مجله سلامت معنوی
دوره ۲، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۲
صفحات: ۶۹-۶۸
10.30491/JSH.2.2.68

روانشناسی دعا و نیایش
The Psychology of Prayer

سرمقاله

در بین فعالیت‌های آدمی، دعا از مهمترین فعالیت‌ها محسوب می‌شود و از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و کمتر فعالیتی وجود دارد که از نظر اهمیت، در حد دعا باشد. در زندگی روزمره از گستردگی بسیار زیادی برخوردار است و افراد با تمایل خود و بدون اجبار و تحمیل از سوی دیگران، آن را انجام می‌دهند و بسته به میزان باور و اعتقادات دینی که دارند، روزانه، اقدام به آن می‌کنند. گستردگی، نقش، تاثیر و جایگاه دعا در زندگی به گونه‌ای است که حتی افرادی که باورهای دینی ندارند نیز دعا می‌کنند. بر این اساس می‌توان گفت دعا، بُعد عملی روانشناسی دین، مهمترین و حیاتی‌ترین وجه دین، رفتاری ارادی و نشان‌دهنده دیدگاه کلی فرد نسبت به زندگی است.

دعا عنصری از دینداری محسوب می‌شود که ارتباط زیادی با عبادت دارد. شاید بتوان تفاوت ظریفی بین دعا و عبادت قایل شد. عبادت برای تمام فعالیت‌های دینی به کار برده می‌شود و تاکید بر فعالیت‌های دینی جمعی دارد که به صورت سازمان‌یافته و با ساختار منظم و مشخص و بعضاً در مکان‌های مذهبی خاص مثل مسجد انجام می‌شود. ولی دعا به عنوان یک فعالیت دینی فردی و به عنوان شکلی از عبادت در نظر گرفته می‌شود که نیازی به زمان و مکان خاصی ندارد. افراد در هر مکان و زمانی برحسب تمایل و نیاز خود، بدون مقدمات و تشریفات خاصی و حتی بدون ارتباط کلامی، صرفاً با تفکر، تصور یا احساس، دست به دعا برمی‌دارند و با خدای خود راز و نیاز می‌کنند. دعا به عنوان ارتباط خاص بین فرد و خداوند در نظر گرفته می‌شود و عمیق‌ترین احساسات انسانی را برمی‌انگیزد. به همین خاطر برخی دعا را معاشقه انسان با خداوند می‌دانند. برخی دیگر معتقدند دعا، راهی به سوی خداوند است. پاره‌ای دیگر می‌گویند دعا، نامی است که روی تجربه ارتباط با پروردگار می‌گذاریم. لذا می‌توان گفت دعا، درخواست جدی و پرشور و شعف، التماس، استدعا، تقاضای محترمانه، ستایش، صمیمیت، همدلی و پرستش است. دعا به معنای ارایه و بیان خواسته‌ها و آرزوهای خود به خداوند و راضی بودن به اراده و رضای او است. بنابراین دعا یک رفتار ارتباطی و واکنشی است که تحت تاثیر انگیزه‌های شخصی (خواسته‌ها و تمایلات) است که در ذات همه انسان‌ها وجود دارد. برخی دعا را موهبتی برای رشد شخصی (پیشرفت و اصلاح امور فردی، خانوادگی، اجتماعی، حتی برای جوامع دیگر، ملت‌ها، بشریت، درگذشتگان، فرزندان یا رفتارهای گذشته یا احتمالات آینده) می‌دانند و آن را فراتر از برآورده شدن نیازهای شخص و غلبه بر شکست‌ها و کمبودها در نظر می‌گیرند.

در منابع دینی، مباحث مربوط به دعا بسیار زیاد است و قدمتی در حد خود ادیان دارد. ولی مطالعات روانشناختی در این حوزه سابقه محدودی دارد. با این وجود مطالعه در زمینه روانشناسی دین و دعا در چند دهه اخیر افزایش چشمگیری داشته و به سرعت در حال افزایش است و یافته‌های این مطالعات و پژوهش‌ها، در کتاب‌ها و مجلات متعدد مرتبط با این موضوع منعکس شده است. به علاوه بخش سی و ششم انجمن روانشناسی امریکا (APA) به منظور مطالعه و پژوهش در زمینه روانشناسی دین ایجاد شده است و مجله‌ای به نام روانشناسی دین و معنویت را منتشر می‌نماید.

محققان در پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دعا انواع گوناگونی دارد. دعاهای حاجت‌مندانه، متفکرانه، آیینی، مراقبه‌ای، اعترافی، شکرگزارانه، شفاعت‌آمیز، تأمل‌آمیز، اصلاح نفس، محاوره‌ای، خودمانی و عادتی، مهمترین انواع دعاها هستند. همهٔ این‌ها با مقیاس‌های جداگانه معتبر تأیید و اندازه‌گیری شده‌اند. نتیجه کلی که از یافته‌های مربوط به دعا به دست آمده این است که هرچه مردم بیشتر دعا کنند، شکل‌های بیشتری از دعا را به کار می‌گیرند. به علاوه بسامد دعا، تابع دعا برای چیزهای بیشتر (سلامتی، بهزیستی، عاقبت بخیری، سعادتمندی، موفقیت، جلب رضایت خداوند، علایق میان فردی، جلب رضایت دیگران، فرزندان، والدین، مسائل مادی و رفع نیازها، آمرزش گناهان و ...) است.

مردم در دعاهای خود گزینشی عمل می‌کنند و در شرایط مختلف ممکن است از شکل‌های مختلف دعا استفاده کنند؛ مثلاً

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.2.2.68]

بیمارانی که پس از تشخیص ابتدایی سرطان، بیش از پنج سال زنده مانده‌اند، احتمال دارد بر شکرگزاری تأکید کنند. دعاهای متفکرانه (تلاش برای ارتباط عمیق با خداوند)، به انسجام درونی «خود» کمک می‌کنند. دعاهای مراقبه‌ای (که به ارتباط انسان با خدا توجه دارند) خشم و اضطراب را کاهش و آرامش را افزایش می‌دهند. دعاهای تأمل‌آمیز، با کاستن از رنج و برخی گله و شکایت‌ها، به درمان فرد کمک می‌کنند. دعاهای شفاعت‌آمیز، مربوط به این اندیشه است که دعا در حق فرد دیگر می‌تواند بر سلامت و رفع نیازهای او تأثیر بگذارد. دعاهای حاجت‌مندانه که قدیمی‌ترین و رایج‌ترین دعاها هستند، برای مواجهه با ناکامی و خطر به کار می‌روند. منظور از این نوع دعا، درخواست‌چیزی از خداوند است. دعاهای حاجت‌مندانه می‌تواند درخواست چیزی برای اعضای خانواده، برای تسکین درد، برای کسانی که فوت کرده‌اند و ... باشد. مسلماً افراد می‌توانند درخواست هر چیزی را بکنند و این یکی از دلایل مقبولیت دعاهای حاجت‌مندانه است. هرچه وضعیت جدی‌تر باشد، نیاز به دعای حاجت‌مندانه بیشتر احساس می‌شود.

بخشش به عنوان دعا، وقتی مطرح می‌شود که شخص دیگری در حق کسی (یا شخص ثالثی) خطایی مرتکب شده یا به شیوه‌ای ناعادلانه رفتار کرده است. فرد مرتکب بی‌عدالتی یا خطا باید مسئولیت شخصیِ آن عمل را بپذیرد [اقرار]، صادقانه اظهار پشیمانی کند [ندامت]، در صورت امکان، غرامت لازم را بدهد [جبران]، ضمانت‌کند که از ارتکاب عمل مجرمانه دست بر می‌دارد [توبه] و طلب بخشش کند. بخشش نقطهٔ مقابل کینه‌توزی است؛ بخشش هم شاخص ذهنی و هم شاخص عینی استرس را کاهش می‌دهد؛ فشار خون را پایین می‌آورد و با کاهش خصومت و کینه‌توزی از افسردگی و اضطراب می‌کاهد. به طور کلی بخشش، هیجان‌های منفی را کاهش و حس تسلط را افزایش می‌دهد.

علی فتحی آشتیانی، حسن ابوالقاسمی
سردبیر مجله

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.2.2.68]