



حقیقت را در
— زرفا —
جستجو کنید
شماره (۵)



صحبت کردن با خدا: دعا چیست؟ آیا باید طبق یک الگوی خاص انجام شود؟

در فصل ۴ راجع به آرزوی قلبی هر مسیحی برای داشتن «فکر مسیح» صحبت کردیم. هرچه به کیفیت این ذهن نزدیکتر می شویم رابطه ما با پدر آسمانی بیشتر حالت گفت و شنودی راحت و روان را به خود می گیرد شبیه آنچه عیسی وقتی که روی زمین بود باید انجام داده باشد. این هدف ما از دعاست.

هدف از دعا چیست و چه تأثیری در زندگی ما دارد؟

آیا دعا در قرن بیست و یک با آنچه در روزهای پس از مرگ و رستاخیز مسیح انجام می شد تفاوت زیادی دارد؟ نه واقعا. البته تفاوت به میزان اندک و بر حسب ضرورت وجود دارد همانطور که در مقاطع مختلف تاریخ بوده است، اما بدون شک امروزه نیز اهداف مشابه را دنبال می کند. ما حتی امروزه بهتر می توانیم تأثیر گسترده و سریع دعا را درک کنیم. ما از وسایل ارتباطی نظیر اینترنت، تلویزیونهای ماهواره ای و مایکرو ویو برخوردار هستیم.

همانطور که خدا نامحدود و تغییرناپذیر است، ماهیت رابطه ما با او نیز همچنان است. در سراسر جهان، مردم به زبان های متفاوت صحبت می کنند، لباس های متفاوت می پوشند، غذاهای متفاوت می خورند و آداب و رسوم گوناگون دارند، اما دعا به درگاه قادر مطلق، یک زبان جهانی و فراگیر است - وقتی در مورد آن فکر کنید خواهید دید که مانند موسیقی است. زبان موسیقی با قلب و روح ما حرف می زند. کتاب مقدس می گوید که موسیقی آسمان بسیار زیباتر از هر موسیقی زمینی است که بتوان تصور کرد. آیا امکان دارد که دعاهای فرزندان امین خدا در گوش او همچون نوای موسیقی باشد؟

اگر از ده شخص مختلف بخواهید که دعا را تعریف کنند به احتمال قوی ده جواب متفاوت خواهید شنید. جوابها می توانند از یک «هوم؟» ساده شروع شوند و تا مرحله ای از بازی با کلمات پیش بروند که حتی یک پروفیسور الهیات را نیز متحیر کنند. دعا، بازتاب قلبی هر شخصی است که به دنبال خدا می گردد. به همین دلیل هر یک از ما دعا را به گونه ای برای خودمان تعریف می کنیم، اما خدا رهنمودهای روشنی به ما داده است که ما را در پی بردن به هدف و مقصود او از دعا کمک می کنند. در اینجا، مأموریت ما این است که به شما کمک کنیم تا مفهوم واقعی دعا را درک کنید و ببینید که چگونه می تواند در زندگی و دنیای پیرامون شما تغییر و تحول ایجاد کند. مهمترین نکته ای که باید به یاد داشته باشید این است که دعا حلقه اتصال ما به خداست. از این طریق است که پدر آسمانی خود را به طور مستقیم درگیر زندگی مان می کنیم.

مردم در طول سالیان دراز برای متمرکز ساختن دعاهای خود اصول و قواعد خاصی را ابداع کرده اند. مهمترین روش های معمول عبارتند از: ستایش - اعتراف - شکرگزاری - تضرع (التماس) و موارد دیگری از این دست. هیچ چیز اشتباهی در این روشها وجود ندارد. شما هم می توانید به روش خودتان عمل کنید. قصد و نیت ما این است که راه بهتر را به خاطر داشته باشید. همانطور که بزرگتر می شویم و رابطه ما با خدا عمیقتر می شود متوجه می شویم که دیگر به آن تذکرات ساده احتیاج نداریم. دعا برای ما یک امر طبیعی مثل نفس کشیدن می شود و در این مرحله، چیزی شگرف و عظیم برای ما و در وجود ما اتفاق می افتد.

کنیم و سهم خدا این است که بشنود و پاسخ بدهد. این موضوع مسؤولیت بیشتری بر عهده ما می‌گذارد که حتماً پاسخ خدا را بشنویم. از قدیم گفته‌اند که: خدا دو تا گوش به ما داد برای شنیدن و یک دهان داد برای پاسخ دادن: «داده است دو گوش و یک زبان از آغاز یعنی که دو بشنوی و یک بیش مگوی.» دعا زمانی در نظر ما با معناتر خواهد بود که همین نکته ساده را فراموش نکنیم.

وقتی احساس می‌کنیم تمایلی به دعا نداریم و یا آنقدر آسیب دیده و ناراحت هستیم که نمی‌خواهیم دعا کنیم چه باید کرد؟ درست در چنین زمانی است که بیشتر از هر وقت دیگر نیاز داریم تا با پدر آسمانی خود صحبت کنیم. مگر غیر از این است که وقتی با یک بحران روبرو می‌شویم بلافاصله فکر دعا به ذهن ما خطور می‌کند؟ معمولاً زمانی که همه چیز به خوبی پیش می‌رود خدا را فراموش می‌کنیم. در شرایطی که عصبی یا غمگین هستیم به خدا حمله می‌بریم و نمی‌خواهیم دعا کنیم، اما به محض آنکه بر احساسات خود غلبه کنیم بهتر می‌توانیم فکر کنیم.

از کجا بدانم که خدا به دعا جواب می‌دهد؟ آیا نشانه‌هایی وجود دارند؟

چطور می‌توان فهمید که خدا به ما چه می‌گوید؟ ابتدا، برای نزدیک شدن با خدا باید به اندازه کافی در سکوت به او وقت بدهیم. خدا به طریقه‌های مختلف با ما حرف می‌زند. البته الزاماً صدای واقعی و قابل شنیدن با گوش نیست هر چند که برخی مواقع ممکن است شما صدای روح القدس را به صورت یک نجوای آرام در گوش و یا یک تلنگر به وجدان خود حس کنید. کتاب مقدس به ما می‌گوید: «نزد خداوند ساکت شو و منتظر او باش» (مزمور ۳۷: ۷). همچنین می‌خوانیم که «و در خداوند تمتع ببر پس مسألت دل تو را به تو خواهد داد» (مزمور ۳۷: ۴). آیا فکر می‌کنید منظور این است که ما می‌توانیم هر چیزی را که بخواهیم از خدا بگیریم؟ این موضوع به انگیزه ما بستگی دارد. به آیه ۲۳ در مزمور ۳۷ توجه کنید: «خداوند قدم‌های انسان را مستحکم می‌سازد و در طریقه‌هایش سُرور می‌دارد.» بارها و بارها در مزامیر شاهد هستیم که خدا تمامی احتیاجات ما را برطرف می‌کند اگر با او صادق و روراست باشیم. کلمه «سُرور» در اینجا بیانگر احساس ما نسبت به خدا و همچنین عواطف او

چرا دعا می‌کنیم و این امر چه تأثیری در زندگی ما دارد؟ نخست آنکه ما دعا می‌کنیم، چون خدا از ما انتظار دارد که دعا کنیم. او ما را آفرید تا با وی رابطه شخصی داشته باشیم. همچنین دعا می‌کنیم تا:

- فیض و برکت خدا هر روز در زندگی ما جاری شود.
- از حمایت و حکمت الهی بهره مند باشیم.
- از خدا بخواهیم که در زندگی کسانی که عزیز ما هستند حضور داشته باشد و ایشان را به سوی خود جذب نماید.
- خدا را شکر کنیم برای آنچه که هست و آنچه انجام داده است و آنچه که در آینده انجام خواهد داد.
- شفا و آرامش الهی را در مشکلات بطلبیم.
- از خدا بخواهیم که ایمان ما را زیاد کند، اگر اکنون با ایمان خود کشمکش داریم.
- عدالت و رحمت خدا را بطلبیم.
- از خدا بخواهیم که اراده خود را در زندگی و محیط پیرامون ما انجام دهد.
- او را بشناسیم و یا هم صدا با ماریانه و یلیامسون بگوییم: «والا ترین سطح دعا، طلب کردن نیست، بلکه یک سکوت ژرف و عمیق است که در آن می‌توانیم آرام بگیریم و او را بشناسیم. در این سکوت، قلب و ذهن ما منور می‌شوند.»
- اگر باور داریم که پدر پُر محبت و قدرتمند آسمانی به واقع بهترینها را برای فرزندانش می‌خواهد، در اینصورت تنها واکنش طبیعی ما این خواهد بود که دعا کنیم تا اراده و خواست او انجام شود حتی اگر در یک مقطع زمانی نمی‌توانیم آن را درک کنیم. از طریق دعاست که می‌فهمیم خالق جهان در یک رابطه بسیار نزدیک با زندگی و فعالیت‌های مردم درگیر است و چنانچه صلاح بداند می‌تواند شرایط ما را تغییر بدهد. سهم ما این است که دعا

شب اغلب فرصت مناسبی است که خدا توجه شما را به خودش جلب کند. ما آنقدر با برنامه های خودمان مشغول هستیم که نمی توانیم صدای خدا را بشنویم، اما اگر آرام و ساکت باشیم، صدای او را خواهیم شنید. لیندسی ولز ۱۶ ساله، به یاد دارد که بیش از یک هفته احساسی قوی به او می گفت که باید ایام تابستان را در یک رستوران محلی به کار مشغول شود با وجودی که قبلا در یکی از همین رستوران ها شغل مناسبی هم داشته است. در کنار این حس قوی، او واقعا دوست داشت که در چنان مکانی کار کند چون یکی از دوستانش نیز در آنجا کار میکرد.

زمانی که شغل پیش خدمتی به او پیشنهاد شد تصمیم گرفت قبول نکند، اما یکبارہ متوجه شد که جواب مثبت داده است: «رفتم تا با صاحب رستوران صحبت کنم که متوجه شدم او یک زن مسیحی است. خیلی زود معلوم شد که آنجا یک مکان عالی برای کار کردن است. من با افراد جالبی برخورد می کردم. یک روز، دختری که تقریبا هم سن و سال من بود وارد شد و در گوشه ای از سالن پشت میز نشست. وقتی به سوی او رفتم تا سفارش بگیرم متوجه شدم که مشغول نوشتن است. آن موقع سرم شلوغ نبود بنابراین مدتی به او نگاه کردم و بعد از صاحب رستوران اجازه گرفتم که با آن دختر صحبت کنم. با خودم فکر کردم که شاید مایل نباشد با من حرف بزند، اما او اجازه داد که سر میز بنشینم. خودم را معرفی کردم و پرسیدم که آیا دوست دارد با هم صحبت کنیم. ناگهان شروع کرد به اشک ریختن و عاقبت زمانی که آرامتر شد گفت مشغول نوشتن یک نامه برای پدر و مادرش بود.

او تصمیم داشت که بعد از خروج از رستوران به ایستگاه اتوبوس برود چون از خانه فرار کرده بود. او را ترغیب کردم که درباره مشکل خود حرف بزند. خیلی زود صاحب رستوران به ما ملحق شد و هر سه نفر مشغول دعا شدیم. آن دختر گفت که پیش از آن هیچ کس به این موضوع اهمیت نداده بود که با او دعا کند. ما او را تشویق کردیم که به والدینش تلفن کند. مدتی نگذشت که مادرش وارد رستوران شد. وقتی دیدم که چگونه یکدیگر را در آغوش گرفته اند فهمیدم که خدا برای همین هدف مرا به آن رستوران فرستاده بود. آن دختر به یک دوست نیاز داشت. امروز من و او با هم به یک کلیسا می رویم و در یک گروه جوانان شرکت می کنیم. هر کس که به کمک او نیاز داشته باشد، وی دریغ نمی کند.»

نسبت به ماست. مسرور بودن از یک شخص به معنای لذت بردن از مشارکت و همراهی با اوست. اگر ما از خدا لذت می بریم، انگیزه ها یا خواسته های قلبی ما به طور خودکار کاملا پاک و خالص خواهند بود. ما می خواهیم به او نزدیک شویم و خدا نیز این را حرمت می گذارد.

برخی مواقع متوجه می شویم که بعد از مطرح کردن مشکل خود در دعا، بینش وسیعتر و بهتری بدست آورده ایم، همانطور که لورنزا مارتینز (که در بخش ۶ او را خواهید دید) تجربه کرد. زمانی این دختر نوجوان از خدا تقاضا کرد که او را در عبور از یک امتحان سخت یاری نماید خدا نه فقط ایمان او را برکت داد، بلکه به وی کمک کرد تا آن امتحان را با موفقیت پشت سر بگذارد. بعضی مواقع نتایج دعا بلافاصله دیده می شود (همانطور که در مورد سامانتا لانگ انجام شد - یک نوجوان دیگر که در بخش ۶ داستان او را می خوانید - او از خدا خواست که بتواند سخنان آزاردهنده و تکبرآمیز رئیس خود را با یک جواب درست دفع کند). پاسخهای خدا اغلب در وجود ما حس آرامش و هدایت بوجود می آورند. خدا قادر است که از اشخاص دیگر و حتی از برخی حوادث برای پاسخ دادن به ما استفاده کند. حتما شنیده اید که گفته اند: «خدا گر ز حکمت ببندد دری... ز رحمت گشاید در دیگری.» به عبارت دیگر: ممکن است خدا دری را ببندد و یاراهی را سد کند، اما پنجره ای به سوی یک راه جدید خواهد گشود. پاسخ خدا، امروز می تواند در غالب فرصتهایی ظاهر شود که دیروز وجود نداشتند.

آیا هیچوقت احساس کرده اید که خدا سعی داشته توجه شما را جلب کند؟

ممکن است خدا به جای شما گفتگو را شروع کند. آیا هیچوقت احساس کرده اید که خدا سعی داشته توجه شما را جلب کند؟ اگر صدای خدا شب هنگام به گوش ما می رسد همانطور که سموئیل نوجوان را در نیمه شب صدا کرد ما هم متوجه می شدیم که خواب نمی بینیم (کتاب اول سموئیل فصل ۳). شاید شما هم تجربه کرده باشید که بعضی شبها نمی توانید بخوابید و دلیل آن را هم نمی دانید، اما حس می کنید که باید برای کسی و یا برای شرایط خاصی که در زندگی تان وجود دارد دعا کنید. همچنین ممکن است در میان اضطراب و پریشانی، یک احساس آرامش عمیق وجودتان را پُر کرده باشد. سکوت

درک «پاسخهای» خدا

صبر و تحمل، شاید مشکلترین قسمت در جریان دعا باشد. می‌گویند شخصی در حین دعا می‌گفت: «خدایا به من صبر و شکیبایی بده و همین الان هم بده!» ما پیش خود می‌خندیم اما چند مرتبه خودمان نیز مثل آن شخص دعا کرده ایم؟ صبر کردن و انتظار کشیدن ساده نیست، اما هدفی را دنبال می‌کند و آن هدف این است که به ما قوت دهد تا بردبار و شکیبا باشیم. منظور شما این است که بردباری هم یکی از آن خصوصیات است؟ اگر چه بعضی اوقات به نظر می‌رسد که خدا هیچ جا نیست، اما دلیلی وجود ندارد که به وعده او شک کنیم: «تو را مهمل نخواهم گذاشت و ترک نخواهم نمود» (یوشع ۱: ۵).

اغلب مواقع ما خدا را بیش از چیزهای دیگر فراموش می‌کنیم. چه بسیار افرادی که مملو از احساس تلخی و طردشدگی از خدا رویگردان شده‌اند در حالی که فقط لازم بود اندکی بیشتر منتظر خدا بمانند. آنچه را که نمی‌دانیم واقعا نمی‌دانیم. هوای مه‌آلود می‌تواند به طور موقت قله کوه را بپوشاند، اما کوه هنوز هم همانجا ایستاده است. آیا شما در یک مسابقه دو و میدانی شرکت می‌کنید وقتی که ندانید خط پایان کجاست حتی اگر هم فکر کنید می‌توانید جایزه را ببرید؟ اما اگر شخص دیگری قول بدهد که در تمام طول مسابقه دوش به دوش شما حرکت کند و شما را تشویق نماید تا با هم به خط پایان برسید چطور؟ در آن صورت شرکت می‌کنید؟

خدا از ما انتظار دارد که مثل یک شرکت‌کننده در مسابقه زندگی کنیم. بعد از آنکه نویسنده رساله عبرانیان در مورد قهرمانان بزرگ ایمان صحبت می‌کند (عبرانیان ۱۱) خاطر نشان می‌سازد که «پس چون چنین ابری عظیم از شاهدان را گرداگرد خود داریم بیایید هر بار اضافی و هر گناه را که آسان به دست و پای ما می‌پیچد از خود دور کنیم و با استقامت در مسابقه‌ای که برای ما مقرر شده است بدویم» (۱: ۱۲). زندگی یک کشمکش طولانی است. ما نمی‌توانیم همه جواب‌ها را امروز بدست بیاوریم. به هر حال نمی‌توان همه چیز را یکجا داشت. زندگی لحظه به لحظه سوی ما می‌آید و به همین دلیل باید دعاهای خود را به حضور خدا ببریم.

هر چه بیشتر با خدا راه برویم بهتر می‌توانیم پاسخهای او به دعا و نیز نحوه عملکرد خدا را درک کنیم. به عنوان مثال یاد می‌گیریم که صدای خدا را در شرایط مختلف زندگی و یا در افکار درونی خود و یا در تعامل با دیگران بشنویم. با گذشت زمان، یاد می‌گیریم که عمل کردن بر خلاف اراده خدا - پس از آنکه اراده او را در شرایط مختلف واقعا فهمیده باشیم - روش درست و مناسبی نیست. گاهی از اوقات انجام دادن اراده خدا برای ما مستلزم تغییر دادن اراده و خواست خودمان است و این امر یک چالش واقعی است. ما می‌توانیم به هر راهی که دوست داریم برویم، اما اگر می‌دانیم که طریقه‌های خدا به برکات بزرگ منتهی می‌شود پس چرا مسیری را انتخاب کنیم که خدا برای ما در نظر نگرفته است؟ چقدر آرزو کرده ایم که ای کاش می‌شد انتهای راه را ببینیم لیکن همیشه یک پیچ و خم در جاده وجود دارد که جلوی دید ما را می‌گیرد. آیا هیچوقت با اسباب بازی پرایسکوپ (دوربین زیر دریایی) بازی کرده‌اید؟ با این وسیله سعی می‌کنیم اطراف هر چیزی را ببینیم و جاهایی را که قبلا نمی‌شد دید بررسی کنیم. دعا به نوعی مثل پرایسکوپ عمل میکند و اجازه می‌دهد تا آنچه را که نمی‌توانستیم در وجود خودمان ببینیم اکنون مشاهده کنیم. صبور باشید. اصرار کنید. به این طریق ایمان شما رشد می‌کند.

قبل از آنکه خدا ما را به جلو براند لازم است خودمان حرکت کنیم. آیا هیچوقت احساس کرده‌اید که باید یکجا بنشینید و منتظر هدایت واضح و روشنی از خدا باشید قبل از آنکه خود را متعهد به انجام کاری کرده باشید؟ خدا می‌تواند شما را برای مدت طولانی در انتظار نگاه دارد. او می‌خواهد که شما کاری انجام بدهید و گوش کنید تا بشنوید. اگر همیشه دعا کنیم و به صدای خدا گوش دهیم او نمی‌گذارد که خیلی زیاد از مسیر خود منحرف شویم. «به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل خود تکیه مکن. در همه راه‌های خود او را بشناس و او طریق‌هایت را راست خواهد گردانید» (امثال ۳: ۵-۶).

چه خواهد شد اگر پاسخ خدا «بله» یا «خیر» و یا «الان نه» باشد؟

اولین بخش این دعا شامل ستایش و پرستشی است که ما به خدا تقدیم می‌کنیم، چون اراده او بر همه چیز در آسمان و زمین غلبه دارد.

نان روزانه ما را امروز به ما عطا فرما (آیه ۱۱).

این عبارت که به تنهایی یک آیه را شامل می‌شود بسیار مهم است چرا که دو اصل بنیادی درخواست و شکرگزاری در آن دیده می‌شود. در اینجا یاد می‌گیریم که هر روز تنها برای نیاز همان روز دعا کنیم و برای آن شکرگزار باشیم. طبیعت ضعیف انسانی ما همواره بر نیازهای آینده تمرکز می‌کند. به همین دلیل نیز همیشه نگران و مضطرب است. ما تنها می‌توانیم در همین لحظه و همین امروز زندگی کنیم. این همان نکته‌ای است که عیسی می‌خواست تاکید کند. خدا هر روز فیض و رحمت خود را به ما می‌بخشد و انتظار دارد که از آن استفاده کنیم، چون روز بعد رحمت او تازه می‌شود.

و قرض‌های ما را ببخش چنانکه ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم (آیه ۱۲)

در این آیه با اصل بنیادی اعتراف روبه‌رو هستیم. «قرض‌ها» در اینجا اشاره به گناه یا نقطه ضعف است پس ما به گناهان خود در حضور خدا اعتراف می‌کنیم. هدف خدا این است که مفهوم دو لبه آمرزش را فراموش نکنیم و باید کسانی را که نسبت به ما گناه کرده‌اند ببخشیم.

و ما را در آزمایش میاور بلکه از آن شرور رهاییمان ده (آیه ۱۳ الف)

در اینجا بخش دیگری از اصل بنیادی درخواست را می‌بینیم. دو تقاضا شامل طلبیدن رحمت خدا و مداخله او در وسوسه‌هایی است که در زندگی خود با آنها مواجه می‌شویم.

زیرا پادشاهی و قدرت و جلال تا ابد از آن توست آمین (آیه ۱۳ ب)

و یک بار دیگر ستایش خود را به خدا تقدیم می‌کنیم. لطفاً به این تأکید مضاعف در آغاز و پایان دعا توجه کنید. ما هرگز نمی‌توانیم خدا را بیش از حد ستایش کنیم.

یک نکته اصلی و مهمی که اغلب فراموش می‌کنیم این است که چنانچه رابطه ما با خدا شفاف نباشد دعای ما شنیده نخواهد شد. چطور می‌توانیم از خدا توقع داشته باشیم که دعای ما را بشنود و احترام کند در حالی که می‌داند ما از کسی کینه به دل داریم و باید آن را از خود دور کنیم؟ «و قرض‌های ما را ببخش چنانکه ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم» (متی ۶:۱۲). این موضوع دو جنبه دارد. ما باید با دیگران آشتی کنیم تا بتوانیم برکات خدا را تجربه نماییم. (بخشی از این کار را می‌توان در دعا انجام داد). عیسی نیز همین اصل را در موعظه سر کوه توضیح داده است (متی ۵:۲۳-۲۴). دعا در واقع حلقه اتصال سریع ما به خالق است. از دید خدا دعا مثل نفس کشیدن برای زندگی ما ضرورت دارد.

«دعای ربانی» واقعا چه معنایی دارد؟

عیسی یک نمونه یا الگو از دعا را به شاگردان خود تعلیم داد که به «دعای ربانی» معروف است. دعایی که بسیاری از ما آنرا از حفظ می‌خوانند اگرچه [به نظر من] مناسبتر آن است که این دعا را «دعای شاگردان» بنامیم. دعا‌های عیسی با پدر آسمانی ماهیت متفاوتی داشتند (نگاه کنید به یوحنا ۱۷ تا دعای ربانی واقعی را ببینید). در ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، همین دعا ساده وقتی با لحن آرام اپراتور تلفن تلاوت شد به تاد بیمر کمک کرد تا با شجاعت بر علیه ربایندگان پرواز شماره ۹۳ وارد عمل شود، اقدام متهورانه‌ای که بدون شک زندگی و دارایی عده بیشتری را نجات داد چرا که آن هواپیما برای یک حمله تروریستی به کاخ سفید روبرو شده بود. تاد بیمر، آن مرد ایمان و سایر سرنشینان هواپیما در آن روز قهرمانانه جان باختند. چندین اصل مهم در این دعا ساده که عیسی تعلیم داد وجود دارد (متی ۶:۹-۱۳). شما خواهید دید که چهار اصل بنیادی (ستایش - اعتراف - شکرگزاری - درخواست) از این دعا اتخاذ شده‌اند.

ای پدر ما که در آسمانی

نام تو مقدس باد

پادشاهی تو بیاید

اراده تو چنانکه در آسمان انجام می‌شود

بر زمین نیز به انجام برسد.

(آیات ۹ - ۱۰)

تأمل شخصی

- دعا برای من چه مفهومی دارد؟
- آیا تاکنون شاهد بوده‌ام که دعا در زندگی من یا اشخاص دیگر تحولی ایجاد کرده باشد؟
- آیا برای من سخت است که به طور مرتب و منظم دعا کنم؟ چه چیزی می‌تواند مانع از حواس پرتی من بشود؟ به نظر من چه زمانی برای دعا بهتر است؟
- آیا خدا برای مدت کوتاهی مرا در اجابت درخواستم منتظر نگه داشته است؟ در این صورت، فکر می‌کنم دلیل آن چه می‌توانست باشد؟
- دعای عیسی در فصل ۱۷ یوحنا را می‌خوانم. از این قسمت چه درسی راجع به قدرت دعا یاد می‌گیرم؟

اینها رهنمود دعا هستند نه دستورالعمل یا حکم الهی. ما دستور نداریم که در زمان‌های مشخص و در مکانهای خاص دعا کنیم. بسیاری از مسیحیان عادت به دعای روزانه در یک زمان مشخص را بسیار مفید میدانند مثلاً اینکه هر صبح با مطالعه کتاب مقدس آغاز شود. برخی دیگر معتقد هستند که اگر ابتدا و انتهای روز با دعا همراه باشد بهتر است. وقتی بدانیم به چه چیزی احتیاج داریم، هر ساعتی از روز می‌توانیم حتی با یک دعای کوتاه به حضور خدا برویم. آیا وقتی در کلاس درس نشسته‌اید می‌توانید در سکوت دعا کنید؟ بدون شک می‌توانید. شما فکر می‌کنید قبل از برگزاری هر آزمون چه تعداد دعا در سکوت انجام می‌شود؟ چه در حین رانندگی و چه وقتی سرگرم انجام کاری هستیم می‌توانیم برای چند لحظه به حضور خدا دعا کنیم. برخی، این نوع دعا را دعای تلگرافی یا دعای گلوله‌ای می‌نامند مانند وقتی که یک نیاز مبرم داریم یا در شرایط خطرناکی هستیم و خیلی سریع و کوتاه می‌گوییم «خدایا کمک». حتی کسانی هم که به خدا اعتقاد ندارند این کار را می‌کنند، چون ممکن است خدا آن موقع در آنجا باشد!

ما از نمونه‌هایی که عیسی در طول زندگی زمینی خود برایمان قرار داد یاد می‌گیریم که همواره دعا کنیم و با صداقت و خلوص نیت هم دعا کنیم. خیال شما راحت باشد، منظم بودن در دعا و زندگی متعهدانه نسبت به دعا حتی برای اغلب مسیحیان با سابقه هم دشوار است. یک عمر زمان می‌خواهد تا کامل شود چون دنیای اطراف ما پیوسته سبب پربشانی و ناراحتی فکری ما می‌شود.