



الشفاء من "الحزن على المناخ"

لقد تسبب التغير المناخي في أضرار جسيمة للأرض وجميع الكائنات الحية. عندما يزداد وعينا أكثر وأكثر بهذه الأضرار، وعند ملاحظة الاستجابة البشرية الغير كافية لها، سنتولد لدينا مجموعة من مشاعر. حيث ربما نشعر بالإحباط بسبب الاستجابة المحدودة والغير كافية من قبل حكوماتنا الوطنية في مواجهة الحجم الكبير للتغير المناخي. قد نشعر بالعجز والإرهاق أيضا لأن الكثير من الناس غير مطلعين على حالة الطوارئ المناخية أو حتى غير مهتمين بها. قد نشعر مثقلين بالهم إزاء التقارير العلمية القاتمة. على سبيل المثال، ذوبان الثلج السريع والأخبار المتعلقة بالأحداث الجوية الكارثية. ان الكثير من الشباب وصغار السن يفقدون الأمل بالمستقبل، ويتسألون عما اذا كان من المنطقي انشاء اسر وانجاب الأطفال الى عالم على شفا الكارثة. ان الكثير منا يشعر بالغضب واليأس والحزن العميق.

لايزال من الممكن الحد من آثار تغير المناخ الكارثي الذي يسببه الإنسان والتعافي البيئية. ان الكثير منا يريد ان يحدث فرقا أكبر. نحن نريد منع حدوث أضرار إضافية وعكس أكبر عدد ممكن من الآثار الحالية لتغير المناخ. يريد العلماء تعبئة المجتمع العلمي وإعلام الجماهير بشكل أكثر فعالية. يريد النشطاء إشراك أعداد متزايدة من الناس في حركة معالجة تغير المناخ. يريد الشباب استعادة الأمل والثقة في مستقبلهم. يريد المعلمون تطوير استراتيجيات افضل لتدريس حالة المناخ الطارئة. نحن جميعا نريد زيادة قدراتنا للتصدي بفعالية لتغير المناخ الآن. وفي نفس الوقت لدينا مشاعر مثل الغضب والخوف والحزن التي تداخلت مع تفكيرنا الجيد الخاص بما يمكن فعله.

ملاحظة المشاعر

يلاحظ الخبراء تأثير التغير المناخي على الصحة العقلية. ويسمى هذا بـ "القلق البيئي". الاكتئاب والقلق والحداد على التغير المناخي. يقول تقرير لجمعية علم النفس الأمريكية عن الصدمات العاطفية الناجمة عن التغير المناخي بأن المزيد من الناس يشعرون "بعدد من المشاعر المختلفة، بما في ذلك الخوف، أو الغضب، أو الشعور بالعجز، أو الإرهاق." تصف جويل جرجس العالمية الأسترالية الحائزة على عدة جوائز، شعورها تجاه التغير المناخي بـ "الغضب البركاني". تقول "أجد نفسي أبكي بشكل غير متوقع...." انه حزن نقي." ترى جرجس بانها بحاجة الى "اذابة الأجزاء المجمدة عاطفيا" الخاصة بها لكي تستطيع معالجة تغير المناخ بشكل فعال. يؤدي البحث عن "الحزن المناخي" أو "القلق المناخي" عبر الإنترنت إلى الحصول على أعداد متزايدة من القصص حول التأثير العاطفي للتغير المناخي وأهمية معالجة تأثيره على صحتنا العاطفية.

عواقب عدم معالجة الألم العاطفي

يمكن للمشاعر المكبوتة والتي لم يتم إطلاقها بعد أن تؤدي البشر بعدة طرق. إن المشاعر التي لم يتم علاجها مثل الحزن والخوف والإحباط واليأس تؤثر سلبا على روح المبادرة لدينا وتقلل من آمالنا المستقبلية. إن المشاعر التي لم يتم إطلاقها تستنزف طاقتنا وتؤثر على استخدامنا الكامل لذكاتنا الذي نحتاجه لنكون مؤثرين على العالم الذي حولنا. حيث أن الألم العاطفي يؤثر على التفكير الجيد الذي نحتاجه للقيام بأفعال مناسبة وفعالة لإنهاء التدهور البيئي.



يحاول الكثير منا تجاهل مثل هذه المشاعر ونتعامل معها كأنها شيء علينا تجنبه جانبا، لأننا نعتقد انها غير مهمة. ولكن القيام بهذا العمل يبقينا محبطين ويائسين. وما لم نعالج الألم العاطفي، فقد يكون من الصعب أن نبقى متحفزين ومستمرين في التركيز على معالجة الأزمة المناخية.

يحاول بعض الأشخاص استخدام حزنهم و غضبهم كوقود لتغذية عملهم الخاص بالتغير المناخي. وهذا يشبه استخدام وقود الطائرات في سيارة تعمل بالبنزين. سيكون هناك خلل في الاشعال، ودخان في المحرك، مما يؤدي الى احتراق المحرك وبالتالي علينا إصلاحه لاستئناف العمل مرة أخرى. نحن بحاجة الى فرصة لكي نحزن على الضرر الذي لحق بالأرض بشكل علني. إن القيام بذلك يجعلنا نطلق طاقة كبيرة ويحرر تفكيرنا. ان الشفاء من الحزن المناخي يمكن أن يمنحنا الطاقة والطموح الذي نحتاجه كي نستجيب بشكل مناسب لحالة المناخ الطارئة.

أهمية شفاء الألم العاطفي

نحن ننظم أنفسنا والأشخاص من حولنا لكي نقوم بالتغييرات اللازمة، ولكن الأمر يصبح أكثر صعوبة إن لم يتم علاج الحزن المناخي. يحتاج العلماء والأشخاص من مختلف المهن والتخصصات في الحياة وجميع طبقات المجتمع "إزالة الخدر" ونحن نواجه الاخبار الكارثية الخاصة بالأضرار الناجمة عن التغير المناخي. نحن بحاجة الى خلق بيئات داعمة يمكننا فيها "إذابة" المشاعر التي نشعر بها ونطلقها. عندها فقط يمكننا الاستجابة لأزمة المناخ بشكل مناسب وفعال. بالإضافة إلى الحزن المناخي الذي يؤثر بنا هناك ألم عاطفي آخر نتعرض له ينتج من القمع والتجارب المؤلمة الأخرى. يتعارض هذا الألم العاطفي مع قدرتنا على التفكير بوضوح ويضع مجموعات من الناس ضد بعضهم البعض. وهذا يجعل من الصعب علينا التفكير في حالة المناخ الطارئة والاستجابة لها بشكل فعال. وكذلك يجعل العمل مع بعضنا البعض صعبا وبطيئا في التحالفات الواسعة. إن الشفاء من الألم الذي يساعد في تثبيت الظلم والاضطهاد ويتسبب بسلوكيات ضارة ليس بالأمر اليسير أو السريع. إن الكثير منا لا يريد هذا العمل العلاجي الشخصي ويقاومه. من الممكن أننا قد نجونا بتخدير الآلام الناتجة عن الأذى العاطفي الذي لحق بنا نتيجة القمع والاضطهاد. كذلك هناك من يفترض أننا لن نحرر من هذا الآلام أبداً.

كيف نقوم بهذا

لقد تعلمنا في ادامة كل أنواع الحياة ومتحدون لإنهاء العنصرية بأنه من الممكن تحرير أنفسنا من هذا الألم ومعالجة العوائق التي تحول دون التنظيم الفعال. لدينا بعض الأدوات التي كانت ومازالت فعالة في الشفاء من الحزن المناخي، والتي ايضا زادت من شجاعة الأشخاص وروح المبادرة لديهم وطاقتهم للقيام بالعمل المتعلق بتغير المناخ.

يمكننا الشفاء من التجارب المؤلمة اذا كان هناك شخص ما يستمع إلينا باهتمام ويسمح لنا ويشجعنا على التخلص من الحزن والخوف والمشاعر المؤلمة الأخرى. يحدث هذا من خلال عمليات الشفاء الطبيعية الخاصة بالبشر مثل التحدث، والبكاء والارتعاش، والتعبير عن الغضب، والضحك. من خلال إطلاق الألم العاطفي في شبكة داعمة، يمكننا أن نبقى متحدين، متفائلين، ونراعي شعور الغير، مبهجين، وملترمين. وهذا بدوره يعطينا القوة لبناء حركاتنا لوقف آثار تغير المناخ والعنصرية. يحدث العمل العلاجي بشكل أفضل في حال وجود شبكة من الأشخاص الذين يدعمون بعضهم البعض لملاحظة ومشاركة والتخلص من مشاعر الحزن المناخي. تتم عملية الشفاء التي يسهل الوصول إليها في بيئة منظمة بشكل آمن. يصبح الناس ماهرين في استخدام هذه الأدوات. تتضمن أدواتنا المعلومات الخاصة بكيفية إنشاء شبكات يمكنها دعم العمل المستمر لمعالجة الحزن الناجم عن تغير المناخ. يمكن مشاركة هذه الأدوات مع مجتمعاتنا ومنظماتنا المحلية أيضا.



عمل ادامة كل أنواع الحياة ومتحدون لإنهاء العنصرية

من الممكن الحد من تأثيرات تغير المناخ الذي يسببه الإنسان واستعادة البيئة - إذا قمنا ببعض التغييرات الكبيرة للغاية في اقتصادنا، وأنظمة الطاقة لدينا، وحياتنا في السنوات الخمس إلى العشر المقبلة. تعتقد منظمتنا "ادامة الحياة كلها" و"متحدون لإنهاء العنصرية" أن الأزمة البيئية لا يمكن حلها إلا إذا عالجنا في الوقت نفسه العنصرية، والإبادة الجماعية للشعوب الأصلية، والطبقية، والتمييز على أساس الجنس، وغيرها من أشكال الاضطهاد. إن تأثير الدمار البيئي وتغير المناخ يقع بشكل كبير على المجموعات المستهدفة بهذه الأنواع من الاضطهاد، وعلى الفئات السكانية الضعيفة الأخرى (بما في ذلك السكان من كبار السن والمعوقين وصغار السن). إن إحداث التغييرات المطلوبة سوف يتطلب حركة ضخمة، تغطي الكرة الأرضية، لأشخاص من كل الخلفيات يكافحون آثار تغير المناخ، والعنصرية، والاستغلال. في "ادامة كل الحياة" و"متحدون لإنهاء العنصرية"، نعتقد أن العوائق التي تحول دون بناء حركة كبيرة وقوية بما فيه الكفاية تشمل (1) الانقسامات الطويلة الأمد (التي تنتج عادة عن الاضطهاد، وخاصة العنصرية والطبقية) بين الأمم وبين مجموعات من الناس، (2) مشاعر واسعة النطاق بأن الوقت قد فات وأن أي إجراءات يمكن اتخاذها الآن سوف لن تكون فعالة، (3) إنكار أو الفشل في التعامل مع حالة الطوارئ المناخية، و (4) صعوبة إيجاد معالجة فعالة للعلاقة بين الأزمة البيئية وإخفاقات نظامنا الاقتصادي. تعمل منظمة ادامة الحياة كلها ومنظمة متحدون لإنهاء العنصرية على معالجة هذه القضايا وغيرها.

دور الاضطهاد

ان الانظمة الاقتصادية والسياسية لمجتمعاتنا تسعى دائما الى النمو والربح مع القليل من الاهتمام بالناس أو أشكال الحياة الأخرى أو الأرض. وهذا يؤدي إلى الاستغلال والاضطهاد. إن أنواع الاضطهاد (مثل العنصرية، والطبقية، والتمييز الجنسي، واضطهاد الشباب، وغيرها من أنواع الاضطهاد الأخرى) تستهدف الجميع، وتتسبب في ظلم هائل، وتحد من الحصول على الموارد، وتلحق الضرر بحياة المليارات من البشر. بمجرد استهدافنا بالاضطهاد، فإننا نميل إلى التصرف تجاه الآخرين عن طريق تمرير الأذى الذي تعرضنا له ونقله إليهم. الكثير من الأذى العقلي والعاطفي الذي نتعرض له هو نتيجة لتناقل الأذى. على الرغم من أن الناس عرضة للتصرف بشكل قمعي، إلا أن السلوك القمعي ليس متأصلاً، ولكنه ينشأ فقط عندما يتعرض الشخص للأذى العاطفي. وتستغل المجتمعات القمعية هذا الضعف من أجل إقامة الاستغلال الاقتصادي والحفاظ عليه.

أهمية الشفاء من الأذى الشخصي

إن الأذى العقلي والعاطفي الذي يلحق بنا بسبب الاضطهاد وغيره من التجارب المؤلمة يؤثر في قدرتنا على التفكير بوضوح ويضع مجموعة من الناس ضد مجموعة أخرى. وهذا يؤدي بنا الى صعوبة التفكير في حالة الطوارئ المناخية والاستجابة لها بشكل فعال. إن الشفاء من الأذى الذي يساعد على تثبيت الظلم ويؤدي إلى سلوكيات ضارة أخرى ليس بالأمر السهل أو السريع. الكثير منا يقاوم هذا العمل العلاجي الشخصي. ربما نجونا بحياتنا عن طريق تخدير أنفسنا كي لا نشعر بالأذى الذي لحق بنا بسبب الاضطهاد. ويفترض البعض منا أننا لن نتحرر من هذا الأذى أبداً. لقد تعلمنا في "أدامة الحياة كلها" و"متحدون لإنهاء العنصرية" أنه من الممكن تحرير أنفسنا من هذا الأذى ومعالجة العوائق التي تحول دون التنظيم الفعال لانشطتنا. يمكننا أن نشفى من التجارب المؤلمة إذا استمع إلينا شخص ما باهتمام وسمح لنا وشجعنا على التخلص من الحزن والخوف



Sustaining All Life

للحصول على معلومات أكثر، اطلع على موقعنا :

www.sustainingalllife.org or www.unitedtoendracism.org
Sustaining All Life/United to End Racism 19370 Firlands Way N,
Shoreline, WA 98133-3925 USA
والتواصل معنا اكتب لنا على الايميل : sal@rc.org
رقم الهاتف : +1-206-284-0311



SustainingAllLife.org



UnitedToEndRacism.org



[sustainingalllife](https://www.instagram.com/sustainingalllife)



[@sustainalllife](https://twitter.com/@sustainalllife)



[SustainingAllLife](https://www.facebook.com/SustainingAllLife)



اسمع رمز الاستجابة الخاص بنا