

سبک دوستی



رفیق؛ چهار حرفی که خوب بودنش کلی حرف است

چه بسیار همراه چه اندک همدم

■ **نگین خلج سرشکی**

عجب دوره و زمانه‌ای شده‌است. قبل‌ترها عادت داشتیم گرمای کلام یکدیگر را حس کنیم تا بتوانیم دوست بشویم و اعتماد کنیم. اما الان با عکس تلگرام و چهار تا پیامک خشک و خالی با هم ارتباط برقرار می‌کنیم و به عبارتی دوست‌یابی مدرن داریم. اصلاً فراموش کرده‌ایم که در دنیای واقعی باید به‌طور واقعی با آدم‌ها دوست شد. ارتباط واقعی یعنی گرمای واژه‌های من در دل مخاطب بنشینند و کلامی بر روی او تأثیر بگذارد. این روزها در ظاهر خیلی‌ها ادعای همراهی و دوستی دارند اما دوست و همدم واقعی انگشت‌شمار است.

■ **پیام جای کلام را گرفته‌است**

ما آدم‌ها به‌طور فطری موجوداتی کلام‌محور خلق شده‌ایم که برای انتقال افکار و احساسات خود باید با یکدیگر حرف بزیم و به‌ویژه صدای یکدیگر را بشنومیم. ما انسان‌ها باید همدیگر را ببینیم و ارتباط چشمی برقرار کنیم چون تأثیر کلام از طریق چشم‌ها افزایش پیدا می‌کند. ارتباط رو در رو باعث می‌شود تا اعتماد، آشنایی، دوستی و دوست‌یابی مسیری آسان‌تر از طی کند. متأسفانه فضای مجازی و افزایش اشتباهات کلامی از طریق پیامک به‌دلیلی تبدیل شده‌است تا انسان‌ها به‌طور مجازی دوستی و دوست‌یابی داشته باشند. قبل‌ترها از دوستی و دوست‌یابی بیشتر لذت می‌بردیم چون این پیامک‌ها و پیامک‌بازی‌ها وجود نداشت یا کمتر بود. قبل‌ترها دوست‌ها دورهمی داشتند، شب‌شعر برپا می‌کردند و کلی از بودن در کنار هم و مصاحبت با یکدیگر لذت می‌بردند، اما الان دوستی‌ها نه گرم‌تر و نه پایداری‌قبل‌ترها را دارند. این جور دوستی و دوست‌یابی به‌سبک زندگی همه ما انسان‌ها تبدیل شده‌است و یک نفر هم نیست به‌ما بگوید از پشت صفحه‌شیشه‌ای چطور دست دوستی می‌دهید و اعتماد می‌کنید. بسیار دیده‌ام که در دوستی‌های چندین و چند ساله هم بی‌اعتمادی و شکست به وجود می‌آید چه برسد به این دوستی‌های

سبک مراقبت

افراد تنها و بدون دوست افسرده‌ترند

■ **مینا محمددوست**

افسردگی در حقیقت نوعی بیماری روانی است که ضامن آن فرد از تجربیاتی از احساسات ناخوشایند، از قبیل کاهش می‌یابد. وقتی حادثه‌ای ناگوار روی می‌دهد، مقداری از انرژی روانی‌ما تحلیل‌می‌رود، البته این مسئله تا این مرحله‌ای کاملاً طبیعی‌است. اما از حدی که فراتر رفت شکل بیماری به خود می‌گیرد. از طرفی ما می‌دانیم که هنگام بروز مسائل نامطلوب که در صورت بخشی از روند طبیعی زندگی‌است، برای مدتی و بنا به شخصیت افراد، ما به‌اصطلاح عامیانه حال خوشی نداریم. اما چنانچه این‌ناخوش‌احوالی برای مدت طولانی همراهمان یا بدون دلیل غالب بر احوال روحی ما باشد، یکی از گزرنه‌هایی که می‌تواند در اینگونه موارد صادق باشد این است که فرد دچار افسردگی شده‌است.

افسردگی در حقیقت نوعی بیماری روانی است که ضمن آن فرد از تجربیاتی از احساسات ناخوشایند، از قبیل تجربه غم، ناراحتی دائم، بی‌میلی نسبت به انجام امور، لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌است، برخوردار است. در کنار این علائم، نشانه‌های دیگری نیز نمایان می‌شود. مانند پرخوری یا کم‌خوری و بی‌اشتهایی، اختلال در روند طبیعی خواب به شکل بی‌خوابی‌بارعکس، احساس درمادگی و گناه، ناآرامی، بدبینی نسبت به آینده، تجربه دائم احساس خستگی، میل به گریه، بدون دلیل خاص.

البته لازم به ذکر است چنانچه فردی دارای علائم ذکر شده باشد، خود فرد یا اطرافیان اجازه تشخیص این بیماری را بر او ندارند. هر کدام از این علائم می‌تواند مربوط به ناراحتی‌های فیزیکی و تغییرات در عملکرد

مجازی.

■ **دوستی و دوست‌یابی یادگرفتنی است**

مسئله جالب دیگر این است که به خیلی از ما آدم‌ها اصلاً دوستی و دوست‌یابی را یاد نداده‌اند چه برسد که بخواهیم سسر واقعی یا مجازی بودن آن بحث کنیم. خود ما هم برای این مسئله کمی تلاش نمی‌کنیم. تلاش نمی‌کنیم تا متوجه بشویم هر کسی که خوب است دلیلی ندارد برای ما هم خوب باشد. خوب‌ها متفاوت هستند و باید طبق شخصیت خود یک دوست خوب را انتخاب کنیم نه بر اساس نظر و سلیقه شخصی دیگر. تلاش نمی‌کنیم تا یاد بگیریم که خوب و خوبی را متناسب با شخصیت خود پیدا کنیم. آدم‌ها متفاوت هستند اما با ایجاد برخی اشتراک‌ها می‌توانند یک دوست ایده‌آل و خوب را پیدا کنند و نباید طبق سلیقه بقیه دوست انتخاب کرد. خیلی از ما آدم‌ها چون بی‌بینیم فلان دوست ما دربارۀ فلان شخص نظر مثبتی دارد پس ما هم تصمیم می‌گیریم که با او دوست بشویم و این یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات دوست‌یابی است. دوستی و دوست‌یابی یادگرفتنی است پس باید اصول آن را یاد بگیریم.

دوستی و دوست‌یابی یکی از تأثیرگذارترین انتخاب‌های زندگی یک انسان است زیرا دوست می‌تواند شیوه زندگی انسان را چه مثبت و چه منفی تغییر دهد. دوست می‌تواند به دشمن یا دوست واقعی تبدیل شود. می‌تواند ما را به سمت دره یا به باغی زیبا راهنمایی کند. در باغ سبز دوستی همیشه به روی ما باز است اگر خودمان به دنبال دوستی مناسب باشیم. دوست می‌تواند آینه باشد و خطاهای انسان را نشان دهد تا اصلاح بشود یا می‌تواند هیزم آتش اشتباهات انسان را بیشتر و بیشتر کند.

اگر چه دوست‌یابی بسیار اهمیت دارد و نباید هر کس را وارد حریم زندگی کرد اما نباید از دوستی و دوست‌یابی هراس داشته باشید. اگر از دوستی بترسید پس دیگر به ارتباط گرفتن نخواهید بود و همین باعث انزوا و گوشه‌گیری شما خواهد بود. شما می‌توانید با دقت اما با لذت دوستانی انتخاب کنید و از مصاحبت با آنها لذت ببرید.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

طرح: مصعودمحمد تبریزی|جوان

د

انسان‌ها از باز کردن سفره دلشان پیش هر شخصی بسیار آسیب دیده‌اند، چون بعضی‌ها از حسادت راهنمایی‌های اشتباه داشتند یا بعضی از آنها عادت دارند‌راز دل آدم‌را همه جا فاش کنند و از همه بد‌تر هم دسته‌های هستند که به هنگام بحث عادت دارند تا خاطر ات و حرف‌ها را مثل پتک بر سر آدم بکوبند

د

هستند که یعنی با زبانی یا نانی یا جانی. دوست‌های زبانی یعنی فقط از سر حرف و زبان با آدم‌ها هستند و اگر رفتار و حرف‌های ما به زبان آنها خوش نیاید پس با لشکری از کلمات به ما حمله می‌کنند و به عبارتی ما را می‌شویند و خشک می‌کنند و در گوشه‌های می‌گذارند. دسته دیگر فقط تا پول داری دوستی هستند و به آنها دوست‌های نانی می‌گویند. اگر روزی دستت خالی باشد و کمی کمتر خرج آنها کنی پس به‌راحتی کنار گذاشته می‌شوی و حتی دیگر رنگ آنها را هم نمی‌بینی. به عبارتی با رنگ پول دائم رنگ عوض می‌کنند. گروه آخر و از همه مهم‌تر هم دوست‌های جانی هستند که تا دنیا، دنیا است دوست تو خواهند بود و از جان برای تو مایه می‌گذارند و به عبارتی جان و جهان آدم می‌شوند. پس در انتخاب دوست باز هم دقت کنید تا دچار دوسته اول نشوید.

■ **با دوستان مروت با دشمنان مدارا**

در زندگی فقط دوستی و دوست‌یابی مهم نیست، بلکه چگونگی ادامه دوستی و مراقبت از آن هم مهم‌تر است. بعضی وقت‌ها جسوری رفتار می‌کنیم که با نزدیک‌ترین دوست در یک چشم به هم زدن دشمن‌ترین دشمن می‌شویم و زمین و زمان را به هم می‌ریزیم. یک جمله قدیمی است که می‌گوید از محبت خارا گل می‌شود. بعضی خیلی وقت‌ها هم می‌توانیم با مدارا و محبت از هم دلجویی کنیم تا دلخوری‌ها رفع شوند. پس اگر دوستی‌ای را آغاز می‌کنیم باید بتوانیم از آن مثل یک نهار در حال رشد مراقبت کنیم تا خشکوفه برند و تباه نشود. در نتیجه چهارچشمی‌های آسمان دل دوستی را داشته‌باشیم تا نگردد و تیره و تار نشود.

دوست پیدا کردن هم مانند همه کارها، افراط و تفریط و حد میانه دارد. اگر از آن طرف بام پرت شویم انتخاب اشتباه داشتیم و اگر از این طرف بام پرت شویم پس اقتدر سخت گرفتاریم که دیگر تنها و منزوی شده‌ایم، پس چه بهتر که حد میانه را پیدا کنیم. به قول بزرگان بهترین کارها میانه‌ترین آنها است که حتی باعث می‌شود تا هم دوست‌یابی مفید و هم دوستی لذت‌بخشی داشته باشیم.

نگاه



دوستی از نگاه آیات و روایات

دوست بد قیر است و دوست خوب عطر!

■ **حامد جمالی**

انسان نیاز به دوست و همراه و رفیق دارد تا در هنگام تنهایی و موقع مشکلات و نیازها به او مراجعه کرده و نیازهایش را از این طریق برطرف کند. همچنین در سیر و سلوک و سفرهای معنوی نیز رفیق خوب بسیار ضروری و مؤثر است. «یا ایها الذین امنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقین» «ای مؤمنان تقوا پیشه سازید و با صادقان همراه باشید.» همچنین روایات فراوانی درباره تأثیر همنشینی، هم‌از جهت مثبت و هم‌از جهت منفی داریم که همنشینان صالح و مورد پسند اسلامی آثار نیک فوق‌العاده‌ای دارند و عکس این قضیه هم وجود دارد که همنشینان بد آثار سوء فوق‌العاده‌ای دارند. یکی از عواملی که برای اصلاح و تربیت انسان نقش بسزایی دارد، معاشرت با صالحان و نیکان است. برای اینکه این مقوله بهتر درک شود نگاهی به آیات و روایات معصومین (ع) در این زمینه داریم.

■ **دوست خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟**

اسلام برای دوستی و انتخاب دوست تأکیدات و سفارش‌های بی‌شماری دارد و دوستی با برخی افراد را تشویق و از آن ابراز رضایت می‌کند و از دوستی با برخی از اشخاص نهی کرده‌است. یکی از اقسام دوستی و معاشرت، دوستی با خوبان و صالحان است که هم عقل به این حکم می‌کند و هم نقل آن را ذکر کرده‌است. اما چگونه تشخیص بدھیم کدام دوست خوب و کدام دوست بد است؟ به‌طور کلی دوست خوب نشانه‌هایی باید داشته باشد تا ملاک دوستی قرار گیرد و ما بتوانیم از او تأثیر بپذیریم.

ایمان: انسان باایمان در فکر این نیست که به دیگران ضرر بزند. شخص باایمان اگر دیگران به توایم رسیدند درباره تأثیر دوستی با بدان

دوستان بد چه کسانی هستند؟

دین مبین اسلام انسان را از دوستی با یک سری افراد نهی می‌کند. در روایات آمده که خداوند دوستی با چند دسته از افراد را برای بشر ممنوع ساخته و دلایل این ممنوعیت هم تأثیری است که دوستان بد از خود بر جای می‌گذارند. همانگونه که دوستان خوب تأثیر باندیشند، دوستان بد نیز در زندگی انسان تأثیرهای بد و گاه جبران‌ناپذیری را می‌گذارند. بنابراین در بخش عمده‌ای از روایات از اینگونه دوستی نهی شده‌است. خلاصه بحث درباره تأثیر دوستی با بدان سخنی از لقمان حکیم است که در خطاب به فرزندان اینگونه می‌گوید که دوستی با بدان نکن چون دوست بد مثل قیر است که به تو می‌چسبد و صفات بد را به تو می‌چسباند و ندانسته زوایل آن را مثل قیر می‌گیری، در عوض دوستی با خوبان مثل عطر است که کمترین چیزی که به تو می‌دهد بوی خوش آن است. افرادی که دوستی با آنها نهی شده عیار تند از:

آدم‌های احق: دوستی با احق مایه رنج و ملال است، چراکه هر وقت احق بخواهد به رفیق خود نفعی برساند، از نادانی به وی ضرر می‌زند. رفاقت با احقمان در آیات و روایات الهی مورد مذمت قرار داده شده و فایده‌ای که نمی‌رساند هیچ بلکه بر اثر نادانی ممکن است ضربات سنگینی بر پوستش وارد کند. مردم شرور و فاسد: از دیگر دوستانی که روایات معصومین(ع) انسان را از آن نهی کرده‌اند دوستی با افراد شرور و فاسد است. **دروغگو:** یکی از نمادهای دروغگویی چاپلوسی و تملق است. دوستی با دروغگو بی‌فایده و مضر است. پس در هنگام انتخاب دوست این ملاک را دست‌کم نگیریم. چراکه دروغ ریشه تمام گناهان است و موجب نگون بختی انسان می‌شود.

نامحرمان: یکی دیگر از خطرناک‌ترین

دوستی‌ها دوستی با نامحرمان است که امروزه خیلی‌از جوانان دچار این‌نوع دوستی می‌شوند و گرفتار در دام این نوع از دوستی‌ها. منشأ این نوع دوستی‌ها این است که فرد وقتی به سن جوانی می‌رسد احساس استقلال دارد. بنابراین وقتی خود را از خانواده جدا دانست چون محبت او تأمین نمی‌شود و شرایط از دواج هم برایش مهیا نیست، سراغ محبت‌های کاذب می‌سازد. محبت‌های کاذب همچون دوستی با نامحرمان. این دوستی ضررهای زیادی برای شخص دارد. چون آدمی تنوع طلب می‌شود. اگر انسان با دوستان بد رفاقت کند کم‌کم صفات و ویژگی‌های آنها را به خود می‌گیرد پس باید مراقب انتخاب دوستان خود باشیم.

د

یکی از نمادهای دروغگویی چاپلوسی و تملق است. دوستی با دروغگو بی‌فایده و مضر است. پس در هنگام انتخاب دوست این ملاک را دست‌کم نگیریم