



بُرنّا مُستطِر

قلب شگفت انگیز من...

Borna.montazer.ir



چرا قلب

فرمانروای

وجود ماست؟

منظور

از این قلبی که

میگیم چیه؟

■ چرا قلب فرمانروای وجود ماست

منظور از این قلبی که می‌گیم چه؟



■ این که می‌گن قلب فرمانروای وجود ماست یعنی چی!
چی کار کنم قلبم سالم بمونه؟

اگه اندازه یه سر سوزن چسب چوب بخوریم چی میشه؟
چه سوالیه آخه!

شاید یه کم دل درد یا سردرد بگیریم.

حالا اگه یه قوطی چسب چوب بخوریم چی میشه؟!

حتما و قطعاً کارمون به بیمارستان می‌کشه

تازه اگه نمیریم! ولی چرا؟!

واضحه چون بدن ما با چسب چوب سنخیت نداره

جالبه بدونی این قاعده در مورد قلبمون هم صدق میکنه!

■ یعنی اگه قلبمون رو با چیزهایی پر کنیم که باهاش سنخیت نداره: سلامت قلبمون رو از دست میدیم؛ تعادل وجودمون به هم میخوره و حرکتمون به سمت هدفمون کند یا متوقف میشه پس مهمه که قلبمون رو با چی پر میکنیم. مجله بیست و سوم برنا قراره در مورد همین سوال توضیح بده: چه جوری باید قلبم رو سالم نگه دارم و اصلا چرا سلامت قلب مهمه؟! پس همراهمون بیا

راستی یه سوال مهم یادته که قلب اسم دیگه همون بخش انسانی یا فوق‌عقلی یا من حقیقی وجودمون بود؟!

هولوویدایی

■ باتری وجود انسان



QR کد را اسکن کنید.



■ ما این همه از قلب سلیم حرف زدیم و گفتیم که تنها چیزیه که میتونیم با خودمون به اون دنیا ببریم، قلب فرمانروای وجود ماست.

■ باید خیلی مراقبش باشیم و حواسمون باشه که قلب غیرسالم توی اون دنیا به دردمون نمی‌خوره و... اما از اینکه این قلب چیه و کجاست، هنوز چیزی نگفتیم! حسی که داریم، کاملاً قابل درکه! درست مثل بچه‌ای که قبل از رفتن به مهمونی کلی از مادرش می‌شنوه که باید بچه خوبی باشه، اما اصلاً نمیدونه که بچه خوب به کی میگن و تعریف یه بچه خوب از نظر مادرش چیه؟

میدونین همه چیز وجود ما زیر نظر قلبمونه، اما بذارین اول این رو توضیح بدیم که هر وقت ما حرف از قلب می‌زنیم، منظورمون این ماهیچه‌ای که داره تو سینه‌مون تپ تپ میکنه و خون رو به همه جای بدنمون میرسونه نیست. درسته که زندگی جسم ما به این قلب مادی مون وابسته است، اما اینو نباید یادمون بره که این قلب ماهیچه‌ای خودش با یه چیز دیگه زنده‌ست که بهش نفس یا بخش انسانی هم می‌گیم؛ حالا چه جوری این ادعایمون رو ثابت می‌کنیم؟ خیلی ساده است؛ آخه به محض اینکه روح از بدنمون بره، دیگه زنده نیستیم؛ حتی اگه قویترین و ورزشکاری‌ترین هیکل دنیا رو داشته باشیم یا سالمترین قلب دنیا تو سینه مون باشه!

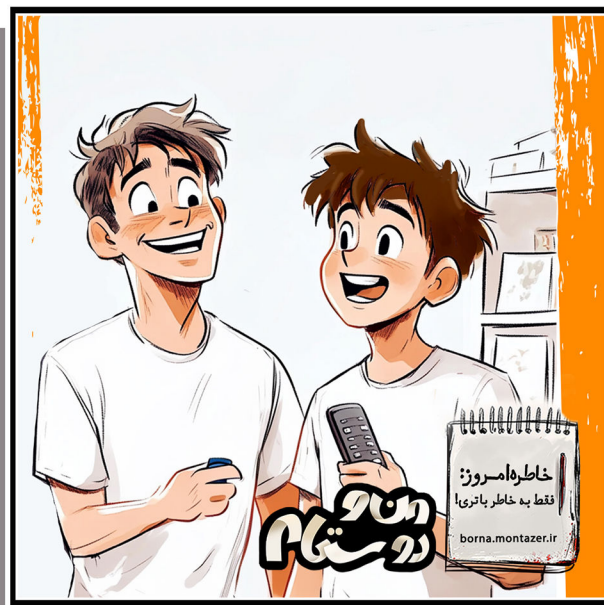
دوست‌های من

قلب دقیقا مثل باتری می‌مونه!

اگه باتری نباشه پیشرفته‌ترین سیستم‌ها هم نمیتونن کار کنن و اگه اینو ندونی ممکنه مثل امید حماسه آفرینی کنی!



QR کد را اسکن کنید.



■ اما قبل از اینکه دقیقا مشخص کنیم که منظورمون از قلب فرمانروای وجود چیه، بذارین این رو هم تو جواب کسایی که فکر می‌کنن همه این چیزها زیر سر مغز ماست، بگیریم! اگر مغز ما فرمانروای بدنه! پس تکلیف اون آدمایی که دچار مرگ مغزی میشن اما هنوز قلب و بقیه چیزهای بدنشون کار میکنه، چی میشه؟ چون اگه زنده بودن ما زیر سر مغزمون بود که باید با مرگ مغزی کلا کارمون تموم میشد! البته بعضیا هم هستن که این وسط می‌گن منظور ما خود مغز نیست و داریم راجع به اون واکنش‌های شیمیایی که توی مغز انجام میشه، حرف می‌زنیم!

■ اینجا این سوال پیش می‌اد که اگه قراره زنده بودن و نبودن ما فقط به یه سری واکنش وابسته باشه، چه جوری میشه که این واکنش‌ها تو آدم‌های مختلف با هم فرق دارن؟ یعنی حتی دوقلوهایی که خیلی چیزهاشون هم شکل همه، ممکنه به یه اتفاق یکسان مثل حمله یه حیوون، دوتا واکنش مختلف نشون بدن؛ مثلاً یکیشون بترسه و فرار کنه، اما اون یکی وایسه و باهاش بجنگه!

■ فرمانده وجود ما کیه؟

■ پس تا الان به اینجا رسیدیم که اون قلبی که می‌گیم تنها چیزیه که با خودمون به اون دنیا می‌بریم و باید سالم باشه، درسته که اسمش قلبه، ولی یه چیز مادی نیست که بتونیم ببینیمش. اصلاً میدونین منظور ما از قلب فرمانروای وجود، همون خود حقیقی ماست که قبلاً هم راجع بهش حرف زدیم؛ همون که گفتیم به زن و مرد بودنمون بستگی نداره و اصلاً براش سن و اینکه چقدر سواد داریم و اهل کجاییم و چه شکلی هستیم و این جور چیزها تعریف نمیشه، ولی درعوض فرمانروای کل وجودمونه؛ یعنی نه تنها زنده بودنمون بهش وابسته است، که کلاً شخصیت ما هم به همین قلبمون مربوط میشه. ولی خب ساختارش یه جوریه که کلاً از جنس ماده نیست.

■ به خاطر همینم واسه زندگی کردن تو این دنیای مادی
یه جسمی میخواد که بتونه روش سوار بشه و کارهایش رو پیش ببره.
درست مثل ما که همین جوری نمیتونیم بریم تو فضا و بدنمون با شرایطش
مطابقت نداره؛ اگه بخوایم بریم اونجا حتما باید لباس فضانوردی بپوشیم
و از اکسیژن استفاده کنیم.

■ قلبمون چه جوری سالم بمونه؟

■ یادتونه گفتیم که اگه میخوایم تو اون دنیا یه زندگی راحت داشته باشیم،
یه قلب سالم میخوایم؟
ولی خب یه قلب سالم که الکی به دست نیاد. ما حتی وقتی میخوایم
یه میوه روی درخت سالم بمونه و کرم نزنه، کلی واسش زحمت میکشیم،
اینکه دیگه قلب فرمانروای وجود ماست و واسه خودش کلی پرستیز داره.
یعنی هرچی نباشه تنها ابزاریه که مجازیم با خودمون به اون دنیا ببریم،
پس قضیه اش با همه چیزهای دیگه ای که تو این دنیا داریم، فرق داره!
اگه می‌خوایم قلبمون سالم بمونه باید کلاً مراقب چیزهایی که توش
میریزیم باشیم؛ یعنی همون جوری که آشپزهای حرفه‌ای برای درست کردن
یه غذا خیلی حساسن و از هر ادویه و مواد اولیه‌ای استفاده نمیکنن،
تا محصول نهایی شون رو خراب نکنه، ما هم بتاید حواسمون به اون
چیزهایی که داره به قلبمون وارد میشه، باشیم.

چون همین فیلم‌ها و کلیپ‌هایی که میبینیم و موزیک‌هایی که گوش میدیم یا چیزهایی که میخونیم و تصویرهایی که جلو چشممون هستن و حتی آدم‌هایی که باهاشون برخورد داریم، جزء ورودی‌های قلبمون به حساب میان! یعنی قابلیت اینو دارن که یا مثل یه ویتامین و تقویت‌کننده باشن و قلب فرمانروای وجود ما رو سالم و قوی نگه دارن، یا مثل یه ویروس عمل کنن و بززن داغون و ضعیفش کنن.

دوستم

باتری وجودمون رو اگه توی این دنیا آماده نکنیم اون وقت ممکنه وقتی میریم به خونه واقعیمون با شرایط اونجا سنخیت و هماهنگی نداشته باشه و دیگه کار نکنه.



مثال واضح میخوای! ساعت برنا:

QR کد را اسکن کنید.



■ به لیست بلند بالا!

■ البته لیست چیزهایی که میتونه رو قلب ما تاثیر بذاره فقط محدود به این چندتا کاری که مثال زدیم، همیشه!

چیزهایی که می‌خوریم و حرفایی که از دهن خودمون درمیاد یا حتی فکر و خیال‌هایی که داریم هم رو قلبمون اثر می‌ذاره. بذارین خیالتون رو راحت کنم، اگه می‌خوایم به قلب سالم داشته باشیم، باید هرچی ورودی هست که داره به قلبمون سرازیر میشه هم سالم باشه. آخه همیشه که همه رودخونه‌هایی که دارن تو یه دریاچه میریزن آب کثیف و آلوده داشته باشن، اما انتظار داشته باشیم که آب دریاچه سالم و تمیز بمونه!

هر وقت ما تونستیم از یه گوشت فاسد و یه مشت سبزیجات گندیده به غذای سالم و خوشمزه درست کنیم، میتونیم ادعا کنیم که سلامتی قلبمون به چیزهایی که توش میریزیم ربطی نداره! پس باید کلا مراقب ورودی هامون باشیم!

■ قلب رو تصمیم‌های ما اثر می‌ذاره

■ اما قضیه فقط به همین جا ختم نمیشه، چون این کار ما با قلبمون درست مثل یه چرخه است، یعنی همون جور که چیزهایی که وارد قلبمون میکنیم باعث سلامتی یا بیماری قلبمون میشن، کارها و تصمیم‌هایی که تو زندگی میگیریم هم به هرچی که قلبمون رو ازش پر کردیم، بستگی دارن. حالا این یعنی چی؟!

■ یعنی اینکه اگه قلب ما پر از عشق به ماشین و موتور و این جور چیزهای مادی و به قول خودمون جمادی بشه، فکرها و انتخاب‌ها و تصمیم‌های بعدیمون هم دور همین چیزها میچرخه؛ یا اگه عشق مدرک و پست و مقام داشته باشیم، تصمیم‌های زندگی‌مون هم دور رسیدن به همین چیزها میچرخه. قلبمون ما رو به سمت همون چیزهایی هل میده که ما توش ریختیم و همین جوری هم روز به روز ناسالتر میشه! فقط یه راه واسه سالم موندن قلبمون هست، اونم اینکه به زوج مناسب خودش یعنی خدا برسه! چون اگه یادتون باشه گفتیم که قلب ما از جنس بینهایت و فقط با خدایی که بینهایت آروم میگیره و به آرامش میرسه!

بقیه چیزهایی که تو زندگی داریم هم فقط واسه این اینجا هستن که قلبمون رو راه بندازن و به اون جایی که باید برسه، برسوننش؛ چون تنها چیزی که با خودمون به اون دنیا میبریم، همین قلبمونه! که البته ناسالتمش اصلا واسه مون فایده نداره و فقط باعث حسرت و عذابمون میشه!

یه بار برگردیم عقب و همه دیالمون رو در مورد اینکه چرا قلب فرمانروای وجود ماست نه عقل با هم دوره کنیم تا بعد!



QR کد را اسکن کنید.



■ به ابزار درست و حسابی!

■ پس تو این شکی نیست که ما به قلب سالم می‌خوایم،

ولی قلب فرامانروای وجود ما وقتی سالمه که به زوج خودش رسیده باشه. یعنی هرچی بیشتر مثل زوج بینهایتش یعنی خدا شده باشه و اسمها و صفت های خدا رو کسب کرده باشه، هم سالمتره، هم وضعیتش بهتر! البته بگم این خیلی هم آسون نیست!

چون همون جوری که تو به بازی کامپیوتری باید کلی کار انجام بدیم تا بریم به LEVEL بالاتر، واسه به دست آوردن هرکدوم از این اسمها و صفت ها هم باید کلی زحمت بکشیم.

خداییش کسی با دو تا ده هزار تومنی به فقیر دادن به ما بخشنده نمیگه! یا اگه دو سه بار داداش کوچیکمون رو واسه دست زدن بدون اجازه به وسایلمون ببخشیدیم، عفو و غفور نمیشیم! مگر اینکه این کارها رو اینقدر تکرار کنیم که بشن یه بخش از وجودمون، یعنی بشن دارایی قلبمون! برای اینکه قلبمون دارا بشه، اولین، مهم‌ترین و پرکاربردترین راه اینه که بشنویم!

پس بریم برای شنیدن چراغ و دارا شدن:



Qr کد را اسکن کنید.

Borna.montazer.ir