

# کتاب هیجانات

تألیف  
سلمان اختر

ترجمہ  
بابک احراری  
لیلا جعفری گویمی



کتاب ارجمند

## فهرست

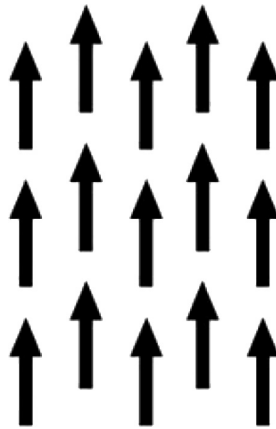
|    |                      |
|----|----------------------|
| ۷  | مقدمه: چرا این کتاب؟ |
| ۹  | خشم                  |
| ۱۴ | بی‌حوصلگی            |
| ۱۸ | شجاعت                |
| ۲۳ | چندش                 |
| ۲۷ | حسادت                |
| ۳۲ | ترس                  |
| ۳۶ | طمع                  |
| 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»<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> قرار دارد و همچنین آن را در *تاندو* نریتیای رقص خشم‌آلود<sup>۳</sup> 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 فیلم‌هایی 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 شدیدش 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» دیروزش 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». کلمه مجبور که شاعر به کار برده نشان می‌دهد خودزنی نتیجه ناتوانی در برخورد مستقیم با دیگران است. فرد خودزن شجاعت ندارد. او همچنین باور ندارد که دیگران توانایی تحمل اعتراضات خشمگینانه او و پذیرش پیشنهادهای صلح‌آمیز را داشته باشند.

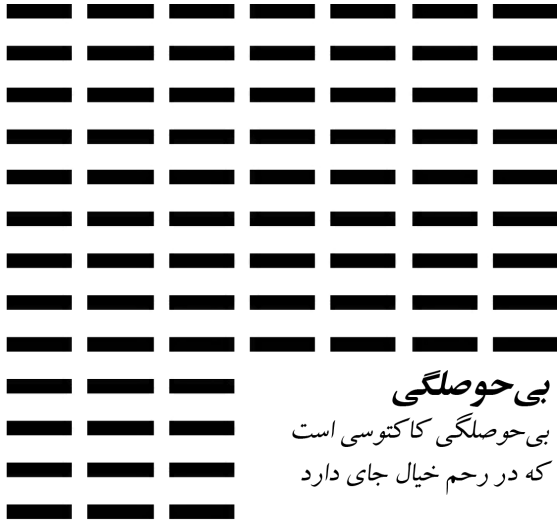
بعضی از افراد نمی‌توانند خشم را احساس کنند و این ناتوانی بسیار شدیدتر از راه‌بندانی است که پرخاشگری آشکار به وجود می‌آورد. ساعت‌ها منتظر می‌مانند، اما وقتی شخص بدقول بالاخره سر قرار می‌رسد هیچ نارضایتی نشان نمی‌دهند. همیشه خوش‌برخورد باقی می‌مانند، درحالی‌که توسط دوستان و خانواده مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرند. 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<sup>۱</sup> توصیه کرد تا آرجون<sup>۲</sup> در میدان نبرد کوروکشترا<sup>۳</sup> 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 با کمان (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

بی‌حوصلگی و افسردگی وجود دارد؟ رابطه بی‌حوصلگی با تنهایی (و یا با یکنواختی) چگونه است؟ به عبارت دیگر، بیایید قلمروی ذهنی که می‌توان آن را تحت عنوان بی‌حوصلگی نامید را ترسیم کنیم. با شروع این سفر، متوجه می‌شویم که بی‌حوصلگی یک پدیده یکپارچه نیست. در واقع از شش عنصر ساخته شده و هرکدام به دیگری سوخت می‌رساند. این عناصر به صورت هماهنگ باهم کار می‌کنند و باعث بی‌حوصلگی می‌شوند. این شش عنصر عبارت‌اند از:

- **احساس نارضایتی:** فرد از شرایط موجود (چنانکه همه‌چیز هست) حس ناخشنودی و ناراحتی دارد. احساس راحتی نمی‌کند، در عوض احساس می‌کند که نمایان است و دل‌ودماغ ندارد. انگار که هیچ‌چیز سر جایش نیست.
- **تمایل نداشتن به انجام کار:** فرد احساس کمبود انرژی، ضعف کلی و ناتوانی در تغییر وضعیت می‌کند؛ بنابراین، بین نیاز به هیجان و ناتوانی در یافتن آن، کشمکش وجود دارد. فرد بی‌حوصله میل به تحریک شدن دارد؛ اما دست رد بر سینه هر محرکی که به او پیشنهاد می‌شود می‌زند.
- **میل به چیزی بدون دانستن چیستی آن:** فرد بی‌حوصله اصلاً خیال‌پردازی (فانتزی) ندارد. او نمی‌تواند موقعیتی را تصور و یا تجسم کند که در آن خودش را از دام بی‌حوصلگی خلاص کند. فردی که حوصله‌اش سر رفته را می‌توان با کسی مقایسه کرد که اسمی را فراموش کرده و از دیگران می‌خواهد که آن را به یادش بیاورند.
- **تهی بودن:** فرد به‌طور عجیبی از محتوای روانی خالی است. ذهن بی‌حوصله قادر به تولید ایده نیست همچون مزرعه‌ای خشک می‌ماند که قادر به محصول دادن نیست. در دوروبر او احساس مرگ وجود دارد.
- **نگرشی منفعلانه از منتظر بودن:** در تجربه بی‌حوصلگی، انگار کمرویی وجود دارد، به‌طوری‌که جهان به نحوی قادر خواهد بود تا دردهای فرد را کاهش دهد. شخص امیدوار است «چیزی» اتفاق بیفتد، در حالی که واقعاً نمی‌داند آن چیز چیست.
- **آشفته‌گی در حس زمان:** بی‌حوصلگی با مشخصه‌ای از گذر زمان همراه است که در آن زمان کند و زجرآور است: انگار یک دقیقه برابر با یک ساعت و یک ساعت برابر با یک روز است. فرد بی‌حوصله ناامیدانه سعی می‌کند «زمان» را بیهوده هدر دهد، اما

احساس می‌کند که به دلیل حرکت کند حلزونی ساعت، قطعاً خود او «کشته شدن» را تجربه خواهد کرد.

حالا که تصویر بی‌حوصلگی را ترسیم کردیم، می‌توانیم آن را با افسردگی مقایسه کنیم تا شباهت‌ها و تفاوت‌های بین این دو تجربه را بشناسیم. بی‌حوصلگی و افسردگی حالات ذهنی ناراحت‌کننده‌ای هستند که نیروی زندگی را از حلقوم فردی که حال بدی دارد و دیگر هم‌نشین خوبی برای دیگران نیست، بیرون می‌کشند. باین‌حال، این دو حالت از جنبه‌های مهمی متفاوت هستند. در بی‌حوصلگی، فرد منتظر می‌ماند تا دنیا او را به سرزندگی برگرداند، درحالی‌که در افسردگی، فرد از واقعیت بیرونی دست می‌کشد و به لیسیدن زخم‌هایش مشغول می‌شود. بی‌حوصلگی با یک زندگی خالی و بدون خیال‌پردازی همراه است، درحالی‌که افسردگی پر از نوستالژی، ترحم به خود، احساس گناه و نشخوارهای مازوخیست‌گونه است. فرد بی‌حوصله نمی‌داند چه احساسی داشته باشد و یا چکار کند؛ احساس می‌کند که گیر کرده است، درحالی‌که فرد افسرده بغض می‌کند، گریه سر می‌دهد و تصورات خودکشی را در سرش می‌پروراند. اینطور که به نظر می‌رسد تجارب بی‌حوصلگی و افسردگی کاملاً متفاوت هستند.

آیا این سؤال درست است که بی‌حوصلگی نتیجه‌تنهایی است؟ شاید به نظر برسد که این‌طور باشد، اما در واقع این دو به هم ربطی ندارند. تنهایی و خلوت همیشه هم کسل‌کننده نیست. علاوه بر اینکه فرصتی برای فعالیت خلاقانه و لذت‌بخش است، خلوت کردن سرزنده‌کننده هم است؛ در حالی که بی‌حوصلگی ممکن است زمانی رخ دهد که فردی در جمع محصور شده باشد و به نظر برسد درگیر مبادلات اجتماعی است. در واقع با دقتی بیشتر، مشخص می‌شود تنهایی باعث بی‌حوصلگی نمی‌شود، بلکه عکس آن صادق است: بی‌حوصلگی (با ناتوان کردن فرد در پیوند اصیل با دیگران) باعث تنهایی می‌شود.

موضوع دیگر رابطه بی‌حوصلگی با یکنواختی است. وسوسه‌انگیز است که تقصیر بی‌حوصلگی را بر گردن یکنواختی (در برنامه، تجربیات و غیره) بیندازیم؛ اما با دقت بیشتر می‌بینیم که در معرض یکنواختی بودن به پرخاشگری و اقدامات تکانشی منجر می‌شود. یکنواختی می‌تواند باعث خواب‌آلودگی و یا حتی خود خواب شود. در واقع بی‌حوصلگی نتیجه یکنواختی نیست، تکرار یک الگوی یکنواخت در شرایط خاص است؛ (مثل گوش دادن به موسیقی و انجام آیین‌های مذهبی) که امکان دارد حالت خلسه را به وجود آورد.

اگر بی‌حوصلگی ناشی از تنهایی یا یکنواختی نیست، پس علت آن چیست؟ روانکاوانی که به دنبال جواب این سؤال بوده‌اند، به‌ویژه اتو فنیچل و رالف گرینسون، به این نتیجه رسیدند که بی‌حوصلگی سپری محافظت‌کننده در برابر یادآوری هیجانات دردناک مرتبط با آسیب‌های روانی و محرومیت‌های گذشته است. فقر در رؤیایپردازی فرد بی‌حوصله، از ایده‌ای که در ادامه آمده حمایت می‌کند: تصور می‌تواند به‌طور نامطمئنی به یادآوری نزدیک شود، یا می‌تواند فرد را به سمت اقدامات خطرناک سوق دهد. فرد بی‌حوصله به دنبال اجتناب از هر دو این نتایج است. در عوض، می‌خواهد از او مراقبت شود و به‌طور منفعلانه توسط دنیای اطراف تغذیه شود. انگار این امر نشانه‌ای از دوست داشته شدن است و می‌تواند محرومیت آسیب‌زای دوران کودکی را خنثی کند. آدم بی‌حوصله پر از تهی بودن است. تهی بودنش نشان‌دهندهٔ کودکی گرسنه با تصویر مادری غایب، یا مادری است که به نجات کودک نمی‌آید (این کندی گذر زمان دردناک که فرد بی‌حوصله تجربه می‌کند از اینجا می‌آید). در واقع، او همچون دهانی فراخ منتظر سینه‌ای همیشه سخاوتمند است (به عبارتی هلو بیا برو توی گلو).

خاطرهٔ جیاکیشان ساخوجا، همکلاسی دوران تحصیلم در پزشکی به درک چنین گرسنگی کمک می‌کند جیاکیشان دانشجوی متوسطی بود که ظاهر معمولی داشت، اما به شیوه‌ای منحصر به فرد خودش را «متمايز» کرده بود: هر روز یک فیلم می‌دید. وقتی می‌گویم هر روز، منظورم این است که: هر روز سال، برای پنج سالی که با هم درس می‌خواندیم. همهٔ همکلاسی‌هایش «باید اعتراف کنم که حتی من» او را فردی طرد شده، معتاد، عجیب و شاید هم کمی دیوانه می‌دیدیم. این را بگویم که همکلاسی‌هایش قضاوتگر نبودند: شهری که دانشکدهٔ پزشکی ما در آن بود، فقط چهار سالن سینما داشت. پس جیاکیشان باید فیلم‌های زیادی را ۱۵ تا ۲۰ بار می‌دید. هر روز ساعت شش بعد از ظهر جیاکیشان در سالی تاریک نشسته بود و چشمانش به صفحه‌ای خیره می‌شد. همچون نوزاد کامیابی که به سینهٔ مادر چسبیده، شاید یک نوشیدنی سرد (و یا سیگاری که به‌طور ماهرانه‌ای روشن شده بود) هم در دستش داشت. دهانی پر شده از سینهٔ مادر، نگاهی محدود شده به چهرهٔ مادر و پسری کاملاً در آرامش. جیاکیشان برای تماشای فیلم‌های حماسی سینما نرفته بود. او رفته بود تا شیر مادر بخورد. بیچاره نه معتاد بود و نه دیوانه. دیوانه‌وار حوصله‌اش سر رفته بود.

## شجاعت

از پلنگ اعتقاد شجاعانه سواری  
گرفتن، لذتبخش است.



اجازه دهید با نام بردن از چند شخصیت شجاع مانند رانا پراتاپ<sup>۱</sup>، تیپو سلطان<sup>۲</sup>، ماهارانی از جانشی<sup>۳</sup>، نتاجی سوبهاش چاندرا بوز<sup>۴</sup> و شهید باگات سینگ<sup>۵</sup> مقدمه‌ای برای این قسمت بنویسم. اگر تا اینجا سیر فکری‌ام را فهمیده‌اید، شاید بخواهید چاتراپاتی شیواجی<sup>۶</sup>، پریتوی راج چاوهان<sup>۷</sup> و از سویی دیگر، مهاتما گاندی<sup>۸</sup> و حتی

۱. ماهارانا پراتاپ که پراتاپ سینگ اول نیز نامیده می‌شود، از سلسله سیسودیا بود و بر هند و راجپوت میوار حکمرانی می‌کرد. او برای مقابله با سیاست توسعه‌طلبانه اکبر و امپراتوری مغول، چندین نبرد بزرگ انجام داد که شامل نبرد هلدیغاتی در سال ۱۵۷۶ می‌شود.

۲. تیپو سلطان که به عنوان ببر میسور شناخته می‌شود، پادشاه مسلمان میسور در جنوب هند بود. او یکی از پیشگامان استفاده از توپخانه موشکی در جنگ بود.

۳. رانی لاکشمی بای که جانشی کی رانی نام دارد، فرمانروای شجاع و ملکه پادشاهی جانشی در هند بود. او طول عمر خود را با شجاعت و رهبری قابل توجه سپری کرد. او در شورش هند ۱۸۵۷ علیه حکومت ظالمانه شرکت بریتانیایی هند شرقی که یک شورش تاریخی بود، نقش فعالی داشت. او با شمشیر زدن با دو دست درحالی که پسرخوانده‌اش دامودار رائو را بر پشت خود حمل می‌کرد و با انگلیسی‌ها به جنگ رفت. او تسلیم نشد و به جای آن با ارتش خود دو هفته مقاومت کرد و بسیاری از سربازان انگلیس را به قتل رساند.

۴. سوهاس چاندرا بوز یک ملی‌گرا هندی بود که با سرپیچی از اقتدار بریتانیا در هند به یک قهرمان در میان بسیاری از هندی‌ها تبدیل شد.

۵. بهگات سینگ یک انقلابی هند کاریزماتیک بود که در قتل یک افسر پلیس بریتانیایی که قصد داشت به خاطر کشتار یک ملی‌گرای هندی انتقام بگیرد، دست داشت. وی درنهایت به دار آویخته شد.

۶. شیواجی اول که چاتراپاتی شیواجی ماهاراج نیز نامیده می‌شود، فرمانروای هندی و یکی از اعضای قبیله بهونسِل ماراا بود. شیواجی پادشاهی مستقل خود را از سلطنت عادل شاهی بیجاپور که در حال زوال بود را ایجاد کرد و پیدایش امپراتوری ماراا را شکل داد.

۷. پریتویراج چاوهان، قهرمانی که شجاعانه علیه تهاجم پادشاهان مسلمان جنگید، اغلب به عنوان یک پادشاه قهرمان هند موردستایش قرار می‌گیرد.

۸. مهندس کارامچاند گاندی وکیل هندی، ملی‌گرای ضد استعماری و اخلاق‌گرای سیاسی بود که از مقاومت غیر خشونت‌آمیز برای رهبری کمپین موفقیت‌آمیز استقلال هند از سلطه بریتانیا استفاده کرد.

آنها هزاره<sup>۱</sup> را نیز برای اضافه کردن به لیست پیشنهاد کنید. اگرچه هر یک از این افراد ممکن است به شکل متفاوتی شجاعت را نشان داده باشند، اما همه این افراد به نحوی شجاعت داشته‌اند. برای بعضی از آنها، شجاعت فیزیکی در جنگ و یا در مقابله با قدرت‌های استعمارگر بود. برای دیگران، شجاعت اخلاقی در رهبری یک جنبش بدون خشونت علیه فساد و ستم بود.

با اینکه تفکیک شجاعت فیزیکی و اخلاقی کمی مصنوعی است، اما شجاعت فیزیکی نشأت گرفته از شجاعت اخلاقی است و شجاعت اخلاقی راه را برای رفتارهای شجاعانه فیزیکی هموار می‌کند. این دو با هم ترکیب شده و جداشدنی نیستند. افزون بر این، نوع سومی از شجاعت هم وجود دارد که «شجاعت فکری» نامیده می‌شود. این نوع شجاعت محرک تخیل، حافظ اصالت و خالق ابتکار است. ویستن هیو اودن می‌گوید: «بدون جسارت خلاقیت وجود ندارد».

قبل از اینکه بیشتر ادامه دهیم، باید پرسیم که شجاعت چیست؟ به نظر من، شجاعت شامل زیرمجموعه‌ای از پدیده‌ها است که حداقل دایره شمول آن موارد زیر هستند:

- **پابندی قاطعانه به اعتقادات خود:** آدم شجاع، به افکار و ادراکاتش بسیار ایمان دارد. برای رسیدن به موقعیت ایدئولوژیکی که در نظر دارد، ممکن است وقت بگذارد، آزمون و خطا کند، خودآزمایی داشته باشد و حتی رنج ببرد؛ اما زمانی که به آن موقعیت می‌رسد، محکم به آن چنگ می‌زند.
- **به شکل واقعی عزیز دیدن آرمان‌های خود:** آدم شجاع هیچ وقت به ارزش‌ها و آموزه‌های زندگی‌اش، خواه سیاسی-اجتماعی، علمی یا ادبی خیانت نمی‌کند. او خودش را به هیچ قیمتی نمی‌فروشد، رشوه نمی‌گیرد و با ارباب ساکت نمی‌شود.
- **نیاز نداشتن به تأیید دیگران:** آدم شجاع به تأیید دیگران وابسته نیست، حتی زمانی که دیگران با او موافق نیستند یا با او مخالفت می‌کنند، می‌تواند روی پایش بایستد. حتی ممکن است از مخالفت با نظر اکثریت لذت ببرد.
- **غلبه بر ترس از عواقب:** هر چقدر هم که روی این نکته تأکید شود باز هم کم هست. شجاعت با بی‌باکی هم معنا نیست. یک فرد بی‌باک یا احمق است یا تحت

۱. کیسان بابورائو «آنا» هزاره یک فعال اجتماعی هندی است که جنبش‌هایی را برای ترویج توسعه روستایی، افزایش شفافیت دولت و تحقیق و مجازات فساد در زندگی عمومی رهبری می‌کرد.

حمایت یک فرد قدرتمند عمل می‌کند. در مقابل، یک فرد شجاع می‌داند که موضع و اعمالش می‌تواند عواقب ناخوشایندی برای او داشته باشد، مانند مشکلات مالی، انزوای اجتماعی، تمسخر، تنبیه بدنی و غیره؛ با این حال خودش را آماده می‌کند و بر ترس از حملهٔ قریب‌الوقوع غلبه می‌کند. تنها در این صورت است که می‌تواند شجاعانه ویرانی و مرگ را به جان بخرد و به هستهٔ معنادار وجودش خیانت نکند. بعد از تشریح مؤلفه‌های روان‌شناختی شجاعت، بیایید به فهرست افرادی که در ابتدای این گفتمان به آنها اشاره کردیم برگردیم. می‌دانیم که سرداران و رزمندگان سرافرازی چون رانا پراتاپ و شیواجی در میدان نبرد، مهارت زیادی از خودش نشان دادند. شجاعت ملکهٔ جانسی در شورش اولیه علیه حاکمان بریتانیایی هند را به راحتی به یاد می‌آوریم؛ همگی ما در زمان تاریخی به مبارزان «آزادی» شجاعی مانند نتاجی سوبهاس چاندرا بوز، شهید باغات سینگ و به مبارزهٔ غیرنظامی مهاتما گاندی که پایه‌های هند مدرن و مستقل را بنا نهادند بسیار نزدیک هستیم. با شجاعت‌شان آشنا هستیم، تحسین می‌کنیم و بر آنها درود می‌فرستیم؛ ما «یا حداقل برخی از ما» اندکی از چنین احترامی را هم برای فعال اجتماعی معاصر، آنا هزاره قائل هستیم.

شخصیت نامداری در تاریخ ما هست که خیلی‌ها او را نمی‌شناسند. این شخص فرزند یک پادشاه بزرگ و برادر یک پادشاه کوچک‌تر است. دارا شیکوه که به فلسفه و عرفان علاقهٔ زیادی داشت، آن‌قدر جست‌وجو و تحقیق کرد که (با توجه به منابع مختلف) گفت پیامبران بسیاری در سراسر جهان ظهور کرده‌اند و محمد یکی از آنها بوده است. نام گورو نانک را هم به عنوان یکی از این پیامبرها ذکر کرده بود. این شخص دانشمند همچنین در کتابش با عنوان «مجمع البحرین» نظراتش را دربارهٔ تشابهات بین هندوئیسم و اسلام بیان کرد و به خاطر این دو «جرم»، به دستور برادرش سرش را قطع کردند!

مطمئن باشید کسی که شجاعانه رفتار می‌کند باید بهایی را پرداخت کند. چنین تبعات سختی در عرصهٔ سیاسی به‌خوبی ثبت شده است (مثل زندان رفتن چندین بارهٔ گاندی، کشته شدن بگت سینگ<sup>۱</sup>). با این حال به گوشه‌گیری و تحقیر هنرمند خلاقی که جرأت متفاوت بودن را دارد، کمتر توجه می‌شود. دوری کردن از میرزا غالب<sup>۲</sup> (۱۷۹۵-۱۸۶۹)

۱. بگت سینگ ملی‌گرای انقلابی هندی بود که در جریان مبارزه با راج بریتانیا دستگیر و به جرم قتل یک افسر پلیس انگلیسی در سن ۲۳ سالگی در میدان شادمان لاهور اعدام شد.

۲. میرزا اسدالله بیگ خان، مشهور به میرزا غالب یا غالب دهلوی از شاعران و نویسندگان پارسی‌گوی و اردو نویس سدهٔ سیزدهم هجری در شبه‌قارهٔ هند بود.



توسط بسیاری از منتقدان زمانش به خاطر نوشتن اشعاری که گفته می‌شد «بی‌معنا» هستند، نشان‌دهنده هزینه‌ای است که بابت فکر کردن «خارج از چهارچوب» پرداخته شده است. مورد دیگر حمله مستقیم به مقبول فدا حسین<sup>۱</sup> توسط متعصبان جناح راست به خاطر آلوده کردن خدایان هندو با تخیل هنری‌اش است. بگذارید صریح بگویم. شاید یونانی‌ها سقراط را مسموم کرده باشند، اما ما هندی‌ها بهتر از آنها نیستیم: ما نیز جام‌های شوکران را به‌زور در حلق نوابغ‌مان ریخته‌ایم. اکنون زمان مناسبی برای خاتمه دادن به این بحث است، اما هنوز چند نکته در مورد شجاعت باقیمانده است.

**اولاً،** جسارت گستاخانه دوران نوجوانی را نباید با شجاعت اشتباه گرفت. رفتارهای عجیب و غریب پسران نوجوان (مثلاً گذراندن شب در قبرستان) شجاعانه نیست. این اقدامات در تقابل با فوبیا قرار دارند. این اظهارات تندوتیز متهورانه به‌طور متناقضی ترسشان را نشان می‌دهد که در حال ورود به دنیای وظایف و مسئولیت‌های بزرگ‌سالان هستند.

**دوم** اینکه، خودکشی معمولاً به عنوان یک عمل بزدلانه در نظر گرفته می‌شود. من با این نظر موافق نیستم. فکر می‌کنم تمام کردن زندگی خود یک عمل بسیار شجاعانه است، البته با این تفاوت که آنچه چنین شجاعتی را القا می‌کند، معمولاً یک حالت هیجانی بیمارگونه و یا هم تفکری است که به شکل جدی مختل شده است. درعین حال، باید پذیرای این احتمال باشیم که برخی از خودکشی‌ها ناشی از ترجیح عقلانی مرگ شرافتمندانه بر زندگی شرم‌آور و خالی از شرافت است. این گونه خودکشی‌ها شجاعت خالص هستند.

**ثالثاً،** این سؤال وجود دارد که چه چیزی برخی از مردم را شجاع و برخی دیگر را ترسو می‌کند. همان‌طور که دوست و همکارم، سوزان لوین، روانکاو ساکن فیلادلفیا می‌گوید متون عمیق روانشناسی در این مورد بسیار کم است. او تعریف شجاعت را «تصمیم آگاهانه برای تحمل خطر یا درد به منظور دستیابی به هدفی بالاتر» می‌داند و معتقد است که شجاعت به شدت با ارزش‌های اخلاقی و معنوی پیوند خورده است؛

۱. مقبول فدا حسین یکی از اعضای گروه هنرمندان پیشروی هند بود که از سنت‌های قدیم نقاشی هندو عبور کرده و هنر آوانگارد را جایگزین آن کردند. او مسلمانی بود که افسانه‌ها و اسطوره‌های هندو را نقاشی می‌کرد؛ درعین حال، شاید جنجالی‌ترین هنرمند هند نیز به شمار می‌رفت؛ چراکه نقاشی‌های او از خدایان عریان هندو، پیروان افراطی هندوئیسم را به خشم آورد تا آنجا که او را به هرنزه‌نگاری و وقاحت متهم کردند؛ و سرانجام او مجبور به ترک وطن شد.

اما ظرفیت اینکه بتوانیم اخلاق را به آسایش‌مان ترجیح دهیم از کجا نشأت می‌گیرد؟ آیا فکر نمی‌کنید که نقش والدین در اینجا حائز اهمیت است؟ آیا دور از ذهن نیست که داشتن والدینی که وظایفشان به عنوان مادر و پدر را بالاتر از خواسته‌های شخصی‌اش قرار می‌دهند اهمیت دارد؟ دریافت عشق در دوران کودکی آدم را قوی می‌کند. همچنین همانندسازی با قهرمان‌هایش منبع شجاعت است. وقتی همه این عوامل در جای خودشان باشند، یک رسالت مهم در تاریخ ملت یا خانواده، به شکل جادویی آن خرگوش ضرب‌المثل‌ها را از کلاه بیرون می‌کشد. ما با شجاعت عمل می‌کنیم و این، به صورت دیالکتیکی «بده-بستان»، عزت نفس و ظرفیت ما را برای عمل جسورانه دوباره افزایش می‌دهد.

در آخر باید به اعمال شجاعانه در حوزه عشق رمانتیک اشاره کنم، درحالی‌که حماسه‌های بزرگ شرق (مانند هیر-رانجه<sup>۱</sup> و سوهنی-ماهيوال<sup>۲</sup>) و حماسه‌های غرب (مثلاً رومئو و ژولیت) چنین رفتارهای قهرمانانه را باشکوه نشان می‌دهند، هیچ مثالی بزرگ‌تر از «شجاعت رمانتیک» در زندگی واقعی نمی‌توان ارائه کرد. پادشاه انگلستان ادوارد هشتم (که در زمان خودش قدرت برجسته جهان بود) تاج و تختش را به خاطر والیس سیمپسون (زنی که عاشقش شده بود) کنار گذاشت. برای گذشتن از ثروت هنگفت، اقتدار زیاد و ازدواج با یک «فرد عامی» که دو بار طلاق گرفته و متولد خارج از کشور است، باید اعصاب پولادین و قلبی پر از شجاعت داشت.

۱. داستان در مورد دو عاشق است، هیر دختری زیبا از خانواده‌ای ثروتمند و اصیل؛ و ورنجا، پسری فقیر و کشاورز از طبقه دانک. او از گاومیش‌های پدر هیر مراقبت می‌کرد. هر دو عاشق شدند اما والدین هیر مخالف ازدواج آنها بودند. هیر به‌زور با یک جوان ثروتمند ازدواج کرد. ورنجا که از این موضوع بسیار اندوهگین شده بود، گوشه‌نشین شد. او بعداً سعی کرد هیر را ملاقات کند اما موفق نشد و هر دو در پایان با دل‌های شکسته مردند.

۲. سوهنی ماهيوال یک داستان عاشقانه تراژیک است. سوهنی قهرمان داستان که از ازدواج ناخوشایند با مردی که از او متنفر است، هر شب با استفاده از یک گلدان سفالی به آن‌سوی رودخانه شنا می‌کند، جایی که ماهيوال محبوبش گاومیش‌ها را می‌چراند. یک‌شب خواهرشوهرش ظرف سفالی را با ظرفی از گل نپخته عوض می‌کند تا در آب فرو برود و او در موج‌های رودخانه می‌میرد.



## چندش

چندش، مورمور شدن بدن از  
شناسایی کثیفی انکار شده ذهن

کلمه «چندش» از افزودن پیشوند *dis* (به معنای «بد» یا «مشکل‌دار» به عنوان مثال در بیماری<sup>۱</sup>، تحریف<sup>۲</sup>، مزاحمت<sup>۳</sup>، پریشانی<sup>۴</sup> و غیره) به کلمه لاتین *gustare* (به معنای «مزه داشتن») گرفته شده است؛ بنابراین، این کلمه عمدتاً به انزجار از خوردن چیزی بدمزه یا بدبو اشاره دارد.

ازجمله محرک‌هایی که باعث چندش می‌شوند (کلمه گرینا به هندی)، دیدن غذای فاسد در بشقاب، بوی بد شیر فاسد شده و پیدا کردن سوسک مرده در ساندویچ است. بااین حال، چنین اتفاق‌های مرتبط با قورت دادن تنها محرک‌های چندش‌آور نیستند. این احساس را می‌توان با مشاهده مدفوع تازه در سرویس بهداشتی یا بدتر از آن دیدن مدفوع در کنار ماشین خود در یک پارکینگ عمومی برانگیخت. دیدن خشونت وحشتناک، زخم‌های باز که در آن حشره‌ها در حال خزیدن هستند، آبسه‌های چرکی، استفراغ و اعضای بدن آلوده به قانقاریا می‌توانند باعث چندش شوند. تصور تماس بدن فرد با چیزی لزج، چسبناک و نجس پتانسیل برانگیختن واکنش هیجانی چندش را دارد.

- 
1. disease
  2. distort
  3. disturb
  4. distress

نکته قابل توجه این است که تمام محرک‌های چندش که تاکنون ذکر شده است «بلعیدن، بوییدن، دیدن، لمس کردن» به چیزی منجرکننده مربوط می‌شود که به بدن فرد نزدیک یا وارد بدن او می‌شود. این حس را ممکن است محرک‌های روانی و اخلاقی زیان‌آور برانگیزند. برای درک بهتر این نکته، به مثال‌های زیر توجه کنید:

- چه احساسی داشتید وقتی در کودکی بعد از فهمیدن وجود رابطه جنسی متوجه شدید والدیتان ممکن است این کار خاک‌برسری را انجام دهند؟
  - نسرین، دختری است که از نظر فرهنگی سرکوب شده و از نظر جنسی ناآگاه است و در شهر کوچکی مثل اعظم‌گر و یا قنوج زندگی می‌کند. شما می‌خواهید با کمی توضیحات مکانیسم و لذت رابطه جنسی اورال را برایش توضیح دهید. توجه کنید او چقدر حرف‌هایتان را حال به‌هم‌زن خواهد دید، این هم در حالی است که اگر بتوانید بیشتر از چند جمله برایش حرف بزنید.
  - به احساس خودتان فکر کنید. برادران پانکاجکه در دهلی‌نو زندگی می‌کند. او از پسران که فقط برای شرکت در امتحان ورودی کالج یک هفته یا بیشتر می‌خواسته در خانه‌اش بماند، کرایه می‌خواهد.
  - از نارن پرسید چه حالی داشت وقتی که فهمید معلم مورد علاقه‌اش رشوه می‌گرفت تا به دانش‌آموزان خانواده‌های ثروتمند نمره بالاتر بدهد.
- در همه این موارد، چندش، واکنش عاطفی غالب است. مثال‌های بالا «تأیید می‌کنند»، درحالی‌که چندش عموماً با «قورت دادن» (از راه دهان، دیدن، بوییدن یا تماس بدنی با آن) مرتبط است. محرک‌های کاملاً روانی و اخلاقی چندش‌آور می‌توانند نتایج مشابهی را به وجود آورند. نه تنها پاسخ عاطفی ذهنی تحت این شرایط یکسان است، بلکه همراهی‌های فیزیولوژیکی و ژستی چندش نیز قابل دیدن است. پاسخ به چندش شامل چیزهایی می‌شود همچون حالت تهوع، صورت درهم کشیده (با چشمان بسته و بینی جمع شده)، حرکات دست که نشان می‌دهد فرد در حال بالا آوردن است و پس کشیدن بالاتنه از محل واقعی یا خیالی کسی که چندش‌آور است. محرک چندش یک پاسخ احشایی<sup>۱</sup> است. به گفته چارلز داروین چندش یک حالت حال به‌هم‌زنی است که به دو دلیل به وجود می‌آید: اول اینکه با حس چشایی مرتبط است و به آنچه واقعاً چشیده