

فهرست

فصل ۱.....	۸
تناقض عشق.....	۸
فصل ۲.....	۱۲
اروس: انرژی خلق کننده.....	۱۲
فصل ۳.....	۱۸
فیلیا: عشق به خویشاوندی.....	۱۸
فصل ۴.....	۲۲
آگاهیه: پذیرفتن چیزی همان گونه که هست.....	۲۲
فصل ۵.....	۲۵
کهن‌الگوهای عشق.....	۲۵
فصل ۶.....	۳۱
عشق مادر.....	۳۱
فصل ۷.....	۳۵
عشق بیش از حد یا عشقی که کافی نیست؟.....	۳۵
فصل ۸.....	۳۸
عشق پدر.....	۳۸
فصل ۹.....	۴۲
رابطه‌ی پدر و دختر.....	۴۲
فصل ۱۰.....	۴۸
درک معمای عشق.....	۴۸
فصل ۱۱.....	۵۳
نفس در مقابل خود برتر.....	۵۳
فصل ۱۲.....	۵۷
محبت به خویشتن.....	۵۷
فصل آخر.....	۶۰
نتیجه‌گیری.....	۶۰

تقدیم به همه کسانی که دوست‌شان داشته‌ام

و همه کسانی که مرا دوست داشته‌اند

مهم‌ترین پایه و اساس علم پزشکی، عشق ورزیدن است. -- پاراکلیکوس

اگر چیزی معماگونه نباشد، حقیقی نیست. -- شونریو سوزوکی

وقتی در دانشکده الهیات درس می‌خواندم، اولین نامه «جان» را خواندم که در آن نوشته بود: "خدا عشق است و آنهایی که با عشق زندگی می‌کنند، با خدا زندگی می‌کنند، و خدا درون آنها خانه دارد." بعدها به عنوان یک کشیش جوان، اتوبیوگرافی "کارل یونگ" با عنوان «خاطرات، رویاها و افکار» را خواندم. در بخشی از کتاب با عنوان «افکار دیرهنگام» یونگ زیباترین نثری را که تاکنون درباره موضوع عشق خوانده‌ام نگاشته است. در آنجا، او عشق را «بزرگترین معمای بشر» می‌نامد. و این جمله یونگ، شالوده‌ی این کتاب کوچک و پیکره‌ی اصلی مطالب این کتاب را تشکیل می‌دهد.

من که نگرش جدیدی درباره یک چیز بدیهی پیدا کرده بودم، متوجه شدم که عشق در تجربیات انسان امری ضروری است. اما اگر عشق یک چیز ضروری و اساسی است، پایه و اساس آن چیست؟ کتاب حاضر نتیجه یک عمر تعمق من به عنوان یک مرد، یک پسر، یک مرد، یک شوهر، یک پدر و یک پدربزرگ درباره بزرگترین معمای بشر، یعنی معمای عشق است.

این کتاب تلاشی بدیع است که با این هدف نوشته شده است تا باعث طرح سوال در ذهن شما شده و خودآگاهی شما نسبت به مقوله عشق را افزایش دهد.

گزافه‌گویی است که فکر کنیم این کتاب کوچک کامل و بی‌عیب و نقص باشد. با این حال، من بر این باورم که این کتاب حداقل اشاره‌ای به عمق و وسعت مقوله‌ای غیرقابل درک به نام «عشق» خواهد داشت.

اولین بخش این کتاب مربوط به این واقعیت است که زبان انگلیسی تنها یک واژه برای «عشق» دارد (love). ما در این کتاب برای درک بهتر "عشق" واژگان یونانی را اقتباس خواهیم کرد. در زبان یونان باستان متوجه می‌شویم که واژگان Eros (اروس)، philia (فیلیا) و agape (آگاهپه) در گسترش خودآگاهی ما نسبت به جنبه‌های مختلف عشق کمک می‌کنند. حداقل چیزی که قرار است یاد بگیریم این است که عشق احساسات متعددی را در بر می‌گیرد، احساساتی که همگی یک چیز واحد هستند. عشق جنبه‌های مختلفی دارد؛ با این حال، و به طرزی ظاهراً ضد و نقیض، در تنوع عظیم جنبه‌های مختلف عشق یک وحدت وجود دارد.

تناقض مربوط به «تکامل فردی» (یا فرایند کامل شدن) این است که «من به تنهایی باید خودم شوم، اما من نمی‌توانم به تنهایی خودم شوم.» بنابراین، تجربیات گوناگون انواع کهن‌الگویی عشق به ما کمک می‌کنند در فرایند تبدیل شدن به کسی که هستیم، شکل پیدا کرده و توسعه پیدا کنیم.

ما به واسطه‌ی کسانی که ما را دوست دارند (و کسانی که ما را دوست ندارند) شکل می‌گیریم. مهم‌تر از آن این که ما به واسطه ناراحتی‌های روانی که ادعا می‌کنند عشق هستند شکل می‌گیریم، ناراحتی‌هایی که عزت نفس پایین، رفتار وابستگی متقابل، بی‌اعتمادی به دیگران، مکانیسم‌های دفاعی، و ترس و اضطراب را باعث می‌شوند. عمده آنچه که ما آن را عشق می‌نامیم، عشق نیست؛ بلکه فرافکنی‌های روان‌رنجوی است، سوء استفاده‌ها، رفتار کنترل‌گر، و سوء برخوردها.

بررسی ۴ نوع کهن‌الگوی عشق (عشق مادر، عشق پدر، عشق دیگری، عشق به خویشتن) به معنی خطر کردن در مورد عشق‌های قطعی است که در یک زندگی طبیعی تجربه می‌کنیم. مادر می‌تواند پرورش دهد یا ویران کند، حیات ببخشد یا خفه کند، و در اکثر موارد او هر دوی این کارها را انجام می‌دهد. بحث‌مان پیرامون "عشق مادر" مستلزم بخشش مادر بیولوژیکی‌مان است، چرا که او هرگز نمی‌توانست نیاز کهن‌الگویی ما به عشق را برآورده کند.

"عشق پدر" می‌تواند توانمندساز یا مخرب باشد. انرژی عشق مربوط به «اصل پدر» همان چیزی است که می‌تواند احساس کفایت و توانمندی و اعتماد به نفس را ایجاد کند، یا احساس عزت‌نفس و شخصیت عمیق را در فرد از بین ببرد. در اینجا نیز باید پدر بیولوژیکی‌مان را ببخشیم چرا که پدر و مادرمان هر چه باشند انسان هستند و خدا نیستند که کامل و بی‌عیب و نقص باشد.

چیزی به اسم «غیر جادویی» وجود ندارد. با این حال، ما همیشه (به عنوان ضرورتی برای تجربه کردن عشق) به دنبال فرد دیگری هستیم، کسی که باعث خلق و یا به دنیا آمدن/آوردن شود. «غیر» در سفر دشوار زندگی رفیق و همراه ما خواهد بود، و به مثابه‌ای آینه‌ای عمل می‌کند که از طریق آن می‌توانیم خود را بهتر و کامل‌تر بشناسیم. وجود "غیر" برای رشد و تعالی ما ضروری است، اما نباید انتظار داشته باشیم که کس دیگری برای ما زندگی بیافریند، یا باعث کامل شدن ما شود؛ خودمان باید این کار را انجام دهیم.

عشق به خویشتن (یا عشق به خود برترمان) زیاد در فرهنگ جوامع امروزی آموزش داده نمی‌شود و ما الگویی برای عشق ورزیدن به خودمان نداریم. عشق ورزیدن به خویشتن (self-love) در جوامع امروزی خودخواهی، خودشیفتگی و گاهی حتی جنسی در نظر گرفته می‌شود. عشق ورزیدن حقیقی به خویشتن همراهی توانمندساز است که می‌تواند به اندازه عشق‌های بیرونی که فرد دریافت می‌کند، تحول‌برانگیز و سازنده باشد.

اروس، فیلیا و آگاه، و عشق به مادر، پدر، دیگران و خویشتن یا "خود برتر" سه جنبه عشق، و چهار نوع عشق کهن‌الگویی هستند که چارچوبی برای بحث پیرامون «معمای عشق» (که یکی از بزرگترین معماهای زندگی است) فراهم می‌آورند. پیشنهاد می‌کنم این کتاب را به عنوان چیزی برای مطالعه کردن نگاه نکنید، بلکه آن را روشی برای تجربه چیزی بدانید که فقط در سطح عمیق‌تری از یقین می‌توان آن را درک کرد، جایی که در آن "خدا عشق است و آنهایی که با عشق زندگی می‌کنند، با خدا زندگی می‌کنند، و خدا درون آنها خانه دارد."

فصل ۱

تناقض عشق

تلاش برای صحبت کردن درباره روان‌شناسی عشق و درک آن مانند تلاش برای اکتشاف غار «کارلزبد کاوِرِن» با یک چراغ قوه جیبی است. چیز کمی دستگیرتان خواهد شد. در واقع، صحبت کردن درباره عشق یکی از تناقض‌های بزرگ زندگی است؛ این کار کاری است که نمی‌توانیم انجام دهیم، اما باید انجام دهیم. تناقضی که در اینجا وجود دارد مربوط به چالش غیرممکن پیدا کردن واژگانی مناسب برای توصیف مفهومی به نام «اروس» است.

"اروس" چیست؟ از نظر من، "اروس" علاقه‌ای غیرعقلایی به وصل شدن، ارتباط داشتن با دیگری و یا خلق است؛ اروس، بر اساس تعریف تحت‌اللفظی آن، غیرعقلایی است و عقلایی برخورد کردن با "عشق" یکی از مشکلاتی است که ما به صورت سنتی در دنیای غرب داشته‌ایم. همانگونه که استاد من «رابرت جانسون» (نویسنده و تحلیل‌گر یونگی) عنوان می‌کند می‌توان به واسطه تعداد واژگانی که یک فرهنگ برای توصیف مفهومی خاص دارد به پیچیدگی و ظرافت آن فرهنگ پی برد. برای مثال، اسکیموها حدوداً ۵۰ کلمه برای "برف" دارند. در زبان سانسکریت، ۷۸ واژه برای "عشق" وجود دارد، در حالی که در فرهنگ آمریکایی تنها یک واژه (love) برای توصیف عشق وجود دارد، مطلبی که نشان می‌دهد ما در رابطه با مفهوم پیچیده‌ی عشق چقدر ابتدایی و رشدنیافته هستیم. ما واژه یکسانی برای احساسی که نسبت به پیتزا داریم و همچنین احساسی که نسبت به همسرمان داریم، استفاده می‌کنیم. و برای برخی همین حد کافی است. تصور می‌کنم این بدین خاطر است که فرهنگ غربی، فرهنگی است که بیش از حد دارای «منطق مردانه» است، و "پدرسالاری" در همه پیشرفت‌های علمی، منطقی و صنعتی در تاریخ بشر حاکم بوده است.

در کل، درک ما از "عشق" به شدت ابتدایی بوده است. عشق چیزی نیست که ما زیاد درباره آن مطالعه کرده باشیم چرا که عشق کارآمدی ندارد، و کارآمدی و اثربخشی، خدای دنیای سرمایه‌داری است. عشق، اقتصاد خودش را دارد و زمان زیادی طول می‌کشد تا توسعه یابد؛ عشق بسیار پیچیده، گیج‌کننده و دارای تناقض است. علاوه بر این، تعداد کمی از ما می‌توانیم درباره عشق با اطمینان صحبت کنیم. سال‌هاست که عاشق این جمله معروف از پیر تیلهارد دی‌چاردین (متفکر فرانسوی) بوده‌ام که می‌نویسد: "روزی پس از مهار باده‌ها، موج‌ها جز و مد دریاها، و جاذبه، انرژی عشق را برای خداوند مهار خواهیم کرد، و در آن روز برای دومین بار در تاریخ بشر آتش را کشف خواهیم کرد."

برخی نیز درباره کشمکش بین «قدرتِ عشق» و «عشقِ قدرت» سخن گفته‌اند. جالب است که از نظر یونگ "قدرت" (نه نفرت و نه بی‌احساسی) نقطه مقابل عشق است. من سال‌ها تدریس کرده‌ام و همیشه فکر کرده‌ام که "نفرت" نمی‌تواند نقطه مقابل «عشق» باشد، چرا که شما احتمالاً وقتی عاشق کسی نیستید، از او نفرت هم ندارید. از طرفی، "بی‌احساسی" را بهتر می‌توان نقطه مقابل عشق دانست. گاهی اوقات نمی‌توانید چیزی را درک کنید تا این که متضاد آن را درک می‌کنید. من سال‌ها برای فهمیدن مفهوم «وقار» تلاش کردم، و آنچه در نهایت به من کمک کرد آن را درک کنم، متضاد آن یعنی "رسوایی" یا "بی‌آبرویی" بود. فکر نمی‌کنم بتوانید مفهوم «وقار» و آراستگی درونی را درک کنید، مگر این که "رسوایی" را درک کرده باشید، یا آن را تجربه کرده باشید، و یا با کسی که تنهایی رسوایی را درک کرده است هم‌نشین شده باشید. با این حال، به نظر نمی‌رسد که تنها یک پاسخ، یک توصیف، یا یک نتیجه‌گیری برای مفهوم شخصی "عشق" وجود داشته باشد.

تلاش برای دست و پنجه نرم کردن با چیزی که متضاد "عشق" است ممکن است به ما کمک کند چارچوبی گشتالتی در غار تاریکی که اراده کرده‌ایم به آن وارد شویم ایجاد کنیم، غار تاریکی که حتی دیوانه‌ها می‌ترسند به آن قدم

بگذارند. ما به متضاد عشق نگاه می‌اندازیم و شکلی را می‌بینیم؛ ما می‌بینیم که نقطه مقابل عشق ممکن است "بی‌احساسی" باشد. انرژی موجود به یک باره تغییر کرده و رخت بر می‌بندد و یک خلاء عظیم بر جا می‌ماند. یونگ بر این باور بود که قدرت‌طلبی این خلاء را پر می‌کند، منظور از "قدرت‌طلبی" علاقه به کنترل کردن، دستکاری کردن یا مسلط شدن و نیاز یا علاقه به تبدیل کردن افراد به کسی است که قرار نبوده است باشند یا بشوند.

اجازه دهید با یکی از تردیدهای یونگ آغاز کنیم، چیزی که به عنوان پس زمینه‌ای عمل خواهد کرد که بر اساس آن درباره این غار عظیم یعنی مفهوم "عشق" صحبت خواهیم کرد. یونگ در کتابش با عنوان "خاطرات، رویاها و افکار" درباره عشق این گونه می‌نویسد: "در این لحظه، این واقعیت توجه مرا به خود جلب کرده است که در کنار عرصه تفکر، حیطه‌ای به همان وسعت و شاید هم وسیع‌تر از آن وجود دارد که در آن درک عقلایی و وضعیت‌های منطقی بازنمایی به ندرت چیزی برای درک پیدا می‌کنند. منطق نمی‌تواند عشق را درک کند، چرا که این مقوله، حیطه قلمروی «اروس» است. در روزگاران قدیم، وقتی چیزهای این‌چنینی به خوبی درک می‌شد، یونانیان "اروس" را به عنوان یکی از خدایان در نظر می‌گرفتند، خدایی که آلوده‌یت او فراتر از محدوده‌های انسانی می‌رفت و در نتیجه به هیچ طریقی نمی‌شد آن را درک کرد یا نشان داد."

و این کاری است که ما باید انجام دهیم. عشق را نمی‌توان درک نکرد و نمی‌توان به هیچ طریقی نشان داد، اما در جایی که دیوانه‌ها می‌ترسند قدم بگذارند، فرشتگان مشتاقانه و باعجله می‌روند. یونگ در ادامه می‌گوید: «من نیز مانند بسیاری از افرادی که پیش از من تلاش کرده‌اند، مجبورم ریسک کرده و رویکردی مناسب برای پرداختن به این "دیامون" پیش بگیرم، دیامونی که دامنه فعالیت آن از فضاهای بیکران آسمان‌ها تا تاریکی چاه بی‌سر و ته جهنم گسترده است. اما در تلاش برای پیدا کردن زبان مناسب ناکام خواهم ماند، زبانی که بتواند پارادوکس‌های بی‌حساب عشق را به درستی ابراز کند. اروس، خالق و آفریننده است؛ اروس، پدر و مادر تمام هوشمندی‌های سطح بالاتر است." در اینجا یونگ

این ایده بدیع را عنوان می‌کند که عشق ممکن است انرژی خلق هوشمندی و خودآگاهی باشد. به عبارت دیگر، تصویر "کاپید" از عشق که روی کارتهای رومانتیک ارائه می‌شود ناکارآمد است. عشق کارکردهایی بیشتر و شاید بزرگتر از آن احساس رومانتیک ایده‌آلی/آرمان‌گرایانه که ما به عنوان «عشق» می‌شناسیم، دارد. و این پس‌زمینه‌ای است که بر اساس آن می‌توانیم سفر اکتشافی‌مان به درون غاری که «عشق» نامیده می‌شود را آغاز کنیم. اما به خاطر داشته باشید که ما تنها یک چراغ‌قوه جیبی با خود داریم؛ بنابراین باید حسابی مراقب باشیم.