

كيف تبدأ «التشاور لإعادة التقييم»

تأليف: هارفي جاكينز

ترجمة: ابتسام بركات

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

التّرقيم الدّولي لهذا الكتيّب: ١-٠٥٠-٠٥٠٠-٥٨٤٣٩-١

إن كنتَ (كنتِ) قد سمعتَ (سمعتِ) عن التشاور لإعادة التقييم وعن مزايا استخدامه، وإن كان قد أثارَ ذلكَ عندك حماساً لأن تُجربَهُ، هذا الكتيب يحتوي على معلومات نأمل ان تساعدك على البدء . في أبسط أشكاله، التشاور لا يتعدى كونه إطاراً يجمع شخصين راغبين في التناوب على الحديث والاستماع، كلُّ بدورهِ. يشبه التشاور ما يفعله الناس في حالات الحديث اليومي، او النقاش حول قضية ما، ذلك لانه يركز على اساس تناوب الحديث والاستماع. لكن يتميز التشاور لإعادة التقييم عن الحديث والاستماع العاديين بأنه يركز على أهمية الأصغاء، والانتباه التام لكل ما يُقال، وليس فقط مجرد الاستماع العادي. في سياق هذا النوع من الاصغاء، يُعِيرُ المُسْتَمِعُ جُلَّ اهتمامه للمتحدث، ولا يقاطع حديثه (حديثها) ولا يقدم النصائح او التعليقات، بل فقط يصغي بكل روعه.

التناوب على الإصغاء :

من السهل ان تبدأ علاقة تشاور لإعادة التقييم، فهي لا تتطلب أكثر من شخصين. جِد صديقاً (او صديقة)، أو زميلاً (زميلة) على استعداد لبدء علاقة تشاور معك/معكِ. بإمكانك أيضاً التشاور مع زوجتك/زوجك، أو مع أيّ من أفراد عائلتك أو أي شخص من دائرة معارفك. اتفقا على انكما ستبادلان التناوب على الاصغاء من دون ان يقاطع المستمع المتحدث، ولمدة زمنية معينة، مثلاً عشرة دقائق (او نصف ساعة او ساعة) للمتحدث الاول ثم نفس المدة الزمنية للمتحدث الثاني. ومن ثم قرّرا من سيقوم بالاستماع اولاً. وبعدها، يقوم المتحدث بطرح اي موضوع يرغب/ترغب في الحديث عنه. ويحرص المستمع (المستشار) على أن لا يقاطع افكار المتحدث او يقدم اية اراء او ان يعبر عن احساسه الخاصة حيال ما يفضي به المتحدث/المستشير. بعد انتهاء الوقت المحدد للمستشير، يأخذ المستشير

دور المستمع (أي دور المستشار)، والشخص الذي كان مستشارا في البدء يغدو مستشيرا.

بهذا الاسلوب، يكون التبادل عادلا ومتوازنا حيث انه بعد الانتهاء من تبادل الاصغاء لن يكون هنالك أحدٌ لدينا لأحدٍ باي شكل. فكلا الشخصان تحدثا لفترة معينة، وكلاهما استمعا لنفس المدة الزمنية. عادة، بعد تبادل الاصغاء بهذه الطريقة المتوازنة، يشعر كلا المستشاران بالانتعاش والقدرة على التفكير بشكل أفضل، اضافة الى ان تجربة التشاور لإعادة التقييم هي تجربة ممتعة.

بامكانك، انت والشخص الذي اخترت كي تبني معه / معها علاقة تشاور، ان تقوما بتناوب الاصغاء / التشاور متى سنحت لكما الفرصة. ومع التمرس في تبادل الاستماع بهذا الشكل، سيتعرف كل منكما على الاخر اكثر فأكثر. ولا شك أن المواصلة ستؤدي الى شحذ قدراتكما على التشاور وإعادة التقييم، فتغدو عملية الاستماع المتبادل أكثر فعالية وإفادة لكليكما.

جلسات التشاور (الوقت المخصص لتبادل الاستماع)
قد تكون قصيرة او طويلة، حسبما يتفق عليه
المشاوران. ومع التجربة ستعرف/تعرفي ان
استخدام التشاور حتى ولو لدقائق قليلة يؤدي
الى مقدرة أكثر على التفكير بفعالية. وفي حال
استثمار وقت أطول في تبادل الاستماع،
تكون الفائدة أكثر بكثير.

التنفيس عن المشاعر :

أحيانا، يقوم المتحدث (المستشير) بالتعبير عن مشاعره
عن طريق الضحك، البكاء، الحديث بصوت مرتفع،
الارتجاج من الانفعال، او التثاؤب.
حدوث اي من هذه التعبيرات يعني ان الجلسة تسير
على ما يرام، وأن المستشار في حالة من تنفيس
أحاسيسه/أحاسيسها، مثلا الاحراج، الحزن، الخوف،
الالم الجسدي، وغير ذلك من الأحاسيس الانسانية.
ويتزامن مع هذا التنفيس أن يستعيد الإنسان إحساسه

بأنه "غير محرج"، "غير محزون"، "غير خائف".

وبإمكان المستشار (الشخص المستمع) أن يحس بالراحة والغبطة حين يقوم المستشار بالتنفيس، وما على المستشار إلا أن يواصل الإصغاء والانتباه أن لا يقوم بأي شيء من شأنه التعرض للتنفيس أو إيقافه. وفي حالة توقف المستشار عن التنفيس، بإمكان المستشار أن يؤكد له أن بإمكانه مواصلة التنفيس إذا كان راغباً بذلك.

ما رأيك / رأيك؟

هذه هي الفكرة الأساسية للتشاور لإعادة التقييم: شخصان يتناوبان على الإستماع كل منهما للآخر. وعن طريق معرفة وممارسه التشاور، بإمكانك أن تُحدثَ تغييرات متعددة في حياتك وأن تحقق إنجازات كثيرة.

إن كنت حالياً تقرأ هذا المقال مع شخص آخر،
نقترح ان تتوقفا الان وتجربا تطبيق تناوب
الاستماع كل منكما للاخر لمدة عشرة دقائق.
بعد ذلك تحدثا عن انطباعاتكما عن هذه التجربة.
وبعد أن تكونا قد قمتما بالتشاور لعدة مرات،
تحدثا عن التجربة بتفاصيل أكثر، مثلا فليُجب
كل منكما عن الاسئلة التالية:

هل راق لك أن يستمع لك شخص من دون أن
يُقاطِعك؟

هل وجدت ذلك ممتعا؟

هل راق لك أن تكون مُستمِعاً من دون أن تقوم
بمقاطعة المتحدث؟

هل ترغب بمواصلة التشاور؟

بقية هذا المقال تعطيك معلومات أكثر وتفصيلات
عن التشاور لإعادة التقييم.

ما يمكنك القيام به خلال الجلسة :
يسمى الوقت المستخدم لتبادل الاصفاء من غير
مقاطعة "جلسة تشاور". خلال الجلسة بإمكانك
تجربة اشياء عديدة منها ما يلي:
الأخبار الجديدة والجيدة :
بإمكانك بدء جلستك كمستشير بأن تخبر المستشار
عما جدَّ من أخبار سارَّة في حياتك، سواء كانت
هذه الأخبار صغيرة أم كبيرة. قد تشمل هذه
الأخبار مثلاً على أنك أخذتَ بجمال الشمس عند
الغروب، أو أنك حصلت على عمل جديد، أو أنك
تمكنت من الوصول الى حل لمشكلة ما. الفكرة هنا
ان تعطي نفسك فرصة لملاحظة الاشياء الجيدة في
حياتك، وهذا عادة يساعد على انتزاعك من حالات
الاحباط عن طريق تذكيرك بأن الامور ربما ليست
على مقدار الصعوبة التي قد تبدو عليه. أحيانا،
يقوم بعض المستشارين باستخدام كل وقت الجلسة
للحديث عن الاشياء الجديدة والجيدة في حياتهم،
وحيث ينتهون من الجلسة يكون الاحساس عادة

جدًا ايجابيًّا ويساعد ذلك على زيادة المقدرة على التفكير الأكثر فعالية.

المتاعب والإحباطات الجديدة :

إن كنت قد مررت حديثًا بأمر ما قد ضايقتك،

بامكانك التحدث عن ذلك في جلسة مشاور. في

الجلسة لك الخيار التام ان تتحدث بايجاز عن هذا

الحدث او باسهاب. كذلك بامكانك قص ما جرى

مرارا. وبفعل ذلك، قد تلاحظ ان الكثير من

مشكلاتك تغدو أصغر حجما في منظورك بعد

الحديث عنها مع شخص لا يقطعك أو يحاول تقديم

الحلول. وستجد غالبا انه بامكانك انت ان تجد حلا

ملائما للمشكلة التي تواجهك، طالما ان المستشار

يستمع لك، ويبيدي ثقة كاملة بك بينما تُنْفَسُ انت

عن احاسيسك وتحدث عن المشكلة.

المشكلات النابعة من الماضي :
إذا كان قرارك ان تستخدم جلستك التشاورية
للحديث عن شئ يسبب لك الضيق، أحياناً،
وبعد ان تكونَ قد تحدثت لوقتٍ كافٍ عن المشكلة،
إسأل نفسك، أو فليسألك المستشار:
"بماذا من أحداث الماضي يذكرك الوضع التي تمر
به حالياً؟"

"متى في الماضي مررت بشعور مشابه لما تمر
به الان؟"

غالباً، هذا السؤال سيسوق بك الى تذكر حادث
أو ألم قديم كان قد تسبب لك بنفس الشعور
الذي تمر به حالياً. وهنا سيكون جلياً لك أن
تلك الاحاسيس القديمة ما زالت تؤثر فيك
وتُشوّشُ تفكيرك حيال الوضع الحالي بأن
تضخه وتزيد من حدة المشاعر المؤلمة المتعلقة به.
وعلى ذلك، فانك اذ تقوم بالحديث عن الوضع
المؤلم الماضي وتذكره، واذ تروي ما جرى
وكيف أثر ذلك فيك، ينفس ذلك عن المشاعر

القديمة ويتركك في وضع أكثر موضوعية حيال
النظر الى المشكلة التي تواجهها في الوقت الحاضر.
قصة حياتك:
أحيانا، يصدف أن تجد نفسك في جلسة تشاورية
من دون أن يكون لديك ما تتحدث عنه بخصوص
الحاضر، في هذه الحالة، جرّب ان تبدأ بسرد قصة
حياتك. ذلك أن غالبية الافراد أبدا لا يجدون
مجالا لسرد قصص حياتهم، بينما يحتاج كل انسان
للقيام بذلك. في سياق السرد، ستجد ان بعض
احداث حياتك (سواء كانت هذه الاحداث جيدة
ام سيئة) ستبدو أكثر أهمية من غيرها. هذه
الاحداث التي تبدو أكثر أهمية، يجدر العودة اليها
وتذكرها والتنفيس عنها مرارا في جلسات مشاور.

ان مراجعة احداث كهذه، بوجود شخص مصغ لك
بامكانه أن يُحَدِّثَ فرقا ملموسا وغير متوقع في
طريقة تفكيرك. ذلك ان المشاعر المؤلمة القديمة
لومن ضمن ذلك بعض القضايا التي قد تظن انك
انتهيت منها سابقا) بالامكان تذكرها وتنفيها،
وهذا يؤدي بك الى احساس اكثر جذلا وقدرة على
التفكير بحرية أكثر. أيضا، فان مراجعة المشاعر
الجيدة القديمة قد يساعد على التنفيس عن المشاعر
المؤلمة القديمة، وهذا يقود الى احراز منظور ايجابي
نحو الحياة بشكل عام.

تقدير النفس :

يواجه معظم الناس الكثير من سوء المعاملة والتقليل
المستمر من شأنهم. وهذا يؤدي بالانسان الى صعوبة
التمكن من الاحساس بالغبطة تجاه النفس. سوء
المعاملة الذي مرَّ به معظمنا اشتمل على "لومنا"
على الرغم من اننا دائما فعلنا أقصى ما يمكننا وفي
كل الحالات من غير استثناء. أيضا قيلَ لنا أشياء
كثيرة غير صحيحة.

فمثلا قيل لنا، خطئنا، اننا اذا احببنا أنفسنا
يدل هذا على الغرور، وبالتالي يحسن
ان لا نحس بالغبطة تجاه أنفسنا.
الحقيقة ان الانسان يحتاج ان يحس بالسرور
تجاه نفسه، وهذا يساعده على معاملة الاخرين
بشكل أفضل.

قُمْ بتقدير نفسك في جلسة مشاور تخبر فيها
المستشار عن كل ما تحب في نفسك. تحدث عن ذلك
بنبرة فخر في صوتك، ليس نبرة تعالٍ، بل فخر.
كرر ذلك مرارا. وإن وجدت في ذلك صعوبة، واصل
التكرار. ولا توقف نفسك عن البكاء أو الضحك أو
اي شكل من أشكال التنفيس الذي يصاحب إصرارك
على تقدير ذاتك بدون استثناءات.
إذا لاحظت أنك تواجه صعوبة خاصة في تقدير شيء
ما (مثلا هيئتك الجسدية، أو ذكائك، الخ) ركز
على تقدير هذه الاشياء بالتحديد. قد يذكرك هذا

بأوقات وتجارب ماضية قد تكون انتُقدتَ فيها، أو أُسيئتَ فيها معاملتك. نَفِّسْ عن هذه التجارب في جلساتك التشاورية.

ضع لنفسك أهدافاً واضحة:

ان وضع اهداف لنفسك، ومراجعتها من حين الى حين لمعرفة مقدار تقدمك نحو هذه الاهداف، من شأنه ان يساعدك على حياة أفضل. وبامكانك تقرير هذه الاهداف في جلسة تشاور. تحدث مع المستشار عن فترات مختلفة من حياتك وقرر بشكل مبدئي ما الذي تريد إنجازه غدا، ما الذي تريد إنجازه في الاسبوع المقبل، في السنة المقبلة، في الخمسة سنوات المقبلة، في العشرين سنة القادمة، وأيضا ما الذي تريد إنجازه في حياتك مُجمَلة.

وبينما تتحدث عن أهدافك للفترات المقبلة، بإمكانك ان تحدد ماهية الخطوات اللازمة لتحقيق كل من هذه الاهداف. ويساعدك ايضا ان تراجع من حين لحين، هذه الاهداف التي اخترت، وتلاحظ أية عوائق تعترض طريق تحقيقها.

مواصلة التنفيس :

إذا كنت في جلسة (وكنت المستشير)، ووجدت ان الحديث عن قضية ما يؤدي بك الى الضحك، الحديث الجذل، البكاء، الارتجاف، إفراز العرق، او التثاؤب (هذه جميعها دلائل على حدوث التنفيس) لا تتعجل تغيير الموضوع. حاول تكرار العبارة او الاشارة التي تسببت بالتنفيس وواصل على ذلك حتى يتوقف التنفيس عفويا. من المفيد لك أن تقوم بذلك حتى لو تطلب هذا وقتا طويلا أو عدة جلسات تشاورية. ذلك أن أفضل فوائد التشاور تحدث بعد جلسات تنفيس من هذا النوع، وعقب ذلك تجد انك قادر على التفكير بطرق لم يمكنك سلكها قبل التنفيس.

إنهاء الجلسة :

في نهاية الجلسة التشاورية، وخصوصا ان كنت قد امضيت الجلسة في الحديث عن حدث او قضية

على مقدار من الصعوبة، خذ عدة دقائق والفت انتباهك نحو أشياء محايدة أو أشياء تبعث فيك احساسا محبذا. مثلا، تَذَكَّرْ أسماء اصدقاء لك أو أسماء أطعمة مفضلة لك، أو صِف منظرًا جميلاً. يساعدك هذا الانتقال السلس ما بين دور المستشار ودور المستشار، أو الانتقال الى القيام بعمل اخر.

من أجل إحراز جو من الطمأنينة والثقة لكل الافراد الراغبين بممارسة التشاور لإعادة التقييم، من الضروري الاتفاق على عدم التحدث في اي وقت لاحق عما جرى في الجلسة. أيضا، خذ بعين الاعتبار ان تعاطي المشروبات الروحية (الكحول) والمخدرات والسجائر والمواد المنبهة كالقهوة والشاي والسكاكر يقلل من فعالية التنفيس وفوائده.

جَمَاعَاتِ الدَّعْمِ:

يُسَاعِدُ أَيضاً، دَعْوَةُ جَمَاعَةٍ مِنَ الْمُسْتَشَارِينَ وَتَبَادُلِ الْأَصْغَاءِ وَالتَّشَاوُرِ فِي إِطَارِ جَمَاعِي. فِي هَذَا الْإِطَارِ، يُقَسَّمُ الْوَقْتُ عَلَى عِدَدِ أَفْرَادِ الْجَمَاعَةِ وَيَأْخُذُ كُلُّ فَرْدٍ دَوْرَهُ وَيَتَحَدَّثُ، بَيْنَمَا يَسْتَمَعُ لَهُ/لِهَا كُلُّ أَفْرَادِ الْجَمَاعَةِ. وَيُرَاسُ الْجَمَاعَةَ شَخْصٌ وَاحِدٌ. هَذَا الشَّخْصُ يَقْرُرُ مَدَّةَ لِقَاءِ الْجَمَاعَةِ وَالزَّمْنَ الْمَعْطَى لِكُلِّ فَرْدٍ لِلتَّنْفِيسِ، وَيَقُومُ عَلَى إِدَارَةِ اللَّقَاءِ.

وَحِينَ يَنْتَهِي أَفْرَادُ الْجَمَاعَةِ مِنَ التَّنْفِيسِ، يُمْكِنُ أَنْهَاءُ اللَّقَاءِ بِأَنْ يَذْكَرَ كُلُّ شَخْصٍ شَيْئاً جَيِّداً عَنِ اللَّقَاءِ، أَوْ يَقْدِمُ عِبَارَةً تَقْدِيرَ لِمَهَارَةِ قَائِدَةٍ/قَائِدٍ اللَّقَاءِ، أَوْ يَخْبِرُ الْجَمَاعَةَ بِشَيْءٍ يَبْعَثُ عَلَى الْبَهْجَةِ وَالسَّرُورِ.

يُحَدِّدُ الْأَفْرَادُ الْمَشَارِكُونَ فِي آيَةِ جَمَاعَةٍ دَعْمَ تَشَاوُرِيَّةٍ لِإِعَادَةِ التَّقْيِيمِ الْمَوَاضِيعِ الْمَرْغُوبِ فِي طَرَحِهَا وَكَذَلِكَ وَقْتُ وَعِدَدُ مَرَاتِ اللَّقَاءِ. وَجَمَاعَاتُ الدَّعْمِ لَيْسَتْ مَقْصُورَةٌ عَلَى جَمَاعَاتٍ مَعِينَةٍ مِنَ النَّاسِ، ذَلِكَ أَنَّهُ

بامكان عدد من الاصدقاء، أو جماعة زملاء عمل،
أو جماعة من سكان حي معين (جيران)، أو اية
جماعة أفراد يشتركون في خلفية ما، أو اهتمام
ما ان يُكوّنون جماعة دعم تشاورية.
عادة، ان وجود عنصر اهتمام مشترك بين افراد
الجماعة من شأنه ان يوفر جوا اكثر طمأنينة لكل
أفراد الجماعة ويحفزهم على الانفتاح للحديث.
على سبيل المثال، هنالك جماعات دعم تشاورية
للنساء، واخرى للرجال، وغيرها للاباء والامهات،
اضافة الى جماعات الشباب، العمال، أو جماعات
عرقية أو دينية معينة، أو جماعات ممن يعانون
من اعاقات جسدية، او جماعات فنانين، وغير
ذلك كثير.

بامكانك دعوة اصدقائك للمشاركة في جماعة دعم،
ومن خلال ذلك اشرح لهم عن مهارة
التشاور لإعادة التقييم. واذ تغدو جماعة التشاور
كبيرة جدا، بالامكان تقسيمها الى جماعتين واختيار
قائدة / قائد للجماعة الجديدة.
العدد الأمثل لافراد اية جماعة دعم هو ثمانية أفراد،
لكن طبعا هنالك استثناءات، فمن الممكن لجماعة
صغيرة أو جماعة كبيرة ان تسييران على ما يرام
بغض النظر عن عدد الافراد.
جماعة الدعم بشكل عام هي اطار جيد لافراد الذين
يجمعهم عامل تجرية مشتركة، او انتماء مشترك.
حين يلتقون بامكانهم الحديث عن الاشياء التي تروق
لهم في سياق تلك التجربة المشتركة، والاشياء التي
يحسون حيالها بالفخر. ايضا بالامكان الحديث عن
الصعوبات التي تواجههم من جراء انتمائهم لجماعة
معينة، والاشياء التي يودون لو عرفها الاخرون عنهم،
اضافة الى امالهم، طموحاتهم، وكل ما يريدون انجازهم
عبر المشاركة في فرقة الدعم.

في فرق الدعم التي تُكوّنها النساء مثلا، بإمكان كل امرأة ان تتحدث، في دورها، عن الاشياء التي تروق لها في كونها امرأة، الصعوبات التي تواجهها من جراء كونها امرأة، الاشياء التي تود ان يعرفها ويفهمها الرجال عن النساء، وبإمكانها طرح افكارها حول شؤون تحسين حياة النساء بشكل عام، والطرق التي تجدها مناسبة للاقتراب من النساء والتعرف عليهن، والعمل معهن نحو حياة أفضل لجميع النساء.

للمزيد من المعلومات :

إذا كنتِ/كنتِ راغبا/راغبةً بالحصول على معلومات أكثر عن التشاور لإعادة التقييم، بإمكانك/بإمكانكِ الاتصال بمكتب التشاور لإعادة التقييم الرئيسي في مدينة سياتل، ولاية واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية على هاتف رقم: ٢٠٦-٢٨٤-٠٣١١ او الاستفسار على العنوان التالي:

The International Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North, Seattle, Washington 98109, USA
tel. (206) 284-0311 FAX: (206) 284-8429
e-mail: <ircc@rc.org> Web site: <http://www.rc.org/>

أيضا، بإمكانك ان تستفسر عما اذا كان هنالك أشخاص يمارسون مهارة التشاور لإعادة التقييم في منطقتك. أيضا نقترح أن تبدأ بالحصول على منشورات عديدة منها: (١) الجانب الانساني للناس: نظرية التشاور لإعادة التقييم (ثمنه ٤ دولارات امريكية)، (٢) المبادئ الأساسية في التشاور لإعادة التقييم: كيفية بدء التشاور لإعادة التقييم (٦ دولارات)، (٣) فن الاصغاء: حديث أولي عن التشاور لإعادة التقييم (دولاران)، (٤) مقدمة للتشاور لإعادة التقييم: وصف موجز للتشاور لإعادة التقييم (دولار واحد)، (٥) الوضع الانساني: عدة مقالات عن مواضيع مختلفة (٦ دولارات)، (٦) دورية/مجلة الوقت الحاضر: تنشر اربع مرات سنويا (ثمن النسخة اربعة دولارات). وهنالك كُتَيْبٌ يحتوي على عدة قواعد مسلكية ينتهجها المشاورون حتى تساعدهم على مواصلة التقدم.

ملاحظة: منشورات التشاور متوفرة بثلاثين لغة.

يوجد أيضا أشرطة كاسيت وأشرطة فيديو عن
التشاور معظمها بالانجليزية، وكذلك يوجد
أشرطة تناسب مقاييس اجهزة الفيديو
في دول عديدة. لكل شريط عن التشاور، هنالك
ايضا نسخة مكتوبة تحتوي على كل ما في الشريط،
اذا كنت ترغب بقراءة المعلومات بدلا عن مشاهدة
الشريط.

إذا كنت تواجه صعوبة مالية ولا يمكنك شراء
منشورات التشاور، يسرنا ان نبعث لك بمنشورات
اولية مجانا، حتى نساعدك على البدء .
وفي بعض الحالات، اذا كنت حقيقة مهتما بتعلم
التشاور لإعادة التقييم ونشره في منطقتك، بإمكاننا
ان نبعث بمعلم/معلمة لمساعدتك انت وجماعتك
على البدء. و هنالك الكثير من المعلومات عن
التشاور تجدها عبر الانترنت.

وكلنا أمل أن يكون هذا الكتيب قد أعطاك لمحة
جيدة عن التشاور لإعادة التقييم. الافراد الذين
يستخدمون التشاور غالبا يجدون انه يحسن كثيرا
من علاقاتهم مع الناس، ويزيدهم قدرة على
التصرف بذكاء، ويساعدهم على الاستمتاع بالحياة.
ومع التمرُّسِ في التشاور، تزداد مقدرتهم على
استخدامه وجني فوائده. وحين يتمكنون من هذه
المهارة يقومون بتعليمها للآخرين، وهؤلاء بدورهم
يعلمونها لآخرين جدد، وهكذا دواليك حتى تتكون
جماعات متزايدة باستمرار من الافراد الذين
يُجيدون التشاور لإعادة التقييم، ويُعلِّمونه،
ويواصلون باستخدامه مسيرة التقدم معا.

نتمنى لك/لكم التوفيق.

Copyright © 1999 by Rational Island Publishers
ISBN 1-58429-050-1