



## هوالطیف

### سلامت معنوی

تاریخ : اسفند ماه ۱۳۹۳

سال اول شماره ۱۲

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

چشم بیمار تو را دیدم و بیمار شدم  
همچو منصور خریدار سر دار شدم  
که به جان آمدم و شهره بازار شدم  
که من از مسجد و از مدرسه، بیزار شدم  
خرقه پیر خراباتی و هشیار شدم  
از دم رند می‌آلوده مددکار شدم  
من که با دست بت میکده، بیدار شدم

امام خمینی (س)

من به خال لب ای دوست گرفتار شدم  
فارغ از خود شدم و کوس اناالحق بدم  
غم دلدار فکنده است به جانم، شرری  
در میخانه گشایید به رویم، شب و روز  
جامه زهد و ریا گندم و بر تن کردم  
واعظ شهر که از پند خود آزارم داد  
بگذارید که از بتکده یادی بکنم

### زمزمه تحول

#### پیامبر اسلام (ص)

#### (اذا رايتم الربيع فاذكروا ذكر النشور)

« هنگامی که بهار را دیدید پس بسیار به یاد برانگیخته شدن باشید. »

**گل، دفتر اسرار خداوند گشوده است**

**صحرا ورق تازه‌ای از پند گشوده است**

**تقریر ادیبانه برهان معاد است**

**فصلی که نسیم از پی اسفند گشوده است.**

نبض باغچه می‌تپد و درختان به میلادی دوباره فرا خوانده می‌شوند. زمین، بار سنگین خویش را وامی‌نهد و آسمان، خورشید بی‌دریغش را ارزانی زمین می‌کند ... و بهار می‌آید.

آری، می‌آید و همیشه ناگهان می‌آید؛ چنان ناگهان که اگر چشمی حقیقت بین نباشد و گوش‌ی راز نیوش، هیچ‌گاه زمزمه آمدنش را نمی‌شنود. از راه می‌رسد چون همیشه و ما به پیشوازش می‌رویم؛ قرآن به سفره می‌آوریم و به استقبالش دعای تحویل سال می‌خوانیم تا بشنویم زمزمه زیبای تحول را...

به پیشوازش می‌رویم تا از جشن شادی طبیعت سهمی نصیبمان شود و اگر اهلش باشیم، نصیب جانمان نیز خواهد شد.

به پیشوازش می‌رویم به امید آغازی دیگر؛ سالی دیگر و اگر سعادت‌ی رفیق راه باشد، تحولی که جوهر جانمان را جلای تازه بخشد.

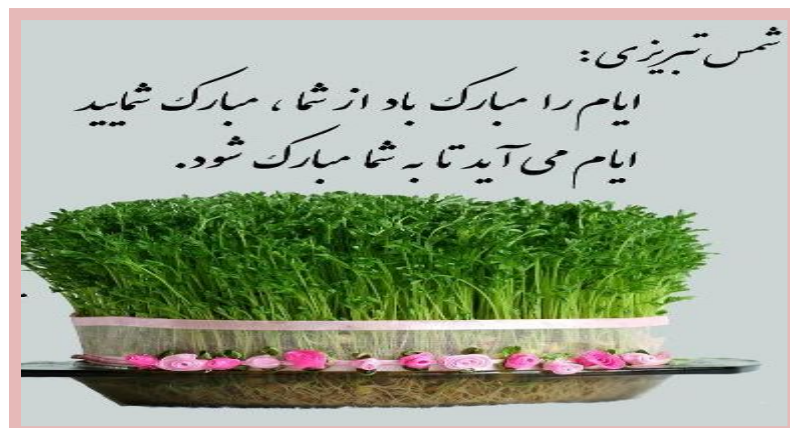
به پیشوازش می‌رویم با امید رحمت بی‌کران آفریدگار بزرگ و از او می‌خواهیم در «سال جدید»، «حال جدیدی» نصیبمان سازد و هدیه سال جدید را اجابت دعایمان قرار دهد که: «خَوَّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ».

## زمزمه تحول

يا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ  
يا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ  
يا مُخَوِّلَ الْحَوْلِ وَ الْأَحْوَالِ  
حَوْلَ حَالِنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ

ای خدایی که چشم و دل را دگرگون می کنی،  
ای خدایی که شب و روز را تدبیر می کنی،  
ای دگرگون کننده سال و حال آدمیان،  
حال ما را به بهترین حال ها دگرگون کن.

بهار آغاز است و پایان؛ شروع است و خاتمه و شکوه است و شادی!  
بهار؛ یعنی اینکه اگر از گناه چشم پوشی، فوج فوج گل های رنگارنگ را می بینی که بر دامنه صحراها روییده است و قناری که...  
بهار؛ یعنی اینکه دلت تنگ نباشد از همه چیز؛ نگاه کن به آسمان تازه فروردین و بین آیات روشن آفریننده را؛  
یعنی به گل بنگر و در پی آن ظاهر روشن و آفرینش شگرف، به شکوه خالق بیندیش؛  
یعنی روان شو، آن سان که خداوند برف ها را روان می کند؛  
یعنی سبز شو، آن سان که زمین، ریحان و سبزه می پرورد؛  
یعنی خرم شو به پاس آفریننده خرمی ها؛  
یعنی جامه هایت و جانت را نو کن؛  
یعنی بهار باش؛ یعنی نگاه کن و خویش را و آغاز و انجام خویش را در آینه معاد زمین بنگر؛  
یعنی بلورهای برف و قندیل های آب چکان، تو را به یاد قطره های بلورین اشک کودکان بیندازد؛  
یعنی درخت های کهنسال، تو را به یاد پیران بیندازد؛  
یعنی لباس های نوی تو، یادآور یتیمان بی جامه باشد؛  
یعنی معاد کن؛ خودت عود کن؛ خودت بازگرد؛  
یعنی همیشه اگر به ظاهر می دیدی، این بار به چشم جان بین؛  
یعنی بگو: «حول حالنا» و به حال دیگر بیندیش؛  
یعنی سبزه، سبزی جان را به یاد آورده و هوای تازه، روحانیت گم شده در حصار زمان را؛  
یعنی نه فقط به گل و برگ، که به ساقه و ریشه نیز بیندیش؛  
یعنی به آستان لطف خداوندی پناه ببر و بخوان: «یا مقلب القلوب...»



## زمزمه تحول

بهار، حکومت خداست؛ این بهار که می‌گویند، شما ببینید! حکایت بهار، حکایت شماس است و بود و نبودش، بود و نبودتان. نماز برای آن نیست که تمام روز در قیام و رکوع و سجود باشی، بلکه باید آن حالتی که در نماز ظاهر می‌شود، پیوسته با تو باشد. حکایت بهار هم، همین است. بهار نیامده است که تمام شود. آن بهار که دوام نگیرد، بهار نیست؛ ادامه بهار، شور و شهود و شکوفایی زندگی است. فتوای بهار، بیداری است. سرنوشت چشم‌های خاک، از بیداری بهار موج می‌زند. بهار آن است که خود ببوید؛ نه آنکه تقویم بگوید!

صدای پای بهار، خواب و خیال خزان را برمی‌آشوبد و بوی بیداری و برکت بهار عالم را به خود می‌گیرد. باد، بیدار می‌شود؛ خاک، تکان می‌خورد؛ فرشته برمی‌خیزد و آزادی جان تازه‌ای می‌گیرد و هیچ اندیشه سبزی، در تاریخ نیست که رد پای از بهار آزادی بر آن نبوده باشد و سرخ‌تر از شهید، هیچ دستی، در بهار، گلی نکاشته است.

**هفت سین، رمزی است از هفت آسمان؛ زیرا «سین»، رمز «سموات» و «سما» است و در بالای سفره، قرآن و آئینه و ماهی.**

### عرفان نظر آهاری

**خداوند گفت: دیگر پیامبری مبعوث نخواهم فرستاد، آن گونه که شما انتظار دارید اما جهان هرگز بی پیامبر نخواهد ماند و آنگاه پرنده ای را به رسالت مبعوث کرد. پرنده آوازی خواند که در هر نغمه اش خدا بود عده ای به او گرویدند و ایمان آوردند. و خدا گفت اگر بدانید حتی با آواز پرنده ای می توان رستگار شد.**

**خدا رسولی از آسمان فرستاد. باران نام او بود همین که باران، باریدن گرفت آنان که اشک را می شناختند رسالت او را دریافتند پس بی درنگ توبه کردند و روح شان را زیر بارش بی دریغ خدا شستند. خدا گفت: اگر بدانید با رسول باران هم می توان به پاکی رسید.**

**خداوند پیغامبر باد را فرستاد تا روزی بیم دهد و روزی بشارت. پس باد روزی توفان شد و روزی نسیم و آنان که پیام او را فهمیدند روزی در خوف و روزی در رجا زیستند. خداوند گفت: آن که خبر باد را می فهمد قلبش در بیم و امید می لرزد قلب مومن این چنین است.**

**خدا گلی را از خاک برانگیخت تا معاد را معنا کند و گل چنان از رستخیز گفت که هر از آن پس هر مومنی گلی که دید رستخیز را به یاد آورد. خدا گفت: اگر بفهمید تنها با گلی قیامت خواهد شد.**

**خداوند یکی از هزاران نامش را به دریا گفت. دریا بی درنگ قیام کرد و چنان به سجده افتاد که هیچ از هزار موج او باقی نماند. مردم تماشا می کردند عده ای پیام را دانستند پس قیام کردند و چنان به سجده افتادند که هیچ از آنها باقی نماند. خدا گفت: آن که به پیغمبر آنها اقتدا کند به بهشت خواهد رفت.**

**و یاد دارم که فرشته ای به من گفت: جهان آکنده از فرستاده و پیغمبر مرسل است، اما همیشه کافری هست تا بارش باران را انکار کند و با گل بجنگد، تا پرنده را دروغگو بخواند و باد را مجنون و دریا را ساحر.**

**اما هم امروز ایمان بیاور که پیغمبر آب و رسول باران و فرستاده باد برای ایمان آوردن تو کافی است.**

## زمزمه تحول

### بهار، آشکارترین تجلی سلام خداوند است

«سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ؛ [خطاب به بهشتیان: سلامی از جانب پروردگار مهربان]. (یس: ۵۸)

«سَلَامٌ عَلٰی نُوحٍ فِي الْعَالَمِينَ؛ سلام بر نوح در میان جهانیان». (صافات: ۷۹)

«سَلَامٌ عَلٰی اِبْرَاهِيمَ؛ سلام بر ابراهیم». (صافات: ۱۰۸)

«سَلَامٌ عَلٰی مُوسٰى وَ هَارُونَ؛ سلام بر موسی و هارون». (صافات: ۱۱۹)

«سَلَامٌ عَلٰی اِلْيَاسِ؛ سلام بر پیروان الیاس». (صافات: ۱۲۹)

«سَلَامٌ عَلَیْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوْهَا خَالِدِينَ؛ [خطاب به اهل تقوا: سلام بر شما، خوش آمدید، در آن درآید] و [جاودانه] بمانید». (زمر: ۷۳)

«سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ [آن شب] تا دم صبح، صلح و سلام است». (قدر: ۶)

مفهوم «عید»، در چارچوب بینش توحیدی و عمل مبتنی بر اعتقاد و ایمان مذهبی قابل تفسیر است. عید در لغت به معنای «عود» و «بازگشت» و در فرهنگ اسلامی به معنای بازگشت به معبود است که این دو از مفاهیم خاص بینش توحیدی هستند. به بیان دیگر، هرگاه انسان به سوی خالق خود بازگردد و از گناه باز ایستد؛ یعنی به فرمان الهی گردن نهد و از «وعید» خدا رها شود و به پادشاه الهی دست یابد، عید اوست. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «كُلُّ يَوْمٍ لَا يُعْصَى اللَّهُ فِيهِ فَهُوَ عِيدٌ؛ هر روز که در آن، نافرمانی خدا نشود، آن روز عید است».

#### چرا هفت تا سین و عدد هفت

خداوند در سوره قاف آیه ۴ درباره خلقت جهان به ۷ طبقه زمین و آسمان اشاره می‌کند و علاوه بر آن هفت های مقدس دیگری هم مثل هفت بار طواف خانه خدا - هفت مرحله عشق - هنگام سجده هفت نقطه از بدن روی زمین قرار می‌گیرد که نقاط مقدس نامیده می‌شوند و.....

#### سین های سفره هفت سین

هر یک از عناصر هفت سین به نماد خاصی در فرهنگ شرقی و فلسفه اشراق اشاره می‌کند که باید از ظاهر سفره پا بیرون نهاد تا به رازهای نهفته و نکته های نگفته آن دست یافت. هفت سین یک سفره حقیقی و صمیمی است و چیزی مستقل از کار، زندگی روزانه و ملموسات حیات نیست. سفره هفت سین نماد یک زندگی کامل است که با عمل به هر یک از سین ها می‌توان به یک برنامه جامع برای چگونه زیستن دست یافت.

#### سنجد سین اول، نماد فرازنگی و زایش

در روایات می‌خوانیم نخستین خلقت خداوند عقل بوده است. از طرفی در طب قدیم و جدید سنجد به عنوان تقویت کننده عقل و حافظه شناخته شده است. پس سنجد به عنوان نماد خرد و فرزاندگی و سنجد عمل کردن قبل از همه سین ها بر سر سفره هفت سین می‌نشیند.

#### سیب سین دوم، نماد سلامتی

همه این جمله را بارها شنیده ایم که هر کس روزی یک سیب بخورد به طیب نیازی ندارد. سیب کلید راه یابی به شهر سلامتی است. مفهوم آن بر این استوار شده که تن و جان و جامعه انسانی را از گزند و آسیب دور می‌سازد.

#### سبزه سین سوم، یاد آور سبزی و نشاط

سبزه نشانه خوش اخلاقی، خرمی و شادی است اما رنگ سبز و سبزه در سراسر حوزه مدیترانه و یونان رنگ دل دادگی شناخته شده چنانچه در ایران و بسیاری کشورها رسم است برای مسافران در هنگام بازگشت سبزه می‌اندازند و به او هدیه می‌دهند.

#### سمنو سین چهارم، سمبل قدرت

بشر همواره در آرزوی توانمندی بوده است. سمنو غذای مقوی است از آرد و گندم تهیه می‌شود، به آن غذای مرد آفرین می‌گویند و سرشار از ویتامین ای و مواد مغذی است و سمنو نماینده ای از جهان قدرت بر سفره هفت سین می‌رود.

#### سیر سین پنجم، نماد دوری از آلودگی

سیر برای ما بیانگر عدم تجاوز به حقوق دیگران و نماد گندزدائی و دوری از آلودگی ست.

#### سرکه سین ششم، نماد تسلیم و رضا

از سرکه در «ادبیات و امثال ایرانی در توصیف اضطراب و اشک گریه استفاده می‌شود و مولانا از گریه و زاری با عنوان سرکه فشانی یاد می‌کند. سرکه بر سر خوان نوروزی ما را به پذیرش ناملایمات زندگی و تسلیم و رضا در برابر سختی ها دعوت می‌کند.

#### سماق، سین هفتم؛ سنبل صبر

آخرین سینی که بر سفره هفت سین می‌رود سماق سنبل صبر و بردباری است. سماق در ضرب المثل آمده و سماق مکیدن حکایت از دعوت کسی به صبر و بردباری دارد

## زمزمه تحول

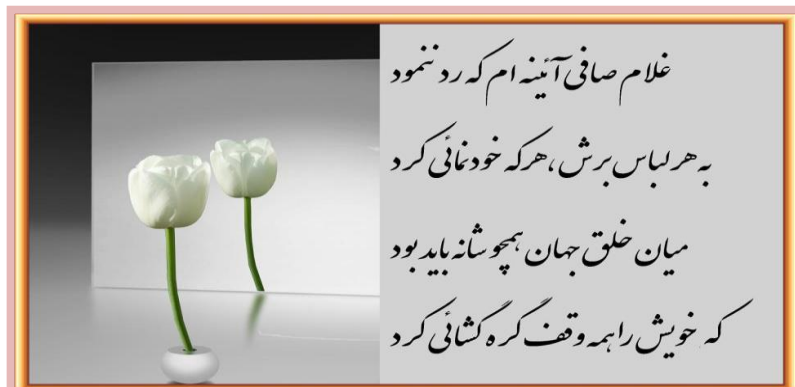
در گذر عمر، لحظه‌هایی پیش می‌آید که «افضل الحال» است؛ یعنی بهترین و زیباترین لحظه‌های زندگی یک انسان و آن «لحظه‌های اندیشیدن» است. لحظه‌های ناب و خالص تفکر در طبیعت و در انسان؛ لحظه‌هایی که هر یک شاید بیش از همه عمر ارزش دارد؛ لحظه‌هایی که انسان فارغ از زندگی و گرفتاری‌هایش به زیستن و چگونه بودن می‌اندیشد. به قالبی می‌اندیشد که می‌خواهد روحش را در آن شکل دهد. می‌اندیشد که آیا آن قالب، ظرفیت روح و اندیشه او را دارد؟ آن قالب از چه چیزی باید باشد: خاک، شیشه، آئینه، هوا، زیبایی، عظمت، نیکی، عشق یا هیچ‌کدام؟

روحش هرگز در این‌گونه قالب‌ها، جای نمی‌گیرد! او روح خدایی دارد؛ چون خدا از روح خود در او دمیده است. «روح الله» در او خانه گزیده و مگر روح خدایی در هر قالبی، هر چند عظیم و جاویدان، جای می‌گیرد؟ در طول حیات انسان، تنها لحظه‌هایی که یک راز - هر چند کوچک - را کشف می‌کنیم، لحظه‌های زندگی ماست، تنها آن دم است که ما زنده‌ایم. و گرنه هر چه هست، تکرار است و تکرار. تکرار، خاطر انسان را مکدر می‌کند و احساس را می‌آزارد و بوی کهنگی و ملال را در مشام روح جاری می‌سازد. همین تکرار، «غذای روح» نیز هست. احساسمان را جان می‌بخشد و جانمان را صیقل می‌دهد و زندگی‌مان را معنا می‌بخشد، ولی به شرط آنکه با هر تکرار، از رازی پرده برداریم، نادیده‌ای را به چشم جان ببینیم، ناشنیده‌ای را به گوش دل بشنویم و ناخوانده‌ای را بخوانیم و سرّی از اسرار زیبای طبیعت را کشف کنیم. تنها در این صورت است که با هر تکرار، به مقام «احسن الحال» نزدیک می‌شویم؛ زیرا با هر تکرار، طبیعت و سپس خویش را بهتر و بیشتر می‌شناسیم. و نوروز یک تکرار است؛ تکرار زیبای طبیعت. شاخه‌های افسرده درختان و اندام رنگ‌پریده و رنجور پرندگان و زمین‌های عربان و رودها و جویباران خشکیده و راکد، ناگهان با نفس مسیحایی نوروز دوباره جان می‌گیرند و به سوی «احسن الحال» پیش می‌روند؛ احسن الحالی که هر لحظه می‌توانیم در آن باشیم. نوروز یک «محول الحول» است. نوروز است که طبیعت را به زندگی دوباره برمی‌گرداند. نوروزی که گیاه، زمین، خاک، حیوان، دریا، خشکی و خلاصه همه طبیعت را دگرگون می‌کند و به سوی احسن الحال می‌برد، آیا نباید ما را نیز با هر تکرار متحول کند؟ چرا، سزاوار است که چنین باشد؛ به شرط آنکه پیش‌تر، دل‌ها و دیده‌هایمان را که در طول سال، در حال‌های مختلف‌اند، به سوی «بهترین حال‌ها» هدایت کنیم. نوروز، معجزه بزرگ طبیعت است. نوروز، معجزه بزرگ خداست. نوروز، بزرگ‌ترین معجزه خدا در طبیعت است. کاش هم‌رنگ و هم‌آوای بهار شویم. اینک در کوچه باغ‌های زندگی‌مان، خون حیات دویده است. طبیعت، آمدن بهار را مژده می‌دهد. دل‌های ما هم، حتی اگر خودمان را به آن کوچه بزنیم، زمزمه فصل نو سر می‌دهد.

اگر باور ندارید، سری به درون خود بزنید. بعضی‌ها با دست خود، خزان می‌آورند. بعضی‌ها با پای خویش، به سوی پاییز می‌روند. افسردگی، بی‌حالی، ناامیدی و دل‌مردگی همه نشانه‌های «خزان دل» است. کدام انسان طعم رنج و تلخی ناکامی را نمی‌چشد؟ مگر قرار است انسان هر چه را آرزو داشت، (هر چند آرزوهای دست‌نیافتنی و بلند پروازانه) فراهم باشد؟ آنچه در دست و در اختیار ماست، این است که در «مزرعه حیات»، «بذر بدی» نیفشانیم و به ساقه‌های نورسته امید، آب مسموم نرسانیم. ما اگر باغبان وجود خویش هستیم، آیین باغبانی می‌دانیم؟ آفت‌ها را می‌شناسیم؟ راه مقابله با آنها را می‌دانیم؟ مگر نه اینکه برای کشت دانه‌های رویش در بوستان عمر، باید زمین را از علف هرزه‌ها و خس و خاشاک پاک کرد؟ خار و خس صحرای وجودمان چیست؟ چگونه می‌توان زندگی را بهاری کرد؟

بهار که می‌رسد، به همه جا و همه چیز روح و طراوت می‌بخشد. آیا ما نیز بخشی از آنچه را داریم از موهبت‌ها و دارایی‌ها - حاضریم به دیگران ببخشیم؟ «جشن» تنها مخصوص یک روز و یک هفته خاص نیست. اگر از دست ما خیری به دیگران برسد، آن روز هم عید است و باید جشن گرفت. اگر بتوانیم آفت «خودخواهی»، «تکبر» و «غرور» را از خود دور کنیم، باغ زندگی ما هم «نسیم بهار» را لمس خواهد کرد. اگر دیگران را در شادی خود شریک کنیم؛ اگر در غم دیگران شریک شویم؛ اگر با خویشاوندان و آشنایان، باب رفت و آمد را باز کنیم؛ اگر آشنایی‌ها و دوستی‌ها را هدر ندهیم؛ اگر صفای محبت‌ها را پاس بداریم؛ اگر بر چهره‌ها لبخند بکاریم؛ اگر از پیشانی غم گرفته دردمندان، گره بگشاییم؛ اگر با گرفتاران هم‌دلی و هم‌دردی کنیم؛ نه تنها آنها را «بهاری» ساخته‌ایم، بهار را هم به خانه خودمان مهمان کرده‌ایم. **هیچ سرمایه‌ای به اندازه «قلب پاک» و «زندگی پاک» گران‌بها نیست** و هیچ چیز همچون یک دل آغشته به کینه و حسد و بدخواهی، منفور و بی‌ارزش نیست.

**دل‌هایمان همیشه بهاری باد.**



### هفت سین

عموی من زنجیرباف بود. او همه زمستان برف ها را به هم بافت و سرما را به سرما، گره زد و یخ را به یخ دوخت. و هی درختان را به زنجیر کشید و پرنده ها را به بند و آدم ها را اسیر کرد. جهان را غل و زنجیر و بند و طناب او گرفت. ما گفتیم: ای عموی زنجیرباف! زنجیرهایت را پاره کن که زنجیر، سزاوار دیوان است، نه آدمیان که آزادی، سرود فرشتگان است و رهایی، آرزوی انسان. او نمی شنید، زیرا گرفتار بندهای خود بود و هیچ زنجیربافی نیست که خود در زنجیر نباشد. فصلی گذشت و سرانجام او دانست تنها آنکه سرود رهایی دیگران را سر می دهد، خود نیز طعم رهایی را خواهد چشید. پس زنجیرهای خود را پاره کرد و زنجیرهای دیگران را هم. و آنها را پشت کوه های دور انداخت. پرنده آزاد شد و درخت آزاد شد و بابا آمد، با صدای بابونه و باران با صدای جویبار و قناری. و با خود شکوفه آورد و لبخند. عموی زنجیرباف، زنجیرهای پوسیده و خود کهنه اش را دور انداخت؛ و از جهان نام تازه ای طلب کرد و از آن پس ما او را نوروز صدا کردیم.

نام مادرم، بهار است. و ما دوازده فرزندیم. خواهر بزرگم، فروردین و برادر کوچکم، اسفند است. پدرم، بازگشته است پیروز و عمویم نوروز، پیش ماست. و مادر به شکرانه این شادمانی، سفره ای می چیند و جشنی می گیرد.

اولین سین سفره ما سیبی سرخ است که مادر آن را از شاخه های دور آفرینش چیده است، آن روز که از بهشت بیرون می آمد. ما آن را در سفره می گذاریم تا به یاد بیاوریم که جهان با سیبی سرخ شروع شد؛ هم رنگ عشق.

مادر سکه هایی را در ظرف می چیند، سکه هایی از عهد سلیمان را، سکه هایی که به نام خدا ضرب خورده است و می گوید: باشد که به یاد آوریم که تنها خدا پادشاه جهان است و تنها نام اوست که هرگز از سکه نمی افتد و تنها پیام آوران اویند که بر هستی حکومت می کنند و سکه آنان است که از ازل تا ابد، رونق بازار جهان است.

مادر به جای سنبل و به جای سوسن، گیاه سیاوشان را بر سفره می گذارد، که از خون سیاوش روییده است. این سومین سین هفت سین ماست. تا به یادآوریم که باید پاک بود و دلیر و از آتش گذشت. و بدانیم که پاکان و عاشقان را پروای آتش نیست. مادر می گوید: ما عاشقی می کنیم و پاکی، آنقدر تا سوگ سیاوش را به شور سیاوش بدل کنیم. و سین چهارممان، سرود سروش است تا از سبزپوشان آسمان یادی کنیم و یاری بخواهیم که جهان اگر سبز است، از سبزی آنان است و هر سبزه که هر جا می روید از رد پای فرشته ای است که پا بر خاک نهاده است.

مادر، تنگ بلور را از آب جیحون پر می کند و ماهی، بی تاب می شود. زیرا که ماهیان بوی جوی مولیان را می شناسند. و ما دعا می کنیم که آن ماهی از جوی مولیان تا دریای بیکران، عشق را یکریز شنا کند. مادر می گوید: ما همه ماهیانیم بی تاب دریای دوست.

مادر، پری از سیمرغ بر سفره می گذارد تا به یادمان بیاورد که سفری هست و سیمرغی و کوه قافی و ما همه مرغانیم در پی هدهد. باشد که پست و بلند این سفر را تاب آوریم که هر پرنده سزاوار سیمرغ است. مبدا که گنجشکی کنیم و زاغی و طاووسی، که سیمرغ ما را می طلبد.

مادرم، شاخه ای سرو بر سفره می نشاند که نشان سربلندی است و می گوید: تعلق بار است، خموده و خمیده تان می کند. و بی تعلق سرافرازی. و سرو این چنین است، بی تعلق و سرفراز و آزاد. باشد که در خاک جهان سرو آزاد باشیم.

سین هفتم هفت سین مان، سرمه ای است از خاک وطن که مادر آن را توتیای چشمش کرده است. ما نیز آن را بر چشم می کشیم و از توتیای این خاک است که بینا می شویم و چشم مان روشن.

مادر آب می آورد و آیینه و قرآن، و سپند را در آتشدان می ریزد و گرداگرد این سرزمین می چرخاند، سپندی برای دفع چشم زخم آن که شور و شادی و شکوه این سرزمین را نتواند دید. (عرفان نظرآهاری)



بروم ز چشم مستش  
نظری به وام گیرم

که به آن نظر بیم رخ خوب لاله رنگش