

Working on Our Earliest Distresses

Tim Jackins, "A Weekend of Working Early"

May ۳-۵, ۲۰۲۴ in Warwick, New York, USA

Farsi Translation

Vida Mozafarieh

کار بر روی اولین آزرده‌گی ما

تیم جکینز «آخر هفته کار روی آزرده‌گی های زود هنگام»

۳-۵ ماه مه ۲۰۲۴، در وارویک، آمریکا

ترجمه فارسی

ویدا مظفریه

فکر و توجه به نمونه های آزرده‌گی های زودهنگام از زمان شروع آرسی، همیشه در آرسی وجود داشته است. افرادی که در آرسی نیستند تقریباً همیشه به آخرین آزرده‌گی کشیده می‌شوند. اما متوجه شدیم که این حوادث اولیه و تحریک مجدد آنهاست که آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتاد را بزرگ‌تر می‌کند.

فکر و ایده توجه و نگاه به عقب به زنجیره ای از حوادث مشابه باید در اوایل کار خودتان در آرسی به شما ارائه می‌شد. اگر آن فکر و ایده را ندارید، هیچیک از ایده های دیگر کاملاً با هم سازگار نیستند. و آنچه ما در گذشته به وضوح متوجه شده ایم این است که اولین آزرده‌گی های ما هستند که بیشترین تأثیر را بر ما داشته اند.

قادر به تخلیه نبودن

چیزهایی که در دوران کوچکی و درماندگی برای ما اتفاق افتاد بسیار مهم بود. زمانی بود که نمیتوانستیم بطور واضح با اطرافیان مان ارتباط برقرار کنیم و هیچیک از ما کسی را نداشتیم که بتواند به ما توجه کامل داشته باشد. بنا بر این نمی توانستیم آزرده‌گی ها را تخلیه کنیم و تسلیم شدیم و مجبور شدیم که با شرایط بدی که بود بسنده کنیم. انتخابی وجود نداشت.

از آنجایی که فرصت و موقعیت کافی برای تخلیه آنها را نداشتیم، آزرده‌گی ها هرگز تخلیه نشدند. آنها در الگوهای منجمد شدند که از آن پس ما را برای همیشه گرفتار کرد.

چیزهایی که تا آن لحظه درست بودند، طوری در ذهن ما منجمد شدند که انگار باید برای همیشه پا بر جا باشند. ما مجبور شدیم محدودیت بزرگی را در مورد انسانیت خود بپذیریم و یاد گرفتیم که چگونه عمل کنیم.

ما نتوانستیم آنقدر خوب فکر کنیم که بفهمیم لازم نیست برای همیشه همینطور بماند. همه ما سعی کردیم زندگی را به هر طریق ممکن بگذرانیم و به همین دلیل است که اینجا هستیم. ما میتوانستیم به اندازه کافی بفهمیم که میتوانیم زندگی خوبی بسازیم.

ما برای چندین دهه همه اینها را بطور کامل درک نکردیم. ما به زندگی بدون تصویر کامل از انسانیت که پشت سر گذاشته بودیم و نمی توانستیم شرایطی را برای به چالش کشیدن تصویر محدودمان ایجاد کنیم.

چیزی که تغییر نکرده

برخی چیزها برای ما هنوز تغییر نکرده است. چیزهایی هست که نتوانستیم تغییر دهیم. شما این را میدانید. و این ها مکان هایی هستند که ریشه در همان آزدگی های اولیه دارند که ما درک، یا وضعیت کافی برای توجه به آن را نداشتیم.

این یک انتقاد نیست. ما کارهایی را انجام دادیم که امکان ادامه دادن را برای ما فراهم کرد. در سال های اخیر، ما مستقیماً به سمت اولین آزدگی هایمان روی آوردیم، و فکر می کنیم این را بهتر و بهتر درک کرده ایم. با اینحال تعداد کمی از ما میخواهیم ببینیم کجا کاملاً شکست خوردیم. بسیاری از ما تصمیم گرفتیم که دیگر هرگز آن را احساس نکنیم. فقط « خیلی نزدیک لبه و پرتگاه » بود. و در ضبط و الگو منجمد شده باشکست ثابت شد. و این فکر و ایده است که ما هرگز به اندازه کافی قوی و باهوش نخواهیم بود و منابع کافی برای تغییر آن را نخواهیم داشت.

این نشانگر آن است که ما در چه موقعیت متناقضی هستیم. شما زندگی خود را بر اساس آرسی قرار می دهید ، شما از آرسی برای هدایت زندگی خود به طرق مختلف استفاده می کنید. شما هرگز آن را رها نمیکنید. شما هرگز تخلیه را متوقف نمیکنید. شما میدانید که باز گرداندن ذره ای دیگر از انسانیت چگونه است. شما میدانید دیدن بیشتر ذهنتان چه حسی دارد. شما قرار نیست آن را رها کنید و با اینحال احساس می کنید که نمیخواهید این قسمت از کار را انجام دهید. این چالش است. این چالش آخر هفته است. بخشی از مبارزه برای انسان کامل شدن است.

یک تلاش جمعی

مردم اینجا، در این کارگاه، به همان اندازه که خودشان می خواهند ، میخواهند شما را برگردانند. آرسی تا حد زیادی یک تلاش جمعی است و بخشی از آن توسط آزدگی های اولیه ما در انزوا پنهان شده است. ما باید این کار را باهم انجام دهیم. من آن را برای شما میخواهم. من آن را برای من میخواهم. من آن را برای گونه ما میخواهم. ما بدون این آزدگی چگونه میبودیم؟ بدون این آزدگی چه میتوانستیم برای هم باشیم؟ تا جایی که می توانم بگویم، ما اولین گروه قابل توجهی هستیم که کار را انجام داده ایم تا در این زمینه شانس داشته

باشیم. آیا جرأت داریم به اندازه کافی نسبت به گذشته سرپیچی کنیم؟ و به سادگی اجازه ندهیم که اثر گذشته به روشی که بدون فکر میل می‌کند ادامه دهد؟

راه دیگری هم هست که به آن فکر می‌کنم. ما باید اعتراض کنیم که چگونه مجبور شدیم (به دلیل شکست) تسلیم شویم. ما مجبور شدیم برخلاف منابع خود مصالحه کنیم. زیرا هیچ انتخابی وجود نداشت و این منجمد شد که گویی باید برای همیشه ادامه یابد. دلیلی وجود ندارد که باید ادامه یابد. در حال حاضر نیازی به ادامه آن نیست، البته اصلی‌ترین چیزی که باید تغییر کند، ذهن ما، با تصمیمات و تخلیه ماست. بنابراین در این کارگاه می‌خواهم شمارا مجبور کنم به 'مصیبت' برگردید تا بفهمید که شما را نمی‌کشد، با تخلیه و تصمیم، کاهش می‌یابد و ناپدید می‌شود. اما بدون این قسمت کار، نمی‌شود.

شما ارزش این مبارزه را دارید، باشد که دوباره بخاطر کسی کار دیگری انجام دهید. ذهن شما ارزش جنگیدن را دارد. هر ذهنی ارزش دارد.

انجام دادن آن

پس چگونه میتوانیم این کار را انجام دهیم که برای مدتی به این طولانی دور از دسترس بوده است؟ ابتدا باید تصمیم بگیریم که این کار را انجام دهیم. همچنین، این فرایندی نیست که به تنهایی انجام شود، احتمالاً اولین چالش این است که از انجام هر کاری به تنهایی دست بردارید. ما باید تصمیم بگیریم که این کار را انجام دهیم، اما مجبور نیستیم آنرا به تنهایی انجام دهیم. این دو چیز اغلب در ذهن ما درگیر می‌شود: «اگر باید آن را انجام دهیم، باید ادامه دهیم و آن را انجام دهیم.» من فکر می‌کنم شما میتوانید آن را به تنهایی انجام دهید. من نمی‌خواهم بگویم که ذهن شما از آن ناتوان است. فکر می‌کنم ذهن انسان تقریباً قادر به هر کاری است. اما ما ذهن خود را با تلاش برای انجام همه کارها به تنهایی، محدود کرده ایم. حتی اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم، احتمالاً بهترین راه اینست. ما باید تصمیم دیگری بگیریم، با صدای بلند در ارتباط با دیگران، که باعث می‌شود کمتر گیج کننده باشد.

ما باید با این نبرد در برابر آزردهی ها و عادت و پیروی از آزردهی هایمان، کنترل ذهن خود را بدست گیریم. وقتی آزردهی ها را به چالش می‌کشیم، احساس ناراحتی زیادی می‌کنیم، تا حدی به این دلیل که مخالفت در زندگی زود هنگام و اولیه ما کارساز نبود. ما محدودیت های اولیه را پذیرفتیم چون مجبور بودیم. اینطور نبود که ما در آن زمان اشتباه میکردیم، ولی پذیرش آن در حال حاضر اشتباه در مورد جهان، دنیا و زندگی است.

ذهن ما ادامه دارد، اما یک الگو در گذشته گیر کرده است. هر چیزی که ما تصمیم گرفتیم که در آن زمان، منجمد شد، اکنون اشتباه است. باید درباره همه چیز از نو فکر کرده، برای مثال تمام راه هایی که نسبت به

خود احساس بدی دارید، تصویری نادرست و اشتباه از واقعیت است. آنها احتمالاً از رفتار آزرده شخص دیگری ناشی شده اند.

یکی از راه های شروع این است که تصمیم بگیریم به ما باز گردید. یک اشتباه رایج که در ذهن انسان های بسیار جوان ثابت می شود این است که «هیچ کس دیگری مانند من نیست، هیچکس دیگری نمی فهمد هیچکس به اندازه من به مسائل اهمیت نمیدهد.»

بین آنچه که یک انسان در ابتدا هست و شرایطی که ما را مجبور به تبدیل شدن کرده است، تعارض و فرق وجود دارد.

بزرگ ترین مشکل این است که کودک نتوانسته آزدگی ها را تخلیه کند، بنابراین هرگز نتوانسته آن را درک کند. این فقط یک واقعیت منجمد است. بعدش زیر سوال نرفته است.

در این کار باید بخود فشار آورید. شما در نهایت آن را دوست خواهید داشت. اما نا آشناست و در جوامع ما نا آشنا دلسرد شده است. یک جامعه استثمارگر از شما میخواهد که در بسیاری از راه های مهم تلاش نکنید، بلکه به بقای آن گونه که همه چیز وجود دارد راضی باشید. بنابراین میتوانید یاد بگیرید که چگونه به یک جهت مهم با فشار بروید. هر کاری را در آرسی یاد می گیریم انجام دهیم، باید در دنیای خارج از آن هم انجام دهیم. ما میتوانیم از ذهن خود برای به چالش کشیدن مرز های آنچه قابل قبول تلقی می شود استفاده کنیم. در واقع سرگرم کننده است.

مدتی است که خودم را برای انجام این کار قرار داده ام، و گاهی اوقات میتوانید ببینید که به «آخر» رسیده ام. جایی است که نمیتوانم ادامه دهم مگر بتوانم کمی تخلیه کنم. و تصمیم من این است: «خوب این لازمه کار است.» اما این بدان معنی است که من باید با مجموعه ای از چیز ها روبرو شوم، درست مثل شما، که مرا وادار به پنهان کردن خودم از دیگران کرده — پنهان کردن محدودیت ها، پنهان کردن مبارزات، پنهان کردن محبت و مراقبت ها. بنابراین حال اگر به یکی از آن نقاط برخورد کنم جلو میروم و آن را ضربه میزنم. من هرچه ضربه بزنم جلو تر میروم، زیرا فکر می کنم من می توانم و شما هم میتوانید. فکر می کنم کار خواهد کرد. من می توانم با احساسات منجمد که در آنجا باقی می مانند منحرف شوم. نتایج تا اینجا خوب است. شما نسخه خود را از چیزی شبیه به این پیدا کنید. این یک چالش است و من مشتاقانه منتظر انجام آن هستم. من فکر می کنم شانس این است که همه اینجا این کار را انجام دهند. اشکالی ندارد که هنوز شک دارید، این هنوز یک نبرد است. هیچ چیز نباید کامل یا ثابت باشد ما فقط باید تصمیم بگیریم که انسان هستیم—بدون استثنا، بدون محدودیت.

برای مدت های طولانی ما آزدگی های اولیه و منابع کافی برای تخلیه را نداشتیم. ما یاد گرفتیم که مبارزه را برای خودمان نگه داریم. سعی می کردیم که خود را در برابر آزدگی هایی حس کنیم تا آنها را تحت کنترل

داشته باشیم — تا حواسمان پرت نشود و مجبور نباشیم دنبال مشاور بگردیم. و این ما را خسته می‌کند. ما مقدار خاصی از بی حسی را می‌پذیریم. بنابراین وقتی منبعی را به دست می‌آوریم که سعی کنیم روی آن کار کنیم، احساس عجیبی می‌کنیم. در جهتی متفاوت است از مسیری که باید در پیش می‌گرفتیم، که وقتی به آن احساسات نگاه می‌کنیم نمی‌دانیم چه کنیم. این احساس می‌شود که نگاه کردن به آن‌ها باعث می‌شود دوباره در آنجا گم شویم، زیرا تنها راهی که می‌توانیم از گم شدن مان جلوگیری کنیم، نگاه نکردن به آنها بود.

بی حس و کرخت کردن، خیر

من سعی می‌کنم از احساسات آگاه باشم. به جای پنهان و دفن آنها، سعی می‌کنم ده درجه آنها را به سمت چپ خود نگاه دارم تا وقتی نگاه می‌کنم همیشه آنجا باشند. وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرم که منابع کافی وجود داشته باشد، می‌توانم نسبتاً سریع به آنها نگاه کنم و روی آنها کار کنم.

چالش این است که احساسات قدیمی را کنترل کنیم بدون اینکه بیشتر اوقات، خود را در برابر آنها بی حس کنیم. همانطور که شروع به تخلیه آنها می‌کنیم، احساسات بسرعت تغییر نمی‌کنند، اما درک ما از آنها تغییر می‌کند. ما درک می‌کنیم که چرا این چیز بر سر ما شناور است و در حال حاضر دیگر خطری برای ما نیست. این کاملاً یک محصول و ابزار مصنوعی از گذشته است. این چیزی است که می‌توانیم به آن فکر کنیم و می‌توانیم راه‌هایی را برای مدیریت آن انتخاب کنیم. لازم نیست اکنون آن را دفن کنیم، مانند زمانی که هیچ راه دیگری برای جلو رفتن وجود نداشت.

همه ما مجبور بودیم چیزی را پشت سر بگذاریم تا بتوانیم کاری را که تا کنون انجام داده ایم انجام دهیم. من فکر می‌کنم ما دیگر مجبور نیستیم این کار را انجام دهیم. پس باید جرأت کنیم. من می‌خواهم جرأت کنم زندگی ام را در دستان تو بگذارم. می‌خواهم به جرأت بگویم: «الان باید من خود را پیش تو بگذارم، لطفاً بهترین کاری را که می‌توانید از من انجام دهید» من می‌خواهم به شما اعتماد کنم که این کار را انجام دهید. افرادی هستند که من حاضرم با آنها این کار را انجام دهم. اینگونه نیست که به آنها اطمینان کامل ندارم. اما میدانم که برای آنها مهم است که منتظر نمانم، که نمی‌توانم منتظر بمانم تا همه چیزهایی که من را متوقف می‌کنند از بین بروند و تبخیر شوند. من باید آنها را به چالش بکشم.

اشتباهات

برگردیم به زمانی که آزرده‌گی‌ها شکل گرفتند، احساس می‌شود که اشتباهات کشنده خواهند بود. ما تصمیم گرفتیم دیگر هیچگاه آن سو نگاه نکنیم و به آنجا نرویم، با اینحال اگر الان اشتباه کنیم، به سادگی یک اشتباه کرده‌ام. بسیار کمی از آنها خطرناک هستند. همه آنها احساس خطر می‌دهند، اما اینطور نیستند. و ما می‌توانیم تفاوت را تشخیص دهیم. اما باید روی آن کار کنیم.

بیشتر چیزهایی که ما را از هم جدا می‌کند خطرناک نیستند. آنها فقط ضبط آزردهای قدیمی هستند. و ما میتوانیم آن‌ها را بدون خطر به چالش بکشیم— اما نه بدون احساسات بزرگ و قابل توجه. چیزی روشن‌گر و آگاه‌کننده در مورد احساس بدترین چیزهایی که میتوانیم احساس کنیم وجود دارد و سپس، روز بعد، زنده می‌شویم و حتی در وضعیت بهتری احساس می‌کنیم. ما میتوانیم این مهارت‌ها را در عمل یاد بگیریم.

بخشی از تقویت این مهارت‌ها، مبارزه مداوم با این نبرد هاست، نه فقط یکبار بسوی آنها دویدن. این تمایل وجود دارد که یک ضربه سخت به آزردهای بزنیید، عقب کشیده و بگویید «پفو». ما احساس موفقیت می‌کنیم و با اینحال، احساس می‌کنیم که نمی‌خواهیم ادامه دهیم. با اینحال، می‌توان به آنجا رسید و آنجا ماند و دستاورد‌های چشمگیری داشت. اما تصمیم گرفتن برای تلاش مجدد دشوار بنظر می‌رسد.

وقتی خیلی جوان هستیم، فکر نمی‌کنم بفهمیم که می‌شود شکست خورد، و انتظار هم نداریم. اما ما شکست را تجربه می‌کنیم و اشکالی ندارد که میتوانیم شکست بخوریم. همه ما در اوایل کودکی خود تحت تأثیر شرایط قرار گرفتیم. دلیلی وجود ندارد که خودمان را به خاطر آن سرزنش کنیم.

این خیلی مهم نیست که ما شکست می‌خوریم، بلکه این است که بدون تخلیه، در نهایت تسلیم می‌شویم. ما از حق خود برای تلاش برای آنچه می‌خواهیم، صرف نظر می‌کنیم. به نظر می‌رسد که هیچیک از ما نتوانسته ایم این حق را بطور کامل باز پس بگیریم. بنابراین مبارزات ما محدود و سردرگم می‌شود. ما اکنون در حال کشف این نبرد هستیم.

تصمیم به امتحان کردن

ما میتوانیم اینکار را انجام دهیم. من مطمئن هستم که میتوانیم این کار را انجام دهیم. اما این چیزی است که ما باید تصمیم بگیریم، بدون تجربه امتحان کنیم، تا بتوانیم تجربه کسب کنیم.