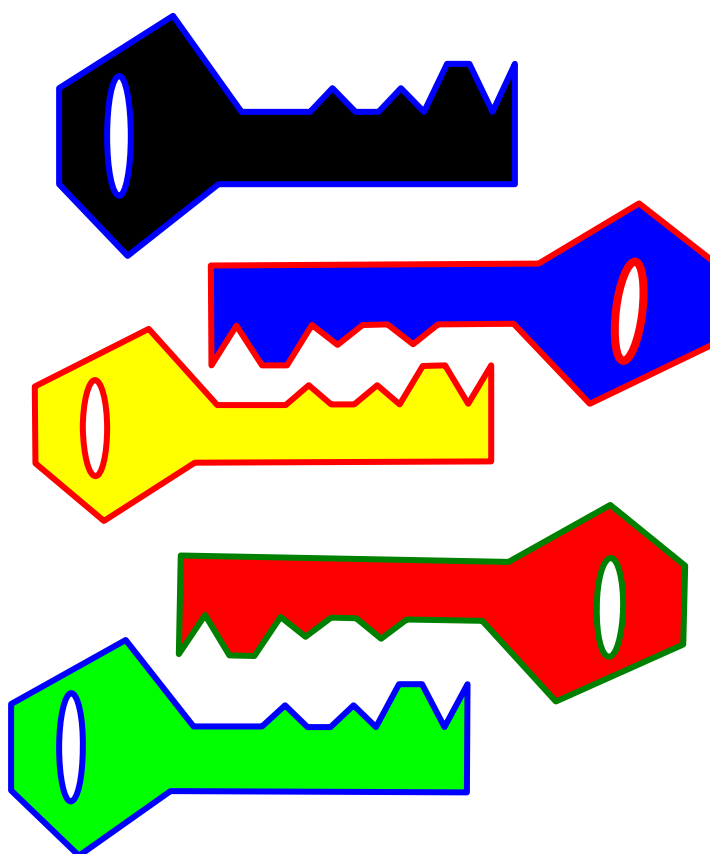


# رهنمود فشرده پروژه بدیل خشونت

آماده ترجمه از

## رهنمود فشرده پروژه بدیل خشونت سیدنی



رهنمود فشرده برای تسهیل کنندگان ورکشاپ های  
ابتدائی، منفرد و سه جلسه ئی

# کلید های مدیریت خلاق منازعات



این رهنمود برای استفاده افراد داوطلب که بحیث اعضای تیم و هماهنگ کنندگان ورکشاپ های پروژه بدیل خشونت فعالیت مینمایند تهیه و چاپ گردیده است.

خوانندگان دیگر توصیه میشوند که این مواد بر مبنای یک فلسفه و ساختار خاص و متحول فعالیت های گروهی ترتیب گردیده وبدون برنامه مکمل، از این رهنمود استفاده درست صورت گرفته نمیتواند.

از این لحاظ استفاده از مواد و یا نام پروژه بدیل خشونت برای ورکشاپ ها و برنامه بدون اجازه دفتر بین المللی پروژه بدیل خشونت جداً ممنوع میباشد.

### سپاسگذاری

این رهنمود کار عده از اشخاص متعهد، مستعد ، سخاوتمند و هماهنگ کنندگان پروژه بدیل خشونت و کمک برای افزایش صلح بوده که در محتوا، مفکوره ها و فعالیت های طرح شده این سند سهمگیری قابل ملاحظه داشته اند. بدینوسیله ما از آنان و اعضای پروژه بدیل خشونت و کمک برای افزایش صلح سیدنی قدردانی و تشکری نموده، سپاسگذاری عمیق خود را ابراز مینمائیم.

### مجموعه آموزشی پروژه بدیل خشونت

این سند دبرگیرنده آموزش ها عملی، تمرینات ،رهنمود ها و سهمگیری هماهنگ کنندگان پروژه بدیل خشونت از کشور های مختلف میباشد. این سند دارای مواد میباشد که به محتوای این رهنمود افزوده و در نوشتن رهنمود های اشتراکی نیز کمک مینماید. نظریات و سهمگیری ها دیگر را میتوانید به ایمیل [education@avp.org.au](mailto:education@avp.org.au) بفرستید.

این مطالب در صفحه <https://avpmanuals.wikispaces.com> موجود است. لطفاً از اسم کاربر و رمز عمومی پروژه بدیل خشونت از طریق صفحه انترنیتی استفاده نموده تا به این مجموعه آموزشی دسترسی پیدا نمائید. [www.avpinternational.org](http://www.avpinternational.org) یا [www.avpusa.org](http://www.avpusa.org)

**حق چاپ محفوظ است:** پروژه بدیل خشونت (ای وی پی)، نیو سوت ویلز: 2004 سند مرور شده سال 2012 ادیتور ها: جولی کارنر، کنترین سمت، مالکم سمت، روزمری اپس

**حق تألیف و چاپ:** از تمام افرادی که این معلومات در دسترس شان قرار میگيرد تقاضا میشود تا به حق چاپ و تألیف تمام فعالیت ها و مواد رهنمود پروژه بدیل خشونت ارج بگذارند.

کسانیکه در برگزاری برنامه های آموزشی حل منازعات فعالیت مینمایند، میتوانند محتوای اندکی از این سند را بدون اجازه قبلی برای کاربرد غیر تجارتي استفاده نمایند.

با اظهار سپاس از مؤلفین که اجازه ترجمه این سند را به زبان دری و پشتو برای استفاده در پروژه بدیل خشونت و پروژه خلاق مدیریت منازعات در افغانستان دادند. فیروزی 2013

برای معلومات بیشتر به: [avpsydney@avp.org.au](mailto:avpsydney@avp.org.au) : [www.avp.org.au/sydney](http://www.avp.org.au/sydney) مراجعه نمائید.



1. خوش آمدید

2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان

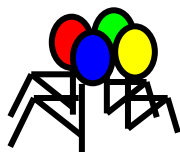
3. آجنداء

4. فعالیت – از چهار موضوع اساسی

5. سرگرمی ها

6. فعالیت – از مطالب مورد بحث

7. نظریات و اختتامیه



هر جلسه حداقل یک فعالیت از واحد های اساسی ذیل دارد. فعالیت دوم میتواند از مطالب مورد بحث انتخاب گردد.

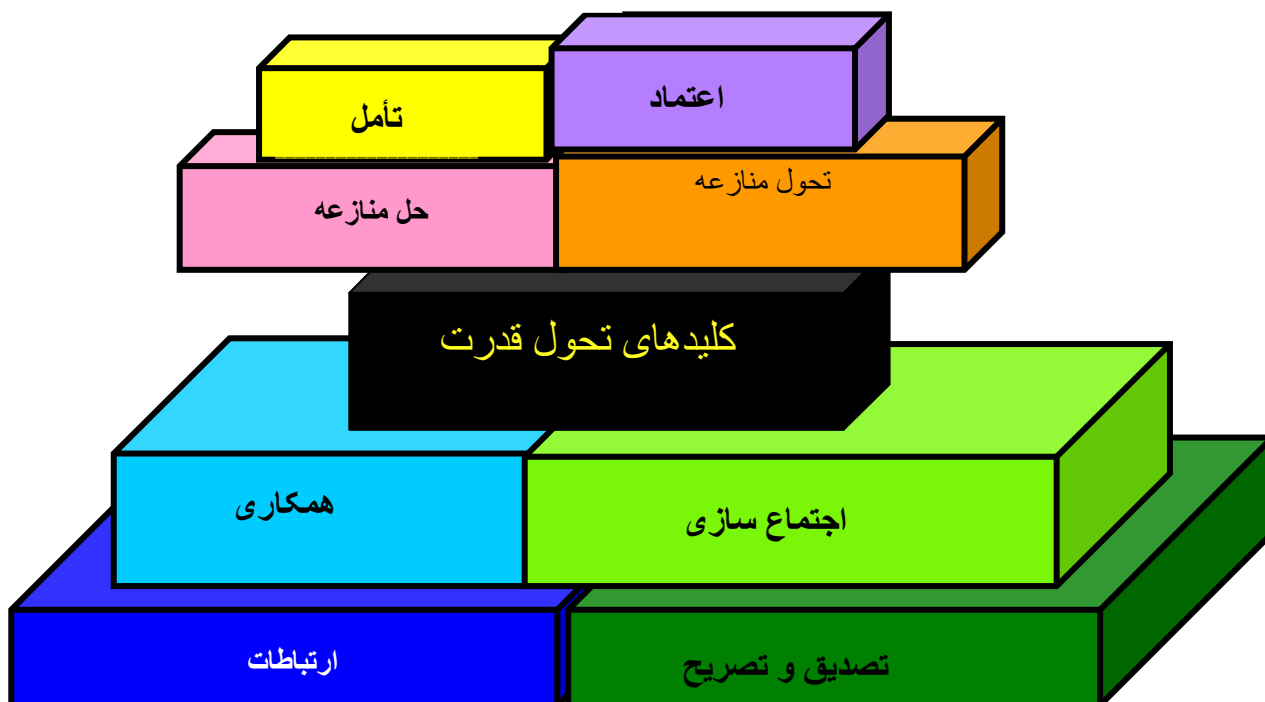
واحد های اساسی برای ورکشاپ های ابتدائی (بلدنگ بلاک)

چهار واحد اساسی و بنیادی

چهار موضوع فرعی

- تصریح و تأیید
- اجتماع سازی
- ارتباطات
- همکاری

- حل منازعه
- تحول منازعه
- تأمل و صحبت گروهی
- اعتماد



## پرسش های کسب اطلاعات برای کلیه فعالیت ها

نسخه های بدیل	سه پرسش ابتدایی
به چه مشابهت داشت؟ به چه مشابهت داشت زمانیکه ... ؟	1. چه واقع شد؟ (گذشته)
چه مشکل بود؟ چگونه همان مشکل دیگران را متاثر ساخت؟	2. برای شما مشکلترین مسئله در آن چه بود؟ (حال)
آیا شما کدام کاری را تغییر خواهید داد؟ آیا کدام کاری را بیاد دارید که در صورت انجام آن کدام تغییر بمیان می آمد؟	3. آیا کدام کاری است که در فرصت بعدی آنرا به شکل دیگری انجام دهید؟ (آینده)

## هدایات

به اشتراک کنندگان وقت بدهید تا فکر کنند و جواب بدهند.

در صورت خاموشی اشتراک کنندگان، به مبحث دیگر نروید.

نتایج تشریح یک فعالیت یک بخش مهم و اساسی پروسه تشریح پنداشته میشود.



هدف کلیدی آنست که همراه اشتراک کنندگان در پروسه کار صورت گیرد.



آنها به بینش خواهند رسید که برایشان درست میباشد.

## نمونه آجنداء برای ورکشاپ ابتدائی





هر گروه مختلف و هر تیم مختلف میباشد، هر ورکشاپ برنامه خاص خود را دارد. معمولاً هیچگاهی دو ورکشاپ یک آجنداء نمیداشته باشد.

### جلسه اول



1. خوش آمدید و معرفی
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان مثلاً : نام من .....، غذای مورد علاقه 
- من/کتاب/مشغولیت
3. آجنداء
4. نام بازی مخصوص
5. ورکشاپ چیست
6. دایره حفاظتی (انتخابی) 

7. گرمی ها – سرگرمی سکوت شکن 
8. جفت ها در مقابل همدیگر قرار گیرند – مشخص ساختن جفت های اشتراک کننده
9. برج سازی و پل سازی
10. تأمل و صحبت گروهی 
11. شما انتخاب کنید
12. اختتامیه – چیزی را که من به این ورکشاپ آوردم

#### جلسه دوم

1. خوش آمدید دوباره
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان 
3. آجنداء
4. اشتراک کنندگان پشت به پشت قرار گیرند 
5. بازی پزل (جنجال) 
6. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده – سکوت شکن 
7. دایره های تمرکز سازی
8. درخت خشونت (انتخابی)
9. تأمل و صحبت گروهی
10. اختتامیه

#### جلسه سوم

1. خوش آمدید دوباره
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان 
3. آجنداء
4. کلید های تحول قدرت 
5. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده – من اینجا میشینم
6. تأمل و صحبت گروهی
7. اختتامیه – با کلید های خود ایستاده شوید


#### فعالیت ها

فعالیت های تانرا به اساس فعالیت و موضوعات انتخاب کنید.


فعالیت های ساده تر:

- بکس لوبیا
- مربع های شکسته
- دایره های تمرکز سازی
- باهم رسامی کردن
- پیام های سبز یا سرخ
- جامعه ایده آل
- پیام ها من
- داخل و خارج
- ماثین
- کاغذ پاره کردن
- اخبار پیاپی
- مصاحبه سه سوالی
- ساختمان بلند
- درخت خشونت

#### جلسه چهارم

1. خوش آمدید و معرفی
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان 
3. آجنداء
4. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده
5. فعالیت
6. تأمل و صحبت گروهی
7. اختتامیه



#### جلسه پنجم

1. خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان 
3. آجنداء

4. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده
5. فعالیت
6. تأمل و صحبت گروهی
7. اختتامیه


#### جلسه ششم

#### فعالیت های مختلف

1. خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان 
3. آجنداء
4. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده 
5. فعالیت – این فعالیت های مهم برای تحول قدرت میباشد.
6. تأمل و صحبت گروهی
7. اختتامیه



- قدم زدن با چشم بسته و اعتماد
- وپروس های ارتباطات
- نقطه متحرک
- خط های مغشوش کننده
- چهارخانه بندی
- بازی جیلی بار جار
- کلید های تحول قدرت
- فعالیت های قدرت
- گوش دادن
- گوش گرفتن
- دانش جزئی
- قدم زدن روی سنگ
- قدرت گرفتن
- غلبه کردن بر قهر
- شما به من تعلق دارید

#### جلسه هفتم

1. خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. گروه تیاتر
5. آمادگی برای نقش بازی کردن 
6. بازیگر اول – تشریح سرگرمی
7. بازیگر دوم – تشریح سرگرمی
8. بازیگر سوم – تشریح سرگرمی
9. تأمل و صحبت گروهی
10. اختتامیه

#### یک فعالیت را انتخاب نمائید

#### جلسه هشتم

1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان 
3. آجنداء
4. فعالیت 
5. تأمل و صحبت گروهی
6. اختتامیه

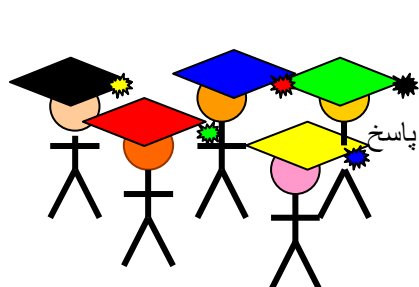
- یک فعالیت را انتخاب نمائید
- همکاری:
- سرگرمی قدم زدن روی سنگ

#### ساختن:

- برج ساختن
- جامعه ایده آل

#### باور:

- قدم زدن با چشم بسته
- دانش جزئی



و پرسش های بدون پاسخ

1. خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. واحد های اساسی (Building Blocks) و پرسش های بدون پاسخ
5. گرد هم نیامدن (Ungathering)
6. از اینجا به کجا
7. فراغت
8. وب
9. اختتامیه

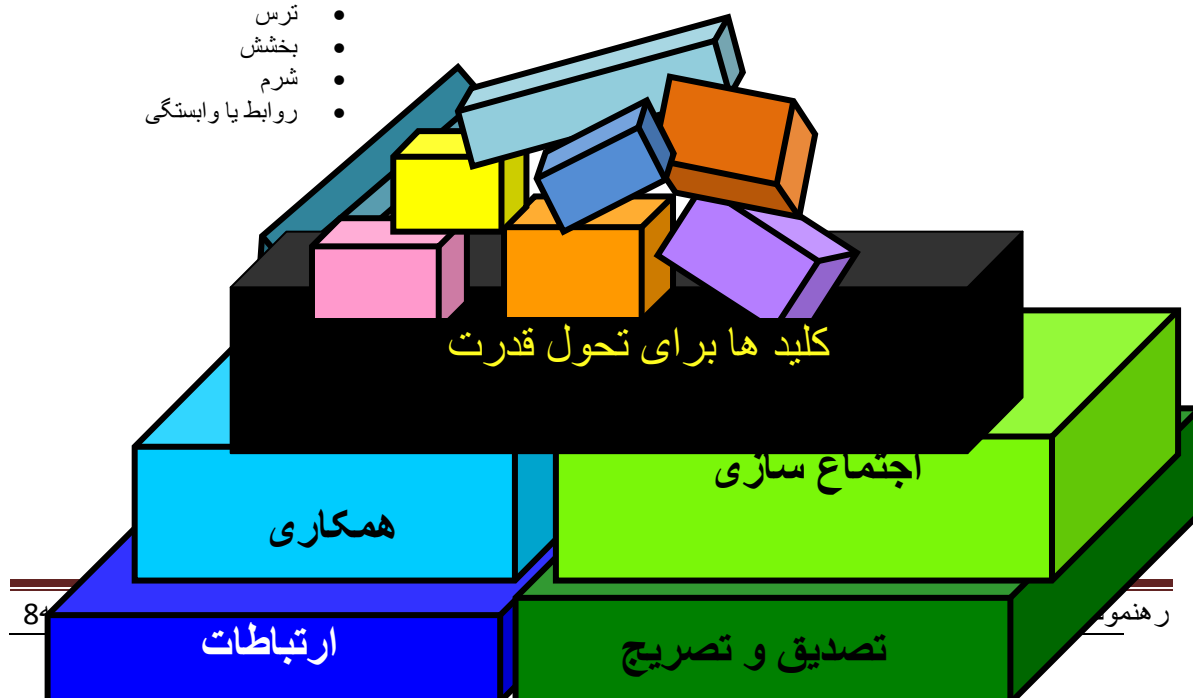
واحد های اساسی (بلدنگ بلاک) برای ورکشاپ های یک جلسه ای و یا سه جلسه ای

#### چهار واحد اساسی ابتدائی

#### عناوین

- حل منازعات
- تحول منازعه
- اعتماد
- قهر
- زورگویی
- ارتباطات
- کلید ها برای تحول قدرت
- دلسوزی و شفقت
- ترس
- بخشش
- شرم
- روابط با وابستگی

- تصدیق و تصریح
- اجتماع سازی
- ارتباطات
- همکاری





جلسه اول - قدرت

1. خوش آمدید

2. برقراری ارتباط - میان اشتراک کنندگان نام من .....

زمانیکه من درک کردم که من توان بیشتر دارم بعداً من تحلیل کردم که دارم

3. اجندا

4. فعالیت روبروی هم قرار گرفتن

5. بالارفتن (سرگرمی) - باد شدید میوزد

6. تأمل و صحبت گروهی - چیزیکه من به این ورکسپ اضافه کردم

7. اختتامیه

لطفاً به آجندای ورکشاپ یک جلسه ئی یا سه جلسه ئی در بخش بعدی مراجعه نمائید - در طراحی آجندای ورکشاپ خود تان - صفحه 22.

## نمونه آجنداء برای ورکشاپ های آموزشی برای تسهیل کنندگان

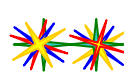
### جلسه اول

1. خوش آمدید و معرفی
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. نام مخصوص سرگرمی
5. آموزش برای تسهیل کنندگان چیست
6. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده – باد شدید میوزد
7. فعالیت
8. تأمل و صحبت گروهی
9. شما انتخاب کنید!!!!
10. اختتامیه – خصوصیت که من دارم که مرا در تسهیل دهی کمک مینماید.



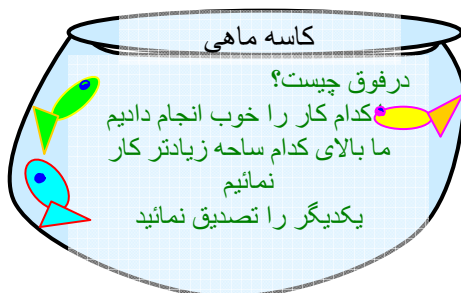
### جلسه دوم

1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. ذهن انگیزی (طوفان مغزی) – گروه 1 – توسط تسهیل کنندگان مشخص میگردد.
5. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده – با استفاده از توپ نمونه
6. ذهن انگیزی (طوفان مغزی) – گروه 2 – اشتراک کننده در حالت دوش به تمام گروپ گزارش میدهند
- فرق بین تسهیل کننده و یک استاد چیست؟
- چه یک تیم را به کار وامیدارد؟
- خصوصیات خوب یک تسهیل کننده چه میباشد؟
7. کلیدها برای آمادگی تحول قدرت (گروه 2 و 3) – هر گروه پرزنتیشن های 5 – 10 دقیقه میسازند
8. تأمل و صحبت گروهی
9. اختتامیه – خصوصیت که من میخواهم توسط تسهیل دهی پیدام کنم ..... است.



### جلسه سوم و چهارم

1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. کلیدهای تحول قدرت ارایه
5. ظرف ماهی (تنگ ماهی) – تسهیل کنندگان یک ظرف ماهی واقعی را نشان میدهند.
6. سرگرمی ها – جای که من مینشینم – تسهیل کنندگان در باره ضروریات که در جریان یک سرگرمی ساده باید متوجه بود، سخن میزنند.



7. تیم سازی – سه تیم را معین سازید – تمام اشتراک کنندگان هر تیم بالای هر موضوع روی پوستر تیم سازی مینویسند.

8. معرفی رهنمود ها و آجندای تیم

9. آمادگی تیم برای جلسات ( 1 – 2 ساعت)

10. تأمل و صحبت گروهی



11. اختتامیه – چیزیکه من در باره خودم از این ورکشاپ می آموزم.

### جلسات پنجم و ششم

1. دوباره خوش آمدید
2. آجنداء - توجه: طول این جلسات شاید نظر به زمان ورکشاپ متفاوت باشد. برای هر تیم 1-2 ساعت وقت برای ارائه داده میشود.
3. برنامه ارائه تیم سبز
4. – به رهنمود مراجعه کنید... منبع بازخورد برای آموزش برای تسهیل کنندگان
5. برنامه ارائه تیم آبی
6. ظرف ماهی ( ارزیابی خودی) و بازخورد (فیدبک)
7. برنامه ارائه تیم سرخ
8. ظرف ماهی ( ارزیابی خودی) و بازخورد (فیدبک)
9. تأمل و صحبت گروهی
10. اختتامیه



### جلسه هفتم

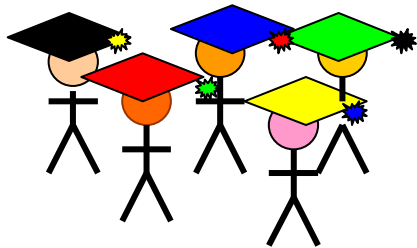
1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. نقش بازی کردن در آموزش برای تسهیل کنندگان به رهنمود مراجعه گردد.
5. نقش بازی کردن اول هر اشتراک کننده شنونده موضوعات را دوباره ارائه نموده و توسط یک نقش موضوع را اجراء میکند.
6. نقش بازی کردن دوم هر اشتراک کننده شنونده موضوعات را دوباره ارائه نموده و توسط یک نقش موضوع را اجراء میکند.
7. تأمل – صحبت گروهی
8. اختتامیه

### بدیل

#### جلسه هفتم

1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط – معرفی بیشتر اشتراک کنندگان
3. آجنداء
- چالش اول تسهیل دهی یک برنامه مطابق به موضوعات طراحی نمائید – به رهنمود مراجعه کنید.
4. سرگرمی ها – بازی سرگرم کننده
5. چالش دوم تسهیل دهی موضوعات با اشتراک کنندگان مشکل ساز
6. تأمل – صحبت گروهی
7. اختتامیه





1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط میان اشتراک کنندگان
3. آجنداً
4. فعالیت
5. گرد هم نیامدن
6. از اینجا به کجا
7. فراغت
8. وب
9. اختتامیه

**تیم سبز**  
**جلسه ابتدائی ورکشاپ اول**

**هشدار**

هنگامیکه هر اجندا برای 2.5 ساعت ترتیب گردیده باشد، برای شما وقت کمتر اختصاص داده خواهد شد.

تمام فعالیت ها باید تنظیم گردد

تمام فعالیت ها باید صورت گیرد در صورت کمی وقت شاید کوتاه تر انجام یابند.

تشریح دوباره باید صورت گیرد

برنامه در ختم زمان تعیین شده بدون آنکه تکمیل شده باشد و یا خیر، پایان یابد.

هر شخص حد اقل یکی از برنامه های اجندا را انجام دهد



1. خوش آمدید و معرفی
2. برقراری ارتباط میان اشتراک کنندگان
3. آجندا
4. نام مخصوص بازی
5. این ورکشاپ چیست
6. سرگرمی ها - بازی سرگرم کننده
7. روی در روی قرار گرفتن بصورت دونفری
8. تأمل و صحبت گروهی
9. شما انتخاب کنید!!!
10. اختتامیه

**تیم آبی**  
**جلسه دوم ورکشاپ ابتدائی**

**هشدار**

هنگامیکه هر اجندا برای 2.5 ساعت ترتیب گردیده، برای شما وقت کمتر اختصاص داده خواهد شد.

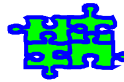
تمام فعالیت ها باید تنظیم گردد

تمام فعالیت ها باید صورت گیرد در صورت کمی وقت شاید کوتاه تر انجام یابند.

تشریح دوباره باید صورت گیرد

برنامه در ختم زمان تعیین شده بدون آنکه تکمیل شده باشد و یا خیر، پایان یابد.

هر شخص حد اقل یکی از برنامه های اجندا را انجام دهد



1. دوباره خوش آمدید
2. برقراری ارتباط میان اشتراک کنندگان
3. آجندا
4. رسامی پشت به پشت
5. پی هم رسامی کردن
6. معما سازی (پازلینگ)
7. سرگرمی ها - بازی سرگرم کننده
8. دایره های متحد المركز
9. تأمل - صحبت گروهی و اختتامیه

هشدار

هنگامیکه هر اجندا برای 2.5 ساعت ترتیب گردیده باشد، برای شما وقت کمتر اختصاص داده خواهد شد.

تمام فعالیت ها باید تنظیم گردد

تمام فعالیت ها باید صورت گیرد در صورت کمی وقت شاید کوتاه تر انجام یابند.

تشریح دوباره باید صورت گیرد

برنامه در ختم زمان تعیین شده بدون آنکه تکمیل شده باشد و یا خیر، پایان یابد.

هر شخص حد اقل یکی از برنامه های اجندا را انجام دهد



1. خوش آمدید و معرفی
2. برقراری ارتباط میان اشتراک کنندگان
3. آجنداء
4. فعالیت
5. سرگرمی ها - بازی سرگرم کنند
6. قدرت گرفتن
7. تأمل - صحبت گروهی و اختتامیه

گروه ها شاید بعد از برنامه هایشان درخواست بازده یا ارائه نظریات نمایند. آنها شاید درخواست نظریات در مورد کارشان از تسهیل کننده و یا اشتراک کنندگان نمایند.

تسهیل دهی – ساختار، ارائه و ترتیبات لجستیکی	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سخن زدن روان</li> <li>• راهنمایی واضح</li> <li>• تنظیم کردن</li> <li>• کنترل کردن برای فهمیدن</li> <li>• پیام های کتبی</li> <li>• اجندا و پوستر های اجندا</li> <li>• منابع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حفظ کردن فضا</li> <li>• حفظ دایره انرژی</li> <li>• حفظ پروسه تجربی</li> <li>• مقصد</li> <li>• تسلسل</li> <li>• پیشرفت</li> </ul>
کار گروهی - چطور اعضای تیم باهم مانند یک تیم رفتار میکنند	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کمک به یکدیگر</li> <li>• شریک ساختن کار</li> <li>• تصمیم گیری دسته جمعی (اجماع)</li> <li>• روابط (و فضا) راحت یا ناراحت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حمایت برای شخص ارائه کننده</li> <li>• در تماس باشید</li> <li>• تماس چشم</li> <li>• ارتباطات و اشاره</li> <li>• تسلیم دهی</li> </ul>
فعالیت های تحرکی گروهی	
<p>چگونه اعضای تیم تشکیل میشوند، چطور باهم کار میکنند و چطور به فعالیت های گروهی بطور مثال چگونه اعضای گروه باهم رفتار و برخورد و فعالیت مینمایند.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجتماع سازی</li> <li>• برخورد با گروه</li> <li>• احساس کردن گروه</li> <li>• نگهداری محافظوی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توجه دهی و پاسخدهی به ضروریات گروه ها و به پاسخ هایشان</li> <li>• حساسیت های فرهنگی</li> <li>• ارج گذاری و احترام برای هر فرد</li> </ul>
پردازش – پروسس کردن	
<p>اشتراک کنندگان تأمل نموده، فکر میکنند و در مورد چیزیکه برایشان با شنیدن تجارب دیگران را بوقوع پیوسته به نتیجه میرسند.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سوال های باز</li> <li>• استفاده سوال های مستقیم و غیر مستقیم</li> <li>• حفظ فضا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دادن وقت و فضا</li> <li>• اختصار، رابطه و استفاده محتوا</li> <li>• اداره کردن خاموشی</li> </ul>

# طراحی آندای ورکشاپ خود تان

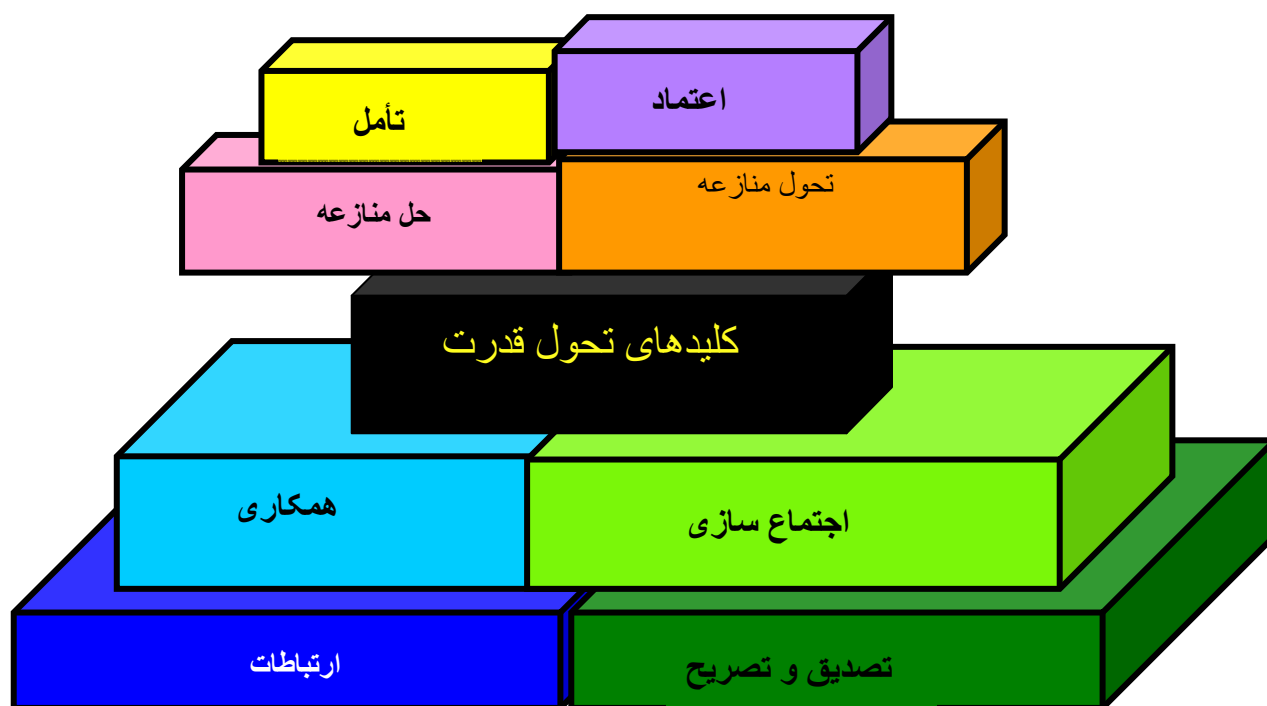
- ترتیب آندا برای ورکشاپ ابتدائی
- ترتیب آنداء برای ورکشاپ های یک و سه جلسه ئی و پیشرفته



## ترتیب آجنداء ها برای ورکشاپ های ابتدائی

طوری که ما بسیار خوب از تجارب ما می فهمیم، هر گروه مختلف است، هر تیم مختلف است، هر ورکشاپ زمان خودش را میگیرد. معمولا هیچ کدام از دو ورکشاپ با داشتن یک اجندا ختم نمی شود.

بعد از هر برنامه، تسهیل کننده یک بحث کوتاه میداشته باشد (ظرف ماهی) و به واحد های اساسی (بلدنگ بلاک) ببینید که کنجکاوی کدام ساحه برای گروه ها موثر خواهد بود.



این امر مهم است که هر چهار واحد اساسی (بلدنگ بلاک)

- تصدیق و تصریح
- اجتماع سازی
- ارتباطات
- همکاری

در میان گروه ها بصورت منظم قبل از داخل شده به ساحات پرچالش حل و تحول منازعات تشریح گردد.

فعالیت های ذیل در ساختن واحد های اساسی (بلدنگ بلاک) کمک مینماید.

آجنداء ها میتواند به اساس نیاز مندی های گروه ترتیب گردد.

تصدیق و تصریح - واحد اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت ها
<p>توانائی که:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تصدیق نماید که من کی هستم و چگونه همراه خود راحت باشم</li> <li>تصدیق نموده و بصورت دقیق به خود و دیگران گوش دهید</li> <li>قصه های خود و دیگران را احترام نمایند.</li> </ul>	<p>بازی دایره ای</p> <p>دایره های هم مرکز</p>

اجتماع سازی - واحد اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت ها
<p>توانائی که:</p> <p>تصدیق نماید که آنان یک حصه از گروه بوده و نظریات شان برای تمام افراد گروه با ارزش میباشد.</p>	<p>بازی دایره ای</p> <p>دایره های متحد المركز</p> <p>جامعه ایده آل</p> <p>دانش قسمی</p> <p>برج ساختن</p> <p>مصاحبه های سه سوالی</p>

ارتباطات - موضوع واحد (بلدنگ بلاک)	فعالیت ها
<p>توانائی که:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>خود را تبارز دهم تا دیگران بدانند.</li> <li>مطمئن سازند که سخن های دیگران را درک میتوانند.</li> <li>پیام خود را با یک قوت و اشتیاق بدهند.</li> <li>بتوانید که به نظریات دیگران با هدف، مراقبت، شفقت و احترام گوش دهید.</li> <li>بتوانم حفظ احترام برای خودم و دیگران را به عنوان یک بنیاد به ارتباطات خود بسازم.</li> </ul>	<p>رسمی پشت به پشت</p> <p>ویروس های ارتباط</p> <p>دایره های هم مرکز</p> <p>پیام های سبز یا سرخ</p> <p>جامعه ایده آل</p> <p>پیام های من</p> <p>اخبار های پیاپی</p> <p>مصاحبه سه سوالی</p>

همکاری - واحد اساسی	فعالیت ها
<p>باهم کار کردن</p> <p>توانائی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>کار کردن در گروه بطوریکه تمام اعضای گروه برای نظریات شان احترام گذاشته شوند.</li> </ul>	<p>مربع های شکسته</p> <p>خطوط چهارخانه</p> <p>دایره های هم مرکز</p> <p>گوش کردن</p> <p>ماشین</p> <p>کاغذ پاره کردن</p> <p>معماسازی (پازلینگ)</p> <p>اخبار پیاپی</p> <p>سنگ زیر پا گذاشتن</p> <p>برج سازی</p>

<p>معامله با قدرت توانایی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کار گروهی بصورت سازنده با درک تفاوت های شخصی و موقفی قدرت</li> </ul>	<p>باهم رسامی کردن نقطه متحرک اخبار پیاپی گرفتن برج سازی درخت های خشونت</p>

### کلید های تحول قدرت

واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت های
<p>توانایی:</p> <p>ربط دادن کلید های تحول قدرت مطابق به وضعیت زندگی واقعی</p>	<p>کلید ها به.....</p> <p>تحول قدرت فعالیت ها</p> <p>تمام فعالیت های نقش بازی کردن</p>

### حل و تحول منازعه

واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت ها
<p>توانایی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تشخیص منازعه</li> <li>• مشاهده نقش شخصی فرد یکه در منازعه</li> <li>• گوش دادن به تأثیرات که منازعه بالای دیگران دارد.</li> <li>• اعتماد سازی به راه های بدیل که منازعات را تغیر یا حل نماید.</li> <li>• درک آنکه برخورد دیگران بالای ما و از مایان بالای دیگران تأثیرات دارد.</li> </ul>	<p>مربع های شکسته نقطه متحرک پیام های سبز یا سرخ خطوط جنجالی پیام های من گرفتن قدرت غلبه برخشم درخت صلح و خشونت/انتخاب ها</p>

### اعتماد

واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت های
<p>توانایی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• باز بودن برای ساختن اعتماد در گروه</li> <li>• نگهداری احترام به خود و دیگران</li> </ul>	<p>با چشم بسته و اعتماد قدم زدن ویروس ارتباط جامعه ایده آل دانش قسمی</p>

### واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)

در جلسه آخر ورکشاپ ابتدائی، پوستر واحد های اساسی (بلدنگ بلاک) در وسط دایره قرار گرفته و از گروه درخواست میگردد تا سه آجندای ورکشاپ را انتخاب نموده (تسهیل کنندگان میتوانند آجندای دیگر را نیز در صورت لزوم انتخاب نمایند) و فعالیت های که چهار موضوع اساسی (بلدنگ بلاک) تحول قدرت را معین میسازد، تشخیص دهند.

- تصدیق و تصریح
- اجتماع سازی
- ارتباطات
- همکاری
- کلید های تحول قدرت

اگر ورکشاپ به سطوح بالا پیشبرود، در آنصورت این میتواند که در فعالیت های بعدی اجندا معرفی گردد. اگر ورکشاپ فراتر از واحد های اساسی (بلدنگ بلاک) ابتدائی پیش نرود، این امر دیده خواهد شد که پیشرفت در ورکشاپ چطور بوقع می پیوندند.

### پرسش های بدون پاسخ

این همچنان زمان است که سوال ها یا پرسشی های در باره ورکشاپ بشمول هر سوال جواب داده نشده که در پوستر ها روی دیوار ورکشاپ نصب شده است، جواب داده شود.

## ترتیب آجنداء برای ورکشاپ های یک یا سه جلسه ای و یا پیشرفته

زمانیکه موضوع ورکشاپ تعیین شد (عنوان ورکشاپ شما) سپس آجندای آن ترتیب میشود. این اجندا دربر گیرنده فعالیت های عمده تجربی که آموزش و بینش را تحت عناوین مختلف تسهیل میکند، میباشد. اشتراک کنندگان میتوانند که از هر عنوان یک تجربه عمیق و درک جدیدی به اساس آن تجربه بدست بیاورند.

این امر معمول میباشد که تصمیم بالای فعالیت های عنوان قبل از جلسه اخیر روز اتخاذ میگردد. بناءً این ایده آل خواهد بود که یک چند فعالیت از قبل تهیه شده داشته باشیم تا تحت عناوین مختلف از آنان استفاده صورت گیرد.

## فعالیت های که در ورکشاپ ها میتوان از آن استفاده کرد

- بیگانه
- تمثیل با چوکی (آرم چیر)
- ذهن انگیزی (طوفان مغزی)
- دایره های هم مرکز
- رسامی اشتراکی
- گرد آوری ها
- تمثیل خطوط پیچیده
- جامعه ایده آل
- کلید های تحول قدرت
- ماشین
- نقاب
- شریک ساختن جوره ها
- تمثیل (نقش بازی کردن)
- تأمل سه بعدی
- رسامی سه شکلی
- تحت چیزی قرار گرفتن

## نمونه آجنداً ها برای سه جلسه قدرت عنوان

### واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)


هر جلسه حد اقل یک فعالیت از موضوعات اساسی (بلدنگ بلاک) را دربر خواهد داشت. فعالیت دوم میتواند از ساحه عناوین انتخاب شود.

### قدرت

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"><li>• زمانیکه من احساس کم قدرتی کردم</li><li>• زمانیکه یک شخص قدرت را علیه من استفاده کرد</li><li>• چگونه احساس کم قدرتی مرا متأثر کرد.</li><li>• چگونه قدرت در فامیل اصلی من حفظ شده بود</li><li>• یک زمانیکه من از قدرتم بالای یک فرد دیگر استفاده میکردم.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• نقاب ها</li><li>• چالش توپ نمونه (سرگرمی)</li><li>• قدرت گرفتن/قدرت گرفتن</li><li>• برج سازی</li><li>• رسامی سه شکلی</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک زمانیکه من از قدرت بصورت تخریبکارانه استفاده کردم.</li> <li>• یک زمانیکه من از قدرت بصورت سازنده استفاده کردم.</li> <li>• راه های که من قادر به تقویه خودم میباشم.</li> <li>• یک زمانیکه من درک کردم که من قدرت بیشتر دارم</li> <li>• یک زمانیکه من قدرت ام را استفاده کردم و خودم متعجب شدم</li> <li>• یک زمانیکه من قدرت ام را شریک ساختم و به یک دست آورد دست یافتم که رسیدن به آن به تنهای مشکل بود.</li> </ul>
--	---

<u>جلسه اول - قدرت</u>	
1. خوش آمدید	
2. برقراری ارتباط	نام من ..... است.
	زمانیکه من درک کردم که نسبت به تحلیل که داشتم، قدرت بیشتر دارم.
3. آجنداء	
4. فعالیت	روی بر روی قرار گرفتن جوهره ها
5. سرگرمی ها	باد شدید میوزد
6. فعالیت	برج ساختن
7. تأمل	چیزیکه من به این ورکشاپ آوردم .
8. اختتامیه	هرم تأکید



## جلسه دوم – قدرت

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. خوش آمدید      | نام من..... است.   |
| 2. برقراری ارتباط | زمانیکه من قدرتم را شریک ساختم و چیزی را بدست آوردم که به تنهایی نمیتوانستم آنرا |
| 3. بدست بیاورم.   |  |
| 4. آجنداء         | کاغذ پاره کردن   |
| 5. فعالیت         | اینجا مینشینم (بازی سرگرم کننده)   |
| 6. سرگرمی ها      | قدرت گرفتن   |
| 7. فعالیت         | چیزیکه من در باره اش بعد این جلسه کنجکاو خواهم بود.                              |
| 8. تأمل           | هرم تأکید  |
| 9. اختتامیه       |  |



جلسه سوم – قدرت

1. خوش آمدید

2. برقراری ارتباط

نام من ..... است.

راه های که من قادر هستم که خود را تقویه نمایم.

3. آجنداء

4. فعالیت

5. سرگرمی ها

6. فعالیت

7. تأمل

8. اختتامیه

دایره های هم مرکز

فرار از زندان

درخت های خشونت یا عدم خشونت

باد و باران شدید





## نمونه آجنداء برای ورکشاپ های سه جلسه ئی در مورد عنوان ترس

### واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)

هر جلسه حد اقل یک فعالیت از واحد های اساسی (بلدنگ بلاک) را دربر خواهد داشت. فعالیت دوم میتواند از ساحه عنوان انتخاب شود.

### ترس

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>یک زمانیکه من سخن زدم و یا تمثیل نمودم با وجودیکه احساس ترس داشتم.</li> <li>یک راه که من با ترس و نقاط آسیب پذیری خود مبارزه میکنم.</li> <li>چیزیکه مرا در خوردسالی میترساند ولی حالا نمیترساند.</li> <li>جائیکه من میرودم تا احساس امنیت کنم.</li> <li>چیزیکه مرا کمک میکند تا بر ترس ام غلبه کنم.</li> <li>یک زمانیکه من یک قوت غیر منتظره خود را دریافت کردم.</li> <li>چه باعث میگردد تا بر ترس ام غلبه کنم.</li> </ul>	<p>بیگانه نقطه متحرک دانش قسمی شما به من تعلق میگیرید رسمی سه شکلی با چشم بسته با اعتماد قدم زدن معما ساختن (پازلینگ)</p>

### آجندای جلسه

جلسه اول – ترس	
1. خوش آمدید	نام من..... است.
2. برقراری ارتباط	چیزیکه مرا در خوردسالی میترساند ولی حالا نمیترساند. آجنداء
3. آجنداء	مصاحبه سه سوالی
4. فعالیت	بادشدید میوزد
5. سرگرمی ها	معما سازی (پازلینگ)
6. فعالیت	چیزیکه من در جریان ورکشاپ با جرأت انجام دادم .....است.
7. تأمل	هرم تأکید
8. اختتامیه	

**1. خوش آمدید**

**2. بازگویی ارتباط**

**3. آجنداء**

**4. فعالیت**

**5. سرگرمی ها**

**6. فعالیت**

**7. تأمل**

**8. اختتامیه**

نام من..... است.

چیزیکه مرا بتواند کمک نماید تا بر ترس ام غلبه کنم ..... است.

رو بروی هم بطور جوره ئی قرار گرفتن

اینجا می نشینم

با چشم بسته با اعتماد قدم زدن

چیزیکه من در باره اش بعد از این جلسه کنجکاو خواهم بود.

من شما را بشکل دایره می بینم.



1. خوش آمدید
2. برقراری ارتباط

نام من ..... است.

راه های که من میتوانم خود را تقویه کنم ..... میباشد.

3. اجزاء

4. فعالیت

5. سرگرمی ها

6. فعالیت

7. تأمل

8. اختتامیه

دایره های هم مرکز  
بسازید و به کسی دیگری بدهید  
نقطه متحرک

وب



## سوالات برای کسب اطلاعات در مورد تمام فعالیت ها

سه سوال ابتدائی	پرسش های بدیل
1. چه بوقوع پیوست؟ (گذشته)	1. آن مانند چه بود؟ 2. این مانند چه بود زمانیکه .....
2. مشکل ترین چیز برای شما در مورد آن چه بود؟ (حال)	1. چه مشکل بود؟ 2. چگونه آن میتوانست دیگران را متضرر بسازد؟
3. آیا کدام چیزی است که شما بار دیگر آنرا بصورت مختلف انجام دهید؟ (اینده)	1. آیا شما کدام چیزی را تغیر میدهید؟ 2. آیا چیزی وجود دارد که شما آنرا انجام میدادید که با عث یک تغیر میگردید؟ 3. آیا شما کدام چیزی را تغیر میدهید؟

### رهنمائی ها

برای اشتراک کننده گان وقت داده شود تا فکر کنند و جواب دهند در صورت خاموشی اشتراک کنندگان، به مبحث دیگر نروید.

نتایج که در نتیجه یک فعالیت بوجود می آید یک بخش مهم از پروسه پرسش میباشد هدف کلید کار کردن با اشتراک کننده گان میباشد

انها به بینش خواهند رسید که برای شان درست پنداشته شود

## عناوین جلسه یا عناوین پیشرفته

### حل و تحول منازعه

واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت ها
<p><b>توانائی که:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• منازعه را تشخیص دهد</li> <li>• نقش خود و نیاز مندیهای منازعه را ببیند.</li> <li>• به تاثیرات که منازعه بالای دیگران دارد پی ببرد.</li> <li>• اعتماد سازی در پیدا کردن راه های حل بدیل برای منازعه نماید.</li> <li>• درک نماید که برخورد های دیگران بالای ما و از ما بالای دیگران تاثیر دارد.</li> </ul>	<p>مربع های شکسته نقطه متحرک پیام های من قدرت گرفتن غلبه بر خشم درخت صلح و خشونت/انتخاب</p>

## اعتماد

واحد های اساسی (بلدنگ بلاک)	فعالیت ها
<p>توانائی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• برای توسعه اعتماد میان گروه باز باشد.</li> <li>• نگهداشتن احترام و مواظبت برای خود و دیگران.</li> </ul>	<p>با چشم بسته با اعتماد قدم زدن ویروس ارتباط جامعه ایدآل دانش قسمی دایره محافظوی شما به من تعلق میگیرید.</p>

## قهر

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک زمانیکه من قهر بودم</li> <li>• یک زمانیکه قهرم برایم موثر واقع شد.</li> <li>• یک زمانیکه کس دیگری بالایم قهر بود.</li> <li>• یک زمانیکه با من برخورد نامناسب صورت گرفته بود.</li> <li>• یک زمانیکه من قهر بودم ولی قهر خود را نمیتوانستم نشان دهم.</li> <li>• راه که من همیشه قهرم را نشان میدهم.</li> <li>• یک راه که من میتوانم قهر خود را با مواظبت بدون ضرر رساندن به خودم و دیگران نشان دهم.</li> <li>• زمانیکه مرا تحول قدرت کمک کرد که قهرم را کنترل نمایم.</li> </ul>	<p>دایره های هم مرکز نقاب فعالیت های تمثیلی غلبه بر قهر</p>

## قدرت و زورگویی

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک زمانیکه من خود را کم قدرت احساس کردم</li> <li>• یک زمانیکه کسی از قدرتش بالایم استفاده نمود</li> <li>• چگونه احساس بی قدرتی مرا متأثر ساخت</li> <li>• چگونه قدرت در فامیل اصلی من حفظ گردیده بود</li> <li>• یک زمانیکه من از قدرتم بالای کسی دیگری استفاده کردم.</li> <li>• یک زمانیکه من از قدرت بصورت تخریکارانه استفاده کردم.</li> <li>• یک زمانیکه من از قدرت ام بصورت سازنده استفاده کردم.</li> <li>• راه های که من میتوانم خود را تقویه نمایم.</li> <li>• یک زمانیکه من درک کردم که من بیشتر از چیزیکه درک میکنم قدرت دارم.</li> <li>• یک زمانیکه من از قدرت ام استفاده کردم که مرا متعجب ساخت</li> <li>• یک زمانیکه من قدرت ام را شریک ساخت و چیزی را بدست آوردم که نمیتوانستم آنرا به تنهایی بدست بیاورم.</li> </ul>	<p>نقاب ها چالش توپ نمونه قدرت گرفتن رسمی سه شکلی شما به من تعلق میگیرید</p>

## ارتباطات

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک زمانیکه من اشتباه درک کرده بودم.</li> <li>• یک زمانیکه بر ابرام یک درخواست واضح نبود</li> <li>• یک بندش در مقابل ارتباط مشترک ..... است.</li> <li>• چگونه کلیدها میتواند روی ارتباطات تاثیر داشته باشد.</li> <li>• آن چه چیزی است که سخن زدن در مورد اش بر ابرام مشکل می باشد.</li> <li>• یک زمانیکه من بالای یک شخص تاثیر داشتم که توقع نمیرفت.</li> </ul>	<p>ویروس ارتباط پیام های من اخبار پیاپی مصاحبه سه سوالی</p>

## کلید های تحول قدرت

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کسی را حرمت میگذارم که زندگی اش را تحول داد.</li> <li>• حالات که مرا میتواند عصبانی سازد.</li> <li>• چیزی را که میخواهم در مورد خودم در آینده نزدیک تغییر دهم.</li> <li>• در باره کسی فکر کنید که شما از بودن با او خیلی لذت میبرید و در باره خود احساس خوب پیدا میکنید.</li> <li>• وقتیکه آن شخص را در ذهن تان مجسم نمودید، برای جوره تان بگوید که شما چه فکر میکنید که آن شخص شما را چگونه معرفی خواهد کرد.</li> <li>• چه چیزی مانع انجام کاری میشود که من قادر به انجام ان هستم</li> <li>• چیزیکه مانع داشتن کلید های تحول قدرت در زندگی ام میگردد.</li> <li>• در کدام ساحات زندگی ام، کلید های تحول قدرت تاثیر گذار میباشد.</li> <li>• چیزی را که من در زندگی ام بر ابرام مهم بود، آموختم.</li> <li>• یک روش که من بتوانم با وضعیت های دشوار مبارزه کنم که به دیگران ضرر نرسد.</li> </ul>	<p>چوب بیرق/پرچم کلید ها و فعالیت های تحول قدرت فعالیت هایتمثیلی</p>

## دلسوزی (غمخواری)

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک روش که من خود را محفوظ نگه میدارم.</li> <li>• یک روش که من با نقاط آسیب پذیر خود برخورد میکنم.</li> <li>• چیزیکه من برای خود انجام میدهم زمانیکه بدانم که من باید از آن مراقبت نمایم.</li> <li>• یک زمانیکه من یک کار درست را انجام دادم در حالیکه نمیخواستم.</li> <li>• من میتوانم عمیقاً به دیگران گوش دهم</li> <li>• زمانیکه من میخواهم از طرف دیگران شنیده شوم.</li> <li>• یک زمانیکه من به دیگران گوش دادم و چیزی را آموختم که نمیدانستم و یا توقع نداشتم.</li> <li>• برای دوست بودن نزدیک، مردم باید.....</li> <li>• چیزیکه من برای دیگران ارزش میدهم.</li> <li>• چیزیکه من برای خودم ارزش میدهم.</li> </ul>	<p>دایره های هم مرکز دانش قسمی <b>کچالو – کچالوی من</b> فعالیت های تمثیلی مصاحبه سه سوالی رسامی های سه شکلی شما به من تعلق میگیرد</p>

## ترس

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک زمانیکه من سخن زدم و یا تمثیل نمودم با وجودیکه احساس ترس داشتم.</li> <li>• یک راه که من با ترس و نقاط آسیب پذیری خود مبارزه میکنم.</li> <li>• چیزیکه مرا در خوردسالی میترساند ولی حالا نمیترساند.</li> <li>• جائیکه من میرودم تا احساس امنیت کنم.</li> <li>• چیزیکه مرا کمک میکند تا بر ترس ام غلبه کنم.</li> <li>• یک زمانیکه من یک قوت غیر منتظره خود را دریافت کردم.</li> <li>• چه باعث میگردد تا بر ترس ام غلبه کنم.</li> </ul>	<p>بیگانه نقطه متحرک دانش قسمی شما به من تعلق میگیرید رسمی سه شکلی</p>

## عفو کردن/بخشیدن

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• چگونه میتوانم بخشیدن را با کلیدهای تحول قدرت وصل نمایم.</li> <li>• تأثیرات عفو نکردن بالای خودم و دیگران چه خواهد بود.</li> <li>• بخشش ..... است.</li> <li>• بخشش ..... نیست.</li> <li>• موانع را که من هنگام بخشیدن متحمل شدم.</li> <li>• موانع های که من از بخشش تجربه کردم هستند.</li> <li>• چه وقت من در بخشید کسی موفق بودم؟</li> <li>• چه این کار را آسان و یا مشکل ساخت که آنها را ببخشم؟</li> <li>• من چگونه بدانم که بخشیده ام؟</li> <li>• یک زمانیکه مرا یک شخصی نمیبخشید؟</li> </ul>	<p>دایره های هم مرکز کلیدها برای فعالیت های تحول قدرت</p>

## شرم

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• آن چه قصه در زندگی ام میباشد که من میخواهم آنرا دوباره بنویسم</li> <li>• آن چه موضوع است که من نمیخواهم هیچگاهی در باره اش سخن بزنم.</li> <li>• من وقتی احساس متعلق بودن و محبت پیدا میکنم که.....</li> <li>• یک روش که من با نقاط آسیب پذیری خود برخورد میکنم.</li> <li>• یک زمانیکه کامل گرائی ام به یک کوشش خوب و زمانیکه کوشش خوب ام به کامل گرائی مبدل گردید.</li> <li>• یک زمانیکه آسیب پذیری ام باعث شرمندگی ام شد.</li> <li>• چیزیکه در زندگی ام در مقاومت ام افزود.</li> <li>• خطر بزرگتر چیست – اجازه دهم که مردم چه فکر میکنند یا اجازه دهم که من چه فکر میکنم یا که من کی هستم</li> <li>• من با ارزش بخاطری ..... هستم.</li> <li>• یک منبع که من از آن در موقع ملامتی و یا شرمندگی استفاده میکنم.</li> <li>• یک پروسه که من هنگام فایق آمدن بر ناکامی از آن استفاده میکنم.</li> </ul>	<p>دایره های هم مرکز نقطه متحرک خطوط پیچیده نقاب ها قدرت گرفتن گوش گرفتن</p>

عناوین و پیوستگی ها	فعالیت ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک روش که من چگونه با کسانی که نظریات مختلف با من دارند، برخورد میکنم.</li> <li>• یک قوت که من دارم و در یک رابطه یا پیوند آنرا می افزایم.</li> <li>• یک زمانیکه من از قدرت خود استفاده کردم و مرا متعجب ساخت</li> <li>• یک رابطه/پیوند که من بر آن تاثیر مثبت داشته باشم..... است.</li> <li>• کسی را که من حرمت میگذارم و چرا؟</li> <li>• یک زمانیکه من بالای کسی بطور تاثیر گذار بودم که نمیخواستم.</li> <li>• یک زمانیکه من احساس محرومیت داشتم.</li> <li>• یک زمانیکه با من برخورد خوب صورت نگرفت.</li> <li>• یک زمانیکه من با کسی دیگر برخورد خراب نمودم.</li> <li>• برای من، چه چیز هایکه باید قبل آنکه من کسی را مورد عفو قرار دهم صورت گیرد.</li> <li>• یک زمانیکه با من از طرف یک شخصی برخورد مناسب صورت گرفت ولی کار هایکه من انجام داده بودم را به مورد سوال قرار داد.</li> <li>• یک پیوند که من به آن حرمت میگذارم و چرا؟</li> </ul>	<p>دایره های هم مرکز دانش قسمی کچالو – کچالوی من مصاحبه سه سوالی شما به من تعلق میگیرید</p>



# اجزای اساسی تمام ورکشاپ‌ها

- خوش آمدید
- برقراری ارتباط میان اشتراک‌کنندگان
- سرگرمی‌ها (سرگرمی‌های سکوت شکن)
- تأمل
- اختتامیه

برای باز کردن فضای دایره. این یک روش است که ما کی هستیم و مفکوره های مایان، نظریات و احساسات مایان در این موقع زمانی چیست. تمام اشخاص در دور دایره شامل و خوش آمدید گفته میشوند.

خوش آمدید در جلسه اول بسیار جامع و همه شمول گفته میشود. ولی در جلسات بعدی فقط از عبار " دوباره خوش آمدید" یا " به روز دوم خوش آمدید" استفاده میشود. این عبارت میتواند اشتراک کنندگان را دوباره با هم پیوست دهد. در بعضی از مواقع از عبارت "خوش آمدید" میتوانید زمینه را برای نظریات و ایده های جدید که قبلاً گفته نشده باشد و برای گروه مهم پنداشته شود، استفاده نمایید.

## خوش آمدید و معرفی تسهیل کننده در ورکشاپ

اشتراک کنندگان به شکل یک دایره دور هم جمع میشوند.

این امر مهم میباشد که ورکشاپ در وقت تعیین شده آغاز گردد. اگر تعداد از اشتراک کنندگان غیرحاضر و یا نا وقت میرسند، شما از آنانی که حاضر هستند پذیرائی نموده و از سر وقت بودن آنان یاد آوری نمایید. بیاد داشته باشید که تعداد از اشتراک کنندگان در جلسه حاضر نیستند. از گروه حاضر پرسیده شود که آیا ورکشاپ آغاز گردد یا چند دقیقه انتظار کشیده شود. در صورت که آنان بگویند که منتظر باشیم، بپرسید چه زمان میخواهند منتظر بمانند. مطمئن بسازید که در زمان تعیین شده کار را آغاز نمایید.

بهترین روش که یک ورکشاپ آغاز گردد، آنست که مطابق به عنعات و رسوم افغان ها باشد. از یکی از اشخاص مناسب و حاضر خواهش گردد تا با قرائت قران کریم مجلس را آغاز نماید.

به دور این دایره خوش آمدید!

برای افتتاح ورکشاپ باید بیاد داشت که برای اشتراک کنندگان این اولین تجربه همچون یک ورکشاپ میباشد. بناءً باید معرفی بطور کوتاه و با معنی صورت گیرد.

ما میتوانیم از روش های خوش آمدید گویی مختلف استفاده نماییم. این امر مهم است که هر تسهیل کننده روش خوش آمدید گفتن خود را مطابق به راحتی اشتراک کنندگان تهیه نماید تا باعث راحتی آنان گردد. همچنان باید تذکر داده و تصدیق نمود که ما و اجداد ما تاریخ خاص داریم که این گذشته تاریخ برای ما و شما فرصت را مهیا کرده تا بخش از زندگی یکدیگر برای چند روز آینده باشیم.

معرفی تسهیل کنندگان

تسهیل کننده که خوش آمدید میگوید، اولاً خود را بصورت ساده معرفی مینماید.

نام من ..... است.

چیزیکه من میخواهم که شما در باره من بدانید عبارتند از: .....

من یکی از تسهیل کنندگان این ورکشاپ میباشم. حالا من از تسهیل کننده دیگر میخواهم تا خود را معرفی نماید.

تسهیل کنندگان خود را یکی پی دیگر معرفی نموده و دوباره به تسهیل کننده اول نوبت را میدهند تا فعالیت بعدی را آغاز نماید.

## برقراری ارتباط (معرف اشتراک کنندگان)

برقراری ارتباط یک بخش مهم از آجندای ورکشاپ میباشد. برقراری ارتباط همیشه اولین فعالیت میباشد که در هر جلسه اجرا میگردد. این فرصت برای تمام اشتراک کنندگان داده میشود که در باره خود معلومات داده تا همه برایشان گوش بدهند.

برنامه برقراری ارتباط یک فعالیت مهم و یک سرگرمی پنداشته میشود که برای مدت 10 – 30 دقیقه اجراء میگردد.

تمام اشتراک کنندگان در یک دایره قرار میگیرند. تسهیل کننده یک موضوع را انتخاب مینماید و از هر دو نفر که در دور دایره رو بروی هم قرار دارند تقاضا مینماید تا تجارب خود را شریک سازند. بعداً نوبت به تمام اشتراک کنندگان دور دایره یک پی دیگر داده میشود. اگر در جریان صحبت اشتراک کننده از طرف دیگر اشتراک کنندگان مزاحمت ایجاد میگردد، تسهیل کننده باید برایشان تذکر دهد که در جریان برنامه برقراری ارتباط همه گی فقط به سخنان اشتراک کننده بدون ارائه نظر گوش میدهند. اگر یکی از اشتراک کنندگان تاکید مینماید که پیشتر صحبت نماید، تسهیل کننده باید به دیگر اشتراک کنندگان بگوید که تا شما در باره نظریات تان فکر مینمائید ما نوبت را به این اشتراک کننده میدهیم. زمانی که همه اشتراک کنندگان صحبت تمام اشتراک کنندگان تکمیل میشود، سپس تسهیل کننده از همه شان تشکری مینماید.

### مثال های برقراری ارتباط (معرفی اشتراک کنندگان)

- نام من ..... است، و
- یک فعالیت که من از آن لذت میبرم..... است.
  - یک کتاب/برنامه تلویزیونی/موسیقی/آهنگ و مشغولیت که من خوش دارم ..... است.
  - غذای مورد علاقه من ..... است.
  - غذای که من هیچگاهی دوست ندارم..... است.
  - غذای که من در صبحانه میخورم..... است.
  - موثر مورد پسند من ..... است.
  - خوبترین تحفه که من تا حال دریافت کردیم ..... است.
  - جای که من خوش دارم باشم..... است.
  - جای مخفی که مورد علاقه من ..... است.
  - اگر من اینجا نمیبودم در ..... میبودم.
  - چیزیکه مرا امروز اینجا آورده ..... است.
  - چرا بالای من این اسم را گذاشته اند.
  - معنی نام من اینست.
  - چیزی را که من از خاطر این ورکشاپ گذاشتم اینست.
  - نظر من خصوصیات یک دوست خوب اینست.
  - چیزی را که من به نحو خوب اجرا میتوانم ..... است.
  - چیزی را که مردم در مورد من میدانند..... است.
  - طولانی ترین سفر من تا حال ..... بوده است.
  - کسی را که من بالای بسیار اعتماد دارم ..... است و چرا؟
  - یک پیوند را که من میخواهم درست نمایم ..... است.
  - به یک پیوند که من میخواهم تغیر وارد نمایم ..... است.
  - بلند ترین جائیکه من تا حال بوده ام ..... است.
  - معنی صلح برای من ..... است.
  - زمانی که من قهر، جگرخون، در هراس، خوشحال میباشم ..... است.
  - تحفه که فرهنگ من برایم میدهد ..... است.
  - یک منازعه که من بصورت بدون خشونت تا حال حل نموده ام..... است.
  - من زمانی احساس قدرتمندی مینمایم که.....

- چیزی که من در آن بسیار خوب هستم.....است.
- بی عدالتی که مرا خفه و قهر میسازد.....است.
- چیزی را که من در این جلسه آموختم.....است.
- چیزی را که من در این جلسه در مورد برخورد آموختم.....است.
- گزارش آب و هوا... مانند " امروز یک صبح ابر آلود داشت و آفتاب بعداً طلوع خواهد نمود". یا یک باد شدید امروز میوزد.

### مثال های جلسه خدا حافظی در اخیر ورکشاپ

- من از خود یک نام خاص ..... بعد از رفتنم از این ورکشاپ  
بجای میگذارم و .....
- چیزیکه من از این ورکشاپ آموختم ..... چگونه من کوشش خواهم کرد که از آموخته های خود را نگهدارم.
  - من چگونه آموخته های خود را بعد از ورکشاپ جامه عمل میپوشانم و در زندگی ام تطبیق مینمایم.

### سرگرمی ها – سرگرمی های سکوت شکن (لفت)

سرگرمی ها یک بخش اساسی در آجندای ورکشاپ میباشد. این سرگرمی ها در تغییر فضا و انرژی ورکشاپ نقش ارزنده داشته که توسط یک فعالیت خاص در آموختن بعضی از موضوعات مهم رول عمده و مثر دارد.

اکثریت این سرگرمی ها بگونه یک بازی (ساعتیری) و یا هم یک فعالیت پر چالش میباشد. هدف این سرگرمی های استفاده از فعالیت های بدون رقابت بردن و یا باختن، بدون توهین و محرومیت میباشد. معمولاً این فعالیت ها فزیک و فعالانه اجرا میگردد که همه اشتراک کنندگان باید در آن نظر به توانائی شان به نحوی سهم میگیرند. بعضی از فعالیت های این سرگرمی ها مانند تماس گرفتن، آهنگ خواندن، چشمک زدن و حتی بلند شدن روی یک کاغذ که بعضاً شاید از نظرفرهنگی و یا احساسی برای بعضی از اشتراک کنندگان مشکل باشد.

اکثر اوقات این سرگرمی نیاز به تشریح دوباره از طرف اشتراک کنندگان ندارد، ولی در بعضی از مواقع نیاز به تشریح در جریان اجرای این سرگرمی ها پیدا میشود. مشخصاً برای اشتراک کنندگان جوان ورکشاپ، عدم اشتراک یک موضوع خواهد بود که نیاز به تشریح دارد. سرگرمی " من اینجا مشینم " و سرگرمی "توپ تخیلی" شاید نیاز به تشریح داشته باشد.

### سرگرمی ها به ترتیب حروف الفباء لست گردیده است

- باد شدید میوزد
- بازی کف زدن (چک چک کردن)
- بازی ایستاده شدن یا حلقه شدن
- بازی شمارش از یک تا ده
- بازی زلزله
- دست های انرژی دهنده
- اینجا میشینم
- توپ تخیلی
- فرار از زندان
- خط برزخ
- قطار جور کردن به اساس سن
- بساز و بگذران
- بازی توپ نمونه
- چالش بازی توپ نمونه

- باد و باران شدید
- شیک رتل و رول (Shake Rattle and Roll)
- تک آ تاک (tick a Tock or It is What)
- کارت سبزی
- شما چه می کنید

## باد شدید میوزد

هدف:	اجتماع سازی
زمان:	ده دقیقه
ضروریات:	اشتراک کنندگان در دور یک دایره بالای چوکی ها با یک چوکی کم می نشینند.
نحوه اجراء:	تسهیل کننده در وسط دایره ایستاده شده و به شخصیکه در وسط ایستاده است هدایت میدهد. " باد شدید برای کسی میوزد که....." ( مثلاً امروز صبحانه خورده، لباس سرخ پوشیده، یک برادر دارد و چاکلیت را خوش دارد).
	آن اشتراک کنندگان که این جملات برایشان صدق میکند ایستاده شده و چوکی دیگر میروند. هر شخصیکه بدون چوکی ماند، در وسط دایره قرار گرفته و مشخصات دیگری را میگوید تا اشتراک کنندگان دوباره حرکت نمایند.
	زمانیکه شخصی ایستاده در داخل دایره " هریکین" صدا میزند، همه اشتراک کنندگان باید حرکت نمایند.
	هنگامیکه این فعالیت تکمیل میشود، چوکی اضافی را تسهیل کنند در دور حلقه گذاشته تا همه بالای چوکی های شان بنشینند.
تغییرات :	در صورتیکه افراد به چوکی های همجوار شان نروند، مشخصات جملات گفته شده سرگرمی باید چیزی باشد که به شخصیکه در داخل دایره قرار دارد، صدق نماید.
هریکین:	در هر زمانی در جریان ورکشاپ یکی از تسهیل کنندگان باید "هریکین" بگوید و سپس همه اشتراک کنندگان از چوکی های خود به چوکی های دیگر حرکت کنند.

## بازی کف زدن (چک چک کردن)

هدف:	تجربه و تمرین همکاری و ارتباطات بدون سخن زدن
زمان:	5 – 10 دقیقه
ضروریات:	اشتراک کنندگان حلقه یا بصورت دایره قرار گیرند.
نحوه اجراء:	یک یا دو اشتراک کننده اتاق را ترک میکنند و باقی اشتراک کنندگان یک هدف را مشخص میسازند.
	اشخاصیکه از اتاق بیرون هستند، دوباره به اتاق برمیگردند و اشتراک کنندگان آنان با کف زدن بطرف هدف تعیین شده هدایت میکند. کف زدن بلند به این معنی است که به هدف تعیین شده نزدیک میباشند و کف زدن آهسته به این معنی است که از هدف دور هستند. بناءً بلندی یا پستی صدای کف زدن ها شخص را کمک میکند تا خود را به هدف برساند.

## بازی ایستاده شدن یا حلقه شدن

هدف: برای دریافت آنکه گروه چه چیزی مشترک دارند و هم راه هائیکه اشتراک کنندگان از یکدیگر مختلف هستند که یک جامعه را بسازند.

زمان: 10 دقیقه

ضروریات: اشتراک کنندگان یا بصورت ایستاده و یا در دور یک دایره قرار گیرند.

نحوه اجراء: تسهیل کننده از اشتراک کنندگان توسطه یک جمله خاص تقاضا میکند که ایستاده شده پیش بیایند.

- کسانیکه یک خواهر دارند
- کسانیکه در هفته گذشته یک دروغ گفته اند.
- کسانیکه یکی از اعضای فامیل شان در سال گذشته وفات کرده است.
- کسانیکه مکتب شان مختل شده است.
- کسانیکه بیاد دارند که در طفولیت آفتاب سوختگی داشته اند.
- کسانیکه عطر سبزه قطع شدگی را خوش دارند.

این جملات میتواند با عناوین که در جریان ورکشاپ کار روی آن صورت میگیرد ربط داشته باشد. مثلاً: قهر، ترس و غیره

به مجردیکه این افراد به جاهای خود ایستاده و پیش آمدند، یکدیگر خود را بطور اشاری مشخص ساخته و به جاهای مختلف در دور دایره قرار میگیرند.

بعد از آنکه تسهیل کننده چند جمله را میگوید، اشتراک کنندگان پروسه را خودشان پیش میبرند.

فعالیت زمانی تکمیل میگردد که به تمام اشتراک کنندگان فرصت داده شده باشد.

## بازی شمارش از یک تا ده

هدف: برای آگاهی حاصل کردن در باره تمام اعضای گروه. (این فعالیت زمانی اجرا میگردد که یکی از افراد گروه از دایره به مدت کوتاه خارج میگردد. این فعالیت زمان اختتام میابد که این فرد دوباره به دایره برگردد.)

زمان: 3- 10 دقیقه

ضروریات: تمام اشتراک کنندگان باید در یک حلقه (دایره) قرار گیرند.

نحوه اجراء: وظیفه گروه این میباشد که از یک الی ده بشمارند. فقط یک فرد میتواند یک شماره را بخواند.

برای گفتن شماره ها ضرورت به ترتیب نمیشد. در صورتیکه دونفر همزمان یک شماره را میخوانند، فعالیت دوباره از سر آغاز میگردد.

تسهیل کننده فعالیت را به گفتن "یک" شروع میکند.  
تغییرات: شماره ها میتواند با روز های هفته یا ماه های سال تغییر یابد.

## زلزله

هدف: برای تقویه همکاری و برقراری ارتباط به یک روش ساعتیری و سرگرمی

زمان: 5 – 15 دقیقه

ضروریات: اشتراک کنندگان

نحوه اجرا: اشتراک کنندگان در گروه های سه نفری به اضافه یک گروه دیگر با تسهیل کنندگان تقسیم میشوند.

دو نفر از جمع سه نفر دست هایشان را بلند میکنند که یک سقف مثلث شکل برای فرد سومی میسازند. آنها فعلاً یک کرایه نشین در یک خانه و یا یک پرند در آشیانه و یا یک طفل در یک محل کوچک دارند.

زمانیکه نفر اضافی کرایه نشین را صدا میکند، کرایه نشین به یک سقف دیگر میرود و نفر اضافی نیز کوشش میکند که زیر یکی از سقف ها برود. هر فردیکه بیرون از سقف میماند، فردی صدا کننده میشود.

اگر بالای افرادیکه خانه ها را تشکیل داده اند، صدا صورت گیرد، آنها دست های خود را رها کرده و بالای یک فرد کرایه نشین دیگر سقف میسازند. دوباره فرد صدا کننده کوشش میکند که تحت یک سقف قرار گیرد.

زمانیکه فرد صدا کننده "زلزله" صدا کند، همه افراد جدا گشته و خانه ها و کرایه نشین ها جدید درست میکنند.

نوت: ( هر تسهیل کننده جوان که صدا کننده باشد، شامل فعالیت نمیگردد. )

## دست های انرژی دهنده

هدف: برای آگاهی از انرژی گروهی

زمان: 5 دقیقه

ضروریات: اشتراک کنندگان در یک دایره بطور ایستاده قرار میگیرند.

نحوه اجرا: اشتراک دست های خود باز کرده به رو یا زیر دست های نفر پهلویی خود قرار دهند. کف دست ها باید مقابل یکدیگر در فاصله 5 سانتی متری قرار گرفته اما در تماس نمیباشند. یک انرژی نا شکننده در هنگام خاموشی پیدا شده که توسط کف دست ها حس میشود.

## اینجا می نشینم

هدف:

برای بلند بردن آگاهی اشتراک کنندگان در مورد گروه

زمان:

10 دقیقه

ضروریات:

تمام اشتراک کنندگان در یک دایره بالای چوکی ها با یک چوکی اضافی در طرف راست و چپ تسهیل کننده می نشینند.

نحوه اجرا:

تسهیل کننده پروسه را اول تشریح میکند. این امر یک چند لحظه نیاز دارد تا تمام اشتراک کنندگان پروسه را درک و تعقیب نمایند. اشتراک کنندگان در اطراف چوکی خالی قرار گرفته و به سرعت روی چوکی می نشینند و میگویند که اینجا می نشینم. شخصیکه نزدیک چوکی خالی دیگر قرار دارد به سرعت روی چوکی می نشیند و میگوید که اینجا می نشینم. (سنتیج برای اشتراک کننده جوان خالی میماند).

سپس اشتراک کننده دیگر که نزدیک چوکی خالی قرار دارد به سرعت روی آن می نشیند و میگوید که نزدیک دوستم می نشینم. آنها نام شخصی دیگری را از اشخاص دور دایره صدا میکنند. این شخص بعداً از دایره گذشته و روی چوکی خالی می نشیند.

اشتراک کنندگان هر دو طرف دایره در اطراف چوکی خالی قرار گرفته و به سرعت می نشینند و میگویند که اینجا می نشینم. این فعالیت را تا وقت ادامه میدهند تا همه اشتراک کنندگان در پهلوی دوست خود بنشینند.

نوت: این مهم است وقتیکه نوبت تسهیل کنندگان میرسد، آن اشتراک کننده که از طرف اشتراک کنندگان دیگر صدا نشده باشند را انتخاب نماید.

## فرار از زندان

هدف:

برای کسب تجربه در رابطه به اتکا بالای شریک تیمی جهت رسیدن به مقصد فعالیت

زمان:

10 دقیقه

ضروریات:

از اشتراک کنندگان تقاضا میگردد تا یک جفت از میان اشتراک کنندگان با درک آنکه آنان ضرورت خواهند داشت که در جریان فعالیت بازو های شان را باهم وصل نمایند، انتخاب کنند. چوکی باید بصورت جوره ئی بشکل دایره تنظیم گردد.

نحوه اجرا:

جفت های اشتراک کننده بازو هایشان را باهم وصل نموده و بصورت جوره می نشینند. در جریان فعالیت بازو ها باید وصل نگهداشته شود.

برای هر جفت یک شماره داده میشود که تا اخیر فعالیت شماره شان میباشد. یک جوره که بالای چوکی نشسته اند بصورت زندانی انتخاب میگردند. جفت که در زندان قرار دارند دو شماره یا بیشتر را صدا میکنند. شماره هر جفت که صدا میگردد باید ایستاده شده در حالیکه بازو هایشان باهم وصل باشد و کوشش نمایند تا یک جفت چوکی دیگری را پیدا کنند که بیرون از زندان باشد. جفت که در زندان میباشند، نیز ایستاده شده و کوشش نمایند تا یک جوره چوکی را پیدا نمایند که بیرون از زندان باشد. هر جفت ایکه در زندان قرار میگیرد، دوباره دو شماره دیگر یا بیشتر را صدا کنند و به همین ترتیب بازی ادامه یابد تا تسهیل کنند، توقف صدا کند. اگر " فرار از زندان " صدا شود، تمام جفت ها باید حرکت کنند.



تغییرات: اگر فعالیت به درستی پیش میرود، گروه را میتوان به سه بعوض دو در صورتیکه شماره ها درست باشد، تقسیم کرد. فعالیت به همین ترتیب باید اجرا گردد.

## سرگرمی خط برزخ

هدف: برای تجربه کردن چالش کار کردن باهم برای انجام یک فعالیت ساده فیزیکی

زمان: 15 – 20 دقیقه

گروه های 5 – 6 نفری

یک میله جریمه برای هر گروه داده میشود – میله نازک تر – بهتر

نحوه اجرا: هر گروه از اشتراک کنندگان در دوطرف، مقابل هم در دو صف قرار میگیرند. میله بصورت افقی بالای کنار انگشت شهادت با در نظر داشت آنکه کف دست نه بطرف بالا و نه بطرف پائین قرار داشته باشد، گذاشته میشود. انگشت متذکره باید از شروع تا اخیر بازی با میله در تماس باشد. وظیفه آنان این میباشد که میله تا زمین پائین آورده بدون آنکه میله از سر انگشت شان به زمین بیفتد. تغییرات: این فعالیت را میتوان بدون سخن زدن اجرا کرد. همچنان تعداد افراد در گروه میتواند مختلف باشد.

## قطار شدن

هدف: افهام و تفهیم میان افراد بدون ارتباط کلامی بطور یک گروه.

زمان: 10 – 15 دقیقه

اتاق برای اشتراک کنندگان

نحوه اجرا: ترتیب قطار اول: اشتراک کنندگان بدون آنکه سخن بزنند با توجه به سایز کف های دست شان از کوچک به بزرگ در یک صف قرار میگیرند.

ترتیب قطار دوم: اشتراک کنندگان بدون آنکه سخن بزنند با توجه به سایز بوت های شان از کوچک به بزرگ در یک صف قرار میگیرند.

ترتیب قطار سوم: اشتراک کنندگان باز هم بدون آنکه سخن بزنند با توجه به روز تولد شان از اول جنوری الی 31 دسمبر یا به اساس سن شان در یک صف قرار میگیرند.

زمانیکه این فعالیت ها تمام شد، از گروه ها خواسته شود تا جواب های خود را دریافت کرده و قطار های خود را بررسی نمایند.

## بسیار و بگذران

هدف: برای تجربه افهام و تفهیم بدون ارتباط کلامی

زمان: 5-10 دقیقه

اشتراک کنندگان بصورت ایستاده و یا نشسته در یک دایره قرار بگیرند.

تسهیل کننده بدون صحبت از یک کلوله گل یک شیء تخیلی درست نموده و به شخص که در نزدیک اش قرار دارد میدهد. برای تمام اشتراک کنندگان فرصت داده میشود تا این شیء تخیلی را از یکدیگر اخذ نموده و بالاخره به تسهیل کننده دوباره برسانند تا او شیء تخیلی ساخته از گل را دور بیاندازد.

اشیای مختلف را میتواند بصورت تخیلی درست نمود.

تغییرات: **توپ تخیلی:** این شیء یک توپ تخیلی است که میتواند در دور دایره اشتراک کنندگان یکی به دیگری داده شود. اگر این فعالیت با اشتراک کنندگان جوان صورت گیرد، شاید نیاز به تشریح داشته باشد.

## توپ نمونه

هدف:

برای تجربه کار گروهی برای یک هدف مشترک در یک وضعیت آشفته

زمان:

10 دقیقه

ضروریات:

یک سیت 4-6 دانه از کوش توپ ها (توپ های تار) با یک توپ به رنگ متفاوت اشتراک کنندگان بصورت یک دایره ایستاد باشند. (برای اشتراک کنندگان خورد سال حالت نشسته بهتر میباشد).

نحو اجراء:

برای اشتراک کنندگان رهنمائی نمائید که توپ فقط یکبار برای همه اشتراک کنندگان پرتاب میشود و دوباره به نقطه آغازی بر میگردد. هر اشتراک کننده باید بیاد داشته باشد که توپ را برایشان پرتاب مینماید و آنان دوباره توپ را به کی پرتاب مینمایند. زمانی که توپ در مرحله اول پرتاب میشود، باید تمام اشتراک کنندگان خود را مطمئن بسازند که توپ به تمام افراد که به دور دایره قرار دارند پرتاب شده است. این فعالیت با استفاده از روش یک دسته که در حالت بالاگرفتگی قرار داشته باشد و یا به کدام روش دیگری که از طرف اشتراک کنندگان پیشنهاد میگردد، صورت گیرد.

زمانیکه نقش ساخته شود، باز یک توپ را روی نقش ارسال نمائید. اگر این کار موفقانه انجام یافت، بعد آهسته آهسته تمام توپ ها را ارسال نمائید. این توپ ها میتواند 5 الی 6 توپ باشد.

اگر این کار موفقانه انجام شد، بعداً کلمه منجمد میتواند صدا شود و یک توپ دیگر به رنگ و سایز مختلف از عقب اضافه شود.

تغییرات: در این فعالیت میتوان تغییرات زیادی داشت که منجمله سه تغییر آن قرار ذیل میباشد.

### توپ نمونه برای تیم:

دو توپ کوش (توپ تار) استفاده میشود. در این بازی باید تعداد اشتراک کنندگان جفت باشد. بازی توپ کوش از اشخاص آغاز میگردد که نزدیک همدیگر قرار داشته باشند. هر توپ کوش (توپ تار) بصورت برعکس به هر شخص دومی در دور دایره پرتاب میشود. توپ های دیگر را میتوان اضافه کرد.

## چالش توپ نمونه

این بازی نیز مانند توپ نمونه تیمی میباشد، فقط ضرورت نیست که تعداد اشتراک کنندگان جفت باشد. در جریان این بازی تسهیل کننده خود را از دایره خارج میسازد و دوباره از یک موقعیت دیگر داخل دایره میگردد. به این معنی که نمونه بصورت دامدار تغییر میابد.

## بدون توپ نمونه

این بازی بدون توپ نمونه انجام میابد. این بازی با پرتاب یک توپ آغاز میگردد و بصورت تصادفی به افراد گروه پرتاب میگردد. زمانی که پرتاب توپ یک ریتم منظم پیدا میکند، توپ های دیگر را میتوان در بازی اضافه کرد. با یک گروه آگاه و فعال میتوان همزمان تا پنج توپ را در بازی استفاده کرد.

## باد و باران شدید

هدف:

تجربه در یک تصویر بزرگتر. این یک تجربه بسیار خوب قدرتمند در صورتیکه فعالیت قبلی مشکل بوده باشد، خواهد بود.

زمان:

5-7 دقیقه

ضروریات:

اشتراک کنندگان در یک دایره ایستاده میباشند.

نحوه اجرا:

تسهیل کننده در وسط دایره ایستاده قرار گرفته و اشتراک کننده حرکت ها و کار های تسهیل کننده را بدون آنکه صحبت نماید هنگامیکه روبروی شان قرار میگیرد، کاپی مینمایند. تسهیل کننده کف دست های خود را در مقابل سینه خود قرار داده و آهسته آهسته آنرا حرکت میدهد تا در مقابل هر اشتراک کننده قرار بگیرد. هر اشتراک کننده این حرکت تسهیل کننده را کاپی نموده و تا زمانی تکرار میکنند که برای بار دوم با یک فعالیت دیگر تسهیل کننده در مقابل شان قرار گیرد. تسهیل کننده به دور خوردن با انجام کار های مختلف ادامه میدهد. این کار عبارت از حرکت های ذیل میباشد:

- کف دست های باهم چسبیده
- آهسته آهسته حرکت دادن کف دست ها – به صدای خفیف
- فشار دادن انگشتان اول بطرف راست بعداً بطرف چپ – به صدای متوسط
- کف زدن ملایم و سبک
- سیلی زدن به روی ران – به صدای بلند
- لگت کوبی یا پای کوبی – به صدای بلند و محکم مانند صدای رعد و برق

حالا تسهیل کننده گروه را بطرف عقب به انجام حرکت ها از آخر بطرف اول رهنمائی نموده تا باد و باران شدید کمتر شده و دوباره به مرحله اول که حرکت کف دست ها چسبیده بود، برسد.

تشریح دوباره: اشتراک کنندگان میتوانند این کار را خودشان دوباره انجام دهند.

## تکان دادن دست ها و پاها - شیک رتل و رول (Shake Rattle and Roll)

هدف:

برای ایجاد یک وقفه انرژی دهنده کوتاه

زمان:

5 دقیقه

ضروریات:

اشتراک کنندگان بصورت یک دایره ایستاده باشند.

نحوه اجرا:

تمام اشتراک کنندگان دست راست خود را تکان داده به سرعت از شماره 1 تا 16 را می‌شمارند، بعداً دست چپ خود را به همین ترتیب تکان داده از شماره 1 تا 16 را می‌شمارند، سپس پای راست را تکان داده از شماره 1 الی 16 را می‌شمارند و بعداً پای چپ را به همین ترتیب تکان داده و از شماره 1 – 16 را به سرعت حساب میکنند.

بعداً بدون توقف این کار را تکرار نموده تا شماره 8 اجراء میکنند. و بعداً این کار را با شمارش اعداد 4، 2، 1 تکرار نموده و تمام بدن را تکان میدهند.

## تک آ تاک (Tick a Tock or It is What)

هدف:

یک سرگرمی شوخی آمیز جهت تغییر انرژی و کاهش تشویش

زمان:

5 – 10 دقیقه

ضروریات:

تمام اشتراک کنندگان بصورت یک دایره ایستاده میشوند.

نحوه اجرا:

تسهیل کننده دو جسم را نزد خود میگیرد، مانند گل کاغذی  
تسهیل کننده روی خود را بطرف راست میگرداند و میگوید .....  
این یک تک است.  
اشتراک کننده به تسهیل کننده میگوید یک چه!!  
تسهیل کننده باز هم تکرار میکند که یک تک!!  
اشتراک کننده که بطرف راست قرار دارد روی خود را بطرف شخصیکه بطرف راست او قرار گشته و میگوید ..... این یک تک است.  
آن اشتراک کننده سمت چپ دوباره برایش میگوید که یک چه!  
اشتراک کننده دوباره به تسهیل کننده میگوید که یک چه!!  
تسهیل کننده دوباره تکرار میکند. یک تک!!!  
با هر شخصیکه بطرف عقب ارسال میگردد یک چه! و هر بار که تسهیل کننده کوشش میکند که پیش برود یک تک میگوید.

این کار تا وقتی ادامه میابد که یک شخص همزمان به یک تک و یک تاک معرفی گردد. بعضی از گروه ها در حالت درهم و برهم کردن نیز ادامه میدهند تا فعالیت اختتام یابد. ولی اکثریت با یک خنده ادامه نمیدهند.

## کارت سبزی

هدف:

برای ساختن اجتماع

زمان:

5 – 10 دقیقه

ضروریات:

اشتراک کنندگان بصورت یک دایره قرار گرفته و تسهیل کننده در وسط بدون چوکی ایستاده میشود.

تمام اشتراک کنندگان با گفتن یک از نام های سبزیجات بالای خود نام میگذارند – با ترتیب، کچالو، زردک و لوبیا تسهیل کننده میگوید:  
" کارت سبزی برای ..... می آید" و از یک یا دو نوع سبزیجات نام میبرد. با اجرای این کار، تمام اشخاصیکه از قبل بالای شان نام سبزیجات گذاشته شده حرکت مینمایند، و تسهیل کننده در تلاش پیدا کردن یک چوکی خالی برای خود میباشد. هر کسیکه بدون چوکی در وسط دایره قرار گیرد، مسئولیت صدا کردن را میگیرد. برای آنکه همگی حرکت نمایند، لازم است تا " کارت سبزی" صدا گردد.

## شما چه میکنید؟

هدف: تجربه عدم تطابق بصری و شنوایی  
زمان: 5 – 10 دقیقه  
ضروریات: تمام افراد بصورت ایستاده در یک دایره قرار میگیرند.

نحوه اجراء:

تسهیل کننده در داخل دایره ایستاده شده و یک حرکت نمایش اجراء میکند مانند، بالا شدن بالای درخت، راندن یک بایسیکل، شستن موی.....

شخص بعدی از دایره پرسان میکند که شماچه میکنید؟ تسهیل کننده یک جواب ارائه میکند که آشکاراً همان کار نمیباشد که نمایش داده شده است. مثلاً خوردن آیس کریم میگوید. همان شخص نمایش خوردن آیس کریم را اجراء میکند، اما زمانیکه پرسیده میشود که شما چه میکنید؟ جواب بطور داده میشود که یک فعالیت دیگر صورت میگیرد، مانند حفر کردن در باغ...

بعداً شخص سومی نمایش حفر کردن را انجام میدهد و همیگونه این کار ادامه میباشد تا نوبت به همگی برسد.

## تأمل و بازتاب جلسه

اشتراک کنندگان نظریات شانرا در رابطه به پروسه ارائه و اندوخته های شان تجربه و تمرین میکنند. این پدیده فرصت را فراهم میسازد تا از نظریات مختلف، اندیشه ها و تجارب گروه استفاده کرد. تأمل یک فرصت بسیار با ارزشی را برای اشتراک کنندگان فراهم میسازد تا در مورد فعالیت ها یا نگرانی های که در مورد فعالیت ها وجود داشته باشد، حل گردد.

10 دقیقه

### تأمل و ذهن انگیزی

تمام فعالیت های لست شده در آجندا را بخوانید.  
از اشتراک کنندگان بپرسید که فعالیت ها برایشان چگونه بوده است.  
از اشتراک کنندگان درخواست کنید تا یک عبارت و یا یک کلمه را تکرار کنند.  
از یکی از تسهیل کنندگان بخواهید تا نظریات شانرا در مورد آجندا بنویسد.

البته قابل تذکر است که این روش برای بحث روی فعالیت های نمیباشد، بلکه بگونه یک ذهن انگیزی میباشد. در صورتیکه کدام موضوع خاص وجود میداشته باشد که نیاز به وضاحت دارد، در آنصورت باید چشم پوشی صورت نگیرد. در چنین یک موقع، ذهن انگیزی را توقف داده و با استفاده از سوالات تشریحی به حل موضوع که نیاز به وضاحت دارد بپردازید. بعداً به برنامه تأمل دوباره برگردید.

### قطار تأمل

از اشتراک کنندگان درخواست نمائید که در یک خط تخیلی ایستاده شده یا بصورت پی در پی از " واقعاً خوش داشتن" تا " واقعاً خوش نداشتن" در مورد هر فعالیت بزرگ آجنداء نظریات شانرا ارائه نمایند. از اشتراک کنندگان در مورد موقف های شان در صورتیکه خواسته باشند، بپرسید. جواب های شان را میتواند در آجندا و یا روی یک پوستر دیگر نوشت.

### انگشت بالا و یا پائین یا دست بالا و یا پائین

این فعالیت مخصوصاً برای کودکان خوب است. آنها نظریات شانرا بدون سخن زدن ارائه نمایند.

انگشت بالا/دست بالا – لذت بردم – یا چیزی را یاد گرفتم  
انگشت پائین/دست پائین – خوش ام نیامد  
انگشت به یک طرف قرار گرفتن – مطمئن نیستم

# اختتامیه

اختتامیه بگونه یک مارکر ختم جلسه کار میدهد. این بخش خیلی مهم تلقی میشود که برای اشتراک کنندگان اجازه میدهد تا یک حس تکمیل شدن جلسه را پیدا کنند. اختتامیه نیز مانند مرحله معرفی اشتراک کنندگان را تشویق میکند تا یک جمله اختتامیه بگویند. این جمله میتواند در مورد آموخته های شان از جریان جلسه باشد.

این فعالیت ها معمولاً با حرکات تصدیق کننده و یا تکان خوردن نشان داده میشود.

## مثال های اختتامیه ها:

چیزی را که من در این گروه آوردم..... است.  
چیزی را که من در این گروه خوش دارم ..... است.  
چیزی را که من در باره خودم در این جلسه آموختم..... است.  
یک چیزی که برای من در این جلسه بسیار جالب بود..... است.  
یک چیزی که من در مورد این ..... عنوان آموختم ..... بود.  
بعد از این جلسه من در مورد این ..... کنجکاو خواهم بود.

میتوان از یک عده زیاد از روش ها در اختتامیه استفاده کرد.

## اختتامیه ها به اساس حروف الفبأ ترتیب گردیده است

هرم تأکید

باز میبینیم تان – خدا حافظ حلقه (گروه)

باد و باران شدید

با کلید خود ایستاده شوید

وب یا یارن تاس ( Web or Yarn Toss )

## هرم تأکید

هدف:

برای داشتن یک اختتامیه مثبت

زمان:

5 دقیقه

ضروریات:

اشتراک کنندگان بصورت یک دایره ایستاده باشند.

نحوه اجراء:

هر اشتراک کننده به اساس نوبت به دایره رفته و به هرم با گذاشتن کف های دست بطرف پائین در وسط دایره وصل گردیده و به عنوان جواب میدهند. مثال: چیزی که من در مورد این گروه خوش دارم ..... است.

آنها میتوانند یک هرم از دست های شان که یکی بالای دیگر قرار داشته بدون آنکه در تماس باشد و یا یک دایره تشکیل دهند.

یک تسهیل کننده پروسه را آغاز میکند.

زمانیکه تمام دست ها در یک هرم و یا یک دایره افقی قرار گرفت، دست ها بصورت دسته جمعی بطرف پائین فرود برده میشوند و بعداً دوباره بطرف بالا برده میشوند تا یک صدای در هوا خاص ایجاد کند.

تغییرات: **هرم:** این فعالیت میتواند به استفاده عنوان صورت گیرد. مثلاً چیزی را که من میخواهم در چاشت و یا شب بخورم ..... است.

## باز میبینیم – خدا حافظ حلقه (گروه)

هدف:

برای تجربه کردن تصدیق و تصریح از جانب هر عضو گروه

زمان:

5 – 10 دقیقه

ضروریات:

اشتراک کنندگان در یک دایره قرار گیرند.

هر شخص یک روش احترام و یا خداحافظی که برایشان ربط داشته باشد را انتخاب میکند.

بعضی از مثال های احترام و خداحافظی:

خداحافظ

قول دادن

السلام علیکم

دست روی سینه گذاشتن – سلام

تعظیم کردن با سر

نحوه اجراء:

هر اشتراک کننده فرصت داده میشود که یک روش احترام و خداحافظی خاص خود را داشته باشد. تسهیل کننده روبروی شخصی که احترام میکند قرار گرفته و مطابق به روش احترام انتخابی او همایش خداحافظی نموده و به شخص دیگری رجوع میکند. زمانیکه تسهیل کننده به شخص چهارمی و پنجمی رسید، سپس فرد دومی شروع به خداحافظی با افراد دور دایره مینمایند.

هنگامیکه تسهیل کننده با تمام اشتراک کنندگان خداحافظی نمود، بعداً در آغاز صف می نشیند تا از دیگران با او نیز خداحافظی نمایند. به همین ترتیب این کار بصورت حلقوی انجام میابد.



## باد و باران شدید

هدف: تجربه در یک تصویر بزرگتر. این یک تجربه بسیار خوب قدرتمند در صورتیکه فعالیت قبلی مشکل بوده باشد، خواهد بود.

زمان: 5-7 دقیقه

ضروریات: اشتراک کنندگان در یک دایره ایستاده میباشند.

نحوه اجرا:

تسهیل کننده در وسط دایره ایستاده قرار گرفته و اشتراک کننده حرکت ها و کار های تسهیل کننده را بدون آنکه صحبت نماید هنگامیکه روبروی شان قرار میگیرد، کاپی مینمایند. تسهیل کننده کف دست های خود را در مقابل سینه خود قرار داده و آهسته آهسته آنرا حرکت میدهد تا در مقابل هر اشتراک کننده قرار بگیرد. هر اشتراک کننده این حرکت تسهیل کننده را کاپی نموده و تا زمانی تکرار میکنند که برای بار دوم با یک فعالیت دیگر تسهیل کننده در مقابل شان قرار گیرد. تسهیل کننده به دور خوردن با انجام کار های مختلف ادامه میدهد. این کار عبارت از حرکت های ذیل میباشد:

- کف دست های باهم چسبیده
- آهسته آهسته حرکت دادن کف دست ها – به صدای خفیف
- فشار دادن انگشتان اول بطرف راست بعداً بطرف چپ – به صدای متوسط
- کف زدن ملایم و سبک
- سیلی زدن به روی ران – به صدای بلند
- لگت کوبی یا پای کوبی – به صدای بلند و محکم مانند صدای رعد و برق

حالا تسهیل کننده گروه را بطرف عقب به انجام حرکت ها از آخر بطرف اول رهنمائی نموده تا باد و باران شدید کمتر شده و دوباره به مرحله اول که حرکت کف دست ها چسبیده بود، برسد.

تشریح دوباره: اشتراک کنندگان میتوانند این کار را خودشان دوباره انجام دهند.

## با کلید خود ایستاده شوید

هدف: برای ابراز نظریات روی تحول قدرت

زمان: 10 – 15 دقیقه

ضروریات: کلید ها و اجزای تحول قدرت، ماندالای پراکنده شده بر روی زمین

نحوه اجرا:

از اشتراک کنندگان بخواهید تا با کلید ها و یا اشیای که برای شان در همین لحظه مهم است ایستاده شوند. از آنان تقاضا نمائید که چگونه آنان میخواهند از کلید های خود استفاده نمایند.

اشتراک کنندگان میتوانند در گروه های کلیدی شان نیز بحث نمایند که چگونه میخواهند از کلید های شان استفاده نمایند و یا میتوانند نظریات شانرا با تمام گروه شریک بسازند.

اگر این فعالیت در ختم روز اول اجرا گردد، تمرکز آن میتوان بالای این جمله بود:

یک کلید که من میخواهم امشب از آن استفاده نمایم.

اگر این فعالیت در ختم روز دوم صورت گیرد، تمرکز آن میتوان بالای این جمله بود:

کلیدی را که من دیشب استفاده کردم و یا نکردم.

## **بازی توپ تاری/پشیمی - وب یارن تاس (Web or Yarn Toss)**

هدف:

برای تصدیق و تصریح دیگران در گروه  
یک روش که اشتراک کنندگان با هم خدا حافظی نموده و ورکشاپ را خاتمه میدهند.

زمان:

10-15 دقیقه

ضروریات:

یک توپ تاری/پشیمی – اشتراک کنندگان در یک دایره قرار میگیرند.

نحوه اجرا:

تسهیل کننده سر نخ را محکم گرفته و توپ را به یکی از اشخاصیکه در دایره قرار دارند با تشکری و یادآوری از انجام یک فعالیت این شخص که بالای آنان تاثیر گزار بوده باشد، پرتاب مینماید.

هر دو تسهیل کننده و اشتراک کننده دو سر نخ را در دست دارند. بعداً اشتراک کننده اول توپ تاری را به شخص دیگر که در دایره قرار دارد به تشکری پرتاب میکند.

حالا سه نفر نخ را محکم گرفته اند. این فعالیت به همین شکل تا آنکه به فرد آخر برسد ادامه پیدا میکند. شخص آخر دوباره توپ را به تسهیل کننده با تشکری پرتاب میکند. به این ترتیب یک خانه تاری در داخل دایره تشکیل میشود. آنان میتوانند با بلند بردن دست هایشان بطرف بالا و یا پائین این خانه تاری را انتقال دهند.

این خانه تاری یک نمونه زیبا و هم یک فعالیت که تامین ارتباطات و شبکه سازی را میان افراد گروه نشان میدهد، میباشد.  
تغییرات: بعضی تشکری، اشتراک کنندگان میتوانند یک تحفه شفاهی به یکدیگر بدهند. در بعضی از گروه میتواند این فعالیت با خاموشی نیز اجرا گردد.

# فعالیت ها یا تمرین های آموزشی

## به ترتیب الفبا

**هدف:**

**مدت زمان:**

**ضروریات:**

تجربه چگونگی تشریح ماهیت یک مفهوم

20 الی 30 دقیقه

گروه های 4 الی 5 نفره. در هر گروه باید به تعداد کافی اشخاص بیگانه وجود داشته باشد- برای مثال تسهیل کنندگان.

تعیین یک موضوع و توجه به آن، برای مثال: خشم، ترس، گذشت و بخشش، عشق، قدرت، لذت، غم، نژاد گرایی، مهربانی، عطف و غیره.

**نحوه اجرا:**

تسهیل کننده صحنه را توصیف می کند. برای مثال، یک روز بارانی است و باد در اطراف ساختمان وزش می کند. باد یک فضاپیما را با خود از یک کهکشان دیگر آورده است. چند فرد بیگانه از فضاپیما خارج شده اند و اکنون با ما هستند. آنها از کهکشانی آمده اند که در آن چیزهایی مانند .... (موضوع) ... وجود ندارد و وظیفه گروه شما این است که همه چیز را در رابطه با این موضوع تشریح کنند تا این اشخاص بیگانه آن را بخوبی بفهمند.

گروه ها برای اشخاص بیگانه تشریح می کنند که موضوع چیست و این چیزها بر روی زمین به چه دردی میخورند.

بیگانه ها می توانند نوت بگیرند و شنیده های خود را به کل گروه گزارش بدهند.

گزارش خواهی.

**تمثیل (نقش بازی) آرم چیر**

**هدف:**

**مدت زمان:**

**ضروریات:**

تجربه پرداختن و مقابله با منازعه

20 الی 45 دقیقه

تعداد زیادی از کارت های شخصیت ها تمرین قبلی، برای مثال لستی از موانع تحول قدرت، ارتباطات، تعاون و حل منازعه.

چوکی هایی که به شکل U چیده شده باشند. چوکی ها باید مقابل استیج گذاشته شوند و دو چوکی باید بر روی استیج و روبروی همدیگر قرار داده شود.

**نحوه اجرا:**

گروه های 6 الی 10 نفره را تشکیل دهید. هر گروه چند کارت را می گیرد و با آنها دو شخصیت را درست می کند. این شخصیت ها در تضاد با همدیگر قرار دارند.

گروه تمثیل کننده روی استیج می رود و کارت های شخصیت های تمثیل را به چوکی می چسباند. دو نفر داوطلب روی چوکی ها می نشینند تا تمثیل را آغاز نمایند.

هر کدام از اعضای گروپ می تواند نقش شخصیت مورد نظر خود را تمثیل نماید. اعضا باید نقش خود را نوبت به نوبت اجرا نمایند.

هر گاه هر عضوی از گروپ آماده شد تا جای خود را تبدیل کند، می تواند این کار را انجام بدهد و بر روی چوکی دیگر بنشیند و جای خود را با شخص قبلی عوض کند.

تسهیل کننده برای متوقف ساختن تمثیل باید بگوید: "کت" و سپس گروپ تمثیل کننده باید به جمع تماشاگران ملحق شود.

از گروپ گزارش بخواهید.  
سوال ذیل را از آنها بپرسید: "آیا نکته متفاوتی در این تمثیل وجود داشت؟"

این تمثیل را با گروپ دیگر اجرا نمایید.

تغییر:

### تمثیل چوکی باز

یک سناریو انتخاب می شود. دو چوکی در دایره قرار داده می شوند. داوطلب ها نقش شخصیت ها را بازی می کنند و با دست به شانه شخصیت ها می زنند تا نشان بدهند که برای اجرا نقش آماده هستند.

### رسامی پشت به پشت

هدف:

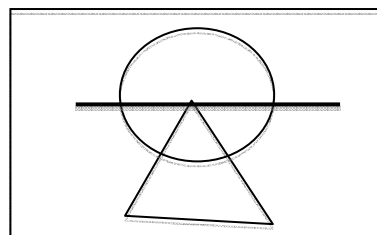
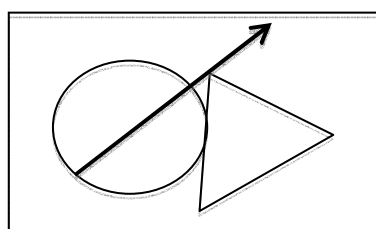
مدت زمان:

ضروریات:

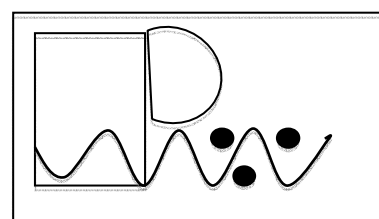
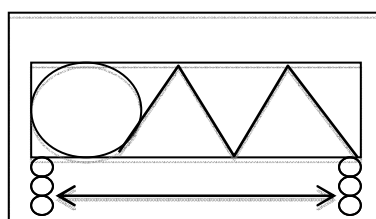
بررسی چالش های موجود در زمینه برقراری ارتباط  
20 الی 45 دقیقه

دو رسامی جیومتریک ساده برای نمایش دادن. کاغذ و مارکر برای هر جوره. دوسیه. در داخل هر دوسیه سه سوال قرار داده می شود. جوره ها باید در دو ردیف (لین) بنشینند. هر جوره باید پشت به پشت بنشینند.

دیزاین های ساده



دیزاین های پیچیده



## نحوه اجرا:

اشخاصی که در لین 1 قرار دارند هر کدام یک کاغذ، یک عدد مارکر و یک عدد دوسیه سوالات دریافت می کنند.

رسمی اول را پیش روی اشخاص لین 2 قرار بدهید. اشخاص در لین 2 رسمی را برای شریک خود تشریح می کنند. اشخاص در لین 1 آنچه را که شریکشان تشریح می کنند، رسمی می نمایند.

رسم به رسمی نمایش داده شده نگاه نمی کند و تشریح کننده نیز به رسمی شریک خود نگاه نمی کند. رسم به شکل اختیاری می تواند از شریک خود سوال بپرسد.

پس از اینکه هر جوره رسمی خود را تکمیل کرد، تسهیل کننده از آنها می خواهد که به رسمی اصلی نگاه کنند و سوالات داخل دوسیه را از همدیگر بپرسند.

تسهیل کننده سپس از هر اشتراک کننده می خواهد که سخت ترین کار شریک خود را به گروه بگوید. اگر آنها این نکته را به خاطر نداشتند، بگویند مجدداً از شریک خود این سوال را بپرسند.

تمرین را با جوره های دیگر اجرا کنید. نقش ها باید تعویض شود و از رسمی های جدید استفاده شود.

به دایره برگردید و مشاهدات خود را گزارش بدهید. یک سوال دیگر مطرح کنید: "چه کسی مسئول این رسمی بود؟"

## قدم زدن فرد چشم بسته و اعتماد

### هدف:

تجربه عملی اعتماد کردن

تجربه احساس مسئولیت در قبال دیگران

15 الی 30 دقیقه

### مدت زمان:

### ضروریات:

فضای داخلی و فضای خارجی، چشم بند یا بستن چشم توسط دست، روی سری یا چوب برای هدایت کردن شریک.

### نحوه اجرا:

اشتراک کنندگان در گروپ های جوره ای قرار می گیرند. در هر جوره یک نفر چشم بسته است. رهبران گروپ ها شریک چشم بسته خود را هدایت می کنند تا در داخل یا خارج اتاق و در صورت امکان برای مدت 5 الی 10 دقیقه حرکت کنند.

سپس شریک ها جای خود را با همدیگر تبدیل می کنند و رهبر جدید شریک خود را برای مدت 5 الی 10 دقیقه هدایت می کند.

### تغییرات:

گروپ های سه نفره. یکی از اعضا تماشاگر است که در صورتی که ملاحظه ای داشته باشد، چک چک می کند. رهبر می تواند از یک چوب یا روی سری برای هدایت کردن شریک خود استفاده کند.

گزارش خواهی.

## بحث و بررسی گروهی

<b>هدف:</b>	بررسی موضوعات
<b>مدت زمان:</b>	10 الی 20 دقیقه
<b>ضروریات:</b>	ورقه های بزرگ کاغذ، کارت ها یا نوت ها و مارکر

یک تسهیل کننده برای رهبری بحث و یک شخص دیگر برای نوت گرفتن.

**نحوه اجرا:** تسهیل کنندگان یک بحث و صحبت گروهی انجام می دهند که در حین آن اشتراک کنندگان کلماتی را ادا می کنند و تسهیل کننده آن را یادداشت می نماید. این کلمات تغییر داده نمی شوند یا بالای آنها بحث صورت نمی گیرد. تمام کلمات بر روی پوستر ها ثبت می شوند. تسهیل کننده باید تا جای امکان غیر قابل تشخیص باشد و نباید کلمات را تکرار کند و در مورد آنها اظهار نظر نماید.

گزارش خواهی

این روش را می توان به شیوه های مختلف استفاده نمود:

### بحث گروهی با استفاده از مدل درختی

با استفاده از الگوی درختی یک مفهوم را مورد بررسی قرار بدهید:

- ریشه های درخت برای بررسی دلایل مفهوم
- تنه درخت برای بررسی تعریف مفهوم
- میوه های درخت برای بررسی نتایج مفهوم

### درون/بیرون یا وقایع/احساسات

روی یک کاغذ بزرگ خطوط بیرونی بدن انسان را رسم کنید و بررسی کنید که چگونه عوامل و اشیای خارجی بر فرایندهای درونی احساسات و عواطف انسان تأثیر می گذارند. همچنین، برعکس این کار نیز جهت بررسی تأثیرات عواطف و احساسات درونی بر تجارب بیرونی انجام می شود. تجارب را در بیرون و عواطف را در درون بدن نوشته کنید و سپس آنها را با استفاده از خطوط به همدیگر متصل بسازید.

در قسمت بالای سر باید نیازهایی که احساسات ما را تحریک می کنند رسم شوند.

### تأمل و صحبت گروهی

یک مفکوره را بالای صفحه نوشته کنید و در رابطه با آن به شکل گروهی تأمل و صحبت کنید. سپس مفکوره های مشابه به هم را توسط خطوط به همدیگر وصل کنید. حال یک تار عنکبوت ایجاد شده است.

تغییرات:

### مربع های شکسته

<b>هدف:</b>	تجربه عملی همکاری و تعاون
	تجربه عملی ارتباط غیرکلامی
<b>مدت زمان:</b>	20 الی 30 دقیقه
<b>ضروریات:</b>	مجموعه های مربع های شکسته، گروپ های پنج نفره

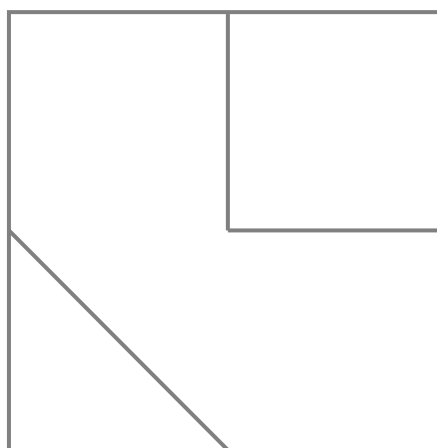
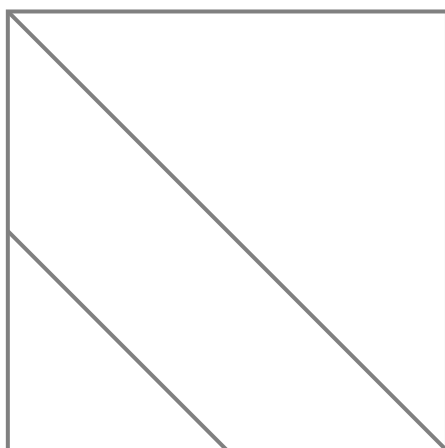
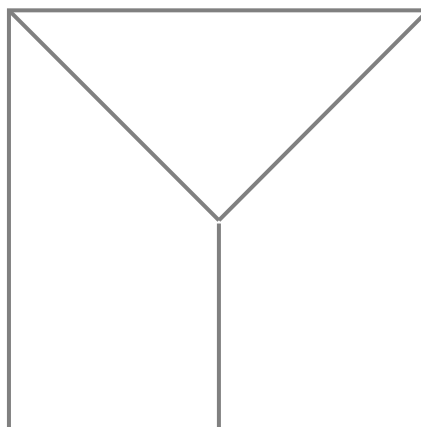
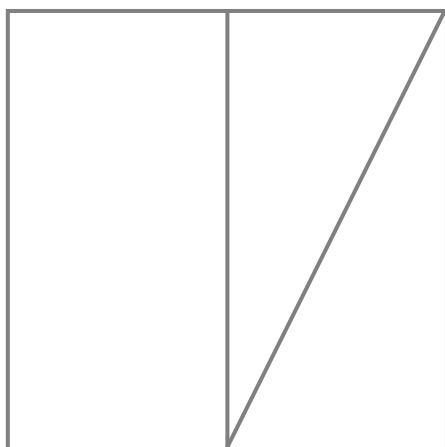
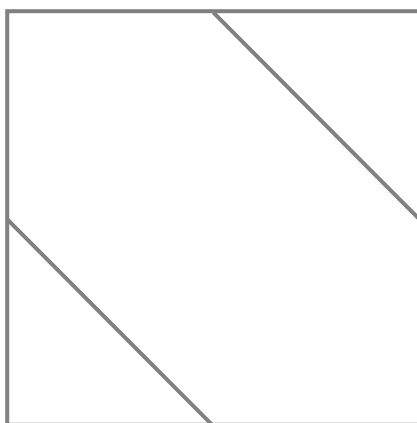
**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگان باید ساکت باشند.  
به هر گروپ یک مجموعه از مربع های شکسته داده می شود. به اشتراک کنندگان بگویید:

- هر گاه شخصی یک مربع را تکمیل نمود، تمرین ختم می شود.
- تمام پنج مربع باید به یک اندازه باشند.
- شما می توانید تکه های مربع را شکل بدهید اما نمی توانید یک تکه دیگر بگیرید.

گزارش خواهی

تغییرات:

گروپ ها می توانند متشکل از شش نفر باشند و یک ناظر نیز داشته باشند. ناظر چشم دیده ها و مشاهدات خود را به گروپ بزرگ گزارش می دهد.  
در صورتیکه یک گروپ دچار مشکل شده بود، به آنها بگویید که هر مربع از سه بخش تشکیل شده است.





## ویروس ارتباط

<b>هدف:</b>	بررسی نقش های مختلف ارتباط
<b>مدت زمان:</b>	45 دقیقه
<b>ضروریات:</b>	یک شی ساده که توسط بلاک های لگو، چاکلیت یا شیرینی باب دیگر درست شده باشد. این شی در واقع مدل ویروس شما می باشد. مجموعه ای از اشیاء برای هر گروپ (جهت تهیه یک نسخه از ویروس).
	ویروس در جایی خارج از اتاق قرار داده می شود که کسی از دروازه قادر به دیدن آن نباشد.
	یک نقطه (چک پوینت) در دروازه
	یک نقطه (چک پوینت) در داخل اتاق که با استفاده از چوکی ها برجسته شده باشد.
	سه استیشن ساختمانی در اتاق، یعنی میز و چوکی که از چک پوینت ها قابل رویت نمی باشند.
<b>نحوه اجرا:</b>	اشتراک کنندگان را به گروپ های سه نفره تقسیم کنید. به آنها بگویید که یک ویروس ارتباطی وجود دارد که قرار است تمام انسان ها مبتلا بسازد. این ویروس ایزوله شده است و دانشمندان در برابر آن مصون شده اند.
	شورای جهانی تصمیم گرفته است که تیم های اختصاصی این ویروس را بازتولید کنند تا واکسین آن را برای انسان تهیه نمایند. برای این کار 15 دقیقه زمان داریم. اگر در طول این مدت واکسین تهیه نشود همه به ویروس مبتلا خواهند شد.
	هر گروپ باید یک دانشمند، یک قاصد و یک سازنده را انتخاب نماید.
	ویروس را در خارج اتاق قرار بدهید به شکلی که تنها دانشمندان قادر به دیدن آن باشند.
	به دانشمندان بگویید که پیش دروازه بروند و در آنجا با قاصد گروپ خود ارتباط کلامی برقرار کنند و ویروس را برای آنها توصیف نمایند.
	قاصدها اجازه ندارند که ویروس را ببینند.
	قاصدها سپس به چک پوینت داخل اتاق می روند، جایی که سازنده ها نیز در آن حضور دارند.
	قاصد ها آنچه را که دانشمندان به آنها گفته اند، برای سازنده ها تشریح می کنند.
	سازنده ها به استیشن های ساختمانی خود باز می گردند و تلاش می کنند تا ویروس را مطابق به تشریحات مذکور بسازند.
	قاصد ها اجازه ندارند آنچه را که سازنده ها می سازند، ببینند.
	قاصد ها می توانند که چندین بار با دانشمندان و سازنده ها ارتباط برقرار کنند و تا زمانی که ویروس تکمیل نشده است یا زمان ختم نشده است، می توانند این کار را ادامه بدهند.
	گزارش خواهی

## دایره های هم مرکز

<b>هدف:</b>	تجربه عملی صحبت کردن و گوش کردن در یک فضای آرام
<b>مدت زمان:</b>	20 دقیقه
<b>ضروریات:</b>	چوکی های جوره شده در دوایر هم مرکز. چوکی ها باید روبروی همدیگر جوره شوند.

## نحوه اجرا:

از هر جوره یک نفر چوکی خود را می گیرد و یک دایره داخلی را روبروی شریک خود در دایره خارجی تشکیل می دهد.

از شنوندگان تقاضا کنید که یک فضای آرام را فراهم کنند تا سخنران بتواند به خوبی سخنرانی کند، حتی اگر سخنان او سلسله وار نباشد و بین حرف های او سکتگی وجود داشته باشد.

سپس موضوع به سخنران گفته می شود و وقت سخنرانی فرا می رسد (1.5 الی 3 دقیقه).

در ختم سخنرانی، از اشتراک کنندگان بخواهید که به مدت 10 ثانیه ضمن رعایت سکوت تأمل نمایند. نظردهی در مورد برخی از موضوعات ممکن است 30 ثانیه زمان در بر بگیرد.

سخنران و شنونده باید جای خود را عوض کنند و پروسه را با یک موضوع متفاوت تکرار نمایند.

زمانی هر دو دایره شکسته شد، تمام اشتراک کنندگان را گرد یک دایره در سمت چپ جمع نمایید. تا جای ممکن موضوعات مختلف را برای جوره ها مطرح کنید.

تعیین کنید که کدام دایره ابتدا صحبت کند.

به دایره برگردید و از اشتراک کنندگان گزارش بخواهید.

موضوعات می توانند شامل موارد ذیل باشند:

- به چه کسی احترام می گذارم، چرا؟
- اگر می توانستم سه نفر از شخصیت های زنده و مرحوم یا حتی شخصیت های داستانی را شب به غذا خوردن دعوت می کردم، چه کسانی را دعوت می کردم و چرا؟
- اگر قرار باشد همه چیز من به جز یک چیز تغییر کند، آن چیز چه خواهد بود و چرا؟
- یکی از درس های زندگی ام که می خواهم با شخصی از آینده در میان بگذارم این است که...
- اگر یک عصای جادویی می داشتم، از آن تقاضا می کردم که...
- یکی از چیزهای که امسال می خواهم بدست بیاورم و می خواهم آن را به مادر کلانم بگویم این است که....

(مراجعه شود به ارتباطات و موضوعات پیشرفته)

## تمرین توافق نظر

در تمرین "موضوع ورکشاپ شما" در ورکشاپ پیشرفته، از روش تصمیم گیری همگانی و جمعی استفاده بعمل آمد است. قبل از اجرای این تمرین، باید به بررسی عواملی که تصمیم گیری موثر و مفید را امکان پذیر می سازند و همچنین موانع آن پرداخته شود. این عوامل شامل احساس قدرت و فقدان قدرت، احساس احترام و فقدان احترام، احساس توجه (سهیم شدن در کارها) و احساس بی توجهی (محرومیت از سهم گیری در کارها) می باشند.

شکل گیری توافق نظر زمانی امکان پذیر می شود که:

- به جای دفاع از راه حل های شخصی، به نگرانی ها و دغدغه های دیگران توجه شود.
- به نظرات تمام افراد احترام گذاشته شود و به آنها توجه شود.
- همه افراد بتوانند حقوق و مسئولیت های خود مبنی بر ممانعت از انجام یک کار را تطبیق نمایند.
- از هر تلاشی در جهت فشار آوردن یا متقاعد کردن دیگران اجتناب شود.
- همه تشویق شوند تا طرح ها و پیشنهادات خود را توضیح بدهند.

تصمیم جمعی و همگانی عبارت از تصمیمی است که به اعتقاد تمام افراد گروه را به یک مسیر درست سوق می دهد، حتی اگر نتیجه حاصله مطابق با ترجیحات تمام افراد نباشد. به این پروسه، "فرایند عادلانه" نیز گفته می شود.

### تیر بیرق

- هدف:** تجربه و آگاه شدن از واکنش های شخصی که حین تصمیم گیری گروهی و غیرکلامی رخ می دهند.
- مدت زمان:** 15 الی 20 دقیقه
- ضروریات:** یک عدد تیر یا دسته جارو، اشتراک کنندگان باید به گروپ های 4 الی 5 نفره تقسیم شوند و در یک دایره بنشینند.
- نحوه اجرا:** یک گروپ در وسط اتاق بیرق به دست ایستاده می شود. هر شخصی باید با یک دست بیرق را نگاه کند.

وظیفه: بدون صحبت کردن و سر و صدا جایی مناسب برای کاشتن تیر بیرق پیدا کنید.

هر کدام از اعضای گروپ باید موافقت یا مخالفت خود را با هر نقطه پیشنهادی ابراز نمایند. بالا بردن دستی که آزاد است، به نشانه موافقت می باشد.

هر گاه دست تمام اعضا بالا رفت، توافق نظر صورت گرفته است و سپس گروه باید به دایره باز گردد.

این پروسه را با هر کدام از گروپ ها اجرا کنید.

گزارش خواهی.

تغییرات:

یک گروپ پنج نفره تشکیل بدهید. پنج ریسمان را به یک سر تیر گره کنید. هر شخصی باید یکی از طناب ها را با دست بگیرد. با رعایت سکوت، و پس از اشاره، همه دست ها یا گره ها به هر سمت و به هر ریتمی که اشتراک کنندگان می خواهند، به حرکت در آید؛ بدون اینکه تماس آنها با همدیگر قطع شود: بالا، پایین، چپ، راست. هر گاه گروپ آماده بود، حرکت باید متوقف شود.

گروپ دیگر می تواند نوبت خود را اجرا کند.

گزارش خواهی.

### صحبت رو در رو و جوهره ای

- هدف:** بررسی
- مدت زمان:** 20 دقیقه
- رو در رو:** جمع کردن چوکی ها به منظور پاکسازی فضای اتاق ورکشاپ.
- ضروریات:**

**مرحله اول:** ( بخصوص برای اشتراک کنندگان جوانتر یا در صورتی که اعضای گروه خیلی خجالتی و کمرو به نظر می رسند.)

اشتراک کنندگان را جوړه بندی کنید. جوړه ها باید پشت به پشت همدیگر ایستاده شوند. تسهیل کننده از اشتراک کنندگان می خواهد که به هدایات او عمل کنند.

وقتی تسهیل کننده می گوید:

**"پشت به پشت"**، اشتراک کنندگان باید سریعاً پشت به پشت بشوند.

این هدایات را چند دفعه تکرار کنید.

وقتی می گوید **"تبدیل همگروه یا شریک"**، اشتراک کنندگان باید یک همگروه (شریک) جدید برای خود پیدا کنند و با او ایستاده شوند.

این چرخه را چند مرتبه تکرار کنید.

**مرحله دوم:** (آغاز پروسه سخنانی و گوش دادن)

تسهیل کننده یک سوال به اشتراک کنندگان می دهد تا بعد از هدایت **"تبدیل همگروه"** آن را از همگروه خود بپرسند.

سوالات احتمالی....

رنگ مورد علاقه شما چیست؟

ورزش مورد علاقه شما چیست؟

چه چیزی یک شخص را به یک دوست خوب تبدیل می کند؟

به چه کسی احترام می گذارید و چرا؟

پس از اینکه هر دو اشتراک کننده در هر جوړه به سوال پاسخ گفتند، چند هدایت "رو در رو/پشت به پشت" دیگر را قبل از هدایت **"تبدیل همگروه"** و طرح سوال بدهید.

**مرحله سوم:** پس از طرح سوال آخر، صحبت جوړه ای را آغاز کنید.

چوکی ها و اشتراک کنندگان

سوالات برای صحبت جوړه ای

موضوع سخنانی یا سوال

**ضروریات:**

اشتراک کنندگان یک همگروه جدید برای خود پیدا می کنند، یک چوکی می گیرند و "رو در رو" ایستاده می شوند.

**نحوه اجرا:**

جوړه ها تعیین می کنند که چه کسی ابتدا سخنانی کند (به جوانان توصیه می شود که کسی را انتخاب کنند که موی او از همه کوتاه تر باشد).

از شنوندگان بخواهید که فضا را آرام نگاه کنند تا سخنانی بتواند بخوبی سخنانی کند. سخنان می تواند یا در این فضا سخنانی کند یا اینکه برای چند لحظه ساکت بماند. شنونده فقط باید به حرف های او گوش کند.

نوت: می توان موضوعات مختلفی را برای سخنانی انتخاب نمود. غالباً اولین موضوع عبارت است از **"یکی از خصایص من که از آن خوشم می آید این است که..."**

به آنها بگویید که هر کدام از آنها به نوبت و به مدت سه دقیقه در نقش سخنان و شنونده ظاهر می شوند. (برای اشخاص کم سن تر این مدت 1 الی 2 دقیقه می باشد).

تسهیل کننده زمان را محاسبه می کند و در زمان مقتضی هدایت به تبدیل نقش می دهد.

این پروسه را می توانید چند دفعه با موضوعات مختلف تکرار کنید.

تغییرات:

هر کسی همگروه خود را به جوهر دیگر و کل گروه معرفی می کند. به گروه بگویید که این کار باید قبل از صحبت جوهر ای انجام شود.

گزارش خواهی.

تغییرات:

**سه جزئی بودن پروسه شنیدن**

دو شنونده و یک سخنران وجود دارد و نقش هایشان به نوبت با همدیگر تبدیل می شود.

**تغییر در تعداد جوهر ها**

این کار در ابتدای ورکشاپ و زمانی صورت می گیرد که بنا به دلایلی تعداد کافی اشتراک کننده برای آغاز ورکشاپ وجود نداشته باشد.

تمام اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان داخل دایره هستند. آنها به جوهر ها تقسیم می شوند، خود را معرفی می کنند و با همدیگر گفتگو می کنند. افراد جدید نیز به دایره اضافه می شوند. جوهر ها را بعد از 5 دقیقه با تغییر دهید.

### ظرف ماهی یا کلینیک

**هدف:**

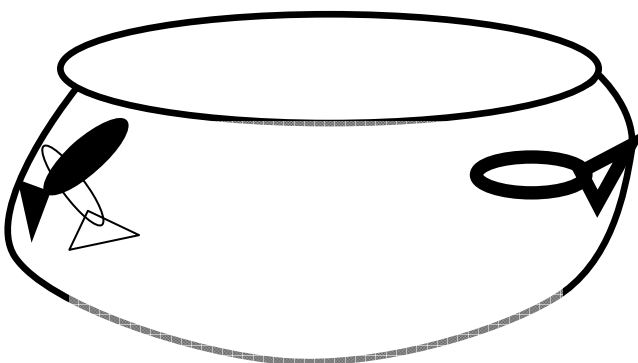
نمایش دادن و اجرای گزارش دهی تیمی در ورکشاپ T4F. تمرین تیم سازی

**مدت زمان:**

10 الی 20 دقیقه

**ضروریات:**

اشتراک کنندگان باید به شکل دایره وار ایستاده شوند و یک دایره درونی از افراد نیز باید داخل آن دایره تشکیل داده شود.



**نحوه اجرا:**

گروهی که تمرین "ظرف ماهی" را انجام می دهد، باید داخل دایره روی زمین بنشینند و یک پوستر ظرف ماهی باید در وسط آنها قرار داده شود.

هر کدام از اعضای ظرف ماهی باید به سوال اول جواب بدهند؟ "چه چیزی را بهتر از همه انجام داده ایم؟ سپس هر کدام از آنها باید به سوال دوم جواب بدهند. این کار باید تا زمانی ادامه بیابد که تک تک اعضای گروپ مرحله قدردانی را انجام بدهند.

نوت: در ورکشاپ T4F، تسهیل کنندگان این پروسه را توسط ظرف ماهی و زمانی انجام می دهند که اشتراک کنندگان سخنرانی خود را در مورد عوامل کلیدی تحول قدرت ارائه کرده باشند. در هنگام اجرای این تمرین، همه اشتراک کنندگان باید صادق و واقع بینانه عمل کنند. از اشتراک کنندگان بپرسید که هنگام گوش دادن چه احساسی داشتند.

### نقطه دار شدن یا نقطه ها

- هدف:** بررسی موضوع پویایی ها و تغییرات گروهی به شمول مسئله محرومیت
- مدت زمان:** 30 دقیقه یا بیشتر بسته به مدت زمان لازم برای گزارش خواهی.
- ضروریات:** تعدادی علائم (نقطه های) سرش دار به رنگ های مختلف جهت چسباندن به پیشانی هر اشتراک کننده
- نحوه اجرا:** تسهیل کننده از گروه اجازه می خواهد تا ضمن بستن چشمان شان علائم رنگی را بر روی پیشانی آنها بچسباند.
- به یک یا دو نفر برجسبی بدهید که رنگ آن از برجسب های دیگر افراد متفاوت باشد. برجسب ها را طوری توزیع کنید که در هر گروه سه رنگ وجود داشته باشد.
- از اشتراک کنندگان بخواهید که: با رعایت سکوت و بدون اینکه رنگ برجسب کسی افشاء شود، چند گروپ را تشکیل بدهند.
- نباید به اشتراک کنندگان بگویید که گروپ خود را بر حسب رنگ برجسب های روی پیشانی شان تشکیل بدهند.
- پس از گروه بندی، تسهیل کننده باید مطمئن شود که اشتراک کنندگان خود را گروه بندی کرده اند.
- آنها باید در گروه های خود بنشینند.
- گزارش خواهی. چند دقیقه برای گزارش گیری اختصاص بدهید. این کار برای افراد می تواند چالش آور باشد و نباید در اجرای آن عجله شود.

### پیام های سبز یا سرخ

- هدف:** تجربه عملی سخنگویی به شکل مقابله ای و غیر مقابله ای (این فعالیت غالباً همراه با تمرین پیام های I اجرا می شود).
- مدت زمان:** 15 دقیقه
- ضروریات:** اشتراک کنندگان باید به شکل دایره وار ایستاده شوند. یک ورق کاغذ بزرگ که به ستون های دارای عناوین سبز و سرخ تقسیم بندی شده باشد (به نمونه ذیل نگاه کنید). مارکر های سرخ و سبز.

پیام های سبز	پیام های سرخ
اشتراک کنندگان باید تصور کنند در وضعیتی هستند که باید از دیگران تقاضای کمک و همکاری کنند. پیام سرخ افراد را	

**نحوه اجرا:**

تسهیل کننده یک صحبت گروهی را براه می اندازد در مورد اینکه پیام سرخ دارای چه ویژگی ها و خصوصیتی می تواند باشد. و سپس این خصوصیات را بر روی یک پوستر نوشته می کشند.

تسهیل کننده از اشتراک کنندگان می خواهد تا به پیام هایی فکر کنند که می توانند افراد را به گوش دادن و صحبت کردن با همدیگر ترغیب نمایند. این نوع پیام ها می توانند از نوع پیام سبز باشند.

در این مورد صحبت کنید که خصوصیات پیام های سبز چیست و سپس آنها را بر روی پوستر نوشته کنید.

اشتراک کنندگان می توانند با استفاده از سناریوهایی که تهیه می کنند، می توانند تمثیل خود را با پیام های سبز و سرخ انجام دهند.

یا

می توان از تمرین پیام های I جهت قالب بندی و چوکات بندی پیام های سبز استفاده نمود.

گزارش خواهی

نوت: واکنش ها به پیام های سرخ می توانند شامل موارد ذیل باشند:  
بی احترامی، قطع کردن صحبت های دیگران، قضاوت کردن، مطالبه کردن، بد خلقی و ملامت کردن  
تغییرات: از مدل تأمل درختی استفاده کنید. میوه ها را برای پیام های سرخ و ریشه ها را برای پیام های سبز در نظر بگیرید.

### صفحه شطرنجی

تجربه کار رقابت آمیز جهت ایجاد حس همکاری. این تمرین می تواند اعضای گروه را دور هم جمع نماید.

**هدف:**

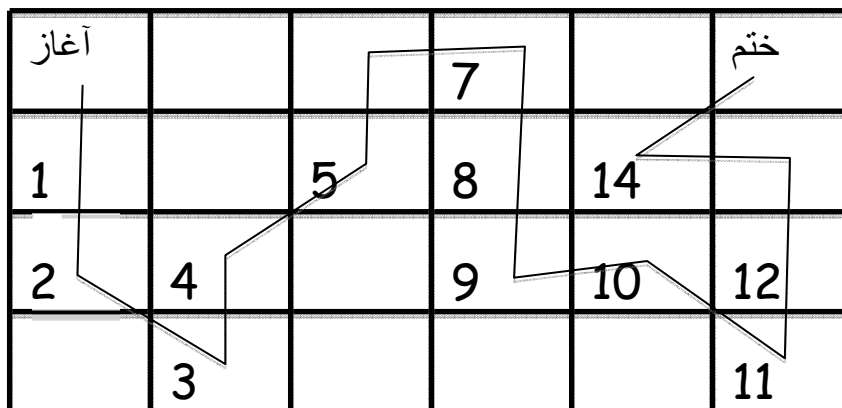
15 الی 20 دقیقه  
رسم صفحه شطرنجی روی زمین که حدوداً متشکل از 20 مربع باشد در صورت لزوم توسط اسکاج تیپ.

**مدت زمان:**

**ضروریات:**

تسهیل کننده باید یک نقل از صفحه شطرنجی بر روی کاغذ داشته باشد که یک مسیر مخفی بر روی آن علامه گذاری شده باشد. این مسیر می تواند ساده (9 مربع در مسیر) یا پیچیده به مانند تصویر ذیل باشد. مسیر باید از هر مربع تنها یک بار عبور کند.

اشتراک کنندگان باید در یک دایره روی صفحه شطرنجی ایستاده شود.



**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگان باید نوبت به نوبت روی مسیر مخفی حرکت نمایند. آنها نباید با همدیگر صحبت کنند.

اگر آنها روی مربعی قدم بگذارند که در جهت مورد نظر نیست یا خارج از مسیر است، تسهیل کننده باید بگوید "بوینگ" یا "بیپ" یا اینکه یک صدای مناسب تر دیگر را ادا نماید.

سپس اشتراک کننده از همان مسیر به عقب می رود و به مربع اول باز می گردد.

اشتراک کنندگان حین انجام این کار باید از تجارب و دانشی که از تمرین های قبلی بدست آورده اند، استفاده کنند. آنها باید بدون صحبت کردن نشان بدهند که اشتراک کننده بعدی از کدام مسیر باید برود.

نوت: در صورتی که مسیر مخفی بسیار پیچیده و مشکل است، می توانید باقیمانده مسیر را ساده کنید تا اشتراک کنندگان بتوانند آن را تکمیل کنند.

گزارش خواهی.

### تمثیل خطوط پر جنجال

**هدف:** تجربه مقابله با منازعه و تأثیرات آن بر روابط میان افراد.

**مدت زمان:** 30 دقیقه

**ضروریات:** دو ردیف چوکی که روبرو همدیگر و به فاصله دو متر چیده شده باشند. مجموعه ای از عوامل کلیدهای تحول قدرت. چند سناریو که برای گروپ مناسب باشد. سناریو های احتمالی عبارتند از:

- یک گروپ برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را تماشا می کند و گروپ دیگر داخل می شود و چینل را تغییر می دهد.
- یک گروپ سعی می کند تا بخوابد اما سگ همسایه تمام شب صدا می کند و مزاحم خواب کردن آنها است.
- دو متعلم انات در مسیر مکتب راه می روند و چند پسر برای آنها مزاحمت خلق می کنند.
- متعلمی که در امتحان نهایی نقل نکرده است، معلم به او تهمت چنین کاری زده است.

**نحوه اجرا:** گروپ را جوړه بندی کنید. هر جوړه باید روبروی همدیگر ایستاده شود. هر خطی دارای یک نقش متفاوت می باشد که باید در سناریوی منازعه آن را تمثیل نماید. وقتی که اشتراک کنندگان در جای خود نشسته اند، سناریو را به آنها بدهید. اشتراک کنندگان باید جهت اجرای تمثیل ایستاده شوند. به آنها بگویید که به هدایت "توقف" عمل کنند.



سپس تمثیل را آغاز کنید. بعد از گذشته 30 الی 60 دقیقه، تمثیل را متوقف بسازید.

به اشتراک کنندگان بگویید که روی چوکی های خود بنشینند. از اشتراک کنندگان بخواهید که رابطه میان همدیگر را از بین اعداد 0 و 5 نمره بدهند. سپس از آنها بپرسید که کدام کلیدها به کار رفته است.

نوت: غالباً تعداد کلیدهایی که استفاده می شوند، با نمراتی که آنها داده اند، یکسان می باشد.

از آنها بخواهید که راهی برای پیدا کردن کلیدهای بیشتر جهت مشاهده رخدادها پیدا کنند.

عین سناریو را مجدداً اجرا کنید. تمثیل را متوقف بسازید. نمرات را بررسی کنید و ببینید که این دفعه چند عدد کلید بکار رفته است.

در صورتیکه انرژی اشتراک کنندگان برای اجرای تمرین زیاد است، می توانید سناریوهای بیشتری را اجرا کنید.

به دایره برگردید.

از گروه گزارش بخواهید. سوال ذیل را مطرح کنید: "آیا کلیدی وجود داشت که وضعیت را تغییر داده باشد؟"

تغییرات. یک کلید یا بخشی از ماندالا را جهت استفاده در تمثیل انتخاب کنید. اجازه بدهید که بازیگرها تمثیل نیمه تمام خود را بدون توقف تکمیل کنند. این کار حداکثر باید 5 دقیقه طول بکشد.

Hi Five

**هدف:**

بررسی این ابزار جهت تجربه و اجرای پروسه تصمیم گیری جمعی.

30 دقیقه

**مدت زمان:**

پوستر دستی High Five. اشتراک کنندگان باید در دایره ایستاده شوند.

**ضروریات:**



**نحوه اجرا:** پوستر high five به اشتراک کنندگان نشان داده می شود. آنها می توانند برای روشن شدن معنای هر کدام از شماره های درج شده بر روی انگشتان، سوال بپرسند.

سپس به آنها گفته می شود که چه وقت زمان تصمیم گیری فرا می رسد.

وقتی که یک پیشنهاد مطرح شد، پیشنهاد کننده مسئولیت مدیریت پروسه را بعهده می گیرد.

پیشنهاد به وضوح تشریح می شود. سپس از اجزای پوستر hi five استفاده می شود.

اشتراک کنندگان دست خود را بالا می کنند طوری که چند انگشت آنها جهت شمارش قابل رویت باشد. تعداد انگشتان نشانگر موضع شخص مورد نظر در رابطه با موضوع می باشد. در نظر داشته باشید که این به معنای رأی نمی باشد.

- انگشت 1: نخیر، مجبور به مخالفت هستم.
- انگشت 2: من دارای نگرانی های جدی می باشم.
- انگشت 3: برای تصمیم گیری بسیار زود است.
- انگشت 4: می توانم با این پیشنهاد سازش کنم.
- انگشت 5: بلی، موافقم.

کسانی که انگشت 4 و 5 را نشان می دهند، دستان خود را روی زمین می گذارند به نشانه اینکه با پیشنهاد مطرح شده موافق هستند یا می توانند با آن سازش کنند.

#### نحوه اجرا:

پوستر high five به اشتراک کنندگان نشان داده می شود. آنها می توانند برای روشن شدن معنای هر کدام از شماره های درج شده بر روی انگشتان، سوال بپرسند.

سپس پیشنهاد کننده از نمبر یک ها، نمبر دو ها و نمبر سه ها می خواهد که در مورد نگرانی های خود صحبت کنند.

وقتی که این کار انجام شد، پیشنهاد کننده درخواست نمایش یک hi five دیگر را می کند تا ببیند که گروپ در چه وضعیتی است.

یک شخص پیشنهاد دیگری را ارائه می کند و درخواست یک hi five جدید را می کند. (بعد از چند لحظه، ممکن است نمایش یک hi five دیگر برای بررسی وضعیت گروپ تقاضا شود).

پروسه های ایجاد توافق نظر ممکن است طولانی باشند. در برخی موارد ممکن است تسهیل کننده بپرسد که "مشکل ترین بخش پروسه برای شما کدام بود؟ یا اینکه 5 دقیقه وقفه به آنها بدهد.

نوت برای تسهیل کنندگان: توافق نظر از طریق گوش دادن و اجتناب از متقاعد کردن صورت می گیرد. این پروسه نیازمند احترام و توجه به نگرانی های دیگران و در عین زمان احترام گذاشتن به نیازهای شخصی می باشد.

#### اجتماع ایده آل

##### هدف:

بررسی امکان ایجاد یک اجتماع بهتر. انکشاف جامعه از طریق تقویت مهارت گوش دادن و تخیل.

مدت زمان: 20 دقیقه

ضروریات: کاغذ بزرگ و مارکر. گروپ ها 5 الی 6 نفره.

##### نحوه اجرا:

از هر گروپ تقاضا می شود تا اجتماعی را ترسیم و طراحی کند که نیازهای آنها را برآورده بسازد.

تغییرات: اجتماع می تواند یک جای مشخص باشد مثل اجتماع مکتب یا اجتماع فرهنگی.

اعضای گروه اجتماع مورد نظر خود را بر روی کاغذ ترسیم و یا نوشته می کنند.

نوت: گوش دادن و مذاکره کردن زمان زیادی را در بر می گیرد و گاهی اوقات یک کاغذ برای نمایش دو اجتماع متفاوت تقسیم بندی می شود.

سپس اعضای گروه در مورد اجتماع خود به کل گروه گزارش می دهند.

گزارش خواهی

## پیام های I

هدف:

تجربه عملی استفاده از ارتباطات جسورانه

15 الی 20 دقیقه

مدت زمان:

ضروریات:

- یک پوستر حاوی پیام I. لست سناریوها در صورت لزوم. سناریوهای احتمالی عبارتند از:
- یک نفر سیم کمپیوتر شما را در حالیکه هنوز فایل خود را ذخیره (save) نکرده اید، از ساکت برق بیرون می کشد.
  - یک شخص زباله های خود را در ساحه عمومی زباله ها می ریزد.
  - یک شخص ابزارهای شما را قرض می گیرد و به شما پس نمی دهد.
  - یک مسافر عصبی به خاطر اینکه راننده با سرعت رانندگی می کند، نگران شده است.

### پیام های I

وقتی..... رخ می دهد

تأثیر آن روی من عبارت است از.....

آنچه دوست دارم رخ بدهد عبارت است از.....

نحوه اجرا:

دو تسهیل کننده روی دو چوکی در مرکز دایره رو در روی همدیگر می نشینند.

دو تسهیل کننده یک سناریوی کوتاه را تمثیل می کنند که در آن یک منازعه تشدید می یابد. برای مثال اتاق بهم ریخته یک فرد جوان و مادر و پسر در حال اختلاف.

منازعه را تمثیل کنید. ابتدا مادر وارد صحنه می شود و سپس پسر. هر کدام از آنها یک "پیام من" می گویند.

اعضای گروه را در درون یک دایره جوهره بندی کنید به هر جوهره یک نسخه از سناریو بدهید. آنها می توانند یک سناریو از زندگی شخصی خودشان تهیه کنند.

هر جوهره سناریوی خود را تمثیل می کند و آن را در قالب "پیام من" اجرا می کند.

جوهره ها از همدیگر تشکر می کنند و روبروی دایره ایستاده می وشنند.

گزارش خواهی.

### من حرکت می کنم- تو حرکت کن

#### **هدف:**

تجربه فعالیت فیزیکی با همدیگر.  
از طریق فعالیت فیزیکی آموخته می شود که چگونه دیگران احساسات خود را ابراز می کنند.

#### **مدت زمان:**

10 الی 15 دقیقه

#### **ضروریات:**

اشتراک کنندگان باید داخل دایره ایستاده شوند.

#### **نحوه اجرا:**

تسهیل کنندگان یکی از احساسات مربوط به یک موضوع انتخابی را نام می گیرد. آنها می توانند یک حرکت فیزیکی را نشان بدهند و با ادای یک صدا آن احساس را بیان نمایند. برای مثال، خشم، ترس، لذت، هیجان، ناامیدی یا موفقیت.

اعضای گروپ حرکت و صدای مورد نظر را سه مرتبه همراه با تسهیل کننده اجرا می کنند.

سپس شخصی که در کنار تسهیل کننده ایستاده است، یک حرکت و یک صدا را ادا می کند تا گروپ آن را تقلید نماید.

این پروسه تا زمانی ادامه می یابد که تمام اشتراک کنندگان یک حرکت و صدا را ادا کنند.

گزارش خواهی.

### کلیدها برای:

#### تحول قدرت/صلح

#### **هدف:**

معرفی و بررسی کلیدهای تحول قدرت

#### **مدت زمان:**

30 الی 45 دقیقه

#### **ضروریات:**

کلیدها و floor mandala. پوستر mandala  
داستان های شخصی که توسط تسهیل کنندگان تهیه شده است.  
اشتراک کنندگان باید به شکل دایره وار ایستاده شوند.

#### **نحوه اجرا:**

کلیدها را به شکل تصادفی روی زمین قرار بدهید و پوستر را در وسط دایره قرار بدهید. از داوطلبین بخواهید که رنگ یک کلید را نام ببرند و تشریحات مربوط به آن کلید را به خوانش بگیرند.

یک تسهیل کننده در رابطه با اینکه چگونه این مفکوره ها سبب تغییر در یک وضعیت دشوار شده اند، یک داستان واقعی تعریف می کند.

از اشتراک کنندگان بپرسید که چه کلیدی در داستان به کار رفته است. چنانکه نام کلیدها گرفته می شود، تسهیل کننده آن را بر می دارد و در نقطه مورد نظر قرار می دهد. وقتی تمام کلیدها به جاهای مورد نظر انتقال داده شدند، تسهیل کننده مفهوم تحول قدرت را تشریح می کند.

از اشتراک کنندگان بخواهید که داستان های خود را تعریف کنند و بررسی کنند که چه کلیدهایی در آن بکار رفته است. اگر هیچ کدام از اشتراک کنندگان داستانی برای تعریف کردن نداشتند، از تسهیل کننده دیگر بخواهید که داستان شخصی خود را تعریف نماید.

### منازعه ای که به شکل غیر خشونت بار حل نمودم

به منظور ترغیب اشتراک کنندگان به تعریف کردن داستان، از آنها بخواهید که این موضوع را با همدیگر شریک بسازند: منازعه ای که به شکل غیر خشونت بار حل نمودم. سپس هر گروه یک داستان را انتخاب و برای کل گروه تعریف می کند.

پنج بخش mandala یا کلیدها به هر گروه داده می شود و از آنها خواسته می شود تا در این مورد فکر کنند که آیا این کلیدها یا اجزا به داستان آنها ارتباط می گیرد یا خیر. هر گروه به نوبت یافته های خود را گزارش می دهد. سپس تسهیل کننده اجزای mandala را یکجا رسم نموده و مفهوم تحول قدرت را تشریح می کند.

### کلیدهای تحول قدرت

<b>هدف:</b>	تشریح مجدد کلیدهای تحول قدرت
<b>مدت زمان:</b>	15 الی 20 دقیقه
<b>ضروریات:</b>	کلیدها و mandala عکس های (50 یا بیشتر از 50 عکس) رویدادها و اشخاص مختلف. اشتراک کنندگان باید یک دایره تشکیل بدهند.
<b>نحوه اجرا:</b>	عکس ها را نمایش بدهید. از اشتراک کنندگان بخواهید که یک عکس را انتخاب کنند و به شریک خود بگویند که کدام کلید را در عکس می بینند. اشتراک کنندگان شریک خود را معرفی می کنند و به کل گروه می گویند که شریک آنها کدام کلیدها را در عکس دیده است. تغییرات: این تمرین را جهت توافق نظر در مورد ترسیم تصویری از تحول قدرت انجام بدهید. هر شخصی یک عکس را انتخاب می کند و سپس در قالب گروپ های جوهره ای عکس ها را مورد بحث قرار داده و یک عکس را انتخاب می کنند و سپس در قالب گروپ های چهار نفره، هشت نفره و سپس یکجا با کل گروپ عکس ها را مورد بحث قرار داده و یکی از آنها را انتخاب می کنند.

### کلیدهای تحول قدرت

<b>هدف:</b>	ارائه مجدد کلیدهای تحول قدرت
<b>مدت زمان:</b>	10 الی 20 دقیقه
<b>ضروریات:</b>	کلیدها و mandala کاغذ و مارکر، پنسیلهای رنگی و رسامی، چسب و مجله.
<b>نحوه اجرا:</b>	اشتراک کنندگان یک رسامی تهیه می کنند که بیانگر معنای کلیدهای تحول قدرت باشد. اشتراک کنندگان می توانند: <ul style="list-style-type: none"> <li>• صحبت و تبادل نظر در گروپ های جوهره ای</li> <li>• صحبت و تبادل نظر در گروپ های کوچک</li> <li>• رسامی ها را نمایش بدهید و به اشتراک کنندگان فرصت بدهید تا با رعایت سکوت تمام تصویرها را تماشا کنند.</li> </ul>

تغییرات:  
یک شعار درست کنید که متشکل از چند کلمه باشد و در یک پوستر از آن استفاده کنید. شعار باید حامل پیامی باشد مبنی بر اینکه کلیدهای تحول قدرت برای آنها چه معنایی دارد.

### سوال های مربوط به کلیدهای تحول قدرت

**هدف:** تجربه و تطبیق کلیدهای تحول قدرت در زندگی روزانه  
**مدت زمان:** 10 الی 20 دقیقه

**ضروریات:** کلیدها و تصویر تحول قدرت در وسط اتاق قرار داده شود.  
مجموعه سوالات در مورد کارت ها  
جزوه کلیدها و سوالات مربوط به تحول قدرت- اختیاری

سوالات:

آیا من به گفته های شخص دیگر گوش می دهم تا بفهمم که مشکل چیست؟  
آیا من وقتی در مورد یک موضوع چیزی نمی فهمم، از دیگران سوال می پرسم؟  
وقتی یک مشکل پیش می آید، آیا تلاش می کنم تا آن را حل نمایم؟  
آیا بیان می کنم که چه احساسی دارم؟  
آیا از اشخاص دیگر می پرسم که چه احساسی دارند؟  
آیا قبل از اینکه به دیگران کمک کنم، به آنها اجازه می دهم که بگویند چه چیزی آنها را ناراحت می کند؟  
وقتی کار اشتباهی انجام می دهم، آیا واقعیت را قبول و بیان می کنم؟  
آیا قبول می کنم که دیگران به طرز متفاوت با من برخورد می کنند؟  
آیا در قبال خودم احساس مسئولیت می کنم؟  
آیا تلاش می کنم تا همه چیز منصفانه و عادلانه باشد؟  
آیا من ترسو و در عین زمان شجاع هستم؟ آیا کار درست را انجام می دهم؟  
آیا من انتظار دارم که همه چیز خوب باشد؟

در صورت لزوم می توانید سوالات ذیل را نیز مطرح نمایید:

آیا ما سراغ دیگران می رویم و به استدلالهای آنها رجوع می کنیم؟  
آیا من خودم و دیگران را می بخشم؟

**نحوه اجرا:** این تمرین را می توان در قالب گروپ های جوهره ای یا توسط کل اعضای گروپ، بسته به سن و استقلال اعضای گروپ، اجرا نمود. به هر شخصی یک یا بیشتر از یک سوال داده می شود.

اگر تمرین در قالب گروپ های جوهره ای انجام می شود، جوهره ها باید برای 5 دقیقه در این مورد بحث کنند که چگونه سوالات به زندگی آنها ارتباط می گیرد و سپس در مورد یکی از سوالات به گروپ بزرگ توضیح بدهند.

اگر اشتراک کنندگان به شکل انفرادی کار می کنند، هر اشتراک کننده باید به کل گروپ بگوید که سوال مورد نظر چگونه به زندگی آنها ارتباط می گیرد.

پس از اینکه در مورد هر سوال بحث شد، کارت ها در اطراف تصویر قرار داده می شوند.

گزارش خواهی.

## گوش دادن

### **هدف:**

بررسی چالش های برقراری ارتباط

### **مدت زمان:**

20 الی 45 دقیقه

### **ضروریات:**

لگو (ابزارهای ساختمانی)، در صورتی که ابزارهای ساختمانی در دسترس شما نیست، می توانید با استفاده از خلال داندا، شیرینی و غیره ساختمان خود را بسازید.  
5 تا 10 ابزار ساختمانی را جهت ساختن یک ساختمان کوچک انتخاب کنید.

مجموعه ابزارهای مشابهی را تهیه کنید و به هر شخص بدهید.  
نصف این ابزارها به همدیگر وصل شده هستند و یک ساختمان از آنها درست شده است و سپس داخل پاکت قرار داده شده است.  
نصف دیگر ابزارها به شکل جدا از هم داخل پاکت قرار داده شده است.

### **نحوه اجرا:**

اشتراک کنندگان را جوره بندی کنید. آنها باید پشت به پشت بنشینند.  
به هر جوره طرحی از یک ساختمان کوچک بدهید و مواد ساختمانی را از داخل پاکت بیرون بیاورید.

شریکی که طرح ساختمان به او داده شده است، برای سازنده تشریح می کند که ساختمان را چگونه بسازد.

آنها می توانند با هم ارتباط برقرار کنند اما اجازه ندارند به ساختمان همدیگر نگاه کنند.

پس از تکمیل ساختمان، شرکا باید ساختمان های خود را با همدیگر مقایسه کنند.

گزارش خواهی

نوت: این تمرین غالباً میان شرکا و همگروهی ها تنش ایجاد می کند. خوب است که این تمرین با استفاده از صفحه شطرنجی انجام شود تا بدین طریق به تلفیق احساسات قوی کمک شود.

## ماشین

### **هدف:**

تجربه همکاری فیزیکی با یک گروه

### **مدت زمان:**

10 الی 15 دقیقه

### **ضروریات:**

اشتراک کنندگان در یک دایره

### **نحوه اجرا:**

تسهیل کننده به گروه می گوید که آنها باید شروع به ساختن یک ماشین بکنند.

هر شخصی باید به یک اقدام یا صدا فکر کند تا با استفاده از آن کار خود را شروع کند.

اشتراک کنندگان نوبت به نوبت باید به مرکز دایره بروند و حرکات یا صداهای خود را به ماشین اضافه کنند.  
تمام اشتراک کنندگان باید صدا یا حرکت خود را به ماشین اضافه کنند.

گزارش خواهی

تغییرات:



این تمرین می تواند مرتبط به یک موضوع خاص باشد مثلاً ماشین خشم، ماشین ترس، ماشین قدرت و غیره.

## مجسمه

این تمرین در قالب یک مجسمه بدون حرکت و صدا انجام می شود. مجسمه سازی را می توان در رابطه با یک موضوع خاص انجام داد برای مثال، خشم، همدردی، ترس، لذت، بخشش، شرم

## ماسک ها

### **هدف:**

بررسی موضوع قدرت در گروپ ها

### **مدت زمان:**

45 الی 60 دقیقه

### **ضروریات:**

پوستر قواعد برای گروپ  
ماسک ها (یا اینکه اشتراک کنندگان می توانند صورت خود را با یک دست بپوشانند).

### **نحوه اجرا:**

کارت ها برای اولویت بندی کارها  
اشتراک کنندگان را به دو گروپ تقسیم بندی کنید.

یک گروپ به بیرون از اتاق برده می شود و گروپ ماسکدار را تشکیل می دهد.  
گروپ دیگر در داخل باقی می ماند و گروپ بدون ماسک را تشکیل می دهد.

تسهیل کننده هر گروه به آنها هدایت می دهد.  
قواعد به شکل جداگانه برای هر گروه تشریح می شود.

وقتی اعضای گروپ یکجا می شوند به آنها هدایت داده می شود تا یک کار را انجام بدهند.  
لستی از چیزهای اولویت بندی شده به آنها داده می شود. این موارد می توانند شامل ارزش های جامعه باشند یا به محل زندگی گروپ ها ارتباط بگیرند.  
گروپ ماسکدار به اتاق بر می گردند.

تسهیل کنندگان پوسترهای قواعد را نمایش می دهند و ماسک ها و کارتها را به گروپ می دهند.

وقتی گروپ ها وظایف خود را انجام دادند، تسهیل کننده از آنها می خواهد که به دایره بر گردند.

در این قسمت، تسهیل کننده می تواند به اشتراک کنندگان بگوید که ماسک های خود را پس کنند یا منتظر بماند تا آنها ماسک ها را از صورت خود پس کنند.

گزارش خواهی.

در صورتیکه اشتراک کنندگان نسبت به این تمرین واکنش منفی نشان می دهند، به هر کدام از آنها فرصت بدهید که نوبت به نوبت داخل دایره شوند و در مورد سوال دوم و سوم صحبت کنند.

## **ماسک ها**

### **هدایات برای گروپ**

هدف شما حل مشکل است. نصف گروپ شما ماسک دارد. وظیفه شما به عنوان یک گروه در ذیل ذکر شده است.  
قواعد عبارتند از:

1. اشخاص ماسکدار تنها می توانند ضمن اجازه گرفتن از اشخاص بدون ماسک با آنها صحبت کنند.

2. اشخاص بدون ماسک می توانند بدون اجازه گرفتن از دیگران صحبت کنند.
3. اشخاص ماسکدار باید به شکل رسمی با اشخاص ماسکدار دیگر صحبت کنند.
4. گاهی اوقات اشخاص ماسکدار می توانند به شکل غیررسمی با اشخاص ماسکدار دیگر صحبت کنند.
5. اشخاص بدون ماسک می توانند با همه به شکل غیررسمی صحبت کنند.
6. در صورتی که مکرراً از قواعد سرپیچی شود، به اشتراک کننده مورد نظر بگویید که ساکت شود.

وظیفه: اولویت بندی کارت ها به ترتیب اهمیت (ارزش های جامعه)	
بیکاری ازدیاد جمعیت قاچاق مواد مخدر اعتیاد جرایم- بی احترامی به قانون اصلاح دولت انفلاسیون	پایین بودن معیارهای مولدیت آلودگی و محیط زیست امراض و اوضاع صحتی نامطلوب منازعات میان کارگران و مدیران تنش های نژادی مسکن ناکافی معیارهای آموزشی پایین
وظیفه: اولویت بندی کارت ها به ترتیب اهمیت (ارزش های مکتب)	
معاشات بهتر برای معلمان کاهش آزار و اذیت متعلمین انانث رایگان بودن کتاب مدارس تصدیق شده آموزش معلمین به شکل بهتر سوء ظن تعیین سن قانونی برای ترک مکتب	معارف اجباری برای پسران ایمنی مکاتب دخترانه تعلیم کم هزینه افزایش تعداد مکاتب دخترانه اجباری نبودن پوشش یونیفورم رایگان بودن پنسپل و قلم افزایش تعداد مکاتب دولتی رایگان بودن نان چاشت
وظیفه: اولویت بندی کارت ها به ترتیب اهمیت (ارزش های زندان)	
دسترسی به سیستم حقوقی پرداخت پول در بدل کار درمان معتادین کاهش تهدیدات ملاقات خدمات طبی حقوق زندانیان امراض ساری	شرایط مسکن غذا کاهش فساد دسترسی به تلفون تنش های نژادی ازدیاد جمعیت برنامه های آموزشی خدمات مذهبی

### پاره کردن کاغذ

#### **هدف:**

تجربه همکاری و تفویض کنترول به منظور دستیابی به یک نتیجه گروهی

#### **مدت زمان:**

10 الی 15 دقیقه

#### **ضروریات:**

گروپ های 3 الی 4 نفره

کاغذ بزرگ- یک ورق برای هر گروپ

#### **نحوه اجرا:**

این تمرین باید بدون سر و صدا و با رعایت سکوت انجام شود.

هر گروپ به نوبت کاغذ خود را پاره می کند تا شکل یک حیوان را از آن درست کند.

هر کدام از اعضای گروپ به نوبت یک ذره از کاغذ را پاره می کند.

تا زمانی که شکل حیوان درست نشده است به پاره کردن کاغذ ادامه بدهید.

گزارش خواهی.

تغییرات:

هر گروه باید کاغذ را چند نوبت دست به دست بکند. کاغذ باید مطابق به تعداد اعضای گروه دست به دست شود برای مثال در یک گروه چهار نفره کاغذ باید 4 دفعه دست به دست بشود و پروسه بدون در نظر داشت تکمیل شدن یا تکمیل نشدن حیوان باید متوقف گردد.

دانش نسبی

هدف:

تجربه تأثیرات دانش نسبی یا ناقص در مورد برداشت هایمان از دیگران و سطح اعتماد شخصی.

مدت زمان: 30 دقیقه

ضروریات:

یکی از تسهیل کنندگان باید 15 الی 20 واقعیت را در مورد خود انتخاب نماید.

وقایع باید صادقانه اما دارای ابهام باشند.

بعضی از وقایع باید مثبت، برخی دیگر منفی و برخی دیگر باید نه مثبت و نه منفی باشند. مثبت یا منفی بودن وقایع بر حسب مفروضات و افکار قالبی که صداقت بر اساس آنها تعریف می شود، تعیین می گردد. برای مثال، شخصی که در زندان کار می کند، می تواند بگوید: "در داخل و خارج از زندان است".

وقایع را در قالب افکار قالبی دسته بندی کنید تا 3 الی 5 زندگی نامه مختصر بر روی کارت ها تهیه شود.

نحوه اجرا:

اشتراک کنندگان رابه گروه های کوچک تقسیم کنید. هر گروه برای یک کارت تشکیل می شود.

گراف قابلیت اطمینان را بر روی دیوار نصب کنید و سیستم نمره دهی 1 الی 10 تشریح کنید، 1 به معنای کمترین میزان اطمینان و 10 به معنای بیشترین میزان اطمینان.

به هر گروه یک عدد "کاغذ وقایع" بدهید.

هر گروه با دادن نمره میزان اطمینان کارت را تعیین می کند.

هر گروه زندگی نامه خود را می خواند و می گوید که چرا نمره مورد نظر را داده است.

نمرات بر روی گراف درج می گردد.

سپس به آنها بگویید که تمام کارت ها یک فرد واحد را توصیف می کنند.

تمام کارت ها را مجدداً به خوانش بگیرید.

سپس هر گروه باید تشخیص بدهد که آیا نمرات آنها نیاز به تغییر دارد یا خیر. سپس نمره نهایی خود همراه با ذکر دلایل آن می دهند. این تصامیم را بر روی گراف درج نمایید.

اشتراک کنندگان باید ضمن اینکه در گروه های خود باقی می مانند، گزارش بدهند.

به اشتراک کنندگان بگویید که این یک شخص واقعی است. (اگر زندگی نامه به یکی از تسهیل کنندگان مربوط می شود، به آنها بگویید که آن شخص را می شناسند).

تغییرات: می توان از یک شخص مشهور استفاده نمود. برای مثال، نلسون ماندلا (برای هر سه گروه)

- به خاطر ارتکاب جرایم خشونت بار به حبس ابد محکوم شد.
- خشونت را ترویج کرد.

- پیوند داشتن با تروریسم.
- اعضای خانواده او در قتل دست داشته اند.

- فعالان مردمی حقوق مدنی

- شخصی خستگی ناپذیر در راستای برقراری عدالت
- پدر مهربان
- آزار و اذیت را به جان خرید.

- رئیس جمهور قبلی یک کشور صنعتی
- ارتباط داشتن با بانک جهانی
- یک تعداد زیاد از دوستان او دارای پست های بالا می باشند.
- دولت مرد جهانی

می توان در این مورد بحث و گفتگو براه انداخت.

### کچالو - کچالوی من

**هدف:** بررسی اینکه چگونه تشخیص تفاوت های فردی بر ایجاد و گسترش روابط تأثیر می گذارد.

**مدت زمان:** 10 الی 15 دقیقه

**ضروریات:** پاکت کچالو که به تعداد اشتراک کنندگان در آن کچالو وجود داشته باشد. اشتراک کنندگان باید یک دایره را تشکیل بدهند.

**نحوه اجرا:** پاکت کچالو را دست بدست کنید و از هر اشتراک کننده بخواهید که یک کچالو را انتخاب کند.

به اشتراک کنندگان بگویید که به دقت به کچالوی خود نگاه کنند و آن را بشناسند و از کچالوهای دیگر تشخیص بدهند.

اشتراک کنندگان می توانند کچالوی خود را نامگذاری کنند و داستان زندگی آن را تهیه کنند.

گاهی اوقات اشتراک کنندگان کچالوی خود را به شخصی که در کنار آنها ایستاده است یا به کل گروه معرفی می کنند.

وقتی این کار انجام شد، به اشتراک کنندگان بگویید که برای آخرین بار به کچالوی خود نگاه کنند و آن را در مرکز دایره قرار دهند. تسهیل کننده کچالو ها را در هم می آمیزد و از چند نفر می خواهد که در عین زمان و کچالوی خود را بردارند.

گزارش خواهی. سوال قابل طرح دیگر این است که این تمرین چگونه به زندگی خارج از ورکشاپ ارتباط می گیرد.

### یازل

**هدف:** بررسی موضوع ابتکار، رهبری و مفروضات قواعد

**مدت زمان:** 30 دقیقه

**ضروریات:** پازل هایی از عکس های دو طرفه که به شش بخش بزرگ تقسیم شده باشند. (به نمونه موجود در مجموعه آموزشی پروژه بدیل خشونت توجه کنید).  
یک پازل برای هر گروه سه یا چهار نفره.

یک قطعه مشابه از هر کدام از پازل ها را برداشته و آن را داخل پاکت خط قرار بدهید. این بدان معناست که هر پازل دارای یک قطعه می باشد که شکل آن درست است اما تصویر روی آن اشتباه است.

**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگان را به گروه های سه یا چهار نفره تقسیم بندی کنید.

به هر گروه یک پازل بدهید و به آنها بگویید که تنها دو هدایت برای این تمرین وجود دارد.

**"پازل خود را درست کنید"**  
**"صحبت نکنید"**

وقتی اشتراک کنندگان مشکل پازل را درک نمودند، ممکن است شروع به پرسیدن سوال نمایند.

اگر چنین شد، تسهیل کننده باید دو هدایت مذکور را تکرار نماید.

**"پازل خود را درست کنید" و "صحبت نکنید".**

وقتی اشتراک کنندگان پازل خود را درست کردند، تسهیل کننده باید ابتدا به اشتراک کنندگان بگوید که جواب های که به سوال های آنها می داد ناگهانی و تغییر ناپذیر بود. او باید به خاطر تأثیرات جواب هایش بر کار اشتراک کنندگان، از آنها معذرت بخواهد. (این بخش مهمی از تمرین بخصوص برای جوانان می باشد).

گزارش خواهی.

(آیا این تمرین چیزی را به رهبری برای ما بازگو می کند؟)

اگر گروه تلاش می کند تا ابعاد رهبری را در این تمرین شناسایی کند، به آنها بگویید که بدون صحبت کردن در مورد کلیدهایی که در تمرین استفاده نموده اند، فکر کنند.

سپس تسهیل کننده می تواند بپرسد: آیا ارتباطی میان کلیدها و رهبری وجود دارد؟)

**تمثیل های گروه های تئاتر**

**1. گروه های تئاتر:** به آنها 5 الی 10 دقیقه وقت بدهید تا آماده بشوند.

هر گروه به یک کاغذ بزرگ و مارکر ضرورت دارد.  
اشتراک کنندگان را به دو یا سه گروه تقسیم کنید (تعداد اعضای هر گروه نباید بیشتر از 5 یا شش نفر باشد).  
هر گروه باید متشکل از چند بازیگر باشد.

به هر گروه 5 الی 10 دقیقه وقت داده می شود تا یک نام برای خود انتخاب کند و شیوه ای را برای معرفی خود به باقی اشتراک کنندگان دریابد- سرود، رقص، شعر، پوستر و غیره.  
هر گروه این کار را برای باقی اشتراک کنندگان اجرا می کند.

## 2. تمثيل

### آمادگی گرفتن جهت اجرای تمثيل

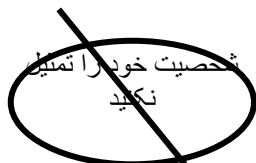
هر گروه به برچسب های نام و مارکر ضرورت دارد.  
هر گروه ده دقیقه وقت دارد تا یک منازعه را انتخاب کند و جهت اجرای تمثيل خود آمادگی بگیرد.

#### تمثيل آمادگی گرفتن

##### انتخاب یک منازعه



انتخاب شخصیت ها



درست کردن برچسب نام



درست کردن پوستر

- هر شخصی یک شخصیت را تمثيل می کند.
- جالب خواهد بود اگر نقش شخصی را بازی کنید که از خود شما متفاوت باشد.
- از نام های فرضی استفاده کنید و به هر شخصیت یک برچسب نام بدهید.
- منازعه را حل نکنید.
- شخصیت خود را تمثيل نکنید.
- برچسب نام را به خود نزنید.

چوکی ها را به شکل U برای کل گروه مرتب کنید طوری که چوکی ها روبروی یک استیج چیده شوند. در پشت استیج، 5 یا 6 عدد چوکی خالی قرار بدهید.

### اجرای تمثيل

بازیگران برچسب های نام خود را به خود می زنند و تمثيل را آغاز می کنند. وقتی تمثيل آغاز شد، بعد از گذشت 3 الی 7 دقیقه بگویید "کت" (cut).

### گزارش خواهی از شخصیت ها و نقش زدایی

بازیگران روی چوکی های خالی می نشینند و شخصیت خود را حفظ می کنند.  
از آنها بخواهید که گزارش بدهند و به آنها فرصت بدهید تا با شخصیت های دیگر صحبت کنند. به پوسترهای ذیل توجه کنید.

### نقش زدایی

از هر شخصیت بپرسید که آیا آماده هستند تا به شخصیت واقعی خود برگردند. اگر آماده بودند از آنها بخواهید تا:

- برچسب های نام خود را روی چوکی بگذارند.
- روی خود را برگردانند.
- خود را تکان بدهند.
- نام واقعی خود را بگویند و ذکر کنند که از یک یا دو جهت از شخصیت تمثيل شده متفاوت می باشند.
- به چوکی خود در میان تماشاگران برگردند.

به پوسترهای ذیل توجه کنید.

### دو پوستر احتمالی برای نقش زدایی و گزارش خواهی

<p><u>تمثیل</u></p> <p>چطور بود؟</p> <p>چه چیزی مشکل بود؟</p> <p>چه چیزی را تغییر داده می توانید؟</p> <hr/> <p>چرخ بخورید</p> <p>خود را تکان بدهید</p> <p>نام خود را بگویید</p>	<p><u>تمثیل</u></p> <p>چه اتفاقی رخ داد؟</p> <p>کدام بخش برای شما مشکل تر بود؟</p> <p>آیا چیزی وجود داشت که شما بتوانید به شکل متفاوت انجام بدهید؟</p> <p>آیا چیزی هست که به شخصیت های دیگر بگویید؟</p> <p>آیا آماده هستید که از نقش خود بیرون بیایید؟</p> <p>برچسب نام را روی چوکی قرار بدهید</p> <p>360 درجه چرخ بخورید</p> <p>خود را تکان بدهید.</p> <p>نام خود را بگویید و دو تفاوت خود را با شخصیت تمثیل شده ذکر کنید.</p>
---	---



### گزارش خواهی از کل گروپ

وقتی تمام بازیگران روی چوکی های خود در میان تماشاگران نشستند، کلید ها و یا پوستر را روی زمین قرار بدهید. از گروپ بپرسید که آیا می توانند تشخیص بدهند که کلید تحول قدرت در کجا منجر به تغییر شده است یا می توانسته است که منجر به تغییر بشود.

گروپ بعدی تمثیل خود را اجرا می کند.

### دایره ایمنی و رهنمودها

**هدف:** بررسی مسائل ایمنی در یک ورکشاپ.  
آگاه ساختن افراد از تأثیر رفتارهایشان بر دیگران و همچنین رفتار دیگران بر آنها

**مدت زمان:** 20 دقیقه

**ضروریات:** اشتراک کنندگان باید یک دایره را تشکیل بدهند.

**نحوه اجرا:** این تمرین در قالب گردهمایی و اتصال انجام می شود.

موضوع اول:

نام من ..... است و آنچه که برای تأمین ایمنی و مصونیت خود بدان ضرورت دارم، عبارت است از.....

موضوع دوم: نام من..... است و آنچه که جهت تأمین ایمنی و مصونیت دیگران انجام داده می توانم، عبارت است از.....

این تمرین غالباً در جلسه اول اجرا می شود. اما در هر زمانی از ورکشاپ در صورت لزوم قابل اجرا می باشد.

در صورتیکه اشتراک کنندگان بخواهند از رهنمودها و قواعد استفاده کنند، می توانند از موارد ذیل استفاده کنند:

#### رهنمودهای ایمنی

##### 1. فقط در مورد موضوع صحبت کنید

- کسی را تحقیر نکنید

##### 2. فضای سخن گفتن

- صحبت قطع نشود.

##### 3. تنها خودم را داوطلب می کنم

- تنها از جانب خود سخن می گویم.

##### 4. داستان ها در جای دیگر شریک ساخته نمی شوند.

- حریمیت

##### 5. حق گذشتن

تغییرات:

#### دایره احترام

وقتی سطح مطلوبی از احترام متقابل در گروپ برقرار شد، اعضای گروپ برای ریسک کردن و تغییر وضعیت احساس امنیت خواهند کرد.

در سوالات و پوستر، کلمات "محترم" و "احترام" را به جای "مصون" و "مصونیت" قرار بدهید.

#### خبرگویی پی در پی

**هدف:** تجربه اینکه چگونه وقتی یک خبر از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود، از دقت آن کاسته می شود.

تجربه ارتباط غیر صحیح

**مدت زمان:** 10 الی 20 دقیقه

#### ضروریات:

یک داستان کوتاه که برای گروپ جالب باشد.

داستان باید دارای پنج نکته و تشریحات لازم در مورد آن باشد. داستان می تواند واقعی یا تخیلی باشد.

اشتراک کنندگان باید به شکل دایره وار روی چوکی ها بنشینند.



## نحوه اجرا:

به گروپ بگویید که یک داستان کوتاه تشریح می شود. چند نفر که بیرون از اتاق هستند، نوبت به نوبت وارد اتاق می شوند تا داستان را بشنوند و آن را بازگو کنند.

از چهار داوطلب بخواهید که از اتاق خارج شوند.

تسهیل کننده داستان را برای گروپ می خواند و از یک شخص می خواهد که داستان را برای داوطلب اول که داخل اتاق می شود، تعریف کند.

داوطلب اول داخل داخل می شود و روی چوکی خود می نشیند و شخص داخل اتاق داستان را برای او تعریف کند. گروپ نباید داستان را با عجله تعریف کند چون در آن صورت شنونده مشوش خواهد شد.

داوطلب دوم داخل اتاق شده و روی چوکی خود می نشیند. سپس داوطلب اول داستان را برای داوطلب دوم تعریف می کند.

داوطلب های سوم و چهارم نیز به همین منوال روی چوکی های خود می نشینند و به داستان گوش می دهند.

داوطلب آخر داستان را برای کل گروپ تعریف می کند.

تسهیل کننده از یک نفر می خواهد که داستان اصلی را مجدداً بخواند یا در صورتیکه اشتراک کنندگان بی سواد هستند خود تسهیل کننده می تواند داستان اصلی را بخواند. سپس آشکار می شود که در کدام قسمت های داستان تغییر آمده است یا غلط فهمی وجود داشته است.

گزارش خواهی.

## نام بازی خاص

### هدف:

مدت زمان: 10 الی 20 دقیقه

ضروریات: اشتراک کنندگان باید یک دایره را تشکیل دهند.

نحوه اجرا: به اشتراک کنندگان بگویید که با یک کلمه خود را وصف کنند. این کلمه باید گویای موارد ذیل باشد:

- یک چیز مثبت یا
  - چیزی که می خواهند در آنها وجود داشته باشد.
- و این کلمه باید با عین صدا یا حرف کلمه (نام) اول آغاز شود.

هر کدام از اشخاص دور دایره نوبت به نوبت نام تمام اشخاص قبل از خود را تکرار می کنند و نام خاص خود را نیز به این لست اضافه می کنند.

نفر اول نام های خاص کل اعضای گروپ را تکرار می کند.

نوت: ظاهر شدن در جایگاه و به یاد آوردن نام های اعضای گروپ می تواند سخت و همراه با استرس باشد. بناً به دیگران اجازه دهید که به هر کدام از این اشخاص کمک کنند.

در صورتیکه اشتراک کنندگان نتوانستند تا یک نام را بخاطر بیاورند، می توانند از گروپ کمک بگیرند بدین طریق که چند نام را پیشنهاد کنند و از گروپ بپرسند که درست است یا خیر.

**هدف:** ساختن اجتماع محلی از طریق همکاری

**مدت زمان:** 20 دقیقه

**ضروریات:** تکه های کاغذ مقاوم یا چیز مشابه به آن که به جای "جای پای" قابل استفاده باشد. 4 الی 5 جای پای باید برای هر گروپ تهیه شود. چند نقطه از رودخانه را با اسکاچ تیپ علامه گذاری نمایید.

**ضروریات:** با استفاده از اسکاچ تیپ دو لبه رودخانه را علامه گذاری کنید.

عرض رودخانه باید 4 الی 5 متر باشد.  
اشتراک کنندگان را به دو گروپ تقسیم کنید.  
هر گروپ باید در یک طرف رودخانه ایستاده شود.  
به هر گروپ باید 4 الی 5 "جای پای" داده شود.

به گروپ ها گفته می شود که:

- تا زمانی که تمام افراد صحیح و سالم از رودخانه رد نشده اند، هیچ کسی مصون نخواهد بود.
- تسهیل کنندگان نقش پیراناها (نوعی ماهی گوشتخوار) را بازی می کنند و هر آنچه را که داخل رودخانه می شود، می خورند.
- اگر جای پای با شخص تماس نداشته باشد، توسط پیرانا خورده خواهد شد یا آب آن را با خود خواهد برد.
- جاهای پای لغزش نمی کنند
- تسهیل کنندگان در رودخانه ایستاده می شوند و منتظر هستند تا جاهای پای خالی را بخورند.

وقتی تمرین تمام شد چند دفعه می توانید آن را از نو اجرا کنید. سپس گروپ به دایره باز می گردد.

گزارش خواهی.

### گرفتن یا جنگ زدن به قدرت

**هدف:** بررسی موضوع قدرت به شکل گروپی

**مدت زمان:** 30 دقیقه

**ضروریات:** گروپ های سه یا چهار نفره  
ورق های بزرگ کاغذ که روی آنها کلمه "قدرت" نوشته شده باشد. به هر گروپ باید یک کاغذ داده شود.

**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگان باید در گروپ های سه یا چهار نفره و دور کاغذ بنشینند. از آنها بخواهید که به کاغذ دست بدهند.

سپس هدایت ذیل را به آنها بدهید:

"وقتی گفتم سه، قدرت را بگیرید..."

1...2...3... قدرت را بگیرید."

در جای خود بنشینید و صبر کنید تا تمام اشتراک کنندگان درست تشخیص بدهند که چه چیزی درست است و چه چیزی درست نیست و کار خود را انجام بدهند. وقتی مشاهده کردید که بی نظمی و اغتشاش ادامه دارد، بگویید "توقف"

تغییرات: چهار اشتراک کننده باید دور یک کاغذ مربع شکل ایستاده شوند و هر کدام از آنها باید یک گوشه کاغذ را بگیرند.

سپس هدایت ذیل را بدهید:

"وقتی می گویم 3، قدر را بگیرید....  
1...2...3... قدرت را بگیرید".

گزارش خواهی

### تأمل سه بعدی

**هدف:** بررسی یک مفهوم از طریق صحبت کردن یا گوش دادن

**مدت زمان:** 15 الی 20 دقیقه

**ضروریات:** گروپ های سه نفره

یک مجموعه سوالات (به نمونه های ذیل توجه کنید).

**نحوه اجرا:** هر شخصی (بسته به سن خود) 5 الی 15 دقیقه وقت دارد تا در مورد سوال اول با گروپ صحبت کند.

دو نفر دیگر باید ساکت باشند و یک فضای آرام برای سخنرانی بوجود بیاورند.

این کار را برای سوال دوم و سپس برای سوال سوم انجام دهید.  
به دایره بزرگ برگردید.

گزارش خواهی

تغییرات:

### **تأمل سه بعدی: در خواست گوش دادن**

سخنران برای 15 دقیقه در مورد سه موضوع صحبت کند. سخنران از همگروه های خود می خواهد که چی رقم به سخنان او گوش کنند.

برای مثال، ممکن است اشتراک کنندگان بخواهند یک گفتگو با شنوندگان داشته باشند یا اینکه بدون صحبت کردن به گفته های آنها گوش داده شود. ممکن است آنها از شنوندگان نظر خواهی کنند یا اینکه از آنها بخواهند که سوال بپرسند. می توانند از یکی از همگروه های خود بخواهند که جریان سخنرانی را مشاهده نموده و سپس نظرات خود را بیان نمایند.

نمونه مجموعه سوالات: (برای مشاهده مفکوره ها به "ربع های دایره مراجعه کنید".

صدمه

• وقتی که صدمه دیدم

- وقتی که صدمه زدم
- وقتی از بروز صدمه جلوگیری کردم.

#### محرومیت

- وقتی که محروم شدم
- وقتی که شخص دیگر را محروم کردم
- وقتی که محرومیت را فهمیدم

#### بی اعتنایی

- وقتی که به مورد بی اعتنایی قرار گرفتم
- وقتی که به شخص دیگر بی اعتنایی کردم
- وقتی که با بی اعتنایی مقابله کردم

#### زورگیری

- وقتی که از من زورگیری شد
- وقتی که از کسی زورگیری کردم
- وقتی که مقابل یک زورگیرم ایستادگی کردم

#### انتقاد

- وقتی که از من انتقاد شد
- وقتی که از شخص دیگر انتقاد کردم
- وقتی که با یک انتقاد مخالفت کردم

#### قضاوت

- وقتی که در مورد من قضاوت شد
- وقتی که در مورد شخص دیگر قضاوت کردم
- وقتی که با یک قضاوت مخالفت کردم

#### ظلم

- وقتی که به من ظلم شد.
- وقتی که به شخص دیگر ظلم کردم
- وقتی که در مقابل ظلم مقاومت کردم

#### خجالت

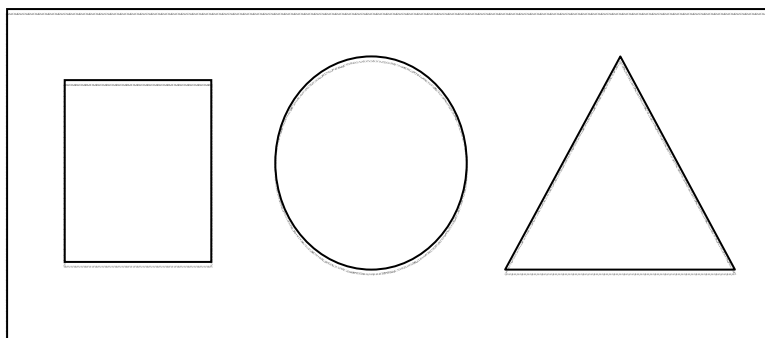
- وقتی که خجالت کشیدم
- وقتی که شخص دیگر را شرمنده ساختم
- وقتی که با خجالت مقابله کردم

#### رسمی سه شکلی

**هدف:** بررسی مفاهیم به شکل نمادین یا تصویری  
تلفیق آموخته ها در یک فضای آرام و شخصی

**مدت زمان:** 20 دقیقه

**ضروریات:** کاغذ و مارکر، پنسیل یا قلم رنگه، پوستر حاوی نمادها



**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگان با استفاده از یک یا بیشتر از یک شکل اولیه کامل (مربع، دایره و مثلث) یک رسامی را درست می کنند که بیانگر دیدگاه آنها در مورد مفهوم مورد نظر می باشد.

می توانید مفهوم تحول قدرت، خشم، لذت، ترس، قدرت، شرم و غیره را در نظر بگیرید.

وقتی رسامی تکمیل شد، اعضای گروپ به شکل دایره می نشینند و رسامی های خود را پیش رویشان قرار می دهند.

از اشتراک کنندگان خواسته می شود تا در صورتیکه خواسته باشند تصویر خود را نشان بدهند.

#### مصاحبه سه سوالی

**هدف:** تمرین شناختن یک شخص جدید  
ساختن اجتماع

**مدت زمان:** 20 الی 30 دقیقه

**ضروریات:** کارت ها و قلم ها

**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگان سه سوال را انتخاب می کنند تا از یک شخص بپرسند تا او را بهتر بشناسند. این سه سوال را روی کارتهایشان نوشته می کنند.

به اشتراک کنندگان بگویید که ممکن است گفته های آنها با کل گروپ شریک ساخته شود.

اشتراک کنندگان یکجا می شوند و پس از هدایت جوهره می شوند.  
یکی از جوهره ها دو دقیقه وقت دارد تا سوالات خود را مطرح کند.

سپس جوهره دیگر 2 دقیقه وقت دارد تا سوالات خود را بپرسد.  
این کار سه دفعه انجام می شود. هر شخصی توسط سه نفر مصاحبه می شود.

اشتراک کنندگان به دایره بر می گردند و هر شخصی به نوبت توسط سه نفری که با او مصاحبه کرده اند، به کل گروپ معرفی می شود. هر مصاحبه کننده یکی از چیزهایی را که در مورد مصاحبه شونده شنیده است را با گروپ شریک می سازد.

گزارش خواهی

**هدف:** تجربه عملی همکاری در راستای یک هدف مشترک بدون صحبت کردن

**مدت زمان:** 15 الی 30 دقیقه

**ضروریات:** کاغذ و مقدار محدودی از اسکاچ تیپ برای هر گروپ  
گروپ های 3 الی 5 نفره.

**نحوه اجرا:** هر گروپ موظف است تا یک برج را بدون سر و صدا درست کند. ارتفاع برج مشخص نمی باشد.

گزارش خواهی. از هر گروپ به شکل جداگانه گزارش خواهی می شود.

تغییرات:

به جای رج می توان یک پل ساخت.  
رعایت سکوت اختیاری است.

خشم نهانی یا .... نهانی

**هدف:** تجربه عملی نگاه کردن به احساسات، ترس و نیازهای برآورده نشده ای که در خشم یک نفر نهفته است.

**مدت زمان:** 40 دقیقه

**ضروریات:** پوستر خشم نهانی  
پوستر را نصب کنید تا به آرامی هر کدام از پنج نکته ای را که معرفی می شوند، آشکار بسازید.  
کاغذ یا کارت جهت نوشتن- یک عدد برای هر نفر  
قلم- عدد عدد برای هر نفر  
زمان سنج  
(برای گروپ هایی که در نوشتن مشکل دارند، سوال را از قبل برای هر نفر طرح کنید و جای خالی برای پاسخ و رسامی اختصاص بدهید.)

**نحوه اجرا:** به هر شخص یک قلم و یک کارت بدهید تا روی آن نوشته یا رسامی کنند.

از اشتراک کنندگان بخواهید که یک جای شخصی در اتاق جهت نوشتن یا رسامی کردن پیدا کنند.

به آنها بگویید که ضرورت نیست تا نوشته یا رسامی خود را با دیگران شریک بسازند.

سوال اول را مطرح کنید و از آنها بخواهید که در مورد آن تأمل کرده و سپس یک جمله را نوشته کنند یا یک تصویر را جهت بیان پاسخ خود رسم نمایند.

به همین طریق، هر کدام از چهار سوال ذیل را رسم کنید:

1. به زمانی فکر کنید که واقعاً احساس عصبانیت داشتید. با این جمله شروع کنید: "وقتی..... عصبانی می شوم".
2. غالباً یک احساس دیگر در عصبانیت نهفته است. با این جمله شروع کنید: "احساس .....کردم چون....."
3. جریحه دار شدن احساسات غالباً ناشی از ترس می باشد. با این جمله شروع کنید: "می ترسم که...."
4. ترس غالباً ناشی از نیازهای برآورده نشد می باشد. با این جمله شروع کنید: "من نیاز دارم تا....."

5. به این فکر کنید که چگونه می توانید این نیاز را برآورده کنید. با این جمله شروع کنید: "من برای برآورده کردن نیازم، می توانم....."

به دایره برگردید.  
گزارش خواهی

تغییرات:  
این تمرین را بلافاصله برای بار دوم اجرا کنید.  
این کار می تواند عمق بیشتری به تمرین ببخشد و فرصتی مجدد برای تأمل فراهم کند.

### خشم نهائی

وقتی ..... عصبانی شدم.  
..... می شوم چون.....  
..... می ترسم که.....  
به.....نیاز دارم  
به برآورده کردن این نیاز، من می توانم.....

### تو انتخاب کن

**هدف:** این تمرین در ختم جلسه اول و بعد از جلسه تأمل انجام می شود.  
تجربه عملی داوطلب شدن. این به خصوص برای گروه هایی که در مکتب یا زندان هستند، معنادار می باشد.  
**نوت:** انتخاب باید واقعی باشد. اشتراک کنندگان باید بدون اینکه از سوی اشخاص خارج از ورکشاپ تنبیه یا ملامت شوند، انتخاب کنند. باید قبل از ورکشاپ در مورد این موضوع مذاکره شود.

**مدت زمان:** 10 الی 20 دقیقه  
**ضروریات:** اشتراک کنندگان باید یک دایره تشکیل بدهند.

**نحوه اجرا:** تسهیل کننده صفحه مربوط به جلسه تأمل را می خواند و نظرانی را که در رابطه با جلسه دارد به اشتراک کنندگان می گوید. برای مثال، عجیب، سرگرم کننده، چالش آور، جالب، دشوار، خنده آور.....

تسهیل کننده بیان می کند که قبل از ورکشاپ هیچ کسی نمی دانست که ورکشاپ به چه قسم خواهد بود. همچنین خاطر نشان می کند که اشتراک کنندگان جهت فراغت از ورکشاپ باید در تمام فعالیت ها و تمرین ها حضور داشته باشند.

اگر مشکلی در رابطه با حضور اشتراک کنندگان وجود داشت، در مورد آن با آنها صحبت کنید. برای مثال، برای اشتراک کنندگان بزرگسال غیرحاضر شدن در صورتی موجه است که آنها متعهد به انجام یک کار مهم بشوند.

درمورد هر موضوع (برای مثال وقت نماز) اعضای گروه باید تصمیم بگیرند که چه کاری انجام بدهند. آنها می توانند وقت نان چاشت را کاهش بدهند و ورکشاپ را زودتر آغاز کنند. راه حل های زیادی وجود دارد.

وقتی موضوعات دسته بندی و مورد بحث قرار گرفتند، از گروه خواسته می شود تا برای مدت 30 ثانیه ساکت بمانند و تصمیم بگیرند که آیا مایل هستند تا چند روز بعد را در ورکشاپ سپری کنند یا خیر.

سپس تسهیل کننده می گوید که آنها قصد دارند تا روزهای دیگر در ورکشاپ حاضر شوند. باقی اعضای گروه نیز نوبت به نوبت موضع خود را بیان می کنند.

اگر شخصی می خواست که ورکشاپ را ترک کند، باید با کل گروه خداحافظی کند و سپس ورکشاپ را ترک نماید.

در این صورت، گروه می تواند پس از اینکه اشتراک کننده مورد نظر ورکشاپ را ترک نمود، گزارش دهی نماید.

### درخت خشونت و خشونت پرهیزی (non-violence)

**هدف:** بررسی برداشت همگانی از خشونت یا یکی دیگر از موضوعات مطروحه در ورکشاپ

**مدت زمان:** 10 الی 20 دقیقه

**ضروریات:** دو کاغذ بزرگ که روی هر کدام تصویر درخت رسم شده باشد.  
عنوان یک کاغذ باید "خشونت" و عنوان کاغذ دیگر باید "خشونت پرهیزی" باشد.

مارکهای بزرگ به رنگ های مختلف جهت یادداشت کردن نتایج بحث گروهی.  
اشتراک کنندگان باید به شکل نعل اسب و رو بروی درخت بنشینند.

**نحوه اجرا:** تسهیل کنندگان یک بحث و تأمل گروهی را انجام می دهند که در طول آن کلمات ادا و نوشته می شوند. این کلمات تغییر و مورد بحث قرار می گیرند و سپس بر روی پوستر ها نوشته می شوند.

چهار سوال مورد بحث عبارتند از:

- **ریشه ها و علل خشونت کدامند؟**  
- باید به یک رنگ در اطراف نیمه تحتانی پوستر درخت خشونت نوشته شوند.
- **ثمرات یا نتایج خشونت کدامند؟**  
- باید با یک رنگ متفاوت در نیمه فوقانی پوستر خشونت نوشته شوند.
- **ریشه ها یا علل غیر خشونت کدامند؟**  
- باید زیر درخت صلح نوشته شوند.
- **ثمرات یا نتایج خشونت پرهیزی کدامند؟**  
- باید بالای درخت خشونت نوشته شوند.

تغییرات:

- تنه درخت می تواند به عنوان بخش سوم پروسه تأمل گروهی مورد استفاده قرار بگیرد که در آن گروه به تعریف خشونت و غیر خشونت می پردازد.

گزارش خواهی.

تغییرات:

**گزینه ها، گزینه ها**

این قسمت یا بلافاصله بعد از تمرین درخت خشونت/خشونت پرهیزی یا مطابق با نیازهای اشتراک کنندگان در یک زمان دیگر از ورکشاپ قابل اجرا می باشد.

به رسامی های کوچک از درخت ها برای هر گروه نیاز وجود دارد.  
بین دو درخت مذکور، باید یک کاغذ سوم و بزرگ وجود داشته باشد. این کاغذ باید حاوی رسامی یک درخت تحت عنوان "درخت بدیل خشونت" باشد.

گروه های 4 الی 5 نفره تشکیل بدهید.



احساسات را از ریشه های درخت خشونت شناسایی کنید.  
هر گروه یک احساس را انتخاب کرده و زیر درخت خود نوشته می کنند. برای مثال فقدان قدرت.

ریشه ها = اقداماتی که از این احساس بر می خیزند. برای مثال، ترس می تواند منجر به احتیاط شود.

تنه درخت = استراتژی هایی که توسط آن بتوانید به خودتان فرصت تأمل شخصی بدهید و گزینه های مختلف را مورد بررسی قرار بدهید.

میوه ها = اقدامات احتمالی و نتایج بدست آمده از بررسی هایی که در مورد گزینه هایتان انجام داده اید.

سپس هر گروه گروه عمومی می گوید که پروسه به چه قسم بوده است و سپس درخت خود را به درخت وسطی وصل می کند.

گزارش خواهی.

این ورکشاپ چیست- پروژه بدیل برای خشونت/CCM/HIP

**هدف:** معرفی تاریخچه مختصر و فلسفه ورکشاپ  
آمادگی گرفتن برای ورکشاپ

**مدت زمان:** 5 الی 10 دقیقه

**ضروریات:** پوستر فلسفه- به مثال ذیل توجه شود  
پوستر سفر- به مثال ذیل توجه شود  
معلومات مربوط به خانه داری  
اشتراک کنندگان باید یک دایره تشکیل بدهند.

**نحوه اجرا:** تاریخچه:

ورکشاپ های بدیل برای خشونت مبتنی بر موارد ذیل می باشند:

- آموزش "خشونت پرهیزی" برای حقوق مدنی؛ جنیش دهه 1960
- برنامه آموزش تجربی در مکتب؛ حل منازعه به شکل خلاقانه برای اطفال (CCRC)

هر دو پروگرام ملهم از اصول فکری ماهمنا گاندی در زمینه خشونت پرهیزی می باشند. گاندی یکی از دوستان نزدیک خان عبدالغفار خان (بادشاه خان) از NWFP می باشد.

ورکشاپ ها در سه سطح برگزار می شوند: مقدماتی، پیشرفته و آموزش تسهیل کنندگان. تمام اشخاص به شمول جوانان و زندانیان می توانند تسهیل کننده بشوند. بدین جهت در بسیاری از کشورهای جهان ورکشاپ های بدیل برای خشونت از زندان ها به مکاتب و سپس به اجتماع گسترش یافته اند. این ورکشاپ ها در کشورهای جنگ زده مفید می باشند.

لی استرین، یکی از بنیانگذاران پروژه بدیل برای خشونت، تحت تأثیر تلاش های متعهدانه باداش خان در راستای ترویج خشونت پرهیزی قرار گرفته است. او امیدوار بود که پروژه بدیل برای خشونت به جنوب غرب آسیا بازگردد و این سنت در افغانستان رواج داده شود.

**فلسفه:**

سه باور اصلی در مورد این ورکشاپ های شکل گرفته است:

- ما خوبی را در هر کسی جستجو می کنیم.
- همه ما هم به دیگران یاد می دهیم و هم از دیگران یاد می گیریم.
- ما از طریق آزمون و امتحان یاد می گیریم.

- می توان سه باور دیگر را به این لست اضافه نمود:
- ورکشاپ می تواند التیام بخش باشد اما کاملاً درمان کننده نباشد.
- ورکشاپ می تواند معنوی باشد اما مذهبی نباشد.
- همه ما داوطلب هستیم.

## سفر

### سفر، خودتان هستید!

"هر کدام از ما سفر می کنیم و سفرهای ما از همدیگر متفاوت می باشد. (به پوستر ذیل توجه شود).

ما در مکان ها و جایگاه های مختلفی قرار داریم و بدین سبب چیزهای متفاوتی را می آموزیم.

ممکن است شما از یک کوه بالا بروید،  
ممکن است در بالای کوه باشید و از منظره لذت ببرید،  
ممکن است روی زمین کشت و کار یا بذر پاشی کنید،  
ممکن است بلند پرواز باشید و به چیزهای بزرگ فکر کنید،  
ممکن است در حال بررسی مشخصات کف رودخانه باشید، یا  
ممکن است در حال راندن یک قایق به سوی مقصد آن باشید، یا  
ممکن است قایق را از میان آب های خروشان به حرکت درآورید.

در این سفر در هر جایی که باشید، در این لحظه یک جای مناسب می باشد.

اشتراک کنندگان در هر جایی که باشند، برای ما قابل احترام است".

در پایان این تمرین، از گروپ بپرسید که آیا قبل از شروع کدام سوالی دارند که بپرسند.

## خانه داری:

این تمرین به موضوعات ذیل می پردازد: روزها و اوقات ورکشاپ، حاضری، غذا، حمام، سگرت کشیدن، موبایل، ترانسپورت.

### شکل پیشرفته پروژه بدیل برای خشونت/HIP/ رهبری صلح چیست؟

مراجعه مجدد به تاریخچه، فلسفه، سفر و ابزار ساختمانی.

به اشتراک کنندگان بگویید که در ورکشاپ پیشرفته موضوع مورد انتخاب آنها به شکل عمیق بررسی می شود.

نوت: موضوعات ورکشاپ باید روی یک پوستر برای اشتراک کنندگان نمایش داده شوند.

این گزینه باید یک انتخاب جمعی باشد. تصمیم گیری یک فرایند دشوار می باشد و گاهی اوقات این دشواری دارای منطق بخصوصی می باشد که عبارت از ضرورت به سهم گیری همگانی می باشد.

در بخش اول ورکشاپ، از طریق اجرای تمرین ها به بررسی نقش تصمیم گیری همگانی پرداخته می شود.

وقتی موضوع تعیین شد، تسهیل کنندگان آجندای ورکشاپ را ترتیب می دهند تا به روش تجربی موضوع را عمیقاً مورد بررسی قرار دهند. بخش های باقیمانده ورکشاپ صرف بررسی موضوع می شود.

#### T4F- پروژه بدیل برای خشونت/HIP/ رهبری صلح چیست

مراجعه مجدد به تاریخچه، فلسفه، سفر و ابزارهای ساختمانی

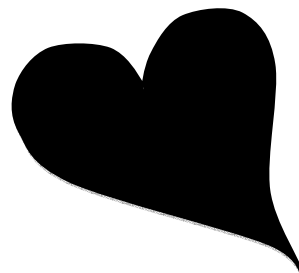
به گروپ بگویند که T4F جایی است که در آن آنها مسیر تسهیل کننده شدن را آغاز می کنند. این مسیر برای برخی از افراد طولانی و مستمر خواهد بود.

در این ورکشاپ، از تمام اشتراک کنندگان خواسته می شود تا یک جلسه را به شکل تیمی ترتیب نموده و برگزار کنند.

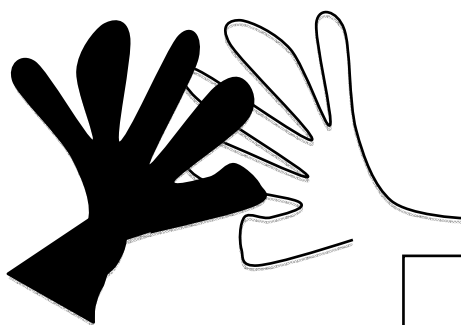
به آنها یاد داده می شود که چگونه از طریق یک پروسه عمیق، تیم سازی کنند.

مدل گزارش خواهی در قالب ظرف ماهی توسط هر تیم و جهت تطبیق پروسه خودآزمایی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. این مدل نشان می دهد که چگونه تیم های AVP در طول ورکشاپ عمل می کنند.

Philosophy

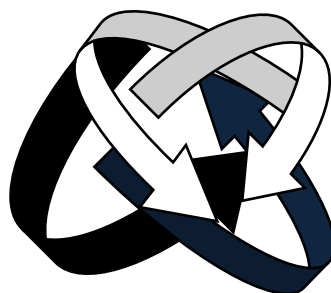


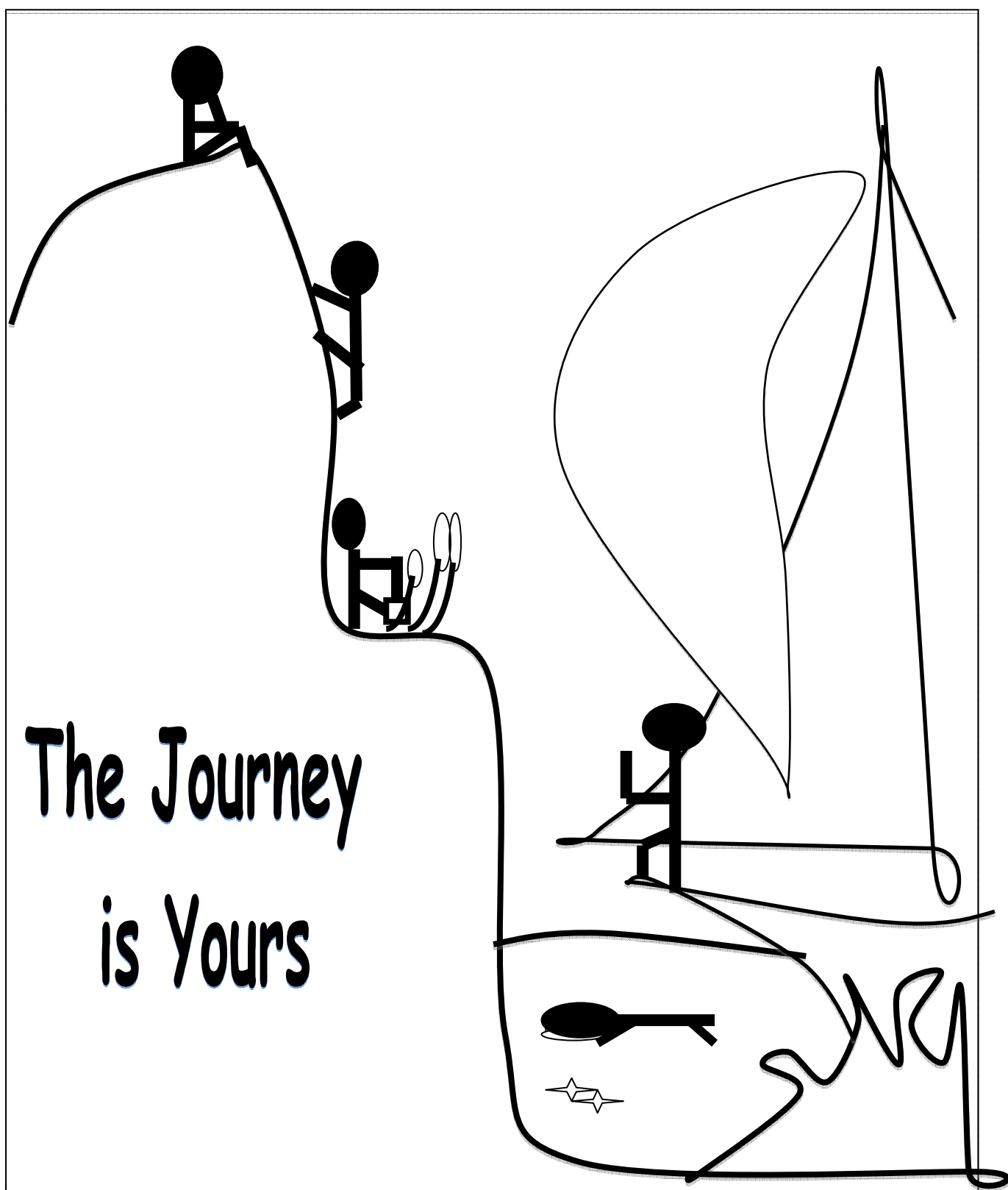
ما در هر کسی  
خوبی را جستجو  
می کنیم.



همه ما به دیگران یاد می دهیم و از  
دیگران می آموزیم.

ما از طریق آزمون  
و تجربه می آموزیم.





## **WHAT'S IN A WORD**

**Purpose:** To explore the range of different meanings that different people can give to the same word.  
To explore the possible impact of this upon facilitation.

**Time:** 15-20 minutes.

**What you need:** Paper prepared with the word on it and pens for each participant.  
Possible words: love, conflict, facilitation, power, fear, anger, joy, learning etc.

**How it's done:** Each participant writes 10 words to express what the chosen word means to them. Participants do not share their words with each other at this stage.

Form groups of 4-5.

Each group is to guess how many words they believe they will have in common in their group.

Again do not share their words at this stage.

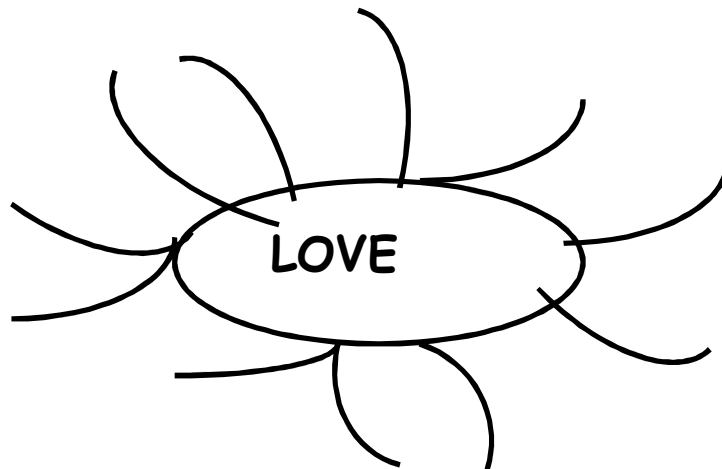
Record on a poster their guesses.

Each group explores the words they have written and find out how many words they do in fact have in common.

When finished the facilitator records the actual result next to their guess.

NOTE: It is seldom that any group gets even one word that is common to everyone in their group.  
Even for a group of teachers the word LEARNING seldom produces a common word in a group of 4.

Debrief, adding another question: "**How might this impact you as a facilitator**".



**هدف:** تجربه احساس تعلق و وارد شدن و بیرون شدن از رابطه تعلق

**مدت زمان:** 10 الی 30 دقیقه

**ضروریات:** اشتراک کنندگان به گروپ های جوهره ای تقسیم می شوند و یک نفر تنها باقی می ماند.

دایره ای از چوکی ها، یک چوکی برای هر جوهره و یک چوکی اضافی.

یک شخص از هر جوهره روی یک چوکی می نشیند و همگروه (شریک) او پشت سر او ایستاده می شود. اشتراک کننده اضافی پشت سر چوکی خالی ایستاده می شود.

یک عدد چوب کوچک یا خط کش برای شخصی که پشت چوکی ایستاده است.

**نحوه اجرا:** اشتراک کنندگانی که پشت چوکی ها ایستاده اند، دستان خود را روی شانه همگروه خود قرار می دهند (یا همچنین می توانند چوب یا خط کش را روی شانه های آنها قرار بدهند).

شخص بدون همگروه می خواهد یک شریک برای خود پیدا کند. آنها از یک نفر از اشخاصی که روی چوکی نشسته اند می خواهند بدون اینکه شریک او بفهمد روی چوکی خالی بنشیند. آنها این نکته را از طریق چشمک زدن یا اشارات ظریف دیگر به او می فهمانند.

شخصی که روی چوکی نشسته است و از او درخواست می شود که روی چوکی خالی بنشیند، باید تصمیم خود مبنی بر پیوستن یا نپیوستن به او اتخاذ نماید.

در صورتیکه او اقدام به ترک چوکی کرد، همگروه او می تواند قبل از اینکه او چوکی را ترک کند، شانه اش را لمس کند و مانع از این کار شود.

چنانچه آن شخص موفق به ترک چوکی شد، همگروه او با چوکی خالی تنها خواهد ماند. حال اشتراک کنندگانی که روی چوکی نشسته اند باید از یک شخص دیگر بخواهند که روی چوکی خالی بنشیند.

تسهیل کننده هشدار می دهد که این تمرین بعد از 10 دقیقه تمام خواهد شد.

از اشتراک کنندگان بخواهید ضمن اینکه در جای خود هستند، گزارش بدهند.

تغییرات: اشتراک کنندگان می توانند نقش های خود را تعویض کنند.

## **موضوع ورکشاپ شما**

**هدف:** اتخاذ یک تصمیم همگانی در مورد موضوع ورکشاپ پیشرفته

**مدت زمان:** 60 دقیقه

**ضروریات:** آموخته های قبلی (مراجعه شود به تمرین ها برای مثال تیر بیرق) کاغذ و مارکر

پوستر موضوعات پیشرفته احتمالی. تسهیل کنندگان می توانند فعالیت های گروپ را به موضوعات لست شده محدود نمایند.

**نحوه اجرا:** گروپ یک تصمیم همگانی در مورد موضوع ورکشاپ پیشرفته اتخاذ می کند. یا

چنانچه موضوع ورکشاپ پیشرفته مشخص است، آنگاه تصمیم همگانی می تواند مرتبط به یک بعد از موضوع باشد. برای مثال، در صورتیکه موضوع عبارت از قدرت است، باید تعیین شود که کدام بُعد از قدرت باید مورد بررسی قرار بگیرد.

گروپ پروسه Hi Five را جهت تسهیل تصمیم گیری مورد استفاده قرار می دهد.





## پروژه بدیل خشونت - ارزیابی ورکشاپ

سطح ورکشاپ: مقدماتی/پیشرفته/T4F/یک جلسه/سه جلسه (لطفاً دور جواب درست خط بکشید)

تاریخ: مکان:

به نظر شما ورکشاپ به طور عمومی چگونه بوده است؟

😊😊 😊 😐 😞 😞😞

نظر شما در مورد محتوای ورکشاپ چیست (ما چه کاری انجام دادیم)؟

😊😊 😊 😐 😞 😞😞

نظر شما در مورد پروسه ورکشاپ چیست (ما این کارها را چگونه انجام دادیم)؟

😊😊 😊 😐 😞 😞😞

به نظر شما عملکرد تسهیل کننده چگونه بوده است؟

😊😊 😊 😐 😞 😞😞

نکته مهم ورکشاپ برای شما چیست؟

چه چیزی شما را تغییر داد و چرا؟

ورکشاپ چگونه شیوه مقابله با خشونت در آینده را در شما تغییر داده است؟

کدام بخش از ورکشاپ برای شما کمتر مفید بوده است؟

ما چه کاری می توانستیم انجام بدهیم تا این ورکشاپ به شکل مفیدتر برگزار می شد؟

آیا کدام گفتنی در مورد نحوه اجرای ورکشاپ دارید؟

آیا پیشنهادی در رابطه با ورکشاپ های آینده دارید؟

آیا کدام گفتنی دیگر در مورد ورکشاپ یا مواد آموزشی دارید؟

تشکر از اینکه به این سوالات جواب دادید. از پیشنهادات و نظرات شما استقبال می شود.

# **Certificate of Completion**

## **The Alternatives to Violence Project (AVP)**

### **Non-Violence and Conflict Resolution Training**

This is to certify that

---

has satisfactorily completed an  
AVP Basic Level course,

sponsored by  
The Asia Foundation, in Kabul, Afghanistan.

Facilitators

Date

