

# قطار زندگی ۲



نوشته:

صدف محمدی

مترجم:

مهدی سواری

مقدمه:

دکتر احمد به پژوه، استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

۱۳۹۸

به نام خداوند جان و خرد



## قطار زندگی ۲

نوشته: صدف محمدی

ترجمه: مهدی سواری

ویراستار: دکتر احمد به پژوه

طراحی و صفحه آرایی: اعظم آقائی

چاپ اول / تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

ناشر: چاپخانه مصطفوی

شیراز . خیابان داریوش . روبروی بانک ملی    تلفن: ۳۲۳۰۱۹۶۸-۳۲۳۳۲۹۱۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۵-۳۰-۹

ISBN: 978-622-6275-30-9

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ»

## فهرست

صفحه	عنوان
۴	مقدمه‌ای از دکتر احمد به‌پژوه
۶	پیش‌گفتار
۸	خدایا، سپاس
۱۰	تنهایی
۱۲	انتخاب
۱۴	اراده و انتخاب
۱۶	تلاش برای رسیدن به حد کمال
۱۸	حقیقت من
۲۰	احساسات و هیجانات
۲۲	واقعیت زندگی من
۲۴	به خودت این امکان را بده
۲۶	هنجارهای تو
۲۸	یکنواختی زندگی
۳۰	نظاره گران
۳۲	درنگ کن و آرام بگیر!
۳۴	حس همدردی
۳۶	انسان بد
۳۸	دنای تو
۴۰	زندگی پنجاه/پنجاه است
۴۲	زمان
۴۴	اگر می‌دانستی
۴۶	عشق
۴۸	تاب آوری

## مقدمه‌ای از دکتر احمد به‌پژوه



در طول تاریخ، به ویژه در هزاره سوم میلادی، در حوزه خودشناسی، پژوهش‌های بی‌شماری صورت گرفته، اندیشه‌های نوینی متبلور گشته و افق‌های روشن‌تری آشکار شده است. تمامی این پژوهش‌ها و پیشرفت‌های علمی، به ما کمک می‌کند تا به شناختی ژرف از انسان نائل شویم، کمیت و کیفیت زندگی خود را غنای بیشتری ببخشیم و در قطار زندگی و زمان، آگاهانه‌تر زندگی کنیم و به سرمنزل مقصود نزدیک‌تر شویم. خودشناسی به ما کمک می‌کند تا کتاب وجود خود را واکاوی کنیم و بخوانیم و بفهمیم. خود دربرگیرنده مجموعه اعمال، گفتارها، افکار، نگرش‌ها، احساسات، هیجان‌ها، ارزش‌ها، باورها، تجربیات و توانایی‌های فرد است و خودشناسی عبارت است از نائل شدن به تصویری درست و واقعی از توانایی‌ها (بالفعل) و استعدادها (بالقوه) و نقاط ضعف و محدودیت‌های خود. لازمه خودشناسی؛ هدف‌شناسی، زمان‌شناسی و محیط‌شناسی است و این‌که باید خود را شناخت و خود را کشف کرد و معادن طلا و نقره وجود خود را استخراج نمود. بدیهی است اگر خود را بشناسیم، موجب می‌شود درست زندگی کنیم و سبک زندگی خردمندانه‌ای را انتخاب نماییم.

کتابی که در دست شماست، کتاب قطار زندگی ۲ است که شامل بیست و یک قطعه شعرگونه است. در این کتاب، نویسنده محترم بر سر آن است که صدف‌هایی از دُر و گوهر به خوانندگان عزیز تقدیم کند، آنان را به خودشناسی و خودباوری دعوت و هدایت نماید و ما را با مهارت‌های زندگی، چگونه زیستن و رازهای موفقیت آشنا نماید و به ما هشدار دهد که:

زندگی زیباست ای زیباپسند      زنده اندیشان به زیبایی رسند  
آن قدر زیباست این بی‌باگشت      کز برایش می‌توان از جان گذشت

برای نمونه، نویسنده با انتخاب عنوان قطار زندگی و در قطعه «اگر می‌دانستی» و قطعه «عشق»، می‌خواهد بگوید قطار، نماد حرکت است و عشق است که حرکت می‌آفریند و هر موجود زنده‌ای لازم است در



حرکت باشد و حرکت، رمز حیات است. همچنین سرکارخانم صدف محمدی در قطعه «واقعیت زندگی من» در اندیشه این است که بگوید هر انسانی معمار زندگی خود است و هر کس باید به زندگی خود معنا ببخشد.

هدف دیگر نویسنده کتاب حاضر، ایجاد حساسیت نسبت به ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و توانمندی‌های انسان است. او در این اثر و کتاب قطار زندگی<sup>۱</sup>، تلاش کرده است با بیانی شیوا و هنرمندانه، بر اساس مطالعات و تجربیات خود، به خوانندگان درس چگونه زندگی کردن را آموزش دهد.

در هر حال، امیدوارم شما هم مانند من از مطالعه کتاب قطار زندگی<sup>۱</sup> و کتاب قطار زندگی<sup>۲</sup> لذت ببرید و مطالعه کتاب حاضر نیز بتواند در جهت خودشناسی شما، موفقیت شما در زندگی، شناساندن ویژگی‌ها و قابلیت‌های شما و رشد و بالندگی شما سودمند افتد.

در این مقدمه، اینجانب وظیفه خود می‌دانم که از همت والای خانم صدف محمدی و مادر عزیز و پدر بزرگوار ایشان، آقای مهندس غلامرضا محمدی (بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر) صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری نمایم. همچنین از آقای مهدی سواری که زحمت ترجمه این اثر را متقبل شده‌اند، تشکر می‌کنم. شایان ذکر است که مسئولیت ترجمه مجدد برخی از اشعار، بازنگری و مقابله دقیق ترجمه فارسی با متن کتاب انگلیسی، ویراستاری و یافتن برابرنهاده‌های مناسب و همسان‌سازی واژگان، به عهده اینجانب قرار گرفت که حاصل آن را ملاحظه می‌کنید.

در پایان متواضعانه از خوانندگان عزیز درخواست می‌شود این کتاب را با دقت مطالعه نمایند و پیشنهادها، رهنمودها و توصیه‌های خود را با نویسنده و ناشر محترم مطرح کنند.

**دکتر احمد به‌پژوه**

**استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران**

behpajoo@ut.ac.ir

---

محمدی، صدف (۱۳۹۵). قطار زندگی: چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد؟ (جلد اول). ترجمه سارا معصومی. شیراز: انتشارات نوید شیراز.

## پیش گفتار



خودت، قطار زندگی‌ات را هدایت کن،  
زیرا اگر کنترل زندگی‌ات را در دست  
تگیری، زندگی تو را کنترل خواهد کرد.

«صدف محمدی»

از لابه‌لای همهٔ درس‌هایی که از این کتاب آموختم و هم چنان در  
حال یادگیری هستم، سه نکته فراگیر و جامع وجود دارد که اگر  
به آنها فرصت دهیم، ما را در مسیر زندگی پیش می‌برند.

### بدانید که هستید؟

نه به عنوان نقشی از جامعه‌ای که در آن هستید و نه به عنوان  
فرزند دختر یا فرزند پسر و یا یک دوست، بلکه به عنوان پرششی  
معنوی و بنیادی که «واقعاً من کیستم؟»  
پاسخ من به این سؤال این است؛ من فرزند خدا هستم.  
من همانم که زائیدهٔ آن همه چیزم.  
یک موجود معنوی که دارای تجربهٔ انسانی است؛  
و دارای فهم و درک، زیرا که من به منبع همه چیز متصل هستم و  
هر چیز ممکن برای من امکان‌پذیر است.

### و من چه می‌خواهم؟

می‌خواهم که تجلی خودم را به بالاترین وجه و صادقانه‌ترین بیان  
به عنوان انسان تکمیل کنم.  
می‌خواهم به عهدی که خالقم در هنگام پروراندن سلول‌های من  
در نظر داشت، وفا کنم.

### باید راهی برای خدمت کردن بیایی

به قول مارتین لوتر کینگ: «همه نمی توانند مشهور باشند، اما هر کس می تواند بزرگ باشد، زیرا بزرگی با خدمت مشخص می شود».

خدمت و ارزشی که از طریق کمک کردن انتخاب می کنی و به این جهان می آوری، برای همیشه ماندگار می ماند.

**خدمت + ارزش = موفقیت**

### همیشه کار درست را انجام دهید

این احتمالاً ساده ترین و درعین حال سخت ترین کار برای انجام دادن است.

عالی باش تا فراموش نشوی.

انجام دادن کار درست، حتی اگر کسی متوجه آن نشود، برایتان نتیجه خوب به ارمغان می آورد.

همیشه می دانید که این یک کار درست و به حق است و در نهایت پاداش آن آرامش است.

این سه نکته نه تنها زندگی سعادتمندی برایتان رقم می زند و حس ارزنده ای به شما می دهد، بلکه زندگی شیرینی برایتان به ارمغان می آورد.

**برایتان زندگی شیرینی آرزومندم**  
**صدف محمدی**



## خدایا، سپاس

خدایا، محبت‌های تو را پاس می‌دارم؛  
برای هر آنچه که داشته‌ام،  
هر آنچه که دارم،  
و هر آنچه که خواهم داشت.  
خدایا، سپاسگزارم؛  
برای هر آنچه که نداشته‌ام،  
هر آنچه که ندارم،  
و هر آنچه که نخواهم داشت.  
خدایا، شادمانم که؛  
از زندگی‌ام رضایت دارم!



## Thank You God

For all I had,  
For all I have,  
For all I will have,  
Thank you God  
For all I didn't have,  
For all I don't have,  
For all I won't have  
Thank you God,  
I have satisfaction!



## تنهایی

تنهایی، آسان است، تردیدی نداشته باش؛  
زیرا تنهایی، همان مسئولیت نداشتن،  
پاسخ ندادن به کسی، توضیح ندادن و توجیه نکردن است.  
هیچ کس از تو نمی پرسد «چرا و به چه دلیل؟!»  
زیرا تنها خود تو هستی،  
که به تنهایی با تمام مسائل روبه رو می شوی.  
تنهایی، فقط آسان تر است، اما؛  
آیا واقعاً تنهایی آسان تر است؟





## Loneliness

Loneliness is easy, no doubt,  
Because you have no responsibility  
No one to answer to, to explain to, to justify  
No one asks you why? For what reason?  
It's just you.  
You are alone to face it all.  
Being alone, it's just easier, But  
Is being alone really easier?



## انتخاب

من انتخاب می‌کنم.  
من، به عنوان موجودی زنده، می‌توانم انتخاب کنم.  
من، به عنوان یک انسان، خوشبخت و خوش اقبالم که حق انتخاب دارم.  
انتخاب همه گزینه‌هایم،  
زندگی‌ام،  
این که چه کسی می‌خواهم باشم،  
و دنیا چگونه به من خواهد نگریست.  
من انتخاب می‌کنم، زیرا من می‌توانم، می‌خواهم و باید انتخاب کنم.  
من داشتن این حق انتخاب را به خودم و زندگی‌ام می‌دانم.  
بنابراین، من انتخاب می‌کنم.





## Choice

I choose,  
I, as a living being, can choose,  
I, as a human, am blessed and fortunate to have the ability  
to choose.  
Choose my choices  
Choose my life  
Choose who I want to be  
Choose how the world sees me  
I choose, because I can, because I want to, because I should.  
I owe it to myself and my life to choose  
So, I Choose!



## اراده و انتخاب

انجام آن کار را انتخاب کرده‌ام، زیرا چنین می‌خواهم!  
آن را به سرانجام می‌رسانم، زیرا می‌خواهم و از عهده‌اش برمی‌آیم؛  
نه برای تو، یا دیگران و موارد دیگر؛  
تنها برای خودم،  
و برای زندگی‌ام؛  
چون انجام آن کار، شادم می‌کند،  
و احساس رضایت به من می‌بخشد.  
زندگی‌ام را بهتر،  
روزهایم را درخشان‌تر می‌کند،  
به من احساس خوبی می‌دهد،  
و در نهایت، روحم را به آرامش می‌رساند.  
کارها را به سرانجام می‌رسانم، زیرا وقتی دست به انجام کاری  
می‌زنم، از من انسانی بهتر، شادتر و سالم‌تر می‌سازد و اطرافیانم نیز  
از من انرژی مثبت دریافت می‌کنند.  
وقتی که شاد هستم، اطرافیان من نیز شاد هستند،  
و وقتی دنیای من خوب است، دنیای اطراف من نیز خوب است.  
بنابراین تصمیم می‌گیرم کارهایم را به سرانجام برسانم و بهترین‌ها را  
برای خودم می‌خواهم.

## Will and Choice

I choose to do it because I feel so!

I do it because I want to and I am able to.

I do it not because of you, anyone or anything.

I do it only for myself.

I do it for my life.

I do it because it makes me happy.

I do it because it satisfies me.

I do it because it makes my life better.

I do it because my days would be brighter.

I do it because it makes me feel good.

I do it because my soul feels at peace.

I do it because when I do the things that make me a happier, healthier and better person, then those around me will also benefit from my positive energy.

When I'm happy, the ones around me are happy.

When my world is good, the world around me is good too.

So I choose to pursue my plans, because I want the best for myself.

## تلاش برای رسیدن به حد کمال

آیا تاکنون در موقعیتی بوده‌ای که به نظر برسد همه چیز به خوبی پیش می‌رود و با وجود داشتن اوقات خوب و بد، نسبتاً شاد و راضی باشی؟ اما به نظر می‌رسد در این میان، چیزی از دست رفته است! آیا پیش‌تر نیز آن را احساس کرده‌ای؟

شما باید کاستی‌ها را نادیده‌گیری و به خود هشدار دهی که هیچ کس نخواهد گفت:

«انجام دادن کاری بدون چالش‌های آن آسان خواهد بود».

آیا تمام وجودت را برای انجام دادن آن کار آماده کرده‌ای؟ شاید شما باید بیشتر تلاش کنید یا تغییراتی ایجاد نمایید.

در هر حال، در شرایطی که در حال حاضر داری، چیزی از دست رفته است!

شاید میدانی آن چه از دست رفته است، چیست یا در جستجوی آن هستی؟

اما همه آنچه که میدانی این است که کاستی‌های زیادی وجود دارد و حتی می‌تواند بیشتر از این نیز وجود داشته باشد!

زندگی ما کوتاه‌تر از آن است که برای چیزی که درست نمی‌شود، عمرت را تلف کنی؛ عمرت، کفاف آن را نمی‌دهد.

نترس و با اعتماد به نفس بپذیر که این کار شایسته تو نیست و با امید و استواری بگو:

«من قادران زندگی‌ام هستم و به فرصتی که به من داده شده تا در این دنیا زندگی کنم، بسیار احترام می‌گذارم و می‌خواهم راه درستی که در زندگی‌ام وجود دارد را طی کنم و به کمال برسم؛ این همان چیزی است که استحقاقش را دارم».

در زندگی، تنها یک فرصت داری و آن این است که خودت مسیر زندگی‌ات را انتخاب کنی و تشخیص دهی که زندگی‌ات چگونه باشد.

اگر خوب زندگی کردن را کافی نمی‌دانی، تلاش کن تا آن را به حد کمال برسانی.

## Striving for Perfection

**“If It Doesn't Fit, You Must Acquit!”-Johnnie Cochran**

Have you ever been in a situation that seems to be going well?  
You have good times and bad times but you're happy, or rather,  
satisfied.

But there's something missing.

Have you felt that before?

You should disregard it and say to yourself:

“No one said it would be easy and without its own set of challenges”.

Have you given it your all? Maybe you should try harder or  
change something.

However, something is just missing from your current situation.  
Maybe you know what that is or maybe your searching for it.

All that you know is that there are many shortcomings.

Even more than current one,

Life is too short to waste on trying to make something fit when  
it just does not fit. It doesn't fit your life.

Don't be afraid to stand and let yourself say this is not right for  
me.

“I appreciate my life and respect my chance in this world too  
much that I am willing to walk away from something that is  
good and go find something that is perfect! Because that's what I  
deserve.” It's your life and you have one chance at it,

You choose how you want your life to be.

If good isn't enough then go make it great!

## حقیقت من

لحظه‌ای چشمانم را بستم و تصوّر کردم،  
و با حیرت از خود پرسیدم: «چه حسی داشتم، اگر تصوراتم به  
واقعیت تبدیل می‌شد؟»  
چشمانم را محکم‌تر بستم و سعی کردم تصویر آن واقعیت را در  
ذهنم مجسم کنم.  
ناگهان، چشمانم را گشودم و حیرت‌زده ماندم، حیرت‌زده از این که  
تصوراتم را به‌صورت واقعیت پیش روی خود دیدم.  
تصورات ممکن است متفاوت باشد، اما همان حس را برایم دارد.  
دریافتم آن تصورات، شکل زیبای دیگری از زندگی من است.  
این حقیقت من است.  
تلاش کردم چشمانم را دوباره ببندم؛ اما نخواستم چشمانم بسته  
باشد و این بار خواستم با چشمان باز رؤیای پردازی کنم.  
رؤیای پردازی با چشمان باز.  
و سرانجام دریافتم:  
«رؤیای من، حقیقت من است.»  
پروردگارا، سپاس از نعمت‌هایی که به من بخشیده‌ای.  
سپاسگزارم برای دادن این فرصت که دریابم چشمانم بسته بود و  
ذهنم در حالت حیرت؛ اما قلبم در تمام مدت هوشیار بود.

## My Truth

I closed my eyes, and imagined.

Wondering what it feels like if I had my vision as reality.

I closed my eyes harder. Trying to imagine and hold on to the picture in my head.

I opened my eyes and was stunned.

Stunned to see that what I'm seeing in front of me is my vision. The picture may be different, but I felt the same rush. I realized it's just another beautiful version of my imagination. It is my reality.

I tried to close my eyes, but for once I didn't want to. I kept them open and dreamed, Dream with open eyes.

My dream is my reality.

Thank you for blessing me so.

Thank you for giving me the chance to realize my eyes were closed, my mind wondering but my heart knew all along.

## احساسات و هیجانات

داشتن همه احساسات و هیجانات فوق العاده است، اما نداشتن همه آنها نیز موهبت خداوندی است.

وقتی آن احساسات و هیجانات را نداری، شروع به قدردانی از چیزهایی می کنی که در زندگی داری.

احساسات خوب و بد، بخشی از زندگی هستند و هر دو زیبا و مهم برای زندگی؛

داشتن یا نداشتن این احساسات، مشکلی به وجود نمی آورد.

آن چه مهم است این است که آنها را بپذیریم؛

و اجازه دهیم دنیا، تمام جلوه هایش را به ما نشان دهد.

حقیقتاً زندگی بسیار زیباست،

تنها کاری که باید انجام دهی، پذیرفتن آن احساسات به عنوان بخشی از سفر جادویی زندگی است.

چه خوب و چه بد،

زندگی این است!

زندگی را زندگی کن!



## Feelings and Emotions

It's great to have it all, but it's just as much of a blessing not to have it all.

When you don't have, you start to appreciate the things that you do have.

The good and the bad are part of life,  
Both as beautiful and as critical to your life,  
It's okay to not have.

It's also okay to have it all.

What matters is that we embrace it!

Allow the world to show you all its layers.

It's beautiful; all you must do is to accept it as part of this magical journey.

The good and the bad,

It's life!

Live it!

## واقعیت زندگی من

در دنیایی زندگی می‌کنیم که خود ما آن را می‌سازیم.  
پس چرا عمرمان را صرف ساختن واقعیتی می‌کنیم که  
نسخه‌ای از واقعیت زندگی شخص دیگری است؟  
آیا واقعیت زندگی شما کمتر از واقعیت زندگی شخصی است  
که آن را تحسین می‌کنی و می‌کوشی زندگی‌ات را بر اساس  
زندگی آن شخص بنا کنی؟  
تو به شیوه‌ای که دوست داری زندگی کن!  
زندگی‌ات را منحصر به فرد کن!  
زندگی را برای خودت بنا کن.  
«زندگی، این است!» با رؤیاهایت زندگی کن و آنها را به  
واقعیتی که می‌پسندی تبدیل کن.  
اگر خودت مشتاق و حامی زندگی خودت باشی، دیگران نیز  
طرفدار زندگی تو خواهند شد.



## My Reality

We create the world that we live in.

Then why do we spend our time creating a reality that is a version of someone else's.

Are you really any less than the one you admire and trying to recreate?

Live your life the way you want to live!

Make it unique!

Make it yours!

It's just life; live your dream and make it your reality that you admire!

Once you're a fan of your life, others will be your fan as well.



## به خودت این امکان را بده

هیچ چیز در این دنیا اتفاقی نیست،  
هر چیزی که برای تو اتفاق می‌افتد، به خاطر آن است که صرفاً  
رخ داده است،  
شاید دلیلی برای همه آن اتفاقات وجود داشته باشد؛  
آن دلایل چه بزرگ باشند، چه کوچک،  
چه قابل رؤیت باشند، چه نباشند، اتفاق می‌افتد  
و در هر اتفاقی که برای ما و در اطراف ما رخ می‌دهد،  
دلیلی نهفته است.  
حتی هنگامی که قادر به تشخیص آن دلایل نباشیم.  
این اتفاقات می‌گویند؛ «از زندگی‌ات تمام و کمال استفاده کن!»  
باوجداین، خودمان را از تجربه کردن و کشف معنای هر چیز که  
بر سر راه ما قرار می‌گیرد، محروم نمی‌سازیم.  
زمان کافی وجود ندارد،  
این بار، زمان زندگی توست.  
شما این حق انتخاب را داری که به هر چیزی که در زندگی‌ات رخ  
می‌دهد، معنا ببخشی یا نادیده‌شان بگیری.  
تمام و کمال زندگی کن، اگر دست به انتخابی می‌زنی، زیبایی‌های  
پنهان و رمز و رازهای نهفته زندگی‌ات را کشف کن.  
آنها را نادیده مگیر و به آنها به عنوان فرصتی برای تجربه کردن  
نگاه کن.  
نترس! این زندگی توست، آن را بپذیر.

## Allow Yourself

Nothing in this world is by accident,  
Nothing that happens to you is just because it happened,  
There is a reason for it all; Small or big.  
Invisible to the eye or not, there is a reason in everything that  
happens to us and around us.  
Even when you fail to see the reason,  
They say live life to its fullest.  
Yet, we stop ourselves from experiencing and finding the  
meaning in everything that comes our way.  
“There’s not enough time”  
This time is your life.  
You have the choice to give what’s in your life meaning or  
ignore it!  
Live it to the fullest, if you choose, and find the hidden beauty  
and mysteries behind all that’s in your life.  
Don’t ignore it, see it as a chance to experience and have it all.  
Don’t be afraid!  
It’s your life; embrace it

## هنجارهای تو

عادت‌ها،

هنجارها،

روزمرگی‌های شما هستند.

اگر همه آنها یکنواخت شده‌اند، تنها یک دلیل دارد:

خودت را به واکاوی و چالش نمی‌کشی،

و در زندگی فرو رفته‌ای؛

و علت آن یکنواختی، هنجارها، عادت‌ها و روزمرگی‌های زندگی  
توست.

اگر زندگی‌ات چنین شکلی پیدا کرده، علت آن این است که تنها  
در محدوده یک احتمال زندگی می‌کنی!

آیا به احتمالات بی‌شمار دیگر فکر کرده‌ای؟ راه‌حل‌ها،  
گزینه‌های مطلوب و آرزوها!

آیا به احتمالاتی که درباره آنها فکر کرده‌ای، رویاپردازی کرده‌ای  
و امید داشته‌ای!

خودت را به چالش بکش و این همه احتمالات را در دنیای  
شگفت‌انگیز مشاهده کن.



## Your Norm

Habits,  
Norm,  
Your everyday,  
If it's all the same, it only means one thing.  
You're not challenging yourself,  
You have settled,  
For routine, for habits, your norm,  
You just have this life yet you choose to live in just one  
possibility?  
What about the countless other ones?  
The solutions, the choices, the desires,  
The ones you thought about, dreamed of, hoped for.  
Challenge yourself, and see the possibilities of this wonder-  
world.





## یکنواختی زندگی

یکنواختی، مسیر زندگی تو را مشخص نمی کند،  
تو هستی که راه را برای زندگی هموار می کنی.  
یکنواختی به تو کمک می کند که دریایی به خودت متعهد  
هستی.  
دریاب که یکنواختی، زندگی تو را نمی سازد و به آن شکل  
نمی دهد،  
این تو هستی که زندگیات را می سازی و به آن شکل دلخواه  
را می دهی.  
زندگی را همان گونه که هست بپذیر و برای همه چیز شکر گزار  
باش.  
یکنواختی بخشی از زندگی است، نه تمام زندگی.  
برای زندگیات وقت بگذار و آن را آن گونه که شایسته آن هستی بساز.





## Routine

It doesn't define you; you define your routine,  
It helps you realize that you are committed to yourself.  
Realize that your routine doesn't make and shape you.  
It's you who do.  
Take life as it comes and be thankful for it all,  
Routine is just part of life, not life itself,  
Make time for your life.



## نظاره گران

همه ما آشنایان دور و نزدیکی در زندگی داریم که نظاره گران  
زندگی ما هستند.  
شاید برخی اوقات تشخیص ندهیم،  
چرا که ما غرق در تماشای زندگی دیگران هستیم و با دقت  
زندگی آنان را می بینیم.  
به عنوان یک هوادار، یک نظاره گر مشتاق،  
درباره نظاره گران زندگی خودت فکر کرده ای؟  
باور کنیم یا نکنیم، ما هم نظاره گران موافق و مخالفی داریم.  
هر روز که بیدار می شویم تلاش می کنیم به بهترین شکل  
ممکن ظاهر شویم.  
برای دیگران؟ یا برای خودمان؟



## Audience

Audiences of your life,  
We all have them,  
Maybe you don't realize sometimes because we are so absorbed  
and obsessed with being an audience of someone else's life.  
A fan, an admirer,  
How about your audience?  
We all have them; Believe it or not,  
You have fans and audience as well.  
Every day we wake up and put on our best show,  
For them? Or is it for you?



## درنگ کن و آرام بگیر!

آیا تاکنون لحظه‌ای با خودت خلوت کرده‌ای؟  
خودت باشی و واقعاً با خودت ارتباط برقرار کنی؟  
آیا تاکنون با خودت کاملاً صادق و رک و راست بوده‌ای؟  
هر ثانیه و هر دقیقه از هر روز، چیزهای متعددی وجود دارد که در اطراف ما رخ می‌دهند!  
انسان‌ها، اخبار، رسانه‌ها، کار، دوستان، خانواده، عشق، هیجانات، اندیشه‌ها و کنش‌ها!  
در همین لحظه، درحالی که من دارم به آنها فکر می‌کنم و این یادداشت‌ها را می‌نویسم، خیلی از رویدادها در حال رخ دادن هستند.  
آیا تاکنون درنگ کرده‌ای و اجازه داده‌ای که خودت باشی؟  
آرام باش، بدون تمام آن رویدادها، زندگی کن، ولی همه آنها را در نظر داشته باش.  
می‌توانی تمام رویدادهایی که در دنیای تو رخ می‌دهند را متوقف و لحظه‌ای به آنها فکر کنی و آرام باشی؟  
رویدادهایی که در دنیای اطراف تو رخ می‌دهند، مسیر زندگی‌ات را مشخص نمی‌کنند و برای تو متوقف نمی‌شوند.  
تو خودت مسیر زندگی‌ات را مشخص می‌کنی و تنها تو می‌توانی آن را متوقف کنی.  
بنابراین اگر تردید و پرسشی داری و در یافتن پاسخ این سؤال که چه چیزی مسیر زندگی تو را مشخص می‌کند، سردرگم هستی، پس لحظه‌ای فکر کن و بیندیش.  
بی‌توجه به رویدادهایی که در اطراف تو رخ می‌دهند، تمام آنها را در درون خود پیدا کن.

## Pause and be Still

Have you taken a moment to be still, be by yourself and truly feel connected to yourself?

Have you been completely honest and forthright with yourself?  
There so much that goes around us every second and minute of every day;

People, news, media, work, friends, family, love, emotions, thoughts, actions!

So much is happening at this second, this minute, as I think and write this.

Have you paused and just let yourself be?

Be still, be without it all, but have it all,

All that happens in your world can be paused by you,

To take a minute and be still

The world around you do not define you nor will it stop for you,

You define you and only you can pause it all.

If you have doubts and questions and feel at loss answering what defines you, then take a moment and reflect.

Without it all, find it all inside you.

## حس همدردی

چقدر با دیگران، با محیط اطرافمان و با خودمان همدردی می‌کنیم؟  
تا چه میزان آماده هستید با دیگران همدردی کنید؟  
چقدر با طیب خاطر؟  
چقدر از روی اجبار؟  
چقدر در ابراز همدردی مقاومت می‌کنید؟  
چقدر در ابراز همدردی با شک و تردید روبه‌رو هستید؟  
چقدر از همدردی شما درست یا نادرست است؟  
چگونه بدانیم که داریم بیش از حد همدردی می‌کنیم؟  
آیا صحیح است که فکر کنیم همدردی باید حدودمرزی داشته باشد؟  
آیا صحیح است که فکر کنیم همدردی باید عملی فداکارانه و صرفاً از صمیم قلب باشد؟  
آیا در حمایت کردن از کسی، جلوی خود را می‌گیریم؟  
آیا بیش از اندازه خودخواه هستیم؟  
در هر حال، همه ما انسان هستیم.  
در شگفتم، آیا باید با تمام وجود همدردی کنیم یا در ابراز آن مقاومت نماییم؟  
برای اینکه خودمان را از پیامدهای ابراز همدردی محفوظ نگاه داریم، شاید بهتر باشد به این ضرب‌المثل متوسل شویم:  
«اگر دستت را با عسل در دهان او بگذاری، گازت می‌گیرد!»  
تنها می‌توانم نظر خودم را بیان کنم؛ اگر می‌خواهی همدردی کنی، آن را از صمیم قلب انجام بده، همان‌طور که می‌خواهی همدردی و حمایت بی‌قید و شرط و خالصانه دریافت کنی.  
بدون توجه به عاقبت این کار، مهربانی کن و برای ابراز همدردی، از دیگری حمایت کن و نتیجه‌اش را مشاهده کن...  
همدردی، یعنی چه مقدار می‌خواهی بخشش کنی.  
در همدردی، محدودیت، مرز و قانون وجود ندارد، فقط میل و کشش قلبی وجود دارد.



## Sympathy

How much do we give;  
To others,  
To your surroundings,  
To yourself,  
How much sympathy are you willing to give?  
How much of it do you mean?  
How much of it do you forced?  
How much of it do you resist?  
How much of it do you question and doubt?  
How much of it is right and how much is wrong?  
How do we know if we're giving too much sympathy?  
Is it right to think sympathy should have limits?  
Should it? Or should it be the selfless act of pour and utter sincerity?  
Do we stop our self to protect oneself?  
Are we too selfish?  
We are human after all.  
I wonder should we give it all or resist?  
To protect ourselves from the gamble of the outcome of sympathy,  
There's a saying;  
"You pet the animal in kindness and it bites you."  
I can only think of one theory. If you decide to give sympathy then  
do it with all your heart as you would want to get a sincere, selfless,  
effortless, unconditional sympathy and support.  
Without knowing of the outcome,  
Just give kindness and give your shoulder to someone else and see...  
Sympathy is how much you want to give.  
There are no limits, no boundaries and no rules,  
Just your heart's desire.

## انسان بد

آیا انسان به طور ذاتی، بد متولد شده است؟  
من فکر می‌کنم برخی اوقات، انسان بدی هستم،  
من فکر می‌کنم با چیزهایی که می‌توانم بگیرم و انجام دهم، هیپنوتیزم و  
مسحور شده‌ام.

من از آن شخصی که هستم، می‌توانم باشم یا تبدیل شده‌ام، هراس دارم؟  
همه ما تصمیماتی می‌گیریم، اعمالی را انجام می‌دهیم و به افکار مشخصی  
می‌اندیشیم.

آیا خودت را به عنوان یک موجود زنده و یک انسان، زیر سؤال برده‌ای؟  
آیا فکر کرده‌ای و باور داری و از خودت پرسیده‌ای که انسان خوبی نیستی؟!  
و به نظر می‌رسد که همه مردم نیز با این امر موافق هستند!  
اجازه نده همه مردم و دیگران با برداشتی که از تصمیم تو دارند، تو را تحریک  
کنند.

ما با اشتباهاتی که در زندگی مرتکب می‌شویم، موجب خواهیم شد همه مردم  
ما را به عنوان انسان بد ببینند و ما را در فهرست انسان‌های بد، طبقه‌بندی کنند.  
حتی اگر سزاوار بوده‌ای که در فهرست انسان‌های بد قرار بگیری، اما بدین  
معنا نیست که باید باور داشته باشی ذات تو بد است.  
تو انسان هستی و انسان‌ها به گونه‌ای خلق شده‌اند که ممکن است دچار خطا  
شوند.

مادامی که می‌دانی چه کسی هستی و چه کسی نیستی، هیچ کس یا هیچ چیز  
نمی‌تواند تو را به گونه دیگری تعریف کند.  
خودت را خوب بشناس و بگذار بقیه مردم نیز تو را آن گونه که می‌خواهند،  
بشناسند.

همه چیز از تو آغاز می‌شود و همه چیز به تو ختم می‌گردد و این تو هستی  
که تصمیم می‌گیری در این جهان هستی، چه کسی باشی.

هیچ انسانی به طور ذاتی بد متولد نشده است.  
اعمال و گفتارهای نادرست قابل برگشت نیستند، اما اعمال و گفتارهای بعدی  
تو، تنها در اختیار توست.

تو اقدام بعدی را انجام می‌دهی، پس اعمال و گفتارهای بد را به خوب تبدیل  
کن!



## Bad Person

Is anyone born a bad person?

I think I'm a bad person at times,

Mesmerized by the things I can say and do,

I am at awe at the kind of person I am, can be, or have become.

We all make decisions, actions, determined thoughts that we carry out or just think about,

You question yourself;

You as a being, as human and wonder or think or believe,

"I'm not a good person". Seems like the world agrees!

Don't allow the world and others perception of one decision drive the being that is you.

We make mistakes that lead the world to see and categorize us in the "bad person" list.

Even if you did deserve to be in that list doesn't mean that you should believe you core bad.

You are human and humans have been created and designed to make mistakes.

As long as you know who you are and aren't, nothing and no one can define you otherwise.

Get to know you and let the rest of the world do as they wish.

It starts with you and it will end with you deciding who you are in this world.

No one is born a bad person.

Wrongful acts and words can't be taken back but your next action falls solely in your hands.

You make the next move so make the bad good!

## دنیای تو

می‌خواهی در چه نوع دنیایی زندگی کنی؟  
آن را برای خودت توصیف کن،  
اگر احاطه کاملی بر دنیای اطرافت داشتی، دنیا را چگونه  
می‌دید؟  
آن را یادداشت کن و دوباره بخوان، به اطرافت نگاه کن و  
دنیای اطرافت را با دنیایی که روی کاغذ توصیف کرده‌ای،  
مقایسه کن.

چه احساسی به تو دست می‌دهد؟  
آیا حس خوبی داری؟ آیا این حس وجود دارد یا دور از  
دسترس است؟  
آن چه که اجتناب‌ناپذیر است، این مفهوم است که انسان‌ها  
می‌توانند محیط اطراف خود را با رفتارها، قضاوت‌ها و  
اعمال‌شان مهار و کنترل کنند.

نظر به این که تو توانایی کنترل کردن خودت را داری، پس  
توانایی کنترل محیط اطرافت را نیز خواهی داشت.  
اگر دنیایی که اکنون در آن زندگی می‌کنی، دنیایی نیست که  
آرزویتش را داری، پس آن را به دنیایی که آرزو داری تبدیل  
کن!

تا زمانی که سعی در تغییر دنیای خود نداشته باشی! دنیا تغییر  
نخواهد کرد.

## Your World

What kind of world do you want to live in?

Describe it to yourself.

If you had full control of your surroundings, what would that look like?

Write it down, read it again and look around and compare the world around you and the one the paper in front of you.

How does it make you feel?

Is it perfect? Almost there, or is it far from it?

What is inevitable, is the concept that humans can control the immediate surroundings of themselves starting with their own behavior, judgment and movement.

You could control yourself thus you have control over your surroundings.

Make the world you desire, if the world you are in now is not one you wish to be in.

The world will not change, if you're not willing to try.

## زندگی پنجاه / پنجاه است

لحظات تلخ و شیرین زندگی پنجاه / پنجاه تقسیم می‌شود. من معتقدم اگر می‌شد سفرمان در طول زندگی را که به ما اعطا شده است، اندازه گرفت و مقایسه کرد، نتیجه پنجاه درصد خوب و پنجاه درصد بد خواهد بود.

این است فلسفه من.

من معتقدم اگر می‌توانستیم هر سال، هر ماه، هر هفته، هر روز، هر ساعت، هر دقیقه و هر ثانیه زندگی شما را اندازه بگیریم، نتیجه پنجاه درصد خوب و پنجاه درصد بد خواهد بود.

اما از آنجا که زمان حیات ما طولانی است، نمی‌توانیم تک تک ثانیه‌هایی که زندگی ما را ساخته و پرداخته‌اند، به خاطر بیاوریم.

آیا می‌توانیم درک کنیم که باقی ماندن در لحظات بد زندگی، می‌تواند چشم ما را از دیدن اتفاقات خوب پیش رو، ببندد؟

آیا می‌شود اعتقاد داشت که نژاد ما طوری آفریده شده است تا پنجاه / پنجاه از دنیا سهم داشته باشد؟

اگر بر این باور بودیم، آیا کنار آمدن با پستی‌ها و بلندی‌های زندگی آسان‌تر نبود؟

اگر بر این باور باشیم، با نیم‌نگاهی به گذشته می‌توانیم با بدی‌ها کنار بیاییم و در انتظار رخ دادن اتفاقات خوب باشیم.

چون یقین داریم و از نظر مذهبی بر این باوریم که به دنبال هر خوبی، بدی نیز وجود دارد.

زندگی، این چنین است.

از خوبی‌ها و بدی‌های زندگی لذت ببر، زیرا این زندگی با تمام زیبایی‌ها و شکوهش آفریده شده است؛ در نتیجه، اعتقاد دارم در تمام خوبی‌ها و بدی‌هایی که در زندگی من رخ می‌دهد، زیبایی و شکوه وجود دارد.

خدایا، برای داشتن تمام خوبی‌ها و بدی‌ها سپاسگزارم.

## Life is 50/50

The good times and bad times, is divided 50/50.

I believe that if our journey in the life time we are granted, could be measured and compared; the result would be 50% good and 50% bad.

That's my philosophy.

I believe that if we could measure every year, month, week, day, hour, minute and second of your existence, the result would be 50/50.

But a life time is a long time to remember all those seconds that made up the life time.

Could we see the possibility that lingering on any of the bad moments could taint the vision to see the good things that is going to happen?

Could we believe that our race was designed and created to have 50/50 of the world?

If we did believe that, wouldn't life's ups and downs be easier to deal with?

If we could believe that, then we would deal with the bad but also look past and wait for the good to happen. Because we are certain and religiously believe (just like every other thing we believe in our hearts right now) that with every good there is a bad.

It's just life.

Enjoy the good and the bad; because this life was created with all its beauty and glory, therefore, I believe there is a beauty and glory in all the good and all the bad that happens in my life.

I am thankful for it all.

## زمان

من در مورد بسیاری از مشکلات شکایت می‌کنم، اما بیشتر از نداشتن زمانی که می‌خواهم و چگونه داشتن آن شکایت دارم؛ برای مثال، از این شکایت می‌کنم که باید منتظر کسی بمانم یا انتظار چیزی از خودم داشته باشم.

در سراسر ایام، با انتظارها سروکار داریم، دنیا به‌طور پیوسته از تو چیزی انتظار دارد، خیلی چیزها! بنابراین تلاش می‌کنم که در زندگی‌ام چیزهای دیگری را فدا کنم تا به خودم فرصت دهم.

تنهایم! تنها خودم هستم و زندگی‌ام. انتظارهایم، خواسته‌هایم و تفکراتم.

من قدردان زمانی هستم که باید تنها باشم و لازم نیست در انتظار کسی یا چیزی باشم.

من قدردان زمانی هستم که تنها خودم هستم و آرزوهایم، به‌گونه‌ای که دوست دارم، باشم.

از کائنات برای اعطای زمان، سپاسگزارم. خدایا، سپاسگزارم، من شایسته آن هستم.

پس تو نیز قدر خود و زندگی‌ات را بدان و لحظه‌ای فکر کن و برای هر آنچه که هستی و تمام چیزهایی که در زندگی تو وجود دارند، سپاسگزار باش.

## Time

I complain. About a lot of things, but mostly I complain about not having the time I want and how I want.

For example, I complain when I must wait for someone, or have something expected of me.

We deal with expectations all day long. The world is expecting something from you constantly.

So many things!

So, I fight and sacrifice other things in my life to give time to myself.

Alone, just me and my life;

My expectations, wanting and thinking;

I cherish the time when I don't have to wait for anyone or anything,

Time, when it's just me and my desires, to do and be as I wish,

I thank the universe for this time.

Thank you. I deserve it.

Cherish yourself and your life and take a moment to reflect and be thankful for all that you are and all that is your life.

## اگر می دانستی

اگر می دانستی حدیث عشق چیست؟  
اگر می دانستی که عشق چه می تواند بکند؟  
اگر می دانستی که عشق چه گذشت‌هایی در پی دارد؟  
اگر می دانستی که عشق چه مهربانی‌هایی را می تواند هدیه دهد؟  
اگر می دانستی که عشق، مانند گذشت و بخشش است،  
اگر می دانستی که عشق، چاره‌ خوب بودن است،  
اگر می دانستی که چگونه تمام خوبی‌ها را به زندگی ببخشی،  
در نتیجه، رها و آزاد خواهی بود.





## If You Knew

If you knew what love is about?  
If you knew what love can do?  
If you knew what forgiveness can create?  
If you knew what kindness can provide?  
If you knew what it's like to forgive,  
If you knew being good is the answer,  
If you knew how to give all your good to life,  
You would be free.



## عشق

هر کاری با عشق آغاز می شود،  
همه با عشق آغاز می کنند،  
همه چیز از عشق سرچشمه می گیرد،  
عشق، دشوار و پیچیده است،  
عشق، رؤیا و کابوس است،  
عشق، غیر قابل توصیف و بیان است،  
عشق، خیلی چیزها را در برمی گیرد،  
عشق، همه چیز است.



## Love

It starts with love,  
They start with love,  
Everything starts with love,  
Love is hard and it's complicated,  
Love is a dream and a nightmare,  
Love is unexplainable,  
Love is so many things,  
Love is all things.



## تاب آوری

یک کشتی به دلیل آبی که در اطراف آن است، غرق نمی‌شود؛  
بلکه کشتی هنگامی غرق می‌شود که آب به درون آن نفوذ  
کرده باشد.  
مشاهده کن! هر روز اندک نیرویی که به نیروی تو اضافه شده،  
تو را از دیروز به امروز کشانده است،  
قدرت را در سکوت جستجو کن،  
تاب آوری را در آرامش پیدا کن،  
گذشته‌ات را فراموش کن،  
آینده‌ات را بساز.



## Resilience

A ship does not sink because of the water around it;  
A ship sinks because of the water it allows in itself.  
Every day, see that one more ounce of strength that was  
added to the strength that carried you from yesterday to  
today,  
Find strength in silence,  
Find resilience in stillness,  
Exhale the Past,  
Inhale the Future.





### **Always do the right thing**

This is probably the simplest yet the hardest thing to do

Be excellent and you become unforgettable.

Doing the right thing even when no one knows you're doing the right thing will bring the right things to you.

You always know it is a right thing because at the end you are rewarded with peace.

These three things will not only bring you a blessed life, a rewarding life that feels you up, but it will bring you a sweet life.

*I wish you all a sweet life*

*Sadaf Mohammadi*



## Introduction



*“Be the Driver of the Train of your life, because if you don’t drive, life will drive you.”*

Sadaf Mohammadi

From all the lessons within the pages of this book that is learned or we continue to learn, there are three universal things that will carry you through life if you let them;

### **Knowing who you are**

Not your role as part of this society, not your role as a daughter, a son or a friend, but the spiritual and the fundamental question of “who am I really?”

My answer is I am god’s child,

I am that which is born of all that is,

A spiritual being having a human experience;

And understanding, that because I am connected to source of all things, all things possible are possible for me and what do I want?

I want to fulfill the highest and the truest expression of myself as a human being.

I want to fulfill the promise that the creator dreamed when he dreamed the cells that make up me.

### **You must find a way to serve**

Martin Luther King said “not everyone can be famous but everyone can be great because greatness is determined by service.”

Service and the Significance that you bring to this world through the service you choose is ever lasting;

**Service + Significance = Success**

# Contents

Title	Page
Introduction .....	4
Resilience .....	6
Love .....	8
If You Knew .....	10
Time .....	12
Life is 50/50 .....	14
Your World .....	16
Bad Person .....	18
Sympathy .....	20
Pause and be Still .....	22
Audience .....	24
Routine .....	26
Your Norm .....	28
Allow Yourself .....	30
My Reality .....	32
Feelings and Emotions .....	34
My Truth .....	36
Striving for Perfection .....	38
Will and Choice .....	40
Choice .....	42
Loneliness .....	44
Thank You God .....	46



First Published in Iran in 2020  
by Mother Foundation



The moral right of the author has been asserted

Copyright © 2020 by Mother Foundation

All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system,  
or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, pho-  
tocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of  
Mother Foundation.

Price: \$4.99USD

NO.29, Alley No.6, Hejrat Blvd., Atlasi Sq., Shiraz 71456-47177 Iran

Tel: +98 71 3228 8440-2

Fax: +98 71 3228 8443

[www.mothersfoundation.ir](http://www.mothersfoundation.ir)

[www.mother.foundation](http://www.mother.foundation)

# Train of life 2



Written by Sadaf Mohammadi  
Translated Into Persian by Mehdi Savari  
Preface By  
Dr Ahmad Beh-Pajooh,  
Professor of Psychology, University of Tehran

International Cultural  
Mother Foundation  
2020