

پایان سخن؛ آغاز سکوت

قانون بسیار ساده است. هر چه بیشتر حرف بزنی ناآرامتر هستی و رنج‌های بیشتری را به خود راه می‌دهی. تمام ناملایمات از جنس بار سنگین یک شب‌نشینی یا یک قرار ساده کاری، ناشی از حرف‌های زده شده غیرضروری و اضافی است.



قانون بسیار ساده است. هر چه بیشتر حرف بزنی ناآرامتر هستی و رنج‌های بیشتری را به خود راه می‌دهی. تمام ناملایمات از جنس بار سنگین یک شب‌نشینی یا یک قرار ساده کاری، ناشی از حرف‌های زده شده غیرضروری و اضافی است. گفتن زیاد و سکوت کم، ما را وادار به جستجو در گفته‌های گذشته می‌کند و به طور تلویحی زمان حال را از ما می‌گیرد و احساساتمان را مخدوش می‌کند.

سخن توجه را از انسان می‌گیرد. آنها که زیاده می‌گویند کمتر می‌بینند؛ کمتر می‌شناسند و آرامش کمتری در خود حس می‌کنند. کنفوسیوس، حکیم بزرگ چین باستان گفته است: تمام ظلم‌هایی که در جهان رخ داده است، ظلمی است که بر کلمات رفته است. این به آن معناست که عمده سخنانی که از زبان ما بیرون می‌آید فکر نشده و بی‌جهت است و گاه تبعات سهمگین و نتایج تلخی را به بار می‌آورد. اگر هنگام سخن گفتن به آنچه می‌گوییم از سر روشن بینی و خیر نظر کنیم، بسیاری از سخنان ما کم می‌شود. آلدوس هاکسلی، نویسنده انگلیسی معتقد بود اگر سخنانی را که طی روزهای عادی از دهان بیرون ریخته ایم مرور کنیم، خواهیم دید که بخش اعظم آنها تحت سه عنوان اصلی طبقه بندی می‌شود: سخنانی که از سر بدخواهی و بی‌انصافی است، سخنانی که از سر حرص و طمع، شهوت و حب ذات است و سخنانی که از سر حماقت به زبان می‌آید؛ یعنی بی‌دلیل و بی‌مناسبت بیان می‌شود. این قسم سوم بخش اعظم سخنان آدمیان را تشکیل می‌دهد، زیرا آدمیان یقین‌های اندکی نسبت به عالم و رخدادهای جزئی و مهمش دارند؛ بنابراین زمانی که زیاد سخن می‌گویند یعنی دارند به طور عمده حرف‌هایی سست و بی‌پشتوانه می‌زنند. از همین روست که هیچ توجیهی در عالم انسانی برای زیاده‌گویی نیست.

سخن برای انسان مسئولیت‌زاست. آنچه می‌گوییم همچون قول ماست. آن تصویری که از خود، عالم و عقاید می‌سازیم مسئولیت دارد، به سبب این که ما را چه بخواهیم و چه نخواهیم به خودشان تقلیل می‌دهند. هر چیز ساکتی حتی اگر انسان نباشد، شیء یا اثری هنری باشد - که می‌تواند با نشانه‌ها و خلاصه بودن در پرداخت سخن نگوید - میل به کشف بیشتر را برای شناسنده ایجاد می‌کند. انسان که اصلی‌ترین نشانه‌گویا بودنش در طول تاریخ زبان شده است، با سکوت، راه‌های کشف شدن خود را متعدد می‌کند لذا گستره و ابعاد وجودی خود را در همان گستردگی و پیچیدگی واقعی که هست، حفظ خواهد کرد. این نوعی از صداقت است چرا که سخن ساده‌ساز و تقلیل‌دهنده است و به سبب ساختار خود وجود را حبس می‌کند و محدود. سخن گفتن وابسته به میزان دایره لغات، توان جمله‌سازی و تبحر زبانی و اعتماد به نفس روانی می‌تواند تصویری از انسان بسازد که بیشتر کمتر از خود واقعی او و در مواردی دروغین و متفاوت و بیشتر از واقعیت وجودی اوست. به هیچ وجه مهارت ردیف کردن کلمات و جملات پشت هم به معنای بیان کردن خود نیست. بلکه اغلب مانعی است در جهت گوش فرا دادن به خود واقعی، گاه پرچانگی بر تأمل درونی چنان غلبه می‌کند که انسان شناختی غلط از خود و روحیاتش پیدا می‌کند و این احساس آرامش را در او تقریباً ناممکن خواهد کرد.

بسیاری از متفکران، زبان را وسیله اصلی انسان برای بیان می‌دانستند، انسان گنگ و ناشناخته است و با گفتن شناخته می‌شود. اما در تفکر معاصر و با پیشرفت علم شناخت روان، فلسفه زبان، مطالعات مردم‌شناسانه در شناخت رفتار جمعی و همچنین کشف تفکرات، ادیان و مکتب‌های شرقی، این آگاهی در جهان اندیشه حاصل شد که زبان بیش از این که آشکار کند، وسیله پنهان کردن است. بسیاری به این نتیجه رسیدند که زبان وسیله بیان نیست، بلکه راهی است برای پوشش واقعیت. انسان سخن می‌گوید برای این که از طریق هیاهو و تصویری که با جملات می‌سازد خود را پنهان کند، نه آشکار. در این رویکرد سخن گفتن نه برای گفتن، بلکه برای نگفتن است!

اما رنج سخن گفتن در شیوه گفتن است یا سخن گفتن ذاتا رنج آور است، حتی اگر حرف‌های خوبی بزنیم؟ سکوت ذاتا فارغ از محتوایش بر سخن ترجیح دارد. از پیامبر اسلام (ص) نقل شده است که: سخن گفتن زنگار بر دل من می‌نشانند و از این نظر من روزی هفتاد بار از سخن گفتن استغفار می‌کنم. پیامبر (ص) در نظرگاه مسلمانان نه سخن چین بود و نه خلاف می‌گفت، او بری از هرگونه استفاده غلط از زبان بود و حتی برعکس، هر چه می‌گفت احسان و شفقت نسبت به آدمیان و اندرز برای ساختن زندگی بهتر بود. با وجود این، او که خللی در کلامش نبود هر روز 70 بار برای گفته‌هایش که همه نیاز بشر بود، استغفار می‌کرد. خود این نشان دهنده آسیب‌های سخن گفتن است، حتی اگر از سر نیکخواهی و مهر باشد.

بودا می‌گفت سکوت طلاست و بهترین سخن‌ها چیزی بیش از نقره‌ای از سکه افتاده نیست. از این جمله می‌توان نتیجه‌ای عملی

گرفت و آن عبارت است از این که در جایی که گفتن کلامی با نگفتنش تفاوتی نمی کند، سکوت بهترین انتخاب است. اگر گفتن کلامی ضروری نیست با تأملی کوچک باید آن را نگفت. اگر سخنی خالی از تعادل، اخلاق و همچنین نااندیشیده است گفتنش مساوی است با رنج شنونده و رنج عظیم تر و حتی بی نهایت خود گوینده. سخن اینجا غیر از این که زنگار روح است و صداقت، توجه و شفافیت درون را از انسان می رباید، دارای نتایجی هولناک، تلخ و یکسره غیراخلاقی است.

اما سکوت را غالب متفکران بر سه نوع تقسیم کرده اند: سکوت دهان، سکوت ذهن و سکوت اراده. یکی اجتناب از گفتن سخن با دهان است، یعنی سکوتی که در برابر دیگران می کنیم و خود را از گفتن حرف لغو و مشکوک باز می داریم. دیگری سکوت ذهن است که در واقع خالی کردن ذهن از گفت و گوهای بی ثمر و پریشان با خود است. بسیاری از مواقع که انسان ها با خود حرف می زنند، به سبب شلوغی ذهن است، با خود وارد دیالوگ و چالش می شوند و این از بدترین حال ها در ارتباط با سخن گفتن است و به روان آسیب می زند، هر چه انسان سکوت ذهنی بیشتری داشته باشد، سلامت بیشتری هم در روان خود حس خواهد کرد. اما سکوت دیگر که دشوارترین هم هست، سکوت اراده است که به معنای خاموش کردن نفرت، امیال و نیازهای تزئینی و خواست های ناشی از طمع است. خاموش کردن چنین میلی خاصه در قرن بیست و یکم و یکه تازی سرمایه داری بی ملاحظه و کنترل بسی دشوار است، اما تلاش در این جهت میزان آرامش، سلامت روح و رضایت از زندگی را به شکلی بسیار فزاینده افزایش می دهد و اتفاقاً حس بیشتری را نسبت به خود ایجاد می کند. این درست همان آرامش و قناعتی است که در مکاتب شرقی همواره توصیه شده است.

اما نکاتی را هم باید در این میان و در برابر همه ستایشی که از سکوت صورت گرفته، مورد توجه قرار داد: سکوت انسان به معنای سکوت عالم نیست. سکوت عالم برای انسان به اندازه سکوت خودش التیام بخش نخواهد بود، بلکه اغلب به تشویش و پوچی منجر می شود. اما پیش شرط سخن گفتن جهان به باور بسیاری از اهالی معنا و متفکران معنوی جهان، سکوت انسان است. جهان زمانی با انسان سخن خواهد گفت که انسان با کم کردن سخن و تأمل، صدای اطراف و نفوس آدمیان دیگر را به حقیقت ببیند. پس به سبب سکوت، کشف عمیق تری از هستی حاصل می شود و دید وسیع تری نسبت به عالم صورت می پذیرد.

نکته دیگر بحث نیازمندی های انسان برای خود بیانگری و گفتن آلام است. سکوت به معنای انباشت عقده وار درددل ها و ناملایمات نیست. البته بسیاری از ناملایمات به سبب سکوت تسلی پیدا می کند. همچنین درصد بالایی از خواهش های گفتن هم با طی کردن مراتب سه گانه سکوت خود به خود از بین می رود. اما با این حال، سکوت به معنای ترک دنیا نیست، بلکه به معنای داشتن دنیایی بهتر و وسیع تر در بیرون و درون است. یکی از ثمرات پرهیز از زیاده گویی و گزینش دوستی های سالم تر و باشناخت تر است. سکوت سبب می شود دوستان خودمان و میزان قابل اطمینان بودنشان را بهتر بفهمیم و به همین جهت توان حدیث نفس و گفت و گو با آنها در ما افزایش پیدا کند. به همین سبب بخش عمده ای از ان ناملایمات درونی در دوستی های دور از طمع و خبث نیت التیام می یابد و از بین می رود.

در جهان امروز، در جهان صداهای بیرونی و سخن های انباشته شده سکوت بسیار دشوار است. با وجود رسانه های متعدد و همه گیر، شبکه های اجتماعی که با کلمات روز انسان را به شب و شب او را به روز می دوزند، در خیابان های پر از تبلیغات و هیاهو و شهرهای پر صدا و انباشته شده از کلمات بی مصرف و زشت، سکوت دشوار است. اگر از ساحت اول سکوت، فردی بتواند به ساحت دوم که همان سکوت ذهنی است نزدیک شود، می تواند در برابر این انباشت آزار دهنده کلمات و سخن های مشکوک خود را حفظ کند و روانی سالم تر و روحی گویاتر برای خود دست و پا کند. طلای گرانبهای سکوت امروز به سبب کمیابی، دشواری و دیربایی و البته نیاز بیشتر، برای انسان با ارزش تر از همیشه است.

علیرضا نراقی / جام جم