـﺶ ﺑـﮕـﯿـﺮ ،

ﻧـﻮﺍﺯﺷـﺶ ﮐـﻦ ...

ﺧـﯿـﺎﻟـﺶ ﺭﺍ ﺭﺍﺣـﺖ ﮐـﻦ ﮐـﻪ ﻫـﺴـﺘـﯽ ،

ﺟـﺎﯾـﯽ ﻧـﻤـﯽ ﺭﻭﯼ ،...

ﻃـﻮﺭﯼ ﺭﻓـﺘـﺎﺭ ﮐـﻦ ﮐـﻪ ﺍﻃـﻤـﯿـﻨـﺎﻥ ﺣـﺎﺻـﻞ ﮐـﻨـﺪ

ﺯﻥ ﻫـﺎﯼ ﺩﯾـﮕـﺮ ﺑـﺮﺍﯾـﺖ ﻣـــــــﻬـﻢ ﻧـﯿـﺴـﺘـﻨـﺪ !!

ﻭﻗـﺘـﯽ ﺑـﺎ ﻧـﮕـﺮﺍﻧـﯽ ﻣـﺴـﯿـﺮ ﻧـﮕـﺎﻫـﺖ ﺭﺍ ﺩﻧـﺒـﺎﻝ ﻣـﯽ ﮐـﻨـﺪ

ﺑـﺮﮔـﺮﺩ ﻭ ﺑـﻪ ﻟـﺒـﺨـﻨـﺪﯼ ﻣــﻬـﻤـﺎﻧـﺶ ﮐـﻦ

ﻭ ﺑـﮕـﻮ :

" ﻣـﻦ ﻓـﻘـﻂ ﺗــــــﻮ ﺭﺍ ﻣـﯽ ﺑـﯿـﻨـﻢ ...

بتسابه مهدوی:

جز خسوف روی ماهت اتفاقی شوم نیست

میپرستم ماه را ،از سجده ام معلوم نیست ؟

آنقَدَر با سرعت این "عاشق شدن" رخ داد که

صحنه ی آهسته اش هم آنچنان مفهوم نیست !

ترکمانچایی که من با چشمهایت بسته ام

بین کشورهای عاشق پیشه هم مرسوم نیست

این درشت افتادنِ چشمت درون عکسها

منکرش باشی ،نباشی،مطلقا از زوم نیست !

لا اقل تا زنده ام سیبی برایم قاچ کن!

در جهنم سهم من چیزی به جز زقّوم نیست

گرچه حاشا میکند اخمت،ولی مانند تو

هیچ کس در مهربانی راحت الحلقوم نیست

حربی:

بهترین خدمتی که به جامعه می توانیم بکنیم آن است که زنجیر قانون را بر دست و پایش ننهیم بلکه زندگی خود را با اغماض و شرافت درست و راست کنیم . آزاده مرد اخلاق نیک را فقط از خود طلب می کند.

باید زمانی برسد که مردم دریابند که بالاترین وظیفه ی دولت قانونگذاری نیست بلکه تعلیم است ، طرح قانون نیست بلکه بنای مدارس است.

بزرگترین دولتمرد مانند دقیقترین آموزگار از راه تعلیم و تلقین رهبری می کند نه از راه تحریک خصومت به وسیله امر و نهی . شعار او چنین خواهد بود : میلیونها برای تعلیم صرف شود ولی یک شاهی برای اجبار خرج نگردد .

زود باشد که دیگر مردم فریب شیادانی را که از دستشان اینهمه به رنج بوده ایم نخورند و نوه های ما درسایه ی تربیت و پرستاری ما در انتخاب حکام خود عقل و تدبیر بیشتری به کار برند.

آنها قانون ساز نخواهند خواست بلکه طالب معلمین خلاق خواهند بود و زیر بار دسته بندیها نخواهند رفت بلکه فقط از علم پیروی خواهند نمود . آنها صلح و نظم خواهند خواست ولی نه از راه اجبار بلکه از راه پیش بردن و بسط تشکیلات علمی .

- ویل دورانت - از کتاب "لذات فلسفه"

سعید:

از بوسه اگر گناه را برداري

از عشق كه اشتباه را برداري

از خاطره ي بركه به شبهاي بهار

زيبايي نور ماه را برداري

سوسو زدن ستاره ي بازيگوش

پيش از نفس پگاه را برداري

يا از لج من يك شبه ديوانه شوي

از سطل پر آب، چاه را برداري

اينها همه بهتر است، از اينكه دمي

از صورت من نگاه را برداري

رفته به سرم كلاه و عاشق شده ام

مي ميرم اگر كلاه را برداري

هرگز نروم از سر راه تو كنار

ممنونم اگر تووو، راه را برداري

سعید:

ﺑﻪ ﺑﻪ، ﭼﻪ ﻧﻤﺎﺯﯼ !ﻓﮑﺮﻡ ﻫﻤﻪ ﺟﺎﻫﺴﺖ ، ﻭﻟﯽ ﭘﯿﺶ ﺧﺪﺍ ﻧﯿﺴﺖ ...

ﺳﺠﺎﺩﻩ ﺯﺭ ﺩﻭﺯ ﮐﻪ ﻣﺤﺮﺍﺏ ﺩﻋﺎ ﻧﯿﺴﺖ !!!

ﮔﻔﺘﻨﺪ ﺳﺮ ﺳﺠﺪﻩ ﮐﺠﺎﺭﻓﺘﻪ ﺣﻮﺍﺳﺖ ؟

ﺍﻧﺪﯾﺸﻪ ﺳﯿﺎﻝ ﻣﻦ ﺍﯼ ﺩﻭﺳﺖ ، ﮐﺠﺎ ﻧﯿﺴﺖ؟!

ﺍﺯ ﺷﺪﺕ ﺍﺧﻼﺹ ﻣﻦ ﻋﺎﻟﻢ ، ﺷﺪﻩ ﺣﯿﺮﺍﻥ ...

ﺗﻌﺮﯾﻒ ﻧﺒﺎﺷﺪ ، ﺍﺑﺪﺍً ﻗﺼﺪ ﺭﯾﺎ ﻧﯿﺴﺖ !

ﺍز ﮐﻤﯿﺖِ ﮐﺎﺭ ﮐﻪ ﻫﺮ ﺭﻭﺯ ﺳﻪ ﻭﻋﺪﻩ ...

ﺍﺯ ﮐﯿﻔﯿﺘﺶ ﻧﯿﺰ ﻫﻤﯿﻦ ﺑﺲ ، ﮐﻪ ﻗﻀﺎ ﻧﯿﺴﺖ !!!

ﯾﮏ ﺫﺭﻩ ﻓﻘﻂ ﮐُﻨﺪ ﺗﺮ ﺍﺯ ، ﺳﺮﻋﺖ ﻧﻮﺭ ﺍﺳﺖ ؛؛؛

ﻫﺮ ﺭﮐﻌﺖِ ﻣﻦ ﺣﺎﺋﺰ ﻋﻨﻮﺍﻥ ﺟﻬﺎنیست !

ﺍﯾﻦ ﺳﺠﺪﻩ ﺳﻬﻮ ﺍﺳﺖ؟ ﻭﯾﺎ ﺭﮐﻌﺖ ﺁﺧﺮ؟

ﭼﻨﺪیست ﮐﻪ ﺍﯾﻦ ﺣﺎﻓﻈﻪ ﺩﺭﺧﺪﻣﺖ ﻣﺎ ﻧﯿﺴﺖ ،

ﺍﯼ ﺩﻟﺒﺮ ﻣﻦ ! ﺗﺎﻏﻢ ﻭﺍﻡ ﺍﺳﺖ ﻭ ﺗﻮﺭﻡ ؛؛؛

ﻣﺤﺮﺍﺏ ، بیاﺩﺧﻢ ﺍﺑﺮﻭﯼ ﺷﻤﺎﻧﯿﺴﺖ !

ﺑﯽﺩﻏﺪﻏﻪ ﯾﮏ ﺳﺠﺪﻩ ﺭﺍﺣﺖ ﻧﺘﻮﺍﻥ ﮐﺮﺩ ...

ﺗﺎ ﻓﮑﺮ ﻣﻦ ﺍﺯ ﻗﺴﻂ ﻋﻘﺐ ﻣﺎﻧﺪﻩ ﺟﺪﺍ نیست

ﻫﺮ ﺳﮑﻪ ﮐﻪ ﺩﺍﺩﻧﺪ ، ٢ ﺗﺎ ﺳﮑﻪ ﮔﺮﻓﺘﻨﺪ !

ﮔﻔﺘﻨﺪ ﮐﻪ ﺍﯾﻦ ﺑﻬﺮﻩ ﺑﺎنکیست ، ﺭﺑﺎ ﻧﯿﺴﺖ !

ﺍﺯ ﺑﺲﮐﻪ ﭘﯽ ﻧﯿﻢ ﻭﺟﺐ ﻧﺎﻥ ﺣﻼﻟﯿﻢ !!!

ﺩﺭ ﺳﺠﺪﻩ ﻣﺎ ﺭﻭﻧﻖ ﺍﮔﺮ ﻫﺴﺖ، ﺻﻔﺎﻧﯿﺴﺖ‌ !!!

سعید:

می توان عاشق بود

به همین آسانی..

من خودم

چندسالی ست که عاشق هستم

عاشق برگ درخت

عاشق بوی طربناک چمن

عاشق رقص شقایق درباد

عاشق گندم شاد!

آری

میتوان عاشق بود

مردم شهر ولی میگویند

عشق یعنی رخ زیبای نگار!

عشق یعنی خلوتی با یک یار!

یابقول خواجه، عشق یعنی لحظه ی بوس و کنار!

من نمیدانم چیست

اینکه مردم می گویند..

من نه یاری نه نگاری نه کناری دارم...

عشق را اما من ,

باتمام دل خود میفهمم !

بتسابه مهدوی:

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﮐﻪ ﭘﺮﺍﻧﺪﻥ ﮔﻨﺠﺸﮏ ﺭﻭﺯﻩ ﺭﺍ ﺑﺎﻃﻞ ﻣﯿﮑﻨﺪ

ﻭ ﺗﺮﺳﺎﻧﺪﻥ ﮔﺮﺑﻪ ﺍﯼ

ﻭ ﻟﻪ ﮐﺮﺩﻥ ﮔﻞ ﻫﺎﯼ ﺭﻭﯾﯿﺪﻩ ﻻﯼ ﻋﻠﻒ ﻫﺎﯼ ﺳﺒﺰ

ﻭ ﭼﯿﺪﻥ ﯾﮏ ﯾﺎﺱ ﺑﻪ ﺑﻬﺎﻧﻪ ﺑﻮﯼ ﺧﻮﺵ

ﻭ ﻧﺎﻣﯿﺪﻥ ﺳﮕﯽ ﺑﻪ ﻧﺠﺲ

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﻭﻗﺘﯽ ﺭﻭﺯﻩ ﺍﯼ ﺑﺎﯾﺪ ﺣﻮﺍﺳﺖ ﺑﻪ ﮔﻨﺠﺸﮏ ﻫﺎ ﺑﺎﺷﺪ

ﮐﻪ ﻧﭙﺮﺍﻧﯽ ﺷﺎﻥ

ﻭ ﺑﻪ ﮔﺮﺑﻪ ﻫﺎ

ﮐﻪ ﺑﺎ ﻫﯿﺒﺖ ﮔﺎﻡ ﻫﺎﯾﺖ ﻧﺘﺮﺳﺎﻧﯽ ﺷﺎﻥ

ﻭ ﺑﻪ ﮔﻞ ﻫﺎﯼ ﮐﻮﭼﮏ ﺭﻭﯾﯿﺪﻩ ﺩﺭ ﺗﻨﮕﻨﺎﻫﺎ

ﮐﻪ ﻟﻪ ﻧﮑﻨﯽ ﺷﺎﻥ

ﻭ ﺑﻪ ﯾﺎﺱ ﻫﺎ

ﮐﻪ ﮔﻠﻮﯼ ﺣﯿﺎﺗﺸﺎﻥ ﺭﺍ ﻧﭽﯿﻨﯽ

ﻭ ﺑﻪ ﺳﮓ ﻫﺎﯼ ﺑﯽ ﭘﻨﺎﻩ

ﮐﻪ ﺍﺻﺎﻟﺘﺸﺎﻥ ﺭﺍ ﺑﺎ ﻭﺍﮊﻩ ﺍﯼ ﻟﮑﻪ ﺩﺍﺭ ﻧﮑﻨﯽ

...

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﺍﺯ ﻣﺒﻄﻼﺕ ﺭﻭﺯﻩ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﺭﺳﺎﻧﺪﻥ ﻏﺒﺎﺭ ﻏﻢ ﺑﻪ ﻗﻠﺐ ﺩﯾﮕﺮﯼ

ﭼﺸﺎﻧﺪﻥ ﺷﻮﺭﯼ ﺍﺷﮏ ﺑﻪ ﻟﺐ ﻫﺎﯼ ﺩﯾﮕﺮﯼ

ﻗﯽ ﮐﺮﺩﻥ ﺍﺷﺘﺒﺎﻩ ﺳﺎﻝ ﻫﺎﯼ ﺧﻮﺩ ﺑﻪ ﺭﻭﯼ ﺩﯾﮕﺮﯼ

ﻭ ﻓﺮﻭ ﮐﺮﺩﻥ ﻭﺟﺪﺍﻥ ﺗﻦ ﭘﺮﻭﺭ ﺩﺭ ﺁﺏ ﺑﯽ ﺗﻔﺎﻭﺗﯽ

ﻭ ﺑﺎﻗﯽ ﻣﺎﻧﺪﻥ ﺑﺮ ﺟﻨﺎﯾﺖ ﺳﻨﮕﯿﻦ ﺑﯽ ﻣﺴﺌﻮﻟﯿﺘﯽ

ﺗﺎ ﺍﺫﺍﻥ ﺻﺒﺢ

ﮐﺎﺵ ﮐﺴﯽ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﮔﻔﺘﻪ ﺑﻮﺩ

ﻧﺨﻮﺭﺩﻥ ﻭ ﻧﯿﺎﺷﺎﻣﯿﺪﻥ ؛ ﺭﻭﺯﻩ ﻧﯿﺴﺖ؛

ﺷﺮﻣﺴﺎﺭﯼ ﺳﺖ

آمیا:

خواهم بشد ازدیده در این فکر جگر سوز کاغوش که شد منزل اسایش و خوابت

بتسابه مهدوی:

محاکمه ی حضرت آدم!

نامت چه بود؟

آدم

فرزند ؟

من را نه مادری نه پدر..... بنویس اول یتیم عالم خلقت.

نام محل تولد؟

بهشت پاک.

اینک محل سکونت ؟

زمین خاک.

قدت؟

روزی چنان بلند که همسایه خدا...اینک به اندازه بختم به روی خاک.

اعضای خانواده؟

حوای خوب و پاک,

قابیل خشمناک,

هابیل زیر خاک.

روز تولدت؟

درروز جمعه ای به گمانم که روز عشق.

رنگت؟

اینک فقط سیاه ز شرم چنان ﮔﻨﺎﻩ.

چشمت؟

رنگی به رنگ بارش باران که ببارد از آسمان.

وزنت؟

نه آنچنان سبک که پرم در هوای دوست,

نه آنچنان وزین که بشینم بر این زمین.

جنست؟

نیمی مرا ز خاک...... نیمی دگر خدا.

شاکی تو؟

خدا.

نام وکیل؟

آنهم فقط خدا.

جرمت؟

یک سیب از درخت وسوسه !

تنها همین؟!!!!!!!!!!!

همین.......

حکم ؟

تبعید در زمین!!!!!!!!!!

همدست در گناه؟

حوای آشنا.

ترسیده ای؟

کمی.

ز چه؟

که شوم من اسیر خاک.

آیا کسی به ملاقاتت آمده؟

بلی.

چه کسی؟

گاهی فقط خدا.

داری گلایه ای؟

دیگر گلایه نه .....ولی..

ولی چه؟

حکمی چنین آنهم به یک گناه......!!!

دلتنگ گشته ای؟

زیاد

برای که ؟

تنها فقط خدا.

آورده ای سند؟

بلی

چه؟

دو قطره اشک

داری تو ضامنی ؟

بلی

چه کسی؟

تنها کسم خدا.👏👏👏👏👏👏

مهدی کلانتری

دو دریچه دو نگاه دو پنجره

دو رفیق دو همنشین دو حنجره

دو مسافر تو مسیر زندگی دو عزیز دو همدم همیشگی

با هم از غروب و سایه رد شدیم قصه ی عاشقی رو بلد شدیم

فکر می کردیم آخر قصه اینه جز خدا هیشکی ما رو نمی بینه

دو غریبه دو تا قلب در به در دو تا دلواپس این چشمای تر

دو تا اسم دو خاطره دو نقطه چین دوتا دور افتاده ی تنها نشین

عاقبت جدا شدن دستای ما گم شدیم تو غربت غریبه ها

آخر اون همه لبخند و سرود چشمای پر حسادته زمونه بود

دو غریبه دو تا قلب در به در دو تا دلواپس این چشمای تر

دو تا اسم دو خاطره دو نقطه چین دوتا دور افتاده ی تنها نشین

بتسابه مهدوی:

شرابی خوردم از دستِ عزیزِ رفته از دستی،

نمی دانم چه نوشیدم

که-سیرم-کرده-از-هستی،

خودم مستُ، غزل مستُ، تمام واژه ها مستند،

قلم شوریده ای امشب، عجب اُعجوبه ای هستی!

به ساز من که می رقصی، قیامت می کنی به به ...

چه طوفانی به پا کردی، قلم شاید تو هم مستی؟!؟

زمین مستُ،

زمان مستُ،

مخاطب مست شعرم شد

بنازم-دلبریهایت!

قلم،الحق که تردستی.

فلانی،

فرق بسیار است، میان مستی و مستی،

عزیزم خوب دقت کن!

به-هر-مستی-نگو-پستی،

تظاهر می کنی اما،

تو هم از دیدِ من مستی،

اگر پاکیزه تر بودی،

به شعرم دل نمی بستی،

خودم مستُ، غزل مستُ، تمام واژه ها مستند،

مخاطب معصیت کردی!

به مشتی مست پیوستی....﻿؟؟؟؟؟

مهدی کلانتری:

چندتا عکس یادگاری

با یه بغض و چندتا نامه

چندتا آهنگ قدیمی

که همه دلخوشیامه

آینه ای که رو به رومه

غرق تو بهت یه تصویر

بارونای پشت شیشه

من و تنهایی و تقدیر

دست من نیست نفسم

از عطر تو کلافه می شه

لحظه ای که حسی از تو

به دلم اضافه می شه

باور نمی شه اما

این تویی که داره می ره

خیره می مونم به چشمات

حتی گریه ام نمی گیره

چشای مونده به راهو

شب تنهایی و ماهو

یه دل بی سرپناهو

من  و خونه

ساعت های غرق خوابو

این منه بی تو خرابو

یادت هرگز نمی مونه

نمی مونه نمی مونه

دست من نیست نفسم

از عطر تو کلافه می شه

لحظه ای که حسی از تو

به دلم اضافه می شه

باورم نمی شه اما

این تویی که داره می ره

خیره می مونم به چشمات

حتی گریه ام نمی گیره

چشای مونده به راهو

شب تنهایی و ماهو

یه دل بی سرپناهو

من  و خونه

ساعت های غرق خوابو

این منه بی تو خرابو

یادت هرگز نمی مونه

نمی مونه نمی مونه

بتسابه مهدوی:

می خواهمت چنانکه شب خسته خواب را

می جویمت چنانکه لب تشنه آب را ...

محو توام چنانکه ستاره به چشم صبح

یا شبنم سپیده دمان آفتاب را

بی تابم آنچنانکه درختان برای باد

یا کودکان خفته به گهواره تاب را

بایسته ای چنان که تپیدن برای دل

یا آنچنان که بالِ پریدن عقاب را

حتی اگر نباشی، می آفرینمت

چونان که التهاب بیابان سراب را

ای خواهشی که خواستنی تر ز پاسخی

با چون تو پُرسشی چه نیازی جواب را ...﻿

بتسابه مهدوی:

پنجشنبه هست شاخه گلي بفرستيم براي تموم آنهايي كه در بين ما نيستند ولي دعاهاشون هنوز كارگشاست،

يادشون هميشه با ماست و جاشون بين ما خاليه،

دلمون خيلي وقتها هواشونو مي كنه,

امادیدارشون میفته به قیامت, شاخه گلي به زيبايي يك فاتحه...

بتسابه مهدوی:

«ﻣﺎﺟﺮﺍﯼ ﺣﺎﺟﯽ»

ﺣﺪﻭﺩ ﺷﺼﺖ ﺳﺎﻝ ﭘﯿﺶ ﯾﮏ ﺁﺧﻮﻧﺪ ﺑﻪ ﺭﻭﺳﺘﺎﺋﯽ ﺭﺳﯿﺪ. ﺑﺎ ﺩﯾﺪﻥ ﻣﺴﺠﺪ ﻗﺪﯾﻤﯽ ﺁﻥ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﻣﺘﻮﺟﻪ ﺷﺪ ﮐﻪ ﻣﺮﺩﻡ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﻣﺴﻠﻤﺎﻥ ﻫﺴﺘﻨﺪ ﻭ ﺑﺎ ﺧﻮﺷﺤﺎﻟﯽ ﺑﻪ ﻧﺰﺩ ﮐﺪﺧﺪﺍ ﺭﻓﺖ ﻭ ﺍﻋﻼﻡ ﮐﺮﺩ ﮐﻪ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﭘﯿﺶ ﻧﻤﺎﺯ ﺁﻥ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﺑﺎﺷﺪ.

ﮐﺪﺧﺪﺍ ﮐﻪ ﺳﺎﻟﻬﺎ ﺑﻮﺩ ﻧﻤﺎﺯ ﻧﺨﻮﺍﻧﺪﻩ ﺑﻮﺩ ﻭ ﻧﻤﺎﺯ ﺟﻤﺎﻋﺖ ﺭﺍ ﮐﻪ ﺍﺻﻮﻻ ﺩﺭ ﻋﻤﺮﺵ ﻧﺪﯾﺪﻩ ﺑﻮﺩ، ﺑﺎ ﺧﻮﺩﺵ ﻓﮑﺮ ﮐﺮﺩ ﮐﻪ ﺍﮔﺮ ﺑﻪ ﺍﯾﻦ ﻣﺮﺩ ﺭﻭﺣﺎﻧﯽ ﺑﮕﻮﯾﻢ ﮐﻪ ﻣﻦ ﻧﻤﺎﺯ ﺑﻠﺪ ﻧﯿﺴﺘﻢ ﮐﻪ ﺧﯿﻠﯽ ﺯﺷﺖ ﺍﺳﺖ، ﺑﻨﺎﺑﺮﺍﯾﻦ ﺑﺪﻭﻥ ﺁﻧﮑﻪ ﺗﻮﺿﯿﺤﯽ ﺑﺪﻫﺪ، ﻣﻮﺍﻓﻘﺖ ﮐﺮﺩ.

ﻫﻤﺎﻥ ﺷﺐ ﺍﻭ ﺗﻤﺎﻡ ﺍﻫﺎﻟﯽ ﺭﺍ ﺟﻤﻊ ﮐﺮﺩ ﻭ ﺑﺮﺍﯾﺸﺎﻥ ﻣﻮﺿﻮﻉ ﺁﻣﺪﻥ ﭘﯿﺶ ﻧﻤﺎﺯ ﺭﺍ ﺷﺮﺡ ﺩﺍﺩ ﻭ ﺩﺭ ﺁﺧﺮ ﮔﻔﺖ ﮐﻪ ﻗﻮﺍﻋﺪ ﻧﻤﺎﺯ ﺭﺍ ﺑﻠﺪ ﻧﯿﺴﺖ ﻭ ﭘﺮﺳﯿﺪ ﭼﻪ ﮐﺴﯽ ﺍﺯ ﻣﯿﺎﻥ ﺷﻤﺎ ﺍﯾﻦ ﻗﻮﺍﻋﺪ ﺭﺍ ﻣﯽ ﺩﺍﻧﺪ؟

ﻧﮕﺎﻩ ﻫﺎﯼ ﻣﺘﻌﺠﺐ ﻣﺮﺩﻡ ﺟﻮﺍﺏ ﮐﺪﺧﺪﺍ ﺑﻮﺩ. ﺩﺳﺖ ﺁﺧﺮ ﯾﮑﯽ ﺍﺯ ﭘﯿﺮﺗﺮﯾﻦ ﺍﻫﺎﻟﯽ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﮔﻔﺖ: «ﺗﺎ ﺁﻧﺠﺎ ﮐﻪ ﻣﻦ ﻣﯽ ﺩﺍﻧﻢ ﺑﺮﺍﯼ ﻣﺴﻠﻤﺎﻥ ﺑﻮﺩﻥ ﻻﺯﻡ ﻧﯿﺴﺖ ﺧﻮﺩﺕ ﭼﯿﺰﯼ ﺑﻠﺪ ﺑﺎﺷﯽ، ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ ﻫﺮﮐﺎﺭﯼ ﮐﻪ ﭘﯿﺶ ﻧﻤﺎﺯ ﮐﺮﺩ، ﻣﺎ ﻫﻢ ﺗﻘﻠﯿﺪ ﮐﻨﯿﻢ.»

ﺑﺎ ﺍﯾﻦ ﺭﺍﻩ ﺣﻞ، ﺧﯿﺎﻝ ﻫﻤﻪ ﺁﺳﻮﺩﻩ ﺷﺪ ﻭ ﺑﺮﺍﯼ ﺍﻗﺎﻣﻪ ﻧﻤﺎﺯ ﺑﻪ ﺳﻤﺖ ﻣﺴﺠﺪ ﻗﺪﯾﻤﯽ ﺣﺮﮐﺖ ﮐﺮﺩﻧﺪ. ﻣﺮﺩ ﺭﻭﺣﺎﻧﯽ ﺩﺭ ﺟﻠﻮﯼ ﺻﻒ ﺍﯾﺴﺘﺎﺩ ﻭ ﻫﻤﻪ ﻣﺮﺩﻡ ﭘﺸﺖ ﺳﺮﺵ ﺟﻤﻊ ﺷﺪﻧﺪ.

ﺁﻗﺎ ﺩﺳﺘﻬﺎ ﺭﺍ ﺑﯿﺦ ﮔﻮﺵ ﮔﺬﺍﺷﺖ ﻭ ﺯﻣﺰﻣﻪ ﺍﯼ ﮐﺮﺩ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺩﺳﺘﻬﺎ ﺭﺍ ﺑﺎﻻ ﺑﺮﺩﻧﺪ ﻭ ﭼﻮﻥ ﺩﻗﯿﻘﻦ ﻧﻤﯽ ﺩﺍﻧﺴﺘﻨﺪ ﺁﻗﺎ ﭼﻪ ﮔﻔﺘﻪ ﺍﺳﺖ، ﻫﺮﮐﺪﺍﻡ ﭘﭻ ﭘﭽﯽ ﮐﺮﺩﻧﺪ ﺁﻗﺎ ﺩﺳﺘﻬﺎ ﺭﺍ ﭘﺎﺋﯿﻦ ﺍﻧﺪﺍﺧﺖ ﻭ ﺑﻠﻨﺪ ﮔﻔﺖ: ﺍﻟﻠﻪ ﺍﮐﺒﺮ.

ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺫﻭﻕ ﺯﺩﻩ ﺍﺯ ﺁﻧﮑﻪ ﭼﯿﺰﯼ ﺭﺍ ﻓﻬﻤﯿﺪﻧﺪ ﻓﺮﯾﺎﺩ ﺯﺩﻧﺪ: ﺍﻟﻠﻪ ﺍﮐﺒﺮ.

ﺑﺎﺯ ﺁﻗﺎ ﺯﯾﺮ ﻟﺐ ﭼﯿﺰﯼ ﺧﻮﺍﻧﺪ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺯﯾﺮ ﻟﺐ ﻧﺎﻟﻪ ﻣﯽ ﮐﺮﻧﺪ. ﺁﻗﺎ ﺩﺳﺘﻬﺎﯾﺶ ﺭﺍ ﺭﻭﯼ ﺯﺍﻧﻮ ﮔﺬﺍﺷﺖ ﻭ ﭼﯿﺰﯼ ﮔﻔﺖ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺩﺳﺘﻬﺎﯾﺸﺎﻥ ﺭﺍ ﺭﻭﯼ ﺯﺍﻧﻮ ﮔﺬﺍﺷﺘﻨﺪ ﻭ ﻧﺎﻟﻪ ﺍﯼ ﮐﺮﺩﻧﺪ. ﺁﻗﺎ ﺩﻭﺑﺎﺭﻩ ﺳﺮﭘﺎ ﺷﺪ ﻭ ﮔﻔﺖ: ﺍﻟﻠﻪ ﺍﮐﺒﺮ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺳﺮﭘﺎ ﺷﺪﻧﺪ ﻭ ﻓﺮﯾﺎﺩ ﺯﺩﻧﺪ: ﺍﻟﻠﻪ ﺍﮐﺒﺮ.

ﺁﻗﺎ ﺑﻪ ﺧﺎﮎ ﺍﻓﺘﺎﺩ ﻭ ﭼﯿﺰﻫﺎﺋﯽ ﺯﯾﺮﻟﺐ ﮔﻔﺖ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺭﻭﯼ ﺧﺎﮎ ﺍﻓﺘﺎﺩﻧﺪ ﻭ ﻫﺮﮐﺪﺍﻡ ﺯﯾﺮ ﻟﺐ ﭼﯿﺰﯼ ﺭﺍ ﺯﻣﺰﻣﻪ ﮐﺮﺩﻧﺪ.ﺁﻗﺎ ﺩﻭ ﺯﺍﻧﻮ ﻧﺸﺴﺖ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺩﻭ ﺯﺍﻧﻮ ﻧﺸﺴﺘﻨﺪ. ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﻫﻨﮕﺎﻡ ﭘﺎﯼ ﺁﻗﺎ ﺩﺭ ﻣﯿﺎﻥ ﺩﻭ ﺗﺨﺘﻪ ﭼﻮﺏ ﮐﻒ ﺯﻣﯿﻦ ﮔﯿﺮ ﮐﺮﺩ ﻭ ﺍﯾﺸﺎﻥ ﻋﺮﺑﺪﻩ ﺯﺩﻧﺪ: ﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺥ.

ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺫﻭﻕ ﺯﺩﻩ ﻓﺮﯾﺎﺩ ﮐﺸﯿﺪﻧﺪ: ﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺁﺥ.

ﺁﺧﻮﻧﺪ ﺩﺭ ﺣﺎﻟﯽ ﮐﻪ ﺗﻼﺵ ﻣﯿﮑﺮﺩ ﺧﻮﺩﺵ ﺭﺍ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﻭﺿﻌﯿﺖ ﺧﻼﺹ ﮐﻨﺪ، ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺑﻪ ﭼﭗ ﻭ ﺭﺍﺳﺖ ﻣﯽ ﺍﻧﺪﺍﺧﺖ ﻭ ﺑﺎ ﺩﺳﺘﺶ ﺗﻼﺵ ﻣﯽ ﮐﺮﺩ ﮐﻪ ﻻﯼ ﺩﻭ ﺗﺨﺘﻪ ﭼﻮﺏ ﺭﺍ ﺑﺎﺯ ﮐﻨﺪ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺧﻮﺩﺷﺎﻥ ﺭﺍ ﺑﻪ ﭼﭗ ﻭ ﺭﺍﺳﺖ ﺧﻢ ﻣﯽ ﮐﺮﺩﻧﺪ ﻭ ﺑﺎ ﺩﺳﺘﺎﻧﺸﺎﻥ ﺑﻪ ﮐﻒ ﺯﻣﯿﻦ ﺿﺮﺑﻪ ﻣﯿﺰﺩﻧﺪ.

ﺁﺧﻮﻧﺪ ﻓﺮﯾﺎﺩ ﻣﯽ ﮐﺸﯿﺪ: «ﺧﺪﺍﯾﺎ ﺑﻪ ﺩﺍﺩﻡ ﺑﺮﺱ!!». ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻝ ﺍﻭ ﺑﻪ ﺩﺭﮔﺎﻩ ﺧﺪﺍ ﺍﻟﺘﻤﺎﺱ ﻣﯽ ﮐﺮﺩﻧﺪ.

ﺁﻗﺎ ﻓﺮﯾﺎﺩ ﻣﯽ ﮐﺸﯿﺪ: «ﺍﯼ ﺍﻧﺴﺎﻧﻬﺎﯼ ﻧﻔﻬﻢ ﻣﮕﺮ ﮐﻮﺭﯾﺪ ﻭ ﻭﺿﻌﯿﺖ ﺭﺍ ﻧﻤﯽ ﺑﯿﻨﯿﺪ؟» ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺩﻧﺒﺎﻝ ﺁﻗﺎ ﻫﻤﯿﻦ ﻋﺒﺎﺭﺕ ﺭﺍ ﻓﺮﯾﺎﺩ ﻣﯿﺰﺩﻧﺪ.

ﺁﻗﺎ ﺍﺯ ﺩﺭﺩ ﺑﻪ ﺯﻣﯿﻦ ﭼﻨﮓ ﻣﯽ ﺯﺩ ﻭ ﺍﺯ ﺧﺪﺍ ﯾﺎﺭﯼ ﻣﯽ ﺧﻮﺍﺳﺖ، ﻣﺮﺩﻡ ﻫﻢ ﺑﻪ ﺯﻣﯿﻦ ﭼﻨﮓ ﺯﺩﻧﺪ ﻭ ﺍﺯ ﺧﺪﺍ ﯾﺎﺭﯼ ﺧﻮﺍﺳﺘﻨﺪ.

ﺑﺎﺭﯼ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺳﻪ ﭼﻬﺎﺭ ﺩﻗﯿﻘﻪ، ﺁﻗﺎ ﺗﻮﺍﻧﺴﺖ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺧﻼﺹ ﮐﻨﺪ ﻭ ﺩﺭ ﺣﺎﻟﯿﮑﻪ ﺍﺯ ﺩﺭﺩ ﺑﻪ ﺧﻮﺩ ﻣﯽ ﭘﯿﭽﯿﺪ، ﻧﮕﺎﻫﯽ ﺑﻪ ﺟﻤﻌﯿﺖ ﮐﺮﺩ ﻭ ﺍﺯ ﺩﺭﺩ ﺑﯽ ﻫﻮﺵ ﺷﺪ. ﺟﻤﻌﯿﺖ ﻫﻢ ﻧﮕﺎﻫﯽ ﺑﻪ ﻫﻢ ﮐﺮﺩﻧﺪ ﻭ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺭﻭﯼ ﺯﻣﯿﻦ ﺍﻧﺪﺍﺧﺘﻨﺪ ﻭ ﺁﻧﻘﺪﺭ ﺩﺭ ﺁﻥ ﺣﺎﻟﺖ ﻣﺎﻧﺪﻧﺪ ﺗﺎ ﺁﺧﻮﻧﺪ ﺑﻪ ﻫﻮﺵ ﺁﻣﺪ.

ﺁﻥ ﻣﺮﺩ ﺭﻭﺣﺎﻧﯽ ﭼﻮﻥ ﺑﻪ ﺍﯾﻦ ﻧﺘﯿﺠﻪ ﺭﺳﯿﺪ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺭﻭﺳﺘﺎﯼ ﺍﺷﺘﺒﺎﻫﯽ ﺁﻣﺪﻩ ﺍﺳﺖ، ﺑﺪﻭﻥ ﺗﻮﺿﯿﺤﯽ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﺭﺍ ﺗﺮﮎ ﮐﺮﺩ ﻭ ﺭﻓﺖ.

ﺍﻣﺎ ﺍﺯ ﺁﻥ ﺗﺎﺭﯾﺦ ﺗﺎ ﺍﻣﺮﻭﺯ ﻣﺮﺍﺳﻢ ﻧﻤﺎﺯ ﺟﻤﺎﻋﺖ ﺩﺭ ﺁﻥ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﺑﺮﻗﺮﺍﺭ ﺍﺳﺖ ﺍﻟﺒﺘﻪ ﻣﺮﺩﻡ ﭼﻮﻥ ﺫﮐﺮﻫﺎﯼ ﺑﯿﻦ ﺍﻟﻠﻪ ﺍﮐﺒﺮﻫﺎ ﺭﺍ ﻣﺘﻮﺟﻪ ﻧﺸﺪﻩ ﺑﻮﺩﻧﺪ، ﺁﻧﻬﺎ ﺭﺍ ﻧﻤﯽ ﮔﻮﯾﻨﺪ ﺩﺭ ﻋﻮﺽ ﻣﺮﺍﺳﻢ ﺍﻧﺘﻬﺎﯼ ﻧﻤﺎﺯ ﺭﺍ ﻫﺮﭼﻪ ﺑﺎ ﺷﮑﻮﻩ ﺗﺮ ﺑﺮﮔﺰﺍﺭ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ ﻭ ﺗﺎ ﺍﻣﺮﻭﺯ ﺩﻭﺍﺯﺩﻩ ﮐﺘﺎﺏ ﺩﺭ ﻣﻮﺭﺩ ﻓﻠﺴﻔﻪ ﺍﻋﻤﺎﻝ ﺁﺧﺮ ﻧﻤﺎﺯﺷﺎﻥ ﭼﺎﭖ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻧﺪ.

ﺍﻟﺒﺘﻪ ﺍﻧﺤﺮﺍﻓﺎﺕ ﺟﺰﺋﯽ ﺍﺯ ﺍﺻﻮﻝ ﺩﺭ ﺁﻥ ﺭﻭﺳﺘﺎ ﺑﻪ ﻭﺟﻮﺩ ﺁﻣﺪﻩ ﻭ ﺩﺭ ﺣﺎﻝ ﺣﺎﺿﺮ ﺁﻧﻬﺎ ﺑﻪ ﺑﯿﺴﺖ ﻭ ﺩﻭ ﻓﺮﻗﻪ ﺗﻔﮑﯿﮏ ﺷﺪﻩ ﺍﻧﺪ، ﺑﺮﺧﯽ ﻣﻌﺘﻘﺪﻧﺪ ﺑﺮﺍﯼ ﭼﻨﮓ ﺯﺩﻥ ﺑﺮ ﺯﻣﯿﻦ، ﮐﻔﭙﻮﺵ ﺑﺎﯾﺪ ﺍﺯ ﭼﻮﺏ ﺑﺎﺷﺪ، ﺑﺮﺧﯽ ﻣﻌﺘﻘﺪﻧﺪ، ﭼﻨﮓ ﺑﺮ ﻫﺮﭼﯿﺰﯼ ﺟﺎﯾﺰ ﺍﺳﺖ. ﺑﺮﺧﯽ ﻣﻌﺘﻘﺪﻧﺪ ﻣﺪﺕ ﺑﯿﻬﻮﺷﯽ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﻧﻤﺎﺯ ﺭﺍ ﻫﺮﭼﻘﺪﺭ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﮐﻨﯽ ﺑﻪ ﺧﺪﺍ ﻧﺰﺩﯾﮑﺘﺮ ﻣﯽ ﺷﻮﯼ ﻭ ﺑﺮﺧﯽ ﻣﻌﺘﻘﺪﻧﺪ ﻣﻬﻢ ﮐﯿﻔﯿﺖ ﺑﯿﻬﻮﺷﯽ ﺳﺖ ﻧﻪ ﻣﺪﺕ ﺁﻥ.

ﺑﺎﺭﯼ ﺁﻧﻬﺎ ﺩﺭ ﺟﺰﺋﯿﺎﺕ ﻣﺘﻔﺎﻭﺗﻨﺪ ﻭﻟﯽ ﻫﻤﻪ ﺑﻪ ﯾﮏ ﮐﻠﯿﺖ ﻣﻌﺘﻘﺪﻧﺪ ﻭ ﺁﻥ ﺍﯾﻦ ﺍﺳﺖ ﮐﻪ ﯾﮏ ﻋﺪﻩ ﺑﺎﯾﺪ ﻣﺮﺟﻊ ﺑﺎﺷﻨﺪ ﻭ ﺑﻘﯿﻪ ﺗﻘﻠﯿﺪ ﮐﻨﻨﺪ...

ﺍﺯ: "ﻋﺰﯾﺰ ﻧﺴﯿﻦ" نویسنده بزرگ ترکیه تاریخ در تصویر

مهدی کلانتری:

اشکایی که بی هوا روگونه هام میریزه

قلبی که از همه خاطره هات لبریزه

دلی که میخواد بمونه تنی که باید بره

حرفی که تو دلمه اما ندونی بهتره

بیخیال حرفایی که تو دلم جا مونده

بیخیال قلبی که این همه تنها مونده

آخه دنیای تو دنیای دلای سنگیه

واسه تو فرقی نداره دل من چه رنگیه

مثه تنهایی میمونه با تو همسفر شدن

توی شهر عاشقی بیخودی در به در شدن

حال و روزمو ببین تا که نگی تنها رفت

اهل عشق و عاشقی نبود و بی پروا رفت

بیخیال حرفایی که تو دلم جا مونده

بیخیال قلبی که این همه تنها مونده

آخه دنیای تو دنیای دلای سنگیه

واسه تو فرقی نداره دل من چه رنگیه

بتسابه مهدوی:

در دلم عکس رخ کیست؟ چرا یادم نیست...؟!

این همه دلهره از چیست؟ چرا یادم نیست...!

این که در خواب من آید، به یقین شیرین است...،،

پس پریچهره ی من کیست؟ چرا یادم نیست...!!

خانه ی دلبر من دورتر از فکر من است..،

یا در این بادیه می زیست؟چرا یادم نیست...؟!

سنگ زد کودکی از زاویه ی نادانی

تا به کی پنجره بگریست؟چرا یادم نیست؟!

دلم ازجنس شقایق.. دلم از جنس نسیم

پاک شد نام من از لیست! چرا یادم نیست...؟!

من که در مدرسه ی عشق نخواندم درسی!

چه کسی داده به من بیست؟! چرا یادم نیست..؟!

یاد من هست ولی گاه فراموش کنم....

داده اند فکر مرا  ایست! چرا یادم نیست..؟!

درتخلص اگر آرام  سرودم  شعری..،

راستی نام خودم چیست؟! چرا یادم نیست..؟!!﻿

بتسابه مهدوی:

"عملیات عشق"

باز با ارتش زیبایی تو درگیرم

خط چشمت خبر از خط مقدم دارد

لای موهات اسیرم ، تو مرا دار بزن

آنکه پیروز شده حق مسلم دارد

بعد هر حادثه امداد رسانی رسم است

لعنتی لمس تنت زلزله بم دارد

وعده های سر خرمن همه ارزانی شیخ

با تو هر لحظه دلم میل جهنم دارد

علی صفري

بتسابه مهدوی:

ملا نصرالدین هر روز در بازار گدایی می‌کرد و مردم با نیرنگی٬ حماقت او را دست می‌انداختند. دو سکه به او نشان می‌دادند که یکی شان طلا بود و یکی از نقره. اما ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می‌کرد. این داستان در تمام منطقه پخش شد. هر روز گروهی زن و مرد می‌آمدند و دو سکه به او نشان می دادند و ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می‌کرد. تا اینکه مرد مهربانی از راه رسید و از اینکه ملا نصرالدین را آنطور دست می‌انداختند٬ ناراحت شد. در گوشه میدان به سراغش رفت و گفت: هر وقت دو سکه به تو نشان دادند٬ سکه طلا را بردار. اینطوری هم پول بیشتری گیرت می‌آید و هم دیگر دستت نمی‌اندازند. ملا نصرالدین پاسخ داد: ظاهراً حق با شماست٬ اما اگر سکه طلا را بردارم٬ دیگر مردم به من پول نمی‌دهند تا ثابت کنند که من احمق تر از آن‌هایم. شما نمی‌دانید تا حالا با این کلک چقدر پول گیر آورده‌ام.

«اگر کاری که می کنی٬ هوشمندانه باشد٬ هیچ اشکالی ندارد که تو را احمق بدانند.»

بتسابه مهدوی:

عشـق یعنـی...!

عشق یعنی مستی و دیوانگی

عشق یعنی با جهان بیگانگی

عشق یعنی شب نخفتن تا سحر

عشق یعنی سجده با چشمان تر

عشق یعنی سر به دار آویختن

عشق یعنی اشک حسرت ریختن

عشق یعنی درجهان رسوا شدن

عشق یعنی سُست و بی پروا شدن

عشق یعنی سوختن با ساختن

عشق یعنی زندگی را باختن

عشق یعنی انتظار و انتظار

عشق یعنی هرچه بینی عکس یار

عشق یعنی دیده بر در دوختن

عشق یعنی در فراقش سوختن

عشق یعنی لحظه های التهاب

عشق یعنی لحظه های ناب ناب

عشق یعنیبا پرستو پر زدن

عشق یعنی آب بر آذر زدن

زیباترین شعر عاشقانه

عشق یعنی، سوز نَی، آه شبان

عشق یعنی معنی رنگین کمان

عشق یعنی شاعری دل سوخته

عشق یعنی آتشی افروخته

عشق یعنی با گلی گفتن سخن

عشق یعنی خون لاله بر چمن

عشق یعنی شعله بر خرمن زدن

عشق یعنی رسم دل بر هم زدن

عشق یعنی یک تیمم,یک نماز

عشق یعنی عالمی راز و نیاز

بتسابه مهدوی:

اولین سرود ملی ایران

اولین سرود ملی ایران به دوره قاجار برمی گردد .

این سرود توسط موسیو لومر فرانسوی (موسیقی دان نظامی اعزامی به ایران در دوره قاجار) ساخته شده است.

سرود ملی سرزمینمان برای پیانو نوشته شده و یک بار به هنگام ورود مظفرالدین شاه قاجار و در حضور وی در پاریس اجرا گردید و اجرای آن توسط ارکستر ملل اولین اجرای رسمی و ارکسترال آن است كه به پیشنهاد رهبر ارکستر در دوره حاضر ترانه‌ای برای آن توسط بیژن ترقی سروده شد و به همراه خواننده اجرا گردید .

نام جاوید وطـــــن

صبح امید وطـــــن

جلوه کن در آسمان

همچو مهر جاودان

وطـــــن ای هستی من

شور و سرمستی من

جلوه کن در آسمان

همچو مهر جاودان

بشنو سوز سخنم

که هم آواز تو منم

همه جان و تنم

وطـــنم وطـــنم وطـــنم وطـــنم

بشنو سوز سخنم

که نواگر این چمنم

همه جان و تنم

وطـــنم وطـــنم وطـــنم وطـــنم

همه با یک نام و نشان

به تفاوت هر رنگ و زبان

همه شاد و خوش و نغمه زنان

ز صلابت ایـــــران جوان

بتسابه مهدوی:

فلسفه ی لایک......

بسیار آموزنده است

ﺩﺭ ﺯﻣﺎﻥ ﺣﻤﻠﻪ ﻣﻐﻮﻻﻥ ﺑﻪ ﺍﯾﺮﺍﻥ ﺑﯽﺭﺣﻢ ﺗﺮﯾﻦ ﺳﺮﺩﺍﺭ ﺁﻧﺎﻥ ﺑﯿﻼﺧﻮﺧﺎﻥ ﻧﺎﻡ ﺩﺍﺷﺖ,ﺑﻪ ﻃﻮﺭﯼ ﮐﻪ ﻣﺨﺎﻟﻔﺎﻥ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺩﺳﺘﮕﯿﺮﯼ ﺑﻪ ﺳﺎﺩﮔﯽ ﻧﻤﯽ ﮐﺸﺖ ﻭﯾﮑﯽ ﯾﮑﯽ ﺍﻧﮕﺸﺖ ﻫﺎﯼ ﺁﻧﺎﻥ ﺭﺍ ﻗﻄﻊ ﻣﯽ ﮐﺮﺩ.ﺩﺭﺍﯾﻦ ﺑﯿﻦ ﯾﮑﯽ ﺍﺯﺳﺮﺩﺍﺭﺍﻥ ﺍﯾﺮﺍﻧﯽ ﺩﻟﯿﺮﺑﻪ ﻧﺎﻡ ﺑﺎﻣﺸﺎﺩ ﮐﻪ ﺍﺯ ﻧﻮﺍﺩﮔﺎﻥ ﺳﺮﺩﺍﺭ ﺑﺰﺭﮒ ﺍﯾﺮﺍﻧﯽ ﯾﻌﻨﯽ ﭘﻮﻣﭙﻪ ﺑﻮﺩ ﺑﺮﺿﺪﺍﻭ ﻗﯿﺎﻡ ﮐﺮﺩ ﻭ ﺩﺭ ﻃﯽ ﻧﺒﺮﺩﻫﺎﯼ ﺑﺴﯿﺎﺭ ﺑﻼﺧﺮﻩ ﺩﺳﺘﮕﯿﺮ ﺷﺪ. چهار ﺭﻭﺯ ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﮔﯿﺮﯼ ﺍﻭﻣﯽ ﮔﺬﺷﺖ, ﺩﺭ ﺣﺎﻟﯽ ﮐﻪ 4 ﺍﻧﮕﺸﺖ ﺍﻭ ﺍﺯﺩﺳﺖ ﺭﺍﺳﺘﺶ ﻗﻄﻊ ﺷﺪﻩ ﻭ ﺗﻨﻬﺎ ﺍﻧﮕﺸﺖ ﺷﺼﺘﺶ ﺑﺎﻗﯽ ﻣﺎﻧﺪﻩ ﺑﻮﺩ ﺍﻭﺑﻪ ﮐﻤﮏ ﯾﺎﺭﺍﻧﺶ ﺍﺯ ﺯﻧﺪﺍﻥ ﻓﺮﺍﺭﮐﺮﺩ ﻭ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺗﺠﻬﯿﺰ ﻗﻮﺍ,ﺩﻭﺑﺎﺭﻩ ﺑﻪ ﺟﻨﮓ ﺑﯿﻼﺧﻮ ﺧﺎﻥ ﺭﻓﺖ و ﺍﻭﺭﺍ ﺍﺯ ﭘﺎ ﺩﺭﺍﻭﺭﺩ ﻭﺳﭙﺲ ﻧﺎﺣﯿﻪ ﺑﺰﺭﮔﯽ ﺍﺯﺍﯾﺮﺍﻥ ﺭﺍ ﺁﺯﺍﺩﻭﺑﺮ ﺗﺨﺖ ﻓﺮﻣﺎﻧﺪﻫﯽﺁﻥ ﻣﻨﻄﻘﻪ ﻧﺸﺴﺖ.ﻣﺮﺩﻡ ﮐﻪ ﺳﺮ ﺍﺯ ﭘﺎﻧﻤﯽ ﺷﻨﺎﺧﺘﻨﺪﺑﻪ ﺧﯿﺎﺑﺎﻥ ﻫﺎﯼ ﺷﻬﺮ ﺁﻣﺪﻩ ﻭ ﺑﻪ ﺍﺣﺘﺮﺍﻡﺍﻭ 4ﺍﻧﮕﺸﺖ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺟﻤﻊ ﮐﺮﺩﻩ ﻭ ﺍﻧﮕﺸﺖ ﺷﺼﺖ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺑﻪ ﯾﮑﺪﯾﮕﺮ ﻧﺸﺎﻥ ﻣﯽ ﺩﺍﺩﻧﺪ ﺍﺯ ﺁﻥ ﭘﺲ ﺍﯾﻦ ﺭﺳﻢ بیلاخ ﻧﺎﻡ ﮔﺮﻓﺖ ﻭ ﺍﮔﺮ ﮐﺴﯽ ﺍﺯ ﮐﺎﺭ ﮐﺴﯽ ﺩﯾﮕﺮ ﺧﻮﺷﺶ ﻣﯽ ﺁﻣﺪ ﺑﻪ ﺍﻭ ﺑﯽ ﻻﺥ ﻣﯽ ﺩﺍﺩ. ﮐﻢﮐﻢ ﺍﯾﻦ ﺭﺳﻢ ﺑﻪ کشورهای غربی ﻧﯿﺰ ﻣﻨﺘﻘﻞ ﺷﺪ ﻭ ﺍﺯ ﺑﯿﻼﺥ ﺑﻪ ﺑﯿﻼﯾﮏ ﻭﺳﭙﺲ ﻻﯾﮏ ﺗﺒﺪﯾﻞ ﮔﺮﺩﯾﺪ.ﺣﺎﻝ ﺍﯾﻦ ﺳﻮﺍﻝ ﭘﯿﺶ ﻣﯽ ﺁﯾﺪ ﭼﺮﺍ ﺍﯾﻦ ﺣﺮﮐﺖ ﺩﺭ ﻧﺰﺩ ﺍﯾﺮﺍﻧﯿﺎﻥ ﺑﻪ ﻣﻌﻨﺎﯼ ﺑﺪﯼ ﺟﺎ ﺍﻓﺘﺎﺩﻩ ﺍﺳﺖ؟

# جمعه 12 تیر 1394

بتسابه مهدوی:

خودت را جای من بگذار؛دلت بدجور می گیرد

تمام خاطراتم راکسی بازور می گیرد

همه گفتند عاشق شد؛همه گفتند خوشبخت است

ومن هرگزنفهمیدم؛که چشم شور می گیرد

تمام عمر عشقم را شبیه ؛آتشی دیدم

که خشک وترنمی فهمد به چندین جورمی گیرد

تمام دلخوشی من ؛همان تور سفیدی بود...

همان پیراهنی که بویی از کافورمی گیرد

کلاف سرنوشتِ من؛به دستان تو وامی شد

ولی بی تو دلم از نقطه های کور می گیرد...

تو رفتی ودل این ماهی تنها برایت مُرد...

ودستِ وحشی اورا کسی با تورمی گیرد

مرا در کاخ های بی طلوع خود رها کردی

ببین خوشبختی ازچشم ِقشنگت نور می گیرد

ببین برگرد اینبارو...خودت را جای من بگذار...

بدون چشم های تو.....دلم بد جورمی گیرد﻿

بتسابه مهدوی:

کسی به فکر گل ها نیست

کسی به فکر ماهیها نیست

کسی نمیخواهد باور کند

که باغچه دارد میمیرد

که قلب باغچه در زیر افتاب ورم کرده است

که ذهن باغچه دارد ارام ارام از خاطرات سبز تهی میشود

و حسن باغچه انگار

چیز مجردیست که در انزوای باغچه پوسیده است

فروغ فرخزاد

بتسابه مهدوی:

مجال ستایش موهایت ندارم

باید برای تک تک آن نغمه ها سر دهم

دیگر عاشقان تو را به چشم دیگر می طلبند اما

تنها آرزوی من آرایش موهای توست

تو و من ، چون سنگِ مزار فرو می افتیم

و این گونه ، عشق نافرجام ما

چون هستی جاویدانِ خاک ، پایاست

 دوست می دارم آن وجب خاکی که تو هستی

من که در مراتع سبز ِ افلاک

ستاره ای ندارم ، این تکرار ِ توست

تو ، تکثیر دنیای من.

در چشمان ِ درشت ِ تو نوری است

که از سیارات مغلوب به من می تابد

بر پوست تو ، بغض ِ راه هایی می تپد

هم مسیر ِ شهاب و تندر ِ باران

منحنی کمرت قرص مهتاب ِ من شد

و خورشید ، حلاوت دهان ژرف تو

نور سوزان و عسل ِ سایه ها

 من در خفا ، میان سایه و روح دوستت دارم

از: پابلو نرودا

بتسابه مهدوی:

تو همانی که درآورده دگر گندش را

وختِ نوشیدن چایی بجود قندش را

حال من چون پدری ذلّه ز دست تو که حیف!

نکشیده ست به روی تو کمربندش را

نخورد آبِ خوش، آن آدمِ زندانی که

برود لو بدهد چاقوی هم بندش را

از حریصان کمین کرده، رکب خواهد خورد

هرکه تارف بزند چیچک و فرمندش را

منم آن عاشق بیچاره که هی خرج تو کرد

پول و انگشتر و دسبند و گلو بندش را

دل من با همه صاااف است، به جز شخصی که

رفته بخشیده به یک تُرک ، سمرقندش را

اس ام اس های تو را دیده پدر در گوشییم

ترسم این است کند کشف، فرستنده ش را

بخت بد توی جهان ، ما "مارادونا"  نشدیم

خوش به حالش! نگرفتند از او هَندش را

منم آن فرد که معشوووق به هنگام دروغ

خورده بر جانِ منِ جن\_زده، سوگندش را

بتسابه مهدوی:

دید مجنون را شبی لیلا به خواب

کاسه ای در دست دارد خیس آب

گفت : اورا چیست ای شیدای من ؟

در جوابش گفت : ای لیلای من

کاسه ی آب است ؛ اما آب نیست

باده ی ناب است ؛ اما ناب نیست

این که می بینی حاصل افسون توست

دسترنج هق هق مجنون توست

سوختم در آتش بیداد تو ؛

ریختم هر قطره اش با یاد تو

ابر بودم تشنه ی لیلا شدم

بس که باریدم تورا دریا شدم

عشق اگر روزی تو را افسون کند

لیلی اش را تشنه ی مجنون کند .﻿

بتسابه مهدوی:

با من بیا زیبای من! تا عشق مهمانت کنم

دردی اگر داری بگو با بوسه درمانت کنم

آرامشت را بیخیال... امشب به ساز من برقص!

پاسخ بگو، پلکی بزن، تا مست و حیرانت کنم

بنشین فقط حرفی بزن حتی به نرخ عمر من

جانم فدایت! خنده کن تا ماه ارزانت کنم

ترسوترین ترسای من قید قوانین را بزن

همراه شو تا آشنا با شیخ صنعانت کنم!

سیاره ی زیبای من دور تو گردش می کنم

خواهی تو را زیباترین کیوان کیهانت کنم؟

اسطوره ی مهر و وفا بی شک تو هستی خوب من

با من بمان تا سرتر از تاریخ ایرانت کنم

در حسرت این لحظه ها یعقوب دیدارت شدم

حالا که هستی صبر کن تا عشق مهمانت کنم!﻿﻿

بتسابه مهدوی:

درد داریم ، که این موقع شب بیداریم

ورنه هر آدم سالم ، سر شب می خوابد

حامدعسگري

بتسابه مهدوی:

خودت را جای من بگذار؛دلت بدجور می گیرد

تمام خاطراتم راکسی بازور می گیرد

همه گفتند عاشق شد؛همه گفتند خوشبخت است

ومن هرگزنفهمیدم؛که چشم شور می گیرد

تمام عمر عشقم را شبیه ؛آتشی دیدم

که خشک وترنمی فهمد به چندین جورمی گیرد

تمام دلخوشی من ؛همان تور سفیدی بود...

همان پیراهنی که بویی از کافورمی گیرد

کلاف سرنوشتِ من؛به دستان تو وامی شد

ولی بی تو دلم از نقطه های کور می گیرد...

تو رفتی ودل این ماهی تنها برایت مُرد...

ودستِ وحشی اورا کسی با تورمی گیرد

مرا در کاخ های بی طلوع خود رها کردی

ببین خوشبختی ازچشم ِقشنگت نور می گیرد

ببین برگرد اینبارو...خودت را جای من بگذار...

بدون چشم های تو.....دلم بد جورمی گیرد﻿

بتسابه مهدوی:

در سالن غذاخوری دانشگاهی در اروپایک دانشجوی دختر با موهای قرمز که از چهره‌اش پیداست اروپایی است،سینی غذایش را تحویل می‌گیرد و سر میز می‌نشیند. سپس یادش می‌افتد که کارد و چنگال برنداشته، و بلند می‌شود تا آنها را بیاورد.

وقتی برمی‌گردد، با شگفتی مشاهده می‌کند که یک مرد سیاه‌پوست، احتمالا اهل ناف آفریقا (با توجه ...به قیافه‌اش)، آنجا نشسته و مشغول خوردن از ظرف غذای اوست!

بلافاصله پس از دیدن این صحنه، زن جوان سرگشتگی و عصبانیت را در وجود خودش احساس می‌کند.

اما به‌سرعت افکارش را تغییر می‌دهد و فرض را بر این می‌گیرد که مرد آفریقایی با آداب اروپا در زمینۀ اموال شخصی و حریم خصوصی آشنا نیست.

او حتی این را هم در نظر می‌گیرد که شاید مرد جوان پول کافی برای خرید وعدۀ غذایی‌اش را ندارد.

در هر حال، تصمیم می‌گیرد جلوی مرد جوان بنشیند و با حالتی دوستانه به او لبخند بزند. جوان آفریقایی نیز با لبخندی شادمانه به او پاسخ می‌دهد.

دختر اروپایی سعی می‌کند کاری کند؛ این‌که غذایش را با نهایت لذت و ادب با مرد سیاه سهیم شود.

به این ترتیب، مرد سالاد را می‌خورد، زن سوپ را، هر کدام بخشی از تاس کباب را برمی‌دارند،

و یکی از آنها ماست را می‌خورد و دیگری پای میوه را. همۀ این کارها همراه با لبخندهای دوستانه است؛

مرد با کمرویی و زن راحت، دلگرم‌کننده و با مهربانی لبخند می‌زنند.

آنها ناهارشان را تمام می‌کنند. زن اروپایی بلند می‌شود تا قهوه بیاورد.

و اینجاست که کمی آنورتر پشت سر مرد سیاه‌پوست، در کنار میز بغلی کاپشن خودش را آویزان روی صندلی پشتی می‌بیند،

و ظرف غذایش را که دست‌نخورده و روی آن یکی میز مانده است.!!!!!

توضیح پائولو کوئلیو:

من این داستان زیبا را به همۀ کسانی تقدیم می‌کنم که در برابر دیگران با ترس و احتیاط رفتار می‌کنند و آنها را افرادی پایین‌مرتبه می‌دانند.

داستان را به همۀ این آدم‌ها تقدیم می‌کنم که با وجود نیت‌های خوبشان، دیگران را از بالا نگاه می‌کنند و نسبت به آنها احساس سَروَری دارند.

چقدر خوب است که همۀ ما خودمان را از پیش‌داوری‌ها رها کنیم، وگرنه احتمال دارد مثل کوته فکران رفتار کنیم؛مثل دختر بیچارۀ اروپایی که فکر می‌کرد در بالاترین نقطۀ تمدن است،در حالی که آفریقاییِ دانش‌آموخته به او اجازه داد از غذايش بخورد .

: زمين بهشت مي شود...

روزيكه مردم بفهمند هيچ چيز عيب نيست جز قضاوت ومسخره كردن ديگران...! هيچ چيز گناه نيست جز حق الناس..!

هيچ چيز ثواب نيست جز خدمت به ديگران. ...!

هيچ كس اسطوره نيست الا در مهربانى و انسانيت...!

هيچ دينى با ارزشتر از انسانيت نيست...!

هيچ چيز جاودانه نمي ماند جز عشق...!

هيچ چيز ماندگار نيست جز خوبى ...

رامین:

امشب افتــاده به جانـــم تب یادت ، چه کنم؟

من نــدارم به غم هجر تـــو عادت ، چه کنم؟

روزگــاریست که دیــــوانه و بیمــــار توأم

مانــده ام گر تــو نیایی به عیادت ، چه کنم؟

گشته کابوس شبم ، دست تـو در دست رقیب

آتشــم می زنـــد این حس حسادت ، چه کنم؟

هر دری بـــود زدم تا تــو بمانی ، که نشـد

گر مرا نیست به وصل تو سعادت ، چه کنم؟

عمر و جانم به فدایت همه ، ای دوست بگو

با چنین وسوسه ی عرض ارادت ، چه کنم؟

تا به دل مهر تو برجاست ، تو را می طلبم

دوست دارم که شوم وفق مرادت ، چه کنم؟

بتسابه مهدوی:

سر بر شانه خدا بگذار تا قصه عشق را چنان زیبا بخواند....

که نه از دوزخ بترسی و نه از بهشت .....

به رقص درآیی.....

قصه عشق ، انسان بودن ماست....

اگر کسی احساست را نفهمید مهم نیست

سرت را بالا بگیر ولبخند بزن

فهمیدن احســاس

کار هر آدمی نیست...!

زنده یاد احمد شاملو

بتسابه مهدوی:

زندگی پانتومیم است،

حرف دلت را به زبان بیاوری باختی.

بتسابه مهدوی:

نفرين به شعرهايم اگر چشم هاى تو

اينگونه از شنيدنشان گريه مى کنند

حسين منزوى

بتسابه مهدوی:

ﮔﻮﯾﺎ ﯾﻪ ﺩﮐﻞ ﮔﻢ ﺷﺪﻩ ﺩﻛﺘﺮ، ﺩﻛﻠﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥ ﺩﻛﻠﺖﻛﻮ؟

ﻫﺮﭼﻦ ﺩﻟﻤﻮﻥ ﺗﻨﮕﺘﻪ، ﻣﺤﻤﻮﺩ ﺑﻐﻠﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥ ﺩﻛﻠﺖﻛﻮ؟

ﺁﻣﭙﻮﻝ ﻣﻴﺰﻧﻦ ﻳﻪ ﻫﻔﺘﻪ ﺟﺎﺵ ﻣﺎﻳﻪﻱ ﺩﺭﺩﻩ / ﺩﺭﺩﻡ ﻭﺍﺳﻪﻣَﺮﺩﻩ

ﻧﻪ ﺁﺧﻲ ﻧﻪ ﺍﻭﺧﻲ، ﺩﺍﺩﺍﺵ، ﻋﻜﺲ ﺍﻟﻌﻤﻠﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥﺩﻛﻠﺖ ﻛﻮ؟

ﺗﻮ ﺩﻭﻟﺖ ﺗﻮ ﺟﻮﻭﻧﻴﻤﻮﻥ ﺑﻨﮓ ﻭ ﻋﻠﻒ ﺷﺪ / ﻳﻚ ﻧﺴﻞ ﺗﻠﻒ شد

ﺍﻭﻥ ﻗﻮﻡ ﻣﻐﻮﻝ، ﻟﺸﻜﺮ ﻛﻮﺭ ﻭ ﻛﭽﻠﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥﺩﻛﻠﺖ ﻛﻮ؟

ﺍﻟﻬﺎﻡ ﻭ ﻣﺸﺎﯾﯽ ﻭ ﺭﺳﺎﯾﯽ ﻭ ﺑﻘﺎﯾﯽ / ﺭﺍﻣﯿﻦ ﺣﻨﺎﯾﯽ

ﺍﻭﻥ ﺻﻮﻟﺖ ﮐﺎﺑﯿﻨﻪﯼ ﻗﻨﺪ ﻭ ﻋﺴﻠﺖ ﮐﻮ؟ / ﻋﻤﻮ ﺟﻮﻥ ﺩﮐﻠﺖﮐﻮ؟

ﻟﻮﻟﻮ ﻣﻤﻪ ﺭﻭ ﺑﺮﺩ ﻭ ﺗﻮ ﺭﻭ ﺟﺎﺵ ﭘﺲ ﺍﻧﺪﺍﺧﺖ / ﺍﻳﺮﺍﻧﻮ ﺩﺱﺍﻧﺪﺍﺧﺖ

ﺍﺯ ﺭﻭﺕ ﻧﺰﻧﻦ! ﻟﻮ ﺑﺪﻩ ﺍﺻﻞ ﻭ ﺑﺪﻟﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥ ﺩﻛﻠﺖﻛﻮ؟

ﮔﻔﺘﻦ ﻛﻪ ﻣﻴﺎﻱ ﻭﺍﺳﻪﻱ ﻣﺠﻠﺲ، ﺑﺎﺑﺎ ﺩﺳﺘﺨﻮﺵ / ﻣﺤﻤﻮﺩ ﻫﻤﻪﻛَﺲﻛُﺶ

ﺍﻱ ﻣﻌﺠﺰﻩﻱ ﻫﺰﺍﺭﻩ، ﻣﺜﻞ ﻭ ﻣَﺜَﻠﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥ ﺩﻛﻠﺖ ﻛﻮ؟

ﭘﺎﯼ ﺗﻮ ﯾﻪ ﻣﻠﺖ ﺑﻪ ﺧﯿﺎﺑﻮﻥ ﺯﺩ ﻭ ﺧﻮﻥ ﺩﺍﺩ / ﺑﺲ ﭘﯿﺮ ﻭ ﺟﻮﻭﻥ ﺩﺍﺩ

ﺍﻱ ﺣﺎﺻﻞ ﺧﻮﻥ، ﺟﻤﻊ ﺑﺰﻥ، ﻣﺎﺣﺼﻠﺖ ﻛﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥﺩﻛﻠﺖ ﻛﻮ؟

ﻫﺮﮐﺲ ﮐﻪ ﺗﻮﻧﺴﺖ ﺍﺯ ﺩﺭ ﻭ ﺩﯾﻮﺍﺭ ﻭﻃﻦ ﺭﻓﺖ / ﺑﺮﺩﺍﺷﺖﮐﻔﻦ، ﺭﻓﺖ

ﺣﺎﻻ ﮐﻪ ﻣﯿﺎﯼ ﺩﺳﺘﻪ ﮔﻠﺖ ﮐﻮ؟ ﺑﻐﻠﺖ ﮐﻮ؟ / ﻋﻤﻮ ﺟﻮﻥﺩﮐﻠﺖ ﮐﻮ؟

ﺍﺯ ﮔﺎﻭ ﺣﺴﻦ ﻧﻪ ﺷﯿﺮ ﺑﻪ ﺟﺎ ﻣﻮﻧﺪ ﻭ ﻧﻪ ﭘﺴﺘﻮﻥ / ﯾﺎﺭﺍﻧﻪ ﺗﻮﺑﺴﺘﻮﻥ

ﭘﺎﻫﺎﺗﻮ ﮐﯽ ﻭﺭﭼﯿﺪ؟ ﺍﺗﻠﺖ ﮐﻮ؟ ﻣﺘﻠﺖ ﮐﻮ؟ / ﻋﻤﻮﺟﻮﻥ ﺩﮐﻠﺖﮐﻮ؟

بهروز:

ای مرکز دایره امکان وی زبده عالم کون و مکان تو شاه جواهر ناسوتی خورشید مظاهر لاهوتی تا کی ز علایق جسمانی در چاه طبیعت تن مانی؟ تا چند، به تربیت بدنی قانع به خزف ز در عدنی؟ صد ملک ز بهر تو چشم به راه ای یوسف مصری، به در آی از چاه تا والی مصر وجود شوی سلطان سریر شهود شوی در روز الست، بلی گفتی امروز، به بستر لا خفتی تا کی ز معارف عقلی دور به ز خارف عالم حس، مغرور؟ از موطن اصل، نیاری یاد پیوسته، به لهو و لعب دلشاد نه اشک روان، نه رخ زردی الله الله، تو چه بی دردی! یک دم، به خود آی و ببین چه کسی به چه دل بسته ای، به که همنفسی

بتسابه مهدوی:

ﺳﻤﺖ ﭼﺸﻤﺎن ﺗﻮ ﯾﮏ ﭘﻨﺠﺮﻩ ﺑﺎﺷﺪ ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ

ﭼﺸﻢ ﻣﻦ ﺧﯿﺮﻩ ﺑﻪ آن ﻣﻨﻈﺮﻩ ﺑﺎﺷﺪ ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ

ﺗﻮ ﺑﻪ ﻣﻦ ﺧﯿﺮﻩ ﺷﻮی، ﻣﻦ ﺑﻪ ﺗﺒﺴﻢ ﻫﺎﯾﺖ

خنده ﺑﺮ روی ﻟﺒﺖ ﯾﮑﺴﺮﻩ ﺑﺎﺷﺪ، ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ

فاصله، دﻓﺘﺮ ﺗﻘﺪﯾﺮ ﻣﺮا ﭘُﺮ ﮐﺮدﺳﺖ

ﺳﻬﻢ ﻣﻦ ﭼﻨﺪ ورق ﺧﺎﻃﺮﻩ ﺑﺎﺷﺪ ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ

ﮔﺮﯾﻪ ﺧﻮﺑﺴﺖ وﻟﯽ ﻓﮑﺮ ﻏﺮورم ﻫﺴﺘﯽ؟

بغض دل ﭘﺸﺖ ﻫﻤﯿﻦ ﺣﻨﺠﺮﻩ ﺑﺎﺷﺪ ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ

ﮔﻔﺘﯽ از ﻓﺎﺻﻠﻪ ﻫﺎ ﺧﺴﺘﻪ ﺷﺪی درد ﺑﺲ اﺳﺖ

ﺧﻮاﺳﺘﯽ ﺑﺴﺘﻪ ﺷﻮد ﭘﻨﺠﺮﻩ؟ ﺑﺎﺷﺪ ...ﮐﺎﻓﯿﺴﺖ

بتسابه مهدوی:

روانشناسی رنگها را بدانيم

برخی از روانشناسان عقيده دارند رنگی که برگزيده و دلخواه کسی است ميتواند گويای خصوصيات اخلاقی و روانشناسی او باشد. نوشتار زير چکيده ای است که بر اساس اين نظريه و پس از سالهای پژوهش نگاشته شده:

قرمز: خوش قلب اما خودپرست

اين رنگ مظهر شدت و زياده روی است که گاهی در جهت مخالف آن است. قرمز رنگ عشق و تنفر و فداكاری و خشونت و خون و آتش. كسی كه به اين رنگ علاقه دارد هرگز نمي تواند در زندگی بی تفاوت باشد.

اين گونه اشخاص تند و سركش و در عين حال فعال و شجاع و کمی عجول هستند. احتمال شكست به خصوص در عشق برای آنها فراوان است.

قضاوتهاي عجولانه و ناگهاني در مورد ديگران اغلب سبب از بين رفتن دوستي هايشان مي شود، با آن كه در عشق كاملاً فداكارند اما اگر روزی حوادث بر وفق مراد نباشد بدون تفكر و جويا شدن علت مي جنگند.

دو عيب بزرگ خودپرستی و عدم كنترل، در نفس آنهاست و دو صفت ممتازشان خوش قلبی و حس بزرگ طلبی است. به طور كلی دوستداران رنگ قرمز دارای خصوصيات متضادی هستند.

صورتی: مورد علاقه ديگران

رنگ صورتي درواقع همان قرمز است كه كمرنگ شده باشد. اگر به اين رنگ علاقه داريد تمام صفات رنگ قرمز را كمی ملايمتر دارا می باشيد، با گذشت هستيد و در عشق، تندی نشان نمی دهيد.

ديگران را خوب درك مي كنيد و با اطرافيان خود با ملايمت و لطف رفتار می كنيد و به دليل نشاط و شادابي تان مورد علاقه اطرافيان خود هستيد. آنهايي كه به اين رنگ علاقه دارند اغلب شكستها، خشونتها و دشواري های زندگی را تحمل كرده اند و با مشكلات فراوان مواجه شده اند.

آبی: نظم، پشتكار، تنهايی

رنگ آبی از رنگهايی است كه طرفداران زيادی دارد. اگر به اين رنگ علاقه داريد، كاملاً می توانيد هوس و احساسات و هيجانات خود را كنتر ل كنيد.

ظاهر آرام شما ديگران را وادار مي كند كه به شما احترام بگذارند و دوست داريد پيوسته مورد احترام و ستايش ديگران قرار بگيريد.

در خريد و پوشش لباس قناعت می كنيد و به علت شرم و حيا و گاه غروری كه داريد ميل داريد اغلب تنها باشيد. حماقت و عدم فهم ديگران شما را كسل می كند و كسانی كه از نظر هوش و فهم بر شما برتری دارند شما را ناراحت می كنند.

كارهای خود را از روي نظم و ترتيب و بر پايه قواعد معينی انجام مي دهيد. يكی از صفات مشخص شما پشتكار شماست.

ارغوانی: رنگ عارفها و روانگران

رنگ اسرارآميز و باشکوهی است. دوستداران اين رنگ پيوسته مجذوب زيبايی ها و ظرافتها مي شوند و مغرور و اجتماعی هستند. معاشرت با اين دسته لذتبخش است که امور معنوی بيشتر می پردازند. ارغوانی رنگ مورد پسند عرفا نيز هست!

قهوه ای: قابل اعتماد

اگر رنگ قهوه اي را دوست داريد كاملاً می توان روی شما حساب باز كرد. باثبات و مقدس، شاعرپيشه وكمی فيلسوف مآب هستيد.

به ندرت تغيير عقيده مي دهيد و با آن كه كمتر تصميم می گيريد اما هر بار كه تصميمی بگيريد آن را به مورد عمل می گذاريد.

شما كاملاً در نگهداري پول و اسرار ديگران قابل اعتماد هستيد. ميل داريد پيوسته در عالم خودتان باشيد و گاهی اوقات با اطرافيان خود رفتار خشونت آميزی در پيش می گيريد. در عشق هرگز بدبين و تند نيستيد.

خاكستری: احساس بی نيازی

اين رنگ مظهر چشم پوشي از خوشی های دنياست. كسانی كه به اين رنگ علاقه دارند اغلب در زندگي احساس رضايت می كنند، خاكستری رنگ عقلا است و جوانانی كه به اين رنگ اظهار علاقه می كنند درواقع خود را هم شأن و هم طراز اشخاص کهنسال ميدانند و در زندگي احساس بی نيازی می كنند.

در عشق بر افراد مسن تر از خود تمايل دارند و اغلب كسانی كه از نظر فكر و ايده به آنها برتری دارند خيلی آسان طرف توجهشان قرار خواهند گرفت.

پرتقالی: صداقت آری، هوسبازی هرگز

رنگی است تركيبی و آنهايی كه اين رنگ را رنگ دلخواه خود می دانند متكی به نفس نيستند. اجتماعی و خوش خلقند و با مردم خوب رفتار می كنند.

نفوذ در اين گونه افراد مشكل است كسی كه آنها را دوست بدارد می تواند با او به آسانی ازدواج كند. هوسباز نيستند و اگر با كسی دوستی كنند صداقت و فداكاری دارند. اگر افراد اين دسته با كسی كه خصوصيات اخلاقی خودشان را داشته باشد ازدواج كنند سعادتمند می شوند.

سبز: كنجكاوی

رنگ سبز طبيعت وتازگی است. اگر به اين رنگ علاقه داريد زندگي با شما آسان است. نقطه اشتراك فراوانی با افراد علاقه مند به رنگ پرتقالی داريد روابط شما با ديگران بر پايه ی اصول و قرارداد است.

دوست نداريد كه در زندگيتان حوادثی به وقوع پيوندد اما كنجكاوانه به ماجراهای زندگی ديگران توجه داريد.

فيروزه ای: اسرارآميز و پند ناپذير

دوستداران اين رنگ اسرارآميزند و احساساتی و كارهای شخصی خود را به خوبی اداره می كنند. پشتكار دارند و باثباتند و به نصايح ديگران در مورد كارهای خود كمتر توجه دارند. فيروزه ای معمولا رنگ مورد علاقه ی خانمها است.

سياه: خوش ذوقی و ظرافت طبع

اين رنگ برخلاف عقيده ی همگان رنگ نوميدی و عزا نيست.

سعید:

شعر زیبای بدون نقطه :

دلا کم رو سوی کاری که هردم درد سر دارد

که هر کس در هوس گردد مراد دل هدر دارد

درا در کوی دلداری که گردی محرم دلها

دلی کو گرد او گردد همه در و گهر دارد

اگر درد دلی داری مگو در مسمع هر کس

ره او رو سوی او رو که در هر کو دری دارد

هوای وصل او داری اگر در سر، سحرگه رو

که هر کس وصل او را در دعاهای سحر دارد﻿

بتسابه مهدوی:

افق تاریـک،

دنیا تـنگ،

نومیدی توان فرساست، می دانم!

ولیکن ره سپردن در سیاهی، رو به سوی روشنی زیباست!

می دانی? به شوق نور در ظلمت قدم بردار

به این غم های جان آزار دل مسپار،

که مرغان گلستان زاد که سرشارند از آواز آزادی نمی دانند هر گز لذت و شوق رهایی را

و رعنایان تن در نور پرورده نمی دانند در پایان تاریکی شکوه روشنایی را.

فریدون مشیری 🌸❤

بتسابه مهدوی:

اسمت میان وزن غزل جا نمی شود

وزنی به وزن اسم تو پیدا نمی شود

هر کار می کنم که بگنجی میان شعر

مفعول و فاعلات و فعل، ها! نمی شود

ما عشق را به مسلخ یک واژه برده ایم

دریا میان کوزه ولی جا نمی شود

هرگز کسی شبیه من عاشق نبوده است

دیگر کسی شبیه تو زیبا نمی شود

باید دوباره گریه کنم بعد سالها

این بغض با سکوت مداوا نمی شود

دیگر بریده ام از بس نبوده ای

از بس که جمله ساخته ام با "نمی شود"

حامد رستگار:

عادت ما نیست رنجیدن ز کس..

ور بیازارد نگوییمش که بس...

گر به اتش بکشد دودمان ما...

اه اتش بار ناید نای ما...

ور نه ما شوریدگان در یک سجود...

تخم ظالم را بر اندازیم زود

بتسابه مهدوی:

گرتو باشی کوچه و مهتاب میخواهم چه کار؟

تشنه ی روی تو هستم آب میخوام چه کار؟

چشمهایت صد غزل از عاشقان عالم است

این همه دیوان و شعر ناب میخواهم چه کار؟

جام لبهایت اگر امشب مرا مستی دهد...

تا ابد هشیار هستم، خواب میخواهم چه کار؟

غرق گشتن در میان بازوانت عالمییست..

عشق گر باشد، تن مرداب میخواهم چه کار؟

در تب هر» بوسه ات« جان از بدن پر میکشد...

گر نباشی من تمامم، تاب میخواهم چه کار؟

بهروز:

آه ، تاکی ز سفر باز نیایی ، بازآ

اشتیاق تو مرا سوخت کجایی، بازآ

شده نزدیک که هجران تو، مارا بکشد

گرهمان بر سرخونریزی مایی ، بازآ

کرده ای عهد که بازآیی و ما را بکشی

وقت آنست که لطفی بنمایی، بازآ

رفتی و باز نمی آیی و من بی تو به جان

جان من اینهمه بی رحم چرایی، بازآ

وحشی از جرم همین کز سر آن کو رفتی

گرچه مستوجب صد گونه جفایی، بازآ

حربی:

" اگر شما روز به روز برخلاف آن چه احساس می کنید سخن بگویید و دربرابر چیزی که دوست ندارید کرنش کنید ، سلامت شما تحت تأثیر قرار خواهد گرفت . سیستم عصبی ما تنها یک افسانه نیست بلکه بخشی از بدن فیزیکی ماست و نمی تواند برای همیشه توسط ناپاکی و ناخالصی مورد تجاوز قرار گیرد." ا

یوری قهرمان کتاب "دکتر ژیواگو " اثر بوریس پاسترناک

حوری:

نازنین چشم تمنای مـرا یادت هست؟

روز تشییع دلم حال و هـوا یادت هست؟

بهت چشمان مـن آنروز تماشایی بـود!!

تو که میرفتی و من مانده به جا یادت هست؟

بدتـرین حادثـــه ی قــرن دلم رفتن توست!!

تو کـــه تاریــخ همین واقعــــه را یادت هست!"

بعــــد تو چهــره ی من آگهی ترحـیم است!!

بعــدتو مـرده ام اما تو کجا یادت هست؟

روح آواره ی مـــن دربـــه در خاطــره هـــاست!!

راستی ذره ای ازخاطره ها یادت هست؟

روزگاریست که من رفتــه ام از یادخودم

تو بگـو هیــچ مرا اسم مرا یادت هست؟

رفتـــه بــودی کــه بیایی نکـند یادت رفــــت؟

حاضرم شرط ببنــدم بخدا یادت هست!﻿

پرستو:

آن قدر بی حوصله بودم که

زدم آینه را شکستم

چقدر این جا یک نفر هم

زیاد به نظر می آید و

تنهایی ،

شلوغ است

دارم پیچ و مهره هایم را

یکی یکی باز می کنم

دوست دارم خودم را ببرم

پس بدهم

رسول ادهمی

گنجشک ها همان زن هایی هستند که از علاقه مایوس شدند

چنان گم و غریبه می شوند که نمی فهمی کی و کجا دیدیشان

بگو ببینم از بین این همه پرنده که مدام کوچ می کنند

می توانی همانی که روزی خودش را به پنجره ی اتاقت کوبیده بود بشناسی ،جدا کنی؟

رسول ادهمی

فریبا:

" ﺷﯿﺦ ﺑﻬﺎﯾﯽ "

خود گنه کاریم و از دنیا شکایت می کنيم!

غافل از خود، دیگری را هم قضاوت می کنيم!

کودکی جان می دهد از درد فقر و ما هنوز…

چشم می بندیم و هرشب خواب راحت می کنيم!

عمر کوتاه است و دنیا فانی و با این وجود…

ما به این دنیای فانی زود عادت می کنيم!

ما که بردیم آبرو از عشق، پس دیگر چرا…

عشق را با واژه هامان بی شرافت می کنيم؟

کاش پاسخ داشت این پرسش که ما در زندگی…

با همیم اما چرا احساس غربت می کنيم؟

ساناز:

"الهی"

بـوی ِناب"بهشـت"میدهد همـۀ "نامهای"قشـنگ ِ"تــو"

میگذارمشان روی ِزخمهای "دلم"

گفـته بـودی "اَلجَّبار"

یعنی کسی کـه"جُـبران مــیکند"همـۀ شکستگـیهایِ "دلت" را

گفـــــته بودی "اَلمُصَـوِّر"

یعنی کسی کــه از "ُنومـیسـازد" همۀ آنچه را"ویـران"شـده اسـت درون ِ "دلت"

گفــته بـودی"الشّـافـی"

یعنی کسی کـــه"شِفا" مـیدهد تمام ِ "زخمهـایِ عمیق"و"ناعـلاج"را

هـوای ِ"دلم" سبک میشود بــازمزمه نامهایِ زیبایت

نَفـس میکشــم درهوایِ "مهربانیهـایِ نابت"

"الهی"

سپاس که هستی وخدایی میکنی...

بهروز:

الاهی سینه ای ده آتش افروز

در آن سینه دلی وان دل همه سوز

هر آن دل را که سوزی نیست، دل نیست

دل افسرده غیر از آب و گل نیست

دلم پر شعله گردان، سینه پردود

زبانم کن به گفتن آتش آلود

مهدی خدا پرست:

خدايا!

هنگامي كه ثروتم دادي،خوشبختي ام را نگير.

هنگامي كه توانايي ام دادي، عقلم را نگير.

هنگامي که مقامم دادي، تواضعم را نگير.

هنگامی كه تواضعم دادي عزتم را نگير.

هنگامی که قدرتم دادي، عفوم را نگير.

هنگامي كه تندرستيم دادي، ايمانم را نگير.

وهنگامی كه فراموشت كردم، فراموشم نكن

سمیه:

اگر زشتی کند دنیا

بیا تا مهربان باشیم...

اگر پستی کند با ما

بیا تا مهربان باشیم...

اگر آلام جان باشد

اگر بارش گران باشد

اگر نا مهربان باشد

بیا تا مهربان باشیم...

اگر دل را بیازارد

سرش سنگ ستم بارد

و در او تخم غم کارد

بیا تا مهربان باشیم...

اگر مهتاب شد پنهان

اگر خورشید شد سوزان

اگر مشکل نشد آسان

بیا تا مهربان باشیم...

اگر گلها ز هم پاشید

دل دریاچه ها خشکید

و مرغان چمن کوچید

بیا تا مهربان باشیم...

خوشی و غم نمیماند

زیاد و کم نمیماند

چو دنیا هم نمیماند

بیا تا مهربان باشیم...

مهدی خداپرست:

خدایا !

دلم ميخواهد ،

دفتر مشقم را باز کنم ، و دوباره تمرين کنم ،

الفبای زندگی را ...

من ؛ چيزی شبيه ِ " زندگی کردن " را فراموش کرده ام ...!!!

ميخواهم خط ، خطی کنم تمام آن روزهايی که دلم را شکست ...

دلم ميخواهد ؛

اگر معلم گفت : در دفتر نقاشيتان هر چه ميخواهيد ، بکشيد ...

اين بار ،"تنها و تنها

نردبانی بکشم ...

به سوی تو...!!!

سمیه:

روزهای رفته،...

به چوب کبریتهای سوخته می مانند

جمع آوری شده در قوطی خویش

هر کاری میخواهی

بکن!

آنها

دوباره روشن

نمی شوند!

و روزی،

سیاهی آنها دستت را آلوده میکند!

روزهای چوبی ات را باید از همان آغاز،

بیهوده نمی سوزاندی!

وقتی سوخت؛...

رهایش کن..

مهدی خداپرست:

الهی

دردهایی هست که نمی توان گفت

و

گفتنی هایی هست که هیچ قلبی محرم آن نیست

الهی

اشک هایی هست که با هیچ دوستی نمی توان گفت

و

زخم هایی هست که هیچ مرحمی آن را التیام نمی بخشد

و

تنهایی هایی هست که که هیچ جمعی آن را پر نمی کند

الهی

پرسشهایی هست که جز تو کسی قادر به پاسخ دادنش نیست

درهایی هست که جز تو کسی آن را نمی گشاید

قصد هایی هست که جز به توفیق تو میسر نمی شود

الهی

تلاش هایی هست که جز به مدد تو ثمر نمیبخشد

تغییراتی هست که جز به تقدیر تو ممکن نیست

و

دعاهایی هست که جز به آمین تو اجابت نمی شود

الهی

قدم های گمشده ای دارم که تنها هدایتگرش تویی

و

به آزمون هایی دچارم که اگر دستم نگیری و مرا به آنها محک بزنی

شرمنده خواهم شد.

الهی

بااین همه باکی نیست

زیرا همچو تویی دارم

تویی که همانندی نداری

رحمتت را هیچ مرزی نیست

ای تو خالق دعا و مالک "آمین"

سمیه:

قهر نکن عزیز من،

همیشه که عشق،

پشت پنجره هامان سوت نمی زند...

گاهی هم باد،

شکوفه های آلوچه را می لرزاند،

دنیا همیشه قشنگ نیست...

برخیز عزیز من

برایت یک سبد گل نرگس آورده ام...

مهدی خداپرست:

گآهی دِلــَت نــِمیخوآهــَد . . .؛

دیــروز رآ بِه یآد بــیآوَری . . .؛

اَنگــیزه ای بــَرایِ فــَردآ هـَم نــَدآری . . .!!!

...

وَ حآل هــَم کِه . . .؛

گآهی فــَقــَط دِلــَت میخوآهــَد . . .؛

زآنوهایــَت را تــَنگ دَر آغوش بــِگیری . . .؛

وَ گوشــِه ای اَز گوشــِه تــَرین گوشـِه ای کِه می شــِنآسی . . .؛

بــِنـِشینی وَ فــَقــَط نــِگآه کــُنی . . .!!!

گآهی دِلگــیری . . . ؛

شآیــَد اَز خودَت

سمیه:

ﺁﺩﻣﻬﺎ ﻫﻤﺪﻳﮕﺮ ﺭﺍ ﭘﻴﺪﺍ ﻣﻰ ﻛﻨﻨﺪ …

ﺍﺯ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﻫﺎﻯ ﺧﻴﻠﻰ ﺩﻭﺭ …

ﺍﺯ ﺗﻪِ ﻧﺴﺒﺖ ﻫﺎﻯ ﻧﺪﺍﺷﺘﻪ …

ﺍﻧﮕﺎﺭ ﺟﺎﻳﻲ ﻧﻮﺷﺘﻪ ﺑﻮﺩ ﻛﻪ ﺍﻳﻨﻬﺎ

ﺑﺎﻳﺪ ﻛﻨﺎﺭ ﻫﻢ ﺑﺎﺷﻨﺪ !!!

ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﻫﻤﺪﻡ،

ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﺩﻭﺳﺖ،

ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﺭﻓﻴﻖ،

ﺍﺻﻸ ﻣﻰ ﺷﻮﻧﺪ ﺟﺎﻥِ ﺷﻴﺮﻳﻦ !!!…

ﺩﺭﺳﺖ ﻣﻰ ﻧﺸﻴﻨﻨﺪ ﺭﻭﻯ ﻃﺎﻗﭽﻪ ﻯ ﺩﻝِ ﻫﻢ …

ﺣﺮﻑ ﻫﺎﻳﺸﺎﻥ ﻳﻚ ﺟﻮﺭِ ﺧﻮﺑﻰ ﺩﻟﻨﺸﻴﻦ ﺍﺳﺖ،

ﺩﻝ ﺑﺮﺍﻯ ﺧﻨﺪﻩ ﻫﺎﻳﺸﺎﻥ ﺿﻌﻒ ﻣﻰ ﺭﻭﺩ؛

ﺍﺻﻸ ﺑﻮﺩﻧﺸﺎﻥ ﺷﻴﺮﻳﻦ ﺍﺳﺖ !!!

ﻭﻗﺘﻰ ﻫﻢ ﻛﻪ ﻧﻴﺴﺘﻨﺪ،

ﻫﻰ ﻫﻤﺪﻳﮕﺮ ﺭﺍ ﻣﺮﻭﺭ ﻣﻰ ﻛﻨﻨﺪ ﻭ ﻣُﺪﺍﻡ

ﮔﻮﺵ ﺑﻪ ﺯﻧﮓِ ﺁﻣﺪﻥ ﻫﻢ ﻫﺴﺘﻨﺪ !!!…

ﺧﺪﺍ ﺍﻳﻦ ﺁﺩﻡ ﻫﺎ ﺭﺍ ﻧﮕﻴﺮﺩ ﺍﺯ ﻫﻢ …̉

سمیه:

زودتر به تکلم می افتد ، زودتر راه می رود ، زود تر به سن تکلیف میرسد... اصلا انگار دختر ازهمان اول عجله دارد...

گویی که اصلا برای خودش وقت ندارد ؛ که حتی بازی هایش رنگ و بوی "جان بخشیدن " دارد ؛ رنگ و بوی ابراز عشق و محبت به" دیگری "...

نگاه کن چه معصومانه عروسکش را در آغوش می فشارد ؛ گویی

سالهاست طعم شیرین "مادری " را چشیده است...

آری... " دختر بودن " یعنی همیشه "عجله " داشته باشی ، برای رساندن مهر به دستان دیگران...

" دختر بودن " یعنی وقف بند بند ساقه ی وجود تو برای رشد نهال عاطفه...

" دختر بودن " یعنی از مقام ریحانه ی بهشتی بودن به " لتسکنوا الیها " رسیدن.....

مهدی خداپرست:

بزرگ که میشوی...

.

.

.

.غصه هایت زود تر از خودت قد میکشند،

.

.درد هایت نیز!

.

.غافل از این که لبخند هایت را،

.

.

در آلبوم کودکی جا گذاشتی

سمیه:

بی‌خود شده‌ام لیکن بیخودتر از این خواهم

با چشم تو می گویم من مست چنین خواهم

من تاج نمی‌خواهم من تخت نمی‌خواهم

در خدمتت افتاده بر روی زمین خواهم

آن یار نکوی من بگرفت گلوی من

گفتا که چه می خواهی گفتم که همین خواهم

با باد صبا خواهم تا دم بزنم لیکن

چون من دم خود دارم همراز مهین خواهم

در حلقه میقاتم ایمن شده ز آفاتم

مومم ز پی ختمت زان نقش نگین خواهم

ماهی دگر است ای جان اندر دل مه پنهان

زین علم یقینستم آن عین یقین خواهم

مولانا

مهدی خداپرست:

وقتے دردے دارے مے دانے کہ

باید پے چاره باشے و یا اینکہ تحمل کنے،

وقتے هم کہ درد مے رود

مے دانے حداقل تا مدتے آرامشے نسبے دارے،

اما وقتے در بے خبرے محض هستے

نگران دردهاے در راه هستے و

نمے دانے تحمل این دردِ تازه

اندازه تحمل تو هست یا نه!

سمیه:

شاعری را می شناسم

با واژه ها شعر نمی گوید

با احساس ناب خویش

به بازی نمی گیرد

روح سرکش لیلی را ،

اشک نمی نشاند بر دیدگان مجنون ،

شاعری را دیدم

کنار خیابان عدالت

شعرهایش را می فروخت ارزان

به لبخند عابری بی اعتنا

به نگاه ابرهایی که نباریدند آن روز

شعرهایش را دوست دارم

عجیب طعم زلال مردانگی می دهند

نامش را گذاشته اند : "کودک کار"

من می خوانمش : "شاعر روزگار"...

محسن محمودی

مهدی خداپرست:

ﻗﻀﺎﻭﺗﺖ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﻗﺎﺿﯽ ﻧﯿﺴﺘﻨﺪ

ﺣﮑﻢ ﻣﯿﺪﻫﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺣﺎﮐﻢ ﻧﯿﺴﺘﻨﺪ

ﭘﯿﺶ ﺑﯿﻨﯿﺖ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﭘﯿﺸﮕﻮ ﻧﯿﺴﺘﻨﺪ

ﺍﺯ ﺣﺲ ﺍﺕ ﻣﯿﮕﻮﯾﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺍﺣﺴﺎﺱ ﺭﺍ ﻧﻤﯿﻔﻬﻤﻨﺪ

ﺗﺤﻘﯿﺮﺕ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺧﻮﺩ ﺣﻘﯿﺮﻧﺪ

ﺗﻮ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺑﺎﺯﯼ ﻣﯿﮕﯿﺮﻧﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺧﻮﺩ ﺑﺎﺯﯾﭽﻪ ﺍﻧﺪ

ﺍﺯ ﻋﺸﻖ ﺑﺮﺍﯾﺖ ﻣﯽ ﮔﻮﯾﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﻋﺎﺷﻖ ﻧﯿﺴﺘﻨﺪ

ﺍﺯ ﺻﺪﺍﻗﺖ ﻣﯿﮕﻮﯾﻨﺪ ﺁﻧﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺻﺎﺩﻕ ﻧﯿﺴﺘﻨﺪ

ﻭ ﻣﻦ ﻣﯿﻨﻮﯾﺴﻢ ﺩﺭ ﺣﺎﻟﯽ ﮐﻪ ﻧﻮﯾﺴﻨﺪﻩ ﻧﯿﺴﺘﻢ

ﺍﯾﻨﺠﺎ ﺳﺮﺯﻣﯿﻦ ﺟﺎﺑﺠﺎﯾﯽ ﻫﺎﺳﺖ

ﺳﺮ ﺯﻣﯿﻨﯽ ﮐﻪ ﻧﺨﻮﺍﻧﺪﻩ ﻣﻌﻨﺎﯾﺖ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ

ﻧﺪﯾﺪﻩ ﺗﺮﺳﯿﻤﺖ ﻣﯿﮑﻨﻨﺪ

ﻭ ﻧﺸﻨﯿﺪﻩ ﺁﻫﻨﮕﺖ ﺭﺍ ﻣﯽ ﻧﻮﺍﺯﻧﺪ...

مهدی خدا پرست:

دلتنگی های آدمی را ، باد ترانه ای می خواند

رویاهایش را آسمان پر ستاره نادیده می گیرد

و هر دانه ی برفی به اشکی ناریخته می ماند

سکوت سرشار از سخنان ناگفته است

از حرکات ناکرده

اعتراف به عشق های نهان

و شگفتی های بر زبان نیامده

در این سکوت حقیقت ما نهفته است

حقیقت تو و من.

سكوت

شاملو

مهدی خداپرست:

داشتـن يه حامـــي ؛

شيرين ترين چيز تو زندگي آدمه !

چه زن باشه ،

چه مرد ....

چه آشنا چه غريبه !

چه خونوادت ؛

چه دوستت .....

سمیه:

دوستی گفت من رژیم دارم .

گفتم : شما وزن متعادلی دارید . نیاز به رژیم نیست !؟

او گفت : رژیم در تغذیه نیست رژیم تفکر و رفتار است . در این رژیم اجتناب می کنم از :

۱- افکار منفی

۲-آدمهای منفی مخرب و غیرسازنده

۳-کسانی که لبخند را از من می گیرند.

۴-آنهایی که باعث میشوند سایه غم و حسرت بر نگاهم چیره شود .

۵-آنها که باعث می شوند اعتماد به نفسم را از دست بدهم .

۶- آنهایی که چوب لای چرخ زندگیم می گذارند .

او گفت :

اگر یک ماه این رژیم را رعایت کنم ؛ سه کیلو از بیماریهای تفکر و رفتارم کم میشود و سه کیلو کیفیت زندگیم بالا میرود ....

بنظر من هم رژیم خوبی است .

مهدی خداپرست:

آدمهای ساده را بی هیچ دلیلی دوست دارم

آدم هایی که خودشان هستند . . .

و نقش بازی نمی کنند،

سادگی ،

شیک ترین ژست دنیاست!

بتسابه مهدوی:

هفتاد تا از اندرزهای كوچك زندگی مجموعه : روانشناسی و زندگی بهتر

1- روز تولد دیگران را به خاطر داشته باش.

2- حداقل سالی یکبار طلوع آفتاب را تماشا کن.

3- برای فردایت برنامه ریزی کن.

4- از عبارت«متشکرم»زیاد استفاده کن.

5- بدان در چه وقت باید سکوت کنی.

6- زیر دوش آب برای خودت آواز بخوان.

7- احمقانه رفتار مکن.

8- برای هر مناسبت کوچکی جشن بگیر.

9- اجناسی که بچه ها می فروشند را بخر.

10- همیشه در حال آموختن باش.

11-آنچه می دانی به دیگران بیاموز.

12- روز تولدت یک درخت بکار.

13- دوستان جدید پیدا کن اما قدیمیها را از یاد مبر.

14- از مکانهای مختلف عکس بگیر.

15- راز دار باش.

16- فرصت لذت بردن از خوشی هایت را به بعد موکول نکن.

17- به دیگران متکی نباش.

18- هیچ وقت در مورد رژیم غذاییت با کسی صحبت نکن.

19- اشتباه هایت را بپذیر.

20- بدان که تمام اخباری که می شنوی درست نیست.

21- بعد از تنبیه بچه هایت , آنها را در آغوش بگیر و نوازش کن.

22- گاهی برای خودت سوت بزن.

23- شجاع باش , حتی اگر نیستی وانمود کن که هستی , هیچکس نمی تواند تفاوت بین این دو را تشخیص دهد.

24- هیچوقت سالگرد ازدواجت را فراموش نکن.

25- به کسی کنایه نزن.

26- از بین کتاب هایت آنهایی را امانت بده که بازگشتشان برایت مهم نباشد.

27- به بچه هایت بگو که آنها فوق العاده اند.

28- هرگز به همسرت خیانت نکن.

29- سعی کن همیشه خیلی هوشیار باشی , شانس گاهی اوقات خیلی آرام در می زند.

30- همیشه ساعتت را پنج دقیقه جلو بکش.

31-کسی را که امیدوار است هیچگاه نا امید نکن شاید تنها داروی او باشد

32-وقتی با بچه ها بازی می کنی سعی کن آنها برنده شوند

33-هیچگاه در دستگاه پیغام گیر تلفن پیام بی معنی و نامفهوم نگذار

34-وقت شناس باش

35-از افراد ناشایست دوری کن

36-در پول دادن به بچه هایت خسیس نباش

37-اصالت داشته باش

38-هیچ وقت به سیاستمداران اعتماد نکن

39-از حدی که لازم است مهربانتر باش

40-وقتی عصبانی هستی به هیچ کاری دست نزن

41-بهترین دوست همسرت باش

42-تا وقتی شغل بهتری پیدا نکرده ایی شغل فعلیت را از دست مده

43-سعی کن مفید ترین و با احساس ترین آدم روی زمین باشی

44-از کسی کینه به دل نگیر

45-برای تمام موجودات زنده ارزش قائل شو

46-شکست را به راحتی بپذیر.

47- وقتی پیروز شدی فخر فروشی نکن.

48- خودت را در گیر مسائل بی اهمیت نکن.

49- هرگز به کسی نگو که خسته و افسرده به نظر می آید.

50- همیشه به قولت وفادار باش.

51- تا می توانی جدایی ها را به وصل تبدیل کن.

52- عادت کن که همیشه حتی زمانی که ناراحت هستی خودت را سرحال نشان دهی.

53- زندگی را سخت نگیر.

54- هیچ وقت قمار بازی نکن.

55- وقتی با کار سختی روبرو شدی به خودت تلقین کن که شکست غیر ممکن است.

56- از وسایلت به خوبی محافظت کن.

57- انتظار نداشته باش که پول برایت خوشبختی بیاورد.

58- برای تغییر دادن دیگران بیش از این تلاش نکن.

59- همیشه خوش ظاهر و شیک پوش باش.

60- پلها را از بین نبر شاید مجبور شوی بار دیگر از رودخانه عبور کنی.

61- خودت را دست کم نگیر.

62- متواضع و فروتن باش.

63- در ماشینت را همیشه قفل کن.

64- قدرت بخشندگی را از یاد مبر.

65- نسبت به مردمی که به تو می گویند خیلی صادق و بی ریا هستی محتاط باش.

66- دوستی های قدیم را دوباره تازه کن.

67- سعی کن زندگی همواره برایت پیام داشته باشد.

68- کتاب مورد علاقه ات را برای بار دوم بخوان.

69- طوری زندگی کن که روی سنگ قبرت بنویسند: شخصی که از هیچ چیز در ز‌ندگیش پشیمان نبود.

70-بدان در چه وقت باید سکوت کنی

بتسابه مهدوی:

می گویند: روزی مولانا ،شمس تبریزی را به خانه اش دعوت کرد.

شمس به خانه ی جلال الدین رومی رفت و پس از این که وسائل پذیرایی میزبانش را مشاهده کرد از او پرسید: آیا برای من شراب فراهم نموده ای؟

مولانا حیرت زده پرسید: مگر تو شراب خوارهستی؟!

شمس پاسخ داد: بلی.

مولانا: ولی من از این موضوع اطلاع نداشتم!!

ـ حال که فهمیدی برای من شراب مهیا کن.

ـ در این موقع شب، شراب از کجا گیر بیاورم؟!

ـ به یکی از خدمتکارانت بگو برود و تهیه کند.

– با این کار آبرو و حیثیتم بین خدام از بین خواهد رفت.

– پس خودت برو و شراب خریداری کن.

- در این شهر همه مرا میشناسند، چگونه به محله نصاری نشین بروم و شراب بخرم؟!

ـ اگر به من ارادت داری باید وسیله راحتی مرا هم فراهم کنی چون من شب ها بدون شراب نه میتوانم غذا بخورم، نه صحبت کنم و نه بخوابم.

مولوی به دلیل ارادتی که به شمس دارد خرقه ای به دوش می اندازد، شیشه ای بزرگ زیر آن پنهان میکند و به سمت محله نصاری نشین راه می افتد.

تا قبل از ورود او به محله مذکور کسی نسبت به مولوی کنجکاوی نمیکرد اما همین که وارد آنجا شد مردم حیرت کردند و به تعقیب وی پرداختند.

آنها دیدند که مولوی داخل میکده ای شد و شیشه ای شراب خریداری کرد و پس از پنهان نمودن آن از میکده خارج شد.

هنوز از محله مسیحیان خارج نشده بود که گروهی از مسلمانان ساکن آنجا، در قفایش به راه افتادند و لحظه به لحظه بر تعدادشان افزوده شد تا این که مولوی به جلوی مسجدی که خود امام جماعت آن بود و مردم همه روزه در آن به او اقتدا می کردند رسید.

در این حال یکی از رقیبان مولوی که در جمعیت حضور داشت فریاد زد: "ای مردم!

شیخ جلال الدین که هر روز هنگام نماز به او اقتدا میکنید به محله نصاری نشین رفته و شراب خریداری نموده است."

آن مرد این را گفت و خرقه را از دوش مولوی کشید. چشم مردم به شیشه افتاد

. مرد ادامه داد: "این منافق که ادعای زهد میکند و به او اقتدا میکنید، اکنون شراب خریداری نموده و با خود به خانه میبرد!"

سپس بر صورت جلال الدین رومی آب دهان انداخت و طوری بر سرش زد که دستار از سرش باز شد و بر گردنش افتاد.

زمانی که مردم این صحنه را دیدند و به ویژه زمانی که مولوی را در حال انفعال و سکوت مشاهده نمودند یقین پیدا کردند که مولوی یک عمر آنها را با لباس زهد و تقوای دروغین فریب داده و درنتیجه خود را آماده کردند که به او حمله کنند و چه بسا به قتلش رسانند.

در این هنگام شمس از راه رسید و فریاد زد: "ای مردم بی حیا! شرم نمیکنید که به مردی متدین و فقیه تهمت شرابخواری میزنید، این شیشه که میبینید حاوی سرکه است زیرا که هرروز با غذای خود تناول میکند "

رقیب مولوی فریاد زد: "این سرکه نیست بلکه شراب است"

شمس در شیشه را باز کرد و در کف دست همه ی مردم از جمله آن رقیب قدری از محتویات شیشه ریخت و بر همگان ثابت شد که درون شیشه چیزی جز سرکه نیست.

رقیب مولوی بر سر خود کوبید و خود را به پای مولوی انداخت، دیگران هم دست های او را بوسیدند و متفرق شدند.

آنگاه مولوی از شمس پرسید: برای چه امشب مرا دچار این فاجعه نمودی و مجبورم کردی تا به آبرو و حیثیتم چوب حراج بزنم؟

شمس گفت: برای این که بدانی آنچه که به آن مینازی جز یک سراب نیست، تو فکر میکردی که احترام یک مشت عوام برای تو سرمایه ایست ابدی، در حالی که خود دیدی، با تصور یک شیشه شراب همه ی آن از بین رفت و آب دهان به صورتت انداختند و بر فرقت کوبیدند و چه بسا تو را به قتل میرساندند.

این سرمایه ی تو همین بود که امشب دیدی و در یک لحظه بر باد رفت. پس به چیزی متکی باش که با مرور زمان و تغییر اوضاع از بین نرود.

دنیا همه هیچ و اهل دنیا همه هیچ

ای هیچ برای هیچ با هیچ مپیچ

دانی که پس از مرگ چه باقی ماند

عشق است و محبت است و باقی همه هیچ

رامین:

ﻋﺎﺷﻘﻢ، ﺍﻫﻞ ﻫﻤﯿﻦ ﮐﻮﭼﻪ ﯼ ﺑﻦ ﺑﺴﺖ ﮐﻨﺎﺭﯼ

ﮐﻪ ﺗﻮ ﺍﺯ ﭘﻨﺠﺮﻩ ﺍﺵ ﭘﺎﯼ ﺑﻪ ﻗﻠﺐ ﻣﻦِ ﺩﯾﻮﺍﻧﻪ ﻧﻬﺎﺩﯼ ،

ﺗﻮ ﮐﺠﺎ ؟

ﮐﻮﭼﻪ ﮐﺠﺎ ؟

ﭘﻨﺠﺮﻩ ﯼ ﺑﺎﺯ ﮐﺠﺎ ؟

ﻣﻦ ﮐﺠﺎ ؟

ﻋﺸﻖ ﮐﺠﺎ؟

ﻃﺎﻗﺖِ ﺁﻏﺎﺯ ﮐﺠﺎ ؟

ﺗﻮ ﺑﻪ ﻟﺒﺨﻨﺪ ﻭ ﻧﮕﺎﻫﯽ ،

ﻣﻦِ ﺩﻟﺪﺍﺩﻩ ﺑﻪ ﺁﻫﯽ ،

ﺑﻨﺸﺴﺘﯿﻢ

ﺗﻮ ﺩﺭ ﻗﻠﺐ ﻭ

ﻣﻦِ ﺧﺴﺘﻪ ﺑﻪ ﭼﺎﻫﯽ ......

ﮔُﻨﻪ ﺍﺯ ﮐﯿﺴﺖ ؟

ﺍﺯ ﺁﻥ ﭘﻨﺠﺮﻩ ﯼ ﺑﺎﺯ ؟

ﺍﺯ ﺁﻥ ﻟﺤﻈﻪ ﯼ ﺁﻏﺎﺯ ؟

ﺍﺯ ﺁﻥ ﭼﺸﻢِ ﮔﻨﻪ ﮐﺎﺭ ؟

ﺍﺯ ﺁﻥ ﻟﺤﻈﻪ ﯼ ﺩﯾﺪﺍﺭ ؟

ﮐﺎﺵ ﻣﯽ ﺷﺪ ﮔُﻨﻪِ ﭘﻨﺠﺮﻩ ﻭ ﻟﺤﻈﻪ ﻭ ﭼﺸﻤﺖ ،

ﻫﻤﻪ ﺑﺮ ﺩﻭﺵ ﺑﮕﯿﺮﻡ

ﺟﺎﯼ ﺁﻥ ﯾﮏ ﺷﺐ ﻣﻬﺘﺎﺏ ،ﺗﻮ ﺭﺍ ﺗﻨﮓ ﺩﺭﺁﻏﻮﺵ ﺑﮕﯿﺮﻡ

رامین:

نامه مصطفي كريمي به احسان علي خاني

لذت شهواني است در پسِ آن چهره سراسر پلاستيکي ات وقتي از دردناک ترين وجوه زندگي يک بچه 8 ساله مي پرسي و دست محبت کثيف ات را به سرش مي کشي و دوربين ات جوراب پاره اش را نشان مي دهد و اشک هاي تمساح دروغين ات. تو حتي نمي داني بسياري از بيچارگان را که براي اجراي نمايش کثيف ات دعوت مي کني، به مجلل ترين مکاني مي بري که تا کنون نشسته اند. آخر دلال اخلاق، کودک 8 ساله اي را که مي آوري و مجسمه ترحم مي کني فردا چگونه مرد شود؟ در کوچه و محله شان فردا چگونه راه برود؟ چگونه زير خيل عظيم نگاههاي ترحم آميز سر بالا بگيرد؟ بايد به دنيا بفهماني مادر و پدرش معتاد هستند؟ بايد از مادري بپرسي بچه ات را شکنجه مي کردند؟ تا گريه کند؟ بعد بگويي مادرم گريه نکن و اشک تمساح و کلوز آپ از صورت پلاستيکي ات؟ بايد حتما جزييات دردناک زندگي کودکان کار را بپرسي؟ همان ها که به لطف تحريم ها و کساني که عرضه اداره يک نانوايي را ندارند جزء لاينفک شهر هستند و مردم هر روز از نزديک مي بينند.

اما کثيف ترين وجهه کار تو استفاده از عالم فراحسي است براي تجارت، تو تاجرِ دردي، تو از سويي در ملکوتي ترين دقايق ممکن، خيل عظيمي از روزه داران را به ترحم، دعا و ياد خدا براي سوژه اي رسانه اي مجبور مي کني و از سوي ديگر براي يک ماه دلاليِ درد، يک ميليارد دويست ميليون تومان مي گيري .

اما شيادي تو فقط به کاسبي مقدسات ختم نمي شود، تو مردم را فريب مي دهي، تو اشاره اي به ساختارهايي که در يک دهه گذشته قرار بود نفت به سفره بياورند نمي کني، همان ساختارهايي که روزانه 30 % از سر زنجيره غذايي هر ايراني طبق آمار مستند بانک مرکزي کم کردند، نمونه اي تلخ را نشان مي دهي و مي گويي خدا را شکر کنيم که در اين ساختارها، خيلي قابل ترحم تر از ما نيز هستند، به بيان بهتر امثال تو بازتوليد کننده ساختارهاي موجود هستند.

وجهه ديگر کثيف کار تو غم خوراندن به مردماني است که شريان هاي شادي يکي پس از ديگري برايشان بسته مي شود. در قرني که آدمها بايد با "حکمت شادان" راه هايشان را بر گزينند و غريو شادي انسانهاي بسيار انساني را سر بدهند تو از اخلاق سخت و خشن مسيحي و قسمت و پرودگار و خواست خدا مي گويي. اخلاق مسيحي اي که متصدي واقعي بيزاري از زندگي اين جهان به نفع جهان ديگر است.

در اخلاق مسيحي نيز خدا را تنها خداي ضعيفان و رنجوران تصوير مي‌کردند. نيچه در دجال، تصور مسيحيت از خدا را اين گونه شرح مي‌دهد: خدا چون خداي بيماران ، يکي از تباه ترين تصورات درباره خداست که بشر بدان دست يافته است.

نویسنده مصطفي کريمي

رامین:

ﺍ ‏) ﺍﻻ ﯾﺎ ﺍﯾﻬﺎ ﺍﻻﻭﻝ ﺑﻪ ﻧﺎﻣﺖ ﺍﺑﺘﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺏ ‏) ﺑﺮﺍﯼ ﻋﺎﺷﻘﯽ ﮐﺮﺩﻥ ﺑﻪ ﻧﺎﻣﺖ ﺍﻗﺘﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﭖ ‏) ﭘﺸﯿﻤﺎﻧﻢ ﭘﺮﯾﺸﺎﻧﻢ ﮐﻪ ﺑﺮ ﺧﺎﻟﻖ ﺟﻔﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺕ ‏) ﺗﻮﮐﻞ ﺑﺮ ﺷﻤﺎ ﮐﺮﺩﻡ ﺑﺴﻮﯾﺖ ﺍﻟﺘﺠﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺙ ‏) ﺛﻨﺎ ﮐﺮﺩﻡ ﺩﻋﺎ ﮐﺮﺩﻡ ﺻﻔﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺝ ‏) ﺟﻮﺍﻧﯽ ﺭﺍ ﺧﻄﺎ ﮐﺮﺩﻡ ﺯﻣﻬﺮﺕ ﺍﻣﺘﻨﺎﻉ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﭺ ‏) ﭼﺮﺍﯾﺶ ﺭﺍ ﻧﻤﯿﺪﺍﻧﻢ ﺑﺒﺨﺸﺎ ﮐﻪ ﺧﻄﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺡ ‏) ﺣﺼﺎﺭﻡ ﺷﺪ ﮔﻨﺎﻫﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺁﻧﺠﺎ ﺩﺭ ﺧﻔﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺥ ‏) ﺧﺪﺍﻭﻧﺪﺍ ﺗﻮ ﻣﯿﺪﺍﻧﯽ ﺳﺮ ﻏﻔﻠﺖ ﭼﻪ ﻫﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺩ ‏) ﺩﻟﻢ ﭘﺮ ﻣﻬﺮ ﺗﻮ ﺍﻣﺎ ﭼﻪ ﺑﯽ ﭘﺮﻭﺍ ﮔﻨﺎﻩ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺫ ‏) ﺫﻻﻟﻢ ﺩﺍﺩﻩ ﺍﯼ ﺍﮐﻨﻮﻥ ﮐﻪ ﺑﺮ ﺗﻮ ﺍﻗﺘﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺭ ‏) ﺭﻫﺖ ﮔﻢ ﮐﺮﺩﻩ ﺑﻮﺩﻡ ﻣﻦ ﮐﻪ ﮔﻔﺘﻢ ﺍﺷﺘﺒﺎﻩ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺯ ‏) ﺯﺑﺎﻧﻢ ﻗﺎﺻﺮ ﺍﺯ ﻣﺪﺡ ﻭ ﮐﻤﯽ ﺑﺎ ﺣﻖ ﺻﻔﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﮊ ‏) ﮊﻧﻢ ﺭﺍ ﺍﺯ ﻏﺰﻝ ﺩﺍﺩﯼ ﮊﻧﻢ ﺭﺍ ﻣﺒﺘﻼ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺱ ‏) ﺳﺮﻡ ﺷﻮﺭﯾﺪﻩ ﻣﯿﺨﻮﺍﻫﯽ ﺳﺮﻡ ﺍﺯ ﺗﻦ ﺟﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺵ ‏) ﺷﺪﯼ ﺷﺎﻓﯽ ﺑﺮﺍﯼ ﺩﻝ ﺗﻘﺎﺿﺎﯼ ﺷﻔﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺹ ‏) ﺻﺪﺍ ﮐﺮﺩﯼ ﮐﻪ ﺍﺩﻋﻮﻧﯽ ﺧﺪﺍﯾﺎ ﻣﻦ ﺻﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﺽ ‏) ﺿﻌﯿﻒ ﻭ ﻧﺎﺗﻮﺍﻧﻢ ﻣﻦ ﺑﻪ ﺩﺭ ﮔﺎﻫﺖ ﻧﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻁ ‏) ﻃﻠﺴﻢ ﺍﺯ ﺩﻝ ﺷﮑﺴﺘﻢ ﻣﻦ ﮐﻪ ﺟﺎﺩﻭ ﺑﯽ ﺑﻬﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻅ ‏) ﻇﻠﻤﺖ ﻧﻔﺲ ﺍﻣﺎﺭﻩ ﮐﻪ ﺷﮑﻮﻩ ﺑﺮ ﺻﺒﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻉ ‏) ﻋﻠﯿﻤﯽ ﻋﺎﻟﻤﯽ ﺑﺮ ﻣﻦ ﺑﺒﺨﺸﺎ ﮐﻪ ﺧﻄﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻍ ‏) ﻏﻤﯽ ﻏﻤﮕﯿﻦ ﺑﻪ ﺩﻝ ﺩﺍﺭﻡ ﮐﻪ ﻧﺠﻮﺍ ﺑﺎ ﺧﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻑ ‏) ﻓﻘﯿﺮﻡ ﺑﺮ ﺳﺮ ﮐﻮﯾﺖ ﻏﻨﯽ ﺭﺍ ﻣﻦ ﺻﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻕ ‏) ﻗﻠﻢ ﺭﺍ ﻣﻦ ﺑﻪ ﻗﺮﺁﻥ ﮐﺮﯾﻤﺖ ﻣﻘﺘﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﮎ ‏) ﮐﺘﺎﺑﺖ ﺳﺎﻗﯽ ﺩﻟﻬﺎ ﻗﺮﺍﺋﺖ ﻭﺍﻟﻀﺤﯽ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﮒ ‏) ﮔﺮﻡ ﺍﺯ ﺩﺭﮔﻬﺖ ﺭﺍﻧﯽ ﻧﻤﯽ ﺭﻧﺠﺪﻡ ﺧﻄﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏(ﻝ ‏) ﻟﺒﻢ ﺧﺎﻣﻮﺵ ﻭ ﺩﻝ ﺭﺍ ﺑﺎ ﺗﮑﺎﺛﺮ ﺁﺷﻨﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻡ ‏) ﻣﺮﺍ ﺳﻮﯼ ﺧﻮﺩ ﺁﻭﺭﺩﯼ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﺭﻭ ﻣﻦ ﺻﻔﺎ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻥ ‏) ﻧﺮﺍﻧﯽ ﺍﺯ ﺩﺭﻣﯿﺨﺎﻧﻪ ﺍﺕ ﯾﺎ ﺭﺏ ﮐﻪ ﺳﺎﻗﯽ ﺭﺍﺻﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻭ ‏) ﻭﻟﯽ ﺭﺍ ﻣﻦ ﻋﻠﯽ ﺩﺍﻧﻢ ﻋﻠﯽ ﺭﺍ ﻣﻘﺘﺪﺍ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﻩ ‏) ﻫﻤﯿﻦ ﺷﻌﺮﻡ ﺑﻪ ﺩﺭﮔﺎﻫﺖ ﻗﺒﻮﻝ ﺍﻓﺘﺪ ﺩﻟﻢ ﺭﺍ ﻣﺒﺘﻼ ﮐﺮﺩﻡ

‏( ﯼ ‏) ﯾﮑﯽ ﻋﺒﺪ ﮔﻨﻬﮑﺎﺭﻡ ﺍﮔﺮﻋﻔﻮﻡ ﮐﻨﯽ ﯾﺎﺭﺏ ﻏﺰﻝ ﺭﺍ ﺍﻧﺘﻬﺎ ﮐﺮﺩﻡ

# شنبه 13 تیر 1394

بتسابه مهدوی:

مگر چگونه زندگی میکنیم که تا کسی میمیرد میگوییم :

راحت شد !!!!!

خانه های بزرگ اما خانواده های کوچک داریم -

مدرک تحصیلی بالا اما درک پایینی داریم -

بی هیچ ملاحظه ای ایام میگذرانیم اما دلمان عمر نوح میخواهد !! -

کم میخندیم و زود عصبانی میشویم -

تا دیروقت بیدار میمانیم اما صبحها همیشه دیر میرسیم -

کم مطالعه میکنیم اما همه مان همه چیز را میدانیم -

زیاد دروغ میگوییم اما همه از دروغ متنفریم -

زندگی ساختن را یاد گرفته ایم اما زندگی کردن را نه -

ساختمانهای بلند داریم اما طبعمان کوتاه است -

بیشتر خرج میکنیم اما کمتر داریم -

بیشتر میخریم اما کمتر لذت میبریم -

فضای بیرون را فتح کرده ایم اما فضای درون را نه -

بیشتر برنامه میریزیم اما کمتر عمل میکنیم -

عجله کردن را آموخته ایم ونه صبر کردن را...

دنیا پر از کفش هایی است که دیگر پایی برایشان نیست....

[....مگر بیشتر از یکبار فرصت زندگی کردن داریم ؟؟؟!!!....]

رامین :

/07/2015 00:08: Raamin Grouhe sher:

""ﺍﺣﻤﺪ ﺷﺎﻣﻠﻮ""

ﭼﻪ ﺍﻳﺪﻩ ﺑﺪﻱ ﺑﻮﺩﻩ، ﺩﺍﻳﺮﻩ ﺍﻱ ﺳﺎﺧﺘﻦ ﺳﺎﻋﺖ!

ﺍﺣﺴﺎﺱ ﻣﻴﮑﻨﻲ ﻫﻤﻴﺸﻪ ﻓﺮﺻﺖ ﺗﮑﺮﺍﺭ ﻫﺴﺖ...

اما ﺳﺎﻋﺖ ﺩﺭﻭﻍ ﻣﻴﮕﻮﻳﺪ؛ ﺯﻣﺎﻥ ﺩﻭﺭ ﻳﮏ ﺩﺍﻳﺮﻩ ﻧﻤﻲ ﭼﺮﺧﺪ!

ﺯﻣﺎﻥ ﺑﺮ ﺭﻭﻱ ﺧﻄﻲ ﻣﺴﺘﻘﻴﻢ ﻣﻲ ﺩﻭﺩ

ﻭ ﻫﻴﭽﮕﺎﻩ،

ﻫﻴﭽﮕﺎﻩ،

ﻫﻴﭽﮕﺎﻩ ﺑﺎﺯ ﻧﻤﻴﮕﺮﺩﺩ...

ﺍﻳﺪﻩ ﺳﺎﺧﺘﻦ ﺳﺎﻋﺖ ﺑﻪ ﺷﮑﻞ ﺩﺍﻳﺮﻩ، ﺍﻳﺪﻩ ﺟﺎﺩﻭﮔﺮﻱ ﻓﺮﻳﺒﮑﺎﺭ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﺳﺖ!

ﺳﺎﻋﺖ ﺧﻮﺏ، ﺳﺎﻋﺖ ﺷﻨﻲ ﺍﺳﺖ!

ﻫﺮ ﻟﺤﻈﻪ ﺑﻪ ﺗﻮ ﻳﺎﺩﺁﻭﺭﻱ ﻣﻴﮑﻨﺪ ﮐﻪ ﺩﺍﻧﻪ ﺍﻱ ﮐﻪ ﺍﻓﺘﺎﺩ ﺩﻳﮕﺮ ﺑﺎﺯ ﻧﻤﻲ ﮔﺮﺩﺩ.

ﺍﮔﺮ ﺭﻭﺯﻱ ﺧﺎﻧﻪ ﺑﺰﺭﮔﻲ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﻢ،

ﺑﻪ ﺟﺎﻱ ﻫﻤﻪ ﺩﮐﻮﺭﻫﺎ ﻭ ﻣﺠﺴﻤﻪ ﻫﺎ ﻭ ﺳﺘﻮﻧﻬﺎ،

ﺳﺎﻋﺖ ﺷﻨﻲ ﺑﺰﺭﮔﻲ ﺑﺮﺍﻱ ﺁﻥ ﺧﻮﺍﻫﻢ ﺳﺎﺧﺖ ﻭ ﻣﻴﮕﻮﻳﻢ

ﺩﺭ ﺁﻥ ﺳﺎﻋﺖ ﺷﻨﻲ، ﺁﻧﻘﺪﺭ ﺷﻦ ﺑﺮﻳﺰﻧﺪ ﮐﻪ ﺗﺨﻠﻴﻪ ﺍﺵ ﺑﻪ

ﺍﻧﺪﺍﺯﻩ ﻣﺘﻮﺳﻂ ﻋﻤﺮ ﻳﮏ ﺍﻧﺴﺎﻥ ﻃﻮﻝ ﺑﮑﺸﺪ...!

ﺗﺎ ﻫﺮ ﻟﺤﻈﻪ ﮐﻪ ﺭﻭﺑﺮﻭﻳﺶ ﻣﻲ ﺍﻳﺴﺘﻢ ﺑﻪ ﻳﺎﺩ ﺑﻴﺎﻭﺭﻡ ﮐﻪ ﺯﻣﺎﻥ، «ﺧﻂ» ﺍﺳﺖ ﻧﻪ «ﺩﺍﻳﺮﻩ »!

و ﺯﻣﺎﻥ ﺭﻓﺘﻪ ﺩﻳﮕﺮ ﺑﺎﺯ ﻧﻤﻲ ﮔﺮﺩد...!﻿

بتسابه مهدوی:

چه ساده قلبمان را دو دستي چسبيده ايم...

که مبادا کسي آنرا بدزدد و عاشقمان کند

غافل از اينکه براي عاشق کردنمان ، عقلمان را ميد‌زدند....

و بعد ما ميمانيم و "قلبي" که انديشيدن بلد نيست!

.......

خواب و خوردن غذا و

خواندن کتاب و

تماشای تئاتر وفیلم و

فکر کردن و

دستشویی و حمام رفتن و

راه رفتن و

مسیر طولانی و

گوش کردن موسیقی و

چراغ های قرمز و

رد کردن پیرزن همسایه از عرض خیابان و

ترافیک سنگین تا محل کار و

خودِ کار و

احوال پرسی با این و آن و

بانک و

مهمانی های اجباری و

خود مرگ را هم حساب کنی

چیزی از زندگی نمی ماند

زود باش دوستم داشته باش

وقت نداریم

رسول ادهمی

حوری:

شانه ات را دیر آوردی سرم را باد برد

خشت خشت و آجر آجر، پیکرم را باد برد

من بلوطی پیر بودم پای یک کوه بلند

نیمم آتش سوخت، نیم دیگرم را باد برد

از غزل هایم فقط خاکستری مانده به جا

بیت های روشن و شعله ورم را باد برد

با همین نیمه، همین معمولی ساده بساز

دیر کردی نیمه ی عاشقترم را باد برد

بال کوبیدم قفس را بشکنم عمرم گذشت

وا نشد بدتر از آن بال و پرم را باد برد

بتسابه مهدوی:

خیلیا بهم میگفتند چرا میخندی؟

بگو تا ماهم بخندیم.

اما

هرگز نگفتند چرا غصه میخوری؟ بگو تا باهم بخوریم ...

از خدا پرسیدم: چرا وقتی شادم، همه بامن میخندند! ولی وقتی ناراحتم کسی با من نمیگرید؟

جواب داد: شاديها را برای جمع کردن دوست آفریده ام" ولی غم را برای انتخاب بهترين دوست...!!!

بتسابه مهدوی:

ﭼﻘﺪﺭ ﺟﺎﯼ ﺳﻮﺭﻩ ﺍﯼ ﺑﻪ ﻧﺎﻡ ' ﭘﺪﺭ' ﺧﺎﻟﯿﺴﺖ ...

ﮐﻪ ﺍﯾﻦ ﮔﻮﻧﻪ ﺁﻏﺎﺯ ﺷﻮﺩ :

ﻗﺴﻢ ﺑﺮ ﭘﯿﻨﻪ ﯼ ﺩﺳﺘﺎﻧﺖ، ﮐﻪ ﺑﻮﯼ ﻧﺎﻥ ﻣﯿﺪﺍﺩ

ﻭ ﻗﺴﻢ ﺑﺮ ﭼﺸﻤﺎﻥ ﻫﻤﯿﺸﻪ ﻧﮕﺮﺍﻧﺖ ...

ﻗﺴﻢ ﺑﺮ ﺑﻐﺾ ﻓﺮﻭ ﺧﻮﺭﺩﻩ ﺍﺕ ﮐﻪ ﺷﺎﻧﻪ ﯼ ﮐﻮﻩ ﺭﺍ ﻟﺮﺯﺍﻧﺪ

ﻭ ﻗﺴﻢ ﺑﺮ ﻏﺮﺑﺘﺖ، ﻭﻗﺘﯽ ﻫﯿﭻ ﺑﻬﺸﺘﯽ ﺯﯾﺮ ﭘﺎﯾﺖ ﻧﯿﺴﺖ

بتسابه مهدوی:

پادشاهي تصمیم گرفت پسرش را جای خود بر تخت بنشاند، اما بر اساس قوانین کشور پادشاه می بایست متاهل باشد. پدر دستور داد یکصد دختر زیبا جمع کنند تا برای پسرش همسری انتخاب کند. آنگاه همه دخترها را در سالنی جمع کرد و به هر کدام از آنها «بذر کوچکی» داد و گفت: طی سه ماه آینده که بهار است، هر کس با این بذر زیباترین گل را پرورش دهد عروس من خواهد شد. دختران از روز بعد دست به کار شدند و در میان آنها دختر فقیری بود که در روستا زندگی می کرد. او با مشورت کشاورزان روستایش بذر را در گلدان کاشت، اما در پایان 90 روز هیچ گلی سبز نشد. خیلی ها گفتند که دیگر به جلسه نهایی نرو، اما او گفت: «نمی خواهم که هم ناموفق محسوب شوم و هم ترسو!». روز موعود پادشاه دید که 99 دختر هر کدام با گلهایی زیبا آمدند، سپس از دختر روستایی دلیل را پرسید و جواب را عیناً شنید. آنگاه رو به همه گفت "عروس من این دختر روستایی است!قصد من این بود که صادق ترین دختر بيابم! تمام بذر گل هایی که به شما داده بودم عقیم و نابارور بود، اما همه شما نیرنگ زدید و گلهایی دیگر آوردید، جز این دختر که حقیقت را آورد"

.......

زیباترین منش انسان راستگویی است.

بتسابه مهدوی:

هیچ وقت

یکی را با همه ی ﻭﺟﻮﺩﺕ

ﺩﻭﺳﺖ ﻧﺪﺍﺷﺘﻪﺑﺎﺵ!

ﯾﮏ ﺗﮑﻪ ﺍﺯ ﺧﻮﺩﺕ ﺭﺍ ﻧﮕﻪ ﺩﺍﺭ

ﺑﺮﺍﯼ ﺭﻭﺯﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ

ﻫﯿﭻ ﮐﺲ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺟﺰ ﺧﻮﺩﺕ ﻧﺪﺍﺭﯼ ...

بتسابه مهدوی:

میگویند مجرد یا متاهل؟

میگویم متعهد...

چون تجربه نشان داده نه مجرد بودن نشانه تعلق خاطر نداشتن به کسی ست...

و نه متاهل بودن نشانه تعهد و وفاداری...

همه ی قراردادها را روی کاغذهای بی جان نمینویسند!!

بعضی از عهدها را روی قلب هایمان مینویسیم.

حواسمان به این عهدهای غیر کاغذی باشد.

شکستنشان یک آدم را میشکند...

فروغ فرخزاد

بهروز:

به نام آن که جان را فکرت آموخت

چراغ دل به نور جان برافروخت

ز فضلش هر دو عالم گشت روشن

ز فیضش خاک آدم گشت گلشن

توانایی که در یک طرفهالعین

ز کاف و نون پدید آورد کونین

چو قاف قدرتش دم بر قلم زد

هزاران نقش بر لوح عدم زد

از آن دم گشت پیدا هر دو عالم

وز آن دم شد هویدا جان آدم

در آدم شد پدید این عقل و تمییز

که تا دانست از آن اصل همه چیز

چو خود را دید یک شخص معین

تفکر کرد تا خود چیستم من

بتسابه مهدوی:

دهم تیرماه

جشن تیرگان خجسته باد

سالروز تیر انداختن آرش کمانگیر از البرزکوه تا رودخانه جیحون و تثبیت مرزهای سرزمین ایران گرامی باد .

........

...لشکر ایرانیان در اضطرابی سخت درد آور،

دو دو و سه سه به پچ پچ گرد یکدیگر؛

کودکان بر بام،

دختران بنشسته بر روزن،

مادران غمگین کنار در.

کم کمک در اوج آمد پچ پچ خفته.

خلق، چون بحری برآشفته،

به خروش آمد؛

خروشان شد؛

به موج افتاد؛

برش بگرفت و مردی چون صدف

از سینه بیرون داد.

«منم آرش، -

چنین آغاز کرد آن مرد با دشمن؛ -

منم آرش، سپاهی مردی آزاده،

به تنها تیر ترکش آزمون تلختان را

اینک آماده.

مجوییدم نسب، -

فرزند رنج و کار؛

گریزان چون شهاب از شب،

چو صبح آماده ی دیدار.

.........

....

سیاوش کسرایی

بتسابه مهدوی :

گفته بودم زندگی دردوغم است کی گوش کرد

عشق ویاروزلف نازدردسراست کی گوش کرد

من نگفتم عاشقی دردی بد است کی گوش کرد

امدی پرشورو رفتی ناگهانی رسم دنیا این نبود

دل به ارزانی فروختن مشکل است کی گوش کرد

ادم گنده چرا باید چنین در دام این دل ها رود

عرض کردم خوبرویان جمله باشند بی وفاکی گوش کرد

روز امروز با منند فردا به پا وقلب یار دیگری

گفته بودم یار چون مار زند نیش توراکی گوش کرد

بهروز:

رسوایی فرق خود در فوطه زرق خود

کم پوش، که خواهد شد پوشیده ما رسوا

گر زانکه ندانستی، برخیز و طلب می کن

ور زانکه بدانستی، این راز مکن پیدا

ای اوحدی، ار دریا گردی، مکن این شورش

زیرا که پس از شورش گوهر ندهد دریا

بتسابه مهدوی:

یک شراب ناب دارم، هفت ساله، میخوری؟

یک دل بی تاب دارم.دل مچاله، میخوری؟؟

اینقدر خود را نگیر امشب برای من بنوش

می برای قلب خوب است یک پیاله میخوری؟؟

این زمانه مست باشی بهتر از بیداری است

بیخیال و سرخوش و بی درد و ناله، میخوری؟

می برای من شده درمان درد بی کسی

هرشب و روزم شده این آش خاله، میخوری؟

از همان روزی که عشقم رفت این را ساختم

یک پیاله از شراب هفت ساله میخوری؟؟؟

بتسابه مهدوی:

شعر : ﻿قلیان دو سیب

من که همچون شیر جنگل را چپاول میکنم

چشم آهو را که میبینم، تعلل میکنم

هر چه باداباد امشب باتو اهلی میشوم

با تو یک نوع دگر امشب تقابل میکنم

ساعتی پیش از تو توی کافه پشت پنجره

مینشینم پاپیون را بر یقه شل میکنم

تا تو پیدایت شود لیوان روی میز را

دست در جیب کتم برده پر از گل میکنم

طبع من با رپ و کافی شاپ و قهوه جور نیست

بی بنان، بی چای، بی قلیان تحمل میکنم

سنتی هستم، تضادی هم نمیبینم اگر-

با تو باشم تازه احساس تعادل میکنم

عطر دلخواه دوسیب گونه هایت میرسد

در دل قلیانی ام ناگاه قل قل میکنم

...دست و پایم گم،زبانم بند، آهو میرمد

..باز هم در کشتن آهو تعلل میکنم

بتسابه مهدوی:

با غم تنهایی ام دیگر مدارا کرده ام

با خودم یک خلوت جانانه برپاکرده ام

آخرش یک شب گلوی بغض را خواهم گرفت

من که هر شب گریه هایم راتماشا کرده ام

گفته بودم بی تو میمیرم خدایی راست بود

چند وقتی هست هی امروز وفردا کرده ام

شعربی چشمان تودر ذهن من خشکیده است

این غزل را توی شالیزار پیدا کرده ام

من حواسم نیست از روزی که رفتی چندبار

چند بار این درد سرکش را مداوا کرده ام

ادعای بی خیالی پیش این عاشق نکن

من خودم یک عمر از این ادعاها کرده ام

قول دادم این اواخر پاک باشم از دروغ

"دوستت دارم"ولی هر بار حاشا کرده ام

سامان:

چون تو جانان مني جان بي تو خرم کي شود

چون تو در کس ننگري کس با تو همدم کي شود

گر جمال جانفزاي خويش بنمايي به ما

جان ما گر در فزايد حسن تو کم کي شود

دل ز من بردي و پرسيدي که دل گم کرده اي

اين چنين طراريت با من مسلم کي شود

عهد کردي تا من دلخسته را مرهم کني

چون تو گويي يا کني اين عهد محکم کي شود

چون مرا دلخستگي از آرزوي روي توست

اين چنين دل خستگي زايل به مرهم کي شود

غم از آن دارم که بي تو همچو حلقه بر درم

تا تو از در در نيايي از دلم غم کي شود

خلوتي مي بايدم با تو زهي کار کمال

ذره اي هم خلوت خورشيد عالم کي شود

سامان:

ﺩﻝ ز ﻣﻦ ﺑﺮﺩﻱ و ﭘﺮﺳﻴﺪﻱ ﻛﻪ ﺩﻝ ﮔﻢ ﻛﺮﺩﻩ اﻱ...

سامان:

ﺳﺨﻦ ﻋﺸﻖ ﺗﻮ ﺑﻲ ﺁﻧﻜﻪ ﺑﺮﺁﻳﺪ ﺑﻪ ﺯﺑﺎﻧﻢ

ﺭﻧﮓ ﺭﺧﺴﺎﺭﻩ ﺧﺒﺮ ﻣﻴﺪﻫﺪ اﺯ ﺣﺎﻝ ﻧﻬﺎﻧﻢ

بتسابه مهدوی:

بنده معتادم؛ ولیکن مصرفم تریاک نیست

الکل و بنگ و حشیش و شیشه و کنیاک نیست

حالم از دود و دم و سیگار برهم می خورد

خونم امّا مطمئناً این قَدَرها پاک نیست

مصرفم روزی دو گیگ اینترنت پرسرعت است

قطع اینترنت برایم قابل ادراک نیست

احتیاج من به خواب و خور فراموشم شده

از نخوردن یا نخوابیدن مرا که باک نیست

ای دریغ از یک کتابی که بخوانم هفته ها

فرصتی دیگر برای «شاو» و «باسترناک» نیست

دیگر اصلاً سوی موسیقی ندارم هیچ میل

بحث سبکِ سنّتی یا یا پاپ و جاز و راک نیست

بنده معتاد فضاهای مجازی گشته ام

حجم تخریبش گمانم کمتر از تریاک نیست!🌷

سامان:

و ﻋﺸﻖ ﺻﺪاﻱ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﻫﺎﺳﺖ,

ﺻﺪاﻱ ﻓﺎﺻﻠﻪ ﻫﺎﻳﻲ ﻛﻪ ﻣﺜﻞ ﻧﻘﺮﻩ ﺗﻤﻴﺰﻧﺪ

و ﺑﺎ ﻳﻚ ﻫﻴﭻ ﻣﻲ ﺷﻮﻧﺪ ﻛﺪﺭ..

بتسابه مهدوی:

زﻧﺪﮔﯽ

ﺣﺎﻟﺖ ﺑﺎﺭﺍﻧﯽ

ﭼﺸﻤﺎﻥ ﺗﻮ ﺍﺳﺖ

ﮐﻪ ﺩﺭ آﻥ

ﻗﻮﺱ ﻭ ﻗﺰﺡ ﻫﺎﯼ ﻓﺮﺍﻭﺍﻥ ﺩﺍﺭد

ﺯﻧﺪﮔﯽ

آﻥ ﮔﻞ ﺳﺮﺧﯽ ﺍﺳﺖ

ﮐﻪ ﺗﻮ ﻣﯽ ﺑﻮﯾﯽ

ﯾﮏ ﺳﺮآﻏﺎﺯ ﻗﺸﻨﮕﯽ ﺍﺳﺖ

ﮐﻪ ﭘﺎﯾﺎﻥ ﺩﺍﺭد.... زندگی کن

ﺟﺎﻥِ ﻣﻦ

ﺳﺨﺖ ﻧﮕﯿﺮ

ﺭﻭﻧﻖِ ﻋﻤﺮِ ﺟﻬﺎﻥ

ﭼﻨﺪ ﺻﺒﺎﺣﯽ ﮔﺬﺭﺍﺳﺖ....

بتسابه مهدوی:

ﻣﻦ ﺑﻪ ﺗﻮ . . .

" ﺣﺲ ﻋﺠﯿﺒﯽ " ﺩﺍﺭﻡ !

ﺣﺲ ﯾﮏ ﺗﺸﻨﻪ ﺑﻪ ﺁﺏ . . .

ﺣﺲ ﺍﺑﺮﯼ ﮐﻪ ، ﭘﺮ ﺍﺯ ﺑﺎﺭﺍﻥ ﺍﺳﺖ

ﺣﺲ ﭘﺮﻭﺍﺯ ﭘﺮﻧﺪﻩ ، ﺗﺎ ﺍﻭﺝ

ﺣﺲ ﺧﻮﺍﺑﯽ ﺁﺭﺍﻡ ، ﭘﺮ ﺯ ﺭﻭﯾﺎﯼ ﺑﻬﺎﺭ

ﺣﺲ ﺭﻓﺘﻦ ﻭ ﺭﺳﯿﺪﻥ ﺑﺎ ﺷﻮﻕ . . ." ﻋﺸﻖ " ﺑﺎﯾﺪ ﮐﻪ ﭼﻨﯿﻦ

" ﺣﺲ ﻋﺠﯿﺒﯽ " ﺑﺎﺷﺪ . . .ﺷﺎﯾﺪ . . .

بتسابه مهدوی:

سرت را بالا بگیر بانو

اینکه دلت را شکسته اند

ضعف تو نیست ، این ضعف آنهاییست

که نامردیشان سادگی تو را نشانه کرده بود.

سامان:

ﺩﻟﻢ ﺗﻨﮓ اﺳﺖ

ﺩﻟﻢ ﺑﺮاﻱ ﻛﺴﻲ ﺗﻨﮓ اﺳﺖ ﻛﻪ اﺯ ﺷﻤﺎﻝ ﺗﺮﻳﻦ ﺷﻤﺎﻝ ﺗﺎ ﺟﻨﻮﺏ ﺗﺮﻳﻦ ﺟﻨﻮﺏ

ﺑﺎ ﻣﻦ ﺑﻮﺩ

بتسابه مهدوی:

شناور سوی ساحل‌های ناپیدا

دو موج رهگذر بودیم

دو موج همسفر بودیم ..

گریز ما

نیاز ما

نشیب ما

فراز ما

شتاب شاد ما ، با هم

تلاش پاک ما ، توام

چه جنبش‌ها که ما را بود روی پرده‌ی دریا ..

شبی در گردبادی تند، روی قله‌ی خیزاب

رها شد او ز آغوشم

جدا ماندم ز دامانش

گسست و ریخت مروارید بی‌پیوندمان بر آب ..

از آن پس در پی همزاد ناپیدا

بر این دریای بی‌خورشید

که روزی شب‌چراغش بود و می‌تابید

به هر ره می‌روم نالان، به هر سو می‌دوم تنها ..

{ سیاوش کسرایی }

بتسابه مهدوی:

جمعه ها را نمیشود به تنهایی سپری کرد

باید کسی را داشته باشی

تا ساعت های تنهایی ملال آور را به پایان برسانی

کسی که از جنس خودت باشد

نگاهت را بخواند، بغض صدایت را بفهمد

جمعه ها باید کسی را داشته باشی

تا دستانش را در دستانت بگذاری و تمام شهر را قدم بزنی

کسی که در کنارش زمان و مکان را از یاد ببری

جمعه ها به تنهایی تمامت میکنند اما تمامی ندارند ....

جمعتون خالی از تنهایی♥

بتسابه مهدوی:

تا با غم عشق تو مرا کار افتاد

بیچاره دلم در غم بسیار افتاد

بسیار فتاده بود، هم در غم عشق

اما نه چنین زار که این بار افتاد

هر روز دلم در غم تو زارتر است

و ز من، دل بی رحم تو بیزارتر است

بگذاشتی ام،غم تو نگذاشت مرا

حقا که غمت از تو وفادارتر است

حضرت مولانا💥❤

بتسابه مهدوی:

خیالت را میفرستی در میان رویاهایم که چه شود.. ؟

نبودنت را به رخم بکشی!

حوری:

آیا فرق بین عهدها و خاطره ها را میدانید؟

ما عهدهارا میشکنیم، خاطره ها مارا...

حوری:

تا وقتی از کسی مطمئن نشدی

با او خاطره مساز

تقاص خاطره جنون است.

« گابریل گارسیا مارکز»

بتسابه مهدوی:

دنیا همه شعر است

به چشمم اما

شعری که تکان داد

مرا چشم تو بود

حربی:

درود دوستان

هیچ انسانی به سعادت نمی رسد.

مگر دو بار زاده شود.

یک بار از مادر و بار دیگر از وجود خودش و حقیقت درونش.

در زایش دوم هویدا می شود و حیات واقعی او آغاز می گردد.

نقص یا کمبود در زیبایی در چهره یک فرد را اخلاق خوب تکمیل خواهد کرد.

اما کمبود یا نبود اخلاق را هیچ چهره ی زیبایی نمی تواند تکمیل کند.

پایه و بنای شخصیت انسان ها بر اساس کردارشان می باشد.

و زیبا ترین شخصیت ها متعلق به خوش اخلاق ترین انسان هاست.

بتسابه مهدوی:

تماشای تو وقت دلبری سخت است باور کن

تو را دیدن به چشم خواهری سخت است باور کن

تصور کردنت حتی میان خواب های من

بدون چادر و بی روسری سخت است باور کن

از اینکه شمع هر محفل شدی آهسته می سوزم

چه ساده از همه دل می بری سخت است باور کن

تصور کردنش حتی مرا از پا می اندازد

تو باشی در کنار دیگری سخت است باور کن

من آن آتشفشانم که فرو خوردم غم خود را

دلی پر دارم و... افشاگری سخت است باور کن

مرا با گوشه ی چشمی به اتش می کشی، آری

نگاهت باشد اما سرسری سخت است باور کن

به خون دل به دست آوردمت دل کندن آسان نیست

که بگذاری و راحت بگذری سخت است باور کن

بتسابه مهدوی:

دیالکتیک (dialectic) کلمه ای است یونانی و در اصل از واژه دیالگو(dialogos) مشتق شده است که به معنای مباحثه و مناظره است.

دیالکتیک به روش خاصی از بحث و مناظره گفته می شود که اول بار سقراط حکیم در مقابلِ طرف گفتگوی خود در پیش گرفت. هدف وی از این روش، رفع اشتباه و رسیدن به حقیقت بود.

روش او به این صورت بود که در آغاز، از مقدمات ساده شروع به پرسش می نمود و از طرف خود در موافقت با آنها اقرار می گرفت . سپس به تدریج به سوالات خود ادامه می داد تا اینکه بحث را به جایی می رساند که طرف مقابلش، دو راه بیشتر نداشت:

یا اینکه مقدماتی را که قبل از این در شروع بحث پذیرفته بود، انکار کند و یا اینکه از مدعیات خود دست کشیده و به آنچه سقراط معتقد است، معترف شود. این روش گفتگو و بحث، امروزه نیزبه نام روش دیالکتیکی یا روش سقراطی معروف است.

افلاطون، کلمه دیالکتیک را به روش خاص خود اطلاق کرد که هدفش دستیابی به معرفت حقیقی بود. به عقیده او، از راه سلوک عقلی و همراه با عشق، باید نفس انسانی را به سوی درک کلیات و یا مثل که حقایق عالمند، راهنمایی کرد. او طریقه خاص خود را برای کسب این نوع معرفت، دیالکتیک نامید و تمام آثارش را نیز به طریق بحث و گفتگو و به عبارت دیگر به روش دیالکتیکی نگاشت.

دانشمندان جدید از قبیل کانت نیز این کلمه را در مواردی استعمال کرده اند. اما قبل از همه این ها، حدود پنج قرن ق.م فیلسوفی یونانی به نام هراکلیتوس، نخستین کسی بود که این لفظ را به کار برد. او معتقد بود که عالم همواره در حال تغییر و حرکت است و هیچ چیز پابرجا نیست.

هگل، دانشمند مشهور آلمانی با توسل به مفهومی که هراکلیتوس ابداع کرده بود و در ادامه نظریه وی، منطق و روش مخصوص خود را برای کشف حقایق، دیالکتیک نام گذارد. وی، وجود تضاد و تناقص را شرط تکامل فکر و طبیعت می دانست و معتقد بود که پیوسته ضدی از ضد دیگری تولید می شود.

بالاخره در مکاتب مارکسیسم و لنینیسم، واژه دیالکتیک به معنای حرکت و تحول در تمام جنبه های مادی، اجتماعی، اقتصادی، خلاقی و طبیعی به کار رفت.

بدین ترتیب، فلسفه دیالکتیک در این مکاتب چیزی جز مطالعه طبیعت و جامعه ی در حال دگرگونی نیست.

مارکس و انگلس نظرات مادی خود را براساس منطق هگل تشریح و تبیین کردند و از همین جا بود که ماتریالیسم دیالکتیک به وجود آمد. در حقیقت، ماتریالیسم دیالکتیک، ترکیبی است از فلسفه مادی قرن هجدهم و منطق هگل که مارکس و انگلس این دو را به یکدیگر مرتبط ساختند.

منابع

اصول فلسفه و روش رئالیسم، جلد 1، صفحه 71نگاهی به فلسفه اسلامی، صفحه 7

بتسابه مهدوی:

یکی از خیانتهای بزرگی که در حق ایران شد حمله ی مذهبی ها به روشنفکران بود که برای این منظور از چهره هایی مثل جلال ال احمد و شریعتی بهره گرفتند. روشنفکر ایرانی رو.غربزده و جدا از مردم معرفی کردند متاسفانه در این امر موفق عمل کردند. بزرگان روشنفکری ایران مانند علی اکبر دهخدا

ملک الشعرای بهار

علی نقی وزیری

صادق هدایت

صادق چوبک

غلامحسین ساعدی

سهراب شهید ثالث

سهراب سپهری

احمد شاملو

و در دوره معاصر بابک احمدی

که از دل مردم برخواسته بودند را کافه نشین و تافته جدا بافته معرفی کردند. یرا این روشنفکر بود که دست انها را خوانده بود . من هیچ گاه نفهمیدم اگر صادق هدایت و.غلامحسین ساعدی و احمد شاملو ها از مردم جدا بودند پس چگونه بوف کور وعزاداران بیل و کتاب کوچه می نوشتند. در حال حاضر وظیفه هنرمند ایرانی شناخت است . در درجه اول بزرگان روشنفکری ایران که همانا همینها بزرگان هنر و.ادبیات ایران نیز هستند.

بتسابه مهدوی:

5 بعد سلامت روان:

1خودپذیری

2روابط مثبت با دیگران

3خودمختاری

4تسلط بر محیط

5مقصود در زندگی

کساني كه نمره بالا در اين پنج زمينه 🀊دارند:

\* از نگرش مثبت نسبت به خود برخوردارند،جنبه هاي متعددخود را مي پذيرند،ازجمله ويژگي هاي خوب وبد ان را و در مورد گذشته احساس خوبي دارند.

\*روابط گرم، رضايت بخش و مطمئني با ديگران دارند، به رفاه ديگران اهميت مي دهند،از همدلي عميق، محبت وصميميت برخوردار هستند، مصالحه در روابط انساني را درك مي كنند.

\*خود مختار و مسقل هستند، در برابرفشارهاي اجتماعي براي فكر كردن وعمل كردن به شيوه خاص مقاومت مي كنند و رفتارشان را از درون تنظيم مي كنند و با معيارهاي شخصي خودشان را ارزيابي مي كنند.

\*در رابطه بااداره كردن محيط، احساس تسلط و شايستگي مي كنند، مجموعه پيچيده اي از فعاليتهاي بيروني راكنترل مي كنند، از فرصتهاي موجود در محيط استفاده موثر مي كنند، مي توانند موقعيتهايي را انتخاب كنند يا به وجود اورند كه با نيازها و يا ارزشهاي شخصي مناسب باشند.

\* در زندگی هدف دارند، احساس مي كنند زندگي حال و گذشته معني دارد، براي زندگي كردن برنامه و هدفهايي دارند.

\* احساس مي كنند جریان رشد ادامه دارد، خود را رشد كننده و گسترش يابنده مي بينند، به روي تجربيات جديد گشوده هستند به صورتي تغيير مي كنند كه بيانگر خود اگاهي واثر بخشي بيشتر است.

از كتاب انگيزش وهيجان

نوشته :مارشال ريو

بتسابه مهدوی:

تردمیل لذت گرایی

یک مانع دیگر برسر راه افزایش سطح شادی " تردمیل لذت گرایی" است که باعث میشود افراد به سرعت وبه طرزی اجتناب ناپذیر خود را با چیزهای خوب انطباق داده وانها را بدیهی تلقی نمایند.زمانی که شما دارایی های مادی یا موفقیت های بیشتری کسب میکنید انتظارات بالا میرود,کارها وچیزهایی که به سختی برای بدست اوردنشان تلاش کرده اید,دیگر شما را شاد نمیکنند,شما برای تقویت سطح شادی خود به بالاترین سطح از دامنه از پیش تعیین شده باید چیزهای بهتری به دست بیاورید اما زمانی که دارایی یا موفقیت بعدی را کسب میکنید با ان انطباق پیدا میکنید واین چرخه همچنان ادامه پیدا میکند .متاسفانه شواهد بسیاری در جهت حمایت از وجود این تردمیل موجود است: مارتین سلیگمن(شادمانی درونی ص69)

بتسابه مهدوی:

از تفاهم لوزان تا سلامت روان

دکتر سامرند سليمي (روان‌پزشک، عضو کميته‌هاي آموزش و رسانه انجمن روان‌پزشکان ايران) هفته نامه سلامت

در گذشته تعريفي که از اميد وجود داشت، عمدتا عبارت بود از اينکه فردي براي رسيدن به هدفي، انتظاري بيش از عدد صفر داشته باشد. در تعاريف جديد اما مفهوم اميد را دقيق‌تر بررسي کرده‌اند. اسنايدر (snyder) مي‌گويد اميد 2 قسمت دارد؛ اول، عامليت؛ يعني فرد مصمم باشد و خود را به حرکت و تلاش براي رسيدن به هدفي متعهد کند و اينکه در مسيري که در پيش گرفته ثابت‌قدم بماند. دوم، راه يا مسير؛ يعني فرد توانايي پيدا کردن يک يا چند راه براي رسيدن به يک هدف و توانايي يافتن نقشه‌هاي جايگزين را در صورت مسدود بودن راه اوليه داشته باشد. اميدي که بعد از همين تفاهم اخير در لوزان سوييس در دل طيف گسترده‌اي از مردم به‌وجود آمد، عمدتا ناشي از هدف‌هايي بود که آنها در دل داشتند؛ مثل توسعه اقتصادي، فرهنگي و اجتماعي. علاوه بر اين، راه رسيدن به چنين توسعه‌اي را با تفاهم لوزان براي خود تا حدودي باز ديدند و اين دو، آنها را خوشحال کرد و نور اميد تازه‌اي در دلشان روشن کرد.

فارغ از اينکه اين تفاهم در نهايت به توافق مي‌انجامد يا نه، مي‌خواهم در اين يادداشت درباره اثر اميد و نااميدي بر جامعه صحبت کنم و اينکه وقتي جامعه‌اي دچار نااميدي مي‌شود و احساس مي‌کند تلاش‌هايش بي‌ثمر مي‌ماند، چه اتفاقي مي‌افتد.

وقتي در يک جامعه، مردم دچار نااميدي مي‌شوند، ديگر خيلي به حقوق همديگر احترام نمي‌گذارند و هر کس به دنبال اين است که چيزي را براي منافع شخصي‌اش به دست بياورد. وقتي مردم جامعه‌اي به آينده اميد ندارند، در تجارت عمدتا به فکر شکار لحظه‌اي مي‌افتند تا تجارت درازمدت سودآور؛ چون اگر فرد در مورد آينده‌اش احساس ناامني داشته باشد و فکر کند ممکن است چند ماه ديگر وضعيت بدتر شود، به طور معمول ساختار روان‌شناختي‌اش به گونه‌اي است که سعي مي‌کند براي خود آذوقه جمع کند ولو اينکه حقوق ديگران را زير پا بگذارد.

مردمي که احساس نااميدي دارند، روابط اجتماعي‌شان را کمتر مي‌کنند، به‌خصوص روابط اجتماعي‌اي که ماهيت عرفي و تشريفاتي دارد؛ مثل مهماني‌ها، بازديدها و قرارهاي دوستانه. آنها در اين رفت و آمدها هم بايد مراقب منافع و اهداف شخصي‌شان باشند و اين ملاقات‌ها را اتلاف وقت مي‌دانند چون فکر مي‌کنند آنها را از رسيدن به هدف‌هايشان بازمي‌دارد.

وقتي مردم نااميدند، احساس بي‌پناهي مي‌کنند و به اين مي‌انديشند که نکند دولت آنها را فراموش کرده باشد يا به حقوق آنها توجه نداشته باشد. طبيعتا با چنين حسي، احساس همکاري متقابل با دولت نخواهند داشت و احترام و اعتمادشان هم به دولت کمتر مي‌شود بنابراين احتمال اينکه رفتارهاي قانونمند که تعهدشان را نسبت به دولت نشان مي‌دهد داشته باشند، کمتر مي‌شود.

شايد خيلي وقت‌ها وقتي که مردم نااميد يا خشمگين هستند، اين حس حتي خود را در رانندگي نشان مي‌دهد و براي رسيدن به مقصد، به هر روش و وسيله‌اي و به هر شيوه‌ رانندگي متوسل مي‌شوند. نتايج بسياري از مطالعه‌ها نشان داده که وقتي افراد جامعه‌اي نااميد هستند، توجهشان به اهداف خودخواهانه افزايش مي‌يابد و ميلشان به از خود گذشتگي، ايثار و کمک به ديگران کاهش مي‌يابد.

وقتي اميد در جامعه جوانه مي‌زند

اميد باعث مي‌شود افراد يک جامعه انرژي حرکت به سوي اهدافشان داشته باشند چون در دلشان قدرت و دلگرمي‌اي احساس مي‌کنند که با آن مي‌توانند در مسيري که دلشان مي‌خواهد، حرکت کنند و در عين حال حواسشان هست حقوق ديگران را ضايع نکنند.

اين فرهنگ را در کشورهاي حوزه اسکانديناوي که در آنها شاخص‌هاي اميد به زندگي خيلي بالاست، بيشتر مي‌توان ديد. بهتر است به نتايج چند مطالعه مهم در دنيا که درباره اميد انجام شده هم اشاره‌اي داشته باشم تا بيشتر به تاثيري که اميد ايجاد شده در دل مردم مي‌تواند داشته باشد، پي ببريم.

يکي از مهم‌ترين مطالعه‌ها در دنيا در ميلواکي آمريکا انجام گرفته که در آن محققان زندگي 4 هزار کارگر را طي 10 سال براساس برنامه‌اي ارزيابي کرده‌اند. در اين چند شرکت بزرگ آمريکا، برنامه‌اي به نام «اميد نو» اجرا کرده‌اند. آنها در اين برنامه، درآمد کارگران کم‌درآمد را به بالاي خط فقر رساندند. هزينه‌هاي بيمه‌شان را کم کردند، براي مراقبت از بچه‌هاي آنها يارانه دادند و براي مواقع بيکاري آنها مستمري در نظر گرفتند. طي 10 سال اثر اجراي اين برنامه روي بچه‌هاي اين خانواده‌ها بررسي شد و اين بچه‌ها را با بچه‌هاي کارگراني که در اين برنامه نبودند، مقايسه کردند.

نتايج جالب بود؛ ديده شد رفتارهاي اجتماعي بچه‌هاي گروه اول به‌طور کلي افزايش پيدا کرده است؛ يعني درونگرايي و غمگيني بچه‌ها و به‌خصوص نوجوانان اين خانواده‌ها و انزواي اجتماعي آنها کمتر شده و بيش از پيش دوستيابي کرده و به فعاليت‌‌هاي جمعي و خيريه گروهي پرداخته بودند. رضايت اين بچه‌ها از دوستي‌هايشان بيشتر بود و مشارکت بيشتري در فعاليت‌هاي فوق‌برنامه ورزشي، آموزشي و تفريحي داشتند. والدين آنها هم قدرت بيشتري براي اجراي قوانين و نظم در خانواده پيدا کرده بودند.

اين يکي از معروف‌ترين مطالعه‌هايي است که در مورد اميد در دنيا انجام شده و سال‌هاست که يک اصل مهم براي افرادي است که مي‌خواهند در مورد اميد اجتماعي کار کنند. مطالعه‌هاي ديگر هم نشان داده اگر فردي اميد داشته باشد، وقتي از محيطي به محيط ديگر با اقليم متفاوت مي‌رود، تطابق جسمي‌اش با شرايط آب و هوايي جديد افزايش مي‌يابد و تطابق رواني‌‌اش با فضاي جديد بهتر خواهد بود.

در يک مطالعه هم ثابت شده اگر در يک سازمان، اميد کارمندان افزايش يابد، پيامد آن کاهش بارز و چشمگير ميزان انتقاد و سرزنش يکديگر خواهد بود چون انتقاد و سرزنش افراد از خود کمتر اتفاق مي‌افتد.

مطالعه‌اي هم که روي نابينايان انجام گرفت، نشان داد افراد نابينايي که اميد بالاتري دارند يا به هر وسيله‌اي در آنها اميد بيشتري ايجاد شود، ارتباط اجتماعي بيشتري برقرار مي‌کنند و انزواي اجتماعي‌شان کم مي‌شود. آنها بيشتر با مردم جامعه تماس مي‌گيرند و نابينايي تاثير کمتري در مناسبات آنها دارد.

در يکي از مطالعه‌هاي پزشکي هم ديده شده در ميان کساني که تصادف شديد مي‌کنند و دچار آسيب نخاعي مي‌شوند، در آنهايي که به هر دليل اميد و انگيزه‌اي براي بهبود و بلند شدن از بستر بيماري و رفتن به دنبال زندگي دارند، بهبود آسيب نخاعي به مراتب بيشتر از کساني است که اميد و انگيزه چنداني ندارند.

بازتاب انتشار خبر تفاهم‌ هسته‌اي

وقتي خبر تفاهم هسته‌اي به گوش مردم رسيد، موجي از شادماني در دل آنها و شبکه‌هاي اجتماعي به وجود آمد. ما بايد بدانيم همان‌طور که نگرش ما به پديده‌ها و جهان روي احساس‌هاي ما تاثير مي‌گذارد، داشتن احساس نشاط و خوشحالي هم مي‌تواند نگرش و افکار ما را راجع‌به پديده‌ها و جهان بهتر کند. يعني احساس شادي باعث ايجاد فکرهاي بهتر و خوشايندتر مي‌شوند و فکر و نگرش خوشايند، احساس شادي را افزايش مي‌دهد.

وقتي خبر اين تفاهم منتشر شد و فکر کردند که در اثر آن آينده معيشتي‌شان بهتر مي‌شود و تحريم‌ها کمتر خواهد شد، طيف گسترده‌اي از مردم احساس شادماني کردند. اين احساس شادماني هم مي‌تواند نگرش آنها را به ساير پديده‌هاي اجتماعي مثل روابط اجتماعي، ميزان سازگاري با دولت، سازماني که در آن کار مي‌کنند و حتي انعطاف‌ درون‌گروهي‌شان افزايش دهد.

ديده شده وقتي نگرش آدم‌ها به پديده‌هاي اطرافشان مثبت است، قدرت حل مشکل و انعطافشان در مقابل سختي‌ها بيشتر مي‌شود.

مطالعه جالبي روي شبکه‌هاي اجتماعي انجام شده و نتايج آن نشان داده افرادي که در گروهاي حقيقي يا مجازي شاد هستند، مي‌توانند احساس شادي را در ذهن افرادي که به آنها نزديک‌ترند، به وجود بياورند. اين مطالعه و مطالعه‌هاي متعدد، نشان‌دهنده مسري بودن احساس شادي و اميد هستند که روزهاي بعد از شنيدن خبر تفاهم لوزان مي‌شد در گروهي از مردم ديد. اگر بتوانيم به روش‌هايي خودمان را خوشحال کنيم، احتمال اينکه اطرافيان ما خوشحال‌تر شوند هم بيشتر مي‌شود. پس براي شاد بودن نبايد منتظر باشيم ديگران ما را شاد کنند و بايد روش‌هاي ايجاد شادي را بياموزيم و براي خود اجرا کنيم تا مردم هم شاد شوند و اين احساس را از آنها هم بگيريم.

کساني که دست‌اندرکار فرهنگ مردم هستند و سلامت رواني آنها برايشان اهميت دارد، نبايد از ترويج نشاط و شادي غافل شوند. يکي از وظايف دولت‌ها اين است که به هر وسيله‌اي و با هر هزينه‌اي، شادماني و فرهنگ شادي را در جامعه افزايش دهند تا بعد بتوانند هم از مردم انعطاف بيشتري بخواهند، هم بهره‌وري کاري بيشتري درخواست کنند و هم شهرونداني داشته باشند که بيشتر خود را ملزم به رعايت قانون مي‌کنند.

خيلي وقت‌ها ديده مي‌شود که برگزاري يک کنسرت شاد در يک شهر کوچک يا برگزاري يک جنگ کودک به وسيله يک مجري محبوب کودک، براي چند روزي موجي از شادي را در خانواده‌هاي آن شهر ايجاد مي‌کند پس دولت‌ها نبايد از اثرهاي معجزه‌آفرين برنامه‌هاي شادي‌بخش در جامعه غافل شوند.

نکته‌اي که در تفاهم اخير به نظرم جالب آمد، اين بود که عقلانيت سياسي و اجتماعي به شکل بارزي خود را نشان داد. وقتي پدر دولت، به‌عنوان مسوول يک خانواده بزرگ چندده‌ميليوني، از خود عقلانيت نشان بدهد، به احتمال بسيار زياد فرزندان او هم ياد مي‌گيرند که تعقل جايگاه مهمي در زندگي دارد و عقلانيت برنده است و تصميم‌هاي ناگهاني، جايي در دنياي امروز ندارد. من بر اين باورم که اين روزها دولت ما توانسته درس مهمي از تعقل به ما بدهد.

از دوستان تقاضا دارم فارغ از موافقت یا مخالفت سیاسی با نویسنده، این مقاله رو از منظر روان شناسی مثبت(تاثیر امید در سلامت روان اعضای جامعه) مدنظر قرار دهند.

رامین:

شوقِ دیدارِ تو را دارم که بیدارم هنوز ،

ماهِ من! هر شب تو را زیرِ نظر دارم هنوز...

زهره و بهرام و کیوان، شاهدم هستند که ،

خوشه ی پروین‌ سرِ راه تو می کارم هنوز...

حلقه ی دورِ زحل را پیشکش خواهم نمود ،

تا به گوش تو بخواند، عاشق و یارم هنوز...

گاه، پشتِ ابرهای تیره ، پنهان می شوی ،

کاش می دیدی که مثلِ ابر، می بارم هنوز...

کج خیالان ، بینِ ما دیوارِ کج افراشتند ،

تا ثریا رفته اما ، رویِ دیوارم هنوز...

زخمی ام از نیشِ خنجرهای بدخواه و حسود ،

مثلِ تو، من نیز از این قوم بیزارم هنوز...

تا سحر چیزی نمانده، نازنینم خوش بتاب ،

من به مهتابِ دل انگیزت، گرفتارم هنوز...

بتسابه مهدوی:

"راه بهشت"

مردی با اسب و سگش در جاده‌ای راه می‌رفتند. هنگام عبوراز کنار درخت عظیمی، صاعقه‌ای فرود آمد و آنها را کشت. اما مرد نفهمید که دیگر این دنیا را ترک کرده است و همچنان با دو جانورش پیش رفت. (گاهی مدت‌ها طول می‌کشد تامرده‌ها به شرایط جدید خودشان پی ببرند…)!

پیاده ‌روی درازی بود، تپه بلندی بود، آفتاب تندی بود، عرق می‌ ریختند و به شدت تشنه بودند. در یک پیچ جاده دروازه تمام مرمری عظیمی دیدند که به میدانی باسنگفرش طلا باز می‌شد و در وسط آن چشمه‌ای بود که آب زلالی از آن جاری بود. رهگذر رو به مرد دروازه ‌بان کرد و گفت: "روز بخیر، اینجا کجاست که اینقدر قشنگ است؟"

دروازه‌بان: "روز به خیر، اینجا بهشت است."

- "چه خوب که به بهشت رسیدیم، خیلی تشنه‌ایم."

دروازه ‌بان به چشمه اشاره کرد و گفت: "می‌توانید وارد شوید و هر چقدر دلتان می‌خواهد بنوشید."

- اسب و سگم هم تشنه‌اند.

نگهبان:" واقعأ متأسفم . ورود حیوانات به بهشت ممنوع است."

مسافر خیلی ناامید شد، چون خیلی تشنه بود، اما حاضر نبود تنهایی آب بنوشد.

ازنگهبان تشکر کرد و به راهش ادامه داد. پس از اینکه مدت درازی از تپه بالا رفتند،به مزرعه‌ای رسیدند. راه ورود به این مزرعه، دروازه‌ای قدیمی بود که به یک جاده خاکی با درختانی در دو طرفش باز می‌شد. مردی در زیر سایه درخت‌ها دراز کشیده بود وصورتش را با کلاهی پوشانده بود، احتمالأ خوابیده بود.

مسافر گفت: " روز بخیر!"

مرد با سرش جواب داد.

- ما خیلی تشنه‌ایم . من، اسبم و سگم.

مرد به جایی اشاره کرد و گفت: میان آن سنگ‌ها چشمه‌ای است. هرقدر که می‌خواهیدبنوشید.

مرد، اسب و سگ به کنار چشمه رفتند و تشنگی‌شان را فرو نشاندند.

مسافر از مرد تشکر کرد.

مرد گفت: هر وقت که دوست داشتید، می‌توانید برگردید.

مسافر پرسید: فقط می‌خواهم بدانم نام اینجا چیست؟

مرد گفت: بهشت!

- بهشت؟!! اما نگهبان دروازه مرمری هم گفت آنجا بهشت است!

- آنجا بهشت نیست، دوزخ است.

مسافر حیران ماند وگفت:" باید جلوی دیگران را بگیرید تا از نام شما استفاده نکنند! این اطلاعات غلط باعث سردرگمی زیادی می‌شود! "

آن مرد گفت: کاملأ برعکس؛ در حقیقت لطف بزرگی به ما می‌کنند!!! چون تمام آنهایی که حاضرندبهترین دوستانشان را ترک کنند، همانجا می‌مانند...

برگرفته از: کتاب "شیطان و دوشیزه پریم- پائولوکوئیلو"

بتسابه مهدوی:

همیشه که نباید

حوا آدم را گول بزند

چه خوب شد که رانده شدیم

از زمین،

نه؟

باورکن معلق بودن در فضا

بهتر از له‌شدن

روی زمین است

زمین پُر از ممنوعه بود

و شیطان

مثلن سیگاری که دودش کردم روی لب‌های تو

فضا اما نه شیطان دارد

نه ممنوعه‌ای نه...

بیا دود شویم

روی لب‌های هم

محسن عظیمی. نوزده خَردادِ نودوُسه. همین و دیگر هیچ

بتسابه مهدوی:

دلم میخواهد عاشق باشد، عقلم میخواهد عاقل باشد، این میگوید زود باش، آن میگوید دور باش؛ احساسم این روزها دوشیفت کار میکند و حقوقش را از من میگیرد...

بتسابه مهدوی:

ای اشعار از مجله ی توفیق مجله ی طنز سال 1330انتخاب شده است موضوع انرا با امروز مقایسه کنید که پیشرفت داشته ایم یا پس رفت

تقلب تورا مایه عزت است

تقلب فزاینده ی ثروت است

چه حاجت که بیهوده زحمت کشی

درستی نمایی وزحمت کشی

تقلب به هر کار شایسته است

خوشا انکه این نکته دانسته است

خصوصا تقلب سر امتحان

به همدستی ویاری همگنان

چنین گفت فردوسی پاکزاد

تقلب کند نمره ات را زیاد

تقلب سر رفعت اندازدت

درستی به خاک اندر اندازدت

بتسابه مهدوی:

می نوشم …

نه چای نیست…

قهوه هم نیست…

حتی شوکران هم نیست

اما تلخ است…

تلخ تر از آنچه تصورش را کنی…

سالها قهوه ها را تلخ نوشیدم…

چای را هم…

من اینبار ثانیه های دور از او را می نوشم و نفس میکشم

و این تلخ… فرق دارد…

این تلخ جان فرساست…

بتسابه مهدوی:

تو اگر دلگیری

لحظه ای چشم ببند

اندکی اشک بریز و بخوان نام مرا

به تو من نزدیکم

نام من یزدان است

لقبم ایزد پاک

تو مرا زمزمه کن …

خواهم آمد سویت

بی صدا یادم کن

یا که فریادم کن

که منم منتظر فریادت !

بتسابه مهدوی:

گنجشکی با عجله و تمام توان به آتش نزدیک می شد

و برمی گشت !

پرسیدند :

چه می کنی ؟

پاسخ داد :

در این نزدیکی چشمه آبی هست و من مرتب نوک خود را پر از آب می کنم و آن را روی آتش می ریزم …

گفتند :

حجم آتش در مقایسه با آبی که تو می آوری بسیار زیاد است

و این آب فایده ای ندارد

گفت :

شاید نتوانم آتش را خاموش کنم ،

اما آن هنگام که خداوند می پرسد :

زمانی که دوستت در آتش می سوخت تو چه کردی ؟

پاسخ میدم :

هر آنچه از من بر می آمد !

متنی کوتاه برگرفته از کتاب " من، منم؟! " :

امتحان پایانی درس فلسفه بود. استاد فقط یک سوال مطرح کرده بود!

سوال این بود:

شما چه گونه میتوانید مرا متقاعد کنید که صندلی جلوی شما نامرئی است؟

تقریبا یک ساعت زمان برد تا دانشجویان توانستند پاسخ های خودرا در برگه ی امتحانیشان بنویسند به غیر از یک دانشجو تنبل که تنها 10 ثانیه طول کشید تا جواب را بنویسد!

چند روز بعد که استاد نمره های دانشجویان را اعلام کرد؛ آن دانشجوی تنبل بالاترین نمره ی کلاس را گرفته بود!!

او در جواب فقط نوشته بود:

کدام صندلی؟!

نتیجه:

مسایل ساده را پیچیده نکنید...

پرستو:

پائولو کوئیلو یه متنی داره با این مضمون:

ما آدما دو تا سبد با خودمون داریم. یکی جلومون آویزونه، یکی رو پشتمون آویزون کردیم.

نکات مثبت و خوبی هامون رو میندازیم تو سبد جلویی، عیب هامون رو تو سبد پشتی.

وقتی توی مسیر زندگي داریم راه میریم، فقط دوچیز رو میبینیم :

خوبیهای خودمون و عیبهای نفر جلویی!!

سعید:

اینجا برای از تو نوشتن هوا کم است

دنیا برای از تو سرودن مرا کم است

اكسیر من نه اینكه مرا شعر تازه نیست

من از تو می نویسم و این كیمیا كم است

گاهی ترا کنار خود احساس می کنم

اما چقدر دل خوشی خواب ها کم است

خون هر آن غزل كه نگفتم بپای تست

آیا هنوز آمدنت را بها کم است

بها کم است..

سرشارم از خیال ولی این کفاف نیست

در شعر من حقیقت یک ماجرا کم است

♫♫♫

اینجا برای از تو نوشتن هوا کم است

دنیا برای از تو سرودن مرا کم است

اكسیر من نه اینكه مرا شعر تازه نیست

من از تو می نویسم و این كیمیا كم است

شاعر : محمدعلی بهمنی

# یک شنبه 14 تیر 1394

بتسابه مهدوی:

... چیز عجیبی است که خوشبختی را می توان فقط در چند کلمه بیان کرد، در حالی که برای تشریح بدبختی به صفحات بیشماری نیاز است...!

شاعر سرگردان / فرانک ویلسون کنیون / مترجم: پرویز شهدی

بتسابه مهدوی:

حال من مثل جوانهای دبیرستانی ست

رشته ام سخت ترین تجربه ی انسانی ست

گوشه ی چشم تو یک پا و دو دستم بالاست

عشق در مدرسمان وسوسه ای شیطانی ست

زنگ ورزش که کنارت بدوم کوتاه است

زنگ دینی که تو پرهیز کنی طولانی ست

ادبیات غزلهای من از شیراز است

حکمت هندسه ی چشم شما یونانی ست

تخت جمشید که زیبایی تو در آن نیست

زنگ تاریخ فلاکت زده ی ایرانی ست

جبر سخت است و نمیفهمم و بیزارم از آن

زنگ ما میخورد و مرحله ی پایانی ست

امتحانی نگرفتی تو و مردود شدم

این همه فاصله تعطیلی تابستانی ست...﻿

بتسابه مهدوی:

ﭼﻪ ﺭﻗﺼﯽ ﺩﺍﺭﺩﺍﻧﮕﺸﺘﺖ ،ﺑﻪ ﺭﻭﯼ ﺑﻐﺾ ﺗﺒﺪﺍﺭﻡ .....

ﺩﻟﻢ ﻭﻗﺘﯽ ﮐﻪ ﻣﯽ ﮔﯿﺮﺩ ﺗﻮ ﻣﯽ ﺁﯾﯽ ﺑﻪ ﺩﯾﺪﺍﺭﻡ

ﺑﻪ ﻣﻦ ﺁﻫﺴﺘﻪ ﻣﯽ ﮔﻮﯾﯽ " ﻋﺰﯾﺰﻡ ﺩﻭﺳـﺘﺖ ﺩﺍﺭﻡ"

ﺳﺮﻡ ﺑﺮﺷﺎﻧﻪ ﺍﺕ، ﺑﺎﻭﺭﻧﺪﺍﺭﻡ ﭘﯿﺶ ﻣﻦ ﺑﺎﺷـﯽ

ﺗﻮﺭﺍ ﺩﺭﺧﻮﺍﺏ ﻣﯿﺒﯿﻨﻢ ،ﺑﮕﻮ ﯾﺎ ﺍﯾﻦ ﮐﻪ ﺑﯿﺪﺍﺭﻡ؟

ﻧﻮﺍﺯﺵ ﻣﯽ ﮐﻨﯽ ﺑﺎ ﻣﻬﺮﺑﺎﻧﯽ ﮔﻮﻧﻪ ﻫﺎﯾﻢ ﺭﺍ

ﭼﻪ ﺭﻗﺼﯽ ﺩﺍﺭﺩﺍﻧﮕﺸﺘﺖ ،ﺑﻪ ﺭﻭﯼ ﺑﻐﺾ ﺗﺒﺪﺍﺭﻡ

ﮐﻨﺎﺭﻟﺤﻈﻪ ﻫﺎﯼ ﺗﻮ، ﺩﻭﻓﻨﺠﺎﻥ ﻗﻬﻮﻩ ﻣﯽ ﺭﯾﺰﻡ

ﺍﮔﺮﭼﻪ ﺗﻠﺦ، ﺷﯿﺮﯾﻦ ﺍﺳﺖ، ﺑﺎ ﻟﺒﺨﻨﺪِ ﻫﺮﺑﺎﺭﻡ

ﮐﺘﺎﺑﯽ ﻣﯿﮕﺬﺍﺭﯼ ﺭﻭﯼ ﻣﯿﺰﻡ، ﻣﻬﺮﺑﺎﻥ ﻣﻦ

ﻭﻣﯽ ﮔﻮﯾﯽ ﺑﻪ ﺁﺭﺍﻣﯽ، ﮐﻪ ﺍﯾﻦ ﻫﻢ ﺁﺧﺮﯾﻦ ﮐـﺎﺭﻡ

ﻏﺮﻭﺏ روزباراني ﺑﺮﺍﯾﻢ، ﺷﻌﺮﻣﯿﺨﻮﺍﻧﯽ

ﺗﻤﺎﻡ ﻫﻔﺘﻪ ﺭﺍ ﻣﻦ ﺍﺯ ....ﻫﻮﺍﯼ ﻋﺸﻖ ﺳﺮﺷﺎﺭﻡ

ﺩﻟﻢ ﺍﺑﺮﯾﺴﺖ ﺍﺯﺩﺳﺖ ﺗﻤﺎﻡ ﺑﯽ ﺗﻮﺑﻮﺩﻥ ﻫﺎ

ﺍﮔﺮﺑﺎﺭﺍﻥ ﺑﯿﺎﯾﺪ ﺑﺎﺯﻣﯽ ﺁﯾﯽ ﺑﻪ ﺩﯾﺪﺍﺭﻡ؟

بتسابه مهدوی:

کاش می شد باردیگر سرنوشت از نو نوشت

هر چه هست بر دفتر خوبی نوشت

کاش می شد از قلمهایی که بر عالم رواست

با محبت, با وفا, با مهربانیها نوشت

کاش می شد اشتباه هرگز نبودش در جهان

داستان زندگانی بی غلط حتی نوشت

کاش دلها از ازل مهمور حسرتها نبود

کاین همه ای کاشها بر دفتر دلها نوشت

بتسابه مهدوی:

کسی که روی تو دیدست حال من داند

که هر که دل به تو پرداخت صبر نتواند

مگر تو روی بپوشی و گر نه ممکن نیست

که آدمی که تو بیند نظر بپوشاند

هر آفریده که چشمش بر آن جمال افتاد

دلش ببخشد و بر جانت آفرین خواند

اگر به دست کند باغبان چنین سروی

چه جای چشمه که بر چشم‌هات بنشاند

چه روزها به شب آورد جان منتظرم

به بوی آن که شبی با تو روز گرداند

به چند حیله شبی در فراق روز کنم

و گر نبینمت آن روز هم به شب ماند

جفا و سلطنتت می‌رسد ولی مپسند

که گر سوار براند پیاده درماند

به دست رحمتم از خاک آستان بردار

که گر بیفکنیم کس به هیچ نستاند

چه حاجتست به شمشیر قتل عاشق را

حدیث دوست بگویش که جان برافشاند

پیام اهل دلست این خبر که سعدی داد

نه هر که گوش کند معنی سخن داند

«سعدی»

رامین:

ﻣﺸﮑﻞ ﻣﺎ ﺩﺭﻓﻬﻢ ﺯﻧﺪﮔﯿﺴﺖ

ﻟﺬﺕ ﺑﺮﺩﻥ ﺭﺍ ﯾﺎﺩﻣﺎﻥ ﻧﺪﺍﺩﻧﺪ

ﻫﻤﯿﺸﻪ ﺩﺭﺍﻧﺘﻈﺎﺭ ﺑﻪ ﭘﺎﯾﺎﻥ ﺭﺳﯿﺪﻥ ﺭﻭﺯﻫﺎﯾﯽ ﻫﺴﺘﯿﻢ ﮐﻪ

ﺑﻬﺘﺮﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎﯼ ﺯﻧﺪﮔﯿﻤﺎﻥ

ﺭﺍﺗﺸﮑﯿﻞ ﻣﯿﺪﻫﻨﺪ

ﻣﺪﺭﺳﻪ..ﺩﺍﻧﺸﮕﺎﻩ ..ﮐﺎﺭ

ﺣﺘﯽ ﺩﺭﺳﻔﺮ ﻫﻤﻮﺍﺭﻩ

ﺑﻪ ﻣﻘﺼﺪ ﻣﯽ ﺍﻧﺪﯾﺸﯿﻢ

ﺑﺪﻭﻥ ﻟﺬﺕ ﺍﺯ ﻣﺴﯿﺮ

ﻏﺎﻓﻞ ﺍﺯ ﺍﯾﻨﮑﻪ ﺯﻧﺪﮔﯽ

ﻫﻤﺎﻥ ﻟﺤﻈﺎﺗﯽ ﺑﻮﺩ

ﮐﻪ ﻣﯿﺨﻮﺍﺳﺘﯿﻢ ﺑﮕﺬﺭﻧﺪ

رامین:

در روزگاري كه همه از "مرغ" حرف می زنند كسی از "خروس" نمیگوید، زیرا همه به فكر سیر شدن هستند نه بیدارشدن..!

فانوسهای ده میدانند بیهوده روشنند!

و سگان ده نیز میدانند بیهوده بیدارند!!!

وقتی در روشنی روز دزدها به مهمانی کدخدا میروند!!

صادق هدایت

حوری:

همه ما نگران عمل كردن، انجام كار، حل كردن مشكلات و تامين ديگرانيم. همواره مي كوشيم برنامه اي بريزيم، نتيجه اي بگيريم و چيز ديگري كشف كنيم.

در اين ماجرا هيچ چيز نادرستي وجود ندارد هر چه باشد نتيجه اين است كه جهان را ميسازيم و تغيير مي دهيم. اما عمل نيايش نياز بخشي از زندگي است.

گاهي باز ايستادن، گريختن از خويشتن و خاموش ايستادن در برابر كيهان.

زانو زدن با جسم و روح. بي خواستن چيزي، بي انديشيدن، بي حتي سپاسگذاري به خاطر چيزي. تنها تجربه ي گرماي عشقي كه ما را احاطه ميكند. در اين لحظه ها، شايد اشكهاي غير منتظره اي ظاهر شوند... اشكهايي كه نه به شادي فرو ميريزند و نه به اندوه.

از اين پديده شگفت زده نشويد. اين يك عطيه است. اين اشك ها روح شما را پاك مي كنند.

از كتاب مكتوب نوشته پائولو كوئليو

مهدی کلانتری :

ﻣﺘﺮﺳﮏ ﺭﺍ ﺗﻔﻨﮓ ﺩﺍﺩﯾﻢ ﺗﺎ ﻣﺰﺭﻋﻪ ﺭﺍ

ﺣﻔﺎﻇﺖ ﮐﻨﺪ ﺍﻣﺎ ﻭﻗﺘﯽ ﻓﻬﻤﯿﺪ ﻗﺪﺭﺕ ﺩﺳﺖ

ﺍﻭﺳﺖ " ﺍﺭﺑﺎﺑﻤﺎﻥ " ﺷﺪ . . . . . . !!!

خواستیم ﺳﯿﺎﺳﺘﻤﺎﻥ ﺩﯾﻨﯽ ﺷﻮﺩ ،

ﺩﯾﻨﻤﺎﻥ ﺳﯿﺎﺳﯽ ﺷﺪ .

خواستیم ﺍﻗﺘﺼﺎﺩﻣﺎﻥ ﺍﻧﺴﺎﻧﯽ ﺷﻮﺩ ،

ﺍﻧﺴﺎﻧﯿﺘﻤﺎﻥ ﺍﻗﺘﺼﺎﺩﯼ ﺷﺪ

خواستیم ﺧﯿﺎﺑﺎﻥ ﻫﺎﯾﻤﺎﻥ ﺷﺮﯾﻒ ﺷﻮﺩ ،

ﺷﺮﺍﻓﺘﻤﺎﻥ ﺧﯿﺎﺑﺎﻧﯽ ﺷﺪ

خواستیم ﺷﺎﻩ ﻭ ﺷﺎﻫﺰﺍﺩﻩ ﻧﺪﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﯿﻢ ،

ﺁﻗﺎ ﻭ ﺁﻗﺎ ﺯﺍﺩﻩ ﺩﺍﺭﯾﻢ .

ﺧﻼﺻﻪ

خواستیم ﺩﺭﺩﻫﺎﯾﻤﺎﻥ ﺩﺭﻣﺎﻥ ﺷﻮﺩ ،

ﺩﺭﺩ ﺑﯽ ﺩﺭ ﻣﺎﻥ ﮔﺮﻓﺘﯿﻢ

بتسابه مهدوی :

‏نبار باران

عاشقانه اش نکن

بغضم را نترکان

خاطرات را زنده نکن

من و او دیگر کنار هم نیستیم

او زیر چتر دیگری و من خیس خاطراتم...!!

بتسابه مهدوی:

اگر باشی محبت روزگاری تازه خواهد یافت / زمین در گردشش با تو مداری تازه خواهد یافت

دل من نیز با تو بعد از آن پاییز طولانی / دوباره چون گذشته نوبهاری تازه خواهد یافت. . .

بتسابه مهدوی:

این که گهگاهی به خواب ِ من میایی خوب نیست

اینکه خیلی نازی و شیطان بلایی خوب نیست

این که از روی ِ کلید ِ من کلیدی ساختی

بی اجازه پلک ِ من را میگشایی خوب نیست

خنده ات میگیرد از نوع ِ خوشآمد گفتنم

لهجه از دید ِ تو لابد روستایی خوب نیست

میکنم از تو پذیرایی دوباره گیج و منگ

گرچه کمرنگ است و خیلی طعم ِ چایی خوب نیست

بچه ام نام ِ تو بر پیشانی ام من را ببخش

دستخط ِ بچه های ِ ابتدایی خوب نیست

خون ِ دل خوردم که خوردم طعنه بار ِ من نکن

رنگ ِ دستان ِ ظریف ِ تو حنایی خوب نیست

نرخ ِ بازار ِ طلا را نشکن و درهم نریز

نه! پریشانی ِ موهای ِ طلایی خوب نیست

میگذارم باز آهنگی برایت از قدیم

گرچه از دیدت منوچهر ِ سخایی خوب نیست

نیست چیزی غیر ِ درد و درد و درد این روزها

جان ِ من باور بفرما آشنایی خوب نیست

باز برمیخیزی و بی هیچ حرفی میروی

لااقل دستی بده بی اعتنایی خوب نیست

صبح برمیخیزم و عطر ِ تو را بو میکشم

بغض میگیرد مرا یعنی جدایی خوب نیست

بتسابه مهدوی:

و چقدر زیبا می گوید سیمین دانشور :

حق حضانت برای تو، درد زایمان برای من!

نام خانواده برای تو، زحمت خانواده برای من!

چهار عقد برای تو، حسرت عشق برای من!

هزار صیغه برای تو، حکم سنگسار برای من!

هوس برای تو، عفاف برای من!

هزار سال گذشت این مرض درمان نشد.

همه چیز برای تو و هیچ برای من...

براستی زن بودن کار مشکلی ست، مجبوری مانند یک کدبانو رفتار کنی،شبیه یک دختر جوان بنظر برسی و مثل یک سالمند فکر کنی.......

بتسابه مهدوی:

موشی در خانه صاحب مزرعه تله موش ديد؛ به مرغ و گوسفند و گاو خبر داد. همه گفتند: تله موش مشکل توست، به ما ربطی ندارد!

ماری دمش در تله موش گیر کرد و زن مزرعه دار را که آنجا بود گزيد. از مرغ برايش سوپ درست کردند؛ و گوسفند را برای عيادت کنندگان از زن مزرعه دار سر بريدند. زن مزرعه دار زنده نماند و مرد. گاو را برای مراسم ترحيم کشتند.

و در اين مدت موش از سوراخ ديوار نگاه می کرد و به مشکلی که به ديگران ربط نداشت فکر می کرد ...

کلیله و دمنه

بتسابه مهدوی:

میپرسد: بیدارى؟

آرى بى"دار"م

چراكه اگر "دار" داشتم یاقالى زندگیم راخودم میبافتم یازندگیم رابه "دار" مى اویختم وخلاص!

پس!؟

بى"دار"بى"دار"م...!!!

سمانه:

"شراب لعل و جای امن و یار مهربان ساقی"

همه با هم صد و هشتاد ضربه میشود حکمش!

بتسابه مهدوی:

مهتاب به نور دامن شب بشکافت

می نوش دمی بهتر از این نتوان یافت

خوش باش و میندیش که مهتاب بسی

اندر سر خاک یک به یک خواهد تافت

بتسابه مهدوی:

تا دست ارادت به تو داده‌ست دلم

دامان طرب ز کف نهاده‌ست دلم

ره یافته در زلف دل آویز کجت

القصه به راه کج فتاده‌ست دلم

فروغی بسطامی

بتسابه مهدوی:

امروز 5جولای مصادف است با درگذشت ژوزف نیپس مخترع دوربین عکاسی در سال 1833 .نیپس دوربین عکاسی با ساختار امروزی را در سال1814 اختراع کرد واولین عکسش را در 1816توانست ثبت کند .مدت زمان گرفتن اولین عکس حدود 8ساعت طول کشید کاری که هم اکنون چند صدم ثانیه انجام می شود .نیپس فرانسوی بود

بتسابه مهدوی:

صبح بي تو- قيصر امين پور

صبحِ بي تو، رنگِ بعد از ظهر يک آدينه دارد

بي تو حتّي مهرباني حالتي از کينه دارد

بي تو مي گويند: تعطيل است کار عشق بازي

عشق امّا کي خبر از شنبه و آدينه دارد؟

جغد بر ويرانه مي خواند به انکار تو امّا

خاکِ اين ويرانه ها بويي از آن گنجينه دارد

خواستم از رنجش دوري بگويم، يادم آمد

عشق با آزار، خويشاوندي ديرينه دارد

روي آنم نيست تا در آرزو دستي برآرم

اي خوش آن دستي که رنگ آبرو از پينه دارد

در هواي عاشقان پر مي کشد با بي قراري

آن کبوتر چاهي زخمي که او در سينه دارد

ناگهان قفل بزرگ تيرگي را مي گشايد

آنکه در دستش کليد شهر پر آيينه دارد

بتسابه مهدوی:

نا مسلمان ، اینقدر با موی خود بازی نکن

دکترم گفته برایم بی قراری خوب نیست....

بتسابه مهدوی:

گفتم بده از كنج لبت بوسه و ... گفتي

ترسم سر پيري مرض قند بگيري

بتسابه مهدوی:

از غزلیات شمس تبريزى که انگاربرای امروز سروده:

هر مرد شتر دار اویس قرنی نیست/

هر شیشه ی گلرنگ عقیق یمنی نیست/

هر سنگ و گلی گوهر نایاب نگردد/

هر احمد و محمود رسول مدنی نیست/

بر مرده دلان پند مده خویش نیازار/

زیرا که ابوجهل مسلمان شدنی نیست/

با مرد خدا پنجه میفکن چو نمرود/

این جسم خلیل است که آتش زدنی نیست/

خشنود نشو دشمن اگر کرد محبت/

خندیدن جلاد ز شیرین سخنی نیست/

جایی که برادر به برادر نکند رحم/

بیگانه برای تو برادر شدنی نیست/

صد بار اگر دایه به طفل تو دهد شیر/

غافل مشو ای دوست که مادر شدنی نیست....

بتسابه مهدوی:

دختر کوچولو به مهمان گفت ：

" میخوای عروسکامو بیارم ببینی ؟! "

مهمان با مهربانی جواب داد：

بله ... حتما ....

دخترک دوید و همه ی عروسک ها را آورد ....

بعضی از اونا واقعا با نمک بودن ...

ولی در بین اونا یک عروسک خیلی قشنگ دیگه هم بود

مهمان از دخترک پرسید：

کدومشونو بیشتر از همه دوست داری ... ؟!

و پیش خودش فکر کرد حتما اونی که از همه قشنگ تره ...!!!!

اما خیلی تعجب کرد

وقتی دید دخترک به عروسک تکه پاره ای ک یک دست هم نداشت اشاره کرد و گفت :

" اینو "

مهمان با کنجکاوی پرسید：

اینکه زیاد خوشکل نیست ؟!!

دخترک جواب داد：

" آخه اگه منم دوستش نداشته باشم دیگه هیشکی نیست که باهاش بازی کنه ....

اونوقت دلش می شکنه !! "

مهربونی یعنی این …

زندگی فردا نيست،

زندگی امروز است، زندگی قصه عشق است و اميد،

صحنه ی غمها نيست.

به چه می انديشی؟ نگرانی بیجاست،

عشق اينجا و تو اینجا و خدا هم اينجاست،

پای در راه گذار،

راهها منتظرند،

تا تو هر جا كه بخواهی برسی،

پس رها باش و رها،

تا نماند قفسی.﻿

ساناز:

گویند عـــــــــــلی

میزده صد وَصــــــــــ‍ــله به کفشش....

اِی کـــــــــاش، دلِ\_خسته\_ی من، کــــــــــــــــفشِ علی بود!!!!

پرستو:

فقط یک مسئول برای شر،روی این سیاره وجودداردوآن ناآگاهی بشر است.

اکهارت تله.

ژیلا:

یکشنبه 18 رمضان ساعت 11:34 شب بر اساس محاسبات نجومی ساعت قدر(به مدت 4دقیقه ونیم) است تو این ساعت هفت فلک (7آسمان) باز می شوند و صدا و دعای زمینیان به عرش الهی می رسه خوبه که قبل از رسیدن به این ساعت هر کس به روش خودش نیایش کنه (مراقبه ، جوشن کبیر ...... ) ووقتی به این ساعت رسیدین آرزوها و خواسته هاتون رو می تونین به آسمون بگین

زندگیتون پر از برکت

یا علی مدد

التماس دعا

بتسابه مهدوی:

فكر كن وقت تماشای تو باران بزند

چك چك چتر تو در گوش خيابان بزند

نفسم حبس شود عشق تو جرمم باشد

ابر بين من و تو ميله‌ی زندان بزند

هيجان دارم و در سينه دلم مي‌كوبد

در ويران شده بگذار فراوان بزند

برگ سبزی است بيا تحفه‌ی درويش كن اين

ناز چشمي كه سر از ريشه‌ی انسان بزند

موي من بحر طويلي است كه دستت در آن

موج خواهد شد اگر دست به طغيان بزند

عشق مفهوم عجيبي است كه در ذهن همه

مي‌تواند قدمي ساده و آسان بزند

عشق يعني غم يك قطره ی باران وقتي

دل به دريا زده يك مرتبه توفان بزند

عشق يعني نفس سوخته آنجايي كه

سينه‌ی داغ نی آتش به نيستان بزند

عشق يعني غم برگي كه دلش می خواهد

به تن شاخه‌ای از فصل زمستان بزند

عشق يعني كه زنی از هيجان شعر شود

و هوايش به سر مرد غزلخوان بزند

فكر كن چشم كسي حامله‌ی بغض تو بود

فكر كن وقت تماشای تو باران بزند...

بتسابه مهدوی:

ﮔﺮﻭﻫﯽ ﺍﺯ ﺑﭽﻪ ﻫﺎ

ﺩﺭ ﻧﺰﺩﯾﮑﯽ ﺩﻭ ﺭﯾﻞ ﺭﺍﻩ ﺁﻫﻦ، ﻣﺸﻐﻮﻝ ﺑﻪ ﺑﺎﺯﯼ ﺑﻮﺩﻧﺪ،

ﯾﮑﯽ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﺩﻭ ﺭﯾﻞ ﻗﺎﺑﻞ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﺑﻮﺩ، ﻭﻟﯽ ﺁﻥ ﺩﯾﮕﺮﯼ ﻏﯿﺮ ﻗﺎﺑﻞ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ، ﯾﮑﯽ ﺍﺯ ﺑﭽﻪ ﻫﺎ ﺭﻭﯼ ﺭﯾﻞ ﺧﺮﺍﺏ ﺷﺮﻭﻉ ﺑﻪ ﺑﺎﺯﯼ ﮐﺮﺩ، ﻭ ﭘﺲ ﺍﺯ ﻣﺪﺗﯽ ﺭﻭﯼ ﻫﻤﺎﻥ ﺭﯾﻞ ﻏﯿﺮ ﻗﺎﺑﻞ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﺧﻮﺍﺑﺶ ﺑﺮﺩ. سه ﺑﭽﻪ ﺩﯾﮕﺮ ﻫﻢ ﭘﺲ ﺍﺯ ﮐﻤﯽ ﺑﺎﺯﯼ ﺭﻭﯼ ﺭﯾﻞ ﺳﺎﻟﻢ، ﻫﻤﺎنﺟﺎ ﺧﻮﺍﺑﺸﺎﻥ ﺑﺮﺩ.

ﻗﻄﺎﺭ ﺩﺭ ﺣﺎﻝ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﻮﺩ،

ﻭ ﺳﻮﺯﻧﺒﺎﻥ می ﺑﺎﯾﺴﺖ ﺗﺼﻤﯿﻢ ﺻﺤﯿﺤﯽ ﺑﮕﯿﺮﺩ ...

ﺳﻮﺯﻧﺒﺎﻥ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﻣﺴﯿﺮ ﻗﻄﺎﺭ ﺭﺍ ﺗﻐﯿﯿﺮ ﺩﺍﺩﻩ، ﻭ ﺁﻥ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺳﻤﺖ ﺭﯾﻞ ﻏﯿﺮﻗﺎﺑﻞ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﻫﺪﺍﯾﺖ ﮐﻨﺪ، ﻭ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﻃﺮﯾﻖ ﺟﺎﻥ سه کودک ﺭﺍ ﻧﺠﺎﺕ ﺩﻫﺪ، ﻭ تنها یک ﮐﻮﺩﮎ ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﺍﯾﻦ ﺗﺼﻤﯿﻢ شوﺩ ، ﻭ ﯾﺎ اینکه ﻣﺴﯿﺮ ﻗﻄﺎﺭ ﺭﺍ ﺗﻐﯿﯿﺮ ندهد، ﻭ ﻗﻄﺎﺭ ﺑﻪ ﺭﺍﻩ ﺧﻮﺩ برود.

ﺳﻮﺍﻝ:

ﺍﮔﺮ ﺷﻤﺎ ﺑﻪ ﺟﺎﯼ ﺳﻮﺯﻧﺒﺎﻥ ﺑﻮﺩﯾﺪ،

ﺩﺭ ﺍﯾﻦ فرصت کم ﻭ ﺣﺴﺎﺱ، ﭼﻪ ﺗﺼﻤﯿﻤﯽ ﻣﯽ ﮔﺮﻓﺘﯿﺪ..؟

ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻣﺮﺩﻡ ﻣﻤﮑﻦ ﺍﺳﺖ ﻣﻨﺤﺮﻑ ﮐﺮﺩﻥ ﻣﺴﯿﺮ ﻗﻄﺎﺭ ﺭﺍ ﺑﺮﺍﯼ ﻧﺠﺎﺕ سه ﮐﻮﺩﮎ ﺍﻧﺘﺨﺎﺏ ﮐﻨﻨﺪ، ﻭ یک ﮐﻮﺩﮎ ﺭﺍ ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﻣﺎﺟﺮﺍ ﺑﺪﺍﻧﻨﺪ، ﮐﻪ ﺍﻟﺒﺘﻪ ﺍﺯ ﻧﻈﺮ ﺍﺧﻼ‌ﻗﯽ ﻭ ﻋﺎﻃﻔﯽ، ﺷﺎﯾﺪ ﺗﺼﻤﯿﻢ صحیحی ﺑﻪ ﻧﻈﺮ ﺑﺮﺳﺪ، ﺍﻣﺎ ﺍﺯ ﺩﯾﺪﮔﺎﻩ ﻣﺪﯾﺮﯾﺘﯽ ﭼﻄﻮﺭ ...؟

ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺗﺼﻤﯿﻢ،

ﺁﻥ ﮐﻮﺩﮎ ﻋﺎﻗﻞ ﺑﻪ ﺧﺎﻃﺮ ﺩﻭﺳﺘﺎﻥ ﻧﺎﺩﺍﻥ ﺧﻮﺩ،

ﮐﻪ ﺗﺼﻤﯿﻢ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺑﻮﺩﻧﺪ ﺩﺭ ﺁﻥ ﻣﺴﯿﺮ ﺍﺷﺘﺒﺎﻩ ﻭ ﺧﻄﺮﻧﺎﮎ (ﺭﯾﻞ ﺳﺎﻟﻢ) ﺑﺎﺯﯼ ﮐﻨﻨﺪ، ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﻣﯽﺷﻮﺩ..!

ﺍﯾﻦ ﻧﻮﻉ ﺗﺼﻤﯿﻢ ﮔﯿﺮﯼ،

ﻣﻌﻀﻠﯽ ﺍﺳﺖ ﻛﻪ ﻫﺮ ﺭﻭﺯ ﺩﺭ ﺍﻃﺮﺍﻑ ﻣﺎ، ﺩﺭ ﺍﺩﺍﺭﻩ، ﺩﺭ ﺟﺎﻣﻌﻪ، ﻭ ﺑﻪ ﺧﺼﻮﺹ ﺩﺭ کشورهای ﻏﯿﺮ ﺩﻣﻮﮐﺮﺍﺗﯿﮏ ﺍﺗﻔﺎﻕ ﻣﯽ ﺍﻓﺘﺪ؛ ﺩﺍﻧﺎﯾﺎﻥ و مردم عادی ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ تصمیمات مدیران احمق میشوﻧﺪ..!

ﮐﻮﺩﮐﯽ ﮐﻪ ﻣﻮﺍﻓﻖ ﺑﺎ ﺍﻧﺘﺨﺎﺏ ﺑﻘﯿﻪ ﺑﺮﺍﯼ ﻣﺴﯿﺮ ﺑﺎﺯﯼ ﻧﺒﻮﺩ، ﻃﺮﺩ ﺷﺪ، ﻭ ﺩﺭ ﺁﺧﺮ ﻫﻢ ﺍﻭ ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﺍﯾﻦ ﺍﺗﻔﺎﻕ ﮔﺮﺩﯾﺪ..!، ﻭ ﻫﯿﭻ ﮐﺲ ﺑﺮﺍﯼ ﺍﻭ ﺍﺷﮏ ﻧﺮﯾﺨﺖ..! او ﺭﯾﻞ ﺍﺯ ﮐﺎﺭ ﺍﻓﺘﺎﺩﻩ ﺭﺍ ﺑﺮﺍﯼ ﺑﺎﺯﯼ ﺍﻧﺘﺨﺎﺏ ﮐﺮﺩﻩ ﺑﻮﺩ، و ﻫﺮﮔﺰ ﻓﮑﺮ ﻧﻤﯽﮐﺮﺩ ﮐﻪ ﺭﻭﺯﯼ ﻣﺮﮔﺶ ﺍین گوﻧﻪ ﺭﻗﻢ ﺑﺨﻮﺭﺩ.

ﺍﮔﺮ ﭼﻪ ﻫﺮ چهار ﮐﻮﺩﮎ ﻣﮑﺎﻥ ﻣﻨﺎﺳﺒﯽ ﺭﺍ ﺑﺮﺍﯼ ﺑﺎﺯﯼ ﺍﻧﺘﺨﺎﺏ نکرﺩﻩ ﺑﻮﺩﻧﺪ، ﻭﻟﯽ ﺁﻥ ﮐﻮﺩﮎ، ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﺗﺼﻤﯿﻢ ﺍﺷﺘﺒﺎﻩ کودکان ﺩﯾﮕﺮ شد، ﮐﻪ ﺁﮔﺎﻫﺎﻧﻪ ﺗﺼﻤﯿﻢ ﺑﻪ ﺁﻥ ﮐﺎﺭ ﺍﺷﺘﺒﺎﻩ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺑﻮﺩﻧﺪ..!، ﺍﻣﺎ ﺑﺎ ﺍﯾﻦ ﺗﺼﻤﯿﻢ سوزنبان، ﻧﻪ ﺗﻨﻬﺎ ﺁﻥ ﮐﻮﺩﮎ ﺑﯽﮔﻨﺎﻩ ﻭ ﻋﺎﻗﻞ، ﺟﺎﻧﺶ ﺭﺍ ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﺩﺍﺩ، ﺑﻠﮑﻪ ﺯﻧﺪﮔﯽ ﻫﻤﻪ ﻣﺴﺎﻓﺮﺍﻥ ﺭﺍ ﻧﯿﺰ ﺑﻪ ﺧﻄﺮ ﺍﻧﺪﺍﺧﺖ، ﺯﯾﺮﺍ ﺭﯾﻞ ﺍﺯ ﮐﺎﺭ ﺍﻓﺘﺎﺩﻩ ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﻭﺍﮊﮔﻮﻥ ﺷﺪﻥ ﻗﻄﺎﺭ ﮔﺮﺩﯾﺪ، ﻭ تمامی ﻣﺴﺎﻓﺮﺍﻥ ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﺍﯾﻦ ﺗﺼﻤﯿﻢ ﺷﺪﻧﺪ، ﻭ ﻧﺘﯿﺠﻪ ﺍﯾﻦ ﺗﺼﻤﯿﻢ، ﭼﯿﺰﯼ ﺟﺰ ﺯﻧﺪﻩ ﻣﺎﻧﺪﻥ سه ﮐﻮﺩﮎ ﺍﺣﻤﻖ ﻧﺒﻮﺩ..!

ﻣﺴﺎﻓﺮﺍﻥ ﻗﻄﺎﺭ ﺭﺍ

ﻣﯽﺗﻮﺍﻥ ﺑﻪ یک ملت تشبیه ﮐﺮﺩ،

ﻭ ﮔﺮﻭﻩ ﻣﺪﯾﺮﺍﻥ ﺭﺍ ﻫﻤﺎﻥ ﮐﻮﺩﮐﺎن نادان،

ﮐﻪ ﻣﯽﺗﻮﺍﻧﻨﺪ ﺳﺮﻧﻮﺷﺖ سرنشینان ﻗﻄﺎﺭ ﺭﺍ ﺗﻌﯿﯿﻦ ﮐﻨﻨﺪ.

ﮔﺎﻫﯽ

ﺩﺭﻧﻈﺮﮔﺮﻓﺘﻦ ﻣﻨﺎﻓﻊ ﭼﻨﺪ ﺗﻦ ﺍﺯ ﻣﺪﯾﺮﺍﻥ،

ﮐﻪ تصمیمات اشتباه میگیرند، ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﺭﻓﺘﻦ ﻣﻨﺎﻓﻊ همه ملت میشود، ﻭ ﺍﯾﻦ ﻫﻤﺎﻥ ﻗﺮﺑﺎﻧﯽ ﮐﺮﺩﻥ ﺻﺪﻫﺎ ﻧﻔﺮ ﺑﺮﺍﯼ ﻧﺠﺎﺕ سه کودک ﺍﺳﺖ..!

ﺑﻪ ﯾﺎﺩ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﯿﺪ ؛

ﺁﻧﭽﻪ ﺩﺭﺳﺖ ﺍﺳﺖ، ﻫﻤﯿﺸﻪ ﻣﺤﺒﻮﺏ ﻧﯿﺴﺖ،

ﻭ ﺁﻧﭽﻪ ﻣﺤﺒﻮﺏ ﺍﺳﺖ، ﻫﻤﯿﺸﻪ درست ﻧﯿﺴﺖ..!

ﭼﻮﺏ ﮐﺒﺮﯾﺖ ﺳﺮ ﺩﺍﺭﺩ ، ﻭﻟﯽ ﻣﻐﺰ ﻧﺪﺍﺭﺩ ، ﺩﺭﻧﺘﯿﺠﻪ ﻫﺮ ﻭﻗﺖ ﮐﻤﯽ ﺍﺻﻄﮑﺎﮎ پیش آید، ﻓﻮﺭﺍ ﻣﺸﺘﻌﻞ ﻣﯽﺷﻮﺩ، و ﺍﺛﺮﺍﺕ ﺍﯾﻦ ﺍﺷﺘﻌﺎﻝ ﻣﯽﺗﻮﺍﻧﺪ ﻭﯾﺮﺍﻧﮕﺮ ﺑﺎﺷﺪ. ﻫﻤﻪ ﻣﺎ ﺳﺮ ﺩﺍﺭﯾﻢ، ﻭلی ﺑﺮ ﺧﻼﻑ ﭼﻮﺏ ﮐﺒﺮﯾﺖ، ﻣﻐﺰ ﻫﻢ ﺩﺍﺭﯾﻢ. ﻋﺎﻗﻼﻧﻪ ﺁن است ﮐﻪ ﺑﻼﻓﺎﺻﻠﻪ ﻭﺍﮐﻨﺶ ﻧﺸﺎﻥ ﻧﺪﻫﯿﻢ ، و در امور جمعی و ملی، از آراء جمعی و ملی، و از دانش دانشمندان بهره گیریم.

بتسابه مهدوی:

با سلام.

چهاردهم تیرماه روز قلم را گرامی میداریم.

این روز را به همه ی نویسندگان و ادیبان ومعلمان و ادب پروران این مرز و بوم و صاحبان اصلی قلم تبریک عرض میکنم.

امید است که بندهای اسارت از قلمها و از قلم پای صاحب قلمان باز شود و شاهد شکوفایی و تحرک و شادابی در محیط های ادبی باشیم،

تا درخت دانایی و آگاهی در کشور ریشه بدواند و جهل و نا اگاهی از کشور رخت بربندد.

به امید آشتی دوباره ی قلم و صاحبانش با صفحه ی روزگار.

بتسابه مهدوی:

یکشنبه 18 رمضان ساعت 11:34 شب، بر اساس محاسبات نجومی، ساعت قدر (به مدت 4 دقیقه و نیم) است. تو این ساعت هفت فلک (7 آسمان) باز میشن و صدا و دعای زمینیان به عرش الهی میرسه. خوبه که قبل از رسیدن به این ساعت هر کس به روش خودش نیایش کنه (مراقبه، جوشن کبیر،...) و وقتی به این ساعت رسیدین، آرزوها و خواسته هاتون رو می تونین به آسمون بگین. برکت باشه براتون :)

بتسابه مهدوی :

شب قدر شب بیدار شدن است... نه بیدار ماندن...دعا کنیم بیدارشویم...

اگر یادتان بود و باران گرفت دعایی به حال بیابان دل منم کنید

التماس دعا

بتسابه مهدوی:

اصرار نکن... ما شدنِ ما شدنی نیست

تردید نکن... این گره ها وا شدنی نیست

این مثنوی حسرت و بغض و غم و آهم

در دفتر اشعار دلت جا شدنی نیست

صد ابر اگر تا ابد الدّهر ببارند

این برکه ی قحطی زده دریا شدنی نیست

در فرش غزل نقش تو را بافته ام تا

این فاصله را پر کنم... اما شدنی نیست

کم وعده بده... موعد انگور گذشته است

این غوره ی هجر است که حلوا شدنی نیست

دلبسته ی مویی شده ام... سرنخ این عشق

در خرمن گیسوی تو پیدا شدنی نیست

من دور تو می‌گردم و می گردم و این دور

هر چند محال است... ولی ناشدنی نیست🌴

بتسابه مهدوی:

اگر که شاملو از بهترین ها، بعد نیما شد

دلیلش چیست؟ مبهوت زنی مانند آیدا شد

همیشه مرد باید عاشق زن باشد و برعکس

بدون عشق ممکن نیست زیبا دید، زیبا شد

یکی یوسف شد و ترفند او بی اعتنایی بود

یکی چاقو به دست دیگران داد و زليخا شد

هنوز آوای واويلا به گوش آید از آن صحرا

که در آن قیس عاشق پیشه خاطرخواه لیلا شد

گریزان بودم از عشق تو اعصابت بهم می ریخت

شبی در چشمهایم اشک می لرزید؛ حالا شد!

به قول شاملو من جستنت را پا نفرسودم

برایت شعر خواندم ؛ این شروع قصه ی ما شد

من و تو ، لیلی و مجنون؛ پس از آن خسرو و شیرین

ببین فهرست عشاق جهان پایین و بالا شد

نمی دانم چرا پیغام دادی دلخوری از من

کمی هم بعد از آن در کوچه ما باز دعوا شد

دلم پر بود از دستت به مردم گیر دادم بعد

کتک خوردم مفصل جای تو خالی دلم وا شد

پزشکان تا مرا دیدند فهمیدند مرگم چیست

جواز دفن من جای صدور نسخه امضا شد

به من گفتند ختم روزگاری تو ، پس از مرگم

به جای ختم تا چل شب بساط جشن برپا شد

مهدی کلانتری :

آسمان آبی و قامت مناره ها...

گنبد و گلدسته ها...که داره اشاره ها

کلاغ دم غروب شور و غوغایی دارند..

رو درختای چنار هر کدوم جایی دارند

هوای امامزاده همیشه مقدسه

اونجا دلتنگی تو بسته یکه نفسه

زنها با چادر سیاه ..با روبندای توری

میان از راه میرسند.. با یه عهد و منظوری

هوای امامزاده همیشه مقدسه.

اونجا دلتنگی تو بسته یک نفسه

اگه صد تا راز دل همه بنهفته باشی

در این لحظه میتونی همه گفته باشی

تو صحن امازاده چلچراغ و سایه ها

تنتو می لرزونه شنیدن آیه ها

هوای امامزاده...

# 15دوشنبه تیر 1394

بهروز:

شب امدن ماه...و زخمی شدن خورشید...

شبی از هزاران ماه برتر است...شبی که خورشید برای پیوستن به خدا نزدیک تر است...

بیاییم در این شب ها...از خدا بخواهیم...

ک تقدیر امشبمان...برای یک سال پیش رو...

ب حرمت مقام والای امیرالمومنین...

امضای سبزی بر آن زده شود...

و زندگی علی واری پیش رو بگیریم...

التماس دعا...

یا علی...

سمانه:

ﻻﺋﻮﺗﺰﻭ ﮔﻔﺘﻪ ﺍﺳﺖ: ‏«ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻛﻨﻴﺪ، ﺍﻣﺎ ﻧﺨﻮﺍﻫﻴﺪ ﻳﺎﻓﺖ . ﺩﺳﺖ ﺍﺯ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻛﺮﺩﻥ

ﺑﻜﺸﻴﺪ ﻭ ﺧﻮﺍﻫﻴﺪ ﻳﺎﻓﺖ . ‏» ‌ ﺍﻳﻦ ﻳﻜﻲ ﺍﺯ ﻣﻬﻢ ﺗﺮﻳﻦ ﺟﻤﻼﺗﻲ ﺍﺳﺖ ﻛﻪ ﺗﺎﻛﻨﻮﻥ ﮔﻔﺘﻪ ﺷﺪﻩ . ﺩﺭ

ﻫﺮ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮﻳﻲ ﺁﻧﭽﻪ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﻣﻲ ﺩﻫﻴﺪ . ﺩﺭ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ

ﻛﺮﺩﻥ، ‌ ﺍﻳﻦ ﻧﻜﺘﻪ ﺭﺍ ﭘﺬﻳﺮﻓﺘﻪ ﺍﻳﺪ ﻛﻪ ﺁﻧﭽﻪ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﻧﺪﺍﺭﻳﺪ . ﻣﺸﻜﻞ ﻫﻢ ﻫﻤﻴﻦ

ﺟﺎﺳﺖ . ﺁﻧﭽﻪ ﺭﺍ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﺍﺯ ﻗﺒﻞ ﺩﺍﺭﻳﺪ . ﺑﺎ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻛﺮﺩﻥ، ﻋﺼﺒﻲ ﻭ ﭘﺮ

ﺗﻨﺶ ﻣﻲ ﺷﻮﻳﺪ؛ ﺯﻳﺮﺍ ﭼﻴﺰﻱ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﻧﻤﻲ ﻳﺎﺑﻴﺪ . ﺩﺭﺳﺖ ﻣﺜﻞ ﻣﺮﺩﻱ ﻛﻪ ﺑﻪ

ﺩﻧﺒﺎﻝ ﻋﻴﻨﻜﺶ ﻣﻲ ﮔﺮﺩﺩ، ﺩﺭ ﺣﺎﻟﯿﻜﻪ ﻋﻴﻨﻚ ﺑﻪ ﭼﺸﻤﺎﻧﺶ ﺍﺳﺖ . ﺑﻪ ﺍﻳﻦ ﺗﺮﺗﻴﺐ، ﺍﻭ ﻫﺮﮔﺰ

ﻧﻤﻲ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﻋﻴﻨﻜﺶ ﺭﺍ ﭘﻴﺪﺍ ﻛﻨﺪ؛ ﻣﮕﺮ ﺍﻳﻨﻜﻪ ﺑﻪ ﻳﺎﺩ ﺁﻭﺭﺩ: ‏« ﺍﮔﺮ ﻣﻦ ﻣﻲ ﺗﻮﺍﻧﻢ ﺑﺪﻭﻥ ﻫﺮﮔﻮﻧﻪ

ﻣﺸﻜﻠﻲ ﺑﺒﻴﻨﻢ، ﻋﻴﻨﻚ ﺑﺎﻳﺪ ﺭﻭﻱ ﭼﺸﻤﺎﻧﻢ ﺑﺎﺷﺪ، ﺩﺭ ﻏﻴﺮ ﺍﻳﻨﺼﻮﺭﺕ ﭼﮕﻮﻧﻪ ﺧﻮﺏ ﻣﻲ ﺑﻴﻨﻢ؟ ‏»

ﺣﻘﻴﻘﺖ، ﺩﺭ ﺧﻮﺩ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻧﻬﻔﺘﻪ ﺍﺳﺖ . ﺟﺴﺖ ﻭﺟﻮﮔﺮ ﺑﺪﻧﺒﺎﻝ ﺧﻮﺩﺵ ﻣﻲ ﮔﺮﺩﺩ؛ ﻧﻜﺘﻪ ﺍﻱ

ﻛﻪ ﺍﻧﺴﺎﻥ ﺳﺎﻟﻬﺎﺳﺖ ﻣﻲ ﻛﻮﺷﺪ ﺁﻥ ﺭﺍ ﺣﻞ ﻛﻨﺪ، ﺍﻣﺎ ﻫﺮﭼﻪ ﺑﻴﺸﺘﺮ ﭘﻴﺶ ﻣﻲ ﺭﻭﺩ، ﺍﺯ ﺣﻞ ﺁﻥ

ﻋﺎﺟﺰ ﺗﺮ ﻣﻲ ﺷﻮﺩ . ﺍﻳﻦ ﺟﻤﻠﻪ ﻻﺋﻮﺗﺰﻭ ﺍﺯ ﺧﺮﺩﻣﻨﺪﺍﻧﻪ ﺗﺮﻳﻦ ﺟﻤﻼﺕ ﺍﺳﺖ : ‏« ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﺭﺍ

ﻣﺘﻮﻗﻒ ﻛﻦ ﻭ ﻓﻘﻂ ﺑﺎﺵ . ‏» ﻓﻘﻂ ﺑﺎﺵ ﺗﺎ ﺷﮕﻔﺖ ﺯﺩﻩ ﺷﻮﻱ؛ ‌ﺯﻳﺮﺍ ﺑﺎ ﺑﻮﺩﻥ، ﺧﻮﺍﻫﻲ ﻳﺎﻓﺖ .

سمانه:

گاه گاهی راه را گم میکنم

                                           چلچراغ ماه را گم میکنم

کنج نخلستان برای درد دل

                                          روز روشن چاه را گم میکنم

یا برای دستهای ساده ی خویش

                                             التیام آه را گم میکنم

در هجوم سهمگین عافیت

                                            مردن دلخواه را گم میکنم

در غریبستان شب ای ماهتاب

                                       بی تو هر دم راه را گم میکنم..

ﻣﺎﻩ ﻏﺮﻳﺒﺴﺘﺎﻥ,ﻋﻠﻲ

بهروز:

شب امدن ماه...و زخمی شدن خورشید...

شبی از هزاران ماه برتر است...شبی که خورشید برای پیوستن به خدا نزدیک تر است...

بیاییم در این شب ها...از خدا بخواهیم...

ک تقدیر امشبمان...برای یک سال پیش رو...

ب حرمت مقام والای امیرالمومنین...

امضای سبزی بر آن زده شود...

و زندگی علی واری پیش رو بگیریم...

التماس دعا...

یا علی...

سمانه:

ﻻﺋﻮﺗﺰﻭ ﮔﻔﺘﻪ ﺍﺳﺖ: ‏«ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻛﻨﻴﺪ، ﺍﻣﺎ ﻧﺨﻮﺍﻫﻴﺪ ﻳﺎﻓﺖ . ﺩﺳﺖ ﺍﺯ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻛﺮﺩﻥ

ﺑﻜﺸﻴﺪ ﻭ ﺧﻮﺍﻫﻴﺪ ﻳﺎﻓﺖ . ‏» ‌ ﺍﻳﻦ ﻳﻜﻲ ﺍﺯ ﻣﻬﻢ ﺗﺮﻳﻦ ﺟﻤﻼﺗﻲ ﺍﺳﺖ ﻛﻪ ﺗﺎﻛﻨﻮﻥ ﮔﻔﺘﻪ ﺷﺪﻩ . ﺩﺭ

ﻫﺮ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮﻳﻲ ﺁﻧﭽﻪ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﺍﺯ ﺩﺳﺖ ﻣﻲ ﺩﻫﻴﺪ . ﺩﺭ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ

ﻛﺮﺩﻥ، ‌ ﺍﻳﻦ ﻧﻜﺘﻪ ﺭﺍ ﭘﺬﻳﺮﻓﺘﻪ ﺍﻳﺪ ﻛﻪ ﺁﻧﭽﻪ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﻧﺪﺍﺭﻳﺪ . ﻣﺸﻜﻞ ﻫﻢ ﻫﻤﻴﻦ

ﺟﺎﺳﺖ . ﺁﻧﭽﻪ ﺭﺍ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﺍﺯ ﻗﺒﻞ ﺩﺍﺭﻳﺪ . ﺑﺎ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻛﺮﺩﻥ، ﻋﺼﺒﻲ ﻭ ﭘﺮ

ﺗﻨﺶ ﻣﻲ ﺷﻮﻳﺪ؛ ﺯﻳﺮﺍ ﭼﻴﺰﻱ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺩﻧﺒﺎﻟﺶ ﻫﺴﺘﻴﺪ، ﻧﻤﻲ ﻳﺎﺑﻴﺪ . ﺩﺭﺳﺖ ﻣﺜﻞ ﻣﺮﺩﻱ ﻛﻪ ﺑﻪ

ﺩﻧﺒﺎﻝ ﻋﻴﻨﻜﺶ ﻣﻲ ﮔﺮﺩﺩ، ﺩﺭ ﺣﺎﻟﯿﻜﻪ ﻋﻴﻨﻚ ﺑﻪ ﭼﺸﻤﺎﻧﺶ ﺍﺳﺖ . ﺑﻪ ﺍﻳﻦ ﺗﺮﺗﻴﺐ، ﺍﻭ ﻫﺮﮔﺰ

ﻧﻤﻲ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﻋﻴﻨﻜﺶ ﺭﺍ ﭘﻴﺪﺍ ﻛﻨﺪ؛ ﻣﮕﺮ ﺍﻳﻨﻜﻪ ﺑﻪ ﻳﺎﺩ ﺁﻭﺭﺩ: ‏« ﺍﮔﺮ ﻣﻦ ﻣﻲ ﺗﻮﺍﻧﻢ ﺑﺪﻭﻥ ﻫﺮﮔﻮﻧﻪ

ﻣﺸﻜﻠﻲ ﺑﺒﻴﻨﻢ، ﻋﻴﻨﻚ ﺑﺎﻳﺪ ﺭﻭﻱ ﭼﺸﻤﺎﻧﻢ ﺑﺎﺷﺪ، ﺩﺭ ﻏﻴﺮ ﺍﻳﻨﺼﻮﺭﺕ ﭼﮕﻮﻧﻪ ﺧﻮﺏ ﻣﻲ ﺑﻴﻨﻢ؟ ‏»

ﺣﻘﻴﻘﺖ، ﺩﺭ ﺧﻮﺩ ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﻧﻬﻔﺘﻪ ﺍﺳﺖ . ﺟﺴﺖ ﻭﺟﻮﮔﺮ ﺑﺪﻧﺒﺎﻝ ﺧﻮﺩﺵ ﻣﻲ ﮔﺮﺩﺩ؛ ﻧﻜﺘﻪ ﺍﻱ

ﻛﻪ ﺍﻧﺴﺎﻥ ﺳﺎﻟﻬﺎﺳﺖ ﻣﻲ ﻛﻮﺷﺪ ﺁﻥ ﺭﺍ ﺣﻞ ﻛﻨﺪ، ﺍﻣﺎ ﻫﺮﭼﻪ ﺑﻴﺸﺘﺮ ﭘﻴﺶ ﻣﻲ ﺭﻭﺩ، ﺍﺯ ﺣﻞ ﺁﻥ

ﻋﺎﺟﺰ ﺗﺮ ﻣﻲ ﺷﻮﺩ . ﺍﻳﻦ ﺟﻤﻠﻪ ﻻﺋﻮﺗﺰﻭ ﺍﺯ ﺧﺮﺩﻣﻨﺪﺍﻧﻪ ﺗﺮﻳﻦ ﺟﻤﻼﺕ ﺍﺳﺖ : ‏« ﺟﺴﺖ ﻭ ﺟﻮ ﺭﺍ

ﻣﺘﻮﻗﻒ ﻛﻦ ﻭ ﻓﻘﻂ ﺑﺎﺵ . ‏» ﻓﻘﻂ ﺑﺎﺵ ﺗﺎ ﺷﮕﻔﺖ ﺯﺩﻩ ﺷﻮﻱ؛ ‌ﺯﻳﺮﺍ ﺑﺎ ﺑﻮﺩﻥ، ﺧﻮﺍﻫﻲ ﻳﺎﻓﺖ .

بتسابه مهدوی:

فوق العاده است این نوشته سهراب:

آنگاه که غرور کسی را له می کنی،

آنگاه که کاخ آرزوهای کسی را ویران می کنی،

آنگاه که شمع امید کسی را خاموش می کنی،

آنگاه که بنده ای را نادیده می انگاری ،

آنگاه که حتی گوشت را می بندی تا صدای خرد شدن غرورش را نشنوی،

آنگاه که خدا را می بینی و بنده خدا را نادیده می گیری

می خواهم بدانم،

دستانت رابسوی کدام آسمان دراز می کنی تابرای خوشبختی خودت دعا کنی

بتسابه مهدوی:

خدا وندا برای نزدیکی به تو نیز وقت تعیین کرده اند

برای با تو بودن

برای جزیی از تو شدن زمان تعیین شده !

می ترسم برای جایگاه تو نیز بزودی جانشین تعیین نماییند و منشی و ریس دفتر و ماموریت و اضافه حقوق و دیرکرد ...

..... هنرمند واسطه نمی خواهد

هر زمان دوست دارد خدا را در خود می یابد

بتسابه مهدوی:

ﻣﺎﻩ ﺗﺎﺑﯿﺪ ﻭ ﭼﻮ ﺩﯾﺪ ﺁﻧﻬﻤﻪ ﺧﺎﻣﻮﺵ ﻣﺮﺍ

ﻧﺮﻡ ﺑﺎﺯ ﺁﻣﺪ ﻭ ﺑﮕﺮﻓﺖ ﺩﺭ ﺁﻏﻮﺵ ﻣﺮﺍ

ﮔﻔﺖ ﺍﯾﻦ ﺟﺎ ﭼﻪ ﻧﺸﺴﺘﯽ ﮔﻔﺘﻢ :

ﺑﻮﯼ ﻣﺤﺒﻮﺑﻪ ﯼ ﺷﺐ ﻣﯿﺒﺮﺩ ﺍﺯ ﻫﻮﺵ ﻣﺮﺍ

ﺑﻮﯼ ﻣﺤﺒﻮﺑﻪ ﺷﺐ ﺑﻮﯼ ﺟﻨﻮﻥ ﭘﺮﻭﺭ ﻋﺸﻖ

ﻭﻩ ﭼﻪ ﺟﺎﺩﻭﺳﺖ ﮐﻪ ﺍﺯ ﻫﻮﺵ ﺑﺮﺩ ﺑﻮﺵ ﻣﺮﺍ

ﺑﻮﯼ ﻣﺤﺒﻮﺑﻪ ﺷﺐ ﻫﻤﭽﻮ ﺷﺮﺍﺑﯽ ﮔﯿﺮﺍﺳﺖ

ﻣﺴﺖ ﻭ ﺷﯿﺪﺍ ﮐﻨﺪ ﺍﯾﻦ ﺟﺎﻡ ﭘﺮﺍﺯ ﻧﻮﺵ ﻣﺮﺍ

ﺑﻮﯼ ﻣﺤﺒﻮﺑﻪ ﺷﺐ ﻧﻐﻤﻪ ﺟﻨﮕﯽ ﺳﺖ ﻟﻄﯿﻒ

ﮐﻪ ﺯ ﺍﻓﻼﮎ ﮐﻨﺪ ﺯﻣﺰﻣﻪ ﺩﺭ ﮔﻮﺵ ﻣﺮﺍ

ﺑﻮﯼ ﻣﺤﺒﻮﺑﻪ ﺷﺐ ﺟﻠﻮﻩ ﺟﺎﺩﻭﯾﯽ ﺍﻭ ﺳﺖ

ﺁﻥ ﮐﻪ ﮐﺮﺩﻩ ﺳﺖ ﺑﻪ ﯾﮑﺒﺎﺭﻩ ﻓﺮﺍﻣﻮﺵ ﻣﺮﺍ

" ﻓﺮﯾﺪﻭﻥ ﻣﺸﯿﺮﯼ "

بتسابه مهدوی:

كودك كه بودم وقتي زمين ميخوردم مادرم مرا مي بوسيد! تمام دردهايم از يادم ميرفت، ديروز زمين خوردم، دردم نيامد! به جايش تمام بوسه هاي مادرم به يادم آمد...!!!

بتسابه مهدوی:

ﺑﺎ ﮐﺮﺍﻭﺍﺕ ﺑﻪ ﺩﯾﺪﺍﺭ ﺧﺪﺍ ﺭﻓﺘﻢ ﻭ ﺷﺪ

ﺑﺮ ﺧﻼﻑ ﺟﻬﺖ ﺍﻫﻞ ﺭﯾﺎ ﺭﻓﺘﻢ ﻭ ﺷﺪ

ﺭﯾﺶ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺯ ﺍﺩﺏ ﺻﺎﻑ ﻧﻤﻮﺩﻡ ﺑﺎ ﺗﯿﻎ

ﻫﻤﭽﻨﺎﻥ ﺁﯾﻨﻪ ﺑﺎ ﺻﺪﻕ ﻭﺻﻔﺎ ﺭﻓﺘﻢ ﻭ ﺷﺪ

ﻣﻦ ﺣﺮﻭﻑ ﻋﺮﺑﯽ ﺭﺍ ﮐﻪ ﻧﺪﺍﺭﻡ ﺩﺭ ﯾﺎﺩ

ﻧﻨﻤﻮﺩﻡ ﺯ ﺗﻪ ﺣﻠﻖ ، ﺍﺩﺍ ﺭﻓﺘﻢ ﻭ ﺷﺪ

ﻫﺮﮔﺰ ﺍﺯ ﻗﺎﺳﻢ ﻭ ﺟﺒﺎﺭ ﻧﮕﻔﺘﻢ ﺳﺨﻨﯽ

ﮔﻔﺘﻢ ﺍﺯ ﺻﻠﺢ ﻭ ﺻﻔﺎ،ﻣﻬﺮﻭ ﻭﻓﺎ ﺭﻓﺘﻢ ﻭﺷﺪ

ﻫﻤﭽﻮ ﻭﺍﻋﻆ ،ﻧﻪ ﻋﺼﺎ ﺩﺍﺷﺘﻢ ﻭ ﻧﻪ ﻧﻌﻠﯿﻦ

ﺳﺮﺧﻮﺵ ﻭ ﺑﯽ ﺧﺒﺮ ﻭﺑﯽ ﺳﺮ ﻭ ﭘﺎ ﺭﻓﺘﻢ ﻭﺷﺪ

ﻣﺪﻋﯽ ﮔﻔﺖ :ﭼﺮﺍ ﺭﻓﺘﯽ ﻭ ﭼﻮﻥ ﺭﻓﺘﯽ ﻭﮐﯽ؟

ﻣﻦ ﺩﻟﺒﺎﺧﺘﻪ، ﺑﯽ ﭼﻮﻥ ﻭﭼﺮﺍ ﺭﻓﺘﻢ ﻭ ﺷﺪ

ﺗﻮ ﺳﺮﺕ ﭘﯿﺶ ﺧﺪﺍ ﺭﻭﺯ ﻭ ﺷﺒﺎﻥ ﺧﻢ ﺷﺪ ﻭﺭﺍﺳﺖ

ﻣﻦ ﺑﻪ ﺧﻮﺩ ﺁﻣﺪﻡ ﻭ ﺭﻗﺺ ﮐﻨﺎﻥ ﺭﻓﺘﻢ ﻭﺷﺪ

...........

وقتی تو سکوت می کنی

هر صدایی که به گوش می رسد

وراجی ست

رسول ادهمی

بتسابه مهدوی:

خرم آن عاشق که آشوب دل و دینش تویی

کار فرمایش محبت، مصلحت بینش تویی

شورش عشاق در عهد لب شیرین لبت

ای خوشا عهدی که شورش عشق و شیرینش تویی

عاشق روی تو می‌نازد به خیل عاشقان...

پادشاهی می‌کند صیدی که صیادش تویی

مستی عشق تو را هشیاری از دنبال هست

بر نمی‌خیزد ز خواب آن سر که بالینش تویی

گاو جولان می‌نیاید بر زمین از سرکشی

پای آن توسن که اندر خانهٔ زینش تویی

می‌برم رشک نظربازی که از بخت بلند

در میان سرو قدان سرو سیمینش تویی

گر ببارد اشک گلگون دیدهٔ من دور نیست

کاین گل رنگین دهد باغی که گلچینش تویی

بوستان حسن را یارب خزان هرگز مباد

تا بهار سنبل ریحان و نسرینش تویی

زندگی بهر فروغی در محبت مشکل است

تا به جرم مهربانی بر سر کینش تویی

فروغی بسطامی﻿

بتسابه مهدوی:

هیچ میدانی چرا چون موج

در گریز از خویشتن پیوسته می کاهم؟

\_زان که بر این پرده ی تاریک،

                     این خاموشی نزدیک،

آنچه می خواهم نمی بینم،

و آنچه می بینم نمی خواهم.

شفیعی کدکنی

بهروز:

اندوه نهفته دارم ای دوست / صد درد نگفته دارم ای دوست / در هاله ای از سکوت غرقم / در خلوت خوب لوت غرقم / ای دوست همه بهانه از تو / این حیرت جاودانه از تو / من مدعی جنون عشقم / من عاشق سرنگون عشقم / من خانه به دوش ملک مستی / درویشی و کوله بار مستی

شکرستان - احمد پروین - مثنوی ها - خلوت لوت

بتسابه مهدوی:

گر وا نمی کنی گره ای، خود گره مشو

ابرو گشاده باش، چو دستت گشاده نیست

صائب تبریزی

بتسابه مهدوی:

" ﺷﯿﺦ ﺑﻬﺎﯾﯽ "

خود گنه کاریم و از دنیا شکایت می کنيم!

غافل از خود، دیگری را هم قضاوت می کنيم!

کودکی جان می دهد از درد فقر و ما هنوز…

چشم می بندیم و هرشب خواب راحت می کنيم!

عمر کوتاه است و دنیا فانی و با این وجود…

ما به این دنیای فانی زود عادت می کنيم!

ما که بردیم آبرو از عشق، پس دیگر چرا…

عشق را با واژه هامان بی شرافت می کنيم؟

کاش پاسخ داشت این پرسش که ما در زندگی…

با همیم اما چرا احساس غربت می کنيم؟

من به این مصرع یقین دارم که روزی میرسد!

سوره ای از عشق را با هم قرائت می کنیم...

بتسابه مهدوی:

مجلس ترحیم خودم

خیلی زیباست پیشنهاد میکم با تامل بخوانیید:

============

آمدم مجلس ترحیم خودم،

همه را می دیدم

همه آنها که نمی دانستم

عشق من در دلشان ناپیداست

واعظ از من می گفت،

حس کمیابی بود

از نجابت هایم،

از همه خوبیها

و به خانم ها گفت:

اندکی آهسته

تا که مجلس بشود سنگین تر

سینه اش صاف نمود

و به آواز بخواند:

"مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک

چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم"

راستی این همه اقوام و رفیق

من خجل از همه شان

من که یک عمر گمان می کردم

تنهایم

و نمی دانستم

من به اندازه یک مجلس ختم،

دوستانی دارم

همه شان آمده اند،

چه عزادار و غمین

من نشستم به کنار همه شان

وه چه حالی بودم،

همه از خوبی من می گفتند

حسرت رفتن ناهنگامم،

خاطراتی از من

که پس از رفتن من ساخته اند

از رفاقت هایم،

از صمیمیت دوران حیات

روح من غلغلکش می آمد

گرچه این مرگ مرا برد ولی،

گوییا مرگ مرا

یاد این جمله رفیقان آورد

یک نفر گفت:چه انسان شریفی بودم

دیگری گفت فلک گلچین است،

خواست شعری خواند

که نیامد یادش

حسرت و چای به یک لحظه فرو برد رفیق

دو نفر هم گفتند

این اواخر دیدند

که هوای دل من

جور دیگر بوده است

اندکی عرفانی

و کمی روحانی

و بشارت دادم

که سفر نزدیک است

شانس آوردم من،

مجلس ختم من است

روح را خاصیت خنده نبود

یک نفر هم می گفت:

"من و او وه چه صمیمی بودیم

هفته قبل به او، راز دلم را گفتم"

و عجیب است مرا،

او سه سال است که با من قهر است...

یک نفر ظرف گلابی آورد،

و کتاب قرآن

که بخوانند کتاب

و ثوابش برسانند به من

گرچه بر داشت رفیق،

لای آن باز نکرد

گو ثوابی که نیامد بر ما

یک نفر فاتحه ای خواند مرا،

و به من فوتش کرد

اندکی سردم شد

آن که صدبار به پشت سر من غیبت کرد

آمد آن گوشه نشست،

من کنارش رفتم

اشک در چشم،عزادار و غمین

خوبی ام را می گفت

چه غریب است مرا،

آن که هر روز پیامش دادم

تا بیاید،که طلب بستانم

و جوابی نفرستاد نیامد هرگز

آمد آنجا دم در،

با لباس مشکی،

خیره بر قالی ماند

گرچه خرما برداشت،

هیچ ذکری نفرستاد ولی

و گمان کردم من،

من از او خرده ثوابی، نتوانم که ستاند

آن ملک آمد باز،

آن عزیزی که به او گفتم من

فرصتی می خواهم

خبرآورد مرا،

می شود برگردی

مدتی باشی، در جمع عزیزان خودت

نوبت بعد، تو را خواهم برد

روح من رفت کنار منبر

و چه آرام به واعظ فهماند

اگر این جمع مرا می خواهند

فرصتی هست مرا

می شود برگردم

من نمی دانستم این همه قلب مرا می خواهند

باعث این همه غم خواهم شد

روح من طاقت این موج پر از گریه ندارد هرگز

زنده خواهم شد باز

واعظ آهسته بگفت،

معذرت می خواهم

خبری تازه رسیده ست مرا

گوییا شادروان مرحوم،

زنده هستند هنوز

خواهرم جیغ کشید و غش کرد

و برادر به شتاب،

مضطرب، رفت که رفت

یک نفر گفت: "که تکلیف مرا روشن کن

اگر او مرد،خبر فرمایید،خدمت برسیم

مجلس ختم عزیزی دیگر،منعقد گردیده

رسم دیرین این است،

ما بدان جا برویم،

سوگواری بکنیم"

عهد ما نیست ،

به دیدار کسی،کو زنده است،

دل او شاد کنیم

کار ما شادی مرحومان است

نام تکلیف الهی به لبم بود،

چه بود؟

آه یادم آمد،

صله مرحومان

واعظ آمد پایین،

مجلس از دوست تهی گشت عجیب

صحبت زنده شدن چون گردید،

ذکر خوبی هایم

همه بر لب خشکید

ملک از من پرسید:

پاسخت چیست؟

بگو؟

تو کنون می آیی؟

یا بدین جمع رفیقان خودت می مانی؟

چه سوال سختی؟

بودن و رفتن من در گرو پاسخ آن

زنده باشم بی دوست؟

مرده باشم با دوست؟

زنده باشم تنها،

مرده در جمع رفیقان عزیز

بتسابه مهدوی:

روانکاوی معتقد است «خودشناسی» راه حل واقعی برای کاهش دلهره و پریشانی است. روانکاوی وعده آرامش کامل نمی دهد برای همین می گوید بیایید بپذیریم که پیدا کردن آرامش، راحت نیست.

اجازه دهید نگاهی داشته باشیم به اصطلاحات بسیار عمومی که روانکاوی با آن تفکرش را توضیح می دهد. در همین حین، شاید برای تان جالب توجه باشد که متوجه شوید برعکس شایعات زیادی که در باره فروید و تکنیک مداوای روانکاوانه اش در فرهنگ عمومی تصور شده است با نظریه ای روبرو می شوید که ذاتاً اخلاقی است. اخلاقی به این مفهوم که در تمامی دستورات و تکنیک هایش تلاش می کند انسان را از بند غریزه برهاند.

سیستم دفاعی / Defence Mechanism

ما هر کاری می کنیم تا از مقدار تشویش روحی ما کاسته شود. ما رفتار خودمان و دیگران را مدام به صورتی تعبیر می کنیم که در نهایت تایید و تاکید دوباره ای داشته باشیم از اینکه فرد دوست داشتنی هستیم.

ما برای حفاظت از خودمان، دروغ می گوییم، انکار می کنیم و دیگران را مقصر می شناسیم. برای همین تا مادامیکه احساس امنیت نکنیم تا آخرین قطره هوش و حواس و جان مان، نمی گذاریم خدشه ای به وجودمان بخورد.

روانکاوی معتقد است تنها راه برای پذیرش و شناخت ضعف ها و عقده های که در طول تحول شخصیت مان ایجاد شده این است که « سیستم دفاعی» خودمان را به زمین بگذاریم. برای همین، همه هدف روانکاو، خاموش کردن سیستم دفاع ما است. پس از اعتماد به روانکاو و به کمک او می توانیم شجاعانه مسیر« خودشناسی» که توام با رنج و درد است را بپیماییم. وقتی که بدون سپر شدیم صادقانه با خود روبرو می شویم و آن وقت است که منطق و قدرت تحلیل اتفاقات، به کار ما می آید.

قدرت لذت / THE PLEASURE PRINCIPLE

روانکاوی معتقد است وجود انسانی ما با قدرت تمام به دنبال کسب لذت است. اما در ضمن تاکید می کند که تلاش برای دستیابی به لذت های آنی با زندگی اجتماعی ما ما در تضاد است. این کلمه ساخته شده توسط روانکاوان به ما گوشزد می کند که رشد شخصیت فردی و بهروزی عمومی ما در گرو تشخیص بین لذتی که همین الان به دست می آوریم و همه ناهنجاری های که ناشی از آن می تواند باشد.

تنبل بودن راحت تر از سختکوشی است. دیگران را اذیت کردن پذیرفتنی تر از اذیت شدن است. از دید روانکاوی، فرد بزرگسال باید مدام در حال انتخاب و قضاوت بین لذت و راحتی لحظه ای و آرامش و خشنودی درازمدت باشد. به عبارت دقیقتر « قدرت لذت» اشاره به جنگ مداوم ما با غرایزمان است.

کبری :

رنگ های زندگی رویایی است

موهبتی که طبیعت به همه نداده است

می توانم کنارت باشم یا در تو حل شوم

لیو بوسکالیا:

اگر حقیقت عشق را بپذیریم و بی پناهیان عام مردم را ببینیم به کسانی که عشق ورزیدنی نیستند شفقت می کنیم

..........

یک بار هم خودت را بزن

به این راه

رسول ادهمی

بهروز:

ﺧﺪﺍ ﺍﻣﺘﺤﺎﻥ ﻫﺎﯼ ﺳﺨﺖ ﺍﺯ ﻣﻦ

ﻣﯽ ﮔﯿﺮﺩ ﻭﻟﯽ ﺗﻘﻠﺐ ﻫﻢ ﺯﯾﺎﺩ ﻣﯿﺮﺳﺎﻧﺪ، ﺩﻭﺭ ﺍﺯ ﭼﺸﻢ ﻫﻤﻪ

ﻣﻦ ﺧﺪﺍﯾﯽ ﺩﺍﺭﻡ

ﺑﻪ ﺯﯾﺒﺎﯾﯽ ﯾﮏ پرﻭﺍﻧه

ﺑﻪ ﺑﺰﺭﮔﯽ ﯾﮏ ﺍﻗﯿﺎﻧﻮﺱ

ﺑﻪ ﻣﻬﺮﺑﺎﻧﯽ ﯾﮏ ﻣﺎﺩﺭ

ﺑﻪ ﺑﯽ ﺗﻮﻗﻌﯽ ﯾﮏ پﺪﺭ

ﺧﺪﺍﯾﯽ ﮐﻪ ﺧﺎﻧﻪ ﺍﺵ ﻫﻤﯿﻦ ﺣﻮﺍﻟﯽ ﺍﺳﺖ ...

ﺩﯾﻮﺍﺭ ﺑﻪ ﺩﯾﻮﺍﺭ قلبم.....

سمانه:

شادی

خلاصه ای از سخنرانی آقای دکتر علی صاحبی در دانشگاه تهران.

آری، آری، زندگی زیباست

زندگی آتشگهی دیرینه پابرجاست

گر بیفروزیش

رقص شعله اش در هر کران پیداست

ورنه، خاموش است و خاموشی گناه ماست

زندگی را شعله باید برفروزنده

شعله ها را هیمه سوزنده

جنگلی هستی تو، ای انسان!

جنگل، ای روییده آزاده

آفتاب و باد و باران بر سرت افشان

جان تو خدمتگر آتش...

سربلند و سبزباش، ای جنگل انسان

زندگانی شعله می خواهد

«سیاوش کسرایی»

احساس رضایت مندی از زندگی وابسته به عوامل بیرون از ما نیست! نسبت رضایت با عملکرد ما ناشی از نقشی است که می گیریم، منفعل یا فعال؟

افسردگی، مشکل یا بیماری بلکه رفتاری است که از من صادر می شود. افسردگی یک تاریکی است و با نور از بین می رود کار ما تاریکی زدایی نیست ما باید نور بیاوریم.

شادکامی باعث افزایش بهره وری و ایجاد انسجام و ارتباط اجتماعی بهتری می شود. فرد مولدتر است، تولید کننده و سطح سازگاری بیشتری با جهان دارد و اجتماع شاداب تر، جامعه ی مولدتری خواهیم داشت.

اولین ویژگی برای میزان شادابی ژنتیک است. دومین ویژگی صفات شخصیتی است و سومین ویژگی اینکه چقدر عوامل بیرونی را می توانیم کنترل کنیم.

(از گذر زمان در پهنه ی زندگی خشنود باشیم.)

به کارگیری برخی خصلت ها و فضیلت های انسانی مثل بخشش و یاری رسانی بدون چشم داشت یا قدردانی از افرادی که اندکی روی ما تاثیر گذاشته است باعث "شادی" می شود.

۲. عوامل انگیزشی و نگرشی؛ جور دیگری به جهان نگاه کنیم. تحقیقات نشان داده است که داشتن سه عامل "زیبایی، ثروت و شهرتِ مثبت" تنها ۷٪ سعادت،شادی و خوشبختی را در ما تامین می کند! تغییر این نگرش باعث افزایش شادی افراد می شود.

عملکردِ ناشی از این سه عامل تنها مدتی باعث شادی می شود و بعد از گذر زمان همه چیز عادی می شود. ما باید مقایسه اجتماعی را ترک کنیم.

اگر ما یاد بگیریم که "مقایسه" را کنار بگذاریم بدون اینکه شرایط مان تغییری کرده باشد. رتبه ی شادمانی خودمان را بالاتر برده ایم.

زندگی شادمانی؛ ۱. زمانی در موقعیت شادی هستم که بتوانم عاطفه و احساس مثبت را در طول روز تجربه کنم. ۲. رضایت مندی از زندگی، از موقعیت شغلی ام، از روابط زناشویی ام. ۳. هیجانات و عواطف منفی و ناراحتی کمتری را تجربه کنم.

باید نسبت منفی به مثبت ۷ به ۱ باشد.

اگر احساس خوشبختی و بدبختی را یک دایره فرض کنیم، ۵۰٪ آن توسط ژنتیک پُر می شود. ۱۰٪ شرایط و عواملی است که تاکنون بر ما گذشته و ۴۰٪ از این دایره ی احساس نیک و بد، در اختیار و انتخاب ماست یعنی؛ فعالیت های مرتبط با "شادکامی" که می توانیم انجام دهیم تا احساس خوشبختی بیشتری داشته باشیم.

سعادت چیزی نیست که به ما داده شود باید آنرا ساخت.

"چه کار می کنیم؟" واقعا می توانیم شادی بسازیم؟

صرف نظر از ژن، محیط و شرایطی که بر من گذشته است، من چه انتخابی برای شادی ام انجام می دهم؟

\_\_\_\_\_\_

در هر روز یکبار به جای معایب، مواهبی که دارید را مرور کنید.

\_\_\_\_\_\_آزمایش سلیگمن

۱. چه کارهای مثبتی در طول روز انجام می دهیم مدام آن را بگویم و یادم باشد. ذهن ما بدی ها را مرور می کند پس باید خوبی ها را برجسته کنیم.

طبق تحقیق پس از ۴ هفته ۱۲٪ شادی بالا می رود.

\_\_\_\_\_

۲. نامه ای برای آدمهایی که در زندگی من اثر مثبت داشته اند یا باعث پیشرفت ام شده اند، بنویسم و اثر کسانی که کار بدی در قبال من می کنند را پاک کنم!

دریافت این "قدرشناسی" باعث افزایش شادی دیگران می شود و فرستنده ی قدر شناسی دو برابر بیشتر شادکامی را تجربه می کند.

\_\_\_\_\_

۳. ساختن و عادت کردن به یک مراسم لذت بخشِ تکرار شونده و تعهد به ادامه دادن به آن باعث افزایش شادمانی می شود. پیاده روی، دیدن فیلم، رفتن به هیات...

\_\_\_\_\_

نیازهای ۵ گانه مان باید با هم تامین شود تا شادکام باشیم. برای شادی:

۱. شیوه و سبکی از زندگیِ لذت بخش برای خودمان بسازیم و لذت را برای خودمان تولید کنیم.

۲. بتوانیم با اطرافیان مان، با دیگران "خوب" کنار بیاییم، تا انرژی ای برای آنها خرج نکنیم.

۳. داشتنِ یک هدف ارزشمند برای رسیدن به آن در زندگی.

۴. همه ی اینها را طوری انجام دهیم که مانع بر آورده شدن نیاز های دیگران نباشیم. مسئولانه و اخلاقی در زندگی رفتار کنیم.

سلیگمن می گوید: اگر فکر می کنید که بجز شناسایی توانمندی تان و پرورش فضیلت های اخلاقی راه دیگری برای شادکامی وجود ندارد، شما هم به فوج عظيم مردمي مي پيونديد كه هم اكنون با داشتن سلامت و ثروت و شهرت و برخورداري از مواهب زندگي خوب ولي بدبخت و دل مرده و عصبي زندگي را مي گذرانند

بتسابه مهدوی:

سه محمود بر خاک ما تاختند

به تخریب این خاک پرداختند:

یکی غزنوی بود و بیدادگر

که نی با خدا بود و نی با بشر

دوم بود افغان و مرگ آفرین

که سرها برید از یسار و یمین

سوم بود بوزینه ی گرمسار

که ماندیم از کار او شرمسار

خدایا به حق ارس رودها

رهامان کن از شر محمودها...

دکتر داوود کیاقاسمی

بتسابه مهدوی :

حال من هم بهتر از حال تو نیست

خانه ام خالی ز جنجال تو نیست

من پریشانم پریشان زاده ام

هی فریب دوست خوردم ساده ام

یک نیستان ناله از نایم چکید

اشک طاول بود از پایم چکید

راه دشواریست تا محراب یار

عشق من تعبیر خوب خواب یار

قصۀ آشفتگی بسیار هست

تیشۀ فرهاد را تکرار هست

کوچۀ تشویش ، بن بست فراق

صبر کفش و طاقت پا گشت طاق

حال من دشوار ، بی حالم بیا

نوبت وصل است ، دنبالم بیا

رشتۀ تسبیح امشب پاره بود

کودک گنگ دعا آواره بود

ساقیا بنشین مرا تعریف کن

ساز دل را کوک یک تصنیف کن

دشت ِ هایم گریه دارم بی حساب

خوب فهمیدی که من هستم خراب

پشت سد غم تمرکز می کنم

جاده مسدود است ترمز می کنم

کاش می شد خنده را جایی خرید

آبرو را مثل رسوایی خرید

قاف از سیمرغ خالی می شود

قاف یک کوه خیالی می شود

بتسابه مهدوی :

رقص آتش در دلم افتاده است

شعله ها در محفلم افتاده است

اندکی خوردم ، می نابم گرفت

روی بالشت خدا خوابم گرفت

شعله از من فرصت خواهش کشید

روی چشمم طرح آرامش کشید

آتش از نی بود در جانم فتاد

جوشش می توی عرفانم فتاد

شعله با من رقص هیها می کند

کوک تصنیف مرا وا می کند

شعله می سوزد اگر در من غم است

هر چه بودم سوخت اما نه کم است

من کباب آتش دل می شوم

کیمیای حل مشکل می شوم

لخت آتش می شوم ، عریان آب

می کنم خاکستر خود را کباب

روی قاف عشق ، آتش دیده ام

شهرت سیمرغ را دزدیده ام

بتسابه مهدوی:

"منِ لامذهبِ بي دين به تو ايمان دارم"

"توي چشمانِ تو شيطانِ قشنگيست گُلم" !

بتسابه مهدوی:

یک غزل آورده ام ، یک بوسه جایش میدهی ؟

بوسه ای کشدار و طولانی ، برایش میدهی ؟

در هوایت واژه هارا پیش یا پس کرده ام

یک نگاهی گاهگاهی درهوایش میدهی ؟

اینقدر ابرو نینداز، اینقدر بازی نکن

اینقدر اطوار و ناز و عشوه پردازی نکن

اینقدر گیسو نکش ، یا پشت یا وارو نکش

اینقدر با ما تعارف های شیرازی نکن

یک غزل آورده ام ، از جنس چینی ، ناب ناب

یک غزل با گرمی احساس نور آفتاب

یک غزل آیا نمی ارزد به یک گلبوسه ات ؟

پس بیا لطفی کن و اینقدر از ما ، برمتاب

ادعای عشق دارم ، لعنتی ، بازی که نیست !

زندگی فالوده اعلای شیرازی که نیست !

این طپش های دل من مطمئنن از سر ِ

واژه بازی ، شعر پردازی که نیست !

یک غزل آورده ام در ثبت شرح ادعا

یک غزل از پرسه های ناگزیر واژه ها

ای غزال دشت های سبز و زرد و مه زده

این غزل بستان و گاهی ، روسوی ما ، رخ نمـا

امیرحسین\_مقدم

بتسابه مهدوی:

من خریدار نگاه خسته ات هستم هنوز

با همان شوریدگی دیوانه ات هستم هنوز

شمع گرم لحظه هایم خاطرات سبز توست

نازنین لیلای من ! پروانه ات هستم هنوز

ای چراغ روشن شبهای تار زندگی

من صدای غربت کاشانه ات هستم هنوز

دستهایت بستر بی انتهای سادگی است

خوب میدانی چرا دلداده ات هستم هنوز

با قدمهای صبورت عشق را اندازه کن

من وفادار تو و پیمانه ات هستم هنوز

بارها گفتم مرا با عشق محرم کن دمی

آشنای خنده ی رندانه ات هستم هنوز ...

در کلاس زندگی با من مدارا کرده ای

من گدای طاقت جانانه ات هستم هنوز

کاش آن روز جدایی دیر می آمد دمی

من اسیر ماتم دزدانه ات هستم هنوز ..

حوری:

زندگی از دریا شروع شد و عشق از گل سرخ و در این

بین، مرجان های دریایی تنها وارثان آنها هستند.

آنچه از روزگار به دست می آید با خنده نمی ماند؛

و آنچه از دست برود با گریه جبران نمی شود.

آرامش ، رهایی ازطوفان نیست بلکه آرام زندگی کردن در میان طوفان است .

بتسابه مهدوی:

ﺑﺎﯾﺪ ﺁﺭﺍﻡ ﺭﻓﺖ،

ﺁﻧﻘﺪﺭ ﺁﺭﺍﻡ ﮐﻪ ﺣﺘﯽ..

ﺭﻭﺯﯼ ﺩﻟﺶ ﺑﺮﺍﯼ ﺻﺪﺍﯼ ﻗﺪﻣﻬﺎﯾﺖ ﺗﻨﮓ ﺷﻮد.

ﺁﻧﻘﺪﺭ ﺁﺭﺍﻡ ﮐﻪ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ ﺁﺭﺍﻣﺸﺖ..

ﺩﻕ ﮐﻨﺪ،

ﺍﯾﻦ ﺳﺰﺍﯼ ﮐﺴﯽ ﺍﺳﺖ ﮐﻪ ﻗﺪﺭﺕ ﺭﺍ ﻧﻤﯽ ﺩﺍﻧﺪ…

بتسابه مهدوی:

تو رسیدی که یکی شاعری اش گل بکند

چشمه ای خشک از این معجزه قل قل بکند

فوران کردن من هیچ، دماوند هم آه

روبروی تو بعید است تحمل بکند

باش در هیات آیینه و بگذار جهان

روزی از دیدن تصویر خودش هل بکند

اخم هایت خفه ام می کند ای کاش یکی

گره ی بین دو ابروی تو را شل بکند

آبشاری ست نماد منِ افتاده که عشق

عظمت می دهدش هرچه تنزل بکند

خوبی اندازه ی انبوه بدی های زمان

که زمین در خودش احساس تعادل بکند

بتسابه مهدوی:

بعضي از آدمها

زير سنگيني حجاب هم

وقيحند

بعضي از آدم ها

با پريشاني موهايشان هم نجيب

وقاحت و نجابت در ذات آدم هاست

من زني را مي شناسم كه لبخندش شبيه خداست

و نگاهش شبيه فرشته هاست

و موهاش شبيه ابريشم

و لبهاش شبيه كندو

و وقارش شبيه آب

و نجابتش شبيه ماه

اين نگاه من است كه گاهي حجاب ندارد

و معرفتم

كه گاهي به خواب است

و تربيتم

كه هميشه اشكال دارد

وگرنه او

هميشه خوب است

سمانه:

چند راه برای شفای کودک درون..

بابک رهبری روانشناس بالینی

کودک درون، کودک خردسالی است که در درون همه ماست. این کودک "خود" خود ماست که به ما انرژی می دهد، شور و سرزندگی ما به او مرتبط است، احساسات ما به او گره خورده است، و تخیل، خلاقیت، شهود و غرایز ما در پیوند با اوست.

این کوچولوی درون وقتی مورد بی توجهی قرار می گیرد و صدمه می بیند خود را در لایه ای می پوشاند و از دید دیگران مخفی می سازد، وقتی او را (احساسات خود) انکار می کنید، در جایی، در عمیق ترین سطح روان پنهان می شود و با این کار، شما مشکلات جسمانی و روان پزشکی از جمله افسردگی و اضطراب را تجربه خواهید کرد. زندگی یکنواخت و کسل کننده، روحیه غمگین و خلق پایین همگی از غیبت این دوست درون تان حکایت دارند.

اگر به او بی محلی کنید او هم بی توجهی شما را با لجبازی و بیماری پاسخ می دهد اما اگر به او توجه کنید و با او مهربان باشید، می داند چگونه شما را سرگرم کند، از زندگی لذت ببرید، از تخیل خود بهره مند شوید، خلاقیت به خرج دهید و از شهود و خرد ناب بهره گیرید. با توجه و مراقبت از او، یک دوست واقعی و خالص خواهید داشت او می تواند در کنارتان قرار گیرد، خشکی و جدیت بیش از اندازه را از شما بگیرد و شما را لطیف تر کند و به شما کمک کند تا بر ترس هایتان غلبه کنید. انعطاف پذیر شوید، تغییرات لازم را در خودتان به وجود آورید و امکان رشد شخصی خودتان را فراهم آورید.

در این کتاب تکنیک های ساده ای پیشنهاد شده است که به کمک آن می توانید به فرایند رهاسازی و شفای کودک درون تان کمک کنید.

\*\*\*

\* وقتی دلتان گرفت، گریه کنید، هرگز جلوی خودتان را نگیرید. گریستن نشانه انسان بودن شماست. به علاوه کودک درون تان نیز آرام خواهد شد.

\* دفترچه یادداشت شخصی داشته باشید و احساسات خود را یادداشت کنید و هر چند وقت یک بار به آن سر بزنید. به این ترتیب شما با کودک درون تان ملاقات کرده اید.

\* همراه با موسیقی سالم حرکات منظم و شاد انجام دهید. حرکات بدنی کودک درون تان را به وجد می آورد و به این ترتیب شما برای بقیه روز سوخت روانی کافی خواهید داشت.

\* وقت خود را با کسانی بگذرانید که به آنها علاقه مندید و از بودن با آنها لذت می برید. به این ترتیب کودک درون تان احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد کرد.

\* اتاق تان را آن طور که دلتان می خواهد تزیین کنید. حتی اگر برای دیگران خنده دار به نظر می رسد، چندان مهم نیست. پرده ها، رنگ دیوار و اشیا و لوازم، تابلوها و روتختی را با سلیقه خودتان انتخاب کنید.

\* گاهی اوقات زیر نور شمع شام بخورید و اگر موسیقی ملایمی نیز پخش شود فضا رویایی تر خواهد شد. به این ترتیب کودک درون تان بیشتر لذت خواهد برد.

\* زیر باران قدم بزنید و چتر را فراموش کنید، بگذارید خیس شوید و به یاد سال های خردسالی به کودک درون تان نشان دهید که برای او اهمیت قائل هستید.

\* به حس ششم و شهود خود احترام بگذارید. برای مثال اگر ته دلتان به انجام کاری راضی نیستید آن را انجام ندهید و یا در تصمیم گیری ها به ته قلبتان هم نگاهی بیندازید. کودک درون تان آنجا نشسته است.

\* وقتی نقاشی می کشید، از تخیل خود کمک بگیرید و طرح های تخیلی بکشید و آنها را با رنگ های دلخواه خود رنگ نمایید. مطمئنا کودک درون تان در انتخاب رنگ ها به شما کمک خواهد کرد.

\* به تماشای طلوع و غروب بنشینید و با خود بگویید: این ممکن است آخرین طلوع یا غروب خورشید باشد که به نظاره نشسته ام و این تجربه ای "ناب" برای کودک درون تان خواهد بود.

\* آراسته باشید و آرایشی که دلتان می خواهد داشته باشید. اگر به ته دلتان رجوع کنید او به شما خواهد گفت که چه سبک آرایشی را می پسندد.

\* از انتقاد نسبت به خود دست بردارید. در چنین لحظاتی کمی درنگ کنید. شما در حال شلاق زدن به کودک درون تان هستید، شلاق را دور بیندازید و با او مهربان باشید.

\* وقتی زیر فشار هستید و استرس دارید به کتاب های داستان کودکان پناه ببرید. این کار لذت بخش "کودک درون تان" را آرام خواهد ساخت.

\* از تفریح های گذری و کوتاه غافل نشوید. مانند تاب خوردن در یک پارک و یا خوردن یک فنجان چای داغ در زمستان آن هم وقتی هوس نوشیدن آن را می کنید. این کار یعنی پاسخ دادن به ندای کودک درون تان.

\* هیچ چیز مانند اسب سواری و دوچرخه رانی کودک درون تان را به وجد نمی آورد، امتحان کنید.

\* دردهای جسمانی فریاد خفه شده کودک درون شماست. پس علاوه بر درمان های جسمانی برای رابطه خود با وی فکری بکنید.

\* وقتی تنها هستید می توانید دور و برتان را به هم بریزید و از شلوغی و ریخت و پاش لذت ببرید. به این ترتیب کودک درون تان نیز نفس راحتی می کشد.

\* یک جعبه یا کشوی مخصوص داشته باشید و تمام هدایا و یا کارت تبریک هایی که از دیگران گرفته اید را در آن نگهداری کنید.  این جعبه محتوی "عشق" است. عشق دیگران نسبت به کودک درون شما، و شما لایق آن هستید.💟💟

# سه شنبه 16 تیر 1394

آمیا:

راجع به کودک درون باید عرص کنم که من هیچوقت چتر نداشتم و فکر نمی کنم که بخرم و دوست هم ندارم که بخرم همه عمرم زیر باران خیس شدم و هیچوقت از باران فرار نکردم. با همه وجودم از باران لذت برده ام. بیشتر غروب های را که بیرون هستم از خورشید عکس می گیرم . لذت می برم

.........

دیروز حین پیاده شدن از تاکسی

فهمیدم کیف پولم نیست

همه ی جیب هایم را گشتم

نبود که نبود

دسته گلی که برای تو گرفته بودم روی ماشین گذاشتم،

تا دقیق تر بگردم

راننده های پشت سر مدام بوق می زدند

که برو آقا برو راه را بند آوردی

افسر همیشه لاغر هم

از کجا ، نمی دانم

ولی یک مرتبه سبز شد

پیرمرد را جریمه ای سنگین کرد

بی نوا به اجبار کنار زد

ترمز دستی را کشید

بیرون آمد و از ته دلش التماس

که من زن و بچه دارم ننویس

جان مرتضی علی بی خیال ِ این بار شو

طبق معمول بی فایده تر از بی فایده بود

حالا او چند برابر کرایه ای که من نداشتم

بدهکار بود و من

مات و مبهوت که چه کاری باید کرد

کمی دور و اطرافش قدم زدم

گفتم به خدا من نمی خواستم این طور شود

من با نامزدم قرار دارم باید بروم

آدرسی ، چیزی ، بدهی

هر چقدر بگویی برایت می فرستم

خنده ای تلخ زد و گفت

تقصیر تو نیست

هر وقت روی زنم دست بلند می کنم

این طوری می شود

باز خدا را شکر یک کشیده بیشتر نزدم

این را گفت و سوار ماشینش شد

ماشینی که دسته گلی زیبا را

با خودش به خانه می برد

رسول ادهمی

مهناز:

خیس شدن زیر بارون رو منهم تجربه کردم بهتر ین خاطراتمه اما هنگام غروب را که خیلی دوست دارم فقط یکی دو بار عکس گرفتم خیلی ناستالژیکه !!!!!!

سمانه:

ﺧﻤﺎﺭ ﺁﻟﻮﺩﻩ ﺑﺎ ﺟﺎﻣﻲ ﺑﺴﺎﺯﻩ

ﺩﻝ ﻋﺎﺷﻖ ﺑﻪ ﭘﻴﻐﺎﻣﻲ ﺑﺴﺎﺯﻩ

ﻣﺮا ﻛﻴﻔﻴﺖ ﭼﺸﻢ ﺗﻮ ﻛﺎﻓﻲ اﺳﺖ

ﺭﻳﺎﺿﺖ ﻛﺶ ﺑﻪ ﺑﺎﺩاﻣﻲ ﺑﺴﺎﺯﻩ

حوری:

نقش ِچشمان ِخمارت ، چه كشيدن دارد !

سايه ساران ِدو زلفت ، چه لميدن دارد !

آن قدر خوب و مليحي كه به يك جرعه نگاه

حس ِمستي لبت ، طعم ِچشيدن دارد

مثل ِموسيقي ِشوري ، كه بيات ِتُركش

پرده ها دارد و بي پرده ، شنيدن دارد

اين تپش چيست ، كه در سينه ي لرزان ِتو نيز

همچو آهوبره اي ، شوق ِجهيدن دارد

تو تمناي ِغزل كردي و گلواژه شكفت

گل ، ز گلخانه ي دامان ِتو چيدن دارد

عطر ِگيسوي ِتو را گر ببرد ، دست ِنسيم

تا فرا سوي ِزمان ، باز دويدن دارد

بهتر از هر گل ِنازي و به نازت ، نازم

نازنين ! هر چه كنی نازخریدن دارد...

حوری:

ﺗﻤﺎﻣﻲ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﻳﻚ ﺭﻭﺯﻧﺪ

ﺗﻜﻪ ﺗﻜﻪ

ﻣﻴﺎﻥ ﺷﺒﻲ ﺑﻲ ﭘﺎﻳﺎﻥ...

از ﺷﻤﺲ ﻟﻨﮕﺮﻭﺩﻱ

رامین:

برایم دعا کن

اجابتش مهم نیست

نیاز من آرامشی است که

بدانم تو به یاد منی

رامین:

دلم می خواهد نامت را صدا کنم

یک طور دیگر

جوری که هیچ کس صدایت نکرده باشد

یک طور که هیچ کس را صدا نکرده باشم

دلم می خواهد نامت را صدا کنم

یک طور که دلت قرص شود که من هستم

یک طور که دلم قرص شود که با بودن من ، تو هم هستی

بتسابه مهدوی:

دوباره سیب بچین حوا

من خسته ام

بگذار از اینجا هم بیرونمان کنند.

بتسابه مهدوی:

جزاير و اقيانوسها را در مي نوردم

كنار تو مي نشينم

بر مويت دست مي كشم

با تو سخن مي گويم

بر مي گردم

بي آنكه مرا ديده باشي،

حيرت مكن كه پنجره باز است و عروسكهايت مي خندند.

#شمس\_لنگرودي

بتسابه مهدوی:

این شهر

اخرین لبخندت را

به خاطر خواهد سپرد

من ...

آخرین نگاهت را

گناه تو نبود

تقدیر اسباب بازی ها این است ...

من عروسک برداشتم

تو شمشیر.

مهسا زهیری

بتسابه مهدوی:

خدایا\*\*\*

به امید آمده ام ، خانه خرابم نکنی

همه کردند جوابم، تو جوابم نکنی

بارها آمده ام ، باز مرا بخشیدی.

با کلام " برو " ، این بار خطابم نکنی

به گمان دگران ، بنده ی خوبی هستم

پیش چشم همه عاری ز نقابم نکنی

گر قرار است بسوزم، بزن آتش اما

جلوی مردم این شهر عذابم نکنی

بتسابه مهدوی:

بگو به عقربه ها موقع دویدن نیست

که شب همیشه برای به سر رسیدن نیست

به خواب گفته ام امشب که از سرم بپرد

شبی که پیش منی، وقت خواب دیدن نیست

من از نگاه تو ناگفته حرف می خوانم

میان ما دو نفر گفتن و شنیدن نیست

نگاه کن به غزالان اهلی چشمم

دو مست رام که در فکرشان رمیدن نیست

بگیر از لب داغم دو بیت بوسه ناب

همیشه شعر سرودن که واژه چیدن نیست

برای من قفس از بازوان خویش بساز

که از چنین قفسی میل پر کشیدن نیست

تو آسمان منی؛ جز پناه آغوشت

برای بال و پرم وسعت پریدن نیست

تکتم حسینی

بتسابه مهدوی:

ﯾﺎﺩ ﺩﺍﺭﻡ ﮐﻪ ﺷﺒﯽ ﻫﻤﺪﻡ ﭘﺮﻭﺍﻧﻪ ﺷﺪﻡ

 ﻓﺎﺭﻍ ﺍﺯ ﺯﻣﺰﻣﻪ ﻣﻄﺮﺏ ﻭ ﻣﯿﺨﺎﻧﻪ ﺷﺪﻡ

ﻫﻤﭽﻮ ﭘﺮﻭﺍﻧﻪ ﭘﺮﯾﺸﺎﻥ ﺷﺪﻡ ﻭ ﺧﺎﻧﻪ ﺧﺮﺍﺏ

ﺍﻭ ﭼﻮ ﻣﺎ ﮔﺸﺘﻪ ﻏﺰﻝ ﺧﻮﺍﻥ ﻭ ﭘﯽ ﺑﺎﺩﻩ ﻧﺎﺏ

ﭘﯿﺮ ﻣﯿﺨﺎﻧﻪ ﺑﮕﻔﺘﺎ ﮐﻪ ﻏﻤﺖ ﺍﺯ ﺳﺮ ﭼﯿﺴﺖ

ﮔﻔﺘﻤﺶ ﻗﺼﻪ ﻣﺎ ﻭ ﺩﻝ ﭘﺮﻭﺍﻧﻪ ﯾﮑﯿﺴﺖ

ﻫﺮ ﺩﻭ ﺑﺮﮐﻮﯼ ﻧﮕﺎﺭﯼ ﻧﻈﺮ ﺍﻧﺪﺍﺧﺘﻪ ﺍﯾﻢ

ﻫﺮ ﺩﻭﻣﺎﻥ ﮐﺮﺩﻩ ﻭﻓﺎ ﻭ ﺑﻪ ﺟﻔﺎ ﺳﺎﺧﺘﻪ ﺍﯾﻢ

ﺷﻤﻊ ﺑﯽ ﻣﻬﺮ ﻭ ﻣﺤﺒﺖ ﺩﻝ ﭘﺮﻭﺍﻧﻪ ﺷﮑﺴﺖ

ﯾﺎﺭ ﺩﯾﻮﺍﻧﻪ ﻣﺎ ﺭﺷﺘﻪ ﭘﯿﻤﺎﻥ ﺑﮕﺴﺴﺖ

ﺩﻝ ﺯ ﺑﯽ ﻣﻬﺮﯼ ﯾﺎﺭﺍﻥ ﺷﺪﻩ ﺑﯿﻤﺎﺭ ﻭ ﭘﺮﯾﺶ

ﻏﯿﺮ ﭘﺮﻭﺍﻧﻪ ﮐﺴﯽ ﻧﯿﺴﺖ ﮐﻪ ﮔﻮﯾﻢ ﻏﻢ ﺧﻮﯾﺶ

ﺧﺮﺩﻩ ﺑﺮ ﺭﻫﮕﺬﺭ ﻋﺎﺷﻖ ﻭ ﺩﯾﻮﺍﻧﻪ ﻣﮕﯿﺮ

ﺳﺎﻟﯿﺎﻥ ﺍﺳﺖ ﮐﻪ ﺍﻭ ﮔﺸﺘﻪ ﭘﺮﯾﺸﺎﻥ ﻭ ﺍﺳﯿﺮ

ﺣﺎﻓﻆ ﺍﺭ ﭘﯿﺮ ﺷﺪ ﻭ ﺭﻓﺖ ﺯﻣﯿﺨﺎﻧﻪ ﺑﺮﻭﻥ

ﻣﺎ ﺟﻮﺍﻧﯿﻢ ﻭ ﺭﻭﯾﻢ ﺍﺯ ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺧﺎﻧﻪ ﺑﺮﻭﻥ

بتسابه مهدوی:

دیر آمدی

حضورم ....

تاریخِ شکست خورده ایست

از شب

از آفتاب

از تو

از عبورِ خاموشِ لحظه ها

از نگاه ناگریز به سقوطِ آدم ها

از روزگاری

که توالیِ دردناکِ سؤ تفاهمِ عشق شد

دیر آمدی

سینه ام

جغرافیا ی نا مهربانِ رو به غروبی

با هزار قطعه ی نا مانوس از هزار خاطره

که سپیده را از یاد برده

و آینه را

و قانونِ خاموشِ ستاره را

و اعجازِ زردِ قناری را

که از یاد برده

درکِ صریحِ کودکی از شادمانی را

من با دست‌های خالی‌

به واپسین لحظه ی شعر رسیده ام

به مطلقِ یک بغض پناه آورده ام

به خواب آلودگی‌ سردِ یک تخت ، جان داده ام

من پرواز را به هزار کبوتر

به هزاران کبوتر بدهکارم

و تو ...

دیر آمدی﻿

بتسابه مهدوی:

عاشقی کن که هنر نیست به تن بالیدن

از هر آغوش به آغوش دگر غلطیدن

لب نهادن به لب هر کس و ناکس هر شب

روزها هم به هوس بازیه خود خندیدن

هنر این است که در شهر پر از دلبرکان

قلب خود را به یکی عرضه نمودن،دیدن

یکنفر یافتن و دل ز یکی دزدیدن ...

صاف بودن و در آغوش یکی خوابیدن ...

معنی عشق اگر میطلبی جز این نیست

دل یکی هست و به یک نازدلی بخشیدن

جای بوسیدن لبهای هزاران شیرین

لب شیرین یکی را همه شب بوسیدن.....

بتسابه مهدوی:

آن زمانی که شبانگه تا سحر

می نشستم خیره بر درگاه در

که از درون میکده سودی برم

چون منم سائل به کوی دلبرم

حاتفی گفتا چه میخواهی بگو

آنچه میخواهی تو از جام و سبو

گفتمش یارم مرا بیند بس است

اخمی از پیشانی ام چیند بس است

تا که ادعونی شنیدم آمدم

غیر او دیگر ندیدم آمدم

گفت ای ناآگه از جان و تنم

آن ندایی که تو بشنیدی منم!

چشمهایت را ببند و خیره شو

بر هیاهوی درونت چیره شو

حال بنگر هر چه می خواهی کنون

چشم جان را باز کن بر اندرون

معنی ام را بازگو گر طالبی

تا بیابی راه و رسم عاشقی

گفتمت راه رهایی این بود

طعم وصل دلبران شیرین بود

\*رها\*

بتسابه مهدوی:

شعر اگر داری بیا من بی تو کم آورده ام

در میان دادگاهت متهم آورده ام

درکنار آیه های گرم و پرشور نگاه

آیهء سرد و یخی از جنس غم آورده ام

لب گشای و راز هجران با من خسته بگو

یوسفت گشتم برایت پیرهن آورده ام

مهربان با من سخن گوی و نما دردم تو کم

من برایت راز دل را بیش و کم آورده ام

ناله های درد من درگوش تو دارد اثر ؟؟

بهر عشقم ناله هایی بی سخن آورده ام

عشق اگر داری بیا بر من پریشانی مده

نزد تو از بابت عشقت چه کم آورده ام

مسیح پایدار﻿

پرستو:

تلفن زنگ زد به نيمه شب

همسرم کرد زود بيدارم

دست بردم به گوشى و گفتم

کيستى? گفت مردم آزارم

بتسابه مهدوی:

بدترین بنده خدا کیست؟

خداوند روزی به حضرت موسی(ع) فرمود:برو بدترین بنده مرا بیاور.

موسی رفت یکی از گناهکارهای درجه یک را پیدا کرد و وقتی میخواست با خود ببرد، گفت نکند یک موقع این آدم توبه کرده باشد ومن فکر کنم که این بنده ی گناهکار می باشد رهایش کرد.

رفت دزدی را گرفت تا ببرد نزد خود گفت نکند این بنده خاص خدا باشد و توبه کرده باشد و خدا او را بخشیده باشد ولش کرد.

هر کسی را می گرفت با چنین فرضیات و داوریهائی آزادش می نمود.

بالاخره سگی را گرفت و گفت بدتر از این که دیگر نداریم، رفت میانه ی راه رهایش کرد

و گفت شاید در عالم سگی بودنش کاری کرده باشد؛ بالاخره موسی دست خالی پیش خدا رفت.

خدا گفت: ای موسی دست خالی آمدی؟

موسی(ع) گفت: هرچه گشتم بدتر از خودم پیدا نکردم.

خدا گفت: ای موسی هر آئینه اگر غیر از این کرده بودی از پیغمبری عزل میشدی!

منبع: حدیث دل سپردن، مرتضی آقا تهرانی ، صفحه 17

بتسابه مهدوی:

ای رستخیز ناگهان وی رحمت بی‌منتها

ای آتشی افروخته در بیشه اندیشه‌ها

امروز خندان آمدی مفتاح زندان آمدی

بر مستمندان آمدی چون بخشش و فضل خدا

خورشید را حاجب تویی اومید را واجب تویی

مطلب تویی طالب تویی هم منتها هم مبتدا

در سینه‌ها برخاسته اندیشه را آراسته

هم خویش حاجت خواسته هم خویشتن کرده روا

ای روح بخش بی‌بدل وی لذت علم و عمل

باقی بهانه‌ست و دغل کاین علت آمد وان دوا

ما زان دغل کژبین شده با بی‌گنه در کین شده

گه مست حورالعین شده گه مست نان و شوربا

این سکر بین هل عقل را وین نقل بین هل نقل را

کز بهر نان و بقل را چندین نشاید ماجرا

تدبیر صدرنگ افکنی بر روم و بر زنگ افکنی

و اندر میان جنگ افکنی فی اصطناع لا یری

می‌مال پنهان گوش جان می‌نه بهانه بر کسان

جان رب خلصنی زنان والله که لاغست ای کیا

خامش که بس مستعجلم رفتم سوی پای علم

کاغذ بنه بشکن قلم ساقی درآمد الصلا

#مولانا

ساناز:

ﻫﯿﭻ ﺍﻧﺴﺎﻧﯽ ﺑﻪ ﺳﻌﺎﺩﺕ

ﻧﻤﯽ ﺭﺳﺪ ،

ﻣﮕﺮ ﺁﻧﮑﻪ ﺩﻭ ﺑﺎﺭ ﺯﺍﺩﻩ ﺷﻮﺩ :

ﯾﮏ ﺑﺎﺭ ﺍﺯ ﻣﺎﺩﺭ خویش

ﻭ ﺑﺎﺭ ﺩﯾﮕﺮ

ﺍﺯ خویشتن ﺧﻮﯾش ،

ﺗﺎ ﺣﻘﯿﻘﺖ ﺩﺭﻭﻧﺶ ،

در زﺍﯾﺶ ﺩﻭﻡ ،

ﻫﻮﯾﺪﺍ ﺷﻮﺩ

ﻭ ﺣﯿﺎﺕ ﻭﺍﻗﻌﯽ ﺍﻭ ﺁﻏﺎﺯ ﮔﺮﺩﺩ !

نقص یا کمبود زیبایی

در چهره یک فرد را

اخلاق خوب

تکمیل میکند...

اما

کمبود

یا نبود

اخلاق را ،

هیج چهره ی زیبایی

نمی تواند تکمیل کند...

پایه و بنای شخصیت انسان ها

بر کردارشان میباشد ،

و زیباترین شخصیت ها

متعلق به

خوش اخلاق ترین انسان هاست

حوری:

در بین خیالاتم می آیی و می مانی

این آمدنت یعنی تحریم نمی دانی

گاهی غزلی هستی در عمق صدای من

در انجمن شعر و در وقت غزل خوانی

سر میرود از شالت سرسبزی شاعر ها

خردادترین پایان در پشت زمستانی

تا رد بشوم با تو این قافیه با من باش

با من بگذر از این وضعیت بحرانی

نه صلح جهانی نه آزادی اندیشه

نه دانش و آگاهی نه بابک زنجانی

نه رابطه با دنیا نه حق غنی سازی

من وصل تو میخواهم از دولت روحانی

تو آمده ای بانو این شایعه می افتد

بر صفحه ی اول در یک تیتر کیهانی

اما همه می گویند این توطئه ی عشق است

از کارگر و شاعر، بازاری و زندانی

رد می شوی از خواب و بیدار نخواهد شد

سرباز پر از شعری در وقت نگهبانی

این ها همه یک حرفند این ها همه یک جمله

با لهجه ی غمگین یک عاشق ایرانی

محمدمسعود کرمی

مهناز:

بازی میکند خورشید با روح و دلم وقتی حجاب ابر عشوه برچهره اش می افزاید.

تو از کدوم دیاری ؟

تواز کدوم قبیله ایی؟

اشنای منی ؛کجا دیدمت ؟

پیوند دیرین قلبم شهادت میدهد....

نه به خود میدانم

تو کجابودی و دیدار چگونه بود

اما هر چه بود عاشقانه بود .....

ساناز:

دکتر هلاکویی:

هرگز هرگز هرگز هیچ مردی، هیچ زنی را و هیچ زنی، هیچ مردی را نه عوض کرده و نه درست کرده است .... این تحفه ای که شما مي بينيد ده بیست درصد بدتر مي شود که بهتر نمي شود ..... بنابراین اگر با ده بیست درصد خرابتر شدن، مي توانيد او را بپذیرید، مباركتان باشد ..... اگه نه برويد دنبال كارتان و رهايش كنيد..... قوی کسی است که,

نه منتظر میماند کسی خوشبختش کند،

و نه اجازه میدهد کسی بدبختش کند!!

هر گاه زندگی را جهنم دیدی,

سعی کن پخته از آن بیرون آیی...

سوختن را همه بلدند!!

زندگی هیچ نمیگوید, نشانت میدهد!!

با زندگی قهر نکن... دنیا منت هیچکس را نمیکشد...

شقایق:

فرازی از نظریّه ی حرکت کمالی جوهر

اینکه در تاریخ سیر نزولی جوامع بشری دیده میشود در مدار اخلاق است که مداری حرکتی در طبقه ی ذهنی انسان است و یکی از مدارهای حرکتی در میدان واحد حرکتی عرض .

امّا در مدار حرکت شعوری که مداری بسیار تعیین کننده و متمایز گر انسان با نبات و حیوان است ، همیشه در درک پیرامون رو به کمال بوده و در حقیقت

این مدار در تکثر روان ها به خاطر بروز تکنولوزی و موجودی بنام ماشین که ساخته ی دست بشر است ، متوقف شد و در این زمان که انسان مملو از زندگی ماشینیست خوی ماشینی هم بخود گرفت امّا دوباره حسّ کمال جویی بشر متوجه این امر در شعور جمعی شده و حرکتی دوباره به خود گرفته است و به این سیر کمالی ادامه میدهد .

اینکه انسان ابتدا خدا را در بیرون از خود میپنداشت ، مثلا: بت میپرستید یا خدای یگانه را در آسمانها می جست امّا رفته رفته متوجه وجود خود (من وجودی) شد و از بافته های من ذهنی و اعتباریش فاصله گرفت تا حقیقت وجودیش را کشف کند ، خود دلیلی قاطع برای اثبات حرکت کمالیست .

هرچند کم امّا در این زمان هم انسانهایی پیدا میشوند که به این حرکت کمالی واقف و در امتداد مسیرش حرکت میکنند.

((احمد بهکار))

شقایق:

زیباترترین "معماری" من ،

ساختن "ذهن و دل" خویشتن است .

در گستره ی وسیع اندیشه ی خود ،

سازه ای باید ساخت ،

با ستونهایی برافراشته از افکارم …

و مصالح ، همه از جنس امید ،

و مراقب باشم ،

نقش "افکار غلط" در ذهنم ،

نقشه ی "تخریب بنیاد" من است

ميتوان زيبا زيست

نه چنان سخت که از عاطفه دلگير شويم

نه چنان بي مفهوم

که بمانيم ميان بد و خوب

لحظه ها ميگذرند

گرم باشيم پر از فکر و اميد

عشق باشيم و سراسر خورشيد

زندگي همهمه مبهمي از رد شدن خاطره هاست

هر کجا خنديديم

هر کجا خندانديم

زندگاني آنجاست

بي خيال همه تلخي ها...

بتسابه مهدوی:

چون زخم عبورکرده ام ازهزارلایه درد

مرامخوان ونترسان ازاین هوای سرد

غرورمن سرافکنده وشرمسارتونیست

غرورمن حکایت یکه سواراست ومرد

مرابیش ازاین رنج مده نمان برو

عصیان کنم بهارتو خزان شودوزرد

همیشه بین مافاصله بوده وهست

همیشه مرد مردبوده ومقابلش نامرد

تیغ زدی هیچ نگفتم نکردم مقابله به مثل

جنگ رانکشانده ام به خاکریزنبرد

زورم نرسیدتوراسهم خودکنم ولی

مجنون نمی شوم ازفراق توحرامی وشبگرد

عشق برای توبازیچه بودنه مهرنه غرور

عشق برای من قماربود برای توتخته نرد

بگذارحرف اخرم رابه توگویم گوش کن

منتظرت نیستم برونخواستی برنگرد

صادق"

بتسابه مهدوی:

عمر زاهد همه طى شد

" به تمناى بهشت "

او ندانست که در

" ترک تمناست"

بهشت

این چه حرفیست که در

"عالم بالاست بهشت"

هر کجا وقت خوش افتاد

همانجاست بهشت....

دوزخ از تیرگی بخت درون من و توست

دل اگر تیره نباشد همه دنیاست بهشت

صائب تبریزی

بتسابه مهدوی:

مثل سنگی زیر آب از خویش می پرسم مدام

ماه پایین است یا بالا چه فرقی می کند؟

فرصت امروز هم با وعده فردا گذشت

بی وفا! امروز با فردا چه فرقی می کند

«فاضل نظری»

بتسابه مهدوی:

گاهی دلم هیچ چیز نمی خواهد

جز گپ ریز ریز با مادرم

هی من حرف بزنم

هی او چای تازه دم بریزد...

هی چای ام سرد بشود

هی دلم گرم...

آنجا که چای ات سرد می شود

و دلت گرم

"خانه مادر است"

بتسابه مهدوی:

به التهاب لبانت چرا امان بدهم؟

دوباره چند دقیقه به تو زمان بدهم؟

گلم بیا که تو مسئول درد های منی

چقدر درد دلم را به این و آن بدهم؟

نگاه خیره ی من رد نمی شود از تو

هزار دفعه ی دیگر که امتحان بدهم

تمام دار و ندارم تویی عزیز دلم

چه جور سهم خودم را به دیگران بدهم

جلوی ماه نگاه تو کور خواهد شد

اگر به چشم حسودان تو را نشان بدهم

تو "اعتبار بزرگ غزل سرودنم"ی!

بیا که بین غزل ها خودی نشان بدهم

#حسین\_ظهرابی

بتسابه مهدوی:

تو با  من  باش  از خوشحالی  بسیار.... می رقصم

بگو  با  دف ، پیانو ، چنگ ،حتی  تار .... می رقصم

تو باشی در کنارم  واااای.... مثل  قاصدک  در  باد

برایت عاشقانه  صد هزاران  بار .... می رقصم

سماع  و باله و هیپ هاپ  و تانگو....بندری ، ترکی

به هر سازت ، بدون درهم و دینار ....می رقصم

بیا  بنشین  میان  چشم  من  ،ای  نازنین  دلبر

که دائم  دور تو  چون  پایه ی  پرگار . ....می رقصم

بخوان  در  گوش من ، لالایی  ماندن  ...بخوان از عشق

چو  می پیچد صدایت  بین گندم زار.... می رقصم

غمت  را یک  به یک  بر دوش من  بگذار و بعد از آن

تماشا کن ، برایت  مثل  یک  غمخوار ....می رقصم

مفاعیلن ، مفاعیلن،  مفاعیلن .....بزن   جانا

که  با هر وزن و هر اهنگ و هر تکرار....می رقصم

فاطمه دشتی

بتسابه مهدوی:

او شراب بوسه مي خواهد ز من

من چه گويم قلب پر اميد را

او به فكر لذت و غافل كه من

طالبم آن لذت جاويد را

من صفاي عشق مي خواهم از او

تا فدا سازم وجود خويش را

او تني مي خواهد از من آتشين

تا بسوزاند در او تشويش را

فروغ فرخزاد

بتسابه مهدوی:

"تنهایم" ... اما دلتنگ آغوشی نیستم ...

" خسته ام" ... ولی به تکیه گاهی نمی اندیشم ... چشمهایم تر هستند و قرمز ........

ولی رازی ندارم ... چون مدت هاست ...

دیگر کسی را "خیلی" دوست ندارم... دلتنگی های منو هیچ قلمی نمی تونه بنویسه

"دلتنگی های" من ازجنس" سکوته " ...﻿

بتسابه مهدوی:

مرا هیچ چیز عذاب نمی دهد

جز اینکه همیشه دانسته خطا کردم

ندانسته آلوده شدم، نشناخته وابسته شدم

و نخواسته رانده شدم

بتسابه مهدوی:

به عشقت روز و شب بانو همیشه ما گرفتاریم؛

به یادت هم سحر خوردیم و هم مشغول افطاریم؛

از عشقت دست برداریم ما؟! نه! بیخیالش شو!

به قول آق نقی اصلا "مگه میشه؟! مگه داریم؟!"

بتسابه مهدوی:

روی گرداندی و بر ما یک نگاه انداختی

روی گرداندی و ما را یاد ماه انداختی

روی گرداندم ببینم شب سر بام که ای

کی به جز من را به این روز سیاه انداختی

خیل مژگان و کمان ابرو و تیر نگاه...

تا رسیدی لرزه بر قلب سپاه انداختی

شاد و غمگین، مستم و هشیار، آباد و خراب

خوب می دانی چه آشوبی به راه انداختی

"با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام"

بعد از این، حالا که ما را در گناه انداختی

آن شب قدری که می گفتند خلوت با تو بود

زاهدان را هم ببین در اشتباه انداختی

خواستم دل پس بگیرم از تو، کمتر یافتم

آه از این سوزن که در انبار کاه انداختی!

-مژگان عباسلو﻿

بتسابه مهدوی:

عشق را لای در و دیوار پنهان کرده‌ای

باغ گل را پشت مشتی خار پنهان کرده‌ای

ای لبانت کار دست نازنینان بهشت!

راز بگشا ، از چه رو رخسار پنهان کرده‌ای ؟

آسمان تار است ، می‌گویند امشب ماه را

زیر آن پیراهن گلدار پنهان کرده‌ای

صد غزل از من بگیر و یک نظر بر من ببخش

آن چه را در لحظه‌ی دیدار پنهان کرده‌ای

آن لب تب‌دار را یک بار بوسیدن شفاست

وای از این دارو که از بیمار پنهان کرده‌ای

روزگار ای روزگار آن روزی نایاب را

در کدامین حجره‌ی بازار پنهان کرده‌ای ؟

بتسابه مهدوی:

مدتهاست

تصميم گرفته ام

هر گاه كسي را نخواستم

يا از او رنجيدم

يا دلم را شكست

به يادروزي باشم كه ممكن است

هرگز در دنيا نباشد

ان روز را مرور ميكنم

انقدر كه نبودنش را باور كنم

بعد در ذهنم برايش غمگين ميشوم

و

شايد يك عزاداريِ ذهني

وبعد ارزو ميكنم كاش

بود واز او ميگذشتم

بعد به خودم ميگويم

حالا او هست پس ببخش وفراموش كن

از بخششم

شاد ميشوم

واز بودن او شادتر

به همين راحتي

اين فرمول آرامش من است

بتسابه مهدوی:

چقدر تنهاست

شاعری که عاشقانه هاش

دست به دست می روند

به دست تو اما ...

نمی رسند!

شقایق:

ﯾﮏ ﻓﺮﺻﺖ ﺭﺍﺍﮔﺮ ﺑﮕﺬﺍﺭﯼ ﮐﻪ ﺑﮕﺬﺭﺩ؛

" ﺍﯾﻦ ﺯﻣﺎﻥ "

ﻣﯿﺸﻮﺩ " ﺁﻥ ﺯﻣﺎﻥ "....

ﻣﯿﺸﻮﺩ ﺑﺴﺎﻥ ﭼﺎﯼ ﯾﺦ ﮐﺮﺩﻩ ﯼ ﺭﻭﯼ ﻣﯿﺰ

ﮐﻪ ﺑﺎ ﻋﺸﻖ

ﺩﻡ ﮐﺮﺩﻩ ﺑﻮﺩﯼ ﻭ ﯾﺎﺩﺕ ﺭﻓﺘﻪ ،

ﻭ ﺣﺎﻻ ﺑﺎ ﻫﯿﭻ ﻗﻨﺪ ﻭ ﺷﮑﻼﺗﯽ

ﺑﻪ ﻣﺬﺍﻕ ﻫﯿﭻ ﻃﺒﻌﯽ ﺧﻮﺵ ﻧﻤﯽ ﺁﯾﺪ ..

ﺧﻮﺭﺩﻩ ﻧﻤﯿﺸﻮﺩ ﮐﻪ ﻧﻤﯽ ﺷﻮﺩ ،

" ﻓﺮﺻﺖ "

ﺭﺍ ﮐﻪ ﺑﮕﺬﺍﺭﯼ ﺑﮕﺬﺭﺩ

ﻣﯿﺸﻮﺩ ﻣﺜﻞ ﺁﺏِ ﺗﻨﮓِ ﻣﺎﻫﯽ

ﮐﻪ ﺑﻪ ﻭﻗﺘﺶ ﻋﻮﺽ ﻧﺸﻮﺩ

ﺁﻧﻮﻗﺖ ﺩﯾﮕﺮ ﺁﻥ ﻣﺎﻫﯽ ﻫﻢ ، ﻣﺎﻫﯽ ﻧﻤﯽ ﺷﻮﺩ ...

ﻗﺪﺭ " ﻟﺤﻈﺎﺕ " ﺭﺍ ﺑﺪﺍﻧﻴﻢ .

ﺯﻧﺪﮔﻲ \_ ﻣﻨﺘﻈﺮ \_ ﻫﻴﭻﻛﺲ \_ﻧﻤﻴﻤﺎﻧﺪ

بتسابه مهدوی:

من دختر شیرین سخن دوره ی قاجار

تو پست مدرنی و مضامین دل آزار

من اهل دل و چای هل و لعل نگارم

تو اهل شب و شعر سپید و لب سیگار

من فلسفه ی عشقم و اشراقی محضم

تو عقلگرا چون رنه و نیچه و ادگار

من پنجره ای رو به غزل... خواجه ی شیراز

تو سخت ، پر از خشتی و مانند به دیوار

با این همه عاشق شده ام دست خودم نیست

من دختر شیرین سخن دوره ی قاجار

بتسابه مهدوی:

حضرت عشق بفرما که دلم خانه توست

سر عقل آمده هر بنده که دیوانه توست

دل من اگر که از عشق نصیبی دارد

حضرت عشق به من لطف عجیبی دارد

بگذارید، بگذارید که بیمار بماند این دل

با تب عشق دلم حال غریبی دارد

لحظه میمیرد و من آخر سر میپوسم

عشق ای ناجی من دست تو را میبوسم

بی وجود تو سعادت نشود حاصل من

تا نفس هست تو ای عشق بمان در دل من﻿

بتسابه مهدوی:

خروار غمت ، به قدرمشتم کافي ست

يک خنده ي تو ، به قصدکشتم کافي ست

بعد از تو غلط کنم ، که عاشق بشوم

چشم تو ، براي هفت پشتم کافي ست

"شهراد ميدري"﻿

بتسابه مهدوی:

ﺩﻝ ﺍﮔﺮ ﻣﯽ ﺷﮑﻨﺪ

ﮔﻞ ﺍﮔﺮ ﻣﯽ ﻣﯿﺮﺩ

ﻭ ﺍﮔﺮ ﺑﺎﻍ ﺑﻪ ﺧﻮﺩ

ﺭﻧﮓ ﺧﺰﺍﻥ ﻣﻲ ﮔﻴﺮﺩ...

ﻫﻤﻪ ﻫﺸﺪﺍﺭ ﺑﻪ ﺗﻮﺳﺖ؛

ﺟﺎﻥ ﻣﻦ

ﺳﺨﺖ ﻧﮕﯿﺮ!

ﺯﻧﺪﮔﯽ

ﮐﻮﭺ ﻫﻤﯿﻦ ﭼﻠﭽﻠﻪ ﻫﺎﺳﺖ...

ﺑﻪ ﻫﻤﯿﻦ ﺯﯾﺒﺎﯾﯽ...

ﺑﻪ ﻫﻤﯿﻦ ﮐﻮﺗﺎﻫﯽ﻿...

«مشفق کاشانی

بتسابه مهدوی:

یک چشم من اندر غم دلدار گریست

چشم دگرم حسود بودو نگریست

چون روز وصال رسید اورا بستم

گفتم نگریستی نباید نگریست

بتسابه مهدوی:

ﻗﻠﺒﻢ ﺑﻪ ﻫﻮﺍﯼ ﺗﻮ ﺗﻼﻃﻢ ﺩﺍﺭﺩ

ﺑﺎ ﺧﯿﺰﺵ ﻣﻮﺟﻬﺎ ﺗﻔﺎﻫﻢ ﺩﺍﺭﺩ

ﺑﮕﺬﺍﺭ ﺑﮕﻮﯾﻨﺪ ﮐﻪ ﻋﺎﺷﻖ ﮐﻮﺭ ﺍﺳﺖ

ﺩﯾﻮﺍﻧﻪ ﭼﮑﺎﺭ ﺑﻪ ﺣﺮﻑ ﻣﺮﺩﻡ ﺩﺍﺭد

بتسابه مهدوی:

چشمهایت شعرهایم را جهانی میکند

حس آغوشت غزلها را روانی میکند

دستبرد از باغ لبهایت وَ مردن در خودم

بوسه ات من را چه ساده دزد و جانی میکند!

جبرئیل چشم تو دیشب مرا معراج برد

لمس دستانت دلم را آسمانی میکند

آینه دار تمام فصل های بی غبار

سینه ات با آینه دارد تبانی میکند

هیچ میدانی چرا صدها غزل در چشم توست؟

شاعری تنها درونت شعرخوانی میکند

خوب میدانم که فردا روزگار سنگدل

قصه ی عشق مرا هم بایگانی میکند...

شقایق:

یک منظومه شمسی جایزه می دهم

به کسی که بگوید

ماه من کجاست

یک کهکشان مژدگانی

فقط بگو

ستاره شبهای خیال من

در افول کدام صبح زشت

برای همیشه رفت

من دنبال سیاه چال مرگ می گردم

کمک ، کمک

بتسابه مهدوی:

پرده برگیر که من یار توام

عاشقم، عاشق رخسار توام

عشوه کن، ناز نما، لب بگشا

جان من، عاشق گفتار توام

بر سر بستر من پا بگذار

من دل سوخته بیمار توام

با وصالت ز دلم عقده گشا

جلوه ای کن که گرفتار توام

گر کشی یا که نوازی ای دوست

عاشقم ، یار وفادار توام

عاشقی سر به گریبانم من

مستم و مُرده ی دیدار توام

هر که بینیم خریدار تو است

من خریدارِ خریدار توام..

شقایق:

خدا ! به حق دل عاشقان سرگردان

مرا به آنچه که بودم دوباره برگردان

به کدخدایی ِ آبادی ِ به دور از عشق

نه این رعیّت ِخانه خراب و سرگردان

یقین که عشق و غمش حکم نان انسان است

ولی امان که اگر در گلو بماند نان!

جناب ِعشق عجب باغبان بی رحمیست

دو لاله چیدن از آن باغ و اینهمه تاوان؟!

به قدر قدرت هرکس ستم سزاوار است

مگر که بید چه دارد برابر طوفان؟!

خدا ! بریده ام از عشق و زندگی دیگر

به آیه آیۀ توبه، به جان الرّحمن

بتسابه مهدوی:

*دست مرا بگیر،که در عشق حل شویم*

*ورد زبان مردم اهل محل شویم*

تو قهر میکنی و من از پنجره...نخواه!

مهمان سال بعدی ماه عسل شویم

«عباس اسدیان»

بتسابه مهدوی:

ساعت اتاق را خوابانده ام !

بی کوک ، بدون باطری

تا حتی هوس یک ثانیه حرکت هم

به سرش نزند . . !

گورِ پدر دقایق !

بی تو بودن شمارش نمیخواهد . .

بتسابه مهدوی:

آب را گل نکنیم

شاید آن بالاها

آدمی شیک و تمیز

بنز خود را دم در می‌شوید

یا کمی بالاتر

در حیاطی که ندارد سروته

یک نفر دارد استخرش را پرمی‌سازد!

«آب را گل نکنیم»

شاید این مایه جان، می‌رود تا که بشوید در و دیواری را!

مردم بالادست، خانه‌هاشان چه جلایی دارد! و هواشان، چه هوای ملسی!

باغشان غرق گل است، عاری از خارو خسی،

لیک...

مردم پایین دست، «خانه‌هاشان تنگ است»

زندگی‌شان لنگ است، کاسه شان بی‌آب است،

نانشان هم سنگ است!

«آب را گل نکنیم»

مردم بالادست، آب را می‌بلعند،

مردم پایین دست، «آب را می‌فهمند!»

شقایق:

در هـر نمـاز دست بـه زانـو چـرا زنـد ...؟؟؟

زاهـد اگـر ز کرده پشیمان نگشته است !!!

بتسابه مهدوی:

اگر مرا به انتخاب بین عدالت و آزادی مخیر کنند من آزادی را انتخاب می کنم چرا که در یک جامعه آزاد غیر عادلانه من آزادی دفاع از عدالت را دارم ولی در یک جامعه که به نام عدالت آزادی مرا گرفته باشند اگر عدالت محقق نشود من آزادی اعتراض را هم ندارم!

کارل پوپر﻿

شقایق:

از گابریل گارسیا می پرسند: اگر بخواهی کتابی صد صفحه ای درباره امید بنویسی، چه می نویسی؟

گفت:

99 صفحه رو خالی میذارم....صفحه ی آخر....سطر آخر

می نویسم.....

"یادت باشه دنیا گرده ...

هر وقت احساس کردی به آخر رسیدی

شاید در نقطه شروع باشی...."

بتسابه مهدوی:

ساعت اتاق را خوابانده ام !

بی کوک ، بدون باطری

تا حتی هوس یک ثانیه حرکت هم

به سرش نزند . . !

گورِ پدر دقایق !

بی تو بودن شمارش نمیخواهد . .

بتسابه مهدوی:

میروم گل میخرم، باید بفهمد عاشقم

گل برایش میبرم، باید بفهمد عاشقم

...

گل نیازی نیست، وقتی اینقدر حالم بد است

از همین چشم ترم، باید بفهمد عاشقم

....

از همین اصرار که هی سعی دارم بی دلیل

از مسیرش بگذرم، باید بفهمد عاشقم

....

از همین دیوانه بازی های بی حد و حساب

از همین شور و شرم، باید بفهمد عاشقم

....

یک نفر در شهر پیدا کن که نشناسد مرا

از همه رسواترم، باید بفهمد عاشقم

.....

عالم و آدم خبر دارند و باور کرده اند

او ندارد باورم، باید بفهمد عاشقم

.....

باید از امشب غزل پشت غزل وصفش کنم

شاعرم،خیر سرم، باید بفهمد عاشقم

بتسابه مهدوی:

با موی پریشان شده آنقدر که نازی

در حفظ مسلمانی من مساله سازی !

با دیدن تو قبله نمایم به خطا رفت

دیگر نگرانم که بت از کعبه بسازی

قدیسه من لمس تنت پنجره فولاد

بیمارم و ناچار به این دست درازی

هر طور نگاهت بکنم قابل عرضی

حالا منم و وحشت تقسیم اراضی

یک شهر به دنبال تو افتاده به والله

بیچاره شدم در صف صدها متقاضی

آغوش تو خشخاش و لبت الکل خالص

آماده شدم کار دلم را تو بسازی...

من کودک سرتق که شدم سر به هوای

عشق تو که سر می شکند آخر بازی﻿

بتسابه مهدوی:

شعری با قافيه بندي جالب

از امیرحسین خوشحال (کولی)

کرده ام از دستِ ایـن فرهنگ، هنگ!

گشته از عشقت دلِ دلتنگ، تنگ

بعدِ «شیرین» شد تب «فرهاد»، حاد

(این خبر را مرکز امداد، داد !)

با عبورت می‏ شود جالیز، لیز

جعفری می‏ رقصد و گشنیز، نیز!

بـا نگاهت می ‏زند «عطار»، تار

«مولوی» غش کرده و «گلزار»، زار

می ‏شود در گردنت زنجیر، جیر

می ‏کُند در دست تو کفگیر، گیر

هر که بر اشعار من خندید، دید

می ‏شود با یادِ تو تبعید، عید!

کرد پیشت آدم سالوس، لوس

با تو شب‏ ها می‏ شود کابوس، بوس!

کیمیا کردی و شد شاغول، غول!!

با کلامت می‏ خورَد «شنگول»، گول!

وقت خشمت می‏ شود «تیمور»، مور

رفته «نادر» تا حد مقدور، دور!

چون به حرف آیی شود خاموش، موش

گفته‏ هایت را کند خرگوش، گوش!!

می‏ کُنی از بهر ما اندام، دام

پیش زلفت می‏ شود «خاخام»، خام

این خبر را می‏ زند نجار، جار:

هست در اطراف تو بسیار، یار

کاسه ‏ات را می ‏زند ابلیس، لیس

(هست بخش دوم ساندیس، دیس!!)

گشته‏ ام از دست استدلال، لال

رفته گویا از دل خو شحال، حال🌴

بتسابه مهدوی:

اول چه بود عشق و آخر چه هست عشق

بر خاست از خدا و در آدم نشست عشق

این تحفۀ خداست یا اسم اعظم است

می میرد آن کسی که ز قلبش گذشت عشق

مجنون مگر چه داشت به جز عشق در نهاد

بسیار بیستون که به روزی شکست عشق

از عشق زنده است هر آن چیز هست و نیست

بهتر که نیست آنکه نیارد بدست عشق

عالم خمار بود و میخانه ای نبود

خمخانه را ، مرا، همه را کرده مست عشق

بی عشق بهتر است نخوانی نماز خویش

سوی بهشت می برد آن بت پرست عشق

بتسابه مهدوی:

زاهد ظاهرپرست از حال ما آگاه نیست

در حق ما هر چه گوید جای هیچ اِکراه نیست

در طریقت هر چه پیش سالک آید خیر اوست

در صراط مستقیم ای دل کسی گمراه نیست

بتسابه مهدوی:

یک عشق کهنه دارم قلبی عتیقه آری

سرمایه ای که هرگز ارزش نمی گذاری

سمسار کوچه ها را پیشم چه می فرستی

قیمت نهد بر این دل در منتهای خواری

حتی اگر بمیرم دل را نمی گذارم

در کوچه ها بگردد با التماس گاری

شاید کسی بیاید از شهر لاله رویان

گنجم دهم بگیرم یک بوسه یادگاری

دلگیرم از نگاهت من می روم از اینجا

یک شاعر پریشان یک عاشق فراری

بتسابه مهدوی:

چه بنوشم که بجوشد ز تنم آنچه تو خواهی

چه برقصم که بگیرم ز تو تقدیس نگاهی

چه بخواهی تو که باشم چه بگویم که نباشی

تو سپیدار خدایان و منم باغ سیاهی

غم رفتن نرسیدن شده ، بیحوصله جاده

به حضور بینهایت تو بگو نشان ز راهی

من و شیوۀ گدایی ، من و رسم بینوایی

بده آنچه را ندارم به کرامتت الهی

شقایق:

وقتي ميشود دقايق عمرت را

با آدمهاي خوب بگذراني

چرا بايد لحظه هايت را صرف آدم هايي کني

که يا دلهاي کوچک شان مدام درگير حسادت ها و

کينه ورزي هاي بچه گانه اند...

يا مدام براي نبودنت،

براي خط زدنت تلاش مي کنند؟

نه،

هميشه جنگيدن خوب نيست!

اين روزها فهميده ام براي اثبات دوست داشتن،

براي به دست آوردن دل آدمها،

براي اثبات خوب بودن نبايد جنگيد!

بعضي چيزها وقتي با جنگيدن به دست مي آيند

بي ارزش ميشوند!

اين روزها نسخه فاصله گرفتن را مي پيچم

براي هرکسي که رنجم مي دهد...

اين را با خود تکرار ميکنم و مي بخشمشان...

نه بخاطر اينکه مستحق بخششند!

تنها به اين خاطر که "من مستحق آرامشم" ....

پدر روانشناسي دنيا

فرويد

از كتاب : روان ساده ، روان پاک

بتسابه مهدوی:

: هوش مديريتي است و به ما يادآور مي‌شود براي موفقيت در زندگي شخصي و زندگي كاروكسب بايد بتوانيم بر خودمان مديريت قوي داشته باشيم و به عبارتي روي خودمان كه ارزشمندترين دارايي‌مان است سرمايه‌گذاري كنيم، و براي اين مهم، 5 هوش را با نگاه جامعيت‌نگري به‌كار گيريم تا با هم‌توان‌افزايي بين آنها انساني موفق باشيم.

IQ: همان هوش عقلي يا هوش رياضي است كه در مدارس، ما را با آن مي‌سنجيدند. اما همه‌ي ما شواهد بسياري از انسانهايي را مي‌توانيم مثال بزنيم كه در مدرسه و دانشگاه معدل بالايي داشتند، اما در به‌كارگيري آنها در زندگي خانوادگي و زندگي كاري به توفيقات سعادت نيافتند. پس هوش عقلي لازم است، اما كافي نيست.

EQ: همان هوش هيجاني است به معناي توان مديريت كردن هيجانات خود و ديگران. خوشبختانه هوش هيجاني قابليت اكتسابي دارد و ما مي‌توانيم با يادگيري در هر سن كه باشيم هوش هيجاني خود را ارتقا دهيم. پس كم‌كاري در اين زمينه فقط و فقط نشان‌دهنده‌ي تصور خودمان است. براي اينكه هوش هيجاني خودمان را بالا ببريم بايد به عوامل مهمي چون پايداري و استقامت براي رسيدن به اهداف درست از پيش تعيين‌شده، انگيزه‌بخش و مديريت روح و روان خودمان و پرهيز از نااميدي و يادگيري براي ارتقاي روحيه‌ي مثبت‌انديشي و كنترل و اصلاح دائم و مرتب رفتار و كردار خويش در راستاي انسان متعالي شدن، همدلي و گذاشتن خودمان به جاي ديگران كه با آنها سروكار داريم براي درك بهتر ايشان، و اين سؤال را از خود پرسيدن كه اگر من به جاي طرف مقابل بودم چه انتظاري داشتم، و در نهايت ارتقاي مهارت خودشناسي و شناخت تيپ شخصيتي خودمان با مراجعه به مشاوران كاربلد و مطالعه براي تقويت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف خويش بپردازيم.

PQ: هوش سياسي است كه بهتر است آن را به هوش تدبيري ترجمه كنيم، و معنا و مفهوم آن اين است كه بدانيم در مقابل هر مشتري بهترين نوع رفتار چه بايد باشد.‌ تشخيص تفاوت مشتريان و به‌كارگيري بهترين شيوه‌ي عملكرد براي نزديك شدن به مشتري، هوش تدبيري يعني هر سخن جايي و هر نكته مكاني دارد.

هوش تدبيري يعني اينكه خودم را با سواد مخاطب هدف هماهنگ كنم و از به‌كار بردن سؤالات و عبارات نابجا خودداري كنم. هوش تدبيري توان درك طرف مقابل را در ما افزايش مي‌دهد. هوش تدبيري همان كياست داشتن در كار است. به ما ياد مي‌دهد كه با مشتري بحث نكنيم، ياد مي‌دهد كه در بازار رفته‌ايم تا معامله كنيم نه مقابله. اينكه همه جا جايز نيست اسم كوچك مشتري را به‌كار ببريم و اينكه درك فرهنگها و خرده‌فرهنگها را داشته باشيم.

PQ: اين يكي هوش فيزيكي يا هوش جسمي است. به ما مي‌گويد كه براي موفقيت در بازار، و نزد مشتري مي‌بايست روح شاداب و مغزي پويا داشته باشيم و اين مهم مهيا نمي‌شود مگر اينكه جسم سالم داشته باشيم. هوش جسمي به ما مي‌گويد كه عقل سالم در بدن سالم قرار دارد، پس مراقبت‌كننده‌ي ورزش و سلامتي خود باشيم.

SQ: نهايتاً هوش معنوي به انسان بودن ما، صداقت داشتن ما و سالم بودن اخلاق ما مي‌پردازد. همان پندار نيك، گفتار نيك، و كردار نيك است. هوش معنوي يعني خودمان را نانوايي فرض كنيم كه قرار نيست نان سوخته دست مردم بدهيم. ابتدا باور كنيم كه با فروش بيمه به مشتري براي او امنيت خاطر و اطمينان را فراهم مي‌كنيم، پس من در حال خدمت كردن به مشتري هستم، پس بايد مشاور صديق و راستگوي او باشم تا او با خشنودي كه به دست مي‌آورد من را به ساير دوستان و افرادي كه مي‌شناسد ارجاع دهد؛ چون ما مي‌دانيم تنها در اين حالت است كه فروش مؤثر يا فروش تكرارشونده به همان مشتري صورت مي‌گيرد و حتي او را به سفير برند و خوشنامي اعتبار ما تبديل مي‌كند.

بتسابه مهدوی:

شاعر: سیمین بهبهانی

امشب اگر یاری کنی ای دیده توفان می کنم

آتش به دل می افکنم دریا به دامان می کنم

امشب اگر یاری کنی ای ديده طوفان مي كنم

آتش به دل می افکنم دریا به دامان می کنم

می جویمت

می جویمت با آن که پیدا نیستی

می خواهمت

می خواهمت هر چند پنهان می کنم

زندان صبرآموز را در می گشایم ناگهان

پرهیز طاقت سوز را یکسر به زندان می کنم

یا عقل تقوا پیشه را از عشق می دوزم کفن

یا شاهد اندیشه را از عقل عریان می کنم

بهروز:

یا رب از دل مشرق نور هدایت کن مرا

از فروغ عشق، خورشید قیامت کن مرا

تا به کی گرد خجالت زنده در خاکم کند؟

شسته رو چون گوهر از باران رحمت کن مرا

خانه آرایی نمی آید ز من همچون حباب

موج بی پروای دریای حقیقت کن مرا

استخوانم سرمه شد از کوچه گردیهای حرص

خانه دار گوشه چشم قناعت کن مرا

چند باشد شمع من بازیچه دست فنا؟

زنده جاوید از دست حمایت کن مرا

ساناز:

دوست م سلام! امشب لابه لای گلواژه های نیایشت، مابین آسمان خریدنِ لب ها و بغضستانِ حنجره ات، وقتی قول قطعی عاقبت بخیری ایامت را گرفتی، در یک مکث کوتاه خدای مرا هم صدا بزن!

دستانت که تا خدا پل زد به استجابت اشک های من کمی خدایت را زمزمه کن....

"برای هم دعا کنیم..."

بتسابه مهدوی:

روانشناسی رنگ در برند سازی و لوگوی برندها

روانشناسی رنگ چه در امور شخصی و چه در امور تجاری یکی از جالب ترین و جنجالی ترین جنبه های برندسازی می باشد. دلیل این امر اینست که بیشتر مکالمات امروز در مورد رنگ ها و جذبه آن، احساسات، شواهد داستان گونه و تبلیغاتی را در بر می گیرد که در مورد «رنگ و ذهن» ادعاهای فراوانی را مطرح می کنند. واقعا روانشناسی رنگ در برند سازی چه اهمیتی دارد؟

تصورات غلط در مورد روانشناسی رنگ چیست؟

ممکن است متوجه شده باشید که در مورد روانشناسی رنگ بحث های زیادی صورت می گیرد؛ اما داده های حقیقی زیادی برای توسعه و گسترش آن وجود ندارد. شاید دلیل این باشد که عواملی مانند اولویت شخصی، تجربیات، تربیت، اختلافات فرهنگی، فضا و غیره معمولا اثر رنگ ها را کمرنگ و محو می کند. بنابراین ایده هایی مثل اینکه در طیف رنگ، زرد از نظر روانشناسی شادترین رنگ محسوب می شود، غلط می باشد.

موضوع مهم رنگ ها در برندسازی

رنگ نارنجی در لوگوی سازمان ها نشانه دوستی، خوشحالی و اطمینان؛ رنگ زرد نشانه خوش بینی، وضوح و گرمی؛ ؛ رنگ قرمز نشانه هیجان، جوانی و جسارت؛ رنگ بنفش نشانه خلاقیت، قوه تخیل و هوش؛ رنگ سبز نشانه صلح، رشد و سلامت ؛ رنگ نقره ای نشانه تعادل، خنثی بودن و آرامش و رنگ آبی نشانه اعتماد و قدرت می باشد.

اما حقیقت این است که رنگ به شدت به تجربیات شخصی وابستگی دارد تا اینکه آن را با احساسات خاص در سطح جهان معنی کنیم. باید گفت الگو های پیام دهی گسترده تری را می توان در مفاهیم رنگی پیدا کرد. رای مثال، رنگ ها نقش قابل توجهی در خرید و برندسازی دارند. محققان در تحقیقی با عنوان «اثر رنگ در بازاریابی» به این موضوع پی بردند که بیشتر از ۹۰ درصد قضاوت های شتابزده در مورد محصولات می تواند فقط به رنگ مربوط باشد (با توجه به اینکه چه محصولی را می خرید).

تحقیقی به نام «قرمز مهیج و آبی باکفایت» صورت گرفته است و این تحقیق تایید می کند که قصد خرید به شدت تحت تاثیر رنگ ها است؛ چون رنگ ها بر چگونه دیده شدن برند اثر دارند. این یعنی رنگ ها به مصرف کننده می گویند «شخصیت» یک برند را چگونه ببینند.

با مطالعه نتایج تحقیقاتی مانند «اثرات تعاملی رنگ ها» می توان دریافت که ارتباط بین رنگ ها و برندها به تناسب موجود در رنگی بستگی دارد که برای یک برند خاص مورد استفاده قرار می گیرد؛ یعنی آیا رنگ مورد استفاده با آن چیزی که برای فروش گذاشته شده، دارای تناسب می باشد یا خیر؟

همچنین تحقیقات دیگری هم نشان داده مغز ما برندهای قابل تشخیص را ترجیح می دهد که این موضوع بر اهمیت رنگ هنگام ایجاد هویت برند تاکید می کند. بنابراین بسیار مهم است که برندهای جدید هنگام طراحی رنگ لوگوی خود از تمایز آن با رقبا اطمینان حاصل کنند. مثلا اگر رقبا از رنگ آبی استفاده کرده اند، رنگ بنفش شما را از رقیب متمایز خواهد کرد.

هر یک از رنگ ها به طور گسترده ای با ویژگی های خاص تطابق دارند . رنگ قهوه ای با محکم و زمخت بودن، بنفش با ظرافت و فرهیختگی و قرمز با هیجان شناخته می شود. اما تقریبا همه مطالعات آکادمیک در مورد رنگ ها و برندسازی به شما می گویند خیلی مهم است که رنگ های برند شما، به جای رعایت قانون ترکیب رنگ های کلیشه ای، هویتی را که می خواهید به تصویر بکشید، تایید کنند.

هنگام انتخاب رنگ درست، پیش بینی واکنش مشتری به تناسب رنگ با محصول، بیشتر از خود رنگ مهم است. در نتیجه، بین استفاده از رنگ و احساس مشتری از شخصیت یک برند، ارتباطی واقعی وجود دارد.

عبارت «سبز مساوی با آرامش است» را در نظر بگیرید. این مفهوم اشتباه می باشد، چون گاهی اوقات رنگ سبز برای برندسازی سایت زیست محیطی تیمبرلند استفاده می شود و در موارد دیگری این رنگ در فضای پولی و مالی سایت mint مورد استفاده قرار می گیرد و در دو حالت تاثیر بسیار مثبتی دارد. یا رنگ قهوه ای ممکن است برای فضای معرفی یک جنس محکم (مثل سایت محصولات چرمی Saddleback Leather) مناسب باشد؛ درحالی که در موقعیت دیگری برای ایجاد گرمی یا برانگیختن احساسات یا تحریک اشتها (مثل هر تبلیغ بازرگانی که در مورد شکلات دیده اید) هم می تواند استفاده شود.

نتیجه گیری:

برای انتخاب رنگ برند مجموعه قواعد ساده و مشخصی وجود ندارد، اما انتخاب رنگ به طور حتم باید مورد توجه قرار بگیرد. احساس، خلق و خو و تصویری که برند شما ایجاد می کند، نقش مهمی در برانگیختن احساسات دیگران دارد.

رنگ ها فقط زمانی روی کار می آیند که بتوانند با هویت مطلوب یک برند مطابقت داشته باشند مانند استفاده از رنگ سفید برای القای علاقه شرکت اپل به طراحی ساده و تمیز. بدون در نظر داشتن چنین مفهومی، ترجیح دادن یک رنگ به رنگ دیگر معنی ندارد و نمی توان ثابت کرد که مثلا رنگ زرد در کل دنیا بیشتر از رنگ آبی خریدار دارد.

رامین:

می شود " زلزله ام " باشی و من " بم " بشوم

کاش با دست تو از روی زمین کم بشوم

می شود بار گرانی بگذاری به دلم.......؟!

آرزو کرده ام از بار غمت خم بشوم...؛

می شود تلخی خود را به منم یاد دهی.....؟!

تا منم مثل تو مرغوبترین سم بشوم...؛

می شود باز برایم دو سه تا خاطره از......؟!

خنده ام محو شود.... مظهر ماتم بشوم...؛

می شود سنگدلی را به منم یاد دهی.....؟!

دل خود را بکنم مثل تو آدم بشوم...؛

# چهار شنبه 17 تیر 1394

پرستو:

دلم.. يک اتفاق تازه مى خواهد..!!

نه مثل عشق و دل دادن..؛

نه در دام غم افتادن..؛

دگر اينها گذشت از ما..!

شبيه شوق يک کودک..

که کفش نو به پا دارد

و گويى کل دنيا را ..

در آن لحظه به زير کفشها دارد،

دلم يک شور بى اندازه مى خواهد!

با خودم تنها!

فقط گاهى...!

دلم.. يک اتفاق تازه میخواهد..!!!!!!

پرستو:

بی توبزم گل ومهتاب چه خواهد بودن؟

عیش گلگشت و می ناب چه خواهدبودن؟

وه که وصل توشبی،گرچه خیال است ومحال

گر میسر شودم،خواب چه خواهدبودن؟

ای چمان درچمن آزاد،چه دانی به قفس

حالت مرغک بی تاب چه خواهدبودن؟

منکه دیدم گل روی تو،دگر در نظرم

جلوه ی شاهدمهتاب چه خواهدبودن؟

پیش لبخندتو،ای غنچه ی شاداب بهشت

خنده های گل سیراب چه خواهدبودن

عمر چون گوهرنایاب بود باتو، ولی

بی توجزمونس ناباب چه خواهدبودن؟توکه درساحل امنی وامان، کی دانی

حال افتاده به غرقاب چه خواهدبودن

مهدی کلانتری:

ای گل تازه که بویی ز وفا نیست ترا

خبر از سرزنش خار جفا نیست ترا

رحم بر بلبل بی برگ و نوا نیست ترا

التفاتی به اسیران بلا نیست ترا

ما اسیر غم و اصلا غم ما نیست ترا

با اسیر غم خود رحم چرا نیست ترا

فارغ از عاشق غمناک نمی‌باید بود

جان من اینهمه بی باک نمی‌یابد بود

همچو گل چند به روی همه خندان باشی

همره غیر به گلگشت گلستان باشی

هر زمان با دگری دست و گریبان باشی

زان بیندیش که از کرده پشیمان باشی

جمع با جمع نباشند و پریشان باشی

یاد حیرانی ما آری و حیران باشی

ما نباشیم که باشد که جفای تو کشد

به جفا سازد و صد جور برای تو کشد

شب به کاشانهٔ اغیار نمی‌باید بود

غیر را شمع شب تار نمی‌باید بود

همه جا با همه کس یار نمی‌باید بود

یار اغیار دل‌آزار نمی‌باید بود

تشنهٔ خون من زار نمی‌باید بود

تا به این مرتبه خونخوار نمی‌باید بود

من اگر کشته شوم باعث بدنامی تست

موجب شهرت بی باکی و خودکامی تست

دیگری جز تو مرا اینهمه آزار نکرد

جز تو کس در نظر خلق مرا خوارنکرد

آنچه کردی تو به من هیچ ستمکار نکرد

هیچ سنگین دل بیدادگر این کار نکرد

این ستمها دگری با من بیمار نکرد

هیچکس اینهمه آزار من زار نکرد

گر ز آزردن من هست غرض مردن من

مردم ، آزار مکش از پی آزردن من

جان من سنگدلی ، دل به تو دادن غلط است

بر سر راه تو چون خاک فتادن غلط است

چشم امید به روی تو گشادن غلط است

روی پر گرد به راه تو نهادن غلط است

رفتن اولاست ز کوی تو ، ستادن غلط است

جان شیرین به تمنای تو دادن غلط است

تو نه آنی که غم عاشق زارت باشد

چون شود خاک بر آن خاک گذارت باشد

مدتی هست که حیرانم و تدبیری نیست

عاشق بی سر و سامانم و تدبیری نیست

از غمت سر به گریبانم و تدبیری نیست

خون دل رفته به دامانم و تدبیری نیست

از جفای تو بدینسانم و تدبیری نیست

چه توان کرد پشیمانم و تدبیری نیست

شرح درماندگی خود به که تقریر کنم

عاجزم چارهٔ من چیست چه تدبیر کنم

نخل نوخیز گلستان جهان بسیار است

گل این باغ بسی ، سرو روان بسیار است

جان من همچو تو غارتگر جان بسیار است

ترک زرین کمر موی میان بسیار است

با لب همچو شکر تنگ دهان بسیار است

نه که غیر از تو جوان نیست، جوان بسیار است

دیگری اینهمه بیداد به عاشق نکند

قصد آزردن یاران موافق نکند

مدتی شد که در آزارم و می‌دانی تو

به کمند تو گرفتارم و می‌دانی تو

از غم عشق تو بیمارم و می‌دانی تو

داغ عشق تو به جان دارم و می‌دانی تو

خون دل از مژه می‌بارم و می‌دانی تو

از برای تو چنین زارم و می‌دانی تو

از زبان تو حدیثی نشنودم هرگز

از تو شرمنده یک حرف نبودم هرگز

مکن آن نوع که آزرده شوم از خویت

دست بر دل نهم و پا بکشم از کویت

گوشه‌ای گیرم و من بعد نیایم سویت

نکنم بار دگر یاد قد دلجویت

دیده پوشم ز تماشای رخ نیکویت

سخنی گویم و شرمنده شوم از رویت

بشنو پند و مکن قصد دل‌آزردهٔ خویش

ورنه بسیار پشیمان شوی از کردهٔ خویش

چند صبح آیم و از خاک درت شام روم

از سر کوی تو خودکام به ناکام روم

صد دعا گویم و آزرده به دشنام روم

از پیت آیم و با من نشوی رام روم

دور دور از تو من تیره سرانجام روم

نبود زهره که همراه تو یک گام روم

کس چرا اینهمه سنگین دل و بدخو باشد

جان من این روشی نیست که نیکو باشد

از چه با من نشوی یار چه می‌پرهیزی

یار شو با من بیمار چه می‌پرهیزی

چیست مانع ز من زار چه می‌پرهیزی

بگشا لعل شکر بار چه می‌پرهیزی

حرف زن ای بت خونخوار چه می‌پرهیزی

نه حدیثی کنی اظهار چه می‌پرهیزی

که ترا گفت به ارباب وفا حرف مزن

چین بر ابرو زن و یک بار به ما حرف مزن

درد من کشتهٔ شمشیر بلا می‌داند

سوز من سوخته داغ جفا می‌داند

مسکنم ساکن صحرای فنا می‌داند

همه کس حال من بی سر و پا می‌داند

پاکبازم هم کس طور مرا می‌داند

عاشقی همچو منت نیست خدا می‌داند

چارهٔ من کن و مگذار که بیچاره شوم

سر خود گیرم و از کوی تو آواره شوم

از سر کوی تو با دیده تر خواهم رفت

چهره آلوده به خوناب جگر خواهم رفت

تا نظر می‌کنی از پیش نظر خواهم رفت

گر نرفتم ز درت شام ، سحر خواهم رفت

نه که این بار چو هر بار دگر خواهم رفت

نیست بازآمدنم باز اگر خواهم رفت

از جفای تو من زار چو رفتم ، رفتم

لطف کن لطف که این بار چو رفتم ، رفتم

چند در کوی تو با خاک برابر باشم

چند پا مال جفای تو ستمگر باشم

چند پیش تو ، به قدر از همه کمتر باشم

از تو چند ای بت بدکیش مکدر باشم

می‌روم تا به سجود بت دیگر باشم

باز اگر سجده کنم پیش تو کافر باشم

خود بگو کز تو کشم ناز و تغافل تا کی

طاقتم نیست از این بیش تحمل تا کی

سبزه دامن نسرین ترا بنده شوم

ابتدای خط مشکین ترا بنده شوم

چین بر ابرو زدن و کین ترا بنده شوم

گره ابروی پرچین ترا بنده شوم

حرف ناگفتن و تمکین ترا بنده شوم

طرز محبوبی و آیین ترا بنده شوم

الله ، الله ، ز که این قاعده اندوخته‌ای

کیست استاد تو اینها ز که آموخته‌ای

اینهمه جور که من از پی هم می‌بینم

زود خود را به سر کوی عدم می‌بینم

دیگران راحت و من اینهمه غم می‌بینم

همه کس خرم و من درد و الم می‌بینم

لطف بسیار طمع دارم و کم می‌بینم

هستم آزرده و بسیار ستم می‌بینم

خرده بر حرف درشت من آزرده مگیر

حرف آزرده درشتانه بود ، خرده مگیر

آنچنان باش که من از تو شکایت نکنم

از تو قطع طمع لطف و عنایت نکنم

پیش مردم ز جفای تو حکایت نکنم

همه جا قصهٔ درد تو روایت نکنم

خویش را شهرهٔ هر شهر و ولایت نکنم

دیگر این قصه بی حد و نهایت نکنم

خوش کنی خاطر وحشی به نگاهی سهل است

سوی تو گوشه چشمی ز تو گاهی سهل است

ساناز:

ﺧﺪﺍﯾﺎ ...

ﺁﻏﻮﺷﺖ ﺭﺍ ﺍﻣﺸﺐ ﺑﻪ ﻣﻦ ﻣﯽ ﺩﻫﯽ؟

ﺑﺮﺍﯼ ﮔﻔﺘﻦ ، ﭼﯿﺰﯼ ﻧﺪﺍﺭﻡ !

ﻣﯽ ﺷﻮﺩ ﻣﻦ ﺑﻐﺾ ﮐﻨﻢ ، ﺗﻮ ﺑﮕﻮﯾﯽ : ﻣﮕﺮ ﺧﺪﺍﯾﺖ ﻧﺒﺎﺷﺪ ﮐﻪ ﺍﯾﻨﮕﻮﻧﻪ

ﺑﻐﺾ

ﮐﻨﯽ ...

ﻣﯽ ﺷﻮﺩ ﻣﻦ ﺑﮕﻮﯾﻢ : ﺧﺪﺍﯾﺎ ... ؟

ﺗﻮ ﺑﮕﻮﯾﯽ : ﺟﺎﻥ ﺩﻟﻢ

ﻣﯽ ﺷﻮﺩ ﺑﯿﺎﯾﯽ ؟ ﺗﻤﻨﺎ ﻣﯿﮑﻨﻢ ..

ﮔﻠﻪ ﺩﺍﺭﻡ .. ﺍﺯ ﮐﯽ بماند... ﺍﺯ ﭼﻪ بماند...

ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺯﻫﺎ ﺩﺭﺩﯼ ﺑﺮﻣﻦ ﺳﻨﮕﯿﻨﯽ ﻣﯿﮑﻨﺪ

ﮐﻪ بماند ﺩﻟﯿﻠﺶ ﭼﯿﺴﺖ ، ﮐﯿﺴﺖ !

ﺑﯽ ﺣﺲ ﺷﺪﻩ ﺍﻡ ﺧﺴﺘﻪ ﺷﺪﻩ ﺍﻡ

ﺍﺯ ﺗﻤﺎﻡ ﺟﻬﺎﺕ !...

ﺩﻟﻢ ﺍﻃﻤﯿﻨﺎﻥ ﻣﯿﺨﻮﺍﻫﺪ ، ﺍﻧﺪﮐﯽ ﺁﺭﺍﻣﺶ،اندکی مهم بودن،اندکی دوست داشتن،اندکی.... بماند.

بتسابه مهدوی:

یک وقت می‌گوییم علی را که کشت

و یک وقت می‌گوییم چه کشت

اگر بگوییم علی را که کشت

البته عبدالرحمن ابن‌ملجم

و اگر بگوییم علی را چه کشت

باید بگوییم جمود و خشک‌مغزی و خشکه مقدسی

شهید مطهری

بتسابه مهدوی:

آدم های موفق، همیشه به دنبال فرصت هایی برای کمک به دیگران هستند.افراد ناموفق همیشه می پرسند : این کار، چه سودی برای من دارد؟

برایان تریسی

بتسابه مهدوی:

انگار بعضی آدم ها را ...!!!

نمی شود دوست نداشت.

آمده اند تا...

دنیای سیاه و سفیدت را همرنگ لبخندشان کنند.

و به تو بفهمانند که...

دنیا هنوز جای خوبی است برای نفس کشیدن....

حتی اگر تمام عمرت را بگردی هم...!

دلیل دوست داشتنی بودنشان را پیدا نمی کنی....

نه با عطر خاصی به لحظه های تنهایی ات هجوم می آورند ....

و نه توقعی در مهربانیشان است ....

اما طور عجیبی هستند.

انگار آفریده شده اند تا دوستشان داشته باشیم....

تا مهربانی کنند....

و برای ثانیه ثانیه ی نبودنشان ...

حسرت و دلتنگی به بار بیاورند....

این ها همان آدم هایی هستند که...

فراموش کردنشان ..؟

حتی از ضعیف ترین حافظه ها هم بر نمی آید....

همان هایی که ...

حتی اگر سال ها بگذرد از این دیدار..،

باز هم به گوشه ای از تنهایی ات سرک می کشند...

و می شوند دلیل کوچک خوشبختی....

این آدم ها را نمی شود دوست نداشت ...

چون برای دوست داشته شدن آفریده شده اند....

بتسابه مهدوی:

قرآن به سر مگیر که قران کلاه نیست

شبهای قدر فرصت هیچ اشتباه نیست

قرآن نزول کرد که بر آن عمل کنی

قرآن برای ختم و عزا و نگاه نیست

قرآن " کتاب اول " منشور زندگی ست

قرآن حقیقتی ست که در او تباه نیست

تقوی که ترس نیست نترس از خدای خویش

با او رفیق باش ، کسی بیگناه نیست

بتسابه مهدوی:

"...اي مالك ! بدان اگر مهربان باشی تورا به داشتن انگيزه های پنهان متهم ميكنند، ولی مهربان باش.

اگرشريف و درستكارباشی فريبت ميدهند ، ولی شريف ودرستكار باش .

نيكيهای امروزت را فراموش ميكنند، ولی نيكوكار باش .

بهترينهای خودت را به ديگران ببخش ، حتی اگر اندك باشد .

درانتها خواهی ديد آنچه مي ماند ميان تو و خداي توست، نه ميان تو و مردم!

\*نهج البلاغه \*

از نامه به مالک اشتر

بتسابه مهدوی:

حاجی تا صبح قرآن به سر گرفت

گناهانش بخشیده شد

اما کارگر خسته بعد از افطار خوابش برد

وگناهان امسالش به گناهان سال قبل افزوده شد..

این است اعتقادات سرزمین من

"حسین پناهی"

بتسابه مهدوی:

سلام برعشق

ﺗﺎ ﺧﺪﺍ ﻫﺴﺖ ﮐﺴﯽ ﺗﻨﻬﺎ ﻧﯿﺴﺖ...

ﻣﻦ ﺍﮔﺮ ﮔﻢ ﺷﺪﻩ ﺍﻡ...

ﺗﻮ ﺍﮔﺮ ﺧﺴﺘﻪ ﺷﺪﯼ...

ما اگر مانده ز راه...

در پس و پیشِ قدم...

پشت پرچین بلندِ غمِ تو...

ﺩﺭ پسِ ﭘﺮﺩﻩ‌ء ﺍشکِ ﻣﻦ ﻭ ﺗﻮ...

مأﻣﻦ ﮔﺮﻡ ﺧﺪﺍﺳﺖ...

ﺍﻭ ﻫﻤﯿﻦ ﺟﺎﺳﺖ...

ﮐﻨﺎﺭ ﻣﻦ ﻭ ﺗﻮ...

در پسِ هر نفسی...

که فرو میرود و می‌آید...

در پسِ ضربه‌ء نبضی ست...

که در گردن ماست...

ما اگرتنهاییم...

من و تو گمشده ایم...

او همینجاست کنار من و تو...

ﺳﺎﻟﻬﺎﻣﻨﺘﻈﺮ ﺍﺳﺖ...

ﺗﺎ ﺑﺴﻮﯾﺶ ﺑﺮﻭﯾﻢ ﺍﺯ ﺳﺮ ﺷﻮﻕ...

ﺗﺎ ﺻﺪﺍﯾﺶ ﺑﺰﻧﯿﻢ ﺍﺯ ﺳﺮ ﻋﺠﺰ...

ﻭ ﺑﻔﻬﻤﯿﻢ ﮐﻪ ﺍﻭ...

ﻣﻮنسِ ﻭﺍقعیِ ﺧﻠﻮتِ ﻣﺎﺳﺖ...﻿

بتسابه مهدوی:

ای صبا با تو چه گفتند که خاموش شدی

چه شرابی به تو دادن که مدهوش شدی

تو که آتشکدهء عشق و محبت بودی

چه بلا رفت که خاکستر و خاموش شدی

به چه دستی زدی آن ساز شبانگاهی را

که خود از رقت آن بیخود و بیهوش شدی

تو به صد نغمه٬ زبان بودی و دلها همه گوش

چه شنفتی که زبان بستی و خود گوش شدی

خلق را گرچه وفا نیست ولیکن گل من

نه گمان دار که رفتی و فراموش شدی

( شهریار )🌹🌹🌹🌹

شقایق:

شبی آغوش روی ِ سایه ات وا کرده ای هرگز؟

خودت را اینهمه دلتنگ معنا کرده ای هرگز؟

دلت کرده هوای ِ سالهای ِ دور ِ خوشبختی؟

دوباره کفشهای ِ کودکی پا کرده ای هرگز؟

پس از عمری سراغ از خود گرفتن ها از این و آن

خودت را از سفر برگشته پیدا کرده ای هرگز؟

شبیه ِ خود کسی را دیده ای در چارچوب ِ در؟

خودت را تنگ در آغوش ِ خود جا کرده ای هرگز؟

خوشآمد گفته ای با ذوق و لرزیده دلت از شوق؟

بفرمـــا تو و هی این پا و آن پا کرده ای هرگز؟

اتاقی دنج ِ تنهایی، چه خوشحالم که اینجایی

میان ِ گریه هایت جشن برپا کرده ای هرگز؟

تو هم مثل ِ منی انگار، تنها همدمت دیوار

گله از بی وفایی های ِ دنیا کرده ای هرگز؟

شماره داده ای وقت ِ خداحافظ ؟ به زیر لب :

" بیا از این طرفها باز " نجوا کرده ای هرگز؟

به رسم ِ یادگاری، عاشقانه زیر ِ شعرت را

تو هم مانند ِ من با بغض امضا کرده ای هرگز؟

کنار ِ صندلی ِ خالی و یک زیر سیگاری

دو فنجان چای ِ یخ کرده تماشا کرده ای هرگز؟

شب است و باز باران پشت ِ شیشه ساز رفتن زد

خودت را بدرقه تا صبح ِ فردا کرده ای هرگز؟

مهناز:

چه زیباست توی نی نی چشمان هم خندیدن

ولی از ترس وابسته شدن چشم فرو بستن

هوا طوفانی وابریست امروز

ولی هوای دل من بس نورانی و خوش روست امروز

شقایق:

سلام ای عطر مریم زیر باران! دوستت دارم

خودت این ابر عاشق را بباران دوستت دارم

به باران می سپارم تا به روی شیشه ات از من

هزاران بوسه بنویسد هزاران «دوستت دارم»

توای رنگین کمان جاری بی انتهای من

سلام ای عشق بی آغاز وپایان! دوستت دارم

توای حس نخستینِ شکفتن در بلوغ خاک

سلام ای اولین رؤیای انسان دوستت دارم

تو را چون اولین باری که گفتم «آب» می خواهم

شبیه اولین روز دبستان دوستت دارم

شبیه کودکی که روی دستش می زند آرام

نخستین قطره های نرم باران دوستت دارم

چه باشی چه نباشی دوست عاشق همسفر همراه

چه فرقی دارد اصلاً با چه عنوان دوستت د ارم

تنفس می کنم زبیایی ات را خواب می بینم

شبیه نبض گل در ذهن گلدان دوستت دارم

تصور می کنم رد سرانگشتان نازت را

شیبه یک جنین در خواب زهدان دوستت دارم

به دنیا خواهم آمد روزی از نو در کنار تو

من ای دنیای بی بُعد درخشان دوستت دارم

نگو این مرد ناممکن نباید عاشقم باشد

تصور کن که دور از حد امکان دوستت دارم

نسیمت عطر شالیزارهای دیلمان دارد

نگاهت عمق جنگلهای گیلان دوستت دارم

تو ای بانوی جادویی که با برق نگاه تو

چراغانی شده شبهای تهران دوستت دارم

دلم را شهردار شهر عشقت کن که بنویسم

به روی تابلوهای خیابان دوستت دارم

مرا در هرم تابستان اندامت برویان تا

خودم چتر توباشم در زمستان دوستت دارم

نگو عادت کنم کم بودنت را ساده است اما

چه تمرین خطرناکی عزیز جان دوستت دارم🌺

مهناز:

فقط امروز فقط امروز برای هم

تحفه ایی از عشق برداریم

سر سفره ی اعتماد بنشینیم و دست نوازش و نگاه ارامش برای هم تعارف کنیم

مطمئن باشید شادی پر میکشد و روی شانه ی بخت مینشیند یادت باشد ......!

از این پرنده ی کوچک باید مراقبت کنی

والا به حکم پرنده بودن و قدرت پریدن داشتن

پر میکشد روزی .

مراقبت از عشق فیمابینمان رنگ زبیایی له لحظه ها میبخشد

که نامش را میگذاریم خوشبختی!!

بتسابه مهدوی:

: شعری که باعث حذف نام فروغ فرخ زاد از لیست کتاب شاعران معاصر ایران شد :

بر روی ما نگاه خدا خنده می زند

هر چند که ره به ساحل لطفش نبرده ايم

زيرا که چون زاهدان سيه کار خرقه پوش

پنهان ز ديدگان خدا می نخورده ايم

پيشانی ار ز داغ گناهی سيه شود

بهتر ز داغ مهر نماز از سر ريا

نام خدا نبردن از آن به که زير لب

بهر فريب خلق بگويی خدا خدا

ما را چه غم که شيخ شبی در ميان جمع

بر رويمان ببست به شادی در بهشت

او می گشايد ... او که به لطف و صفای خويش

گويی که خاک طينت ما را ز غم سرشت

طوفان طعنه ، خنده ی ما را ز لب نشست

کوهيم و در ميانه ی دريا نشسته ايم

چون سينه جای گوهر يکتای راستی ست

زين رو به موج حادثه تنها نشسته ايم

آن آتشی که در دل ما شعله می کشيد

گر در ميان دامن شيخ افتاده بود

ديگر به ما که سوخته ايم از شرار عشق

نام گناهکاره ی رسوا نداده بود

بگذار تا به طعنه بگويند مردمان

در گوش هم حکايت عشق مدام ما

" هرگز نميرد آنکه دلش زنده شد به عشق

ثبت است در جريده ی عالم دوام ما "

روحش شاد و یادش گرامی

کمال:

آدم‌ها

عطرشان را با خودشان می آورند ،

جا می گذارند

و می روند‌‌ !

آدم‌ها

یک روز می آيند و روز دیگر می روند

ولی ...

در خواب‌هايمان می مانند‌ !

آدم‌ها

یک روز می آيند و روز دیگر می روند

ولی ...

ديروز را با خود نمی برند‌‌ !

آدم‌ها

می آيند

خاطره‌هايشان را جا می گذارند

و می روند‌‌ !

آدم‌ها

روزی می آيند ،

تمام برگ‌های تقويم ، بهار می شود ...

روزی می روند

و چهار فصل پاييز را

با خود نمی برند‌‌ !

آدم‌ها

وقتی می آيند

موسيقی شان را هم با خودشان می آورند ...

ولی وقتی می روند

با خود نمی برند‌‌ !

آدم‌ها

می آيند

و می روند ،

ولی

در دلتنگی هايمان‌‌ ...

شعرهايمان‌‌ ...

روياهای خيس شبانه‌‌مان ... می مانند‌‌‌ !

جا نگذاريد !

هر چه را که روزی می آوريد را با خودتان ببريد‌ !

وقتی که می روید

دیگر

به خواب و خاطره‌‌‌ی آدم برنگرديد ...

هرتا مولر | کافه کتاب

شقایق:

چون بت رخ توست، بت پرستی خوشتر

چون باده ز جام توست، مستی خوشتر

در هستی عشق تو چنین، نیست شدم

کاین نیستی از هزار هستی خوشتر

« مولانا»

شقایق:

من اگر هو نکنم گو چه کنم

رو بدان طاق دو ابرو نکنم گو چه کنم

شقایق:

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند

واندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند

بیخود از شعشعه پرتو ذاتم کردند

باده از جام تجلی صفاتم دادند

چه مبارک سحری بود و چه فرخنده شبی

آن شب قدر که این تازه براتم دادند

بعد از این روی من و آینه وصف جمال

که در آن جا خبر از جلوه ذاتم دادند

من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب

مستحق بودم و این‌ها به زکاتم دادند

هاتف آن روز به من مژده این دولت داد

که بدان جور و جفا صبر و ثباتم دادند

این همه شهد و شکر کز سخنم می‌ریزد

اجر صبریست کز آن شاخ نباتم دادند

همت حافظ و انفاس سحرخیزان بود

که ز بند غم ایام نجاتم دادند

شقایق:

✔یک تلنگر ....

ﺭﻭﺯﻯ ﻣﺮﺩﯼ ﻧﺰﺩ ﻋﺎﺭﻑ ﺍﻋﻈﻢ ﺁﻣﺪ ﻭ ﮔﻔﺖ ﻣﻦ ﭼﻨﺪ ﻣﺎﻫﻰ ﺍﺳﺖ ﺩﺭ ﻣﺤﻠﻪ ﺍﻯ ﺧﺎﻧﻪ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺍﻡ ﺭﻭﺑﺮﻭﻯ ﺧﺎﻧﻪ ﻣﻦ ﻳﮏ ﺩﺧﺘﺮ ﻭ ﻣﺎﺩﺭﺵ ﺯﻧﺪﮔﻰ ﻣﻰ ﮐﻨﻨﺪ ﻫﺮﺭﻭﺯ ﻭ ﮔﺎﻩ ﻧﻴﺰ ﺷﺐ ﻣﺮﺩﺍﻥ ﻣﺘﻔﺎﻭﺗﻰ ﺍﻧﺠﺎ ﺭﻓﺖ ﻭ ﺍﻣﺪ ﺩﺍﺭﻧﺪ ﻣﺮﺍ ﺗﺤﻤﻞ ﺍﻳﻦ ﺍﻭﺿﺎﻉ ﺩﻳﮕﺮ ﻧﻴﺴﺖ ﻋﺎﺭﻑ ﮔﻔﺖ:

ﺷﺎﻳﺪ ﺍﻗﻮﺍﻡ ﺑﺎﺷﻨﺪ ﮔﻔﺖ ﻧﻪ ﻣﻦ ﻫﺮﺭﻭﺯ ﺍﺯ ﭘﻨﺠﺮﻩ ﻧﮕﺎﻩ ﻣﻴﮑﻨﻢ ﮔﺎﻩ ﺑﻴﺶ ﺍﺯ ﺩﻩ ﻧﻔﺮ ﻣﺘﻔﺎﻭﺕ ﻣﻴﺎﻳﻨﺪ ﺑﻌﺪﺍﺯﺳﺎﻋﺘﻰ ﻣﻴﺮﻭﻧﺪ .

ﻋﺎﺭﻑ ﮔﻔﺖ ﮐﻴﺴﻪ ﺍﻯ ﺑﺮﺩﺍﺭ ﺑﺮﺍﻯ ﻫﺮﻧﻔﺮ ﻳﮏ ﺳﻨﮓ ﺩﺭﮐﻴﺴﻪﺍﻧﺪﺍﺯ

ﭼﻨﺪ ﻣﺎﻩ ﺩﻳﮕﺮ ﺑﺎ ﮐﻴﺴﻪ ﻧﺰﺩ ﻣﻦ ﺑﯿﺎ ﺗﺎ ﻣﻴﺰﺍﻥ ﮔﻨﺎﻩ ﺍﻳﺸﺎﻥ ﺑﺴﻨﺠﻢ ..ﻣﺮﺩ ﺑﺎ ﺧﻮﺷﺤﺎﻟﻰ ﺭﻓﺖ ﻭ ﭼﻨﻴﻦ ﮐﺮﺩ . ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﭼﻨﺪﻣﺎﻩ ﻧﺰﺩ ﻋﺎﺭﻑ ﺁﻣﺪ ﻭﮔﻔﺖ ﻣﻦ ﻧﻤﻰ ﺗﻮﺍﻧﻢ ﮐﻴﺴﻪ ﺭﺍ ﺣﻤﻞ ﮐﻨﻢ ﺍﺯ ﺑﺲ ﺳﻨﮕﻴﻦ ﺍﺳﺖ

ﺷﻤﺎ ﺑﺮﺍﻯ ﺷﻤﺎﺭﺵ ﺑﯿﺎﯾﯿﺪ .

ﻋﺎﺭﻑ ﻓﺮﻣﻮﺩ ﻳﮏ ﮐﻴﺴﻪ ﺳﻨﮓ ﺭﺍ ﺗﺎ ﮐﻮﭼﻪ ﻣﻦ ﻧﻤﯽ ﺗﻮﺍﻧﯽ ﺑﯿﺎﻭﺭﯼ، ﭼﮕﻮﻧﻪ ﻣﯿﺨﻮﺍﻫﯽ ﺑﺎ ﺑﺎﺭ ﺳﻨﮕﻴﻦ ﮔﻨﺎﻩ ﻧﺰﺩ ﺧﺪﺍﻭﻧﺪ ﺑﺮﻭﻯ ؟؟؟

ﺣﺎﻝ ﺑﺮﻭ ﺑﻪ ﺗﻌﺪﺍﺩ ﺳﻨﮕﻬﺎ ﺣﻼﻟﻴﺖ ﺑﻄﻠﺐ ﻭ ﺍﺳﺘﻐﻔﺎﺭﮐﻦ ..ﭼﻮﻥ ﺁﻥ ﺩﻭ ﺯﻥ ﻫﻤﺴﺮ ﻭ ﺩﺧﺘﺮ ﻋﺎﺭﻓﻰ ﺑﺰﺭﮒ ﻫﺴﺘﻨﺪ ﮐﻪ ﺑﻌﺪﺍﺯﻣﺮﮒ ﻭﺻﻴﺖ ﮐﺮﺩ ﺷﺎﮔﺮﺩﺍﻥ ﻭ ﺩﻭﺳﺘﺪﺍﺭﺍﻧﺶ ﺩﺭ ﮐﺘﺎﺑﺨﺎﻧﻪ ﺍﻭ ﺑﻪ ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﺑﭙﺮﺩﺍﺯﻧﺪ .

ﺍﻯ ﻣﺮﺩ ﺁﻧﭽﻪ ﺩﻳﺪﻯ ﻭﺍﻗﻌﻴﺖ ﺩﺍﺷﺖ ﺍﻣﺎ ﺣﻘﻴﻘﺖ ﻧﺪﺍﺷﺖ . ﻫﻤﺎﻧﻨﺪ ﺗﻮﮐﻪ ﺩﺭﻭﺍﻗﻌﻴﺖ ﻣﻮﻣﻨﯽ ﺍﻣﺎ ﺩﺭﺣﻘﻴﻘﺖ،ﻧﻪ

°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°•°

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است؛ و هرگز (در کار دیگران) تجسّس نکنید؛

(حجرات/12)

شقایق:

دیوانه شدم در طلبت بس که به دیوان،

هی فال زدم، فال زدم، تا تو بیایی!

"حافظ" خبری از تو ندارد که بگوید ،

میترسم از این بی خبری، ماه رهایی!

از من که دچارت شده ام یاد نکردی،

در وقت سفر با غزل تلخ جدایی!

با این همه تنهایی و رسوایی و دوری،

"شاعر" شده ام تا که بگویم که خدایی!

خال لب تو نقطه ی پرگار وجود است،

اصلا تو خودت دایره ی قسمت مایی﻿

08/07/2015 13:41: Saeid G.sheer: حسین پناهی...

سقف خانه ي ما سوراخ است،،

ولي در عوض مناره هاي مسجدِ خالي سر به فلڪ ڪشیده است..،،

همسایه مان هر ساله مڪه میرود،،

میگوید خدا طلبیده

خدایا،،،

خسته نمیشوي از قیافه تڪراریَش؟؟

دوستانت چه قیافه هاي خاصي دارند ...،،

ریش،،

تسبیح،،

سجاده،،

با اسمت چه احترامي دارند . . .

اگـــــر دوست بی ریش و تسبیح قبول میڪني،،

ما هم هستیم . . .

اینجا میگویند برو دعایت را به فلاني بگو،،،

پیش خدا آبرو دارد، شاید دعایت پذیرفته شود . . .

خدایا نگو ڪه پارتي بازي به عرش هم رسیده

من به این جماعت دیوانه ڪـافر شده ام

فقط تورا میشناسم و بس . .

سعید:

محققان با بررسی و مطالعه عوامل شادی در زنان مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که:

1. زنان‌شاد می‌دانند کامل‌گرایی با کمال گرایی متفاوت است، بنابراین به دنبال واقعی نگاه کردن به خود و نقاط ضعف و قوت‌شان هستند و نگاه آرمانی و اید‌ه‌آل‌گرایانه ندارند.

2. زنان شاد می‌دانند ارزش‌ آن‌ها بستگی به این ندارد که چه دارند و چگونه به نظر می‌رسند.برای آن‌ها مهم این است که از چه روابط موفق و سلامت احساسی برخوردارند.

3. زنان شاد می‌دانند تنها خودشان هستند که می‌توانند کاری برای شادبودن خود انجام دهند و نباید آن را به دیگری واگذار کنند و از دیگران انتظار داشته باشند.

4. زنان شاد درک می‌کنند امروز تنها روزی است که می‌توانند از آن مطمئن باشند.آن‌ها می‌دانند که از این روز چگونه بیشترین استفاده را کنند.

5. زنان شاد می‌دانند که با «نه گفتن» به دیگران فرصتی را پیدا می‌کنند که به خودشان «آری» بگویند.

6. زنان شاد اهمیت داشتن قدرت شخصی را درک می‌کنند و این باور را دارند که زندگی‌شان متعلق به خودشان است نه وابسته به دیگران.

7. زنان شاد قدرت انتخاب در زندگی را باور دارند بنابراین به انتخاب‌های زندگی‌شان توجه ویژه‌ای می‌کنند.

8. زنان شاد از قدرت بخشش مطلع هستند، چرا که می‌دانند بخشیدن به یک فرد کمک به او نیست بلکه کمک کردن به خودشان است.

9. زنان شاد برنامه ویژه‌ای برای وقت گذراندن با خود دارند و برای شاد زیستن برنامه‌ریزی‌ می‌کنند.

10. زنان شاد هرگز موقعیت‌های بد و اتفاقات ناخوشایند را فراگیر و همیشگی‌ نمی‌دانند و آن را شخصی ارزیابی نمی‌کنند.

11. زنان شاد می‌دانند که خوشبختی و شادمانی بدون تلاش و زحمت نیست، بنابراین در مواقع بروز مشکلات به دنبال حل مسأله و یافتن راه‌حل‌های منطقی هستند.

12. زنان شاد می‌دانند که در هرمرحله از زندگی، چیزی را از دست خواهند داد اما در مقابل، چیزی را هم به‌دست می‌آورند.

13. زنان شاد می‌دانند بخشی از هویت آن‌ها به شغل و کاری که انجام می‌دهند مربوط می‌شود، اما هرگز اجازه نمی‌دهند همه‌ هویت‌شان را کارشان رقم بزند.

14. زنان شاد می‌دانند که می‌توانند صاحب همه چیز شوند، اما لزوماً همه چیز را در یک زمان به دست نمی‌آورند.

15. زنان شاد می‌دانند نگرش مثبت، روابط ارزشمند و زندگی پرمعنا اجزای تشکیل‌دهنده‌ شادمانی و خوش‌بختی هستند.

16. زنان شاد خود را باور دارند، قدر‌شناس و عامل‌ هستند.

17. زنان شاد مقایسه نمی‌کنند زیرا می‌دانند همیشه کسانی وجود دارند که بیش از آن‌ها دارند.

18. زنان شاد می‌دانند اعتراف‌‌کردن به مسائلی که وجود دارد نخستین قدم برای تغییر دادن است.

19. زنان شاد به هر قیمتی وارد یک رابطه عاطفی نمی‌شوند.آنها ترجیح می‌دهند عشق برابر و پایدار و با‌ثبات را تجربه کنند.

20. زنان شاد به دنبال یادگیری و تغییر هستند و هیچ گاه قدرت خلاقیت خود را دست‌کم نمی‌گیرند.

سعید:

شکسپیر میگه

کسی رو که دوست داری

هر چندوقت یک بار بهش یادآوری کن

تا فراموش نکنه قلبی براش می تپه .......

واین یک یادآوریست💖🌹

سعید:

آنقدر با گیسوانَت کافر آوردی پدید...

تا که داعش پرچمش را رنگ موهایت کند!

سعید:

چای را من دَم می‌کنم

میز را تو می‌چینی

بعد، می‌نشینیم پشت پنجره‌های خود‌مان

و به هم‌دیگر فکر می‌کنیم!

رضا کاظمی

سعید:

دعا میکنم برای تو

برای خودم

برای همه مان

کسی چه می داند

شاید خدا دسته جمعی نگاهمان کرد...

سعید:

چه ساده قلبمان را دو دستي چسبيده ايم...

که مبادا کسي آنرا بدزدد و عاشقمان کند

غافل از اينکه براي عاشق کردنمان ، عقلمان را ميد‌زدند....

و بعد ما ميمانيم و "قلبي" که انديشيدن بلد نيست!

شقایق:

صادق هدایت :

هیچگاه درک نکردم ؛

چرا کافری که بیمار میشود ، دچار عذاب الهی شده و مسلمانی که بیمار میشود ، دچار آزمون الهی ...!

مرض که یکیست ! شاید تفاوت در نگرش انسانهاست ...

جهل نرمترین بالشی است که انسان می تواند سرخود را بگذارد و بخوابد ...

کمال:

و چه زیبا گفت فروغ :

تنها صداست که میماند

و امان از صدای او که ابدی شد در گوش من

شقایق:

عارفی را پرسیدند از اینجا تا خدا چه مقدار "راه" است؟!

فرمود: "یک قدم"

گفتند:این یک قدم کدام است؟

فرمود: "پا بگذار روی خودت"

بتسابه مهدوی:

هر وعده که دادند به ما باد هوا بود

هر نکته که گفتند غلط بود و ریا بود

چوپانی این گله به گرگان بسپردند

این شیوه و این قاعده ها رسم کجا بود ؟

رندان به چپاول سر این سفره نشستند

اینها همه از غفلت و بیحالی ما بود!

خوردند و شکستند و دریدند و تکاندند

هر چیز در این خانه بی برگ و نوا بود .

گفتند چنینیم و چنانیم دریغا ...

اینها همه لالایی خواباندن ما بود !

ایکاش در دیزی ما باز نمی ماند

یا کاش که در گربه کمی شرم و حیا بود!

بتسابه مهدوی:

ﮐﺎﺵ ﻣﯽ ﺷﺪ ﺩﺭ ﻧﻤﺎﺯﻡ ﻋﺸﻖ ﺭﺍ ﺩﻋﻮﺕ ﮐﻨﻢ ...

ﮐﺎﺵ ﻣﯽ ﺷﺪ ﺑﻬﺘﺮ ﺍﺯﺁﻥ ﺑﺎ ﺧﺪﺍ ﺻﺤﺒﺖ ﮐﻨﻢ ....

ﮐﺎﺵ ﻣﯽ ﺷﺪ ﯾﮏ ﺷﺐ ﺍﺯ ﺷﺒﻬﺎﯼ ﻋﻤﺮﻡ ﺑﺎ ﺧﺪﺍ

ﺑﯽ ﺧﯿﺎﻝ ﺍﺯ ﺁﺏ ﻭ ﻧﺎﻥ ﺩﺭ ﮔﻮﺷﻪ ﺍﯼ ﺧﻠﻮﺕ ﮐﻨﻢ ....

ﮐﻮ ﻣﺮﺍﺩﯼ، ﻣﺮﺷﺪﯼ ﯾﺎ ﺧﻀﺮِ ﺩﺍﻧﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﻣﻦ

ﻫﻤﭽﻮ ﻣﻮﺳﯽ ﻣﺪﺗﯽ ﺩﺭ ﻣﺤﻀﺮﺵ ﺧﺪﻣﺖ ﮐﻨﻢ ...

ﺗﺸﻨﻪ ﺍﻡ ﻣﻦ ﺗﺸﻨﻪ ﯼ ﺁﺑﯽ ﮐﻪ ﺍﺳﮑﻨﺪﺭ ﻧﺨﻮﺭﺩ

ﻣﯽ ﺭﺳﻢ ﺭﻭﺯﯼ ﺑﻪ ﺁﻥ ﺍﻣﺎ ﺍﮔﺮ ﻫﻤﺖ ﮐﻨﻢ ...

ﺗﺮﺳﻢ ﺁﺧﺮ ﻣﺜﻞ ﺩﻝ ﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺩﻭﺭﻧﺪ ﺍﺯ ﺧﺪﺍ

ﻣﻦ ﺑﻪ ﺍﯾﻦ ﺩﻝ ﻣﺮﺩﮔﯽ ﻫﺎﯼ ﺧﻮﺩﻡ ﻋﺎﺩﺕ ﮐﻨﻢ ...

ﺑﺎﯾﺪ ﺍﻣﺸﺐ ﺷﻮﻕ ﺭﻓﺘﻦ ﺩﺭ ﺳﺮﻡ ﭘﯿﺪﺍ ﺷﻮﺩ

ﮐﻮﻟﻪ ﺑﺎﺭﻡ ﮐﻮ؟ ﮐﻪ ﺍﺯ " ﻣﻦ " ﺗﺎ " ﺧﺪﺍ " ﻫﺠﺮﺕ ﮐﻨﻢ ...

ﮐﻮ ﻣﺴﯿﺮﻡ ؟ ﻫﺠﺮﺕ ﻭ ﺳﺠﺎﺩﻩ ﺍﻡ ؟ ﺗﺎ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺍﯾﻦ

ﻟﺤﻈﻪ ﻫﺎﯼ ﺧﻠﻮﺗﻢ ﺭﺍ ﺑﺎ ﺧﺪﺍ ﻗﺴﻤﺖ ﮐﻨﻢ ...

ﺷﻬﺮ ﺳﺮ ﺗﺎ ﺳﺮ ﭘﺮ ﺍﺯ ﭘﺲ ﮐﻮﭼﻪ ﻫﺎﯼ ﻏﺮﺑﺖ ﺍﺳﺖ

ﻣﯽ ﺭﻭﻡ ﺗﺎ ﺩﺭ ﻧﻤﺎﺯﻡ ﺗﺮﮎ ﺍﯾﻦ ﻏﺮﺑﺖ ﮐﻨﻢ ..

مهدوی:

ژان ژاک روسو،فیلسوف عصر روشنگری معتقدبود که شادمانی از حساب بانکی خوب،غذای خوب وگوارش وهاضمه خوب تشکیل یافته است.

- آلبرت شوایتزرکه گرایش های انسان گرایانه ونوع دوستانه دارد معتقداست :شادی چیزی نیست جز سلامت بیشتر وحافظه کمتر .

- در دستورالعمل مارک تواین شادکامی عبارت است از :دوستان خوب ،کتابهای خوب و وجدان آرام .

- فلاسفه خویشتن دارمثل دموکریتوس شادمانی رابیشتر تابع نگرش وچارچوب ذهنی انسان می داند ونه شرایط عینی وجوداو.

نظريه آرجيل:بنا بر نظریه آرجیل و همکاران شادكامي از دو جزء عاطفي و شناختي تشكيل شده است.

شادكامي متضاد افسردگي نمي باشد اما شرط عدم افسردگي را براي شادكامي لازم مي دانند.

آنان بر این باورند که اگر از مردم سوال شود که منظور از شادکامی چیست؟ دو نوع پاسخ را مطرح می کنند:

الف) ممکن است حالات هیجانی مثبت مانند لذت بردن را عنوان کنند.

ب) و ممکن است به طور کلی آن را راضی بودن از زندگی یا رضایت از بیشتر جنبه های زندگی بدانند .

بتسابه مهدوی:

مثنوي مولوي از محبوب ترين و پرطرفدارترين آثار كلاسيك فارسي است كه در عصر حاضر در داخل و در خارج از ايران مورد توجه و اقبال عام و خاص قرار گرفته است. شايد بتوان گفت كه يكي از اين دلايل، توجه خاص مولوي به «انسان» بوده است. مسايل و مفاهيمي كه هم اكنون نيز مورد توجه ج‍دي بشر است و شاخه هاي مختلف علوم انساني؛ از جمله ادبيات، فلسفه و روان شناسي متاثر از آن است. مولوي انسان گراي معنوي نگر، در لحظاتي كه سوار بر مركب خيال در وادي حقايق حركت مي كند، چشم انداز وسيع و شگفت انگيزي در برابر ديدگانش به نمايش در مي آيد و در اين هنگام، بخش هوشيار وجود او، الگوي جامعي از انسان كامل را در اشعارش ارايه داده است.

آبراهام مزلو، روان شناس انسان گرا، از خود شكوفايي و «هنر انسان شدن» سخن گفته است و نقش جامعه را در خود شكوفايي امري كليدي معرفي كرده است و بر اين باور بود، در جوامعي كه شخص از مسووليت پذيري، شناخت مكانيسم هاي دفاعي، آزمودن شيوه هاي جديد، سخت كوشي در اجراي تصميمات و به طور كلي از توجه به فرا انگيزشها برخوردار باشد؛ مي تواند به سوي خودشكوفايي پيش رود.می بینیم که قرابت زيادی بين انديشه هاي مولوي با انديشه هاي روان شناسي انسان گرا وجود دارد، و بررسي تطبيقي شخصيت خودشكوفا در مثنوي معنوي با الگوهاي ارايه شده از سوي آبراهام مزلو جای تعمق و ژرفنگری دارد

مهناز:

خداوندا تو میدانی که انسان بودن و ماندن در این دنیا چه دشوار است

چه زجری میکشد ان کس که از احساس سرشار است

بتسابه مهدوی:

شادکامی از دیدگاه مارتین سِلیگمن و خیام نیشابوری

امير عسكری

شادکامی، خوشحالی، خرسندی و خشنودی کلماتی هستند که از نقطه نظر ادبی، تقریباً دارای بار معنایی مشترکی  می باشند، اما از دیدگاه روان شناختی هر کدام پیام متفاوتی را ارائه می دهند. آنچه که در این مقاله بررسی می گردد، توصیف و تحلیل شادکامی از سه دیدگاه کاملا متفاوت فرهنگی، ادبی و علمی می باشد.

از هنگامیکه مارتین سلیگمن رویکرد "روان شناسی مثبت نگر" را به جامعه روان شناسی معرفی نمود، تنها ده سال می گذرد و در این مدت کوتاه شاهد به وجود آمدن یک مکتب جدید با نظریه ها، پدیده ها و مفاهیم مختلف بوده ایم. اگرچه این مفاهیم و اصطلاحات امروزی از ابتدای پیدایش دانش بشری، توسط فیلسوفان و دانشمندان یونانی، هندی و ایرانی مورد بحث و چالش بسیار قرار گرفته اند، اما سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه بندی مفاهیم توانستند مجموعه کاملی از این کلمات را در یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت نگر معرفی نمایند. بنابراین آنچه که امروز در نظریه های روان شناسی مثبت نگر غرب، در مورد شادکامی، امید، خوش بینی، رضایت مندی، نوع دوستی، سعادت و عشق می بینیم، پدیده ها و کلمات جدیدی نیستند که در ادبیات و فلسفه اصیل ایرانی نوظهور باشند. بنابراین با بررسی اجمالی اشعار شاعران پارسی از جمله حکیم خیام نیشابوری به سهولت می توان به درستی این امر پی برد. فرزانه نیشابور که در اصل ریاضیدان و اخترشناس بود، در آفرینش رباعی، شاعری بی همتا می باشد. خیام در رباعیاتش بارها از کلمات شادمانی، خوشی و شادی استفاده نموده است و شاد زیستن در تمام لحظات زندگی را فلسفه آفرینش می داند.

برخیز و مخور غم جهان گذران/ بنشین و دمی به شادمانی گذران

در طبع جهان اگر وفایی بودی / نوبت بتو خود نیامدی از دگران

در این رباعی خیام با اشاره به مقابله با مشکلات و سختی ها در زندگی و مبارزه با  افسردگی، آرامش و صبوری را توصیه می کند و شادکامی را حتی برای لحظه ای سودمند می داند.

برگرفته از مقاله شادکامی از دیدگاه مارتین سلیگمن و خیام نیشابوری که در چهاردهمین خبرنامه ی انجمن روانشناسی ایران – زمستان 1389- به چاپ رسیده است.

کمال:

چه زیبا گفت فروغ فرخزاد :

اگر مستضعفی ديدی،

ولي از نان امروزت

به او چيزی نبخشيدی.

به انسان بودنت شک کن

اگر چادر به سر داری،

ولي از زير آن چادر

به يک ديوانه خنديدی

به انسان بودنت شک کن

اگر قاری قرآنی،

ولي در درکِ آياتش

دچارِ شک و ترديدی.

به انسان بودنت شک کن

اگر گفتی خدا ترسي،

ولي از ترس اموالت

تمام شب نخوابيدي.

به انسان بودنت شک کن

اگر هر ساله در حجّي،

ولي از حال همنوعت

سوالي هم نپرسيدي.

به انسان بودنت شک کن

اگر مرگِ کسی ديدي،

ولي قدرِ سَري سوزن

ز جاي خود نجنبيدي

به انسان بودنت شک کن.

مژگان:

این چه حرفیست که در عالم بالاست بهشت!!

هر کجا وقت خوش افتاد، همانجاست بهشت...

دوزخ از تیرگیِ بختِ درونِ تو بوَد

گر درون تیره نباشد، همه دنیاست بهشت...

"صائب تبریزی"

حوری:

از دست های تو

کارهای خارق العاده ای بر می آید

همانجا که هستی، بمان

اجازه‌ بده شعرها از من برایت بنویسند

اجازه بده برایت بخوانم،

تا چه اندازه‌ از بَدوِ دوست داشتنت

پیراهنِ فصل ها

زیباتر شده است.

کنارِ لبانت، کناره می‌گیرم

وَ تمامِ حرف‌های دلم را

از دهان‌ات می‌شنوم

در فاصله‌ی پیشانیِ تو

تا سایه‌ات

جنگلِ سبزی‌ست

که پرنده‌های من

آنجا آرام می‌گیرند.

از : سیدمحمد مرکبیان

حوری:

بخشی از کتاب "من او را دوست داشتم" از ( آنا گاوالدا ):

زندگی حتی وقتی انکارش می کنی، حتی وقتی نادیده اش می گیری، حتی وقتی نمی خواهی اش از تو قوی تر است. از هر چیز دیگری قوی تر است. آدم هایی که از بازداشتگاه های اجباری برگشته اند دوباره زاد و ولد کردند. مردان و زنانی که شکنجه دیده بودند ، که مرگ نزدیکانشان و سوخته شدن خانه هاشان را دیده بودند، دوباره به دنبال اتوبوس ها دویدند، به پیش بینی هواشناسی با دقت گوش کردند و دخترهایشان را شوهر دادند.

باور کردنی نیست اما همین گونه است.

زندگی از هر چیز دیگری قوی تر است...

باید یک بار به خاطر همه چیز گریه کرد.

آن قدر که اشک ها خشک شوند، باید این تن اندوهگین را چلاند و بعد دفتر زندگی را ورق زد.

به چیز دیگری فکر کرد.

باید پاها را حرکت داد و همه چیز را از نو شروع کرد.

شقایق:

چه کلمه مظلومیست

( قسمت )

تمام شکست هاوناکامی ها

بگردن میگیره

شقایق:

ما سه چیز در دوران کودکی جا گذاشته ایم

شادمانی بی دلیل

دوست داشتن بی دریغ

کنجکاوی بی انتها

شقایق:

اگرتوانستی تا آخر گوش دادن ( قضاوت )نکنی

گوش دادن رایاد گرفته ای

شقایق:

مهم نیست که اسمت چیه و

چه معنی داره

مهم اینه که توبه اسمت چه

معنا وشخصیتی می بخشی

شقایق:

بزرگترین اشتباهی که ما

آدمهادر رابطه هامون میکنیم اینه که:

نصفه میشنویم

یک چهارم میفهمیم

هیچی فکر نمی کنیم

امادوبرابر واکنش نشان

میدهیم

شقایق:

دنیای عجیبی شده است

برای دروغ هایمان خداراقسم میخوریم ولی

به حرف راست که میرسیم

میشود ..جان تو

شقایق:

جز عشق در زمانه پناهی ندیده ام

جز پیر در میکده شاهی ندیده‌ام

رامین:

از جمادی مردم و نامی شدم

وز نما مردم به حيوان برزدم...

مردم از حيواني و آدم شدم

پس چه ترسم کي ز مردن کم شدم

حملهٔ ديگربميرم از بشر

تا برآرم از ملايک پرو سر

وز ملک هم بايدم جستن ز جو

کل شيء هالک الا وجهه

شقایق:

ستاره هاوقتی می شکنند

میشند شهاب امادلی که بشکنه میشه سوال بی جواب

رامین:

بار ديگراز ملک قربان شوم

آنچ اندر وهم نايد آن شوم

رامین:

چو بد کردی مباش ایمن ز آفات که واجب شد طبيعت را مکافات

سپهرآيينه عدلست و شايد

که هرچ آن از تو بيند وا نمايد

منادي شد جهان را هر که بد کرد

نه با جان کسي با جان خود کرد

رامین

قانون طبیعت در واقع چیزي راجع به طبیعت به ما نمی گوید ، ولی قطعاً مطالبی را راجـع بـه خودمـان

(انسان) در اختیارمان قرار می دهد. اعتقـادات و نظریـات مختلـف در مـورد دنیـا ، در واقـع نظریـات و

اعتقاداتی در مورد خودمان هستند . آنچه انسان در روند عادي زندگی تجربه می کند ، نسبتاً چیزي جـز

ذات مطلق نیست که به شیوه خاصی مورد تجربه قرار می گیرد .

سعید :

خدایا !

آدم های خوب سر راهم بگذار …

حس بسیار خوبیست هنگامی که در لحظه هجوم غم یا نا امیدی یا پریشانی

بی هوا کسی سر راه آدم سبز بشود

کلامش،

نگاهش ،

حتی نوشته اش

آرامش و شادی و امید بپاشد به زندگیت

فقط از دست خود خدا بر می آمده که آن آدم را

برای آن لحظه خاص سر راه زندگی ما بگذارد….

شاید یکی دیگر از دعاهای روزانه هم بتواند این باشد که خدایا:

من را هم از واسطه های خوب کردن حال بنده هایت قرار بده ....

الهی آمین

سعید:

بوی سیگار شدیدی آمد...

با خودم میگویم...نکند باز پدر غمگین است؟؟

نکند باز دلش...!

پله هارا دو به یک طی کردم تا رسیدم به بام

پدرم را دیدم

زیر آوار غرورش مدفون...

زیر لب زمزمه داشت، که خدا عدل کجاست...

که چرا مزه فقر فقط وسط سفره ماست؟؟؟

و چرا و چراهای دگر!

دل من هم لرزید مانند زانوی پدر...

دیدن این صحنه آنچنان دشوار بود...

که مرا شاعر کرد...!

..شاملو..

سعید:

منصفانه تر بود که هر کس

تاوانِ نفهمیِ خودش را می داد ..

- فریدون فرخزاد

سعید:

روزگاری ست همه عرض بدن میخواهند

همه از دوست فقط چشم و دهن میخواهند

دیو هستند ولی مثل پری می پوشند

گرگ هایی که لباس پدری می پوشند

آنچه دیدند به مقیاس نظر می سنجند

عشق هارا همه با دور کمر می سنجند

خوب طبیعی ست که یک روزه به پایان برسد

عشق هایی که سر پیچ خیابان برسد

سعید:

چه نقاش ماهری است فکر وخیال دانه دانه برموهایت رنگ سفید میکشد

رامین:

این جهان جنگست کل چون بنگري

ذره با ذره چو دين با کافري

آن يکي ذره همي پرد به چپ

وآن دگر سوي يمين اندر طلب

ذرهاي بالا وآن ديگرنگون

جنگ فعليشان ببين اندر رکون

جنگ فعلي هست از جنگ نهان زين تخالف آن تخالف را بدان

ذرهاي کان محو شد در آفتاب

جنگ او بيرون شد از وصف و حساب

چون ز ذره محو شد نفس و نفس جنگش اکنون جنگ خورشيدست و بس

هست بيرنگي اصول رنگها

صلح ها باشد اصول جنگها....

دفتر ششم مثنوي معنوي

شقایق:

چند توصیۀ بسیار زیبا از "پیکاسو" برای آرامسازی:

🔴اوّل : تمام عددهای غیرضروری را از زندگیت بیرون بریز!!!!

این عددها شامل: سن، قد، وزن و سایز هستند....

🔴دوّم : با دوستان شاد و سرحال معاشرت کن...

🔴سوّم: به آموختن ادامه بده و همیشه مشغول یادگیری باش...

🔴چهارم : تا می توانی بخند...

🔴پنجم: وقتی اشک هایت سرازیر می شوند: آن را بپذیر! تحمل کن! و به پیشروی ادامه بده... 🔴ششم: رنگ های مشکی و خاکستری و تیره را از زندگیت پاک کن...

🔴هفتم :احساساتت را بیان کن، تا هیچ وقت زیبایی هایی را که احاطه ات کرده اند را از دست ندهی...

🔴هشتم :شادی هایت را به اطرافت پراکنده کن...

🔴نهم: با حدّ و حصرهایی که گذشته به تو تحمیل کرده مبارزه كن...

🔴دهم : از بهترین سرمایه ات که سلامتی ات است؛ بهره ببر...

🔴یازدهم: از جاده خارج شو و از شهر و کشورهای غریب دیدن کن...

🔴دوازدهم: روی خاطرات بد توقف نکن فراموشش کن...

🔴سیزدهم: هیچ فرصتی را برای گفتن دوستت دارم به آن هایی که دوستشان داری، از دست نده...

🔴چهارده:همیشه به خودت بگو که: زندگی تعداد دم و بازدم های مکرر نیست، بلکه لحظاتی است که،قلبم"

می تپد برای دوست داشتن

بتسابه مهدوی:

اهل كاشانم

پیشه ام نقاشی است:

گاه گاهی قفسی می سازم با رنگ ، می فروشم به شما

تا به آواز شقایق كه در آن زندانی است

دل تنهایی تان تازه شود .

چه خیالی ، چه خیالی ، ... می دانم

پرده ام بی جان است .

خوب می دانم ، حوض نقاشی من بی ماهی است .

سهراب سپهری

شقایق:

دِلْ به دِلَْبر دادم و ،دلدار ،دلْ را ، دلْ ندید

دلْ به دلبر دلْ سپرد ،دلدار ،پا از دلْ کشید

دلْ به دنبال دِلَشْ ،دلْ دلْ کنان ، دلْخونِ دل ْ

دلْ ز دلبر خواستم ، دلبر ،دلْ از این دلْ برید

دلْ شکست و ، تیره روزی شد ، نصیب دلْ ، دِلا

دلْ در آتش سوخت ،دلبر ، بی مهابا شد ، پرید

حالْ ، دِلْ ماند و ، غم دِلْدار و ، اینْ دِلْداده ، آهْ

داده دِلْ ، این دِلْ ، دِلِ دلْدار ، مُفتْ این دِلْ خرید

دل شکست ، دلبر بریدْ و ، دِلْ ز دلبر سوخت ، دلْ

دِلْ بماند و ، یاد دِلدار و ، دلِ بی دلْ ، شهید

این ، چهل و سه، دلی را، که دلم ، تقدیم کرد

سُرسُره می ساخت ، دلدار و ،این دلهاسرید

بتسابه مهدوی:

"زندگی وحشتی است در تئاتری که آتش گرفته، همه به دنبال در خروجی می گردند؛ هیچ کس هم پیدایش نمی کند، همه یکدیگر را هل می دهند، بدبخت آنهایی که به زمین می افتند بلافاصله لگدمال می شوند!"

نکراسوف - ژان پل سارتر

بتسابه مهدوی:

گر چه چشمان تو جز در پی زیبایی نیست

دل بکن! آینه این قدر تماشایی نیست

حاصل خیره در آیینه شدنها آیا

دو برابر شدن غصهٔ تنهایی نیست؟!

بی‌سبب تا لب دریا مکشان قایق را

قایقت را بشکن! روح تو دریایی نیست

آه در آینه تنها کدرت خواهد کرد

آه! دیگر دمت ای دوست مسیحایی نیست

آن که یک عمر به شوق تو در این کوچه نشست

حال وقتی به لب پنجره می‌آیی نیست

خواستم با غم عشقش بنویسم شعری

گفت: هر خواستنی عین توانایی نیست

شقایق:

تقدیم با عشق

دوستت دارم..چرایش پای تو،

ممکنش کردم،محالش پای تو

میگریزی از من و احساس من

دل شکستن هم ،گناهش پای تو

آمدی آتش زدی بر جان من

درد بی درمان گرفتن هم،دوایش پای تو

من اسیرم در میان آن دو چشم

قفل زندان را شکستن هم،سزایش پای تو

سوختم،آتش گرفتم زین سبب

آب بر آتش نهادن هم جزایش پای تو

پای رفتن هم ندارم من،از کوی دلت

پا نهادن بر دل مست و خرابم پای تو...﻿🌺

شقایق:

تا کی ای دلبر دل من بار تنهایی کشد

ترسم از تنهایی احوالم به رسوایی کشد

کی شکیبایی توان کردن چو عقل از دست رفت

عاقلی باید که پای اندر شکیبایی کشد

سروبالای منا گر چون گل آیی به چمن

خاک پایت نرگس اندر چشم بینایی کشد

روی تاجیکانه‌ات بنمای تا داغ حبش آسمان بر چهره ترکان یغمایی کشد

شهد ریزی چون دهانت دم به شیرینی زند

فتنه انگیزی چو زلفت سر به رعنایی کشد

دل نماند بعد از این با کس که گر خود آهنست

ساحر چشمت به مغناطیس زیبایی کشد

خود هنوزت پسته خندان عقیقین نقطه‌ایست

باش تا گردش قضا پرگار مینایی کشد

سعدیا دم درکش ار دیوانه خوانندت که عشق

گر چه از صاحب دلی خیزد به شیدایی کشد

شقایق:

ای چو جان اندر وجود عالمی

<جان ما باشی و از ما می رمی

نغمه از فیض تو در عود حیات

<موت در راه تو محسود حیات

باز تسکین دل ناشاد شو

<باز اندر سینه ها آباد شو

باز از ما خواه ننگ و نام را

<پخته تر کن عاشقان خام را

کوه آتش خیز کن این کاه را

<ز آتش ما سوز غیر الله را

شقایق:

سبک شیوایی ست، عشقم، شیوه ی خندیدنت

زیر باران راه رفتن، نم نم باریدنت

سبک چون سایه خزیدن، سبک رقصان گشتن ات

سبک پاورچین گذشتن، سبک شب تابیدنت

می رود از هوش، حالم، زیر سقف کاذبت!

وقت بوسه چیدن من، وقت لب ورچیدنت

حال و احساس قشنگی دارد امشب چشم تو

مستم از بالازدن ها، یکنفس نوشیدنت

در تب هذیانم و آماج ماچاماچ درد

نقره داغم کرده امشب داعش بوسیدنت

شقایق:

صدايت را ميبوسم ...

و دلتنگى ها به همين سادگى تمام مى شوند

اينبار بايد با تمام وجود صدايت را در آغوش بگيرم

ميدانى ...

بايد تمام داستان هاى عاشقانه ى جهان را با صداى تو شنيد

اصلا ميدانى؟

هر چه تو بگويى زيباست ...

شقایق:

با تيشه ی خيـــــــال تراشيده ام تو را

در هر بتی كه ساخته ام ديده ام تو را

از آسمــان بــه دامنـــــــــم افتاده آفتاب؟

يا چون گل از بهشت خدا چيده ام تو را

هر گل به رنگ و بوی خودش می دمد به باغ من

از تمــــام گلهـــــــا بوييده ام تـــــــــــو را

رويای آشنای شب و روز عمــــر من!

در خوابهای كودكی ام ديده ام تو را

از هــــر نظر تــــــــو عين پسند دل منی

هم ديده، هم نديده، پسنديده ام تو را زيباپرستیِ دل من بی دليل نيست

زيـــرا به اين دليل پرستيده ام تو را

با آنكه جـز سكوت جوابم نمی دهی

در هر سؤال از همه پرسيده ام تو را

از شعر و استعـــاره و تشبيه برتــــری

با هيچكس بجز تو نسنجيده ام تو را

صبح روز بعد بتسابه مهدوی مدیر گروه گروه را ترک و به امان خدا سپرد . امیدوارم این مطالب که حاصل هم افزایی دوستان مجازی بود توانسته باشد هم حالتان را خوب کند و هم از خواندن مطالب لذت برده باشید.

پایان

1. دیر: معبد مسیحیان که اغلب دور از شهر بنا می شده [↑](#footnote-ref-2)
2. - سُبحه:همان تسبیح که اینجا نماد زهد و پارسایی ست و مقابل ِ پیمانه [↑](#footnote-ref-3)
3. - سودا:خیال؛اندیشه؛هوس [↑](#footnote-ref-4)
4. - فسون:مکر؛حیله؛تزویر﻿ [↑](#footnote-ref-5)