



Муттаҳидӣ баҳри солимии ҷомеа (МСЧ)

Дастури баранда (модератор)

Ош, 8-13 майи соли 2022

«Фикр доштам, ки танҳо ман дард дорам. Руи боми хона баромадам дидам, ки ҷама хонаҳо дар оташанд.»

Бабо Фарид (1173 – 1266)



Аз муҳаррир

Ин дастур дар асоси маводи хонум Улрике Шефер, раёншиноси муқими Базели Швейтсария тайер шудааст. Улрике таҳсили худро ҳамчун барандаи **Муттаҳидӣ баҳри солимии ҷомеа (МСЧ)** бо кумаки Мадриано Педроза ва Риккардо Родари, ки бо Адалберто Баррето, асосгузори ин усул ҳамкорию зич доштанд, гирифтааст. Баёни муфассали панҷ марҳилаи МСЧ, ки аз ҷониби Улрике Шефер пешниҳод шудааст, бо маводе, ки дар раванди таълими барандаҳои (модераторҳо) МСЧ дар солҳои 2017 - 2021 дар Тоҷикистон ва Украина ҷамъ шуда буд, мақамал шудааст. Асоси ин дастур интихоби шахсӣ ва тавсифи комили усули МСЧ нест. Барои ба пуррагӣ омӯхтани баҳши зиёди маълумоти ин дастур таълимоти амалӣ лозим аст.

Саймон Гройтер,
Августӣ соли 2021,
Люцерн, Швейтсария



Форталеца

Бразилия



Адалберто Барreto



ОТС дар Форталеца



Форталеца

Мақсаду мароми МСҶ дар Тоҷикистон



Вазифаҳои мушаххаси ҷаласаи МСҶ



Шарҳи чаласа барои барандаҳо**1. Муқаддима ва истиқбол (тақрибан 10 дақиқа). Эҷоди муҳити дӯстӣ ва эътимод.**

а. Дурудуду салом ба иштирокчиён. Агар дар чаласа аъзоёни нав иштирок кунанд, дар бораи таърихи МСЧ маълумоти мухтасаре диҳед.

б. (Масалан, бо хондани шеър ё сурудани суруд) қайд кардани рӯйдодҳои муҳим дар ҳаёти шахсии ширкатварзон (рузи таваллуд ё рӯзи дарднок, рузҳои шодмонӣ ё ранчурӣ).

в. Чаҳор қоидаи МСЧ-ро фаҳмонед: (1) дар як замон танҳо як нафар сухан мегуяд... (2) ҳар кас танҳо аз таҷрибаи шахсии худаш сухан мегуяд... (3) мо маслиҳат намедихем, ҳукм намекунем ва гайра... (4) Шумо метавонед бо истифода аз шеър зарбулмасалу тарона ва ё шӯҳихои ба маънои мавзӯ мувофиқ ҳар вақт кори гурӯҳро қатъ кунед.

г. Қоидаҳои зеро ҳам хотиррасон кунед: сирри худро ошкор накунад; шумо метавонед хомӯш бошед; дар қисми аввали чаласа шумо набояд вориди муҳокима шавед (муҳокима бояд дар қисми дуюми чаласа сурат гирад); розӣ шудан бо гуфтаҳои шарикон лозим нест, вале бо диққат гӯш кардани таҷрибаҳои гуногуни ҳаёти онҳо муҳим аст; телефонҳои мобилӣ бояд хомӯш бошанд; ва гайра.

Бозиҳои нерубахш (таквияти ҳаракатҳои баданро дар бар мегиранд)

2. Интиҳоби мавзӯ (тақрибан 15 дақиқа). Агар иштирокчи қоидахоро риоя накунад, дар раванди чаласа танаффус кунед.

а. Бифаҳмонед, ки чаро гуфтани дарди дил муҳим аст. Зарбулмасали мувофиқро истифода баред.

б. Аз ширкатварзон хошиш кунед, ки барои муҳокима мавзӯҳои худро пешниҳод кунанд: “Ҳоло вақти он расидааст, ки мавзӯро, ки мехоҳед дар ҷамъи мо муҳокима шавад пешниҳод кунед. Шумо дар бораи чӣ зиёд фикр мекунед? Аз чӣ дар хавотиред? Чӣ дарде шуморо шабҳо бедор нигоҳ медорад?”

Пас, аз шахсе, ки мавзӯро пешниҳод мекунад, дар бораи ҳиссиёташ пурсед, ва агар лозим бошад, онро бештар таҳқиқ кунед. Ҳар як мавзӯи зикршударо ба дафтарагон нависта гиред ва шарҳи худро диҳеду ҷамъбаст кунед, ва пас, аз шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кард пурсед, ки оё шумо пешниҳоди ӯро дуруст фаҳмидед? Ва сипас аз шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кард, сипосгузорӣ кунед.

Саволҳои дар боло зикршударо ба ширкатварзони дигаре, ки мавзӯи худро пешниҳод карданд, такрор кунед. Кӯшиш кунед, то ширкатварзон дар вақти сухангуии дигарон ором бошанд.

в. Аз дигар аъзоёни гурӯҳ оид ба мавзӯҳои пешниҳодшуда фикру мулоҳизаҳои худро ҷамъ кунед (5 - 6 баёнот): «Ба кадом мавзӯи пешниҳодшуда шумо бештар шавқ доред? Кадом мавзӯ шуморо имрӯз бештар ба ташвиш меорад?»

г. Овоздихӣ. Ҳар як иштирокчӣ як овоз дорад. Овозхоро дуруст ҳисоб кунед. Ба ширкаткунандагон бигӯед, ки кадом мавзӯ интиҳоб шудааст. Аз ҳар як ширкаткунандае ҳам, ки мавзӯаш интиҳоб нашуд, сипосгузорӣ кунед.

3. Қаринасозӣ/Контекстсозӣ (тақрибан 15 дақиқа). Ба ислоҳи мушкилот напардозед, барои шахси мушкилдошта басандааст, ки дардаш пазируфта шавад.

а. Аз шахсе, ки мавзӯи пешниҳодкардааш аз тарафи ҳамагон интиҳоб шудааст хоҳиш кунед, то дар бораи ин мушкилаш бештар сӯҳбат кунад.

б. Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки ба ин шахс саволҳое диҳанд, то дар бораи ин мушкил маълумоти бештаре ҳосил шавад (танҳо маълумот, на маслиҳат, на муҳокима!)

в. Ин бахш ихтиёрист: Пас аз ҳосил шудани маълумоти бештар, мавзӯи/мушкили пешниҳодшударо барои гурӯҳ бо як чумлаи соддаву рӯшан ифода кунед

г. Аз шахсе, ки мавзӯи интиҳобшударо пешниҳод кардааст, хоҳиш кунед, то пас аз ин дар курсии худ ором нишинад ва дигар чизе нагӯяд.

4. Мубодилаи афкор дар гурӯҳ (тақрибан 40 дақиқа). Ҳадафи ин бахши чаласа – мубодилаи ширкатварзон бо тафсилоти амиқтари таҷрибаи шахсӣ ва ҳаёти воқеӣ оиди мушкили интиҳобшуда.

а. Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки аз таҷрибаи шахсии ҳаёти худ нақл кунанд: "Ин гуна вазъият боз ба сари кӣ омада буд ва дар ин ҳолат ба шумо чӣ кӯмак кард?"

Пас ҳар як саҳми ҳар як ширкаткунанда сипосгузорӣ кунед. Ба гурӯҳ хотиррасон кунед, ки метавонанд дар ҳар лаҳзаи сангин ин мубодиларо бо шеър, зарбулмасал, суруд ё шӯҳӣ қатъ кунанд.

Барои нигоҳ доштани руҳияи баланди гуруҳ роияи қоидаҳо ва иштироки бодикқати ҳар як ширкаткунандаро назорат кунед.

б. Дар охири гуфтугузор ба ҳама ширкатварзон барои иштирок ва саҳмашон дар мубодилаи афкор сипосгузорӣ кунед.

5. Чамъбаст (тақрибан 10 дақиқа). Мо аз ин чаласа чиро бо худ мебарем?

а. Аз ҳама хоҳиш кунед, ки аз чой бархезанд, дастҳои якдигарро бигиранд ва мисли мавҷ бо ҷисми худ ҳаракат кунанд.

б. Хотиррасон кунед, ки мо дар ин ҷо даст ба дасти якдигар истодаем, то нишон диҳем, ки сарфи назар аз ... (чамъбасти мавзӯи чаласаро ин ҷо гуед), мо якдигарро дастгирӣ мекунем ва ҷониби атрофамон ҳам моро кумаку дастгирӣ мекунам.

в. Аз ҳама пурсед, ки аз ин чаласа ба хонаҳояшон бо худ чиро мебаранд: "Шумо аз ин

ҷаласа бо худ чӣ мебаред?" Пас аз ҳар як саҳми ҳар ширкаткунанда, саволро такрор кунед. Хоҳиш кунед, ки вақте яке ба савол ҷавоб мегуяд дигарон хомӯширо риоя кунанд.

г. Кӯшиш кунед, ки “марворид” – шахсеро, ки мавзӯро пешниҳод кардааст бо як–ду калима (нерӯ, вафодорӣ, матонат, ва ӯ хислати дигари мусбат) ин шахсро таъриф кунед.

д. Ба иштирокчиён дар бораи сана ва ҷои баргузори ҷаласаи навбатӣ хабар диҳед ва ҳамаро ба бахши навбатии ғайрирасмӣ (барои ҷой) даъват кунед.

Сохтори муфассали чаласаҳои Муттаҳидӣ баҳри солимии чомеа (МСЧ)

(Тақрибан 90 дақ.)

Вазифаҳо	Намунаи ибораҳо	Қайдҳо	Қайдҳо оиди дарки ОТС дар Украина
<p>Марҳилаи 1: Муқаддима</p> <p>Тақрибан 10 дақиқа</p>			
<p>а. Дурудӯ салом</p> <p>Истиқболи ширкатварзон ва муаррифӣ; Ҳама бояд пазироии гарму чушон ҳис кунанд</p> <p>Муқаддима</p>	<p>Ман шуморо ба дарси таълими МСЧ самимона дурудӯ салом мекунам. Номи ман _____ ва ҳамкорам _____ ва мо барандагони/модераторони ин гурӯҳ мебошем "</p> <p>«Имрӯз аъзоёни нави мо бо мо ҳастанд, ки ман онҳоро самимона «хуш омадед!» мегуям. Хеле хуб аст, ки шумо омадаед! ”</p> <p>«Мо барои он омадаем, ки якдигарро хубтар шиносем, дар бораи таҷрибаи ҳамарузаи худ сӯҳбат кунем. Дар бораи он чизе, ки моро ба шӯр меандозад, дар бораи дарду таҷрибаамон ва инчунин дар бораи он чизҳое ки моро шоду хушбахт</p>	<p>Бо курсиҳо ё болиштҳоро давраеро омода кунед. Баранда/модератор бо дафтар ва қалам мучаҳҳаз аст.</p> <p>Диққат: Ман ҳамчун баранда/модератор бояд муҳити корро чунон омода созам, ки бароям осону қулай бошад. Инчунин ёдам бошад, ки ман худам дустӣ бехтарин ва фариштаи ниғаҳбони худам ҳастам!</p> <p>Гурӯҳ барои аъзоёни нав кушода аст. Хуш омадед аъзоёни нав.</p> <p>Дастӣ ҳар як узви гуруҳро фишурда шаҳсан салом мегуям. Ин кор фазои боваринокро ба вучуд меоварад.</p>	<p>Мувофиқи андозаи гурӯҳ чои нишастро омода кунед.</p> <p>Ҳар як ширкаткунандаро бо истифода аз анъанаи маҳаллии саломдиҳӣ истиқбол кунед.</p> <p>Анъанаҳои мувофиқ?</p>

	<p>мекунад. Ин гуна кори гуруҳӣ бори аввал дар Бразилия аз ҷониби профессор Адалберто Баррето таҳия шудааст, Тавассути он Адалберто мехост дар ҷамоаҳои камбизоат одамони зиёдеро неру бахшад ва ба онҳо дастгирӣ ва ғамхорӣ намояд.”</p>		
<p>б. Рӯзҳои таваллуд / идҳоро қайд кунед</p>	<p>"Барои дарк кардани арзиш ва зебоии муҳити атрофе, ки моро дастгирӣ мекунад, ҳоло мо суруд мехонем."</p> <p>"Аз ҷаласаи охирини МСЧ то имрӯз кадом зодрӯз ё ҳодисаи хуберо шумо мехоҳед қайд кунед, ва ё ягон чизи муҳими дигарро ба ёд оред?"</p> <p>"Дар рӯзҳои охир пирузии калонтарини шумо чист? Беҳтарин чизе, ки шумо дар чанд рӯзи охир дидаву шунидаед, чӣ буд? Ба мо бигӯед, ки пас аз дарси охирин дар ҳаёти шумо чӣ чизҳое тағир ёфтаанд ... "</p>	<p>Сурудеро дар бораи зодрӯз ҳамчун маросими махсуси гуруҳ интихоб кунед.</p> <p>Сурудро хонед.</p>	<p>Интихобан, шумо метавонед шеър хонед.</p>
<p>в. Дар бораи қоидаҳои суҳбат кунед</p>	<p>Ҳангоми дарсҳо 4 қоидаҳои муҳими оддӣ бояд риоя шаванд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вақте касе суҳан мегӯяд, дигарон бояд гӯш кунанд. 2. Ҳар кас бояд аз таҷрибаи шахсии худаш, бо истифода аз ҷойнишини шахси аввали "ман" суҳан гӯяд, на дар бораи дигарон (ё шахси сеюм). Аз таҷрибаи шахсии ҳаёти худ суҳан гӯед. 	<p>Гӯш кардани бодикқат дар гуруҳ як фазои боваринок ва нерубахшро эҷод мекунад ва ҳар як ширкаткунанда бо ҳузури худ саҳм мегузорад.</p>	

	<p>3. Мо маслиҳат намедихем, доварӣ намекунем, аз ҳад зиёд сухан намегӯем ва бо баромадҳои тулонӣ дигаронро дилгир накунем. Мо роҳи ҳалли масоили дигаронро таклиф намекунем.</p> <p>4. Шумо метавонед бо истифода аз шеърӯ зарбулмасалу тарона ва ё шӯҳихои ба маъноӣ мавзӯӣ мувофиқ ҳар вақт кори гурӯхро катъ кунед.</p>		
<p>г. Напомните о принципах</p>	<p>Шумо набояд асрори худро фаш кунед ва инчунин метавонед хомӯш бошед. Ин мувоҳиҷаи гурӯҳӣ барои аз дохил гӯш кардани дили худ ва ба берун рағона кардани дарду афкори худӣ аст. Ва ҳам барои сухбат кардан. Сухбати мо на барои сохтану шакл додани ақидаи умумӣ, балки барои он аст, ки ба фикру мулоҳиҷаҳои гуногун гуш дода, аз роҳҳои гуногуни зиндагӣ роҳеро, ки шахсан ба шумо мувофиқу лозим аст, интихоб кунед. Пас аз ин сухбат, дар бахши дуввум, ҳангоми чойнӯшӣ, шумо метавонед ҳар қадаре, ки дилатон меҳонад, ин масъалаҳоро муҳокима кунед».</p> <p>«Телефонҳои мобилии мо бояд дар ҳолати хомӯш гузошта шаванд, мо онҳоро дар давоми чаласа истифода намебарем. Ин қоида ба зангҳои овозӣ, мубодилаи SMS, истифодаи</p>	<p>Истифода набурдани телефонҳои мобилӣ бо қоидаҳои рақами 1, 2 ва 4 алоқаманд аст.</p> <p>Дар қоидаи рақами 1 - «дигарон гӯш мекунанд» инчунин маъноӣ онро дорад, ки онҳо кори дигаре намекунанд, онҳо танҳо гӯш мекунанд.</p> <p>Мубодилаи таҷрибаи ҳаёти шахсӣ дар қоидаи No 2 инчунин ба табодули шеърӯ, сурудҳо ва ғайра (қоидаи No 4) дахл дорад, ки онҳо низ шахсӣ мебошанд, яъне дар хотираи худӣ шахс нигоҳ дошта мешаванд.</p> <p>Ин усул захираҳои дохилии фарҳангиро фаъол мекунад ва инчунин эътирофи ҳар як ширкаткунандаро бо маълумиятҳои шахсиашон дастгирӣ мекунад.</p> <p>Дар давоми чаласа лозим нест маҳдудияти захираҳои фарҳангии</p>	

	интернет ва ҳама гуна шаклҳои дигари алоқаи мобилӣ дахл дорад. Мо метавонем онҳоро пас аз баҳши аввал дубора фаъол созем, ба зангҳои таъҷилӣ ва амсоли онро дар баҳши дуввум ё баъд аз он ҷавоб диҳем."	дохилиро бо истифода аз захираҳои берунӣ (интернет, веб) бартараф кунед. Масалан, беҳтар аст танҳо мисраи аввали шеърро аз ёд хонанд, аз он, ки онро «аз руи қоғаз» ё аз интернет пурра хонанд.	
--	---	--	--

д. Машқҳои нерубахш Истироҳат/ҳаракат кунед	"Барои хастагиро шикастан ва гарм шудан, лутфан, биёед бихезем ..." Барои намуна: - иваз кардани ҷойҳо: ҳама ширкатварзоне, ки либосашон ранга, ё онҳое, ки фарзанд доранд, ё боғ доранд, ва ғайра ва ба ҳамин минвол ... – ҷоятонро иваз кунед, ё дигар ҳаракатро оғоз кунед: дастҳоятонро чунбонед, дароз кунед, бо овози баланд ҳамёза кашед ... - Тӯбро партоед ва касе, ки ба ӯ ин тӯб партофта шудааст, бояд шеър хонад / суруд бихонад ...	Баранда ҳамроҳ бо гуруҳ аз ҷояш меҳезад.	
---	--	--	--

Вазифаҳо	Намунаи ибораҳо	Қайдҳо	Қайдҳо оиди дарки ОТС дар Украина
-----------------	------------------------	---------------	--

Марҳилаи 2: Интиҳоби мавзӯи ҷаласот

Тақрибан 15 дақиқа

а. Асосноксозӣ / Муқаддима	"Ҳоло вақти интиҳоби мавзӯӣ барои	Мисолҳои дигар:	
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------	--

<p>Чаро ман гап мезанам?</p>	<p>чаласа расидааст"</p> <p>«Дар бораи он чизе, ки моро ғамгин месозад, ба чушу шур меандозад, сӯҳбат кардан хеле муҳим аст. Эҳтимол, шумо ҳам чунин масалеро медонед: «Азоби муштарак: яъне тақсимкардашуда нисфи ранҷ аст, шодии муштарак – шодии даҳчанд». Ва ҳам, як масали мардumi Бразилия мегӯяд: «Вақте даҳон баста аст, ҷисми инсон «гап мезанад». Вақте ки даҳон гап мезанад, ҷисм худаш шифо меёбад».</p>	<p>Вилҳелм Рейх: "Суханҳои ногуфта захролуд мешаванд"</p> <p>Шекспир: «Печаль, о которой не говорится, загрызёт сердце до тех пор, пока не разобьёт его».</p> <p>Шекспир: Ғаме, ки зикр нашудааст, дилро мегзазад, то он даме ки онро батамом бихурад".</p> <p><i>Кензабуро Ое: Расидан то ба решаҳои нерӯи рӯҳии инсон, агар он ҷо ранҷ ё андӯҳ бошад ва баён кардани он, ҳамзамон давои он ранҷу андӯхро дорад"</i></p>	
-------------------------------------	--	---	--

<p>б. Ҷамъ кардани мушкил/мавзӯҳо</p> <p>Ман дар бораи чӣ гап мезанам?</p> <p>Кӣ сӯҳбат кардан меҳаҳад?</p>	<p>“Дар аввал мо мавзӯҳои имконпазирро ҷамъ мекунем ва пас дар бораи яке аз онҳо сӯҳбат хоҳем кард.”</p> <p>“Ҳоло ҳамаро даъват мекунем, ки дар бораи нигарониҳо, мушкилҳои худ сӯҳбат кунанд. Шахсе, ки чизе гуфтан меҳаҳад, аввал номи худро мегӯяд ва ба таври мухтасар шарҳ медиҳад, ки ўро ҳоло чӣ ҳолате ором намегузорад, чи мушкиле ташвиш медиҳад.”</p> <p>«Биёед дар бораи он сӯҳбат кунем, ки чӣ моро нороҳат мекунад, дили моро</p>	<p>Риояи хомӯширо барои муддати тулонӣ талаб кунед .</p> <p>Пас аз ҳар як саҳми ширкаткунандагон такрор ба такрор савол диҳед: "Дилатонро чӣ меранҷонад? Шумо аз чӣ дар ҳавотиред? Шабҳо аз чӣ фикрҳои хобатон намебарад? "</p> <p>Дар бораи эҳсосот пурсед: "Шумо дар ин ҳолат худро чӣ гуна ҳис мекунед?" Пурсидан дар бораи эҳсосот махсусан муҳим аст, вақте сухан дар бораи мавзӯҳои марбут ба таҷрибаҳои осебпазири ширкатварзон</p>	
--	---	---	--

<p>Даъват</p>	<p>сангин ва хоби моро ҳаром мекунад. Аммо ин гуфтор дар бораи сирри шумо нест, балки дар бораи чизҳоест, ки шумо ба худ иҷозат медиҳед дар гурӯҳи мо шунида шавад.”</p> <p>"Дилатонро чӣ меранҷонад? Шумо аз чӣ дар хавотиред? Шабҳо аз чӣ фикрҳое хобатон намебарад?"</p>	<p>меравад. Дар ин ҳолат, шояд ин савол муфид бошад: "Ҳоло вақте ки шумо дар ин бора сӯҳбат мекунед, худро чӣ гуна ҳис мекунед?" ... Додани имкони расидан ба ҳиссиёти худ ва фаҳмидани онҳо, дар инсон як мавҷи нерӯ/қувваро эҷод мекунад.</p>	
<p>Даъват/мавзуи суҳбатро дақиқтар кунед</p>	<p>Узви гуруҳ (масалан – Лола) сухани/мавзуи худро шуруъ мекунад. “Лутфан, худро муаррифӣ кунед. Ташаккур ба Лола, ман ба таври мухтасар менависам, ки он чи мегуед, чи чизе аст. Лутфан ҳозир гап занед”</p> <p>Узви гуруҳ сухан кард. "Сипоси фаровон, Лола. Ман мехоҳам суханони шуморо дуруст фаҳмам ва кӯшиш мекунам бо суханони худ он чиро ки фаҳмидам, ифода кунам. Он чизе ки гуфтед, ин тақрибан _____ аст, оё ман дуруст фаҳмидам? Не? Лутфан, ба ман кӯмак кунед то дурусттар бифаҳмам. Сипос. Боз кӣ чизе гуфтан мехоҳад?</p> <p>"Дилатонро чӣ меранҷонад? Шумо аз чӣ дар хавотиред? Шабҳо аз чӣ</p>	<p>Дар ҳолати зарурӣ, модератор метавонад ба гурӯҳ хотиррасон кунад, ки мавзӯи пешниҳодшуда ба мавзӯи умумитари гурӯҳӣ табдил дода мешавад, то ки ҳамаи иштирокчиён тавонанд ба он мурочиат кунанд (марҳилаи 3, қадами "в"-ро муқоиса кунед).</p> <p>Новобаста аз он, шахсе, ки мавзӯро пешниҳод мекунад, ҳар вақт метавонад шакли онро иваз кунад. Ин танҳо масъулияти шахсии ӯст.</p> <p>Дар сурати руҳ додани ҳодисаи хеле муҳим, ки ба ҳамаи ширкатварзон таъсир мерасонад, баранда метавонад ба ин мавзӯ рӯ оварад.</p>	

	<p>фикрҳое хобатон намебарад? ”</p> <p>Бо калимаҳои калидӣ ҳама саҳмҳо (мушқилҳо/мавзӯҳо)–ро ҳамроҳ бо номи саҳмгузоронашон нависед.</p>		
<p>в. Муайян кардани ширкатварзоне, ки мушқил/мавзӯаш он як аст</p>	<p>«Ҳоло метавонам бори дигар ҳамаи мушқил/мавзӯҳои барои баррасӣ пешниҳодшударо номбар кунам. Ва хоҳиш аз шумо, то гӯед, ки имрӯз кадом мушқил/мавзӯ ба шумо бештар таъсир кардааст. Лола мавзуи зеринро номбар кард: _____.</p> <p>Хуршед дар бораи _____ гап зад ...”</p> <p>Бо аъзоени гуруҳ бо саволу ҷавоби кӯтоҳ (2 - 3 андеша) оиди ба кадом мавзӯӣ майл доштани онҳо суҳбат кунед.</p>	<p>Ҳама мавзӯҳои асосиро номбар кунед.</p> <p>Ҳамоҳангӣ дар гуруҳ: "Дар ин шом дар дили шумо кадом мушқил/мавзӯӣ бештар бонг мезанад?" "Дар ин шом шумо кадом мушқил/мавзӯӣ дар шумо эҳсоси бештареро эҷод мекунад?"»</p>	
<p>г. Овоздиҳӣ</p>	<p>К сожалению, мы можем работать только с одной темой. Мы голосуем. Каждый человек имеет только один голос. Те, которые предложили тему, могут проголосовать за свою тему, но они могут также проголосовать за тему другого члена группы. Все темы важны. Какая тема затрагивает вас сегодня, с кем вы резонируете? Кто проголосует за тему Марины? Я считаю и записываю голоса. Спасибо, пять голосов. Кто голосует за тему</p>	<p>Баранда овозхоро бо овози баланд ва бурро ҳисоб карда, натиҷахоро дар дафтараи қайд мекунад.</p> <p>Мавзӯеро, ки ба фикри баранда шонси бештари интиҳобшавӣ дорад, баранда онро дар охир номбар мекунад, то ба интиҳоби ширкатварзон таъсир нарасонад.</p> <p>Барандагон ва ёваронаш дар овоздиҳӣ</p>	

	<p>Андрея? Спасибо. Семь голосов. Мы решили, что возьмём тему Андрея. Я благодарю остальных, которые внесли свой бесценный вклад, предложив свою тему.</p> <p>Мутаассифона, мо танҳо як мушкил/мавзӯро баррасӣ карда метавонем. Ва бинобар ин бояд барои интихоби ин мавзӯ овоз диҳем. Ҳар шахсе танҳо як овоз дорад. Онҳое, ки мавзӯро пешниҳод кардаанд, худашон ҳам метавонанд барои мавзӯи худ овоз диҳанд, аммо онҳо метавонанд ба мавзӯи дигар ҳам овоз диҳанд. Ҳама мавзӯҳо муҳиманд.</p> <p>Кадам мушкил/мавзӯ имрӯз шуморо бештар такон додааст? Кӣ ба мавзӯи Лола овоз медиҳад? Ман овозҳоро ҳисоб мекунам ва сабт мекунам. Сипос, панҷ овоз. Кӣ ба мавзӯи Хуршед овоз медиҳад? Сипос. Ҳафт овоз. Яъне интихоби шумост, ки мавзӯи Хуршедро баррасӣ кунем. Ман аз дигарон ҳам, ки бо пешниҳоди мавзӯи худ саҳми бебаҳо гузоштаанд, миннатдорам.</p>	<p>иштирок намекунанд.</p> <p>Дар сурати натиҷаи нурушани овоздиҳӣ бояд овоздиҳии такрорӣ дар байни фехристи мушкilot/мавзӯҳо, ки шумораи баробари овозҳоро гирифтаанд, гузоронида шавад.</p> <p>Ба ҳар як ширкаткунанда, ки мавзӯи худро пешниҳод кардааст изҳори сипос намоед.</p>	
<p>Вазифаҳо</p>	<p>Намунаи ибораҳо</p>	<p>Қайдҳо</p>	<p>Қайдҳо оиди дарки ОТС дар Украина</p>

Марҳилаи 3: Қаринасозӣ/Контекстсозӣ

Тақрибан 15 дақиқа

а. Мавзӯро муайян кунед	"Хуршед, холо дар бораи мушкил/мавзӯи худ ба мо бештар нақл кунед"	Ширкаткунанда оиди мавзуи худ муфассал суҳан меронад. Баранда ва дигар ширкатварзон метавонанд барои рушан кардани мавзӯ савол медиханд. Масалан: "Дар ин ҳолат чӣ мушкеле барои шумо аз ҳама душвортар буд?" Мушоҳидаҳо ва саволҳо барои баранда: <ul style="list-style-type: none"> • Ранҷу азоб чист? • Таъсири дохилӣ ва берунӣ ба шахс • Чораҳое, ки то имрӯз истифода бурда шудаанд • Саҳми ширкаткунанда ба мавзӯ чӣ гуна буда метавонад? • Одам то ин дам аз ин чиро омӯхтааст? 	•
б. Тавзеҳи мавзӯ	"Ягон кас саволе барои рушантар кардани мавзӯ дорад? Маълумоти гирифтаатон кофист? Чи чизе ҳануз фаҳмо нест? Оё ба шумо барои беҳтар фаҳмидани мавзӯ маълумоти иловагӣ лозим аст?"	Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки саволҳояшон рушану фаҳмо бошанд. Мақсади саволҳо беҳтар фаҳмидани мавзӯ (ва вазъияти шахсе, ки мавзӯро пурсид) мебошад. Насиҳат надихед! Муҳокима накунад!	
Агар имкон бошад: в. Мушкил/мавзӯи гуруҳиро ифода	Мисоли тағйир додани мавзӯи пешниҳодшуда ба мавзӯи гурӯҳӣ: Дар музокироти ширкатварзон баррасии мушкеле оиди дар хона нороҳатӣ ва	Масъала/Мушкил/мавзӯи як шахс ба як умумӣ табдил дода шудааст, ки бо ёрии он ҳама иштирокчиён метавонанд масъала/мушкил/мавзӯи ҳамсадоҳои	

<p>кунед</p>	<p>ҳиссиёти душворе доштан бо сабаби бемории ногаҳонии шавҳари майзада пешниҳод шуда буд. Ин мушкил ба мавзуе ҳаммаъно инчунин бо саволи махсус ифода дода шудааст: «Шумо дар ҳаёти худ чӣ гуна вазъияти хеле душвор ва ноҳинчориро аз сар гузаронидаед ва он лаҳза ба шумо чӣ кӯмак карда буд?»</p>	<p>худро муайян кунанд.</p> <p>Тартибу ифода кардани чунин як масъала/мушкил/мавзуъ ин як санъатест, ки нуқтаи баҳамоии байни ширкатварзонро дар сатҳи эҳсосотӣ пайдо мекунад. Дар ин ҷо муфид аст, ки мавзӯи умумиро ба саволи кушода барои гурӯҳ табдил диҳед.</p> <p>Он метавонад як чанбаи рамзӣ ва ё як чанбасти умумие аз суҳанҳои гуфташуда иборат бошад - он чизе, ки мавзӯи гурӯхро ташкил додааст</p> <p>Мавзӯро бо овози баланд ба гурӯҳ ифода кунед.</p> <p>Агар имкон бошад, ба ҳарду ҷониб, ҳам ба шахси ҷабрдида ва ҳам шахсе, ки амали ношоиста содир кардааст. тавачҷӯх кунед. Қиссаҳои ширкатварзон метавонанд аз нуқтаи назари ҳар ду тараф бошанд!</p> <p>Агар таҳияи мушкил/мавзӯи умумии гурӯҳ имконнопазир бошад, суҳбатро то ба гоми 3 ва марҳилаи 4 идома дода, такрор ба такрор дар бораи ҳамон як таҷриба савол диҳед: "Боз кӣ чунин ҳодисаро аз сар гузаронидааст ва дар ин вазъият ба шумо чӣ чизҳое кӯмак кардааст?"</p>	
---------------------	--	---	--

г. Ба итмом расонидани бахши қаринасозӣ	„Сипос. Ҳоло ман аз шумо хоҳиш мекунам, ки танҳо ба андешаҳои ширкатварзони дигар гӯш диҳед, ки ба дигарон дар чунин ҳолатҳо чӣ пешомад ва онҳо гуна рафтор кардаанд.	Ба шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кардааст, бигӯед, ки акнун ӯ метавонад истироҳат кунад, дар курсӣ нишинад, аммо набояд дигар сухан гӯяд.	
Вазифаҳо	Намунаи ибораҳо	Қайдҳо	Қайдҳо оиди дарки ОТС дар Украина
<p>Марҳилаи 4: Ҷудокуний (Марҳилаи асосӣ)</p> <p>Тақрибан 40 дақиқа</p>			
а. Мубодилаи байни ширкатварзон дар мавзӯи интихобшуда Мубодиларо дастгирӣ кунед, манбаи онро ном бубаред	«Мавзӯ _____ аст. Дар кадом бахши ин мавзӯ шумо ҳам як қисми мушкилоти худро ҳис мекунед? Каси дигаре оё ҳис кард, ки мушкилоти ӯ ҳам баён карда шуд? Шумо онро чӣ гуна ҳал кардед? Дар он ҳолат ба шумо чӣ кӯмак кард? Шумо аз ин ҳолат чӣ сабақе гирифтаед? "Ҳангоми мубодилаи маълумот ба шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кардааст, нигоҳ накунед, то ӯ эҳсосе накунад, ки аз шумо маслиҳате мегирад." Муҳим: Ин чаласа оиди дарёфти роҳҳои ҳалли мушкил/масъала нест!	Аслан, баранда ва ёваронаш метавонанд дар "таксим" кардани мавзӯ иштирок кунанд. Аммо таҷриба нишон медиҳад, ки ин кор лозим надорад, зеро нақш ва сохтори усули омузиш бояд ҳифз карда шавад. Агар ҳисси дард аз ҳад зиёд бошад, ба шумо лозим меояд, ки диққати шахси сухангӯро тағир диҳед. Масалан, мавзӯ марг аст. Он гӯҳ метавонед савол диҳед: «Хотираҳои бехтарини шумо аз шахси фавтида чистанд?». Ба эҳсосот диққати комил диҳед!	

<p>Суруд ё шеърхониरो дастгири кунед</p>	<p>Мо дардро даво намекунем, барои давои дард мутахассисон вучуд доранд. Мо танҳо фазои дустанаеро мекушоем, то дар он шахсе, ки барои баррасӣ мушкил/масъала/мавзуи пешниҳод кардааст, эҳсос кунед, ки дарди ӯ ҳам ҳамроҳ бо мушкил/мавзуаш аз тарафи хамагон қабул шудааст.</p> <p>"Боз дар бораи суруд ё шеъре фикр кунед, ки барои ..."</p>	<p>Дар вақти мубодилаи афкор дари хонаи маҷлис ҳамеша кушода аст. Ин маънои онро дорад, ки ширкатварзон метавонанд хонаро тарк кунанд ва дар ҳолати зарурӣ баргарданд, танҳо бо масъулияти худ ширкаткунанда. Шарт нест, ки ширкаткунандаро баранда ва ё ёваронаш ҳамроҳӣ кунанд.</p>	
<p>б. Дар охири мубодила</p>	<p>"Сипоси фаровон барои саҳмгузориҳои хамаи шумо!".</p>		
<p>Вазифаҳо</p>	<p>Намунаи ибораҳо</p>	<p>Қайдҳо</p>	<p>Қайдҳо оиди дарки ОТС дар Украина</p>
<p>Марҳилаи 5: Маросими хотимабандӣ</p> <p>Тақрибан 10 дақиқа</p>			
<p>а. Наздикӣ/Пайвандӣ</p>	<p>«Акнун мо аз ҷой хеста, дар давраи меистем. Мо дастон/ё китфҳои якдигарро дошта меистем»</p>	<p>Дастгирии доира: дар ҳолати истодан ё нишастан, ё бо навбат дар ҳарду ҳолат. Аз китф ё дастҳои якдигар доред. Аз баранда шуруъ карда ҳамчун мавҷ ҳаракат кунед ва дар ин рӯҳия идома диҳед.</p>	<p>Расму оинҳои анъанавии дахлдор?</p>

б. Чаро мо дар ин чо истодаем?	"Мо дар ин чо якҷоя истодаем, то нишон диҳем, ки сарфи назар аз ин мушкилот _____ (ба мавзӯи гурӯҳ мурочиат кунед), мо ҳамдигарро дастгирӣ мекунем ва муҳити мо низ моро дастгирӣ мекунад"	Ба мавзӯи дарси гурӯҳӣ мурочиат кунед! Ширкатварзонро огоҳ созед, ки онҳо дастгирии дучонибаро аз сар мегузаронанд, ва ҳам одамони дигаре ҳастанд, ки ҳозир нестанд, вале онҳо низ ширкатварзонро дастгирӣ мекунанд.	
в. Ҳама чизи хубро бо худ гирифта баред	"Аз ин ҷаласаҳо (шабҳо, вохӯриҳо, ...) бо худ чӣ мебаред?" Ба гурӯҳ хотиррасон кунед, ки ҳоло метавонанд ягон суруд, шеър ва ё чизи дигарро барои гуруҳ пешкаш кунанд.	Саволро такрор ба такрор кунед. Ҳангоми ҷаласа риояи хомӯширо талаб кунед!	
г. "Марворид"- ро ифода кунед		Баранда шахсеро, ки мавзӯи гуруҳиро пешниҳод кардааст, «марворид» номиданӣ мешавад. Масалан: «Бароям ҳайратовар аст, ки ба одати танҳои ва тарсу ҳарос нигоҳ накарда, Хуршед тасмим гирифт, ки ҳамон бегоҳ ба назди мо биёяд ва дар ин бора сӯҳбат кунад. Ин барои ӯ як гоми ҷасурунае буд!»	
д. Падруд Сипосгузорӣ	«Ман ба ҳамаи шумо вақтгузаронии хушero орзу мекунам. То боздид! Мо дар ҷаласаи оянда соати _____ боз вомехурем.	Баранда ба ҳамаи ширкатварзон баёни сипос мекунад. Ба ширкатварзоне, ки мавзӯҳои худро барои мубодила пешниҳод кардаанд, ташаккур баён мекунад.	

	<p>Ва ҳоло қисми ғайрирасмиаи мон бо ҳамроҳ нӯшидани чой оғоз меёбад...»</p>	<p>Ба ширкатварзон барои идомаи чаласа сана, вақт ва макони баргузори чаласаи навбатиро хотиррасон мекунад.</p> <p>Ҳамаро ба қисми дуюми ғайрирасмии вохӯрӣ даъват мекунад.</p>	
--	--	---	--

Таърихи МСЧ

Дар таърихи Бразилия 300 соли асорат ва мустамлика қайд шудааст. Дар ин кишвар аз асри 16 сар карда то асри 19 истилогарони Португалия хоҷагиҳои азим бунёд карданд ва онҳо ҳам аз аҳолии бумии Амрико ва ҳам аз қабилаҳои африқоӣ ғуломонро ҳамчун қуввати меҳнатӣ истифода мебарданд. Аз ин рӯ, дар ин кишвар мардуми мутеъу камбағалу беовоз ва худношиноси дехотӣ ташаккул ёфт. Аҳолии Ҳиндустон ва ғуломони африқоӣ руҳафта шуданд ва ҳам мероси фарҳангии онҳо фалаҷ шуд.

Дар солҳои 1960 (асри 20) омӯзгори бразилӣ Пауло Фрейре (1921 - 1997), ки худаш гуруснагӣ ва қашшоқиро аз сар гузаронида буд, меҳост ба одамон барои ба даст овардани эътимоди бештаре ба худ, ва баланд кардани худшиносиашон кумак кунад. Назари ӯ ба одамон ба Адалберто Баррето, асосгузори усули **Муттаҳидӣ баҳри солимии чомеа (МСЧ)**, таъсир кард.

Пауло Фрейре мушоҳида мекард, ки одамон чӣ гуна ба «тақдири худ» тан медиҳанд, чӣ гуна онҳо ба бофтаҳои бовар кардаанд, ки онҳо одамони «паст» будаанд ва чӣ гуна ба «соҳибони» худ бепарвоёна эътимод доранд. Бинобар ин, аҳолии дехот аз фарҳангу маориф даст кашиданд. Фрейре ин ҳолро «фарҳанги хомӯшӣ» номидааст.

Фрейре барномаи алифбоеро таҳия кард, ки на танҳо хондан ва навиштанро таълим меод, балки худшиносиву ҳудогоҳии одамонро тақвият мебахшид. Ӯ барномаи худро ҳамчун гоме медид ба сӯи демократикунии чомеаи Бразилия. Ӯ меҳост мусоидат кунад, ки дар қабули қарорҳо мустақилият ва озодӣ фароҳам бошад ва одамонро фаъолтар кунад. Табиатро аз фарҳанг фарқ карда, ӯ дар байни одамони бесавод чунин фаҳмишро ба вучуд овард, ки онҳо ҳам мисли одамони босавод чӯзӣ фарҳанг мебошанд. Ӯ таъкид мекард, ки мардум дорои сарвати гаронбаҳои табиӣ, яъне таҷрибаи зиндагиашон ҳастанд, ва ба шакл гирифтани тафаккури муштарак, баён ва рушди минбаъдаи донишҳои анъанавӣ мусоидат намуд.

Пауло Фрейре: «Ақли инсон чизест, ки сохта шудааст, на гирифта мешавад. Мо бо роҳи идомаи мубориза барои дарк кардан ва тағир додани ҷаҳон ақли худро месозем ва инкишоф медиҳем. Маҳз дар ин мубориза ақл офарида ва сохта мешавад ва ҳастӣ пайдо мекунад! Дониш танҳо тавассути ихтироъ ва бозсозӣ, тавассути таҳқиқу ҷустуҷӯи бесаброна, ва давомдор, ва умедбахш, тавассути амали бемайлони инсон дар ҷаҳон, бо ҷаҳон ва бо ҳамдигар ба вучуд меояд."

Инҳо шартҳои зарурии МСЧ мебошанд. Ҳоло мо маҷозан ба солҳои 60-ум то 80-ум ба Форталеа бармегардем. Форталеаи он солҳо пойтахти минтақаи Сеара дар шимолу шарқи Бразилия бо зиёда аз 2,4 миллион аҳоли мебошад. Сайёҳони зиёде аз Форталеа дидан мекунанд, аммо ин шаҳр инчунин маркази танфурушии кӯдакони Бразилия ва дуввумин шаҳри паҳншавии хушунат дар кишвар аст. Сеяки аҳоли дар яке аз 661 фавела (маҳаллаҳои харобазор), асосан дар канори шаҳр зиндагӣ мекунад. Маҳз дар ҳамин ҷо, беш аз 30 сол қабл, соли 1987, аз ҷониби як руҳонӣ, равоншинос, антрополог, профессори бразилӣ Адалберто Баррето усули МСЧ таҳия карда шуда буд.

Адалберто Баррето дар беморхонаи донишгоҳӣ ба ҳайси равоншинос кор мекард. Бародараш ҳуқуқшинос аст ва вақте, ки муштариёне дошт, ки бемориҳои равонӣ доштаанд, ӯ онҳоро ба Адалберто мефиристонд. Соли 1987 дар як руз як гурӯҳи ҳаштнафара ба бемористон омада, аз Адалберто кумак хоҳанд. Бори дигар гурӯҳи дигаре омад, ки 33 нафар буданд. Адалберто дарк кард, ки беморхонаашон ба чунин зиёд шудани шумораи беморон дар тоб оварда наметавонад. Аз ин рӯ, ӯ тасмим гирифт, ки онҳоро дар ҷои зисташон бубинад. Ӯ ҳамроҳи шогирдонаш ба Фавелаи Куатро Варас («Чор чуб») сафар кард.

Адалберто ягон доруе надошт, бинобар лозим донист, ки бо одамон ба таври дигар сӯхбат кунад. Гуфт: «Ман ба назди шумо наомадам, ки бемории касеро шифо диҳам. Аммо омадам, то бемории худамро табобат кунам. Онҳо ҳайрон шуданд.

— Аз духтуроне, ки ба назди шумо меоянд, каноатмандед? — пурсид Адалберто. Гуфтанд: Не, духтурон ба мо нигоҳ намекунанд, ба мо даст намерасонанд ва дар наздамон намонанд. Адалберто дар ҷавоб гуфт: «Ана, ман муаллими ин духтурон хастам, бинобар ин аз шумо хоҳиш мекунам, ки ба ман кумак кунед, ва чӣ тавр самарабахш гардондани кори онҳоро ба ман ёд диҳед. Ман ба наздатон омадам, то бемории худамро табобат кунам. Ман мехоҳам, ки бегонапарастиро, ки аз донишҳои академикӣ бармеояд, шифо диҳам. Ман мехоҳам, ки аз ақидае, ки ман бояд ҳама чизро донам, тоза шавам. Зеро вақте ки мо ба ин чо меоем, мефаҳмем, ки ҳар яки мо дониши пурарзише дорем. Ман мехоҳам роҳеро пайдо кунам, барои мубодилаи ин дониш, то ҳар яки мо мушкилоти худро ҳал карда тавонем.»

Аз ҳамин лаҳза онҳо сӯхбати тулонии ҳамагирро шуруъ карданд. Одамон дар бораи душвориҳои шахсии худ, ки дар он замон дучораш буданд, сӯхбат мекарданд. Як зане гуфт, ки хобаш намебарад, зеро дар рӯёҳо мебинад ки шавҳари худро куштааст. Дар аввал хостам барояш доруи хоб бинависам, аммо он зан гуфт: «Ана, ин дорухатро ба ман доӣ, аммо он ба дардам даво намекунад, чунки ман барои хариди он пуле надорам. Ягона чизи хубе дар дорухати шумо – қоғази он аст: онро сӯзонда шояд бароям чой тайёр мекунам. Ин дорухати шумо танҳо ба ҳамин гуна амале кумак мекунад!»

Адалберто фаҳмид, ки ин тариқи табобат кор намекунад ва гуфт: "Бале, ин кор он қадар хуб нест" ва сипас аз гурӯҳ пурсид: "Чанд нафари шумо мушкили хоб кардан доред?" Маълум шуд, ки аксарияти мардуми он ҷазира мушкили хоб кардан доштаанд. Адалберто пурсид: «Барои мубориза бо ин мушкил шумо чӣ кор карда истодаед?». Як нафаре гуфт: "Вақте ки писарам аз ҷазира барои сафар ба Сан-Паулу рафт, хобам душвор буд, аммо ман барои ором шудан як чойи гиёҳӣ нӯшидам." Дигаре гуфт: "Масҳ истифода мекунам". Севвумӣ гуфт: "Ман ҳар шаб пеш аз хоб рафта бо дӯстам сӯхбат мекунам". Дар ин мубодилаи онҳо чанд илочи гуногун, чанд донишу ҳикмати маҳаллӣ пешниҳод шуданд.

Ман дар дафатарам қайдҳо мекардам ва мутаассир шудам. Дар ҳамон лаҳза фаҳмидам, ки роҳҳои ҳалли масъаларо дар ҳуди чома пайдо кардан мумкин аст. Фаҳмидам, ки дар фарқият бо диди ман ба роҳи ҳалли мушкилоти одамон, роҳи дигаре вучуд дорад. Чаро ман бояд дорухате, ё чизе таъин кунам? Маҳз ҳамин нуқтаи назар сарчашмаи асосии андешаам дар бораи "мушкилкушоӣ муттаҳидкунандаи чома" гардид. Сухан дар бораи пайдо кардани як шакли он буд, ки ҳикмату дониши аъзои чома, ки аз таҷрибаи ҳаётии худӣ онҳо бармеояд, ҷамъоварӣ карда шавад.

Ана ҳамин тавр ин усул шуруъ шуд. Онҳо дар ҷазира воҳуриҳои мунтазамро оғоз карданд. Дар ибтидо ин як мушкили калоне буд. Пас аз 5 сол, онҳо ба кори худ баҳо доданд ва кӯшиш карданд, ки аз ҷиҳати назариявӣ дарк кунанд, ки дар он воҳуриҳо воқеан чӣ ҳаводисе рух медиҳад, ва бинобар ин ба олимони карданд. Донишгоҳи Каракас аз ибтидо гурӯҳҳоро аз ҷиҳати илмӣ муқоиса мекард ва муайян кард, ки ин воҳуриҳо ба ширкатварзон таъсири хеле хуб расонидааст ва масалан, паҳншавии хушунат ва мушкилот бо машрубот дар байни онҳо коҳиш ёфтааст.

Азбаски ин усул хеле мутаассир аст, он ба барномаи тандурустии ҳукумати Бразилия, баҳусус ба барномаи нигоҳубини чома бо зиёда аз 60,000 барандагон (модераторҳо)—и омӯзонидашуда дохил карда шудааст. Ҳоло дар Амрикоӣ Ҷанубӣ ва Аврупо усули МСЧ дар гурӯҳҳои зиёди мунтазам, ки дар беморхонаҳо, марказҳои ҷамъиятӣ, мактабҳо ва ғайра ҷамъ меоянд, истифода бурда мешавад. Дар Аврупоӣ Фарбӣ аввалин курси таълимӣ соли 1995 дар

Гренобли Фаронса баргузор шуд. Дар Швейтсария, ин гуна гурӯҳҳо аз соли 2011 чамъ шудаанд. Аз соли 2017 мо ин усулро дар Тоҷикистон ҳам ҷорӣ кардаем.

Мутобиқсозии ин усул дар ҳар як кишвар вобаста ба шароити фарҳангӣ ва анъанаҳои он ҷамоа фарқ мекунад. Масалан, дар Бразилия сурудхониро зиёд истифода мебаранд. Биёед бубинем, ки дар Тоҷикистон ин усул чӣ гуна татбиқ мешавад!

Аломатҳои равонии камбизоатӣ

Дар фавелаҳо, яъне дар маҳаллаҳои харобазор одамони хеле қашшоқ, ки аз решаҳои фарҳангии худ қанда шудаанд, зиндагӣ мекунанд. Аксари онҳо як замоне заминҳои худро тарк карда, бо умед, ки ҳеҷ гоҳ амалӣ нашудааст, ба шаҳрҳои бузургтар омадаанд. Дар ин шаҳрҳо муҳити асабонӣ ва хушунатбор ҳукмфармо аст. Адалберто Баррето пай бурдааст, ки дар баробари беморӣ ва камбизоатии моддӣ, ранҷҳои равонӣ дар вучуди одамон ин гуна ҳиссиётро бармеангезанд:

- эҳсоси бандӣ будан, танҳой,
- худкамбинӣ;
- ноумедӣ аз худ ва неруи худ;
- тарс аз нокомӣ;
- ноамнӣ;
- эҳсоси вобастагӣ;
- пессимизм, яъне тамоюли дидани бадтарин паҳлӯи чизҳо ё бовар кардан ба он, ки бадтарин чиз руҳ медахад;
- фатализм, яъне эътиқод ба он, ки ҳама рӯйдодҳо пешакӣ муайян шудаанд ва аз ин рӯ ногузиранд;
- бепарвоӣ.

Баррето ин гуна «ҳолати дохилро» синдроми фақри равонӣ меномад, яъне вақте ки одамон бовариашонро ба худ гум мекунанд.

– Шумо ин “вазъияти дохилро” имрӯз дар Тоҷикистон, ба хусус дар минтақае, ки шумо зиндагӣ ва ё кор мекунад, чӣ гуна арзёбӣ мекунад? Омилҳои асосии дохилӣ ва берунии, ки ба некӯаҳволии равонӣ, ба солимии равонии одамон таъсир мерасонанд, кадомҳоянд?

Мубодилаи афкор ва суҳбат

Рисолати Адалберто Баррето дар ташвиқи назаре аст, ки муборизаро бо ранҷу дардҳои равонии одамон метавон тавассути бахшидани боварӣ ба неруи худ одамон бурд, яъне бо дарке аз он, ки ҳатто вақте одамон аз ҷиҳати молиявӣ камбизоатанд, онҳо бо таҷрибаи зиндагии шахсии худ бой мебошанд. Ё мегӯяд, ки ҳеҷ кас сарватманд нест, ки ба ҳеҷ чиз ниёзе надошта бошад ва ҳеҷ яки мо он қадар камбағал ҳам нестем, ки ба дигаре чизе дода натавонем.

А.Баррето шакли гуруҳии муолиҷаеро ба вучуд овард, ки умдатан ба захираву неруи ботинии инсон нигаронида шудааст, ва на ба аломатҳои бемориву дардҳои онҳо. Ин усул меҳодад манбаъҳои мусбати неруеро, ки дар ҳар инсон вучуд дорад, фаъол бисозад. Адалберто Баррето инчунин қайд кардааст, ки агар шумо танҳо ба ангуштатон, ки ба боло ишора мекунад, нигоҳ кунед, ҳеҷ гоҳ ситораеро, ки ба он ишора мекунад, дида наметавонед. Мушоҳидаи илмӣ МСЧ дар тӯли 30 сол нишон дод, ки ин усул нерӯҳои зеринро иқтидор мебахшад:

- ҳиссиёти мансубияти иҷтимоӣ (ҷалбшавӣ)
- захираҳои маҳаллӣ;
- малакаҳои фардии фарҳангии ширкатварзон;
- эҳтиром ба гуногунрангӣ;
- ҳисси масъулияти шахсӣ;

- ҳисси худбоварии ширкатварзон.

Ин мушоҳида низ нишон дод, ки тавассути амалӣ кардани ин усул дар маҳаллаҳо таъсири манфии камбизоатӣ, аз қабилӣ танҳой, хушунат ва ҳатто мушкили истеъмоли зиёдии машрубот коҳиш ёфтааст. Ташаббусҳои нави иҷтимоӣ ва шабакаҳои нави муоширату алоқа ба вучуд меоянд. Масалан, дар фавелаи «Чор чуб» боғи наботот ва маркази массажи тиббӣ ташкил карда шуда буд.

Садаф ва марворид

Меҳоҳам боз дар бораи робитаи осеб, дард ва ранҷ аз як тараф, ва табобат, сарвати ботинӣ ва худшиносӣ худидоракуни аз тарафи дигар, сӯхбат кунам. Дар таърихи инсоният ангезаҳои зиёде мавҷуданд, ки ин робитаро ифода мекунад.

Масалан, яке аз анъанаҳои масеҳӣ дар бораи «Салиб ҳамчун манбаи наҷот» сухан меронад. Дар Инҷил (Матфей 16:24) гуфта шудааст: «Салиби худро бардор ва аз паси ман рав». Ҳам дар Қуръон ва ҳам дар Юҳанно башоратдиҳанда тасвири донаи гандумро тавсиф мешавад, ки барои ҳосил додан дона бояд бимирад (Юҳанно 12:24). Рудольф Штайнер ранҷу азобро ҳамчун як роҳи зарурии рушди маънавии ҳар як шахс тавсиф мекунад, ки бидуни он ба ҳадафи озодӣ ва ишқ расидан имкон надорад.

Як роҳи махсусан хотирмон ва муфид барои фаҳмидани заминаи маънавии МСЧ тасвири садафу марворид аст.

Садафе, ки осеб надидааст, марворидро тавлид намекунад. Яъне марворид маҳсули осеб дидану дард аст. Марворид дар натиҷаи ворид шудани як моддаи бегона ё номатлубе, ба мисли паразитҳо ё донаҳои қум ба батни садаф ба вучуд меояд. Дар дохили танҳои садаф як моддаи пурчило вучуд дорад, ки онро модари марворид меноманд. Вақте ки донаи қум аз ҷои шикасти садаф ба дохили он ворид мешавад, хучайраҳои марворид барои муҳофизат кардани ҷисми осебпазири садаф донаи қумро мисли пусти пиёз қабат ба қабат мепӯшонанд. Дар натиҷа, марвориди зебо ташаккул меёбад. Садафе, ки ба ҳеҷ вачҳ осеб надидааст, марворид тавлид карда наметавонад. Ба ибораи дигар, марворид захми шифоёфта аст.

Оё боре дар зиндагитон аз суханони дурушти касе дардро эҳсос кардаед? Оё пешниҳоди шумо ягон бор рад карда шуда ё нодуруст шарҳ дода шуда буданд? Оё ягон бор шумо ба таассуботи саҳти дигарон дучор шуда будед? Оё боре шуморо ба коре, ки накардаед ё ҳарфе, ки нагуфтаед, муттаҳам карда буданд? Ҳама он чизе, ки шумо аз ин таҷрибаи дарднок омӯхтаед, он ҳама марворидҳои шумост, ки метавонед бо дигарон мубодила кунед.

Намунаҳои захмҳои ҳаёт, ки марворид шудаанд:

- Дар кӯдакӣ маро масҳара мекарданд. Имрӯз ман қудакони боистеъдодро беҳтар мефаҳмам.
- Ман худро вобастаи дигарон ҳис мекардам. Имруз ман барои худам кор карда истодаам.
- Маро интизор набуданд. Имрӯз ман малакаи банақшагирии шахсии худро қадр мекунам.
- Ман аз таъкиби мардон ранҷ мекашидам. Имрӯз ман ба марзҳои ҷоизи шахсии худам диққати ҷиддӣ медиҳам.

Марворидҳо ҷавоб ба таҷовуз ва дарду ранҷ ҳастанд.

Баъзан мо "садафҳои ҳоли"-ро на аз он сабаб мебинем, ки онҳо осеб надидаанд, балки барои он ки онҳо натавонистаанд дардро дуруст дарк кунанд, ва ба таҷрибаи созандаи зиндагӣ табдил диҳанд.

Ҳамчун барандаҳои ҷаласаҳои гурӯҳҳои МСҶ, мо ғаввоси марворид, коркунони кони тилло, шикорчиёни ганҷҳо ҳастем.

Усули салутгенез

МСЧ–ро метавон ҳамчун як шакли кори пешгирӣ баррасӣ кард. Саломатии инсон тавассути алоқаи сатҳҳои гуногуни ҳиссиёти ӯ таъмин карда мешавад. Мақсади мо на табобат, балки кумак барои пешгирии касалиҳост. Ин чӣ маъно дорад?

Барои шарҳ додани ин гуфтаҳо мехостам умуман дар бораи саломатӣ чанд сухане гуям. Тибби таълимӣ ба ин як саволи илмӣ диққати махсус медиҳад: бемориҳо чӣ гуна ба вучуд меоянд? Он ба усули *патологӣ* нигаронида шудааст, яъне он илми патогенез, яъне илми тарзи инкишофи беморӣ аст. Баръакси ин, ва ҳам илова бар ин, Аарон Антоновский, чомашиноси тиббии исроили-американӣ (1923 - 1994) дар назди илм саволи дигарро гузоштааст: "Саломатӣ чӣ гуна ба даст меояд?" Дар асоси кори ӯ модели салутгенез таҳия карда шудааст.

Салутгенез (а) як тариқаи (парадигма, намунаи маъмулии) тиб ва (б) мафҳуми омилҳо ва таъсироти муваҷҷиба мутақобилае, ки ба ташаккул ва нигоҳдории саломатӣ оварда мерасонад, тавсиф мекунад. Ҳамин тариқ, мафҳуми салутгенез ба саволи зерин муроҷиат мекунад: саломатӣ чӣ гуна рушд мекунад? Духтур Экарт Шиффер салутгенезро ҳамчун як "шикори ганҷ" дар муқоиса бо "шикори хато"-и тибби анъанавии таълимӣ ва педагогика тавсиф кардааст.

Ин тариқа мегӯяд, ки **ҳисси ҳамоҳангӣ** муҳимтарин чанбаи саломатӣ аст. Шумо метавонед як ҳисси модарзодии комилиятро дарк кунед, масалан, ман худро хеле ғаъл ҳис мекунам, агар ман бо ин ҳарорат, вазъият ва ғайра мувофиқат кунам ва, аз дигар тараф, ҳисси ҳамоҳангии, ки тавассути муносибатҳо ва муоширати одамон ба вучуд меояд. Ин аст, ки муошират, ба маънои васеътар, воситаи асосии ҳавасмандкунӣ ва эҷоди ҳисси ҳамоҳангӣ мебошад. Дар ҷаласоти МСЧ маҳз ҳамин ҳисси ҳамоҳангӣ раванку ривож меёбад.

Ҳамоҳангӣ се чанба дорад:

1. Қобилияти дарки тамосҳо, робитаҳои ҳаёт – ҳисси фаҳмиш. Вақте ки ман тачриба ва саргузашти дигаронро мешунавам, ман дидгоҳи гуногуни онҳоро аз назар мегузаронам ва бо ин роҳ метавонам ҳаёти худро беҳтар дарк кунам. Барои намуна ...
2. Эътиқод ба малакаву қобилият ва тавоноии шахс барои худидоракунӣ, худмухторӣ, муайян ва шакл додани раванду равиши ҳаёти худ, на нотавон будан. Барои намуна ...
3. Эътиқод ба маъноии ҳаёт - ҳисси арзишу аҳамияти он. Агар шумо дар бораи ҳаёти шахсии худ, дар бораи ҳолатҳои душвори зиндагӣ дар як гурӯҳе сухбат кунед, вақте шумо дарк мекунад, ки бо тачрибаи он ҳама ранҷу дардҳои зиёд, чӣ қадар шумо рушд кардаед, ва ҳам ба ин тачриба ҳаёти худро ба қадом самтҳои раван кардаед, ин ҳама рушду инкишофи шахсиатон метавонад маъноии арзиши зиёдтари ин ранҷу дардро дошта бошад. Ва дигар ин ки ҳамин танҳо иштироки шумо дар чунин гурӯҳҳо ба ҳаёти шумо маъноии дигаре мебахшад, зеро бо иштирокотон шумо чомаи худро қавитар мекунад.

Ин маъноии онро дорад, ки ман солим ҳастам, вақте ҳис мекунам, ки (1) ман ҳаёти худро мефаҳмам, (2) онро худам муайян карда метавонам ва (3) ин бароям арзиш дорад. Ин гуна тариқат саломатиро на ҳамчун ҳолати муқаррар шуда, балки ҳамчун як раванди давомдор тасаввур мекунад. Яъне, қобилияти ба таври мунтазам такроршаванда солим будан аст.

Омилҳои иҷтимоии саломатӣ

Мувофиқи маълумоти Созмони Ҷаҳонии Беҳдошт (СҶБ) раванди доимии ноил шудан ба саломатӣ бо **10 омили ба ҳам вобаста муайян карда мешавад**¹:

1. Омили иҷтимоӣ (дараҷаи нишебнокӣ). Давомнокии пешбинишудаи умр кӯтоҳтар аст ва маъмулан аксари бемориҳо бештар дар поини зинаҳои иҷтимоӣ вучуд доранд.
2. Стресс. Ҳолатҳои фишори руҳӣ (стресс), ки дар одамон ҳисси изтироб, ҳаяҷони сахт, беқарорӣ ва ошуфтагӣ ва ҳисси ноухдабароӣ бармеангезанд, ба саломатӣ хеле зарар меоваранд ва метавонанд боиси марги бармаҳал ҳам шаванд.
3. Солҳои аввали ҳаёт. Оғози хуб дар зиндагӣ барои кӯдакони хурдсол маъноӣ доштани модарони ёвару мададгору дорад: таъсири имкони рушд ва таҳсилот дар солҳои аввали зиндагӣ барои тамоми тули умри инсон бокӣ мемонад.
4. Истисноӣ иҷтимоӣ. Дар он ҷо ки сифати зиндагӣ паст аст, умр аз сабабҳои маҳрумӣ ва кина, камбағалӣ, истисноӣ (ҷудоӣ) иҷтимоӣ ва таъбиз кӯтоҳ аст.
5. Кор. Фишори руҳӣ дар ҷои кор хатари бемориро зиёд мекунад. Одамоне, ки кори худро беҳтар назорат мекунанд, саломатии беҳтареро доро ҳастанд.
6. Бекорӣ. Амнияти кор саломатӣ, некӯаҳволӣ ва қаноатмандӣ аз рафти корро беҳтар мекунад. Сатҳи баланди бекорӣ боиси бемориҳо ва марги бармаҳал мегардад.
7. Дастгирии иҷтимоӣ. Дӯстӣ, муносибатҳои хуби иҷтимоӣ ва шабақаҳои мустақами дастгирии иҷтимоӣ саломатиро дар хона, кор ва дар ҷомеа беҳтар мекунанд.
8. Нашъамандӣ. Аз истеъмоли моддаҳои муҳаддир (арақ, нашъа, тамоку) ашхосе, ки ба майзадагӣ, нашъамандӣ ва тамокукашӣ гирифтаанд, азият мекашанд ва муносибати васеи иҷтимоӣ низ ба он таъсир мерасонад.
9. Хурок. Азбаски нерӯҳои бозори ҷаҳонӣ таъминоти ғизоӣ таҳти назорат гузоштаанд, ғизои солим масъалаи сиёсӣ аст.
10. Нақлиёт. Нақлиёти солим маъноӣ камтар рондани мошин ва пиёдагардӣ ва велосипедронӣ бештарро дорад, ки низ бо нақлиёти ҷамъиятӣ дастгирӣ шудааст.

Агар ба ин омилҳо бо диққат назар андозем, маълум мешавад, ки касалӣ ва бемориҳо натиҷаи равандест, ки ба он омилҳои зиёди муҳити зист таъсир мерасонанд. Дар айни замон, МСЧ метавонад нақши муҳими пешгирикунандаи бемориҳоро бозад, зеро сохтори он муҳити беҳтареро фароҳам меоварад, ки дар одамон эҳсосоти худро ҳам баён ва ҳам инъикос карда метавонанд, ва ба ин васила бори фишори руҳӣ ва шиддати эҳсосоти худро кам мекунанд. Иштироки ройгон дар воҳӯриҳои мунтазам ҳисси ягонагиро дар ҷомеа бармеангезад, ва инчунин ҳисси арзиши вучуд доштанро қавитар мекунад. Ширкатварзон аз тарафи ҷамоаташон эътироф ва дастгирии иҷтимоӣ мегиранд ва метавонанд аз тасмим ва дониши дигарон баҳра бигиранд. Ширкаткунанда таърихи зиндагии худро дар ин ҷаласот инъикос мекунад ва аз захираҳои худ бештар огоҳӣ мегирад. Шабақаҳои иҷтимоӣ ҳамбастагӣ ҳам метавонанд пайдо шаванд.

Ба эътиқоди СҶБ ширкат дар шабақаҳои дастгирӣ, ва ҳам дастрасӣ ба кӯмакҳои муштарак ва равонӣ, ҳисси эҳтиром, эътироф ва арзишро ба баланд мекунанд, ки ба саломатии инсон таъсири мусбат мерасонад.

¹ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf

Таҳқиқот нишон медиҳанд, ки ҳар вақте ки мо бо одамони дигар тамос мегирем, ё шамоле пӯсти моро ламс мекунад, ё бо касе хӯроки хуб мехӯрем, бадан ҳормони Окситоцин, ки моддаи муҳолифи кортизол аст, ва ҳам адреналинро хориҷ мекунад ва муқовимати бадани мо зиёд мешавад.

МСЧ бадан, ақл ва рӯхро дар ваҳдат мепиндорад, ҳамчун як воҳиди ягона мешуморад. Тавачҷӯҳи ин усул аз як тараф ба ранҷу азоб, дард, ноумедӣ дар зиндагӣ бошад ҳам, аз тарафи дигар диққати он ба захираҳои дохилии инсон, на ба аломатҳои беморӣ ё дарду ранҷ нигаронида шудааст. Ман умедворам, ки бароятон аён шудааст, ки МСЧ кори пешгирикунанда аст, ки омилҳои зиёди иҷтимоиеро, ки ба саломатии инсон таъсир мерасонанд, муттаҳид мекунад.

Ба назари шумо дар муҳити шумо кадом омилҳои иҷтимоӣ аз ҳама муҳимтаранд?

Мубодилаи афкор ва мубоҳиса

Нақши барандаи ҷаласаи МСЧ

Асоси МСЧ – мубодилаи ҳамдигарии таҷрибаи ҳаёт байни ширкатварзон аст. Мувофиқи он, сифати [гуфтор ва қабули] таҷрибаи ширкаткунанда аз сифати раванди мубодилаи вобаста аст. Усули ин раванд аз панҷ марҳила ва 20 баҳши он иборат аст ва аз рӯи маҷмӯи қоидаҳо ва принципҳои оддӣ роҳнамоӣ карда мешавад. Ин марҳилаҳо, баҳшҳо, қоидаҳо ва принципҳо барои корчорҷуба ва сохтори мушаххасеро эҷод мекунанд ва ба ҳар кас имкон медиҳанд, ки таҷрибаи худро то ҳадди имкон ғанӣ гардонанд. Ҳамин тариқ, нақши калидии баранда аз ташкили чунин як сохтор ва риояи корчубае аст, ки ба раванди табобат хос буда, нигоҳ доштани марҳилаҳо, қоидаҳо ва принципҳои МСЧ-ро аз аввал то ба охири раванд таъмин мекунад. Ба таври маҷозӣ, нақши баранда дар ҷаласаи МСЧ ба майдони футбол ё сахнаи театр монанд аст. Ҳамчун баранда, мо – майдони футбол ҳастем, ки дар он бозӣ баргузор мегардад; ва ё сахнае, ки дар он намоише сурат мегирад.

Мо ҳамчун барандаҳои ҷаласаҳои МСЧ бо кадом хатарҳо дучор шуда метавонем?

1. Яке аз хатари калонтарин – фаромӯш кардани нақши барандагии худ ва дар нақши ширкаткунанда ҷой гирифтани аст. Ба ҷои фароҳам овардани фазои табодули таҷриба байни ширкатварзон, барандаи худаш ба табодули таҷриба бо онҳо шурӯъ мекунад. Ӯ дар бораи худ ва мушкилоти худ бисёр сӯҳбат мекунад. Ва бо ин кор (ва вақт ҳамеша маҳдуд аст) ӯ ширкатварзонро аз имкони сӯҳбат дар бораи худ маҳрум мекунад. Бо истифода аз тасвири косаи сурудхонӣ метавон гуфт, ки ба ин васила он бо мазмуни худӣ ман пур мешавад ва дигар наметавонад садо диҳад, зеро дар даруни коса ҷой барои суруди дигарон нест. Ба ҷои форуми мубодилаи таҷриба байни ширкатварзон, гурӯҳ ба сахнаи муаррифии худӣ баранда табдил меёбад. Ин кор бояд пешгирӣ карда шавад. Бо истифодаи истиораи боло метавон гуфт, ки агар баранда дар майдони футбол худаш медавад, бозигарон наметавонанд бозии худро бозӣ кунанд; ё агар баранда дар сахна истода имову ишораҳои бечо кунад, ҳунармандон намоиши худро иҷро карда наметавонанд.

Хатари дигар – дар нақши ёвар ҷой гирифтани аст. Бо эҳсоси ўҳдадорӣ ё кӯшиши фаҳмонда додан и худ, ва ё пешниҳоди дониш ё ҳалли саволҳои додасуда, баранда бар ширкатварзон чунин таассурот медиҳад, ки ҳамчун баранда имкон дорад, ки дар ҳалли мушкилоти ширкаткунанда кӯмак расонида метавонад. Ин боиси номутавозунии байни ширкаткунанда ва баранда мегардад. Баранда шахсе мешавад, ки (гӯё) ба иштирокчиёни чизе медиҳад ва иштирокчиёни (аз афташ) аз баранда чизе мегирад. Эҳсоси вобастагӣ ба вучуд меояд. Аммо ин

танҳо як хаёли хом аст. Азбаски баранда наметавонад вазъи ширкаткунандаро аз худӣ ӯ беҳтар донад, ва аслан наметавонад ба ӯ ягон ҳалли хуби мушкилоташро пешниҳод кунад.

Муносибати дуруст метавонад барандаро аз ин хатарҳо эмин нигоҳ дорад:

- Пас аз чаласа, шояд саволҳо бештар аз ҷавобҳо бошанд. Лозим нест, ки ба ҳамаи саволҳои додашуда ҷавобро пайдо кунем. Агар мо ширкатварзонро ташвиқ карда тавонем, ки ба қадри худӣ ифода шудани ин саволҳо бирасанд ва бо вучуд доштани ин саволҳо, бидуни ҷустуҷӯи фаврии ҳамаи ҷавобҳо, низ хурсандона зиндагӣ кунанд, мо аллакай ба дастовардҳои зиёде ноил шудаем.
- Мо барои ҳалли ягон масъалае наомадаем. Гурӯҳи МСЧ ҷойгузини таботати касбии тиббӣ ё равонӣ нест. Агар лозим бошад мумкин аст, ки ширкаткунандаро ба чунин хидматҳо равона кунем.
- Ҳамчун баранда, мо барои тамоми гурӯҳ амал мекунем, ва посухгуи ниёзҳои мушаххаси ширкатварзони алоҳида нестем. Дар ҳолате, ки як ё якчанд ширкатварзон қоидаҳо ва асосҳои кори гуруҳиро вайрон мекунанд ва ба ин васила ба раванди кори тамоми гурӯҳ таъсир мерасонанд, зарур аст, ки мо даҳлат кунем.
- Мо дар дарун ва беруни хона «гӯши кушодае» дорем. Чунин ба назар мерасад, ки баранда бо як пой худ дар дохили кори гурӯҳӣ ва бо пой дигараш берун аз он истода бошад. Тавассути ҳузури эҳсоси ҳамдардиаш, ӯ ба афқору эҳсосоти гурӯҳӣ пайваст мешавад - ва дар айни замон фикрҳо ва мушоҳидаҳои худро идома дода, дар бораи риояи сохтори раванди МСЧ ғамхорӣ мекунад.
- Мо ба раванди МСЧ боварӣ дорем. Бо гузаронидани ҳар як чаласаи нави МСЧ мо ба усули МСЧ, ба кори гурӯҳӣ ва ба малакаву қобилияти барандагии худ боварии бештаре ҳосил мекунем (ҳатто агар ҳамаи бахшҳо ба 100% дуруст иҷро карда натавонем).
- Ба ғайр аз боварӣ ба раванди МСЧ, ки мо ба ширкатварзон ва «марворид»-ҳои он эътимод дорем.
- Мо арзишҳои асосии МСЧ огоҳ ҳастем: мустақил ва соҳибхитёр будан, масъулияти шахсӣ доштан, пеш аз ҳама ғамхорӣ дар ҳаққи худ кардан, қабул карда тавонистани афқору дидҳои гуногун, ва ҳамчунин, диққати асосиро ба ранҷу дард [аз душвориҳои муайян] ва ба имконияту захираҳо [барои муқобилат кардан] равона кардан.
- МСЧ ҳамеша комилан ихтиёрист. Ҳеч кас маҷбур нест, ки дар чаласаи МСЧ иштирок кунад ва ман ҳам набояд худро маҷбур созам, ки ин усулро истифода барам, агар бовар надошта бошам, ки он барои ман ҳам мувофиқ аст.

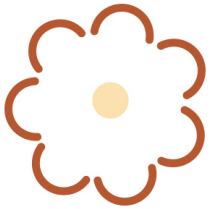
Махсусан дар ибтидо барои баранда муҳим аст, ки сохтори мушаххаси МСЧ-ро бо панҷ марҳила ва 20 баҳши он риоя кунад. Айни муддаост, ки сохтори МСЧ-ро аз ёд донем. Аммо ин усул як равиши васеътар (чандир)-ро, барои ба шароити гуногун мутобиқ шудан, пешниҳод мекунад. Ҳар як баранда метавонад дар ниҳоят муносибати худро ба МСЧ ва рафтори худро дар давоми чаласа мувофиқи услуби худаш таҳия ва амалӣ кунад. Ва аз рӯи меъёрҳои муайян (занҳо, мардон, пиронсолон, ҷавонон, беморон ва ғ.) ва ё манфиатҳои мушаххас (волидони кӯдакони маъҷуб, маҳбусон ва ғ.) гурӯҳи ширкатварзонро кунад, ва инчунин дар интиҳоби барандагии чаласа тасмим гирад, ки танҳо бошад, ва ё барои ёварӣ барандаи дуввумро даъват кунад. Адалберто Баррето мегӯяд: «Ҳеч кас сарватманд нест, то ба чизе ниёз надошта бошад. Ва ҳеч касе он қадар қашшоқ ҳам нест, ки чизеро дода натавонад».



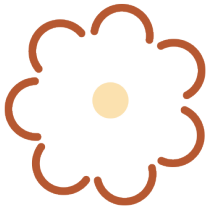
Нақши пойро кашед ва нависед, ки чи чизе шуморо ба ин ҷо овардааст:



Нақши дастро кашед, ва нависед, ки бо худ ба ин ҷаласа чиро меоред:



Нақши дилро кашед, ва интизориҳои худро аз ин ҷаласа нависед, ва ҳам он эҳсосотро, ки дили шумо ҳоло ҳис мекунад:



Заҳм ва гавҳар

Шумо дар сӯҳбати умумӣ мефаҳмед , ки таҷрибаи ҳаёт ба шумо чӣ тавр захира овардааст ва чи гуна он захираи шумо ба гавҳаре мубаддал гаштааст.

Ин рушди худ ва рушди шарикӣ сӯҳбати калидии худро дар ин ҷо бо калимаҳои калидӣ сабт кунед. Дар давраи умумӣ, ҳар як шахс рушди шарикашро намоёндагӣ мекунад.

Суруд / Гуфтаҳо / Шеърҳо / Шӯҳихо / Қиссаҳо / Рақсҳо ...

"Дарде, ки лаб намекушояд, дилро то шикаста шуданаш мехояд."

– Уильям Шекспир

«Агар даҳон хомӯш бошад, тан сухан гӯяд, даҳон лаб кушояд, тан шифо меёбад».

- Як масали бразилӣ

«Дарди одам бо гуфтаниаш нест мешавад».

- Зарбулмасали тоҷикӣ

"Иштибоҳ шуморо донотар мекунад, пас як иштибоҳ кофӣ нест."

— Зарбулмасали олмонӣ

"Ҳеч кас ба қадри кофӣ сарватманд нест, ки ба чизе ниёз надошта бошад ва ҳеч кас ба қадри кофӣ қашшоқ нест, ки чизе дода натавонад."

– Адалберто Баррето

"Агар шумо танҳо ба ангуште, ки ба ситора ишора мекунад нигоҳ кунед, ҳеч гоҳ ситораро дида наметавонед."

- Адалберто Баррето

«Анъана чамъи хокистар нест, балки гузаре аз оташ аст»

- Жан Жаурес

"Заҳм – чоест, ки аз он нур мебарояд."

- Ҷалолиддини Румӣ

"Аз дили шикаста чизи комилтаре нест"

- Рабби Начман аз Братслав

"Ҳақиқати хушбахтӣ аз нокомӣ пайдо мешавад"

- Карл Ясперс

"Ҷовидонӣ метавонад танҳо дар ниҳоят, дар ранҷу азоб ифода карда шавад"

- Сёрен Киркегор

“Баъзан дар чое, ки торик аст фикр мекунад, ки шуморо дафн кардаанд, аммо дар асл шумо танҳо зиндонӣ шудаед.” - Кристина Кейн

Муттаҳидӣ баҳри солимии чомае (МСЧ) – Назаре ба кори тими МСЧ

Марҳилаҳо/ Бахшҳо	Чи гуна гузашт? Дар зер баҳо диҳед	Чи гуна онро бехтар кунем? Дар зер нависед
1. Муқаддима		
а. Истиқбол аз ширкатварзон. Бахши фаҳмондадиҳии МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Идҳо, рузҳои таваллуд, руйдодҳои муҳими шахсӣ ...	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Созиш/баҳамой оиди қоидаҳои МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Таърихчаи МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
д. Фаъолияти бозиҳои нерӯбахш	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
2. Интиҳоби мушкил/мавзӯ		
а. Сухани баранда оиди муҳим будани зикри дарди дил	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Пешниҳод кардани мушкилот/мавзӯот	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Муайян кардани гуруҳҳо бо мушкил/мавзӯҳои пешниҳодшуда	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Овоздиҳӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
3. Қаринасозӣ/Контекстсозӣ		
а. Маълумоти бештар дар бораи мавзӯ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Саволҳои ширкатварзон	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Бо ибораи дигар ифода кардани мавзӯ/мушкили гуруҳ	☺ ☹ ☹ Олӣ мутавассит бад	
г. Таъкид кардан ба шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кардааст, ки ӯ дигар гап наметанад	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
4. Мубодилаи гурӯҳӣ		
а. Мубодилаи таҷрибаи ҳаёгӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Анҷоми мубодила	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
5. Анҷоми чаласа		
а. Ташкил додани давраи дустӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Фаҳмонидани он, ки чаро ҳоло дар ин ҷо истодаем	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Мафҳумҳои мусбӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Ифода кардани марворид	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
д. Даъват ба чаласоти навбатӣ ва барои чойнушӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
Фаъолияти тафреҳӣ то чаласаи баъдии МСЧ		

Муттаҳидӣ баҳри солимии чома (МСЧ) – Саволномаи ҷаласот

Ин варақаро бояд узви тими МСЧ (ёвари баранда) дар давом ва ё февран пас аз ҷаласаи МСЧ пур кунад.

Ташкилот - суроға	Сана/Руз	Вақт

Исми узви тими МСЧ	Шумораи телефон
1 -	
2 -	

Шумораи ширкатварзон

Ҷинс	Кудакон (0 - 11 сола)	Наврасон (12-17)	Калонсолон (18-59)	Пиронсолон (+60)	Ҷамағӣ
Зан					
Мард					
Ҷамағӣ					

Бахшхоеро, ки ба мавзӯҳои дар ҷаласаи МСЧ пешниҳодшуда мувофиқанд, интихоб кунед. Лузуман, мавзӯро бештар муфассал кунед.

(1) Стресс / хастагӣ (руҳӣ ё ҷисмонӣ)	(7) Маводи муҳаддир / нашъамандӣ, майзадагӣ
(2) Муноқишаҳои хонаводагӣ	(8) Депрессия / талафот
(3) Безътиной / таъиз / рад шудан	(9) Мушкилот дар кор / камбуди даромад
(4) Хушунат (дар хона ё дар чома/берун аз хона)	(10) Мушкилот дар мактаб/таҳсил
(5) Хушунати ҷинсӣ/ истеъмори	(11) Дигар. Кадом?
(6) Муноқишаҳо (байни шахсо, ва ё дар ҷамъ)	

Омилхоеро интихоб кунед, ки ба усулҳои асосие мувофиқат мекунад, ки ширкатварзони ҷаласа барои муқобила кардан бо мушкил/мавзӯи интихобшудаи гуруҳ истифода мебаранд (барои мубориза бо вазъияти душвор):

(1) Худидоракунӣ
(2) Пайвастишавӣ ба шабақаҳои ҳамбастагӣ (дӯстон, ҳамсоҳо, созмонҳо, гурӯҳҳои худёрирасон ва ғ.)
(3) Гирифтани кӯмаки динӣ ё рӯҳонӣ
(4) Ғамхорӣ дар бораи оила ва рушди муносибатҳои солим
(5) Гирифтани ёрии касбӣ ва фаъолияти шахрвандӣ (корҳои хизматрасонии ҷамъиятӣ)
(6) Худхизматрасонӣ – дарёфти захираҳои фарҳангӣ
(7) Иштирок дар ҷаласаҳои МСЧ
(8) Дигар. Кадом?

Мавзӯи интихобшуда: Дар умум таассуроти комилтари худро дар поён нависед (аз ин ҷаласа бо худ ман чӣхоро мегирам?)

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Оё ба ҳадамоти давлатӣ муроҷиат мекунам?

(1) ҳа

(2) не

Ба кадомаш? (1) Тандурустӣ (2) Кӯмаки иҷтимоӣ (3) Адлия (4) Маориф (5)

Муттаҳидӣ баҳри солимии чома (МСЧ) – Назаре ба кори тими МСЧ

Марҳилаҳо/ Баҳшҳо	Чи гуна гузашт? Дар зер баҳо диҳед	Чи гуна онро бехтар кунем? Дар зер нависед
1. Муқаддима		
а. Истиқбол аз ширкатварзон. Баҳши фаҳмондадиҳии МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Идҳо, рузҳои таваллуд, руйдодҳои муҳими шахсӣ ...	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Созиш/баҳамой оиди қоидаҳои МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Таърихчаи МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
д. Фаъолияти бозиҳои нерӯбахш	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
2. Интиҳоби мушқил/мавзӯ		
а. Сухани баранда оиди муҳим будани зикри дарди дил	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Пешниҳод кардани мушқилот/мавзӯот	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Муайян кардани гуруҳҳо бо мушқил/мавзӯҳои пешниҳодшуда	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Овоздиҳӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
3. Қаринасозӣ/Контекстсозӣ		
а. Маълумоти бештар дар бораи мавзӯ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Саволҳои ширкатварзон	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Бо ибораи дигар ифода кардани мавзӯ/мушқили гуруҳ	☺ ☹ ☹ Олӣ мутавассит бад	
г. Таъкид кардан ба шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кардааст, ки ӯ дигар гап наметанад	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
4. Мубодилаи гурӯҳӣ		
а. Мубодилаи таҷрибаи ҳаёгӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Анҷоми мубодила	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
5. Анҷоми чаласа		
а. Ташкил додани давраи дустӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Фаҳмонидани он, ки чаро ҳоло дар ин ҷо истодаем	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Мафҳумҳои мусбӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Ифода кардани марворид	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
д. Даъват ба чаласоти навбатӣ ва барои чойнушӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
Фаъолияти тафреҳӣ то чаласаи баъдии МСЧ		

Муттаҳидӣ баҳри солимии чома (МСЧ) – Саволномаи ҷаласот

Ин варақаро бояд узви тими МСЧ (ёвари баранда) дар давом ва ё февран пас аз ҷаласаи МСЧ пур кунад.

Ташкилот - суроға	Сана/Руз	Вақт

Исми узви тими МСЧ	Шумораи телефон
1 -	
2 -	

Шумораи ширкатварзон

Ҷинс	Кудакон (0 - 11 сола)	Наврасон (12-17)	Калонсолон (18-59)	Пиронсолон (+60)	Ҷамағӣ
Зан					
Мард					
Ҷамағӣ					

Бахшхоеро, ки ба мавзӯҳои дар ҷаласаи МСЧ пешниҳодшуда мувофиқанд, интихоб кунед. Лузуман, мавзӯро бештар муфассал кунед.

(1) Стресс / хастагӣ (руҳӣ ё ҷисмонӣ)	(7) Маводи муҳаддир / нашъамандӣ, майзадагӣ
(2) Муноқишаҳои хонаводагӣ	(8) Депрессия / талафот
(3) Безътиной / таъзиз / рад шудан	(9) Мушкилот дар кор / камбуди даромад
(4) Хушунат (дар хона ё дар чома/берун аз хона)	(10) Мушкилот дар мактаб/таҳсил
(5) Хушунати ҷинсӣ/ истеъмори	(11) Дигар. Кадом?
(6) Муноқишаҳо (байни шахсо, ва ё дар ҷамъ)	

Омилхоеро интихоб кунед, ки ба усулҳои асосие мувофиқат мекунад, ки ширкатварзони ҷаласа барои муқобила кардан бо мушкил/мавзӯи интихобшудаи гуруҳ истифода мебаранд (барои мубориза бо вазъияти душвор):

(1) Худидоракунӣ
(2) Пайвастишавӣ ба шабақаҳои ҳамбастагӣ (дӯстон, ҳамсоҳо, созмонҳо, гурӯҳҳои худёрирасон ва ғ.)
(3) Гирифтани кӯмаки динӣ ё рӯҳонӣ
(4) Ғамхорӣ дар бораи оила ва рушди муносибатҳои солим
(5) Гирифтани ёрии касбӣ ва фаъолияти шахрвандӣ (корҳои хизматрасонии ҷамъиятӣ)
(6) Худхизматрасонӣ – дарёфти захираҳои фарҳангӣ
(7) Иштирок дар ҷаласаҳои МСЧ
(8) Дигар. Кадом?

Мавзӯи интихобшуда: Дар умум таассуроти комилтари худро дар поён нависед (аз ин ҷаласа бо худ ман чӣхоро мегирам?)

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Оё ба ҳадамоти давлатӣ муроҷиат мекунам?

(1) ҳа

(2) не

Ба кадомаш? (1) Тандурустӣ (2) Кӯмаки иҷтимоӣ (3) Адлия (4) Маориф (5)

Муттаҳидӣ баҳри солимии чома (МСЧ) – Назаре ба кори тими МСЧ

Марҳилаҳо/ Бахшҳо	Чи гуна гузашт? Дар зер баҳо диҳед	Чи гуна онро бехтар кунем? Дар зер нависед
1. Муқаддима		
а. Истиқбол аз ширкатварзон. Бахши фаҳмондадиҳии МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Идҳо, рузҳои таваллуд, руйдодҳои муҳими шахсӣ ...	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Созиш/баҳамой оиди қоидаҳои МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Таърихчаи МСЧ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
д. Фаъолияти бозиҳои нерӯбахш	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
2. Интиҳоби мушқил/мавзӯ		
а. Сухани баранда оиди муҳим будани зикри дарди дил	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Пешниҳод кардани мушқилот/мавзӯот	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Муайян кардани гуруҳҳо бо мушқил/мавзӯҳои пешниҳодшуда	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Овоздиҳӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
3. Қаринасозӣ/Контекстсозӣ		
а. Маълумоти бештар дар бораи мавзӯ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Саволҳои ширкатварзон	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Бо ибораи дигар ифода кардани мавзӯ/мушқили гуруҳ	☺ ☹ ☹ Олӣ мутавассит бад	
г. Таъкид кардан ба шахсе, ки мавзӯро пешниҳод кардааст, ки ӯ дигар гап намезанад	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
4. Мубодилаи гурӯҳӣ		
а. Мубодилаи таҷрибаи ҳаёгӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Анҷоми мубодила	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
5. Анҷоми чаласа		
а. Ташкил додани давраи дустӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
б. Фаҳмонидани он, ки чаро ҳоло дар ин ҷо истодаем	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
в. Мафҳумҳои мусбӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
г. Ифода кардани марворид	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
д. Даъват ба чаласоти навбатӣ ва барои чойнушӣ	☺ ☹ ☹ Аъло мутавассит бад	
Фаъолияти тафреҳӣ то чаласаи баъдии МСЧ		

Муттаҳидӣ баҳри солимии чома (МСЧ) – Саволномаи ҷаласот

Ин варақаро бояд узви тими МСЧ (ёвари баранда) дар давом ва ё февран пас аз ҷаласаи МСЧ пур кунад.

Ташкилот - суроға	Сана/Руз	Вақт

Исми узви тими МСЧ	Шумораи телефон
1 -	
2 -	

Шумораи ширкатварзон

Ҷинс	Кудакон (0 - 11 сола)	Наврасон (12-17)	Калонсолон (18-59)	Пиронсолон (+60)	Ҷамағӣ
Зан					
Мард					
Ҷамағӣ					

Бахшхоеро, ки ба мавзӯҳои дар ҷаласаи МСЧ пешниҳодшуда мувофиқанд, интихоб кунед. Лузуман, мавзӯро бештар муфассал кунед.

(1) Стресс / хастагӣ (руҳӣ ё ҷисмонӣ)	(7) Маводи муҳаддир / нашъамандӣ, майзадагӣ
(2) Муноқишаҳои хонаводагӣ	(8) Депрессия / талафот
(3) Безътиной / таъзиз / рад шудан	(9) Мушкилот дар кор / камбуди даромад
(4) Хушунат (дар хона ё дар чома/берун аз хона)	(10) Мушкилот дар мактаб/таҳсил
(5) Хушунати ҷинсӣ/ истеъмор	(11) Дигар. Кадом?
(6) Муноқишаҳо (байни шахсо, ва ё дар ҷамъ)	

Омилхоеро интихоб кунед, ки ба усулҳои асосие мувофиқат мекунанд, ки ширкатварзони ҷаласа барои муқобила кардан бо мушкил/мавзӯи интихобшудаи гуруҳ истифода мебаранд (барои мубориза бо вазъияти душвор):

(1) Худидоракунӣ
(2) Пайвастишавӣ ба шабақаҳои ҳамбастагӣ (дӯстон, ҳамсоҳро, созмонҳо, гурӯҳҳои худёрирасон ва ғ.)
(3) Гирифтани кӯмаки динӣ ё рӯҳонӣ
(4) Ғамхорӣ дар бораи оила ва рушди муносибатҳои солим
(5) Гирифтани ёрии касбӣ ва фаъолияти шахрвандӣ (корҳои хизматрасонии ҷамъиятӣ)
(6) Худхизматрасонӣ – дарёфти захираҳои фарҳангӣ
(7) Иштирок дар ҷаласаҳои МСЧ
(8) Дигар. Кадом?

Мавзӯи интихобшуда: Дар умум таассуроти комилтари худро дар поён нависед (аз ин ҷаласа бо худ ман чӣхоро мегирам?)

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Оё ба ҳадамоти давлатӣ муроҷиат мекунам?

(1) ҳа

(2) не

Ба кадомаш? (1) Тандурустӣ (2) Кӯмаки иҷтимоӣ (3) Адлия (4) Маориф (5)