

ملاقات با خود موجود و ساختن خود مطلوب



دکتر علیرضا آرمندیان

بنیان‌گذار تکنولوژی فکر

پرداخته است. خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد. او منبع جمال است و کمال. هر صفت زیبا و هر ویژگی شایسته‌ی وجود تو، انعکاسی است از جمال و کمال پروردگار.

بدان ای انسان زیبای دیگر! تو باید آن‌گونه باشی که هر که به تو می‌نگرد، شکوه و زیبایی خدای رحمان را در وجودت ببیند. تو همان کسی هستی که هر لبخندت، در زندگی اطرافیان، شور و نشاط می‌آفریند. رفتارت، گفتارت، افکارت؛ همه زیبا و خدایی‌اند، همه آسمانی و ملکوتی‌اند. اکنون بکوش با عینک خوش‌بینی به اعماق وجودت، نظر کنی و زیباترین صفت‌های خود را بیابی و درصدد تقویت آن‌ها برآیی. به‌راستی، چه استعدادها در وجود تو نهفته است که شاید هرگز اجازه‌ی شکوفایی به آن‌ها نداده‌ای. چه خورشیدها در وجود تو می‌تابد که زیر نقاب ناباوری‌ها پنهان شده‌اند. بسیاری صفت‌های زیبایی که در اعماق اقیانوس وجودت، پنهان شده‌اند و گاهی با یک اشاره و تلنگر، به سطح می‌آیند و تحت شرایط خاصی نمود می‌یابند و خود را نشان می‌دهند و این، ما هستیم که خود را نمی‌شناسیم و باور نداریم که صاحب این پتانسیل‌های زیبا و شگفت‌انگیز و این صفت‌های برجسته و الهی و شورانگیز هستیم و این چنین است که دوباره آن‌ها را به همان اعماق اقیانوس وجود می‌فرستیم.

با پرسیدن این سؤال اساسی از خود، غواصی می‌شویم که به عمق اقیانوس وجود، فرومی‌رویم تا مرورایدی‌های پنهان را کشف کنیم و به سطح آوریم. به معدن درون می‌رویم تا جواهرهایی بی‌نظیر استخراج کنیم و با تراش و صیقل، از آن‌ها تاجی بسازیم که بر تارک شخصیت خداگونه‌ی ما بدرخشد.

ما از مبدأ کمال و جمال آمده‌ایم. ما از حضور مهتاب و از «کنار دل آفتاب» آمده‌ایم. زیبایی و شکوه در ما تنیده و با وجود ما عجین شده است. تنها کاری که باید بکنیم، این است که پرده‌های غرور و نخوت را کنار بزنیم و حجاب‌های ناباوری را پاره کنیم تا با خود نورانی و مقدس خویش، دیداری دوباره داشته باشیم.

توجه به نقاط مثبت وجود و ذکر و یادآوری آن‌ها به خود، در شما ایجاد شخصیت و اعتمادبه‌نفس می‌کند و عزت نفس پدید می‌آورد. ضمن این که انسان وقتی به زیبایی‌های وجودش توجه کرد و لذت برد، خودبه‌خود تشویق می‌شود تا به تقویت نقاط قوت خود بپردازد و در زندگی بدرخشد. بنابراین، نقاط زیبای شخصیت و روحیه‌ی خود را پیدا کنید و با کلمه‌های کلیدی آن، جمله‌های تأکیدی مثبت بسازید و مرتب آن‌ها را ذکر کنید. این، روش بسیار خوبی برای ساختن باورهای زیبا و ایجاد روحیه‌ی شاد و تقویت نقاط مثبت انسان است.

جهت تهیه‌ی کتاب‌ها و محصولات تکنولوژی فکر

با دفتر مجله تماس بگیرید.

مهم‌ترین اصلی که باید بدان‌ی تا بتوانی هویت جدید خود را بسازی، نگاه به درون و خودسازی است که نتیجه‌ی خودآگاهی و خودشناسی می‌باشد. تو انسان خودشکوفای و کمال‌گرایی هستی که لحظه‌ای به آن چه هستی و آن‌جایی که ایستاده‌ای، دل خوش نمی‌کنی و معتقد هستی که همواره می‌توانی گامی به جلو برداری و همه‌ی ابعاد و عرصه‌های زندگی و شخصیت خود را توسعه دهی. بنابراین، از همان ابتدا، انتهای راه سعادت را که همان زندگی در مسیر کمال است، به‌روشنی مشاهده می‌کنی و خوب می‌دانی که اکنون، کجایی و به کجا باید برسی.

درواقع، این اصل به تو می‌گوید این‌جایی که تو ایستاده‌ای، جای تو نیست؛ این‌گونه که تو زندگی می‌کنی، در شأن تو نیست؛ این فکرها و ایده‌ها، برانزده‌ی تو نیست. از وادی غفلت بیرون بیا و به وادی هوشیاری نگاه کن؛ ببین که از دور دست‌ها نام تو را می‌خوانند و به تو پیام می‌دهند. به این مسیری که خود موجودت را به خود مطلوبت می‌رساند، نگاه کن. به این مسیری که از زندگی روزمره‌ات، شاهکاری در راستای کمال می‌سازد، توجه کن.

حال سخن این است که چگونه می‌توان خود موجود را به خود مطلوب تبدیل کرد و چگونه می‌توان این تغییرها را که در واقع خودسازی و تهذیب نفس است، در وجود خود پیاده کرد. طبق قانون‌های «تکنولوژی فکر»، شما می‌دانید که این تغییرها را ضمیر ناخودآگاه باید انجام دهد و هویت عارفانه‌ی ما را بسازد. یکی از بهترین روش‌های به‌کار انداختن ضمیر ناخودآگاه، مطرح کردن یک‌سری پرسش‌هاست؛ زیرا ضمیر ناخودآگاه، در مقابل هر سؤالی که دریافت می‌کند، پاسخ آن را به‌صورت باور و روحیه‌ی جدید در نظام هویت ما می‌سازد.

نقاط قوت زیبای من کدام‌اند و چگونه تقویت می‌شوند؟

از خود می‌پرسی چه نقاط زیبایی در درونم وجود دارد که در نظام شخصیت و زندگی‌ام می‌درخشد؟ از خود می‌پرسی در چه مواردی، قوی و توانمند، ظاهر می‌شوم و با شهامت و اعتمادبه‌نفس، پیش می‌روم؟ چه صفت‌های عالی و ویژگی‌های متعالی در خود دارم که باید بشناسم و بیش از پیش در تقویت و پرورش آن‌ها، بکوشم؟

در پاسخ به این سؤال‌ها، به درون خود سفر کن و ببین عشق را چگونه تجربه کرده‌ای؟ مهر و رأفت را چگونه به مهمانی قلت برده‌ای؟ کجا صادقانه عمل کرده‌ای؟ ببین که آیا دلسوزی و هم‌دردی، هم‌یاری و نوع‌دوستی، تواضع و افتادگی، ایثار و ازخودگذشتگی را سرلوحه‌ی فکرهایت قرار داده‌ای؟

زیبایی‌های وجود هر انسان و صفت‌های بارز و برجسته‌ی شخصیت او، نشان‌دهنده‌ی عظمت و ابهت وجود اوست. نشان می‌دهد که تا چه حد، خود را شناخته و به تقویت ابعاد الهی و قطب مثبت وجود خویش