

الإلتزامات الأساسية

المقدمة

لم أجد كلمة تعبر عن المعنى الدقيق الذي أبحث عنه. قد تكون الإلتزام كلمة صارمة بعض الشيء لأنها ضمنا تعني، "يجب"، وتستحضر طاقة عدم الخيار في كلمتي الواجب والفريضة. في ذهني، "النية"، ليست قوية كفاية لتحمل قوة التصميم على السير في الطريق حتى وإن صعبت الأمور. في مكان ما، أريد أن أعبر عن عدم القدرة على التنبؤ بالحياة. هذه الإلتزامات ليست وعدا والتي لا تستطيع أي واحدة منّا أن تقطعه. أتفهم بأن الحياة ملأى بالتحدي وأتصور بأنه مهما كان الخيار قويا، كل واحدة منّا في لحظة ما، لن تجد الموارد الداخلية الكافية لإيفائها.

لتخفيف حدة كلمة "الإلتزام"، وبدون أن أفقدها قوتها، سأختار كلمة "أهدف" بدلا من أن "ألتزم" في الصياغة الفعلية للإلتزامات. أريد للكلمات أن تذكر أي واحدة منّا التي تختار أن تسير في درب الوضوح الشامل، بأن هذا ما نريد ونهدف له، بأننا ليس لدينا اعتراض من حيث المبدأ على عيش الحياة بهذه الطريقة مهما فعل الآخرون ومهما كانت هيكلية العالم ومهما كانت الظروف.

هذا أمر صعب. بالنسبة لي، هذه حياة حاشدة. الإلتزامات هي بمثابة بوصلة، تذكير، وسقالة تحملنا لنعيش بخيارنا في عالم ليس من خيارنا. إلتزام الشخص باللاعنف في عالم أبوي يعني إيجاد طرق لتجاوز وتحويل إرث الانفصال، النقص والعجز. وهذا يعني مواجهة الطرق الضمنية التي تشارك فيها في الاستجابة للحياة وفقا للأطر الأبوية التي تعرضنا لها جميعا والالتزام بتحويلها.. كل إلتزام، بشكل أو بآخر، يتفاعل مع وي طرح بديلا ومضادا لواحدة أو أكثر من الآليات الرئيسية للأبوية: التحكم بالناس والحياة، تعريف أطر الصح والخطأ لفهم العالم، رؤية الواقع من خلال عدسة (إما/أو)، لوم وفضح الذات والآخرين كرد على أي أمر لا ينجح، والتفاعل مع الهيمنة والخضوع كشكل أساسي للعلاقات.

عوضا عن ذلك، هذه الإلتزامات تمنح إطارا يستند على أعمدة اللاعنف وهي: الشجاعة، الحقيقة والحب، وتوفر توجهها شاملا للحياة داخلنا ومع الآخرين وداخل الأنظمة الأكبر التي ما زالت تساهم في تشكيل حياتنا حتى ونحن نهدف الى تغييرها وتغيير تأثيراتها. جزء من هذا الإطار هو الإعتماد المستمر على الثقة حتى وإن كنا لا نعرف ولا قدرة لدينا على المعرفة. إحدى طرق فهمي للأبوية هي كرد على أحداث مأساوية والتي أدت لفقدان الثقة في الحياة. بما أن الثقة في الحياة ربما ما زالت مفقودة، الإلتزام ب "الوفرة الطبيعية" يدعونا بشكل صريح للعودة لهذه الثقة، والتي ممكن أن نشعرنا بعدم الإرتياح. ما زالت أرحب بهذا التذكير حينما أصادفه وأنا أنظر إلى الإلتزامات.

بالرغم من أن خيار منح أنفسنا بشكل كامل للحياة، دون شروط، هو خيارنا وحدنا، في كثير من الأحيان سنواجه فجوة ما بين قدرتنا وإلتزامنا. لجسر هذه الفجوة كي يكون لدينا القدرة على مواجهة الواقع -داخليا وخارجيا- والتركيز على أكثر ما يهمنا، نحن بحاجة لبعضنا البعض. لأجل هذا، كل واحدة من هذه الإلتزامات تتضمن مرجعا لطلب المساندة. وتوفر الهياكل الأبوية دعما ضمنيا وصريحا على السواء للسلوك الذي يتماشي مع الوضع الراهن. وهذا يعني أن المجتمع ضروري للشروع في رحلة اعتناق اللاعنف بشكل كامل والمحافظة عليها. نحن نعيش في عالم غير مصمم لتوفير الإحتياجات البشرية. لأجل هذا، مهما قطعنا شوطا في هذا المسار، فإن المحافظة على ما أنجزناه ومجاراته مسار العالم، هو أيضا رحلة. ولهذا السبب أناشد الجميع أن يرحبوا بهذه الإلتزامات وأن يسعوا إلى الحصول على الدعم من أجل مواصلة السير في مسارها.

الإلتزامات

فيما يتعلق بي

1. **الإنتفاح مع النفس:** حتى وإن تصرفت بطرق لا تروق لي، هدفي هو أن أبقى قلبي مفتوحا لنفسي. إذا وجدت نفسي أحكم على نفسي وغير قادرة على الإلتقاء مع الإحتياجات، هدفي هو أن أطلب المساندة كي أقدر على معاودة الإلتصال مع نفسي وأتعاطف مع الإحتياجات التي تحفز أفعالي.

2. **الإنتفاح على النطاق العاطفي الكامل:** حتى عندما تكون مشاعري غير مريحة بالنسبة لي، هدفي هو أن أبقى حاضرة مع نفسي وأبقى قلبي مفتوحا لكامل تجربتي العاطفية. إذا وجدت نفسي أتملص من تجربتي، مخدرة أو منغلقة، هدفي هو

أن أطلب المساندة لأتخلى عن حالة الدفاع والنظر بحنان الى تجارب سابقة والتي قد تكون تسببت برد فعلي، وأن أتقبل ما يكون.

3. **المخاطرة بأهميتي:** حتى وإن تملكني الشك، هدفي هو أن أمنح نفسي بالكامل للعالم. إذا وجدت نفسي أفكر بأنني غير مهمة أو أن أفعالي بلا اعتبار، هدفي هو أن أطلب المساندة لمنح هداياي ووجودي للحياة وأختار بأن أتفاعل بأسلوب إبداعي تشاركي.

4. **المسؤولية:** حتى عندما تعمرني العقبات والمشاعر الصعبة، أهدف إلى أن أتحمل المسؤولية الكاملة في سياق مترابط- عن مشاعري، أفكارى، إحتياجاتى، أفعالى وحياتى. إذا وجدت نفسي أمنح قوتي للآخرين وقوى أكبر وعادات، أو الفئات التحليلية مثل ماضى أو أي تصنيف أضعه على نفسي، أهدف إلى طلب المساندة لأجد المصدر الأساسي للخيار بداخلي كي أستمر بسد إحتياجاتى وأهدافى وكي أسأل عما أريد خلال مسارى.

5. **الإعتناء بحياتى:** حتى حين أكون مضغوطة ومتعبة ومنقطعة عن الآخرين، أهدف إلى المحافظة على إلتزاماتى تجاه صحتى والقيام بأفعال تغذى حياتى ومع الآخرين في المجتمع. إذا وجدت نفسي أتخلى عن إستراتيجيات أعلم أنها تنثري حياتى، أو التراجع عن توفير إحتياجاتى، هدفي هو طلب المساندة كي أثبت أقدامى في أهمية إدماج حياتى في حلقة الإهتمام المترابطة الخاصة بي.

6. **التعامل برفق مع حدود قدراتى:** حين أجهد نفسي فوق طاقتى (بالإضافة الى إلتزاماتى)، هدفي أن أنتبه لحدود إمكانياتى في أي لحظة في حياتى. إذا وجدت نفسي أدفع طاقتى لأبعد من قدراتى، أهدف الى طلب المساندة لأكرم الحكمة الطبيعية للكائن الحي في داخلي وأن أتمدد وفق قدرات إمكانياتى فقط بينما أستمر في توسيعها مع مرور الوقت.

التوجه نحو الآخرين

7. **الحب دون قيود:** حتى وإن لم تلب إحتياجاتى بشكل جدي، هدفي أن أبقى قلبي مفتوحا. إذا وجدت نفسي مذنبه بالحكم على الآخرين، الغضب أو أي رد فعل قوي، هدفي هو طلب المساندة لأتعلم من أحكامى وأبدلها وأتعامل مع الآخرين بحب.

8. **إفتراض البراءة:** حتى وإن كانت أفعال الآخرين أو كلماتهم غير منطقية بالنسبة لي، تخيفني أو لديها تأثير مؤذي، أهدف إلى الإفتراض بأن النية ورائهم هي إحتياج إنساني. إذا وجدت نفسي أطلت تصرفات الآخرين وأصيغها بمسميات أو أربطها بأسباب مريية، أهدف إلى طلب المساندة كي أقوي إيماني بفرضية بأنه حتى لو كانت تصرفات الآخرين تظهر بأنها بعيدة عن خدمة الحياة، وحتى إذا إخترت إستخدام العنف من أجل الحماية، في النهاية، تصرفهم هو محاولة لتلبية إحتياجات لا تختلف عن إحتياجاتى.

9. **الحضور التعاطفي:** إذا كان الآخرون يشعرون بألم ومنفصلون عن أنفسهم ويشعرون بالحدة أو يصدرن أحكاما، أهدف للحفاظ على تعامل هادىء. إذا وجدت نفسي أحاول الإصلاح وعرض نصيحة لم تطلب مني أو أستمع وأتحدث دون إحساس من القلب، أو حين أحول انتباهي بإتجاه آخر، أهدف إلى الحصول على المساندة من أجل إستعادة إيماني بالقدرة على التحول وإعتبار وجودي مع الآخر هدية.

10. **الكرم:** إذا كنت خائفة ومواردي ضئيلة، أهدف إلى مواصلة مد يدي إلى الآخرين والإستجابة لطلباتهم بمشاركة الموارد على أساس الإحتياجات. إذا وجدت نفسي أتعامل معهم بخوف وغير معنية بالعطاء، علي أن أطلب المساندة لأتخلص من مخاوفي من العوز وكي أتقبل بسرور الفرص للمشاركة في تحويل الموارد للجهات التي تحتاجها أكثر.

11. **التقبل:** إذا كنت منفصلة عن إحتياجاتي، أهدف إلى جعل نفسي منفتحة دون شروط على قبول ما تمنحه الحياة والآخرين لي. إذا وجدت نفسي أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أستحق أن يتم منحي موارد أو أن أرفض قبولها بشكل أو بآخر، أهدف إلى طلب المساندة كي أنفتح على قبول تدفق الموارد بإتجاهي دون أن أتوقع إعطاء شيء بالمقابل.

12. **الفطنة والشجاعة:** إذا كنت على علم بالثمن المحتمل لأفعالي، أهدف إلى جعل خياراتي مبنية على الإحتمال الأقوى الذي يتناسق مع غايتي ومبادئ من خلال تقييم واضح للبيانات المتاحة والموارد والمعلومات عن التأثيرات بعيدة وقصيرة المدى عوضا عن بنائها على الخوف. إذا وجدت نفسي أختبئ وأبرر عدم إبدائي أي فعل وحماية نفسي بناءا على العادة أو أرفض دون فطنة، أهدف إلى طلب المساندة لإستعادة قدرتي على العيش بنزاهة وأثابر بإتجاه غايتي وأتقبل جميع النتائج التي سوف تخرج.

التعامل مع الآخرين

13. **الأصالة والضعف:** إذا شعرت بالخوف وعدم ثقة بنفسني، أهدف إلى مشاركة الحقيقة التي تقطن بداخلي مع الآخرين مع الإبقاء على الإهتمام والمحبة تجاه الجميع. إذا وجدت نفسي أختبئ وأحتمي، أهدف إلى طلب المساندة لتبني الفرصة لتوسيع إدراكي لنفسني والإستمرار في التعامل مع الآخرين حتى وإن شعرت بالخجل أو الخوف.

14. **تقبل الآراء:** حتى وإن أردت أن يتم تقبلي وأن يروني الآخرين من خلال نواياي، هدفي أن أجعل نفسي قادرة على تقبل آراء الآخرين حول تأثير خياراتي من أجل أن أتعلم وأنمو. إذا وجدت نفسي دفاعية أو أطلق الأحكام ضد نفسي، أهدف إلى طلب المساندة لأجد الجمال والهبية في ما يتم مشاركتي به.

15. **إبداء الرأي:** حتى إذا كنت خائفة من إحتمالية الصدام مع الآخرين، أهدف إلى خلق الفرص لمنح الآخرين آراء صادقة وهادفة ونابعة من الإهتمام كمعلومات يأخذونها بعين الإعتبار حول تأثير أفعالهم علي وعلى الآخرين والحياة. إذا وجدت نفسي أخبيء معلومات من الممكن أن تفيد علاقة أو غايبة مشتركة، علي أن أطلب المساندة لتقوية إيماني بقوة إبداء الرأي الواعي بهدف تقوية الطاقة والإرتباط.

16. **الإنتفاع على الحوار:** حتى وإن كنت متعلقة جدا بنتيجة معينة، أهدف أن أبقى منفتحة على التغيير من خلال الحوار. إذا وجدت نفسي إداغ عن موقف أو أناقش شخصا لتغيير موقفه، أهدف إلى طلب المساندة كي أتخلص من هذا التعلق وإتمسك بإحتياجاتي وإحتياجات الآخرين للوصول إلى إستراتيجيات مشتركة مفيدة تنتج عن الإرتباط بالإحتياجات.

17. **التعامل مع الصراع:** حتى وإن كانت هناك معوقات داخلية وخارجية تمنعني من التواصل مع شخص ما، أهدف إلى العمل على حل القضايا بيننا بمساعدة الآخرين إن إقتضى الأمر وبطريقة تضمن الصحة الجسدية والنفسية للجميع. إذا وجدت نفسي أنسحب من المواجهة، أهدف إلى طلب المساندة لإستعادة رغبتي بالشفاء والمصالحة أو التعلم من خلال مواجهة الصراع عن طريق إستخدام جميع الإستراتيجيات المتاحة، ومنها تقبل محدودية العلاقة.

18. **إستخدام القوة بعناية:** حتى وإن كانت سبل الحوار مغلقة وأصبحت مقتنعة بأن الخيار الوحيد لدرء خطر وشيك أو ضرر هو إستخدام العنف، أهدف أن أبقى صامدة بخياري وهو إستخدام أقل قدر من القوة الممكنة مع أكبر قدر ممكن من الحب والتقبل بحزن إستحالة إستخدام رد لاعنفي كامل في بيئة عنيفة. إذا وجدت نفسي أتمنى الأذية أو أن أغلق قلبي خلال إستخدام القوة، أهدف إلى طلب المساندة لإعادة نيتي بالمحافظة على الحب والإهتمام تجاه الإنسانية وكرامة الجميع وإستخدام القوة فقط من أجل حماية الحياة وإيجاد حلول تخدم الجميع.

فيما يتعلق بالحياة

19. **التكافل:** حتى وإن عانيت من الانفصال والعزلة العميقة، أهدف إلى أن أفتح قلبي لترابط الحياة بكامله ولمكاني به. إذا وجدت نفسي أترجع نحو الإكتفاء الذاتي والانفصال أو عدم الثقة بهباتي أو هبات الآخرين، أهدف إلى طلب المساندة لأتذكر الجمال والإرتياح في طمأنينة التكافل. بالإضافة إلى الطرق العديدة لشبكة الحياة بأكملها التي تعتمد عليها حيواتنا وتتأثر بها، بما في ذلك هبات وأفعال وجهود الآخرين.

20. **الوفرة الطبيعية:** حتى حين أكون في قبضة الخوف والعوز، أهدف إلى التوجه للحياة لأخذ ما أحتاجه لا أكثر ولا أقل، لدعم التجدد والإكتفاء للجميع الآن وفي المستقبل. إذا وجدت نفسي أكس أو أحرم نفسي أساسيات الحياة، أهدف إلى طلب المساندة لأثق بالحكمة القديمة بأن الحياة تتدفق حين ننتشارك جميعاً ثمار الطبيعة وعلما ببناء على إحتياجاتنا.

21. **الإندماج:** حتى حين تواجهني تحديات جمة، أهدف إلى دمج الأشياء التي تبدو أضداداً مثل العملية والنتائج، الإستقلال الذاتي والإرتباط، القوة والحب وتحويلهم إلى توتر متناقض عوضاً عن رؤيتهم كأضداد. إذا وجدت نفسي أفكر بالطرق الثنائية أو أن أختار جانباً من الثنائية أو تأطير الأشياء كمفاضلات، أهدف إلى طلب المساندة كي أتجاوز فكرة (إما/أو) لأعيد إلتحامي مع كمال الحياة وأجسد الجوانب المتعددة لكل ما يبدو معارضاً.

22. **قبول ما هو:** حتى حين تنهار الأمور والناس يتخلون عنّا وتحدث المصائب في الكون، هدفي أن أبقى منفتحة على الحياة دون أن أحبها. إذا وجدت نفسي أبعد عن الحياة ومنجذبة نحو أفكار عما كان يجب أن يحدث، أو تمنى السيطرة على سلوك الآخرين، أهدف إلى طلب المساندة لأواجه الواقع وأحزن وأجد سلاماً مع الأحتياجات غير المطلوبة وأختار ردوداً وأفعالاً نابغة من الوضوح في كيفية التعامل مع الحياة.

23. **الإحتفال بالحياة:** حتى حين تواجهني مصاعب جمة (شخصية، علاقات شخصية أو عالمية)، أهدف إلى المحافظة على توجه من الإمتنان والشكر لما تمنحني إياه الحياة. إذا وجدت نفسي أتحوّل إلى متشائمة أو أعاني من الألم واليأس، أهدف إلى طلب المساندة لأربط قلبي بجمال وعجائب الحياة المتوفرة حتى في أسوأ الظروف.

24. **الحداد:** حتى حين يبدو الأمر سهلاً عندما أدير ظهري للفجوة ما بين رؤيتي والواقع حولي، أهدف إلى الإبقاء على ممارسة الحداد في المجتمع لأتعلم ولأشحن طاقتي لأرد بنزاهة مبتكرة على المواقف الصعبة. إذا وجدت نفسي أعارض شيئاً عوضاً عن العمل تجاه رؤية أو أنغلق على نفسي، أهدف إلى طلب المساندة لأتذكر عطايا الدعم الثمينة كي أملىء الفجوة بالحداد ولأخفف وطأة رغبتني إما في كبح ما أريد أو إجبار العالم على الإمتثال ولتقليل فرص اللجوء إلى العنف في التفكير أو الكلام أو الفعل.

25. **التواضع:** حتى حين يكون لدي الخبرة والمعرفة الواسعة، أهدف لأن أبقى واعية بأن معرفتي بالحقيقة قليلة وأني ببساطة، جزء من تكشف الحياة. إذا وجدت نفسي أحاول السيطرة على وضع أو الإعتماد على سلطاتي لأتجنب التعامل مع الإختلافات، أهدف إلى طلب المساندة لأتخلى عن التعلق بالنتيجة، تقبل التعقيد والمجهول، الإستماع لوجهات نظر عديدة والإستسلام لروع وغموض الحياة في قدرتها على التأقلم والتحول والتجدد.

الإنخراط مع العالم

26. **القيادة:** حتى حين لا تتوفر لدي السلطة الرسمية وحين أعلق بالنتيجة وعندما يكون الآخرون أضداداً، أو عندما لا أثق بشكل كامل بقوتي للتأثير على النتائج، أهدف إلى تحمل مسؤولية إتخاذ خيار من جانب واحد لأهتم بالمجموع في علاقات مترابطة مع الآخرين. إذا وجدت نفسي أختار تركيزاً أضيق أو أتصرف دون إستقلالية كاملة، أهدف لطلب المساندة كي أتذكر بأنه بالرغم من خيارات الآخرين، أنا حرة بأن أتصرف بما تمليه عليّ رؤيتي ومبادئ العظيمة.

27. **الرؤيا:** حتى وإن تملكني الرعب من كيفية سير الأمور، أهدف إلى الخروج برؤيا مفصلة يستطيع تخيلي إستحضارها عن كيف يمكن أن تكون الأمور، على كل المستويات، بناء على مبادئ الإهتمام بالحياة، تدفق الموارد طبقا للحاجة، ومساهمات مبنية على الرغبة. إذا وجدت نفسي أنضم للآخرين وأتصرف من منطلق الغضب على ما لم ينجح دون أي رؤيا واضحة عما سنفعله إن نجحنا، أهدف إلى طلب المساندة لأثبت أقدامي في القوة الملهمة للرؤيا لتحفيز عمل مبني على حب الممكن.

28. **منظور متعدد المستويات:** حتى عندما يكون الفرد والعلاقات الشخصية أو العدسة المنهجية تبدو مقنعة من تلقاء نفسها، أهدف إلى الحفاظ على قدرتي بالتعامل ورؤية الواقع من خلال المنظورات الثلاثة من أجل خيار كامل يساهم بالإهتمام بإحتياجات أكثر. إذا وجدت نفسي أتغاضى باستمرار عن أي من هذه الطبقات، أهدف لطلب المساندة لإعادة تركيز إهتمامي على إرتباط جميع جوانب الحياة لأدرك طريقة التعامل مع كل لحظة.

29. **التأمل الذاتي الإجتماعي:** حتى حين لا أرى تأثير الظروف الإجتماعية الكبيرة التي ولدت بها على تصرفاتي وتوجهاتي واعتقاداتي، أهدف إلى فهم الاختلافات التي تظهر بين أولئك الذين نشؤوا في مواقع إجتماعية مختلفة وأختار بأن أتصرف مع الآخرين في طبقات قوة مختلفة لمنح الجميع القدرة على خلق مستقبل جماعي. إذا وجدت نفسي إدافع وألوم وأغرق بالعار والتخلي عن قوتي أو أفك إرتباطي مع الآخرين، أهدف لطلب المساندة لأتصرف من منطلق الإهتمام بنفسي والآخرين بناء على فهم رحيم للسياق الإجتماعي لخياراتنا الفردية.

30. **الشفافية:** حتى وإن شعرت بالرغبة لحماية معلومات أو قلقة حيال إساءة الفهم، أريد أن أكشف بشفافية قرارات، بالإضافة للقرارات التي أندم عليها، والظروف والمنطلق الذين أدوا لهذه القرارات، البيانات المالية وأي معلومات ذات صلة بالوظيفة الشخصية والتنظيمية. إذا وجدت نفسي أحمي معلومات، أريد أن أطلب المساندة لأدرك القوة الإستثنائية للتواصل المفتوح لإستعادة الثقة وزيادة الحكمة في أي نظام.

31. **التعاون:** حتى لو كان الوقت ضاغطا والثقة قليلة، أهدف إلى التعامل مع الآخرين بتأثير مشترك من أجل إيجاد حلول ترضي الجميع. إذا وجدت نفسي إمارس القوة على الآخرين أو أتخلي عن قوتي من أجل المشاركة، أهدف إلى طلب المساندة من أجل إستعادة قدرتي على قبول الحكمة، الإبداع، الطاقة المتجددة التي تتطلق حين يتم إستخدام القوة بطريقة فعالة مع الآخرين بهدف الإستجابة للإحتياجات والعلاقات والهدف المشترك.

32. **القدرة الجماعية:** حتى وإن كانت الجماعات التي أنتمي إليها غارقة بالتحديات والتشردم، أهدف إلى الإستمرار بالتعامل مع الآخرين من أجل أن نخلق معا أنظمة تزيد من قدراتنا على العمل بإتجاه غايتنا المشتركة بما يناسب مبادئنا وفي خدمة رفاهنا الإجتماعي، بالإضافة إلى الإستخدام الواعي لمواردنا وتحديد حدود المشاركة. إذا وجدت نفسي أفرض أنظمة أو أتردد في إقامتها، هدفي هو طلب المساندة لأعيد إلتزامي بخلق إتفاقات واعية مستندة على الرؤيا والمبادئ لما نريد خلقه ومن يستطيع إتخاذ أي قرارات وكيفية إنتاج ومشاركة الموارد، وكيف تنتشر المعلومات فيما بيننا وكيفية تزويد وإستقبال وتلبية ردود الفعل وكيفية التعامل مع الإختلال وكيفية مساندة بعضنا البعض من أجل المحافظة على إلتزاماتنا

33. **إلتماس إنسانية الآخرين:** حتى وإن كنت أرغب بخلق تغيير عال المخاطر عبر فجوات كبيرة بين الإستراتيجيات المفضلة، أهدف إلى مساندة الآخرين كي يجدوا إبداعهم وكرمهم ونزاهتهم بدلا من محاولة فرض حل يستجيب لما هو مهم بالنسبة لي. إذا وجدت نفسي أفقد الإيمان أو الصبر، أهدف لطلب المساندة لإستعادة قدرتي على التصرف بنزاهة وعرض عمل محب كوسيلة لتوفير تحولات في الإستراتيجيات والمفاهيم.

34. **الإستراتيجية والعمل الجماعي:** حتى حين يكون هناك ثمن محتمل لي، أهدف لأن أشارك بجهود جماعية لاعنفية التي تفصح أو تتدخل بعمل الثقافة المسيطرة أو تخلق بدائل لها بهدف تبديل التركيبات الإجتماعية من أجل خدمة عالم يتبنى إحتياجات كل أشكال الحياة. إذا وجدت نفسي أترجع إلى أمان حياتي الخاصة وأستسلم لليأس وأنمي كراهية ضد أولئك

الذين أحاول التأثير على سلوكهم، أهدف إلى طلب المساندة لتوجيه نيتي نحو القوة التغييرية لأقلية مركزة تعمل على خلق تغيير مبني على الحب والرعاية للبشرية والكرامة للجميع.

التعامل مع الإلتزامات

هذا الجزء يقدم تشكيلة من الخيارات عن كيفية التعامل مع الإلتزامات إما لتعميق إلتزامك وقدرتك على تبني درب اللاعنف و/أو دمج هذه الإلتزامات المعينة كدليل في حياتك

A. تبني درب اللاعنف

1. الإنخراط في مفارقة جدية الإلتزام دون طلب داخلي وبإنفتاح على الفكاهاة والخفة.
2. العمل على تحديد نقاط القوى الداخلية والإعتماد عليها وتسمية، والحداد على ، وتعويض عن، وتجاوز العقبات الداخلية.
3. إيجاد سبل لطلب المساندة في كل خطوة على الدرب.

B. عدة طرق للعمل على هذه الإلتزامات

1. إستخدام إلتزامات معينة كالهام.
2. إستخدام الإلتزام كمحور لمسار مستمر.
3. إستخدام إلتزام واحد أو أكثر كبوصلة للتعامل مع أي وضع.
4. العمل على هذه الإلتزامات تباعا كتفكير يومي.
5. التعامل مع هذه الإلتزامات معا كمجموعة التمرين.