

مرشد تعليم الاساسيات والخطوط
العريضة للصف

لمجتمعات رواد تبادل المشورة لاعادة
التقييم

اللقاء التمهيدي حول التشاور لاعادة التقييم

نستطيع تقديم تبادل المشورة للناس بشكل فردي او في لقاء معلوماتي تمهيدي.

الاتي هو مثال عن كيفية تنظيم لقاء تمهيدي.

. حدد موعد للقاء الاشخاص المهتمين في تبادل المشورة لاعادة التقييم كي تعطيمهم كلام تمهيدي عنه.

. اتصل بالاشخاص قبل يوم من اللقاء لكي تذكرهم بموعد اللقاء وبانك ترغب في حضورهم. استمع اليهم ان كان لديهم اي مانع من الحضور مثل عدم توفر رعاية لاطفالهم او المواصلات وتشاور معهم عن هذه الصعوبات معتبرا هذا التشاور مثلا على استخدام تبادل المشورة.

. في اللقاء تكلم عن نظرية تبادل المشورة الاساسية وكيفية تطبيقها. (انظر الى الخطوط العريضة للقاء التمهيدي).

. شجع الاشخاص على طرح الاسئلة.

. اطلب منهم ان يخذوا جلسات صغيرة بينهم حيث يتبادلوا الادوار و يستمعوا لبعض بانتباه وبدون مقاطعة.

. عرض توضيحي صغير مع بعضهم يكون ذا فائدة.

. قابل بعض الاشخاص الذين ربما يرغبون في الانضمام الى صفوفك لتعليم تبادل المشورة على انفراد بعد اللقاء التمهيدي لتجمع المعلومات والتي ستساعدك على اتخاذ القرار في اختيار من سينضم لصفك.

. اسالهم بعض الاسئلة لكي تتعرف عليهم قليلا ولكي تعرف لماذا يريدون ان ينضموا الى صف تبادل المشورة لاعادة التقييم.

. اشرح لهم ماذا سيحصل في صف تبادل المشورة ومتى يتم اللقاء واين. تكلم عن قراءة المطبوعات واخذ جلسة كل اسبوع والحفاظ على السرية التامة وسياسة عدم التصاحب وثنم الصفوف وعن بعض المتطلبات الاخرى. واخبرهم بانك من الممكن ان لاتقبل كل الذين حضروا اللقاء التمهيدي في صفك التشاوري.

. اجمع اسامي ومعلومات التواصل لكل الحاضرين في اللقاء التمهيدي.

. بعد اللقاء قرر من سينضم لصفك. ستكون الصفوف افضل لك ان كان بإمكان الاشخاص الذين اخترتهم ان يكونوا مستمعين جيدين للاخرين وغير مدمنين بشكل كبير وتكون مسرورا عند مشاورتهم. لايجب ان تضم الاشخاص الى صفك ان كانت لديهم انماط لايمكنك التعامل معها او انماط من الممكن ان تؤثر على الصف سلبا. ان رايت بعد لقائك باحد هؤلاء انك لاتستطيع ان تتعامل مع المه العاطفي او انه لايمكن ان يشارك في الصفوف بشكل جيد ولا يمكنه من الاستماع الجيد فمن الافضل عدم ضم هؤلاء الى صفوفك.

. اتصل بالاشخاص الراغبين بالانضمام الى الصف, واما ان تدعوهم للالتحاق بالصف او تخبرهم برفق بانك لاتعتقد ان من الافضل لك ان يلتحقوا هذه المرة.

. ان لدى ناشر الجزيرة العقلاني الكثير من المعلومات عن اللقاءات التمهيديّة: DVD - الجانب الانساني للبشر(هارفي جاكنس), DVD 204 على القرص - اخر مقدمة عن تبادل المشورة لاعادة التقييم (تيم جاكنس), RCTU 14

الخطوط العريضة للاجتماع التمهيدي حول تبادل المشورة

كافتتاحية, لف على كل شخص كي يذكر اسمه ويعطي مقدمة صغيرة (مثال على ذلك: شيء جديد وجيد حدث له مؤخرا في حياته و ذكر خصلة من الخصال التي يحبها بنفسه وكذلك ذكر شيء ما لمساعدة الاشخاص تذكر بعضهم البعض ولماذا حضروا اللقاء).

اعط تفسيرك لنظرية تبادل المشورة من كتيب الجانب الانساني للبشر. وتاكّد من انك توصل النقاط التالية:

طبيعة البشر جيدة وهم اذكياء و متعاونون ولهم القابلية على رعاية الاخر وذو حيوية فائقة وقادرين ولديهم امل في المستقبل.

ان سبب ارتكاب الناس الاخطاء تكرارا وشعورهم بالسؤ ومواجهة الكثير من الصعوبات في علاقاتهم وايذاء بعضهم البعض هو تالمناء وعدم وجود فرصة للشفاء من هذه الالام.

في تجربة مؤلمة ما, تتوقف عملية التفكير مؤقتا. تدخل المعلومات ولكن لايمكن تصنيفها و تخزينها بشكل صحيح. وبدلا من ذلك تخزن الذكرى المؤلمة كتسجيل لمعلومات غير مصنفة ومشاعر مؤلمة وعملية تفكير متوقفة. كل جانب من الجوانب الخاص بالتجربة المؤلمة سيخزن في هذا التسجيل بضمنها المشاهد والاصوات والروائح وهكذا.

بعد وقت معين تتراكم تسجيلات الالم العاطفي لتصبح قابليتنا على التفكير اقل في المنطقة التي تعرضنا فيها للأذى. تسبب تسجيلات الالم العاطفي ردود افعال غير مرنة ومتصلبة للتجارب المؤلمة التي تمر بنا في الوقت الحالي بدلا من ان نكون قادرين على التفكير المرن والحصول على ردود افعال جديدة غير مكررة اي ان نتصرف وفقا لتفكيرنا.

ان الأحداث الحالية التي تحتوي على عناصر مشابهة الى عناصر تسجيلات الالم العاطفي تستطيع ان تسبب استنارة تلك التسجيلات. عقولنا التي تهيمن عليها الذكرى المؤلمة تستنار بدلا من التفكير بالوضعية الحالية. افكارنا وافعالنا الحالية سوف تكون مشوشة بسبب الذكرى والشعور الناتج عن التجربة المؤلمة القديمة. ان كنا قد تالمناء بطريقة مماثلة فان تسجيلات الالم العاطفي الناتجة تؤثر علينا طوال الوقت. نحن نطور رؤية مشوهة لأنفسنا وللعالم من حولنا, لقد شكلت هذه الرؤيا من تجاربنا المؤلمة الماضية. (نسمي هؤلاء بالتسجيلات المزمنة).

اخبار جيدة, ان البشرية لديها القابلية الطبيعية للشفاء من التجارب المؤلمة. لقد تم قمع هذه العمليات الطبيعية على مدار التاريخ الانساني ولكن بإمكان ذكائنا الشاسع ان يشفى و مشاعرنا الجيدة حول انفسنا وتفاعلنا الجيد من خلال استخدام عملية التفريغ. ان عمليات التفريغ من الخارج تشمل البكاء والنحيب والضحك والتعرق مع الجلد الساخن او البارد والارتجاج او الاهتزاز والكلام الغير المكرر والتثاؤب.

التفريغ يذيب تسجيلات الالم العاطفي. اعادة التقييم الذي يحدث عفويا هو اعادة التفكير بالمعلومات المخزونة عشوائيا. تتحرر المعلومات المخزونة عشوائيا من الالم ويمكن استخدامها. المشاعر المؤلمة قد تم صرفها خارج هذه المعلومات. وتم ترميم المنظور الجيد وكذلك التفكير المرن والخلق.

لقد كان بالإمكان استخدام هذه العملية الطبيعية عندما كنا صغارا ولكن سرعان ما قمت من قبل البالغين والذين اعتقدوا بالخطأ ان الالم سيتوقف عند ايقاف هذه العملية. لقد اوقفوا عملية الشفاء الطبيعية بدلا من تشجيع التفريغ. يمكننا استرجاع عملية الشفاء باستخدام انتباه الاخرين الذين وافقوا على الاستماع لنا وتشجيعنا على التفريغ.

ملخص كيفية عمل عمليات تبادل المشورة لاعادة التقييم: الاستماع بعناية واهتمام وتبادل الادوار وعدم اعطاء نصائح او سرد قصة حياتك انت كمستمع والسرية التامة لكل مايقال في الجلسة واتباع سياسة عدم الاختلاط الاجتماعي ما بين المشاورين وهكذا. كل شيء موضح بتفاصيل اكثر في الخطوط العريضة للصفوف الاولى التالية والتي يجب ذكرها في الاجتماع التمهيدي.

ماذا يشمل كل لقاء من لقاءات الصفوف الأساسية لتدريس تبادل المشورة لإعادة التقييم

- . الاخبار الجيدة
- . جلسة او جلسات صغيرة
- . التكلم عن احد مواضيع نظرية تبادل المشورة لإعادة التقييم و يتم استخدام امثلة لها علاقة بحياة اعضاء الصف
- . مراجعة موضوع نظرية تبادل المشورة الذي تكلمت عنه في الصف السابق
- . ابلاغات الطلاب عن مقرأوه من المطبوعات المخصصة لهم في كل لقاء (اسال واحد او اثنين من الطلاب لتلخيص وياجاز المقال الذي قرأوه او ماكان مهما بالنسبة لهم)
- . عرض توضيحي او عروض توضيحية للتشاور لها علاقة بالموضوع المطروح في الصف, ويتبع بجلسات صغيرة للكل (ان نظرية تبادل المشورة لإعادة التقييم تناقض الالم العاطفي وهذا يهين الأشخاص للتفريغ)
- . مشاركة خبرات كل اعضاء الصف او بعضهم التي لها علاقة بالموضوع المطروح في الصف
- . اسئلة واجوبة
- . ابلاغات الطلاب عن مايسير بشكل جيد في جلساتهم واين يحتاجون المساعدة اللازمة لتعلمهم تبادل المشورة (ممكن ان يطول الابلاغ او يقصر ويشمل قسم من الطلاب او كلهم باحد الصفوف على وجه الخصوص)
- . حلقة الختام والتي يذكر فيها كل شخص بايجاز عندما ياتي دوره ما كان جيدا في الصف وماالذي يتطلع اليه بعد اللقاء
- . يحتاج كل صف ان تكون مدة اللقاء فيه كافية لانجاز ما تكلمنا عنه فوق, بالعادة تكون المدة من ساعتين ونصف الساعة الى ثلاث ساعات

اجعل الصفوف تستمر بشكل جيد

هنالك الكثير من القوى في المجتمع (تتدخل لتؤثر في مشاركة الاشخاص في صفوف تبادل المشورة. انت تحتاج ان تنتبه لهذه المسألة في الصف (بواسطة التكلم ومشاورة اعضاء الصف عن هذه القوى), وان لم تفعل ذلك فسينسحبون الاشخاص من صف التشاور.

ان اهم شيء لاستمرار صف تبادل المشورة هو علاقة اعضاء الصف مع بعضهم البعض ومعك انت كمعلم. وان جزء من عملك كمعلم لتبادل المشورة هو ان تحافظ على التواصل الجيد واطهار اهتمامك بهم واهتمامك بوجودهم في تبادل المشورة معك. وان ابدوا بعض التردد او انهم لم ياتوا الى الصف فكثر من تواصلك معهم. خذ جلسة معهم واعرف ماهي الصعوبات التي تواجههم (المساعدة القوية ستنتفع في هذه الحالة). ابدى اهتمامك بهم. من الممكن ان يعانون بعض الاشخاص الصعوبة في القدوم الى الصف, بسبب بعض العوامل التي تؤثر في حياتهم. ربما تحتاج ان تساعدهم في التفكير على ايجاد رعاية لاطفالهم وقت حضورهم للصف, او التفكير في كيفية القدوم بالمواصلات, او التفكير في اي مشكلة تخص احد افراد عائلته, او المال وهكذا. القيام بالاتصالات المنتظمة من قبلك انت او من قبل مساعدك الجيد لتذكرهم بانك مهتم وبانك تريد ان ياتوا. تاكد من انهم اتفقوا على اخذ جلسة في كل مرة يلتقون فيها اسبوعيا. اترك الوقت اللازم في كل لقاء للتأكد من ان كل شخص لديه جلسة, وان لم يفعلوا فساعدهم في ترتيب جلسات مع بعضهم البعض قبل ان يتركوا الصف كل اسبوع. اترك بعض الوقت في كل لقاء للتأكد من حصول كل منهم على جلسة, ولذا ما يسير على مايرام في حياتهم, وماهي التحديات التي تواجههم في حياتهم. حدد بعض الصفحات للقراءة كل اسبوع وتاكد من ان المشاركين يقرؤون بسهولة وانهم لايعانون منها. شاور المشاركين في (داخل وخارج الصف) عن معاناتهم مع اي من هذه المسائل.

درس صف كل اسبوع ان استطعت. ان الاشخاص يحتاجون استمرارية الصفوف الاسبوعية والجلسات الاسبوعية كي يتعلموا اساسيات تبادل المشورة ولكي يحصلوا ويحافظوا على منظور يناقض الالم العاطفية. الالم العاطفي الذي يجعلهم ينسون ان تبادل المشورة يستحق الوقت والجهد الذين يبذلون. يجب ان تخطط لتدريس الاشخاص الى مدة طويلة من الزمن, و تاكد من ان هناك صف تبادل المشورة اخر يمكنهم ان يلتحقوا به بعد انتهاء صفك. وان لا فانك ستجد ان الاشخاص الذين عملت الكثير لتدريسهم قد اختفوا من تبادل المشورة بعد مدة قصيرة من انتهاء صفك.

الصفوف ستكون صعبة ان لم تطلب من المشاركين ان يتبعوا الارشادات مثل الحفاظ على السرية التامة لمحتوى جلسة المستشار, وعدم التصاحب او اقامة علاقات اخرى غير علاقة تبادل المشورة, ابداء الاحترام لكل المشاركين في الصف وللمعلم وذلك عبر القدوم في الوقت المحدد للصف وللجلسة (وعدم الغاء حضورك بدون سبب طارئ).

استخدم جلساتك للتشاور عن اي شيء صعب بالنسبة لك يخص تدريسيك تبادل المشورة (ولكن لاتشاور عن اي شيء يخص الصف مع اعضاء الصف). لاتعتبر عدم قدوم المشاركين الى الصف او انقطاعهم عن المجيء موضوع شخصي. ان الالم العاطفي يتدخل في قابليتهم على تذكر اهمية المشورة بالنسبة لهم. سوف تكون الامور اسهل وسيذكرون اهمية المشورة وضرورة وجودهم في الصف بعد بعض من التفريغ وفهم اعمق لنظرية تبادل المشورة.

اذا كان لديكم اسئلة حول التدريس, فهناك عدة مصادر للمساعدة متوفرة. اولا مراجعكم: مرجع المنطقة, مرجع الاقليم اذا كنت خارج منطقة غير منظمة. ثانيا, "المعلم الخبير" والذي تستطيع الاتصال به لطلب المساعدة عبر البريد الالكتروني rc4tooa@rc.org. كذلك المدرسين الاخرين يعتبرون جيدين ايضا.

ان عمل معلم تبادل المشورة مهم جدا. نحن نعمل معا لاعطاء كل فرد الفرصة ليكونوا انفسهم, وليحصلوا على حياة جيدة وكاملة, وتغيير مجتمعاتنا الى مجتمعات تساعد وتساند الازدهار البشري. شكرا لتدريسكم تبادل المشورة ومرحبا بكم الى العدد المتزايد للمعلمين حول العالم.

الموضوع 1

الاستماع هو الممارسة الأساسية في تبادل المشورة لإعادة التقييم. وكمستمع يحتاج المستشار إلى التواصل من خلال تقديم الرعاية والاهتمام والحفاظ على استمرارية الانتباه للمستشير وليس على ما يشغله.

نحن البشر جيدون واذكياء جدا ومتعاونون بالفطرة ولدينا القابلية على رعاية الآخرين، ولكننا عرضة للإصابة. نحن نتالم من القصص المؤلمة مثل تسجيلات الألم العاطفي الى ان نكون قادرين على تفرغ المشاعر الناتجة عن هذه التجارب بشكل كافي (اطلاق المشاعر من خلال البكاء والضحك والتعرق والارتجاف والغضب/ نوبات الغضب والتناؤب). التفرغ يحرر عقولنا من آثار الألم العاطفي وينتج لنا التفكير بشكل جيد حيث كانت افكارنا مشوشة بسبب المشاعر والضيق.

المبادئ التوجيهية للبدية بتبادل المشورة:

• ممنوع عمل علاقات اجتماعية (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم # M.العلاقات): لا يمكن البدية بعمل علاقات اجتماعية أخرى إلى جانب علاقات تبادل المشورة بين أعضاء الصفوف الأساسية لتبادل المشورة للذين لا يعرفون بعضهم البعض مسبقاً. هذا هو لحماية علاقة تبادل المشورة.

• ممنوع الخلط بين النظريات (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم # G.3): لا يمكن استخدام صفوف تبادل المشورة لمناقشة نظريات أخرى غير نظرية تبادل المشورة.

• ممنوع تعاطي المواد المدمنة (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم # G.2): من المتوقع ألا يستخدم أعضاء الصف الكحول أو المخدرات لمدة أربع وعشرين ساعة على الأقل قبل الجلسة أو قبل وجودهم في الصف. (أقترح على الأشخاص ان يأخذوا بعين الاعتبار التخلي عن الكحول والمخدرات طوال مدة سلسلة الصفوف والتفرغ على المشاعر).

• موافقة أعضاء الصف على الحفاظ على سرية محتوى جلسة المستشار بما في ذلك عدم طرحه مع المستشار دون اذنه.

• التأكيد على أهمية الحضور الأسبوعي للفرد والمجموعة ككل. قم بتأمين موافقة أعضاء الفصل على حضور الصف الدراسي ما لم تكن هناك حالة طوارئ أو مرض أو أنهم بعيدون جداً.

• توقعات أخرى: عمل جلسة أسبوعية لا تقل عن ثلاثين دقيقة لكل فرد وتزداد إلى ساعة على طول سلسلة الصفوف وكذلك قراءة المقالات المخصصة و الحضور إلى الصف والجلسات في الوقت المحدد.

غالبًا ما يجد الأشخاص صعوبة في سؤال الآخرين لعمل جلسة تبادل المشورة. ولهذا فانك تحتاج إلى مساعدتهم في التفرغ عن هذه النقطة بالذات لكي يستطيع كل منهم سؤال الآخرين للتشاور وبهذا تكون لكل شخص جلسة أسبوعية.

يمكنك مساعدتهم عن طريق لعب دور يطلبون فيه اخذ جلسة، أو إجراء عرض توضيحي مع احدهم حول طلب الجلسة، أو ان يأخذون جلسات صغيرة حول الموضوع وبعد ذلك يطلبون اخذ الجلسة من احد ما. تأكد من ان كل شخص قد اتفق على عمل الجلسة مع شخص اخر قبل مغادرة كل صف.

اقترح أن يسرد الأشخاص في بعض الجلسات الاولى قصص حياتهم ابتداء من بالولادة حتى الوقت الحاضر. تحدث عن ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الجلسة ، كما هو موضح في دليل الأساسيات ، الصفحات 8-12.

اقتباس: لا يوجد أي خطأ بأي كائن بشري باستثناء نتائج سوء المعاملة. هارفي جاكينز، انتقل

القراءة للطلاب: الجانب الإنساني للبشر ، الصفحات من 1 إلى 51

قراءات إضافية للمدرس: دليل الأساسيات، المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم، G.2، G.3، ملحق إلى دليل الأساسيات حول سياسة عدم عمل علاقات الاجتماعية 10

* إذا كانت نسختك من دليل الأساسيات قد تم نشرها قبل 2012، فيرجى الرجوع إلى التحديث الخاص بسياسة عدم عمل علاقات الاجتماعية الموجودة في صفحة 13 ونشرها على موقع RC www.rc.org

مبادئ توجيهية للجلسة الاولى

- ابدأ بالأخبار الجديدة والجيدة (ما سار على ما يرام مؤخرًا)
- اعطي انتباهك الدافئ باهتمام للمستشير
- التواصل بالعين
- يقرر المستشار ما سيعمل عليه في الجلسة (ابدأ بسرد قصة حياتك إذا لم يكن هناك شيء آخر ضاغط وكرر سردها من البداية إن كان هناك متسع من الوقت)
- إذا قام المستشار بالتفريغ (الضحك ، البكاء ، التعرق ، الارتجاف ، التثاؤب ، التكلم النشط الغير متكرر) ثم توقف، قم بتوجيهه مرة أخرى إلى الموضوع الذي أدى إلى التفريغ
- عدم إعطاء نصيحة أو مقاطعة التفريغ
- تقسيم الوقت بالتساوي حتى لو شعرت أن شخصًا يحتاج إلى وقت أطول من الآخر
- تذكر أن تحافظ على كل ما يقوله المستشار في جلسته وتبقيه سرا
- انهي الجلسة بجذب انتباه المستشار إلى الوقت الحاضر وذلك بواسطة طرح سؤال جذاب عليه
- ممنوع عمل اي علاقة اجتماعية اخرى مع المشاورين الاخرين. لا تأتي مبكرًا أو متأخرًا عن موعد تناولك للوجبة أو أي نشاط آخر.
- قدروا بعضكم البعض وقدروا مشاورتكم لبعضكم البعض. تهانينا! أحسنتم!

الموضوع 2: تسجيلات الالم العاطفي

الذكاء هو القدرة على ايجاد رد فعل جديد غير مكرر وناجح لكل وضعية جديدة تقابلنا.

التجارب المؤلمة تتدخل لتؤثر على عمل دكاننا, فخلال تجربة مؤلمة لا يتم فرز و تخزين المعلومات الداخلة بشكل صحيح وبدلا عن ذلك يتم خزن المعلومات الداخلة بشكل عشوائي وكنتيجة لذلك ينتج "تسجيل التجربة المؤلمة" او "تسجيل الالم العاطفي". تسجيلات الالم العاطفي تتدخل في الذكاء لتسبب لنا ردود افعال متصلبة و غير مرنة ومعادة ونمطية متكررة.

هنالك ثلاثة مصادر لانماط الالم العاطفي: حادثة ما وانتقال العدوى من الاشخاص المحيطين بنا وكنتيجة لاضطهاد ما.

تأثيرات الالم العاطفي الغير مفرغ:

نكون ضعفاء ونثار بسهولة

لا نستطيع استخدام المعلومات من الحدث المؤلم

اعاقة عمليات التفكير في المناطق التي تالمنا بها

نصبح عرضة للتلاعب

غالبا ما نشعر بالسوء

تصورنا للواقع غير دقيق

نكون معزولين عن الاخرين

عندما نجابه تجربة جديدة مشابهة بشكل كافي لالم قديم سنجر الى التصرف او العمل وكان التجربة المؤلمة الاصلية تحدث الان (ولكن يبقى القرار قرارنا ان كنا نريد ذلك او لا). هذه الميل يسمى "الاستثارة".

النمط هو صلب و غير مرن ومكرر ونقيض للفكر العقلاني المرن والجديد والملائم لوضعية الوقت الحاضر.

النمط المتقطع يظهر نفسه في بعض الحالات المعينة (مثال على ذلك الخوف من الرعد).

النمط المزمع ويكون دائما شغال في عقولنا. هو يشعرا وكأنه "الطريقة الحقيقية للاشياء" او "هكذا نحن" او "هذه شخصيتنا" (مثال على ذلك هو شعورنا باننا اغبياء او خجولين او غير جذابين).

اقتباس: نحن نميز بين الشخص والنمط. الانسان تحت النمط كامل وممتاز. لقد ركب النمط

على الانسان بواسطة تجربة مؤلمة. النمط منفصل تماما عن الشخص ويمكن تفرغه كليا.

هار في جاكنس, "الخصائص المميزة لتبادل المشورة لاعادة التقييم", الوضع الانساني, صفحة 14

القراءة للطلاب: الجانب الانساني للبشر, الصفحات 53 حتى النهاية

قراءات إضافية للمدرس: فن الإستماع (الصفحات الخلفية من دليل الأساسيات)

الموضوع 3 : التفريغ

التفريغ هو عملية طبيعية تحدث بحرية الى ان يتم مقاطعتها. ويقوم التفريغ بتحرير عقولنا من آثار تجارب الالم العاطفي. وللتفريغ عدة أشكال تميل إلى أن تحدث في ترتيب أساسي (انظر الرسم البياني على الصفحة 7 من دليل الأساسيات).

يفرغ صغار السن عفويًا عندما يصابون بالهم ويستمترون ويكافحون بقوة للحفاظ على استمرارية عملية التفريغ.

مع ذلك ، فإن مجتمعنا يتدخل ويمنع التفريغ. وذلك يكون عن طريق القمع المباشر مثل (لاتبكي) و الأنماط الثقافية (مجموعتنا قوية ولا تظهر المشاعر) و فرض الضغوط لكي نتكيف مع الآخرين (كن مثل ما يكون الآخرون وافعل مثل ما يفعلوا) والتهديد بنظام الصحة العقلية (سيتم حبسك في مصحة عقلية إذا استمررت بهذا الفعل). لقد تم قمع التفريغ لآلاف السنين، ونحن كلنا لدينا انماط قمع التفريغ. ولشفاء عملية التفريغ، يمكن للمستشير التفريغ مباشرة على الأنماط القمعية التي تمنع حدوثه. يجب أن يكون التركيز على مساعدة الطلاب وبشكل كبير في الصف الاساسي على استعادة وشفاء قدرتهم على التفريغ.

إن إصدار الأصوات العالية و الغاضبة أو ضرب الوسائد أو تشكي بمرارة ليس تفريغا ، ولكنه قد يؤدي في بعض الأحيان إلى التفريغ.

من المفيد أن يتحدث الناس عن كل شكل من أشكال التفريغ من تجاربهم السابقة، ومتى توقفوا عن التفريغ، وكيف كان رد فعل الآخرين عندما قاموا هم أنفسهم بالتفريغ، وما هي معتقداتهم حول التفريغ وأين تعلموها، وما إلى ذلك.

إعادة التقييم (العملية العقلية التي بواصلتها تصبح المعلومات المخزونة عشوائيا سابقا خالية من الألم العاطفي وجزء من ذكائنا) هي تحدث بشكل عفوي عند وجود التفريغ الكافي.

اقتباس: يمكن التخلص من أي الم عاطفي إن تم مناقضته بمهارة وباصرار وبشكل كافي.

هارفي جاكينز ، القائمة 4.004

قراءات للطلاب: دليل الأساسيات، الصفحات من 1 إلى 7؛ "المسلمات في التشاور التبادلي"، هارفي جاكينز، الوضع الانساني، صفحة 1

قراءات إضافية للمعلم: دليل الأساسيات، الصفحات 41 و 42...

الموضوع 4: دور المستشار والمستشير

ان الاستماع الجيد باهتمام هو الاداة الاساسية في تبادل المشورة.

راجع مايجب عمله وما لايجب في جلسة تبادل المشورة.

يحتاج المستشار دائما ان يظهر للمستشير قبوله واحترامه والتزامه به ورعايته وثقته به وشعوره بالبهجة اتجاهه وتوقع الافضل منه.

اربعة خطوات جيدة للاستشارة 1- تذكر واعكس حقيقة المستشار الجيدة 2- قدم الانتباه الكافي للمستشير لكي يحدد الالم العاطفي, 3-فكر بكيفية ايجاد نقيض للالم العاطفي, 4- ناقض الالم العاطفي بشكل كافي وشجع التفريغ.

ان نقيض تسجيلات الالم العاطفي هو اي شيء يسمح للمستشير ان يرى الالم العاطفي منفصلا عن الواقع. (اعطي امثلة كثيرة من النقائض. ساعد الطلاب في التفكير لاجاد امثلة).

ساعد المستشير لكي يستمر بالتفريغ ويديمه. استمر في اعادة توجيه المستشير الى ماكان عليه من تفريغ او الى ماكان يفرغ عنه وذكره بان التفريغ هو شفاء الالم من الماضي.

يتمثل دور المستشار بالقتال الى جانب المستشير ضد الالم العاطفي اي لايتترك المستشير وحده يناضل ضد الالم العاطفي وفي نفس الوقت لايقوم بعمل المستشير.

يأتي المستشير إلى الجلسة ولديه فكرة عن ما يريد أن يعمل عليه وعن كيفية جعل الجلسة تسير على ما يرام, ويشترك الافكار والمشاعر بشكل علني ويحاول تطبيق اقتراحات المستشار ويعمل على التواصل معه ولا يمنع التفريغ.

يأتي المستشار إلى الجلسة ويظهر قبوله وبهجته واحترامه وثقته وتوقعاته العالية والتزامه ورعايته وتفكيره في المستشير والنقائض المحتملة. يضع المستشار جانبا أي شيء يمكن أن يتداخل مع الاستشارة الفعالة ويبقي انتباهه على المستشير ويشاوره كما هو موضح أعلاه.

اقتباس: ان تسعين بالمائة من الاستشارة الجيدة هي ببساطة اعطاء الانتباه الى المستشير.

هارفي جاكس, الوقت الحاضر رقم 15, صفحة 38

أربعة أشياء يحتاجها المستشار للقيام بالمساعدة في إعادة انبثاق المستشار

0- راجع هدف المستشار والذي هو التأكيد على إعادة انبثاق المستشار من الالم العاطفي بشكل حاسم, متذكراً أن المستشار هو شخص يتمتع بقدر كبير من الذكاء والقيمة والحسم والطاقة بالفطرة بالإضافة الى حاجته إلى المساعدة لينبثق من الالم العاطفي وعلى وجه الخصوص ملاحظة وتذكر ان هذا المستشار بالذات قادر وغالي وفعال بكل اناقة او انه قريب من ذلك و جيد.

1. اعطي ما يكفي من الاهتمام للمستشير لمعرفة بوضوح ما هو الالم العاطفي. 2. فكر في جميع الطرق الممكنة لمناقضة الالم العاطفي. 3. ناقض الالم العاطفي بشكل كافي وسوف يبدا المستشار بالتنقيغ.

"نقطة رابعة" ، هارفي جاكينز ، ابدأ كل صباح ، صفحة 131

قراءات للطلاب: دليل الأساسيات ، الصفحتان 8 و 12؛ كيفية البدء في التشاور

قراءات اضافية للمدرس: "المستشار كما الة القرب الموسيقية" , هارفي جاكينز, استعادة القوة, صفحة 31

"الحفاظ على التواصل بين المستشار والمستشير" ، هارفي جاكينز، بداية كل صباح، صفحة 153

الموضوع 5: مهارات التشاور الأساسية

ابداً كل جلسة بما هو "جديد وجيد" - كالتحدث عن ذكرى ممتعة حدثت مؤخراً لجذب الانتباه إلى ما هو جيد في الوقت الحاضر.

على المستشار ان يساعد المستشار على ملاحظة انتباه المستشار له وتفريغه الإحراج أو أي مشاعر أخرى يمكن أن تمنعه من استخدام انتباه المستشار بشكل كامل.

في كل جلسة، يجب على المستشار أن يلتزم **بمنظور** معين عن المستشار والذي هو ان المستشار بطبيعته شخص يتمتع بقدر كبير من الذكاء وقيم، وحاسم وقوي، بالإضافة إلى أنه يحتاج إلى المساعدة لكي يثبتق من الألم العاطفي. يجب على المستشار أيضاً أن يلاحظ ويتذكر متى يكون هذا المستشار بالخصوص قادراً ومميزاً أو فعالاً أو قريباً من ان يكون فعال بشكل رائع وجيد. يجب على المستشار أن يضع في اعتباره أن الجميع قد **بدل قصارى جهده دائماً** في كل لحظة من الماضي (بضمنهم المستشار) وان العار واللوم والانتقاد والعقاب ليس لهم أي معنى وان ردود الافعال هذه تنشأ من الألم العاطفي.

يجب على المستشار أن يدعو المستشار ليعبر عما يزعجه ويمكن للمستشار أن يطرح أسئلة أو يقدم عبارات تناقض الألم العاطفي كي تساعد المستشار على التفريغ.

توازن الإنتباه- إذا كان إنتباه المستشار موجه لآلمه بشكل كبير فإنه لا يستطيع التفريغ. هنالك الكثير من الطرق للوصول إلى موازنة الإنتباه ومعظمها ينطوي على توجيه المستشار لانتباه المستشار نحو الواقع بعيداً عن الألم العاطفي. إذا بدأ المستشار بالتفريغ فهذا يعني ان لديه موازنة في الإنتباه ويمكن للمستشار تشجيع المستشار ليبقى منتبهاً إلى الفكرة أو الفعل الذي يمكنه من التفريغ.

طيف التقنيات هي إطار للتفكير في تقديم المشورة التي تتطلب المزيد من اهتمام المستشار بشكل تدريجي (انظر دليل الأساسيات الصفحات 15-22). يجب على المعلم أن يساعد الطلاب لاستخدام كل من هذه التقنيات بحيث إذا كان المستشار غارقاً في الألم العاطفي ولا يستطيع التفريغ، يمكنهم حينها اقتراح تقنية أخف.

تحدث عن **التواصل الجسدي الواعي** (مثل مسك اليدين والعناق) ودوره كنفقيش للشعور الشائع بقلة الإهتمام أو الوحدة. لا يكبر أي شخص منا متمتعاً بما يكفي من التواصل الجسدي الواعي والامن وان العديد من الأشخاص قد عانوا من الإساءات الجسدية والجنسية. الثقافات المختلفة لديهم قيود مختلفة على التواصل الجسدي وخاصة بين الرجال والنساء. قدم فكرة **مسك اليدين** أثناء الجلسات والدروس وكذلك **العناق** كجزء من التحية والتوديع. دع كل طالب يختار الوقت الذي يشعر به أنه آمن بما يكفي ليكون لديه تواصل جسدي. يمكن للمستشار أن يعرض مسك اليدين أو الجلوس قريباً أو وضع ذراعاً حول المستشار، إلخ... ولكنه يجب ان يكون دائماً **باختيار وبموافقة المستشار**. مع مرور الوقت، وزيادة الشعور **بالأمان**، يمكن للمدرس تشجيع المستشار والمستشار على التفريغ عن التواصل الجسدي بحيث يمكن للمستشارين استخدام التواصل الجسدي المدروس بعناية وذلك لزيادة السلامة وكنقيش للألم العاطفي.

اقتباس: ان كل فرد من البشر، في كل لحظة من الماضي -إذا تم اخذ الأمر كله بعين الإعتبار- قد قام دائماً بأفضل ما يمكن أن يقوم به، ولا يستحق أن يلام من قبل اي شخص اخر، ولا حتى ان يلوم نفسه. هذه بالذات هي حقيقتك. هارفي جاكينز

القراءة للطلاب: دليل الأساسيات ، الصفحات 12-24

قراءات إضافية للمدرس: "نقطة رابعة" هارفي جاكينز، *ابداً من جديد كل صباح*، صفحة 131

الموضوع 6: الجذور المبكرة لتسجيلات الالم العاطفي

ان التجارب المبكرة المؤلمة تشكل صلب تسجيلات الالم. التفريغ على الذكريات المبكرة والمتصلة بانزعاج الوقت الحاضر تعطي المستشار منظور افضل عن الوضعية الحالية وتساعد المستشار بشكل اكبر على تحرير نفسه من تسجيلات الالم العاطفي.

ان الدور المهم للمستشار هو توجيه المستشار للعمل على الام المبكرة.

يمكن للمستشار ان يستخدم الاجوبة الوضعية. اسال المستشار ذكر اول فكرة (غير مراقبة او مفلترة) كجواب للسؤال-- وثق بان عقل المستشار سيأتي بالجواب. مثال على ذلك, يمكن ان تسال (متى حدث ذلك اول مرة) او (بماذا تذكرك هذه الوضعية).

تدقيق الهويات عندما يكون المستشار مستثارا من قبل شخص ما, دعه يفرغ عن بمن يذكره هذا الشخص بدلا من التركيز على الانزعاج من الشخص في الوقت الحالي.

اقتباس: ان التشاور عن الذكريات المبكرة الاسبق المتصلة بالام معينة هو اكثر فعالية عادة من التشاور عن ذكريات حدثت لاحقا. وكذلك التفريغ عن الذكريات المبكرة الاسبق تسهل عملية اعادة تقييم التجارب اللاحقة المتصلة بهم. هارفي جاكنس, القائمة 5.181

القراءة للطلاب: دليل الأساسيات، صفحات 24-30

قراءات إضافية للمدرس: "استخدام اجوبة ومضية"، هارفي جاكينز، بقية حياتنا، صفحة 245؛ "مراجعة أساسيات تبادل المشورة"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 135، الصفحة 3

الموضوع 7: تقنيات المشورة (يمكن للمدرس الحصول على صف دراسي كامل في كل من هذه المواد)

النقائص – استعرض، إعطي أمثلة، واطلب تقديم أمثلة من قبل الطلاب بالصف.

وضع الانتباه على الواقع بعيداً عن الالم العاطفي عن طريق التحدث عن أمثلة لديهم قد خبروها عن صفات إنسانية حميدة مثل العناية والشجاعة والأمل.

تكرار العبارات التي تجلب التفرغ.

تأييد وتقدير الذات - التصريحات الإيجابية التي يمكن تصديقها تقريباً عن المستشار والتي تناقض الطريقة التي يشعر بها حول نفسه.

استخدام الاتجاهات (مثل التصريحات أو الاقتراب من حياة الشخص بطرق تناقض مع محتوى نمط الالم العاطفي) داخل وخارج الجلسات ، مما يؤدي إلى تسهيل التفرغ في الجلسات.

الالتزامات – عمل التزاماً عاماً بعدم السماح لأنماط الالم العاطفي بتحديد افعال الشخص مرة أخرى في المستقبل. وفيما يلي بعض الأمثلة على الالتزامات، ويمكن الاطلاع على أمثلة أخرى على موقع RC على الويب: <www.rc.org>.

تفريغ الحرج - إعطاء الأشخاص فرصة للتحدث عن ما هو محرج لهم - على سبيل المثال، إظهار الامهم العاطفية علانية، والتحدث عن الطرق التي سخرها منهم عندما كانوا صغاراً.

تبادل الأدوار – يقوم المستشار بالتهديد باستخدام سلوك مؤذي معين تجاه المستشار (نفس السلوك المؤذي الذي عانى منه في الماضي) ليجعل المستشار وكأنه ضحية له. على سبيل المثال ، المستشار الذي تعرض للضرب يقول للمستشار "سأضربك" أو المستشار الذي قيل له أو هي غبي يقول للمستشار "سأجعلك تشعر بالغباء".

- يمكن للمستشير ان يناقض الخوف من خلال النظر إليه مباشرة ومعالجته بازدراء، مع تسليية، دون أي احترام على الإطلاق.

اقتباس: إن "التقنيات" في تبادل المشورة لإعادة تقييم عبارة عن ملخصات عامة لما وجد انه مفيد و قابلاً للتطبيق من تجربة ماضية للمشاورين الآخرين. والافضل، هي مؤشرات عامة عن عمليات قابلة للتطبيق لكي تستخدم في الجلسة، وفي الغالب بحاجة إلى تعديل لوضع معين لاحد المستشارين المعيينين في جلسة معينة. هارفي جاكينز، القائمة، 5.255

قراءات للطلاب: "التقدير الكامل للذات"، هارفي جاكينز ، الوضع الانساني، الصفحة 45

قراءات إضافية للمدرس: "تقنيات" هارفي جاكينز ، الوقت الحاضر رقم 106 ، صفحة 17 ؛ "الالتزام" ، هارفي جاكينز، الواقع الحميد ، صفحة 201

الموضوع 8: العلاقة في تبادل المشورة

يجب على الطلاب اختيار مشاوير دائم للجلسات الأسبوعية والتي يجب أن لا تقل مدتها عن خمسة وأربعين دقيقة لكل شخص (على أن تزيد لتصبح ساعة كاملة لكل منهما) واعمل جلسات مع أشخاص آخرين أيضاً. على المعلم التأكيد على أهمية الجلسات الأسبوعية الطويلة.

يجب على الطلاب إظهار الاحترام والاهتمام ببعضهم البعض وذلك بالتواجد في الوقت المحدد وعدم إلغاء الجلسات دون داع وخاصة بدون إعلام مسبق وكذلك تقدير علاقة تبادل المشورة وإظهار ذلك.

قم بتقديم تقارير دورية عن جلسات تبادل المشورة وبادر بـ "تدريب مستشارك" وذلك عبر تقديم تقرير تقييمي واقتراحات لتحسين الجلسات ولكن مع تقدير واحترام المستشار دائماً وبدون انتقادات.

إن العمل على تقوية وتمتين العلاقات بيننا وبين مشاويرنا وإظهار اهتمامنا بهم هي عوامل هامة لتقوية وتعزيز علاقة تبادل المشورة.

إن هدفنا هو الاستمتاع بالاهتمام والرعاية الناتجين عن علاقة تبادل المشورة بشكل دائم وصريح. كلما كانت علاقة تبادل المشورة أقوى كلما كانت جلسائنا أفضل.

من الممكن أن يكون التلامس الجسدي المدروس مفيداً في التخلص من الالم العاطفي. تكلم مرة أخرى عن العناق كجزء من التحية وكذلك مسك الأيدي خلال الجلسات من أجل تقارب أقوى.

إن سياسة عدم التصاحب الاجتماعي هي موافقتنا على أن لا نضيف علاقات أخرى إلى علاقة تبادل المشورة. إن علاقة التشاوير هي علاقة حساسة لأنها تمنح المستشار الإحساس بالأمان كي يستطيع أن يفرغ بشكل تام. إن إقامة علاقة اجتماعية تخرق الإحساس بالأمان بالنسبة للمستشير ولمجتمع تبادل المشورة.

يمنع إقامة علاقات اجتماعية أو علاقات عمل أو علاقات رومانسية مع المشاويرين الآخرين. لكن ذلك لا ينطبق على الأشخاص اللذين كانوا مرتبطين بعلاقات من ذلك النوع قبل أن يصبحوا مشاويرين.

شجع شعور التقارب والاهتمام الذي ينشأ بين المشاويرين وقم بعملية التفريغ حول ذلك. لا تدع تلك المشاعر تقودك إلى إنشاء علاقات اجتماعية أو رومانسية. استغل علاقة تبادل المشورة للتفريغ عن كل ما يعيق تشكيل علاقات قوية مع ناس آخرين لا ينتمون لمجتمع تبادل المشورة.

اطلب من الطلاب أن يأتوا إليك لمساعدتهم في مواجهة أي صعوبات قد يواجهونها في علاقة تبادل المشورة. يرتكب الأشخاص المنخرطين في صفوف تبادل المشورة الأخطاء لذا من الممكن أن تؤثر الامهم العاطفية على علاقة تبادل المشورة.

اطلب من الطلاب أن يحدثوك عن أية ضغوط يواجهونها لإقامة علاقات اجتماعية.

اقتباس: إن اثنين من المشاويرين حين يبدأون في تبادل المشورة يكونوا كضحايا انهيار مستقلين على الأرض وشبه مدفونين في الحطام الناتج عن عدد كبير من الكوارث. كل واحد منهما لديه القدرة على رؤية جزئية فقط بسبب عينهم المجروحة ولديه القدرة على تحريك أصبع واحد فقط بشكل بسيط حينما يبرز من الحطام ولكن سيكون كل واحد منهما عاجزاً إذا ما ترك لوحده. ورغم ذلك، فإن تحويل هذه القدرة المحدودة ووضعها في خدمة الآخر ورفع الصخرة عن الشخص الآخر، بحيث يصبح كل واحد منهما قادراً على تحرير الآخر لتخليصه وكل منهما يجد بعد ذلك أنه يستعيد قوته وقدرته بسرعة وهو يرى يده

ومن ثم معصمه وذراعه يمتدون إلى الأعلى. لقد تمت مساعدتهم على الظهور. هارفي جاكينز،
ورشة عمل باك كريك الثالثة

مقترح للطلاب: دليل الأساسيات، صفحة 33؛ المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم، مبدا توجيهي M# (انظر صفحة 12)

قراءات إضافية للمدرس: "العلاقة التشاركية"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 123، صفحة 21؛ "عن كونك المستشار"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 123، صفحة 7؛ تكملة لدليل الأساسيات بشأن سياسة عدم عمل علاقات الاجتماعية (انظر صفحة 13)

الموضوع 9: التقارب والاحتياجات المنطقية والعلاقات

الحب والتقارب بين البشر أمر طبيعي ومهم للجميع.

التواصل بين الناس هو حاجة أساسية. عندما لا يحصل الصغار على كفايتهم من التواصل مع الآخرين يصبحون في الكبر منعزلين ووحيدين. لم يستطع أهلنا (أو من يتولى رعايتنا) تقديم ما يكفينا من هذا التواصل بسبب الجروح المتراكمة التي يتسبب بها المجتمع لهم مما يجعلنا نشعر أننا منفصلين عن الآخرين ومترددون في متابعة بذل الجهد لنكون قريبين من بعضنا البعض.

للشخص **احتياجات منطقية**. لدينا حاجة حقيقية للغذاء والرعاية والتلامس الجسدي والاهتمام بالآخرين، الخ. عندما لا يتم تلبية الاحتياجات الحقيقية سيتم تسجيل هذا الحدث في ذاكرتنا على أنه تسجيلات ألم عاطفي ونسميه "احتياجات مجمدة". نشعر بالاحتياجات المجمدة كما لو أنها احتياجات حقيقية من الوقت الحاضر، ولكنها في الحقيقة هي تسجيلات ألم عاطفي من الماضي التي يمكن فقط تفريغها ولكن لا يمكن الحصول عليها في الوقت الحاضر.

إن محاولات مليء الاحتياجات المجمدة في علاقاتنا الحالية يقوض هذه العلاقات؛ لا يمكننا أن نقدر ما هو موجود في الوقت الحاضر إلا إذا توقفتنا عن البحث عن ما فاتنا في الماضي. يمكننا ملاحظة العلاقات الإنسانية الحقيقية التي بنيناها في حياتنا اليوم واستخدامها كفضى لتفريغ الاحتياجات المجمدة.

من المهم أن نشعر ونفرغ شعورنا بالوحدة واشتياقنا لبعضنا البعض بدلاً من القيام بالأشياء التي تخفف من تلك المشاعر كتجاهلها أو تخديرها باستخدام مواد مخدرة أو القيام بنشاطات غير منطقية.

نحن نريد أن نبني **علاقات ذكية** على أساس معرفتنا الفعلية لبعضنا البعض والتي تطورت مع مرور الوقت، وليس علاقات مبنية على أساس مشاعر اليأس التي تجرنا إلى مليء الاحتياجات المجمدة، أو على أساس الانجذاب الجنسي.

كل إنسان مسؤول عن جعل علاقاته تسير بشكل جيد - من خلال التفكير في الطرفين، وملاحظة الأنماط التي تعمل، وما الذي يمكن عمله لتفريغ الألم العاطفي لكي تقترب أكثر وكيف تمنع نفسك عن التصرف على أساس استثارتك في العلاقة.

العلاقة الجيدة هي التي تدفع بحياة كل شخص إلى الأمام.

إظهار الرعاية: إن الأم القديمة تجعل البعض يمتنع عن إظهار اهتمامه بالآخرين و ينتظر الآخرين بإظهار اهتمامهم بهم أولاً. ولكن من المحتمل أن يظهروا الآخرين اهتمامهم بنا عندما نظهر اهتمامنا بهم أولاً. وبالنتيجة سنشعر أننا أكثر ارتباطاً وقرباً مما يسهل عملية التفريغ عن الآلام القديمة. تشير خبرتنا إلى أن عدم وجود من نحب في حياتنا علنا أكثر إيلا من أن لا يحبنا الآخرون.

مشورة العلاقات: عندما تصبح العلاقات صعبة، فمن المفيد دعوة مشاور ثالث لينضم إلى الشخصين المعنيين بهذه العلاقة ويقوم بالاستماع لكل منهما، وليكشف عن المصدر القديم للاستثارة مما يساعد المستشارين على الفصل بين أنماط الآلام العاطفي والأشخاص المعنيين.

اقتباس: إن النبرة العاطفية الطبيعية عند الإنسان هي حيوية ومفعمة بحب الحياة. كما أن العلاقة الطبيعية بين أي شخصين هي علاقة حب وتواصل وتعاون. هارفي جاكينز، "مفاهيم تبادل التقييم المشترك"، الوضع الإنساني، الصفحة 3.

القراءة للطلاب: "الاحتياجات العقلانية للبشر"، هارفي جاكينز، الاتجاه التصاعدي، الصفحة 115 قراءات إضافية للمدرس: "اتصال" تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 134، صفحة 3؛ "التواصل المراعي القريب"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 129، صفحة 3

الموضوع 10: تقارير عن جلسات التشاور

قم بتقديم تقارير مفصلة عن جلسات المشورة لكل شخص موجود في الصف، وذلك بتقديم تقرير عن كل زوج (مجموعة تتكون من اثنين).

نحن منفتحون على الحفاظ على السرية التامة عن كل ما يقال في جلسات التشاور. ولكن وبهدف التعلم، سيكون من المفيد ان نناقش ما جرى خلال تلك الجلسات سواء كان ذلك سهلاً أو صعباً. اطلب من كل مجموعة أن تفصح عن ماجرى في الجلسة إلى الموجودين في الصف من خلال الإجابة على الأسئلة التالية.

الشخص (أ):

ماذا يفعل (ب) ليكون مستشاراً ناجحاً؟

كيف استقدت من جلسة التشاور مع (ب)؟

كيف يمكن لـ (ب) أن يصبح مستشاراً أفضل؟

ثم بدل واسأل الشخص (ب) هذه الأسئلة نفسها.

ثم:

ماذا تفعل أنت يا (أ) لتكون مستشاراً ناجحاً؟

ما الذي يمكن أن تقوم به لتصبح أفضل؟

ثم بدل واسأل الشخص (ب) هذه الأسئلة نفسها.

ومن الممكن أن تسأل كل شخص ببساطة عن ما أعجبه وأراحه من شريكه كمستشار وكمستشير وعن ما وجده صعباً أو تحدياً مع شريكه خلال الجلسة.

الهويات والتخلص منها – بمن يذكرك مستشارك؟ خذ الوقت الكافي للتفريغ عن كل الذكريات السلبية والإيجابية.

راجع مفهوم "الاستشارة".

لاحظ وجود أي صعوبات أو تشويش مشترك لدى الطلاب وحاول معالجته في الصف.

اقتباس: بادر بتحمل المسؤولية وحافظ عليها كمستشير. قم بدور المستشار خلال الجلسات

فقط. اعطني بمستشارك وعامله بحب. هارفي جاكينز، "الفن في كونك مستشيراً"، الوضع الإنساني، صفحة 191

قراءة للطلاب: "من هو المسؤول؟" هارفي جاكينز، الوضع الإنساني، صفحة 59

قراءات إضافية للمعلم: ما معنى "مشورة تحت الإشراف" و"تدريب مستشارك"، هارفي جاكينز، ما بقى من حياتنا، صفحة 225

الموضوع 11: الالم العاطفي ودروس تبادل المشورة ومجتمع تبادل المشورة؟

ان بعض الجوانب من تبادل المشورة لإعادة التقييم قد تذكر الناس بالأشياء التي أزعجتهم في منظمات أخرى، في المدرسة، في الكنيسة، الخ. هذا يمكن أن يجعل الناس يشعرون بعدم الأمان في صف تبادل المشورة لإعادة التقييم حتى يتم معالجة ومناقشة تلك الإزعاجات وتفريغها. أعط الناس فرصة للتفريغ عن أية مشاعر حول تبادل المشورة لإعادة التقييم. استمع لهم وساعدهم على تفريغ هذه المشاعر دون جدال أو دفاع عن تبادل المشورة لإعادة التقييم. الأسئلة المحتملة: بماذا يذكرك تبادل المشورة لإعادة التقييم؟ بماذا يذكرك درس تبادل المشورة لإعادة التقييم؟ بماذا يذكرك مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم؟

افترض أنك كمدرس تثير ذكرى معينة لبعض المشاركين في الصف مسببا استشارتهم لذا يمكنك أنت أو مساعدك ان تقوم على تقديم المشورة لهم حول هذا. اسألهم بمن تذكرهم واسألهم عن أية تجارب كانت لديهم سلبية كانت أم إيجابية مع معلمين آخرين أو قادة أو شخصيات أخرى من ذوي السلطة.

ان غالباً ما يلاحظ الناس مشاعرهم خلال فعاليات مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم بسبب الأمان الذي يمكن أن يشعر به المرء في مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم أكثر من أي مكان آخر في حياتهم. ساعد الناس على العمل على هذه الانزعاجات والمشاعر للتخلص من الالم العاطفي القديم بدلاً من تركهم يشعرون أن هناك خطأ ما في الوقت الحاضر.

سوف يرتكب مدرسوا تبادل المشورة الأخطاء عند تدريس الصف. أنت لا تعرف اجوبة كل سؤال ولن تعامل الجميع بشكل جيد دائماً على الرغم من أنك تنوي ذلك. لا يزال جميعاً لدينا انماط لحد الان نعمل على تحرير أنفسنا منها. لا يمكن أن تكون محدوديتنا الحالية مبرراً كي ينزعج منا الناس أو من الصف الذي ندرسه. سبب انزعاجهم هو ماضيهم ويمكنهم أن يطلبوا المشورة بشأنه على أنه الالم من الماضي وكلما فرغوا عن انزعاجهم وتشوشهم منك ومن الصف كلما استطاعوا أن يفكروا بشكل أوضح وستصبح الأشياء أفضل للجميع.

اطلب مساعدة الطلاب في التفكير بك كمعلم وتقديم المشورة لك حول ما يضايقك. قم بتقديم صيغة "تقديم المشورة إلى المعلم" - انظر المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم. D.12.

اقتباس: نحن بحاجة إلى إتقان مهارة الفصل بين التعامل مع الإنسان والتعامل مع النمط.

هارفي جاكينز، "الإنسان المرن في المجتمع الجامد"، الوضع الإنساني، صفحة D.12.

قراءة للطلاب: "معلم تبادل المشورة لإعادة التقييم - نوع جديد من التواصل"، هارفي جاكينز، الوضع الإنساني، صفحة الأصلية 9177

قراءة إضافية للمعلم: "التخلي عن التوقعات الخاطئة و" خيبات الأمل"، هارفي جاكينز، يبدأ من جديد كل صباح، صفحة 3؛ "علاقة معلم تبادل المشورة لإعادة التقييم بمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم"، هارفي جاكينز، الوضع الإنساني، صفحة 187؛ المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم D.12

الموضوع 12: التفكير والمنطق والقوة

نحن أقوىاء بالفطرة وقادرون على تحمل مسؤولية العالم من حولنا.

تترك فينا الآلام المبكرة عادة تسجيلات من **الضعف** والعجز والتي من الممكن تفريغها والتخلص منها تماماً. إن **التفكير** هو عملية تطورت بشكل فريد عند البشرية. إن تفكيرنا متميز عن مشاعرنا.

يمكننا الانخراط في التفكير بأشياء معقدة كما يمكننا أن نقرر أن نكون مسؤولين عن عقولنا وأفكارنا. يمكننا أن نحرر أنفسنا من قابليتنا العالية على الاستثارة من خلال عملية التفريغ واتخاذ القرار.

يمكننا القيام بالأشياء التي نفكر فيها بغض النظر عن شعورنا. إن مشاعرنا (إن كانت سعيدة أو حزينة) لا تحدد أفعالنا.

لدينا حرية القرار. نحن قادرون دائماً على التفكير واتخاذ القرار. لا يمكن لأية قوة قمعية خارجية أن تجعلنا نستسلم داخلياً.

يمكننا أن نقرر ان لا نستثار وان لا نضع انتباهنا على الامنا العاطفية. يمكننا أن نقرر ذلك مرة بعد أخرى ويمكننا أن نفرغ ونحن ننفذ هذا القرار، وبالتالي نستطيع أن نحرر أنفسنا من التركيز على الامنا العاطفية. سيكون من الضروري أن نحارب وبقوة ضد الامنا العاطفية من أجل استعادة تفكيرنا السليم ومن أجل أن نكون ناساً أصحاء.

اقتباس: من الممكن لأي فرد أو مجموعة أن يبادروا بالتصرف العقلاني دون انتظار فعل عقلاني من الفرد الآخر مما يجعلهم مسيطرون على الوضع. هارفي جاكينز، فرضيات تبادل المشورة لإعادة التقييم، الوضع الإنساني، المعدل في 2010. صفحة 7

قراءات للطلاب: دليل الأساسيات، الصفحات 52-56؛ "من المسؤول؟" هارفي جاكينز، الوضع الإنساني، صفحة 59. "المنطق من أن تكون منطقياً كلياً"، هارفي جاكينز، الوضع الإنساني، صفحة 73

قراءات إضافية للمدرس: "النضال من أجل أن تكون إنساناً كاملاً"، تيم جاكينز، في الوقت الحاضر عدد رقم 130 صفحة 3؛ "إنهاء معركة غير منتهية"، في الوقت الحاضر عدد رقم 165، الصفحات 3-5

الموضوع 13 : وضع الاهداف

الهدف الجيد هو خالي من الالم العاطفي ومنبثق من ذكائنا.

نحن نحتاج الاهداف لكي نمنع الانماط من التحكم في توجهاتنا في الحياة. من النادر ما نتم او ننجز هدف ما لم يتم وضعه مسبقا من قبلنا.

نحن نحتاج اهداف قصيرة المدى وطويلة المدى. نحتاج اهداف لانفسنا ولعائلاتنا ولمجتمعنا.

نحتاج الى كتابة الاهداف التي نضعها والا فان الانماط تتسببنا اياها.

نستطيع وضع الاهداف في حياتنا ونعمل على تحقيقها بواسطة صنع القرارات والعمل بها والتفريغ. قرر، اعمل بالقرار، فرغ

سنتغير اهدافنا عندما نحرر انفسنا من الالم العاطفي.

اسال الطلاب املاء الرسم البياني للاهداف في خلف الكتيب الارشادي الاساسي (المنسوخ هنا) في الجلسة التي ستخصصها لوضع الاهداف ثم يقوم الطلاب باعطاء تقرير عن اهدافهم امام الصف.

اقتباس: "ان التعريف الجيد للسعادة هو التغلب على العقبات الموجودة في طريقنا المؤدي الى تحقيق هدف مختار من قبلنا." هارفي جاكينز، "ضرورة الاهداف بعيدة المدى"، الوضع الانساني، صفحة 137.

قراءات للطلاب: "ضرورة الاهداف بعيدة المدى"، هارفي جاكينز، الوضع الانساني، صفحة 131

قراءات إضافية للمدرس: "الاهداف المشتركة لجميع البشر"، هارفي جاكينز، بقية حياتنا، ص. 27؛ "اهدافنا المستمرة"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 139، صفحة 29

الموضوع 14: تقدير الذات وعدم الشعور بالسوء اتجاه انفسنا

ان كل شخص يمتلك كل الصفات البشرية الممتازة ومن الممكن ان تتاثر هذه الصفات بالالام العاطفي, ولكن الانسان دائما ممتاز تحت الانماط او العادات وليس هنالك من يختار ان تكون لديه الالم العاطفي. ان تسجيلات الالم العاطفي هي دائما مفروضة من الخارج على معارضة الشخص.

ان كل شخص قد قدم افضل ما لديه في كل لحظة من الماضي, عند اخذ كل الاوضاع بالحسبان. ليس هناك اي اساس لاي انتقاد او لوم لاي فعل ولايهم كم كان الفعل مؤذي لان الفعل المبني على الالم العاطفي يتم بسبب تسجيلات الالم العاطفي او المعلومات الخاطئة, وليس بنية شرانية. ولهذا لا احد يستحق اللوم او الشعور بالسوء اتجاه نفسه لارتكاب خطأ ما. (ولكن نكون نحن المسؤولين عن اصلاح الخطأ والضرر الناتج من فعلنا).

ان اعمال المجتمع المضطهد تؤدي الى نشر الانتقاد واللوم, والتي تثقل كاهلنا بالالام العاطفي الذي يحتل عقولنا من انتقاد النفس ولومها وعدم تقدير الذات.

تقدير النفس كليا هي نقيض للالم العاطفي.

من المهم ان نقرر ان لا نشعر بالسوء اتجاه انفسنا بدا, مهما كان السبب حتى وان ارتكبنا الاخطاء او اذينا الاخرين او كانت افعالنا مبنية على اساس الالم العاطفي.

المشاعر السلبية هي دائما ناتج تسجيلات الالم وهي لاتعكس حقيقة الافراد.

اقتباس: ليس هنالك اي وضعية او حالة لا يستحق بها الانسان بهجتك. هارفي جاكينز, الوقت الحاضر رقم 20, الواجهة الامامية.

قراءات للطلاب: "التقدير الكامل لذاتك", هارفي جاكينز, الوضع الانسان, صفحة 43

قراءات إضافية للمدرس: "لا تأخذ الأمر بشكل شخصي", هارفي جاكينز, عالم افضل, صفحة 177؛ "لا نصدق بالامنا العاطفية", تيم جاكينز, الوقت الحاضر رقم 129, صفحة 7

الموضوع 15: الواقع

الواقع هو بطبيعته داعم للبشر وداعم للبقاء وداعم للعقل. إنه حميد. هناك ميل تصاعدي للنزعة نحو النظام ولوجود معنى لهذا الكون.

فالواقع جيد دائماً وحميد وذكي ويختلف عن "الواقع المزيف" - كتأثيرات الأنماط والمعلومات الخاطئة والاضطهاد الذين يشوهون الواقع ويتسببون في تشويشنا بحيث ننسى طبيعته الحميدة.

إن المشاورين يعملون حالياً على كشف الواقع والتفريق بينه وبين الواقع المزيف الخاص بانماط الالم العاطفي.

ان الواقع يناقض تسجيلات الالم العاطفي الخاصة بنا وان نظرية تبادل المشورة لإعادة التقييم تكشف الواقع.

"التشاور بتوجيه الانتباه بعيداً عن الالم العاطفي" - يوجّه المستشار انتباه المستشير نحو الواقع بعيداً عن أنماط الالم العاطفي وكذلك بعيداً عن الواقع المزيف وبذلك يمكننا أن نناقض الامنا العاطفية. يلفت المستشار الانتباه إلى الطبيعة الحميدة في الحاضر وإلى رعاية واهتمام البشر وإلى غيرها من الصفات. إن اتفاقية الواقع والتصريح المكبوح هم مناهج متبعة مصممة من أجل تركيز الانتباه على الواقع.

اقتباس: إن الواقع من حيث المبدأ هو دائماً وديع, ويستطيع الفرد أن يستعيد منظوره باخذ نظرة أوسع وأشمل عندما يتم تعميم هذه الوداعة بالام العاطفية أو بالحوادث أو بالنتائج الناجمة عن قرارات سيئة كانت قد اتخذت في الماضي. ان الظواهر السلبية دائماً تتطابق بشكل كبير مع الواقع الإيجابي الذي يحيط بها. هارفي جاكينز، القائمة 6.001

قراءات للطلاب: الدليل الأساسي، الصفحة 50-52؛ "كشف الحقيقة"، هارفي جاكينز، الواقع الحميد، صفحة 137

قراءات إضافية للمعلم: "اختيار منظور ما"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 140، صفحة 15؛ اتباع منهج "اتفاقية الواقع" في جلسة، هارفي جاكينز، الكون الطيب والودود، صفحة 23؛ "تصاريح مكبوحه"، هارفي جاكينز، مستقبل غير محدود، صفحة 21 -

الموضوع 16: توصيل الأفكار المهمة

أنماط الالم العاطفي هي فقط ما يمنع التواصل والاتفاق والتعاون بين البشر.

ان تواصل فرد لفرد ضرورياً من أجل نقل الأفكار المهمة بنجاح.

يأخذ الناس الأفكار الجديدة بعين الاعتبار بشكل افضل من الاشخاص الذين يعرفون أنهم مهتمون بهم.

يتحسن التفكير الفردي بشكل كبير من خلال الاستماع اليقظ ومن دون إعطاء أي ردود.

لتغيير آراء شخص ما، يكون الاستماع إليه أكثر فعالية من التحدث معه. ولكن يجب أن يتم أولاً تقديم اوضح تصريح ممكن للناس لمساعدة تطوير تفكيرهم حول موضوع صعب ومن ثم الاستماع إلى أفكارهم وردود أفعالهم ومساعدتهم على التفريغ.

إن ما سبق ذكره مناسب عند دخول شخص ما إلى تبادل المشورة وكذلك عند اطلاعه على وجهة نظر مختلفة حول العالم.

الناس يحتاجون إلى تشجيع التفكير في الوضع الحاضر وعلى تبادلهم الأفكار مع الآخرين. نحن في مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم مستعدون تماماً لمساعدة الناس على التفكير وعلى التلاقي وعلى التعبير عن آرائهم والتعامل مع الخلافات بآتاحة الفرص لهم لتبادل الاستماع إلى بعضهم البعض. يمكننا أن نبدأ هذه العملية عن طريق شفاء تفكيرنا وقدرتنا على الاستماع إلى الأفكار التي قد لا نوافق عليها وكذلك قدرتنا على البوح بأفكارنا للآخرين. نستطيع ان نؤثر على أي وضعية من خلال توصيل ما نعرف.

اقتباس: ... التواصل هو عملية شخصية وفردية... العملية الرئيسية للتواصل... من الضروري ان تحدث على المستوى الفردي, اي من فرد لفرد. هارفي جاكينز، "توصيل الأفكار المهمة"، الوضع الإنساني، معدل (2010) صفحة 40.

قراءة للطلاب: "توصيل الأفكار المهمة"، هارفي جاكينز، الوضع الإنساني، صفحة 35

قراءات إضافية للمدرس: "الخطوات التالية"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر عدد رقم 126، صفحة 20

الموضوع 17: الإدمان

"الإدمان هو الرغبة الملحة، عادةً ما يتم تبريرها والدفاع عنها من تسجيل الألم العاطفي للسيطرة على الإنسان، ويتسبب في إيقاف وتعليق عملية الذكاء للإنسان ويعيد تشغيل نفسه ليجعل الشخص المتوقف الذكاء يعمل كدمية لديه. نحن مدمنون على كل شيء موجود ضمن تسجيلاتنا المؤلمة". هارفي جاكينز، "منطق ما هو منطقي كليا"، *الوضع الإنساني*, صفحة 80

مراجعة الموضوع 12 حول التفكير والمنطق والقوة. نحن نملك عقولنا ولا نستطيع اي شخص اخر ان يسيطر على عقولنا. لدينا القدرة على اتخاذ القرار والتصرف على اساس تفكيرنا بدلاً من مشاعرنا.

سنشارك مرارًا وتكرارًا في أنشطة غير عقلانية عندما نكون تحت تأثير الإدمان، وذلك لتجنب الشعور بالمشاعر المؤلمة أو بسبب شعورنا باننا لا نستطيع مقاومة جذب الألم العاطفي.

أي شخص يستطيع أن يحرر نفسه من أي إدمان.

الإدمان يحدث مرارا وتكرارا حتى يتم تفرغته بالكامل. الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها تحرير أنفسنا تمامًا من الإدمان وتسجيلات الألم العاطفي الأخرى هي عن طريق اتخاذ القرار والتفريغ.

كيف نستخدم التشاور للإقلاع عن الإدمان: تَحَدَّثْ عن تاريخ الإدمان، بما في ذلك متى بدأ، ومحاولاتك للإقلاع، وأي مشاعر تجعلك تشعر أنك أفضل حالا مع الإدمان. قرر الإقلاع عن الإدمان وابدأ بالتفريغ بشكل مكثف على المشاعر التي تظهر بسبب هذا القرار. استمر في التفريغ وانت مقلع عن الإدمان. التزم بالإقلاع بشكل دائم وبالتفريغ على العواقب والمشاعر وأنت مقلع. إذا استأنفت الإدمان، فعليك اتخاذ قرار الإقلاع مرة أخرى، ولا تكون شديد على نفسك لعدم نجاحك في الإقلاع الى الآن. قرر، افعل وفرغ مرارا وتكرارا حتى يتم تفرغ الإدمان.

من المفيد أن تكون لديك إستراتيجية عندما لا يكون هنالك مستشار متاح عند ظهور المشاعر ولا تستطيع التفريغ. يمكنك الانتباه إلى بعض الجوانب الحميدة للواقع بدلاً من الألم العاطفي. على سبيل المثال، قد يكون الوقت قد حان لتنظيف كل ركن من أركان المنزل او تعلم لغة جديدة او زرع حديقة وما إلى ذلك.

اقتباس: ان تسجيل الألم العاطفي ليس لديه قوة خاصة به. وان أي قوة ظاهرة تبدو أنها ممتلئة هي قوة البشر، استعيرت وخربت من قبل النمط، هارفي جاكينز، القائمة 3.032

قراءات للطلاب: "منطق ما هو منطقي بالكامل"، هارفي جاكينز، *الوضع الإنساني*, صفحة 73. "القضاء على جميع الإدمان"، أن نيليتش، *الوقت الحاضر* رقم 63، صفحة 39
قراءات للمدرسين: "المخدرات والكحول والشباب"، تيم جاكينز، *الوقت الحاضر* رقم 133، صفحة 7؛ "سياسات تعاطي المخدرات والكحول في تبادل المشورة لاعادة التقييم"، تيم جاكينز، *الوقت الحاضر* رقم 137، صفحة 79

الموضوع 18: المجتمع القمعي

تعريف الاضطهاد - إساءة المعاملة المنهجية أحادية الاتجاه لمجموعة من قبل مجموعة أخرى أو من قبل المجتمع والمدعومة من قبل المجتمع.

ينتج الاضطهاد من تسجيلات الألم العاطفي التي يجري العمل بها. إذا لم يصيبنا أي ألم ولم نترك مع تسجيلات الألم العاطفي الغير مفرغ، فلن يكون هناك اضطهاد. لا يوجد بشر سيء.

تؤثر أضرار الاضطهاد على الجميع ويتم تدويتها كتسجيلات الام عاطفية فردية. الاضطهاد المذوت هو عائق كبير يعيق القضاء على الاضطهاد.

يمكن تفريغ آثار الاضطهاد المذوت ويمكن تنظيم الناس للقضاء على الاضطهاد الاجتماعي. يمكن إنهاء الاضطهاد تماما.

جميع المجتمعات الحالية قمعية. وهي تستند إلى استغلال البشر لمنفعة مجموعة صغيرة.

ان الأنماط الشائعة تنجم عن الاضطهاد - كل مجموعة مستهدفة من قبل الاضطهاد تشعر بسوء تجاه نفسها ومجموعتها وتشعر بانها "أقل من" الآخرين وبالعجز عن احداث اي تغيير، وتعارض المجاميع الأخرى.

أشكال القمع - العنصرية، التمييز ضد المراءء، الطبقيّة، اضطهاد الشباب، اضطهاد اليهود، على سبيل المثال لا الحصر.

اقترح جلسات ثلاثية للأفراد الذين عانوا من نفس الاضطهاد ، حيث يتحدث كل شخص عن الكيفية التي تضرر بها بسبب الاضطهاد.

اقتباس: إن الآلية الأساسية للحفاظ على أي شخص بوضعية المضطهد هي تركيب انماط الألم العاطفي او التسجيل على شخص من خلال الحاق الاذى به بطريقة ظالمة وباطلة.
هارفي جاكينز،
"اقتراحات حول تحرير الانسان"، الاتجاه التصاعدي، صفحة 301

قراءات للطلاب: "الإنسان المرن في المجتمع الغير مرن"، هارفي جاكينز، الوضع الانساني، صفحة 87؛ "تحرير الانسان"، هارفي جاكينز، الوضع الانساني، صفحة 107؛ "دور تبادل المشورة لإعادة التقييم في التحرر"، هارفي جاكينز، الاتجاه التصاعدي، صفحة 287؛ "عناصر الاضطهاد والنضال من أجل التحرر"، الاتجاه التصاعدي، صفحة 297

قراءات إضافية للمدرس: "مقترحات حول تحرير الانسان"، هارفي جاكينز، الاتجاه التصاعدي، صفحة 299؛ "تأثيرات المجتمعات القمعية"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 131، صفحة 23

الموضوع 19: التحرر من الاضطهاد

ان الام الاضطهاد تجربنا إلى العمل بانماط تسجيلات الالم العاطفي الناتجة لتكون في دور المُضْطَهْدُ والمُضْطَهْدُ و / أو الشاهد.

الهدف الرئيسي للناس المُضْطَهْدَة هو تحرير أنفسنا من الاضطهاد المذوت. يمكننا القيام بذلك عن طريق إخبار قصصنا، والفخر، والتفريغ على ما نحب عن أنفسنا والآخرين من مجموعتنا، والعمل على إنهاء الانقسامات داخل مجموعتنا. هذا العمل يحدث بشكل أفضل اذا تم في مجاميع داعمة خاصة بقطاعات معينة من السكان، على سبيل المثال، المجاميع الداعمة النسائية، المجاميع الداعمة الرجالية، وهلم جرا.

ان الهدف الرئيسي للأشخاص في المجموعة المُضْطَهْدَة هو تحرير أنفسنا من أنماط المُضْطَهْد. الناس "يتعاونون" مع الاضطهاد ويصبحون مُضْطَهْدِين لأناس من مجموعات أخرى لأنهم هم أنفسهم كانوا أولاً ضحية للاضطهاد. عندما يكونوا في دور المُضْطَهْد، فسوف تجربهم الامهم العاطفية للتصرف بطريقة ظالمة تجاه الآخرين وان هذه التصرفات التي تتجمع لتتراكم عندهم ستسبب تسجيلات الم عاطفية بكونهم مضطهدين. إن المكان الذي ننطلق منه لتحرير أنفسنا من أنماط المُضْطَهْد هو ان لا نشعر بالسوء تجاه أنفسنا لوجود هذه الأنماط (لم يفلت أحد من هذا الضرر الاجتماعي). ثم نحتاج إلى القيام بالعمل لتحرير أنفسنا من أنماط المُضْطَهْد " - من خلال النظر بصدق والتفريغ على الطرق التي يظهر بها الاضطهاد في أفكارنا وأفعالنا وعائلاتنا ومجتمعنا. ان الأفضل القيام بهذا العمل بعيدا عن الأشخاص الموجودين في المجموعة التي تستهدفها أنماط المُضْطَهْد لدينا. (لا يجب أن يُطلب من أي شخص في اي مجموعة مُضْطَهْدَة أن يكون المستشار لهذه المادة للشخص الذي هو في دور المُضْطَهْد).

لقد تألمنا جميعًا لاننا كنا في دور الشاهد، حيث شهدنا الاضطهاد لكننا لم نتمكن من إبقائه. يجب أن نخبر هذه القصص مراراً وتكراراً من أجل تحرير أنفسنا من تسجيلات السلبية والهوان في وجه الاضطهاد.

خطوات للتحرر: صياغة سياسة واضحة للتحرر، وبناء الوحدة داخل المجموعة حول تلك السياسة، والسعي للحصول على حلفاء من جماعات مضطهدة أخرى.

يمكننا أن نكون حلفاء لتحرير بعضنا البعض بواسطة تعلم ومعرفة اضطهاد الآخرين، وأن نصبح مستشارين جيدين للعمل على هذا الاضطهاد، وأن نقف ضده. يجب أن نضع حدًا لكل انواع الاضطهاد من أجل إنهاء اضطهاد واحد.

اقتباس: لا يجوز لأي شخص أن يوافق أو يشارك على اضطهاد انسان الآخر إلا إذا كان هناك تسجيل الم عاطفي ثبت مسبقًا خلال تالم الشخص ثم بعد ذلك تم التلاعب به في "النهاية الأخرى" للنمط، ليلعب دور المُضْطَهْد. هارفي جاكينز، القائمة 14.010

خطوات نحو تحرير أي مجموعة مضطهدة

1. ادراك وتصور الواقع بدقة

2. إعداد مجموعة كاملة من الأهداف

3. صياغة واعتماد سياسة تحرر

4. إيصال السياسة لتشمل الكل

5. التنظيم:

تنظيم قادة للمجموعة

تنظيم أعضاء المجموعة

تنظيم حلفاء للمجموعة

6. التفكير على الدوام، والتصرف على أساس التفكير، وتفريغ الألم العاطفي الذي يتم نقضه ليظهر بالفعل والتفكير

7. استعادة القوة

8. النجاح

هارفي جاكينز، "خطوات نحو التحرير لأي مجموعة مضطهدة،" بقية حياتنا، صفحة 389

قراءات للطلاب: "مقترحات حول تحرير الإنسان"، هارفي جاكينز، الاتجاه التصاعدي، صفحة 299، انظر الصفحة 129

قراءات إضافية للمعلم: العمل معاً لإنهاء العنصرية، تيم جاكينز وغيرهم

الموضوع 20: نظرة عامة على بعض أشكال القمع

قم بالتصدي للانواع الرئيسية من الاضطهاد التي يواجهونها أفراد صفك: العنصرية، والتمييز على أساس الجنس، والطبقية، واضطهاد الشباب، وما إلى ذلك.

ان **الطبقية** هي الاضطهاد الأساسي. ان الانواع الاخرى من الاضطهاد تعمل على دعم الاضطهاد الطبقي. في المجتمعات الطبقيّة، تعمل الغالبية العظمى من الناس (الطبقة العاملة) للحصول على لقمة العيش، ولكن جزء من قيمة عملهم يتم الاحتفاظ به من قبل الطبقة المالكة لفائدتهم. الفائدة هي القوة الدافعة للنظام الاقتصادي الرأسمالي الحالي.

لقد كنا جميعا مضطهدين **كاناس صغار في السن**. لقد عوملنا جميعاً وكاننا أقل من البشر الكاملين ولم تتم معاملتنا باحترام، ولم يُسمح لنا بالتعبير عن صوتنا في المجتمع، وأجبرنا على اتباع إرادة الكبار من حولنا.

قدم استخدام المنصة من خلال وجود أعضاء من كل مجموعة يتحدثون عن تجاربهم مع الاضطهاد بينما يستمع من هم خارج المجموعة باحترام ثم يفرغون حول ما سمعوه.

هذه أسئلة مفيدة لطرحها كجزء من المنصة:

ما الجيد في ان تكون X؟

ما الصعب في ان تكون X؟

ما الذي لا تريد ان يقال مرة اخرى عن X؟

ماذا تريد من الحلفاء ان يعرفوا؟

اقتباس: إن الوسائل المحورية الاجتماعية لاستمرارية الاضطهاد هي تقسيم المُضْطَهَدِينَ و تحريض كل فئة ضد الأخرى، حيث ان تلك المجموعات المختلفة المكونة من الناس المُضْطَهَدَةَ تتعاون في اضطهاد بعضها البعض "لفائدة" الناس المُضْطَهَدِينَ. هارفي جاكينز، "عناصر الاضطهاد والنضال من أجل التحرير"، الاتجاه التصاعدي، صفحة 297

القراءة للطلاب: دليل الأساسيات، صفحات 48-50

قراءات إضافية للمدرس: "كوني حليفاً"، هارفي جاكينز، الكون الصدوق والطيب، صفحة 185 ؛ "الأنماط المزمّنة للطبقية"، هارفي جاكينز، عالم أفضل، صفحة 287

الموضوع 21: العنصرية

هدفنا هو العمل على إنهاء العنصرية وهو في قلب كل الاعمال التي نقوم فيها في مجتمعات تبادل المشورة لاعادة التقييم. هدفنا هو إنهاء العنصرية في هذا القرن.

العنصرية تسبب ضررا هائلا. يتم التعامل مع الأشخاص المستهدفين بالعنصرية على أنهم أقل شأنًا، ويتم حرمانهم من الموارد، وتهديدهم والاعتداء عليهم، ولا يتم قبولهم بشكل كبير. وقد استعمرت العديد من البلدان التي يسكنها في المقام الأول أشخاص مستهدفون بالعنصرية واستُغلت بشكل كبير من قبل امم مهيمنة من ذوي البشرة البيضاء. هناك ضرر على الأشخاص المستهدفين بالعنصرية، وضرر ناجم عن العنصرية المذوتة، والضرر الذي لحق بالناس البيض، على الرغم من أن الضرر التي يعانيه المُضطَّهَدُ لا يقارن بالضرر الذي يعانيه المُضطَّهَدُ.

نحن نساعد بعضنا البعض على التفريغ وبالتالي القضاء على جميع أشكال العنصرية.

العنصرية ليست اسوا من باقي انواع الاضطهاد، ولكن العنصرية التي لم يتم معالجتها ولا التفريغ عنها في نهاية المطاف تعرقل كل الجهود المبذولة للتقدم للامام.

لإنهاء العنصرية يجب علينا أن ننظم لإنهاء العنصرية في شكلها المؤسسي في المجتمع، فضلا عن تحرير كل شخص من الالم العاطفي الخاص بالعنصرية العنصرية.

هدفنا النهائي هو إنهاء العنصرية والفصل العنصري. ومع ذلك، يحتاج الناس البيض للقيام بالكثير من أعمال التفريغ بشكل منعزل عن الأشخاص المستهدفين بالعنصرية. إنهم بحاجة إلى التفريغ عن كيفية تأثر حياتهم بالعنصرية وأنماط العنصرية التي يحملونها، وفي نفس الوقت يعملون باتجاه إقامة علاقات مع الأشخاص المستهدفين بالعنصرية.

اقتباس: لإنهاء العنصرية يجب تغيير السياسات لانهاء السلوك العنصري ولإزالة الظلم الناتج من العنصرية و لشفاء جميع الناس من الأضرار التي لحقت بهم بسبب العنصرية. تيم

جاكينز وآخرون، العمل معاً لإنهاء العنصرية، صفحة 1

القراءة للطلاب: العمل معاً لإنهاء العنصرية، تيم جاكينز وغيرهم، الصفحات 1-13

قراءات إضافية للمعلم: "إنهاء العنصرية، حققها"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 128، صفحة 3

الموضوع 22: القيادة

القيادة ضرورية للنشاطات كي تسير بشكل جيد.

الدور الأساسي للقائد هو التفكير في المجموعة ككل وفي الأفراد التي تتكون منهم هذه المجموعة. يجمع القائد تفكير المجموعة ويقترح العمل ويكون النموذج والقوة في تحمل المسؤولية واستخدام تبادل المشورة لاعادة التقييم، وينفذ السياسة، ويدعم القيادات الجديدة.

ان جميع الناس بالفطرة لديهم القابلية والقدرة على القيادة، وعند عدم وجود الم عاطفي، سيفقد الجميع برؤية كل شيء يسير على مايرام. ان تبادل المشورة لاعادة التقييم هي ارضية جيدة للقادة الجدد الذين ينبغي تشجيعهم على تنمية مهاراتهم القيادية من خلال القيام بدور مساعد القائد اولا ثم الانتقال الى القيادة بانفسهم. يجب ان يتم تجهيز القادة الجدد بشهادة تثبت انهم مدرسين لتعليم تبادل المشورة لاعادة التقييم من قبل مجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم. (راجع المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لمعرفة المتطلبات الخاصة بتعليم تبادل المشورة لاعادة التقييم.)

نريد من الجميع أن يقودوا إلى المدى الذي يستطيعون فيه القيادة بشكل جيد.

هناك العديد من النماذج الغير جيدة للقيادة في المجتمع مبنية على الالم العاطفي. نحن نعمل على إبقاء قادة تبادل المشورة لاعادة التقييم متحررين من أنماط القيادة المبنية على الالم العاطفي.

من المتوقع أن يدعم أعضاء مجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم قاداتهم (يعني ان يكونوا مستشارين جديدين لهم ويساعدون في العمل) ويعاملون القادة بشكل جيد.

ان قادة تبادل المشورة لاعادة التقييم يقومون بمحاولة أشياء جديدة، وبالتالي يخطنون. هدفنا هو التعلم من أخطائنا بدلا من الدفاع عنها.

هناك مبادئ توجيهية لتبادل المشورة لاعادة التقييم لتصحيح خطأ القائد. (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم). نحن نستخدم عملية تبادل المشورة لاعادة التقييم بدلا من اللجوء إلى النقد. من المتوقع أن نفرغ بمسؤولية عن الخطأ (دون ان نشير الى أي الاستياء من الآخرين) والتحدث مباشرة إلى القائد وتقديم المشورة له عن أي الم عاطفي متورط. عندما يتدخل الالم العاطفي للقادة ليؤثر على قيادتهم فيجب أن تقاطع أنماط هؤلاء القادة بعناية وتقدم لهم المشورة.

لدى تبادل المشورة لاعادة التقييم أيضاً سياسة للتعامل مع التهجم على القادة (محاولات منظمة لعرقلة عمل المجتمع أو اذية الأفراد) (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم). نحن نقاطع الهجمات ونقدم المشورة للأشخاص الذين شاركوا في الهجوم فقط عندما يتوقفوا عن الهجوم ويعتذروا.

اقتباس: إن القائد الجيد لا يفكر للمجموعة ولكن يقوم باستخراج وتجميع افضل الافكار الخاصة باعضاء المجموعة كلهم ليدمجها معا ويصنع منها برنامجا كاملا ويبلغ المجموعة بهذا البرنامج بشكل جيد ليؤمن قبولهم به. ان هذا أمر صعب ولكن يمكن القيام به لانه لايمكن للقائد ان يفكر للمجموعة. هارفي جاكنس, الوقت الحاضر رقم 20, صفحة 12

القراءة للطلاب: "القيادة والقيادة", هارفي جاكنس, الوضع الانساني, صفحة 223

قراءات إضافية للمدرس: المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم,

الموضوع 23: مجتمع المشورة لإعادة التقييم

مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم هو مجتمع عالمي: الناس يتبادلون المشورة في 95 دولة.

مجتمعات تبادل المشورة لإعادة التقييم تتراوح من شخص واحد يستخدم مطبوعات تبادل المشورة في مكان ما، إلى المناطق المنظمة والإقليم حيث يعمل المئات من المشاورين معًا في جلسات تبادل المشورة والدروس ومجموعات الدعم ومجموعات معلمين وقادة وورش عمل. (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم، A.1).

نظرية تبادل المشورة لإعادة التقييم والسياسات هما ناتج أفضل ما توصل إليه فكرنا. ويستندنا إلى تجاربنا الناجحة التي تم جمعها. وهما يوجهان عملنا كمشاورين، وكمعلمين وكقادة ومجتمع لتبادل المشورة وإعادة التقييم. كما يستخدم لتشجيع التفكير والمناقشة في جميع مجالات الحياة.

المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم هي مبادئنا التشغيلية؛ يتم إعادة فحصها من قبل مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم كل 4 سنوات في المؤتمر العالمي لتبادل المشورة.

عضوية مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم مفتوحة لأولئك الذين سيساهمون في نمو تبادل المشورة لإعادة التقييم.

قادة تبادل المشورة لإعادة التقييم هم أقران تحملوا مسؤوليات معينة افترضوها وهم ملتزمون برؤية كل شيء يسير على ما يرام في تبادل المشورة لإعادة التقييم. (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم، A.2 و B.1) ان مطبوعات تبادل المشورة ثروة مهمة من افكارنا وخبرتنا.

تعد الصفوف ومجموعات الدعم وورشات العمل الوسائل الأساسية للاتصال بتبادل المشورة لإعادة التقييم. إعادة انبثاقنا الفردي يحدث في جلسات تبادل المشورة.

ان موارد مجتمع تقديم المشورة لإعادة تقييم (المشارون الشخصيون سابقًا) هو اسم مكتب المشورة لإعادة التقييم في سياتل، واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم تطوير أفكار تبادل المشورة لإعادة التقييم وتقديم المشورة "المكثفة" و يجري العمل الداعم لمجتمعات تبادل المشورة لإعادة التقييم.

ان مؤسسة إعادة التقييم هي منظمة جمع الأموال التي تقدم الدعم المالي لتمكين نمو تبادل المشورة لإعادة التقييم بين جميع السكان.

الشخص المرجع – هو القائد الذي أظهر الحكم الجيد والفهم الجيد لنظرية تبادل المشورة لإعادة التقييم وممارستها الذي يرجع له المشاورون الآخرون للحصول على معلومات وتوجيهات بشأن تبادل المشورة لإعادة التقييم.

لدى مجتمعات تبادل المشورة لإعادة التقييم شخص مرجع عالمي (تيم جاكسن) لتنسيق الأنشطة والسياسات.

الهيكل الجغرافي لتبادل المشورة لإعادة التقييم:

المناطق والأشخاص المراجع للمناطق - يتم تكوين منطقة ما بمجرد وجود 30 الى 50 مشاورا نشيطا ووجود من فيهم مستعد وراغب في الخدمة كشخص مرجع للمنطقة. (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم، D.6,D.5,D.4)

الأقاليم والأشخاص المراجع للأقاليم - يتم تحديد الشخص المرجع للإقليم (RRP) بواسطة الشخص المرجع العالمي (IRP) بمجرد تطور قيادة قوية كافية. ان (RRP) هو نائب لل (IRP). (المبادئ التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم D.9)

هيكل التحرر لتبادل المشورة لإعادة التقييم:

تبادل المشورة لإعادة التقييم ملتزم بإدراج كل قطاع سكاني داخل مجتمعاتنا. ولتعزيز هذا العمل، فان هناك أشخاص مراجع تحرر عالميين، ومنسقي تحرر محليين أو إقليميين، مراجع عالميين عموميين ومنسقي المعلومات للعديد من (يتم تشجيع مجموعات داعمة لكل فئة B.11 الموضوعات والمجموعات. (مجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم E.2. معينة). (التوجيهات الإرشادية لمجتمع تبادل المشورة لإعادة التقييم،

المساعدة المالية للأشخاص الذين لا يمكنهم بلوغ تبادل المشورة لصعوبة ظروفهم. هذه الأموال تأتي من الرسوم الدراسية وورش العمل.

اقتباس: لكي يعمل مجتمع مابشكل جيد يجب على الأقل وجود قلة من الأشخاص المكرسين انفسهم لبناء علاقات في ذلك المجتمع وكلما كانت هذه العلاقات هي الأفضل, يشعر الناس بالامان ليعملوا على الأشياء الصعبة. تيم جاكينز، "أهمية مجتمعات تبادل المشورة لاعادة التقييم"، الوقت الحاضر رقم 124، صفحة 41

قراءات للطلاب: "أهمية مجتمعات تبادل المشورة لاعادة التقييم"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 142 ، صفحة 72

قراءات إضافية للمدرس: "أهمية مجتمعات تبادل المشورة لاعادة التقييم"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 124، صفحة 41؛ المباديء التوجيهية لمجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم، A.1، A.2، B.1، B.3، C.2، D.2، D.3، D.4، D.5، D.9، D.10.

الموضوع ٢٤ : جلب الأصدقاء لتبادل المشورة لاعادة التقييم

هو هدف من اهداف مجتمع تبادل المشورة لاعادة التقييم من أجل توفير أدوات تبادل المشورة لاعادة التقييم للناس من جميع أنحاء المجتمع، من أجل منفعتنا ومنفعة المجتمع.

تنمو مجتمعات تبادل المشورة لاعادة التقييم بشكل أفضل إذا قمنا بدعوة معارفنا الذين يمتلكون **ذكاء حاد**، الأشخاص القادرين على استيعاب أفكار تبادل المشورة لاعادة التقييم سريعاً، وتقديم مشورة جيدة لنا في المقابل، وينمون ليصبحوا قادة.

سوف يستفيد **أصدقائنا وعائلتنا** من تبادل المشورة (مثلنا). يمكننا تفريغ أي مشاعر تحرمنا من تعليم تبادل المشورة لاعادة التقييم إلى الأشخاص المقربين منا.

سنتكون مجتمعات تبادل المشورة لاعادة التقييم الخاصة بنا أقوى إذا قمنا بتطويرها بدعوة الأشخاص الأقرب إلينا لها. (ولكننا نطبق معايير الفرز الخاصة بنا لأصدقائنا وعائلتنا مثلما نفعل مع الأشخاص الذين لا نعرفهم جيداً).

يمكن للمشاورين تحقيق الاستفادة من التفريغ عن أي شيء يمنعنا من التحدث بفخر عن كوننا في تبادل المشورة لاعادة التقييم في أي من وجميع أجزاء حياتنا.

من الأهمية إضافة تبادل المشورة إلى علاقة قائمة خاصة بنا، لكننا بحاجة إلى التفكير والتفريغ حول كيفية القيام بذلك بشكل جيد. من المهم عدم محاولة استبدال علاقة حالية بأنشطة تبادل المشورة. قد يكون تعليم تبادل المشورة لاعادة التقييم إلى أحد الأحباء عملية طويلة الأمد، ويمكننا أن نفرغ أي من مشاعر الإحباط التي قد تجعلنا نتخلى عن ذلك.

اقتباس: من الذي ندعو إلى مجتمعات وصفوف تبادل المشورة؟ اذكى الناس الذين نعرفهم. والأفراد الذين سنكون سعداء بهم معنا كمشاورين. الذين سيساعدوننا على تجميع الموارد الجماعية والهياكل المنظمة والتي تؤدي بالتالي الى تلبية حاجات الجميع. هارفي جاكنس، "دعوة أصدقاء جدد للمشاركة في تبادل المشورة"، الحالة الانسانية، صفحة 270.

القراءة للطلاب: "دعوة أصدقاء جدد للمشاركة في تبادل المشورة"، هارفي جاكنس، الحالة الانسانية، صفحة 269; "إضافة تبادل المشورة للعلاقات القائمة"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 122 ، صفحة 38

قراءات إضافية للمعلم: "يمكنك أن تبدأ مجتمعك العالمي الآن"، هارفي جاكينز، بقية حياتنا ، صفحة 515 ، "بناء المجتمع"، تيم جاكينز ، في الوقت الحاضر ، رقم 158 ، صفحة 59-61.

الموضوع 25: التعلّم

إن الإنسان الذي لديه دماغ غير تالف قادر على تعلّم أي شيء.

يتكون التعلّم من تقييم المعلومات الجديدة على أساس علاقتها بالمعلومات التي سبق لنا فهمها.

إن الناس مهتمون بالفطرة بتعلّم كل شيء.

تنتج الصعوبات في التعلّم من أنماط الألم العاطفي والاضطهاد والنظام التعليمي القمعي.

التعلّم يحدث بشكل أفضل إن كان من قبل شخص يهتم بالطالب، وإن كان الطالب غير متالم عاطفياً وعندما يلاقي الاستحسان والقبول ويشعر بالرضا عن نفسه و لديه نجاحات و يمكنه ان يلعب ويمكنه أن يكون قريباً من الآخرين ويمكنه التفرغ.

يتم تعزيز التعلّم من قبل الطالب الذي يوصل المعلومات الجديدة إلى آخر.

تم تصميم معظم المدارس لتعليم الأطفال المهارات التي يحتاجونها للانصياع والتكيف والعمل في مجتمع قمعي. هذه المدارس لديها القليل من الموارد لدعم القدرات الفردية والتفكير الإبداعي. يتم قياس الأطفال والحكم عليهم وفقاً للمعايير الخارجية، ويوضعون في منافسة مع بعضهم البعض لشحة الموارد. غالباً ما تكون تجارب المدارس مصدرًا للألم العاطفية الكثيرة للناس.

امنح طلابك فرصة للتفرغ عن كيف لو قُدرَ ذكائهم وكيف تم إبطاله، وتجاربهم الدراسية الإيجابية والسلبية، وما إلى ذلك.

إن صف تبادل المشورة سيذكر بعض الطلاب بتجاربهم المدرسية السابقة (و ستذكرهم ايضاً بمعلمهم) وسوف يعانون في صف تعلم تبادل المشورة الى ان يحصلوا على فرصة للتفرغ للنخلص من هذه الاستثارة.

اقتباس: أن حالة التعلّم الجيدة يجب ان تجعل من المستحيل على المتعلم أن يرتكب خطأً.

هارفي جاكينز، "طبيعة عملية التعلّم"، الوضع الانساني، صفحة 126

القراءة للطلاب: "طبيعة عملية التعلّم"، هارفي جاكينز، الوضع الانساني، صفحة 89

قراءات إضافية للمعلم: "تعليقات عن وضعيات التعلّم"، هارفي جاكينز، الاتجاه التصاعدي، الصفحة 285؛ "رؤى رئيسية للتعلّم والتعلّم"، هارفي جاكينز، الاتجاه التصاعدي، صفحة 289

الموضوع 26: مطبوعات تبادل المشورة لاعادة التقييم

إن مطبوعات تبادل المشورة لاعادة التقييم هي سجل مكتوب لنظريتنا وتطبيقاتها. هي تتبع تطور تبادل المشورة على مدى عقود عديدة. تم تنقيح المواد المطبوعة بعناية من أجل الدقة والوضوح.

ان الكثير من الناس يعانون عند قراءة المطبوعات لأن لديهم تجارب مؤلمة ناتجة عن النظام التعليمي مما يحد من وصولهم إلى نظرية تبادل المشورة لاعادة التقييم. من المهم مساعدة هؤلاء الأشخاص على عمل مشورة عن الالام المتعلقة بالقراءة والكتابة. سنستمتع جميعًا بالقراءة والكتابة ان كنا بدون الالام عاطفية.

يمكننا استخدام "طيف التقنيات" (على سبيل المثال، اجعل الطالب يسترجع الذكريات المبكرة السارة عن القراءة والكتابة وما إلى ذلك، قبل ان يتعامل مع التجارب المؤلمة) لمعالجة الالام العاطفية حول القراءة والكتابة.

ان غالباً ما يقرأ الناس المزيد من المطبوعات إذا قام المعلم بتخصيص واجب معين للقراءات كل أسبوع، تليها تقارير الطلاب عن القراءة في الصف. يمكن للطلاب أيضاً القراءة مع التفرغ، القراءة بصوت عالٍ في الصف، وإجراء جلسات صغيرة وعروض توضيحية لتقديم المشورة على القراءة.

ان القابلية على الكتابة والاستمتاع بها قد تضررت لكثير من الناس.

للمعمل على هذه الالام يمكن للطلاب الكتابة خلال الجلسة اثناء توجيه الانتباه اليها وقراءة ما كتب بصوت عالي في الصف، والكتابة بقصد نشرها على قائمة تبادل المشورة لاعادة التقييم أو في دورية الوقت الحاضر.

الترجمات هي جزء مهم من أدبنا، يقوم بها المتطوعون ويتم التحقق من دقتها بدقة. يتم تعيين منسق الترجمة لكل لغة بمجرد أن تبدأ الترجمة بتلك اللغة.

اقتباس: . . . يجب على المتعلم أن يشعر بالارتياح والرضا عن نفسه كي تحدث عملية التعلم. هارفي جاكينز، "طبيعة عملية التعلم"، الوضع الانساني، صفحة الأصلية 116

القراءة للطلاب: "الوقت الحاضر، والقراءة"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 131 ، صفحة 47

قراءات إضافية للمدرس: "الاستخدام الفعال للمطبوعات"، هارفي جاكينز، ابدأ من جديد كل صباح ، صفحة 339 ؛ "مطبوعات تبادل المشورة وتعلم تبادل المشورة لاعادة التقييم"، تيم جاكينز، دورية الوقت الحاضر رقم 153، صفحة 3، مدرس تبادل المشورة لاعادة التقييم رقم 28، صفحة 64 65

الموضوع 27: العناية بالبيئة

نحن نعيش على كوكب جميل يسكنه الملايين من الاجناس من أشكال الحياة، نتيجة لبلايين السنين من التطور. كل الأنواع فريدة ومهمة لكل الحياة على الأرض ومترابطة مع غيرها بطرق بدانا لِّلْتَوُّ في فهمها.

نحن البشر ظهرنا منذ مائتي ألف عام، وكافحنا معظم الوقت من أجل البقاء وزيادة أعدادنا. ولكن بفضل ذكائنا المتميز وقدرتنا الجسدية على صنع واستخدام الأدوات، فقد جمعنا قدراً كبيراً من المعرفة وتعلمنا تعديل بيئتنا لتلبية احتياجاتنا بشكل أفضل. ان عدد السكان ينمو بسرعة.

وقد أدى ضعف البشر أمام تسجيلات الالم العاطفي الى وجود مجتمعات غالباً ما يسيطر فيها الجشع والاضطهاد على الصفات الإنسانية المتأصلة مثل التعاون والرعاية. **المجتمعات المُضطَّهدة هي قصيرة النظر واستغلالية.**

حتى وقت قريب كان وعينا للضرر الذي لحق بالمجتمعات البشرية وعياً محدوداً بشكل كبير لسوء معاملة مجموعات من البشر – العنصرية والطبقية والتمييز على أساس الجنس وغير ذلك من أشكال القمع التي أدت إلى الحرب وغيرها من اشكال العنف وإلى الغالبية العظمى من البشر الذين يعيشون دون الموارد اللازمة في حين أن أقلية صغيرة تعيش بثناء.

في العقود الأخيرة، أصبحنا ندرك بشكل متزايد أن تأثيرنا على الكوكب بأكمله (بسبب استخدامنا الغير عقلاني و قصر النظر والافراط وتدمير استخدام الموارد) قد فاق ما يمكن أن تتعافى منه البيئة. إن مجتمعاتنا ملتزمة وباستمرار بممارسات مدمرة يربح منها قليل من الاشخاص وتعرض الحياة على الأرض للخطر.

تدهور البيئة يعرض الجميع للخطر ولكن بسبب العنصرية والإبادة الجماعية والقمع الطبقي تتأثر المجتمعات المستهدفة بهذه الاضطهادات بشكل أكبر بالتلوث وغيره من الآثار المترتبة على التدهور البيئي.

كل واحد منا لديه ارتباط وتواصل فريد مع البيئة. وضع الانتباه على ما في البيئة (مكان ما أو شكل ما من أشكال الحياة أو تجربة ما) أمرًا هامًا وذات مغزى بالنسبة لنا وهو طريقة جيدة لبدء التفريغ عن البيئة. أن طيف التقنيات يمكن ان يساعدنا على تجنب "الغرق" في اليأس بشأن الوضع الحالي. وبالأخص يمكننا أن نبدأ بذكريات ممتعة مرتبطة بالبيئة وننتقل فقط إلى ذكريات عشوائية غير سارة عندما نستطيع التفريغ.

تواجه الإنسانية مشاكل وتحديات جسيمة، لكن أي خوف أو يأس نشعر به إزاء الوضع الحالي له جذور في الامنا العاطفية المبكرة. إن التفريغ عن التجارب المبكرة التي تركتنا خائفين أو يائسين أو محبطين سيعطينا الانتباه الذي نحتاج إليه للتفكير في الوضع الحالي والتصرف حياله. كذلك تفريغ مشاعر الانفصال والانقطاع عن الآخرين التي نشعر بها والتحرك نحو مزيد من الدنوّ والتقارب في حياتنا يمكن أن يعطينا قاعدة أقوى والتي منها نستطيع تفريغ مخاوفنا وإحباطنا.

إن الإعداد والعمل على تحقيق الأهداف لأنفسنا وأسرنا ومجتمعنا يمكن أن ينهي أنماط الخمول التي تشلنا.

الاقْتِباس: ان الموقف الطبيعي للبشر تجاه الأرض والبحر والهواء وباتجاه كل الأشياء الحية الأخرى هو واحد يشمل الاحترام والحب والقلق العميق على وجود ومصالحة كل جزء من نسيج الحياة التي نولد فيها. انه لضرر عميق بأن يكون لدى الفرد احساس فطري بنكران وتشويه علاقته مع الطبيعة بالثقافة التي ولد فيها. هارفي جاكس

القراءة للطالب: "نحو هدف جديد لرعاية البيئة"، تيم جاكينز ، الوقت الحالي رقم 170 ، صفحة 3

قراءات إضافية للمدرس: الحفاظ على كل الحياة ؛ "هدف جديد لرعاية البيئة"، تيم جاكينز ، الوقت الحالي رقم 173 ، الصفحات 3-4

الموضوع 28: الاحباط والقتال من اجل انفسنا

كل شخص يبدأ الحياة متوقع الترحيب الحار والاهتمام. بدلاً من ذلك، وبسبب تراكم تسجيلات الألم العاطفي على الجميع، فقد يتم الاعتناء بنا، ولكن لا يُنظر إلينا على أننا كائنات بشرية كاملة وذكية. القليل من الآباء يفهمون حاجتنا لإظهار وتفريغ الأشياء الصعبة التي حدثت قبل وأثناء ولادتنا وفي الأشهر والسنوات الأولى من حياتنا. لذلك نحن نتوقف عن التفريغ. تتراكم تسجيلات الألم العاطفي وتقل بشكل متزايد من ذكائنا الوظيفي.

لقد استسلمنا ولم نتمكن من الفوز مهما حاولنا ومهما بذلنا من جهد لعدم وجود الموارد والتشجيع والتفهم الذين نحتاجهم إذا كان لنا أن نتصر في التجارب المؤلمة. لقد تركت هذه الصراعات المبكرة الغير مفرغة جميعاً مع تسجيلات الألم العاطفية التي تشمل مشاعر الإحباط والهزيمة. إن مشاعر الإحباط هذه قديمة دوماً، فهي دائماً ما تكون من تسجيل الألم العاطفي، فهي دائماً ما حدث في الماضي وليس الحاضر.

إذا كان لنا أن نغلب في التجارب المؤلمة فإننا كنا سنحتاج إلى الموارد والتشجيع والتفهم. بدون هذا، استسلمنا. لم نتمكن من الفوز، مهما حاولنا جاهدين. تركت هذه الصراعات المبكرة غير المتنازعة لنا جميعاً مع تسجيلات استغاثة تشمل مشاعر الإحباط والهزيمة. إن مشاعر الإحباط هذه قديمة دوماً، فهي دائماً ما تكون من تسجيل استغاثة، فهي دائماً ما حدث في الماضي وليس الحاضر.

الامور مختلفة الان. يمكننا أن نحرر أنفسنا من آثار الألم المبكر. يمكننا القتال من اجل انفسنا وعقولنا. الهزائم ليست هي المشكلة، المشكلة هي أننا لم نتمكن من التفريغ عن الهزائم في ذلك الوقت ونتيجة لذلك، نحن نسترجع تسجيلات تلك الهزائم منذ ذلك الحين. يمكننا الآن أن نقرر خوض هذه المعارك المبكرة مرة اخرى. يمكننا تحديد الاتجاهات ضد الألم العاطفي والتفريغ واستعادة كل جزء من اذهاننا. يمكن لكل واحد منا بل ويجب علينا أن نفكر في استحقاقنا الكامل للقتال من اجل انفسنا وأن لا أحد أكثر أهمية منا.

من المهم أن ننظر إلى متى نشعر بالإحباط، وان لا نحاول جاهدين الاستمرار. إن هذا الإحباط المبكر يربكنا حول ما هو ممكن لأنفسنا وللعالم. بدون تفريغ، سوف نستسلم للعيش مع القيود المفروضة من قبل الألم المبكر وما يصاحب ذلك من الشعور بالهزيمة.

عندما نعود ونعمل على هذه الهزائم المبكرة، نشعر بمشاعر الهزيمة المسجلة من الحوادث الأصلية. يحتاج المستشار إلى ان يقرر مواجهة هذه المواد قبل بدء الجلسة. وإلا فإن مشاعر الهزيمة قد "تقنع" المستشار بأن هذه المادة لا يمكن تحملها ويجب أن يحول انتباهه (أو ينبغي أن نوجه انتباهنا) إلى مواضيع أخرى. يمكننا أن نحدد في ذهننا المكان الذي اضطررنا فيه إلى الانهزام بدعم من المستشار والتفريغ. سيكون هناك حاجة إلى الكثير من التفريغ. يمكننا أن نقرر القيام بهذا العمل.

يمكن أن نعود لمواجهة الأم المبكرة دون احتلال دور الضحية (كنا ضحايا عندما وقع الألم الأصلي، لكننا لم نعد بعد ذلك). بدلاً من ذلك يمكننا معارضة الألم والعودة إلى المعركة التي لم تكن قادرين على الصمود فيها عندما كنا صغاراً. يمكننا أن ننظر إلى مدى صعوبة ذلك دون أن نعاني من الحالة المبكرة مرة أخرى كما لو انها حقيقية تحدث اليوم. مع التفريغ الكافي سنحل الألم المبكر بحيث لم يعد للحوادث الماضية تأثير مستمر علينا. يمكن تفريغ كل الم.

اقتباس: ان الاحباط دائماً قديم. إنه دوماً قديم. الاحباط ليس عن الوقت الحاضر. إنه دائماً تسجيل للألم العاطفي. وهو مرتبط بالحاضر. كما هو الحال مع معظم الام العاطفية، وبما اننا نجمع المزيد والمزيد منه فانه سوف يرتبط بسهولة اكثر الى المزيد من الاشياء. تقريبا اي شيء غير كامل تماماً ممكن ان يشعرونا بالاحباط ولكن هذا الشعور دائماً قديم. انه ليس حول الوقت الحاضر ابدًا. انه حول ما حدث منذ فترة طويلة. تيم جاكنس، "الإحباط قديمًا دائماً"، الوقت الحاضر رقم 148، صفحة 4

القراءة للطالب: "الإحباط قديمًا دائماً"، رقم الوقت الحاضر 148، الصفحات 3-7
قراءات إضافية للمدرس: "العودة إلى الشباب أنت"، الوقت الحاضر رقم 149، صفحة 18؛ "إنهاء معركة غير محسنة"، الوقت الحاضر رقم 165، الصفحات 3-5؛ "التغلب على الهزائم المبكرة والإحباط"، تيم جاكينز، الوقت الحاضر رقم 162، الصفحات 3-6

