

Coming back from Exile

From a talk by Tim Jackins at the Asian and Pacific Islanders
Leaders' Workshop, on Zoom, in August 2020



Farsi Translation
Vida Mozafarieh

بازگشت از تبعید
بقلم تیم جکینز در کارگاه مدیران آسیایی و جزایر
اقیانوس آرام، در زوم، در ماه آگوست ۲۰۲۰

ترجمه فارسی
ویدا مظفریه



ما در زمان بسیار جالبی زندگی میکنیم. وضع غیر منطقی جوامع ما در حال از بین بردن جوامع ما هستند. و سیاست های مخرب، توسط اشخاصی که تحت فرمان تحریکات آزدگی هایشان هستند، اداره میگردد.

این قابل درک است که مردم آزرده میشوند لذا عکس العمل نشان میدهند. ما همگی بدین منوال هستیم. نمی توان زیاد به مردم ایراد گرفت که چرا آزرده شده اند. اهداف ما زدودن آزدگی از ذهن انسان هاست. ما همگی میتوانیم در اینکار شرکت کنیم.

اینکار به معنی آنست که آزدگی های خود را به چالش بکشیم. مثلاً خیلی اشخاص هستند که بهتر است من اصلاً با آنها حرف نزنم. احساس میکنم «تقصیر خودشان است» ولی حقیقت اینست که من از آنها 'برانگیخته' شده ام. من هیچوقت از آنها خوشم نیامده. هیچگاه فکر نمی کردم ارزش آنها دارد. اینکار به منزله اینست که "چون کسی آزرده شد باید دورش انداخت". من میبایست تصمیم های بهتر و منطقی تری از این بگیرم، و میبایست روی چیزهایی که سد راهم هستند کار کرده، آنها را کنار بزنم.

ادامه....

اگر شما اینجا هستید، میدانید که این طرح ما کار طولانی و بلندی است (خنده) . ولی هر قدم همانقدر برای خود شما سود دارد که برای سایرین. هرچه میدانیم را میخواهیم سایرین هم بدانند. فکر میکنم به سود ماست که به آن سو قدم برداریم.

جوامع ما سعی کرده ما را کوچک نگاه دارد. شاید این کار کوچک کردن با والدین ما شروع شده بود. کسی سعی داشت ما ساکت بمانیم. بما گفته شد که باندازه کافی بلد نیستیم، که هیچیک از عقاید مان بدردبخور نیست. اگر سریع متوجه نمی شدیم، آنها دلخور میشدند. هریک از ما سالها را به این نحو گذرانیدیم. آن آزردهگیهای هنوز روی ما تاثیر گذار است.

جوامع سلطه گر تا زمانیکه مخالفت نبینند ادامه دارند. آنها آزردهگی های موجود که در زمان کودکی روی ما قرار گرفته اند را " دستکاری" میکنند. اینکار سبب می شود که ما خود را کوچک و جدا از سایرین فرض کنیم، و احساس کنیم که ما برای ایجاد تغییر، بقدر کافی نمیدانیم.

ولی ذهن ما انسانی است. مشخصات و ویژگی که ما بیشترین ارزش را برای ذهن انسان قائل هستیم اینست که قادر است جواب و راه حل های جدید ارائه دهد. ما همگی قادریم اینکار را انجام دهیم. ما همگی اینکار را کرده ایم. ولی بیشتر اوقات به تنهایی، بیصدا و خاموش درباره عقایدمان. آزردهگیهایی که سبب اینکار می شود بسیار گران تمام میشوند، مخصوصاً در این زمان فروپاشی جامعه.

ما میتوانیم نسخه کاملتری از خودمان را نشان دهیم:
بیاید یک مینی سشن (تخلیه کوتاه) داشته باشیم ، درباره اینکه چقدر مشکل بود که برعلیه این الزامات که «ذهن خود را آشکار نکنید» قدم بردارید، و چه چیز باعث اینکار شده است.
تخلیه کوتاه...

ما بطرق مختلف آزرده شدیم و مجبور شدیم خیلی از راه هایی را که با آن آزرده شدیم را پنهان کنیم. در کودکی بیشتر درونمان را پنهان میکردیم. چرا؟ زیرا هیچکس بما جواب خردمندانه نمیداد، لذا ول کردیم. سپس بیشتر چگونگی آزرده شدنمان را پنهان کردیم. مردم اگر میفهمیدند برانگیخته شده و بجای کمک به آزردهگی ما می افزودند.

در آرسی یادگرفته ایم که قدری از چگونگی آزردن شدنمان را به مشاورمان نشان دهیم. سعی میکنیم کنترل خود را از دست ندهیم. در بچگی مجبور شدیم کنترل کنیم. حال بنظر خطرناک است که نشان دهیم چقدر آن زمان ها برایمان سخت بود. هیچکدام از ما نمیخواهیم نشان دهیم که چقدر آزردن و بیقدرت بودیم. ما هنوز هم در آن جایگاه ها آسیب پذیریم. چرا؟ زیرا باندازه کافی تخلیه نکرده ایم.

چنین پیداست که هر یک از ما ، سه نوع و مدل مختلف از خود را داریم:
 ..مدل عمومی مان (ما مقداری که از خود نشان دهیم را کنترل میکنیم)
 ..مدل آرسی مان (قدری سرکیسه را شل میکنیم و خود را قدری نشان میدهیم)
 ..مدل درونی مان (طریقه‌ای که چیزها حقیقتاً در فکر ما هستند)

اختلاف زیادی بین این مدل ها هست ؛ به مرور که تخلیه میکنیم ، اینها یکی میشوند و ما به شخصی که هستیم تبدیل میشویم.

وظیفه فعلی ما بعنوان مشاورین متقابل اینست که نسخه کامل تری از خودمان را ارائه دهیم. و این بدین معنی است که ریسک کنیم — که شاید شانس این باشد که مشاورین ما هنوز هم بتوانند ، با وجود اینکه ما چیزی را که ده ها سال پنهان کرده بودیم، شناسایی کنند. (من شک دارم که شما یک فهرست بلندی از این چیزها نداشته باشید که بین آنها انتخاب کنید.) ما میخواهیم یکدیگر را کاملاً بشناسیم و به زحمت صبر میکنیم که این اتفاق بیافتد. میخواهیم بدانیم در کجا و چگونه هر یک از ما مغشوش و سردرگم می شود.

هیچ دلیلی ندارد که کسی را بدلیل آزدگی و اینکه نتوانسته از آنها رهایی یابد، کوچک شماریم. این ارزش و ذات اصلی و هوش شخص را عوض نمیکند.

یکی از کارهای ما بعنوان مدیر اینست که اولین شخص باشیم که در جامعه آرسی آنرا پیاده میکنیم. خوب است که اینکار را با ابتکار خودمان انجام دهیم و صبر نکنیم تا پیش آمد ها ما را برانگیخته کنند که انجامش دهیم.

پس امروز سعی کنید برای شروع، چیزی را درباره زندگی تان که تابحال نگفته اید، به گروه یا نفری بگویید. لازم است که ما انزوایی که بر همه ما تحمیل شده را بشکنیم.

ادامه....

میبایست خیلی تخلیه کنیم و علاوه بر این اثرات آزردهی های کنونی را هم بچالش بکشیم.

آیا شما فکر میکنید چیزی در زندگی دارید که من نمیفهمم؟ مرا بعنوان مثال بردارید، فکر میکنید اگر بمن بگویید، شما در نظرم کوچک میشوید؟ همگی بهتر میدانیم— اگر درباره اش فکر کنیم. برای چالش دادن به آن، صبر نکنیم، تصور میکنم شروع کنیم.

ما میتوانیم فکر کرده کارهای دشوار و سخت انجام دهیم. ما اکنون درگیر یک تعهد بزرگ هستیم. هدف ما اینست که ببینیم که عقلانیت مبنی و اساس سیاست و خط مشی در همه جاست. اینکار هنوز به وضوح هیچگاه و در هیچ کجا برای مدت طولانی اتفاق نیافتاده است. برای اینکه اهداف ما عملی شود، احتیاج به ذهن های بسیار دارد، و ما با ذهن هایمان شروع میکنیم.

هدف دیگر ما اینست که همیشه ذهن هایمان را داشته باشیم، هیچگاه آنرا به تحریک مجدد یا برانگیختگی نسپاریم. لازم نیست همیشه حق با ما یا کارمان درست باشد، ولی میبایست همیشه در حال فکر کردن باشیم. هیچ یک از ما امکان ندارد بدون تحریک مجدد و برانگیختگی باشد (شاید این حالت بعد از چهار یا پنج نسل دیگر اتفاق نیافتد) ولی ما قادریم علیرغم و باوجود این تحریکات مجدد و برانگیختگی ها فکر کنیم. ظاهراً ذهن و هوش انسان همیشه حق انتخاب دارد. هرچه آزردهی تخلیه نشده بیشتر باشد، حق انتخاب سخت تر می شود، ظاهراً امکان فکر کردن همیشه هست.

ما همیشه یادمان نیست که برای فکر کردن حق انتخاب داریم. تصور میکنم مقداری از آن به سبب کودکی مان است. در کودکی خیلی حق انتخاب نداشتیم. فرق نمیکرد چقدر افکارمان خوب بود. بزرگسالان انتخاب عقیده می کردند. بدین سبب سخت است که فکر کنیم ما حق انتخاب داریم. ولی با وجود این میتوانیم برای فکر کردن، انتخاب کنیم. مسلماً حدودی برای چگونگی انتخاب نیست ولی ما همگی فکر میکنیم حد و حدودی دارد. ما همگی وقت داریم، زمانیکه میگوییم “من که نمیتوانم اینکار را انجام دهم”. بخاطر آزردهی های موجود هرگاه چیزی بنظر “آنقدر سخت باشد که تحمل نتوان کرد” میبایست شک کنیم.

برای ما ، برای اینکه این پروژه و طرح را بطور کامل ایجاد کنیم، برای اینکه ابزار آرسی را در دستان همگان بگذاریم، شاید میبایست همگی کارهایی بکنیم که بنظر خیلی مشکل هستند، که احساس کنیم “ از دست ما بر نمیآید” . برانگیختگی زیاد در شیوه و راه های نا عادلانه ای که روی ما پیاده شده و کسی ب فکر ما نبوده وجود دارد. میبایست با دقت به آنها نگاه کنیم و لازم است انتخاب کنیم و چیزها و کارهای « غیرقابل تحمل» انجام دهیم.

ما می خواهیم دنیا عوض شود، مجبوریم با برانگیختگی آزدگی های زیادی روبرو گشته و سردرگم نشویم و کاری کنیم که این اتفاق بیافتد. لازم است که تمرین کنیم. یکی از جاهایی که می توان تمرین کرد در آرسی است، که به آزدگی ها و زمان کودکی برگردیم ، که ما را از سایرین جدا کرد. تا آنجایی که میدانیم هیچ انسانی به آسانی از دیگری جدا نشد. هیچ انسانی تا زمانی که غیر ممکن باشد، جدا نمی شود . ولی نوزادی که در میان بزرگسالان بی فکر بود، یک وضعیت سخت و غیر ممکن داشت . ما همگی با احساسات غیر قابل تحمل در ارتباط با آن زمان مانده ایم، همچنانکه ما تخلیه روی آنها انجام میدهیم ، این احساسات تغییر میکنند. ولی ما میبایست تصمیم بگیریم و تقلا کنیم و برگردیم و مشاهده کنیم که چقدر دشوار بوده، و تخلیه کنیم.

ما میتوانیم برگردیم.

من میل دارم که ما همگی برگردیم. همگی ما دوست داشتنی، با هوش و انسان های خوبی هستیم ولی میدانم که خیلی کمتر از آنچه واقعاً هستیم، داریم. مثل اینست که همه ما را به تبعید فرستاده بودند و کسی حتی متوجه نشد که چه شد. متوجه نشدند که ما رفتیم. بالاخره ما متوجه شدیم و حال زمان آن رسیده که “صدایمان کنند” که از تبعید برگردیم که ببینیم حقیقتاً انسان ها چگونه می توانند باشند.

ما سرگردان بودیم و بهترین کاری را که میتوانستیم، انجام دادیم، ولی هیچگاه با تقلا و تلاش مشترک نبود. شاید این اولین شانس ماست. خوشبختانه تنها فرصتی است که لازم است. هر یک از ما میبایست تصمیم بگیرد که میل دارد برگردد، که امکانش هست که برگردد، که واقعاً ارزش دارد. فکر میکنم ارزش تلاش را دارد که برگردیم.