اتفاقية الجلسات في «براح»

كلمات نتفق عليها بمحبة، قبل أن نمشي الطريق معًا

أهلًا بك في «براح». نعرف أن مدّ يدك وطلب العون بعد الفقد يحتاج شجاعة حقيقية، وأن مجرد وصولك إلى هنا خطوة لها وزنها. فشكرًا لثقتك. هذه مساحة آمنة لك، تُسمَع فيها كما أنت، وتحكي فيها بالقدر الذي تريده وبالإيقاع الذي يريحك، دون إنكار، ولا استعجال، ولا أحكام.

كتبنا لك هذه الكلمات لا لنضع بيننا حواجز، بل لنحفظ هذه المساحة آمنة وواضحة لنا معًا: ما الذي تقدّمه الجلسات، وما الذي لا تقدّمه، وكيف نرعى بعضنا في الطريق. نخاطبك فيها بصيغة واحدة تيسيرًا للقراءة، وكل كلمة فيها موجّهة إليكِ وإليكَ على السواء.

من يرافقك: الكوتش ياسمين العشري، مُوجِّهة ومرشدة معتمدة في التعافي من الفقد والحزن والنمو الشخصي، وخريجة مدرسة Intellect في برنامج معتمد من الاتحاد الدولي للكوتشينج ICF. وحين نقول «نحن» في هذه الكلمات فنحن نعني «براح» وياسمين.

وأنت: الشخص الذي يحجز الجلسات، ونسمّيك هنا باسمك الأقرب إلينا: «أنت».

أولًا: ما الذي نقدّمه لك

الكوتشينج في «براح» رفقة قائمة على الإنصات والحوار. نمشي بجانبك في رحلة التعافي من الفقد والحزن، وفي نموّك الشخصي: نساعدك على فهم مشاعرك واحتوائها، وعلى اكتشاف المعنى والقوة التي في داخلك، وعلى خطوات صغيرة ممكنة نحو التوازن، بالسرعة التي تناسبك أنت.

أشكال اللقاء

- مكالمة تعارف أولى مدتها 15 دقيقة، هدية منا، نتعرّف فيها عليك وتطمئن إلى أن هذه المساحة تناسب ما تحتاجه.
- الجلسة الفردية: لقاء خاص بينك وبين ياسمين، مدته 45 دقيقة، عبر الإنترنت، أو حضوريًا إن اتفقنا على ذلك.
- «دوائر التعافي»: مجموعة صغيرة دافئة من 6 إلى 8 أشخاص ترافقها ياسمين، نتشارك فيها التجارب في مساحة آمنة ومحترمة. ونخبرك بمدة لقاءات كل دائرة وعددها ومواعيدها قبل أن تبدأ.

ولأن الحزن لا يسير على جدول، ولكل قلب طريقه ووقته، فلن نعدك بنتائج محددة أو في وقت محدد. لكننا نعدك بأن نكون رفقة واعية وأمينة ومسؤولة، في كل خطوة تختار أن تخطوها.

ثانيًا: ما لا تقدّمه الجلسات

نريدك أن تحصل على العون الذي تستحقه تمامًا، ولهذا نصارحك بحدود ما نقدّمه:

- الكوتشينج ليس علاجًا نفسيًا، وليس بديلًا عن العلاج الطبي أو النفسي أو الاستشارة النفسية المتخصصة.
- لا نقدّم تشخيصًا لأي حالة نفسية أو طبية، ولا نصف أدوية، ولا نتدخل في أي خطة علاج تتابعها.

- المرافقة هنا إرشاد وتوجيه متخصص في التعافي من الفقد والحزن، وهي مجال مختلف عن العلاج النفسي ولا تحلّ محلّه. وإن شعرنا أنك تحتاج دعمًا طبيًا أو علاجًا نفسيًا إلى جانب رحلتك في التعافي، سنرشدك إليه بكل محبة.
- رعاية صحتك الطبية والنفسية بين يديك، ونحن معك في التشجيع عليها. وإن كنت تتلقى علاجًا نفسيًا أو دوائيًا الآن، فيسعدنا أن تخبرنا، حتى تكون رفقتنا لك آمنة ومنسجمة معه.

إن ثقل عليك الألم

إن راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو إنهاء حياتك، أو شعرت أنك في خطر، فأنت تستحق عونًا فوريًا، ولا داعي لانتظار موعد جلستك. تواصل الآن مع طبيب أو مختص في الصحة النفسية، أو مع الخط الساخن للصحة النفسية في مصر 16328، أو اتصل بالإسعاف على 123، أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ.
الجلسات ليست خدمة طوارئ، وسلامتك أغلى عندنا من أي موعد.

ثالثًا: أمانة ما تبوح به

- كل ما تقوله في الجلسات أمانة نحفظها، ولا نشاركه مع أحد إلا بموافقتك المكتوبة.
- وللأمانة حدود قليلة وواضحة نصارحك بها: إن كانت حياتك أو سلامتك في خطر جدي، أو سلامة شخص آخر، أو إن طلب القانون أو جهة مختصة ذلك. وحتى حينها نشارك أقل ما يمكن من المعلومات، ونخبرك بذلك متى استطعنا.
- قد تستشير ياسمين مشرفًا مهنيًا في بعض جوانب عملها، حرصًا على جودة رفقتها لك، دون ذكر اسمك أو أي تفصيل يكشف هويتك.
- لا يُسجَّل أي جزء من الجلسات صوتًا أو صورة، ولا تُلتقط صور للشاشة، إلا بموافقة مكتوبة ومسبقة منا معًا.
- نحتفظ بملاحظات مختصرة وبيانات تواصلك في مكان آمن، لمتابعة جلساتك فقط.

أمانة الدائرة

في «دوائر التعافي» نحفظ حكايات بعضنا كما نحفظ حكاياتنا: نصون أسماء المشاركين وقصصهم وكل ما يُقال داخل الدائرة، ولا ننقله أو ننشره خارجها بأي صورة، فما يُقال في الدائرة يبقى في الدائرة. وتذكّر ياسمين الجميع بهذا العهد، لكنها لا تستطيع أن تضمن التزام كل مشارك به ضمانًا كاملًا؛ لذلك شارك ما تشاء، وبالقدر الذي تطمئن إليه.

رابعًا: ما نتعهد به لك، وما نرجوه منك

ما نتعهد به لك

- أن نقدّم لك مساحة آمنة، منصتة، خالية من الأحكام، تحترم معتقداتك وقيمك وإيقاعك الخاص.
- أن نحفظ أمانة ما تبوح به كما وصفناها هنا، وأن نلتزم بأخلاقيات الكوتشينج المهني.
- أن نكون حاضرين في موعدك، مستعدين لك في كل جلسة.
- أن نصدقك القول دائمًا، ونرشدك إلى الدعم الطبي أو النفسي المناسب إلى جانب رحلتنا متى احتجت إليه.
- أن نحترم حقك الكامل في ألا تتحدث عن أي شيء لا ترغب في الحديث عنه.

وما نرجوه منك

- أن تحضر في موعدك، وتخبرنا مسبقًا إن تغيّر شيء.
- أن تكون صادقًا ومنفتحًا بالقدر الذي تشعر معه بالأمان، لا أكثر.
- أن تجد لنفسك في الجلسات عبر الإنترنت مكانًا هادئًا وخاصًا واتصالًا مناسبًا، فهذا الوقت لك وتستحق أن يكون مريحًا.
- أن تتذكر أنك صاحب القرار في حياتك: أنت من يختار أهدافه وقراراته وخطواته ويملك ثمارها. نحن نرافقك ونسألك وندعمك، لكننا لا نقرر عنك.
- أن تصارحنا إن شعرت أن الجلسات لا تفيدك أو تحتاج إلى تعديل؛ فصوتك جزء أصيل من هذه الرفقة.

خامسًا: وقت الجلسة

- تمتد الجلسة الفردية 45 دقيقة، نخصّصها لك كاملة.
- نبدأ في الموعد وننتهي في الموعد، احترامًا لوقتك ولوقت من ينتظرون بعدك. فإن تأخرت، نكمل معك ما تبقّى من وقت الجلسة، ولا يمتد الوقت بعده.
- وإن تأخرت أكثر من [15] دقيقة دون أن تخبرنا، فسنفهم أن الظروف لم تسمح لك بالحضور هذه المرة، وتُعامَل الجلسة معاملة الغياب.
- وإن تأخرت ياسمين، فلك الوقت كاملًا، في الجلسة نفسها أو في جلسة لاحقة.
- نلتقي عبر الإنترنت من خلال [منصة الجلسات: زووم / جوجل ميت / واتساب]. إن انقطع الاتصال من جهتنا نعوّضك عن الوقت، وإن انقطع من جهتك ننتظرك حتى تعود، في حدود وقت الجلسة.

سادسًا: قيمة الجلسات وطريقة الدفع

- الجلسة الفردية (45 دقيقة): 500 جنيه مصري.
- باقة 4 جلسات فردية: 1,800 جنيه مصري، لأن التعافي يحتاج استمرارية، وتُستخدم خلال [شهرين] من أول جلسة.
- «دوائر التعافي»: 250 جنيهًا مصريًا للشخص عن كل لقاء.
- مكالمة التعارف الأولى (15 دقيقة): هدية منا، دون مقابل.
- يُدفع المبلغ قبل موعد الجلسة، ويتأكد موعدك فور وصوله، حتى نحفظ لك وقتك.
- وسيلة الدفع: [وسيلة الدفع: إنستاباي / فودافون كاش / تحويل بنكي].

سابعًا: حين تحتاج تغيير موعدك

نعرف أن الحياة، خاصة في أيام الحزن، لا تسير دائمًا كما نخطط. لذلك:

- يمكنك إلغاء الجلسة أو تغيير موعدها دون أي تكلفة، إن أخبرتنا قبلها بـ[24] ساعة على الأقل. هذا الوقت يتيح لنا أن نقدّم الموعد لشخص آخر ينتظر دوره.
- وإن جاء الإلغاء قبل الموعد بأقل من [24] ساعة، أو تعذّر الحضور دون إخبارنا، فلن نتمكن من تعويض الجلسة أو رد قيمتها، لأن هذا الوقت كان محجوزًا لك وحدك ولم يعد ممكنًا إتاحته لغيرك.

- ونتفهّم تمامًا الظروف المفاجئة والقاهرة، كوفاة أو مرض مفاجئ؛ فأخبرنا بما حدث، وسنتعامل معه بمرونة ورحمة.
- وإن اضطرت ياسمين إلى إلغاء جلسة لأي سبب، فالخيار لك: نعيد جدولتها دون أي تكلفة، أو نرد لك قيمتها كاملة.
- في «دوائر التعافي»: إن احتجت الانسحاب قبل بدء الدائرة بـ[48] ساعة على الأقل، نرد لك اشتراكك كاملًا؛ أما بعد بدئها فلا يُرد الاشتراك، لأن مكانك فيها محفوظ لك ولم يعد ممكنًا أن يشغله غيرك.

ثامنًا: بين جلسة وأخرى

- يسعدنا أن نبقى على تواصل معك في الأمور التنظيمية، كتحديد المواعيد وتأكيدها وتغييرها والدفع، عبر [وسيلة التواصل: واتساب / البريد الإلكتروني]، برسائل قصيرة.
- نرد على رسائلك في أوقات العمل [من الأحد إلى الخميس، من 10 صباحًا إلى 6 مساءً]، خلال [يوم أو يومين].
- أما ما تحمله في قلبك من مشاعر وتجارب، فمكانه الجلسة، حيث نمنحه الوقت والإنصات اللذين يستحقهما.
- والرسائل بين الجلسات ليست طريقًا للعون في الأزمات؛ فإن ثقل عليك الألم، فارجع إلى فقرة «إن ثقل عليك الألم» أعلاه، وتواصل فورًا مع من يستطيع مساعدتك في الحال.

تاسعًا: إن أردت التوقف

- لك أن تتوقف متى شئت، دون أن تذكر أي سبب؛ تكفي رسالة. ويسعدنا أن نسمع رأيك إن أحببت أن تشاركه.
- وقد ترى ياسمين، في حالات نادرة، أن رحلتك تحتاج الآن إلى نوع مختلف من الدعم، كالدعم الطبي أو النفسي، أو أن هذه الاتفاقية لم تعد محفوظة بيننا، فتقترح التوقف أو الإيقاف المؤقت، وتخبرك بذلك كتابيًا، وترشدك إلى الجهات المناسبة.
- إن قررت التوقف، نرد لك قيمة الجلسات المدفوعة مقدمًا التي لم تُستخدم، بعد احتساب الجلسات التي تمت [بسعر الجلسة الفردية].
- وإن كان التوقف من جهتنا، نرد لك قيمة الجلسات غير المستخدمة كاملة.
- وتبقى أمانة ما بحت به محفوظة، حتى بعد انتهاء رحلتنا معًا.

عاشرًا: موافقتك

بتوقيعك أدناه، أو بالتأشير على خانة الموافقة عند الحجز، فأنت تخبرنا بما يلي:

☐ قرأتُ هذه الاتفاقية وفهمتها، وأوافق عليها.

☐ أفهم أن الكوتشينج ليس علاجًا نفسيًا ولا بديلًا عنه، وأن رعاية صحتي الطبية والنفسية مسؤوليتي.

يسعدنا أن نمشي معك هذا الطريق، خطوة بخطوة، وبالقدر الذي يتسع له قلبك.

	أنت	الكوتش
الاسم		ياسمين العشري
التاريخ		
التوقيع		

هذه الصيغة نموذج استرشادي وليست استشارة قانونية، والقيم الواردة بين الأقواس [ ] مقترحة وقابلة للتعديل.