



# ادامة لاكل انواع الحياة

تخطي السياسات الماضية المدمرة

حقوق النشر محفوظة ©2016 بواسطة Rational Island Publishers

لا يمكن استخدام أى جزء من هذا الكتيب أو إعادة إنتاجه بأي شكل من الأشكال

بدون إذن مدون الألفي حالة الاقتباسات لاستخدامها في المقالات النقدية أو الاستعراض

لمعلومات أكثر اكتبوا لنا على العنوان التالي: Sustaining All Life, 19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA

sal@rc.org • www.sustainingalllife.org

ISBN: 978-1-58429-181-7

السعر ثلاثة دولارات



# المحتويات

المقدمة

ماهو ادامة كل انواع الحياة؟

الازمة البيئية

المشاكل الكبيرة تتطلب حلول كبيرة

اصل الازمة البيئية

صراع الانسان من اجل البقاء

دور الاضطهاد

فقدان التواصل

دور العنصرية, الابادة الجماعية للسكان الاصليين, الطبقية والتمييز ضد المرأة

ماذا يمكن ان يفعل الناس لمعالجة الاضطهاد وتأثيراته

اهمية معالجة الضرر الشخصي

المقدمة

التعافي من تأثيرات الاضطهاد

الشفاء من الاحباط, تثبيط العزيمة والحزن

مدى تاثر الناشطين

ادوات ادامة كل انواع الحياة

جلسات التشاور لاعادة التقييم لادامة كل انواع الحياة

المجاميع الداعمة لادامة كل انواع الحياة

ماذا ممكن ان يحدث في جلسة اومجموعة دعم تشاور تبادل الادوار

كيف تستخدم دورك في الجلسة او في المجموعة الداعمة

العمل معا

لائحة المصطلحات وتعريفها

## المقدمة

من الممكن الحد من تأثيرات التغيير المناخي الكارثي الذي تسبب به الانسان والحفاظ على البيئة. ولحصول ذلك يجب تحدث تغييرات كبيرة. هذه التغييرات تحتاج الى حركات ضخمة تمتد حول العالم لاناس 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 الزمة 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 ومدت وقت طويل ولكن تأثيرها باقى. الالام العاطفية التي انتقلت من جيل الى جيل في المجتمع اساسها الاستغلال والاضطهاد والانقسام والاحباط هوضمن 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 وكننتجة لذلك يستطيع الناس ان يفكروا بصورة اوضح 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.



BETH CRUISE

## 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 انهاء تدمير البيئة (والتغيير المناخي) من قبل الانسان وثانيا انهاء الاستغلال والاضطهاد المقروض من قبل اناس وضعوا هذه العمليات التدميرية وغيرها.

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 ونعرض 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 البنئية والتفاعل معها. الناس لا يتعاملون مع المجتمع الذي يستغل الاخرين ويدمر البيئة ان لم يكونوا متالمين 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 نبكي، نرتعش، نعبر عن الغضب، ونضحك ونتكلم. ادامة كل انواع الحياة يستخدم ادوات<sup>1</sup> 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 انهاء تهتك البيئة والعمل على ذلك وثانيا فك الضرر وشفاء الالام العاطفية لكل فرد. غالبا مايقتدم 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 وفعلنا سلبا.

الازمة البنئية لايمكن حلها بدون انهاء<sup>2</sup>العنصرية، الابادة الجماعية للسكان الاصليين، الطبقية والتمييز ضد المرأة. ان تأثير تدمير البيئة وتغيير المناخ يقع وبشكل كبير على الاشخاص المعرضين بالاخص 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 البنئية.

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

المحققان حول التغيير المناخي واضحة ومدعمة علميا بشكل كافي، كل البشر مهتمين برفاهية كل انواع الحياة على هذا الكوكب اما الانكار المنتشر، السلبية والقضاء والقدر همنتيجة الضرر العاطفي، لذلك فان العمل على شفائنا منه يساعدنا كثيرا في خلق العدل وخلق رفاهية مستدامة للكل.

١- التشاور لاعادة التقييم (نت) هي نظرية وممارسة معرفة جيدا حيث يستطيع الناس من كل الاعمار والخلفيات استخدامها لتحرير انفسهم والباقيين من تأثيرات التجارب الماضية المؤلمة.

٢- للنقاش الكامل حول انهاء التمييز العنصري، اتصلاوا باحدى منظماتنا وهي متحدون لانهاء التمييز العنصري وتفحصوا منشورنا (العمل معا لانهاء التمييز العنصري) على الموقع [www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer)



KATIE KAUFFMAN

## الازمة البيئية

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

نحن نشيد وندعم عمل الكثير من المنظمات البيئية الممتازة والمنظمات الاخرى وبالخاص منظمات السكان الاصليين وحركات العدالة البيئية. لقد ناضلوا في معارك كثيرة لتشخيص تاثير 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 الاحفور، تدمير الغابات والمراعي وترسبات الكربون تخلق غطاء من الاحتباس حراري حول الارض. الاعتماد على وقود الاحفور وممارسة بعض الممارسات اللامراعية يؤدي الى تدمير النظام الطبيعي الذي تعتمد عليه حياتنا ورفاهيتنا. كل هذا مدفوع من قبل المجتمعات المبنية على اساس الاستهلاك.

كل علماء المناخ تقريبا متفقين على ان التلوث بالكربون هو سبب التغيير المناخي للعالم. ان التلوث حاليا يولد جو غير اعتيادي وشديد حول العالم. نحن نرى فيضانات اكثر واكثر، جفاف شديد على نحو متزايد، حريق الغابات، حرارة شديدة واعاصير مدمرة. اما بالنسبة لارتفاع درجة الحرارة فانها تنقل من كمية الثلج على اليابسة وفي البحر وهذا يسبب ارتفاع مستوى البحر مما يسبب غرق الاراضي الساحلية. كذلك المحيطات تمتص ثاني اوكسيد الكربون وتصبح اكثر حامضية مما يسبب تاثيرات سلبية على النظم البيئية البحرية.

ان التسخين الكوكبي الاضافي يخلق مشاكل جديدة ويزيد شدة المشاكل الحالية، مثل شحة المحاصيل الزراعية، غلة الصيد و الماء العذب. سيؤدي ذلك الى انقراض الالاف من الانواع، تاثر الجو بشدة، انتشار واسع للامراض، انتشار الفقر، تفسخ اجتماعي ونشو حروب على الارحج.

الضرر الذي تسبب به الانسان هو السبب في التغييرات المناخية الكارثية وتدمير البيئة وهو يؤثر وبشكل غير متناسب على الاشخاص المستهدفين بالعنصرية، مجتمعات السكان الاصليين، الفقراء ومجتمعات الطبقة العاملة ( وتنتسب اليهم تسمية مجتمعات المواجهة). كذلك يؤثر وبشكل غير متناسب على الامم المستهدفة لمدة طويلة من قبل الاستعمار، الامبريالية والابادة الجماعية. ان غالبية السكان في كثير من هذه الدول مستهدفين بالتمييز العنصري ( وتنتسب اليهم تسمية امم المواجهة). يؤثر الضرر ايضا وبشكل غير متناسب على النساء، الاطفال وكبار السن في هذه المجتمعات. هذا بسبب التمييز العنصري، اضطهاد السكان الاصليين، الطبقيية والتمييز ضد المرأة.

لقد اُنكرت بعض العلامات التحذيرية الاولى لتدمير البيئة والتي ظهرت مبكرا من قبل المجموعات والامم المهيمنة ومن بعض الحركات البيئية بسبب هذه الانواع من الاضطهاد. ولنفس السبب فان الكثير من الحركات البيئية بطيئة لوضع اولوية العمل معا ومع حركات العدالة البيئية.

لقد لعب السكان الاصليين دورا مهما كمضيفين مسؤولين عن الارض. وهم مستمرين للعب دور مهم وكبير بالانتباه الى الممارسات المؤذية للبيئة من قبل مجتمعاتنا.

### المشاكل الكبيرة تتطلب كبيرة حلول

لقد حان وقت العمل. نحن نستطيع ان نحد من الازمة البيئية بتقليل ثم انهاء احتراق الوقود، تقليل الاستهلاك في الامم المهيمنة عالميا، 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 والتنوع الحيواني.

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



على الدول الغنية ان تتوقع مساعدة امم المواجهة للتكيف 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 يلبى حاجيات الانسان واشكال الحياة الاخرى الحقيقية ويحمي ويستعيد بيئتنا العالمية.

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

ان الاولوية لابدال 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 تأسس 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 ويزاد (او اعتقدنا اننا سيطرنا) على البيئة وعلى الاربع فان البقاء على قيد الحياة قد تطور. ان بقائنا على قيد الحياة كجنس بشري تكاد في الالاف القليلة الاخيرة من السنين. ان الصراعات العنيفة على مدى الزمن ادت بنا الى التلاعب وبدون تفكير بالارض وباشكال الحياة فيها. لقد ادى ذلك الى نتائج مدمرة.

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

تأثيرنا المدمر للبيئة يبدو ثانويا لرفاهيتنا والتي بدات 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 صراعنا من اجل البقاء والخوف من القليل. الحرب والابادة الجماعية والهيمنة محت الكثير من الناس واشكال الحياة الاخرى عن وجه الارض. هذه الفظاعات ادت الى عدم مساوات هائلة بين الناس وتدمير كبير للارض. البلايين منا تعيش الان في مجتمعات فيها الاضطهاد والطمع الاسبقية على التعاون الفطري والرعاية.

ان طرفنا في الانتاج مدفوع من قبل مشاعرنا كونها دائما تطلب 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 وانهاه. يستهدف الاضطهاد في مجتمعاتنا كل شخص في مرحلة ما من مراحل حياته ويكون استهدافا مؤلما، ثم نُجْرز الى ايلام اليقين وسبب هذا التصرف هي الالام التي خيرناها من قبل. ان هذه الظاهرة هي سبب الكثير من الضرر العاطفي الذي يحدث للانسان.

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

لقد نُظِمَّت المجتمعات المضطهدة لتدعيم الوضع الراهن وذلك بتدريب 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" يعاملون على انهم "اقل من" الذين في السلطة لذلك فهم محرم عليهم الوصول الى الموارد والسلطة الاجتماعية.

نحن نصدق (ننوت) رسائل الاضطهاد التي يوجهها لنا حيث نشعر باننا غير انكياه ولا اقوياء بما فيه الكفاية لتحدي السلطة او لاتخاذ موقف قيادي في المجتمع. اما اذا قاومنا 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 من التعاون 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 باحباط عندما لا نتجج مجهوداتنا لاحداث تغيير ومن الصعب ان يكون لدينا الدافع لاحداث التغيير عندما نشعر بالاحباط او الضعف واقل ذكاء من الاخرين. نشعر باننا تركنا لوحدها ولا نستطيع تحديد اهتماماتنا فيه اهتمامات الغير. ولكوننا مجزؤون بسبب الاضطهاد فاننا لانستطيع ان نرى اهتماماتنا العادية في مستقبل دائم وعادل.

ان الراسمالية تعتمد على اليات الاضطهاد لكي تبقى الناس مقسمين فيما بينهم. وكذلك ترعى افتراضات معينة ادت الى تدمير البيئة ومن بين هذه الافتراضات هو مايلي او لا 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.

لقدأخذ 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 بعضا 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 اعمالنا للناس، وللاشكال الاخرى من الحياة والبيئة هو الضرر الناتج من العيش في المجتمعات الحديثة نحن نبقى غير واعين حتى عند مواجة الادلة التي هي من واقع الحال.

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

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

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

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

## **دور العنصرية، الابداء الجماعية للسكان الاصليين، الطبقة والتمييز ضد المرأة**

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

ان عوم الناس الذين يعيشون في امم الواجهة تنقصهم الموارد لابعاد الاذى عنهم (على الاقل كحل وقي) او التكيف للمتضرر.

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

ولكن الكثير من هذه الامم تقاوم اغياب الممارسات الضارة، وكذلك يرفضون تمويل الجهود لاصلاح الضرر الذي انزل بامم الواجهة بسبب سياساتهم المفرضة على هذه الامم التي ساهمت وبشكل 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 ووجهات نظر الناس من امم الواجهة ومجتمعاتهم من قبل التيارات السائدة في الحركة البيئية الموجودة في الامم المهيمنة عالميا. ان وجود العنصرية والطبقة وعدم تحديدهم في هذه الحركة جعلتها غير مرحبة بهؤلاء الناس. لقد حاولت هذه الحركة معالجة هذا الامر في السنين الاخرية بجهود بطيئة لانهم لم يواجهوا انفسهم لحد الان بدورهم في هذه الانواع من الاضطهاد ولم 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 النسوة صعبة بشكل كبير عند تجهيز الطعام، الماء والوقود لعوائلهم. وكذلك تتحمل النساء المسؤولية الرئيسية لرعاية الاطفال وكبار السن، وهاتين الشريحتين من السكان هم الاضعف.

للسنساء 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 الايجاب

اولا ان نصبح واعيين لتاريخ تدمير البيئة ولسرقات واستغلال الموارد التي ادت الى تدمير مجتمعات وامم الواجهة.

ثانيا دراسة التأثير الغير متساوي لملوثات البنية 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 و مجتمعاتها ومعاينة قلة الموارد لديهم.

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

سادسا تشجيع واتباع قيادة الاشخاص من امم و مجتمعات المواجهة.

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

ثامنا بناء تحالفات مع الباقيين للعمل على انهاء التهتك 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 المنوتة، الطبقية وباقي انواع الاضطهاد.

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

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

سابعا تولى دور القيادة في كل مكان.

ثامنا بناء التحالفات مع الباقيين 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 مايكونوا في حاجة الى ان يلتقوا كل على حدة في بداية الامر. ومع استمرار عملية الشفاء نستطيع ان نجتمع ونواصل مع بعضنا البعض ونطور برنامج مشترك للعمل.

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



STEVE BANBURY

## اهمية معالجة الضرر الشخصي

### المقدمة

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

ان ادامة كل انواع الحياة ترى ان كل البشر انكباء بالفطرة. متعاونين، وجيدين. نحن نفترض بان من الطبيعي ان تكون للانسان علاقات جيدمع باقي البشر، 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.

<sup>5</sup>"انماط الوجد" هي ندب الوجد العاطفي او الجسدي، والكثير منها يرجع الى الطفولة والبعض منها انتقل من جيل الى جيل، والتي لم نتعافى منها كليا نحن نُجر الى اعادة تمثيلهم عندما يكون هناك شيء من الوقت الحاضر يذكرنا بالاوقات الاولى للوجد.

ان من الممكن التعافي من تأثيرات تجارب الوجد الماضية بشكل دائم وبسرعة من خلال القنوات الطبيعية<sup>6</sup> للاطلاق 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" (الابكي"، "وكن رجلا"، وهكذا). لقد تسبب هذا التكيف بمنع تعافينا من اوجاعنا مما ادى الى زيادة تكديس الوجد، التوتر والتصرف المتصلب والغير مرن. لقد حدد ايضا وبشدة قابليتنا الاصلية 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 متعانة ومحترمة مع بعضهم البعض ومع البيئة.

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

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

### التعافي من التأثيرات الاضطهاد

5- انماط الوجد هي افكار "متصلبة"، تصرفات، ومشاعر سببتها التجارب الموجهة التي لم يتم التعافي منها.

6- الاطلاق العاطفي ويسمى التنفيس العاطفي في التشار لاعادة التنقيح وهي عملية موروثه في الانسان التي تنفي الضرر العاطفي الناتجة عن حوادث مؤلمة. ان الظاهر من علامات هذه العملية هو البكاء، الارتجاف، الضحك، الحديث المغم بالحبيوة والتعبير عن الغضب.

ان الكثير من اوجاعنا المتراكمة هي بسبب الاضطهاد (العنصرية، الطبقية والتمييز ضد المرأة كمثال على ذلك) كل بالغ في المجتمع الحالي مكيف بسبب الوجود ليؤدي دور المضطهد والمضطهدة (مثلا يكون في دور المضطهد فيما يتعلق بالتمييز ضد المرأة و يكون في دور المضطهد بسبب العنصرية).

الاضطهاد ليس متناصلا او محتوم في الانسان بل ينشأ ويعمل فقط على اساس انماط الوجود.

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

نحن نُجْرأ الى فعل الاضطهاد والتنصيب هذه الانماط في مكانها.

ونحن ايضا ننوِّث 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 ياخذ عدة اشكال

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

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

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

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 كفيف المجتمع الرجال لكي يلعبوا دور "المُجبر" ولكنهم لم يولدوا هكذا.

الشكل الثاني للضرر هو الذي حدث للمجموعة المستهدفة بالاضطهاد. مثلا بواسطة العنصرية، الطبقية، 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 وبحاجة الى ان يقادوا من قبل المجتمعات 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 روحلوا من ارضهم. ان الضرر الناتج عن هذه الانواع من الاضطهاد يبقى لعدة اجيال.

الشكل الثالث من الضرر الناتج عن الاضطهاد هو ما حصل لموقف المجتمعات المضطهدة باتجاه انفسهم. لقد تشرّبوا رسائل الاضطهاد واعتبروا كصورة حقيقية لانفسهم صدقوا 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 اعادة التقييم يسمى هذا بالاضطهاد المذوت.

٧- الاضطهاد المذوت هو المواقف المؤلمة والكاندية الموجه لذات الشخص او لمجموعة الشخص نفسه. والذي هو بالاصل فرض كاضطهاد من الخارج ثم اخذ به على محمل الجد وصدقا به (الى ان يتم الشفاء منه).

البعض منا يستطيع ان يرفض تصديق هذه الاكاذيب فكربا ولكننا بنفس الوقت نبقى نناضل كي لا نشعر بالدونية ولا نعامل باقي افراد مجموعتنا بسوء. مثال على ذلك الناس المستهدفين بالعنصرية يمكن ان ينتهوا بالاستخفاف من انفسهم واضعافها والاستخفاف من الاخرين من نفس المجموعة و اضعافهم. 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 الاجواع 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 كيف يمكن ان نكون الاشياء افضل. هو يخير العامة بانهم غير مؤهلين للقيادة ويجب ان يتركوا القضايا الكبيرة للسلطات. ولهذا فان غالبية الناس يشعرون انهم غير اذكيا بما فيه الكفاية للتفكير في التغيير المناخي ويشعرون بانهم صغار وغير مهمين لعل اي فرق.

لكل منا تاريخ طويل في محاولة احداث تغييرات في حياتنا ولكن كنا نفكر الى التفهم اوالى الموارد من اجل احدثائها. 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 السيء الذي مورس ضدنا. وهي لا تتوافق مع الوضعية الحقيقية التي نواجهها في اي وقت.

يستطيع الناس التعافي والشعور بالقوة 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 لوكينا واشكال الحياة فيه وحول خسارة انواع كثيرة من الحياة او التهديد بانقراضها.

عندما يحمل الناس الكثير من الحرز من 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.

### **مدى تاثير الناشطين**

الكثير من التغييرات التي حصلت في المجتمع بواسطة اشخاص اجتمعوا مع بعض ليسمعوا اصواتهم وليتحذوا حول المتطلبات عامة. نحن نشطاء البيئة لدينا الكثير لنفخر به. لقد حققنا الكثير من المكسيات 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 يكتوبون، يشنون خبراء لدعم اكاذيبهم ويغمرن الاعلام بهذه الاكاذيب. ان وسائل الربح الكبيرة لديهم تمكنهم من الحصول على الموارد بصورة مستمرة. هذه الموارد تستخدم للحفاظ على منزلتهم الشرعية الرفيعة.

نحن نهم كثيرا بالاراض، سكانها وعلنا كنا نشطين للبيئة . اننا تحت ضغط كبير. نحن نتعامل مع مسائل مهمة لا يمكن 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 كشطاء اذا لم تتم معالجة هذه المشاعر. نحن نُدَمِر، نتنقد، 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 قدما.

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, متبهجين بشكل جيد, ملتزمين وملتزمين بواسطة اطلاق مشاعر الوجد في شبكة عمل داعمة. انهدا سيعارض وسيقوض الاحباط والخدر الذي يشعر به الناس ويجذبهم الى الحركة. ان ادوات ادامة كل انواع الحياة تستطيع ان تساعدنا في هذا.



LYNDALL KATZ

## ادوات ادامة كل انواع الحياة

ان عملية الشفاء من الالام (التي تسير الاضطهاد وباقي التصرفات الضارة) ليست سريعة وسهلة. والكثير منا يقاومها. حيث من الممكن ان نشعر باننا نجحنا بالحياة فقط لاننا لم نظهر مدى تالمنا 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 لاختيار قصصنا او اننا لم نعامل جيدا عند محاولتنا اخبار قصصنا سابقا.

من الممكن اننا بقينا احياء بسبب تخدير انفسناكي لانشعر بالضرر الذي نحملها 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 الأمر شخصين. جد صديق او زميل عمل ليجريها معك.

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

يسمى الشخص المتكلم المستشير والشخص المستمع المستشار. مهمة المستشار هي الاستماع بانتباه (محاولة فهم مايقوله المستشير) وعدم المقاطعة لاطعاء نصيحة او تعليق او الانتباه الى مشاعرها وكيف تشعر او مشاعره وكيف يشعر هو حول ما قيل. يستطيع المستشار مساعدة المستشير بتحويل انتباهها و انتباهه الى الاجزاء المؤلمة من ماضيها او ماضيه ( او الاوقات الجيدة التي تساعدها او تساعده على ملاحظة ان ليس كل الماضي مؤلم). ويشجع على اطلاق المشاعر.

يصبح المستشير مستشارا, بعد انتهاء الوقت المتفق عليه. الشخص الذي كان يستمع او لا يتكلم الان. ومن هنا تأتي عبارة جلسة تشاور تبادل الادوار.

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

ان جلسات تشاور 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 موقت 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 لاخت 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 اوهو يساعد المجموعة لتقرر 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 وبنشاط كل عضو للتكلم في دوره ويشجع على اطلاق المشاعر المولمة. هي اوهو يذكروا 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 يجوبه في كونهم من تلك الخلفيات( مثال على ذلك، مالذي يجوبه 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 تشاور تبادل الادوار

تبدأ عملية الشفاء عندما يتم الاستماع اليها باهتمام واحترام ونحن نتكلم عن كيفية تآثر حياتنا بالعيش في مجتمعاتنا المضطّدة.

هنالك بعض الاسئلة يستطيع المستشار ان يسال المستشار ومنها

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

"هل كان لديك مكان مفضل في الطبيعة؟"

"ماهي الذكريات المعنة بالقدم في كونك عضو في مجموعتك المضطّدة؟"

"كيف اثر الاضطهاد في حياتك؟"

"متى كنت فرحاً بنفسك عندما تكلمت ضد الظلم؟"

"ماهي ذكرياتك المعنة 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 المعنة بالقدم لشعورك بالعزلة عن باقي البشر؟"

"ما هي ذكرياتك المعنة بالقدم لشعورك انك افضل من الباقين او انك مؤهل؟"

"ما هي قصة حياتك؟"

من الممكن ان لايحتاج المستشار الى توجيه المستشار بل يتبع فكره فيما يريد ان يقول حول ما يخص البيئـة، الاضطهاد، مجتمعنا 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 التاثيرات العاطفية الناتجة عن العيش في المجتمع المُضطهدُ وشفاء عقلنا الجلي اذا حصلنا على الوقت الكافي، الانتباه وتفهمنا.

ان جلسات اقامة كل انواع الحياة هي لفائدة المستشار. تصرفك ومقدار انتباهك كمستشار يؤدي الى حدوث فرقا واضحا فيما سيشعر به المستشار وان كان سيعمد الى الصراحة التامة ويظهر ويشارك مافي باطنه. انت ستكون المساعد الاكثر فائدة وفعالية عندما تستمع باحترام واهتمام وتقرض ان مستشيرك هو ذكي، قوي ومحـب.

تأكد من الحفاظ على تركيزك موجهها الى المستشار فقط واحفظ بذكريات تجاربك المشابهة وردة فعل مشاعرك لنفسك. لا تتحلل، لا تفسر ولا تعطى نصائح، ثق وباريحية بالمستشير، بنفسك وباهمية الجلسة.

لقد كيفنا لمحاولة حل المشاكل كلما عبر شخص ما عن الصعوبات التي تواجهه. اما في الجلسة فيمكنك مقاومة هذه النزعة بالتفوه بقليل من الكلام والسكوت. غالبا ما تتعجب من الاستخدام الجيد لانتباهك من قبل المستشار.

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 والتثاوب. 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 ججول"، "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 إيقاف عملية اطلاق المشاعر.

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

يمكن 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 السينة بيقينا محبطين. المشاعر المولمة 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 لانهاء التغيير المناخي وللحفاظ على البيئة.

بعد ذلك يمكنك التكلم حول الاحداث الحالية التي تز عجبك. غالبا ما تجد ان الاستماع لك من دون اعطاء نصائح يسمع 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 وتحدث عن المشكلة.

ان من المفيد ان تسأل نفسك ما هي التجربة الممعة بالقدم التي تذكرك بها الوضعية الحالية. او متى شعرت بهذا الشعور من قبل. انت تقريبا دائما ستفكر بوضعية مولمة او محزنة من الماضي تشعرك بنفس الطريقة. ان التكلم عنها واطلاق المشاعر المولمة ستساعدك كثيرا كي 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 يُستمع اليها بما فيه الكفاية فمن الممكن ان يكون الاستماع الى شخص ما صعبا بالنسبة لنا بسبب معنا من اطلاق المشاعر. و ممكن ان نشعر بعدم الارتياح عندما يُظهر شخصا اخر مشاعره. من الممكن ان يكون سرد ومشاركة قصصنا تحدي لنا في البداية كمستشيرين لان لدينا القليل من التجارب الجيدة 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 تنفعك.

## 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 والعمل على اثناء الاضطهاد.

نحن نود ان تكون على اتصال وتنوق للعمل مع البعض. يمكنك ان تتواصل معنا على العنوان اذناه للحصول على معلومات اكثر او لاجاد مجموعة التشاور لاعادة التقييم محلية وقريبة منك:

Sastaining all life, 19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA

اوارسلونا على البريد الالكتروني:

sal@rc.org

هاتفونا على الارقام التالية:

**+1-206-284-0311**

موقعنا الالكتروني هو:

www.sustainingalllife.org

## لائحة المصطلحات وتعريفاتها

في التشاور لاعادة التقييم كوننا بعض التعريفات الخاصة لاغراضنا ومنها:

**الطبقية Classism:**

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

**المستشير A client:**

هو الشخص الذي يستمع لة في جلسة التشاور لاعادة التقييم ويشجع على الكلام وعلى تنفيش 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 تاثيرات 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 تنفيش مشاعر المستشير.

**التنفيش Discharge, emotional release, or emotional discharge:**

وهي عملية موروثة في البشر التي تنفي الضرر العاطفي الناتج من حوادث مؤلمة. العلامات الظاهرة لهذة العملية تشمل البكاء, الارتجاجات, التعرق, الضحك, التناوب, الكلام المغمم بالحويوية والنشاط و التعبير عن الغضب.

**الوجع النمطي او اسطوانة الوجع النمطي Distress pattern or distress recording:**

هو مجموعة من الافكار والسلوك والمشاعر الصارمة التي نتجت 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. هذة المجتمعات تاترت اولا بقساوة التدهور البيئي والتغيرات المناخية وليس لهم الموارد والخبرات الكافية لمعالجة المشكلة بسبب الاضطهاد.

**امم المواجهة Frontline nation:**

هي الامم المستهدفة من وقت طويل من قبل الاستعمار والامبريالية بالابادة الجماعية والتمييز العنصري ولقد تاترت اولا بالتدهور البيئي والتغيرات المناخية ولم يستطيعو معالجة هذة 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 وخلق لاي وضعية جديدة. الخبرات الموجعة التي لم يتم معالجتها والشفاء منها تتدخل مع هذة 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 منه).



LYNDALL KATZ

### الاضطهاد Oppression:

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

### مجموعة المضطهدين Oppresser group:

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

### التمييز العنصري Racism:

وهو نظام اساءة غير مرتد وموجه باتجاه واحد يفرض من قبل المجتمع على مجموعة من الأشخاص على اساس صفات مميزة "عنصرية". "عنصري" كقبتاس لاننا نؤمن ان البشر لديهم الكثير من التشابه والتي هي اكثر من الاختلافات (اختلافات ثقافية، اجتماعية ودينية، واختلافات اخرى) وان هنالك عنصر واحد وهو الجنس البشري.

### اعادة التقييم Re-evaluation:

هو تحرير القابلية على التفكير والتي تتبع عملية تنفيس 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 التنفيس.

### 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 الذات من تأثيرات الخبرات الماضية والموجعة.

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

شبكة من الأشخاص الذين يستخدمون (تات) لاسترجاع انسانييتهم. يتكون من مجتمعات (تات) محلية. مجاميع داعمة وصفوف تدريسية. وهي ايضا مجموعة من الأشخاص الراغبين في اشراك كل البشر بكل مكان وبجهد مشترك لاسترجاع انسانييتهم وذكاؤهم واستخدام طاقاتهم الكامنة.

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

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

### جلسة تساور تبادول الانوار Co-counseling session:

في جلسة التساور لاعادة التقييم يقسم الوقت بالتساوي بين شخصين ويتم الاستماع للاخر بدون مقاطعة ويشجع تنفيس 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 يأخذون ادوار متساوية ويستمعون لبعضهم البعض ويشجعون بعضهم البعض لتنفيس المشاعر المؤلمة. من ممكن ان تكون المجموعة مكونة من اشخاص ينتمون الى مجموعة معينة مثلا الاشخاص ذو الازوال الاخرية، النساء، الاطفال، واخرون. اببالاضافة الى ذلك هناك مجاميع مختصة في مسالة 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 ادمة 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:

1-206-284-0311