

Die Slowly: Poem by Pablo Neruda

He who becomes the slave of habit,
who follows the same routes every day,
who never changes pace,
who does not risk and change the color of his clothes,
who does not speak and does not experience, dies slowly.

He or she who shuns passion,
who prefers black on white,
dotting ones "is" rather than a bundle of emotions,
the kind that make your eyes glimmer,
that turn a yawn into a smile,
that make the heart pound in the face of mistakes and feelings, dies slowly.

He or she who does not turn things topsy-turvy,
who is unhappy at work,
who does not risk certainty for uncertainty,
to thus follow a dream,
those who do not forego sound advice at least once in their lives, die slowly.

He who does not travel,
who does not read,
who does not listen to music,
who does not find grace in himself, dies slowly.

He who slowly destroys his own self-esteem,
who does not allow himself to be helped,
who spends days on end complaining about his own bad luck,
about the rain that never stops, dies slowly.

He or she who abandon a project before starting it,
who fail to ask questions on subjects he doesn't know,
he or she who don't reply when they are asked something they do know, die slowly.

Let's try and avoid death in small doses,
always reminding oneself that being alive requires an effort by far greater than the simple fact of breathing.
Only a burning patience will lead to the attainment of a splendid happiness

شعری از پابلو نرودا
ترجمه از احمد شاملو

به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
اگر سفر نکنی،
اگر کتابی نخوانی،
اگر به اصوات زندگی گوش ندهی،
اگر از خودت قدردانی نکنی.

به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
زمانی که خودباوری را در خودت بکشی،
وقتی نگذاری دیگران به تو کمک کنند.

به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
اگر برده‌ی عادات خود شوی،
اگر همیشه از يك راه تکراری بروی

اگر روزمرگی را تغییر ندهی
اگر رنگ‌های متفاوت به تن نکنی،
یا اگر با افراد ناشناس صحبت نکنی.

تو به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
اگر از شور و حرارت،
از احساسات سرکش،

و از چیزهایی که چشمانت را به
درخشش وامی‌دارند،
و ضربان قلبت را تندتر می‌کنند،

دوری کنی....

تو به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
اگر هنگامی که با شغلت، یا عشقت
شاد نیستی، آن را عوض نکنی،

اگر برای مطمئن در نامطمئن خطر نکنی،
اگر ورای رویاها نروی،

اگر به خودت اجازه ندهی
که حداقل يك بار در تمام زندگیت
ورای مصلحت‌اندیشی بروی. . .

امروز زندگی را آغاز کن!

امروز مخاطره کن!

امروز کاری کن!

نگذار که به آرامی بمیری!

شادی را فراموش نک