

زندگی را بهند زندگی کنیم

حقیقت زندگی که ما آن را در مفاهیم الهی و اسلامی، رسالت انسان در عرصه‌ی هستی معنا می‌کنیم، به کمک رهنمودهای دینی از طریق آیات و روایات، قابل دسترسی و شناخت است. پیامبران الهی و معلمان مصلح، همواره انسان‌ها را به خودآگاهی، هشدار می‌دهند و این که انسان‌ها قدر لحظه‌های عمر خود را بدانند و زندگی و عمر را که پدیده‌ای بی‌بازگشت است، پرحاصل طی کنند.

خجسته‌ترین و مبارک‌ترین لحظه‌ی زندگی، زمانی است که به خود قول می‌دهیم حقیقت زندگی را بشناسیم تا به بی‌راهه نرویم؛ همان حقیقتی که انسان را به سعادت واقعی می‌رساند. اما چگونه این حقیقت را بشناسیم؟ شناخت حقیقت زندگی، مقوله‌ای است که انسان را به یک استراتژی درست در زندگی می‌برد. این استراتژی در واقع، استفاده کردن از مواهب الهی و لذت بردن از لحظه‌لحظه‌های زندگی است.

درواقع زندگی، عبارت است از نحوه‌ی گذران روزها و شب‌ها. بنابراین آن روزی حقیقت زندگی را درست دریافته‌ایم که شب‌هنگام موقعی که به رختخواب می‌رویم، با قاطعیت و خوشحالی و رضایت بگوییم: «امروز، روز فوق‌العاده‌ای بود.» چنین احساسی در انسان، ایجاد آرامش و رضایت می‌کند و این خود، علامت این است که حقیقت زندگی را خوب دریافته‌ایم و واقعیت زندگی مان، به حقیقت زندگی نزدیک است. به یاد داشته باشیم که حقیقت زندگی، در ذهن ما شکل می‌گیرد و واقعیت زندگی، در دنیای بیرون به وجود می‌آید. آن‌جا که اندیشه‌های درست ما در دنیای بیرون به عینیت می‌رسند، احساس رضایت و شادمانی محقق می‌شود.

زندگی، تبدیل رؤیایا به واقعیت‌هاست؛ یعنی رسیدن از حقیقت به واقعیت. خوشا به سعادت انسان‌هایی که رؤیایا زیبایی در سر می‌پروراند و آن‌ها را هوشیارانه با عشق و تلاش در فضای زندگی عینیت می‌بخشند. حقیقت زندگی، خلق یک زندگی موفق در راستای معیارهای ارزشی با دنیایی از معنی و مفهوم و رسیدن به خوشبختی و سعادت است؛ همان زندگی که همواره آرزوی رسیدن به آن‌را در سر می‌پرورانیم با وجود همه‌ی سختی‌ها، موانع و محدودیت‌ها.

حقیقت زندگی در چهارچوب قانون‌های معنویت، معنا پیدا می‌کند که می‌تواند انسان را به آرامش و سعادت برساند و از ما، انسان‌هایی بسازد. انسان‌های رها و آزاد، فقط قانون‌های خلق یک زندگی معنوی و پرحاصل را اجرا می‌کنند و به نتیجه‌ی آن، کاری ندارند. آنان تلاش می‌کنند و حاصل را که در واقع رزق خداوند است، به خدای کریم واگذار می‌کنند. در واقع ما با کشف حقیقت زندگی، به موجودیت در زندگی خود در عالم خاکی، معنی و مفهوم می‌بخشیم. تمام عمرمان را صرف جست‌وجو برای یافتن می‌کنیم تا خوشحال شویم و احساس خوشبختی کنیم. در واقع حقیقت زندگی، برخاسته از تفکر ما، باورهای ما و ارزش‌های ما است.

رازهایی برای رسیدن به حقیقت زندگی

راز اول: تمامی آن‌چه به منظور خوشحالی و خوشبختی واقعی بدان نیاز داریم، در درون ماست.

راز دوم: تصویر ذهنی درست از خود، ما را به حقیقت زندگی هدایت می‌کند. هر انسانی، یک تصویر ذهنی از خود دارد که من کیستم و چه می‌توانم انجام دهم. تصویر ذهنی هر انسانی، پایه‌ی اصلی شخصیت و رفتارهای اوست. به عبارت دیگر، تصویر ذهنی ما از خود، نشانه‌ای از احساس فضیلت و بزرگی ماست و نشان می‌دهد که چه کارهایی از ما ساخته است و

ما انسان‌ها در این دنیا کاری جز زندگی کردن نداریم. انسان‌های موفق که درک درستی از مفاهیم زندگی سعادت‌مندانه دارند، سعی می‌کنند همواره به ارزیابی کیفیت زندگی خود پردازند و زندگی را بهتر زندگی کنند اما انسان‌های ناکام و غافل، در تله‌ی گرفتاری‌های زندگی گیر می‌کنند و اسیر روزمرگی‌ها می‌شوند و هرگز احساس خوشبختی و سعادت نمی‌کنند و زندگی را می‌بازند.

معیار خوب زندگی کردن، داشتن احساس رضایت از لحظه‌لحظه‌های زندگی است؛ همان مفهومی که نامش خوشبختی است و گم‌شده‌ی همه‌ی انسان‌های عالم خاکی می‌باشد. خوشبختی به طور لزوم، رسیدن به مال و ثروت دنیا نیست. چه بسیار انسان‌هایی که به دستاوردهای زیادی در زندگی رسیده‌اند اما هرگز احساس خوشبختی نمی‌کنند و می‌گویند: «دل خوش سیری چند!»

اینک می‌خواهیم معیارهای خوب زندگی کردن را بیابیم و با این معیارها به ارزیابی زندگی موجودمان پردازیم تا به زندگی مطلوب و سعادت‌مندانهای برسیم و شاهد خوشبختی را در آغوش بگیریم.

در جست‌وجوی حقیقت زندگی

بسیاری از انسان‌ها تصویر درستی از زندگی ندارند. آنان برخلاف قانونمندی‌های جهان هستی حرکت می‌کنند و روزها و شب‌ها را با ناکامی طی کرده و در سرای آخرت، به جهنم خدا می‌روند. چه زیباست که ما در هر لحظه، در وادی خودآگاهی و خودهوشیاری و اشرف و بصیرت لحظه‌به‌لحظه به خود، درست فکر کنیم و درست عمل کنیم و هر روز با خلق زندگی آرام و پرحاصل، از مواهب الهی استفاده کنیم و از لحظه‌های قشنگ زندگی لذت ببریم و در سرای آخرت به بهشت خدا برویم.

حقیقت زندگی، رسیدن به رستگاری است که همانا در مسیر کمال و شناخت و معرفت انسان شکل می‌گیرد. معیارهای ارزشی، انسان را به حقیقت زندگی هدایت می‌کند و آن مقوله‌ای است که نشان می‌دهد چه قدر در مسیر سعادت و رستگاری قدم برمی‌داریم.

حقیقت زندگی در وجود خود ما شکل می‌گیرد و در دنیای بیرون به واقعیت تبدیل می‌شود. حقیقت زندگی، اکسیر گران‌بهایی است که گم‌شده‌ی انسان‌های هوشیار می‌باشد؛ همان انسان‌های سعادت‌مندی که مراقب‌اند تا زندگی را درست زندگی کنند.

چه کارهایی از ما ساخته نیست. انسان‌ها حقیقت زندگی را با تصویرهای ذهنی خود می‌سازند. آری تصویر ذهنی زیبا از خود، موفقیت‌ها را می‌سازد و موفقیت‌ها، باعث بهتر شدن تصویر ذهنی انسان از خود می‌گردد. تصویر ذهنی ما از خودمان، نمادی از مجموعه‌ی باورهای ما در فضای زندگی است.

راز سوم: هدف زندگانی، آن است که تمام توانایی‌های بالقوه‌ی خود را به‌عنوان یک انسان خودشکوکا بشناسیم و آن‌ها را شکوفا کنیم و بهترین خویشتن خویش را از خود ظاهر کنیم و به بیش‌ترین رشد و شکوفایی برسیم.

راز چهارم: تغییر در وجود، نه‌تنها ممکن و میسر است بلکه اجتناب‌ناپذیر است زیرا تا ما تغییر نکنیم، زندگی مان تغییر نمی‌کند. انسان‌های سعادتمند، مرتباً می‌شوند و می‌روند زیرا تا نشوی، نمی‌شود و تا نیروی، نمی‌رسی.

راز پنجم: تمام مشکلات، موانع و مصائب زندگی، در واقع درس‌هایی هستند که به انسان می‌آموزند و انسان را می‌سازند. آن‌ها فرصت‌هایی در لباس مبدل‌اند. حتی گاهی مشکلات، الطاف خفیه‌ی خداوند هستند که باعث رشد و شکوفایی انسان می‌شوند. پس آن‌ها را گرمی بداریم و از آن‌ها بیاموزیم.

راز ششم: تلقی ما از واقعیت، ساخته و پرداخته‌ی فکر و ذهن ماست. پس واقعیت‌های زندگی ما می‌توانند با اندیشه‌های ما تغییر کنند. بنابراین مراقب اندیشه‌های خود باشیم تا واقعیت زندگی مان را زیباتر کنیم.

راز هفتم: ترس و تردید، سرزندگی و نشاط را از انسان می‌رباید. با باورهای عالی و توکل بر خداوند، هرگونه ترس و تردید را از فضای فکر دور کنیم و در وادی یقین و عشق، محکم و استوار به جلو برویم و زندگی پرحاصلی را در محضر خدا و کائنات خلق کنیم.

راز هشتم: مادامی که خودمان را دوست نداشته باشیم و به خودمان عشق نوزیم، نمی‌توانیم به کسی عشق بوزیم و از عشق دیگران نسبت به خود بهره‌ای ببریم. پس گوهر عشق را ابتدا به خود تقدیم کنیم تا بتوانیم مظهر عشق‌ورزی برای دیگران باشیم.

راز نهم: تمامی ارتباطات ما با کائنات و دیگران، آینه‌هایی هستند که خود ما را نشان می‌دهند و تمامی مردم، آموزگاران ما به حساب می‌آیند. پس با خودباوری و اعتمادبه‌نفس، زیباترین رابطه‌ها را برقرار کنیم و از کلید طلایی ارتباطات، برای باز کردن هر در بسته‌ای در زندگی استفاده کنیم و موفق شویم.

راز دهم: سعادت واقعی در زندگی، در نحوه‌ی عکس‌العمل ما در مقابل رخدادها و حوادث زندگی است نه در بخت و اقبال. بنابراین خود را مسؤول زندگی خود بدانیم و تقصیر را به عهده‌ی دیگران نیندازیم تا بتوانیم با عکس‌العمل‌های مناسب، حقیقت زیبای زندگی را به واقعیت قابل قبول تبدیل کنیم و به خوشبختی و سعادت برسیم.

راز یازدهم: حقیقت زندگی، بر مبنای عشق الهی استوار است. انسان‌های

موفق و کامیاب، وجود خود را با عشق الهی، جذاب و منور می‌کنند و با تقدیم عشق به انسان‌های دیگر و به کل کائنات، به زندگی سعادتمندانه‌ای می‌رسند.

راز دوازدهم: از آن جایی که انسان‌ها در مسیر زندگی گاهی از اجرای درست قانونمندی‌های زندگی غافل می‌شوند و با اندیشه‌های غلط و القانات منفی دیگران، از مسیر درست زندگی به بی‌راهه می‌روند، بنابراین ارزیابی مستمر کیفیت زندگی و اصلاح لحظه‌به‌لحظه‌ی خود، می‌تواند انسان را در مسیر درست و رسیدن به حقیقت زندگی هدایت کند. زیباترین معیار ارزیابی کیفیت زندگی، این است که در پایان هر روز، از خود سؤال کنیم که آیا من روز پرحاصلی داشتم و از لحظه‌های زندگی خود لذت بردم؟

با اجرای درست رازهای حقیقت زندگی، به این نتیجه می‌رسیم که: تمامی آن‌چه که برای خوشحالی و خوشبختی واقعی در زندگی به آن احتیاج داریم، هم‌اکنون از آن ما و در اختیار ماست و ما باید به‌عنوان بندگان شایسته و شکرگزار در هر لحظه، هوشیارانه قانونمندی‌های رسیدن به حقیقت زندگی را اجرا کنیم تا بتوانیم از مواهب الهی استفاده کنیم و از لحظه‌های زندگی در مسیر کمال لذت ببریم.



دکتر علیرضا آرمندیان
بنیان‌گذار تکنولوژی فکر