

روان‌شناسی دعا و نیایش
رویکردی علمی

فهرست

۸	معرفی کتاب.....
۱۱	مقدمه.....
۱۶	درباره مؤلفان.....
۱۷	پیشگفتار.....
۱۹	تشکر و قدردانی.....
۲۱	فصل اول: مقدمه‌ای بر مطالعه علمی دعا و نیایش.....
۴۶	فصل دوم: دعا و نیایش از دیدگاه روان‌شناختی.....
۶۳	فصل سوم: اشکال زیاد دعا و نیایش: ابعاد چندگانه.....
۸۹	فصل چهارم: تحول دعا و نیایش در زندگی انسان.....
۱۲۱	فصل پنجم: نقش دعا و نیایش در مقابله و سازگاری.....
۱۴۷	فصل ششم: دعا و نیایش و سلامتی.....
۱۸۴	فصل هفتم: دعا و نیایش شفاعتی.....
۲۱۶	فصل هشتم: استنباط دیدگاه‌های نظری و جهت‌گیری‌های پژوهش‌های آتی.....
۲۳۸	منابع.....
۲۷۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۷۶	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

معرفی کتاب

«من مطالعه این کتاب را به دلیل کیفیت زیاد و با هدف بهره‌مندی از تمام دانش، بینش و اطلاعات آن ادامه دادم. اسپیلکا و لد یک کار خارق‌العاده، صادقانه و دقیق را با هدف بررسی موضوعاتی مانند نقش دعا و نیایش در سلامتی و چگونگی تحول، انگیزه‌های انجام این عمل و نقش میانجی‌گری آن در فرآیندهای شناختی، روان‌شناختی، رفتاری و روان‌شناسی اجتماعی، بر اساس شواهد تجربی انجام دادند. این اثر کتابی معتبر درباره موضوعی بی‌انتهاست. نویسندگان با ظرافت، از ساده‌اندیشی یا دیدگاه پیچیده اجتناب کردند و پیشنهادها و تفسیرهای آنها واقع‌بینانه، معقول و مبتنی بر شواهد عینی است.» دکتر ریموند اف. پالوتزیان، استاد برجسته بازنشسته روان‌شناسی، دانشگاه وست مونت؛ ویراستار مجله بین‌المللی روان‌شناسی دین.»

روان‌شناسان دین تاکنون، دعا و نیایش را از دیدگاه علمی بررسی نکرده‌اند. دو نفر از بهترین پژوهشگران در این حیطه، این بررسی ماهرانه را با دقت نظری و روش معتبر انجام داده‌اند. این کتاب با طرح بسیاری از پیشنهادهای معقول برای انجام پژوهش‌های آتی، مانع بروز خطاهای موجود در اغلب مطالعات تجربی می‌شود. در واقع، توجه به این مسئله درباره دعا و نیایش به عنوان یک رفتار اساسی در تمام آیین‌های مذهبی جهان، امری مؤثر و معتبر تلقی می‌شود.»

دکتر رالف دبلیو. هود، گروه روان‌شناسی دانشگاه تنسی، چاتانوگا

«این کتاب در بهترین حالت، نوعی روان‌شناسی دین است. اسپیلکا بنیان‌گذار این حوزه است. او و لد کتابی ارزشمند را با جدیدترین اطلاعات علمی درباره مهم‌ترین مسائل مرتبط با دعا و نیایش پدید آورده‌اند. این کتاب به عنوان یک اثر بسیار معروف در حیطه علمی و پژوهشی، دعا و نیایش را از دیدگاه روان‌شناختی، مبتنی بر علم تجربی و بدون کاستن از ارزش آن برای انسان‌های مذهبی بررسی کرده است. همچنین،

دانشجویان می‌توانند آن را به عنوان یک منبع اصلی برای سمینار پیشرفته علمی در زمینه روان‌شناسی دین و دعا و نیایش استفاده کنند».

دکتر کنت آی. پارگامنت، استاد بازنشسته گروه روان‌شناسی دانشگاه بولینگ گرین

«سرگرم‌کننده، دانشمندانه و روشنفکرانه. این نخستین کتابی است که نظریه‌ها و پژوهش‌های مختلف را دربارهٔ بسیاری از موضوعات مربوط به بررسی روان‌شناختی دعا و نیایش مطرح کرده است. این مباحث شامل مؤلفهٔ چندبعدی دعا و نیایش، دعا و نیایش شفاعتی، مسائل مربوط به رشد و تحول و ارتباط دعا و نیایش با مقابله و سازگاری می‌شود. مطالعهٔ این کتاب جامع برای علاقه‌مندان به درک نقش مهم دعا و نیایش در روان‌شناسی دین ضروری است و دانشجویان می‌توانند آن را به عنوان منبعی مهم در دوره‌های تحصیلی و فارغ‌التحصیلی استفاده کنند».

دکتر کریستال ال. پارک، گروه روان‌شناسی دانشگاه کانکتیکات

«نویسندگان بهترین پژوهش‌های روان‌شناختی دربارهٔ دعا و نیایش را با پرداختن به موضوعات اساسی در این کتاب مطرح کرده‌اند. اسپیلکا و لد موضوعات مختلف را به طور کامل، دقیق و عادلانه و با طرح مسائل بحث‌برانگیز بررسی و به ضرورت مطالعهٔ برخی موارد نیز اشاره کرده‌اند. این کتاب برای تدریس روان‌شناسی دین در مقطع کاردانی و کارشناسی بسیار مناسب است. دانشجویان قطعاً از سبک کاربردی و سادهٔ آن استقبال خواهند کرد».

دکتر میچائل نیلسن، گروه روان‌شناسی دانشگاه جورجیا ساسرن

«این کتاب یک بررسی سرسختانه و جدی و در عین حال، محترمانه و دلسوزانه از پژوهش‌های علمی دعا و نیایش است. اسپیلکا و لد در مقام روان‌شناس، بررسی علمی دعا و نیایش به عنوان مفهومی چندبعدی و روان‌شناختی را سودمند می‌دانند. آگاهی از روش‌های مختلف و مؤثر دعا و نیایش و دست‌یابی به درک عمیق‌تر از نقش آن در زندگی خود و دیگران، با مطالعهٔ این کتاب میسر می‌شود».

دکتر ایورت ال. وورتینگتون، گروه روان‌شناسی دانشگاه دولتی ویرجینیا

«این نویسندگان کار شگرفی، با گردآوری پژوهش‌های مختلف درباره روان‌شناسی دعا و نیایش در یک کتاب کوچک انجام داده‌اند».

مقاله انتقادی روان‌شناسی، ۲۰۱۳/۱۰/۲

«اسپیلکا و لد کتاب روان‌شناسی دعا و نیایش را به خوبی تألیف و پیشینه پژوهشی در این زمینه را به طور پیشرفته بررسی کرده‌اند. همچنین، اکتشافات تمام شاخه‌های روان‌شناسی درباره دعا و نیایش در این کتاب موجود است. من این کتاب را در مقام کسی که بخش عمده‌ای از حرفه خود را به مطالعه علمی دعا و نیایش اختصاص داده است، بسیار جذاب و کاملاً جامع می‌دانم. مطالعه آن برای افراد متمایل به انجام پژوهش در این زمینه و یا آشنایی با روان‌شناسی دعا و نیایش ضروری است».

مجله مطالعه علمی دین، ۲۰۱۳/۹/۱

«من از اسپیلکا و لد (دو کاشف برتر علمی انگیزه‌های مذهبی انسان) برای تألیف این کتاب برجسته در زمینه روان‌شناسی دعا و نیایش تجلیل و قدردانی می‌کنم. نویسندگان پیشنهادها و تخصصی را درباره بررسی انواع دعا و نیایش، انگیزه‌های انجام این عمل، چگونگی تحول در طول مراحل زندگی و فواید جسمانی و عاطفی آن مطرح می‌کنند».

دکتر دیوید جی. مایرز، گروه روان‌شناسی

مقدمه

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 یا هر چند وقت یک بار، 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.

همان طور که در این کتاب اشاره شده 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 در مکان‌های مذهبی خاص مثل مسجد یا کلیسا 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. پاره ای دیگر می‌گویند دعا، نامی است که روی تجربه ارتباط با پروردگار می‌گذاریم. لذا می‌توان گفت دعا، درخواست

جدی و پرشور و شغف، 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 سابقه‌ی 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 آمریکا (APA) به منظور مطالعه و پژوهش در زمینه روانشناسی دین ایجاد شده است و مجله‌ای به نام روانشناسی دین و معنویت را منتشر می‌نماید.

در ارتباط با این اثر ارزشمند، می‌توان گفت دکتر برنارد اسپیلکا، از چهره‌های برجسته، شناخته شده و از پیشگامان در حوزه روانشناسی دین است. وی متولد ۱۹۲۶ در نیویورک آمریکا، استاد روانشناسی دانشگاه دنور، رئیس انجمن روانشناسی کلورادو و انجمن روانشناسی کانادا و رئیس سی و ششمین شاخه انجمن روانشناسی آمریکا (روانشناسی دین و معنویت) و رئیس سابق انجمن مطالعه علمی دین و مؤلف کتاب‌های روانشناسی دین^۱ و روانشناسی دعا^۲ است. همکار او دکتر کوین ال. لُد استاد روانشناسی دانشگاه ایندیانا و مدیر روانشناسی اجتماعی آزمایشگاه دین است. او دکترای خود را در سال ۲۰۰۰ از دانشگاه دنور در رشته روانشناسی اجتماعی / تجربی اخذ کرده و بیشتر تحقیقات خود را حوزه روانشناسی دین انجام داده است، به ویژه به موضوع دعا علاقه‌مند است. سابقاً کشیش کلیسای پروتستان بوده و مشاور سردبیر مجله‌های

-
1. The Psychology of Religion
 2. The Psychology of prayer

روانشناسی اجتماعی، روانشناسی دین و روانشناسی دین و معنویت است. همچنین عضو هیئت مدیره انجمن بین‌المللی روانشناسی دین است. پژوهش‌های او دربارهٔ روانشناسی دعا، مربوط به همکاری، انتشار و سخنرانی‌های او در آفریقا، چین، اروپا، هند و آمریکای جنوبی است.

محققان در پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دعا انواع گوناگونی دارد. دعاهای حاجت‌مندانه، متفکرانه، آیینی، مراقبه‌ای، اعترافی، شکرگزارانه، شفاعت‌آمیز، تأمل‌آمیز، اصلاح‌نفس، محاوره‌ای، خودمانی و عادت‌ی، مهمترین انواع دعاها هستند. همهٔ اینها با مقیاس‌های جداگانه معتبر تأیید و اندازه‌گیری شده‌اند. نتیجهٔ 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، علائق میان فردی، جلب رضایت دیگران، فرزندان، والدین، مسائل مادی و رفع نیازها، آرمزش گناهان و ...) است.

مردم در دعاهای خود گزینشی عمل می‌کنند و در شرایط مختلف ممکن است از شکل‌های مختلف دعا استفاده کنند؛ مثلاً 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، درخواست چیزی 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 شخصی آن عمل را بپذیرد [اقرار]. صادقانه اظهار پشیمانی کند [ندامت]، در صورت امکان، غرامت لازم را بدهد [جبران]، ضمانت کند که از ارتکاب عمل مجرمانه دست برمی‌دارد [توبه] و طلب بخشش کند. بخشش نقطه‌مقابل 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.

کتاب روانشناسی دعا، با هدف ارایه مفهوم دعا با رویکرد روانشناسی علمی تالیف شده است و بر دو اصطلاح "روانشناسی و علمی" تاکید دارد. به علاوه هدف نویسندگان این بوده که نشان دهند تا چه میزان دعا در میان موضوعات روانشناسی جدید، شناخته شده است و چقدر درک ابعاد گوناگون دعا و عمل به آن برای دانشمندان اهمیت حیاتی دارد. مؤلفان در این کتاب سعی کرده اند با رویکردی علمی، مبانی نظری را با یافته‌های پژوهشی تلفیق کنند و در هر فصل مسائل را به گونه‌ای مطرح کنند که موجب درک بهتر مفاهیم شود. بر این اساس در ابتدای این کتاب، به مباحث بنیادین، ارتباط دین و روانشناسی، تعریف، محتوا و بیان دعا پرداخته‌اند. دیدگاه‌های روانشناختی دعا (شناختی، انگیزشی، عصب روانشناختی، و روانی - اجتماعی) را در فصل بعدی مطرح کرده‌اند. سپس به انواع دعا و ابعاد چندگانه آن، شواهد تجربی، معانی و پیامدهای آن اشاره کرده‌اند. فصل چهارم را به تحول فردی دعا در دوره کودکی، نوجوانی و بزرگسالی اختصاص داده‌اند. فصل پنجم در مورد دعا به منظور مکانیزم مقابله‌ای و سازگاری، رضایت و بهزیستی، رضایت از زندگی، مقابله با استرس، نقش دعا برای درمان و سلامت روانی، روابط رومانیتیک، ازدواج و خانواده بحث کرده‌اند. در فصل ششم، به این موضوع پرداخته‌اند که چگونه دعا می‌تواند بر سلامتی تاثیرگذار باشد و چرا دعا برای سلامتی سودمند است. فصل هفتم، به دعای شفاعت‌آمیز و نقش این نوع دعا در بیماران اختصاص یافته است. در نهایت کتاب با نتیجه‌گیری، ارزیابی و توجه به برخی از ملاحظات پایان یافته است.

این کتاب توسط همکاران جوان، پرتلاش و توانمند جناب آقای مجید اسدپور، سرکار خانم سعیده فرج‌نیا و سرکار خانم ملیحه رحیمی ترجمه شده است. ضمن

تبریک صمیمانه به این عزیزان جوان، برای این اقدام بسیار مهم و ارزشمند و معرفی شاخه‌ای از روانشناسی که در کشور ما کمتر به آن توجه و پرداخته شده است، از خداوند متعال، برایشان سلامتی، عاقبت بخیری و موفقیت بیش از پیش آرزومندم و مطمئن هستم آینده بسیار درخشانی پیش روی آنها است. به علاوه امیدوارم زحمت این عزیزان مورد توجه و استقبال جامعه علمی و دانشگاهی قرار گیرد و زمینه‌ای برای گسترش مطالعات و انجام پژوهش‌ها در این زمینه گردد.

در پایان لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر ارجمند و همکاران محترمشان در انتشارات ارجمند، که با انتشار و معرفی کتابهای ارزشمند روانشناسی، خدمات موثری در رشد و ارتقای این رشته نموده‌اند، تشکر و سپاسگزاری نمایم.

علی فتحی آشتیانی

آبان ماه ۱۳۹۸

درباره مؤلفان

دکتر برنارد اسپیکا استاد بازنشسته روان‌شناسی در دانشگاه دنور است. او رئیس منتخب انجمن روان‌شناسی آمریکا در ایالت کلرادو و راکی‌مونتین^۱ و سی و ششمین شاخه انجمن روان‌شناسی آمریکا (انجمن روان‌شناسی دین و معنویت) و نائب‌رئیس انجمن مطالعه علمی دین بوده است. همچنین، او برنده جایزه پژوهشگر/استاد از کلیسای مسیحی معتقد به مذهب متدیست در ایالات متحده آمریکا، جایزه ویلیام جیمز، جایزه مربی‌گری، جایزه خدمات ارزشمند و فوق‌العاده از انجمن روان‌شناسی دین و معنویت و انجمن روان‌شناسی آمریکا در ایالت راکی‌مونتین و کلرادو است. به بیان تخصصی، او مؤلف، دستیار مؤلف، ویراستار یا دستیار ویراستار نه کتاب، یک پژوهش و دو گزارش بزرگ ائتلافی است.

دکتر کوین. ال. لُد دانشیار روان‌شناسی دانشگاه ایندیانا در ایالت سوئبند و پیشوای روحانی قبلی اعضای کلیسای مسیحی معتقد به مذهب متدیست در ایالات متحده آمریکا و گروه وابسته به کلیسای مشایخی پروتستان (PCUSA) است. دکتر لُد ویراستار مشاور ژورنال روان‌شناسی اجتماعی، *بایگانی اسناد ژورنال روان‌شناسی دین و روان‌شناسی دین و معنویت* است. همچنین، او در مقام هیئت‌مدیره انجمن بین‌المللی روان‌شناسی دین فعالیت می‌کند. پژوهش دکتر لُد درباره روان‌شناسی دعا و نیایش شامل همکاری‌ها، انتشارات و سخنرانی‌های او در آفریقا، چین، اروپا، هند و آمریکای جنوبی است.

۱. Rocky mountain: منطقه‌ای که دارای کوه‌هایی از جنوب ایالات متحده آمریکا تا کانادا و آلاسکا، به نام راکی است.

پیشگفتار

کتاب حاضر در زمینه روان‌شناسی و روان‌شناسی دین و نه ذاتاً، دین و مذهب است. ما درباره انسان‌ها بحث و گفتگو و بر روان‌شناسی دعا و نیایش تمرکز می‌کنیم زیرا بر این باوریم که دعا و نیایش یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های مذهبی شخصی محسوب می‌شود، اگرچه با اهمیت‌ترین عمل مذهبی نیست. دعا و نیایش با موضوعات عمده علم روان‌شناسی شامل انگیزش، شناخت، شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی ارتباط زیادی دارد. بنابراین، روان‌شناسان به مطالعه دعا و نیایش بسیار علاقه‌مند هستند.

میزان ارجاع ما به مذهب قاعده‌مند و الهیات در چارچوب چگونگی تأثیرگذاری آنها بر باورها، تجارب، تفکر و اعمال انسان‌ها است. بنابراین، تأکید ما بر واکنش‌های نیایش‌آمیزی است که انسان‌ها با هدف همانندسازی و برقراری ارتباط با خود، دیگران و خدا و تأثیرگذاری بر آنها، به‌دلخواه بروز می‌دهند. حدود نود و هفت درصد از مردم آمریکا ادعا می‌کنند که حداقل، یک بار در هفته به دعا و نیایش می‌پردازند؛ حتی برخی از ملحدان نیز، خواهان اقرار به انجام زیاد دعا و نیایش هستند (زمینه‌یابی اجتماعی عمومی، ۲۰۰۸). منبع اخیر دیگری با استفاده از اطلاعات قبلی سرشماری مؤسسه جورج گالاپ،^۱ میزان دعا و نیایش را در میان ۹۰ درصد از افراد، حداقل یک بار در سال گزارش کرده است (دیلانی، میلر و بیسونو، ۲۰۰۷). این تمایل رایج به انجام دعا و نیایش از لحاظ فرهنگی و فردی، به‌وضوح اهمیت زیادی دارد.

روان‌شناسان به نگارش مطلب درباره دعا و نیایش در طول مدت بیش از یک قرن پرداخته‌اند. با وجود این، این امر پس از دهه ۱۹۸۰ که ما شاهد میزان زیادی از

۱. George Horace Gallup: جورج گالاپ یک آماردان آمریکایی و یکی از پیشقدمان در حوزه کاربرد شیوه‌های نمونه‌گیری طرح زمینه‌یابی است. او مبدع Gallup Poll یک روش آماری موفقیت‌آمیز نمونه‌گیری پژوهش زمینه‌یابی برای سنجش و ارزیابی عقاید و ایده‌های عمومی است.

پژوهش‌های عینی نظام‌مند در این زمینه بودیم، محقق شد. همچنین، تمایل به انجام این کار ظاهراً با گذشت هر دهه افزایش یافته است. تلاش کلاسیک براون (۱۹۹۴) برای طرح اظهارنظر کلی درباره‌ی این موضوع، به دلیل میزان بسیار چشمگیر کارهای انتشار یافته در زمینه‌ی دعا و نیایش، به سرعت متوقف شد.

ما تمایل به معرفی یک رویکرد روان‌شناختی علمی درباره‌ی موضوعی داریم که برخی دانشمندان آن را نوعی فعالیت ذاتاً غیرعلمی می‌دانند. اگرچه ما بر دو اصطلاح «روان‌شناختی» و «علمی» تأکید می‌کنیم، اما قادر به پذیرش یک رویکرد کاملاً بی‌اعتبارکننده‌ی دعا و نیایش و دگرگون‌کننده‌ی ماهیت آن نیستیم. با وجود این، پذیرش ایده‌های وحی‌آمیز یا الهیاتی در این کتاب، صرفاً در صورت ارتباط آنها با نظریه‌ی روان‌شناختی که منجر به انجام مطالعات تجربی می‌شود، ممکن است.

به طور کلی، هدف عمده‌ی ما نشان دادن میزان صحت و دقت در مطالعه‌ی دعا و نیایش، یعنی بررسی کامل آن نسبت به موضوعات مهم روان‌شناسی معاصر و نیز، میزان اهمیت درک عمل دعا و نیایش و ابعاد آن برای پژوهشگران و دانشمندان است. این دیدگاه منجر به شناخت صحیح درباره‌ی تجلیات تحولی دائمی دعا و نیایش در کل زندگی انسان و نقش‌های مهم آن در سازگاری با مشکلات می‌شود. به طور کلی، اختلاف نظر و بحث و جدال هم، در حوزه‌ی روان‌شناسی و هم، به طور کلی، علم نسبت به تلاش ما برای اتخاذ این رویکرد همیشه وجود دارد و ما به طور مستقیم، با مسائل بحث‌برانگیز مواجه می‌شویم. ما رویکرد خود را به‌سهولت، همانند دیدگاه داستایوفسکی در کتاب *برادران کارامازوف* می‌دانیم که اظهار کرد «دعا و نیایش یک شیوه‌ی فراگیری دانش و شناخت است».

تشرک و قدردانی

من نمی‌توانم تلاش‌های الن، همسر فوق‌العاده ۵۸ ساله‌ام را فراموش کنم؛ کسی که «راهنمایی‌ها و تذکرات او» منجر به پایداری من برای تألیف این کتاب در هر زمان ممکن شد. من به‌ویژه، از ارین میر و همکار بسیار خوب او در کتابخانه پرنوز دانشگاه دنور، به دلیل راهنمایی‌های ارزنده و نگرش شگرف آنها متشکرم. آنها توانایی بی‌حد و اندازه‌ای در تعیین منابع و دستیابی به آنها داشتند. همچنین، میچائل نیلسن و میچائل دوناهیو در یافتن منابع خاصی که به آنها بسیار زیاد نیاز داشتم، بی‌نهایت کمک کردند. به طور کلی، دیگران هر زمانی که نیازمند کمک بودم، مرا یاری کردند. دیگر بیش از این، چه می‌توان خواست؟ - برنارد اسپیلکا.

ما تقریباً نیمی از جدیدترین پژوهش‌های گزارش‌شده در این کتاب را از کتابخانه روان‌شناسی اجتماعی دین دانشگاه ایندیانا در ایالت سوئبند گردآوری کردیم. بنیاد جان تمپلتون تا حد زیادی، سرمایه‌انجام این کار را تأمین کرد (شماره گرنت: ۱۲۲۸۲). من به‌ویژه، از تلاش‌های اعضای یک تیم پژوهشی فوق‌العاده شامل کاترین آندریسیاک، بریانا بیکر، واناکا براون، کارا کوک، جایم کورا، آلیسا دیبلی، کایتلین فورمن، ملیسا لنتین، آنجی میدور، سارا مرتس، کایل مسیک، آلیسون نیمی، برایس پیتن، اریک رایتر، کارولین شرما، آملیا سینوت، آندریا استیونسون، ارین تریسی، شری روگدنیل، کوین وبر و جاون یوناس سپاسگزارم. میلیا ال. لد سخنرانی‌های زیادی را توسعه داد و در تألیف و نگارش آنها مشارکت کرد. او همزمان، سرمایه‌های پژوهش را به شیوه‌ای اثربخش و قاعده‌مند حفظ کرد. جوان‌ترین اعضای غیررسمی این تیم پژوهشی، آرینگتون، آلیسدیر و آریا لد، به ما برای حفظ تعادل مابقی زندگی کمک کردند. - کوین. ال. لد.

فصل اول

مقدمه‌ای بر مطالعه علمی دعا و نیایش

«دعا و نیایش همان ذات و طبیعت دین است».

—آگوست ساباتیر (۱۸۹۷، صفحه ۱۰۹)

«دعا و نیایش پیشینه‌ای به اندازه تاریخچه دین دارد و روان‌شناسی دعا و نیایش نیز، تقریباً معادل با روان‌شناسی دین است».

—جورج ای. کو (۱۹۱۶، صفحه ۳۰۲)

«پیشینه دعا و نیایش بهترین منبع برای درک تاریخچه تحول دینی بشر است».

—آگوست ساباتیر (۱۸۹۷، صفحه ۲۸)

کتاب‌های بسیار زیادی درباره دعا و نیایش برای افراد علاقه‌مند به مطالعه آن وجود دارد. بعضی کتاب‌ها راهنمای «چگونگی انجام دعا و نیایش» هستند و برخی دیگر از آنها تجارب شخصی نویسندگان را منعکس می‌کنند. حتی اغلب آنها به مفاهیم الهیاتی دعا و نیایش پرداخته‌اند. ما علی‌رغم عدم استفاده از رویکردهای الهیاتی در این کتاب، گاهی اوقات از اطلاعات و ایده‌های آنها بهره برده‌ایم. در عوض، ما متعهد به کاوش و

یافتن اطلاعات و حقایق دربارهٔ دعا و نیایش، از طریق پژوهش‌های بسیار مبتنی بر کاربرد روش علمی در این زمینه هستیم.

رویکرد ما به‌وضوح، صرفاً شیوه‌ای بسیار محدود برای فهم دعا و نیایش است که مانع پرداختن به دیدگاه‌های غیرمادی مهم دربارهٔ آن می‌شود (برای مثال، آیا خدا دعاها و نیایش‌ها را می‌شنود و به آنها پاسخ می‌دهد؟). در عوض، ما در این کتاب کوچک، مروری بر تلاش‌ها و مشاهدات علمی دربارهٔ دعا و نیایش می‌کنیم که باید باعث برانگیختن تفکر دربارهٔ چگونگی امکان طرح سؤالات آگاهی‌بخش و توأم با رعایت احترام توسط دانشمندان حوزهٔ علم تجربی و سایر شاخه‌های علاقه‌مند به دعا و نیایش (مانند مطالعات مذهبی، الهیات) شود. ما در صورت وقوع این امر، به طور کلی، قادر به کسب دیدگاه‌ها و پاسخ‌های جدید خواهیم شد که می‌توان آن را نوعی پاداش تلقی کرد!

چرا دعا و نیایش را مطالعه می‌کنیم؟ پاسخ این سؤال در وهلهٔ اول، ظاهراً ساده است. انسان‌ها دعا و نیایش می‌کنند زیرا راهبردی مناسب در موقعیت‌های خاص یا تنها روش باقی‌مانده هنگام احساس نیاز است. با وجود این، می‌توان دعا و نیایش را به عنوان یک موضوع مهم در روان‌شناسی دین، از دیدگاه روان‌شناختی بررسی کرد. همچنین، می‌توان مسئلهٔ «تناسب» و «نیاز» را از دیدگاه علمی، یعنی با رجوع به دانش خود دربارهٔ شناخت (نحوهٔ تفکر انسان‌ها)، انگیزه (خواسته‌ها و نیازها) و هیجان (احساسات و تمایلات) تبیین کرد. ما دعا و نیایش را با توجه به مسائل تحول فردی، مقابله، سازگاری، بهزیستی، زندگی اجتماعی و سلامتی و از دیدگاه علمی در فصل‌های بعدی مطالعه کرده‌ایم. بنابراین، دعا و نیایش بُعد عملی روان‌شناسی دین و نمایانگر بسیاری از مسائل علم روان‌شناسی شامل مبانی عصب‌شناختی تا رفتارهای اجتماعی پیچیده است. امیدواریم بتوانیم این تصور و ایده را در کتاب حاضر نشان دهیم.

نقل قول‌های آغاز این فصل نمونه‌هایی از دیدگاه‌های نخستین روان‌شناسان دین دربارهٔ دعا و نیایش است. بسیاری از پژوهشگران علاقهٔ خود به روان‌شناسی را با اعتقادات دینی استوار ادغام کرده‌اند (اسپیلکا و مکیتاش، ۱۹۹۹). تبدیل روان‌شناسی به یکی از حوزه‌های علم منجر به تمایز آن از مذهب کلاسیک شد. بسیاری از