

## نظرية التشاور من أجل إعادة التقييم

تقوم نظرية التشاور من أجل إعادة التقييم على أساس عملية يتبادل من خلالها الناس من جميع الأعمار والخلفيات المساعدة الفعالة لتحرير أنفسهم من الآثار السلبية لتجارب مرتبطة بالحزن والأسى الذي حصل معهم في الماضي.

توفر نظرية التشاور من أجل إعادة التقييم نموذجاً لما يمكن أن يكون عليه الإنسان في مجال تفاعله مع البيئة والبشر الآخرين وتفترض أننا جميعاً نمتلك الحب والإمكانيات الفكرية الهائلة والحماس الطبيعي ولكن التجارب المتراكمة والمتربطة بالحزن والأسى (الخوف، الخسارة، الألم، الغضب، الإحراج وما إلى ذلك) والتي تبدأ في وقت مبكر من حياتنا أدت لتثبيط وحبس تلك القدرات.

يمكن لأي فرد أن يتعافى من تلك الآثار السلبية تلقائياً من خلال وسائل التفريغ العاطفي (البكاء، الغضب، الضحك، التثاؤب والكلام) ولكن قد تتداخل هذه العملية الطبيعية أحياناً عند أناس ذوي نوايا طيبة يعملون على مبدأ (لا تبكي، كن صبيحاً كبيراً!) وهؤلاء عادة ما يربطون بين وسائل التفريغ العاطفي والمشكلة نفسها. ويتحرر الإنسان من أنماط السلوك والمشاعر التي فرضتها تلك الآثار السلبية عندما تتم عملية التفريغ العاطفي بشكل جيد وترجع الطبيعة الإنسانية بعد تحررها من كل تلك المشاعر لحالتها الأصلية المبنية على المحبة والتعاون والذكاء والمرح. ويزداد ميل الفرد المتحرر لأن يكون فعالاً بالبحث عن مصالحه الخاصة ومصالح الآخرين والعمل بنجاح ضد الظلم والاضطهاد.

للشفاء والاستعمال عملية التفريغ الطبيعية يتناوب شخصين على التشاور، حيث يقوم الأول، وهو المستشار، بالاستماع إلى الآخر وتوجيهه وتشجيعه ومساعدته على التفريغ العاطفي بينما يقوم الثاني، وهو الزبون، بالحديث والتفريغ والتقييم. وكلما ازدادت الخبرة والثقة كلما أصبحت عملية التفريغ أفضل.

لمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة موقعنا على الانترنت: [www.rc.org](http://www.rc.org)

