

فهرست

پیشگفتار

| صفحه | یک دیدگاه | عنوان |
|------|-----------|--|
| ۷ | | پیش گفتار - یک دیدگاه؟ |
| ۲۳ | | فصل اول- خشم و خرد- دوگانگی دائمی خواب برداشت و به حمام بردن و آن روز |
| ۵۹ | | فصل دوم- آداب وحشیان - قواعد فرهنگی خشم عت بعد، هنگامی که به حمام |
| ۹۵ | | فصل سوم- کالبدشکافی «خشم» برده اطراف دوش کج و کوله شده بوده |
| ۱۶۱ | | فصل چهارم- «فشار، بیماری، و قلب» یا افسانه‌های «خشم سرکوب شده» مصیبتی تمام |
| ۲۱۳ | | فصل پنجم- افسانه‌های خشم ابراز شده ممکن است انسان این قدر بی فکر و بی تدبیر باشد |
| ۲۷۳ | | فصل ششم- جلو چشم‌ها را خون گرفتن نسبت به من «بملاحظه باشد» یعنی هر چیزی |
| ۳۲۵ | | فصل هفتم- جیغ جیغوها، اخموها، لجبازها و غرغروها رد به هر حال، به هر نحوی و در هر |
| | | زن یا مرد: کدام یک مشکل خشم دارند؟ |
| ۳۶۵ | | فصل هشتم- پیاز زناشویی |
| ۴۰۹ | | فصل نهم- خشم به خاطر عدالت |

گفتند: «ایش زدن زائرانی که از اینجا می گذرند، کابلجوستی نیست» و از
دلیل این سوال نگذاشته که آیا این دلیل دیگری است که زائرانی که
از آن راه می رفت، مار را دید و ترسیدند و فکر کردند که قبل از خطرناکی از سوی
مار (که دال بر خشم است) از راه می گذرند و ترسیدند و خواهش رفت و قفسه
را برای دیگران تعریف کرد؟ بیاوریم و نقلیه شد که مار (به دلیل
نامعلوم) آرام و سر به فصل اول

خشم و خرد - دوگانگی دائمی

در دل خود به زودی خشمناک مشو زیرا خشم
در سینه احمقان مستقر می شود.

کتاب جامعه، باب ۷، آیه ۹

ایشان به اباطیل خود مرا خشمناک گردانیدند و
من ایشان را به آنچه قوم نیست به غیرت خواهم
آورد و به امت باطل ایشان را خشمناک خواهم
ساخت.

کتاب تشبیه، باب ۳۲، آیه ۲۱

در قطاری که به برینداوان^۱ (یکی از شهرهای هند) می رفت، مردی
عامی کنار یک مرتاض نشسته بود و از وی می پرسید: «مرتاض یعنی
کسی که خورشتن دار است. آیا شما هم قدرت ضبط نفس دارید؟
مرتاض پاسخ داد: بله.

- یعنی بر خشم خود مسلط هستید؟
- بله.
- منظورتان این است که بر خشم خود تسلط یافته اید؟

استفاده‌های بشر - بله. «خشم» و سایر عواطف، جزو استعدادهای بشر محسوب‌اند.

- یعنی می‌خواهید بگویید که می‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید؟

- بله می‌توانم.

- یعنی هیچ‌وقت دچار خشم نمی‌شوید؟

- جداً راست می‌گویید؟

- بله.

مدتی به سکوت گذشت. سپس مرد عامی دوباره پرسید: واقعاً فکر

می‌کنید می‌توانید خشم خود را کنترل کنید؟

مرتااض پاسخ داد: گفتم که! می‌توانم.

- پس می‌خواهید بگویید هیچ‌وقت خشمگین نمی‌شوید حتی اگر ...

مرتااض ناگهان فریاد زد: اهه! تو هم که یک‌ریز فقط همین را

می‌پرسی! از جان من چه می‌خواهی؟ نکند دیوانه‌ای؟ مگر به تو نگفتم

که ...

- آه، ای مرتااض! «خشم» یعنی همین! پس شما هنوز هم

خویش‌دار نیستید چون ...

- مرتااض به میان حرفش دوید و گفت: چرا، دارم. آیا داستان آن

مار و آن مرتااض را شنیده‌ای؟

مرد عامی گفت: نه، نشنیده‌ام.

- پس گوش کن.

در کوره‌راهی که به یکی از دهکده‌های بنگال (در هند) منتهی

می‌شد، مار کبرایی می‌زیست و زائراتی را که برای زیارت معبد

می‌رفتند، می‌گزید. مردم خشمگین شدند و دیگر کسی (از ترس مار) به

زیارت نمی‌رفت. متولی معبد وقتی از جریان آگاه شد، تصمیم گرفت

مشکل را حل کند. پس به سکونتگاه مار رفت و افسونی خواند تا مار را

از لانه‌اش بیرون بکشد و مطیعش سازد. مار بیرون آمد و متولی به او

گفت: «نیش زدن زائراتی که از اینجا می‌گذرند، کار درستی نیست» و از

مار قول گرفت که زائراتان را دیگر نگزد. چندی نگذشت که زائراتی که

از آن راه می‌رفت، مار را دید و ترسید لیکن حرکت خطرناکی از سوی

مار (که دال بر حمله باشد) ندید. پس از زیارت، به خانه‌اش رفت و قضیه

را برای دیگران تعریف کرد. به زودی شایع شد که مار (به دلیل

نامعلومی) آرام و سربه‌زیر شده و دیگر کسی را نمی‌گزد. از آن پس،

ترس مردم از آن مار کبری ریخت و طوری جری شدند که حتی

کودکان روستا مار را بازیچه خویش ساختند و دم آن بیچاره را

می‌گرفتند و به این‌سو و آن‌سو می‌کشاندند. روزی متولی معبد از

نزدیکی سکونتگاه مار می‌گذشت. به فکرش رسید مار را احضار کند و

از او پرسد که آیا به قول خویش وفا کرده یا نه. پس او را فراخواند. مار

با حالی نزار به‌وی نزدیک شد. متولی چون حالش بدید، پرسید: چرا به

این روز افتاده‌ای؟ چه شده؟

مار در حالی که می‌گریست گفت: از روزی که به تو قول دادم

دیگر کسی را نگرزم، مردم پدرم را درآورده‌اند.

متولی گفت: من به تو گفتم مردم را نیش زن، ولی نگفته بودم از

«فش‌فش کردن و تظاهر به نیش‌زدن» خودداری کن.

بسیاری از مردم نیز (مانند همین مار کبرا) فرق میان فش‌فش کردن و نیش‌زدن را

نمی‌دانند. زمانی تصور می‌شد «خشم» عاطفه‌ای است و بران‌گر که به هر قیمتی باید

سرکوب شود. اما امروزه معتقدند «خشم» عاطفه‌ای است سالم که اگر سرکوب

گردد، برای انسان خیلی گران تمام خواهد شد. بسیاری از مردم ناگهان تصمیم

می‌گیرند خویش‌داری بیش از حد و متعصبانه را کنار بگذارند و عواطف‌شان را

آزادانه ابراز دارند، ولی هنگام عمل، مردد می‌مانند که چگونه چنین کنند: بعضی‌ها

وقتی مخالفتی با خواسته‌هایشان می‌شود، خیلی عصبانی می‌گردند؛ برخی مردم نیز