



نسیم نیش

نسیم صبا

www.ketab.ir

سرشناسه: صبا، نسیم، ۱۳۵۶ / عنوان و نام پدیدآور: نسیمی از آرامش / نوشته نسیم صبا؛ ویراستار جعفر ربانی.
 مشخصات نشر: تهران: علوم نوین، ۱۴۰۰ / مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص: نمودار.
 فروست: مجموعه کتاب‌های شعر / شابک : ۰-۶۴-۵۳۰۴-۶۰۰-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۵۴-۱۴۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع: آرامش، Calmness، آرامش و آسایش، Relaxation، راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی
 Persian poetry -- Collections، مجموعه‌ها، Conduct of life -- Psychological aspects، شعر فارسی -- مجموعه‌ها،
 رده‌بندی کنگره: BF ۵۷۸ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۷۲۱۲

www.ketab.ir

نسیم‌نشر

نویسنده: نسیم صبا

ویراستار: جعفر ربانی

طراح جلد و صفحه‌آرایی: سپیده اسماعیلی

متن و صفحه‌بندی: نیلوفر میرزائی

چاپ و صحافی: نگین

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

شابک: ۰-۶۴-۵۳۰۴-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان



مرکز نشر و چاپ کتاب‌های دانشگاهی

آدرس: تهران، میدان انقلاب،

ابتدای کارگر جنوبی،

خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک ۱۱۲

تلفن: ۶-۶۶۴۸۵۵۰۱-۲۱

فہرست مطالب

پیشگفتار..... ۷

بخش اول: کشف دنیای درون؛ آرامش / ۱۵

گنج درون.....	۱۶
باور به مہربانی خدا.....	۲۶
امید به خدا.....	۴۰
عشق الہی.....	۴۳
شکرگزاری.....	۶۲
توکل.....	۷۱
صبر.....	۷۶
تسلیم.....	۷۹
رضا.....	۸۸
آرامش.....	۹۰

بخش دوم: تعامل با دنیای بیرون؛ حفظ آرامش / ۱۰۱

تعامل با دنیای بیرون.....	۱۰۲
محبت.....	۱۰۷
خدمت به خلق.....	۱۱۲
تواضع.....	۱۱۵
احسان.....	۱۱۸
بخشایش.....	۱۲۱
پیشداوری.....	۱۲۳
رنجش.....	۱۲۶
حرص و طمع.....	۱۲۹
جمع بندی.....	۱۳۳
منابع.....	۱۵۰

پیشگفتار

ای خداوندی که با بادت جهان جان می‌شود
زندگانی نظم می‌گیرد، به سامان می‌شود
چون پریشان می‌کند هجران تو هر بنده را
جام وصلت سر کشد، از شوق حیران می‌شود
ما اسیر این جهان و هیچ آسایش در آن
نیست، الا آنکه با یاد تو آسان می‌شود
ای که با لطف تو اسباب سعادت جور شد
چون تو هستی، ناامیدی‌ها گریزان می‌شود
حکم تو جاری کند تقدیر را در روزگار
جمله قدرت‌های هستی، با تو میزان می‌شود
هر چه در هستی بُود تحت لوای امر توست
آنچه فرمان تو باشد، کار من آن می‌شود
درد ورنجی گرم را آید تو را خوانم، خدا
زانکه هر جانکاه دردی با تو درمان می‌شود

طاقت من طاق شد، از هر طرف تیر بلا
بارد، اما چون تویی صبرم دو چندان می شود

هر مصیبت کاید از سوی زمین یا آسمان
کل خسران و زیانش، با تو جبران می شود

چون دری بگشوده ای، کس قفل نتواند زدن
این چنین هر بنده ای مجذوب جانان می شود

هر کسی کو خوار شد، عزت زد رگه تو یافت
جمله شرمندگی ها، با تو غفران می شود

ابراندوهی که بر بندگان افتد چو شب
آن ظلام و ناامیدی، با تو تابان می شود

هر که شد مشغول دنیا، غافل از بادت شود
ای که ظن و شرک و کفران، با تو ایمان می شود

ای که ز احسان می گشایی در به روی بندگان
ابر خشک روزگاران، با تو باران می شود

در ترف حرمان، تو بر ما می وزی همچون «نسیم»
وانگهان چشم «صبا» زین پیک شادان می شود

همه ی ما انسان ها با مأموریتی الهی گام به عرصه ی حیات می گذاریم، چند
صبحی در این دنیا به سر می بریم، می خوریم، می آشامیم، عشق می ورزیم،
تلاش می کنیم، به پیری می رسیم و آنگاه نقشی از خود به جا می گذاریم و
جهان را بدرود می گوئیم.