

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: ۱۲۵ ص.

شابک: ۵-۵۱۳-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زبان بی صدا

رده بندی کنگره: TP ۹۸۳

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: ۲۰۰۰۰۰ 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

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: کجا بودیم؟.....	۱۳
پازل هویت.....	۱۳
لحظه‌ای که همه چیز متوقف شد.....	۱۴
راه، دور نیست.....	۱۵
از یک شاه‌کلید استفاده می‌کنیم:.....	۱۶
آیا سوئیچی هست که باید بزنیم؟.....	۱۶
موانع.....	۱۶
فصل دوم: افکار: چه کسی دارد فکر می‌کند؟.....	۱۹
بیانیه نظریه.....	۲۳
احساس، پیش از فکر.....	۲۳
فصل سوم: فرمانروای درون.....	۲۷
احساسات را نمی‌بینیم؛ آن‌ها را زندگی می‌کنیم.....	۲۷
احساسی که آغاز یک روز را شکل می‌دهد.....	۲۹
دیدن احساس، آغاز آگاهی است.....	۳۰
زبان بی‌صدا؛ گفت‌وگویی که شنیده نمی‌شود.....	۳۰
اولین زبان ما، قبل از کلمات.....	۳۱
احساسات چگونه خودشان را نشان می‌دهند؟.....	۳۲
وقتی احساس دیده نمی‌شود، با آن یکی می‌شویم.....	۳۳

وقتی ترس پشت دفاع پنهان می شود.....	۳۳
عشق؛ احساسی که با کلمات کامل نمی شود.....	۳۴
آیا صدای این زبان را می شنویم؟.....	۳۵
فصل چهارم: آیا احساس قبل از فکر می آید؟.....	۳۷
اما اینجا یک سؤال مهم تر پیش می آید.....	۳۸
اینجاست که سؤال اصلی فصل، برایمان معنای دیگری پیدا می کند.....	۴۳
فصل پنجم: چه چیزی احساس ما را شکل می دهد؟.....	۴۵
چه کسی هستیم. چطور باید رفتار کنیم. چه چیزی را باید دوست داشته باشیم. از چه چیزی باید بترسیم.....	۴۵
این تفاوت را می توان در بزرگسالی هم دید.....	۴۶
فصل ششم: گمگشتگی.....	۵۵
عصبانی شدیم. ترسیدیم. رنجیدیم. یا خواستیم از خودمان دفاع کنیم.....	۵۶
دوباره ترسید. دوباره خشمگین شد. دوباره کینه گرفت. دوباره از خودش دفاع کرد.....	۵۸
برای دیگری کینه. برای دیگری نفرت. برای یکی انتقام. برای دیگری بدبینی.....	۵۸
فصل هفتم: اتاق فرماندهی.....	۶۳
فصل هشتم: چرخه های پنهان.....	۷۱
الگویی که فکر می کنیم «خودمان» است.....	۷۱
بگذار با یک مثال شروع کنیم.....	۷۱
چرا الگو را نمی بینیم؟.....	۷۲
چرا حق به جانب می شویم؟.....	۷۴
چرخه، نه شخصیت.....	۷۶
وقتی چرخه خودش را تکرار می کند.....	۷۷
از کجا بفهمیم چرخه ای وجود دارد؟.....	۷۸

۸۰	دوباره به احساس برگردیم.....
۸۱	یک چرخه را دنبال کن.....
۸۳	فصل نهم: میان من و تو.....
۸۴	چند مثال از زندگی روزمره.....
۸۵	یکی از بستگان نزدیک برای خواستگاری دختر خانواده می‌آید.....
۸۶	پرسی که از یک دوست پرسیدم.....
۹۳	فصل دهم: ترس.....
۹۹	فصل یازدهم: خوابیده، هوشیار.....
۹۹	مسیر رسیدن به دیدن.....
۱۰۰	دشمن فرضی.....
۱۰۱	هویت که باید از خودش دفاع کند.....
۱۰۵	فکرهای روانی.....
۱۰۹	دیدن، وقتی ذهن کنار می‌رود.....
۱۱۲	تکرار دیدن.....
۱۱۵	فصل دوازدهم: تحت‌های درون.....
۱۱۵	بخش اول: سرچشمه.....
۱۱۵	چرا این اسم؟.....
۱۱۶	من اسم آنجا را گذاشتم «تحت‌های درون».....

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: آیا 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 همه چیزند. 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 این که 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 بیشتر 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 چارچوب می‌سازد، دقیقاً همان افکار و احساسات کاذب‌اند. نباید بگذاریم این‌ها، احساسات درونی واقعی‌مان را تحت‌تأثیر قرار دهند. اینجاست که اسمش را گذاشتم: شیر یک‌طرفه شیری که فقط یک طرف باز است. فقط احساسات درونی‌ام اجازه دارند به بیرون راه پیدا کنند؛ نمی‌گذارم احساسات و افکار کاذب 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 احساس 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 این که آن احساس قلبی، واضح دیده شود، باید خیلی عمیق در خودمان فرو برویم.

همه‌ی ما جایی ایستاده‌ایم و نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم؛

نه به‌خاطر این که راه نیست؛ به‌خاطر این که زیر لایه‌های باید و نباید زیر همه‌ی چیزهایی که به ما گفتند باشیم، صدای خودمان را گم کرده‌ایم. اما همین که الان این جایی، 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 نگاه 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 واقعاً 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 اند؛ 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: تو

هم مهربان‌ترین فرزند من هستی، هم بداخلاق‌ترین. آن روزها معنای این جمله را نمی‌فهمیدم؛ فقط هر بار می‌شنیدمش، بی‌آن‌که بدانم، تکه‌ای دیگر به همین پازل اضافه می‌شد. سال‌ها گذشت، و کم‌کم دیدم رفتاری که از خودم نشان می‌دهم، عجیب شبیه همان تصویری‌ست که بارها دربارهم شنیده بودم. گاهی آن‌قدر 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 احساس 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 هیچ چیز 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 حرف‌زدن کرد و همه‌چیز به حالت عادی برگشت. اما همان چند ثانیه کافی بود تا بفهمم حضور فقط یک مفهوم فلسفی نیست؛ تجربه‌ای واقعی‌ست 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 این‌قدر 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 پنهان‌شدن نداریم.

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