



شما واقعاً دعایی دارید!

اصول ساختن یک زندگی دعایی قوی و موثر را کشف کنید.
دعا – گفتگو کردن با خدا به صورت شخصی - کلیدی برای
دیدن تغییرات مثبت در زندگی و محیط اطراف ماست.
برگرفته از کتاب «بیرون از این جهان: راهنمایی برای رشد و
هدف یک مسیحی» نوشته‌ی دیوید جی. اسوانت

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc.
(USA). Not intended for resale. For more information visit:

www.twenty20faith.org

«ما واقعاً دعایی داریم!»

در جامعه امروزی، بسیاری از مردم دعا را روشی ناکارآمد برای مواجهه با چالش‌های زندگی می‌بینند. در واقع برخی شاید هرگز دعا نکنند. برخی دیگر هم فقط پس از امتحان همه چیزهای دیگر، دعا می‌کنند.

اما اراده‌ی خدا هرگز این نبوده که زندگی دعایی ما پس از امتحان کردن همه‌ی گزینه‌ها و منابع دیگر به عنوان آخرین راه حل برای غلبه بر شرایط سخت باشد. حقیقت این است که خدا می‌خواهد دعا مرکز زندگی هر مسیحی باشد: اولین مکانی که در هنگام نیاز، به آنجا می‌رویم، نه آخرین گزینه. او می‌خواهد همه روزه و در تمام لحظات، هم در زمان نیاز و کمبود و هم در زمان فراوانی و رضایت‌مندی، از ما بشنود. همچنین، خدا می‌خواهد محبت خود را به روش‌های مختلف زیادی با داشتن ارتباط دائمی با ما در هنگام دعا، نشان دهد.

دعا کلید تجربه‌ی تغییر مثبت در زندگی‌هایمان و محیط اطرافمان است و برای رشد ما در سلوک‌مان با خدا اساسی می‌باشد.

«پس نزد یکدیگر به گناهانِ خود اعتراف کنید و برای یکدیگر
دعا کنید تا شفا یابید. دعایِ شخصِ پارسا، با قدرت بسیار
عمل می‌کند.» یعقوب 16:5

«خدا می‌خواهد از شما بشنود»

یکی از دلایل بسیاری که دعا به عنوان آخرین گزینه در مواجهه با چالش‌ها مدنظر قرار می‌گیرد، نگرش نادرستی است که نسبت به خدا داریم. گاهی اوقات فکر می‌کنیم خدا علاقه‌ای دورادور و غیرتاثیرگذار نسبت به زندگی ما دارد. با این حال، واقعیت این است که خدا صمیمانه به زندگی شما علاقه‌مند است. او شما را برای خشنودی خودش خلق کرده است و می‌خواهد در شما و از طریق شما کار کند!

تعریف ساده‌ی دعا، یعنی گفتگو با خدا. به یکی از دوستان نزدیکتان فکر کنید. حتماً آن فرد در هنگام نیاز شما در کنارتان خواهد بود، اما آیا شما با او همیشه صحبت می‌کنید، اینطور نیست؟ شما زندگی‌تان را با هم به اشتراک می‌گذارید، درست است؟ خدا می‌خواهد بهترین دوست شما باشد. شما می‌توانید همه چیز را به او بگویید، شما می‌توانید با او بخندید، می‌توانید درباره روزتان با او صحبت کنید، می‌توانید با او صادق باشید، می‌توانید آرزوهای قلبتان را به او بیان کنید. در نهایت، او می‌خواهد همه‌ی این‌ها را بشنود! خدا بسیار مایل است که شما ارتباطی صمیمی و شخصی با او داشته باشید.

«هان بر در ایستاده می‌گویم. کسی اگر صدای مرا بشنود و در به رویم بگشاید، به درون خواهم آمد و با او همسفره خواهم شد و او با من.»

عیسی در قلب‌های ما را می‌کوبد و خواستار داشتن یک زمان مشارکت شخصی است. باز کردن در به درخواست نجیبانه عیسی برای مشارکت، شروعی برای یک زندگی دعایی موفق، مؤثر، پر از رضامندی و برکات خدا است.

خدا منشأ پناه حقیقی در زندگی است و او می‌خواهد وفاداری و محبت خود را به ما نشان دهد. هیچ چالشی برای او بیش از حد بزرگ نیست - او فقط می‌خواهد از شما بشنود.

«ای قوم، همواره بر او توکل کنید، و سفرهٔ دل خویش را بر او بگشایید؛ زیرا که خدا پناه ماست. سیلاه.» مزمور 8:62

«دعای شخصی»

دعای جمعی با دوستان، خانواده یا حتی دعای قبل از غذا، روش‌هایی عالی برای برقراری ارتباط با خدا در شرایطی عمومی‌تر هستند. اما علاوه بر شرکت در دعای جمعی، خدا می‌خواهد ما در دعای شخصی و خصوصی‌تر نیز شرکت کنیم - فقط بین شما و خدا. عیسی درباره خلوت‌مان در دعا این‌گونه گفته است:

«اما تو، هنگامی که دعا می‌کنی به اتاق خود برو، در را ببند و نزد پدر خود که در نهان است، دعا کن. آنگاه پدرِ نهان‌بین تو، به تو پاداش خواهد داد.» متی 6:6

دستورالعمل‌های عیسی به ما در مورد دعا در پشت درهای بسته نشان می‌دهد که خدا به طور صمیمانه و شخصی به زندگی‌های ما علاقه‌مند است. اشتیاق او این است که ارتباط شخصی خود را با ما از طریق ارتباط تک به تک افزایش دهد. خدا به تعهد شما برای داشتن مشارکت شخصی با او توجه می‌کند و وعده می‌دهد که شما را پاداش و برکت خواهد داد.

خدا همچنین می‌خواهد که در گفتگو با او همان‌طور که با عزیزان خود هستیم، با او صادق و شفاف باشیم. در حالی که حفظ کردن کلمه به کلمه دعاها تمرینی سالم است، اما

حقیقت این است که خدا به دنبال بیان صادقانه و واقعی خودمان به او است نه فقط تکرار کردن یک سری کلمات که حفظ کرده‌ایم. عیسی راجع به صداقت در دعاهایمان اینطور می‌گوید:

«همچنین، هنگام دعا، عباراتی توخالی تکرار نکنید، آن گونه که اقوام بت پرست می‌کنند، زیرا می‌پندارند به سبب زیاده گفتن، دعایشان مستجاب می‌شود. پس مانند ایشان مباشید، زیرا پدر شما پیش از آنکه از او درخواست کنید، نیازهای شما را می‌داند.» مَتی 7:6-8

با اینکه خدا قبل از اینکه تقاضا کنیم، می‌داند که چه چیزهایی نیاز داریم و می‌خواهیم، اما باز هم می‌خواهد که ما این درخواست‌ها را با صداقت و این انتظار بیان کنیم که او بهترین را برای ما در نظر دارد. او مایل است به هر دعا با محبت و وفاداری پاسخ دهد.

یک عنصر مهم دیگر در دعای شخصی، پافشاری و پیوستگی است. خدا هرگز از شنیدن درخواست‌های ما خسته نمی‌شود، حتی اگر آن‌ها همان درخواست‌هایی باشند که قبلاً به او بیان کرده‌ایم. عیسی درباره سخت‌کوشی در دعاهایمان اینطور می‌گوید:

«بخواید، که به شما داده خواهد شد؛ بجوید، که خواهید یافت؛ بکوبید، که در به رویتان گشوده خواهد شد زیرا هر که بخواید، به دست آوَرَد و هر که بجوید، یابد و هر که بکوبد، در به رویش گشوده شود.» مَتی 7:7-8

اختصاص دادن وقتی روزانه برای ارتباط شخصی با خدا برای
رشد در سلوک مسیحی مان مهم است. سعی کنید هر روز
زمانی را انتخاب کنید که حواس تان پرت نشود، و نگران این
نباشید که خدا در حال محاسبه‌ی زمانی است که شما به او
اختصاص می‌دهید؛ او به دنبال این نیست. او فقط شما را
می‌خواهد. خلوت، صداقت و پیوستگی سه ویژگی بسیار مهم
در وقت دعای شخصی شما با خدا هستند و به شما کمک
می‌کنند یک رابطه‌ی صمیمی با خدا را بنا کنید. شما از این
زمان گران بها لذت خواهید برد و به او به شیوه‌ای تکیه
خواهید کرد که تا به حال تجربه نکرده‌اید.

«الگوی خدا برای دعای شخصی مؤثر»

دعای ربانی یکی از شناخته‌ترین آیات در کتاب مقدس است. بیشتر مردم دعای ربانی را حفظ کرده‌اند یا دست‌کم وقتی آن را می‌شنوند به یاد می‌آورند. عیسی به شاگردان خود تعلیم داد:

«شما این‌گونه دعا کنید: "ای پدر ما که در آسمانی، نام تو مقدس باد" پادشاهی تو بیاید. اراده‌ی تو، چنانکه در آسمان انجام می‌شود، بر زمین نیز به انجام رسد. نان روزانه‌ی ما را امروز به ما عطا فرما.

و قرض‌های ما را ببخش، چنانکه ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم.

و ما را در آزمایش میاور، بلکه از آن شریر رهایمان ده. [زیرا پادشاهی و قدرت و جلال، تا ابد از آنِ توست. آمین.] « مَتَّى 13-9:6

دعای ربانی حتی تا به امروز یکی از دعهایی است که بیشترین از حفظ خوانی را دارد. اما زمانی که عیسی این کلمات گران‌بها را به شاگردان خود داد، هدف او بیش از این بود که دعایی ثمربخش برای حفظ کردن در اختیار ما قرار دهد. او یک چارچوب مهم در اختیار ما قرار داد تا طبق آن دعا کنیم.

لحظه‌ای به آنچه که می‌خواهد شما را در دعا محدود کند و یا موانعی که برای دعا دارید، فکر کنید. شاید شما تمایل دارید بیش از حد بر خودتان تمرکز کنید. شاید هنگام دعا به سادگی حواس‌تان پرت می‌شود یا حتی در هنگام دعا خوابتان می‌گیرد. این‌ها مشکلات رایجی هستند که همه‌ی ما هرازگاهی آن‌ها را تجربه می‌کنیم.

دعای ربانی زمانی که به اجزایی که در بخش‌های بعدی می‌آیند تقسیم می‌شود، مبنایی برای غلبه بر این تمایلات و موانع فراهم می‌کند.

«شش کلید برای دعای سالم و متعادل - بخش اول»

1. بدانید با چه کسی صحبت می‌کنید. «پدر ما که در آسمانی...»

وقتی عیسی به شاگردان خود دستور داد که به طور مستقیم پدر را مورد خطاب قرار دهند، به احتمال زیاد، این ایده تعجب برخی از آنها را به همراه داشت. در سراسر عهد عتیق، تنها راهی که یک شخص عادی می‌توانست درخواست‌های خود را به خدا ابراز کند، به واسطه‌ی کاهن بود. خدا را شکر که عیسی آمد تا همه این‌ها را تغییر دهد.

به دلیل قربانی کامل عیسی بر صلیب برای پوشاندن گناه ما، اکنون ایمان‌داران با پدر ارتباط مستقیم دارند. به همین دلیل ما خطاب به پدر آسمانی خود «در نام عیسی» دعا می‌کنیم. با این حال، هیچ فرمول ثابتی برای دعا وجود ندارد، و دعا به سوی عیسی همانند دعا خطاب به خود پدر، معنادار است. مهمترین نکته‌ای که باید به یاد داشته باشید این است که اکنون هیچ مانع ارتباطی بین خدا و شما وجود ندارد.

2. به همه‌ی آنچه که او برای شما انجام داده است بیاندهشید و بخاطر آن‌ها پرستش و شکرگزاری خود را ابراز نمایید: «...نام تو مقدس باد...»

با اختصاص بخشی از دعای خود به تمرکز ویژه بر ستایش و پرستش، تمرکز را از خودتان برمی‌دارید. هر چند خدا می‌خواهد نیازها و درخواست‌های ما را بشنود، اما او همچنین از ما می‌خواهد که برای تمام کارهایی که انجام داده است شکرگزاری خود را ابراز کنیم و درک کنیم که «همه چیز مربوط به ما نیست». در واقع، همه چیز حقیقتاً مربوط به اوست. او خدای فراوانی و محبت است و تنها او سزاوار ستایش و حرمت است. وقتی بر برکاتی که خدا به شما داده است و این امتیاز بی‌نظیر که با او در ارتباط هستید، تأمل می‌کنید، خواهید یافت که بسیار آسان است که سپاس‌گزاری، ستایش و شکرگزاری خود را به او بیان کنید. همچنین، متوجه می‌شوید که تمرکز را بر خودتان گذاشتن سخت‌تر می‌شود.

3. دعا کنید که اهداف خدا برای کلیسایش و زندگی شما به طور کامل به انجام برسد. «...پادشاهی تو بیاید، اراده‌ی تو، چنانکه در آسمان انجام می‌شود، بر زمین نیز به انجام رسد.»

دعا پرشور و موثر زمانی حاصل می‌شود که ذهن خود را از مشکلات گذشته برداشته و بر احتمالات عالی آینده بیاندیشیم. فکر کردنِ دائم به گذشته‌تان تنها منجر به محدود کردن آینده شما خواهد شد. دیدگاه خدا را در نظر بگیرید و اجازه ندهید چالش‌ها و شکست‌های گذشته افکار شما را مشغول و محدود کنند. اشتیاق خود را برای دستیابی به پتانسیل کامل خود در مسیح به خدا ابراز کنید، و از او بخواهید که به شما کمک کند تا بینش و رویاهای خود را وسیع‌تر کنید. او می‌خواهد شما هدف کامل او در زندگی و همچنین هدف کامل او برای کلیسایش را به انجام رسانید.

«شش کلید برای دعای سالم و متعادل - بخش دوم»

4. نیازها و خواسته‌های شخصی خود را به خدا بیان کنید و از او بخواهید تا آن‌ها را برآورده کند. «نان روزانه‌ی ما را امروز به ما عطا فرما...»

محبت خدا نسبت به شما عمیق، بی‌پایان و بی‌قید و شرط است و اغلب در کتاب مقدس با شفقت یک پدر پرمحبت برای فرزندش مقایسه می‌شود. او می‌خواهد از فرزندش (که شما هستید) بشنود؛ او می‌خواهد درباره‌ی زندگی، نیازها و آرزوهایتان بشنود، و می‌خواهد برای آن نیازها به او مراجعه کنید. محبت او به شما باعث می‌شود تا او شما را بیش‌تر از آنچه که می‌توانید امید داشته باشید، برکت دهد.

5. از خدا بخواهید که گناهان شما را ببخشد، همچنین به یاد داشته باشید که باید دیگری که به شما بدی کرده‌اند را ببخشید. «قرض‌های ما را ببخش، چنانکه ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم.»

درخواست بخشش گناهانمان از خدا، ابتدا با پذیرفتن آن‌ها توسط خودمان، و سپس اعتراف کردن آن‌ها به خدا آغاز می‌شود.

«ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می‌آمرزد و از هر نادرستی پاکمان می‌سازد.» اول یوحنا 9:1

می‌توانید اطمینان داشته باشید که خدا شما را بخشیده و از گناهانتان پاک کرده است. با آن بخشش، همچنین از احساس گناه، شرم و محکومیت آزاد می‌شوید.

اما خدا همچنین از ما می‌خواهد که، همان‌طور که او ما را بخشیده است، ما نیز کسانی را که ممکن است به ما بدی کرده باشند ببخشیم. همان‌طور که دریافت بخشش از سوی خدا آزادی به همراه دارد، به همین صورت بخشش دیگران نیز آزادی به همراه دارد - آزادی از تلخی و کینه و آزادی از اینکه اجازه دهیم زخم‌های گذشته همچنان ما را مجروح سازند.

بخشش، هم بخشیده شدن و هم بخشیدن، اساس زندگی آزاد در مسیح می‌باشد.

6. دعا کنید تا هدایت خدا شما را یاری دهد تا از وسوسه‌ها و شرایطی که ممکن است، مورد تأیید او نباشد، دور بمانید. «... ما را در آزمایش میاور، بلکه از آن شریر رهایمان ده.»

در اول یوحنا 9:1 می‌خوانیم که خدا وعده داده که گناهان ما را بخشیده و ما را از هر نادرستی پاک کرده است. اما با این حال، هنوز در این دنیای سقوط کرده با وسوسه مواجه

خواهیم شد. این بخش از دعای ربانی بر اهمیت اینکه به خاطر بخششی که خدا به ما عطا می‌کند بدون توجه به اهمیت اجتناب از گناه در آینده، فقط استراحت و تن‌آسایی نکنیم، تاکید می‌کند. در حالی که خدا با بخشیدن ما مجازات روحانی گناه را از ما برمی‌دارد. او لزوماً پیامدهای مضر گناه را بر نمی‌دارد. به همین سبب، مهم است دعا کنیم تا خدا به ما کمک کند که از وسوسه اجتناب کنیم.

روزانه شروع کنید هر زمانی را که می‌توانید با شادی در دعا به خدا اختصاص دهید. خدا سهمیه‌ای برای ملاقات هر روزه برای تان در نظر نگرفته است. به علاوه، در مواقعی، هوشیار ماندن و پرهیز از «چرت زدن» چالش برانگیز خواهد بود. ناامید نشوید؛ بدانید که زمانی که وقت خود را در دعا به خدا اختصاص می‌دهید، از او برکت خواهید یافت!