

## چگونه اوقاتی پرمعنا با خدا داشته باشیم (رازگهان)

برای داشتن رازگهانی مفید می باید چهار عنصر مهم آن را در نظر بگیرید:

- با حالتی درست شروع کنید
- زمان مشخصی را انتخاب کنید
- مکان مشخصی را انتخاب کنید
- نقتشه ای ساده را دنبال کنید

### با حالتی درست شروع کنید

از دیدگاه خدا، اینکه چرا کاری را انجام می دهید مهمتر از خود کاری است که انجام می دهید. در یک موقعیت خاصی خدا به سموئیل فرمود: " من مثل انسان قضاوت نمی کنم. انسان به ظاهر نگاه می کند، اما من به دل." (اول سموئیل ۱۶: ۷) خیلی از اوقات امکان دارد کاری درست را با حالت و انگیزه ای غلط انجام دهیم. این مشکل امصیا نیز بود، چون " او هر چه در نظر خداوند پسندیده بود انجام می داد، اما نه با تمام دل و جان." (دوم تواریخ ۲: ۲۵)

وقتی در رازگهانتان به ملاقات خدا می روید باید حالت‌های درست زیر را داشته باشید:

- ۱- **انتظار**- به حضور خدا با انتظار و اشتیاق زیاد بیا. توقع داشته باشید که وقت خوب مشارکت با او داشته باشید و از وقتتان با یکدیگر برکتی بگیرید. این آن چیزی بود که داود از آن وقت خود توقع داشت: " ای خدا، تو خدای من هستی... جان من مشتاق توست." (مزمو ۶۳: ۱)
- ۲- **احترام**- با عجله به حضور خدا نرو، بلکه با سکوت در حضور او، قلب خود را آماده کن و بگذار در این سکوت افکار تو از دنیا پاک شود. به حبقوق نبی گوش فرا ده: " خداوند در خانه مقدس خویش است؛ پس تمام جهان در حضور او خاموش باشد." (حبقوق ۲: ۲۰؛ همچنین مزمو ۷: ۸۹ را نیز ببینید.) آمدن به حضور خدا مانند رفتن به مسابقه فوتبال یا هر تفریح دیگر نیست.
- ۳- **هوشیاری**- در هنگام رازگهان کاملاً سر حال باشید. به یاد داشته باشید که با خالق آسمان و زمین و رهاننده انسانها ملاقات می کنید. کاملاً استراحت کرده باشید و هوشیار باشید. بهترین آمادگی برای رازگهان صبحگاه، از شب قبل آن شروع می شود. زودتر بخوابید تا صبح بتوانید در وضعیت خوبی خدا را ملاقات کنید. او شایسته توجه کامل شماست.
- ۴- **تمایل به اطاعت**- این حالت الزامی است: شما برای رازگهان برای انتخاب آنچه که خودتان می خواهید بکنید یا نکنید، نمی آید. بلکه با این هدف که هر چیز و همه چیزهایی که خدا از شما می خواهد، را بکنید. عیسی فرمود: " اگر کسی برآستی بخواهد اراده او را به عمل آورد، در خواهد یافت که آیا این تعالیم از خداست یا من از خود می گویم." (یوحنا ۷: ۱۷) پس با این حالت به ملاقات خداوند بیایید که قبلاً انتخاب کرده باشید که هر چه که او از شما بخواهد به هر قیمتی که تمام شود، انجام دهید!

## زمان مشخصی را انتخاب کنید

منظور از زمان مشخص این است که چه وقت باید رازگهان داشته باشید و چقدر باید طول بکشد. قانون کلی این است که: بهترین وقت زمانی است که شما در بهترین وضعیت خود قرار دارید! بهترین وقت روزت را به خدا بده. وقتی که خیلی سرحال و هوشیار هستی. با اضافی های (وقت های اضافی) خود خدا را خدمت نکنید. این را نیز به یاد بسپارید که بهترین وقت شما می تواند با بهترین وقت کسی دیگر متفاوت باشد.

به هر حال، برای بسیاری از ما صبح زود به نظر بهترین وقت می آید. این عادت خود عیسی بود که صبح زود برای دعا بر می خاست و با پدر ملاقات می کرد: "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)  
در کتاب مقدس اشاره شده که بسیاری از مردان و زنان خداترس صبح زود برمی خاستند تا با خدا ملاقات کنند. بعضی از آنها عبارت بودند از:

- ابراهیم- پیدایش ۲۷: ۱۹
  - ایوب- ایوب ۱: ۵
  - یعقوب- پیدایش ۱۸: ۲۸
  - موسی- خروج ۴: ۳۴
  - حنا و القانه- اول سموئیل ۱۹: ۱
  - داود- مزبور ۳: ۵، ۷: ۵۷ و ۸
- (همچنین مزبور ۱۴۳: ۸؛ اشعیا ۹: ۲۶؛ حزقیال ۸: ۱۲ را نیز ببینید.)

در طول تاریخ کلیسا بسیاری از مسیحیان که خدا آنها را خیلی بکار برد، او را در صبح زود ملاقات می کردند. هادسون تیلر گفت: " شما هیچگاه وسایل موسیقی را بعد از آنکه کنسرت تمام می شود کوک نمی کنید. این احماقانه است. منطقی آن است که آنها را قبل از آنکه شروع کنید، کوک کنید."

بیداری بزرگ در میان دانشجویان بریتانیایی در اواخر قرن ۱۹ با این کلمات تاریخی شروع شد: " دیده بانگاه صبحگاه را به یاد بسپارید!" پس ما می باید در شروع هر روز، وقتی دیده بانگاه خود را به یاد می آوریم، خود را کوک کنیم.

**اگر عیسی واقعا" در اولین جای زندگیهای ما قرار دارد، می بایست اولین قسمت روزمان را به او بدهیم.** ما خوانده شده ایم که در پی پادشاهی خدا باشیم(متی ۶: ۳۳ را ببینید). پزشکان به ما توصیه می کنند که مهمترین موعد غذا خوردن در روز همانا صبحانه می باشد. این صبحانه اغلب تعیین کننده سطح انرژی، هوشیاری و حتی حال و حوصله ما برای کل روز می باشد. به همین ترتیب ما احتیاج به " صبحانه روحانی" نیز داریم تا روز خود را درست شروع کنیم.

نهایتا" باید گفت که، در صبح افکار ما هنوز بخاطر فعالیت های روزانه به هم نریخته است. فکرهای ما تازه هستند و استراحت کافی کرده ایم و فشارها هنوز بر ما وارد نشده و معمولا" این ساعات روز ساکت ترین اوقات روز می باشند. مادری ساعت خود را برای ۴ صبح کوک می کند تا زنگ بزند، و بعد رازگهانش را می کند و باز می خوابد و وقتی همه بیدار می شوند او نیز بیدار می شود. توضیح او این است که با داشتن بچه ها اطراف خانه در طی روز، صبح زود تنها وقتی است که آرام و ساکت است و او می تواند با خدا تنها باشد. همانطور که این روش برای این خانم مؤثر است، شما نیز احتیاج دارید که وقتی را تعیین کنید که برای شما کارساز است.

**شما حتی می توانید دو رازگهان(صبح و شب) داشته باشید.** داوسون تروتمن، بنیانگذار سازمان دریانوردان، حروف رمز داری برای رازگهان شبانه خود داشت: HWLW. هر گاه با گروهی از مردم در شب به سر می برد یا در خانه با خانمش در حال مکالمه بود و به نظر می رسید که مکالمه شان به پایان می رسد، او می گفت: " بسیار خوب، HWLW." و این حروف رمز مخفف این جمله بود: "His Word the Last Word" (حرف او آخرین حرف است)؛ و او سالها این روش را برای پایان دادن به روز خود با متمرکز کردن افکار افراد به خداوند، انجام داد.

استفن آلفرد، مسیحی و خادم بزرگی که طی سالها در نیویورک خدمت کرد، گفت: " من می خواهم صدای خدا را قبل از شنیدن صدای هر کس دیگر، در صبح بشنوم و نیز می خواهم صدای او آخرین صدایی باشد که در شب به گوشم می رسد."

داود و دانیال حتی خداوند را روزی سه مرتبه ملاقات می کردند(مزمور ۱۷:۵۵؛ دانیال ۱۰:۶ را ببینید).

**هر وقتی که تعیین می کنید بر روی آن ثابت قدم باشید.** در تقویمتان آن را یادداشت کنید. با خدا همانطور که با هر کس دیگر قرار ملاقات می گذارید، وقت تعیین کنید. تاریخی را با عیسی تعیین کنید! بعد مشتاقانه به آن نگران باشید و او را منتظر نگذارید. بدقولی در تاریخ تعیین شده تجربه جالبی برای ما نیست و مسیح نیز از بدقولی خوشش نمی آید. پس با او وقتی را تعیین کنید و به هر قیمتی شده سر قول خود بایستید.

اغلب این سؤال می شود که: " **چقدر وقت باید با خداوند بگذرانم؟**" اگر قبلاً هرگز وقتی مرتب با او نداشته اید، شاید خوب باشد که با **هفت دقیقه شروع کنید** و بعد اجازه دهید این وقت بطور طبیعی رشد کند. شما شاید این را هدف قرار دهید که نهایتاً بیشتر از ۱۵ دقیقه در روز با خداوند وقت بگذرانید. از ۱۶۸ ساعتی که به ما در طی یک هفته داده شده، یک ساعت و ۴۵ دقیقه گذراندن وقت با خداوند با توجه به اینکه برای مشارکت داشتن با خدا خلق شده اید، بسیار کم می باشد. در ذیل راهنمایی های بیشتری را می بینید:

- **برای اولین بار برای دو ساعت رازگهان تلاش نکنید.** در این صورت مایوس خواهید شد. در رابطه تان با خدا می باید مانند هر رابطه دیگری رشد کنید. پس با هفت دقیقه های مرتب شروع کنید و بعد اجازه دهید رشد کند؛ بهتر است که با وقت کم ولی مرتباً رازگهان داشته باشید تا اینکه برای یک ساعت در هر هفته وقت داشته باشید.
- **به ساعت نگاه نکنید.** نگاه کردن به ساعت می تواند رازگهان شما را خیلی سریع تر از هر چیز دیگری خراب کند. تصمیم بگیرید که در کلام و دعا در زمانی که تعیین کرده اید چه می توانید بکنید، و بعد انجام دهید. بعضی اوقات بیشتر از آن وقتی که تعیین کرده اید طول خواهد کشید، و گاهی وقت کمتر. اما فراموش نکنید که به ساعتان نگاه نکنید.
- **بر روی کمیت تأکید نکن بلکه بر روی کیفیت ارزش قائل شو.** در داشتن دو ساعت رازگهان چیزی مافوق روحانی وجود ندارد. مهم این است که در طول این مدت چه ۱۵ دقیقه باشد یا چه دو ساعت و یا چیزی در میان این دو، چه می کنید- این مهم است. هدف شما داشتن وقتی با کیفیت با خدا باشد.

## مکان مشخصی را انتخاب کنید

**مکان رازگهان شما نیز دارای اهمیت زیادی است.** کتاب مقدس اشاره می کند که ابراهیم مکانی دائمی برای ملاقات با خدا داشت (پیدایش ۱۹: ۲۷) عیسی مسیح عادت داشت که در باغ جنسیمانی که در کوه زیتون واقع بود دعا می کرد: "سپس عیسی بیرون رفت و بنا به عادت، راهی کوه زیتون شد و شاگردانش نیز از پی او رفتند." (لوقا ۲۲: ۳۹)

**مکان شما باید محلی منزوی باشد.** این جایی باید باشد که بتوانی تنها باشی، و سکوت حکمفرما باشد و جایی که کسی مزاحم شما نخواهد شد و حواستان پرت نخواهد شد. در دنیای شلوغ امروزی، شاید پیدا کردن چنین مکانی سخت باشد، ولی لازم است. این مکان باید محلی باشد که:

- بدون آنکه مزاحم کسی شوید، بتوانید با صدای بلند دعا کنید؛
- نور کافی برای مطالعه داشته باشد (شاید وجود یک میز نیز خوب باشد)؛
- شما احساس راحتی داشته باشید. (هشدار: هیچگاه در تختخوابتان رازگهان نداشته باشید. این زیاد از حد راحت خواهد بود!)

**مکان شما باید محل خصوصی باشد.** هر جا که تصمیم گرفته اید با خداوند ملاقات داشته باشید، آن محل را جای مخصوصی برای خودتان و خداوند بسازید. در حالیکه روزها می گذرند، آن مکان بخاطر اوقات عالی ای که با عیسی مسیح داشته اید، دارای معنی و مفهوم زیادی برای شما خواهد بود.

**مکان شما باید محل مقدسی باشد.** این جایی است که با خدای زنده ملاقات می کنید. جایی که با خداوند ملاقات می کنید می تواند به اندازه مکانی که ابراهیم با خدا ملاقات کرد، مقدس باشد. البته الزاماً مجبور نیستید که در ساختمان کلیسا باشید. بعضی مردم رازگهان خود را در اتومبیلشان که در مکان ساکتی پارک شده بود داشته اند، یا در اتاقی در بسته در خانه، یا در حیاط پشت خانه و یا حتی در زمین بیسبال. هر کدام از این مکانها، تبدیل به مکان مقدسی برای آنها شده است.

## نقشه ای ساده را دنبال کنید

شخصی گفته است: " اگر چیزی را هدف نگیری، مطمئن خواهی بود که آن را خواهی زد!" برای داشتن رازگهان پرمعنا، به یک نقشه و طرح و یا نوعی رئوس مطالب نیاز دارید که دنبال کنید. قاعده اصلی این است: طرح و نقشه خود را تا آنجا که می توانید ساده نگه دارید. به سه وسیله زیر برای وقت رازگهان طراحی شده تان نیاز خواهید داشت:

- یک کتاب مقدس- ترجمه ای امروزی (نه تفسیر) با چاپی خوب و ترجیحاً با زیر نویسها.
- یک دفتر یادداشت برای نوشتن آنچه خداوند به شما نشان می دهد و نیز برای ساختن فهرست دعا.
- سرودنامه- گاهی اوقات شاید بخوانید در وقت پرستش خود سرود بخوانید (کولسیان ۳: ۱۶ را ببینید).

۱. **منتظر خدا باش (راحت باش).** برای یک دقیقه خاموش باش؛ با عجله به حضور خدا نیا و فوراً شروع به صحبت نکن. نصیحت خدا را اطاعت کن: " بازایستید و بدانید که من خدا هستم." (مزمور ۴۶: ۱۰؛ همچنین اشعیا ۳۰: ۱۵؛ ۴۰: ۳۱ را نیز ببینید) برای مدت کوتاهی ساکت باشید تا خود را در حالت احترام قرار دهید.

۲. **بطور خلاصه دعا کن (درخواست).** این وقت دعای تو نیست، بلکه دعای شروع کوتاهی است تا از خدا بخوانید که قلبتان را پاک سازد و شما را در وقتتان با یکدیگر هدایت کند. دو آیه از کتاب مقدس که می باید حفظ کنید عبارتند از:

- " ای خدا مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهای مرا بدان، و ببین که آیا در من راه فساد است! و مرا به طریق جاودانی هدایت فرما." (مزمور ۱۳۹: ۲۳-۲۴؛ همچنین اول یوحنا ۱: ۹ را نیز ببینید).
- " چشمان مرا بگشا تا از شریعت تو چیزهای عجیب ببینم." (مزمور ۱۱۰: ۱۸؛ همچنین یوحنا ۱۶: ۱۳ را نیز ببینید).

احتیاج دارید که با نویسنده کتاب مقدس قبل از درک کتاب در هماهنگی باشید!

۳. **قسمتی از کتاب مقدس را بخوانید (بخوان).** اینجا جایی است که مصاحبت شما با خدا شروع می شود. او با شما توسط کلامش صحبت می کند، و شما در دعا با او صحبت می کنید.

### کتاب مقدس را اینطور بخوانید...

**آهسته.** عجله نکنید؛ سعی نکنید که قسمت طولانی را بخوانید؛ مسابقه ندهید.

**مکرراً.** عبارتی را بارها و بارها بخوانید تا زمانیکه بتوانید آن را در ذهنتان به تصویر بکشید. علت اینکه بسیاری از مردم از مطالعه کتاب مقدسشان چیزی دستگیرشان نمی شود این است که کتاب مقدس را مکرراً نمی خوانند.

**بدون توقف.** هیچگاه در وسط عبارتی توقف نکن تا شروع به مطالعه عمیق و آموزه ای بکنید. بلکه آن قسمت را فقط برای لذت بردن از آن بخوانید تا به خدا اجازه دهید با شما صحبت کند. به یاد داشته باشید که در اینجا هدف شما بدست آوردن اطلاعات نیست، بلکه تغذیه از کلام و شناخت بهتر مسیح است.

**بلند ولی آرام.** خواندن با صدای بلند اگر مشکل تمرکز دارید باعث خواهد شد که تمرکزتان بیشتر شود. و به شما کمک نیز خواهد کرد تا آنچه را که می خوانید بهتر بفهمید، چون در اینصورت آنچه می خوانید، هم خواهید دید و هم خواهید شنید. به اندازه کافی آرام بخوانید تا مزاحم کسی دیگر نشوید.

**بطور سیستماتیک.** یک کتاب از کتاب مقدس را با روشی منظم در یک زمان مطالعه کنید. روش " مطالعه تصادفی" را بهیچوجه بکار نبرید. عبارتی اینجا، فصلی آنجا، چیزی اینجا که دوست دارید و قسمتی جالب در جای دیگر. شما کتاب مقدس را اگر چنانکه نوشته شده بخوانید، بهتر خواهید فهمید- یعنی یک کتاب یا یک رساله در یک زمان.

**گذری سریع کردن از یک کتاب.** گاهی اوقات شاید بخوانید یک کتاب کامل را بررسی کنید. در آن صورت باید آن را سریع بخوانید تا مکاشفه کلی آن را دریابید. پس در این حالت احتیاجی نیست که آهسته و مکرر بخوانید.

۴. **تفکر کنید و حفظ کنید(تأمل کردن و به خاطر سپردن).** به منظور اینکه کتاب مقدس بتواند با شما پر از معنا و مفهوم صحبت کند، شما می باید در آنچه می خوانید تفکر کنید و آیاتی را که به طور مخصوصی با شما صحبت می کنند، حفظ کنید. تفکر یعنی " فکری را بطور جدی بارها و بارها در فکرتان بیاندیشید." ممکن است از تفکری که کردید آیه ای را انتخاب کنید که برای شما پر مفهوم بوده و آن را حفظ کنید.

۵. **آنچه خدا به شما نشان داده است، یادداشت کنید(ثبت).** وقتی خدا توسط کلامش با شما صحبت می کند، آنچه را که کشف کرده اید، ثبت کنید. یادداشت کردن، باعث خواهد شد که بتوانید آنچه را خدا به شما در گذشته نشان داد به یاد بیاورید و نیز اینکه کشفیات کتاب مقدسیتان را مرور کنید. ثبت آنچه خدا به شما نشان می دهد روشی است برای بکارگیری آن چیزی که در کتاب مقدس می بینید که به زندگی شما مربوط می باشد.

۶. **وقت دعای خود را داشته باشید(درخواست).** پس از آنکه خدا توسط کلامش با شما صحبت کرد، با او به وسیله دعا صحبت کنید. این سهم شما در مصاحبت با خدا است.

## نتیجه

**اگر روزی را از دست بدهید، چه خواهد شد؟** اگر خیلی به ندرت اتفاق می افتد، زیاد غصه آن را نخورید. به سفر احساس تقصیر نروید. " برای آنان که در مسیح عیسی هستند، دیگر هیچ محکومیتی نیست." (رومیان ۸: ۱)

**شریعت گرا نشوید،** چون از دست دادن یک روز نشانه شکست نیست. اما خسته نشوید. اگر وعده غذایی را از دست بدهید، به این معنا نیست که به علت اینکه تداوم نداشته اید، باید غذا خوردن را ترک کنید. بلکه به سادگی در وعده غذایی بعدی کمی بیشتر می خورید و پس از آن دوباره ادامه می دهید. همین قاعده در مورد رازگهانان صدق می کند.

روانشناسان به ما می گویند که معمولاً سه هفته طول می کشد تا با کار یا عادت جدیدی انس بگیرید. سه هفته دیگر نیز طول می کشد تا اینکه آن کار تبدیل به عادت شود. علت آنکه بسیاری از مردم در رازگهانان موفق نیستند این است که آنها از این مانع ۶ هفته ای نگذشته اند. برای اینکه رازگهانان تبدیل به یک عادت شود، می باید حداقل برای مدت ۶ هفته هر روز یک بار آن را داشته باشید.

ویلیام جیمز فرمول معروفی برای رشد دادن عادت داشت:

۱. **تصمیم قوی بگیر (عهد و پیمان).** می باید همیشه با یک ابتکار عمل قوی شروع کنید. اگر با دودلی شروع کنید، هیچگاه موفق نخواهید شد. با گفتن به دیگران در مورد تصمیمتان اعلانی عمومی نکنید.

۲. **به هیچ استثنائی اجازه ندهید که اتفاق بیافتد تا زمانی که عادت جدید کاملاً در زندگیتان ریشه بدواند.** یک عادت شبیه گلوله ریسمان چندلا می باشد. هر بار که به زمین می افتد، چندین نخ آن از هم باز می شود. پس هیچوقت اجازه ندهید که " تنها این دفعه" اتفاق بیافتد. عمل تسلیم شدن، اراده را تضعیف می کند و عدم اعتماد به نفس را تقویت می دهد.

۳. **هر فرصت و علاقه را برای عمل کردن به عادت جدید بقاءید.** هر وقت که کمی تشویق می شوید به عادت جدیدتان عمل کنید، همان موقع آن کار را بکنید. منتظر نباشید، بلکه از هر فرصتی استفاده کنید تا عادتتان را به تحرک وادارید. وقتی عادت جدید خود را برای اولین بار شروع می کنید، تکرار آن هیچ ضرری به شما نخواهد رساند.

من به این پیشنهادات یک پیشنهاد نیز اضافه خواهم کرد.

۴. **به قدرت خدا تکیه کنید.** وقتی همه این چیزها گفته شد و انجام داده شد، باید بدانید که در یک جنگ روحانی قرار دارید، و فقط با قدرت روح القدس خدا می توانید موفق باشید. پس دعا کنید که خدا شما را تقویت کند و به او برای کمک به رشد دادن این عادت برای جلالش، کاملاً اتکا کنید.

اگر متقاعد شده اید که این آن چیزی است که شما احتیاج دارید به آن عمل کنید، خواهش می کنم دعای زیر را بکنید:

#### دعای تعهد

" خداوندا من می خواهم وقتی حتمی در هر روز با تو به هر بهایی که باشد، داشته باشم. من به قوت تو تکیه دارم تا به من کمک کنی که ثابت قدم باشم."