

# آیا از زندگی خود راضی هستید؟

از آنجا که همه‌ی زندگی در وجود آدمی شکل می‌گیرد، رضایت و آرامش را نیز نمی‌توان در بیرون جست‌وجو کرد و باید برای یافتن آن، به عمق وجود خویش مراجعه کرد.

من به عنوان کسی که روح و جسمم با هم به آشتی و تفاهم رسیده‌اند و هر یک در خدمت دیگری است، هر صبح که چشم می‌گشایم و از خواب برمی‌خیزم، می‌بینم که هدیه‌ی زندگی را با احترام تمام، تقدیم می‌کنند. هدیه‌ای که چون به آن می‌نگرم، جز آرامش و رضایت، جز انبساط خاطر و سلامت، چیزی در آن نمی‌بینم. آری، من از زندگی‌ام، راضی‌ام چراکه این هدیه را از دست خدای رحمان گرفته‌ام. من هرگز به انتظار دیگران نمی‌نشینم و وقت ارزشمند و گران‌بهای خود را صرف انتظار برای آمدن آنانی که شاید هرگز نیایند و شاید هرگز به نیازم پی‌نبرند، تلف نمی‌کنم.

لازم نیست نیمه‌ی مکمل کسی باشی یا کسی بیاید و نیمه‌ی ناتمام تو را کامل کند، زیرا ارتباطی این‌گونه و دیدگاه و نگرشی این‌چنین، از همان ابتدا محکوم به شکست است. همین که فکر ناقص بودن را به ضمیر ناخودآگاه خود راه می‌دهی، ناخودآگاه، ضعف، کمبود، احساس عدم شایستگی و عدم اعتمادبه‌نفس را به خویش القا کرده‌ای.

شاید ابراز رضایت از خود، قدری خودخواهانه به نظر برسد چراکه از همان دوران کودکی به تک‌تک ما آموخته‌اند که همیشه باید متواضع و فروتن باشیم و ابراز وجود نکنیم. اما من به عنوان انسان متحول و دگرگون شده، پای‌بند این خرافات نیستم و شجاعانه خود را از اسارت همه‌ی تعصبات و کج‌فهمی‌ها، رهانیده‌ام. من خوب می‌دانم که تعریف کردن از خود اگر همراه با بلوف و خیال‌پردازی نباشد و صحبت از توانایی‌ها و استعدادهای خود اگر بدون هرگونه اغراق و تظاهر صورت‌پذیرد، سرشار از موج‌ها و پیام‌های مثبت است و قبل از آن که دیگران را هدف قرار دهد، به خود ما بازمی‌گردد و بر اعتمادبه‌نفس، خودباوری و خودشکوفایی ما می‌افزاید. انسان‌های بزرگوار، دیگران را به خاطر آن چه هستند و آن چه کرده‌اند، می‌بخشند و به خودسازی و زیباسازی خویش می‌پردازند تا از رهگذر تغییری که در خود پدید می‌آورند، به دیگران نیز راه را نشان دهند که زندگی و شخصیت‌شان را متحول نمایند.

خوابسته‌ها و آرزوها، یکی پس از دیگری از راه می‌رسند و هر کدام که برآورده می‌شوند، اعتبار خود را از دست داده و از چشم انسان می‌افتند و آرزویی بهتر و آرمانی شگفت‌تر، جایگزین آن‌ها می‌گردد. کسی می‌تواند از زندگی خود راضی باشد که روح کمال‌طلب و روان فزون‌خواه خود را بشناسد و فکر نکند که چون آرزوهایش را پایانی نیست، پس فرد خودخواه و سیری‌ناپذیری‌ست و به این ترتیب، به شخصیت خود برچسب منفی بزند و استعداد درک حقیقت را در خود کور کند.

من از زندگی‌ام راضی‌ام. عشق می‌ورزم و به من عشق می‌ورزند. مهربانی می‌کنم و مهربانی به من روی می‌آورد. دست افتادگان را می‌گیرم و ایستادگان دست مرا می‌گیرند. زیبا می‌بینم و زیبایی در زندگی‌ام تجلی می‌یابد. مهرمی‌ورزم و مهرورزان از راه می‌رسند. می‌بخشم و مرا می‌بخشند و می‌خدمت و دنیا به رویم لبخند می‌زند.

به‌راستی که زندگی، آن‌گاه به حد کمال می‌رسد و انسان، آن زمان احساس رضایت و خوشبختی می‌کند که احساس کند فرماندهی یک زندگی است. در این دنیا، هیچ‌چیز مطلق نیست و هیچ‌کس نیز نمی‌تواند بی‌نقص باشد. همه‌ی بُعدهای زندگی، رو به یگانگی دارند و همه‌ی ذره‌های وجود، به سوی وحدت پیش می‌روند. همه می‌روند تا به سرچشمه‌ی کمال بییوندند و کامل شوند.

رضایت و نارضایتی، زاییده‌ی باورها و حاصل اندیشه‌های ماست، ناشی از برداشت و تفسیری‌ست که از رویدادهای زندگی داریم. خاطره‌های سرکوب‌شده، عقده‌های فروخته، احساس گناه، احساس مقصر بودن و پذیرفته‌نشدن و... همگی در عمق وجود ما خفته‌اند و هنگام برداشت‌ها و تعبیرهایی که از رخدادها داریم، سر برمی‌آورند و خود را نشان می‌دهند.

تنها تویی که می‌دانی شایسته‌ی عشق هستی و لیاقت زندگی کردن داری. تو اکنون همه‌چیز را متفاوت از گذشته می‌بینی، چراکه تحولی در رکن‌های وجودت به وقوع پیوسته و اینک نور حقیقت و معرفت بر ساحت وجودت، تابیدن گرفته است.

دکتر علیرضا آرمندیان

بنیان‌گذار تکنولوژی فکر

جهت تهیه‌ی سی‌دی سمینار بزرگ راز  
و محصول‌های تکنولوژی فکر با دفتر مجله تماس بگیرید.

