

## کنترل روی رفتار و احساسات با دعا میسر می شود



نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که دعا و نیایش به انسانها کمک می کند رفتار و احساسات خود را کنترل کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان اعلام کردند که انسانها به عنوان واکنش مواجه با نیازهای زندگی به نیایش روی می آورند و در نتیجه آن قدرت و توانایی مقابله با وسوسه را بدست می آورند.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که دعا و نیایش به انسانها کمک می کند رفتار و احساسات خود را کنترل کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان اعلام کردند که انسانها به عنوان واکنش مواجه با نیازهای زندگی به نیایش روی می آورند و در نتیجه آن قدرت و توانایی مقابله با وسوسه را بدست می آورند.

نتایج تحقیقات پیشین نشان داده بود که وقتی انسانها به سختی تلاش می کنند احساسات و افکار خود را کنترل کند، خطر انفجار پرخاشگرانه و یا پرخوری افزایش می یابد، اما جدیدترین تحقیقات انجام شده توسط روانشناسان آلمانی دانشگاه سارلند و دانشگاه مانهایم نشان می دهد که دعا و نیایش به انسانها کمک می کند که خوددار بوده و قوه خودداری خود را تقویت کنند.

نتایج این تحقیقات که در مجله روانشناسی تجربی اجتماعی منتشر شده نشان می دهد که یک دوره کوتاه از دعا و نیایش شخصی در کنترل فردی تأثیر قابل توجهی داشته است. این نتایج سهم موثری در تحقیقاتی دارد که به تأثیر و مزایای نیایش روی خودداری می پردازند.

پیش از این محققان نقش نیایش و دعا در کاهش سطح خیانت در زناشویی و مصرف الکل را نیز نشان داده بودند.

محققان آلمانی در این تحقیق از 79 نفر استفاده کردند که 41 نفر آنها مسیحی، 14 نفر آنها ناخدا باور، 10 نفر لادریه (پیرو مسلک لادری گری) و 14 نفر متعلق به ادیان دیگر بودند.

هر کدام از شرکت کنندگان 5 دقیقه تنها ماندند و از آنها خواسته شد که در این مدت یا دعا کرده و یا درباره یک مسئله تا آنجا که امکان دارد جدی فکر کنند. پس از این مرحله همه آنها ویدئوهای کوتاه و خنده داری را تماشا کردند اما به نیمی از آنها گفته شد که درواکنش به این تصاویر عادی واکنش نشان دهند و نیمی دیگر احساسات خود و واکنشهای صورت خود را کنترل کنند.

در نهایت این افراد در آزمونهای استروپ شرکت کردند در این آزمون واژگانی که رنگها را توصیف می کند با رنگهای متفاوت نوشته می شود به این معنا که کلمه آبی با جوهر قرمز نوشته می شود.

شرکت کنندگان باید به جوهر رنگ پاسخ دهند نه واژه ای که آن را مشاهده می کنند، این امر نیازمند خودداری است چرا که گزینه ما واژه ای را می خواند که در مقابل ما وجود دارد و نه رنگی که واژه با آن نوشته شده است.

افرادی که در بخش اول تفکر آزادانه داشتند و در بخش تماشای ویدئو تلاش کردند احساسات خود را سرکوب کنند هنگام انجام آزمون استروپ با مشکل مواجه شدند.

اما افرادی که در این مدت به دعا و نیایش پرداخته بودند با سطح بالایی در آزمون خودداری موفق عمل کردند.

نویسندگان به این نتیجه رسیدند که افرادی که دعا و نیایش کردند، در مرحله سرکوبی احساسات موفق شده اما در نهایت احساس خلاء نمی کردند.