

غضب

از مجموعه هفت گناه کبیره

رابرت ای. اف. تورمن

ترجمه مهین خالصی



فهرست

- یادداشت ویراستار ۹
- مقدمه ۱۱
۱. زمانه دوران ساز کنونی ۲۱
۲. تن دادن به غضب — مروری مختصر ۲۵
۳. غضب چیست؟ ۳۹
۴. روی گرداندن از غضب — شیوه غربی ۴۵
۵. روی گرداندن از غضب — شیوه بودایی ۶۱
۶. یوگا برای برگزشتن از غضب ۶۷
۷. صبر مدارا آمیز ۸۵
۸. صبر بینش آفرین ۹۳
۹. صبر بخشنده ۱۰۵
۱۰. تن دادن به غضب — مرحله نهایی ۱۳۵
- کتابنامه ۱۳۹
- نمایه ۱۴۱

زمانهٔ دوران ساز کنونی

خیلی عالی است که باید با هم قدری دربارهٔ دهشتِ مخوفِ غضب تأمل کنیم. غضب از دیرباز در کشورهای مسیحی و اسلامی غرب «گناه کبیره» شناخته شده است. در کشورهای بودایی شرق، غضب (dvesha) نوعی اعتیاد (klesha) یا سم (visha) خوانده می‌شود؛ یکی از سه سم اصلی (به همراه طمع و وهم) که علت راستین زندگی پرعذاب (samsara) یا چرخهٔ بی‌پایان ناکامی نادانسته در زندگی را تشکیل می‌دهد.

تأمل جمعی در مورد غضب به‌رغم عذاب‌آور بودنش اهمیت بسیاری دارد، چون ملت ما و دنیا در لبهٔ پرتگاهِ جنگِ مهم دیگری قرار گرفته‌اند. «جنگ» چیزی نیست جز نام دیگری برای «غضب سازمان‌یافته». غضبِ سازمان‌یافتهٔ فرهنگی معیار و شاخصِ شیوهٔ زندگی خشونت‌آمیز و نظامی‌گرایانهٔ ما را تعیین می‌کند؛ شیوه‌ای که الگوش قهرمانانی از آشیل گرفته تا ترمیناتور را در بر می‌گیرد. غضبِ سازمان‌یافتهٔ سیاسی به جنگ جهانی تجاوزکارانهٔ آمریکا (در لفافِ حملهٔ پیشگیرانه) تبدیل شده است تا بر «ترور»ی غلبه یابد که حکومت

شراکتی آمریکا و پروپاگانداى رسانه‌اى اش ما را با آن گمراه کرده‌اند. رئیس پیشین سازمان سیا این جنگ جهانی قریب‌الوقوع را علناً «جنگ جهانی چهارم» می‌خواند (با این حساب که «جنگ سرد» را جنگ جهانی سوم فرض کنیم). این جنگ بیانگر بالا گرفتن نظام جنگی در سراسر جهان است، نظامی که برای بیش از یک قرن بی‌وقفه گسترش یافته است.

در تمام این مدت ما گمان کرده‌ایم داریم به آخر جنگ می‌رسیم. وودرو ویلسون^۱ گمان می‌کرد جنگ جهانی اول به همه جنگ‌ها خاتمه می‌دهد. در دهه ۱۹۹۰ برخی معتقد بودند که پایان جنگ سرد پایان تاریخ است. ما در پرتو امید قرن جدید را آغاز کردیم، قرنی که در آن ظهور جامعه صلح‌آمیز جهانی رفته‌رفته امکانپذیر می‌نمود. اما ناگهان انتخابی گمراه‌کننده صورت گرفت (امری که به نظر تقریباً همه مردم روی زمین بجز خودمان بدیهی بود)، هر نوع ثمره صلح^۲ پس از جنگ از بین رفت، فاجعه یازده سپتامبر، فاجعه «برج بابل» در کتاب مقدس را در ضمیر ناخودآگاه جمعی مان زنده کرد، و حالا یکسره درگیر «جنگی بی‌پایان بر سر ترور» هستیم. ما بار دیگر برده اقتصاد، فرهنگ و ایدئولوژی جنگ بی‌پایان شدیم.

غضب انرژی لازم را برای جنگ تأمین می‌کند. غضب گرما هسته‌ای (هیدروژنی)، غضب شیمیایی و غضب زیست‌شناختی به سلاح‌های کشتار جمعی تبدیل می‌شوند و به وضوح می‌توانند بساط حیات را در این سیاره کوچک برچینند (گرچه از منظر مداومت زندگی مبتنی بر عقل

۱. Woodrow Wilson: بیست و هشتمین رئیس‌جمهور آمریکا و رهبر جنبش مرفی. - م.

۲. peace dividend: صرفه‌جویی دفاعی زمان صلح و اختصاص هزینه آن برای مصارف

غیرنظامی. - م.