

## نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۱۷

برخورد با سایه . ۴ اسفند ۹۴

ما باز با تمرکز و تمرین بدنی شروع میکنیم هر نقطه ای که میخوايد انتخاب کنید رو تنفس تون متمرکز بشید روی بدن مطمئن باشید که تا حد ممکن گرفتگی در بدن وجود نداره عضله ها آزاد هست عضله های گردن و عضله های شقیقه بخصوص عضله های دور چشم گاهی اگر عضله ای آزاد نمیشه با یک حرکت میتونید آزادش کنید مهم اینه که متمرکز بشید روی عضلات این حالت ریلکسیشن یا آزادی عضلات مثل همین شل و وارفته بودن تو خواب معمولا این حالت راحت به آدم دست میده مگر اینکه خوابای ناجور ببینیم حالا به اون بعدی از شخصیت تون فکر کنید که همه از شما بعنوان سایه یاد میکنن همه ی اون ابعادی که معمولا با شرارت با شیطان با بدی با شوره زار با سترونی و نازایی با اینها تطبیق پیدا میکنه کافیه به یاد بیاریم مواردی رو که نسبت به دیگران در مورد جامعه یا افراد دیگه سخت شرمسار شدیم از یه عملی یا مواردی رو که هیچ کس ممکنه در جریانش نباشه اما برای ما شرمساری به همراه داره احساس گناه چهار چوبهای مذهبی معمولا همین احساس گناه هست سعی کنید باهوش رودررو بشید و از فرار نکنید این بعد عمیق شخصیت ماست سایه برا این برآش بکار میرن که در سایه است روشن نیست در تاریکی ما دائم میل به دفعش داریم میل به ندیدنش داریم به همین دلیل میره تو سایه میره تو تاریکی دوست نداریم به یاد بیاریم دوست نداریم پرتوی برش بیافکنیم روشنش کنیم بعد بسیار عمیقی از شخصیت ما هست به موردی فکر کنید و متمرکز بشید که وقتی روی داد از خودتون شرمسار بشید اگر آنچه که روی داده بخش جدی از سایه از شرارت باشه در واقع قاعدتا باید چیزی رو خشک کرده باشه درست مثل شوره زار رابطه ای رو از بین برده باشه محبتی رو از بین برده باشه باعث عدم رشد چیزی شده باشه محبت ها رو از بین برده باشه باعث خصومت دشمنی کینه چیزهایی از این دست باید شده باشه یعنی همه اون ابعادی که با شوره زار بی حاصلی نازایی پیوند داره اون لحظه رو برا خودتون جوری تکرار کنید که زایا باشه پرتویی درش بیافکنید دوباره تکرارش کنید درست مثل اگر زمین شوره زاری هست اونو به یه زمین حاصلخیز تبدیل کنید بذارید روشن بشه و بذارید که همه اون دلایلی که باعث خشک شدن سترونی نازایی و امثال اینها میشه اونها رو درست به عکسش بدل کنید دوباره اون لحظه رو زندگی کنید بذارید اون لحظه ابعاد نازایی پیدا کنه کینه ها رو کنار بذارید شوره زار رو کنار بذارید همه چیز زایا بشه اگر موفق بشید اون صحنه رو زایا و بارور بکنید متوجه میشید گاهی دلایلی که برای وقوع واقعه اون لحظه داشتید چقدر بچه گانه بوده اصطلاحی که ممکنه بکار برید چقدر سخیف و بی ارزش بده گاهی تلاش میشه عناصری مثل خشونت شدت عمل عصبانیت و از این قبیل هم به سایه مانسبت داده بشه اما شما به لحظه ای فکر کنید به صحنه ای در زندگی تون که درست برعکس خشم شما باعث باروری شده همان طور که طغیان رودخانه خرابی بیار میاره اما سرانجام باروری داره به خشونت به شدت عملی به حتی ممکنه کینه ورزی دشمنی چیزی فکر کنید که ظاهرا در آغاز مثل طغیان رودخانه خرابی بیار آورده اما در نهایت حاصلخیزی چندان داشته برای زمین و برای اون لحظه ای که شما دارید ممکنه این روی شما اعمال شده باشه از طریق کسی ممکنه شما نسبت به کسی اینو مرتکب شده باشید یا نسبت به کسانی اگر باروری این صحنه رو تجربه کردید بذارید کاملا با همه ابعادش یادآوری بشه برای شما (سکوت)

حالا با همین آرامشی که دارید کاغذ و قلم دست بگیرید شما با همین آرامش میخوايد با سایه تون برخورد کنید دیگه این سایه شما رو نمیترسونه از فرار نمیکنید زل میزنید بهش واردش میشید هر چه بیشتر واردش میشید بیشتر روشنی میافکنید بر این سایه در حد دوتا پاراگراف یا اون صحنه ای رو بنویسید که در واقعیت برای شما شرمساری ممکنه به همراه آورده باشه اما شما الان بازسازیش رو مینویسید چطور تونستید اون صحنه رو بارور کنید مورد دوم

رو باز در حد یک پاراگراف نگران هم نباشید میتونید اصلا متن تون رو نخونید مهم اینه که یکبار بنویسید مورد دوم موردی ست که عمل شما به ظاهر عملی ست مربوط به سایه است خشم از تندی خشونت ناشی میشه اما در نهایت بارور میشه مورد سوم اینه که فقط فهرست کنید که اگر هیچ اعتراضی وجود نداشت از طرف جامعه منظور از جامعه هر کسی از اطرافیان شماست هیچ موردی نبند که به شما اعتراض کنه دوست داشتید چه کاری رو انجام بدید و چه کاری رو انجام ندید یعنی چه کارهایی رو به اجبار جامعه دارید انجام میدید واقعا دوست ندارید انجام بدید چه کارهایی هست که دوست دارید انجام بدید اما جامعه نهی میکنه پس شد سه تا کار اولی شما بارورش کردید توواقعیت بارور نبوده باعث قطع رابطه ای شده باعث دلخوری شده باعث رنجش و قهر شده اما حالا بازسازیش میکنید اجازه بدید بارور بشه محبت ایجاد کنید پیوند ایجاد کنید مثل سایه خودتون یعنی این شهامت برای نویسنده از همه بالاتره که میتونه به سایه اش نظر کنه رودررو سایه خودش قرار بگیره و روشن کنه سایه رو و به ابعاد عمیق تر وجود خودش نگاه بندازه ببینید سایه همیشه تو تاریکیه و ما میل نداریم که روشنش کنیم نترسیم ازش پرتوی بهش بیافکنیم بذاریم روشن بشه رودرروش قرار بگیریم.