

هنر عشق ورزیدن



اریک فروم

مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	هنر عشق ورزیدن
عنوان انگلیسی	The Art of Loving
نویسنده	اریک فروم
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	روانشناسی
نوبت چاپ	الکترونیکی

4	مقدمه
6	آیا عشق یک هنر است؟
15	نظریه عشق
27	بخشیدن و ثروتمند بودن
39	از دوست داشته شدن تا عشق ورزیدن
44	نگرش ایده‌آل مادر و پدر
46	ریشه مشکلات روانی
61	عشق به خدا
76	عشق و از هم پاشیدن آن در جامعه غربی امروز
89	اشکال دیگر عشق غیرمنطقی
95	تمرین هنر عشق ورزیدن
106	حساس بودن به خود
114	ایمان و تفاوت ایمان منطقی و غیرمنطقی

مقدمه

اگر کسی انتظار دارد این کتاب به او یاد بدهد که چگونه به راحتی عشق بورزد، ناامید خواهد شد. برعکس، این کتاب می‌خواهد بگوید که عشق یک حس ساده نیست. هر کسی نمی‌تواند بدون اینکه خودش به بلوغ کافی رسیده باشد، به راحتی عاشق شود.

این کتاب می‌خواهد به شما بگوید که اگر برای عشق ورزیدن تلاش می‌کنید، موفق نمی‌شوید. مگر اینکه خیلی فعالانه سعی کنید تمام وجود خود را رشد دهید تا بتوانید فردی سازنده باشید. یعنی نمی‌توانیم از عشق فردی لذت ببریم، مگر اینکه بتوانیم همسایه‌مان را دوست داشته باشیم، فروتن باشیم، شجاعت، ایمان و نظم داشته باشیم. در جامعه‌ای که این ویژگی‌ها کم هستند، توانایی عشق ورزیدن هم کم پیدا می‌شود. یا هر کس می‌تواند از خودش بپرسد: تا به حال چند نفر را دیده‌ام که واقعاً عاشق باشند؟

اما اینکه این کار سخت است، نباید باعث شود که تلاش نکنیم سختی‌ها و راه‌های رسیدن به آن را بشناسیم. برای اینکه کار سخت نشود، سعی کرده‌ام تا جایی که می‌شود، این موضوع را با زبانی ساده و غیرعلمی بنویسم. به همین دلیل، به کتاب‌های دیگر درباره عشق هم خیلی کم اشاره کرده‌ام.

یک مشکل دیگر داشتم که نتوانستم راه حل خوبی برایش پیدا کنم. آن هم این بود که ایده‌هایی که در کتاب‌های قبلی‌ام گفته‌ام، دوباره تکرار نشوند. کسانی که کتاب‌های گریز از آزادی، انسان برای خویشتن و جامعه سالم را خوانده‌اند، در این کتاب هم خیلی از همان ایده‌ها را می‌بینند. اما کتاب هنر عشق ورزیدن فقط تکرار حرف‌های قبلی نیست. این کتاب ایده‌های جدیدی هم دارد که قبلاً گفته نشده‌اند. و البته، حتی ایده‌های قدیمی هم وقتی همه دور یک موضوع جمع می‌شوند، یعنی هنر عشق ورزیدن، گاهی وقت‌ها از زاویه‌ای جدید دیده می‌شوند.

ای. اف.

سخنی از پاراسلسوس

کسی که چیزی نمی‌داند، چیزی را دوست ندارد. کسی که کاری نمی‌تواند بکند، چیزی نمی‌فهمد. کسی که چیزی نمی‌فهمد، بی‌ارزش است. اما کسی که می‌فهمد، عشق می‌ورزد، متوجه می‌شود، می‌بیند... هرچه دانش بیشتری در چیزی باشد، عشق به آن بیشتر است... هر کس فکر کند که همه میوه‌ها همزمان با توت فرنگی می‌رسند، چیزی از انگور نمی‌داند.

پاراسلسوس

آیا عشق یک هنر است؟

آیا عشق یک هنر است؟ اگر این طور باشد، پس به دانش و تلاش نیاز دارد. یا اینکه عشق یک حس خوب است که داشتنش فقط به شانس بستگی دارد؟ چیزی که اگر خوش شانس باشیم، "ناگهان اتفاق می افتد"؟

این کتاب کوچک بر اساس این ایده اول نوشته شده است. در حالی که بیشتر مردم امروز به ایده دوم باور دارند.

چرا مردم فکر می کنند عشق یادگرفتنی نیست؟

این طور نیست که مردم فکر کنند عشق مهم نیست. آن ها خیلی به عشق نیاز دارند. فیلم های بی شماری درباره داستان های عاشقانه شاد و غمگین می بینند. به صدها آهنگ بی ارزش درباره عشق گوش می دهند. اما تقریباً هیچ کس فکر نمی کند که چیزی درباره عشق هست که باید یاد گرفت.

این طرز فکر عجیب بر پایه چند دلیل بنا شده است. این دلایل، چه تنها و چه با هم، این طرز فکر را تقویت می کنند.

دلیل اول: تمرکز بر دوست داشته شدن، نه دوست داشتن

بیشتر مردم مشکل عشق را در این می بینند که چگونه دوست داشته شوند، نه اینکه خودشان چقدر توانایی دوست داشتن دارند. به همین دلیل، مشکل

برای آن‌ها این است که چگونه دوست‌داشتنی باشند. برای رسیدن به این هدف، آن‌ها راه‌های مختلفی را دنبال می‌کنند:

- **مردان:** بیشتر مردان تلاش می‌کنند موفق باشند، تا جایی که موقعیت اجتماعی‌شان اجازه می‌دهد، قدرتمند و ثروتمند شوند.
- **زنان:** بیشتر زنان تلاش می‌کنند با رسیدگی به ظاهر، لباس و غیره، خود را جذاب کنند.
- **هم مردان و هم زنان:** راه‌های دیگری برای جذاب کردن خودشان این است که رفتارهای دلپذیر داشته باشند، خوب صحبت کنند، کمک‌کننده، فروتن و بی‌ضرر باشند.

بسیاری از راه‌هایی که برای دوست‌داشتنی شدن استفاده می‌شود، همان راه‌هایی است که برای موفق شدن به کار می‌رود. در واقع، بیشتر مردم در فرهنگ ما، منظورشان از دوست‌داشتنی بودن، ترکیبی از محبوب بودن و جذابیت ظاهری است.

دلیل دوم: عشق مانند پیدا کردن یک کالا

دلیل دوم پشت این طرز فکر که چیزی درباره عشق یادگرفتنی نیست، این است که مردم فکر می‌کنند مشکل عشق، پیدا کردن فرد مناسب است، نه اینکه خودِ دوست داشتن یک توانایی باشد. آن‌ها فکر می‌کنند دوست

داشتن آسان است، اما پیدا کردن فرد مناسب برای دوست داشتن (یا اینکه کسی آن‌ها را دوست داشته باشد) سخت است.

این طرز فکر دلایل زیادی دارد که ریشه‌های آن در تغییرات جامعه امروز است:

تغییر در انتخاب شریک زندگی: در قرن بیستم، تغییر بزرگی در انتخاب "شریک عاشقانه" رخ داد. در گذشته، مانند بسیاری از فرهنگ‌های سنتی، عشق معمولاً یک تجربه شخصی نبود که بعداً به ازدواج منجر شود. برعکس، ازدواج بر اساس رسم و رسوم انجام می‌شد؛ یا توسط خانواده‌ها، یا با کمک واسطه‌ها. ازدواج بر اساس مسائل اجتماعی بسته می‌شد و قرار بود عشق بعد از ازدواج شکل بگیرد.

ظهور عشق رمانتیک: در چند نسل اخیر، مفهوم عشق رمانتیک تقریباً در همه جای جهان غرب رایج شده است. در آمریکا، با اینکه ملاحظات سنتی کاملاً از بین نرفته‌اند، اما مردم به شدت دنبال "عشق رمانتیک" هستند؛ یعنی تجربه شخصی عشق که بعداً باید به ازدواج منجر شود. این ایده جدید آزادی در عشق، اهمیت پیدا کردن "فرد مناسب" را بسیار بیشتر از خودِ توانایی دوست داشتن کرده است.

عشق در فرهنگ مصرف‌گرا

یک ویژگی دیگر فرهنگ امروز ما که به این موضوع مربوط است، این است که تمام فرهنگ ما بر اساس میل به خرید و ایده مبادله‌ای سودمند بنا شده است. خوشبختی انسان امروز در هیجان نگاه کردن به ویتترین مغازه‌ها و خرید هر چیزی است که می‌تواند بخرد، چه نقدی و چه قسطی.

مردم هم به همین شکل به یکدیگر نگاه می‌کنند. برای مرد، یک زن جذاب و برای زن، یک مرد جذاب جایزه‌ای است که دنبالش هستند. "جذاب" معمولاً به معنای مجموعه‌ای از ویژگی‌های خوب است که در "بازار شخصیت" محبوب و مورد تقاضا هستند. اینکه دقیقاً چه چیزی یک فرد را جذاب می‌کند، به مد روز بستگی دارد، هم از نظر جسمی و هم از نظر فکری.

امروز، مد روز بیشتر به دنبال خانه‌داری و حیا است.

در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، مرد باید پر خاشگر و جاه‌طلب می‌بود.

امروز، مرد باید اجتماعی و باگذشت باشد تا یک "بسته" جذاب به حساب آید.

به هر حال، حس عاشق شدن معمولاً فقط در مورد افرادی ایجاد می‌شود که در محدوده "توانایی مبادله" خود فرد قرار دارند. من دنبال یک معامله خوب هستم؛ فرد مورد نظر باید از نظر ارزش اجتماعی مطلوب باشد و در عین حال، با توجه به ویژگی‌های آشکار و پنهان من، مرا بخواهد.

بنابراین، دو نفر وقتی عاشق می‌شوند که احساس می‌کنند بهترین "کالا"ی موجود در بازار را پیدا کرده‌اند، با توجه به محدودیت‌های "ارزش مبادله" خودشان. اغلب، مانند خرید ملک، توانایی‌های پنهانی که می‌توانند توسعه یابند، نقش مهمی در این معامله بازی می‌کنند. در فرهنگی که "بازارگرایی" غالب است و موفقیت مادی مهم‌ترین ارزش است، جای تعجب نیست که روابط عاشقانه انسان‌ها نیز از همان الگوی مبادله‌ای پیروی می‌کنند که بر بازار کالا و کار حاکم است.

دلیل سوم: اشتباه گرفتن عاشق شدن اولیه با عاشق ماندن

اشتباه سوم که باعث می‌شود فکر کنیم چیزی درباره عشق یادگرفتنی نیست، در اشتباه گرفتن تجربه اولیه "عاشق شدن" با حالت دائمی "عاشق ماندن" است. یا همان‌طور که بهتر است بگوییم، "در عشق ایستادن". وقتی دو نفر که غریبه بوده‌اند، مانند همه ما، ناگهان دیوار بینشان فرو می‌ریزد و احساس نزدیکی و یکی شدن می‌کنند، این لحظه یکی شدن یکی از هیجان‌انگیزترین و شگفت‌انگیزترین تجربه‌های زندگی است. این اتفاق