

## نگارش به مثابه سلوک

دفن خود . جلسه ۵۳

مهدی علی میرزایی . ۱۹ بهمن ۹۵

هر کس به برگه بزرگ داشته باشد ما با خود ماهیت کاغذ هم در واقع کار داریم به این کاغذ ای جوری بهش نگاه کنین انگار یک صفحه‌است که قراره توش به چیزی بوجود بیاد و خود مادیت کاغذ هم مهمه خوب کاغذتونو هشت قسمت تقسیم کنید و پاره کنید میخوایم باهاش به دفترچه درست کنیم هشت تا ورق کوچک داریم در واقع میخوایم انگار به کتاب بنویسیم خیلی اجمالی اما خیلی مفصل به خورده برگردین به اون ذهنیتی که از آنی نویسی دارید تو نویسندگی یعنی که سریع و بدون مکث هر چی به ذهنمون میاد بنویسیم و خیلی نیازی به توضیح نداره این دفتر خیلی خیلی شخصیه یعنی فقط کافیست که شما به کد بنویسید و اون کد رو فقط خودتون میدونید لازم نیست دیگه توضیحش بدید چون قرار نیست که کسی بخونه این کتاب کاملاً منحصر به فرد و کاملاً شخصیه مثلاً فرض کنید مینویسید کاسه چینی فقط خودتون میدونید این کاسه چینی چه ماجرای داشته یا مثلاً دوچرخه خودتون میدونید چه معنایی داره به صفحه از این هشت صفحه رو کنار بذارید اینو بعداً باهاش کار داریم من به زمان بندی می‌کم که برای هر صفحه به تایم داریم و شما سعی کنید با تمرکز و آنی نویسی شروع میکنید به پر کردن این صفحه برگردید به گذشته تون از زمانی که خاطره دار شدید از زمانی که حافظه دار شدید و شروع کنید خاطرات مهم و سرنوشت سازی که تو زندگیتون داشتید تلخ و شیرین اونایی که به یادتون مونده و زندگی تون رو تغییر داده شروع کنین نوشتن در حد به کد مثلاً اولین روزی که مدرسه رفتید این صفحه صفحه خاطراته ممکنه پنج سالگی تون باشه ممکنه مال همین دیروز باشه اون چیزایی که براتون خیلی اهمیت داره خاطرات شیرین و تلخ اون نقاط عطف سرنوشت ساز هر کسی دو سه تا خاطره از دبستانش داره که از همه برجسته تره در حد به کد بنویسید کاملاً شخصی و متعلق به خودتون معلم اول راهنمایی تون دوستای صمیمی تون دوران دبیرستان اتفاق مهمی که تو اون زمان افتاده در حد به کد این کتاب کاملاً شخصیه با تار و پود خودتون گره خورده اولین تجربه ها اولین سفری که رفتین یا سفرای جذابی که براتون بوده خیلی روان سعی کنید روی به خاطره نمونید سعی کنید تو این صفحه تمام خاطرات زندگیتون رو بصورتکد یا کلمه یا جمله مرور کنید تا الان زمانی که کنکور دادید یا سربازی رفتین هر چیز برجسته ترین خاطرات لزوماً نباید صفحه پر بشه ولی روان بنویسید بهتره که وقتی خودتون نگاه میکنید انگار به چکیده ای از زندگی تون جلو چشمتون قرار نیست این کتاب رو کسی بخونه جز خودتون راحت بنویسید لابلای سطوح کد بنویسید هر جا خالی موند پر کنید ساختار منظم نداره مثل بقیه کتابها نیست فقط تو همین صفحه اول بنویسید اون زمان که با خودتون خلوت میکنید و به گذشته تون نگاه میکنید بعضی از حوادث خیلی پررنگ تره اون جاهایی که عذاب وجدان پیدا کردید یا به جایی که لذت بردید از زندگی موفقیتی دست پیدا کردید به چیزای ریزیکه توضیحش برا بقیه مسخره است اما برا شما خیلی جذابه مثل به موفقیت ساده تو زندگی برا شما خیلی مهمه حتی اگر الان یادتون نیاد میتونه کدتون این جوری باشه که به شکل بکشید توی صفحه تون و تو این صفحه بنویسید که بدونید تمام خاطرات تون تو این شکل هست یعنی اگر مفصل یادتون نیست این شکل نماینده تمام اون خاطرات گذشته شماست که فقط خودتون ازش اطلاع دارید . حالا این صفحه رو کنا بذارید بریم صفحه بعد تو این صفحه علاقه های جدی تون چیزایی که دوست دارید هر چیزی که دوست دارید بهش علاقه دارید از اشیامادی گرفته مثلاً یکی از کفش خوشش میاد یکی از لباس خوب خوشش میاد یکی از اینکه به مسیری رو شروع کنه خوشش میاد یکی از اینکه به رشته علمی رو شروع کنه خوشش میاد مجموع چیزایی که دوست دارید به زندگی خودتون نگاه کنید از اتاق کارتون شروع کنید فکرتون رو جوال بذارید مثلاً به کتاب یا به

خوراکی یا به آدم رو دوست داشته باشید به تفریح خاص به برنامه تلویزیون مجموعه چیزایی که دوست دارید تند تند فهرست کنید آنچه که الان دوست دارید مثلا تو غذاها اون که بیشتر دوست دارید اینا کاملا منحصر به فرده آزاد بنویسید از تو شهرها کدوم شهر از تو شیرینیا کدوم شیرینی مثلا به نزدیک ترین دوست تون میگی میدونی من از چیا خوشم میاد از اینا : از فلان معلم از فلان شهر از..... این جا چیزی رو سانسور نکنید حتی چیزایی که نمیتونید به بقیه بگید هم اینجا بنویسید چون فقط خودتون این کتاب رو میخونید بصورت کد بنویسید در مورد معنویات مثلا اینکه سفر زیارتی برم یا اینکه خواب کسی رو بینم ... هر چقدر فعال تر توی این نوشتن شرکت کنید و فکرتون تو زندگی تون بچرخونید و پیدا کنید اون موارد رو براتون جذابتر و مفیدتره خوب این صفحه رو بذارید کنار میم سرخ صفحه سوم تو این صفحه از هر چی تو زندگی بدتون بنویسید احتمالا این راحت تره چیزایی که ازش نفرت دارید بنویسید نمیتونید بگید من با همه صلح کل هستم از هیچی بدم نمیاد نه مثلا همه از بوی بد بدشون میاد یا از اینکه خونه ریخت و پاش باشه بدتون میاد به سری چیزای جرئی یا مثلا از اینکه به من احترام نذارن بدم میاد تا چیزای کلی تر از اینکه احساس میکنم به جایی نرسیدم بدم میاد یا از فلان آدم سیاسی بدم میاد همین طور دایره رو از جزئیات زندگی خودتون گسترده کنید تا حوزه های مختلف از چیزای جرئی مثل اینکه از موی توی غذا بدم میاد یا از این نوع نگاه به مسائل بدم میاد یا میتونید کلی تر مثلا ازتون میپرسن تو از چی تو زندگی بدت میاد همون جوابتونو بنویسید این کتاب کاملا کتاب شخصی شماست نزدیکترین کتاب به خود شماست حتی اگر حوصله نوشتن ندارید به کد بذار به دایره بکش به علامت بذار که خودت بدونی این دایره یعنی کل اون ماجرای که داشتی از قرار گرفتن تو فلان موقعیت بدت میاد اما چون توضیحش مفصله به علامت بذار که بفهمی همون جریانه . خوب بریم صفحه بعد تو این صفحه میخوایم درباره آینده تون فکر کنید هر کس برای آینده به برنامه هایی داره شروع کنین لیست اون برنامه ای که برا آینده دارید بنویسید مثلا من میخوایم فیلم بسازم ایشون میخواد ویزاشو بگیره بنویسید اینا یک قلم از کارهای آینده تونه دیگه چکار میخواید بکنید فلان کتاب رو میخواین بخونید فلان دوره رو میخواین شرکت کنید فلان تصمیم رو دارید درباره تحصیلات این برنامه رو دارید در مورد حرفه این برنامه رو دارید در مورد تربیت خودمون این برنامه ها رو دارید مثلا میتون بصورت مصدر نوشت فروش ماشین کربلا رفتن صله رحم فلان خاله تو هفته آینده چیزایی که مربوط به آینده است کارایی که میخواین انجام بدین قرض دادن به پولی به یه دوست مثلا خونه تکونی عید آینده یعنی از چیزایی که از دو ساعته دیگه شروع میشه تا 120 ساله برنامه ریزی کردید یا فکر میکنید بهش یا در افق دیدتونه حتی اینکه این کلاس که تموم شد ساعت دو چکار میخواین بکنین خودش جزو آینده است تا اینکه هفته دیگه میخوام فلان چیز رو بخرم اصلا مهم نیست ریز بنویسید یا درشت مهم اینه که بنویسید به ذهنتون اجازه بدید خودتون رو بریزه بیرون آنچه در این لحظه به ذهنتون میاد ریز و درشت . بریم صفحه بعد صفحه تون رو با یه خط به دو قسمت مساوی تقسیم کنید افقی یا عمودی فرق نداره تو قسمت اول نقطه ضعف هاتون رو بنویسید تو قسمت دوم امتیازات مثبت تون رو بنویسید این کتاب املا شخصیه قرار نیست کسی بخونه پس راحت بنویسید مثلا تنبلی خجالتی بودن حتی احساسی که نسبت به جسمتون دارید مثلا یکی میگه چقدر زشتم چقدر چاقم چقدر کچلم از جسمتون شروع کنید اون چیزایی که فکر میکنید نقطه ضعفه تا برسید به اخلاق و رفتار روزمره تون مثلا خسیسم زیادی بخشنده ام زود عصبانی میشم مغرورم بی توجهم به معنویات از اون طرف تو نقطه مثبت هاتون هم سیر کنید به خورده تواضع رو کنار بذارید مثلا خدارو شکر خدا اینو به ما داده اینا رو هم بنویسید اگر منفی یادتون اومد برید تو قسمت نقطه ضعف بنویسید مهم اینه که ذهنتون جوال باشه و تا اونجایی که میتونید زوایای مختلف مثبت و منفی خودتون رو تو این صفحه بنویسید با خدارو شکر گفتن روان بنویسید مثلا خدارو شکر فلان آدم رو میشناسم باز تاکید میکنم نوشته ها کاملا شخصیه و هیچ کس ازش اطلاعی نداره پس خیلی راحت نقطه ضعفها و نقطه مثبت ها رو بنویسید قرار نیست برا کسی بخونید . خوب برید صفحه بعد تو این صفحه میخوایم که در واقع مهمترین عقایدی که تو زندگی دارید هر چه به ذهنتون میاد در مورد منش زندگی روزانه تون گرفته

تا افکار مختلفی که در مورد زندگی تون دارید و کاملا منحصر به فرد خودتونه مثلا در جواب این سوال میاد که من معتقدم که فلان من معتقدم بچه رو خیلی نباید لوس کرد من معتقدم آدم تا عمر داره باید درس بخونه اما سعی کنید چیزایی رو بنویسید که براتون چالشیه من معتقدم این کلاس خوبه اون چیزایی رو بنویسید که تا حدود زیادی روش تعصب دارید یه سری عقیده دارید شما که اینا منحصر به فردن و برا شما مهمه مثلا من معتقدم که شناخت نثر ما رو به یه مدارج خیلی عالی میرسونه یا من معتقدم این درسا بدرد نمیخوره اون چیزایی که کاملا شخصی شماست من معتقدم آدم باید دنیل رو بره ببینه حتی تو رابطه با دیگران من معتقدم خیلی نباید به بقیه رو داد یا از این دست چیزا میتونید یه دایره بکشید که همه چیزای منحصر به فرد خودتون باشه اما توجه داشته باشید که از این سری اعتقادات شخصی ما خیلی داریم و هر کسی خودش آگاه تره حالا تو همین صفحه یه اشاره ای هم کنید به مهمترین علومه که یاد گرفتید مهمترین دانشی که یاد گرفتید اونچه که به شما میگن الان به این سن رسیدی تو چه زمینه ای تخصص داری خوب بلدی سه چهار تاشو بنویس رانندگی بلدم پیانو میزنم یه سری مهارت دارم میتونم داستان بنویسم میتونم ویزیت کنم یه خورده زبان بلدم یه خورده قرآن بلدم یه خورده مدیتیشن بلدم و و .. مثلا وقتی میرید طرح جهادی از شما میپرسن شما چه مهارتی دارید که میتونید به این روستا منتقل بکنید اونا از شما تخصص کامل نمیخوان اون چیزی که بلدین همونا رو لیست کنین هر چه بیشتر اینارو از توی زوایای زندگی شخصی بیرون بکشید کتابتون کامل تر میشه بنابراین بذارید فکرتون آزاد تو زندگی بچرخه حتی یه چیزای خیلی جزئی مثلا بلدم یکی که شاخ و شونه میکشه چجوری شاخش رو بشکنم من بلدم با یه نفر چجوری برخورد کنم یه چیزای خیلی جزئی . خوب بریم صفحه بعد تو این صفحه همین الان به ذهنتون رجوع کنید ببینید که این روزها و این ساعات چکار میکنید بنویسید مثلا این کلاس رو میایم شرکت میکنیم بین قم و تهران میریم میایم یا بیکاریم یا درگیر این مسائل هستیم این روزها چکار داریم میکنیم چیزی که ذهنتون رو مشغول کرده قفل در پارکینگ رو عوض کنم یا فلان سریال رو دارم میبینم یا باجنبه های اقتصادی زندگیتون با فامیل با همسایه چه درگیری دارید در حد کد تعمیرگاه سلمونی همون چک لیستی که از مسایل روزتون دارید همه رو لیست کنید خوب این کاغذ رو هم کنار بذارید و همه صفحات را روی هم میذاریم انگار که میخوایم صحافی کنیم و اون صفحه سفید رو که اول کنار گذاشتیم روی اینا میذاریم مثل یه کتابی که انگار این جلدشه روی این میخوایم عنوان جلد رو بنویسیم اسم این کتاب اینه "آنچه میخوانندش" و زیر آن اسم فامیل خودتون رو بنویسید مثلا آنچه میخوانندش مهدی علی میرزایی یه جوری بنویسید که انگار دارید روی اعلامیه و آگهی ترحیم تون اینو مینویسید . خوب این بخش از کار تموم شد یه چند دقیقه تمرکز کنید این کتاب کتاب کاملا شخصی شماست تو این تمرکز شما این کتاب رو نوشتید و تمام زندگی تون تمام این اتفاقاتی که نوشتین و تو ذهنتون شکل گرفت و پیاده اش کردید روی کاغذ و از شما تراوش کرده همه این موضوعات از شما جداست حالا چند لحظه روی یه مطلب تمرکز کنید جدا بودن خودتون از همه اینا که شما از همه این آثار خاطرات رفتارها دوست دارم دوست ندارم ها و مجموع علومه که دارید مهارت های نسبی مسائل همه اینها از شما نشات گرفته و شما غیر از این کتاب هستید شما یه کتاب رو نوشتید همه اینها از شما صادر شده و شما بوجود آورنده این کتاب هستید تو این تمرکز یه مرحله دیگه داره که من خودم این مرحله رو انجام دادم اگر مایل باشید این مرحله رو انجام بدید که یه ده دقیقه ای طول میکشه که ما باید یه کنشی انجام بدیم و اون اینه که بعد از چند دقیقه تمرکز آماده بشید که این کتاب رو که در واقع خودتون هستید خودی که در تموم زندگی پرورش دادید و این صفحات پر شده که کتاب هر کدام با دیگری فرق میکنه هر کدام از ما چیزای متفاوتی تو کتاب نوشتیم زندگی که به ما اهدا شده وقتی از فیلتر ما عبور کرده برای هرکدوم از ما صفحاتی رو رقم زده که الان در مقابل چشم شماست اگر میخواین چیزی بهش اضافه کنید اضافه کنید و بعد از یه تمرکز چند دقیقه ای این مرحله دوم رو انجام بدید خیلی با تمرکز روی حرکات و رفتن تون گام بردارید برید توی حیاط و انگار که میخواین این مجموعه آثار رو اعمال و افکار و عقاید و ذهنیتی که از شما صادر شده تو این زندگی این سالها به خاک بسپارید یه چاله گوشه حیاط بکنید

کاغذتون رو ریزریز کنید و با تمرکز کامل روی تمام کنشهایی که انجام میدید کتابتون دفترتون آنچه میخوانندش تو یا خودت این رو دفن کنید انگار که واقعا دارید خودتون رو دفن میکنید و انگار که برای همیشه میخواین ازش جدا بشید و هیچ راه بازگشتی بهش ندارید تمام اون خاطرات قشنگ که خودتون فقط به جزئیات ریز و با ارزش آن آگاه هستید تمام اون خاطراتی که اذیت تون میکرد که فقط خودتون احساس میکردید این بدترین بلاست فقط سر من میاد و هیچکس ازش خبر نداره تمام ارزش های مثبتی که تو وجودتون بود تمام نفرت ها همه اون مسائلی که الان باهش درگیر هستید یک دفعه قطع میشه انگار که کتاب زندگی تون ناگهان زیر خاک میره و با خاک پوشیده میشه هیچ اثری از اون ذهنیت های شما باقی نمی مونه فقط شما میمونید خودتون تنهای تنها یکی ازتون پرسه تو از چی خوشت میاد دیگه انگار نمیدونی چوب به خاکش سپردی اصن دیگه ازش خبر نداری ریزریز شده تجزیه شده و از بین رفته زیر خاک کتاب تون رو دفن میکنید یه گوشه از حیاط و بعد وقتی برمیگردید سر کلاس مجددا احساس میکنید که به کلی از تمام اون مجموعه دور شدید و اصن دیگه نمی شناسیدش آنچه میخوانندش من در واقع دفن شده و شما آزاد تازه و نو برگشتید به کلاس تو همین حال و هوا چند لحظه تمرکز کنید بعد آروم برید تو حیاط در طول 5 یا ده دقیقه این کار رو انجام بدید و برگردید.