

Translation for Pre-World Hard Things Happened Long Ago

چیزهای سخت خیلی پیشترها رخ داده اند

:Farsi Translation
Vida Mozafarieh

ترجمه فارسی:
ویدا مظفریه

از سخنان تیم جکینز در کارگاه منطقه ای نیویورک سیتی در شهر نیویورک، نیویورک، آمریکا، ژوئن ۲۰۱۶.

تقریباً همیشه چیزهایی که برای ما خیلی مشکل بودند در زمان های گذشته اتفاق افتادند. اینطور نیست که گاهی چیزهای سخت بعد ها رخ نمی دهند. اما آزرده‌گی های زمان طفولیت، ما را بر زمین میخکوب می کنند، بطوریکه ما قادر نیستیم خیلی از آن ها دور شویم، و همه چیز در اطراف آن ها انباشته شده، از فرصت ناتوان بودن ما در این زمینه بهره گیری می نمایند. این جایگاه محلی است که تمام سلطه ها ریشه می کنند.

اگر ما در کودکی با کسی در رابطه بودیم، یا آزرده نشده بودیم یا امکان تخلیه داشتیم، ما هیچ یک از سلطه ها را که روی ما پیاده شده اند باور نمی کردیم: یعنی زمانیکه قادر نیستیم فکر کنیم، زمانی که تنها هستیم و زمانیکه هیچ نقطه عطفی که نشان دهد ما در مقابل خیلی از آزرده‌گی ها آسیب پذیر هستیم.

ما از اینکه سعی در تخلیه آنها نماییم منصرف شدیم. بدلیل اینکه قادر نبودیم در گذشته روی آنها کار کنیم، حال سعی داریم روی تحریکات (برانگیختگی های) اخیر آنها کار کنیم. ما سر نخ را به جای علت اصلی اشتباهی فرض کرده ایم.

حال ما بخاطر چیز های بسیار ناچیز دلخور شده ایم مخصوصاً چیزهایی که بوسیله انسان هایی انجام شده که ما عمر خود را می خواهیم با آنها بگذرانیم. بدلیل اینکه نتوانستیم آزرده‌گی ها را در گذشته تخلیه نماییم، امیدواریم شاید اکنون امکان تخلیه آنها را داشته باشیم، لذا سعی میکنیم آخرین تحریکات و برانگیختگی های آن را برداشته بصورت یکدیگر بگوییم: "آره، بین چکار کردی" ... خنده، شما خوب می دانید این چقدر امکان درست شدنش وجود دارد.

ما کاملاً خود را ذینفع احساس می کنیم. شاید باشیم، ولی ما بدلیل احساسات گذشته که کاملاً ذینفع بودیم، احساس «ذینفع بودن» متصل به گذشته را می کنیم. با شدت تمام.

شما یک مقدار توضیح عجیب و غریب می دهید و معشوق خوب و عزیزتان بر می گردد و می غرد و به شما دندان نیش دارش را نشان می دهد. چي گفتي، چکار کردی؟ خب چیزی نشد، ولی به نقطه ای خورد که آن مرد یا زن هیچ گاه مجال تخلیه یا تصمیم گیری نداشتند. این ممکن است توجه هر دوی شما را جذب کند ولی شما نمی توانید در آن نقطه برای مدت طولانی، روی تحریکات و برانگیختگی ها مانده اشتباه نکنید. چنین تصور می کنید که برانگیختگی نیست

حقیقت است. به شما چنین وانمود می شود که یک چیز خیلی بدی همین حالا حقیقتاً اتفاق افتاد، و نیفتاد. تقریباً هر بار سخت ترین چیزی که اتفاق می افتد اینست که شما هر دو تحریک و برانگیخته شده در آزدگی های گذشته ای که موفق به تخلیه و رهایی از آنها نشده اید، گم می شوید. اینگونه چیزها ما را به بیراهه می کشاند و ممکن است هفته ها طول بکشد تا باز قدری به هم نزدیک شویم.

خوب است که برای یک جلسه مشاوره، یک برانگیختگی یا تحریک را عنوان کنیم. یک سر نخ است که نشانگر اینست که ما در کجا آسیب پذیر هستیم. ولی مدت خیلی زیادی در آن نقطه ماندن، ما را مجبور می سازد که روی چیزی کار کنیم که بارها و بارها اتفاق می افتد، تا زمانیکه ما روی علت آسیب پذیری کار کنیم: یعنی آزدگی تخلیه نشده زمان طفولیت.

همانطور که روی موضوعات زمان کودکی کار می کنیم، احتمالاً کمتر و کمتر برانگیخته یا تحریک میشویم. تصویری که من مثال می زنم آنست که میخواهیم درختی را که می بایست کنده شود را ببریم. ما می توانیم برگ های آن را یک به یک بچینیم، ولی برگ ها، همانند تحریکات و برانگیختگی های ما دوباره میرویند. دوباره فردا یکی دیگر می روید. اگر بخواهیم فرق اساسی ایجاد کنیم، میبایست گودتر برویم، به پیش تر و پیش تر برویم. همچنان که این کار را انجام می دهیم فرق ایجاد می گردد.

بنظر گمراه کننده می آید ولی تحریکات زمان حال، مخصوصاً در رابطه ها، باید بدانیم که عیبی در کار ماست. وگرنه ما در جایگاه درماندگی قرار می گیریم که چون آن شخص ما را تحریک کرده تقصیر اوست. آنها آزدگی دارند ولی چون تحریک می شویم بدان معنی است که ما نیز آزدگی داریم. علت آن ما نیستیم، سزاوار آن ما نیستیم، ولی اکنون مال ماست. این ناعادلانه است، ولی عیب ندارد. نسبت به آن آسیب پذیریم و فقط می توانیم آن را عوض نماییم. این کار متعلق به زمان طفولیت است که می بایست انجام دهیم، پس وقتمان را در زمان حال اشتباها دوباره یکدیگر تلف نکنیم.

همه ما امروزه بهترین هم پیمانان به بهترین وجه ممکن برای یکدیگر هستیم. نسبت به شما عمیقاً محبت داریم و در این کار بهتر نیز خواهیم شد. هیچ یک از ما دارای عیب نیستیم. کاریکه ما لازم است انجام دهیم به گذشته مربوط است، بطوریکه در زمان حال بهتر بتوانیم کار کنیم.