

غضب

سرشناسه: ترمن، رابرت ا. اف.
عنوان و نام پدیدآور: غضب: هفت گناه کبیره / رابرت ا. اف. تورمن؛ ترجمه مهین خالصی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۴۳ ص.
شابک: ۰-۲۵۴-۲۷۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Anger: the seven deadly sins, 2005
یادداشت: کتابنامه.
یادداشت: نمایه.
موضوع: خشم — جنبه‌های مذهبی — بودیسم
موضوع: Anger--Religious aspects --Buddhism
موضوع: صبر — جنبه‌های مذهبی — بودیسم
موضوع: Patience--Religious aspects --Buddhism
موضوع: زندگی مذهبی (بودیسم)
موضوع: Religious life -- Buddhism
شناسه افزوده: خالصی، مهین، ۱۳۳۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت۴۵خ/۰۴۴۳۰ BQ
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۵۶۹۸
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۶۲۶۶۶۳

غضب

از مجموعه هفت گناه کبیره

رابرت ای. اف. تورمن

ترجمه مهین خالصی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Anger

The Seven Deadly Sins
Robert A. F. Thurman
Oxford University Press, 2005



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

رابت، ای. اف. تورمن

غضب

از مجموعه هفت گناه کبیره

ترجمه مهین خالصی

چاپ اول

۱۵۰۰ نسخه

۱۳۹۶

چاپخانه پژمان

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۰-۲۵۴-۲۷۸-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-278-254-0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۹۰۰۰ تومان

یادداشت ناشر

هفت گناه کبیره در سنت مسیحی (غرور، طمع، بی‌بندوباری،^۱ حسد، شکمبارگی، غضب و تن‌پروری) فهرست تعدیل‌شده همان هشت عمل شیطانی (تکبر، حرص و آز، بی‌بندوباری، خودستایی، شکمبارگی، غضب، غم و یأس) است که راهبی یونانی به نام اواگریوس پونتیکوس (Evagrius Ponticus) به دست داده بود، فهرستی که پاپ گرگوری در قرن شانزدهم با جایگزینی تن‌پروری به جای غم و یأس آن را به هفت گناه مهلک یا کبیره تقلیل داد.

در سنت مسیحی ارتکاب این گناهان مستوجب دوزخ است و راه بخشایش این گناهان نیز دست‌کم با یکی از دو طریق ذیل میسر می‌شود:

۱. برگزاری مراسم مذهبی اعتراف،

۲. توبه و پرهیز همیشگی.

در مجموعه پیش‌رود در باب این هفت گناه کبیره که به همت کتابخانه عمومی نیویورک و انتشارات دانشگاه آکسفورد انتشار یافته است سعی شده تا در قالب مجلدهای مجزا و از چشم‌انداز جهان امروز، به‌ویژه سنت فرهنگی غرب‌زمین، به استفسار از هر یک از این گناهان در گذشته و امروز و به‌ویژه در سنت مسیحی پرداخته شود. در این راه سعی شده تا با به‌کارگیری زبان‌های مختلف (جد و طنز)، وضعیت اسفبار، انسدادها و وضعیت متناقض حاصل از ارتکاب این گناهان در جهان امروز به تصویر کشیده شود.

1. Lust

سنت اسلامی در باب هر یک از گناهانی که این مجموعه به آن‌ها پرداخته است، به تفصیل با شعب و فروع آن، بحث کرده است. اسلام توجهی ویژه به این بحث مبذول داشته و مسلمانان در اعصار مختلف با بهره‌گیری از منابع اسلامی (قرآن، حدیث و سنت) به باریک‌بینی و باریک‌اندیشی در این مسائل پرداخته‌اند. منابع اسلامی فهرستی بسیار بلندبالا تر از سنت مسیحی در باب این گناهان ارائه داده‌اند، به نحوی که گاه تعداد این گناهان را به متجاوز از چهل گناه رسانده‌اند، علاوه بر آنچه در این منابع آمده است عرف مشرعیان جامعه نیز خود ملاکی مجزا برای تشخیص گناهان کبیره محسوب شده است.

اسلام نیز همچون سنت مسیحی و البته با سازوکارهایی کارآمد و متنوع کمر همت به ریشه‌کن کردن این گناهان بسته و در این زمینه بشارت و انذار و محرومیت‌های حقوقی و اجتماعی خاصی وضع کرده است: در زمینه انذار، همچون سنت مسیحی، مرتکب این گناهان را اهل دوزخ دانسته و در جامعه این جهانی نیز شهادت آن‌ها را مردود و اقتدا به آن‌ها در نماز را منع کرده است. در باب بشارت نیز مثلاً در آیه ۳۱ سوره نساء و آیه ۳۵ سوره شوری غفران الهی را برای پرهیزگاران از کبائر تضمین کرده و در ازای ترک آن‌ها بهشتی را وعده داده است که نعمت‌هایش سه ویژگی مهم دارد: طهارت، حلّیت و بی‌ملال بودن.

فهرست

- یادداشت ویراستار ۹
- مقدمه ۱۱
۱. زمانهٔ دوران‌ساز کنونی ۲۱
۲. تن دادن به غضب — مروری مختصر ۲۵
۳. غضب چیست؟ ۳۹
۴. روی گرداندن از غضب — شیوهٔ غربی ۴۵
۵. روی گرداندن از غضب — شیوهٔ بودایی ۶۱
۶. یوگا برای برگزشتن از غضب ۶۷
۷. صبر مداراآمیز ۸۵
۸. صبر بینش‌آفرین ۹۳
۹. صبر بخشنده ۱۰۵
۱۰. تن دادن به غضب — مرحلهٔ نهایی ۱۳۵
- کتابنامه ۱۳۹
- نمایه ۱۴۱

یادداشت ویراستار



این کتاب بخشی از خطابه و مجموعه‌ای است که با مشارکت کتابخانه عمومی نیویورک و انتشارات دانشگاه آکسفورد در زمینه «هفت گناه کبیره» به چاپ رسیده است. هدف ما این بوده که از محققان و نویسندگان دعوت کنیم تا در مجلداتی جداگانه به طرز نگرش و درک ما از شر و گناهان کبیره پردازند. هر یک از نویسندگان بر آن بوده‌اند تا از طریق یافته‌های پیشین و معاصر به کشف تأثیر چالش‌های ادراکی و عملی‌ای پردازند که هر یک از گناهان کبیره بر معنویت، اخلاق و زندگی روزمره ما می‌گذارند.

مفهوم هفت گناه کبیره در کتاب مقدس نیامده است. در منابع مختلف آمده است که فهرست‌های اولیه گناه و سرپیچی را در قرن چهارم اوآگریوس پونتوسی و پس از او جان از کاسیوس دسته‌بندی کرده بودند. اسقف اعظم گرگوری در قرن ششم فهرست این هفت گناه کبیره سنتی را گرد آورد. این گناهان بر اساس میزان شدت و تأثیرات مخربی که در روح و روان می‌گذاشتند درجه‌بندی شدند و حکم چنان بود که ریشه تمام گناهان دیگر هستند. با توجه به این که برخی گناهان دربرگیرنده گناهان دیگری هستند و بر اساس

منابع دینی واژگان مشابهی برای ارجاع به یک مفهوم مشترک به کار برده می‌شود، این فهرست گناهان کبیره به ترتیبی که امروز می‌شناسیم رتبه‌بندی شدند: تکبر، طمع، بی‌بندوباری، حسد، شکمبارگی، غضب و تن‌پروری. متکلمین مسیحی به منظور مقابله به‌مثل با این نافرمانی‌ها فهرست فضایل خدایی کاردینال را نیز دسته‌بندی کرده‌اند: پروا، اعتدال، عدالت، شکیبایی، و همچنین فضایل دینی: ایمان، امید و احسان. این گناهان الهام‌بخش نویسندگان قرون وسطی و دوران رنسانس از قبیل چاسر، دانته و اسپنسر بودند که با خلق شخصیت‌های داستانی خاطره‌انگیز و غنی به این گناهان جان بخشیدند. نگاره‌هایی ترسیم شدند که رنگ‌ها، حیوانات و مجازات‌های مربوط به گناهکاران را در جهنم به تصویر می‌کشیدند. این فهرست پرآوازه در خلال اعصار تاریخ در آثار دینی، فلسفی، روان‌شناسی، سیاسی، نقد اجتماعی، فرهنگ عامه، هنر و ادبیات خودنمایی کرده است. خواه گناهان کبیره در نظر شما نشان‌دهندهٔ عمومی‌ترین ضعف‌های اخلاقی بشر خواه نقطه‌ضعف‌های جدی‌تر روحی باشند، این گناهان تخیلات را به جنبش وامی‌دارند و این پرسش اجتناب‌ناپذیر را فراروی ما قرار می‌دهند: گناه کبیره شما چیست؟

شیفتگی کنونی ما به این گناهان باستانی، به پا خاستن علیه آن‌ها یا تجلیل از آن‌ها نشان‌دهندهٔ تمایل روزافزون ما به تعریف طبیعت بشر با در نظر گرفتن انگیزه‌های الهی ماست. امیدوارم این کتاب و دیگر کتاب‌های این مجموعه خوانندگان را بر آن دارد تا به تفکراتی مشابه در زمینهٔ رذیلت، فضیلت، معنویات و بشریت پردازند.

مقدمه



از دست غضبِ عصبانی‌ام — از آن بیزارم. دلم می‌خواهد از شرش خلاص شوم. می‌خواهم عاری از غضب باشم. دیگر هیچ‌وقت دلم نمی‌خواهد بر من غلبه کند و با کردار، گفتار و پندارم به خودم و دیگران آسیب برساند. اما تنفر از غضبِ خود شمشیری دولبه است — اگر بر آن خشم بگیرم بر من غلبه می‌کند. برای رهایی از غضب نباید عصبانی شوم. اگر در هر شرایطی جلوِ غضبم را بگیرم، به هدف می‌رسم. اما اگر از دست غضبِ عصبانی نشوم، آیا عاقبت گریبانم را نخواهد گرفت؟

در گذشته همواره دچار غضب می‌شدم. معمولاً خیلی زود و زیاد از کوره درمی‌رفتم، و این عصبانیت مرا در گرداب بی‌امانِ افکار و سخنان ناپخته و گاه حرکتی نسنجیده فرومی‌برد و در آخر چه بسا به حمله‌ای، ضربه‌ای یا پرتابِ چیزی ختم می‌شد. آیا این تندخویی مادرزادی بود؟ آیا ریشه در کودکی‌ام داشت؟ یادم است که وقتی مجبور می‌شدم در برابر برادر بزرگ‌ترم از خود دفاع کنم، صورتم مثل لبو سرخ می‌شد، چون نفس‌نفس‌زنان و دیوانه‌وار، ترسی را که در درونم زبانه می‌کشید فرومی‌خوردم تا در عوض او را بترسانم. آیا تظاهر در بروز این حالت دخیل بود؟ گاهی. آیا به‌راستی من بازنده نبودم؟ گاهی. مرز باریکی در کار بود.

این کشمکش‌ها در دسرهایی برای من داشت که از قضا یکی از این ددرسرها آن روزها در نظرم بسیار بزرگ بود. تا دوازده‌سالگی جثه من ریزتر از برادرم بود؛ برای همین راحت مرا کتک می‌زد و من نمی‌توانستم تلافی کنم. بدتر از همه این‌که انگار از زدن توی صورت کسی، هر کسی، ترسی بیمارگونه داشتم. هر قدر هم که عصبانی بودم، وقتی می‌خواستم به صورت کسی مشت بزنم، مشت من منحرف می‌شد و انگار که نیرویی مغناطیسی در کار باشد به شانه‌اش می‌خورد. این ترس بیمارگونه به قدری شدید بود که در مدرسه قید ورزش بوکس را زدم و به شمشیربازی رو آوردم. از زخمی کردن و زخمی شدن در تمرین‌های شمشیربازی تنفر داشتم؛ از این رو همیشه با شمشیرهای آلومینیومی تمرین می‌کردم. فرو کردن شمشیر نوک پلاستیکی انعطاف‌پذیر در سینه و شکم حفاظدار حریمم برایم مسئله‌ای نبود.

اخلاق تندم زبانم را حسابی تند و تیز کرده بود. پیش از دوازده‌سالگی، که هنوز پشت لبم سبز نشده بود، پسری کوچک با دهانی بزرگ بودم که عقلش همین قدر قد می‌داد که نقطه ضعف آدم‌ها را پیدا کند و سربه‌سرشان بگذارد. اغلب زیاده‌روی می‌کردم و مشکل بزرگ‌تر می‌شد. خوشبختانه اوقاتی که آرام بودم شوخ‌طبعی‌ام گل می‌کرد و به‌آسانی با دیگران دوست می‌شدم، و برای همین دوستان بسیاری داشتم. وقتی بزرگ و عاقل شدم، هنگام بحث حسابی عصبانی می‌شدم. وقتی دانشجوی کارشناسی و کارشناسی ارشد بودم و بعد که معلم شدم واقعاً زیادی وحشتناک به نظر می‌رسیدم. هنگامی که راهبی بودایی در تبت بودم، نخستین آموزگار معنوی‌ام، «لامای اصلی»، که اهل مغولستان بود، مرا از آموختن فنون و ترفندهای ویژه مباحثات رسمی تبتی منع کرد، چون معتقد بود که من بدون دانستن آن فنون هم می‌توانم به خوبی

از پسِ مباحثه برآیم و اگر همهٔ ترفندها را می‌آموختم، «افراد بسیاری را بیچاره می‌کردم!»! این سخن بسیار آزرده‌ام کرد، اما پس از قدری گلایه آن را پذیرفتم. بدون شک بسیاری از همکارانم اگر آن موقع فهمیده بودند چه کسی چه لطفی به آن‌ها کرده، ممنونش می‌شدند.

من پسرِ وسط خانواده‌مان بودم و همیشه میان پدر و مادرم، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایم، برادرانم که همگی در بگومگوهای ساختگی‌شان به شدت احساساتی و حتی اغراق‌آمیز عمل می‌کردند، نقش سفیر صلح را بازی می‌کردم. ولی بعداً، هنگامی که از تعهدات رهبانی‌ام دست برداشتم، به زندگی معمولی بازگشتم، ازدواج کردم و وظیفهٔ شوهر بودن برای همسرم و پدر بودن برای فرزندانم را به جا آوردم، دریافتم که ناشکیبایی، ناامیدی و، بله، غضب بی‌امانی که به احتمال زیاد از اصل و نسب کارگر و دهاتی‌مآب پدری‌ام به ارث برده بودم، همچنان در گوشهٔ تاریکی از چارچوبهٔ عادت‌هایم لانه کرده است. با به کار بستن بینش‌های فلسفی، روان‌شناختی، و فنون مراقبه و «بهسازی ذهن» که در زمان رهبانیت فراگرفته بودم و در موقعیت‌های گوناگون کم و بیش مؤثر واقع شده بود، کوشیدم انواع نفرت‌انگیزتر این رفتارها و احساسات برتری‌جویانهٔ مردانه و پدرسالارانه را مهار کنم. هنوز هم کاملاً خویشستندار و بردبار نیستم؛ گرچه آن‌قدر بهبود یافته‌ام که می‌توانم خدا را به سبب سنتی که هنوز دارم فرامی‌گیرم شکر کنم، و از لحاظ فکری مطمئنم که این بینش‌ها عمیق و این شیوه‌ها مؤثرند.

مهم‌ترین کاری که نسل‌اندرنسل باید برای دنیای خود انجام دهیم این است که برای شکستن زنجیرهٔ موروثی خشونت شخصی، خانوادگی و فرهنگی در پندار، گفتار و کردار آدمیان، سطح جدیدی از بینش درون‌نگرانه و تسلط بر نفس را به کار بندیم. ما بدون آزادسازی خود از

اسارت غضب و خشونت موروثی مان نمی‌توانیم صلح راستینی را که نسل‌های آینده‌مان نیازی مبرم به آن دارند در جهان برقرار کنیم. نمی‌توانیم آن دست عقاید مرسوم را بپذیریم که این امر را غیرممکن، آرمان‌گرایانه و رؤیایی می‌پندارند؛ چون دنیایی که کمر به نابودی خود بسته است، دوامی نخواهد داشت. افزون بر این، پیامبران و دوراندیشان همه دوران‌ها همگی نه بر پایان دنیا، بلکه بر ظهور بهشتی نو و زمینی نو اتفاق نظر داشته‌اند. سرانجام، حتی اگر بدترین‌ها در انتظارمان باشند، وظیفه ماست که هر آنچه می‌توانیم بکنیم تا بهترین‌ها محقق شود، چنان‌که دیگر تحت هیچ شرایطی افسوس گذشته را نخوریم.

دو دیدگاه افراطی در خصوص غضب وجود دارد که آن‌ها را به مثابه قطب‌هایی در نظر خواهیم گرفت که امیدوارم در این رساله بتوانم حد وسط و راه میانه آن‌ها را تشریح کنم. من این دیدگاه‌ها را تن دادن به غضب و روی گرداندن از آن می‌نامم.

اولین دیدگاه افراطی این است که جز اندکی تعدیل نمی‌توان کاری در مورد غضب انجام داد. در باب این دیدگاه هم تفسیرهای دینی و هم تفسیرهای عرفی وجود دارد. تفسیر دینی مدعی است که «خداوند» غضبناک است،^۱ حتی مسیح هم وقتی از کوره درمی‌رود، به میز صراف‌ها لگد می‌زند و فریسی‌ها^۲ و دیگران را به باد انتقاد می‌گیرد. غضب خدادادی است. همه ما خشمگین می‌شویم. غضب مفید است. ما برای تصحیح اشتباه‌ها، از بین بردن شرارت‌های اجتماعی و شورش علیه ظلم و ستم به غضب نیاز داریم. غضب تنها موقعی گشوده،

۱. نویسنده به سنت دینی یهودی و مسیحی نظر دارد و حتی در مورد آن‌ها نیز یک‌سویه‌نگر است، چراکه شفقت مسیح خود شهره عالم است، از سوی دیگر در اسلام و کتاب مقدس مسلمانان (قرآن) تصریح شده است که رحمت خداوند بر غضب او سبقت دارد. — م.

۲. Pharisees: اعضای فرقه‌ای یهودی. — م.

گناه‌آلود یا بد است که ناعادلانه، بیش از اندازه یا خودویرانگر باشد. هر کسی که تلاش می‌کند غضب را کنترل یا بر آن غلبه کند فردی متوهم است که می‌کوشد حضور شر و بدی را در جهان انکار کند.

تفسیر عرفی این دیدگاه، مطابق تفسیر اجتماعی و داروینستی در زیست‌شناسی، استدلال می‌کند که همه ما «وابسته» به غضبیم. ما غضب را برای صیانت از خود در برابر خطر تعرض یا ظلم و ستم لازم داریم. غضب منبع شهادت ما در جنگ است. کسی که گمان کند می‌توانیم از شر غضب خلاص شویم، هرگز صدای فریاد یا جان‌شینانش را نشنیده است.

دومین دیدگاه افراطی این است که غضب را می‌توان به طور کلی ریشه‌کن کرد. غضب بدون شک گناهی کبیره است؛ کاملاً ویرانگر و در هر موقعیتی ناموجه است. باید از هستی ساقطش کنیم. باید یاد بگیریم تأمل کنیم و بر هر نوع تحریک‌پذیری تفوق جویم. غضب مثل آتش است و تنها خاصیتش سوزاندن ماست. وقتی آن آتش را فرو بنشانیم، به خشنودی مطلق، خداگونگی و کمال دست یافته‌ایم. همگی باید قدیس شویم و سرانجام به هیئتی کامل و فراانسانی درآییم.

دیدگاه افراطی اول، هم به شکل تفسیرهای دینی و هم عرفی، در غرب غالب است و در شرق هم حضور نیرومندی دارد. دیدگاه افراطی دوم در غرب به صورت معرفت باطنی و غالب انواع عرفان یهودی، مسیحی و اسلامی و در شرق به طور گسترده‌تر به صورت مذاهب دوگانه بودا، هندو و تائو حضور دارد. حد واسطی که در این جا به تفصیل شرح خواهم داد پیچیده‌تر از چیزی است که این قطب‌بندی‌های کلیشه‌ای القا می‌کنند.

برای این‌که، محض شوخی، اوضاع را پیچیده‌تر سازم، می‌گویم که

با هر یک از این نظریه‌های افراطی، تن دادن به غضب و روی گرداندن از آن، هم موافقم و هم مخالف.

با اولین موضع افراطی، یا همان تن دادن به غضب، از این لحاظ موافقم که غضب انرژی‌ای دارد که در مجموع نمی‌توان از آن احتراز کرد. غضب همچون آتش است و آتش از عناصر اصلی است. می‌سوزاند و سوختن دردناک است. دور از واقعیت است که گمان کنیم آتش را می‌توان از عالمی که به وجود می‌آورد جدا کرد و وجوه سردتر آن عالم را دست‌نخورده نگه داشت. از طرف دیگر، از این لحاظ با این موضع مخالفم که قیاس آتش به این معنی نیست که غضب آتش است نه چیز دیگر، و این که هیچ آتشی بدون غضب وجود ندارد. خدای خشمگین در اسطوره‌های کهن نوعی فرافکنی قبیله‌ای است نه واقعیتی غایی. «او» خدایی قبیله‌ای در میان خدایان قبیله‌ای دیگر است که غضبی کمتر یا بیشتر از مردمان عادی آن قبیله ندارد. نویسندگان خشمگین انجیل مسیح را خشمگین توصیف کرده‌اند: از جمله مسیحیان یهودی تبار اولیه‌ای که از داستان او برای توصیف دشمنانشان بهره گرفتند، و خاخام‌های یهودی‌ای که عیسی را نه مسیح موعود، بلکه اهریمن می‌پنداشتند. فروید ناظر تیزبین طبیعت انسان بود، اما در علم نوپای روان‌شناسی در فرهنگی خشونت‌آمیز تازه‌کاری بیش نبود، علمی که در قیاس با آنچه هندی‌ها مدت‌ها قبل «علم درونی» روان‌شناسی خواندند، نسبتاً عقب‌افتاده بود. این که از غضب نمی‌توان احتراز کرد اصلی اساسی در فرهنگ‌های پدرسالارانه و نظام‌گرایانه‌ای است که سابقه تاریخی پنج یا شش هزاره اخیر ما را شامل می‌شوند — از همین رو به ارتش‌های حرفه‌ای، پلیس، زندان، مقررات سفت و سخت اجتماعی و مجازات اعدام نیاز داریم. اما می‌توانیم بهتر عمل کنیم. لازم نیست تسلیم شویم.

در خصوص دومین موضع افراطی نیز، یعنی کناره‌گیری از غضب، هم موافقم و هم مخالف. از این نظر موافقم که غضب الزاماً ویرانگر است و هیچ‌وقت موجه یا مفید نیست. موافقم که از طریق ترویج خرد انتقادی و نیل به بالاترین حد از تمرکز تثبیت‌یافته، می‌توان به طور کلی از این واقعیت مرسوم، اغراق‌شده و موهوم دست‌شست که آتش غضب، سیل احساسات و زندان توهم، همه را می‌توان یکسره از بین برد و به کلی و برای همیشه به سعادت متعالی نیروانا دست یافت. این موضع به هیچ عنوان شریانه یا دور از واقعیت نیست. نیروانا، به تشخیص بیشتر قدیسان غرب و شرق، برترین نیکی و همان قلب «خدا»ست و علم درونی پیچیده‌تری از روان‌شناسی، در فرایند کشف دوباره آن در غرب دخیل است.

اما با موضع روی گرداندن از غضب، موقعی که به این سؤال‌ها می‌پردازد، مخالفم: نیروانا چیست؟ چه فایده‌ای دارد؟ آیا فقط برای آرامش خود فرد است؟ آیا موجودات دیگری در دنیا وجود ندارند؟ آیا نیروانای شما عالم سرشار از درد و رنج موجودات دیگر را نابود خواهد کرد؟ آیا «خدایی» که سراسر روحانی و نامتجسد است از موجودات موهومی که هنوز در زندان تن گرفتار شده‌اند بی‌خبر است؟ آیا از آتشی که دیگر در بند غضب نیست نمی‌توان برای گرم کردن، روشنی‌بخشی و خشکاندن ریشه درد و رنج دیگران استفاده کرد؟ آیا خرد نمی‌تواند اختیار این آتش را به دست گیرد، و از آن به‌مثابه چراغی برای روشن کردن تاریکی جهالت، تعصب و ناآگاهی خودمحور استفاده کند؟ آیا بودا خشمگینانه بر تقدیر ناظر بر عذاب بی‌پایان دیگران نمی‌شورد؟ آیا او مظاهر تندخویی را آشکار نمی‌سازد، همان‌طور که خدا آشکار ساخت؟

آیا قدیسان به مراقبت از دیگرانی که قدیس نیستند رجعت نمی‌کنند؟ هنگامی که غضب با نفرت درآمیزد، فرد معقول را با مشتی محکم در هم می‌شکند و از او به مثابه برده یا ابزاری برای صدمه زدن یا نابود کردن آن غضب سرشار از نفرت استفاده می‌کند، فارغ از آن که این عمل در همین اثنا خود آن ابزار را نابود کند یا نه. غضب هیچ‌گاه مفید و موجه نیست و همواره برای خود و دیگران مضر است. زمانی که غضب به نحوی نظام‌مند سازماندهی شود، به جنگی تمام‌عیار و شکافت هسته‌ای تبدیل می‌شود. اما خوشبختانه همیشه می‌توان غضب را کنترل، مهار و سرانجام از آن احتراز کرد و بر آن فائق آمد. برده غضب قطعاً می‌تواند خود را آزاد کند. نیازی نیست تن به سلطه دهد. آن‌گاه انرژی خنثی و دست‌نخورده غضب، شعله سوزان خشم، نیروی «ناشی از انرژی اتمی صلح‌آمیز» به‌خودی‌خود می‌تواند به ابزاری قدرتمند تبدیل شود. می‌تواند خانه را گرم و تاریکی را روشن کند و قیود جهالت را بزاید. شفقت می‌تواند با استفاده از این آتش بسیار اثربخش درد و رنج موجودات دیگر را از بین ببرد. غضب معمولاً آتش را به انحصار خود درمی‌آورد و به اهداف مخرب تبدیل می‌کند. هدف ما بی‌شک غلبه بر غضب است، نه از میان بردن آتشی که غضب جاهلانه به کارش می‌گیرد. ما آن آتش را خردمندانه به کار می‌بریم و از آن در راستای اهدافی سازنده استفاده می‌کنیم.

تغییر از انرژی غضب به قدرت شفقت از طریق حکمت انتقادی، عالم متعارف موجودات خودمحور را زیرورو می‌کند — چون ذهن باریک‌بین قدرتمندتر از هر ماده زمختی است — به دلیل قدرت اعلا‌ی پروردگار، شعله‌های گداخته ابرنواختران ستاره‌سوز، در ذهن خود آن‌ها و مسئولیتشان جای دارد و بالعکس — چون دیگران مهم‌تر از خود شخص می‌شوند، حکمت عافیت‌بخش‌تر از جهل، آزادی طبیعی‌تر از

وابستگی، و عشق قدرتمندتر از غضبِ سرشار از نفرت می‌شود. این درست همان جایی است که غلبهٔ کامل بر غضب ممکن می‌شود — همان زیستن در حقیقت که برای حیاتِ ضروری است — زیستن بدون ترس، که برای «حیاتِ متعالی» ضروری است — و زیستن در سعادت، سعادت‌تی که منجر به سعادت‌مند کردن و شکوفا ساختنِ دیگران می‌شود.

زمانه دوران ساز کنونی

خیلی عالی است که باید با هم قدری درباره 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 پر عذاب (samsara) یا چرخه 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 لبه پرتگاه جنگ مهم دیگری قرار گرفته‌اند. «جنگ» چیزی نیست جز نام دیگری برای «غضب سازمان‌یافته». غضب سازمان‌یافته فرهنگی معیار و شاخص شیوه زندگی خشونت‌آمیز و نظامی‌گرایانه ما را تعیین می‌کند؛ شیوه‌ای که الگویش قهرمانانی از آشیل گرفته تا ترمیناتور را در بر می‌گیرد. غضب سازمان‌یافته سیاسی به جنگ جهانی تجاوزکارانه آمریکا (در لفافه حمله پیشگیرانه) تبدیل شده است تا بر «ترور»ی غلبه یابد که حکومت

شراکتی آمریکا و پروپاگانداى رسانه‌ای 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 دههٔ ۱۹۹۰ برخی معتقد بودند که پایان جنگ سرد پایان تاریخ است. ما در پرتو امید قرن جدید را آغاز کردیم، قرن که در آن ظهور جامعهٔ صلح‌آمیز جهانی رفته‌رفته امکانپذیر می‌نمود. اما ناگهان انتخابی گمراه‌کننده صورت گرفت (امری که به نظر تقریباً همهٔ مردم روی زمین بجز خودمان بدیهی بود)، هر نوع ثمرهٔ صلح^۲ پس از جنگ از بین رفت، فاجعهٔ یازده سپتامبر، فاجعهٔ «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 بردهٔ اقتصاد، فرهنگ و ایدئولوژی جنگ بی‌پایان شدیم.

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

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

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

غیرنظامی. - م.

سلیم، حتی یک تن را از حلاوت بی خبری برخوردار نمی سازد، فقط از دست دادن شکل کنونی زندگی و سیاره آبا و اجدادی است که موجودات همواره وحشت زده را به حال خود رها می کند تا خانه های جدیدی برای عذاب کشیدن پیدا کنند). این جنگ جهانی بالقوه بی پایان، از صوری از غضب پیروی می کند که بیش از همیشه بر نظام جهانی تسلط دارند و از اقتصادهای خشونت بارش حمایت می کنند، صوری که بر هنرها و فرهنگ ها، رسانه ها، برنامه های آموزشی، الگوهای اقتدارگرایانه جامعه و خانواده، و گروه های شخصیت فردی این نظام سایه افکنده اند.

بنابراین اکنون این التزام و ضرورت بیش از هر زمان حس می شود که غضب را مورد بررسی قرار دهیم، به ماهیتش بنگریم، ببینیم که آیا به راستی گناه است یا سم، چقدر «مهلک» و [گناهی] کبیره است. سؤال مهم این است: آیا غضب صرفاً بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است و از این رو باید با تسلیم و رضا تحمل و مهارش کرد؟ یا باید در این زندگی با آن مواجه شد و مغلوبش ساخت، و از این رو نباید به آن عادت کرد، بلکه باید با آن درافتاد و شکستش داد، به صورت فردی، جمعی، و حتی جهانی؟

تن دادن به غضب — مروری مختصر

چرا غضب در غرب «گناهی کبیره» است؟ غضب از جمله گناهان «مهلک» یا «کبیره» محسوب می‌شود، چون حیات روح نزد خداوند را از میان می‌برد، و راه ارتباطی ما با سعادت الهی را مسدود می‌کند. اگر بمیرید در حالی که غضب در دلتان جاری است، یعنی اگر توبه یا بدان اقرار نکنید و نکوشید خود را از غضب رها سازید، در جهنم وجود اسیر شده‌اید. از این رو «کبیره» بودن گناه غضب، بدون زمینه کیهانی زندگی واقعی پس از مرگ افراد — در بهشت یا جهنم — معنایی در غرب نمی‌داشت. بر همین قیاس غضب در شرق نیز «کبیره» تلقی می‌شود (گرچه اصطلاح فنی «مهلک» به همان معنی به کار برده نمی‌شود، نماد غضب ماری سمی است)، چون باعث می‌شود مردم در این دنیا دیگران یا خود را بکشند، و علاوه بر این باعث می‌شود به فلاکت‌بارترین شکل زندگی کنند — زندگی‌هایی به‌راستی نفرت‌انگیز. این رویکرد که امروزه بسیاری از مردم غضب را (که اکنون به عنوان نوعی «احساس عاطفی منفی» شناخته می‌شود) «گناه کبیره» می‌دانند جز در محافل بنیادگرا یا عرفانی-مذهبی، محبوب و مقبول

نیست. زمینه کیهان‌شناختی چشم‌انداز عامیانه از زندگی اخروی به طور چشمگیری رنگ باخته است، و از این رو حالا صفت «کبیره» یا «کشنده» فقط به معنای مانعی «مهلک» بر سر راه فرصت‌های سعادت دنیوی مفهوم پیدا می‌کند، بدین لحاظ که ممکن است از طریق کشتن یا کشته شدن، زندگی در این جهان خاتمه یابد. اما دیگر این سخن که عمل یا احساسی برای روح «کشنده» است معنای چندانی ندارد، چون ماتریالیست‌ها و اشخاصی که صرفاً ایدئولوژی دینی دارند (اما از لحاظ فرهنگی ماتریالیست هستند) به‌راستی گمان نمی‌کنند «روح»ی در کار باشد، و در نتیجه نگرانی فیزیکی چندانی درباره تولد بعدی یا تداوم [حیات] شخصی ندارند. برخی نظرسنجان دینی می‌گویند که تقریباً نود درصد یا بیشتر آمریکایی‌ها معتقدند که زندگی بعد از مرگ وجود دارد و مطمئن‌اند که به بهشت خواهند رفت (حالا یا به لطف مسیح، و اگر یهودی یا مسلمان باشند، از طریق استغاثه به درگاه خداوند). اما طبق تجربه‌ای که از مردم گوشه و کنار شهر دارم، باور نتایج این نظرسنجی‌ها برایم غیرممکن است. حتی اگر راست هم بگویند، آن نوع حیات پس از مرگی که چنین اشخاصی محتمل می‌پندارند، ظاهراً حیاتی نیست که در آن غضب بتواند چندان دردسرساز باشد، دست‌کم آن‌قدر دردسرساز نیست که مسیح یا خدا نتوانند شما را از آن خلاص کنند — پس آن‌قدرها هم برایتان کشنده [و کبیره] نیست. و مهم‌تر از همه، به نظر می‌آید هم خدا و هم مسیح نوعی غضب برحق در برابر کافران و گناهکاران را برای خود و دیگران جایز می‌شمرند. از این رو، در جوامع دینی معاصر غرب غضب مشکلی جدی تلقی نمی‌شود. غضب نوعی پدیده طبیعی است، شبیه طوفان یا صاعقه، و شاید حتی بیشتر به‌مثابه حق مردانه ویژه‌ای یا نوعی امتیاز ناشی از قدرت محترم

شمرده شود. شاید غضب زنان بیشتر از لحاظ رفتاری ناپسند شمرده شود و این نوع زنان سلیطه و دیوانه تلقی شوند. پس در برابر بزهکاری و بی‌عدالتی، آدم‌های از زیر کار دررو و فضول، فقر و تجملات، غضبی موجه و برحق متصور است که از افرادی که باید مجازات شوند گرفته تا جوامعی که باید علی‌هشان جنگ دینی به راه انداخت را شامل می‌شود. پس بعضی از افراد دینی معاصر باید بکوشند غضبی را که اخلاقاً و عملاً مشکل‌زاست مهار کنند، اما به طریقی به تحسین غضب نیز بپردازند و کاربردهای بسیاری برایش در نظر بگیرند.

حالا سکولارها، که به گمانم بیشتر افرادی که می‌شناسم در زمره آنان‌اند (علی‌رغم این که ظاهراً فقط پنج تا ده درصد آمریکایی‌ها را شامل می‌شوند)، دیدی بسیار متفاوت در مورد غضب دارند. آن‌ها نوع «گناه کبیره»ی غضب را در زباله‌دانی مفاهیمی می‌اندازند که نهادهای دینی برای سرکوب انسان‌های طبیعی به کار می‌برند. آن‌ها در کل با ایده‌های گناه یا خطا مخالف‌اند. آن‌ها دلمشغول شواهد علمی تازه‌ای هستند که آثار فرساینده و تضعیف‌کننده غضب را بر سلامتی برملا می‌کنند، هرچند شاید به صحت این مدارک مظنون باشند، چون آن‌ها را سوگیری ناشی از ورود تفکر دینی به آزمایشگاه‌ها می‌دانند. باری، این جماعت دل‌بسته غضب‌اند و مشتاق‌اند با فراگیری آخرین فنون «مدیریت غضب» آن را به مثابه انرژی یا حسی مفید احیا کنند. زنان آزاد امروزی به‌ویژه مصمم‌اند دسترسی برحق خود به غضب را احیا کنند و با به‌کارگیری آن از ستم، استیلا و ارباب مردسالاری‌رهایی یابند. آن‌ها درک می‌کنند که غضب می‌تواند برای خود،^۱ روابط و دیگران مخرب باشد، منتها گمان

می‌کنند که در وضعیت ناظر بر ظلم و ستم بی‌امان و دیرپای آن‌ها، غضب در روابط ظالمانه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی به طور ناپیدا و زیرپوستی عمل می‌کند و اگر علنی نشود و خوب به کار برده و بیرون ریخته نشود، ناگزیر به آن‌ها لطمه خواهد زد. سکولارها هیچ هراسی از زندگی ناخوشایند بعدی ندارند؛ آن‌ها مصمم‌اند در همین جهان اوضاع را سرو سامان بخشند و غضب را به چشم انرژی قدرتمندی می‌بینند که باید صرف رفع موانع سعادت واقعی اکنون شود.

من با شجاعت آن‌ها و اهداف کلی‌شان همدلی بسیار دارم. اما از واقع‌نگری زمینه‌ای که در آن تصمیم‌های خود را می‌گیرند، و این‌که آیا از انرژی غضب کمال استفاده را می‌برند، مطمئن نیستم. نکته‌ای که آن‌ها با معاصران دینی خویش در آن شریک‌اند این است که غضب نیرویی اجتناب‌ناپذیر، نیروی طبیعت، است و چیزی است که در آن‌ها و در دیگران «نهادینه» شده — از این رو به غلبه بر آن نمی‌اندیشند. البته در برخی زمینه‌ها خویشتنداری پیشه می‌کنند، چنان‌که همه باید بکنند، اما هر پروژه‌ای را که بخواهد بر غضب پیشی جوید، از آغاز محکوم به شکست می‌دانند. این امر آن‌ها را از تلاش برای برقراری صلح، خلع سلاح و عدم خشونت در شیوه زندگی بیزار می‌کند؛ آن‌ها تمام این تلاش‌ها را رؤیای پردازی‌غیرواقع‌بینانه می‌پندارند. با این حال، هنوز انقلابیون انگشت‌شماری وجود دارند، مارکسیست‌ها یا مائوئیست‌ها، که خشم و خشونتِ بحق را تحسین می‌کنند.

امروزه افراد دینی در غرب ضوابط اخلاقیاتی خود را دارند، هم به صورت انجیل یهودی و هم به صورت انجیل مسیحی. غضب سبب شکستن این ضوابط، کشتار، افترا و کینه‌جویی می‌شود. در نتیجه،

اگرچه آن‌ها گمان می‌کنند که به واسطه قدرت‌های برتر و خشمگین‌تر، از عواقب غضب خود در امان خواهند ماند، انگیزه دارند و مکلف‌اند که غضب خویش را کنترل و تعدیل کنند و اجازه ندهند غضب آن‌ها را به سوی اعمال غیراخلاقی بکشاند. همان‌طور که در مزامیر ۴:۴ در کتاب مقدس یهودیان آمده: «خشم گیرید، ولی گناه مورزید!» عیسی در انجیل مَتّی ۲۲:۲۱ می‌فرماید: «لیکن من به شما می‌گویم که هر کس بر برادر خود خشم گیرد سزاوار عقوبت خواهد بود!»

سکولارها چون به نیستی دمِ مرگ اعتقاد دارند از جهنم‌های پس از مرگ نمی‌هراسند. از این رو در مبارزه با قدرتِ آزادی بیشتری حس می‌کنند، در تلاش خود برای اصلاح بی‌عدالتی جسورند و به فعالیت‌های اومانستی گرایش دارند. آن‌ها واجد ضوابط اخلاقیاتی حقوق بشر هستند و بر اساس آن‌ها زندگی، مال و بدن دیگران را محترم می‌شمرند و می‌دانند هنگامی که مسحور غضب شوند این ضوابط نقض خواهد شد.

اما هیچ‌یک از این رزمندگان غربی کارزار غضب، شانس چندانی برای پیروزی بر دشمن توانمند خود ندارند. رزمندگان دینی آن‌قدرها نمی‌کوشند با غضب مبارزه کنند، چون معتقدند غضب آفریده خداست و از آغاز این‌گونه بوده است، و اگر گمان کنند می‌توانند طبیعتشان را تغییر دهند، به گناه غرور گرفتار می‌آیند. وانگهی آن‌ها معتقدند که غضب، زمانی که حق با شماست، می‌تواند مفید باشد. اومانست‌ها هم چندان نمی‌کوشند، چون غضب را چیز خوبی می‌دانند، انرژی‌ای طبیعی برای صیانت نفس، واکنشی عصبی-بیولوژیکی که شانس بقا را افزایش می‌دهد، و گمان نمی‌کنند که اعمال غیراخلاقی عواقب زیان‌آور

بلندمدتی داشته باشد، چون گمان می‌کنند با مردن به‌کلی نابود خواهند شد. پس هیچ‌یک از این سنخ آدم‌ها غضب را گناهی آن‌چنان نابخشودنی نمی‌دانند؛ و بدین ترتیب، به احتمال قوی هیچ‌کدام نمی‌توانند به کنترلی واقعی بر آن دست یابند.

این اتفاقی نیست که این دو سنخ، اکثریت مطلق حاملین فرهنگ غربِ مدرن یا پست‌مدرن و مشتق‌شده از غرب را تشکیل می‌دهند. در واقع این فرهنگ، که در حال حاضر خشمگین‌ترین فرهنگ است، خشونت‌آمیزترین و نظامیگراترین فرهنگی است که روی زمین وجود داشته است. به‌رغم تحسینمان از آتن، ما اسپارتی‌های اسپارتی، رومیان رومی و امپریالیست‌های امپریالیست محسوب می‌شویم. به‌خصوص ما آمریکایی‌ها — که هنوز هم انکار می‌کنیم وارثان نسل‌کشی جمعی بومیان آمریکایی و قتل‌عام بردگان آمریکایی آفریقایی‌تبار، فرزندان پنتاگون،^۱ صاحبان سلاح‌های هسته‌ای، تولیدکنندهٔ تسلیحات شیمیایی و میکروبی دارای کمیت و توان بیماری‌زایی بی‌سابقه هستیم — فرهنگمان نظامیگراترین فرهنگی است که تا به حال بر روی زمین ظاهر شده است. ما بذر خرده‌فرهنگ‌های نظامی را در سراسر این کرهٔ خاکی می‌پاشیم، فرهنگ‌هایی که تحت سلطهٔ دیکتاتورهای مطیع و آلت دست هستند، که نظامیان همسوبا فکر و نظر ما بر سر کارشان آورده‌اند و مجهز به سلاح‌های دست دوم مايند، اما هیچ‌وقت مجاز نیستند به اندازهٔ ما، مایی که نمونهٔ الهام‌بخشان هستیم، به همان قدرت و توان نظامی دست یابند. نمی‌خواهم در مورد جنبهٔ امپریالیستی آمریکا اغراق کنم، جنبه‌ای که به‌تازگی و از زمانی که دموکراسی مان به خطر افتاد، بی‌نهایت برجسته شده است. نکته این است که غضب، تاریخچه‌اش، عادات پشیمان‌ش، ترویج

۱. وزارت دفاع آمریکا. — م.