

به نام خدا

قلب سنگی

مژگان کشانی



سرشناسه: کشانی، مژگان، ۱۳۸۴ - .

عنوان و نام پدیدآور: قلب سنگی / مژگان کشانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات زهره علوی، پاییز ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ص.

شابک: ۰۰ - ۱۸۵ - ۳۵۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: قطعه‌های ادبی فارسی - قرن ۱۵

موضوع: Literary passages, Persian - 21st century

رده‌بندی کنگره: PIR۸۲۵۸

رده‌بندی دیویی: ۸۶۲/۸۶۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۳۷۷۵۴۳

## قلب سنگی

نویسنده: مژگان کشانی

طراح جلد: تینا هوشیار

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ یکم / پاییز ۱۴۰۲.

قطع / شمارگان / قیمت: رقعی / ۱۰۰۰ / ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۰۰ - ۱۸۵ - ۳۵۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸

این کتاب براساس مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، به شناسه شماره ۷۸۸۲۶۳-۳۳۴۱۳-۹؛ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۵ به چاپ رسیده است.

انتشارات **زهره علوی**: تهران- میدان رسالت- خیابان هنگام- بالاتر از میدان الغدیر- شمیران نو-کوچه شهید قربانی نسب- پلاک ۴۵- واحد ۳

تلفن دفتر: ۰۲۱-۷۷۴۴۱۵۹۴ - تلفن همراه (پیام‌رسان): ۰۹۱۲۴۰۷۸۳۴۹ آدرس اینستاگرام: @moozhgann\_83

## سخنی درباره‌ی این نویسنده

وقتی که تدوین و تنظیم قلب یخی، اولین کار نویسنده، در حال انجام بود و روزها با او می‌نشستیم و می‌خواندیم و نکته‌گیری‌ها می‌کردیم و روی هر کاری، بحث و گفتگو و جستجو می‌نمودیم، من باید می‌فهمیدم که شاگردم چند مرده حلاج است! این همه جوشش از کجاست! این نوشته‌ها را گاهی در حضور خودم نوشته است. این نوجوان زیبا و کوتاه قد و قلمه‌ای، مرا همواره به وجد آورده است. نمی‌توانم دانسته‌های خود را از او دریغ کنم. بسیار مسلط است بر قلم و اندیشه‌ی خودش. پس قلب سنگی هم کار جالب‌تری از این حیث نسبت به قلب یخی است. این که او گاهی قلب‌ها را یخی می‌بیند و گاه سنگی، علتش در رفتار ماست. ما که یک فرد توانخواه را ناتوان ارزیابی می‌کنیم. این نقص در او نیست، این نقص فرهنگی جامعه‌ی ماست.

در هر حال این نوجوان دانش‌آموز، دومین اثر خود را زیر چاپ می‌برد و باید بگویم این اثر قدری منسجم‌تر و یک‌دست‌تر است و می‌تواند بیانگر رشد بیشتر او در همین مدّت چاپ هر دو کتاب باشد. بیش از آن که من او را برای یادگیری و همکاری فکری تشویق کنم، او من را فرا می‌خواند و به هم‌فکری و هم‌اندیشی و نقد و بررسی می‌کشاند و این برای من به عنوان یک معلّم و نویسنده، بسیار ارزنده و مسئولیت‌آفرین است. قلب سنگی را بخوانید و لذّت ببرید. نوش جان اندیشه‌تان.

محمدرضا صافیان

بعضی وقتا

یه قلب سنگی بیشتر از  
خودِ قلب احساس داره، مثل سنگی که  
از دل زمین اومده بیرون

واسه آدمی که  
می‌تونست کنارت بمونه اما نخواست،  
حتی ذره‌ای ناراحت بودن هم گناهه! تو فقط یک بار زندگی می‌کنی  
فقط یک بار! از هر چیزی که آزارت میده از هر کسی که نمی‌خوادت  
و از هر کسی و چیزی که حس خوبی بهت نمیده فقط دور شو  
نذار ریسمان وابستگی دست و پاتو ببنده  
دل بکن تا دلت تموم نشده  
تا سنگ نشده...

کاش می‌شد  
آرزو هامونو با لبخند  
آرزو کنیم  
نه با گریه

دلہ  
حس بچہ‌ای  
رو دارہ کہ دوچرخہ سواری  
بلد نیست. تموم ترسش زمین خوردنہ!  
زندگی ہم همون حکمو دارہ ولی  
گاهی زمین خوردن خوبہ  
تا یاد بگیری زندگی  
یہ روش سیاہہ  
یہ روش  
سفید

کاش  
یه گریه بودم  
بدون دغدغه، می خوردم،  
می خوابیدم، همه چیزو بهم می ریختم  
تهش هم، همه دوستم  
داشتند



هیچکس  
نمیتونه قلبت رو بشکنه  
جز همونی که  
تو قلبته

بهاره ولی  
ریخته برگام

حرف که زیاد بود،  
نگفتیم و گذشتیم

آدما  
تا وقتی که  
بهتر از تو گیرشون نیاد  
باهات خوبن

دیگه  
اثری نداره مورفین

آقا

مسیر موفقیت

جاده تهران\_مشهد نیس

معلوم باشه همه برن موفق شن؛

بعضیا راه موفقتشون

متفاوته ولی تلاش

باید همیشه

باشه

راز دار واقعی  
خنده های فیک روی  
لبامونند

این دنیا  
اسمش دخترونس ولی  
تو فرهنگ لغت قلبش، آرامش  
عاطفه، امنیت  
معنایی  
نداره



شما هم  
مثل من حس می‌کنین  
بعضی آهنگا خیلی بیشتر از بعضی  
آدما میفهمتون یا فقط من  
اینجوریم؟!

میگه خدا  
تقدیر ما رو  
جوری نوشته که  
حس می کنم همش  
سیزدهمه

آدما

شاید حرفایی

که بهشون زدی رو فراموش کنن

اما حسی که از حرفات تو

اون لحظه گرفتن رو

هیچوقت فراموش

نمی کنن

بعضی وقتا  
حتی خودمونم  
به یه خونه تکونی  
نیاز داریم

همه

تو زندگی‌شون

مشکل دارند نا امیدم میشن

اگه بتونیم بازم قوی‌تر بشیم

اون موقع هنر کردیم

وگرنه ناامید شدنو

شکست خوردنو

که همه

بلدن

لازمه  
که اول خودمون  
حال خودمونو خوب کنیم  
و بعد حال  
بقیه رو

بیابن  
قبل از این که  
رویاهامون نخ کش بشن  
به دادشون  
برسیم

با گرگها  
دوستی کن چرا که  
تا گرسنه نشوند خیانت نمی کنند اما انسانها  
وقتی سیر می شوند، خیانت می کنند  
ای کاش همه ی ما رسم رفاقت  
را از گرگها الگو  
می گرفتیم



گاهی  
باید مرد و از نو  
متولد شد

زمان  
عادل ترین قاضیه

شازده کوچولو:  
کی اوضاع بهتر میشه؟  
روباه: از وقتی بفهمی همه چیز به خودت بستگی داره!..  
پس بیاین یادگیریم خودمون  
حال خودمون رو تو هر  
شرایطی خوب  
کنیم

گاہی وقتا  
نفس کشیدن همه  
مشقیہ

یه جوری  
رفتار کنین که اگه وایسادی  
جلو آینه خودتون از  
خودتون خجالت  
نکشین

تو سه ثانیه

سه نفری رو که دوست داری بگو

...۱

....۲

...۳

خودتو نگفتی نه چرا؟

اصلاً چجوری وقتی خودت رو دوست نداری

می تونی بقیه رو دوست داشته باشی

پس

قانون اول

قبل از هر چیزی و هر کسی اول خودتو دوست داشته باش

یاد بگیر از روی اجبار زندگی نکنی!!

آره بعضی وقتام

ما از روی اجبار

خوبیم

بیاین نزاریم  
نقابمون به جای خودمون  
صحبت کنه واکنش  
نشون بده و....

به نظر من  
شب به معنای اینه که هیچ چیز ثابت  
نمی‌مونه آخه دیدین یهو جمعی  
از ستاره‌ها میان بعد کم‌کم  
محو می‌شن



لحظه‌ها  
می‌گذره  
شاد باشیم، می‌گذره  
غمگین باشیم، می‌گذره  
دل کسیو شاد کنیم می‌گذره  
کسیم ناراحت کنیم بازم می‌گذره  
پس بیاین خوب باشیم  
شاد باشیم و بقیه را  
هم شاد کنیم تا  
لحظه‌هامون  
قشنگ  
بگذره

حال خوب ما داره  
با روحمون قایموشک  
بازی می‌کنه که فقط بعضی  
موقع‌ها پیداش  
می‌کنیم

هرجا شکستی  
خودت تیکه‌های شکسته‌ت رو جمع کن  
نزار شکسته‌های تو به دست  
یکی دیگه ترمیم شه!

می‌دونی چی زشته؟  
حرفایی که با ادعاهای قبلش  
سازگار نیست!

آدم برفی رو  
همون شال گردنی که گرمش می کرد،  
کُشت!

زیاد

خوبی کردن به کسی

مثل نگه داشتن بیسکویت

توی چای داغه، به اندازه‌ش خوشمزه میشه

ولی زیاد نگه داری، وا میره تو چای، نه مزه بیسکویتو

می‌فهمی نه چای رو!

یه قانون نانوشته  
هست که اگه فیلم ترسناک رو  
با رفیقت ببینی تبدیل میشه  
به کمدی‌ترین فیلم

هرکسی تو کتابِ زندگیش؛  
یه فصلی داره که حتی تو خلوت خودش  
دوست نداره اونو دوباره بخونه!



عدالت  
عزیزترین کلمه‌س تو جهان  
به خشم نکشیش

اما

دیدی آرام آرام

دل‌مان به بی‌کسی، صدایمان

به سکوت و چشم‌هایمان به تاریکی

عادت کرد؟

فریاد  
شد یه سکوت بلند!  
توی سینه‌م ولی چون دختر  
بودم باز دم نزدم

قدیما

فکر می کردیم

تنهایی یعنی کسی خونه نباشه

ولی الان می بینم توی خونه کسی هست

اما بازم تنهام

من بهت  
یه کاغذ سفید میدم با یه قلم؛  
حالا دیگه به خودت بستگی داره که خط خطی  
کنیش، دروغ بگی، یا برام یه شاخه گل  
بکشی من تو رو آزاد می‌زارم تا  
خودت ارزشت رو تو  
زندگی‌م مشخص  
کن

همه‌ی ما

یه صدای درونی داریم یه بیرونی  
بیرونی صدایه که باهاش حرف می‌زنیم  
درونی همونیه که داره این  
متن رو می‌خونه

+خودت را چگونه ساختی؟

- زخم به زخم

مغزم: تک تک کاراشو تلافی کن.  
قلبم: اگه دلش بشکنه چی؟



قلم و کاغذ  
راز نگهدارترین  
عنصر جهانند

وقتی اشکمو در میاری  
حواست باشه قاطی اشکام از چشمم نیوفتی

ما رنج می کشیم تا نهایتا  
خوشحالی را کشف کنیم

خطرناک‌ترین  
موجود دنیا یک دوست  
قلّابی است!

یه گل  
تو گلدونت باشه کافیه  
دور و برت رو پر  
از علف هرز  
نکن

مهم‌ترین  
حرفا گفتنشون سخته

آقای قاضی،  
زندگی‌مون شده خنده‌های الکی  
لابلای دردای واقعی

ادب  
احترام میاره، احترام  
اعتبار



کوتاه بگم:  
دزد اعتبار آدما  
نباشیم

می گویند

زمان آدمها را عوض می کند ...!

اشتباه نکن زمان حقیقت آدمها را روشن می سازد ،

زمان قیمت رفاقتها را معلوم می کند ،

زمان عشق را از هوس جدا

می سازد و راستی را از

دروغ

وقتی

چیزی را از دست می‌دهید

درسی را که از آن

گرفته‌اید از دست

ندهید !!

از صبر کردن  
واسه‌ی او مدنِ یه زمان خوب دست بکش؛  
از انتظار برای اتفاق افتادن یه  
موقعیت عالی دست بکش،  
"هدر دادن وقت بسه  
انجامش بده!"

به خودت  
یاد بده که بدون  
مورد توجه قرار گرفتن، بدون تایید شدن،  
بدون دعوت شدن به جمعی و بدون حمایت شدن هم  
حالت خوب باشه و بتونی از زندگی لذت ببری!  
و این رو سرلوحه ی زندگی قرار بده  
دوستت دارم  
خودِ من

من

تاریخ آن شبی که

از عمق وجود گریستم را دقیقاً خاطر سپرده‌ام

نه برای آن شب بلکه برای آن صبح

برای آدم دیگری که روز بعد

به آن تبدیل شده بودم

جوانه می‌زنم  
از روی زخم‌هایم

هر کسی  
یه سرنوشتی داره  
از دل تاریکی بالاخره نور  
خودشو بهت نشون میده  
به شرط اینکه تو  
چشماتو  
نبندی



جایی  
که تو دستت نمی‌رسه؛  
خدا شاخه رو میاره پایین‌تر!  
فقط باید ایمان  
داشته باشی  
بهش

من  
به تلخ‌ترین شکل  
ممکن خندانم

بیشتر ما  
تو رویاها مون زندگی نمی کنیم  
چون داریم با ترسها مون  
زندگی می کنیم

مهم نیس  
الان چند تا شاخه گل  
می بری سر قبرش  
وقتی زنده بود  
چند تاشو بهش  
دادی؟

انسان  
کلمه ی باوقاریست  
سبکش نکین

زندگی الان ما  
مانند بادکنکی در دست کودکی است  
که ترس ترکیدن آن  
لذت داشتن آن را  
از بین می‌برد

ما ساخته شدیم با  
نخ به نخ تجربه هامون

باختن  
بعضی از چیزا تو زندگیت  
می‌شن مقدمه‌ی بزرگ‌ترین  
بُردهات



نخاله‌ها را  
اگر خودت خالی نکنی  
نخاله‌ها تو را  
تهی می‌کند

زندگی  
در درون موج موهاست  
گاهی روشن روشن گاهی  
تیره‌ی تیره

### قطره

در درون موج زیباست  
قطره در درون آب زیباست  
قطره در درون باران زیباست قطره همه جا زیباست  
چون خودش را باور دارد و از خود واقعی‌اش  
هیچ وقت دور نمی‌شود

خدا  
با همین یه نقطه عزیزه  
جدا هم با همون یه نقطه ذلیل  
حکایت انسان  
و زبونشه

قضاوت را  
دعايت می‌کنم  
چون قضاوت را نصیبم  
خواستی

حقیقت را  
گر حاشا کنی  
روزی حاشا خواهی شد

هر چیزی  
در این جهان چشم دارد  
و تو را می بیند ولی تا زمانی که  
ذات درونت ننگند

همیشه  
اشتباهات تو با خود کار بنویس  
تا هیچ وقت فراموششون نکنی  
و ازشون درس  
بگیری



ذهن شکاک  
نتیجه تجربه‌های کثیفه

بعد  
از هر گناهی  
توبه ای وجود دارد  
و قبل هر تجربه‌ای  
اشتباهی

اون شرافتته  
که سند هر چیزی  
حتی فراتر از قلب رو  
بهت تقدیم  
می‌کنه

کسی باش  
که هیچ کس  
فکرشو نمی کرد تو بتونی  
اون باشی!

اگه

زخمت رو درمان نکنی،  
روی کسایی خون ریزی می کنی  
که نقشی توی زخمی کردنت  
نداشتند

شکستن هیچ کس  
پله‌یی واسه پیشرفت نمی‌شه  
هر وقت تونستی مایه پیشرفت بقیه باشی  
اون وقت یک هیچ جلویی

اگه

می‌خوای واسه کسی  
لبخند آرزو کنی و اش آرزو کن چشاش بخنده  
چون خنده‌های روی لب  
بعضی وقتا طعم تلخی  
قهوه رو دارند

دختر

روز دختر نمی‌خوان

دختر انسانیت می‌خواند

محبت می‌خوان آغوش بی‌منت و خنده‌های از ته دل

پدرشونو می‌خوان چون با وجودشون بهمون ثابت کردن بهشت یه گوشه

ای از همون جهانیه ولی کنار خنده‌هایی که هم روی لب خودشون

باشه هم ما رو مهمونش کرده باشن مرسی

که هستین کنار دخترتون



بعضی وقتا  
به قدری حرف داری که  
سکوت می کنی

بهترین  
آدمِ زندگیِ اون آدمیه که وقتی  
داری از هم می‌پاشی  
محکم نگهت داره

ما هم  
یه زمانی دریا داشتیم  
ولی یادگرفتیم همون یه قطر آب خودمون  
ارزشش خیلی بیشتر  
دریاست

قلب هم

خوی برگ پاییزی رو داره

که گردبادی از جنس دروغ می‌تونه ویرانش کنه  
و واسش ترس برانگیز باشه پس مراقب رفتارتون باشین  
می‌تونی با دروغ حس تنفر رو به طرف مقابلت  
القاء کنی یا اینکه نه اونو شیفته‌ی  
خود واقعیت کنی

آدم خوبی که باشی  
تو کسی رو از دست نمیدی  
اونان که تو رو از دست  
می‌دن

دروغم  
یه پیرزن هشتاد ساله نشست  
که خسته‌ست، زخمیه  
ولی ساعت‌ها  
حرف داره  
برای گفتن

اینکه

الان تو کدوم منطقه از زندگیت  
وایسادی مهم نیست مهم اینه که به شکوه  
رویاهات ایمان داشته باشی

اشک

تو تنهایی‌ها

یعنی حرفایی که تو دلت

موندن و بعد مدت‌ها تحمل کردنشون

واست سخته یعنی حرفا ته دلت ته گرفتن و سوختن و

دود اون سوختگی از چشات

می‌زنه بیرون



احساسات

کہ بمیرہ دیگہ مہم نیست  
بعدش کی میاد چقدر دوستت دارہ  
تو دیگہ اون آدم قبلی  
نیستی

بعضیا  
یواشکی غصه می خورند  
تہمت بی خیالی  
بہشون  
نزید

حرف دل  
در دل بماند بهتر است

آدمای  
با اصالت، افتاده‌ترین  
دنبالِ آدمای  
با اصالت  
باش

چو توانستی  
خواهر را هم چون جواهر  
نگه داری می‌توانی ملکوت را  
هم چون ملکه  
نگه داری

بندگی کردن را  
ریسندگی کردن نیست  
رسیدگی کردن  
است

کشتی جهان  
دار مکافات است  
ناخدای خوب در بند ملکوت است  
نقاش جهان کردگارست  
که از آن مساوات  
به یادگارست

زیبایی صورت  
پوششی است که اهمیت ندارد  
زیبایی ذات زری است  
که فنا ندارد



می‌سازم  
آدمی از خودم  
که آدم بودن رو  
به بقیه  
یاد بده

من همیشه  
با حرفایی دلداریتون دادم  
که خودم شدید نیاز داشتم  
بشنومشون

ولی بارون  
یا وقتی می باره که خیلی خوشحالی  
یا وقتی می باره که خیلی دلتنگی  
یا وقتی می باره که  
خیلی حالت بده

من  
بیخ می‌زنم  
زیر برفِ شادیِ تولدت

گاهی لازمه  
خودت رو به خواب بزنی  
بیداری تاوان سنگینی  
داره

دنیا

به سازم نمی رقصید

بهش می گفتم ساز

چی می خوای؟

همه

می تونن اشکامو

پاک کنن ولی فقط تو

می تونی دلیل بند

اومدنش باشی

بهترین  
نوع دوست داشتن،  
دوست داشتن خودمونه  
پس خودت رو دوست داشته باش



اگہ

امپراطوری،

خودتو بساز بجای فکر کردن به

ازدواج با پادشاه. بہترہ خودتو تکیہ گاہہ اورجینال

خودت بسازی تا اینکہ وقتتو صرف پیدا کردن یہ تکیہ گاہہ

بہ ظاہر اورجینال کنی

احساسات  
هم زنده هستن  
بیاین یادگیریم به احساسمونم  
احترام بگذاریم و با اعتماد کردن به بعضی  
افراد احساساتمونو  
زیر سوال  
نبریم

بعضی وقتا  
لازم به خودمون یه دوستت دارم  
جانانه بگیم دوستت دارم خود عزیزم  
شمام یادتون نره  
به خودتون  
بگین

به بعضیا باید گفت  
یه کاری بکنین که آخرش  
شرمنده‌ی خودتون نشین  
ما که سهله

پشت خنده‌های همه غمه  
یا فقط من اینجورم؟

یاد بگیر  
با دیگران تو غماشون شریک باشی  
وگرنه تو شادیا که  
شریک زیاده

قدر اونایی رو بدونین که  
در طول روز بهتون پی ام می دن و سراغ می گیرن  
با وجود تمام مشغله های روزانشون  
وگرنه شبا که همه بیکارن

شمام

فقط به اصطلاح جوونین

یا فقط من اینجوریم؟ آخه حس می‌کنم

خدا منو با یه فرد پنجاه شصت ساله اشتباه گرفته

غصه‌هایی رو تو قلبم می‌کاره که نه سنم

توان تحملش رو داره نه خودم ولی

دل‌م یه شاد بودنه از ته دل

می‌خواد



بیشتر از تنهایی  
باید از آدمایی که دورمون  
اسم انسانیت رو زیر سوال بردن  
بترسیم

یک روز جدید  
برایت خلق شده،  
که در آن می‌توانی آن چه  
دیروز انجام ندادی را انجام دهی و فرصت  
خلق فرداهای بهتر را داری

شاد باش،  
نه یک روز که همیشه  
بگذار آوازه‌ی شاد بودنت چنان بیچد  
که پشیمان شوند آنان که  
بر سر غمگین کردنت  
شرط بسته اند

زندگی

بر مدار امید می چرخد

ناامیدی ممنوع پس لبخند بزن دوست خوبم،

خدا لبخند بنده‌هایش

را دوست دارد

جاده‌ی

صاف و بدون دست انداز

کسالت آور است این جاده‌های پُر پیچ و خم

هستند که از تو راننده ماهر می‌سازند پس از پیچ و خم‌های زندگی

شکایت نکن، چون دارند به بهترین راننده تبدیلت می‌کنند!

صبور باشیم

می‌توان  
ساده زندگی کرد  
ساده زیست و از شادی‌های  
کوچک لذت برد فقط کافیست  
باور داشته باشیم که لذتِ  
شادی در داشتن  
چیزهای بزرگ  
نیست

مثبت اندیشی

به معنای انکار مشکل و بدی‌ها

نیست بلکه توجه نکردن به آنهاست به هر چیزی

فکر کنی ارتعاش آن را جذب خواهی کرد

پس نیک‌اندیش باشیم

ازت دلخور میشن واسه کاری که نکردی،  
اونوقت حق نداری ناراحت شی  
واسه کارایی که می‌کنن  
جالبه



این جوری بگین صبح بخیر  
صبحتون به زیبایی جوونه زده گلا  
فکرتون به خوش بویی گل نرگس امیدواریتون  
نمادی از کاکاتوس باشه

وقتی  
یک شخص  
برای تو مناسب نیست  
خدا کاری می‌کند که اون به طور مداوم  
به تو آسیب بزنه تا وقتی به اندازه  
کافی قوی بشی که بتونی  
بذاری بره

اینقدر  
سرگرم پیدا کردن  
آدم مناسب تو زندگیمون هستیم  
که خودمون یادمون میره آدم مناسبی باشیم

سن اصلی آدما رو  
مشکلاتشون و دغدغه‌هایی که دارن  
تعیین می‌کنه!

ای کاش  
سن واقعی آدما  
همون عدد توی شناسنامشون بود

سن  
فقط یه عدد  
مهم درک و فهمه

همون جایی که  
بنظرت الان بهترین فرصت  
واسه عقب انداختن هر چیزیه  
اولین اشتباه خودته!

بعضی وقتا  
در تو عمق سکوتم  
حنجرم پاره  
می شه



بیاین یاد بگیری  
خودمون حال خودمون رو  
تو هر شرایطی خوب کنیم

گاهی وقتا

یه انگشترم نگینش رو گم می‌کنه

به خاطر حذف شدن بعضی آدم‌ها از زندگی تون

ناراحت نباشید

رنگین کمون زندگیه ما  
سیاه و سفیدم نیست چون این خودمونیم  
که با احساساتی که به روحمون تزریق می‌کنیم  
رنگ‌های مختلفی  
بهش می‌دیم

مداد رنگی سیاه  
زودتر از رنگای دیگه  
تو مداد رنگیا کوچیک می شن  
از بین ۱۲۸ رنگ دیگه چون همه ی آدما  
احساساتشونو میارن  
رو کاغذ!

تو زندگی  
هممون یکی بوده  
که الانم هستا همه جا هم باهامونه ولی!  
تو ذهنمون تو قلبمون تو روحمون نه تو واقعیت  
اون فرد دیگه شده  
خلاء ما

من

مثل یه دختر بچه کوچولوام،

اگه کنارم وایسی و دستمو بگیری، جایی نمی‌رم

ولی اگه ولم کنی می‌دوم سمت چیزایی که واسم جذاب تره!

بعضی موقع‌ها  
بعضی حرفا  
از تیرم کشنده‌ترن

بعضی وقتام  
اونقدر حالمون بده  
که خودمون یه پا شاملوایم....!



دشمنی  
که یقتو می گیره ترس نداره،  
اگه بغلت می کنه  
باید بترسی!

برای  
خوشحالی‌ها ت همیشه " بخند "  
حتی نه اشک شوق؛  
صورت ماه ت با  
" خنده " خیلی  
قشنگ تر

به اندازه لطف کن  
تا بی اندازه ازت توقع  
نداشته باشن!

دلم می‌خواد  
ساعت‌ها با یکی حرف بزنم  
بدون این که یادش بمونه چی گفتم!

خالی می‌کنن پشتتو  
حتی سایه‌ها

اگه  
من بقال بشم  
حال خوبو می فروشم

تنهایی  
هیچ کدام از  
آدم‌های این شهر را باور نکن  
هر کدام در درون دیگری  
پنهان اند

خداوند

امروز ۸۶۴۰۰

ثانیه به ما هدیه داده

آیا از یه ثانیه‌اش برای گفتن متشکرم

استفاده کردیم؟



تنها کسی  
که لازمه تو رو باور داشته باشه  
خودتی نه هیچ کس دیگه

پنجشنبه جمعه‌ها  
استوری هر کی رو می‌بینیم  
واسه مرده‌ها س می‌گه بیاین یاد ی کنیم  
از اونایی که مردن و بین ما نیستن  
خب بیاین یاد ی کنیم  
از اونایی که زنده‌ن  
و بین ما هستن

همه‌ی ما آدما  
بعد از مرگ گریه‌کننده‌های زیادی داریم  
ولی امروز وسط زندگی،  
تنهای تنهایییم!

مامان گرمی  
در حین رفتارت به این فکر کن که بچه‌تم  
یه روزی مادر میشه و این رفتار  
تو قراره ارث اون بشه

نوشته‌ها  
بهت کمک می‌کنن  
تمام حس‌های جهان رو حس کنی

هر موقع  
از دیدن موفقیت و لبخند  
رو لبای دشمنتم تونستی خوشحال بشی  
اون موقع ادعا کن انسانیت  
تو وجودت  
ریشه داره

رنگ‌هایی  
که مکلند، هیچ‌وقت  
هم رو رها نمی‌کنند. ولی آدما  
عین شکلات مبادله می‌شند بین هم

قلب  
ترک نمی خوره،  
ولی از داخل زخم می شه



دخترم  
تا مرد بودن رو  
به نامرداش ثابت کنم

عاشق  
اونی باش  
که شما رو می فهمه  
مخصوصاً اون وقتایی که احتیاج به  
فهمیده شدن دارید و  
هیچ کس نمی فهمدتون

من

یه نویسنده بودم

ولی هیچ وقت نتونستم

درد اصلی خودم

رو بنویسم

انسان‌ها

قلبی دارن به گرمای آتش

ولی اگه ته رابطه‌هاشون مثل قصه‌ای ناتموم

تموم بشه، قلبشون سنگی میشه، چشماشون ابری میشه

ولی اینا همه تموم میشه جز اون قلبی که با انعکاس‌هایی که از بقیه

دریافت کرد، سنگ شده. پس با رفتارتون قلب آتشین آدما رو

سنگی نکنین، اگه انسانین، اگه عاطفه دارین،

اگه سنگ نیستین!