

Challenging Isolation

From a talk by Tim Jackins at the September 2019
Teachers' and Leaders' Workshop for Fryslan and
the Netherlands

Farsi Translation
Vida Mozafarieh



به چالش کشیدن تنهایی و انزوا
از سخنان تیم جکینز در سپتامبر ۲۰۱۹ برای کارگاه
آموزگاران و راهنمایان، برای فریلند و هلند.



ترجمه فارسی
ویدا مظفریه

ما احساس انزوا و تنهایی میکنیم. ما تنها و منزوی هستیم. اگر چه میل داریم ولی بلد نیستیم چگونه با کسی رابطه برقرار کنیم. اغلب سعی میکنیم با کسی رابطه ایجاد کنیم، سپس هر دو طرف تحریک و برانگیخته شده، منصرف میشویم. بعد ادامه میدهیم و شاید دوباره سعی کنیم.

تا بحال چند بار سعی کرده و منصرف شده اید؟ آیا تا بحال چند بار منصرف شده اید و گفتید که دیگر سعی نمیکنید؟ عده ای از ما منتظریم که کسی ما را پیدا کند. این امکانش بسیار کم است. همه کس انتظار دارد که ما "آنها" را پیدا کنیم.

منزوی بودن در هر کاری که ما انجام میدهیم از جمله مشاوره کردن یکدیگر، دخالت دارد. زمانیکه من «طرف مشاور» یا «همتیم» هستم، من به شما که مشاورم هستید کل چیزها را نمیگویم. مقدار کمی بشما میگویم، ولی در ذهنم مقدار خیلی بیشتری موجود است که بشما نمیگویم. من از وجود شما فقط قدری استفاده میکنم. اگر شما اینجا نبودید من سعی و تخلیه نمیکردم. ولی از ذهن شما خیلی استفاده نمیکنم. این برای سایرین و شما نیز صادق است. مشاور شما به شما جمله ای برای تکرار میگوید تا تخلیه شما را آسان تر نماید، و شما تکرارش میکنید. ولی اغلب شما، در حالیکه جمله خود را در سر دارید جمله او را تکرار میکنید. (خنده).

حتی در اینجا هم با یکدیگر کاملاً مرتبط نبوده و با همدیگر رابطه کامل نداریم.

من نمیدانم دقیقاً چگونه همه چیز را برایتان بگویم. تا بحال کسی نبوده که بتوانم با او انجامش دهم. مگر اینگونه منزوی بودن را به چالش کشیم، در غیر اینصورت تنها میمانیم. من گاه به مشاورم نگاه کرده نگرانی را در چهره شان میبینم. این حالت اطمینان بخش نیست. و اگر مواظب نباشم، در ذهنم قدری عقب میکشم. سپس خودم، بیشتر خودم را مشاوره میکنم تا اینکه بگذارم آنها مرا مشاوره کنند. ولی اگر بایستم و خوب فکر کنم متوجه میشوم که آزردهی آنها دلشوره نیست (که تحریک کننده باشد) بلکه چیزی که مهم است آنچه

ادامه....

ترجمه ها

هست که آنها میخواهند با من باشند و « بجای من سعی کنند» . آنها سعی دارند در طرف من و جایگاه من باشند، و این را می‌توانم بکار برم.

شما میتوانید به مشاورتان نگاه کنید و از او سؤال کنید « آیا شما واقعاً طرف من هستید؟» شاید شما مجبور شوید سه یا چهار بار از آنها سؤال کنید تا بشنوند. سپس بعنوان طرف مشاور، وظیفه و کار شماست که سعی کنید و باورشان کنید که نگذارید ذهن تان دنبال احساسات تان برود که 'هیچکس نمیخواهد با من باشد'. شما میتوانید تصمیم بگیرید و باورشان کنید. شما میتوانید تصمیم بگیرید که آنچه میگویند حقیقت است. شما این تصمیم را بگیرید. منتظر مشاورتان نشوید که شما را مجبور کند. آنها تصمیم گرفته اند که با شما باشند. این حقیقت را بکار برید.

بیایید یک " مینی سشن " یا "جلسه کوتاه تخلیه" داشته باشیم. از مشاورتان بپرسید «آیا شما واقعاً طرف من هستید؟» سپس سعی کنید بفهمید که واقعاً منظور چیست.

(مینی سشن)

حال در اتاق می‌توان شنید که تا چه حد ما از یکدیگر نا مطمئن هستیم. بخود نگیرید. این بخاطر هیچ شخص بخصوصی نیست. شخصی که بشما اطمینان ندارد به هیچکس اطمینان ندارد. الگوهای آزرده‌گی بدین گونه هستند. مگر اینکه ما تنهایی و انزوا را بجالش کشیم، وگرنه به سختی می‌توان عمیقاً روی آن کار کرد.

در اول شروع یک جلسه که میخواهید روی آزرده‌گی های زمان نوزادی و طفولیت کار کنید، از مشاور خود بپرسید «آیا شما طرف من هستید؟». قدری روی آن تخلیه کنید، روی چیزی که نمیگذارد شما خوب از وجود آنها استفاده کنید. سپس میتوانید بیشتر از آنها بخواهید، زمانیکه با آزرده‌گی های دوران نوزادی می‌جنگید.

ما همگی دارای اینگونه مبارزات هستیم. ما همگی خیلی زود از انزوا و تنهایی آزرده شدیم. سپس از تمام سلطه ها در جامعه آزرده شدیم — نژادپرستی، تبعیض جنسی، سلطه مردان، تبعیض سامی گرایی الی آخر. ولی آزرده‌گی زود هنگام اول اتفاق افتاد و تخلیه روی سایر مبارزات را روشن تر میسازد.

ما در این نبرد و مبارزه زود هنگام خود، نیاز داریم که کسی در کنار ما و طرف ما باشد. به چیزیکه واقعاً احتیاج داریم وجود همگان است. این یک مبارزه تک نفره نیست. جامعه ما همگان را آزرده است. این مبارزه حقیقتاً یک مبارزه همگانی است که برای همه اتفاق افتاده. میبایست برای همه مبارزه کنیم. این کاری است که میبایست بیاموزیم که چگونه انجام دهیم.

اول میبایست تصمیم بگیریم که آنرا انجام خواهیم داد. سپس تصمیم بگیریم که سایر مردم نیز تصمیم خواهند گرفت که انجام دهند که ما تنها نباشیم. بعد میبایست برگردیم و با مبارزه زود هنگامیکه ما را مغشوش کرده، روبرو شویم.