

The Power of Think—and—Listens

From: Pamela Haines
Philadelphia, Pennsylvania, USA



توانایی و قدرت «فکر کن و گوش کن»
از: پاملا هینز
فیلادلفیا، پنسیلوانیا، آمریکا

Farsi Translation
Vida Mozafarih

ترجمه فارسی
ویدا مظفریه



چون افکار و آزردهگی های مزمن ما بوسیله این شیوع فراگیر کوید-۱۹ درگیر شده، فکر کردن با افکاری تازه و گسترده مشکل بنظر می آید. فکر من تمام طول این هفته ها درگیر بود. ولی فکرم، تقریباً کاملاً در جوابی که بتوان آزاد فکر کرد یا بشود تصویر بزرگتری را در نظر گرفت، یا بشود تصور کرد آیا چه چیزی امکانش هست، و فرصت ها و امکانات جدید را شناسایی نمود، کار نمیکرد.

البته ما میبایست آزردهگی های زمان طفولیت مان را—این روزها بیش از همیشه تخلیه نماییم. واقعاً تخلیه، افکار درست و جدید را آزاد میکنند. ولی من از خود سؤال میکنم که آیا ما بدرستی از پتانسیل و استعدادها و فواید پنهان طریقه «فکر کن و گوش کن» بهره میبریم. در ادامه بعضی از نکاتی که من بتازگی به آن پی بردم را شرح میدهم:

در آخر ماه مارس در یک کارگاه منطقه ما، رهبر گروه، ما را به سه گروه برای تخلیه تقسیم کرد.

این پس از یک «فکر کن—و—گوش کن» بود. انجام دادن هر دو باهم فوق العاده نیرومند و پر قدرت بود. من همین کار را در کلاس های «معلم و رهبر» خود، با نتیجه خوب انجام دادم.

ادامه.....

‘مارلی رندان’ (شخص مرجع جهانی رهاسازی برای مردم بومی آمریکا) در یکی از کارگاه هایش در جواب سؤال یکنفر، به او فرصت داد تا بمدت پنج دقیقه در مقابل گروه فکر کند. سپس پنج دقیقه دیگر به او وقت داد. من هم در یک سشن (زمان تخلیه) خودم در هفته بعدش، یادم بود که همین امکان را برای خودم انجام دهم: ده دقیقه گذاشتم فکرم کار کند. یک احساسی مانند هوای خنک و تازه بود.

هفته بعدش من با یکنفر که در آن کارگاه بود، با تلفن صحبت کرده و به او « فکرکن - گوش کن» را یادآوری کردم. او گفت “ این واقعاً همان چیزی بود که من احتیاج داشتم”. لذا ما هریک ده دقیقه رد و بدل کردیم. ذهن های ما مشتاق شدند که وضعیت ما را منعکس کرده، مراحل و گام هایی برای حرکت به جلو آشکار کنند، چیزی که قبلاً موفق نشده بودیم بدون اینکه فضای محافظت شده و توجه بیشتر باشد، انجام دهیم. این یک تجربه قدرتمند ساز و امیدوار کننده بود.

یکی از لیدرها از خارج از ناحیه من گفت که او از شاگردان کلاسش میخواسته که هر کدام یک دقیقه فکر کنند که چه جهانی میخواهند — یک نمونه دیگر برای اینکه با دقت و توجه فکر کنند.

من همگی را تشویق میکنم که این ابزار قدرتمندی را که در جعبه ابزار آرسی خود داریم بیاد داشته و در این زمان های غیر طبیعی و خارق العاده، از آنها بیشتر استفاده کنیم.



KATIE KAUFFMAN