

## تربیت خود در دعا

از کتاب «تربیت یک مرد خدا»

ئی.ام. باندز گفته است: «اگر به شکل مرتب در حضور خدا وقت نگذرانیم، بال و پر فرشته دعای ما می‌ریزد و چنان از ریخت می‌افتد که دیگر چنگی به دل نزند.» در فصل گذشته در این مورد صحبت کردیم که چطور به شکل مرتب در حضور خدا حاضر شویم و با او وقت بگذرانیم. حال که بدین شکل فرشته دعای ما بال و پر خود را جهت پرواز گشوده است، می‌توانیم «درخواستها» و «استغاثه‌های» خود را به حضور خدا تقدیم کنیم. امید من این است که این مطالعه ما را چنان آموزش و انگیزش دهد که بالهای تقاضاهای خود را در دعا بگشاییم و بدین ترتیب قدرت خدا را به زندگی و به کلیسای خود بیاوریم.

متنی که در کتاب مقدس جهت دعاها و استغاثه‌ها وجود دارد، متنی است دراماتیک و سربازی را تصویر می‌کند که به جهت جنگ آماده می‌شود. قلب او در زیر سینه‌بند فلزی‌اش چنان می‌تپد که صدایش را به راحتی می‌توانی بشنوی. همانطور که خود را آماده می‌کند، با یکدست کمر بند خود را که سلاح از آن آویخته است می‌گیرد و همانند بازیگران فوتبال زمین را زیر چکمه‌های خود درمی‌نوردد که آمادگی آنها را جهت نبرد بیازماید. مکررا بدن خود را به زیر سپر برزگ خود می‌کشد تا بدین ترتیب خود را از تیرهای آتشین احتمالی دشمن حفاظت کند. کلاهخود خود را دائم روی سر جابجا می‌کند. لبه شمشیر خود را می‌آزماید که از تیزی آن مطمئن گردد و سپس آن را در نیام قرار می‌دهد.

دشمن نزدیک می‌شود. شمشیرها از غلاف خود بیرون می‌آیند و در هوا می‌رقصند. جنگجویان محکم و بی‌حرکت ایستاده‌اند و نفسها به سختی پایین می‌روند.

و سپس جنگجوی ایماندار کاری بسیار حیرت انگیز می‌کند. به ناگاه به زانو می‌افتد و به شکلی عمیق به حضور خدا به استغاثه در می‌آید. برای اینکه از فرمان خداوند و آقای خود اطاعت کرده و اسلحه دعا را به کار انداخته است. خود کتاب مقدس این اسلحه را چنین تصویر می‌کند: «و در همه وقت، با همه نوع دعا و تمنا، در روح دعا کنید و برای همین بیدار و هوشیار باشید و پیوسته با پایداری برای همه مقدّسان دعا کنید.» (افسسیان ۶: ۱۸).

در اینجا پنج عنصر موجود در دعا به ما نیرو می‌بخشند تا بتوانیم قدرت دعا را در عمل تجربه کنیم.

## دعای در روح

پولس با این سخن شروع می‌کند: «... در روح دعا کنید.» و اولین عنصر در دعا را در پیش چشمان ما می‌گذارد - دعایی که در روح است و یا توسط روح هدایت می‌شود. دعای در روح چگونه اتفاق می‌افتد؟ رومیان ۸: ۲۶ و ۲۷ این مطلب را بسیار عالی بیان می‌کنند:

«و روح نیز در ضعف ما به یاریمان می‌آید، زیرا نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم. اما روح با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند. و او که کاوشگر دلهاست، فکر روح را می‌داند، زیرا روح مطابق با اراده خدا برای مقدّسان شفاعت می‌کند.»

روح‌القدس به علت سکونت خود و از طریق آگاهی برتری که دارد، هم برای ما دعا می‌کند و هم در دعا به ما ملحق می‌شود و دعا‌های خود را با دعا‌های ما همراه می‌نماید، بطوری که ما «در روح» دعا می‌کنیم. یهودا ۲۰ ما را تشویق می‌کند که چنین پدیده را در دعا رشد دهیم: «اما شما ای عزیزان، خویشتن را بر ایمان بس مقدّس خود بنا کنید و در روح‌القدس دعا نمایید.» در روح‌القدس دعا کردن خواست و اراده خداست، و آنچه را که خدا اراده کند، ما را برای انجام آن هم قدرت می‌بخشد به شرطی که به او اجازه دهیم.

در اینجا دو چیز مافوق‌طبیعه روی می‌دهند: اول، روح‌القدس به ما می‌گوید که برای چه چیزی باید دعا کنیم. اگر کمک روح‌القدس نباشد، دعا‌های ما محدود به منطق و تعقل و احساسات ما خواهد بود. ولی با کمک روح‌القدس دعا‌های ما موضوعات خود را از آسمان و از درگاه خدا خواهند گرفت. اگر به دنبال گرفتن کمک از روح‌القدس باشیم، او با ما از طریق کلام خدا صحبت خواهد کرد. کلام خدا فکر خدا را در رابطه با اصل هر موضوع برای ما آشکار می‌کند. بنابراین در دعای در روح فکر خدا در ما خواهد بود و از فکر خدا تبعیت خواهیم کرد. امیال او امیال ما، انگیزه‌های او انگیزه‌های ما، و اهداف او اهداف ما خواهند بود.

علاوه بر آن، روح‌القدس در قلب ما آنچه را که باید برای آن دعا کرد، نشان می‌دهد، و ما را کاملاً مطمئن می‌کند که این چیزها در اراده خدا هستند. اسوالد ساندرز رئیس اسبق جمعیت

میسونی آنسوی دریاها (که قبلاً میسیون داخل سرزمین چین نام داشت) در این مورد چنین می‌گوید:

«خود همین حقیقت که خدا در قلب ما نسبت به دعا کردن بار می‌گذارد و ما را جهت دعا به زانو در می‌آورد، بارزترین شاهد بر این است که او قصد دارد به دعا جواب دهد. زمانی که از جورج مولر اهل بریستول در رابطه با آن دو نفری که بیش از پنجاه سال برای نجات آنها دعا می‌کردند، پرسیدند، جواب چنین بود: «چه فکر می‌کنید، اگر خدا نمی‌خواست آنها را نجات دهد، آیا مرا وامی‌داشت که این همه سال برای آنها دعا کنم؟!» این دونفر یکی بعد از دیگری درست بعد از مرگ مولر به ایمان آمدند و نجات یافتند.»

چنین مسیر مطمئن در حیظه دعای شخصی امری نامعمول نیست. من هم در درون خود یقین داشتم که برادرم هم مثل خود من به مسیح ایمان خواهد آورد، برای همین هم به مدت ۳۰ سال برایش دعا کردم! زمانی که قوم خدا در روح دعا می‌کنند، چنین یقین و مسیر را نه فقط نسبت به افراد، بلکه نسبت به وقایع و پروژه‌ها و حتی کل ملت هم به دست می‌آورند.

دومین فایده دعای در روح این است که این گونه دعا نیروی انرژی بخش روح‌القدس را به دعا عطا می‌کند، خستگی را از بین می‌برد، بدن را قوت می‌بخشد، و شخص را از یأس بیرون می‌کشد تا با قوت و یقین بر کار خدا دعا کند.

مردان و زنان یاد می‌گیرند که در روح دعا کنند! از آن جهت که خود را در این مورد کمک کنم، در بالای لیست دعای خود این جمله را نوشته‌ام: «در روح دعا کن.» این جمله دائم به من یادآور می‌شود که با صبر و شکیبایی منتظر خدا باشم و از روح‌القدس بخواهم که به من دعاها عطا کند. در لیست من دعاها و استغاثه‌های متعدد هست که برای آنها دائماً دعا می‌کنم، ولی در عین حال دانسته و آگاهانه می‌خواهم که نسبت به روح‌القدس باز باشم تا هر طور که می‌خواهد این لیست را خود مسیر و جهت دهد و مرا در دعا نیرو بخشد.

جان بنیان چنین می‌گوید:

«دعا یعنی اینکه انسان قلب و یا جان خود را خالصانه، معقول و با عطف از طریق مسیح و در قوت و همیاری روح‌القدس به حضور خدا خالی کند، آنهم برای چیزهایی که خدا وعده داده است و یا بر اساس کلام خداست، و یا به جهت خیریت و بنای کلیساست. این دعا در اطاعتی که ایمان در شخص نسبت به اراده خدا به وجود می‌آورد، انجام می‌گیرد.»

بیاید یاد بگیریم که چطور در روح دعا کنیم و از قوت و همیاری روح‌القدس برخوردار باشیم.

## دعای مداوم

دومین عنصر در دعا مداوم بودن آن است؛ «در همه وقت دعا کنید.» این عنصر بخش بارز در کلیسای رسولان بود که اعمال ۱: ۱۴ به آن اشاره دارد: «جمیع اینها با زنان و مریم مادر عیسی و برادران او به یکدل در عبادت و دعا مواظب می‌بودند.» (و ۲: ۴۲ نیز). پولس به کلیسای تسالونیکی سفارش می‌کند: «همیشه دعا کنید.» (۱ تسالو ۵: ۱۷) و به فیلیپیان توصیه می‌نماید که: «برای هیچ چیز اندیشه مکنید، بلکه در هر چیز با صلوات و دعا باشکرگزاری مسولات خود را به خدا عرض کنید.» (۴: ۶).

آیا دعای مداوم امری ممکن است؟ هم بله و هم نه. البته که داشتن مکالمه مداوم در حینی که سر کار هستیم و یا به کارهای دیگری مشغولیم، غیرممکن است، لیکن دعایی که در اینجا از آن سخن می‌رود، گذاشتن یک سری کلمات در پهلوی یکدیگر نیست که بدانسان وضعیت دل ما را نشان دهد.

توماس کلی این مطلب را در کتاب «عهد سرسپردگی» چنین تشریح می‌کند:

«طریقی هست که بدان می‌توانیم اندیشه خود را در یک زمان روی چند سطح مختلف متمرکز کنیم. در یکی از سطوح می‌توانیم فکر کنیم، بحث نماییم، ببینیم، جمع‌بندی کنیم و خواسته‌هایی را که از ما طلب می‌شوند، برآورد نماییم. لیکن در عمق وجود، در سطحی بسیار محکم می‌توانیم در عین حال در دعا و نیایش باشیم، سرود بخوانیم و پرستش کنیم و دم ملایم و نوازشگرانه الهی را دریافت نماییم.»

برادر لورنس، راهب پرشور دوره قرون وسطی در مورد تجربه خود از دعای مداوم در کتاب «عمل و حضور خدا» چنین می‌نویسد:

«برای من زمان انجام کارهای روزمره و زمان دعا هیچ فرقی ندارد. در محیط شلوغ آشپزخانه هم که افراد با هوار چیزهای مختلف از هم می‌خواهند، چنان حضور خدا را در خود احساس می‌کنم که گویی در گوشه‌ای خلوت به زانو در حضور او هستم.»

تجربه جان وسلی هم چیزی شبیه به این بود که به شکل سوم شخص از او توصیف می‌شود: «قلب او همیشه و در هر جا در حضور خدا بود. در این مطلب هیچکس نمی‌توانست او را مانع گردد و یا تمرکز او را بهم بریزد. چه در خلوت چه در جمع، چه در وقت فراغت و چه در وقت کار قلب او با خداوند است. چه در حال استراحت چه در حال کار در فکر او تنها خداست؛ او دائماً با خدا راه می‌رود و چشمان پرمحبت فکر خود را روی او متمرکز کرده است و هر جا که می‌رود او را که نامرئی است، به چشم می‌بیند.»

بدین ترتیب می‌بینیم که دعای مداوم نه تنها امری ممکن است، بلکه کسانی هم هستند که آن را در زندگی خود عمل می‌کنند. پولس به ما یادآور می‌شود که این مطلب فقط مختص به چند نفر بخصوص و یا افراد سوپر روحانی نیست، بلکه مختص همه ماست. دعای مداوم، خواست و اراده خدا برای هر فرد مسیحی است و در این مورد استثنایی وجود ندارد. من می‌توانم آن را انجام دهم، شما می‌توانید آن را انجام دهید. تاجرین، دانش‌آموزان، والیدین جوان - همه می‌توانند به آن دست یازند. ما را لازم است که بطور مداوم با خدا مکالمه داشته باشیم. همیشه لازم است به آسمان نگاه کنیم حتی زمانی هم که پشت فرمان اتومبیل و یا سر کار هستیم.

## دعاهای مختلف

سومین جنبه‌ای که در مورد دعا می‌توان بدان اشاره کرد، مختلف بودن آن است؛ «با همه نوع دعا و تمنا». بعدها پولس به تیموتائوس مطلبی بسیار شبیه به این را باز یادآور می‌گردد: «بنابراین، پیش از هر چیز، سفارش می‌کنم که مؤمنان درخواستها، دعاها، شفاعتها و شکرگزاری‌ها را برای همه مردم به‌جا آورند.» (تیمو ۲: ۱). دعاهای مختلف از بطن همان دعایی که در مورد آن خواندید، یعنی دعای مداوم بیرون می‌آیند، زیرا اگر مداوما دعا کنیم، وضعیتهای گوناگونی که با آنها مواجه می‌شویم، از ما گوناگونی و تفاوت در دعا را نیز طلب خواهد کرد. چند لحظه به وضعیتهای گوناگون زندگی فکر کنید - دعا به جهت مقاومت در وسوسه‌ها، دعا به جهت داشتن حکمت، قدرت، خویشتنداری، حفاظت از دیگران، رشد، یقین و اطمینان.

فلوید پیرسون خادم بازنشسته سازمان میسیونری برای آفریقائیان فردی بود که «در همه وقت، با همه نوع دعا و تمنا، در روح» دعا می‌کرد. این دعا چنان برای او عادت شده بود که در سن هفتاد سالگی زمانی که برای امتحان رانندگی رفت، به فرد ممتحن چنین گفت: «من همیشه قبل از رانندگی دعا می‌کنم. لطفا اول سر خود را خم کرده دعا کنیم.» فرد ممتحن در تعجب بود که مگر قرار است چه جور رانندگی‌ای در پیش داشته باشند که باید برای آن اول دعا کرد! می‌توانیم به راحتی صورت او را در ذهن خود تصور کنیم که چطور تسمه ایمنی صندلی خود را چک می‌کند و دو دستی دستگیره در را می‌چسبد. فلوید پیرسون از امتحان قبول شد.

به جز جنبه مزاح آن، در اینجا چیزی کاملاً آریبا هم وجود دارد. شهادت دست نخورده و بکر یک واقعیت درونی ملتهب که «در همه وقت، با همه نوع دعا و تمنا، در روح» به بیرون جریان می‌یابد.

## دعای پایدار

چهارمین جنبه دعای مؤثر، پایدار بودن آن است. «برای همین بیدار و هوشیار باشید و پیوسته با پایداری برای همهٔ مقدّسان دعا کنید.» در فصل ۱۷ خروج موسای پیر را می‌بینیم که در بالای تپه‌ای ایستاده و دستهای خود را به طرف آسمان بلند کرده و برای قوم اسرائیل که در پایین کوه در نبردی سهمگین با عمالقه درگیر بود، شفاعت می‌کند. تا زمانی که دستهای او بالا بود، قوم اسرائیل محافظت می‌شد، ولی زمانی که از خستگی به تدریج این دستها پایین می‌افتاد، عمالقه بر جنگ مسلط می‌گردید. موسای بیچاره بخاطر نیروی جاذبه و خستگی بازوان در عذاب بزرگی بود! در اینجاست که هارون و حور به نزد او می‌آیند و سنگی برای نشستن موسی در زیر او می‌گذارند و در پهلوی او ایستاده، دستهای او را به هوا می‌گیرند و به جانب خدا تا غروب بالا نگاه می‌دارند و پیروزی عاید می‌شود (آیات ۱ - ۱۳) این داستان به خوبی قوت مرموز دعای پایدار را تصویر می‌کند. این سخن به این معنی نیست که خدا دعا را کاری مرموز و سحرآمیز قلمداد می‌کند و از این رو هم زمانی که به اندازه کافی دعا شده است، به دعا جواب می‌دهد. نه، اینطور نیست. او در حاکمیت خود تصمیم می‌گیرد که دعای پایدار و مصّر را بخاطر جلال ابدی خود پاسخ گوید. عیسی مسیح در یکی از مثلثهای خود که آن را در رابطه با دعا بیان می‌کرد، مطلب فوق را چنین تصویر می‌کند:

«در شهری قاضی‌ای بود که نه از خدا ترسی داشت، نه به خلق خدا توجهی. در آن شهر بیوه‌زنی بود که پیوسته نزد او می‌آمد و از او می‌خواست دادش از دشمن بستاند. قاضی چندگاهی به او اعتنا نکرد. اما سرانجام با خود گفت: «هرچند از خدا نمی‌ترسم و به خلق خدا نیز بی‌توجهم، اما چون این بیوه‌زن مدام زحمتم می‌دهد، دادش می‌ستانم، مبادا پیوسته بیاید و مرا به ستوه آورد!» پایداری کردن در دعا انگیزه‌ای بود که عیسی در تعالیمی که در رابطه با دعا می‌داد، بارها و بارها به آن اشاره کرد. در باغ جتسیمانی زمانی که شاگردان پایداری خود را از دست دادند، عیسی به آنها گفت: «بیدار باشید و دعا کنید تا در آزمایش نیفتید. روح البته راغب است لیکن جسم ناتوان.» (مرقس ۱۴: ۳۸).

عیسی در انتهای موعظه سر کوه خود پیروان خود را در رابطه با دعا چنین تشویق نمود: «بخواید، که به شما داده خواهد شد؛ بجوید، که خواهید یافت؛ بکوید، که در به رویتان گشوده خواهد شد.» (متی ۷: ۷). ببینید زبان این آیه چطور در رابطه با دعا پایداری طلب می‌کند! به افعال «بخواید» و «بجوید» دقت کنید. خواستن و طلبیدن اشاره به درخواست کمک و همیاری در نیازی را دارد. و در عین حال فروتنی را هم طلب می‌کند، چرا که واژه یونانی استفاده شده در اینجا از جانب کسی استفاده می‌شد که به حضور فردی والاتر از خود بار می‌یابد. «جستن» عنصر خواستن و تقاضا را در خود دارد، لیکن عمل را هم به آن می‌افزاید. این ایده صرفاً بیان یک احتیاج نیست،

بلکه اینکه انسان از جای خود برخیزد و به جهت کمک به اطراف خود بنگرد. «کوبیدن» نه تنها شامل تقاضا کردن و جستن هست، بلکه عنصر اصرار و ابرام را هم در بر دارد. مثلاً اینکه انسان در بسته‌ای را به جهت باز شدن بکوبد. طرز قرار گرفتن این افعال، آیه فوق را بسیار کوبنده می‌کند و این حقیقت هم که افعال فوق همه امری هستند، بر قوت آن بیش از پیش می‌افزاید. سخنان عیسی در واقع چنین خوانده می‌شوند: «به خواستن ادامه دهید، زیرا که به شما داده خواهد شد. به جستن ادامه دهید، زیرا که خواهید یافت. به کوبیدن ادامه دهید، زیرا که برایتان باز کرده خواهد شد.» پولس زمانی که کلیسا را به دعا دعوت می‌کند، چنین نگرشی به دعا دارد، آنجا که می‌گوید: «... بیدار و هوشیار باشید و پیوسته با پایداری برای همهٔ مقدّسان دعا کنید.»

خواهران و برادران من، آیا برای خانواده‌های خود بدین شکل که کتابمقدس می‌گوید، با اصرار دعا می‌کنیم؟ برای کلیسا؟ آیا افراد، گروهها، وقایع و یا جاهایی هستند که لازم است آنها را بدین شکل به حضور خداوند در دعا بیاوریم؟ باید باشد، زیرا خدا دعای با پایداری را جواب می‌دهد.

## دعای شفاعت

پنجمین جنبه دعا، دعای شفاعت است: «برای همه مقدّسین». استغاثه‌های عزیز و با ارزش زیادی هست که بتوان به حضور خدا آورد، لیکن «مقدّسین»، مؤمنین به عیسی مسیح باید در دعاهاى ما جای وسیعی به خود اختصاص دهد.

توجه دارید که این دعوت پولس جهت دعا برای همه مقدّسین، با تقاضای دعا به جهت خود او هم همراه است: «برای من نیز دعا کنید، تا هرگاه دهان به سخن می‌گشایم، کلام به من عطا شود تا راز انجیل را دلیرانه اعلام کنم، که سفیر آنم، هرچند در زنجیر! دعا کنید که آن را با شهامت اعلام کنم، چنانکه شایسته است.» (آیات ۱۹ و ۲۰) پولس به خوبی با خبر بود که دعای دیگران در زندگی و خدمت او چه تأثیری دارد.

دعای استغاثه و تمنا به زندگی دیگران فیض خدا را می‌ریزد. عده کمی می‌دانند که موفقیت بی‌نظیر ویلیام کری در هندوستان به شکل زیادی مدیون خواهر زمینگیر اوست که به مدت بیشتر از پنجاه سال برای او دعا کرد.

این پنج جنبه دعا که از آن سخن رفت، چقدر زیبا هستند. دعای در روح؛ «در روح دعا کنید»، دعای مداوم؛ «پیوسته دعا کنید»، دعای مختلف؛ «با هر نوع دعا و تمناً دعا کنید»، دعای پایداری؛ «با پایداری دعا کنید»، دعا شفاعت؛ «برای همه مقدّسان دعا کنید». یقیناً که این پنج جنبه ما را نسبت به

دعا تشویق کرده است. ولی سؤال مطرح این است که چگونه بدین شکل دعا کنیم؟ حال به چند مورد عملی می‌پردازیم.

## چطور بدین شکل دعا کنیم؟

### لیست دعا

داشتن لیست دعا برای دعای مؤثر امری اساسی است. این مورد را پیش از همه از آن جهت آوردم که خود من اثر آن را به شخصه تجربه کرده‌ام. مثلاً فرض کنیم که می‌خواهم برای مادرم دعا کنم. به محض اینکه چشمان خود را می‌بندم، به یاد خانه قدیمی‌مان می‌افتم، به یاد دوچرخه پدال کج خود که حکایت از زمین خوردن‌های من دارد، به یاد کوچه خاکی‌مان که در آن بازی می‌کردیم. حتی بوی کوچه را هم می‌توانم در مشامم احساس کنم. به ناگاه به دوازده سالگی برگشته‌ام، با آن شلوار سرمه‌ای داکرون و بلوز کاموایی راه راه. چقدر برای مادرم دعا کردم!

برای همین هم هست که به لیست دعا احتیاج دارم. با داشتن لیست دعا حواس آدم پرت می‌شود، چه برسد به اینکه آن را نداشته باشیم. لیست دعا مرا مطمئن می‌کند که حواس من پرت نخواهد شد و زمانی هم که پرت شود، به راحتی می‌توانم باز به مسیر دعای خود برگردم. فرد ایماندار باید لیست دعا داشته باشد که علاوه بر موارد دیگر، اسامی خانواده خود او هم در آن نوشته شده باشد. لیست را کلی تهیه نکنید. موارد دعا را مخصوصاً با جزئیات بنویسید. لیست دعای من موارد زیر را شامل می‌گردد:

خانواده

کارمندان، منشیان، مراجعه‌کنندگان

مریضان

ماتمیان

وقایع مهم

مشکلات فعلی

خادمین

پرستش هفتگی

ایمانداران جدید

لیست خدمات بشارتی

علاوه بر این لیست دعای روزانه، چهار لیست هفتگی هم دارم:

### لیست ۱

مریضهایی که بیماری‌شان تداوم دارد  
درخواستهای شخصی اشخاص  
بشارت  
جنگ روحانی

### لیست ۲

جهان  
ایران  
زندگی شخصی  
صفاتی که خود به آن احتیاج دارم

### لیست ۳

رهبران مسیحی  
شبانان  
خدمات آتی و رویاها

### لیست ۴

رهبران در حکومت

بگذارید رک و پوست کنده به شما بگویم. بدون این لیست‌ها دعای من اثر چندانی نخواهد داشت و به جایی نخواهد رسید. ولی داشتن این لیست نمی‌گذارد که حواس من پرت شود و چیزهای مهم در دعا از یاد برود، خصوصاً هم درخواستهایی که افراد از من دارند. بدون داشتن این لیست، قول من به افراد که «برایتان دعا می‌کنم»، وعده‌ای توخالی خواهد بود. علاوه بر آن، داشتن لیست دعا باعث می‌شود که از آنهایی هم که جواب گرفته‌اند، با خبر باشیم.

اگر لیست دعا ندارید، با لیست کوچک شروع کنید و مسائل و روابط مهمی را که احتیاج به دعا دارند، روی آن بنویسید. این لیست را با خود به همراه داشته باشید. داشتن این لیست، به دعای شما عمق و وسعت خواهد بخشید.

### وقت «ساکت»

حال به وقتی ساکت احتیاج دارید. از این مطلب به خوبی باخبر هستم که واژه ساکت در دنیای امروز واژه‌ای نسبی است. بسیاری از ما هرگز چنین چیزی را تجربه نمی‌کنیم. با صدای رادیو و اخبار صبح از خواب بیدار می‌شویم. صدای ضبط ماشین در حین رفتن به سر کار و صدای ازدحام و بوقهای ممتد ترافیک و بعد از آن هم که به اداره‌ای شلوغ و پر سروصدا پای می‌گذاریم. غروب دوباره در آن ازدحام و ترافیک به منزل برمی‌گردیم و نهایت هم جلوی تلویزیون «تلپ» می‌شویم و با صدای بنگ بنگ نوار موسیقی دیگر افراد در منزل به خواب می‌رویم.

علاوه بر آن، گاهی هم که چنین وقت ساکت گیرمان می‌آید، صداهای حواس پرت کن بیشتر و بیشتر مشخص‌تر می‌شوند. راهب معروف توماس مرتون می‌گوید که سکوت سنگین یک دیر را چند سرفه پشت سر هم به خوبی می‌تواند بهم بریزد و افکار جمع را مخدوش کند. سکوت بعضی مواقع پر سروصداتر از سروصدایی است که سعی به ندید گرفتن آن دارید! از این رو هم لازم است چنان وضعیتی را انتخاب کنید که برای شما کارگر است. این وضعیت ممکن است در خود سروصدای خیابان را در بر داشته باشد، ولی اگر باعث می‌شود که بهتر متمرکز شوید، همان را بکار گیرید.

### مکان

همراه با این، باید مکانی را هم پیدا کنید که کسی در آنجا مزاحم شما نشود. در آن روزهای آغازین خدمت، دفتر من از آن اتاقکهای چرخداری بود که به پشت ماشین می‌بندند، چیزی نزدیک به شش متر. منشی نیمه وقت من پشت دیوار کاذب چوبی کار می‌کرد، و هر صحبتی که در این اتاقک می‌شد، می‌شنیدم. اینکه چیزی نبود. با باز و بسته شدن در، همه اتاقک از بنیان می‌لرزید!

برای حل این مشکل راههای زیادی داشتم؛ کلیسای همیشه باز زیبا در همسایگی، پارک محل، پارکینگ بزرگ بازار شهر. حتی اکنون هم که دفتری ساکت و آرام دارم، اغلب به جهت دعا به این پارکینگ و بازار می‌روم.

### زمان

این سعی را هم دارم که بهترین وقت خود را به دعا اختصاص دهم که البته برای من زمانی نیست که جهت خواب به رختخواب می‌روم. آخرین لحظات بیداری فرد که دیگر جان و قوتی در او نیست، نباید به اینگونه دعاها اختصاص داد. عادت عیسی در این مورد بسیار آموزنده است: «بامدادان که هوا هنوز تاریک بود، عیسی برخاست و خانه را ترک کرده، به خلوتگاهی رفت و در آنجا به دعا مشغول شد.» (مرقس ۱: ۳۵). سؤال مطرح برای شما این است: بهترین زمان برای شما کدام است؟ برای برخی ممکن است در زمان ناهار باشد و برای عده‌ای در زمان شام.

## حالت

شخصی نمی‌توانست حالت درست را در دعا بیابد. سعی کرد روی زانوان دعا کند، ولی راحت نبود. علاوه بر آن شلوارش چروک می‌شد. سعی کرد ایستاده دعا کند، ولی چندی نگذشت که پایهایش درد گرفت. سعی کرد نشسته دعا کند، ولی به این حالت دعا کردن زیاد هم به نظر باحرمت نمی‌آمد. روزی زمانی که از وسط مزرعه‌ای می‌گذشت، با کله توی چاه افتاد. بهترین جا برای دعا را پیدا کرده بود و بلاخره دعا کرد!

درست است که در کتابمقدس در رابطه با حالت در دعا نمونه‌های مختلفی داریم، ولی هیچکدام از آنها تجویز نمی‌شود. مطلب مهم آن است که حالت شما توجه و تمرکز احترام آمیزتان را وسعت دهد. بعضی مواقع زانو می‌زنم، بعضی وقتها هم در اتاق راه می‌روم، اغلب پشت میز می‌نشینم و از روی لیست دعا می‌کنم. زمانهایی هست که سر خود را بلند می‌کنم و زمانهایی هم هست که صورت خود را خود را می‌پوشانم. منش و طرز برخورد قلبی در این مورد عامل کلیدی است.

## آمادگی

در رابطه با آماده شدن به جهت دعا از نظر عملی صادق بودن بسیار مهم است. بعضی وقتها شخص احتیاج دارد که دوش بگیرد و ریش خود را اصلاح کند. اگر شما هم مثل من عادت به خوردن قهوه داشته باشید، یک فنجان قهوه برایتان عطیه آسمانی خواهد بود. باز در اینجا هم وضعیت فیزیکی چندان مهم نیست تا وضعیت قلبی شما. هر چیزی که باعث می‌شود روی خداوند متمرکز شوید، از آن استفاده کنید.

## اندازه

بهترین دعاها اغلب آنهایی هستند که کوتاه و با احساس‌اند. لوتر خود چنین گفته است: «همیشه مواظب باشید که همه را یکجا نکنید و بیش از حد نکنید، و گرنه روحتان ساییده خواهد شد.»

## تربیت در دعا

تمامی آنچه که در بالا گفته شد، یعنی وقت ساکت، مکان، زمان، حالت، آمادگی و اندازه، جملگی به یک چیز اشاره دارند: تربیت و دیسپلین.

### کار

دعا ورزش نیست، کار است. چیزی نیست که اگر دوست داشته باشید، بکنید و یا از وقت اضافه‌تان به آن وقت دهید و یا اگر در دعا کردن خوب هستید، آن را انجام دهید. دعا کار صحیح روح و جانی است که مسیح را دوست دارد (افسیسیان ۶: ۱۸)

«و در همه وقت، با همه نوع دعا و تمنا، در روح دعا کنید و برای همین بیدار و هوشیار باشید و پیوسته با پایداری برای همه مقدّسان دعا کنید.»

این دعوتی است برای کار!

ما نباید جهت دعا کردن منتظر بمانیم که وقتی عشق به دعا داریم، آن را انجام دهیم. اگر چنین کنیم این احتمال هست که هرگز دعا نکنیم. مگر اینکه با کله در چاه بیافتیم. محتوای آنچه که پولس در افسسیان ۶ می‌گوید، جنگ روحانی است - و دعا هم همین است! مردان و زنان مسیحی با دنیا روبرو می‌شوند و به زانو می‌افتند؛ کار و جنگ، جنگ و کار. اینها کلماتی است که باید دائم بخاطر داشته باشیم، اگر می‌خواهیم که مردان و زنان دعا باشیم.

### کار سنجیده شده

حال که این مطلب را فهمیدیم، این را نیز باید بفهمیم که نباید بیش از حد خود را به این کار متعهد کنیم، مخصوصاً هم اگر تازه شروع کرده‌ایم. تمایل انسان به دعا زمانی از نظر عملی زیر سؤال قرار می‌گیرد که شخص بگوید: «می‌خواهم خودم را متعهد می‌کنم که روزی دو ساعت دعا کنم، دوبار در سال تمامی کتابمقدس را بخوانم، و انضباط در دعا را هر روزه تمرین نمایم. چنان لیست دعایی داشته باشم که همتا نداشته باشد.» این تعهد در عمل شاید سه روز بیشتر دوام نیاورد. شاید بهتر باشد که ابتدا خود را فقط به پانزده دقیقه متعهد کنید و آن را رعایت نمایید؛ شاید پنج دقیقه کتابمقدس بخوانید، پنج دقیقه تفکر کنید، و پنج دقیقه روی تمرین انضباط در دعا متمرکز گردید. این کار بعد از مدتی تبدیل به عادت خواهد شد و این عادت به زندگی روحانی شما پر و بال خواهد داد.

دکتر «جی. سیدلو بکستر» یکبار زمانی که در مجمع شبانان صحبت می‌کرد، از دفتر خاطرات خود در این مورد چیزهایی را با دیگران در میان گذاشت. می‌گفت در سال ۱۹۲۸ که وارد خدمت می‌شد، تصمیم داشت که «شبانترین شبان کلیساهای متدیست» باشد، مرد دعا. ولی چندی نگذشته بود که مسئولیتهای شبانی و وظایف اداری چنان وقت او را پر کرد که دیگر وقتی برای دعا نگذاشت. فراتر از آن، بکستر چنان به این وضع عادت کرد که از آن به عنوان بهانه‌ای برای دعا نکردن استفاده می‌نمود.

تا اینکه یک روز صبح همانطور که در مقابل میز کار انباشته از کار ایستاده بود، به خود آمد. صدای روح‌القدس را می‌شنید که او را به دعا فرا می‌خواند. و در عین حال صدایی خفیف به او می‌گفت که فردی عملی باشد و نامه‌های رسیده را جواب دهد و آنجا بود که مجبور شد با حقیقتی تلخ روبرو شود: او نمی‌توانست از «آن نوع اشخاص روحانی» باشد. فقط عده اندکی می‌توانستند چنان باشند. بکستر می‌گوید که «آن عبارت آخر مثل دشنه به قلبم فرو رفت. نمی‌توانستم این حقیقت تلخ را تحمل کنم.» او دقیقاً همان چیزی را از خدمت خود حذف کرده بود که بیش از هر چیز به آن نیاز داشت.

بکستر آن روز صبح نگاه دقیقی به قلب خود انداخت و متوجه شد که قسمتی از او می‌خواهد دعا کند و قسمتی دیگر نمی‌خواهد. آن قسمت که طالب دعا نبود، احساسات او بود؛ قسمتی که طالب دعا بود، شعور و اراده او بود. این تجزیه و تحلیل راه را برای پیروزی هموار کرد. دکتر بکستر در این مورد چنین می‌نویسد:

«من و اراده‌ام آن روز صبح چنان روبروی هم ایستادیم که تا به حال آن را تجربه نکرده بودم. از اراده خود پرسیدم: اراده جان، آیا حاضری یک ساعت دعا کنی؟ اراده پاسخ داد: البته که حاضرم، اگر تو حاضری.

بدین ترتیب اراده و من دست به دست هم داده برای یک ساعت به دعا رفتیم. به ناگاه تمامی احساسات من شروع به اعتراض کرد: ما نمی‌آییم دیدم که اراده قدری دودل شد. برای همین هم پرسیدم: اراده جان، شل دادی؟ می‌خواهی به تصمیم خود ادامه دهیم؟ اراده جواب داد: اگر تو بتوانی.

پس رفتیم و تمامی آن احساسات مخالف را هم با خود کشیدیم و بردیم. در یک نقطه از دعاها شفاعت ما، به ناگاه متوجه شدم که یکی از این احساسات خائن، یواشکی وارد ذهن من شده و ذهن مرا به زمین فوتبال کشانیده. و تنها کاری که می‌توانستم بکنم، این بود که این بچه تخس را از گوش بگیرم و به دعا برگردانم. در یک نقطه دیگر از دعا متوجه شدم که یکی از افکار بازیگوش

دو روز جلوتر از موعد روی منبر رفته که موعظه‌ای را که هنوز آماده کردن آن تمام نشده بود، موعظه کند.

در پایان آن ساعت دعا اگر از من می‌پرسیدی که «آیا وقت خوبی داشتم یا نه؟» جوابی که می‌دادم، این بود: «نه! از همان اول با احساسات مخالف و افکاری که دائم فرار می‌کردند، مبارزه‌ای جانفرسا داشتم. حتی بیشتر از آن، این مبارزه تا دو سه هفته کماکان ادامه داشت و اگر در پایان این سه هفته از من می‌پرسیدی: «آیا در دعاهای روزانه‌ات وقت خوبی داشتی؟» مجبور بودم اعتراف کنم که «نه، زمانهایی بود که آسمان را به روی خود کاملاً بسته می‌دیدم. خداوند خیلی از من دور می‌نمود که بشنود. مسیح هم به شکل عجیبی ساکت بود و دعا چیزی را به ثمر نرسانید.»

با اینحال چیزی داشت اتفاق می‌افتاد. مثلاً اراده و من به احساسات خوب درس دادیم که از آنها مستقل هستیم. تازه، بعد از دو هفته که من و اراده با هم دعا داشتیم، یک روز صبح که برای دعا می‌رفتیم، شنیدم که یکی از احساسات به آن دیگری می‌گوید: «بچه‌ها مقاومت با اینها فایده ندارد. بیاید وقت را تلف نکنیم و با آنها برویم. مثل همیشه تصمیمشان را عمل خواهند کرد.» آن روز صبح احساسات گرچه هنوز همکاری نمی‌کردند، ولی لاقلاً ساکت بودند و مجالی بود که من و اراده بتوانیم بدون مزاحمت دعا کنیم.

سپس، دو هفته بعد، فکر می‌کنید چه شد؟ در خلال یکی از دعاهای ما، که دیگر نه من و نه اراده به فکر احساسات بودیم، به ناگاه یکی از آن احساسات برخاست و با صدای بلند فریاد کشید: «هاله‌لویاه» و در جواب به او بقیه احساسات فریاد کشیدند: «آمین!» و برای اولین بار تمامی وجود من - شعور، اراده و احساسات همه دست در دست هم دعا می‌کردند.