

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ۴۶. مقدمه آشنایی با خویشتن

آقای محمد حسین قدوسی ۲۳ آذر ۹۵

قبل از شروع تمرین به چند مورد توجه داشته باشید در واقع مرحله ای که جلسه قبل انجام دادیم اگر بخواهیم اسمی براش بذاریم میشه مقدمه ای بر آشنایی با خویشتن که با رجوع به خویشتن متفاوت است و تقریباً همه دوستان به هدفتی که می خواستیم رسیدن و یک آشنایی کلی خیلی دور برای همه میسر شد این سه جلسه ای که خواهیم داشت در واقع مقدمه دوم است که دوباره یک آشنایی بیشتر است البته خیلی دور بنابراین نگران مشکلات و آنچه رخ میدهد نباشید چون خیلی ارزشمنده البته تمریناتی که آقای براهیمی دادن خیل موثر است و تمرینهای ما بر شانه اون تجربیات استواراست و تمرین امروز بر نقل تجربیات جلسه پیش استواره یعنی طراحی ها مبتنی بر اون اول شما در این تمرین هیچ فشاری نباید باشه و خیلی طبیعی و راحت باشید دوم اینکه در مراحل و منزل های مختلفی که طی میکنید هر کدام مبتنی بر تجربیات دوستان در جلسه گذشته بوده بنابراین در یک نقطه که همراه سیر بشید اون نقطه نقطه ارزشمندی است که ممکنه زود یا دیر رخ بده اگر رخ داد اون حالت که با شما همراه میشه حالت خوبییه نکته سوم اینکه اگر اصلاً براتون رخ نداد و یک دفعه احساس کردید بیراهه است و اصلاً نمیتونید همراه بشید اصلاً حای نگرانی نیست رها نکنید خودتون رو بیراهه هم اگر رفت همراه خودتون برید در واقع همراهی با سیر درون در بیراهه بهتر از ناهمراهی در راهه و هر جا که میره شما باهاش برید اگر بدون فشار تونستید برگردید برگردید اگر نشد رهاش نکنید تا انتها برید اصلاً نباید انسان خودش رو رها کند به هر نقطه ای که میره شما همراهش برید البته همه اینها با توجه به نکته اول هیچ فشاری نباید باشه و طبیعی باشه در موقعیت راحت بشینید و لحظاتی تمرکز کنید در گرماگرم زندگی روزمره و گذران عمر و در فراز و نشیبها در شادیها و غمها در سرخوشیها و تلخیها ما تصمیم میگیریم برای خودمون زندگی کنیم یک زندگی که مبتنی بر امیال و آرزوهای خودمون و شخص خودمون باشه لحظاتی تمرکز میکنیم این انجام بشه یک چیزهایی مانعه معیارها ارزشهایی که مانع اینه که ما برای خودمون زندگی کنیم برمیگردیم و نگاهی به این معیارها و ارزش ها میکنیم برای اینکه تو خودمون باشیم باید یک انکار عمیق تری انجام بدیم انکار چیزهایی که از جامعه گرفتیم و جامعه روی اون مصره انکار آموزشهایی که به ما دادن انکار نوع اندیشه بنابراین به خودمون برمیگردیم و هر چه رو که میپسندیم روش تمرکز میکنیم اما تصادم و دعوا و کشمکش اینطوری پایان نیافته درگیری های مختلف آیا میشه به خودی فراتر از این در نظر گرفت ذات خودمون اونی که فراتر از این کشمکش هاست اصلاً میخوایم توجه به خودمون بکنیم بعنوان یک موجود بعنوان یک عینیت بعنوان یک واقعیت اون خودی که همه این کشمکشا ازتوش در میاد فراتر از این کشمکشا بنابراین درون خودمون میریم توجه به خود بدون یک کلمه زیاد و کم (سکوت) چیزیای دیگه ای وجود دارن که اونها نمیدارن ما تو خودمون غرق بشیم از اشکالات نظری گرفته از مشکلات از خواطری که میگیره افکار اندیشه ها و خیلی چیزای دیگه اصلاً کلاً هر چی که میتونه باشه فایده ای داره نداره به نتیجه ای میرسیم نمی رسیم مشکلاتی هست نیست اصلاً دلمون نمی خواد وارد خود بشیم هر چیزی که میتونه باشه تفاوتی نداره هر چیزی که غیر از خوده از خودمون بیرون میاییم به اون مزاحم ها تسلیم میشیم تا ببینیم اونا چی میگن کامل میریم محو اونا میشیم اجازه میدیم هر مزاحمتی بیاد اجازه میدیم شکست بخوریم اجازه میدیم سیرمون ترک بشه سکوت اما بعد از تسلیم و شکست نیروی تازه ای تومون شکل گرفته دوباره با قدرت زیاد برمیگردیم به خودمون هر چی که غیر از خوده ترک میکنیم سکوت اما باز هم سوال به جای خودش باقیه آیا این طریقه نتیجه ای داره برا چی به خودمون بپردازیم این همه کار بیرون داریم نمیشه راه راحت تری باشه نمیشه بیرون از خودمون به نتیجه ای برسیم اضطرابهامون رو چکار کنیم سختیها شادیها تلخی

این همه واقعیت در بیرون ما هست این خود چه ارزشی دارد که ما همه رو رها کنیم به خودمون برسیم چرا باید اینطوری باشه سوالات همین طور پشت سر هم میاد و مانع خوده یک لحظه تصمیم میگیریم خودمون رو رها کنیم و میایم به هرچی که در مقابلشه با تمام قدرت به خود پشت پا میزنیم کنارش میذاریم و راحت میذاریم هر جا که دلمون خواست بریم تو تخیلاتمون پیروزیها و سرخوشیها و نتایج و هدفهای زیادی رو پیگیری میکنیم لذت رسیدن به همه اونها (سکوت) اما در اوج این لذت و تخیل پیروزی و سرخوشی دوباره به خود اون وسط هست اون خود چیه که ارزش این پیروزی رو دارد و میتونه این پیروزیها رو پیدا کنه چرا ما به خود اون خود نپردازیم بنابراین ترک میکنیم و دومرتبه متوجه خودمون میشیم اینبار با قدرت بیشتر با اعتقاد محکم تر و با عزم راسختر (سکوت) با اینکه از دنیای بیرون راحت شدیم از همه روزمرگیها از همه اهداف بیرونی اما این دنیای درون مارو راحت نمیداره پر از گفتگو پر سوال پر از تناقض حقیقت و مجاز شک و تردید رضایت و عدم رضایت بالاخره ما رضایت میخواهیم یا نه میخوایم راضی بشیم یا نمیخوایم بشیم میخوایم به حقیقت برسیم آیا این خود مارو به حقیقت میرسونه یا اینم به مجازه آیا دچار لابلایگری نمیشیم رها شدن بیش از حد نمیشیم و سوالات دیگه ای از این قبیل دیگه اینبار بیرون نیست هر چی هست داخله اما سوالات جدیه قطبهای ارزشی که درون آدم هست پس بذار رها کنیم خود رو بریم سراغ اونا ببینیم چی دارد میگه به مدتی محو اونا بشیم تا ببینیم حرف حسابشون چیه (سکوت) در کشاکش این گفتگوها در این تضادها شک و تردیدها و بحثهای گوناگونی که همه درونی دارد انجام میشه به دفعه متوجه میشین یکی هست که دارد گفتگوها رو میکنه بکی هست که قراره به سمت حقیقت یا مجاز بره لابلای بشه یا نشه چرا ما همه اونها رو رها نکنیم هر دو طرف قضیه رو و به اون اصل قضیه ای که اون خوده بپردازیم اگر سراغ اون بریم دیگه نه لابلایگری هست و نه ضدش نه سوالی هست نه جوابی میریم به سمت اون و محو اون میشیم سکوت هر موقع که خواستین تجربه تون رو بنویسید.