

Discharging Patterns of Domination

From a talk by Tim Jackins at the West Coast North
America Leaders' Workshop, January 2021

Farsi Translation

Vida Mozafarieh

تخلیه کردن آزردهی های تسلط و چیرگی،
از حرف های تیم جکینز در کارگاه مدیران سواحل شمال غربی آمریکا،
ژانویه ۲۰۲۱

ترجمه فارسی
ویدا مظفریه

تسلط و چیرگی با روابط ما مرتبط هستند. اگر من با مردمانی رابطه نداشته باشم و آنها با من مرتبط نباشند، و همگی ما در یک جامعه سلطه گر زندگی کنیم، این چگونه سبب می شود که ما باهم مرتبط باشیم؟ تصور میکنم واضح است که تمامی روابط ما بوسیله تسلط و چیرگی متأثر است. هرگاه شخصی بامن مرتبط نباشد و نتواند درباره من و بمن فکر کند، حتماً و در صورتیکه بتواند، تسلط و چیرگی روی من پیاده خواهد کرد.

من در دنیایی متولد شدم که همه بریکدیگر تسلط و زورگویی پیاده میکنند. لذا با وجود اینکه مرا دوست میداشتند و میخواستند، ولی بدیهی بود که تسلط و زورگویی بخشی از روابط ما میگرددند. لذا من هم این آزردهی را گرفتم. همه ما گرفتیم. در صورتیکه شما خواهر یا برادران بزرگتری داشتید، آنها چیرگی روی شما پیاده کردند، و اگر شما خواهر و برادرهای کوچکتری داشتید، شما تحکم و چیرگی روی آنها داشتید، سپس روی اهل محل خود و سپس در مدرسه تان، و در همه جا این "سلسله مراتب" سیستم ساماندهی اجتماعی شد.

لذا این در تمام رابطه های ماست. بعضی ازما یکدیگر را بیست، سی یا چهل سال میشناسیم، هرچه یکدیگر را بیشتر بشناسیم تسلط و چیرگی بین ما با درجه پایین تری نشان داده می شود.

در دنیای خارج، این بسیار دیده می‌شود. یکی از چیزهای «کم و مفید» که در رئیس جمهور قبلی دیده می‌شد، بطور واضح نومییدی و لاعلاجی او بود. با هر اتفاق یا حتی حمایت کسی از او، او میخواست در حالت تسلط و چیرگی باشد. او بهترین نمونه برای این آزدگی است.

شما اگر حرفه یا شغلی دارید میل دارید برآن تسلط داشته باشید. میخواهید استخدام کنید یا اخراج کنید. تشویق کنید، تنزل دهید. اگر در ارتش باشید شاهد کامل آن با جزئیات خواهید بود: روش آن با طبقه بندی و برنامه ریزی شده است ولی این سبب نمی‌شود که آزدگیهای نفرات ظاهر نگردد و مواقعی تشویق نگردد.

تسلط و غلبه در مدرسه اتفاق می‌افتد. در صحبت اتفاق می‌افتد. ما ممکن است قانوناً قدرت و حق نداشته باشیم (بطور مثال صاحب کار یا شغل دولتی باشیم) ولی بصورتی این رفتار را انجام میدهیم.

میل داریم مردم منظور ما را بفهمند، زیرا ما تحت سلطه قرار گرفته بودیم و هیچکس نفهمید یا نشنید، لذا سعی میکنیم چیزی را مرتب تکرار کنیم: معلوم است که شما نشنیدید من چی گفتم لذا مجبورم بلندتر و بلندتر تکرار کنم، تا جایی که یک "نیاز و آزدگی منجمد شده خود را" راضی کنم. سعی میکنم حرف آخر مال من باشد، و اگر نتوانم آخرین نکته را داشته باشم، سعی خواهم کرد کاری کنم که تسلط شما بصورتی کم شود.

ما این آزدگی را داریم زیرا جامعه ما از آن اشباع شده و ما را از یکدیگر جدا میسازد هر چه کسی بیشتر مجبور باشد "آزرا" نشان داده این نقش را بازی کند، سخت تر و کمتر امکان نزدیک شدن به او هست؛ سخت تر و کمتر می‌توان به او نزدیک شده ارتباط یافت.

این بخش از آزدگی جامعه در تمامی سلطه ها بکار رفته است. در زمان طفولیت تمامی این سلطه هارا تجربه میکنیم، یا بطور مستقیم و یا زمانیکه دور و ور مردم هستیم، و آنرا میگیریم. و این سبب آسیب پذیرتر شدن ما به سلطه ها میگردد و آنها از آن سوء استفاده کنند.

لازم است ببینیم که این چگونه برای ما اتفاق افتاد. زمانیکه کسی اثرات و نتایج آزدگی چیرگی و تسلط را نشان میدهد (که قدری باهوش تر و مطلع تر از ما هست) و ذهن ما عکس العمل نشان میدهد، ما میتوانیم بعداً در یک رابطه مشاوره بازگو کنیم. برای بیشتر ما این یعنی: « این مانعی ندارد، و نمیبایست از چیز به آن کوچکی ناراحت شویم » ولی اگر دلخور شدیم حتماً میبایست آنرا تا جایی که دیگر ناراحتان نکند، تخلیه کنیم .

خوب می‌شد اگر ذهن ما باندازه ای صاف می‌شد که با هر تحریک «آزدگی چیرگی و تسلط» ناراحت نمیشد. یکی از چیزهایی که ما در مشاوره متقابل آموخته ایم این است که با هر احساس تحریک آمیز، برانگیخته نشویم. ولی میبایست باندازه کافی تخلیه کرده باشیم که تحریک نشویم، که آزدگی تسلط و چیرگی حواس ما را پرت نکند که مشکل شود و نتوانیم با یکدیگر پیشرفت کنیم . میل دارم از شما بخواهم در جلسات آرسی خود فکر کنید چه کسی بشما غلبه و چیرگی

وارد کرده و چگونه روی شما پیاده شد؟ چه زمانی شما برگشته روی شخص دیگری پیاده اش کردید؟

هر زمان که ما آزدگی را درونی کردیم، از آن ما می‌شود، وظیفه ما می‌گردد. اینکه چگونه روی رفتار ما اثر می‌گذارد به موقعیت بستگی دارد، ما معمولاً احساس قربانی بودن می‌کنیم زیرا در آن موقعیت ما ابتدا هدف قرار گرفته بودیم. و آسان تر است که در جایگاه قربانی کار کنیم. قدری مشکل تر است که ببینیم کجا نقش سلطه گر را بازی کردیم. اغلب مردم نقش سلطه گر را زمانی بازی میکنند که در جایگاه قربانی هستند. مردمیکه با ناامیدی سعی دارند که تسلط داشته باشند تا پای جان سعی میکنند. آنها متوجه نیستند که در جایگاه دیگری قرار گرفته اند لذا کماکان احساس ما از یک وضعیت، حقیقت محض درباره آن وضعیت نیست.

می‌بایست ببینیم چگونه بوسیله چیرگی و غلبه آزده شدیم و چگونه احساس کرده بودیم. سپس برگشته، احساس مسئولیت کنیم درباره حقیقتی که ما نیز میتوانیم روی دیگران آنرا پیاده کنیم.