



دفتـرچـهٔ راهنـمای بستـهٔ خویش



مقدمه

بسته «خویش» چیست؟

آخرین باری که به نیازهای (درونی) خودتان توجه کردید، کی بود؟ روزها می‌آیند و می‌روند و در آخر، اتفاق خاصی نمی‌افتد و کار ماندگاری هم انجام نمی‌شود. عوامل این بی‌حاصلی بسیارند. توجه نکردن به «نیازهای» شخصی، اولویت‌دهی به کمیت زندگی و سرعت زیاد آن، از جمله این اسباب‌اند.

از آخری شروع می‌کنیم: سرعت زیاد زندگی. ما در سرعتی ناخواسته گرفتار شده‌ایم. تلاش می‌کنیم؛ اما کار آن‌قدر زیاد است که توانایی انجام بموقعشان را نداریم و در نتیجه، اغلب از کارهایمان عقبیم.

به‌باور من، با کندکردن عمدی و آگاهانه می‌توان از نیازها آگاه شد و کیفیت زندگی را مطلوب‌تر ساخت. بسته «خویش» تلاشی است برای کندکردن روزمرگی و افزایش آگاهی درباره خود و پیرامون خود.

بسته «خویش» نمادی برای توجه و آگاهی جدید خویش خواهد بود.

بسته «خویش» برای کیست؟

برای هرآن که به دقیق‌تر شدن در زندگی و کشف نکات آن تمایل دارد.

تصور کنید رویدادهای مختلفی در روز برایتان رخ می‌دهد. بسیاری از این رخدادها را تصادف می‌دانید و بقیه را شانس؛ حال اینکه بسیاری از آن‌ها اشاره‌ای هستند به نکاتی ظریف در زندگی. رویدادهایی این چنین، دعوتی هستند به نگاه دقیق‌تر به زندگی و یادگیری مستقیم از آن.

بکوشید بعد از هر تجربه تلخ یا شیرین، از یادگیری نکات آن غافل نشوید و تلاش کنید شالوده‌های مسائل مهم زندگی را بشناسید. درک نشانه‌ها، از جنس «مهارت‌های زندگی» هستند و نیازمند یادگیری. دقیق‌تر شدن به خود و پیرامون خود، راهی است برای آشنایی با این نوع از زندگی.

بسته «خویش» روشی است برای آنان که دوست دارند آگاهانه به خود و نیازهای اصلی‌شان توجه کنند و زندگی معنادارتری را آغاز یا دنبال کنند.

«بر چیزی که خوش حالت می‌کند تمرکز کن و آن کاری را انجام بده که به زندگی‌ات معنا می‌دهد.»

بسته «خویش» شامل چیست؟

- ابزارگفت وگو
 - کارت های پرسش (برپایه چهار عنصر طبیعت)
 - دفترچه راهنما
-

- ابزارگفت وگو برای چه؟

در بسته خویش، ابزارگفت وگو معمولاً عنصری از طبیعت است که به عنوان ابزاری برای گفت وگو استفاده می شود. برای اطلاع از روش استفاده آن، بخش روش «دایره» را مطالعه کنید.

- کارت های پرسش چیست؟

خلوتی را لطیف سودایی ست
رو پرسش که در چه سودایی
خلوت آنست که در پناه کسی
خوش بخسپی و خوش بیاسایی

این کارت‌ها، پرسش‌هایی پیشنهادی است که در چهارسری طراحی شده و از عنصرهای طبیعت، یعنی آب، باد، خاک و آتش الهام گرفته است. هرکدام از این عناصر، به نمایندگی تعداد هفته‌های هر فصل (عنصر)، شامل دوازده پرسش است. این عناصر، از احساس و رفتار انسان تعاریفی پایه‌ای دارند و هرکدام نماینده ویژگی‌های خاصی هستند.

- دفترچه راهنما چیست؟

همانی است که هم‌اکنون در حال مطالعه آن هستید و راهنمایی است برای استفاده از بسته خویش.

پیش‌نیاز خویش

-آمادگی

- در آغاز، فراهم کردن ملزومات زیر، کمکی است برای آغاز درون‌گردی و آگاهی:
- نیت برای فاصله گرفتن از روزمرگی؛
 - تعهد به خود و زمانی که فقط برای خودتان می‌گذارید؛
 - بسته خویش.
-

-نیت

لازم است ابتدا نیاز به انجام کاری را در خود احساس کنید؛ چندوچونش پس‌از آن شکل می‌گیرد. تا زمانی که تشنه نباشید، آب خوردن عطش‌تان را برطرف نخواهد کرد. زمانی که نیازش را احساس کردید، از اعماق وجودتان نیت کنید. فکر کنید کاری که انجام خواهید داد، همان چیزی است که در آن لحظه برای شما مفید خواهد بود. بدون اینکه منتظر اتفاق خاصی باشید و بدون پیش‌داوری، نیت کنید.

-تعهد

پس از نیت، تعهد بسیار حیاتی است. تعهد به شروع کردن، توجه کردن و اختصاص دادن زمان به خود تصمیم بگیرید که از امروز بخشی از روز را به خودتان اختصاص دهید و در هر وضعیتی این فرصت را فراهم کنید. از این پس، این زمان در هر وضعیتی اولویت خواهد داشت. حتی اگر کاری غیرمعمول پیش‌آید که باعث شود امکان نشستن و برگزاری مراسم روزانه توجه به خودتان را نداشته باشید، همچنان در فکرتان این زمان را مرور کنید و بیندیشید که هر روز چه می‌کردید و این زمان چه اهمیتی برای شما دارد. این تعهد نشان‌دهنده این است که شما چقدر برای خودتان اهمیت دارید.

روش‌های استفاده
از بسته‌های خویش

توجه به خود (خودآگاهی)

می‌توانید دفترچه‌ای کنار خود آماده کنید و مطالبی را که در حین مراسم به ذهنتان می‌رسد، یادداشت کنید. این نوشته‌ها دربردارندهٔ اطلاعاتی از خودِ جدیدتان خواهد بود.

قبل از شروع مراسم خودآگاهی و آمادگی برای آن، کارهای مختلفی می‌توانید انجام دهید: چای دم کنید؛ به موسیقی آرام‌بخش یا صدای طبیعت گوش کنید؛ چند دقیقه‌ای در هوای باز قدم بزنید؛ چند دقیقه‌ای به مراقبه (مدیتیشن) اختصاص دهید. این چند دقیقه، آمادگی برای کندکردن زمان است.

- شروع

دقیقه‌ای را سکوت کنید و منتظر بمانید تا چیزی در ذهنتان توجه شما را جلب کند. ممکن است نکته‌ای از روز یا مسئلهٔ مهمی از زندگی به ذهنتان برسد. ببینید آیا هم‌اکنون علاقه دارید که به این موضوع توجه کنید یا اینکه نه، دوست دارید آن را به وقت دیگری موکول کنید. در حالت دوم، بهتر است مسئله را در دفترچهٔ خود یادداشت کنید و بگذرید.

می‌توانید روش بالا را مجدداً به کار بگیرید و منتظر بمانید تا نکته دیگری توجهتان را جلب کند. همچنین می‌توانید از روش «پرسیدن سؤال از خود» شروع کنید؛ روشی بسیار ساده اما کاربردی؛ پرسشی کوتاه اما مهم: «حالِ امروزم چطور است؟»

سعی کنید از پاسخ‌های کوتاه و سطحی مانند «خوبم»، «بد نیستم» یا «شکر» استفاده نکنید. در عوض، از پاسخ‌های توصیفی بلندتر استفاده کنید. توجه کنید که چه چیزی در روز خوش حال یا ناراحتان کرده است؛ وضعیت فیزیکی بدنتان چطور است؛ جایی درد می‌کند؛ در نقطه‌ای از بدن نبض دارید؛ گرفتگی احساس می‌کنید یا نه.

این نکات می‌تواند مسیر جدیدی برای توجه ایجاد کند. احتمال دارد که در شروع به کارگیری این روش، متوجه شوید که نکته خاصی از اتفاقات روز، به ذهنتان نمی‌رسد؛ اما بیشتر صبر و تأمل کنید. این روش باعث می‌شود ذهنتان به این مدل توجه، عادت کرده و وقایع را ثبت کند.

اما اگر دو روش تمرکز و پرسش، راه مناسبی برای آن روز نبود، می‌توانید از کارت‌هایی استفاده کنید که همراه بسته خویش آمده است.

استفاده از کارت‌های پرسش

تفکر و گفت‌وگوی شخصی و جمعی، از پرسش سازنده شروع می‌شود.

مسیری که باعث جهت‌دهی گفت‌وگو می‌شود، از نوع و انتخاب پرسش سرچشمه می‌گیرد. در همین راستا، مجموعه‌ای پرسش در بسته‌ی خویش آماده شده‌است. این پرسش‌ها، به‌دوراز پیش‌داوری، ذهن را می‌گشاید و امکان دسترسی به اعماق ناشناخته‌ی خودمان را فراهم می‌کند.

همان‌طور که گفته شد، این کارت‌ها در چهار دسته تهیه شده و با الهام از عنصرهای طبیعت، یعنی آب، باد، خاک و آتش طراحی شده‌است. این عناصر هرکدام تعاریفی پایه‌ای از احساس و رفتار انسان دارند و نماینده‌ی ویژگی‌هایی هستند.

آب: اشتیاق، پرورش، سرپرستی؛

باد: ارتباطات انسانی، روابط اجتماعی، منطق؛

خاک: ساختارهای پایدار، سازندگی، ثبات؛

آتش: احساسات، انگیزه، خلاقیت.

همان‌طور که گفته شد، در هر دسته از این کارت‌ها، دوازده پرسش مربوط به ویژگی‌های همان عنصر وجود دارد. شما می‌توانید یک کارت را به‌صورت تصادفی از بین تمام کارت‌ها

انتخاب کنید یا توجهتان را بر یک دسته متمرکز کنید و از آن دسته، یک پرسش انتخاب کنید. برای مثال، زمانی ممکن است نیاز داشته باشید درباره کارهای ماندگار و بلندمدت خود دید بهتری پیدا کنید. در چنین موقعیتی، انتخاب کارت از دسته خاک، گزینه مناسبی است. مثال دیگر، روابط اجتماعی روزمره‌تان است و تأثیر آن بر زندگی و انرژی شخصی. در این صورت، می‌توانید کارتی از سری باد انتخاب کنید.

پیشنهاد می‌شود پرسش را برای مدتی در ذهن خود نگه دارید و به آن توجه کنید. کارت‌ها در اندازه‌ای طراحی شده‌اند که امکان جابه‌جایی داشته باشند. می‌توانید کارت را برای مدتی لای دفتر یا داشت روزانه یا روی میز کاریا هر جای مناسب دیگری نگه دارید تا در حین روز، چشمتان به کارت بیفتد و پرسش یادتان بیاید. این روش کمک می‌کند که پرسش در خودآگاهتان باقی بماند و بعد از مدتی، اطلاعاتی از ناخودآگاهتان نیز به شما یادآوری شود. حتی می‌توانید با هر کارت، یک هفته کار کنید. در این صورت، به هر عنصر در یک فصل از سال توجه کرده و در پایان سال، به چهار قسمت رفتارهای خود توجه کرده‌اید.

گفت‌وگوی سازنده

بخش دیگری از شنیدن، گوش دادن به دیگران است. اهمیت این مسئله حتی در واژه «گفت‌وگو» به دقت منعکس شده است: این واژه از دو قسمت «گفت» (گذشته سوم شخص مفرد) و «گو» (فعل امر از گفتن) تشکیل می‌شود. این عبارت اهمیت منتظرماندن و شنیدن و سپس سخن گفتن را نزد ایرانیان مشخص می‌کند.

در بسیاری از لحظات، شنیدن عمیق دیگران، راهی به سوی شنیدن خود است. به عبارتی، اگر خوب بشنویم، دیگر گفتن بسیاری از ناگفته‌ها ضروری نیست.

در اینجا منظور از گفت‌وگوی سازنده، گفت‌وگویی است که بانییت صورت می‌گیرد و به واسطه آن، گفت‌وگو درباره یک پرسش انجام می‌شود و در آخر، شرکت‌کنندگان گفت‌وگو با سطح جدید آگاهی از خود و پیرامون خود، گفت‌وگو را ترک می‌کنند.

می‌توانید به عنوان دومین روش، شخص یا گروهی را به گفت‌وگوی سازنده دعوت کنید. این افراد ممکن است بخشی از کسانی باشند که با آن‌ها درباره مسئله خاصی مشکل دارید و به دنبال مطرح کردن آن هستید، یا پرسشی در زندگی برای شما پررنگ است که مایلید با بقیه به اشتراک بگذارید.

پرسش ممکن است از خودتان و نیاز شخصی باشد یا از جمع. یا مانند روش قبل، می‌توانید از کارت‌ها به عنوان پیشنهاددهنده استفاده کنید. همچنین می‌توانید پیش از شروع گفت‌وگو، موضوع پرسش را با جمع در میان بگذارید و از آن‌ها نظر بخواهید یا حین شروع، پرسش را مطرح و با دیدگاه جمع، آن را تغییر دهید.

بازی گروهی

حتماً برایتان پیش آمده است که در جمعی باشید که تعدادی از آن‌ها را برای اولین بار می‌بینید. یا ممکن است با آن‌ها به سفری چندروزه بروید یا برای برنامه‌ای، گردهم آمده باشید.

در چنین وضعیتی پیش می‌آید که علاقه داشته باشید کار گروهی انجام دهید و سرگرم شوید. اغلب، گزینه اول، بازی‌های گروهی است که شاید تعدادی هم به این کار راغب نباشند. در این موقعیت، استفاده از کارت‌های پرسش، روشی راهگشاست: هرکس یک کارت می‌کشد و از دیگران می‌خواهد درباره آن پرسش، صحبت کنند. این کار چند مزیت دارد:

۱. کار عمیق گروهی؛
۲. آشناسدن با بُعدی جدید از دوستانتان؛
۳. فرصتی برای اندیشیدن درباره پرسشی که شاید تا به حال در برابرش واقع نشده باشید؛
۴. گذراندن وقت به شیوه‌ای رضایت‌بخش.

مفاهيم



دایره چیست؟

«دایره» سنت و روشی است قدیمی، برای گفت‌وگوی سازنده.

در فرهنگ قدیم، رسم بوده است که دور هم می‌نشستند و دربارهٔ مسائل مهم صحبت می‌کردند. این مسائل گاهی مشکلات فردی و خانوادگی بود و گاه تصمیم‌گیری دربارهٔ اساس اجتماع یا ایل یا قبیله. آن‌ها عنصری از طبیعت را وسط دایره قرار می‌دادند و خود دور آن می‌نشستند. آن عنصر ممکن بود آتش، آب، سنگ یا تکه چوبی باشد.

در این روش، در هر لحظه فقط و فقط یک نفر صحبت می‌کند یا از زمان خود برای سکوت استفاده می‌کند. دیگران هم گوش می‌کنند و می‌کوشند به‌دوراز پیش‌داوری، همراه با هم‌دلی و توجه و گوش‌دادن عمیق، به فرد سخن‌گو و سخن‌های گفته‌شده توجه کنند.

بسیار مهم است که نیت از دعوت‌کردن، برای فرد دعوت‌کننده

مشخص باشد. بهتر است نیت با دیگران هم در میان گذاشته شود تا برای حضور در گفت‌وگو آمادگی داشته باشند.

در روش گفت‌وگوی دایره، فراهم کردن فضای امن و دور از قضاوت برای اعتماد شرکت‌کنندگان بسیار مهم است.

در این روش، میزبان شروع‌کننده و پایان‌دهنده است. ولی صحبت کردن به شکل دایره (ساعت‌گرد یا پادساعت‌گرد)، میان‌حاضر می‌چرخد. چرخش می‌تواند با وسیله‌ای مانند تکه سنگ، میوه کاج یا شیئی دیگر، ترجیحاً از عناصر طبیعی، انجام شود. این وسیله را «ابزار گفت‌وگو» می‌نامیم.

شخصی که ابزار گفت‌وگو را در دست دارد، سخن‌گوست و توجه افراد را در اختیار دارد. او می‌تواند سخن بگوید یا همه را به سکوت فرا بخواند. ابزار گفت‌وگو به شکل دایره، بین افراد می‌چرخد و زمانی که کسی نیاز به صحبت ندارد، به فرد کناری داده می‌شود. گاهی می‌شود آن را وسط گذاشت تا هرکس مایل به صحبت بود، آن را بردارد.

در روش دایره، گفت‌وگو رودررو نیست؛ بلکه صحبت‌ها از منظر شخصی بیان می‌شود و در صورت نیاز، به‌عنوان پیشنهاد به جمع مطرح می‌شود و از نصیحت یا راه‌حل یا بحث پرهیز می‌شود.

دایره معمولاً چهار مرحله دارد:

- خوشامدگویی
 - ورود
 - توافق
 - خروج
-

- خوشامدگویی

برای آغاز «دایره» و دورهم نشستن، خوشامد گفته می‌شود. می‌شود شعری در ابتدا خواند، قطعه‌ای موسیقی نواخت یا اعضا را به لحظه‌ای سکوت دعوت کرد. این کار باعث می‌شود که اعضای دایره فرصت آرامش یافتن از فضای بیرون و وارد شدن به دایره را پیدا کنند.

- ورود

در روش دایره، تمام اعضای گردآمده مهم هستند و به همان اندازه حضور و صحبتشان نیز مهم است. در مرحله ورود، میزبان می‌تواند پرسشی مطرح کند یا درخواست کند تا هر شخص از احوال خود بگوید یا دلیل شرکت در دایره را توضیح دهد. معمولاً در این مرحله همه افراد حاضر صحبت می‌کنند، مگر اینکه خودشان

ترجیح بدهند که صحبت نکنند. در این صورت، ابزار گفت‌وگو را به فرد کناری تحویل می‌دهند.

- توافق

زمانی که افراد گرد هم جمع می‌شوند، بسیار مهم است که چهارچوب قوانین دایره مطرح و درباره آن تصمیم‌گیری شود. در این قسمت نیز از رهبری مشارکتی و نه برتری فردی استفاده می‌شود؛ بدین صورت که همه اعضا، تک‌تک سخن می‌گویند و نظرشان را بیان می‌کنند. توافقی‌های پایه‌ای در روش دایره بر چهار اصل استوار است:

- گوش دادن بدون قضاوت است؛
- افراد آنچه می‌دانند عرضه می‌کنند و آنچه می‌خواهند بدانند، درخواست.
- هر آنچه در دایره گفته می‌شود، محرمانه است و در دایره می‌ماند. سخن‌گو نیز از زبان خود سخن می‌گوید و برای بیان جمله‌ها، از ضمیر «من» استفاده می‌کند. همچنین از به‌کارگیری عبارت‌های کلی مانند «همه» و «همیشه» پرهیز می‌شود.
- سکوت هم بخشی از گفت‌وگو محسوب می‌شود.

- خروج

در پایان گفت‌وگو و قبل از ترک دایره، مجدداً تمامی اعضا صحبت می‌کنند. هرکدام از افراد، می‌توانند دربارهٔ وضعیت کنونی‌شان پس از پایان صحبت، یادگیری‌هایشان در آن روز یا تصمیم‌هایی که در طول گفت‌وگو گرفته‌اند، صحبت کنند.

این مرحله نیز دعوتی است برای صحبت کردن و بستن دایره برای تمام اعضا، مگر آنکه فردی تمایل به صحبت نداشته باشد.

هرچه بیشتر از دل صحبت شود، بازخورد عمیق‌تری در دایره رخ خواهد داد. تعجب نکنید اگر برای دفعات اول، نشستن در دایره و ادارهٔ آن برایتان دشوار باشد. این کار نیز با اینکه از اجدادمان به ارث رسیده است، به تمرین نیاز دارد و پس از چند جلسه، خواهید دید که برگزاری آن بر پایهٔ ناخودآگاه و از حافظهٔ تاریخی‌تان انجام می‌شود؛ کافی است از دل بگویید و بشنوید.

نیت و طرح پرسش

در مرحلهٔ اول، باید نیت گفت‌وگو برای دو طرف (یا طرف‌ها) مشخص شود. بهترین حالت این است که همواره پرسش‌هایی را برای خود تا حد امکان شخصی کنید. مثلاً:

نیاز من به این گفت‌وگو چیست؟
آیا علاقه‌ای به بحث دربارهٔ این موضوع خاص دارم؟
چطور می‌توانم دربارهٔ مشکل کلیدی‌ام در ارتباط، با افراد گفت‌وگو کنم؟

گفت‌وگوی سازنده

در نوعی از گفت‌وگو، انتخاب کلمه و توجه طرف‌های گفت‌وگو و نحوهٔ صحبت، بر اساس نیاز شخصی و منفعت گروهی شکل می‌گیرد. در گفت‌وگوی سازنده که پیش‌نیاز آن داشتن قصد مشخص از گفت‌وگو، پرسش مشخص برای گفت‌وگو و دعوت به آن است، شنیدن به‌دوراز قضاوت و بر اساس نیاز شخصی و آگاهی به واقعیت صورت می‌گیرد.

در این حالت، آگاهی طرف‌ها دربارهٔ خود و محیط خود اندکی تغییر می‌کند و به اصطلاح، سازندگی در گفت‌وگو برای دو طرف شکل گرفته است.

اما در مقابل، نوعی گفت‌وگو وجود دارد که یک‌طرفه است: «من درست می‌گویم»، «تو اشتباه می‌کنی»، «حق با من است». در این مدل، گفت‌وگو نه برای ساختن، بلکه به‌منظور تخریب انجام می‌شود. این رویکرد ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشد که در صورت آگاهانه‌بودن آن، تخریب و تأثیرش مضاعف است.

در گفت‌وگوی سازنده، نتیجه‌گیری بر اساس شواهد گفت‌وگو انجام می‌شود نه تصورات ذهنی که گاهی زاییدهٔ ترس و توهمات ماست.

شنیدن عمیق

اغلبمان در طول گفت‌وگو، حدود ۷۰ درصد صحبت می‌کنیم و کمتر از ۲۵ درصد می‌شنویم. در این بین ممکن است چند درصدی هم سکوت برقرار شده یا صحبت مختل شود. پس متوجه می‌شوید که در گفت‌وگو، اگر شما تنها فردی باشید که صحبت می‌کند، احتمالاً فرد مقابلتان فرصت کافی برای بیان نظرها و گفته‌هایش پیدا نمی‌کند. در مقابل، افرادی هستند که ۷۰ درصد صحبت دیگران را می‌شنوند و معتقدند که شنونده خوبی هستند؛ چون قادرند برای مدت طولانی حرف‌های دیگران را گوش کنند. این در حالی است که حداقلی از حرف‌های سخن‌گو را به یاد ندارند؛ حتی پس از گذشت زمان کمی!

در شنیدن عمیق:

- فرد نه تنها با گوش می شنود، بلکه با دل حس می کند.

- نه تنها سخن را متوجه می شود، بلکه سعی می کند آن را درک کند و خود را در جایگاه سخن گو قرار دهد.
- نه تنها قضاوت نمی کند، بلکه فضای امنی برای سخن گفتن فرد نیز فراهم می کند.

تنها در این حالت است که شما احساس می کنید «شنیده» شده اید و نیاز سخن گفتن برآورده شده است. البته که شنیدن عمیق کار ساده ای نیست و نیازمند انرژی فراوانی است. این نوع شنیدن به هوش یا استعداد های ذاتی ربط مستقیمی ندارد و نیازمند تمرین و تمرکز است.

در ساخت بسته خویشت، افراد بسیاری مستقیم یاری رساندند یا حضورشان انرژی مضاعف برای تولید این محصول بوده است. چه بسا که اگر هرکدامشان نبودند، این محصول هم نبود. امیدوارم که نتیجه این کار مشترک برای شما نیز مطلوب و سازنده باشد. از شنیدن دیدگاه و تجربه‌های شما از استفاده بسته خویشت خوشحال می‌شوم. ایمیل hello@kheesh.com برای همین کار است. همچنین برای اطلاع از به‌روزرسانی بسته و کارت‌های پرسش جدید، حتماً در سایت خویشت به نشانی kheesh.com ایمیل خود را ثبت کنید. آیدین حبیبی

ایده و محتوا: آیدین حبیبی (walkineden.com)

ویرایش: جواد کاظمی دلویی (مؤسسه ویراستاران)

مترجم: موژان آذر

طراحی گرافیک: استودیو ملی
(مهسا قلی‌نژاد، امید نعم‌الحبیب)

و محبت و همراهی بسیاری دیگر

The KHEESH package wouldn't be created if it were not for the help of many who have assisted directly or supported the idea and provided the energy to continue this path. I hope our shared product will bring you joy and make your life more meaningful.

I would be glad to hear your opinion about your experience using the KHEESH package. Please send your valuable comments to hello@kheesh.com.

Also don't forget to subscribe in our mailing list to get updated for the package and new question cards. Subscribe at kheesh.com.

Aydin Habibi

Idea & Content: Aydin Habibi (walkineden.com)

Translation: Mojan Azar

Editor: Venus Kayvantash

Graphic Design: Studio Melli
(Mahsa Gholinejad, Omid Nemaalhabib)

With love and support of others

When listening deeply:

- Not only the listener hears with ears, but also feels with his heart.

- Not only notices the words, but also tries to understand them deeply. He puts himself in the speaker's shoes.

- Not only avoids judgment, but also provides a safe and secure space.

Only under such conditions you feel like being listened and the need to speak has been fulfilled.

For sure it is not easy to listen deeply, it requires a lot of energy. This kind of listening doesn't have anything to do with intelligence or talent. It just needs practice and concentration.

Deep listening

During a conversation most of us speak up to 70% and listen less than 25% during a conversation. Meanwhile there may be 5% silence or disruption. Therefore we realize if we are the person who talks more, then the other party will not get the chance to talk and express his ideas or opinions.


Instead there are some people who listen 70% of the time and consider themselves good listeners because they are able to listen for a long time who do not remember the least of what was said, even after a short period of time.

Constructive Conversation

One type of conversation is formed based on members' concerns, personal needs and group benefit. To have a certain intention and a clear question is prerequisite for a constructive conversation. Listening occurs without judgment and based on personal needs and awareness of the reality. After such a conversation, awareness of each individual about themselves and their surroundings will change and we call it constructive conversation.

On the contrary there is another kind of conversation, which is a monologue. "I am right" and "you are wrong", "I am good" and you are "bad". This is not constructive at all. It is rather destructive. This approach could be either conscious or unconscious which in case of acting consciously the destruction is doubled.

In constructive conversation the conclusion is made based on the evidence not imaginations which are sometimes the outcome of our fear and illusions.



Intention and Asking Questions

In the first place it is imperative for everyone (in case of a group conversation) to state the intention of the conversation. You would better personalize the question. For instance:

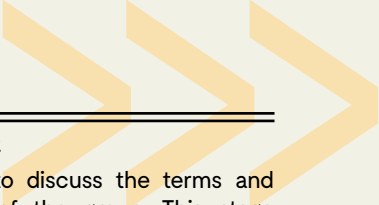
- Why do I need this conversation?
- Am I interested in this topic?
- How can I talk about my fundamental issues with others?

Check-out

At the end of the conversation, before leaving the circle, everybody speaks again. Each person may speak about his current status and feeling, lessons learned or decisions made during the conversation.

At this stage members are invited to speak and close the circle unless someone is not willing to speak.

The more people speak from the bottom of their heart the more profound the result would be. Don't be surprised if it is difficult for you to sit in and manage the circle. Despite the fact that we have inherited the circle from our ancestors, we need to practice. After a short time you will realize that it is a very simple and effective way and it rises from your historical memory. You just need to listen deeply and speak from your heart.



Agreement

It is vital to discuss the terms and principals of the group. This stage is also based on group agreement and participation, not personal superiority. Thus everybody speaks and expresses his ideas.

There are four principals to the circle agreement:

- Listen without judgment.
- Speak out what you know and ask for what you wish to.
- Whatever said in the circle is private and stays in the circle. Speaker speaks for himself and uses pronoun "I". Generalization and using statements and words such as "everybody" or "always" is preferably avoided.
- Silence is considered as a part of the conversation.

Welcoming

The circle begins with greeting and welcoming. Poem can be read, a piece of music can be played or members can be invited to sit in silence. This gives the participants enough time to slow down and become present.

Check-in

All participants are equal and valuable to the circle and their presence and words count. The host can start by asking a question or asking everyone to talk about their feelings or the reason they have gathered in the circle.

At this stage, usually everybody speaks, unless they prefer not to. In that case they can hand in the talking piece to the next person.

He can either speak or simply invite others to silence. The talking piece is handed out among the individuals. It is passed on to the next person when the individual does not speak. It is also possible to place it in the middle for those who are willing to speak.

In the circle, approach is not a face-to-face talking. Everybody speaks from his personal point of view or if necessary makes a suggestion to the group. Giving advice and solutions are avoided.

The circle council usually operates in four stages

- Welcoming
- Checking-in
- Agreement
- Checking-out

It is essential for the community circle to provide a secure and judgment free environment for the participants. This means to trust the circle and welcome every opinion of each individual without judgment and prejudice.

In this manner the host starts and closes the conversations. The participants speak in circle (Clockwise or counter-clockwise). In the circle people pass around an object from hand to hand, called the "Talking Piece" that signals who has the right to speak and get everyone else's attention; he will pass it to the next person or place it back to the center. The talking piece could be a stone, pine fruit or anything preferably from nature.

The person who is holding the talking piece is the sole speaker and attracts everyone's attention.

The Circle Way

The circle way is a customary and ancient way to talk.

At times people they would talk about personal or family issues or make decisions for their society or tribe. They used to put an element of nature in the center of the circle and sit around it. That element could be fire, water, a stone or a piece of wood.

In this approach only one person speaks at a time. She may want to use her time to remain in silence. The rest would just listen without any judgment and try to listen deeply with attention and compassion.

It is very significant for the person who invites others to the conversation, to have a certain intention. He can also share a goal with everyone, so that they can be prepared for the talk.

Definitions



Group Play

You have probably had the experience of being in a group whom you had not seen before; or you may have gone on a trip or gathered for a certain goal.

In this situation you are interested in doing a group activity that entertains you. The first choice is usually group play which probably some may not like it. In this situation using the question cards could be lifesaving. Everybody can pick a card and ask others to share their opinion. There are many benefits to this;

- Team work;
 - Get to know a new perspective of friends;
 - To get a chance to think about a topic which you have never been asked;
 - Passing time in a pleasing way.
-

Constructive Conversation

Another aspect of listening is to listen to other people. Sometimes listening deeply to others is a way of listening to yourself; in other words if we hear well, sometimes we won't need to talk about every unspoken matter.

A constructive conversation is a conversation with an intention. In accordance with the intention the conversation starts with a question and at the end all participants leave the dialogue with a new state of awareness about themselves and their surroundings.

As the second approach you can also invite a person or a group of people to the conversation. People you might have an issue with or people you might want to share an important matter about life.

The question can be about your personal or group needs. You can simply use the cards as a suggestion.

You can both share the question before starting the conversation and ask for others' opinion or ask the question at the beginning and make the necessary changes according to everybody's opinion.

For instance, sometimes you may need a better perspective on your everlasting and long-term activities, then choosing a card from EARTH category would be appropriate. Another example is every day relationships and their impact on your energy and personal life. In this case you may choose a card from AIR category.

Another suggestion is to keep the question in mind for some time and pay attention to it. The cards are designed in small size and are portable. You may put them in your notebook, on your work desk or any other suitable place for a while to be able to have a look at it and be aware of the question. This technique helps you to keep the question in your conscious mind and short after you will remember some information from your unconscious.

You can even be with a question for a week. As a result you will be aware of each element every season and by the end of the year you will have paid attention to four parts of your attitude.



How to use Question Cards?

A constructive question is an initiation to think and start a personal or group conversation.

The kind of question chosen leads the conversation path. Therefore a set of questions have been designed to open our mind without any judgment and reach the unknown parts of ourselves. These cards are designed in four series, inspired by four elements of nature (water, air, earth and fire). The four elements define basic emotions and behaviors of human beings and each one represents a unique characteristic.

Water: enthusiasm, supervision, guardianship;

Air: human relationships, social relations, logic;

Earth: sustainable structure, construction, stability;

Fire: emotions, motivation, creation.

As mentioned before, there are 12 questions in each category, which refer to qualities of that element. You can randomly choose a card or pick one from any category that you wish to.

you have pain in your body? Do you feel your pulse in any part of your body? Do you have any spasm?

These points can lead to an interesting path of observation. At the beginning you may realize that nothing special about the day comes to your mind, but be patient. This attitude helps your mind to get used to this kind of awareness and it practices to record the events.

If concentration and asking question are not suitable for that day, you can use the question cards in the KHEESH package.

How to Begin

Spend a minute in silence and wait for something to catch your attention. It may be a matter of today or an important issue in life. See if you would like to pay attention to it at the moment or you would rather postpone it to another time. In this case write it down in your notebook and let it go.

You can do the procedure again and wait for another item to catch your attention or you can start by asking questions; a very simple but practical way is to ask about your mood. “How do I feel today”?

Try to avoid shallow and short answers like “I’m fine”, “not bad” or “thank God”. It is best to give a descriptive, full answer. Notice what has made you feel happy or sad during the day. How is your physical state right now? Do

Self-awareness

You can keep a notebook and take notes of the topics that come to your mind during the ritual. These notes would be the information of your new self-awareness.

You can do different activities in order to get ready. You can make tea, listen to music or nature sounds or walk outside for a few minutes. These activities help you to slow down.

Meditation is another great way for slowing down. There is no wrong way of doing it and you may find several guided meditation online. Try couple of them and see which one suites you best.



**How to use
the KHEESH
package**

Commitment

Commitment is crucial after intention.

A commitment to start paying attention and allocating time to oneself.

Make a decision that from now on I will set aside a certain time for myself under any circumstances.

From now on this is prior to any situation even if something unexpected keeps you from doing so, just keep in mind how important this time is.

This commitment shows how much you respect yourself.

How to Begin

Preparation

Preparing the necessary items below is a great help to start self-exploration and self-awareness.

- A strong **intention** to get away from everyday life;
 - A **commitment** to yourself and the time you allocate to yourself;
 - The **KHEESH** package.
-

Intention

It's essential to feel the need deep down to start doing something. The details will come further. Water won't quench your thirst until you are really thirsty.

Whenever you felt the need, set the intention from deep within. Suppose you are going to do something which your body needs right now. Set an intention without any expectations or any judgments about the result for something special to happen.

What does KHEESH package include?

- Talking Piece
 - Question Cards (Based on four nature element)
 - Guide Booklet
-

- What is a Talking Piece?

In KHEESH package, talking piece is an element of nature which is used for a group dialogue. Refer to “The Circle Way” section to be informed about how to use talking piece.

- What are the Question Cards

These cards are designed in four series, inspired by four elements of nature (water, air, earth and fire). Each element includes twelve questions based on twelve weeks of each season. The four elements define basic emotions and behaviors of human beings and each one represents a unique characteristic.

- What is the Guide Booklet?

It is what you are reading now and intends to guide you how to use KHEESH package.

Who is the KHEESH Package for?

It is for those who intend to perceive more about life or whatever that needs attention. Imagine that a lot of things happen during the day and you consider some as coincidence and the rest, chance. Although a lot of them refer to some delicate points in life, these kinds of events invite us to take a closer look at life and to learn from them directly.

Try to learn from your bitter or sweet experiences and get to know the important issues of life. Understanding the signs are life's greatest skills and require learning, self-awareness and a way to get familiar with this type of living.

The KHEESH package is for those who would like to consciously pay attention to themselves, their needs and start a more meaningful life.

“Focus on what makes you happy, and do what gives meaning to your life”

Barry Schwartz

What is the KHEESH Package?

When was the last time you actually paid attention to your needs?

Days go by, but nothing special happens or is done. There are a lot of reasons to this vanity; such as **not paying attention to personal needs, prioritizing quantity over quality in life, and life's fast pace.**

Let's start from the last one: we have been trapped in an unhealthy and unwanted pace in life. Although we try so hard, we are either behind schedule or we do not have the ability to do our job on time. I believe by slowing down the pace of life intentionally and consciously we can be aware of our needs and we can improve the quality of our life. Our intention with KHEESH package is to help slowing down life and to extend the consciousness about ourselves and our surrounding.

The KHEESH package is a symbol of new attention and awareness of the self.



Introduction





The KHEESH Package Guide Booklet
