

مبادئ لكيفية تعاملنا مع بعضنا البعض

ممارستنا للاحترام وبناء المجتمع

١. **إنشاء مجتمع مضياف وخاضع للمساءلة.** نصل جميعًا في مرحلة ما الي عزلة ونحتاج إلى كرم الترحيب الودي. أحضر كل نفسك إلى العمل في هذا المجتمع. رحب بالآخرين في هذا المكان. وهذا العمل وافترض أنك أنت مرحب بك كذلك. الضيافة هي جوهر استعادة المجتمع
٢. **استمع بعمق.** استمع باهتمام لما يقال؛ استمع للمشاعر تحت الكلمات. حاول جاهدا تحقيق التوازن بين الاستماع والتفكير والتحدث والتمثيل
٣. **إنشاء منطقة خالية من النصائح.** استبدل النصائح بالفضول لأننا نعمل معًا من أجل السلام والعدالة. كل واحد منا موجود هنا لاكتشاف حقائقنا الخاصة. نحن لسنا هنا لتعيين شخص آخر بشكل مباشر، بل من أجل «إصلاح» ما نعتبره مكسورًا لدى عضو آخر في المجموعة.
٤. **تدرب على طرح أسئلة صادقة ومفتوحة.** السؤال العظيم هو الغامض والشخصي و الذي يثير القلق
٥. **أعط مساحة للإجابات التي لا تحظى بشعبية.** أجب عن الأسئلة بصدق حتى لو بدت الإجابة لا تحظى بشعبية. كن حاضرًا لتستمع لا للمناقشة أو التصحيح أو التفسير
٦. **احترم الصمت.** الصمت هدية نادرة في عالمنا المزدهم. بعد أن يتحدث شخص ما، خذ وقتك للتفكير دون ملء الفراغ بالكلمات على الفور. هذا ينطبق على المتحدث أيضًا - كن مرتاحًا لتتردد كلماتك في الصمت، دون تنقيح أو تفصيل لما قلته
٧. **تعليق الحكم.** ضع أحكامك جانبًا عن طريق خلق مسافة بين الأحكام وردود الفعل، يمكننا الاستماع إلى الآخر وإلى أنفسنا بشكل كامل
٨. **تحديد الافتراضات.** عادة ما تكون افتراضاتنا غير مرئية لنا ، لكنها تدعمنا لرؤية الكون من حولنا. من خلال تحديد افتراضاتنا ، يمكننا بعد ذلك وضعها جانبًا وفتح وجهات نظرنا لإمكانيات أكبر
٩. **قل حقيقتك.** أنت مدعو لتقول ما في قلبك ، واثقًا من أن صوتك سيكون مسموع ومساهمته ستقابل باحترام. امتلك حقيقتك من خلال تذكر التحدث باسمك فقط. يؤدي استخدام ضمير المتكلم «أنا» بدلاً من «أنت» أو «الجميع» إلى توصيل الطبيعة الشخصية للتعبير الخاص بك
١٠. **عندما تصبح الأمور صعبة.** استدر للتساؤل. إذا وجدت نفسك غير متوافق مع شخص آخر، او أصبحت حكيمًا، أو أصبحت منغلق في الدفاع ، حاول أن تتساءل: «أتساءل ماذا أحضرها « إلى هذا المكان؟ » «أتساءل ماذا يعلمني رد فعلي؟» «أتساءل كيف يشعر هو الآن؟
١١. **تدرب على الإبطاء.** ببساطة ، يمكن أن تسبب سرعة الحياة الحديثة ضررًا شديدًا للروح. من خلال ممارسة الإبطاء عمدًا، نقوي قدرتنا على مد اللاعنف إلى للآخرين - ولأنفسنا
١٢. **كل الأصوات لها قيمة.** امسك هذه اللحظات عندما يتحدث الشخص على أنها ثمينة بسبب ان هذه هي اللحظات التي يكون فيها الشخص مستعدًا للدفاع عن شيء ما ، وثق في المجموعة واعرض شيء يرون أنه ذو قيمة
١٣. **حافظ على السرية.** أخلق مساحة آمنة من خلال احترام الطبيعة السرية والمحتوى من المناقشات التي عقدت في المجموعة. اسمح لما يقال في المجموعة بالبقاء هناك