

“Deciding to Fight Back”

Tim Jackins

At the West Coast USA and Canada Leaders’ Workshop —

January ۲۰۲۴

Farsi Translation

Vida Mozafarih

“تصمیم به مبارزه”

تیم جکینز

در کارگاه آموزشی مدیران ساحل غربی ایالات متحده و کانادا

— ژانویه ۲۰۲۴

ترجمه فارسی

ویدا مظفریه

فعلاً هنوز درمورد فرآیند تخلیه و بهبود از جمله درمورد تفاوت بین ذهن خود و موارد ضبط آزرده‌گی، درحال یادگیری هستیم. می‌توانم دردِ درک خود درباره نظریه واضح و شفاف باشیم و سپس در عمل سردرگم شویم. هرگاه تحریک مجدد و برانگیختگی آزرده‌گیها « بقدر کافی» زیاد باشد و منبع کمک اطراف ما « از مقدار کافی» کمتر، برای ما گیج و مغشوش کننده است.

یکی از راه‌های برد در این نبرد برای روشن سازی این است که تصمیم بگیریم که نظریه آرسی درست است — اینکه ما می‌توانیم از ذهن خود، با وجود اتفاقاتی که برایمان افتاده است، استفاده کنیم. هرچه آزرده‌گی تخلیه نشده بیشتر باشد، گیج کننده تر است، اما به نظر نمی‌رسد که انباشته شدن آزرده‌گی ما را ناتوان کند. هنوز هم همیشه می‌توان دید که حقیقت کدام است و به آن سمت حرکت کرد.

می‌توانیم، با وجود احساساتی که هنوز از گذشته داریم، این تمایز را بین احساسات قدیمی و واقعیت امروزی قائل شویم. بنظر می‌رسد که ذهن انسان همیشه توانایی درک واقعیت و مبارزه برای برگشت به واقعیت را دارد.

بسیاری از ما هر روز صبح در باتلاقی از احساسات تحریک شده و برانگیختگی‌ها بیدار میشویم. برخی از ما می‌توانیم آن را بعنوان یک باتلاق تشخیص داده و برای واقعیت بجنگیم. ما امکان این کار را داریم زیرا کار تخلیه زیادی انجام داده ایم و شاهد امکان تغییر و بهتر شدن هستیم، با اینحال بسیاری از ما، وقتی در باتلاق خود بیدار میشویم، نمیتوانیم به آن فکر کنیم ما فقط میتوانیم آن را تحمل کنیم. مثلاً اگر برانگیختگی و تحریک مجدد احساسات غم‌انگیزی در خود داشته باشیم، نتیجه میگیریم که احساسات غم‌انگیز «در حال حاضر» وجود دارند.

ذهن ما هرگز این جدا سازی را به درستی انجام نداده است — اینکه آنچه احساس می کنیم همان چیزی است که مدت ها قبل احساس میکردیم. ما گرفتار یک تکرار میشویم، تکرار «فیلمی» که هزار بار دیده ایم. ضبط آرزوگی در مورد گذشته واقعی است، اما در مورد حال نیست.

بیرون آمدن از آن، حتی با وجود آرزوگی، مستلزم تصمیم گیری است. این به معنی تصمیم گیری برای عدم زندگی در گذشته است.

تصمیم گیری علیه ضبط آرزوگی:

می توان هر روز صبح در مقابل ضبط آرزوگی تصمیم گرفت و به وضوح و صریح تشخیص داد که این مجموعه از احساسات قدیمی است. من نمی گویم که میتوانیم آن را احساس نکنیم، بطور کامل خلاص شدن از شر این آرزوگی ها نیاز به تخلیه زیادی دارد. اما چیزی در مورد عدم تشخیص واقعی آن در زمان حال وجود دارد که مهم است و هر بار که به سراغ ما می آید، به صراحت این کار را انجام دهیم.

همین الان میخواهی تغییر کنی:

بنظر می رسد که نمیتوانیم علیه آن تصمیم بگیریم مگر اینکه بتوانیم همین الان آن را تغییر دهیم: «اگر آن را تشخیص دهم باید فوراً بتوانم خودم را از آن رهایی بخشم». شاید بتوانید. اما طبق تجربه من، خیلی بیشتر از این کار نیاز دارد. با تخلیه تغییر می کند. با تخلیه زیاد تغییر می کند. این اشتباه نیست که زمان میبرد. ما فقط برای غلبه، بهبود و بازیابی از چیزهایی که هرگز نمی بایستی اتفاق می افتاد، بی تاب هستیم. این خیلی قابل درک است اما توانایی تشخیص آن، درک ما از واقعیت را تغییر می دهد. و این، تفاوت را ایجاد می کند.

به چالش کشیدن آرزوگی ها در زمان حال:

البته یکی از راه های به چالش کشیدن این آرزوگی ها این است که به همان اندازه که منابع لازم برای انجام آن را داریم، روی آن کار کنیم.

راه دیگر به چالش کشیدن آنها در زمان حال است. ما می توانیم به ادامه زندگی با آنها پایان دهیم — این کار را انجام میدهیم تا همه اطرافیان ما ببینند که ما چگونه در «آرزوگی هستیم»، گویی منبعی وجود دارد که اگر به اندازه کافی آن را عملی کنیم، به سمت ما کشیده می شود. فکر نمیکنم در این تلاش ها موفق بوده ایم. اما بسیاری از ما موفق شده ایم. قبل از اینکه در کودکی تسلیم شویم، عاجزانه تلاش کرده ایم تا کسی را متوجه کنیم.

تصمیم گرفتن برای شاد بودن:

ما اکنون می توانیم تصمیم بگیریم که این سردرگمی در ذهن ما باقی نخواهد ماند. یک نسخه افراطی از این تصمیم گیری این است که ما قرار است خوشحال باشیم. به معنای واقعی کلمه، ما می توانیم تصمیم بگیریم که خوشحال باشیم. هر آنچه در گذشته به معنای مهمی رخ داده است، اکنون مهم نیست.

آیا می توانیم تصمیم بگیریم که شاد باشیم؟ من یک سؤال در اکثر چهره ها می بینم. بیایید آن را امتحان کنیم. در گوشه و کنار ذهن خود، به اطراف نگاه کنید، آیا می توانید شاد بودن را تصور کنید؟ آیا می توانید آن امکان را تصور کنید؟ اینکه بتوانی از بودنت راضی و از زندگی آنگونه که هست خرسند باشی. راضی خیر اما از زنده بودن خوشحال. زندگی در هر شکلی فقط شگفت انگیز است و ما این شکل خاص از زندگی در پایان یک فرایند تکاملی طولانی هستیم که در آن میتوانیم با واقعیت و با یکدیگر به شیوه های شگفت انگیز تعامل کنیم. با اینحال بیشتر روزها ناراضی هستیم. ما ناراضی هستیم زیرا سختی کشیده و هرگز نتوانستیم از آنها خلاص شویم.

واقعاً زنده بودن بعنوان یک انسان چیست؟ چه امکاناتی وجود دارد؟ چه لذت‌هایی دارد؟ چیزهایی که ما برای آنها ارزش قائل هستیم چیست؟ یک واقعیت کامل وجود دارد که ابرهای آزرده‌گی تخلیه نشده ما، آگاهی از آن را برای ما سخت می‌کند. من گمان می‌کنم که بدون آزرده‌گی، زنده بودن حتماً دقیقاً همان شاد بودن است.

اگر اجازه ندهیم آزرده‌گی‌هایمان فقط برای یک دقیقه ما را به سمت خود بکشانند، چه؟ این خیلی زیاد نیست که بخواهیم، تا یک دقیقه آزرده‌گی‌ها را باور نکنیم.

حال، بیشتر و بیشتر انسان شدن:

یکی از نبردها با آزرده‌گی این است که اجازه ندهیم ما را از انسان بودن بیشتر و بیشتر باز دارد. بعنوان مثال می‌تواند چیزی مثل «نگاه کردن به فرد کناری و خوشحال و خوشنود شدن از او و از خودمان» باشد. اکنون می‌توانیم آن را انجام دهیم. برگرد و یک دقیقه با کسی انسان باش، از آنها خوشحال شو و لذت ببر.

حالا بیایید یک جلسه کوتاه (مینی سشن) انجام دهیم که در آن به بهترین شکل ممکن به آن سمت و جهت بروید. من از شما می‌خواهم تا آنجا که ممکن است با شخص دیگری «زنده» باشید. سعی کنید کاملاً از خودتان و از زنده بودن در کنار این گروه از افراد راضی و خوشنود باشید.

آزرده‌گی‌ها گنج‌کننده هستند و همیشه شگفت‌انگیز و متحیرکننده است که چقدر تخلیه واقعیت را روشن می‌کند.

دیگر، قربانی بودن خیر:

حالا با ذهنمان چه کنیم؟ به جای اینکه اجازه دهیم ضبط‌های آزرده‌گی در مورد افکار ما تعیین‌کننده باشند، چه فکر کنیم؟

بسیاری از ما از منظر قربانی روی آزرده‌گی‌های سخت اولیه کار می‌کنیم. ما قربانی بودیم و مثل این است که تا زمانی که کسی آن را تشخیص ندهد، آن را رها نمی‌کنیم. اما ممکن است مؤثرترین یا قدرتمندترین دیدگاه برای کار نباشد. واقعاً آنچه اتفاق افتاده را به چالش نمی‌کشد. ما فقط بارها و بارها از طریق مرور آن، زندگی می‌کنیم. یک دیدگاه متفاوت دیگر کدام است؟

اول از همه، این اتفاق اشتباه بوده است. این اتفاق افتاد، ولی اشتباه بود. دیگر اینکه مخالفت شما با آن است، چه بتوانید آن را تغییر دهید یا نه، می‌توانید با آن مخالفت کنید. شما می‌توانید بگویید «نه». می‌توانید درست همانطور که آن آزرده‌گی به شما وارد شد، نگاه کرده و بگویید «نه». چه بتوانید یا نتوانید آن را تغییر دهید، مجبور نیستید با آن موافقت کنید، حتی اگر نتوانید جلوی آن را بگیرید.

دیگر اینکه شما قصد تغییر آن را دارید. شما قصد دارید بخشی از زندگی خود را تغییر دهید، جایی که هنوز در آن ضبط آزرده‌گی دچار مشکل هستید، اینکه آیا شما می‌توانید آن را در حال حاضر تغییر دهید یا نه، یک سوال متفاوت دیگری است. ممکن است محدودیت‌هایی برای تاثیرگذاری ما در هر شرایطی وجود داشته باشد. اما نمی‌دانم محدودیتی برای تصمیم‌گیری در ذهن ما در هر شرایطی وجود داشته باشد.

ما می‌توانیم در جایگاهی که نمیتوانیم کاری انجام دهیم، در حال «اپوزیسیون و مخالفت» بایستیم — و مخالف بودن خیلی بهتر از قربانی بودن است. تقریباً برای همه ما، موقعیت قربانی بودن شامل تسلیم شدن است. و این با شکست خوردن در حین ماندن در «اپوزیسیون و مخالفت» متفاوت است.

سرپیچی و تسلیم نشدن به:

موضع احتمالی دیگر سرپیچی و تسلیم نشدن است. این حالت آشنا تر است: «اوه، آره» مثل وقتی که یک کوچولو تسلیم نمی‌شود، حتی اگر نتواند برنده شود، حتی اگر اشتباه کرده باشد. این موقعیت بسیار قدرتمند تر است. این در مورد «درست یا غلط بودن» نیست. این در مورد این است که اکنون دیدگاه ذهن خود را در موقعیتی قرار دهیم که به ما امکان می‌دهد بطور مؤثرتری روی آزدگی‌ها کار کنیم. و روشی که ما در «حال تسلیم نشدن» روی آزدگی‌ها کار می‌کنیم، با کار کردن روی آنها بعنوان «قربانی» بسیار متفاوت است. به جایی که میخواهیم برسیم بسیار نزدیک تر است.

این ذهن شماسست، چه کس دیگری قرار است آنرا تغییر دهد؟ مال شماسست. یا این کار را انجام می‌دهید، یا آزدگی‌ها همه را به روش‌های آشنا درهم میریزند. شما این توانایی را دارید و می‌توانید انتخاب کنید که با احساسات و سردرگمی‌های ضبط شده آزدگی مبارزه کنید و چنین دیدگاه‌هایی در مشاوره شما تفاوت ایجاد می‌کند.

شما می‌توانید تصمیم به مبارزه بگیرید. این زمینه همه اینها است. وقتی کوچک بودیم، مجبور به سازش و تسلیم شدیم. ما هرگز نتوانستیم آنرا تخلیه کنیم. بنابراین همچنان به آن طرف متمایل هستیم. ما می‌توانیم به عقب برگردیم و کار را تمام کنیم تا بتوانیم دیدگاه‌های خود را انتخاب کنیم و در دور نماهایی که به ما تحمیل شده، گیر نکنیم.