

## جلسه نگارش به مثابه سلوک

اتحاد با خود. جلسه ۹۰

شهرزاد خانی. ۵ دی ۱۳۹۶

همانطور که تمرکز دارید این تمرکز را حفظ کنید

حالا آخرین کدورت و رنجشی را که در ذهنتون دارید به یاد بیارید این رنجش در رابطه با عزیزترین فرد زندگیتون اتفاق افتاده یا با نزدیک ترین دوستتون اتفاق افتاده سعی کنید کل این ماجرا رو با جزئیات به یاد بیارید اگر این ناراحتی و رنجش یک دفعه و در یک مکان خاص اتفاق افتاده حتی تمام جزئیات آن مکان را به خاطر بیاورید مثلا طرف مقابل شما چه لباسی پوشیده بود کجا نشسته بود یا هر چیزی که بهتون کمک می کند جزء جزء آن اتفاق را به یاد بیارید یا اگر این اتفاق به مرور زمان بوجود آمده مثلا دو ماه طول کشیده تا جایی که می توانید حوادث مرتبط با این رنجش این مدت را یادآوری کنید.

در این یادآوری و رنجش یک شرط وجود دارد: اینکه کاملا حق با شماست و طرف مقابل کاملا حق نداشته نه اینکه مثلا ۱۰ درصد حق داشته مطلقا حق نداشته و حق باشماست. و او کاملا کار نابجایی کرده (سکوت چند دقیقه)

وقتی کل این جریان رو به یادتان آوردید حالا شما بروید سر جای طرف مقابلتون و تمام کارها و رفتارهایی که او در آن رنجش انجام داده بود حالا شما انجام می دهید نقش بازی نمی کنید ه واقع انجام می دهید عینا همان کارها بدون کمترین و کوچکترین تغییری یادتان باشد آدم هرکاری ممکن است انجام بدهد توانایی ما بیشتر از این حرفهاست پیچیدگی ما بیشتر از اینهاست در هر موقعیت هر کاری ممکن است انجام بدهیم گستره وجودی ما خیلی وسعت دارد. هرجایی ممکن است پا بگذاریم شاید بگویید امکان ندارد این کار را انجام بدهم. ولی اجازه بدهید چیزی که فکر می کنید امکان ندارد امکان پذیر بشود. هیچ مانعی وجود ندارد ما اصلا چیزی به اسم امکان ندارد نداریم همه چیز ممکن است. حالا ممکن شده و شما سر جای طرف مقابل هستید دقیقا مو به مو با جزئیات لحظه لحظه آن رنجش را بازسازی کنید الان او واقعیت شماست همان کارهایی را می کنید که قبلا او می کرده و و این موقعیت برای هر دوطرف است. یعنی او هم دقیقا همان کارهای شما را انجام می دهد با تمام جزئیات و مشخصات. هر دو نفر در این تمرین جایی قدم گذاشتید که فکر می کردید امکان ندارد قدم بگذارید از اول تا آخر این ماجرا را یک بار دیگر ببینید و تجسم و تجربه کنید (سکوت) حالا همه چیز به پایان رسیده تمام آن رنجش یکبار دیگر اتفاق افتاده و شما آن را از یک زاویه دیگر تجربه کردید و آتشی که به پا کردید و آنچه نباید می کردید را عینا انجام دادید.

شما وارد اتاقی می شوید که کاملا ناآشناست و قبلا هیچ وقت در آن مکان نبودید و ندیدید اولین باری است که پا به این اتاق می گذارید همزمان طرف مقابل شما هم وارد اتاق می شود و شروع می کند در مورد خودش صحبت کردن و وقتی با شما حرف می زند از لفظ من استفاده می کند: من اینطور من اینطور ..

به حرفهایش گوش کنید و بنویسید چه می گوید به نظر شما منظور از این من کیست؟