

بسمه تعالی

سخنی با برادران و خواهران جوانترم که

تصمیم به ترک وطن گرفته‌اند

حال که شما برای ادامه تحصیل یا زندگی در کشور دیگر تصمیم خود را گرفته‌اید یا در حال تصمیم‌گیری هستید لازم دیدم که چند کلمه‌ای با شما عزیزان صحبت کنم. من خود سالها در کشورهای آمریکا و کانادا زندگی کرده‌ام. دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری خود را در آمریکا گذرانده و بعد از آن تاکنون جمعاً ۷ سال در ۳ دانشگاه در آمریکا و ۵ سال در دو دانشگاه در کانادا به تدریس و تحقیق و حدود ۴۸ ماه نیز در طی ۱۴۰ بار سفر به ۳۶ کشور جهان در خارج از ایران گذرانده‌ام و با وضع زندگی مردم در کشورهای مختلف بویژه کانادا و آمریکا تا اندازه‌ای آشنا هستم.

زندگی در دو کشور یاد شده بسیار آسان و علم و تکنولوژی در این دو کشور بسیار پیشرفته و نظم و نظافت و مراعات حقوق دیگران در این کشورها (و بسیاری از کشورهای غربی دیگر و ژاپن) بسیار چشمگیر است. خلاصه اینکه در این کشورها انسان می‌تواند از آسایش خوبی برخوردار و زندگی مرفه‌ای داشته باشد.

ولی آیا داشتن آسایش و برخورداری از رفاه مادی تنها چیزهایی هستند که انسان به دنبال آنهاست؟ من داشتن آسایش در زندگی را نفی نمی‌کنم و خود از زندگی نسبتاً مرفه‌ای برخوردارم، ولی معتقدم که چیزهای دیگر علاوه بر رفاه و آسایش وجود دارند که باید در نظر بگیریم. دقیقاً این مطلب است که مرا به نوشتن این چند سطر و صحبت با شما واداشته است.

معتقدم ما برای شاد زیستن آفریده شده‌ایم و در روی زمین زندگی می‌کنیم. جالب است توجه کنیم که بیشترین فعالیت انسانها نیز در جهت کسب شادی است. ولی اکثریت مردم دنیا بر این باورند که ثروت و شهرت و قدرت شادی آنها را افزایش می‌دهد. می‌دانیم که اینطور نیست. حال که ثروت و شهرت و قدرت الزاماً برای انسان

شادی نمی‌آفریند ببینیم چه عواملی واقعاً به کسب شادی انسان یا افزایش شادی او کمک می‌کنند.

مایلم عوامل کمک کننده به کسب شادی و یا کم کننده آن را شناسایی کرده و آنها را در قالب رابطه‌ای که

آن را معادله شادی سنجی می‌نامم معرفی نمایم. این معادله عبارت است از:

$$H=J-F-E$$

در این رابطه H معرف شادی و J معرف عواملی نظیر:

۱- عشق و محبت ورزیدن، ۲- خدمتگزاری نمودن، ۳- امید به آینده داشتن، ۴- احساس پیشرفت نمودن و

موفقیت در کار، ۵- خوش‌بین بودن، ۶- خیرخواه دیگران بودن، ۷- سپاسگزاری نمودن، ۸- رضایت

داشتن، ۹- گذشت داشتن، ۱۰- مورد قدردانی قرار گرفتن

می‌باشد. در رابطه فوق F معرف عواملی نظیر:

۱- گرسنگی و سوء تغذیه ۲- درد و بیماری و سایر ناراحتی‌های جسمانی

و E معرف عواملی است که مایلم آنها را ردائل اخلاقی بنامم. عوامل متشکله E بسیار زیادند ولی می‌توان ۲۵

عامل زیر را که (به ترتیب الفبا آورده شده‌اند) به عنوان مهمترین آنها ذکر کرد:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------|
| ۱- آرزو (برای کسب ثروت، شهرت و قدرت) | ۱۰- حرص و زیاده‌خواهی | ۱۸- سرزنش |
| ۲- اضطراب | ۱۱- خشم | ۱۹- شهوت |
| ۳- انتقامجویی | ۱۲- خشونت | ۲۰- عجله |
| ۴- بدخواهی | ۱۳- خودپرستی | ۲۱- عصبانیت |
| ۵- تحقیر | ۱۴- دلبستگی | ۲۲- عیبجویی |
| ۶- ترس | ۱۵- دلتنگی | ۲۳- غصه |
| ۷- تنفر و کینه | ۱۶- دورویی | ۲۴- نومیدی و یأس |
| ۸- توقع | ۱۷- ستم | ۲۵- وسواس |
| ۹- حسادت | | |

طبق رابطه شادی سنجی، برای کسب شادی لازم است عوامل متشکله J را در خود پرورش داده و سعی نماییم آنها را بیشینه نماییم و عوامل متشکله F و E را در خود کاهش دهیم. یعنی اینکه دنبال فرصتهایی باشیم تا بتوانیم به دیگران محبت بی‌ریا بورزیم و مؤثرترین خدمت بی‌توقع را عرضه کنیم، خیرخواه دیگران باشیم و برای آنچه که داریم و آنچه را که دیگران برای ما کسب کرده‌اند سپاسگزاری نماییم. یعنی اینکه سعی کنیم تا هر چه بیشتر از عوامل متشکله J برخوردار شویم. همچنین باید سعی نماییم عوامل «منفی» رابطه شادی سنجی را کاهش دهیم، یعنی اینکه سعی نماییم خوب تغذیه کنیم و از سلامتی برخوردار باشیم و با پیشه کردن تقوی یا تزکیه نفس رذائل یا عوامل متشکله E را در خود کم نماییم. کاهش رذائل اخلاقی ذکر شده با پرورش ارزشهای انسانی در خود امکان‌پذیر است. تعدادی از این ارزشها عبارتند از:

۱- عشق و محبت	۱۰- تحرک	۱۹- سپاسگزاری
۲- خدمتگزاری	۱۱- تحمل	۲۰- شجاعت
۳- احترام به موجودات	۱۲- تقوی	۲۱- صبر
۴- ارتباط با استاد	۱۳- تواضع	۲۲- صداقت
۵- اعتماد به نفس	۱۴- توکل	۲۳- صرفه‌جویی
۶- امید	۱۵- جوانمردی	۲۴- عدم وابستگی
۷- ایمان	۱۶- خوش‌بینی	۲۵- فداکاری
۸- پذیرش دیگران	۱۷- خیرخواهی	۲۶- گذشت
۹- پشتکار	۱۸- رضایت	۲۷- محدود کردن آرزوها

بنابراین برای کسب شادی، یعنی دستیابی به آرامش خاطر و رضایت باطن، که برای برخورداری از آن آفریده شده‌ایم و در روی زمین زندگی می‌کنیم، باید دنبال فرصتهایی بگردیم که امکان عشق و محبت ورزیدن بی‌ریا و خدمتگزاری بی‌توقع، صبر نمودن، خیرخواه دیگران بودن، حقوق دیگران را مراعات نمودن، صرفه‌جویی کردن، صداقت داشتن، خوش‌بین بودن و خلاصه اینکه امکان پرورش ارزشهای انسانی که در بالا به آنها اشاره شد را

بیشتر فراهم می‌نماید. معتقدم چنین فرصتهایی در ایران بوفور وجود دارند و ما می‌توانیم علی‌رغم تمامی مشکلات موجود (که بسیاری از آنها در کشورهای دیگر هم وجود دارند) زندگی شادی را در ایران داشته باشیم.

در پایان اجازه بدهید با مثال زیر نظرات خود را بهتر بیان نمایم:

در دستیابی به شادی وافر مانند پرنده‌ای هستیم مجهز به دو بال عشق و خدمتگزاری. ولی به پاهای این پرنده وزنه‌هایی بسته شده‌اند که همان ردائل اخلاقی یا عوامل متشکله E در رابطه شادی سنجی هستند. این پرنده برای عروج خود باید این دو بال را تقویت و این وزنه‌ها را با پرورش ارزشهای انسانی یا تزکیه نفس کاهش داده و در نهایت حذف نماید.

این پرنده در کجا می‌تواند بیشترین عروج خود را داشته باشد، ایران، آمریکا، کانادا، استرالیا و یا جاهای دیگر؟ ارزش دارد قدری بیندیشیم و پاسخ این سوال را برای خود بیابیم.

مهدی بهادری نژاد