



THE
MENTORING
PROJECT

رهایی از خشم



WES PASTOR

رهایی از خشم



WES PASTOR

(وس پاستور)

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	درک خشم خود
۱۱	آیا می‌توانید بر خشم خود غلبه کنید؟
۱۷	گام‌هایی برای غلبه بر خشم
۳۶	موانع و امید برای غلبه بر خشم
۴۰	نتیجه‌گیری
۴۲	یادداشت‌های پایانی



مقدمه

من در ایالت ورمانت زندگی می‌کنم. این نام از واژه‌ای فرانسوی به معنای «کوه‌های سبز» گرفته شده است. واقعاً سرسبز است، یعنی باران فراوانی می‌بارد؛ گاهی بیش از حد است. به یاد دارم که یک بار در طول بیست و چهار ساعت، به‌طور پیوسته در پایتخت ورمانت، مونپلیه باران بارید و سطح آن به بیست و سه سانتیمتر رسید. رودخانه وینوسکی از کرانه‌هایش طغیان کرد و در کل ناحیه مرکز شهر سیل جاری شد. مزارعی که پر از ذرت و سویا بودند، ویران شدند، خانه‌ها و کسب‌وکارها آسیب دیدند و نابود شدند.

خشم مانند یک رودخانه است؛ معمولاً ویرانگر نیست، اما اگر اجازه بدهید که از کرانه‌هایش طغیان کند، به سرعت به سیلابی خروشان تبدیل می‌شود که گستره‌ای وسیع از ویرانی به جای می‌گذارد. پس چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا پیش از آنکه خشم‌مان فوران کند، آن را مهار کنیم؟ این کتابچه راهنما برای کمک به شما در پاسخ دادن به این سؤال طراحی شده است.

نخست با تلاش برای درک خشم، یک بنیادی را بنا خواهیم نهاد. در واقع، خشم بسیار پیچیده است و ما با برداشتن نقاب‌های بسیار آن، آن را آشکار خواهیم ساخت. دوم، خشم گناه‌آلود را از خشم غیرگناه‌آلود متمایز خواهیم کرد و سپس بررسی

کتابچه راهنما

خواهیم نمود که چرا رسیدگی سریع به هر نوع خشمی، یک امر حیاتی است. سرانجام، چهار مؤلفه اساسی برای غلبه بر خشم خود را در نظر خواهیم گرفت: قدرت برای غلبه بر خشم، گام‌های عملی برای غلبه بر خشم، موانع غلبه بر خشم و در نهایت، امید ما برای غلبه بر خشم.

بیایید با درک بهتر از خشم آغاز کنیم.

۱

درک خشم خود

آشکار کردن خشم خود

اکثر ما خشم را در یک بُعد می‌بینیم: انفجاری، حملات لفظی و گاهی خشونت‌آمیز. اما خشم می‌تواند نقاب‌های بسیاری داشته باشد. ممکن است آرام و کناره‌گیر، اخمو و عبوس باشد. می‌تواند به صورت انرژی بی‌پایان و پربازده ظاهر شود یا پرسروصدا و آزاردهنده باشد. برای غلبه بر خشم، نخست باید نقاب آن را برداریم. پس چگونه می‌توانید بدانید که مستعد خشم هستید؟

ممکن است خشمگین باشید اگر، هنگامی که به شخصی خاص می‌اندیشید، با او در ذهن خود وارد مجادله می‌شوید (که البته همیشه شما پیروز هستید) یا بر ویژگی‌های ناخوشایند او تمرکز می‌کنید. وقتی او را حضوری می‌بینید، سخت می‌کوشید از او دوری کنید، همواره به گونه‌ای نامحسوس.

ممکن است خشمگین باشید، اگر نشانه‌های جسمانی خاصی را بروز می‌دهید؛ مانند میگرن، اختلالات گوارشی، بی‌خوابی یا افسردگی.

ممکن است خشمگین باشید، اگر بهره‌وری شما کاهش یافته یا حتی برای تمرکز در کارهای ساده دچار مشکل می‌شوید.

ممکن است خشمگین باشید، اگر با دیگران به تندی برخورد می‌کنید (همسر آن را «شعله‌ور شدن» می‌نامد) یا به طور کلی نسبت به پیچ‌وخم‌های زندگی صبور نیستید.

کتابچه راهنما

ممکن است خشمگین باشید، اگر کودکان خردسال از هر نوع؛ فرزندان شما، نوه‌ها، کودکان کلیسا؛ منبع دائمی آزرده‌گی باشند.

ممکن است خشمگین باشید، اگر عادات عجیب دیگران، به‌ویژه همسران، دائماً آزاردهنده به نظر می‌رسند و منجر به غرولند قابل پیش‌بینی می‌شوند.

بله، خشم نقاب‌های بسیاری دارد. بنابراین نخستین کار، آشکارسازی آن است، زیرا درمان بیماری بدون تشخیص علائم غیرممکن است.

طبقه‌بندی خشم خود

اکنون که نقاب خشم خود را برداشته‌ایم، آماده‌ایم که آن را طبقه‌بندی کنیم، زیرا همه خشم‌ها یکسان نیستند. تفاوتی عمیق بین احساس خشم خنثی و غیرگناه‌آلود و گناه خشم وجود دارد.

خدا ما را با عواطف و احساسات گوناگون آفریده است؛ شادی و اندوه، محبت و نفرت، حسادت، شور و شوق، خشم، ترس. برای هر یک از آن‌ها، گونه‌های گناه‌آلود و غیرگناه‌آلود وجود دارد. مردم اغلب می‌ترسند، بی‌آنکه گناه کنند، اما اگر این ترس، بازتابی از لغزش در اعتماد به خدا باشد و فلج‌کننده شود و انسان را از انجام وظیفه باز دارد، آنگاه گناه است. کتاب مقدس به ما فرمان می‌دهد: «خشمگین باشید، اما گناه مکنید» (افسیسیان ۴: ۲۶). آشکار است که خشم همواره گناه‌آلود نیست.

در واقع، خشم عادلانه، واکنش درست در برابر همه چیزهای شرارت‌آمیز است. فینحاس به‌سبب غیرت عادلانه‌اش توسط خدا ستوده شد، هنگامی که با نیزه زدن به مرد شمعونی و معشوقه مدیانی او بلا را متوقف کرد (اعداد ۱: ۲۵-۱۵). به همین سان، سموئیل نیز خشم عادلانه نشان داد، زمانی که شائل از اطاعت خداوند و نابود کردن عمالیقان سر باز زد و سموئیل آجاج، پادشاه عمالیق، را قطعه‌قطعه کرد (اول سموئیل ۱۵: ۳۲-۳۳).

رهایی از خشم

اما مهم‌ترین دفاعیه برای وجود خشم غیرگناه‌آلود، خودِ خداست. کتاب مقدس بارها از غضب خدا در مجازات شریران سخن می‌گوید. عیسی مسیح نیز در چند مقطع آشکارا خشمگین شد، مانند برخورد با فریسیان سنگدل (مرقس ۱۱: ۶-۳) و فروشندگان بی‌انصاف معبد (مرقس ۱۱: ۱۵-۱۹). در حقیقت، با بازگشت عیسی، شریران پنهان شدند. آنان خطاب به کوه‌ها و صخره‌ها می‌گفتند: «بر ما فرود آیید و ما را از روی آن تخت‌نشین و از خشم بره فرو پوشانید. زیرا که روز بزرگ خشم آنان فرا رسیده و که را توان ایستادگی است؟» (مکاشفه ۶: ۱۵-۱۷).

از آنجایی که ممکن است خشمگین شد و با این حال گناه نکرد، چه زمانی خشم از مرز خود عبور می‌کند؟ چه زمانی از کرانه‌هایش طغیان می‌کند و جان خودش و دیگران را نابود می‌کند؟

خشم زمانی گناه‌آلود است که به نگرش‌ها و اعمالی خلاف شریعت محبت، یعنی دومین فرمان بزرگ بینجامد. کولسیان ۳: ۸ می‌گوید: «اما اکنون باید همه این‌ها را از خود دور کنید، یعنی خشم، عصبانیت، بدخواهی، ناسزاگویی و سخنان زشت را از دهان خود.» روشن است که کتاب مقدس از خشم گناه‌آلود به واسطه همراهان خشم سخن می‌گوید؛ بدخواهی، ناسزاگویی، سخنان زشت. افسسیان ۴: ۳۱، تلخی و فریاد را می‌افزاید؛ همه این‌ها روح القدس را اندوهگین می‌سازند (افسسیان ۴: ۳۰).

رسیدگی به خشم خود

پس خشم گناه‌آلود به رابطه ما با خدا و دیگران آسیب می‌زند. اما آیا خشم همچون یک روز برفی در ورمانت، رایج نیست؟ آیا واقعاً باید درباره فوران‌های کوچک و روزانه خشم نگران باشیم؟ آیا واقعاً لازم است با ۹۱۱ تماس بگیریم؟

قطعاً همین‌طور است! خشم باید به‌طور کامل و فوراً مورد رسیدگی قرار گیرد. دلیلش این است.

نخست، کتاب مقدس هشدارهای شدید و مکرری دربارهٔ خشم گناه‌آلود می‌دهد. «اعمال نفس» شامل «دشمنی، ستیزه‌جویی، رشک، خشم» است؛ و «کنندگان چنین کارها پادشاهی خدا را به میراث نخواهند برد» (غلاطیان ۵: ۲۰-۲۱).

یعقوب به کلیساها می‌نویسد تا به آن‌ها کمک کند که ایمان حقیقی را از ایمان شیطانی متمایز سازند؛ به آنان پند می‌دهد که «هر کس باید در شنیدن تند باشد، در گفتن کند و در خشم آهسته! زیرا خشم آدمی پارسایی مطلوب خدا را به بار نمی‌آورد» (یعقوب ۱: ۱۹-۲۰). این همان تفاوت بین انجام‌دهندهٔ کلام و صرفاً شنونده‌ای است که خودش را فریب می‌دهد (یعقوب ۱: ۲۲-۲۵).

همچنین عیسی در موعظهٔ بالای کوه به وضوح می‌گوید که خشم مهارنشده، فرمان ششم را که قتل را منع می‌کند، زیر پا می‌گذارد: «شنیده‌اید که به پیشینیان گفته شده، "قتل مکن، و هر که قتل کند، سزاوار محاکمه خواهد بود." اما من به شما می‌گویم، هر که بر برادر خود خشم گیرد، سزاوار محاکمه است؛ و هر که به برادر خود 'راقا' گوید، سزاوار محاکمه در حضور شورا است؛ و هر که به برادر خود احمق گوید، سزاوار آتش جهنم بود» (متی ۵: ۲۱-۲۲). «سزاوار محاکمه»، «سزاوار محاکمه در حضور شورا»، و «سزاوار آتش جهنم»، عبارات مترادف هستند. خشم گرفتن نسبت به یکدیگر، انسان را تا ابد در برابر خدا گناهکار می‌سازد.

خشم چیزی نیست که بتوان به آن پوزخند زد. سبک زندگی سرشار از خشم عادت گونه، حتی جدی‌ترین ایماندار معترف را نیز به عنوان دارندهٔ ایمان شیطانی و در معرض غضب ابدی خدا نشان می‌دهد. اگر زندگی شما با خشم شناخته می‌شود، باید با ۹۱۱ تماس بگیرید، زیرا «افتادن به دست‌های خدای زنده چیزی هولناک است» (عبرانیان ۱۰: ۳۱).

با این حال، خشم غالباً یک گناه دائمی است، حتی برای ایمانداران حقیقی. چرا باید علیه آن اعلان جنگ کنیم؟ زیرا خشم مهارنشده همچون رودخانه‌ای است که از کرانه هایش طغیان کرده، همچون نیروگاه هسته‌ای در حال ذوب شدن است، همچون

رهایی از خشم

آتش اردوگاهی که به آتش‌سوزی جنگلی تبدیل شده است. خشم به‌ندرت خاموش می‌ماند و اغلب با کلمات ویرانگر آشکار می‌شود. یعقوب، زبان خشمگین را این‌گونه توصیف می‌کند: «زبان شرارتی است سرکش و پر از زهر کشنده» (یعقوب ۸:۳)، و متی می‌گوید: «زیرا زبان از آنچه دل از آن لبریز است، سخن می‌گوید» (متی ۳۴:۱۲). هنگامی که خشم گناه‌آلود دل را پُر می‌کند، «بدخواهی، ناسزاگویی و سخنان زشت»، ناگزیر دهان را پُر می‌سازد (کولسیان ۸:۳). رفتارهای خشنونت‌آمیزتری ممکن است به‌زودی در پی آن ظاهر شود.

پس خشم گناه‌آلود، تهدیدی برای جان شما و خطری برای روابط شماست. باید آن را جدی گرفت و با جدیت به آن پرداخت. این‌که هر کسی در برخی مواقع خشمگین می‌شود، بهانه‌ای برای چشم‌پوشی از خشم نیست. خشم گناه‌آلود، خدا را ناخشنود می‌سازد و باید بر آن غلبه کرد.

خبر خوش این است که می‌توان بر آن غلبه یافت. در حقیقت، برای ایماندار، این غلبه به‌تدریج از درجه‌ای از جلال به درجه‌ای دیگر در حال تحقق است (دوم قرنتیان ۱۸:۳). اما چگونه؟ ما چه چیزی را باید بدانیم و چه کاری را باید انجام دهیم تا بر خشم گناه‌آلود خود غلبه کنیم؟ در بخش بعد، چهار مؤلفهٔ اساسی برای غلبه بر خشم را بررسی خواهیم کرد.

بحث و تأمل:

۱. این بخش چگونه درک شما از خشم خودتان را روشن می‌کند؟
۲. در چه موقعیت‌هایی بیش از همه خشمگین می‌شوید؟
۳. برای چه چیزی بیش از همه خشمگین می‌شوید؟

۲

آیا می‌توانید بر خشم خود غلبه کنید؟

قدرت برای غلبه بر خشم

قدرت خدا در همهٔ امور مربوط به قدوسیت، ضروری است؛ و چالش ما با گناه خشم نیز از این قاعده مستثنا نیست. اما منشأ این قدرت چیست؟ خدا چگونه این قدرت را به گناهکاران درمانده و بیچاره‌ای چون ما منتقل می‌کند؟ نتیجهٔ موعود برخورداری از قدرت خدا در زندگی‌مان چیست؟

انجیل: منشأ قدرت خدا

رومیان ۱۶:۱ می‌گوید: «زیرا از انجیل سرافکنده نیستم، چرا که قدرت خداست برای نجات هر کس که ایمان آورد، نخست یهود و سپس یونانی.» انجیل، قدرت خداست برای نجات، قدوسیت، غلبه بر گناه خشم، برای هر که ایمان آورد. این چگونه عمل می‌کند؟ برای یافتن پاسخ، به رومیان ۷:۱-۶، مراجعه می‌کنیم:

پس چه گوییم؟ آیا به گناه کردن ادامه دهیم تا فیض افزون شود؟ هرگز! ما که نسبت به گناه مردیم، چگونه می‌توانیم به زندگی در آن ادامه دهیم؟ آیا نمی‌دانید همهٔ ما که در مسیح عیسی تعمید یافتیم، در مرگ او تعمید یافتیم؟ پس با تعمید یافتن در مرگ، با او دفن شدیم تا همان‌گونه که مسیح به وسیلهٔ جلال پدر، از مردگان برخیزانیده شد، ما نیز در زندگی نوینی گام برداریم. پس اگر در مرگی همچون مرگ او، با وی یگانه شده‌ایم، به یقین در رستاخیزی همچون

رهایی از خشم

رستاخیز او نیز با او یگانه خواهیم بود. زیرا می‌دانیم آن انسان قدیم که ما بودیم، با او بر صلیب شد تا پیکر گناه درگذرد و دیگر گناه را بندگی نکنیم. چون آن که مرده است، از گناه آزاد شده است.

پولس می‌گوید اگر ایماندار هستید، تنها به وسیله ایمان در مرگ گناه‌کش عیسی با او متحد شده‌اید. این اتحاد با عیسی در مرگ او، بهترین تضمین است که روزی در رستاخیزش نیز با او متحد خواهید شد. اما چگونه متحد شدید؟

روح‌القدس: ابزار قدرت خدا

هنگامی که به مسیح ایمان آوردید، امری شگفت‌انگیز رخ داد. روح خدا شما را در مرگ مسیح به او پیوند داد. او به شما قلبی تازه بخشید. به طور خاص، قلب کهنه شما را با برداشتن پیوسته گناه که پیش‌تر در آن ساکن بود و بر قلب‌تان تسلط داشت، مختون ساخت (رومیان ۲: ۲۵-۲۹)، و قلب تازه شما را با نگاشتن شریعت خدا بر آن، توانمند ساخت، تا بتوانید در فرایض او سلوک کنید، هرچند به طور ناکامل (حزقیال ۳۶: ۲۶-۲۷؛ رومیان ۸: ۱-۴؛ دوم قرنتیان ۳: ۱-۳؛ عبرانیان ۸: ۱۰).

او شما را از خودش پُر ساخت و بدین‌سان فرایند پُر ساختن کامل شما از خدای تثلیث، در هنگام ظهور مسیح را آغاز کرد (اعمال ۱: ۴-۵؛ ۲: ۴؛ اول قرنتیان ۱۲: ۱۳؛ افسسیان ۳: ۱۵-۱۹). روح‌القدس شما را مَهر کرد و بیعانه میراث آینده شما و اتحاد شما با مسیح در رستاخیز او شد (رومیان ۵: ۹-۱۰؛ ۶: ۵؛ افسسیان ۱: ۱۳-۱۴).

پس روح خدا، ابزار قدرت خداست که شما را از سلطه گناه آزاد می‌سازد: «زیرا در مسیح عیسی، قانون روح حیات مرا از قانون گناه و مرگ آزاد کرد» (رومیان ۸: ۲). بنابراین اتحاد شما با مسیح در مرگ او، به وسیله روح او چه ارزشی دارد؟ قدرت گناه بر شما شکسته شده است.

این را دوباره بخوانید: قدرت گناه بر شما شکسته شده است! انسان قدیم مصلوب شد (رومیان ۶: ۶). گناه دیگر سلطه‌ای ندارد، زیرا آن‌که مرده است، از قدرت گناه آزاد

کتابچه راهنما

شده است (رومیان ۷:۶). چنان‌که پولس می‌گوید: «اما خدا را شکر که هرچند پیش تر بندگان گناه بودید، لیکن به تمامی دل مطیع آن تعلیم گشتید که بدان سپرده شدید. شما با آزاد شدن از گناه، بندگان پارسایی شده‌اید» (رومیان ۷:۶-۱۸).

آزادی: نتیجه قدرت خدا

کار مسیح که در انجیل آشکار شده، منشأ قدرت خدا در شماست، و روح مسیح که ما را به وسیله ایمان به مسیح پیوند می‌دهد، ابزار آن است. نتیجه چیست؟ آزادی! آزادی از سلطه خفقان‌آور گناه. بار دیگر به رومیان ۶، این بار به آیات ۱۲-۱۴ گوش کنید:

پس مگذارید گناه در بدن‌های فانی شما فرمان براند تا امیال آن را اطاعت کنید. اعضای بدن خود را تسلیم گناه نکنید تا ابزار شرارت باشند، بلکه همچون کسانی که از مرگ به زندگی بازگشته‌اند، خود را تسلیم خدا کنید. و اعضای بدن خود را به او بسپارید تا ابزار پارسایی باشند. زیرا گناه بر شما فرمان نخواهد راند، چون زیر شریعت نیستید بلکه زیر فیضید.

سلطنت گناه پایان یافته است. ایمانداران اکنون آزادند؛ نه برای گناه کردن، بلکه برای سپردن خود و اعضای بدن خود به خدا، برای پارسایی. کلانتر تازه‌ای به شهر آمده است و نام او عیسی، پسر خداست، و هنگامی که او کسی را آزاد می‌کند، آن شخص حقیقتاً از فرمانروایی گناه آزاد است (یوحنا ۸:۳۶). هلولیاه!

رومیان ۸:۱۲-۱۳ درباره کار روح‌القدس چنین می‌گوید: «پس ای برادران، ما مدیونیم، اما نه به نفس، تا بر طبق آن زندگی کنیم. زیرا اگر بر طبق نفس زندگی کنید، خواهید مرد؛ اما اگر به واسطه روح، اعمال گناه‌آلود بدن را بکشید، خواهید زیست.» توجه کنید که رومیان ۸:۱۳، یک فرمان نیست، بلکه وصف زندگی عادی مسیحی است. همه ایمانداران حقیقی به تدریج، به وسیله روح خدا، اعمال بدن را می‌کشند، زیرا دیگر به جسم بدهکار نیستند. چنان‌که پولس پیش‌تر گفت، ایمانداران «نه در حاکمیت نفس، بلکه در حاکمیت روح» هستند (رومیان ۹:۸)، «زیرا طرز فکر

رهایی از خشم

انسانِ نفسانی... از شریعت خدا فرمان نمی‌برد و نمی‌تواند هم ببرد، و کسانی که در حاکمیتِ نَفْس هستند، نمی‌توانند خدا را خشنود سازند» (رومیان ۸: ۷-۸).

اما به نظر می‌رسد یک مشکلی وجود دارد. اگر مسیح حقیقتاً ما را از قدرت کنترل کننده گناه آزاد می‌کند، چگونه «ایماندار» در رومیان ۷ را توضیح می‌دهیم که هنوز به نوعی اسیر گناه خود به نظر می‌رسد؟ اگر واقعاً آزادیم تا به پیچ‌وخم‌های زندگی با شادی پاسخ دهیم، نه با خشم، پس با رومیان ۷: ۱۳-۲۵ چه کار کنیم؟

در این آیات، پولس ظاهراً کشمکش ایماندار با گناه را توصیف می‌کند:

من نمی‌دانم چه می‌کنم، زیرا نه آنچه را که می‌خواهم، بلکه آنچه را که از آن بیزارم، انجام می‌دهم. ... می‌دانم که در من، یعنی در نَفْس من، هیچ چیز نیکویی ساکن نیست. زیرا هرچند میل به انجام آنچه نیکوست در من هست، اما نمی‌توانم آن را به انجام رسانم. زیرا آن عمل نیکو را که می‌خواهم، انجام نمی‌دهم، بلکه عمل بدی را که نمی‌خواهم، به جا می‌آورم. ... من در باطن از شریعت خدا مسرورم. (رومیان ۷: ۱۵، ۱۸-۱۹، ۲۲).

اگر این شخص از گناه آزاد شده است، پس ناتوانی او برای مقاومت در برابر شریعت گناه ساکن در او چگونه توضیح داده می‌شود (رومیان ۷: ۲۰-۲۱)؟ آیا این دلیل روشنی نیست که ایمانداران، حتی پولس رسول بزرگ، هنوز به نوعی اسیر گناه خود هستند؟

با این حال، بررسی دقیق‌تر این آیه نشان می‌دهد که پولس رسول زندگی خود پیش از مسیح را توصیف می‌کند. نخست این را در توصیف خود پولس در مورد خودش می‌بینیم. رومیان ۷: ۱۴ می‌گوید: «ما می‌دانیم که شریعت روحانی است، اما من انسانی نفسانی‌ام و همچون برده به گناه فروخته شده‌ام.» یقیناً کسی که از بردگی گناه رهایی یافته، نمی‌تواند به آن فروخته شود.

پولس ادامه می‌دهد: «زیرا هرچند میل به انجام آنچه نیکوست در من هست، اما

نمی‌توانم آن را به انجام رسانم. زیرا آن عمل نیکو را که می‌خواهم، انجام نمی‌دهم، بلکه عمل بدی را که نمی‌خواهم، به جا می‌آورم» (رومیان ۷: ۱۸-۱۹). در ادامه می‌گوید: «من در باطن از شریعت خدا مسرورم، اما قانونی دیگر در اعضای خود می‌بینم که با شریعتی که ذهن من آن را می‌پذیرد، در ستیز است و مرا اسیر قانون گناه می‌سازد که در اعضای من است» (رومیان ۷: ۲۲-۲۳). انسانی که در رومیان ۷ می‌باشد، پیوسته مغلوب و اسیر گناه است و بدین‌سان او را به‌عنوان شخصی که تولد تازه نیافته نشان می‌دهد، امری که با رومیان ۱: ۶-۲۳؛ ۷: ۱-۱۲؛ ۸: ۱-۱۷ و متونی همچون یوحنا ۸: ۳۶ سازگار است.

ما باید نکته اصلی این آیات را نیز در نظر بگیریم. پولس در پی تبرئه کردن شریعت به‌عنوان علت مرگش می‌باشد و در عوض، گناه را کاملاً متهم می‌کند. پرسشی که در ابتدای این آیه آمده: «پس آیا آنچه نیکو بود، برای من باعث مرگ شد؟» (رومیان ۷: ۱۳)؛ بر همه مطالب بعدی حاکم است. پولس در پی علت محکومیت غیرایماندار است، نه کشمکش در تقدیس ایماندار. پاسخ او روشن است: محکومیت، مرگ روحانی، نه به‌خاطر شریعت مقدس، پارسا و نیکو، بلکه به‌خاطر گناه ساکن در شخص بود. این آیه هیچ ارتباطی با ایماندار ندارد، غیر از اینکه اسارت او در گناه را پیش از آزادی در مسیح توضیح می‌دهد. فریاد رقت‌انگیز او به‌عنوان یک غیرایماندار: «آه که چه شخص نگون‌بختی هستم! کیست که مرا از این پیکر مرگ رهایی بخشد؟» با پاسخ خدا روبه‌رو می‌شود: «خدا را سپاس باد - به‌واسطه خداوند ما عیسی مسیح!» (رومیان ۷: ۲۴). عیسی مسیح به‌وسیله روح خود، زندانی گناه را آزاد می‌سازد (رومیان ۲: ۸).

پس رومیان ۷: ۱۳-۲۵ شخصی را توصیف می‌کند که اسیر گناه و به‌حق محکوم به مرگ ابدی است. این شخص در روح نبود، بلکه هنوز در جسم بود، مشتاق رهایی و سپاسگزار از اینکه اکنون عیسی به‌وسیله روح خود، او را از شریعت گناه و مرگ آزاد ساخته است. اگر چارلز ولسی در زمان رسولان می‌زیست، بی‌تردید انسانی که در رومیان ۷ بود، آزادی خود از قدرت گناه را با چنین سرودی می‌ستود: «مدت‌ها روح زندانی من در بند گناه و شب طبیعت بود؛ چشم تو پرتوی حیات‌بخش تابانیدی؛ بیدار

رهایی از خشم

شدم، سیاهچال از نور شعله‌ور بود. زنجیرهایم فرو ریخت، قلبم آزاد شد، برخاستم، پیش رفتم و تو را پیروی کردم.»

آری، قدرت انجیل مسیح به واسطه روح خدا، زندانی را آزاد کرده است، اما بقایای گناه نیرومند است. همچون بوی لاشه راسو که در جاده افتاده است، بوی آن گناه، از جمله خشم گناه‌آلود، تا به آسمان می‌رسد. در بخش بعد، به گام‌های عملی برای نابود کردن حضور گناه و از بین بردن بوی تعفن افتضاح آن خواهیم پرداخت.

بحث و تأمل:

۱. آیا مطالب بالا، دیدگاه شما را درباره خشم، یا هر گناهی، در زندگی‌تان به چالش کشید؟
۲. آیا می‌توانید با واژگان خود بیان کنید که چرا برای غلبه بر گناه امیدوارید؟

۳

گام‌هایی برای غلبه بر خشم

شما در مسیح خلقتی تازه هستید (دوم قرنتیان ۵:۱۷). شما می‌توانید با اطمینان با گناه بجنگید، زیرا خدا «می‌تواند به وسیله آن نیرو که در ما فعال است، بی‌نهایت فزونتر از هر آنچه بخواهیم یا تصور کنیم، عمل کند» (افسسیان ۳:۲۰). خدا را ستایش کنید!

اما ما هنوز باید آن قدرت را به کار بگیریم. در اینجا پنج گام عملی برای نبرد با گناه آمده است:

۱. نجات‌دهنده بی‌گناه خود را درک کنید
۲. خشم غیرگناه‌آلود را پردازش کنید
۳. خشم گناه‌آلود را کنار بگذارید
۴. محبت را در بر کنید
۵. برای کشمکش مداوم آماده شوید

گام ۱: نجات‌دهنده بی‌گناه خود را درک کنید (دوم قرنتیان ۳:۱۸)

این گام نخست، مهم‌ترین گام در میان این پنج گام است، بر علایق تمرکز دارد. جان‌اتان ادواردز، علایق را به عنوان «گرایش‌های شدید جان» تعریف کرد. او در سال ۱۷۴۶ در اثر برجسته خود، *Religious Affections* (علایق دینی) اظهار کرد که «دین حقیقی، تا حد زیادی، در علایق نهفته است»، نه اینکه عمدتاً در ادراک ذهنی باشد.

رهایی از خشم

امروز شاید بگوییم مسیحیت واقعی یا ایمان آوردن حقیقی عمدتاً در قلب است، نه در مغز.

توماس چالمرز، واعظ بزرگ اسکاتلندی که نزدیک به یک قرن پس از ادواردز می‌زیست، دربارهٔ «قدرت پردکنندهٔ علاقهٔ جدید» موعظه کرد. او در آن موعظه، فرایند غلبه بر دنیاگرایی را چنین توضیح می‌دهد: «همهٔ شما شنیده‌اید که طبیعت از خلأ بیزار است. حداقل ماهیت قلب این‌گونه است؛ [قلب] نمی‌تواند تهی بماند، بی‌آنکه درد رنجی پس تحمل‌ناپذیر را احساس کند. ... دنیا دوستی، صرفاً با نشان دادن بی‌ارزشی دنیا از بین نمی‌رود. اما آیا نمی‌توان آن را با عشق به چیزی که شایسته‌تر از آن است، جایگزین کرد؟ ... [تنها] راه بیرون راندن علاقهٔ قدیمی از [قلب]، قدرت پردکنندهٔ علاقهٔ جدید است.»

آن علاقهٔ جدید چیست؟ گرایش شدید به خودِ خداوند عیسی مسیح است. بنابراین، نخستین گام در غلبه بر خشم گناه‌آلودمان این است که با به‌کارگیری آزادی روحانی که اکنون در اختیار داریم، این علاقهٔ جدید به مسیح را به‌کار ببریم. این به‌کارگیری علاقهٔ جدید و به‌کارگیری آزادی روحانی به چه صورت می‌باشد؟

نگریستن به زیبایی مسیح (مزمور ۴:۲۷؛ دوم قرن‌تیا ۱۲-۱۸؛ کولسیان ۲:۳؛ عبرانیان ۲:۱۲)

«یک چیز از خداوند خواسته‌ام، و در پی آن خواهم بود: که همهٔ روزهای زندگی‌ام در خانهٔ خداوند ساکن باشم، تا بر زیبایی خداوند چشم بدوزم و در معبدش، پاسخم را بجویم» (مزمور ۴:۲۷).

ما آفریده شده‌ایم تا خالق خود را محبت کنیم و حرمت نهیم و بپرستیم. اما یک اتفاقی رخ داد: گناه. هنگامی که آدم گناه کرد، تمامی بشریت در گناه فرو رفت و به خاطر ناتوانی اخلاقی آن، ناتوان از پرستش یا حتی دیدن خدا بود. اما انجیل عیسی مسیح، همهٔ اینها را دگرگون ساخت. دوم قرن‌تیا ۱۲-۱۸ آزادی ما را توصیف می‌کند:

کتابچه راهنما

پس چون چنین امیدی داریم، با شهامت کامل سخن می‌گوییم؛ نه مانند موسی که نقابی بر چهره خود کشید تا بنی‌اسرائیل غایت آنچه را که رو به زوال بود، نظاره نکنند. اما ذهن‌های ایشان تاریک شد زیرا تا به امروز همان نقاب به هنگام خواندن عهد عتیق باقی است و برداشته نشده، زیرا تنها در مسیح زایل می‌شود. حتی تا به امروز، هر گاه موسی را می‌خوانند، نقابی بر دل آن‌ها برقرار می‌ماند؛ اما هر گاه کسی نزد خداوند بازمی‌گردد، نقاب برداشته می‌شود. خداوند، روح است و هر جا روح خداوند باشد، آنجا آزادی است. و همه ما که با چهره بی‌نقاب، جلال خداوند را، چنانکه در آینه‌ای، می‌نگریم، به صورت همان تصویر، از جلال به جلالی فزون‌تر دگرگون می‌شویم؛ و این از خداوند سرچشمه می‌گیرد که روح است.

به بیان دیگر، «قبلاً گمشده بودم، اما اکنون یافت شده‌ام؛ نابینا بودم، اما اکنون می‌بینم.» هر جا روح است، آزادی برای دیدن خدا در شخص پسر او وجود دارد؛ آزادی برای چشم دوختن بر عیسی (عبرانیان ۲:۱۲)؛ آزادی برای علاقه‌مندی به امور بالا (کولسیان ۲:۳). هرچند «آنچه اکنون می‌بینیم، چون تصویری محو است در آینه» (اول قرنتیان ۱۳:۱۲)، بینایی ما به اندازه‌ای بازسازی شده که بتوانیم مسیح را با چشمان ایمان بنگریم و از طریق او خدای عظیم تثلیث را بپرستیم.

پس چگونه او را می‌نگریم؟ این خود می‌تواند یک کتابچه راهنمای مستقلی باشد. ما در آفرینش به او می‌نگریم، زیرا همه چیز به وسیله او آفریده شد؛ در کلیسا به او می‌نگریم، زیرا همه ایمانداران مسکن اویند؛ و مهم‌تر از همه، در کتاب مقدس به او می‌نگریم، زیرا همه نویسندگان کتاب مقدس درباره او نوشتند (یوحنا ۵:۳۹-۴۶). هر نهادی در کتاب مقدس؛ هر نبی، کاهن و پادشاه؛ هر قربانی و عهد؛ هر آنچه درباره قوم اسرائیل می‌خوانیم؛ در حقیقت، سراسر کتاب مقدس به مسیح و مرگ، تدفین و رستاخیز او برای گناهان قوم خدا اشاره می‌کند (لوقا ۲۴:۲۷). ما در کلام خدا، به طور روشن‌تر و جامع‌تر، به مسیح می‌نگریم.

نتیجه نگرستن به او چیست؟ دگرگونی!

رهایی از خشم

دگرگون شدن به صورت خدا (رومیان ۲:۱۲؛ دوم قرنتیان ۱۸:۳؛ کولسیان ۱۰:۳) ما همانی می‌شویم که به آن می‌نگریم، یا چنان‌که گرگ بیل بیان کرد: ما تبدیل به همان چیزی می‌شویم که آن را می‌پرستیم.^۱ نگرستن به مسیح، که فروغ جلال خداست، به «دگرگون شدن به همان صورت، از جلالی به جلال فزون‌تر» به وسیله قدرت روحش که در ما ساکن است، می‌انجامد (دوم قرنتیان ۳:۱۷-۱۸). تازه کردن ذهن‌مان با معطوف ساختن آن به امور بالا؛ اصولاً پسر خدا؛ دگرگونی به شباهت خالق پر جلال‌مان را پدید می‌آورد (رومیان ۲:۱۲؛ کولسیان ۲:۳، ۱۰). خیره شدن به مسیح، علاقه جدید ما، فرمول کتاب مقدسی برای بیرون راندن خشم گناه‌آلود و نشانیدن محبت به جای آن است.

اما چگونه خیره شدن به مسیح، به‌طور عملی به خشم ما کمک می‌کند؟ به دو طریق. نخست، هنگامی که به نجات‌دهنده بی‌گناه خود می‌نگریم، خشم عادلانه را می‌بینیم که پیش‌تر به آن اشاره کردیم. عیسی در همه چیز همانند ما وسوسه شد، چنان‌که عبرانیان ۴ به ما یادآوری می‌کند، اما گناه نکرد. وقتی شخصیت او را درک می‌کنیم، زیبایی خشم گرفتن بدون گناه را می‌بینیم، به‌سوی آن حرکت می‌کنیم. ما به صورت تصویر دلپذیر او دگرگون می‌شویم.

دوم، هنگامی که به نجات‌دهنده زیبای خود می‌نگریم، با نومیدی او روبه‌رو می‌شویم که در دعاهایش نزد خدا برای رهایی بیان شد: «او در ایام زندگی خود بر زمین، با فریادهای بلند و اشکها به درگاه او که قادر به رهاندنش از مرگ بود، دعا و استغاثه کرد و به‌خاطر تسلیمش به خدا مستجاب شد» (عبرانیان ۷:۵). درک کردن، خیره شدن و نگرستن به مسیح، ما را به حالتی از نومیدی فزاینده می‌رساند. بدیهی است که اگر عیسی شدیداً خواستار رهایی بود، پس چقدر بیشتر باید این موضوع درباره ما صدق کند؟ پس ما برای رهایی از حضور گناه؛ که خشم گناه‌آلود ما را نیز دربر می‌گیرد؛ ناله می‌کنیم (رومیان ۸:۲۳). در گام پنجم بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.

گام ۲: خشم غیرگناه‌آلود را پردازش کنید (افسسیان ۲۶:۴-۲۷)

خشم ناپایدار است. این مانند نیتروگلیسرین روحانی در دستان شیطان است. اغلب تنها زمان‌بندی است که خشم گناه‌آلود را از خشم غیرگناه‌آلود جدا می‌کند، زیرا خشم غیرگناه‌آلود می‌تواند به سرعت چرکین شود. از این رو استدعای رسول این است: «خشمگین باشید، اما گناه مکنید: مگذارید روزتان در خشم به سر رسد...» (افسسیان ۲۶:۴).

وقتی من و سو به‌تازگی ازدواج کرده بودیم، من در حال از بین بردن گناه همیشگی خشم بودم. آیه‌ای که در نخستین تابستان ازدواج‌مان مطالعه می‌کردم، کمک زیادی به من کرد. کولسیان ۱۹:۳ می‌گوید: «ای شوهران، زنان خود را محبت کنید و به آنان تندی روا مدارید.» می‌دانستم که تندی من با او نشانه‌ای از خشم من نسبت به اوست.

پس من و سو یک پیمانی بستیم. ما تصمیم گرفتیم که با خشم نسبت به یکدیگر به بستر نرویم. بارها تا دیروقت بیدار می‌ماندیم و هرگونه خشم در رابطه‌مان را شناسایی می‌کردیم. اگر هنوز به گناه تبدیل نشده بود، سریعاً مطابق افسسیان ۲۶:۴، به آن رسیدگی می‌کردیم، پیش از آنکه سمی شود. اگر به گناه تبدیل شده بود، آنگاه برای از بین بردن آن بر اساس گام سوم در زیر عمل می‌کردیم.

در همان لحظه ممکن است ندانید که خشم گناه‌آلود است یا خنثی. نکته این است که نمی‌توان با خشم بازی کرد، حتی با خشمی که آشکارا عادلانه است. همانند تاب دادن چوب گلف یا آماده کردن یک ضیافت، هنگامی که سخن از خشم می‌شود، زمان‌بندی بسیار مهم است. باید حس فوریتی را برای رسیدگی به خشم در خود پرورش دهید، اگر ممکن است، پیش از آنکه گناه‌آلود شود و هم رابطه و هم جان شما را مسموم سازد.

گام ۳: خشم گناه‌آلود را کنار بگذارید (کولسیان ۵:۳-۸)

کنار گذاشتن خشم گناه‌آلود، فرایند پیچیده‌تری است. نخست باید خودِ خشم گناه

رهایی از خشم

آلود را از بین ببرید، سپس در پی آشکار کردن و از بین بردن منشأ(های) آن باشید.

از بین بردن خودِ خشم

نخستین گام در از بین بردن خشم می‌تواند، و باید، نسبتاً سریع انجام شود، زیرا خشم بسیار زود چرکین می‌شود. سه مؤلفه برای از بین بردن خشم گناه‌آلود وجود دارد: مالکیت آن را بپذیرید، آن را اعتراف کنید و آن را بکشید.

۱. مالکیت آن را بپذیرید (مزمور ۴:۵۱)

برنامه‌های گوناگون دوازده قدم، یک چیز مشترک دارند: هنگامی که شخص سرانجام در برابر گروه می‌ایستد و وضعیت خود را می‌پذیرد، گشایشی رخ می‌دهد. این دربارهٔ گناه نیز صدق می‌کند. نخستین گام در از بین بردن خشم گناه‌آلودتان این است که مالکیت آن را بپذیرید: «سلام، نام من است و من خشمگینم.»

در مورد پذیرش گناه، مزمور ۴:۵۱ همواره به طرز قدرتمندی با من سخن گفته است. داوود بنا بر هر سنجشی، برخی از هولناک‌ترین گناهانی را مرتکب شد که می‌توان در حق دیگری انجام داد، از جمله زنا و قتل. او علیه دوست وفادار خود، اوریای حیّتی، یکی از سی سرباز دلیرش، گناه ورزید.

داوود در پاسخ به توبیخ ناتان (دوم سموئیل ۱۲)، به‌طور کامل مالکیت گناه خود را می‌پذیرد. این پذیرش، دو بُعد متمایز دارد. نخست، او اذعان می‌کند که گناهش در نهایت علیه خدا بود. آنچه گناه را این‌قدر گناه‌آلود می‌سازد، سرکشی آن علیه قدوسیت و زیبایی مطلق، علیه خدای آسمان و شریعت نیکو و عادلانهٔ اوست. داوود در مزمور ۴:۵۱ الف می‌گوید: «به تو، آری تنها به تو، گناه ورزیده‌ام، و آنچه را که در نظرت بد است به عمل آورده‌ام.» داوود می‌داند که علیه اوريا و بتشبع گناه کرده است. اما توهین او به خدای قدوس و فیاض در مرکز توجه قرار می‌گیرد.

دوم، پذیرش گناه از سوی داوود بی‌قیدوشرط است. هیچ اگر و اما و بهانه‌ای وجود ندارد. هیچ احتیاطی وجود ندارد. هیچ توجیهی برای گناهش با اشاره به زیبایی بی‌همتای بتشبع یا سرسختی اوريا برای نرفتن نزد همسرش ارائه نمی‌شود. هیچ ادعایی

مبنی بر اینکه پادشاه حق دارد هر زنی را که بخواهد، برای خود بگیرد، یا اینکه کشتن اوریا تنها راه برای حفظ آبرو و مقام سلطنتش بود، مطرح نمی‌شود. مزمور ۴:۵۱ بپذیرش بی‌قیدوشرط داوود از گناهش را در پذیرش بی‌قیدوشرط پیامدهای آن آشکار می‌سازد: «از این رو چون سخن می‌گویی، بر حقی، و چون داوری می‌کنی، بی‌عیبی.» داوود داوری خدا علیه خودش را عادلانه دید، زیرا مسئولیت کامل گناهش را پذیرفت.

اگر قرار است خشم از بین برود، نخست باید به‌طور کامل پذیرفته شود.

۲. به آن اعتراف کنید (متی ۱۲:۶؛ یعقوب ۱۶:۵)

پس از آنکه مالکیت خشم کاملاً پذیرفته شد، باید آن را به‌طور کامل و قاطع اعتراف کرد، هم نزد خدا و هم، در صورت لزوم، نزد انسان.

چنین گفته‌اند که اعتراف برای جان نیکوست و برای آبرو بد است. بااین‌حال، اعتراف، امری بنیادی در مسیحیت است. برای نمونه، عیسی در دعای ربانی به ما می‌آموزد که به گناهان خود اعتراف کنیم و آمرزش قرض‌های خود را از پدر آسمانی بطلبیم: «قرضهای ما را ببخش، چنانکه ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم» (متی ۱۲:۶). چنین اعترافی، پیامدی واقعی دارد، زیرا معیار بخشایش خدا نسبت به ما، بخشایش ما نسبت به دیگران است. به بیان دیگر، اگر واقعاً قرض‌داران خود را نبخشیده باشید، درخواست بخشش از خدا همانند آرزوی مرگ است. متی ۱۴:۶ این نکته را روشن می‌سازد: «زیرا اگر خطاهای مردم را ببخشید، پدر آسمانی شما نیز شما را خواهد بخشید. اما اگر خطاهای مردم را نبخشید، پدر شما نیز خطاهای شما را نخواهد بخشید.»

نخست خشم خود را نزد خدا اعتراف کنید، سپس نزد دیگران؛ زیرا خشم غالباً همچون رودخانه‌ای خروشان، آسیب‌های جانبی زیادی را در روابط ایجاد می‌کند. یعقوب ۱۶:۵ دقیقاً به همین نکته اشاره دارد: «پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید. دعای شخص پارسا، با قدرت بسیار عمل می‌کند.» اعتراف نزد خدا امری خصوصی است و از شرمندگی‌های بسیار جلوگیری می‌کند. اما

رهایی از خشم

اعتراف به خشم گناه‌آلودتان در نزد دیگران، حقیقتاً نزد همهٔ کسانی که تحت‌تأثیر آن قرار گرفته‌اند، نیازمند فروتنی و شکسته شدن واقعی است. داوود این‌طور بیان کرد: «قربانیهای پسندیدهٔ خدا روح شکسته است؛ خدایا، دل شکسته و توبه‌کار را خوار نخواهی شمرد» (مزمور ۱۷:۵۱). فیض خدا به‌سوی فروتنان جاری می‌شود (یعقوب ۶:۴)، پس فیض خدا به‌سوی کسانی جاری می‌شود که گناهان خود را نزد دیگران اعتراف می‌کنند، زیرا چیزی به اندازهٔ اعتراف علنی باعث فروتنی نمی‌شود.

اعتراف‌های علنی، برانگیزانندهٔ دعا هستند: «پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید» (یعقوب ۵:۱۶). اعتراف نزد دیگران، دعای جمعی را با وعدهٔ شفا از گناه خشم که به‌آسانی گرفتار می‌سازد، جاری می‌کند.

پس از آنکه خشم خود را کاملاً پذیرفتید و با فروتنی اعتراف کردید، آماده‌اید که کار را در این گناه مرگبار فرو برید.

۳. آن را بگشاید (افسیسیان ۳۰:۴-۳۱؛ کولسیان ۵:۳-۸)

زمانی که پولس فرمان کنار گذاشتن خشم گناه‌آلود را در افسسیان ۳۱:۴ صادر می‌کند، آن را پیش‌تر بر نشانه‌های باشکوه خلقت تازه استوار ساخته است. در باب‌های ۱ تا ۳، از قدرت قیام که در ایمانداران عمل می‌کند، آگاه می‌شویم. در افسسیان ۴:۱۷-۲۴، می‌آموزیم که ایمان آوردن به‌معنای کنار گذاشتن انسان قدیم و دربر کردن انسان جدید است. بنابراین پولس به کلیسا فرمان می‌دهد که آنچه را که روح خدا پیش‌تر آنان را برای انجامش توانمند ساخته است، انجام دهند.

کولسیان ۳ نیز مشابه آن است. این آیات فرض می‌گیرند که شما با مسیح در حیات تازه برخیزانیده شده‌اید و نسبت به قدرت گناه مرده‌اید (کولسیان ۳:۱-۴). فرض می‌کند که «آن انسان قدیم را با کارهایش از تن به در آورده‌اید و انسان جدید را در بر کرده‌اید، که... هر آن نو می‌شود تا به صورت آفرینندهٔ خویش درآید» (کولسیان ۳:۹-۱۰). بر اساس این آزادی، به شما فرمان داده شده که خشم خود را از بین ببرید: «همهٔ اینها را از خود دور کنید، یعنی خشم، عصبانیت، بدخواهی، ناسزاگویی و

کتابچه راهنما

سخنان زشت را از دهان خود» (کولسیان ۵:۳، ۸).

در این مقطع کاملاً مناسب است که قربانی ستایش و شکرگزاری تقدیم کنید. شما در آستانه از بین بردن خشم گناه‌آلود هستید؛ کنار گذاشتن آن و ورود به فرایند کُشتن گناه خود که در بازگشت عیسی کامل خواهد شد. این تنها بدان سبب ممکن است که شما در مسیح خلقتی تازه هستید، آزادید تا با قدرت انجیل او گناه را از بین ببرید؛ همان انجیلی که شما را به وسیله روح گناه‌کش او به مرگ گناه‌کش او پیوند داده است.

پسر شما را آزاد کرده است! آزاد برای «نه» گفتن به گناه. آزاد برای اندوهگین نکردن روح‌القدس. آزاد برای جلوگیری از پادشاهی خشم گناه‌آلود در بدن فانی شما. آزاد برای ستایش خدایی که برکت قدرت فیض غالب بر گناه از او جاری می‌شود. هلولیاه! پس بگذارید کُشتن آغاز شود.

اما چگونه؟ چگونه خشم گناه‌آلود را می‌کشیم؟ این‌طور نیست که انگار من نمی‌خواهم خشمگین باشم. به نظر می‌رسد که خشمم زندگی مستقلی دارد.

باید با یادآوری این حقیقت آغاز کنید که شما حق انتخاب دارید. می‌توانید انتخاب کنید که به شکل گناه‌آلودی خشمگین نشوید، حتی هنگامی که به حق خشمگین هستید. همان‌گونه که رسول پند داد: «خشمگین باشید، اما گناه مکنید.»

ممکن است به نظر برسد که حق انتخابی ندارید، زیرا عضله انتخاب شما پس از سال‌ها انتخاب گناه تحلیل رفته است. واکنش عادت‌گونه و بی‌درنگ شما به یأس و بی‌عدالتی‌های مشاهده شده، خشم گناه‌آلود بوده است که عضله انتخاب را سست و بدشکل ساخته است. این عضله در انتظار تربیت شدن در پارسایی است. باید تأدیب شود تا شکل بگیرد (عبرانیان ۱۴:۵). به تمرین منظم نیاز دارد تا در عملکرد خدایسندانه برتری یابد؛ در اینجا، عدم انتخاب واکنش نشان دادن با تلخی، تهمت یا بدخواهی است.

رهایی از خشم

روح القدس برخلاف اراده شما گناه را از بین نمی برد، هرچند ممکن است پای شما را بشکنند تا روحیه همکاری کننده تری را در شما پدید آورد. نه، او با کسانی به بهترین شکل کار می کند که قصد دارند نجات خود را با ترس و لرز به انجام رسانند (فیلیپیان ۱۳-۱۲:۲). خبر خوش این است: تمرین در اکثر عرصه های زندگی باعث پیشرفت می شود، از جمله پیگیری قدوسیت. هرچه بیشتر آزادی خود را برای خشمگین نشدن به کار گیرید، این انتخاب آسان تر می شود.

شاید یک مثال کمک کند. اخیراً در تعطیلاتی که با همسرم سپری می کردم، خشمگین شدم. وقتی با خشم گناه آلودم روبه رو شدم، دریافتم که مانند برده گناه رفتار می کردم؛ طوری عمل می کردم که گویی پسر مرا از قدرت گناه آزاد نکرده است؛ گویی توان پاسخ دهی متفاوت را نداشتی. با این آگاهی، به سادگی آزادی ام را در عمل به کار بردم و تصمیم گرفتم که دیگر با خشم گناه آلود به شرایطم واکنش نشان ندهم، بلکه خدا را برای برنامه مشیت الهی اش که برای مقدس ساختن من طراحی شده، شکر کنم (عبرانیان ۱۲:۷-۱۱).

به سبب اتحاد ما با مسیح در مرگ او و به واسطه قدرت روح او که در ما ساکن است، شما (و همه ایمانداران) آزادید که به پاسخ خشمگین گناه آلود «نه» بگویید. هر بار که «نه» می گوئید، عادت خشم تضعیف می شود و بوی تعفن آن از بین می رود. هر بار که آزادی خود را به کار می برید، انسان تازه در درون شما اندکی بیشتر به صورت پرجلال پسر خدا تازه می شود.

منشأ خشم را از بین ببرید

اما «نه» گفتن به گناه کافی نیست. اغلب مشکلی نظام مند وجود دارد که سبب می شود خشم مکرراً بازگردد. برای کنار گذاشتن مؤثرتر خشم گناه آلود، باید ژرفای جان خود را کاوش کنید. غالباً گناهی دیگر (یا مجموعه ای از گناهان) را خواهید یافت که آن ها نیز باید کشته شوند. این فرایند بی شباهت به یکی از تصمیم های مشهور جاناتان ادواردز نیست. تصمیم ۲۴ می گوید: «تصمیم گرفتم که هرگاه عمل شریانه آشکاری انجام می دهم، آن را ردیابی کنم تا به علت اصلی آن برسم؛ سپس با دقت

بکوشم که ۱) دیگر آن را انجام ندهم و ۲) با تمام توانم علیه منشأ انگیزش اصلی بجنگم و دعا کنم.»

اما پیش از پرداختن به مسائل نظام‌مندتر، باید تأکید کنم که از بین بردن خشم‌تان، وابسته به کشف منشأ تنش‌ها نیست. حتی اگر مسائل زیربنایی بالقوه به صورت یک راز باقی بمانند یا مورد رسیدگی قرار نگیرند، شما آزادید که خشم را کنار بگذارید. با این حال، شناسایی منشأ خشم‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا گناهان نظام‌مندتری را که ممکن است تحریک‌کننده خشم گناه‌آلود باشند، از بین ببرید.

برای ردیابی خشم گناه‌آلودتان و شناسایی مشکل اصلی که اغلب گودالی از گناه است، باید شاگرد خودتان شوید و به ریشه رفتار خشمگینانه خود نفوذ کنید. یک راهنمایی سودمند: دوستی نیکو و به‌ویژه همسری دیندار می‌تواند در این خودکاوی بسیار ارزشمند باشد.

دو منشأ رایج خشم گناه‌آلود، تنش‌ها در رابطه و شرایطی است که برخلاف برنامه‌ها و انتظارات شما پیش می‌رود. در اینجا بررسی می‌کنیم که چگونه هر یک از آن‌ها را شناسایی کرده و رسیدگی کنیم.

۱. تنش‌ها در رابطه: شفاف‌سازی، بردباری و بخشایش (کولسیان ۱۲:۳-۱۴)

تنش‌ها در رابطه با خانواده و درون کلیسا از مهم‌ترین دلایل خشم ما هستند. بر اساس تجربه شبنی من، این تنش‌ها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: تنش‌های ناشی از سوءتفاهم، تنش‌های ناشی از تفاوت‌های غیراخلاقی و تنش‌های ناشی از خطا و گناه واقعی. برای ردیابی موفق خشم گناه‌آلود، بهترین راه این است که تعارض‌های اخیر را بررسی کنید و سپس علت تعارض را تحلیل نمایید. شما به دلیلی خشمگین هستید و شناسایی آن دلیل، به حل مشکل نظام‌مند کمک می‌کند.

نخستین گام برای حل تنش‌ها در رابطه، ساده است: موضوع را با شخص مربوطه در میان بگذارید. گاهی درمی‌یابید که همه‌چیز صرفاً سوءتفاهمی بزرگ بوده است.

رهایی از خشم

شما گمان می‌کردید که شخص چیزی گفته و منظوری داشته است، اما با بررسی بیشتر درمی‌یابید که فقط دچار سوءتفاهم شده‌اید. وقتی سوءتفاهم روشن شود، خشم برطرف می‌شود. آسیمی در کار نیست، اشتباهی در کار نیست و دلیلی برای خشم باقی نمی‌ماند.

نوع دوم تنش، شاید زیرکانه‌ترین نوع باشد. این تنش به تفاوت‌هایی مربوط می‌شود که ممکن است برای یکی یا هر دو طرف بسیار مهم باشند، اما لزوماً شامل گناه نمی‌شوند. ممکن است موضوع سیاست باشد؛ اینکه کدام نامزد ریاست‌جمهوری برای کشور بهتر است. ممکن است در مورد شیوه‌های تربیت فرزند یا دیدگاه‌های متفاوت دربارهٔ مسئلهٔ الکل باشد. یا شاید رویکردهای متفاوت در مورد نظافت، وقت‌شناسی یا آداب استفاده از تلفن همراه باشد. من و سو نیز دربارهٔ خرج کردن و پس‌انداز دیدگاه‌های متفاوتی داریم، اما این تفاوت‌ها گناه محسوب نمی‌شوند.

پادزهر آن چیست؟ بردباری. یعنی تفاوت‌های غیرگناه‌آلود دیگران را علیه آن‌ها به کار نبریم. کولسیان ۱۲:۳-۱۳، آن را به‌خوبی بیان می‌کند: «پس همچون قوم برگزیدهٔ خدا که مقدّس و بسیار محبوب است، خویشتن را به شفقت، مهربانی، فروتنی، ملایمت و صبر ملبس سازید. نسبت به یکدیگر بردبار باشید.» خدا را شکر که در مسیح آزادید تا همهٔ ویژگی‌های فردی آزاردهندهٔ عزیزان را چه در خانه و چه در کلیسا تحمل کنید. فراتر از آن، خدا را شکر که همهٔ عزیزان شما نیز آزادند تا روش‌های آزاردهندهٔ شما را تحمل کنند.

سومین تنش، بی‌تردید، دردناک‌ترین نوع است. ممکن است ریشهٔ گناه خشم شما در خطایی باشد که در حق شما انجام شده، شاید توهینی که هرگز جبران نشده است. شما کینه به دل می‌گیرید و این کینه نه‌تنها آن رابطه، بلکه همهٔ روابط شما را مسموم می‌کند. خشم شما از کرانه‌هایش طغیان می‌کند. پادزهر آن چیست؟

بخشایش. کولسیان ۱۳:۳ در ادامه می‌گوید: «...چنانچه کسی نسبت به دیگری کدورتی دارد، او را ببخشاید. چنانکه خداوند شما را بخشود، شما نیز یکدیگر را

کتابچه راهنما

ببخشاید.» بخشایش یعنی چشم‌پوشی از مطالبه جبران؛ یعنی انتخاب اینکه بدهی را پرداخت‌شده بدانید. این اشتیاق برای اعتماد به عدالت نهایی خداست.

اگر سوءتفاهم‌ها را برطرف کنید، تفاوت‌ها را تحمل نمایید و خطاهای واقعی را ببخشید، کاهش چشمگیری در کشمکش شما با خشم پدید خواهد آمد. به یاد داشته باشید، همان‌گونه که آزادید که نگذارید خشم در زندگی‌تان سلطنت کند، به همان اندازه آزادید که حتی فجیع‌ترین گناهی را که نسبت به شما انجام شده، درک کنید، تحمل نمایید و ببخشید. پسر حقیقتاً شما را آزاد کرده و شما را توانمند ساخته تا به واسطه روحش در تازگی حیات گام بردارید.

۲. شرایط مخالف: تسلیم اراده خدا شوید (عبرانیان ۷:۱۲-۱۱؛ یعقوب ۷:۴)
کشمکش نظام‌مند ما ممکن است اساساً مربوط به روابط نباشد، بلکه مربوط به موقعیت، یا دقیق‌تر بگوییم، مربوط به مشیت الهی خدا باشد. زندگی مطابق برنامه پیش نمی‌رود؛ بلکه شاید برخلاف برنامه‌ها و انتظارات شما پیش برود. این می‌تواند به سلامت شما مربوط شود، از یک بیماری ناخوشایند گرفته تا تشخیص سرطان. شاید تغییر غیرمنتظره شغلی یا از دست دادن کار باشد. ممکن است به نگرانی‌های گسترده‌تر مربوط شود؛ اقتصاد، تغییر سیاسی، جنگ یا تهدید آن. به این بیندیشید که چگونه ۱۱ سپتامبر یا بیماری کرونا همه‌چیز را دگرگون کرد. در هر مورد، برنامه خدا، برنامه ما نبود. پس چگونه با خشمی که از کشمکش با اراده خدا برای زندگی ما سرچشمه می‌گیرد، روبه‌رو شویم؟

با دیدن شرایط از جانب مشیت الهی پدر آسمانی حکیم آغاز می‌کنیم؛ هرچقدر هم که دردناک باشد. عبرانیان ۷:۱۲-۱۱ می‌گوید:

«سختیها را به منزله تأدیب تحمل کنید؛ خدا با شما همچون پسران رفتار می‌کند. زیرا کدام پسر است که پدرش او را تأدیب نکند؟ اگر شما تأدیب نشده اید،... پس حرامزاده‌اید، نه فرزندان حقیقی. به‌علاوه، همه ما پدران زمینی داشته‌ایم که تأدیب‌مان می‌کردند، و ما به آنها احترام می‌گذاشتیم. ... پدران ما

رهایی از خشم

کوتاه‌زمانی بنا بر صلاح‌دید خود، ما را تأذیب کردند. اما خدا برای خیریت خودمان ما را تأذیب می‌کند تا در قدّوسیت او سهیم شویم. هیچ تأذیبی در حین انجام شدن، خوشایند نیست، بلکه دردناک است. اما بعد برای کسانی که به وسیله آن تربیت شده‌اند، میوه آرامش و پارسایی به بار می‌آورد.»

تا زمانی که خدای حاکم خود را معمار شرایط دشوارمان ندانیم، وسوسه می‌شویم که آن‌ها را صرفاً تعاملات انسانی سرشار از بی‌عدالتی بدانیم. این امر به راحتی به خشم، و در نهایت به خشم نسبت به خود خدا می‌انجامد و تلخی و رنجش به راحتی در پی آن می‌آید.

اما هنگامی که می‌پذیریم خداوند «آنان را که دوست می‌دارد، تأذیب می‌کند» (عبرانیان ۶:۱۲) و اینکه درد، رنج، آزمایش‌ها و مصیبت‌ها ابزارهایی در دست او برای پالایش ایمان ما هستند، می‌توانیم خشم خود را کنار بگذاریم و بگوییم: «نه به خواست من، بلکه به اراده تو» (متی ۳۹:۲۶) و «از شادمانی وصف‌ناپذیر و پر جلال» (اول پطرس ۱:۶-۸) آکنده شویم. حتی پسر نیز با رنجی که کشید، اطاعت را آموخت (عبرانیان ۵:۸) و «به خاطر آن خوشی که پیش رو داشت» (عبرانیان ۱۲:۲)، ننگ صلیب را متحمل شد. خدا با فیض خود به ما تعلیم می‌دهد که حتی در دشواری‌ها نیز به کلام او اعتماد کنیم و از آن اطاعت نماییم.

یعقوب ۷:۴ به اختصار می‌گوید: «پس تسلیم خدا باشید. در برابر ابلیس ایستادگی کنید، که از شما خواهد گریخت.» قدرت خدا در انجیل مسیح، از طریق سکونت روح القدس در ما که ما را به مسیح پیوند داد، شما را آزاد ساخته تا در هر شرایطی در برابر خدای عظیم و نجات‌دهنده خود تسلیم شوید.

اکنون، پس از کنار گذاشتن خشم گناه‌آلود و منشأ(های) آن، باید چیزی را به جای آن در بر کنیم، زیرا چنان‌که چالمرز در بالا یادآور شد، طبیعت از خلأ بیزار است. درحالی‌که به سراغ گام بعدی می‌رویم، بار دیگر شایسته و تقدیس‌کننده است که خدا را به خاطر آنچه که در مسیح برای ما انجام داده شکر کنیم، زیرا به ما یادآوری

می‌کند که واقعاً از سلطه گناه آزادیم و آزادیم که محبت را در بر کنیم.

گام ۴: محبت را در بر کنید (کولسیان ۱۴:۳)

«و بر روی همه اینها محبت را در بر کنید که همه چیز را به هم می‌پیوندد و شما را کامل می‌گرداند» (کولسیان ۱۴:۳).

در مرکز پرستش، محبت ورزیدن، ستایش کردن و نگرستن به خدای عظیم ما قرار دارد. در واقع، دو فرمان بزرگ این است که خدا را با تمامی وجود محبت کنیم و همسایه خود را همچون خویشتن محبت کنیم. محبت به همسایه‌مان در مسیح، نمایانگر محبت به خود خداست (اول یوحنا ۲۰:۴).

افسیسیان ۲:۱-۵، این محبت را در چارچوب قربانی ترسیم می‌کند: «پس همچون فرزندان عزیز، از خدا سرمشق بگیرید. و با محبت رفتار کنید، چنانکه مسیح هم ما را محبت کرد و جان خود را در راه ما همچون قربانی و هدیه‌ای عطرآگین به خدا تقدیم نمود.» محبت به عنوان قربانی، موضوعی رایج در کتاب مقدس است. فدا کردن جان خود برای دیگران، بزرگ‌ترین نمود محبت است (یوحنا ۱۵:۱۳). در حقیقت، ما محبت را از طریق قربانی مسیح برای ما می‌شناسیم (اول یوحنا ۱۶:۳). گسترده‌ترین و عملی‌ترین حالت محبت فداکارانه، در رومیان باب‌های ۱۲ تا ۱۵ دیده می‌شود. رومیان ۱:۱۲ می‌گوید: «پس ای برادران، در پرتو رحمت‌های خدا، از شما استدعا می‌کنم که بدن‌های خود را همچون قربانی زنده و مقدس و پسندیده خدا تقدیم کنید که عبادت معقول شما همین است.»

بنابراین «تقدیم بدن‌های خود همچون قربانی»، راهی دیگر برای گفتن «محبت را در بر کنید» است. برای ایمانداران رومی، محبت مستلزم به‌کارگیری عطایا برای بنای بدن بود (۸-۳:۱۲)، به وسیله محبت حقیقی به یکدیگر (۱۲-۹:۱۳)، بدون کینه (۱۲-۱۴:۱۳)، فوراً (۸-۱۳:۱۴)، و در ارتباط با برادران ضعیف‌تر یا قوی‌تر، با احترام (۱۴-۱۳:۱۵). برادران ضعیف‌تر کسانی هستند که وجدان‌شان آنان را به اعمالی فراتر از فرمان‌های کتاب مقدس مقید می‌سازد، درحالی‌که برادران قوی‌تر چنین قیدی را

رهایی از خشم

ندارند. بنابراین محبت همراه با احترام، یعنی پذیرفتن یکدیگر بدون داوری یا تحقیر (۱۲:۱۴) و پرهیز از بی‌حرمتی به وجدان برادر ضعیف‌تر و ایجاد لغزش در ایمانش (۱۳:۱۵-۱۴).

به‌طور عملی، رومیان ۱۲، امروز ما را نصیحت می‌کند که با به‌کارگیری عطایای فیض خود برای خیریت بدن، محبت را در بر کنیم. هنگامی که نیازهای مقدسین را برآورده می‌سازیم و حتی به دشمنان خود یاری می‌رسانیم، محبت می‌ورزیم. آیا چیزی مسیح گونه‌تر از برکت دادن در عوض بدی وجود دارد، شاید برکت دعای صادقانه برای رفاه و سعادت دشمن باشد؟

رومیان ۱۳ با تعلیم دادن اینکه هر فرمانی در ده فرمان با فرمان محبت به همسایه همچون خویشتن خلاصه می‌شود، به ما کمک می‌کند. موعظه مسیح بر بالای کوه، به‌عنوان راهنمای تفسیری ماست. روابطی که با پاکی، آشتی، مشارکت و عدم حسادت مشخص می‌شوند، با فرمان‌های زنا نکردن، قتل نکردن، دزدی نکردن یا طمع نورزیدن هماهنگ هستند (رومیان ۸:۱۳-۱۰).

با توجه به نزدیکی بازگشت مسیح (رومیان ۱۱:۱۳-۱۴)، باید فوریتی برای در بر کردن محبت وجود داشته باشد. به‌ویژه لازم است که اختلاف‌های خود را با سایر اعضای بدن، پیش از بازگشت مسیح به‌سرعت برطرف کنیم و نگذاریم خورشید بر خشم ما غروب کند. برای نمونه، اگر با برادر یا خواهری دچار اختلاف شده‌ایم، باید بی‌درنگ با او تماس بگیریم تا حداقل زمانی را در آینده برای گفتگو درباره این موضوع تنظیم کنیم. باید در اعتراف و بخشایش به‌سرعت عمل کنیم. تا آنجا که به ما بستگی دارد، باید هر آنچه لازم است انجام دهیم تا با یکدیگر در صلح زندگی کنیم (رومیان ۱۲:۱۶-۱۸).

در بر کردن محبت، بی‌گمان مستلزم پذیرفتن یکدیگر است، نه داوری کردن یکدیگر به‌خاطر تفاوت‌های غیراخلاقی، چه ضعیف یا قوی (رومیان ۱۴:۱-۱۵:۱۳). مردم سبک‌های متفاوتی برای پرستش دارند؛ برخی هنگام سرود خواندن در کلیسا بسیار پرشور

هستند، درحالی که عده‌ای دیگر آشکارا خویشتن دارند. ایمانداران دربارهٔ فعالیت‌های مجاز در روز خداوند عقاید متفاوتی دارند؛ برخی آن را روز پرستش و استراحت می‌دانند، درحالی که عده‌ای دیگر با داشتن بلیط‌های فصل یکشنبه برای تماشای تیم محبوب‌شان احساس راحتی می‌کنند. برخی مسیحیان خود را برای نوشیدن الکل و سیگار کشیدن آزاد می‌دانند، درحالی که این امر برای دیگران نادرست به نظر می‌رسد. موسیقی راک، حتی راک مسیحی، برای برخی در کلیسای مسیح آزاردهنده است، درحالی که عدهٔ بسیاری مشکلی در آن نمی‌بینند. برخی خالکوبی و سوراخ کردن بدن را برای خداوند انجام می‌دهند، درحالی که برای دیگران نوعی ناپاک ساختن بدن، یعنی معبد خدا، به نظر می‌رسد. در همهٔ این موارد، در بر کردن محبت به معنای پذیرفتن یکدیگر است؛ این مستلزم روحیه‌ای بدون قضاوت نسبت به اموری است که مقید به چارچوب کتاب مقدس نیستند.

اما همهٔ اینها با غلبه بر خشم چه ارتباطی دارند؟ خشمگین شدن نسبت به کسی که برای او فداکاری می‌کنید و جان خود را برای او تقدیم می‌کنید، دشوار است. هنگامی که روابط شما با فوریت در اعتراف، بخشایش و آشتی مشخص می‌شود، به سختی می‌توانید خشمگین بمانید. هنگامی که مشتاقید ویژگی‌های خاص کسی را که با شما تفاوت دارد، تحمل کنید و او را همان‌گونه که هست، بپذیرید، به سختی می‌توانید نسبت به او خشمگین شوید. هنگامی که محبت را در بر می‌کنید، خشمگین شدن دشوار است.

گام ۵: برای کشمکش مداوم آماده شوید (اول پطرس ۵: ۵-۹)

این قربانی، این در بر کردن محبت، خلأیی را که از کنار گذاشتن گناه و خشم گناه آلود پدید آمده پُر می‌کند. با این حال، حتی با از بین بردن گناه، حضور گناه باقی می‌ماند. گام نهایی در غلبه بر خشم گناه‌آلودمان، مدیریتِ انتظارات را با جنگ روحانی درهم می‌آمیزد.

کتاب مقدس به ما یادآوری می‌کند که نبرد با گناه و شیطان ادامه دارد: «هشیار و مراقب باشید، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری غرآن در گردش است و کسی

رهایی از خشم

را می‌جوید تا ببلعد. پس در ایمان راسخ باشید و در برابر او بایستید.....» (اول پطرس ۸:۵-۹). شیطان زنده است، اما حال خوشی ندارد. او می‌داند که زمانش کوتاه است و از مسیح و کلیسای او خشمگین است و می‌کوشد تا حد ممکن، مسیحیان و کلیساهای بیشتری را ساقط کند (مکاشفه ۱۲:۱۲-۱۷).

قدرت گناه شکسته شده است، اما بقایای حضور گناه، چیزهای زیادی را برای کار دشمن ما فراهم می‌کند. ما دشمنی داریم که هدف یگانه‌اش نابودی جان ما به وسیلهٔ وسوسهٔ ما برای ترک ایمان است. ما باید برای کشمکش مداوم تا زمان مرگ آماده باشیم، زیرا همان‌گونه که لوثر یادآور می‌شود، «در زمین همتایی ندارد.» اما نباید نوسید شویم، زیرا «آن که در شماسمت بزرگتر است از آن که در دنیا است» (اول یوحنا ۴:۴). اگر با ابلیس مقاومت کنیم، از ما خواهد گریخت (یعقوب ۴:۷). پس برای مقابلهٔ متقابل باید چه کار کنیم؟

می‌توانیم همچنان خودمان را با تقدیم قربانی‌های ستایش و دعا، به خدا تقدیم کنیم.

عبرانیان ۱۵:۱۳ ما را همچون کاهنان عهد جدید فرا می‌خواند که پیوسته به واسطهٔ مسیح قربانی ستایش تقدیم کنیم، یعنی میوهٔ لب‌هایی که نام او را سپاس می‌گویند. چنین قربانی‌ای دائماً کار عظیم رستگاری را که انجام شده به ما یادآوری می‌کند: ما خلقتی تازه‌ایم، به سبب روحی تازه که تولدی تازه پدید آورده و قلبی تازه آفریده است، همگی بر مبنای عهد تازه‌ای که با خون مسیح مهر شده است، تا در تازگی حیات سلوک کنیم؛ یعنی در محبت گام برداریم (دوم قرنتیان ۵:۱۷؛ حزقیال ۳۶:۲۶-۲۷؛ یوحنا ۳:۸-۸؛ اول پطرس ۳:۱؛ عبرانیان ۸:۸-۱۲؛ رومیان ۴:۶).

وقتی می‌سراییم: «زنجیرهایم فرو ریخت، قلبم آزاد شد»، این حقیقت را تقویت می‌کنیم که دیگر غلام گناه نیستیم، بلکه غلام خدا هستیم و آزادیم که مطابق آن زندگی کنیم. چیزهای کهنه درگذشت؛ چیزهای نو آمده است، از جمله آزادی برای کنار گذاشتن خشم گناه‌آلود و در بر کردن محبت. پس بیایید قربانی ستایش را تقدیم

کتابچه راهنما

کنیم و در همه حال شکرگزار باشیم (دوم تسالونیکیان ۵: ۱۸).

تقدیم قربانی دعا نیز امتیاز و وظیفه‌ای دیگر از کهنات عهد جدید است. کتاب مقدس قربانی‌های روزانه بر روی مذبح بخور را به عنوان استعاره‌ای برای دعا‌های ما به کار می‌برد (خروج ۱۰: ۳۰؛ مکاشفه ۸: ۵). با حضور بسیار فراگیر گناه، هر روز شدیداً به یاری خدا نیاز داریم و دعا راه دسترسی ما به خداست.

برای چه چیزی باید دعا کنیم؟ برای قوت یافتن در ادامه دادن به از بین بردن گناه به وسیله روح خدا (کولسیان ۳: ۵-۸؛ عبرانیان ۴: ۱۶)، برای محافظت در برابر سقوط کردن به وسیله سختدلی (متی ۶: ۱۳؛ عبرانیان ۳: ۱۲-۱۴) و برای رهایی نهایی از حضور گناه (رومیان ۸: ۲۳). روح القدس و آفرینش با ناله‌های ایماندار برای رهایی نهایی همراه می‌شوند (رومیان ۸: ۱۸-۳۰). به ما اطمینان داده شده که خدا به این ناله‌ها، قربانی‌های دعا پاسخ خواهد داد؛ نه تنها برای رهایی نهایی، بلکه برای هر آنچه که هم‌اکنون و در اینجا برای نبرد با گناه و ابلیس بدان نیاز داریم (یوحنا ۷: ۱۵؛ افسسیان ۱: ۱۵-۲۳، ۳: ۱۴-۲۱؛ اول یوحنا ۵: ۱۴-۱۵). ما باید بی‌وقفه دعا کنیم و دل سرد نشویم، زیرا خدای بزرگ ما مایل است و «می‌تواند به وسیله آن نیرو که در ما فعال است، بی‌نهایت فزون‌تر از هر آنچه بخواهیم یا تصور کنیم، عمل کند» (افسسیان ۳: ۲۰).

۴

موانع و امید برای غلبه بر خشم

موانع

گام‌های ما روشن و پیروزی ما قطعی است. با این حال، هنگام رویارویی با نبردی مادام‌العمر علیه دشمنی بی‌رحم، تعجبی ندارد که با موانعی در مسیر کشتن خشم گناه‌آلود مواجه خواهیم شد. اکثر موانع از همان بازدارنده‌هایی سرچشمه می‌گیرند که پیش‌تر در این کتابچه راهنما معرفی شدند: سردرگمی درباره آزادی ما در مسیح، عدم شفافیت درباره احساس خشم و ناکامی در رویکرد ما نسبت به خشم.

شاید بزرگ‌ترین مانع، سردرگمی درباره آزادی ما در مسیح باشد. اغلب حقیقتاً باور نداریم که قدرت گناه شکسته شده است، انسان قدیم قطعاً کنار گذاشته شده و انسان تازه را به وسیله اتحادمان با مسیح از راه ایمان در بر کرده‌ایم. آیاتی مانند رومیان ۷، برای برخی به گونه‌ای این آزادی را توصیف می‌کنند و ایماندار را برای کنار گذاشتن پیوسته گناه و در بر کردن عدالت، سردرگم و نامطمئن می‌سازند.^۲ اما چنان که دیدیم، هنگامی که این آیات به درستی درک شوند، در حقیقت آزادی از قدرت گناه را که پیش‌تر به وسیله پسر خدا برای ما فراهم شده تقویت می‌کنند.

عدم شفافیت درباره تفاوت بین عواطف گناه‌آلود و غیرگناه‌آلود، مانع دیگری برای غلبه بر خشم است. همان‌گونه که دیدیم، همه عواطف پایه‌ای خنثی و غیراخلاقی دارند که اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند گناه‌آلود شوند. انتقال سریع از

کتابچه راهنما

خشم غیراخلاقی به تلخی و حتی آزار کلامی در طول سال‌ها، توان ما را برای تشخیص این تفاوت ضعیف می‌کند و شاید حتی ما را وسوسه کند که اصلاً وجود چنین تمایزی را انکار کنیم. تربیت قلب‌مان برای خشمگین شدن و گناه نکردن، به وضوح و زمان نیاز دارد.

همچنین می‌توانیم با عدم رسیدگی به خشم در زمان مناسب یا عدم رسیدگی به ریشه آن، در رویکردمان برای از بین بردن خشم شکست بخوریم. ما به‌طور اساسی تر ممکن است در پذیرش مسئولیت بی‌قیدوشرط خشم گناه‌آلودمان کوتاهی کنیم. ممکن است در پذیرش رویکردی بی‌امان و بدون مدارا نسبت به خشم ناکام شویم؛ یعنی رویکردی شایسته برای امری که روح‌القدس ساکن در ما را بسیار اندوهگین می‌سازد.

اما شاید بزرگ‌ترین ناکامی ما این باشد که امید به وعده خدا را از دست بدهیم. عیسی به‌خاطر آن خوشی که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد (عبرانیان ۲:۱۲). ما نیز فراخوانده شده‌ایم که همان‌گونه عمل کنیم و «امید خود را یکسره بر فیضی بنهید که به هنگام ظهور عیسی مسیح به شما عطا خواهد شد» (اول پطرس ۱:۱۳). اما این امید، این شادی چیست؟ چه چیزی مانع از آن می‌شود که صرفاً یک تفکر آرزومندانه باشد؟

امید

«متبارک باد خدا و پدر خداوند ما عیسی مسیح که از رحمت عظیم خود، ما را به واسطه رستاخیز عیسی مسیح از مردگان، تولدی تازه بخشید، برای امیدی زنده و میراثی فسادناپذیر و بی‌آلایش و ناپژمردنی که برای شما در آسمان نگاه داشته شده است؛ و شما نیز به قدرت خدا و به واسطه ایمان، محفوظ هستید برای نجاتی که از هم‌اکنون آماده شده است تا در زمان آخر به ظهور رسد» (اول پطرس ۱:۳-۵).

امید ما چیست؟ چیزی کمتر از میراث موعود نیست، ابدیت در حضور خدا، آنگاه که گناه سرانجام کشته می‌شود (مکاشفه ۹:۲۱-۲۷)، مرگ سرانجام نابود می‌گردد

رهایی از خشم

(مکاشفه ۸:۲۱-۱) و ازدواج ما با بره، سرانجام به کمال می‌رسد (مکاشفه ۱۹:۶-۱۰).
رومیان ۸:۲۸-۳۰ و ۸:۳۵-۳۹، این امید را به‌زیبایی بیان می‌کند:

می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده او فرا خوانده شده‌اند، همه چیزها با هم برای خیریت در کار است. زیرا آنان را که از پیش شناخت، ایشان را همچنین از پیش معین فرمود تا به شکل پسرش درآیند، تا او فرزند ارشد از برادران بسیار باشد. و آنان را که از پیش معین فرمود، همچنین فرا خواند؛ و آنان را که فرا خواند، همچنین پارسا شمرد؛ و آنان را که پارسا شمرد، همچنین جلال بخشید. ...

کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟ سختی یا فشار یا آزار یا قحطی یا عریانی یا خطر یا شمشیر؟ ... به‌عکس، در همه این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به‌واسطه او که ما را محبت کرد. زیرا یقین داریم که نه مرگ و نه زندگی، نه فرشتگان و نه ریاست‌ها، نه چیزهای حال و نه چیزهای آینده، نه هیچ قدرتی، و نه بلندی و نه پستی، و نه هیچ چیز دیگر در تمامی خلقت، قادر نخواهد بود ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسی است، جدا سازد.

وفاداری خدا به عهدش برای نجات قوم خود، امید ماست؛ نه‌تنها در غلبه بر خشم گناه‌آلود، بلکه برای گناه به‌طور کلی. خدا وعده داده که همه کسانی را که از پیش می‌شناخت، جلال خواهند یافت و هیچ چیز نمی‌تواند آن نقشه را ناکام سازد؛ هیچ چیز نمی‌تواند گوسفندان را از محبت شبان نیکوی‌شان جدا کند.

آینده ما؛ آنچه «نه‌هنوز» نامیده می‌شود؛ قطعی است. ما اطمینان کامل داریم که از حضور گناه و غضب آینده نجات خواهیم یافت (رومیان ۵:۱-۱۱، ۸:۱۸-۳۹). اما آنچه وعده «نه‌هنوز» را تثبیت می‌کند، «از پیش» در رومیان ۵:۱۲-۸:۱۷ است. این آیات به ما اطمینان می‌دهند که خدا قبلاً قوم خود را از مجازات گناه و به‌ویژه از قدرت گناه نجات داده است. به همه کارهایی که خدا خدا پیشاپیش در ایماندار انجام داده توجه کنید:

کتابچه راهنما

۱. ما هم اکنون دیگر در آدم نیستیم، بلکه در مسیح هستیم (رومیان ۵: ۱۲-۲۱).
۲. ما هم اکنون دیگر زیر شریعت نیستیم، بلکه زیر فیض هستیم (رومیان ۶: ۱-۱۴).
۳. ما هم اکنون دیگر غلام گناه نیستیم، بلکه غلام پارسایی هستیم (رومیان ۶: ۱۵-۲۵: ۷).
۴. ما هم اکنون دیگر در جسم نیستیم، بلکه در روح هستیم (رومیان ۸: ۱-۱۷).
۵. ما هم اکنون از بدن مرگ، که نمایانگر قدرت گناه است، رهایی یافته‌ایم (رومیان ۷: ۲۴، ۸: ۲).

ما به رهایی خدا از حضور گناه در آینده اطمینان داریم، زیرا پیش‌تر رهایی کنونی خدا از قدرت گناه را تجربه کرده‌ایم. از این رو، پیروزی نهایی ما بر خشم گناه‌آلود تضمین شده است. امید ما استوار است.



نتیجه گیری

در سال ۱۹۷۵، خشنودی خدا در این بود که مرا از گناهم نجات دهد، زمانی که دانشجوی دانشگاه ایالتی اوهایو بودم. در پاییز آن سال آموختم که عیسی آمد تا برای گناهان من بمیرد و هر که به او ایمان آورد، نجات خواهد یافت. هنگامی که در پایان آن سال، زندگی خود را به مسیح تسلیم کردم، یوحنا ۳۶:۸ را تجربه نمودم؛ پسر مرا آزاد ساخت، نه تنها از مجازات هولناک و ابدی گناه، بلکه از قدرت فلج کننده و ناتوان کننده گناه. چنان که سراینده سرود نوشته است: «زنجیرهایم فرو ریخت، قلمم آزاد شد، برخاستم، پیش رفتم و از تو پیروی کردم.» بی درنگ روح القدس در درونم، گشتن اعمال جسم را آغاز کرد و من سلوک کردن در تازگی حیات را آغاز کردم.

به ذهنم می رسد که شاید شما این کتابچه راهنما را می خوانید و می اندیشید که ایماندارید، هرچند هنوز اسیر گناه هستید، یا حتی می دانید که ایماندار نیستید. الگوی منظم گناه در زندگی شما ممکن است نشان دهنده این باشد که سلطه گناه هنوز شکسته نشده است. عادت های گناه آلود جنسی، مانند پورنوگرافی، سوءاستفاده از الکل یا ماری جوانا، خشم و همراهان زشت آن، همه عادت های گناه آلود باید دلیلی کافی برای آزمونی هوشیارانه باشد (اول قرنیتان ۹:۶-۱۰؛ دوم قرنیتان ۵:۱۳؛ غلاطیان ۵:۱۹-۲۱).

اما خبر خوش این است: عیسی هنوز گناهکاران را می پذیرد، حتی گناهکارانی که به کلیسا می روند. مگذارید که او در آن روز به شما بگوید: «هرگز شما را نشناختم. ام از من دور شوید، ای بدکاران» (متی ۲۳:۷). امروز نزد مسیح بروید و بگذارید روح او

کتابچه راهنما

شما را پاک سازد، مجازات گناه را ببخشد و قدرت گناه را درهم بشکند. به خداوند عیسی مسیح ایمان آورید. کاملاً به کار او تکیه کنید و از آزادی حقیقی بهره‌مند شوید، زیرا «اگر پسر شما را آزاد کند، به‌راستی آزاد خواهید بود.»

اکنون تقریباً پنجاه سال از زمانی که گشتن خشم گناه‌آلودم را آغاز کردم، می‌گذرد. اگر بگویم که دیگر با آن کشمکش ندارم، دروغ گفته‌ام. این ماهیت گناهان همیشگی و ریشه‌دار است. در حقیقت، گاهی اجازه داده‌ام که روحی خشمگین بر من چیره شود. اما با فیض او، همچنان در نبرد دیرینه‌ام با خشم گناه‌آلود پیشرفت کرده‌ام. اجازه بدهید داستانی را بازگو کنم که شاید شما را در نبرد خودتان دلگرم سازد.

پس از ۱۶ سال ازدواج، ارزشمندترین جایزه را در قالب وسایل تزئینی کریسمس دریافت کردم؛ چیزی که همسر سالانه به‌طور سفارشی برای همه اعضای خانواده می‌ساخت. تا آن زمان، کریسمس برای من زمان دشواری بود. بی‌تردید، من دوست دارم به دیگران هدیه بدهم، به‌ویژه به همسر و فرزندانم. اما از اجبار برای انجام این کار بیزار بودم، به‌خصوص با این تصور که گویی به‌نحوی در حال جشن گرفتن مسیح و تولد او هستیم. از این‌رو در شانزده سال نخست ازدواج‌مان، سو ناچار بود در سراسر فصل کریسمس، شوهری را که شبیه اسکروج بود، تحمل کند.

اما در سال ۱۹۹۷ صلح برقرار کردم و پذیرفتم که کریسمس، بیشتر یک تعطیلی خانوادگی است تا مذهبی (غلاطیان ۴:۱۲). این امر به من اجازه داد که با شادی حقیقی کریسمس و بدون احساس ریاکاری وارد این فصل شوم، احساسی که منبع مهم خشم گناه‌آلود من بود. حالت چهره کریسمسی من از ترش‌رویی به فیض‌بخشی دگرگون شد. وسیله تزئینی من در سال ۱۹۹۷ چه بود؟ کلاه بابانوئل با این نوشته: «بیشترین پیشرفت.»

در طول تقریباً پنج دهه، خدا همچنان مرا یاری داده تا نه‌تنها گناه خشم، بلکه بسیاری از گناهان دیگر را نیز از بین ببرم؛ درحالی‌که مرا به‌طور پیوسته به شباهت صورت زیبای پسر عزیز خود درمی‌آورد. جلال بر خدا؛ او کارهای عظیمی انجام داده است!



یادداشت‌های پایانی

1. G. K. Beale, *We Become What We Worship: A Biblical Theology of Idolatry* (IVP Academic, 2008).

۲. غلاطیان ۵، آیات مربوطی است که تفسیر نادرست آن سبب سردرگمی بسیار شده است. برای تفسیر سودمند غلاطیان ۵: ۱۶-۱۸، به تفسیر آگوستین دربارهٔ غلاطیان مراجعه کنید.



وس پاستور بنیانگذار و رئیس مرکز NETS برای بنا و احیای کلیساست. NETS در سال 2000 توسط کلیسای یادبود مسیح (Christ Memorial Church) آغاز شد؛ کلیسایی که وس در سال 1992 در نزدیکی برلینگتون ورمانت بنا نهاد و بیش از سی سال شبانی کرد. وس و همسرش، سو، پنج فرزند متأهل و هجده نوه دارند.

