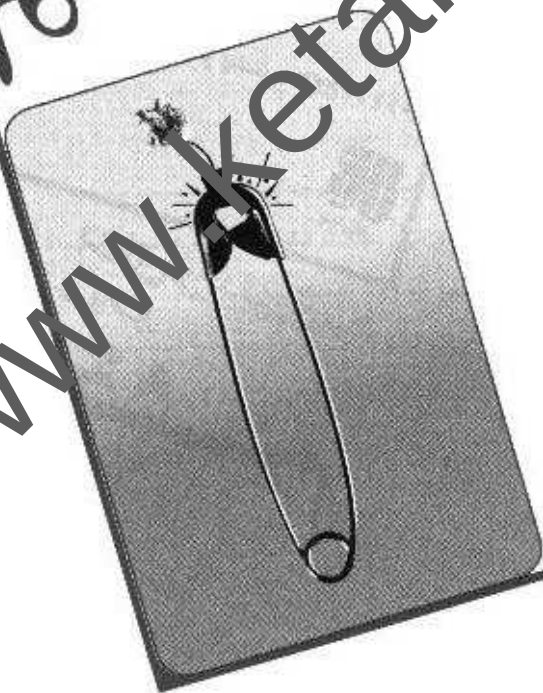


اخلاق در زندگی روزمره
سارا افسر

خشت



www.ketab.ir

ISBN: 978-600-689-19-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات
خشم
تلفظ: ۵۷۵/۱۳۹۳

کتابخانه ملی ایران

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۱۹-۲

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان دیباجی جنوبی، کوچه ارغوان،
بن بست نور، پلاک ۲، واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

pendartaban@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پندارتابان

اخلاق در زندگی روزمره
سلاطین

خشت

فهرست

۹	مقدمه
۱۲	فصل اول - خشم چیست؟
۳۱	فصل دوم - با خشم چه کنیم؟
۵۱	فصل سوم - چگونه خشم را تشخیص دهیم؟
۶۱	فصل چهارم - حربه‌های مفید
۷۲	فصل پنجم - خشم نشانه‌ی چیست؟
۸۷	سخن آخر
۸۹	فهرست منابع



می‌گویند آبراهام لیسکان پیش از انتصاب به ریاست جمهوری و الغای برده‌داری، روزی در بازار شهر نیو آرلئان فروخته شدن برده‌ها را دید و چنان ناراحت و خشمگین شد که با خود عهد کرد چنانچه روزی اقبال به او روی آورد، او برده‌ری بجنگد. به گواهی تاریخ، اقبالی که انتظارش را می‌کشید، در خانه‌اش زرد و موفق شد به عهدش وفا کند. مارتین اسکورسیزی^۱ کارگردان مشهور هالیوود، می‌گوید که پیش از ساختن هر یک از فیلم‌های عظیمش، از موضوعی عصبانی شده است. به گواهی شواهد پزشکی، بیماری که به سلطان دچار بوده است عزمش را جزم کرده و تصمیم گرفته است که برپرستی از فرزندان، که جز او کس دیگری را نداشتند، با بیماری سرکنا مقابله کند. با کمال تعجب، او از این بیماری مرگبار در امان و زنده می‌ماند. جنگجویان نام‌آور در تاریخ بسیارند که از خشم بر ضد دشمنان می‌جوشیدند و می‌غریبند و می‌جنگیدند و فتح می‌کردند، اما ایوب نبی (ع) در اوج ناراحتی و بیماری، بی‌آن که خشمگین و بی‌تاب شود،

1. Martin Scorsese.

کرم‌هایی را که به گوشت تنش افتاده بودند، تحمل می‌کرد و آن‌ها را کنار نمی‌زد. علی بن ابی‌طالب (ع)، که در جنگ چنان جذبه‌ای داشت که حریفانش را به رعب و وحشت می‌انداخت، در برابر عمرو بن عبدود که آب دهان به صورت او انداخت، سلاح بر زمین زد و خشمش را فرو خورد و پس از تسلط بر خشم خود، به مبارزه ادامه داد. عیسیای مسیح (ع) در برابر ظلمی که در حقش روا می‌داشتند خشم به ابرو نیاورد و شمشیر نکین نشد و دست از دعا کردن برای آن‌ها برنداشت. دشمنان محمد (ص)، دندان‌ش را شکستند و او به آن‌ها پرخاش نکرد و خیرخواه‌شان شد، اما به حکام اجرای اوامر خدا چنان نیرومند و خستگی‌ناپذیر عمل می‌کرد که بعدی جلودارش نبود.

این همه نمونه‌های اعلا و در عین حال تاریخی از فرو خوردن خشم هستند. بسیاری بوده‌اند هستند که از نیروی عظیم خشم، برای از میان برداشتن مانع‌هایی استفاده کرده و می‌کنند که به گونه‌های مختلف بر سر راه رسیدن آن‌ها به هدف‌شان، هر هدفی، قرار می‌گیرد، حال چه با فرو بردن و چه با بروز آن. گاه آن را به زخم کاری می‌زنند که از شدت بی‌همتی مدت‌های مدید است که روی زمین مانده، و گاه آن را از فرط شدت، در سینه حبس می‌کنند، زیرا که جماعتی را به ستوه آورده است.

نویسنده‌ی این کتاب، خود سالیان سال است که از نیروی عظیم برنده، اما متأسفانه اغلب ویرانگر، را درون خود شناسایی و بر حسب موقعیت برای تسلط یافتن بر آن تلاش کرده است، اما آدمی افزون بر دست و پنجه نرم کردن عملی با چنین پدیده‌ها و «هیجان»‌هایی در میدان زندگی، که خود مستلزم واقع‌بینی، تلاش

و درایتی مداوم و مستمر است، پیش از هر چیز به دانش و شناخت نیاز دارد. باید دانست خشم چیست، چگونه ایجاد می‌شود و چرا بروز می‌کند؟ و هنگام بروز با آن چه باید کرد؟

از این رو، برای پی بردن به معنای حقیقی خشم و علت‌های بروز و راه‌های مقابله با آن، به جست‌وجو در منابع موجود پرداختم. در منابع روانشناسی در باب خشم و علت‌های بروز و درمان آن، مطالب بسیار یافتیم که مفید بود، اما اقناعم نکرد؛ گویی که جنبه‌هایی از آن همچنان برایم مبهم مانده بود. به منابع فلسفی رجوع کردم و مطالب در حور تباهی یافتیم که از جنبه‌های ناگفته‌ی خشم حکایت می‌کرد، اما باز کافی نبود. بالاخره به منابع دینی و اخلاقی رسیدم که شاید به هدف اصلی نگارش این کتاب از همه نزدیک‌تر بود، اما یافتن رابطه‌ی آن‌ها با جنبه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی به تفکر و تعمق بسیاری نیاز داشت. به سهم خود نوشتم همه‌ی مطالب مربوط را جمع‌آوری کنم، کنار هم قرار دهم، ربط آن‌ها را بیابم، و نتیجه‌ی کوشش‌هایم نوشته‌ای شد که متن خلاصه‌شده‌ی پایش روی دارید. به طور قطع، آنچه در باب شناخت خشم در این مختصر گرد آمده است، چیزی نیست جز فتح بابی برای بررسی‌های بیشتر و پژوهش‌های آینده و دست یافتن به شناختی عمیق‌تر و روش‌گرا. در باره‌ی آن، گویی که سخن گفتن از پدیده‌های پیچیده‌ی انسانی، به تلاش‌ها و جست‌وجوهای بسیار گسترده‌ای نیاز دارد، نه تنها تلاشی برای یافتن منابع نظری، بلکه تلاش برای شناخت آن‌ها از درون. و اما این کتاب، آیا ممکن است کسی با خشم آشنا نباشد؟ آیا اصلاً به معرفی این هیجان نیازی هست؟ آیا شما از خشم تعریفی دارید؟ بد نیست امتحان کنید و ببینید برای به دست دادن تعریفی جامع و قانع‌کننده از خشم و حالت‌های مشابه آن با چه دشواری‌هایی رو به

رو می‌شوید. می‌گویند اگر نتوانی موضوعی را تعریف کنی، پس آن را به درستی نمی‌شناسی. در جریان بررسی‌ها و جست‌وجویم در منابع، پی بردم که این انبوه مطلب و مقاله و نظریه به قصد دست یافتن به تعریف و توصیفی دقیق از خشم و هر یک از منطری متفاوت و گاه نیز مغایر با دیگری، بی‌دلیل نبوده است. این هیجان هنوز که هنوز است به طور کامل شناخته نشده است. از این رو در فصل‌های این کتاب، به تعریف‌ها و علت‌های بروز و درمان خشم به صورت ترکیبی از منظرهای گوناگون اشاره کرده‌ام. به گمانم اگر تعریف‌ها و توصیف‌ها یک به یک می‌آوردیم، در حالی که بعضی از آن‌ها با یکدیگر مخالف و گاه کل به کل متضاد، نوشته را برای خوانندگان ملال‌آور و غیرقابل استفاده می‌کرد. البته ماخذ برای خوانندگان علاقه‌مند در پایان کتاب آورده‌ام. به طور انسانی، مطالعه‌ی مطالب گردآوری شده چنین برمی‌آید که انسان به طور بالقوه توانمندی را دارد که از قابلیت‌های خود به شیوه‌ها و در راستای اهداف گوناگون بهره‌گیرد، مشروط به این که کاستی‌های خود را بشناسد و توانش‌های خود را به درستی به کار برد. قطعاً یکی از علل شکل‌گیری بریک‌دها، مختلف در مشاوره و روان‌درمانی و روش‌های متعدد مدیریت انگیزش‌ها، هیجانات انسانی، تلاش برای جهت‌دهی به این توانش‌هاست.

کتاب کوچکی که در دست دارید، سعی دارد شما را با نکته‌های مهمی از منابع معتبر در باب خشم آشنا کند. البته از برخی پرسش‌های مقابله و درمان هم یاد می‌شود. خوب می‌دانید که شناختن هر احساس و هیجان به کوشش، جست‌وجو و آشنایی با دیدگاه‌ها و تحلیل‌ها نیاز دارد. امیدوارم این کتاب کوچک بتواند انگیزه‌ی لازم برای شناختن هیجانی که زندگی را بر بسیاری از انسان‌ها تلخ می‌کند، در خوانندگان ایجاد کند.