

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۴ . خود تماشایی

آقای منصور براهیمی . ۲ شهریور ۹۵

طبق معمول با یک تمرین بدنی شروع می کنیم بایستید پاها به اندازه عرض شانه ها باز باشد طوری که هیچ فشاری روی هیچ قسمتی نباشه اگر فکر میکنید جور دیگری راحتید همانطور بایستید یک کمی پنجه های پا رو بلند کنید و باز کنید چهار نقطه ای که در واقع پاهای شما الان اتصال داره فکر کنید معنیش اینه که وزنتون باید به طور مساوی تقسیم بشه فشار به هر چهار قسمت تقسیم بشه کاملا عدلانه یکسان . اینطور نباشه که بخشی از پا قسمت عمده وزن شما را تحمل کنه وقتی تو این وضعیت قرار گرفتید روی نفستون و دم و بازدم متمرکز بشید بدن کاملا راحت باشه هیچ گرفتگی درد یا ناراحتی که نیازمند این باشه که شما تو وضعیت دیگری قرار بگیرید تا حد امکان سعی کنید نداشته باشید همین که پیش آمد باید حرکت مناسب حتی نشستن جلوش رو بگیرید به این وضعیت می گفتند وضعیت کوه چون استحکام و اعتبار بدن در این شرایط خودش و همه چیز بطور مساوی تقسیم شده اگر ما عادت داشته باشیم که عمده فعالیت ها را به چپ یا به دست راست انجام بدیم این وضعیت به ما میگه که باید تقسیم بشه و فشار به کل بدن باشه وقتی به دم و بازدم متمرکز می شید به یک برهه هایی از زندگیتون فکر کنید که برمی گرده به همین اعتبار الان بدن شما معتبرترین و وضعیت رو داره برگردید به زمانهایی که اعتبارهای دیگری داشتید بخصوص مثلا ممکن است در دوران کودکی در دوران دیگری از زندگی تون در موقعیت دیگری شرایطی که جلب توجه می کردید دیگران شما را تماشا می کردند. تماشایی بودید ممکنه بچه ی خود زبانی بودید، نمرات خوب داشتید در کارهاتون موفق بودید یا تو بعضی از کارها موفق بودید هرآنچه که شما رو تماشایی میکرده ، به چشم می آورده ، اگر آنها الان معتبر نیست به این بیاندیشید که اون خود معتبر شما که از همه نقشهایی که دارید می تونه معتبرتر باشه اگر تو موقعیت می خواست عمل کنه چه می کرد؟ آیا درس رو می گذاشت کنار؟ و نمره بد می گرفت یا به رفتار دیگر نشان می داد . سعی کنید با اون اعتبارهایی که الان از چشم شما کاملا افتاده به جور دیگه برخورد کنید اگر همه اونها از بین رفت نگران نشوید هرچه بتوانید بارهای کاذب رو بگذارید بسوزه، نابود بشه . گاهی هم ممکنه باهوش بیگانه بشوید فقط همین. احساس کنید که اصلا نیازی نیست مثلا آبرو مهمه شاید میل نداشته باشید آبروتون رو از دست بدید یا آدم متحرمی هستید دوستدارید همیشه محترم باشید خوب شاید نروید به آن سمت که احترام رو کاملا از دست بدید اما سعی کنید باهوش بیگانه بشوید به چیزی جز اون اعتبار تکیه کنید تا جایی که می توانید روی معتبرترین تکیه کنید وقتی به آن رسیدید اجازه بدید تو همون برهه های زندگیتون فعالیت رو انجام بده که خودش رو تماشایی کند شما اگر به گونه ای دیگر تماشایی بودید بگذارید به وسیله اون خود معتبرتون تماشایی بشید واقعه رو یکبار برای خودتون مرور کنید ببینید اگر به گونه ای دیگری رفتار می کردی چی می ش هر برهه ای از زندگیتون رو می تویند انتخاب کنید حتی اگر فکر میکنید که مرگ اگر می آمد سراغتون در همین موقعیت فعلی خیلی چیزها از چشم ما افتاده بود می تویند به اون لحظه ها هم فکر کنید لحظه ای که مرگ همه این اعتبارها رو می بره و به آگاهی درد درون شماست که اون می تونه به این اعتبارها بیاندیشه وضعیت کوه رو سعی کنید خسته کننده و آزار دهنده نشه اگر خسته هم شدید بنشینید ولی تمرکزتون رو از دست ندید به این دم و بازدم فکر کنید و همچنان متمرکز بشی بدن راحت باشه و هیچ گرفتگی درش ایجاد نشه سعی کنید بره هایی از زندگیتون رو به جور دیگه ای زندگی کنید معتبرتر زندگی کنید .. (سکوت)

همین تمرکزی که دارید آرام بنشینید قلم رو دست بگیرید اون موقعیتی رو که تونستید عوض کنید و اعتبار دیگری پیدا کنید یه اعتبار دیگری وارد رفتار شما بشه قلم رو بدید به همون خود معتبرتون و یکبار با همون فرض بنویسید که قراره اون موقعیت در زندگی شما عضو بشه ، اعتبار دیگری پیدا می کنه . منتها اجازه بدید تماشایی بشه همانطور که موقعیت قبلی تون تماشایی بود دیگران میل به دیدن شما دشاته باشند اما نه با اعتبار قبلی قلم در اختیار شماست و می تونید همانطور که معتبر هست بنویسید قلم رو دست نقشهاتون ندید یک دانش آموز خوب یک مادر دلسوز اینها نقشهاست قلم رو بدید دست اون خود معتبر اگر نقشها از خود جدا هستن بذارید خود نویسنده باشه اگر تو اون موقعیتها نقشها رو کنار گذاشته باشید قاعدتا باید خود جانشین آن شود یا به نقش دیگه اگر اون نقش دوم معتبر تره بذارید اون بنویسه ما همیشه در زندگی ایفاگر نقشهامون هستیم نقشها اجتماعی هستند یک کارمند یک کارگر یک معلم اینها نقشهای ماست موقعیتهایی که اون نقش خیلی تماشایی و خیل چشمگیر بوده رو در نظر بگیرید فعالیت رو بدید دست خود معتبرتون اونوقت چه میشه مثلا آیا حضری از احترامتون بگذرید از آبروتون از سلامتتون بگذرید تو شریاطی که ممکنه خود به اینجا برسه که شاید بهتر بود ازش می گذشتی متن رو به زبان اول شخص به زبان من بنویسید و این من کاملا معتبر باشه . تفاوت این نوشته با چیزی که قبلا انجام می دادیم اینه که از شما می خواد اهل کتمان نباشیه ممکنه خود خیلی خودش رو پنهان کنه در واقع برعکس خودش رو آشکار می کند خودش رو تماشایی می کنه خودش رو کاملا نشون میده بنابراین موقعیتی که او خودش رو کتمان می کنه یا پنهان میکند منظور ما نیست.