

## نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۵

کنجکاوی . ۳ آذر ۹۴

بخش اول

تمرینی که داریم تمرین راحتی است که هم می‌توانید نشست‌ها انجام دهید هم ایستاده انجام دهید آقای بنیادی توصیه می‌کردند که بینا بین جلسات هم باید تمرینات بدنی انجام شود یک تمرینی خودش دارد که ما بعد از صبحانه می‌توانیم این تمرین را انجام بدهیم دور بعدی را انشاءالله برویم به سمت تمرین بعدی باز همینطور که هستید راحت یا دوستان بنشینید یا بایستید یا روی صندلی راحت لم دهید طوری که همه ی عضلات و اندامها راحت اینجور مواقع آدم سنگینتر می‌شود این لختی یا افتادگی بدن شما هم خیلی مهم است خیلی هم از نظر روحی کمک می‌کند باید به دستها فکر کنید به شانه‌ها فکر کنید چون اینجا باید دستها راحت باشد حالا هرطور که هستید و گاهی عضله‌های گردن به عضله‌های چشم که کمی فکر می‌کنید سعی کنید که گرفتگی در عضله‌های چشم نباشد اگر عینک دارید عینکتان را بر دارید و همینطور که چشمها باز هست هر حرکتی را که هر وقت که حرکت چشم را تغییر می‌دهید یک بار چشمها را ببندید و باز کنید این بستن و باز شدنش هم مثل پلک زدن نباشد بگذارید با اراده ی شما این کار انجام شود یعنی طولش دست شماست به بالا نگاه کنید با یک بستن و باز کردن چشمتان، مثلا بتوانید سه ثانیه نگه دارید فقط چشم است که حرکت را انجام می‌دهد سر تقریبا هیچ حرکتی ندارد چپ راست باز به عضلات گردن توجه کنید هیچ گرفتگی نباشد سعی کنید گرفتگیها را از عضلات دیگر حفظ کنید فقط چشم است که اینجا حرکت می‌کند اگر گرفتگی‌هایی پدید می‌آید که با حرکت سر می‌توانیم حل کنیم سر را کمی حرکت دهید یک بار دیگر این را خودتان انجام بدهید باز سعی کنید در تمام مراحلش به آزاد شدن بدنتان همه ی ابعاد به آن توجه بکنید وقتی حرکت را به حرکت بعدی تبدیل می‌کنید یک بار چشماتان را ببندید و باز کنید عضله‌های دور چشم را سعی کنید از کشش و انقباض دور کنید. حالا به بالا سمت چپ پایین سمت راست چپ بالا سمت راست پایین و همینطور این حرکت را حالا معکوس کنید. دایره ی حرکت را می‌توانید معکوس کنید. دلایلی که خانم هرینگ نقل می‌کند برای این است که شما با اراده نگاهتان را به سمتی که باید حرکت کند حرکت می‌دهید تلاش نمی‌کنید که هر آنچه را که مقابل چشمتان قرار می‌گیرد پس همان را در واقع ببینید در این مراحل چشماتان باید باز باشد تنها باز و بسته کردن چشم برای جابجایی تغییر جهت ها انجام می‌شود. بدن کاملا راحت است. تمرینها را در خانه که احساس می‌کنید بیشتر به شما کمک می‌کند می‌توانید هر روز انجام دهید. این چشم را فعال نگه می‌دارد و همین نحو شما را آماده می‌کند به اینکه کنجکاوی را با همه وجود پیش ببرید تمرینی که در واقع من انتخاب کردم دو تا تمرینهای خودش نیست بعضی از شما کاملا با تمرینها با این دو تا تمرینی که می‌خواهم بگویم آشنا هستید اما اجازه بدهید که یک بار دیگر انجام بدهیم در این تغذیه ای که خانم هرینگ می‌گوید تمرینهایی از کتاب نوئل گریک هست که پیش از همه فکر کنم در این تمرین شما را برای کنجکاوی آماده می‌کند الان یک سؤال کرده می‌توانید شما یک سؤال دیگه پیشنهاد بدهید ولی مسئله این است که بتوانیم همه‌مان در مورد آن پرسش کار بکنیم در این کار به ذهنم رسید که چرا آمار اعتیاد در ایران بالاست نکته فرق می‌کند. می‌توانید پرسش دیگری را مطرح کنید همان را مبنا قرار بدهیم یعنی الان پیشنهاد بدهید تمرین گرک که خیلی کمک می‌کند به همان فقدان پاسخهای از پیش آماده شده گسترش پرسش به جای گسترش هست؛ سؤال یعنی پرسشی که به پرسش دیگری منجر می‌شود این همه ما پرسش داریم بعد می‌توانیم سه تا پرسش مطرح کنیم و اصلا به پاسخ فکر نکنیم این شکلی که به ما کمک می‌کند که ما ذهن

پرسشگر بار بیاوریم نه پاسخ دهنده که ما معمولا یک مقداری را پاسخ داده‌ایم. مواردی هستند که به عنوان معلم یا به عنوان پدر و مادر یا در موقعیتی هستیم که فکر می‌کنیم که اگر پاسخ نداشته باشیم خیلی بد است. برای همین به سرعت پاسخهای از پیش آماده شده برمی‌گردیم. الان پرسش دیگری دارید پیشنهاد بدهید یعنی واقعا ذهنتون خالی از هر پرسشی است در واقع ذهنمون پر از سؤال باشد.

## بخش دوم

داستان خضر و موسی را بنویسید. با این فرض که اولاً ما در واقع به شیوه خانم هرینگ پرسش‌گری را فضیلت فرض می‌کنیم. شما به عنوان نویسنده هم خودتان درگیر پرسش‌گری از حیث وجودی می‌شوید و هم خواننده را از حیث وجودی درگیری این پرسش‌گری می‌شوید. به واقع خطرپذیری کنید برای نگارش و اجازه دهید که تماشاگر و خواننده هم خطر کند. او را هم درگیر کنید. این صحنه را دوباره بنویسید.