

رابطه دعا و نیایش با آرامش روح و جسم

نیایش واقعی، يك حالت عرفاني است که در آن، وجود آدمي مجذوب خداوند مي گردد. با دعا و نیایش خالصانه، ترس، اضطراب و تمام مشکلات برايمان حل مي شود و احساس مي کنيم که با خدا يکي شده ايم و او ما را قبول کرده است و در محضرش هستيم.



نیایش واقعی، يك حالت عرفاني است که در آن، وجود آدمي مجذوب خداوند مي گردد. با دعا و نیایش خالصانه، ترس، اضطراب و تمام مشکلات برايمان حل مي شود و احساس مي کنيم که با خدا يکي شده ايم و او ما را قبول کرده است و در محضرش هستيم.

به گزارش خبرگزاری مهر، دعا در شرع مقدس اسلام، يك عمل مستحب به شمار مي رود. يك عمل "مستحب موكد" که تمام مسلمانان، بر استحباب آن اجماع داشته و دارند. قرآن کریم و احادیث، مسلمين را به دعا امر کرده اند و نیکو بودن این عمل و اجابت دعا از سوي خداوند مهربان در بين مسلمين امري قطعي تلقی شده است به طوري که در حدیث آمده نزد خدا محبوب ترين کارها در روي زمین دعا است.

نیاز به دعا و نیایش، مانند نیاز انسان به اکسیژن و آب است و بحث درباب ضرورت آن مورد توجه جدی است، زیرا دعا و نیایش به منزله ي عامل پیوستگی روان انسانی با قلمرو و جایگاه اصلي اوست. نیایش، همچون يك فعالیت زیستی، مخصوص وجود ما و به بیان دیگر، به عنوان يك عمل طبیعی بدني-رواني براي رشد نهایی ما ضروري مي باشد و نباید آن را در خور افراد ضعیف از لحاظ روحیه یا مکتب مالی دانست.

اعتقاد به خداوند و رسیدن به او، میسر نیست مگر این که بعد از شناخت، یاد یار کنیم و در سفره مناجات با وي همنشین شویم. آری، باید در غم و شادی فرصتي را غنیمت شمريم و با او به نیایش پردازیم و دل را آرامش ببخشیم.

در این باره جبران خلیل جبران مي نویسد؛ شما در پریشان خاطري و یا در تنگدستي، دست به دعا بر مي دارید، اي کاش مي توانستيد در اوج شادی و نعمت هم به نیایش پردازيد، زیرا دعا و ثنا چیزی جز استنباط و گسترش تمام و جودتان در فضای لایتنهائی نیست و اگر برای تسلي خاطرتان است که ظلمت غم را در فضا پراکنده کنید، همچنین در شادمانی برشماست که شکفتگی دل تان را نمایان سازيد.

اکثر بیماری های جسمي، ریشه در بیماری های روهي دارد. انسانها بر اثر فشارهای روهي، جسم شان ضعیف و آسیب پذیر مي شود. روان شناسان معتقدند که بیماری های روهي و رواني، با یاد و نام يك قدرت بي نهایت، آرام مي گیرد پس با آرامش روح، مریضي های جسمي هم، خوب مي شود.

انسان موجودي معنوي است که در جهانی معنوي، زندگی مي کند. این معنویت جنبه خاصی را شامل نمي گردد و کار و خانواده و تمامی زندگی او را در برمي گیرد. معنویت چیزی فراتر از ذهن و عقل است. معنویت روح و روان آدمي را در برمي گیرد. وقتی عملي معنوي انجام مي دهيم، آن را با روح و روان خود انجام مي دهيم، نه با ذهن و عقل مان.

وقتي در خانواده ها، مذهب و معنویت، به صورت عشق و محبت به یکدیگر و ارتقا اخلاقي تجلي پیدا مي کند. افراد خانواده های موفق روحیه ي معنوي را در تمام ابعاد زندگی روزانه نشان مي دهند. آنها در واقع به آنچه مي گویند معتقدند و عمل مي نمایند.

در واقع نیایش، معرفت تلاش آدمي، برای پیوستگی به موجودي نامرئي است که خلاق جهان هستي و روشنائی بخش خرد و راهنما و منجي همگی است. به طور کلی نیایش واقعی، يك حالت عرفاني است که در آن، وجود آدمي مجذوب خداوند مي گردد. با دعا و نیایش خالصانه ترس، اضطراب و تمام مشکلات برايمان حل مي شود و احساس مي کنيم که با خدا يکي شده ايم و او ما را قبول کرده است و در محضرش هستيم.

اغلب اوقات هر آنچه از خدا مي خواهيم به دست خودمان برآورده خواهد شد. و زمانی که در پناه خداوند قرار مي گیريم خود را بخشیده به حساب مي آوريم تمامی این احوال روح و جسم آدمي را تحت تاثیر قرار مي دهد. دعا و نیایش مغز را به کار مي اندازد و راه درست و صحیح را به انسان نشان مي دهد. تکرار دعاها و بیرون کردن اندیشه ها باعث مي شود تا تغییرات فیزیولوژیکی در خود پدید آوريم و با امراض و بیماری های روهي و جسمي از جمله افسردگی ها و بیماری های قلبی و... مبارزه کنیم و پیروز شویم دعا و نیایش در بهبود بیماری ها اثر بخش بوده است به وسیله دعا و حضور قلب خود را از درمان های پرهزینه ي دارویی نجات مي دهيم. مذهب و نیایش برای سلامت افراد مفید مي باشد در علم پزشکی در سرتاسر دنیا این عمل توسط پزشکان در مطالعه و پژوهش هایی که بر روي بیماران خود انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که درجه ایمان مذهبي در درمان بیماری های روهي و جسمي تاثیر به سزایی دارد.

علامه فقید محمد تقی جعفری در باب گفته اند؛ البته از نظر واقعی، توجه انسان در همه حال به خداوند بزرگ بسیار مطلوب است ولي معنای ان اصل چنین نیست که ما کوشش ها و فعالیت های خود را رها سازیم و دعا را وسیله مادي و معنوي قرار بدهیم. این توهم پوچ به خصوص در دین اسلام که شالوده ي خود را روي اصل "وان لیس لانا نسان الا ما سعی و ان سعی سوف یری" گذاشته است، به طور جدی محکوم شده است. این شخص در حقیقت خداشناس نیست زیرا کسی که خداشناس باشد باید

بداند که خداوند این دنیا را جایگاه کار قرار داده و وسایل آن را در اختیار انسانها گذاشته است. دوم آن که دعا برای بدست آوردن وسایل غیر مستقیم است که در صورت انقطاع، ضرورت پیدا می کند زیرا دعا هرگز محالات را امکان پذیر نمی سازد. پس دعا نیز نمودارکننده ی وسایلی است که جز معلومات نبوده اند و دستور خداوند این است که با وجود وسایل طبیعی و مستقیم هدف های خود را تعقیب نماییم.