

### متن پرسش

سلام و ادب: ببخشید دو سوال داشتم، اولیش: حال روحی خوبی ندارم و در حال رنج و فشار کشیدن هستم. حالم رو کنکاش کردم رسیدم به این که احساس می‌کنم به دلیل گفتگو با فردی بی ارزش، خودم بی ارزش شدم و شخصیت و ارزش خودم رو پایین آوردم یا از دست دادم. آیا فکرم درسته؟ و چه کار کنم از این حس رنج نجات پیدا کنم؟ سوال دوم اینکه مدتی است از اینکه کسی در جایی که اغلب روزها رفت و آمد دارم، باهام حرف غیرضروری بزنه به شدت آزار می‌بینم. ممنون میشم جواب دو سؤالم را بفرمایید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. اگر آن همنشینی به معنای همنشینی با افراد بی‌ارزش باشد، آری! به ما توصیه شده است با افرادی مأنوس باشید که ما را به یاد خدا می‌اندازند. حواریون از حضرت عیسی «علیه‌السلام» پرسیدند: «يَا رُوحَ اللَّهِ فَمَنْ نُجَالِسُ إِذَا قَالَ مَنْ يُذَكِّرُكُمُ اللَّهُ رُؤْيَيْتُهُ وَ يَزِيدُ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقُهُ وَ يَرْغَبُكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ.» و حضرت فرمودند: کسی که دیدنش شما را به یاد خداوند بیندازد و سخنش بر دانش شما بیفزاید و کردار او شما را به آخرت ترغیب کند. ۲. به ما توصیه شده دل را در جای دیگری حاضر کنیم و در نتیجه دلمان را مشغول سخنان بیهوده افراد نمی‌کنیم به همان معنایی که فرمودند: «دل با یار و دست در کار». موفق باشید