سبک ارتباط

در شبکه‌های اجتماعی گم نشویم

زندگی واقعی فدای فضای مجازی

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

از آسیب‌هایی که متأسفانه به جان بعضی از افراد و مردم این مرز و بوم افتاده، فضای مجازی است. شب‌نشینی‌های سالم متأسفانه بعضاً جای خود را به فضای مجازی داده است. این یعنی اعتیاد و عادت بسیار بد به فضای مجازی و دنیای جدیدی که چندی است پنجره‌اش به روی بشر باز شده است. دنیای پر زرق و برق فضای مجازی به رغم منافعی که دارد، اما اگر مراقب نباشیم، آسیب‌هایی نیز به وجود می‌آورد، اما چرا فضای مجازی مثل چاقوی دو لبه‌ای است که باید مراقب آن بود. در این نوشتار سعی کرده‌ایم به این بحث بپردازیم.

۱- فضایی برای خلق اسارت یا کشف هویت؟!

درست است که باید از دنیا و شناخت اتفاقات پیرامون آن غافل نشویم، اما آیا باید فریب بخوریم؟ گاهی اوقات به بهانه عقب نیفتادن از یکدیگر، در فهمیدن اطلاعات ساعت‌ها در فضای مجازی به جست‌وجو می‌پردازیم، اما غافل از این هستیم که به نوعی تحت تربیت این فضا قرار گرفته‌ایم. عمر انسان می‌تواند صرف خلق فرصت‌هایی شود و همه را در مسیر شکوفایی قرار دهد نه اینکه جلوی شکوفایی فکر و اندیشه گرفته شود. وقتی فکرمان را در اختیار دیگران در فضای مجازی قرار می‌دهیم، در واقع خود را اسیر کرده‌ایم، اما اگر به اندازه ضرورت و برای ارتقای فکر و اندیشه خود در این فضا وارد شدیم، ما صاحب خلق فرصت‌ها برای دیگران خواهیم بود. جوانی که در حال نوشتن یک پروژه تحقیقاتی و در نهایت اجرایی است، در فضای مجازی فقط در مورد این پروژه و تقویت آن به جست‌وجو و کنکاش می‌پردازد تا بتواند در خلق اثر از خود در جامعه عده‌ای را به شکوفایی برساند. چنین فردی دیگر فرصت تلف کردن وقت در فضاهای دیگر را ندارد. در نتیجه احساس هویت می‌کند.

۲- فضای مجازی و دوری از فرهنگ‌های سنتی

مراقب باشیم با بیش از حد پرداختن به مجازستان، فرهنگ ملی و زندگی ایرانی -اسلامی‌مان را تحت تأثیر قرار ندهیم؛ چراکه از آسیب‌های بزرگ فضای مجازی دور کردن مردم از فرهنگ‌های سنتی و دیرینه خودشان است و در مقابل آن قرار دادن خانواده‌ها در فضای زندگی مدرن و حتی غیرایرانی و سنت‌های غیرایرانی -اسلامی و نهایتاً از دست‌دادن هویت ایرانی است. پس باید بیشتر احتیاط کرده و مراقب باشیم. ما فرهنگی اصیل و پایدار داریم و زمانی اقوام مختلف تحت تأثیر این فرهنگ غنی بودند.

۳- فضای مجازی و نشانه‌های بی‌هویتی

اخلاق و رفتارهای ارزشی و انسانی با عادت به الگوبرداری از رفتارهای ناهنجار، از آفت‌های دیگر فضای مجازی است؛ فضایی که اجازه نمی‌دهد انسان برای خودش تصمیم بگیرد و به قول معروف خودش باشد. باید دید دیگران چطور هستند تا ما هم آنطور باشیم. یعنی گاهی آنقدر این رفتارها در وجود افراد اثر می‌گذارد، لباسی که به تن انسانی در کشور غربی آن هم با آداب و رسوم و سنت‌هایی که مختص خودشان است، باید در قد و قامت جوان ما خودنمایی کند. گاهی عمل‌های جراحی عجیب بر اعضای بدن انسان‌ها در آن طرف مرزها، نشان از بی‌هویتی است و این نماد و نشانه‌ها بر اعضای بدن جوانان ما نیز باعث نگرانی است.

۴- فضای مجازی و سلاخی هویت اخلاقی

نکته دیگر این است با بیش از حد پرداختن و وقت صرف کردن در دیوار مجازستان، بی‌تردید فرصت شناخت خود را از دست خواهیم داد. انسان جایگاهی عظیم در بین مخلوقات دارد، اما غرق‌شدن در فضاهای مخرب شبکه‌های مختلف مجازی مجال دیدن این جایگاه را از انسان می‌گیرد. آیا ما همان احسن الخالقین نیستیم؟ پس چرا گاهی از حیوان پست‌تر شده و دست به کارهایی می‌زنیم که حیوانات نیز آن را انجام نمی‌دهند؟ کارهایی همچون سلاخی کردن اخلاق و هویت اخلاقی جلوی چشم یکدیگر، مثلاً رفتارهای خشن و جنسی نمونه‌ای از این تبلیغات گسترده و برخلاف اخلاق و هویت انسان‌هاست که به وفور در فضای مجازی مشاهده می‌شود.

۵- زندگی حقیقی با آدم‌های واقعی

بی‌نظمی در خواب و برنامه‌های روزانه از جمله آفات عادت‌های بیجا به اینترنت و فضای مجازی است. متأسفانه زنان خانه‌داری که زمانی بهترین مدیریت‌ها را در زندگی برای خود به ثبت رسانده بودند، امروزه به خاطر عادت به این فضاها رکوردهای وقت تلف کردن، بی‌برنامگی و بی‌نظمی و ضعف تربیت فرزند و حتی شوهرداری را در عصر جدید رسانه‌ها از خود بر جای گذاشته و به ثبت رسانده‌اند. از همین رو خوب است در داستانی که در پی می‌آید، تأملی شود: زندگی بسیار راحتی داشتم. هرچند امکانات یک زندگی اولیه آرامم کرده بود و تنها با تک‌فرزندم و همسر مهربانم روزهای بسیار خوشی را پشت‌سر می‌گذاشتم، اما آرام‌آرام این زندگی شیرین و بی‌دردسر، روزبه‌روز به کامم تلخ‌تر می‌شد. شاید برایتان این سؤال پیش بیاید که امکانات مادی و مشکلات اقتصادی یا تنهایی من در منزل مرا دلتنگ کرده بود و به همین خاطر من نسبت به زندگی دلسرد شدم، اما اینطور نیست. این ناآرامی زمانی اتفاق افتاد که ارتباط من با یکی از زنان فامیل و عادت او به فضای مجازی و اینترنت و دنیای به ظاهر جذاب مجازی، فضایی دیگر جلوی من باز کرد.

او می‌گفت در دنیای اینترنت گفت‌وگو با دوستان آرامشی خاص و سرگرمی خوبی را در زندگی تجربه کرده است. من هم که غافل از همسری زحمتکش با رویی باز و اخلاقی خوب همیشه به زندگی آرامش می‌داد و تنهایی من را با این محبت‌ها جبران کرده بود، وسوسه‌شدم و فکر کردم در خلوت‌ها و تنهایی‌های خودم بتوانم تفریحی کرده باشم. کم‌کم وارد این فضا شدم. روزهایم و لحظاتی که باید در کنار شوهرم باشم با مشغول‌شدن به فضای مجازی تبدیل شده بود. در چهره معصوم و زحمتکش و نگاه‌های معنادارش می‌دیدم که دارد التماس می‌کند نیاز به محبت تو دارم و تو نباید وقتت را در حالی که در کنار من هستی، به این کارها بگذرانی، اما من که به شدت وابسته به چت و رد و بدل شدن پیام‌ها شده بودم و هر روز دوست جدیدی برای خود پیدا می‌کردم، متوجه این نبودم که تنها فرزندم و شوهرم که سرمایه‌های زندگی‌ام بودند، از من فاصله گرفته‌اند. کار همین‌طور جلو می‌رفت. به طوری که حتی گاهی اوقات شب‌ها را نیز به این کار اختصاص می‌دادم.

عذاب وجدان داشتم، اما جذابیت چت و ارتباط با دوستان مجازی در اینترنت به من اجازه نمی‌داد از این کار دست بردارم. به خاطر بی‌نظم‌شدن خوابم برنامه‌های دیگرم نیز بی‌نظم شد. کم‌کم اختلافاتم با همسرم شروع شد. او که دیگر نمی‌توانست این وضعیت را تحمل کند، مهربانی، صبر، حوصله و آرامشش را از دست داد و گاهی با من به مشاجره می‌پرداخت و من هم در مقابل او می‌ایستادم. در همین حال نیز با شخصی به نام حمید مدت‌ها در فضای مجازی دوست بودم و ذهنم را سخت به خود مشغول کرده بود. با حرف‌های به ظاهر مهربانانه خود دل من را از محبت به شوهر و زندگی‌ام تهی کرده بود، اما کاش فریب آن حرف‌های به ظاهر جذاب را نخورده بودم.

او کم‌کم به من پیشنهاد ازدواج داد و من نیز برای فرار از این رفتارهای بدشوهرم که خودم باعث آن شده بودم، بالاخره تقاضای طلاق داد و به امید زندگی با حمید از شوهرم جدا شدم و او را با زندگی آرام و خاطره‌انگیزم ترک کردم و پا به زندگی جدیدی گذاشتم، اما الان در حسرت آن همه اشتباه می‌سوزم. حمید به من وعده ازدواج داد و مدتی هم با هم زندگی کردیم، اما حمید تنها نبود. او نیز دوستانی داشت و مثل اینکه قرار نبود او شریک زندگی من باشد. افراد دیگری نیز شریک زندگی او بودند. اختلافاتم با حمید زیاد و زیادتر شد و الان به تنهایی در غم از دست‌دادن همه سرمایه‌هایم برای آینده خود دست‌وپا می‌زنم! کاش معتاد این فضا نشده بودم. کاش می‌دانستم که نباید زندگی خود را فدای محبت‌های دروغین افرادی کنم که خود نیز معلوم نیست در زندگی چه می‌کنند.

***پژوهشگر سبک زندگی**

> بی‌نظمی در خواب و برنامه‌های روزانه از جمله آفات عادت‌های بیجا به اینترنت و فضای مجازی است. متأسفانه زنان خانه‌داری که زمانی بهترین مدیریت‌ها را در زندگی برای خود به ثبت رسانده بودند، امروزه به خاطر عادت به این فضاها رکوردهای وقت تلف کردن، بی‌برنامگی و بی‌نظمی و ضعف تربیت فرزند و حتی شوهرداری را در عصر جدید رسانه‌ها از خود بر جای گذاشته و به ثبت رسانده‌اند

سبک نگرش

حرکت در مسیر صحیح با تغییر عادات نادرست

باک ماشین زندگی‌تان سوخت تازه می‌خواهد!

لیلا قاسمی

افکار و عادات نادرست می‌تواند به راحتی سرنوشت و چرخه زندگی ما را دگرگون کند. چه خوب است بتوانیم از نوشته و تجربیات به دست آمده در چرخه زندگی‌مان تغییرات اساسی و مطلوبی به دست بیاوریم و خود را مورد بررسی قرار داده و از دیدگاهی دیگر به خود و زندگی خود بنگریم. در چنین شرایطی ممکن است به تعبیر و تفسیرهایی دست یابیم که تاکنون از آنها غافل بودیم و هرگز نگاهمان به خود، زندگی و روابطمان این چنین نبوده. تلاش کنیم تا بتوانیم با تفسیرهای جدید مسیر خود را تغییر دهیم و از بودن در شرایط کنونی که جز سردرگمی، ناتوانی، ضعف، احساس پشیمانی و افکار منفی و قضاوت چیز دیگری همراه ندارد، جلوگیری کنیم؛ چراکه بدون شناخت و در نظرگرفتن اشتباهات خود به مانند ماشینی می‌مانیم که بنزینی درونش نیست و ما دائم روی پدال گاز فشار می‌دهیم و توقع حرکت از آن داریم، اما آیا تا به حال این امکان وجود داشته که بدون سوخت و امکانات لازم ماشینی به حرکت دربیاید؟ آیا این امکان وجود داشته شما بدون هیچ حرکت و تلاش و تفکری نتیجه درست و مطلوبی به دست بیاورید؟

بارها در روابطمان، چه در محیط اجتماعی و چه خانوادگی دیده‌ایم که در اثر تصمیمات نادرست و عدم‌آگاهی و مسئولیت‌پذیری و لجاجت، چه رویدادها و اتفاقات اسفناکی برایمان رخ داده است. بارها شاهد درد و رنجی که در اثر همین تصمیمات رخ داده، بوده‌ایم. وقتی می‌بینیم نوجوانانی را که به دلیل لجاجت و روابط نادرست و عدم‌هماهنگی در ارتباطات عاطفی خود، دچار بحران‌های شدید از جمله فرار و گرایش به دوستی‌های خیابانی شده و چه عواقب دردناکی را تجربه کرده‌اند، به دنبال آن نیز چه خسارت‌هایی به اجتماع، خانواده و جامعه به بار آورده‌اند و خود را به نابودی کشانده‌اند. فکر نمی‌کنید الان زمانی است که باید با اتخاذ تدابیری لازم و تعلیم و یادگیری یکسری از مهارت‌ها کمک حال خودمان در جهت تغییر رفتار و افکار درست و منطقی شویم تا از بحران‌های بعدی در رابطه‌هایمان جلوگیری کنیم؟

با کمی توجه، دقت و اراده کافی به بهترین نتیجه دسترسی پیدا می‌کنید. کافی است بخواهید و تغییرات لازم را در اولویت‌هایتان قرار بدهید و انتخاب کنید که چطور و چگونه به این موفقیت دسترسی پیدا کنید. به طور عینی شخصی که خود در این مسیر تجربیات تلخ به دست آورده و شرایط بسیار نامطلوبی را پشت‌سر گذارده، اینچنین بیان می‌کند: «هیچ وقت احساس خوشبختی نمی‌کردم و نمی‌توانستم احساس خوبی داشته باشم و همیشه با خود می‌گفتم که خیلی بدبخت هستم، چراکه نمی‌توانستم یک شغل خوب یا هر چیزی که می‌خواستم را به دست بیاورم. به همین دلیل خودم را آدم حقیری می‌دانستم و همیشه اعتقادم این بود که فلاکت و بدبختی چیزی نیست که بتوانم از آن بگذرم و همیشه غافل از این بودم که احساسات ما به دور از کنترل ما هستند.

وقتی هربار می‌گفتم نمی‌توانم، قربانی ناراحتی‌های خود می‌شدم و خود را فریب می‌دادم، چراکه واقعیت این بود من می‌توانستم احساساتم را تغییر دهم. امروز آموختم هر کسی بخواهد احساس بهتری داشته باشد، باید بداند و درک کند به جای حوادث بیرونی این افکار و طرز تلقی‌های خودمان است که این احساسات را در ما به وجود می‌آورد و می‌تواند اندیشه، احساس و رفتار خود را تغییر دهد. این یک اصل ساده بود که تغییرات اساسی در زندگی من داشت، چراکه وقتی احساس افسردگی یا نگرانی را در خود تقویت می‌کردم، زندگی‌ام با بدبینی همراه بود. در نتیجه وقتی از خواب بلند می‌شدم احساسی مانند اینکه این تکاپو چه فایده‌ای دارد که از جایم بلند می‌شوم، به ذهنم خطور می‌کرد، اما اکنون آموختم پذیرش مسئولیت و نگاه مثبت و واقع‌بینانه باعث تقویت عزت نفس و کارآیی بیشتر در من خواهم شد.

سبک رفتار

آلودگی محیط زندگی با خشم کنترل نشده

آنان که رسانه اجتماعی را خشم‌آلود می‌کنند

احساسات به دو دسته بزرگ تقسیم می‌شود؛ احساسات مثبت، مثل محبت و همدردی ما را ترغیب می‌کنند تا به کسی که منشأ آن احساس است، نزدیک شویم و در مقابل، احساسات منفی مثل انزجار و شرم، باعث می‌شود تا از منبع آنها دوری کنیم، اما یک حس استثناست: خشم؛ خشم ظاهراً حسی منفی است، اما وقتی در وجودمان فوران می‌کند، می‌خواهیم به طرف مقابل نزدیک شویم و نابودش کنیم. حالا که شبکه‌های اجتماعی ما را از همیشه به هم نزدیک‌تر کرده‌اند، خشم‌مان چه تغییراتی کرده؟

موضوع می‌تواند نقض حقوق بشر باشد یا مهمانی گرفتن در مرز بین دو خانه؛ تا وقتی موجب خشم حق‌به‌جانب می‌شود، فرقی ندارد موضوع چه باشد. کینه چیزی است که هر یک از این موضوعات را به هم پیوند می‌دهد. یادداشتی پرخاشگرانه روی ماشین یک زن معلول گذاشته بودند که در آن نوشته شده بود: «خودم دیدم که تو و دختر جوان و سرحالت... بدون هیچ نشانه‌ای از معلولیت داشتید در محوطه راه می‌رفتید.» این هم از پیام دیوانه‌وار زنی که بهیاران چند دقیقه‌ای گذرگاه ماشین‌روی او را مسدود کرده بودند تا جان کسی را نجات دهند: «ممکن است در حال نجات جان کسی باشید، ولی آمبولانستان را در این جاهای احمقانه پارک نکنید که راه مردم را ببندند.» اما دقیقاً چه چیز پیش روی ماست؟ آیا هیچ یک از اینها معنای اجتماعی گسترده‌تری ندارد؟ آیا این مسائل ما را در نقطه‌ای پرخطر در انحنای تاریخ و در آستانه یک انفجار بزرگ قرار می‌دهد؟ یا قضیه این است که برخی چیزها (مثلاً ماشین‌ها و رسانه‌های اجتماعی) واقعاً برای سلامت ذهنی‌مان مضرند؟

رشته‌ای به نام کلیودینامیک وجود دارد که پیتر تورچین، دانشمند امریکایی- روسی آن را در اوایل قرن توسعه داد. این رشته رویدادهای تاریخی را با یکسری معیارهای ریاضیاتی پی‌رنگ می‌بخشد. برخی از این رویدادها بدیهی هستند (مثلاً برابری) و برخی دیگر نیاز به کمی تجزیه و تحلیل دارند (مثلاً «تولید بی‌رویه سرآمدان»). در پی نابرابری، دوره‌هایی در تاریخ به وجود می‌آید که برای مسندهای قدرتی که عموماً افراد به‌شدت ثروتمند آنها را به دست می‌گیرند، بیش از اندازه افراد به‌شدت ثروتمند وجود دارد. این امر موجب می‌شود آنها سرخود شوند و با ریختن پولشان در انتخابات برای خود قدرت بخرند. دونالد ترامپ نمونه بارز رشد بی‌رویه سرآمدان است.

دیدگاه روان‌درمانی عوامل اقتصادی را رد می‌کند و نه بر این باور است که خشم پدیده‌ای جدید است، اما مؤلفه‌هایی از سلوک عاطفی انسان وجود دارد که تازگی داشته و شرایط مدرن به آنها دامن می‌زند. آرون بَلیک روان درمانگر و نویسنده کتاب «روان‌پویشی شبکه‌های اجتماعی» است. نویسنده این کتاب آکادمیک، موشکافانه و فوق‌العاده خواندنی می‌گوید: «مطمئنم خشم بیشتر ابراز می‌شود. آنچه از آن می‌بینید پیامد سرایت عاطفی است که به نظر من رسانه‌های اجتماعی تا حدی عامل آن هستند. در این میان، خشم به نوعی مد تبدیل می‌شود: یک نفر آن را ابراز می‌کند و این باعث می‌شود که دیگران نیز آن را ابراز کنند.» به بیان روانشناختی، مسئله مهم احساسات نیست، بلکه واکنش شما در قبال آن است، اینکه آن را آزادانه ابراز، کنترل، یا سرکوب می‌کنید. لیک می‌گوید: «یک پاسخ هیجانی هیستریک زمانی رخ می‌دهد که هیجان زیادی دارید چون با احساسی زیربنایی در ارتباط نیستید. نمونه این امر غرولندکردن در اداره است. همه در اداره غرولند می‌کنند و این به نوعی حالت منفی هیستریک تبدیل می‌شود که هرگز راه چاره‌ای برایش پیدا نمی‌شود؛ هیچ کس برای حل مسئله پا پیش نمی‌گذارد.» در این سخن حقیقتی عمیق نهفته است. من فقط در چند اداره کار کرده‌ام، اما همیشه زمزمه‌های آرام غرولند وجود داشت و حتی روابطی مهم و صمیمی با گلایه‌های مشترک شکل می‌گرفت، اما همیشه آن را با چشم‌پوشی از قدرت توجیه می‌کردند. در واقع دقیقاً به این دلیل گلایه می‌کردند که قصد نداشتند به صورت جدی به این گلایه‌ها بپردازند.

رسانه اجتماعی راهی در اختیار ما قرار داده تا این خشم را از محل کار (که معمولاً قدرت تغییر آن را نداریم) به همه عرصه‌های دیگر زندگی انتقال دهیم. کافی است سری به وب‌سایت مامسنت بزنید تا از شوهرهای تنبل و مادرشوهرهای فضول دیگران خشمگین شوید؛ یا در توییتر همراهانی را در خشم علیه سیاست‌ها و تضادها بیابید، یا در فیس‌بوک دوستانی پیدا کنید که با آنها خشمتان را سر آدم‌هایی خالی کنید که در قطار سر یک بچه فریاد زدند یا سگشان را در گرمای داخل ماشین رها کردند. بلیک می‌گوید که این تریبون‌های اجتماعی «سرایت هیستریک را میسر می‌سازند»، اما این بدین معنا نیست که چنین اتفاقاتی همیشه بی‌ثمر است

برای تشخیص خشم «خوب» از خشم «بد» - یعنی برای اینکه بفهمیم یک فوران خشم می‌تواند حاصلی هم داشته باشد یا نه- باید به هدف خشم توجه نماییم. بلیک می‌گوید: «هدف خشم حفظ مرزهای شخصی است. پس اگر کسی شما را دور بزند، به فضای شما تعرض کند، به شما توهین نماید، یا بدنتان را لمس کند، عصبانی می‌شوید و کاربرد ثمربخش خشم این است که بگویید گم شو.» یک ویژگی شبکه اجتماعی که قضیه را پیچیده می‌کند این است که «کسی ممکن است روی هویت یا عقایدمان پا بگذارد.» از سویی، حس طبیعی برآمده از ابعاد و مقیاس که در دنیای واقعی داریم (مثلاً یک غریبه ممکن است با چرخ‌دستی فروشگاه از روی انگشتان پایتان رد شود، اما این غریبه سخت بتواند به سرشت ذاتی‌تان توهینی کند) در دنیای مجازی فرو می‌ریزد. وقتی خود را در فضای مجازی معرفی می‌کنیم (چه باورهایی داریم، چه شکلی هستیم، چه می‌خوریم، چه کسی را دوست داریم)، گستره‌ای پهناور از مرزهای شخصی‌مان را عرضه می‌کنیم که هر کسی حتی تصادفاً می‌تواند به آنها تعرض کند. البته این کار معمولاً تصادفی نیست و آن را عمداً انجام می‌دهند، اما آیا بد است اگر دراز کشیدن در تخت و چک کردن فیدهای خبری و گفت‌وگوهای آنلاین مورد علاقه‌تان برایتان هیجان‌آور است و باعث می‌شود برآشفتگی و خشم کوتاهی را تجربه کنید؟ آیا ممکن است این کار همان حس خوب جزیی‌ای را برایمان فراهم کند که از سیگار کشیدن به دست می‌آوردیم؟ قطعاً واکنشی هورمونی در کار است (بلیک می‌گوید: «همیشه نمودی جسمانی وجود دارد؛ احساسات من‌درآوردی نیستند»)، اما این واکنش آشکار نیست. نئوس ارو، پژوهشگر دانشگاه والنسیا، در پژوهش خود خشم ۳۰ مرد را (با سخنان «اول شخص») «برانگیخت» و با انواعی از تناقضات ظاهری روبه‌رو شد. کورتیزول، یعنی هورمون استرس که انتظار داریم افزایش یابد، پایین می‌آید؛ تستسترون بالا می‌رود و تپش قلب و فشار خون افزایش می‌یابد. ارو یک ویژگی عجیب در «سمت‌وسوی انگیزه» را کشف کرد: معمولاً احساسات مثبت باعث می‌شوند بخواهید به منبع نزدیک‌تر شوید، درحالی که احساسات منفی میل به عقب کشیدن را در شما القا می‌کنند، اما خشم دارای نوعی «انگیزه نزدیکی» است که اِرو آن را به زبان ساده توضیح می‌دهد: «معمولاً وقتی عصبانی می‌شویم، تمایلی طبیعی داریم تا خود را به چیزی که عصبانیت ما را برانگیخته نزدیک کنیم تا بکوشیم آن را از بین ببریم.»

خشم هم مانند هر محرک دیگری دارای خاصیتی اعتیادآور است: به آن عادت می‌کنید و آن‌وقت به‌دنبال چیزهایی می‌گردید که شما را عصبانی کند. خشم نوعی توهم قدرت را با خود به همراه دارد، درست همانطور که هالک شگفت‌انگیز به‌نوعی از پتانسیل مخرب احساسات قویش احساس غرور می‌کند. «وقتی عصبانی می‌شم از من خوشت نمی‌یاد» جمله‌ای عجیب است. تنها پاسخ منطقی این است که «از هیچ کس موقع عصبانیت خوشم نمی‌یاد»، اما این جمله عجیب در سطحی عمیق‌تر و غریزی معنا می‌یابد.

خشم نه برای سلامت خودتان که برای سلامت کل جامعه پیامدهای مهمی دارد. خشم کنترل نشده محیط اجتماعی را آلوده می‌کند. هر بار فوران خشم توجیهی است برای فوران بعدی.

نقل و تلخیص از: وب سایت ترجمان / نوشته: زو ویلیامز / ترجمه: علیرضا شفیعی‌نسب / تلخیص: سیمین جم / مرجع: گاردین