



## دعا موجب غلبه بر ترس و کاهش تردیدها می‌شود

یک روانشناس با بیان اینکه دعا در ایجاد امنیت روان تأثیر بسزایی دارد، اظهار داشت: «براساس دانش روانشناسی دعا کردن در غلبه بر ترس‌ها و کاهش تردیدها موثر است.»...

یک روانشناس با بیان اینکه دعا در ایجاد امنیت روان تأثیر بسزایی دارد، اظهار داشت: «براساس دانش روانشناسی دعا کردن در غلبه بر ترس‌ها و کاهش تردیدها موثر است.»

یک روانشناس با بیان اینکه دعا در ایجاد امنیت روان تأثیر بسزایی دارد، اظهار داشت: «براساس دانش روانشناسی دعا کردن در غلبه بر ترس‌ها و کاهش تردیدها موثر است.»

دکتر نادر راستی در گفتگو با سامانه خبری «سلامت‌نیوز»، اعتقاد انسان به خدا را در ایجاد حس امنیت و آرامش درون مهم ارزیابی کرد و گفت: «دعا وسیله‌ای برای برقراری ارتباط انسان با خداست و در ادیان مختلف نیز فریضه‌ای برای انجام آن وجود دارد.»

وی افزود: «انسان برخلاف برخی از فلسفه‌های روانشناسی قائم به ذات نیست و در فواصل مختلف زندگی خود با شناختی که از تنهایی احساس می‌کند، نیاز به وجود قدرتی برتر دارد و با دعا می‌تواند این قدرت برتر را مورد جستجو قرار دهد.»

این روانشناس تصریح کرد: «دعا کردن حتی در ادیانی که به خدایان متعدد اعتقاد دارند راهی برای ایجاد ارتباط با معبود است.» وی با بیان اینکه دعا کردن یکی از روش‌های جلوگیری از ایجاد حس افسردگی است، اظهار داشت: «در آیات مختلف قرآن آمده است که مومنین واقعی که به شیوه‌ها مختلف خدا را یاد می‌کنند از گذشته غمگین نیستند و از آینده نیز ترسی ندارند.»

به گفته راستی نباید دعا را یک اقدام صرفاً مذهبی قلمداد کرد و به صورت مقطعی اقدام به ارتباط با خدا کرد. وی تأکید کرد: «ارتباط مداوم با خدا در افزایش روحیه انسان‌ها و شناخت بیشتر از معبود موثر است.»