

همنر عشق ورزیدن

اریک فروم

ترجمه: شهناز کمیلی زاده



نشر سنگ



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک FSC

برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: فروم، اریک. ۱۹۸۰ - ۱۹۰۰ م. Fromm, Erich

عنوان و نام پدیدآور: هنر عشق ورزیدن / اریک فروم؛ ترجمه‌ی شهناز کمیلی‌زاده

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص؛ ۱۴ × ۲۱ س.م. / فروستد: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۰۴-۱ / یادداشت: عنوان اصلی: 2006, The art of loving / موضوع: عشق موضوع: Love

شماره افزودن: کمیلی‌زاده شهناز، ۱۳۲۲ - مترجم

ردیابی: کنگره BF۵۷۵ ردیابی: دیویی: ۱۵۲/۲۱ شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۶۶۵۷۰



سایت نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضا: ۰۰۱-۹۲۸ ۱۹۴ ۲۸ ۷۰

هنر عشق و روزگار

کتاب برای زندگی بهار - ۸۰

نویسنده: اریک فروم

مترجم: شهناز کمیلی‌زاده

ویرایش محتوایی و پانویس‌ها: کامران محمدی

ویرایش فنی: نرگس نظیف

طراحی جلد: واحد فنی نشر سنگ

ناشر: سنگ

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹

چاپ پنجم: زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۸۳-۰۴-۱

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

درباره‌ی «هنر عشق ورزیدن» نویسنده‌اش	۷
پیشگفتار نویسنده	۱۳
عشق هنر است؟	۱۷
نظریه‌ی عشق	۲۳
۱. عشق، پاسخی به معمای وجود انسان	۲۳
۲. عشق میان والدین و فرزند	۵۴
۳. انواع عشق	۶۳
الف. عشق برادرانه	۶۴
ب. عشق مادرانه	۶۶
ج. عشق جنسی	۶۹
د. عشق به خود	۷۴
هـ. عشق به خدا	۸۰
عشق و انحطاط آن در جامعه‌ی معاصر غرب	۱۰۱
تمرین عشق	۱۲۵

درباره‌ی «هنر عشق ورزیدن» و نویسندehاش

برای بررسی اهمیت «هنر عشق ورزیدن» و نویسندehاش، لازم است به آلمان - اتریش قرن بیستم نگاه کنیم. پدیداری که به شکل جالبی، منشأ دو وجه عمیقاً متناقض یا شاید مکمل است: طیفی که در یک سو پدیده‌ی حیرت‌انگیز نازیسم با اردوگاه‌های کار اجباری و کوره‌های آدم‌سوزی‌اش قرار می‌گیرد، در سوی دیگرش، متفکران بزرگی چون زیگموند فروید، کارل مارکس، ویکتور فرانکس، و اریک فروم.

زیگموند فروید و کارل مارکس که به اسقادهای بسیاری از متفکران، تمدن قرن بیستم بر شانه‌های آن‌ها قرار گرفته است، سبب شد - تقریباً بلافاصله بعد از جنگ جهانی اول، یکی از معتبرترین و تأثیرگذارترین جریان‌های فکری اروپا یعنی مکتب فرانکفورت در حوالی دهه‌ی سی میلادی شکل بگیرد؛ اریک فروید از متفکران متعلق به این مکتب محسوب می‌شود. با این حال فروم را نمی‌توان صاحب یک نظریه‌ی مشخص دانست. او بیش از آن که نظریه‌ای تازه را رهبری کند، پلی است میان روان‌تحلیلی^۱ فروید، اگزیستانسیالیسم و اومانیسم. برخی البته تلاش کرده‌اند از بین کتاب‌های او مکتبی متفاوت از این‌ها بیرون بکشند به نام «اومانیسم علمی».

۱. Psychoanalysis این کلمه در زبان فارسی به «روانکاوی» مشهور است اما همان طور که از واژه‌ی اصلی برمی‌آید مراد فروید تحلیل روان بوده است نه کاویدن به معنای جست‌وجوی آن.

و البته همین عنوان به خوبی نشان می‌دهد که او ترکیبی است از فلسفه با تعلق خاطر روشن به اگزیستانسیالیسم و اومانیسم، و علم روان‌شناسی با ریشه‌های کاملاً محکم در روان‌تحلیلگری فروید. با این حال نام اریک فروم در متون دانشگاهی روان‌شناسی علمی کم‌تر دیده می‌شود و این وجه از آثارش، دست‌کم در حوزه‌ی روان‌شناسی، آن‌چنان پررنگ نبوده است که نویسندگان این متون را وادار کند تا او را در کنار سایر روان‌تحلیلگران منتقد فروید که بر آزادی و اخلاق و وجوه معنوی انسان تأکید می‌کنند، قرار دهند. جایی که کارل راجرز با انسان‌گرایی و ویکتور فرانکل با معناگرایی، جایگاه‌شان را کاملاً تثبیت کرده‌اند.

با این حال همه اریک فروم در جایی خارج از متون دانشگاهی، یعنی در قلب مردم و مخاطبان آثارش تعریف می‌شود. او هم مثل ویکتور فرانکل، علیه فروید شورید و کتابی نوشت که ریشه‌های عمیق روان‌تحلیلگری است و سرشاخه‌هایش در قلب و ذهن مردم. این دو، در دو کتاب، به ترشان، دو وجه بسیار مهم و مغفول‌مانده در نظریه‌ی فروید را مطرح کرده‌اند: معنا و عشق. و با این نگاه می‌توان «انسان در جست‌وجوی معنا»^۱ و «عشق ورزیدن» اریک فروم را مکمل یکدیگر دانست. دو کتابی که به فاصله‌ی ده سال از هم، بعد از جنگ جهانی دوم، و انگار در پاسخ به دو نیاز اساسی انسان بعد از جنگ منتشر شدند و از آن زمان تا کنون، بسیار خواننده شده‌اند.

«انسان در جست‌وجوی معنا» سال ۱۹۴۶ یعنی تقریباً بلافاصله بعد از جنگ منتشر شد و ویکتور فرانکل که از دل اردوگاه‌های آشویتس و داخائو زنده بیرون آمده بود، به شکل اعجاب‌آوری و خیلی سریع، وجه دیگری از آلمان قرن بیستم را به جهانیان نشان داد. او در این کتاب، تجربیات هول‌آور خود را نوشت و از عمیق‌ترین

۱. «انسان در جست‌وجوی معنا» را نشر سنگ با ترجمه‌ی مریم حسین‌نژاد منتشر کرده است.

لایه‌های رنج، عجیب‌ترین جواهر وجود را بیرون کشید: معنا.

ده سال بعد، اریک فروم و باز هم از آلمان و تحت تأثیر نظریات فروید، عنصر مهم دیگری را در کتابش به نمایش گذاشت که انسان بعد از جنگ، فقدانش را به تلخی هر چه تمام‌تر احساس کرده بود: عشق.

هر دو این دو روان‌شناس آلمانی - اتریشی، بیش از این که روان‌شناس باشند، فیلسوفی اومانیست و اگزیستانسیالیست محسوب می‌شوند. فرانکل به‌وضوح تحت تأثیر نیچه است. فروم، اساساً به عنوان یکی از فیلسوفان مکتب فرانکفورت، یک اومانیست سوسیال - دموکرات است. اما نظام فکری هر دو این‌ها، بیش از اومانیسم و اگزیستانسیالیسم، در رنسانس می و به طور مشخص، روان‌تحلیلی‌گری فروید ریشه دارد. آن‌ها حرکت فکری‌شان را از فروید آغاز می‌کنند و بعد با نقد نظریات او، تلاش دارند عنصر آزادی و اختیار، معنا را به دیدگاه‌های جبری و غریزه‌محور فروید اضافه کنند. با این وصف برای درک درست جل‌های روان‌شناختی بعد از جنگ، لازم است فرانکل و فروم را در کنار هم مطالعه کرد و سپس هر دو را به فروید افزود! تشابه دیدگاه‌های فرانکل و فروم، از نگاه‌شان نشسته هم به‌خوبی معلوم است. فروم عشق را «یکانه پاسخ کافی و عاقلانه به مسأله‌ی هستی انسان» می‌داند و فرانکل می‌گوید: «رهای بشر به دست عشق و عشق ورزیدن است». این تأکید بر عشق، آزادی و معنا، در جهانی که دو جنگ جهانی هولناک را پشت سر گذاشته بود و از جانب دو آلمانی که البته به شکل کاملاً متفاوتی با جنگ مواجه شده بودند^۱ عجیب نیست، اما فروم تلاش کرد با تکیه بر روان‌تحلیلی‌گری و مفاهیم بنیادی فروید، عشق را به

۱. بعد از ظهور نازیسم و یکتور فرانکل تصمیم گرفت در آلمان بماند و خانواده‌اش را تنها نگذارد. نتیجه‌اش هم این شد که همه‌ی خانواده‌اش را در اردوگاه‌ها و کورمه‌های آدم‌سوزی نازی‌ها از دست داد و خودش هم سه سال عذاب کشید اما اریک فروم ابتدا به سوئیس رفت و بعد به آمریکا و مکزیکه لو در دانشگاه ملی مستقل مکزیکه کرسی روان‌تحلیلی‌گری را تأسیس کرد و اواخر عمر به سوئیس برگشت.

صورت هنری قابل بررسی و آموزش‌پذیر تشریح کند به عبارت دیگر، او تلاش کرد به مفهومی تا این اندازه غیرقابل توصیف و غیرقابل مشاهده، ماهیت علمی بدهد. فروم می‌نویسد:

«نخستین قدم این است که دریابیم عشق یک هنر است. همان طور که زیستن هنر محسوب می‌شود. در صورتی که بخواهیم بیاموزیم چگونه می‌توان عشق ورزید، باید روشی را که در آموختن هر هنر دیگری - چون موسیقی، نقاشی، نجاری، طبابت و مهندسی - به کار می‌گیریم، دنبال کنیم. مراحل لازم در فراگیری یک هنر چیست؟ مراحل یادگیری یک هنر را به راحتی می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: مرحله‌ی نخست، تسلط بر اصول و جنبه‌ی تئوری و مرحله‌ی دوم احاطه بر جنبه‌ی عملی آن. اگر من بخواهم هنر پزشکی را بیاموزم، ابتدا باید در مورد بدن انسان و بیماری‌های گوناگون اطلاعات لازم و کافی کسب کنم. تا این مرحله به هیچ وجه یک پزشک محسوب نمی‌شوم. تنها پس از تصدیق نسبت تجربه‌ی کافی - زمانی که سرانجام معلومات نظری و تجربی‌اتم در هم ادغام شوند - در این رشته تبحر خواهیم یافت. بر اثر تلفیق این دو عامل، بصیرت که اساس اساسی هر هنری است، در من ایجاد می‌شود ولی خارج از حیطه‌ی آموزش نظری و عملی، عامل دیگری برای کسب مهارت کافی در هنر ضرورت دارد: تسلط بر هنر باید هدف غایی فرد باشد و هیچ چیز دیگری نباید مهم‌تر از هنر جلوه کند.»

روشن است که مراد «فروم» از «هنر» به معنای گسترده‌تر آن یعنی «فن» یا «صنعت» نزدیک‌تر است، چرا که حتی مهندسی یا پزشکی را نیز هنر می‌نامد. او بر اساس همین رویکرد، در این کتاب، ابتدا به جنبه‌ی نظری عشق و انواع آن می‌پردازد و سپس در یک فصل مستقل، راه‌های تمرین عشق را شرح می‌دهد و با انتخاب این استراتژی روشن و قابل توضیح، اولین قدم مهم را برای ایجاد یک نظام روشن معنایی

درباره‌ی عشق برمی‌دارد. چرا که با «هنر» نامیدن عشق، دست‌کم چند نتیجه به دست می‌آید:

۱. عشق مثل هر هنر دیگری، نیاز به استعداد هم دارد. بعضی‌ها این استعداد را دارند و بعضی‌ها ندارند. بعضی‌ها بیش‌تر دارند و بعضی‌ها کم‌تر.

۲. می‌توان آن را مثل موسیقی، مجسمه‌سازی و نقاشی، آموخت و آموزش داد.

۳. ممکن است تا آخر عمر به صورت یک استعداد کشف‌نشده، در وجود فرد باقی بماند و هرگز پرورش نیابد.

۴. زیبایی یکی از عناصر اصلی آن است. لازم است صورت زیبا داشته باشد و لازم است به زیبایی به نمایش درآید.

۵. خلاقیت در آن نقش کلیدی دارد برای عشق ورزیدن لازم است خلاق باشیم.

۶. نیاز به مراقبت دارد بدون مراقبت تمرین چشمه‌ی هنر خشک می‌شود.

۷. با تمرین و تلاش و استمرار، می‌توان در آن، یاد کرد و آثار هنری والاتر و زیباتری خلق کرد. آثار هنری هنر عشق ورزیدن، خلق لحظه‌های بکر انسانی و ایجاد رابطه‌ای عمیق است.

با همه‌ی این‌ها، خود او در نخستین سطر پیشگفتار این کتاب تأکید می‌کند: «مطالعه‌ی این کتاب برای کسی که انتظار دارد به دستورالعمل ساده‌ای در راستای هنر عشق ورزیدن دست یابد، تجربه‌ی ناامیدکننده‌ای خواهد بود.»

این همان نکته‌ای است که فرانکل هم در کتابش «انسان در جست‌وجوی معنا» بر آن تأکید دارد. یعنی در نظام فکری معطوف به اراده و آزادی، فرد نقشی بسیار فعال دارد و درست برخلاف فروید، که نقش غرایز و عناصر جبری را در شکل‌گیری شخصیت پررنگ می‌داند، این‌جا لازم است ما به صورت جدی وارد عمل شویم و برای زندگی‌مان تصمیم بگیریم. انسان همان‌طور که فرانکل می‌گوید: «شیئی در بین سایر

اشیا نیست. اشیا اختیاری از خود ندارند، اما انسان درنهایت مستقل است. با وجود محدودیت‌های ذاتی و محیطی، آنچه او شده، چیزی است که خودش ساخته.»

ما می‌توانیم با وجود همه‌ی شرایط سخت و مشکلاتی که احاطه‌مان کرده‌اند، عشق را بیاموزیم و همدیگر را رعایت کنیم.^۱ به همان شیوه‌ای که ویکتور فرانکل از دل عمیق‌ترین تجربه‌های رنج‌آور و هولناک در اردوگاه کار اجباری، معنای زندگی را بیرون کشید و اریک فروم، در جامعه‌ای که آرام آرام از لحظه‌های بکر عشق‌ورزی تهی می‌شود، مذهب را ساماندهی کرد که بی‌تردید راه‌هایی از عصیبت‌های زمانه‌ی ماست: «... راه عشق ورزیدن و تیمارداری یکدیگر؛ هنر - صنعتی که می‌توان آموخت و با تمرین و تلاش، ارزش داد و در آن آموخته شد. نیازی که امروز با همه‌ی مشکلات و تلخکامی‌هایی که روبرو مواجهیم، شاید حتی بیش از جهان بعد از جنگ جهانی دوم برای ما حیاتی است.

تنها راه‌هایی، بی‌تردید مسر عشق ورزیدن است.

— کامران محمدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

۱. احمد شاملو سروده است: با این همه - ای قلب در به در - از یاد مبر که ما - من و تو - عشق را رعایت کرده‌ایم / از یاد مبر که ما - من و تو - انسان را رعایت کرده‌ایم / خود اگر شاهکار خدا بود / یا نبود.

۲. کارن هورنای، یکی دیگر از نوآفرینان‌های مشهور، کتابی دلدرد به نام «عصیبت‌های زمانه‌ی ما» که به فارسی نیز ترجمه شده است.

پیشگفتار نویسنده

مطالعه‌ی این کتاب برای کسی که انتظار دارد به دستورالعمل ساده‌ای در راستای هنر عشق ورزیدن دست یابد، تجربه‌ی ناامیدکننده‌ای خواهد بود. به عکس، در این کتاب نشان داده خواهد شد که عشق، احساس نیست که هر کس - فارغ از میزان بلوغ و پختگی خود - به سادگی به آن دست یابد. هدف این است که خواننده با مطالعه‌ی این کتاب متقاعد شود، اگر برای تکامل تمامی احساسات و حصیتی خود با جدیت تلاش نکند و خود را به سطح و موقعیت سازنده‌ای نرساند، به‌ی تلاش‌هایش برای دستیابی به عشق محکوم به شکست خواهد بود. این کتاب می‌خواهد اثبات کند بدون دوست داشتن همسایه، بدون فروتنی قلبی، شهامت، ایمان و نظر - شسته فردی نمی‌تواند مایه‌ی خشنودی و خرسندی انسان شود. در جوامع و فرهنگ‌هایی که چنین ویژگی‌هایی کمیابند، به‌ناچار دستیابی به عشقی واقعی بعید به نظر می‌رسد یا هر کس می‌تواند از خودش بپرسد چند نفر را می‌شناسد که به‌راستی طعم عشق واقعی را چشیده باشند.

با این حال، زحمت و دشواری این امر مهم نباید سبب دست کشیدن از تلاش در شناسایی مشکلات و آگاهی از شرایط دستیابی و موفقیت در آن شود. برای اجتناب از پیچیدگی‌های غیرضروری، سعی کرده‌ام تا جایی که ممکن است مسائل را با زبانی

ساده و غیر تخصصی بیان کنم. و به همین دلیل کم‌تر به منابع ادبی موجود در مورد عشق اشاره کرده‌ام. در نگارش این کتاب به مشکلی برخورددم و نتوانستم راه حل مناسبی بیابم: این که از تکرار عقایدی که در کتاب‌های قبلی‌ام آمده است، پرهیز کنم. خوانندگانی که با کتاب‌های قبلی من، به خصوص «گریز از آزادی»، «انسان برای خویشتن» و «جامعه‌ی سالم» آشنایی دارند، در این کتاب با بسیاری از عقایدی که در کتاب‌های مذکور منعکس شده، برخورد خواهند کرد. با این حال کتاب «هنر عشق ورزیدن» هیچ وجه تکرار رئوس مطالب قبلی نیست. در این کتاب اندیشه‌های بسیاری، از آن چه در کتاب‌های قبلی خوانده‌اید، مطرح شده‌اند و از آن جا که همه‌ی مطالب بر محور یک موضوع که همان هنر عشق ورزیدن است، بررسی می‌شود، طبعاً مطالب قبلی ابعاد تازه‌ای می‌یابند.

آن که هیچ نمی‌داند، به چیزی عشق نمی‌ورزد. آن که از عهده‌ی انجام کاری برنمی‌آید، هیچ چیز را درک نمی‌کند. آن که هیچ نمی‌داند، بی‌ارزش است. ولی آن که می‌فهمد، عشق نیز می‌ورزد، درک می‌کند و مشاهده می‌کند. هر چه آگاهی فرد عمیق‌تر باشد، عشق در وجود او عظیم‌تر است... آن که تصور می‌کند همه‌ی میوه‌ها همزمان با توت‌فرنگی می‌رسند از انگور هیچ نمی‌داند.

— پاراسلسوس^۱

۱. Paracelsus که نام اصلی‌اش به طور خلاصه تئوفراستوس فون هوهنهایم بود دانشمند آلمانی در دوران رنسانس است که در رشته‌های متنوعی نظیر پزشکی، گیاهشناسی، ستاره‌شناسی و کیمیاگری تبحر داشت. او خودش را «پارا سلسوس» به معنی «فرا سلسوس» می‌خواند به این معنا که فر «سلسوس» برتر است. «سلسوس» نام یک پزشک رومی مشهور و برجسته است. پاراسلسوس را می‌توان بنیانگذار «طب کار» دانست چرا که او در کتابی با نام «بیماری معدنچی‌ها و دیگر امراض آن‌ها» نشان داد که بیماری کارگران معادن بر اثر استنشاق بخارهای سنگ فلزاتی است که با آن‌ها سروکار دارند نه بر اساس عقیده‌ی خرافی آن روزگار، ارواحی که در کوه‌ها پنهان شده‌اند. پاراسلسوس همچنین نخستین کسی بود که علائم بیماری سفلیس را درست تشریح کرد و نام زینک (zincum) را بر فلز روی نهاد.