

همنشینان ما همسفران زندگی ما هستند

در دام دوستان اشتباهی نیفتیم!

سبک‌ارتباط



■ نیره ساری
همنشینان ما همسفران زندگی ما هستند و با هر کس رفاقت کنیم، مسیر زندگی ما در نهایت با وی یکی خواهد شد. در روایت‌های ما تاکید بسیاری شده است که همنشین ما باید از خودمان بهتر باشد تا چیزی را به عقل و دین ما بیفزاید.

■ اثر پذیریم یا اثر گذار؟

معمولاً در بر خورد با یک موقعیت و محیط جدید دو حالت پیشی می‌آید یا تأثیر پذیر (اثر پذیر)یم یا تأثیر گذار (اثر گذار)یم. در اولی تحت تأثیر محیط قرار می‌گیریم و محیط روی ما تأثیر دارد و در دومی این ما هستیم که روی محیط تأثیر می‌گذاریم.

آنچه از مضامین مطالب علمی پیداست، حساسیت روح انسان بسیار بالاست و بسیاری از ما بیشتر از آنچه اثر گذار باشیم، تأثیر پذیر هستیم. کم پیش می‌آید که افراد تا حدی روح خود را تعالی بخشیده باشند که تحت تأثیر محیط قرار نگیرند. شاید ابتدا با علم و آگاهی به این موضوع، فطرت هر شخصی یک جبهه و مقاومت درونی داشته باشد اما به مرور این اثر گذاری هویدا خواهد شد. با تحقق این تأثیر و تغییر، توجهات درونی آغاز می‌شود که محیط یا فرد مؤثر بر ما برپیراه هم نمی‌گوید و شاید این ما باشیم که مسیر را از ابتدا غلط می‌رفسیم.

■ به رنگ همنشین می‌شویم

اثر همنشین و محیط تا جایی است که توصیه همه بزرگان اخلاق آن است که انسان در انتخاب دوستان و همنشینان خود بسیار دقت کند و در حلقه دوستان شایسته، با ایمان و اخلاق قرار گیرد تا فضای سالم و معنوی آنها، ما را هم به وادی خوبی بکشاند. چه بسایزند گمراهان و فاسدانی که به سبب معاشرت با دوستان ناباب، به فساد کشیده شده‌اند و چه بسایزند نیکنانی که خوبی خود را مدیون انسان‌های با ایمان و صالح هستند.

فارغ از این موضوع و اثر گذاری اعتقادی، انرژی مثبت و

منفی محیط و افراد هم به یکدیگر منتقل می‌شود. تا به حال دقت کرده‌اید اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید، بعد از مدتی ناخودآگاه غرغرو می‌شوید و از آنجا که این اتفاق مشابهت زیادی با همنشین شما داشته است، کاملاً طبیعی جلوه می‌کند. در مثالی دیگر اگر همنشین نزدیک شما عادت به قضاوت دیگران داشته باشد و دائماً با شما از قضاوت‌هایش بگوید، بعد از مدتی شما هم کم و زیاد دیگران را قضاوت می‌کنید. مثبت‌اندیشی اطرافیان و رفقای شما در مثبت دیدن زمین و زمان برای شما مؤثر خواهد بود. در واقع اگر با آدم‌های خوشحال و پرانگیزه دمخور شوید، این امر برایتان کاملاً طبیعی خواهد شد. در مقابل رفاقت با انسان‌های منفی انرژی صافه از وجود شما را نیز منفی می‌کند و از تباطات تحت تأثیر دافعه دوستان منفی شما به شکست منتج می‌شود.

■ همنشینی در اشعار، حکایات و ضرب‌المثل‌ها
آنچه مسلم است اینکه نقش دوستی و معاشران ما در خوشبختی و بدبختی ما اثر گذار و شاید از هر عاملی مؤثر تر باشد تا جایی که حتی گفته می‌شود تنهایی بهتر از همنشین بد است، البته بد می‌تواند یک کلمه نسبی باشد و به نگاه ما بستگی دارد اما در حالت کلی هر



بسیاری از ما بیشتر از آنچه اثر گذار باشیم، تأثیر پذیر هستیم. کم پیش می‌آید که افراد تا حدی روح خود را تعالی بخشیده باشند که تحت تأثیر محیط قرار نگیرند. شاید ابتدا با علم و آگاهی به این موضوع، فطرت هر شخصی یک جبهه و مقاومت درونی داشته باشد اما به مرور این اثر گذاری هویدا خواهد شد



تا به حال دقت کرده‌اید اگر با آدم‌های غرغرو و همنشین باشید، بعد از مدتی ناخودآگاه غرغرو می‌شوید و از آنجا که این اتفاق مشابهت زیادی با همنشین شما داشته است، کاملاً طبیعی جلوه می‌کند. در مثالی دیگر اگر همنشین نزدیک شما عادت به قضاوت دیگران داشته باشد و دائماً با شما از قضاوت‌هایش بگوید، بعد از مدتی شما هم کم و زیاد دیگران را قضاوت می‌کنید

پیامبر و مربی، بلکه پدری دلسوز بود که تا آخرین لحظه دست از هدایت برنداشت و حتی هنگامی که توفان شروع شد و کشتی روی آب قرار گرفت به فرزندش فرمود: «یَبْنِیْ اَکْب مَمَّا وَلَا تُکْن مَعَ الْکَفْرِینِ». پسرم! همراه ما سوار شو و با کافران مباش. اما فرزند نوح اندرز پدر را گوش نکرد و تا آخرین نفس دست از کفر و لجاجت و خیره‌سری بر نداشت و سرانجام در میان امواج توفان غرق شد.

خدای متعال درباره او می‌فرماید: (قَالَ یَسُوْحُ اِنَّهُ لَیْسَ مِنْ اَهْلِکَ اِنَّهُ غَمَلٌ غَیْرُ صَلیح). ای نوح! او از اهل تو نیست، او عمل غیرصالحی است، فرد ناشایسته‌ای است.

پسر نوح آنقدر با بدان بنشست و در اعمال زشت و نادرست و فساد و تباهی غوطه‌ر گشت که گویی وجودش به عمل غیرصالح تبدیل شده، به همین جهت تا آخرین لحظه هم ایمان نیاورد و سرانجام کافر از دنیا رفت و جهنمی شد.

در مقابل سنگ اصحاب کهف چون نگهبان و همراه مردان الهی بود، مقام و رفتار آنها در او مؤثر واقع شد و بر اساس برخی روایات جزو حیوانات بهشتی شد. بنابراین سرگذشت فرزند نوح و سگ اصحاب کهف هشداری است برای کسانی که با دوستان و معاشران بد نشست و برخاست دارند، چنان که سعدی در گلستان می‌گوید: «پسر نوح با بدان بنشست، خاندان نبوتش گم شد، سگ اصحاب کهف روزی چند، بی نیکان گرفت و مردم شد.»

پسر نوح به خاطر همنشینی با انسان‌های بد از خاندان پیغمبری رانده شد و به مر تبه و مقام انسان‌ها رسید و سگ اصحاب کهف چند روزی به دنبال انسان‌های نیک رفت و جزو انسان‌ها به شمار آمد.

■ همسفران زندگی ما

در واقع همنشینان ما همسفران زندگی ما هستند و با هر کس رفاقت کنیم، مسیر زندگی ما در نهایت با وی یکی خواهد شد. در روایات‌های ما تاکید بسیاری شده که همنشین ما باید از خودمان بهتر باشد تا چیزی را به عقل و دین ما بیفزاید.

از انتخاب دوستان اشتباهی و مصاحبت با افراد بد در پرهیز کنیم که یکی از مهم‌ترین و مؤثر ترین عوامل در شکل گیری شخصیت انسان، دوستان و همسالان او هستند. پس هر یک از ما باید دقت کنیم که با چه کسی دوستی و رفاقت داریم، زیرا تأثیر دوست بر انسان آنچنان نامحسوس و پنهانی است که در درازمدت آشکار می‌شود. این تصمیم ماست که به مجموعه افراد مثبت ملحق شویم یا خیر، وگرنه افراد منفی ما را پایین می‌کشند و اصلاً متوجه این تغییر و اتفاق نخواهیم شد.



تازمانی که اتفاق بدی نیفتاده است لزومی ندارد درباره آن فکر کنید. به جای از گاه کوه ساختن به خود بگویید «لان و تا جایی که می‌دانم همه چیز خوب است. اگر هر اتفاق بدی افتاد، من از مهارت‌های خود برای حل آن مشکل استفاده می‌کنم»

می‌کنم.» با گذشت زمان می‌توانید ذهن‌تان را تمرین دهید که آرام‌تان کند نه اینکه متشنج‌تان کند. ذهنی آرام و بدنی که به خوبی استراحت کرده، بهترین ابزار برای غلبه بر موقعیت‌ها و استفاده از مهارت‌هاست. پیشمانی، سرزنش کردن خود، پیدا کردن مقصر و سرمنده بودن هیچ کمکی نمی‌کند.

شما توانایی زیادی دارید، ولی آنقدر قدرتمند نیستید که بتوانید باعث وقوع اتفاقات شوید. نمی‌توانید تنها با فکر کردن باعث وقوع مرگ، سلامتی، فقدان یا سوگ شوید. اگر فکر کردن می‌توانست از ما محافظت کند، هیچ‌گاه سوگوار نمی‌شدیم. اگر تفکرات ما به تنهایی می‌توانستند مانع بیماری یا بروز تصادف شوند، با هیچ کدام از آنها روبرو نمی‌شدیم. تفکرات معجزه‌آسا، توان کنترل کردن واقعیت را ندارند. تفکرات ما می‌توانند بر احساسات‌مان درباره خود و درباره جهان اطراف‌مان تأثیر بگذارند. بهترین راه برای کنترل افکار، مهار کردن قدرت شگفت‌انگیز تخیلات‌مان است که همیشه در آن سناریوهای تخیلی فاجعه، کاملاً مشخص است. **برش‌هایی از کتاب «عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست» نوشته مگان دیواین**

راهنما

انتخاب دوست و همنشین خوب در احادیث و روایات

دوست من! عیب‌هایم را بگو



همنشین خوب، نوری در ظلمات و گرفتاری‌های دنیاست. در دنیا انسان بدون دوست غریب و با غربت‌زندگی می‌کند و برای همیشه زندگی‌برایش مفهومی ندارد. علی‌بن‌ابیطالب(ع) می‌فرماید: «فقد الاحبه غربه»- «انسان بی‌دوست غریب است». اما چه کار کنیم که دارای دوست خوب و صالح باشیم، در این باره در آیات شریفه و احادیث ائمه(ع) و راهنمای‌های زیاد و فراوانی است که به بعضی از آنها اشاره می‌شود.

■ اهمیت انتخاب دوست خوب

پیامبر اکرم(ص) در اهمیت گزینش دوست خوب می‌فرماید: الرجل علی دین خلیله، فلینظر احدکم من یشال- انسان به دین فلینظر احدکم من یشال- انسان به دین دوستش است، پس هر یک از شما بنگرد که با چه کسی دوستی می‌کند.

قرآن شریف نیز در این رابطه آیات گوناگونی دارد که در ضمن آنها، مردم و مؤمنان را از برقرار کردن پیوند دوستی و مودت با کافران و مشرکان و منافقان بر حذر می‌دارد. یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله وکونوا مع الصادقین – «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از خدا پروا کنید و با راستان باشید.»

رسول خدا(ص) می‌فرماید: «انسان بر دین دوستش خواهد بود، بنابراین هر یک از شما دقت کند که با چه کسی دوستی می‌شود.»

امام علی(ع) هر زمان امیر مؤمنان علی(ع) به منبر می‌رفت، می‌فرمود: «شایسته است مسلمان از رفاقت با سه نفر دوری کند: بر روی بی‌باک تبهکار، احمق و دروغگو.»

مولا علی(ع): «بدترین دوستان کسانی هستند که هنگام آسایش پیوند دارند و هنگام گرفتاری جدا می‌شوند.»

رسول خدا(ص): «همنشینی با دوست بد بربیز، چون تو با او شناخته می‌شوی.»
امام باقر(ع): «با چهار شخص معاشرت و دوستی نکن: احمق، بخیل، ترسو و دروغگو، زیرا شخص احمق می‌خواهد به تو سود رساند ولی صدمه می‌زند و آدم بخیل و تنگ‌نظر از تو می‌گیرد اما به تو پس نمی‌دهد و ترسو از تو پدر و مادرش فرار می‌کند و دروغگو اگر راست بگوید، کسی باور نمی‌کند.»

امام صادق(ع): «بهریز از اینکه دوستی کنی با کسی که برای طمع و ترس یا هوائی نفس و خوردن و آشامیدن رو به تو می‌آورد و در جست‌وجوی دوستی با پرهیزکاران باش.»
رفیق ناشایست و دوست جاهل همچون زهری است که وجودش هر لحظه جسم و جان را آزار می‌رساند. در روایات اسلامی به شدت از دوستی با رفقای جاهل و بی‌خرد نهی شده است.

از امام صادق(ع) روایت شده است: «کسی که از رفاقت و همنشینی با احمق پرهیز نکند، تحت تأثیر کارهای احمقانه وی واقع می‌شود و زود به اخلاق ناپسندش متخلخ می‌شود.»
ایشان می‌فرماید: «هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن.»

■ برکات دوست خوب

انسان وقتی به چهره برخی افراد نگاه می‌کند، یاد گناه می‌افتد، چون مع‌الاسف چهره برخی، چهره شیطانی است و انسان را به گناه دعوت می‌کند. چقدر در روایات داریم که یک همنشین، انسان را به قعر جهنم می‌برد. انسان را دعوت به گناه و فسق و فجور می‌کند و انسان را از مقام انسانیتش دور می‌کند. یک همنشین هم انسان را دائم به یاد خدا می‌اندازد. تا انسان را ورا می‌بیند، یاد خدا می‌افتد و اصلاً از دنیا فارغ‌البال می‌شود. در دنیاست، مانند مردم عادی دارد زندگی می‌کند، می‌خورد، می‌آشامد، ولی حلال، لذا وقتی انسان او را می‌بیند، یاد خدا می‌افتد.

حضرت رسول(ص) می‌فرماید: «بهترین همنشین آن است که دیدنش شما را یاد خدا بیندازد و سخنش بر دانش شما بیفزاید و رفتارش شما را به یادقیامت، وادارد.»

حضرت محمد(ص) در حدیث دیگری نیز می‌فرماید: «همنشین خوب بهتر از تنهایی است و تنهایی بهتر از همنشین بد.»
نقل و تلخیص از: پایگاه اطلاع رسانی حوزه/ مرجع: پایگاه اندیشوران