

# تجربه‌ای درونی

ژاک کاسترمن

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

تجربه‌ای وجود دارد که به سکوت منتهی می‌شود، سکوتی که در آن آدمی یگانگی زندگی را حس می‌کند.

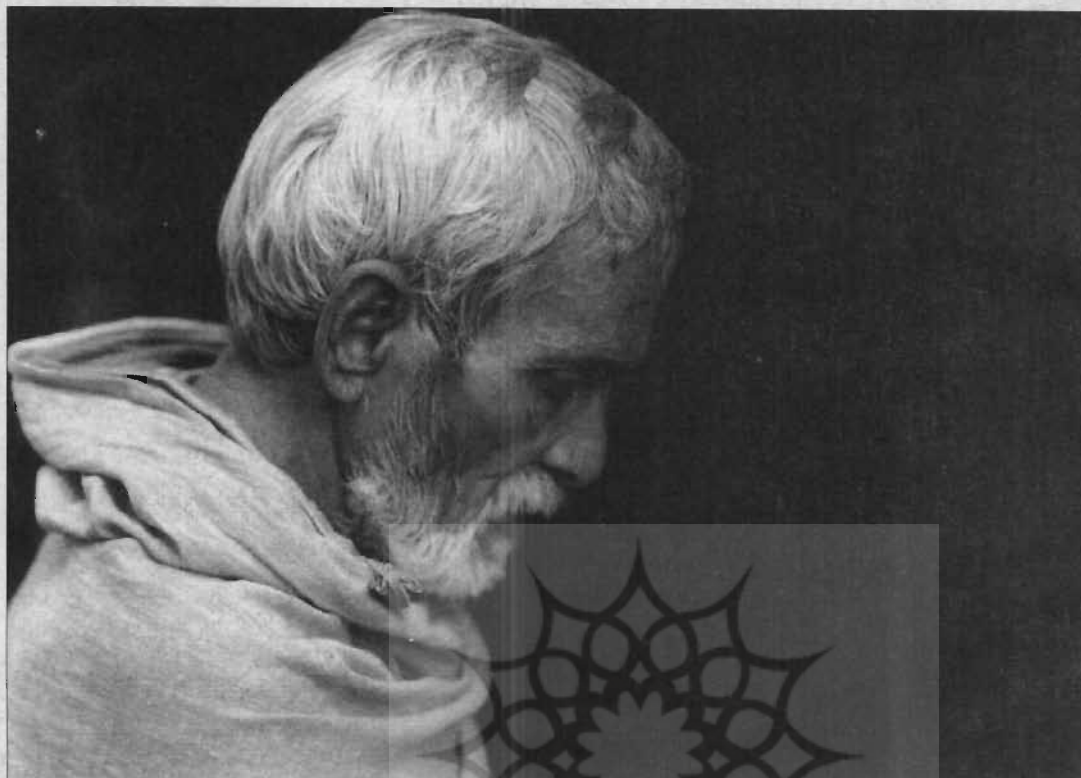
کار است. هر یک از ما با آن لحظه هرچند کوتاه اما پرشور یک دقیقه سکوت به احترام مردگان آشنا هستیم. این سکوت به گونه‌ای خاص از کسانی که رعایتش کرده‌اند در مورد معنای هستی پرسش می‌کند. هر کسی که به معبدی در کیوتو یا کلیسای جامعی در اروپا گام می‌گذارد، تحت تأثیر این سکوت قرار می‌گیرد، سکوتی که بازدیدکننده را در آستانه دراز حرکت باز می‌ایستاند. این سکوت آشفته می‌سازد و اضطراب می‌آورد چون بازدیدکننده احساس می‌کند که در این سکوت، دری به سوی راز گشوده شده است.

اما سکوتی که بیانگر ژرفای زندگی درونی است، به مراتب عمیق‌تر است. هنگامی که فرد این سکوت را تجربه

اغلب سکوت را نبود صدا تعریف می‌کنند. اما سکوت همچنین تمرینی است درونی که هر یک از ما آن را در سطوحی متفاوت تجربه می‌کنیم. فرد شاد و خشنود در سکوت احساس آرامش می‌کند. ماهیگیر پیری که ساعت‌های دراز رو به دریا نشسته و به افق خیره شده است، و کشاورزی که به زمین خود می‌نگرد، هر دو با این سکوت آرامش بخش آشنایند، سکوتی که ثمره زندگی همراه با رنج و

# به انسان ساکت باید گوش فرا داد.

ضرب المثل ژاپنی



بالا، کرانه سن - مائو (فرانسه).  
چپ، زاهد بودایی یا سادهو  
در نپال.

سکوت درونی دست می‌دهد.

زیبایی چیست؟ اگر از کانت بهرسیم، زیبایی کیفیت درونی اُبژه (شیء) است. اما اگر زیبایی به اُبژه مربوط است آنگاه باید پذیرفت که زیبایی درعین حال به سوژه (موضوع) نیز مربوط است. آنچه به هنگام گوش دادن به یک قطعه موسیقی مرا وامی‌دارد که بگویم «زیباست» فقط خود قطعه آن‌طور که تأویل شده نیست، بلکه علاوه بر آن و بویژه، آن شیوه‌ای است که از رهگذر آن، از این تأویل تأثیر پذیرفته‌ام. آیا در اینجا مسئله سلیقه درمیان است؟ پاسخ کانت آن است که این داوری براساس سلیقه است. درحالی، واژه «زیبا» دلالت بر کیفیتی دارد که توسط سوژه تجربه شده و برای او مطبوع و دلپذیر است. اما گاهی پیش می‌آید که به هنگام گوش دادن به یک سمفونی یا سوناتی که صدبار آن را گوش داده‌اید، کیفیتی که این بار بر شما تأثیر می‌گذارد چنان است که دیگر واژه «زیبا» برای بیان آنچه تجربه و احساس کرده‌اید کافی نیست. این تجربه‌ای است که آنچه در آن به احساس درمی‌آید بیان‌ناشدنی و فراتر از هر واژه است.

این لحظه‌ای است غریب که در آن، با اُبژه احساس بیگانگی می‌کند. حتی ممکن است لحظه‌ای فرا رسد که دیگر

می‌کند، یگانگی زندگی را درمی‌یابد. چنین تجربه‌ای می‌تواند نقطه آغازی برای یک تحول معنوی باشد.

هر تجربه‌ای گذراست. اما به یمن تمرین و ممارست؛ تجربه سکوت عمیق می‌تواند به حالتی پایدار و همیشگی بدل شود. این وضعیت آدمی است که به بلوغ و پختگی رسیده است، وضعیتی روحی که آدمی به یمن آن می‌تواند از خلال ناهماهنگیها و تناقضهای زندگی روزمره، یگانگی اساسی را دریابد. آن که در زندگی روزمره خود، از این یگانگی نشان دارد، از دوران میانسالگی به دوران بلوغ و پختگی رسیده است.

این هنر سکوت است که گذار از تجربه‌ای گذرا به حالت و تجربه‌ای پایدار را امکانپذیر می‌سازد.

## وعده زیبایی

لحظه‌های گوناگون زندگی امکان چنین تجربه‌ای را فراهم می‌آورد، مثلاً تماشای طبیعت و تعمق در آن، هنر، یا عشقی که دو انسان را به یکدیگر پیوند می‌دهد، آن زمان که وعده زیبایی شما را به پیش می‌راند، فرصت برای تجربه این

# سکوت همچون جاودانگی عمیق است و گفتار همچون زمان گذرا.

توماس کارلیل (۱۸۸۱-۱۷۹۵) تاریخدان و فیلسوف اسکاتلندی

در عین حال، لرزشی از ترس. گویی چیز آشنایی را یافته باشم حال آنکه با چیز ناآشنایی رو به رو بودم. سپس شنیدم که کسی گفت: «باشکوه است، نه؟» گوشم را تیز کردم و در دم همه چیز پایان گرفت.»

به محض چیرگی دوباره آگاهی که میان سوژه و ایزه تمایز قایل می شود، «همه چیز پایان می گیرد». و تجربه بی درنگ به خاطره بدل می شود. نادرند کسانی که می کوشند تا آنچه را واقعاً در این لحظه غریب رخ می دهد درک کنند. این تجربه ها از آن دست تجربه هایی اند که در آنها آنچه سکوت نامیده می شود واقعیتی را آشکار می کند که متعالی تر از واقعیت معمول است و آنچه کشف می شود «تعالی» است. واژه «تعالی» چند معنا دارد. این واژه می تواند به معنای واقعیتی ورای افق مکان و زمان باشد که بسیار فراتر از انسان و واقعیتی که انسان در آن می زید است. به علاوه، این واژه می تواند به معنای تجربه ای باشد که آگاهی را به روی بعد دیگری از خود انسان باز می کند. در این صورت، تعالی در فرد پایدار و درونماندگار است.

ممکن است به نظر بسیار ذهنی آید که آنچه در حالت سکوت تجربه می شود به واقعیتی دست می یابد که از واقعیت

نه از ایزه خبری هست، نه از سمفونی و ارکستر و رهبر ارکستر! در این تجربه غیرمترقبه، دیگر ایزه ای متمایز از سوژه موجود نیست. دیگر تمایزی میان ایزه و سوژه نیست. و در این زمان است که سکوت شما را فرا می گیرد.

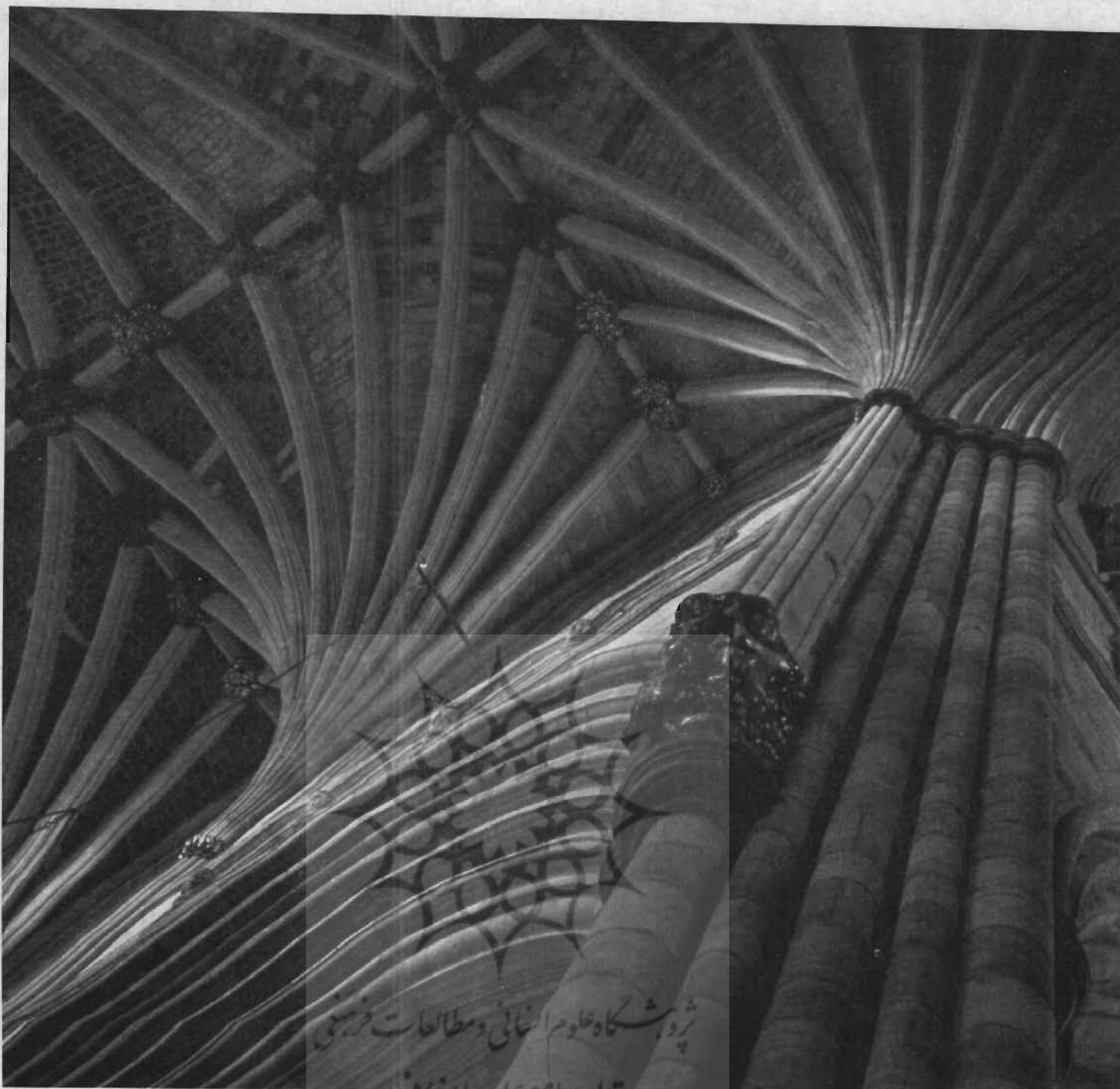
این سکوت، یا به عبارتی، این نبود هر آنچه مادی است، حضوری است و صف ناپذیر، حضور آنچه در ورای تمایز میان سوژه و ایزه، ورای دوگانگی قرار دارد.

درباره این سکوت چه می توان گفت؟ نقل قول زیر گویای تجربه ای است که خانمی آن را برایم نقل کرد. او تجربه اش را «لحظه ای غریب» می نامید:

«در کرانه دریا گردش می کردم و به غروب خورشید می نگریستم. ایستادم. زیبا بود. اما نه، ناگهان این دیگر هیچ ارتباطی با آنچه زیبا نامیده می شود نداشت. چیزی خاص بود. گویی در واقعیتی کاملاً متفاوت فرو رفته باشم. همه چیز در درونم به شکلی شگفت انگیز آرام شد و من در خود نیروی درونی عظیمی را احساس می کردم ... آزادی. هیچ چیز نمی دانستم و با این حال، همه چیز می دانستم. دیگر به خودم تعلق نداشتم و در عین حال، بیشتر از همه خودم بودم. موجی از سکوت مرا دربرگرفت. لرزیدم. لرزشی از شادی و



بتکده  
فاونگ داو یو در  
دریاچه اینلی  
(میانمار).



طاق قوسهای کلیسای جامع  
اکزتر در انگلستان  
(سده سیزدهم و چهاردهم).

باید به کناری نهاده و محو شود. تمامی احساسها و عواطف آدمی می‌تواند برای عینیت ضروری پژوهشهای علمی منشأ خطا باشد.

در عرض هنگامی که انسان به منزله سوژه مورد نظر است، این معیارهای عینی است که می‌تواند منشأ خطا باشد. با گفتن اینکه «آنچه شما حس می‌کنید کاملاً ذهنی است»، انسان را تاحد یک ابژه، یک شیء تنزل می‌دهیم.

آنچه من به هنگام گردش در جنگل یا گام به گام نزدیک شدن به قلّه کوه، حس و تجربه می‌کنم خوشبختانه تجربه‌ای است ذهنی. گوش دادن به موتسارت یا دبوسی (آهنگساز فرانسوی) نیز تجربه‌ای است ذهنی. آن هنگام که محبت دو نفر را به هم پیوند می‌دهد و آن دو یکی می‌شوند نیز

معمول فراتر می‌رود و بر آن برتری دارد. اما چنین است! انسان به منزله سوژه دقیقاً مکان تجربه‌های ذهنی است.

آنچه به هنگام سخن گفتن از سکوت درونی برایمان جالب است، پذیرش فرد به منزله سوژه است. انسان به منزله سوژه اجازه نمی‌دهد که با معیارهایی عینی (ابژکتیو) که مطالعه انسان به منزله ابژه را امکانپذیر می‌سازد، درک و تبیین شود. انسان به منزله سوژه انسانی است که حس می‌کند، متأثر می‌شود، تجربه می‌کند، رنج می‌برد، انسانی است که شادی و غم، بهروزی و تیره‌روزی، و اعتماد و بی‌اعتمادی را می‌شناسد.

ناگفته پیداست که این بُعد ذهنی (سوپژکتیو) در آزمایشگاه علمی که فقط معیار عینی در آن ارزشمند است،

شهرتگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
مجله فصلی  
پژوهشگاه علوم انسانی

تجربه‌ای است ذهنی که آن دو سکوت عظیمی را که از ژرفای وجود برمی‌خیزد، در این تجربه از نو کشف می‌کنند. آیا هنگامی که به کنسرت، موزه یا به دل طبیعت می‌رویم از آن رو نیست که تجربه این «من» متعالی را زندگی و باز زندگی کنیم؟

آیا هنگامی که با محبت به محبوب، به او نزدیک می‌شویم از آن رو نیست که تجربه تعالی درونماندگار، این تجربه انسان به منزله سوژه را از نو زندگی کنیم؟

### هنر سکوت

با این همه، نه غروب آفتاب و نه یک قطعه موسیقی و نه محبوب، هیچ یک غلت این کمال و این نظم درونی و این یگانگی‌ای که حس می‌کنیم نیست. اینها تنها شرایطی است که تواناییهای بالقوه سرشت‌مان را آشکار می‌کند. در آن زمانی که این تجربه به درازا می‌کشد، ما به طور گذرا آنچه را هستیم در ژرفای وجودمان درک می‌کنیم.

از همین رو باید از خود پرسیم: «چگونه می‌توانم به آنچه تجربه کرده‌ام بدل شوم؟ چگونه می‌توانم از تجربه‌ای گذرا به حالتی پایدار از بودن گذر کنم؟»

و پاسخ این است که با تمرین سکوت، با هنر سکوت. ریشه واژه هنر (art) واژه لاتین *ars* و *ars* به معنای «روش بودن» است. این واژه حتی به معنای «شیوه‌ای از کشیده شدن به سوی نظم امر شده از سوی خدایان» است هنرمند به نوعی همواره با تعالی مرتبط است. وانگهی انسانی که در راه بلوغ و پختگی گام برمی‌دارد، باید روی خود کار کند همان‌گونه که صنعتگری روی اثر ناتمام خود کار می‌کند. هدف، خود را به کمال رساندن است و سکوت پایدار و درونی ثمره این کمال است.

معنویت غربی بیشتر متمایل به خلق اثری بیرونی است چندان که حسرت یک اثر درونی و حسرت آرامش عظیم روح را اتلاف وقت و حتی گریز از واقعیت‌های دنیا می‌داند. در غرب وقتی کسی به طور منظم با هنر سر و کار دارد اغلب در پی کسب مهارتی است که به یک نتیجه و عملکرد بینجامد. برعکس، هنر سکوت یادگیری چگونه بودن است،

# تنها سکوت بزرگ است، مابقی ضعف و سستی است.



صحنه‌ای از نمایش کانون مرکزی  
Rocco centrale (۱۹۹۵)  
کار کمپانی تئاتر و والدوکار ایتالیا.



## رتال جامع علوم انسانی

آنها در عالم حضور دارد.

تمرین سکوت به عنصر شکل مربوط است. هنر سکوت عبارت است از ارتقای کنشهایی که معمولاً در ناخودآگاه قرار دارند و رساندن آنها به سطح خودآگاه تا این کنشها نیز به تجربه فرد بدل شوند. تمرین می‌تواند پیش‌پا افتاده‌ترین کنشها را نیز شامل شود، کنشهایی همچون نشستن، راه رفتن، نفس کشیدن. تمامی هنرها از آواز خواندن و سفالگری و رقص گرفته تا حتی تیراندازی با کمان و شمشیربازی، همگی به آن که پیوسته در آنها ممارست دارد این فرصت را می‌دهد که خودش باشد. این تمرینها فرصت و امکان پختگی و بلوغ است و در راه به روی یک تعالی درونماندگار می‌گشاید، تعالی‌ای «خاموش و ساکت» در تمامی جنبه‌های زندگی فرد آشکار می‌شود. ■

یا به عبارتی رسیدن به توانایی احساس و حفظ کردن آرامش و آسودگی و متانت در شرایط متفاوتی که فرد در زندگی روزمره با آنها مواجه می‌شود.

این «ماده» ای که باید روی آن کار شود و در دستان صنعتگر شکل گیرد چیست؟ این ماده همان بدن فرد است.

اما چگونه می‌توان یقین داشت که تمرین بدنی آدمی را به «بزرگترین نیکی» رهنمون شود؟ نباید فراموش کرد که بدن مجموعه‌ای است از سه عنصر جوهر و ماده و شکل. جوهر یا شکلی زنانه دارد یا شکلی مردانه، یا جوان است یا پیر. اما این دو عنصر (جوهر و ماده) هم در کالبد زنده موجود است هم در کالبد مرده. این دو نشاندهنده و تبیین‌کننده موجود زنده نیستند. سرشت موجود زنده عبارت است از عمل و کنش، عبارت است از مجموعه‌ای از کنشها که فرد از رهگذر

ژاک کاسترمن

(Jacques Castrman)

اهل بلژیک، رئیس مرکز دورکهایم

(فرانسه) است. او مؤلف کتاب

*Les Leçons de K.G. Dörkheim,*

*Premiers pas sur le chemin*

*initiatique* (درسهایی از دورکهایم؛

نخستین گامها در راه آشنایی،

۱۹۸۸) است.