

هنرِ بودن

اریک فروم

پروین قائمی



انتشارات آفسان

فهرست عناوین

پیشگفتار ویراستار..... ۵

بخش ۱

۱. درباره هنر بودن..... ۱۳

بخش ۲

۲. دروغ‌های بزرگ..... ۲۷

۳. امور مبتذل..... ۴۱

۴. «نه تلاشی، نه رنجی»..... ۴۸

۵. «ضد استبدادی»..... ۵۱

بخش ۳

۶. «یک چیز را اراده کردن»..... ۵۷

۷. بیداری..... ۶۰

۸. آگاه بودن..... ۶۶

۹. متمرکز شدن..... ۷۶

۱۰. مراقبه کردن (مدیتیشن)..... ۸۳

بخش ۴

۱۱. روانکاوی و خود - آگاهی ۹۱
۱۲. خودکاوی ۱۰۷
۱۳. روش‌های خودکاوی ۱۱۲

بخش ۵

۱۴. درباره فرهنگ داشتن ۱۳۹
۱۵. درباره فلسفه‌ی داشتن ۱۵۳
۱۶. درباره روان‌شناسیِ داشتن ۱۶۷

بخش ۶

۱۷. از داشتن تا بهزیستی ۱۸۳
- کتابشناسی ۱۸۹
- نمابه ۱۹۳

بخش ۱

۱. درباره هنر بودن

در بخش اول این کتاب سعی کرده‌ام داشتن یا بودن را هدف زندگی قرار دادن و نتایج غلبه هر یک از این هدف‌گیری‌ها را در سعادت انسان‌ها بیان کنم. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که انسان نمی‌تواند تمام و کمال به انسانیت خود دست یابد، مگر آنکه نگرش و هدف‌گیری خود را از محوریت مالکیت و خودخواهی و خودمحوری به سوی محوریت کار و فعالیت و همدلی و نوع‌دوستی، تغییر دهد. در بخش دوم کتاب، پیشنهادهای عملی مفیدی را مطرح کرده‌ام که می‌تواند مقدمه‌ای برای تلاش به سوی انسان بودن، به گونه‌ای که مطرح کردم، باشد. بحث گام‌هایی به سوی استفاده از هنر زندگی کردن را باید با سئوالی آغاز کنیم. تمام تلاش‌های ما بستگی به پاسخی دارد که به این سئوال می‌دهیم و آن سئوال این است که: هدف زندگی چیست؟ معنای زندگی برای بشر چیست؟ آیا این واقعاً سئوال معناداری است؟ آیا برای زندگی کردن دلیلی وجود دارد و اگر ما چنین دلیلی نداشتیم، زندگی نمی‌کردیم؟ واقعیت این است که همه موجودات زنده، اعم از حیوانات و انسان‌ها، می‌خواهند زندگی کنند و این اشتیاق فقط در شرایطی استثنائی مثل

دردهای غیرقابل تحمل و یا در (انسان‌ها) به خاطر جریحه دار شدن عواطفشان در اثر شکست در عشق، نفرت، غرور و یا وفاداری به یک آرمان که نیروی آن قوی‌تر از شوق به زندگی است، متزلزل می‌شود. ظاهراً طبیعت - یا هر چه که شما دوست دارید بنامید - در موجودات زنده، نیروی زندگی کردن را به ودیعه نهاده و هیچ فرقی نمی‌کند که فرد برای زنده بودنش دلیلی داشته باشد یا نداشته باشد، زیرا این نوع افکار در مقایسه با انگیزه‌های زیستی آدمی، افکاری ثانویه هستند. البته ما قطعاً باید درباره نظریه‌های تکامل انسان، آگاهی‌هایی داشته باشیم.

میستر اکهارت (Meister Eckhart) این نکته را به شیوه‌ای شاعرانه بیان کرده است:

«اگر از یک انسان خوب پرسید:

«چرا خدا را دوست داری؟»

جواب خواهد داد:

«نمی‌دانم. چون او خداست!»

«چرا حقیقت را دوست داری؟»

«به خاطر حقیقت!»

«چرا عدالت را دوست داری؟»

«به خاطر عدالت!»

«چرا خوبی را دوست داری؟»

«به خاطر خوبی!»

«و چرا زندگی می‌کنی؟»

«صادقانه بگویم، نمی‌دانم. دوست دارم زندگی کنم!»^۱

این که ما می‌خواهیم زندگی کنیم و دوست داریم زندگی کنیم، واقعیت‌هایی هستند که نیاز به هیچ توضیحی ندارد؛ ولی اگر پرسیم می‌خواهیم چگونه زندگی کنیم؛ یعنی در زندگی، به دنبال چه چیزی هستیم و چه چیزی زندگی را برای ما معنادار کرده است؛ آنگاه واقعاً با سئوالات پیچیده‌ای سر و کار پیدا می‌کنیم (و این سئوالات کم و بیش شخصی هستند). افراد گوناگون، پاسخ‌های متفاوتی به این پرسش‌ها خواهند داد. بعضی‌ها می‌گویند که دنبال عشق هستند، برخی قدرت را انتخاب می‌کنند، عده‌ای دنبال امنیت هستند و گروهی در پی لذت و آسایش. بعضی‌ها هم دنبال شهرتند، اما اغلب آنها در مورد یک نکته اشتراک نظر دارند و آن هم اینکه همگی دنبال سعادتند. این همان چیزی است که همه فیلسوفان و عالمان دین نیز آن را هدف تلاش‌های انسانی می‌دانند. در هر حال، اگر سعادت را می‌توان به مفاهیم پیچیده و در عین حال متناقضی که به بخشی از آنها اشاره شد، نسبت داد، طبیعتاً باید بپذیریم که سعادت یک مفهوم انتزاعی است و به همین دلیل تلاش برای ارائه تعریف دقیقی از آن، بیهوده خواهد بود.

نکته مهم این است که تعبیر «سعادت» و معنای آن، همان قدر که از نظر یک فرد متدین مهم است، برای یک فیلسوف هم از اهمیت بالایی برخوردار است. در مفهوم سعادت، حتی در میان صاحبان افکار مختلف، یک نقطه مشترک وجود دارد و آن هم اینک: سعادت یعنی برآورده شدن آرزوهای ما و یا به عبارت دیگر، سعادت یعنی داشتن آنچه که دلمان می‌خواهد داشته باشیم. تفاوتی که در معنای سعادت نزد افراد مختلف وجود دارد، بستگی به تفاوتی دارد که بین پاسخ‌های آنان به این سؤال دیده می‌شود: آن خواسته‌هایی که اگر برآورده شوند، شما احساس سعادت می‌کنید، کدامند؟

۱. Meister Eckhart: A Modern Translate, ترجمه ر.ب. بلک نی (نیویورک: هارپر،

است؛ بنابراین نیاز به تخریب یا نیاز به مصرف مواد مخدر را نمی‌توان نیازهای حقیقی و مشروع تلقی کرد، زیرا ارضای آنها هر چند برای فرد لذت به همراه دارد، اما به دیگران آسیب می‌رساند.

رویکرد دوم، کاملاً با این رویکرد تفاوت دارد. در این نگرش، سؤال اصلی این است که آیا ارضای این نیاز به رشد و سلامت جسمی و روحی فرد منجر می‌شود یا او را تخریب خواهد کرد. این رویکرد از نیازهایی سخن می‌گوید که در فطرت بشر ریشه دارند و به رشد و تقویت خودارزشمندی او کمک می‌کنند. در این نگرش، مفهوم سعادت از حالت ذهن‌گرایانه و فردی خارج و تبدیل به مفهومی عینی و هنجار می‌شود. تنها ارضای نیازهایی که ریشه در فطرت و علائق طبیعی انسان دارند، به سعادت وی منجر می‌شوند. در رویکرد اول، فرد می‌گوید: «اگر به همه لذت‌هایی که می‌خواهم، دست پیدا کنم، خوشبخت خواهم بود.» در رویکرد دوم می‌گوید: «اگر آنچه را که باید داشته باشم، به دست بیاورم، خوشبخت خواهم بود و آن رسیدن به نهایت کمالی است که برای من میسر است.»

نیازی به تأکید نیست که رویکرد دوم از نقطه نظر تفکر علمی متداول، قابل قبول نیست، زیرا هنجاری (برای مثال یک نوع داوری ارزشی) را معرفی می‌کند و از این رو ظاهراً اعتبار عینی و واقعی ندارد. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که آیا واقعاً یک هنجار، فقط باید اعتبار عینی داشته باشد و ما نمی‌توانیم از «فطرت و ذات بشر» سخن بگوئیم؟ و اگر چنین است، آیا ذات عینیت یافته‌ی تعریف‌پذیر آدمی، ما را به این فرضیه هدایت نمی‌کند که هدف ذات و فطرت انسان، مانند ذات و فطرت تمام موجودات زنده، تشخیص حد اعلای توانائی‌های بالقوه وی و عمل کردن بر اساس آنهاست؟ و اگر این فرضیه صحیح باشد، آیا نمی‌توان نتیجه‌گیری کرد که برخی از هنجارها، در خدمت این

بنابراین پاسخ به سؤال «هدف و معنای زندگی چیست؟» ما را به طرح مسئله ماهیت نیازهای انسانی هدایت می‌کند. برای این سؤال، کم و بیش، دو پاسخ متضاد وجود دارد. اولین پاسخ که امروزه بیشتر مطلوبیت دارد این است که نیازهای بشری را کاملاً ذهن‌گرایانه و فردی در نظر می‌گیرد، بدین معنا که: «نیاز یعنی چیزی که من به شدت دلم می‌خواهد آن را داشته باشم و این تمایل به من حق می‌دهد که آن را نیاز بنامم و ارضای آن به من لذت می‌دهد». در این تعریف، نیاز واقعاً از چیزی که انسان به آن نیازمند است، سرچشمه نمی‌گیرد و از فرد پرسیده نمی‌شود که آیا این نیاز مثل گرسنگی و تشنگی، ریشه فیزیولوژیک و حیاتی دارد و مثلاً از جنس نیاز به غذا و نوشابه لذیذ است و یا نیاز به هنر و اندیشه‌های نظری است؟ آیا ریشه در رشد اجتماعی و فرهنگی فرد دارد و یا نیازی است که جامعه، آن را به شکلی تصنعی در وی ایجاد کرده و چیزی مثل نیاز به سیگار کشیدن، داشتن اتومبیل یا خرت‌وپرت‌های بی‌شمار است؟ و سرانجام آیا نیازی که منجر به رفتارهایی چون سادیسم (دیگرازاری) و مازوخیسم (خودآزاری) می‌شود آسیب شناسانه و پاتولوژیک نیست؟

در این نگرش، باید این سؤال را مطرح ساخت که تأثیر ارضای این نیازها در فرد چه خواهد بود؟ آیا به ارزشمندی و غنای زندگی او می‌افزاید؟ آیا باعث رشد او می‌شود یا او را تضعیف می‌کند؟ آیا مانعی بر سر راه رشد جسمی و روانی او نیست و به نوعی به خود - ویرانگری منجر نمی‌شود؟ اگر سعادت را ارضای نیاز فرد و رسیدن به لذت بدانیم، لذتی که فرد از شنیدن موسیقی باخ (Bach) می‌برد، علی‌القاعده نباید فرقی با دیگرازاری و صدمه زدن به افراد درمانده و بی‌پناه داشته باشد. در این رویکرد، تنها تفاوتی که وجود دارد این است که یک نیاز به شدت به دیگران صدمه می‌زند و نیاز دیگر به حال فرد و جامعه، مفید.