



ادامة كل انواع الحياة

تخطي السياسات الماضية المدمرة



## المحتويات

|    |  |
|----|--|
| ٣  | المقدمة.....   |
| ٤  | ماهو ادامة كل انواع الحياة؟.....   |
| ٤  | الازمة البيئية.....  |
| ٥  | المشاكل الكبيرة تتطلب حلول كبيرة.....  |
| ٦  | اصل الازمة البيئية.....  |
| ٦  | صراع الامسان من اجل البقاء.....  |
| ٦  | دور الاضطهاد.....  |
| ٧  | فقدان التواصل.....   |
| ٧  | دور الضعيفة، الابداء الجماعية للسكان الاصليين، الطبقية والتمييز ضد المرأة..... |
| ٨  | ماذا يمكن ان يفعل الناس لمعالجة الاضطهاد وتأثيراته.....                        |
| ٩  | اهمية معالجة الضرر الشخصي.....   |
| ٩  | المقدمة.....   |
| ١٠ | التعافي من تأثيرات الاضطهاد.....   |
| ١١ | الشفاء من الاحباط، تثبيط العزيمة والحزن.....                                   |
| ١٢ | مدى تاثر الناشطين.....   |
| ١٢ | ادوات ادامة كل انواع الحياة.....   |
| ١٢ | جلسات التشاور لاعادة التقييم لادامة كل انواع الحياة.....                       |
| ١٣ | المجاميع الداعسة لادامة كل انواع الحياة.....                                   |
| ١٣ | ماذا ممكن ان يحدث في جلسة اومجموعة دعم تشاور تبادل الادوار.....                |
| ١٤ | كيف تستخدم دورك في الجلسة او في المجموعة الداعسة.....                          |
| ١٥ | العمل معا.....   |
| ١٥ | لائحة المصطلحات وتعريفها.....  |

حقوق النشر محفوظة ٢٠١٦ © بواسطة Rational Island Publishers

لا يمكن استخدام اي جزء من هذا الكتيب او اعادة انتاجه باي شكل من الاشكال

بدون اذن مدون الا في حالة الاقتباسات لاستخدامها في المقالات النقدية او الاستعراض

لمعلومات اكثر اكتبوا لنا على العنوان التالي: Sustaining All Life, ٧١٩ 2nd Avenue North, Seattle, Washington ٩٨١٠٩, USA

[IRCC@RC.ORG](mailto:IRCC@RC.ORG) . <http://www.rc.org/sustainingalllife>

ISBN: ٩٧٨-١-٥٨٤٢٩-١٨١-٧

السعر ثلاثة دولارات



## المقدمة

من الممكن الحد من تأثيرات التغيير المناخي الكارثي الذي تسبب به الإنسان والحفاظ على البيئة. ولحصول ذلك يجب تحديث تغييرات كبيرة. هذه التغييرات تحتاج الى حركات ضخمة تمتد حول العالم لإناس من عدة خلفيات. نحن نعتقد ان المعوقات الحالية لبناء حركة قوية وكبيرة بما فيه الكفاية تتضمن اولا الانقسامات طويلة الامد (التي تسبب بها الاضطهاد عادة) بين الامم وبين مجاميع من الناس ضمن الامة الواحدة. ثانيا الانتشار الواسع للاحباط والشعور بالضعف بين سكان الكثير من الامم. ثالثا الفشل في الانخراط لحل الازمة البيئية وانكارها. رابعا صعوبة تشخيص الربط بين الازمة البيئية وفشل الراسمالية. ادوات *ادامة كل انواع الحياة* نافعة في تشخيص ومعالجة هذه الامور وغيرها.

ان التحدي الذي يواجهنا يعطي الناس في كل مكان فرصة فريدة للدفاع وبالنيابة عن الكل. وكذلك يعطي فرصة فريدة لعمل تغيير كبير ومهم بدون تحريض مجموعة ضد اخرى. لذلك يجب وضع نهاية لكل انواع الاضطهاد كالعنصرية، اضطهاد السكان الاصليين، الطبقية والتمييز ضد المرأة لايقاف تدمير البيئة بالكامل.

ان الاف السنين من الصراع من اجل البقاء كانت مؤلمة للجنس البشري. مما جعلنا غير قادرين على التفكير بباقي الناس وبالارض. ولقد تسبب ذلك في نمو مجتمعات فيها مجاميع بشرية تضطهد مجاميع بشرية اخرى. اما مدة الصراع من اجل البقاء الحقيقية للجنس البشري فلقد انتهت ومنذ وقت طويل ولكن تأثيرها باقى. الالام العاطفية التي انتقلت من جبل الى جبل في المجتمع اساسها الاستغلال والاضطهاد والانقسام والاحباط هو ضمن هذه الالام ولذلك فان الكثير من الناس يشعرون باننا لانستطيع ان نغير شيء.

*ادامة كل انواع الحياة* يقدم وسائل للدعم المتبادل والاستماع باهتمام وتحرير الناس من تأثيرات الاضطهاد والاذى. ونحن ايضا نستطيع ان نستخدم هذه الوسائل لازالة الكثير من الصعوبات الناتجة عن العمل مع بعض. هذا العمل الشخصي يعالج الضرر الداخلي وكتيئة لذلك يستطيع الناس ان يفكروا بوضوح اكثر حول الازمة البيئية وبناء وتعزيز التحالفات والتمتع بالعمل مع بعضنا البعض لتغيير العالم للافضل. ان هذا العمل العلاجي يبني قوة التحمل والشجاعة والثقة بخلق مستقبل دائم وعادل لكل فرد.

## ادامة كل انواع الحياة

### تخطي السياسات الماضية المدمرة

#### ما هو ادامة كل انواع الحياة؟

ادامة كل انواع الحياة هي مجموعة من الاشخاص الذين كرسوا انفسهم الى اولا اناهاء تدمير البيئة (والتغيير المناخي) من قبل الانسان وثانيا اناهاء الاستغلال والاضطهاد المفروض من قبل اناس وضعوا هذه العمليات التدميرية وغير ها.

نحن والمنظمة الوالدة (مجتمع التشاور لاعادة التقييم العالمي) نتألف من اشخاص من جميع الاعمار والخلفيات الثقافية والبلدان. نحن نطلب لضم كل الاصوات مع صوتنا في عملنا هذا لانهاء التهديد الغير مسبوق لجميع انواع الحياة على هذا الكوكب.

نحن نساندعمل المجاميع والمنظمات المتخصصة لتحقيق هذه الاهداف و نعرض وسائل فريدة لاسناد هؤلاء الناس في تنظيماتهم.

المشاعر المؤلمة التي حدثت لنا في مجتمعاتنا تتداخل مع قابليتنا على التفكير بوضوح وتهيئ مجاميع من الناس ضد المجاميع الاخرى. هذه الالام تجعل من الصعب التفكير بالازمة البيئية والتفاعل معها. الناس لا يتعاملون مع المجتمع الذي يستغل الاخرين ويدمر البيئة ان لم يكونوا متألين بالاول.

يمكننا الشفاء من هذه التجارب المؤلمة عند وجود من يستمع لنا بانتباه ويسمح لنا ويشجعنا على اطلاق مشاعرنا المكبوتة كالحزن، الخوف والمشاعر الاخرى الناتجة من تجاربنا المؤلمة الماضية. ان الشفاء هذه المشاعر يحدث بشكل عفوي عندما نكي، نرتعش، نعب عن الغضب، نضحك، ونتكلم. *ادامة كل انواع الحياة* يستخدم ادوات التشاور لاعادة التقييم لمساعدة الناس لتأسيس وبناء دعم متبادل ومستمر لعملية الشفاء الشخصية هذه.

العمل الاساسي لادامة كل انواع الحياة هو اولا خلق وعي للضرر العاطفي الذي يتدخل مع تفكير كل شخص في اناهاء تهتك البيئة والعمل على ذلك وثانيا فك الضرر وشفاء الالام العاطفية لكل فرد. غالبا مايقدم الناس الى الامام بقوة فكرهم وقراراتهم ولكن ان ما لم نستطيع شفاء مشاعرنا المؤلمة فان التصرف السيء والمؤذي يميل الى الظهور من جديد ليؤثر على تفكيرنا وبقولنا سلبا.

الازمة البيئية لايمكن حلها بدون اناهاء العنصرية، الابادة الجماعية للسكان الاصليين، الطبقة و التمييز ضد المرأة، ان تأثير تدمير البيئة و تغيير المناخ يقع وبشكل كبير على الاشخاص المعرضين بالاصح لهذه الانواع من الاضطهاد. ان هذه الانواع من الاضطهاد تفصل الناس عن الاخرين الذين لديهم نفس الاهتمامات، تعرض البعض ضد البعض الاخر وتتدخل لتؤثر في الرد الموحد للازمة البيئية.

يمكننا استخدام ادوات *ادامة كل انواع الحياة* لكشف الضرر العاطفي و عدم التواصل مع بعضنا البعض (لناتجين عن الاضطهاد) والشفاء منهما. وبهذا العمل نكون قد ازلنا الكثير من الصعوبات الناتجة من العمل مع بعض وقوبنا بناء التحالفات. بالتححرر من الضرر الداخلي نستطيع ان ننظم انفسنا وبقالية ونقوم بعمل حاسم لايقاف التغيير المناخي الكارثي الذي تسبب به البشر واستعادة المناخ و اناهاء الاضطهاد.

الحقائق حول التغيير المناخي واضحة ومدعمة عمليا بشكل كافي، كل البشر مهتمين برفاهية كل انواع الحياة على هذا الكوكب اما الانكار المنتشر، السلبية والقضاء والقدر فهما نتيجة الضرر العاطفي، لذلك فان العمل على شفافتنا منه يساعدنا كثيرا في خلق العدل وخلق رفاهية مستدامة للجميع.

## الازمة البيئية

منظور *ادامة كل انواع الحياة* حول تغيير المناخ وتدمير البيئة مشابه الى منظور الحركة البيئية. ونلخصه هنا لتعرفوننا.

١- التشاور لاعادة التقييم (ثات) هي نظرية وممارسة معرفة جيدا حيث يستمع الناس من كل الاعمار والخلفيات استخدامها لتحرير انفسهم واليقين من ثلثات التجارب الماضية المؤلمة.

٢- للفتاى الكامل حول اناهاء التمييز العنصرى، اتصلوا باحدى منظماتنا وهي متحدون لانهاء التمييز العنصرى وتفحصوا منشورنا (العمل معا لانهاء التمييز العنصرى) على الموقع [www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer)

نحن نشيد وندم عمل الكثير من المنظمات البيئية الممتازة والمنظمات الأخرى وبالخاص منظمات السكان الأصليين وحركات العدالة البيئية. لقد اضطلعوا في معارك كثيرة لتشخيص تأثير تدمير البيئة والتغيير المناخي على مجتمعاتهم. وقد تم ذلك بدعم خارجي بسيط ولكن ناتج عملهم هذا سيعم بالفائدة على الجميع.

الانبعاثات الكربونية من المناجم، المعالجات، المواصلات، وحرق وقود الأحفور، تدمير الغابات والمراعي وترسبات الكربون تخلق غطاء من الاحتباس حراري حول الأرض. الاعتماد على وقود الأحفور وممارسة بعض الممارسات اللامراعية يؤدي إلى تدمير النظام الطبيعي الذي تعتمد عليه حياتنا ورفاهيتنا. كل هذا مدفوع من قبل المجتمعات المبنية على أساس الاستهلاك.

كل علماء المناخ تقريباً متفقين على أن التلوث بالكربون هو سبب التغيير المناخي للعالم. إن التلوث حالياً يولد جو غير اعتيادي وشديد حول العالم. نحن نرى فيضانات أكثر وأكبر، جفاف شديد على نحو متزايد، حريق الغابات، حرارة شديدة وأعاصير مدمرة. أما بالنسبة لارتفاع درجة الحرارة فإنها تنقل من كمية الثلج على اليابسة وفي البحر وهذا يسبب ارتفاع مستوى البحر مما يسبب غرق الأراضي الساحلية. كذلك المحيطات تمتص ثاني أكسيد الكربون وتصبح أكثر حامضية مما يسبب تأثيرات سلبية على النظم البيئية البحرية.

إن التسخين الكوكبي الإضافي يخلق مشاكل جديدة ويزيد شدة المشاكل الحالية، مثل شحة المحاصيل الزراعية، غلة الصيد والماء العذب. سيؤدي ذلك إلى انقراض الآلاف من الأنواع، تآثر الجو بشدة، انتشار واسع للأمراض، انتشار الفقر، تسخخ اجتماعي ونشو حروب على الأرجح.

الضرر الذي تسبب به الإنسان هو السبب في التغييرات المناخية الكارثية وتدمير البيئة وهو يؤثر وبشكل غير متناسب على الأشخاص المستهدفين بالعنصرية، مجتمعات السكان الأصليين، الفقراء ومجتمعات الطبقة العاملة (وتنسب اليهم تسمية مجتمعات المواجهة). كذلك يؤثر وبشكل غير متناسب على الأمم المستهدفة لمدة طويلة من قبل الاستعمار، الامبريالية والابادة الجماعية. إن غالبية السكان في كثير من هذه الدول مستهدفين بالتمييز العنصري (وتنسب اليهم تسمية امم المواجهة). يؤثر الضرر ايضاً وبشكل غير متناسب على النساء، الأطفال وكبار السن في هذه المجتمعات. هذا بسبب التمييز العنصري، اضطهاد السكان الأصليين، الطبقة والتمييز ضد المرأة.

لقد أُنكرت بعض العلامات التحذيرية الأولية لتدمير البيئة والتي ظهرت مبكراً من قبل المجموعات والأمم المهيمية ومن بعض الحركات البيئية بسبب هذه الأنواع من الاضطهاد. ولنفس السبب فإن الكثير من الحركات البيئية بطيئة لوضع اولوية العمل معا وحركات العدالة البيئية.

لقد لعب السكان الاصليين دوراً مهماً كمضيفين مسؤولين عن الارض. وهم مستمرين للعب دور مهم وكبير بالانتباه الى الممارسات المؤدية للبيئة من قبل مجتمعاتنا.

### **المشاكل الكبيرة تتطلب حلول كبيرة**

لقد حان وقت العمل. نحن نستطيع ان نحد من الازمة البيئية بتقليل ثم انهاء احتراق الوقود، تقليل الاستهلاك في الامم المهيمية عالمياً، دعم هائل لتطوير مصادر الطاقة القابلة للتجدد مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح. نحن نستطيع استعادة النظام البيئي المتضرر وحمايته وذلك بزيادة الغابات والاراضي الرطبة، بحفظ وبناء التربة، بحفظ الماء، بتجديد مصائد الاسماك وبارتقاء الكوكب والتتوع الحيواني.

على الدول الغنية ان تتوقع مساعدة امم المواجهة لكي تتكيف للتغيير المناخي وفي نفس الوقت مساعدتها في الحصول على الطاقة النظيفة. ان بناء الحركات التي تعمل على احداث هذه التغييرات يتطلب تقليل وانهاء الفجوة بين الغني والفقير وانهاء اي نوع من انواع التقليل لاي اضطهاد او استغلال.

لحصول هذه التغييرات يتطلب عمل تغيير عميق في مجتمعاتنا. وسيكون من الضروري استبدال اقتصادنا المبنى على الربح والنمو الى اقتصاد يلبي حاجيات الانسان واشكال الحياة الأخرى الحقيقية ويحمي ويستعيد بينتنا العالمية.

٣- حركة العدالة البيئية تتألف من مجموعات تقاد من قبل الأشخاص المستهدفين بالعنصرية والسكان الاصليين لمعالجة مشاكل البيئة التي تحدث في مناسمهم امم ومجتمعات المواجهة.

نحن نحتاج الى حركة عالمية لاحداث هذا التغيير. الائتلاف يجب ان يتضمن حركة البيئة وحركات الانهاء العنصرية، الابداء الجماعية، الفقر، التمييز ضد المرأة، اناهاء الحرب وحركة العمال. وكذلك يجب ان تتضمن المجموعات الدينية والعلمانية، مجموعات الابداء والامهات، المدارس والمعلمين وكل مجموعة تعمل على اناهاء تدمير البيئة.

ان الاولوية لادبال النظام الاقتصادي الحالي باخر يضع البشر والكوكب فوق الربح والنمو الاقتصادي.

لقد نظم مجاميع من البشر انفسهم لانهاء اضطهاد مجاميعهم، ولكن غالبا ما صارت مجموعة من الناس ضد مجموعة اخرى. الازمة الحالية تجعل من السهولة ملاحظة عدم وجود مجموعة عدوة. ان مصدر الازمة هو النظام الاقتصادي الذي تاسس على مبدأ الاستغلال وكَيْف شكل مجتمعاتنا. الراسمالية تصرح وحتى تشجع على سلب الارض من اجل الربح ولهذا فهي لا تستطيع ان توفر حلول للتغيير المناخي.

وبما اننا كلنا سنعاني من التغيير المناخي فمن الضروري ان نعمل على تبديل نظام مؤذي دائما للغالبية العظمى من البشر وهو الان يؤدي كل شخص والكثير من الحياة على الارض وبشكل كبير.

## اصل الازمة البيئية

### صراع الانسان من اجل البقاء

الانسان الحديث عاش على الارض حوالي مائتي الف سنة. وفي اغلب الوقت كنا نناضل من اجل البقاء. وبعد تطوير المجتمعات سيطرنا وبارزدياد (او اعتقدنا اننا سيطرنا) على البيئة وعلى الارجح فان البقاء على قيد الحياة قد تطور. ان بقائنا على قيد الحياة كجنس بشري تاكد في الالاف القليلة الاخيرة من السنين. ان الصراعات العنيفة على مدى الزمن ادت بنا الى التلاعب وبدون تفكير بالارض وباشكال الحياة فيها. لقد ادت ذلك الى نتائج مدمرة.

ان الخوف على بقائنا انتقل من جبل الى جبل، وتركتنا نشعر باننا نحتاج "المزيد" لكي نؤمن انفسنا. ولذلك نحن لا نفكر في صالح باقي الناس وخصوصا هؤلاء الذين نعتبرهم ليسوا "ناسنا". نحن نعلقن اخذ اكثر من ما نحتاج، اكثر من حصتنا العادلة.

تأثيرنا المدمر للبيئة يبدو ثانويا لرفاهيتنا والتي بدأت تتطلب موارد اكثر واكثر. ان دافعنا لاستهلاك اكثر واكثر جدا عميق الى حد انه يضلنا عن التمييز بين قيمة الانسان وبين ملكيته او بين السيطرة على الممتلكات.

ان مجتمعاتنا الحالية نمت من صراعا من اجل البقاء والخوف من القليل. الحرب والابادة الجماعية والهيمنة محت الكثير من الناس واشكال الحياة الاخرى عن وجه الارض. هذه القذاعات ادت الى عدم مساوات هائلة بين الناس وتدمير كبير للارض. البلايين منا تعيش الان في مجتمعات فيها الاضطهاد والطمع الاسبقية على التعاون القطري والرعاية.

ان طرفنا في الانتاج مدفوع من قبل مشاعرنا كونها دائما تتطلب المزيد والمزيد وهي مغروسة في مجتمعنا، خصوصا الصناعية، التجارية والمالية. ان نظامنا الاقتصادي يضع الامم والشركات في منافسة على الموارد. وان الراسمالية تطلب النمو الاقتصادي والربح مع القليل من الاخذ بعين الاعتبار اشكال الحياة والارض.

### دور الاضطهاد<sup>4</sup>

تأثيرات الاضطهاد تجعل من الصعب علينا وبشدة معالجة التغيير المناخي وانهاؤه. يستهدف الاضطهاد في مجتمعاتنا كل شخص في مرحلة ما من مراحل حياته ويكون استهدافا مؤلما. نحن نُجْرى الى ايلام الباقين وسبب هذا التصرف هي الالام التي خبرناها من قبل. ان هذه الظاهرة هي سبب الكثير من الضرر العاطفي الذي يحدث للانسان.

ان الاضطهاد والاستغلال ذات طابع مؤسساتي في مجتمعاتنا. تسلم بعض المجاميع في النظم الراسمالية موارد اقل بكثير من الباقين وكل مجموعة توجه ضد الاخرى وتنافس بعضها البعض وذلك وعلى مايبود لندرة المواد. في غضون ذلك، تؤخذ كل الثروة من قبل الطبقة المالكة او الحاكمة. انهم يسيطرون على الموارد ويضعون قرارات تخدمهم ماديا وتخلد الراسمالية.

4- الاضطهاد هو نظام اساءة موجه بوجه واحد من قبل المجتمع او مجموعة من الاشخاص(التي تعمل دور العميل الذي يخدم المجتمع). هذا المجتمع وثقافته يشجعان ويؤكدان على هذه الاساءة. من الممكن ان يكون الاضطهاد خفيف او شديد بوعي او بدون وعي.



لقد نُظِمَت المجتمعات المضطهدة لتدبير الوضع الراهن وذلك بتدبير مجموعة من الناس وظفوا ليكونوا عملاء للاضطهاد ضد الباقين (نحن نقول يشغلون دور العميل). ان سياسات المجتمع المضطهد تستغل وتضطهد الغالبية العظمى من الناس في العالم. ان الغالبية التي تعتبر " اقل ذكاء" يعملون على انهم "اقل من" الذين في السلطة لذلك فهم محرم عليهم الوصول الى الموارد والسلطة الاجتماعية. نحن نصدق (نذوت) رسائل الاضطهاد التي يوجهها لنا حيث نشعر باننا غير اذكياء ولا اقوياء بما فيه الكفاية لتحدي السلطة او لاتخاذ موقع قيادي في المجتمع. اما اذا قومنا الاضطهاد بفعالية فان مصيرنا سيكون في المصح العقلي او في السجن. نحن منقسمون فيما بيننا وغالبا ما نشعر بالمنافسة وعدم الثقة بحلفائنا الطبيعيين.

قد يتم اغواء البعض منا للتعاون مع المجتمع المضطهد على امل المشاركة بالثروة او الحصول على منزلة رفيعة. نحن نقاد للاعتقاد باننا نستطيع الافلات من الاضطهاد كفراد اما الذين "لاينجحوا" فليس لديهم اي قيمة.

الكثير منا يشعر بالحباط عندما لا نتجج مجهوداتنا لاحداث تغيير ومن الصعب ان يكون لدينا الدافع لاحداث التغيير عندما نشعر بالاحباط والضعف واقل ذكاء من الآخرين. سنشعر باننا تركنا لوحدنا ولا نستطيع تحديد اهتماماتنا مع اهتمامات الغير. ولكوننا مجزؤون بسبب الاضطهاد فاننا لانستطيع ان نرى اهتماماتنا العادية في مستقبل دائم وعادل.

ان الراسمالية تعتمد على البيات الاضطهاد لكي تبقى الناس مقسمين فيما بينهم. وكذلك ترعى افتراضات معينة ادت الى تدمير البيئة ومن بين هذه الافتراضات هو مايلي اولا ان النمو الاقتصادي هو اساسي، ثانيا الراسمالية هي الافضل وهي النظام المحتمل الوحيد، ثالثا يمكننا حل المشاكل بضمنها الازمة البيئية بواسطة جعل "الحلول" ربحية للشركات والطبقة الحاكمة.

لقد أخذ بهذه الافتراضات بدون وعي لانها متصلة كليا في الكثير من الثقافات. ولهذا فان تحدي هذه الافتراضات هو جزء مهم في عملنا.

## فقدان التواصل

اكثر من نصف سكان العالم يعيشون حاليا في بيئة مدنية. وهذا يعني ان الاضطهاد، الخرسانات والجدران الكونكريتية تعزلنا عن بعضنا البعض وعن باقي اشكال الحياة. ولهذا فان من الصعب ملاحظة تواصلنا مع الانواع الاخرى من الحياة وان كانت حياتنا تعتمد على الترابط مع النظام البيئي.

اما بعض السكان الاصليين والمجتمعات الريفية فلقد بقوا متواصلين مع العالم الطبيعي ولاحظوا الترابط بين كل انواع الحياة وتواصلهم مع الارض. ولكن الكثير منا فقد ملاحظة ذلك.

ان ما يبعدنا عن ملاحظة مقدار الاذى الناتج عن افعالنا للناس، وللشكال الاخرى من الحياة والبيئة هو الضرر الناتج من العيش في المجتمعات الحديثة. نحن نبقى غير واعين حتى عند مواجهة الأدلة التي هي من واقع الحال.

ان مواجهة ما يحدث لنا وللبيئة للكثير منا هو مخيف جدا وساقق ولهذا نحن نخدر انفسنا عن هذه المسائل فندير فكرنا بعيدا عن هذه الحقائق ولا نتعامل معها.

نحن نستطيع مواجهة واقع حالنا واستعادة تواصلنا مع كل اشكال الحياة. نحتاج ان نستمع الى مشاعر بعضنا البعض كالحزن، الخوف والغضب التي تبقىنا بعيدين عن مواجهة هذه المسائل ومعالجتها.

نحن نحتاج الى التواصل مع اعداد كبيرة من الناس بهذه الطريقة لكي ندعمهم بنضالهم عند معالجة ازمة المناخ.

## دور الغضبية، الابادة الجماعية للسكان الاصليين، الطبقة والتمييز ضد المرأة

التهمك البيئي يعرض الكل للخطر ولكن بعض السكان مستمرين بالتأثر بشكل شديد وبوقت اقرب من الباقين. الناس من امم المواجهة هي منهكة من الاستعمار، الابادة الجماعية والامبريالية منذ وقت طويل من الزمن. وهم متأثرون وبشكل كبير بالتلوث، التغيير المناخي وباقي الانواع من الخراب البيئي. لقد كانوا وما زالوا مكبا لسموم وفضلات العالم وبضمنها فضلات الحروب.

ان عموم الناس الذين يعيشون في امم المواجهة تنقصهم الموارد لابعاد الاذى عنهم (على الاقل كحل وقائي) او التكيف للمناخ المتضرر.

الامم الاكثر صناعيا والمهيمنة عالميا (التي استعمرت، هيمنت واستغلت عمالة وموارد الامم الاخرى) تستهلك غالبية الموارد. ولقد وضعوا معظم الكاربون بالجو ولوثرها الارض بشكل كبير. ومن الواضح انهم المسؤولون على نمو الكارثة.

ولكن الكثير من هذه الامم تقاوم ايقاف الممارسات الضارة. وكذلك يرفضون تمويل الجهود لاصلاح الضرر الذي انزل بامم المواجهة بسبب سياساتهم المفروضة على هذه الامم التي ساهمت و بشكل قليل جدا في التغيير المناخي.

بعض الناس في الامم المهيمنة يتجاهلون لحد الان تاثير الازمة البيئية ويجادلون بانكار وجودها اصلا. لقد همشت واستبعدت على العموم اصوات وجهات نظر الناس من امم المواجهة ومجتمعاتهم من قبل التيارات السائدة في الحركة البيئية الموجودة في الامم المهيمنة عالميا. ان وجود العنصرية والطبقية وعدم تحديدهم في هذه الحركة جعلتها غير مرحبة بهؤلاء الناس. لقد حاولت هذه الحركة معالجة هذا الامر في السنين الاخيرة بجهود بطيئة لانهم لم يواجهوا انفسهم لحد الان بضرورة ان هذه الامم التي ساهمت في الازمة لم يقوموا بالعمل اللازم لشفايتهم الشخصي.

يتحمل النساء العبيء الاثقل من التغيير المناخي في مجتمعات الخط الاول بسبب ضعف هذه المجتمعات وذلك لسببين، اولهما اعتمادهم على الموارد الطبيعية للبقاء وثانيا قلة البنى التحتية الكافية لدعم انفسهم. ان الجفاف، الفيضانات ودرجات الحرارة التي لا يمكن التنبؤ بها تجعل حياة هؤلاء النساء صعبة بشكل كبير عند تجهيز الطعام، الماء والوقود لعوائلهم. وكذلك تتحمل النساء المسؤولية الرئيسية لرعاية الاطفال وكبار السن، وهاتين الشريحتين من السكان هم الاضعف.

للساء افكار اساسية وفريدة تطرح عندما تتخذ الانسانية قرارات بشأن مستقبلنا على الارض في هذه الفترة والتي تعتبر نقطة تحول في تاريخنا. تتخذ النساء ادوار قيادية في الكثير من الحركات البيئية، ولهذا يجب تشخيص ومعالجة العنصرية والتمييز ضد المرأة وعدم احترام تفكيرها لكي يلعبن ادوارهن بالكامل.

## ماذا يمكن ان يفعل الناس لمعالجة الاضطهاد وتأثيراته

نستطيع نحن الاشخاص من الامم المهيمنة عالميا او من الثقافات المهيمنة عالميا ان نعمل الاتي

اولا ان نصبح واعين لتاريخ تدمير البيئة ولسرقات واستغلال الموارد التي ادت الى تدمير مجتمعات وامم المواجهة.

ثانيا دراسة التأثير الغير متساوي لملوثات البيئة والتغيير المناخي محليا وعالميا.

ثالثا تعلم ودعم العمل الذي انجزه السكان الاصليين وحركات العدالة البيئية سابقا.

رابعا الاصرار والضغط على حكوماتنا لمعاينة مقدار تاثر امم المواجهة ومجتمعاتها ومعاينة قلة الموارد لديهم.

خامسا العلاج من الضرر العاطفي الناتج عن العنصرية، الطبقة، باقي انواع الاضطهاد وطرق هذه الامم من الاضطهاد التي يتم التصرف على اساسها داخل الحركات البيئية وداخل المجتمع.

سادسا تشجيع واتباع قيادة الاشخاص من امم ومجتمعات المواجهة.

سابعا تغيير الهياكل التنظيمية، السياسات، المقررات، الثقافات البيئية و كافة المنظمات الاخرى التي تعمل لصالح العدالة والمجتمع الاستدامي ( الذي يؤمن ويعمل لادامة كل انواع الحياة) لكي يكونوا اكثر شمولية واكثر ترحيبا بالناس من امم ومجتمعات المواجهة.

ثامنا بناء تحالفات مع الباقين للعمل على ايقاف التدهور البيئي والتغيير المناخي.

اما لمن منا من مجتمعات وامم المواجهة فنحن نستطيع عمل الاتي:

اولا ان نصبح واعيين لتاريخ تدمير البيئة في مجتمعات وامم المواجهة (مجتمعاتنا والمجتمعات الاخرى).

ثانيا الدفاع عن السياسات الجيدة في هذه المجتمعات والامم.

ثالثا طلب مساعدة عالمية، وطنية ومحلية لاصلاح الضرر الذي تعاني منه مجتمعات ودول المواجهة.

رابعا معالجة وشفاء الضرر الفردي الحاصل بسبب العنصرية المذوتة، الطبقية وباقي انواع الاضطهاد.

خامسا السعي الى طلب الوحدة بين مكونات مجموعتنا والى توحيد كل المجتمعات المستغلة والمضطهدة الاخرى.

سادسا رفع اصواتنا بضرورة اشراك وشمول حقيقيي للكل في الحركات البيئية والاصرار على ذلك.

سابعا تولى دور القيادة في كل مكان.

ثامنا بناء التحالفات مع الباقين لانهاء التدمير البيئي والتغيير المناخي.

ان كل شخص وكل مجموعة في حاجة الى علاج شخصي ان كانوا في دور المضطهد او في دور المضطهد. ان هؤلاء الذين هم في دور المضطهد والآخرين الذين هم في دور المضطهد غالبا ما يكونوا في حاجة الى ان يلتقوا كل على حدة في بداية الامر. ومع استمرار عملية الشفاء نستطيع ان نجتمع ونتواصل مع بعضنا البعض ونطور برنامج مشترك للعمل.

الكثير منا ملتزم بهذا العمل وان عددا يتزايد بسرعة. ونستطيع ان نحقق التغييرات الضرورية وتعتبر عملية شفائنا ضرورية لانصام هذا العمل.

## اهمية معالجة الضرر الشخصي

### المقدمة

نحن نحتاج الى فك الضرر الذي تسبب به الاضطهاد، انعدام التواصل والخوف لكل منا. وبعلنا هذا سنكون اكثر وعيا لجوانب كثيرة من الازمة البيئية و سنجد طرق لتشكيل و ادامة حركات موحدة نحتاجها لمواجهة وانهاء هذه الازمات ولخلق عالم عادل. نحن نعمل على ذلك في ادامة كل انواع الحياة.

ان ادامة كل انواع الحياة ترى ان كل البشر انكفاء بالقطرة، متعاونين، وجيدين. نحن نفترض بان من الطبيعي ان تكون للانسان علاقات جيدة مع باقي البشر لكي يفكر جيدا، يتصرف بحكمة ونجاح، يتمتع بالحياة ويحمي ويحافظ على البيئة.

نحن نعتقد ان كل انسان يكون متعاون مع الاخرين الا عندما يتدخل الوجد العاطفي وعندها تحل المشاعر السلبية والفشل بالتواصل والتعاون محل التصرف الفطري للانسان.

"انماط الوجد" هي ندب الوجد العاطفي او الجسدي، والكثير منها يرجع الى الطفولة ( والبعض منها انتقل من جيل الى جيل)، وهي التي لم تتعافى منها كليا. نحن نُجر الى اعادة تمثيلهم عندما يكون هناك شيء من الوقت الحاضر يذكرنا بالاوقات الاولى للوجد.

٥- انماط الوجد هي افكار "متصلة"، تصرفات، ومشاعر سببها التجارب الموجهة التي لم يتم التعافي منها.

ان من الممكن التعافي من تاثيرات تجارب الوجد الماضية بشكل دائم وبسرعة من خلال القنوات الطبيعية "لاطلاق العاطفي" وتتضمن البكاء، الضحك والارتجاف) عند حدوث الاذى في الماضي. بعد الاطلاق العاطفي يستطيع الانسان ان يفكر بوضوح اكثر ويعيد التفكير بما جرى في حادثة الوجد الماضية.

التكيف الاجتماعي ضد الاطلاق العاطفي هو جزء من ثقافتنا وقد الحق بنا عندما كنا اطفال "لايتكي"، "وكن رجلا" وهكذا). لقد تسبب هذا التكيف بمنع تعافينا من اوجاعنا مماادى الى زيادة تكديس الوجد، التوتر والتصرف المتصلب والغير مرن. لقد حدد ايضا وبشدة قائلنا الاصليّة لتحقيق علاقات جيدة مع الاخرين للتمتع بالحياة، قابليتنا على التفكير والتصرف الحسن في الاوضاع الصعبة و تقدمنا الجماعي للحصول على مجتمع يدعم كل البشر للازدهار في علاقات متعاونة ومحترمة مع بعضهم البعض ومع البيئة.

نحن نستطيع استعادة القابلية الطبيعية (التي كنا نملكها ونحن رضع) للشفاء من الاذى الوجد. ان الطلب الاساسي لحدوث ذلك هو وجود المُستمع/ المشاور الذي يكون مهتما بصديق، يبقى مسترخيا في وجه صعوباتنا ويفهم كيف تعمل عملية اطلاق المشاعر.

يجب ان نخلص عقول الناس من المشاعر المتركمة مثل المخاوف، عدم التواصل، الشعور بالضعف وتثبيت و احباط العزائم. وسيكون من الصعب معالجة وحل الازمة البيئية بفعالية بدون ذلك.

### **التعافي من التأثيرات الاضطهاد**

ان الكثير من اوجاعنا المتركمة هي بسبب الاضطهاد (العنصرية، الطبقية والتمييز ضد المرأة كمثال على ذلك) كل بالغ في المجتمع الحالي مكيف بسبب الوجد ليؤدي دور المضطهد والمضطهد (مثلا يكون في دور المضطهدفيما يتعلق بالتمييز ضد المرأة و يكون في دور المضطهدبسبب العنصرية).

الاضطهاد ليس متاصل او محتوم في الانسان بل ينشأ ويعمل فقط على اساس انماط الوجد.

ليس هنالك اي انسان يوافق على اضطهاد انسان اخر لو لم يتم تنصيب سابق لعادات او انماط الوجد.

نحن نُجر الى فعل الاضطهاد حال تنصيب هذه الانماط في مكانها.

ونحن ايضا ندوت الاضطهاد ونمرره على الناس من مجموعتنا.

عمليات الاطلاق العاطفي تحرر الناس من الضرر الناتج من الاستهداف بالعنصرية وباقي انواع الاضطهاد.

ومع استمرار عملية الشفاء نستطيع ان ننظم انفسنا بقدرة اكبر لوقف الاضطهاد الناتج من مؤسسات المجتمع.

### **الضرر الناتج من الاضطهاد باخذ عدة اشكال**

احد هذه الاشكال هو فساد عقولنا ومعنوياتنا والذي كيبف من قبل المجتمع لكي نصبح عملاء للاضطهاد. يتم دعم هذا الضرر من قبل المجتمع والميل للعامل به. (المثال التقليدي على ذلك هو عندما يُضطهد الرجل في العمل يعود للبيت للاضطهاد زوجته وتكون ردة فعلها هي ضرب طفلها والذي بدوره يفر الكلب).

لا يوجد احد مولود مع عادات او انماط العنصرية، الطبقية والتمييز ضد المرأة. كل تصرفات الاضطهاد هي نتيجة سوء معاملة من السابق.

ان الافراد الذين يتصرفون كعملاء للاضطهاد المؤسساتي قد تم ايلامهم للعب هذا الدور. وحياة الناس الذين هم في دور المضطهد هي ليست افضل من الناحية الانسانية ولكن غالبا ماتكون افضل من الناحية المادية.

6- الاطلاق العاطفي ويسمى التنفيس العاطفي في التشاور لاعادة التقييم وهي عملية موروثة في الانسان التي تشفى الضرر العاطفي الناتجة عن حوادث مؤلمة. ان الظاهر من علامات هذه العملية هو البكاء، الارتجاف، الضحك، الحديث المنعم بالحوية والتعبير عن الغضب.

القليل من سكان العالم يتصرفون كعملاء للعنصرية، اضطهاد السكان الاصليين والطبقية. هذه الانواع من الاضطهاد تهيمن على العالم وتؤدي كل شخص، كل شكل من اشكال الحياة، مجتمعاتنا والبيئة.

هيمنة الرجال تدعم وتقوي هذه الانواع من الاضطهاد. لقد كيف المجتمع الرجال لكي يلعبوا دور "المجبر" ولكنهم لم يولوا هكذا.

الشكل الثاني للضرر هو الذي حدث للمجموعة المستهدفة بالاضطهاد، مثلا بواسطة العنصرية، الطبقة، التمييز ضد المرأة، او اضطهاد السكان الاصليين. لقد انكرت الموارد بمنهجية على الناس المستهدفين بهذه الانواع من الاضطهاد وكذلك تعرضوا للعنف و عوملوا بدونية واعتبروا انهم اقل ذكاء، اقل قدرة، بحاجة الى من يسيطر عليهم وبجاجة الى ان يقادوا من قبل المجاميع المهيمنة.

لقد تم استغلال عمل الناس المستهدفين بالعنصرية، الفقراء والطبقة العاملة كعمال باعطائهم موارد اقتصادية واجتماعية غير كافية. في المجتمعات المضطهدة تعتبر الارض والموارد الطبيعية اكثر قيمة من السكان الاصليين الذين رحلوا من ارضهم. ان الضرر الناتج عن هذه الانواع من الاضطهاد يبقى لعدة اجيال.

الشكل الثالث من الضرر الناتج عن الاضطهاد هو ما حصل لموقف المجاميع المضطهدة باتجاه انفسهم. لقد تشرىوا رسائل الاضطهاد واعتبروا كصورة حقيقية لانفسهم وصدفوا المعلومات الخاطئة حول انفسهم وحول بقية افراد مجاميعهم. من الممكن ان يؤدي هذا الى معاملة انفسهم والباقيين من المجموعة نفسها بأسلوب مشابه لأسلوب المضطهدين. تشاروا إعادة التقييم يسمى هذا بالاضطهاد المذوت.

البعض منا يستطيع ان يرفض تصديق هذه الكاذب فكريا ولكننا بنفس الوقت نبقى نناقش كي لانشعر بالدونية ولا نعامل باقي افراد مجموعتنا بسوء. مثال على ذلك الناس المستهدفين بالعنصرية يمكن ان ينتهوا بالاستخفاف من انفسهم واضعافها والاستخفاف من الآخرين من نفس المجموعة واضعافهم. من الممكن ان يعنفوا بعضهم البعض نفس العنف التاريخي الذي مورس من قبل المضطهد لاضطهادهم.

من الممكن شفاء كل اشكال الضرر اذا استمعنا بشكل جيد وساعدنا اطلاق الاجواق المتركمة. وعند ذلك نستطيع ان نتعاون فوق خطوط الاضطهاد.

### **الشفاء من الاحباط، تثبيط العزيمة والحرز**

ان الاضطهاد يسبب الوهن ويثبط عزائم البشر. اما المجتمع المضطهد فانه يكيفنا لكي نتلائم معه بدلا من ان نفكر في كيف يمكن ان تكون الاشياء افضل. هو يخبر العامة بانهم غير مؤهلين للقيادة ويجب ان يتركوا القضايا الكبيرة للسلطات. ولهذا فان غالبية الناس يشعرون انهم غير ذكيا بما فيه الكفاية للتفكير في التغيير المناخي ويشعرون بانهم صغار وغير مهمين لعمل اي فرق.

لكل منا تاريخ طويل في محاولة احداث تغييرات في حياتنا ولكن كنا نفتقر الى التفهم والى الموارد من اجل احداثها. ان تجارب العيش في مجتمعاتنا المضطهدة ادت الى الشعور بالضعف. لقد ادت هذه المشاعر الى التدخل في تفكيرنا الواضح حول الازمة البيئية وحول احداث جهود ثابتة لتغيير الاشياء للافضل.

هذه المشاعر هي انعكاس للتعامل السوء الذي مورس ضدنا. وهي لا تتوافق مع الوضعية الحقيقية التي نواجهها في اي وقت.

يستطيع الناس التعافي والشعور بالوقوة والامل لكي يندمجوا مع الباقين لاحداث التغيير اذا كان هناك من يستمع اليهم حول هذه المشاعر.

يحتاج الناس الى من يستمع اليهم كذلك حول الاسى الذي يشعرون به حول التسبب في الضرر العظيم لوكربنا واشكال الحياة فيه وحول خسارة انواع كثيرة من الحياة او التهديد بانقراضها.

عندما يحمل الناس الكثير من الحرز في داخلهم فانهم يشعرون بان الحياة صعبة وبدون معنى ومن الصعب رؤية الامور بتفائل. اطلاق مشاعر الحرز تحررهم من هذه المشاعر الثقيلة التي تمنعهم من رؤية الاحتمالات المستقبلية والتقدم نحوها للامام.

٧- الاضطهاد المذوت هو الموقف المؤلمة والكاذبة الموجه ذات الشخص او لمجموعة الشخص نفسه. والذي هو بالاصل فرض كاضطهاد من الخارج ثم اخذ به على محمل الجد وصدفوا به (الى ان يتم الشفاء منه).

## مدى تأثر الناشطين

الكثير من التغييرات التي حصلت في المجتمع بواسطة اشخاص اجتمعوا مع بعض ليسمعوا اصواتهم وليتحذروا حول المتطلبات عامة. نحن نشطاء البيئة لدينا الكثير لنفخر به. فلقد حققنا الكثير من المكتسبات المهمة ولكن نجاحاتنا وانجاز اتنا قد تنسى بسهولة في خضم الكفاح اليومي للتنظيم. نحن نتعامل مع قوى الاضطهاد التي تقاومنا وتهاجمنا باي وسيلة ممكنة. انهم يشنون هجوما موجه الى قادة الناشطين والى قادة المنظمات. انهم يكذبون، يشترتون خيرا لدعم اكاذبيهم ويغمرون الاعلام بهذه الاكاذيب. ان وسائل الريح الكبيرة لديهم تمكنهم من الحصول على الموارد بصورة مستمرة. هذه الموارد تستخدم للحفاظ على منزلتهم الشرعية الرفيعة.

نحن نهتم كثيرا بالارض، سكانها وعلما كناشطين للبيئة. اننا تحت ضغط كبير. نحن نتعامل مع مسائل مهمة لايمكن تجاهلها او اهمالها وذات مواعيد معينة لانجاز العمل بها. ان هذا ممكن ان يرهقنا.

نحن نحاول التغاضي عن مشاعر الاحباط والياس عند سعينا للتغيير ولكن الكثير منا يتوقف عن الاستمرار بهذا العمل كنشطاء اذا لم تتم معالجة هذه المشاعر. نحن نؤمّر، ننقذ، نغضب على ونضعف بعضنا البعض.

ان الحركات القوية تعتمد على العلاقات القوية. هذه العلاقات تجعل من الممكن الانتباه الى الصعوبات التي تظهر، وتمكن الحركات من تجاوز هذه الصعوبات لتمشي قتما.

نحن نحتاج ان نكبر ونزدهر عندما نقوم بهذا العمل لادامة انفسنا على طول مدة عملنا الشاق. نحن نحتاج الى نظام دعم قوي لمواجهة تحديات التغيير المناخي سنة بعد سنة.

نستطيع ان نبقي متحدين، متفائلين، ممتيئين بشكل جيد، مبهجين وملئزمين بواسطة اطلاق مشاعر الوجد في شبكة عمل داعمة. ان هذا سيعارض وسيقوض الاحباط والخدر الذي يشعر به الناس ويجذبهم الى الحركة. ان ادوات ادامة كل انواع الحياة تستطيع ان تساعدنا في هذا.

## ادوات ادامة كل انواع الحياة

ان عملية الشفاء من الالام (التي تسبب الاضطهاد وباقي التصرفات الضارة) ليست سريعة وسهلة. والكثير منا يقاومها. حيث من الممكن ان نشعر باننا نجحنا بالحياة فقط لاننا لم نظهر مدى تالمننا لاي شخص او لاننا نشعر بالخجل والاحراج من مشاعرنا ومن التطرق اليها. ويمكن ايضا ان لا نحتمل النظر الى هذه المشاعر او نشعر بها مرة اخرى لانها مؤلمة جدا. ان سبب كل ذلك هو كوننا لم نأخذ فرصة كافية لاجبار قصصنا او اننا لم نعامل جيدا عند محاولتنا اخبار قصصنا سابقا.

من الممكن اننا بقينا احياء بسبب تخدير انفسناكي لانشعر بالضرر الذي نحمل هو القبول باننا لن نتحرر منه. لقد تعلمنا في ادامة كل انواع الحياة بان من الممكن التحرر منه.

## جلسات التشاور لاعادة التقييم لادامة كل انواع الحياة

ان الاداة الاساسية في ادامة كل انواع الحياة هي الاستماع الشراكي الذي يساعدنا في تصفح، مراجعة تجاربنا السابقة واطلاق المشاعر المؤلمة الناتجة من تلك التجارب.

جلسات الاستماع هذه تسمى ايضا جلسات تشاور تبادل الادوار، التي يمكن استخدامها من قبل اي شخص يريد ان يكون حرا من المشاعر التي تركها الاضطهاد وبعض الازواج او الالام لكي تتعافى روح المبادرة و يتعافى فكرنا البارع كليا.

تشاور تبادل الادوار يتكون من شخصين يتبادلون الادوار ويستمعون لبعضهم البعض. ان من السهل البدء به. يتطلب الامر شخصين. جد صديق او زميل عمل ليجريها معك.

اتفقوا على اخذ الادوار لمدة متساوية من الوقت لكي يستمع احدهم للآخر بدون مقاطعة و اتفقوا على مدة وقت الاستماع. ثم قرروا من سيبدأ بالكلام او لا. يتكلم ذلك الشخص بما يريد (ولكن بدون ان يتأمر او ينتقد المستمع او احد معارفه).

يسمى الشخص المتكلم المستشير والشخص المستمع المستشار. مهمة المستشار هي الاستماع بانتباه (محاولة فهم مايقوله المستشير) وعدم المقاطعة لأعطاء نصيحة أو تعليق أو الانتباه الى مشاعر ها وكيف تشعر او مشاعره وكيف يشعر هو حول مايقبل. يستطيع المستشار مساعدة المستشير بتحويل انتباهها او انتباهه الى الاجزاء المؤلمة من ماضيها او ماضيها ( او الاوقات الجيدة التي تساعدنا او تساعد على ملاحظة ان ليس كل الماضي مؤلم). ويشجع على اطلاق المشاعر.

يصبح المستشير مستشارا، بعد انتهاء الوقت المتفق عليه. الشخص الذي كان يستمع اولا يتكلم الان. ومن هنا تأتي عبارة جلسة تشاروير تبادل الادوار.

السرية ضرورية. اتفقوا على عدم تكرار مايقوله اي من الشخصين عندما يكونوا بدور المستشير خارج الجلسة. ان هذا يعطي الاحساس بالامان للمستشير مما يساعدها او يساعده على التكلم بحرية وشمولية اكثر.

ان جلسات تشاروير تبادل الادوار ممكن ان تكون طويلة او قصيرة مادام لديك الوقت حتى لو كانت مدة الاستماع دقائق قليلة فانها تستطيع ان تحدث فرقا كبيرا في كيف ممكن ان تكوني قادرة او تكون قادر على التفكير والفعل. ومن الافضل التكلم لمدة ساعة لكل شخص. استخدم وقت لتخصيص وقت متساوي لكل فرد.

ان هذه العملية سهلة المنال وفي متناول اليد لان كل ما نحتاجه هو تبادل الوقت. وتصبح فعالة اكثر كلما استخدمناها اكثر.

### المجاميع الداعمة لادامة كل انواع الحياة

وتعمل بشكل جيد ايضا عندما تكون مجموعة صغيرة تتكون من عدة اشخاص يجتمعون لاخذ الادوار للاستماع لبعضهم البعض. وتسمى هذه المجموعة "المجموعة الداعمة". ياخذ كل شخص كمية متساوية من الوقت ليتكلم بينما يستمع له الباقي.

ياخذ احد الاشخاص دور القيادة هي تساعد او هو يساعد المجموعة لتقرير كمية الوقت الذي يحصل عليه كل شخص ومن يبدأ بالكلام. يتأكد القائد من حصول كل شخص على دوره بالكامل و بدون مقاطعة احد.

يستخدم الموقت للحصول على وقت متساوي لكل شخص. يدعم القائد وينشاط كل عضو للتكلم في دوره ويشجع على اطلاق المشاعر المؤلمة. هي او هو يذكرنا المجموعة بضرورة السرية التامة وتساعد اويساعد المجموعة على تعيين موعد المقابلة القادمة.

ان الحجم الامثل للمجموعة هو من اربعة الى ثمانية اشخاص. يمكن ان تجتمع هذه المجاميع عدة مرات وحسب رغبة اعضاء المجموعة.

يستطيع الاشخاص من نفس الخلفيات الثقافية او من نفس الاهتمامات استخدام المجموعة الداعمة للتكلم عن مالذي يجوبونه في كونهم من تلك الخلفيات ( مثال على ذلك، مالذي يجوبونه في كونهم من اصحاب البشرة الداكنة، اناث، صغار السن، نشطاء للبيئة)، مالصعب في ذلك، ماذا يتمنوا من الناس ان يفهموا وهكذا.

بعدما ياخذ كل فرد دوره في الكلام، ينتهي الاجتماع بقول ما هو افضل شئ احبه كل فرد من افراد هذه المجموعة في هذا الاجتماع ومالذي يتطلع اليه.

### ماذا ممكن ان يحدث في جلسة او مجموعة دعم تشاروير تبادل الادوار

تبدا عملية الشفاء عندما يتم الاستماع البنا باهتمام واحترام ونحن نتكلم عن كيفية تاثر حياتنا بالعيش في مجتمعاتنا المضطهدة.

هناك بعض الاسئلة يستطيع المستشار ان يسأل المستشير ومنها

"مالذي كنت تحب في الطبيعة من حولك عندما كنت صغيرا؟"

"هل كان لديك مكان مفضل في الطبيعة؟"

"ماهي الذكريات المعننة بالقدم في كونك عضو في مجموعتك المضطهدة؟"

"كيف اثر الاضطهاد في حياتك؟"

"متى كنت فرحا بنفسك عندما تكلمت ضد الظلم؟"

"ماهي ذكرياتك الممعة بالقدم عندما كنت واعى لسوء معاملة الناس بسبب لون بشرتهم او طبقتهم؟"

"كيف كنت تُعاملُ عندما كنت صغيرا كي تشعر بالضعف والاحباط لاحداث اي تغيير؟"

"ما هي اكبر نجاحاتك؟"

"ما هي ذكرياتك الممعة بالقدم لشعورك بالعزلة عن باقي البشر؟"

"ما هي ذكرياتك الممعة بالقدم لشعورك انك افضل من الباقين او انكم وهل؟"

"ما هي قصة حياتك؟"

من الممكن ان لاحتياج المستشير الى توجيه المستشار بل يتبع فكره فيما يريد ان يقول حول ما يخص البيئـة، الاضطهاد، مجتمعاتنا والى اخره.

تبدا مرحلة الشفاء عندما نتكلم حول حياتنا، حول الوضعية الراهنة وكيف ان الاضطهاد اثر على حياتنا وعلى البيئـة. يتم ذلك باستماع الاخرين لنا واعطائنا كامل انتباههم وبذلك نصبح اكثر قوة واكثر قابلية للاحساس بالتواصل العميق مع الاخرين ومع العالم الطبيعي.

ان من الممكن الشفاء من كل التأثيرات العاطفية الناتجة عن العيش في المجتمع المُضطهدُ وشفاء عقلا الجلي اذا حصلنا على الوقت الكافي، الانتباه وتفهمنا.

ان جلسات ادمـة كل انواع الحياه هي لفائدة المستشير. تصرفك ومقدار انتباهك كمستشار يوذي الى حدوث فرقا واضحا فيما سيشعر به المستشير وان كان سيعمد الى الصراحة التامة ويظهر ويشارك مافي باطنه. انت ستكون المساعد الأكثر فائدة وفعالية عندما تستمع باحترام واهتمام وتفترض ان مستشيرك هو ذكي، قوي ومحـب.

تاكد من الحفاظ على تركيزك موجها الى المستشير فقط واحتفظ بذكريات تجاربك المشابهة وردة فعل مشاعرك لنفسك. لتحتل، لا تفسر ولا تعطي نصائح. ثق وبارحجية بالمستشير، بنفسك وباهمية الجلسة.

لقد كيننا لمحاولة حل المشاكل كلما عبر شخص ما عن الصعوبات التي تواجهه. اما في الجلسة فيمكنك مقاومة هذه النزعة بالتفوه بقيل من الكلام السكوت. غالبا ما تتعجب من الاستخدام الجيد لانتباهك من قبل المستشير.

ان الاستماع الى شخص ما بانتباه وبكامل الاحترام مع الاهتمام الكبير بكل ما يخص ذلك الشخص هي قوة فاعلة ضد الاضطهاد.

من الممكن كمستشير ان تبدا بالضحك، البكاء، اظهار الغضب، الارتجاف والتثاؤب. هذه الاشكال من الاطلاق هي عمليات انسانية طبيعية لشفاء مشاعر الوجد. اطلاق التوترات العاطفية بهذا الشكل ضروري للتعافي كليا من الاضطهاد وللعيش بعقلانية في المجتمع المُضطهدُ.

ان شعورك في البداية بعدم الراحة هو علامة من علامات التقدم لكونك تشعر ببعض الخجل القديم، الحزن، الغضب الشديد، او الخوف وتصبح "غير خجول"، "غير حزين"، "غير خائف" او تشفى من الغضب. ان حدوث هذا يشعر المستمع بالرضى وعليه ان يستمر بالانتباه لك والاهتمام الهادي بك وان لا يحاول ايقاف عملية اطلاق المشاعر.

### كيف تستخدم دورك في الجلسة او في المجموعة الداعمة

ممكن ان تبدا دورك باخبار المستشار بالاشياء الجيدة التي حدثت مؤخرا ان كانت كبيرة او صغيرة. كان تكون مشاهدة غروب جميل او مقابلة صديق او حلك لمشكلة ما. الفكرة من ذلك هي اعطائك الفرصة لملاحظة الاشياء الجيدة في حياتك. ان هذا مهم خصوصا ان كنت تشعر بالاحباط.



التركيز على الاخبار السيئة يبقينا محبطين. المشاعر المؤلمة تجر انتباهنا الى الشلل ( فقدان الامل) والكسل او الفعل الشديد الاهتياج. ان الاثنين هم ليس ما نصبوا اليه بل الهدف الواضح والحركة هما ما نحتاج لانتهاء التغيير المناخي وللحفاظ على البيئة.

بعد ذلك يمكنك التكلم حول الاحداث الحالية التي تزعجك. غالبا ما تجد ان الاستماع لك من دون اعطاء نصائح يسمح لك بالحصول على منظور افضل عنهم. كذلك غالبا ما تستطيع ان تفكر في حل جيد اذا استمع احدهم لك وابدى الثقة الكاملة بك عندما تشعر بالاسى و تتحدث عن المشكلة.

ان من المفيد ان تسال نفسك ما هي التجربة الممعة بالقدم التي تذكرك بها الوضعية الحالية، او متى شعرت بهذا الشعور من قبل. انت تقريبا دائما ستفكر بوضعية مؤلمة او محزنة من الماضي تشعرك بنفس الطريقة. ان التكلم عنها واطلاق المشاعر المؤلمة ستساعدك كثيرا اكي تفكر بصورة اوضح حول الوضعية الحالية. تستطيعان تستخدم الجلسات لسرد قصة حياتك، لتقدر نفسك، لمراجعة نجاحاتك ولوضع الاهداف.

في نهاية الجلسة وخصوصا عندما تكون قد تكلمت حول موضوع صعب بالنسبة لك، خذ لحظات قليلة لتوجيه افكارك الى شيء مبهج في الوقت الحاضر. مثال على ذلك ان تقول انك تتطلع لشيء ما او اذكر شيء بسيط لايشعرك بالتوتر حوله مثل اكلة مفضلة او مكان مفضل وهكذا.

ان العملية بسيطة وفعالة ولكن غالبا ما يكون عمل المستشار ليس بالسهل. وبما انه لم يُستَمَع اليها بما فيه الكفاية فمن الممكن ان يكون الاستماع الى شخص ما صعبا بالنسبة لنا بسبب معنا من اطلاق المشاعر. ويمكن ان نشعر بعدم الارتياح عندما يُظهر شخصا اخر مشاعر. من الممكن ان يكون سرد ومشاركة قصصنا تحدي لنا في البداية كمستشيرين لان لدينا القليل من التجارب الغير جيدة عندما حاولنا عمل هذا. ولاننا معنا من اطلاق مشاعرنا وهذا ايضا يعتبر تحدي لنا. ولكن نحن نستطيع استرجاع قابليتنا على الاستماع ودعم اطلاق المشاعر ونظهر انفسنا ونشارك ونطلق اوجاعنا. جربها لترى ان كانت تتفعل.

### **العمل معا**

الكثير من الحركات في العالم تؤدي عمل ممتاز ومهم لانهاء التغيير المناخي وتبنيك البيئة. ان الكثير من اعضاء ادامة كل انواع الحياة ومجتمع التشاور لاعادة التقييم هم ضمن هذه الحركات ويدعمون مجهوداتهم.

نحن نامل ان تساعد هذه الافكار في هذا الكتيب كل الافراد، المنظمات وكل شخص يتحمس لهذا العمل لتطوير العلاقات، التواصل و العمل على انتهاء الاضطهاد.

نحن نود ان نكون على اتصال ونتوق للعمل مع البعض يمكنك ان تتواصل معنا على العنوان ادناه للحصول على معلومات اكثر او لاجاد مجموعة التشاور لاعادة التقييم محلية وقريبة منك:

Sastaining all life, ٧١٩ Second Avenue North, Seattle, Washington ٩٨١٠٩ US

اوراسلونا على البريد الالكتروني:

ircc@rc.org

هاتفونا على الارقام التالية:

+١-٢٠٦-٢٨٤-٠٣١١

موقعنا الالكتروني هو:

<http://www.rc.org/sustainingalllife>

## لائحة المصطلحات وتعريفاتها

في التشاور لاعادة التقييم كونا بعض التعريفات الخاصة لاغراضنا ومنها:  
الطبقية Classism:

هي الاستغلال الاقتصادي للطبقة العاملة من قبل الطبقة المالكة وهي اضطهاد اساسي في المجتمع الطبقي.

المستشير Aclient:

هو الشخص الذي يستمع لة في جلسة التشاور لاعادة التقييم ويشجع على الكلام وعلى تنفيس المشاعر.

تشاور تبادل الادوار Co-counseling:

هو ممارسة التشاور لاعادة التقييم. ويتكون من اشخاص يتبادلون الادوار للاستماع ومساندة بعضهم البعض لاطلاق المشاعر المؤلمة التي تزيل تأثيرات الالام القديمة وتحرر البشر ليتمكنوا من التفكير بوضوح مرة اخرى.

المستشار (الذي يعطي الاستشارة) A counselor:

هو الشخص الذي يستمع بانتباه يقظ في جلسة تشاور تبادل الادوار ويشجع على تنفيس مشاعر المستشار.

التنفيس Discharge, emotional release, or emotional discharge:

وهي عملية موروثة في البشر التي تشفي الضرر العاطفي الناتج من حوادث مؤلمة. العلامات الظاهرة لهذة العملية تشمل البكاء، الارتجاف، التعرق، الضحك، التثاؤب، الكلام المقعم بالحويوية والنشاط والتعبير عن الغضب.

الوجع النمطي او اسطوانة الوجع النمطي Distresspattern or distress recording:

هو مجموعة من الافكار والسلوك والمشاعر الصارمة التي تنتج عن خبرة او خبرات موجعة والتي لم يتم مراجعتها وشفائها.

مجتمعات المواجهة Frontline communities:

التي تتضمن الاشخاص المستهدفين بالفرقة العنصرية، مجتمعات السكان الاصليين، الفقراء و الطبقة العاملة. هذه المجتمعات تأثرت اولا بفساوة التدهور البيئي والتغيرات المناخية وليس لهم الموارد والخبرات الكافية لمعالجة المشكلة بسبب الاضطهاد.

امم المواجه Frontline nation:

هي الامم المستهدفة من وقت طويل من قبل الاستعمار والامبريالية بالابادة الجماعية والتمييز العنصري ولقد تأثرت اولا بالتدهور البيئي والتغيرات المناخية ولم يستطيعو معالجة هذه المشكلة لعدم وجود الوسائل والموارد اللازمة.

الابادة الجماعية Genocide:

وهي الابادة المنظمة والتعمدة لمجموعة من الاشخاص(شعب او طائفة)

الذكاء Intelligence:

وهي القابلية على خلق استجابة او رد فعل جديد ومرن وخلاق لاي وضعية جديدة. الخبرات الموجعة التي لم يتم معالجتها والشفاء منها تتدخل مع هذه القابلية.

الاضطهاد المذوت Internalized oppression:

هو تصرف مزيف وموالم يستهدف ذات الفرد وجماعته وبالاساس فرض الاضطهاد من الخارج ولكن اخذ به وصدق به للصميم (الى ان يتم شفائهم منة).

الاضطهاد Oppression:

وهو نظام اساءة غير مرند وموجه باتجاه واحد من قبل المجتمع اومجموعة من الاشخاص لمجموعة اخرى. وتلعب المجموعة المضطهدة دور العميل الذي يخدم المجتمع وان هذا المجتمع وثقافة تشجع وتؤكد على هذه الاساءة.

مجموعة المضطهدين Oppressor group:

وهي مجموعة من الاشخاص الذين كينفوا من قبل مجتمع ذات صفات اضطهادية لمجاميع اخرى مستهدفة بالاضطهاد من قبل هذا المجتمع. مثال على ذلك الاشخاص البيض وهم المجموعة المضطهدة بما يخص التمييز العنصري.

التمييز العنصري Racism:

وهو نظام اساءة غير مرند وموجه باتجاه واحد يفرض من قبل المجتمع على مجموعة من الاشخاص على اساس صفات مميزة

"عنصرية". "عنصري" كقالب لاننا نؤمن ان البشر لديهم الكثير من التشابه والتي هي اكثر من الاختلافات (اختلافات ثقافية، اجتماعية ودينية، واختلافات اخرى) وان هناك عنصر واحد وهو الجنس البشري.

#### اعادة التقييم Re-evaluation:

هو تحرير القابلية على التفكير والتي تتبع عملية تنقيش المشاعر . حيث تتحول المعلومات المجمدة في اسطوانات الوجد الى معلومات مفيدة ومرنة ومتوفرة. ما يحدث هو مراجعة فكرية لاستنتاجات الماضي التي كانت محددة بسبب الوجد. اعادة التقييم يحدث عفويا وتلقائيا بعد اكتمال عملية التنقيش.

#### تساور اعادة التقييم (تات) Re- evaluation counseling RC:

وهو عبارة عن نظرية (معرفة بشكل جيد) وممارسة تستخدم من قبل اشخاص من كل الاعمار والخلفيات وذلك لتحرير الذات وباقي الذوات من تأثيرات الخبرات الماضية والموجعة.

#### مجتمع التساور لاعادة التقييم (RC) The reevaluation counseling (RC) community:

شبكة من الاشخاص الذين يستخدمون (تات) لاسترجاع انسانياتهم. يتكون من مجتمعات (تات) محلية، مجاميع داعمة وصفوف تدريسية. وهي ايضا مجموعة من الاشخاص الراغبين في اشراك كل البشر بكل مكان ويهدف مشترك لاسترجاع انسانياتهم ودكاؤهم واستخدام طاقاتهم الكامنة.

#### نظرية التساور لاعادة التقييم (RC) theory Re-evaluation counseling (RC):

وهي ملخص معلومات استحصلت من تجارب المشاورين. انهذه النظرية تربط بين الخبرات الفردية بالتجارب السابقة وباستنتاجات مأخوذة من هذه التجارب الاولية. نظرية (تات) توجه ممارسات التساور لاعادة التقييم وتطبيقها يظهر تناقضات في ممارساتنا وتزيد معلوماتنا.

#### جلسة تساور تبادل الادوار Co-counseling session:

في جلسة التساور لاعادة التقييم يقسم الوقت بالتساوي بين شخصين ويتم الاستماع لآخر بدون مقاطعة و يشجع تنقيش المشاعر.

#### التمييز ضد المرأة Sexism:

وهو نظام اساءة النساء غير مرتد وموجه باتجاه واحد يدعم من قبل مؤسسات المجتمع. الرجال هم اداة التمييز ضد المرأة.

#### مجموعة الدعم A support group:

وهي مجموعة مكونة من ثلاثة الى ثمانية اشخاص ياخذون ادوار متساوية ويستمعون لبعضهم البعض و يشجعون بعضهم البعض لتنقيش المشاعر المؤلمة. من ممكن ان تكون المجموعة مكونة من اشخاص ينتمون الى مجموعة معينة مثلا الاشخاص ذو الاصول الافريقية، النساء، الاطفال، واخرون. بالاضافة الى ذلك هناك مجاميع مختصة في مسألة معينة مثل التغيير المناخي او تكون مجموعة منوعة.

#### ادامة كل انواع الحياة Sustaining all life:

وهو مشروع لمجتمع التساور لاعادة التقييم العالمي. ممارسات ادمة الحياة تتضمن جلسات تساور شراكي لموضوع ادامة الحياة وتعتمد اساسا على نظرية التساور لاعادة التقييم (تات). انت مدعو للاطلاع على التساور لاعادة التقييم واذا كنت مهتما بالتحاق بمجتمع تات يمكنك ان تحصل على معلومات اكثر او الاتصال بشخص محلي وذلك بالاطلاع على الموقع الالكتروني الخاص بنا:

(www.rc.org)

او اتصل بمجتمع تات العالمي بواسطة البريد الالكتروني:

(ircc@rc.org).

وتستطيع ان تتواصل معنا على الهاتف:

١-٢٠٦-٢٨٤-٣١١

