



شعر و شعور

تألیف: حمیرا فرهودی



دانلود فایل صوتی

سرشناسه	: فرهودی، حمیرا، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور	: شعر و شعور/تالیف حمیرا فرهودی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ م.س.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۶۹۴۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: شعر فارسی -- قرن ۱۵
	Persian poetry -- 21st century
رده بندی کنگره	: PIR۸۳۵۶
رده بندی دیویی	: ۶۲/۸۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۴۹۳۲۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

شعر و شعور	نام کتاب:
حمیرا فرهودی (شفق)	تألیف:
آموزشی تالیفی ارشدان	ناشر:
اول	ویرایش:
اول ۱۴۰۲	نوبت چاپ:
www.irantypist.com	حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	طراح و گرافیسیت:
۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۶۹۴۳-۶	شابک:
۱۰۰۰	شمارگان:
www.arshadan.com	مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰	قیمت:
۷۵۰۰۰ تومان	

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به باژگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

۷.....	به نام خدا.....
۹.....	خواب یا رؤیا.....
۱۱.....	ققنوس.....
۱۳.....	درخت.....
۱۵.....	چیستم.....
۱۷.....	نور.....
۱۹.....	تنهایی.....
۲۱.....	داستان.....
۲۴.....	روز نو.....
۲۷.....	دنیای من.....
۲۹.....	سفیر صلح.....
۳۲.....	نمی دانم.....
۳۴.....	چرخه.....
۳۸.....	یکی بود، یکی نبود.....
۴۰.....	زندگی چیست.....
۴۲.....	سؤال و جواب.....
۴۴.....	مهر گل.....
۴۶.....	صدای باران.....
۴۸.....	من و غم.....
۵۰.....	درب.....

۵۲.....	خدا.....
۵۴.....	کوچ.....
۵۶.....	باد.....
۵۸.....	ندیدن.....
۶۰.....	سکوت.....
۶۳.....	دوست دارم.....
۶۵.....	چه کنم.....
۶۷.....	زیبایی.....
۶۹.....	معما.....
۷۱.....	رسالت.....
۷۳.....	دانه‌ها.....
۷۶.....	قطره.....
۸۰.....	خلق خوبی.....
۸۲.....	زندگی شیرین است.....
۸۴.....	این منم.....
۸۶.....	خاطرات.....
۸۹.....	آخرزمان.....
۹۱.....	دهکده.....
۹۳.....	شیطان و من.....
۹۵.....	برای فرزندم.....
۹۶.....	دلنوشته.....

به نام خدا

می خوانمَش به بخشندگی
که بخشیده‌مان هر آنچه هست در جهان
جز آنچه دارد زیان
به لطف
آرایش دهد زمان ، به فصل‌ها
از بهار تا زمستان
در هر کدام هست تحفه‌ای در میان
نقش می‌دهد به ابرها
تا که بارد باران
بر طبیعت و حیوان
بر بام دوست و دشمن حتی گنه کاران
فرمانده است
امر کند بر زمین و آسمان
که باشند جملگی در خدمت بندگان

۸ ■ شعر و شعور

از سر حق‌شناسی

خلایق به نوعی ستایش کنند رب العالمیان

سزاوار نیست از سر کبر سرکشی کند انسان

ستاید خود را که دارد توان

فقط هنگام درماندگی خواند

خداوند بخشنده مهربان

خواب یا رؤیا

این است خواب یا که رؤیا

دیدم سایه‌ای را

خالق بود گویا

گرفتم سایه نورانیتش را

بگفتم که‌ای خالق یکتا

چه بودست این سیاهی روزگرم

مگر عقل مرا بپروده دزدا

به لبخندی پر مهر و شیرین

بگفتا

ای بنده ناز

ان زمان که در عالم وهم ، تنها بودی با هم

بخواستی اینچنین

۱۰ ■ شعر و شعور

ستیز با دشمن

که دشمن به گوش عامیانم

ورنه همان جنگ است با نَفْس

دران عالم که بودی بی تعهد

بگفتی که ای عالم پرور

مرا آشناساز با نفس که آن را بر کشم ، با خشم

بدیدم اینچنین آرزومند

که گفتم داری آن شجاعت

بگفتی اثبات می کنم

تو در من

پس برو پیروز شو بر نفس

ققنوس

سوختم
از بلند پروازی‌ها و دانستن‌های خویش
دادم از دست توانم را
شدم درویش
مانده از من خاکستری نه بیش
وامانده و پریش
دانستم که در هر چیز ارزشی نیست
تولدی دیگر می‌خواهم
تا زنده شوم از خویش
پر کشم بر فراز هر بام و کیش
بینم حیات واقعی بیش از بیش
سازم دنیایی زیبا برای خویش و کیش
نوازم ساز شادی در هر کوی و برزن

۱۲ ■ شعر و شعور

تا جان گیرد زندگی رود سوی والای بیش

ققنوسم

تولدی دیگر می‌خواهم

درخت

زان زمان که بذر مرا در خاک نهادند
امر به بودنم دادند
ریشه در خاک نشاندم
رشد کردم ساقه دادم
بزرگ و بزرگتر
درختی تنومند با ریشه‌هایی در خاک محکم
پر شدم از برگ‌های سبز و زیبا
میوه دادم ، سایه فکندم بر سر مردمان
می‌دانی کیستم
درخت می‌خوانی مرا ای انسان
از چه داری سر دشمنی مرا
که با تبری تیز و بران قدم برمی‌داری به سویم

۱۴ ■ شعر و شعور

تا بر کنی ریشه و پایان دهی عمرم
مگر نبودم سالها وفادار
ثابت نکردم خیر و خوبی‌ام را
کاش می‌دانستم چه سر زده از من بسته پای
گر اینگونه است رضایت در این کار
بزن ضربه‌هایت را
بیاندازم ز جای
حال...
با جای خالی‌ام چه خواهی کرد بینوا
پندی دهم تورا
هر دو یک ریشه داریم در این خاک
هر ضربه که می‌زنی بر من
می‌دانی
سست کرده‌ای ریشه‌ات را

چیستم

بودم موجودی ضعیف
در هیجان وانتظار برای شروع جهشی،
در کودکی فارغ از دنیا و سرخوش
به فکر بازیگوشی
به نوجوانی
آزاد و کنجکاو در گشت و گذار مانند اسبی خرامان
تا ببینم دنیای زیبایی
رسیدم به جوانی
بلند پرواز و هوشیار بمانند عقابی
در کسب تجارب زندگانی
در میانسالی
همچون درختی تنومند که دارد از زندگی رازهایی
گفتم و سایه فکندم بر سر مردمانی

۱۶ ■ شعر و شعور

نگذشت زمانی چند تا شدم پیر کهنسالی
مانند کوهی محکم و استوار در کنار جویباری
نشسته‌ام آرام و می‌اندیشیدم به گذر زندگانی
چنین است عمر
ز کودکی تا پیری
چشم بر هم زدن در گذر است این عمر فانی
چه داشت زندگی معنایی
دارد نشان از رشد
و بعد برگشت و نزول انسانی
چه اندوخته‌ایم در زندگانی
خوشی و رنج و زحمت و خطا
آخر پشیمانی؟
چه باید کرد تا جمع کنیم توشه‌ای برای آخر زمانی
نداشت فایده آنچه کردیم با نامهربانی
شاید عشق و محبت و دوستی بماند به یادگاری

نور

دران دور دست‌ها می‌بینم روشنایی ،

نوری را

گمانم هست از جنس خدا

نظاره می‌کنم نور را

انسوی دنیا

در انتظار و امیدم

نزدیک شود و رخنه کند در وجودم

تا جان گیرد و زنده کند روحم را

شکفته شود جوانه‌های نیکی

تراوش کند و جاری شود از چشم و زبان

شود گویا

به گفتار آورم آن‌چه خیر است و خوبی

۱۸ ■ شعر و شعور

بینم زیبایی‌های موجودات در نهان و پیدا

بیاندمش به اصل آفرینش

که نیست غیر از لطف افریدگارا

نیست راز خلقت

غیر از چند لغت

عشق مهربانی ، دوستی‌ها

داری چیزی بیش از این

هدیه دهی تا بسازد و زیبا کند دنیا را ؟

تنهایی

می دانی در تاریکی شب در جاده راه رفتن چیست؟
نامید و دلشکسته و بی هدف قدم برداشتن می دانی چیست؟
نبینی روزنه‌ای از روشنی و امید؟
سردرگم به کجا می روی
از کجا می آیی ، یعنی چه ؟
نه اینکه تنهایی !
نه اینکه شب است !
نه اینکه کسی اطرافت نیست...!
ولی نمی دانی ، چرا تنهایی ؟
چرا می ترسی ؟
چرا گمگشته‌ای ؟
من می دانم...

۲۰ ■ شعر و شعور

می‌دانم

زیستن در توهم زندگی کردن یعنی چه

می‌دانم بدون مهر و محبت بودن در دنیا یعنی چه

می‌دانم ایستادن بدون پایینی چه

داستان

در حکایات است که
پریان اسیرند به چنگال دیوان
در انتظار،
زمانی رسد ،
رها شوند
تا پرده برافتد
شاهزاده آید با اسبی سفید و رخشان
گذر کند از کوه و دشت و بیابان
بجنگد با دژخیمان
رسد به قصر دیوان
مغلوب سازد نابکاران
رها و آزاد کند آن پری رویان

۲۲ ■ شعر و شعور

و ما...

آرزو داریم پیروز و غالب شود شاهزاده دلیران

بر مکر دشمنان

...

تمثیلی ست این حکایت ،

از جنگ روح و روان با نفس اماران

در آن باشد پری آن روح الهام

بود دیو، خصایص زشت آدمیان

بمانند کین و نفرت و خشم و حسادت

و غیر آن ...

انسان با قدرت الهی

و توان خویش باشد شاه سواران

بجنگد با بدی‌های خویش همچون دلیران

مغلوب کند نفس را، پیروز شود بر اماران

نجات دهد فرشته درون از دژخیمان
تا پاک و مطهر شود جان و روان
گر ببینی ستیز انسان را با نفس اماره
همچو داستان
فائق آیی بر درک لزوم آن
به آسانی رهایی یابی ،
پرکشی و آزاد شوی از بند هر آنچه دارد زیان

روز نو

می دمد خورشید صبحگاهی

می رود تاریکی

زندگی مانند خون در بدن می شود جاری

صدای پرندگان از هر سو می دهد نوید زندگانی

شروع تازه‌ای

مژده

می توان نفس کشید

با رؤیایی تازه ، هر روز را شروعی

بدون گذشته بدون تردید

برای آینده‌ای پر از امید

نه بخت و نه اقبالی

فقط یک من جدید

من بیخود شده از افکار آشفته و پلید

با روحی شسته شده از نور و روشنی

سرزنده از روشنی دید

سر می دهم آواز می سراپیم و می خوانم اشعاری

آماده‌ام برای شروع یک روز بی‌فردایی

پیام آورده صبح

باید بپوشم رختی تازه از خوشی و زیبایی

برای یک روز فقط یک روز

دارد هر روز برای خود پیامی

هر کدام به رنگ و بویی تازه و جدید

رخت‌هایی به رنگها و طرحهای جدید

می‌پوشاند به تنم هر روز

می‌زند ساز برایم

قدم می‌گذارم به روز تا شب هنگام

۲۶ ■ شعر و شعور

رقص کنان می گذرانم لحظه به لحظه زندگانی

دنیای من

می‌بینم در خیال دنیایی پر از نور و روشنایی
دارد خوبی و نیکی ، سبزی و شادمانی
در این دنیا هست خدایی از جنس مهربانی
بی خشم و کین با عشقی اسمانی
با قدرت نفوذ در دل‌های نورانی
می‌آورم آن دنیا را از خیال به به دنیای حقیقی
تا زیست کنم در آن با آرامشی رؤیایی
نیست در این دنیا اثری از شر و پلیدی
آنچه بیش دارد این دنیا خوبی هست و مهربانی
بیا به دنیای من تا ببینی اصل زندگانی
با مهر ورزیدن به هم لمس (درک) کنیم بهشت جاودانی
چقدر لطیف است این دنیا و زندگانی

۲۸ ■ شعر و شعور

مانند گلی زیبا و ارغوانی
در این دنیا خوشی هست و کامیابی
در آن خداوند می‌کند خدایی
عشق دارد بر بندگانش حتی بنده شیطانی
تا هدایت کند او را به بارگاهش ، بارگاه الهی
دوست دارم آن خدایی را که دارم در این دنیای عرفانی

سفیر صلح

صدای عشق می آید
صدای مهر و دوستی
چه صدای زیبایی
باز می گردد به سویت هرآنچه فرستی
آه نه
این صدا نیست آواز است
دارد در خود حسی
از جنس محبت و دوستی
مانند باران که می بارد و می شوید گرد و غباری
چیست مانند باران
که بشوید غصه ها و رنجها را
مهر است

۳۰ ■ شعر و شعور

آری مهر است آن ، گر بیارد
می برد از یاد دردها را
و صلح و دوستی
جاودانه می ماند در هستی
ای انسان چه می شود تو را
مگر لذت عشق را نچشیده‌ای؟
نوایش را نشنیده‌ای؟
لطفش را در دل نشانده‌ای؟
که جای آن کین را گزیده‌ای؟
جای آن بر دل خشم نشانده‌ای؟
چه می شود تورا در چه گرفتار مانده‌ای؟
که شوق و لذتش را چنین ارزان فروخته‌ای؟
خود را در غم و اندوه هجران و انهداده‌ای
در خشم و دشمنی و ستیز چه یافته‌ای؟

شعر و شعور ■ ۳۱

دیده‌ای آثار آن را؟

زخم تن یتیمان دیده‌ای؟

نالۀ مظلومین شنیده‌ای؟

ضعف گرسنگان چشیده‌ای؟

چرا در دوستی و صلح انرا نکاویده‌ای؟

ببار باران بیبار و بشوی غبار را

ببار محبت بیبار و بشوی دشمنی را

نمی دانم

می شناسمش

هر آنچه آرزو دارم

امید ، امنیت ، اوست آرامش

در آغوش دارمش

نمی دانم چیست ولی می شناسمش

لایق ستایش

چه باید کنم خطابش ؟

خدا ، خالق ، پروردگار،

رَبّ می خوانمش

خلق می کند می دهد پرورش

مانند مادری که زاید نوزادی

مراقب و محافظ

کند او را نوازش
و من مانند کودکی ضعیف و محتاج ، دوست دارمش
می‌کارد در قلبم عشق
تا آرام گیرم از گرمی مهرش
چشم را ببندم روم بخواب با آرامش
چه می‌خواهد ز من تنها رشد و پرورش
چه می‌خواهم از او هرچه هست در آفرینش
عادلانه نیست ...
راضیست به آنچه از خوبی کنم پیشکش
عادلانه نیست ...
ناسپاس هستم و سرکش

چرخه

می‌زند تندر
ابرها به جنگ هم آمدن
آسمان می‌خروشد
ناگاه تگرگ و طوفان
می‌بارد با شتاب باران
پیچیده صدای چک چک بارش باران
جاری می‌شود سیلاب
در فضایی ابری و مه گرفته در بیشه زاران
می‌بینی چنان منظره‌ای زیبا از بهاران
بیهوش شوی از دیدن شاهکار الرحمن
فریاد برآوری احسن به جان جانان
هست...!

منظره‌ای دیگر...
از یاد بیری آن روح نوازان
کبوتری با بال‌های خیس
گمگشته و سرگردان
به دنبال جایی تا شود پنهان
ترسیده از صدای رعد
بر شاخهای درخت اینطرف و آنطرف می‌رود حیران
گویی می‌شنوم قلب لرزان
کاش کاری کنم برایش تا باشد در امان
باز کنم دستانم تا نشیند بر آن
نمی‌آید به سمتم ، ندارد اطمینان
ناگاه کلاغی سیاه با نوک بران
سرازیر می‌شود سویش به سرعت می‌گیردش به کام
می‌برد طعمه را در گوشه چمنزاران

۳۶ ■ شعر و شعور

کیوتر داشت خواهشی در چشمان

ولی برچشم هم زدنی خورده شد آن جسم بی‌جان

موجود بی‌نوا شاید داشت جوجکانی در انتظار

تا برد غذا به آشیان

لحظه‌ای ، عقابی تیز چشم و تیز چنگال

که بود شاه پرنندگان

خسته از پروازی طولانی در کوهساران

بدنبال طعمه‌ای تا کند آن را شکار

او نیز برد خوراک جوجکان

چشمش افتد برآن جنگ نابرابر در میان

غنیمت شمرد زمان

چنگ زد برآن

با منقارتیز و چنگال‌هایی تیزتر از آن

پاره کرد شکم کلاغ ناکام

گذشت زمان شتابان
نمی‌رود از ذهنم تصویر جنگ جانداران
کاش نمی‌دیدم آن صحنه زندگی را
که همواره هست در جریان
پیامی داشت برایم ،
می‌دانم
این است رسم روزگارو چرخ گردان

یکی بود، یکی نبود

که بود آنکه بود ، که بود آنکه نبود
زندگی سخت بود همواره درد بود
ماهی بود ولی دریا نبود
شب بی ستاره روز آفتاب نبود
در بیابان هیچ مأمنی نبود
نشان بیچارگی در فکرها
بیماری در قلبها
سکوت بر لبها
اشک در چشمها
خوشبختی بود آنچه نبود
کاش بود آنکه نبود
شاید فرق می کرد بود و نبود
می گرفتم دامنش را می گریستم

می‌گفتمش از نبودن‌هایی که آرامشم را ربود
می‌داد به زندگیم رنگ و نور
مهر نبود دوستی نبود صلح نبود
غم و غصه خواب از چشمم زدود
برخاستم با خشم
ایستادم مقابل هر چه داشت برایم سود
به خیال آنکه می‌خوانم از خوشبختی سرود
رسیدم به آخر
فهمیدم هر چه داشتم رؤیا بود
سعادت نبود
تا که چشم گشودم سویش
گرچه او در کنارم همواره بود
در کنارم غیر او هیچکس نبود
دانستم که بود و که نبود
آنکه نبود من بودم ، آنکه بود ، خدا بود
یکی بود یکی نبود غیر از خدا هیچکس نبود

زندگی چیست

زندگی چیست

یک روز کابوس

یک روز رویاست

تعبیری در آنست؟

می‌گویند از نقش من در زندگی یا که نقش زندگی در من؟

می‌گذرانم آن را به اجبار یا اختیار؟

سرگشته‌ام، چه باید کرد با نقشه‌های زندگی

گر بود هر روز رؤیا یا کابوس

نمی‌دانم فرق آنرا

مانند خورشید و تاریکی

معنای آنها هست در دیگری

هستم بی‌اراده موجودی

بیدار می‌شوم با روشنی می‌خواهم در تاریکی

سرگردان مانند تکه چوبی در دریا

چه می‌توان کرد در بی‌اختیاری

چه هستم برای زندگی

ابزار یا مأموری ؟

باید بیابم جواب را

انجام دهم وظیفه‌ام را آنطور که دارد شایستگی

ابراز کنم وجود را

باشم راهنما

کنم انسانیت را احیا

رسانم به به ساحل امنی خود را

شوم از خود رضا ، کنم عقده و کین رها

ان جاست که آرام گیرم

باید برای نجات بیابم خود را

سؤال و جواب

جوابت را می‌دهم

هنگامی که جوابم را دادی

می‌پرسی چرا خطا کردم

می‌گویم چقدر شعور دارم

می‌پرسی چرا جفا کردم

می‌گویم چقدر وفا دیدم

سوالت اینست چرا گناه کردم

جواب دارم

آری جواب دارم

نادانسته ، سیب ممنوع را خوردم

راه گناه باز شد

...

تمام جواب‌هایت در چراهایم محبوس است

ناپرسیده ، معلول

باید علت را یافت

می‌گویی می‌شود تمام

وقتی کار باشد راست

می‌پرسم راه راست کجاست؟

نشانی ده، بشناسم کج از راست

تا بیابم حقیقت را...!

سفید شده موی ، خمیده شود پشت راست

نیست هادی و یاوری

زیرا کس آن را نشناخت

آنکه باید هدایتم کند

فقط خداست

مهر گل

عاشقی دید شاخه گلی زیبا

بوید و بوسیدش

گفتش، به چه زیبایی چه عطر جان افزایی

بچینمش دهم به محبوب

تا شاد شود

با دیدنش یاد کند مرا

...

عاشق تقدیم کرد گل را به معشوق

آن نشناخته دل پرپر کرد گل بینوا را

عاشق دلخسته جمع کرد گلبرگها

گرفته شأن در دستان

قطره اشکی چکید از چشمان غم زده اش بر روی گل

نوازشش کرد تا دلجویی کند آن زیبا رو را

مبادا غمگین شود از جور محبوب بگرید و نفرین کند او را

شعر و شعور ■ ۴۵

از غم عاشق ، صدایی بر آمد از گلبرگ‌ها
که‌ای نرم دل نسوزد دلت بر من بینوا
نگهبان دلت باش، نسپارش به هر بی‌سروپا
تا که روزی تکه تکه‌اش کند
همچون من بیگناه

صدای باران

دوست دارم صدای باران
صدای رحمت و برکت
تازگی و طراوت
آینده و سعادت
هر صدای ریزش آبی صدای باران نیست
صدای باران هست صدای دوست
پیام آور عشق و رحمتِ اوست
با صدایش می‌شود شاد روح
زیرا اینگونه اعتماد می‌کند به زندگی که دردستان اوست
وقتی جاری می‌شود آب باران
می‌شود زنده، طبیعت و جنگل و کشتزاران
بمانند جریان خون در رگ
زنده نگه می‌دارد آدمیان
با آرامش گوش می‌دهم به صدایش

شعر و شعور ■ ۴۷

که عشق می‌ورزد و جان می‌دهد
به هستی و تمام جانداران
تا وقتی می‌بارد از آسمان ، باران
یعنی عشق جاریست بر زمین و آسمان

من و غم

وقتی غمگینم

وقتی سرخورده‌ام

وقتی اشک‌هایم رادر حلقه چشمانم حبس کرده‌ام

وقتی زبانم از شدت غم درونم در دهان قفل شده

چه چیز آرامم می‌کند

شاید یک جمله

یا یک تصویر

یا پیامی از سوی دوست

بی‌صبرانه انتظار می‌کشم

می‌خواهم شاد شوم

باید اشک‌هایم را آزاد کنم

تا برگونه ام بچکد

هرچند مانند سدی سوراخ شده

باعث سیلی شود

باید که قفل لبهایم را بگشایم،
و آوازشادی بخوانم
نمی‌دانم
شاید بیهوده انتظار می‌کشم
شاید اتفاقی نیافتد
من بمانم و غم‌هایم
شاید این‌گونه بهتر است
شاید غم‌هایم مرا به تفکر می‌خوانند
که هستم، چه می‌خواهم، چرا هستم؟
از پرسش‌هایم ،
خودم را، خود واقعیم را بیرون بکشم
باید از زندان خودم آزاد شوم
باید خود را بهتر بشناسم
و بی‌رحمانه خود را قضاوت نکنم
شاید دلیل غم‌ها و اشک‌هایم این است
باید که خودم را دوست داشته باشم

درب

درها را محکم بستم

تا دزدی وارد نشود

در امان باشم

حال

چگونه خارج شوم

نمی‌دانستم

راه را بر خود بستم

چاره ایمنی این بود؟

ایمن بودن یعنی فراموش شدن؟

برای حفاظت راه دیگری باید جست

باید قوی شد

به دل دزدان رفت

دزد جسم و جان، دزد روان

ترس نه

جسارت باید داشت

تا که باشی در امان

بگیری مشت دزدان

گر باز گذاری در

شاید که دزد آید

شاید مهربان

طی کن راه را، میند در را

نترس از موانع، بردار از سر راه

تا که باز شود در باز شود راهها

خدا

تو را دوست دارم
رد پایت همه جا هست
عطر حضورت در مسیر فکرم جاریست
تو را حس می‌کنم
با آنکه نمی‌بینمت
تو در اعماق دریای حسم خانه داری
در تک تک سلول‌های بدنم ضربان داری
با آنکه نمی‌بینمت
زیبایی‌هایت را در تمام موجودات اطراف می‌بینم
با آنکه نمی‌بینمت
چشم دلم تو را در کوچکترین ذره هستی می‌بیند
در هر گوشه‌ای معجزه‌ای نهاده‌ای

ای تمام هستی

جایی را خالی از حضورت نمیابم

دوستت دارم

زیرا هر چه را که آفریده‌ای دوستش داری و تنه‌ایش نمی‌گذاری

تو والاترینی ای مهربان

می‌لرزد وجودم از لحظه‌ای که تنه‌ایم گذاری

حتی اگر نباشی دوست دارم که باشی

تو در باورم جای گرفته‌ای

مانند گیاهی که در دل درختی لانه کرده

میدانی

گذر زمان آنرا به تکه الماسی ناشکستنی بدل می‌کند

و تو آن تکه الماس در قلب منی

هیچگاه نمی‌شکنی

کوچ

زمان کوچ پرستوهاست
از فضایی به فضای دیگر
سفر در آسمان پهناور
سوی سرزمینی دگر
تا بیابد جایی برای بودن
دیگر ندارد تاب در آن جاماندن
مهم است زیستن، امید داشتن
حیوانی که ندارد عقل
با غریزه دارد امید
که باز می‌یابد چمنزار را
جوی پرآب روان را
شتابان می‌رود به آن سوی
گویی یافته جهان را!

تا که اندک زمانی نیز بگذراند روزگار را

در این کوچ‌های بی‌امانش نمی‌داند می‌گردد دنیای دوار را

باز سر در می‌آورد از همان نقطه که آغاز کرده سفر

او نمی‌داند چه گذشته براو

چه داشته فایده این سیرو سلوک

چون ندارد شعور

ولی من پر امید که داشته‌ام شعور

ندانستم فایده‌دار چه بود

ایا زندگی دارد راز و رموز

یا که فقط یک بازبست!

این تولد و خور و خواب و سجد

عجب،...!؟

زندگی و امید

چه بازی بی‌رحمیست با من مفلوک

باد

نسیمی می‌وزد

شتاب می‌گیرد

تندتر و تندتر

باد

حتی نامش در روحم نفوذ می‌کند

همراهش به پرواز در می‌آیم

دیگر وزن و حسی ندارم

فقط آرامش

همچون پری سبکبال

سوار بر باد می‌شوم

می‌چرخم و می‌گردم

چنان هیجانی که نفس در سینه‌ام حبس شده

آه که چه شیرین است
لمس پرواز، لمس آزادی
گویی عروج کرده‌ام به سویش
بی هوش شده‌ام
اینگونه است مرگ؟
آری مرده‌ام من
کاش رؤیا نبود
کاش هوشیار نشوم

ندیدن

اگر دنیا را حس می‌کردم
اگر چشم نداشتم
اگر نمی‌دیدم
دنیا بود، گونه‌ای دیگر
رنگ دیگری داشت
دنیا برایم سراسر حس بود
می‌ساختمش با حسم آنگونه که دوست خواهم داشت
آنگونه که در باور دارمش
به آسمان چشم می‌دادم
تا زمینش، ستارگانش، خورشیدش را ببیند
و به شغف آید
ومن حس می‌کردم شغفش را
به زمین دست می‌دادم

تا نوازش کند حیوانات، درختان و گل‌هایش را
تا مانند مادری مهربان از مهر ورزیدن به فرزندان لذت ببرد
و من حس می‌کردم شوقش را
به خزندگان، پا
به پرندگان دست
به موجودات توان بهتر زیستن
به دریا زبان می‌دادم
تا فریاد کند
در زمان طوفان خشمش را
تا بدانم دردش را
می‌ساختم در رویاهایم
آنگونه که دوست دارم دنیا را

سکوت

حسش می‌کنم
چیزی در من پنهان است
سال‌هاست مرا می‌خواند
نیافتمش
نتوانستم یا نخواستم
نمی‌دانم
آری گمگشته‌ام در من است
بیهوده می‌گشتم بدنبالش
نیازمند و دردمند به سراب می‌اندیشیدم
در غم و ناامیدی
در خود فرو رفته و حیران،
سکوت کردم

ناگاه معجزه
آری معجزه
سکوت به صدا درآمد
مرا به خویشتن، خویش خواند
دیدگانم روشن
قلیم آگاه
ذهنم باز شد
در ورای خود، یافتم خویش را
آنچه را که نمی‌دیدم،
هر چند عیان بود
باورش نداشتم، پنهانش کرده بودم
حال می‌شناسمش
این منم، من آگاه
با قدرت و اراده

۶۲ ■ شعر و شعور

برای رسیدن به آرامش و رویاها

آری این منم خدا

خالق

به لطف پروردگار جهان

می‌سازم هر آنچه را می‌خواهم با قدرت و توان

دوستت دارم

دوستت دارم

بگو دوستت دارم

به خدا بگو دوستت دارم

به پرنده ، به درخت ، باران ،

به هر چه در کنارت هست بگو

دوستت دارم

این جمله معجزه می کند

به هر که گویی ، او را دوستت می کند

به قلب شکسته گویی مرحم می شود

قلبش مداوا می کند

به دردمند آلام دردش می شود

به دوست گویی ، خندان می شود

۶۴ ■ شعر و شعور

به دشمن گویی ، کینه‌اش محو می‌شود

حال گویم ابتدا

تا خود به خدا وصل شوم

از همه غم‌ها می‌رهم

قلب آرام گیرد

کین فراموش می‌شود

نترس بگو

دوستت دارم

از محبت ، خارها گل می‌شود

چه کنم

می‌خواهم آسمان باشم

آبی و صاف

می‌خواهم زمین باشم

هموار و آباد

یا که چشمه

زالال و شفاف

می‌خواهم دریا باشم

عمیق و پر آب

یا که درختی سبز و پر بار

دل‌م‌می‌خواهد مفید باشم

کنم دنیا را زیبا

یا که پرورش دهم خوبی‌ها

۶۶ ■ شعر و شعور

انسانم

چطور خلق کنم این‌ها را

شاید

نتوانم بسازم چیزی

باز می‌توانم قدردانم و حفظ کنم آنها را

آلوده نسازم

زمین ، آسمان ، زیباییها

زیبایی

زبان را آزاد خواهم کرد
دنیا را آزاد خواهم کرد
دستانم خالیست
با یک قلم
آرزو را برآورده خواهم کرد
کیست مانع نوشتن شود
کیست مانع خواستم شود
نیست مانعی برسر تحقق آرزویم
به خورشید و ماه آزادی
به جانداران رهایی خواهم داد
می نویسم، می نویسم، می نویسم
تا امید را در زندگی به جریان آورم

۶۸ ■ شعر و شعور

تا زشتی و پلیدی رخت بر بندد
زیبایی و نور آیند
می‌دانم، باور دارم زندگی زیباست
زیباتر خواهد شد
این پیام طبیعت است
همه چیز خوب و زیباست
زشتی و بدی در ذهن ماست

معما

در تولد

داخل بطن

در اطراف، پر از آب

برهنه، دست خالی

تهی از هر چیز

هنگام مرگ

داخل کفن

در اطراف، پر از خاک

برهنه، دست خالی

چه معمایی ست در اینها؟

شاید هنگام تولد می میریم

شاید زمان مرگ متولد می شویم

۷۰ ■ شعر و شعور

زندگی بودن نیست

مرگ نبودن نیست

زندگی چیست؟

خور و خواب، گاهی تلاش

دگر چه دارد معنا

مرگ چیست؟

برای همیشه خواب

بدون هیچ تلاش

چه می‌دانیم

بعد از مرگ چه هست دران ورا؟

شاید با مرگ ره یابیم به دنیای واقعی حیات

رسالت

انسانم

اشرف مخلوقات

تکامل یافته موجودات

با تفکر و شعور، قدرت کلام، حس ادراک

چه می‌شود مرا

چنین خموده و رنجور

کشیده در بند آرزوها

دارم آن حس که نمی‌دانم ششم، هفتم یا چندم

تا با آن کنم خوبی جای بدی را

بیدار کنم در درون حس زندگی را

نیست رسالتم غیر از این؟

مگر چه کم دارم از گیاه

۷۲ ■ شعر و شعور

که می‌سازد هوای خوب از الودگی‌ها
آنچه می‌کند گیاه با ماده‌ای درون خویش
همان کنم من با حس مهربانی در درون خویش
هست عضوی در بدنم بنام دل
که کنم با آن بدل خیر و خوبی از شرارت‌ها
نیست ماموریتم غیر از این؟
انجام می‌رسانم رسالتم را

دانه‌ها

بود پیرزنی تنها در خانه
که داشت حیاط و گلخانه
داشت با رب خود مناجات شبانه
چشم می‌گشود هر روز طبق عادت روزانه
به شوق انجام کاری خیرانه
شادان بود و لبخند می‌زد بر دنیای کوچک خود، کودکانه
کاشته بود در باغچه گیاه ریحانه
ابتدا می‌پاشید هر صبح بر پرندگان دانه
تا بعد نوش کند صبحانه
می‌نشست کنار پنجره تا تماشا کند منظره
غافل بود از اینکه طعمه بودند دانه‌ها
چون داشت در گوشه‌ای، گربه‌ای لانه

۷۴ ■ شعر و شعور

که هر روز منتظر می‌ماند تا گیرد غذای روزانه

می‌خوردند پرندگان دانه

می‌خورد ، گربه پرنده‌ای هر روز یک دانه

باقی دانه‌ها خوراک می‌شد بهر ریحانه

می‌گذشت زندگی آنان شادمانه

طی روز بازی می‌کردند، سرخوش ورقصانه

دعا میکردند در حق پیر دردانه

می‌نگاشتند فرشتگان دعاها را در نامه

...

تا که نتابید دگر خورشید بر کاشانه

تاریک شد روزگار بر اهل خانه

چشم بست پیرزن به دنیا و جدا شد از دنیا بیرحمانه

گرفتند دستش را همان فرشتگان و

خوانند بر او اعمالش که بود جاودانه

راهی کنندش تا ابد خانه
بی غذا و مادر مانند آن طفلکان، یتیمانه
نمی دانستند چه شده که دیگر ندارند شوق
غمگین و دل‌تنگ
گوشه‌ای
در کنار هم بی صدا خوانند سوگ نامه
امید آنکه پیدا شود کس دیگر
که باشد در طلب کار خیرانه

قطره

از آسمان زیبا می بارد قطره های باران
بارانی از جنس دریای بیکران
رسیده این قطره از دریا به آسمان
رنجها کشیده قطره درمسیر، فراوان
اینگونه است داستان
نور و گرما از خورشید سوزان
تابیده بر آن چه آسان
جدا کرده قطره از دریای خروشان
کرده آن را چون پری بی وزن و خرامان
سفر کرده قطره بسوی آسمان
مدتها گذشته از حضورش در آن فضای بیکران
سرگشته و حیران در انتظار سرما

تا بدل گردد دوباره به همان قطره باران
می‌چرخد و می‌گردد بدور آسمان
تا رسد فصل سرما و بوران
نمی‌دانست بهره چه جدا گشته از دریا
چه شد آن همه ابهت که بود جزئی از آن
بگفتا مگر خطایی سرزده از قطره ناتوان
اینگونه گشته سزاوار رنج و زحمت، بی‌جان
نمی‌دانست چنین است حکم حکمران
تا بچرخد، چرخه آفرینش، آفریده گاران
رسد از آن بزرگی شکوه بزرگان
به جزئی کوچک از بی‌مقداران
تا بداند ارزش آنچه بود آن روزگاران
رساند خود را به منزلی که بود از آنان
در آن خانه کند

انگونه که باشد سزاوار آن
در این کوچ و سفر بی پایان
بیابد آنچه می خواهد که باشد از آن
در این هنگام وزید باد و گشت لرزان
معلق شد در آن چرخه که نهان بود در آن
به یکباره یافت خود را درابر پاییزان
که بودند جملگی از جنس باران
شگفته شد لبانش گشت خندان
نزدیک است رسد به آرزوی پنهان
بلرزید از سرما و بدل گشت به قطره باران
ببارید همراه دگر قطره‌ها از آسمان
ریخت بر سقف و بام ایوان
سرازیر شد بر جویباران
ز ترس بچسبید در راه به خاکساران

ضربه‌ها خورد ورنج‌ها کشید از شن زاران
تا که دانست باید جدا کند خود را ز کوله باران
بسختی اینچنین کرد آن عالم تا بماند درامان
روان گشت تا رسد به رود که می‌رود سوی بیکران
خوشحال و خرسند از آنکه رسیده به مقصد
بدانست قدر آن گوهر که بودست نامش یاران
چنین است
چرخه زندگی و مرگ انسان

خلق خوبی

در این دنیای زیبای‌ها
هست تعدادی محدود زشتی‌ها
بد منظر کرده چهره دنیا
بدی در قیاس با خوبی‌ها
انگشت شمارند ولی برجسته‌اند زیرا
تافته‌ی جدا بافته‌اند در خلقت
نیستند جز اصل دارایی‌ها
بدین سبب جلب نموده نگاه ناظران
از این طریق وسیع گشته اثر زشت بدی‌ها
چنین می‌کند نگاه ناظر بر منظرها
بمانند گلستانی که بود در کنار هر گلدسته چند دانه خار.
می‌روم به گلستان تا ببویم عطر گل‌ها
نوازش کنم آن نازک برگ زیبا

افتد چشم، بران خار بدمنظر، برنمی دارم نگاه
از یاد می‌رود ان همه زیبایی،
لذت گشت و گذارها
باید دزدید چشم از بدی‌ها
تا دیده شود عمق خلقت، گویی شگفتا
خورشید و ماه، آسمان وزمین، کهکشان‌ها
درختان، گل‌های زیبا
حیوانات، رودها
دریاها، پرندگان، نیزارها
کوه ودشت، صحراها
این همه زیبایی عیان است بر چشم بینا
نبین بدی را، رد شو بی تفاوت از آن
تا محو شود اثر بی‌ارزش آن در جان و روان
این گونه می‌شوی جزئی از مهربانی‌ها
بیابی خصلت، خَلق خوبی‌ها

زندگی شیرین است

زندگی زیباست
دیدن بارش برف و باران
تابش خورشید تابان
بویدن گل‌های زیبا، لمس گیاهان
قدم زدن در چمنزاران
دیدن پرواز پرندگان
آری زندگی شیرین است و زیبا
دوست دارم زندگی را
و... و ... حتی
دوست دارم زندگی بعد از آن
زندگی شیرین است
مرگ هم زیباست
که آغاز خاموشیست

که در آن غوغایی برپاست
هوش فریاد زنان می‌آید
که در آن معنا فراموشیست
چه دیده یا که شنیده‌ای
بسپار به باد و رها شو ز بیهودگی
بتکان جسم به زنجیر گرفتارت را
آغاز کن معجزه ت را که از ازل بوده‌ای
جهان را ز خودت خشنود ساز
تا در آن گنج شادی بیابی باز
روح تو گر آزاد شود ز آن جسم خشکیده
به پرواز درآیی تارسی به اوج نادیده
که ببینی در آن بس زیبایی
تا چنان مست شوی، نخواهی رؤیایی
کوچ کن به دنیایی پراز مهر و عشق و صفایی
می‌روم من به دنیای بی‌پروایی
تا نینیم ظلم و رنج، نکنم شکفایی

این منم

این منم
ابر یا ستاره
باد یا که باران
کوه، دشت، دریا، شراره
یا که تو انسو کرانه
این منم از هیچ، با هیچ، در هیچ، تاهنج
می‌شناسم خویش گر تو باشی درمیانه
دارم از خود نشانی
از ازل تا بی‌نهایت
یک ذره از نور در فضای بیکرانه
ذره‌ای از جنس تو بود در میانه
تا تو هستی هستم من

نیستم گر نباشی
ای ابتداء، ای انتها
دریاب مرا بایک اشاره
همچون شعر عاشقانه
مانند کودکی بی بهانه
محتاجم به آغوش گرم پر مهر مادرانه
گر تو باشی خالق من
می‌ستایم ضرب چوب و تازیانه

خاطرات

ساخته بودم حلقه‌ای از اشک‌ها
چیده بودم دانه دانه مرواریدها
داخل نخ‌ای از خاطرات
تا بر گردن آویزانش کنم
هر روز یاد آورم آن روزها
از یاد نمی‌رود آن خاطرات
که خیس می‌کرد رخم را
هر چند تلخ بود
ولی حالا
دیگر ندارد آن وزن و سختی
که روزی می‌نشانند در دلم غم‌ها
به یاد می‌آورم

چه بیهوده سرازیر می‌شد بر گونه‌ام اشک‌ها

چه بیهوده بر می‌آورد از نهانم فریادها

باید پاره کنم سینه‌ریزم را

تا نباشد دگر نشانی از خاطرات

که به یادم آورد غم‌ها

با آنکه قیمت دارد اشک‌هایم به قدر درها

ولی باید که دور ریختشان

به چنگ می‌گیرم تمام دانه‌ها

به یکباره می‌درم نخ خاطرات

بر زمین می‌ریزد

دانه‌دانه مرواریدها

که باید به وقت خود جاری می‌شد بر زمین اشک‌ها

تا دگر نباشد در گلویم بغضی

یا نشانی از غم و رنج‌ها

۸۸ ■ شعر و شعور

و حالا ...

باید بسازم گردنبندی از شکوفه

که باشد از جنس خاطرات زیبا

با دیدنش شوق آورد برایم

یاد کنم لذت خوشی‌ها

باشد که ببینم

آن روی سکه دنیا را

آخر زمان

آخر زمان است
هر لحظه آخر زمان است
از کجا می‌دانیم لحظه دیگر چه زمانی ست؟
شاید...

حالا آخرین لحظه ست
حال چه باید کرد؟
از آینده بی‌خبریم
کاری را تمام کنیم که نیمه تمام است
شاید...

زیستمان نیمه تمام است
زندگی همین لحظه است
لحظه‌ها را قدر بدانیم

۹۰ ■ شعر و شعور

بهتر باشیم

بهتر چیست؟

آرامش نیست؟

شاید آخر زمان است

خوب و شاد و آرام باشیم

آینده را رها کنیم

لحظه را دریابیم که با ارزش است

دهکده

دارم سکونت در دهکده‌ای
در دور دست‌هاست
دور از پلیدی و گنجهکاری
در آن نیست نشان از گمراهی
همه دوست یکدیگرند
با هم خوب و یک رنگ
در کنار هم می‌کنند زندگانی
همراه با آرامش و خوشحالی
همگی فکر آبادی
نیست، هیچ نشانی از غم و زاری
ندارند مشکل یا تا امنی
گله‌ای نیست در کار

۹۲ ■ شعر و شعور

ندارند شکوایی

در رضایتند و دارایی

گر خواستی از دهکده نشانی

نامش هست ده مُردگان

آن‌ها که بستنه اند چشم از زندگانی

فقط

انسان!

در حال مرگ است

کند رها کبر و خودخواهی

کاش

می‌شد در زندگی، کنیم مردگی

تا زنده باشیم در دهکده زیبایی

شیطان و من

شیطان پی در پی به دنبال من است

تا فریبم بده

مشتاق‌تر از آن ملکی فکر هدایت کردن است

کم رنگ است فرشته برایم

چرا؟

خوب می‌بینم اهرمن

چرا؟

نکند دل به اهرمن داده‌ام؟

گوش به سخنانش آشناتر است

چرا؟

دورم از نوای ملک

کر شدم،

۹۴ ■ شعر و شعور

صدایش غریبانه تر است

چرا؟

نظرم است نکنم شیطان را سرزنش

که چرا؟

در پی جهنم انداختن است

چون...

خود مشتاق به

وادی ناروا رفتنم

برای فرزندم

فرزندم مرا به خاطر بسپار

نه برای نه ماه انتظار همراه با درد واضطراب

نه برای خوراکت که شیره جانم بود

نه برای قدم به قدم راه رفتنت که فشارش بر قلبم بود

نه برای کنار آمدن با جوانیت که خواسته‌هایت ورای فهمم بود

نه برای رشدت که توانم را ربود

ونه برای ...

فقط برای اینکه تنها کسی که در تمام عمرش مهمترین موجود در فکر و قلبش بود...

تو بودی

دلنوشته

روحم به پرواز می‌آید
گردشی دل انگیز تا کهکشانشانها دارد
آری انسانم نیاز به شنیدن و دیدن زیبایی
باران و برف زمین را نم دار می‌کند با دیدنش شوق سرمستی و زندگی،
خون به آرامی در وجودم به جریان می‌افتد
برف می‌بارد بر بام خانه
خیابان نقاشی شده از سفیدی برف
از کوچه باریک کور سوی روشن خانه‌ای
در تاریکی شب پیداست
دانه‌های ریز برف هنگام عبور از نور و روشنی
رقصان عبور می‌کنند
و لحظه بعد ناپدید می‌شوند

سرمای دلنشین زمستان کنار بخاری قدیمی
که با قطره قطره چکیده شدن نفت
بر تنورش روشن می ماند
تا گرمایش آرامش بخش فضای خانه باشد
خانه‌ای کوچک احاطه شده با دیوارهای گچی
که پدر آن را بزرگ آبی اسمان نقاشی کرده تا همیشه زیبایی اسمان بیادمان بماند
مادر در گوشه‌ای نشسته و در حال بافتن کلاه وشال برایمان است
تا همیشه با عشقش گرم بمانیم
خواهر و برادر کوچک سرگرم بازی هستند
گهگاهی دست از شیطنت برمی دارند
تا بوسه‌ای به گونه پدر و مادر زنند
و من
کنار پنجره در حال مرور درس برای لحظه‌ای سر از کتاب برمیدارم
به خیابان و اطراف نگاه می کنم

۹۸ ■ شعر و شعور

این‌ها تمام چیزهایی بود که بیادم آمد
تمام از زیبای و عشق بود
آن را حس می‌کردم
آیا نبود در آن زشتی و پلیدی یا که من نمی‌دیدم
چرا هرچه بزرگتر می‌شدم خوبی‌ها کمرنگ‌تر شدند
مگر زمان و زیبایی در تضادند
باید جواب سوالم را بیابم
هر چه زمان می‌گذرد بزرگتر می‌شوم،
هر بزرگتر شوم چیزهای بیشتری می‌فهمم
در این میان بدی‌ها را هم بیشتر می‌شناسم
آری بدی‌ها رنگ زیبایی‌ها را کم می‌کند
چه باید کرد
باید بزرگ نشوم؟
یا

می‌توانم جلوی گذر زمان را بگیرم؟
این هم نمی‌شود
شاید از آنها بدون توجه عبور کنم،...
یا که بهتر
بدی را نیاموزم
اگر هم درک کردم استفاده نکنم

پایان