

۲

برنامسپر

عملکرد ما

Borna.montazer.ir

چرا

حالم خوب

نیست؟

چجوری

بفهمم

الان

مشکلم

چییه؟



■ چرا حالم خوب نیست؟ چه جوری بفهمم الان مشکلم چیه؟



اینکه حالم خوب نیست، نشونه چیه! این جور وقتا باید چه کار کرد؟

- تا حالا به این فکر کردین که ملاک حال خوب چیه؟
 - از کجا بفهمم حالم خوب نیست و باید یه فکری به حال خودم بکنم؟
 - تا حالا آدمهایی رو دیدین که سالها بیمارن، اما خودشون خبر ندارن و وقتی از بیماریشون مطلع میشن که دیگه خیلی دیر شده؟! ناراحت کننده است نه؟
- میدونستی بخش انسانی وجود ما هم همین شکلیه؟!

یعنی ممکنه سالها دچار یه بیماری کشنده باشیم، ولی
خودمون خبر نداشته باشیم!
این جور وقتا همیشه یه فکر مشترک توی سرمون پیدا میشه:
«کاش یه وسیله ای بود که میشد باهاش سلامت قلبمون
رو بسنجیم!» نظرت چیه؟
به نظرت برای بررسی کردن سلامتی روح و قلبمون مترو
معیاری وجود داره؟!
این هفته میخوایم در مورد همین حرف بزنیم؛ یعنی در
مورد اینکه:
«آینه ما برای دیدن درست و کامل وجود خودمون چیه
و از کجا میشه این آینه رو سفارش داد؟»



■ سیر آدیت



Qr کد را اسکن کنید.



اصلا اگه نمی فهمیدیم مریض شدیم یا نه چی میشد؟ مثلا قندمون انقدر بالا می رفت که یهو می رفتیم توی کما! یا فشار خونمون بدون هیچ علامت و نشونه ای انقدر بالا می رفت که رگ های مغزمون رو پاره می کرد و یهو یه ور بدنمون از کار می افتاد! یا گلومون واسه خودش چرک می کرد و انقدر پیش می رفت که واسه خوب شدن مجبور بودیم، چند هفته توی بیمارستان بستری بشیم! اصلا می دونین چیه ذهن ما مدام دنبال یه ملاک و معیاره که باهاش بتونه ایرادها رو تشخیص بده. واسه همینم هست که واسه وسیله های مختلف کلی دم و دستگاه میذاریم تا وضعیتشون رو بسنجیم و یهو حساب کار از دستمون در نره. مثلا یه لحظه فکر کنین که اگه آبگرمکن ترموستات نداشت و تا ابد دماش بالا می رفت چه اتفاقی می افتاد؟ یا اگه نمی فهمیدیم سرعتمون چقدره و همینطور پامون رو روی پدال گاز فشتر می دادیم، تا الان چند دفعه تصادف کرده بودیم؟



■ خیلی وقتا هست که احساسمون به رفتارهای بقیه مربوط میشه، یعنی یه جورایی این شرایط بیرون از وجود ماست که خوشی و ناخوشیمون رو مشخص میکنه، اما چرا اینجوری میشه؟



QR کد را اسکن کنید.



■ بدنمون هم تنظیمات داره

این قضیه که گفتیم توی بدنمون برقراره! یعنی بدنمون واسه خودش یه ملاک و معیاری داره و به محض اینکه تنظیماتش به هم بخوره، شروع میکنه به هشدار دادن!

مثلا تا احساس کنه یه چیز مزاحمی توی گلومون رفته، مسیر سرفه رو فعال میکنه! یا اگه یه قسمتش درست کار نکنه، درد میگیره و تا عالم و آدم رو خبردار نکنه که ما یه چیزیمون شده، آروم نمیگیره! ولی خب همه ماجرا به اینجا ختم نمیشه، چون بعضی از مریضی ها هم هستن که همچین تمایلی به سروصدا ندارن و یواشکی کاراشون رو پیش میبرن! بعدش هم یهو غافلگیرمون می کنن و به اندازه همون چندوقتی که داشتن یواشکی توی بدنمون پیشرفت می کردن، حالمون رو می گیرن! اصلا فلسفه آزمایش و سونوگرافی و عکس رادیولوژی و این جور چیزها هم از همین جا میاد! چون اینجوری قشنگ می فهمیم توی بدنمون چه خبره و چی داره کار خودش رو درست انجام میده و چی بالا و پایین رفته و تنظیماتش به هم خورده!

■ قانون هایی که همه جابرقرارند!

جالبه بدونین که این قاعده و قانون ها واسه روحمون هم برقراره! یعنی همون جوری که جسممون میتونه از وضعیت سلامت خارج بشه و بهمون کلی هشدار بده، همچین اتفاقی واسه روحمون هم میفته!

اما خب تا ما ندونیم نفسمون (یعنی همون روحمون که الان توی دنیاست) چه مدلی کار میکنه و قاعده و قانون هاش چیه، چه جوری می‌تونیم تشخیص بدیم که کی سالمه و کی ایراد پیدا کرده؟ قانون داره میگم بهت! این موشن رو ببین:



QR کد را اسکن کنید.



درست مثل کسی که توی ماشین نشسته و از سازوکار گیربکس و میل لنگ و این جور چیزها سردر نمیاره و اگه یه صدایی از موتور و دل و روده ماشین شنید، فکر میکنه یه آپشن اضافه است و اصلا به چشم عیب و ایراد بهش نگاه نمیکنه! ما هم اگه ندونیم کی هستیم و نفسمون چه مدلی کار میکنه، نه عیب و ایرادهاش رو می‌فهمیم و نه دوزرایمون میفته که کی و کجا داره بهمون هشدار میده و با زبون بی‌زبونی بهمون میگه حالم خوب نیست! تازه بماند که نفس و روحمون هم ممکنه گرفتار مریضی‌هایی بشن که خیلی آرام و بی‌سروصدا توی وجودمون ریشه میکنن و به وقتش ما رو از پا در میارن!

واسه نمونه همین حسودی که ممکنه در ظاهر خیلی چیز عجیب
غریبی به نظر نیاد، یه سرطان خطرناکه که اگه جدی نگیریمش،
میزنه جسم و روحمون رو داغون میکنه!



دوستم



QR کد را اسکن کنید.



■ تازگیا هم که مد شده همه افسرده شدن! البته نه اینکه واقعا این احساس
رو نداشته باشن ها، ولی خب یه کم عجیب شده دیگه؛ چرا این همه
فشار روی همه است؟ اصلا چه جوری میشه منشاء این فشارها رو پیدا کرد؟

■ علامت سلامتی چیه؟

پس حداقلش اینه که بدونیم ملاک و معیار سلامتی چیه، که هر وقت
ازش فاصله گرفتیم، لااقل بفهمیم یه بلایی سرمون اومده! آخه
همون جوری که یه جسم سالم میتونه خوب کار کنه و از عهده کارهای
خودش بر بیاد!

مشکلی واسه ورزش کردن و بالا و پایین رفتن نداره و قشنگ واسه غذا خوردن اشتها داره، روحمون هم هروقت سالم باشه، قشنگ این سلامتی از حال و ورزش معلوم میشه! چون نه فقط شاد و آرومه که مهربونم هست و با کسی جنگ و دعوا نداره! پس اگه یه خروار غم و غصه رو سرمون ریخته بود و آروم و قرار نداشتیم، یا راحت از دست همه ناراحت می شدیم و کینه این و اون رو به دل می گرفتیم، نفسمون داره یه جوری بهمون میگه حال خوب نیست! حالا یا به اندازه کافی بهش نرسیدیم و غذاش رو به موقع ندادیم، یا حد و اندازه بخش انسانی مون رو رعایت نکردیم و قشنگ گذاشتیم حس و خیال و وهممون هر کاری دلشون خواسته بکنن و بی خیال بخش انسانی مون شدیم! باز که شبیه علامت سوال شدی! اشکال نداره بشین گوش کن تا آقای زارع توی کهکشان درن برات توضیح بدن:

■ سونوگرافی روح



QR کد را اسکن کنید.



■ همه بدونیم کی هستیم!

اصلا میدونین قضیه از چه قراره؟ ما اگه خودمون رو شناسیم و ندونیم واقعا کی هستیم، حتی خوشی و ناخوشی مون رو هم درست تعریف نمی کنیم! یعنی اصلا نمی دونیم دردمون چیه که بخوایم دواش رو پیدا کنیم! مثلا وقتی حالمون گرفته است و حوصله هیچ چی رو نداریم، فکر می کنیم با چهار تا لباس و کفش خریدن حالمون از این رو به اون رو میشه! یا اگه بریم کلی خرج سیستم بازیمون کنیم و یه ظاهر خفن بهش بدیم، دیگه هیچ غم و غصه ای واسمون باقی نمی‌مونه!

مثل این می‌مونه که دوچرخه مون تسمه پاره کرده باشه و توقع داشته باشیم با عوض کردن صندلیش همه چی حل بشه و واسمون بیست سال دیگه هم کار کنه! غافل از اینکه مشکل اصلا از یه جای دیگه است! یعنی چون یادمون رفته آدمیم و بی خیال بخش انسانی مون و نیازهای شدیم، این جوری حالمون گرفته شده! یعنی این جوری بگم که اگه ما خودمون رو شناسیم و اصلا حواسمون نباشه کی هستیم، غم و شادی هامون رو هم به همون تعریف اشتباه از خودمون ربط میدیم! مثلا به جای آدم خودمون رو توی حد و اندازه یه گیاه می بینیم و دغدغه مون از شکل و قیافه و هیکل و مزه غذامون فراتر نمیره! حالا کیه که بخواد به یه آدمی که خوشی و ناخوشیش رو نهایتا توی دنیا و این جور چیزها میبینه، حالی کنه که اگه میگی حالم خوب نیست، مشکل از جای دیگه است! این جور وقتا فقط یه چیز جواب میده اونم چراغ راهه! پس تقدیم به شما:



QR کد را اسکن کنید.

Borna.montazer.ir

.....