

عنوان المساق: مقدمة عن التركيز

الهدف: تقديم مشروع العلاج بالتركيز ، وفهم آمال ومخاوف الناس، تطوير بعض قواعد العمل الجماعي من خلال تقنيات التركيز.
الوقت: مدة النشاط ساعة ونصف.

الأنشطة:

نشاط 1: الترحيب بالحضور (20 دقيقة)

- يرحب المدرب بالمشاركين ، ويقدم نفسه لهم كمدرب للتركيز، ويتحدث المدرب بإيجاز حول رحلته مع برنامج التركيز.
- يطلب المدرب من كل متدرب (مشارك) أن يذكر اسمه وبعض الشيء عن نفسه إذا رغب في ذلك.
- يقدم المدرب برنامج أو خطة دورة التدريب.

نشاط 2: ما هو برنامج Focusing؟ (10 دقائق)

- برنامج التركيز هو عبارة رحلة متعمقة في داخل أنفسنا. أي واحد منا ربما قد جرب أم استخدم هذا النوع من التواصل الداخلي مع نفسه أكثر من مرة ليتواصل مع مشاعره وأحاسيسه مثل: الحزن، التشاؤم، الخوف، القلق، الرضا...
- برنامج التركيز سيساعدك ويسمح لك بأن تكون متصل ومتواصل مع مشاعرك وأحاسيسك بدون انغلاق. عملية التركيز تساعدك في أن تكون على تواصل مع مصادر التشافي والراحة. ومن خلال الفوكسن يمكنك تحقيق الفوائد التالية:
- برنامج التركيز يساعدك على أن تكون مع المشاعر الصعبة (عدم التهرب منها).
- برنامج التركيز يساعدك على تقبل نفسك والآخرين بصورة أكبر مما هي لديك.
- برنامج التركيز يساعدك على أن تكون مع المشاعر القاسية التي تحبب بك من جميع الجهات رغما عنك.
- برنامج التركيز يساعد الشخص الذي يشعر بالغضب الشديد أو الحزن الشديد والخوف الشديد بأن يكون متوازنا من خلال استخدام أنشطة وتمارين الفوكسن.
- يتعلم الناس من خلال التركيز كيف يسمع الإنسان أخاه الإنسان، كما أن الفوكسن يلطف ويحسن الجو العام في العمل والبيت.
- يساعد التركيز الناس نحو التقرب إلى الله ، ويحسن مستوى الخشوع ، كما يساعدهم على التحدث إلى الله سبحانه وتعالى من قلوبهم بصورة أحسن مما كان عليه من قبل.

نشاط 3: الآمال والمخاوف Hopes & Fears: (10 دقائق : ينفذ بطريقة المجموعات)، (20 دقائق: للتقييم والتغذية الراجعة)

- يكلف المدرب المشاركين أن ينفذوا هذا التدريب من خلال مجموعات (شخصين في كل مجموعة) ، وأن يتحدثوا عن آمالهم ومخاوفهم في نطاق دورة التدريب على برنامج التركيز . كما لا يشترط أن يبدأ بالمخاوف أولا أو بالآمال.. هذا يرجع إلى رغبة الشخص المتمركز (Focuser)، فيمكنه أن يبدأ بأي شيء هو يريده.
 - يطلب المدرب من كل مجموعة أن يذكروا واحدا من آمالهم، ثم يكتبه المدرب على اللوحة الورقية، ثم يسأل المدرب إذا كان هناك آمال أخرى عند أي مجموعة لم يتم كتابتها على اللوحة.
 - يقوم المدرب بعمل نفس الشيء بالنسبة للمخاوف، حيث يطلب من كل مجموعة أن تذكر واحداً من المخاوف، ليتم كتابتها في قائمة المخاوف على اللوحة. ثم يسأل المدرب إذا كان هناك أي مخاوف أخرى عند أي مجموعة لم يتم كتابتها على اللوحة.
 - يأخذ المدرب بعض الآمال التي تم كتابتها على اللوحة، ويبين كيفية عمل الفوكسن مع تلك الآمال وكيف بإمكان الفوكسن أن يكون مساعداً لتلك الآمال.
 - يقوم المدرب بتناول كل واحد من المخاوف ويتحدث حول كيف يمكن للناس أن يحافظوا على سلامتهم.
 - يستكشف المدرب من خلال مناقشة نشاط الآمال والمخاوف قائمة بقواعد وأدوار العمل في برنامج التركيز ، كما يلي مثل:
 - 1- المتمركز (Focuser) مسؤول وصاحب القرار حول مقدار رغبته في المشاركة.
 - 2- أي شيء يتم المشاركة به أو الحديث عنه يخضع لمبدأ الائتمان والخصوصية Confidential . كما أنه لا يجب أن نتحدث للآخرين عما يعبر عنه زملاءك أثناء أنشطة التركيز.
 - 3- المتمركز يملك السيطرة والتحكم والقيادة أثناء تنفيذ أنشطة التركيز، وهو الذي يقرر إلى مستوى من العمق يسعى إلى الوصول إليه والحديث عنه. إن الفوكسن فقط يعمل ويسير في الاتجاه الذي يرغب به ويشعر فيه بالراحة.
 - 4- برنامج التركيز يعتمد بصورة كلية على مبدأ القبول والتقبل Acceptance. نحن نأمل من خلال العمل بالتركيز أن تطور ونحسن مبدأ القبول والتقبل لأنفسنا و للآخرين. من الأهمية بمكان، أن يقوم المدرب باستحسان وتثمين أي مشاركة من قبل المتدربين.
- ملاحظة:** بالنسبة لنشاط المخاوف والآمال في حياة الشخص بشكل عام، فيفضل عدم التطرق إليه الآن ، وإنما يحبب التدريب عليه في المستوى الثالث من برنامج التركيز. والسبب في ذلك أن الشخص لم يمتلك بعد المهارات الكافية لإدارة المخاوف والتعامل معها.. فنحن لا نريد من المتمركز أن يذهب عميقا إلى جرحه الآن.. قبل أن يمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع تلك الجروح النفسية إن وجدت.

نشاط 4: المكان الآمن Safe space exercise : (10 دقائق : تنفيذ تدريب الاسترخاء)، (10 دقائق: مناقشة)
- يخبر المدرب المشاركين بأنه سيعطيهم فرصة لمعرفة مذاق عملية التركيز من خلال تنفيذ نشاط المكان الآمن.
- يطلب المدرب من كل مشارك(متدرب) أن يفكر في مكان يحب الذهاب إليه والبقاء فيه لبعض الوقت، وهذا المكان قد يكون حقيقياً أو خيالياً.
- يقوم المدرب باستعراض ما جاء في تعليمات التدريب(handout)، ثم يقوم بمناقشة المتدربين حول الأشياء التي لاحظوها في المكان الآمن.
- بإمكان كل متمرکز أن يدعو يديه لرسم أو كتابة رحلته في المكان الآمن (نشاط اختياري).

نشاط 5: دعوة المتدربين إلى طرح مشاركاتهم وتعقيقاتهم وأسئلتهم واستفساراتهم. (10 دقائق)

الغرض من هذا المساق:

إن الغرض من هذا المساق هو مساعدة المشاركين(المتدربين) في معرفة المستوى المراد تحقيقه من هذه الدورة. عبر مشاركة المتدربين في تمرين الآمال والمخاوف سيكون المدرب قادراً على التعرف على مشاعر وأحاسيس المشاركين في الدورة. تنفيذ أنشطة هذا المساق سيكون فرصة طيبة للتعرف على آمال وتوقعات المشاركين في الدورة، كما تساعد المشاركين في التعرف على أي شيء خارج عن توقعاتهم لتلك الدورة.
الأهمية الكبيرة لهذا المساق هو إتاحة الفرصة لسماع مخاوف الناس، والتأكد من وجود قواعد العمل بالفوكسن من أجل مساعدة المشاركين في الشعور بالأمان أثناء تعلمهم واستكشافهم للفوكسن.

ملاحظة للمدرب:

إن هذه هي نقطة البداية لكي يبدأ كل واحد في معرفة الآخر من أجل تطوير طريقة العمل الجماعي من خلال الفوكسن. في هذا المساق هناك فرصة لإعطاء وقت للاستماع للآخرين وخصوصاً عندما يتبادل المشاركون الاستماع لأحاسيسهم ومشاعرهم حول الآمال والمخاوف. بإمكانك أن تنفذ المثال التالي حول مهارة ريفليكشن reflecting back (إعادة المستمع لبعض كلمات الفوكسن):
مثال:
(أهه، هناك شيء ما انت تتمناه)، (نعم)، (أنا أستطيع أن أسمع مدى مستوى رغبتك ل..)، (أنا أسمعك)، (تمام)، (يبدو أنك تحب هذا الشيء)...
يقوم المدرب باستخدام هذا الدليل ومرفقاته (handouts) في عملية التدريب، وبإمكان المدرب أن يكون لديه شيئاً ما يريد أن يشارك به حول الفوكسن. الأفضل دائماً أن تأتي المشاركات من جهتك.

المصدر: Citation

Gendlin, E. T(1979 & 1981). *Focusing: a superb manual for self managed therapy... a tool beyond price*. New York: Bantam Dell

مرفقات للتوزيع: Handouts

M1.1: مقدمة عن التركيز

M1.2: تمرين المكان الآمن

أرجو التفكير وتسجيل بعض الأمثلة على عملية التركيز من الثقافة الفلسطينية/العربية: