

خلاصه کتاب

# هنر عشق ورزیدن

نویسندگان: اریک فروم

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



یک تجربه معنادار و پایدار تبدیل می‌کند، بلکه به انسان‌ها کمک می‌کند تا بحران جدایی خود را پشت سر بگذارند و به نوعی از اتحاد و همبستگی واقعی دست یابند.

در نتیجه، عشق نه تنها به عنوان یک راه حل برای مشکلات فردی و اجتماعی انسان‌ها شناخته می‌شود، بلکه به عنوان ابزاری برای غلبه بر احساسات جدایی و انزوا در نظر گرفته می‌شود. درک و تجربه عشق به عنوان یک فرآیند پیچیده و فعال می‌تواند انسان‌ها را به هم نزدیک‌تر کند و به آن‌ها کمک کند تا روابطی معنادار، پایدار و عمیق بسازند.



## عشق در روابط والدین و فرزندان

در ابتدا باید اذعان کنیم که مفهوم عشق در روابط والدین و فرزندان یکی از پیچیده‌ترین و حیاتی‌ترین اشکال عشق در زندگی انسانی است. این نوع عشق نه تنها زیربنای رشد روانی و عاطفی کودک است، بلکه به طور مستقیم بر شکل‌گیری شخصیت و نحوه تعامل فرد با دنیای بیرون تأثیر می‌گذارد. این پیوند عاطفی از همان ابتدا در زندگی کودک نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند و به تدریج تبدیل به یکی از ارکان اساسی تشکیل هویت فردی می‌شود.

یکی از ویژگی‌های بارز عشق مادرانه، غیرمشروط بودن آن است. مادری که کودک را در آغوش می‌گیرد، به او محبت و حمایت می‌دهد، بدون اینکه هیچ گونه انتظاری از او داشته باشد. این نوع عشق یک عشق بی‌قید و شرط است که تنها به دلیل وجود کودک در جهان و نیازهای ابتدایی او صورت می‌گیرد. در مراحل ابتدایی زندگی،

کودک هیچ درک مستقلی از دنیای اطراف خود ندارد و تنها از طریق این ارتباط مادری است که شروع به شناخت جهان و خود می‌کند. در حقیقت، عشق مادرانه، همچون پناهگاهی امن، به کودک این امکان را می‌دهد که احساس امنیت و اطمینان داشته باشد. این احساس امنیت، به کودک کمک می‌کند تا دنیای اطرافش را به تدریج کشف کند و در فرآیند رشد و توسعه‌ی شخصی، به عزت نفس و اعتماد به نفس دست یابد.

با این حال، عشق پدرانه معمولاً با شروط و انتظاراتی همراه است که در تضاد با عشق مادرانه قرار دارد. پدر، در بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع، بیشتر به عنوان مرجعی برای هدایت و نظم‌دهی به زندگی کودک شناخته می‌شود. عشق پدرانه معمولاً بر اساس اصول و قاعده‌ها شکل می‌گیرد و بیشتر به عنوان ابزاری برای تعلیم و تربیت عمل می‌کند. این نوع عشق به طور معمول به کودک فشار می‌آورد تا انتظارات و نیازهای اجتماعی و فرهنگی را برآورده کند. اگرچه این نوع عشق به نوبه خود ضروری است و موجب رشد کودک در مواجهه با چالش‌های دنیای بیرونی می‌شود، اما اگر به طور افراطی و بدون تعادل اعمال شود، می‌تواند به احساس بی‌پناهی و اضطراب در کودک منجر شود.

یکی از چالش‌های عمده در روابط والدین و فرزندان این است که در بسیاری از موارد، پدران و مادران تمایل دارند که عشق خود را به صورت یک‌جانبه و بدون توجه به نیازها و خواسته‌های فرزندانشان ابراز کنند. این بی‌توجهی به خواسته‌ها و نیازهای فرزند می‌تواند موجب ایجاد شکاف‌های عاطفی در رابطه والد-فرزند شود. به عنوان مثال، زمانی که مادر یا پدر تمام توجه و محبت خود را صرف کودک می‌کنند بدون آنکه به طور فعال به نیازهای روانی و اجتماعی او توجه کنند، کودک به تدریج به این نتیجه می‌رسد که فقط به عنوان یک "موجود وابسته" ارزش دارد، نه به عنوان فردی مستقل و مستقل از دیگران. در این شرایط، عشق والدین می‌تواند به نوعی محبت کنترل‌گر تبدیل شود که به جای ایجاد رشد و آزادی در فرزند، او را در محدودیت و وابستگی نگه می‌دارد.

در دنیای مدرن، یکی از خطراتی که روابط والدین و فرزندان را تهدید می‌کند، درهم‌تنیدگی بیش از حد والدین با زندگی فرزند است. والدین به‌ویژه در جوامع امروزی، اغلب تلاش می‌کنند تا تمام جنبه‌های زندگی فرزند خود را کنترل و هدایت کنند. این نوع عشق که می‌توان آن را "عشق تسلط‌جویانه" نامید، به نوعی دیگر از عشق به نام "عشق سلطه‌گر" تبدیل می‌شود که بیشتر به دنبال برآوردن نیازهای والدین است تا نیازهای کودک. به عنوان مثال، والدینی که همواره در تلاشند تا کودک را در چارچوب‌های خاصی از رفتار و تفکر قرار دهند، ممکن است خودآگاهی کودک را از بین ببرند و به او اجازه دهند تا برای خودش و خواسته‌هایش تصمیم‌گیری کند.

این تضاد میان نیازهای غیرمشروط مادرانه و نیازهای مسئولیت‌پذیرانه و حسابگرانه پدرانه، می‌تواند در برخی خانواده‌ها به یک تعادل ناپایدار تبدیل شود. در چنین شرایطی، اگر فرزند نتواند این دو نوع عشق را به‌طور مؤثر در درون خود یکپارچه کند، ممکن است در بزرگسالی دچار تردید در هویت خود و ناتوانی در برقراری روابط سالم شود. در چنین مواردی، فرزند احساس می‌کند که باید یا از عشق مادرانه بهره‌برداری کند یا از عشق پدرانه، اما نمی‌تواند هر دو را در زندگی خود ادغام کند.

در نهایت، کلید موفقیت در این روابط، ایجاد تعادلی بین این دو نوع عشق است. کودک باید بتواند از محبت بی‌قید و شرط مادر بهره‌برداری کند تا احساس امنیت و آرامش داشته باشد و در عین حال باید از عشق پدرانه بهره‌برداری کند تا قادر به ایجاد نظم و مسئولیت در زندگی خود باشد. این تعادل تنها زمانی به دست می‌آید که والدین قادر باشند خواسته‌های خود را به عنوان بزرگ‌ترها در نظر بگیرند، اما همزمان احترام و توجه به نیازهای فرزند را نیز در اولویت قرار دهند. برای این کار، والدین باید یاد بگیرند که چگونه در عین حمایت و هدایت، به کودک این آزادی را بدهند که خود را کشف کند و هویت خود را شکل دهد.