

The Think-and-Listen

A talk by Tim Jackins at the workshop on
the Unified Goal on Climate, in August ۲۰۲۳

Farsi Translation:

Vida Mozafarieh

فکر کن-و-گوش کن
سخنرانی تیم جکینز در کارگاه آموزشی در
مورد « هدف واحد در اقلیم در آگوست ۲۰۲۳ »

ترجمه فارسی
ویدا مظفریه

ذهن انسان زمانی بهتر کار میکند که توجه ذهن دیگری را به خود جلب شده داشته باشد. در آرسی ما در درجه اول از توجه برای دسترسی به فرایند تخلیه استفاده میکنیم. از آنجاییکه در جامعه ما با فرایند تخلیه بطور غلط و نادرست رفتار شده، مردم معمولاً عمدتاً و بطور سیستماتیک و بدون منابع اضافی تخلیه نمی کنند.

با حضور یک مشاور، ما نه تنها می توانیم تخلیه کنیم، بلکه ذهن ما میتواند بسیار آزادتر و باز تر فکر کند. ما میتوانیم بدون جلب توجه فکر کنیم، اما بسیاری از تفکرات ما مخفی است و وقتی تنها هستیم، بسیاری از افکارمان را نادیده می گیریم. پیشنهاد می کنم گاهی اوقات از بخشی از جلسات مشاوره-مشترک استفاده کنیم تا مشاور فقط به افکار ما گوش دهد.

ما همچنین ساختاری برای انجام این کار داریم:
« فکر کن-و-گوش کن ».

یک گروه « فکر کن-گوش کن » از تعداد کمی از افراد، شاید چهار تا پنج نفر تشکیل شده است. زمان بطور مساوی بین شرکت کنندگان تقسیم می شود، هر کس ۶ تا ۸ دقیقه یا گاهی اوقات دو نوبت ۵ دقیقه ای داشته باشند. بنا براین میتوانند دو بار دور بزنند.

در طول نوبت هر یک از افراد گروه انتظار می‌رود که ذهن خود را رها کرده، آزادانه فکر کند. ما در این مورد دستور العملی داریم که به ما کمک میکند که این کار را «ایمن سازی» کنیم: هیچکس نباید در مورد آنچه آن شخص گفته است صحبت کند (بدون اجازه). آن شخص مجبور نیست حرف خود را توجیه کند یا از آن دفاع کند. آنچه آنها می‌گویند نباید معقول یا منطقی یا حتی ممکن تلقی شود. آنها می‌توانند ببینند که بدون محدودیت چه چیزی به ذهن شان خطور میکند.

سپس، نوبت به نفر بعدی می‌رسد. آنها میتوانند همین کار را انجام دهند، اما نمی‌توانند به آنچه فرد قبلی گفته است اشاره کنند. شرکت کنندگان علاقه نشان میدهند، اما نمی‌توانند به چیزی که گفته شده است، اشاره یا قضاوت کنند.

این کار بحث ایده و عقیده نیست. این کار رهایی هر ذهنی است. جالبه بسیاری از ما قسمت اول نوبت خود را با این جمله شروع میکنیم: «نمیدانم، من چیزی برای گفتن ندارم، من هیچ ایده خوبی ندارم.» ما مجبور بودیم چنین چیزهایی را بگوییم تا از خود در برابر حملات گذشته دفاع کنیم. اما اغلب پس از گذشت نیمی از نوبت، به نظر می‌رسد که فرد ایده‌ها و تفکراتی دارد و به فکر خود علاقمند می‌شود.

جامعه ما، تفکر ما، تفکر با صدای بلند یا اشتراک افکار ما را تشویق نمی‌کند. اما هر کدام از ما میتوانیم خوب فکر کنیم، هر یک از ما می‌توانیم افکار خوب و افکار پراکنده و وحشی داشته باشیم، و هریک از تفکرات ما جالب و مفید است. ساختار «فکر کن- گوش کن»، دادن راه خوبی برای شروع آن است.

داشتن این فرصت‌ها رهایی بخش است. تجربه من اینست که «فکر کن- گوش کن» گوشه‌ای از ذهن ما را «برجسته و شل» میکند و سپس به ما جسارت فکر کردن میدهد.

من پیشنهاد میکنم حتماً در هفته یکبار از این روش استفاده کنید. چهار یا پنج نفر را انتخاب کنید، شاید با در نظر گرفتن منطقه زمانی آنها، سعی کنید باهم «فکر کن- گوش کن» کنید. شاید هر کدام سه دقیقه، با یک دور شروع کنید. این تقریباً زمان نمیبرد و سازماندهی کمی را میطلبد. شما فقط باید شرایط ذهنی خود را به دیگران نشان دهید که شمارا تشویق میکند با صدای بلند فکر کنید.

میخواهم درباره چالش وضعیت اضطراری آب و هوا «فکر کن- گوش کن» کنید. هدف تخلیه نیست. با اینحال اگر بشما کمک کند فکر کنید، خوب است که تخلیه کنید. ما در تلاش برای دستیابی به راه حل‌های کاملاً تعریف شده نیستیم. ما به دنبال راه حل‌های ممکن، چه دور و چه نزدیک هستیم، برای شروع ممکن است از خود بپرسیم: «گام‌های احتمالی بعدی برای حل وضعیت اضطراری اقلیم چیست؟» آیا معجزه‌ای وجود دارد که همه چیز را حل کند؟ و غیره.