



هو الطيف

سلامت معنوي

دفتر سلامت جمعيت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوي

چشم بيمار تو را ديدم و بيمار شدم
همچو منصور خريدار سر دار شدم
که به جان آمدم و شهره بازار شدم
که من از مسجد و از مدرسه، بيزار شدم
خرقه پير خراباتي و هشيار شدم
از دم رند مي آلوده مددکار شدم
من که با دست بت ميکده، بيدار شدم

امام خميني (س)

من به خال ليت اي دوست گرفتار شدم
فارغ از خود شدم و کوس انا الحق بزدم
غم دلدار فکنده است به جانم، شرري
در ميخانه گشايد به رويم، شب و روز
جامه زهد و ريا کندم و بر تن کردم
واعظ شهر که از پند خود آزارم داد
بگذاريد که از بتکده يادي بکنم

زمزمه تحول

پيامبر اسلام (ص)
(اذا رايتم الربيع فاذكروا ذكر النشور)
« هنگامی که بهار راديد پس بسيار به ياد
برانگيخته شدن باشيد. »

گل، دفتر اسرار خداوند گشوده است
صحرا ورق تازه اي از پند گشوده است
تقرير اديبانه برهان معاد است
فصلي که نسيم از پي اسفند گشوده است.

نبض باغچه مي تپد و درختان به ميلادي دوباره فرا خوانده مي شوند. زمين، بار سنگين خويش را وامي نهد و آسمان، خورشيد بي دريغش را ارزاني زمين مي کند ... و بهار مي آيد.

آري، مي آيد و هميشه ناگهان مي آيد؛ چنان ناگهان که اگر چشمي حقيقت بين نباشد و گوشي راز نيوش، هيچ گاه زمزمه آمدنش را نمي شنود.

از راه مي رسد چون هميشه و ما به پيشوازش مي رويم؛ قرآن به سفره مي آوريم و به استقبالش دعاي تحويل سال مي خوانيم تا بشنويم زمزمه زيباي تحول را

به پيشوازش مي رويم تا از جشن شادي طبيعت سهمي نصيبمان شود و اگر اهلش باشيم، نصيب جانمان نيز خواهد شد.

به پيشوازش مي رويم به اميد آغازي ديگر؛ سالي ديگر و اگر سعادتي رفيق راه باشد، تحولي که جوهر جانمان را جلالي تازه بخشد.

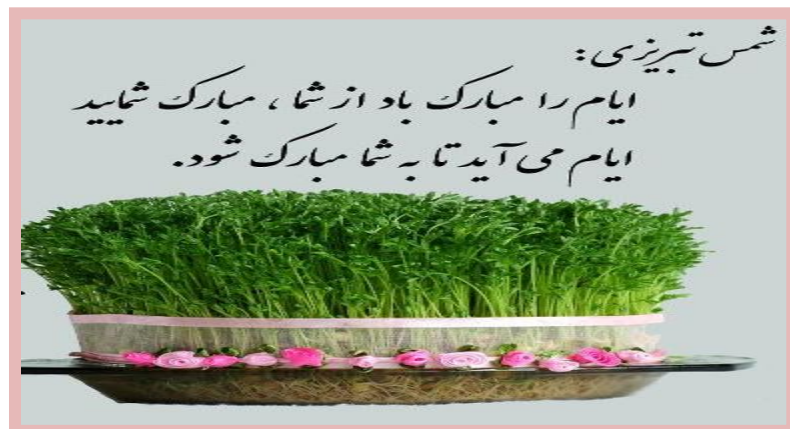
به پيشوازش مي رويم با اميد رحمت بي کران آفريدگار بزرگ و از او مي خواهيم در «سال جديد»، «حال جديدي» نصيبمان سازد و هديه سال جديد را اجابت دعايمان قرار دهد که: «حَوِّلْ حَالَنَا اِلَى اَحْسَنِ الْحَالِ».

زمزمه تحول

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَ الْاَبْصَارِ
يَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ
يَا مُحَوِّلَ الْحَوَالِ وَ الْاَحْوَالِ
حَوِّلْ حَالَنَا اِلَى اَحْسَنِ الْحَالِ

اي خدايي كه چشم و دل را دگرگون مي‌كني،
اي خدايي كه شب و روز را تدبير مي‌كني،
اي دگرگون‌كننده سال و حال آدميان،
حال ما را به بهترين حالها دگرگون كن.

بهار آغاز است و پايان؛ شروع است و خاتمه و شكوه است و شادي!
بهار؛ يعني اينكه اگر از گناه چشم پوشي، فوج فوج گلهاي رنگارنگ را مي‌بيني كه بر دامنه صحراها روپيده است و قناري كه...
بهار؛ يعني اينكه دلت تنگ نباشد از همه چيز؛ نگاه كن به آسمان تازه فروردين و ببين آيات روشن آفريننده را؛
يعني به گل بنگر و در پي آن ظاهر روشن و آفرينش شگرف، به شكوه خالق بينديش؛
يعني روان شو، آن سان كه خداوند برفها را روان مي‌كند؛
يعني سبز شو، آن سان كه زمين، ريحان و سبزه مي‌پرورد؛
يعني خرم شو به پاس آفريننده خرمي‌ها؛
يعني جامه هایت و جانت را نو كن؛
يعني بهار باش؛ يعني نگاه كن و خویش را و آغاز و انجام خویش را در آينه معاد زمين بنگر؛
يعني بلورهاي برف و قنديلهاي آبچكان، تو را به ياد قطره‌هاي بلورين اشك كودكان بيندازد؛
يعني درختهاي كه‌نسال، تو را به ياد پيران بيندازد؛
يعني لباس‌هاي نوي تو، يادآور پتيمان بي‌جامه باشد؛
يعني معاد كن؛ خودت عود كن؛ خودت بازگرد؛
يعني هميشه اگر به ظاهر مي‌ديدي، اين بار به چشم جان ببين؛
يعني بگو: «حول حالنا» و به حال ديگر بينديش؛
يعني سبزه، سبزي جان را به يادت آورد و هواي تازه، روحانيت گم‌شده در حصار زمان را؛
يعني نه فقط به گل و برگ، كه به ساقه و ريشه نيز بينديش؛
يعني به آستان لطف خداوندي پناه ببر و بخوان: «يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ...»



زمزمه تحول

بهار، حکومت خداست؛ این بهار که می‌گویند، شما بیدار! حکایت بهار، حکایت شماست 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.

خانه‌تکانی بهار، آب و جارو کردن باید‌ها و نبایدهاست. دید و باز دیده‌های زندگی، بدون سرزندگی نمی‌شود. خانه بهار، درون شماست! خورشیدها را خبر کنید. پرندۀ با بال‌هایش و انسان با همت بلند خویش پرواز می‌کند! بر بال‌های بهار، همه‌جا تماشایی است. تقدیر بهار، تقدیر شماست. بهار، شما بیدار! این گناه بهار نیست که بر ساکنان زمین، در هر تقویم تنها یک‌بار می‌دمد! رسیدن، «حرکت» می‌خواهد. «بهار» همیشه در کار است و غنچه‌هایش — هرچند سربسته — به قدر یک عالم حکایت دارد.

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

عرفان نظرآهاری

خداوند گفت: دیگر پیامبری مبعوث نخواهم فرستاد، آن گونه که شما انتظار دارید اما جهان هرگز بی پیامبر نخواهد ماند و آنگاه پرندۀ ای را به رسالت مبعوث کرد. پرندۀ 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 پرندۀ ای می‌توان رستگار شد.

خدا رسولی از آسمان فرستاد. باران نام او بود همین که باران، باریدن گرفت آنان که اشک را می‌شناختند 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 می‌توان به پاکی رسید.

خداوند پیغمبر 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 می‌فهمد قلبش در بیم و امید می‌لرزد 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 می‌کردند 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 پرندۀ 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.

بهار، آشکارترین تجلی سلام خداوند است

«سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ؛ [خطاب به بهشتیان:] سلامی از جانب پروردگار مهربان». (یس: ۵۸)
 «سَلَامٌ عَلَي نُوْحٍ فِي الْعَالَمِيْنَ؛ سلام بر نوح در میان جهانیان». (صافات: ۷۹)
 «سَلَامٌ عَلَي اِبْرَاهِيْمَ؛ سلام بر ابراهیم». (صافات: ۱۰۸)
 «سَلَامٌ عَلَي مُوسٰى وَ هَارُوْنَ؛ سلام بر موسی و هارون». (صافات: ۱۱۹)
 «سَلَامٌ عَلَي اِلْيَاسِيْنَ؛ سلام بر پیروان الیاس». (صافات: ۱۲۹)
 «سَلَامٌ عَلَیْكُمْ طِبْنُكُمْ فَادْخُلُوْهَا خَالِدِيْنَ؛ [خطاب به اهل تقوا:] سلام بر شما، خوش آمدید، در آن درآید [و] جاودانه [بمانید]». (زمر: ۷۳)

«سَلَامٌ هِيَ حَتَّى 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 پاداش الهی دست یابد، عید اوست. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «كُلُّ يَوْمٍ لَا يُعْصِي اللَّهَ فِيْهِ فَهُوَ عِيْدٌ؛ 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 يك 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 يك سفره حقیقی و صمیمی است و چیزی مستقل از کار ، زندگی روزانه و ملموسات حیات نیست . سفره هفت سین نماد يك زندگی کامل است که با عمل به هر يك از سین ها می‌توان به يك 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 سنجیده 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 يك سیب بخورد به طبیب 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 مدیریت 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 گندزدایی و دوری از آلودگی ست.

سرکه سین ششم ، نماد تسلیم و رضا

از سرکه در « ادبیات و امثال ایرانی در توصیف اضطراب و اشک‌گریه 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 «افضل‌الحال» 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؟

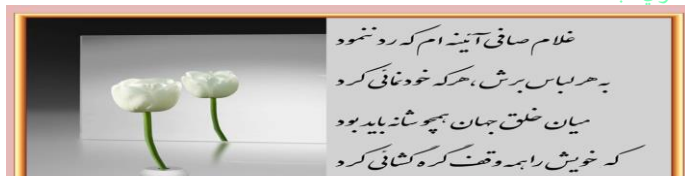
روح هرگز در این‌گونه قالب‌ها، جای نمی‌گیرد! او روح خدایی دارد؛ چون خدا از روح خود در او دمیده است. «روح الله» در او خانه گزیده و مگر روح خدایی در هر قالبی، هرچند عظیم و جاویدان، جای می‌گیرد؟ در طول حیات انسان، تنها لحظه‌هایی که یک راز – هرچند کوچک – را کشف می‌کنیم، لحظه‌های زندگی ماست، تنها آن دم است که ما زنده ایم. وگرنه هرچه 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 سزی از اسرار زیبای طبیعت را کشف کنیم. تنها در این صورت است که با هر تکرار، به مقام «احسن‌الحال» نزدیک می‌شویم؛ زیرا با هر تکرار، طبیعت و سپس خویشتن را بهتر و بیشتر می‌شناسیم. و نوروژ یک تکرار است؛ تکرار زیبای طبیعت. شاخه‌های افسرده درختان و اندام رنگیریده و رنجور پرندگان و زمین‌های عریان و رودها و جویباران خشکیده و راکد، ناگهان با نفس مسیحایی نوروژ دوباره جان می‌گیرند و به سوی «احسن‌الحال» پیش می‌روند؛ احسن‌الحالی که هر لحظه می‌توانیم در آن باشیم. نوروژ یک «محول‌الحول» است. نوروژ است که طبیعت را به زندگی دوباره برمی‌گرداند. نوروژی که گیاه، زمین، خاک، حیوان، دریا، خشکی و خلاصه همه طبیعت را دگرگون می‌کند و به سوی احسن‌الحال 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. نوروژ، معجزه بزرگ طبیعت است. نوروژ، معجزه بزرگ خداست. نوروژ، 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 خویشتن، 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 هرچه را آرزو داشت، (هرچند آرزوهای دست‌نیافتنی و بلند پروازانه) فراهم باشد؟ آنچه در دست و در اختیار ماست، این است که در «مزرعه حیات»، «بذر» بدي نیفشانیم و به ساقه‌های نورسته امید، آب مسموم نرسانیم. ما اگر باغبان وجود خویشتیم، 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 خویشتن 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 غم‌گرفته دردمندان، گره بگشاییم؛ اگر با گرفتاران هم‌دلی و هم‌دردی کنیم؛ نه تنها آنها را «بهاری» ساخته ایم، بهار را هم به خانه خودمان مهمان کرده ایم. 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.

دل‌هایتان همیشه بهاری باد.



سلام صافی آینه‌ام که رو نتمود
پیر لباس برش، حرکت خودمانی کرد
میان خلق جهان بپوشه تا باید بود
که خویش را به وقت که کشتی کرد

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، آرزی 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؛ همرنگ 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 همد. باشد که پست و بلند این سفر را تاب آوریم که هر پرنده سزاوار سیمرغ است. مبادا 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 تعلقی 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 آینه 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)

