

## نمادها و حکایت‌ها

## سیب



سیب در بسیاری از سنت‌های مذهبی و اغلب به عنوان میوه ممنوع و یا اسرار آمیز ظاهر می‌شود. یکی از مشکلات شناختن سیب در مذهب، اسطوره‌شناسی و فولکلور این است که تا اواخر قرن هفدهم، کلمه سیب به عنوان یک کلمه عام برای تمام میوه‌ها و حتی میوه‌هایی مثل گردو (مغزداغه‌ها) به جز بری‌ها استفاده می‌شد.

سیب بر سر سفره هفت سین، نمادی از تندرستی و زیبایی است. سیب را مادر یا پدر بزرگ خانواده بر سفره هفت سین می‌چیند. شاید به آن خاطر که همه ما بارها شاهد دلواپسی و نگرانی مادر خانواده برای حفظ سلامتی اعضای خانه بوده‌ایم. همچنین سیب را که راز و رمز آن عشق است و زایش و نمودی از هدیه الهی به بنده، بر سر هفت سین می‌نهند تا مورد لطف خدا قرار گیرند و از رزق و روزی بهشتی نصیبشان شود و دوستی خدا شامل حالشان.

ضرب‌المثل معروفی می‌گوید: «کسی که روزانه یک سیب بخورد، به پزشک نیازی نخواهد داشت.» تحقیقات علمی جدید، عقیده دارند که سیب شایستگی این شهرت که با خوردن آن انسان سالم می‌ماند را دارد. بنابراین در فلسفه نوروز، سیب به انسان یادآوری می‌کند که به فکر بهداشت و سلامت خود باشد.

## داستانک

## کوزه پیر و شکسته



در افسانه ای هندی آمده است که مردی هر روز دو کوزه بزرگ آب به دو انتهای چوبی می‌بست... چوب را روی شانه اش می‌گذاشت و برای خانه اش آب می‌برد. یکی از کوزه ها

کهنه تر بود و ترک های کوچکی داشت. هر بار که مرد مسیر خانه اش را می پیمود نصف آب کوزه می ریخت. در دو سال تمام همین کار را می کرد. کوزه سالم و نو مغرور بود که وظیفه ای را که به خاطر انجام آن خلق شده به طور کامل انجام می دهد. اما کوزه کهنه و ترک خورده شرمند بود که فقط می تواند نصف وظیفه اش را انجام دهد. هر چند میدانست آن ترک ها حاصل سال ها کار است. کوزه پیر آقدر شرمند بود که یک روز وقتی مرد آماده می شد تا از چاه آب بکشد تصمیم گرفت با او حرف بزند: "از تو معذرت می خواهم. تمام مدتی که از من استفاده کرده ای فقط از نصف حجم من سود برده ای... فقط نصف تشنگی کسانی را که در خانه ات منتظرند فرو نشانه ای."

مرد خندید و گفت: "وقتی برمی گردیم با دقت به مسیر نگاه کن." موقع برگشت کوزه متوجه شد که در یک سمت جاده... سمت خودش... گل ها و گیاهان زیبایی رویده اند. مرد گفت: "می بینی که طبیعت در سمت تو چقدر زیباتر است؟ من همیشه می دانستم که تو ترک داری و تصمیم گرفتم از این موضوع استفاده کنم. این طرف جاده بدر سبزیجات و گل پخش کردم و تو هم همیشه و هر روز به آنها آب می دادی. به خانه ام گل برده ام و به بچه هایم کلم و کاهو داده ام. اگر تو ترک نداشتی چطور می توانستی این کار را بکنی؟"

«بیوتوه»

## چگونه عذر خواهی کنیم؟



## قسمت اول

## عذر خواهی کردن چه قدر برای شما سخت است؟

«معذرت می‌خوام.» دو کلمه بسیار ساده که در عین حال به زبان آوردن‌شان بسیار سخت است. خیلی وقت‌ها در اتفاقات ساده روزمره مثل وقتی در خیابان با غریبه‌ای برخورد می‌کنیم، یا وقتی به فروشنده پول اشتباهی می‌دهیم، خیلی ساده این کلمات را به زبان می‌آوریم.

اما در اتفاقات مهم و برای آن‌هایی که برای‌مان خیلی مهم هستند، گفتن آن برای‌مان سخت می‌شود. ناتوانی در عذر خواهی ممکن است به همه روابط‌مان صدمه بزند، چه روابط کاری و چه شخصی. این‌که یاد بگیریم چه طور به درستی عذر خواهی کنیم، قدمی مهم در عاقل شدن‌تان است.

## چرا عذر خواهی نمی‌کنیم

غرور. عذر خواهی کردن برای برخی انسان‌ها خیلی سخت است مخصوصاً به این دلیل که با قبول اشتباه همراه است. خیلی سخت است که بگوییم اشتباه کردیم. غرور مان خدشه‌دار می‌شود.

شرم. اگر اشتباه کرده باشیم و کسی را آزار داده باشیم، خیلی برای‌مان سخت که به آن اقرار کنیم. به همین دلیل ترجیح می‌دهیم به روی خودمان نیاورده و طوری نشان دهیم که انگار اتفاقی نیفتاده است.

خشم. چیزهایی که برای آن نیاز به عذر خواهی است، ندرتاً یک خیابان یکطرفه است. درست است که احتمالاً ما یک کار اشتباه انجام داده‌ایم ولی احتمالاً فرد مقابل هم همین‌طور. و گاهی اوقات عصبانیت ما به خاطر آزاری که به ما رسانده است آن قدر زیاد است که اشتباه خودمان را توجیه می‌کنیم و به همین دلیل عذر خواهی نمی‌کنیم.

راه‌حل این سه مانع؟ فروتنی. دلیل این‌که این دیوارها را کشیده‌ایم این است که دچار

## معذرت می‌خوام



خود بزرگی بینی هستیم. حق همیشه با ماست. اما این درست نیست. ما انسانیم. همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم. باید نواقص خود را جزء بخشی از زندگی خود قبول کنیم. سرکوب کردن آن شما را از دیگران دور می‌کند و قبول کردن آن کمک می‌کند به رشد فکری برسید.

## چه وقت معذرت خواهی کنید

حتی وقتی کامل تقصیر گردن شما نیست. افرادی هستند که تا وقتی مطمئن نشوند که ۱۰۰ درصد تقصیر با آن‌ها بوده است، قبول نمی‌کنند: مقصر نیست که یک سند مهم را در اداره دور ریخته است چون کسی به او نگفته بوده که باید آن را نگاه‌داری کند. مقصر نیست که احساسات کسی را جریحه‌دار کرده چون نباید پنهانی به حرف‌های او با دوستانش گوش می‌داده.

اما تقریباً در تمام موقعیت‌ها ۱۰۰ درصد تقصیر به گردن یک نفر نیست. اگر دوست شما عصبانی شده و کنترل خود را از دست بدهد و بی‌هیچ دلیلی حرف‌هایی به شما بزند، تقصیر او نیست زیرا شاید شما ۸۰ به اندازه کافی برای این دوستی وقت نمی‌گذارید.

حتی اگر تقسیم تقصیر چیزی مثل ۹۹/۱ باشد، باز هم باید خیلی تلاش کنید تا بفهمید همان ادرصد از چه بوده است. نباید طوری زندگی کنید که انگار جلوس هیات داوران خیالی اعاده دعوی می‌کنید و برای این‌که چرا مقصر نیستید و بی‌گناهی‌سند و مدرک رو می‌کنید.

این‌که حق با شما باشد این قدر مهم نیست که داشتن یک رابطه سالم با دیگران مهم است. آیا حاضرید به قیمت از دست دادن رابطه‌تان با دیگران حق با شما باشد؟ این‌که فقط خودتان راضی باشید، هیچ فایده‌ای ندارد.

لازم نیست برای چیزی که کاملاً تقصیر شما نبوده است معذرت خواهی کنید اما مطمئناً چیزهایی هست که می‌توانستید بهتر عمل کنید. وقتی برای آن چیزی عذر خواهی کنید، باعث می‌شود طرف مقابل هم به خاطر کارهای اشتباه

خود کوتاه بیاید. نباید بگذارید غرور جلو شما را برای فروتنی و گذشت و پیشقدم شدن بگیرد. حتی اگر کسی متوجه اشتباه شما نشود. شده بود موقعی که یک بچه بودید چیزی را شکسته و فرار کنید، به امید این‌که کسی متوجه نشده باشد؟ و اگر متوجه شوند تقصیر را گردن شما نیندازند؟ این روش بچه‌ها برای کنار آمدن با اشتباهات‌شان است. یک شخص عاقل باید اشتباهات خود را قبول کند، حتی اگر بداند برای آن اشتباهات او را مسئول خواهند دانست.

به سرعت. بعد از مرتکب شدن یک اشتباه یا آسیب رساندن به کسی، بلافاصله عذر خواهی کنید. هر چه بیشتر صبر کنید، کینه و دشمنی بیشتری در هر دو طرف ایجاد می‌شود، و برداشتن اولین قدم سخت‌تر می‌شود. مسئول باشید و اشتباه‌تان را گردن نگیرید.

## چه وقت معذرت خواهی نکنید

به خاطر اعتقادات‌تان: اگر برای دفاع از اعتقادات‌تان نتوانستید منطقی بحث کنید، و ناعاقلانه رفتار کرده و موجب ناراحتی طرف مقابل شده باشید، باید تقصیرتان را گردن گرفته و عذر خواهی کنید. اما اگر بحث و گفت‌وگویی کاملاً محترمانه برای دفاع از باورها و اعتقادات‌تان داشته‌اید و به خاطر اعتقادات شما آن طرف مقابل ناراحت شده است، هیچ‌وقت نباید معذرت خواهی کنید.

برای همه چیز: بعضی از افراد به خاطر همه چیز خود عذر خواهی می‌کنند، بخاطر ظاهرشان، به خاطر کارهایی که تقصیرشان نیستند و یا به خاطر کوتاهی‌هایی که هیچ‌کس متوجه آن نمی‌شود. مدام عذر خواهی می‌کنند و عذر خواهی می‌کنند. این رفتار نه تنها خلاف آن چیزی که شما فکر می‌کنید نظر مثبت دیگران را نسبت به شما جلب می‌کند بلکه احترام خودتان را پیش همه از دست می‌دهید. ادامه دارد...

«منبع:alamto.com»

## یادداشت

## پیژم‌هایی هم هست که نمی‌دانیم

## مضرب قوت انس است و دوستان جمع‌اند

«آذر فخری»



این جا، جایی است که از «حاضر» بودن «خلوت» صحبت می‌شود. درحالی‌که خلوت، باید خالی باشد؛ حداقل در معنای لغوی‌اش. یا کم‌کم باید کم جمعیت باشد، خلوت در نهایت حضور چند یار بسیار نزدیک و همدل را می‌طلبد، بیش از آن دیگر خلوت نیست. و حالا که در این خلوت حاضر دوستان جمع شده‌اند، یعنی که این دوستان، در جان و در روح چنان یگانه‌اند که انگار شده‌اند. یعنی این‌که داستان، ماجرای دیگری گونه دارد... یعنی این‌که «انس» که نسبتی دارد با همان دوستی و یکدلی و یگانگی در این‌جا در تلاو است. چنین خلوتی و چنین حضوری در جهان امروز ما چه قدر کم است.

حضورهای صمیمانه ما حتی گاهی آکنده از انواع حساگیری‌هاست، لبریز کژفهمی‌ها و سوءتفاهم‌ها. آکنده از بدبینی‌ها... و اگر هیچ‌کدام از این‌ها نباشد، چند یار جانی که چنین خلوت کرده‌اند، گاهی درباره دیگران زیاده‌گویی می‌کنند، گاهی از همدیگر گله می‌کنند و گاه نیز یا در حال دوره کردن گذشته‌اند یا مشغول نقشه کشیدن برای آینده.

می‌خواهم بگویم که از «حضور» خبری نیست، زیرا که حضور نیازمند بودن در لحظه اکنون است. کسی در اکنون حاضر نیست. هر کدام از ما یا اندوه گذشته را بر دوش می‌کنیم یا توهم آینده را.

دوستان جمع می‌شوند... اما این جمع بیشتر شبیه پراکنندگی است. ذهن‌ها در نوسانند... کلمات سرازیر می‌شوند... در پرش‌های ذهنی و زبان‌ها سخنگو، حضور غایب می‌شود. حضور نیازمند سکوت است و چه چیزی زیباتر از سکوت کردن با دوست. ما این سکوت را نیاموخته‌ایم. ما متوقف کردن ذهن را یاد نگرفته‌ایم. ما مدام نگرانیم... ما مدام حسرت می‌خوریم. ما غایبیم!

## یک جرعه زندگی

## زاویه دید در زندگی

هر کسی دنیا را از دید خود قضاوت می‌کند. گاهی بهتر است جای خود را برای بهتر دیدن عوض کنید. هیچ‌وقت در زندگی‌تان به خاطر احساس ترس عقب ننشینید.

همه ما بارها این جمله را شنیده ایم که بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ مثلاً این‌که بمیرید؟ اما سرگ بدترین اتفاقی که ممکن است برایتان رخ دهد نیست.

بدترین اتفاق در زندگی این است که اجازه دهید در عین زنده بودن، از درون بمیرید.

«مترتین سلیمکن»

## فلسفیدن‌ها من

## فیثاغورث: اهمیت ریاضیات در موسیقی



فیثاغورث باور داشت که «همه چیز عدد است»؛ چیزها زمانی که نظم ریاضیاتی کائنات خود را بر ماده بدون فرم جهان تحمل می‌کنند پا به عرصه هستی می‌گذارند.

این باور وجود دارد که وی پس از کشف اهمیت ریاضیات در موسیقی به این ایده رسیده باشد. افسانه‌های درباره او وجود دارد که وقتی او داشت از جلوس یک کارگاه آهنگری رد می‌شد از آوای آن شگفت‌زده شد.

زمانی که دو چکش با وزن‌های مختلف بر سندان کوبیده می‌شدند هارمونی (اکتاو، پنجم و چهارم) به وجود می‌آمد. اگر یکی از چکش‌ها وزنش نیم وزن دیگری بود، به اکتاو می‌رسید؛ اگر یک سوم وزن دیگری باشد هارمونی پنجم را می‌شنوید و اگر وزنش ربع دیگری باشد هارمونی چهارم را می‌شنوید.

اشتباه فاحش این قصه این است که زیر و بمی صداهایی که با ضربه تولید می‌شوند

هستند که از دل صداهای گوش‌خراش بیرون آمده است. فیثاغورث مبدع ایده «موسیقی اجرام» (music of the spheres) است. این موسیقی که با حرکت سیارات به گرد زمین تولید می‌شود برای ما ناشنودنی است.

متناسب با وزن ابزار مورد استفاده تغییر نمی‌کنند. اما این «نظریه تناسب» وقتی کار می‌کند که زه یا تار را در طول آن، در نیمه راه، یک سوم راه یا یک چهارم راه به صدا در می‌آورد. نظم موسیقایی و زیبایی، نتیجه هارمونی‌ای

## خوب اسند بدانیم

## خرچنگ‌ها چگونه موجوداتی هستند؟

خرچنگ نخودی که تنها چند میلی‌متر اندازه دارد تا خرچنگ عنکبوتی ژاپنی که طول پاهایش بیشتر از ۴ متر است.

تغذیه خرچنگ‌ها همه چیزخوار هستند آنها به ویژه از جلبک و سایر غذاهای دیگر تغذیه می‌کنند. طبیعت خرچنگ‌ها به گونه ای است که محل زندگی آنها در فصل سرما به زیر شن و ماسه های لب دریا و یا در کف دریا می‌روند. به همین نسبت به هنگام گرم شدن هوا سر از شن‌ها برداشته و به بیرون از آب می‌آیند. آنها برای دریافت یکسری ویتامین های خاص مورد نیاز بدنشان به زیر آفتاب رفته و در واقع حمام آفتاب می‌گیرند.

آنها در هنگام خوابیدن زیر آفتاب بسیار خوشحال هستند زیرا در زیر آفتاب چنگال‌هایشان به صورت V است.

انواع خرچنگ: خرچنگ نقاب دار / خرچنگ آبی / خرچنگ خال دار / خرچنگ ناخنی / خرچنگ پیکانی / خرچنگ مدور.



«مهسا خدامراد» خرچنگ‌ها از خانواده سخت پوستان هستند. شکمشان کاملاً در زیر بدنشان پنهان است. روی بدن از پوست‌های سخت پوشیده شده‌است. همچنین آنها دارای یک