

یوگا و خشم

شیواناندا | شیرازه اسکندری

www.ketab.ir

یوگا

اول

چاپ

۱

۴

۰

۱

سرشناسه: شیوا ناندا، سوامی، ۱۸۸۷ - ۱۹۶۳ م.
عنوان و نام پدیدآور: یوگا و خشم / شیوا ناندا؛ ترجمه شیرازه اسکندری؛ ویرایش ج. هاتف.
مشخصات نشر: تهران: پرما، ۱۴۰۰.
شابک، 978-622-95979-9-6
وضعیت فهرست نویسی: فیا
پادداشت: عنوان اصلی: Conquest of fear, 1962.
موضوع: خشم
موضوع: Anger
شناسه افزوده: اسکندری، شیرازه، ۱۳۵۷-، مترجم
رده بندی کنگره: BF5۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۶۵۲۷

یوگا و خشم
شیوا ناندا

ترجمه: شیرازه اسکندری
سروراستار: ج. هاتف
ناشر: پرما

مدیر هنری: همد جابرها
نوبت چاپ: اول (تهران - ۱۴۰۱)
چاپ و صحافی: پردیس دانش
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۷۹-۹-۶
ISBN: 978-622-95979-9-6

طراح نشان نشر: هومن اکبریان
prema.pub@gmail.com
Instagram: @prema.publication

طراحی جلد این کتاب برگرفته از طرح‌های دیواری ایالت راجستان هند است.
همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا باز تولید آن کلی و جزئی
به هر صورت (چاپ، فتوکپی و انتشار الکترونیکی و تحت وب)
بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر ممنوع است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:
CONQUEST OF ANGER
SRI SWAMI SIVANANDA

فهرست مطالب

یازده / سخن مترجم

بیست و سه / دیباچه‌ی نویسنده

۱ / خشم و شکل‌های آن

۳ / فلسفه‌ی خشم

۱۷ / خشم، نیرومندتر از کامه

۲۰ / انگیزه‌ی خشم

۲۲ / پیشنهادهایی برای کنترل خشم

۲۶ / نحسی خشم

۳۰ / داستان یک سادهو که خشمش را مهار کرد

۴۰ / دوازده نوشته

۴۰ / کمال در یوگا

۴۶ / واژه‌نامه

۵۵ / منابع

سخن مترجم

خشم در بیش‌تر تمدن‌ها، ادیان و آیین‌های جهان از ویژگی‌های نكوهیده‌ی انسانی است و با این‌که لایه‌های ظریف و بسیار پیچیده‌ای دارد و نمی‌توان تعریف دقیقی از آن ارائه کرد، هر کدام از این تمدن‌ها تعریفی کلی از خشم ارائه کرده‌اند و علائم آن را برشمرده‌اند و راهکارهایی برای مهار آن پیشنهاد کرده‌اند. احمد نراقی، از دانشمندان و نویسندگان ایرانی قرن دوازده خورشیدی، خشم را این‌گونه توصیف می‌کند:

حالت نفسانیه که باعث حرکت روح حیوانی از داخل به جانب خارج برای غلبه و انتقام می‌شود و هرگاه شدت یابد، موجب حرکتی تند می‌شود که از آن حرکت، حرارتی مفرط حاصل می‌آید و از آن حرارت دود تیره‌ای برمی‌خیزد و دماغ و رگ‌ها را پُر می‌سازد و نور عقل را

می پوشاند و اثر قوه‌ی عاقله را ضعیف می کند. پند و اندرز در خشمگین اثر نمی کند؛ بل که بر شدت خشم می افزاید.

به همین دلایل بسیاری از بزرگان علم اخلاق خشم را پیش زمینه‌ی همه‌ی رذایل اخلاقی و آن را دروازه‌ی ورود به تباهی می دانند. علی (ع) می گوید:

خشم کلید همه‌ی بدی ها است.^۱

نکته‌ی بسیار مهمی که تقریباً همه‌ی پژوهشگران درباره‌ی آن هم‌رای اند این است که پدید آمدن خشم و در مرحله‌ی بعد آشکار کردن آن، آسیب‌های فراوانی به فیزیولوژی تنائی و روانی و روحانی انسان وارد می کند و آثار این آسیب‌ها تا سال ها در انسان باقی می ماند. بنابراین مهارت مهار خشم از مهم ترین عوامل موثر در افزایش سلامت انسان است. بزرگی درباره‌ی آثار خشم می گوید:

معمولاً خشم در مردان بیش تر از زنان مشاهده می شود. اگر یک بار خشمگین شوید، انرژی ای که در سه ماه از مصرف غذا به دست می آورید، نابود خواهد شد و از بین خواهد رفت. نه فقط این، بل که خشم خون شما را به

جوش می‌آورد که نزدیک به سه ماه طول می‌کشد که به حالت عادی بازگردد. در این صورت تصور کنید اگر پشت سر هم خشمگین و خشمگین‌تر شوید، چه به روزتان خواهد آمد.^۱

درباره‌ی خشم و آثار آن داستان‌های واقعی، اسطوره‌ای و حماسی فراوانی بیان شده است. در تاریخ اسلام، نبرد بین علی (ع) و عمر بن عبدود در غزوه‌ی خندق از مشهورترین روایت‌های مستند درباره‌ی خشم و مدیریت آن است. در فرهنگ هندی نیز داستان‌های بسیاری درباره‌ی خشم و آثار آن وجود دارد. از مشهورترین این روایت‌ها می‌توان به داستان نبرد بین خدایگان کریشنا و جارساندها^۲، پادشاه نیرومند سرزمین ماگادها^۳، اشاره کرد. می‌گویند هنگامی که کامسا^۴، پادشاه مستبد و خودکامه‌ی ماتهورا^۵، به دست کریشنا کشته شد، جارساندها که پدر زن کامسا بود، سوگند خورد انتقام خون دامادش را از کریشنا بگیرد. در میدان جنگ، کریشنا چندین بار او را به مبارزه طلبید. با این حال هنگامی که جارساندها، لگام گسیخته از خشم، به میدان وارد می‌شد،

1. Sathya Sai Speak, Volume 33, Chapter 11

2. Jarasandha

3. Magadha

4. Kamsa

5. Mathura