

# تفکرات یک مهاجر

حسن گل محمدی



تهران - ۱۳۹۸

## پیشگفتار

انسان در تنهایی و غربت به چه چیزهایی فکر می‌کند؟ مهاجرت چه تأثیری بر تفکر و اندیشه‌های او دارد؟ انسان مهاجر همیشه با خاطرات گذشته دل خوش است و مرغ جانش در سرزمین ناشناس به سوی ناکجاآباد در پرواز. در غربت انسان‌ها به دنبال بهانه‌هایی هستند تا با آنها شادی را در درون خود و خانواده‌هایشان زنده نگه دارند. اگر این شادی‌های ولو اندک نباشند، درون آدم مهاجر را غم و اندوه ناشناخته‌ای فرامی‌گیرد.

برای چه مهاجرت کرده‌ایم؟ چه چیزهایی از دست داده‌ایم و چه چیزهایی به دست آورده‌ایم؟ آیا پیش وجدانمان از مهاجرت راضی هستیم؟ ماکه در مهاجرت دائم به هم دروغ می‌گوییم. رفتار غیرعادی داریم، خودخواه و خودپسندیم، مسائل مادی را آن‌قدر بزرگ می‌کنیم که زندگی را با آن بی‌ارزش و کوچک می‌بینیم، توسعه فرهنگی درستی نداریم و حتی در این فضای خارج از کشور یکدیگر

را تحمل نمی‌کنیم، پس چرا مهاجرت کرده‌ایم؟ اگر نمی‌خواستیم این مجموعه منفی از رفتارها و تفکراتمان را تغییر دهیم، چرا خانه، زندگی، کشور و امکانات خودمان را رها کرده و مهاجرت (خودخواسته یا ناخواسته) کرده‌ایم و در خارج از کشور مثل داخل ایران با هم رفتار می‌کنیم؟

مطالب و موارد فوق نکات و مباحثی هستند، که همواره ذهن، فکر و درون انسان‌های مهاجر را به خود مشغول می‌کنند. امروزه ثابت شده است که انسان با هر دیدی به پدیده‌ها بنگرد، آن نگرش در زندگی‌اش نقش اساسی پیدا می‌کند. اگر مهاجری مثبت‌اندیش باشد بسیاری از فرایندهای منفی که به طور قطع در مهاجرت وجود دارد، نمی‌تواند در او تأثیر داشته باشد. و اگر منفی‌گرا باشد، تأثیر مسائل و مشکلات در روی او دوچندان می‌شود.

انسان مهاجر می‌تواند با مثبت‌اندیشی به آنچه که در مسیر گذر او از سختی‌ها و ناملایمات به سوی خوبی‌ها و موفقیت پیش می‌آید زندگی را به سمت و سوی دلخواه هدایت کند و این نکته کلیدی را بداند که:

**«در هیچ جای جهان، زندگی ایده‌آل و مطابق خواسته و سلیقه انسان وجود ندارد. همه چیز نسبی است و باید با این دید به فرآیندهای کار و زندگی نگاه کرد.»**

ما آموزه‌های زیبایی در فرهنگ و اندیشه‌های ایرانی داریم که اگر به آنها توجه و تأمل داشته باشیم می‌توانیم با بهره‌گیری از این افکار و

آثار بسیاری از فشارهای سنگین و مسائل مهاجرت را از روی شانه‌هایمان برداریم و در هر کجا که هستیم زندگی آرامش‌بخشی داشته باشیم.

تفکرات و اندیشه‌هایی که در این کتاب گرد آمده است حاصل نوشته‌ها و مطالبی است که نگارنده با نام «تفکر هفته» در نشریات و مجلات پارسی زبان ایرانیان تورنتو به نگارش درآورده تا جامعه ایرانی‌های این شهر هر هفته به مطلب و موضوعی فکر کنند و آن را به کارگیرند تا نتیجه مثبتی در زندگیشان حاصل شود. اینک این تفکرات را که در طول مدت چندین سال به مرور نوشته شده، تقدیم خوانندگان می‌کنم و امیدوارم که در کار و زندگی آنان چه در داخل کشورمان و چه در خارج از آن، مفید واقع گردد.

**حسن گل محمدی**

تورنتو - کانادا

۱۳۹۶/۷/۱۵

۲۰۱۷/۱۰/۷

به یاد داشته باشید که اگر در غربت غمگین هستید به این دلیل است که برای عملی کردن رویاها و آرزوهای خود و کارهای مهمی که می‌خواهید در زندگی انجام دهید، نه به اندازه کافی از تجسم خلاق استفاده می‌کنید و نه از قدرت اراده خود با ثبات قدم بهره می‌برید و نه از توانایی، خلاقیت و بردباری خویش مدد می‌گیرید. تو افکار خود را خلق می‌کنی، افکارت خواسته‌های تو را تحقق می‌بخشند و خواسته‌های تو واقعیت تو را به وجود می‌آورند. پس اگر می‌خواهی واقعیت‌های زندگیت عوض شود، افکارت را عوض کن.

یک فکر اگر پیوسته در ذهن نگه داشته شود، ما را به کنش و  
می‌دارد. کنش نیز هنگامی که تکرار شود، به عادت تبدیل می‌گردد و  
این عادت‌های ماست که شخصیت ما را شکل می‌دهد و این  
شخصیت ماست که سرنوشت ما را تعیین می‌کند. بنابراین اگر  
بخواهیم سرنوشت خود را تغییر دهیم، باید از افکارمان آغاز کنیم.

این روزها که هوای تورنتو ملایم و آفتابی است به اندازه کافی از آن  
بهره بگیرید و انرژی ذخیره کنید که روزهای سرد زمستان هم فرا  
خواهد رسید. در این ایام خوب، هنگامی که روز را آغاز می‌کنید، در  
جست‌وجوی کسی باشید که به نوازشی محبت‌آمیز، کلامی  
تسلی‌بخش یا پیامی تشویق‌کننده نیاز دارد. به اطراف خوب نگاه کنید  
و زندگی‌های پیرامون خود را با نگاه عشق و مهربانی لمس کنید. این  
را بدانید که در هنگام مهاجرت و زندگی در غربت، درخشش یک  
لبخند، همچون خورشید می‌تواند روحی افسرده را دگرگون کند.