

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی، جلسه ۱۹

مشاهده ۱۸ اسفند ۹۴

اون حالت بدنی بطور معمول همیشه باید راحت باشید اینهارو خودتون میدونید این حالت اگر عادت بشه ممکنه شما تمرکز نداشته باشید بنابراین به مقدار روی عادت هاتون دائما این وضعیت بدنی تون تغییر بدید به سرعت متوجه میشید که آیا به عادت بدل شده یا نه وقتی ناچارید یک یک کنترل کنید نشون دهنده اینه که دارید تمرکز میکنید ولی اگر سرعتی که مثلا تو ورزش انجام میشه حالت شرطی پیدا میکنه این نوع تمرکز انجام بشه باید روش تون رو مکانتون رو نحوه عمل رو عوض کنید درست مثل رانندگیه اگر هر روز تابلوها عوض بشه اونوقت ناچاریم به تابلوها دقت کنیم اما چون عوض نمیشه شرطی میشه دیگه نباید بذارید شرطی بشه چون تمرکزتون میره رو چیز دیگری دوباره به عضلات تون بیاندیشید به انقباضهایی که درون بدن بوجود میاد بیاندیشید این بدن رحت و آزاد اگر هنگام کار هم گاهی پدید بیاد کار یکی دو ساعت خواب رو هم ممکنه انجام بده گاهی ده دقیقه رها شدن ناشی از ریلکسیشن یه نشاطی پیدا میکنه که انگار خواب خوب کرده باشه هر چه گرفتگی در بدن هست هم روش متمرکز بشید هم سعی کنید آزادش کنید انگشت اشاره و انگشت وسط دست راست تون رو رو محل نبض روی مچ دست چپ تون بذارید اگر از اینجا به بعد چشمهاتون باز باشه اشکال نداره سعی کنید ضربان نبض تون رو حس کنید میتونید جابجا کنید اگر نشد همین دو انگشت رو بذارید روی شقیقه یا رو رگ گردن باز اگر نشد کلا دست راست تون رو بذارید روی قلبتون و سعی کنید که ضربان قلبتون رو حس کنید و روی این تمرکز کنید (سکوت)

این تمرکز یکی از عمیق ترین گونه های تمرکز چون ضربان عینی ست و قابل لمس هست و میتونید روش واقعا متمرکز بشید حالا اگر چشماتون باز بوده الان ببینید در واقع ما داریم میریم به سمت تمرینی که به این شکل تا بحال انجام نداده بودیم هرچند گونه هایی ازش استفاده کرده بودیم مثلا همین بستن چشم شما وقتی چشم رو میندید در واقع دیدن رو تعطیل میکنید این تعطیل کردن یک حس خیلی به تمرکزتون کمک میکنه حالا سعی کنید همه حواستون رو جز شنیدن تعطیل کنید بستن چشم روجه راحتی انجام میدید اما در مورد بویایی چشایی لامسه هم اونهارو کاملا به حالت تعطیل دربیاری فقط گوش کنید به صداهای خارج گوش کنید منم دیگه صحبت نمیکنم تا متمرکز بشید سعی کنید هر آن صدایی رو که میشنوید رو از هم تفکیک کنید برا خودتون بشمارید بگید این یکی این دوتا... حالا هرچه بیشتر و عمیق تر بشنوید فقط شنیدن هیچ حواس دیگه ای در کار نباشه (سکوت).

تو این تمرین هر چه متمرکز تر بشید صداهای بیشتری میشنوید البته صداهای بیرونی همیشه صداهای مزاحم هم هستن خیلی موقع ها ما نیاز داریم از شرشون خلاص بشیم حالا سعی کنید کلا صداهای خارجی رو نشنوید حتی صحبت کردن من رو فقط بر صداهای درونی متمرکز بشید عمیق ترینش اینه که بتونید مثلا صدای قلبتون رو بشنوید واقعا صدای قلبتون رو بشنوید نه اینکه تخیل کنید این تمرکز خیلی عمیق میخواد ممکنه در این جلسه اصلا نتونید بهش برسید اما شما با صدای تنفستون شروع کنید ممکنه نفس شما هیچ صدایی نداشته باشه اما متمرکز که بشید متوجه میشید که نه صدایی داره بالاخره حرکت هوا در بینی و ریه صدا داره اما عمیق تر از اون اینه که بتونید صدای قلبتون رو بشنوید صداهای بیرونی رو کلا تعطیل کنید از لامسه استفاده نکنید فقط از شنیدن مثلا سعی نکنید نبض تون رو لمس کنید تا از طریق لامسه بشنوید لامسه رو تعطیل کنید (سکوت)

تمرکز خیلی عمیق ممکنه باعث انقباض بشه مثلا عضله های حاشیه چشمتون ممکنه منقبض بشه یا دور گردن منقبض بشه حواستون باز به انقباض ها باشه همواره سعی کنید عضله های منقبض رو آزاد کنید حالا کلا شنیدن رو

تعطیل کنید و همه حواسهای دیگر جز بوییدن این مکان قطعاً به بوی خاص دانه بویی که اون رو از همه مکانهای دیگه ی دنیا متمایز میکنه و معمولاً بخصوص ما مردم شهرنشین بویایی مون تعطیله مگر اینکه از طریق حرفهای خیلی تند و تیز بخوایم کمی حساسش کنیم سعی کنید بوی این مکان رو دقیقاً بوی خاص این مکان رو بویی که اون رو از بقیه بوها متمایز میکنه احساس کنید بقیه حواس تعطیله دیدن شنیدن چشیدن لامسه همه تعطیله (سکوت)

حالا بویایی تون رو هم به حالت تعلیق در بیارید و فقط روی چشیدن متمرکز بشید ممکنه براتون عجیب باشه که بگن این مکان که توش هستین مزه خاصی دانه از میان کلمات که داریم مزه ها رو معمولاً بیان میکنن سعی کنید یه معادل برای این مزه ای که این مکان دانه پیدا کنید چهارتا مزه ی مشهور خوب خیلی مشخصه ممکنه یکی از اونها باشه ترش شور تلخ شیرین منظورم هست منتها ممکنه برای شما ملس باشه ممکنه می خوش باشه می خوش یک اصطلاح خراسانیه که برای انار بکار میبرن به مزه ها فکر کنید حتی گاهی هم اگر نمی تونید کلمه ای براش پیدا کنید مقایسه کنید مثلاً مثل زرد آلو یا یه خربزه ای که در حال پوسیدن بوده یه خورده ترش شده به مزه ها فکر کنید سعی کنید برا مزه ای که این مکان دانه معادلی پیدا کنید اگر کلمه نشد از تجربه تون استفاده کنید (سکوت)

حالا برگردید به زیست معمول ما که پر از سر و صدا و دیدن ها شنیدن ها و بوهای متفاوت و اینهاست الان میتونیم کاغذ و قلم جلومون باشه قبل از اینکه بنویسید من چند نکته رو خدمت تون بگم این حالت به تعلیق درآوردن یکی از حواس یا همه حواس کمک زیادی میکنه برای اینکه اتفاقاً خوب ببینیم مشاهده که اصل بحث امروزه باز منظور از مشاهده هم این خیلی عام هست یعنی کل نحوه برخورد ماست با امور آیا ما واقعا امور رو آنطور که هست باهوش برخورد میکنیم آدمها وقایع رویدادها جهان خارج بنظر میاد که تقریباً نه پیش فرض های زیادی هست و فیلترهای زیادی در بدن و ذهن ما هست که ما امور رو از اون فیلترها عبور میدیم بعد قضاوت میکنیم پس تقریباً ما در حال مشاهده ی آنچه واقعا هست با تمام ابعاد ما نیستیم (با حواس دارم میگم من مشاهده رو بعنوان استعاره دارم بکار میبرم) رسیدن به اینکه امور رو چنان که هست ببینیم خیلی ممارست جدی میخواد هم روحی هم جسمی اونوقت شاید اون زلالی که مد نظر آقای قدوسی بود برسیم که امور رو شفاف اون طور که هست ببینیم اونطور که هست مشاهده کنیم الن از این موقعیتهایی که من میگم یکی شون رو انتخاب کنید طبعاً خودتون رو باید در اون شخصیت ببینید تا بتونید اون صحنه رو بنویسید من هم چنان به داستان حضرت موسی فکر میکنم مثلاً به لحظه ای که یوکابد مجاب میشه بچه اش رو بندازه توی آب او بر خیلی از انگیزش های مادرانه اش باید غلبه کرده باشه و قطعاً رسیده باشه به اینکه این به نفعشه دانه مادری میکنه شاید اگر ما برگردیم به اون برخورد کودک با جهان همه این تمرین همینو از شما میخواد دیدید او حتی احساس خطر نمیکند وقتی که کبریت روشن بهش نزدیک میشه برای اینکه چیزی به اسم سوزندگی براش معنا نداره حاضر دست بپره و شعله ر بگیره چون زیباست او بدون هیچ پیش فرضی با شعله برخورد میکنه موسایی که درون جعبه است و روی آب میره قطعاً چنین کودکی است این هم یه موقعیت دیگری است در واقع موقعیت سوم شما دوگانه است یا جای آسیه هستید یا جای فرعون وقتی بچه رو از آب گرفتید طبعاً همه استدلالهایی که موجوده به فرعون میگه که این بنی اسرائیل کسی که بنی اسرائیل رو میکشه این پسر و قطعاً یه بنی اسرائیلی اونو به آب سپرده و ای بسا این همون فرزند موعود باشه فرعون باید بکشش چه چیز باعث میشه فرعون فرزند رو بپذیره و چه چیز باعث میشه که آسیه یا فرعون یکی از اینها بپذیره قطعاً چیزهایی باید به حالت تعلیق دربیاد تو همه مواردی که دارم میگم انتخاب با شماست برای اینکه بتونید اون لحظه رو خودتون تجربه کنید و برای ما به تجربه در بیارید شما باید توان به تعلیق درآوردن اموری رو در خودتون بدست آورده باشید با هر کدوم که بیشتر احساس نزدیکی میکنید سعی کنید اون رو فقط توصیف کنید بعنوان یه لحظه ی داستانی در حد یه پاراگراف یا یوکابد وقتی بچه اش رو به آب میندازه یا خود موسی در هر موقعیتی که هست در رودخانه میره و حیواناتی مثل تمساح هم دانه یا آسیهها فرعون موقعی که بچه رو از آب میگیره دقیقاً برخوردشون با بچه ممکنه

بر خلاف داستان واقعی پیش بیاد بعد باید ببینیم چرا تو داستان فرعون میپذیره بچه رو اما تو داستان شما نمیتونه بپذیره اینها به قدرت قصه گویی و فوت و فن بستگی نداره به چیزی در اون شخصیتها بستگی داره که شما باید جای او قرار بگیرید یعنی به تعلیق درآوردن یه چیزهایی که میتونست همه رو؟ مثلاً یوکابد رو بگیره از اینکه بچه اش رو به آب بندازه شما نیازمند اطلاعات بیشتری هم تو این مورد خاص نیستید اصلاً نیازی به فوت و فن های داستان نویسی یا فیلمنامه نویسی نیستید در واقع این مثالی است از اینکه باید اتفافی در شما بیافته تا بتونید اون رو توصیف کنید.