

فهرست مطالب

۵	 سخن مترجم
۷	 پیشگفتار
۹	 مقدمه
۱۶	 بخش اول: روابط را بشناسید
۱۷	 فصل اول: دوستان
۳۳	 فصل دوم: آشنایان
۴۵	 فصل سوم: تعهدات
۶۱	 فصل چهارم: مشاورها
۶۷	 بخش دوم: دسته‌بندی اطرافیان
۶۹	 فصل پنجم: تأمل
۷۹	 فصل ششم: ارزیابی اعمال
۸۹	 فصل هفتم: بصیرت
۹۵	 فصل هشتم: پذیرش
۱۰۳	 بخش سوم: اصلاح روابط
۱۰۵	 فصل نهم: مسئولیت‌پذیری
۱۱۵	 فصل دهم: گفتگو
۱۲۵	 فصل یازدهم: محدودیت‌ها
۱۳۱	 فصل دوازدهم: حذفیات
۱۴۲	 بخش چهارم: ارزیابی روابط
۱۴۳	 فصل سیزدهم: شما چه جور دوستی هستید؟
۱۴۹	 فصل چهاردهم: الگویی برای ساخت روابط سازنده
۱۵۳	 فصل پانزدهم: شرایط را بسنجید

با خردمندان نشست و برخاست کنید و باهوش گردید
همنشینی با ناآگاهان ضرر می‌رساند.

سخن مترجم

بی‌شک مطالب بسیاری در ارتباط با ضریب هوشی^۱ و هوش هیجانی^۲ شنیده و مطالعه نموده‌ایم ولی تا به حال درباره روانشناسی روابط^۳ و شناخت اطرافیان مطلبی گفته نشده است. بله برای موفقیت در زندگی به مهارت دیگری نیاز داریم که وابسته به ارتباط با دیگران است.

احتمالا بارها از خود پرسیده‌ایم «چطور دوست را از دشمن تشخیص دهیم»، «به چه کسانی اعتماد کنم»، «چه زمان ارتباط جدید داشته باشم و چه وقت رابطه‌ای را پایان دهیم» و بسیاری سوالات دیگر که از نقش اطرافیان در زندگی سخن می‌گویند.

کسی به ما یاد نداده که نباید همه را به چشم دوست دید و هر کس باید در دسته‌بندی خاصی جای گیرد. حال فرصت خوبی مهیا شده تا در این کتاب نوع روابط را با اطرافیان مشخص سازیم، کمک حال و مشاور را بشناسیم، انتظارات بیهوده و بیجا از اطرافیان نداشته باشیم، بدانیم چه کسی دوست و معتمد است، راز خود را برای هر کس فاش نسازیم، از تعهداتی که به دیگران داریم آگاه شویم و از بزرگترین موهبتی که خداوند در اختیار بندگان گذاشته به نحو احسن استفاده نماییم.

همان طور که می‌دانیم هیچ موفقیت و پیشرفتی به تنهایی حاصل نمی‌شود و ارتباطات میان فردی تاثیر برجسته‌ای در آینده ما دارند. نویسنده کتاب دکتر داریوس دانیلز^۴ گمشدش و پژوهشگر در حوزه مسائل اخلاقی و روانشناسی به ما کمک می‌کند به شناخت کافی از دیگران برسیم. بدین ترتیب وقتی اطرافیان در نقش و جایگاه درست قرار گیرند

^۱Intelligence Quotient (IQ)

^۲Emotional intelligence (EI)

^۳Relational Intelligence

^۴Dharius Daniels

سودمندی در رابطه دو طرفه خواهد بود. او در کتاب با استفاده از قصص پیامبران به ما در فهم موضوع کمک می‌کند. داستان‌های پیامبران همیشه جذابیت و گیرایی خاصی دارند. چه بهتر که با استاد به آنها به موفقیت در روابط برسیم، یادگیری این مهارت اجتماعی و شناخت اطرافیان برای موفقیت در زندگی ضرورت دارد.

پیشگفتار

کسی از شکم مادرش آگاه و آینده‌نگر به دنیا نیامده. قصد توهین ندارم ولی به واسطه ناآگاهی و عدم اطلاع، رفتارهای ناسنجیده و خودخواهانه‌ای در زندگی انجام داده‌ایم. به خاطر رفتارهای ناسنجیده لازم است قواعد و آداب را یاد بگیریم. باید بدانیم تفاوت بارزی بین نیازها و خواسته‌هاست. باید فرق بین خیرخواهی و خودخواهی را بفهمیم. باید متوجه شویم چه رفتارهایی به مذاق دوستان خوش نمی‌آید. ما بایستی نحوه ارتباطات، حل مشکلات، گفتگو، کمک نمودن، قدردانی و بسیاری از رفتارهای اجتماعی را فرا بگیریم. به عبارت دیگر باید مهارت‌های فردی را یاد گرفت.

خوشبختانه مهارت‌های اجتماعی اکتسابی و قابل یادگیری هستند. من درباره رمز و راز و امتیازهای خاصی که خدا تنها به عده‌ای اعطا کرده و مابقی محکوم به شکست در روابط هستند حرف نمی‌زنم. منظور من مهارت‌های قابل یادگیری‌ست که هر کسی می‌تواند آنها را باید بگیرد و در طول عمرش آنها را بهبود بخشد چون بشر ذاتا موجودی اجتماعی‌ست و به تنهایی از پس زندگی بر نمی‌آید.

روابط خالص و صادقانه اهمیت زیادی دارند. ارتباط با دیگران عامل ترقی یا شکست است. آنها باعث سربلندی یا سرافکندگی هستند. بعد از ظهر لذتبخش در کنار انسان‌های ارزشمند زنده کننده روح و جان است. یک گفتگو با استاد و مشاور مناسب مسیر شغلی و زندگی را تغییر می‌دهد. رابطه عاشقانه با فرد درست شور و شوق و صمیمت را به زندگی می‌آورد. با بالا رفتن سن بیشتر متقاعد می‌شوم بزرگترین سرمایه هر فرد زمان، پول، شغل و یا استعداد نیست بلکه دور و بری‌ها و اطرافیان بزرگترین دارایی به حساب می‌آیند.

اگر موردی در شبکه‌های اجتماعی به خوبی نشان داده شده داشتن دوستان بسیار زیاد و در عین حال احساس تنهایی‌ست. خنده‌دار نیست ولی واقعیت همین است. خوب

می‌دانیم فالوورها،^۱ طرفدارها و دوستان در شبکه‌های اجتماعی به عنوان روابط واقعی به حساب نمی‌آیند. شبکه‌های اجتماعی جایگاه خود را دارند اما روح بشر مشتاق ارتباط واقعی و صمیمی با افراد خاص است. انسان خواهان روابط واقعی، عمیق، عشق ورزیدن و عزیز بودن نزد دیگران است. در جهانی با ارتباطات مستمر و در گذر زمان، دوستان واقعی از هر چیز دیگری با اهمیت‌تر می‌شوند.

اگر ارتباط عمیق این قدر مهم است پس مهارت داشتن برای تشخیص، شکل دهی، رشد و ماندگاری ارتباط دوستانه فزونی می‌یابد. کتاب هم حول همین موضوع می‌چرخد. داریوس/دانیلز دوست عزیزم پیرامون شناخت اطرافیان تلاش بسیاری کرده است. او در این کتاب به ارتباط مناسب داشتن با دیگران می‌پردازد.

بنابراین ارزش یادگیری چنین مهارتی به خاطر شناخت اطرافیان است. هدف از روانشناسی روابط، کسب بیشترین نفع و سوءاستفاده از دیگران نیست. بلکه یافتن بهترین دوست و یک دوست عالی بودن برای دیگران است. مقصود از ارتباط مناسب، کمک و یاری بیشتر به یکدیگر است تا همیشه کمک کردن و قدرشناسی ادامه یابد. بدین ترتیب زندگی با همدیگر بهتر می‌شود پس اجازه دهید در بهتر شدن کنار هم باشیم.

جود/اسمیث^۲ نویسنده

^۱ Follower، لغت انگلیسی برای درک موضوع راحت‌تر است.

^۲ Judah Smith

مقدمه

بزرگترین موهبتی که به بشر اعطا شده به شکل ملک خیر {انسان} است. کتاب موجود فراتر از مطالبی گردآوری شده برای یادگیری ست. این کتاب شامل مباحث سازنده و ثمربخش برای موفقیت است. هدف کتاب تاثیرگذاری و تشویق شماست تا متوجه نیازهای ضروری خود شوید.

لابد با خواندن متن بالا می‌گویید «صبر کن بینم مگر کتاب درباره روابط انسان‌ها و شناخت اطرافیان نیست!» بله حرف شما کاملاً درست است. البته ارتباط با دیگران و آدم شناسی فراتر از رسیدن به منفعت است و بر هدایت و مسئولیت داشتن نسبت به زندگی مبتنی است. پس مدیریت روابط به هدایت و کنترل زندگی می‌انجامد. هر بخش از زندگی ناچاراً تحت تاثیر ارتباط با دیگران است. وضعیت روحی، جسمی، مالی، عاطفی و شغلی بسته به رابطه با دیگران است. ارتباط با دیگران شما را به فرد فعلی تبدیل کرده و بر زندگی‌تان تاثیر می‌گذارد. پس اگر عزم را جزم کرده‌اید تا سطح زندگی خود را بهبود ببخشید باید نظر دقیق‌تری به روابط با دیگران داشته باشید.

حضرت سلیمان^۲ یکی از بادرایت‌ترین پیامبران، روابط میان فردی را این طور بیان کرده: «پیرو خرد باشید و خردمند گردید. دوستی با ناآگاهان آسیب می‌رساند. ما نهایتاً به کسانی تبدیل می‌شویم که با آنها نشست و برخاست می‌کنیم.» شاید هم این جمله را شنیده باشید معاشرت‌ها به شبیه‌سازی‌ها منجر می‌شود.^۳

ساده‌تر بگویم چیزی به اسم روابط بی‌تاثیر وجود ندارد. تمام روابط مهم، قابل توجه و تاثیرگذار هستند. روابط باعث نزدیکی هر چه بیشتر افراد به هم می‌شوند. آنها عامل پیشرفت یا پسرفت هستند. آنها در رسیدن به هدف همیاری یا مانع تراشی می‌کنند.

^۱ همان‌طور که کتاب را می‌خوانید نویسنده تاکید زیادی بر نیازها و نه خواسته‌ها دارد. نیاز به معنی الزامات اساسی که برای وجود و بقا ضروری و لازم هستند و برای همه یکسان است. حال آن که خواسته به میل فرد اشاره دارد و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. خواسته با گذر زمان تغییر می‌یابد اما نیاز ثابت می‌ماند.

^۲ King Solomon

^۳ به قولی دوستان را به من نشان بده تا من آینده تو را نشان دهم.

روابط عامل سرخوشی و لذت یا غم و اندوه‌اند. آن قدر تاثیرگذارند که از عمق کارایی‌شان بی‌اطلاعیم. پولس^۱ یکی از مبلغان مسیح هم به مردم کورنت^۲ می‌گوید: «گول نخورید همدم بد نابود کننده فرد است.»

سوال اینجاست چرا باید پولس به مخاطبین از غفلت نورزیدن هشدار دهد؟ آیا به خاطر این نبوده که احتمالاً روابط تاثیر بسزایی بر زندگی دارد؟

به باورم پولس پی به چیزی برده که من و شما هم باید آن را درک کنیم. چه متوجه باشیم و چه نباشیم روابط مبتنی بر هدف و منظوری‌ست. برای اهداف و نیازهایمان به دیگران احتیاج داریم. به تنهایی به آرزوهایمان نمی‌رسیم و از طریق دیگران به موفقیت دست می‌یابیم. بیشتر از اطرافیان در پی کسانی هستیم که دست‌مان را بگیرند و تاثیرات مثبتی داشته باشند. در نتیجه وجود برخی در زندگی تصادفی نیست و آنها تالوئی از وجود پروردگار هستند.

خداوند افراد خاصی را در مقاطعی و بنا به دلایل به خصوصی سر راه قرار می‌دهد. با این که خدا آنها را فرستاده ولی این ما هستیم که باید آنها را شناخته و از فرصت موجود استفاده کنیم. خدا آنها را به امانت سپرده و ما باید آنها را در نقش و جایگاه درست بگذاریم. پروردگار به آنها تعهداتی داده و ما باید با آنها ارتباط برقرار کرده و در دسته‌بندی درست قرارشان دهیم. به عنوان یک فرد روحانی اغلب از مردم می‌شنوم: «می‌دانی کشیش، به دوست و رفیقی در زندگی نیاز ندارم هر چه بخواهم خدا به من می‌دهد.» بله صد البته حرف شما درست است خدا بخشنده و توانای مطلق است. با این حال نیازهایی مستقیماً از طریق خدا اجابت می‌شوند و نیازهایی هم از طرف بندگان

^۱Paul

^۲Corinthians

برآورده می‌گردند. این همان اتفاقی نبود که در باغ عدن {بهشت زمینی} روی داد؟
 خدا/وند آگاه بود که آدم هنوز به چیزی در قالب انسان نیاز دارد.
 حوا را آفرید و آن را به کمک آدم فرستاد. آدم هم متوجه شد و با فرستاده خدا به درستی
 برخورد نمود.

وقتی چیزی به این مهمی باشد باید آگاهانه و هوشمندانه آن را هدایت و کنترل نمود.
 می‌دانم شاید اعتقاد آن چنانی به کلمه ذکاوت در روابط با اطرافیان نداشته باشید. با این
 حال باور دارم اگر بناست ما در چیزی درایت و دوراندیشی داشته باشیم آن روانشناسی
 روابط با دیگران و آدم شناسی است. بنا به گفته جیمز کالینز^۲ در کتاب از خوب به عالی^۳:
 «ما به افراد درستی در مسیر زندگی نیاز داریم و آنها باید در نقش خود قرار گیرند.»
 هر کس در زندگی جایگاه و نقشی دارد و این وظیفه ماست که راه را برایش هموار
 سازیم.

با مطالعه کتاب از پس این مهم برمی‌آیید.

اگر برای رسیدن به هدف و موفقیت مشتاق و با اراده هستید باید از نقش دیگران در
 زندگی غافل نگردید تا در جایگاه مناسب قرار گیرند. منظور از دیگران کسانی‌ست که
 در مقطع فعلی با آنها در ارتباطید یا آنهایی که به زودی وارد زندگی‌تان می‌شوند.
 می‌خواهم این موضوع را از طریق روانشناسی روابط با اطرافیان خاطر نشان کنم.

روانشناسی روابط چیست؟

شاید کلمات IQ^۴ و EQ^۵ را شنیده باشید ولی RQ^۶ هم به همین میزان مهم و تاثیرگذار
 است. روانشناسی روابط به توانایی شناخت افراد، نقش آنها در زندگی و هدایت و تعدیل

^۱Garden of Eden

^۲Jim Collins

^۳Good to Great

^۴ بهره هوشی
^۵ هوش هیجانی
^۶ هوشمندی در روابط

مناسب روابط اشاره دارد. شاید هضم جملات گفته شده دشوار باشد. چون باید به یک صورت با همه برخورد کرد اما روش برخورد با هر کس متفاوت است. اگر فرد معتقد و بااخلاقی باشید می‌گویید: «همه آفریده خدا هستیم و باید به مساوات برخورد کرد. چرا نباید به یک شکل با همه رفتار نمود؟»

این هم نظر شخصی که مبتنی بر فرائض دینی و اصول اخلاقی است: «خیر لزومی به رفتار یکسان با همه نیست. البته شما باید با همه به درستی برخورد کنید ولی برخورد درست به معنی رفتار مشابه با همه نیست. شما نباید درباره ارتباط با اطرافیان سردرگم شوید.» به عنوان کشیشی که از زندگی خیلی‌ها خبر دارم باید بگویم نه تنها وجود انسان‌های درست در زندگی بلکه مشخص کردن جایگاه‌شان هم اهمیت بسیاری دارد. حضور و جایگاه اشتباه مردم در زندگی بی‌شک منجر به ضعف، نصایح ویرانگر، ورشکستگی، سرنوشت نافرجام و بر ملا شدن رازها می‌شود.

چنین شناخت مهمی هم در زندگی شخصی و هم به هنگام رهبری و هدایت پرسنل پررنگ است. استخدام و به کارگیری افراد مناسب، پرورش پرسنل سازگار و خلاصی از ناکارآمدها به عنوان روانشناسی روابط و آدم شناسی تعریف می‌شود. مقطعی از زندگی بدون تاثیر روانشناسی روابط وجود ندارد.

هوش هیجانی و بهره هوشی بر روانشناسی روابط تاثیر متقابل می‌گذارند. مطالب بسیاری پیرامون هوش هیجانی انتشار یافته است. بنا به گفته پژوهشگران پیترو سالووی و جان مایر^۱: «هوش هیجانی توانایی آگاهی از احساسات خود و دیگران و استفاده از اطلاعات در جهت هدایت افکار و اقدامات در تعاملات با دیگران است.»

هوش هیجانی مهم است. اما وقتی صحبت از روابط با دیگران باشد تنها یک مورد اهمیت می‌یابد. فرمول زیر را در نظر بگیرید:

$$IQ + EQ = RQ$$

^۱Peter Salovey & John Mayer

به عبارتی بهره هوشی و توانایی استدلال‌آوری {IQ} با هوش هیجانی {EQ} به شناخت اطرافیان و روانشناسی روابط {RQ} منجر می‌شود. همان گونه که در می‌یابید توانایی شناخت و هدایت احساسات (هوش هیجانی) که با قدرت ارزیابی زندگی و روابط (بهره هوشی) باشد فرصت مناسبی را جهت بهبود مهارت اجتماعی برای رسیدن به نیازها فراهم می‌کند.

کتابی نه چندان تخصصی ولی به درد بخور

کتاب در مورد یافتن روابط عالی نیست. خیالتان را راحت می‌کنم چیزی به اسم رابطه بی‌نقص وجود ندارد. برنه پروان^۱ در کتاب موهبت آسیب‌پذیری و نواقص آعنوان کرده «درک فرق بین تلاش سالم در برابر ایده‌آل‌گرایی و روش‌های انتخابی در زندگی برای حفاظت از خود اهمیت دارد. کمال‌گرایی مانع موفقیت است. در اصل وسواس و میل به ایده‌آل بودن عامل اضطراب، افسردگی، اعتیاد و دلزدگی از زندگی است.» همین‌طور که این موضوع برای مسائل شخصی اهمیت دارد برای روابط هم ضرورت می‌یابد.

ارتباط عالی وجود ندارد. به دنبال رابطه ایده‌آل گشتن نه تنها مضر سلامت روح و جسم بلکه به دور از اخلاقیات است. باید درک کنید ضرورتاً برای رابطه عمیق به افراد ایده‌آل نیاز ندارید. بهترین روابط مملو از چالش‌ها، سختی‌ها و فراز و فرودها هستند.

هدف کتاب ارائه پیشنهاداتی در جهت کمک به بهبود روابط نه چندان عالی‌ست. برای شناخت اطرافیان باید با بهترین متخصص روابط یعنی خدا/وند راز و نیاز کرد. بی‌تعارف می‌گویم هوشمندانه‌ترین روش برای رسیدن به نیازها در روابط، راه خداست. این را به خاطر این می‌گویم که خدا/وند خالق روابط است. او اولین ارتباط را آفرید. عقیده دارم خدا/یی که خالق روابط بوده همانی‌ست که تعیین‌کننده بهترین روش برای داشتن روابط عالی‌ست. بهترین هدایتگر در استفاده مناسب از هر چیز خالق آن است. پس نتیجه

^۱Brené Brown

^۲The Gifts of Imperfection

چیست؟ ارتباط داشتن با دیگران خواست خداست، خداوند بهترین روش را برای هدایت روابط می‌داند و به خوبی در کتب الهی این امر را معین نموده است. کتب الهی و اخلاقیات چهارچوبی را برای هدایت روابط میان فردی در جهت بهبود و استفاده مناسب از روابط می‌دهد.

نباید در تنهایی، ورشکستگی، افسردگی، آسیب دیدگی و بدبختی زندگی کرد. فکر نکنم از این مساله باخبر باشید ولی خیلی‌ها از کمک خدا برای داشتن بهترین روابط آگاه نیستند. در زندگی بعضی افراد مناسبی حضور ندارند و عده‌ای هم اشخاص مناسب را در جایگاه و نقش‌شان معین ننموده‌اند. نباید تسلیم شد و وضعیت را پذیرفت. نباید اشتباه را گردن «خواست خدا» انداخت. مهم نیست الان وضعیت زندگی به چه صورت است مطمئن هستم خدا بر سر راه دوستان، آشنایان، تعهدات و مشاورانی قرار داده تا یادآوری کند زندگی یک سفر پر از ماجرا و اتفاقات غیرمنتظره است. به شرطی که برای آن آماده گشته و روانشناسی روابط را بالا ببرید.

یک مطلب دیگر بگویم و کتاب را شروع کنیم

گمان می‌کنم برخی از نکات و مطالب گفته شده در کتاب ظاهراً عجیب هستند. شاید به خیالتان برخی روش‌های پیشنهادی فایده آن چنانی نداشته و با خود بگویید «بهتر نیست هر چه در روابط پیش آید را بپذیرا باشیم؟» برای برخی چنین رویکردی بسیار بد و برای عده‌ای حتی غیرضروری‌ست. بگذارید موضوعی را بگویم. در زمان کودکی بازی به نام مونوپولی^۱ خیلی رایج بود. برای بردن در بازی می‌بایست معامله، مذاکره و راهکارهای مناسبی برای کسب دارایی به کار می‌بستید. اما مهم‌ترین قسمت موفقیت در بازی نحوه پرتاب تاس بود. البته شما نمی‌توانستید تاس افتاده را حدس بزنید مگر با دوز و کلک تاس را می‌انداختید.

^۱ Monopoly

موفقیت بر اساس حدس و شانس یک موضوع است ولی خواست خدا/ برای تعامل با دیگران به این صورت نیست. شوربختانه بسیاری با توسل به گمان و عدم توجه به مسائل در روابط تصمیم می‌گیرند. راهکار، تعمق و ذکاوتی در روابط نداشته و بر شانس توسل می‌جویند. در هیچ کاری شانسی انتخابی صورت نمی‌گیرد چون برنامه‌ریزی و آینده‌نگری می‌کنیم.

چطور اهداف در زندگی مهم هستند ولی روابط تاثیر آن چنانی ندارند؟ زندگی شما به هنگام جدی نگرفتن روابط آسیب دیده و به خطر می‌افتد. بی‌شک روابط بسیار مهم و تاثیرگذار هستند. ارتباط با دیگران عامل ضرر یا سود است. آنها باعث ترقی یا عقب ماندگی هستند. اطرافیان منجر به ارزشمندی یا خوار و خفیف شدن می‌گردند. دور و بری‌ها بزرگترین منبع لذت و آرامش در زندگی به شمار می‌روند.

ما به خود تعهد داریم. ما به پروردگار برای چنین حسی مدیون هستیم. همچنین به دیگران برای نقش داشتن در زندگی بدهکاریم. مدیریت روابط و آدم شناسی مهارت خطیری در زندگی‌ست. اگر عزم خود را برای آموختن روانشناسی روابط و آدم شناسی جزم کنید در زندگی به هر آن چه بخواهید می‌رسید.

بخش اول: روابط را بشناسید

محبتی بیشتر از این نیست که کسی جان خود را فدای دوستش کند. شناسایی و دسته‌بندی روابط، ظاهراً ساده و غیرضروری‌ست اما مسئولیت مهمی به شمار می‌رود. به عنوان فرد مذهبی درک می‌کنم طبقه‌بندی اطرافیان شاید کار اشتباه و غیراخلاقی باشد. انگار به هرکس بر اساس منفعت اهمیت بدهیم. اما با مطالعه این فصل متوجه می‌شوید تمام موضوع درباره منفعت گرفتن از دیگران نیست. بدون شناخت روابط نمی‌توان در زندگی به اهداف رسید. همان‌طور که می‌دانیم «هدف از روابط موفقیت و پیشرفت طرفین و نه آسیب دیدن یکی از آنهاست.» محال است بدون شناخت روابط، دسته‌بندی صورت گیرد. بیایید طبقه‌بندی‌های موجود را بشناسید و معنای آنها و اطرافیان را در زندگی بفهمید.

فصل اول: دوستان

درک درستی از واژه دوست نشده و بدون شناخت مناسبی از اطرافیان هر کس دوست خطاب می‌شود. از همه چیز بدتر حساب کردن افرادی به عنوان دوست است که تلاشی در این راه نکرده‌اند. احساس می‌کنم واژه تلاش به مذاق خیلی‌ها خوش نیاید. این کلمه یادآور «کمر من را بخاران تا من هم کمرت را بخارام است.» شاید چنین برداشتی طمع‌ورزی به نظر آید. بگذارید پوست کنده به شما بگویم بله *خداوند* انتظار لطف و محبت دارد و اگر به اصول اخلاقی پایبند باشید باید به همه لطف کنید. اما موضوع بحث در ارتباط با لطف و محبت نیست. من در مورد ارتباط دوستانه حرف می‌زنم. این‌ها دو موضوع متفاوت هستند. گفتاری از مسیح را برایتان بازگو می‌کنم:

«محبتی بیشتر از این نیست که کسی جان خود را فدای دوستش کند. اگر آن چه را از تو بخواهم انجام دهی دوست من هستی. تو را دیگر غلام نمی‌خوانم چون غلام سر از کار ارباب در نمی‌آورد. برای خاطر خداوند تو را دوست خطاب می‌کنم.»

از اصل موضوع غافل نشوید. او می‌گوید اگر کسی دوست‌تان باشد همه کار برایش می‌کنید. بله همکاران، آشنایان، مشتریان و هر کس در زندگی انرژی، حوصله و وقت را می‌گیرد. به عنوان فردی در حوزه دینی نمی‌دانم چگونه به شما سود برسانم اما برای این که از همدیگر چیزی در جهت پیشرفت عایدمان شویم خدا ارتباط دوستانه را میسر نموده است. دوستان از هم بهره می‌برند و بر زندگی یکدیگر تاثیر می‌گذارند. بگذارید این طور بگویم: لذت و پیشرفت در کنار دوست یک چیز است و سپری کردن عمر با کسی مساله دیگریست.

بنا به گفته مسیح: «شما به شرطی دوست من هستید که از امر من فرمانبری کنید. تو را دیگر غلام خطاب نمی‌کنم چون غلام نمی‌داند ارباب چه کاری می‌کند.» او این حرف‌ها را به *مرید/ان* و نه تمام مردم گفت و ارتباط آنها به دوستی تغییر یافت. دقت کنید آنها مدت مدیدی با او بودند مسیح می‌خواست نشان دهد واژه دوست لایق چه کسانیست.

درک این تفاوت جهت پذیرش مطالب کتاب مهم است. باید در شناخت، مسئولیت و هدایت روابط خوب عمل کنید. به قول پولس «به هیچ کس دین و وظیفه‌ای ندارید و تنها به یکدیگر احترام بگذارید.» شما باید برخوردی با دیگران داشته و نگذارید کسی کنترل زندگی‌تان را به دست گیرد.

ارتباط دوستانه خواست خدا/ست. رابطه دوستانه و عمیق امتیاز بزرگی به حساب می‌آید. اغلب بزرگترین موهبت به صورت ملک خیر {انسان} فرستاده می‌شود. دوستان به عنوان دارایی ارزشمند و نه دردسر و گرفتاری شناخته می‌گردند. دوستان به عنوان فرستادگان خدا/ در شرایط دشوار دست ما را می‌گیرند چون وجود آنها برای کمک است. ارتباط دوستانه فراتر از معاشرت و وقت گذرانی‌ست و به هنگام نیاز یاری رسان ماست.

دوستی واقعی

در ۱۹ سالگی دانشجوی سال دوم دانشگاهی در ایالت می‌سی‌سی‌پی^۱ بودم. در آن زمان از لحاظ روحی به هم ریخته بودم و افسردگی داشتم. مشکلی نبود که برایش به پزشک مراجعه کنم ولی داغان بودم. به خاطر پشت سر گذاشتن ماجراهایی از نظر احساسی قادر به کنترل و ارزیابی شرایط نبودم. یادم می‌آید تمام روز و بدون دیدن نور خورشید در تخت دراز کشیده و به زحمت در کلاس درس حاضر می‌شدم. تنها زمان حضور در کلیسا آرامش داشتم. پنج شنبه شب‌ها گردهمایی برای خواندن کتاب مقدس بود و سه شنبه‌ها هم به عنوان بخشی از گروه کُر تمرین می‌کردم.

جهت فراغت از غم و اندوه به کلیسا می‌رفتم. اما به محض خروج باز هم احساسات بد و عذاب‌آور من را در برمی‌گرفت. احساس غم و ناراحتی تا زمانی که دوباره برای مطالعه انجیل نمی‌رفتم دست از سرم بر نمی‌داشت. تا اینکه ترنس الکساندر^۲ وارد زندگی‌ام شد.

^۱Mississippi

^۲Terrance Alexander

من از طریق دوست مشترکی که از قضا بهترین دوستم است او را ملاقات نمودم. دوستم همیشه از خاطراتش با ترنس حرف می‌زد. به واسطه احساساتم کاملاً آمادگی داشتم شاید هم شدیداً کمک می‌خواستم. می‌فهمیدم ناراحتی و بی‌قراری‌ام تنها با حضور در کلیسا و پیوستن به مراسم دینی حل نمی‌شود. به خیال بعضی اندوه و سخت شدن زندگی به خاطر ترک فرایض یا سستی در آنهاست. اما چنین فرضی درست نیست. من همیشه به یاد خدا/ و راز و نیاز با او هستم اما میانه و معاشرتی با مردم نداشتم. اگر چنین گفته‌ای را قبول ندارید پس این موضوع را در نظر بگیرید: پروردگار هنگام آفرینش فرمود «تنهایی برای بشر خوب نیست.» چرا وقتی خدا/وند در کنار آدم بود چنین حرفی زد؟ خدا/وند حضور دارد ولی ما صرفاً به واسطه ارتباط با خدا/ بهترین خود نمی‌شویم. ما خلق شده‌ایم تا ارتباطات مفید و سازنده‌ای با دیگران داشته باشیم. من درایت و دانشی برای برقراری روابط مناسب نداشتم ولی خیلی زود روانشناسی روابط را فرا گرفتم.

اولین شب ملاقات را به یاد می‌آورم. مارکوس دوستم ترتیب دورهمی را داد. من قبل از دیدار دستپاچه و مضطرب بودم. ترنس در خوابگاه دانشجویی مستقر بود و من از طریق کارت شناسایی وارد شدم. هنگام ورود به سالن مرد متواضعی را دیدم که بر صندلی نشسته. خبر نداشتم فردی را با لباس‌های فاخر می‌بینم یا خودمانی. او پیراهن و شلوار لی پوشیده بود و عینک زده بود و بسیار آرام و دوستانه به نظر می‌رسید. وقتی کنارش نشستم کمی حالت تدافعی داشتم ولی در آن زمان فقط یک چیز نیاز داشتم و آن یک دوست بود.

ترنس در دیدار اول سوالات جالب و چالش برانگیزی مطرح کرد. همه چیز می‌پرسید. سوالاتش ذهن را درگیر می‌کرد و برای هر کس از جمله من جالب بود. «احوال چطور؟»، «در چه حالی؟» ابتدا این سوالات را پرسید و بعد پرسش‌های عمیق‌تری مطرح کرد: «ارتباط تو با خدا/ به چه صورت است؟» قلبم به تپش افتاده و هر سوال قسمتی از روحم را بیدار می‌کرد.

صحبت نکردن با او حسی همانند نرفتن به کلیسا و انجام ندادن فرایض دینی داشت. انگار دوباره زنده شده بودم. تجربه‌ام کنار ترنس فراتر از احساسات زودگذر بود. او به من امید داد. امیدی که بعد از هم‌نشینی با او شدت می‌یافت. نه تنها بعد از آشنایی با او احساس متفاوتی داشتم بلکه به من کمک کرد متفاوت ببینم و جور دیگر ببانديشتم. ملاقات‌های مستمر باعث شد با خیلی از اعتقاداتم مخالفت کنم و در نهایت در طرز فکر، بهبود ارتباط با خدا/اوند و از همه مهم‌تر مقاومت عاطفی تغییر یافتم. این تحول همان چیزی بود که برای آسیب‌های وارده به آن نیاز داشتم. به واسطه دوستی با ترنس حرفه روحانیت را برگزیدم و تمرکز بیشتری بر تحصیلات، احساسات و مذهب نمودم و روابط من در زندگی به شدت بهبود یافت.

ترنس آلکساندر الگوی واضحی از دوست واقعی‌ست. او به من در دوستی آن دلسوزی و وفاداری را که خدا/ از ما می‌خواهد نشان داد. در مدت دوستی با او راه لذت از زندگی را دوباره یافتم.

عواملی که به هنگام شناخت دوست باید در نظر گرفت

به عنوان یک سوال مهم چطور می‌توان در زندگی افرادی همانند ترنس را تشخیص داد؟ همه در ارتباط دوستانه خواهان خصایصی مثل صداقت، اعتماد، وفاداری و یاری رساندن هستند. شاید چیزهایی را نخواهید ولی وجودشان ضروری‌ست. مثل وفاداری که اگر بر اساس اصول اخلاقی نباشد نفعی در آن وجود ندارد.

با کمک به دوستی فرصت طلب، زندگی تحت عنوان وفاداری نابود می‌گردد. وفاداری غیراخلاقی نوعی از تعهد به خواسته‌های ناشایست و غیرضروری دوست است. اما وفاداری اخلاقی نوعی تعهد به نیازهای الزامی و مناسب حال دوست است. گاهی خواسته‌هایمان مضر و مخرب هستند و آن دوست وفادار به خواسته‌ها عامل تخریب کننده سرنوشت به حساب می‌آید. اگر کسی خواهان خراب کردن زندگی‌اش باشد دوست واقعی در این کار همراهی‌اش نمی‌کند.

پس شاید برایتان جای سوال باشد در دوست باید به دنبال چه خصایصی گشت که از نظر خدا و اخلاقیات درست باشد؟ خوشحالم که این سوال را می‌پرسید. چند خصوصیت برجسته و سودمند وجود دارد که در ادامه بیان می‌گردند:

۱- شخصیت غیرمتزلزل و استوار

گول نخورید همنشینی با بدها شخصیت فرد را نابود می‌سازد. ون مودی^۱ در کتاب نقش شخصیت^۲ عنوان کرده «چیزی به اسم ارتباط بی‌تاثیر و بی‌نتیجه وجود ندارد. هر رابطه‌ای تاثیر خود را دارد. هر رابطه‌ای یا سازنده است یا مخرب. هر ارتباطی عامل خوشحالی یا ناراحتی و شکست یا پیروزی است.» همان‌طور که گفته شد «با دوستان خردمند همنشین شوید و هوشمند گردید دوستی با نابخردان فرد را به زمین می‌زند.»

هر کسی که در مقطع فعلی با او نشست و برخاست می‌کنید تعیین کننده آینده شماست. برای همین موضوع دوستی اهمیت می‌یابد. دوستان در شکل‌دهی آینده نقش بسزایی دارند. شخصیت دوست عامل کلیدی و تاثیرگذاری‌ست. اگر دوست شخصیت حسودی ندارد نباید نگران حسادت او باشید. اگر دوست اهل دوز و کلک نیست نباید دلشوره فریب خوردن را داشت. اگر شخصیت دوست مورد اعتماد است نباید به فکر گول خوردن و راهنمایی نادرست باشید. آیا برای دوستی که شخصیت مطمئنی ندارد فداکاری می‌کنید؟

تنها موضوعی که از تاثیر شخصیت دیگران بر شما محافظت می‌کند نوع ارتباط با آنهاست. اگر ارتباط بنا به مقاصدی باشد احتمالاً عیب شخصیتی طرف بر شما تاثیر می‌گذارد. چنان‌چه ارتباط عمیق نباشد پس نباید نگران آسیب احتمالی باشید. شما به دوستانی با شخصیت استوار نیاز دارید.

^۱Van Moody

^۲The People Factor

پس به دوستان خود بیاندیشید. آیا آنهایی را که دوست خطاب می‌کنید شخصیت محکم و مطمئنی دارند؟

۲- دوستی بی‌قید و شرط

دوست در همه حال کمک حال است و خویشاوندان به وقت مصیبت خود را نشان می‌دهند.

به خوبی در گفته بالا منظور من توضیح داده شده. دوستی مبتنی بر اخلاقیات تنها احترام گذاشتن نیست بلکه تاکید بر **خیرخواهی** است. دوستی واقعی به معنی علاقه و خیرخواهی بی‌قید و شرط و تعهد برای دوست است. دوست در بدترین و بهترین شرایط حضور دارد و حمایت می‌کند. هنری نائوون^۱ پژوهشگر حوزه روانشناسی به خوبی این موضوع را در کتاب *رهایی از تنهایی* توضیح داده:

«وقتی در پی این حقیقت باشیم که چه کسی بیشترین هدف و معنی را به زندگی ما آورده یاد آنهایی می‌افزیم که به جای زخم زبان زدن و عیان کردن مشکلات به نصیحت و رزی، برایمان راهکار و چاره پیدا می‌کنند. دوست واقعی کسی است که بتواند در موقع ناامیدی و سردرگمی سکوت کند، به هنگام غم و اندوه کنارمان باشد و تحمل جهل، مرض، ناخوشی و ضعف ما را داشته باشد.»

خیرخواهی و همدردی اساس دوستی بی‌قید و شرط است.

۳- صداقت بی‌انتهای

زخم دوست بهتر از بوسه دشمن است.

با دوست صادق و راستگو باشید. حتی اگر واقعیت به شما ضربه زند و طرف آن را قبول نداشته باشد. دوست واقعی حقیقت را بیان می‌کند. مشکل اینجاست اگر در دوستی در

^۱Henri Nouwen

^۲Out of Solitude

پی سنجش صداقت باشید متوجه می‌شوید گاهی آن را کم دارید. این کمبود صداقت و شفافیت دقیقا متضاد دوستی واقعی است.

در رابطه دوستانه باید بسیار شفاف و صادق بود. باید به خود بگویید «این همان کسی است که من را با تمام خصایصم قبول دارد پس تمام حقایق را از زبان او باور می‌کنم. چون دوست صادق ترجیح می‌دهد به جای ضرر به زندگی، احساساتم خدشه‌دار شود.» شاید دوست تنها کسی باشد که صادقانه سخن بگوید چون فقط او از اوضاع زندگی و صلاح دوستش خبر دارد. بنابراین دوستی مبتنی بر اخلاقیات به ارتباط واقعی و عمیق منجر می‌شود.

۴- وفاداری و اعتماد استوار

دوستان متظاهر یکدیگر را نابود می‌سازند اما دوستان واقعی از برادر یا خواهر به هم نزدیک‌تر و دلسوزترند.

اعتماد، وفاداری و اطمینان به دوستی واقعی منجر می‌شود. ایمان و باور به شخص باعث اعتماد است. پس وقتی اوضاع زندگی مناسب نباشد می‌توان به دوست اعتماد نمود. روحانیون با پول یهود^۱ را فریب دادند اما دوستان واقعی گول نمی‌خورند.

اعتماد و وفاداری همیشگی و تغییرناپذیر است. شما باید وفاداری دوستان را تمیز دهید. خیلی خوب است که این خصیصه آثار و نشانه‌هایی دارد. زمانی که گول افراد به ظاهر وفادار را می‌خورید شاید برای این باشد که خیلی زود آنها را به عنوان دوست به حساب آورده یا ریاکاری‌شان را باور ندارید. اما اگر به وفاداری شخص توجه کنید سریعاً نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد.

^۱Judas

۵- مشوق همیشگی

دو دست از یک دست بیشتر صدا دارد چون منفعت بیشتری به طرفین می‌رساند. اگر یکی از آن دو دست آسیب ببیند دست دیگر به کمک می‌آید. وای به حال آن دستی که دستی یارش نباشد.

این گونه به موضوع بیانده‌اشید. اصول همانند نقشه راهنمایی هستند که راه را جهت رسیدن به مقصد نشان می‌دهند. انسان هم شبیه ماشینی است که به سمت مقصد در حرکت است. پس روابط را به چیزی می‌توان تشبیه کرد؟ می‌توان دلگرمی و تشویق دوست را به عنوان محرک ماشین نگریست. دوستان فرستادگان خدا برای انگیزه و جلوگیری از رخوت هستند. چیزهایی در زندگی وجود دارند که تنها به واسطه ترغیب و تاثیرگذاری آنها به نتیجه می‌رسند.

از آنجا که خداوند خیر و شادی بنده‌اش را می‌خواهد پس دوست معتمد و صادق هم در رسیدن به لذت و یاری کمک می‌کند و هم باعث به ثمر رسیدن بعضی اهداف و کارهایی می‌شود که بدون او محال است. فرستادگان خدا به طرق مختلف مثل آشنایی با همکلاسی، همسر یا اعضای خانواده وارد زندگی می‌شوند.

چند بار مختصراً به این موضوع اشاره کردم ولی اجازه دهید دوباره ماجرای آدم و حوا را بگویم. خیلی‌ها ماجرای اولین ارتباط بشر را به عنوان رابطه زناشویی در نظر می‌گیرند. با این حال اصول دیگری در ماجرای آنها وجود دارد که برای تمام روابط به درد می‌خورد.

حوا وارد زندگی آدم شد تا به او کمک رساند. اجازه دهید کلمه «کمک» را از نگاه دیگری ببینیم. یادمان نرود بارها در کتب الهی عنوان شده خداوند یاری‌گر و کمک کننده است. حوا هم به عنوان یک کمک کننده نشانه قدرتمندی از پیشبرد هدف با خواست خداست که در قالب دوست فرستاده می‌گردد.

پس اجازه دهید یک بار دیگر به این موضوع اشاره کنم: آیا کسانی را که دوست خطاب می‌کنید چنین صفات برجسته‌ای دارند؟ اگر چنین خصوصیتی ندارند روانشناسی روابط را بهبود ببخشید. چون اگر دست به کار نشوید به زودی در روابط آسیب جدی می‌بینید.

لذت در دوستی

یکی از مزایای دوستی احساس رضایت و شادی‌ست. پروردگار روابط را خلق کرده تا بشر از آن نفع و لذت ببرد. درباره‌اش فکر کنید! بزرگترین موهبتی که خدا به بشر داد ارتباط با خالق از طریق پیامبرانش بود. به همین نحو مردم هم می‌توانند از معاشرت با هم رضایت داشته باشند. بله ممکن است در فراز و نشیب‌های زندگی این لذت کوتاه و موقتی باشد اما خداوند فرموده از طریق لذت در معاشرت کیفیت زندگی افزایش می‌یابد. هر زمان که من بر نیت خیر خدا برای لذت در رابطه تاکید می‌کنم برخی آن را عملی خودخواهانه می‌بینند. اما لذت بردن از رابطه بر یک فرد متمرکز نبوده و خودخواهانه نیست. می‌توان بدون خجالت و عذاب وجدان در پی لذت بردن از ارتباط بود. چون خواست خدا این چنین است. پس یکی از راه‌های رسیدن به شادی از طریق روابط است. وقتی در روابط طبق خواست خدا عمل کنید لذت در دوستی بدون سوءاستفاده، توهین، ریاکاری و آسیب می‌شود.

کسانی را دیده‌ام که با بعضی چیزها خوشحال می‌گردند. ما هم می‌توانیم چنین کارهایی انجام دهیم. اما مطمئن نیستم هیچ لذت و منفعتی جای دوستی پایدار را بگیرد. مثلاً فردی هنگام خرید ماشین جدید آن را در آغوش گرفته و می‌گوید «عاشق ماشینم هستم». اما هیچ کس ماشین را آن طور که دوست را بغل می‌کند در آغوش نمی‌گیرد.

به عنوان کشیشی که توانستم از زندگی بسیاری خبردار و با آنها هم کلام کردم تا حالا از کسی نشنیده‌ام که در بستر مرگ بگوید «ماشین من کجاست؟» آنها همیشه سراغ دوستان را می‌گیرند و منتظر دیدارشان هستند. چون هیچ لذتی بالاتر از دوست معتمد و

وفادار نیست. مهم‌ترین معیار برای دوستی واقعی پرسیدن این سوال است: «آیا دوستان لذت و شادی را به زندگی من آورده‌اند؟»

عامل پیشرفت در زندگی

دوستان همچنین عامل بهبود و پیشرفت هستند. به قولی «انسان، انسان را قوی می‌کند و آهن آهن را تیز می‌کند.» این سخن مشابه نشست و برخاست‌هایی است که به شبیه‌سازی منجر می‌شوند. به درستی که دوست واقعی ما را به کسانی تبدیل می‌کند که محال است بی او به جایی برسیم.

تغییر مثبت و موفقیت تنها از طریق اطلاعات صورت نمی‌گیرد. می‌توان صدها کتاب جهت آگاهی از دوستی واقعی خواند. اما شما از طریق ارتباطات بهترین خود می‌گردید. تغییر و تبدیل شدن به دوست معتمد به واسطه ارتباط با دیگران و خصوصا ابراز خلوص نیت صورت می‌پذیرد. این رفتار شما را به انجام مختلف و بهتر اعمال تشویق می‌کند. از طریق دوستی خاص و ناب و ارتباط با دوست واقعی به موفقیت می‌رسید.

دوستم ترنس که پیش‌تر هم به او اشاره کردم همین تغییر مثبت را داشت. آشنایی با ترنس باعث بهبود در احساسات و شیوه زندگی هردویمان شد. او در تصمیم‌گیری‌ها خوشحال، استوار و صادق بود. اصلا در رابطه اذیت نمی‌شد و لذت می‌برد. نگاه دیگر او به جهان، اشتیاقی را هم در من برانگیخت که از لحاظ روحی و روانی منقلب شدم. او نمونه خوبی از یک دوست واقعی است. تا افراد خاصی وارد زندگی نشوند به مرحله بهتری از زندگی وارد نمی‌شویم.

قدرت یک شخص متمایز

وقتی به ارتباطم با ترنس همکلاسی دانشگاه می‌اندیشم الگوی قدرتمندی از رابطه را در نظر می‌گیرم. جالب این که تمام عمر را در کلیسا سر کرده و فرایض دینی را همیشه انجام می‌دادم. اما در قسمتی از زندگی تنها وجود یک دوست باعث تحول بزرگ در زندگی‌ام شد. به این تغییر، قدرت یک فرد خاص می‌گویند.

دوره‌می، کلاس، کار پژوهشی و آموزش‌های گروهی همه عالی هستند و روش‌های ارزشمندی جهت موفقیت منتقل می‌کنند. اما چنین رویدادهایی فرع و مکمل جریان اصلی به حساب می‌آیند و تنها در زمان ارتباط با افراد به کار می‌آیند. یکی از این روش‌ها قدرشناسی و تلاش دوجانبه برای بهبود دوستی‌ست که در اجتماعات و کلاس‌های درسی ابراز نمی‌گردد.

نباید قدرشناسی را با انجام دادن همان کار برای طرف یک جور دانست. هیچ وقت نمی‌توان رفتار یا واکنش مشابهی مثل طرف مقابل در رابطه داشت. اما جور دیگری می‌توان رفتار طرف را جبران نمود. سپاسگزاری یا همان قدرشناسی روشی برای پیش بردن و هدایت رابطه است.

قدردانی، تشکر و از خجالت طرف در آمدن روشی برای به حداقل رساندن سوءاستفاده در رابطه است. چنین عملی مانع بهره‌کشی می‌شود. با توجه به این که در ادامه دسته‌بندی روابط عنوان می‌شود باید مفهوم بخشیدن و گرفتن را هم درک کنید. وقتی بخشیدن بیشتر از گرفتن باشد رابطه پایان خوشی نخواهد داشت. به نوعی سوءاستفاده نامیده شده و خبر خوبی برای پیش بردن ارتباط نخواهد بود. البته یادتان نرود جبران نمودن شکل یکسانی ندارد. حتی ممکن است به اندازه لطفی که طرف کرده بزرگ و قابل توجه نباشد. اما اگر خواهان حفظ رابطه هستید دو طرف باید در حق هم لطف کنند.

ماجرایی از مسیح بیان می‌کنم:

«مسیح در مسیر رفت به اورشلیم از سامره و جلیلیه عبور کرد. در راه ورود به روستا، ۱۰ مرد جذامی را دید. آنها با حفظ فاصله و با صدای بلند از حضور مسیح طلب مرحمت نمودند. حضرت هنگام مواجهه از آنها خواست خود را به کاهنان نشان دهند.^۱ در حین

^۱ عیسی بدین سان نشان داد برای قوانین خدا احترام قائل است؛ زیرا به کاهنان این اختیار داده شده بود که جذامی بهبود یافته را پاک اعلام کنند. چنین شخصی می‌توانست بار دیگر در جامعه و با سایر مردم رفت و آمد داشته باشد. ماجرای شفا یافتن ده جذامی نشان از معجزه مسیح است. با این که هنوز شفا نیافته ولی به معجزه عیسی ایمان داشتند و به دیدن کاهنان رفتند. ایمان آنها به عیسی بی‌پاداش نماند و بهبود یافتند. مسیح در جواب تشکر سامری به او گفت برو که ایمانت تو را نجات داد.

عزیمت به سمت کاهنان، مرض از آنها رخت بر بست و شفا یافتند. یکی از آنها پس از بهبودی برگشت و خدا را با صدای بلند شکر نمود. بعد خود را بر پاهای حضرت انداخت و از او سپاسگزاری کرد. او سامری بود.»

طبق روایات حضرت به سمت ۱۰ مرد مبتلا به جذام رفت و از آنها خواست خود را به کاهنان نشان دهند. در حین رفتن شفا یافتند ولی تنها یکی از آنها برگشت از او تشکر کرد. بعدا عیسی سراغ آن ۹ نفر دیگر را می گیرد.

هیچ کس نمی تواند آن موهبتی را که مسیح به او داده در حقش جبران کند. مسیح هم انتظاری از جذامی نداشت تا برای او کاری انجام دهد. حضرت نیاز خاصی نداشت. اما آن سامری جور دیگری لطفش را جبران نمود. از او قدردانی کرد. در ازای چیزی که گرفت چیزی بخشید. بنابراین گاهی در روابط و خصوصا دوستی های عمیق جواب بخشیدن، سپاسگزاری است. به این عمل دلگرمی و امیدواری می گویند. حتی پروردگار هم انتظار شکرگزاری و امتنان دارد. ما در ازای جبران محبت طرف و نه نیاز فرد به تشکر سپاسگزاری می کنیم.

مراقبت از دوستی

شاید پذیرفتن این گفته سخت باشد اما داشتن دوست وفادار و معتمد گنج بزرگی است و واقعیت محض است. اگر به هنگام دوستی طبق خواست خدا عمل کنید رابطه عمیق تر شده و گاهی همانند خویشانان و عزیزان می گردند. با خواندن کلام خدا در می یابیم که جامعه شبیه اعضای خانواده هستند و به خاطر کمبودها در خانواده می توان از خانواده دوم یعنی جامعه کمک گرفت. پس می توان برای پرورش و پیشرفت از جامعه یاری خواست. برای چنین روابط ارزشمندی باید سپاسگزار و قدردان بود. البته قدردانی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. همان طور که گری چاپمن^۱ در کتاب پنج زبان عشق^۲

^۱Gary Chapman

^۲The 5 Love Languages

می‌گوید «محبت در دوستی می‌تواند خود را در قالب تایید، کیفیت زمان سپری شده، یاری رسانی و قدرشناسی نشان دهد.»

هر چند که قدردانی اهمیت بیشتری دارد.

دوستی باید بر اساس قدردانی و خیرخواهی طرفین عمق و شدت یابد. وقتی در رابطه یکی خود را بالاتر ببیند احتمال حق به جانبی یکی از طرفین شدت می‌یابد. بی‌شک لیاقت خوبی‌های دریافتی از دوستان را نداریم و آنها موهبتی هستند که به خواست خدا در زندگی وارد گردیده‌اند.

بنابراین اهمیت تلافی و قدرشناسی در رابطه فزونی می‌یابد. زمان مهم‌ترین و گران‌بهاترین بخش در زندگی است. جایگزینی برای زمان وجود ندارد و وقتی هدر رود دیگر باز نمی‌گردد. پس باید از زمان برای چیزهای با اولویت و ارزشمند استفاده نمود. دوستان به یکدیگر اهمیت می‌دهند. آنها زمانی را برای معاشرت و گفتگو با هم در نظر می‌گیرند. وقتی بذر زمان کاشته شد محصول صمیمت درو می‌شود و زندگی متحول می‌گردد.

قدرت ارتباطات

کیفیت زندگی توسط اطرافیان و نقش آنها تعیین می‌شود. به بیان دیگر سپری گشتن زمان با افراد به خصوص به تجربیات عمیق یا مشوشی در زندگی منجر می‌گردد.

تمام روابط پتانسیل بهره‌وری، موفقیت و شکوفایی را دارند. به بهره‌وری در دوستی همانند محصولی بیاندیشید که اگر ارتباط دو طرفه‌ای نباشد محصول و نتیجه‌ای هم در بر ندارد. بعضی محصول و نتیجه را فقط در رابطه زناشویی می‌بینند اما منظور من چیزی فراتر و غنی‌تر از ارتباط زن و شوهر است.

دوستی چیزی بیشتر از معاشرت به زندگی می‌آورد. عامل شکوفایی و رسیدن به چیزهایی است که به تنهایی قادر به انجام آنها نیستیم. این امر زمانی به نتیجه می‌رسد که وجود اطرافیان در زندگی به عنوان دارایی ارزشمند و نه گرفتاری دیده شود. خواست خدا هم چنین است. بهترین رابطه‌ها آنهایی هستند که افراد با میل و رغبت وارد آن

می‌شوند. وقتی یکی از طرفین خود را کنار بکشد طرف دیگر احساس کمبود می‌کند و ارتباط غنی نمی‌گردد.

عمق و قدرت روابط در جهت شکوفایی به تغییر حال طرفین بستگی دارند یعنی فرد ناراحت به هنگام ملاقات با دوست احساس هیجان و خوشحالی می‌کند یا خیر. انرژی، نشاط، سرزندگی و شرایط غیرقابل توصیف عامل کلیدی دوستی‌ست. پس طرفین میل وافر برای ارتباط و غنی شدن رابطه دارند. وقتی دوستی بر اساس اخلاق و اعتماد طرفین شکل گیرد کمبودها برطرف شده و جاهای خالی پر می‌شوند. کسی که دوست خطاب می‌گردد فرستاده‌ای از جانب خدا/ برای توجه به عواملی‌ست که تا پیش از این از آنها غافل بودید. پس از این بابت خردسند و پذیرا باشید.

روابط کاری حس مشابهی مثل رابطه دوستانه ندارد. ارتباط دوستانه با رابطه کاری قابل مقایسه نیست. در محیط کاری خواسته‌هایی وجود دارد. اگر من در کار نتوانم استعداد، مهارت، انتظارات و توانایی‌هایم را نشان دهم پس شغلی هم ندارم. شما به واسطه انجام کاری به چیزی می‌رسید. حتی من به عنوان کشیش می‌دانم مردم من را به خاطر شغل دوست دارند و نوعی ارتباط کاری تلقی می‌شود. پس من هم از مزایای کار بهره می‌برم. اما ارتباط با دوستان متفاوت است. ما کسانی را در زندگی برمی‌گزینیم که هر دو طرف به هم تعهد و اعتماد داشته باشند نه فقط برای اینکه مرتباً توقعات همدیگر را برآورده سازند و مراوده‌ای صورت گیرد. از طریق چنین روابطی می‌توان خود واقعی را یافت. پس دوستی را باید این چنین دید: «این کسی‌ست که در زندگی به آن نیازمندم و نباید غیر از خواست خدا کاری انجام دهم.» البته نمی‌گویم به تنهایی شکوفا و موفق نمی‌شویم منتها بر اساس اعتماد، صداقت و صمیمیت در روابط پیشرفت حاصل می‌شود.

کلاً بدانید در دوستی واقعی ترسی از گفتن حقیقت وجود ندارد و نباید موضع‌گیری داشته و نسبت به سخنان از قبل ملاحظه کرد. یعنی نصف حقیقت را گفته و نتوان کل ماجرا را بیان نمود به خاطر این که در تلاشید به طرف مقابل توهین و بی‌احترامی نکنید.

در دوستی عمیق نباید نگرانی از ابراز احساسات واقعی داشت. وقتی در ارتباط خود صادق باشید رابطه مملو از خیرخواهی می‌گردد. خلاصه این که راه‌های بسیاری برای تجلی محبت بی‌انتهای پروردگار وجود دارد.

