

الفصل ج 'عدم المعرفة' - אי ידיעה أسئلة من خلال الاهتمام والفضول

الفكرة:

الحقيقة التي تقول بانه بإمكان الناس ادارة حوار فيما بينهم هي مهمة ليست سهلة. على الرغم من أننا نتحدث بلغة واحدة في الواقع ولكل منا تفسيرات مختلفة لنفس المصطلحات. أحيانا كثيرة نحن نتحدث بخطوط متوازية لا تلتقي. الكلمة او المصطلح الذي يمنحه كل منا تفسير آخر يؤدي الى الخصام والتنازع, لنا أحيانا كثيرة نحن نرد لما نظن أن الآخر يقصده, ولا نتعب أنفسنا حتى أن نستوضح فيما اذا كان يفكر مثلنا أم لا. هذا الوضع يؤدي الى سوء التفاهم, جدالات ونقاشات.

كيف اذن يمكننا أن نستوضح ما يقصده الآخر بدون فرض الفرضيات المسبقة حول تفسيرات الأمور بالنسبة له أو أن نرد من خلال آرائنا المسبقة فقط. من أجل استيضاح النوايا, المعاني وفهم الآخر للأسئلة دور مركزي في المحادثة. ما نسأله وكيفية طرحنا للأسئلة يقودنا الى ما سنكتشفه. وبالطبع ما نكتشفه يؤثر كثيرا على كيفية تحدثنا.

مثلا عندما يذكر الآخر مصطلحا مثل "هذا ليس انصافا", "أظن أن هذا صحيحا", "هذا يخيفني حقا" نحن ندعو السائلين ليهتموا بما قصده شريكنا في الحوار من خلال هذه الجمل. لا يمكن أن ننظر الى الأمور على انها مسلمات وبأن فهمنا للأمور هو مسلمات أيضا. نحن لا نحاول اكمال الفروقات أو الشروخ في القصة انما أن نسأل عنها.

من المهم أن تكون الأسئلة من موقف حب الاستطلاع, الاهتمام وانعدام التحيز من أجل تطوير تفاهم جديد وفهم ما يقصده المتحدث.

بعد الأسئلة هناك مكان لفحص اذا ما كان الشخص الذي نسأله اذا كنا قد فهمنا كلامه كما يجب, مع العلم أنه في كثير من الأحيان هذا لن يكون ملائما. نحن ندعو ونريد ان يصححوننا كي نقرب ونفهم المتحدث.

هدف اللقاء:

أن نميز بين موقف المعرفة المسبقة (آراء مسبقة) وبين موقف عدم المعرفة حيث فيها نصغي لموقف الآخر.

أن نتعلم كيفية طرح أسئلة فضولية لتتعرف على الآخر والتي تتم عن حب الاستطلاع من خلال موقف عدم المعرفة.

المواد:

1. ورقة مبني اللقاء.

شرح عن قواعد الاصغاء والحوار المحمي.

- يجب أن نحاول أن نضع أنفسنا في مكان الراوي أو الشخص الذي نجري معه المقابلة وأن نجرب أن نملاً الشروخ في القصة بواسطة افتراض الفرضيات، التخمينات ومواقفنا الخاصة.

- يجب أن نطلب من الشخص الذي نجري معه المقابلة أو الراوي أن يعبر لنا عما يقصده من خلال الأمثلة. مثلاً، إذا كان الراوي يتحدث عن الغضب تجاه مجموعة أخرى، نطلب منه: أعطني مثلاً محدداً حول حادثة أثارت بك الغضب مؤخراً، فصل بالنسبة للحدث والغضب.

- عندما يذكر الآخر مصطلحاً مثل "الخوف"، "أظن هذا صحيحاً"، "هذا يثيرني" والخ قم بالاهتمام بما قصده. لا تأخذ الأمور على محمل المفهوم ضمناً.

- في الحالات التي يبدو فيها أن الراوي أو الشخص الذي تتم مقابلته لا يفهم ما هو ليس مفهوماً، أبلغه أن من تجربتك أناس مختلفون ينسبون معاني مختلفة لنفس المصطلح.

- أنتبه إلى لغة المتحدث أو الشخص الذي يتم إجراء المقابلة معه وحاول أن تستعمل الأسئلة التي تسألها بلغته هو. مثلاً، إذا كان المتحدث يتكلم عن مخاوفه بالنسبة للسفر في المواصلات العمومية، لا تسأله احك لنا عن مخاوفك.

- نحن نسأل هل ما فهمناه يلائم ما شعروا به وقالوه، مع العلم أنه في كثير من الأحيان هذا لن يلائم.

ب. (20 دقيقة) فعالية في المجموعة العامة:

1. يتطوع شخص كي يتحدث عن تجربة عاشها في الأسبوع المنصرم.

2. مجموعة أخرى من المتطوعين تسأله أسئلة من موقف "عدم المعرفة".

3. يقوم المرشد بالشرح والدلالة للمراقبين متى تكون الأسئلة من موقف عدم المعرفة ومتى تكون منحازة أو تأتي من آراء مسبقة.

ت. تمرين طرح الأسئلة الفضولية وعدم المعرفة عن الصعوبة في اللقاء مع شخص من ثقافة أخرى

1. (30 دقيقة) يتم التوزيع الى أزواج كل واحد يجري مقابلة مع الآخر.

2. يقوم الشخص الذي يتم مقابلته بالتحدث عن لقاء مع رجل/امرأة من ثقافة أخرى في البلاد (متدين-علماني-متعصب للدين, قادم جديد-سكان قدامى, يهود-عرب, اوروبي-شرقي) حيث واجه نوعاً من الصعوبة. هذا يمكن أن يكون أي نوع من اللقاءات: مع انسان أو وضع معين, معروف أم غير معروف, صعوبة داخلية أو خارجية.

3. يقوم الشخص الذي يجري المقابلة بطرح أسئلة من خلال عدم المعرفة والفضول مثلاً:

- ما هي المشاعر والأفكار التي واردتك في هذا اللقاء؟ فصل ما هي بالنسبة لك؟

- احكي لي أكثر عن معاني المشاعر والأفكار بالنسبة لك؟

- كيف أثرت هذه المشاعر والأفكار على حياتك؟

4. في نهاية اللقاء يقوم من يجري اللقاء بتلخيص ما سمعه ويفحص فيما إذا تم فهمه كما يجب.

ث. نقاش في المجموعة العامة:

- هل كان من الصعب أو من السهل طرح هذه الأسئلة من خلال عدم المعرفة؟

- كيف أثر هذا الموقف وهذه الأسئلة على اصغائكم (للسائل وللمجيب)؟

- ماذا ساعدكم في الحفاظ على هذا الموقف؟

- ماذا تبين لكم عندما فحصتم مع المجيب هل فهمتم؟

د. (5 دقائق) الاختتام

كل واحد يقول كلمة تعبر عما أخذه, ماذا أثار مشاعره, ماذا كان مهماً بالنسبة له في هذا اللقاء.

منتجات

قائمة بمشاعر واحاسيس تأثير لأسئلة "عدم المعرفة" والفضول على الشخص الذي تطرح عليه الأسئلة, بالمقابل لأسئلة تفترض أو تحدد أو معروفة له مسبقاً.

أمثلة لتأثيرات طرح أسئلة من موقف عدم المعرفة

يشير التفكير

يطري
يشجع
يعبر عن رأي
يهتم
مثال لتأثير طرح اسئلة من خلال الفهم والتحديد والمعرفة المسبقة
يعترض
يخفق
يعصبن
ي عبر عن عدم الفهم

احدى الطرق المثلى لفهم ماذا اذا كان السؤال فضوليا, مهتما وغير مدرك, هي عن طريق الحصول على رد فعل من الشخص الذي تطرح عليه الأسئلة. هل يشعر بان السؤال كان مفتوحا, فضوليا و/أو فاتحا, أو هل يشعر بانه يوجد في السؤال تحديد وفرضية مسبقة أيضا. اذن في اطار التوجيه ينصح دائما بالفحص مع الشخص الذي تطرح عليه الأسئلة كيف كان السؤال بالنسبة له.

ملاحظات للمرشد:

الفصل "ح" الهوية الجماعية - الانتماء الجماعي وتأثيره على الهوية الشخصية

الفكرة

يولد الانسان داخل مجموعة انتماء. حيث يتعلم أن يتعاطف وان يعرف نفسه وفقا لهذه المجموعة. لكل مجموعة توجد تقاليد، عادات وأساليب تصرف مقبولة وأخرى غير مقبولة. هذه الأمور تنتقل الى أعضاء المجموعة في أحيان كثيرة حتى بدون وعي. عندما نحاول خلق حوار بين المجموعات هناك أهمية لأن يتعرف الانسان على هوية مجموعة الانتماء الخاصة به وتأثيراتها عليه. كما، توجد أهمية للتعرف على هوية المجموعات الأخرى وتأثيرها على أعضاء المجموعة. عملية التعرف ممكن ان تجلب الى الوعي مركبات الهوية الجماعية، تأثيرها على أعضاء المجموعة وطرق عمل هذه التأثيرات. هذه العملية تقوي وتغذي الهوية ذاتها، كما، تمكن اختيار المركبات والتأثيرات المفضلة ورفض تلك الغير مفضلة.

الفرضية هي أنه في كل مجموعة يمكن ايجاد مجموعات هامشية التي تمثل مواقف مختلفة، خلفية مختلفة، ثقافات وأجناس مختلفة ولذلك توجد قيمة لتشغيل هذا الفصل أيضا في مجموعات التي تبدو ظاهريا على أنها متجانسة. التعرف على المركب الجماعي الخاص بالهوية يمكننا من خلق حوار مع أبناء المجموعات الأخرى وفهم المركبات الخاصة بها.

هدف اللقاء:

- ت. فهم العلاقة بين القصة الجماعية وبين الهوية الشخصية.
- ث. التعلم وفهم تعددية الهويات والانتماءات الخاصة بالنسبة للانسان.
- ج. النقاش حول هويات تربوية وجماعية مختلفة.

المواد

1. فعالية مبنى اللقاء.

مبنى اللقاء

أ. (20 دقيقة) افتتاحية: عاصفة ذهنية.

- ما هي المجموعات الانتمائية التي تعرفونها بشكل عام في البلاد؟

المتدينون، العلمانيون، اليهود، العرب، دول هجرة مختلفة، أهل المدينة، أهل القرى والكيبوتسات، النساء، الرجال، مجالات العمل المختلفة والحرف...

مقابلات ثلاثية:

- ما هي مجموعات الانتماء التي تعرفونها من خلال الصف؟
سكان قدامى، ديانات مختلفة، أولاد، بنات.
 - ب. (40 دقيقة) مقابلة حول الثقافة المسيطرة (الرئيسية المسيطرة)
 1. تقسموا الى 3 مجموعات متجانسة واحد من المجموعة يجري اللقاء واحد من المجموعة يجيب على الأسئلة والأخير مردد للصدى. عليكم القيام بهذا ثلاث مرات بحيث كل يمر بالأدوار الثلاثة.
 2. على من يجري المقابلة أن يحاول أن يكون في موقف من عدم المعرفة والفضول وكأنه أول مرة يلتقي مع الآخر.
تكون المقابلة وفقا للأسئلة التالية:
 - من هي الثقافة المسيطرة التي تنسبون انفسكم اليها؟
 - احكوا قصة تمثل القيم المهمة بالنسبة لكم بالنسبة للثقافة المسيطرة التي تنتمون اليها؟
 - ما هي القيم المهمة التي تعبر عنها هذه القصة؟
 - هل توجد حضارات أخرى اضافية تنتمون اليها بأنفسكم؟ اذا كان الجواب نعم ما هي؟
 - هل توجد حضارات انتم على توتر/نزاع أو خصام معها؟ اذا كان الجواب نعم فما هي؟
 - أي الأسئلة يهتمكم ان تطرحوها أو كنتم تريدون أن يسألوكم عن الحيز الحضاري الذي تنتمون اليه؟
 - ماذا يهتمكم ان تحكوا عن ثقافتكم لانسان آخر؟
3. تعليمات لمردد الصدى Reflective team
- يقوم مردد الصدى بالتحدث الى السائل بينما يصغي من يجري معه اللقاء.
 - على مردد الصدى ان ينتبه الى الأمور الايجابية في اقوال الراوي وأن يذكرها.
 - أن يروي قصة صغيرة تشرح ما اهمية هذه الأمور بالنسبة له.
 - أن ينهي بسؤال فضولي وفتح.
- ت. (20 دقيقة) نقاش في المجموعة العامة
- كيف نجحتم كطارحين للأسئلة في الحفاظ على موقف عدم المعرفة والفضول؟
 - كيف شعرتم عندما تحدثتم عن انتسابكم الى مجموعة أخرى؟

- ماذا تعلمتم عن انفسكم من هذا التمرين بالنسبة لانتمائكم الى الحضارة المسيطرة الخاصة بكم؟
- ماذا تعلمتم عن قيمكم وقيم الآخرين؟
- ماذا تعلمتم عن علاقتكم وعلاقة الاخرين بالحضارات الأخرى؟
- ماذا يجمعنا ؟

ث. (5 دقائق) الاختتام

كل واحد يقول كلمة واحدة تعبر عما أخذه، ماذا اثار مشاعره، ماذا كان مهما بالنسبة له.

تسجيل كلمات من طقس الختام

المنتوجات:

الفصل "خ" "اجتماع الشياطين" The Devil's meeting - اظهار المشكلة القسم ا: التعرف على المشاعر وتأثيرها Externalizing the problem - اخراج المشكلة عن الفرد

الفكرة

اللغة التي نستعملها لا تمثل أو تصف واقعا فحسب انما تصنع الواقع. أن تقول 'أنا خائف' يؤثر على الانسان بطريقة مختلفة عن مقولتنا 'الخوف يؤدي الى أن انطوي على نفسي'. هذا الفهم الحضاري للقوة التي تصمم اللغة يوجهنا في البحث عن طريق الحديث التي تسمح لنا بزيادة في المرونة والاختيار.

احدى الطرق للقيام بهذا هي التحدث عن المشاكل بصورة عامة وعن المشاعر بصورة خاصة وبشكل منفتح.

التعبير 'أنا خائف' هو صورة لحديث انطوائي- مكان الخوف هو في داخلي, واحيانا ما يعرفني على أنني جبان. بالمقابل, التعبير 'الخوف يجعلني أنطوي على نفسي' هو صورة محادثة منفتحة- مكان الخوف خارجي, يوجد فصل بيني وبين الخوف, المعنى هو أنه ليس 'أنا' من يخاف-انما أنا هو ضحية الخوف. هذا الاسلوب الذي يسميه محادثة بمشكلة اي ان تخرج المشكلة في انفسنا تتيح لنا ان نتعن في المشكلة في المشكلة, في المصطلح, في الفكرة او بالعمل الذي يتيح المجال للاختيار حيث يمكننا فيه أن نقرر ما نبعده وماذا نقر به.

قدرتنا على الفصل بين الانسان الذي يتحدث وبين المشكلة بعينها, قدرة الانسان على النظر الى المشكلة من الخارج تمكننا من النظر الى المشكلة من زوايا مختلفة. هذا النوع من النظر يمكن أن يكشف لنا زوايا جديدة لم نرها من قبل. بعد آخر للتأثير المبارك للمحادثة المنفتحة هو عندما نخرج المشكلة, هناك نغمة من الدعابة ومن الشيء الممنوع, الأمر الذي يساعدنا في بناء قصص مفضلة. (سيرفوي خيلوفين)

حوار عن الوضع في المجتمع الإسرائيلي وعن النزاعات المختلفة الموجودة فيه هو أمر يحوي الكثير من المشاعر, قسم منها تحوي فتيل اشتعال. فيرجينيا ساتير (Virginia Satyr) كانت تسمى هذه المشاعر المحترقة على أنها "آكلة للطاقة". هذه المشاعر تؤثر على مجالات عديدة: على العلاقات مع الناس المختلفين, على نظرة الهوية الشخصية, على الدوافع الشخصية, على الوقت والطاقة المستثمرة في ازالة هذه المشاعر.

هناك أهمية كبرى لزيادة الوعي تجاه هذه المشاعر, تطبيقها, فهم المكان الذي تحتله لدى الراوي ولدى السامع.

في اللقائين القادمين سنتعلم عن طرق لتعلم لغة "اخراج المشكلة عن الفرد"

Externalizing the problem التي تتحدث عن المشكلة وبالأخص عن المشاعر القاسية، من خلال نص الصراع بين المجموعات، كجسم منفصل وخارجي عن الإنسان.

يمكن أن ننظر الي المشاكل انها شياطين "Devils" تحنل فكر الانسان، تجبره على القيام أو التفوه بأمور التي لولاها لما فعلها. المشاكل تجعل الانسان يتصرف بطرق ليست ملائمة لنوع الانسان الذي كان يفضل أن يكون عليه والذي غالبا ما يندم عليه لاحقا. لهذا السبب، هذا يساعدنا في التعامل معها علي أنها عوامل خارجية، مخلوقات من العالم الفضائي، شياطين تسيطر أو كفيروس يغير وضع العقل والمخ.

- التعرف على المشاعر المختلفة التي يثيرها الوضع والنزاعات في البلاد.

- التعمق في الأهداف، الاستراتيجيات، مجالات التأثير وأنواع التأثير على المشاكل والمشاعر التي تنصدر في المجتمع الإسرائيلي.
- خلق فصل بين الحس والمشكلة التي تنتج بينه وبين الانسان.

هدف اللقاء:

1. ورقة مبنى اللقاء

2. ورق البريستول

3. ألوان التوش وألوان أخرى.

4. مقص.

المواد:

مبنى اللقاء

أ. (10 د.) عاصفة ذهنية ضمن المجموعة العامة حول المشاعر المختلفة التي يثيرها الوضع في البلاد.

- اية مشاعر يثيرها عندكم الوضع الموجود في البلاد؟

- المشاعر المختلفة التي تنتج تسجل على الورق.

ب. (10 دقائق) شرح عن اللغة المنفتحة (من خلال الفكرة)

ت. (55 دقيقة) تمرين "مؤتمر الشياطين".

1. يتم تقسيم المشاركين الى مجموعات مكونة من 4-5 اشخاص.

2. (15 دقيقة) في مجموعات المشاركين يتم اختيار أحد المشاعر التي دارت في عملية العاصفة الذهنية، ويعملون قناعا خاصا بها.

3. يقوم المشاركون باختيار شخص منهم ليعرض المشكلة على الملأ.

4. واحد من كل مجموعة يتم تعيينه كمردد للصدى. الأسئلة لمجموعة مردي الصدى هي:
- كيف كانت العملية؟
 - كيف أثرت العملية على التحقيق مع شيطان المشكلة في المجموعات؟
 - كيف أثرت عملية عرض الشياطين على المجموعة العامة؟
 - بالأخص يتم التطرق الى السؤال هل هذه العمليات تزيد أو تقلل المشاعر الصعبة, كيف يمكن أن تساعد النظرة الى المشاكل على أنها شياطين خارجية في العلاقات؟
5. (20 دقيقة) تقوم كل مجموعة باحضار 'شيطان المشكلة' بواسطة تعبئة نموذج شيطان المشكلة.

استمارة شيطان المشكلة

استخدموا الاستمارة المرفقة لاستجواب الشعور القاسي في النزاع ما بين المجموعات أو في الوضع في البلاد الذي اخترتم, كيف أثر عليكم في الماضي وكيف يؤثر على أشخاص آخرين.

أسئلة:

- مرحبا, أنا...
- أنا أحب ضحياي
- أنا أعذب الناس بواسطة...
- أنا عادة أقنعهم بالتفكير بأن...
- أنا أقنعهم بواسطة الهمس في آذانهم...
- أنا أجعل الناس يشعروا ب...
- استراتيجيات السيطرة, الاقناع والتجنيد لأهدافي هي...
- أكثر ما أكون فرحا عندما أنجح ب...
- الوقت المفضل بالنسبة لي للهرب في داخل رأس انسان آخر هو عندما...
- أشعر قويا بالأخص عندما...
- أكثر ما يدعم أفعالي هو...
- عندما لا يوقفني أحد أنا...

مرحبا، أنا شيطان الكراهية،

أنا أحب أن أجعل ضحاياي يرون ما هو سلبي فقط لدى أفراد المجموعات الأخرى. أنا أرتدى ثياب التخفي التي تمنحني القدرة على الانسجام جيدا. انا اعرض لهم حقائق انتقائية على أنها وقائع بسيطة التي لا يمكن الجدل أزاءها. الناس يظنون أحيانا كثيرة أنه لدي شخصية تجيد الهرب لأن قوتي تكون في ذروتها عندما لا ينتبه الناس الى وجودي. أنا عادة أهاجم ضحاياي عندما يكونون وحدهم، متعبون، خائفون. أنا أهمس في أذانهم بأن الآخرين متخلفين، غير اخلاقيين، ليسوا على حق، يستغلون ويبتزون. أنا أجعلهم يركزون على كافة النواحي السلبية لدى أبناء المجموعة الأخرى. عندما يقابلون أناس إيجابيين من المجموعة الأخرى يختلفون عما قيل لهم، أنا بكل سهولة أشرح بأنهم شاذون عن القاعدة، أو أنهم يحولون فقط أن يثيروا انطبعا كاذبا لا أكثر. أنا أجعلهم يتخيلون النتائج الفظيعة والمدمرة التي من الممكن أن تحدث لهم ولأبناء عائلتهم اذا سيطر أبناء المجموعة الأخرى على المجتمع. ينتابني الشعور بالاكتماء عندما يفقد ضحاياي السيطرة بفعل الكراهية والمشاعر السلبية تجاه أفراد من المجموعة الأخرى وعندها أجعلهم يقللون من قيمتهم حتى في نظر أبناء مجموعتهم وأن يغضبوا على أنفسهم لأنهم يفقدون السيطرة.

6. (20 دقيقة) في الحوض-الأكفاريوم

- مندوب عن كل مجموعة يدخل مركز دائرة شياطين المشاكل.
- عندما يكون الجميع مستعدا يقوم المرشد بتقديمهم بكل سرور الى اجتماع شياطين المشاكل، من خلال مدح عملهم الجيد في خلق النزاعات بين المجموعات الأمر الذي يؤدي الى تعذيب الناس ومعاناتهم.
- دعوتهم الواحد تلو الآخر ليقدموا أنفسهم كأنهم هم شياطين المشاكل وأن يطلب منهم شرح عملهم. يمكنهم أن يقرأوا نصهم أو أن يعرضوه. لأن الجمهور يحتوي على شياطين مشاكل فسيسرون جدا ويصفقون لكل شيطان مشكلة يسمعونه.
- يحاول كل شيطان أن يقنع الشياطين الاخرين بقوته وأن يفخر بالاستراتيجيات التي تؤدي الى نجاحه.
- د. (10 دقائق) يتم اجراء دورة بين مرديدي الصدي الذين تم اختيارهم من كل مجموعة. كل واحد منهم يتطرق الى جزء أو الى كافة المشاكل التالية:

-كيف كانت العملية؟

-كيف أثرت العملية على التحقيق مع شيطان المشكلة في المجموعات؟

-كيف أثرت عملية عرض الشياطين على العامة؟
-بالأخص يتم التطرق الي السؤال هل هذه العمليات زادت أم قلت من المشاعر الصعبة وكيف أن النظر الى المشاكل كشياطين خارجية يمكن أن يساعد في العلاقات؟

ذ. (5 دقائق) الاختتام كل واحد يقول كلمة واحدة تعبر عما أثار مشاعره, ما أخذه من اللقاء, وماذا كان مهما بالنسبة له؟

قائمة بالمشاعر الصعبة في الصراعات بين المجموعات

منتجات

ملاحظات للإرشاد
1. مرحلة الافتتاح (مرحلة ا) من اللقاء (عاصفة ذهنية) يمكن استبدالها بالفعالية التالية:

(10 دقائق) الجلوس في ثلاثيات:

- يقوم كل واحد برواية قصة من الواقع الموجود في البلاد.

- تختار المجموعة شعورا قاسيا جدا.

2. المراحل في التمرين (5-1) حيث اختارت المجموعات شعورا وصنعت الأقنعة. والمرحلة التي يتم فيها مقابلة شيطان المشكلة وفقا للنموذج المرفق أعلاه, يمكن استبدالها بالفعالية التالية:

- (15 دقيقة) عمل فردي

يقوم كل شخص بالاجابة لنفسه عن نموذج شيطان المشكلة ويلخص طبيعة المشكلة وفقا للنموذج اعلاه.

- (20 دقيقة) في مجموعات مبنية من 4-5 افراد

كل واحد من المشاركين يصف باختصار الشيطان الخاص به وعندها يتم اختيار واحد منهم ليعرضهم في الحوض-الأكفاريوم أو في المجموعة العامة.

* هدف هذا اللقاء أن نتحدث المجموعة بأن الآراء المسبقة, المشاعر والأحاسيس المستوردة, كالغضب, الرعب, والحقد هم شياطين تعرقل مسار نفسي سليم.

الفصل "ج" أسئلة عن التأثير النسبي للمشكلة- أخراج المشكلة عن الفرد - החלונות הבליה

تقييدات تأثير "الشیطان" او المشكلة على الانسان وتأثير الانسان على المشكلة

الفكرة

في اللقاء السابق تعلمنا أن نرى 'شياطين' المشاكل والمشاعر الصعبة على أنها خارجية. هذا الاستعمال يتيح لنا الابتعاد عن المشكلة ويسمح لنا بالتقليل من تأثيرها ويمكن أن يدخل نوعا معيناً من الفكاهة حتى على الأوضاع الأكثر صعوبة. كلما توسعنا وتعمقنا في عملية الانفتاح أي اخراج المشكلة من الفرد كلما أمكننا بناء فصل أكبر بين البشر وبين 'شياطين المشاكل' أو المشاعر الصعبة. هذا الفصل أحيانا ما يدعو ويمكن القوى المعارضة أو المتواجدة مع المشاكل أن تظهر، أو أن تنتقل من الأرضية إلى المركز. مثلا، عندما يقوم انسان معين بصيغة خوفه بمحادثة اخراج المشكلة- 'الخوف يحاول ان يغير مسار حياتي' أحيانا تنشط مشاعر مثل: 'لن ادعه يسيطر على حياتي، سأريه بانني قادر.

كذلك، هذا الفصل بين الانسان والمشاكل أو المشاعر الصعبة، والنظر عليها وعلى وظيفتها من الجانب، يمكن الانسان من اختيار إلى أي درجة هو مستعد للتعاون معها. نحن نكتشف في أحيان كثيرة بأنه كلما فصلنا عن التأثيرات المختلفة بالنسبة لمشاكل الآخرين الأمر يثير معارضة البشر تجاه المشاكل ويزيد من المحفزات للمواجهة، للتوجه، للتقليل أو للقضاء على المشاكل.

توجد فئات كثيرة لأنواع الأسئلة التي يمكن أن تفتح هوة بين هذا الانسان ومشاكله. أسئلة بالنسبة للأهداف التي تحاول المشكلة انجازها في حياة الانسان: أسئلة حول الطريقة التي يتم تجنيد المشاكل بها، تقنع وتغوي الانسان، أسئلة عن المجالات المختلفة التي تؤثر عليها المشاكل (البيت، العمل، المدرسة، النظرة إلى الذات، العلاقة بالعائلة والأصدقاء الخ)، تاريخ التأثير (متى بدأ، متى يزيد تأثيرها ومتى يقل).

نحن لن نكف يدنا عن أسئلة تدعو بشكل بحث الأمور التالية: الأوضاع التي فيها 'شياطين' المشاكل تؤثر بشكل أقل، أوضاع فيها 'شياطين' المشكلة غير موجودة، الأمور التي تصعب علينا العمل، الأمور التي

تدعم وتقوي تأثير الانسان على 'شيطان' المشكلة بدلا من أن يسيطر 'الشيطان' عليه.

هدف اللقاء:

- التعرف على الأماكن والتقنيات التي فيها شيطان المشكلة يسيطر ويفرض نفسه على الانسان.
- التعرف على الأماكن التي لا ينجح فيها شيطان المشكلة 'بفرض نفسه' وقدرات الانسان في زعزعة سيطرته.

المواد

1. ورقة مبنى اللقاء

2. أفنعة حسب عدد الرباعيات التي ستتقسم المجموعة اليها.

أ. (5 دقائق) شرح عن الفكرة

مبنى اللقاء

ب. (30 دقيقة) اجراء مقابلة مع المشكلة- تمرين في المجموعة العامة في الأكفاريوم

1. أحد المشاركين يتطوع ليمثل دور 'شيطان المشكلة' وتتم مقابلته على انه الشيطان (يمكن استخدام احد الشياطين من اللقاء السابق).

- يقوم المرشد بسؤال المتطوع عن الصعوبة أو المشاعر الصعبة الموجودة لديه والمرتبطة بالفجوات أو النزاعات بين المجموعات الثقافية المختلفة في داخل المجتمع الإسرائيلي أو في داخل المجموعة. (متدينون-علمانيون, يمينيون-يساريون, عرب-يهود, قادمون جدد-سكان قدامى, دروز-نصارى, مسلمون-بلد والخ)

- يشرح له بأنه تم اجراء لقاء معه كمشكلة بنفسها واذا دعت الحاجة يذكره المرشد بالبقاء في الدور المشكلة وليس في دور الانسان الذي تؤثر عليه المشكلة.

- نحن ننصح بوضع القناع

2. مشاركين آخرين يقومون باستجواب المشكلة.

- يتم تقسيم اللقاء الى قسمين. الأول حول تأثير المشكلة على الانسان, والثاني, حول تأثير الانسان على المشكلة.

أسئلة يمكن ان يستخدمها من يجري اللقاء مع المشكلة:

- من أنت؟

أسئلة حول تأثير المشكلة على الانسان. هذا القسم تفتخر به المشكلة وتتباهى به.

- ماذا تحاولين ان تسببي لصاحب المشكلة؟ ما هدفك بالنسبة له؟

- على أي المجالات من حياته نجحت بالتأثير؟
- ماذا تقولين له وبأي الكلمات تقنعينه كي تتمكني من تحقيق هدفك؟
- أي الأمثلة تجلبين له وتشددين امامه لتقنعيه بصواب طريقك؟
- أي القوى والناس تجندين لمساعدتك؟
- ما هي الأمور التي يفعلها التي تمنحك الاكتفاء وتشعرين عندها بانك حققت اهدافك؟

أسئلة عن تأثير الانسان على المشكلة, هذا الجزء تحاول المشكلة التهرب منه لكن لا تتنازلوا لها.

- هل سبق أن أبدى علامات معارضة, ما هي؟
- هل يمكنك ان تصفي أوقاتا شعرت بها بأنه يطور قدراته على البقاء بدونك؟ متى, ماذا ساعده في ذلك؟
- متى يصعب عليك أو من المستحيل بالنسبة لك التأثير عليه؟
- ماذا تفعلين عندما تشعرين بانك ستفقدين قدرتك على السيطرة عليه؟
- هل سبق أن نجح في اسكاتك, كيف تشرحين نجاحه؟
- من وماذا يساعده في المقاومة او حتى التمرد عليك؟
- ماذا تقول معارضته, على تأثيرك على قدرات, صفات شخصية وقوى خاصة به؟

3. 3-4 طلاب مصغين/معلقين

- وظيفتهم أن يرو في أنفسهم كمجموعة محققين.
- عليكم ايجاد من خلال اللقاء اين 'شيطان' المشكلة لا ينجح في التأثير على الانسان.
- ابحاثوا 'بعدسة مكبرة' عن أي علامة ومثال لمعارضة الانسان في مقابل 'الشيطان' المشكلة أو المشاعر الصعبة.
- ث. (10 دقائق) دورة لمجموعة مردي الصدى الذين يجيبون عن الأسئلة التي طرحت.
- ج. (30 دقيقة) فعاليات في مجموعات صغيرة.
- عودة على التمرين الذي تم في الألفار يوم هذه المرة في المجموعة العامة لكن مجموعات مكونة من 4 مشاركين. واحد يطرح الأسئلة والآخر يجيب (كمشكلة) واثنان مرردا صدى.

ح. (10 دقائق) النقاش في المجموعة العامة:

- كيف كان سماع تأثير شيطان المشكلة على ضحيته؟
- كيف كان سماع تأثير الانسان على مشكلته؟

خ. (5 دقائق) الاختتام

يقوم كل واحد بقول كلمة واحدة تعبر عما اخذه، ماذا اثار مشاعره، ماذا كان مهما بالنسبة له.

ملاحظات للارشاد

لستم ملزمين باستعمال قائمة الأسئلة بأكملها، يمكن اختيار من خلالها تلك التي تتحدث الى من يجري المقابلة بشكل أفضل.

اليكم قائمة الأسئلة الاضافية للمحادثة المنفتحة (موزعة وفقا لفئات) التي من المهم المرور عليها قبل اللقاء كي تكون تشكيلة أكبر من الأسئلة في المستودع.

تسمية الوضع

- كيف كنت لتسمي المشكلة؟
- صف مثالا لوضع وجدت فيه.
- ما هي أهداف المشكلة-للمستقبل البعيد والقريب
- ماذا كانت ترغب أن تفعل المشكلة الآن؟
- من بين الأمور التي تقوم بها أيها كان سيرضي المشكلة؟
- ماذا تعد لك المشكلة 'عندما تصبح كبيراً'؟
- ماذا كانت ترغب المشكلة بأن تفكر عنك؟
- مسح تأثيرات المشكلة
- ماذا تجعلك المشكلة تفعل؟
- كيف تجعلك المشكلة تفكر؟
- ما هي نتائج سيطرة المشكلة عليك؟
- هل تؤثر على مجالات أخرى؟ اذا كان الجواب نعم ما هي وكيف؟
- ماذا تجعلك المشكلة تفكر بالنسبة لنفسك؟
- ماذا تجعلك تفكر بالنسبة لتعامل الآخرين معك؟
- كيف تؤثر المشكلة عليك من ناحية تفكيرك بقدراتك؟
- تاثير نسبي للمشكلة (وقت، كمية، وزن، نوعية)
- الى أي درجة تؤثر المشكلة؟

- متى يكون للمشكلة تأثير أقوى ومتى يكون لها تأثير أضعف؟
- متى تزورنا المشكلة ومتى لا تفعل ذلك؟
- بأي الأماكن لديها تأثير أكبر وبأيها أقل؟

حلفاء المشكلة

- بأي الصفات الأخرى تستعمل المشكلة لمساعدة أهدافها؟
- أي الناس تجندهم المشكلة لمساعدتها؟
- أي تجارب من الماضي تظهر لك المشكلة ليتم تجنيديك؟

أسئلة عن الفرق

- كيف يختلف هذا التأثير للمشكلة عما كنت ترغب بأن تكون عليه؟

- كيف وهل وضع تأثير المشكلة هذا يختلف عن الوضع أو اللحظات التي عشتها في الماضي؟

- كيف يختلف وضع تأثير المشكلة الآن عن مجالات أخرى حيث لا تؤثر المشكلة؟

- كيف يختلف شعورك عندما يسيطر هذا الجزء أو عندما يسيطر جزء آخر؟

تقييم (على كل تأثير يمكن أن نسأل مثل هذه الأسئلة)

- أي قيمة تعطيتها للتأثير؟
- كيف هذا بالنسبة لك؟
- هل هذا ايجابي أو سلبي بالنسبة لك؟ مفضل أم غير مفضل بالنسبة لك؟

- الى أي درجة يفيد هذا أو لا يفيد أهدافك؟

- هل هذا يلائم أو لا يلائم طموحك؟

- تفسير - عن القيمة أو التفضيل الذي أعطيته اشرح لماذا تقدره أو لا تقدره.

- لماذا هذا مفضل أم لا؟

- لأي الصفات بالنسبة لك هذا ملائم؟

- لأي الأهداف, الطموحات, القيم, الأحلام, أو التزاماتك يلائم هذا أو يتناقض معه؟

الفصل "د" نقاط ضوء - البحث عن النقاط البراقة unique outcomes والقصة الداعمة في الصراع ما بين الحضارات

فكرة

في اللقاء السابق اكتشفنا حالات فيها يقاوم الانسان 'شيطان' المشكلة وينجح في تقليل أو الغاء تأثيره. هذه المرة سنركز في البحث ونتوجه لحالات و/أو اوضاع فيه كان لدى الانسان القدرة والقوة للتغلب, لتوجيه الصعوبات أو المشاعر الصعبة ('شيطان المشكلة').

في الطريقة السردية قمنا بمحاولة لنقل النقاش من التركيز على المشكلة وتأثيرها الى التركيز الايجابي وفي نقاط الضوء التي من خلالها يمكن ان نؤلف قصة بديلة جديدة داعمة. لتأثير 'شيطان المشكلة' ايجاد نظرة جديدة او المشاعر الصعبة المرتبطة بالصراع ما بين المجموعات تصبح ممكنة اذا ركزنا الاصغاء من اجل ايجاد ما هو ايجابي. يجب ان نتذكر أنه حسب حضارتنا نحن لسنا معتادين على طريقة التفكير هذه.

للسلبي توجد أفضلية في مجالات كثيرة مثل: الصحافة والاعلام على انواعها حيث فيها يركز الاعلام عادة على ما هو سلبي والنشر في المجتمع اقل بكثير عما يتم التركيز على الايجابي والخير, في ما هو مقبول العمل على التغيير في النظم البشرية هو ايجاد المشكلة وتصحيحها وليس البحث مع من يقوم بعملها, ايضا في الحوار النفسي المشاكل والنزاعات دائما موجودة في المركز وليس من قام بها. نحن نحاول ان نتعلم في هذه اللقاءات لغة جديدة. وكي يتم دمج هذه اللغة, يجب ان نتمرن عليها, وهناك حاجة لان يستعملها أكبر عدد من الناس.

يوجد عدد من الاسماء البديلة لوصف التجربة التي تختلف عن القصة التي تحوي مشكلة الموجودة (مثال لتجربة تختلف عن القصة التي تحوي مشكلة هي علاقات الصداقة بين الانسان من مجموعة أخرى والقصة الشائعة للعلاقات بين هذه المجموعات هو الخوف والكراهية): الشواذ, الجزر الخضراء و لحظات لامعة ونتائج مميزة (Unique Outcomes) هذه اسماء لتجارب لم يكن 'شيطان المشكلة' ليفرح بوجودها, لأحداث أو أفعال من الصعب التفكير بانها حدث وفقا للقصة المليئة بالمشاكل. في الاصغاء الحذر الذي يركز على الايجابي, الذي يواجه وباختلاف عن 'الشيطان المشكلة' يذكرون عادة احداث كهذه في القصة المشكلة أو في الصعوبة التي واجهتهم.

ليكم نقاط تساعد للانتباه, للتركيز وللإضاءة بالنقاط الايجابية المنيرة.

- الفرضية الاساسية بانه هناك شواذ او ايجابي في كل قصة حتى لو حاول ' شيطان المشكلة' أن يغطي عليها.
- نقطة ضوء ممكن ان
- تكون حتى: برنامج, عمل, شعور. قول, تصريح, صفة, رغبة, حلم, ايمان, قدرة أو التزام.
- الرغبة بالتغير, التقليل و/او ابطال تاثير 'شيطان المشكلة' هم بمثابة شواذ بالنسبة لسيطرة 'شيطان المشكلة' علينا.
- نحن مدعون للاصغاء لمقولات تناقض ما كان متوقعا بأن 'شيطان المشكلة' يرغب بأن يحدث. عندما نسمع مقولة مثل هذه يستحسن ان نحاول أن نتريث قليلا وان نسأل عنها.
- هناك ميل للتعامل مع نقاط الضوء وللشواذ كحالات عرضية, او أنها مفهومة ضمنا, من الجدير الاستيضاح والتشديد على هذه المسائل من خلال أسئلة مثل, ماذا فعل أو ماذا فكر الانسان في هذه الأوقات مما ساعد على العمل على عكس ما يمليه 'شيطان المشكلة'.
- ميز بين النوايا والأعمال. احيانا على الرغم من ان 'شيطان المشكلة' يسيطر على ما يجري مع ذلك توجد نية مختلفة والتركيز عليها يمكن ان يكبر منها ويعظمها.
- عادة تأثير 'شيطان المشكلة' ليس ثابتا, هناك اوقات تكون فيها السيطرة أكبر وتوجد اوقات اخرى تكون فيها السيطرة اقل. انتبهوا الى الأوقات حيث يكون 'شيطان المشكلة' مؤثرا بدرجة اقل هذا يمكن ان يكون شاذا عن القاعدة.
- دائما يمكن ان يكون الوضع أسوأ مما هو عليه. اذن يطرح السؤال كيف نجح الانسان او اختار عدم الوصول الى الوضع الأسوأ.
- دائما يجب فحص معنى وقيمة ما يبدو لنا كنقطة ضوء مع الانسان الذي نصغي له أو نتحدث اليه.

هدف اللقاء:

- التمرن على ايجاد مصادر القوة في القصة.
- بناء مخزن افكار للنظر الايجابي المتركز على القوى الشخصية وعلى طرق التعامل مع أوضاع النزاع.

- أ. (15 دقيقة) شرح وفقا للفكرة.
- ب. (10 دقائق) قصة للمجموعة العامة.
يقوم شخص بالتحدث عن وضع صراع بين ثقافي أو بين مجموعات.
- ت. (20 دقيقة) دورة:
ث. بعد سماع القصة, كل فرد أو شخص من المشاركين يقول نقطة ضوء واحدة سمعها في قصة الشخص الذي تمت مقابلته.
- ج. (5 دقائق) مقابلة مع المتحدث كيف كان له سماع نقاط الضوء التي اكتشفها الآخرين في القصة الصعبة؟ لأي النقاط انجذبت؟
- ح. (25 دقيقة) تمرين مع التوزيع الى ثلاثيات
1. يجب التوزع الى ثلاثيات بحيث كل واحد يجري لقاء واحد يجيب والثالث مرجع صدى (Питание) وسوية يركزون على نقاط الضوء التي سمعوها في المتحدث.
 2. يقوم السائل بطرح الأسئلة على المجيب وفقا لنموذج مرفق الذي يوجه نحو نقاط الضوء في وضعية النزاع بين الثقافات او بين المجموعات.
- تحدث عن وضع او حالة مرت بك او حدث فيها نزاع بين حضاري او بين ثقافي.
 - ماذا كانت المشكلة او الشعور الصعب المركزي في القصة؟
 - هل حدث انه كان بوسع المشاعر أن تسيطر على الوضع ولكن لم يحدث ذلك؟
 - متى آخر مرة تمكنت في وضع مشابه من ان تتصرف بشكل طبيعي بدون تأثير المشكلة أو المشاعر الصعبة؟
 - هل توجد اوقات فيها تأثير المشكلة او المشاعر أقل؟
 - في أي المجالات تؤثر المشكلة أو المشاعر الصعبة بشكل أكبر ومتى يكون ذلك بشكل أقل؟
 - هل توجد اوقات فيها يقل تأثير المشكلة أو المشاعر الصعبة؟
 - بأي المجالات تؤثر المشكلة أو المشاعر الصعبة بصورة أكبر ومتى يكون ذلك بصورة أقل؟
 - كيف نجحت في فعل ذلك أي ان الوضع لم يزداد سوءاً؟

- بماذا كانت المشكلة معنية بأن تتساه ولا تتذكره؟

2. على السائل والمراقب أن ينتبه الى نقاط الضوء التي تصدر من القصة واللقاء. في نهاية القصة عليهم اختيار واحدة. عليهم البحث عن نقاط الضوء المشابهة في حياتهم وان يرسموها, تشبيه قريب منه او كل وضع يخطر بالبال بالنسبة لنقط الضوء هذه.

3. شاركوا الواحد الاخر في ثلاثية من خلال الرسم الخاص بكم.

4. هل وجدتم خطوط مشتركة بين نقاط الضوء؟ اذا كان الجواب نعم ما هي؟

ح. (10 دقائق) في جلسة المجموعة العامة يقوم مندوب عن كل مجموعة بالتحدث عن الخطوط المشتركة التي وجدها وعن خاصية كل منها.

1. كيف كان الشعور عند اكتشاف نقاط الضوء الشخصية؟

كيف كان الشعور عند اكتشاف نقاط الضوء المشتركة؟

خ. (5 دقائق) الاختتام: ماذا ياخذ كل واحد من اللقاء اليوم. ماذا أخذ من اللقاء, ما مغزى اللقاء بالنسبة للمشاركين.

مجموعة من نقاط الضوء التي تنتج من وضع صعب.

منتجات