

# Guidelines for Attitudinal Healing Groups

The following guidelines were developed so that safety is provided in our support groups. If you feel a guideline is not being followed, please feel free to speak up.

1. The intention of the group is to use the Principles of Attitudinal Healing as tools for learning and personal transformation.
2. In the groups, we recognize that love is listening, and we agree to listen with an open heart, to give mutual support and to practice non-judgmental listening and sharing.
3. We are here to heal ourselves. We are not here to give advice or to change anyone's beliefs or behavior. Being accepted as we are makes it easier for us to accept others.
4. We share from our own experience. By risking and exposing our own emotional state, we find common experience that allows for joining.
5. We respect ourselves and each other as unique; we recognize that each person's process is important, not our judgment of it.
6. We support each other's inner guidance and assist one another in finding our own best answers.
7. The roles of student and teacher are interchangeable. They fluctuate from one to the other regardless of age or experience.
8. We practice being present with others, seeing each person as whole; and not defining them by their appearance, mood, behavior or circumstance.
9. We agree to keep in mind that we always have a choice between peace and conflict, between love and fear.
10. We recognize the confidentiality of what we share in group, recognizing this is important for maintaining the group as a place of safety and trust.

## رهنمودهایی برای گروه‌های نگرش‌درمانی

رهنمودهای زیر به منظور فراهم کردن امنیت گروه‌های پشتیبان ما ایجاد شده‌اند. اگر حس می‌کنید رهنمودی دنبال نمی‌شود، برای مطرح کردن آن راحت باشید.

- ۱- هدف گروه، استفاده از اصول نگرش‌درمانی در مقام ابزارهایی برای آموختن و تحول شخصی است.
- ۲- در این گروه‌ها، تصدیق می‌کنیم که عشق عبارت از شنیدن است، و معتقدیم باید با قلبی باز بشنویم تا به پشتیبانی متقابل پردازیم و شنیدن بدون قضاوت، و به اشتراک گذاشتن را تمرین کنیم.
- ۳- ما اینجا هستیم تا خودمان را درمان کنیم؛ اینجا نیستیم تا کسی را نصیحت کنیم یا باورها یا رفتار کسی را تغییر دهیم. پذیرفته شدن به صورتی که هستیم، پذیرش دیگران را برای ما آسان‌تر می‌کند.
- ۴- تجربیات شخصی‌مان را به اشتراک می‌گذاریم. با خطر کردن و افشای وضعیت عاطفی خود، تجربه مشترکی را می‌یابیم که پیوستن [به گروه را] میسر می‌سازد.
- ۵- به خودمان و فرد فرد دیگران احترام می‌گذاریم، و تصدیق می‌کنیم که پیشرفت هر شخص اهمیت دارد، نه قضاوت ما درباره آن.
- ۶- از هدایت درونی یکدیگر حمایت می‌کنیم و یکدیگر را در یافتن بهترین پاسخ‌ها یاری می‌کنیم.
- ۷- نقش‌های شاگرد و آموزگار قابل معاوضه‌اند. آنها فارغ از سن یا تجربه، از یکی به دیگری در تناوب‌اند.
- ۸- تمرین می‌کنیم همراه با دیگران حضور داشته باشیم، هر کس را به صورت یک کل بنگریم، و دیگران را بر اساس ظاهر، حالت دماغی، رفتار یا شرایطشان تعریف نکنیم.
- ۹- معتقدیم باید به خاطر داشت که همیشه بین صلح و کشمکش، عشق و وحشت دارای انتخابیم.
- ۱۰- محرمانه بودن آنچه در گروه به اشتراک گذاشته می‌شود را تصدیق می‌کنیم، تصدیق این امر برای نگهداشتن گروه به عنوان محل امنیت و اعتماد، مهم است.