

هفت خان شناخت دوست

همه چیز از همان دوران کودکی آغاز می شود، وقتی خندیدن را می آموزیم و نگاه های مان جست و جو کردن را تمرین می کنند، وقتی حتی شنیدن صدای...



سلامت نیوز: همه چیز از همان دوران کودکی آغاز می شود، وقتی خندیدن را می آموزیم و نگاه های مان جست و جو کردن را تمرین می کنند، وقتی حتی شنیدن صدای یک آشنا برق شادی را در چشمانمان می نشانند... از همان آغازین سال های زندگی در پی آشنا می گشتیم. آشنایی همدل، آشنایی که بشود در کنارش ماند، با او حرف زد، با او خوش بود، خندید و غصه خورد. ما از همان ابتدا در جست و جوی دوست بودیم و دوستی از خداوند آغاز شد...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان؛ بزرگ تر که می شویم، ما را از روی دوستان مان می شناسند و مهم تر آن که گاهی یکی از مهم ترین معیارهای قضاوت دیگران درباره ما، دوستان مان هستند. حتما شنیده اید که می گویند می خواهی کسی را بشناسی ببین با چه کسانی نشست و برخاست می کند. حتی برای استخدام یا ازدواج، دوستان شما برای طرف مقابل یا اداره مزبور، مهم هستند؛ چون به وسیله آن ها، از شما شناخت بیشتری پیدا می کنند. پس دوستان نه تنها به زندگی گذشته و حال شما که به زندگی آینده تان نیز ربط پیدا می کنند!

جنبش یک نیاز...

شاید نتوان کسی را پیدا کرد که با وجود "دوست" در زندگی انسان مخالف باشد دوستی پیش از آن که تنها یک ارتباط عاطفی یا اجتماعی باشد، از یک نیاز نشأت می گیرد. هیچ گاه تنهایی برای آدمی خوشایند نبوده و نیست. اما در این میان یک سخن حکمت آمیز و حکمت آموز از گذشته های دور در اذهان جا خوش کرده که بسیار تأمل برانگیز است. با وجود نقش مهمی که دوستی و داشتن دوست خوب در زندگی افراد داشته و دارد، اما همه حکیمان و خردورزان انسان را از داشتن دوست و هم نشین نامناسب و ناشایست برحذر داشته اند و حتما شما هم این جمله آشنا را بارها شنیده اید که تنهایی از همنشین بد بهتر است.

آغاز راه با کدام دوست؟

محمد رضا کاشفی در کتاب «#171؛ آیین مهرورزی»؛ که از سوی انتشارات دفتر تبلیغات قم چاپ شده است، حدیث گرانقدری از امیر مؤمنان حضرت علی علیه السلام نقل کرده است که ایشان می فرمایند: "فرزندم... نخست دوست و سپس راه" این حدیث شریف با همه کوتاهی، اهمیت موضوع را به خوبی نشان می دهد. پیداست که دوست اگر مناسب نباشد بر راه و رسم و روش زندگی انسان هم تأثیر زیادی خواهد داشت.

یک رابطه خاص...

«#171؛ دوستی»؛ اهمیت و جایگاه ویژه ای در شکل گیری شخصیت انسان ایفا می کند. دوستی، نیازی را در روح و روان آدمی پاسخ می دهد که شاید در نوع روابط دیگر مثل روابط والدین و فرزندان یا زوجیت به راحتی پاسخ داده نشود؛ منظور این نیست که آن ها کافی یا کامل نیستند؛ بلکه هر نیازی در آدمی پاسخ مناسب و ویژه خود را می طلبد. دوستی از جمله روابطی است که با ژرف ترین نیازهای درونی انسان مرتبط است.

5 دلیلی که دوستی را اثبات می کند

کاشفی در کتاب خود می نویسد: این موارد نیاز به دوستی را اثبات می کند:

۱) دوستی، اخلاق را تغذیه می کند و اصول اخلاقی را به ثمر می رساند.

۲) دوستان پله های پیشرفت و توفیق آدمی هستند.

۳) دوستی، آموزه دین است.

۴) دوستی، برای آخرت نیز مفید است.

۵) دوستی، وحدت آفرین است.

حال که دوست و دوستی و دوست یابی تا این اندازه بر روند زندگی و حتی شخصیت ما تأثیر گذار است، آیا طریق یافتن و گزینش دوست مهم نیست؟ متأسفانه شرایط زندگی مدرن امروز باعث شده است که برخی والدین نسبت به دوست یابی فرزندان نوجوان خود، نظارت نداشته باشند و در این زمینه به اندازه کافی وقت نگذارند.

در حالی که روان پاک و بکر و آماده نوجوان هر لحظه در حال دریافت ویژگی های خوب و بد، مثبت و منفی و شایسته و ناشایست دوستانش است. کم نشنیده ایم که دوستی های نامناسب و آسیب زا گاهی چگونه زندگی فردی و خانوادگی کسی را آلوده و حتی متلاشی کرده است.

فراز عرش یا قعر چاه؟

دوست همان طور که می تواند آدمی را تا عرش بالا ببرد، می تواند به قعر چاه نیز بیندازد. کاشفی "دوست شناسی" را مقدمه و گام نخست دوست یابی می داند و در بخشی از کتاب آیین مهرورزی به این امر می پردازد که روش گزینش دوست چیست و چگونه می توان دوست خوب را از بد بازشناخت؟ و در همین ابتدای بحث ما را از اعتماد کردن به دوستی که او را نشناخته یا نیازموده ایم، منع می کند.

دوستان خود را بیازمایید؟

در این کتاب هفت مرحله برای آزمودن دوست معرفی شده است:

1- آزمایش روحی: اگر در دل خود نسبت به کسی احساس محبت و لطف کردید، بدانید که او هم نسبت به شما همین حالت را دارد. البته کاشفی می نویسد این نیازمند آن است که روان و عواطف و وجدان خویش را به خوبی بشناسیم تا اشاره های غریزی را از انگیزه های راستین عاطفی بازشناسیم. در بحارالانوار حدیثی آمده است با این مضمون که: "محبت قلبی برادرت را نسبت به خود از محبت قلبی خویش نسبت به او بشناس."

2- آزمودن به گاه نیاز: باید دید آیا دوستان به نیازهای عاطفی شما توجهی می کند یا نه؟

3- آزمودن علاقه دوست به برقراری پیوند نزدیک تر و استوارتر: برای آزمودن این علاقه 4 معیار معرفی شده است:

- آیا او دوست دارد که به سخن تو گوش دهد؟

- آیا کارهای خوب تو را میان مردم مطرح می کند؟

- آیا از هم نشینی با تو احساس راحتی می کند و رضایت دارد؟

- آیا می کوشد زمینه خشنودی و شادی تو را فراهم آورد؟

4- آزمودن در سختی ها: دوست خوب کسی است که در سختی ها و گرفتاری ها یاری ات رساند.

5- آزمودن به هنگام خشم: هر انسانی در حالت خشم ماهیت خود را بروز می دهد و چهره واقعی اش را برای دیگران آشکار می سازد؛ زیرا انسان در حالت خشم آن چه را می اندیشد، می گوید و حفظ ظاهر نمی کند. امام صادق (ع) فرمودند: "اگر برادرت سه بار بر تو

خشمگین شد و سخن ناخوشایندی درباره ات نگفت، او را برای خود حفظ کن."

6- آزمودن در سفر: آدمی در سفر لباس تکلف و ریا از تن می کند و آن طور رفتار می کند که واقعا می اندیشد. این جاست که می توانی او را به سادگی بیازمایی.

7- آزمودن به گاه زوال قدرت: اگر دوستی به دلیل پست و مقام نباشد، به هنگام نبود آن ها نیز دوستی پابرجاست و در غیر این صورت، دوستی حقیقی نیست. حضرت علی(ع) فرمودند: هنگام زوال قدرت، دوست از دشمن شناخته می شود.

یک دوست و این همه محیط

در ادبیات ما که گنجینه ارزشمندی از سبک و شیوه زندگی است، متون زیادی با محور دوستی وجود دارد و گاهی در فصل های فرجه ای از کتاب ها به بحث دوستی پرداخته شده است.

امروزه که دامنه دوستی ها به خاطر تغییرات اساسی و تحول های عمیق در شکل روابط انسان ها بسیار گسترده شده است، حساسیت این موضوع نیز افزایش یافته و ما بیش از هر زمان دیگری به قدرت تحلیلی نیاز داریم که بتوانیم ابعاد این رابطه را به درستی بسنجیم. دوستی های واقعی متنوع در محیط های گوناگون، دوستی های مجازی، دوستی های شبکه ای و ... هر کدام مجال مفصلی می طلبند تا با دید کارشناسی و تحلیلی بررسی شوند. حتما رابطه های دوستانه که همچون اکسیژن در محیط زندگی مان افشاند می شود، برای یکایک ما آن قدر ارزش و اهمیت دارد که ساعتی به ابعاد دوستی های خود بنگریم، به سطح و کیفیت آن، شکل و شیوه آن، تأثیرات آن و فکر کردن در این باره که دوستی ها چه چیزی به ما افزودند و دادند و چه چیزی از ما کاستند و گرفتند. راستی دوست واقعی چه کسی است؟ شاید شما پاسخی برای این موضوع انشای دیرینه بیابید و شاید این سؤال سهراب را پاسخ دهید که "خانه دوست کجاست؟"