

دعا چیست و چگونه بطور موثر دعا کنیم؟

مطالعه کتاب مقدس به شیر روحانی تشبیه شده است که برای رشد روحانی ضروری است؛ اما دعا کردن مانند تنفس روحانی است که اکسیژن روحانی لازم را برای «انسانیت تازه» فراهم می کند. اما برآستی مفهوم «دعا کردن» چیست؟ چرا خدا از ما میخواهد که دعا کنیم؟ چگونه باید دعا کنیم؟ چگونه به طور موثر دعا کنیم؟ در وهله اول باید به این نکته مهم اشاره کنیم که اگر به مفهوم «دعا» در ارتباط با تقدیر تغییر ناپذیر و حاکمیت مطلق خدا در وقوع همه حوادث و اتفاقات جهان نگاه کنیم؛ بحث «دعا» بسیار پیچیده خواهد بود؛ برای اجتناب از این پیچیدگی از دیدگاه ساده و از بعد انسانی به این قضیه می پردازیم.

دعا بطور ساده، به گفتگو و مکالمه شخصی و صمیمی با خدا اطلاق می شود؛ شاید تعریف دقیق تر «دعا» عبارت از درخواست و خواهش کردن از خداوند برای هر نیاز و احتیاجی است؛ بی تردید همیشه دعاهایمان با پرستش، شکرگزاری و اعتراف گناهان نیز آمیخته است. توجه کنید

که ما دعا نمی کنیم که خدا از درخواست ما آگاه شود؛ زیرا خدا دانای مطلق است و قبل از اینکه دعا کنیم به احتیاجات و نیازهای ما واقف است. مسیح در انجیل متی ۶: ۷-۱۳ می گوید:

۷ «همچنین، هنگام دعا، عباراتی توخالی تکرار نکنید، آن گونه که اقوام بت پرست می کنند، زیرا می پندارند به سبب زیاده گفتن، دعایشان مستجاب می شود. ۸ پس مانند ایشان مباشید، زیرا پدر شما پیش از آنکه از او درخواست کنید، نیازهای شما را می داند.

۹ «پس شما این گونه دعا کنید:

«ای پدر ما که در آسمانی، نام تو مقدس باد. ۱۰ پادشاهی تو بیاید. اراده تو، چنانکه در آسمان انجام می شود، بر زمین نیز به انجام رسد. ۱۱ نان روزانه ما را امروز به ما عطا فرما. ۱۲ و قرضهای ما را ببخش، چنانکه ما نیز قرضداران خود را می بخشیم. ۱۳ و ما را در آزمایش میاور، بلکه از آن شریر رهاییمان ده.»

در اینجا مسیح الگوی کلی و نمونه صحیح دعا را برای شاگردانش ارائه می دهد. در واقع این الگو باید اسکلت و استخوان بندی دعاهایمان را تشکیل دهد و نه اینکه عین این کلمات را هر روز بطور طوطی وار تکرار کنیم. توجه کنید با دعا کردن ما درخواست های واقعی و مشخص مان را به خدا عرض می کنیم و خدا به ما جواب می دهد؛ در این فرایند ایمان ما تقویت می شود و رابطه ما با خدا عمیق تر می گردد! در واقع «دعا کردن» ما را هر چه بیشتر به خدا نزدیکتر می کند و اعتماد و اطمینان ما را به او افزایش می دهد.

دقت کنید دعای ربّانی (دعایی که مسیح به ما می آموزد) با خطاب به «پدر آسمانی» آغاز می شود (پدر ما که در آسمانی). این مطلب بسیار بسیار حائز اهمیت است زیرا به رابطه ما با خدا اشاره دارد. خدا پدر آسمانی ما است زیرا به واسطه کفاره مسیح بر صلیب، صلح و آشتی بین ما و خدا برقرار شده است و اینک ما فرزند خدا هستیم.

۶ عیسی به او گفت: «من راه و راستی و حیات هستم؛

هیچ کس جز به واسطه من، نزد پدر نمی آید.»

انجیل یوحنا ۱۴ : ۶

در ادامه بلافاصله مسیح به ما یادآوری می کند «نام تو مقدس باد» بدین معنی که هر چند خدا پدر آسمانی ماست و باید صمیمانه و آزادانه با او رابطه داشته باشیم و می توانیم در هر زمان، مکان و وضعیت در دعا به حضور او برویم ولی در عین حال او خدای قدوس و عادل مطلق است که باید با کمال احترام و با پرستش و ترسی مقدس به او نزدیک شویم؛ سخنان ما باید سنجیده، کم، با تفکر، هدفمند و مشخص باشد!

مسیح در ادامه می افزاید «پادشاهی تو بیاید. اراده تو، چنانکه در آسمان انجام می شود، بر زمین نیز به انجام رسد.» این بدین معنی است که اولویت زندگی ما باید در مورد امور روحانی و ابدی باشد. پس درخواست ما از خداوند این است که همانگونه که اراده وی بطور کامل در آسمان (بهشت) انجام می شود؛ اراده او در زندگی ما نیز به انجام برسد. خدا اراده اش را در کتاب مقدس بر ما آشکار کرده است و بنابراین هر روز با مطالعه کتاب مقدس اراده اش را بیش از پیش می شناسیم و درک می کنیم.

در ادامه در دعای ربانی آمده است «نان روزانه ما را امروز به ما عطا فرما.» که اشاره به نیازها و احتیاجات مادی، اساسی و روزمره زندگی مان است و بنابراین ما در

دعا آنها را به حضور خداوند می آوریم و مطرح می کنیم. وعده خداوند این است که احتیاجات و نیازهای اساسی و روزمره ما را برآورده خواهد کرد؛ پس با دریافت جواب دعایمان توکل ما به خداوند بیشتر می شود. توجه کنید این وعده برای برآوردن شهوات گناه آلود انسانیت کهنه ما نیست؛ خدا هرگز به درخواست ما که مثلاً از طمع ناشی می شود جواب نخواهد داد. برای مثال اگر ما برای داشتن اتومبیلی دعا می کنیم که احتیاج اساسی ما نیست و هدف از داشتن آن صرفاً خودنمایی و پز دادن است؛ خداوند به آن دعا جواب نخواهد داد.

اعتراف به گناهان نیز بخشی از دعای روزانه مان را می تواند تشکیل دهد؛ «و قرضهای ما را ببخش، چنانکه ما نیز قرضداران خود را می بخشیم.» به دلیل وجود انسانیت کهنه، هر ایماندار واقعی باید گناهانی را که مرتکب می شود به حضور خداوند اعتراف کرده و از خداوند بخواهد قدرت و حکمت عطا کند که آنها را به تدریج از زندگی اش حذف کند. مسیح به ما یادآوری می کند که این منوط بر آن است که ما نیز دیگران را آزادانه، با خوشی و بدون قید و شرط برای هر خطایی ببخشیم. توجه کنید این مسئله در مورد رشد و بلوغ روحانی یک ایماندار واقعی و افزایش تدریجی

عدالت شخصی او است و هیچ ارتباطی با نجات جاودانی و بخشش کامل گناهان گذشته، حال و آینده وی که بواسطه کفاره مسیح فراهم شده است؛ ندارد. در اینجا یادآوری این نکته بد نیست که ما با عدالت و پارسایی شخصی هرگز نجات پیدا نمی کنیم بلکه به واسطه عدالت و پارسایی مطلق و کامل مسیح است که خدا ما را به حضور خود می پذیرد. (ر.ک به مبحث گناه و نجات)

دعای ربانی اینگونه پایان می پذیرد «و ما را در آزمایش میاور، بلکه از آن شریر رهاییمان ده.» منظور مسیح این نیست که خدا ما را وسوسه می کند بلکه منظور این است که شیطان- آن مار قدیمی- از طریق سیستم حاکم بر دنیا که موقتا و با اراده خدا در اختیار اوست بی تردید ما را وسوسه خواهد کرد؛ شیطان و فرشتگان شریر تحت حاکمیتش از طریق سیستم اقتصادی و سیاسی، فلسفه و ایدئولوژی های مختلف، سرگرمیهای دنیوی، رسانه ها و ... میتواند به راحتی هر کس را به دام بیندازد و از خدا و طریق راستی منحرف کند؛ بنابراین هر ایماندار واقعی به مسیح نباید از مکاید شیطان بی خبر باشد بلکه باید همیشه در دعا نسبت به این امر هوشیار باشد و از خدا بخواهد که با قوت و هدایت روح القدس وی را از دامهای شیطان نجات

دهد. بهترین وسیله مبارزه با وسوسه های شیطان، دعا و مطالعه کتاب مقدس است. روح القدس از طریق کتاب مقدس با دلهای ما سخن می گوید و ما را به طریق راستی هدایت می نماید.

ولی آیا واقعا دعا موثر است؟

مسیح در انجیل متی ۷: ۷-۱۱ می گوید:

۷ «بخواید، که به شما داده خواهد شد؛ بجوید، که خواهید یافت؛ بگوید، که در به رویتان گشوده خواهد شد. ۸ زیرا هر که بخواید، به دست آورد و هر که بجوید، یابد و هر که بگوید، در به رویش گشوده شود. ۹ کدامیک از شما اگر پسرش از او نان بخواید، سنگی به او می دهد؟ ۱۰ یا اگر ماهی بخواید، ماری به او می بخشد؟ ۱۱ حال اگر شما با همه بدسیرتیتان، می دانید که باید به فرزندان خود هدایای نیکو بدهید، چقدر بیشتر پدر شما که در آسمان است به آنان که از او خواهند، هدایای نیکو خواهد بخشید. »

در ادامه به برخی از ویژگی های یک دعای موثر که به رشد روحانی و زندگی پر ثمر می انجامد اشاره خواهیم کرد.

دعای یک ایماندار واقعی نه تنها بیانگر توکل و اطمینان
راسخ وی به نیکویی، حکمت، محبت و قدرت نامتناهی خدا
در هر بحران زندگی است بلکه همچنین بیانگر رابطه عمیق
وی به عنوان یک «شخص Person» با پدر آسمانی
است. این رابطه واقعی نمونه ای محدود و ناقصی از آن
رابطه ایده آل و کاملی است که وی در فردوس (آسمان جدید
و زمین جدید) بدون مانع «انسانیت کهنه» برای ابد با خدا
خواهد داشت!

بنابراین اگر دعا های شما بی نتیجه، خسته کننده و ملال
آور و حتی باعث دلسردی است؛ توصیه ما این است که
مبحث «دعا» را به دقت مرور کنید و اگر لازم است گام
هایی برای تغییرات کلی در این زمینه بردارید. یکی از
تاثیرگذارترین رویدادهایی که رابطه مان را با خدا مستحکم
می سازد، ایمانمان را تقویت می کند و تسلی و شادی
آسمانی را در زندگیمان جاری می سازد؛ دعاهای اجابت
شده است!

مسیح در انجیل یوحنا ۱۶ : ۲۳-۲۴ به شاگردانش می گوید:

« ۲۳ ... آمین، آمین، به شما می گویم، هر چه از پدر به نام
من بخواهید، آن را به شما خواهد داد. ۲۴ تاکنون به نام من

چیزی نخواسته‌اید؛ بخواهید تا بیاید و شادی‌تان کامل شود.»

بنابراین دعای مستجاب شده باعث شادی و تسلی عظیمی است.

توجه کنید که عبارت «به نام من» در آیات فوق به معنی سازگاری با شخص، طبیعت و کلام «مسیح» یا بطور خلاصه «اراده مسیح» است. این آیه بدین معنی نیست که هر چیزی که دلمان می‌خواهد از خدا درخواست کنیم و فقط در انتهای دعایمان بگوییم «این را به نام مسیح طلبیدم» و خدا آن را بجا خواهد آورد بلکه منظور مسیح این است که درخواست ما باید منطبق با اراده و سازگار با کلام او باشد.

«۷ اگر در من بمانید و کلام من در شما بماند، هر آنچه می‌خواهید، درخواست کنید که برآورده خواهد شد.»

انجیل یوحنا ۱۵ : ۷

یوحنا رسول در رساله اول خود دقیقاً به این موضوع اشاره می‌کند:

« ۱۳ اینها را به شما نوشتم که به نام پسر خدا ایمان دارید، تا بدانید که از حیات جاویدان برخوردارید. ۱۴ این است اطمینانی که در حضور او داریم که هر گاه چیزی بر طبق اراده وی درخواست کنیم، ما را می‌شنود.» رساله اول یوحنا ۵: ۱۳ و ۱۴

۱- اولین و مهمترین ویژگی یک دعای موثر این است که درخواست های ما باید سازگار با اراده خداوند باشند و از اراده وی اطاعت کنیم. اگر به یاد داشته باشید در بحث های اولیه این کانال بارها اشاره کردیم که همه خلقت خدا و جهان هستی «مکاشفه عام الهی» است و قدرت، عظمت و جلال خدا را نشان می دهد ولی خداوند اراده خود را در کتاب مقدس «مکاشفه خاص الهی» بر ما آشکار ساخته است. برای درک و شناخت اراده خدا، می بایست به دقت کتاب مقدس را مطالعه کنیم. برای مثال مرد جوانی که برای انتخاب همسر مناسب دعا می کند باید در وهله اول اراده آشکار خدا در این مورد را در کلامش جستجو کند و در زندگیش بکار گیرد؛ در اینجا بد نیست برای نمونه فقط به چند آیه در این زمینه اشاره کنیم:

۴ عیسی در پاسخ گفت: «مگر نخوانده‌اید که آفرینندهٔ جهان در آغاز "ایشان را مرد و زن آفرید"، ۵ و گفت "از همین رو، مرد پدر و مادر خود را ترک کرده، به زن خویش خواهد پیوست و آن دو یک تن خواهند شد"؟ ۶ بنابراین، از آن پس دیگر دو نیستند بلکه یک تن می‌باشند. پس آنچه را خدا پیوست، انسان جدا نسازد.» انجیل متی ۱۹: ۴-۶

« ۲۵ ای شوهران، زنان خود را محبت کنید، آن‌گونه که مسیح نیز کلیسا را محبت کرد و جان خویش را فدای آن نمود، ...»

۲۸ به همین‌سان، شوهران باید همسران خود را همچون بدن خویش محبت کنند. آن که زن خود را محبت می‌کند، خویشتن را محبت می‌نماید. «
رساله پولس به افسسیان ۵: ۲۵ و ۲۸

اگر شخصی از اراده خدا در مورد ازدواج بی‌خبر و یا نسبت به آن بی‌تفاوت باشد و درکی صحیح از معنی «محبت» و «یک تن بودن در ازدواج» نداشته باشد؛ حتی اگر بهترین همسر دنیا نصیبش گردد نیز فایده‌ای ندارد چونکه چنین ازدواجی دیر یا زود به ناکامی می‌انجامد!

فرض کنید کسی برای کاری مناسب و خوب دعا می کند
در حالی که شخصی بی نظم و تبلی است؛ چنین شخصی
نباید انتظار داشته باشد که خدا به او جواب دهد زیرا این
بیانگر ناطاعتی و یا عدم شناخت وی از اراده خداوند است؛
مثلا پولس رسول در این راستا می گوید:
« ۷ با شور و شوق خدمت کنید، چنانکه گویی خداوند را
خدمت می کنید نه انسان را، »
افسیان ۶ : ۷

سلیمان پادشاه نیز در کتاب امثال می افزاید:
« ۶ کاهلاً! نزد مورچه برو،
و به راههایش بیندیش و حکمت بیاموز!
۷ که او را نه فرماندهای است
و نه صاحب منصب و حاکمی؛
۸ با این همه، توشه خود در تابستان فراهم می کند
و آذوقه خویش در موسم حصاد گرد می آورد.
۹ کاهلاً! تا به کی خواهی خفت؟
و از خواب خود کی بر خواهی خاست؟
۱۰ اندکی خفتن و اندکی چرت زدن،
و اندکی دست بر دست گذاشتن برای استراحت،
۱۱ و فقر همچون راهزن بر تو خواهد تاخت
و ناداری، به سان مردی مسلح.» امثال ۶ : ۱۱-۶

بنابراین درخواست هایمان باید سازگار با کلام و اراده خدا باشد و به منظور اطاعت از آن باید گامهای مثبت در زندگی خود برداریم.

۲- ویژگی دوم یک دعای موثر این است که «دقیق و مشخص» است. خدا به دعاهای کلی و مبهم جواب نمی دهد! توجه کنید در دعا بجز احساساتمان باید از عقلمان نیز استفاده کنیم!

اینکه دعا کنیم «خدایا همه بیماران را شفا بده» یک دعای کلی و بدون پاسخ است. باید بکوشیم تا حد امکان درخواست هایمان از خداوند روشن، واضح و مشخص باشد و از کلی گویی و تکرار پرهیزیم. در این صورت با دریافت جواب دعای مشخص، قلبمان آکنده از ستایش و حمد خدا می گردد و به رشد روحانی و تقویت ایمانمان می انجامد. زمانی که بطور مشخص و دقیق دعا می کنیم؛ برای خود ما نیز مسائل و مشکلاتمان واضح تر مطرح می شوند و درک بهتری از آنها خواهیم داشت. برای مثال کسی که برای کاری مناسب دعا می کند «ای خداوند دعا میکنم که کار خوبی پیدا کنم» این دعا، دعای کلی است! شاید اگر در دعا

کمی وقت صرف کنیم و به خدا بگوییم که دقیقا چه کاری مورد علاقه ماست، با هدایت روح القدس و عطای حکمت برای ما روشن شود که چه گامهایی برای رسیدن به کار مورد علاقه مان باید برداریم.

۳- ویژگی دیگر دعای موثر این است که باید به خداوند اطمینان و ایمان کامل داشته باشیم که دعای ما را می شنود. این بدین معنی نیست که جواب خدا به دعاهایمان دقیقا آن چیزی است که از او درخواست کرده ایم زیرا خداوند ممکن است با حکمت بی نهایت خود جوابی بهتر و یا متفاوت از آنچه مورد نظر ما است به ما بدهد. دعایی که با شک و تردید همراه است؛ در واقع توهین به خدای قادر مطلق می باشد. شخص مردد به احتمال قوی منتظر جواب دعای خود نیز نخواهد ماند و به راه های انسانی توسل خواهد جست.

«۵ اگر از شما کسی بی بهره از حکمت است، درخواست کند از خدایی که سخاوتمندانه و بدون ملامت به همه عطا می کند، و به وی عطا خواهد شد. ۶ اما با ایمان درخواست کند و هیچ تردید به خود راه ندهد، زیرا کسی که تردید دارد، چون موج دریاست که با وزش باد به هر سو رانده می شود.»

۷ چنین کس نپندارد که از خداوند چیزی خواهد یافت، ۸ زیرا شخصی است دو دل و در تمامی رفتار خویش ناپایدار.»
رساله یعقوب ۱ : ۵-۸

۴- برای اینکه دعای ما موثر باشد باید خطای دیگران را ببخشیم و بطور یقین باید در وهله اول گناهان و خطاهای خود را به خدا اعتراف و از آنها توبه کنیم. همانطور که قبلاً بارها متذکر شدیم بخشش گناهان و خطاهای دیگران انعکاسی است از فیض و محبت عظیم خداوند که به واسطه کفاره عیسی مسیح بر روی صلیب برای نجات انسانهای گناهکار از مرگ ابدی جاری شده است. بنابراین همچنان که خدا گناهانمان را به طور کامل بخشیده است ما نیز باید گناهان دیگران را ببخشیم. اگر کینه ورزی و تنفر نسبت به دیگران مخصوصاً کسانی که به ما بدی کرده اند شیوه زندگی ما است در این صورت ما نجات ابدی و تولد دوباره را تجربه نکرده ایم. ولی در مواردی استثنایی ممکن است در قلب یک ایماندار واقعی به مسیح نیز به سبب انسانیت کهنه اش، کینه یا تلخی نسبت به دیگران بوجود آید که باید بلافاصله در حضور خدا آن را اعتراف کند و شخص خطاکار را از صمیم قلب ببخشد که در غیر این صورت دعاهای وی بی جواب خواهند ماند.

« ۲۵ پس هر گاه به دعا می‌ایستید، اگر نسبت به کسی چیزی به‌دل دارید، او را ببخشید تا پدر شما نیز که در آسمان است، خطاهای شما را ببخشد. »
انجیل مرقس ۱۱ : ۲۵

در واقع این موضوع چنان حائز اهمیت است که بخشی از دعای ربّانی است:

« ۱۲ و قرضهای ما را ببخش،
چنانکه ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم. »
انجیل متی ۶ : ۱۲

۵- از ویژگی‌های دیگر یک دعای موثر این است که همراه با شکرگزاری و ستایش خداوند است. ما در هر لحظه زندگیمان از برکات خداوند لذت می‌بریم و بنابراین شایسته است که او را برای تمامی این برکات شکر کنیم.

« ۱۸ در هر وضعی شکرگزار باشید، زیرا این است اراده خدا برای شما در مسیح عیسی. »
اول تسالونیکیان ۵ : ۱۸

همچنین کلام خدا خاطر نشان می‌سازد که کارهای عظیم خدا از ابتدای آفرینش جهان و در طول تاریخ بشری را مد نظر داشته باشیم و او را برای اعمال عظیمش در «مکاشفه عام و خاص» پرستش و ستایش کنیم. چنین خصوصیتی در زندگی یک ایماندار واقعی بیانگر سرسپردگی و توکل وی نسبت به خداوند است و باعث رشد روحانی و تقویت ایمان وی می‌شود که لازمه دعای موثر است!

« ۱ هَلُوِيَاه!

خدا را در قُدْسش بستایید!

او را در فَلَکِ پَرَقَدَرْتش بستایید!

۲ او را به سبب کارهای مقتدرانه‌اش بستایید!

او را فَرَاخُورِ عَظْمَتِ بَسِيَارش بستایید!

۳ او را با نوای گَرِنَا بستایید!

او را با چَنگ و بَرِبَط بستایید!

۴ او را با دَف و رَقص بستایید!

او را با سازهای زِهی و نی بستایید!

۵ او را با سَنجها بستایید!

او را با سَنجهای بَلَنْدَاوَا بستایید!

۶ هر چه جان دارد خداوند را بستاید!

هلویاه!»

مزمور ۱۵۰

« ۱ خداوند را سپاس گوئید،

زیرا که او نیکو است و محبتش تا ابدالآباد است!

....

۴۳ هر که حکیم است در این امور بیاندیشد

و در محبتهای خداوند تأمل نماید.»

مزمور ۱۰۷ : ۱-۴۳