سبک ارتباط

پارادوکس «تزلزل و پایداری» در رابطه دوستی

تو دوست خوب منی ولی من خانواده‌ام را ترجیح می‌دهم

تلخیص: حسین گل محمدی

آدم‌ها در تعامل با دوستانشان رویکردهای مختلفی دارند. بعضی‌ها بسیار سخت با کسی دوست می‌شوند، اما اگر این پیوند عاطفی را با کسی برقرار کنند، برای سال‌های سال با او دوست می‌مانند؛ اما برخی دیگر، خیلی زود با دیگران دوست می‌شوند و خیلی راحت هم از آن دست می‌کشند. هر چه باشد دوستی جزیی جدایی ناپذیر از زندگی است. ما با دوستانمان دنیا را می‌شناسیم، با ازدواج اغلبشان را رها می‌کنیم و با بازنشستگی دوباره سراغ آنها می‌رویم. این مطلب را جولی بک نویسنده حوزه روانشناسی و سلامت نوشته و در وب‌سایت آتلانتیک منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه علیرضا شفیعی نسب منتشر کرده است. خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

دوستی کجای زندگی‌مان قرار دارد؟

۱

در سلسله مراتب روابط، دوستی پایین‌ترین جایگاه را دارد و والدین و فرزندان همه بالاتر از آن هستند. این قضیه در زندگی و در علم هم صادق است. معمولاً پژوهش‌های علمی مرتبط با روابط بر زوجین و خانواده‌ها تمرکز دارند. امیلی لنگان، استادیار ارتباطات در کالج ویتن، در کنفرانس انجمن بین‌المللی پژوهشگران روابط می‌گوید: «دوستی در این سلسله‌مراتب کوچک‌ترین حلقه را دارد و گاه در بهترین حالت فقط یک پنل نصیبش می‌شود.»

دوستی رابطه‌ای منحصر به‌فرد است. برخلاف روابط خانوادگی، با انتخاب خودمان وارد آن می‌شویم. همچنین دوستی برخلاف دیگر پیوندهای داوطلبانه مانند ازدواج، فاقد ساختاری رسمی است. بعید است چندین ماه با مخاطب خاستان حرف نزنید یا او را نبینید، اما می‌توان چنین مدتی را بدون ارتباط با یک دوست گذراند.

با این حال، پیمایش‌های مختلف نشان می‌دهند که دوستان چقدر در خوشبختی فرد اهمیت دارند. گرچه دوستی‌ها با افزایش سن تغییر می‌کند، در آنچه افراد از رفاقت انتظار دارند نوعی ثبات وجود دارد.

۳ انتظار از یک دوست داریم

۲

ویلیام رولینز، استادیار ارتباطات در دانشگاه اهایو، می‌گوید: «به سخنان افراد مختلف، از ۱۴ تا ۱۰۰ ساله درباره دوستان صمیمی‌شان گوش داده‌ام. طبق شنیده‌هایم، آدم‌ها در طول زندگیشان سه انتظار از یک دوست صمیمی دارند و برایش ارزش قائل هستند. کسی که بتوان با او صحبت کرد، کسی که بتوان روی او حساب کرد، کسی که بتوان از همراهی او لذت برد. این انتظارات ثابت می‌ماند، و فقط شرایط تحقق آنها تغییر می‌کند.»

ماهیت داوطلبانه دوستی باعث می‌شود تا به شکلی متفاوت از روابط رسمی‌تر تحت سیطره‌بازی روزگار باشد. در بزرگسالی که هر کس دنبال زندگی خود می‌رود، رابطه‌ای که به احتمال زیاد از این قضیه ضربه می‌خورد، دوستی است. شما همیشه با خانواده‌تان هستید و همسرتان برایتان اولویت دارد، اما بر خلاف روزگاری که در لحظه‌ای به سمت خانه تامی می‌دویدید و از او می‌پرسیدید که می‌تواند با شما بازی کند یا نه، حالا باید از تامی بپرسید که آیا دو هفته بعد، چند ساعت وقت دارد که با هم گلویی تازه کنید؟

ویژگی خاص و زیبای دوستی این است که دوستان به این دلیل با هم دوست هستند که خودشان می‌خواهند، چون خودشان یکدیگر را انتخاب می‌کنند، اما به گفته لنگان، این ویژگی: «چاقویی دولبه است، چون من می‌توانم به میل خودم دوستی را آغاز کنم و می‌توانم به میل خودم به آن پایان دهم.» در تمام طول زندگی از دبستان تا خانه سالمندان، دوستی دارای فواید ذهنی و جسمی است، اما با شتاب گرفتن زندگی، اولویت‌ها و مسئولیت‌های افراد تغییر کرده و دوستی‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند، گاهی این تأثیر مثبت است، اما در اکثر موارد متأسفانه این تأثیر منفی است.

حماسه دوستی در دوران جوانی

۳

حماسه دوستی‌های دوران بزرگسالی شروعی خوب دارد. رولینز می‌گوید: «به نظرم اوایل جوانی دوره طلایی ایجاد دوستی‌هاست، به‌خصوص برای افرادی که از امتیاز و نعمت رفتن به کالج برخوردارند.»

در اوایل جوانی، دوستی‌ها پیچیده‌تر و معنادارتر می‌شوند. در دوران کودکی، دوستان غالباً کودکان دیگری هستند که بازی با آنها لذتبخش است. در نوجوانی، خودشناسی و حمایت بیشتری میان دوستان وجود دارد، اما نوجوانان هم هنوز در حال کشف هویت خود هستند و می‌آموزند که صمیمی‌بودن چه معنایی دارد. دوستی در این یادگیری به آنها کمک می‌کند. چه بی‌شمارند اینها. در اوایل جوانی آدم‌ها معمولاً امنیت و اطمینان بیشتری درون خود حس می‌کنند و بیشتر پی دوستانی می‌روند که در مسائل مهم با آنها ارزش‌های مشترک دارند. در اینجا، مسائل کوچک اهمیت چندانی ندارند. این جوانان با رویکرد جدیداً پیچیده خود نسبت به دوستی، وقت بیشتری هم دارند که صرف دوستانشان کنند. طبق گفته دایره‌المعارف روابط انسانی، این جوانان معمولاً در هفته ۱۰ تا ۲۵ ساعت با دوستانشان هستند. پیمایش سال ۲۰۱۴ امریکن تایم دریافته است که آدم‌های ۲۰ تا ۲۴ ساله به طور متوسط نسبت به گروه‌های سنی دیگر، بیشترین وقت را صرف معاشرت می‌کنند.

در جوانی، شبکه‌های دوستی هم طبیعتاً فشرده‌تر است، چون اکثر افرادی که با آنها آشنا می‌شوید هم‌مدرسه‌ای‌تان هستند یا در همان شهر خودتان زندگی می‌کنند. وقتی افراد به‌خاطر دانشگاه، کار و خانواده به مناطق دیگر نقل مکان می‌کنند، شبکه‌ها گسترده‌تر می‌شود. رفتن به کالج در شهری دیگر اولین مزه این جدایی را به برخی افراد می‌چشاند. در یک مطالعه طولی ۱۹ ساله درباره چند جفت دوست صمیمی، گروهی به رهبری اندرو لدبتر، استادیار مطالعات ارتباط در دانشگاه تگزاس کریستین، دریافت که در دوره پژوهش، هر یک از مشارکت‌کنندگان به‌طور متوسط ۸/۵ دفعه نقل مکان کرده‌اند.

لدبتر می‌گوید: «به نظرم این صرفاً بخشی از زندگی در جامعه سرشار از تکنولوژی حمل‌ونقل و ارتباطات ماست. به این فکر نمی‌کنیم که این مسئله چگونه به بافت اجتماعی زندگی ما آسیب می‌زند.»

چقدر به دوستی تعهد داریم؟

۴

ما آنگونه که به خانواده‌مان تعهد داریم، به دوستانمان متعهد نیستیم. از رفتن و دورشدن ناراحت می‌شویم، اما به هر حال می‌رویم. این یکی از تنش‌های ذاتی دوستی است که رولینز آن را «آزادی مستقل‌بودن و آزادی وابسته‌بودن» می‌نامد.

معمولاً افراد با ورود به میانسالی محدودیت‌های زمانی بیشتری دارند و بسیاری از کارهایشان مهم‌تر از دوستی است. هرچه باشد، نرفتن پیش یک دوست آسان‌تر از نرفتن به نمایش کودکتان یا لغو یک سفر مهم تجاری است. رولینز می‌گوید که انتظارات ایده‌آل افراد از دوستی همیشه در تنش با واقعیت‌های زندگیشان است.

به گفته رولینز: «جنبه واقعاً تلخ و شیرین دوستی این است که در ابتدای جوانی وقت زیادی برای دوستانتان دارید و عالم دوستی اهمیت بسیار عمیق و جانانه‌ای در رقم زدن شخصیت و آینده‌تان دارد، اما با گذر از آن دوره درمی‌یابید که حالا برای همان افرادی که کمکتان کردند تمام این تصمیمات را بگیرید، وقت ندارید.» زمان عمدتاً صرف شغل و خانواده می‌شود. البته این‌طور نیست که همه ازدواج کنند یا بچه‌دار شوند، اما حتی کسانی که مجرد می‌مانند هم دوستی‌شان تحت‌تأثیر ازدواج دیگران قرار می‌گیرد. به گفته رولینز: «بزرگ‌ترین کاهش تعداد دوستان در کل دوران زندگی هنگام ازدواج رخ می‌دهد. این به نوعی تناقض‌آمیز است. چون در [مراسم ازدواج]، هر دو طرف دوستانشان را دعوت می‌کنند. پس این مراسم به نوعی آخرین دورهمی بزرگ و دراماتیک دوستان زوجین است، اما بعد از آن همه‌چیز تمام می‌شود.» رولینز در یک مجموعه مصاحبه که در سال ۱۹۹۴ با امریکایی‌های میانسال در مورد دوستی‌هایشان انجام داد، می‌نویسد: «در جای‌جای بحث این بزرگسالان از دوستی صمیمی یا حقیقی، تناقض ملموسی مشهود بود.» آنها دوستی را به‌عنوان «پایه‌بودن» برای یکدیگر تعریف می‌کردند، اما در عین حال گزارش می‌دادند که به ندرت برای با ارزش‌ترین دوستانشان وقت دارند که به‌خاطر شرایط یا به دلیل مشکل قدیمی و همیشگی نیت خوب و عمل بد بود: «دوستانی که در فاصله نسبتاً دوری از یکدیگر زندگی می‌کردند، دریافتند که... تنظیم برنامه‌هایی برای وقت گذراندن با یکدیگر ضروری است. منتها چندین نفر از آنها اشاره کردند که این برنامه‌ها بیشتر در حد حرف است و به‌ندرت عملی می‌شود.» افراد در مسیر زندگی خود، به شکل‌های مختلفی با دیگران دوست می‌شوند و دوستی‌ها را حفظ می‌کنند. بعضی‌ها مستقلند، هر جا بروند دوست پیدا می‌کنند و احتمالاً بیشتر رابطه‌هایشان آشنایی‌های دوستانه باشد تا دوستی‌های عمیق. برخی دیگر مشکل پسندند، یعنی چند دوست صمیمی دارند و سالیان سال با آنها صمیمی می‌مانند، اما این دوستی عمیق بدین معناست که از دست دادن یکی از این دوستان، فرد را نابود می‌کند. منعطف‌ترین آدم‌ها زیاده خواهند، یعنی هم با دوستان قدیمی در ارتباط می‌مانند و هم با حرکت در دنیا، دوستان جدید پیدا می‌کنند.

دوستی در دوران بازنشستگی

۵

وقتی افراد بازنشست و کودکانشان بزرگ می‌شوند، ظاهراً دوباره وقت بیشتری برای دوستی همراه با زندگی مشترک به وجود می‌آید. آدم‌ها معمولاً با دوستان قدیمی‌شان که از آنها بی‌خبرند، دوباره ارتباط برقرار می‌کنند. ظاهراً معاشرت با این دوستان در این دوره ضروری‌تر هم هست، براساس نظریه گزینشگری اجتماعی- عاطفی، آدم‌ها در اواخر عمر تجربیاتی را در اولویت قرار می‌دهند که آنها را در لحظه شاد می‌کنند، تجربیاتی نظیر وقت گذرانی با دوستان صمیمی و خانواده. برخی افراد هم واقعاً موفق می‌شوند در تمام طول عمر، یا دست‌کم بیشتر آن را با هم دوست بمانند، اما چه چیز پیش‌بینی می‌کند که چه کسانی در گرداب میانسالی دوام می‌آورند و در عصر نقره‌ای دوستی همراه فرد خواهند ماند؟ ظاهراً اینکه افراد به دوستان قدیمی‌شان پایبند بمانند یا از آنها جدا شوند، در بحث تعهد و ارتباط خلاصه می‌شود. در مطالعه طولی لدبتر درباره بهترین دوستان، تعداد ماه‌های صمیمیت آنها در سال ۱۹۸۳، پیش‌بینی می‌کرد که آنها در ۲۰۰۲ همچنان صمیمی مانده‌اند یا خیر. این رابطه حاکی از آن است هرچه بیشتر برای یک دوستی مایه بگذارید، احتمال اینکه آن دوستی ادامه پیدا کند، بیشتر است. پژوهش دیگری دریافت که افراد باید احساس کننده از دوستی‌شان همان‌قدر برداشت

می‌کنند که برای آن مایه می‌گذارند و اینکه این برابری می‌تواند موفقیت مداوم یک دوستی را پیش‌بینی کند.

از دوستی‌های حضوری تا مجازی

۶

امروزه بیش از گذشته راه‌هایی وجود دارد که افراد می‌توانند با دوستان خود ارتباط برقرار کنند و مطابق نظریه چندگانگی رسانه، دوستان هرچه در پلتفرم‌های بیشتری با هم در ارتباط باشند (پیامک، ایمیل، ارسال اسنپ‌چت‌ها و لینک‌های بامزه در فیس‌بوک و دیدار حضوری)، دوستی‌شان قوی‌تر است. لدبتر می‌گوید: «اگر ارتباطمان فقط از طریق فیس‌بوک باشد، این دوستی بیشتر در خطر این است که در آینده دوام نیاورد.» شاید فکر کنید ما امروزه دیگر خط پررنگ و واضحی میان روابط آنلاین و روابط «واقعی» ترسیم نمی‌کنیم، اما لنگان می‌گوید شاگردانش هنوز هم وقتی می‌گویند «واقعی» منظورشان «حضوری» است.

چهار سطح اصلی برای حفظ یک رابطه وجود دارد و در برخی از این سطوح ارتباط دیجیتال بیشتر جواب می‌دهد. نخست این است که یک رابطه را صرفاً زنده نگه داریم، یعنی وجود آن را حفظ کنیم. «تولدت مبارک» گفتن در فیس‌بوک، فیو کردن توئیت یک دوست، اینها همه ماشین‌های نجات دوستی‌اند؛ یعنی ضربان آن را حفظ می‌کنند، اما به صورت مکانیکی.

سطح دوم این است یک دوستی را به شکل ثابتی صمیمی نگه داریم. لنگان در این رابطه می‌گوید: «به نظرم این کار رو بشه آنلاین انجام داد، چون پلتفرم‌ها آنقدر گسترده هستن که بشه یه پیام یا اگه لازم باشه واسه کسی نظرات حمایتی نوشت.» گاه می‌توان رابطه‌ای خدشه‌دارشده را به صورت آنلاین اصلاح کرد (که این هم سطح دیگر حفظ رابطه است)، بسته به اینکه چقدر ضربه سختی خورده است. این کار را می‌توان با ارتباط مجدد با کسی یا ارسال یک پوزش از صمیم قلب با ایمیل انجام داد.

لنگان در مورد سطح چهارم می‌گوید: «اما وقتی به سطح بعدی می‌رسید، یعنی اینکه آیا می‌توان آن را به رابطه‌ای رضایت‌بخش تبدیل کرد؟ به نظرم آنجاست که این آمار ریزش می‌کند. چون افراد معمولاً رابطه رضایت‌بخش را چیزی فراتر از حضور آنلاین می‌دانند.»

رسانه اجتماعی حفظ دوستی‌های بیشتر را ممکن می‌سازد، اما این دوستی‌ها شاید سطحی‌تر باشند. لنگان می‌گوید: «برایم عجیب است که تامی، دوست دوران پنج سالگی‌ام هنوز در لیست فیس‌بوکم هست. من هیچ ارتباطی با زندگی کنونی تامی ندارم و حتی اگر ۲۵ سال هم به عقب برگردم، چرا باید برایم مهم باشد که پسر تامی به‌تازگی در دانشگاه نوتردام قبول شده‌است؟ احسنت به او! اما او برای من تقریباً یک غریبه است، ولی در عصر کنونی روابط رسانه‌ای، این روابط هرگز به مرور زمان از بین نمی‌روند.»

دوستی در ۳ دسته مشخص

۷

افراد تا دوران میانسالی احتمالاً دوستان زیادی از شغل‌های مختلف و فعالیت‌های مختلف جمع کرده‌اند که اصلاً یکدیگر را نمی‌شناسند. این دوستی‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند: فعال، غیرفعال و خاطره. دوستی فعال زمانی است که مرتب در ارتباط باشید، بتوانید برای حمایت اساسی به آنها سر بزنید و عجیب نخواهد بود اگر بدانید در این لحظه در زندگیشان چه خبر است. دوستی غیرفعال دارای پیشینه است، شاید مدتی با یکدیگر صحبت نکرده باشید، اما هنوز هم آن فرد را دوست خود می‌دانید. خوشحال می‌شوید از آنها باخبر شوید و اگر به شهرشان بروید، قطعاً با آنها دیدار می‌کنید. «دوست خاطره‌ای» کسی نیست که انتظار داشته باشید خبری از او بشنوید یا او را ببینید، شاید هیچ وقت هم این اتفاق نیفتد، اما آنها روزگاری برایتان مهم بوده‌اند و به همین دلیل خاطره خوبی از آنها دارید و هنوز هم آنها را دوست خود می‌دانید. همین قضیه درباره دوستانی که فقط آنلاین می‌بینیدشان هم صادق است. اگر دوستانتان را هرگز حضوری نبینید، واقعاً تجربه مشترکی نخواهید داشت، بلکه فقط یکدیگر را از زندگی‌های جدایتان باخبر می‌کنید. این رابطه مبتنی بر داستان‌گویی است، نه زندگی مشترک. البته چیز بدی نیست، اما فرق دارد. اما آنچه دوستی را شکننده می‌کند، آن را منعطف هم می‌سازد. افرادی که رولینز با آنها مصاحبه کرد معمولاً دوستی خود را ادامه‌دار می‌دانستند، حتی اگر مدتی مدید باهم ارتباطی نداشتند. این دیدگاهی نسبتاً خوش‌بینانه است، اگر چندین ماه خبری از والدینتان نشنوید، بعید است که فکر کنید رابطه‌تان با آنها خوب است، اما در مورد دوستان به طور پیش‌فرض فکر می‌کنید که همچنان دوست هستید. احتمالاً به این دلیل دوستان تمایل دارند انقطاع‌های طولانی را در ارتباطشان فراموش کنند، چراکه خودشان هم شتاب‌زدگی زندگی را شدیداً احساس می‌کنند. البته، این بی‌شک غم‌انگیز است که هر چه بزرگ‌تر می‌شویم، کمتر به دوستانمان تکیه می‌کنیم، اما همین امر نوعی متفاوت از رابطه را براساس درک متقابل از محدودیت‌های بشری یکدیگر ممکن می‌سازد. احتمالاً همان‌گونه که رولینز خواهد گفت، این ایده‌آل نیست، اما واقعی است. دوستی رابطه‌ای است که هیچ ریسمانی به آن وصل نیست، جز آنهایی که خودتان تصمیم گرفته‌اید به آن گره بزنید، رابطه‌ای که فقط مربوط به پایه‌بودن است، آن هم به بهترین شکلی که می‌توانید.

سبک مراقبت

چگونه در برابر مشکلات و گرفتاری‌ها تاب بیاوریم؟

رسیدن به آرامش از مسیر صبر و نیایش

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

هر کس در هر رتبه و درجه‌ای از ایمان باشد، مورد اذیت و آزار از طرف بعضی از افراد در دنیا قرار خواهد گرفت و طبیعتاً انسان وقتی در برابر اذیت و آزار مردم قرار گیرد، آرامش او از بین می‌رود. از این رو باید در برابر این رفتارها بتوانیم در وجود خود آرامشی داشته باشیم تا زندگی ما تحت‌الشعاع قرار نگیرد و این آرامش به دست نمی‌آید مگر با صبر، بردباری و استقامت در برابر این برخوردها. پس یکی از عوامل آرامش در زندگی در برابر رفتارهای نسنجیده، صبر و استقامت است، اما سؤال اساسی این است که صبر چگونه می‌تواند آرام بخش باشد؟ در ادامه دلایل این امر ذکر شده است.

■■■

۱.نشانه قدرت انسان

صبر انسان را قدرتمند می‌کند و نشان قدرت انسان است و همیشه او را در خیر و خوبی می‌برد. در مقابل انسان بی‌صبر و عجول ضعیف است و به خیر نمی‌رسد. امام صادق (ع) در این باره می‌فرمایند: صبر نسبت به ایمان مانند سر است نسبت به تن که چون سر برود تن هم می‌رود، همچنین اگر صبر برود، ایمان نیز می‌رود.

۲.تقویت‌کننده قدرت تفکر و تصمیم

صبر، قدرت تفکر برای تصمیم‌گیری را در انسان تقویت می‌کند، اما عجله انسان را به اقدام بدون فکر وامی‌دارد. پس کسی که صبر کند، می‌تواند فکر کند و بداند در برابر مشکلات چه تصمیمی باید بگیرد. همین امر آرامش‌دهنده است.

۳.صبر، پاداش اخروی دارد

صبر، پاداش اخروی دارد. در مقابل عجله بعضاً باعث عذاب آخرتی می‌شود. توجه به همین پاداش الهی به انسان آرامش می‌دهد. در حدیثی پیامبر (ص) می‌فرمایند: «ما یصیب المسلم من نصب و لا وصب و لا همّ و لا حزن و لا أذی و لا غمّ حتّی الشّوکة یشاکها إلّا کفّر الله بها من خطایاه: به مسلمان هیچ خستگی، بیماری، حزن، آزار و غمی حتی خاری که به بدنش بنشیند، نمی‌رسد مگر آنکه خداوند به موجب آن برخی از گناهانش را از میان برمی‌دارد.»

۴.سوار بر مرکب صبر

انسان‌های صبور پیروز می‌شوند، اما انسان‌های عجول به خاطر عجله خود نتیجه خوبی نمی‌گیرند. حضرت علی(ع) در این‌باره می‌فرمایند: «هر که بر مرکب صبر سوار شود، به میدان نصرت راه می‌یابد و هر کسی که عجله کند، شکست می‌خورد.»

صبر نسخه آرام‌بخشی است که می‌شود از دیگران گرفت تا به آرامش رسید. پیامبر(ص) در مورد صبر و بردباری خود در مقابل مشکلات و الگوگیری ما برای آرامش فرموده‌اند: «چون گرفتار مصیبتی شدید، مصیبت مرا به یاد آورید که بزرگ‌ترین مصیبت است.» خداوند متعال در آیه ۱۲۷ سوره نحل خطاب به پیامبر در برابر این سیل عظیم مشکلاتی که باعث غم و اندوه حضرت شد، می‌فرمایند: «صبر کن و صبر تو فقط برای خدا و به توفیق خدا باشد و به خاطر (کارهای) آنها، اندوهگین و دلسرد مشو و از توطئه‌های آنها، در تنگنا قرار مگیر.»

۵. دعا و نیایش برای رسیدن به آرامش

یکی از نیازهای مهم در وجود هر مخلوقی، نیاز به ارتباط و اتصال با آفریننده خود در قالب دعا و مناجات است. این نیاز فطری است. انسان‌ها طوری آفریده شده‌اند که نمی‌توانند خود را از ارتباط و اتصال با خالق خود جدا کنند. خدای متعال در قرآن به این نیاز فطری و حس درونی اشاره کرده است. وقتی منکران خدا نیز گرفتار می‌شوند، این حس را در درون خود می‌یابند و با این حس دنبال آرامش و نجات خود هستند.

خالق بی‌همتا در آیه ۲۲ سوره یونس می‌فرمایند: «او کسی است که شما را در خشکی و دریا سیر می‌دهد، زمانی که در کشتی قرار می‌گیرید و بادهای موافق آنان را (به سوی مقصد) حرکت می‌دهد و خوشحال می‌شوند، ناگهان طوفان شدیدی می‌وزد و امواج از هر سو به سراغ آنها می‌آید و گمان می‌کنند هلاک خواهند شد. در آن هنگام، خدا را از روی اخلاص می‌خوانند که: «اگر ما را از این گرفتاری نجات دهی، حتماً از سپاسگزاران خواهیم بود!»

دعا مایه آرامش است. دعا هم برای انسان آرام‌بخش است و هم برای دیگران. پرستش در غالب دعا و مناجات حس عجیبی است که اگر هر کس به این وسیله متوسل شود، یقیناً آرامش بر قلب و دل او حاکم خواهد شد. حتی وقتی کسی به شما که سفری در پیش رو دارید، بگوید: من برای شما دعا می‌کنم، همین مژده برای شما آرام‌بخش است، چه برسد به اینکه او برای شما دعا هم کند.

اینها همه گویای این مطلب مهم است که دعا می‌تواند برای انسان آرام‌بخش باشد. اگر نگاهی به آیات و روایات بیندازیم، می‌بینیم که دعا و نیایش انسان را از هم و غم دنیا نجات می‌دهد. در روایات آمده است: دعا سلاح مؤمن است. سلاحی کاربردی در دنیایی که میدان جنگ است و در آن شیطان مجهز. پس با دعا و نیایش باید در مقابل کینه شیطان مجهز بود. از این رو نیاز است تا ما در زندگی بخشی از وقت مان را به این سلاح بسیار مهم اختصاص دهیم.

۶. تولید آرامش با دعا و نیایش

انسان موجودی است با دو نوع نیاز مادی و معنوی. هر چند باید هر دو نیاز را برای زندگی آرام فراهم کنیم، اما غالباً ما انسان‌ها از نیاز معنوی غافل هستیم. چون نیاز معنوی را نمی‌توانیم مثل نیاز جسمی درک کنیم. از این جهت آثار آن نیازها را نمی‌دانیم. از این رو مناجات نیازی است چشیدنی نه گفتنی. انسان وقتی این ارتباط را در زندگی تجربه کرده باشد، متوجه تسکین‌دهنده و آرام‌بخش بودن آن می‌شود. در فضاهایی همچون شب‌های قدر، اعتکاف و حتی لحظه تحویل سال که شروعش با دعاست، افراد این حس را تجربه می‌کنند. وقتی انسان با خدای خود ارتباط برقرار کند، قطعاً حس می‌کند به منبع عظیم خداوند و خالق خود وصل شده است. سپس آرام می‌شود.

علت بعدی که دعا می‌تواند برای زندگی انسان آرام‌بخش باشد، این است که دعا باعث می‌شود درون انسان از صفات زشت پاک شود و وقتی آینه دل انسان صاف شد، این صفا باعث آرامش او می‌شود؛ چراکه انسان‌ها هر چه صفات غیراخلاقی در درون‌شان باشد، ناآرام‌ترند.

دعا باعث می‌شود توکل و اعتماد انسان به خداوند قوی‌تر شود. چون با اعتقاد به اینکه خدا او را می‌بیند و حوائج او را می‌داند، دعا می‌کند. در این حالت همین اعتماد باعث آرامش آدمی می‌شود. این را به راحتی می‌توان از آیه ۱۸۶ سوره بقره فهمید: «هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال کنند، بگو من نزدیکم، دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا راه یابند و به مقصد برسند.»

خداوند فرموده‌اند دعا کنید، اجابت می‌کنم. پس همین وعده‌ها از سوی خالق هستی برای آدمی تولید آرامش می‌کند. فراموش نکنیم یکی از راه‌های خروج از تاریکی‌ها و گرفتارنشدن در گناهان آخرالزمان که متأسفانه امروزه گریبان خیلی از افراد را گرفته است، همین دعا و ارتباط با خداوند متعال است.

صبر انسان را قدرتمند می‌کند و نشان قدرت انسان است. امام صادق(ع) در این باره می‌فرمایند: صبر نسبت به ایمان مانند سر است نسبت به تن که چون سر برود تن هم می‌رود، همچنین اگر صبر برود، ایمان نیز می‌رود

*کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی