

سفر خشم: از سرکوب تا اندوه ... از اندوه تا لذت

تو به سرکوب کردن خشم ادامه می دهی. خشم در درون تو جمع می شود. آنوقت جرقه ای از توهین کافی است که آتشی عظیم را در درونت روشن کند. این واکنش تو مطلقاً در تناسب با آن توهین نیست.

و بارها درک می کنی که موضوع خیلی بزرگی نبوده __ " ولی من چرا چنان خشمگین شدم؟ "

گاهی حتی دیگری هم خشم تو را بر نمی انگیزد. دیگری حتی متوجه هم نبوده که به تو توهین کرده و تو احساس توهین شدن پیدا کردی و خشمگین شدی. باید خشم را برای مدت های طولانی با خودت حمل کرده باشی: سرریز شده بود! آن خشم فقط منتظر بوده تا موقعیتی پیدا کند تا بتوانی توجیه کنی و مسئولیت را روی دوش دیگری بیندازی. صبر فقط وقتی ممکن است که تو سرکوبگر نباشی. وگرنه بی صبر خواهی بود.

ببین: معمولاً، خشم بد نیست. معمولاً خشم بخشی از زندگی طبیعی است: می آید و می رود.

ولی اگر آن را سرکوب کنی، آنوقت یک مشکل خواهد شد! آنوقت به انباشتن آن ادامه می دهی. آنوقت مسئله ی آمدن و رفتن نیست: خشم، خود وجودت می شود. آنوقت چنین نیست که گاهی خشمگین باشی، خشمگین باقی می مانی، در غضب باقی می مانی و فقط منتظر می مانی تا کسی آن را برانگیزاند. یا حتی اشاره ای به برانگیختن کافی است تا آتش بگیرد و کارهایی را بکنی که بعداً خواهی گفت: "دست خودم نبود." In spite of me این عبارت را تحلیل کن: چگونه می توانی کاری را انجام دهی که در اختیار خودت نباشد؟! ولی این عبارتی کاملاً درست است.

خشم سرکوب شده یک دیوانگی موقت می شود. اتفاقی و رای کنترل تو رخ می دهد. اگر باز هم می توانستی آن را کنترل کنی، کنترلش می کردی __ ولی ناگهان سرریز شده است. ناگهان آن خشم در و رای تو قرار داشت. هیچ کاری نمی توانستی انجام دهی، احساس ناتوانی کردی __ و خشم بیرون زد. این گونه فردی شاید عصبانی نباشد، ولی در خشم حرکت می کند و در خشم زندگی می کند!

اگر به مردم نگاه کنی... کنار جاده بایست و مردم را تماشا کن... دو نوع مردم خواهی یافت: فقط به صورت هایشان نگاه کن. تمام بشریت به دو نوع مردم تقسیم شده است.

یکی نوع غمگین است، که اندوهگین به نظر می رسد و خودش را به نوعی می کشاند. و دیگری نوع خشمگین است __ از خشم جوش می زند، به هر بهانه ای آماده ی منفجر شدن است.

خشم اندوه فعال است و اندوه، خشم غیرفعال است، و این ها دو چیز نیستند.

رفتار خودت را مشاهده کن: چه وقت خودت را غمگین می یابی؟ فقط در مواقعی خودت را غمگین می یابی که نمی توانی خشمگین باشی! رییس در اداره چیزی می گوید و تو نمی توانی خشمگین شوی، غیراقتصادی است!

نمی توانی خشمگین شوی و باید به لبخند زدن ادامه بدهی __ آنوقت اندوهگین می شوی. آن انرژی غیرفعال شده است. به خانه می آیی و بهانه ای کوچک از زنت به دست می آوری، هر چیز بی ربط، و آنوقت خشمگین می شوی.

مردم از خشم لذت می برند و آن را عزیز می دارند، زیرا دست کم احساس می کنند که کاری انجام داده اند.

در اندوه، احساس می کنی که عملی برایت اتفاق افتاده است. تو آن بخش دریافت کننده بوده ای و منفعل. کاری با تو انجام شده و تو ناتوان بوده ای و نتوانستی واکنش نشان بدهی و نتوانستی انتقام بگیری و عکس العمل نشان بدهی.

در خشم، قدری احساس خوبی داری. پس از یک ابراز خشم بزرگ، فرد قدری احساس آسودگی می کند... راحت می شود. زنده هستی. تو نیز می توانی کارهایی انجام دهی. البته نمی توانی با رییس چنین کنی، ولی با همسرت می توانی.

آنوقت زنت منتظر می شود تا فرزندان به خانه بیایند __ زیرا خشمگین شدن با شوهر نیز غیراقتصادی است! به نظر تمام زندگی اقتصاد است! شوهر رییس است و زن به او وابسته است و خشمگین شدن با او مخاطره آمیز است.

پس زن منتظر می شود تا بچه ها بیایند. وقتی آنان از مدرسه بازگشتند، آنوقت او می تواند روی آن ها بپرد و آنان را کتک بزند __ به خاطر خودش! و بچه ها چه می کنند؟ به اتاق خودش می روند، کتاب هایشان را پرت می کنند

و پاره شان می کنند یا عروسک هایشان را می زنند یا سگ ها را می زنند و یا گربه ها را شکنجه می دهند. آنان نیز باید کاری انجام دهند!

هرکسی باید کاری بکند، وگرنه شخص غمگین می شود! مردمی را در خیابان می بینی که بسیار اندوهگین هستند، کسانی که چنان اندوه عمیقی دارند که صورتشان ترکیب خاصی پیدا کرده، مردمی هستند که چنان ناتوان هستند، چنان در پایین ترین پله های نردبام گیر کرده اند که هیچکسی را پیدا نمی کنند تا با او خشمگین شوند! این ها مردمان غمگین هستند. در پله های بالاتر نردبام، مردم خشمگین را خواهی یافت.

هرچه بالاتر بروی، مردمان خشمگین تری خواهی یافت. هرچه پایین تر بیایی، مردم غمگین تری خواهی یافت.

در هندوستان، به دیدن مردمان طبقه ی پایین برو، نجس ها untouchables. آنان غمگین هستند.

آنوقت به دیدار بالاترین طبقه یا براهمین ها Brahmins برو، آنان خشمگین هستند. یک براهمین همیشه عصبانی است، آنان برای چیزهای بسیار جزیی از خشم دیوانه می شوند. او از طبقه ی روحانی است!

يك نجس فقط غمگين است زيرا هيچكس از او پايين تر نيست تا بتواند خشمش را سر او خالي كند. خشم و اندوه هردو چهره هايي از يك انرژي هستند... سرکوب شده.

صبر وقتي مي آيد كه تو نه خشمگين باشي و نه اندوهگين. صبر پديده اي عظيم است. وقتي كه نه از كسي خشمگين باشي و نه از كسي اندوهگين باشي __ اندوه و خشم هردو رفته اند، انرژي هاي ت جافتاده اند، متمرکز هستي و در وطن قرار داري... صبر يعني كه به وطن رسيده اي. اينك هيچ چيز تو را مختل نمي كند، هيچ چيز تو را ناراحت نمي كند. تو در درون چنان شاد و مسرور هستي كه هر چيز ديگر بي ربط است.

كسي به تو توهين مي كند: نيازي نيست كه مورد توهين واقع شوي! تو بسيار شاد هستي. آيا مشاهده كرده اي؟ وقتي كه شاد هستي و ديگري به تو توهين مي كند، خيلي خشمگين نمي شوي. وقتي كه ناشاد هستي، خيلي عصباني مي شوي. اين فقط رياضيات اين روند را نشان مي دهد!! وقتي كه ناشاد باشي، آماده ي خشمگين شدن هستي، منتظري تا خشمگين شوي. وقتي كه شاد هستي، همان مورد چندان اهميتي ندارد.

وقتي كه انسان عميقاً مسرور باشد و از هر لحظه از زندگيش همچون هديه اي الهي لذت ببرد، چه كسي به خودش زحمت مي دهد؟ آنگاه هيچ چيز ارزشش را ندارد. تو چنان چيز باارزشي را با خود داري كه هر چيز ديگر بي ربط است. يك انسان مذهبي انساني سرکوب شده نيست، با وجودي كه تمام مردمان مذهبي كه شما ديده ايد همگي انسان هايي سرکوب شده هستند. ولي يك ذهن مذهبي، سرکوب شده نيست. يك ذهن مذهبي ذهني شاد است، وجودي مسرور است. لطيفه اي براي تان مي گويم:

آقاي آرمسترانگ عادت داشت ماهي يكي دو بار با كشي ش كليسايش گلف بازي كند. او مانند بيشتر ما عادت داشت كه وقتي ضربه اي مي زد و درست به هدف نمي خورد، به زمين و زمان و توپ و چمن و سوراخ توپ هرچه دلش خواست بگويد! ولي در حضور پدر براون اين كار برايش ممكن نبود و احساس مي كرد كه چيزي در درونش سرکوب مي شود. از سوي ديگر پدر براون گاهي در موقعيت هاي حساس بازي چنان سرد و ساكت بود كه همين سكوت او آقاي آرمسترانگ را بيشتر ناراحت مي كرد!

عاقبت آرمسترانگ پرسيد: " پدر، بايد سوالي بكنم. وقتي كه توپ با يك تر كه ي كوچك متوقف مي شود و به سوراخ نمي رود شما چگونه خودتان را كنترل مي كنيد؟ "

كشيش گفت، " دوست خوب من، مسئله ي تلطيف است و من نيازي ندارم تا فرياد بکشم و فحش بدهم. البته كه اين كار در موقعيت تأثيري نخواهد داشت و فقط روح مرا آشفته خواهد كرد. با اين وجود، چون بايد كاري كنم تا حالتم تلطيف شود، من تف مي كنم. "

- " تف مي كنيد؟ "

كشيش گفت، " بله درست است و بگذار اين را هم براي ت بگويم: جايي كه تف مي كنم، ديگر چمن سبز نمي شود! " مردماني كه شما آنان را مذهبي مي خوانيد، عواطفشان را تلطيف sublimate کرده اند! ولي اين يك حقه ي ذهني است و هيچ چيزي از تلطيف در آن نيست. اين واژه اي توخالي است.

و به سبب همين تلطيف، چيزهاي زيادي براي بشريت رخ داده كه مي توانست از آن پرهيز شود.

به سبب همين تلطيف است كه هر ده سال به يك جنگ بزرگ نياز است __ زيرا مردم به سرکوب ادامه مي دهند. تمام اين كار بسيار سنگين مي شود: بايد تخليه شود.

ترجمه شده توسط محسن خاتمي

<http://cashcoolenoor.blogspot.com>

<http://cashcoolenoor.persianblog.com>

<http://osho.persianblog.com>