

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۳. خاطره خطرپذیری (خطرپذیری کودکی)

آقای منصور براهیمی . ۲۶ مرداد ۹۵

شروع می کنیم با تمرین تنفس . نقطه ای را انتخاب کنید که راحت باشید اگر تمرین به مقدار از نظر بدنی سخت شد هر جور راحت بودید در آن قرار بگیرید یعنی به صدمه زدن و در منتهی نشود روی تنفس متمرکز هستیم روی دم و بازدم و لحظه های بین دم و بازدم فقط به تنفس فکر می کنیم همچنان سعی می کنیم به چیز دیگری فکر نکنیم حواسمون جای دیگری نره به دیگران ، به فضای اینجا آنچه در گذشته روی داده . حتی اون بار یکه ممکنه با شما از نظر ذهنی همراه باشه کنار بذارید دم و بازدم وقتی متمرکز تون به حدی رسید که احساس راحتی می کنید در آن . به ترتیب انگشت شصت دست راست تون رو می گذارید روی حفره سمت راست نفس می کشید بازدم رو سعی کنید برعکس از حفره سمت چپ خارج کنید دم با یه حفره و بازدم با حفره بعدی . با آرامش کامل اینو انجام بدید اجازه ندید به نفستون فشاری وارد بشه بذارید بدن از این هوایی که می گیره حداکثر استفاده رو بیره و شما حداقل انرژی رو بکار ببرید هیچ فشاری روی هیچ نقطه ای از بدن نباشه شانه ها آزاد باشه . گردن آزاد باشه . دستها آزاد باشه حتی این عمل انگشت می تونه با حداقل نیرو انجام بشه . حالا فقط به آرامی نفس بکشید و همچنان تمرکز شما روی تنفس باشه گاهی در لحظات دم و بازدم نفستون رو نگه دارید تا آن حدی که مجبور نشید با فشار انجام بدید این لحظاتی که نفس رو نگه می دارید احساس می کنید بدن سنگین می شه و یا نیاز به تخلیه یا پذیرش چیزی داره بر لحظه تخلیه تنفس تمرکز کنید بذارید کاملا تخلیه بشه انگار تمام سموم از بدنتون خارج میشه بذارید بدن تمیز بشه نفس رو می گیرید وقتی نفس رو خارج می کنید بدن سرحال می آید چون تمام زوائد رو می ریزه بیرون این رو مثل عمل لایروبی یا جاروکردن فرض کنید نفس رو می گیرید توی بازدم هر آنچه که زوائد درون شماست بیرون ریخته می شه سبکی رو احساس می کنید واقعا احساس کنید که بازدم مثل یک جارو کردن اساسی است برای کل بدن. تمرکز رو از دست ندید به چیز دیگری فکر نکنید سراغ چیز دیگری نرید حالا اگر بارتون سخت نیست چشمها رو باز کنید تمرکزتون همچنان برقرار باشه روی دو پا و دو دست اگر می تونید بنشینید تماسهایی که بدن با زمین داره کف دست است و کف پا اگر نمی تونید هر جور راحتید بنشینید زانوها روی زمین نباشه فقط کف پاها و کف دستها. منطقه ای که خیلی می تواند کوچک باشد با یک دست تمیز کنید. ببینید هرچه آشغال هست جمع کنید کاملا متمرکز باشید هیچ عجله ای نکنید . ریزترین آشغالی هم که اونجاست جمع کنید این اذیت شدن بدن رو مثل خر پذیری بدنتون فرض کنید تا جایی که می توانید خطر پذیر باشد اگر نمی تونید رهاش کنید فقط متمرکز باشید روی این کار همین که خسته شدید برگردید به حالت فعلی و راحت باشید باز روی تنفستون تمرکز کنید اگر هم تمیز می کنید فقط روی تمیز کردن تمرکز کنید اینکه اصلا کار من این هست این نیست برا چی من باید تمیز کنم چه اشکالی داره تمیز نباشه . اینجا اینها همه اندیشه هایی است که باید ازش پرهیز کنید اگر تمرکز داشته باشید اینها سراغتون نخواهند آمد وقتی این کار رو رها می کنید دوباره فقط روی تنفس تمرکز کنید.

خوب دیگه تمیز کردن رو رها کنید و آن ذرات آشغال رو بگذارید همان جا باشه برگردید به دوران کودکیان و به خاطره ای فکر کنید که در شما باقی مانده و به راحتی به یاد می آورید و تو اون خاطره شما بر اثر خطری که رفتید به استقبالش به خطری که کردید و خطر پذیر شدید توجه دیگران به شما جلب شده یا ترسیدن یا نگران شدن یا تشویقتون کردن اینها اصلا مهم نیست مهم اینه که شما خطر کردید و دیگران توجهشون جلب شما شده

حتی اگر در تنهایی این خطر رو کرده باشید بعدا که برای دیگران نقل کردید و دیگران فهمیده باشند باز هم ترسیده باشند یا نگران شده باشند یا برعکس تشویقتون کرده باشند مهمه که به چشم دیگران آمد باشید فقط به خاره شخصی نباشه اگر هم در تنهایی روی داده مهمه که برای دیگران نقل شده باشه و متوجه نتایجش شده باشید اگر خاطره خیلی زنده و حاضره در وجود شما آرام قلمی بردارید و همچنان زنده و با جزئیات بنویسید طبعاً به زان اول شخص می نویسید چون شماید اون شخص و طبیعی است که در گذشته روی داده باشه . مال زمان حال نیست نگران اینکه ممکنه متن بخونید هم نباشید میتونید اصلاً نخونید ولی حتماً خاطره رو بنویسید منظور از جزئیات اینه که اون جزئیات که در وجود شماست بگذارید روی کاغذ بیاد اون قدرتی که این خاطره رو حفظ کرده برای ما نگذارید از دست بره اگر در جمعی بووده اید و واکنشهایی ایجاد کرده واکنشها رو هم او مقدار که یادتون هست بنویسید به حافظه تون هیچ فشاری نیارید هرچه حاضره برای شما بنویسید.

(سکوت ...)

از دید بزرگیتون به خاطره نگاه نکنید که مثلاً این واقع اصلاً خطر نداشته خیلی هم ساده بووده مهمه اینه که آنچه رو که زمان خودش خودش روی داده ممکنه سرپایاستادن یه بچه باشه، راه رفتن اولین بارش باشه بنابراین با این دید الان نگاهش نکنید که این اصلاً خطری نداره .