

■ آدم متعادل کیسے؟

چہ کار کنیم کہ تعادل ہون بہ ہم نغورہ؟



■ تعادل ما بہ چی بستگی دارہ! آدم متعادل بہ چہ کسی گفتہ میشہ؟

ببینم شما دوست داریں تو خونہای زندگی کنین کہ تعادل ندارہ؟
اصلاً تعادل یعنی چی؟

تعادل یکی از اون مفہیمہ کہ حتی اگہ کلمہ اش رو بَلَد نباشیم
از ہمون بچگی خودش رو کامل می شناسیم و تجربہ کردیم!

اصلاً یکی از بزرگ ترین تلاش ہا و موفقیت ہای ما
مال زمانہ کہ قانون تعادل رو کشف می کنیم

و نتیجہ ی این کشف بزرگ ہم بہ کسب توانایی راہ رفتن ختم میشہ!

■ جالب اینجاست که!

بخش انسانی وجود ما هم فقط وقتی می‌تونه رشد کردن رو شروع کنه که اول از همه قانون تعادل رو توی نفس بفهمه و بتونه اجـراش کنه

اگه این قانون رو یاد نگیریم هیچ وقت تعادل نداریم و درست شبیه ساختمونی هستیم که هیچ کسی توش احساس امنیت نداره و مدام به یه طرف سُـر می‌خوره

حالا سوال اینه که چه جوری میتونیم با یاد گرفتن این قانون خودمون رو از شر انتخاب‌های اشتباه و استرس و اضطراب راحت کنیم؟

■ تعادلت رو حفظ کن!

هولوویبایی



QR کد را اسکن کنید.



■ دقت کردین چیزی که تعادل نداره چقدر زود توجه‌مون رو به خودش جلب می‌کنه؟

مثلاً یہ تابلوی کہ روی دیوار میزوں نیست! یا یہ ساختمونی کہ مثل برج پیزا به یہ طرف خم شده! یا حتی بچہ ای کہ تازہ راہ رفتن رو یاد گرفته و ہر لحظہ ممکنہ بیفتہ! جالبہ کہ ما به تعادل ہر چیز حساسیم الا خودمون! یعنی اصلاً حواسمون نیست کہ یہ آدم متعادل ہستیم یا نہ؟

اینکہ تا حالا این ہمہ راجع بہ کمالات و بخش‌های مختلف وجودمون و زوج‌هایی کہ دارن با ہم صحبت کردیم، یہ دلیل بیشتر نداشته، کہ اونم میشہ رسیدن بہ تعریف آدم متعادل! یعنی انقدری کہ رسیدن بہ تعادل واسہ ما مهمہ، واسہی برج پیزا کہ الان تقریباً 850 سالہ کہ منتظرہ بہ تعادل برسہ، مهم نیست! می‌دونین چرا؟

آخہ آدم بودن و نبودن ما بہ ہمین تعادل‌مون بستگی دارہ. یعنی اگہ بہ تعادل نرسیم، نہ تنہا کل زندگی‌مون رو بہ باد میدیم، کہ دیگہ اسم انسان ہم بہمون تعلق نمی‌گیرہ! البتہ با این چیزایی کہ تا حالا یاد گرفتیم، فہمیدن تعادل اونقدرها ہم سخت نیست! کافیہ دستمون رو طوری نگہ داریم کہ شصتمون بالا باشہ و چہارتا انگشت دیگہ زیرش بیان! حالا اگہ ما فرض کنیم کہ شصتمون همون فوق عقلمونہ و چہارتا انگشت دیگہ ہم چہارتا بُعد دیگہی وجودمون، کار درست میشہ! یعنی حداقل می‌فہمیم کہ اولویت‌هامون رو چہ جوری باید بچینیم تا بشیم یہ آدم متعادل!

البتہ اینم بگم کہ قسمت سختش تو برقراری این تعادلہ. مخصوصاً تو دورہی نوجوانی کہ ہر روز یا ہر چند ساعت یہ بار مودمون عوض میشہ و میل‌ها و خواستہ‌هامون مرتب در حال تغییرہ، اما اگہ بدونیم کہ کلاً شادی و آرامش دائمی‌مون بہ برقراری این تعادل وصلہ، بی بروبرگرد و اسش تلاش می‌کنیم.

- حالا اگه فکر می‌کنین این حرف‌هایی که الان داریم می‌زنیم، خیلی عجیب غریبن و ازشون سر در نمی‌یارین، بهتره برگردین و کلاً چیزهایی که تا حالا گفتیم رو از اول بخونین.

دوست‌های من

رئیس ذهن تو کیه؟
رئیس ذهن امید به نظرت کیه؟

QR کد را اسکن کنید.



اینجا رئیس کیه؟

- بذارین خیالتون رو راحت کنم، اگه این چینش به هم بخوره و فوق عقل ما نشه فرماندهی وجودمون، ما هم از تعریف یه آدم متعادل درمیایم؛ چون اگه فوق عقلمون هر روز جاشو با یکی از بُعدها عوض کنه و اصلاً ثباتی توی فرماندهیش نداشته باشه، یا حتی اگه کسی اونو به رسمیت نشناسه، سنگ روی سنگ بند نمیشه!
آخه اون جووری با هر تلنگری تو زندگی‌مون، بخش‌های پایینی‌مون میان بالا و قد علم می‌کنن! ما هم از خدا خواسته، کمال‌های جذاب بخش جمادی، گیاهی، حیوانی و عقلی‌مون رو به اولویت‌ها و زوج بخش انسانی‌مون ترجیح میدیم و خودمون رو بیچاره می‌کنیم. بعدش هم چون بخش انسانی‌مون به زوجش نرسیده، آرامشمون ازمون گرفته میشه و به ترس و غم و استرس می‌افتیم.
درست مثل حال یه بچه که با اینکه خیلی گرسنه‌ست، بهش غذا ندن!

البته به وقت اشتباه نشه، ما اصلاً منظورمون این نیست که

نیازها و اولویتهای بخشهای دیگهی وجودمون مهم نیستند. آخه می‌دونین بعضیا هم هستن که از اونور پشت بوم می‌افتند؛ مثلاً ازدواج نمی‌کنن تا تمرکزشون از انسان شدن نیفته، یا دنبال فراهم کردن شرایط بهتر واسه خانواده‌شون نمی‌رن تا به درجه‌های بالاتری از آدمیت برسن. در صورتی که مهم دونستن و به رسمیت شناختن فوق‌عقل به معنی نادیده گرفتن نیازهای بقیه‌ی بخش‌های وجودمون نیست، اما همه‌ی بخش‌های وجودمون باید بدونن که کی رئیسه و خودشون رو باید با کی هماهنگ کنن! چون ما هر قدر هم که تو کمالات بُعدهای دیگه وجودمون خوب و موفق عمل کنیم تا زمانی که فوق‌عقل رو روی تخت پادشاهی وجودمون ننشونده باشیم، آدم متعادل یا اصلاً بهتره بگیم آدم نیستیم! یعنی شاید به گیاه خوب یا حیوان خیلی خوبی باشیم ولی هرچی هست، انسان نیستیم، چون اصلاً به بخش انسانی‌مون بها ندادیم!

واسه همین هم باید کلاً مراقب علاقه‌ها و طرز چیدن اولویت‌هامون باشیم؛ اگه بخوایم خیلی علمی و فیلسوفانه حرف بزنیم، میشه اینکه باید نظام محبتی‌مون رو درست بچینیم؛ یعنی بدونیم اولویت اول قلبمون چی باید باشه و به هر چیزی چقدر باید بها بدیم! مثلاً رشته‌مون رو جواری انتخاب نکنیم که باعث بشه از بخش انسانیمون و زوجش یعنی خدا و بی‌نهایت غافل بشیم. یا جواری دنبال تیپ و قیافه و لباس نریم که کلاً بخش گیاهی‌مون بیاد بشینه رو صندلی ریاست وجود ما!

■ ماشینی که مارو از مبداء به مقصد می‌رسونه!

روح یا همون بخش انسانی و فوق‌عقل ما ماده نیست و از جنس بی‌نهایتیه؛ پس ما به یه ابزاری احتیاج داریم که بین روحمون با این دنیای مادی ارتباط برقرار کنه؛ یعنی بیاد نقش واسطه رو بازی کنه.

روح یا همون بخش انسانی و فوق عقل ما ماده نیست و از جنس بی‌نهایت؛ پس ما به یه ابزاری احتیاج داریم که بین روحمون با این دنیای مادی ارتباط برقرار کنه؛ یعنی بیاد نقش واسطه رو بازی کنه. درست مثل ماشینی که واسطه میشه تا ما رو از یه جایی به یه جای دیگه ببره. اون ابزار، همین جسم ماست که باید باهاش مسیر رسیدن به کمال رو طی کنیم و تا خود بی‌نهایت بریم. خب طبیعیه که یه جسم ضعیف اصلاً نمیتونه ماشین خوبی واسه رسیدن ما به مقصد باشه. به خاطر همین هم رسیدگی به نیازهای بخش طبیعی‌مون که همیشه همون نیازهای جمادی، گیاهی، حیوانی و حتی عقلی ما، خیلی مهمه. یعنی یه جورایی بدون اونا اصلاً نمیشه به هدفمون برسیم. تازه تو دین هم کلی ثواب واسه رسیدگی بهشون گفته شده!

این هم طبیعیه که ما واسه مسافرت یه ماشین آخرین سیستم و فول امکانات رو به یه ماشین معمولی یا درب و داغون ترجیح بدیم، اما مشکل از اونجایی شروع میشه که به جای اینکه به مقصدمون و نیازهایش فکر کنیم، حواسمون پرت خود ماشینی بشه که قراره ما رو به مقصد برسونه. پس باید حواسمون رو شش دنگ جمع کنیم تا یه وقت زرق و برق ماشینمون رو به نیازهای رئیس‌مون که همون فوق عقل ماست، ترجیح ندیم!

چرا ما با هر مشکل کوچیکی از هم می‌پاشیم همیشه اینکه:

اصلاً چرا بگم، برو تو ویدئوی کهکشان درون ببین:



QR کد را اسکن کنید.






این همه

بکنه نکنه

برای چی؟!

borna.montazer.ir



■ پس حقیقت وجود ما همون بخش انسانی یا فرمانده وجودمونه که

بهش قلب، روح یا فوق عقل هم می‌گیم. بقیه‌ی بَعدها هم حکم ماشینی رو دارند که ما رو به بی‌نهایت که زوج واقعی این بخشه می‌رسونن؛ ولی بعضی وقت‌ها اندازه‌ی غذاهایی که ما واسه‌ی این چهارتا بخش جمادی، گیاهی، حیوانی و عقلی مون آماده می‌کنیم زیاده. انقدری که نه تنها بهشون لطفی نمی‌کنیم، بلکه فقط باعث چاقی و تنبلی شون میشیم. تا جایی که جلوی رئیسشون قد علم می‌کنن و مثل اسبی میشن که دیگه حاضر به سواری دادن به صاحبش نیست!

این جووری میشه که حاضریم صدتا کار جورواجور بکنیم، اما وقتی نوبت نماز خوندنمون میشه، انگار می‌خوایم یه وزنه‌ی ۱۰۰ کیلویی بزنیم. حاضریم نیم ساعت توستوران منتظر غذایی که سفارش دادیم، بشینیم اما تا نوبت خدا و حرم و فوق عقلمون میشه وقت نداریم و یاد هزارتا کار نکرده‌مون می‌افتیم.

■ کی میشه گفت که به تعادل رسیدیم

■ حالا یه سؤال، تا حالا بعضی از عالم‌های دینی یا آدم خوب‌های باحال رو دیدین که با وجود کلی مشکل و بیماری و حتی توهین و...

کلاً تو آرامشن و اصلاً غم و استرسی ندارن؟ شده از خودتون بپرسین چه جووری همچین چیزی ممکنه؟ چرا زندگی ما با یه نسیم کن فیکون میشه، اما آرامش بعضی‌ها با طوفان و سونامی هم تکون نمی‌خوره؟!

یادتونه گفتیم که شرط رسیدن به آرامش، داشتن تعادله؟
تعادل ما هم به حاکم بودن فوق عقل و رسیدن بخش انسانی مون
به زوج خودش یعنی خدا و بی نهایت وابسته است؟
این آدم های باحال همون کسایی اند که به تعادل رسیدن!
یعنی چون کارشون درسته و روح و فوق عقلشون رو به زوج خودش رسوندن،
دیگه هیچ غم و غصه ای ندارن! حتی اگه تو بقیه ی بخش های وجودشون
یه نقص و کمبودی داشته باشن. راستش رو بخواین ما بدون بُعد های
دیگه ی وجودمون می تونیم ادامه بدیم، اما بدون بخش انسانی و
فوق عقلیمون نه! یعنی هرچقدر هم که پولدار باشیم و هیکلمون باحال باشه،
قیافه خوبی داشته باشیم یا ده تا مدرک و پست و مقام برای خودمون
ردیف کرده باشیم، تا به قلب و فوق عقلمون بها ندیم، واسمون فایده نداره؛
آخه ما آدمیم!

آدم هم فقط از راه شنیدنش که آدم میشه!

Qr کد را اسکن کنید.

