

Sổ tay Phương pháp vòng tròn

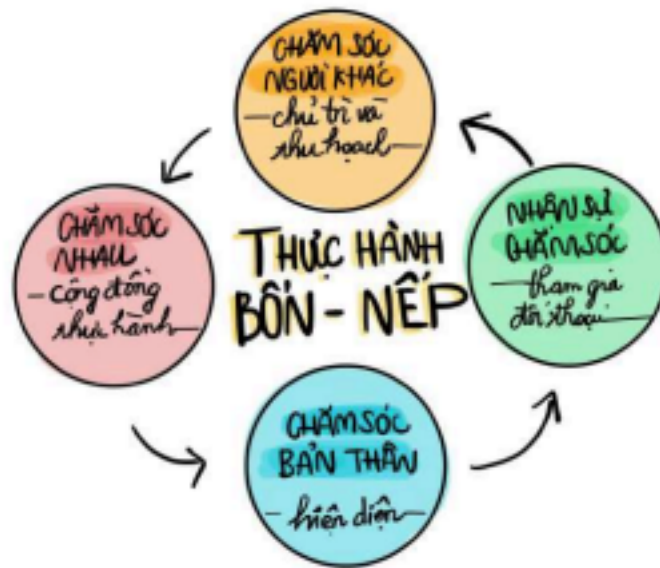
 Bản+sao+của+(A4+Guide)+Hướng+dẫn+cơ+bản+Phương+pháp+Vòng+tròn_The+Circle...

Thực hành bốn nếp

Thực hành bốn-nếp là thực hành nền tảng của Art of Hosting. Đây là thực hành cốt lõi giúp chúng ta trở thành người chủ trì trong mọi khía cạnh của cuộc sống và công việc. Thực hành này cũng là sự khác biệt giữa người chủ trì và người điều phối.

Đây là một thực hành bao gồm bốn nếp xếp chồng lên nhau. Chúng không cố định hay tách biệt. Đôi lúc chúng ta sẽ cần chú ý đến một nếp hơn các nếp khác. Thực tập này giúp chúng ta tìm con đường riêng tới sự thấu hiểu và khỏe mạnh, giữa ranh giới sâu rộng của bốn nếp gấp.

Bốn 'nếp gấp' này là: **Chăm sóc bản thân - Nhận sự chăm sóc - Chăm sóc người khác - Chăm sóc nhau và đồng kiến tạo.**



Chăm sóc bản thân - Chăm sóc sự hiện diện

Chăm sóc bản thân là những việc ta làm để nuôi dưỡng cho sự hiện diện của mình trong mọi hoàn cảnh. Hiện diện có nghĩa là có mặt với sự sẵn sàng và không vướng bận gì, hiểu rõ nhu cầu cũng như đóng góp của bản thân là gì. Nếp gấp này giúp bạn tự chiêm nghiệm và xây dựng sự tò mò về kết quả của những cuộc gặp gỡ.

Sự hiện diện cũng là dành thời gian để làm việc với người khác. Nếu bạn bị sao nhãng, bị gọi ra ngoài, hoặc mọi người phân tán ở nhiều địa điểm thì việc hiện diện ở một nơi là

không thể. Để một cuộc trò chuyện hay một buổi họp thực sự có hiệu quả thì tất cả mọi người tham gia đều cần hiện diện trọn vẹn.

Bên trong khả năng hiện diện còn có sự chú tâm tới môi trường và mọi người xung quanh, những gì tác động lên bạn và ảnh hưởng của bạn tới người khác.

Là người chủ trì đôi khi chúng ta sẽ phải đối mặt với những xung đột và hỗn loạn. Trong những tình huống khó và phức tạp như vậy, khả năng chăm sóc bản thân để duy trì sự hiện diện là rất quan trọng.

Để làm được vậy, ta cần tự làm việc với bản thân để nhận thức và chăm sóc được cho những thứ dễ gây kích động trong công việc của mình. Đồng thời có các thực hành để giúp mình quay lại trạng thái điềm tĩnh và cân bằng giữa những phức tạp và nhiễu loạn.

Khi bị kích động, chúng ta cũng cần lùi lại và để người đồng chủ trì thay thế trong lúc bản thân khôi phục sự hiện diện. Khả năng buông bỏ và tin tưởng vào người đồng chủ trì cũng là một kỹ năng quan trọng được rèn giữa trong nếp này.

Mỗi người thực hành có những cách khác nhau để chăm sóc sự hiện diện của mình. Từ viết nhật ký, ngồi thiền, yoga, tập thở, tập võ, bơi, chạy bộ... những thực hành này có thể là bất cứ điều gì bạn có thể làm thường xuyên để tìm lại sự cân bằng và nhận thức bản thân mình rõ hơn.

Nhận sự chăm sóc - Tham gia và Thực hành Đối thoại

Đối thoại là cả một nghệ thuật. Không chỉ đơn thuần là nói, nó đòi hỏi chúng ta lắng nghe sâu và đóng góp những gì mình có thể để phục vụ cho tập thể.

Sự tò mò và sự phán xét không thể cùng tồn tại ở một nơi. Khi phán xét những gì mình đang nghe thấy, ta không thể thấy tò mò về điều có thể xảy ra. Nếu chúng ta đến một buổi họp vì không chắc chắn về con đường phía trước, việc giữ cho mình cởi mở là một năng lực trọng tâm.

(Đọc thêm Theory U để hiểu hơn ý tưởng về mở tâm trí, mở trái tim, và mở ý chí - và những chuyển hóa nó có thể mang lại)

Nếp gấp này cũng mời gọi lòng can đảm - can đảm để tham gia những cuộc trò chuyện khó, để ở cùng với sự không thoải mái, và sống chung với sự bất định.

Chỉ khi nói chuyện một cách thành thạo thì chúng ta mới cùng tìm được những thực hành tốt nhất. Hội thoại với sự chú tâm có thể giúp các buổi họp chậm lại, tạo điều kiện cho trí tuệ và sự sáng rõ xuất hiện nhanh hơn. Khi chỉ nói một cách vô thức, chúng ta không nghe được nhau và không có chỗ cho sự sáng tỏ được nổi lên. *Nghệ*

thuật đối thoại là nghệ thuật bước chậm lại để đi nhanh hơn.

Chăm sóc người khác - Chủ trì và Thu hoạch những Cuộc trò chuyện quan trọng

Chủ trì là một thực hành lãnh đạo. Người chủ trì (Host) nhận trách nhiệm tạo ra và giữ vững “không gian” để một nhóm người có thể cùng nhau làm việc một cách tốt nhất.

Bạn có thể tạo nên những không gian như vậy bằng cách sử dụng các phương pháp của Art of Hosting. Mặc dù việc chủ trì có thể tự phát, thường thì bạn càng chuẩn bị kỹ càng tốt. Và bước chuẩn bị quan trọng nhất là chăm sóc cho sự hiện diện của chính mình (nếp thứ nhất).

Điều tối thiểu là bạn cần hiểu rõ được nhu cầu và mục đích của buổi gặp mặt, chuẩn bị một câu hỏi tốt để khởi đầu câu chuyện, và có kế hoạch thu hoạch và sử dụng thu hoạch của buổi nói chuyện đó một cách hiệu quả, bền vững.

Việc chủ trì hội thoại đòi hỏi nhiều can đảm, đồng thời là một chút lòng tin vào những người khác. Đôi khi chúng ta đánh giá thấp không gian hội thoại vì nỗi sợ khi phải chủ trì chúng. Tuy nhiên, việc chủ trì, và được chủ trì tốt, là một món quà.

Bạn sẽ hay nghe câu này trong Art of Hosting: đừng bao giờ chủ trì một mình. Ngay cả khi phải đứng một mình trong phòng, việc có một nhóm để thiết kế trước và thu hoạch sau cuộc hội thoại sẽ giúp bạn tạo ra không gian vững chắc hơn. Trong cộng đồng có rất nhiều người sẵn sàng hỗ trợ, dõi theo, và chia sẻ cùng bạn
Hãy nhớ: hỏi cái bạn cần!

Chăm sóc nhau/Cộng đồng thực hành - Đồng kiến tạo

Nếp thứ tư là tích cực tham gia vào các không gian hội thoại hoặc hợp tác cũng như đóng góp cho công sức chung, chứ không chỉ làm khán giả. Thực tập luôn mang cả tính cá nhân và cộng đồng. Nếp gấp này là về một thực hành tập thể trong hợp tác và đồng kiến tạo.

Một cách để hình dung về nếp thứ tư là nó đòi hỏi phải có sự thực hành ở cả ba nếp kia. Ta cần hiện diện, sẵn sàng tham gia, nhận việc chủ trì, cũng như lùi lại để tạo không gian cho người khác dẫn dắt khi cần.

Trong nếp thứ tư cũng bao gồm năng lực để chiêm nghiệm và học hỏi cùng nhau. Điều này nghĩa là ta cần chủ động dành thời gian để chiêm nghiệm về trải nghiệm, chứ không

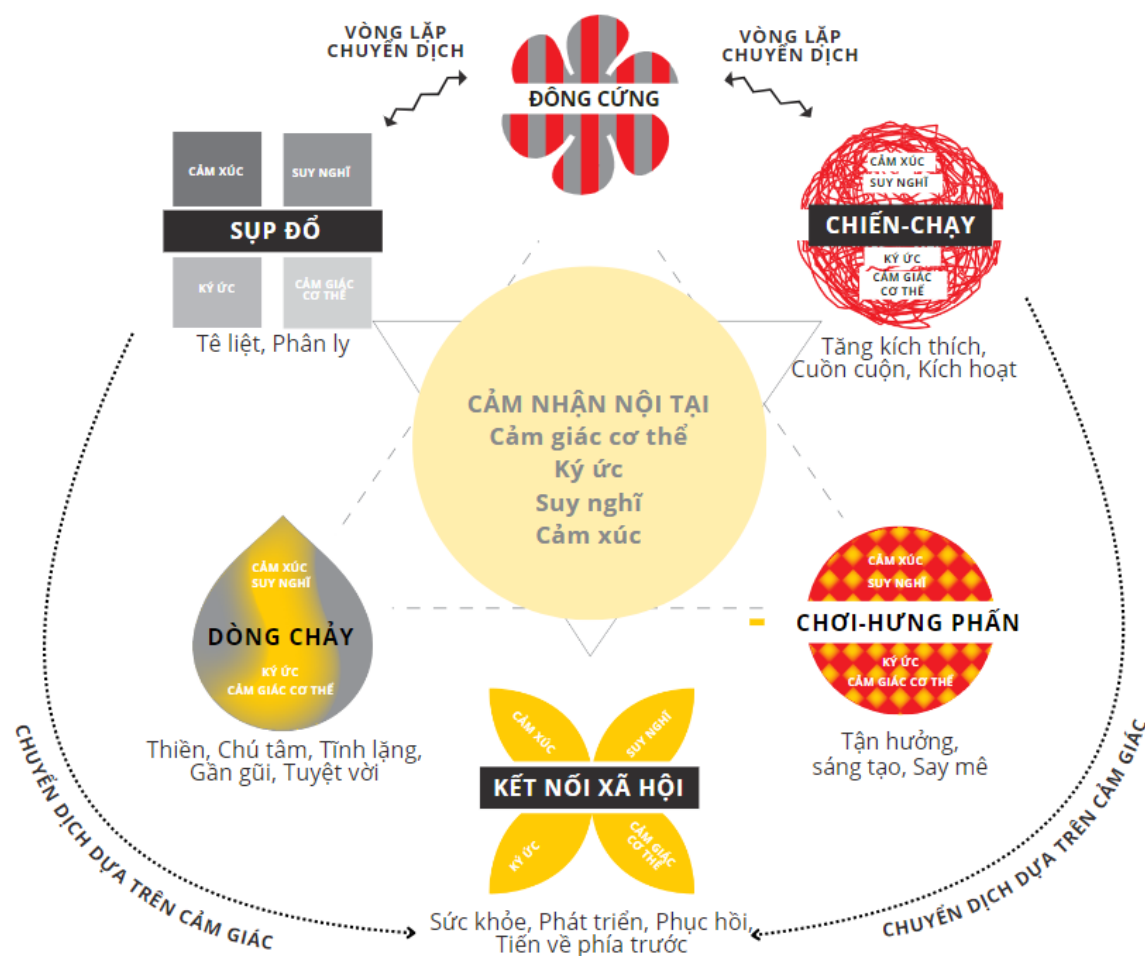
chỉ chăm chăm vào hành động.

Khi chúng ta bước vào các nếp thực hành, chúng ta trở thành những người học hỏi, và mở ra rất nhiều cánh cửa mới mẻ.

Khi chúng ta bắt đầu chủ trì các cuộc hội thoại và kết nối với những người học khác, một cộng đồng thực hành sẽ hình thành. Một cộng đồng mang nguồn năng lực lớn hơn nhiều so với từng cá nhân riêng lẻ. Và khi cộng đồng đó thực sự trở thành “một cộng đồng biết học tập”, chúng ta cùng bước vào không gian của khởi sinh và trí tuệ tập thể. Năng lực của chúng ta được nhân lên gấp bội!

Nguồn: Từ cuốn Cẩm nang đồng hành của chương trình Art of Hosting 2024 - Nghệ thuật chủ trì và thu hoạch những cuộc trò chuyện ý nghĩa - Tài liệu do Đội ngũ Art of Hosting Việt Nam biên dịch.

Mô hình cảm giác (Felt sense Polyvagal Model)



Công cụ chăm mình cuộc sống hàng ngày của bạn

Kĩ năng cảm xúc, xã hội, đạo đức (Social, emotional, ethical learning)

Chương trình đào tạo SEE, Nguồn Đại Học Emory

Tài liệu biên dịch bởi Mai Ly, điều phối chương trình A Leader in Every Chair

Thực tế, chúng ta cần phát triển các khả năng dẻo dai (resilience) với chính mình và thành viên câu lạc bộ của mình, vì những thử thách là không thể tránh khỏi. Đặc biệt khi các bạn bận rộn hoặc gặp phải điều gì đó căng thẳng bất ngờ, nghỉ ngơi ngắn rất quan trọng.

Dưới đây là một số thực hành kéo dài 1 phút bạn có thể thực hiện trong suốt ngày. Những điều này có thể được thực hiện nhiều lần trong ngày. Sẽ rất hữu ích nếu bạn đặt thời gian cho một phút trước khi bắt đầu, vì sáu mươi giây đó có thể dường như rất dài hoặc rất ngắn khi bạn mới bắt đầu sử dụng những thực hành này!

Chỉ cần nghỉ ngơi 1 phút để thực hiện một trong những thực hành này có thể giúp khôi phục năng lượng và đưa bạn trở lại (hoặc giữ bạn trong) vùng “gắn kết xã hội” của mình. Nếu thời gian cho phép, bạn luôn có thể thực hiện những điều này lâu hơn một phút hoặc kết hợp một vài thực hành kéo dài 1 phút trong một lần nghỉ ngơi.

1 PHÚT TIẾP ĐẤT (GROUNDING)

Thay đổi tư thế của bạn hoặc chạm vào một đồ vật quanh bạn mà bạn nghĩ có thể khiến bạn cảm thấy tiếp đất hơn. Chú ý đến cảm giác bên trong của bạn. Nếu bạn nhận thấy một cảm giác dễ chịu hoặc trung tính trong cơ thể mình, hãy chú ý đến phần cơ thể hoặc cảm giác đó trong 10-15 giây nữa.

1 PHÚT TÌM KIẾM NGUỒN LỰC (RESOURCING)

Nghĩ về nguồn lực nội tại, bên ngoài hoặc tưởng tượng khiến bạn cảm thấy tốt hơn, an toàn hơn. Hãy tưởng tượng ra nguồn lực đó một cách sống động (với các cảm giác cụ thể nếu có thể) trong 20-30 giây. Ví dụ như chú chó con, gấu bông, cây cối,...Chú ý đến cảm giác bên trong của bạn. Nếu bạn nhận thấy một cảm giác dễ chịu hoặc trung tính trong cơ thể mình, hãy chú ý đến phần cơ thể hoặc cảm giác đó trong 10-15 giây nữa.

1 PHÚT QUAN SÁT HƠI THỞ

Để làm dịu cơ thể và chuẩn bị trước, hãy dành 10-20 giây để tiếp đất. Điều chỉnh tư thế thoải mái, và nhận thức về cách cơ thể bạn cảm thấy thoải mái. Hãy để tâm trí bạn chỉ quan sát hơi thở ra vào một cách thoải mái. Nếu bạn thích, bạn có thể nghĩ “Tôi đang hít vào” khi bạn hít vào, và “Tôi đang thở ra” khi bạn thở ra. Thực hiện điều này trong 3-5 lần thở. Nếu bạn bị phân tâm, chỉ cần đưa tâm trí trở lại hơi thở. Cuối cùng, chú ý đến cảm giác bên trong của bạn.

1 PHÚT QUAN SÁT TÂM TRÍ

Dành 10-20 giây để tiếp đất hoặc tìm kiếm “nguồn lực”. Bây giờ hãy để tâm trí bạn nghỉ ngơi và quan sát bất cứ điều gì xuất hiện. Chú ý đến những suy nghĩ, cảm giác và cảm xúc khi chúng đến và đi, mà không cần tham gia vào chúng. Nếu bạn bị cuốn vào một suy nghĩ hoặc cảm xúc, chỉ cần trở lại việc quan sát và nhận thức đơn thuần. Sau khoảng 40 giây, kết thúc bằng cách chú ý đến cảm giác bên trong của bạn.

1-2 PHÚT HOÀ GIẢI XUNG ĐỘT

Nếu có thể, hãy bắt đầu với một phút đầy đủ để tiếp đất hoặc tìm kiếm “nguồn lực”, đặc biệt nếu bạn cảm thấy bị đẩy ra khỏi vùng “gắn kết xã hội” của mình.

Dành 10-20 giây để xác định những nhu cầu mà bạn có trong tình huống xung đột. Xem xét liệu có những nhu cầu sâu hơn, mang tính chất phổ quát như nhu cầu về sự tôn trọng, an toàn, tin cậy, tình bạn, v.v.

Bây giờ dành 10-20 giây để xem liệu bạn có thể xác định được những nhu cầu phổ quát mà người khác trong tình huống xung đột có thể có. Hãy suy nghĩ một lúc xem điều gì có thể giúp họ đáp ứng nhu cầu của mình và điều gì có thể giúp bạn đáp ứng nhu cầu của mình.

Cuối cùng, hãy tưởng tượng sự tương đồng chung mà bạn và mọi người khác trong tình huống đều có: tất cả đều có những mong muốn và cảm xúc phát sinh từ những nhu cầu đó.

1 PHÚT TỰ THẤU CẢM

Điều chỉnh tư thế bạn cảm thấy thoải mái nhất và dành 10-20 giây để tiếp đất hoặc tìm kiếm “nguồn lực”.

Bây giờ hãy dành vài giây để nhận thức về mong muốn tự nhiên của bạn về sự bình an và thoát khỏi căng thẳng và khó khăn không mong muốn. Hãy nhớ rằng ai cũng trải qua những thời điểm khó khăn, nhưng mọi thứ luôn trong quá trình thay đổi liên tục.

Liệu bạn có đang đẩy bản thân quá mức vì những kỳ vọng không thực tế mà bạn sẽ không làm vậy với người bạn thân của mình không. Bạn sẽ nói gì với người bạn thân trong tình huống bây giờ?

Kết thúc bằng cách dành một khoảnh khắc để gửi những suy nghĩ và năng lượng tích cực, chữa lành cho bản thân theo bất kỳ cách nào mà bạn cảm thấy tốt nhất. Nếu bạn thích, bạn có thể hình dung tưởng tượng về 1 thứ đại diện cho sức mạnh, sự bền vững và sự tự tin của bạn (như một quả cầu ánh sáng bắt đầu từ trái tim bạn và sau đó lan ra toàn bộ cơ thể). Chú ý đến cảm giác bên trong của bạn.

1 PHÚT LÒNG TỪ BI

Điều chỉnh tư thế thoải mái, và dành 10-20 giây để tiếp đất hoặc tìm kiếm nguồn lực.

Hãy nghĩ đến một người mà bạn muốn gửi tình yêu và lòng từ bi (tưởng tượng họ đang ngồi hoặc đứng trước mặt bạn nếu điều này giúp ích). Dành một khoảnh khắc để nhận ra họ là một con người giống như bạn, người muốn hạnh phúc và không muốn căng thẳng và khó khăn không mong muốn. Hãy dành một khoảnh khắc để nhận ra những khó khăn mà họ đang trải qua, đã trải qua hoặc sẽ trải qua trong tương lai.

Bây giờ hãy gửi cho họ tình yêu và lòng từ bi của bạn theo bất kỳ cách nào bạn cảm thấy tốt nhất. Nếu bạn thích, bạn có thể tưởng tượng điều gì đó đại diện cho lòng từ bi, chẳng hạn như gửi cho họ một ánh sáng ấm áp, chữa lành từ trái tim bạn và dần dần lan ra toàn bộ cơ thể của họ với cảm giác khỏe mạnh. Nếu bạn thích, bạn cũng có thể tưởng tượng nói với họ, “Mình/con/em cầu chúc bạn/bố/mẹ/anh/chị hạnh phúc và thoát khỏi mọi đau khổ.” Chú ý đến cảm giác bên trong của bạn.

1 PHÚT BIẾT ƠN

Để làm dịu cơ thể và chuẩn bị trước, hãy dành 10-20 giây để tiếp đất. Điều chỉnh tư thế thoải mái và nhận thức về cách cơ thể bạn được thoải mái. Hãy nhớ lại một khoảnh khắc của sự tử tế, một khoảnh khắc ai đó đã giúp đỡ bạn. Nó có thể là từ hôm nay, từ tuần trước, hoặc từ lâu rồi. Nó có thể là điều lớn lao hoặc điều nhỏ nhất. Dành 10-20 giây hoặc hơn để suy nghĩ về khoảnh khắc đó hoặc hình dung nó trong tâm trí bạn. Sau đó chú ý đến cảm giác bên trong của bạn, trong cơ thể. Nếu bạn có thời gian, hãy nghĩ về những sự tử tế khác mà bạn đã nhận được gần đây hoặc trong quá khứ.