

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۲۴

توصیف عاشقانه . ۲۱ اردیبهشت ۹۵

نقطه ای رو انتخاب کنید به همه اجزای بدن عضلات بیانیدشید هر نوع گرفتگی ناشی از ذهنه ناشی از بدن بخصوص تو این زندگی شهری ما گرفتگی های ناشی از ذهن زیاد داریم هر چه شما بدن رو بیشتر آزاد کنید ذهن آزادتر میشه خوبه به تک تک عضلات تون فکر کنید آیا آزاد و رها هستید بعضی عضله ها که معمولا گرفتگی سریعتری رو خواهد داشت هم فکر کنید عضله های دور چشم شونه گردن روی تنفس متمرکز بشید روی دم و بازدم سعی کنید همان طور که آقای قدوسی گفتن دم و باز دمتون مورچه ای باشه تاحدی که اجساست کمبود نفس نکنید احساس نکنید که دارید اکسیژن کم میارید و مجبورید نفس بیشتری بگیرید منظورم اینه که به لحظه لحظه تنفس متمرکز بشید ممکنه تنفستون آهسته تر بشه اما به هیچ وجه فشار نباید باشه طوری نباشه که بازدمو ناگهانی و بلا اراده مجبور بشید رها کنید حالا با همین دم سعی کنید همه آنچه که برای شما رنج آور و دردناک است در زندگی خودتون بیاد بیارید ممکنه در یک دم یک یا دو تا یا چندتا رو به یاد بیارید اما گویی اینا رو که بیاد میارید میان تو وجود شما سعی کنید در بازدم در حالی که اونارو دوست دارید و به اونا عشق میورزید اونها رو از وجود خودتون خارج کنید اگر با یه دم و بازدم همیشه بذارید دم و بازدم هی تکرار بشه طوری که در دمهای بعدی میزان رنج شما میزان دردی که داشتید کمتر بشه رنجهای غالباً ناشی از نحوه برخورد ما چارچوبهایی که داریم اندیشه هایی که داریم به اصطلاح امروزی ها رویکردی که به بقیه داریم غالباً از اینها ناشی میشه حتی گاهی اوقات دنبال یه نتیجه خاص هستیم اگر اصلاً نتیجه محصول هدر برا ما مهم نباشه میبینیم هیچ رنجی در کار نیست مثلاً من حتماً باید در فلان آزمون قبول میشدم خوب این همون نتیجه است اگر دنبال نتیجه اش نباشید شاید تمام مراحل اون آزمون برای شما لذت بخش باشه هیچ رنجی هم احساس نکنید من حتماً میخوام به یه نقطه برسم یا حتماً باید به نتیجه برسم اینا معمولا رنج آور و کافیه نتیجه برای شما از اهمیت بیافته ولی ما یه قدم جلوتر رفتیم وقتی گفتیم نتیجه از اهمیت میافته برای شما متقابلاً عشق جانشین رنج بشه دوست داشتن جانشین رنج بشه بذارید اون فرایند حتی اون نتیجه ناقص نتیجه در واقع غلط یا نتیجه ای که عملاً بی نتیجه بوده بذارید اونو دوست داشته باشید واقعا بهش عشق بورزید باز بر دمو بازدمتون متمرکز بشید من کم کم از صحبت کردن پرهیز میکنم با همین فرض ما با دم رنجهای رو به یاد میاریم و با بازدم به عشقها به دوستیها به پیوندهای عاشقانه تبدیل شدن حتی اگر نمیتونین رو رنجهای متعددی متمرکز بشید یه موردش رو برا خودتون به تجربه دربیاری سعی کنید گرمای عشق و دوست داشتنو جوری بهش بدید که واقعا با تمام وجود اون به لذت بدل بشه (سکوت). با همین آرامشی که دارید کاغذ و قلم دست بگیرید دو تا پاراگراف میخاهیم بنویسد پاراگراف اول رواجتملاً میلی برای خوندنش نداشته باشید مهم نیست هر جور که دوست دارید بنویسد موردی که تو زندگی برای شما روی داده و خیلی رنج آور بوده یعنی در واقع شما دارید یه مورد رنج آور دردناک رو مینویسید اما توصیفتون عاشقانه باشه توصیفتون ناشی از عشق ورزیدن دوست داشتن اون مورد باشه بذارید که توصیف اون رنج رو به لذت بدل کنه اما واقعا دارید درد و رنجی رو شرح میدید .

در مورد دوم که باز یه پاراگراف بیشتر نباشه اندیشه های درونی فرعون رو وقتی تقریباً مطمئنه این کودک بنی اسرائیلی ست و ای بسا همان موعودی باشه که بنی اسرائیل در انتظارش هست و بعد از اون طومار زندگی رو بهم بیچه رنج میره از این آگاهی خودش اما نمیتونه به کودک عشق نورزه منظورم لزوماً یک روانشناسی عاطفی نیست که دلش بسوزه برای بچه یا مثلاً بچه قشنگی باشه بهش میخنده البته اینها هم میتونه باشه اما بچه بخشی از وجودشه

که خودش واقعا دوست داره بخشی از وجود خودش اندیشه های فرعون رو در این موقعیت در حد یک پاراگراف بنویسد . پس اولی کاملا شخصی میشه و دومی فقط یه داستان . موردی رو انتخاب کنید که وقتی الان هم به یاد میارید باز رنج میبرید یعنی دردش هنوز هست و با توصیف در نگارش بر اون غلبه میکنید اونجا با دم و بازدم بر اون غلبه میکردید اینجا از طریق توصیف غلبه کنید یه فرایند نگارشیه ممکنه در زندگی جور دیگه ای روی داده مثلا یه غزلی در موردش بگید یه شعر نو عاشقانه بگید رنج رو به این شکل توصیف کنید احتمالا داستانها و تراژدیهای رو که خونده باشید چه احساسی دارید مرگها رنجند واقعا آثار خوب اینو به یه لذتی بدل میکنه مثلا لذت تراژدی شاید چیز عجیب و غریبی باشه مگه تراژدی میتونه لذت بخش هم باشه بنظر میاد اونها استحاله پیدا کردن از طریق خود نگارش یا تجربه داستانی اینجا منظورم اینه که فردی نیست شما تا حدی مارو هم بعنوان مخاطب سهیم میکنید از طریق توصیف تون مثلا میشه واقعا ؟ یه چیز عاشقانه توصیف کرد من یه مثال خیلی مشهور زدم که ممکنه تو زندگی ما صلا روی نداده باشه یا هیروشیما و ناکازاکی رو میشه عاشقانه توصیف کرد.