

نگارش به مثابه سلوک

آقای منصور براهیمی. جلسه ۳

کوه ۱۹۰ آبان ۹۴

این تمرینی که از یوگا گرفته و می‌گویید، معروف است در یوگا به نام تمرین کوه؛ شاید مثلا ما همیشه کوه را به صلابت، استحکام، ایستادگی و این‌ها تشبیه می‌کنیم معمولا دیگر! شاید این تمرین در واقع به شما آن احساس اعتبار را هم منتقل بکند که در عین خطرپذیری شما احساس می‌کنید مثل کوه می‌توانید استوار باشید. اعتبار همیشه احساس اطمینان، اطمینان‌بخشی ایجاد می‌کند. هر چه شما به چیزی که معتبر است بیشتر تکیه بکنید، احساس اطمینان بیشتری می‌کنید. ولی به هر حال معروف است به تمرین کوه. در این مورد باید ثابت بیاستید. یعنی بلند شوید و بایستید. خب قلم و کاغذ را بگذارید کنار؛ بایستید و همچنان سعی کنید راحت باشید در ایستادن‌تان هم. پاهای‌تان را کاملا روی زمین احساس بکنید. استحکام پاهای‌تان را روی زمین احساس بکنید و بدن راحت باشد. پنجه‌ها یعنی در واقع انگشتان پای‌تان را بدون این‌که به بقیه اندام‌ها فشاری وارد کنید سعی کنید بیارید بالا به همین شکلی که من انجام می‌دهم و می‌بینید؛ و دوباره رها کنید روی زمین. وقتی چند بار این کار را انجام دادید؛ در حالتی که یک کم پا باز است در این حالت ایستاده؛ یعنی بهترین حالت ایستاده ما همین است که پا یک کمی باز است و ما تقریبا تمام وزن‌مان را به طور مساوی بر هر دو پا تقسیم می‌کنیم. ایستادن‌مان کامل است از این جهت که تقریبا به سمت راست و چپ یا جلو و عقب خم نشده‌ایم. الان شما انگار چهار نقطه اتصال به زمین دارید. دو تا پاشنه و دو تا پنجه پا که اگر تقریبا به این شکل بخواهید نگاه کنید. اما وزن‌تان را روی هر چهار نقطه احساس می‌کنید. زانو‌ها را نزدیک به هم بگیرید در واقع و اجازه بدهید که پا تقریبا به همان اندازه دل‌خواه باز بشود. حالا کلا به وضعیت بدن‌تان فکر کنید و راحتی بدن‌تان در واقع. دو نقطه‌ای که خیلی زود ممکن است دچار انقباض شود، شانه‌ها هستند و گاهی بازوها هم شاملش می‌شود. الان در همان حالتی که هستید، شانه‌ها را تا جایی که امکان دارد و به بدن‌تان فشار نمی‌آید می‌برید بالا و آرام همین‌طور رها می‌کنید. اجازه دهید مراحل مختلف این تمرین را مثل یک حرکت جزء جزئی که شما انجام می‌دهید، انجام بشود. وقتی شانه‌ها به پایین‌ترین حد خودش می‌رسد، کاملا رها می‌شود. برای بالا بردن شما یک انقباض ناچارید ایجاد بکنید. انقباض در شانه‌ها پدید می‌آید اغلب؛ و هر چه حداقلی باشد بهتر است. یعنی اگر مثلا فرض بفرمایید هم‌زمان عضله‌های کمرتان را هم منقبض می‌کنید، پس دارید انرژی زائد به خرج می‌دهید. جز خود شانه‌ها و عضله‌هایی که شانه‌ها را به حرکت در می‌آورد تقریبا هیچ انقباض خاصی نباید در بدن‌تان پدید بیاید. خیلی موقع‌ها خود این حرکت کمک می‌کند به رفع انقباض‌های بدن. چون شانه‌ها که بعدش هم متصل می‌شود به عضله‌های گردن، سریع‌ترین حوزه‌هایی هستند که انقباض ناشی از حالت روانی ما را به خودشان می‌گیرند. وقتی شانه‌ها رها می‌شود این احساس... همان چهار ستون بدن‌تان در واقع، آن چهار نقطه که گفتیم؛ دو تا پنجه و دو تا پاشنه را احساس کنید که چقدر محکم روی زمین قرار گرفته‌اند. همین حرکت را حالا با آرواره‌های‌تان انجام دهید. یعنی در واقع دهان‌مان باز می‌شود؛ آرواره می‌افتد کاملا پایین. سعی کنید در این افتادنش حداقل کنترل را به کار ببرید. و دوباره بر می‌گردد سر جایش. بدون فشار هم این کار را انجام دهید. باز عجله نکنید. بگذارید آرام آرام، مرحله مرحله، این مثل یک رویداد در بدن شما اتفاق بیفتد. وقتی به این جزئی‌ترین حرکات مثل یک رویداد برخورد می‌کنید، آن وقت بیشتر متوجه می‌شوید که چقدر این نوع تمرکز جسمانی می‌تواند از درک شما، از رویداد مؤثر

باشد. ما خیلی از اعمال را شرطی یا تقریباً بی‌اراده انجام می‌دهیم. اما وقتی این کار را با تمرکز انجام دهیم، واقعاً به رویداد بدل می‌شود. هر جا که، هرگاه که می‌خواهید به سمت آن اعتبار لاقلاً جسمانی خودتان بروید این تمرین کمک‌تان می‌کند. شما جای محکمی ایستاده‌اید و بدن در حداقل حرکتی که دارد به یک نوع آگاهی دستی از کل اندام‌ها و بدن و عضلات دست پیدا می‌کند. حالا با همین آگاهی‌ای که دارید در واقع بنشینید. و باز سعی کنید که این آگاهی جسمانی‌تان را از دست ندهید.

متنی را که می‌نویسید در واقع با این فرض هست. فرض کنید هر چه که الان برای شما معتبر جلوه می‌کند از شما گرفته‌اند. بدن‌تان را، سلامتی‌تان را، روابط انسانی‌ای که دارید، داری، حتی ممکن است مثلاً آبرو، حیثیت و یک چیزهایی که شبیه به این هم هست، آن‌ها را همه از شما گرفته‌اند. فقط چهره معتبرتان باقی می‌ماند. بقیه آن‌چه که به خصوص بر اثر گذر زمان از دست می‌رود خود به خود، مثل داری، مثل بدن این‌ها چیزی باقی نمانده است. آبرو را برای این مثال زدم که ممکن است آن به عنوان بخشی از چیزهای معتبرتان باقی مانده باشد. به خاطر همین نمی‌گویم لزوماً، اما اگر می‌خواهید به سمت اصیل‌ترین اعتبارها بروید، ممکن است آبرو هم از دست رفته باشد. ولی به طور مشخص بدن، سلامتی و روابط و امور دنیایی مثل داری، این‌ها را کاملاً ازتان گرفته‌اند. حالا با توجه به این‌که این‌ها از دست رفته است، آن تصویری که از چهره معتبر خودتان دارید آن را بنویسید. آن‌چه که یک نفر از شما کاملاً معتبر می‌بیند. باز هم اجازه بدهید که بدون اندیشه در مورد این‌که معتبر چه هست، چه نیست، دیگران چه نظری خواهند داشت؛ اصلاً به این‌ها فکر نکنید! فقط این تصور را داشته باشید که واقعاً همه این‌ها را از شما گرفته‌اند. چه می‌ماند برای شما که الان معتبر باشد؛ یعنی اگر این‌ها را گرفته باشند چه چیزی می‌ماند. من گفتم مثلاً آبرو را مثال زدم برای این‌که ممکن است بگویید که مثلاً آبرو برای من مانده است و هنوز هم معتبر است. ولی ممکن هم هست برای بعضی از شما آبرو را هم گرفته باشند. اگر ذهن هم اعتباری است که مانده است... ببینید من معمولاً اعتبارهایی را گفتم که مشمول مرور زمان می‌شود. یعنی ما در گذر زمان از دست می‌دهیم دیگر. برگردید به این‌که اگر چیزی شبیه به مرگ روی بدهد و بعضی از این اعتبارات دنیایی کاملاً گرفته شود چه چیز به عنوان اعتبارتان باقی می‌ماند؛ که می‌تواند شرحش دهید در واقع، می‌توانید تکیه کنید، می‌توانید رویش حرف بزنید. حتی اگر شبیه آرزویی باشد؛ با همه این‌ها من مرگ را به کار نبردم. گفتم فرض کنید این امکان هست که ازتان بگیرند. خیلی موقع‌ها مثلاً امنیت از ما گرفته می‌شود. مثلاً حضرت محمد صلی الله علیه و آله، هر کس می‌کشدش هیچ قانونی از او حمایت نمی‌کرد چون‌که قبیله‌اش هم اعتبارش را از روی او برداشته بود. بنابراین هر کس اجازه داشت که ایشان را بکشد بدون این‌که متعرضی وجود داشته باشد. خب، بنابراین امنیت هم ممکن است اعتباری باشد که راحت گرفته بشود یا به دلایلی گرفته بشود. من وارد جزئیاتی نشدم از این دست برای این‌که گفتم ممکن است این‌ها برای‌تان باقی بماند؛ یعنی به عنوان اعتبارات. یعنی ممکن است شما واقعاً احساس امنیت را هم چنان به عنوان اعتبار حفظ بکنید. پس حالا؛ این می‌شود بخشی از آن چهره معتبر شما. اگر سوالی هم دارید می‌توانید مطرح کنید، ولی زیاد فکر نکنید؛ بنویسید در واقع!

بهتر بنویسید. ما هیچ کسی را مجبور نمی‌کنیم به نوشتن؛ ولی اگر بنویسید بهتر است!

همین که به اعتباریات فکر کنید، می‌بینید یکسری چیزهاست که واقعاً به آن‌ها حساس‌اید. مثلاً اگر به شما بی‌احترامی بشود، زود برانگیخته می‌شود. مثلاً احترام اجتماعی برای شما اعتبار دارد. هر چند ما گفتیم این روابط را از شما گرفته‌اند. آیا حاضرید خطر کنید و از احترام چشم‌پوشی کنید؟ هر آن‌چه را که اگر از شما بگیرند، احساس خوشایندی ندارید، احساس خطر وسیعی می‌کنید؛ به هر قیمتی هست می‌خواهید حفظش کنید، این‌ها برای شما معتبرند. اگر خارج از این مقوله‌ها هستند، آن‌ها را حفظ کنید؛ آن‌ها را به بخشی از تصویر معتبر خودتان بدل کنید.

در هر مرحله‌ای هست، قلم را بگذارید روی کاغذ!

یک صحبتی قبل از این که تمرین بعدی را انجام دهیم، داشته باشیم. و احتمالا با همکارتان که دارد با شما همکاری می‌کند؛ لازم نیست ایشان متن‌تان را بخواند. می‌توانید در مورد متن‌تان با او صحبت کنید. می‌توانید ببینید آیا هر آنچه که شما به عنوان تصویر معتبر خودتان در نظر خودتان معتبر هست، برای او هم اعتبار دارد یا نه! برای شما این صرفا مثل یک بازتاب است؛ مثل آینه‌ای رفتار می‌کند. لزوما اعتبار شما را زیر سوال نخواهد برد؛ آنچه را که حفظ کرده‌اید. در فرصت مثلا ۵ دقیقه‌ای اگر نیاز می‌دانید. باز دقیقا تأکید می‌کنم که بازتاب اعتبارتان را می‌بینید. اگر دوست دارید متن‌تان را برای دوست‌تان بخوانید، اصرار دارم برای‌شان بخوانید، باز نه این که ایشان بخواند. اگر می‌خواهید بخوانید اگر نه می‌توانید تعریف کنید به صورت شفاهی. اگر نه می‌توانید بخوانید و متقابلا متن ایشان را بشنوید. باز خودتان نخوانید، بشنوید و بازتاب‌هایش را دنبال کنید.

آیا اعتبار شهرتی است که پس از مرگ باقی می‌ماند؟

اگر برای شما این باقی می‌ماند، می‌تواند اعتبار همین باشد؛ که

سعدیا مرد نکونام نمیرد هرگز / مرده آنست که نامش به نکویی نبرند

سعدی این را اعتباری جدی فرض می‌کند. شهرت را به شهرتی خاص بدل می‌کند و سخن از نام نیک می‌گوید. اما شقی‌ها هم شهرت دارند؛ شمر هم شهرت دارد. اما ما آن را جزء اعتبار قرار نمی‌دهیم شما حتی می‌توانید آن را هم جزء اعتبار قرار دهید. در گنجینه الاسرار عمان سامانی، جام شرابی هست که دو نفر فقط می‌توانند در میان همه پیامبران و شریان جامعه آن را لاجره سر بکشند؛ یکی از آنها را امام حسین علیه السلام سر می‌کشد؛ و دیگری را شمر سر می‌کشد. در این جا شمر هم، کم از امام حسین علیه السلام ندارد. گویی رقابتی است که آیا می‌توانی آن را لاجره سر بکشی! و نفس‌گیری و تا آخر بخوری! همه پیامبران در آن می‌مانند نمی‌توانند لاجره سر بکشند. اما آن طرف هم اعتبار شمر سر جایش است. او هم جام شراب را لاجره سر می‌کشد؛ هر کسی چنین جرأتی را به خود نمی‌دهد. و این را هم بگویم که ممکن است از نظر سعدی این دومی اعتبار نداشته باشد ولی در آن شعر نام نیک را معتبر می‌داند و می‌گوید اگر مردی، نام نیک است که از تو باقی می‌ماند. این را همه‌مان شنیده‌ایم که وقتی فلانی مرد، به خواب کسی می‌آید و مثلا از او می‌خواهد که قرض‌هایش را ادا کند. گویی آن طرف هم اعتباری دیگری در جریان است. در این خوانش هم این است که طلب دیگران و حق الناس، چیزی است که ما باید در دنیا ادا کنیم؛ وگرنه باید در آن دنیا پاسخگو باشیم. و این هم اعتبار دارد پس از مرگ. حتی پس از مرگ هم باید پاسخگو باشیم، نسبت به آن. مرگ همیشه امکان مهمی‌ست که بعضی از اعتباریات را به واسطه آن از دست می‌دهیم.