

ده سال سلوک از تاریکی تا به نور

نویسنده: مهتاب شاه

۱۴۰۳ / ۱۱ / ۲۵

اشعار:

- ۱ • مبتلا
- ۳ • اُمید
- ۵ • عاقبت
- ۶ • رهایی
- ۷ • پارادوکس
- ۹ • پرنده سپید
- ۱۰ • کاش
- ۱۱ • تنهایی
- ۱۲ • دایی
- ۱۳ • تظاهر
- ۱۷ • لبخند
- ۱۸ • نقاب
- ۱۹ • رز
- ۲۱ • ادامه می‌دهم
- ۲۵ • بی اهمیت
- ۲۶ • خاکستر
- ۲۷ • انتظار نور
- ۳۱ • کودکی
- ۳۳ • تحول
- ۳۴ • شاید
- ۳۵ • یک طرفه
- ۳۶ • سایه
- ۳۷ • فال حافظ
- ۳۹ • وسوسه شبانه
- ۴۱ • ایران

خودت باش	۴۳
سکوت زهستان	۴۴
زن	۴۵
دودم	۴۷
فهمید و خندید	۴۸
رهگذر	۴۹
بلا تکلیف	۵۱
بهون پیشم	۵۳
نجات	۵۴
برف	۵۵
قفس	۵۷
تپش	۵۸
فنجون قهوه	۵۹
گلولة	۶۱
وارونه	۶۲
آزادی	۶۳
گریه ی آسمون	۶۴
نسیم	۶۵
نمی دانم	۶۶
هپروت	۶۷
دختر باران	۶۹
با یاد تو	۷۰
فاش	۷۱
خورشیدمی	۷۵
مناجات	۷۶

دلنوشته ها:

- ۷۸ اُمیدِ زندگی
- ۷۹ چشم‌هایش
- ۸۰ سبز
- ۸۱ شادی
- ۸۲ دیوانه
- ۸۳ معجزه عشق
- ۸۵ نقطه
- ۸۶ گناه
- ۸۷ ریشه
- ۸۸ همه و هیچ
- ۸۹ نبودن ها
- ۹۰ حقیقت
- ۹۱ جنگ درون
- ۹۲ صلحِ درون
- ۹۳ سبز و آزاد
- ۹۴ فریبنده
- ۹۵ بوم نقاشی
- ۹۶ دوستی
- ۹۷ شفق قطبی
- ۹۹ کوید
- ۱۰۰ پیراهه
- ۱۰۱ خواب
- ۱۰۲ رهایی
- ۱۰۳ دنیای آدم آهنی ها

آلزیمر	۱۰۴
بی تو	۱۰۵
بی تفاوتی	۱۰۶
وصله‌ی جانم	۱۰۷
حرف خوب	۱۰۹
دانهیل	۱۱۰
ژکوند	۱۱۱
باران	۱۱۲
دلتنگی	۱۱۳
یلدا	۱۱۵
لاله‌های واژگون	۱۱۶
میعیک	۱۱۷
گمان	۱۱۸
نور	۱۱۹
پیرمرد	۱۲۰
غم	۱۲۱
نوجوانی	۱۲۲
عنکبوت	۱۲۳
غدغن	۱۲۴
فاصله	۱۲۵
خیال‌باف	۱۲۷
مدرنیته	۱۲۸
ساز و دُهل	۱۲۹
حس تازه	۱۳۱
ادبیات به زبان ریاضی	۱۳۲

ثبات	۱۳۳
خاطره	۱۳۵
خیانت ذهن به قلب	۱۳۶
شاید پیری	۱۳۷
عادت نکنید !	۱۳۸
نجوا	۱۳۹
گابوس	۱۴۱
مثل فلز	۱۴۲
یاس	۱۴۳
معلق	۱۴۴
آینه	۱۴۵
شروع کنندگان و ادامه دهندگان	۱۴۶
بویش	۱۴۷
مونس	۱۴۸
دیوانگی	۱۴۹
بی آن	۱۵۱
جوانه	۱۵۲
دنیای وارونه	۱۵۳
بی‌رنگ	۱۵۴
برگ موها	۱۵۵
دوری	۱۵۶
گذری	۱۵۷
فراهموشی	۱۵۸
نقره‌ای‌ها و آبی‌ها	۱۵۹
سکوتِ پُر حرفش	۱۶۰

نامه‌ای برای تو	۱۶۱
خط قرمز	۱۶۲
اینور دنیا	۱۶۳
مرز جنون	۱۶۵
پستوی ذهن	۱۶۶
بهبانای خوبِ من	۱۶۷
قاصدک	۱۶۸
تک افتاده	۱۶۹
هوای حالم	۱۷۰
مغز	۱۷۱
فکر	۱۷۲
رقص	۱۷۳
آدمک کوچکی	۱۷۴
غریبه	۱۷۵
هذیان	۱۷۶
طبل‌های تو خالی	۱۷۷
جای خالی‌ات	۱۷۸
آکاردئون	۱۷۹
معجزه طبیعت	۱۸۰
قلب من	۱۸۱
معنای عشق	۱۸۲
زندگی	۱۸۳
ماه چهارده	۱۸۴
آروشا	۱۸۵

مقدمه

«این کتاب، سال‌ها واژه است؛ سال‌ها احساساتی که در من یا در جان دیگران ادراک شدند و سرانجام، در قالب شعر، دل‌نوشته و رمانی کوتاه، در انتهای کتاب متجلی شدند.»

روزها و شب‌های زیادی نوشتم؛ گاهی از خودم برای همه و گاهی از همه برای خودم.

این کتاب، گذرگاهی است میان خاطرات و خیال، میان نور و تاریکی. مجموعه‌ای از تجربه‌هایی که زیسته‌ام یا از زبان دیگران شنیده‌ام؛ احساساتی که در من جوانه زده‌اند و بر کاغذ جاری شده‌اند.

۴ ساله بودم که اولین داستان کوتاه کودکانه‌ام را خطبه‌خط برای مادرم تعریف کردم و او آن را برایم نوشت.

پس از آن، در ۹ سالگی به شعرنویسی علاقه‌مند شدم و شعرهای کودکانه می‌سرودم.

از ۱۳ سالگی تا به امروز، درست به مدت ده سال است که این حرفه را به صورت جدی‌تری دنبال می‌کنم.

«باید بگویم که مادرم مشوق اصلی من بوده است. از صمیم قلب قدردان او هستم و کمال تشکر را از او دارم. اگر حمایت‌های مستمرش نبود، هیچ‌گاه استعداد من چنین شکوفا نمی‌شد!»

به‌طور کلی، سبک من تاکنون بیشتر «شعر نو» و «شعر سپید» بوده و متونی ادبی و کوتاه نیز به نثر نوشته‌ام.

آن‌چنان مقید به سبک و قالب خاصی نیستم و بیشتر، آنچه از دلم برمی‌آید را روی کاغذ می‌آورم.

برای سال‌های متوالی، نوشتن برایم همچون یک دوست یا یک راه نجات بوده است؛ گره‌های در مغزم را به وسیله‌ی قلم روی کاغذ می‌شکافتم و آرام می‌شدم...

من در تمام این سال‌ها، با این راه نجات، سفری به درون خودم داشته‌ام و روزه‌روز خود را بیشتر و بهتر شناخته‌ام... و مگر چیزی مهم‌تر از شناخت خویشتن وجود دارد؟!

وقتی برای چاپ این کتاب نگاهی به شعرها و متن‌های قدیمی‌ام انداختم، متوجه این سیر و سلوک و روند تکاملی در شخصیت و مهارت نوشتاری‌ام شدم و به همین سبب، نام کتاب را چنین انتخاب کردم.

«امیدوارم با هر کلمه‌ای که از این کتاب می‌خوانید، به درون خود سفر کنید. شاید ابتدا با تاریکی‌هایی روبه‌رو شوید، اما در نهایت، روزه‌ای از نور را خواهید یافت... و اگر حتی در لحظه‌ای از این سفر، کلامی از این کتاب همراهتان شد، یعنی بخشی از نور آن را با خود برده‌اید... و این، برای من بزرگ‌ترین افتخار است.»

«از صمیم قلب، قدردان دوست عزیز و با استعدادم، آرین، هستم که همواره مشوقم بوده و با خلاقیت و هنرمندی تمام، در طراحی گرافیک جلد و صفحات کتاب و همچنین نشر آن یاری‌ام کرد و همراه من بود. بدون حمایت‌هایش، این پروژه به این شکل زیبا به ثمر نمی‌رسید.»

همچنین، از صمیم قلب سپاسگزار پدر و برادر عزیزم و دوستانی هستم که با عشق و حمایت‌هایشان، مرا در این مسیر یاری دادند.

هنوز بازنگ صدایت نفسم می گیرد
 ناکهسان با فکری به تو قلب من می ایستد
 راهمان دور ز هم و فکرم از نزدیک
 عاقبت این عشق چیست؟
 که از آن راه فراری هم نیست!



دست را به دریا بزن
خودت را به کوچی علی چپ!
بی خیال شو، چشانت را ببند
تبسی در پی یک رویا بزن
آرامشی در روح و تن
زهری از نور بر سیاهی غم
خاموش باش در پی این جنگ
خودت را رها کن و آرام بخند



اُمیدِ زندگی،

دو واژه..

شاید بیشتر از دو واژه !

چون اغلب اوقات، با یک یا چندین شخص معنا پیدا می‌کند.

"شخص"

بسیار به این جمله معتقدم: آدم به آدم که زندست.

و الا گمان نمی‌کنم میل و اشتیاقی برای زندگی کردن، باشد.

من پیشین را به یاد می‌آورم که

بی‌واهمه از اتمام عمرش می‌زیست.

اما حالا..

دو واژه در زندگی‌اش دارد که اشتیاق به زنده ماندن را در قلبش

پُمپاژ می‌کند ؛

این جریانِ اُمید

این نور

این عشق

تمامِ تمامِ زندگیست.



بنظرم ما آدم‌ها باید حرف خوب بزنیم یا اصلاً حرف نزنیم!!
 مثلاً چرا هروقت هرکس راجع به کاری که کرده
 از ما نظر می‌خواهد اول به فکر نقد کردنشیم؟؟
 انتقاد بد نیست اما به موقعش، نه همیشه و همه‌جا!!
 چرا همش چیزای منفی باید به ذهنمون خطور کنه؟!
 “باید به چشم‌امون و به ذهنمون عادت بدیم
 که دنبال زیبایی‌ها بگرده، تو هرچیزی و تو هرکسی..”
 وقتی دیدگاهمون عوض کنیم،
 وقتی سعی کنیم بهم انرژی بدیم؛
 انرژی بیشتری هم به خودمون منتقل میشه...
 «پس بیاید از امروز به خودمون قول بدیم
 یا حرف خوب بزنیم یا اصلاً حرف نزنیم؛
 اگر هم انتقاد می‌کنیم، نه از سر حسادت!
 بلکه بخاطر سازندگی و رشد طرف مقابلمون باشه.»

