

به نام خدا

زبان بی صدا

مؤلف :

حسین شریفی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: شریفی، حسین، ۱۳۶۲

عنوان و نام پدیدآورگان: زبان بی صدا/ مولف: حسین شریفی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.

شابک: ۵-۵۱۳-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زبان بی صدا

رده بندی کنگره: ۹۸۳ TP

رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۳۲۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: زبان بی صدا

مولف: حسین شریفی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زیر جلد

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۵-۵۱۳-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran.jeenet.ir



فهرست

۷.....	پیش گفتار
۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول
۱۱.....	کجا بودیم؟
۱۱.....	پازل هویت
۱۲.....	لحظه‌ای که همه چیز متوقف شد
۱۳.....	راه، دور نیست.
۱۳.....	از یک شاه کلید استفاده می کنیم:
۱۵.....	فصل دوم
۱۵.....	افکار: چه کسی دارد فکر می کند؟
۱۸.....	بیانیه نظریه
۱۸.....	احساس، پیش از فکر
۲۱.....	فصل سوم
۲۱.....	فرمانروای درون
۲۱.....	احساسات را نمی بینیم؛ آن ها را زندگی می کنیم
۲۲.....	احساسی که آغاز یک روز را شکل می دهد
۲۳.....	دیدن احساس، آغاز آگاهی است
۲۳.....	زبان بی صدا؛ گفت و گویی که شنیده نمی شود
۲۴.....	اولین زبان ما، قبل از کلمات

احساسات چگونه خودشان را نشان می‌دهند؟.....	۲۵
وقتی احساس دیده نمی‌شود، با آن یکی می‌شویم.....	۲۵
وقتی ترس پشتِ دفاع پنهان می‌شود.....	۲۶
عشق؛ احساسی که با کلمات کامل نمی‌شود.....	۲۷
آیا صدای این زبان را می‌شنویم؟.....	۲۷
فصل چهارم.....	۲۹
آیا احساس قبل از فکر می‌آید؟.....	۲۹
اما اینجا یک سؤال مهم‌تر پیش می‌آید.....	۳۰
اینجاست که سؤال اصلی فصل، برایمان معنای دیگری پیدا می‌کند.....	۳۳
فصل پنجم.....	۳۵
چه چیزی احساس ما را شکل می‌دهد؟.....	۳۵
چه کسی هستیم. چطور باید رفتار کنیم. چه چیزی را باید دوست داشته باشیم. از چه چیزی	
باید بترسیم.....	۳۵
این تفاوت را می‌توان در بزرگسالی هم دید.....	۳۶
فصل ششم.....	۴۳
گمگستگی.....	۴۳
عصبانی شدیم. ترسیدیم. رنجیدیم. یا خواستیم از خودمان دفاع کنیم.....	۴۳
دوباره ترسید. دوباره خشمگین شد. دوباره کینه گرفت. دوباره از خودش دفاع کرد.....	۴۵
برای دیگری کینه. برای دیگری نفرت. برای یکی انتقام. برای دیگری بدبینی.....	۴۵
فصل هفتم.....	۴۹
اتفاق فرماندهی.....	۴۹

فصل هشتم	۵۵
چرخه‌های پنهان	۵۵
الگویی که فکر می‌کنیم «خودمان» است	۵۵
بگذار با یک مثال شروع کنیم	۵۵
چرا الگو را نمی‌بینیم؟	۵۶
چرا حق به جانب می‌شویم؟	۵۷
وقتی چرخه خودش را تکرار می‌کند	۵۹
از کجا بفهمیم چرخه‌ای وجود دارد؟	۶۰
دوباره به احساس برگردیم	۶۲
یک چرخه را دنبال کن	۶۲
فصل نهم	۶۵
میان من و تو	۶۵
چند مثال از زندگی روزمره	۶۶
یکی از بستگان نزدیک برای خواستگاری دختر خانواده می‌آید	۶۶
فصل یازدهم	۷۷
خوابیده، هوشیار	۷۷
مسیر رسیدن به دیدن	۷۷
دشمن فرضی	۷۸
هویتی که باید از خودش دفاع کند	۷۹
فکرهای روانی	۸۲
دیدن، وقتی ذهن کنار می‌رود	۸۵

تکرار دیدن.....	۸۷
فصل دوازدهم.....	۸۹
تحت‌های درون.....	۸۹
بخش اول: سرچشمه.....	۸۹
چرا این اسم؟.....	۸۹
من اسم آنجا را گذاشتم «تحت‌های درون».....	۸۹

پیش‌گفتار

این کتاب را به تو هدیه می‌دهم؛ نه به‌عنوان یک متن برای خواندن، بلکه به‌عنوان راهی برای فراتر رفتن از خود. سال‌هاست با خودم نشسته‌ام؛ نه در سکوت بیرون، در همان جایی که هیچ صدایی نمی‌رسد و هیچ کلمه‌ای کافی نیست. در همان‌جا چیزی دیدم که نمی‌توانستم نادیده بگیرم؛ چیزی که پیش از هر فکری هست، پیش از هر تصمیمی، پیش از هر قضاوتی، پیش از آن‌که ذهن شروع به حرف زدن کند. چیزی آنجاست؛ ساکت، اما حاضر.

این کتاب تلاشی است برای نزدیک شدن به همان چیز. نمی‌خواهم برایت نظریه بسازم. نمی‌خواهم چیزی را ثابت کنم. فقط می‌خواهم دستت را بگیرم و ببریمت به جایی که شاید تا حالا با این چشم‌ها نگاه نکرده باشی.

یک سؤال، از همان ابتدا همراهت خواهد بود: یا افکارت سراغت می‌آیند، یا ساخته می‌شوند؟ جواب را از من نخواه؛ جواب، جایی در خودت منتظر است. این کتاب قرار نیست جای آن جواب را بگیرد؛ نه با جمله‌های انگیزشی، نه با دستورهای آماده و نسخه‌های سریع. این کتاب درباره‌ی همان چیزی‌ست که پیش از هر فکری در ما شکل می‌گیرد؛ همان که حاکم واقعی درون ماست.

در این مسیر، به شناخت خودمان می‌پردازیم؛ به فکر، و به همان احساساتی که ریشه‌ی همه‌چیزند. قبل از هر چیز و هر کاری، به یک باور نیاز داریم. وقتی به این باور برسیم که باید به خودشناسی برسیم، و این باور، بدون هیچ چشم‌داشتی در اعماق وجودمان شکل بگیرد، با همین باور، مطمئن باش نیمی از راه را طی کرده‌ایم. با همین باور، قدم اول را برمی‌داریم.

مقدمه

مسیری که از سکوت شروع شد

شروع راه

همان سکوتی که از آن گفتم، دقیقاً از همان جا این کتاب شروع شد؛ نه از یک کشف بزرگ، نه از یک لحظه‌ی نمایشی، از یک توقف ساده. همان جا که برای اولین بار از خودم پرسیدم: این چیزهایی که فکر می‌کنم «من» هستم، واقعاً من‌ام؟ جواب نداشتم. همین نداشتن جواب، اول مسیر بود.

چیزهایی که پیش از انتخاب من، به من داده شدند

قبل از اینکه بتوانم انتخاب کنم، یک‌سری چیز به من داده شد. اگر گفتند زشتم، خودم را زشت دیدم. اگر گفتند بداخلاقم، بداخلاق دیدم. اگر گفتند خوش‌اندامم، خوش‌اندام دیدم.

اگر گفتند مهربانم، مهربان دیدم. آیا من، همین تصویری هستم که خودم از خودم می‌بینم؟ یا فقط آینه‌ای‌ام از حرف‌های دیگران؟ وقتی هویتی که دارم را دیگران برایم ساخته‌اند، پس من از خودم چه دارم؟

همان روزها بود که فهمیدم: این‌ها متعلق به من نیستند؛ این‌ها فقط چیزهایی هستند که از قبل آمده‌اند. پس چرا فکر می‌کردم تمام موجودیت من، فقط همین ظاهر است؛ با همین خصوصیات؟ خصوصیتی که بیشتر وقت‌ها تنها در برابر دیگران از آن‌ها دفاع می‌کنم، در حالی که خیلی وقت‌ها خودم از آن‌ها خوشم نمی‌آید، چون خودم آن‌ها را نساخته بودم.

سکوت و شنیدن

اولین قدم، سکوت بود؛ نه فقط سکوت بیرونی، سکوت درونی. هرچه بیشتر سکوت می‌کردم، بیشتر می‌شنیدم. هرچه آرام‌تر حرکت می‌کردم، بیشتر می‌دیدم. چیزهایی را می‌شنیدم که قبلاً نمی‌شنیدم.

چه کسی دارد صحبت می‌کند؟ آیا آن که دارد صحبت می‌کند خودم است، یا آن که دارد گوش می‌دهد خودم است؟ سؤال مهم‌تر این است: چرا بیشترِ وقت‌ها اصلاً متوجه نمی‌شوم که این‌ها دارند حرف می‌زنند؟ فقط کافی‌ست یک لحظه بایستم، توجه کنم، نگاهشان کنم.

آن وقت می‌بینم چه غوغایی به پا کرده‌اند.

دیدن از درون

افکار و احساساتی که از بیرون می‌آیند، آن‌هایی که ذهن با یک‌سری داستان و چهارچوب می‌سازد، دقیقاً همان افکار و احساسات کاذب‌اند. نباید بگذاریم این‌ها، احساسات درونیِ واقعی‌مان را تحت‌تأثیر قرار دهند. اینجاست که اسمش را گذاشتم: شیرِ یک‌طرفه‌شیری که فقط یک طرف باز است. فقط احساسات درونی‌ام اجازه دارند به بیرون راه پیدا کنند؛ نمی‌گذارم احساسات و افکارِ کاذبِ بیرونی، از همان مسیر، وارد درونم بشوند.

یک چیز دیگر بود؛ همیشه آن‌جا بود؛ پیش از هر فکری، پیش از هر نقشی، پیش از هر اسمی. یک احساسِ اصیل. این کتاب، روایت رسیدن به همان لایه است؛ لایه‌ای که اسمش را گذاشتم: تحت‌های درون یا اعماق وجود برای دیدنش، باید دقیقاً به همان احساس قلبی توجه کنیم؛ و برای اینکه آن احساس قلبی، واضح دیده شود، باید خیلی عمیق در خودمان فرو برویم.

همه‌ی ما جایی ایستاده‌ایم و نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم؛

نه به خاطر اینکه راه نیست؛ به خاطر اینکه زیرِ لایه‌های باید و نباید زیرِ همه‌ی چیزهایی که به ما گفتند باشیم، صدای خودمان را گم کرده‌ایم. اما همین که الان این‌جایی، همین که این سؤال در تو هست، خودش یک شروع است. آیا این احساس، همین که الان در اعماقت هست، نمی‌تواند اولین قدم باشد؟ در طول این فصل‌ها، با نگاهِ صادقانه به خودمان، تک‌تک جواب این سؤال‌ها را خواهیم یافت؛ و چه‌بسا سؤال‌های بیشتر، و درون‌نگری بیشتری، در این دنیای ناشناخته‌ی اعماق وجود، خواهیم یافت.

امیدوارم این اراده برای شناخت این دنیای جدید، تمام راه‌ها را هموار کند.

فصل اول

کجا بودیم؟

آدمی که فکر می کرد خودش را می شناسد یک روز نشستم و با خودم فکر کردم: من کیستم؟ نه به شکل فلسفی، نه چون کتابی خوانده بودم. فقط یک لحظه، در میان همه ی کارها و حرف ها و برنامه ها، چیزی در درونم ایستاد و پرسید: آیا همه ی این تعاریفی که از خودت داری و فکر می کنی تو هستی واقعا توست؟

جواب نداشتم؛ نه چون سؤال سختی بود، بلکه چون تا آن لحظه، هیچ وقت واقعاً نپرسیده بودم. همیشه یک «من» بود که حرف می زد، تصمیم می گرفت، دفاع می کرد. اما این «من» از کجا آمده بود؟ چه کسی آن را ساخته بود؟

پازل هویت

تمام زندگی مان صرف چیدن پازلی شده که تصویر نهایی اش را کس دیگری طراحی کرده است. هر کدام، یک تکه را به ما چسبانده؛ خانواده یک تکه، مدرسه یک تکه، جامعه تکه ای دیگر. ما فقط نگاه کردیم و پذیرفتیم، چون نمی دانستیم راه دیگری هم هست. کم کم، بی آن که بفهمیم، شکلی گرفتیم که انتخاب خودمان نبود.

وقتی روبه روی آینه می ایستادیم، فقط همان آدمی را می دیدیم که پازل ساخته بود؛ کسی که حتی در انتخاب اسمش هم دخیل نبود. از کودکی، مادرم همیشه یک جمله را تکرار می کرد: توهم مهربان ترین فرزند من هستی، هم بد اخلاق ترین آن روزها معنای این جمله را نمی فهمیدم؛ فقط هر بار می شنیدمش، بی آن که بدانم، تکه ای دیگر به همین پازل اضافه می شد. سال ها گذشت، و کم کم دیدم رفتاری که از خودم نشان می دهم، عجیب شبیه همان تصویری ست که بارها درباره ام شنیده بودم. گاهی آن قدر مهربانم

که از حق خودم می‌گذرم، گاهی آن‌قدر تند که اطرافیانم تعجب می‌کنند.

انگار بین این دو نقطه در نوسانم. آیا واقعاً ذات من همین بوده؟ یا سال‌ها تکرار یک جمله، آرام‌آرام مرا به سمت همان نقشی سوق داده که دیگران برایم تعریف کرده بودند؟ اما یک چیزی را در خودمان حس می‌کردیم؛ پشت این پازل، حقیقتی هست؛ نه از فکر، بلکه از یک احساسِ درونی؛ احساسی که نمی‌دانستیم چیست، اما می‌دانستیم که هست.

لحظه‌ای که همه چیز متوقف شد

حدود شش سال پیش، یکی از دوستانم کتاب «لحظه‌ی حضور» را به من هدیه داد. با اشتیاق شروع به خواندنش کردم، اما حقیقت این بود که تقریباً هیچ‌چیز از آن را نمی‌فهمیدم. گاهی یک فصل را دو سه بار می‌خواندم، اما باز هم احساس می‌کردم نویسنده دارد از چیزی حرف می‌زند که از دسترس ذهنم خارج است. مدتی بعد فهمیدم مشکل از کتاب نیست؛ مشکل از شیوه‌ی خواندن من است.

فقط کلمات را می‌خواندم، بدون اینکه واقعاً به آن‌ها توجه کنم. از آن‌جا تصمیم گرفتم بعد از هر بخش مکث کنم، سکوت کنم، و ببینم آیا می‌توانم آنچه خوانده‌ام را در درون خودم تجربه کنم یا نه. روزی، هنگام خواندن یکی از بخش‌های کتاب، اتفاق عجیبی افتاد؛ برای چند ثانیه، گفت‌وگوی همیشگی ذهنم قطع شد. نه درگیر گذشته بودم، نه نگران آینده.

نه سؤالی در ذهنم بود، نه جوابی. فقط حضور داشتم. انگار زمان، برای لحظه‌ای از حرکت ایستاد. هیچ اتفاق خارق‌العاده‌ای در بیرون رخ نداده بود، اما در درونم سکوتی عمیق جریان داشت؛ سکوتی که با هیچ‌یک از تجربه‌های قبلی‌ام قابل مقایسه نبود.

آن لحظه، فقط چند ثانیه طول کشید؛ بعد دوباره ذهنم شروع به حرف زدن کرد و همه‌چیز به حالت عادی برگشت. اما همان چند ثانیه کافی بود تا بفهمم حضور فقط یک مفهوم فلسفی نیست؛ تجربه‌ای واقعی است که هر انسانی می‌تواند لمسش کند. آن تجربه‌ی کوتاه، مسیر نگاهم را تغییر داد. از آن روز، دیگر کتاب را فقط نمی‌خواندم؛ تلاش می‌کردم زندگی‌اش کنم.

راه، دور نیست.

حقیقت، نزدیک‌تر از هر چیزی است که تا به حال شناخته‌ایم. اگر دنبال همین حقیقت باشیم، راه کوتاه است و آسان. اما اگر هدف دیگری داشته باشیم، همین راه، بی‌نهایت طولانی می‌شود. چرا دسترسی به آن این قدر دشوار به نظر می‌رسد؟

چون در جستجویش، با تمام نیرو می‌دویم. فکر می‌کنیم برای رسیدن به سکوت، باید اراده‌ای بی‌نهایت به خرج دهیم. اما هیچ‌کس با دویدن، به «خود» نرسیده است. ایستادن، دشوارتر از دویدن است؛ چون در ایستادن، دیگر نقابی برای پنهان شدن نداریم.

برای رسیدن به آن، باید صادق‌ترین نگاه ممکن را به خودمان داشته باشیم؛ بدون چشم‌داشتی جز خود حقیقت.

از یک شاه‌کلید استفاده می‌کنیم:

سکوت نه سکوتی که باید بسازی؛ سکوتی که وقتی دست برمی‌داری، خودش آن جاست. هر لحظه، بدون این سکوت نمی‌توانیم قدمی برداریم. این سکوت، سکوتی خالی‌ست؛ فقط به تنها چیزی که باید نگاه کنیم، نگاه می‌کنیم: به اعماق همین سکوت. در آن می‌بینیم این اراده و این خواستن، تا چه اندازه واقعی‌اند؛ یا فقط عادی هستند که ذهن ساخته.

زیربنای این مسیر، فقط صداقت است. با همین صداقت است که می‌توانیم، در همان لحظه، عمیق در خودمان فرو برویم و بدون هیچ قضاوتی، به لایه‌های احساسی‌مان نگاه کنیم؛ فقط ببینیم. چون ما هیچ‌وقت از طریق ذهن، نمی‌توانیم قضاوتی صادقانه بسازیم.

آیا سوئیچی هست که باید بزنیم؟

دکمه‌ای که باید فشار بدهیم تا ذهن خاموش شود؟ جواب، «خیر» است. تنها چیزی که نیاز داریم این است: در آن لحظه، دنبال هیچ هدفی نباشیم. اگر نمی‌توانم سکوت کنم، یا افکارم را ببینم، بگذارم

همین‌طور بگذرد.

زور زدن برای توقف افکار، همان تله‌ی ذهن است؛ ذهن دقیقاً همین تقلا را می‌خواهد.

موانع

برای رسیدن به خودمان، باید از هزاران «خود» دیگر رد شویم؛ همان شرطی‌شدگی‌هایی که توسط چارچوب‌های تربیتی، اجتماعی و فرهنگی، ناخواسته در ما ساخته شدند؛ عادت‌هایی که در هم بافته شدند و حصاری از شرطی‌شدگی دور ما به‌وجود آوردند؛ و ما، غرق در آن شدیم، بدون اینکه بتوانیم آن را ببینیم؛ مثل ماهی درون آب، که هیچ‌وقت آب را نمی‌بیند. اما ما، می‌توانیم سرمان را از آب بیرون بیاوریم؛ می‌توانیم برای اولین بار ببینیم که در چه چیزی غرق بوده‌ایم. و همین‌جاست که سؤال اصلی خودش را نشان می‌دهد: اگر ما این افکار را نساخته‌ایم و حتی نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم، پس چه کسی پشت پرده‌ی ذهن ایستاده و آن‌ها را تولید می‌کند؟ ادامه در فصل دوم: افکار

فصل دوم

افکار: چه کسی دارد فکر می‌کند؟

پیش از ورود به این بحث، بگذار یک چیز را روشن کنم. من نه استادم، نه دکتر، نه روان‌کاو، نه روان‌پزشک. یک انسان عادی‌ام؛ مثل تو. هرچه در این کتاب گفته‌ام و خواهم گفت، همه از تجربه‌ی قلبی خودم است؛ و شاید در جاهایی، حتی با گفته‌ی بسیاری از اساتید هم فرق داشته باشد.

هیچ‌وقت تأکید نمی‌کنم این‌ها «درست»‌اند یا کسی «اشتباه» می‌گوید. فقط می‌گویم: جواب را باید خودت، با سکوت، با عمیق‌شدن در اعماق وجودت، با قلبت - نه ذهنت - و با کامل‌ترین صداقت با خودت، پیدا کنی. اگر چند دقیقه سکوت کنیم، چیزی را می‌بینیم که همیشه با ما بوده است: افکار. جمله‌هایی که در ذهن بالا و پایین می‌روند، تصویرهایی که می‌آیند و می‌روند، داستان‌هایی که نیمه‌کاره ساخته می‌شوند، قضاوت‌هایی که بدون اجازه‌ی ما صادر می‌شوند.

آن‌قدر به این صدا عادت کرده‌ایم که فکر می‌کنیم خود ما هستیم که داریم حرف می‌زنیم. اما اگر فقط کمی نگاه کنیم، یک چیز واضح می‌شود: بیشتر وقت‌ها، افکار قبل از انتخاب ما شروع می‌شوند؛ و حتی وقتی نمی‌خواهیم، ادامه پیدا می‌کنند. مثل رادیویی که روشن مانده، بدون این‌که کسی برنامه‌اش را انتخاب کرده باشد. همین‌جا یک سؤال بزرگ، آرام‌آرام خودش را نشان می‌دهد: اگر این افکار بدون خواست آگاهانه‌ی ما می‌آیند، پس چه کسی پشت پرده‌ی ذهن ایستاده و آن‌ها را تولید می‌کند؟

در پیش‌گفتار، این سؤال را با هم مطرح کردیم: «آیا افکارت سراغت می‌آیند، یا ساخته می‌شوند؟» در ظاهر، جواب ساده است: «خودم فکر می‌کنم.» اما فقط کافی است چند ساعت به ذهن خودت نگاه کنی؛ نه برای تحلیل، فقط برای دیدن. می‌بینی که بسیاری از فکرها، بدون این‌که آن‌ها را انتخاب کرده باشی، مثل موج می‌آیند و می‌روند؛ گاهی از گذشته، گاهی از آینده، گاهی از ترس، گاهی از آرزو. ما فقط وسط این رفت‌وآمدها ایستاده‌ایم.