

مکاشفہ

مدیریت

# خشم

ریچارد بکسٹر





ا به نام او و برای او ا

**Anger Management** : Adapted and Paraphrased from  
Baxter's *Christian Directory* by Richard Rushing  
Copyright 2008 by Richard Baxter  
Published by The Banner of Truth Trust  
3 Murrayfield Road, Edinburgh EH12 6EL, UK  
P.O. Box 621, Carlisle, PA 17033, USA  
Translated into Farsi by Revelation Ministries Inc.  
Farsi ISBN: 979-8-9888817-7-3



پدریت هشتم

# مکاشفه

نشر مکاشفه

## مدیریت خشم

نویسنده: ریچارد بکستر |

ترجمه: گروه مترجمان |

سرپرستار: نیما علیزاده |

نوبت چاپ: اول، ۲۵ دسامبر ۲۰۲۵، دی ۱۴۰۴ |

شابک: ۹۷۹-۸-۹۸۸۸۸۱۷-۷-۳ |

همه حقوق متعلق به خدمات مکاشفه است |

نقل از کتاب با ذکر ماخذ مجاز و هر گونه بهره‌برداری دیگر

منوط به اجازه کتبی از ناشر است.



WWW.MOKASHEFEH.COM

پدیریت حشم

ریچارد بکسٹر



## فهرست

یادداشت ناشر | ۱۳

مدیریت خشم | ۲۱

استدلال‌ها | ۲۹

راهکارهای عملی برای مقابله با خشم گناه‌آلود | ۳۳

نگاهی کوتاه به زندگی ریچارد بکستر | ۴۳

نظرات درباره کتاب «شبان اصلاح‌شده» اثر ریچارد بکستر | ۵۳



به سبب جوانی‌ات، از وسوسه‌ها و دام‌ها برحذر باش؛ و بالاتر از همه، مواظب باش که در استفاده از دارایی‌ات خویشتندار باشی و به جماعت نیکو وصل شوی، اگرچه ممکن است به تو لقب پیوریتن را بدهند و مسخره‌ات کنند، اما اهمیتی نده، بلکه شاد و خوشحال باش، زیرا کسانی که مورد تمسخر و تحقیر این دنیای بی‌خدا و عبث قرار می‌گیرند و به آنها لقب پیوریتن یا افراطی داده می‌شود، تو را در جمع خود می‌پذیرند. همچنین باید بگویم، وقتی در این نقطه از زندگی قرار دارم، همان‌طور که مرا می‌بینی، زیر آسمان؛ روحم با هیچ چیزی آرام نمی‌گیرد، به جز کسانی که به آنها لقب مذهبی می‌دهند. آنها افرادی هستند که می‌توانند در زمان مناسب روح خسته را التیام بخشند و من با تجربه این را یافته‌ام...

آخرین سخنان آسمانی پیش از رحلت باشکوه جان،  
مباشر کُنت در کِنمور



## یادداشت ناشر معرفی پیوریتن‌ها

پیوریتن‌ها، اعضای جنبش اصلاحات مذهبی، معروف به پیوریتنیزم بودند که در اواخر قرن شانزدهم، هم‌راستا با جنبش اصلاحات در کل اروپا، در کلیسای انگلستان به وجود آمدند. پیوریتن‌ها که اکثریت کالوینیست بودند، باور داشتند که کلیسای انگلستان بسیار شبیه کلیسای کاتولیک رومی است و باید از مراسم و اعمالی که ریشه در کتاب مقدس ندارند، اصلاح شود. به همین دلیل در سال ۱۶۶۲ پارلمان انگلستان حکم معروفی به نام «قانون یکپارچگی»<sup>۱</sup> را

---

۱. Act of Uniformity؛ قانونی که در سال ۱۶۶۲ توسط پارلمان انگلستان وضع شد تا فعالیت همهٔ کلیساها همان‌طور باشد که کلیسای انگلستان ترجیح می‌دهد.

برای کنترل کلیساها وضع کرد، طبق این حکم همهٔ شبانان برای ادامهٔ خدمت باید آن را امضا می‌کردند. بر اساس این قانون، همهٔ کلیساها ملزم به اجرای مراسم کلیسایی خود به یک شکل و آن‌طور که کلیسای انگلستان دیکته می‌کرد بودند. حدود دو هزار پیوریتن این حکم را امضا نکردند و همین باعث شد تا از منصب کلیسایی خود اخراج شوند. این واقعه معروف به «اخراج بزرگ»<sup>۱</sup> است.

پیوریتن‌ها عالمانی بسیار جدی و مصمم بودند که باور داشتند برای اجرای این اصلاحات از طرف خدا ماموریت دارند. به قول جان میلتن، شاعر و نویسندهٔ معروف انگلیسی: «پیوریتن‌ها اصلاح‌کنندهٔ اصلاح‌گران بودند.»

دربارهٔ پیوریتن‌ها باورهای اشتباهی وجود دارد و همواره سعی شده که از آنها تصویری تاریک، خشن و عبوس ارائه شود، اما در واقعیت پیوریتن‌ها افرادی بسیار تحصیل‌کرده، خوش‌پوش، شاد، متشخص و دانا بودند.

متأسفانه پیوریتنیزم به خاطر فشارها و جفاهای بیش از حد، خیلی دوام نداشت و دورهٔ پیوریتن‌ها را می‌توان بین ۱۵۳۰ تا ۱۶۶۰ میلادی در نظر گرفت. زندگی‌نامه‌ها و نوشته‌های آنها حاکی از آن است که این افراد، حقیقتاً گروهی خاص در تاریخ مسیحیت بوده‌اند. آنها به معنای واقعی، مسیحیان بالغی

۱. Great Ejection؛ حدود دو هزار پیوریتن به دلیل مخالفت و امضا نکردن «قانون یکپارچگی» از کلیسا اخراج شدند.

بودند که برخلاف مسیحیت عصر ما به دنبال شهرت، مقام، پول، موفقیت و خودمحوری نبودند. آنها به راستی ابرائسان و قهرمانان ایمان مسیحی بودند. انسان‌های بزرگی که به درستی خدای بزرگی را خدمت می‌کردند. آنها فقط شنوندگان کلام نبودند، بلکه فارغ از چالش‌ها و جفاها، عمل‌کنندگان کلام بودند. وفاداری و جدیت نسبت به کتاب مقدس، الهیات عهد، مسیح محوری، قداست و جلال خدا، از برجسته‌ترین و بنیادی‌ترین تأکیدات پیوریتن‌ها می‌باشد.

موعظات و تعالیم پیوریتن‌ها بسیار کاربردی و عمیق هستند و مسیحیان قرن بیست و یکم از این تعالیم می‌توانند بهره‌ی فراوانی ببرند. به قول سینکلر فرگوسن<sup>۱</sup>: «مطالعه آثار پیوریتن‌ها که معروف به طبیبان روح هستند؛ مانند ورود به دنیایی بسیار غنی از الهیات روحانی است، برای فکر و قلبی که همواره در پی کاوش درون خود است. پیوریتن‌ها با فیض، قلب شما را تسخیر و تبدیل می‌کنند و شما را با مشاوره‌های حکیمانه در زندگی راهنمایی می‌نمایند.»

به دلیل اهمیت و ارزش متون پیوریتن‌ها، «سازمان خدمات مسیحی مکاشفه» در راستای ترویج تعالیم صحیح و مجهز کردن کلیسای فارسی‌زبان، بر آن شد تا این سری کتابچه‌های ارزشمند از پیوریتن‌ها را ترجمه و منتشر کند.

این سری کتابچه‌ها معروف به «پیوریتن‌های جیبی»

---

1. Sinclair Ferguson

(Pocket Puritans) هستند. این مجموعه، هرچند کوچک اما بسیار عمیق و کاربردی می‌باشد و تا امروز میلیون‌ها مسیحی را در ابعاد مختلف زندگی مسیحی‌شان کمک کرده است.

### درباره کتاب حاضر

کتاب «مدیریت خشم»<sup>۱</sup> اثر ریچارد بکستر<sup>۲</sup> (۱۶۱۵-۱۶۹۱) است. ریچارد بکستر، شاعر، شبنان و واعظی برجسته در دوره پیوریتن‌ها در انگلستان بود. او به دلیل مشکلات خانوادگی هیچ وقت نتوانست به صورت رسمی تحصیلات آکادمیک داشته باشد و اغلب دانش او توسط شبنانان کلیسای محلی در کودکی و مطالعه شخصی کتاب مقدس شکل گرفته بود. او در زمان نوجوانی به مدرسه‌ای رفت که در آنجا جان اُون<sup>۳</sup> مربی و مرشد او بود. بکستر الهیات را هیچ وقت به شکل رسمی در دانشگاه نخواند، اما به خاطر خدمت شبنانی پرثمر خود به یکی از تاثیرگذارترین مسیحیان تاریخ مسیحیت تبدیل شد.

بکستر به عنوان شبنان کلیسا، خانه به خانه به ملاقات اعضای کلیسای خود می‌رفت و در طول سال، شاگردسازی و مشاوره را برای جماعت خود فراهم می‌کرد. شایان ذکر است که بعضی از تعالیم بکستر با الهیات اصلاح شده تطابق

1. Anger Management

2. Richard Baxter

3. John Owen

نداشت. برای مثال او در مورد عادل شمردگی و کفاره بیشتر با الهیات آرمینین‌ها هم‌راستا بود که در دوره ما شباهت‌هایی بین آن‌تی. رایت و بکستر در این زمینه دیده می‌شود. اما باید در نظر داشت که او در اکثر موارد یک کالوینیست بود و این دوگانگی، هم برای همقطاران معاصر وی اذیت‌کننده بود و هم برای خیلی‌ها در عصر حاضر.

جدا از این اختلافات، بکستر به عنوان یک شبان پیوریتن‌خستگی‌ناپذیر و یکی از مردان خدا، منشا برکت بسیاری از مسیحیان بوده است و نوشته‌های او تا امروز برای مسیحیان مفید و بناکننده می‌باشد.

ریچارد بکستر در این کتاب توضیح می‌دهد که خشم، هدیه خدا به ماست، برای ممانعت از هر آنچه غلط و اشتباه است. او همچنین ذکر می‌کند که خشم می‌تواند به گناه ختم شود و در این کتاب مشاوره‌هایی ارزشمند و کاربردی برای کنترل و مدیریت خشم ارائه می‌دهد. او کمک می‌کند تا ما خشم گناه‌آلود را بشناسیم و بر آن غلبه کنیم.

باعث خرسندی است که در «نشر مکاشفه» می‌توانیم پیوریتن‌ها را به جامعه مسیحی فارسی‌زبان معرفی و در شناخت این مقدسین و نوشته‌های آنها گامی برداریم. باشد که مطالعه این مجموعه شازده‌جلدی، در کنار بقیه متون منتشرشده توسط سازمان خدمات مسیحی مکاشفه، باعث

روشنگری ذهن و ضمیر مخاطبان شود تا همه خوابیدگان از خواب غفلت بیدار شده و برای جلال خدا، مانند بالغان در روح، زندگی و رفتار کنند. آمین.

نیما علیزاده

شبان و مؤسس «خدمات مسیحی مکاشفه»

## مدیریت خشم

چه زمانی خشم گناه است

۱. وقتی در مخالفت با خداوند یا نیکویی بروز می‌کند؛ مانند زمانی که به دلیل اطاعت از خداوند برای صید جان‌ها و یا زمان دور کردن افراد از گناهانشان، بر ما خشم می‌گیرند.

۲. وقتی عقل و منطق، ما را تحت تاثیر قرار داده و مانع از درست اندیشیدن می‌شود.

۳. زمانی که منجر به رفتار ناشایست، استفاده از کلمات یا اعمال گناه‌آلود می‌شود.

۴. زمانی که ما را به ستم بر دیگران از طریق گفتار و کردارمان و ما می‌دارد و باعث می‌شود به نحوی با دیگران رفتار کنیم که خودمان دوست نداریم با ما رفتار کنند.

۵. زمانی که هیچ دلیلی پشت آن نیست و نابجاست.
۶. زمانی که از عاملی که آن را برانگیخته است، شدیدتر باشد.
۷. زمانی که توانایی ما را برای انجام وظایفمان نسبت به خدا و انسان‌ها مختل می‌کند.
۸. وقتی ما را از محبت، لطف برادرانه و نیکویی در حق دیگران باز می‌دارد.
۹. هنگامی که ما را به کینه‌توزی، انتقام، نزاع، تفرقه، ظلم به زبردستان و اهانت به بالادستان ترغیب می‌کند.
۱۰. هنگامی که بیش از حد به طول می‌انجامد؛ و آن هنگام که به هدف خود می‌رسد نیز فروکش نمی‌کند.
۱۱. هنگامی که از آن به عنوان ابزاری برای پیشبرد اهداف خود خواهانه نفسانی و گناه‌آلود استفاده شود. خشمی که به دلیل خدشه دار شدن غرور و به خطر افتادن منافع، لذت یا میل و اراده نفسانی ما بروز می‌کند، گناه است.

### نکاتی به منظور ممانعت از خشم گناه‌آلود

۱. خشم کنترل نشده که به انسان آسیب می‌رساند و علیه عقل و خرد قیام می‌کند، بی‌دلیل و غیرمنطقی است. همه هیجانات می‌بایست تحت کنترل عقل باشند. خشم، مانند گناه مستی است و عقل را پایمال کرده، زایل می‌سازد. خشم گناه‌آلود، مستی یا جنونی موقتی است، چرا که عقل ما را به حاشیه می‌راند. به یاد داشته باشید که شما انسان هستید و

شرم آور است که همچون حیوان، تسلیم خشم خود باشید.  
۲. خداوند مایل است ابتدا بر قوای عقلانی ما سلطنت کند و سپس از طریق آنها بر قوای دیگر ما نیز حکم براند. هیجان و خواسته‌های نفسانی گناه‌آلود به نحوی بر عقل و خرد ما گرد خاموشی می‌پاشد که دیگر در وضعیت شایسته‌ای برای اطاعت از فرامین خدا نخواهیم بود.

۳. هیجان‌ات نفسانی گناه‌آلود، درد و مرضی ذهنی هستند. آیا شما بیماری و درد خود را دوست داشته، گرامی می‌دارید؟ آیا هنگام بیماری، خود را ناخوش و دردمند احساس نمی‌کنید؟ هیچ کس دوست ندارد به طور مداوم در چنین وضعیتی به سربرد. در چنین شرایطی انتظار چه نوع نیکویی را می‌توان داشت؟ چه لذتی می‌توان از زندگی برد؟ زندگی چه آرامشی را برای شما به ارمغان خواهد آورد؟ اگر هیجان‌ات نفسانی گناه‌آلود در بلندمدت زیان‌بار است، چگونه می‌توان آن را در کوتاه‌مدت نیکو باشد؟ بیماری آزاردهنده‌ای را آگاهانه در ذهن خود نگه ندارید.

۴. به علاوه باید آسیب‌هایی را که خشم به بدن شما می‌زند نیز در نظر داشته باشید؛ خون را به جوش می‌آورد، بیماری را تحریک می‌کند، ذهن را با نارضایتی تلخی مسموم می‌نماید، قوا و انرژی ما را می‌کاهد و موجب بروز بیماری‌های مزمن و حادی می‌شود که حتی می‌توانند به مرگ بینجامند. چه مرگ غم‌انگیز و دردناکی خواهد بود!

۵. بدانید! برای کسانی که در حال تماشای شما هستند، دوست داشتنی یا خوشایند نخواهید بود. خشم، چهره را دگرگون می‌کند و ظاهر شیرین و دلنشینی را که به هنگام آرامی و محبت دارید، زایل می‌سازد. اگر همیشه این‌طور خصمناک بودید؛ آیا کسی همچنان شما را دوست می‌داشت؟ آیا با شما مانند چیزی وحشی و خشمگین برخورد نخواهند کرد؟ حتی اگر دست خود را بر شما دراز نکنند؛ آیا از سر راه شما کنار نمی‌روند؟ به یقین دلتان نمی‌خواهد هنگامی که در اوج عصبانیت هستید از شما عکس بگیرند. ابروان گره‌خورده و خونی که به سمت صورتتان هجوم می‌آورد از جذابیت چهره شما می‌کاهد. چیزی که شما را تا این حد برای دیگران ناخوشایند می‌کند، دوست نداشته باشید.

۶. خشم، موجب آزار دیگران می‌شود و با محبت و خیریت دیگران در ستیز است؛ به همین دلیل است که شما باید از خشم دوری کنید. هر بار که به خشم مبتلا می‌شوید تمایل دارید به کسانی که شما را عصبانی کرده‌اند و هر که بر سر راه خشم شما قرار می‌گیرد، آسیب برسانید. خشم، افکار آزاردهنده را در ذهن و واژگان آسیب‌زننده را در دهان شما می‌گذارد و شما را به اعمال و رفتار آزاردهنده وسوسه می‌کند. هیچ کس یک فرد آزاررسان را دوست ندارد. از این هیجان دردسرساز دوری کنید.

۷. به نشانه‌های خشم خود توجه کنید. اگر خصمتمان

را مهار نکنید، به سرعت به فاجعه‌ای بی‌چون و چرا برای برادرستان، خونریزی و نفرین شدن خودتان منجر خواهد شد. خشم، هزاران هزار نفر را کشته است، جنگ‌ها را رقم زده و جهان را از ظلم و خون لبریز ساخته است. آیا قلب شما باید جایگاه چنین خشمی باشد؟

۸. توجه داشته باشید که خشم گناه‌آلود، ریشه گناهان دیگری است. خشم شبیه مستی است و به واسطه آن، شخص کنترلی بر خویشتن نداشته و در معرض ارتکاب شرارت بزرگ قرار می‌گیرد. خشم، هر روز چه نفرین‌ها و ناسزاهایی را منجر می‌شود. چه بسیار اعمال عجولانه و گناه‌آلودی می‌آفریند. چه شرارت‌هایی که به خاطر خشم رخ نداده‌اند. خشم همواره تهمت، توهین، سرزنش، اتهامات ناروا و زخمی شدن هزاران نفر را به دنبال داشته است. خشم، قاتل و ویرانگر خانواده‌ها، شهرها و دیارهای بسیاری بوده است. والدین را قاتل فرزندان کرده و فرزندان را به بی‌حرمتی علیه والدین شورانده است. پادشاهان را به ظلم و ستم و کشتار رعایا واداشته و رعایا را شورانیده و دستانشان را به خون پادشاهان آلوده کرده است. خشم گناه‌آلود، یک دنیا گناه در سرتاسر جهان مرتکب شده است. فهرست بی‌پایانی از این گناهان موجود است. داوود پادشاه نیز یک بار به واسطه خشم گناه‌آلود، قصد قتل عام خانواده نابل را کرد. تمام این موارد می‌بایست ما را از خشم گناه‌آلود متنفر سازد.

۹. خشم، گناهی است که شما را تنها به گناه وانمی‌دارد، بلکه دیگران را نیز به آن برمی‌انگیزاند. همان‌طور که آتش، حریق را برافروخته می‌کند، خشم هم خشم را برمی‌انگیزد. هر زمان عصبانی می‌شوید، با گفتار و کردار خود دیگران را نیز عصبانی، ناراحت یا گله‌مند می‌کنید. شما نمی‌دانید که به دنبال برانگیختن خشم دیگران، آنها مستعد ارتکاب چه گناہانی شده‌اند. بعد از فروکش کردن خشم‌تان، شما قادر به کنترل خشم آنها نخواهید بود. خشم، غریو شیطان است تا فساد اخلاقی انسان را شعله‌ور کرده و قلب‌ها، خانواده‌ها و ممالک را به آتش بکشاند.

۱۰. خشم، شما را برای انجام وظایف دینی مانند دعا، عبادت و ارتباط با خدا فاقد صلاحیت می‌کند. هر مانعی که بین ما و رابطه با خدا و پرستش خدا قرار بگیرد، موجب آزار جان‌های گرانمایه می‌شود. اگر واقعا با خشم و برافروختگی به دعا و پرستش می‌ایستید؛ دعا می‌کنم خدا پاسخی مثل آنچه آخیش، پادشاه جت به داوود گفت را به شما ندهد: «مگر اینجا دیوانه کم داشتیم؟» (اول سموئیل ۲۱: ۱۵).

۱۱. خشم، همه ما، اعم از خانواده، کلیسا و جامعه را برای پرستش خدا فاقد صلاحیت می‌کند. آیا خانواده‌ای که خشم، ذهنشان را آشفته و پریشان کرده است برای پرستش خدا آماده هستند؟ خشم، مسیحیان و کلیساها را دچار شقاق می‌کند و موجب آشوب و هرگونه کردار زشت می‌شود (یعقوب ۳: ۱۵-۱۶).

۱۲. عدم خویشتنداری، بی‌احترامی بزرگی به فیض خداست. دنیا انگشت به دهان می‌ماند که چطور فیض، قدرت و کارایی لازم برای تسلط بر این هیجان خشم‌آلود را ندارد. وقتی روحمان را با صبوری، خدا ترسی و خویشتنداری هرچه بیشتر غنی نمی‌کنیم به خدا بی‌حرمتی می‌نماییم. با بی‌حرمتی به فیض و روح خدا به خداوند گناه نورزید.

۱۳. خشم، گناهی نسبت به وجدان است. وقتی انسان به خود می‌آید و در چهارچوب فکری مناسبی قرار می‌گیرد، وجدان او آزرده شده و روحش در هم می‌شکند. درک این نکته که ارتکاب به خشم، نیازمند توبه است؛ می‌بایست ما را به دوری از آنچه موجب شرم و اندوه گزاف می‌شود، وا دارد.



## استدلال‌ها

۱. ممکن است بگویید من خلق و خوی عجولی دارم و نمی‌توانم جلوی خود را بگیرم.

پاسخ: هرچند ممکن است خلق و خوی شما بیش از سایرین مستعد خشم باشد، اما هرگز قادر نیست شما را به سمت خشم گناه‌آلود سوق دهد. اگر عقل و اراده، آن‌طور که باید عمل کرده و بر هیجانات فرمان برانند، غالب خواهند آمد. وقتی میل به خشم را در خود تشخیص می‌دهید؛ همین واقعیت می‌بایست شما را نسبت به آن هوشیارتر و آماده‌تر کند.

۲. محرک‌ها آن قدر شدید و بزرگ هستند که هر کسی در شرایط مشابه به خشم ترغیب می‌شود.

**پاسخ:** اینکه فکر کنید یک محرک می‌تواند آن قدر بزرگ باشد که عقل انسان را پایمال کند و به فرد اجازه زیر پا گذاشتن شریعت خدا را بدهد، استدلال ورزی کاملاً ضعیفی است. محرکی که در نظر شما بزرگ می‌نماید برای شخصی که ذهنی هوشیار دارد یا کوچک است یا اصلاً وجود ندارد. شاید بهتر باشد بگویید آن قدر جلال خدا مهیب و عظیم است که هیچ محرکی نباید ما را به اهانت و بی‌حرمتی به خداوند ترغیب کند. در مقایسه با آنچه انسان می‌تواند انجام دهد و ما را به واسطه آن به گناه بیندازد، آیا خدا دلیل بزرگ‌تری برای اطاعت به ما نداده است؟

۳. آن قدر سریع پیش آمد که هیچ مجالی برای سنجش شرایط و یا حتی ممانعت از آن نداشتیم.

**پاسخ:** آیا هنوز هم قدرت استدلال ندارید؟ آیا قوه استدلال شما نباید به اندازه هیجان و هوای نفسانی‌تان آماده باشد؟ وقتی هیجانتان شعله‌ور شد آن را سرکوب کنید و زمانی را صرف سنجیدن اوضاع نمایید.

۴. خشم من مدتی کوتاه دوام دارد و به مجرد اینکه فروکش کند، احساس پشیمانی می‌کنم.

**پاسخ:** اگر خشم، شرارت است حتی اگر مدتی کوتاه به طول انجامد، همچنان گناه به شمار می‌آید و باید از آن برحذر بود. اگر از پیش می‌دانید که پشیمانی در انتظار شماست، چرا خشم‌تان را تغذیه کرده و پرورش می‌دهید؟

۵. همهٔ انسان‌ها گاهی عصبانی می‌شوند، حتی بهترین افراد.

**پاسخ:** اینکه عدهٔ زیادی مرتکب گناهی می‌شوند، باعث نمی‌شود از گناه بودن آن چیزی کم شده یا جایز شمرده شود. اگر به اطرافیان خود که تحت لطف خدا زندگی می‌کنند، نگاه کنید؛ متوجه می‌شوید که بسیاری از این افراد نه به راحتی خشمگین می‌شوند و نه خشمگینانه رفتار می‌کنند، نه ناسزا بر زبانشان جاری می‌شود و نه به دیگران ظلم یا فحاشی می‌کنند.

۶. من اجازه نمی‌دهم آفتاب بر خشم من غروب کند. پس این خشم نمی‌تواند گناه محسوب شود. «مگذارید روزتان در خشم به سر رسد» (افسیسیان ۴: ۲۶).

**پاسخ:** پولس هرگز نگفته که اگر آفتاب بر خشم ما غروب کند، آنگاه خشم ما گناه به حساب می‌آید. پولس به ما می‌گوید هرگز تسلیم خشمی که به گناه می‌انجامد نشویم. با این حال اگر باید خشم بگیرید به سرعت شعله‌های آن را خاموش کنید و نگذارید به درازا بکشد. بی‌دلیل خشم نگیرید و بیش از حد عصبانی نشوید و از علت فراتر نروید. هنگام خشم با رفتار نامهربانانه گناه نورزید و اجازه ندهید گفتار یا عمل ناپسندی از شما سر بزند. اجازه ندهید نارضایتی شما حتی اگر عادلانه باشد، ادامه پیدا کند. برای صلح و بخشش، آب دستتان است زمین گذاشته، پیش قدم شوید.



## راهکارهای عملی برای مقابله با خشم گناه‌آلود

راهکار ۱. چاره اصلی در برابر خشم گناه‌آلود، عادت دادن روح به داشتن نگرش درست است. ما باید زیر چتر اقتدار خدا و اطاعت از او که هادی قلب‌های ماست زندگی کنیم. قلب ما باید در همه وقت نسبت به رحمتی که خدا در قبال ما داشته و ما را حفظ کرده و فیضی که ما را مدد کرده، شفا می‌بخشد، آگاه و هوشیار باشد. قلب ما باید همیشه درگیر عشق به خدا و عشق به انسان باشد. چنین قلبی پیوسته مستحکم است و منبع قوتش، درونش قرار دارد. همان‌طور که خشم از درون تراوش می‌کند، فروتنی نیز از دل برمی‌آید. علت خشم یا فروتنی در درون انسان نهفته است.

راهکار ۲. حواستان باشد روحتان را فروتن نگه دارید. روح

فروتن، بیش از حد به خود نمی‌اندیشد. چرا که فروتنی صبور است و دربارهٔ آسیب‌ها غلو نمی‌کند. شخص مغرور، آنچه را که علیه او گفته یا انجام شده، مصیبت بار و خارج از حد تحمل می‌پندارد. اما شخصی که خود بزرگ‌پندار نیست، آنچه را علیه او گفته یا انجام شده، ناچیز و کم‌اهمیت می‌بیند. کسی که در نظر خود بزرگ می‌نماید، اهانت‌هایی را که به او می‌شود نیز بزرگ برداشت می‌کند. غرور، گناهی بسیار ناشکیباست. راضی و خشنود کردن افراد مغرور، بدون زیرکی، دقت و پشتکار زیاد غیرممکن است. در کنار یک فرد مغرور به همان اندازه محتاط باشید که هنگام روشن کردن شمع در نزدیکی کاه یا باروت احتیاط می‌کنید.

«از تکبر چیزی جز نزاع برنخیزد» (امثال ۱۰:۱۳). «مرد حریص نزاع برمی‌انگیزد» (امثال ۲۵:۲۸). «مرد مغرور و متکبر، که تمسخرگرش نامند، با نخوت بی‌حد عمل می‌کند» (امثال ۲۴:۲۱). «با غرور و اهانت بر ضد پارسایان سخن به گستاخی می‌گویند» (مزمور ۳۱:۱۸).

فروتنی، حلم و بردباری با هم زندگی می‌کنند و با هم می‌میرند.

**راهکار ۳.** از ذهن دنیاپرست و طماع برحذر باشید. ذهن دنیاپرست چنان ذخیره‌ای از چیزهای دنیوی دارد که هر گونه فقدان، تضاد و آسیبی، عواطفش را مشوش و شعله‌ور می‌کند. هیچ کس نمی‌تواند شخص طماع را راضی کند. هر

گونه تجاوز کوچک یا عبور از تمایلات و خواسته‌هایش، او را برانگیخته و بی‌تاب می‌کند.

**راهکار ۴.** خشم را قبل از اینکه افسارگسیخته شود، کنترل و مدیریت کنید. مهار نمودن خشم در همان ابتدا کار آسان‌تری است. مراقب اولین شورش‌های خشم‌تان باشید و در همان ابتدا آن را تحت کنترل و اطاعت خود درآورید. اگر اراده و قوای عقلانی خود را با توجه به ماهیتشان به کار بگیرید، از قدرت بسیاری برای مدیریت خشم برخوردارند. خاموش کردن جرقه، آسان‌تر از خاموش کردن شعله است. سر مار را باید وقتی نابالغ است، بزنید.

**راهکار ۵.** حتی اگر نمی‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید یا بر آنها مسلط شوید، حداقل زبان، دست‌ها و حالت چهره خود را تحت کنترل درآورید. با این کار از بزرگ‌ترین گناه پرهیز کرده‌اید و عواطف برانگیخته شما به سرعت فروکش خواهند کرد، چرا که هیجانات سرکش، دیگر راهی برای بروز دادن خود نمی‌یابند. شما نمی‌توانید ادعا کنید که کنترل زبان یا دست‌تان در اختیار شما نیست. شما نه تنها باید از دشنام و ناسزاگویی که نشانگر ذهنی آلوده است بپرهیز کنید، بلکه باید از زیاده‌گویی‌های عبث، نزاع، اعتراض، سخنان تلخ و گزنده‌ای که تنها خشم طرف مقابل را برمی‌انگیزاند نیز دوری کنید. به گفتاری ملایم و مؤدبانه روی آورید چرا که نشانگر محبت است و آتش خشم را فرو می‌نشاند.

«جوابِ نرم خشم را برمی گرداند، اما سخن تند غضب را برمی انگیزد» (امثال ۱۵:۱).

**راهکار ۶.** تا وقتی عقل، مجال صحبت کردن و اندیشیدن پیدا کند، سکوت اختیار کنید. نباید آن قدر شتاب زده عمل کنید که حرف‌ها و رفتار شما نسنجیده باشند. تاخیر باعث آرام‌تر شدن خلق و خوی شما می‌شود و به قوهٔ عقلانی شما اجازه می‌دهد تا کار خود را انجام دهد.

«با شکیبایی حاکمی را مجاب توان کرد، با زبان نرم استخوان را توان شکست» (امثال ۲۵:۱۵).

شکیبایی هم آتش خشم شما و هم آتش خشم دیگران را سرد می‌کند. شخص عصبانی یک دیوانه است، نه یک فرد منطقی که توانایی اندیشیدن دارد.

**راهکار ۷.** اگر خاموش کردن شعلهٔ خشم‌تان یا کنترل خودتان برای شما کار چندان ساده‌ای نیست مکان یا جمعی که خشم شما را برمی‌انگیزد، ترک کنید. به این ترتیب نه تنها خشم شما بیش از این برانگیخته نمی‌شود، بلکه سخنان مشاجره‌آمیز شما نیز منجر به از کوره در رفتن دیگران نمی‌شوند. وقتی تنها باشید شعله‌های آتش خشم‌تان فروکش می‌کنند.

«همنشین نادان مشو، زیرا معرفت بر لبانش نخواهی یافت» (امثال ۱۴:۷).

وقتی زنبورها را عصبانی کرده‌اید، نمی‌توانید به کندوی آنها دست بزنید.

**راهکار ۸.** تا جایی که این کار به وظیفه شما لطمه‌ای نمی‌زند، از مشاجره و گفت‌وگو با افراد خشمگین پرهیز کنید. از موقعیت یا وسوسه‌ای که شما را به سمت این گناه سوق می‌دهد، پرهیز کنید. وقتی کسی در معرض تب قرار دارد باید از هر چیزی که آن را تشدید می‌کند، اجتناب نماید. اگر از طاعون می‌هراسید نباید نزدیک فرد مبتلا به طاعون شوید و اگر احساس گرما می‌کنید نباید زیر نور آفتاب بروید. تا حد امکان از چیزی که تحریکتان می‌کند دوری کنید.

**راهکار ۹.** در زمان تنهایی به آسیب‌های زمان گذشته یا مسائلی فکر نکنید که موجب برانگیخته شدن خشم شما شده است. اجازه ندهید فکر شما با این چیزها تغذیه شود. با انجام چنین کاری برای خودتان نقش شیطان را بازی می‌کنید و هنگامی که فرد دیگری شما را در وسوسه خشم نمی‌اندازد، خودتان باعث ترغیب خشم خود می‌شوید. طوری خود را در تنهایی برآشفته می‌کنید، گویی با حلقه افرادی که شما را خشمگین می‌کنند، محاصره شده‌اید. با فکر و خیال، خشم را در خود برمی‌انگیزانید.

**راهکار ۱۰.** ذهن خود را با افکاری، سرشار از نمونه حلم و شکیبایی عیسی مسیح پر کنید. او ما را به تقلید از خود دعوت می‌کند تا پیاموزیم همچون او حلیم و افتاده دل باشیم (ر.ک متی ۱۱:۲۹).

«مسیح برای شما رنج کشید و سرمشقی گذاشت تا بر

آثار قدمهای وی پای نهید... چون دشنامش دادند، دشنام پس نداد؛ و آنگاه که رنج کشید، تهدید نکرد، بلکه خود را به دست داور عادل سپرد» (اول پطرس ۲: ۲۱-۲۳).

به یاد داشته باشید که او برکت خاصی را به حلیمان وعده داده است: «خوشا به حال حلیمان، زیرا آنان زمین را به میراث خواهند برد» (متی ۵: ۵).

**راهکار ۱۱.** در حضور خدا زندگی کنید و هرگاه هیجانانگیز شما سر به طغیان برداشت، آن را با نام عظیم خدا سرکوب کنید و به خودتان یادآوری نمایید که خدا و فرشتگان مقدس او در حال تماشای شما هستند.

**راهکار ۱۲.** وقتی دیگران غضبناک هستند، به آنها نگاه کنید و ببینید که چقدر دوست نداشتنی شده‌اند. به چهره‌های درهم و اخمو، شعله‌های خشم درون چشم‌ها، به نگاه‌های تهدیدآمیز و حرص‌آلود و تمایلات آسیب‌زننده اشخاصی که تحت کنترل خشم هستند، دقت کنید و به این فکر کنید که آیا اینها نمونه‌های مطلوبی برای پیروی هستند یا خیر.

**راهکار ۱۳.** به محض اینکه خشم شعله‌ور شد، نزد اطرافیان‌تان به گناه خود اعتراف کنید. شرمندگی را به جان بخرید؛ گناه را شرم‌آور جلوه دهید و خداوند را حرمت نهید. شرمندگی ناشی از گناه هیجانانگیز افسارگسیخته‌ای که مایه اهانت به خداوند است را بپذیرید. در صورت

تمایل می‌توانید این کار را انجام دهید و خواهید دید که این، ابزاری عالی برای ممانعت از خشم است. وقتی از روی خشم، وسوسه می‌شوید که گناه کنید؛ به اطرافیانتان بگویید: «احساس می‌کنم خشم گناه‌آلودی در قلبم شعله کشیده و وسوسه از یاد بردن حضور خدا با من است تا به گونه‌ای رفتار کنم که شایسته جلال او نیست و سخنان تحریک‌آمیزی را به زبان بیاورم که می‌دانم او را خشنود نمی‌کند.» وقتی به وسوسه خود اعتراف می‌کنید، قدرت آن را در هم می‌شکنید و آتش را سرکوب می‌کنید تا شعله‌ور نگردد. اگر افسار هیجانات خود را با این ترفند در دست بگیرید، اگر بتوانید به خشمی که آن را اعتراف کرده‌اید، پایان دهید باعث افتخار است؛ در غیر این صورت اعتبار و نیک‌نامی شما زیر سوال می‌رود. به همین دلیل می‌بایست خردمندی به خرج دهید تا این اعتراف منجر به برانگیخته شدن یا سخت شدن دل مخاطبان نشود و شما را مضحک جلوه ندهد. اگر مشتاق انجام این کار هستید باید با احتیاط و هوشیاری عمل کنید. این عمل، راه حلی عالی پیش روی شما می‌گذارد که باید از آن پیروی کنید.

**راهکار ۱۴.** اگر مدیریت و کنترل خشم خود را از دست دادید و با گفتار و اعمال خود دیگران را آزرده خاطر کرده و به آنها ظلم روا داشتید، آزادانه و سریع اعتراف کرده و تقاضای بخشش کنید. هنگام اعتراف به گناهتان شاید بخواهید به

دیگران هشدار بدهید که از الگوی غلط شما پیروی نکنند. این اقدام به ترکیه وجدان و بنای برادران کمک شایانی می‌کند؛ همچنین در غلبه بر آثار خشم شما هم مفید واقع شده، انگیزه دوری از این گناه را در شما تقویت می‌کند. اگر غرورتان آن قدر زیاد است که نمی‌توانید چنین کاری را انجام دهید؛ پس نگویید که نمی‌توانید بر خشم خود چیره شوید، بلکه بگویید نمی‌خواهید خشمتان را کنترل کنید. یک قلب نیکو چنین چاره‌ای را در مقابل گناه، دشوار و سخت نمی‌بیند.

**راهکار ۱۵.** تا آنجا که شرایط به شما اجازه می‌دهد، جهت توبه و بخشش فوراً به حضور خدا بروید. گناه، حضور خدا و دعاراتاب نمی‌آورد. به خداوند بگویید که قلب تندخوی شما چقدر راحت به خشم گناه‌آلود تحریک می‌شود و از او تقاضا کنید با فیض مکفی خود، شما را مدد کند. مسیح، معلم و مدافع خود را به یاری بطلبید و آن هنگام است که روح شما مطیع شده، آرامی خواهد یافت. پولس سه بار درباره‌ی خار جسم خود دعا کرد (دوم قرن‌تیاں ۱۲: ۷-۹)؛ مسیح نیز در روز زحمت خود دعا کرد. پس می‌بایست به دعا بایستید، بارها و بارها دعا کنید تا زمانی که فیض کافی از جانب خدا را بیابید.

**راهکار ۱۶.** با دوستی وفادار عهد ببندید تا مراقب شما باشد و به مجرد ظهور هیجان‌ات برانگیخته و تند، به شما تذکر

بدهد. به دوستان قول دهید که با قدردانی و روحیه درست، تذکر او را می‌پذیرید و پای قولتان بایستید تا دوستان ناامید نشود. یا از گناه و شکست خود خسته هستید و حاضرید تمام تلاش خود را برای مقابله با آن و دست یافتن به پیروزی انجام دهید یا خیر. اگر مایلید؛ پس تلاشتان را بکنید، اما اگر تمایلی به این کار ندارید و انمود نکنید که از گناه خود توبه کرده‌اید و می‌خواهید آزاد شوید. به یاد داشته باشید که اثرات خشم گناه‌آلود، آن را نه به گناهی کوچک، بلکه به گناهی بزرگ تبدیل می‌کند.

«در دل خویش زود خشمگین مشو، زیرا خشم در دامن احمقان منزل می‌گزیند» (جامعه ۹:۷). «شخص دیرخشم از دلاور بهتر است، و آن که بر نفس خود مسلط باشد از فاتح شهر، برتر» (امثال ۱۶:۳۲). «مرد تندخو نزاعها برمی‌انگیزد، اما شخص دیرخشم مرافعه را فرو می‌نشاند» (امثال ۱۵:۱۸). «عقل انسان خشم او را بازمی‌دارد؛ جلال او در چشم پوشی از خطاست» (امثال ۱۹:۱۱).



## نگاهی کوتاه به زندگی ریچارد بکستر جی. سی. رایل<sup>۱</sup>

### بکستر و زمانه اش

پدر ریچارد بکستر در روستای ایثن گنستانتین<sup>۲</sup> در شهرستان شراب شر<sup>۳</sup> در انگلستان صاحب زمینی کوچک بود. ریچارد در سال ۱۶۱۵ در روتون<sup>۴</sup> محل زندگی پدر بزرگ مادری اش ریچارد آدنی<sup>۵</sup> متولد شد. این طور به نظر می رسد که بکستر از همان ابتدای زندگی تحت تاثیر باورهای مذهبی قرار داشته و در این مورد، بعد از خدا مدیون تربیت پدری وارسته بوده است. شراب شر در آن زمان شهرستانی غرق در تاریکی و

---

1. J. C. Ryle

2. Eaton Constantine

3. Shropshire

4. Rowton

5. Richard Adeney

دور از خدا بود. خادمین، اغلب غفلت زده و بی‌رحم بودند و توانایی موعظه کردن نداشتند. دور از انتظار نیست که مردم بی‌بندوبار بودند و درستکاران را به باد تحقیر می‌گرفتند. اهالی روستای ایثن گنستانین بیشتر ساعات روز خداوند (یکشنبه) را با رقصیدن گرداگرد تیرک ماه می (May) که در جوار منزل آقای بکستر برپا شده بود، سپری می‌کردند و این مسئله اسباب ناراحتی و آزار او را فراهم می‌کرد. با این حال، در این مورد هم فیض خدا نسبت به پسر آقای بکستر بر دنیا پیروز شد و او به جرگه شریف کسانی که از جوانی به خدمت خداوند مشغول شده بودند، پیوست. مشاهده اسامی کتب مذهبی که خدا با رضامندی از آنها برای تعلیم جان‌ها به جهت معرفت خویش استفاده می‌کند، همیشه جالب و لذت بخش است. کتاب‌هایی که بیشترین تاثیر را بر بکستر جوان گذاشتند، عبارت‌اند از «تصمیم» اثر بانی<sup>۱</sup>، «توبه» اثر پرکینز<sup>۲</sup>، «زیستن به نیکویی و مردن به نیکویی»، «کنترل زبان»، «ایمان» آثار حزقیال کالورول<sup>۳</sup> و «نی کبود» اثر ریچارد سیئز<sup>۴</sup>. بیماری و احتمال مرگ، در خدمت روحانی ریچارد تاثیر بسزایی داشتند. او در زندگی نامه خود می‌نویسد: «ضعف و درد به یاری من آمد تا در باب چگونه مردن بخوانم

- 
1. Resolution, Edmund Bunny (1540-1618)
  2. On Repentance, William Perkins (1558-1602)
  3. On Faith, Ezekiel Culverwell (1553-1631)
  4. Bruised Reed, Richard Sibbes (1577-1635)

و این باعث شد تا دربارهٔ چگونه زیستن مطالعه کرده و آموزه‌هایی را بخوانم که می‌بایست انگیزه‌ها و آرامی‌های من را تامین می‌کردند.»

ریچارد در بیست و دو سالگی توسط جان تورنبرو<sup>۱</sup>، اسقف وقت در ورسستر<sup>۲</sup>، به عنوان شبان منصوب شد. او هرگز از مزیت تحصیلات دانشگاهی برخوردار نبود. مدرسه‌ای غیردولتی در راکستر<sup>۳</sup> و معلمی خصوصی در لودلو<sup>۴</sup> تنها چیزهایی بودند که خدمتی در حوزهٔ تحصیلات به او ارائه داده بودند. عشق سیری ناپذیر بکستر به مطالعه، خدمت نیکوی بسیاری به او کرده بود. او احتمالاً بسیار بهتر از هر مرد جوان دیگری در زمانهٔ خود با آموخته‌های الهیاتی وارد خدمت شد. او قطعاً با صلاحیت‌هایی بسیار فراتر از صرفاً دانش یونانی و عبری وارد این مسیر گردید. او با تاثیر حقیقی از روح القدس و به عنوان مردی تبدیل یافته، خدمت خود را آغاز کرد. در این باره می‌گوید:

«می‌دانستم که کمبود درجات و افتخارات تحصیلی باعث می‌شود که با بیشترین تحقیرها مواجه شوم. با این حال، انتظار اینکه به زودی در دنیای دیگری باشم و دغدغهٔ عظیم برای نجات جان‌های بینوا، بر من چیره شد و بر همهٔ موانع غلبه کرد. چون نسبت

---

1. John Thornborough

2. Worcester

3. Wroxeter

4. Ludlow

به تشنگی وجدان و نجات مردم آگاه بودم؛ مصمم شدم که حتی اگر تنها یک یا دو روح هم به خدا جذب شود، تمام اهانتی که ممکن است به دلیل نداشتن القاب، از سوی دیگران متحمل شوم را به راحتی جبران کند و ارزشش را دارد.»

زندگی بکستر از زمان انتصاب تا زمان مرگش، مجموعه‌ای از فراز و نشیب‌های عجیب و غریب و تلاش‌های فیزیکی و ذهنی شدید بود. گاه در رفاه و گاه در مصیبت، گاه مورد ستایش و گاه مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفت. در دوره‌ای تعلیم به سبک کتکیزم<sup>۱</sup> در کوچه‌های کیدرمنیستر<sup>۲</sup>، زمانی دیگر مشغول بحث با اسقف‌ها در کنفرانس ساؤی<sup>۳</sup> بود. یک سال به هنگام مرگ و در یک خانه روستایی آرام به نوشتن کتاب «آرامی قدیسان»<sup>۴</sup>، سالی دیگر شبانی نظامی در ارتش کرامول<sup>۵</sup>، یک روز توسط چارلز دوم سمت اسقف اعظم به او پیشکش شد؛ در سالی دیگر طبق «قانون یکپارچگی» از کلیسا اخراج گردید؛ یک سال بر سر سلطنت با کرامول بحث کرد و به او می‌گفت که سلطنت یک موهبت است؛ سالی دیگر به اتهام مقاله‌ای فتنه‌جویانه در برابر جفریز<sup>۶</sup>

۱. Catechizing؛ تعلیم دادن آموزه‌های دینی از طریق پرسش و پاسخ.

2. Kidderminster

3. Savoy Conference

4. The Saints' Rest

5. Cromwell

6. Jeffreys

محاكمه شد؛ زمانی یک زندگی آرام در آکتون<sup>۱</sup> در جامعه جاج هیل. زمانی دیگر در زندان و تحت تعقیب وحشیانه کلیسایی که در حال از بین رفتن بود. یک روز مباحثات عمومی در مورد غسل تعمید نوزاد با آقای تامبز<sup>۲</sup> در کلیسای بودلی؛ یک روز دیگر از صبح تا شب منبر کلیسای امِرشام<sup>۳</sup> را علیه استدلال‌های الهیاتی آنتینومیان<sup>۴</sup> در سالن به تصرف درمی آورد. گاه ساده‌ترین آموزه‌ها را موعظه می‌کرد، گاهی به مبهم‌ترین نکات ماوراءالطبیعه می‌پرداخت؛ گاهی برای عالمان کتاب‌های قطور می‌نوشت، گاهی برای فقرا جزوه‌های عامه فهم می‌نگاشت. شاید هیچ خادم مسیحی دیگری، کرسی این همه منصب مختلف را اشغال نکرده باشد؛ مطمئناً در میان همهٔ خادمین، هیچ کس با چنین شهرت بی عیب و نقصی از آن مناصب بیرون نیامده است.

همیشه از بیماری لاعلاج رنج می‌برد و به ندرت بدون درد بود؛ همواره حداکثر بازده ذهنی خود را به کار می‌گرفت و یک روز هم بیکار نمی‌ماند؛ به ظاهر غرق در مشغولیات بود اما در عین حال هرگز از کار جدید ظفره نمی‌رفت؛ علی‌رغم زندگی در میان هیجان‌انگیزترین مکان‌ها، از برقراری ارتباط روزانه با خدا قاصر نمی‌آمد؛ به اندازهٔ کافی حزب‌گرا نبود که طرفی را راضی کند ولی در عین حال مورد حرمت و

1. Acton

2. Mr. Tombes

3. Amersham Church

4. Antinomian

محبت همه بود؛ برای جلب رضایت پارلمان، بیش از حد سلطنت طلب بود. با این وجود، بیشترین ارتباط و اتصال را با پارلمان داشت؛ برای محبوبیت بین سلطنت طلبان بیش از اندازه مقدس بود؛ بیش از حد اسقفی بود که بخش افراطی پیوریتن‌ها را راضی کند و بیش از اندازه پیوریتن بود که اعتماد اسقف‌ها را جلب کند؛ شاید هیچ فرد مسیحی به اندازه ریچارد بکستر، با وجود خدمت به خدا با وجدانی پاک، از چنین آرامش کمی برخوردار نبوده است.

بکستر خدمت خود را در سال ۱۶۳۸ با موعظه در کلیسای آپر<sup>۱</sup> در دادلی آغاز کرد و یک سال به خدمت در آنجا ادامه داد. از دادلی به بریج‌نورت<sup>۲</sup> رفت. در آنجا یک سال و نه ماه مشغول بود. از بریج‌نورت به کیدرمینستر رفت. پس از دو سال، در آغاز هرج و مرج کشورهای مشترک‌المنافع، از آنجا به کاونتری رفت و منتظر پیشرفت جنگ داخلی ماند. پس از نبرد نیزبی<sup>۳</sup>، به عنوان شبان‌هنگ از کاونتری به ارتش پارلمان پیوست. او این مقام را به این امید واهی گرفته بود که شاید بتواند در میان سربازان اقدامات خوبی انجام دهد و با طرح‌های جاه‌طلبانه کرامول و دوستانش مقابله کند. بکستر در سال ۱۶۴۶ به دلیل بیماری مجبور شد خدمت شبانی را رها کند و چند ماه بین مرگ و زندگی در منزل سر

---

1. Upper Church

2. Bridgnorth

3. Naseby

جان کوک<sup>۱</sup> اهل ملبورن، در دربی<sup>۲</sup> شِرْ و سِر توماس روس<sup>۳</sup> اهل روسلینچ در وستِشِرْ<sup>۴</sup> ماندگار شود. در پایان سال ۱۶۴۶ او به کیدرمینستر بازگشت و چهارده سال به طور خستگی ناپذیر به عنوان شبان در آنجا به خدمت خود ادامه داد. در سال ۱۶۶۰، کیدرمینستر را به مقصد لندن ترک کرد و در پیشبرد و احیای سلطنت چارلز دوم، نقش فعالی ایفا کرد و به عنوان یکی از کشیشان پادشاه انتخاب شد. هنگام حضور در لندن به ترتیب در کلیساهای دانستان قدیس<sup>۵</sup>، بلک فرایرز<sup>۶</sup> و برایدز قدیس<sup>۷</sup> موعظه می‌کرد. مدت کوتاهی پس از آن به او پیشنهاد اسقفی اعظم هِرْفورد<sup>۸</sup> داده شد، اما این طور صلاح دید که آن را رد کند. در سال ۱۶۶۲ او یکی از دو هزار خادمی بود که با «قانون یکپارچگی» از کلیسا اخراج شدند. بلافاصله پس از اخراج شدن، با زنی ازدواج کرد که به نظر می‌رسید از هر نظر شایسته او بوده و به مدت نوزده سال همسر دلسوز و وفادار او باقی ماند. نام او مارگارت چارلتن از قلعه آپلی در شراب شِر بود. پس از آن، او در مکان‌های مختلفی در لندن و اطراف آن زندگی کرد؛ آکتون، تاتریج<sup>۹</sup>، بلومزبری<sup>۱۰</sup>، و سرانجام در میدان چارترهاوس<sup>۱۱</sup>.

1. Sir John Coke

2. Derbyshire

3. Sir Thomas Rous

4. Worcestershire

5. St Dunstan's

6. Black Friars

7. St Bride's

8. Hereford

9. Totteridge

10. Bloomsbury

11. Charterhouse Square

رفتار ننگین دشمنانش، داشتن هر مکان اقامت ثابتی را برای او ناممکن می‌کرد. در همین دوره از زندگی‌اش، به او پیشنهاد اسقفی در اسکاتلند، یا ریاست دانشگاه اسکاتلند داده شد، اما هر دو سمت را رد کرد. به جز چند استثنا، بیست و نه سال آخر زندگی او با پیگردهای مکرر، جریمه نقدی، زندان و جنجال‌های آزاردهنده تلخ شد. تا وقتی که می‌توانست موعظه می‌کرد و وقتی نمی‌توانست، کتاب می‌نوشت. اما همیشه کاری برای انجام دادن داشت. انقلاب و به قدرت رسیدن ویلیام سوم برای او اندک خلاصی از آزار و شکنجه به ارمغان آورد؛ و سرانجام، مرگ در سال ۱۶۹۱ و در هفتادوشش سالگی پیرمرد نیکو را به آن مکان برد؛ یعنی جایی که «شریران از شرارت دست برمی‌دارند و درماندگان در آرامش هستند.» یک روز قبل از مرگش، دکتر بیتس با او دیدار کرد و زمانی که برای تسلی او سخنانی بر زبان آورد، بکستر پاسخ داد: «درد دارم. هیچ استدلالی علیه درد وجود ندارد، اما من آرامش دارم. من آرامش دارم!» بیتس به او گفت به خانه‌ای می‌رود که مدت‌هاست آرزویش را دارد. ریچارد پاسخ داد: «ایمان دارم، ایمان دارم!» او ابراز تمایل زیادی برای مردن داشت. در طول بیماری، وقتی از او می‌پرسیدند که حالش چطور است، پاسخ او این بود: «تقریباً خوب» یا «بهتر از چیزی که لیاقت دارم هستم، اما آن قدر که امیدوار بودم خوب باشم، نیستم.»

این شرح مختصری از زندگی یکی از برجسته‌ترین پیوریتن‌هایی است که زیر نظر استوارت‌ها زندگی می‌کرد و یکی از فداکارترین خادمین انجیل بود که این کشور تاکنون به چشم دیده است. همه ما به پیوریتن‌ها مدیون هستیم و من یقین دارم که هرگز از اعتراف به این دین امتناع نخواهیم کرد. ما در روزهایی به سر می‌بریم که بسیاری مایل اند پیوریتن‌ها را از بین ببرند. در گذران زندگی بسیار می‌شنویم که آنها را به اتهام فتنه‌گری، سرکشی در امور پادشاه، دوستدار جهل، تعصب و ریاکاری در امور خدا مورد تمسخر و آزار قرار می‌دهند. می‌شنویم که جوان متکبری که تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده، مغرور از رویکردهای نوظهوری که آنها را «جان‌شینی رسولی» می‌نامد و مغرور به اندکی اقتدار رسمی، پیوریتن‌ها را تحقیر کرده با تمسخر آنها را مردانی بی‌بهره از دانش و دین واقعی می‌خواند؛ در حالی که او به ندرت سزاوار این است که پایین پای آنها بنشیند و کتاب‌هایشان را حمل کند. من امیدوارم که هرگز به این تهمت‌ها و اظهارات نادرست توجه نکنیم.

بیاید این را در ذهن خود نهادینه کنیم که پیوریتن‌ها در زمینه تلیق آموزه‌های صحیح، معنویت و یادگیری، در راس الهیات انگلیسی جای دارند. با وجود ایرادها، ضعف‌ها و نقص‌هایشان، آنها تنها کسانی بودند که چراغ پاک دینی و انجیلی را در این کشور در زمان استوارت‌ها روشن نگه

داشتند، آنها تنها کسانی بودند که مانع از تمایلات پاپ‌گرایانه لاود که انگلستان را به آغوش روم بازمی‌گرداند، شدند. این آنها بودند که برای آزادی مذهبی جنگیدند تا ما بتوانیم چنین ثمره‌ای از آن درو کنیم. آنها بودند که روح رقت‌انگیز آزار و شکنجه تفتیش عقاید را که مقامات گمراه کلیسایی سعی در وارد کردن آن به این سرزمین داشتند، در هم شکستند. بیا بیا افتخاری را که شایسته آنهاست به ایشان بدهیم. اجازه ندهیم هیچ کس در حضور ما در مورد آنها با بی‌حرمی صحبت کند. بیا بیا تعهدات خود را در قبال آنها به یاد بیاوریم، یادشان را گرامی بداریم، شجاعانه از اعتبارشان دفاع کنیم و هرگز از دفاع از آرمان‌های آنها نترسیم. آرمان آنها، دین پاک و انجیلی است. این آرمان، یک کتاب مقدس باز و آزادی برای ملاقات و خواندن کلام و دعا کردن با یکدیگر است. این آرمان، آرمان آزادی وجدان است.

## نظرات دربارهٔ کتاب «شبان اصلاح شده» اثر ریچارد بکستر

«هر شبانی باید این کتاب را داشته باشد، و هر عضو کلیسا باید ببیند که شبان او آن را دارد و همچنین باید خودش هم آن را بخواند تا کار شبان را بفهمد و با آگاهی برای او در انجام وظایفش دعا کند.»

مجله گریس

«اثر کلاسیکی که امتحانش را پس داده است و هنوز هم با گذشت بیش از سیصد سال از زمان نگارش آن باطراوت و مناسب برای زمانهٔ ماست... این کتاب احتمالاً بیش از هر کتاب دیگری بعد از دوران اصلاحات برای تغییر زندگی

و خدمت خادمان خدا تاثیرگذار بوده... ای کاش همه ما همین اضطراب را در مواجهه با فرصت‌های بشارتی امروزی، داشتیم.»

فلودتاید

«مرگ برای مؤمن صرفاً دریچه‌ای به سوی بهشت است، اما در مورد این شگفتی بزرگ به قدری کم آموزش داده شده است که مسیحیان امروزی ایده‌های مبهمی در مورد جلال دارند و به سختی مشتاق رسیدن به آن هستند. ما باید تشنه آن باشیم! بکسیر به ما یادآوری می‌کند که چرایی این امر چیست. این کتاب برای به ارمغان آوردن آرامی، چالش و برکت تالیف شده است و بسیار مورد نیاز و به شدت توصیه می‌شود.»

روزنامه کلیسای بریتانیا

«گوهری واقعی است... بدون شک کتابی است که ما را در زمان کنونی الهام می‌بخشد و به چالش می‌کشد تا بیشتر خود را وقف خداوندمان و کلیسای او کنیم.»

حقیقت پروتستان

اگر از خواندن این کتاب کوچک لذت بردید، شما را تشویق می‌کنیم تا مجموعه کامل پیوریتن‌های جیبی را نیز که در «نشر مکاشفه» ترجمه و منتشر شده تهیه و مطالعه کنید. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این عناوین و سایر عناوین تهیه‌شده در «نشر مکاشفه»، به وب‌سایت ما مراجعه کنید:

[www.mokashefeh.com](http://www.mokashefeh.com)



کتاب «مدیریت خشم» اثر ریچارد بکستر (۱۶۱۵-۱۶۹۱). ریچارد بکستر، شاعر، شبان و واعظی برجسته در دوره پیوریتن‌ها در انگلستان بود. او به دلیل مشکلات خانوادگی هیچ وقت نتوانست به صورت رسمی تحصیلات آکادمیک داشته باشد و اغلب دانش او توسط شبانان کلیسای محلی در کودکی و مطالعه شخصی کتاب مقدس شکل گرفته بود.

او در زمان نوجوانی به مدرسه‌ای رفت که در آنجا جان اُون مربی و مرشد او بود. بکستر الهیات را هیچ وقت به شکل رسمی در دانشگاه نخواند، اما به خاطر خدمت شبانی پرثمر خود به یکی از تاثیرگذارترین مسیحیان تاریخ مسیحیت تبدیل شد.



BANNER  
of TRUTH

