

## جلسه نگارش به مثابه سلوک

### خواب تمام وقت . جلسه ۷۱

مهدی علی میرزایی. ۰۳ مرداد ۱۳۹۶

در همین حالتی که تمرکز دارید بدنتو رو ریلکس کنید هیچ گرفتگی نداشته باشید یک سیر خیالی میخوایم داشته باشیم آروم آروم تخیل میکنیم این ماجرا خیلی ساده است هیچ پیچیدگی توش نداره فرض کنید از همین جایی که هستید بلند میشید و میرید بیرون از این ساختمون میرید یه پارک همین نزدیکیها و روی نیمکت میشینید هوای مطبوع پارک و بوی چمنهایی که آب زدن رو احساس میکنید یه خانم نسبتا مسن میاد کنارتون میشینه از اون خانمهایی که غرق افکار خودشون هستن و متوجه نیستن که کجا هستن همونایی که مدام با خودشون حرف میزنن یک پیرزن این مدلی نشسته و از اطرافش غافله خیلی راحت اینو مثل یه داستان تصور کنید از اطرافش غافله و داره با خودش حرف میزنه و غرغر میکنه و اصلا به شما هم توجه نداره انگار یه ماجرای براش اتفاق افتاده با عروزش دعواش شده راحت میتونید تخیل کنید مدام داره با خودش غرغر میکنه و اصلا اون چیزی که شما از هوا احساس میکنید اون اصلا احساس نمیکنه داره با خودش همین جوری ستیز میکنه در درون خودش میجنکه شما یه خورده بهش توجه میکنید نگاه میکنید می بینید انگار در عالم خودش یه چیزی رو تماشا میکنه صورتهای جلوی ذهنش هست یه صداهایی میشنوه ماجراها همین جور با خودش می ستیزه انگار داره یه فیلم میبینه راحت نگاهش میکنید چون اصلا حواسش نیست بدون خجالت نگاهش میکنید و اینکه چقدر غرق این فضاست بلند میشید چند قدم از اون نیمکت دور میشید و روی یه نیمکت دیگه میشینید متوجه میشید یه نفر روی چمنها دراز کشیده و انگار خوابه شما با کنجکاوی به صورتش نگاه میکنید میبینید صورتش نشان از این داره که داره یه چیزایی میبینه برای لحظاتی اخم میکنه بعد اخمش تبدیل به خنده میشه داره خواب میبینه با خودتون تصور میکنید چقدر غرق اون خوابه و اون عالمی که داره میبینه چقدر براش جدیه یه دفعه حالت چهره اش میره به سمت گریه کردن چقدر جدیه اون چیزایی که داره میبینه حتی ناله میکنه به شدت اون خواب روش تاثیر گذاشته و شما میبینید که بدنش داره واکنش نشون میده اونم از فضای پارک غافله با خودتون فکرمیکنید که چی داره میبینه به آدمهایی که رفت و آمد میکنن نگاه میکنید دخترا پسرا پیرمرد پیرزن بچه دو نفر با هم صحبت میکنن رد میشن یکی با شوق داره یه چیزایی از ذهن خودش بیرون میکشه و برا اون دوستش تعریف میکنه و اونم داره به حرفهایش گوش میده و تو ذهنش تحلیل میکنه به یه پیرمرد نگاه میکنید غرق در عالم خودش هر کسی رو نگاه میکنید انگار با فضای اطرافش ارتباط نداره یه هاله یه حباب یه فضای متراکم مه آلود دور سرش پیچیده شده و به همین منوال تو فضای خودش غرقه همین طور که به این مطلب فکر میکنید بلند میشید که قدم بزنید از کوچه وپس کوچه رد میشید و به یه ساختمون قدیمی میرسید در رو باز میکنید وارد حیاطش میشید و تو ذهن خودتون دارید تحلیل میکنید من امروز توی پارک چی دیدم از پله ها بالا میرید یه در شیشه ای رو باز میکنید باز چند تا پله بالا میرید و همین طور ادامه میدید تا میرسید به یه در دیگه دست تون رو روی دستگیره آهنی میذارید و اونو لمس میکنید سرده وارد اون اتاق میشید میبینید که توی اتاق یه سری آدم نشسته اند روی صندلی و چشمهایشون رو بستن یه حالت عجیبی بهتون دست میده احساس میکنید خیلی آشناست یه لحظه خودتون رو در بین این جماعت پیدا میکنید همان طور که جلوی در ایستادید خودتون رو میبینید که بین این جماعت نشستید و چشماتون رو بستید وغرق در خیالات خودتون هستید به صورت خودتون دقت میکنید چه بسا شبیه اون آدمایی بود که توی پارک دیدید ابروهاتون گره داره افکار مدام داره از ذهنتون رد میشه یک لحظه

احساس میکنید تفاوتی با آدمهایی که تو پارک دیدید ندارید اونا هم داشتن یه ماجراهایی رو تو ذهنشون مرور میکردن و شما اینجا نشستید و غرق اون ماجرا هستید هیچ عجله ای برای اینکه این وضعیت رو بهم بزنید نکنید راحت به خودت نگاه کن احساس میکنی خیلی جدی گرفتی اون خیالات اون افکار تحلیل ها انگار این هم فیلمی است که شما غرق در اون هستید باز به صورت خودتون توجه کنید چشمتون رو بستید و غرق ین افکار خودتون هستید تمام اون هاله ای که دور سر بقیه دیده بودید افکار متراکم احساسات عواطف همه چیز برای شما هم وجود داره احساس میکنید چه فشاری رو دارید تحمل میکنید این همه فکر این همه تلاش خوب به خودت خیره میشی ووقتی احساس کردی که به به کشف جدید درباره غرق شدن خودت تو عالم شخصی خودت رسیدی آروم آروم چشمتون رو باز کنید