

کسانی که عشق می‌ورزند، عشق بدون قید و شرط دارند. آنان دشمنان احتمالی خود را و نیز کسانی را که به آن‌ها «آسیب» می‌زنند دوست می‌دارند و اگر کسی با این عشق آشنا شود، هیچ دشمنی نخواهد داشت...



دوهفته نامه‌ی الکترونیکی کیمیا، شماره‌ی دوم، ۱ اسفند ۱۳۸۹

## سخن اول

**سپندارمذگان، روز عشق و زن و زمین  
بر همگان همایون و مبارک باد...**

کانون کیمیا

kanoonkimia@yahoo.com

طرف ما شب نیست

صدا با سکوت آشتی نمی‌کند

کلمات انتظار می‌کشند

من با تو تنها نیستم...

هیچ کس با هیچ کس تنها نیست!

شب از ستاره‌ها تنها تر است

طرف ما شب نیست

پفماق‌ها کنار فتیله بی‌طاق‌تند

فشخه کوه‌ها در مشت توست

در لبان تو شعر روشن صیقل می‌فورد

من تو را دوست می‌دارم و شب از ظلمت

فود و همشت می‌کند...

« سپندارمذ لقب ملی زمین یعنی گستراننده، مقدس و فروتن است. زمین نماد عشق است چون با فروتنی، تواضع و گذشت به همه عشق می‌ورزد. زشت و زیبا را به یک چشم می‌نگرد و همه را چون مادری در دامان پر مهر خود امان می‌دهد. به همین دلیل در فرهنگ باستان، اسپندارمذگان را به عنوان نماد عشق می‌پنداشتند. سپندارمذگان جشن زمین و گرمای داشت عشق است که هر دو در کنار هم معنا پیدا می‌کنند. در ایران باستان در این روز زنان به شوهران خود هدیه می‌دادند و مردان نیز زنان و دختران را بر تخت شاهی نشاندند، به آن‌ها هدیه داده و از آن‌ها اطاعت می‌کردند.

کیمیا به مناسب این روز بزرگ که ۲۹ بهمن خورشیدی و ۵ سپندارمذ (پنجمین روز از ماه اسفند) در تقویم باستانی است، هدیه‌ای برای همه‌ی کیمیایی‌ها در نظر گرفته است.

این هدیه را می‌توانید پیرینت گرفته و به دیوار اتاق نشیمن و یا کار خود بزنید و از معجزه‌ی کلمات بهره‌مند شده و اثرات این انرژی را به اطرافیانتان نیز هدیه دهید.

هدیه کیمیا را در صفحه‌ی ۴ ببینید.



این کارزار برگشته‌اند و اینک در محافل‌شان تغییر را غیر ممکن می‌دانند و جامعه و باورهای حجیمش را غولی هولناک و شکست‌ناپذیر دانسته و ناامید، از این سخن به میان می‌آورند که تغییر، امکان ندارد و باید از رویارویی با سنن حاکم برحذر بود و تسلیم و کت‌بسته به گوشه‌ای خزید و بدون هیچ باوری به زندگی ادامه داد که این جبر روزگار است. آن‌ها نه به جامعه کاری دارند و نه به خود!!

و افرادی (که کم هم نیستند) پشت به همه چیز کرده و فرار را بر فرار ترجیح داده‌اند و تمام زندگی‌شان را در فرار به سر برده‌اند. از این جاده به آن جاده گریخته‌اند، از این سنت و جامعه فرار کرده‌اند و به آن سنت و جامعه پناه برده‌اند و از آن فرار کرده و به آن دیگری پناه برده و همیشه در فرار از این و آن!!

این سه دسته شب‌ها ناآرام به خواب می‌روند و صبح‌ها بدون هیچ نشاطی بیدار می‌شوند. همیشه غمگین و نگران و سردرگم بوده و هستند. اینان باورهای‌شان را به طوفان جامعه بسته‌اند و گره‌ی کوری زده‌اند بر اندیشه و افکارشان.

من هم روزی جزء این دسته‌بندی‌ها بودم، خسته بودم و شکسته و ناامید و فراری. تا این‌که با جمعی آشنا شدم که باورهای‌شان را ...

ادامه در صفحه‌ی دو...

در زندگی روزانه با طیفی از انسان‌ها سروکار دارم که وقتی پای حرف‌های‌شان می‌نشینم بی‌هیچ رضایت خاطری از زندگی و نوع زندگی‌شان صحبت کرده و غرولندکنان مقصر را جامعه‌ای می‌دانند که در آن زندگی می‌کنند. مثلاً از نوع پوشش خود راضی نیستند، یا نوع روابطشان، تحصیلاتشان، رفتار و گفتارشان و در کل خود را اسیر جامعه‌شان می‌بینند و وقتی از آن‌ها می‌پرسم چرا برای کسب رضایتشان نمی‌کوشند و یا از باورهای شخصی‌شان می‌پرسم سر و صدا راه می‌اندازند که نمی‌شود و نمی‌شود. در طول این سال‌ها بارها از خود پرسیده‌ام آیا می‌شود روزی بیاید که از خود و از نوع زندگی‌مان راضی باشیم در همین روستا، شهر و یا کشوری که روزها را می‌گذرانیم؟؟

در راه یافتن جواب این سوال با افراد زیادی آشنا شدم که عمدتاً در این سه گروه جای می‌گرفتند:

گروهی می‌گویند سنت‌شکنی کار ما نیست، اما در بند سنت بودن نیز مال ما نیست. این افراد همیشه ناراضی‌اند و خسته؛ ناراضی از وضعیتی که دارند و خسته از آن. آن‌ها بیش‌تر اوقاتشان را نشستند و شکایت می‌کنند!!

افرادی دیگر که تغییر را محترم شمرده‌اند و تن به تغییر داده‌اند یک تنه شمشیر از رو کشیده‌اند و جنگ با سنت را تجربه کرده و مجروح از

# اشتباهات را می‌توان بخشید...

فصیحہ کاظمی  
www.raya.ir



همه‌ی ما بارها در طول زندگی‌مان اشتباهاتی کردیم و برای پیامدهای ناگوار آن افسوس خورده‌ایم. گاهی نتیجه‌ی یک انتخاب غلط و یا یک اشتباه تا همیشه گریبان ما را می‌گیرد و ما را بر آن می‌دارد تا افسوس بخوریم. افسوس خوردن باعث ایجاد ناامیدی و ناامیدی باعث افسردگی و عدم اعتماد به نفس در ما می‌شود و آن می‌شود تا در تمامی شرایط به نداشته‌ها فکر کرده و نتوانیم داشته‌ها را ببینیم. به دنبال هر فکری که به ذهنمان می‌رسد سرزنشی هم به دنبالش می‌آید و در نهایت از ما فردی غمگین، ناامید و بدون انگیزه می‌سازد. چه باید کرد؟

دلیل اصلی افسوس خوردن بیش‌تر این است که آن طور که باید و شاید تلاش نکرده‌ایم و موقعیت‌هایی را از دست داده‌ایم، پس این مشکل قابل حل است.

برای مثال ممکن است ما افسوس بخوریم که چرا فلان دوره‌ی آموزشی را ندیدیم، یا چرا در گذشته به سفر نرفته‌ایم و یا ...

در چنین شرایطی باید به خود بگوییم که هرگز برای شروع دیر نیست. ما موقعیت‌ها را از دست ندادیم اگر آستین‌ها را بالا زده و از همین حالا اقدام کنیم.

بهتر است به جای افسوس خوردن، به رویاهای‌مان جامه‌ی عمل بپوشانیم. هر روز جدید می‌تواند شروع یک کار تازه باشد. چه بسا در این مقطع از زندگی‌مان به نتایج بهتری دست یابیم. پس ناامید نباشیم و امتحان کنیم. کاش یاد می‌گرفتیم با اشتباهات خود از در دوستی در می‌آمدیم. به طور مثال: اگر ما در امتحانی نمره‌ی قبولی نگرفتیم و به جای مؤاخذه‌ی خود به دنبال دلیل باشیم و باید و نبایدها را نادیده بگیریم دیگر هرگز آن اشتباه را مرتکب نخواهیم شد.

ما باید با تمرین و ممارست با افکار منفی مغزمان مبارزه کنیم تا بتوانیم احساس گناه را از خود دور کنیم و دائم با خود تکرار کنیم که افسوس خوردن بی‌فایده است و هیچ دردی از ما دوا نمی‌کند.

یکی از ورزش‌های روحی، بازی با ایده‌ها و

هستیم برای انجام اموری که می‌خواهیم برنامه‌ریزی کنیم و با اراده‌ای مصمم تا سر حد موفقیت پیش برویم. هدفمان را در ابتدای راه، انجام‌شده ببینیم و بدون فکر به شکست قبلی با انرژی پیش برویم.

اگر علت شکست ما دفعه‌ی قبل عدم آگاهی و دانش و توانایی بوده هرگز خود را سرزنش نکنیم و بدانیم این بار که باتجربه‌تر، آگاه‌تر و توانمندتر شدیم دوباره تلاش می‌کنیم و به طور حتم با قدرت بیش‌تر موفق‌تر خواهیم شد.

توجه: از آنجا که شکست دوباره، روحیه‌ی ما را هر چه بیش‌تر از قبل تضعیف می‌کند بنابراین قبل از آن که مطمئن نشدیم آمادگی کامل برای امتحان مجدد آن کار را داریم، اقدامی نکنیم. شروع دوباره باید زمانی صورت گیرد که توانایی کامل و لازم را در خودمان ببینیم تا بتوانیم با اطمینان خاطر و اعتماد به نفس پیش برویم با یقین به این‌که پیروزی از آن ما خواهد بود. ما می‌توانیم ....

نبایدها است. از آن‌جا که به دنبال این کلمات احساسات منفی چون یأس، شکست و ناامیدی بروز می‌کند، در طی این بازی باید از ادای این دو کلمه خودداری کنیم. در طی یک هفته، هر بار که هر یک از این کلمات را بر زبان آوردیم یادداشت کنیم و اگر تعداد دفعات گفته‌شده بیش از ۱۰ بار در هفته بود، خودمان را به نحوی جریمه کنیم تا این‌که به مرور از تعداد این کلمات کاسته شود.

بباید از همین امروز با خودمان قرار بگذاریم تا به اتفاقاتی که در گذشته افتاده فکر نکنیم. به فکر کارهایی باشیم که می‌توانیم در زمان حال و آینده انجام دهیم. زمانی که در حال افسوس خوردن هستیم به منزله‌ی این است که داریم به گذشته‌ها می‌اندیشیم.

ما تنها زمانی اجازه داریم به گذشته‌ها فکر کنیم که بخواهیم از آن‌ها عبرت بگیریم و تجربه کسب کنیم.

حال باید با فکر کردن به لحظه‌ای که در آن

## باورهای من، امواجی پایدار در برابر طوفان گذرای جامعه‌ی من

... ادامه از صفحه‌ی یک

...باور داشتند و به رویاهای‌شان جامه‌ی عمل می‌پوشیدند و رضایت خاطر از بودنشان و آرامشی از شدنشان داشتند. آن‌ها دوستان آسمانی من نبودند، بلکه در همین سرزمینی زندگی می‌کردند که من می‌زیستم، با تمامی اطرفیانی که من داشتم و سنت‌هایی دورشان را پر کرده بود که دورتادور من تنیده بود. اما آن‌ها اسیر جامعه‌شان و سنت‌های دورشان نبودند و هیچ جنگی هم در کار نبود. روحیه‌ای صلح‌آمیز داشتند و بدون هیچ

گونه تنش و گریز و فراری زندگی می‌کردند. من با آشنایی با این افراد دریافتم که زندگی من باورهای من است و خوشبختی من آن نیست که اسیر غول بی‌شاخ و دم جامعه‌ی توده‌وار و سنت‌های دست و پاگیرش شوم و یا به جنگش روم و از پایش درآورم و یا از کارزار زندگی فرار کنم و آواره شوم. بلکه خوشبختی من آن است که...!

قبل از این‌که به این سوال پاسخ دهم، این سوال را از شما می‌پرسم. خود را از کدام دسته می‌بینید؟ و به راستی خوشبختی خود را در کجا می‌جوئید؟

...ادامه در شماره‌ی بعدی



## در صفحه‌ی شطرنج زندگی چگونه بازی می‌کنید؟

(قسمت اول)

می‌کنید علت چیست؟ بله درست حدس زدید! اکنون شما ناظر بازی هستید و روی کل صفحه‌ی شطرنج تسلط دارید و هم‌زمان می‌توانید به حرکت مهره‌های سفید و سیاه فکر کنید و برنامه‌های آن‌ها را ببینید. در حالی که بازیکنان از یک زاویه و آن هم زاویه‌ی خودشان، بازی حریف را پردازش می‌کنند و بر اساس آن، حرکت‌های خود را تنظیم می‌کنند. اما چاره چیست؟ آیا می‌خواهید علاوه بر آن که به عنوان ناظر، یک شطرنج‌باز حرفه‌ای باشید، در هنگام بازی هم همین عنوان «حرفه‌ای» را با خود داشته باشید؟

اگر جوابتان مثبت است، کافی است در هنگام بازی شطرنج به جای آن که بر اساس زاویه‌ی دید خود و المان‌های فکری‌تان بازی را پردازش کنید، فکرتان را اندکی از جای خود تکان دهید و در جایگاه ناظر به بازی نگاه کنید تا بتوانید از زاویه‌ای کامل، تمام فرصت‌ها و تهدیدها را نظاره‌گر باشید و در نتیجه، حرکت‌های بهتری انجام دهید. در بازی زندگی و در مناسبت‌های شخصی و کاری نیز چیزی جز این، اتفاق نمی‌افتد. بسیاری از تصمیم‌ها و حرکت‌های ما در حالی اتفاق می‌افتد که مسائل را تنها از زاویه‌ی خودمان بررسی می‌کنیم. اگر بتوانیم در آن لحظه‌های حساس و تأثیرگذار، اندکی زاویه‌ی فکری خود را تغییر دهیم و ناظر جریان‌اتی باشیم که اتفاق می‌افتد، مسلماً تصمیم‌های بهتری خواهیم گرفت و حرکت‌های مؤثرتری خواهیم داشت. شاید این‌گونه برنده‌تر باشیم!

ادامه دارد...

از تک‌تک سربازان خود دفاع می‌کنند و نقش آن‌ها را در آرایش‌های دفاعی و تهاجمی خود مهم می‌دانند. از سویی دیگر حرفه‌ای‌ها می‌دانند که نتیجه‌ی پایانی بازی شطرنج در گرو بازی سربازان است و هر کسی فارغ از این که با مهره‌های سفید بازی کند یا سیاه، اگر تعداد سرباز بیش‌تری داشته باشد، پتانسیل بیش‌تری هم برای برنده شدن دارد.

اما هنوز مهم‌ترین نکته گفته نشده است! سرباز در صفحه‌ی شطرنج تنها مهره‌ای است که توانایی ارتقا دارد و می‌تواند با رساندن خود به انتهای صفحه، به یک وزیر توانمند تبدیل شود. این پتانسیل بسیار قدرتمند سرباز، ارزش او را دوچندان می‌کند.

اما شما چگونه هستید؟ در زندگی شخصی یا کاری، بسیار پیش می‌آید که از ایده‌های کوچک به صرف «سرباز بودن» آن‌ها استفاده نمی‌کنیم و ترجیح می‌دهیم که با «ایده‌های وزیر» خود در میدان جولان دهیم؛ غافل از آن که برگ برنده‌ی ما همان «ایده‌های سرباز» است که ما به سادگی از کنار آن‌ها عبور می‌کنیم. واقعیت هم این است که بعضی از همین ایده‌های کوچک پتانسیل ارتقا و تبدیل شدن به ایده‌های بزرگ را دارند. فقط کافی است اندکی بیش‌تر تأمل کنیم!

### چگونه یک شطرنج‌باز حرفه‌ای باشید؟

تاکنون توجه کرده‌اید زمانی که دو نفر شطرنج بازی می‌کنند و شما نظاره‌گر بازی هستید، چه حرکت‌های بی‌نظیری به ذهنتان می‌رسد! شما در آن زمان از یک شطرنج‌باز مبتدی به یک شطرنج‌باز حرفه‌ای تبدیل می‌شوید. فکر

نمی‌دانم شما چه قدر به شطرنج علاقه دارید؟ اصلاً بازی شطرنج را بلد هستید؟ اما به هر حال نگران نباشید؛ زیرا برای خواندن این مطلب قرار نیست که شما بازی شطرنج را بلد باشید یا اگر هم بلد باشید، قرار نیست که با آناتولی کارپف، یکی از قهرمانان افسانه‌ای شطرنج یا احسان قائم‌مقامی، استاد بزرگ بین‌المللی شطرنج کشورمان بازی کنید.

واقعیت این است که بازی شطرنج در بسیاری از مواقع، ارتباط نزدیکی با زندگی ما دارد و به خوبی می‌توان آموزه‌های آن را در حوزه‌ی زندگی شخصی و کاری به کار برد.

### بهترین مهره‌ی شما چه مهره‌ای است؟

اگر شما یک شطرنج‌باز مبتدی هم باشید می‌دانید که وزیر در بازی شطرنج بیش‌ترین ارزش را دارد؛ زیرا توان حرکتی بسیار بالایی دارد و بعد از وزیر، رخ (قلعه)، فیل و اسب جایگاه خوبی دارند و در نهایت نیز سرباز قرار می‌گیرد. به همین دلیل بسیاری از شطرنج‌بازان مبتدی سعی می‌کنند تا از همان ابتدای بازی، با وزیر خود در میدان جولان دهند و توانایی‌های خود را به نمایش بگذارند. بسیاری از آن‌ها زمانی که این مهره‌ی ارزشمند را از دست می‌دهند، بازی را واگذار شده تلقی می‌کنند و به تعبیری وا می‌دهند!

اما واقعیت چیز دیگری است! زمانی که به بازی شطرنج‌بازان حرفه‌ای نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که گویا آن‌ها بیش‌ترین ارزش را برای سربازان خود قائل هستند و از دست دادن یک سرباز به معنای واگذاری بازی است. آن‌ها به خوبی



کلمه‌ها و اندیشه‌ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی و رفتار ما شکل می‌دهند. آن‌چه می‌گوییم در حقیقت فکری است که بیان می‌شود. کلمه‌ها و اندیشه‌ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی و امورمان شکل می‌دهند. ما می‌توانیم استفاده از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت را در سطر وسیع گسترش داده و انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم. امروزه ثابت شده که کلمات منفی نیروی منفی به سمت شخص می‌فرستند و او را به سمت منفی و بیماری سوق می‌دهند! به طور مثال وقتی به ما می‌گویند خسته نباشی در اصل خستگی را به یادمان می‌آورند و ناخودآگاه احساس خستگی می‌کنیم اما اگر به جای آن از یک عبارت مثبت استفاده شود نه تنها نیروی ازدست‌رفته، ترمیم می‌کند و خستگی جسم را از بین می‌برد بلکه نیروی مثبت و سازنده‌ای را به افراد هدیه می‌دهد.

# هدیه کیمیایی

روز سپندارمذگان مبارک

این اصطلاحات را به کار ببریم:	این اصطلاحات را به کار نبریم:
شاد و پر انرژی باشید	خسته نباشید
ممنون از محبت، سلامت باشی	دستت درد نکند
از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم	بخشید مزاحمتون شدم
در فرصت مناسب با شما خواهم بود	گرفنارم
راست می‌گی؟ راستی؟	دروغ نگو
خدا سلامتی بده	خدا بد نده
هدیه برای شما	قابل نداره
مگه مسئله‌ای داری؟	مگه مشکل داری
خوب هستم	بد نیستم
مناسب من نیست	به درد من نمی‌خورد
یادت باشه	فراموش نکنی
شما را در شادی‌ها ببینم	غم آخرت باشد
الان شاداب نیستم	حال ندارم
آدم خطا می‌کنه و فرصت جبران برام هست	من گناهکارم
برخی از آدم‌ها خوب منو می‌فهمند	هیچکس من رو درک نمی‌کنه
گاهی هم خوش‌شانس بودم	من هیچوقت شانس نداشتم
با این کار چه لذتی می‌بری؟	چرا اذیت می‌کنی؟
من	اینجانب
آسان نیست	دشوار است
بفرمایید	در خدمت هستم
خیلی راحت نبود	جانم به لیم رسید