

کتاب هیجانات

تألیف
سلمان اختر

ترجمہ
بابک احراری
لیلا جعفری گویمی



کتاب ارجمند

فهرست

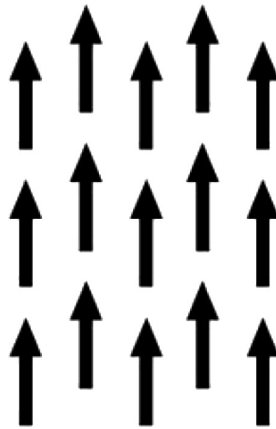
۷	مقدمه: چرا این کتاب؟
۹	خشم
۱۴	بی‌حوصلگی
۱۸	شجاعت
۲۳	چندش
۲۷	حسادت
۳۲	ترس
۳۶	طمع
۳۹	امید
۴۳	ناسپاسی
۴۷	خوشحالی
۵۱	مهربانی
۵۵	عشق
۶۰	سوگواری
۶۴	نوستالژی
۶۸	لجبازی
۷۲	ترحم
۷۶	غرغر
۸۰	پشیمانی
۸۵	شرم
۸۹	لطف
۹۳	ناراحتی

۹۷	انتقام جویی
۱۰۱	نگرانی
۱۰۵	بیگانه‌هراسی
۱۰۹	شوق
۱۱۳	سرزندگی
۱۱۷	بخش آخر
۱۱۹	قدردانی
۱۲۱	منابع
۱۲۳	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۱۲۹	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی
۱۳۵	دربارهٔ نویسنده

مقدمه

چرا این کتاب؟

سابقهٔ بیش از چهل سال کار روان‌پزشکی، روان‌درمانی، روانکاوی و همچنین اشتیاق خواندن کتاب‌های مربوط به ذهن انسان، مرا متقاعد کرده است که خواندن اکثر کتاب‌های خوب در این حوزه برای عموم مردم دشوار است؛ و این یک واقعیت است که کتاب‌های قابل خواندن، کتاب‌هایی بسیار ساده با توصیه‌های بسیار ناچیز هستند. در نتیجه، جویندهٔ دانش در مورد پیچیدگی‌های زندگی عاطفی، موارد معنادار کمی برای خواندن پیدا می‌کند. این کمبودی است که سعی می‌کنم در این کتاب به آن بپردازم و فقط خواننده می‌تواند بگوید تا چه حد در ارائهٔ بحث‌های ظریف و درعین‌حال جذاب موفق بوده‌ام.



خشم

ستون خشم از زمین تحقیر به
آسمان بلند می‌شود.

خشم هیجانی «اولیه» نیست، فی‌البداهه و یا خودکار به وجود نمی‌آید. ترس، خیانت، تحقیر و سایر زخم‌های متفاوتی که به عزت‌نفس وارد می‌شوند خشم را به وجود می‌آورند. با این حال، زمانی که روی صحنه نمایش می‌رود، به راحتی می‌تواند در درام زندگی نقش اصلی را ایفا کند. خشم کیفیتی برانگیزنده و حتی مبهوت‌کننده دارد. فرد خشمگین زنده و قوی است و با هر چیزی در محیط که می‌تواند خشمش را تغذیه کند، هماهنگ می‌شود. به قول مری گوردون، رمان‌نویس آمریکایی، خشم «رگ‌ها را با هدف پر می‌کند. چشم و گوش آدم تنبل را باز می‌کند و اعضای سست را به حرکت وادار می‌کند. ریه‌های سست را قوت می‌بخشد. آدم خشمگین در قدرت می‌درخشد و همچون فرشته تابان با شمشیری شعله‌ور متجاوزان را از باغی که تا حالا آن را نجس می‌کردند، طرد می‌کند.»

این تصویر از خشم بر ویژگی‌های اساسی آن تأکید می‌کند: ویژگی‌هایی همچون میل به توپیدن به کسانی که توهین کرده‌اند، حس داشتن عاملیت و قدرت به جای ضعف و

۱. هیجان‌های اولیه خود به وجود می‌آیند ولی هیجان خشم به خاطر دیگر هیجانات به وجود می‌آید.

انفعال، تمایلی که تمام بدن را در خدمت خودش بسیج می‌کند و فرد را وامی‌دارد که خودش را از نظر اخلاقی برتر، عادل و برحق ببیند. به همین دلیل، عجیب نیست که احساس کنیم، خشم می‌تواند گنجی ارزشمند باشد (و غالباً هم همین‌طور است).

اما صبر کنید! واقعیت این است که ما در مورد خشم احساسات درهم‌وبرهمی داریم. از طرفی، خشم را در فرزندانمان نکوهش می‌کنیم، سعی می‌کنیم آن را درونمان سرکوب کنیم و پس از طغیان خشم پشیمان و شرم‌منده می‌شویم. از طرفی دیگر، خشم دیگران را (به‌خصوص زمانی که متوجه ما نباشد) تحسین می‌کنیم و حتی از دیدن آن حیرت‌زده می‌شویم. سرور و نشاط تماشاگران به خشم آمیتاب باچان در فیلم‌هایی که شخصیت یک «مرد جوان خشمگین»^۱ را دهه ۱۹۷۰ بازی می‌کرد و رضایت بسیار آنها را از انتقام خونسردانه فولان دیوی در فیلم ملکه راهزن به کارگردانی شکار کاپور به یاد بیاورید متوجه خواهید شد که چه می‌گوییم. فراتر از اینکه حالتی گذرا باشد این «احترام» به خشم جنون‌آمیز موجه (قابل توجیه)، هنوز در روان فرهنگی جمعی ما نفوذ دارد. این احترام به خشم در شالوده حیرت‌زدگی ما از تشنه به خون بودن کالی^۲ قرار دارد و همچنین آن را در *تاندو* نریتیای رقص خشم‌آلود^۳ شیوا می‌توان دید که ویرانگری جهان در آن دیده می‌شود.

افزون بر این، تحسین و لذتی که از مشاهده خشم نسبت به دیگران دریافت می‌کنیم از دو منبع سرچشمه می‌گیرد؛ اول اینکه، همه ما اندکی ناامیدی و رنجش (در مورد فلان شخص، این یا آن موقعیت) را در دلمان داریم، بنابراین می‌توانیم با همانندسازی (مخفیانه) حق‌به‌جانب، با فرد قربانی رنج‌کشیده خشنودی را به شکل نیابتی تجربه کنیم. دوم، در سطحی که معمولاً خارج از آگاهی هشیارانه ماست، خشم را به دو دسته «خوب» و «بد» تقسیم می‌کنیم. به عقیده ما، «خشم خوب» از یک علت قابل توجیه (مثلاً خیانت همسر، اختلاس شریک تجاری و غیره) ناشی می‌شود که اعتیادآور نیست، پاسخی واحد و محدود را به دنبال دارد و به دنبال عدالت است. چنین عصبانیتی به همان سرعتی که پدیدار شده ناپدید می‌شود. خیلی زود فرد احساس خستگی و پشیمانی می‌کند؛ به‌خصوص اگر طرف متخلف نادم شود و یا کاری برای جبران انجام دهد. طوفان خشم

۱. در دهه ۱۹۷۰ آمیتاب باچان در فیلم‌های همچون زنجیر و دیوار نقش‌آفرینی کرده که نقش جوانی خشمگین را به تصویر می‌کشید.

۲. کالی یا کالیکا ایزدبانوی مرگ و ویرانی در آئین هندو است.

۳. *تاندو* نریتیای یک قطعه است که به‌صورت استعاری ساخته شده است. این قطعه نمایش‌دهنده نابودی و بازسازی جهان است. در اسطوره هندو، این فرایند توسط خدای شیوا با اجرای رقص *تاندو* اجرا می‌شود.

فروکش کرده و همه چیز به حالت عادی برمی گردد، مگر اینکه فرد دوباره تحریک شود. در مقابل این «خشم خوب»، «خشم بد» قرار دارد که به شکل های متفاوتی ظاهر می شود:

- **غضب:** مشخصه این نوع شدیدی از خشم تأثیر شدیدی بر ذهن فرد است. البته، حتماً چیزی در محیط هست که این خشم را بیدار می کند، اما غضب، پاسخی زیاده از حد به آن اتفاق یا رویداد است. فرد غضبناک کلاً کنترلش را از دست می دهد، صدایش را بلند می کند، فحش می دهد و حتی ممکن است آشفته شود و به خشونت فیزیکی دست بزند. میزانی از هیجان که در اینجا به ذهن هجوم می آورد به وضوح با شرایط موجود نامتناسب است و انگار از چیزی عمیق که از مدت ها پیش انباشته شده است سرچشمه می گیرد. به عبارت دیگر، اتفاقات تحریک کننده امروز، خشم فروخورده دیروز را بیدار می کند.

- **انتقام جویی:** گاهی خشم به چیزی شبیه سبک زندگی تبدیل می شود. در تاروپود شخصیت فرد جای می گیرد. انگار که کینه فرد بی نهایت است و به چیزی تبدیل شده که به خودی خود زنده است و هینوتیزم گونه او را وادار می کند که بارها و بارها جنایت کار را مجازات کند. این نوع «انتقام جویی» (برای جزئیات بیشتر به بخش های بعدی این کتاب مراجعه کنید) سبب این سردرگمی می شود که فرد، حریف امروز را با «دشمن» دیروز اشتباه می گیرد که احتمالاً به دوران کودکی او باز می گردد.

- **خشم جابه جاشده:** بعضی اوقات افراد خشمشان را متوجه فرد مقصر نمی کنند. به جای آن، دیگرانی را هدف قرار می دهند که اتفاقاً «در دسترس» هستند یا برای تلافی کردن مورد خوبی هستند. لگدزدن به سگ وقتی که فردی از رئیسش ناراحت است، نمونه ای ساده از چنین عصبانیت «بدی» است. شکل پیچیده تر آن گرایش به کودک آزاری است که معمولاً نتیجه ترکیبی از ناامیدی ها و آزار دیدگی های حال و گذشته است. کودک بی دفاع کتک می خورد تا خود فرد از هیجان ناتوانی رهایی یابد.

- **خودزنی!** نوعی از «خشم جابه جاشده» که در آن فرد خشمش را به سمت خودش معطوف می کند. در این حالت، فرد از کسانی که فکر می کند به او آسیب رسانده اند خشمگین نمی شود. در عوض، آتش خشم را به سوی خودش روانه می کند. دیگر غذا

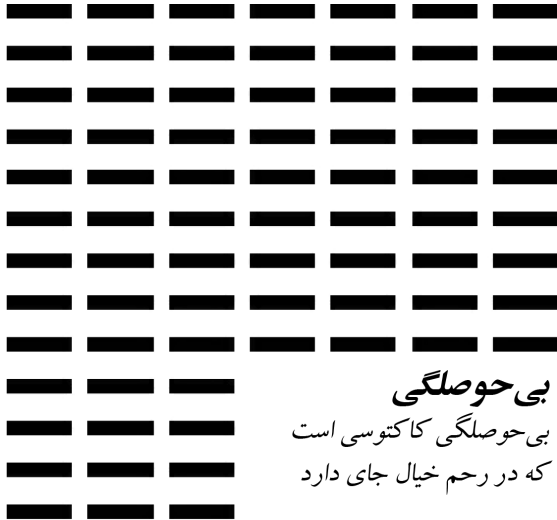
۱. در متن نویسنده از خود زنجیرزنی استفاده کرده که اشاره با آسیب جدی به خود دارد، یعنی استفاده از یک شیء برای آسیب به خود.

نمی‌خورد، دارایی‌های ارزشمندش را دور می‌اندازد و یا به آنها آسیب می‌رساند و زمانهایی هم بدنش را زخمی و ناقص می‌کند. این رفتارها در بهترین حالت «پرخاشگری منفعلانه» هستند؛ یعنی اقداماتی برای صدمه زدن به جنایتکار با آسیب رساندن به خود. دوبیتی از شاعر اردو زبان، بشیر بدر، این وضعیت را به زیبایی به تصویر می‌کشد: «آن‌کس که به مجبوری خشم گرفته، ابر عجیبی است/ بارانی است که بر همان دلی می‌بارد که از آن برخاسته». کلمهٔ مجبور که شاعر به کار برده نشان می‌دهد خودزنی نتیجهٔ ناتوانی در برخورد مستقیم با دیگران است. فرد خودزن شجاعت ندارد. او همچنین باور ندارد که دیگران توانایی تحمل اعتراضات خشمگینانهٔ او و پذیرش پیشنهادهای صلح‌آمیز را داشته باشند.

بعضی از افراد نمی‌توانند خشم را احساس کنند و این ناتوانی بسیار شدیدتر از راه‌بندانی است که پرخاشگری آشکار به وجود می‌آورد. ساعت‌ها منتظر می‌مانند، اما وقتی شخص بدقول بالاخره سر قرار می‌رسد هیچ نارضایتی نشان نمی‌دهند. همیشه خوش‌برخورد باقی می‌مانند، درحالی‌که توسط دوستان و خانواده مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرند. درحالی‌که با بی‌توجهی، عدم صداقت، کلاه‌برداری، خیانت و سوءاستفاده توسط دیگران مواجه می‌شوند، بازهم افرادی سربه‌زیر به نظر می‌رسند. انگار هیچ‌چیز ناراحتشان نمی‌کند و به نظر می‌رسد بسیار بخشنده هستند؛ اما در واقعیت این‌طور نیست. بخشش واقعی تنها زمانی رخ می‌دهد که جرم ثبت شده باشد و به هیجانان ناشی از آسیب‌دیدگی و رنجش به‌صورت تدریجی پرداخته شود. افرادی که در اینجا توصیف می‌کنم به معنای واقعی بخشنده نیستند، زیرا حتی اینکه به آنها ظلم شده باشد را نشان نمی‌دهد. سیری‌ناپذیری آنها برای مورد پذیرش قرار گرفتن و وابستگی‌شان به دیگران بسیار زیاد است؛ بنابراین، به شکل افراطی مایل هستند که آسیب‌ها و بی‌عدالتی‌ها را نادیده بگیرند. در واقع فاقد یک ظرفیت سالم برای عصبانیت هستند، ظرفیتی که اکثر افراد بالغ و سازگار آن را دارند. با این اوصاف حال می‌توانیم نکات اصلی بحث را بازبینی و خلاصه کنیم. این خلاصه‌ها عبارت‌اند از: (۱) خشم پاسخی به آسیب روانی است و خودبه‌خود به وجود نمی‌آید. (۲) خشمی که شدت زیادی دارد و فرد خشمگین از خر شیطان پایین نمی‌آید، بیمارگونه است و غالباً نارضایتی شدید دوران کودکی مسبب آن است. (۳) زمانی ناسالم است که فرد باید خشمگین شود، ولی خشمگین نمی‌شود. (۴) خشم را می‌شود به روش‌های مناسب یا نامناسب خالی کرد؛ و (۵) فرد بالغ می‌تواند به دلایل موجه،

به شکل محدود و به خاطر عدالت، خشم سالم و قاطع داشته باشد. این نوع خشم را کریشنا^۱ توصیه کرد تا آرجون^۲ در میدان نبرد کوروکشترا^۳ تجربه کند. کریشنا مطمئناً اشکال و کاربردهای اخلاقی صحیح خشم را می‌دانست!

۱. کریشنا در زبان سانسکریت و آئین هندو به معنی جذاب متعال است و نام خدایی با این صفات است.
 ۲. آرجونا، یکی از پنج برادر پانداوا که قهرمانان حماسه هندی مهابهاراتا هستند. آرجونا، پسر خدای ایندرا، به خاطر تیراندازی باکمان (او می‌تواند با هر دو دست تیراندازی کند) و سلاح‌های جادویی که از خدای شیوا به دست می‌آورد، مشهور است.
 ۳. نبرد کوروکشترا رویداد اصلی در مهابهاراتا است و به مدت ۱۸ روز به طول انجامید و منجر به کشته شدن میلیون‌ها جنگجو شد. نبرد بین پانداواها که پنج برادر و متحدانشان بودند و کائوراواها که صد برادر بودند درگرفت. این نبرد در دشت کوروکشترا، واقع در هاریانای امروزی، در هند انجام شد.



بی حوصلگی

بی حوصلگی کاکتوسی است

که در رحم خیال جای دارد

همه ما بی حوصلگی را گهگاه تجربه می کنیم و هرچه را که در چپته داریم برای فهمیدن اینکه چه چیزی می تواند ما را از این راه‌بندان هیجانی نجات دهد، استفاده می کنیم؛ اما بعضی از افراد بسیار مستعد بی حوصلگی هستند. برایشان احساس بی حوصلگی گذرا نیست. انجام فعالانه کار یا حضور در جمعی خوب، بی حوصلگی‌شان را به سرعت جبران نمی کند. بی حوصلگی در خونشان جاری است و به طور مزمن بی حوصله هستند. نمی دانند با خودشان چه کنند و راهی برای زنده کردن تجربه ذهنی شان پیدا نمی کنند. برای رفع بی حوصلگی تلاش هم می کنند. برای خود سرگرمی ایجاد می کنند، به تعطیلات و خوش‌گذرانی می روند و گاهی هم مسیر کاری‌شان را تغییر می دهند؛ اما به نظر نمی رسد بتوانند از مه خاکستری و خفقان آور بی حوصلگی فرار کنند. کار، لذت کمی به آنها می دهد و سفرهای مجلل تکانشان نمی دهد. نوشیدن الکل در آنها بی تفاوتی همراه با سرخوشی ایجاد می کند. رابطه‌ها آزاردهنده هستند، ازدواج باری سنگین، رابطه جنسی کاری طاقت‌فرسا و بی‌فایده است. پول‌های کلان و روابط فرا زناشویی هم به‌زودی درخشش خود را از دست می دهند. انگار بی حوصلگی سرنوشتشان است؛ اما چرا؟

برای جست‌وجوی پاسخ این سؤال، ابتدا باید تعریفی از ماهیت بی حوصلگی داشته باشیم. تجربه بی حوصلگی از چه عناصری تشکیل شده است؟ چه تفاوتی بین