



قطار زندگی

چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد؟

نوشته:

صدف محمدی

ترجمه: سارا معصومی

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

انتشارات نوید شیراز

۱۳۹۵



انتشارات بین المللی نوید شیراز

قطار زندگی

چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد؟

نوشته: صدف محمدی / ترجمه: سارا معصومی

ویراستار: استاد ناصر امامی / طرح جلد: کانون آگهی و تبلیغاتی سی‌راه
لیتوگرافی و چاپ: واصف / چاپ اول: ۱۳۹۵ / تیراژ: ۱۵۰۰ جلد / حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۳۲۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵ نمابر ۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: navideshiraz.pub@gmail.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

ISBN: 978-600-192-666-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۶۶۶-۲

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

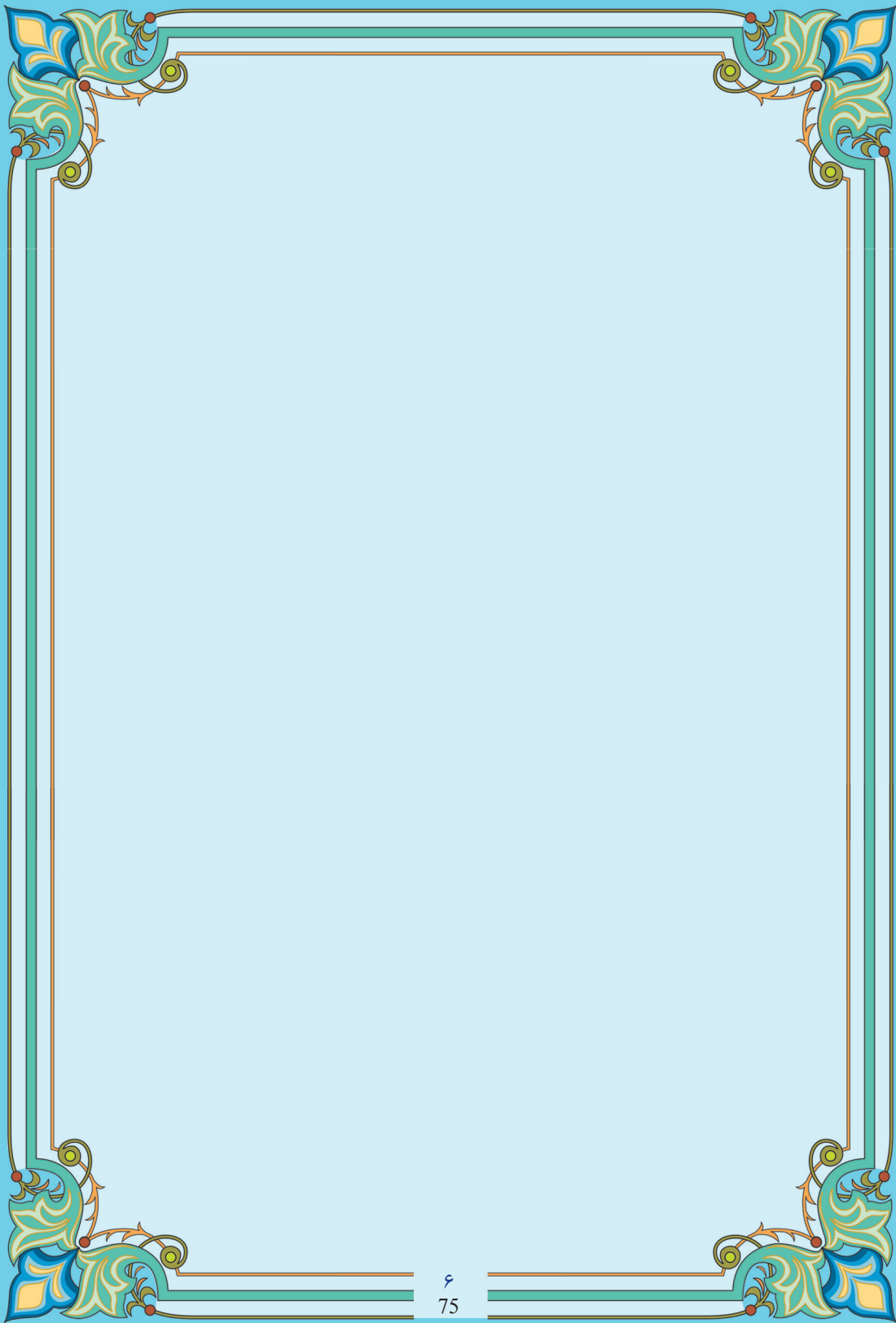
صفحه

عنوان

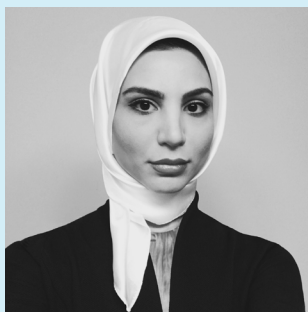
۱۰	قطار زندگی
۱۲	چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد؟
۱۴	پرواز را از پرنده‌ها بیاموز
۱۶	موانع و چالش‌های روزگار، ابزاری برای پیروزی
۲۰	باید هرآنچه می‌خواهم باشم
۲۲	با امید و ایمان خود را باور کن
۲۶	ایمان و امید تو را به پیش خواهند برد، تسلیم نشو
۲۸	مرا به شنیدن (نه) دعوت نکن
۳۰	تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

- ۳۴ لحظاتی را که داری غنیمت شمار
- ۳۶ فقط خودت باش تا باشی
- ۳۸ با تمام امید و ایمان و توان پیش برو تا بر شکست پیروز شوی
- ۴۰ با ایمان و امید و سخت کوشی به آن چه که باید خواهی رسید
- ۴۲ موفقیت می تواند بزرگ ترین معمای جهان باشد
- ۴۴ با ایمان و امید خود را باور کن
- ۴۸ می توانی خود را متحول کنی
- ۵۰ آرزو و اهداف برتر
- ۵۴ تو لایق بهترین های زندگی هستی
- ۵۸ تو لیاقت شایستگی و شادی را داری
- ۶۰ با عشق و امید و پایداری به آن چه دل بسته ای خواهی رسید
- ۶۲ آن چه بیش از حد یک رؤیاست
- ۶۴ اگر تو تغییر کنی، زندگی نیز تغییر خواهد کرد
- ۶۸ اگر من تغییر کنم دنیا هم تغییر خواهد کرد
- ۷۰ اشتباهات تو را می سازند و تاریکی های زندگی را روشن می کنند
- ۷۲ چیزهای خوب را به دلایل بد قربانی نکنید

قطار زندگی



به نام خداوند جان و خرد



صدف محمدی، ۲۹ ساله، طراح داخلی ارشد دارای مدرک کارشناسی طراحی داخلی، فارغ التحصیل از دانشگاه بین المللی میامی با درجه ممتازی در سال ۲۰۱۱. شهرهای شیراز، ونکوور، کره جنوبی، میامی و اینک واشنگتن همگی در شکل‌دهی به شخصیت او و راهی که در آینده ادامه خواهد داد نقش داشتند.

این کتاب مجموعه‌ای از درس‌هایی است که تا به حال گرفته و لمس کرده‌ام. من بسیار خوش شانس بوده‌ام که دو مشوق، حامی، معلم و دوست را بعنوان پدر و مادر در کنار خود داشته‌ام... تمام آن چیزی که یک دختر آرزویش را دارد.

من مورد لطف و عنایت خداوند قرار گرفته و می‌گیرم...

من این کتاب را به هر دوی شما تقدیم می‌کنم... ممنون از اینکه به من عشق می‌ورزید و مرا آنگونه که هستم قبول دارید... من در صدد تغییر دنیا نیستم، فقط می‌خواهم تغییر را در خودم ایجاد کنم. وقتی من تغییر کنم دنیا نیز تغییر خواهد کرد.

صدف محمدی

Sadaf Mohammadi, 29, Senior Interior Designer with a Bachelor in Interior Design, graduated Magna cum Laude from Miami international university of arts and design in 2011.

Shiraz, Vancouver , South Korea , Miami and now Washington DC has shaped, formed, confused, broke, loved, enhanced, blessed, all that she has become and continue to become.

This book is a collection of all the lessons which has been experienced up to this point. I am lucky to have had two of the greatest, gracious, humble, teachers, guidances, friends and parents a girl can only ask, wish, hope and dream for.

I am blessed!

To you both, I dedicate this book, thank you for having, loving and accepting me just the way I am.

I don't seek to change the world, I only want to change myself. When I change the world around me will change.

قطار زندگی

زمانی که با تمام وجودت و از اعماق قلبت چیزی را می‌خواهی و جهان را با تمامی امکانات و وسعتش کافی نمی‌دانی، زمانی که متوجه می‌شوی متعلق به آن طبقه و قشری که به تو تحمیل شده‌اند نیستی... و آن‌گاه که دیگر راضی نیستی هم‌رنگ جماعت شوی و می‌خواهی رنگ خودت را پیدا کنی... آن وقت است که شروع به کاوش خودت می‌کنی و موفق می‌شوی خودت را پیدا کنی... وقتی آن زمان باشکوه فرا می‌رسد، متوجه می‌شوی که حاضری جانثرت را فدای خواسته‌های زندگی‌ساز خود کنی... و نگذاری کسی غیر از خودت، تو را معرفی کند! تنها در این صورت است که می‌توانی بر قطار زندگی سوار شوی و زمانی که به انتهای مسیر رسیدی پایین پیری... و شاهد تفاوتی که ایجاد کرده‌ای باشی!

همیشه تشنه‌بیشترین و بهترین‌ها باش... شجاع‌تر، از خود گذشته‌تر، باهوش‌تر، صادق‌تر و مهربان‌تر... .

Train of Life

When your heart is in the right place, when in your heart you truly know that nothing in this manmade world, with its endless possibilities and all it has to offer, is not enough.

When you realize you don't belong to any category that society forces you to choose, when you can't be full filled to just belong to another colored chart, when you are willing to do anything to find that chart that only belongs to you, it is only then that you will succeed in defining yourself.

Because when that moment comes, you realize that you're willing to die for what you want, to not let anyone or anything define you but you!

It is only then when you can ride the train of life till the end and when its time ...jump! And make a difference.

Always be thirsty for more...to be braver, more selfless, more intelligent, more honest, and kinder.

چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد؟

زندگی بی‌رحم است، بهترین و بدترین‌های ما را برملا خواهد کرد... هر عاطفه و احساسی را که داشته باشیم؛ غم، شادی، خشم، تنفر، گذشت، خوشی‌های زودگذر و غیرکافی برای دستیابی به عشق، بی‌زاری، تنفر از خود و دیگران و هزار و یک درد و بی‌دردی دیگر، در آن لحظه که دیگر هیچ احساسی باقی نمانده، در همان لحظه است که باید تصمیم‌گیری، آیا در آن لحظه حساس زانو می‌زنی و برای دریافت کمک التماس می‌کنی؟ آیا از پایداری منصرف می‌شوی و سقوط می‌کنی؟ یا استقامت می‌کنی تا به ورای ترس‌ها و غم‌ها غلبه کنی و تصمیم‌گیری که با ناخواسته‌ها مبارزه کنی؟ تا آخر هیچ راه برگشتی وجود ندارد، در آن لحظات زندگی‌ساز موانع زندگی را از سر راه خود بردار، تصمیم بگیر ایستادگی کنی، اینک تو در حال شکل‌دهی به هویت خود هستی؛ زیرا هر انتخاب، تصمیم و اراده تو را تعریف خواهند کرد. انتخاب با توست، چه کار می‌خواهی بکنی؟

هر تصمیمی که بگیری فرصتی است برای نشان دادن خود به زندگی، انتخابت چیست، هنگامی که در لبه تیغ ایستاده‌ای و همه نظاره‌گر تو هستند، آیا التماس می‌کنی؟ سقوط می‌کنی؟ یا راهی پیدا می‌کنی که خود را نجات داده و به قله موفقیت صعود کنی؟

How Will You Show Yourself To Life?

Life will always throw obstacles your way.

It will bring out the worst and the best of you, it will test you on every emotion you are capable of feeling.

Anger, momentary happiness but enough to feel love, hate, forgiveness, self hatred and above all sadness..loneliness.

Believing you have noone left in this universe. That moment, right then, is when you have to make that choice: Do you get on your knees and beg for help? Do you just give up and fall? Or do you hold on? Fight? And get passed any fear, or sadness you may feel! And if you choose to fight, then you fight to the end. There's no turning back! It's in those moments, when life throws obstacles your way, when you have chosen not to give up, you are molding your identity, one battle at a time.

Because every choice and every decision you make, defines you as person. And the choice is yours, who do you want to be?

Every choice you make in life is your moment to show the world around you who you are.

What do you choose to do when you are standing at the edge of the limit and everyone is watching...Do you beg? Let go? Or find a way to save yourself?

پرواز را از پرنده‌ها بیاموز

از ناشناخته‌ها هراس نداشته باش... بپر... و بدان که در آغوشی جایگرفته خواهی شد. ترس نباید تو را در هم شکند... ترس تو را باید برانگیزاند و بلند کند... تو را تا سر حد توانت خواهد آزمود... مبارزه حد و مرزی ندارد... پرواز را از پرنده‌ها بیاموز.

با وجود تمام ترس‌ها و ناملایمات، هرگز تسلیم نشو؛ چرا که اگر تسلیم نشوی و با وجود تمام یأس‌ها و ناامیدی‌ها، همچنان امیدوار مانده و ایمان داشته باشی... در نهایت راهی خواهی یافت که خود را بالا بکشی و پیروز شوی...

انتخاب با خودتوست... دو راه بیشتر وجود ندارد؛ برای کمک گریه و التماس کنی، تسلیم شوی، سقوط کنی یا با قدرت و پایداری راهی پیدا کنی که خودت را نجات دهی و به پیروزی نهایی برسی.



Learn To Fly Like A Bird

Don't fear the unknown, jump, knowing you will be caught. Fear should not be something that brings you down. Fear is something that brings you up and raises you...to greatness, it will test you to your limit...but a warrior, has no limits.

No matter how bad the day is, and how much fear you are in, if it pushes you to your absolute limit, never give up!

Because if you just hold on and not let go, if you have hope even though there seems to be no hope, if you just have faith when all seems faithless, if you don't give up... eventually you will find a way to climb your way back up.

The choice is yours...cry for help, give up and fall to your death, or find the strength to hold on and find a way to save yourself.

Never give up!



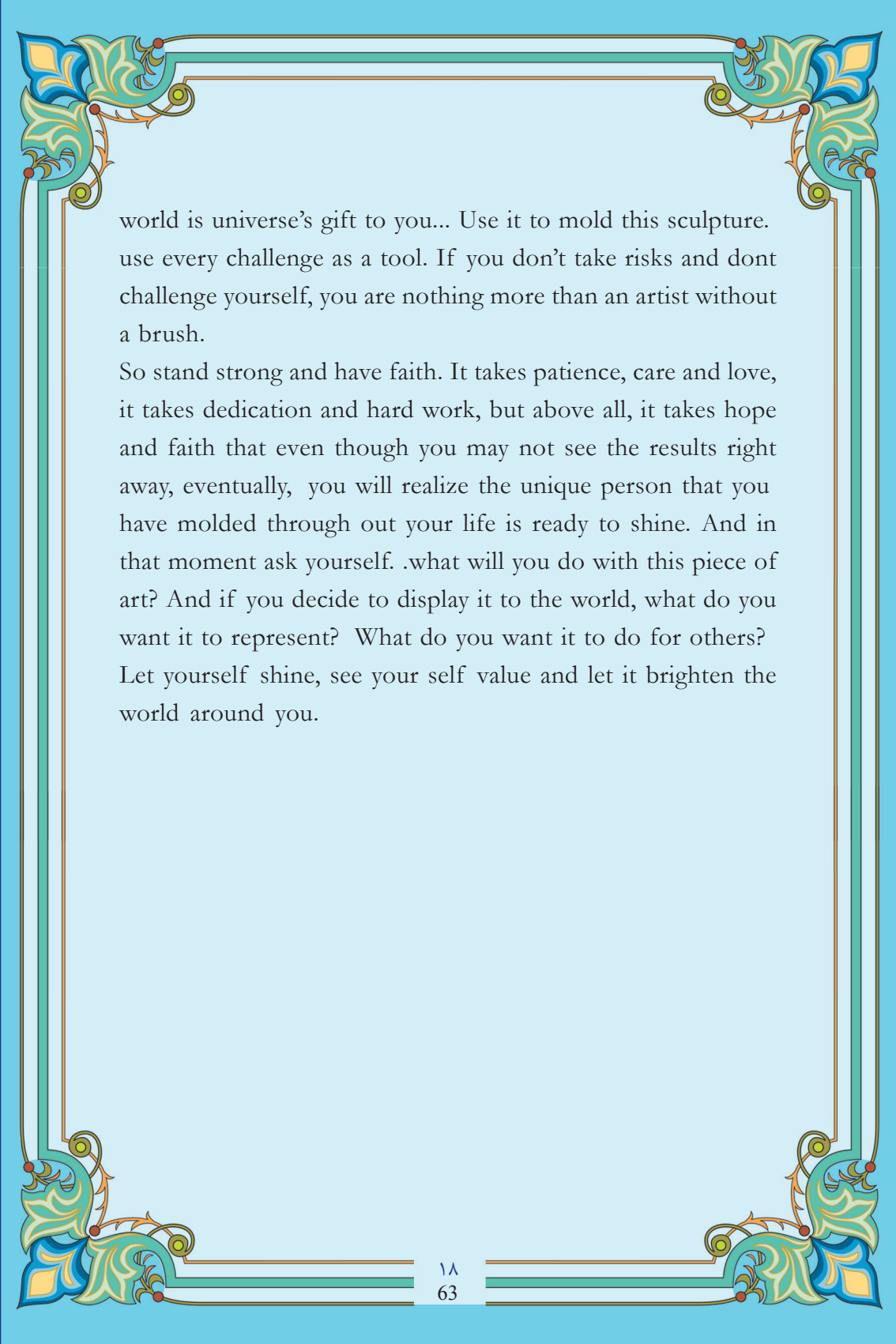
موانع و چالش‌های روزگار، ابزاری برای پیروزی

شکست، ناامیدی، مأیوس شدن و از پای افتادن چگونه با این ناملازمات کنار می‌آیی، اگر نهایت سعی و تلاش را هم کرده، درست جنگیده و تمامی توان فکری و جسمی را نیز به کار گرفته باشی؛ اما باز هم خود را شکستخورده ببینی، در این صورت چه احساسی داری؟ وقتی شکست می‌خوری؟ با این احساس ناخوشایند، کسی نمی‌تواند به تو بگوید به کجا پناه ببر یا چه راهی را پیش گیر! زمانی که شکست می‌خوری و می‌شکنی حق داری غمگین و غصه‌دار باشی؛ زیرا غم و غصه، بخشی از زندگی کنونی تو شده است. اما گاهی غم‌ها و غصه‌ها همراه با تفکر و چاره‌جویی ابزاری هستند برای مقابله با سختی‌ها، مانند تراشیدن سنگ مرمر و صیقل دادن مجسمه‌ای که می‌توان از آن ساخت. سال‌های سخت و و طاقت فرسایی گذشت تا میکل آنژ مجسمه داود را با ضربه‌های نرم و اراده محکم از سنگ تراشید! تصور کن که تو نیز مانند یک مرمر سخت هستی، می‌دانی که ارزش‌های بسیاری درون آن

نهفته است.

موانع و چالش‌های روزگار ابزاریست در دست تو، از آن استفاده کن تا مجسمه‌ارزشمند درون خود را فرم دهی و آنرا در معرض تماشای جهانیان قرار دهی تا دیگران نیز از آن‌چه تو ساخته‌ای، درس امید، ایمان، صبر و پایداری بگیرند.

از هر شکست و چالشی به عنوان هدیه‌ای ابزارگونه استفاده کن، اگر شجاعت نداشته باشی، خطر نکنی و خود را به کُندوکاو و ناداری، مانند هنرمندی هستی که توان ارائه‌هنر خود را ندارد؛ پس اراده کن، تصمیم بگیر، آن‌چه که از سختی‌ها و شکست‌ها دیده و شنیده‌ای، از دیده و دل بگیر و به دست فراموشی سپار. محکم و با ایمان باش. پیروزی به تحمل، صبر، تفکر، عشق، سخت‌کوشی و از همه مهم‌تر امید نیاز دارد؛ حتی اگر نتیجه را سریع نبینی، به تدریج متوجه خواهی شد که شخص منحصر به فردی را که فرم داده‌ای آماده‌درخشش است و در آن زمان از خودت بپرس با این اثر هنری چه کار خواهی کرد؟ اگر قصد داری در معرض تماشای جهان قرارش دهی، می‌خواهی معرف چه چیز باشد؟ می‌خواهی به دیگران چه بیاموزد و برای آنان چه کار کند؟ تو نوری در درون داری، بگذار بدرخشی، ارزش خود را بشناس و بگذار جهان اطرافت را روشنی فرا گیرد.



world is universe's gift to you... Use it to mold this sculpture.
use every challenge as a tool. If you don't take risks and dont
challenge yourself, you are nothing more than an artist without
a brush.

So stand strong and have faith. It takes patience, care and love,
it takes dedication and hard work, but above all, it takes hope
and faith that even though you may not see the results right
away, eventually, you will realize the unique person that you
have molded through out your life is ready to shine. And in
that moment ask yourself. .what will you do with this piece of
art? And if you decide to display it to the world, what do you
want it to represent? What do you want it to do for others?
Let yourself shine, see your self value and let it brighten the
world around you.

Life's Challenges are Tools for Success

Failure, Loss, losing, breaking, falling, heartbreak...

How do you choose to deal with the results? If you have given it all? If you believe you have given the best fight of your life? when you believe you have used every ounce of yourself and there's no more to give? And you fail...

What do you feel when you fail?

Anything you feel is justified. No one can tell you how to feel or what to do about it.

When you fail, lose and break, it's justified to grieve. Grief is part of growth. Grief is another tool that chisels the marble that's shaping the statue that is hidden within.

It took years of harsh and soft hits of his chisel, until Michelangelo mastered the David.

Think of yourself as a temple..a rough marble..you know it has value but it's hidden...the obstacles and the challenges of the

باید هر آنچه می‌خواهم باشم

من نمی‌خواهم فقط یک چیز باشم
می‌خواهم همه چیز باشم
می‌خواهم شجاع و بی‌باک باشم
می‌خواهم باهوش، صادق و مهربان باشم
نمی‌خواهم فقط به یک طبقه خاص تعلق داشته باشم، یک رنگ، یک
نژاد، یک جنس، یک مذهب و یک نوع تفکر، می‌خواهم تمام رنگ‌ها
و همه چیزها باشم.
می‌خواهم هرآن‌چه می‌توانم باشم...هرآن‌چه می‌خواهم...هرآن‌چه که
باید.



I Have To Be All I Want To Be

I dont want to be just one thing

I want to be all things

I want to be brave and I want to be selfless

I want to be intelligent, honest and kind.

I dont want to belong to one catogotory, one box, one color,
one race, one gender, one religion, one kind....I want to be all
kinds, all colors, all things.

I want to be all that I can, all that I want, all that I am.



با امید و ایمان خود را باور کن

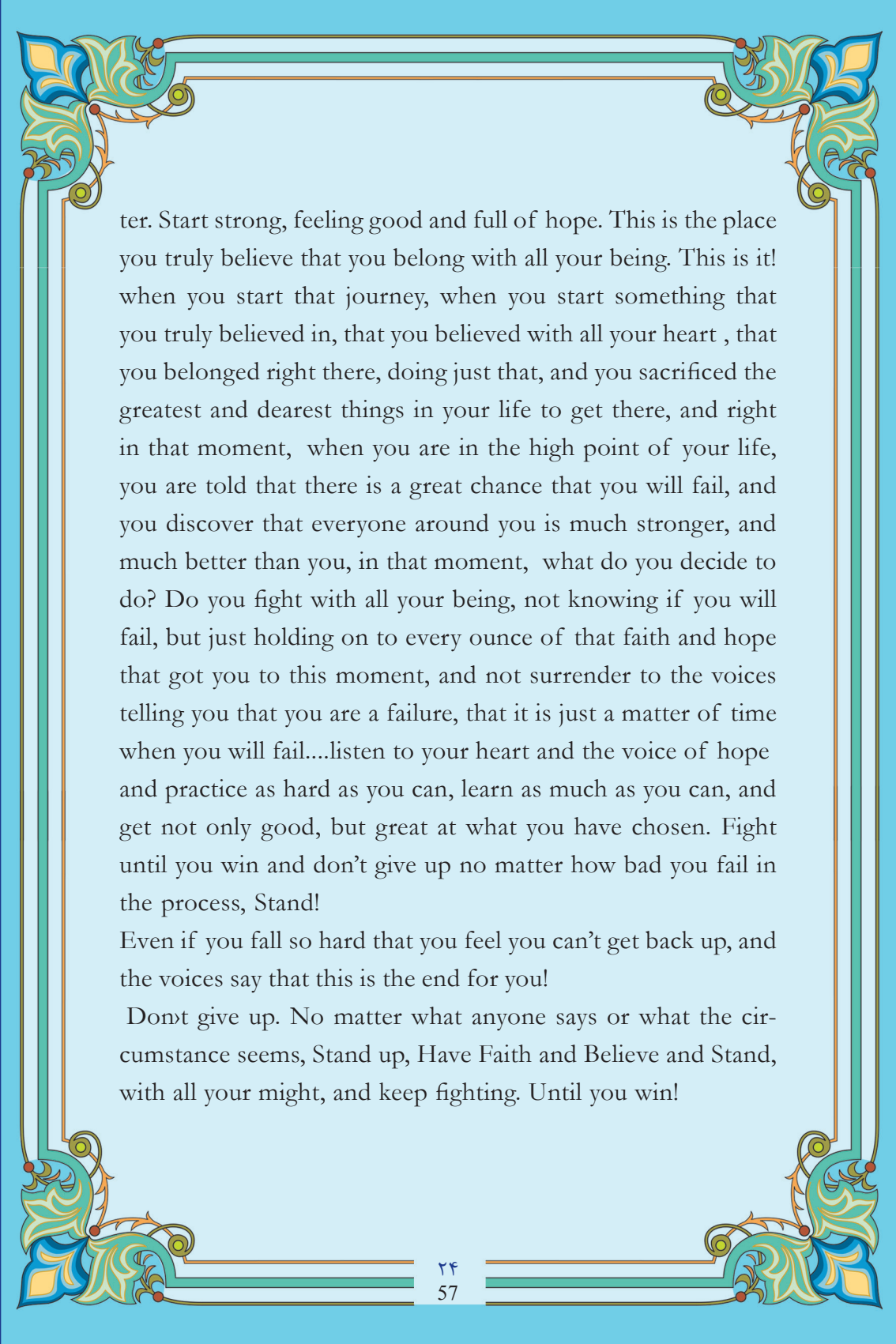
در زندگی زمانی فرا می‌رسد که باید انتخاب کنی که چه راهی تو را به امید و پیروزی خواهد رسانید؛ اما تو تنها نیستی، بسیاری از افراد هستند که اندیشه و فرصت تو را دارند... که در راهی که به آن اعتقاد دارند قدم بردارند و کاری کنند که می‌خواهند... آن باشند و زندگی کنند... اما زمانی که پرسیده می‌شود که چه کسی حاضر است اولین قدم را بردارد، چه کسی شجاع‌تر خواهد بود؟

همیشه داوطلب و اولین نفری باش که با خطر روبه‌رو می‌شود و کاری می‌کند که دیگران حاضر به انجامش نیستند، زمانی که همه می‌ترسند و شجاعت کافی برای پریدن ندارند... تو ایمان داشته باش. پیر بدون این که هراس داشته باشی، پیر و اعتماد کن که ایمان و اراده‌ات تو را خواهد گرفت و نخواهد گذاشت زمین بخوری... و وقتی که تو آن پرش تغییر دهنده زندگی را انجام دادی و متوجه شدی که روی دو پا فرود آمدی، محکم باش و به خودت افتخار کن... به خودت فرصت بده که آن لحظه را جشن بگیری... محکم شروع کن، احساس خوبی داشته باش، سرشار از امید و شادی، زیرا در جایی که واقعاً به آن تعلق داری، قرار گرفته‌ای!

زمانی سفر را شروع می‌کنی که واقعاً مقصد را شناخته و از صمیم قلب

باور داری و می‌دانی که به آن‌جا خواهی رسید، آن‌گاه که به پیروزی رسیدی و مهم‌ترین و عزیزترین چیزهای زندگی را فدا کردی... و دقیقاً در آن قلهٔ زندگی قرار گرفتی اگر به تو بگویند که شانس شکست تو زیاد است و اطرافیان تو از تو قوی‌تر و بهتر هستند، در آن زمان چه کار خواهی کرد؟ آیا با تمام وجود می‌جنگی؟ در حالی که از شکست یا پیروزی خبر نداری، تو در سایهٔ اراده و ایمان به این‌جا رسیده‌ای، به صدای قلبت گوش بده، به صدای امید گوش بده و با تمام وجودت تمرین کن و یاد بگیر و تنها به خوب‌ها قانع مباش، انتظار بهترین‌ها را داشته باش، بجنگ تا برنده شوی، تسلیم نشو، حتی یک ثانیه هم درنگ را جایز نشمار.

حتی اگر به شدت زمین بخوری و فکر کنی که دیگر نمی‌توانی بلند شوی و صداها درون می‌گویند که به آخر رسیدی... بایست! بازهم تسلیم نشو... برخلاف تمام چالش‌ها پایداری کن، ایمان داشته باش و خویش را باور کن و باتمام توانت بایست و به جنگیدن ادامه بده... تا پیروز شوی!



ter. Start strong, feeling good and full of hope. This is the place you truly believe that you belong with all your being. This is it! when you start that journey, when you start something that you truly believed in, that you believed with all your heart , that you belonged right there, doing just that, and you sacrificed the greatest and dearest things in your life to get there, and right in that moment, when you are in the high point of your life, you are told that there is a great chance that you will fail, and you discover that everyone around you is much stronger, and much better than you, in that moment, what do you decide to do? Do you fight with all your being, not knowing if you will fail, but just holding on to every ounce of that faith and hope that got you to this moment, and not surrender to the voices telling you that you are a failure, that it is just a matter of time when you will fail....listen to your heart and the voice of hope and practice as hard as you can, learn as much as you can, and get not only good, but great at what you have chosen. Fight until you win and don't give up no matter how bad you fail in the process, Stand!

Even if you fall so hard that you feel you can't get back up, and the voices say that this is the end for you!

Don't give up. No matter what anyone says or what the circumstance seems, Stand up, Have Faith and Believe and Stand, with all your might, and keep fighting. Until you win!

Believe in Yourself With Faith and Hope

In your life, there comes a moment, when you are faced with, what you are told all your life, that is the one time opportunity you are given, granted, presented with...to choose exactly what you want to do in life. But you're not the only one. There are many others that are given that same opportunity to choose. To take the steps towards what they truly believe in doing, to be, to live. But when asked to take that first step, who will be the bravest to step forth?

Always volunteer. ..be the first to jump..be the first to take the step, take the risk that no one else is willing to take, when everyone else is too afraid , too hesitant, too faithless to take the leap...be faithful. Jump without knowing, jump trusting, trusting that your faith will catch you. And not let you fall.

And when you took that life-changing leap, and you discovered you have landed on both feet, stand strong and be proud of yourself. Give yourself that moment to enjoy this new chap-

ایمان و امید تو را به پیش خواهند برد، تسلیم نشو

آیا تا به حال احساس شکستن و درماندگی کرده‌ای... آن قدر شکست خورده و افتاده شده‌ای که احساس کنی راهی برای بلند شدن و برخاستن نداری؟

زمانی که مهم‌ترین شخص یا چیزی را از دست می‌دهی، احساس می‌کنی همه چیز تمام شده است و همه چیز از دست رفته است؛ قدرت، امید و همه چیزت را از دست داده‌ای.

چه کار می‌کنی چرا فکر می‌کنی که سوگوار هستی؛ اما دنیا برایت صبر نمی‌کند و فرصت نمی‌دهد درست فکر کنی و تصمیم بگیری؟ چه کار می‌کنی اگر دانستی که تمام لحظه‌هایی که نشسته‌ای روی زمین در حال گریه کردن و پرسیدن چراها هستی، دنیا بی‌اعتنا در حال گذر است، بدون این که با تو همدردی کند؟

برخیز! خودت را بلند کن و ادامه بده... تمام زخم‌ها و ترس‌ها... به قدرت و توانی برای برخاستن تبدیل کن... نگاهت به جلو و سرت بالا باشد... به عقب نگاه نکن... به خاطر داشته باش:

ایمان قدرت توست

امید تو را به جلو خواهد برد.

و با سخت‌کوشی، همه چیز را تسخیر خواهی کرد... پس نپرس چرا... بگذار هر شکست و فقدان تو را قدرتمندتر کند.

تنها در این هنگام است که به آن چه می‌خواهی دست خواهی یافت.
تسلیم نشو!

Faith and Hope Will Be Your Driving Force, Don't Give Up

Have you ever been so broken, so helpless, so down and fallen to the ground that you feel there is no way of getting back up? When you have lost the most important thing or person in your life ..when you feel like everything is over. Its gone because what you lost was your strength, your hope, your everything. What do you do when you're grieving, but the world doesn't slow down to give you the time to grieve? What if you knew, any passing minute that you sit there, on the ground, crying and asking why? Why did this happen. ..the world keeps on moving without any consideration, any empathy towards you? Get up! Pick yourself up and carry on. With all the hurt and fear that you feel. Make that your strength to keep going. Look up and forward. Dont look back. Remember:

Faith is your strength

Hope will carry you on

And with hard work, you will conquer all. You will be great once again. Life carries on. So don't stop and ask why! Let each failure and loss make you stronger. Thats when you will truly become everything you want to be.

Dont give up!

مرا به شنیدن (نه) دعوت نکن

زندگی مانند نردبان بلندی است برای بالا رفتن یا چرخ فلک بزرگی است در حال چرخش برای رسیدن به آن چه می خواهی... همه منتظر ایستادن و حذف تو هستند...

اما آن ها حالا کجا هستند... تمام افرادی که می گفتند نمی توانی؟ اینک تو در قله ایستاده ای، شاید فکر کنی... ممکن است با صورت به زمین بخوری؛ اما باید برخیزی، به خود بگو:

من ترجیح می دهم تمام قد بایستم، نه روی زانو زندگی کنم... چون من یک فاتح و توقع شکست ندارم.

من بینشی دارم که کسی نمی بیند... هیچ وقت نمی دانی که سرنوشت تو را به کجا خواهد کشاند، همه تو را باور نخواهند داشت... اما باید برخیزی و باور داشته باشی.

مرا به شنیدن «نه» دعوت نکن، من یک فاتح و هیچ چیز نمی تواند مرا متوقف کند!

Do Not Invite Me to Defeat

Life is a big ferry-go-round, but life goes round and round...
going in circles, trying to get where you want to be.

Everyone has been counting you out...

But where are they now? All those telling you you couldn't! Just
faces in the crowd...

We all make mistakes, you might fall on your face, but you
have got to get up.

I rather stand tall than live on my knees. Because I'm a con-
queror and I don't accept defeat.

Got a vision that no one sees. You never know where the road
leads you, not everyone is going to believe you. But you have
got to stand strong and believe

Try telling me NO ..one thing about me...I'm a conqueror.

Nothing will stop me!

تو خود حجاب خودی حافظ از میان بر خیز

بزرگ‌ترین ترس تو در زندگی چیست؟
ترس از است که مرا از رسیدن باز می‌دارد.
جاهای خالی را پر کن و آن را دوباره بخوان. آیا واقعاً دلیلش این است؟
آیا این دلیل کافی است برای ترسیدن؟ برای توقف؟
جمله را دوباره بخوان..... آیا هنوز از آن می‌ترسی؟
هرفردی دست‌کم از ۱۱ تا ۱۶ چیز در زندگی می‌ترسد.
تمام آن ترس‌ها را در آن جمله بگذار و ببین چه‌طور هر کدام از آن‌ها تو را به گونه‌ای متوقف کرده است.
آیا دیوانه نیستی؟ آیا واقعاً از..... ترس داری؟
در حقیقت ترس تو در زندگی، خودتو هستی!
به آینه نگاه کن، بزرگ‌ترین مانع تو در زندگی، به تو نگاه می‌کند.....
خودت هستی.
خودت به خودت می‌گویی نمی‌توانی، تو خود مانع خود هستی... نه
کس دیگر، گویی هم که باشد.
«حافظ می‌گوید: تو خود حجاب خودی حافظ از میان بر خیز»
هیچ‌کس و هیچ چیز نمی‌تواند راحت را سد کند... غیر از خودت.
قدرت خواسته‌هایت را درک کن، احساس کن و باور کن.

جمله را دوباره بنویس و به آن فکر کن، اگر ترست فقط خودت هستی؛
پس دیگر ترسی نداری... چرا؟
چون که بزرگ‌ترین ترس تو زائیده تخیل توست.
سراب ترس است که تو را از همه چیز بیشتر می‌ترساند.
ترس وجود ندارد.....اگر آن را خودت نسازی.
زمانی که در زندگی تصویر شکست را در آینه نابود کردی، پیروز خواهی
شد .
بلند خواهی شد و به بلندای موفقیت دست خواهی یافت.
تو با قلب شیر به دنیا آمدی... پس آن را ببین، باور کن و با او به
جنگ برو!



Understand the power of your dreams,
Feel it
Believe it
Rethink and rewrite the sentence.
If your fear is just you, then you have no fear at all. Why?
Because, your biggest fear, is the creation of your own imagination.
It's the illusion of fear that scares us the most.
It's the idea of it.
Fear doesn't exist until you create it.
Once you get to that point in your life, when you look yourself
in the mirror and destroy the image of defeat, you will rise.
You will rise up and reach your greatness.
You were born with a heart of a lion, so see it, believe it, and
fight for it.



Your Fear In Life Is Yourself

What do you fear the most in life?

Its the fear of _____, that stops me from _____.

Fill in the blank and then read it. Is this really the reason ? Is this enough reason to fear? To stop?

Read the sentence again. Do you still fear the same thing?

Everyone has at least 11 to 16 things they fear the most in life.

Try to put all your fears in that sentence and see how each stops you in some way.

Do you start to feel silly? Do I really fear_____?

Your fear in life is yourself!

The biggest obstacle in your life is staring back at you in the mirror.

Its you...you tell yourself you can't...YOU stand in your way...

no one else, no matter who they are or what they are, nothing /no one can ever stand in your way.

Except you

لحظاتی را که داری غنیمت شمار

اولین سالروز تولد پس از مرگ مادر، سخت‌ترین تولد است... چون برای اولین بار از زمانی که چشم باز کردی، به چشمان شجاع‌ترین، باهوش‌ترین و مهربان‌ترین موجود آسمانی خیره شدی... وای کاش تا آن لحظه و تا زمانی که خداوند او را دوباره در آغوش کشید، در هر تولد، او را داشته باشی.

لحظاتی را که داری غنیمت شمر... اگر آن قدر خوش‌شانس هستی که امیدت، اتکایت و خالص‌ترین عشقت، یعنی مادرت، را در کنار داشته باشی؛ پس او را از صمیم قلب درک کن و با او مهربان باش.



Cherish the Moments You Have

The first Birthday after one's mother passes away will be the hardest one. Because for the first time in all your living, from the moment you opened your eyes...you stared into the eyes of the bravest, selfless, intelligent, and kind creature created by the heavens. And up until that moment, when the heavens take her back into their arms, you've had her for every birthday. Cherish the moments you have. If you are so lucky, so blessed, so loved to have your mother, your angle, your strength, your hope, to have had the most pure love of all, then understand it and be kind.



فقط خودت باش تا باشی

تو می‌توانی به تمام دنیا سفر کنی... اما نمی‌توانی از خودت فرار کنی
از انسانی که در درون قلبت است
تو می‌توانی کسی باشی که می‌خواهی
ما را وادار به قبولت کن
روشنایی وجودت را در تاریکی نگه ندار
اگر در جست‌وجوی حقیقت هستی
باید نگاهی به آیینه بیندازی
و آن چیزی را که می‌بینی برای خود معنا کنی
فقط خودت باش

می‌گویند اولین قدم این است که خودت را شناخته باشی
قدمی است که باید برداری اگر می‌خواهی خودت باشی، حقیقی باشی
سفر به مکان‌های سحرآمیز به تو نمی‌آموزد که چه حسی داری
قبول کن که تو همین هستی که اکنون هستی
و چیزی نمی‌تواند این حقیقت را تغییر دهد
فقط خودت باش، خودت باش تا باشی
و من اینک می‌دانم آن‌جا که می‌خواهم بروم زیاد دور نیست
سخت‌ترین قسمت آن درون خودم هست و فقط باید باشم... فقط باشم
من گم شده بودم و هنوز هم گم هستم...
اما احساس بهتری دارم
زیرا می‌خواهم خودم باشم، تا باشم و امید را پیدا کنم.

Be Yourself

You can travel the world
But you can't run away
From the person you are in your heart
You can be who you want to be
Make us believe in you
Keep all your light in the dark
If you're searching for truth
You must look in the mirror
And make sense of what you can see
Just be
They say learning to love yourself
Is the first step that you take when you want to be real
Flying on planes to exotic locations
Won't teach you how you really feel
Face up to the fact that you are who you are
And nothing can change that belief
Just be
Just be I need to just be
Because now I know Just be
It's not so far I was lost
To where I go And I'm still lost
The hardest part But I feel so much better
Is inside me Just be..you..your true self

با تمام امید و ایمان و توان پیش برو تا بر شکست پیروز شوی

شکسته شدن، احساس شکست داشتن و شکست را باور کردن، آسان‌تر از کامل بودن است. کامل بودن همان خوب بودن و درست بودن است. سخت کار کن، ایمان داشته باش، به دیگران کمک کن، احترام بگذار و بالاتر از همه امید داشته باش. چرا فکر می‌کنی شکست خوردن آسان‌تر است؛ اما دوست من هرگز فکر کرده‌ای چرا شکست را پذیرفته‌ای؟ یا فقط چون آسان‌تر است آن را انتخاب کرده‌ای؟ همه ما در زندگی حق انتخاب داریم، اگر شکست را انتخاب کنی و او را از خود دور نسازی؛ پس همان باش؛ اما اگر تصمیم گرفتی کامل باشی و بهترین‌های خود باشی؛ پس با تمام وجودت و ایمانت پیش برو. با تمام امید و توانت تا بر شکست پیروز شوی.

Succeed Over Failure with Hope and Faith

Being broken, feeling broken, wanting to be broken

It's all easier than being whole

Being whole means to be good

Means to do right

Work hard

Have faith

Help others

Respect

And above all

Have hope

So...

It's easier to be broken...

But my friend, Why are you broken? Are you? Or do you choose to be just because it's easier?!

We all have a choice in life

If you choose to be broken and do nothing about it then so be it...

But if you choose to be whole, to be your greatest, then do it with all your faith, all your hope and all your might.

با ایمان و امید و سخت‌کوشی به آن‌چه که باید خواهی رسید

گاهی شده است که احساس کنی فرازمینی هستی؟ درکی فراتر از درک انسانی داری؟ آیا از تمام زیبایی‌های زندگی و مهم‌تر از همه زیبایی‌های درون قلبت آگاهی داری؟ بعضی‌ها اسمش را می‌گذارند صدای قلب، ندای روحیا پیام فرشته درون و هرچه که اسمش را بگذاری. آیا بر این باور بوده‌ای و تا به حال به آن اعتماد کرده‌ای؟ چرا نمی‌کنی؟! بگذار ندای درونت نیروی محرکه ذهن‌ت باشد و اجازه نده، صدای منفیدنای اطراف تو را تیره کند و از مسیری که می‌رویباز دارد. وقتی به راستی کاری را انجام می‌دهی که به آن اعتقاد داری ندای درون، قدرتی خواهد بود که به تو کمک خواهد کرد تا در زندگی موفق شوی. به آن گوش بده و باورش کن، ایمان داشته باش که با سخت‌کوشی به تمام آن‌چه شایسته است خواهی رسید.

ایمان

امید

سخت‌کوشی

You Will Attain What You want With Hope and Faith

Do you sometimes think you feel something beyond this human understanding? Through all the beauties of life but most beautiful of all through your heart. Some call it inner voice, that little voice, spirit talking, my soul, my angel...anything you call it..do you trust it? Have you?

Why don't you! ...

Let your inner voice be the force that drives you like a mind reader, let it be your guidance, don't let the negative voices of the world around you bring you down and stray you from your chosen path.

When you are truly doing what you believe in, that positive voice that echoes insides you is the power that will help you succeeded in life

Listen to it trust it and believe it

And with hard work you will achieve all that your heart desires

Faith

Hope

Hard work

موفقیت می‌تواند بزرگ‌ترین معمای جهان باشد

خود را موفق می‌دانم. اگر چه به اهدافم نرسیده‌ام موفق شده‌ام. در شاد بودن، در یافتن خوش‌بختی، در داشتن امید، در یافتن شور و شعف از لذتی که احساس می‌کنم، من هیچ کجای دنیا را در جست‌وجوی خوش‌بختی نمی‌گردم؛ چون آن را در درون خود یافته‌ام. همهٔ موفقیت، پول، قدرت، مقام و تجمّل نیست. موفقیت را می‌توان در درون خود لمس، احساس و مشاهده کرد. موفقیت، یعنی از حال راضی و خرسند بودن همان‌گونه که هست با تمام کمی‌ها و کاستی‌هایش، بدون نیاز به چیزی بیرون از قلب و روح. وقتی که در سخت‌ترین موقعیت، خوش‌حال هستی، زنده‌ای و از زندگی لذت می‌بری، آن جاست که در زندگی موفق شده‌ای. موفقیت می‌تواند در عین سادگی، بزرگ‌ترین معمای جهان باشد.

Success Can Be The Greatest Architect

Success is not the key to happiness

Happiness is the key to success

I have succeeded

I have not achieved all my goals

But I have succeeded

In being happy

In finding happiness

In finding beauty around me

In finding joy in what I have now

I have stopped searching the world to find happiness

Because I found it inside of me

Success isn't all money

Success isn't all power

Success isn't all social status

Success isn't all glamour and luxury

Success isn't all materialistic things.

Success can not be touched, felt or seen, It's a feeling.

Success is when you are happy with now. Just as it is, with all its flaws. Without feeling the need for anything outside your heart and soul. When you are happy in the darkest place simply because you are alive and enjoying life.

That's when you have succeeded in life.

Success can be simple and not the world greatest mystery.

با ایمان و امید خود را باور کن

وقتی که بر فراز ایده‌های دل خواه پرواز می‌کنی... تمام آن‌چه که در زندگی می‌خواستی و آرزویت را داشتی... زیر پای خویش می‌بینی، به پایین نگاه می‌کنی... با شعف و هیجان... در حالی که عمیقاً از ارتفاعی که گرفته‌ای می‌ترسی، گاهی از سر شوق و گاهی از شدت ترس فریاد می‌زنی... به خاطر تمام تجربیات جدیدی که کسب کردی تمام آن‌چه که دیده‌ای و احساسی که داشته‌ای...

و در آن لحظه و زمانی که زندگی مانند خواب می‌ماند احساس می‌کنی که اوج سرعت تو کم شده و گویی در حال سقوط هستی... احساس می‌کنی که آن‌قدر سریع در حال سقوط هستی که نمی‌توانی متوقف شوی و چاره‌ای جز فروافتادن نداری...

در آن لحظه چه کار خواهی کرد؟ زمانی که تمام صداها برای نجات فریاد می‌زنند و در حال سقوط تو را دل‌داری می‌دهند. اگر هیچ چیز در دنیا نبود که مانع افتادن تو شود چه کار می‌کنی؟

در این جاست که طنابی در دست خود احساس می‌کنی، تنها طنابی که تو را تا آن بلندا برده و به تو فرصت در اوج بودن را داده بود... و تو واقعیت را از یاد بردی. لذت اوج تو را دربرگرفته و فراموش کردی که ایمان و امید تنها طنابی است که می‌توانی به آن تکیه کرده و از سقوط

نجات پیدا کنی.
ایمان... به این که اگر این لحظه به نظر کنترل ناپذیر می آید و ناامید
در حال سقوط هستی و صداها در حال فریاد برای ایستادنت هستند...
تو طناب امید را پیدا خواهی کرد، ایمانت تنها چیزی است که برایت
باقیمانده...
پس با تمام توان به آن طناب چنگ بزن... شاید در حال سقوط باشی...
اما باور داشته باش که نخواهی افتاد!
ایمان داشته باش
امیدت را از دست نده
خود را باور کن
و با تمام توان تلاش کن تا ایمانت را از دست ندهی امید و ایمان،
جلوی سقوط ترا خواهند گرفت.
کسی نمی تواند به تو کمک کند و هیچ کس غیر از خودت نمی تواند
تو را نجات دهد!

world that could slow you to a stop, what do you do?

You feel a rope of hope in your hand. The only thing that had gotten you to the top; where you finally had your moment to be high on life. But you lost sight of reality.

You find yourself controlled by the feeling of wanting to have it all be just about that moment, that feeling, that rush, that jump...That ounce of hope is the only rope that you can depend upon. Hope, that your faith will save you.

Faith, that even though at this moment all seems out of control, crashing, while the world watches helplessly, as their voices telling you to stop, becomes a whisper in the wind, you find that rope of hope, your faith, is only thing you have left.

So pull, with all your might, see that you are falling, but believe that you will not!

Have Faith

Don't Lose Hope

Believe

And Try as hard as you can, to hold on to your Faith, until you stop your fall

No one can help you and No one Can Save you, But You!

Believe in Yourself With Faith and Hope

When you're flying high above everything; everything you always dreamed of accomplishing. Everything you wanted for that time in your life to have!

You look below, with joy and pure excitement, scared to your core but so high on adrenaline, of its possibilities, every minute of its new experiences, all the new things to see, all the feelings to feel, to touch, to fear, to love. You scream at times, with joy, and at times with fear...and in that moment, when your world feels like a dream, you find yourself speeding down so fast that everything becomes irreverent. You feel yourself falling so hard to the ground that you cannot stop yourself. It seems there's nothing except hitting the wall that has appeared in front of you.

What do you do? When all the voices, who are screaming to save you, are coming at you with the same speed of the wind hitting your face as you fall. What if there was nothing in this

می‌توانید خود را متحول کنید

نداشتن امکانات مالی شما را در تنگنا قرار خواهد داد؛ اما نیازی نیست در این راه بمانید...

اگر آمادگی یادگیری و تغییر دارید می‌توانید خود را متحول کنید...
باور نکن که در زندگی آن چیزی باید باشی که با آن به دنیا آمدی...
زندگی ما قبل از این که مستقل باشیم متعلق به نسخهٔ دیگر ماست...
اگر تصمیم گرفتی مستقل باشی و راه خودت را هموار کنی؛ پس باور داشته باش که گذشتهٔ تو ربطی به مسیر آیندهٔ زندگی‌ات ندارد...
اگر آن مسیر را انتخاب کرده‌ای و در راه دستیابی به نسخهٔ بهتر وجود خودت هستی؛ پس نگذار گذشته‌ات تو را تعریف کند. فقط خودت هستی که می‌توانی خودت را بسازی؛ چون استعداد دستیابی به بالاترین اهداف و آرزوها را داری.

اگر از قشر تحصیل کرده هم نباشی موفق خواهی بود
نباید از قشر متمول باشی تا راحت زندگی کنی
نباید از قشر معروف باشی تا مهم باشی
نباید از قشر خاصی باشی تا امیدوار و با ایمان باشی
اما، مهم‌تر از همه... باید عشق را بشناسی تا عاشق باشی و عاشقت باشند

تو از بهترین‌ها بودی و هستی، و خواهی بود
انتخاب کن که باشی!

You Can Change Yourself

The lack of a silver spoon will set you on a certain path.

But you don't need to stay on it.

If you are prepared to adapt and learn, you can transform.

Don't believe you need to be who you are in life based on where you come from. Our life before we make it on our own belongs to the person who was dependent.

If you have chosen to be independent and pave your own path in life, then believe that where you came from has nothing to do with where YOU decide to go in life.

If you have chosen that path, and are on your way to being the greatest version of yourself, then don't let your past define you now. Only you have the ultimate power to limit yourself with potential achievement of the greatest goals and dreams.

You don't have to come from Intellect to be Intellectual.

You don't have to come from wealth to prosper.

You don't have to come from status to be important.

You don't have to come from faith and hope to be faithful and hopeful.

And above all, you don't have to come from love to love and be loved.

You are beautiful, have been, and always will be.

Choose to be!

آرزو و اهداف برتر

برای دستیابی به آرزو و اهداف برتر، ایمان و امید داشته باش.

چه چیزی تو را از آرزو کردن باز می‌دارد؟ «فکر می‌کنی غیرممکن است» «اتفاق نمی‌افتد» «یا زیادی برای فردی مانند تو بزرگ است».

اگر از داشتن آرزو یا هدف عالی نمی‌ترسی؛ پس چرا آرزو نمی‌کنی؟

با اندیشه بزرگ، آرزوهای بزرگ در سر داشته باش.

تو جواب‌های بی‌شماری برای آرزو نکردن داری؛ اما یک توضیح ساده وجود دارد(شاید)

جلوی خود را می‌گیری به‌خاطر این که آرزوی رؤیا گونه چیزی داشتن، تو را وادار به فکر کردن می‌کند.

فکر کن، اینک به آن رسیدی، حتی برای لحظه‌ای، آن گاه می‌توانی تصور کنی اگر آرزو به واقعیت تبدیل شود زندگی چه رنگ زیبایی به خود خواهد گرفت .

آن جاست که متوجه می‌شوی... که باید به هر طریق ممکن آن جا برسی... اما چه‌طور؟

زمانی که جواب این سؤال به ذهنت نمی‌رسد، آرزویت را رها می‌کنی و به سراغ اهداف بعدی می‌روی...اهدافی کوچک‌تر و ساده‌تر...

اما چرا نمی‌توانی به اهداف بزرگ دست یابی؟

می ترسی...
ترسیدن از شکست! ترسیدن از وقت تلف کردن... ملامت دیگران.
تو یک انتخاب داری... آرزو کردن یا نکردن
اما اگر فقط تصمیم بگیری که آرزو کنی، آن گاه با تمام وجود به دنبال
آرزوهای بزرگ و دست نیافتنی باشی می توانی آن ها را ممکن سازی
ایمان داشته باش... اتفاق می افتد
امید داشته باش... پیش می آید
سخت کار کن... و این تنها راهی است که آرزوها شروع به ظهور
می کنند و ممکن می شوند.





how?

When the answer to that question doesn't pop in to your head
..you give up the dream and move to the next.

A simpler, smaller dream.

But why can't you dream the dream?

You afraid...

Failure ! Not getting there! Wasting your life... What the world
would say!

You have a choice... To dream or not to dream

But if only you choose to dream

Then dream with all your heart dream big and dream the im-
possible

Then make it possible

Only you can stop you from dreaming!

Have faith...it will happen

Have Hope...it will happen

Work hard.. That's the only way it will START to happen

Sublime Dreams and Goals

Dream , Goals...

If your dream or goal does not make you uncomfortable ...then you're not dreaming.

Dream big !

Why is it that you stop yourself from dreaming a dream?

Why is it so scary to just dream?

“It's impossible”

“it can't happen”

“ it's too big of a dream for a person like me”

You have endless answers to why do you stop dreaming,

But there is a simple explanation (maybe)

You stop yourself because dreaming a dream means you think about it, you start to see it as a possibility for a split second, and you imagine how your life would be if your dream was a reality

then it hits you... You would have to get there somehow ...but

تو لایق بهترین‌های زندگی هستی

آیا برخی وقت‌ها احساس می‌کنی که لایق زندگی فعلی نیستی؟ لایق چیزهایی که داری، نعمت‌ها، خانواده، کار، دوستان و دیگر مزایای زندگی؟ یا شاید فکر می‌کنی مسئله لایق بودن نیست؛ چون اگر در حال زندگی هستی؛ پس کاری انجام می‌دهی که شایسته آن هستی؛ اما اگر باز هم احساس بی‌لیاقتی کردی چه؟ چرا این‌گونه است؟ چرا از خود می‌پرسی من سزاوار این همه نعمت هستم؟ چه کاری کرده‌ام که لایق چیزی بهتر از دیگران باشم؟ اما در واقع جواب هیچ است! من در مقایسه با انسان‌های دیگر کاری نکرده‌ام... پس چرا شکست نمی‌خورم...

زیرا پس از بارها و بارها شکست، متوجه می‌شوی که در انتهای هر شکست برخاستی، خودت را تکاندی و به جلو حرکت کردی... . خیلی‌ها این کار را نمی‌کنند و این حقیقتی تلخ است... اما تو بلند می‌شوی؟ چرا؟ مسئله فقط این نیست که دیگران به کمک تو می‌آیند... چون معمولاً به عزیزانمان می‌گوییم اگر وجود آن‌ها نبود موفقیت غیرممکن بود... اما من معتقدم، برخاستن بعد از شکست سه قسمت دارد... اگر تمام دنیا نظاره‌گر برخاستن تو باشند بدون ایمان به این که بتوانی یا بتوانند تو را کمک کنند، موفق نمی‌شوی، اگر

تمام دنیا بیایند تا به کمک تو برخیزند، بدون امید، نخواهند توانست و نخواهی توانست، اگر شک داشته باشی به آن‌ها اجازه کمک نخواهی داد و آن‌ها نیز نخواهند توانست به کمک تو برخیزند. و اگر ایمان و امید نداشته باشی و تلاش نکنی، موفقیت میسر نخواهد شد.

زمانی که برمی‌خیزی بدان که لیاقت داشته‌ای، خود را دست کم نگیر... اگر چه سؤال هم‌چنان باقی است: چرا شکست را قبول ندارم و هر دفعه بلند می‌شوم؟

شاید جواب این باشد: چون تو لایق هستی! و باین حال، هنوز نهایت تلاشت را نکرده‌ای... اما در آینده خواهی کرد... پس، ایمان داشته باش، امیدوار باش و خودت را هیچ‌وقت دست کم نگیر... تو ارزشمندی و لایق بهترین‌ها هستی.



you would have not made it.

But, I believe, there is three parts to your comeback.

If the entire world came to make you see beyond, without faith that they could, that you could, you would not see.

If the entire world came to make it Ok, without hope, you would not let you, or them, be.

And if the entire world came to help lift you up, if you hesitate, you and them cannot.

If you don't have faith and hope and if you don't work for it, it cannot, it will not happen.

Don't take credit away from yourself when standing up!

Even though the question remains; why do I keep getting up?

Maybe the answer is

Because you deserve it! Because you haven't done your greatest
!

It is yet to come

So...

Have Faith

Have Hope

And never give up on yourself!

You are worthy!

You Deserve The Best In Life

Do you sometimes feel like you don't deserve the life you have? Do you feel as if what you have in your life, the blessings, your family, friends, work, life.. You do not deserve them?

Or maybe, it's not the question of whether you deserve it, because if you are living it then you are doing something to keep living that life style. But, what if, still, you felt like you don't deserve it but above that, Why?!!!

Why do I get to be this privileged in life? What have I done that is so much better? Actually the answer is nothing! I haven't done anything compared to everyone around me so why am I still not falling on my face?

After many, and many, failing and fallings later, you realize, you keep standing up, dusting yourself off and moving forward.

Not many do this! And that's the harsh truth

But you do! Why?

It's not all about others helping. We tend to tell the loved ones helping us when all seems impossible, that if it wasn't for them,

تو لیاقت شایستگی و شادی را داری

آیا تا به حال شده که وسط یک روز پرمشغله، یکباره به ذهنت برسد که دیگر مانند گذشته با موقعیت‌ها به صورت منفی برخورد نمی‌کنی؟ رشد کرده‌ای و زندگی خوب است! این لحظه را تجربه کرده‌ای؟ زمانی که پس از مدتی دست و پنجه نرم کردن با سختی‌های زندگی، لحظه‌ای می‌رسد که متوجه می‌شوی مشکلات را برطرف کرده و بار دیگر زندگی آرامی به دست آورده‌ای؟! با وجود سختی‌های روزمره و بالا و پایین‌های تلخ و شیرین زندگی، در این لحظه به خودت افتخار کن و سربلند و مسرور باش... به خودت پاداش بده برای امید و ایمانی که برای پیروزی و موفقیت داشته‌ای، آری، به خودت پاداش بده... برای این که سخت‌ترین کار را کرده‌ای، امید و ایمان داشتی و آن‌ها تو را به راه درست هدایت کردند... تو لیاقت شایستگی و شادی را داری، برای این که هرگز و هیچ‌گاه تسلیم نشدی. و باز هم هیچ‌وقت تسلیم نخواهی شد!

You Deserve To Be Happy

Have you ever had that moment in the middle of a busy work day, when all of the sudden it strikes you, you no longer react or act the same in the same situations.

You have grown and life is good!

Have you had that moment? When after a long time of inner and outer life struggles, there that instant when you realize that you have finally overcome those struggles and once again smooth sailing through your life?!

Regardless of everyday challenges, its sweet ups and downs, take this moment to be proud of yourself.

Reward your hard work.

Reward your continuous hope and above all reward your faith that everything will be ok!

Reward the fact that your hard work, hope and faith once again put you on the right path. You deserve to be happy; and remember you didn't give up!

Never give up!

باعشق و امید و پایداری به آن چه دل بسته‌ای خواهی رسید

آیا تا به حال به اهدافی که واقعاً خواستار آن‌ها بودی رسیدی؟ آرزوها را برآورده دیدی؟

خدا را سپاس گزار بودی... شاید زمانی امیدت، تمایلت و خواستت را از دست داده بودی و فکر می‌کردی به آن‌ها نرسی... .

الان چیزی را که می‌خواستی به دست آوری هرچه که آرزو داشتی، همان‌طور که به دیگران نگاه می‌کردی و در دلت می‌گفتی چه لذتی دارد که مانند آن‌ها به آرزوهایت برسی، خوب... الان رسیده‌ای، زندگی مال توست.

احساسات فوران می‌کنند... شادی، هیجان، عشق، امید، قدردانی، بیداری، حیرت، سؤال و ترس... .

درحالی که با بهترین شیوه ممکن به زندگی خودت ادامه می‌دهی، چیزی تو را می‌ترساند! گویی بیش از حد توان توست.

چه‌طور تمام این‌هایی را که خواسته‌ای مدیریت می‌کنی؟ چه‌طور این همه احساس را یک‌جابه دست آوردی؟ در یک زمان؟ تا حالا فکر کرده‌ای که چرا این‌گونه حس می‌کنی؟

شاید فکر می‌کنی واقعیت این است یا حقیقتی است که خیلی زود چهره واقعی خودش را نشان خواهد داد و آرزوها فرو خواهد پاشید؟

به دلیل این که گاهی در طول مسیر، در افت و خیزهای زندگی، امیدت را به خالص‌ترین نوع هر چیز، از دست داده‌ای.

عشق و امید و پایداری را نگه دار، سرانجام به آن چه دل بسته‌ای خواهی رسید.

You Will Succeed With Love, Hope and Perseverance

Have you ever received what you had longed for?

Something that you had dreamed about ...hoped for ...wished upon and prayed to the universe for.

What if while you had almost lost hope, desire, and wanting, out of nowhere it comes to you?

Now you have what you wanted! Everything you imagined in your dreams, as you watched others live in their dreams and wondered how it felt to be that, to feel that, and to have that, is now yours.

The feeling comes rushing down

Joy, Excitement, Happiness, Love , Hope, Thankful , Awake , Unbelief , Wonder, Question , Fear...

As you live with the most perfect version of what you had prayed for, it starts to scare you .

It becomes too much. How do you handle everything you wanted? How do you comprehend that amount of all those feelings?

All at the same time?

Do you ever wonder ...why you feel that way?

Maybe because you wonder if this is reality or just a reality that will soon reveal its true face and fall apart?

Because somewhere along the way, thru all the ups and downs of life, you have lost a little hope in the purest kind of anything.

I wonder ...what you do when you finally have it!

آن چه بیش از حد یک رؤیاست

مدتی است که ذهن من درگیر این سؤال است:
زمانی که کائنات یکی از آرزوهایت را برآورده کند، چه کار می کنی؟
با رؤیایی که برآورده شده است...

تا جایی که چشم کار می کند احساس آسایش و راحتی می کنی...
دست خودت نیست و فکر می کنی «چرا یکباره همه چیز مطابق
میل تو شده است؟» آن گونه که تو خواسته ای؟ شاید این افکار را نادیده
می گیری و از زندگی لذت می ببری... شاید هم مکرر به از دست دادن آن
فکر می کنی. «چرا؟» اگر این گونه نباشد چه؟ اگر خواب و خیال باشد؟
حقیقت این است که...

شاید با تمامی قلبت فکر می کنی، همه چیز مانند خواب و خیال است؛
اما زمانی است که برای یک لحظه هوای آرام کشتی دلت توسط
موجی دگرگون می شود و مغز تو به تو القا می کند که آن چه پیش
آمده بیش از حد یک رؤیا می باشد...

تو را به فکر فرو می برد که آیا این همان چیزی است که می خواهیم؟
آیا این همان رؤیایی است که واقعاً در سر داشتیم...
در این باره زیاد فکر نکن.

پس...

ایمان داشته باش

امید داشته باش

و سخت بکوش...

چون در نهایت به آن چه خواسته ای رسیدی.

What Is More Than A Dream

I have been contemplating on this question for a while:
What do you do when the universe grants one of your wishes?
Like a dream come true.
Smooth sailing with no clouds as far as your eyes could see!
You can't help but wonder "why all of the sudden everything
is exactly how you always imagined it to be?"
Maybe, you brush off any thoughts and enjoy the life you have.
..but maybe you keep thinking "why!"
what if you're not seeing far enough? What if you are almost
blinded by the dream like the world that is around you?
Truth is ...
When you think with your heart everything seems like a dream
But when, for a brief moment, your smooth sailing is rocked
by a sudden wave, your brain steps in and you wonder ...
If it's too good to be true ..is it?
And here you are ... Wondering ..Is this really what I always
wanted? Is this truly the dream I had dreamed off?
I have been contemplating ...
So...
I have faith
I have hope
And I work hard
Because after all , I did dream of this dream ..

اگر تو تغییر کنی، زندگی نیز تغییر خواهد کرد

پروردگار بزرگ و خالق هستی برای هر کدام از ما سرنوشتی خاص و منحصر به فرد رقم زده است. روزگاری زیبا و عاطفی، پر از اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی و سیر و سفری عالی برای زندگی کردن و زنده بودن.

گاهی وقت‌ها فراموش می‌کنم که من ستارهٔ زندگی خود هستم. این زندگی، این فرصت و این هدیه متعلق به من است. گاهی وقت‌ها این را فراموش و خودم را بی‌دلیل قربانی می‌کنم. این اشتباه است. ما باید تمام آنچه لازم است را برای رسیدن به اهداف و آرزوهایمان انجام دهیم... اما گاهی اوقات چیزهای درست را، به دلایل غلط قربانی می‌کنیم... یا این که آن قدر حساس و غافلیم که حاضریم موارد مثبت را قربانی امور منفی جدید و ناآشنا کنیم... .

یک ریسک...

ریسک یا خطر کردن در زندگی، شاید یک نوع قربانی کردن محسوب شود... انتخاب چیزی است که خودت آن را توجیه کرده‌ای، که در زندگی لازم است... اما شاید خودخواهانه باشد... و فقط برای خودت باشد نه به نفع نزدیکان یا تغییر زندگی آنان... آیا واقعاً می‌توانی خطری و ریسکی سرنوشت‌ساز کنی بدون آن که زندگی اطرافیان را تغییر دهد؟

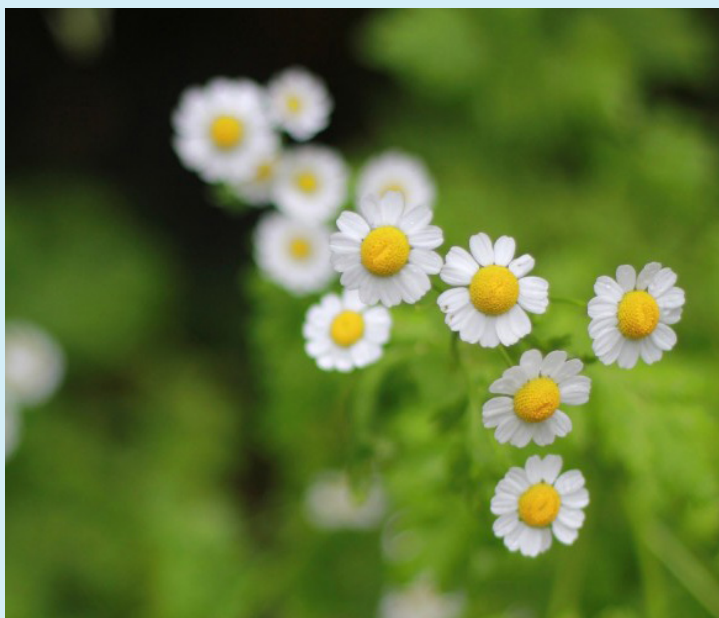
به نظر می‌رسد که هر تصمیمی بر زندگی نزدیکان تأثیر می‌گذارد. تو حق انتخاب داری ... و در نهایت زندگی خودت است ... اما چه قدر حاضر هستی برای بدست آوردن خواسته های خود دیگران را قربانی کنی؟ حتی اگر بتوانی آن را توجیه کنی؟

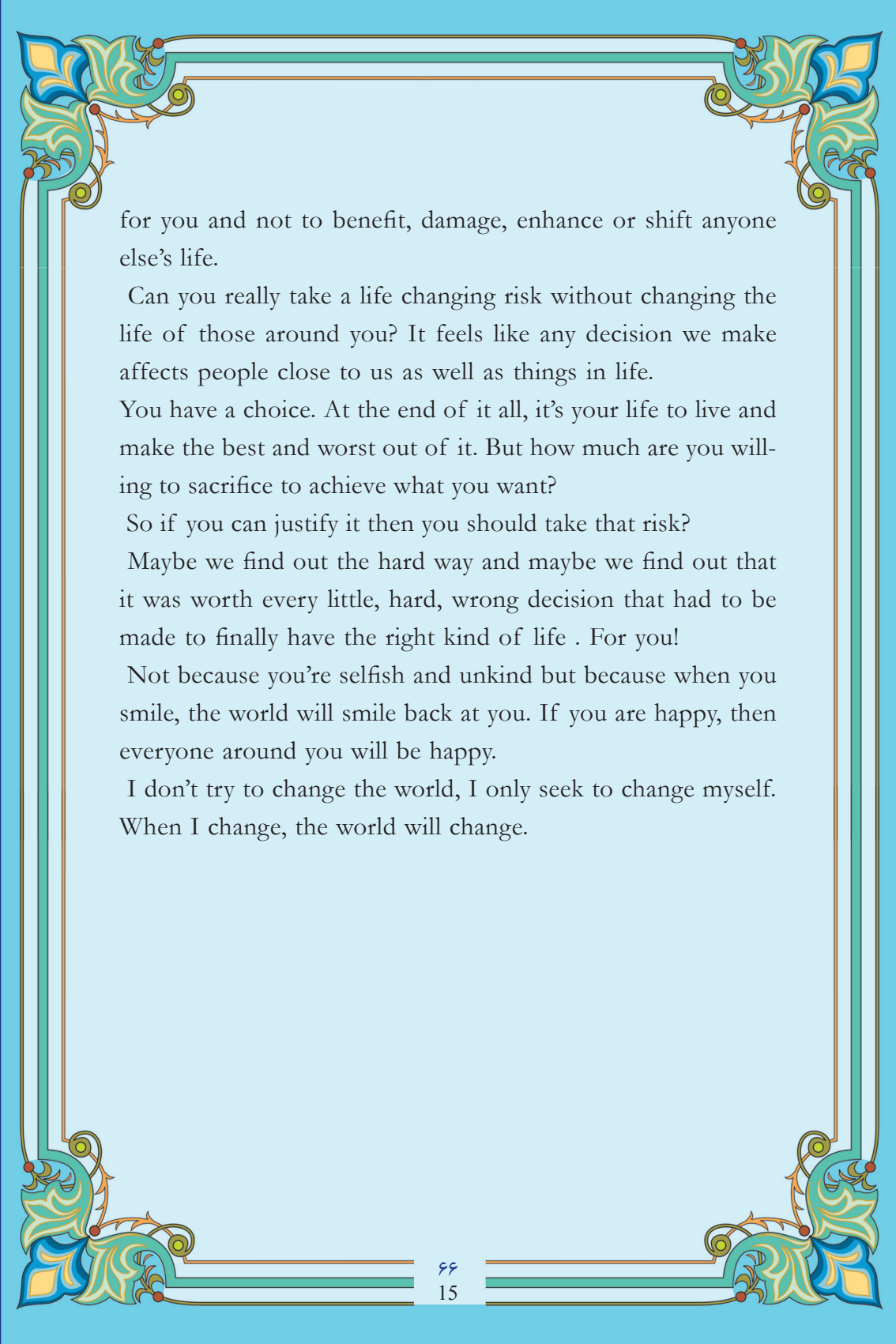
زندگی درس های زیبایی به ما می‌دهد، شاید تمام تصمیمات کوچک و بزرگ و درست و اشتباه باید گرفته می‌شد تا در نهایت به زندگی دل خواه برسیم... زندگی مناسب خودمان...

دلگیر و نامهربان و خودخواه مباش، به خاطر این که وقتی لبخند می زنی دنیا نیز به تو لبخند می‌زند.

اگر شاد باشی اطرافیانت هم شاد خواهند بود...

من نیز سعی نمی‌کنم دنیا را عوض کنم، فقط سعی می‌کنم خودم را تغییر دهم. وقتی خودم تغییر کنم دنیا هم تغییر می‌کند.





for you and not to benefit, damage, enhance or shift anyone else's life.

Can you really take a life changing risk without changing the life of those around you? It feels like any decision we make affects people close to us as well as things in life.

You have a choice. At the end of it all, it's your life to live and make the best and worst out of it. But how much are you willing to sacrifice to achieve what you want?

So if you can justify it then you should take that risk?

Maybe we find out the hard way and maybe we find out that it was worth every little, hard, wrong decision that had to be made to finally have the right kind of life . For you!

Not because you're selfish and unkind but because when you smile, the world will smile back at you. If you are happy, then everyone around you will be happy.

I don't try to change the world, I only seek to change myself. When I change, the world will change.

If You Change, The World Will Change

The creator off all creators has given all of us a unique story. A beautiful, emotional roller coaster of a ride, full of unpredictable events, and a magnificent journey to live.

Sometimes I forget I AM the star of my own life - this life, this opportunity, this gift belongs to me.

Sometimes you forget and sacrifice yourself for things... Don't get it wrong . We have to do what is required to achieve dreams and goals. But at times, does it feel like you are sacrificing the right things for the wrong reasons?

Or are you so curious that are willing to sacrifice the good things in life for the hype of discovering something unknown and unfamiliar? A risk!

A risk in life is a sacrifice in life. It's the act of willingly choosing to do something that you somehow can justify for yourself that is what you should do in this life. Maybe, selfishly, it's just

اگر من تغییر کنم دنیا هم تغییر خواهد کرد

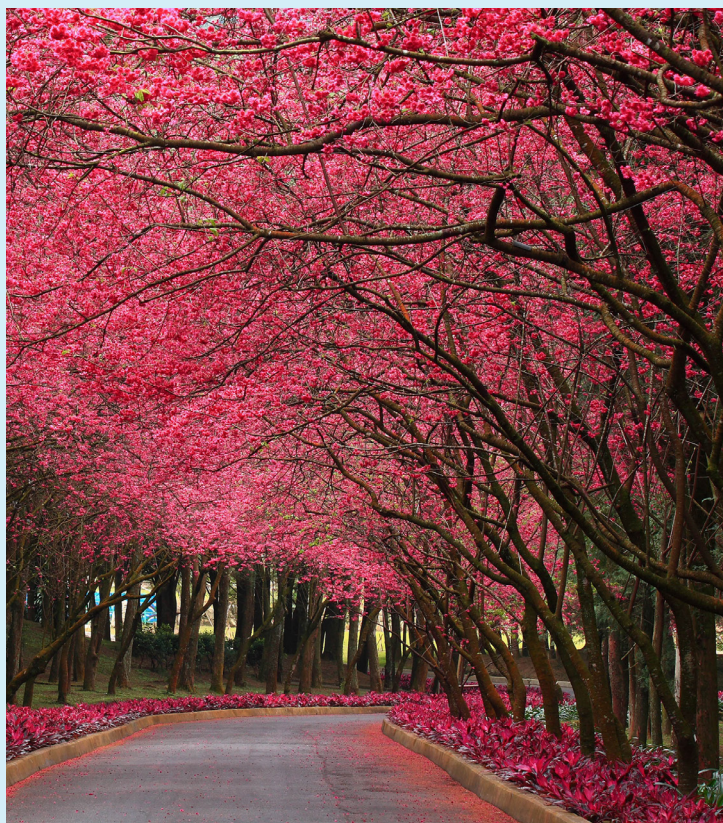
من سعی نمی‌کنم دنیا را تغییر بدهم... من فقط در پی تغییر خودم هستم.

زمانی که من تغییر کنم دنیا نیز تغییر خواهد کرد... .



When I Change, The World Will Change

I don't try to change the world, I only seek to change myself.
when I change, the world will change.



اشتباهات تو را می سازند و تاریکی های زندگی را روشن می کنند

وقتی که کوشش ها و تلاش ها به تو این فرصت را داده اند که به خواستهات برسی، دیگر همه امکانات فراهم آمده که آن خواسته ها، تمام دنیای تو شود... و تو ستاره درخشان زندگی خود شوی و آن گاه نوبت به تو رسیده که بدرخشی و به دنیا نشان بدهی که چه قدر سخت کوشیده ای تا به این لحظه برسی... زمانی که دیگر تو عهده دار نقش اول زندگی خود هستی... به نظر می رسد که جهان در دستان تو قرار گرفته و تو در مرکز آن هستی... در اوج می باشی و زندگی هر چه دارد به تو عرضه می کند... اما با این وجود، تو هنوز در فکر هستی که آیا لایق این همه شایستگی هستی؟ آیا آماده ای؟ چرا این قدر ترسناک است؟ چرا این قدر سخت است که باور کنی که تو لایق ستاره بودن هستی؟ چرا دستاوردهایت را دست کم می گیری و به اشتباهات گذشته نظر دوخته ای؟ چرا این قدر سخت است که شاد باشی؟ آیا شادی و خوش بختی افسانه است و باور نکردنی است؟ آیا واقعاً امیدت را از دست داده ای و نمی دانی که خوبی ها عمر بلندی دارند؟ شاید این طور باشد... اما حتی برای مدت کوتاهی هم که شده تمام خوبی ها و بدی های اطراف را برای خود تشریح کن و فقط از حس خوب موفقیت لذت ببر. از این که ایمان داشتی موفق بوده و تسلیم نشدی... . ستاره باش! شاد باش! نقش خودت را ایفا کن... از اشتباه هراس نکن؛ چون اشتباهات تو را می سازند و مسیر زندگی تو را روشن می کنند... خوش بختی ساده است... و در هر حال... این زندگی است!

Your Mistakes Make You Unique And Show You The Path To Success

When you are given the opportunity that you had been yearning for , it becomes the center of your world. It becomes everything to you. You are put in the role of your lifetime dream. You have become the star of your movie, your world, your life. It's finally your turn to shine and to let the world see everything you had worked so hard for, to get this exact moment in your life; when it's finally you that is the main character.

It feels like the universe is yours and you are at the very center of it . You are high on life and all its offering you. Yet you wonder about it all. Do I deserve this role? Am I ready? What if ..?

Why is it so scary? Why do you find it so hard to believe that maybe you do actually deserve to be the Star? Why do you minimize your achievements and yet blow up all of your past mistakes ?

Why is it so hard to just be happy? Is happiness that difficult and just a myth? Have you really lost hope that anything good can last for a long time?

Maybe so ...but maybe just for a the time being, take all that's around you, the good and the bad and just enjoy the feeling of achieving something you had faith in, worked hard for and never gave up on.

Be the star! Be happy! There is nothing wrong with just being and playing your part the best that you can. Make your mistakes along the way. Your mistakes are what make you unique.

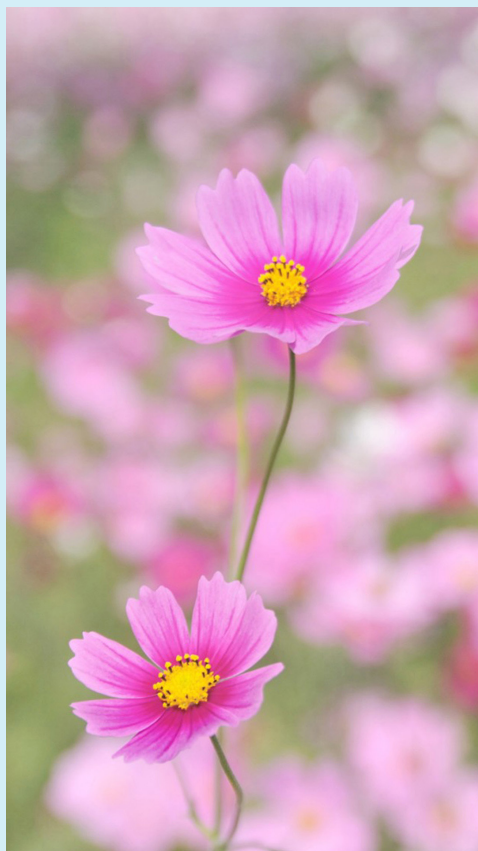
Happiness can be simple! After all, it's just life!

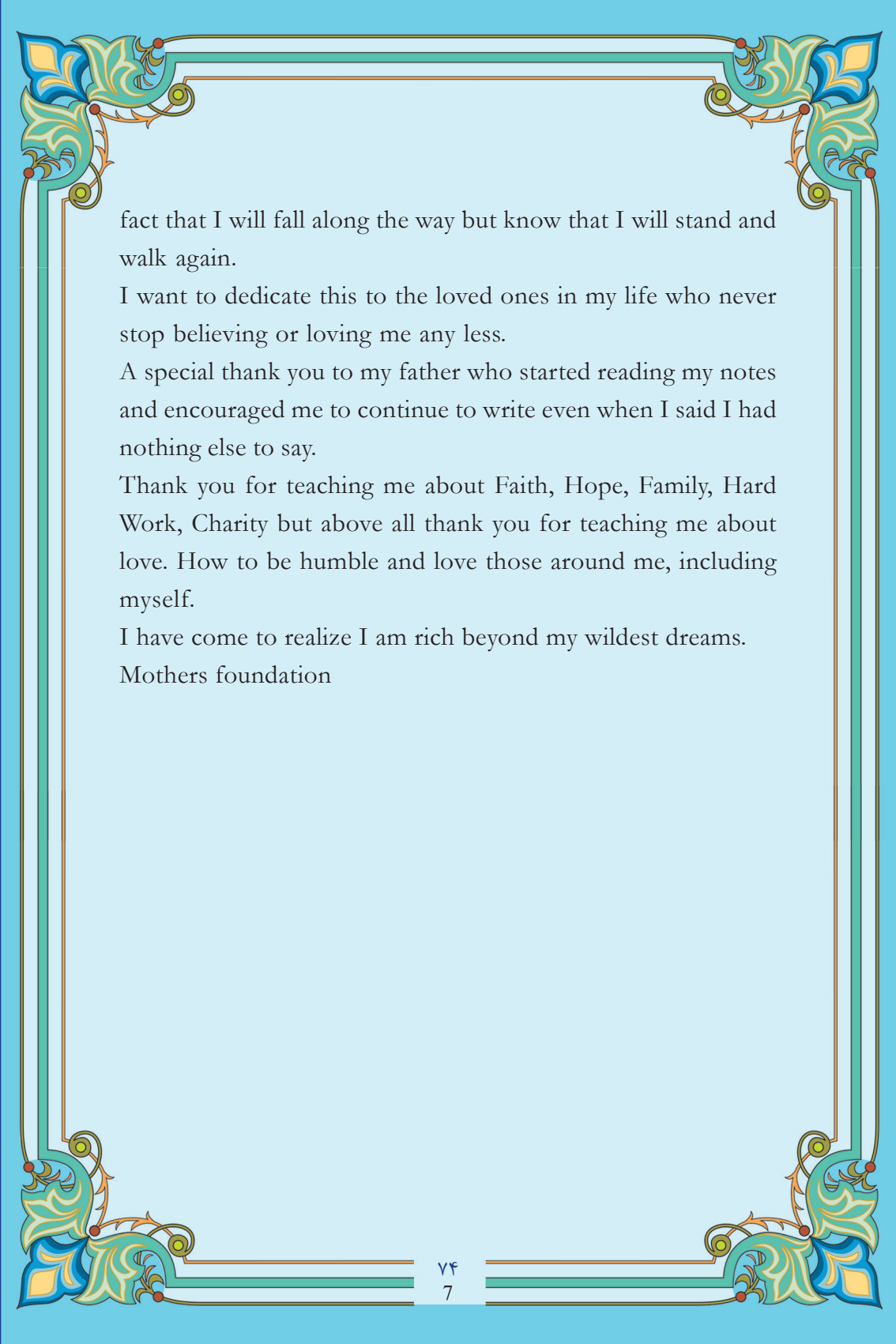
چیزهای خوب را به دلایل بد قربانی نکنید

در زندگی همه داشته‌ها با واحد عشق اندازه‌گیری می‌شوند. به این معنا که ممکن است شما وای تصور تان ثروتمند باشید. من متوجه شده‌ام که با پول و سرمایه می‌توانم متمول باشم؛ اما بدون عشق نه... دلیل پیشی گرفتن من در زندگی عشق بوده و هست و خواهد بود. هر کاری که بدون عشق انجام دادم به شکست انجامید... شکست خوردم زمانی که اطرافیانی را که به من عشق می‌ورزیدند کنار زدم و در مسیری بدون عشق قدم برداشتم... یاد گرفتم که چیزهای خوب را به دلایل بد قربانی نکنم... همه ما اشتباه می‌کنیم اگر اشتباه خود را بپذیریم ما را منحصر به فرد و زیبا می‌کند... داستان من کاملاً متفاوت از داستان توست و از این که زندگی من خاص خودم است خرسندم... من تجربه می‌کنم، شکست می‌خورم و یاد می‌گیرم تا بتوانم بهترین نسخه خود باشم... با عشق و حمایت اطرافیانم مسیر درست را انتخاب می‌کنم و می‌پذیرم که ممکن است در طول مسیر شکست بخورم؛ اما می‌دانم باز بلند خواهم شد و ادامه خواهم داد...

من این نوشته‌ها را تقدیم می‌کنم به عزیزترین‌های زندگی‌ام که همیشه مرا باور داشتند و به من عشق می‌ورزیدند... تشکری ویژه می‌کنم از پدرم که در آغاز، نوشته‌های من را خواند و مرا تشویق کرد

که به نوشتن ادامه دهم؛ حتی زمانی که فکر می‌کردم چیزی برای نوشتن ندارم... پدرم ممنونم که مفاهیمی چون ایمان، امید، صداقت، عاطفه، سخت‌کوشی و انجام کار خیر را به من آموختی و مهم‌تر از همه ممنونم که عشق را به من آموختی... و این که چه‌طور با خانواده و دیگران مهربان باشم... .
من متوجه شده‌ام که با این داشته‌ها بیش از آن‌چه تصور داشتم باشم، ثروتمند هستم... .





fact that I will fall along the way but know that I will stand and walk again.

I want to dedicate this to the loved ones in my life who never stop believing or loving me any less.

A special thank you to my father who started reading my notes and encouraged me to continue to write even when I said I had nothing else to say.

Thank you for teaching me about Faith, Hope, Family, Hard Work, Charity but above all thank you for teaching me about love. How to be humble and love those around me, including myself.

I have come to realize I am rich beyond my wildest dreams.
Mothers foundation

Don't Sacrifice Good Things For Bad Reasons

Treasures in life are measured in units of love. Which means you may find you are rich beyond your wildest dreams.

I have come to realize that I could be as rich in wealth as can be, but without love it means nothing.

It was, is and will be with the power of love that I move forward in life. I have tried without and have failed. I failed when I pushed the people who loved me unconditionally away and choose a path without.

I learned I was sacrificing the right things for the wrong reasons.

We all make mistakes but that's what makes each one unique and beautiful in our own way. My story is completely different than yours and I could not be happier to live a unique life of my own. I experience, fail, achieve and learn along the way to become a better version of myself. With the love and support of those around me I choose the correct path and accept the



Train of Life

You Can Change Yourself	32
Believe in Yourself With Faith and Hope	34
Success Can Be The Greatest Architect	38
You Will Attain What You want With Hope and Faith	40
Succeed Over Failure with Hope and Faith	42
Be Yourself	44
Cherish the Moments You Have	46
Your Fear In Life Is Yourself	48
Do Not Invite Me to Defeat	52
Faith and Hope Will Be Your Driving Force, Don't Give Up	54
Believe in Yourself With Faith and Hope	56
I Have To Be All I Want To Be	60
Life's Challenges are Tools for Success	62
Learn To Fly Like A Bird	66
How Will You Show Yourself To Life?	68
The Train of Life	70

Contents

Don't Sacrifice Good Things For Bad Reasons	6
Your Mistakes Make You Unique And Show You The Path To Success	10
When I Change, The World Will Change	12
If You Change, The World Will Change	14
What Is More Than A Dream	18
You Will Succeed With Love, Hope and Perseverance	20
You Deserve To Be Happy	22
You Deserve The Best In Life	24
Sublime Dreams and Goals	28



Train of Life

How Will You Show Yourself To Life?

Author: Sadaf Mohammadi

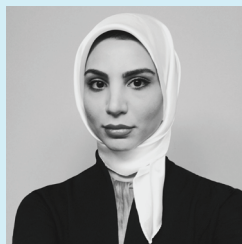
Editors: Naser Imami

Catalog design: Syrah Advertising Firm

Director of publications: Ali NavidGoiee

Printer: Vassef

Distribution: Navide Shiraz Publication



2015 by Navide Shiraz Publication.

Shiraz Telephone# (0713) 222-6661-2

Fax (0713) 222-9676

Tehran Telephone# (0218) 890-5945

Fax (0218) 892-1522

www.navideshiraz.com

navideshiraz.pub@gmail.com

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any manner without permission.

ISBN 978-600-192-666-2



انتشارات بین المللی نوید شیراز
Navide Shiraz Publication



Train of Life

How Will You Show Yourself To Life?

written By:

Sadaf Mohammadi

International Cultural
Mother Foundation

Navid Shiraz publication

2016