



## حركة المناخ القوية بحاجة إلى حلقات الاستماع

نحن نحتاج الى مكان آمن يمكننا من خلاله التعبير عن مشاعر عديدة يمكن أن نشعر بها لكي نكون نشطاء فعالين ومرنين وتفكيرنا واضح ودوافعنا تبقى قوية. يمكن أن يكون هذا المكان هو حلقة الاستماع. في حلقات الاستماع يمكننا إطلاق المشاعر المؤلمة والشفاء من التجارب الماضي والحاضر التي هي مصدر الألم. إن الاستماع إلى بعضنا البعض بطريقة منظمة، حتى ولو لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق لكل منا، يمكن أن يمنع الخلافات بين النشطاء وتوضيح أفكارهم. ويمكنهم أيضا الاجتماع بانتظام لتقوية وتوحيد المشاركين والحركة.

### حالة المناخ الطارئة والعواطف

لقد تسبب الانهيار المناخي بالفعل في أضرار جسيمة. وقد أدى الى وفيات كثيرة وانقراض العديد من الأنواع. فهو يتسبب في حرائق الغابات والفيضانات والجفاف وارتفاع مستوى سطح البحر والعواصف الشديدة والأمراض. انه ذو تأثير متزايد. من الممكن أن تكون هذه الحقيقة قاسية وقاهرة وصعبة الاستيعاب.

كنشطاء، اخترنا أن نواجه الحقيقة بخصوص المناخ والظلم المناخي. نحن نعلم أن الطبقة العاملة، والفقراء، والسكان الأصليين، والغالبية العالمية، ومزارعي الكفاف، والجنوب العالمي باكملهم الأكثر تضررا من ظاهرة الاحتباس الحراري على الرغم من تسببهم بالجزء القليل من هذه المشكلة. ونحن نعلم أن الشمال العالمي قد اصبح ثريا على مدى قرون على حساب الجنوب العالمي، وأن الموارد لاتزال تنتقل من البلدان الفقيرة إلى البلدان الغنية. ويحدث هذا عن طريق دفع الفوائد على القروض، واستغلال العمالة الرخيصة، وسرقة الموارد تحت ستار التجارة، وغير ذلك الكثير. لا تظهر الحكومات إلا القليل من الإرادة السياسية لحل حالة الطوارئ المناخية والمظالم المرتبطة بها.

من الطبيعي أن نشعر بمجموعة من المشاعر تجاه هذا الموقف. الشعور بالذنب، أو الغضب، أو الحزن، أو الإحباط العميق، أو الرعب أو اليأس، أو مزيج من كل هذه المشاعر أو أكثر.

إن شعوب افريقيا، اسيا، وجزر المحيط الهادئ، والبحر الكاريبي، وأمريكا اللاتينية، والمنحدرين منهما يشكلون أكثر من ثمانين بالمائة من سكان العالم. يشغل هؤلاء الأشخاص معظم المساحة اليابسة من العالم.

إن استخدام مصطلح "الغالبية العالمية" هو الاعتراف بوضعهم كأغلبية في العالم وبنفس الوقت ينقض تعريفهم بالأقلية من قبل الثقافة المهيمنة (الثقافة الامريكية والاوروبية).

لقد تم انصهار الكثير من سكان الأغلبية العالمية الذين يعيشون في ثقافة مهيمنة بالقوة، من اجل البقاء، او من اجل إيجاد حياة أفضل لأنفسهم ولا سرهم، او من اجل احتواء وضم مجتمعاتهم اقتصاديا وسياسيا او اي شكل آخر من أشكال الاحتواء. ان تسمية هؤلاء الأشخاص ب "الأغلبية العالمية" يناقض الانصهار.

غالبا ما يشعر أولئك الذين يتخذون خطوات من أجل إنهاء حالة الطوارئ المناخية بمزيد من المشاعر، بما في ذلك اليأس والإرهاق والإحباط والارتباك وازدراء أولئك الذين يعارضون أو الذين لا يهتمون أو لا يعرفون.

إن مواجهة حالة المناخ الطارئة يمكن أن تذكرنا أيضا بأشياء مؤلمة حدثت لنا في الماضي. إن من الممكن أن تؤثر المشاعر الناتجة عن سوء المعاملة أو القمع الذي تعرضنا له في الماضي على شعورنا تجاه حالة المناخ الطارئة الحالية والتفاعل معها. هذا الحمل العاطفي يؤثر على إيجاد فكر واضح والقيام بفعل مبني عليه.

## تجاهل مشاعرنا والإصرار على الاستمرار فقط

قد لا ننجح دائما عند وضع مشاعرنا جانبا. فمن الصعب أن نبقى متحفزين عند تجاهل مشاعرنا القوية مع مرور الوقت، وقد نصبح ساخرين اومخدرين، ونبدو وكأننا غير متأثرين بأي شيء يخص خبر سيء. قد نشعر او نبدو وكأننا متفوقين على الأشخاص الذين لا يعرفون المخاطر المحدقة بنا أو الذين يصدقون أكاذيب السياسيين. عند حدوث ذلك سيلاحظ الآخرون شعورنا بالفوقية وقد يرفضون كل ما نقوله. وفي بعض الأحيان نلقي بانفسنا الكنيية في نشاط يفتقر الى روح الفرح، وهذا النموذج غير جذاب. يمكن لمشاعرنا المكبوتة التي لم يتم اطلاقها أن تقوض أملنا في المستقبل. هذه المشاعر يمكن أن تجعل من الصعب على أي ناشط ان يتواصل ويستمتع بكونه جزء من هذه الحركة القوية التي تعمل من أجل التغيير والعدالة. علينا أن نتحرر من الشعور بالخدر. يجب أن نكون قادرين على التعبير عما نشعر به وما نفكر فيه دون القلق بشأن ازعاج الأشخاص الذين يستمعون إلينا. علينا القيام بذلك في حلقات الاستماع.

## أهمية حلقات الاستماع

إن مجرد الحديث عن مشاعرنا يمكن أن يزيل تأثيرها علينا. في المحادثات العادية، غالبا ما ننتظر مجال كي نبدأ بالحديث ولكن في حلقات الاستماع، يحصل الجميع على دور للتكلم في مدة زمنية متساوية، بما في ذلك القائد. هذا يعني يمكننا الاسترخاء والاستماع بكل اخلاص، حيث نعلم بأن دورنا آتٍ. إن مشاركة مشاعرنا والاستماع الى الآخرين يساعدنا على إدراك أننا لسنا لوحدها. يمكننا اطلاق مشاعرنا المكبوتة من وقت تعرضنا للألم عندما يتم الاستماع إلينا من قبل شخص آخر يهتم بنا بدون اجندة خاصة به. وبعد ذلك وفي كثير من الأحيان نلاحظ أن بعض وجهات نظرنا كانت محدودة او غير دقيقة، ولدينا أفكار جديدة. اذا استخدمنا هذه العملية بانتظام، سنصبح أكثر وعينا بانفسنا وسنكون اكثر قدرة على التواصل مع الآخرين وأكثر قدرة على تقديرهم. كذلك نستطيع تحديد ما نريد فعله وسنكون تصرفاتنا فعالة بشكل أكبر من قبل. ونستعيد المزيد من شجاعتنا وأملنا. في حلقات الاستماع نحصل على صورة تبين أوجه الشبه بيننا وبين الآخرين. وكذلك يمكننا أن نتعرف على خلفياتنا الثقافية المختلفة، ومواقفنا ووجهات نظرنا المختلفة. ما نتعلمه من هذا سيساعدنا على بناء حركة موحدة وشاملة.

## ماذا يحدث في حلقات الاستماع؟

نستخدم في حلقات الاستماع عملية بسيطة وتكون اكثر فعالية عندما يقودها شخص يفكر في كيفية جعل العملية فعالة للجميع. في ورش عمل كل من إدامة كل أنواع الحياة ومتحدون لإنهاء العنصرية نقدم أدوات معينة للقيام بذلك. يقوم المعلم بشرح كيفية عمل الاستماع حيث يأخذ كل شخص دوره بالتحدث عن أي شيء يريد التحدث عنه بينما يستمع الآخرون له دون

مقاطعة او الحكم عليه. يتم تشجيع المشاركين على الترحيب بحدِيثهم وبكائهم وضحكهم وتعرقهم وارتعاشهم وسخطهم. إن الاستماع إلينا باهتمام كامل يحرر عقولنا لتقوم بالعمل المطلوب. فبعد إطلاق مشاعرنا المؤلمة، سنتمكن من رؤية الحقيقة بشكل أكثر وضوحاً، بما في ذلك حقيقة أنفسنا وحقيقة الآخرين.

في ورش عمل ادامة كل أنواع الحياة ومتحدون لإنهاء العنصرية نقوم بمناقشة استخدامات حلقات الاستماع، والمبادئ التوجيهية الخاصة بها لجعلها آمنة، واتفاقيات مراعاة السرية والخصوصية والعمل بترتيب التحدث لضمان سماع الأشخاص الذين يتم إسكات أصواتهم بالعادة. وكذلك نذكر الصعوبات التي من الممكن أن تنشأ وكيفية التعامل معها. يمارس المشاركون الاستماع الى بعضهم البعض ومشاركة كيف كان ذلك. هنالك حلقة استماع بعد كل ورشة من هذه الورش حيث تتاح الفرصة للمشاركين للاستماع لبعضهم البعض لمدة أطول، والشفاء.



## 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. نعتقد منظمتنا "ادامة الحياة كلها" و"متحدون لإنهاء العنصرية" أن الأزمة البيئية لا يمكن حلها إلا إذا عالجتنا 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.

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 اليهم. الكثير من الأذى العقلي والعاطفي الذي نتعرض له هو نتيجة تناقل 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

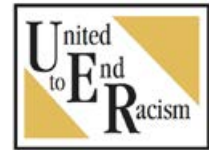
إن الأذى العقلي والعاطفي الذي يلحق بنا بسبب الاضطهاد وغيره من التجارب المؤلمة يؤثر في قدرتنا على التفكير بوضوح ويضع مجموعة من الناس ضد مجموعة أخرى. وهذا يؤدي بنا الى صعوبة التفكير في حالة الطوارئ المناخية والاستجابة لها بشكل فعال. إن الشفاء من الأذى الذي يساعد على تثبيت الظلم ويؤدي إلى سلوكيات ضارة أخرى 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 "ادامة 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 Racis19370 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



@sustainalllife



SustainingAllLife



اسمع رمز الاستجابة الخاص بنا