

تمرین های تداوم بخشیدن به کل حیات، جلسات مشاوره متقابل تداوم بخشیدن به کل حیات را شامل می شود که براساس نظریه ارزیابی مجدد از راه مشاوره RC میباشد. از شما دعوت میشود که با ارزیابی مجدد از راه مشاوره RC آشنا شوید. اگر علاقمند شدید به انجمن RC بپیوندید. برای کسب اطلاعات بیشتر یا ارتباط با نماینده منطقه خود لطفاً به سایت اینترنتی ما مراجعه نمایید و یا از طریق ایمیل و تلفن با ما در تماس باشید.

E-mail: ircc@rc.org

Phone: +1-206-284-0311

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

The Re-evaluation Counseling (RC) Community

انجمن ارزیابی مجدد از راه مشاوره: (RC) شبکه ای از انسان ها که RC انجام میدهند تا حالت انسانیت خود را باز یابند. در درجه دوم شبکه ای متشکل از انجمن های محلی، گروه ها و کلاس های RC است. همچنین از گروه هایی تشکیل شده که میتوانند همه مردم در همه جا درگیر تلاشی مشترک برای بدست آوردن هوش و انسانیت و بکارگیری پتانسیل کامل خود شوند.

Re-evaluation Counseling (RC) Theory

نظریه ارزیابی مجدد از راه مشاوره: (RC) خلاصه ای از اطلاعات بدست آمده از تجربیات مشاوران متقابل میباشد. یک نظریه خوب امکان میدهد که تجربیات شخصی خود را با آنچه که تا بحال تجربه شده و نتایجی که از تجربیات قبل گرفته شده، مرتبط سازیم. نظریه RC تمرینات RC را راهنمایی میکند. بکارگیری نظریه میتواند تضادهای موجود در تمرینات را آشکار کند و امکان رشد دانش ما را فراهم آورد. در یک جلسه مشاوره متقابل دو نفر بدون قطع صحبت یکدیگر به مدت زمان مساوی به هم گوش داده، تخلیه احساسی را تشویق مینمایند.

Sexism

تبعیض جنسی: یک بد رفتاری یک طرفه و منظم با زنان که بوسیله سازمان های جامعه تقویت میشود. مردان عاملان تبعیض جنسی میباشدند.

Support Group

گروه پشتیبانی: گروهی است متشکل از سه تا هشت نفر که به مدت زمان مساوی به هم گوش داده، یکدیگر را تشویق به تخلیه احساسات مینمایند. گروه میتواند متشکل از انسان هایی با ویژگی بخصوصی (مردم افریقایی تبار، زنان، جوانان و غیره) یا مردمانی با علاقمندی به موضوع های خاص مثل تغییر اقلیم، یا میتواند افراد مختلف باشد.

Sustaining All Life

تداوم بخشیدن به کل حیات: طرح و پروژه ای از انجمن بین المللی ارزیابی مجدد از راه مشاوره می باشد. (International Re-evaluation Counseling Community)

Liberation

رها سازی (لیبراسیون): برنامه یا روندی است که خود و گروه خود را از سلطه آزاد کند.

Oppression

سلطه: یک بد رفتاری منظم و یک طرفه بر گروهی از مردم بوسیله جامعه یا عاملان آن جامعه است. این بد رفتاری در عاملان به واسطه تشویق یا اجبار جامعه و فرهنگ بوده است.

Oppressor Group

گروه سلطه گر: گروهی شرطی شده از مردم به واسطه جامعه که رفتار های سلطه گرانه بر گروهی دیگر داشته باشند که جامعه آنان را هدف سلطه قرار داده است. (به طور مثال مردم سفید پوست گروه سلطه گر در تبعیض نژادی هستند).

Racism

تبعیض نژادی: یک بد رفتاری نظام مند و یک طرفه گروهی از مردم بر اساس ویژگی ها " نژادی " که از جامعه نشأت گرفته است. (" نژادی " داخل گیومه آمده است زیرا ما بدین باوریم که انسان ها، دارای تفاوت های فرهنگی، اجتماعی، دینی و دیگری هستند. آنها شباهت های بیشتری دارند تا تفاوت، و فقط یک نژاد از گونه ما وجود دارد و آن نژاد انسان است).

Re-evaluation

ارزیابی مجدد: تخلیه احساسی، آزاد سازی توانایی فکر کردن را در پی دارد. اطلاعاتی که در یک پیشینه دارای آزردهی ماندگار شده تبدیل به اطلاعاتی مفید و قابل دسترس میگردد. نتایجی که بخاطر آزردهی محدود شده بود بازنگری میشود. ارزیابی مجدد خود به خود تا حدی صورت میگردد که روند تخلیه کامل شود.

Re-evaluation Counseling (RC)

ارزیابی مجدد از راه مشاوره: (RC) یک نظریه و تمرین کاملا تعریف شده و مشخص میباشد که انسان ها از هر سن و سابقه ای میتوانند به خود و به یکدیگر کمک نمایند تا از اثرات تجربیات آزردهی در گذشته آزاد گردند.

Distress Pattern or Distress Recording

الگوی آزرده‌گی یا سابقه آزرده‌گی: یک سری "افکار"، رفتارها، و احساسات سخت و انعطاف ناپذیر هستند که از تجربه (یا تجربیات) دردناک باقی مانده‌اند. این تجربیات دردناک مرور نشده و از آن بهبودی نیافته‌اند.

Frontline Communities

جوامع خط اول: جوامعی را شامل می‌شود که مردمش مورد هدف تبعیض نژادی قرار گرفته‌اند، جوامع مردم بومی، جوامع مردم فقیر و کارگر، اینان جوامعی هستند که زودتر و بیشتر از تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی تحت فشار قرار می‌گیرند. همچنین به واسطه سلطه امکانات کافی برای مطرح کردن مشکلات خود ندارد.

Frontline Nations

ملت‌های خط اول: ملت‌هایی هستند که مدت‌های طولانی مورد هدف استعمار و نسل‌کشی و امپریالیسم بوده‌اند، اکثر جمعیت‌شان بوسیله تبعیض نژادی هدف‌گیری شده‌اند. اینان جوامعی هستند که زودتر و بیشتر از تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی تحت فشار قرار می‌گیرند. همچنین به واسطه سلطه امکانات کافی برای مطرح کردن مشکلات خود ندارد.

Genocide

نسل‌کشی: نابود کردن عمدی و نظام‌مند گروهی از مردم است.

Intelligence

هوش: توانایی نشان دادن واکنشی خلاق، نو و قابل انعطاف به هر وضعیت جدید. تجربه‌های آزرده‌گی که مرور نشده و از آنها التیام نیافته‌اند، روی این توانایی دخالت می‌کند.

Internalized Oppression

درونی کردن سلطه: نگرش‌های غلط و مضر درباره خود شخص یا گروهش هستند که در واقع بصورت سلطه از خارج تحمیل شده‌اند. ولی آنرا "باور کرده" و پذیرفته‌اند (تا زمانیکه التیام یابند)

واژه نامه

در RC مشاوره متقابل، ما تعدادی تعریف تخصصی برای اهدافمان ساخته ایم.

Classism

تبعیض طبقاتی: بهره‌کشی و استعمار طبقه کارگر بوسیله طبقه سرمایه دار. این سلطه اصلی در جامعه طبقاتی است.

Client

هم تیم یا طرف مقابل مشاور: کسی است که در مشاوره متقابل به او گوش میدهند، تشویق میشود که حرف بزند و تخلیه احساسی نماید.

Co- Counseling

مشاوره متقابل: تمرین و انجام ارزیابی مجدد از راه مشاوره است. این مشاوره از افرادی تشکیل شده که به نوبت به یکدیگر گوش داده و کمک می‌کنند تا احساسات دردناکشان را تخلیه کرده و اثرات آزرده‌گی‌های گذشته را پاک نمایند، و فکرشان باز و آزاد گردد.

Counselor

مشاور: در یک مشاوره متقابل کسی است که با دقت گوش کرده، تشویق میکند که هم تیم احساسش را تخلیه نماید.

Discharge, Emotional Release, Emotional Discharge

تخلیه، برون‌ریزی احساسات یا تخلیه احساسات: روندی ذاتی است در انسان‌ها که آزرده‌گی‌های احساسی از اتفاقات دردناک را التیام می‌بخشد. نشانه‌های خارجی این روند گریه کردن، لرزیدن، عرق کردن، خنده، خمیازه، حرف زدن با هیجان و عصبانیت می‌باشد.

گوش کردن و حمایت از تخلیه احساسات دیگران را باز یابیم علاوه آزردهی های خود را نشان داده و تخلیه نماییم. این کار را امتحان کنید و ببینید چه حسی در شما ایجاد می کند.

با یکدیگر کار کردن

بسیاری از جنبش ها در سرتاسر دنیا فعالیت های عالی و مهمی در زمینه تغییرات اقلیمی و تخریب محیط زیست انجام می دهند. بسیاری از اعضای جامعه مشاوران RC و تداوم بخشیدن به کل حیات در این گروه ها حضور دارند و از تلاش های آنان پشتیبانی میکنند.

امیدواریم افکار منعکس شده در این جزوه به افراد و سازمان ها در روابط و مراودات، کار روی سلطه و در تشویق همگان به این کار کمک کند .

مایلم با شما در تماس باشیم و امیدواریم با هم کار کنیم. برای اطلاع بیشتر یا برای یافتن یک گروه محلی مشاوره متقابل در نزدیکی خود، با ما در ارتباط باشید :

Sustaining All Life, 719 Second Avenue North, Seattle, Washington
98109 USA,

E-mail: ircc@rc.org

Phone: +1-206-284-0311

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

شما نوبت خود را در جلسه یا در گروه پشتیبانی چگونه میگذرانید؟

شما می‌توانید نوبت خود را با گفتن چیزهای خوب، بزرگ یا کوچک که در این اواخر رخ داده، با مشاورتان شروع کنید. این می‌تواند یک غروب زیبای آفتاب، دیدن یک دوست، یا حل یک مسئله باشد. هدف این کار جلب توجه شما به مسائلی است که خوب پیش می‌روند. اینکار بخصوص اگر شما احساس ناامیدی می‌کنید مهم است.

فقط روی "اتفاقات بد" و اخبار نادرست متمرکز شدن ما را بی‌جرات و دل‌سرد میکند. احساسات دردناک می‌تواند توجه ما را به حالت بی‌هوودی (ناامیدی) و عصبانیت جلب کند. نه هدف واضحی و نه جنبشی برای پایان به تغییرات اقلیمی و ترمیم محیط زیست مورد توجه قرار نگرفته است، موضوعاتی که برای ما دارای اهمیت هستند.

سپس می‌توانید در باره اتفاقات جدیدی که برایتان ناراحت کننده بوده صحبت کنید. خیلی اوقات متوجه خواهید شد که اگر بدون نصیحت به صحبت های شما گوش فرا دهند، دور نمای بهتری پیدا می‌کنید. اکثر اوقاتی که به خاطر مشکل تان دلخور هستید اما شونده اطمینانی را در وجود شما القا می‌کند، این امکان به وجود می‌آید که راه حل خوبی پیدا کنید.

خیلی خوبه که از خودتان بپرسید که این وضعیت کنونی، کدام تجربه قبلی را به شما یادآوری می‌کند، یا چه زمانی اینگونه احساس می‌کردید. تقریباً همیشه یاد یک وضعیت مشابه که در گذشته ناراحت کننده یا دلخور کننده بوده، به فکرتان خواهد رسید. راجع به آن حرف زدن و تخلیه احساسات دردناک به شما کمک می‌کند که درباره وضعیت کنونی بهتر فکر کنید. همچنین در جلسات می‌توانید داستان زندگی تان را نیز تعریف کنید، خود را تحسین کنید، موفقیت‌ها را مرور کنید، یا اهدافی بگذارید.

در آخر جلسه به خصوص اگر درباره مسئله دشواری صحبت کرده باشید، چند دقیقه برای دوباره برگرداندن فکرتان به حالتی آرام‌بخش در زمان حال صرف کنید. مثلاً بگویید امیدوارید که چه چیزی در آینده برایتان اتفاق بیفتد، یا یک چیز ساده که شما را آزار ندهد مثلاً غذا یا مکان دلخواهتان و الی آخر.

این روند ساده و موثر است ولی مشاور مانند اغلب آسان نمیباشد. چون به اندازه کافی به ما گوش داده نشده، ممکن است برای ما مشکل باشد که به کس دیگری گوش دهیم. به این دلیل که وقتی احساساتمان را تخلیه می‌کردیم از عمل ما جلوگیری می‌شد، ممکن است هنگامی که کسی احساساتش را نشان می‌دهد برای ما ناراحت کننده باشد. بعنوان هم تیم، حرف زدن و داستانمان را گفتن ممکن است در اوایل کار با چالش توأم باشد، چرا که تلاش چندین باره ما با تجربیات بدی روبرو شده است. و چون هر بار سعی کردیم تخلیه احساسات کنیم منع شدیم، آن هم با چالش همراه است. ولی می‌توانیم توانایی

زمانیکه میتوانیم از زندگی مان، وضع کنونی و چگونگی اثرات سلطه بر محیط زیست با سایر شنوندگانی که با توجه کامل بما گوش میدهند صحبت کنیم، التیام شروع میشود. ما با قدرت تر و توانا تر می شویم تا تجربه ای عمیق برای روابط با دیگران و دنیای طبیعت پیدا کنیم .

چنانچه زمان کافی توام با توجه و درک در اختیارمان گذاشته شود، تمامی اثرات زندگی در یک جامعه سلطه گر التیام یافته، فکر ما دوباره باز میشود .

جلسات **تداوم بخشیدن به کل حیات** در درجه اول به نفع هم تیم انجام شده است. بعنوان مشاور، رفتار و توجهی که شما میکنید در چگونگی احساس امنیت، انعکاس و در میان گذاشتن احساسات، تفاوت قابل توجهی دارد. شما مفیدتر خواهید بود اگر که با احترام و علاقه به شخص گوش دهید و فرض را بر این بگذارید که هم تیم باهوش، قدرتمند و دوست داشتنی است.

حتما توجهتان به هم تیم باشد و خاطرات تجربیات مشابه و واکنش احساسات خود را برای خود نگاه دارید .

تحلیل، تفسیر و نصیحت نکنید. به هم تیمی و به خودتان در رابطه با اهمیت جلسه، اطمینانی آرامش بخش القا نمایید.

زمانیکه یک نفر مشکلاتش را مطرح میکند، ما عادت کردیم مسئله را برایش حل نماییم. بهتره که در مقابل این تمایل مقاومت کنیم و در طی جلسه یا چیز کوچکی بگوییم یا حتی هیچ نگوییم. شما اغلب متعجب خواهید شد که هم تیمی، فقط با استفاده از توجه گرم شما، چه نتیجه خوبی میگردد.

هر گاه با دقت و احترام کامل به کسی گوش فرا دهیم و نشان دهیم کل وجودش بسیار پر ارزش است، نیروی قدرتمندی بر علیه سلطه در او به وجود می آید .

زمانیکه هم تیم هستید شما ممکن است شروع کنید به خنده یا گریه یا عصبانیت نشان دهید، یا بلرزد، یا خمیازه بکشید. این نوع تخلیه ها روند طبیعی انسان برای التیام گرفتن از آزردهی های احساسی است . برای التیام یافتن کامل از سلطه و برای زندگی هوشمندانه در یک جامعه سلطه گر، ما احتیاج داریم که تنش های احساسی خود را بدین صورت تخلیه نماییم .

گرچه در ابتدا ممکن است شما را ناراحت نماید، ولی این علامت پیشرفت است. این بدین معنی است که شما در حال احساس بعضی خجالت ها، غصه ها، خشم، یا ترس ها در گذشته هستید و دارید " بی - خجالت"، " بی - غصه"، " بی - ترس"، یا از خشم التیام پیدا میکنید. شخصی که به شما گوش میدهد از این اتفاق خوشحال میشود. میبایست با آرامش و علاقه به توجهش به شما ادامه دهد. سعی نکند تخلیه احساسی شما را متوقف نماید .

ابطه با آنان درک کنند. (مثلاً چرا زن بودن یا سیاه پوست بودن، جوان بودن یا اکتیویست محیط زیست بدن را دوست دارند)

مانیکه نوبت همه اشخاص تمام شد، جلسه اینگونه به اتمام میرسد که هر نفر میگوید از چه قسمت حضور در گروه لذت برده، یا مشتاقانه منتظر چه چیزی است.

نه اتفاقی در یک جلسه مشاوره متقابل یا در گروه پشتیبانی میتواند رخ دهد؟

ر گاه با محبت و احترام به صحبت های ما در رابطه با اثرات زندگی در یک جامعه سلطه گر گوش دهند، وند التیام آغاز میشود. به طور مثال مشاور میتواند از هم تیم بپرسد:

زمانیکه نوجوان بودید از چه چیز محیط زیست لذت می بردید؟"

آیا یک محل برگزیده در طبیعت داشتید؟"

اولین خاطره شما از عضو بودن در گروه مورد سلطه واقع شده، چیست"

سلطه چگونه روی زندگی شما اثر گذاشته است؟"

چه زمانی از خودتان بخاطر رک گویی در مقابل بی عدالتی راضی شدید؟"

اولین خاطره آگاهی شما راجع به بد رفتاری با مردم بخاطر رنگ پوست یا فرق طبقاتی چه بود؟"

زمانیکه نوجوان بودید چگونه با شما رفتار شد، که احساس بی قدرتی یا ناامیدی در ایجاد تغییرها در ما شکل گرفت؟"

یکی از بزرگترین موفقیت های شما چیست؟"

اولین خاطره ی شما که از سایر انسان ها جدا شدید چه بود؟"

اولین خاطره ی شما که احساس بهتر بودن یا استحقاق بیشتر از سایرین داشتید کی بود؟"

داستان زندگی شما چیست؟"

یاد هم تیم بخواهد از هر کجا که دلش خواست حرف بزند مثل تغییر اقلیم، محیط زیست، سلطه، نامه ما الی آخر .

دردناک گذشته اش معطوف کند (یا به قسمت های خوب که کمک کند به اینکه او متوجه شود تمام گذشته دردناک نبوده) و او را تشویق کند که احساساتش را تخلیه نماید .

پس از اتمام وقت مورد توافق، هم تیم مشاور میشود و کسی که گوش میکرد حال صحبت میکند. این جلسه " مشاوره متقابل " .

محرمانه ماندن مکالمات مهم است. توافق کنید که هر چه از طرف شخص هم تیم گفته شد، از طرف مشاور بیرون از جلسه تکرار نشود. این اطمینان باعث راحت تر صحبت کردن میشود .

بلندی و کوتاهی زمان جلسه مشاوره متقابل به فرصت شما بستگی دارد. شاید چند دقیقه شنیده شد تفاوت فاحشی در چگونگی فکر کردن و عمل کرد شما داشته باشد. اگر هر شخص بتواند یک ساعه حرف بزند، خیلی هم خوب و بهتر است. یک زمان سنج بکار برید که نوبت زمان برابری داشته باشید.

بدلیل اینکه فقط زمان تبادل میشود، این روند بسیار دست یافتنی میباشد. و هر چه بیشتر آنرا بکار برید، موثرتر میشود .

گروه های پشتیبانی تداوم بخشیدن به کل حیات

یک گروه کوچک از مردم که به نوبت به یکدیگر گوش دهند نیز خوب عمل میکند. در تداوم بخشیدن کل حیات به اینکار " گروه پشتیبانی " میگوییم. به همه افراد مدت زمان یکسانی وقت داده میشود و حالیکه بقیه گروه گوش میدهند .

یک نفر رهبر گروه میشود. آن زن یا مرد به گروه کمک می کند تا تصمیم بگیرند که به هر کس چ مقدار وقت برسد و چه کسی اول شروع کند. رهبر ناظر بر نوبت و زمانبندی افراد است.

برای آنکه به هر نفر زمان برابر برسد، یک زمان سنج بکار میبریم. رهبر اعضا را حمایت میکند تا به نوبت صحبت کنند و تشویق به تخلیه احساس آزردهگی میکند. آن مرد یا زن همچنین به گروه یادآور میشود رازداری چقدر اهمیت دارد، و در تعیین برنامه بعدی به گروه کمک میکند، و الی اخر .

به نظر می آید چهار تا هشت نفر بهترین تعداد برای یک گروه می باشد. گروه ها میتوانند هر چند زمان که بخواهند و هر چند بار که بخواهند ملاقات نمایند .

افراد از زمینه ها و خواسته های مشابه میتوانند گروه پشتیبانی را تشکیل دهند. در این گروه از چیزهای صحبت کنند که خوششان می آید، یا برای آنها دشوار هست. همچنین مسائلی که دوست دارند مردم د

ابزار تداوم بخشیدن به کل حیات

التیام یافتن از آزرده‌گی‌هایی که سلطه و دیگر رفتارهای مضر را تحریک میکند، کار سریع و آسانی نمیباشد. خیلی از ما از آن خودداری میکنیم. ما احساس میکنیم، فقط چون به کسی نشان ندادیم چقدر آزرده‌گی داریم، توانستیم در زندگی موفق شویم. ما ممکن است احساس خجالت یا سرافکندگی نسبت به احساساتمان نماییم. ممکن است احساس کنیم، امکان ندارد دوباره به آنها نگاه انداخته احساسشان کنیم. شاید بدین دلیل است که موقعیت نداشتیم حرفمان را بزنیم یا اگر سعی کردیم بگوییم، با ما خوب رفتار نشد.

شاید با نادیده گرفتن آزرده‌گی‌هایی که با خود حمل میکنیم زنده بمانیم و بپذیریم که هیچوقت از آن آزاد نخواهیم شد. در تداوم بخشیدن به کل حیات ما یاد گرفتیم که امکان دارد از آن آزاد شد.

جلسات مشاوره متقابل تداوم بخشیدن به کل حیات

ابزار اصلی تداوم بخشیدن به کل حیات، گوش دادن متعهدانه است. طرف مقابل به ما اجازه میدهد تجربیات گذشته خود را مرور کرده و احساسات دردناک آنرا تخلیه نماییم.

این جلسات گفت و شنود که مشاوره متقابل نیز نامیده میشود، قابل استفاده برای هرکسی است که تمایل دارد از سلطه و دیگر آزرده‌گی‌ها رهایی یافته و هوش اولیه خود را بدست آورد.

این جلسات مشاوره متقابل از دو نفر تشکیل میشود که به نوبت به یکدیگر گوش میدهند. شروع اش ساده است. فقط دو نفر لازم است. دوستی را پیدا کنید (یا همکار یا همسر) که این کار را با شما تست کند.

بدون قطع کلام همدیگر به نوبت و با صرف زمان یکسان به صحبت‌های یکدیگر گوش کنید. در مورد زمان صحبت توافق کنید، بعد تصمیم بگیرید اول چه کسی حرف بزند. آن شخص درباره هر چیزی که بخواهد حرف میزند، ولی از شخص شنونده و یا آشنایان مقابل انتقاد یا شکایت نمیکند.

ما به شخصی که صحبت میکند طرف مشاور یا هم تیم میگوییم. به شخصی که گوش میدهد مشاور میگوییم. مشاور توجه میکند، سعی میکند خوب بفهمد، و حرف را قطع نکرده، نصیحت نکند یا احساسات خود را راجع به آنچه گفته شد نگوید. مشاور کمک میکند که هم تیم حواس خود را به قسمت‌های

سعی میکنیم احساس نومییدی و یاس را زمانیکه روی تبادُل و تغییر کار میکنیم، بخود راه ندهیم ولی خیلی از ما بی سر و صدا از اکتیویست بودن منصرف میشوند. ما " از بین میرویم ." ما از یکدیگر انتقاد کرده، عصبانی شده، زیراب یکدیگر را میزنیم .

حرکت های پر قدرت مستلزم روابط مستحکم میباشد. این روابط امکان توجه به مشکلات بوجود آمده را فراهم می آورد و به چیره شدن بر آنها، ادامه و پیشرفت کمک میکند.

برای حفظ موقعیت خودمان در این کشمکش طولانی نیازمند رشد و پیشرفت هستیم. برای روبرو شدن با چالش هایی که سال به سال در رابطه با تغییرات اقلیمی رخ می دهند، نیازمند یک سیستم حمایتی قوی هستیم .

با تخلیه احساسات آزردهگی در یک شبکه حمایتی، میتوانیم متحد، امیدوار، با فکر، شاد و متعهد بمانیم . این کار، بی حسی و ناامیدی مردم را تضاد بخشیده آنها را بطرف جنبش جذب مینماید. ابزار **تداوم بخشیدن به کل حیات** در این راه ما را یاری میدهد.

ذهن ما برای اینکه نتوانیم درباره بحران محیط زیست درست فکر کرده و برای بهبود آن تلاش کنیم، اختلال ایجاد کردند .

این احساسات انعکاس نوع رفتاری است که با ما شده است . آنها با وضعیتی که در هر لحظه ای در مقابل ماست، به هیچ وجه مطابقت ندارند .

اگر مردم شانس این را داشته باشند که به احساساتشان گوش داده شود، آنها میتوانند احساس قدرت و امید نمایند و به سایرین در بوجود آوردن تغییر بپیوندند .

همچنین مردم میبایست در مورد مسائلی که خود مسبب آن بودند شنیده شوند .مسائلی از قبیل :آسیب به سیاره ما و موجودات زنده، درباره رنج هایی که مردم سرتاسر دنیا کشیده اند، درباره گونه هایی که از دست رفتند یا در خطرند.

زمانیکه مردم غصه بسیاری در درون دارند، زندگی می تواند پوچ و بی معنی باشد .از طرفی درک اینکه همه چیز به طور کلی از دست نرفته است شاید دشوار باشد .ولی تخلیه این غصه ها، انسان ها را از این احساسات سنگین رها میکند و اجازه می دهد امکانات آینده را دیده بطرفشان قدم بردارند.

تاثیر بر اکتیویست (فعالان)

از بهم پیوستن مردم، صدا را بلند کردن، و از متحد شدن درباره خواسته های مشترک، تغییرات مهم زیادی در جامعه رخ داده است .ما اکتیویست محیط زیست از خیلی جهات بخود می بالیم .ما خیلی دستاورد های مهمی بدست آورده ایم .اما خیلی از موفقیت ها و پیشرفت های ما در کشمکش های روزانه برای سازماندهی، می تواند به آسانی فراموش شود .ما با نیرو های سلطه گر سر و کار داریم که از هر طریقی با ما مبارزه کرده و به ما حمله میکنند .به رهبران اکتیویست و سازمانهایشان به طور مستقیم حمله ور میشوند .دروغ گفته، با پول کارشناس ها را میخرند تا دروغ هایشان را تأیید نمایند .دسترسی آنها به سودهای کلان، منابع زیادی در اختیار شان قرار داده تا به ادامه روند های کنونی خود بپردازند .

بعنوان اکتیویست محیط زیست ما خیلی دلوایس زمین، ساکنانش و کار خودمان می باشیم .از طرفی خیلی زیر فشار هستیم .روی مسایل بسیار مهم و فوری کار میکنیم که نمیشود آنها را نادیده گرفت .این موضوع می تواند باعث کلافه شدن ما گردد .

مردم بومی که یا کشته شده یا از زمین رانده میشوند، دارد. صدمه ای که از این سلطه ها وارد میشود ممکن است تا چندین نسل بطول انجامد.

سومین نوع، آسیبی است که گروه زیر سلطه نسبت به خودشان پیدا میکنند. آنها پیام های سلطه گرانه را بجای تصویر حقیقی از خود جذب و اطلاعات غلط درباره خود و سایر گروه خود را باور میکنند. این امر سبب میشود آنها با خود و یا با سایر گروه خود با روشی شبیه سلطه گر رفتار کنند RC. این حالت را درونی کردن سلطه مینامد (تفسیر ۷)

((تفسیر ۷: درونی کردن سلطه عملی غلط و مضر برای خود شخص و یا گروهش میباشد، که از ابتدا به واسطه ی سلطه از خارج روی آنها تحمیل شده و آنها " به دل گرفته " و باور کرده اند، تا زمانیکه التیام یابند))

عده ای از ما می توانیم از نظر فکری این دروغ ها را رد کنیم ولی هنوز تلاش میکنیم احساس پست بودن نکنیم و دیگر افراد گروه را تحقیر نکنیم. مثلاً مردمیکه از تبعیض نژادی هدف گیری شده اند، ممکن است خود و یکدیگر را تحقیر کرده بی اعتبار کنند. ممکن است آن خشونت را که سلطه در گذشته بر آنها وارد کرده، به یکدیگر وارد کنند.

هر سه نوع آسیب، می تواند التیام یابد در صورتیکه کسی به ما خوب گوش دهد و کمک کند تا آزردهای انباشته شده را تخلیه نماییم. در آنصورت میتوانیم در لابلای خطوط سلطه همکاری کنیم .

التیام یافتن از ناامیدی و غصه

سلطه موجب میشود که مردم احساس بی قدرتی و ناامیدی کنند. جامعه سلطه گر، ما را شرطی میکند تا خود را تطبیق دهیم به جای اینکه فکر کنیم چگونه میشود چیزها را بهتر کرد. به مردم عادی میگوید آنها شایسته رهبری نیستند، میبایست آنها کارهای مهم را به صاحب اختیار ها بسپارند. اکثر مردم احساس میکنند بقدر کافی با هوش نیستند که درباره تغییرات اقلیمی نظر دهند. آنها احساس میکنند بسیار ناچیز و کوچک هستند برای اینکه بتوانند تفاوتی ایجاد نمایند .

هر یک از ما سوابق طولانی در تلاش برای ایجاد تغییرات در زندگی خود داریم که با کمبود منابع و توجه مواجه شده است. تجربیات زندگی در جامعه سلطه گر موجب احساس بی قدرتی در ما شده است. در

ما همچنین سلطه را درونی کرده آنرا به مردم خود منتقل میکنیم .
روند های تخلیه احساسی می تواند مردم را از اثرات آزردهی تبعیض نژادی و دیگر سلطه ها ی بوجود آمده برهاند .

با التیام، با قدرت بیشتری قادریم سلطه را سازماندهی کرده آنرا از نهاد جامعه حذف نماییم .

آسیب ناشی از سلطه چندین شکل به خود میگیرد:

اولین نوع، خرابی ذهن و روح کسانی از ماست که در جامعه شرطی شده اند تا عوامل سلطه باشند. این آسیب بوسیله جامعه تقویت شده و پیاده میشود. (یک نمونه ساده آن مردی که در محل کار زیر سلطه قرار میگیرد، در منزل، زنش را زیر سلطه قرار میدهد و زن آن عمل را تکرار کرده کودکش را میزند و بچه سگش را)

هیچکس با الگو های تبعیض نژادی، تبعیض طبقاتی یا تبعیض جنسی بدنیا نیامده است. تمامی اعمال سلطه در نتیجه بد رفتاری در گذشته است .

اشخاصی که در خدمت موسسات سلطه عمل میکنند، برای بازی در این نقش آزرده شده اند. افرادی که در نقش های سلطه گرانه هستند، از نظر انسانی زندگی بهتری ندارند، هر چند از نظر مادی معمولاً نفع میبرند .

اقلیتی از جمعیت دنیا عوامل اصلی تبعیض نژادی، سلطه بر مردم بومی و تبعیض طبقاتی هستند. این سلطه ها بر دنیا تسلط دارند و به همه کس، همه موجودات زنده، جامعه ما و بر محیط زیست صدمه میزنند .

تسلط جنس مذکر این سلطه ها را حمایت و اجرا مینماید. مردان بوسیله جامعه آماده شده اند که نقش "مجری" را بازی کنند. آنها اینگونه متولد نشده اند .

دومین نوع، آسیبی است که به گروه زیر سلطه زده میشود، مثلاً تبعیض نژادی، تبعیض طبقاتی، تبعیض جنسی یا سلطه بر مردم بومی. مردمیکه بوسیله این سلطه ها هدف گیری شده اند، همیشه بدون منافع مانده و با خشونت هدف گیری میشوند. با آنها بصورت پست تر، کم هوش تر، کم قدرت تر، و محتاج تر به کنترل و راهنمایی گروه مسلط رفتار میشود.

مردمیکه برای تبعیض نژادی و یا مردمیکه فقیر و کارگر هستند، برای شغل شان استثمار شده و به آنها منابع نامناسب اقتصادی و اجتماعی داده میشود. در جوامع سلطه گر، زمین و منابع ارزش بیشتری از

قیود اجتماعی ضد تخلیه احساسی بخشی از فرهنگ ماست و زمانیکه ما کودک بودیم بطور انعطاف ناپذیری به ما ضربه زد (" گریه نکن، پسر بزرگی باش، و الی آخر "). این موضوع باعث عدم بهبود ما از آسیب شد که خود دلیل انباشته شدن آزرده‌گی، تنش و رفتار انعطاف ناپذیر گردید .

زمانیکه بزرگ شدیم این قیود علیه تخلیه احساسی، شدیداً توانایی های اصلی ما را برای دست یافتن به روابط خوب با دیگران، برای لذت بردن از زندگی، و برای فکر کردن و درست عمل کردن در وضعیت های دشوار، محدود نمود . همچنین دلیل ناتوانی ما، برای پیشرفت مشترک بسوی جامعه ای ایده آل گردید . جامعه ای که همه انسان ها را حمایت کرده تا بتوانند با همیاری، روابط محترمانه و توجه محیط زیست عمل نمایند.

ما قادر هستیم توانایی طبیعی خود در التیام یافتن از آزرده‌گی ها (که در کودکی داشتیم)، را دوباره بدست آوریم .

لازمه اصلی این کار داشتن یک شنونده /مشاور است که کاملاً علاقمند باشد، که در مقابل مشکلات های ما بتواند آرام بماند، و چگونگی عمل روند تخلیه احساسات را بفهمد . می بایست ذهن مردم را از ترس ها، عدم رابطه و احساس بی قدرتی و نا امیدی آزاد کنیم . بدون این کار، حل بحران اقلیمی بسیار دشوار خواهد بود .

التیام یافتن از اثرات سلطه

بسیاری از آزرده‌گی های انباشته شده ما از سلطه است (تبعیض نژادی، تبعیض طبقاتی، تبعیض جنسی و چند نمونه دیگر).

همه انسان ها بالغ در جوامع امروزی شرطی شده اند، که در هر دو نقش سلطه گر و زیر سلطه عمل نماید (مثلاً در نقش سلطه گر در تبعیض جنسی ولی زیر سلطه در تبعیض نژادی).

در انسان ها سلطه نه ذاتی است و نه اجتناب ناپذیر . فقط بر اساس الگوی آزرده‌گی بوجود آمده و عمل میکند .

هیچ انسانی راضی نمیشود انسان دیگری را زیر سلطه برد مگر قبلاً الگوی آزرده‌گی در مورد او اجرا شده باشد .

هیچ انسانی راضی نمیشود زیر سلطه رود مگر قبلاً الگوی آزرده‌گی تسلیم و سرافکنده‌گی در مورد او اجرا شده باشد .

هر گاه این آزرده‌گی ها اتفاق بیافتند، ما با رفتار سلطه گرانه ای عمل می کنیم .

اهمیت التیام آسیب فردی

مقدمه

لازم است آسیبی که از سلطه، عدم رابطه و ترس به هر یک از ما وارد شده را خنثی نماییم. با این کار، خیلی از جنبه های بحران محیط زیست برای ما آشکار می شود. برای تشکیل و ادامه جنبش متحد مورد نیاز، جهت برخورد و اتمام این بحران و ساختن دنیایی عادل، راه هایی خواهیم یافت. این کار را با **تداوم بخشیدن به کل حیات** انجام می دهیم .

تداوم بخشیدن به کل حیات عقیده دارد همه انسان ها ذاتاً با هوش، همراه و خوب هستند. فکر میکنیم که برای یک انسان طبیعی است که با دیگر انسانها رابطه خوب داشته باشد، درست فکر کند، عاقلانه و با موفقیت عمل نماید، از زندگی لذت ببرد و محیط زیست را محافظت و حمایت نماید .

بر این باوریم انسان ها با دیگران همکاری میکنند مگر زمانیکه آسیب احساسی دخالت نماید. سپس احساسات منفی و عدم همکاری و ارتباط بجای رفتار ذاتی انسانی جایگزین میگردد .

این «لگو های آزردهگی» (تفسیر ۵) نتایج صدمات جسمی و روحی هستند، که بسیاری از آنها از زمان های کودکی مانده اند (و برخی از نسلی به نسل دیگر منتقل شده اند). از بعضی از این آزردهگی ها هیچ زمان به طور کامل بهبودی نیافته ایم. هرگاه در زمان حال چیزی خاطره آن آزردهگی گذشته را به یاد ما آورد، ما ناخودآگاه به آن عمل میکنیم.

((تفسیر ۵: لگو های آزردهگی «افکار»، رفتارها و احساسات انعطاف ناپذیری هستند که در نتیجه تجربه های تلخ التیام نیافته باقی مانده اند))

تائیرات تجربیات آزردهگی های گذشته امکان داشت پس از آزرده شدن سریعاً و بطور دائم از راه کانال های طبیعی تخلیه احساسی (تفسیر ۶) التیام یابند. (که شامل گریه کردن، خندیدن و لرزیدن میباشد). پس از تخلیه احساسات، شخص قادر است بهتر بیاندهد و دوباره فکر کرده متوجه شود که چه اتفاقی در زمان حادثه تلخ رخ داده است .

((تفسیر ۶: تخلیه احساسی در RC روندی ذاتی در انسان هاست که صدمه احساسی وارده از حوادث ناگوار را التیام می بخشد. نشانه های برونی این روند گریه کردن، لرزیدن، خندیدن و حرف زدن پر شور و ابراز عصبانیت است))

• بیان و التیام یافتن از آسیب های فردی به واسطه درونی شدن تبعیض نژادی، تبعیض جنسی و دیگر سلطه ها

• ایجاد اتحاد بین گروه خود با دیگر گروه های مردمی زیر سلطه و استثمار شده

• بلند کردن صدایشان و پافشاری برای حضور کامل و معنا دار در جنبش های محیط زیستی

• به عهده گرفتن رهبری در همه جا

• اتحاد با دیگر کسانی که برای پایان دادن به تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی کار میکنند

هر شخص و هر گروه، چه در نقش سلطه گر یا در نقش زیر سلطه، میبایست کار التیام فردی خود را انجام دهد .

اشخاص در نقش زیر سلطه و اشخاص در نقش سلطه گر معمولاً بهتر است در وحله اول جدا از یکدیگر ملاقات کنند . بعد از التیام این امکان به وجود میاید که با هم شویم، با هم ارتباط حاصل کنیم، و یک برنامه کاری مشترک ایجاد نماییم .

خیلی از ما متعهد به انجام این کار هستیم، و تعداد ما سریعاً در حال رشد است . ما قادریم تغییر لازم را ایجاد کنیم ، و کار التیام فردی ما برای انجام این کار ضروری است .

مردم چه کاری میتوانند برای بیان سلطه و اثرات آن انجام دهند

در میان ما آن کسانی که از ملل حاکم یا از فرهنگ های حاکم هستند میتوانند اینگونه عمل کنند:

• آگاهی درباره تاریخچه تخریب محیط زیست و سرقت و استثمار منابع، که ممالک و جوامع خط اول را ویران نموده است.

• آگاهی درباره اثرات نابرابر آلوده کننده های زیست محیطی و تغییرات اقلیمی، چه در سطح جهانی یا بومی.

• آگاهی و حمایت از کاری که تا بحال از طرف اشخاص بومی و جنبش های عدالت انجام شده.

• اصرار به دولت هایمان برای تشریح اینکه ممالک و جوامع خط اول چقدر در فشارند و چقدر منابع کم دارند .

• التیام یافتن از آسیب های احساسی، تبعیض نژادی، تبعیض طبقاتی و دیگر سلطه ها، همچنین از عملکرد این سلطه ها بر جنبش های محیط زیستی و به طور گسترده تر جامعه.

• پیروی و تشویق رهبر مردم ممالک و جوامع خط اول.

• تغییر ساختار سازمانی، سیاست ها، روش ها و فرهنگ های سازمان محیط زیست و تمامی سازمان هایی که برای یک جامعه درست و پایدار فعالیت میکنند. بنابراین این سازمان ها برای مردم ممالک و جوامع خط اول خوشایند بوده و آنها را شامل می شود .

• اتحاد با دیگر کسانی که برای پایان دادن به تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی کار میکنند.

در میان ما آن کسانی که از ممالک و جوامع خط اول هستند میتوانند اینگونه عمل کنند:

• آگاهی درباره تاریخچه تخریب محیط زیست در جوامع و ممالک خط اول (مال خود و دیگران)

• طرفداری از سیاست های خوب در این جوامع و ممالک

• درخواست مساعدت جهانی، ملی و محلی برای ترمیم آسیب وارده به جوامع و ممالک خط اول

مردمیکه در این ممالک خط اول زندگی میکنند، معمولاً فاقد منابع لازم برای خروج از وضعیت فعلی (حتی یک راه حل موقت) یا وفق دادن خود با تغییرات اقلیمی هستند.

ممالک حاکم و صنعتی تر دنیا (که نیروی کار و منابع دیگر ملل را تحت سلطه و استثمار گرفته اند)، بیشترین منابع را مصرف میکنند. از همه بیشتر کربن در هوا منتشر کرده، زمین را از همه بیشتر آلوده میکنند. بطور یقین آنها مسئول این فاجعه در حال رشد میباشند .

با وجود این خیلی از این ممالک در متوقف کردن این اعمال مخرب مقاومت میکنند. آنها همچنین از هرگونه تلاش مالی برای بازسازی آسیب ها دوری می کنند. آسیب هایی که سیاست های آنها بر ممالک خط اول که کمترین تغییرات اقلیمی را بوجود آورده اند، تحمیل کرده است .

بعضی از مردم در ممالک سلطه گر هنوز اثرات شدید بحران اقلیمی را رد کرده و در رابطه با وجود آن بحث میکنند .

نگرش و صدای مردم جوامع خط اول معمولاً ، در مسیر اصلی جنبش محیط زیست در ملت های سلطه گر، بی اهمیت و یا در حاشیه نگاه داشته شده است . تبعیض نژادی و طبقاتی موجود در این جنبش، آنرا برای این مردم نا خوشآیند کرده است .

(در سالهای اخیر، جنبش سعی کرده که آنرا عنوان کند ولی این تلاش ها آهسته پیش می رود، به دلیل اینکه مردم هنوز با نقش خود در سلطه روبرو نگشته، و التیام های شخصی لازمه را انجام نداده اند).

در ممالک خط اول، زنان بیشترین مسئولیت را از تغییرات اقلیمی تحمل میکنند .جوامع آنها منحصراً بخاطر وابسته بودن به منابع طبیعی برای زنده ماندن و نبود تکیه گاه و زیر بنای کافی، آسیب پذیر هست .خشکسالی، سیل و دمای غیر قابل پیش بینی، زندگی را برای زنانی که سعی دارند غذا و آب و سوخت برای خانوادهشان تهیه نمایند، بسیار دشوار میسازد .زنان همچنین مسئولیت اصلی نگهداری از کودکان و سالمندان را دارند، دو گروهی از مردم که بسیار آسیب پذیر میباشند .

زنان دارای قدرت فکری اساسی و منحصر بفردی هستند و میتوانند اکنون که بشریت راجع به آینده ما روی زمین تصمیم میگیرد، آنرا ارائه دهند .زنان در حقیقت نقش رهبری در سراسر جنبش های محیط زیستی را ایفا میکنند ولی تبعیض نژادی و تبعیض جنسیتی و همینطور بی احترامی به طرز فکر زنان، از بین نرفته است .این موضوعات باید مطرح شده و مورد قدردانی قرارگیرند تا زنان بتوانند نقش کاملی را ایفا کنند.

این فرضیه ها ناآگاهانه پذیرفته شده اند زیرا کاملاً در فرهنگ های مردم ریشه دوانده اند. به چالش کشیدن آنها قسمت مهم کار ماست.

نبود پیوند

بیشتر از نصف مردم دنیا در محیط شهری زندگی میکنند. سلطه، بتون و دیوارها ما را از یکدیگر و از دیگر موجودات زنده جدا میسازد. درک این مطلب که با سایر گونه ها متصل هستیم کمی سخت به نظر به میرسد، در صورتیکه زندگی ما وابسته به ارتباط با اکوسیستم میباشد.

بعضی از جوامع بومی و روستایی با دنیای طبیعی در تماس مانده اند و اتصال همه گونه ها و خودشان را با زمین مشاهده میکنند. ولی خیلی از ما این دید را از دست داده ایم.

آسیب (که سلطه جز آنست) از زندگی در جامعه مدرن نمیگذارد ما متوجه شویم اعمال ما برای مردم و سایر موجودات زنده و محیط تا چه اندازه مضر است. ما حتی زمانیکه با مدرک واقعی نیز روبرو باشیم ناآگاه میمانیم.

روبرو شدن با آنچه برای ما و محیط زیست در حال اتفاق افتادن است، آنقدر ترسناک و سخت است که توجه خود را به آن معطوف نمی کنیم. ذهن خود را از حقایق دور کرده یا درگیر این موضوع نمی کنیم.

میتوانیم با واقعیت روبرو گردیم و ارتباط خود را با هر چه زنده است باز یابیم. می بایست به حرف ها و احساسات غصه، ترس و خشم یکدیگر گوش فرادهیم که ما را از روبرو شدن با این موضوعات دور می کند. لازم است با عده زیادی از مردم بدینگونه ارتباط برقرار کنیم. همانطور که فجایع محیط زیستی را مطرح می کنیم، از کوشش آنها نیز حمایت نماییم.

نقش نژاد پرستی، نسل کشی مردم بومی، تبعیض طبقاتی و جنسی

تنزل محیط زیست همه را به خطر می اندازد. اما برخی از مردم همیشه بیشتر و زودتر از سایرین تحت فشار قرار میگیرند. مردم ممالک خط اول بوسیله استعمار، قتل عام و امپریالیسم برای مدت های طولانی تاراج شده اند. آنها همچنین از آلودگی، تغییرات اقلیمی و سایر تخریب های محیط زیستی، به میزان بیشتری تحت فشار قرار گرفته اند. آنها محل زیاده دونی ضایعات و مواد سمی، شامل اثرات مانده از جنگ، بوده اند.

اثرات سلطه، عنوان کردن و پایان دادن تغییرات اقلیمی را برای ما خیلی مشکل تر میکند. در جوامع ما همه افراد چه زن یا مرد بصورتی در زندگی اش بوسیله سلطه هدف گیری شده است. همه ما از آن صدمه دیده ایم. سپس به این سمت کشش پیدا میکنیم تا آن صدماتی را که تجربه کرده ایم روی دیگران پیاده کنیم. بیشترین صدمه احساسی که به انسان وارد شده نتیجه این عارضه است.

سلطه و استثمار در جوامع ما نهادینه شده اند. در کاپیتالیسم بعضی گروه های مردم خیلی منابع کمتری از دیگران دریافت میکنند. هر گروه به خاطر اندک منابعی بر علیه گروه دیگر برخاسته و به رقابت کشیده میشوند. در ضمن بیشتر ثروت بوسیله طبقه ثروتمند/حاکم گرفته میشود. آنها منابع را کنترل کرده و تصمیماتی اتخاذ می کنند که به نفع مالی آنها و پایداری کاپیتالیسم است.

جوامع سلطه گر برای تداوم این وضع موجود سازماندهی شده اند. گروه های مشخصی از مردم را تعلیم داده اند تا به عنوان عاملان سلطه با دیگران برخورد کنند (ما میگوییم نقش سلطه گر را ایفا میکنند). سیاست جوامع سلطه گر، اکثریت وسیعی از مردم دنیا را سلطه و استثمار میکند. اکثریت آنها حق دسترسی به منابع و قدرت اجتماعی را ندارند. آنها کم هوش تر به حساب میآیند و نسبت به افراد قدرتمند در درجه «پایین تری» قرار دارند.

وقتی ما زیر سلطه قرار داریم، ما پیام سلطه را باور میکنیم (درونی میکنیم). ما احساس میکنیم که با هوش نیستیم یا آقدر قدرت نداریم که شخص نماد قدرت را به چالش بکشیم، یا رهبری یک جامعه را قبول نماییم. اگر ما فعالانه در مقابل سلطه مقاومت کنیم، از بیمارستان روانی و یا از زندان سر در میآوریم. بین ما تفرقه می اندازند و یک حس رقابتی و عدم اعتماد به دوستانمان را ایجاد می کنند. برخی از ما به امید سهمی از دارایی یا کسب مقام بالاتر در جهت همکاری با جامعه سلطه گرد فریب داده می شوند. اینطور به ما تلقین شده که افراد می توانند از سلطه بگریزند و کسانی که «موفق» نمی شوند نالایق هستند.

بسیاری از ما زمانیکه تلاش هایمان برای تغییر نا موفق هستند، احساس ناامیدی میکنیم. وقتی احساس کنیم نا امید یا بی قدرت و کم هوش تر از سایرین هستیم، داشتن انگیزه لازم برای تغییر دشوار است. ما احساس میکنیم تنها مانده ایم و نفع خود را با نفع دیگران مشترک نمیدانیم. جدا ماندن انسان ها از یکدیگر به واسطه سلطه سبب شده است تا نتوانیم نفع مشترک خود را در آینده ای پایدار و عادلانه مشاهده نماییم.

کاپیتالیسم برای جدا نگاه داشتن مردم از یکدیگر روی مکانیسم سلطه تکیه میکند. فرضیه هایی را ترویج داده که به تخریب محیط زیست انجامیده است. برخی از این فرضیه ها عبارتند از ۱- ضروری بودن رشد بازرگانی ۲- اینکه کاپیتالیسم بهترین و تنها سیستم یا نظام ممکن میباشد ۳- اینکه تمام مشکلات از جمله تخریب محیط زیست میتوانند حل شوند به شرطی که «راه حل ها» برای شرکت ها و طبقه حاکم سود آور باشد.

منبع بحران محیط زیست

تنازع بقا انسان

انسان مدرن در حدود ۲۰۰ هزار سال روی زمین زندگی کرده است. بیشتر این زمان را برای بقا مبارزه کرده ایم. وقتی جوامع را ایجاد کردیم ما بیشتر بر محیط زیست نظارت داشتیم (یا گمان کردیم که نظارت داریم) و اطمینان ما برای بقا بیشتر شد. بقا گونه ما فقط در چند هزار سال گذشته بنظر اطمینان بخش گردید. مبارزه سخت در طی سالها ما را بر آن داشت که با بی فکری با زمین و موجودات زنده اش برخورد کنیم. این امر سبب اثرات ناگواری گردید.

ترس برای بقا به هر یک از نسل ها منتقل گردید. و این احساس که «بیشتر» لازم داریم تا احساس امنیت کنیم را باقی گذاشت. در نتیجه همیشه ملاحظه رفاه مردم دیگر را نمی کنیم مخصوصاً کسانی را که ما بعنوان "مردم خود" قبول نداریم. منطقی ما این شد که بیشتر از آنچه احتیاج است برداریم. بیشتر از آنچه سهم حقیقی ماست.

اثر مخرب ما روی محیط زیست در مقایسه با سلامت ما، در درجه دوم اهمیت قرار گرفت و احساس کردیم به منابع بیشتر و بیشتر نیاز داریم. شیوه مصرف بیشتر و بیشتر ما آنقدر عمیق بود که اغلب ارزش انسان ها در سایه ی مالکیت و دارایی بیشتر کمرنگ شد.

جامعه امروزی نتیجه مبارزه ما برای بقا و ترس های ما از کمیابی است. جنگ، نسل کشی، و سلطه تعداد کثیری از انسان ها و موجودات دیگر را از بین برد. این خشونت ها ما را به نابرابری شدید بین مردم کشاند و به قسمت های بسیاری از زمین آسیب رساند. حال بیشتر از هفت میلیارد نفر از ما در جامعه ای زندگی میکنند که حرص و سلطه اغلب بر احساس ذاتی همکاری و غمخواری ما اولویت دارد.

روش های تولید از احساسات ما که همیشه به دنبال بیشترخواهی هستیم سرچشمه می گیرد و عمیقاً در جوامع ما به خصوص جوامع صنعتی، تجاری و سیستم های مالی جاسازی شده است. سیستم اقتصادی ملت ها و شرکت ها را بخاطر منابع به رقابت می اندازد. کاپیتالیسم توجه اندکی به موجودات زنده و زمین دارد و به دنبال رشد و سود است.

نقش سلطه (تفسیر ۴)

((تفسیر ۴: سلطه یک بد رفتاری یک طرفه و سیستماتیک بر گروهی از مردم است که بوسیله جامعه یا گروهی دیگر از مردم (نمایندگان آن جامعه) اجرا میگردد. آنها بوسیله جامعه یا فرهنگ، این بد رفتاری را تشویق و اجراء مینمایند. سلطه میتواند شخصی یا رسمی، زیرکانه یا علنی، آگاهانه یا ناآگاهانه باشد))

مسایل بزرگ مستلزم راه حل های بزرگ هستند

زمان آن رسیده که دست بکار شویم، بالاخره میتوانیم با پایان دادن به مصرف سوخت فسیلی، فاجعه محیط زیست را محدود و سرانجام پایان دهیم. مصرف را نزد ملت های غالب محدود نماییم، و از توسعه عظیم منابع انرژی تجدید پذیر مانند انرژی خورشیدی و باد حمایت کنیم.

ما میتوانیم اکوسیستم خسارت دیده را ترمیم کنیم، جنگل ها و تالاب ها را حفاظت و توسعه داده، خاک را حفاظت و بازسازی کرده، آب را حفظ، ماهیگیری را احیاء کرده و تنوع گیاهان و حیوانات را گسترش دهیم. تا زمانیکه دسترسی به انرژی پاک برای همگان امکانپذیر گردد، از ملت های ثروتمند انتظار میرود که به ممالک خط اول کمک نمایند، تا آنها بتوانند خود را با تغییرات اقلیمی وفق دهند. برای وقوع این دگرگونی ها و ایجاد چنین جنبش هایی می بایست فاصله بین غنی و فقیر برداشته شود و پذیرش هر نوع سلطه و استعمار خاتمه یابد.

لازمه ی این دگرگونی یک تغییر عمیق در جامعه است. می بایست اقتصاد مبتنی بر سود و رشد کنونی با اقتصاد تامین کننده احتیاج اساسی انسان ها و دیگر موجودات زنده تعویض گردد، حفاظت و ترمیم محیط زیست مد نظر قرار گیرد.

ما به یک جنبش جهانی برای ایجاد این دگرگونی نیازمندیم. این ائتلاف میبایست شامل جنبش های محیط زیستی، جنبش های خاتمه دهنده به تبعیض نژادی، نسل کشی، فقر، تبعیض جنسی و جنگ، و جنبش کارگری باشد. گروه های دینی و غیر دینی، خانواده ها، مدارس و مربیان و هر گروهی که برای پایان دادن به تخریب محیط زیست کار کند باید در این ائتلاف حضور داشته باشد.

میبایست سیستم اقتصاد کنونی ما که مبتنی بر سود و رشد اقتصادی است، با اولویت به انسان ها و زمین جایگزین گردد.

در حالیکه با یک وظیفه بزرگ روبرو هستیم ضمناً یک فرصت مهم نیز در پیش رو داریم. اکثر اوقات انسان ها برای خاتمه دادن به سلطه گروهشان سازماندهی شده اند ولی اغلب یک گروه از مردم علیه گروه دیگر مقابل هم قرار گرفته و مبارزه کرده اند. بحران کنونی این مسئله را آسان کرده است که هیچ گروهی دشمن نیست. دلیل این بحران، سیستم اقتصادی است که بر استثماری که جامعه ما را شکل داده بنا شده است. کاپیتالیسم این اجازه را داده است. حتی غارتگری زمین برای سود بیشتر را تشویق مینماید و نمیتواند راه حلی برای تغییرات اقلیمی فراهم آورد.

ما همگی از تغییرات اقلیمی رنج خواهیم برد. لازم است که روی مصلحت هر شخص کار کنیم و سیستمی را که به اکثریت مردم صدمه زده و در حال حاضر به همه و حیات روی زمین صدمه میزند را جایگزین نماییم.

فسیلی و دیگر اعمال نامناسب نیز به سیستم طبیعی که حیات و سلامت ما وابسته به آن است، آسیب میرساند. همه اینها بوسیله جوامعی مبتنی بر مصرف گرایی اداره میشود .

تقریباً همه دانشمندان اقلیم شناس قبول دارند که آلودگی کربن دلیل تغییر آب و هوای جهان است. آلودگی هم اکنون مسبب هوای غیر عادی و نامناسب کره زمین است. ما شاهد سیلاب های عظیم تر و بیشتر، خشکسالی و آتش سوزی ها، افزایش دما و طوفان های ویرانگر می باشیم. بالا رفتن دما، حجم یخ روی زمین و دریا را کاهش میدهد. سطح آب دریاها بالا میاید. زمین های ساحلی دچار بحران می شوند. اقیانوس ها دی اکسید کربن بیشتری جذب کرده، اسیدی تر شده و این امر تاثیرات منفی روی موجودات آبی دارد .

بالا رفتن گرمای زمین مسایل بیشتری بوجود آورده و مسایل موجود مانند کم شدن محصول و بازده ماهی گیری را تشدید و دسترسی به آب تازه را کاهش میدهد. موجودات بیشتری نابود شده. هوای طاقت فرسا شدید تر میشود. بیماری، فقر، متلاشی شدن جامعه، و جنگ امکان بیشتری می یابد .

خسارت ناشی از تغییرات اقلیمی و تخریب محیط زیست که انسان مسبب آن است، بطور ناعادلانه ای بر روی مردم در معرض تبعیض نژادی، جامعه بومیان و جامعه کارگران فقیر (که از این به بعد جوامع خط اول نامیده میشوند) ضربه وارد میکند. بطور ناعادلانه ای به ملت هایی که مدت های طولانی بوسیله استعمار، قتل عام و امپریالیسم هدف گیری شده اند، ضربه میزند و در بیشتر این ممالک اکثر جمعیت آنها بوسیله تبعیض نژادی هدف گیری شده اند(که ما از این به بعد آنها را ملت های خط اول می نامیم) خسارت بطور ناعادلانه ای زنان، کودکان و افراد مسن این جوامع و ملت ها را آسیب میزند. این امر تا حد زیادی از نتایج تبعیض نژادی، سلطه بر مردم بومی، تبعیض طبقاتی و جنسی میباشد .

به علت وجود این سلطه ها، بعضی از هشدار های اولیه زیست محیطی بوسیله غالب گروه ها و ملت ها و بعضی جنبش های محیط زیستی رد شد. به همین دلیل، خیلی از جنبش های محیط زیست کار همکاری با جنبش عدالت محیط زیست (تفسیر ۳) را در اولویت قرار ندادند .

((تفسیر ۳: جنبش عدالت محیط زیست از گروه هایی تشکیل شده که از طرف مردم بومی یا کسانیکه هدف تبعیض نژادی هستند، رهبری میشود و مسایل ملت ها یا جوامعی که ما خط اول می نامیم را نشان میدهد))

برای هزاران سال مردم بومی نقش مهمی بعنوان ناظر بر کره زمین را ایفا کرده اند. آنها با توجه به اعمال زیان بخش محیط زیستی جوامع ما به نقش مهم و بزرگ خود ادامه میدهند.

صورت فردی، اغلب انسانها قادرند به کمک قدرت فکری و تصمیم خود پیش بروند، به شرطی که بتوانند بر آسیب‌ها احساسی خود غلبه کنند و اگرچه رفتارهای مضر دوباره ظاهر می‌شوند.

فاجعه محیط زیست نمیتواند بدون پایان تبعیض نژادی (تفسیر ۲)، نسل کشی مردم بومی، تبعیض طبقاتی و تبعیض جنسی حل شود. صدمات تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی بیشتر روی کسانی که زیر این نوع سلطه هستند وارد میشود. سلطه کسانی را هم که دینفع هستند از یکدیگر جدا ساخته در مقابل هم قرار می‌دهد و سد راه پاسخی متحد به فاجعه محیط زیست می‌گرداند.

((تفسیر ۲: جهت یک بحث مفصل درباره خاتمه تبعیض نژادی، لطفاً با سازمان هم‌نوع ما

United to End Racism تماس بگیرید www.rc.org/uer یا یکی از نشریات با موضوع

«همکاری با یکدیگر برای پایان دادن به تبعیض نژادی» را مطالعه کنید))

ما میتوانیم از ابزار **تداوم بخشیدن به کل حیات** برای کشف و التیام بخشیدن به آسیب‌ها و جدایی‌های ناشی از سلطه، استفاده نماییم. با اینکار بسیاری از مشکلات برداشته و همکاری با یکدیگر و ساختن اتحادیه‌ها امکان پذیر میگردد. با رهایی از آسیب درونی بهتر میتوان مدیریت کرد و برای متوقف کردن تغییرات آب و هوا، ترمیم محیط زیست، و پایان دادن به سلطه تصمیمی مناسب اتخاذ نمود.

حقایق درباره تغییرات اقلیمی آشکار و تایید علمی آن قابل توجه است. همه انسان‌ها برای سلامت حیات روی زمین نگرانند. ممانعت و انکار گسترده، بی‌ارادگی، اعتقاد به سرنوشت از نتایج آزرده‌گی احساسی است. کار التیام بخشی شخصی‌ما، در بوجود آوردن آینده‌ای عادلانه و قابل تحمل برای همگان خیلی کمک میکند.

بحران زیست محیطی

نگرش **تداوم بخشیدن به کل حیات**، شبیه بسیاری از جنبش‌های محیط زیست در ارتباط با تغییرات اقلیمی و تخریب محیط زیست است. برای آشنایی بیشتر آنرا به طور خلاصه برای شما شرح می‌دهیم.

به بسیاری انجمن‌های محیط زیستی و مخصوصاً انجمن‌های بومی و جنبش عدالت محیط زیست آفرین گفته، از آنها حمایت میکنیم. آنها برای نشان دادن آسیب‌های تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی روی جامعه‌شان مدت‌های زیادی مبارزه کرده‌اند. این کار با حمایت بسیار کم از خارج ولی کاملاً به نفع ما انجام شد.

نشر کربن از استخراج، تولید، حمل و نقل و سوزاندن سوخت‌های فسیل و تخریب جنگل‌ها، مراتع و دیگر ته‌نشین‌های کربن، یک لایه از اختلال گرما دور زمین بوجود آورده است. انکار بر سوخت‌های

تداوم بخشیدن به کل حیات

چیره شدن بر روش های مخرب گذشته

تداوم بخشیدن به کل حیات چیست ؟

تداوم بخشیدن به کل حیات، تشکل گروهی از مردم است که مختص ۱- پایان دادن به تخریب محیط زیست که انسان مسبب آن است ۲- پایان دادن به استثمار و تحت سلطه قرار دادن کسانی که این عملیات را انجام می دهند.

ما و سازمان اصلی ما انجمن بین المللی ارزیابی مجدد از راه مشاوره

International Re-Evaluation Counseling Community از مردم بسیاری از کشورها با

هر سن و هر پیش زمینه ای تشکیل شده است. سعی داریم از هر کمکی در کارمان، که پایان دادن به تهدید بی سابقه کل حیات بر روی زمین است، استفاده نماییم.

از کار گروه ها و سازمان هایی که مختص رسیدن به این اهداف هستند پشتیبانی میکنیم. و ابزار منحصر به فردی در اختیار افراد آن سازمان قرار می دهیم .

آسیب های احساسی که از جامعه به ما رسیده مانع توانایی درست فکر کردن ما میشود و مردم را مقابل یکدیگر قرار می دهد. این آزرده گی ها تفکر و یافتن راه حل برای فجایع محیط زیستی را برای ما مشکل میسازد. انسان ها اگر خود قبلاً آزرده نشده باشند، با جامعه ای که مردم را استثمار و به محیط صدمه میزند، همکاری نمی کنند.

اگر کسی با دقت به ما گوش داده، اجازه دهد و ما را تشویق نماید تا غصه ها و ترس ها و دیگر احساسات دردناک از تجربیات تلخ گذشته مان را تخلیه نماییم قادریم از این تجربیات تلخ، التیام پذیریم. این التیام احساسی زمانیکه ما گریه می کنیم، میلرزیم، ابراز خشم میکنیم، میخندیم و حرف میزنیم، خود بخود اتفاق می افتد. **تداوم بخشیدن به کل حیات** از ابزار RC (تفسیر ۱) برای کمک به انسان ها در ادامه پشتیبانی متقابل برای این التیام فردی استفاده میکند.

((تفسیر ۱: RC ارزیابی مجدد از راه مشاوره، یک نظریه و تمرین کامل مشخصی است که انسان ها در هر سن و سابقه ای میتوانند بکار برند تا خود و یکدیگر را از اثرات آزرده گی های گذشته رها کنند))

کار اصلی تداوم بخشیدن به کل حیات، ۱- موجود آوردن آگاهی از آسیب احساسی انسان است که مانع اندیشیدن او شده و نمیکندارد درباره بهبود شرایط محیط زیست بیاندیشد. ۲- ختنی کردن این آسیب به

مقدمه

امکان محدود کردن اثرات فاجعه انگیز تغییرات اقلیمی که انسان مسبب آن است وجود دارد و می توان محیط زیست را ترمیم کرد. این امر مستلزم تغییرات بزرگی می باشد. این تغییرات خواهان حرکت های کلانی است، از هر گوشه کره زمین، از همه اقشار جامعه. به نظر برای شروع یک حرکت قدرتمند و عظیم، موانع کنونی موجود از این قرارند ۱- اختلافات قدیمی که معمولاً در سلطه قرار دارند (بین ملت ها و در میان گروه های مردم) ۲- احساس گسترده نومییدی و عدم قدرت در بین مردم بسیاری از کشورها ۳- تکذیب یا عدم تعهد به تغییرات اقلیمی ۴- اشکال در درک ارتباط بین بحران تغییرات اقلیمی و شکست کاپیتالیسم. ابزار **تداوم بخشیدن به کل حیات** برای روشن سازی این مسئله مفید است .

وجود این چالش به همه مردم فرصتی منحصر به فرد میدهد که مدافع یکدیگر شوند . بعلاوه فرصتی بی نظیر است تا تغییر قابل توجهی حاصل گردد بدون اینکه عده ای بر علیه عده دیگر برخیزند. برای اینکه تخریب محیط زیست بکلی متوقف شود، میبایست انواع سلطه، شامل تبعیض نژادی، سلطه بر مردم بومی، تبعیض طبقاتی، و تبعیض جنسی اتمام یابد .

هزاران سال مبارزه برای بقاء نسل انسان دردناک بوده است. این امر ما را برای اینکه بتوانیم درست درباره تمامی انسان ها و زمین فکر کنیم ناتوان کرده است. این موضوع سبب شده که ما جوامعی بسازیم که گروهی از انسان ها گروه دیگری از انسان ها را تحت سلطه قرار دهند. مدت زمان زیادی است که دیگر مبارزه برای بقاء نسل بشر به پایان رسیده ولی اثرات آن هنوز ادامه دارد. آسیب های احساسی منتقل شده از نسل های قبلی جوامعی را ایجاد کرده که بر استثمار، سلطه و اختلافات بنا شده است. قسمتی از این آزردهی ها ناامیدی است. خیلی از مردم احساس میکنند که ما قادر نیستیم تغییری اساسی بوجود آوریم.

تداوم بخشیدن به کل حیات ابزاری را برای پشتیبانی متقابل، گوش شنوا - و روندی که انسان ها را از اثرات آزردهی و سلطه می رهند را در اختیار میگذارد. این ابزار را میتوان همچنین برای از میان برداشتن بسیاری از مشکلات کار با یکدیگر بکار برد. این کار شخصی، التیام بخش آزردهی درون میباشد و در نتیجه آن، مردم قادر میشوند که بهتر درباره فاجعه محیط زیست فکر کنند. اتحاد و پیوستگی های محکم بسازند، و با لذت با یکدیگر کار کنند تا دنیا را درست کنند. این کار التیام بخش، همچنین، پشت کار و جرات و اطمینانی را به ما میدهد که بتوانیم آینده ای عادلانه و قابل تحمل برای همه بوجود آوریم .

فهرست

- ۲..... مقدمه
- ۳..... تداوم بخشیدن به کل حیات چیست؟
- ۴..... بحران زیست محیطی
- ۶..... مسایل بزرگ مستلزم راه حل های بزرگ هستند
- ۷..... منبع بحران محیط زیست
- ۷..... تنازع بقا انسان
- ۷..... نقش سلطه
- ۹..... نبود پیوند
- ۹..... نقش نژاد پرستی، نسل کشی مردم بومی، تبعیض طبقاتی و جنسی
- ۱۱..... مردم چه کاری می توانند برای بیان سلطه و اثرات آن انجام دهند
- ۱۳..... اهمیت التیام آسیب فردی
- ۱۳..... مقدمه
- ۱۴..... لتیام یافتن از اثرات سلطه
- ۱۶..... التیام یافتن از ناامیدی و غصه
- ۱۷..... تاثیر بر اکتیویست ها (فعالان)
- ۱۹..... ابزار تداوم بخشیدن به کل حیات
- ۱۹..... جلسات مشاوره متقابل تداوم بخشیدن به کل حیات
- ۲۰..... گروه های پشتیبانی تداوم بخشیدن به کل حیات
- ۲۱..... چه اتفاقی در یک جلسه مشاوره متقابل یا در گروه پشتیبانی می تواند رخ دهد؟
- ۲۳..... شما نوبت خود را در جلسه یا در گروه پشتیبانی چگونه میگذرانید
- ۲۴..... با یکدیگر کار کردن
- ۲۵..... واژه نامه

Sustaining All Life

Persian Translation: Vida Mozafarih

Copyright 2015, 2016 by Rational Island Publishers. All rights reserved.

No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

تداوم بخشیدن به کل حیات

ترجمه فارسی: ویدا مظفریه

حق کپی رایب ۲۰۱۵، ۲۰۱۶ متعلق به **Rational Island Publishers** می باشد. کلیه حقوق این جزوه محفوظ می باشد. به هیچ عنوان قسمتی از این جزوه نمیتواند بدون اجازه کتبی تکثیر و یا منتشر شود به استثناء مواردی در مقالات انتقادی و تحقیقاتی که در آنها ذکر مرجع منظور شده باشد.

برای اطلاعات بیشتر با ما در تماس باشید.

Sustaining All Life,

719 2nd Avenue North,

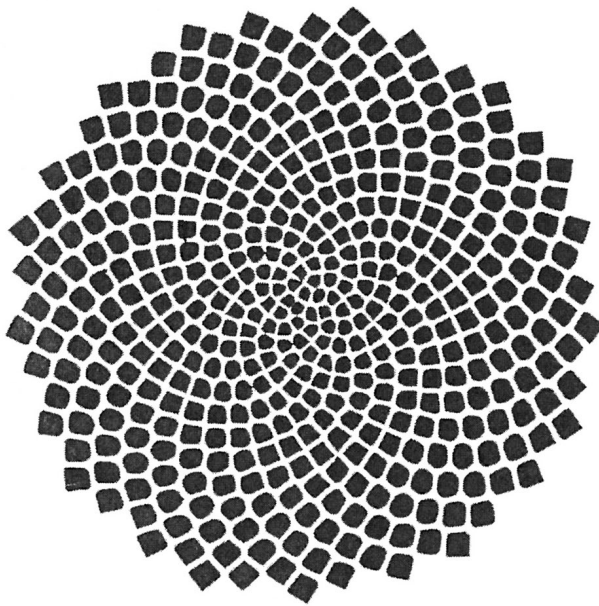
Seattle, Washington 98109, USA.

ircc@rc.org

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

ISBN: 978-1-58429-181-7

Price: 3.00 \$ (U.S)



تداوم بخشیدن به کل حیات

چیره شدن بر سیاست های مخرب گذشته

Sustaining All Life

Overcoming the Destructive
Policies of the Past