

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۳۵ . نقش غیرممکن

آقای منصور براهیمی . ۹ شهریور ۹۵

بر تنفس‌مان متمرکز می‌شویم. باز ملاک همین راحت بودن ماست. حتی اگر عادت کرده‌ایم؛ به همین شکل! به سرعت ما را عادت داده است که تمرکز کنیم، روی دم و بازدم. تمرین این دفعه‌ی ما فروتنی است در واقع. گشودگی زیاد در مقابل هر دم. بنابراین دم وقتی که انجام می‌شود، بازدم را مثل پذیرش هر آنچه که در این بازدم انجام شده، بنابراین هر مرتبه‌ای که انجام می‌شود سینه‌ها گشوده بشود، وجود ما گشوده بشود برای هر آنچه که از طریق بازدم وارد بدن ما می‌شود. گویی هیچ مقاومتی نداریم در مقابل آنچه که ممکن است به سمت ما بیاید و ما اجازه‌ی ورود به آن ندهیم. درهای وجودی ما کاملا گشوده است. بدن هم چنان کاملا راحت است. هیچ گرفتگی عضلانی در بدن ما نیست. حالت نشستن هرطوری که هست، راحت‌ترین نوع نشستن است طوری که احساس ناراحتی نداریم. یا اگر پیش آمد با حرکتی سعی کنید این گرفتگی یا خستگی را رها کنید. هر چه بدن بیشتر رها باشد، آسیب‌پذیرتر است. معنایش این است که گشوده‌تر هم هست. آماده است که هر چیزی را بپذیرد. بدن منقبض معمولا بدن در حال دفاعی است. می‌خواهد جلوی یک چیزی را بگیرد. درست مشابه روح است دیگر. هر چه شما بدن‌تان آزادتر، رهاتر، ریلکس باشد، روح هم همان‌طور امکان پذیرش بیشتری دارد. حالا، در همین محلی که حضور دارید به نقش‌هایی که در طول عمرتان آمده‌اند سراغ شما و شما به عهده گرفته‌اید. از طریق شغلی که داشته‌اید، مسؤولیتی که به شما سپرده شده، موقعیتی که ناچار شده‌اید خانواده‌تان را مدیریت کنید؛ نقش‌های معمول مثل مادر، پدر، دانش‌آموز، دانشجو، مدیر، کارمند هرچه که فکر کنید نقش‌های معمولی است؛ ممکن است نقش‌های غیرمعمول هم گرفته باشید. این‌ها را مثل شیخ‌هایی ببینید که بیرون از وجود شما هستند. شما می‌توانید آن‌ها را هم بپذیرید. کما این‌که زمانی هم پذیرفته‌اید. بعضی از آن نقش‌ها تحمیل شده‌اند به شما؛ هیچ میلی به آن‌ها نداشته‌اید. بعضی‌ها ممکن است هنوز هم دوست داشته باشید آن نقش‌ها را به عهده بگیرید و تا آخر عمر هم داشته باشید آن‌ها را. هرچه هست احساس کنید مثل یک شیخ، مثل یک ماسک مثلا از وجود شما جداست. شما می‌توانید یکی یکی آن‌ها را بگیرید و بعد بگذارید کنار و یکی دیگر را بردارید. اما آماده پذیرش همه‌اش هستید. کم‌کم به نقش‌هایی فکر کنید که هیچ وقت شما به عهده نگرفته‌اید. بعضی از این نقش‌ها را ممکن است آرزو داشته‌اید که به عهده بگیرید؛ بعضی‌ها را ممکن است به شدت نفرت داشته‌اید. بعضی‌ها ممکن است به نظرتان خیلی سنگین بیایند. بعضی‌ها هم غیرممکن. بر روی نقش‌هایی که غیرممکن است شما به عهده بگیرید بیشتر متمرکز باشید؛ ببینید چند تا هستند. ممکن است این غیرممکن ترکیب هم بشود. مثلا نقشی باشد که هم غیرممکن است و هم نفرت‌انگیز. ممکن است برعکس نقشی باشد که هم غیرممکن باشد و هم بسیار دوست داشتنی باشد. ما با غیرممکن آن کار داریم. غیرممکن است از نظر شما این نقش را بر عهده بگیرید. از میان این نقش‌ها یکی‌اش را انتخاب کنید و در مقابلش کاملا گشوده باشید؛ اجازه بدهید که این نقش را بگیرید. اجازه بدهید با آن زندگی کنید. برگردید به گذشته، بروید به آینده. ممکن است زندگی‌تان به کلی دست‌خوش تحول شود و تغییر بکند. از نقش نهراسید. اما با آن یکی هم نشوید. هر لحظه شما می‌توانید نقش را بگذارید کنار. ولی با آن زندگی کنید. لحظاتی را واقعا با آن زندگی کنید. شما با پذیرش این نقش غیرممکن را ممکن کرده‌اید.

حالا با این تمرکز آرام بلند شوید و کاغذ و قلم دست بگیرید. متنی که می‌نویسید به زبان اول شخص باشد؛ یعنی حتما با «من» باشد. ولی شما همین نقش را بر عهده دارید. در واقع «من» همان نقش غیرممکنی است که شما بر

عهده دارید؛ این نقش را تماشایی کنید. منظورم از تماشایی این است که بگذارید کاری، عملی، چیزی انجام دهد که مردم معمولا دوست دارند که به آن توجه کنند، ببینند آن را. ممکن است این عمل رسوایی به بار بیاورد. ممکن است بدنامی به بار بیاورد. ممکن است شهرت به دنبال بیاورد. ممکن است نام نیک به جا بیاورد. ممکن است تحسین ایجاد بکند. هر چه که هست ابعادی دارد، مثبت یا منفی که مردم میل به تماشای آن دارند. تماشایی است. مثل یک خاطره جزء جزء بنویسدش. با همه جزئیات؛ انگار واقعا روی داده است. هر مانعی در درون شما که جلوی فروتنی‌تان را می‌گیرد؛ یعنی اجازه نمی‌دهد دست به عمل بزنید؛ جلوی شما را ممکن است بگیرید، در این نوشتن سعی کنید بر آن غلبه کنید. هنوز آن تمرکز را دارید. یعنی شما در نوشتن ممکن است با کم‌ترین اراده‌ای جلوی یک عملی را بگیرید. یک عملی را تعلیق کنید؛ نگذارید آن اتفاق جوری که هست بیفتد. موقع نوشتن کاملا بر این قدرت خودتان واقف بشوید و جلوی شما را بگیرید. نگذارید که در واقع در آن رویدادی که می‌خواهد اتفاق بیفتد، دست برد. آن را کوچکش کند، تعلیقش کند، تغییرش دهد. ولی با «من» می‌نویسید. در طول نگارش‌تان یک فرآیند مراقبه‌ی خیلی ظریف دارید؛ چون دارید با «من» می‌نویسید خیلی ممکن است که با آن یکی شوید. خیلی آن اوایل ممکن است که جلوی خیلی از اتفاقات که باید روی دهد را بگیرید. حالت به اصطلاح پارادوکسیکال، یک حالت متناقض؛ هم با «من» می‌نویسید، هم کاملا گشوده‌اید. دیگر هیچ چیزی را نمی‌دانید. نگران خواندنش هم اصلا نباشید. می‌توانید اصلا نخوانید؛ ولی بگذارید روی دهد.

هر نقشی می‌تواند باشد؛ اما ما روی غیرممکن آن تأکید داریم. ممکن است مثبت هم باشد. مثلا حتی ممکن است که یک مرتبه ابعادی پیدا کند که مثلا ما می‌گوییم از من بعید است یا دیگران باور نمی‌کنند. حتی همین احساس‌ها مانع می‌شود که اجازه دهیم روی دهد. طوری که گویی ما اختیار محض داریم. ولی نمی‌خواهیم چیزی را تغییر دهیم. باید گشوده باشیم؛ فروتن باشیم؛ بگذاریم روی دهد. فقط همین! تقریبا مدافعه صفر بایستی داشته باشید. این که شما دارید مدافعه می‌کنید یا رویداد، خودش دارد دچار مشکل می‌شود؛ این آن مراقبه‌ای است که باید داشته باشید. باید آگاه بشوید شما هستید که دارید جلوی آن را می‌گیرید و نباید جلوی آن را بگیرید. بنابراین آن تمرکزی که قوی باشد در این نوشتن در لحظه لحظه‌اش هست. این آن نگارش آنی خودجوشی نیست که شما ممکن است بین «من» و نقش تفکیک قائل بشوید. تقریبا دایما باید مراقب باشید که این تفکیک هست اما شما به عنوان «من» هیچ وقت جلوی چیزی را نگیرید. صفحه‌ی سفید کاغذ مثل رویدادی محض مقابل شماست. هر اتفاقی ممکن است بیفتد.