

فهرست مطالب:

پیشگفتار

آیا عشق ورزیدن هنر است؟

نظریه عشق

عشق و انحطاط آن در جامعه معاصر غرب

تمرین عشق

سخنی در باره نویسنده

نثار کردن چیست؟ ممکن است این پرسشی ساده به نظر برسد، ولی در حقیقت پر از ابهام و پیچیدگی است. معمولترین اشتباه مردم این است که نثار کردن را با «ترک» چیزها، محروم شدن، و قربانی گشتن یکی می‌دانند. کسانی که هنوز منشه‌های آنان به اندازه کافی رشد نیافته و از مرحله گرفتن، سود بردن و اندوختن فراتر نرفته‌اند، از کلمه «نثار کردن» درکی همانند مفهوم فوق دارند. شخص تاجر مسلک همیشه حاضر است چیزی بدهد، ولی فقط در صورتی که بتواند متقابلاً چیزی بگیرد؛ دادن بدون گرفتن برای او به منزله فریب خوردن است.¹ مردمی که جهت‌گیری اصلی آنان بارور نیست، احساس می‌کنند که نثار کردن فقر می‌آورد. بدین ترتیب، اکثر این نوع افراد از نثار کردن می‌پرهیزند. به عکس، عده‌ای آن را نوعی فضیلت به معنی فداکاری می‌دانند. اینان فکر می‌کنند که، درست به همان دلیل که «نثار کردن» عملی دشوار و ناگوار جلوه می‌کند، انسان باید نثار کند و ببخشد. فضیلت نثار کردن برای آنان در همان قبول فداکاری تجلی می‌کند. برای آنان این اصل، که نثار کردن بهتر از گرفتن است، بدین معنی است که رنج کشیدن و محرومیت والاتر از احساس شادی است.

برای کسی که دارای منشی بارآور و سازنده است، نثار کرد مفهوم کاملاً متفاوتی دارد. نثار کردن برترین مظهر قدرت آدمی است. در حین نثار کردن است که من قدرت خود، ثروت خود، و توانایی خود را تجربه می‌کنم. تجربه نیروی حیاتی و قدرت درونی، که بدین وسیله به حد اعلای خود می‌رسد، مرا غرق در شادی می‌کند. من خود را

1. از این قبیل جهت‌گیری شخصیت در کتاب زیر به تفصیل سخن رفته است.

لبریز، فیاض، زنده، و در نتیجه شاد احساس می‌کنم¹ نثار کردن از دریافت کردن شیرین‌تر است، نه به سبب اینکه ما به محرومیتی تن در می‌دهیم، بلکه به این دلیل که شخص در عمل نثار کردن زنده بودن خود را احساس می‌کند.

جوهر عشق «رنج بردن» برای چیزی و «پروردن آن است»، یعنی عشق و رنج جدایی ناپذیرند. آدمی چیزی را دوست می‌دارد که برای آن رنج برده باشد، و رنج چیزی را بر خویشتن هموار می‌کند که عاشقش باشد.

دلسوزی و توجه ضمناً جنبه دیگری از عشق را در بردارند؛ و آن احساس مسئولیت است. امروز احساس مسئولیت با اجرای وظیفه، یعنی چیزی که از خارج به ما تحمیل شده است، اشتباه می‌شود. در حالی که احساس مسئولیت، به معنای واقعی آن، امری کاملاً ارادی است؛ پاسخ آدمی است به احتیاجات یک انسان دیگر، خواه این احتیاجات بیان شده باشند، یا بیان نشده باشند. «احساس مسئولیت کردن» یعنی توانایی و آمادگی برای «پاسخ دادن» یونس در مقابل مردم نینوا احساس مسئولیت نکرد. او مانند قابیل گفت: «آیا من محافظ برادرم هستم؟» آدم عاشق جواب می‌دهد، زندگی برادرش تنها مربوط به برادرش نیست، بلکه از آن او هم هست. او برای هموعان خود احساس مسئولیت می‌کند، همان طور که برای خود احساس مسئولیت می‌کند.

اگر جزء سوم عشق، یعنی احترام وجود نداشته باشد، احساس مسئولیت به آسانی به سلطه جویی و میل به تملک دیگری سقوط می‌کند. منظور از احترام ترس و وحشت نیست؛ بلکه توانایی درک طرف، آنچنان که وی هست، و آگاهی از فردیت بی‌همتای

1- این تعریف را مقایسه کنید با تعریفی که اسپینوزا از شادی می‌کند.

اوست. احترام، یعنی علاقه به این مطلب که دیگری، آن طور که هست، باید رشد کند و شکوفا شود. بدین ترتیب، در آنجا که احترام هست، استثمار وجود ندارد. من می‌خواهم معشوقم برای خودش و در راه خودش پرورش بیابد و شکوفا شود، نه برای پاسداری من. اگر من شخص دیگری را دوست دارم، با او آنچنان که هست، نه مانند چیزی برای استفاده خودم یا آنچه احتیاجات من طلب می‌کند احساس وحدت می‌کنم. واضح است که احترام آنگاه میسر است که من به استقلال رسیده باشم؛ یعنی آنگاه که بتوانم روی پای خود بایستم و بی مدد عصا راه بروم، آنگاه که مجبور نباشم دیگران را تحت تسلط خود در بیاورم یا استثمارشان کنم. احترام تنها بر پایه آزادی بنا می‌شود: به مصداق یک سرود فرانسوی، «عشق فرزند آزادی است»، نه از آن سلطه جویی.

عشق در وهله نخست بستگی به یک شخص خاص نیست، بلکه بیشتر نوعی رویه^۱ و جهت‌گیری^۲ منش آدمی است که او را به تمامی جهان، نه به یک «معشوق» خاص، می‌پیوندد. اگر انسان فقط یکی را دوست بدارد و نسبت به دیگران بی‌اعتنا باشد، پیوند او عشق نیست، بلکه یک نوع بستگی تعاونی یا خودخواهی گسترش یافته است. با وجود این اکثر مردم فکر می‌کنند علت عشق وجود معشوق است. نه استعداد درونی. در حقیقت، آنان فکر می‌کنند که چون هیچ‌کس دیگری را جز معشوق دوست ندارند، این خود دلیلی بر شدت عشقشان است. این همان اشتباهی است که قبلاً به آن اشاره شد. چون مردم نمی‌توانند درک کنند که عشق نوعی فعالیت و نوعی توانایی روح است، خیال می‌کنند تنها چیز لازم پیدا کردن یک معشوق مناسب است – و از آن پس همه

^۱ . Attitude

^۲ . Orientation

چیز به خودی خود ادامه خواهد یافت. این درست مثل آدمی است که می‌خواهد نقاشی کند، ولی به جای اینکه هنر و فن آن را یاد بگیرد، می‌گوید منتظر موضوع مناسبی برای نقاشی هستم و ادعا می‌کند که اگر موضوع را بیابد زیباترین نقاشیها را خواهد کرد. اگر آدم واقعاً و صمیمانه کسی را دوست داشته باشد، حتماً همه مردم، دنیا و زندگی را دوست می‌دارد. اگر من بتوانم به کسی بگویم «تو را دوست دارم» باید توانایی این را هم داشته باشم که بگویم «من در وجود تو همه کس را دوست دارم، با تو همه دنیا را دوست دارم، در تو حتی خودم را دوست دارم».

آدم خودخواه فقط به خودش علاقه دارد، همه چیز را برای خود می‌خواهد، از نثار کردن لذتی احساس نمی‌کند، در صورتی که از گرفتن شاد می‌شود. به نیای خارج فقط از دیدگاه نفع شخصی می‌نگرد، به احتیاجات دیگران، و شئون و همسازی و شرافت دیگران بی‌اعتناست. او جز خودش هیچ چیز را نمی‌تواند ببیند، او در باره همه کس و همه چیز، از جهت سودی که ممکن است برای شخص خودش داشته باشند، قضاوت می‌کند، و اساساً از دوست داشتن عاجز است.

«اگر تو خود را دوست داری، دیگران را نیز مانند خودت دوست داری. تا وقتی که دیگری را کمتر از خودت دوست داری در دوست داشتن خودت هم موفقیت واقعی کسب نکرده‌ای، ولی اگر خودت و همه را به یک اندازه دوست بداری، آنگاه همگی را به منزله یک شخص دوست خواهی داشت و آن هم خداست هم انسان. بنابر این آن کسی درستکار و بزرگ است که، ضمن دوست داشتن خود، همه را به تساوی دوست بدارد»¹.

¹ . Meister Eckhart, translated by R.B.Blakney. (New York: Harper and Brothers, 1941)P. 204

تمرین هر هنر، خواه هنر نجاری باشد یا پزشکی یا هنر عشق ورزیدن، احتیاج به یک سلسله شرایط و قواعد کلی دارد. قبل از هر چیز تمرین هر هنر مستلزم انضباط است. اگر کاری را با انضباط انجام ندهیم، هرگز نمی‌توانیم در آن به درجه مهارت برسیم، اگر فقط در مواردی که «حوصله‌اش را داریم» کاری را انجام دهیم، شاید تفریح و سرگرمی خوبی باشد، ولی هرگز ما را در آن هنر ورزیده نمی‌کند. اشکال کار فقط در رعایت انضباط در تمرین هنر نیست (مثلاً روزانه چندین ساعت تمرین کردن)، بلکه در این است که این انضباط باید در سراسر زندگی شخص رعایت شود. ممکن است فکر کنیم که برای انسان امروزی یادگرفتن هیچ چیز ساده‌تر از آموختن انضباط نیست. آیا او هر روز هشت ساعت از وقت خود را با شدیدترین انضباطها در شغلی که آهنگی یکنواخت دارد، نمی‌گذارند؟ ولی واقعیت امر این است که، انسان امروز در خارج از محیط کارش تقریباً فاقد انضباط شخصی است. وقتی که کار نمی‌کند، دلش می‌خواهد تنبل و بی‌مبالات باشد، یا اگر بخواهیم کلمه دلچسبتری بکار ببریم، می‌خواهد «استراحت» کند. این اشتیاق به تنبلی، بیشتر عکس‌العملی علیه زندگی یکنواخت است. آدمی مجبور است روزانه هشت ساعت نیروی خود را صرف مقاصدی بکند که به خودش ارتباط چندانی ندارد، آن هم به طریقی که خودش انتخاب نکرده، بلکه بوسیله آهنگ یکنواخت کار مقرر شده است. درست به همین سبب انسان علیه انضباط محیط کار قیام می‌کند، و قیامش شکل یک خودکامجویی بچگانه به خود می‌گیرد، علاوه بر این آدمی در مبارزه با قدرت طلبی دیگران، نسبت به هر نوع انضباطی – چه انضباطی که از طرف مقامی بالاتر بی‌منطق تحمیل می‌شود و چه انضباط عاقلانه‌ای که شخص به

خود تحمیل می‌کند - بی اعتماد می‌شود. بدون این انضباط، زندگی از هم می‌پاشد، آشفته می‌شود، و تمرکزش را از دست می‌دهد.

اینکه تمرکز شرط لازم چیره دستی در هر هنری است، چنان روشن است که نیازی به توضیح ندارد. هر کس که خواسته است هنری بیاموزد، این مطلب را درک کرده است. با وجود این، در فرهنگ امروز ما چیزی که حتی از انضباط کمیابتر است، همان تمرکز است. فرهنگ ما بشر را به چنان زندگی مغشوش و بی تمرکزی هدایت می‌کند که در هیچ جای دیگر نظیرش نیست. انسان چندین کار را با هم انجام می‌دهد، می‌خواند، به رادیو گوش می‌دهد، گفتگو می‌کند، سیگار می‌کشد، می‌خورد و می‌آشامد. انسان مصرف کننده‌ای است با یک دهان باز، مشتاق و آماده برای بلعیدن همه چیز فیلم، مشروب دانش و هر چیز دیگر. این فقدان تمرکز زمانی آشکارتر دیده می‌شود که مشکل تنهایی برای ما پیش می‌آید. اکثر مردم نمی‌توانند بی حرکت بنشینند و حرف نزنند، سیگار نکشند، نخوانند یا چیزی نیاشامند. این گونه کسان عصبی و بی قرار می‌شوند، و باید یا دهانشان را به کار بیندازند یا دستهایشان را. (سیگار کشیدن یکی از علائم این فقدان تمرکز است، زیرا دست، دهان، چشم و بینی را به کار می‌اندازد.)

عامل سوم بردباری است. باز هم، هر کس که یک بار خواسته باشد هنری را بیاموزد، می‌داند که بردباری شرط لازم موفقیت در هنر است. اگر شخصی به دنبال نتایج فوری باشد، هرگز نمی‌تواند هنری را واقعاً بیاموزد. با وجود این برای انسان امروز بردباری نیز همانند انضباط و تمرکز کاری بس دشوار است. روش صنعتی زندگی ما درست عکس این را پرورش می‌دهد: سرعت. همه ماشینهای جهان امروز برای سریع کار کردن

طرح‌ریزی شده‌اند: اتومبیل و هواپیما ما را به سرعت به مقصد می‌رسانند- و هر چه زودتر بهتر. ماشینی که بتواند مقدار معینی از کار را در نیمی از وقت انجام دهد، دو بار بهتر از آن ماشین کند و قدیمی است. البته دلایل اقتصادی مهمی در این امر وجود دارد. ولی مثل بسیاری از موارد دیگر، در اینجا هم ارزشهای انسانی تحت‌الشعاع ارزشهای اقتصادی قرار می‌گیرد. آنچه برای ماشین خوب است، باید برای انسان هم خوب باشد - منطق این است. انسان امروز فکر می‌کند که اگر همه چیز را به سرعت انجام ندهد، چیزی - وقت گرانبها - از دستش رفته است؛ با وجود این او هرگز نمی‌داند با این وقتی که صرفه‌جویی کرده است چه کند - جز اینکه آن را بکشد.

سرانجام، یکی از شرایط آموختن هر هنر علاقه شدید به چیره دستی در آن هنر است. اگر هنر مورد نظر برای شخص اهمیت فوق‌العاده نداشته باشد، هنرجو هرگز آن را نخواهد آموخت. در بهترین شرایط ممکن است وی همیشه طلبه خوبی باقی بماند؛ ولی هرگز در آن استاد نمی‌شود. این ورزیدگی به همان اندازه که لازمه همه هنرهاست، برای هنر عشق نیز ضروری است. با وجود این، به نظر می‌رسد که بعضی از مردم در هنر عشق ورزیدن بیش از هنرهای دیگر در حد طلبه می‌مانند و هرگز به استادی نمی‌رسند.

یک نکته دیگر نیز، که جزء شرایط عمومی آموختن هر هنر است، باید تذکر داده شود. هیچ کس مستقیماً به آموختن هنری نمی‌پردازد، بلکه ابتدا آن را - اگر بتوان این اصطلاح را بکار برد- بطور غیر مستقیم شروع می‌کند. هنرآموز باید، قبل از شروع یادگیری خود هنر، بسیار چیزهای دیگر - و اغلب چیزهایی که به کلی با هم ارتباطی

ندارند- بیاموزد. یک شاگرد نجار کارش را با رنده کاری شروع می‌کند، و کسی که می‌خواهد پیانو زدن یاد بگیرد، ابتدا گامها را می‌آموزد. اگر هنرآموزی بخواهد هدفزنی با تیر و کمان را بیاموزد، اول باید نفس کشیدن را تمرین کند¹. اگر کسی بخواهد در هنری به مقام استادی برسد، باید همه زندگیش را وقف آن کند، یا لااقل با آن پیوند دهد. وجود خود شخص به هنگام تمرین آن هنر، همانند ابزار کار می‌شود که باید آن را به مقتضای کاری که انجام می‌دهد، سالم نگاه دارد. در مورد هنر عشق، همه اینها بدین معنی است که اگر کسی بخواهد بر آن تسلط یابد، باید کارش را با تمرین نظم، تمرکز، و بردباری در تمام مراحل زندگیش شروع کند.

بیدار شدن در ساعت معین، تخصیص دادن وقت معینی به فعالیتهایی از قبیل تفکر و تأمل، خواندن، گوش دادن به موسیقی و راه رفتن؛ افراط نکردن در فعالیتهایی که در آنها انسان از ترش حقیقت به پندارها و تخیلات داستانش و فیلمهای اسرار آمیز پناه می‌برد؛ زیاده روی نکردن در خوردن و نوشیدن همگی از جمله قواعد مقدماتی و بدیهی هستند که باید در تمرین انضباط رعایت شوند. اما نکته مهم آن است که انضباط نباید به صورت قاعده‌ای که از خارج بر ما تحمیل شده است درآید، بلکه باید مبین اراده خود ما باشد؛ انضباط باید دلچسب باشد و آدمی آهسته آهسته خود را آنچنان بدان عادت دهد که اگر وقفه‌ای در آن به وجود آید، احساس کند که چیزی را از دست داده است. یکی از جنبه‌های تاسف آور فرهنگ دنیای غرب این است که رعایت مفهوم انضباط را (مانند هر فضیلت دیگری) دردناک می‌داند و تصور می‌کند که انضباط فقط در صورتی که

1 . برای مطالعه بیشتر در باره تمرکز، انضباط بردباری و علاقه لازم جهت آموختن یک هنر به این کتاب مراجعه شود.

دردناک باشد، «مطلوب» خواهد بود. دنیای شرق از قرن‌ها پیش تشخیص داده است که آنچه برای بشر و برای جسم و روح او خوب است، باید لذت بخش نیز باشد، حتی اگر آدمی در آغاز خوگرفتن بدان ناگزیر شود که به بی میلی شدید خود، برای قبول انضباط، چیره شود.

مهمترین اقدام برای یادگیری تمرکز فکر این است که یاد بگیریم که تنها باشیم، بدون اینکه چیزی بخوانیم، به رادیو گوش بدهیم، سیگار بکشیم یا مشروب بخوریم. در حقیقت، توانایی تمرکز دادن فکر به معنی توانایی تنها بودن با خویشتن است- و این خود یک شرط مسلم برای توانایی عشق ورزیدن است. اگر من به علت اینکه نمی‌توانم روی پای خود بایستم به کسی بستگی پیدا کنم، آن شخص ممکن است یک نجات دهنده زندگی باشد، ولی رابطه من و او رابطه عاشقانه نیست. گرچه ممکن است این مطلب ظاهراً متناقض جلوه کند. حقیقت آن است که توانایی تنها ماندن لازمه توانایی دوست داشتن است. هر کس که سعی کرده است دمی با خود تنها باشد، به اشکال آن پی برده است. اول انسان احساس بی‌قراری می‌کند، دلش می‌خواهد این طرف و آن طرف برود و «وول» بخورد و حتی تا حدود زیادی احساس اضطراب می‌کند. احتمال دارد که در باره بی میلی خود به دلیل تراشی پردازد و به خود بگوید که ادامه اینکار هیچ ارزشی ندارد، احمقانه است، بیش از اندازه وقت می‌گیرد و غیره و غیره. همچنین انسان مشاهده می‌کند که انواع و اقسام فکرها به مغز او هجوم می‌آورند و شخص را تسخیر می‌کنند. او ناگهان می‌بیند که دارد در باره نقشه بعدی خود، یا به مشکلی که در شغلش پیش آمده است، یا اینکه شب به کجا برود، یا به چیزهای دیگر فکر می‌کند.

این اندیشه‌ها، به جای اینکه ذهن را از افکار پریشان رها سازند، آن را اشغال می‌کنند. بی‌فایده نیست اگر چند تمرین زیر را انجام دهیم. مثلاً، با وضعی آرام (نه سست و نه سخت) بنشینیم، چشمها را ببندیم، بعد بکوشیم که پرده سفیدی را جلو چشم مجسم کنیم، همه فکرها و تصویرهای مزاحم را از خود دور سازیم، سپس به دنبال نفسهای خود برویم، نه به آنها فکر کنیم و نه به خود فشار آوریم، بلکه فقط آنها را دنبال کنیم و ضمن اینکار آنها را حس کنیم؛ علاوه بر این بکوشیم که احساسی از «خود» داشته باشیم - از من - از خودم، به عنوان کانون نیروهای من، به عنوان خالق دنیای خودم. این تمرین تمرکز، حداقل، باید در حدود بیست دقیقه (و اگر امکان داشته باشد بیشتر) در هر روز و هر شب قبل از رفتن به بستر انجام شود.¹

علاوه بر تمرینهایی از این قبیل، باید در هر کاری که می‌کنیم تمرکز حواس داشته باشیم، هنگامیکه به موسیقی گوش می‌کنیم، کتاب می‌خوانیم، گفتگو می‌کنیم یا چیزی را تماشا می‌کنیم. کاری که هم اکنون انجام می‌دهیم باید مهمترین چیز باشد و باید تمام وجود خود را وقف آن کنیم. اگر تمرکز کامل داشته باشیم، مهم نیست چه می‌کنیم؛ همه چیز اعم از مهم و غیر مهم بعد تازه‌ای از حقیقت را احراز می‌کنند، زیرا تمام توجه ما را به خود جلب کرده‌اند. برای آموختن تمرکز باید از گفتگوهای مبتذل و عاری از اصالت بپرهیزیم. اگر دو نفر راجع به رشد درختی که برای هر دو معلوم است، صحبت می‌کنند یا در مورد مزه نانی که هر دو هم اکنون خورده‌اند، یا درباره تجربه

¹ این گونه نظریه‌ها و تمرینهای گوناگون در شرق، به خصوص در فرهنگ هندی، فراوان است. در سالهای اخیر در غرب نیز همین مقاصد دنبال شده است. به نظر من، مهمترین آنها مکتب Gindler است که هدفش احساس بدن خود آدم است. برای درک سبک Gindler رجوع شود به:

مشترک مربوط به شغلشان سخن می‌گویند، همه این گفتگوها منطقی به نظر می‌آیند، به شرط این که هر دو طرف حس کنند چه می‌ویند و حرفهایشان انتزاعی و مبهم نباشد. از طرف دیگر، ممکن است گفتگوی اشخاص بر سر مسائل سیاسی یا مذهبی مبتذل، باشد. این هنگامی روی می‌دهد که طرفین سخنان قالبی به کار می‌برند، یا هنگامی که قلباً به سخنان خود عقیده ندارند. در اینجا باید اضافه کرد که همانطور که پرهیز از گفتگوهای بی ارزش ضروری است، پرهیز از مصاحب فرومایه نیز مهم است. منظور از مصاحب فرومایه تنها آدمیان شرور و مخرب نیستند. از مصاحبت این عده باید پرهیز کرد، زیرا که محیط آنها مسموم و افسردگی آور است. منظور من صورت بی جان یا مردمی است که با وجود زنده بودن، روحشان مرده است؛ کسانی که فکر و گفتگوهایشان حقیر و ناچیز است؛ کسانی که به جای حرف زدن «ور» می‌زنند، و کسانی که به جای اندیشیدن از عقاید قالبی استفاده می‌کنند. اما همیشه ممکن نیست که از مصاحبت این آدمها اجتناب کنیم - ضرورتی هم ندارد. اگر عکس‌العمل ما طبق انتظار آنها نباشد - یعنی قالبی و مبتذل نباشد - بله مستقیم و انسانی باشد، اغلب می‌بینیم که همین مردم رفتار خود را تغییر می‌دهند و این تغییر زاییده تعجبی است که بر اثر بهت ناشی از برخورد به امری غیر منتظره روی می‌دهد.

اساس تمرکز حواس در مناسبات افراد این است که شخص بتواند به سخنان دیگران گوش بدهد. بیشتر مردم به دیگران گوش می‌دهند، حتی آنها را نصیحت می‌کنند، بدون اینکه واقعاً به آنها گوش داده باشند. آنان نه سخنان دیگران را جدی می‌انگارند، نه جواب خود را. بطور کلی گفتگو آنها را خسته می‌کند. آنان گرفتار این پندارند که اگر

با تمرکز کامل گوش دهند به مراتب بیشتر خسته می‌شوند، و حال آنکه عکس این درست است، هر نوع فعالیتی که با تمرکز انجام شود، انسان را بیدارتر می‌کند (گرچه بعداً نوعی خستگی طبیعی و مفید که جایگزین آن می‌شود) در حالیکه هر نوع کاری که بدون تمرکز حواس انجام پذیرد، انسان را کسل و خواب آلوده می‌کند - در عین حال شخص در پایان روز به دشواری خوابش می‌برد.

هیچ کس نمی‌تواند بدون اینکه نسبت به حالات خود حساس شود، تمرکز حواس بیابد. این یعنی چه؟ آیا انسان باید دائماً راجع به خودش بیندیشد، خودش را «تجزیه و تحلیل» کند، یا چیزی دیگر؟ اگر می‌خواستیم در مورد حساسیت خود نسبت به یک ماشین حرف بزنیم، در بیان آن اشکالی پیش نمی‌آمد. مثلاً هر کس نسبت به ماشینی که خود می‌راند حساس است. حتی یک صدای کوچک و غیر عادی و یک تغییر جزئی در صدای موتور توجه انسان را جلب می‌کند. به همین ترتیب راننده نسبت به تغییرات سطح جاده، به حرکت ماشینهایی که در جلو و عقب او هستند نیز حساس است. با وجود این او درباره این عوامل فکر نمی‌کند، ذهن او در یک وضع هوشیاری متعادل است و آماده پذیرفتن همه دگرگونی‌های وضعی است که او حواسش را روی آن متمرکز کرده است - یعنی ایمنی در رانندگی.

اگر بخواهیم حالت حساس بودن نسبت به شخص دیگری را در نظر بگیریم، کافی است به مثال آشکار آن، یعنی حساسیت و توجه مادر نسبت به کودکش، نظری بیفکنیم. او تغییرات بدنی، تقاضاها، و اضطرابهای کودک را قبل از اینکه آشکارا بیان شوند، احساس می‌کند. او از گریه کودکش بیدار می‌شود، در حالیکه صدایی به مراتب بلندتر از آن او را

بیدار نمی‌کند. همه اینها بدین معنی است که مادر نسبت به زندگی کودکش حساس است. مادر نه مضطرب است نه نگران، بلکه در یک حالت تعادل هوشیارانه به سر می‌برد که او را نسبت به همه نشانه‌های حالات کودک، که وسیله ارتباطی به شمار می‌روند، حساس می‌سازد. به همین ترتیب، شخص می‌تواند نسبت به خودش حساس باشد. مثلاً، ما خستگی و افسردگی خود را حس می‌کنیم، و به جای اینکه تسلیم آنها شویم یا به افکار افسردگی آوری که همیشه در پیرامون ماست، آنها را تقویت کنیم، از خود سوال می‌کنیم «چه پیش آمده است؟» چرا افسرده‌ایم؟ همین کار را می‌توانیم هنگامی که عصبانی و خشمگین هستیم، یا به خیالبافی و تمهید گریز از واقعیات گرفتار آمده‌ایم، انجام دهیم. در هر کدام از این موارد، مسئله مهم این است که از وجود آنها آگاهی داشته باشیم و به هزار و یک راه مختلف در باره آنها به دلیل تراشی نپردازیم. علاوه بر این، نسبت به نداری درونی خود – که غالباً بیدرنگ علن اضطراب و افسردگی و خشم ما را به ما باز می‌گوید – گوش شنوا داشته باشیم.

انسان عادی نسبت به فعل و انفعالات بدنی خود نوعی حساسیت دارد؛ او تغییرات و حتی دردهای بسیار خفیفی را در بدن خود حس می‌کند. درک این نوع حساسیت بدنی نیز نسبتاً آسان است، زیرا اکثر مردم از تندرستی تصویری ذهنی دارند. همین حساسیت نسبت به فعل و انفعالات ذهنی به مراتب نادرتر و دشوارتر است، زیرا بسیاری از مردم هنوز کسی را که ذهنش به بهترین وجه عمل کند، ندیده‌اند. آنان روحیات و اعمال پدر و مادر، خویشان، یا جامعه خود را به عنوان هنجار (نورم) بر می‌گزینند و تا زمانی که از آن منحرف نشوند، احساس می‌کنند که عادی هستند و رغبتی به مشاهده

چیزی ندارند. مثلاً چه بسیارند کسانی که هرگز یک فرد دوست داشتنی ندیده‌اند، به یک آدم پایبند اصول، شجاع، و برخوردار از تمرکز حواس بر نخورده‌اند. این واضح است که انسان، برای حساس بودن نسبت به خود، باید تصویری ذهنی از طرز کار انسان سالم داشته باشد- و بداند که اگر کسی در کودکی یا در زندگی بعدی از آن محروم بوده است، اینک چگونه می‌تواند آن را درک کند؟ مسلماً جواب ساده‌ای برای این سوال وجود ندارد، ولی این سوال به یک عامل انتقادی در نظام تربیتی ما اشاره می‌کند.

آسası‌ترین شرط به عشق این است که بر خود فریفتگی فایق آییم. جهت بینی آدم خود فریفته چنان است که انسان تنها آن چیزهایی را که در خودش دارد، واقعی می‌پندارد، در صورتی که پدیده‌های دنیای خارج نفساً دارای واقعیتی نیستند، بلکه فقط از دیدگاه فایده یا خطری که برای شخص دارند، احساس می‌شوند. قطب مخالف خود فریفتگی واقعینی است؛ و آن استعدادی است ذهنی که دیدن مردمان و اشیا را، چنانکه هستند و بطور عینی، ممکن می‌سازد و به شخص امکان می‌دهد که صور عینی را از تصاویری که زاییده ترسها و آرزوهای خود اوست جدا کند.

عدم واقعینی ما نسبت به ملت‌های خارجی زبانزد همگان است. در ظرف یک روز ملتی را با قاطعیت تمام پلید و فاسد قلمداد می‌کنیم، در صورتی که گمان می‌بریم که ملت خودمان مظهر خیر و شرف است.

واقع بینی در اندیشیدن را خرد می‌نامند؛ رویه عاطفی آدمی، که خرد او بدان متکی است، فروتنی نام دارد. فقط وقتی می‌توانیم واقع بینی باشیم و از خرد در اعمال روزانه

مدد جوییم، که با فروتنی به جهان بنگریم، و از رویای کودکانه همه چیزدانی، و بر همه کاری توانا بودن آزاد شده باشیم.

اگر می‌خواهم هنر عشق ورزیدن را بیاموزم، باید کوشش کنم تا در همه موارد واقع بین باشم و نسبت به موقعیتهایی که واقع بین نیستم حساسیت پیدا کنم. باید بکوشم تا بدون توجه به علایق، احتیاجها و ترسهایم، بین تصویری که خودم از شخص دیگر و رفتارش دارم- تصویری که به سبب خودفریفتگی من شکسته و تحریف شده است- با واقعیت آن شخص، آنچنانکه هست، تمیز قائل شوم. اگر بتوانیم واقع بین و با شعور باشیم، نیمی از راه هنر عشق را پیموده‌ایم؛ ولی این واقع بینی و خرد باید همگانی باشد؛ یعنی به همه کسانی که با ما در تماسند تعمیم یابد. اگر کسی بخواهد تنها در مناسبات خود با معشوق واقع بین باشد، و تصور کند که در مناسبات خود با دیگران باید از آن چشم پوشید، به زودی در می‌یابد که هم در اینجا و هم در آنجا شکست خورده است.

این ایمان از تجربه خود شخص، از اعتقاد به نیروی فکری خود، و از مشاهده و قضاوت شخصی سرچشمه می‌گیرد. در حالی که ایمان ناخردمندانه حقیقت پنداشتن چیزی است فقط به خاطر اینکه قدرتی آن را توصیه کرده است یا اکثریت قبولش دارند، ایمان خردمندانه از اعتقادی مستقل سرچشمه می‌گیرد که بر پایه تفکر و مشاهده ثمربخش استوار است، ولو آنکه مغایر عقیده اکثریت باشد.

وقتی که به خود ایمان داشته باشیم، می‌توانیم قول بدهیم، زیرا بنا به گفته نیچه بشر را می‌توان از روی ظرفیتی که برای قول دادن دارد، شناخت.

دوست داشتن بدین معنی است که انسان خود را بدون هیچ ضمانتی واگذارد، خود را به طور کامل تسلیم کند، فقط به امید که عشقش ممکن است در معشوق ایجاد عشق متقابل کند. عشق ایمان است، و آنکه ایمانش کم است از عشق بهره چندانی نخواهد داشت.

رویه دیگری که برای تمرین هنر عشق لازم است و تا به حال در مورد آن فقط به ابهام صحبت کرده‌ایم و اکنون باید آن را به وضوح بیان کنیم، فعال بودن است. فعالیت نیز اساس تمرین عشق است. قبلاً گفتیم که منظور از فعالیت «انجام دادن چیزی» نیست، بلکه منظور فعالیت باطنی و استفاده ثمربخش از نیروهای خویشتن است.

عشق فعال بودن؛ اگر من عاشق باشم فکر من دائماً و به طور فعال متوجه معشوق است، ولی نه فقط معشوق یا معشوقه. زیرا اگر تنبل باشم یا دائماً آگاه و هوشیار و فعال نباشم، مسلماً نمی‌توانم ارتباط فعالانه خود را با معشوق حفظ کنم. خواب تنها موردی است که می‌توان از فعالیت دست کشید، بیداری آنچنان حالتی است که در آن جایی برای تنبلی وجود ندارد.

وضع متضاد بسیاری از مردم امروز، که هنگام بیداری نیمه خوابند و هنگام خواب یا هنگامی که می‌خواهند بخوابند، نیمه بیدارند، برای منظور ما مثال خوبی است. کاملاً بیدار بودن حالتی است که در آن شخص نه ملول است و نه ملالت آور- و این در حقیقت یکی از شرایط اصلی دوست داشتن است. یکی از شرایط ضروری تمرین هنر عشق فعال بودن در فکر و احساس است، چشمها و گوشها را در سراسر روز باز نگه داشتن و از تنبلی درونی اجتناب کردن است، خواه این تنبلی به شکل فعل پذیر باشد،

یا به صورتی اتلاف وقت. اندیشه تجربه زندگی، به این طریق که بگوییم می‌توان در دنیای عشق خلاق بود و در سایر موارد بی‌ثمر، پنداری باطل است. در خلاقیت هرگز چنین تقسیم کاری وجود ندارد. قابلیت دوست داشتن احتیاج به جدیت، بیداری و شور زندگی دارد، و همه اینها نتیجه فعال و ثمربخش بودن در بسیاری از شئون دیگر زندگی است.

اگر، همان طور که در این کتاب گفته شده است، واقعاً عشق یگانه پاسخ کافی و علاقلانه به مسئله هستی انسان است، پس هر جامعه‌ای که از تکامل عشق جلوگیری کند به ناچار در نتیجه تضادش با نیاز ضروری طبیعت بشری، محکوم به فناست. در حقیقت، گفتگوی از عشق «موعظه» نیست، به این دلیل ساده که بحثی در باره احتیاج غایی و واقعی بشر است.

اگر چنین احتیاجی به وضوح احساس نمی‌شود، دلیل این نیست که اصلاً وجود ندارد. تحلیل ماهیت عشق، علاوه بر اینکه ما را به آن نتیجه می‌رساند که به طور کلی عشقی وجود ندارد، خود به منزله انتقاد از اوضاع اجتماعی است که عشق را از میان برده است. ایمان به عشق به عنوان یک پدیده اجتماعی، و نه به منزله یک پدیده استثنایی و فردی، ایمانی عقلایی است که از بینش آدمی در درک طبیعت خود سرچشمه می‌گیرد. عشق و احترام انسانی یا نیکی و تقوی امری دستوری و «حکمی» نیست. نباید گفت که «تو باید همسایه‌ات را همچون خودت دوست داشته باشی» این حکم تورات را باید از راه دیگری عملی ساخت. آدمی را باید با نور عشق و دانش متوجه این حقیقت عینی کرد که شرط تکامل انسانی همانا عشق ورزی و همبستگی با دیگران است.

پس با این حکمت کهن یونانی شروع خواهیم کرد که انسان باید در وهله اول با خودش آشنا گردد و خود را بشناسد. و این شناسایی تنها موقعی کامل و واقعی می‌شود که از راه عشق به دست آید. چه انسانی که از این راه به شناختن خود می‌پردازد خود به خود به سوی شناسایی دیگران و جهان خارج کشیده می‌شود. انسان فهمیده انسانی است که بیش از هر کس دیگر به «تنهایی» فلسفی خود واقف است و از این رو به آسانی پی می‌برد که فقط از راه عشق ورزیدن می‌تواند به این تنهایی فلسفی خود خاتمه دهد. انسانی که بخواهد با خود اجتماعش در صلح و تعادل و صفا باشد راهی جز این ندارد که با دنیای خارج از در عشق ورزی در آید و تنهایی خود را به اتحاد و هماهنگی تبدیل کند. به گفته اریک فروم:

« در حین عشق ورزیدن و نثار کردن خود، در حین نفوذ در شخص دیگر، خود را می‌یابیم، خود را کشف می‌کنیم... شناسایی کامل فقط به وسیله «عمل» عشق به وجود می‌آید: این عمل از حدود فکر و کلام تجاوز می‌کند، و این همان غوطه ور شدن دلیرانه در تجربه وصل است... ما مجبوریم خود و دیگری را از نظر عینی بشناسیم تا قادر باشیم واقعیت او را ببینیم، تا بر خیالهای فریبنده و تصویر تابدار و غیر منطقی که از او داریم فایق آییم...»

پس انسانی که به انسان بودن خود واقف گشته است و با نور و عشق راه زنده بودن را در برابر خود باز می‌کند، انسانی است که در درجه اول می‌کوشد خود و دنیا را آنچنانکه هست ببیند. انسانی که حس مسئولیت و احترامی شدید نسبت به خود دارد و با توجهی که شرط عشق و خرد انسانی است به دنبال آن می‌رود تا شخصیت و تمامیت

انسانی خود را هر دم آبدیده و محکومتر کند. چنین انسانی من جمله هیچ گاه حاضر نخواهد شد که به خاطر کسب افتخارات موهومی از قبیل جاه و مقام و منزلت دروغین و یا تحصیل ثروت و موقعی که بتواند احیاناً او را در برابر پست و بلندیهای روزگار «بیمه کند» خود را بفروشانند. گرانبهاترین سرمایه این انسان و محکمترین پایه قدرت او چیزی جز شخصیت او نیست. و برای او، این زندگی که به عنوان امانتی مقدس تنها یکبار در اختیار او گذاشته شده هزاران بار بیش از آن ارزش دارد که در ازای خوشایند دیگران یا ملاحظات گذران اجتماعی، خوار و ذلیل گردد.