

שאלו שלוש שאלות

מקור:

[On Being/Civil Conversations Projects](#)

Crafted by On Being Fellows, Angie Thurston and Casper ter Kuile

תרגום: לימור שיפוני

הנחיות

תודה על שעשיתם את מה שנדרש כדי להגיע לכאן. שלוש השאלות המוצגות במסמך עוצבו לעזור לכם לשתף את תחושותיכם לאחר הבחירות¹, לדמיין אפשרויות, ולאסוף אומץ.

התהליך המיטבי מתאים לקבוצה קטנה בת 4-5 משתתפים בחלון זמן של שעהיים. אנחנו מציעים נוסח לשאלות וכמה מילות נעילה. הרגישו חפשי להתאים את הנוסח והמבנה כמתבקש.

העניין יכול להרגיש נוח לחלוטין או אולי קצת מוזר. רק דעו שרבים לפניכם, אחריכם ומסביבכם מצטרפים אליכם, ושאתם דרושים כאן.

מרכיבים:

בלי טלפונים

נר

חלל פרטי ושקט ללא הפרעות.

צעדים למארחים:

1. אחרי שכל המשתתפים הגיעו, בקשו מכולם לכבות או להשקיט את הטלפונים שלהם, ולהניח אותם בקערה או סלסלה מחוץ למעגל.
2. התאספו למעגל
3. הניחו את הנר במרכז המעגל ובקשו ממישהו להדליק אותו
4. קראו את הפסקה הבאה בקול: *במעגל הזה, יש לנו הרשות המלאה להיות בדיוק מי שאנחנו ולהרגיש בדיוק כפי שאנחנו מרגישים. שתי ציפיות יש כאן: שמה שנשתף במעגל יישאר כאן, ושניתן לאחרים את תשומת הלב המלאה שלנו, כמיטב יכולתנו. נעבור בין המשתתפים במעגל שלוש פעמים, עם כיוון השעון, ונתחיל מהאדם היושב משמאל למארח/ת. בכל מעבר, תהיה לנו ההזדמנות להשיב לשאלה. אם מי מאתנו מעדיף לא לדבר כשמגיע תורו, נוכל פשוט לומר "עבור". עם השלמת מעגל לאחר שלכולם הייתה הזדמנות לענות על השאלה, המארח/ת ישאלו את כל מי שלא דיברו אם הם חפצים לדבר. שוב, אם נעדיף לא לדבר, נוכל לומר "עבור".*
5. התחילו בדקה של שקט
6. כשהמשתתף האחרון שיתף בתשובתו לשאלה השלישית, הזמינו מישהו לקרוא את הברכה (מילות נעילה) בקול.
7. אם אתם מרגישים בנוח, שתפו תצלום של הנר שלכם עם ההאשטג #askthreequestions

¹ הערת תרגום: הקובץ נכתב בהתייחס לתוצאות הבחירות בארה"ב ותחושת קרע באומה האמריקנית. השארתי את הנוסח כפי שהוא. ניתן להמיר את הדברים לכל מצב שיש בו תחושת קרע או חשש לקרע.

הדליקו נר

שבו יחד לדקה של שקט

1

מה את מרגישה?

מה אתה מרגיש?

דרך אחת להיכנס לשאלה הזו היא לשאול את עצמכם :
היכן זה כואב?

2

מהי המדינה

אליה את/ה כמהה?

3

שאלו את האני הכי אמיץ שלכם,

מה אני עושה עכשיו?

מילות נעילה

אנחנו מעגל

סביב להבה

שאלנו שלוש שאלות

לא כדי למצוא תשובות, אלא חמלה

למסע שלפנינו

ייתכן ואיננו יודעים עדיין את הדרך

אך אנחנו יודעים שלהבה אחת

יכולה להצית עוד אלף

לו יהי ששלנו תהיה אהבה

ושיונח לה לגדול

צרו קשר

#askthreequestions

askthreequestions@onbeing.org