



ده هزار کلمه

در باره‌ی سکوت

باشکر از ایده‌سازی

استاد کرانامه

شاپین کلاستری

سر دبیر: فرزانه فولادی

## کار جمعی نویسندگان:

فرزانه فولادی ، طاهره ترسلی ، گلی موعودی ، آسیه عباسیان ، سمیه قیامی  
بنفشه حکیمی، شبنم اربابیان، مریم کریمی مزیدی ، مریم حسینی ، افسانه سابقی  
دنیامدنی ، صدیقه حسینی ، میتراجا جرمی ، شقایق وفاپور ، ناهید یوسفزاده

## محتوا:

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| فرزانه فولادی    | ۱-پیش‌نوشتار               |
| فرزانه فولادی    | ۱-همراه با سکوت طبیعت      |
| طاهره ترسلی      | ۲-داستانک سکوت             |
| گلی موعودی       | ۳-بدنبال سکوت              |
| آسیه عباسیان     | ۴-سکوت جاودانه             |
| سمیه قیامی       | ۵-سکوت اوج تکلم            |
| بنفشه حکیمی      | ۶-روشن‌تر از خاموشی        |
| شب‌نم اربابیان   | ۷-سکوت در یوگا             |
| مریم کریمی مزیدی | ۸-اندکی صبر و سکون در سکوت |
| مریم حسینی       | ۹-گفت‌وگو با سکوت          |
| افسانه سابقی     | ۱۰-سکوت را دوست دارم       |
| دنیا مدنی        | ۱۱-سکوت بودن است           |
|                  | ۱۲-ریزنوشته‌ها             |
- سکوت در یک جمله: صدیقه حسینی
- طاهره ترسلی
- میترا جاجرمی

شقایق وفاپور

ناهید یوسفزاده

مریم کریمی مزیدی

## پیش‌نوشتار:

بهار ۱۴۰۱ بود که اتفاقی افتاد. نه چندان دور از ذهن. و نه چندان عجیب!

نه چندان حتی قابل بیان و قصه‌سازی و از این حرفها.

یک اتفاق عادی مثل همه‌ی اتفاقات، افتاد.

و یک دوره برگزار شد.

اما دوره‌اش خاص بود. یک دوره هم نبود البته. چندین دوره بود با همین نام:

### محتوانویسی.

مدرس که بود؟

که می‌توانست باشد غیر کسی که دوره‌های خلاقانه برگزار می‌کند؟

خودش است. شاهین کلاتتری.

او در این دوره پیشنهاد کتاب مشترک داد به صورت چاپ آنلاین. ما هم پیشنهادش را که هوا کرده بود به قول

خودش، در هوا قاپیدیم و خوب ورز دادیم شد این کتاب. حاصل کار جمعی یک سری آدم که عشق نوشتن

دارند. و سکوت وجه علاقه‌ی مشترک آنهاست. بخوانید ببینید چه‌ها نوشته‌اند.

فرزانه فولادی ۱ خرداد ۱۴۰۱



## سخن اول

### همراه با سکوت طبیعت....

فرزانه فولادی

هیچ صدای واضح و مشخصی به گوشم نمی‌رسد. انگار هوا خالی از صداست. خالی بودن به معنای سکوت.

هوا خالی است اما پر است پر از هوا و سکوت.

که هر دو برقرار و پاینده اند

اما نه خالی از صدا، زیرا همه‌ی صداها لاجرم شنیدنی نیستند. و همه‌ی حرفها هم گفتنی.

سکوت همه جا را پر کرده است، مثل هوا که همه جا هست. همه جا پر از خالیست.

گهگاه صدایی گذرا به گوش می‌رسد. بسته شدن دری در دوردست.

یا صدای دستگاه شوفاژ که سعی در گرم کردنم دارد.

یا صدای همدم تنهایی، کتری اب جوش که قرار است با یک فنجان چای از راه برسد.

گاهی از دور حتی صدای گازیدن یک راننده‌ی عجول می‌آید و یا صدای یک بوق ممتد از یک آدم بی‌حوصله.

درها بسته است بخاطر سرما و به همین دلیل صداها محدودترند. بله زمستان از ما آدم‌های کویر منظره‌ها را که

می‌گیرد هیچ، صداها را هم می‌گیرد و سکوتی برفگین را بر خانه‌های ما مستولی می‌کند.

گفتم سکوتی برفگین، درست است که سالهاست برف باریدن با ما غریبه شده است اما به ندرت برف باریدن را

دیده ایم. به نظرم، موقع بارش برف، سکوت حقیقی را می‌توان دید. کافی است سر به طرف آسمان بلند کنی و

دانه‌های برف را که به طرف صورتت با عجله پایین می‌آیند را نگاه کنی و دیگر هیچ.

هیچ صدایی نیست، سکوت و فقط عظمت،

باریدن برف عظمت سکوت است در عالم وجود.

یک سکوت با عظمت آسمانی که به سوی زمین جاری می‌شود. آرام و بی‌صدا مهربان و همراه با لبخند. مثل

یک مادر که آغوشش را با تمام وجود سوی کودکش باز می‌کند. یک مادر آسمانی.

این مسئله که دانه‌های بلورین برف امواج صدا را در خود جذب می‌کند یک حقیقت علمی است و اینگونه برف،

سکوتی شکوهمند ایجاد می‌کند.

این یک نشانه است. یک نشانه که از آسمان برای اهل زمین نازل می‌شود تا یک آیه باشد. یک آیه که

تفسیرش سکوت است. و سکوت. وقتی آیات الهی در جلد دانه‌های مختلف شکل برف نازل می‌شود، تورا به

سکوت دعوت می‌کند. و همه را به سکوت دعوت می‌کند.

و مگر کلام خدا هم چنین نمی کند؟ قرآن را می گویم. وقتی آیات قرآن هم از آسمان، نازل می شود، توصیه می کند که گوش بدهید و تفکر کنید. و این دو لازمه اش سکوت است. (آیه ۲۰۴ سوره ی اعراف)

و سکوتی دیگر را می توان شب هنگام کنار دریا شنید. در فصل تابستان، وقتی شناگرها خسته از شنا و ماهیگیرها خسته از کار تورهایشان را از کام دریا بالا کشیده‌اند و رفته‌اند و دریا رفتن آنها را تماشا می کند. نشسته است و نگاه می کند و خستگی به دامن گرفتن انسانها را از تن بدر می کند.

آنوقت است که می شود سکوت دریا را در آغوش کشید. در زمانیکه، روبروی تو می نشیند و موجهای کوچکش تک تک در دامانش شیطانی می کنند. وقتی همه‌ی پهنه‌ی گسترده‌اش، بی صدا سفره‌ای از سکوت جلوی تو پهن می کند و ریتم موسیقی بهم خوردن دانه های موج، پس زمینه ای شیرین، برای سکوتش فراهم می کند. وقتی به تو اجازه می دهد با نگاه کردن به سکوت با عظمت اش در خود سیر کنی و از آفاق او به انفس خود برسی.

سکوت حتی در دامن جنگل هم زیباست. زیر درختانی که چون سربازان جان برکف شاخه‌های خود را بردوش کشیده‌اند و جان برکف سکوت با عظمت جنگل را پاس می دارند. در زیر لوای سبزشان وقتی به وصله‌های آبی آسمان می نگری و امواج زرد و شفاف خورشید که لابلای برگها زیرو رو می شود، جانت از سکوت آهنگین آن به وجد می آید. سکوتی که تنها جیرجیرکها ناقض آنند. و آنها خود جزوی از سکوت جنگل اند.

و سکوت بیابان بخصوص در شب، با بارانی از ستاره‌های آرام و پرهیجان. وقتی که آسمان، چادر سیاهش بر سر بیابان پهن می شود تا سکوت را فرا گیرد. و تنها این شب کویر است که می تواند بخوبی سکوت را نمایندگی کند. نگاه به چادر ستاره باران شب کویر و غرق شدن در سکوت همه گیر شب کویر خود، سفری است فوق عرفانی و رقص و سماعی است در سکوت.

اینهمه مظاهر با عظمت سکوت پیرامون ما وجود دارد و ما خوشبخت ترین موجودات جهان هستیم که این سکوت را درک می کنیم و آن را در وجود خود مهیا و حاضر می نمائیم.

برای همین است که در اطرافمان آدم هایی می بینیم که بار سکوت را بدوش می کشند. اینها پیامبران سکوت اند در روی زمین.

سکوت آدم ها اما، بسیار غنی تر از سکوت خلقت است. بسیار پر حرف تر و پر معنی تر.

در اطراف خود بنگرید آیا سکوت بی معنی پیدا می کنید؟ به گمانم هرگز نخواهید توانست.





سخن دوم

داستانک سکوت

نوشته‌ی طاهره ترسلی

سکوت حرف دلش را نگفته می زند.

سکوت در این اطاق نمی ماند،

پنجره را باز کنید،

که آهنگ وداع می زند.

یکروز بسیار سرد زمستان بود! همه‌ی درها روبه سرما بسته شده بودند، سکوت در اطاقم حکمفرما بود.

به خیابان که نگاه کردم به جز برف و یخبندان، چیزی به چشم نمی خورد.

در خیابان هم سکوت حاکم بود و رهگذران می رفتند تا به مقصد خود برسند آنها می خواستند سکوت را بشکنند،

و یا با سکوت پیمان ببندند.

من دختر کبریت فروش را دیدم که کبریت ها، در دستان یخ زده او بودند، در آن سکوت سرد! صدای دختر کبریت فروش به گوشم رسید که از همه می خواست تا از او کبریت بخرند:

خانم! از من کبریت بخر..... خواهش می کنم....

اما او کارش از سکوت گذشته و به التماس کشیده شده بود.

او ساعت ها سکوت را شکست. فقط التماس کنان می گفت:

از من کبریت بخرید و صدای او کمتر و کمتر می شد. سکوت داشت جای خودش را در میان التماس های دخترک کبریت فروش باز می کرد دخترک کبریت فروش می رفت تا به سکوت نزدیک تر شود

او هم، مجبور شد در آن سرمای طاقت فرسا سکوت را انتخاب کند و دیگر از او صدایی نیامد!

او به خواب ابدی رفت. نزدیک صبح، کسی سکوت را شکست و در خیابان فریاد زد:

دخترکی آنجا افتاده است

دختری تنها ست!

دخترک کبریت فروش

کبریت ها در دستانش خاموش،

من سکوت را دیدم که اشک می‌ریخت و با صدایی که از هزاران فریاد بلندتر بود می‌گفت:  
ای کبریت‌های نامرد! شما در دستانش بودید، آنگاه! آنگاه! دخترک کبریت فروش از سرما جان داد؟

بهار ۱۴۰۱



# سخن سوم

## بدنبال سکوت

نوشته‌ی گلی موعودی

همه چیز را باید خودت بچشی هر آن چه دیگران بگویند که طعمش این است،  
باز فرقی نمی‌کند، که نمی‌کند.

تو دوست داری که خودت امتحان کنی.

بارها شنیده بودم که میان دوبحث، اگر یک طرف، سکوتی مصلحت آمیز داشته باشد. شاید مسئله تا حدی حل شود. ولی در مورد پدر و مادرم این گونه نبود. پشت هر بحث پدر، سرو صدای مادر به هوا بلند می‌شد. در آن جا بود که سکوت پرواز می‌کرد و می‌رفت.

این انگیزه ای شد که من به دنبال سکوت بگردم.

وقتی ذهنت آشوب باشد، به سختی می‌توانی، نقطه‌ی مقابله‌ی سکوت و آرامش را پیدا کنی.

به همین خاطر، ابتدا برای آرام کردن ذهن، به دنبال کسی رفتم که این سکوت ذهنی را نصیبم کند.

او دوستی بود که رفتارش به سکوت مزین شده بود. او برایم از مقام سکوت صحبت کرد.

آرام آرام طعم سکوت، در دهانم مزه ای ناب پیدا کرد.

کفش و کلاه کردم و به دنبال سکوت راه افتادم.

به شهر خلقت رسیدم. آن جا پر بود از سکوت.

آرام و بی‌صدا به راهشان ادامه می‌دادند،

آفرینش را می‌گویم.

کسی نمی‌توانست به من جوابی دهد.

سکوتِ مطلق بود.

فقط نگاهشان می‌کردم.

از آن شهر بیرون آمدم کمی که راه رفتم به شهر دیگری رسیدم،

شهر اخلاق بود.

درهر کجای آن، سکوت خانه داشت.

با تعجب به کوچهی گذشت رسیدم، سکوت آن جا بود.

به کوچه‌ی صبر، به کوچه‌ی ایمان، به کوچه‌ی شجاعت، به کوچه‌ی مهربانی،

به خیابان همدلی،

همه و همه سکوت، در آن جا نشسته بود.

مگر می‌شود؟

یکی باشی و در همه جا باشی؟

به راهم ادامه دادم، تا به کشور فرزانی رسیدم،

دیدم آن جا هم سکوت، محکم تر از همیشه بر روی صندلیش لم داده است.

به راهم ادامه دادم، همه جا سکوت بود، همه چیز سکوت داشت. مرا کسی به داخل هل داد.

آن جا را دیگر هیچ وقت تجربه نکرده بودم.

تاریکی، سکوت، چقدر این جا غریب است!

کمی که به تاریکی عادت کردم، بعضی از چیزهایش برایم آشنا بود.

این جا درون خودم بود.

گوشه‌ای سکوت نشسته اما غمگین،

در کناری خشم نشسته،

در گوشه‌ای دیگر ناراحتی نشسته است،

به سمت سکوتِ غمگینم رفتم و از او سوال کردم. حالت چطور است؟

او گفت: خوب نیستم.

گفتم چرا؟

گفت: چون حرفم را نزد.

گفتم: مگر سکوت حرف می‌زند؟

گفت: حتمن حرف می زند.

گفتم: چگونه؟

گفت: زمانی که خودت را دوست داشته باشی و به خواسته هایت احترام بگذاری و خودت را ببینی، آن وقت می توانی به سکوت واقعی برسی.

گفتم: چه جالب، می توانی دوباره برایم بگویی.

گفت: خودت باش. آرام ورها.

گفتم: از امروز این تمرین را انجام می دهم.

سعی می کنم به اندازه ی دوگوشم بشنوم

و به اندازه ی یک زبانم سخن بگویم.

و به اندازه ی خدا سکوت کنم. آن هم سکوتی که جنسش واقعی باشد.

سکوت دل و عقل، سکوتی که تورا پروازدهد.

نه قفلی باشد برای پرواز.

بهار ۱۴۰۱



## سخن چهارم سکوت جاودانه

نوشته‌ی آسیه عباسیان

در یکی از محله‌های قدیمی شهر کاشان، خانه‌ای گلی با ساختی قدیمی وجود دارد که مقیم آن خانه، پیرزنی بود، دلشاد با قلبی به وسعت آسمان‌ها،

پیرزنی که روزی در روزگاران قدیم، دخترکی بود دامن گلی با چشمانی آبی آسمانی،

که عروس خانه‌ی پسرکی عاشق و دل‌باخته، که در حرفه‌ی کفاشی، دستی بر هنر داشت، شده بود،

او با رؤیایی از ساختن خانه‌ای پررونق با حضور کودکانی ریز و درشت پا به حریم آن خانه‌ی بزرگ گذاشته بود، اما سال‌هایشان از پی هم بدون حضور کودکی می‌گذشت.

پیرزن سال‌های طولانی تنها در آن خانه‌ی بزرگ قدیمی زندگی می‌کرد.

او حدود هشتاد سال سن داشت.

و همسر وفادارش هفت سال قبل به رحمت خداوند شتافته بود.

پیرزن عاشق بود.

عاشق و وفادار همسرش و اما عاشق قالی‌بافی.

او قالی‌بافی را به چشم یک حرفه نمی‌دید، قالی‌بافی را به دید نفس کشیدن، و هر رج آن را به تک‌تک ضربان قلبش می‌دانست.

تا ده سال پیش، دخترکان محل، روزی چهار، پنج ساعت از زمان روزهای خود را در منزل او برای یادگیری قالی‌بافی حرفه‌ای وقت می‌گذارند.

دخترکان با هر رده‌ی سنی با خواست پدر و مادر و بعد با علاقه‌ی خودشان در خانه‌ی او در کنار دار قالی‌ها قد می‌کشیدند و کسب مهارت می‌کردند.

دخترکان یکی‌یکی از دست پیرزن کاموا می‌گرفتند، و حرفه‌ای گره می‌زدند، نقش و نگار طبیعت را بر دار قالی‌هایشان طرح می‌زدند و دل مادران خود را از این همه هنر دخترکانشان می‌بردند.

چه بسا دخترکان محل، بسته به هنر زیبا و هنرمندانه‌ی قالی‌بافی‌شان با پسرکانی از جنس مردانگی هم‌پایه گشتند.

پیرزن پایه‌پای مادران آنها در جشن و سرور تحقق رویاهای آنها شادمانی می‌کرد.

پیرزن چه مادرانه‌هایی را به پای آن دخترکان گذاشت و عشق بازی کرد.

آخر پیرزن هیچ‌گاه نتوانسته بود نوزادی را از بطن خود به دنیا بیاورد.

او و همسرش هر دو اجاقشان کور بود و چراغ خانه‌شان فقط با لبخند دخترکانِ مشتاقِ یادگیریِ قالی‌بافی روشن می‌شد.

روزهایی که قهقهه‌های دخترکان در سوک و پستوی خانه‌ی پیرزن به مانند نوایی دلنشین، ساز آرامش و خوشبختی می‌نواخت.

پیرزن وجود دخترکان، در خانه‌اش را شانس‌ی الاحدہ در زندگی خود و همسرش می‌دانست،

هر موقع مردان و زنانِ محل جویای حال و احوال او و همسرش می‌شدند،

با دلخوشی و چشمانی غرق در شعف می‌گفتند: تا وقتی دخترانی در خانه‌ام دارم چه غم دارم.

در تمام آن دوران در پی تمام بزرگ‌منشی‌های پیرزن و همسرش، تمام دخترکان محل هنرمندانی انگشت‌طلایی در حرفه‌ی قالی‌بافی گشتند که حال هر کدام با تکیه بر هنرشان مجوز رسمی کارگاه قالی‌بافی در دست داشتند.

حال همه‌ی آن‌ها با هنر انگشتانشان مدیره‌ی کارگاه قالی‌بافی خود در سطح شهر شده بودند.

مدیره‌هایی که هر بار برای بازدید از پدران و مادرانشان به محلِ کودکی‌شان برمی‌گشتند قدردان مهر، صبر و هوشمندی پیرزن، دقایقی را نیز مهمان خانه‌ی او و استکانی چایی از دستان چروکیده‌ی او می‌شدند.

تا شاید چنین ساده او را برای لحظاتی دلخوش به بودن کنند.

پیرزن بعد از فوت همسرش، تا چندسال دلخوش به حضور دخترکان، سایه‌ی غم و تنهایی را به پشت‌بام خانه‌ی نیستی حواله کرده بود.

سوگ و ماتم را ندید گرفته بود تا از رو بروند،

او هر بار در مورد مرگ فکر می‌کرد در انتها به ذوق حضور دخترکان ابرک خیال تنهایی را پاک می‌کرد و با یک یاعلی از جا کنده می‌شد تا فضای خانه را برای پذیرا شدن از دخترکان آماده سازد.

به خیالش چنین بساطی جاودانه تا مرگش ادامه خواهد داشت.

اما روزی رسید که دستان لرزانش، یکی یکی به جای دخترکان جویای هنر قالی‌بافی، سکوت را مهمان خانه‌اش کرد.

دخترکان دیگر حوصله‌ی تحمل لرزان او را برای یادگیری قالی‌بافی نداشتند، مخصوصاً وقتی این همه کارگاه‌های قالی‌بافی در سطح شهر وجود داشت.

دخترکان به هر کارگاهی سر می‌زدند با نام مدیره‌ی کارگاه که روزی شاگرد پیرزن قالی‌باف محل بوده است، دلخوش و دلشاد در کارگاه ماندنی می‌شدند.

آخر نام پیرزن در دنیای حرفه‌ی قالی‌بافی کاشان خود برندی جاودانه شده بود.

برندی که حال بر سردر هر کارگاهی آبروی مدیره و کارگاهش می‌شد.

اما شخصی که نامش برند حرفه‌ی قالی‌بافی بود،

سال‌های طولانی در سکوت محض، ترک‌های دیوارها و سقف خانه‌اش را به امید بازگشت شور و هیاهویی دوباره می‌شمرد و زمان را پشت سر می‌گذاشت.

پیرزن در هجوم سکوت صبح و ظهر و شبش یکی شده بود.

او حتی عید و ماتم و تعطیلش را هم گم کرده بود.

دنیای خانه‌اش فقط سکوت بود سکوت.

سکوت از درو دیوار خانه‌اش می‌بارید.

انگار که هیچ موقع در این خانه تحرکی وجود نداشته است.

او شب‌ها سکوت به بغل در اعماق رویاهای گذشته به خواب می‌رفت و صبح‌ها با هجوم سکوت به مغز، دل و فکرش از خواب بیدار می‌شد.

پیرزن سکوت میشنید و

سکوت می‌خورد و

سکوت نفس می‌کشید و

سکوت مناجات می‌کرد و

سکوت نگاه می‌کرد و

سکوت آه می‌کشید.

به گونه‌ای وجود و هستی‌اش با سکوت گره خورده بود که دیگر لابلای رج‌های قالی‌های در حال بافت با دستان لرزانش هیچ رنگ و بوی زندگی دیده نمی‌شد.

پیرزن روزی از آن روزهای مملو از سکوت،

تصمیم گرفت، دار قالی‌ای بزند به رنگ همان قالی‌های دوران کودکی‌اش که با دستان پرمهر مادرش بافته می‌شد.

او می‌خواست با هر رجی که می‌بافت آهسته بدنیا بیاید و نوزادی شیرین شود و خردسالی‌اش را در اوج خنده‌های انارگونه‌اش طی کند و به کوچه‌های کودکی‌اش برسد و همپای کودکان همسایه و اقوام در کوچه‌پس‌کوچه‌های خیال بدود و با گیسوان حنایی بافته‌اش در جست و خیز شور و سرمستی، خستگی‌ها را جا بگذارد و به نوجوانی برسد.

او می‌خواست نوجوانی‌اش را با وجود عشق‌بازی‌های پسرک کفاش محل با خود به پستوی خانه‌ی مادری بیاورد و لپ‌های گلی‌اش را از آقاجانش پنهان بدارد و با زرنگی آقاجان به عقد پسرک دربیاید.

او می‌خواست در نقش و نگار قالی‌اش سال‌های عشق و عاشقی‌اش با پسرک کفاش را به رخ طبیعت بکشد، سال‌هایی که با لیوانی شربت بهارنارنج با عطر گلاب و طعم شیرینی تازه‌ی انگور در سینی مسی کوچک به استقبال عشق میرفت.

سال‌هایی که در پی آرزوی داشتن کودکی از جنس خود به سراغ هر خاله خان باجی دکترومایی رفته بود و داروهای آنها را به خورد خود و عشق‌جان‌ش داده بود.

سال‌هایی که آرام به بهانه‌ی آموزش پای دخترکان محل به خانه‌شان باز شده بود.

او می‌خواست در تک‌تک رج‌های قالی‌اش طرح قالی‌هایی که به دست دخترکان بافته شده بود را طرح بزند.

روزها و شب‌ها به امید خاطره‌بازی‌اش در بطن قالی خیال‌انگیزش بیدار می‌ماند و می‌بافت و می‌بافت.

روزها و ماه‌ها با دستان لرزانش به شوق تمام شدن قالی، خواب و خوراک را بر خود حرام کرده بود.

جوری در دریای خاطرات قالی فرو رفته بود که سکوت را هم به شرم کشانده بود.

سکوت در گوشه‌ای از حیاط خانه به انتظارِ روزی نشسته بود که باز هم‌پایه‌ی نفس‌های پیرزن شود.

رسید آن روزی که قالی به سرمنشاء مقصود پیرزن ختم شد.

قالی را برای فرود آمدن با قیچی مخصوص به پایین هدایت کرد،

قالی بر زمین نشست و پیرزن جانماز و چادر و چارقد به سر رو به قبله به نماز شکر نشست.  
بعد از ساعاتی غرق در شور و شعف، رو به خدا التماس کنان برای تمام شدن آن سکوت، به سمت قبله دراز کشید.

دراز کشید و اشهد گوینان برای همیشه در سکوتی ابدی غرق گشت.

و در آخر سکوت جاودانه ماند.

بهار ۱۴۰۱



# سخن پنجم

## سکوت اوج تکلم

نوشته‌ی سمیه قیامی

گاندی می گوید: "سکوت، اوج تکلم است"

درستی کلامش را زمانی دریافتم، که در سکوت حرفهایی نهفته بود. حرفهایی پر از ناگفته‌ها.

حرفهایی که سنگین بودند و پر پیمان. همانها که هیچ فرصتی برای بیانش نداشتم. البته می‌دانم اگر فرصتی هم بود، باز هم سکوت را ترجیح می‌دادم. چرا که بارها شنیده بودم برای فهمیده شدن نباید فریاد بزیم، آنکه ما را بفهمد، صدای سکوتمان را بهتر می‌شنود.

هیچگاه از آدم‌های ساکت و کم حرف خوشم نیامده، نه اینکه خودم آدم پر حرف و پر شر و شوری باشم، نه، ولی یک حس درونی به من می‌گفت: "در سکوت آدم‌ها همیشه غمی غوغا می‌کند."

و من می‌ترسیدم از روزی که غمی غوغا کند و من مجبور باشم برچسبی بر دهان بزنم که رویش نوشته "ساکت باش"

بیست و چند ساله بودم. درست اوج جوانی، خامی و بی‌تجربگی. در جمعی نشسته بودیم. آدم‌های جمع هر کدام به نوعی سر صحبت گشودند. هر کس از جایی می‌گفت و سخن می‌راند. من هم مثل همیشه بیشتر شنونده بودم تا گوینده. صحبت دوستان به درازا کشید و چرندیات گفتن یک آدم ناحسابی از حوصله‌ی جمع خارج شد؛ از جمله خود من. دو ساعتی می‌شد که جز سکوت هیچ بر لب نیاورده بودم.

آن آدم گستاخ پای از گلیم خود فراتر نهاد. چشمها را بست و دهان را باز نمود و شروع کرد به خزعبلاتی که حاضران را کلافه کرده بود. نمی‌دانم چه شد که یکباره تیر انتقادات، توهین‌ها و حسد بر دل کپک زده‌اش را به سمت من نشانه رفت!

خلاصه آنقدر در جواب آن ابله خاموش ماندم، تا گمان باطل کرد که حرفش حساب است و جوابی ندارد. همه فرد بیهوده گو را به سکوت فرا خواندند. ولی هیچ کاری از دست هیچ کس بر نمی‌آمد، او همچنان فریاد می‌زد و شمشیرش را از رو بسته بود و می‌خواست تیر خلاص را بزند، اما هرگز نتوانست. چرا که من سکوت اختیار کرده بودم و آن نادان نمی‌دانست.

حاضرین انگشت حیرت به دهان گرفتند. آنها از یک جوان بیست و چند ساله انتظارات دیگری داشتند. با خود می‌گفتند: مگر می‌شود؟! آخر چقدر صبر؟! چقدر تحمل؟! چقدر سکوت؟! این باورنکردنی است

و اما من؛

من آن شب سکوت کردم و دانایی، پختگی و با تجربگی ام را به همگان ثابت کردم. سکوت کردم و آفرین ها و احسنت ها و مرحبا های یک جمع را سالها با خودم به یدک کشیدم. سکوت کردم و کفهی ترازوی فهم و درک و شعور را به سمت خودم پایین آوردم.

اما؛

اما، آن شب هیچ کس سکوت مرا ترجمه نکرد....

و فقط خودم فهمیدم،

در سکوت غمی بود که غوغا می کرد.

و امروز به روشنی دریافته ام.

"با آدمیان زیستن دشوار است، زیرا خاموش ماندن بسی دشوارتر است

این پیام نیچه است، در کتاب چنین گفت زرتشت. "...

دستاویزی برای من و همه‌ی کسانی که حرفهایشان را با " سکوت " زدند.

بهار ۱۴۰۱



## سخن ششم روشن تر از خاموشی

نوشته‌ی بنفشه حکیمی

بایزید بسطامی: "روشنتر از خاموشی چراغی ندیدم و سخنی به از بی سخنی نشنیدم تا ساکن سرای سکوت شدم".

در واژه نامه ها از سکوت به خاموشی تعبیر شده است . خاموش یعنی فاقد نور.

خاموشی تاریکی است. برای همه ما سکوت به شب گره خورده است. اینکه سکوت به خاموشی تعبیر شده است شاید به دلیل همین ارتباط تنگاتنگ تاریکی با سکوت است که خاموشی هردو معنی و واژه را بیان می کند. گویا سکوت را هم نه با نشنیدن با ندیدن معنی کرده اند. سکوت ندیدن صدا و محو شدن صدا در تاریکی است .

سکوت یعنی آگاهانه در درون خود حاضر شدن و شنیدن صدای جان. به قول فریدون مشیری سکوت مادر فریادهاست. وقتی سکوت می کنی می توانی صدای فریاد جانت را بشنوی و خودت را بشناسی. سکوت نیاز گمشده این روزگار هست . از زمانیکه وسایل ارتباطی , تلفن , رادیو و تلویزیون وارد زندگی ما شد, سکوت از ما دور شد و ما از خودمان و اصلمان دورتر شدیم. گویا سکوت زندانی است که هر زمان لب به اعتراض باز می کند با هجوم صدا خفه اش می کنیم. ما از خودمان و شنیدن جانمان می گریزیم .

شنیده ام آخرین حسی که پس از مرگ از بین می رود حس شنوایی است. ما به شنیدن حتی پس از مرگ هم نیاز داریم. خودمان را در سکوت بشنویم, چشمهایمان را ببندیم, هیچ کاری انجام ندهیم و فقط در سکوت غرق شویم. وقت سکوت من واقعی از پشت دیوارهای ظاهر , آشکار می شود , حالا دل به سخنانش بسپاریم و خوب بشنویم. در میان همه و هیاهوی روزگار بی سکوت, ما خودمان را فراموش کرده ایم, گم کرده ایم. با سکوت خودمان را بازیابیم . در سکوت زمان خواب جانمان برمی خیزد بیدار می شود. سکوت را به خانه هایمان دعوت کنیم. گاهی روزه سکوت بگیریم . در حضور دوستان واقعی سکوت کنید و از درکی اینچنین عمیق بهرمنند شوید. چرا که سکوت سرشار از نا گفته هاست.

البته قلم و دفتر و سکوت هم یار و همراه همیشگی نویسندگان هستند. واژه ها برای جان گرفتن روی کاغذ نیازمند سکوت هستند. نویسنده با خلوت کردن و سکوت و دوری از بقیه به خودش و افکارش نزدیک می شود. سکوت همیشه مطلوب نیست سکوت گاهی جرم و گاهی گناه و گاه اعلام مخالفت است. سکوت شاهد در برابر قانون جرم است . سکوت در برابر تضییع حق مظلوم گناه است. و گاه سکوت, فریاد بلند مخالفت است "سکوت من از رضایت نیست"

سکوت مطلق شاید هرگز نبوده و نخواهد بود . همین که ما به سهم خود از گفتن بپرهیزیم, سکوت بیشتری ایجاد کرده ایم. وقتی سکوت می کنیم صداهایی که در زمانهای عادی نمی شنویم را می شنویم صدای نفس کشیدن, صدای جیرجیرکهای دور دست و صدای گذر نسیم از لابلای شاخسار و برگ درختان. صدای تیک تاک

ساعت، صدای بال زدن پرنده ای روی بام ، صدای جریان آب در جوی کنار خیابان و صدای طبیعت. در این روزگار ماشینی با این همه هیولای آهنی پر سرو صدا که گوش ما را کر کرده است صدای طبیعت شنیده نمی شود. سکوت شنیدن صدای طبیعت است. یعنی آنقدر آرامش باشد که تو فقط پریدن پروانه را نبینی ، بلکه صدای بال زدنش را بشنوی.

تذکره: امروز جایی خواندم " ما تاوان فریادهای پدرانمان را می دهیم و فرزندان ما تاوان سکوت ما را.

هرچیزی وقتی دارد ، امان از فریاد و سکوت بی وقت.

"فکر می کنم در برابر مسائل سیاسی و اجتماعی تنها جایی است که اغلب سکوت را انتخاب می کنند چون شجاعت بیان حرف حق و خواسته خود را ندارند.

بهار ۱۴۰۱



# سخن هفتم

## سکوت در یوگا

نوشته‌ی شب‌نم اربابیان

قبل ترها، آدم پرحرفی بودم یعنی از این که حرف بزدم خوشم می آمد و توی خانه مان من، از همه بیشتر حرف می زدم، حرف های که شاید لزومی بر گفتن هم نداشت و حتی باعث ناراحتی و سوتفاهم هم می شد. قبلا بیشتر دوست داشتم در جمع دوستان و فامیل باشم و حرف بزدم. چند سالی هست که یوگا انجام میدم و واقعا با یوگا سبک زندگی عوض شد، یوگا نه تنها روی جسم و تنم اثر گذاشت روی روان و روحم اثری مضاعف داشت. با یوگا به سکوت رسیدم با هر حرکت و آسانا سکوت و تمرکز روی آن عضو و قسمت بود و این سکوت و حتی بستن چشمها آرامشی ژرف را برایم داشت.

از زمانی که کرونا مهمان ناخوانده ما مردم شد، به خاطر قرنطینه و خانه نشینی مسیر سکوت برایم بیشتر هموار شد. اردیبهشت سال ۹۹ بود با کلاس خودشناسی آشنا شدم و هر دو هفته یکبار کلاسی داشتیم که یکسری توضیحات داده می شد و بعد مدیتیشن بود که هر روز باید انجام می دادم، مدیتیشن برایم در ابتدا با تضاد همراه بود صدای مغز اجازه‌ی سکوت و رهایی را نمی داد و همواره در ترس و سوال بودم. اما کم کم ارتباط گرفتم و نتیجه سکوت و مدیتیشن را روی خودم و رفتارم و آرامشم دیدم.

ساعتها نشستن و سکوت کردن و درون خود رفتن و خدا را دیدن. به عظمت خود و روح خود پی بردن.

سکوت برایم صبر، آرامش، عشق، حس خوب، تامل، تفکر و لذت بردن و در لحظه حال بودن را به همراه آورد. سکوت ذهن هم خیلی مهم است، ممکن است من حرفی نزنم و سکوت کنم اما در ذهنم سکوت نباشد.

ذهنم مملو از گفتگوی ذهنی باشد، این مهم است که در ذهن هم به این سکوت برسیم.

به نظرم آدمایی که سکوت بیشتری دارند آدمای عمیق تری هستند.

شاید آدمهایی باشند که معنای زندگی را دریافته‌اند و به دنبال حرفهای بیهوده و هجو نیستند. به نظرم آدمهایی که سکوت می کنند آدمهای قابل اعتمادی باشند.

من تجربه سه ساعت روزه سکوت را داشتم، چه حس خوبی بود. پر از آرامش و قدرت شدم بعد از سه ساعت نمی خواستم از سکوت خارج بشم. سکوت در لحظه بودن و رها بودن.

سکوت آدم را با لایه های درونی خود آشنا میکند، سایه ها، ضعف ها، قوت ها، احساسات و ... را به آدم نشان می دهد.

حتی در سکوت به آدم الهام میشود، میبیند، حس می کند.

شاید واقعا سکوت سرشار از ناگفته هایی است که باید نگفته باقی بماند.

به نظرم آدمی در سکوت رشد می‌کند، یاد می‌گیرد، درس می‌گیرد و با سکوت زخم‌هایش را التیام می‌دهد و انرژی از دست رفته‌اش را احیا می‌کند.

گاهی پر از حرف هستی، اما وقتی در سکوت فرو می‌روی، لزومی بر گفتن آن حرف‌ها نمی‌بینی و انگار خودت را از لبه‌ی تیغ حرف‌های بیهوده نجات داده‌ای.

سکوت یا مدیتیشن دنیا را برایت دوست داشتنی‌تر می‌کند و تو را با اراده‌تر می‌شوی، با سکوت راه حل‌ها و حرف‌های درونت را به مرور پیدا خواهی کرد صدای قلبت را خواهی شنید و با ندای قلبت نقشه راه را پیدا خواهی کرد و سکوت این همه را برای تو مهیا می‌کند.

بهار ۱۴۰۱



## سخن هشتم

# اندکی صبر و سکون در سکوت

نوشته‌ی مریم کریمی مزیدی

سکوتِ پُر از فریاد!

سکون در سکوت! (آرامش).

گاهی پر از عجله و بی صبری هستم، تمام حجم هیجان‌ها و احساساتم به قلیان در می آید، گاهی آن قدر بر عجله ام صبر نکردم و سکوت؛ که خیلی از فرصت‌ها را از دست دادم.

امروز یاد گرفته ام که قبل از هر هیجانی در ابتدا فکر کنم، ایست کنم تا بتوانم تمرکز بگیرم بر سکوت،

سکوت به من فرصت می دهد تا بتوانم فضائی ایجاد کنم بین خودم و هیجان،

بین خودم و خود دیدن و خود حس کردن؛

وقتی که سکوت می‌کنم در واقع خودم را در احساس خودم می بینم، احساسم را لمس می کنم، می شناسمش،

زمانی که احساس به من غلبه می کند، سعی میکنم به آرامشی که بعد از سکوت کردن می گیرم فکر کنم.

چقدر ایستادن در احساس و عمیق شدن در آن به من کمک می کند که از رفتار عجولانه استفاده نکنم، چقدر خشم‌ها به من آسیب زد،

امروز متوجه می شوم که چقدر می توانستم صبر را تمرین کنم و نکردم، چقدر می توانستم آرام باشم اما نبودم، چقدر می توانستم فرصت بدهم تا خشم‌ها و هیجان‌ها عبور کنند بعد تصمیم بگیرم،

امروز که سکوت می کنم ذهنم ساکت می ایستد؛ راست قامت در برابر عظمتِ زبان؛ سکوت قدرتش مثل تیغِ شمشیر برنده است،

## سکون در سکوت هستی

وقتی که سکوت می کنم صداهای ماورائی درونی و بیرونی را بهتر درک می کنم، بیشتر می شنوم، گوشه‌هایم را تیز می کنم تا از عمق وجود بشناسمشان، هنرِ خوب گوش دادنِ خود را بالا می برم، حتی صدای جیرجیرک‌ها و حشرات را زیباتر می شنوم، وقتی که سکوت می کنم صدای احساسم را بهتر می شنوم، گاهی صدای گریه را به تصویر می کشم، امواج را به صورت نقاشی به روی کاغذ می کشم، رنگشان می کنم، به امواج نگاه می کنم، در سکوت غرق می شوم و فرکانس‌های افراد را جستجو می کنم،

منفی‌ها چگونه رعب و وحشت دارند؟

ترس چه حالتی دارد؟ صدای ندای درونم را گوش می‌دهم، می‌نویسمش، گاهی در قالب‌های گوناگون شعری با انواع موسیقی‌ها، درونم به نوازش در می‌آید، دگرگونی‌های حالات درونی‌ام قلقلکم می‌دهد، گاه بر سکوت درونم فائق نمی‌آیم به وفور حال آشفته‌گی دارم اما بحران‌های درونی که پشت سر می‌گذارم به طمأنینه می‌رسم از درون، گاه مثل کشتی پهلو می‌گیرد این روح سرگردان و در لنگرگاه می‌آرامد، سکوت در رگ و خون بدنم را می‌بینم که باوجود کیلومترها رگ و مویرگ و سرخرگ و جریان عبور خون و اکسیژن هوا باز من در سکون و آرامشم (چقدر عجیب است تفکر در این مسئله).

وقتی که می‌توانم حرف بزنم چه هشیارانه سکوت اختیار می‌کنم، رفته رفته که سن و سالم بالاتر می‌رود بیشتر به سکوت نزدیک می‌شوم، سکوت عجیب پرمعناست اما در مقابل حرف زدن و چرخش زبان، ساکت ماندن چه غیرمنتظره است، انگار که به مغزم شک وارد می‌کنم، زمانی که به او می‌گویم هیس! ساکت باش! سکوت احترام به خود است و خدای خود، وقتی که هیجان‌ات درونی را ساکت می‌کنم می‌توانم سکوت کنم، همه وقت و همه زمان نمی‌شود سکوت کرد، وقتی که اضطراب، هیجان، خشم دارم سکوت کردن با آن حجم آتش و حرارت رونی امکان پذیر نیست.

ترس که می‌آید بهت و حیرت مرا به سکوت وا میدارد، سکوت معناهای باطنی من است، وقتی که در سکوت و انزوای خودم غرق می‌شوم از دنیا فاصله می‌گیرم، سکوت به من ساکن شدن را می‌آموزد، سر جای خود قرار گرفتن، به جای کسی وارد تنش نشدن،

سکوت مرا به خلوت با خدا دعوت می‌کند، سکوت پراز حرف نگفته است، وقتی که در بیابان برهوت، در جاده، در جاهائی که هیچ ترددی نیست قرار می‌گیرم، زمین و سکوت عجب عجیب می‌شوند، چه شگفت‌انگیز است، چه آرامشی!

چه عجیب و چقدر این سکوت؛ سکنی می‌دهد مرا!

سکوت راز خلقت است، وقتی سکوت می‌کنم از آسمان صدای پرندگان را می‌شنوم، آسمان آبی را بهتر می‌فهمم، در بیابان سکوت، عمق نگاه من است به خاک، خاک و دشت، کوه و هوا، نور آفتاب روشنی دیده به من می‌دهد، شنوائی‌ام به طرز عجیبی هشیارتر می‌شود، باهوش تر می‌شوم، بازکاوت بیشتری توجه می‌کنم، (به صدای خزندگان، صدای باد، حرکت بوته‌های خارو دشت و دمن).

غرق سکوت که می‌شوم مراقبه می‌کنم، صدای ذهنم را خاموش می‌کنم، در مراقبه من هستم و من، من هستم و خدا، من هستم و تنفس، من هستم و اعماق درون. سکوت شب را دوست دارم، سیاهی آسمان، نور تک تک ستاره‌ها در دل تاریکی شب مرا به سکوتی ژرف می‌برد، در سکوت شب خدا را می‌شود یافت، فرشتگان را،

پیچ صدای نجواها را، در سکوت شب آرام می‌گیرد نیایش، در سکوت شب چه جانفشانی و روح بخش می‌شود موسیقی درون، آرامم می‌کند، آرام.

سکوت چه کلمهء الهام بخشی؛ سکوت نقطه ی مشترکِ من و خودم، سکوت نقطه ی توجهِ من به خودم، شروع دیدنِ خودم، سکوت مکان آرام شدن، سکوت شرط رسیدن به خود، به خلوت !

به خود معطوف می‌شوم وقتی که تنهائی؛ دواى مسئله های من است، گاه که با خودم غریبه می‌شوم.

بهار ۱۴۰۱



سخن نه‌م

## گفت و گو با سکوت

نوشته‌ی مریم حسینی

سکوت را به گفت و گو فرا می‌خوانم ، مهری سهمگین بر لبانش پر از خاموشی، دست در دستانش قفلی می‌زنم، نگاهم می‌کند و من نیز او را ، او ناشاد و من خشنود، گویی می‌خواهد فریاد بزدم، اما من دیگر در پیلهی سکوت خود فرو رفته ام، روزهای پر از گفتنی پریده‌رنگ شده‌است، رمقی برای بازگویی راه رفته، روزهای گذر کرده نمانده است.

اینک تنها من درون است و تو،

تو شنونده‌ی ازلی و ابدی من،

بی‌ریا و بی‌اما و اگر در میان انبوهی از گوش‌هایی که ساز ناسازگاری می‌زنند و من چه ساده لوحانه نابینا بودم، نگاه‌هایی بی‌صدا و پرحرف، آماده برای پرسش و پاسخی عظیم.

من تو را می‌خوانم و تو مرا می‌فهمی، نامت را در پس رگبار سکوت هر واژه پاس می‌دارم و اینگونه پیوند ما آغاز می‌شود تو همان شعر زمانی، ناب و بی‌پروا در بارش شبانه خیال چروکیده‌ی من و تو نیز می‌دانی جز تو نوری در من تجلی نمی‌کند، آهنگ بی‌کلام سکوت.

آرامش پنهانی دارد برای من و تو، حرف‌های ناگفته را در خودش ذوب می‌کند.

قلم ، سکوت را از من می‌دزدد و بر کاغذ دفتر می‌باراند، واژه‌های ناگویا یکی پس از دیگری از ذهن راه به بیرون باز می‌کنند و چه جمعی بهتر از این، من و سکوت و تو، تویی که از آغاز بودنت پیوسته بودی و قلم گویا سوار بر کاغذ این لوح سفید بی‌همانند.

می‌نویسم تا سکوت درون به برون جریان پیدا کند،

می‌نویسم تا گفتنی‌ها نه از زبان من، نه به نام من، اما شاید من دیگری آغاز به گفتن کند.

سکوت واژه‌ریزی می‌کند

و من بر کاغذ نانوشته مکتوب می‌کنم

و این راه برای من بی‌تلخی است،

سکوت همیشه راه فراری بوده‌است برای در امان ماندن، برای به خود رسیدن، برای شنیدن آوایی فراسوی جان و یا شاید آفتی اندک.

شگفت‌انگیز است در سکوتی خیال‌انگیز پیله می‌زنی، ناتوان از تکرار دویدن‌ها، به درون پناه می‌بری،

حجم سبزی از واژه‌ها بر تو فرود می‌آیند بازهم همان همیشگی،  
 ترجیح تو اما ماندن در سنگر سکوت است،  
 سکوتی پر سخن، گویی موسیقی الفبای ذهن خاموش شده است،  
 باز می‌مانی از نوشتن و گفت‌وگویی درونی حرف و سخن را آغاز می‌کند.  
 او می‌پرسد و من خیره به نقطه‌ای پرسش‌ها را قورت می‌دهم:

کجا ایستاده‌ای؟

به کجا می‌روی؟

از کدام مسیر؟

نگاه خود را بر گل‌های قرمز قالی می‌اندازم و براستی سوال‌ها همه مرا به یک نقطه راهی می‌کنند:

من چه کسی هستم؟

میل و خواسته‌ی من چیست؟

شروع به کندوکاو در لایه‌های زیرین ذهن خود می‌کنم.

ضعف و قوت من در کجا پنهان شده‌است؟

هدف نهایی من و یا بهتر بگوییم چه خدمتی از من در این زیستن ساخته است؟

تنها به یک جمله می‌رسم سخنی نو درخور زندگی باید به جهان تزریق کنم.

جایی خوانده‌ام:

خودت را بشناس! زیرا زندگی آزمون نشده، ارزش زیستن ندارد.

و سکوت راهی است برای آزمودن خود

بهار ۱۴۰۱



سخن دهم  
سختی درها

سکوت را دوست دارم  
سختی در دلم

نوشته‌ی افسانه سابق

سکوت چه کلمه‌ی آرامی، وقتی نام سکوت می‌آید فکر می‌کنیم همه باید ساکت شوند، هیچ نگویند یا اگر فردی در سکوت است یعنی نه به چیزی فکر می‌کند و هیچ ندارد.

من سکوت را دوست دارم،

سکوت پیدایش طوفانهاست،

آغاز فریادهاست،

سکوت از هیاهو ترسناک‌تر است، پرسروصداتر است.

سکوت واقعی زمانی است که تو در عین سکوت در آرامش بدنبال هدف، آرمان و برنامه‌ای هستی

در سکوت گمشده‌ها پیدا می‌شود،

اهداف نمایان می‌شود،

پشت سکوت به سکون و آرام بودن گرم نیست بلکه پشتش به طوفانهای در راه خوش است.

لازم نیست برای داشتن سکوت در جایی بنشیننی و با کسی حرف نزنی که بگویی سکوت اختیار کردی ذهن تو باید در سکوت باشد تا آگاهانه عمل کند.

می‌توانی پیاده‌روی بروی و سکوت داشته باشی،

غذا بخوری با سکوت، بنویسی در سکوت، در جمع باشی ولی در حال سکوت.

سکوت بی‌صدا بودن و سکون داشتن صرف نیست بلکه سکوت در حال، زندگی کردن است.

سکوت عجز و ناتوانی نیست ونباید باشد.

سکوت واقعی راه را نمایان می‌کند.

در سکوت شهود دلت باز می‌شود.

الهامات قلبی وارد می‌شود. حال راه بگویدت چه باید کرد.

فردی که سکوت را تجربه کرده شاد است. به اهدافش دست پیدا می‌کند. چالش‌ها را رشد و پله برای به تعالی و رسیدن خود می‌بیند.

در سکوت هست ولی پر از طراوت و شادی است.

سکوت قدرت بالایی دارد.

گاهی دیده‌اید افرادی با سکوت سخن خود را بیان می‌کنند؟ بی‌آنکه کلامی از دهانشان خارج شود. دُر از زبان سکوتشان می‌بارد؟

وقتی راه سکوت را یاد بگیری، حضور خدا را بیشتر حس میکنی، به قدرت عظیمی متصل شدی.

قدرت تکلم با همه را خواهی داشت.

طبیعت، دریا، گل کائنات.

وقتی در سکوت هستی با همه موجودات هماهنگی. جامدات، هم روح و هم انرژی دارند. با آنها هم می‌توانی در تعامل باشی.

درختان تسبیح خدا را دارند، اما نادرند افرادی که این حالت را ببینند.

سکوت همه چیز است و همه چیز در سکوت.

سکوت به خودی خود به ما رو نمی‌آورد. باید چیزهایی را از دست بدهی، ببخشی، تا نصیبت شود.

اگر مدام در گذشته پرتی، این در و آن در خاطره‌ها را باز کنی و نا تمام بگذاری، حالت را سنگین‌تر کرده‌ای.

از گذشته فقط باید گذشت، درسش را گرفت

و از نقاط مثبت، تجربه کسب کرد.

گذشته، گذشته است و باید چراغ راه آینده باشد.

آینده هم همین حال است که در آن هستیم و درکش نمی‌کنیم.

در سکوت، بذرها در درون کاشته و آماده رشد می‌شود، ریشه می‌دواند.

در سکوت نیمه شب پنهان هائیت که با شهود دل ما هویدا می‌شود. سپیده صبح در سکوت نهایت شب، خود را از دل تاریکی بیرون می‌کشد، تا روشنی بخش روز ما شود.

سکوت تجلی اقتدار روشنی هاست که تا قبل آن پنهان بود.

سکوت خلاقیت ما را از درون به بیرون آشکار می‌سازد.

سکوت تمنای وجود ماست. از سکوت، درونمان به بیرونمان نمایان می‌شود.  
از سکوت، رازها فاش، راه حل‌ها پیدا، خلاقیت بروز، نورها ظهور و شادی نفوذ می‌کند.

بهار ۱۴۰۱



# سکوت بودن است...

نوشته‌ی دنیامدنی

سکوت "بودن" است در آغوش لحظه‌هایی عاری از کلمات، و برای من تداعی‌گر نفس‌های عمیق، حرکت آهسته‌ی چشم‌ها و سر به دنبال پاسخی میان دیدنی‌ها و لمس‌تصور شنیدنی‌هاست.

به یاد می‌آورم خودکار سبزی را که روزی واژه‌ی "سکوت" را بزرگ و ضخیم با فشاری قوی بروی دستم نوشت، آن روز آنقدر از فریاد‌هایم برای اثبات حقانیت سخنانم به رنج افتاده بودم که خودکار را برداشتم و این واژه را بر ساعد دستم نوشتم و تا هفته‌ها بعد نیز خودکار سبزم، این سکوت را برایم تمدید و پُررنگ میکرد تا مبادا با گذر زمان فراموش کنم که سکوت اولین انتخاب من پیش از سخن گفتن است.

از آن روز سکوت برای من سبز است، سبز همچون جنگل. سکوت را از درختان آموختم، آنان بی هیچ سر و صدایی، فقط حضور دارند و بودنشان بسیار پر ثمر است و از فریاد زدن برای اثبات خودشان بی نیازند. درختان کارشان را به بهترین شکل انجام میدهند. بی هیچ منتی سایه میسازند، میوه میدهند، خودشان را قربانی دستان بشر میکنند تا گرمابخش سوز زمستان و یا دیوار خانه‌ای امن برای انسان باشند.

آن‌ها لزوم سکوت را خوب فرا گرفته‌اند که حتی به هنگام شنیدن صدای دلخراش‌اره برقی و یا حس کردن زخمی عمیق بر تن، هیچ نمی‌گویند، و حتی در اوج رنج وقتی بعد از ۱۰۰ ها سال زندگی و ریشه دواندن، انسان قصد جان‌شان را میکند آنها فقط تسلیم و آرام همچنان امید تازه‌ای را در ریشه‌هایشان میسازند و روزی از گوشه‌ی همان گنده‌ی به جا مانده از عظمتشان جوانه‌ای ظریف باز هم سبز میشود و این معجزه‌ی دوباره شکوفا شدن و امید تازه‌ای آفریدن را مدیون "سکوت" هستند، سکوتی از جنس صبر و استقامت، که تمام انرژی حیات‌شان را بر تولدی دوباره متمرکز میکند و در نظر من آنها سکوت را نه به اجبار ذات طبیعی‌یشان بلکه به اختیار انتخاب میکنند زیرا به تولد دوباره ایمان دارند.

میتوان معجزه‌ی سکوت را در طبیعت به خوبی مشاهده کرد، اگر سکوت نبود، کلمه نیز متولد نمیشد و گویی سکوت کردن است که بستری مناسب برای آفرینش خلق میکند. بسیاری از قدرت‌ها و استعداد‌های خفته‌ی یمن در عمق سکوت بیدار میشوند. قدرت‌هایی چون صبوری، استقامت، قدرشناسی، خلاقیت، شفافیت، آفرینش و بسیاری دیگر، خلق‌نگرش و باور نو برای جوانه زدن با عمیق‌ن گوش سپردن به سکوت است که ممکن میشود.

گاهی باید کمی به سال‌های زندگی‌مان نگاهی بیاندازیم، در این عمر چند بار متحول شده‌ایم؟ آیا تا به حال سعی کرده‌ایم نگرش‌ها و باور‌هایمان را بازنگری کنیم؟ و یا هیچگاه با احساسات انسانی خویش صادقانه نشسته‌ایم و با آنها گپ زده‌ایم؟ آیا تا به امروز عادتی یا روشی قدیمی را در خودمان تغییر داده‌ایم؟ پاسخ ما به این سوالات نشان میدهد که تا چه اندازه در زندگی خود سکوت کردن را تجربه کرده‌ایم زیرا که اساسی‌ترین دگرگونی‌های درونی بشر نیاز به بستری از جنس سکوت و خلوت‌گزیدن با خویش دارند.

و من با تمام وجود فهمیده ام که هروزه اوقاتی را ناظر و شاهد در سکوتی عمیق ماندن و مسیر طبیعی دم و بازدم را دنبال کردن موجب میشود کم کم پی ببریم بزرگترین سکوتی که به آن نیاز داریم سکوتِ ذهن است. ولی مگر ممکن است ذهن ساکت شود؟ "ذهن آرام نمیگیرد" اما در سکوت دوام آوردن، سرعتِ رفت و آمد های بی وقفه ی افکار را کم میکند و تداومِ سکوت، اسرار پشت پرده ی اندیشه هایمان را فاش میکند و ریشه ی بسیاری از رفتار ها و الگوهای تکرار شونده ی زندگی یمان کشف میشوند و اینگونه است که همواره در سکوت پاسخ هایی را خواهیم یافت که اکثرن در میانِ پر حرفی های نا آگاهانه یمان گم کرده بودیم.

بدیهی است که سکوت کردن متضادِ سخن گفتن است، اما نوعی از سخن هست که تنها در سکوت جاری میشود و آن گفتگویی درونی است که نه با گوشِ سر بلکه با "گوش جان" امکان شنیدن دارد، و من به خوبی درک کرده ام، که ابزاری یاری بخش وجود دارد برای بیرونی نمودنِ گفت و شنود های درونی و آن هم "نوشتن" است. همان دانش عزیز که در سال های ابتدایی عمر آموختیم. آری "نوشتن" ما را به سکوت و سکونِ درونی مان وصل می کند و آن ندای درونی که گوشِ سر از شنیدنش عاجز مانده را در غالب کلمات جان می دهد، تا با چشم سر بخوانیم و از کشفِ حکمت های درونمان حیرت زده بمانیم.

و نیز چنین فهمیدم که تنهایی انسان ارزشمند ترین دارایی او است، زیرا که انسان در تنهایی خود سکوتی عمیقتر را تجربه و خود اصیل ترش را زندگی میکند. اگر ارزش حقیقی سکوت و تنهایی درک شود، ارزشمندی جمع و ارتباط با دیگران زیر سوال که نمیروود هیچ، بلکه قدرت و توانمندی ای کسب خواهیم کرد که دیگران را نیز با گوش جان خواهیم شنید و به چشم جان خواهیم دید. هرچه عمیقتر سکوت کنیم قضاوت ها، سرزنش ها، تحقیر ها، توهین ها و ترس ها کمتر میشوند و ما بیش از پیش به خاص بودن و منحصر به فرد بودن خودمان و البته به "یکی بودن" با دیگران پی میبریم و چنین بینشی که حاصلِ تلاش برای درکِ معنای واقعی سکوت و تنهایی است، صلح و آرامش درونی را سبب میشود. همان نتیجه ی دلنشین که در مسیر خودشناسی انتظار میروود هر شخصی روزی آن را تجربه کند.

سکوت، تنهایی، نفس کشیدن، نوشتن ابزارهایی که در مسیر پيله تنیدن به دور خود تا پروانه شدن به آن ها محتاجیم.

و در آخر جمله ای از یک شعر زیبا یادم آمد که می گوید "تو را بکار و شکوفا شو"

آری شجاعانه خودم را خواهم کاشت و با شاهد ماندن در سکوت، نفس کشیدن و نوشتن زمین ناخودآگاه را شخم خواهم زد، عشق ورزی و صبوری را چون آب و نور خواهم تاباند تا آرام آرام جوانه زدن و شکوفا شدن را زنده گی کنم.

دنیا مدنی

چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۱/۲۸

۴:۳۹ بعد از ظهر



## ریز نوشته‌ها:

## سکوت در یک جمله:

- \* سکوت بستر زایش اندیشه‌هاست. صدیقه حسینی
- \* سکوت حرف دلش را نگفته می‌زند. طاهره ترسلی
- \* سکوت یعنی علامت رضایت. که سکوت، آهنگ وداع می‌زند.
- \* پنجره را باز کنید
- \* سکوت همیشه علامت رضایت نیست، گاهی بیانگر غمی ست، که در واژه‌ها نمی‌گنجد. میترا جاجرمی
- \* سکوت، بانگی خفته در گلو است که گوش شنوایی برای خود نیافته. شقایق وفاپور
- \* سکوت از سر آگاهی سازنده است و سکوت از سر نا آگاهی بازنده است. افسانه سابقی

## ریزنوشته‌های مریم کریمی مزیدی

\*سکوت فریاد بی صدا،

سکوت بلندترین فریاد است.

سکوت یک مراقبه است.

سکوت درون انسان را وسیع می‌کند.

سکوت عمیق نشانه عقل است.

سکوت بهترین نیایش است.

سکوت پراز رمزو راز است.

سکوت دنیای عجیبی دارد.

سکوت بسیار زیباست وقتی که به درون خود سفر می‌کنیم.

سکوت ارتباط با معبود است.

مریم کریمی مزیدی بهار ۱۴۰۱

## ریزنوشته‌های ناهید یوسف‌زاده

سکوت ایستگاه آخر فریاد است

سکوت گنگ خوابدیده است

آدمی که عمیق تر است؛ ساکت تر است

سکوت ؛ ساکن رود است و رونده ولی فریاد ساکن دریا است و بازدارنده.

ریشه‌ی درخت سکوت ؛ در اعماق زمین نهان و میوه‌ی آن تا ورای آسمان عیان است.

روح سکوت؛ در کالبد انسان ساکت ماوا دارد.

سکوت ؛ روزه‌ی کلمات انسان ساکت است..

محصول سکوت مثبت شنیده شدن است.

باید از سکوت ساکت‌ها؛ بیشتر از جار؛ جارچی‌ها ترسید .

سکوت از سر آگاهی سازنده است و سکوت از سر نا آگاهی بازنده است .

ارشد سکوت‌ها ؛ سکوت به هنگام رازگهان با خداست آن زمان که باید خموش باشی تا از معبودت بشنوی .

سکوت ؛ رمز پر راز تصویر زنی است که در قاب دیوار بیمارستان با انگشتش تو را دعوت به سکوت میکند.

سکوت ؛ پاسخ صوتی نداده به ابلهان کر است.

سکوت ؛ سرمستی و شوریده‌گی شاعر است به هنگام سرودن.

سکوت ؛ شنیدن صدای قدم زدن خودت در قبرستان است؛ هنگامی که از روی قبرها ساکت رد می‌شوی تا به خیالت؛ سکوت مردگان بی صدای پرصدا را بر هم نزنی!

سکوت؛ فریاد مادری پر درد است زمانی که خیر بیماری را علاج تنها دخترش را می‌شنود.

سوپاپ سکوت در شادی وغم؛ اشک است.

بهترین زمان سکوت؛ ساکت بودن در حضور خداوندت هست. زیرا او تو را ساخته پس صدایت را نیز شنیده است.

برای آموختن ادب سکوت؛ از صدای بی ادب طبل تو خالی بیاموز.

سکوت را از روی انتخابت بپذیر نه از روی اجبارت.

سکوت برخلاف برداشتن سنگ بزرگ فریاد ولی نزدن آن؛ علامت زدن است .

شنیدن صدا از فیلتر سکوت رساتر است.

ناهید یوسف زاده بهار ۱۴۰۱