

نگارش به مثابه‌ی سلوک

جلسه ۲۱. محبوب و منفور

آقای منصور براهیمی. ۹۵/۱/۲۴

اگر نیازمند تمرکز طولانی تری باشیم باز به حالتی رو انتخاب کنید که راحت باشید و خسته نشید باز همچنان روی بدن متمرکز باشید عضلات رو چک کنید مثل دکترها که همه چیز رو چک میکنند بعضی گرفتگی های ناشی از عادت رو سعی کنید بهش توجه کنید طبعا هیچ حرکتی یا حالتی با فشار نباید باشه در تنفسی که دارید متمرکز بشید و اجازه بدید این دم و بازدمی که بطور معمول انجام میشه به سفری به درون بدل بشه انگار که شما در هر دم عمیق تر وارد بدن و درون خودون میشید و وقتی بازدم رو بیرون میدید گویی لایه های ناشناخته و پنهان مبهم ابرآلود یا مواردی که از چشم شما دور مونده بهش بی توجه بودید اما در درون شماست اینها در هر دم و بازدم کشف میشه و عمیق و عمیق تر میتونید به این سفر درونی پیش برید گویی که این دم و بازدم مثل گام هایی است که شما برای سفر برمیدارید به شخصیتی فکر کنید که همیشه در حسرت این بودید مثل اوباشید لزومی نداره این شخصیت الان زنده باشه و اگر از بزرگان و اولیا و اینها هم هست اگر واقعا حسرتش رو دارید بهش بیانیدشید اجازه بدید در این دم و بازدم همین طور که از درون شما سرفرتون عمیق و عمیق تر میشه اونو در درونتون پیدا کنید باید شگفت زده بشید که او در درون شما بوده و بخشی از وجود شماست قاعدتا باید شگفت زده بشید که چرا حسرت اونو میخوردید وقتی با شما بود همچنان بر تنفستون متمرکز باشید اجازه بدید دم و بازدم سفر درونی شما رو عمیق و عمیق تر کنه میتونید این شخصیت رو لمس کنید لباسش رو بپوشید خود او بشید اصلا به گونه ای که گویی به کلی خودتون رو فراموش کردید و همو شدید کارهای روزمره تون رو با او انجام بدید با عادت او از اینکه به بهترین شخصیتی که دوست داشته اید همیشه حسرتش رو میخوردید همیشه دوست داشته اید شبیه او باشید یا شبیه او رفتار کنید از این کاملا لذت ببرید همین طور که سفر درونی تون رو ادامه میدید از قالب او بیاید بیرون باز به سفر ادامه بدید از طریق دم و بازدم عمیق و عمیق تر بشید به دنیای درون تون سعی کنید در این دنیای درون منفورترین شخصیتی که میتونید تصورش رو بکنید باز مهم نیست که زنده است در پیرامون شماست از اسطوره هاست شخصیت های مذهبی یا شبه مذهبی است مهم اینه که منفورترین باشه سعی کنید اونو در درون خودتون پیدا کنید درست مثل کسی که اژدهایی رو در درونش کشف میکنه شگفت زده بشید از اینکه اون هم واقعا در درون شما زندگی میکنه اون هم بخشی از وجود شماست باهش ستیز نکنید باهش بد رفتاری نکنید ازش پرهیز نکنید سعی کنید درکش کنید لباسش رو بپوشید همون رفتارهای روزمره ای رو که داشتید سعی کنید از قالب او انجام بدید به شیوه خود او به خودتون فکر کنید شما که نمیتونید از خودتون نفرت داشته باشید چه توجیهی دارید شاید احساس کنید دیگران از شما نفرت دارن اما خودتون چه توجیهی دارید برای شخصیت تون چرا خودتون رو سربار میکنید در مورد خودتون فکر میکنید اون همه واژدگی که نسبت به این شخصیت دارید سعی کنید سعی کنید باهش یکی بشید افکار و اندیشه هاش رو درک بکنید با دست ها و پاهای او کار کنید راه برید با چشمهای او ببینید اون هم بخشی از وجود شماست این باید سفر شگفت انگیزی باشه اونقدر شگفت انگیز که نمیتونید ناگهان از این سفر برگردید آرام آرام همین طور که با تنفس تون گام های بازگشت رو برمیدارید با همین ره توشه شگفت انگیز که از این سفر دارید آرام آرام برگردید به وضعیت فعلی تون چشمهاتون رو باز کنید کاغذ و قلم در دست بگیرید دو تا تمرین کوتاه در حد یک پاراگراف داریم یا نهایت نصف صفحه حالا اگر بیشتر

شد اشکالی نداره ولی سعی کنید از طریق همین سفر درونی بنویسید یا از این سفر درونی توشه ای برای نوشتن تون داشته باشید فکر نمیکنم شخصیت های داستانی که ما داشتیم زیاد باشند فرعون هست آسیه هست موسی هست موسی شاید انقدر نوزاد باشه که نتونیم شخصیت حسابش کنیم یوکابد مادر موسی هست مریم خواهرش عمران پدرش هست احتمالا یه سری دایه ها هستند زنان درباری حتما هستند هارون به دنیا آمده و سه یا چهار سال بزرگ تر از موسی هست من دارم شخصیت های داستان رو میگم تا هر کدام رو دوست دارید انتخاب کنید هامان وزیر فرعون هست احتمالا درباریان هستند ممکنه تشخیص نداشته باشند به روایتی عمران هم در دربار کار میکرده طبیعت و رودخانه و حیوانات داخل رودخانه مردم عادی مصر هم هستند بخصوص کشاورزان حاشیه نیل که زندگی سختی هم چه در گذشته و هم الان داشتند تقریبا قسمت اول تمرین رو انجام دادیم بخش نگارش آن موندسعی کردیم سفری به درون داشته باشیم و محبوب ترین شخصیت رو در خودمون پیدا بکنیم در این اگر دستاوردی داشتیم این بود که اینها در وجود هستن بیرون از ما نیستن بخشی از وجود ما هستن شخصیت های داستان رو مرور کردیم از بین اونها محبوب ترین شون رو برای خودتون انتخاب بکنید تمرین اول اینه که یه تک گفتار داره از زبان خود اون شخصیتی که انتخاب کردیم یک مونولوگی داره که با من فکر میکنم شروع میشه یعنی شروعش همینه من فکر میکنم ادامه اش با شماست ولی شما این مونولوگ را در موقعیتی دارید مینویسید که شخصیت بر خلاف اونچه که فکر میکنه رفتار میکنه بنابراین ما یه دستور صحنه ای هم میخوایم که بگه چجوری رفتار کن یعنی رفتارش کاملا خلاف اون چیزیه که فکر میکنیم مورد دوم که منفورترین شخصیت رو در میان این شخصیت ها انتخاب خواهیم کرد باز با همون فرض سفر درونی که گفتیم به اصطلاح تک گفتار دوم شماست که با این جمله شروع میشه من هیچ وقت چنین کاری نمیکنم که بقیه اش رو شما بنویسید مونولوگ اول محبوبترین دوم منفورترین رو بنویسید من هیچ وقت چنین کاری نمیکنم که بعد صحنه ای رو بنویسید که شخصیت داستان اتفاقا همون کار رو میکنه دقیقا کاری رو که میگه نمیکنم داره انجام میده طبعاً هر دو یه دستور صحنه کوتاهی پس از اون تک گفتار میخواد یا قبلش میخواد فرض کنید وقتی فرعون به موسی نگاه میکنه میگه که این قطعا بنی اسراییلیه و قطعاً همونه که تو خواب دیدم و من هیچ وقت اونو زنده نخواهم گذاشت اینها میتونه اندیشه هاش باشه اما همون موقع بچه رو میپذیره این فرعونه و شما اگر واقعا از فرعون نفرت دارید ممکنه نداشته باشید اون اندیشه رو یادمون باشه این میخواد بخشی از وجود ما باشه فرقی نمیکنه فرعون یوکابد هامان موسی شاید هامان منفورتر از کار در بیاد تا فرعون یه انسانیت هایی مثلا در فرعون هست من دارم پیوندهای خودم رو میگم مثلا من ایطوری پیوند برقرار میکنم که اگر من باشم هامان برام منفورتره هامان وزیر و مشاور فرعونه البته قارون اینها هم هستن ولی تو این برهه داستان ما نیستن وقتی شما میگی از این داستان خوشم نمیاد اگر بخشی از وجود شما نشه این شخصیت ها هیچ وقت نمیتونید بر این دوست نداشتهن غلبه کنید باید پیدا کنید موسی رو در درون خودتون فرعون و هامان رو در درون خودتون من مثال زدم که روشن بشه فرعون تو این برهه میگه من هیچ وقت این بچه رو قبول نخواهم کرد و زنده اش نخواهم گذاشت این قطعاً همان نوزاد موعوده این اندیشه های فرعون زمانی است که نوزاد تو بغل آسیه است و داره به نوزاد نگاه میکنه با خودش اینجوری فکر میکنه و بعد میپذیره یا اینکه وقتی الهام میشه به یوکابد احتمالا باید فکر کنه که من بچه رو بسپریم به آب قطعاً زنده نمیمونه من دارم اندیشه هاش رو میگم اما خلاف اون انجام میده من دوتا برهه تکراری رو براتون مثال زدم که براتون روشن بشه شما ممکنه موقعیت های کاملاً متفاوت رو انتخاب کنید مثلا مریم رو می بینید که وقتی که اون جعبه موسی به سمت کاخ فرعون میره میگه دیگه من اینو تعقیب نمیکنم دیگه کار از کار گذشت ولی خلاف اون انجام میده اون میره و

حتی می‌گه می‌خواهی راهنمایی بکنم به کسی که بتونه به بچه شیر بده وقتی که می‌فهمه بچه شیر هیچ کس رو قبول نمی‌کنه پسدر مورد هر شخصیتی به همین گونه است هر شخصیتی رو که انتخاب میکنید موقعیتش اینه . مثل اینکه تمرین سختی شد باید با تامل بیشتری پیش برید معیاری که ما بکار می‌بریم برای سلوک اینه که آیا انتخاب شما وجودیه ؟ یعنی بخشی از وجود شما هست یا نه ؟ ممکنه به راحتی ما نتونیم داوری کنیم اگر دنبال یه ارزیابی کارتونی هستید بازم طبق اون هیچ معیار درست و غلطی وجود نداره مهم اینه که آیا این شخصیت بعنوان بخشی از وجود شما در حال اندیشیدن یا نه یه توصیف صرفا بیرونیه یا یه جور مهارت نویسنده . ما دنبال اینا نیستیم واقعا . اگر اون مهارت ها و جلوه های غیروجدی خود شما در متن باشه که شاید ما حتی به داوریش هم نرسیم اما خودتون یتونید قطعا داوری کنید میتونیم بگیم این نوشته ای نیست که ما درگیرش بودیم گاهی ندید وقتی چیزی رو می اندیشید یا می نویسید اونقدر تحت تاثیر خودتون قرار میگیرید که واکنشهای حسی تون همون لحظه بروز میکنه مثلا خنده تون می گیره یا گریه تون میگیره بعضی وقتها قطع میکنید یا اونقدر عواطف بر شما غلبه کنه که نتونید ادامه بدید اینها نشانه های اینه که دارید وجودی می نویسید یا وجودی می اندیشید قطعا نشانه های جسمی داره من حالت اوج رو گفتم برا اینکه روشن بشه ممکنه که خیلی خفیف تر از این باشه باز هم مهم نیست حتی اگر یک کلمه هم ننویسید همین تاملی که قبل از نگارش میکنید خوبه حتی همین که احساس میکنید نه اصلا به اون لحظه وجودی یا پیوند وجودی نرسیدید وکلمه ای روی کاغذ نیاد نگران نشید نخواهید به هر قیمتی که هست بنویسد.