

«خشم» یک میده است

(میراث پدر بزرگ، ماما کاندی)

نویسنده:

احمدون کاندی

www.ketab.ir

مترجم: دکتر فرخناز امتیازی



نشر دایره

سرشناسه	گاندی، آرون، ۱۹۳۴-م.
عنوان و نام پدیدآور	<i>Gandhi, Arun 1934</i>
مشخصات نشر	تهران: نشر دایره، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۰ ص: جدول.
شابک	978-600-5722-67-3
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: The gift: ten spiritual lessons for the modern world from my grandfather, Mahatma Gandhi, 2018
یادداشت	کتاب از متن آلمانی به فارسی برگردان شده است.
عنوان دیگر	میراث پدربزرگ، ماهاتما گاندی.
موضوع	اخلاق
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	گاندی، ماهاتما، ۱۸۶۹-۱۹۴۸ م. -- اخلاق
شناسه افزوده	گاندی، ماهاتما، ۱۸۶۹-۱۹۴۸ م. -- مترجم
رده‌بندی کنگره	BJ۱۵۴۱
رده‌بندی دیویی	۱۷۰.۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۵۸۱۱۲

نام کتاب	خشم یک هدیه است
نویسنده	آرون گاندی
مترجم	فرحناز امتیازی
ناشر	دایره
چاپ نخست	بهار ۱۴۰۱
شمارگان	۷۵۰ جلد
حروفچینی	گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	فیلم‌گرافیک
چاپ	میران
صحافی	میران
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۶۷-۳
	۸۰۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۷۹۲۴۰ و ۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۳۹۶-۲۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com



در اینستاگرام همراه ما باشید: nashredayereh

فهرست

۷.....	پیش گفتار
۱۳.....	مقدمه
۱۳.....	آموزه‌های پدر بزرگ
۲۳.....	درس اول: «خشم» یک هدیه است
۴۳.....	درس دوم: از بلند کردن صدا پت ترس نداشته باش
۶۵.....	درس سوم: بیاموز که قدر تنهایی را بدانی
۸۳.....	درس چهارم: ارزش خود را بشناس
۱۰۳.....	درس پنجم: دروغ گفتن سنگین است
۱۱۷.....	درس ششم: اسراف نوعی خشونت است
۱۳۹.....	درس هفتم: فرزندان خود را بدون خشونت تعلیم دهید
۱۶۳.....	درس هشتم: قدرت در فروتنی است
۱۸۵.....	درس نهم: پنج ستون عدم خشونت
۲۰۵.....	درس دهم: شما آزمایش می‌شوید
۲۲۳.....	درس یازدهم: آموزه‌هایی برای امروز
۲۴۵.....	سخن آخر: بزرگ‌ترین خوشبختی

پیش‌گفتار

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
 چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضو را نداند قرار
 تو کز غمت بماند ای غمی نشاید که نامت نهند آدمی
 صدی

ما امروزه، در موارد و موقعیت‌های متعددی با انواع پرخاشگری‌ها، که نتیجه ناتوانی و بی‌پروایی است، مواجهیم. این اقدامات با تمام افراط‌گری‌هایش، بخشی از زندگی ما را دربر می‌گیرد. از سویی، خبرها و گزارش‌های روزانه تلویزیون و رسانه‌ها، که درباره تهدیدات جنگی و حملات تروریستی در سراسر دنیاست، انسان را دچار بُهت و ناباوری مطلق می‌کند و از سوی دیگر، با مطالعه روزنامه‌ها، از فراوانی پیام‌های خشونت‌آمیز، قتل، شکنجه، اعتیاد و فقر در خانواده و جوامع دچار حیرت می‌شویم. حال آنکه بهره‌مندی از دنیایی آرام و سرشار از صلح و عدالت اجتماعی و محیطی قابل زندگی آرزوی همهٔ انسان‌هاست. واقعاً این خشونت و تنفر از کجا نشئت می‌گیرد؟

کتاب خشم یک هدیه است می‌تواند تا حدی، به شما در کنترل خشم

و اجتناب از آن یاری رساند. ویژگی خاص این کتاب در نوع روایت آن است؛ بیانی ساده و قابل فهم که موجب می‌شود خواننده در هر سنی، اعم از نوجوانی و جوانی و میان‌سالی، بتواند با مطالعه آن، با نویسنده هم‌ذات‌پنداری کند و به آن نزدیک‌تر شود. به نظر من، این کتاب برای اقشار مختلف جامعه، به‌ویژه جوانان، جالب خواهد بود. زیرا به تفصیل درباره پیشرفت آرون گاندی، نویسنده کتاب، در دوران نوجوانی می‌گوید و بازتاب آن خواننده را ترغیب می‌کند. آرون جوان پیوسته درگیر خشونت ناشی از احساسات منفی، مانند خشم و تنفر که در نهایت به ضرب و شتم منجر می‌شد، بوده است. از این رو، والدینش او را در دوازده سالگی، به مدت دو سال نزد پدر بزرگش، «مهاتما گاندی بزرگ»، می‌فرستند. در این مدت، آرون جوان به کشف دوباره جهان می‌پردازد. او نزد پدر بزرگش، مهم‌ترین آموزه‌های زندگی، یعنی حقیقت، اسراف، تنهایی، خانواده و خشونت‌پرهیزی، را می‌آموزد و در این کتاب، ما را از آن گنجینه ارزشمند بهره‌مند می‌سازد. همچنین، دروس و داستان‌های آرون گاندی در این کتاب نه تنها موجب می‌شود که خواننده درباره وضعیت زندگی خود بیندیشد، بلکه خوانندگان را ترغیب می‌کند که خود نیز این آموزه‌ها را در زندگی‌شان امتحان کنند.

افزون بر آن، خواننده نسل جوان با زندگی و اندیشه گاندی بزرگ آشنا می‌شود. زیرا این زندگی‌نامه نه تنها وقایع را از زمانی که آرون گاندی با پدر بزرگش می‌زیست، به تصویر می‌کشد، بلکه به بررسی سبک زندگی، اعتقادات، فلسفه و جهان‌بینی گاندی بزرگ نیز می‌پردازد که بی‌تردید، هر کسی را تحت تأثیر قرار خواهد داد. مهاتما گاندی بزرگ از بدو تولد صلح‌جو نبود. فقر و تبعیض و بی‌عدالتی خشم او را برانگیخت، ولی او

آموخت که خشمش را برای پیشبرد اهداف خود کنترل کند؛ شیوه‌ای که سرانجام مسبب تحقق جنبش «خشونت‌پرهیزی» گشت. خشم یک هدیه است نخستین حکمت از زندگی است که گاندی بزرگ به نوه خود، آرون، آموخت و همین امر سبب شد بعدها، آرون گاندی سفیر جهانی اصل «خشونت‌پرهیزی» شود.

دکتر آرون گاندی، نوه پنجم مهاتما گاندی معروف، در ۱۹۴۳ در دوربانِ افریقای جنوبی زاده شد. او مطابق با فلسفه زندگی پدر بزرگش تربیت شد و رشد یافت. آرون از فعالان سیاسی - اجتماعی است که بیش از ۳۰ سال در کسوت روزنامه‌نگار، برای روزنامه‌های تایمز هند و واشینگتن پست مطالبی می‌نویسد و در مقام رئیس «مؤسسه آموزش جهانی ام. کی. گاندی برای عدم خشونت» و سخنران شناخته‌شده‌ای در سطح جهانی، آموزه‌های پدر بزرگ خود را درباره عدم خشونت و صلح و آزادی در مقیاسی محلی و جهانی گسترش می‌دهد. در کتابخانه جان اف. کندی بوستون، به آرون گاندی به دلیل فعالیت‌هایش در مؤسسه ام. کی. گاندی، جایزه صلح و نماد شجاعت اهدا شده است. اکنون، او در راجستر نیویورک زندگی می‌کند.

ما نباید از خشم خود شرم‌منده شویم. خشم بسیار مفید و قدرتمند است و به ما انگیزه می‌دهد؛ اما آنچه که باید از آن شرم‌منده باشیم، نحوه سوءاستفاده از آن است.
مهاتما گاندی

خشم پیامی هشداردهنده و ارزشمند است؛ منبع انرژی است. خشم به ما انرژی می‌دهد، اما تنها در صورتی مؤثر است که آن را کنترل کنیم