

## جلسات التشاور التبادلي

ان الادوات الاساسية في التشاور لاعادة التقييم هي الاستماع باهتمام وهذا الفعل يساعدنا في مراجعة تجاربنا الماضية و تحرير المشاعر المؤلمة. من الممكن استخدام جلسات الاستماع هذه والتي تسمى ايضا بجلسات التشاور التبادلي من قبل اي شخص يريد ان يكون محررا من المشاعر التي تسبب بها الاضطهاد او الازجاء الاخرى وكذلك للتعافي الكامل لروح البادرة والذكاء.

ان جلسة التشاور التبادلي تتكون من شخصين يتبادلان الادوار في الاستماع الى بعضهم البعض. وهي سهلة للبديء بها و تحتاج شخصين فقط. ابحت عن صديق, زميل او شريك لآخذ الجلسة معه.

اتفقوا على اخذ الادوار بالاستماع الى بعضكم البعض بوقت متساوي لكل شخص وبدون مقاطعة. ثم اتفقوا على طول مدة الادوار. بعد ذلك اتفقوا على من يبدأ بالكلام اولاً. يتكلم الشخص حول اي شيء يرغب بالكلام عنه ولكن بدون التذمر من المستمع او انتقاده.

نشير للشخص المتكلم بالمستشير وللشخص المستمع بالمستشار. على المستشار ان يصغي باهتمام ويحاول ان يفهم كليا ولا يقاطع او يعطي نصيحة او تعليق او يخبر المستشار بما يشعر حول مآقيل. باستطاعة المستشار مساعدة المستشار بتوجيه انتباهه الى الاجزاء المؤلمة من ماضيه (او الى الاوقات الجيدة التي تساعده على ملاحظة الماضي وكونه ليس بالكامل مؤلم) ويشجع على اطلاق المشاعر.

بعد انتهاء الوقت المتفق عليه, يتم تبادل الادوار حيث يصبح المستشار مستشارا, اي ان الشخص الذي كان يتكلم يستمع الان. ومن هنا اتى تعبير التشاور التبادلي. ان السرية ومراعات الخصوصية مهمة جدا. يجب ان تتفقوا على عدم افشاء وتكرار مآقيل خارج الجلسة من قبل اي من الشخصين عندما كانوا في دور المستشار. ان هذا يعطي الشعور بالامان مما يؤدي الى بوح اكثر وبالكامل.

تكون جلسة التشاور قصيرة او طويلة حسب الوقت المناسب لك والذي تخصصه لها حتى وان كانت لدقائق معدودة لانها ستحدث فرقا كبيرا في قابليتك على التفكير وعلى الاداء. ان من الافضل ان يحصل كل شخص على ساعة كاملة للتشاور.

استخدم ساعة التوقيت لكي تحافظ على مدة متساوية للادوار.

ان هذه الطريقة متاحة بشكل كبير للجميع حيث لانحتاج سوى تبادل الوقت. وتصبح اكثر فاعلية كلما استخدمتها اكثر.

## المجاميع الداعمة

هذه المجاميع تعمل بشكل جيد عندما تكون المجموعة صغيرة من الاشخاص لآخذ ادوار الاستماع لبعضهم البعض. في التشاور لاعادة التقييم نسميها (مجموعة داعمة). كل شخص من هذه المجموعة يحصل على مدة متساوية من الوقت للكلام بينما تستمع باقي المجموعة له.

يقود هذه المجموعة شخص واحد يسمى بقائد المجموعة. ان هذا الشخص يساعد المجموعة في اتخاذ قرار بخصوص الوقت الذي سيعطى لكل فرد ومن سيبدأ اولاً. يؤكد القائد على عدم مقاطعة دور اي فرد من افراد المجموعة.

تستخدم ساعة التوقيت للتأكد من ان كل شخص يحصل على وقت متساوي. يساعد القائد وبحيوية كل عضو على الكلام وبالذور ويشجع على اطلاق المشاعر المؤلمة. وكذلك يُذكر الاشخاص باهمية السرية ويساعدهم على جدولة المقابلة المقبلة وهكذا.

يبدو ان افضل حجم للمجموعة هو من اربعة الى ثمانية اشخاص. غالبا ما تجتمع المجاميع لعدة مرات وحسب مايرغب به اعضاء المجموعة.

يستطيع الاشخاص من خلفيات او اهتمامات متشابهة استخدام المجموعة الداعمة للتكلم عن ما يحبون في كونهم من تلك الخلفيات ( كمثال على ذلك, ما يعجبهم في كونهم اناث او ما يعجب اصحاب البشرة الداكنة في كونهم كذلك وما يعجب

الصغار في كونهم صغار وما يعجب النشطاء في كونهم نشطاء, وهكذا....), وماهي الصعوبات التي تواجههم حول ذلك وما يتمنون من الناس ان يتفهموا وهكذا ... .

بعدها يُسْتَمَع الى كل فرد, ينتهي الاجتماع بذكر افضل شيء احبه الفرد في الاجتماع وماالذي يتطلع له.

## ماذا يمكن ان يحدث في جلسة التشاور التبادلي او في المجموعة الداعمة؟

تبدأ عملية التعافي عندما نستطيع التكلم عن حياتنا والوضع الحالي لنا بينما يستمع لنا باقي الافراد بانتباه كامل و سنكون اقوى واكثر قدرة للتواصل وبعمق مع الاخرين ومع العالم.

ان كل التأثيرات العاطفية الناتجة من العيش في مجتمع مُضطهد يمكن تعافيتها وكذلك تفكيرنا الصافي يتعافى اذا حصلنا على الوقت الكافي والانتباه والتفهم.

الجلسات التشاورية تُؤخذ اساسا لفائدة المستشار. وكمستشار فان تصرفاتك وانتباهك يُحدثان فرقا كبيرا في شعور المستشار بالامان معك وكم سيكون منفتح ويظهر مشاعره اكثر. وستساعد اكثر اذا استمعت باحترام وابدت اهتمام بالشخص مع الافتراض بان المستشار هو ذكي وقوي ومحب.

تاكد من الحفاظ على تركيزك وانتباهك على المستشار وحافظ على ذكرياتك المشابهة وردود افعالك العاطفية لنفسك.

لا تحلل ولا تترجم ولا تعطي نصائح. تواصل مع المستشار وثق به وبنفسك وباهمية الجلسة وكن مسترخيا.

لقد هُيئنا لمحاولة حل المشكلة عندما يمر شخص ما بصعوبة ما. يمكنك مقاومة هذه النزعة بقول القليل جدا او لا شيء في الجلسة. وغالبا ما تتفاجا بالاستخدام الجيد لانتباهك الدافئ فقط من قبل المستشار. ان الاستماع الى شخص ما بتركيز و باحترام كامل مع وضع فكرة مسبقة بان كل ما يخص ذلك الشخص مهم بشكل كبير هي قوة كبيرة ضد تأثيرات الوجد العاطفي والاضطهاد.

من الممكن ان تبدأ كمستشير بالضحك او البكاء او اظهار الغضب او تتثائب او ترتجف. ان هذه الاشكال من التفريغ هي عمليات طبيعية انسانية للتعافي من الاوجاع العاطفية. للتعافي بشكل كامل والعيش بشكل ذكي نحتاج الى اطلاق توتراتنا العاطفية بهذه الطريقة.

من الممكن ان يجعلك هذا تشعر بعدم الراحة في بداية الامر ولكنه علامة تقدم. هذا يعني انك تشعر بخجل قديم او حزن او غضب او خوف وستصبح بعد اطلاق المشاعر غير خجول او غير حزين او غير خائف او تتعافى من الغضب. سيفرح الشخص المستمع ان حصل هذا وعليه ان يستمر باعطائك الانتباه باهتمام هادئ وعدم محاولة ايقاف اطلاق المشاعر.

## كيف تستخدم دورك في الجلسة او في المجموعة الداعمة

يمكنك البديء بدورك باخبار مستشارك بالاشياء الجيدة كبيرة كانت ام صغيرة والتي حدثت مؤخرا. ممكن ان يكون غروب جميل شاهدته او مقابلة صديق او حل مشكلة ما. الفكرة هي ان تعطي نفسك الفرصة لملاحظة الاشياء الجيدة. ان هذا مهم خصوصا اذا كنت تشعر بالاحباط.

بالامكان التكلم عن احداث مزعجة حدثت مؤخرا. غالبا ما تجد ان الاستماع لك وانت تتكلم حول تلك الاحداث بدون ان يعطيك احد نصيحة سيسمح لك بالحصول على منظور افضل حول تلك الاحداث. وغالبا ما تحصل على حل جيد اذا استمع شخص لك واطهر الثقة التامة بك بينما انت تشعر بالانزعاج او الضيق وانت تتكلم عن المشكلة.

وتكون مفيدة ايضا اذا سالت نفسك ماهي التجربة المبكرة الاولى والتي تذكرك بها التجربة الحالية او متى شعرت بنفس الطريقة سابقا. سوف تتذكر تقريبا دائما بوضعية من الماضي مؤلمة بطريقة مشابهة. ان التكلم عنها واطلاق المشاعر المؤلمة ستساعدك على التفكير بشكل اكثر وضوحا حول الوضعية الحالية.

كذلك يمكن استخدام الجلسات لسرد قصة حياتك او لتقدير ذاتك او مراجعة واستعراض النجاحات او وضع الاهداف.

وفي نهاية الجلسة وخاصة عندما تكون قد تكلمت عن شيء صعب بالنسبة لك, خذ كم لحظة لاعادة توجيه افكارك الى شيء مفرح في الوقت الحاضر. كمثال على ذلك, قل شيئا عن ما تتطلع له او اذكر شيئا بسيط لا يُشعرك مثل طعامك المفضل وهكذا.

العملية سهلة وفعالة, وعلى الاغلب فان ليس من السهل ان تكون مستشار. بما انه لم يستمع الينا بالشكل الكافي فمن الممكن ان يكون من الصعب علينا الاستماع الى شخص اخر. من الممكن ايضا ان نشعر بعدم الارتياح عندما يقوم احد الاشخاص باظهار مشاعره وذلك لاننا مُنعنا من اطلاق مشاعرنا. ان التكلم عن انفسنا ومشاركة قصصنا كمستشيرين يمكن ان يكون تحديا لنا في بداية الامر لان لدينا تجارب غير جيدة عندما حاولنا عمل ذلك سابقا. وكذلك لاننا قد منعنا كلنا من اطلاق مشاعرنا بالماضي فممکن ان يكون هذا ايضا تحدي. لكن يمكننا استرجاع قابليتنا على الاستماع ودعم اطلاق المشاعر ويمكننا ايضا التحدث عن انفسنا وعرض اوجاعنا والامنا واطلاقها. جربها و سترى ان كانت مفهومة ومعقولة لك.