

« به نام خداوند جان و خرد »

طرز تهیه زندگی

(جستاری عامیانه در باب زندگی)

نگارش: علی اصغر جونی بیک

مشاوره: بهشته مقدادی

ویرایش: کامیار خزاعی

نقاشی: امیرارسلان شریفی

گرافیک: علی اصغر جونی بیک

----- نشر ارشدان -----

سرشناسه	: جونی بیگ، علی اصغر، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور	: طرز تهیه زندگی : (جستاری عامیانه در باب زندگی)
مشخصات نشر	: نگارش علی اصغر جونی بیگ؛ ویرایش کامیار خزاعی؛ نقاشی امیرارسلان شریفی.
مشخصات ظاهری	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۸۳۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: جستاری عامیانه در باب زندگی.
موضوع	: جونی بیگ، علی اصغر، ۱۳۴۳-- یادداشت‌ها، طرح‌ها و غیره
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: شریفی، امیرارسلان، تصویرگر
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۱۹۱۵۳



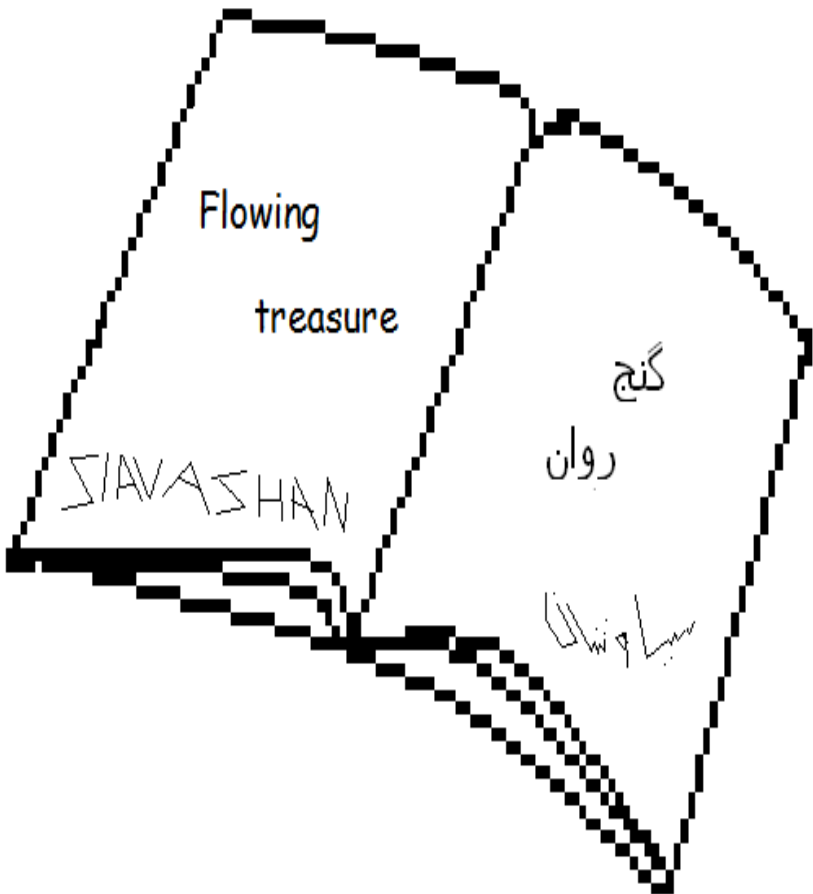
مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	■ طرز تهیه زندگی
تألیف:	■ علی اصغر جونی بیگ
ناشر:	■ آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	■ اول
نوبت چاپ:	■ اول ۱۳۹۹
طراح و گرافیکست:	■ www.irantypist.com
شابک:	■ ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۸۳۳-۲
شمارگان:	■ ۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	■ www.arshadan.com ■ www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	■ ۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	■ تومان

تقدیر

❖ تقدیم به مادر، پدر و خانواده عزیزم و هدیه به شما ❖

(این کتاب به دست علی اصغر جونی بیک و با یاری خداوند نوشته شد)



فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: ایده‌پردازی (علوم نظری)

۹	در گذر اندیشه
۱۱	چرخه محتوم
۱۵	داستان زندگی

فصل دوم: اجرا (اصول عملی)

۳۵	کشمکش با خود
۳۷	معجزه نوشتن
۴۱	شرح روزگار
۵۷	تمرین کردن حیاتی است
۶۱	ابزار و محل تمرین
۶۵	پشت سر گذاشتن مرز خستگی

فصل سوم: دیدگاه (شخصیت)

۶۹	ضمیر ناخودآگاه
۷۱	زندگی دوباره
۷۵	باشگاه ایده‌پردازان
۷۷	نوع بودن

صفحه

عنوان

۸۱	خودت باش
۸۵	زمان شمارِ پرتگاه‌نما
۸۹	یک درصد شانس
۹۳	کار فشرده
۹۷	قضاوت
۱۰۱	نظرسنجی
۱۰۳	سرفصل
۱۰۵	نمودار
۱۰۹	تجسم
۱۱۳	شکستن مرزهای محدودیت
۱۱۹	آب در یک قدمی
۱۲۳	سختی راه
۱۲۷	علم یا ثروت
۱۲۹	یک نفر کم است، دو نفر زیاد
۱۳۳	رودربایستی
۱۳۵	خودنمایی

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۳۹	ثبات قدم
۱۴۵	بازی تکرار
۱۴۷	از ضعف حافظه تا شناخت از خود
۱۵۱	تو می توانی
۱۵۳	تعبیر خواب
۱۵۷	سواد تجربی
۱۵۹	روح زندگی
۱۶۱	روح
۱۶۳	اعتماد به نفس
۱۶۷	کوتاه ترین داستان های عاشقانه جهان
۱۷۱	افسردگی
۱۷۵	نشانه
۱۷۹	چاپ کتاب
۱۸۳	سخنی با خواننده
۱۸۵	اگر سنگی باشد
	فصل چهارم: ادامه فصول (تکرار)
۱۸۹	برنامه آینده
۱۹۱	پوستر معرفی کتاب



چهار چوب

اسب ایرانی

فصل اول

ایده پردازی

(علوم نظری)

در گذر اندیشه

حال که فرصت پیدا کردم تا به خود نگاهی بیاندازم، در مفهوم زندگی چیزی بیشتر از یک فرار بزرگ نمی‌بینم و عجیب که این دقیقا فرار از آرامش است؛ یعنی همانی که همواره در جست‌وجوی آن هستیم. زندگی تشکیل شده از خرده فرارهایی که به‌عنوان دستاویز به آن‌ها چنگ می‌زنیم. اگر روزی از این کار دست بکشیم و در جایمان بایستیم و فقط مختصری به اعمال حیاتی‌مان پردازیم، نه‌تنها فرصت این را خواهیم داشت تا به خود نگاهی نسبتا دقیق بیاندازیم، بلکه عملا در وضعیت آرامش نسبی قرار گرفته‌ایم.

نکته حائز اهمیت اینکه در شرایط آرامش نسبی نگاه به خود و نوع زندگی‌مان دقیق‌تر و واقعی‌تر خواهد بود که زمان مواجهه با آن ممکن است بسیار طاقت‌فرسا و حتی جانکاه باشد. از این روست که انسان در واقع به‌عمد و از روی انتخاب به فرار بزرگ (زندگی) چنگ می‌زند و خود را غرق در توهّمات دنیوی می‌کند. از جمله همین فکرکردن‌ها و نوشتن‌های من.

جالب اینکه حتی اگر به هیچ کاری هم دست نزنیم، خود آن‌ها به سراغمان می‌آیند؛ به‌مانند روشن شدن زمان‌شمار پیش روست که در حوادث غیرمنتظره با سقوط در زمان به‌شکلی توفانی آغاز می‌شود و چون تندباد می‌تازد. متعاقبا و در وهله‌ی اول، مدیریت بر خودمان را می‌طلبید که منشا هر چیزی در اطراف و در رابطه با ما از آن سرچشمه می‌گیرد؛ و حتی وجود می‌یابد.

حال که تعبیر عمیق‌تری از مثال (آب از سرچشمه گل‌آلود است) را می‌یابم همانند کسی که به موضوع مهمی پی برده بسیار هیجان‌زده‌ام و در راه دستیابی بدان، اُفتان در اندیشه. پنداری که زین پس همه چیز از خودم آغاز می‌شود، بنابراین در اختیار گرفتن امور مربوط به خود نیز امکان‌پذیر است یا دست‌کم قابل درک و هضم؛ ولی چگونه؟

چرخه محتوم

(شکست‌های پی‌درپی و نهایتاً تسلیم محض)

<حال فرصتی برای خوب دیدن> در نخستین نظر، کارزاری از رفتارهای زشت و زیبا که در فرآیندی پیچیده، در تضاد با یکدیگر و درعین حال با یکدیگر، در تعاملی سخت دشوار و دارای محتوایی به بزرگی تمامی لغات متناقضی که با شگفتی تمام در یک کتاب کنار هم قرار گرفته‌اند، با سرفصلی به نام زندگی درگذرانند.

<و حال فرصتی برای درک حقیقت> فارغ از خود شدن و پذیرش حقایق زندگی، به دور از هرگونه حس تنفر و مهرورزی، تنها در این زمان نمود واقعی می‌یابد.

<و حال فرصتی برای شناخت> در وهله‌ی اول، توجه و شناخت کلیات و در ادامه، دقت در جزئیات، امکان تشخیص مطالب از یکدیگر را میسر ساخته و در سیلان رودخانه‌ی زندگی، دست و پا زدن‌های هیجانی، بالا و پایین رفتن‌ها و غلتیدن را کم تنش و قابل تحمل‌تر می‌سازد.

<و حال فرصتی برای آرامش نسبی> در آرامش نسبی، فرصت برای بازنگری به خود و بازسازی پیش از شروع مجدد مهیاست؛ با دیدگاهی باز، فارغ از حاشیه‌ها و بی‌اتلاف انرژی.

<و حال فرصتی برای مهندسی امور> در این زمان داشته‌ها و کمبودها، خواستنی‌ها و نخواستنی‌ها، به مناسب‌ترین شکل ارزشیابی شده و در دسترس قرار می‌گیرند.

<و حال فرصتی برای شروع مجدد> شروع مجدد، تمرکز را از گذشته

برداشته توجه را به آینده جلب می‌کند و دقت در آن راه‌های جدیدی را می‌گشاید. به طوری که انرژی منفی حاصل از ناکامی‌های گذشته، مثبت شده (بازیافت و به سوخت مورد نیاز تبدیل می‌شود) و بدین ترتیب روحیه مناسب، جهت اولین قدم عملی به سوی آینده تامین می‌شود.

<و حال فرصتی برای امید به زندگی دوباره> که لازمه‌ی آن قرار گرفتن در میانه‌ی کشاکش روزگار در جبر زمان و مکان با همه‌ی ابعاد آن، ازل تا ابد، در ذهن دایره‌ی بسته‌ای را تداعی می‌کند؛ تسلسل‌گونه! که حتی در گریز از آن نیز حاصلی جز حیرانی متصور نیست.

<به‌هر حال فرصتی برای گریز> احساس با وقاحت تمام، گریز از دایره‌ی شناخته‌ها و قرار گرفتن در جهان ناشناخته‌ها را در ذهن خلاق ایده‌پردازی می‌کند و جسارت پرشی به بلندای مرگ میدهد.

<و حال فرصتی برای گذر از سر کوجه‌ی ماورا> در وهله‌ی اول، سیر در تجربیات شخصی و توجه دقیق به جزئیات تحریف نشده و قابل بررسی، به‌ظاهر معتبرترین منابع جهت سیر در عالم ماورا را در خود دارند.

<و حال فرصتی برای رهایی> واگذاری بُعد عملی زندگی به حال خود، روزمرگی از جنس فعلی، باور، پذیرش و تسلیم محض بودن، گریز از آن و قرار گرفتن در بُعد ماورا، خود خط سیری دارد که نه‌تنها بدون صرف انرژی بسیار ممکن نیست، بلکه اغلب سخت و همراه با ریاضت و ناامیدی بسیار است؛ البته که جالب و بعضاً شیرین نیز هست.

<و حال حرکت بر لبه‌ی تیغ تیز ناشناخته‌ها> قرار گرفتن در وادی ناشناخته‌ها، داشتن و گرفتن چند تجربه‌ی جدید شخصی، حس قدرت و توانایی بیش از تصور و باور، بسته به شخصیت وجودی افراد، در ذهن به‌شدت تحت

تسلط احساس به ایده‌پردازی پرداخته و امکان حل مسائل دنیوی در عالم ماورا، نگزیر ما را در موقعیت حساس انتخاب بین دو راه اصلی قرار می‌دهد!

<حو حال فرصتی برای انتخاب> دوراهی زشت و زیبا یا نیک و بد، انتخابی مهم در لحظات آغازین سفر در این عالم است. با گرفتن تجربیات از نوع زشت و بد، نشانه‌هایی از تاریکی در وجود پدید می‌آید و در مقابل در زیبایی و نیکی، روشنایی فوران می‌کند که بسیار شیرین و جان‌بخش است. با آگاهی از اینکه نگرش‌های منفی همچنان به موازات این راه، آزردهنده‌اند، بنابراین تا شناخت بیشتر و کامل‌تر، حرکت در مسیر روشنایی، شرط اصلی جلوگیری از صدمات انحراف از راه راست در وادی ناشناخته‌هاست.

<حو حال فرصتی برای یافتن گوهر وجود> در کمال تعجب، توانایی‌هایی دنیوی در ذهن تداعی می‌شوند، به‌مانند تونل زمان، بین دو عالم که ذهن از طریق آن به دایره‌ی اول (جهان مادی) سرک می‌کشد. اما چرا؟! مگر نه اینکه با حضور در ماورا دایره‌ی محدودیت‌ها را شکستیم و بر قوانین حاکم بر دنیای مادی غلبه نمودیم، پس چرا باز به اینجا عودت داده می‌شویم؟! شاید که شرط حیات در عالم ماورا همین باشد: (کسب آگاهی)، شاید هم پله‌ی اول کمال، همین زندگی دنیوی است.

<حو حال فرصتی برای خاموشی و سکوت> در این فاصله نیز، فرصت برای پرداختن به جزئیات بیشتر مهیاست، تا تجربیاتی جدیدتر و هم‌چیزی برای نوشتن.

داستان زندگی

بعد از آنکه تماشاچیان در جای خود قرار گرفتند، درها بسته می‌شود، چرق، چرق، موزیک آغاز شده و چراغ‌ها یکی یکی خاموش. با خاموش شدن آخرین چراغ، دوربین روشن می‌شود و ازدحام ورودی اصلی پارک هنرمندان^۱ را نشان می‌دهد و صداهاى مربوط به آن پخش می‌شود؛ دوربین شروع به حرکت می‌کند و وارد پارک می‌شود.

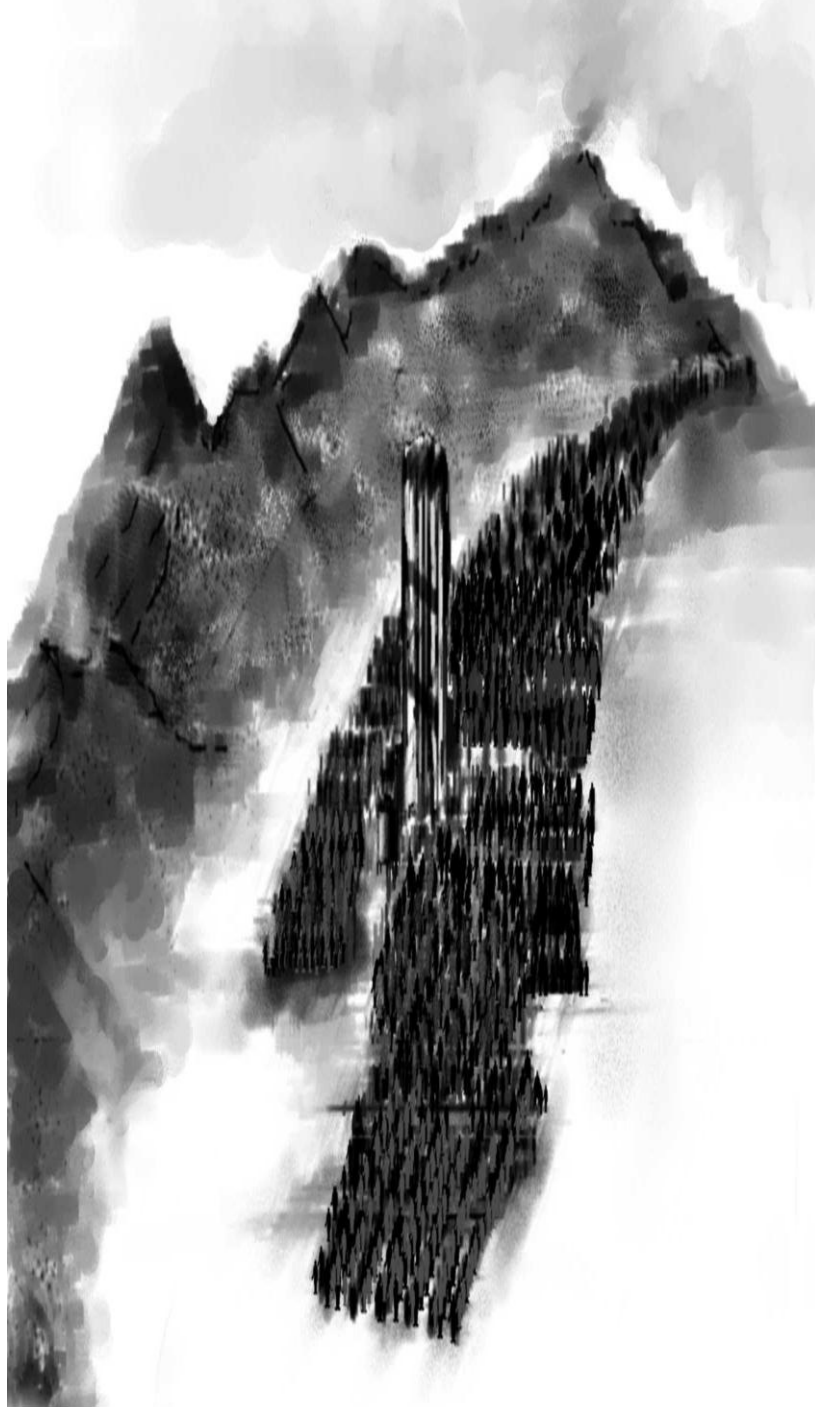
نخست روی عقاب متمرکز می‌شود، با گارد ناگهانی عقاب شتاب گرفته با سرعت به حرکت خود ادامه می‌دهد و با دیدن دو کبوتر در آشیانه دوباره آرام می‌گیرد. دوربین به حرکت ادامه داده و تعدادی از آثار در پارک را نشان می‌دهد. شعله شمع، کلید، اسب غول‌پیکر، امعاواحشا، خانم برنجی، قفس آهنین، سرو و دیواره، مرثیه‌خوان و چشم سنگی.

دوربین در موقع گذشتن از درون چشم، بر خلاف انتظار به تاریکی وارد می‌شود! بعد از چند ثانیه سکوت و تاریکی مطلق با حرکت به عقب، دوربین شروع به بیرون آمدن از درون و مرکز سینه شخصی می‌کند. اولین چیز، تکه چرمی است که علائم نامفهومی روی آن نقش بسته است، دوربین به عقب‌تر و بالاتر می‌رود و فرمانده‌ای زره پوش، سپس سپاهیان و همه‌ی امپراتوری او را نشان می‌دهد. دوربین از همانجا به سمت مقابل چرخیده و لشکر متخاصمی را نشان می‌دهد که آماده‌ی هجوم به این امپراتوری است. حمله آغاز می‌شود و جنگ ادامه می‌یابد...

^۱ پارک هنرمندان . تهران خیابان ایرانشهر



راست میدان



چپ میدان

از همان شروع جنگ، در قلب لشکریان دشمن برج چوبی مرتفعی توجه فرماندهان را به خود جلب کرده است؛ برجی بلند از چوب چهارتراش با چهار ستون اصلی، روی پایه‌ای با چرخ‌های بزرگ سنگی، دارای منافذ و خروجی‌هایی که ابزار ناشناخته و عجیبی در آن‌ها تعبیه شده است. فرماندهی بزرگ به همراه تعدادی از گارد مخصوص، سعی در نزدیک شدن به برج را دارد که توسط اسبی غول‌پیکر کشیده می‌شود. شرایط بحرانی و علائم شکست مشاهده شده، بلافاصله دستور آزادسازی قوچ جنگجو صادر می‌شود. (آخرین تیر ترکش!)

زمین در میدان جنگ شکافته شده و قوچ جنگجوی تنومند بیرون می‌آید و در پی حریفی قابل به هر سو می‌تازد و همه چیز و همه کس را زیر پا می‌گذارد تا بالاخره برج را می‌یابد و به سوی آن یورش می‌برد. پایه‌ی برج که از آغاز جنگ زیر آتشبار شدید قرار داشته با ضربه‌ی نهایی قوچ ناگهان تخریب شده و برج روی فرمانده سقوط می‌کند. دوربین نیز که از دریچه‌ی چشم فرمانده به سقوط برج می‌نگرد، دفعتاً خاموش می‌شود و همه چیز در سکوت و تاریکی مطلق فرو می‌رود.

بعد از چند ثانیه که نمادی از گذشت زمان است، همراه با صداهایی مبهم و انفجارگونه‌ی ریزش قطرات آب، دوربین از دریچه‌ی چشم فرمانده باز و بسته شده و دوباره با شتاب باز می‌شود. چیزی که می‌بیند افراد دشمن است که با شمشیر و نیزه‌ی گداخته حمله‌ور می‌شوند. شروع به جنگیدن و دفع حملات می‌کند، نوری از بالا می‌بیند و سعی در رسیدن به آنجا دارد. در راه، علاوه بر سربازان دشمن با چیزهای عجیب دیگری نیز روبرو می‌شود. از جمله، تاریکی که وضعیت خطرناکی برای او ایجاد می‌کند و روشنایی که کمک می‌کند تا نجات یابد. خزانه‌ی دشمن نیز در این نقطه قرار دارد.

بالاخره به بالا و بیرون می‌رسد، در همین لحظه است که با حقیقت روبرو می‌شود و در سکوت و تنهایی روی زانو افتاده، مات و مبهوت به میدان جنگ می‌نگرد. یک روز از شروع جنگ گذشته و هیچ‌یک از دو طرف زنده نمانده‌اند!...! تنهای تنهای تنها، تسلیم محض. به پشت افتاده و به نقطه‌ای نامعلوم خیره می‌ماند.

دوربین از دریچه‌ی چشم فرمانده به همه چیز می‌نگرد؛ صورت در صورت آخرین سربازی که خود کشته است با چشمانی باز و از حدقه بیرون زده و پس‌زمینه‌ای از میدان جنگ، حتی مشاهده نفوذ حشرات به چشم سرباز کشته شده او را از حالت بهت خارج نمی‌کند و تمام روز می‌گذرد....

با احساس دردی شدید به خود می‌آید؛ جونده‌ی نسبتاً بزرگ را می‌بیند که با تکه‌ای از پوست زخم پایش می‌گریزد. متوجه تشنگی خود می‌شود، آبی می‌یابد و می‌نوشد. با روشن شدن مشعل، شب عجیبی برای او آغاز می‌شود؛ با صداهایی غریب و وهم‌آلود!

موقع طلوع خورشید، فرمانده با یک اسب و مقداری آذوقه در نقطه‌ای بالای کوه، پشت به میدان و رو به طلوع خورشید ایستاده به جاده‌ای نمادین از حرکت به‌سوی آینده می‌نگرد. گذشت زمان با خورده شدن کشتگان جنگ توسط حیوانات وحشی آغاز شده با پوسیده شدن همه چیز در میدان جنگ ادامه می‌یابد و زمان زیادی می‌گذرد.

در نمای بعد، بر بلندای کوهی پوشیده از برف، فرمانده که دچار فرسودگی بسیار شده است، کنار اسبی در حال احتضار روی زانو نشسته و به سرزمینی پهناور با دشتی فراخ و دریاچه‌ای بزرگ می‌نگرد. ناگهان دچار ضعف شده و به رودخانه خروشان سقوط می‌کند.

فرمانده توسط ماهی‌گیرها از آب خروشان بیرون کشیده می‌شود. پیکر و علائم روی سینه‌ی او به‌روشنی پدیدار شده، روبروی دوربین قرار می‌گیرد. نجات می‌یابد و زمان زیادی را در نگاهت می‌گذرانند. در این فاصله فرصت داشته تا با همه چیز در آن سرزمین آشنا شود و از آنجایی که یک فرمانده تمام‌عیار بوده و از آگاهی زیادی برخوردار است، شروع به تاثیرگذاری در زندگی مردم آن سرزمین می‌کند و به‌لحاظ فنی مسئولیت فرماندهی آنان را برعهده می‌گیرد.

خبری می‌آید، اقوام مهاجم در پشت مرزهای سرزمینی آنان شروع به تجهیز کرده و آماده می‌شوند تا حمله به این امپراتوری را آغاز کنند. حال که ناگزیر به دفاع هستند لازم است تا سری به میدان جنگ قبلی زده و نیاز یک، نه، دو سپاه کامل را فراهم آورند.

تصمیمات جمعی نهایی شده و طراحی‌های لازم صورت می‌پذیرد. هرآنچه دارند (سنگ و چوب که اتفاقاً اساس و شالوده‌ی همه چیز در این تمدن بر آن استوار است) را تخریب می‌کنند تا به ابزار حمل و نقل تبدیل شود، حتی ستون‌های ورودی قلب امپراتوری را به قطعات کوچک بریده و از آن‌ها به‌عنوان چرخ ارابه استفاده می‌کنند. فقط دو اسب چوبی به‌عنوان نشانه‌ای از این تمدن به یادگار ساخته، روی ورودی خرابه‌های باقی مانده نصب می‌شود با ستونی از ارابه‌های آماده‌ی حرکت.

قبل از رسیدن، فرمانده که از وجود عامل خطرناکی به‌نام تاریکی در برج آگاه است، همه را از نزدیک شدن به آن برحذر می‌دارد. به میدان جنگ می‌رسند و شروع به جمع‌آوری و دسته‌بندی همه چیز می‌کنند. فرمانده در نقطه‌ای نزدیک برج، روبروی اسب قرار می‌گیرد. اسب که زمان زیادی را در حالت نشسته و بیجان قرار داشته و لابه‌ی قطوری از زنگار روی آن را فرا گرفته، به‌طور غیرمنتظره‌ای جان می‌گیرد و همراه با لرزش‌های زمین شروع به حرکت کرده و

می‌ایستد. به‌همراه احیای اسب که حالا شکل جدیدی پیدا کرده، برج نیز از زمین فاصله گرفته و روی بالشی از هوا شناور می‌شود.

اسب سر خود را پایین آورده و سعی در بوییدن فرمانده دارد، سپس با شیهه‌ای بلند از شر باقی زنگارها خلاص می‌شود و دوباره سر خود را پایین آورده، از فرمانده می‌خواهد که روی او برود. فرمانده با گرفتن قسمت‌هایی از صورت اسب خود را محکم نگه داشته، اسب سر خود را می‌چرخاند و فرمانده را به پشت خود می‌نهد و در نهایت روی برج می‌رسد.

در نمای بعدی همه چیز آماده شده است؛ در میان وسعتی از پوشیدگی، چند ستون منظم از ارابه‌های بارگیری شده و افراد آماده‌ی حرکت...؛ برج توسط اسب تا سرزمین اصلی کشیده می‌شود. موقع ساخت پایه، به‌دلیل بزرگی، برج را در مقابل دیواره‌ای سنگی قرار می‌دهند، جای ستون‌ها را تراشیده و برج را داخل آن فرو می‌کنند، سپس دور مکعب را تراشیده و قطعه‌ای بزرگ از آن جدا می‌شود.

پس از ساخته شدن پایه‌ای مناسب و طی فرآیندی عظیم و پیچیده برج برپا می‌گردد، همان لحظه وضعیت خطرناکی برای فرمانده ایجاد می‌شود و در موقعیت قبلی (زمانی که برج روی او سقوط کرده بود) قرار می‌گیرد. اما با اطمینان از اینکه در انجام این کار از طراحی تا اجرا احاطه‌ی کامل داشته، بدون هیچ تردیدی آن را پشت سر می‌گذارد.

چشم برج از بالای آن خارج می‌شود، اول تاریکی خارج شده و شرایط سختی را ایجاد می‌کند. سپس نور بیرون می‌آید و حبابی از روشنایی بر همه چیز می‌کشد؛ مثل یک گنبد از نزدیک شدن تاریکی جلوگیری کرده و همه را در مقابل آن گردباد سیاه حفظ می‌کند؛ منهای کسانی که ظاهری روشن دارند ولی درونشان تاریک است که گاه و بیگاه به‌طور غیر منتظره‌ای توسط تاریکی بلعیده شده و با صدهای خردکننده و هولناکی محو می‌شوند؛ از جمله جاسوسان نفوذی

دشمن و حتی خودی‌های فرصت‌طلب.

دوربین شروع به نشان دادن همه چیز می‌کند. اما فرقی در این است که قبلاً همه چیز بسیار ابتدایی و از سنگ و چوب و خاک ساخته شده بود و حالا همه را زرهی ضخیم از آهن پوشانده، دیوارها تا ارتفاع چند متری پوششی از فلز گرفته و هر چیز دیگری در این سرزمین، حتی اسب‌های چوبی نیز آهنی شده‌اند و چرخ‌های سنگی برج بلند، افقی^۲ شده است.

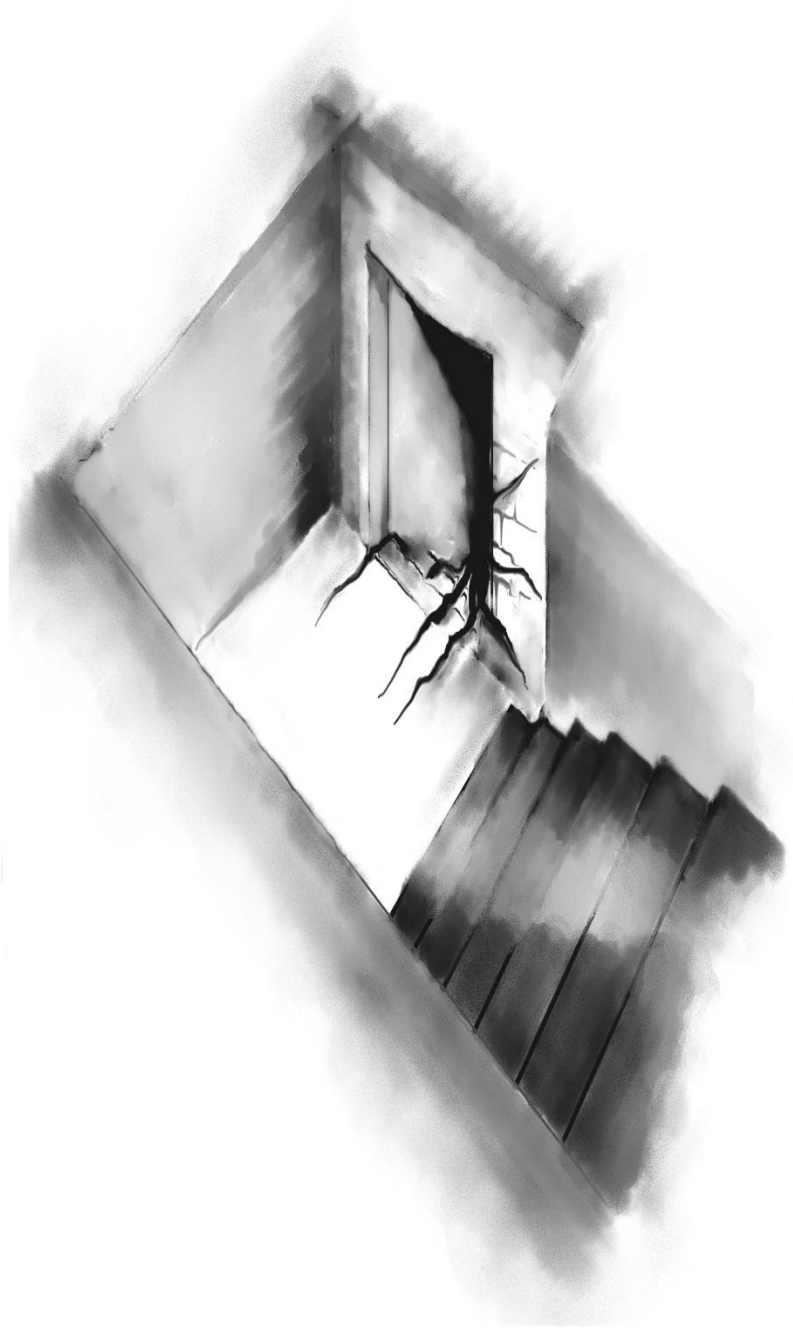
^۲ چرخ‌های افقی . پهباد قرون وسطی



لحظات بحرانی و حساس فرا رسیده و احتمالا تا چند لحظه و یا چند ساعت دیگر، حمله‌ی دشمن آغاز می‌شود...؛ اما کارها تمام نشده و فرماندهان ارشد، هنوز نسبت به شناسایی دو نقطه از آرایش جنگی دشمن بسیار بدگمانند و به همین دلیل هیچ ایده‌ای برای مقابله با آنها ندارند. به‌علاوه نفرات و تجهیزات دشمن چند برابر داشته‌های این امپراتوری است و احتمال شکست در جنگ بسیار بالاست، به‌طوری که طرح‌های شکست احتمالی نیز بررسی و الویت‌بندی می‌شود.

اینجاست که فرمانده تصمیم می‌گیرد تا به ابزار و دارایی‌هایی متوسل شود که قبلا هرگز از آنها استفاده نکرده، تاریکی و روشنایی احضار می‌شوند. آنا فرمانده متوجه می‌شود که چیز عجیبی خواسته، زیرا که شاید نور و ظلمت از عوامل و ابزار و دارایی‌های اوست و تحت فرمان در محافظت از روح امپراتوری، اما حتی فرماندهی بزرگ نیز باید خود به سراغ آنها برود و به‌عبارتی به درون آنها پا بگذارد.

بدین ترتیب فرماندهی بزرگ به‌وسیله‌ی نور، تونلی در ظلمت می‌زند و در جست‌وجوی یافتن مکر دشمن به دل تاریکی می‌رود تا شاید بیابد و بشناسد که در دل دشمن پلید چه چیزی نهفته است تا علیه او به کار گیرد. فرمانده قبل از ورود به تاریکی شروع به حرکت در روشنایی می‌کند به‌ترتیبی که از کنار بعضی آثار می‌گذرد و نگاهی گذرا به داشته‌هایش در دنیای مادی می‌اندازد که البته نمادی از توجه دقیق به فلسفه وجودی آنهاست. با عبور از کنار مکعب به‌هم‌ریخته، مکعب شروع به جور شدن می‌کند و بالاخره با ورود به پله‌های انبار تماشاخانه، به تاریکی وارد می‌شود...



ورودی تاریکی



سیاه چاله

تاریکی به صورت کشنده و وحشتناکی فرمانده را به درون خود می‌کشد به طوری که سر و دست و پای او از بدنش عقب می‌ماند و تحت فشارهای شدیدی در حالت دست و پا زدن‌های قوی و معلق شروع به سر خوردن و چرخیدن در طول لبه‌ی آبر سیاه‌چاله‌ای غول‌آسا می‌کند و در همان حال سعی در کشف و شناخت تاریکی دارد.

تقریباً هرآنچه که در روشنایی وجود دارد در تاریکی نیز می‌تواند باشد، در واقع نمونه‌هایی از آنچه که در روشنایی وجود دارد به دلیل واضح و مبرهن بازی با تاریکی در آن گیر افتاده است، حتی کودکان بی‌گناه! در بین راه قفس آهنین و کبوتر صلح گرفتار در آن را می‌بیند، سعی در تعیین جهت حرکت خود می‌کند و در مسیر آن قرار می‌گیرد و فقط می‌تواند با برخورد شدید با آن، کاری برای آزادسازی کبوتر صلح انجام دهد و در حالی که از شدت برخورد بی‌هوش شده است، سقوط به قعر سیاه چاله ادامه می‌یابد.

به یکباره کبوتر صلح ظاهر گشته و فرمانده را روی دوش خود می‌گیرد. فرمانده به هوش آمده و به همراه کبوتر صلح شروع به گردش در تاریکی می‌کند و بعد از مدت کوتاهی تحت فشار و کشش‌هایی طاقت‌فرسا، توسط حبابی که به وسیله‌ی نافی به روشنایی متصل است، همراه کبوتر صلح به بیرون از تاریکی کشیده می‌شود. اوج فشار! فرمانده به زمین سقوط می‌کند و کودکان برنجی که مانند طوقی از زنگوله‌های زیبا بر گردن کبوتر صلح آویخته‌اند، به آغوش مادر خود باز می‌گردند.

فرمانده بسیار وحشت زده از سفر کوتاهی که در تاریکی داشته نفس عمیقی می‌کشد، گویی که طی این سفر هرگز تنفس نکرده و آنچنان تحت تاثیر تاریکی بوده که ظاهری همانند مرده‌ی متحرک پیدا کرده است. بعد از چند لحظه به هوش می‌آید و قصد دارد از آخرین توان خود در جهت نابودی تاریکی بهره‌گیرد؛

که روشنایی با نشان دادن کیوتر صلح که هنوز جوجه‌ی خود را نیافته او را از این کار برحذر می‌دارد و به او یادآور می‌شود که شرط وجود روشنی، وجود تاریکی است.

فرماندهان ارشد به دنبال نتیجه‌ی کار و آغاز عملیات هستند. فرمانده که با شناخت تاریکی به عمق مکر دشمن پی برده، آخرین اطلاعات را در اختیار فرماندهان قرار می‌دهد؛ بدین ترتیب که چند قدم آخر را در حالت احتضار برداشته و تنها می‌تواند با زانوانش روی دو نقطه از آرایش جنگی دشمن، که روی زمین ترسیم شده بکوبد. بلافاصله فرماندهان ارشد، گرداگرد او حلقه زده و جهت شناخت دقیق‌تر، روی یک زانو نشسته و کمی خم می‌شوند.

برای لحظه‌ای در همان وضعیت می‌مانند، تنها جایی که نمادی از احترام وجود دارد، پنداری می‌دانند این آخرین فرصت است برای نشان دادن حس قدردانشان. در همان حال به بالا نگاه می‌کنند و چشم در چشم فرمانده سعی در تسلط بر خود را دارند، به سختی اما به سرعت آنجا را ترک می‌کنند و سراغ ادامه‌ی کارزار می‌روند. هرچند که در موقعیت دفاع قرار دارند اما بنا به اقتضا، حمله را آغاز می‌کنند.

دوربین از بالا شروع به نشان دادن همه چیز می‌کند؛ پایین می‌آید و صورت و چشمان فرمانده را نشان می‌دهد که وحشت‌زده به نقطه‌ای در فضا خیره مانده به کشش‌های بین نور و ظلمت که بر سر مالکیت روح او در نبردند می‌نگرد. هم‌زمان تعدادی از نمادها روی صفحه‌ای گرداگرد پیکر فرمانده می‌چرخند و با صدای ساز خود مرثیه می‌خوانند. پری دریایی ظاهر می‌شود و پس از چرخشی زیبا دست در گردن روح فرمانده به معراج می‌روند...



معراج

همزمان دوربین به بالا حرکت می‌کند. در این لحظه اتفاق عجیبی رخ می‌دهد، نمادهایی که در حال چرخش گرداگرد فرمانده هستند در لحظه‌ی بالا رفتن روح فرمانده، با نگاه او را دنبال کرده و در ادامه‌ی جهت حرکت رو به بالا، تغییر ماهیت داده (به‌صورتی که ابزار جدید در زندگی امروزه خود را تغییر شکل می‌دهند تا توانایی‌های جدیدتری پیدا کنند)، متحول شده و سعی در حرکت رو به بالا را دارند. اما موفق نیستند و با همان شکل‌های جدید روی دو زانو افتاده و در حالت تسلیم محض، دور شدن روح فرمانده را به نظاره می‌نشینند.

دوربین دورتر و بالاتر می‌رود، اول به روشنایی خیره‌کننده‌ای وارد می‌شود و سپس در تاریکی مطلق فرو می‌رود، نقطه‌ای روشن ظاهر گشته، بزرگ شده و با حالت انفجارگونه‌ای محو می‌شود. چراغ‌ها روشن و قفل کشویی درهای خروج باز می‌شود، چرق، چرق.

بازیگران

نام نقش	نام اثر	خالق اثر
عقاب	پرنده	نادر قشقائی
دو کبوتر	دو پرنده	حمیدرضا حکیمی
شعله شمع	طیران	مرتضی نعمت‌اللهمی
کلید	تقدیس	پرویز تناولی
اسب گول‌پیکر	اسب ایرانی	محمد هژبر ابراهیمی
امعاوا حشا	آفرینش	بهر روز دارش
خانم برنجی	مادر و فرزند	ناهد سالیانی
قفس آهنین	تپش	محمد حسین عماد
سرو و دیواره	اسطوره اکنون	رضا امیریاراحمدی
مرثیه خوان	مرد نی لب‌کزن	ایرج محمدی
برج چوبی	چهار چوب	کامران شریف
چشم برج	چشم خدا	کامران شریف

نام نقش	نام اثر	خالق اثر
تن زخمی	زندگی	فاطمه امدادیان
چشم سنگی	مکعب	حسین قره‌گوزلو
شرح شرحه	نیم‌تنه	محمدعلی مددی
حلزون	حلزون‌ها	محمدابراهیم ابراهیمی
مرغزار	هفت پرنده سنگی	سیمین اکرامی
مادرخوانده	مادر	ملک‌دادیار گروسیان
مکعب	مکعب‌ها	شاهرخ اکبری دیلمقانی
کبوتر صلح	بدون پلاک	بدون پلاک
جوجه کبوتر صلح	بدون پلاک	بدون پلاک
ورودی امپراتوری	خانه هنرمندان	بدون پلاک
قلب امپراتوری	تماشاخانه ایرانشهر	بدون پلاک
اسب‌های چوبی	اسب‌های چوبی	منصور طبیب‌زاده
اسب‌های آهنی	اسب‌های سحرآمیز	ژازه تباتبایی

نام نقش	نام اثر	خالق اثر
ورودی تاریکی پله های انبار تماشاخانه	بدون پلاک
تارزن تارزن	جعفر نجیبی
پری دریایی عروس دریایی	فاطمه اسعدی
سیمرغ سیمرغ	علی داودی
چرخهای سنگی بدون پلاک	بدون پلاک
قوچ جنگجو قوچ	حمیدرضا حکیمی
عاشق عشق	طاهر شیخ‌الحکمایی
فرمانده اکوان دیو	دهقان محمدی

فصل دوم

اجرا

(اصول عملی)

کشمکش با خود

در مواقعی نادر از روی کاغذ آوردن ذهنیاتم، دچار تردید می‌شوم؛ اما از آنجایی که می‌دانم تحقیق و بررسی موضوعات مختلف، بدون یادداشت‌برداری دقیق جزئیات، نتیجه قابل اتکایی ندارد، بنابراین نوشتن را کاری بسیار درست و ضروری میدانم!

البته در جایی هم شنیده‌ام، چیزی که دو نفر از آن باخبر باشند، دیگر یک راز نیست! من هم معتقدم، هر چیز تا رازه بی‌نیازه / وقتی بازه پر از نیازه. به همین دلیل، احتمالاً هیچ‌وقت عمق این مطالب را به‌روشنی مکتوب نمی‌کنم.

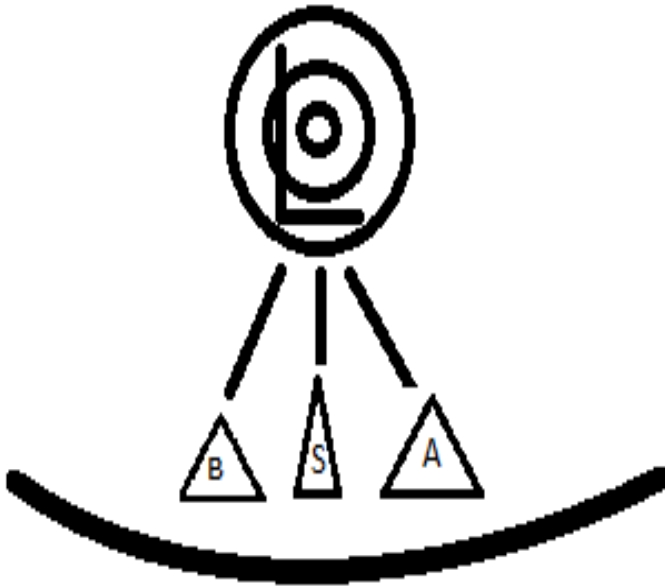
تصمیم دارم تنها در مورد محسوسات بنویسم تا بی‌دغدغه و با فراغ‌بال، بارها و بارها بخوانمشان. چه چیز از این جالب‌تر که آدمی از خودش بخواند و در واقع خودش را بخواند، شاید به شناخت بهتر از خود برسد. پس می‌نویسم خود را.

معجزه نوشتن

در مرز پنجاه سالگی، چیزهای برایم آره بود، چیزهای نه. اولویت برای من کار و ورزش تواما با تفریح بود که اگر این سه را درست انجام میدادم بهمانند آن بود کشتی مراد را سوار باشم. این اولین باری بود که افکارم را به صورت مکتوب در جایی پیاده می کردم؛ و البته به شکلی که فقط برای خودم مفهوم داشت.

non

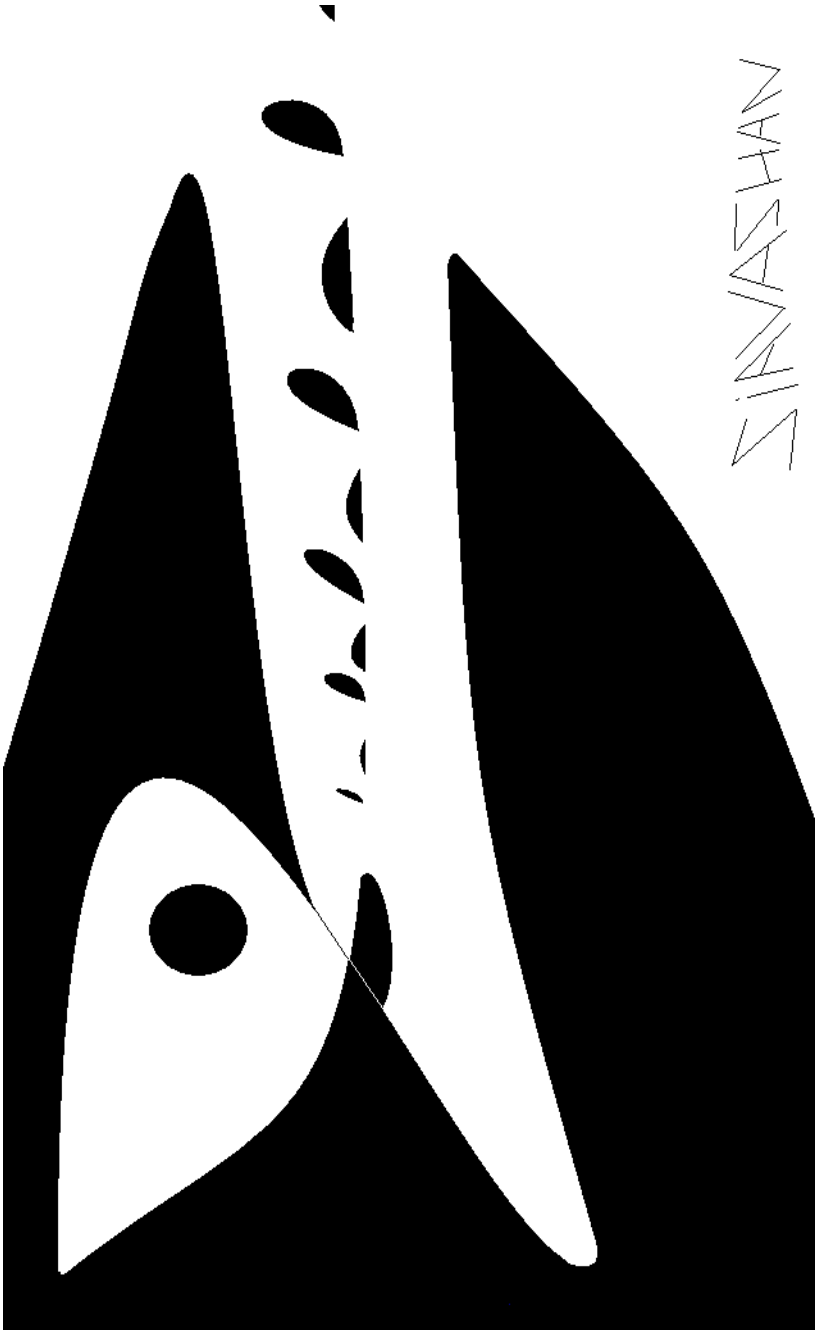
ya



بله؛ این اولین باری بود که نوشتم؛ شاید با ترسیم راهی کلی از نوع بودن مورد علاقه‌ام، آن‌هم در آغاز راه نیمه‌ی دوم زندگی که معلوم هم نیست تا کجا ادامه یابد، را جلوی رویم (داخل جلد دفترم) حک نمودم تا هرگز از یاد نبرم. تصور اینکه چند سال دیگر درباره آن بنویسم و توضیح دهم، برای من غیرقابل باور بود.

امروز هم اولین چیزی را نوشتم که می‌خواهم به‌عنوان مجموعه‌ی جزوات تنظیم کنم، تا با مطالعه‌ی دقیق آن به انسجام افکارم کمک کرده و تصویر جامعی از خود داشته باشم. شاید هم به جامعیتی در خود پی بردم و حتی دست یافتم.

جالب اینکه همین حالا، ناخودآگاه در شروع انجام عملی یک تجربه‌ی جدید یا همان ایده‌ی قدیمی قرار گرفته‌ام و فقط بعد از چهار سال تمرین نوشتن امورات روزانه، به نوشتن کتاب رسیدم. درعین حال این نکته‌ی مهم را دانستم که اتفاقاتی فوق‌العاده از این دست (نوشتن کتاب) می‌تواند منشاء درونی داشته باشد و با اراده خودمان صورت پذیرد، حتی برای نابلدی مثل من!



MAHSAHAN

شرح روزگار

بعد از طی زمانی معین و رسیدن به نقطه‌ی اکنون، شرایط جهت برآوردی درست مهیاست تا نگاه دقیقی به خود انداخته، شاید بیابم که در کجای دنیا ایستاده‌ام. (سن عقلی شصت ساله، شناسنامه‌ای پنجاه ساله، صورتی چهل ساله، بدنی سی ساله و روحی بیست ساله دارم).

تصمیم داشتم در چهل سالگی کار را کنار گذاشته و به دنبال رویاهای زندگی‌ام بروم. دقیقاً در همان زمان همه چیز به هم ریخت، به شکلی که هیچ‌یک از داشته‌هایم اعتبار و کارآیی لازم در آن شرایط را نداشتند.

(به‌ناگاه ابرهای تیره روی ماه کامل را پوشاند، باد در میان شاخه‌ی درختان می‌پیچید و مرموزترین قصه‌ها را در گوش درخت زمزمه می‌کرد و درخت همچنان در جای خود ایستاده بود).

پنج سال صبر کردم... . بالاخره زمان مناسب فرا رسید. معجزه‌ی اول، فقط با صبرکردن اتفاق افتاد. بعد از اینکه داشته‌های ناچیزی را که طی این سال‌های سخت به‌خوبی حفظ کرده بودم به‌شکل فوق‌العاده‌ای به ارزش رسید، شرایط غیرقابل تحمل سکون (انتظار با صرف کمترین انرژی)، به عمل (تحرك حداکثری) تبدیل شد. درست مثل رهایی پیکان از بند کمان.

کار پر زحمت و جانمایی زمان مناسب، پنج سال دوم را پر کرد و پنجاه سالگی همراه بود با دستاوردهای کاری خوب. اما به‌لحاظ هم‌زمان شدن با رکود اقتصادی هیچ به‌چشم نمی‌آمد و این در حالی بود که همه کار را شکست خورده و من را مقصر می‌دانستند. خلاصه که تنهای تنهای، تسلیم محض...

موقع را مناسب دانستم تا با پیگیری کارهای اداری و حقوقی در تمامی مراتب زندگی به تصحیح و به‌روزرسانی مدارک و اسنادی بپردازم که مربوط به گسستگی در زندگی‌ام تا این زمان بود. شاید تا حد امکان با دنیای خود تسویه کنم.

شروع به کوه‌پیمایی به‌صورت هر روزه و مستمر نمودم، بعد از تنظیم برنامه‌ها به پیگیری کارها مشغول شدم. حتی بعد از اتمام کارها به کوه می‌رفتم و تمرینات سختی را دنبال می‌کردم. هر روز ده ساعت در کوه بودم که نیمی بیشتر از این زمان را به‌صورت دقیق به تمرین می‌پرداختم، به‌طوری که مجموع حرکات دست، پا، سر و بدنم که در هر روز تمرین داشتم، طی سه سال یا همان هزار روز به پنج‌ونیم میلیون حرکت رسید. به‌علاوه ده کیلومتر کوه‌پیمایی با سرعت بالا، حمل نهایتاً بیست کیلو بار و احتمالاً پیاده‌روی طولانی در مسیر برگشت تا خانه. بدین ترتیب وقتی برای باز کردن بند پوتین‌هایم می‌نشستم دیگر توان برخاستن نداشتم و اگر طاقت نمی‌آوردم و فقط لحظه‌ای به پشت می‌افتادم، حتماً تا ساعاتی همانجا می‌خوابیدم.

به‌دلیل تنهایی و سکوت طولانی، اولین کلماتم در مواجهه با دیگران آهنگ عجیبی داشت. در اغلب روزهای طوفانی مثل چهار روز اول عید سال نودوپنج، در کولاک شدید روی پا ایستادم تا از محوطه تمرین دور نباشم، مبادا که خللی در کار تمرینات پیش آید. امساک در خوراک به‌طور ناخودآگاه در من ایجاد شده بود. از سختی فرار نمی‌کردم بلکه به استقبال آن می‌رفتم. فشردگی تمرینات سخت و دقت بالا بر هر ثانیه از جزئیات، باعث گذشت سریع زمان شد.



تصمیم گرفتم تا پرده‌ی آهنین نامریی که در اطراف خود کشیده بودم را بردارم، فکر می‌کردم دوباره آمادگی آن را دارم تا با دیگران تعامل داشته باشم و این در حالی بود که تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌های من در چند مورد عمده‌ی زندگی‌ام کاملاً با شکست روبرو شده بود. تنها روزنه امید من، پیشرفت چشمگیری بود که در تمرینات ورزشی داشتم!

همین تنها نقطه‌ی امید، این روحیه را به من داد تا در موقعیتی سرشار از احساس زندگی دوباره‌ای باشم که در چهل سالگی می‌خواستم شروع کنم. بعد از سال‌ها تاخیر که صرفاً به اعمال حیاتی‌ام رسیده بودم و البته تمرینات ورزشی، در واقع بعضی از فیوزهای داخلی بدنم را کاملاً برداشته بودم، خاموش خاموش. و حال زمان نصب مجدد و استارت، لحظه‌ای حیاتی!

با اولین نفری که حرف زد، من را در مقابل این سوال قرار داد «آیا از زندگی رضایت داری و حاضر به زندگی دوباره به همان شکل هستی؟!» داشتم می‌گفتم هر چند که زندگی ایده‌آلی نداشتم، اما خیلی هم ناخوشایند نبوده و قبل از اینکه بگویم، البته که حاضر به زندگی دوباره در این جهان واهی نیستم، حرفم را قطع کرد و آنجا را ترک کرد! خوبه بلد بودم با سلیقه‌ی دیگران افسرده نشوم. یک هفته بعد یادم افتاد که باید نام کسانی که با آنان آشنا می‌شوم را به‌خاطر بسپارم (آداب و معاشرت) و چند ماه بعد، کوه را ترک کردم.

و بالاخره پس از سه سال تلاش مستمر معجزه‌ی دیگری به وقوع پیوست، و همه‌ی مشکلات حقوقی و اداری برطرف شد. شاید یک درصد شانس خوب، کار خودش را کرد؛ و این دقیقاً در زمانی اتفاق افتاد که همراه با شکست‌های پی‌درپی تا قله طی نموده بودم آن‌هم با نتایجی به‌ظاهر مایوس‌کننده. چیزی که از سرعت گرفتن در این سراسیمه‌ی مهلک تا رسیدن به نقطه‌ی صفر و جلوگیری از انهدام کامل کمکم کرد، توانایی‌های جسمی و روحی بود که از انجام تمرینات

ورزشی انتظار داشتیم. (ذهنی آرام و باز در جسمی که طی تمرینات بدنی سخت، ساخته شده بود).

شاید هم به دلیل تمرینات مربوط به موضوعاتی بود که با وجود شکست‌های پی‌درپی با جدیت پیگیری می‌کردم؛ به شکلی که قبل از مواجهه با کارشناسانی که مربوط به آن کار بودند تا حد امکان با مطالعه و تحقیق آشنایی لازم را پیدا می‌کردم و لاقلاً در برخورد با موضوعات از درک نسبی برخوردار بودم که باعث می‌شد، کارشناسی و پیشرفت روند امور اداریِ کارها به شکلی منطقی طی شود. حتی در صورت شنیدن جواب منفی، بدون هیچ‌گونه اعتراضی و کاملاً محترمانه بودم. (جالب اینکه همه‌ی آن چالش‌ها، امروز در جای خود چونان دوستانی خوب و مشاورانی صادق‌اند).

سال چهارم (پاییز و زمستان) با تمرینات سخت، در چهار رشته‌ی هم‌زمان، در پارک هنرمندان ادامه پیدا کرد، هر روز شش ساعت از غروب آفتاب تا بعد از نیمه شب. با وجود چالش‌های بسیار ناامید کننده، این مرحله از کارها با پشتیبانی و دعای خیر مادر عزیزم، قبل از شروع سال نودوهفت، با موفقیت تا رسیدن به توافقات اولیه در کارهای مورد نظر، با نتایج امیدوارکننده و قابل قبولی پیش رفت.





کبوتر صلح (نام نقش)

در شش ماه بهار و تابستان روند کارها و تمرینات را حفظ کردم و در حالی که با فشرده‌سازی آن‌ها، زمان بیشتری را برای ایده‌های جدیدتر یافتیم، به تحقیق و تمرین پرداختیم تا اینکه در پایان سال چهارم و درست قبل از پایان تابستان نودوهفت، نتیجه نهایی حاصل گردید و کارها تمام شد. (حالا معجزه با همه ابعادش به حقیقت پیوسته بود!)

متعاقبا زمان‌شمار دیگری روشن شده و به طرف نقطه‌ی صفر رو به کاهش است. با در نظر گرفتن ایده‌های احتمالی و بررسی و تمرین آن‌ها، آمادگی لازم برای شرایط جدید را خواهم داشت. به‌علاوه فرصت خوبی دارم تا رسیدن زمان موعود به بررسی و تمرین طرح‌ها، با جزئیات بیشتر و به روز شده بپردازم.

در مرز سال پنجم هستم. زمان‌شماری روشن پیش رو دارم؛ با چالشی بزرگ و چشم‌اندازی سخت دشوار و پیچیده! با یاری خداوند. قبلا در چنین مواقعی می‌گفتم: وای خدای من، حالا چه کنم؟ حالا می‌گوییم: خدای من چه جالب و روحیه‌ای دارم همانند شیرجه‌رویی قهار که با تسلط کامل به بالا پریده و از ارتفاع مناسب چنان به درون آب نفوذ می‌کند که پنداری دلفینی در آب فرو می‌رود. البته از رفتارهای هیجانی پرهیز می‌کنم و اول عمق آب را می‌سنجم، درست مثل یک آب‌باز حرفه‌ای.



تا تمام شدن این کار تصمیم گرفتم، به تمرینات بدنی سخت و منظم ادامه دهم، زیرا دیگر سرمایه‌گذاری روی مطالعه و تحقیق به‌علاوه تمرینات سخت و ممتد، همراه با ریاضت و پرهیز روحی و جسمی، برایم بسیار آسان شده، لاقلاً در موقع ایده‌پردازی تردید نمی‌کنم! خصوصاً که طی دوران انتظار، جهت به انجام رساندن امور، بسیار آسان می‌شود. حتی آگاهی به زمان و به‌موازات آن، صبر و حوصله‌ی هدفمند، تنها و بدون هیچ تلاش دیگری معجزه‌آساست؛ چه رسد به پیگیری کارها که با تلاش و کوشش مضاعف، در تمرینات غیرمرتبط همراه باشد.

اوایل، اهدافم را تنها در ذهنم نگه می‌داشتم و در موقع وقوع، به خودم می‌گفتم: «چی شد؟!». حتی بعدها نیز بعد از وقوع، با بعضی‌ها در میان می‌گذاشتم و می‌گفتم: «شدا!». سپس جرات پیدا کردم و قبل از وقوع، موضوع را با دیگران در میان می‌گذاشتم، می‌گفتم: «پس می‌شه». امروز برای اولین بار ایده و هدفم را به‌روشنی در جایی مکتوب کردم، تا در موقع نتیجه‌گیری چیزی برای مقایسه و اثبات داشته باشم؛ درست مثل یک محقق واقعی، زیرا خواهد شد.

۱ مهر ۱۳۹۷ موقعیت بسیار مناسبی فراهم شده و فقط با صرف زمان لازم، (پاییز و زمستان) در شروعی مجدد قرار می‌گیرم. احساس جالبی دارم، خوب می‌دانم که شش ماه آینده را چگونه سپری خواهم کرد. منهای مسائل و اتفاقات غیر منتظره که البته همان‌ها (یک درصد شانس) نیز می‌تواند خیلی هم خوب باشد و نه الزاماً بد. شش ماه تمام، روزی سه ساعت تمرین تمرین کردن! با یاری خداوند و تلاش خودم، بزن بریم.

هنوز شروع نکرده، هجده روز گذشت؛ برابر با ده درصد از کل زمان و تمرینات. چهل روز گذشت. مثل همیشه اتفاقات جدیدی در تمرینات ورزشی و نوشته‌های

پراکنده‌ام رخ داده و شروع به مرتبط شدن با یکدیگر کرده‌اند. درست مثل یک هنرجوی تازه کار دچار هیجان زیاد و انرژی فوق العاده‌ای در پیگیری آن‌ها شده‌ام. مثل سال هشتاد که تمرینات جدی کونگ‌فو را شروع کرده بودم با این تفاوت که در آن زمان سی‌وهفت، و حالا پنجاه‌وچهار ساله هستم. پنجاه‌وچهار روز گذشت؛ یعنی سی درصد از تمرینات و زمان سپری شد.

شب گذشته مجبور شدم با چشمان بسته تمرین کنم؛ بنابراین یک تکنیک قدیمی را مد نظر داشتم، در کمال تعجب و برای اولین بار بعد از سال‌ها تمرین و عدم موفقیت، به‌علاوه سال‌های زیادی که این تمرین را به فراموشی سپرده بودم، توانستم به نتیجه فوق‌العاده‌ای برسم! طبق معمول تا هضم این موضوع و تا زمانی که به‌طور ناخودآگاه در شرایط مناسب قرار نگیرم، دست به تمرین و آزمون مجدد نخواهم زد.

شاید هم اشتباه کرده باشم. بدین ترتیب فرصت این را خواهم داشت تا کمی حظش را ببرم؛ زیرا برای کسی مثل من یا بهتر بگویم در شرایط من، وقتی که به یک تجربه‌ی جدید می‌رسد، به‌سرعت بعد از آزمون مجدد حتی در صورت موفقیت، آن تجربه‌ی زیبا به یک تجربه‌ی قدیمی تبدیل شده و فقط به‌عنوان تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد و همان‌طور که از اسمش پیداست تمرین کار بسیار سختی است. به همین دلیل کمتر کسی حاضر است چنین شکنجه‌ای را به خود بدهد؛ درست مثل قهرمانان المپیک.

با وجود درد و فشار ناشی از تمرینات پنج ساله در عضلات و مفاصلم، تمرینات با قوت تمام ادامه دارد و همچنان در حال نوشتن مطالب و روی کاغذ آوردن ذهنیاتم هستم. صفحات نوشته‌هایم در جای خود قرار گرفته‌اند و شروع به اضافه

نمودن مطالب تازه کرده‌ام. حرکات تمرینی تلفیقی جالبی در حال رخ دادن است. تکنیک‌های ثابت و متحرک با حرکات وضعی بدن، طیف وسیع‌تری از تاکتیک‌ها را در شعاع گسترده‌تری موجب شده، که بسیار انرژی‌زا و لذت‌بخش است. شصت‌وشش روز گذشت؛ چهل درصد از کل تمرینات و زمان سپری شد و چه پُربار!

۲۴ آذر، هشتادوپنج روز گذشت. تمرینات فصل پاییز با قوت تمام پایان یافت، درد کمر ادامه‌ی تمرینات را غیرممکن کرده، پنجاه درصد کل تمرینات تمام شد. اول دی، پنج روز استراحت و شروع آرام تمرینات فصل زمستان. بیرون‌زدگی دیسک مهره کمر مشهود است و با وجود درد شدید، بسیار راضی‌ام. روز دوم به خوبی پیش رفت و سومین روز نیز و ادامه‌ی تمرینات منظم و منسجم.

بدون تصمیم قبلی، کوله را بستم و به کوه رفتم، نزد دوستان خوبم در نقطه‌ای از کوه رسیدم (در که بعد از کلارنگ^۱ که نزدیک به یک سال از تمریناتم را در آنجا گذرانده بودم). درخت خوش زبان با دیدن من، شروع به نمک ریختن کرد، مسخره بازی درآورد و حسابی خندیدیم. خواستم خود را کمی گرم کنم، بنابراین چند حرکت ابتدایی تمرینات را انجام دادم تا آماده‌ی جمع کردن زباله‌ها شوم. حالا، به سبب اینکه حرکات تمرینی‌ام بعد از سه سال و نیم از آن روزها که به ظن آقای درخت مربوط به جوانی‌های من بوده و دیگر گذشته را به صورت تکمیلی انجام دادم، جناب سنگ از سر ذوق و در پاسخ به آقای درخت آنچنان می‌خندید که از فرط خنده ریشه رفت و چند غلت کوچک به‌سوی رودخانه زد و همه‌ی ما را ترساند.

^۱ کلارنگ . ده دقیقه بعد از چشمه اول



اکوان دیو

بعد از گپ و گفت در مورد این مدت که بر ما گذشته بود، رودخانه‌ی صبور گفت: «پس بزودی باید تولد سیاوشان را رسماً جشن بگیریم». یادم رفت که بگویم، این بار تنها نبودم، با خودم رفته بودم، دو نفری، خودم و خودم. سگ آنچنان هیجان زده بود که همه‌ی غذا را یکجا بلعید؛ و خوابیدن زیر آفتاب...

احساس زیبایی دارم، ابزار ورزشی‌ام به خوبی در اطراف بدنم کار می‌کنند؛ مجموعه‌ی جزواتم مثل یک جلد کتاب در جای مناسب خود قرار گرفته‌اند؛ اصلاح و برای چندمین بار پاکنویس شده‌اند. وقتی خواستم مطالب جدید به آن اضافه کنم، درکمال تعجب متوجه شدم که جنس مطالب کاملاً متفاوت از موضوعات فعلی است. گمان کردم اینها مربوط به ...

۲۴ بهمن، هشتاد درصد تمرینات و زمان سپری شد و فقط سی روز دیگر مانده. شروع کارهای قبل از عید، این خود یک چالش زمان بندی شده است، هر چه زودتر شروع کنم و کارهای لیست شده را انجام دهم، زودتر به آرامش قبل از سال نو خواهم رسید.

نیمه اسفند، دینگ، اولین خبر در مورد چالش یادداشت شده رسید؛ واقعا که عالی بود. کمتر از ده درصد از تمرینات و زمان تعیین شده باقی مانده است. چشم به هم بگذارم روز نتیجه‌گیری نهایی خواهد رسید. باید از نوشتن بیشتر دست بکشم، دفترچه‌ی همراهم هر روز قطورتر و سنگین‌تر می‌شود، باید این بار را زمین بگذارم!



تمرین کردن حیاتی است

آغاز تمرینات ورزشی به صورت ده تا ده تایی، تمرین، تمرین و باز هم تمرین. اگر مردم می دانستند که ورزش و تمرینات منظم و منسجم چه تاثیر شگفت آور و معجزه آسایی دارد، کار و زندگی را رها می کردند و برای مدتی بیست و چهار ساعته تمرین می کردند.

تجربه‌ی سی سال ورزش و تمرینات نامنظم و غیرمنسجم البته این آمادگی را به من داد تا در پنجاه سالگی دست به تمرینات وسیع، منظم و همراه با مطالعه و تحقیق بسیار بزنم. طی سه سال، به نتایج عجیب و خارق العاده‌ای دست یافتم که باعث موفقیت‌های فراوان در موضوعات غیرمرتبط با ورزش در زندگی‌ام شد.

تمرینات ورزشی ده تا ده تایی یا همان تمرینات منفرد که در شروع هیچ ارتباطی با هم نداشتند، بعد از اینکه به اندازه کافی روی آن‌ها مهارت یافتم و نیازم به استراحت در بین آن‌ها به تدریج کم شد، ناخودآگاه شروع به چسبیدن به یکدیگر کردند، تا جایی که کلیه‌ی حرکات تمرینی هر رشته در یک گروه اختصاصی قرار گرفت.

مرحله‌ی بعدی ترتیب حرکات بود که طی سال دوم در هر گروه به طور کامل صورت می پذیرفت؛ به شکلی که هیچ گونه حرکت اضافی و زمان خالی در بین آن‌ها دیده نمی شد. حالا حس می کردم حرکاتم که در سال اول، خشک، خشن، نامتعادل و منقطع بودند در سال دوم نرم و متعادل شده که پیوستگی آن‌ها، زیبایی را در دید بیننده‌ی بیرونی القاء می کرد.

سال سوم، تمرینات کامل، منسجم و پیوسته باعث شده بود که وقت اضافی

زیادی داشته باشم. حالا موقع اضافه نمودن تمرینات جدید در رشته‌های دیگر مورد علاقه‌ام بود که با همان ترتیب وصف شده، بعد از مدت کوتاهی از شروع، به مرحله‌ی دسته‌بندی تمرینات خاص آن رشته می‌رسید که کاملاً به شکل یک فُرم (در زمان معین و با تعداد حرکات مشخص و پیچیده) که حالا، تکنیک، تمرکز، قدرت و زیبایی را بدون احساس خشونت در بیننده‌ی بیرونی القا می‌کرد. این تنها قسمت کوچکی بود از آنچه خود در درونم احساس می‌کردم که از تمرینات ورزشی و بدین شکل حاصل می‌شود.

در تمرینات ورزشی، اصل مهم برای من، ایجاد تعادل در دو سمت بدن، نسبت به یکدیگر است. انجام حرکات چپ و راست، جلو و عقب، بالا و پایین و قرینه‌سازی آن‌ها بعد از مدتی، کالبدی متعادل و با ثبات را ایجاد می‌کند. (حالا روح بی‌قرار جایگاهی مناسب برای رسیدن به آرامش دارد که خود نتیجه تعامل درست جسم قوی و ذهن سالم است).

تمرین کردن حیاتی است؛ حتی برای اشیای بیجان. مثال: اتومبیلی که بعد از مدتی طولانی خاموش بودن دیگر استارت نمی‌زند، چتری که مدت‌هاست به قدم زدن در یک روز بارانی میهمان نشده و حال در موقع نیاز می‌بینیم که در زیر بار سکون طولانی، خموده گشته و از حیز انتفاع خارج است. (تمرین کردن حیاتی است و تمرین تمرین کردن، معجزه‌آسا).



چرخ‌های سنگی (نام نقش)

ابزار و محل تمرین

دقت در انتخاب محل تمرین و نگهداری وسایل. وسواس، تعصب یا ایمن سازی؟ بعد از انتخاب جایی مناسب جهت تمرینات هر روزه، اولین کار نظافت و مرتب‌سازی اطراف محل تمرین، حداقل تا محدوده‌ی شعاع دیدمان است.

این کار کمک می‌کند تا بعد از مدت کوتاهی با آنجا آشنایی کامل و خوبی پیدا کنیم، به‌علاوه موجب بازدید هر روزه و دائم همه‌ی نقاط پیدا و پنهان آن محل می‌شود. بدین ترتیب قادر خواهیم بود از هر آنچه در اطرافمان است، به‌عنوان یک وسیله یا حریف تمرینی و دوستی خوب بهره‌مند شویم؛ خصوصاً که این کار امنیت خود و دیگران را تامین می‌کند.

ساخت ابزار تمرین بر اساس نیاز و سلیقه‌ی شخصی، از کارهای مهمی است که یک ورزشکار یا بهتر بگوییم یک تمرین‌کننده‌ی حرفه‌ای باید به آن توجه داشته و در نگهداری آن‌ها تابع مقررات خاص باشد! از آنجایی که ابزار ورزشی، تمرین‌کننده را در هر وعده از تمرین، هزاران بار در معرض خطر برخوردهای خردکننده قرار می‌دهد، بنابراین سپردن وسایل و ابزار تمرین به دیگران، کاری غیرحرفه‌ای و بسیار خطرآفرین است. این امر در بین ورزشکاران رزمی کار به‌شکل قداست ابزار ظهور پیدا می‌کند، به‌طوری که هر بار قبل و بعد از تمرین با تأنی تمام به ابزار خود ادای احترام می‌کنند و تا دقیقاً در جای مناسب آن قرار ندهند، هیچ‌گونه حرکت اضافه‌ای انجام نمی‌دهند؛ درست مثل ادامه اجرای یک فرم در رشته‌های رزمی.

محل تمرین نیز در همه‌ی رشته‌ها و سبک‌های گوناگون در سراسر جهان از اهمیت زیادی برخوردار است، به‌طوری که از نام‌هایی با معانی و محتوای مرکب

در معرفی و تعریف آن‌ها استفاده می‌شود. بسیار دیده و شنیده‌ایم که از باشگاه هنرهای رزمی به‌عنوان آکادمی^۱ تن و روان یاد می‌شود، تشک کشتی که بدون بوسیدن آن هیچ ورزشکاری وارد آن نمی‌شود، دوجو^۲ (محل روشن بینی) که در هر بار تمرین یا مبارزه، اولین و آخرین احترام یک هنرجوی رزمی، همچنین استادها مقابل آن است.

این نوع طرز فکر و رفتار خردمندانه، همراه با احترام یک ورزشکار حرفه‌ای، خصوصا در رشته‌های رزمی بعد از مدتی در تمامی مراتب زندگی او به‌روشنی پدیدار می‌گردد. و بدین ترتیب نظم و احترام در زندگی فرد تسری می‌یابد. این تنها یکی از آثار تمرینات غیرمرتبط ورزشی در زندگی روزمره است که به‌طور شگفت‌آوری قفل هر در بسته‌ای را می‌گشاید. درست مثل یک شاه‌کلید.

^۱Academy

^۲Dojo . محل تمرین یا مبارزه در زبان ژاپنی .



مکعب‌ها

پشت سر گذاشتن مرز خستگی

در تمرینات ورزشی وقتی شروع به انجام و تکرار یک حرکت می‌کنیم، مثل هر کار فیزیکی دیگری به واسطه‌ی خستگی و درد مفرط، به نقطه‌ی توقف کامل می‌رسیم. برای مثال در شنای کرال سینه که اگر این کار در شرایط استاندارد صورت پذیرد و اصول شنای کرال سینه را با دقت و درست انجام دهیم، بعد از مدت کوتاهی که اقدام به شنای ممتد و بدون توقف می‌کنیم (مثلا نسبت به توانایی مان بیست دقیقه) به نقطه‌ی مورد نظر خواهیم رسید.

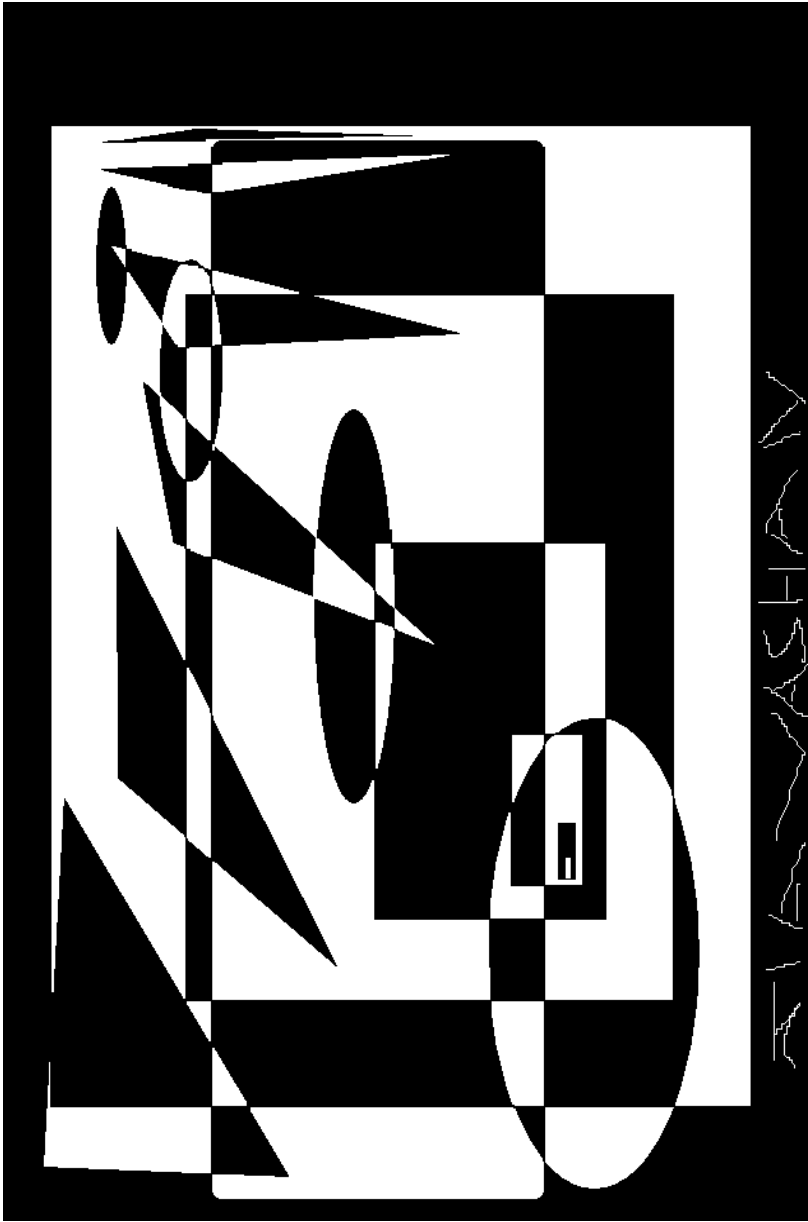
حال اگر خود را ذهن در نقطه‌ی شروع (صفر) قرار دهیم و اراده کنیم که فقط پنج دقیقه‌ی دیگر به شنا کردن ادامه دهیم، خواهیم توانست از مرز خستگی و به واسطه‌ی آن توقف کامل بگذریم. اتفاقی که در بدن رخ می‌دهد این است که دست و کتف بر اثر ادامه کار بی‌حس شده و نقطه‌ی درد را پشت سر می‌گذارند و حتی بدون حضور ذهنی ما و در ضمیر ناخودآگاه به کار خود ادامه می‌دهند.

بعد از اینکه در این مرحله قرار می‌گیریم، کار سخت‌تر نیز می‌شود. زیرا در این حالت دیگر ذهن بیکار و فارغ از نوع تنفس، خستگی دست، پا و خصوصا متوجه گذشت زمان، به اینجا می‌رسد که (خدای من تا کجا ادامه دهم، حوصله‌ام سر رفت).

حالا باید برای ذهن کاری تراشید تا توان تحمل گذشت زمان را داشته و احتمالا بعد از سال‌ها تمرین، رکوردی هم در کتاب گینس ثبت کرد. به علاوه فرصت خواهیم داشت تا از چیزهای دیگری که در شنا کردن وجود دارد لذت ببریم، مثل حس دلنشین حرکت نرم و لطیف آب از روی بدنمان، بی‌وزنی و شناور بودن، فرو رفتن چون ماهی‌ها و بسیاری چیزهای دیگر.

یکی از کارهای مهم در تمرینات ورزشی برای من، استفاده از همین زمان‌هاست؛ واضح‌تر بگوییم، وقتی در حال تمرین یک حرکت هستم و حالت بدنم در شرایطی است که بتوانم دو و حتی چندین و چند حرکت دیگر را مورد توجه و تمرین هم‌زمان قرار دهم، مضایقه نمی‌کنم که باعث: ۱_ استفاده از وقت در زمانی فشرده، ۲_ تحمل فشار فیزیکی و ایجاد استقامت در سطحی بالاتر، ۳_ در حالی که مغز هم‌زمان به ایجاد تمرکز در انجام حرکات مختلف قرار دارد ۴_ درد ناشی از حرکات نیز به‌دست فراموشی سپرده می‌شود ۵_ و زمان به‌سرعت می‌گذرد.

با این روش تمرین، آموزش و یادگیری در ضمیر ناخودآگاه توسعه می‌یابد و به‌عبارتی ملکه ذهن می‌شود؛ به‌طوری که در لحظه‌ی وقوع حادثه و در کسری از زمان، توسط حس ششم تشخیص و عکس‌العمل‌سازی می‌شود؛ حتی قبل از شروع حمله یا وقوع حادثه، درست مثل برگرداندن زمان به عقب و امکان تاثیرگذاری در آینده!



فصل سوم

دیدگاه

(شخصیت)

ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه همانجا بارز می‌شود که در زمان وقوع حادثه، به دلیل عدم مدیریت بر خود، رفتاری را داریم که بعدا باعث تعجب و حتی خشم از خود می‌شویم. با توجه به آنکه قبلا روی آن موضوع کار و اندیشه بسیار کردیم و احتمالا تصمیم بسیار خوب و منطقی نیز گرفته‌ایم و حتی بارها و بارها تمرین کردیم و زمان زیادی را نیز بدون خطا پشت سر گذاشته‌ایم و حالا بعد از این همه، دوباره ...؛ ولی چرا؟!!

ظاهرا توقع از خودمان بالاست. زیرا باید بدانیم که بین زمان کوتاه تمرین ترک سیگار، به نسبت طولانی یک عمر تمرین مصرف آن در ناخودآگاه و گذشته‌مان، زمان زیادی نیست. لاجرم باید به تمرین ادامه داد تا لاقلا در تعداد تمرین سر به سر شویم، به علاوه یکی بیشتر. تا احتمالا حالا همانی از ما سر بزند که می‌خواهیم در واقع همانی که در ناخودآگاه ما به صورت برجسته‌تری نقش بسته است.

دو دوتا چهارتا هم که باشد این روش جواب می‌دهد و البته هنوز هم به این معنا نیست که توانسته باشیم فکرمان را عوض کنیم؛ یا حتی چیزی از رنج و درد نگاه به گذشته کم کرده باشیم که بحث در مورد آن عمق بیشتری دارد و جهت دانستن آن‌ها باید به متخصصین فن مراجعه کرد.

زندگی دوباره

اگر این را بپذیریم که برای کسب آگاهی فقط به اندازه طول عمرمان وقت داریم، پس باید حداکثر استفاده را از زمان ببریم. در این شرایط فکری، طول عمر عقلی مان زیادتر از طول عمر شناسنامه ما خواهد بود. این کمک می‌کند تا زودتر به نقطه‌ی گریز و به‌دنبال آن رهایی دست یابیم (قدم در ماورا).

در چنین مواقعی از ترفند بازگشت به عقب و شروع مجدد استفاده می‌کنم. یعنی درست در زمانی که فقط گمان می‌برم که به نقطه‌ی گریز نزدیک شدم، خیلی ساده ساعت سن عقلی خود را ده سال به عقب کشیده و این فرصت را به خود می‌دهم تا ده سال دیگر به سن عقلی (شناخت) خود اضافه کنم تا در جهت کسب آگاهی بیشتر بکوشم.

زیرا چه بخواهیم و چه نخواهیم با مرگ به آن روز خواهیم رسید و عجله برای زندگی در ماورا، تنها ما را از باروری بیشتر در کسب آگاهی و همین‌طور لذت بردن از زندگی دنیوی، محروم می‌کند. درست مثل ناشکری مواهب الهی یا همان ناسپاسی از آنچه جهان هستی و کائنات در اختیارمان قرار داده است.



هفت پرندہ سنگی



مادر و فرزند

باشگاه ایده‌پردازان

(مردم‌نهاد محلی)

سبک ورزشی، فلسفه و نگاه من به زندگی، همه و همه برای من در یک مجموعه قرار می‌گیرد. اساس کار از هیچی، چیز ساختن است، به عبارتی ایجاد اثر بر پایه‌ی خلاقیت.

۱_ ابداع یا انتخاب ایده.

۲_ بررسی و تحقیق با روش‌های معمول.

۳_ بررسی و تحقیق با روش‌های ایده‌پردازانه.

(از ساخت خانه گربه‌ها تا سفر به ماه و هرآنچه دیگر که مورد نظر شماست).

به‌عنوان افتتاحیه‌ی غیر رسمی، اولین ایده در باشگاه ایده‌پردازان را طرح،

ثبت و شروع به کار روی آن می‌کنم.

نوع بودن

رفتار، ظاهر و صورت طبیعی افراد، شاید نشان دهنده‌ی شخصیت، درونیات و حتی طرز فکر آنان باشد. اما تغییر در آن‌ها نشان دهنده‌ی چیست؟ رشد یا ...، نمی‌دانم.

خدا به خیر کند؛ زیرا وقتی موتور انسان روشن شد و روی ریل افتاد، در هر جهتی که باشد، خیر یا شر، تقریباً هیچ چیز جلودارش نیست؛ مگر اینکه خود کاری کند، یا بر این عقیده واقف باشد که کنترل و قدم نهادن در خیر و شر، از خود، یا دقیق‌تر بگوییم از درون خود سرچشمه می‌گیرد و قابل رشد در جهت مورد نظر است؛ که این مربوط می‌شود به انتخاب در نوع بودنمان.

میزان خرسندی از زندگی باید به توانایی‌های هر فرد بستگی داشته باشد؛ که البته این‌طور نیست! چنانچه اشخاص زیادی هستند که با استانداردهای امروزی در اغلب نمونه‌های قابل اعتنا مطابقت مثبت دارند، مثل افراد موفق. اما خود فرد چنین فکر نمی‌کند و درست هم همانی است که خود شخص می‌گوید و فقط به دلیل اینکه خود او نیز چیزی بیشتر از معیارهای امروزی در اختیار ندارد تا توضیح قانع کننده‌ای هم بیابد، شاید که به آرامش برسد. همین امر باعث محور بودن موضوع مهم و اساسی چگونگی نوع بودن است.

هرکسی در زندگی، نوع خود را دارد و هرکدام نیز در نوع خود بی‌نظیر، بنابراین به تعداد انسان‌هایی که تا کنون آمده‌اند و خواهند آمد نوع خاص وجود دارد و چون فقط خود فرد از تمامی آن‌ها کاملاً مطلع است، بنابراین نهایتاً تنها خود اوست که می‌تواند با احاطه کامل بر همه چیز، به قضاوت در نوع بودن خود بنشیند. اولین قدم، انتخاب راهی است کلی از نوع بودن، که صد درصد به انتخاب خود است ولاغیر.

زندگی را می‌توان به یک برکه‌ی گل‌آلود بزرگ تشبیه کرد و ما را سرچشمه‌ی آب زلال و یا هر چیز دیگری به اراده‌ی خودمان. در صورت استمرار فوران آب زلال، به تدریج حبابی از آن اطراف ما را فرا می‌گیرد؛ این را می‌توان به ایجاد اثر با انرژی مثبت و جاری‌سازی آن در طول زندگی تشبیه کرد. شاید با این روش بتوان جریان انرژی مثبت اطرافمان (که سرچشمه‌ی آن از درونمان است) را هدایت و از شفاف‌سازی اطرافمان بهره‌مند شویم. شاید هم روزی توانستیم سرنوشتمان را تا حد امکان به دست خود رقم بزنیم و بسیاری چیزهای دیگر.

شروع و اجرای برنامه‌های روزانه به‌طور کامل در زمان خودش، کسب رضایتمندی با ذهنی آزاد، در موقعیت برنامه‌ریزی شده‌ی نوع بودن، این امکان را می‌دهد تا با توجه به داده‌های نهایی، درک درستی از نوع بودن خود داشته باشیم. سپس قضاوت در اینکه این نوع بودن را خواهیم پسندید یا خیر. باید خودم تمرین و نتیجه‌گیری کنم. اول پاییز تا آخر زمستان نودوهفت، شش ماه تمام.



دو پرنده

خودت باش

اگر بخواهیم توصیه‌ای برای کسی داشته باشیم، تنها بعد از تصمیم فرد در انتخاب نوع بودنش و فقط در جزئیات آن روش و در جهت خواسته‌ی فرد می‌توان سخن گفت. حتی بیان واقعیاتی که نشان از حقایقی تلخ دارد در وهله‌ی اول جایز نیست! ترجیح من، توصیه با مسئولیت محدود. بدین ترتیب تنها چیزی که می‌توان گفت این است (خودت باش).

بُعد ظاهری آن را می‌توان در آینه‌ی طبیعت از خود پیدا کرد که موضوعی جالب و در شناخت از خود بسیار موثر است. اما بُعد اصلی و پنهان در ذهن و تفکر انسان نهفته است، آنجا که داشته‌ها و دانسته‌ها ابعاد وسیعی پیدا می‌کنند و هرآنچه که قابل تصور باشد در آن می‌گنجد. باید مراقب بود، زیرا این دیگر کار ساده‌ای مانند پیدا کردن یک نفر شبیه به خود در میان میلیاردها نیست؛ بلکه یافتن یک تفکر در میان بی‌نهایت است.

بعد از شناخت بیرونی و درونی، در صورت تطابق این دو در شناخت از خود، احتمالاً سبب خرسندی خواهد بود، شاید هم رستگار شویم، نمی‌دانم. در غیر این صورت خطرات بالقوه‌ای شامل حالمان خواهد بود که گذر از آن دانایی می‌خواهد و بس.

(توصیه کردن تاوان دارد، حتی توصیه‌ی خوب، سازنده و کارساز که باعث موفقیت در کار دیگران شود نیز، از این امر مستثنی نیست).



اسبهای چوبی



اسبهای سحرآمیز

زمان شمار پرتگاه‌نما

بیش از نیم قرن تجربه‌ی زندگی به من آموخته، درست در لحظه‌ای که به جایگاه امنی می‌رسیم و احساس فراغت می‌کنیم، آنا زمان شمار دیگری روشن شده و شمارش معکوس آغاز می‌شود. ناگزیر باید شروع به بررسی وضعیت آتی کرد و قبل از قرار گرفتن در نقطه‌ی زمان صفر، آماده قرار دادن خود در آن شرایط شد. (تا زمانی دوباره که باید در این چرخه‌ی بسته گذراند).

اینکه دائم در شرایط ویژه‌ای قرار می‌گیریم که باید در زمان معین و با انرژی مناسب به آن‌ها پردازیم و اینکه هرکدام به فراخور نوع، فشارهای خاص خود را خواهند داشت اجتناب‌ناپذیر است. در این شرایط مهمترین نکته نشان دادن حدت در اهمیت موضوع است. مثال: زمان شمار پرتگاه‌نما که در لحظه وقوع به‌نظر مهلک و ناگزیر می‌آید. روی پرتگاه ایستاده‌ایم با علم به اینکه تا چند لحظه یا چند ساعت دیگر باران آغاز می‌شود و دیواره‌ای که با تکیه به آن احساس امنیت می‌کنیم فرو خواهد ریخت و همه چیز به قعر دره خوفناک فرو می‌رود.

((حتما قبل از خواندن ادامه‌ی مطلب با تجسم خود در موقعیت ترسیم شده و سپری کردن زمانی معین از شش عصر تا ده شب، یافته‌های خود را روی کاغذ نوشته و نتیجه‌گیری نمایید. فراموش نکنید در پایان زمان مقرر، همه چیز تمام شده به حساب می‌آید مگر اینکه خود کاری کنیم؛ حتی اگر فقط در حد حرکت چشمانمان به چپ و راست امکان داشته باشیم)).

اولین چیزی که در لحظه‌ی اول قرار گرفتن در چنین موقعیتی به‌نظر آمد این بود که اگر از آخرین روز زندگی‌ام با خبر باشم، چکار خواهم کرد تا از نوع مردن نیز ایده‌ام را به منصفه ظهور برسانم که البته در تصور و خیال، کار زیاد سختی هم نیست. اما امروز آخرین روز زندگی من نیست؛ حداقل نه تا ساعت ده

شب که باران آغاز می‌شود و صخره فرو می‌ریزد.

یک لحظه احساس تسلیم محض، خوب دیدن، درک حقیقت، شناخت، آرامش نسبی، مهندسی امور و قرار گرفتن در فرصتی برای شروع مجدد و بالاخره شروع مجدد! بدین ترتیب احساس بد و خطرناک داغ شدن و هم‌زمان ضعف شدید در لحظات نخست وقوع حادثه، بلافاصله به سمت تعادل رفته و ذهن و جسم در تعامل مناسب با یکدیگر قرار می‌گیرند و بی‌درنگ دوباره در چرخه زندگی قرار می‌گیریم.

خیلی جالبه، حالا که با حداقل‌ها در زندگی مواجه هستم، کمترین چیزی که به دست می‌آورم، شناخت و اهمیت حداقل‌هاست. تا حدی که در زمان مناسب، سوزنی که به یقه کتمان چسبانده‌ایم جانمان را نجات می‌دهد. این همان یک درصد شانس خوب است که اگر بد باشد، جانمان را می‌گیرد.

کسانی که به دستاویزها روی آورده‌اند و تعداد زیادی موضوعات مرتبط و حتی غیرمرتبط را مورد توجه، تحقیق و تمرین قرار داده‌اند، سوزن دیگر حکم شانس را برایشان ندارد و چه بسا که در چنین شرایطی ابزار و توانایی‌هایی داشته باشند که به‌سادگی از آن چالش عبور کنند که البته هنوز هم به این معنا نیست که خود این کار ساده باشد!

شش بعد از ظهر است؛ تا دو ساعت دیگر هوا تاریک خواهد شد و امکان شناخت، ایده‌پردازی، برنامه‌ریزی و اجرا تا حد زیادی از دست می‌رود و این شانس خوب که در شرایط روشنایی روز هستم را از دست خواهم داد و یک درصدم را به شانس بد تبدیل می‌کنم. محدودیت زمانی خود را به رخ می‌کشد (دو ساعت روشنایی و دو ساعت تاریکی). با تقسیم بندی زمان باقی‌مانده، محاسبه و برنامه‌ریزی ممکن می‌شود. موارد دیگر را در برنامه زمانی جانمایی می‌کنیم و بدین ترتیب کار روی معادله ترسیم شده با تقسیم‌بندی صد درصدی

آغاز می‌شود.

شاید اگر فقط یک درصد بتوانم برای خود کاری کنم باز هم غنیمت باشد، حداقل این امکان را خواهم داشت تا به خود بگویم که یک درصد از معادله‌ی پیش رو را به نفع خود حل کرده‌ام؛ پس کار مفیدی بوده است. این همه تلاش لاف‌آلود انتظار تا لحظه‌ی مرگ و زندگی را آسان‌تر می‌کند، شاید هم خوش‌شانس باشم و آن یک درصد، همان شانس خوب باشد و نجات یابم.

بدبختی است که به هر حال دوست ندارم با فشار سنگ‌ها سقوط کنم و اگر لازم باشد حتماً قبل از فرو ریختن صخره برنامه‌ی خودم را پیگیری خواهم کرد. گفته بودم احتمالاً برای آن شرایط هم، یک ایده‌ی مناسب دارم، اگر هم نداشتم ابداع می‌کنم!

یک درصد شانس

همه‌ی چالش‌ها را می‌توان به صد قسمت تقسیم کرد؛ معادله طرح شده و آماده‌ی کار است! سهم ما از شروع، ایده‌پردازی، طراحی و اجرا، تا نودونه درصد از این معادله است. یک درصد باقی مانده، سهم شانس ما در حل این مسئله است که موفقیت صد درصدی نیز در گرو همین یک درصد شانس است و از آنجایی که این یک درصد نیز الزاما خوش شانسی نیست و چه بسا که دقیقا بدشانسی باشد. که در صورت اخیر احتمالا کل طرح به خطر می‌افتد، حتی با موفقیت نودونه درصدی در کارها.

قبل از شروع هرکاری، یک درصد شانس را از معادله خارج می‌کنم و همان نودونه درصد دیگر را مورد توجه و ارزیابی قرار می‌دهم و درعین حال یک درصد شانس را دستکم نمی‌گیرم؛ زیرا همین یک واحد می‌تواند هر چیزی را با ظرافت تمام در خود جا داده باشد. تنها و لاقلا می‌توانیم با پیش بینی بهتر از کارهای لازم در آینده احتمالی، ایده‌های متفاوت بیشتری را در زندگی خود انتخاب کرده، تمرین نموده و مهیا سازیم.

خواهیم دید که در زمان وقوع موضوعات مختلف، گزینه‌های بیشتری از یک درصد شانس خارج می‌شود و در نودونه درصد باقی مانده (داشته‌ها و دانسته‌ها) قرار می‌گیرد. خصوصا که با بررسی و تمرین قبلی حل شده و به آسانی قابل دسترس‌اند. مانند همان سوزنی که حالا نه از روی شانس، بلکه به عمد و برای منظور خاصی به یقه کتمان چسبانده‌ایم و این هنوز هم به این معنا نیست که چیزی از بخش شانس (همان موضوع مورد بحثمان) کم کرده باشیم؛ زیرا که در آنجا بی‌نهایت است و بس.

تصور کنیم که زمان‌شمار پرتگاه‌نما روشن شده و ما قبلا بدون هیچ منظوری

و صرفاً ورزش، دوره‌ی آموزش صخره‌نوردی را دیده باشیم. می‌توان گفت خیلی خوش شانس هستیم؛ اما حقیقت این است که قبلاً روی آن کار کرده‌ایم؛ تا یک درصد شانس برایمان خوب بیاید و جانمان نجات پیدا کند.



سیمرغ

کار فشرده

اگر بخواهیم استرس کمتر و فراغ بال بیشتری در زندگی داشته باشیم، باید تعداد نامحدودی از موضوعات را قبلا و هم‌زمان مورد توجه (تحقیق، طراحی و حتی تمرین) قرار دهیم؛ تا در موقع وقوع، آمادگی مواجهه با چالش‌ها را داشته باشیم. فشار بالایی که از هم‌زمانی کارها ایجاد می‌شود، خود به‌شکل فزاینده و موثری، ایجاد تحرک جسمی و ذهنی می‌کند؛ که باعث پویایی در شروع، اجرا و اتمام کارها می‌شود.

نتیجه‌ی دیگری که از کار فشرده حاصل می‌شود، اینکه همیشه درصد زیادی از هرکاری را قبلا انجام داده‌ایم. بدین ترتیب زمان فراغت پیش‌بینی شده‌ای را در آینده و به‌ویژه در زمان وقوع حادثه ایجاد کرده‌ایم. در حالی که استرس محدودیت‌های زمانی در طراحی، اجرا و حتی جزئیات کار به‌شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد، با افزایش انرژی مثبت، حرکت در مسیر زندگی قدرت و شتاب مناسبی می‌گیرد و حتی استمرار می‌یابد.

در یک برنامه‌ی تلویزیونی پر بیننده، مجری خوب برنامه به جهت جلوگیری از شکست، انجام چند کار هم‌زمان را درست نمی‌دانست و توصیه می‌کرد که تنها روی یک کار انرژی بگذاریم. احتمالا منظور ایشان ایجاد و تامین تمرکز لازم در کار بود.

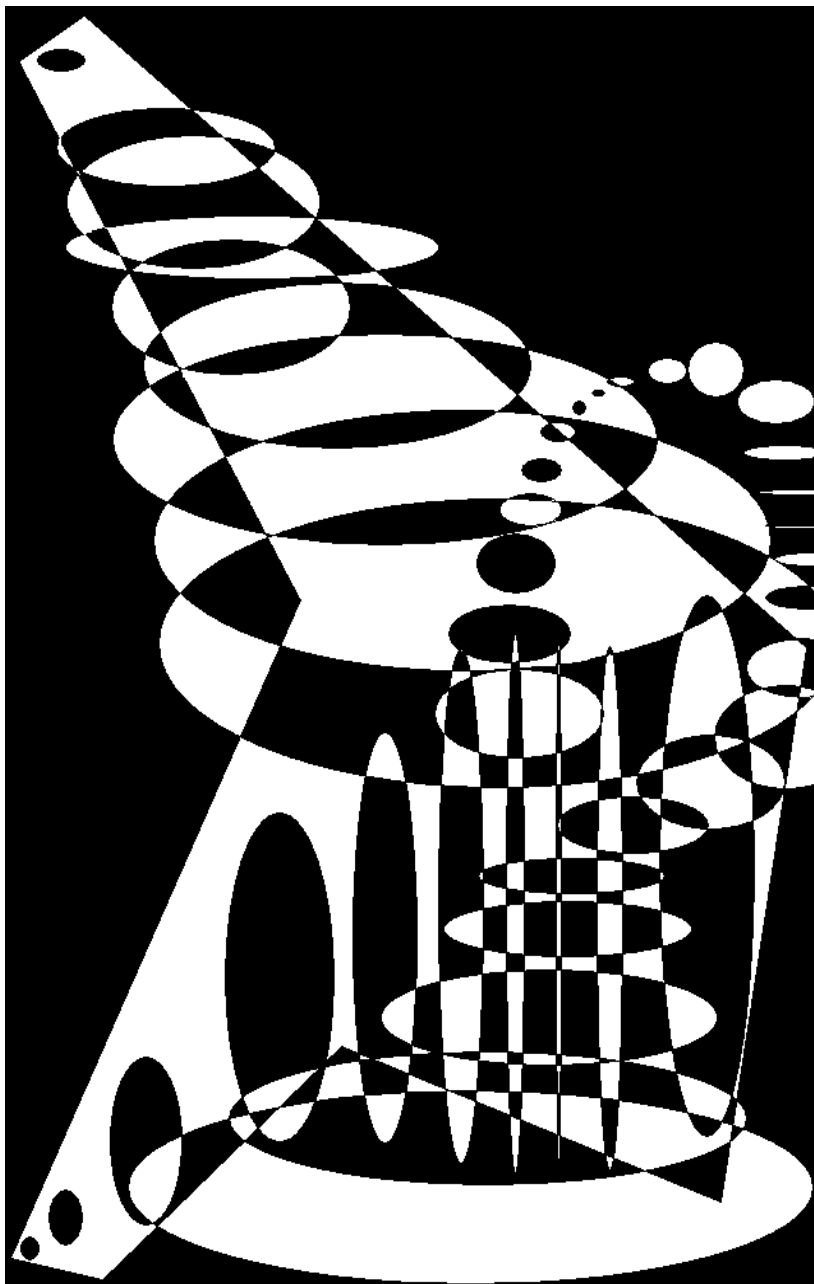
بطور معمول ذهن و جسم تا حدی توانایی تحمل انجام مسائل پیچیده و خصوصا یکنواخت را دارند و نیازمند تنوع و استراحت هستند، نه به معنای خواب و کمای ذهنی، بلکه انجام اموری دیگر از جنسی متفاوت، مثل ایده دیگری که احتمالا چند ساعت و یا چند روز و ماه و سال قبل در آن به نقطه‌ی توقف رسیده‌ایم.

در این وقفه‌ی زمانی، ذهن نیز اجازه می‌یابد تا اطلاعات جدید را در ضمیر ناخودآگاه پردازش، طبقه‌بندی و منطبق سازد و در زمان بازگشت به کار و باز کردن پوشه مورد نظر خواهیم دید که موارد جدید دیگری برای اضافه کردن داریم! (تا روزی که لذتش رو ببریم؛ نه سردرگمی)

ضروری است اطراف خود را در جهت مسیرمان هموار کنیم و مسیر حرکت خود را با این کار روان‌تر و ایمن‌تر سازیم. همراه کردن دیگران با خود کار ساده‌ای نیست. در این موقعیت، تئوری^۱ کاهش اصطکاک راه حل موثرتری است که از استهلاک بی‌رویه و ائتلاف انرژی ارزشمند جلوگیری می‌کند. به دلیل اهمیت موضوع عرفا نیز در این باره از عمق بیشتری سخن گفته‌اند.

دلا خو کن به تنهایی / که از تن‌ها بلا خیزد (حافظ)

نظریه . Theory¹



قضاوت

وقتی با موضوعی که به نظر من عجیب، ناهنجار و حتی ناخوشایند و آزاردهنده است برخورد می‌کنم، قبل از هر چیز، چرایی آن برایم مهم است. زیرا بعد از آنکه بیشتر آشنا شدم، امکان برداشت صحیح‌تری را خواهم داشت. به علاوه فرصت حرص خوردن را از خودم می‌گیرم. آنچه که تیک زدن یا بررسی و قضاوت اطرافمان را اجتناب‌ناپذیر می‌کند، نوع زندگی فیزیکی متراکمی است که به بهانه‌ی شهرنشینی برای خود ساخته‌ایم.

هر روز، هر ساعت، هر دقیقه و هر ثانیه از زندگی‌مان در این شهرهای شلوغ و مملو از کسانی که هیچ نمی‌دانیمشان، قضاوت و سپس نوع کنش و واکنش‌ها را بر اساس برنامه‌ی زندگی‌مان الزام‌آور ساخته، تا در تعیین جهت در نوع بودنمان که با سلاقی دیگران به چپ و راست فشرده می‌شود را در مسیر اصلی و مورد نظر خود نگه داریم.

سپس به دنبال کار خود رفته و بدین ترتیب از قضاوت بیشتر به معنای دخالت در کار دیگران و عواقب بعدی آن یعنی اتلاف انرژی ارزشمند جلوگیری می‌کنیم. به علاوه توان و آگاهی جدیدی به فهرست دانایی‌هایمان اضافه شده تا در ادامه‌ی راه، در نوع بودنمان مورد بهره‌برداری نیز قرار گیرد. به عبارتی دیگر، حرکت در مسیر روشنایی تا شناخت بهتر، حتی در صورت آزار و صدمات قابل تحمل؛ درست مثل یک مومن واقعی.

این طرز فکر سال‌ها پیش و به دنبال آن در من شکل گرفت که معمولاً در زمان مواجهه با مسائل، مشکلات و سلاقی دیگران از خود هیچ ایده و اختیاری نداشتیم، بنابراین به صورت طبیعی یا می‌پذیرفتم و یا از آن عبور می‌کردم. خود این طرز رفتارِ ظاهراً منفعلانه، ناخودآگاه مرا در مقابل مشکلات کوچک ایمن

می‌کرد و یاد می‌گرفتم با درد و رنج کمتری از آن‌ها عبور کنم.

و به درکی شخصی از باور قلبی رسیدم که در ادامه کمک می‌کرد تا با پذیرش و باور هرآنچه در مقابلم بود، اعم از یک فرمول ریاضی یا رفتار اجتماعی که درک نمی‌کردم را لااقل با قلبم بپذیرم و از سختی‌های کوچک زندگی یک سد عظیم در مقابل خود نسازم؛ تا روزی که توضیح قابل قبولی داشته باشم. خوش‌شانس بودم که بیشتر آن‌ها نتایج مطلوبی در زندگی‌ام داشته و بعضا هم نه.

از محسنات این روش (باور قلبی)، عدم تنش در مواجهه با نظرات و افراد است. حال نه‌تنها از جهد بیهوده حذر کرده‌ایم بلکه دیگران به خود اجازه خواهند داد، باز هم موضوعات مورد نظرشان را با ما در میان بگذارند تا ما نیز از نظرها و همنشینی با ایشان بهره‌مند شویم.



نظرسنجی

زمانی که یک ایده به ذهن کسی می‌رسد، نخست آن را برای خود طرح کرده و روی آن کار می‌کند. در صورت تمایل به اشتراک‌گذاری آن ایده، در یک جلسه‌ی نظرسنجی، با جمع اعضای انتخابی توسط ارائه دهنده‌ی طرح و البته با رضایت تک تک اعضا از قرار گرفتن با افراد مشخص، جهت نگاه، گفت و شنود و بررسی عموماً فنی مسائل و موضوعات و بهره‌برداری از نظرات دیگران، صرفاً در خصوص ایده‌ی طرح شده.

ایده‌پردازِ طرح، جهت نظرسنجی و آمارگیری از ایده، روش و نتیجه‌ی کار خود، به طرح موضوع با دیگران می‌پردازد. تنها در صورتی که شرایط مناسب جهت این کار مشخص و تبیین شده باشد، گفت و شنود، رو به جلو صورت پذیرفته، نتیجه‌ی مشاوره و به‌عبارتی بهره‌گیری از خرد جمعی ممکن و معتبر می‌شود.

بنابراین زمان جلسه تعیین و در موقع مقرر آغاز و پایان می‌یابد. حتی بعد از اعلان حضور اولیه‌ی اعضا، هیچ‌گونه بازخواست و حتی جستجوی قبل از شروع جلسه صورت نمی‌گیرد و جلسه نهایتاً با اعضای حاضر رسمیت می‌یابد. بعد از پایان جلسه، هرکس به‌دنبال کار خود می‌رود. حالا وقت آن است تا سراغ دوستان غایمان را بگیریم (این شد جلسه!).

سرفصل

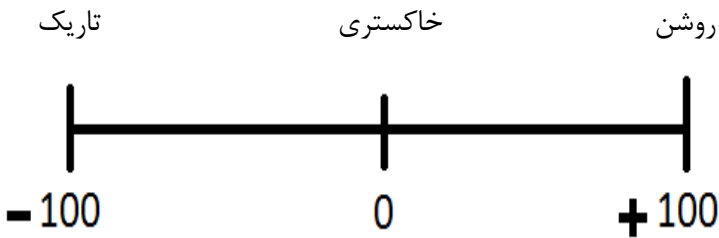
از هر ایده‌ای که به نظر جالب یا لازم و قابل استفاده می‌آید، می‌توان یک سرفصل ساخت. سرفصل، نام پوشه‌ای مجزا در بایگانی‌مان است که صرفاً کار روی آن ایده را مهیا می‌سازد؛ همچنین بعد از وقفه‌ی احتمالی و در شروع مجدد از گسستگی در امور جلوگیری می‌کند.

هرآنچه مربوط به طرح و ایده مورد نظر را می‌یابیم، بدون ترتیب و به صورت خام می‌توان در آن گذاشت تا در ادامه مورد بهره‌برداری قرار گیرد. اگر کار جدی صورت پذیرد و شرح جزئیات و ترتیب آن‌ها درست و به روز باشد، زمان شروع کار اجرایی، هر چند گامی که در راستای این ایده برداشته باشیم به همان نسبت از رقبای احتمالی خود جلوتر خواهیم بود.

در شروع، خود ایده‌پردازی بهترین ایده است. مواد لازم: یک قلم و صد برگ کاغذ که می‌تواند ده‌ها ایده با سرفصل مجزا و نمودار سنجش جایگاه را در خود جای دهد؛ و البته در آینده‌ی نزدیک، حتما صد برگ کاغذ دیگر برای بعضی از آن‌ها که بیشتر مورد توجه‌مان قرار گرفته‌اند لازم می‌شود. (بدین ترتیب، ایده‌پردازی کاری جدی محسوب می‌شود و نه رویابافی به معنای عام کلمه!).

نمودار

در برخورد با موضوعی سخت فکرم مشغول شده بود. گمان کردم که بنویسمش، شاید از آن عبور کنم. گمان کردم بنویسمش، شاید تحت کنترل قرارش دهم. گمان کردم، شاید هم این طوری بیشتر تحت تاثیر آن قرار گیرم. به هر حال بهتر است بنویسمش، شاید بیابم کجای ماجرا هستم. اینکه جایگاه من کجاست؟ نیاز به طرح معادله و نموداری است تا موقعیت فعلی خود را در آن بیابم. بنابراین، نمودار سنجش جایگاه را بر اساس موضوع مورد نظر طرح می‌کنم.



(یا هرآنچه که شما در نظر دارید)

در شروع هر کاری، اگر در موقع طرح معادله بر اساس موضوع مورد نظر با مطالعه و شناخت نمونه‌های آماری، موارد مشابه در این راه را پیدا کنیم، معادله به صورت صحیح طرح شده است. حال با شناخت دقیق‌تر از جایگاه خود، راه روشن و آماده پیمودن در جهت مورد نظر است. ضمناً انرژی حیاتی‌مان را صرف پیدا کردن پرتقال فروش نکردیم!

بعد از ایجاد نمودار، تحقیق و بررسی نمونه‌های مشابه، شناخت جایگاه خود و آگاهی از حرکت در جهت صحیح (با توجه به نتایجی که در استفاده از خرد جمعی و بدین شکل حاصل می‌شود)، هر اندازه نمونه‌های آماری بیشتر باشد، درصد خطا در نتیجه‌گیری پایین می‌آید و احتمالا در پایان کار خرسند خواهیم بود.

موضوع مهم در این لحظه، بعد از ایجاد سرفصل و سنجش جایگاه خود، تحقیق، بررسی و حتی تمرین ذهنی موضوع مورد بحث، توجه به زمان ایده‌پردازی تا پایان نتیجه‌گیری، به‌عنوان یک هدف ایده‌آل و نه صرفاً یک تمرین، از اهمیت حیاتی برخوردار است. زیرا ممکن است یک ایده بعد از زمانی مشخص، دیگر کاربرد منطقی نداشته باشد؛ به عبارتی تاریخ انقضا داشته باشد که خود کار فشرده را می‌طلبد! حالا نیک می‌دانم کجای ماجرا قرار دارم و راهم به کدام سمت است.



حلزون ها

تجسم

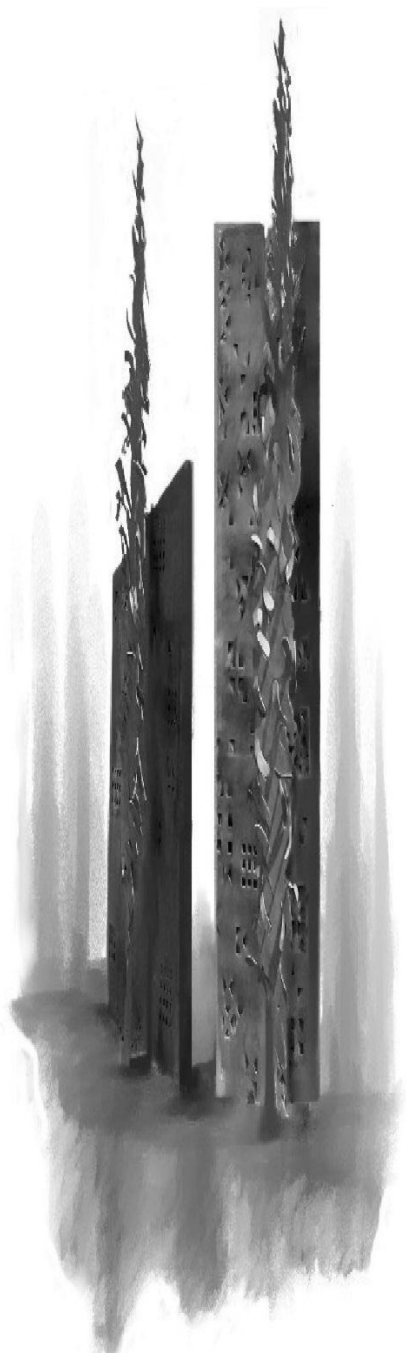
تمرینات ذهنی در فرآیند یادگیری، ایده‌پردازی و برنامه‌ریزی صحیح جهت عمل و اجرا، جایگاه ویژه‌ای دارد این مهم در مواقعی بسیار از آزمایش و خطای مکرر و هزینه‌های مالی و جانی و همین‌طور روحی که ممکن است به شکست ایده منجر شود، به مقدار زیادی جلوگیری می‌کند.

حفظ انرژی، جهت تکمیل طرح و احاطه بهتر و بیشتر در موضوعات مورد مطالعه، باعث عکس‌العمل‌های صحیح‌تر می‌شود که در فرآیند عمل و اجرا و در برخورد با چالش‌های تمرین شده و حتی جدید، توانایی و سلامت را به حداکثر می‌رساند و موجب پیشرفت در کار و نتیجه‌گیری نهایی بهتر طرح می‌شود. (حقیقت تلخ اینکه، حتی اگر نتیجه صد درصدی هم حاصل شود، نهایتاً، نوع بودن است که در میزان خرسندی و نارضایتی از زندگی، تعیین کننده است).

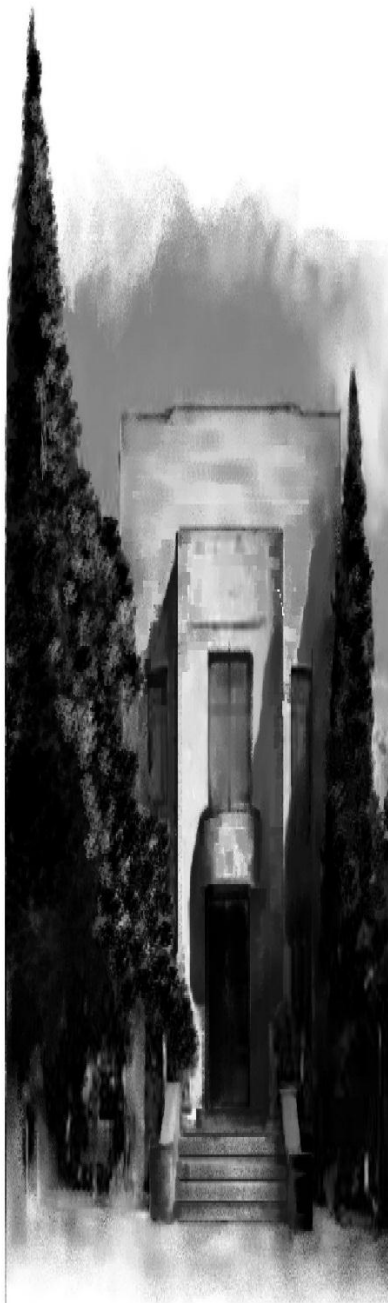
سال‌های اول افتتاح خانه هنرمندان تهران بود. روی نیمکت روبروی خانه نشسته بودم و در حال بررسی ابعادِ طرحی بودم که نسبتِ بزرگی ساختمان خانه را داشت. اوایل پنج سالِ اول شرح روزگار که عملاً مشغول رویابافی یا همان ایده‌پردازی روی داشته‌های ناچیزم بودم، به‌عبارتی طراحی زندگی جدیدم روی خرابه‌های تلاش قبلی‌ام و آشنایی عزیز که تا در مسیر دیدم قرار نگرفت و دستش را جلوی صورتم تکان نداد متوجه حضور او نبودم. نگران شده بود، عذرخواهی کردم و البته توضیح دادم که مشغول کار هستم. بعد از گپ و گفت مختصری به همراه دانشجویان ایشان دعوت به چای و همنشینی با یکی از بزرگان سینما شدم که البته من کار داشتم. خدا حافظی کردم و مشغول افکار خویش...

از زمانی که در نقطه‌ی فعلی در پارک شروع به تمرین کردم، درست روبروی اثر زیبای هنرمند فقید رضا امیری‌اراحمدی قرار داشتم. بیشتر مواقع دور آن می‌گشتم تا بدانم بجز فرم و فضا که در این اثر به زیبایی دیده می‌شود، چه چیز دیگری در ذهن خالق اثر بوده است (لایه‌های دیگر و زیرین در خلق اثر هنری که مد نظر هنرمند است و بعضاً به چندین لایه می‌رسد) تا اینکه بالاخره بعد از ماه‌ها به آن پی بردم. نمای خانه هنرمندان، سال‌ها پیش و فقط چند درخت سرو قدیمی و دیگر هیچ (اسطوره اکنون).

(و درکی عجیب از دو نقطه از زمان با فاصله‌ای طولانی؛ آنچنان به هم نزدیک شده‌اند که پنداری در بین آن‌ها هیچ نبوده).



اسطوره اکنون



نمای خانه هنرمندان

شکستن مرزهای محدودیت

وقتی مجبور به انجام کاری می‌شوم، اینکه در چه شرایطی هستم و چه چیز بر من تحمیل شده را جبر می‌دانم و گریزناپذیز. ابزار و سبک و سیاق استفاده از آن‌ها نیز در محدوده همین وضعیت تحمیلی قرار دارد، قبول.

کافی است با استفاده از فن ساده و بی‌ضرر یا لاقط کم‌ضرر تجسم، خود را در شرایط تعریف شده قرار دهم. به‌علاوه خوب می‌دانم در خلق ایده و ایده‌پردازی محدودیتی وجود ندارد؛ اصلاً یکی از اساسی‌ترین کارها در چنین شرایطی ایجاد ایده و ایده‌پردازی است. دوباره تصمیم‌گیرنده اصلی خود من هستم؛ این حداقل چیزی است که در این همه محدودیت و فشار و تحمیل به دست می‌آورم!



شکستن مرزهای محدودیت. آه خدای من دیگر احساس درماندگی و خفگی ندارم! به‌علاوه دیگر فشار محدودیت وجود ندارد. می‌توانم نفس بکشم و احساس می‌کنم دوباره بر شرایط مسلط شده‌ام و آماده‌ی ادامه کار تا پایان حل این مشکل. حالا هراندازه تلاش کنم، بهره می‌برم و حتی از چالش پیش رو یک اهرم پرش می‌سازم و به نودونه درصد داشته‌ها و دانسته‌هایم اضافه می‌کنم.

خلاصه که اگر روی یک قایق بادی کوچک، میان اقیانوس هم باشم، حاضر نیستم دست روی دست بگذارم و منتظر بنشینم تا زیر آفتاب کباب شوم و در

حالی چشمانم خوراک پرندگان شود که هنوز زنده‌ام و از فرط ضعف قادر به هیچ کاری نباشم!

((حتما قبل از خواندن ادامه‌ی مطلب، با تجسم خود در موقعیت ترسیم شده و سپری کردن زمانی معین، یافته‌های خود را روی کاغذ نوشته و نتیجه‌گیری نمایید؛ درست مثل طرح یک نمایشنامه)).

<پناه بر خدا> احتمالا ایده من این خواهد بود که عمیق‌ترین شیرجه خود را در اقیانوس بیکران بروم و از تجربه فرو رفتن در عمق تا آخرین توان و بالاخره مرگ آنی بعد از آن بسیار خرسند می‌شوم تا توسط ماهی‌ها خورده شوم. نوش جانشان، گوشت بشه به تنشان. شاید هم خوش شانس بوم و یک نهنگ عنبر مرا روی دوش گرفت و تا ساحل نجات بُرد؛ بهتر از آن، شاید با پری دریایی زیبا و مهربان آشنا شدم، این دیگر خرسانسی است.

می‌دونید، شاید هیچ‌یک از اینها درست در نیاید و من هم در آن لحظه آن قدر خودم را بیازم که هیچ نتوانم و در انتظار سرنوشت محتوم بنشینم. اما در ایده‌پردازی تردید نمی‌کنم! الان هم کلی چیز به ذهنم رسیده که از هیجان زیاد، نمی‌دانم کدام یک را اول یادداشت کنم.

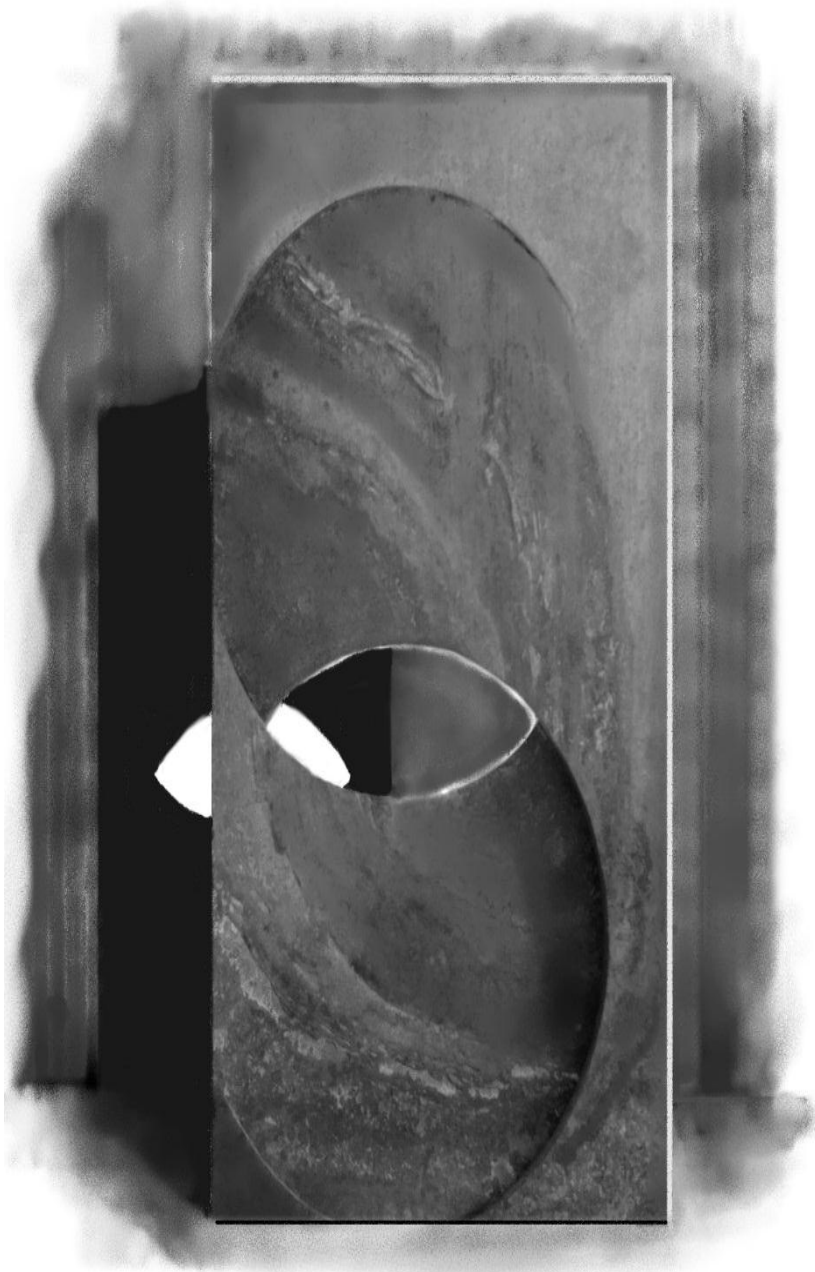
اینکه در آغاز، در شرایطی سخت دشوار و زیر بار فشار محدودیت باشیم و فقط با شرح دو صفحه، تبدیل به یک فرد جسور شویم (به تعادل رساندن جسم و ذهن، در تعامل با یکدیگر در لحظه وقوع حادثه) که طی دوران طولانی تمرین، به‌وسیله قرار دادن خود در مقابل چالش‌های گوناگون زندگی، تحقیق، و نتیجه‌گیری می‌شود.

حالا هم، اولین بار است چیزی می‌نویسم که بعدا می‌تواند مورد نقد قرار گیرد و هنوز هم به این نتیجه نرسیدم که بخواهم عواقب این کار را بپذیرم و تنها در

حال کار جدی روی مطالبم هستم. در بسیاری از مکاتب در پیشگوی و فال مربوط به ماه تولد من، بدون استثنا آمده که متولدین بهمن، به شدت از نقد و فروپاشی افکارشان هراس دارند. اگر یک عمر زندگی (نوع بودنمان) حاصل همین افکار و عقاید باشد، بهتر است همه آدم‌ها چنین حسی داشته باشند.

این هم یک چالش دیگر؛ گفته بودم از سختی فرار نمی‌کنم، بلکه به استقبال آن می‌روم. به تعبیری شناخت نقاط ضعف و برطرف‌سازی آنها تا حد امکان؛ شاید هم موفقیتی بزرگ و سکوی برای پرش‌های بلندتر که خود زاییده‌ی همین چالش مجازی پیش روست.

(اینکه چه بر سر جسم ما می‌آید و به چه شکل و کجا به چرخه خود ادامه می‌دهد مهم نیست، زیرا احتمالاً آخرین شیرجه خود را با روحمان خواهیم رفت!).





آب در یک قدمی

سال‌های اول شرح روزگار بود؛ بیکاری مطلق، هیچ چیز برای انجام دادن نداشتیم. هر روز چند بار از پارک هنرمندان (باغ تهران)^۱ عبور می‌کردم و برای دیدار مادر عزیزم و البته خوردن غذاهای خوشمزه به خانه‌ی پدری می‌رفتم. از دوران رونق اقتصادی برای من یک گوشی موبایل باقی مانده بود که اتفاقاً اولین تلفن همراهی بود که قابلیت ثبت عکس‌های سیاه و سفید با کیفیت پایین را داشت.

بارزترین چیزی که هر روز در موقع گذشتن از پارک بین دو درب شرقی و غربی می‌دیدم، تکه سنگ سفید و استوانه‌ای شکلی بود که هر روز کمی توسط یک سنگ‌تراش حجاری می‌شد. کافی بود هر روز چند عکس از چند نقطه‌ی مشخص با زوایای معین بگیریم. بدین ترتیب بعد از چند ماه و با پایان گرفتن کار هنرمند، چی داشتیم؟ بله، یک فیلم مستند از خلق اثری زیبا و بدیع، به دست هنرمندی متبحر (عروس دریایی).

هیچ‌وقت دیر نیست، هر موقع که شروع کنیم از همان لحظه در جایگاه یک مجموعه‌دار هستیم و از مزایای آن بهره‌مند. درست مثل جمع کردن تمبر.

^۱ باغ تهران . نام نخست پارک هنرمندان





نیم تنه

سختی راه

وقتی ایده‌ای جدید به ذهنم می‌رسد از آن یک سرفصل می‌سازم، متعاقب آن، نمودار سنجش جایگاه، روبرویم شکل می‌گیرد. با بررسی نمونه‌های آماری، به روش‌های مختلف و راه‌های متفاوتی می‌رسم که قبلاً توسط دیگران انتخاب، کشف و یا ابداع شده، مورد توجه و تمرین قرار گرفته و نتیجه‌گیری شده است.

در این مرحله (انتخاب روش پیمودن راهی، جهت نیل به هدف)، معیار من بالایی میزان سختی راه است که اتفاقاً دارای بار زمانی ظاهراً زیادی باشد. به‌طوری که به‌نظر طاقت‌فرسا و جانکاه آمده از فرد بی‌صبر و کم‌حوصله برنمی‌آید. جالب اینکه اگر دید بلند مدت داشته باشیم و نسبت زمان را به‌خوبی درک کنیم، این معادله درست برعکس عمل می‌کند و به‌روشنی خواهیم دید که راه‌های ظاهراً سخت، طاقت‌فرسا و طولانی در واقع نزدیک‌ترین راه‌ها برای نیل به اهداف است!

مردم بر اساس سلیقه و مهمتر از آن استعدادهای فردی و ژنتیکی خود، روش‌های متفاوتی را برمی‌گزینند که البته کار درستی است. جالب اینکه سختی راه در همه‌ی آن‌ها، نسبت به همان روش، از اهمیت بالایی برخوردار است. مثال: نویسنده‌ای که سنگین‌ترین وسیله کار او تنها یک قلم است؛ ولی با نوشتن مفرد، به تمرکز لازم می‌رسد؛ در حدی که شکل انگشتان ظریفش تغییر می‌کند، و سنگ‌تراش قلم و پتک به دست نیز، با تراشیدن مفرد... .

از آنجایی که نمی‌خواهیم پذیرش این حقیقت (راه سخت) مانع از شروع کار روی یک ایده شود، می‌توان با تمرکز بر ایده‌های کوچک و کوتاه مدت و فقط به‌منظور تمرین این روش (تمرین تمرین کردن) تا درک و حظ از نتیجه کار و رسیدن به اطمینان بیشتر و تا روزی که خود تمرین کردن، آنچنان لذت‌بخش

می‌شود که دیگر تردید نمی‌کنیم!

باز هم امان از تنبلی که همچنان از شروع تا پایان هرکاری وجود دارد! برای جلوگیری از خواب‌آلودگی و ادامه‌ی کار نوشتن، میز و صندلی استاندارد و تخت و اتاق گرم و نرم را ترک کردم و به مدت دو سال، روزانه هشت ساعت، در سرمای زمستان و گرمای تابستان، روی نیمکت پارک نشستم و نوشتم...

شکل انگشتانم تغییری نکرد؛ زیرا بر اثر ضرباتی که طی دو سال گذشته و در هر روز تمرین، سیصد ضربه به درخت کوبیده بودم تا برای شروع رشته ... آمادگی لازم را داشته باشم، قبلاً تغییر کرده بود. فقط دستانم بر اثر سرما و نور مستقیم آفتاب به شکل عجیبی سیاه شد و لباس‌های سیاه‌ام، سفید! به‌علاوه شنای روی کف، پشت، انگشتان دست و سر مشت دیگر جایی برای فشار قلم باقی نمی‌گذارد. در واقع من زیاد هم نمی‌نویسم و بیشتر روی نوشته‌هایم کار می‌کنم، هر بار از یک دیدگاه. از ویراستاری تا نقد، و البته با وسع خودم.



علم یا ثروت

اگر برای تحلیل این موضوع نبود، هرگز چنین جمله‌ای را تکرار هم نمی‌کردم؛ زیرا که بحث در مورد بدیهیات، کار کسانی است که حتی در دستاویز قرار دادن موضوعات نیز، سطحی برخورد می‌کنند و حاضر به ادامه کلام و گفت و شنود، تا رسیدن به عمق بیشتر نیستند؛ فارغ از کسانی که اصلا توانایی فرو رفتن در عمق را ندارند.

تشخیص خوب از بد در شرایط اضطرار و در کوتاه مدت، تاثیر حیاتی در زندگی دارد و سپس تشخیص خوب از خوب‌تر و بد از بدتر ممکن می‌شود که اتفاقا در دراز مدت، تاثیر بسزایی دارد. ضمنا بهتر است توانایی‌هایمان را در داخل وجودمان قرار دهیم؛ غیر قابل دستبرد و همیشه و همه جا همراه و حاضر به خدمت!

همان مثال ماهی، یا علم ماهیگیری (کار سخت، همراه شدن با ماهیگیرها در فصل سرما، قبل از سپیده دم، قایق کوچک و حتی خطر مرگ و نهایتا ماهیگیر شدن). حالا اگر با چتر نجات در هفتاد درصد کره زمین فرود آییم می‌توانیم زنده بمانیم؛ درحالی‌که اگر با تمام پول‌های دنیا در نقطه‌ای دورافتاده تنها باشیم، فقط می‌توانیم برای گرم شدن، پول‌هایمان را آتش بزنییم؛ البته اگر بلد باشیم که آتش درست کنیم!

تشخیص، طبقه‌بندی و ارزش‌گذاری درست داشته‌ها، ایمان به داشتن برنامه‌ریزی صحیح را به وجود می‌آورد. لاجرم روزی باید داشته‌های کوچک‌تر را جهت حفظ و اعتلای ارزش‌های بزرگ‌تر و والاتر و در جهت کسب آگاهی، هزینه کرد. (حقیقت تلخ اینکه، همه پول را دوست دارند نه نصیحت را که تقبیح هم می‌شود)

یک نفر کم است، دو نفر زیاد

اینکه در مثال مناقشه نیست، حرف درستی است؛ اما اینکه در خود مثال، چه چیز دیگری نهفته است و از هر کس و هر چیز می‌توان آموخت، بسیار برایم جذاب است! داستانی را نقل می‌کنم تا اهمیت موضوع را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم و ببینیم در آخر چه چیزی نصیبمان خواهد شد.

روزگاری در نقطه‌ای دور از خانه با شخصی همکار و به تبع آن، همخانه شدم. شخصی میان سال و با تجربه. از آنجایی که زمان زیادی از دوران جوانی او می‌گذشت و گذشت زمان شامل حال ماجراهای زندگی او نیز می‌شد، از این رو به راحتی در مورد آن‌ها صحبت می‌کرد و تجربیات ذی‌قیمت خود را در اختیار من می‌گذاشت.

حتما تا کنون برایتان پیش آمده که ایده‌ای دارید و جهت انجام آن به شخص دوم و حتی سومی نیاز دارید (شراکت، نه مدیریت و تقسیم کار)؛ همین موضوع، باعث به تعویق افتادن شروع کار و حتی در درون کار، باعث مشکلات عدیده‌ای می‌شود که ممکن است طرح را با شکست روبرو کند.

از نظر دوست من، برای انجام هر کاری یک نفر کم و دو نفر زیاد است. او معادله را این‌طور حل می‌کرد که باید، «یک نفره کار دو نفر را انجام داد». بنابراین حتی اگر نتیجه درستی هم حاصل نشود، حاشیه و غرولند و من و تو ندارد. لاقلاً می‌دانیم کار از کجا خراب شده، تا در سعی بعدی به رفع آن مشکلات بپردازیم.

یکی از نتایجی که از تمرینات ورزشی تک نفره به دست می‌آید، تمرین همین موضوع است که حاصل آن جسمی سالم و ذهنی باز و فارغ از حاشیه‌هاست. بدیهی است وقتی یک نفره کار دو نفر را انجام می‌دهیم، کار فشرده نتیجه‌ی

تصاعدی داشته و ضریب بهره‌وری آن فعالیت یا تمرین را به‌طور شگفت‌آوری بالا می‌برد و پرتی قابل قبولی خواهیم داشت.

یکی دیگر از نتایج آن در تمرینات رشته‌های رزمی، به‌طور خارق‌العاده‌ای امکان حرکت حریف تمرینی مجازی با شاخص‌های سه‌بعدی را می‌دهد. به‌علاوه ذهن می‌تواند هر نوع توانایی که می‌خواهیم به حریفمان بدهد تا خود را در مواجهه با آن قرار دهیم. بدین ترتیب وقتی مجبور به تجسم حریف خود می‌شویم (در حالی که فقط مشغول تمرینات خود هستیم)، انرژی ذهنی ما به‌عنوان حریف تمرینی و در شعاعی بیرون از بدنمان در جریان است.

این تمرین مغز را به دو قسمت تقسیم کرده و توانسته‌ایم دو سمت انرژی مجزا و هم‌زمان را در دو جهت مخالف یکدیگر با کنترل بسیار و ظرافت تمام به حرکت درآوریم. این می‌تواند منشاء چیزهای زیاد دیگری باشد. (همین الان از حدس و تصور آن‌ها کمی ترسیدم، خصوصا که می‌توان اشکال عجیبی هم به آن‌ها داد).

بعد از به کنترل درآوردن انرژی ذهنی، بیرون از بدنمان، شاید بتوان آن را در جهات دیگری بجز مخالف خود یا حریف تمرینی قرار داد و مثل یک دوست قدیمی که سال‌ها با هم تمرین کرده‌ایم، پشت به پشت هم داده و دو نفری به میدان بزنیم؛ درست مثل کپی برابر اصل از خود. (گفته بودم که در ایده‌پردازی تردید نمی‌کنم، به‌علاوه‌ی سال‌ها تمرین).



گورغاز

رودربایستی

تعارف بیجا و ناتوانی در نه گفتن و به واسطه آن قرار گرفتن در انجام عملی که میلی به آن نداریم بسیار بد و ناگوار است. بی شک از همه‌ی هنرمان بهره می‌گیریم تا خود را از این مخمصه نجات دهیم، همانجایی که باید بین راه و بیراه انتخاب کنیم؛ ولی چگونه؟ معیار: حرکت در مسیر روشنایی و در راه راست. صریحا و بدون حاشیه عذرخواهی کرده و خود را از آن موضوع حذف می‌کنیم یا به بیراهه زده و در مسیر انحرافی قدم می‌گذاریم، طرح و نقشه‌ی احمقانه می‌ریزیم و خود را در قعر این گرداب خودساخته فرو می‌بریم؟

درست مثل هر معضل دیگری باید روی آن کار و اندیشه کرد. در شروع، مهمترین نکته، داشتن تعریفی دقیق و شناخت مرز ظریف بین آن (خواسته دیگران) و آنچه که برنامه ماست. به عبارتی در حال انجام کار خود هستیم، اینکه کارهای برنامه‌ریزی شده‌ای داریم و در مورد زمان و میزان ارتباط با دیگران محدودیت داریم (خرخونی). دوستان واقعی مان کمی شوخی می‌کنند و کلی می‌خندیم؛ اما حتما اجازه خواهند داد تا به کارهایمان برسیم، این هم یک معیار برای تشخیص دوستان واقعی.

در جایی که کاملا با دقت مشغول رسیدگی به تمرینات، کارها و برنامه‌های خود هستیم، بعضا به وسواس، ترس و از این قبیل، قضاوت می‌شوم. البته برای خودم که بر هر ثانیه از آن‌ها تعریفی دقیق و منظور و هدفی خاص دارم، مشخصات یک تمرین‌کننده حرفه‌ای را تداعی می‌کند؛ در واقع مُهر تاییدی است بر همه این نوع بودن‌ها!

خودنمایی

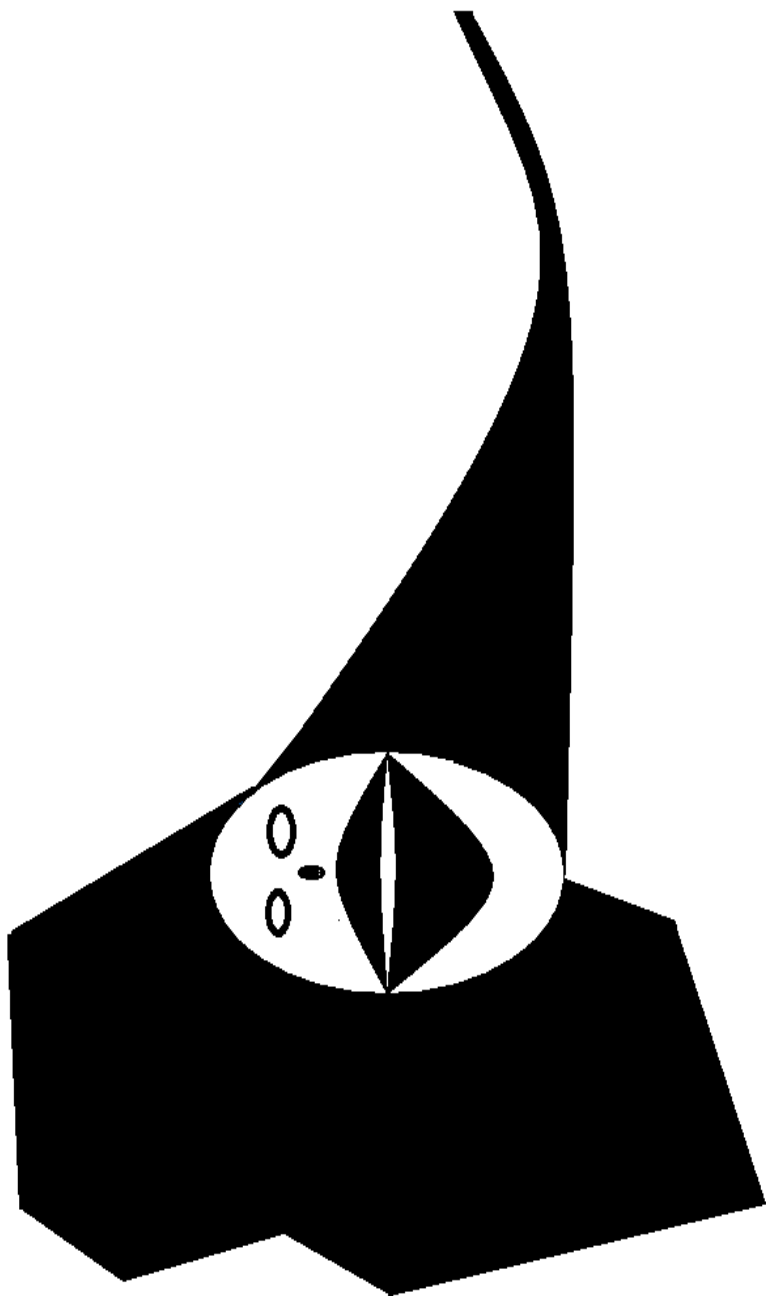
مواقعی که در برابر سوالی نابجا یا قضاوتی بی‌ادبانه قرار می‌گیرم، ترجیحاً خود را در یک گفت و شنود دوستانه تصور می‌کنم. می‌گویم: همین قدر که شما می‌فرمایید و اسم خودنمایی را روی آن می‌گذارید، کسی انجامش دهد، باید گفت آفرین، خوب بلد است ادا درآورد. چه رسد به اینکه بدانیم در حال ادا درآوردن، چه بسا که بهره‌های بی‌شماری می‌برد که مگو و می‌پرس.

پس اگر حتی فقط برای ادا درآوردن، خودنمایی و از این جور حرف‌ها، کاری را کامل انجام دادیم، بی‌شک باید نتایج خوبی هم بگیریم. اگر خود بر این امر واقف باشیم تا آنچه در این راه می‌یابیم را به بهانه‌ی شکستِ درکار و به بهای ارزان از دست ندهیم (برای داشته‌های خود ارزش قائل شویم و به هرز ندهیم)، روزی از آن همه ادا درآوردن‌ها و حتی شکست‌ها تعریف جامعی خواهیم داشت که خود یک کتاب خوب می‌شود و حتی ایده‌ای مناسب برای یک نویسنده‌ی سینما و بهتر از آن تئاتر، هنری که در گویایی، سادگی و قابل دسترس بودن بی‌نظیر است. (شاید هم روزی خودم این کار را کردم!)

همین چند روز آخر زمستان، طرح ساخت و اجرای یک نمایش را با دوستانم، به‌عنوان یک فعالیت جمعی و شراکتی مطرح کردم. مثل هر حرکت هیجانی دیگری شکست خورد! حالا که بیشتر روی آن کار و اندیشه کردم، ترجیح می‌دهم متنی از مثالی که در ذهن دارم ارائه دهم، تا نوشته‌هایم به‌روشنی به تصویر کشیده شود؛ به‌گونه‌ای که به فلسفه وجودی آن‌ها لطمه‌ای وارد نگردد؛ و تعبیر دیگری از آنچه در ذهن من است، نداشته باشد. یا لاقلاً به من نسبت ندهند.

چندین روز روی مطالعه در نوشتن متن نمایشنامه گذراندم؛ کار من نیست! به‌علاوه وقت زیادی می‌خواهد که فعلاً ندارم، فقط سعی می‌کنم مثل یک داستان

کوتاه تعریف کنم تا در واقع توضیحی باشد بر کلمه به کلمه، سطر به سطر و پاراگراف به پاراگراف چرخه محتوم. با یادِ خدا و سرفصلی به نام (داستان زندگی).



ثبات قدم

طی چهار سال از شروع تمرینات در چند نقطه‌ی مشخص، مدتی طولانی تمرین کردم، درکه قبل از اذغال‌چال،^۱ منطقه‌ی بهشتی. قبل از هر کار زباله‌های اطرافم را به‌خوبی جمع می‌کردم، آن‌قدر این کار را کرده بودم که دیگر فرصت داشتم تا زباله‌هایی به کوچکی عدس را هم بردارم. بدین ترتیب بعد از مدت کوتاهی با رودخانه، درختان و حیوانات اطرافم به‌خوبی آشنا بودم. از جمله خانواده سنجاب، آخرین بازماندگان نسل خرچنگ‌های رودخانه، الاغی که با پوزه به پشت می‌زد و تا سهم میوه‌اش را نمی‌گرفت حاضر به ترک آنجا نبود، بنابراین هیچ‌وقت تنها نبودم یا لاقل احساس تنهایی نمی‌کردم.

چندی پیش، طی سال گذشته برای سومین بار به آنجا سر زدم. شروع پاییز بود. وقتی با پا برگ‌گردها را که تمام سطح آنجا را پوشانده بود کنار زدم با تعجب دیدم: دایره‌ای که در زیر پایم نقش بسته بود همچنان در جای خود باقی است و حتی فرسایش سنگ و خاک نتوانسته روی آن را بپوشاند. از آنجایی که محلی مناسب برای اتراق کوه‌پیمایان است همیشه با چند ضربه نوک پا از مرکز به اطراف مرتب‌سازی شده و با شکل خورشیدی خاصی که دارد به حیات خود ادامه می‌دهد.

و دیگری در پارک هنرمندان، روبروی تماشاخانه و آشنایی با سطوح مختلف در پارک، از عمق زمین تا اوج آسمان. عقاب، شاهین، پرستو، طوطی و مرغ مینا، دارکوب، سار، گنجشک‌ها و قناری‌های خوش‌آواز، فنج‌ها که با حرکت سریع و نوک ظریف و زیبایشان بر شاخه بید می‌زنند، آدم‌ها و بعضا سگ‌های با ادب خانگی، بچه‌گربه‌های تنها و تازه وارد که با تعجب به کلاغ‌های مهاجم و نوک زدنشان اعتراض می‌کنند، کبوتران چاهی که محل زندگیشان در زیر شیروانی خانه هنرمندان با آهن سرد مسدود شده، قمری، زنبور، مگس، شته‌های درختی،

^۱ اذغال‌چال . درکه قبل از چشمه دوم

حلزون، مورچه، خرخاکی و حتی یکبار روباهی وحشت‌زده که در سکوت و تاریکی و فقط با چند گام بلند، از کنارم گذشت.

خفاش مدت زیادی است که به خواب زمستانی رفته، دوست دارم باز هم چرخ زدن‌های زیبایش را در موقع گرفتن غذاهایی که برایش می‌انداختم ببینم. آخرای پاییز کلاغ‌ها یک ماه غیبتشان زد، درختان هرس شدند، لانه‌ی کلاغ‌های قصه ما نیز فرو ریخت. افسرده نشویم؛ لانه‌های جدید دیگری برای خود ساخته‌اند و احتمالاً به دلیل عمر طولانی و به جهت کنترل جمعیت، هر سال تنها تعدادی از آن‌ها اقدام به زادآوری می‌کنند.

کاج زیبای تازه کاشته شده به دو برابر قد کشیده است، همین الان می‌بینمش که در باد ملایم چنان می‌خرامد که بهشت را تداعی می‌کند. بعد از یک سال دوباره روباه را دیدم که در آرامش کامل چونان که در طبیعت به گردش شبانه می‌رود، قدم برمی‌داشت. حالا که دیگر همبازی سگ‌ها شده!

تنها، گربه‌ی جا مانده روی شیروانی داغ تماشاخانه که مانند کودکی معصوم، از ترس اجازه نمی‌دهد کمکش کنند، هنوز هم بعد از چند ماه میومیو کردن به سمت رهگذران می‌خواهد که به دادش برسند و از این جهنم تنهایی نجاتش دهند. زیرا که حیوانات نیز چونان انسان و همه مخلوقات دیگر، تابع قانون خلقتند و نیازمند به دیگران؛ نه فقط آب و نان. لاقلاً در گذران زندگی، ارتباط با هم‌نوع نیاز او نیز هست!

پیرمردی که در کلاه مرد نی‌لبک‌زن آب می‌ریخت تا پرندگان از آن بنوشند و در تابستان‌های گرم پارک، پری بشویند. رضوان خانم که عصرها برای قدم زدن به پارک می‌آید مثل مادر من که صبح‌ها می‌آید. همیشه تنها می‌آیند و تنها می‌روند و چه با صلابت!!! (استاد سمندریان و استاد ناظر زاده همیشه هستند).

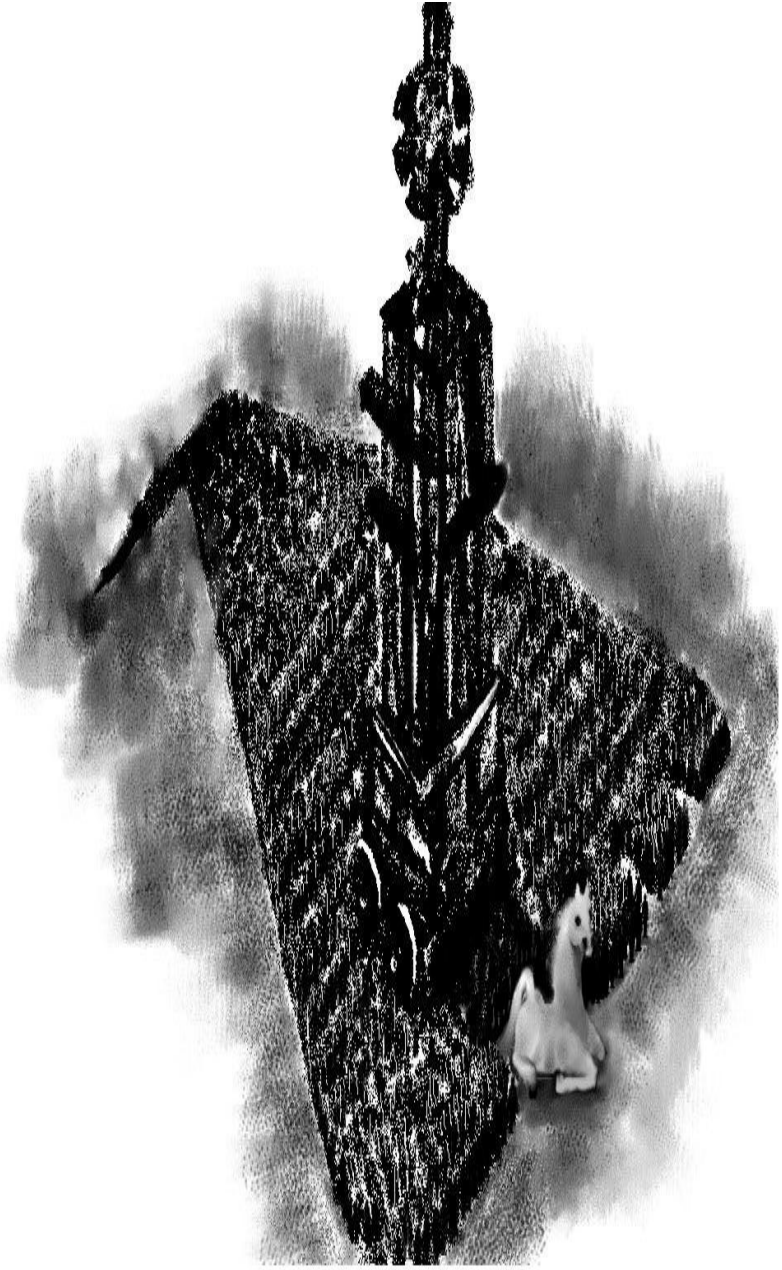
قیمت غذای حیوانات به یکباره سه برابر شد!؛ کسی را می‌شناسم که قبلا حیوانات را حمایت می‌کرد؛ وقتی خودم این کار را می‌کردم، او دیگر نمی‌توانست، حالا من هم نمی‌توانم. اما زندگی ادامه دارد و همیشه کسانی هستند که در آن شرایط توانایی اداره امور را داشته و به دست می‌گیرند، (مهمترین چیزی که دانستم).

جنبه بیرونی جای پا، نشانه‌ی ثبات برنامه‌ای و میزان اعتبار است، اما چیزهای زیاد دیگری نیز هست که فقط خودمان متوجه آن می‌شویم و تا خود نگویم هیچ‌کس دیگری به آن پی نخواهد برد. و حالا بعد از چهارده ماه تمرین در یک نقطه از پارک، متوجه شدم که تعدادی از کاشی‌های زیر پایم، صیقلی و بعضا گود شده‌اند.

خرسندم که جای پایم روی چمن‌های پارک نیست و شاخه‌ی درختان را نشکستم. ضمنا تعریف، معنا و حظ ثابت قدم بودن را دانستم و بسیاری چیزهای دیگر؛ از جمله همراه با اخبار سیل سهمگین و هجوم ملخ‌ها در آغاز سال،^۲ انبوه پروانه‌ها در پارک و حالا هم بازی سنجاقک‌ها. خفاش هرگز بازنگشت! پشه‌ها چه جولانی می‌دهند...

بهار نودونه، قرنطینه و زندگی تحت سلطه کووید نوزده، فرصتی مناسب برای تنظیم نهایی کتاب و طبیعت که مشغول کار همیشگی خود است (به تعادل رساندن همه چیز). دوست دارم بدانم که بشر در جهان پسا کرونا چگونه می‌اندیشد!





لشكر متخاصم

بازی تکرار

ده ساله بودم و بسیار بازیگوش! وقتی برای کاری مرا بیرون از خانه می‌فرستادند جهت به‌خاطر سپردن آن، یک بازی می‌کردم؛ تکرار آن اسم یا هر چیز دیگری در یک کلمه، موثر بود. اما بدین ترتیب بعد از مدت کوتاهی آن کلمه مفهوم خود را از دست می‌داد و حتی صدا و آهنگ آن نیز به‌شکلی بی‌معنا می‌شد. این حالت برایم جالب بود و همیشه دوست داشتم تا به این نقطه برسم، فقط همین.

بیست سالگی برای اولین بار با مدیتیشن^۱ آشنا شدم گمان می‌کنم شروع این قبیل کلاس‌ها بود که بعد از مدت کوتاهی، به‌طور چشمگیری گسترش پیدا کرد. هر شاگرد از استاد یک کلمه یا صدا را به‌عنوان سرمشق می‌گرفت که البته نباید به دیگران گفته می‌شد. و تمرین و تکرار آن در وضعیت متمرکز. هیچ‌وقت چنین امکانی برایم محیا نشد و من نادان در جست‌وجوی صدا و صوت مربوط به خود. واقعا که!

بعد از این همه سال، هنوز هم نتوانستم بیشتر از پنج دقیقه در جای خود بنشینم و تکان نخورم؛ غیر از زمان‌هایی که روی نوشته‌هایم کار می‌کنم. به‌علاوه فرد عمل‌گرایی مثل من، چطور می‌توانست از چنین روش‌هایی استفاده کند؟! تنها چیزی که داشتم کتاب یوگا در بیست‌وهشت روز^۲ بود که خواهر عزیزم خریده بود و تمرینات بیست‌وهفت روزه‌ی دائم من تا امروز. (همیشه فقط تمرین فیزیکی می‌کنم و سعی ندارم به نقطه‌ی تمرکز برسم بدین ترتیب لحظه‌ی مناسب فرا خواهد رسید؛ درست همان زمانی که موقع آن باشد. تنها باید آمادگی آن را داشته باشیم که آن نیز با تمرینات فیزیکی حاصل و میسر می‌شود.

¹ Meditation

² Yoga Twenty-eight Day Exercise Plan by Richard Hittleman

از ضعف حافظه تا شناخت از خود

در یادآوری نام اشخاص و تاریخ دقیق موضوعات مختلف حافظه‌ی خوبی ندارم. تصورم این بود که شاید بازیگوش و یا مشغول کارهای خودم بودم و فرصت و توجه لازم جهت حفظ و یادگیری آن‌ها را نداشتم. وقتی هم که به این موضوع واقف گشتم و در صدد حل معضل قرار گرفتم حتی با تمرین بیشتر هنوز هم موفق به یادآوری کامل و دقیق جزئیات نام و تاریخ در موضوعات مختلف نمی‌شدم.

به دلیل ضعف حافظه حتی در انتخاب املا‌ی واژگانی که قبلاً آن‌ها را تمرین کرده بودم، دوباره دچار انتخاب غلط می‌شدم؛ اما از آنجایی که روی آن‌ها کار و اندیشه می‌کردم، راه‌های جدیدی پیش رویم گشوده شد.

نخست پی بردم که اغلب در روش کار و نتیجه‌گیری، از رویه‌ی یکسان استفاده می‌کنم. تصمیم گرفتم که با بررسی بهتر و بیشتر در نوع انتخاب راه و نتیجه‌گیری، به یک فرمول کلی از خود دست یابم، این می‌توانست نقطه‌ی قوتی باشد، درمقابل ضعف حافظه یا هر چیز دیگری که باعث فراموشی و اشکال در کار می‌شد.

متوجه شدم آنچه که سبب همه‌ی اینهاست همان نوع بودن من (سلیقه و استدلال من در انتخاب) است که همیشه مرا از همان راه و به همان جواب می‌رساند با نتیجه منفی و حتی با همان اشتباه املا‌یی که در گذشته پیش آمده، تصحیح شده ولی باز فراموش می‌شد!

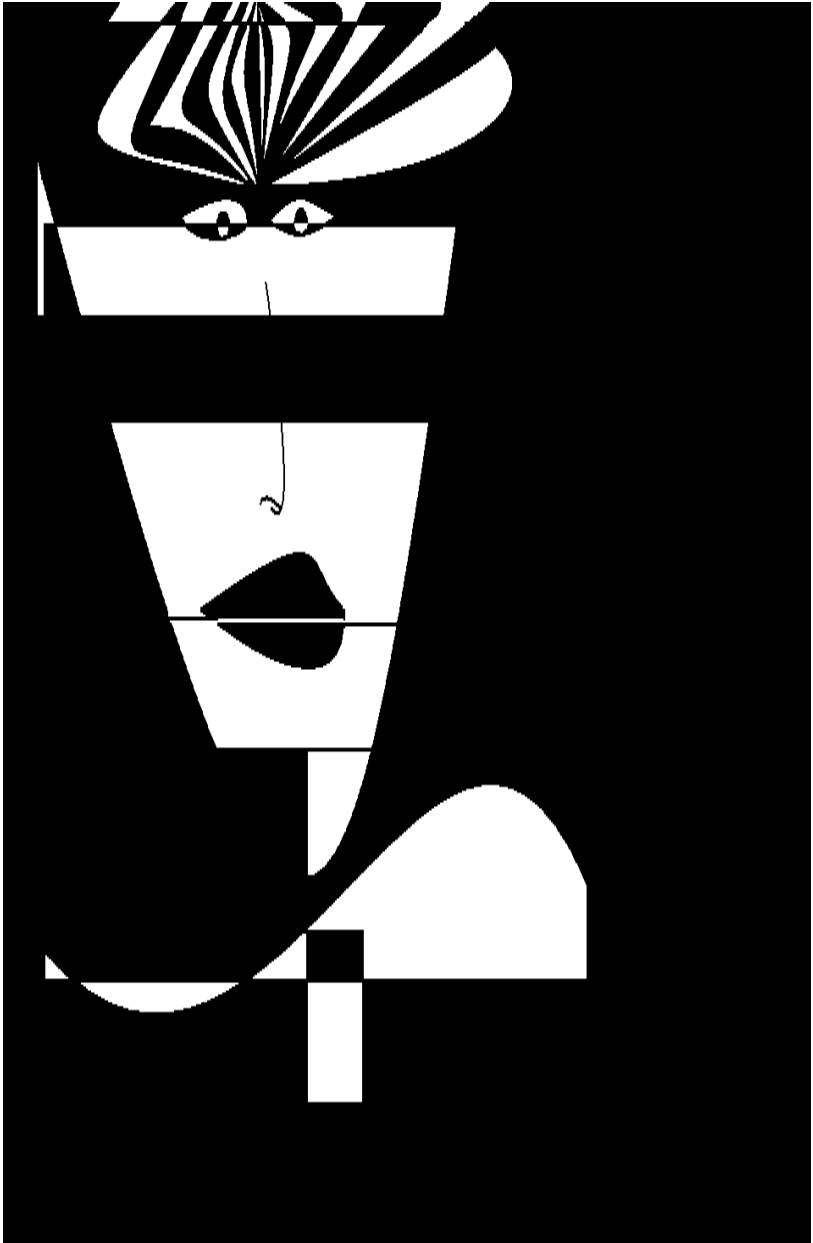
با توجه بیشتر و با دقت زیادی که در تحقیق و بررسی مطالب داشتم، دانستم که نتایج اشتباه از چه دست مطالبی هستند. حالا کار ساده‌تر شده بود و بجای

به‌خاطر آوردن دقیق جزئیاتِ راه و نتایج صحیح، گروه و دسته‌ی این نوع مطالب را به‌خاطر می‌سپردم و از این چالش درس‌های بزرگی گرفتم و به موضوعات مهمتر و درونی‌تر در خود پی بردم.

از جاهایی که ضعف حافظه نمود بیرونی پیدا می‌کرد، موقع ارتباط با دیگران بود. بنابراین به‌طور ناخودآگاه، وارد فاز جدیدی از طرز فکر و شناخت یک شخصیت با ثبات در خود شدم. نقطه‌ی عطف در این روش فکری، نه انتخاب، بلکه پیدا کردن خود از درون، پذیرش بجای انتخاب و سپس تمرین در کلیات روش زندگی (تطبیق بیرونی و درونی تا رسیدن به تعادل) است.

بله به این نتیجه رسیده بودم که اگر بخواهم در این مورد (ضعف حافظه) کاری برای خودم انجام دهم، باید نوع بودنِ دوست داشتنی‌ام را شناخته و بپذیرم، تا همیشه از روش‌های مطمئنی استفاده کنم که با نوع بودنِ من در تضاد و منافات نباشد.

این کار باعث شد شناخت بهتری از خود پیدا کنم و حالا دیگر، حتی در موقع انتخاب راه می‌دانم که نهایتاً از این نوع بودن‌ها پشیمان نخواهم بود. همچنین این‌گونه شد که توانستم بدون حافظه‌ی دقیق، به روش‌های مطمئنی متوسل شوم که فردی مثل من برای اولین بار از هر راهی انتخاب می‌کند.



أوپن مايند

تو می توانی

دوستی داشتم که به دلیل موقعیت بی ثبات شغلی ، در شرایط سختی به سر می برد و این را غیرقابل تحمل می دانست. وقتی از او پرسیدم، چرا جای خود را عوض نمی کنی؟ گفت: «همه جا همین است» و اگر جایی هم وجود داشت، احتمالاً در دسترس دوست من نبود، (محدودیت مطلق!)

((حتماً قبل از ادامه ی مطلب، با تجسم خود در موقعیت ترسیم شده و سپری کردن زمانی معین، یافته های خود را روی کاغذ نوشته و نتیجه گیری نمایید. حتی اگر در حد حرکت دادن خود در رویایی واقع بینانه امکان داشته باشید)).

از آنجایی که بسیار پیش آمده که عواقب رفتار دیگران را به دوش کشیده ام، حالا دیگر وقتی مشکل دارم و حتی نمی توانم جا و مکان خود را عوض کنم تا در شرایط بهتری قرار گیرم، جایگاه خود را عوض می کنم. (همیشه دوست داشتم شغلی داشته باشم که نه ابزار و املاک بخواهد، نه حتی مکان و مردم و مشتریان خاص).

یافتم!

تعبیر خواب

در نوجوانی وقتی خواب پرواز می‌دیدم. از لحظه‌ای که متوجه می‌شدم در چه موقعیتی هستم، تا به پایان رسیدن توانایی پرواز در خواب، خیلی سریع و کوتاه بود. حتی سعی می‌کردم با حرکت پا، انرژی لازم برای پرواز را ایجاد کنم. به هر حال تجربه پرواز در خواب و به شکل ارادی، امکان‌پذیر نمی‌شد.

در جوانی با تجربه محدودیت پرواز به کشورهای دیگر روبه‌رو بودم (ویزا). همین چند سال پیش در موقعیت مسافرت قرار گرفتم؛ هرچند بصورت جدی سعی نکرده بودم اما باور آن را داشتم که آنقدر توانایی دارم تا به هر جا می‌خواهم سفر کنم.

سه سال قبل، در بحبوحه تمام شدن کارها، به عمیق‌ترین خواب زندگی خود فرو رفتم. درست بعد از جا گرفتن در بستر، مثل یک ماشین برقی که دو شاخه آن از پریش کشیده شود، خاموش شدم و بعد از هشت ساعت که البته برای من مثل ثانیه‌ای گذشت، بدون حتی کوچکترین تکان یا جابجایی، بیدار شدم! و در همان زمان نیز موفقترین پرواز در خواب را تجربه کردم! (بماند که چقدر شیرین و شگفت‌آور بود).

تا مدتی بعد هر وقت به محتوای خواب خود فکر می‌کردم از اینکه برای پرواز از ابزار استفاده کرده بودم بسیار متعجب و در واقع ناخوشنود بودم که اصلاً چرا باید وسیله‌ای در کار باشد. بعد از سه سال، حالا میدانم آن چیست؛ به عبارتی تعبیر خواب خود را دانستم و احتمالاً تا یک سال دیگر عملاً به وقوع می‌پیوندد

(که البته خوب و بدش هم همان موقع معلوم خواهد شد). امید به خدا.



چشم خدا

سواد تجربی

تعریف علمی سواد را همه خوب می‌دانیم یا لاقلاً از دور با آن آشنایی داریم. مراتب دانش آموزی، دانشجویی و استادی که بی‌تردید همگی در مقابل ایشان به احترام می‌ایستیم.

سواد تجربی نیز به نوبه خود از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، به طوری که همه‌ی ما و همه‌ی استادها به احترام آن می‌ایستیم. بنابراین نادیده گرفتن این بخش، بی‌اعتنایی به استعدادهای ذاتی و در واقع کم گذاشتن از خود در خلاقیت است که اتفاقاً پایه‌ی بسیاری از علوم دانشگاهی امروز بر آن استوار است.

قبل از هر چیز یک ضعف عمده در برخورداری و درک سواد دانشگاهی، برای عموم مردم مشهود است. یعنی راه برای بخش زیادی از مردم غیرممکن است و باید سودای بزرگ شدن از این طریق را به فراموشی بسپارند و گرنه در حسرت آن خواهند مُرد.

در سوی دیگر و در کمال تعجب، این ضعف هرگز در آن موضوعیت پیدا نمی‌کند، می‌بینید راه مطلقاً باز است و فقط در نوع آن متفاوت. در واقع نوع سختی راه در سواد تجربی، باعث بی‌علاقگی به تحصیلات تجربی در افراد می‌شود. به نوعی یعنی همانی که یک دانشجو در راه سواد دانشگاهی طی سی سال با آن دست به گریبان است (با صرف زمانی از زندگی خود).

روح زندگی

روی نیمکت پارک، همنشینی؛ توجه به پیاده‌رو و سوال از اینکه چرا روح ندارد؟ اگر فقط در طراحی، ساخت و اجرای هر چیز، به مقدار کافی به کیفیت نیز توجه داشته باشیم، شاید بتوان به صورت عملی روح زندگی را در پیاده‌رو پارک دمید و از هزینه‌های اضافی در بازسازی مجدد و به عبارتی دور ریختن خاطرات جلوگیری کرد و برعکس خرج نگهداری از خاطرات با کیفیت روز وقوع، نمود.

با طراحی، کاشت و نگهداری درختان، کف‌سازی و جدول‌کشی مناسب و نور با کیفیت، شاید بعد از سال‌ها به همنشین دیرینه‌ی خود، بتوان گفت: برویم روی همان نیمکتی که با هم آشنا شدیم بنشینیم. بدین ترتیب روح زندگی در پیاده‌روی زیبا دمیده شده، جان‌افزا می‌شود. (شاید هم اصلاً موضوع پیاده‌رو نیست که روح ندارد و در واقع این ماییم که خوشحال نیستیم!)

روح

روح، روح بی‌قرار، روح سرکش، روح جاویدان. جاودانگی! آیا این همان چیزی نیست که این صفات را به روح داده تا سیر کمال را توضیح دهد؟ روح انسان نگران از اینکه در جهان پس از مرگ جسمانی، هنوز هم جایگاه مناسبی برای آرام گرفتن و سیر در جهت کمال نیافته است. کمال! کلید جاودانگی شاید، ولی چگونه؟

تاثیر انرژی که توسط یک فرد جاری شده و به اثبات علم نیز، به شکل جاودانه‌ای جاری می‌ماند را داشته باشیم. از طرفی دیگر، جاودانگی نام، توسط اثر نیز مورد تایید عموم است. حال اگر راه جاودانگی را جاری‌سازی انرژی و ابزار آن را ایجاد اثر بدانیم به چه چیز خواهیم رسید؟

احتمالاً شروع به ایجاد اثر در مسیر کلی از نوع بودن مورد نظرمان می‌کنیم. به عبارتی ایجاد انرژی ماندگار از خود در این جهان لایتناهی توسط اثری موثر در زندگی روزمره‌ی مردم! شاید در شروعی دیگر، روح جاویدان، تجربه‌ای رو به رشد و پله‌ای از کمال را در این جسم خاکی به‌خاطر در یاد داشته باشد، شاید هم راه جاودانگی، همین است.

اعتماد به نفس

شروع پاییز و زرد شدن برگ درختان، تنها نشانه‌های تغییرند و تغییرات واقعی فقط زمانی قابل مشاهده‌اند که برگ‌ها بریزند و درخت کاملاً لخت باشد! الان جوجه کلاغ‌هایی را دیدم که پاییز و زمستان گذشته بالای سرم مشغول لانه‌سازی بودند. الان زردی برگ درختان و ناپایداریشان در باد ملایم و شروع پاییز را دیدم. در طبیعت، فلسفه‌ی تغییرات ظاهراً بزرگ در جهت ظهور تغییرات عظیم، واقعی و تکرار نشدنی را یافتیم و درک و حضم از پاییز دو چندان شد.

و امروز قارچ زیبای روی نیم‌تنه درخت پیر که دیگر سایه‌ی زیادی ندارد و قبل از بریده شدن از ته، خود را به شکل پایه‌ی چراغ‌های پارک درآورده است، آخرین تلاش‌های درخت پیر؛ باید گفت آفرین و لحظه‌ای در اندیشه به احترام ایستاد.

ریختن باد ملایم و برگ‌ها بر سر و رویم توجه‌ام را به بالا جلب کرد، به آسمان نگاه کردم؛ آبی زیبا، ابرهای سفید پراکنده، حرکت و هم‌جهتی سطوحی بالا از آن‌ها در جهت باد ملایم، عظمت باد نوازش‌گر را به من یادآور می‌شود و در واقع می‌آموزد. آخرین تشعشعات آفتاب درم‌بخش و من سوار بر بال زمان. حالا هم ساعت شروع تمرینات است.

شعر گفتن چه دستاوردی برای من داشت؟ اول اینکه ترس از شکست مفتضحانه از جلوی رویم برداشته شد. به‌علاوه با اذعان به اینکه شاعر نیستم، بلکه فقط سعی دارم تا شعر بگویم و از آنجایی که از پیش به نداشته‌های خود اعتراف دارم؛ پس بازخواستی هم نیست و به همین دلیل شاید دیگران به خود

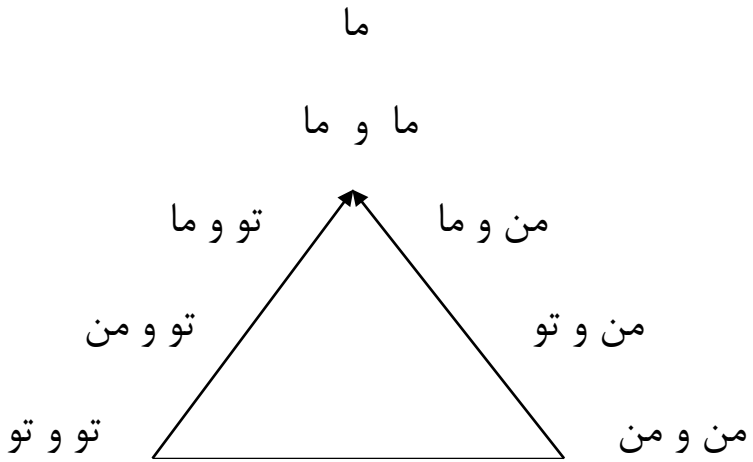
اجازه دهند تا در نقد آن شوخی دوستانه‌ای را هم چاشنی کنند تا کلی بخندیم و حالشو ببریم.

این مثال خوبی از درک ارتباط بین چیزهاست. که اگر بخواهیم به آن‌ها پی ببریم، نخست باید، فلسفه‌ی وجودی هریک را مستقلاً بشناسیم و برای این کار پرداختن به جزئیات در هر چیز روش موثرتری است. (تنها دوستی، دوست داشتن و دوست داشته شدن است که هرگز با زور و اجبار نمی‌شود).



تارزن

کوتاه‌ترین داستان‌های عاشقانه جهان



من و من

من و تو

من و ما

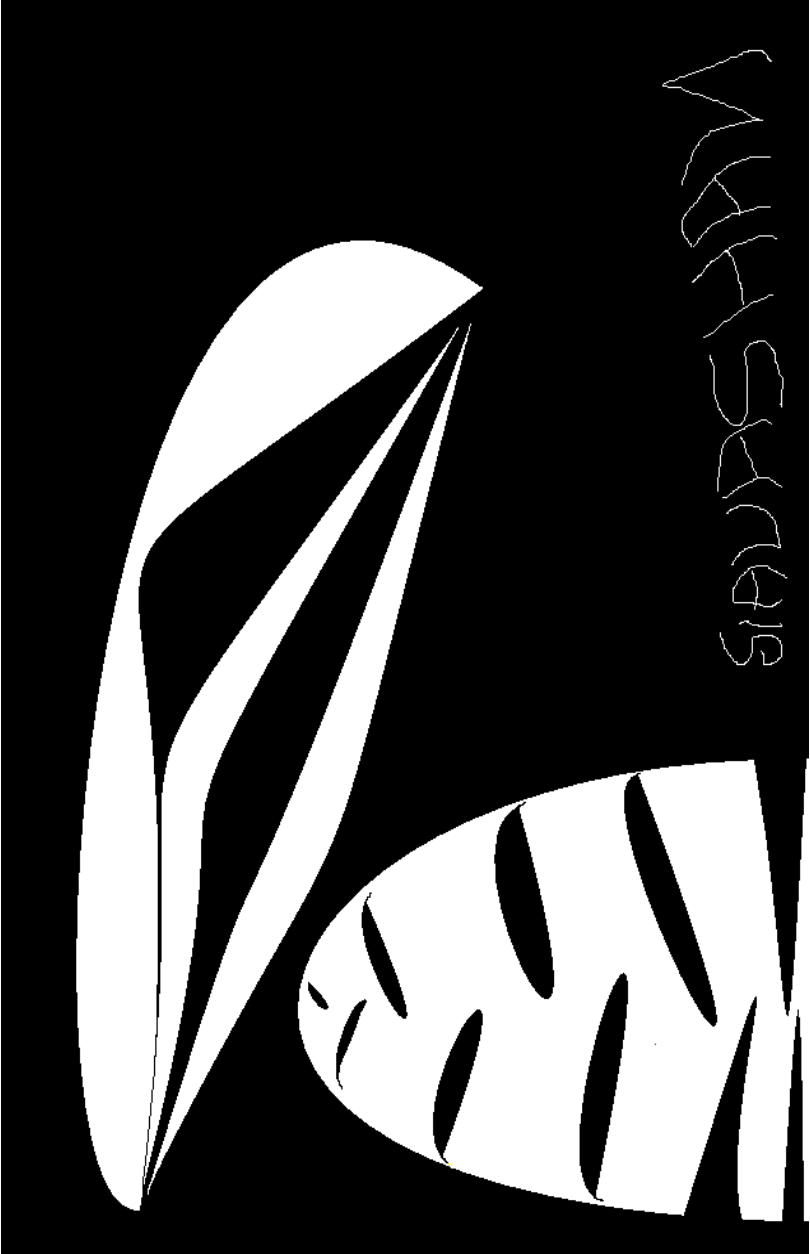
ما و ما

ما و تو

تو و تو

تو و او

تنها با استفاده از پنج حرف فارسی و .



افسردگی

بعضا در همنشینی و مصاحبت با دیگران، حرف‌ها و نظراتم را از زبان شخص دیگری بیان می‌کردم تا متهم به خودستایی نباشم، بدین ترتیب از جهد بیهوده و قرار گرفتن در شرایط از نظر من دوست نداشتنی و فوق‌العاده انرژی‌بر اثبات و یا رد چیزی، پرهیز می‌کردم. خیلی خوشایند بود که همنشینی و مصاحبت دیگران را دارم و هم می‌توانم بازخوردهای ایشان را با تمامی جوانب خوب و بد آن به‌روشنی و وضوح ببینم و بشنوم.

قبلا، وقتی با دیگران تبادل نظر می‌کردم، بدون فوت وقت نزدیک‌ترین تجربه‌ی خود در رابطه با موضوع مورد نظر را ارائه و حتی تشویق نیز می‌کردم. در صورت ابراز اشتیاق در آن فرد و سوال در مورد اینکه چکار کنم؟ تجربیات شخصی خودم در مورد کارهایی که قبلا انجامشان داده و یا در حال انجامشان بودم را توصیه می‌کردم. می‌پرسیدند: می‌شود؟ می‌گفتم: آره _من می‌توانم؟ _مثل آب خوردن _راهنمایی می‌کنی؟ _البته _کمک چطور؟ برایشان انجام می‌دادم با تمام وجود. (مگه چیه، کمکه دیگه. حیف که تفکر و منش پسرخاله کلاه قرمزی هم مثل تمام چیزهای ناب دنیا محکوم به فناست).

حالا، وقتی کسی از من می‌پرسد که چکار کنم؟ دیگر تجربیات خودم را توصیه نمی‌کنم. می‌گویند: می‌شود، _به‌نظرم می‌آید، شاید _راهنمایی و کمک _من که چیز زیادی در این مورد نمی‌دانم به‌علاوه وقتی برای کارهای اضافه‌تر از برنامه‌های خودم را ندارم، _من می‌توانم _لبخند ژکوند! به‌هرحال کاری

سخت و پر ریسک است و اگر مجبور باشم چیزی بگویم با صراحت می گویم: کار تو نیست!

با تاسف از اینکه ایمان دارم هرکسی هرکاری را می تواند؛ تنها در صورت خواستن با تمام وجود و پرداخت هزینه های لازم (با صرف زمانی از زندگی خود). باز هم مرزهای محدودیت شکست و دیگر جایی برای افسردگی باقی نمی ماند، بنابراین، برای اولین بار به جای پایان می نویسم: شروع مجدد! شاید هم اصلا پایانی وجود ندارد!

یادم باشد که همه این داشته ها و دانسته ها، امکانات من است و محور اصلی از شروع، در اجرا و تا اتمام کارها سعی و تلاش من است. پس کافی است شروع کنم، به نحو احسن اجرا کنم و با موفقیت به اتمام برسانم. و بدین ترتیب در حال زندگی کردن را تجربه، نه دقیق تر بگویم: زندگی کنم. حالا هم می خواهم روی ایده فعلی ام کار کنم، سرفصلی به نام چاپ کتاب. هرگز تصور نمی کردم روزی این نوع بودن را هم زندگی کنم.



آخرین دیدار

اولین دیدار

نشانه

وقتی با اعداد زیبا و پشت سرهم و متقارن ساعت دیجیتالی صفحه موبایلم برخورد می‌کنم، نمی‌دانم نشانه‌ی چیست؛ اما وقتی جوهر قلمم تمام می‌شود، خوب می‌دانم نشانه چیست: نوشتن مفرط.

چند روز پیش، بعد از پایان دوره پنج ساله‌ی تمرینات، برای اولین بارها در این ساعت خانه بودم و به‌طور اتفاقی برنامه کتاب باز^۱ را دیدم. مجری: فروغ^۲ گفته که قبل از نوشتن، شروع به خواندن کردم، دیوان پشت دیوان و سپس شروع به نوشتن کردم. کارشناس برنامه: برای نویسنده شدن باید روزانه حداقل هزار کلمه نوشت و کانال عوض شد. سعی کردم در فضای مجازی برنامه را ببینم و تا آن را ببابم چیزهای زیاد دیگری دانستم.

یک سال پیش وقتی برنامه کتاب‌باز را دیدم با خودم چنین اندیشه کردم: حیف موضوع این برنامه (نویسندگی) هیچ ربطی به زندگی من ندارد و حالا این احساس را دارم که چقدر خوب می‌شد اگر نوشته‌های من هم توسط همین استادها نقد شود تا از نظرات ایشان بهره‌مند شوم. خصوصا با نگاه زیبای جناب سروش صحت^۳ و صراحت کلام استاد فراستی^۴. من که به گوش جان می‌شنوم و قول می‌دهم در صورت نتیجه‌ی منفی باز هم بدون هیچ اعتراضی و کاملا محترمانه... دقیقا همان موقع است که می‌خواهم نظر کارشناسان را بدانم؛ درست مثل زمانی که بیماری دارم و بعد از چند روز عکس و آزمایش‌های گوناگون

^۱ کتاب باز . برنامه تلویزیونی درباره کتاب

^۲ فروغ فرخزاد . شاعر معاصر

^۳ سروش صحت . نویسنده، کارگردان و بازیگر سینما و تئاتر

^۴ استاد مسعود فراستی . نویسنده و منتقد سینما

توسط متخصصین، نهایتاً استاد^۵ نظر خود را در برگه‌های گزارش مهر می‌کند، تا صحت همه‌ی معاینات اعتبار پیدا کند. به‌علاوه من به‌دنبال کار خود که همان تصحیح و بررسی نوشته‌هایم است، می‌روم.

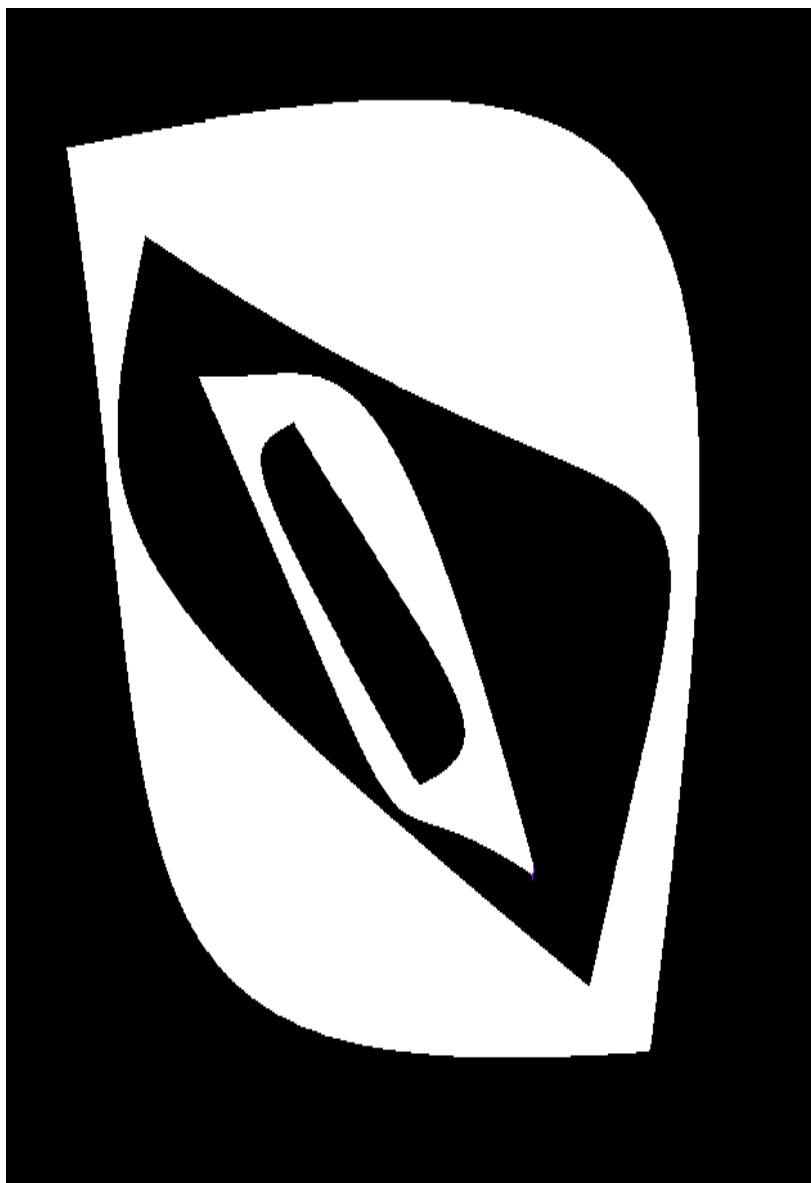
لحظه‌ای موعود برای من در شناخت از خود؛ که روبرویی با آن ممکن است بسیار طاقت‌فرسا و حتی جانکاه باشد. نمی‌دانم کارم به کجا خواهد کشید، فعلاً همین قدر می‌دانم که جای کتاب من در این برنامه نیست. آثاری که در این برنامه معرفی و نقد می‌شود متعلق به کسانی است که در چندین رشته، دارای سوابق دانشگاهی و آثار بسیار ارزنده‌ای هستند.

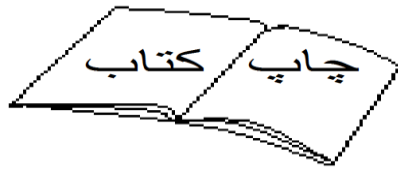
از میان هنرمندانی که به پارک می‌آیند من تنها جناب سروش صحت را شبی دیر هنگام در حال گذر از پیاده‌رو جنوبی پارک دیدم و البته شناختم. با موهای سفید و کوتاه، مثل همیشه راست قامت و مشغول افکار خویشت، افراشته باشید قربان! برنامه‌ی خوب کتاب باز و نگاه کارشناسانه در بررسی آثار؛ همیشه دوست داشتم این برنامه را به‌طور کامل ببینم ولی من واقعا وقت نداشتم و در واقع وقتش نرسیده بود، درست مثل چاپ کتاب.

جالب اینکه در موقع نوشتن داستان زندگی، چندین بار جناب پوریا پورسرخ^۶ را دیدم. در چند برخورد نزدیک و سوسه شده بودم تا در مورد طرح داستان با ایشان صحبت کنم. اما از آنجایی که بر این عقیده واقفم که هر چیزی زمان خودش را دارد، پس دندان روی جگر گذاشته و با تمرکز و کار فشرده، از تحمل دردناک انتظار تا رسیدن به لحظه‌ی موعود، می‌گریزم.

^۵ استاد. پزشک متخصص در بخش‌های آموزشی درمانی

^۶ پوریا پورسرخ. بازیگر سینما و تئاتر





از زمانی که طرح و ایده‌ی چاپ کتاب برای من مطرح شد، موضوع را به‌عنوان آمارگیری و نظرسنجی با دوستان خود مطرح کردم. نمی‌توانم بگویم در چشم آنان چه می‌دیدم و به تعبیری بازخوردهای ایشان چگونه بود؛ اما می‌توانم در مورد نظرات ایشان که مستقیماً مطرح شد مطمئن باشم؛ از بد تا اینکه هیچ‌ان چاپ و دریافت کتاب را داشتند.

اما این را هم می‌دانم که اهمیت موضوع از دید بیرونی، حداکثر یک کار انجام شده است و احتمالاً یکی از هزاران کتابی است که هر ده سال یک‌بار، هزار جلد آن چاپ و منتشر می‌شود و در بین میلیون‌ها از نوع خود گم خواهد شد. ولی برای خودم چطور؟

حتی در صورت عدم موفقیت، هنوز هم چیزی از بار مسئولیت این کار و پیامدهای بعدی آن نیز کم نمی‌شود، زیرا شهرت همیشه هم خوب و مثبت نیست و چه بسا بار منفی بسیار کشنده‌ای داشته باشد که تا آخر عمر رهایمان نکند. اما این را هم می‌دانم که حتی در صورت شکست در یک کار، دست‌کم می‌توان پایه‌ی امپراتوری بعدیمان را روی ویرانه‌های تلاش قبلی مان بگذاریم.

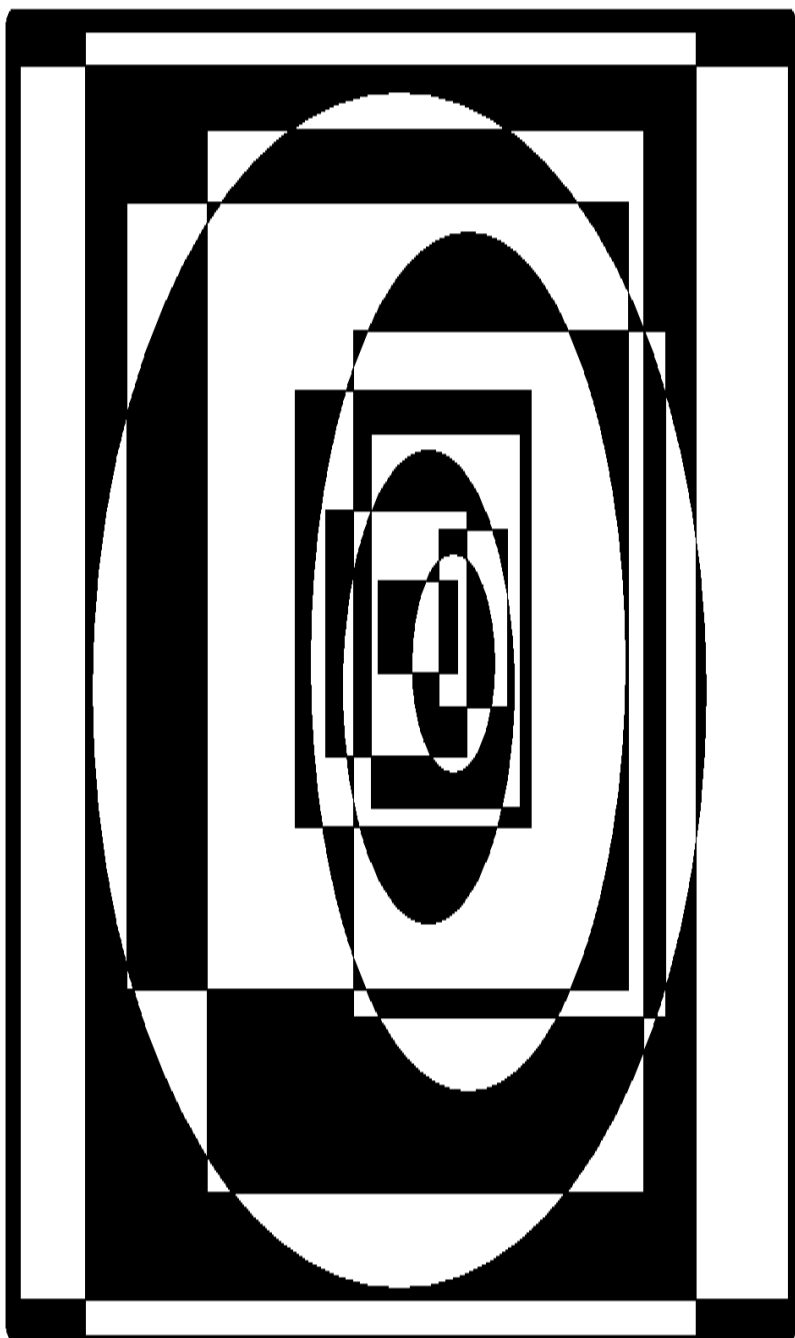
یادم می‌آید مدتها پیش، دوستی قدیمی که ده سال اول شرح روزگار را با او در تبادل نظر نزدیک بودم، در حال رفتن برای استقبال از کسی و در یک جمله‌ی ساده گفت: «چرا یک کتاب نمی‌نویسی؟» و حالا، بعد از سال‌ها در پی راهی برای جلوگیری از چاپ غیرقانونی و کپی آن که خود مشکلات مالی زیادی و در مواقعی غیر قابل جبران ایجاد می‌کند قرار دارم.

مهم اینک در روش‌های غیر استاندارد، کیفیت و کمیت نیز مورد خدشه قرار می‌گیرد. نویسنده‌ای که با تمرکز بر واو به واو نوشته‌های خود و جانمایی در صفحاتی که از جنس، رنگ، کیفیت و چاپی انتخابی برخوردار است، ارتباط دقیق با خواننده‌ای که از کلید واژه‌های اصلی استفاده می‌کند را امکان‌پذیر می‌سازد. چاپ کتاب خودم را بررسی می‌کنم.

(نخست روش‌های معمول). چاپ کتاب با تیراژ بالا، فروش به قیمت روز، با سود مالی. در صورت شکست، ضرر مالی بالایی خواهد داشت و در صورت موفقیت، کپی خواهد شد و ضرر مالی بالاتری خواهد داشت و صدمات روحی حاصل از آن که دیگر بماند.

(سپس روش‌های ایده‌پردازانه). چاپ کتاب با تیراژ پایین، فروش با قیمت تمام شده، بدون سود مالی. در صورت شکست، ضرر مالی پایینی خواهد داشت و در صورت موفقیت نیز برای کپی‌کارها به صرفه نبوده و لاقط از صدمات آن مصون می‌مانم.

با این وصف، ترجیح من نشر کتاب و در اختیار قرار دادن آن با حداقل قیمت است؛ در حدی که تنها هزینه‌های آن را تامین کند. شاید هم روزی از خوانندگانم به‌عنوان جواب نظرسنجی برای کسانی که این کتاب در زندگی آنان تاثیر مثبتی داشته بخوام که یک دلار به حسابم واریز کنند، یا هر چقدر که خودشان دوست دارند که نشانه‌ای از میزان موفقیت آنان باشد. من را که می‌شناسید!



تکرار

سخنی با خواننده

دیدن یا شنیدن یک جمله به شکلی اتفاقی و غیرمنتظره، تاثیرات شگفتی در زندگی من داشته، اما نتیجه‌ی این همه برای شما چه بود؟ احتمالا یک مشت حرف خوب و به‌دردبخور و شاید هم نه که مقدار زیادی از آن را می‌توان از کتاب‌فروشی کنار خیابان به بهای ارزان زد زیر بغل و برد و گذاشت کنار تخت و خواند.

آقای راننده تاکسی که اتفاقا خود، نویسنده دو کتاب بود، در موقع خداحافظی و بدون هیچ چشم‌داشتی گفت: درخت تو گر بار دانش بگیرد / به زیر آوری چرخ نیلوفری را. چقدر چیزهای با ارزش، ارزان و سهل‌الوصول هستند! شنیده‌اید که می‌گویند:

وقتی تردید داری، تردید نکن.....(یعنی قاطع باش)

بزرگترین ریسک این است که هرگز ریسک نکنی.....(پس شروع کن)

از تو حرکت از خدا برکت.....(به‌نحو احسن اجرا کن)

کار را که کرد؟ آن که تمام کرد.....(و با موفقیت، به اتمام برسان)

یعنی قاطع باش! پس شروع کن، به‌نحو احسن اجرا کن، و با موفقیت به اتمام برسان. شاید فرصت این را بیابیم تا با صلح‌اندیشه کرده و آرامش واقعی را تجربه کنیم. ضمناً تا یادم نرفته، فرمول پرداختن به طرح و حل معادله‌ی زندگی کار زیاد سختی نیست و تنها دو خط شعر می‌تواند پایه و اساس آن، که سرلوحه‌ی هر چیزی در زندگی‌مان بر مبنای آن شکل می‌گیرد را تشکیل دهد. همان نوع کلی بودنمان.

<حو حال فرصتی برای خرسندی، شاید هم هیچ>

اگر سنگی باشد

علی اصغر جونی بیک

(ملقب به سیاوش)

فرزند: حسین و فرخ لقا حاجی پور

۱۳۴۳ / ۱۱ / ۲۵ تا ... / ... / ...

بی دریغ با همه دنیا نمودم پیوند

هم در این زندگی با مرگ نمودم پیوند

گر بگویم به خلاصه این پند (جان برادر)

مرگ دارد به زندگی پیوند

(سیاوشان)

وداع



مرد نی لبک زن

فصل چہارم

ادامہ فصول

(تکرار)

برنامه آینده

۱_ ادامه تمرینات ورزشی به وسیله نوشتن سبک تمرینی.

۲_ ادامه تحصیل زبان انگلیسی به وسیله ترجمه و چاپ کتاب خودم.

۳_ ...

با هدف ترجمه و چاپ کتاب خودم در خارج کشور، شروع به خواندن زبان انگلیسی کردم، تا در آینده نزدیک و در موقع کار جدی با مترجم، آمادگی لازم را داشته باشم. تمرینات ورزشی را در سطحی بالاتر دنبال می‌کنم به بهانه نوشتن ایده‌ای بزرگ به نام (سبک تمرینی) و چیزهای زیاد دیگری که احتمالاً باعث شگفتی‌ام خواهند شد. که نتیجه همه این تلاشها است. با یاری خدا.

پوستر معرفی کتاب

خواننده گرامی، این کتاب به شما هدیه می‌شود. بعد از مطالعه کامل کتاب، در صورت تمایل به پرداخت، می‌توانید مبلغ مورد نظرتان را به حساب اینجانب (نویسنده کتاب) واریز نمایید. در صورت پرداخت، لطفاً یک پیامک حاوی (نام و نام خانوادگی + مبلغ پرداختی) ارسال نمایید.

متعاقباً به وسیله پیامک، یک شماره اشتراک به شما ارسال می‌شود. بدیهی است تنها در صورت داشتن شماره اشتراک، امکان ارتباط بعدی میسر است. یادآور می‌شود، پیام‌های که در شروع مطلب شماره اشتراک معتبر نداشته باشند، به صورت خودکار حذف می‌شوند.

حساب بانک ملی: علی اصغر جونی بیک (سیاوشان)

شماره کارت: ۶۰۳۷ _ ۹۹۱۷ _ ۵۶۸۸ _ ۲۶۱۳

شماره همراه: ۰۹۳۹ _ ۵۶۹ _ ۰ _ ۵۶۵

