به نام خدا

زبان بی‌صدا — آگاهی قبل از احساس

مولف :

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 بی‌صدا ـــ آگاهی قبل از احساس/ مولف: حسین شریفی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.
شابک : ۵-۹۸۰-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : زبان بی‌صدا ـ آگاهی قبل از احساس
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۱۲۴۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : زبان بی‌صدا ـــ آگاهی قبل از احساس
مولف : حسین شریفی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۸۰۰۰۰تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۵-۹۸۰-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه ۷
چرا جلد دوم را آغاز می‌کنم؟ ۷
بخش اول ۹
پرسش ۹
فصل اول ۹
سه دسته در برابر احساس و پرسش اصلیِ دیدن ۹
فصل دوم ۱۱
چرا ماندن در رفتار را به دیدنِ احساس ترجیح می‌دهیم؟ ۱۱
فصل سوم ۱۹
لحظه پیش از رفتار؛ دیدن آنچه میان تصمیم و عمل رخ می‌دهد ۱۹
بخش دوم ۲۵
دانستن و دیدن ۲۵
فصل چهارم ۲۵
دانستنِ بی‌دیدن ۲۵
فصل پنجم ۳۱
دو نوع دیدن؛ دیدنِ ذهن ۳۱
فصل ششم ۳۵
سرپوشِ «من آدم آگاهی هستم» ۳۵
فصل هفتم ۴۱
آگاهی چیست و چه نیست؟ ۴۱
بخش سوم: فرمانده کیست؟ ۴۵

فصل هشتم ۴۵
احساس ذاتی و دو نوع خواستن ۴۵
فصل نهم ۴۹
فرمانده کیست؟ ۴۹
فصل دهم ۵۳
عزیزان و دیگران ۵۳
رفتار ناآگاهانه، نیت دیدن، غریبه و عزیزان — ترس از دست‌کشیدن از موضع ۵۳
بخش چهارم ۵۷
بازگشت به سکوت ۵۷
فصل یازدهم ۵۷
در لحظه رفتار ۵۷
خواستنِ ذهنی — خواستنِ قلبی (بی‌دلیل) ۵۹
از دیدنِ پس از رفتار تا دیدن در لحظه ۶۱
فصل دوازدهم ۶۳
نیتِ دیدن، ورود ذهن و تمرین ۶۳
تمرین کوتاه — • بعد از آرام شدن بنشین ۶۴
بخش پنجم ۶۷
آگاهی ۶۷
فصل سیزدهم ۶۷
ذهن و آگاهی؛ تفاوتِ اندیشیدن با دیدن ۶۷
فصل چهاردهم ۷۱
آگاهی چیست؟ خلوص، حضور و رهایی از چارچوب‌ها ۷۱
«هیچ» به معنای نبودن نیست ۷۴
توجه‌کردن و دیدن ۷۴

آگاهی را از رفتار خوب جدا کنیم..... ۷۴
فصل پانزدهم..... ۷۷
سرچشمه آگاهی؛ احساس ذاتی و یگانگی هر انسان..... ۷۷
آگاهی ذاتی و آگاهی اکتسابی..... ۷۸

مقدمه

چرا جلد دوم را آغاز می‌کنم؟

گاهی می‌دانیم اما نمی‌خواهیم بدانیم؛ گاهی می‌دانیم اما نمی‌خواهیم ببینیم. تصمیم برای آغاز جلد دوم از این‌جا شکل گرفت که نمی‌خواستم فقط بنشینم و جلد اول را با فصل‌ها و توضیح‌های تازه تکرار کنم. در جلد اول درباره احساس، ذهن و نقش آن‌ها در شکل‌گیری رفتارها صحبت کرده‌ایم؛ اما در زندگی، پرسشی باقی می‌ماند که با دانستنِ توضیح‌های قبلی به‌تنهایی پاسخ نمی‌گیرد: وقتی انسان می‌داند یک رفتار بارها تکرار شده، از پیامدهایش خسته است و حتی می‌داند احساس‌ها می‌توانند در شکل‌گیری آن نقش داشته باشند، چرا باز همان رفتار را انجام می‌دهد؟ این پرسش، نقطه آغاز این جلد است. مسئله فقط این نیست که رفتار از کجا می‌آید؛ مسئله این است که پس از شناختنِ بخشی از مسیر، چرا دانستن لزوماً به دیدن منجر نمی‌شود و چرا دیدنِ خودِ رفتار با دیدن آنچه در درون ما می‌گذرد یکی نیست.

برای نزدیک‌شدن به این پرسش، قرار نیست همه رفتارها و الگوهای رفتاری را یکی‌یکی موشکافی کنیم. مثال‌هایی مانند سیگارکشیدن یا تکرار یک واکنش، فقط به‌اندازه‌ای به کار می‌آیند که مسئله اصلی را روشن کنند. تمرکز این جلد بر موضوعات بنیادی و تأثیرگذاری است که می‌توانند مخاطب را به شناخت نزدیک‌تر کنند؛ به‌ویژه جاهایی که دانستن، باورکردن، خواستن و دیدن با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند. این کتاب از پرسش‌ها، تجربه‌ها و گفت‌وگوهایی شکل‌گرفته که در آن‌ها یک موضوع از چند جهت بررسی شده است. در تنظیم متن، هدف این است که مسیر بحث روشن و پیوسته باشد، نه این‌که هر گفت‌وگو به‌صورت قطعه‌ای جدا باقی بماند. تکرارهای لفظی باید کنار بروند، اما تفاوت‌های معنایی و پرسش‌هایی که هنوز پاسخ قطعی ندارند نباید با حذف یا حدس از میان بروند.

پس از این‌جا با یک پرسش ساده پیش می‌رویم: اگر می‌دانیم، چه چیزی مانع دیدن است؟ و اگر باور کرده‌ایم، چرا همان الگوی رفتاری می‌تواند همچنان ادامه پیدا کند؟

بخش اول

پرسش

فصل اول

سه دسته در برابر احساس و پرسش اصلیِ دیدن

سه دسته در برابر احساس — سه گروه، با شرح بیشتر

می‌توان انسان‌ها را، برای روشن‌شدن بحث، در سه گروه در نظر گرفت. گروه اول کسانی هستند که اساساً از نقش احساسات در شکل‌گیری رفتارهای خود آگاهی چندانی ندارند. ممکن است احساس را فقط در حد خشم، رنجش، گرسنگی یا تشنگی بشناسند؛ یعنی حالتی که تجربه می‌شود، اما ارتباط آن با فکرها و رفتارهای تکراری چندان برایشان روشن نیست. گروه دوم کسانی هستند که می‌دانند احساسات و عواطف بر رفتار تأثیر می‌گذارند، اما نمی‌دانند در لحظه وقوع رفتار چگونه با این شناخت روبه‌رو شوند یا چه چیزی را باید در خودشان مشاهده کنند. گروه سوم کسانی هستند که می‌دانند احساسی در درونشان وجود دارد و می‌دانند باید آن را ببینند، اما گاهی نمی‌خواهند با آن روبه‌رو شوند. ممکن است درباره شناخت، آگاهی و مشاهده مطالعه کرده باشند، مدتی رفتارها و احساسات خود را زیر نظر گرفته و حتی بعضی از الگوهای درونی خود را شناخته باشند؛ بااین‌حال، وقتی یک رفتار از آن‌ها سر می‌زند، باز هم همان الگوی گذشته تکرار می‌شود. در چنین لحظه‌ای ممکن است دانسته‌هایشان در حاشیه قرار بگیرد؛ یا حتی بدانند چه چیزی در درونشان می‌گذرد، اما نخواهند آن را ببینند، چون دیدنِ آن شاید موضعی را که در آن ایستاده‌اند تغییر دهد.

این تقسیم‌بندی برای برچسب‌زدن به افراد نیست. هدف این است که هرکدام از ما صادقانه ببینیم در کدام وضعیت قرار داریم و شناختی که از آن حرف می‌زنیم، در زندگی واقعی ما چه جایگاهی دارد.

دسته اول — درباره دسته اول پیش‌تر مفصل صحبت کردیم: احساسات چه هستند و از کجا نشأت می‌گیرند، و رفتارهای روانی و احساسی ما از کجا می‌آیند. گفتیم از بچگی تا بزرگسالی، عوامل بیرونی

برای ما هویتی ساخته‌اند و ما نسبت به آن هویت واکنش نشان می‌دهیم. اگر آن هویت تأیید و تشویق شود خوشحال می‌شویم. اگر انتقاد شود، به آن توهین شود، یا از جایگاه و درجه‌ای که برایش در نظر گرفته‌ایم کوچک‌تر شمرده شود، ناراحت می‌شویم و از آن دفاع می‌کنیم. دور آن هویت چارچوبی درست کرده‌ایم، و طبق آن چارچوب و خط‌مشی، احساسات ما تغییر می‌کند: اگر در آن راستا عمل شد، احساس ما هم مطابق همان شرایط پدیدار می‌شود، و اگر عمل نشد، جور دیگر.

چرا این دسته در دسته اول قرار گرفت؟ چون آن‌قدر با این تعریف‌ها یکی شده‌ایم که آن‌ها را دقیقاً خودِ خودمان می‌دانیم، نه چیزی غیر از خودمان. بدون آن‌ها خودم را هیچ می‌دانم، و این را به خودمان قبول نمی‌کنیم.

دسته سوم؛ و دسته این کتاب — این بخش درباره دسته سوم است. گاهی آن‌چنان در احساس خودم غرق می‌شوم و از احساسی به احساس دیگری می‌روم که نمی‌خواهم آن‌ها را ببینم، با این‌که می‌دانم اگر عمیق شوم و نگاه کنم می‌توانم ببینمشان. می‌ترسم همین دیدن مرا نسبت به آن احساس آرام‌تر یا بی‌تفاوت‌تر کند، چون آرام شدن را خلاف موضع خودم می‌دانم. دقیقاً مثل وقتی که درباره چارچوب‌های خودمان صحبت می‌کردیم و گفتیم این چارچوب‌ها برای ما آن‌قدر مهم‌اند که حتی نمی‌خواهیم آن‌ها را ببینیم.

پرسشِ محوریِ این جلد — پرسش اصلی و محوری این جلد این است: وقتی انسان از چیزی آگاه است، چرا این آگاهی مانع تکرار همان رفتار نمی‌شود؟ چون این بار مسئله ندانستن نیست. انسان می‌داند، رفتار خودش را می‌شناسد، از پیامدهایش آگاه است و حتی می‌داند که بارها تصمیم گرفته آن را تکرار نکند؛ با این حال همان رفتار دوباره اتفاق می‌افتد.

بیایید این‌جا یک بررسی صادقانه بکنیم. قبلاً نمی‌دانستیم که احساس باعث ایجاد این افکار می‌شود. ولی الان می‌بینیم که با این‌که می‌دانیم احساس باعث ایجاد این رفتار و این الگوی رفتاری ما شده، هیچ تفاوت رفتاری و شناختی در وجود ما به‌وجود نیامده؛ شکل نگرفته. دو لحظه را در نظر بگیر: پیش از این‌که بدانی، و بعد از این‌که می‌دانی. صادقانه بگو چه تفاوتی پیدا شده بین قبل از دانستن و الان که می‌دانی، و با این‌که می‌دانی، باز یک جای دیگر همان تصمیم را می‌گیرم؟ چرا این سؤال را می‌پرسم؟ منظورم از «چه اتفاقی افتاد؟» این است: آن باوری که در این مدت شکل گرفت، که احساس تا حدودی عامل همه این‌هاست، چه تفاوتی دارد با قبل از رسیدن به این شناخت؟ آیا به واسطه این شناخت، الگوی رفتاری ما شکل دیگری گرفته؟ یک بار دیگر می‌پرسم: قبلاً نمی‌دانستم، ولی الان که می‌دانم، همان الگوی رفتاری از من شکل می‌گیرد. من می‌گویم حتی در همین لحظه که داری این کتاب را می‌خوانی.

فصل دوم

چرا ماندن در رفتار را به دیدنِ احساس ترجیح می‌دهیم؟

وقتی می‌دانم، ولی همان رفتار تکرار می‌شود ما مثال سیگار را از چند جهت بررسی کردیم. گفتیم بعضی‌ها واقعاً نمی‌خواهند سیگار بکشند و حتی در حین کشیدن هم حال خوبی ندارند، ولی باز می‌روند و می‌کشند. یا پیش از کشیدن با خودشان کنار می‌آیند که نمی‌خواهند بکشند. ولی در هر دو حالت، در انتها تصمیمی گرفته می‌شود که شاید بارها و بارها برخلافش عمل کرده‌ایم. ما در جلد اول زبان بی‌صدا درباره این موضوع‌ها مفصل حرف زدیم و نمی‌خواهم دوباره وارد آن‌ها شوم، چون الان موضوع مهم‌تری پیش آمده. گفتیم قبلاً نمی‌دانستیم که ذهن دستور را از اتاق فرماندهی می‌گیرد، و احساساتی که پشت ذهن شکل می‌گیرند باعث ساخته‌شدن داستان‌ها و خاطراتی در ذهن می‌شوند که پشتوانه‌ی رفتارهای ما هستند. الان نمی‌خواهم درباره همه واکنش‌های رفتاری حرف بزنم؛ فقط یک موضوع را می‌خواهم مطرح کنم. الان که می‌دانیم چه چیزی باعث شد، با این‌که به خودم گفتم نمی‌خواهم فلان کار را بکنم، بلافاصله یا بعداً همان عمل دوباره شتاب می‌گیرد؛ حتی با وجود مقاومتی که در این مدت صورت گرفت، و حتی با وجود سرزنش و ناراحتی از خودم بعد از آن عمل، باز هم این چرخه تکرار می‌شود.

وقتی این چرخه تکرار می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا برای ما عادی می‌شود و به کار خودمان ادامه می‌دهیم، یا غیر از این است؟ نمی‌خواهم ریزِ الگوهای رفتاری را تعریف کنم، فقط می‌خواهم بگویم: فرض کنیم قبلاً نمی‌دانستیم و گفتیم اشکالی ندارد؛ الان می‌دانیم. ولی با این‌که می‌دانیم، چه عاملی باعث می‌شود همان رفتار را انجام بدهیم؟ این فقط بحث سیگار نیست. اگر توجه کنیم، در همه الگوهای رفتاری تقریباً چنین چیزی وجود دارد. گاهی بعضی کارها را آن‌قدر تکرار می‌کنم که به یک الگوی رفتاری تبدیل می‌شوند. حتی اگر از الگوی رفتاری خودم خبر داشته باشم و بدانم که این یک الگوست و مرا خسته کرده، هم از نظر روحی، هم جسمی، هم مالی، باز در لحظه‌ی انجام آن عمل نمی‌خواهم به این فکر کنم که دلیل این رفتار چیست. در اصل چیزی که مرا خسته کرده خودِ رفتار است. بارها شده که شاید حتی از داستانی که باعث شده در آن رفتار قرار بگیرم آگاه باشم و بدانم حتماً دلیلی پشت این رفتار هست، ولی نمی‌خواهم بروم آن دلیل را ببینم؛ فقط به آن حال و احساسی که به واسطه رفتارم دارم آگاهم.

خیلی وقت‌ها هم قبل از این‌که رفتاری از من سر بزند یا تصمیمی برای انجام آن بگیرم، با این‌که می‌دانم آن رفتار خوب نیست و بارها تکرارش کرده‌ام و مرا خسته کرده، باز مطابق همان تصمیم عمل می‌شود و داستانِ آن رفتار شکل می‌گیرد، و تنها چیزی را که پشت آن رفتار قرار گرفته نمی‌خواهم ببینم. و برای ندیدنش هم باز داستان‌هایی ساخته می‌شوند. یک مثال بگویم. کسی که سیگار می‌کشد یا مواد مخدر مصرف می‌کند، شاید به نقطه‌ای برسد که این الگوی رفتاری واقعاً کلافه‌اش کرده باشد. حتی در حین مصرف هم متوجه غلط‌بودن این الگو هست، و شاید خیلی وقت‌ها با خودش کلنجار برود که چرا این کار را می‌کنم. شاید حتی پیش از آن‌که اقدام کند، با خودش کلنجار برود و بگوید نمی‌خواهم این کار را بکنم. آن خستگی‌ها و اذیت‌شدن‌ها شاید واقعاً وجود داشته باشند، ولی این‌ها فقط درباره نوعِ رفتارند. چه چیزی باعث می‌شود که ما فقط خودِ این نوع رفتار را ببینیم؟ با این‌که الان می‌دانیم عاملی پشت آن هست، باز هم پیش از آن‌که رفتار را انجام بدهیم نمی‌خواهیم آن سرچشمه را ببینیم؛ همان سرچشمه‌ای که درباره‌اش حرف زدیم و گفتیم باید یک قدم به عقب برگردیم و دلیلِ به‌وجودآمدنِ آن رفتار را ببینیم.

شخصی می‌گوید من دیگر نمی‌خواهم سیگار بکشم، ولی چند لحظه بعد سیگار را روشن می‌کند. شاید حتی بارها در همان چند لحظه مقاومت هم بکند، ولی مقاومتش جواب نمی‌دهد و سیگار می‌کشد؛ و شاید این اتفاق پشت سر هم، چندین و چندین بار تکرار شود. چه عاملی باعث می‌شود؟ ما در بحث احساس هم به این پرداختیم و گفتیم تصمیمی که برای نکشیدن سیگار گرفته شده از کجا آمده است. قبلاً می‌گفتیم از ذهن: یک بار ذهن می‌گوید نکش. ولی چه عاملی باعث می‌شود که با وجود این تصمیم، و با وجود مقاومتی که خودِ ذهن هم کرده، چند لحظه بعد سیگار کشیده شود؟ این‌جا چه کسی تصمیم گرفته؟ آیا ذهن باعث شده، به واسطه داستان‌ها و خاطرات و هیجان‌هایی که ساخته؟ خیر؛ چون ذهن در حال مقاومت برای نکشیدن بوده. پس چه قدرتی باعث شد سیگار کشیده شود؟

اگر یک قدم به عقب برگردیم و عمیق شویم، به همان لایه‌ی احساسی که عاملِ آن تصمیم اولیه بود، یعنی احساس تنفر از سیگار که دستور مقاومت را به ذهن داد، می‌پرسم: در چند لحظه‌ی بعد، پشت آن مقاومت چه احساسی به‌وجود آمد؟ آیا احساس نیاز شکل نگرفت؟ آیا احساس ترس از این‌که نمی‌توانم بدون سیگار باشم شکل نگرفت؟ با شکل‌گرفتن این احساس‌ها، سیگنالی که به ذهن می‌رسد عوض می‌شود و دستور کشیدن سیگار صادر می‌شود. ولی ما فقط تصمیم‌هایی را می‌بینیم که ذهن گرفته، چون از همان اول به ما گفته‌اند که همه تصمیم‌های ما از ذهن است، و تصمیم‌های ذهنی باعث می‌شوند رفتار از ما سر بزند.

و حتی وقتی می‌خوانیم که عاملی پشت ذهن و پشت فکر وجود دارد، شاید این دانستن آن قدرت را به‌وجود نیاورد؛ شاید آن باوری که باید به این خواستن و پذیرفتن قدرت بدهد، آن قدرت را نداشته باشد. شناخت چقدر برای ما اهمیت دارد؟ پیش از پاسخ‌دادن به این پرسش، باید ببینیم شناخت احساسات و

الگوهای رفتاری چه اندازه برای ما اهمیت دارد. ممکن است کتابی خوانده باشیم، در سمیناری شرکت کرده باشیم یا مدتی به مشاهده خودمان پرداخته باشیم. اما اکنون باید از خودمان بپرسیم: شناخت الگوهای رفتاری خودم چقدر برایم اهمیت دارد؟ آیا واقعاً می‌خواهم آن‌ها را بشناسم، یا فقط به این موضوع علاقه‌مند شده‌ام و درباره‌اش چیزهایی می‌دانم؟

گاهی آن‌قدر به رفتارهای خود عادت کرده‌ایم که آن‌ها را بخشی از هویت خود می‌دانیم. زندگی امروزمان، روابطمان و حتی برداشت‌مان از خودمان در طول سال‌ها با همین الگوها شکل‌گرفته است. ممکن است سی یا چهل سال با آن‌ها زندگی کرده باشیم. پس عجیب نیست اگر صرف شنیدن چند جمله درباره آگاهی، ناگهان احساس شور و اشتیاق نکنیم یا تصور نکنیم که از فردا همه‌چیز تغییر خواهد کرد. باز برمی‌گردیم به موضوع اصلی کتاب: چرا ماندن در رفتار را به دیدن احساسات ترجیح می‌دهیم؟ اصلاً این موضوع دیدن احساسات را چقدر باور داریم که بتواند ما را به شناخت برساند؟ آیا تا حالا این سؤال را از خودت کرده‌ای؟ آیا این موضوع اهمیتی پیش تو دارد؟ جایگاهی پیش تو دارد؟ آیا آن را جزو رفتارهای خودت، جزو شناخت یا اصلاح رفتارهای خودت، یا جزو زندگی خودت می‌دانی؟

مثل همان چیزهایی که در رفتارهای روزمره آن‌ها را از خودت می‌دانی: دفاع از هویت را لازمه‌ی خودت می‌دانی، دفاع از چارچوب را لازمه‌ی خودت می‌دانی، حتی هزاران فکری که می‌گذرند و تو را در هر لحظه به این سمت و آن سمت می‌برند را لازمه‌ی خودت می‌دانی، هر اتفاق پیرامون خودت را لازم خودت می‌دانی و آن را جزو زندگی خودت. آیا در این زندگی، در این لازمه‌ها، احساسات و دیدن احساسات جایی دارند و اهمیتی؟ به همان اندازه که برای رفتارهای روزمره‌ای که برای خودمان ساختیم و هویت ساختیم، می‌جنگیم و دفاع می‌کنیم، به همان اندازه دیدن احساسات و خودِ احساسات را نیاز زندگی خودمان می‌دانیم؟

یا فقط می‌دانیم که احساسات وجود دارند و خواسته یا ناخواسته اتفاق می‌افتند: ناراحت می‌شوم، خوشحال می‌شوم، گرسنه می‌شوم، سیر می‌شوم. آن‌ها را در همین حد می‌بینیم، مثل ارگان‌های بدن، قلب و کلیه، که بدون این‌که توجه کنیم کار خودشان را می‌کنند، و احساسات هم بدون این‌که توجه کنیم کار خودشان را می‌کنند؟ آیا احساسات را در همین حد می‌بینیم؟ من می‌گویم حتی با شناختی که درباره احساسات پیدا کرده‌ایم، باز هم این شناخت به درصدی از باوری برمی‌گردد که به این موضوع داریم، و به دفاعاتی که از احساسات خودمان دیده‌ایم، و به این‌که تا چه حد و حدودی به درک این موضوع رسیده‌ایم. کاش به اندازه‌ای که همه رفتارها را جزئی از خودمان می‌بینیم و آن‌ها را هویت زندگی خودمان می‌دانیم، درصدی از آن باور را برای دیدنِ احساسات به کار می‌بردیم.

باز می‌گویم: چه چیزی باعث می‌شود رفتار را ترجیح بدهیم؟ مگر این هویت ذهنی چیست که این‌قدر به آن بها دادیم که امور را به دست بگیرد و خودش را فرمانده جلوه بدهد؟ چرا در اکثر اوقات برخلاف اصول رفتاری و برخلاف شناخت عمل می‌کند؟ مگر او کسی دیگر است، جدا از ما؟ جزئی از ارگان ما نیست؟ جزئی از وجود ما نیست؟ پس چرا در اکثر اوقات برخلاف اصول رفتاری ما عمل می‌کند؟ من می‌گویم خودت را جای ذهن بگذار. از بچگی تا بزرگسالی کم‌کم با کوچک‌ترین درخواست، دیگران اطاعت می‌کنند. وقتی دور و برت تعداد زیادی انسان هست و تا کوچک‌ترین درخواست را بدهی اطاعت می‌کنند و عمل می‌کنند، و کم‌کم با این مسئله بزرگ می‌شوی، آیا خودت را فرمانده یا فرمانروا نمی‌بینی؟ غیر از این است؟ دقیقاً ذهنم همین‌طور. از شرطی‌شدگی‌های کوچک بگیر، از پازل‌های هویتی، از شرطی‌شدگی‌ها، همه آن‌ها را ذهن ساخته و پرداخته و قفسه‌بندی کرده، یا بهتر بگویم نیرویی برای قدرت بخشیدن به خودِ ذهن، چون از همین شرطی‌شدگی‌های کوچک برای خودش هویت ساخت و از آن‌ها استفاده کرد تا خودی نشان دهد.

یک مثال برایت می‌زنم. در همان لحظه‌ی اول که به شیئی نگاه می‌کنی که اولین بار است به چشمت می‌خورد و کاملاً ناشناخته است، یک لحظه توجه کن: ذهن چه واکنشی نشان می‌دهد؟ در تجربه‌ی من، در همان لحظه‌ی اول، چیز زیادی نشان نمی‌دهد. چرا؟ چون آن شیء برایش ناشناخته است. نمی‌تواند به‌عنوان فرمانده‌ی ساختگی دستور بدهد. پس اینجا نمی‌تواند هویت خودش را نشان بدهد و درباره آن توضیحی بدهد، چون چیزی از آن در خودش ذخیره ندارد. یا مثال دیگر: در یک جمع، چند نفر نشسته‌اید و درباره موضوعی صحبت می‌کنند که برای ذهن شما کاملاً ناشناخته است و نمی‌توانید در آن شرکت کنید و اظهار نظر بکنید. در آن لحظه فقط ساکت نشسته‌اید، و شاید در کنار این سکوت یک سری حرکاتی انجام بدهید که جلب توجه کنید، مثلاً بلند بخندید، یا برای تأیید حرف طرف مقابل سر را تکان بدهید. ذهن فقط در همین حد می‌تواند واکنش نشان بدهد که بگوید «من هم حضور دارم، من هم هستم».

ذهنی که خودمان به آن هویت داده‌ایم، چطور اجازه می‌دهد به آن توجه نکنیم؟ قطعاً یک سری کارها انجام می‌دهد که آن هویت را از دست ندهد. برایت داستان می‌سازد، سرپوشی درست می‌کند و حائلی ایجاد می‌کند برای ندیدنِ احساسات. از همه ترفندها و ایده‌ها استفاده می‌کند. اگر حالت خوب باشد، از ترفند آگاهی استفاده می‌کند. اگر از شخص مقابل و رفتارش انتظار چندانی نداری، به دید آگاهی نگاه می‌کند. اگر مسئله‌ی چارچوب‌ها و حساسیت‌های ساختگی یا خودش پیش بیاید، واکنش‌های سخت‌تر و شدیدتری برایت رقم می‌زند. و تا موقعی که ذهن خودمان را نشناخته‌ایم، یعنی نفهمیده‌ایم چه چیزی ساخته و پرداخته‌ی ذهن است و این رفتارها به چه واسطه‌ای و چه نفعی و چه هویتی برای ذهن ما

درست می‌کند، و فقط عادت کرده‌ایم اطاعت امر کنیم، نمی‌توانیم برخلاف دستور و خواستنِ ذهن برویم و احساساتمان را ببینیم.

پس تا حدودی فهمیدیم که چه کسی دستور ماندن در آن رفتار را می‌دهد، و آیا غیر از ذهن است؟ و چرا آن دستور را می‌دهد؟ چون با رفتن به سمت احساسات، به ذهن خودمان می‌گوییم تو هیچ‌کاره‌ای. برای رفتن به دیدنِ احساسات، یکی از اصولی که پیش‌تر درباره آن صحبت کردیم سکوت و در لحظه‌ی حال و حضور بودن است. یک لحظه تصور کن در لحظه‌ی حال هستی، در سکوت خودت هستی، بدون هیچ قضاوتی، بدون هیچ داستانی، بدون هیچ خوب و بد کردنی، فقط حضور داری؛ نه یک لحظه در گذشته‌ای و نه در آینده. اینجا تنها کسی که متضرر می‌شود کیست، غیر از ذهن؟ چرا؟ چون در آن لحظه هیچ هویتی ندارد. آن هویتی که سالیان سال ساختیم و ذهن آن‌ها را جمع کرده و ذخیره کرده، مسئول خودِ آن‌ها می‌داند و خودش را آن‌ها می‌داند. به نظرتان نمی‌آید که از هر طریقی وارد شود و زور بزند تو را از آن حالت بیرون بکشد و دوباره فرماندهی را به دست بگیرد و بگوید «این کار را بکن، آن کار را نکن»؟

سکوت و حضور به ذهن دستور نمی‌دهد که «تو هم مجبوری خاموش باشی». ذهن وقتی ساکت می‌شود که چیزی برای تغذیه ندارد، نه این‌که ما به او فرمان بدهیم. چون جلوی ذهن را گرفتن خودش ورود به داستان ذهن است. پس یکی از مقوله‌های مهم این شناخت، شناخت ذهن است، و آگاه بودن به رفتارهایی که به واسطه همین هویت ذهنی، با همان دستورها و همان خواستن‌ها در راستای حفظ هویت خود پیش می‌رویم.

پرونده داستان‌ها — دلیل این‌که رفتار را به دیدن احساس ترجیح می‌دهم چیست؟ اگر رفتار را به حالت اسلوموشن دربیاورم، می‌بینم نمی‌خواهم آن احساس را ببینم چون در آن لحظه نسبت به آن موضع گرفته‌ام. اگر ناراحت یا خشمگین باشم، موضوع من دلیل به‌وجود آمدن آن ناراحتی و خشم می‌شود، نه خودِ ماهیت خشم و ناراحتی. آیا توانسته‌ام بپذیرم که ماهیت خشم و ناراحتی خودِ من هستم و این خشم از خود من است؟ یا همان‌طور که از بچگی عادت کرده‌ام، فکر می‌کنم دلیل خشم و ناراحتی‌ام همیشه دیگران‌اند و باید در برابرشان موضع بگیرم؟

چرا دلیلش را دیگران می‌دانم؟ چون با این رویه بزرگ شده‌ام: رفتاری را می‌بینم، از آن داستان می‌سازم، و آن داستان است که خشمگینم می‌کند. وقتی خودم از رفتاری داستان می‌سازم، چطور می‌خواهم بپذیرم که این فقط داستانی است که من ساخته‌ام؟ چون داستان مال من است و حتماً قبولش کرده‌ام. بعد انتظار دارم احساسی را که بعد از آن داستان به‌وجود آمد ببینم و بپذیرم. درحالی‌که وقتی با یک تصمیم ذهنی بخواهم احساس را ببینم، همان ذهن در کتابخانه‌ی خودش پرونده‌ی مربوط به داستان‌های آن