

## نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۱۰

رابطه خویشاوندی (۳). ۱۵ دی ۹۴

نقطه ای را روی زمین انتخاب کنید و دراز بکشید اما اگر می خواهید روی صندلی باشید باید حالت روی پهلوی چپ یا راست صورت بگیرید. و به صندلی تکیه بدهید. اما بهترین راه دراز کشیدن روی زمین است. تلاش کنید این پیوند جسمانی شکل بگیرید. شما وقتی به پهلوی راست دراز می کشید فشاری که به پهلوی راست وارد می شود باعث می شود مجرای بینی راست شما تنگ تر شده و میزان اکسیژن بیشتری از طریق مجرای چپ وارد ریه شما شده و نیم کره چپ بیشتر تغذیه می شود این اصلی است که نظریه شناختی هم روی آن انگشت می گذارد. می خواهم بگویم این باید در حدی باشد که واقعا به چپ یا به راست تکیه داده باشید و این در تنفس شما موثر است. الان اگر به سمت چپ دراز بکشید خود وضعیت جسمانی شما تنفس شما را کنترل می کند. کاملا روی دم و باز دم متمرکز باشید. باز این پیوند شما با بدن و پیوند بدن شما با جهان پیوند مهمی است. نخواهید پیزی را در بدنتان کنترل کنید بگذارید به طور طبیعی رخ بدهد آنچه که ما می گوئیم باید به طور طبیعی انجام بشود و توصیه هم می شود هر وقت می خواهید آرام بشوید به پهلوی چپ دراز بکشید نیم کره راست تان از طریق اکسیژنی که دریافت می کند آرام می شود و در واقع می گوید نیم کره خنک و آرام می شود و شما آرام می شوید فقط اجازه بدهید که این اتفاق از طریق تنفس رخ بدهد. حالا آرام به پهلوی راست بر گردید و نفس بکشید. این باعث می شود نیم کره راست مغط کم تر اکسیژن بگیرد و نیم کره چپ اکسیژن بیشتری بگیرد و گرم تر و پر شور تر فعالیت کند فضایی که چندان میلی هم به آرامش ندارد. فقط روی تنفس تمرکز کنید و اجازه بدهید که رخ بدهد. این مثل یک دارو نیست که بخواهید تاثیر آنی آن را حس کنید. اما تمرین مداوم آن قطعاً موثر است هم جسمی و هم روحی. در تمرینی از این دست باید سعی کنید هر نوع گرفتگی را از بدنتان دور کنید. گرفتگی ها غالباً ناشی از عدم تمرکز است. اگر تمرکزتان کامل باشد به طور طبیعی عضلاتتان آزاد می شود. حالا با همین تمرکز بنشینید روی صندلی و اگر نوشته قبلی تان رو به رویتان است روی آن کار کنید باز این را مثل انتخابی فرض کنید که دارید از طریق مشارکت با دیگران برایش راه های بهتری پیدا می کنید. یک تمرین دو نفره است تقریباً. یاری را انتخاب کنید. وقتی که دونفره شدید یک بار یاد آوری کنید بگذارید یار شما در آن شکاف ها مشارکت کند. اگر یادتان باشد ما کتابی را که دو هفته پیش رویش صحبت کردیم پهار تا تکه مستند داشت آنها را هنوز تغییری نداده ایم از حالا ممکن است به صرافت تغییر بیوفتیم. در ماقابل تغییر آن مستندات تا حد امکان مقاومت بکنید بد نیست. مگر جایی که حس بکنید نه باید تغییر بدهید باز من این را دارم می گویم شما خدای این جهانی هستید که قسمت هایی از آن را دارید بنا بر این شما می توانید این جهان را کلا عوض کنید. بنا بر این امکان این را دارید که در آن دست ببرید ولی این را به عنوان آخرین انتخاب خود بگذارید. این مراحل باید برای هر دو متن رخ بدهد وقتی متن را برای دوستان می خوانید او از طریق مشارکت سعی می کند یکی از شخصیت ها باشد هر شخصیتی که دوست دارید در صحبت هایی که با هم دارید برای این که این چه جهانی است و چطور می شود که کامل نگارش بشود این میل به سکونت مهم ترین معیار شما است. مثلاً وقتی که پیشنهادی را نمی پسندید بر نگردید و بگوئید من نمی پسندم بپرسید که اگر این اتفاق بیفتد آیا یار شما میل به سکونت بیشتری پیدا می کند. منظور از سکونت چند چیز است. سکونت یک معنای جسمانی دارد بنا براین مهم است یک معنی اش هم یقن است که برویم و در این دنیا ساکن بشویم و زندگی کنیم این بالا ترین حدی است که از یارتان طلب می کنید یعنی مثل دهکده ای که ساخته شده شما می گوئید آرزویم این است که بروم و آنجا ساکن بشوم و برای همیشه آنجا زندگی کنم این حد نهایی آن است حدود دیگرش هم هست آیا حاضریم پیاده بشویم از هواپیما از اسب هر چیزی که سوارش هستیم و گردشی در آن بکنیم و هرچه میل به گردش در آن داشته باشیم امکان سکونت پذیری آن بیشتر است بدترین آن این است که از کنارش رد بشود و هیچ میلی به پیاده شدن از مرکبش نداشته باشد. بنا بر این او را دعوت میکنید به سکونت بیشتر فقط تنها معیارتان همین است. جهانی که میل به سکونت را، فعلاً در یک نفر که مقابل شما است ممکن است بعدها این را گسترش بیشتری بدهید برای تمام کسانی که ممکن است به نحوی با متن شما سر و کار داشته باشند پس ما همین یک معیار را داریم. معیار های دیگر را که معمولاً در نگارش عنوان می شود را به دنبال نیستیم. جاذبه برای شما این نیست که من آیا دارم داستانی می گویم که مخاطب را جذب می کند؟ دقیقاً به دنبال سکونت هستید آیا من جهانی آفریده ام که در رهگذری حتی اتفاقی میلی به سکونت پدید بیاورد میل به گردش حتی ممکن است این گردش باشد که برایش خاطره انگیز باشد ولی حاضر نشود در آن ساکن باشد این هم یافته مهمی است. خب او یکی از شخصیت های شما را انتخاب می کند. اجازه بدهید با کمی تمرکز با شخصیت یکی بشود.

منظورم این است که حتی موش هم در آن زندگی نمی کند یا گیاهان نیستند فقط فعل و انفعالات شیمیایی نیستند که احیاناً آن هم باشد حتی اشکالی ندارد می تواند اکسیژن و یا هیدروژن باشد بالاخره یک جهان است. باز هم خود خانم یگانه یا شما خدای متن هستید می توان جهان پیش از آفرینش انسان باشد انسان هایش را بیافرینید. شما مقام خدا واری پیدا کرده اید و جهانی می خواهید پدید بیاورید بنا بر این همه امکانات این جهان را برای خودتان می سنجید من من دارم معیارها را می گویم خب وقتی او تبدیل شده به شخصیتی از جهان شما و حس کردید می تواند به سوال هایتان پاسخ بدهد حالا ابهام هایی که دارید ازش بپرسید درست مثل مستند است. مثلاً این که چه شخصیت هایی در این جهان ساکن بوده اند. چه چیزی این جهان را تهدید می کند هر سوالی که برای خودتان دارید و اینها را مثل متن مستند برای خودتان بنویسید. عین یک مصاحبه و این مستند برایتان خیلی مهم است. می توانید از آن استفاده کنید می توانید نکنید. این احتمالاً یک ساعت یک ساعت و نیم طول بکشد چون دو طرفه است دیگر.