

آرام آرام خواهید مرد

اگر سفر نکنید،
اگر کتاب نخوانید،
اگر به صدای زندگی گوش ندهید.
آرام آرام خواهید مرد
وقتی که "عزت نفس" خود را بکشید.
و به دیگران امکان ندهید که به شما کمک کنند.
آرام آرام خواهید مرد
اگر بنده عادت های خود شوید،
و هر روز مسیرهایی که پیوسته می روید، بروید...
اگر مسیر خود را عوض نکنید
اگر لباسهای به رنگهای مختلف نپوشید،
و با کسانی که نمی شناسید صحبت نکنید.
آرام آرام خواهید مرد
اگر از عشق ورزیدن پرهیز کنید،
و همه آن احساساتی که انسان را آشفته می سازد،
و کسانی که باعث می شوند تا چشمان شما برق زند،
و قلب شما به تپش در آید.
آرام آرام خواهید مرد
وقتی که از کارتان راضی نیستید و از عشق خود گله دارید،
و قصد ندارید که زندگیتان را تغییر دهید.
اگر خطر نکنید و بدنبال آنچه که در مقابل نا مطمئن ها - بی خطر است نروید.
اگر به بدنبال رویای خود نروید،
و به خودتان اجازه ندهید که
حداقل برای یک بار هم که شده از
نصیحت های قابل درک فرار کنید!
امروز زندگی را آغاز کنید
امروز دل را به دریا بزنید،
کاری انجام دهید!

به خودتان اجازه ندهید که آرام آرام بمیرید
و فراموش نکنید که همواره با نشاط باشید.

از پایلو نرودا