

آلن دوباتن



# معنای زندگی

از سلسه آثار آموزشگاه زندگی



مترجمان:

دکتر محمد باقر اسمعیل پور

فرناز گنجی

سرشناسه:	معنای زندگی / آلن دو باتن
عنوان و پدیدآور:	Alain, De botton دوباتن، آلن - ۱۹۶۹ م.
مشخصات نشر:	مترجمان: دکتر محمدباقر اسمعیل پور، فرناز گنجی
مشخصات ظاهری:	تهران: جامی، ۱۳۹۸.
شابک:	۱۸۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸-۶۰۰-۱۷۶-۲۰۹-۳
عنوان اصلی:	فیبا
موضوع:	The meaning of life
شناسه افزوده:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی.
شناسه افزوده:	اسمعیل پور، محمدباقر، - ۱۳۴۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره:	گنجی، فرناز، - ۱۳۶۱ - مترجم
رده‌بندی دیویی:	BF۶۳۷
شماره کتابخانه ملی:	۱۵۸/۱
	۵۷۴۴۱۷۸



خیابان دانشگاه، چهارراه وحید نظری، شماره ۵۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۲۳ - ۶۶۴۶۸۸۵۱

 jamipub

 @jamipub

[www.Jamipub.ir](http://www.Jamipub.ir) [info@jamipub.ir](mailto:info@jamipub.ir)

### معنای زندگی

آلن دوباتن

مترجمان: دکتر محمدباقر اسمعیل پور - فرناز گنجی

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: دیبا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۷۶ - ۲۰۹ - ۳

ISBN : 978 - 600 - 176 - 209 - 3

## فهرست مطالب

۵	پیش‌گفتار
۱۱	بخش اول: منابع معنا بخشیدن
۱۳	۱. عشق
۲۹	۲. خانواده
۵۲	۳. کار
۷۷	۴. دوستی
۹۳	۵. فرهنگ
۱۳۳	۶. سیاست
۱۴۱	۷. طبیعت
۱۵۲	۸. فلسفه

۱۵۹	بخش دوم: معضلات موجود بر سر راه معنا
۱۶۱	۱. درک مبهم خود یا نشناختن خویشتن
۱۶۴	۲. عقاید و افکار محدود محلی
۱۶۸	۳. از خودگذشتگی
۱۷۳	۴. جاودانگی
۱۷۶	۵. هنر قصه‌گویی یا داستان‌سرایی

## پیش‌گفتار

مشتاقانه و همراه با شور و حرارت اندیشیدن درباره‌ی معنای زندگی، آنهم آزادانه و بی‌واسطه، در نگاه اول نوعی وقت تلف کردن بی‌مایه، عجیب و غریب و کاملاً بدفرجام تلقی می‌شود و همینطور، تفکر در مورد چیستی مفهوم زندگی، البته کنکاش خردورزانه‌ی بدون محدودیت و بدون رعایت حد و مرزهای ساختگی فرهنگی و خرافی، تا حدود زیادی خنده‌دار، مضحک و کمیک به نظر می‌رسد. دست‌یابی به این مهم، یعنی تأمل در معنای زندگی، کاری نیست که از عهده‌ی هر موجودی به‌خصوص از نوع میرا و فانی برآمده، یا حتی بتواند در این زمینه کمی جلو رفته و پیشرفت کند، یا به دستاورد خاص و قابل توجهی برسد. ممکن است تعداد اندکی افراد برگزیده که جزو خواص به‌شمار می‌روند، توانایی لازم برای روبه‌رو شدن با این کار سترگ، یعنی پیدا کردن معنا و مفهوم زندگی را داشته باشند و در مدت حیات خود، تا حدودی به پاسخ این پرسش بزرگ زندگی دست پیدا کنند. البته باید به‌خاطر داشته باشیم که چنین جاه‌طلبی‌هایی در حد و اندازه‌ی اکثریت ما نبوده، منظور همان «ما» است که آدم‌هایی عادی با توانایی‌های محدودی هستیم، و چنین مسئولیت خطیری از دست‌رسمان دور است. زندگی معنادار و

سوار بر مفاهیم عالی زندگی، مختص افراد غیر عادی و فوق العاده است، یعنی باید از قبیله‌ی قدیسان، هنرمندان، محققان، دانشمندان، دکترها، فعالان اجتماعی و سیاسی، کاشفان، رهبران و زمامداران صالح... باشی تا به این فخر عالم دست پیدا کنی و حتی اگر روزی ما به عنوان آدم‌های عادی این معنا را کشف کنیم، ضمن اینکه تصور آن بسیار سخت و صعب است، طبیعی خواهد بود که برای ما موضوعی غیر قابل درک و هضم‌نشدنی باشد؛ گویی این مفاهیم برجسته، به زبان دشوار لاتین قدیم و یا با کدهای کامپیوتری نوشته شده است و ما نمی‌توانیم محتوای آن را به زبان قابل درک خود درآورده و بفهمیم. یا دستکم نباید چیزی باشد که با هضم و جذب آن بتواند به فعالیت‌های روزمره‌ی ما جهت داده یا هدف از انجام آنها را مشخص کند. نتیجه اینکه: ما بدون اینکه خودمان بدانیم و به خوبی باخبر و آگاه باشیم، دیدگاه بی‌نهایت غیر قابل قبول و اغلب ناخوشایندی درباره‌ی معنای زندگی داریم.

با درک و دریافت حقیقت، این موضوع یعنی فهم معنای زندگی برای همه‌ی ما اهمیت خاصی پیدا می‌کند. همه‌ی ما باید درباره‌ی معنا و دلیل هستی خود و وجود زندگی‌مان به دقت بیندیشیم و برای آن تعریف مناسب و البته توجیه درخوری پیدا کنیم. هیچ ممنوعیت و محدودیتی برای درک این موضوع و جستجوی ما مقبول، پذیرفتنی و شایسته نبوده و نخواهد بود. زندگی معنا دار می‌تواند ساختاری بی‌نهایت ساده داشته باشد و مهمتر اینکه، دریافت تعریفی درست از زندگی، می‌تواند موضوعی به کلی شخصی، کاملاً کاربردی و قابل استفاده، جذاب و آشنا باشد. این کتاب، به عنوان دستنامه و راهنمایی برای دستیابی به این معنا و درک آن است.

زندگی معنا دار به مفهوم خوشبختی در زندگی شباهت زیادی داشته و به آن خیلی نزدیک است، و گاهی ما را به اشتباه می‌اندازد و این دو اصل اساسی را به جای هم به کار می‌بریم و کارکرد این دو واژه را به جای هم می‌گیریم. با وجود این، همه‌ی شباهت‌های سنگین و کاری، واقعیت این است که از برخی

جهات، تفاوت‌های مهم و عمیقی با همدیگر دارند و نمی‌توان آنها را هم‌ارز و هم‌سطح هم قلمداد کرد.

برخی از شرایط این نوع زندگی، به شرح زیر است:

○ زندگی معنادار، مجموعه‌ای از قابلیت‌ها و ظرفیت‌های برجسته‌تر و بااهمیت‌تر ما را درگیر کرده و آنها را به‌کار می‌گیرد؛ مثلاً آن دسته از توانایی‌های ما که به محبت، عشق و دوستی، تمرکز و توجه، ارتباط و معنا، درک و فهم خود، همدردی با دیگران، خرد، هوش و خلاقیت وابسته هستند.

○ هدف از زندگی معنادار، رضایت روزمره نیست، بلکه بیشتر به تکامل و دستاورد نهایی آن توجه دارد. ممکن است، ما زندگی معناداری داشته باشیم و در عین حال در اکثر مواقع بی‌حوصله یا حتی بداخلاق باشیم درست همانطور که ممکن است در طول زندگی خود، در اکثر اوقات از خوشی‌ها و سرگرمی‌های ساختگی و کم‌اهمیت برخوردار و سرخوش شویم، در حالی که در بیشتر بخش‌های مهم زندگی، دچار بی‌معنایی حاد شده باشیم و خط درست زندگی رو به پیشرفت و تکامل را گم کرده باشیم.

○ زندگی معنادار به فعالیت‌ها و اهداف بلندمدت توجه دارد. پروژه‌ها، روابط، علایق و تعهدات، به‌صورت مجموعه‌ای در کنار هم ساخته می‌شوند و به‌پیش می‌روند. فعالیت‌های معنادار و زندگی هدف‌دار، از خود نشانه‌ای برجای می‌گذارند، حتی وقتی که احساسات و عواطفی که ما را به سوی آنان برده‌اند، گذشته و از بین رفته باشند، اما علائم و نشانه‌های آن باقی می‌مانند.

○ فعالیت‌های معنادار و متکی به مفاهیم عالی، لزوماً آنهایی نیستند که ما اغلب اوقات انجام می‌دهیم. آنها در حقیقت، همان اعمالی هستند که ما گاهی و در شرایط خاص و اوقات به‌خصوصی انجام می‌دهیم. مثل همان وقت‌هایی که بیشتر به دیگران اهمیت می‌دهیم و دیگر آدمها برای ما ارزش خاصی دارند، و با توجه به چشم‌انداز فناپذیر بودن و در پیش داشتن مرگ حتمی، بیش از هر چیز و هر وقت دیگری دلتنگ‌شان می‌شویم.

○ این پرسش و مسئله که چه چیزی زندگی را معنادار می‌کند، به‌طور قطع و یقین، جوابی همگانی و عمومی نداشته و نخواهد داشت. یعنی باید به دنبال پاسخی شخصی و کاملاً خصوصی برای این مسئله باشیم، حتی اگر نتیجه‌گیری‌های ما بر مبنای حس و حال خاص یا ویژگی اخلاقی ویژه‌ای نباشد. معنی این حرف این است که نباید برای تعیین اینکه چه چیزی برای ما معنادار خواهد بود، به دیگران و قضاوت و نظر آنان اتکا کنیم. چیزی که آن را «بحران‌های معنایی» می‌نامیم، عموماً در لحظاتی به وجود می‌آید که برداشت‌ها و نظرات فرد دیگری در این باره یعنی بار معنایی زندگی برخلاف نظرات ما و برخلاف آرزوها، سلیقه و علایق گوناگون ما باشد همان چیزی که ممکن است برای ما معنادار و مهم باشد و در واقع معنی زندگی در آن نهفته باشد، مخصوصاً وقتی که فرد مورد نظر، خیرخواه ما بوده و نیت خوبی داشته باشد.

○ ما باید به‌وسیله‌ی فرایند تجربه و البته مطالعه‌ی درون و درون‌نگری، از خواسته‌های درونی خود باخبر شویم و بفهمیم که چه چیزی از نظر ما مهم و معنادار به‌شمار می‌رود. ممکن است که بلافاصله، لذت بردن از زندگی، و برخورداری از مواهب زندگی، به ذهن ما خطور کند، اما باید بدانیم و به‌خوبی آگاه باشیم که سلیقه‌ی ما درباره‌ی معنی دار بودن، ممکن است بسیار پیچیده‌تر و فریبنده‌تر از ظواهری کوتاه‌مدت مانند لذت بردن از زندگی باشد. به احتمال بسیار زیاد، پیش از آنکه بفهمیم و یا به‌خوبی درک کنیم که چه چیزی زندگی ما را از معنا اشباع می‌کند، قسمت نسبتاً زیادی از عمر خود را پشت سر گذاشته‌ایم.

کتاب حاضر، گزینه‌های متعددی را پیش روی ما می‌گذارد که ممکن است در بعضی از آنها، همان معنای مورد نظر زندگی ما در آن نهفته باشد و بدین وسیله، خودمان بتوانیم کشف کنیم که زندگی ما در واقعیت بلندمدت، چگونه معنا می‌گیرد. مباحث و فصول این هندبوک، درباره‌ی هشت فعالیت معنادار اصلی پایه‌گذاری شده است و به یک یک آنها می‌پردازد که عبارتند از:



۱. عشق،
۲. خانواده،
۳. کار،
۴. دوستی،
۵. فرهنگ،
۶. سیاست،
۷. طبیعت
۸. فلسفه.

بسیاری از این مقولات و تیرهای بنیادین، در بین ما کاملاً شناخته شده هستند و درباره‌ی آنها، به حد مکفی سخن گفته و نوشته شده است؛ بنابراین، در اینجا نمی‌خواهیم منابع دست‌یابی به معنا را دوباره و از ابتدا یا به‌طور کامل معرفی کنیم، بلکه سعی وافر داریم بر برخی از انتخاب‌ها و گزینه‌های آشنا تأکید کرده و آنها را با روش جدیدی توضیح بدهیم و به‌خوبی تشریح کنیم. این گزینه‌ها و همکارهای هدایتگر، باید به جهت‌گیری‌های ما شکل بدهند و به ما کمک کنند که بفهمیم کدامیک از آنان را ترجیح می‌دهیم، یا اگر با آنها مخالفیم و آنها را نمی‌پذیریم، جایگزینی برای آن طراحی و پیشنهاد کنیم.

در طول این مسیر پیچیده و وسیع، امیدواریم بفهمیم و به این نقطه از استفهام برسیم که زندگی ما، از چیزی که در ابتدا فرض می‌کردیم، یا حتی تصور آن را داشته‌ایم، بسیار معنادارتر بوده و مطمئناً بیشتر از این ارج و قرب کنونی، قابلیت معنادار شدن را دارد. البته باید خاطر نشان کرد که افزایش میزان معنای زندگی، ضرورت ایجاد نمی‌کند که روند راهبردی زندگی با حرکتی اساسی و بنیادین بیرونی همراه باشد. یعنی لازم نیست تحول و تغییرات پایه‌ای زندگی ما را زیر و زبر کند تا بتوانیم به معنای آن دست یابیم. زندگی ما به‌طور قطع و یقین، همین حالا هم جنبه‌های شدیداً معناداری را در خود دارد، اما ممکن است ما به درستی آن را ارزشیابی، درک و شاید

احساس نکنیم و قدر آن را ندانیم. با این تفصیل، به نظرمی رسد که وقت آن رسیده است که در جستجوی یک زندگی معنادار جدیدی باشیم و آن را از حرکتی پیچیده و غیرممکن، به چیز دیگری تبدیل نماییم. معنا بخشیدن به زندگی باید به چیز جدیدی بدل شود، به طوری که همه‌ی ما بتوانیم آن را به راحتی درک کنیم. یعنی هدف ما رسیدن به این نقطه است و در این صورت است که در این کار توفیق می‌یابیم.

بخش اول

منابع معنا بخشیدن



# ۱ عشق

## توجه

یکی از راه‌های درک اینکه چرا عشق، و در اغلب مواقع، تنها روش فهم این مسئله - که چرا معنای عاشقی باید به معنای زندگی بسیار نزدیک باشد - این است که به چالش‌های حاصل از تنهایی توجه کنیم. به‌طور معمول و در حالت عادی، ما به مسأله‌ی تنهایی کمتر اشاره می‌کنیم و در بیشتر موارد آن را نادیده می‌گیریم. در واقع، ما به‌طور عامدانه، صورت مسئله‌ی تنهایی در قاموس عشق را پاک می‌کنیم: افرادی که بی‌کس‌اند، احساس شرمندگی و خجالت می‌کنند؛ حتی کسانی که دور و اطراف خود دیگری را دارند نیز، ممکن است (تا حدی) احساس گناه و تقصیر کنند. اما درد و رنج حاصل از تنهایی و بی‌کسی، موضوعی شخصی یا درون‌فرهنگی برای ملتی خاص و یا ویژگی جنسیتی نبوده و نیست. در حقیقت امر، آلام ناشی از بی‌کسی، فرایند و کارکردی جهانی است و دلیلی برای شرمندگی از آن وجود ندارد. باید بدانیم که ما، تنها کسانی نیستیم که احساس تنهایی می‌کنیم و از این حس خود

در رنج و عذاب هستیم. تنهایی، البته به شرطی که به صورت ناخواسته و غیر عمدی باشد، شفاف‌ترین و واضح‌ترین دیدگاه‌ها را در مورد این قضیه مهم و حیاتی در زندگی بشر می‌دهد که: چرا عشق، در زندگی اینقدر اهمیت دارد؟ هیچ‌کس به اندازه‌ی آدم‌هایی که هیچ فردی را در زندگی خود ندارند که عاشق او باشند و او را دوست بدارند، در زمینه‌ی اهمیت وجود عشق، حساسیت، درک و تخصص ندارد و واقعیت این است که هیچ فرد دیگری نمی‌تواند بهتر از این نوع آدم‌ها در این زمینه اظهار نظر کند. پیدا کردن درک درست از اینکه این همه سر و صدا و هیاهو درباره‌ی عشق چه دلیلی دارد، بسیار سخت و دریافت آن مشکل است. البته این قضیه در مورد بعضی افراد درست از آب در نمی‌آید، به‌ویژه کسانی که در مسیر زندگی خود، لحظاتی تلخ و ناخوشایند و البته ناخواسته را در مصاحبت و یار نامناسبی گذرانده باشد. وقتی که ما تنها هستیم، ممکن است مردم سعی کنند که با ما مهربان باشند، مثلاً از ما دعوت کنند که در کنار آنها باشیم یا رفتار محبت‌آمیز و تأثیرگذاری با ما داشته باشند، اما سخت است از این حس همیشگی بگریزیم که علاقه و توجهی که به ما می‌شود، شرطی بوده و تحت شرایط خاصی امکان‌پذیر شده است. توجه و ابراز محبت به افراد تنها و بی‌کس، در موقعیت‌ها و اوقات به‌خصوصی از سوی دیگر آدم‌ها ارائه و اهدا می‌شود. نکته‌ی اساسی‌تر این است که بذل محبت مردم به افراد تنها، فقط از سوی مردم خاصی و نزدیکان وی شامل او می‌شود و این هم در مواقع به‌خصوصی است. یعنی در یک کلام، می‌توان اذعان کرد که توجه به انسان‌های تنها، پدیده‌ی همگانی و همیشگی نیست و به‌عنوان راهکار جلب محبت دائمی محسوب نمی‌شود. در این صورت، ما باید به‌خوبی احساس کنیم که حتی نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین مصاحبان و دوستان ما هم، همیشه در دسترس نیستند و برای ابراز محبت به ما، محدودیت‌هایی دارند. حتی درخواست‌هایی که می‌توانیم از آنها داشته باشیم نیز حد و حدود خاصی دارد، که باید این حدود و ثغور رعایت شود و نمی‌توان آن را نادیده گرفت. برای تلفن کردن و تماس گرفتن با آنها همیشه یا

خیلی زود است و یا خیلی دیر وقت. این مردمان تنها هستند که باید برای دریافت عشق و محبت، محدودیت تماس با دیگران را رعایت کنند. این آدم‌های بی‌کس هستند که باید برای جلب توجه دیگران، حتی نزدیکانشان منتظر بمانند. در لحظات سرشار از غم و اندوه، ممکن است فکر کنیم که روزی از روی زمین محو می‌شویم، بدون اینکه کسی متوجه ما شود یا برای کسی اهمیت داشته باشد که ما تنها هستیم و الان دلمان گرفته است. وقتی که در کنار یاران معمولی هستیم که از دوستان و نزدیکان خیلی آشنای ما نیستند، نمی‌توانیم به سادگی هر چیزی را که از ذهن مان خطور می‌کند به زبان بیاوریم. درست است که نمی‌توانیم افکار خود را با آنان در میان بگذاریم و درد دلمان را واگو کنیم. به خوبی آگاهیم و خوب هم می‌دانیم که قادر نیستیم دل‌خستگی‌هایمان را با آنها شریک شویم. بیشتر قسمت‌های گفتگوی درونی ما، برای آنها به شدت جزئی و کم‌اهمیت بوده یا در اغلب موارد، بیش از حد تند و گزنده است. از آنجا که بخش زیادی از حرف‌های ما برای مردم عادی حتی نزدیکان ما، بدون مقدمه و مؤخره بوده و ناگهان، تکه‌تکه یا سرشار از اضطراب و نگرانی هستند و در نتیجه، به آن علاقه ندارند و عموماً توجهی بدان نشان نمی‌دهند. دیگران و به‌ویژه آشنایان ما، انتظارات قابل درک، در قالبی مشخص و پیش‌بینی شده‌ای دارند و به همین دلیل، از عقل و منطق بدور است که توقع و خواسته‌ی قاب شده‌ی آنها را زیر پا گذاشته و نادیده بگیریم، چون به عنوان دوست آنان، باید رفتاری نرمال و عادی داشته باشیم.

هنگامی که در کنار دیگران هستیم و ضرورت ایجاب می‌کند با جمع نزدیکان خود حشر و نشر داشته باشیم، باید تا حد معقولی آداب و رسوم عرفی را رعایت کنیم. طبیعی است که خشم و غضب یا وسواس و عقده‌ی روحی، بد اخلاقی، تندمزاجی، عادات عجیب و غریب یا تلخی برخورد و بدخلقی برای هیچ کس جاذبه ندارد و مورد قبول و خوشایند هیچ کس نیست. ما نمی‌توانیم در اعمال و رفتار خود زیاده‌روی کرده یا بیهوده لفاظی و یاوه‌سرایی کنیم و از اطرافیان خود متوقع باشیم که ما را تحمل کنند. به‌طور

قطع، این نوع واکنش‌ها، که عمدتاً از سوی افراد تنها سر می‌زند، باعث دور کردن دیگران و حتی نزدیکان درجه‌ی یک آنها می‌شود و برای تداوم رابطه‌ی صمیمانه با جامعه‌ی اطرافمان، یک راه حل بیشتر وجود ندارد و آن هم این است: ساختن و ویرایش اساسی و بنیادین خود واقعی‌مان، این تنها بهایی است که باید برای حفظ رابطه با دنیای بیرون از خود پردازیم و خلاصه‌ی کلام اینک: خوش مشرب بودن و شرکت در مراسم و مهمانی‌ها، جزء لاینفک این تعهدی است که به دیگران می‌نماییم.

همچنین باید بپذیریم که از یک سو «بیشتر بخش‌های خود واقعی ما»، هرگز توسط دیگران درک نمی‌شود، و از سوی دیگر اینک، این واقعیت اساسی «که واقعاً کی هستیم» نیز برای خیلی‌ها قابل فهم و پذیرش نمی‌باشد. به سخن دیگر: ما را به خوبی و درستی نمی‌شناسند. برخی از عمیق‌ترین دغدغه‌ها و دلمشغولی‌های ما به هیچ وجه درک نمی‌شوند، یا دیگران را خسته و کسل کرده یا می‌ترساند و از ما فراری می‌دهد. بیشتر افراد حتی نزدیک‌ترین دوستان و آشنایان ما اصلاً اهمیت نمی‌دهند که ما واقعاً کی هستیم، چه می‌خواهیم و به کدام سو روانیم؟ به قولی، هیچ درک درستی از ما ندارند و به همین دلیل هم، عمیق‌ترین افکار ما کمتر مورد توجه دیگران قرار می‌گیرد. همین برخوردها باعث می‌شود که ما ناچاراً تن به سانسور کردن افکار و خواسته‌های خود می‌زنیم و همین خودخوری‌ها باعث می‌شود که در ذهن همگان، پاراگراف‌ها و جملاتی خوشایند و دلپذیر، اما اساساً کوتاه و مختصر بر جای بگذاریم و به همین علت رابطه‌ی آنان با ما ادامه پیدا می‌کند. عشق، به ما وعده می‌دهد که در خود توانایی‌ها و اقتداری دارد که قادر است همه‌ی این جنبه‌های زندگی مجردی و تنهایی را تصحیح کند، همان مواردی که به روح ما بسیار صدمه می‌زند و در نهایت هم می‌تواند آن را به ورطه‌ی نابودی بکشاند. در کنار یار و همسر یاریگر، دیگر لازم نیست که در زمینه‌ی عمق دغدغه‌ها، توجه‌ی به افکارمان و اجازه‌ی دریافت همفکری و همنوایی، محدودیت و حدود و ثغوری را قائل شویم. یعنی دیگر نباید خود



را درگیر سانسور و خلاصه کردن افکار خود بنماییم تا دیگران تاب و تحمل ما را داشته باشند، ما را بپذیرند و یا روابطشان را با ما قطع نکنند. همسر، ما را کم و بیش و همانطور که هستیم می‌پذیرد؛ اصل و اساس دوستی و عشق و محبت همین است و بس. پذیرفتن یکدیگر با همه‌ی کاستی‌ها و ذهنیات، خواسته‌ها و آرزوها. از اینکه اهداف و آرزوهای خود را مطرح کنیم، نگران برچسب خوردن‌های جورواجور نخواهیم بود. لازم نیست تحت فشار باشیم تا موقعیت و جایگاه خود را در نظر او تثبیت کنیم. ضرورتی ندارد برای پذیرش خود، منویات درونی خویش را پنهان کنیم. می‌توانیم ضعف‌ها و کاستی‌ها، نگرانی‌ها و دلمشغولی‌ها و علایق خود را به‌راحتی و بدون دغدغه‌ی خاطر نشان دهیم. کج خلق بودن گاه و بی‌گاه، اوقات تلخی کردن‌ها، بد آواز خواندن دوره‌می یا گریه کردن هیجانی، ایرادی ندارد و به‌عنوان نقطه ضعف به رخ ما کشیده نمی‌شود. اگر برای مدتی از جذابیت‌های ما کاسته شود یا کمی شر و شور داشته باشد یا شئون لازم‌های خود را رعایت نکنیم، همسر رفتارهای زننده‌ی ما را تحمل می‌کند و آنها را به پای شخصیت ما نمی‌گذارد و برای دور شدن از این مرحله، نه تنها از ما دلزده و رنجور نمی‌شود، بلکه به ما کمک هم می‌کند. می‌توانیم در هر ساعتی از شبانه‌روز، حتی در اوقات نامناسبی مانند نیمه‌شب‌ها، همسر خود را از خواب بیدار کنیم تا در غم و اندوه یا شادی و هیجان ما شریک شود. کمترین زخم‌های درونی و حتی سطحی‌ترین خراش‌ها و صدمات روحی ما، نه تنها مورد بی‌مهری قرار نمی‌گیرد، بلکه در معرض توجه هم قرار می‌گیرد، به آنها بها داده می‌شود و برای ترمیم آنها، تلاش و همراهی تام و فداکارانه‌ای صورت می‌گیرد. حتی می‌توانیم از موضوعات عجیب و غریبی حرف بزنیم که در همان لحظه به‌صورت فی‌البداهه به ذهن ما خطور کرده بود و همان افکار و آرزوهایی که پس از گذشتن و عبور از دوران کودکی، تا به حال اظهار نکرده بودیم و البته هیچگاه هم چنین توجهی بدان ننموده بودیم. یعنی از همان آخرین باری که دیگران با محبت و علاقه‌ی فراوان، انرژی زیادی را صرف گفتگو در این باره

می‌کردند که: آیا دکمه‌ی بالایی ژاکت کشفاف ما باید بسته شود و یا باز بماند، هرگز چنین بذل و بخشش توجهی صرف ما نشده بود.

در حضور همسر، ارزیابی شخصیت، داوری، قضاوت و سنجش آنی اعمال و رفتار ما، نه تنها انجام نمی‌گیرد، بلکه ورنه اندازه و ارزش‌گذاری از روی بدگمانی و همراه با عیبجویی هم ممنوع بوده و برای همیشه کنار گذاشته می‌شود. به‌طور قطع و با اطمینان کامل، او وقت خود را به وفور در اختیار ما قرار می‌دهد و به ما این فرصت را می‌دهد که افکار و خواسته‌های خود را به‌راحتی به‌زبان بیاوریم. وقتی که اشاره‌ای مختصر و جزئی به چیزی بکنیم، مشتاق و هیجان‌زده می‌شود تا بیشتر بداند. وقتی که در میان صحبت دچار لکنت می‌شویم و یا مکث می‌کنیم، به ما می‌گوید: «خب، ادامه بده» و ما را تشویق می‌کند که حرف بزنیم و از چیزی نترسیم. در چنین شرایطی، فقط الفاظی نظیر همین‌ها برای ما به‌کار برده نمی‌شود: «طفلك بیچاره»، «حیوونکی» و... و البته بعد هم از ما رو بر نمی‌گرداند. بلکه متقابلاً به کمک ما آمده و ما را تشویق می‌کند که: «هرچه می‌خواهد دل تنگت بگویی» و در مورد جزئیات ماجرا از ما می‌پرسد و سعی و تلاش زیادی به‌خرج می‌دهد که ما را کاملاً و همانطور که هستیم، درک کند و به فهم متقابل برسد. او با کنار هم گذاشتن جزئیات یک پازل مهیج، از زندگی درونی ما و البته گذشته‌ی پرفراز و نشیب زندگی مان، تصویر صحیح و مناسبی فراهم می‌کند. بخش‌های شکننده و آسیب‌پذیر وجود ما، آرزوها و امیال درونی ما، و البته روحیات نیازمند به پرورش و نواختن ما، در دستان امین و کاملاً اطمینان‌بخش فرد مناسبی قرار می‌گیرد. ما در مقابل چنین شخصی، شدیداً احساس قدرشناسی می‌کنیم و حس نزدیکی می‌نماییم، درواقع، او همان کسی است که برای ما کاری کرده کارستان، همان کاری که حتی خود ما هم فکر می‌کردیم کاری است غیرممکن و ناشدنی. این کار مهم و حیاتی در زندگی ما چیست؟

اینکه ما را تمام و کمال و واقعاً خوب بشناسد، همانگونه که هستیم باز هم

دوستانم بدارد.

در این صورت و در کنار این شخصیت است که می‌توانیم از آن حس مخرب و فراگیر بگریزیم، همان احساسی که بدون وجود وی، ممکن بود همه‌ی وجود ما را فراگیرد. این حس بد و تخریبگر، که نشان می‌داد تنها راه ممکن برای اینکه مردم به ما علاقمند شوند و ما را دوست داشته باشند، این است که «بیشتر بخش‌های ضمیر واقعی مان را پنهان کنیم. یا به عبارت دیگر: کاملاً نشان ندهیم که در حقیقت کی هستیم. او به‌عنوان منجی و نجات‌بخش وارد زندگی نه‌چندان پررونق ما شده و در حقیقت، ما را با همه‌ی وجودمان پسندید و آن را با همان شکل و هیبت، نه تنها پذیرفت، بلکه آن را مورد تمجید و تقدیر قرار داد. و حضور ما را با شوق و ذوق و آغوش باز استقبال کرد و هیچگاه در صدد قضاوت ما برنیامد.

در اینجا و در این مرحله از زندگی‌مان هستیم که آهسته آهسته و گام به گام، احساس می‌کنیم که ما هم وجود داریم. از زمانی که با او هستیم به یک نتیجه‌ی مثبت رسیده‌ایم و احساس می‌کنیم که هویت ما در امان خواهد بود و کسی نمی‌تواند به خود واقعی ما صدمه بزند. ما را با همه‌ی وجودمان و تمامی محتوایمان مورد پذیرش قرار داده و به دیگران معرفی نماید؛ در این وهله از زندگی‌مان است که به این احساس می‌رسیم که تنها مدافع و پشتیبان اول و آخر داستان زندگی خود نخواهیم بود و کسان دیگری هم هستند که با ما و افکار ما همراه شده‌اند. یعنی شخص دیگری به‌طور تمام و کمال در کنار ما هست که تمامیت ما را بپذیرد، درک کند و یاری رساند که داستان زندگی خود را بسازیم. وقتی که بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی دنیا نسبت به ما و افکار و اندیشه‌های ما، ما را خسته، دلسرد و فرسوده می‌کند. وقتی جهان با همه‌ی بزرگی و وسعتش، امید ما را تباه و منجمد می‌سازد، آن وقت می‌توانیم نزد معشوق برگردیم و دوباره روحیه‌ی خود را به‌دست بیاوریم. با او و به کمک او، به گونه‌ای دیگر به خود نگاه کرده و درباره‌ی آنچه اتفاق افتاده، دوباره به فکر فرو رویم و همین حس جادویی است که گویی چشمان ما را می‌شوید تا ما را دوباره به خود مطمئن کند و تسلی دهد. او آمده است که ما خود را