



من أجل أمن
أجيال المستقبل

ثقافة السلام

المستوى: متوسط (إعدادي)
الجزء الأول

نيول هاوغلاندا

تحت إشراف

د. تهامي العبدولي



عناوين مكاتب المؤسسة

الكويت

ص. ب 599 الصفاة 13006

هاتف: 22406816 (+965)

22415172 (+965)

فاكس: 22455039 (+965)

القاهرة

ص. ب 509 الدقي 12311 الجيزة - ج.م.ع

هاتف: 33030788 (+202)

فاكس: 33027335 (+202)

روما

شارع توسكولانا، روما

هاتف: 57335212 (+3906)

فاكس: 57335366 (+3906)

موقع المؤسسة: www.albahraincf.org

البريد الإلكتروني: info@albahraincf.org

حقوق الطبع محفوظة

مؤسسة محمد بن عبد العزيز سعود البابطين الثقافية

2022

المحتوى

- 5 - شكر وتقدير: عبدالعزيز سعود البابطين
- 7 - توطئة: الالتزام بثقافة السلام: مايكل فريندو
- 11 - المقدمة
- 17 - كيفية استخدام هذا الكتاب
- 18 - تصريح م. ر. ق. الشخصيّ (المهمة، الرؤية، القيمة)
- 19 - الدرس الأول: صنّاع السّلام يبنون إرثهم
 - 19 • القسم 1: البداية بالنهاية
 - 22 • القسم 2: تقبّل الذات
 - 25 • القسم 3: أن تكون نزيها وجديرا بالثقة
- 29 - الدرس الثاني: صنّاع السّلام يثبتون على مواقفهم
 - 29 • القسم 1: الحدود
 - 32 • القسم الثاني: التّحكّم بالذّات والهدوء
 - 36 • القسم الثالث: التّحلّي بالشّجاعة
- 39 - الدرس الثالث: صنّاع السّلام يباركون التّعّدّد
 - 39 • القسم الأوّل: التّعّدّد
 - 43 • القسم الثاني: ثقافات مختلفة ولكن أصدقاء جيّدون
 - 47 • القسم الثالث: أديان مختلفة ولكن منازل أصدقاء
- 49 - الدرس الرّابع: صنّاع السّلام يقتفون المساواة
 - 49 • القسم الأوّل: غنيّ ولكن غير مختال، فقير ولكن راضٍ وغير خجول بذلك.
 - 53 • القسم الثاني: الذّكر والأنثى
 - 56 • القسم الثالث: القدرات والإعاقات
- 59 - الدرس الخامس: صنّاع السّلام متسامحون ومُدمجون
 - 59 • القسم الأوّل: الأفكار النّمطيّة والتّحامل على الآخرين
 - 63 • القسم الثاني: حرّيّة التّعبير باعتبارها وسيلة للسّلام
 - 65 • القسم الثالث: الاندماج والانتماء، بناء مجتمع مُدمج وسليم



- 69 الدرس السادس: صنّاع السّلام يحلّون الخلافات
- 73 • القسم الثّاني: الاعتراف بالأخطاء
- 75 • القسم الثّالث: حلّ الخلافات من خلال التّواصل العلائقيّ
- 79 - الدرس السّابع: صنّاع السّلام يتّبعون المسامحة
- 79 • القسم الأوّل: لماذا نسامح؟
- 83 • القسم الثّاني: ما لا تكونه المسامحة
- 85 • القسم الثّالث: هل يمكن للمسامحة والعدالة أن يسيرا جنبا إلى جنب؟
- 89 - الدرس الثّامن: صنّاع السّلام يتّبعون الحقيقة والمصالحة
- 89 • القسم الأوّل: طريق مانديلا الطّويل نحو الحرّيّة
- 93 • القسم الثّاني: كيف ولماذا يجدر بنا أن نتّبع الحقيقة والمصالحة
- 96 • القسم الثّالث: خلق نهاية جديدة وسلميّة لقصّتك
- 99 - الدرس التّاسع: صنّاع السّلام يصلحون العلاقات
- 99 • القسم الأوّل: التّعاطف والحقيقة باعتبارهما وسيلتين للشّفاء والإصلاح
- 102 • القسم الثّاني: الإصلاح وتسريح العلاقات
- 105 • القسم الثّالث: الوقاية من ألم العلاقات ومسامحة الذات
- 109 - الدرس العاشر: صنّاع السّلام يحدثون التّغيير
- 109 • القسم الأوّل: بادر بالفعل
- 113 • القسم الثّاني: القيم الأساسيّة الأولويّات
- 117 • القسم الثّالث: بناء ثقافة السّلام والاحتفاء بها
- 121 - المذكّرة 1: تصريح المهمّة: أفعال العمل
- 123 - المذكّرة 2: تصريح المهمّة: القيم الأساسيّة
- 124 - المذكّرة 3: تصريح المهمّة: الجماعات
- 125 - المذكّرة 4: تصريح المهمّة: ورقة العمل
- 126 - المراجع



شكر وتقدير

البرتغال، في 4 و5 أبريل/أبريل 2018، خلال المنتدى الدولي الذي عقدته مؤسسة «غولبنكيان» حول التعليم العالي في أوقات الطوارئ، وكذلك بمناسبة تقليدي وسام الجمهورية البرتغالية من قبل الرئيس «مارسيلو ريبيلو». في خطوة أولى، اتفقنا جميعاً على إعداد «منهج نموذجي» يوجه الخبراء في تأليف مناهجهم في جميع مستويات التعليم. وأخذ الخبراء بعين الاعتبار جميع الاقتراحات التي قدمها أعضاء اللجنة، وهكذا أدمجوا أفضل المساهمات عند تقديم المقترح. وفي 5 سبتمبر/أيلول 2018، قدمت هذا المنهج إلى الجمعية العامة للأمم المتحدة في المنتدى رفيع المستوى حول ثقافة السلام. وقد تمت الموافقة عليه من قبل الحاضرين مع طلب خاص لإضافة دروس حول الوسائل المختلفة لحماية التراث الثقافي. ومنذ ذلك الحين، وكخطوة ثانية، قامت لجنة الإشراف بتكليف فرق الخبراء المختصة بتأليف المناهج. وتم اختيار أعضاء الفرق على أساس معايير ثلاثة:

- الخبرة في التدريس وفي موضوع الدراسة.
- إتقان لغتين على الأقل (الإنجليزية والفرنسية) إلى جانب اللغة الأم في كل بلد.
- التنوع الجغرافي: خبراء من قارتين أو ثلاث قارات على الأقل.

وأوصت لجنة الإشراف باعتماد أفضل النماذج من المدارس المتنوعة وتطبيق نظام تربوي إنجليزي في شكله البريطاني والأمريكي وكذلك نظام البلدان الناطقة باللغة الإنجليزية.

كما حثت على النظر في مناهج تعليمية فعالة أخرى في أنظمة أخرى مثل الأنظمة الفنلندية والألمانية والإيطالية. وقد تمت صياغة المناهج من قبل ثلاث فرق من المختصين اعتمدوا على نموذج المنهج الذي قُدم للجمعية العامة للأمم المتحدة في 5 سبتمبر/أيلول 2018. هذه الفرق هي:

- فريق من خبراء التربية في رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية والأساسية.
- فريق من خبراء التعليم الثانوي.
- فريق من خبراء التعليم العالي.

في 7 سبتمبر/أيلول 2017، تقدّمتُ بمقترحٍ إلى الجمعية العامة للأمم المتحدة كنتُ قلتُ فيه إنه وإذا قُبِضَ لهذا المقترح أن ينفذ، فسيكون علامة فارقة للأجيال القادمة. إن تحقيقه يعتمد يقينا على جهودنا المتضافرة، وبالخصوص على إرادتنا الصادقة وتصميمنا على خدمة الإنسانية. هذا المقترح يحمل عنوان «ثقافة السلام من أجل أمن أجيال المستقبل» ويتطلب من كل الفاعلين الدوليين إلزام أنفسهم بتقديم دروس خاصة حول ثقافة السلام ضمن البرامج والمواد التربوية، بدءاً من رياض الأطفال مروراً بالتعليم الابتدائي وانتهاءً بالتعليم الثانوي والجامعي. وقد لقي هذا المشروع ترحيباً من رئيس الجمعية العامة آنذاك السيد «بيتر تومسون» الذي أودَّ أن أتقدم له بجزيل الشكر. شكلت الموافقة على المشروع حافزاً لي للانتقال إلى الخطوات التالية في تجسيد فكريتي. ففي 22 نوفمبر/تشرين الثاني 2017، دشنتُ مؤسسة «عبدالعزیز سعود البابطين الثقافية» كرسي ثقافة السلام في روما واعتنت بجميع أنشطته. ولقد أوكنا مهمة الإشراف عليه وتدريب ثقافة السلام للمركز الأوروبي للديمقراطية وحقوق الإنسان الذي يضم 100 جامعة من جميع أنحاء العالم.

وقررت بعد ذلك إنشاء لجنة دولية للإشراف والتوجيه في تسهيل مهمة أولئك الذين سيقومون بتدريب ثقافة السلام للأجيال القادمة.

كان ذلك هو الوقت الذي ترأست فيه الاجتماع الأول لهذه اللجنة في روما، في 23 نوفمبر/تشرين الثاني 2017، أي في اليوم الذي تلاً تدشين كرسي السلام في مركز «ألتييرو سبينيلى» بجامعة روما الثالثة. إثر ذلك عقدنا اجتماعاً ثانياً في روما في 28 جانفي/يناير 2018 (على امتداد يومين متتاليين)، قمنا خلالها بتحديد محتوى المناهج. والتقينا أيضاً في لشبونة،

ولقد قمنا بحث الفرق على إتمام المناهج في نهاية أبريل/أبريل 2019، حتى نتمكن من تقديمها لضيوفنا في النسخة الأولى من المنتدى العالمي لثقافة السلام الذي نظمته المؤسسة في محكمة العدل الدولية في لاهاي في 13 جوان/يونيو 2019.. وقد حضر هذا المنتدى عدد من قادة العالم والسياسيين والجهات الفاعلة الاجتماعية والثقافية. ومن أجل ضمان الإنجاز الشامل لعملنا في الآجال المحددة، عهدت للجنة المشرفة للأستاذ الدكتور تهامي عبدولي مدير عام المؤسسة بالتنسيق والمتابعة والإشراف على المناهج. لذا أتقدم بالشكر الجزيل لجميع فرق الخبراء الذين قاموا بتأليف المناهج واحترموا الآجال المحددة.

- «لويجي موتشيا»، جامعة روما 3، إيطاليا.
- «ديزيريه كامبانيا»، جامعة بادوفا، مركز حقوق الإنسان «أنطونيو بابيسكا»، إيطاليا.
- «بيترو دي بيريني»، جامعة بادوفا، مركز حقوق الإنسان «أنطونيو بابيسكا»، إيطاليا.
- «ماركو ماسيا»، جامعة «بادوفا»، مركز حقوق الإنسان «أنطونيو بابيسكا». إيطاليا.
- «لورنس شيكاريلي»، جامعة «جورج تاون» والجامعة الأمريكية بالقاهرة.
- «ماريا بونس دي ليون»، جامعة «تمبل»، روما، إيطاليا.
- «أندريا شيكاريلي»، جامعة بروك وجامعة «ترينيتي ويستر».
- «محفوظ العارم»، معهد سوسة الدولي.
- «أشلي مونش»، جامعة شمال فلوريدا، «جاسونفيل».
- «إيلي سكرمالي»، جامعة تصميم المنتجات والتكنولوجيا، المملكة المتحدة
- «أونا سيبولد»، جامعة شمال تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية.
- «نيول هوغلاند»، جامعة «بيرزيت».
- «جون تيم»، جامعة ولاية «سان ديفغو».
- «جوناثان ميسون» - كلية الآداب - تونس.
- «اليزابيث ماركيز» المدرسة الفرنسية بالكويت.
- «إيمان قرامي» المدرسة الفرنسية بالكويت.

كما أود أن أتقدم بخالص شكري إلى اللجنة المشرفة، التي تشرفت برئاستها، على دعمها المستمر لمشروعنا الإنساني العالمي:

- «مايكل فريندو» رئيس البرلمان المالطي وزير الخارجية الأسبق، وهو إلى حدّ كتابة هذه السطور، نائب رئيس اللجنة الديمقراطية بالبنديقية.
 - «تشارلز نوثومب»، رئيس مؤسسة الحوار بين الشمال والجنوب، وزير الخارجية البلجيكي الأسبق.
 - «باتريسيا مارتيلو»، رئيسة الأكاديمية العالمية للشعر.
 - «لورا ترويسي»، أمين عام الأكاديمية العالمية للشعر.
 - «تيري رود لارسن»، رئيس معهد السلام الدولي في نيويورك، والمبعوث السابق للأمم المتحدة.
 - «آدم لوبيل»، نائب رئيس معهد السلام الدولي في نيويورك.
 - «نجيب فريجي»، مدير معهد السلام الدولي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا.
 - «لويجي موتشيا»، رئيس مركز ألتيريو سبينيلي، روما.
 - «ميشيل كاباسو»، رئيس مؤسسة البحر الأبيض المتوسط.
 - «جورج أولريش»، الأمين العام للمركز الأوروبي المشترك بين الجامعات لحقوق الإنسان والدمقرطة.
 - «تهامي العبدولي»، مدير عام مؤسسة عبدالعزيز سعود البابطين الثقافية، ووزير الدولة التونسي السابق للشؤون الأوروبية والعربية والإفريقية (2011-2016).
- وفي الختام، يمكن إثراء هذه المناهج بملاحظاتكم القيمة لأنها مصممة من أجل ثقافة السلام التي تظل دائما قيد التطوير. إن ثقافة السلام لا تحتاج إلى برهان ولا إلى دليل لأنها تبرهن على نفسها بنفسها.

عبدالعزیز سعود البابطين

الكويت، 1 مايو 2019

توطئة

التزام ثقافة السلام

الخام للحرب في ذلك الوقت ضمن الاتحاد الأوروبي للفحم والصُّلب. يمثل هذا التوجه والتفاني من أجل السلام صميم المشروع الأوروبي القائم على الاعتقاد الراسخ بأنه كلما تمكنت شعوب أوروبا ودولها من النجاح في تقاسم السيادة السياسية والاقتصادية دون توقف، قلَّ تعرضها لخطر التحول إلى ضحية للانعزالية وهي أرض خصبة للحرب والصراع.

ينبع تأسيس الاتحاد الأوروبي أيضاً من نفس الروح التي عقبته الحرب العالمية الثانية والقائمة على عالم متعاون ومتربط دولياً حيث تنضم الدولة القومية إلى المنظمات الدولية مثل الأمم المتحدة ووكالاتها. وينصّ ميثاق الأمم المتحدة في ديباجته بوضوح على أن «شعوب الأمم المتحدة» قد اجتمعت لممارسة التسامح والعيش معاً في سلام مع بعضنا البعض كجيران جيدين وعلى «توحيد قوتنا للحفاظ على السلم والأمن الدوليين».

لمدة طويلة، أي في الفترة التي عقبته الحرب مباشرة وفي الجيل الذي عايشته، أخذنا هذه التطلعات النبيلة باعتبارها مسلّماتٍ تبنّاها العالم كله واعتبرنا التزام بالتعاون الدولي والمشاركة في صنع القرار مسألة لا تتزعزع.

إن ما يبعث على القلق هو أننا نشهد أحداثاً وخيارات سياسية لا تسمح لنا بأخذ هذا الاتجاه على أنه أمر مسلم به. إذ سرعان ما عقبته نشوة سقوط جدار برلين وإعادة توحيد معظم أوروبا هجمات عشوائية على المدنيين من قبل جماعات إرهابية، مما أدى إلى انتشار الخوف باسم التطرف الديني أو غيره.

يتعرض تقاسم السيادة داخل الاتحاد الأوروبي للهجوم من قبل القوى الشعبوية والقومية: فقد تراجع نموذج التعاون الدولي الذي يقع في قلب السلام في عصرنا فاسحاً المجال لموجة جديدة من المشاعر القومية التي حرّضت عليها عوامل كثيرة، ليس أقلها قضية الهجرة الاقتصادية الهائلة، والانعزالية، والخطاب الذي يمجّد النزعة القومية.

هذه «المناهج» (التي تمتد من رياض الأطفال إلى المدارس الابتدائية والثانوية والجامعات) قُدِّمت إلى المجتمع الدولي ضمن الأنشطة المختلفة لـ «المنتدى العالمي لثقافة السلام» الذي نظّمته مؤسسة البابطين الثقافية في 13 يونيو/جوان 2019، بمحكمة العدل الدولية (قصر السلام) في لاهاي بهولندا، وهي تمثل إنجازاً آخرَ جديراً بالتقدير حقاً لرجل نجح في مشاريعه التجارية وكرّس حياته للأدب والشعر والتقارب بين الشعوب، وتطوير فكرة أن تعيش البشرية معاً في وئام واحترام وتفاهم، وهي قيم تكمن في صميم ثقافة السلام.

إن عبدالعزيز البابطين صوت مسالم من الوطن العربي يعمل بحماس على تطوير مشروع طموح لإنشاء مجتمع دولي - قابل للتحقق - نوّكده فيه جميعاً على التزامنا المشترك بـ «أمن الأجيال القادمة» من خلال توفير تكوين تربوي في ثقافة السلام.

يقينا، إنّ أوروبا التي كثيراً ما نهاجمها نجحت في الحفاظ على السلام لأكثر من سبعين (70) عاماً من خلال بناء سياسي واقتصادي وقانوني فريد من نوعه على أرضية ملطخة بالدماء للقارة نفسها التي كانت سبباً في حربين عالميتين في قرن واحد.

ففي سياق المنظور الأوروبي المشترك، وحين نتحدث عن ثقافة السلام، فإن رؤية الآباء المؤسسين الأوروبيين وتطبيقها الفعلي هما مسألتان مركزيتان.

لقد كان الخيار الأهمّ هو السعي إلى تحقيق التكامل السياسي عبر التكامل الاقتصادي، وكانت الخطوة الأولى هي تقاسم المواد



لذلك ربما كانت الحاجة أكثر من أي وقت إلى مضي مزيد من ثقافة السلام في عالمنا - وهكذا فإن مشروع «ثقافة السلام لأمن أجيال المستقبل» لم يأت فقط في الوقت المناسب، بل يكتسب أهمية أكبر من خلال محاولة ضمان أن ثقافة السلام، بما هي أساساً لأمن للأجيال القادمة، ستفوز بقلوب وعقول الأجيال الجديدة.

إن بطل السلام واللاعنف، المهندس «كرمشاند غاندي»، المعروف باسم «المهاتما»، كان موفقاً حازماً جداً عندما قال: إذا أردنا تعليم السلام الحقيقي في هذا العالم، وعَنْ لَنَا أن نواصل الحرب الحقيقية على الحرب، يجب أن نبدأ بالأطفال».

كان «المهاتما» شخصاً يعرف العواقب والمعاناة المرافقة لاختيار طريق اللاعنْف من أجل تحقيق هدفه السياسي المتعلق باستقلال أمته العظيمة. لم يكن تفانيه من حيث المبدأ والمعتقد في خدمة اللاعنْف مسألة سياسة. إن التزامه بتسفيه القول المأثور بأن الغاية تبرر الوسيلة يستند إلى قناعته بأن الوسائل كانت في الواقع جزءاً لا يتجزأ من الغاية.

لقد علمنا بأن اللاعنْف ليس لباساً نرتديه ونخلعه حسب رغبتنا. إن موقعه في القلب، ويجب أن يكون جزءاً لا يتجزأ من كيانتنا، «يجب أن يكون نبيل الحرية، سواء بالنسبة إلى شخص أو أمة أو إلى عالم متناسبا بدقة مع تحقيق اللاعنْف للجميع. ومن خلال إظهاره، وبشكل فعّال، أن هناك بديلاً للعنف وسيلةً لتحقيق أهداف سياسية، ممّا جعل «غاندي» يمثّل نموذجاً ساطعاً لبطل ثقافة السلام في عالمنا.

إن تلك الفلسفة نفسها لتتخلل المبادئ التي توجه منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة، اليونسكو.

وفي الواقع، مثلما ورد في رسالة عدد من الدول التي طلبت للمرة الأولى مناقشة ثقافة السلام في الجمعية العامة للأمم

المتحدة، يعود تاريخ مفهوم ثقافة السلام ونشرها، «إلى ميثاق الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة، (اليونسكو)، الذي اعتمد منذ أكثر من 50 عاماً، حيث دُعيت تلك المنظمة لبناء دفاعات السلام في عقول الرجال «لأن سلاماً يقوم حصرياً على الترتيبات السياسية والاقتصادية للحكومات لن يكون سلاماً يضمن دعماً وإجماعاً دائماً ومخلصاً لشعوب العالم. ولذلك، يجب أن يتأسس السلام، حتى لا يكون مصيره الفشل، على التضامن الفكري والأخلاقي للبشرية، تماماً يجب القيام بهذا.

إن تأسيس ثقافة السلام على التضامن الثقافي والأخلاقي للبشرية مهمة نحن جميعاً مدعوون إلى القيام بها لضمان أمن الأجيال القادمة. ومع ذلك، فأثناء القيام بذلك، يجب أن نتجنب «الخلطة» السهلة لتلطيف السلام، حتى لا نلقى مصير تلويح تشامبرلين بالاتفاق مع هتلر عام 1938 كدليل على «السلام في عصرنا». لا يوجد سلام في الركون إلى الطغاة والاستسلام للشر، كما كان الحال مع النازية. لتحقيق السلام الذي يصلي من أجله مؤمنو الديانات الإبراهيمية الثلاث، يجب علينا ضمان سلام جوهري. فبينما لا أحد يرغب في ملء المقابر بضحايا الحروب والصراعات، لا نطمح كذلك لسلام المقابر. لم يُقَمِّ سلام دون عدالة في الماضي، ومن الصواب والعدل الاستمرار في ذلك السعي إلى تحقيق العدالة اليوم أيضاً.

في السياق نفسه، لا سلام للمضطهدين بلا حرية. مثلما أخبرني حنا نصار، رئيس بلدية بيت لحم السابق، عندما زرته بصفتي وزيراً خارجية مالطا عام 2005: «نحن لا نشهد السلام، نحن نشهد التمزيق قطعة قطعة».

إن الحوار والتفاهم هما أداتا السلام. يجب أن يكون الجهد الدبلوماسي في حل النزاعات والتوترات الدولية مستمراً وحازماً في مواجهة ما قد يبدو وكأنه حالة من اليأس. واستلهاما لكلمات الأم تيريزا «أعطوا ولكن أعطوا حتى يحدث ذلك المأ»، يجب أن





نسعى لتحقيق السلام بهذا التصميم الإضافي، حتى يحدث ذلك
أما. ويجب أن يكون للسلام ثماره، وفي هذا السياق، على المجتمع
الدولي أن يضمن بأن للسلام فوائدًا دائمًا.

ويمكن إظهار تلك المكاسب على أنها مكافأة عند الإحالة إلى
حالات الصراع الأخرى التي تتطلب حلا. عندما نضع الفاعلين
العُنفيين في نفس السلة مع الفاعلين غير العنيفين، وعندما
لا تُظهر المكافأة ولا الأمل في تحقيق المكافأة والتقدم لأولئك
الذين يتخلون عن القتال العنيف، من أجل الوسائل السلمية
والدبلوماسية للتغيير، نكون بذلك قد شوَّهنا قيمة السلام. يجب
أن يكون للسلام ثماره الظاهرة.

لا سلام دون مصالحة، فبعد التغيير السياسي، وفي خضم
الأحداث، نحتاج إلى قادة يثمنون عاليا قيمة المصالحة باعتبارها
وسيلة من وسائل السلام والأمن للأجيال القادمة. وقد لا يكون
هناك مثال أفضل من مفوضية الحقيقة والمصالحة في جنوب
إفريقيا التي عقدت جلسات استماع علنية حول انتهاكات حقوق
الإنسان للضحايا والجناة على حد سواء. طبعًا، لا أحد يستطيع
أن ينكر وجود خط رفيع بين إقامة العدل ومنح العفو خلال
البحث عن المصالحة، كما لا توجد حقيقة واحدة مثل أخرى،
ولكن قد تكون هناك أوقات، ضمن ظروف معينة، يغدو فيها
السعي إلى المصالحة أمرًا بالغ الأهمية حتى يتسنى للأمة المضي
قدما في السلام.

في إطار تعزيز السلام دائمًا، تتطلب المصالحة ذاكرة تاريخية
وإقرارًا بأخطاء الماضي. في حديثه مؤخرًا في معهد السلام
الدولي، كان صديقي وزميلي السابق، «إركي توميوجا»، محقا
في القول بأنه حتى في حالة وجود اتفاقيات سلام، فإن التاريخ
الذي لم تتم معالجته والذي تعتقد أنك تركته خلفك يمكن أن
يعود «ليطاردك وفي أسوأ الأحوال قد يؤدي إلى تجدد النزاع».
ذلك أنه، «إذا كنت لا تعرف تاريخك، فلا يمكنك رؤية المستقبل».
وفي هذا الإطار، أشار إلى الإبادة الجماعية للأرمن التي لا يزال

تعريفها محل خلاف بين تركيا والأرمن وغيرهم، وإلى تباطؤ
ألمانيا في الاعتراف بالفظائع المرتكبة في ما يعرف الآن ببنامبيا،
وما اقترفه البريطانيون والفرنسيون في الهند والجزائر.

يكن الأمن الحقيقي في ثقافة عالمية للسلام، وليس في ميزان
التسلح والسباق نحو القاع. لا توجد قوة عسكرية قادرة على
حماية كل المواطنين في جميع الظروف، وفي كل مكان داخل
أراضيهم. لا تكمن الحماية فقط في التعاون مع الآخرين في
المسائل الأمنية وتبادل المعلومات، بل أيضًا في انتصار ثقافة
السلام التي تمثل بحد ذاتها ضربة استباقية ضد الحرب والنزاع.

كما يكمن السلام والأمن في التعاون الدولي القائم على حسن
الجوار في عالم يحتاج إلى معالجة التحديات العالمية المتعلقة
بالتغير المناخي، والاحتباس الحراري ودرجات الحرارة القصوى،
والفجوة المتنامية في توزيع الثروة، إذ يمتلك ثمانية أشخاص
فقط نفس الثروة التي يمتلكها 3.6 مليار شخص، وهُم الذين
يمثلون النصف الأفقر من البشرية.

يتطلب السلام أيضًا شبكة أمن اجتماعي تقدمها كل دولة قومية
على مستوى عالمي. وفي عديد الحالات، يُعد الفقر المدقع والمؤد
لليأس، وغير المقبول أخلاقيا، أرضية خصبة للتطرف والنزاع
العنيف. بالطبع، حين نقول إنه حتى خلال الحرب، وعند انهيار
السلام، لا يمكن تحقيق سلام دون تجديد المسار السياسي
والالتزام بالتهدئة وتضميد الجراح، سيكون ذلك من قبيل خلع
الأبواب المفتوحة. هل مشروع عبدالعزيز سعود البابطين مشروع
للحلمين؟ قد يكون ذلك، لكن الحلم بمستقبل أفضل كان أساس
كل تقدم حقيقي للبشرية.

وفي نهاية المطاف، السلام ليس حلماً لأولئك الذين حققوه: إنه
حقيقة أساسية وثمانية لنا جميعاً في عصرنا، وأساس لجميع
جوانب الحياة الأخرى. وإذا كنا نعتبر أنفسنا مواطنين صالحين،
يجب علينا أيضًا تأمينه للأجيال القادمة.

لذلك يجب أن يستمر الدافع لتطوير ثقافة السلام وتعزيزها قوياً، في مدارسنا، في جامعاتنا، وداخل الدولة الوطنية وعلى المستوى ومتعدد الأطراف والدولي. يجب أن نستمر في القيام بالمعركة الجيدة: وهي أن العظمة لا تجد تعبيرها في القومية أو القوة العسكرية، أو في الحنين إلى الإمبراطورية السابقة، أو في الانعزالية، وأن القوة لا تطفئ على العدالة وأن الحرب لا يمكن أن تصبح أكثر جاذبية من السلام.

إن مخاطبة عبدالعزيز سعود البابطين في 7 سبتمبر/أيلول 2017 ثم في 5 سبتمبر/أيلول 2018 الجمعية العامة للأمم المتحدة لإطلاق مشروع بعنوان «ثقافة السلام من أجل أمن أجيال المستقبل» حيث يقوم المجتمع الدولي بأكمله، الحكومي، وغير الحكومي، بإنشاء وإرساء تربية قائمة على السلام ومناهج ثقافية محورها السلام في التعليم على الصعيد العالمي «بدءاً من رياض الأطفال مروراً بالمدارس الابتدائية وانتهاء بالمرحلة الثانوية والجامعات»، تجد صداها في قرار الجمعية العامة بعنوان «تعزيز التفاهم الديني والثقافي والانسجام والتعاون المعتمد في 3 نوفمبر/ تشرين الثاني 2005»:

«يشجع القرار الحكومات على تعزيز التفاهم والتسامح والصداقة بين البشر، في تنوعهم الديني والعقائدي والثقافي واللغوي، وذلك من خلال التعليم وتطوير المناهج التقدمية والكتب المدرسية، التي ستتناول المصادر الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والدينية للتعبير، ويشجع على تطبيق منظور يُراعى الجنسين أثناء القيام بذلك، من أجل تعزيز التفاهم والتسامح والسلام والعلاقات الودية بين الأمم وجميع الجماعات العرقية والدينية، اعترافاً بأن التربية على جميع المستويات هي أحد الوسائل الرئيسية لبناء ثقافة السلام.

كما يتطلب السلام الحوار بين الأديان، وأنا أعلم أن ذلك قريب جداً من قلب عبدالعزيز سعود البابطين الذي ساهم كثيراً من

أجله طوال حياته المهنية. لذلك يتطلب السلام اهتماماً متجدداً بالقيم التي هي حجر الأساس لديانات العالم الكبرى. فقد أدرجت الأمم المتحدة في برنامجها «نحو ثقافة السلام» تعزيز الحوار بين الأديان والثقافات، والتفاهم والتعاون من أجل السلام في إطار المسارات المترابطة.

صحيح أن الأديان يمكن أن تكون سبباً للانقسام ومصدراً للصراع. ولن يجادل «جون لينون» وأغنيته الشهيرة «تخيل» في ذلك. لكن الأديان يمكن ويجب أن تكون أيضاً مصدراً للقيم العامة والمشاركة. فالسلام. في قلب الإسلام (من سالم - صنع السلام) والمسيحية (كن محباً لأعدائك) وفي اليهودية حيث تعني «شالوم» أيضاً السلام. ولذلك فهي تظهر السلام ليس فقط كتنقيض للحرب بل كحالة مثالية.

حان الوقت لكي يلتزم الجميع بأن يكونوا قوة من أجل الخير، وقوة من أجل السلام: لدعم عمل عبدالعزيز سعود البابطين ومشروع مؤسسته الثقافية «ثقافة السلام لأمن أجيال المستقبل» والالتزام بهما، مساهمين بذلك في مستقبل أكثر أمناً للبشرية وللأجيال القادمة.

مايكل فريندو⁽¹⁾

(1) رئيس برلمان مالطا ووزير خارجية مالطا الأسبق، يشغل حالياً منصب نائب رئيس مجلس المفوضية الأوروبية للديمقراطية من خلال القانون (لجنة البندقية).

يستند هذا النص إلى الكلمة الرئيسية التي ألقاها الدكتور مايكل فريندو، في حفل تدشين كرسي عبدالعزيز البابطين للسلام في جامعة روما 3 في الثاني والعشرين من نوفمبر/تشرين الثاني 2017.

المقدمة

لقد تمّ تصميم «مشروع ثقافة السلام» كي يُقدّم إلى الصّفوف الدّراسيّة في سنّ مبكّرة، ومن ثمّ إلى الصّفوف اللاحقة. إنّها عمليّة مطوّلة على المدى البعيد تروم أن توفرّ للأطفال والشّباب وعيا بالقيم والحقوق الإنسانيّة واحتراما لها.

وبالإضافة إلى تطوير مهارات الإصغاء الفعّال والحوار والتأمّل، تضمّ دروس المشروع محاور من قبيل قواعد السّلام ضمن نظريّات السلام والخلافات في عالم اليوم، المنظّمات الدّوليّة والمحليّة، المعاهدات والاتّفاقيّات الدّوليّة، الحوار بين الثقافات، دور المؤسّسات الدّينيّة والجماعات في السّياق الجيوسياسيّ الرّاهن، تهديدات جديدة للسّلام في السّياق الكونيّ، الموارد، الإرهاب الدّوليّ، الجريمة المنظّمة ومحاور أخرى عديدة.

لماذا ثقافة السلام؟

يزداد تأييد الفاعلين والمحلّين لفهم كلّيّ للسّلام على المستوى العالميّ حتّى يتمّ الانتقال من تعريف للسّلام باعتباره غياب الخلافات إلى تعريف آخر ينبني على سلام إيجابيّ. ويقتضي النّظر إلى السلام من هذه الزّاوية تحوّلًا من التّركيز على ضبط أسباب الحروب ومناهضتها إلى التّركيز على فهم العوامل التي «تحتضن مجتمعات إدماجيّة، عادلة ومسالمة، متحرّرة من الخوف والعنف». في الواقع، يفعل النّاس كلّ ما بوسعهم حتّى يعيشوا حياة مسالمة.

وفي المقابل، ليس السلام أمرًا بديهيًا مؤكّدًا بما أنّ الحروب حاضرة بشكل مهيم في كلّ مجتمع تقريبا، ابتداء من الحروب الأهليّة إلى الإبادات الجماعيّة. بالإضافة إلى ذلك ونظرًا إلى هشاشة الوضع الاقتصاديّ الاجتماعيّ لكثير من الفئات الاجتماعيّة، فإنّه يتمّ تجاهل حقوق السلام والأمان غير القابلة للتّفريط فيها أو الاكتفاء بالنّظر إليها بصفتها ترفًا.

«إنّ تأسيس سلام دائم هو مهمّة التّعليم...» يتحدّث الجميع عن السّلام. ولكن ما من أحد يدرّس السلام.

ففي هذا العالم يتمّ تدريس المنافسة. والمنافسة هي بداية كلّ حرب.

عندما نربّي أبناءنا على التّعاون والتّضامن، حينئذ نكون قد شرعنا في تدريس السلام»

ماريا مونتيسوري

السلام يعني التّعليم... إذا تمكّن الطفل من التّعلّم بشكل جيّد في طفولته، فإنّه لن ينسى ذلك. وسوف تكون قواعد العيش في سلام منارة له في كبره.

عبدالعزیز سعود البابطين

الأساس المنطقيّ:

يهدف مشروع «ثقافة السلام من أجل أمن أجيال المستقبل القادمة» المقترح من قبل مؤسسة عبدالعزيز سعود البابطين الثّقافيّة إلى توفير مساهمة قيّمة ضمن مجال الدّراسات الاستراتيجيّة، في مختلف المستويات التّعليميّة. واستنادا إلى ذلك، صُمّمت المقرّرات التّعليميّة لتروّج لثقافة السلام بصفاتها عنصرا حيويًا وأساسيًا لا للمؤسّسات التّعليميّة فحسب، وإنّما أيضًا للهياكل التي تصنع سياسة الحكومات على المستوى الدّوليّ والجماعات الدّينيّة، ضمن تأثير أوسع وأشمل.



لقد تمّ الإعلان عن تلك الحقوق ضمن الإعلان العالمي لحقوق الإنسان باعتبارها قيماً مبدئية تُسنُّ قانوناً أخلاقياً، يتبعه النَّاسُ في شتى أنحاء العالم، بغضِّ النظر عن انتماءاتهم الإثنية والعرقية والدينية والثقافية. عندما تُحوّل البلدان والشعوب إلى ضحايا بواسطة التخريب الذي تنتجه الخلافات المسلحة، فإنّه من العسير ضمان الاحترام لقيم السلام. وهنا، يجدر بالتعليم أن يخطو خطوة إلى الأمام ويلعب دوراً أساسياً. ولهذا يجب أن يتمّ تأسيس ثقافة السلام لتجاوز تداعيات الحروب الكارثية.

هذا ما يؤكده البيان التأسيسي لليونسكو، إذ يقول: «بما أنّ الحروب تبدأ في أذهان النَّاس وعقولهم، فإنّه في أذهان النَّاس وعقولهم يجب أن تُبنى وسائل الدفاع عن السلام». وبعبارة أخرى، يكون من الأهمية القصوى أن نعلّم النَّاس ونقوم بتثويرهم، من أجل ضمان معرفتهم لحقوقهم واحترامها على المستويين القريب والبعيد.

ليس من الكافي أن يدعو المرء إلى السلام، أو يتوق إليه أو يطلق صرخة مناهضة للحروب. وإنّما يكون من الضروريّ التوصل إلى حقيقة أنّ التعليم هو السلاح الفعّال الوحيد الذي بإمكانه أن يتيح لمواطني العالم أن ينجحوا في رحلة بحثهم الطويلة عن السلام. لا يجدر بدراسة ثقافة السلام وحقوق الإنسان أن تكون موضوعاً تحتكره الدراسة الأكاديمية، وإنّما يجب أن تكون هذه الدراسة أداة أساسية لتحقيق تغيير سلوكي من أجل مجتمع أكثر سلاماً ويحترم حقوق الإنسان.

ولكي يتحقّق هدف إرساء السلام واحترام ثقافته في مجال التعليم، لا بدّ أن تكون الغاية إثراء مفهوم السلام لدى التلاميذ وتعميقه، سواء في مستوى المضمون أم التشريع. وينبغي على الأساتذة أن يكونوا في الآن ذاته موفّرين للمعلومة وناشطين فعّالين. وبعبارة أخرى، لا يجدر بهم أن يوفّروا المعلومة لتلاميذهم فحسب، وإنّما عليهم أن يقدموا أيضاً أنشطة تزرع

المعلومة المكتسبة في صميم السلوك اليومي. إنّ غرس السلام في أذهان المتعلّمين وقلوبهم ينمو مع ثقافة تدريس السلام. إنّه تدريس يؤيّد القيم الكونية المتمثلة في الحرّية والعدالة والمساواة. فعندما تسود هذه القيم، سيتمكّن النَّاس من التّعايش سوياً في كنف السلام، ضمن مجتمعات دون خصومات.

تشمل ثقافة السلام مجالاً واسعاً من المواضيع والمسائل المتفرّعة. ولكن رغم اتساع نفوذها وتسارع نموّه، فإنّ هدفه مشتقّ من حكمة بسيطة. وهي «افعل للآخرين ما ترغب في أن يفعلوه تجاهك». وهذا ما يرادف أساساً الإحساس بالمسؤولية ضمن نطاق إنسانيّ متبادل.

ومن أجل أن تُحترم ثقافة السلام وتنتشر في العالم كلّ، ينبغي أن تتضمّن قيم السلام الكونية قسماً هاماً متعلّقاً بالتدريس منذ أوّل اتّصال بالمدرسة، أي منذ روضة الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، تقتضي ثقافة تعليم السلام جمعاً بين التدريس والتعلّم في أعلى مستوى، قصد توفير مناخ دراسيّ مرضيٍّ ومتوازن. وهو ما سوف يؤدّي دون شكّ إلى مجتمع أكثر توازناً ورحاءً. يجدر بمدرّس ثقافة السلام أن يوفّر للتلاميذ التوجيه والمساندة الضروريّين حتّى يصبحوا مسؤولين، ملتزمين بالقانون ومواطنين إنسانيّين في العالم الفعليّ والواقعيّ. يتحقّق ذلك من خلال تأسيس عملية تدريس لحقوق الإنسان تتبني على التّفهم وتُثري بموضوعات ومسائل موجهة، وكتاب تعليميّ ملموس قابل للتأقلم مع جميع المواضيع.

تسعى هذه المناهج التعليمية إلى أن توفّر لجميع المدرّسين، انطلاقاً من رياض الأطفال ووصولاً إلى الجامعات، القواعد الإرشادية والموادّ التعليمية الضرورية لإلهام المتعلّمين وتعزيز وعيهم بثقافة السلام. وبالرغم من أنها قد أعدت لتكون كتباً توجيهية للمدرّسين الذين يبحثون عن تطوير ثقافة السلام في





صفوفهم، لا يجب اعتبارها مقيّدة لهم، وإنّما قابلة للتطوير والتّحوير كلّما كان ذلك ضروريّاً بحسب ردود الفعل القائمة في المجال الدّراسي: المدرّسون، الخبراء، الأولياء، التّلاميذ والطلّبة... وفي هذا السّياق، يُرجى ألاّ تتوقّف هذه المناهج التّعليميّة عن التّطوّر وأن تكون في خدمة هدف نهائيّ بدل أن تكون نهاية في حدّ ذاتها.

«صوت الأفعال أعلى من صوت الكلمات»:

فاقد الشّيء لا يعطيه. ولذلك، لا يمكن للمرء أن يعلم ما لا يعرفه أو يدعو إلى ما لا يلتزم به، وبعبارة أخرى، لا يحتاج المتعلّمون إلى أن تُقدّم لهم معلومات عن ثقافة السلام في المدرسة فقط، لأنّه إذا أردنا أن تكون ثقافة السلام ناجحة، لا يحتاج التّلاميذ أن يُعلّوا من شأن قيم ثقافة السلام فحسب، وإنّما يحتاجون أيضاً إلى أن يزدروا العلل والأمراض المتجذّرة والمخرّبة.

ولكي يتمّ ذلك، يجدر بالمدرّسين أن يبحثوا عن إبراز احترامهم لثقافة السلام في طرق تدريسهم نفسها. مثلاً، لا يمكن للمعلّم أن يخطب في التّلاميذ حول أهميّة قيمة العدالة، ثمّ يقوم بعد ذلك بسلوك ظالم في الصّف. وأقلّ ما يمكن قوله إنّ هذا الأمر يتناقض مع ما يدرّسه. وسوف يُفقد أيّ مشروعية في عيون التّلاميذ الذين لن يحملوا قيمة العدالة محمل الجدّ في ما بعد. ورغم أنّ بعض المسائل الأكاديميّة لا تقترب بشكل مباشر بثقافة السلام، فبإمكان أيّ مدرّس لأيّ مادّة أن يدعم قيم ثقافة السلام وينشرها من خلال جملة السّلوكات التي يسعى إلى التّرويج لها داخل الصّف، مثل الاحترام المتبادل، قبول الآخر، الجدارة بالثّقة، التعاون، التّضامن، المساواة والإنصاف. تزنّ هذه القيم في مجال العلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة نفس الوزن الذي تملكه في مجال الرّياضيّات والعلوم التّجريبية.

ومن المهمّ أن يدمج المدرّسون ثقافة السلام في محتوى موادّهم الدّراسيّة بالإضافة إلى تجسيد أنشطة في القسم تركز على مسائل الحياة الواقعيّة من قبيل الحرّيّة، المساواة والعدالة. وفي هذا السّياق، يقترح «أيان ليستر» القواعد التّوجيهيّة التّالية من أجل مدرسة حقوق الإنسان، والتي يمكن أن تكون مفيدة جدّاً في تدريس ثقافة السلام، وبما أنّ حقوق الإنسان تمثّل عناصر أساسيّة لتدريس ثقافة السلام. فإنّ المقاييس التي يقترحها تظلّ مؤقتة، ولكنّها تشكّل رغم ذلك جملة النّقاط التي يمكن الانطلاق منها بالنّسبة إلى أيّ مجموعة مدرسيّة تريد أن تعيش وفق مبادئ ثقافة السلام. وفي ما يلي قول «أيان ليستر»، قمنا فيه بإبدال عبارة مدرسة حقوق الإنسان بمدرسة ثقافة السلام، بما أنّ الثّانية تتضمّن بالضرّورة سابقتها.

- تعكس بني مدرسة ثقافة السلام وممارساتها العامّة اهتماماً بالقيم الإجماعيّة التي تعزّز (ثقافة السلام) التّسامح، الإنصاف واحترام الحقيقة والعقلانيّة.
- سوف تحترم الحقوق والحرّيّات الأساسيّة لجميع أعضائها، بما في ذلك التّلاميذ والطلّبة، مع الاعتراف بأنّ هؤلاء الأعضاء يتمتّعون بحقوقهم وحرّيّاتهم الأساسيّة بفضل إنسانيّتهم المشتركة.
- يتاح لهم جميعاً أن يتمتّعوا بمبادئ ثقافة السلام وبالحرّيّات بفضل إنسانيّتهم المشتركة. ولن يكون هناك أيّ تمييز ضدّ أيّ واحد منهم على أساس العرق أو الدّين أو الطّبقة الاجتماعيّة أو الجنس. وعلى وجه التّخصيص، سوف تراعي (مدرسة ثقافة السلام) الأطفال والنّساء وتحترمهم بصفّتهم جزءاً لا يتجزّأ من الإنسانيّة المشتركة بين الجميع. وسوف تحميهم من العنصريّة «غير الواعيّة» أو «غير المقصودة».



• جعل التّعليم يدور حول مبادئ ثقافة السلام أمر ضروري حتى تكون له نتائج عظيمة خارج المحيط الدّراسي - وخصوصاً - لتستفيد منه الجماعة المحليّة كلّها، لا ترمي هذه الكتب المدرسيّة إلى أن تثقل كاهل المدرّسين بمزيد من المقرّرات التّعليميّة ومهامّها، وإنّما تمّ تصميمها لتخدم بصفتها أدوات تعليميّة مرجعيّة، عندما يتعلّق الأمر بإدماج قيم ثقافة السلام في تدريس موادّ موجودة من قبل وعند التّرويج للسلوك الإيجابي داخل القسم كذلك. ومع ذلك، فمناهج ثقافة السلام ليست عقائد متحجّرة وغير مرنة. وهي في المقابل معدّة للاعتماد عليها ولزويد الاقتراحات متى كان ذلك ضروريّاً. وسوف يتمّ فحص قيم ثقافة السلام الأساسيّة والانتباه إليها عند اختيار مختلف الأنشطة والمهام، من أجل التّرويج للسلوك المنفتح المتفهم في المدرسة.

إنّ الأنشطة العديدة المقترحة بصفحتها جزءاً من المناهج التّعليميّة لا تناسب المبتدئين فحسب، وإنّما التّلاميذ المتقدّمين كذلك نظراً لكونيّة رسالتها.

كيف ترعى ثقافة السلام في القسم؟

إنّ الأساتذة والمعلّمين مدعوّون لتجاوز الطّرق المتواضع عليها عند تأسيس أعمدة تدريس ثقافة السلام، يجدر بالتّلاميذ أن يشعروا بأنّهم جزء من وحدة متماسكة في مناخ آمن. وبعبارة أخرى، تحتاج حقوق التّلاميذ غير القابلة للمصادرة أن تحفظ وتُصان حتّى يكون تدريس ثقافة السلام ناجعاً وغير متناقض مع الواقع. وبهذا الشّكل، لا تكون عمليّة التّعليم سلبية. وإنّما يجب أن تدمج التّلميذ بشكل إيجابي أثناء وضعه في مركز عمليّة التّدريس.

- يجب ألاّ أن يخضع أيّ واحد في المدرسة لأيّ نوع من أنواع التّعذيب أو المعاملة غير الإنسانيّة والمهينة أو العقاب.
- يجب أن يُسبق كلّ عقاب بإجراءات قانونيّة وإصغاء عادل.
- يملك الجميع حقّ حرّيّة الرّأي والتّعبير والاجتماع السّلمي. وسيكون بإمكان التّلاميذ أن يشكّلوا مجموعات ذات صلة بقضيّة معيّنة وينتموا إليها، مع احترام مثل مبادئ ثقافة السلام وآلياتها.
- إنّ التّعليم الذي تمارسه (مدرسة ثقافة السلام) موجّه نحو تحقيق التّطور الكامل للشّخصيّة الإنسانيّة. وهو يكشف اهتماماً حثيثاً بالدماغ واليد على حدّ سواء، اهتماماً بالفكر والعاطفة معاً.
- من خلال بنيتها وكتبها المدرسيّة، ستروّج (مدرسة ثقافة السلام) للتّفاهم والتّسامح والصّداقة بين النّاس من مختلف الجنسيّات والأعراق والجماعات الدّينيّة والاهتمام بالمحافظة على السلام. ستساعد متعلّميها كذلك على اكتساب سلوكيات ومواهب أساسيّة تسهّل التّحوّل الاجتماعيّ السّلمي.
- سوف تعترف بأنّ كلّ امرئ يملك واجبات والزامات مثلما يملك حقوقاً وحرّيّات. وهي تتضمّن واجبات إزاء الجماعة المنتمى إليها والزامات احترام حقوق الآخرين وحرّيّاتهم.
- سوف تطوّر الوعي بعلاقة الحقوق والحرّيّات بالواجبات والإلزامات. كما ستنبّه إلى أنّ حقوق وحرّيّات شخص ما (أو جماعة ما) وحقوق وحرّيّات شخص آخر (جماعة أخرى) يمكن أن تتصادم. لن تكون مدرسة (ثقافة السلام) من دون مشاكل وخلافات - ستسعى إلى ذلك رغم كلّ شيء - فهي أساسيّة في أيّ عمليّة تحوّل اجتماعيّ وسياسيّ.





بالإضافة إلى ذلك، يجب ألاّ ينحصر تدريس ثقافة السلام المفعّل هنا في الأوجه المفهوميّة والابستيمولوجيّة. فهي تحتاج إلى تنافذ اختصاصات مختلفة بعضها على بعض، بما أنّ التّركيز سينصبّ بشكل متساوٍ على ثلاثة حقول: أمّا الأوّل، فهو التّعامل مع المعلومة والمعرفة. ويتعلّق الثّاني بالممارسة والمشاريع، بينما يركّز الأخير على التّحاور والمشاورات. يجدر بهذه المقاربة في تدريس ثقافة السلام أن تزامن بين العنصر الإبتيمولوجي والعنصر العمليّ. فلكي يتمّ دعم ثقافة السلام وترسيخها في الحياة الواقعيّة، يجب أن يوجّه التّركيز نحو تغيير العقليّات المبتدلة وإبدالها بسلوكات إيجابيّة بناءً. ويجدر بهذا الأمر أن ينطلق منذ سنّ مبكرة، كي تزداد نجاعته ويسهل تنفيذه.

تقدير الذات؛

إنّ تقدير الذات من جهة، وقبول الآخر من جهة أخرى، هما من أوكد القيم التي يجب أن توجّه بجديّة، ويعمل على تطويرها في المدرسة. وعليه يجب أن يركّز مناخ التّدريس على المكافأة أكثر من العقاب. إنّها خطوة أوّليّة نحو بناء بيئة مواتية لثقافة السلام. ويمكن بلوغ تقدير الذات من خلال تشجيع آراء مختلفة ونقاشات حرّة في القسم، بالإضافة إلى السّماح لكلّ تلميذ بتشكيل رأيه الخاصّ مهما كان هذا الرّأي مختلفاً عن بقيّة الآراء الأخرى.

يمكن لهذا الأمر أن يساهم أيضاً في تطوير قيم أخرى مهمّة، مثل الاحترام المتبادل والثّقة في النّفس، ويمكن للأساتذة أن يركّزوا على احترام الذات من خلال إشراك التّلاميذ في خطوط الدّرس الكبرى وكيفيّة بنائه، الأمر الذي لن يزيد ثقتهم في أنفسهم فقط، بل سيُطبعهم بحسّ من المسؤوليّة والعمل الهادف.

تنظيم القسم؛

إنّ اتّخاذ القرار في كيفيّة جلوس التّلاميذ في القسم لا يملك غايات جماليّة فحسب. إنّهُ يؤثّر فعلاً في راحة العين، ولكنّ طريقة جلوس التّلاميذ في بيئة التّعلّم بالإضافة إلى طريقة معاملتهم وتوجيههم هي عناصر جوهرية في تحديد طبيعة الأشخاص الذين سوف يكونون عند كبرهم.

إنّ بيئة القسم هي عالم مصغّر من الجماعة الأكبر، وكلّما تمّت تغذية القسم بحسّ المسؤوليّة والثّقة وحرّيّة التعبير والقيم الديمقراطيّة والاحترام المتبادل، زاد انعكاس ذلك على صعيد الجماعة الأكبر. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ التّجربة أثبتت أنّ القسم الذي ينظّم أفقيّاً، (أي أنّ الأستاذ فيه لا يأمر أو يوجّه التّلاميذ وإنّما يشركهم في علاقة تعلّم ذات اتّجاهين)، يقدّم نتائج أفضل وأكثر ثراءً. وهذا لا يعني طبعاً مقاربة تعليميّة لا تدخل للمدرّس فيها. وإنّما يلعب المدرّس دور الوسيط والميسّر لعمليّتي التّعليم والاندماج الاجتماعيّ في القسم.

حلّ المشاكل؛

يجب أن يتمّ التّعامل مع الخلافات التي تطرأ في القسم، سواء أكانت بين التّلاميذ أنفسهم أم بين التّلاميذ والمدرّس، بطريقة تعزّز قيم ثقافة السلام، وفي الواقع، من الصّورويّ اختيار مسار معيّن لوقف الخلافات في بدايتها، خصوصاً أنّ تلك الخلافات والمشاكل موجودة في الأقسام الدّراسيّة بشكل مطّرد.

يتيح التّعامل مع الخلافات بثبات للتّلاميذ أن يكتسبوا الملكة الصّورويّة المتمثّلة والقدرة على حلّ المشاكل، والتي يمكن لاحقاً أن تطبّق عمليّاً داخل القسم وخارجه. وبدلاً من التّركيز على المشكل في حدّ ذاته، يجدر بالأستاذ أن يركّز على عنصر بناء يقود بشكل آليّ وتلقائيّ إلى إيجاد حلّ مثاليّ. ومن وجهة نظر منهجيّة، يجب على الأستاذ أن يتعرّف على المشكل أوّلاً، فيختار

استراتيجية معينة لحلّ المراد بلوغه. وإذا تمّ إنجاز هذه العملية بدقة، فسوف يتعلّم التلاميذ على الأرجح أن يحلّوا مشاكلهم بأنفسهم، دون أن يطلبوا من الأستاذ التّدخل.

محاربة العنصرية:

سواء أعلق الأمر بالتمييز بين الأعراق العرقية أو بين الجنسين أو أيّ عنصرية أو تمييز آخر، فإنّ الخلافات القائمة على الانتقاص من الآخر والتّعصّب ضده، تلك التي تثبت من الدّين أو العرق أو الجنس، يجب أن يتمّ التعامل معها بجديّة، حتّى لا ينتشر هذا النّوع من السلوكات بين أعضاء الجماعة. إنّهُ لَمِنَ المهّم أن نعرف أنّ هذا النّوع من السلوكات القائمة على الكراهية يتمّ ملاحظته في سنّ مبكرة.

ولذلك يجب أن يُعالج في وقت مبكّر بواسطة تعليم يركّز على ثقافة السلام. ومن بين الطّرق الأساسية لمقاومة التّمييز العنصريّ اقتناص كلّ فرصة سانحة للاحتفاء بالتعدّد داخل القسم، سواء أكان هذا التعدّد عرقيّاً أم دينيّاً أم وطنيّاً. وفي الآن نفسه، يجب أن تسلّط الكتب التّعليميّة الضّوء على القيم المشتركة المحتفى بها دوليّاً، والتي توحدنا وتبعدنا عن خطوط الانقسام والتشتّت. يجب أن يتمّ اعتماد المقاربة نفسها عند التّعامل مع التّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة.

وإجمالاً، يجدر بتدريس ثقافة السلام أن يتجاوز خيارات الكتب التّعليميّة ليشمل منهج التّدريس كلّه ومناخ التّعلّم العامّ.

تشكيل خريطة الطريق الذي تريد أن تسلكه بوصفك صانع سلام.

سيساعدك هذا الكتابُ على التَّعرُّف على مهمَّتك الذَّاتيَّة الخاصَّة. ويدفعك إلى العثور على قيم السَّلام المناسبة التي ستقودك نحوها.

يوجد مثال عن تصريح (م.ر.ق) في الصَّفحة التَّالية. ولكن، تذكر أنه عليك أن تخلق تصريحك الخاصَّ وتكتبه في يوميَّة السَّلام التي تخصُّك. وعلى امتداد دروس هذا الكتاب، ستقوم أنشطة (م.ر.ق) بمساعدتك على خلق تصريحك الشَّخصيِّ.



المهمَّة: يتركز هذا التَّصريح حول عمليَّة ما تحتاج أن تفعله (صناعة السَّلام)



الرَّويَّة: هذا التَّصريح يمثِّل النَّتيجة النَّهائيَّة لما ستحقِّقه مستقبلاً.



القيمة: إنَّها ما سيقودك إلى هناك.

ستساعدك قيم السَّلام على أن تصبح قادراً على حلِّ المشاكل في كلِّ جانب من جوانب حياتك، وخاصَّة تلك التي ترتبط بالنَّاس بالعلاقات. كما ستعينك في تطوير مهاراتك الاجتماعيَّة وذكائك الاجتماعيِّ. ستصبح مهمَّة بالنَّسبة إلى مستقبلك، لأنَّها تدفعك إلى أن تصير أكثر نجاحاً في الحياة، مع العائلة، في علاقاتك الشَّخصيَّة وفي مسيرتك المهنيَّة.

كيفية استخدام هذا الكتاب

أن تصبح صانع سلام:

«يمكنني أن أفعل أيَّ شيء، إذا أمكن لي فقط أن أكتشف ما أريده»

-باربارا شير-

إنَّ هدف هذا الكتاب هو التَّركيز على تطوير قيم السَّلام التي تعتبر مصيريَّة بالنَّسبة إلينا، بوصفنا أفراداً، وبالنَّسبة إلى جماعاتنا على حدِّ سواء. نرجو أن يتبنَّى التَّلاميذ أمثالكم هذه القيم، كأنَّها ملك لكم. فتصبحوا بذلك صنَّاع سلام لجيلكم. يحتاجُ صانعُ السَّلام إلى مهمَّة ورؤية واضحة. كما يحتاجُ أيضاً إلى القيم الصَّحيحة. وهدف هذا الكتاب هو مساعدتك على العثور والتَّعرُّف على كلِّ هذه العناصر.

يوميَّات السَّلام: ستحتاج، من أجل هذا الكتاب، إلى دفتر جديد تستخدمه بوصفه يوميَّة سلام شخصيَّة. يجدر بك أن تكتب في هذا الدفتر خواطر وأفكاراً تفوز بها من كلِّ درس. بالإضافة إلى ذلك، عليك أن تعود دائماً إلى ما تدوَّنه فيه حتَّى تتفكَّر في قيمك الجديدة، إلى أن تبدأ هذه القيم في نحت شخصيَّتك، على أمل أن تحوِّلك إلى صانع سلام.

تصريح م.ر.ق:

نأملُ أن تصوغ، أثناء تقدِّمك في هذا الكتاب، مهمَّتك الشَّخصيَّة الخاصَّة بك، رؤيتك وقيمك ضمن تصريح للحياة. (نشير إليه في هذا الكتاب بعبارة تصريح م.ر.ق). سيساعد هذا الأمر في



تصريح (م.رق) الشخصي

أحيا من خلال هويتي باعتباري... مثلا، رؤوفا، مهتمًا
بالآخرين، صاحب مبادئ، أخلاقيًا ومتوازنًا. (النشاط في
الدّرس 9)

أدرك شجاعتي ونقاط قوتي ومواهبى باعتباري
شخصا يمتع الآخرين، ويعتني بهم، ويكون كريما معهم
ويتكلم باسمهم ويملك صفة القائد... (النشاط في الدّرس
الثالث)

أتواضع من خلال الاعتراف بنقاط ضعفي: يمكنني أن
أكون... مثلا، ساخرا، أنانيًا، عنيدا. لكنني أجاهد لأحوّل نقاط
ضعفي إلى قوّة. (النشاط في الدّرس 6)

رؤيتي النهائية هي أن أصبح بهذا الشكل:

- ← يحبّني زملائي التلاميذ. ويعتبرونني مرحا وحماسيًا
ويمكن الاعتماد عليّ.
- ← يعتقد أصدقائي المقربون فلان وفلان أنني أهتمّ
لأمهم ومحبّ لهم وجدير بثقتهم.
- ← يرى والداي أنني...
- ← يعتبرني أساتذتي شخصا منظّمًا، ذا حسّ إبداعيّ
وأقدم أفضل ما لديّ. (الأنشطة في الدّرس 1)

تصريح المهمة، الرؤية، القيمة:

ملاحظة: هذا مجرد مثال عن تصريح (م.رق) وسوف تنشئ
تصريحك الخاصّ. فرجاء، انقل الكلمات الملونة بالبرتقالي
إلى دفترك/ يومية السلام. واستخدمه في إنجاز أنشطة
هذا الكتاب. ستساعدك هذه الكلمات على إتمام تصريحك.
حاول أن تجعل تصريحك مخطّطًا حيًا تحمله معك.
فتضع معايير ما ستصيره مستقبلا.

تصريح المهمة:

لكي أجد السّعادة والامتلاء والقيمة في الحياة، سوف أكون
صانع سلام يقوم بالمبادرات ويساعد في حلّ النزاعات واستعادة
العلاقات. (انظر الأنشطة في الدّرس 10)

I سوف:

أقود بمثال حسن، وجدارة بالثقة واللطف وخدمة الآخرين
والتميّز...

(النشاط في الدّرس 7)

أتذكر القيم. المهمّ في الحياة هو...

مثلا: وقت الفراغ، صفاء الذّهن، الأمان، والثروة. ولا يعني
ذلك المال فحسب، وإنما يعني أن يكون المرء كريما وذا
سلوك إيجابي. (النشاط في الدّرس الرابع).



أ. «أسهل طريقة للخروج من متاهة، هو أن تبدأ من النهاية. ثم تجد طريقك عكسياً، عبر المسار الصحيح، وصولاً إلى نقطة البداية»

الدرس الأول:

صناع السلام يبنون إرثهم

القسم 1: البداية بالنهاية:

1.1.1. قل كلمتك:

- «إذا كنت تريد تغيير العالم، فابدأ بنفسك» - ماهاتما غاندي -
- هل تتفق مع «ماهاتما غاندي»؟ كيف يمكنك أن تبدأ بتغيير نفسك؟

2.1.1. قراءة:

البداية بالنهاية:

أن تملك «رؤية نهائية» يعني أنك تبدأ بالتركيز على النهاية أو الغاية. ثم تنتقل متراجعا في الزمن إلى اليوم. تساعدنا هذه الطريقة في التفكير على تطوير نمط في الحياة ذي معنى، لا من خلال تمكيننا من تحقيق أهدافنا بعيدة المدى فحسب، وإنما أيضاً من خلال التأثير في طريقة حياتنا اليوم.

في التجربة التالية، سنتخيل نفسك في المستقبل. وتفكر في نوع الشخص الذي تريد أن يتذكرك الناس باعتباره أنت. سيعينك هذا الأمر في التفكير في طرق التحول إلى الشخص الذي تأمل أن تصيره في المستقبل:

تخيل الآن أنك في حلم. وفي حلمك هذا، تعود للتو مع عدد من الصبية والفتيات الآخرين إلى مدينتكم التي غبتم عنها بشكل غامض طيلة خمس عشرة سنة. إنك تمشي في مدينتكم.

الهدف:

التركيز على أهداف حياتنا، وخاصة الأهداف ذات المدى البعيد. كيف يمكن للأفق والقيم التي نملكها الآن أن تساعدنا على تحقيق أهدافنا بعيدة المدى من أجل إرثنا المستقبلي باعتبارنا صناع سلام.



والشوارع فارغة. عندما تقترب من مركز المدينة، ترى حشداً من الناس مجتمعاً. يتضمّن هذا الحشد عائلتك وأصدقائك وزملاء الدراسة. فجأة، يُهتفُ باسمك. فتكتشفُ أنّ اليوم هو يوم ذكراك، أي اليوم الذي يتشارك فيه أقرب الناس إليك (أفراد العائلة، الأصدقاء والزملاء) الكيفيّة التي يتذكرونك بها، من خلال الحديث عنك أمام المدينة كلّها، ليسمع الجميع. أنت الآن وسط الحشد. ولكن ما من أحد قد تعرّف عليك إلى الآن. تقرّر أن تنتظر. فتسمع ما سيقوله الناس عنك، قبل أن تكشف نفسك لهم.

فكر الآن بتأمل في الأسئلة التالية:

- ← كيف تحبّ أن يتذكرك الناس؟
- ← هل تعتقد أنّ القيم التي تعتقها الآن باعتبارك مراهقاً، ستؤثّر في الطريقة التي يتذكرك بها الناس؟ لماذا؟

3.1.1. نشاط:

تخيّل نفسك بعد 15 سنة من الآن. وأنت في طريقك إلى حفل زفاف. أحد زملاء دراستك سيتزوج. وجميع زملائك السابقين مدعوون إلى الحفل. في طريقك إلى هناك، تظنّ تفكر في الزمن الذي قضيته مع رفاقك في المعهد وكل الذكريات التي جمعتم.

الأسئلة التي تظنّ تفكر فيها حينئذ هي التالية: كيف كانت حيوات زملاء دراستي منذ آخر مرّة رأيتهم فيها؟ بأيّ طريقة يفكرون فيّ؟

أيّ شخص تريد أن تصيره بعد خمس عشرة سنة من الآن؟ (لا تفكر في كميّة الأموال التي ستملكها وإلى أيّ حدّ ستكون ناجحاً في عملك وأشياء من هذا القبيل. ركّز، بدلاً من ذلك، عن طبيعة الشخص الذي تريد أن تكونه، كيف تعامل الآخرين، شخصيّتك وقيمك).



← تصوّر أنّك وكلّ واحد في القسم هو الآن أكبر بـ 15 سنة. وقد حان الوقت لتلتقي بزملائك الذين لم ترهم طيلة سنوات.

← قفّ. والتقى بزملائك. وتصرّف باعتبارك الشخص الذي كتبت عنه في السؤال السابق، الشخص الذي تأمل أن تكونه بعد 15 سنة.

اكتب قائمة من القيم التي تعتقد أنّك تحتاج إلى أن تبدأ في ممارستها في حياتك الآن، حتى تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه في المستقبل.

التكليف الذاتي:

اشرع في صياغة تصريح مهمّة من أجل حياتك. هناك طريقة حسنة لضمان أنّك تعيش حياة نزيهة. وهي أن تضع خريطة طريق لنفسك. قم بتقدير مكانك الآن. وحددّ أين تريد أن تصبح في المستقبل. في مقدّمة هذا الكتاب، قمنا بتفسير أنّ هذا ما سيمثل تصريح (م.ر.ق) الذي يخصّك، والذي سنستمرّ في العمل عليه. يمكنك العثور على نماذج ال م.ر.ق في الصفحة التالية للمقدّمة.





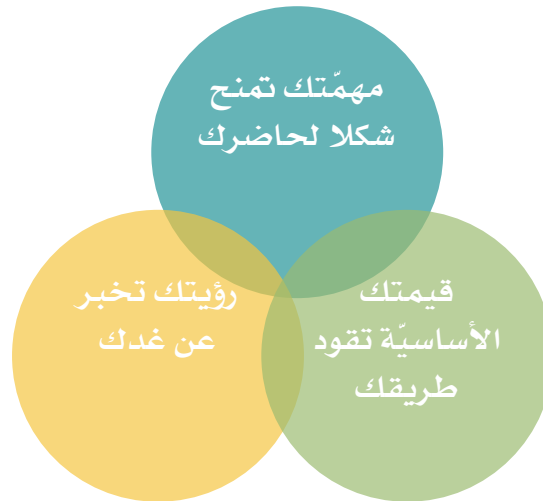
دُونَ أهدافك وقيمك. تفكّر بعمق في طبيعة الشخص الذي تريد أن تكونه.

الترزم تطوير نفسك. وتذكّر أنّ تغيير الذات يتطلب عملاً هائلاً وتفانياً كبيراً. ومع ذلك، سنقدّم أسئلة مع كلّ درس من أجل أن نساعدك على بناء تصريحك الخاصّ بمهمّة صانع السّلام.

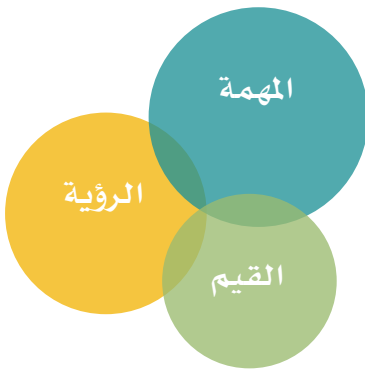
إنّ الغاية من تصريح مهمّتك هو أن توفرّ لنفسك توجيهاً يقوم على متابعة يوميّة.

حافظ على هذا التّصريح مدوّناً في يوميّة السّلام التي تخصّك. وتفكّر في أوقات مختلفة فيما كنت قد كتبتّه. هل هناك أيّ شيء تريد أن تضيفه؟ قم بتقييم سلوكك وإذا ما كانت طريقتك في التّعامل بصدد مساعدتك في العيش وفق أهدافك أم لا.

4.1.1. دراسة حالة:



تستطيعُ القيمُ الشّخصيّةُ أن تذكرك بما هو مهمّ. سوف تساعدك على الاستمرار في القيام بما هو مناسب وسليم، بينما تعيش حياتك باعتبارك صانع سلام، وخاصّة في الوضعيّات الحرجة والصّعبة التي قد تدفعك إلى أن تتصرّف بشكل سلبيّ. كما تمثّل القيم قوى عظيمة لوصول هويّاتنا بعضها ببعض. وهي تعيننا على النّفاذ إلى ذواتنا الحقيقيّة.



- تصفّح قائمة القيم في الصّفحة التي تلي المقدّمة في مفتاح هذا الكتاب.
- اختر عشرين قيمة تفضّلها من بين القيم المذكورة في القائمة. ودوّنها في يوميّة السّلام التي تخصّك.
- اقرأ الآن بعناية هذه القيم العشرين. واختر من بينها القيم الخمسة التي تعتبرها الأكثر أهميّة بالنّسبة إليك.
- أضف هذه القيم الخمسة الأساسيّة إلى ما سيصبح فيما بعدُ تصريح الـ (م.رق) الذي يمثلك.



نشاط (م.ر.ق):

القسم 2: تقبل الذات

1.2.1. قل كلمتك:

«لم ألتق أبداً بشخص قاسٍ يعترف بالجميل ولا بشخص شكور يكون قاسياً»
(نيك فويتشيتش)

- ما الذي يجعلك تشعر بأنك شخص ذو قيمة ومقبول اجتماعياً؟
- هل هو أداؤك في مجال ما أم طبيعة من تكون بوصفك شخصاً؟

2.2.1. قراءة:

نحتاج بعضنا لبعض

هل سبق لك أن ادّعت شخصية أخرى مختلفة عنك، كي يتقبل الآخرون؟ أحياناً، يجعلنا الناس المحيطون بنا نشعر كما لو أننا لا نستطيع أن نكون جيّدين أبداً بما يكفي. قد تأتي تلك التأثيرات من الأصدقاء، الوالدين، الأقارب أو حتى مواقع التواصل الاجتماعي وبرامج التلفاز. عندما تتعرض إلى شعور كهذا، بإمكانك أن تتجذب إلى ادعاء شخصية أخرى غير «ذاتك الحقيقية»، كأنك ترتدي قناعاً. يتجلى شعور المرء بأنه ليس جيّداً بما يكفي، في العادة، في ثلاثة أشكال مختلفة:

1. الكفاءة: الشّعور بأنك لست جيّداً بما يكفي فيما يخص مهارة معينة أو مقدرة، سواء كان ذلك في الدراسة أم في شيء آخر «يجدر» بك أن تكون حسناً فيه.
2. الجسد: الإحساس بأن جسدك ليس حسناً بما يكفي، أي أنك لست نحيفاً أو بديناً كما ينبغي لك، أو أنك لست قوياً أو طويلاً أو جميلاً كما تأمل أن تكون.
3. الهوية: الشّعور بأنك، بطريقة ما، لست الشخص المناسب من حيث الجنس أو العرق أو حتى الشخصية التي تملكها.

يجدر بنا جميعاً أن نقاوم الإحساس أو الفكرة التي مفادها أننا لسنا جيّدين بما يكفي. إنه من المهم أن نتقبل أنفسنا وذواتنا كما هي، بما تتضمنه من نقاط قوة ونقاط ضعف. تذكر أن «كل فرد آخر قد تمّ حجزه»، وأن كل شخص فريد من نوعه. وله قيمته الخاصة به. وهو يملك شيئاً ما مذهباً ليمنحه لهذا العالم. هذه هي الطريقة الوحيدة لنتمكّن حقاً من قبول ذواتنا وقبول الآخرين لذواتهم. تذكر كذلك أنه من بين جميع الناس الذين عاشوا على هذه الأرض، لا أحد كان أو يكون أو سيكون مثلك أنت. أنت فريدٌ تماماً. إن شئت، فإنك تستطيع أن تحقّق أثراً في هذا العالم، لا

الهدف:

تبيّن أهميّة أن يتقبّل المرء نفسه، حتّى يبقى صادقاً مع حقيقة ذاته ويفهم أهميّة قبول الآخرين.



«كن من تكون. وقل ما تعنيه، لأن أولئك الذين يمانعون لا أهميّة لهم، وأولئك الذين يهّموننا لا يمانعون» -

دكتور سوس-



أحد يستطيع أن يكرّره أو يأتي بمثله. ثق بنفسك وقدراتك. لا أحد يمكنه أن يحتل مكانك. وباعتبارنا صنّاع سلام، يجب علينا أن نتعلّم كيف نشجّع بعضنا البعض، ويؤيّد الواحد منّا الآخر من أجل أن يكون من يكون في الحقيقة.

الأسئلة:

1. هل سبق لك أن كنت محاطًا بأناس يجعلونك ترى فقط نقاط ضعفك؟ كيف أثر هذا الأمر في شعورك؟
2. اذكر بعض نقاط القوّة ونقاط الضعف لدى شخص تحبّه وتحترمه.
3. هل تعتقد أنه من المهم أن تتقبّل نفسك كما هي، حتّى بما فيها من نقاط قوّة وضعف؟ لماذا؟ أحيانًا، لا يعرفنا بعض النّاس بشكل جيّد. ومع ذلك، فهم يحكمون علينا بأحكام معيّنة. وحدهم النّاس الذين يحبّونك يمكنهم أن يصفوك بشكل جيّد، ويقدموا لك نقدًا بناءً.

تنبيه:

إذا كنت لا تحبّ نفسك ولا تتقبّلها، فمن الصّعب أن تتقبّل شخصًا آخر وتحبّه.

الخلاصة:

«أبقّ وافيًا لمن تكون حقًا. ولكن كن منفتحًا على تغييرات جديدة في قلبك وذهنك»

3.2.1. الأنشطة:

النشاط أ:

اتخذ قليلا من الوقت لتفكّر في ذاتك. وتأمّل الجوانب التّالية منها:

1. الطّبع
2. الشّخصيّة
3. الهوايات
4. الأحلام
5. المظهر الجسديّ

- أعدّ قائمة من أجل النّشاط التّالي: فكّر في مميّزاتك. أيّها يمكن لك أن تغيّرها؟ وأيّها ليس بإمكانك تبديلها؟



النشاط ب:

- ارسم نفسك في خمس دقائق أو ارسم أشياء رمزية تمثلك. (مثلا، ارسم كرة قدم إن كنت تحب كرة القدم).
- تفكر في المميزات التي اتخذت قدرًا من الوقت لتضيفها إلى الصورة. هل هي مميزات تفخر بها؟ لماذا؟
- من أجل المتعة فقط: ضع كل صور المميزات على الحائط. وانظر إن كان بإمكانك أنت وزملاؤك التعرف على بعضكم البعض.
- حاول ملاحظة ما ينتبه إليه الآخرون ويمنحونه وقتهم. أي تفاصيل قاموا برسمها؟
- فكر في مختلف هذه الخصائص (أو المميزات) التي تتعلق بمن تكون. أيها يمكنك أن تغيرها؟ وأيها لا يمكنك تبديلها؟

3.2.1. دراسة حالة:

«نيك فويتشيتش»

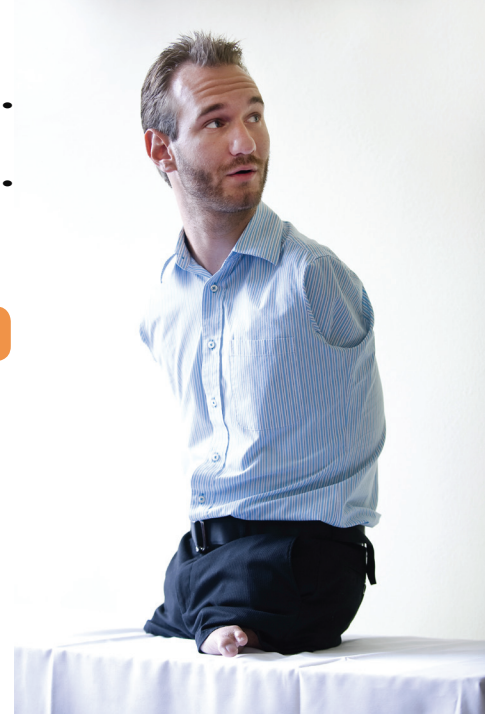
ولد نيك فويتشيتش بنوع نادر جداً من الخلل الجسديّ يسمّى «تفقم الأطراف» Phocomelia. ويتميز بفقدان الذراعين والساقين. كبر «نيك» في «ملبورن» بأستراليا، وهو يكافح ذهنياً وعاطفياً وجسدياً دون شك. تعرّض للسخرية والتتمّر في المدرسة. وحين كان في سنّ العاشرة فحسب، حاول الانتحار. في النهاية، أدرك حقيقة إعاقته. وقبل نفسه كما هي. وتقبّل مظهره. وبدأ يؤمن أنّ بإمكانه أن يؤثّر في هذا العالم تأثيراً إيجابياً. لقد غير ذلك كل شيء. هو اليوم رسّام، وسباح، وقافز مظلات جويّة، وخطيب تحفيزي. صدّق أو لا تصدّق: لقد أنجز كل هذه الأشياء بلا ذراعين أو ساقين. لقد تحسّل أيضاً على جائزة أفضل ممثل عن الفيلم القصير «سيرك الفراشة».

عندما كان في التاسعة عشرة من عمره، بدأ يتحدث إلى اليافعين والشباب حول تقبّل الذات والإيمان بالنفس. لقد ألقى حتّى الآن كلماته أكثر من 3000 مرّة في أكثر من 57 بلداً. أينما ذهب، فإنّه يمرّر رسالة أساسية واحدة: مهما كانت ظروفك، فبإمكانك أن تتجاوزها. فالعديد من المراهقين الذين عانوا من مشكلة الثقة بالنفس بسبب نقاط ضعف كبرى أو ثانوية استلهموا الشجاعة من قصّة حياته، ليتجاوزوا ذلك ويؤمنوا بفرادتهم وقدرتهم على التأثير في هذا العالم.

«نيك فويتشيتش» متزوج الآن. ولديه طفلان.

سؤال:

بحسب رأيك، ما الذي ساعد «نيك فويتشيتش» على قبول ذاته وتغييره لأفاهه؟



«لا تستسلم أبداً. واعلم أنّ هناك دائماً شخصاً ما يؤمن بك ويحبك تماماً مثلما تكون»

«نيك فويتشيتش»

القسم 3: أن تكون نزيهاً وجديراً بالثقة

1.3.1. قل كلمتك:

«ليس هناك إرث أكثر ثراء من النزاهة»

- وليام شكسبير -

لماذا من المهم أن يكون المرء نزيهاً وجديراً بالثقة.

لطالما اعتبرت النزاهة والثقة مفتاحين للنجاح في العالم الحر والديمقراطي. في المقابل، توضع هذه المثل اليوم تحت ضغط كبير. وقد تغيرت مع مرور الزمن. واعتادت كتب التنمية الذاتية أن تركز على بناء الشخصية ونزاهتها وعدالتها وصبرها. ولطالما كان البطل في الأفلام الشخص الجيد.

خلال الآونة الأخيرة، تغيرت هذه المعطيات لصالح طرق وتقنيات أكثر سطحية. فمثلاً، يتعلم مندوب المبيعات أنه إذا ابتسم، فسيبيع على الأرجح أكثر. وبالتالي، فإن البيع أصبح يتعلق بهذه التقنيات والطرق أكثر من تعلقه بالجودة والنزاهة، كما كان الأمر في الماضي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للشخص السيئ أن يكون بطلاً في الأفلام الجديدة، إذا كان ذكياً أو غنياً أو مشهوراً. إذن، أصبح الذكاء والثروة والشهرة المثل الجديدة للمجتمع. ولم يعد مهماً جداً كيف يصير المرء كذلك.

لقد علمنا الزمن أن بعض المنافع قصيرة المدى كانت على حساب منافع أخرى أكثر أهمية توتى على المدى البعيد. وبالتالي، إن هدفتنا في هذا الدرس هو العودة إلى القيم التأسيسية، وتعلم منافع أن يكون المرء نزيهاً. فالقوة الداخلية والثقة تتغذى على المصداقية والنزاهة والاستقامة..

سؤال: ما هو رأيك في هذه الأفكار المعروضة أعلاه؟ هل يمكنك أن تقدم أمثلة شاهدت فيها وضعيات أو تجارب مشابهة في حياتك الخاصة؟

يمكن لما يسمى «الأكاذيب البيضاء» أن تشكل تحدياً لنا، بما أنه يمكن تبريرها بسهولة. ولكن حتى مع الأكاذيب الصغيرة، من المهم أن نفكر في نتائجها كما نفكر فيما هو أسود وأبيض، وما هو صواب أو خطأ. بالإضافة إلى ذلك، يجدر بنا أن نفكر في تبعات ما نقوم به، مثل إيذاء الآخرين أو توجيههم بشكل خاطئ، أو تقويض مصداقيتنا وجدارتنا بالثقة في غضون ذلك.

الهدف:

سنكتشف منافع أن تكون نزيهاً وجديراً بالثقة وأهمية ذلك.



اعتاد الأبطال أن يكونوا الأخيار

أ. لعبة السيناريو:

ستساعدنا هذه اللعبة على التفكير في وضعيات حرجة قبل حدوثها. سنفكر في مختلف الطرق الممكنة للاستجابة لها ونتائج ردود الأفعال هذه. ولتقدم مختلف السيناريوهات الممكنة، يمكنك أن تقرأها بصوت عال داخل القسم، أو تستخدم الشعر أو المسرح...



العش:

اختبر مدى صدقك

تجلس في قسم الانجليزية. وتجتاز الامتحان النهائي. لقد درست بجد. ووجدت القسمين الأولين من الامتحان سهلين. أما القسم الأخير فهو أشد صعوبة. وقد تحققت أنه مأخوذ من كتاب لم تقرأه أبدا. أنت متيقن من أن الأستاذ لم يخبركم أبداً بضرورة قراءة الكتاب. تشعر بالغضب من الأستاذ. وتعتقد أنك لست مذنباً في عدم معرفتك للإجابة. تقوم الأسئلة على تعيين إجابة صحيحة من بين خيارات عديدة. ومن السهل جداً أن تطلع على إجابات «جون» من خلال الممر. ما الذي تفعله في هذه الحالة؟

أنت تجري في سباق في المدرسة وبدأت تتعب وفجأة وجدت أمامك طريقاً مختصرة، ماذا ستفعل؟

المبالغة:

انتقلت عائلتك للتو إلى مدينة أخرى. وتم تسجيلك في مدرسة جديدة وحظيت بأصدقاء جدد. يسألونك في قاعة الطعام عما كنت قد فعلته في الرياضة بمدرستك السابقة. لم تلعب أبداً في فريق الرياضة من قبل، إذ لم تكن سوى لاعب بديل. ولكنهم لا يعرفون ذلك. تتساءل ما الذي يجدر بك أن تخبرهم...؟

حماية نفسك:

عدت إلى البيت متأخراً بساعة عن الوقت الذي طلبه منك والداك. ثم اتجهت مباشرة إلى غرفتك دون أن يلاحظك أحد. قدم أبوك لاحقاً. وسألك في أي ساعة عدت إلى البيت. كيف ستكون إجابتك؟

ب. قرارات الديناميت:

نحتاج أحياناً أن نتخذ قرارات في غضون ثوان قليلة. تخيل مثلاً شخصاً يلقي إليك عبوة «ديناميت» مشتعلة. عليك أن تتصرف بسرعة. فكر في الوضعيات المختلفة التي كان من الأحسن أن تتأملها من قبل. استخراج إجابات وخيارات معدة بشكل جيد، تكون متناغمة مع قيمك.

1. شخص لطيف تنظر إليه باحترام، يقدم لك سيجارة. كيف سيكون رد فعلك؟

إذا شرعت الآن في التفكير فيما ستفعله حين تواجه مثل هذه الخيارات، فمن الأفضل لك أن تكون مستعداً.

2. أعد قائمة من الوضعيات الأخرى التي يكون من الأفضل فيها أن تملك إجابة

جاهزة، عندما توضع قيمك ومعتقداتك على المحك.

طلبت أمّ جودي منها أن تنهي طعامها. لكنّها لم تكن جائعة. ورأت كلبها الصّغير يستعطفها ليساعدها على إنهاءه. ولذلك منحت الوجبة بسرعة لـكلبها الصّغير رغم علمها أنّه لا يجدر به أن يتناول سوى طعام الكلاب. لقد ازدردته خلال ثوانٍ قليلة. وعادت أمّها لاحقاً. فكانت سعيدة لرؤية الطّبق فارغاً. فقالت: «فتاة رائعة. لقد أنهيت صحنك. أتعرفين، إنّ المراهقين يحتاجون إلى الأكل بشكل جيّد». فابتسمت «جودي». وأكدت كلامها، حتّى وهي تعرف أنّها قد كذبت. «إنّها مجرد كذبة لا تؤذي أحداً. وليس لها أيّ عواقب»، فكّرت في سرّها.



شرع الكلب في الاختناق في نفس الوقت، كأنّ عظمًا علق في حنجرته. فسألت الأمّ: «هل أطعمت الكلب شيئاً ما؟»، وأجابت الفتاة: «لا»، وقد كذبت مرّة أخرى. ساءت حالة الكلب أكثر. فأخذ إلى البيطريّ، الذي سأل إن كان الحيوان قد أُطعم شيئاً في الفترة الأخيرة. أجابت الأمّ بالنفي. ونظرت إلى ابنتها. أومأت جودي مجدداً لتؤكد أنّ الكلب لم يتناول أيّ شيء منذ فترة.

قال البيطريّ: «يؤسفني أن أقول لكما إنّ هذا الكلب يحتاج إلى عمليّة جراحية، بما أنّكما متأكدتان من أنّه لم يأكل شيئاً منذ زمن».

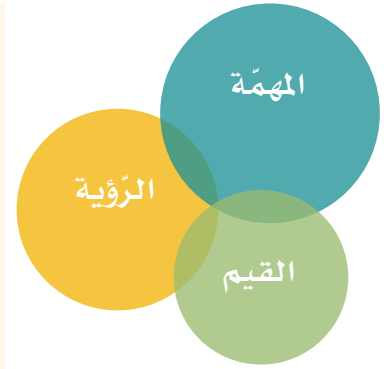
«لو كان الأمر مجرد عظم عالق في حنجرته، فإنّ لديّ وسيلة جيّدة لمساعدته بسرعة. ولكنّه الآن يحتاجُ إلى عمليّة جراحية. فقد تكون قطعة من الزّجاج هي العالقة هناك أو أيّ شيء آخر أكثر خطورة».

- ما هي عواقب كذبة الفتاة البيضاء؟
- ما هي منافع أن يكون المرء جديراً بالثقة؟



نشاط (م.رق):

- ماذا تأمل من النَّاسِ المقربين منك أن يقولوا عنك في المستقبل؟
- ماذا تظنهم يقولون عنك اليوم؟
- قيِّم وانظر إن كانت هناك هوة بين الشَّخص الذي هو أنت اليوم والشَّخص الذي تريد أن تكونه في المستقبل.
- ادرس مثال تصريح الـ (م.رق) في بداية هذا الكتاب. وقم بالنشاط 6:
- رؤيتي النهائيَّة هي: اكتب في دفتر السَّلام الذي يخصُّك أشياء تأمل أن تتسبب إليك من قبل النَّاسِ، وما الذي تريد أن تتطوَّر لتصيره ما أن تصبح أكثر نضجاً.
- رؤيتي النهائيَّة هي أن أصبح شخصاً:
 - ← يحبُّني زملائي التلاميذ ويعتقدون أنني (طريف، حماسي).
 - ← ويعتقد أصدقائي المقربون فلان وفلان أنني (أهتمُّ لأمرهم، محب).
 - ← يؤمن والدي أنني...
 - ← يعتبرني أساتذتي ورؤسائي المستقبليُّون في العمل وزملائي أنني (منظم، مبدع).





الدّرس الثّاني:

صنّاع السّلام يثبتون على مواقفهم

القسم 1: الحدود

1.1.2 قل كلمتك:

«لكي تضع حدوداً في العلاقات، من الضروريّ أن تتعرّف على مشاعرك الخاصّة. علينا أن نميّز أنفسنا عن الشّخص الآخر.»

- عرّف كلمة «حدود» بمفرداتك الخاصّة.

2.1.2 قراءة:

ما هي الحدود؟

ما هي الحدود؟ الحدود هي ما تمرّره للآخرين باعتباره ما تتوقّعه منهم، ما تسمح به لهم وما تتسامح معه في علاقتك بهم. إنّها أطر تحيط بها نفسك لتحميها من الأشخاص أو التّجارب التي لا تتناغم مع من تكون أو ما تريده وترغب فيه. تساعدك الحدود على أن تكون مسؤولاً على حياتك الخاصّة وقراراتك، بدل أن يقودك الآخرون الذين لا يعرفون من أنت وما هي معاييرك وقيمك.

كيف؟ كلمة: «لا» هي كلمة حدّ هامّة جدّاً. هناك جملة حدّ أخرى ممكنة. وهي «لا، شكرًا». لا أريد أن أفعل هذا». باعتبارنا صنّاع سلام، نحتاج أن نعرف كيف ومتى نقول «لا». فالحدود المقامة بشكل صحيح تكشف عن احترام الذات والامتلاء بها واحترام الآخرين أيضًا.

الهدف:

سنتعلّم أنّ رسم الحدود يتضمّن قول «نعم» و«لا». وسنتعلّم كذلك أنّ وضع هذه الحدود يسمح لك بأن تكون مسؤولاً على حياتك، بدل أن يقودها الآخرون وتصوّراتهم وقيمهم ومشاعرهم.



تذكّر: عندما تقول نعم لشيء ما، فذلك يعني عادة أنك تقول لا لشيء آخر.

أنت بحاجة إلى أن تعرف أين تبدأ مسؤوليتك وأين تنتهي. إذا قَدِمَ إليك شخص وقال لك: «لدينا مشكلة»، يجدر بك أن تتوقّف وتفكّر للحظة: هل هذه حقًا مشكلتي؟ إن مساعدة شخص آخر بقلب عطوف هو شيء مشرف حقًا. ولكن، إذا كنت تفضّل أن تقول «لا»، وتشعر أنه ليس بإمكانك فعل ذلك، فإنك ستنتهي، على الأرجح، إلى أن تقيم علاقات غير صحيّة مع أناس يستغلّونك. وقد تؤوّل بك الأمور إلى أن تشعر بكونك مُستغلاً ومحبوباً لما تفعله فحسب، وليس لما تكونه. خلال الدرس المتعلّق بتقبّل الذات، تعلّمنا كم هو مهمّ أن تظّل صادقاً مع نفسك وحقيقياً. ومن خلال رسم حدود بشكل صحيّ، تُقوّي احترامك لذاتك.

إذن ما هو الحلّ؟ هل يجدر بك أن تبني جداراً لتحمي نفسك؟ لا، لأنك حينئذ قد تستبعد شخصاً ذا نوايا حسنة. وتمنعه من أن يكون جزءاً من حياتك. يحتاج كلّ جدار إلى بوابة حتى يظلّ مغلقاً ويترك الصّحبة السيّئة بعيدة. ولكن، تلك البوابة يمكن أن تُفتح للصّحبة الجيدة حتى تدخل. علينا إذن أن نمتلك حدوداً عاطفيّة وذهنيّة وجسديّة.

التّحدّيات التي قد نواجهها: نحتاج جميعاً إلى الحبّ والاحترام والعلاقات. وقد تؤثر حاجتنا الأساسية هذه في قدرتنا على وضع حدود وممارستها. ربّما نخشى أن نقول لا خوفاً من أن نخسر صداقة ما. توجد تحدّيات كثيرة تواجهها قيم السّلام. وإذا كنّا نريد أن نمضي في طريق السّلام خلال حيواتنا، فنحن نحتاج إلى تعلّم وضع الحدود بشكل سليم.

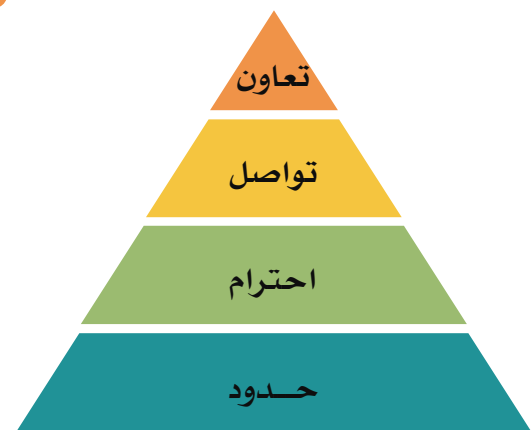
3.1.2 قراءة:

ضمن مجموعات متكوّنة من أربعة تلاميذ، تناقشوا حول مختلف الضّغوطات التي يمكن لكم أن تواجهوها أثناء محاولتكم وضع حدود بشكل سليم. مثلاً، الضّغوطات المتأّتية من أندادكم.

الأسئلة: فكّر في طرق تجعلك تحمي فضائك الخاصّ، وآراءك، ووقتك عبر رسم حدود للآخرين. كيف يمكنك أن تنقل لهم بوضوح هذه الحدود؟ دونّ بعض الأمثلة.

• إذا ناداك النّاس بألقاب لا تحبّها، ما الذي يمكنك فعله لتوقّف ذلك؟

تذكّر أنّه في حال لم يُسمح لك بامتلاك آراء ومعتقدات شخصيّة، فهذه علامة على أنّك في علاقة غير سليمة. دونّ في دفترك بعض الطّرق الصّحيّة للتعامل مع التّنازب بالألقاب، والسّخرية، والتّصنيف، أو «وضع شخص ما في صندوق معيّن» (أي أن يُعرّف المرء بنظرة الآخرين المحدودة له).





إذا كان لديك فرد في العائلة أو صديق اعتدت أن تجد نفسك في مشكلة معه بسبب اختلاف القيم بينكما، فعليك أن تتعلم كيف تفصل هويتك الشخصية عنه. إنك مسؤول على نفسك. فاعرف ذاتك جيداً، واعرف أين تبدأ حدودك، وأين تنتهي.

كن واعياً بمشاعرك وخياراتك. وكن مسؤولاً عنها.

نحن مسؤولون عن أفعالنا. ولكننا لسنا مسؤولين عن مشاعر الآخرين. عندما تحكم مشاعر الآخرين حياتك، فإنك غير محصن. وستشعر بالذنب لقولك «لا».

التفكير في الذات: اكتب أسماء الأشخاص الذين تجد مشكلة في قول لا لهم، في حياتك. لماذا تعتقد أنه من الصعب أن تقول «لا» لهؤلاء الأشخاص تحديداً؟

4.1.2 قراءة:

ناقشوا في مجموعات ثنائية الأسئلة التالية:

1. هل ينبغي على الحدود أن تُستخدم بأي حال من الأحوال باعتبارها حجة من أجل ألا يكون المرء لطيفاً أو مساعداً للآخرين؟
2. بعض الناس يحتاجون إلى رسم حدود في حياتهم أكثر من الآخرين. من تعتقد أن عليه أن يقرّر حدودك؟
3. ارسم صورة حدودك الخاصة في دفتر السلام.



القسم الثاني: التَّحَكُّمُ بِالذَّاتِ وَالْهُدُوءِ

1.2.2 قل كلمتك:

«الصَّبْرُ هُوَ الْقَبُولُ الْهَادِئُ لِإِمْكَانِ أَنْ تُحَدِّثَ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ مُخْتَلَفَةٍ عَمَّا نَحْمَلُهُ فِي أَذْهَانِنَا»

«ديفيد ج. آلين»

يَدَّعِي بَعْضُ النَّاسِ أَنَّهُمْ عَاجِزُونَ عَنِ تَهْدِئَةِ مَزَاجِهِمْ أَوْ تَغْيِيرِهِ. وَيَقُولُونَ إِنَّ ذَلِكَ بِبَسَاطَةِ جِزءٍ مِنْ شَخْصِيَّتِهِمْ. مَا رَأَيْكَ؟

2.2.2 قراءة:

تَعَلَّمْنَا فِي دَرْسِنَا الْأَخِيرِ أَنَّ وَضْعَ الْحُدُودِ يُسَاعِدُ عَلَى التَّحَكُّمِ بِمَشَاعِرِنَا. فَالْحُدُودُ الْمَوْضُوعَةُ بِشَكْلِ صَحِيٍّ هِيَ طَرِيقُ مَسَاعَدَةٍ عَلَى تَجَنُّبِ الْعَدِيدِ مِنْ فِخَاخِ الْغَضَبِ وَالانْفِجَارِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تُحْدِثَ عِنْدَمَا نَكُونُ فِي وَضْعِيَّاتٍ تَتَّصِفُ بِالضُّغْطِ وَالصَّعُوبَةِ. فَمِنْ الْمَهْمِ أَنْ نَمْلِكَ مَشَاعِرِنَا وَنَضَعُ حُدُودًا لِمَزَاجِنَا الْخَاصِّ. قَدْ يَكُونُ هَذَا الْأَمْرُ صَعْبًا إِذَا مَا شَعِرْنَا بِالظُّلْمِ فِي الْمَعَامِلَةِ أَوْ إِذَا كُنَّا عَاجِزِينَ عَنِ الرَّفْضِ (قَوْلِ لَا) قَبْلَ أَنْ يَصْبِحَ ذَلِكَ مِتَّأَخَّرًا جَدًّا. نَحْنُ نَمْلِكُ جَمِيعًا أَمْزِجَةً مُخْتَلَفَةً. وَلَكِنْ كُلُّ وَاحِدٍ مِّنَّا مَسْئُولٌ عَنِ مَزَاجِهِ الْخَاصِّ. تَحَكَّمْ فِي غَضَبِكَ إِذْنِ قَبْلَ أَنْ يَتَحَكَّمَ فِيكَ.

عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِأَنَّنا عَومَلْنَا بِظُلْمٍ، فَمِنْ السَّهْلِ أَنْ نَبَالِغَ فِي رَدِّةِ الْفِعْلِ وَنَمْلِكُ أَفْكَارًا لَا عَقْلَانِيَّةً حَوْلَ الشَّخْصِ الَّذِي أَعْضَبْنَا. وَمِنْ خِلَالِ مِمَارَسَةِ التَّحَكُّمِ بِالذَّاتِ فِي وَضْعِيَّةِ الْغَضَبِ، يُمْكِنُنَا أَنْ نَوْقِفَ الْخِلَافَاتِ قَبْلَ أَنْ تُخْتَلِطَ الْأُمُورُ أَكْثَرَ مِمَّا يَنْبَغِي لَهَا.

عِنْدَمَا يَقَعُ اسْتَفْزَازُنَا، فَإِنَّا مَا نَزَالُ مَسْئُولِينَ عَنِ مَشَاعِرِنَا الْخَاصَّةِ. لَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَحْكُمَ عَلَى طَبِيعَةِ الْمَشَاعِرِ الَّتِي يَدْفَعُنَا إِلَيْهَا الْآخَرُونَ، وَإِنَّمَا عَلَى أَفْعَالِهِمْ فَحَسْبُ. فَعَوَاطِفُنَا وَأَفْكَارُنَا يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ غَيْرَ عَقْلَانِيَّةٍ.

من طرائف اللاعقلانية:

هَلْ سَمِعْتَ مِنْ قَبْلِ بِذَلِكَ الرَّجُلِ الَّذِي أُجْبِرَ عَلَى التَّوَقُّفِ عَنِ الذَّهَابِ إِلَى مَبَارِيَاتِ كُرَةِ الْقَدَمِ أَوْ حَتَّى مَشَاهِدَتِهَا عَلَى التِّلْفَازِ؟ فِي كُلِّ مَرَّةٍ يَجْتَمِعُ فِيهَا الْفَرِيقُ مِنْ أَجْلِ حَدِيثِ حِمَاسِيٍّ، يَشْعُرُ بِأَنَّهُ مَنبُودٌ مِنْ قِبَلِهِمْ وَأَنَّهُمْ يَتَبَادَلُونَ النَّمَائِمَ حَوْلَهُ.

باعتبارنا صنَّاعَ سَلامٍ، نَحْنُ نُصْغِي إِلَى الْآخَرِينَ بِتَعَاظِفٍ مِنْ أَجْلِ أَنْ نَفْهَمَ مَشَاعِرَهُمْ بِدَلِّ أَنْ نَكْتَفِي بِبَسَاطَةِ بَرْدِ الْفِعْلِ عَلَيْهِمْ.

يَنْبَغِي عَلَيْنَا أَنْ نَفْهَمَ أَنَّ لَوْمَ الْآخَرِينَ قَدْ يَكُونُ عَلَامَةً عَلَى مَشَاكِلِهِمْ وَاضْطِرَابَاتِهِمْ الْخَاصَّةِ وَشَعُورِهِمْ بِعَدَمِ الْأَمَانِ.

رَبِّمَا يَحْتَاجُونَ فِي الْحَقِيقَةِ إِلَى شَخْصٍ يَصْغِي إِلَيْهِمْ وَيَحَاوِلُ أَنْ يَفْهَمَهُمْ.

انظُرْ إِلَى بَقِيَّةِ الْأَنْشِطَةِ وَالْأَسْئَلَةِ مِنْ أَجْلِ نِصَائِحٍ حَوْلَ طَبِيعَةِ التَّصَرُّفِ الْمَلَائِمَةِ.

الأسئلة:

1. اشرح كيف يمكن لدرس الحدود أن يساعد في وضعيات التوتر.
2. ما الذي يعنيه أن مشاعرنا أو أفكارنا يمكن أن تكون لا عقلانية عندما يجرحنا شخص ما؟

الهدف:

سنتعلم كيف نبقي هادئين ومتحكمين بذواتنا، وكيف نتمكك مشاعرنا أثناء الخلافات. وسنتعلم أيضا مهارات عملية تجعلنا أكثر هدوءا.



كوب من الشوكولاته الساخنة يمكن أن يصنع المعجزات



محادثة بين أعضاء الفريق



3. فكّر في طرق تساعدنا على فهم سبب تصرّف شخص ما. ما الذي يكمن خلف أفعاله؟
4. تفكّر في الطرفة التي تتضمنها قراءة اليوم. قد تحتوي على شيء من الحقيقة بالنسبة إلى بعض الأشخاص. إذا شعرنا بكوننا منبوذين، فإننا نلتقى أحيانا ما نراه أو نجرّبه من منظار كوننا منبوذين. وحينئذ، يمكننا أن نصبح لا عقلانيين. هل شعرت من قبل بكونك منبوذاً أو مرفوضاً أو كانت لديك أفكار لا عقلانية؟

3.2.2 قراءة:

النشاط أ:

قبل أن تبدأ هذا النشاط، عليك أن تجد شيئاً ما يمكن أن يستخدم مايكروفونا مزيّفاً. مثلاً، خذ قلمًا. وسيكون من حقّ المتكلم الذي يحمله أن ينهي وجهة نظره قبل أن يأخذ أيّ شخص آخر المايكروفون.

جرّب هذا النشاط ضمن مجموعة. اختر موضوعاً للتحدّث فيه. مثلاً، اختر شيئاً تختلفون حوله. وأديروا نقاشاً فيه.

بعد النقاش، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

1. هل أصغيتُ حقاً إلى الشخص الآخر أم أنني اكتفيتُ بإعداد هجمتي المضادة؟
2. لماذا يجدر بنا أن نحاول «الفهم» بدل أن نسعى إلى «الفوز» أثناء خصومة؟
3. كيف لفهم السبب الذي يجعل شخصاً ما يقول كذا أو يفعل كذا، أن يكون أحسن من مجرد الفوز بحجّة؟

تذكّر، صنّاع السلام:

إن كانت هناك مشكلة، ينبغي علينا أن نتحدّث فيها، بشكل مباشر، مع الشخص المعنيّ وألاً نتحدّث عنه، بدلا من ذلك، مع الآخرين.

إذا عاملك شخصٌ بشكل سيّء في وضعيّة ما، فهذا لا يعني أنه يجدر بك أن تطلق عليه ألقاباً سيّئة أو تتحدّث عنه بسوء في غيابه. ربّما أساء التصرّف في تلك الحالة. ولكن هل يبرّر ذلك أن تخرج أنت عن السيطرة، أو تبالغ في ردّة فعلك بشكل غير عقلانيّ؟

ناقش بعض النماذج السليمة الأخرى أثناء الخلافات:

فوز بفوز ضدّ فوز بخسارة.

يمكننا أن نتعلّم كيفيّة تغيير تفكيرنا من التنافسيّة إلى سلوك الفوز المتبادل، باعتبارنا صنّاع سلام.

إنّ نتيجة الفوز المتبادل تعني أن نجد طريقة لا يتأذى وفقها أيّ طرف ويكون الجميع مستفيداً.

نتفق على ألاّ نتفق.

يملك كلّ شخص وجهة نظر فريدة. ونادراً ما يتفق المرء مع الآخرين في كلّ تفصيل. ليس من المهمّ دائماً أن نكتشف من الذي «على حقّ».



إذا كان ذلك لا يساعدُ على حلّ المشكلة، فمن الأفضل أن نتفق على ألا نتفق.

سامح.

إذا خطأت أنت وطرفٌ آخر بعضكما البعض، فإنكما تحتاجان معا إلى أن تتوصلا إلى مسامحة بعضكما، حتى لو كان من المستحيل أن تتسبيا تماما ما حدث.

ملاحظة ختامية: اطلب من أستاذ البيولوجيا أو العلوم أن يشرح لك كيف يلعب النوم والهرمونات دوراً في مشاعر المراهقين وأمزجتهم. من الطبيعي تماماً أن يشهد المرء في سنوات مراهقته تغييراً في المزاج. هذا أمر جدير بالتذكّر حتى لا نُؤذي الآخرين عندما نكون في مزاج فظيع.

النشاط ب:

قدّم جائزة سلام لتلميذ (ة) كشف عن جهود مميّزة في صناعة السلام داخل القسم هذا الأسبوع أو الشهر.

4.2.2 قراءة:

ادرس هذه الأدوات والنصائح حول كيفية أن تكون شخصاً مسالماً أكثر.

إذا كنت تحاول أن تصبح مسالماً أكثر، فبإمكانك أن تبدأ بالعثور على صفاء الذهن وسلامه في داخلك.

التخلص من الفوضى. قم بتقليص الألعاب والأدوات والفوضى الماديّة في محيطك. فأن تكون شخصاً مسالماً، يتضمّن أن يكون محيطك وذهنيّتك كذلك.

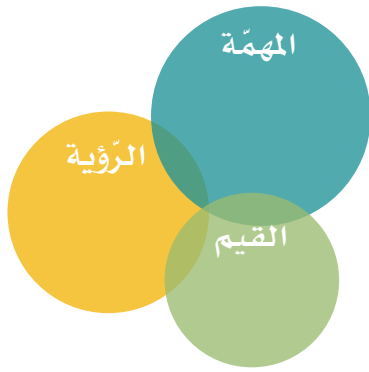
مارس ما يجلب لك السلام. يبدأ العثور على السلام الداخليّ بالتّماهي مع ما يجعلك تشعر بالهدوء. اهتمّ بالأنشطة التي تحبّها والتي تجلب لك الإحساس بالهدوء والرّاحة. قد تتضمّن بعض هذه الأنشطة السّلميّة:

- قراءة كتاب.
- الاستمتاع بوقت هادئ أو بالسّكون والصّمت.
- ممارسة الفنون الإبداعية.
- الإصغاء إلى أصوات مهدّئة مثل أمواج المحيط أو أصوات الطّقس أو الموسيقى.

معالجة التوتّر في حياتك. يشوّش التوتّر والقلق إحساسك بالهدوء والسلام. واجه هذا التوتّر بمعالجة أيّ شيء يُسبّب لك التوتّر في حياتك. تحكّم بإدارة هذا التوتّر حتى تصبح سلميّاً أكثر في حياتك اليوميّة.

لا ترهق نفسك في المسائل الصّغيرة. يبدو الأمر مجرد فكرة معتادة مبتذلة. ولكن من المهم أن يتذكّر المرء أنّه لا يجدر به أن يسمح للمشاكل الصّغيرة أن تجتاحه.





قم بأنشطة جسدية. لطالما أثبتت التمارين الرياضية قدرتها على توفير الإحساس بالسَّلام للشَّخص الذي يمارسها.

مارس التأمل الذاتي. في مجتمع ليس من السَّهل فيه ألاَّ يُحاكم المرءُ أحكامًا مسبقة ويُصنَّف تصنيفات معيَّنة، يكون من الصَّعب عليك ألاَّ تحكم على نفسك استنادًا إلى ما يعتقد الآخرون. لن يسبِّب لك العيش بهذه الطَّريقة سوى الضَّغط والتوتر. فبدلاً من ذلك، حاول ممارسة التأمل الذاتي. وحدِّد ما تعتقده وكيف تشعر إزاء نفسك. استخدم هذا التأمل الذاتي لتوفّر لنفسك إحساساً بالسَّلام يتأتَّى من كونك الشَّخص الذي تريد أن تكونه. وامنح اهتمامك بشكل خاصّ للأحكام الداخليَّة التي تفرضها على نفسك. اعمل على استبدال الانتقاد بأفكار أكثر سلميَّة وهدوءاً.

نشاط (م.رق)

اختيارك أن تسامح نفسك والآخرين سيساعدك أيضاً على أن تتخلَّص من التوتر والألم والضَّغينة.

- فكّر في الشَّخص الذي تريد أن تكونه. هل هناك أيّ شيء من هذا الدَّرس تريد أن تضيفه إلى مسودَّة (م.رق) التي تخصُّك؟



القسم الثالث التحلي بالشجاعة:

1.3.2 قل كلمتك:

«الشجاعة هي مقاومة الخوف، السيطرة على الخوف... وليست غياب الخوف»

«مارك توين»

- ليست الشجاعة أن تكون صارخاً وصريحاً بشكل حادّ. كما ليس الخجل نقصاً في الشجاعة. ما هي الشجاعة إذن؟

2.3.2 قراءة:

قد تكون تحدّياتنا عندما كنّا صغاراً متمثلة في أن نكون مقدمين عند تجربة طعام جديد مثلاً. وربما ما يزال البعض منّا يكافح لكي يجرب أشياء جديدة، مفضلاً أن يمكث مع ما يعرف أنه آمن له. ولكن بمجرد أن نكبر، نواجه تحدّيات أكثر جدّية. سوف تتحدّانا ضغوطات المجموعة، أي سوف نذهب مع الأغلبية عوض أن نبقى حقيقيين وأوفياء لقناعاتنا وقيمنا.

حين ننظر في الدروس السابقة هنا، نلاحظ أنّ معظم ما تعلّمناه يستلزم الشجاعة حتّى نلتزم به. فأن تتقبّل نفسك من أجل من تكون وأن تملك ثقة بنفسك على نحو صحّي، يساعدك ذلك على أن تكتسب هذه الشجاعة. وفي النهاية، أن تكون نزيهاً وتملك قيمة ورؤية لحياتك سيجعل منك في المستقبل صانع سلام.

فهّم أنّ السلام يعتمد على الشجاعة يمكننا من أن نعي قيمة أن يتبع المرء السلام وأن يكون شجاعاً رغم المصاعب الكثيرة، وأهمية جميع ذلك.

ما هو ثمن ذلك؟

عندما نتحلّى بالشجاعة، فإنّنا نجازف بأن نكون موضع سوء فهم، أو نفقد شعبيّتنا بين أقراننا. فباستطاعتنا أن نبيّن شجاعتنا بهدوء من خلال أن نصاحب التلميذ الذي يمكث دائماً بمفرده. كما نتحلّى بالشجاعة حين نقف مع الشخص الذي تتّم مضايقته من قبل الآخرين.

تذكّر أنّ الشجعان ليسوا أشخاصاً بلا خوف. لكنهم يختارون أن يفعلوا شيئاً رغم مخاوفهم.

انضمّ إلى مجموعة. وسمّ نتائج وعواقب أخرى يمكن أن تدفّع ثمناً للشجاعة. اقرأ مختلف الأفكار التي عرضت في القسم.

1. ماهي، حسب رأيك، علاقة عبارة «أن تعود مجدداً على ظهر الحصان» بالشجاعة؟
2. قدّم بعض الأمثلة عن الشجاعة الصامتة.
3. في الدرس الأول (3.1) تعلّمنا أنّ القوّة الداخليّة والثقة بتغذيان على المصادقة والنزاهة. كيف تؤثر هذه القيم، حسب رأيك، في شجاعتك؟ قدّم أمثلة على ذلك.

الهدف:

أهميّة التحلي
بالشجاعة ومقاومة
الضغوطات التي
يمارسها علينا
أقراننا .

النشاط أ: منافسة التحديق:

يعتبر التواصل البصري مهمًا في العديد من الوضعيات. وهناك ثقافات كثيرة يُلقن فيها الأطفال أن يتواصلوا بصريًا مع الآخرين عندما يقدمون أنفسهم لهم أو يحيونهم.

اختر صديقًا مقربًا تشعر بالراحة معه. واشرعا معًا في منافسة التحديق. ومن يحدّق أطول من الآخر في عين رفيقه دون أن يرمش، هو الفائز.

النشاط ب:

اكتب قائمة أشياء تتطلب الشجاعة. بإمكانك أن تتشاركها مع زملاء القسم، إذا كان ذلك مريحًا لك.

بعض الأمثلة: الاعتراف بالأخطاء، إلقاء التحية على أشخاص جدد، القيام بما هو صحيح حتى لو خالفك في ذلك الجميع.

عندما يمتحن المتتمرون شجاعتك:

كنت أمشي أنا وأصدقائي متجهين إلى قاعة الرياضة ومتحمسين للانضمام إلى فريق السباحة المحلي في معهدنا. عند وصولنا إلى أبواب القاعة، كنا نتمازج ونمرح مع بعضنا. فجأة، توقفتنا جميعًا عن الكلام. وبدأنا نتبادل نظرات قلقة، مع اتجاه جماعة المتتمرين الشهيرة نحونا. تتراوح أعمارهم بين 12 و16 عامًا. وهم أكبر منا حجمًا. بينما نحن في سن 12 فقط. معظم هؤلاء معروف بإحداث المشاكل أينما ذهب. يقترحون الآن باتّجاهنا. وليس ذلك من أجل الانضمام إلى صفّ السباحة. إنهم يبحثون عن المشاكل. وقد عثروا على هدف سهل، مجموعة من الأطفال الأبرياء الأصغر سنًا منهم.

كنت في الخلفية. وقد تجاهلوني ليذهبوا مباشرة إلى الطفل الذي يقف في الواجهة، مرعوبًا حذو الباب. دسّ أحد المتتمرين سيجارة بين شفّتيه. وطلب منه أن يستشق. استجاب له. لكنّه سعل. ثمّ بدا عليه الاعتلال. كنا متوترين جميعًا وخائفين، بينما راحوا يتأوّبون علينا الواحد بعد الآخر، طالبين منّا أن نقوم بأشياء سخيفة ومخرجة. وكلّ ذلك من أجل أن يفوزوا بضحكة على حسابنا فحسب. «ضع إصبعك في أنفك»، أمر الفتى الضخم الشخص الموالي في الصفّ. ثمّ شرع جميع المتتمرين في الضحك بينما كان الصبي المسكين يرتجف، وهو يضع إصبعه في أنفه.

أنا خائف وأتساءل أيّ «اختبار ديناميت» سيلقون به في وجهي. كيف سأجيب وما الذي سأفعله عندما يحين دوري؟ لا أريد أن أتنازل عن قيمي أو أكون مجبرًا على القيام بشيء يعارض إرادتي أو الحكم السليم. ولكن، في الآن نفسه، أرى أنّ جميع الأصدقاء الآخرين قد قاموا بما طلب منهم بالضبط. فجأة، حان دوري. أحسستُ بقلبي يخفق بقوة هائلة وأنا أدفع إزاء الحائط. ولم يبق لي مكان لأفرّ إليه أو أختبئ فيه. «قل...»، صرخ المتتمر في وجهي.

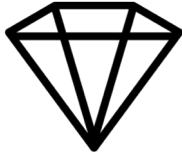


لقد طلب مني أن أقول كلمة سيئة نابية. «أبدا، ...»، أجبتُ، مُطلقاً كلمة نابية أخرى غير التي طلبها مني.

ضحك المتتمرون. ووجدوا الأمر طريفاً. فسمحوا لي بالذهاب. لقد نجوت. لم أقل ما كانوا يريدون مني أن أقوله... أم إنني فعلت ذلك؟

هل تنازلت بسبب قلة الشجاعة؟ نعم، لقد فعلت. شعرت بارتياح وجيز لأن المتتمرين توقفوا عن مضايقتي. لكنني أحتفظ بشعور سيء لأنني ساومتُ على نفسي الحقيقية.

1. ماذا كان بإمكانك أن تفعل في وضعي مماثلة؟
2. كيف كان يمكن للصبي أن يتصرف بشكل مختلف؟
3. تفكر في نتائج أن تبقى صادقاً مع نفسك ووفياً لها ولقيمك.
4. التتمّر مشكلة كبرى. ماذا يمكن لك ولأصدقائك أن تفعلوا، باعتباركم صنّاع سلام، للوقاية من التتمّر؟



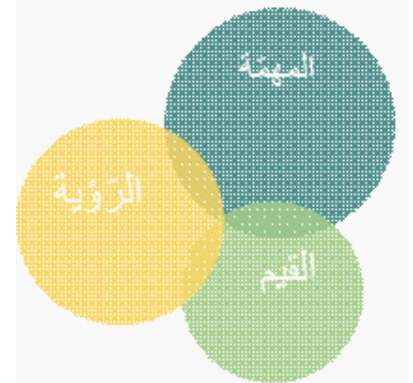
قيم



رؤية



مهمة



نشاط الـ (م.رق):

ما هي الصّلة بين الرّموز في الأعلى وبين الكلمات : مهمة، رؤية، قيم؟

- ادرس إحدى تصريحات الـ(م.رق). في بداية هذا الكتاب. وتفكر في هذا الدرس وعلاقته بمسودة تصريحك الخاصّ.

الدّرس الثالث:

صنّاع السّلام يباركون التّعدّد:

القسم الأوّل: التّعدّد

الهدف:

سنرى كيف
يمكن الاستفادة
من التّعدّد وكيف
نفتقد الصّورة
مكتملةً من دونه.

1.1.3 قل كلمتك:

«ليس بإمكانك أن تحصل على التّناغم إذا كان الجميع يغيّون النّوّة نفسها»

«دوغ فلويد»

ما هو معنى مقولة اليوم حسب رأيك؟

ناقش الفوائد والتّحدّيات التي تقترن بالتّعدّد في مجتمعاتنا.

2.1.3 قراءة:

تعريف التّعدّد: يعني التّعدّد كلّ الاختلافات الكائنة بين الأفراد وجماعات النّاس على كوكبنا الأرضي اليوم. لدينا ثقافات مختلفة، ألوان بشرة مختلفة، ديانات مختلفة، وآراء مختلفة. نحبّ أطعمة مختلفة. نرتدي الملابس بشكل مختلف. بعضنا غنيّ. وبعضنا الآخر فقير. بعضنا ذكر وبعضنا الآخر أنثى. معاً، يلعب كلّ واحد منّا دوره على هذا الكوكب الذي نتقاسمه جميعاً.

مَثَلُ الْفِيلِ وَالْعَمِيَانِ:

كان هناك مجموعة من الرجال العميان الذين لم يلتقوا فيلًا من قبل. وقد اكتشفوا واحدًا من خلال اللمس. أحسَّ كلُّ واحد منهم بجزء مختلف من جسم الفيل. فقد لمس كلُّ أعمى عضوًا واحدًا منه، مثل السَّاق أو الجَانِب أو النَّاب. بعد ذلك، قام كلُّ واحد منهم بوصف الفيل استنادًا إلى تجربته المحدودة. وكلُّ وصف بدا مختلفًا تمامًا عن البقيَّة، رغم أنَّه كان دقيقًا جدًّا. ولكن، هل لك أن تشرح ما كان ينقصه؟



ما الذي يمكن لنا أن نتعلَّمه من هذا المَثَلِ؟

إنَّ التَّعدُّدَ الثَّقَافِيَّ مهمٌّ جدًّا. تقوم العديد من الدُّول وأماكن العمل والمدارس، بشكل متزايد، على جماعات إثنيَّة وعرقية وثقافية متعدِّدة. ويُعتبر تعلُّم الثقافات الأخرى واكتشافها مساعدًا على فهم زوايا النَّظَر والأفاق المختلفة في هذا العالم الذي نعيش فيه.

نشعر عادةً بمزيد من الرَّاحة والأمان مع الأشياء المألوفة بالنَّسبة إلينا. ولكن من المهمَّ أن نكتسب زوايا نظر مختلفة في حياتنا. فهي تمنحنا القدرة على تطوير فهمنا والاستفادة من اختلافاتنا.

وليس التَّعدُّد حكرًا على الثَّقافة أو الطَّريقة التي ننظر بها إلى الأشياء. أحيانًا يضعنا المكان الذي ولدنا فيه في هذا العالم، أو رحلة سفر إلى الخارج، إزاء وضعيَّات هامَّة تتعلَّق بمسألة التَّعدُّد والاختلاف. إذ هناك اختلافات في:

- اللُّغات
- الأديان
- المعتقدات
- الطَّعام



- التقاليد الثقافية
- أنواع المنازل التي نعيش فيها
- المدارس/ التعليم
- المهن
- الأشياء التي نقوم بها في أوقات الفراغ
- الفكاهة

أنا على يقين من أنه بإمكانك أن تفكر في المزيد من الاختلافات التي تتضاف إلى تعدد البشر في عالمنا .

حاول أن تفعل ذلك . وشارك هذه الاختلافات التي لم تذكر أعلاه مع الآخرين . لا يقتصر التعدد على الجنس أو العرق . بل يشمل أيضاً طبيعة الخلفية التي جئنا منها ، أو نمط التفكير . إن السلام والتقدم يعتمدان على عقول عظيمة لا تفكر بنفس الطريقة . يحتاج العالم إلى المزيد من الأذهان والعقول التي تصغي بنية الفهم ، وتحترم اختلاف الرأي وحق المرء في عدم الموافقة . كما تحتاج المزيد من المسؤولية في العناية بالحقوق المتساوية وأمان الآخرين . إننا في حاجة إلى العقول المنفتحة على التغيير .

نستطيع أن نشبه التعدد بالنظر من خلال عدد من النظارات المختلفة . يحمل كل واحد منا عدسات ملونة بشكل مختلف في نظارتيه . ولذلك نرى الأشياء بشكل مختلف . وعليه ، يمكن لنا ، بدل أن نفكر في الأشياء التي نراها بمنطق الصواب والخطأ ، أن نعدّل نظرتنا لنعبر هذه الأشياء مندرجة في باب «مختلف عني» . فنحن نتلقى التعدد استناداً إلى شعورنا الخاص بالأمان . وكلما زاد إحساسنا بالأمان داخل هويتنا الخاصة ، صار أيسر لنا أن نتقبل الاختلافات .



كيف ترى العالم؟

3.1.3 أنشطة:

النشاط أ:

ارسم صورتين على ورقتين مختلفتين . استخدم في الرسم الأول لونا واحدا . أمّا في الثاني، فاستعمل ألوانا عديدة . أيهما أفضل؟ الصورة أحادية اللون، أم تلك التي تحتوي على ألوان متعددة؟ ما الذي يمثله هذا النشاط؟

النشاط ب: خطة عمل:

صنّع السلام يتصرفون باعتبارهم قدوة ونموذجاً لأقرانهم .

1. أحيانا يكون أنجع ما تقوم به هو أن تكون أنموذجاً في لغتك وأفعالك . مارس قيمك من خلال مساعدة أقرانك على فهم ما يعنيه أن تعامل الآخرين باحترام وحفظ لكرامتهم . قدم مثالا على ما يعنيه تقديم أنموذج شامل في الكلام .
2. استخدم طريقة الكلام المفضلة من قبل أفراد الجماعة التي تحاول أن تصادقها . وفكر في بعض الجوانب التي يجدر بنا خلالها أن نستخدم بشكل أكبر لغة حساسة ومدروسة بعناية .

إذا كنت مهتماً بشكل أكبر بما إذا كان الناس الذين تصادقهم يحملون قيما حسنة أم أنهم يشكّلون تأثيراً سلبياً عليك ، اطلع على الدليل الموجز في الدرس 9 / القسم 3



3. تحدّ نفسك وأصدقائك أن يتناولوا الغداء مع أناسٍ من إثنيّات ومعتقدات ومجموعات اجتماعيّة ذات هويّات مختلفة عنكم ويصادقوهم.

4. مثال آخر: إذا علّق شخصٌ مّا تعليقاً عدوانياً داخل مجموعة متعدّدة ثقافيّاً، يمكنك أن تقول مثلاً باعتبارك صانع سلام: «إنّني أفهم أنّك تحاول فقط أن تكون طريفاً. ولكن حاول أن ترى الأشياء من زاوية أخرى ومختلفة. ربّما تبدو لك تلك المزحة طريفة. لكنّك لن تضحك لو كنت الشّخص الذي وجّهت إليه».

تناقش مع زملائك في القسم حول الكيفيّة التي تعتقد أنّ جملة كهذه يمكن أن تتقبّل وفقها.

ناقشوا المقولتين في مجموعات ثنائيّة:

«لا تعتمد الوحدة على التّماتل، بل على الالتزام بالاحترام المتبادل».

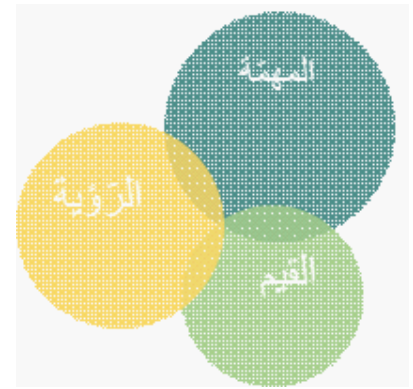
«لا تمحو الوحدة الاختلاف والتّعدّد. فمن دون التّعدّد لن يكون هناك أيّ وحدة مثاليّة وحقيقيّة»

أ- ناقش ما الذي تعنيه كلّ من المقولتين بشكل خاصّ.

ب- ما هي الفوائد والتّحدّيات التي تتعلّق بالتّعدّد في مجتمعاتنا؟ ناقش هذا السّؤال.

نشاط ال(م.ر.ق):

- ادرس تصريح ال(م.ر.ق) في بداية هذا الكتاب. وأنجز رقم 4. التّعريف على شجاعتني وقوّتي ومواهبني.
- نحن جميعاً مختلفون. ونملك قوى ومواهب مختلفة. دوّن نقاط قوّتك ومواهبك لتصريح ال(م.ر.ق) الذي يخصّك. (في مدوّنتك للسلام)
- تفكّر في كيفيّة استخدامك لنقاط قوّتك ومواهبك بوصفك صانع سلام.





القسم الثاني: ثقافات مختلفة ولكن أصدقاء جيّدون:

قل كلمتك:

1.2.3

تحدّث عن بعض التجارب المختلفة التي خضتها مع ثقافات مختلفة.



الهدف

سوف ننظر إلى الثقافة من منظور إيجابي وتعلم لماذا يجب أن نفخر بالمكان الذي آتينا منه سوف نكتشف لماذا من المفيد معرفة المزيد عن الثقافات التي تختلف عن ثقافتنا

قراءة:

2.2.3

فلنوسّع آفاقنا .

إنّ الاختلافات تفرّقنا . لكننا جميعاً بشر . تمثّل ثقافتنا اختلاف المحيط الذي عاش فيه كلّ واحد منّا أكثر من كونها علامة على اختلافنا باعتبارنا أشخاصاً . ولذلك ، يتعلّق فهم الثقافات الأخرى وقبولها بانفتاح الدّهن بشكل دائم وبالتعلّم . فالقليل من المعرفة والتفهّم هو كلّ ما تحتاجه لتوسّع آفاقك بشكل حقيقيّ .

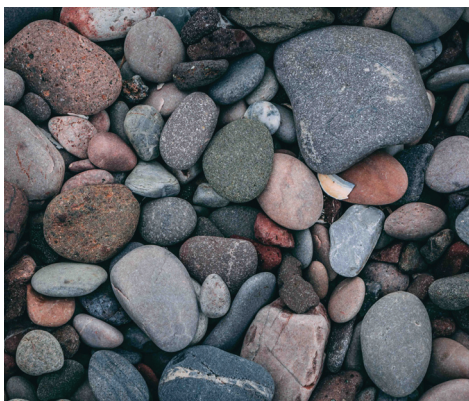
كن فخوراً بثقافتك الخاصّة . واترك للآخرين أن يفخروا بثقافتهم أيضاً .

إنّ الحفاظ على ثقافتك الخاصّة أمر مهمّ ، لأنّها تمثّل جزءاً لا يتجزأ من هويتك .

والحفاظ عليها يسمح للأجيال القادمة بتقدير الجذور التي ينحدرون منها . فالثقافة التي مارسها أجدادك لها قيمة ثمينة وهي فريدة من نوعها . لا تخسرهما . بل يجب علينا أن نشجّع الآخرين على أن يكونوا فخوريين بأصولهم ، ويمزجوا ثقافتهم المسبقة بثقافتهم الجديدة . وتذكّر أنّ الاستمتاع بثقافة الآخرين لا يعني أبداً أن تخسر ثقافتك الخاصّة .

تذكّر: كلّ ثقافة أصيلة وفريدة من نوعها . وفي كلّ واحدة منها ، وفي جميع التّقاليد ، ما هو إيجابي وما هو سلبيّ .

بناء على ما سبق ، نفهم أنّ وهناك تحديات موجودة فعلاً . تساعد الثقافة النّاس على التّأقلم مع العالم الذي يحيط بهم . يتغيّر العالم باستمرار . فتتأقلم الثقافات معه كذلك بشكل دائم . ويعود الأمر إليك لتختار اتّجاهات التّغيير التي تكون فخوراً بها دائماً . كما تتحقّق الثقافة كذلك شكل المستقبل . ولتأمين السّلام من أجل الأجيال القادمة ، نحتاج إليكم ، باعتباركم صنّاع سلام ، للبحث عن القيم التي ستخلق ثقافات سلميّة تتضمّن فضاءً وحريةً يتيحان للتعدّد أن يكبر بشكل صحيّ .



أسئلة:

1. عميقاً في الدّاخل، نحن متشابهون جميعاً، وبشكل مفاجئ، باعتبارنا بشراً. فالعديد من الاختلافات الثقافيّة كائنةً بسبب المحيط المختلف الذي نشأ فيه كل واحد منّا. مثلاً، الثقافات التي تطوّرت في كنف الطّقس الحارّ تملك الكثير من نقاط التّشابه مع تلك التي نشأت في طقس مماثل. وكذلك الأمر بالنّسبة إلى ثقافات الطّقس البارد. هل يمكنك أن تفكّر في مقارنات ثقافيّة متّصلة بالطّقس؟
 2. هل تعتقد أنّه بإمكانك أن تحافظ على ثقافتك، وفي نفس الوقت تتعلّم من ثقافات أخرى، وتدمج بعض جوانبها في هويّتك الخاصّة؟ لماذا؟
- «كلّ ثقافة فريدة من نوعها. وفي كلّ واحدة هناك ما هو إيجابيّ وما هو سلبيّ». هل تتفق مع هذه المقولة، أم تعتقد أنّ في مكان ما توجد ثقافة مثالية؟ برّر إجابتك.

3.2.3 أنشطة:

النشاط أ:

لعبة: أفسحوا مجالاً وسط قسمكم. واطلبوا من كلّ من تعنيه التّصريحات التّالية أن يخطو إلى الوسط.

1. كلّ من لم يتناول فطور الصّباح هذا اليوم.
2. كلّ من يحبّ مطالعة الكتب.
3. كلّ من يشاهد المسلسلات التّلفزيونيّة.

(حدّدوا قائداً يقترح أمثلة أخرى)

النشاط ب:

قم بتوسيع رؤيتك وحميتك لتشمل عناصر من ثقافات أخرى.
نصائح مساعدة: اتّبِع اهتماماتك وما يحفّزك.

يمكنّ لتوسيع مجال القنوات التّلفزيونيّة التي تشاهدها يومياً كذلك أن يساعدك على تقليص الاختلافات الثقافيّة. مثلاً، مشاهدة وثائقيّات السّفر من بلدان أجنبيّة سيعطيك نظرة أوسع حول العالم. امنح انتباهاً أكبر للأخبار الدوليّة. ابحث في المكتبة عن موسيقى بلغة أخرى أو اقرأ كتاباً مترجماً. قيل أن تسافر إلى بلد ما، اعثر على أشخاص من ذلك البلد، بإمكانهم أن يحدثوك عنه. وتصرف باعتبارك «مترجم ثقافات». حاول أن تكتشف قيم المجتمع الذي تزوره. تعلّم جملاً باللّغة المحليّة. واصغ. وتأمّل. لا تتسرّع في إطلاق الأحكام. وبدلاً من ذلك، حاول أن تفهم أسباب السلوكيات والممارسات التي لا تكون مألوفة بالنّسبة إليك.

عمل منزلي: أعد قائمة من الأشياء التي أنت بصدد تعلّمها عن مختلف الثقافات. تذكر أن ملكة الذكاء الثقافيّ التي يحتاج إليها بشدّة، ستحسّن وعيك الثقافيّ وحساسيتك باعتبارك صانع سلام.



عادات الأَطعمة والثَّقافات:

في النُّروج، يعتبر إنهاءُ وجبتك كُلِّها عندما تكون ضيفا على العشاء في بيت شخصٍ ما، أمراً لطيفاً ومهذباً. إنَّها طريقة للتعبير عن إعجابك بالطعام. عندما جئتُ إلى تونس وكنتُ مدعوّاً للعشاء في بيت صديق، اتبعتُ عادة بلدي. وأنهيتُ وجبتي كُلِّها طبعاً. بعد ذلك، ملأ مُضيفي طبقٍ من جديد. حاولتُ قصارى جهدي أن أنهي طبقٍ الثاني كذلك، لأنني أردتُ أن أكون لطيفاً وأعبّر له عن إعجابي بالطعام. وعندما فرغ الطبق مجدداً، ملأه مُضيفي الكريم للمرة الثالثة. عرفتُ لاحقاً أن النَّاس في تونس يعتبرون عدم إنهاء الطبق إلى آخره من قبل الضيف أمراً مهذباً ولطيفاً. وإن فعلت العكس فإنك تقول من خلال ذلك: «مازلتُ جائعاً. هل يمكنك رجاء أن تمنحني المزيد».

ما الذي يمكن أن تتعلمه من هذه الحكاية؟

- تملكُ معظم المدن الكبيرة مطاعم ذات تنوع كبير من جهة اختصاصها في مختلف مطابخ العالم. والعديد من النَّاس يستمتعون بأطعمة ليست جزءاً من ثقافة أجدادهم. قم ببحث سريع على الانترنت من أجل العثور على مطاعم دولية في مدينتك والتعرّف على تاريخ تأسيسها.
- ما هو طعامك المفضل؟ انظر كم عدد الزملاء في القسم الذين يفضلون طعام بلادهم التقليدي على الأطعمة الأخرى القادمة من ثقافة مختلفة.
- أحياناً لا تكونُ وجباتنا المحليّة لذيذة بالنسبة إلى الآخرين. هل تعي ما هو السبب في ذلك؟

قصة الاختلافات الثقافية:

وجدتُ ثلاث سيّدات من دول مختلفة أنفسهنّ جالسات حذو بعضهنّ على متن طائرة. ولما كانت هناك ساعات طويلة أمامهنّ، فقد شرعن في الحديث عن تجاربهنّ أثناء نشأة كلّ منهنّ في بلدها. كانت «كيمبرلي»، وهي سيّدة من الولايات المتحدة الأمريكيّة، جالسة في مقعد الممرّ. وفي المقعد الأوسط، جلست «سارة»، سيّدة يهوديّة من الشرق الأوسط. أمّا في المقعد المطل على النافذة، فقد جلست «عايدة»، وهي سيّدة عربيّة من لبنان. عاشت «عايدة» إلى حدّ الآن ثماني سنوات في الولايات المتحدة. سألت السيّدة الأمريكيّة «كيمبرلي» «سارة» عن طبيعة نشأتها في ثقافة يهوديّة وعربيّة. فأجابتها قائلة إنّ الثقافتين مختلفتان اختلافاً شاسعاً. استنهمت «كيمبرلي»: «كيف ذلك؟».

«في الثقافة اليهوديّة» -ردّت «سارة»- «إنك تقول ما تفكر فيه. إنّها ثقافة مباشرة. وأنت تعرف داخلها أين تقف مع النَّاس». في المقابل، الثقافة العربيّة أكثر موارد. وهي غير مباشرة. يتعلّق الأمر دائماً بالأدب واللطف وبيان مشاعر الصداقة. فمثلاً إذا عُرض عليّ كوب قهوة، أقول «لا، شكراً». يقترح المضيف مجدداً. فأرفض مجدداً، قائلة: «لا لا، لا».



توصية بكتاب:

من الغربية إلى الألفة:
دليل لفهم ثقافات المناخ
البارد والحار

تأليف «سارة أ. لانيور»

تزعج نفسك». في المرّة الثالثة، قد تقول: «لا، حقًا لا أريد قهوة». ثمّ يقدّم المضيف لي
القهوة. وأشربها».

«إنّك تمارحينني حقًا»، أضافت «كيمبرلي» متفاجئة.

«لا»، ردّت سارة. «إنّه من المفترض أن ترفض في المرّات القليلة الأولى. إنّها الطّريقة
المهذّبة في التّعامل».

ثمّ التحقت «عايدة» بالحديث. وقالت متعجّبة: «لا يصدّق. لم أكن أعرف ذلك».

«ما الذي تقصدينه؟ إنّك من لبنان بحقّ الله». أجابتها سارة.

«أقصد أنّي لم أكن أعرف أنّ هذا الأمر ليس عاديًا في كلّ مكان. أفصحت «عايدة».
«لقد عشتُ في الولايات المتّحدة طيلة ثمان سنوات حتّى الآن. ولم أكتشف أنّ الأمر
مختلف هنا. لقد مكثتُ وحيدة منذُ أن انتقلتُ للعيش هنا. والآن أفهم السّبب. فعندما
يطلب منّي النّاس في المكتب أن أرافقهم للغداء، أجيبهم بلا، وفق ما اعتدتُ عليه في
ثقافتي. وكنتُ أتوقّع دائمًا أن يطلبوا ذلك منّي مجددًا. وبما أنّهم لا يفعلون ذلك بل
يغادرون من دوني، فقد حسبتهم لا يريدون حقًا أن أرافقهم وإنّما طلبوا منّي ذلك من
باب اللّباقة فحسب».

- تفكّر في القصّة. وناقش مع زملائك ما تعلّمته منها وما تعتقد أنّ السيّدات
الثلاث قد تعلّمنه أيضًا.

القسم الثالث: أديان مختلفة ولكن منازل أصدقاء:

1.3.3 قل كلمتك:

«علينا أن نتعلم أن نعيش معاً بوصفنا إخوة أو نهلك معاً بوصفنا حمقى»

«مارتن لوتر كينغ»

إذا كنت قد وُلدت في عائلة أو بلد مسيحي، مسلم، يهودي، بوذي أو لاديني، إلى أي مدى يمكن لذلك أن يؤثر في النظام العقدي الذي ترى فيه نفسك؟

2.3.3 قراءة:

توظيف الحوار ما بين الأديان بوصفه أداة للسلام:

أحياناً، يستخدم الأفراد أو جماعات من الناس الدين لإثارة خلافات عنيفة. وعادة ما يكون الدين في حد ذاته بمنأى عن كونه المصدر الأساسي للخلاف، رغم أنه يُستخدم بشكل سيئ ومغلوط ليشحن الخصومة ويثيرها. يكون المشكل الحقيقي على الأرجح العنصرية أو التعصب أو الاختلافات الاقتصادية أو ببساطة النزوع إلى السلطة.

ومع ذلك، فإن الحوار بين الأديان مهم جداً من أجل تنمية التفاهم والاحترام بين الأشخاص الذين يملكون معتقدات مختلفة. إن التحدي المهم يكمن في أن نعرف القيم المشتركة ونستخدمها باعتبارها محفزاً على التسامح والسلام.

عندما نتعرف على نقاط التشابه والأرضية المشتركة بين أدياننا المختلفة، نصبح قادرين حينئذ على أن نسائل بعضنا بشكل إيجابي وبناء. يجدر بصناع السلام أن يكونوا سباقين للإشارة إلى المبادئ الأساسية والقيم التي نتشاركها والتركيز عليها واستخدامها من أجل توحيد المجموعات، سعياً منهم إلى السلام.

3.3.3 أنشطة:

1. حاولوا، ضمن فرق ثنائية، أن تجدوا ثلاث قيم أو خمساً تعتقدون أنها مشتركة بين أغلب الديانات. اكتبوها في يومية السلام التي تخصكم. وقدموها لزملائكم في القسم.
2. حاول أن ترسم وتلون بعض أكثر الرموز اشتراكاً بين الديانات المختلفة.
3. حاول أن تتعلم أشياء جديدة حول الطقوس الدينية. إذا كنت تعتقد أن طقساً أو ممارسة دينية ما تبدو غريبة، فابحث واستعلم عنها قبل أن تحشر أنفك فيها. ما الذي تمثله؟ ما هي المعاني الرمزية لجميع الخطوات والعناصر المدمجة فيها؟ هل تعرف أي طقس أو ممارسة دينية يمكنك أن تتشاركها مع التلاميذ الآخرين؟

الهدف:

تعلم التسامح بين الأديان



القيم المشتركة توحدنا ضد التطرف والإرهاب:

بعد الهجوم الإرهابي على مركز التجارة العالمي في نيويورك في الحادي عشر من سبتمبر 2001، تزايدت في وسائل الإعلام الأسئلة حول علاقة الإسلام بالتطرف الديني وعمليات التفجير الانتحارية والإرهاب بشكل عام. تساءل الناس لم يتكلم العديد من المسلمين وخصوصاً القادة المسلمين بشكل علني ليدبنوا بشدة هذه الهجمات.

واستجابة لهذه التساؤلات، وجه قادة المسلمين سنة 2007 رسالة إلى قادة الجماعات والطوائف المسيحية عنونها: «كلمة مشتركة بيننا وبينكم». يشكّل المسلمون والمسيحيون نصف سكان العالم. واستناداً إلى «كلمتهم المشتركة» المتمثلة في المبادئ التأسيسية للديانات التوحيدية، وهي حبّ الإله الواحد وحبّ الجار، شرع قادة من مختلف الأديان يلتقون ويعملون سوياً من أجل السلام العالمي. كانت الاستجابة «لللمة المشتركة» من قبل القادة المسيحيين والدارسين كونيّة. صرّح قادة الدين الإسلامي أنّ طبيعة الإسلام الحقيقيّ تقوم على القيم الأساسية للتعاطف والتسامح والاحترام المتبادل وقبول حرية الأديان والإقرار بها. وكان القصد من هذا التصريح رفض التطرف باعتباره انحرافاً عن المعتقدات الإسلامية الصحيحة، وتأكيد رسالة الإسلام القائمة على التسامح، واعتبار الإنسانية أرضية مشتركة ذات جماعات ومعتقدات مختلفة.

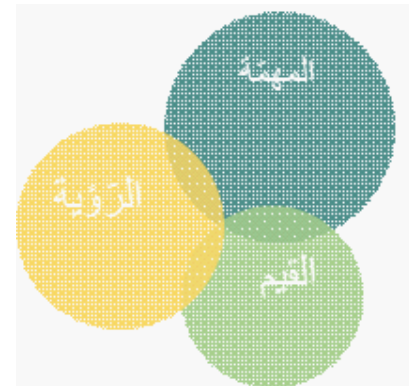


لقد مثل هذا الحدث نقطة فارقة في العلاقات الإسلامية المسيحية. كما لعب دوراً منفرداً في خلق حوار ونقاشات بلغت أعماق الدرجات حول العالم. وبهذا الشكل تكون الديانات الإسلامية واليهودية والمسيحية، رغم اختلافاتها، مُشتركة في نفس الأصل والتراث الإبراهيمي الواحد وكذلك الوصيتين الأكثر أهمية وعظمة.

**MVV
Activity**

ماذا يمكنك أن تضيف من
هذا الدرس إلى بيانك؟

1. من هو «الجار» حسب رأيك المُشار إليه في رسالة «كلمة مشتركة»؟
2. ما الذي يعنيه أن تحبّ جارك؟ ولماذا يمثّل ذلك الوصية الأعظم في الأديان التوحيدية الثلاثة؟
3. فيم تكمن أهمية العمل سوياً من أجل السلام رغم الاختلافات القائمة بين المعتقدات الدينيّة؟
4. هل يمكن للناس من مختلف العقائد أن يحبّوا بعضهم البعض، ويدعموا بعضهم دون أن يفرضوا في معتقداتهم الخاصّة؟ إذا كانت إجابتك بالإيجاب، اشرح سبب ذلك.
5. إذا شجّعك أحد على توجيه تحية دينية لشخص له معتقد مخالف لمعتقدك، هل يكون ذلك مقبولاً لدى عائلتك ومجتمعك؟ هل يسمح لك ضميرك بفعل ذلك؟ اكتب إجاباتك واعرضها على القسم إن كنت تشعر بأريحية إزاء ذلك.





الدّرس الرَّابِع

صنّاع السّلام يقتضون أثر المساواة:

القسم الأوّل:

غنيّ ولكن غير مختال، فقير ولكن راضٍ وغير خجول بذلك.

الهدف:

الثروة أو الفقر لا
يحدّدان قيمة شخص
مّا. والسّعادة لا تعتمد
على ما تملكه..

1.1.4 قل كلمتك:

«من يكن راضياً هو الغنيّ»

«لاو تسو»

حسب رأيك، ما الذي يعنيه عنوان القسم الأوّل في درس اليوم؟

2.1.4 قراءة:

الفقر غير مقبول دائماً. ويجدر بالجماعة الكونيّة أن تتحدّ لتقاوم الفقر وتعمل على الوصول بالعالم إلى مرحلة يكون فيها كلّ شخص مكتسباً لحاجاته الأساسيّة. أحياناً، نرى أناساً قد يحسبهم الكثيرون فقراء. لكنهم يعتبرون أنفسهم في المقابل راضين وسعداء بحيواتهم. عندما تسألهم إن كانوا فقراء، يجيبونك أنّ لديهم الكثير. إذن، كيف نقيس السّعادة والثروة؟

لقد سافرت مؤخراً إلى منطقة ريفيّة في شمال إفريقيا. من زاوية نظري، بدا لي أنّ المكان يحتوي فقط على الحاجات الأساسيّة، وأنّ المنازل والأثاث لا تعكس أيّ ثروة. ومع ذلك، فقد نعمتُ بسلام وبهجة مذهلين هناك في الرّيف. عندما حان وقت رحيلي، أغرقتُ بكلّ أنواع الهدايا من قبل «مضيفي الفقير».





لقد مُنحتُ دجاجًا حيًّا، زَيْتَ زيتون بكرًا، بيضًا، مرطبات، سجّادات مصنوعة يدويًّا، عطورا مصنوعة في البيت، عسلا والكثير من الطّعام من أجل رحلة عودتي إلى البيت. اكتشفتُ حينئذ أنّ مضيفي لم يكن غنيًّا فحسبُ، بل وكريمًا كذلك.

هناك أشخاص يملكون مبالغ طائلة في حساباتهم البنكيّة. ولن يفكّروا أبدا في أن يمنحوا بسخاء كهذا في وضع مشابه. إنّ الثروة أكثر بكثير من مسألة المال. بعضُ النّاس يعيشون في دول يتمّ الاعتناء فيها بهم من قبل حكوماتهم عندما يصابون بمرض. وهناك آخرون يحتاجون إلى دفع مبالغ تأمينات كبيرة ليضمنوا الاعتناء بهم، فيما يجد آخرون كذلك عائلاتهم التي تهتمّ بحالتهم. هناك ثروة في كلّ هذه الحالات. ولكنّها تتخذ أشكالًا مختلفة فحسب. إذا كنت تملك مجالًا مفتوحًا للنفاذ إلى الحداثق العامّة والمواقع الطّبيعيّة حيث يمكنك أن تذهب للصّيد، فإنّك حينئذ تملك موارد طبيعيّة على ذمتك.

كلّ سنة تختار المجموعة الكونيّة بلدًا حيث النّاس هم الأسعد في العالم. ويعتبر المال جزءًا صغيرًا من المعايير التي تحدّد طبيعة هذا البلد ذي الحياة الأسعد على الإطلاق.

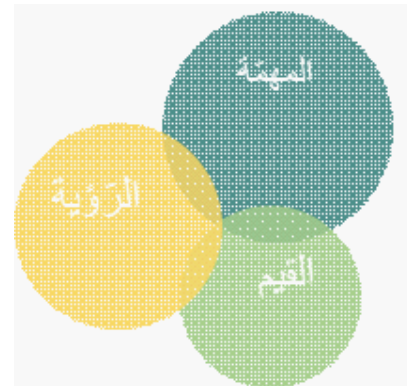
إذا كان المالُ جزءًا صغيرًا من السّعادة، فما هي إذن الأجزاء الأخرى؟ هل تعرف كم من المال تحتاج لتكون سعيدًا؟ والحقيقة أنّنا لا نحتاج تقريبا المبالغ التي يحسب النّاس أنها ضروريّة لتكون سعداء. هناك العديد من الدّراسات التي تبرهن أنّ معظم السّعادة التي يستطيع المرء أن يحصل عليها يمكن في أن تتحقّق بمستوى اقتصاديٍّ أساسيٍّ. بإمكان المزيد من المال أن يساهم في المزيد من السّعادة، ولكن إلى حدّ ما فقط. فالأشياء الأكثر أهميّة في الحياة، الأشياء التي تمنحنا السّعادة الحقيقيّة تكون مجانيّة وبلا ثمن.

3.1.4 نشاط:

نشاط (م.ر.ق)

اكتب في مدوّنتك الخاصّة قائمة من الأشياء التي ترجو أن تتحقّق لك وتعتقد أنّها ستجلبُ لك السّعادة الحقيقيّة في الحياة.

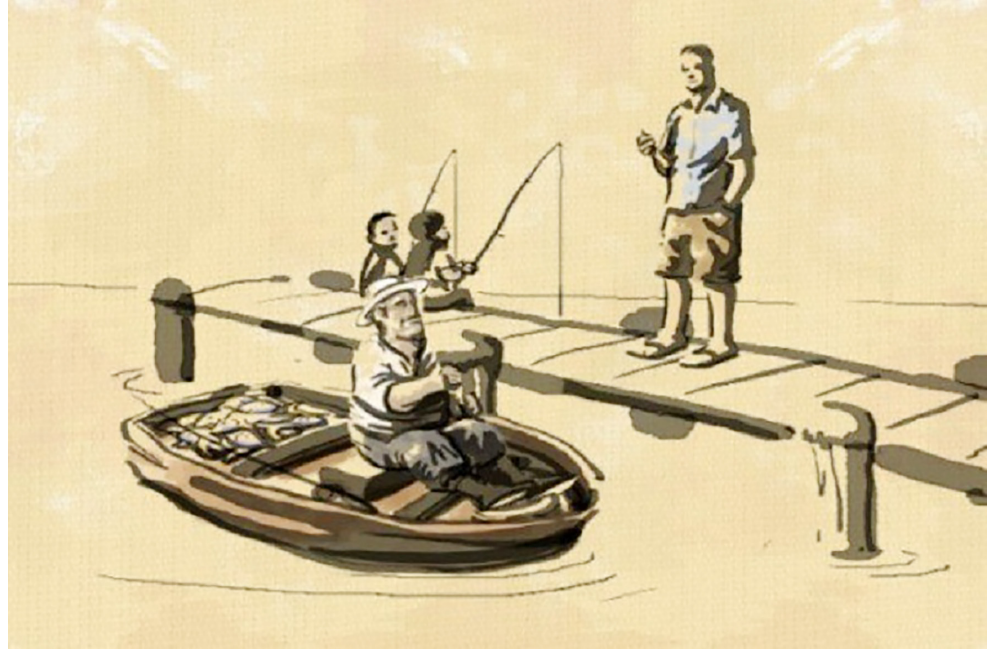
اقرأ قائمتك من جديد. وانظر كم عدد الأشياء التي تحتويها والتي يمكنُ شراؤها بالمال.



صيّاد السمك ورجل الأعمال:

قصة من تأليف «باولو كويلهو»

كان هناك رجل أعمال يجلسُ عند شاطئ في قرية برازيليّة صغيرة. وبينما هو على تلك الحال، رأى صيّاد سمك برازيليّ وهو يجذّف على قارب صغير متّجها نحو الشاطئ، وقد أمسك بعدد من الأسماك الكبيرة.



أعجب رجل الأعمال بما رأى. وسأل الصيّاد: «كم من الوقت تحتاج لتصطاد كمّيّة كبيرة من الأسماك؟». فأجابه الصيّاد: «أحتاج فقط إلى فترة قصيرة من الزّمن».

«لماذا لا تمكث في البحر لمدة أطول إذن، فتصطاد المزيد من السمك؟»، سأل رجل الأعمال مندهشاً. «إنّ هذا لكاف ليطعم كلّ عائلتي»، ردّ الصيّاد. «إذن ما تفعل فيما تبقى من اليوم؟»، استنهم الرجل الآخر مجدداً.

– «حسناً، من عادتي أن أستيقظ باكراً في الصّباح. أذهب للصّيد في البحر. وأصطاد بعض الأسماك. ثمّ أعود إلى البيت. فألعب مع أطفالي. أتخذ لنفسني قيلولة في الظهيرة. وبعدها، أفضي الوقت أتحدّث مع زوجتي. عندما يحلّ المساء، أنضمّ إلى أصحابي في القرية لنتقاسم مشروباً ونعزف القيثارة ونغني ونرقص طيلة اللّيل».

قدّم رجل الأعمال اقتراحاً للصيّاد: «إنني أملك دكتوراه في إدارة الأعمال. ويمكنني أن أساعدك في أن تصبح رجلاً أكثر نجاحاً. من الآن فصاعداً، عليك أن تقضي وقتاً أطول في البحر. وتحاول أن تصطاد كل ما تستطيع اصطياده من السمك. وعندما تكون قد أدّخرت ما يكفي من المال، بإمكانك حينئذ أن تشتري قارباً أكبر، وتصطاد كذلك المزيد من السمك، وتؤسس شركتك الخاصّة وتضع برنامج إنتاجك للطعام المعلّب وشبكة التوزيع الخاصّة بك أيضاً».



عندئذ ستكون قد انتقلت من هذه القرية إلى «ساو باولو»، حيث تستطيع أن تؤسس مركز عملك الذي تدير منه الفروع الأخرى.

سأل الصياد: «وبعد ذلك؟»

ضحك رجل الأعمال بشدة. «بعد ذلك يمكنك أن تعيش ملكاً في منزلك الخاص. وعندما يحين الوقت، تبيع أسهم شركتك في البورصة. وتصبح رجلاً ثرياً.

سأل الصياد مجدداً: «وبعد ذلك؟»

ردّ رجل الأعمال: «بعد ذلك، يمكنك أخيراً أن تتقاعد. تستطيع أن تنتقل إلى منزل في القرية. تستيقظ باكراً في الصباح. تصطاد بعض الأسماك. ثم تعود إلى البيت لتلعب مع أطفالك. تتخذ لنفسك قيلولة رائعة عند الظهيرة. وتقضي الوقت في المساء وأنت تتحدث مع زوجتك. ثم حين يحلّ المساء، تنضمّ إلى أصحابك لتتقاسموا مشروباً وتعزفوا القيثارة وتغنّوا وترقصوا طيلة الليل.»

احتار صياد السمك تماماً: «أليس ذلك ما أقوم به الآن؟»

1. مثل صياد السمك في قصة اليوم، هل تعرف كم من المال تحتاج لتكون قانعاً وسعيداً؟
2. هل تحتاج بعد أن توفر حاجياتنا الأساسية إلى الكثير من الأشياء الأخرى؟ هل نحتاجها بشكل عاجل؟ أيمن أن نكون بخير بما هو أقل؟ علينا أن نستخدم مواهبنا بحكمة ونصنع بها أكبر قدر من موارد حياتنا. فاستخدام مواهبنا ومواردنا يحسن حياتنا بطرق عديدة تتجاوز إنتاج المداخليل. ناقش الفرق بين استعمال مواهبك الذي يطور جودة حياتك وبين مجرد العمل مقابل مرتب.
3. في مدوّنتك الخاصة، اكتب قائمة في التّحديات التي تعتقد أنّ النّاس الأثرياء يواجهونها، وقائمة أخرى تخصّ التّحديات التي يواجهها الفقراء. مثلاً: التّفاخر والتّكبّر، الاضطهاد، الجشع، الغيرة، الانتقاد، فقدان الأمل...



القسم الثاني: الذكور والأنثى

1.2.4 قل كلمتك:

«يملك الرجال والنساء أدواراً. يمكن لأدوارهم أن تكون مختلفة. لكن حقوقهم متساوية».

(«هارّي هولكاري»، رئيس وزراء فنلندا 1987-1991، المتحدث باسم السفارة العامة للأمم المتحدة)

ما هو رأيك في مقولة اليوم؟

2.2.4 قراءة:

ليست الصراعات بين الجنسين جديدة في أي شيء. وتقدم التحديات التي يعرضها السعي من أجل المساواة بين الجنسين فرصاً لصنع السلام حتى يطبقوا القيم الكونية. هناك فكرة مركزية يجب الاحتفاظ بها وتذكرها. وهي أنه رغم الأدوار المختلفة التي يكتسبها الرجال والنساء في أغلب الثقافات، فإنه يجدر بهم أن يكتسبوا حقوقاً متساوية، ويعاملوا بوصفهم ذوي قيمة متساوية.

الإهانات:

أن ينظر المرء إلى النساء (الإناث) باعتبارهن مجرد أشياء إهانة. للأسف، هناك طرق عديدة لإهانة المرأة بهذا الشكل: يمكن للسلوك المهين أن يتجلى بمختلف الطرق انطلاقاً من التصفير وإطلاق الألقاب على البنات العابرات أو الاعتداء جسدياً. وتوجد طريقة لمساعدة الآخرين على فهم ضرورة احترام الإناث. تتمثل في تحديهم بالتفكير في جميع البنات والنساء باعتبارهن أختاً أو بنتاً أو أماً أو صديقة أو زوجة مستقبلية.

لقد أثبتت الدراسات أن 91 بالمائة من الطالبات البنات غير سعيدات ومتضايقات من الذكور الذين يطلقون التعليقات عليهن.

التمييز:

إن الاهتمام بالبيت والعائلة وإدارة شؤونهما هو وظيفة مهمة جداً. في المقابل، تعتبر العديد من الثقافات أن حد المرأة واختزالها في الاهتمام بالمسؤوليات المنزلية وإنكار حقها في متابعة اهتماماتها الأخرى هو تمييز سلبي بين الجنسين. وإنكار حقهن في اغتنام فرص المشاركة في الأنشطة التي تقتضي قوة جسدية هو كذلك تمييز يستند إلى الخصائص الجسدية.

التهديد:

إن استخدام القوة الجسدية لتهديد شخص ما، وإجباره على القيام بما لا يريد القيام به يمثل تهديباً واعتداءً.

الهدف:

احترام الناس
من الجنس الآخر
وتقديرهم واستيعاب
أن كلا الجنسين
يملكان قيماً متساوية
وحقوقاً متساوية.





« كانت أمي تقول لي دائماً

أسئلة:

1. «أخفي وجهك، فالناس

ينظرون إليك» وكنت

أجيبها قائلة «لا يهم، فأن

أنظر إليهم أيضاً»

مالالا يوسفزي

1. هل تعتقد أن «العمل المتساوي، الأجر المتساوي» مسألة صائبة؟ هل يجب أن تتقاضى النساء أقل من الرجال مقابل القيام بنفس العمل وإنتاج الحصيلة نفسها؟ اشرح وجهة نظرك.
2. هل التفسير وإطلاق الألقاب على البنات عند مرورهن هو مجرد فعل غير مؤذٍ أو يجدر به أن يُعتبر إهانة؟ علّل جوابك.

3.2.4 أنشطة ونصيحة:

اسأل فتاة:

1. اذكر إحدى فوائد أن تكوني فتاة؟
2. ما الذي يجعلك تشعرين بالسوء والإهانة والحد من قيمتك من قبل الآخرين لمجرد كونك فتاة؟

اسأل فتى:

1. اذكر إحدى فوائد أن تكون فتى؟
2. ما هي الكلمات أو السلوكيات التي ترجو ألا تتلفظ بها البنات أو تقوم بها تجاهك؟ ينبغي على كل تلميذة (ة) أن يحاور فتى وفتاة.

نصائح لبناء علاقات صحيّة وحسنة بين المراهقين الذكور والإناث:

الاحترام والاهتمام المتبادل:

شكّلوا مجموعة ثقافية يكون مقبولاً فيها أن يمتزج الفتيان والفتيات معا من أجل القيام بأنشطة مختلفة، مثل الأنشطة الرياضية الإضافية أو ممارسة الموسيقى أو أنواع أخرى من المشاريع والمهام. شكّلوا أيضاً صداقات قوية بين الصبيان والفتيات على حد سواء. وتذكروا أن الصداقات تقتضي التفهم والتواصل الجيد.

حاولوا في فرق ذات أربعة أفراد أن تقيموا النصيحة المذكورة أعلاه. ثمّ ليتأملها كل واحد منكم حتى يجعلها تتلاءم مع سياقه وثقافته.

بعد ذلك، اسع لحلّ المشكل التالي:

- ذات أحد، بينما كانت «لينا» في الخارج تمارس الرّكض قامت مجموعة من الفتيان بمضايقتها عبر التّصفيير وإطلاق ألقاب مزعجة عليها. انتهى بها الأمر إلى المشي بعرج طفيف طيلة الأسبوع التالي. لم تعد «لينا» للرّكض خلال أيام الأحد أبداً. كما أنّها تشعر بالخوف الآن عندما تلمح مجموعة من الفتيان يتجوّلون معا. وتحاول أن تتجنّبهم أو تعود من حيث جاءت.
- ما الذي فعله الشّباب في القصة حتى جعلوا الأمور تسوء بالنسبة إلى «لينا»؟
- لو كانت «لينا» جزءاً من مجموعتك الطّلابية، ما هي الحلول التي يمكن للمجموعة أن تجدها لمساعدتها على تجاوز مشكلتها؟



«مالالا يوسفزي»

«لا أريد الانتقام
من طالبان. أريدُ
التَّعليم لأبناء
طالبان وبناتهم»

«مالالا يوسفزي»



ولدت «مالالا يوسفزي» سنة 1997 في باكستان. لم تكن الإناث تملك نفس حقوق الذكور في باكستان عندما كانت «مالالا» فتاة صغيرة. كان والد «مالالا» يؤمن بالمساواة بين الإناث والذكور. ولذلك قرّر أن يكافح حتّى تحظى «مالالا» بنفس الحقوق والفرص التي يحظى بها أيّ صبيّ.

لاحقًا، استحوذت طالبان على المنطقة التي تعيشُ فيها «مالالا» وتزاول تعليمها. وفرض المتطرفون قوانينهم وآراءهم الخاصّة. ومنعوا الكثير من الأشياء مثل امتلاك تلفاز أو ممارسة الموسيقى. واستثبنت النساء حتّى من التسوّق في المراكز التجاريّة المحليّة، والفتيات من مزاولّة التّعليم.

استمرّ والدُ «مالالا» -الذي كان أستاذًا- في تدريس الفتيات خلسةً، رغم تهديدات طالبان. ومُدّت كانت فتاة صغيرة، شرعت «مالالا» في الدّفاع عن حقوق الفتيات في التّعليم. ونتيجة لنشاطها هذا، أطلق عليها أحد أفراد طالبان الرّصاص في رأسها سنة 2012، وهي في سنّ الخامسة عشر.

تحدّثت عن قصّتها بهذا الشّكل:

«عبّرت عن موقفي علنا فيما يخصّ الفتيات ولصالحهنّ، دفاعًا عن حقّنا في التّعلّم. وجعلني هذا الأمر مستهدفةً».

في أكتوبر 2012 وفي طريق عودتي من المدرسة إلى البيت، استقلّ رجل مسلّح ومقنّع حافلة المدرسة. وصرخ: «من هي «مالالا»؟». أطلق الرّصاص عليّ في الجهة اليسرى من رأسي.

استيقظت بعد عشرة أيّام في مستشفى «بيبرمنغهام» (إنجلترا). أخبرني الأطباء والمرّضون بالهجوم. وقالوا لي إنّ النّاس في أنحاء العالم يصلّون من أجل شفائي».

نجت «مالالا» من الموت. واستمرّت في الدّفاع عن حقوق البنات في التّعليم وبيان أهميّة ذلك. سنة 2014، تحصّلت على جائزة نوبل للسلام. وصرّحت قائلة: «لا أريدُ الانتقام من طالبان. أريدُ التّعليم لأبناء طالبان وبناتهم».

الأسئلة:

1. حسب رأيك، لماذا يمنع شخص ما الفتيات من الدّراسة والتّعليم؟
2. هل توجد في منطقتك أو ثقافتك وضعيّات يتمنّع فيها الفتيان بفرص أفضل من البنات؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما رأيك في ذلك؟

القسم الثالث: القدرات والإعاقات

1.3.4 قل كلمتك:

الجماعة التي تُقْصِي ولو فرداً واحداً منها ليست جماعة أصلاً.

- ما الذي يمنحك قيمتك الشخصية؟
- هل تستند قيمتك إلى من تكون بوصفك شخصاً أم إلى ما تسهم به في مجتمعتك؟
- أم إنَّ قيمتك تكمنُ فيما تملكه؟

2.3.4 قراءة:

إنَّ الاعتراف بقيمة الكرامة الإنسانية يعني الوعي بأنَّ كلَّ كائن بشريٍّ قد ولد فريداً وله الأهميَّة المساوية للآخرين بغضِّ النَّظر عمَّا يملكه أو ما يستطيع أن يسهم به في المجتمع. يجب أن يُحترم كلُّ شخص من أجل من يكون. هذا الأمر أساسيٌّ لمساعدة كلِّ واحد منَّا على أن يبني تقديراً ذاتياً لنفسه، علماً بأنَّ التقدير الذاتيَّ ليس الثَّقة بالنَّفس. فالثَّقة بالنَّفس تقوم على الإنجازات. أمَّا تقدير الذات فيقوم على من تكون. إذا كنت تعتقد أو تشعر أنَّ قيمتك تستندُ إلى ما تستطيع إنجازه وتحقيقه، فهل ستتغيَّر قيمتك إذن عندما تتقدَّم في السنِّ وتصبح غير قادر على القيام بنفس الأشياء؟ ماذا لو أصبَحَتْ معاقاً جسدياً بسبب حادث سيَّارة مثلاً؟

من النَّاس من يولد ببعض الإعاقات. ومن يملكون إعاقات لأسباب مختلفة. ومعاً، يمكننا أن نشكِّل صورة متعدِّدة الألوان لمجتمعنا المتعدِّد، حيث يجدر بكلِّ منَّا أن يشعر بأنَّه مندمج وله قيمة مساوية للآخرين. ولكي يشعر الجميع بذلك، علينا أن نمارس الإدماج والمساواة والإنصاف.

إذا وضعنا مجموعة من النَّاس المختلفين مع بعضهم، دون اعتبار اختلافاتهم ودون أن نوفر لهم أدوات التَّواصل فيما بينهم، فإنَّ المشاكل ستنشُبُ على الأرجح بسبب غياب الفهم.

يعني الإدماجُ «أن تجعل شيئاً ما أو شخصاً جزءاً من شيء أكبر. إنه حالة الانتماء إلى مجموعة أوسع أو منظَّمة». يتعلَّق الإدماج بالانتماء.

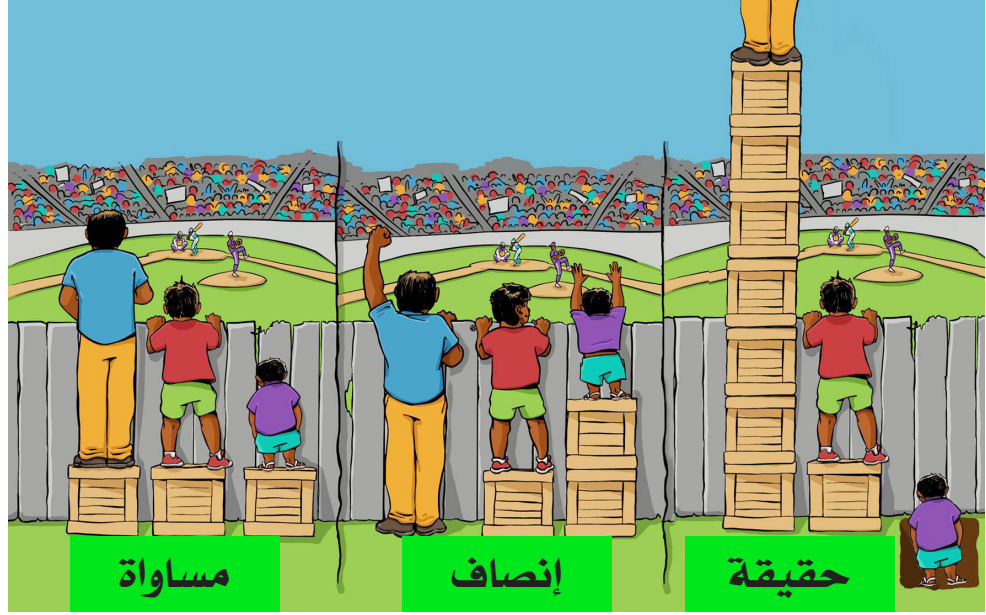
وفي سياق التَّعدُّد، يعني الإدماجُ التَّأكُّد من أنَّ النَّاس المختلفين عن أغلبية المجموعة يتمُّ إشعارهم بشكل دائم أنَّهم ينتمون إلى المجموعة ويشكِّلون جزءاً لا يتجزَّأ منها. وأكثر من كونه تشكيل مجموعة متعدِّدة من الطُّلبة والتلاميذ، يعني الإدماجُ جعل كلِّ فرد يشعر بكونه مرحباً به ومُقدَّراً وعضواً ذا قيمة رغم اختلافاته وقدراته وإعاقاته، وفضلها في الآن نفسه.

Objective

We will explore the value called human dignity and learn about equality and equity, and why it is important.

نشاط أ:

تفحص الصورة أدناه. وحاول أن تحدّد الفرق بين المساواة والإنصاف.



تعريفات:

المساواة: تعني «حالة اعتبار أو إسناد جميع الأشياء بنفس الطريقة والمقدار. إنها الحصول على نفس المكانة التي يحصل عليها أي شخص آخر ينتمي إلى المجموعة ذاتها».

الإنصاف: تعني «أن تخطّط للعدالة، وتضمن العدل، أو أن تتجاوز نظامًا من القواعد يكون متزمتًا وضيّقًا».

إذا كنّا نرغبُ في تحقيق الإنصاف وليس التّعدّد والمساواة فحسب، فإنّنا نحتاجُ إلى أن نكون عازمين على توظيف أشخاص مختلفين فيما بينهم والترويج لهم. ومن ثمّ، نوَقِّر لهم أيّ موارد إضافية تكون ضرورية لضمان حصولهم على فرص نجاح متكافئة.

ناقشوا في مجموعات ثنائية أو ثلاثية: لم لا تمثّل المساواة العدالة في كلّ الحالات؟

فكّر في هذه الأبعاد المختلفة: الاقتصادي، الاجتماعي والعملي.

1. كيف يمكن للمجتمع أن يستفيد إذا كان الإنصاف مرادفًا لأن يُمنح كلّ شخص نفس فرص النّجاح؟
2. لماذا يكون الإنصاف مهمًا بالنّسبة إلى الأشخاص ذوي الإعاقات؟
3. كيف تساعدنا قيم التّعدّد والمساواة والإنصاف في بناء ثقافة سلام؟

باعتبارك تلميذًا، قد تشعر أحيانًا أنّ قيمتك تعتمدُ على قدرتك على إنهاء دراستك، والعثور على وظيفة. تفكّر فيم تعنيه قيمة الكرامة الإنسانية بالنّسبة إليك شخصيًا.

نشاط ب:

جهّز بطاقة دعوة لعيد ميلاد من أجل زملائك في القسم. ارسم على مقدمة البطاقة صورة لفتاتين عندهما حساسية «الغلوتين» وصبي يخشى الكلاب وتلميذ آخر على كرسي متحرك.

4.3.4 دراسة حالة/ صورة:

يُعرّف التّعدّد باعتباره «إدماج أنماط مختلفة من النّاس في مجموعة أو منطّمة». وتُعتبر المساواة في صميم تعريف الإدماج. وكذلك الإنصاف هو من تعريف المساواة نفسها. كلّ هذه القيم والعناصر يجب أن تتوفر للنّاس حتّى يحققوا ذواتهم وينجحوا باعتبارهم أفضل نسخة ممكنة من أنفسهم. إذا غاب أيّ من الإدماج أو المساواة أو الإنصاف، فإنّ التّعدّد لا يمكنه أن يستمرّ أو يزدهر وينمو. وقد نخسر حينئذ باعتبارنا مجموعة أو مجتمعاً من حيث القيمة التي يمكن لأيّ فرد أن يساهم فيها.

معطى واقعي:

إنّ الشّركات التي تملك التزاماً ثابتاً ومستمرّاً بالتّعدّد هي أكثر ربحاً، وموظّفوها أكثر رضى عن عملهم. إنّ معطى واقعيّ. ابحث على الانترنت. وتنبّت من ذلك.

المساواة



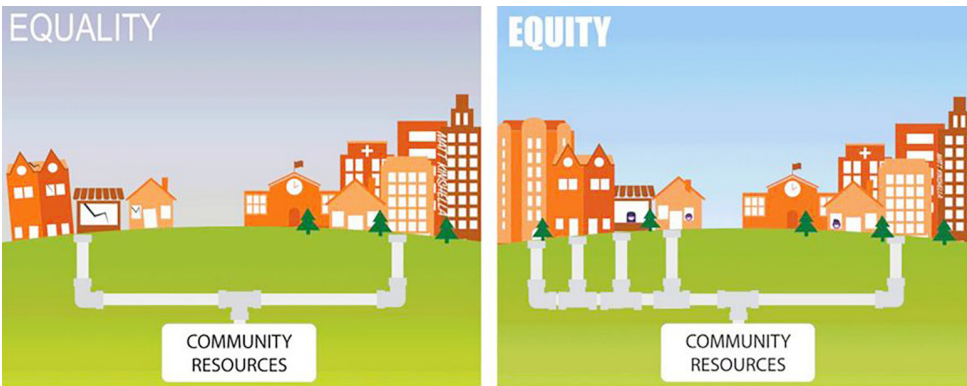
الإنصاف



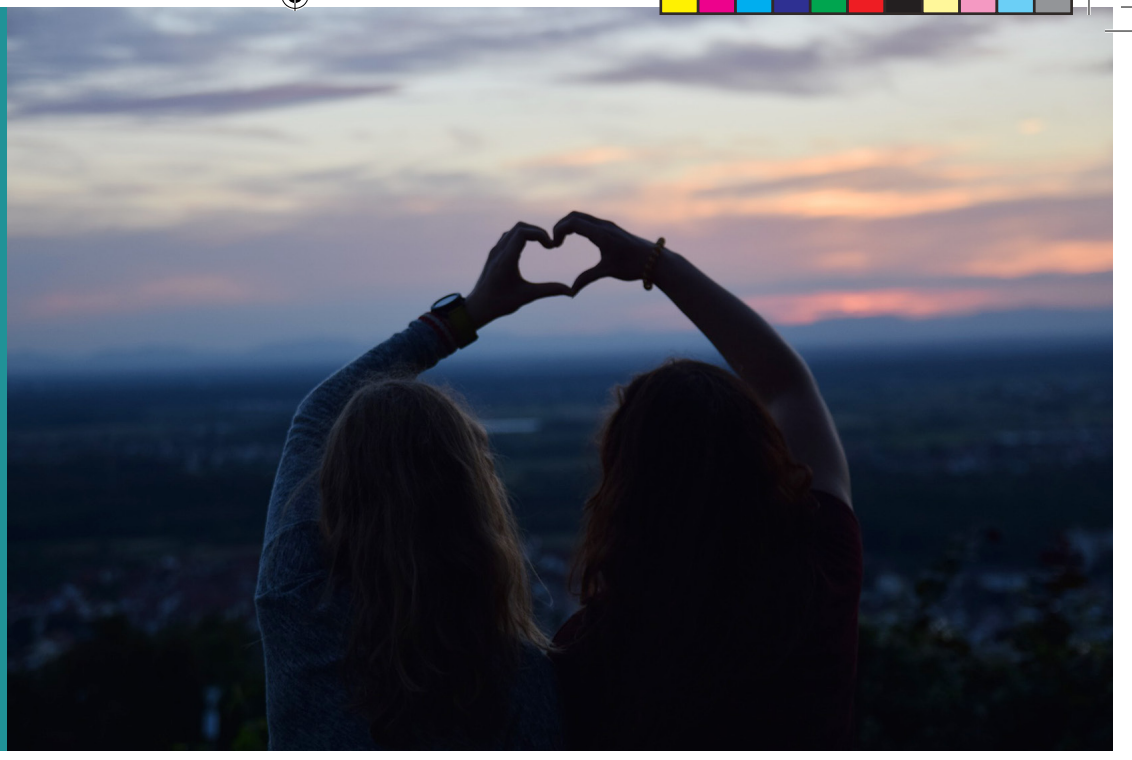
أربع درّاجات مختلفة فريدة من نوعها مقابل أربع درّاجات متساوية ومتماثلة.

تفحص الصّورة. وصّف الفرق الذي تحدّثه المساواة والإنصاف بالنّسبة إلى الدّراجين الأربعة.

تأمّل الصّورة في الأسفل. واشرح ما الذي تقدّمه حول موارد المجموعة.



5



الدّرس الخامس:

صنّاع السّلام متسامحون ومُدْمِجون:

القسم الأوّل: الأفكار التّمْطِيّة والتّحامل على الآخرين:

الهدف:

التّوصّل إلى فهم ماهيّة الأحكام المسيقة وتجاوزها بواسطة قيم السّلام الكونيّة.



1.1.5 قل كلمتك:

«لا تحكّم على كتاب من غلافه»

«مثل إنجليزي»

ناقش مقولة اليوم.

2.1.5 قراءة:

هل سبق أن حُكّم عليك بحكم ما، أو تمّ تصنيفك أو «وضعتك في صندوق» من قبل أشخاص لا يعرفون حقاً من تكون؟ كيف شعرت حينئذ؟ وفي المقابل، هل التقيت من قبل أشخاصاً حسبت أنّك لن تحبّهم أو تتشارك معهم أشياء مختلفة، ولكنك تفاجأت لاحقاً حين أدركت كم صرت تحبّهم بعد التّعرّف إليهم بشكل أفضل؟

إنّه لمن المهمّ أن نتعلّم كيف ننظر إلى الآخرين ونحكّم عليهم بوصفهم أفراداً، لا من خلال هويّة مجموعة أو مكانة اجتماعيّة أو أيّ خاصيّة جماعيّة أخرى. فلننظر إلى كلّ شخص باعتباره فرداً فريداً من نوعه. علينا أن نجرب استعمال رؤية الأشعة السينية حين ننظر إلى الآخرين. فهي تتجاوز المظهر الخارجيّ لتصل إلى قلب الشخص وجوهره.

تعريفات:

الأفكار النمطية: تتعلق

باعتقادات معيّنة إزاء فرد أو مجموعة من الناس.

التحامل: أو «الحكم المسبق»

هو موقف غير مبرر وسلبى عادة إزاء فرد أو مجموعة.

التمييز المتعصب: هو سلوك

ظالم إزاء مجموعة معينة من الناس.

لا يمكننا أن نتحكم بالطريقة التي يراها الآخرون. ولكن يمكننا أن نتحكم بأفكارنا تجاه الآخرين.

علينا أن نكون حذرين حتى لا تنمو معتقداتنا لتصير مواقف قد تؤدي إلى سلوك تمييز عنصري أو ما شابه ذلك.

من السهل أن نتحدث عن كفاية الحكم المسبق على الناس. ولكن الأهم هو أن نكتشف ونفهم لم يمتلك البعض مثل هذه المعتقدات والمواقف.

هناك أسباب عديدة تجعل الناس يطلقون أحكاما مسبقة على الآخرين. وهنا بعض الأمثلة على ذلك:

1. تبرير اللامساواة الاجتماعية:

يحدث هذا مثلاً عندما يشرع أناس على طرفي نقيض في السلطة والثروة في الاعتقاد أن الناس يحصلون على ما يستحقونه ويستحقون ما يحصلون عليه.

2. موقف «النحن ضدهم»:

في الفرق الرياضية، والمجموعات في المدرسة، والتكتلات الاجتماعية، ومجموعات الدردشة على الانترنت، والأحزاب السياسية وكذلك وضعيات أخرى يجتمع الناس حول مصلحة مشتركة، كلها حالات يدفع فيها الناس إلى موقف «النحن ضدهم». إن تفكير «النحن ضدهم» يقسم العالم إلى مجموعتين: مجموعة الداخل ومجموعة الخارج. ويؤدي إلى التفكير النمطي والأحكام المسبقة.

3. التنشئة الاجتماعية والإعلام عوامل مهمة لتعلم القيم الحسنة أو الأحكام المسبقة:

هناك شيء ما إيجابي يخص «مجموعات الداخل» وهو أنها توفر إحساساً بالانتماء لأفراد المجموعة. ولكن التحدي يكمن في أن «مجموعة الداخل» هذه تنزع إلى أن تتحيز لأعضائها على حساب الآخرين، حتى عندما يكون ذلك غير عقلاني تماماً. تذكر بأننا نحتاج إلى القيم المدمجة باعتبارها أساساً يحقق الانتماء في ثقافة السلام.

الأفكار النمطية: عرفانية

كيف أصنّف شخصاً ما أو أثبت «ملصقاً» عليه

التمييز المتعصب: سلوكي

كيف أتصرف مع شخص ما

التحامل: عاطفي

كيف أشعر إزاء شخص ما

في مجموعات من شخصين أو ثلاثة:

1. ناقشوا كل فكرة نمطية موجودة في الدرس. هل يمكنك أن تكتشف الجسبيات المختلفة؟ ما الذي تعبر عنه؟

2. ما هي الأفكار النمطية والأحكام المسبقة الأكثر رواجاً حيث تعيش؟



نشاط أ:

1. قسّموا القسم إلى مجموعتين باعتماد نوع الحذاء لدى التلاميذ. وعلى أعضاء كل فريق أن يكتبوا قائمة في من يكونون، ولم هم سعداء لانتمائهم إلى تلك المجموعة. تفحصوا النتائج. وقارنوا بين الأفكار وأسبابها.

2. ناقشوا ضمن مجموعات ثنائية إن كانت هذه الادعاءات صحيحة أم خاطئة:

- الأشخاص الذين يتكلمون بخشونة غير مهذبين.
- أنماط حياة الناس في الأفلام تمثل المعدل العام لحياة الناس في ذلك البلد.

كيف يمكنك أن تعرف أن هذه التصريحات حقيقية وليست افتراضات؟ كيف يمكن للتحامل على الناس والأحكام المسبقة أن تخلق التوتر وتقوض ثقافة السلام؟

لا يمكننا أن نختار لون بشرتنا، أو الدين، أو ظروف ولادتنا الأخرى. لقد خلق كل واحد منّا بشكل فريد. ولكن بإمكاننا أن نختار استخدام القيم الكونية وأدوات صناعة السلام في أي ظرف نواجهه.

نشاط ب:

أنجز هذا النشاط مع تلميذ آخر. صف له تجربة أساء فهمك فيها شخص مختلف عنك. ربّما جاء هذا الشخص من بلد آخر أو مدينة أو مدرسة أخرى. وربّما يكون هذا الشخص أستاذاً أو زميلاً أو...

الرجل في مترو الأنفاق:

ستيفن كوفاي

«أتذكّر انزياحاً في التفكير حدث لي ذات صباح أحد في مترو الأنفاق بنيويورك. كان الناس جالسين في هدوء. بعضهم يقرأ الجريدة. وبعضهم ساهم في التفكير. وبعضهم الآخر يستريح بعيون مغمضة. لقد كان مشهداً هادئاً ومريحاً.»

ثم فجأة، دخل رجل وأبناؤه إلى عربة المترو. كان الأطفال هائجين ويصدرون أصواتاً عالية إلى درجة أن المناخ كله تغيّر على الفور.

جلس الرجل حذوي. وأغلق عينيه متجاهلاً الوضع فيما يبدو. كان الأطفال يصرخون مرّة بعد أخرى. يرمون بأشياء عديدة ويسحبون حتى أوراق الناس. كان ذلك مزعجاً جداً. وفي المقابل، مكث الرجل الجالس حذوي دون أن يفعل أي شيء.

كان من الصعب ألا يشعر المرء بالانزعاج. لم أستطع أن أصدّق كيف أمكن له أن يظلّ بلا حسّ، ويترك أبناءه يعبثون بذلك الشكل دون أن يفعل أي شيء، ويتحمّل مسؤوليته.





بدا بوضوح أنّ كلّ من كان هناك في المترو قد تضايق أيضاً. وفي النهاية، إزاء ما بدا لي صبراً وتحفظاً غير طبيعيين، التفتّ له وقلت: «سيدي، إنّ أبناءك يضايقون حقاً الكثير من الناس. أتساءل إن كان بإمكانك أن تتحكّم بهم ولو قليلاً».

رفع الرّجل بصره كما لو أنه يعي الوضع للمرّة الأولى. ثمّ أجاب: «آه، معك حقّ. أحسب أنّ عليّ أن أفعل شيئاً ما. لقد جننا للتوّ من المستشفى، حيث ماتت أمّهم قبل ساعة تقريباً. لا أعرف كيف أفكّر. وأظنّ أنّهم أيضاً لا يعرفون كيفية التّعامل مع الأمر».

هل بإمكانك أن تتخيّل ما شعرت به في تلك اللّحظة؟ حدث انزياح كبير في طريقة تفكيري. فجأة، رأيت الأشياء بشكل مختلف. ولأنّني رأيت بشكل مختلف، فقد فكّرت بشكل مختلف وشعرتُ وتصرفتُ كذلك بشكل مختلف. اختفى انزعاجي تماماً. ولم أكن بحاجة إلى التّحكّم بمواقفي وتصرفاتي. امتلأ قلبي بألم الرّجل. وتدفّقت المشاعر والتّعاطف والشفقة بدخلي. «توفّيت زوجتك منذ قليل؟ أوه، أشعر بالأسف لذلك. هل يمكنك أن تحدّثني عن الأمر؟ وما الذي يمكنني فعله من أجل المساعدة؟» لقد تغيّر كلّ شيء في لحظة واحدة.

الأسئلة:

1. الحكم المسبق هو أن تحكّم دون أن تعرف الوقائع أو القصّة كاملة. كيف لعب الحكم المسبق وإطلاق الأحكام دوراً في القصّة السابقة؟ هل تعتقد أنّه كان بإمكانك القيام بأمر كهذا في وضعيّة مشابهة؟
2. ما الذي كان يفكّر به بقيّة المسافرين حسب رأيك، وهم لم يعرفوا أبداً قصّة العائلة كاملة؟
3. هناك خمسة عناصر رئيسيّة للكفاءة الاجتماعيّة: التّعاطف، التّحكّم بالنفس، إثبات الذات، المسؤوليّة والتّعاون. كم من هذه العناصر استعمل الراوي في القصّة بعد أن تغيّر تفكيره إزاء الموقف؟ وكيف يمكنك أن تستخدم هذه العناصر الخمسة لتكون أكثر نجاعة بوصفك صانع سلام؟





القسم الثاني: حرية التعبير باعتبارها وسيلة للسلام

قل كلمتك:

1.2.5

«إنني لا أتفق مع ما تقول. لكنني سأدافع حتى الموت عن حقك في قوله»

(سيرة «فولتير» الذاتية، 1906. من تأليف «بياتريس هول» وهي تلخص آراء «فولتير» حول حرية التعبير)
ماذا تعني مقولة اليوم حسب رأيك؟

قراءة:

2.2.5

حرية التعبير هي إحدى حقوق الإنسان الأساسية. وهي مهمة للغاية لعدة أسباب. فهي تدعم حقوق الإنسان الأخرى. وتسمح للمجتمعات بالنمو والتطور. فقدرتنا على التعبير عن آرائنا والتكلم بحرية هي أمر أساسي لإحداث التغيير في مجتمع ما. إنها مفتاح تطوير مجتمع حر وديمقراطي.

عادة ما نشعر بأمان أكبر حين نكون في مجموعة من الناس الذين يوافقوننا على آرائنا. في المقابل، كنا قد تعلمنا أن للتعدد فوائد كثيرة. يمكننا أن نستخدم أدوات صناعة السلام والقيم الكونية للنجاح والازدهار وسط اختلافاتنا. تذكر أننا نستطيع أن نظل أصدقاء حتى ونحن لا نتفق في آراء معينة. إن حرية التعبير لا تتوقف عند قدرتك على التكلم، وإنما تشمل قدرتك على الإصغاء للآخرين والسماح للرؤى الأخرى بأن تُسمع.

أحيانا، قد تجد نفسك في وضع يكون من الصعب فيه أن تتسامح مع فعل شخص ما أو كلماته. عليك حينئذ أن تستخدم وسائل صناعة السلام وتتخذ الوقت الكافي لتصغي وتحاول أن تفهم لم يفكر الناس بتلك الطريقة التي يفكرون وفقها. اكتسب ذهنا منفتحاً وموضوعياً. وتذكر أن تفرق بين الشخص والموضوع. في رياضة كرة القدم يقول الناس: «خذ الكرة وليس الرجل». والأمر نفسه ينطبق على المحادثات: «لا تهاجم الشخص. بل حاول أن تتمسك بالقضية».

يعتمد كل من التسامح وحرية التعبير على بعضهما البعض. فالتسامح يقتضي القبول بأن الجميع لا يملك نفس المعتقدات والمسلّمات التي نملكها. وما يزال بإمكاننا دائماً أن نتسامح مع الآخرين ونعيش معهم حتى ونحن لا نتفق معهم في آرائهم وأفكارهم.

ليس هناك أي رأي يخص شخصاً ما أو مجموعة ينبغي أن يفرض على الآخرين. كما أن إعلاء رأي لطرف ما على آراء الآخرين ينتهك مسار المساواة والتسامح.

يقول ناشط حقوق الإنسان «بيتر تاتشيل»: «لا تعني حرية التعبير أن نفسح الطريق أمام المتعصبين. إنها تتضمن الحق والوجوب الأخلاقي في تحدي أفكار المتعصبين ومناهضتها ومعارضتها. فالأفكار السيئة تهزم بشكل أنجع وأفضل من قبل الأفكار الحسنة المستندة إلى الآداب والعقلانية والمنطق، بدل مقابلتها بالحظر والرقابة والمنع».

الهدف:

فهم إحدى حقوق الإنسان المسماة «حرية التعبير» وسبب أهميتها.



أسئلة: ناقشوا في مجموعات ثنائية أو ثلاثية قسم القراءة ومبدأ «فولتير».

3.2.5 نشاط:

شكّلوا فرقاً من التلاميذ تتراوح بين ثلاثة أفراد وسبعة. ثم:

1. اعثروا على موضوع للنقاش لا يكون مثيراً للخلاف إلى درجة كبيرة. لكنّه قابل للنظر إليه من أوجه عدّة. مثلاً: قضية السيطرة على السلاح أو قتل الحيتان.
2. بينما تناقشون الموضوع من عدّة جوانب، مارسوا الإصغاء بنية فهم الموضوع والنظر إليه من زاوية شخص آخر وأفقه.
3. حاولوا التعمّق من خلال أسئلة من قبيل: «أيمكنك أن تحدّثني عن ذلك أكثر؟» أو «لماذا تعتقد ذلك؟»
4. ما الفرق بين التعبير الحرّ، وبين خطاب الكراهية؟

4.2.5 دراسة حالة (مقولة)

لقد قبلت ثقافتنا كذبتين كبيرتين. أما الأولى، فهي أنك في حال لم تتفق مع نمط حياة شخص ما عليك إذن أن تخشاه أو تكرهه. وأما الثانية، فهي أنك إذا أحببت شخصاً ما فذلك يعني أن تتفق معه في كل ما يعتقد أو يفعله. كلاهما لا معنى له. ليس عليك أن تتخلّى عن قناعاتك لتكون متعاطفاً وتشعر بالآخرين».

«ريك وارن» (كاتب)

1. كيف يمكن لهذه المقولة أن ترتبط بالثقافة التي تعيش فيها؟
2. يصبح الثبات على التسامح تحدياً أكبر عندما نتعامل مع القيم الأخلاقية. هل من المسموح به في ثقافتك أن تكون هناك آراء مختلفة فيما يخصّ المسلمات والمعايير الأخلاقية؟
3. هل التعبير الحرّ مقبول بشكل عامّ وواسع في بلدك أو محيطك المحليّ؟
4. إن كانت الإجابة بلا، فما هي حسب رأيك بعض الطّرق السّليمة التي يمكنك بواسطتها إحداث وعي بقيمة التّعبير الحرّ اتّباعاً للسلام؟

القسم الثالث: الاندماج والانتماء، بناء مجتمع مُدمج وسليم:

1.3.5 قل كلمتك:

ما الذي يجعلك تشعر بالانتماء إلى مكان أو مجال ما؟

2.3.5 قراءة:

تتسبب الحروب والصراعات والاضطهاد وتغيّر المناخ اليوم في فرار المزيد من الناس من مساكنهم وأوطانهم أكثر من أيّ وقت مضى في التاريخ البشري. وتقدّر وكالة اللاجئين التابعة للأمم المتحدة أنّ هناك أكثر من 65.6 مليون شخص تمّت إزاحتهم بالقوّة من مواطني سكنهم، 22.5 مليون لاجئ و10 ملايين مشرّد عبر العالم، علماً بأنّ ما يزيد عن نصف لاجئي العالم هم من الأطفال.

لقد أصبح الاندماج أكثر أهميّة من أيّ وقت مضى بسبب أزمة اللاجئين العالميّة. ومع ذلك، مازلنا لا نملكُ تعريفاً واضحاً لما يعنيه حقّ الاندماج. يبدو أنّ بعض الناس يعتقدون أنّ المهاجر المندمج بشكل تامّ هو الذي يتبنّى بشكل كليّ قيم المحيط الجديد وثقافته، ويهجر كلّ ممارسات ثقافته الأمّ. لقد درسنا التّعدد في الدرس الثالث وتعلّمنا منافع تقبّل اختلافاتنا وأهمّيته. تذكّر أنّ الدربة على الاستمتاع بثقافة الآخر لا تعني أن تتخلّى عن ثقافتك الخاصّة.

ما الذي يخلق لديك شعوراً بالانتماء عندما تكون في جماعة جديدة؟ هناك احتمالات كثيرة، من بينها مثلاً: تعلّم اللّغة المحليّة، تعلّم الواجبات والممنوعات داخل الجماعة الجديدة، العثور على طرق لتقديم الخدمة والمساعدة، أو تعقّب ما يُعتبر مهمّاً بالنسبة إلى أفراد الجماعة.

ولكي نلخص الأمر، يجدر القول إنّ الانتماء هو أن يتمّ قبولك من أجل من تكون. فتشجّع شخصاً ما على تجاهل هويّته الأمّ وتقاليدها يعني تحويله إلى حرياء وإعاقة القبول الحقيقيّ. يجب أن ينشأ قبول المرء داخل مجتمع ما، وتحوّله إلى جزء من الجماعة المحليّة فيه من القيم الكونيّة، لا من لون البشرة أو الدّين أو كنيّة ممارسة التّقاليد المحليّة.

لكي نخلق حسّ الانتماء للأشخاص الجدد في مدرستنا أو معهدنا أو مجتمعنا نحتاج أن نقيّم توقّعاتنا. باعتبارنا صنّاع سلام، يمكننا أن نساعد في إزاحة الحواجز وبناء الجسور لنعاون الأعضاء الجدد في العثور على مكانتهم الفريدة داخل الجماعة.

الهدف:

سنتعلم مفاتيح مهمة للاندماج والانتماء.

يقضى التلاميذ ما يتراوح بين 175 و220 يومًا من السنة في المدرسة/ المعهد. لهذا يعتبر القسم والمدرسة إطارًا يوفر فرصة عظيمة لإدماج تلاميذ جدد من خلال التوصل إلى معرفة بعضهم البعض بشكل أحسن. من بين الطرق الممكنة للتعرف بشكل جيد إلى شخص ما أن تجد في الاهتمامات المشتركة بينكما صلات تربطك به، مثل الرياضة والموسيقى والفن والرقص...



عندما تجد اهتمامًا مشتركًا بينك وبين شخص آخر، فإنك تعثر على جزء من ذاتك في ذلك الشخص الآخر. وصل الآخرين من خلال الاهتمامات المشتركة يخلق شعورًا بالانتماء للمجموعة.

لعبة: استخدم الزوايا الأربعة لقسمك:

- ← الزاوية 1: الرياضة
- ← الزاوية 2: الفن
- ← الزاوية 3: الموسيقى
- ← الزاوية 4: الحاسوب وألعاب الفيديو

سيختار كل تلميذ إحدى الزوايا. وينضم إلى بقية زملائه الذين يشاركونه نفس الاهتمام. قوموا بذلك تباعًا. وليفسر كل منكم سبب اختياره لزاوية معينة.

- دوّنوا في مجموعات ثنائية أو ثلاثية قائمة من الأنشطة التي يمكن لكم أن تستمتعوا بممارستها سويًا. قارنوا قائمتكم بقائمتك المجموعات الأخرى. وخططوا لتطوير ممارستهم لهذه الاهتمامات المشتركة.
- إذا كان لديكم تلاميذ من ثقافات مختلفة في مجموعتكم، تعلّموا ما تعنيه بعض الكلمات في لغاتهم الأم. يمكنكم أيضًا أن تتعلّموا طبخ أطعمة، ووجبات مختلفة، أو لعبة أخرى، أو أن تستكشفوا ثقافات الآخرين. وإذا لم يكن لديكم أشخاص من ثقافات مختلفة في القسم فاكتشفوا ما يستحسنه كل منكم في ثقافتكم المشتركة. حاول أن تعمّق علاقتك بأصدقائك. فالعديد منهم يمكن أن يشعروا بالوحدة أو بكونهم خارج صلب المجموعة. ولك أن تساعدهم على الشعور بالانتماء.
- تخيل أنّ عليك أن تغادر بلدك على الفور. وليس بإمكانك أن تأخذ معك سوى خمسة أشياء. ما هي هذه الأمتعة؟ اكتب في مدوّنتك الخاصة قائمة في هذه الأشياء التي ستحملها معك.

فلنقم بتجربة ندرس فيها الحرباء وقدرتها على التكيّف مع محيطها. أولاً، نحتاج أن نعرف لم تغيّر الحرباء لونها. هذه القدرة الغريزيّة تصلح لحمايتها ومنحها القدرة على التّخفي عن مفترسيها الذين يحبّون صيدها وأكلها. بعض أنواع الحرباء تستطيع أن تغيّر لون جلدها فحسب. ولكنّ أنواعاً أخرى بإمكانها أن تتوّع أساليبها بواسطة المزج بين الألوان: الوردّي، الأزرق، الأحمر، البرتقاليّ، الأخضر، الأسود، البنيّ، الأزرق الفاتح، الأصفر، الفيروزيّ، والبنفسجيّ.



تعمل قدرة الحرباء على تغيير لونها باعتبارها أداة تمويه. ولكنّها تصلح أيضاً للإشارة وردّ الفعل على الحرارة وظروف محيطها الأخرى. فمثلاً، تنزع الحرباء إلى أن تظهر ألواناً أكثر إشعاعاً عندما تعرض سلوكاً عدوانياً وعنيفاً إزاء حرياء أخرى. ولكنّها تبين ألواناً قاتمة عندما تستسلم أو تخضع. بعض الأنواع منها تعدّل تمويهها وفق الخصائص البصريّة لفصيلة مفترسها الذي تحتمي منه.

1. ما هي منافع استخدام «طريقة الحرباء» للتكيّف في مكان جديد؟



2. ما هي مساوئ استخدام «طريقة الحرباء» في ضوء ما تعلّمناه عن التّعّدّد والانتماء؟ عندما نستخدم عبارة «هويّة مشتركة»، نعني أنّ ديناميكيّة المجموعة وهويّتها تتغيّر بدخول أشخاص جدد إليها. نحتاج أن نستخدم القيم الكونيّة باعتبارها الأرضيّة المشتركة لهويّتنا الجديدة المشتركة.

3. ناقش وفسر كيف تتغيّر هويّة موجودة لمجموعة يدخلها أفراد جدد.

4. كيف نساعدُ النَّاسَ على إيجاد القبول والانتماء عندما يكون لهم هويّة جديدة مشتركة، دون أن يتخلّوا عن ذواتهم الحقيقيّة أو هويّتهم الثقافيّة؟



6



الدَّرْسُ السَّادِسُ:

صنّاع السّلام يحلّون الخلافات

الجزء الأول: التعامل مع النزاع

الهدف

سوف نتعلم كيف
نتعامل مع النزاع
بطريقة تنتهي بنا إلى
السّلام

1.1.6 قل كلمتك:

«لا يعني السّلام غياب الخلافات. وإنما هو القدرة على التّعامل معها بطرق
سلميّة»

«رونالد ريغن»

عرّف الخلاف بطريقتك الخاصّة.

2.1.6 قراءة:

يعتقدُ بعضُ النّاس أن وجود خلافٍ ما يستوجبُ وجودَ عنفٍ وأسلحةٍ ودماءٍ. في الحقيقة، يحدث الخلاف عندما يملك شخصان أو أكثر اهتمامات ومصالح متضاربة. لا يمكن تجنب الخلافات بشكل كليّ. سوف تجرّبها دون شكّ. والأمر الحسن هو أنّها تمثّل فرصة لك لتصبح أكثر نضجاً. في المقابل، إن لم تحلّ خلافاتك بحكمة ستدمر علاقاتك مع الآخرين، وتخرب سلامك الداخليّ. إنّ الطّريقة التي تتجاوب بها مع الخلاف هي التي ستؤثر فيما سيؤول إليه. يمكنك إمّا أن تظلّ عالقا في الخلاف أو تتبّع مسلك السّلام في حله. ولكي تحلّ الخلافات بطريقة ناجعة وحسنة، ستحتاج أن تستخدم الأشياء التي تعلّمتها في الدّروس السّابقة من هذا الكتاب. عليك أن تكون نزيهاً وجديراً بالثّقة وترسم حدوداً بشكل سليم وصحّيّ.

عليك أيضاً أن تمارس التَّحكُّم بالذَّات، وتكون ذا طابع سلميٍّ. سيسمح لك منح الآخرين قيمتهم الخاصَّة، واعتبارهم بأن تستمرَّ في مسلك السَّلم لحلَّ الخلافات. وبهذا الشَّكل تظلُّ صديقاً حتَّى مع أولئك الذين تختلف معهم.

باعتبارنا صنَّاع سلام، علينا أن نعلم أنَّ النَّاس المحيطين بنا يملكون الحقَّ في أن يختلفوا معنا في الرَّأي والتَّصوُّر. ويجدر بنا أن نتعلَّم من الخلاف بدل أن نعتبره تهجِّماً علينا. فكلُّ شخصٍ مختلف عن الباقين. وقد يرى الأشياء بشكلٍ مختلف. وهذا جزء من جمال التَّعدُّد. علينا ألاَّ نكون فخوريين بذواتنا ومتكبِّرين إلى درجة لا تسمح لنا بالاعتراف بنصيبنا في المشكلة والخلاف. ليس هناك شخص مثاليٍّ. وكلُّ شخص يرتكبُّ الأخطاء أحياناً. سنركِّز على هذه المسألة لاحقاً في هذا الدَّرس.

3.1.6 أنشطة:

نشاط أ:

هذه ثلاث طرق يعتمدها النَّاس عندما يواجهون خلافاً مع شخصٍ ما:

1. **تزييف السَّلم:** تفرَّ متراجِعاً، مدَّعيّاً أنَّ الأمور بخير راسماً ابتسامة على وجهك، ومدَّعيّاً أنَّك بخير.
2. **كسر السَّلم:** تهاجمُ مُفسداً العلاقات حتَّى تحصل على ما تريده.
3. **صناعة السَّلم:** تبذلُ جهداً لحلَّ الصِّراعات من خلال البحث عن حلول تجلب العدل والتَّعاضد الحقيقيِّ.

يمكنك أن تتأمَّل هذه الاستجابات للخلافات باعتبارها منحى تلة.

في أقصى اليسار توجد الاستجابات التي تزيِّف السَّلم، وتفرَّ من مواجهة الخلاف. وفي الجهة اليمنى هناك استجابات كسر السَّلم والهجوم. أمَّا في الوسط، فتكون استجابات صناعة السَّلم وبذل الجهد من أجل تحصيله.





في كلِّ خلاف تخوضه، تضعك استجابتك في مكان ما من هذه التلّة. تخيّل التلّة ملساء بسبب الجليد الذي يغلّفها بشكل يجعل الابتعاد عن المركز سبباً لسقوطك وانزلاقك إلى اليسار ربّما، أو ربّما إلى اليمين. كلّما ابتعدت، صار فقدانك لتوازنك أسهل ووقوعك في المزيد من ردود الأفعال المتطرّفة أقرب. إنّ فهم المنحدر الرّلق يسمح لك بالتقاط الطّرق السيّئة في التّعامل مع الخلافات.

4.1.6 دراسة حالة:

بلغ عمر للتوّ سنّه الرّابعة عشرة. ذات يوم، وجد زملاؤه في القسم دعوات لحفلة عيد ميلاده في حقائبهم. تفقّد «جون» حقيبته كلّها. لكنّه لم يجد أيّ دعوة. في طريقه إلى البيت عائداً من المعهد، علم أنّ «أنيس» لم يتلقّ دعوة هو الآخر. وبينما هما يمشيان معاً، ظلّ يناقشان ما يجدر بهما فعله في هذا الموقف. «أعتقد أنّ علينا أن نتحدّث مع عمر لنكتشف سبب عدم دعوته لنا». «لا»، قال جون. «أعتقد أنّه فعلها عمدًا. وبدلاً من ذلك، أعتقد أنّ علينا إقناع جميع الأصدقاء بعدم الذهاب إلى الحفلة، أو أن نجد طريقة مثيرة أخرى لإفسادها. علينا أن نلقّنه درساً»

1. أيّ الاستجابات الثلاث في الأعلى اقترحها أنيس؟
2. أيّ استجابة اقترحها جون؟
3. ناقش مع زميلك أيّ استجابة تعتقد أنّها الأكثر مساعدة في حلّ هذا الخلاف.

ناقشوا معاً هذا الرّأي: لسنا مسؤولين عن أفعال الآخرين. لكننا مسؤولون عن أفعالنا نحن.

5.1.6 أنشطة:

قاطرة الحرب:

استخدم حبلًا طوله سبعة أمتار. اربط طرفي الحبل في خاصرتي تلميذين لهما نفس الحجم. عليهما أن يقفا بعيدين قدر الإمكان عن بعضهما البعض حتّى ينشدّ الحبل. ضع شيئاً ما على مسافة متر من كلّ تلميذ. وبعد العدّ حتّى الثلاثة، يجب على كلّ واحد منهما أن يحاول الإمساك بالشيء الذي يخصّه.

بعد ذلك، قم بتجربة توضيحية أخرى يعمل فيها التلميذان معاً. ما يزالان مقيّدان. لكنهما يذهبان معاً في البداية لجلب الشيء الأوّل. ثمّ ينتقلان لجلب الثاني.

ناقشوا في القسم ما الذي يمكن أن تعلّمكم إيّاه هذه التّجربة فيما يخصّ حلّ الخلافات.

تمرين: فلنستكشف منطقة صنع السّلم.

في مجموعات ثنائية أو ثلاثية، ناقشوا الخطوات الأربعة الموجودة في منطقة صنع السّلم. فسّر ما الذي تعنيه بالنّسبة إليك كلّ خطوة.





1. التّجاهل (اشرح كيف يمكن أن تقدّر الأفضل في الآخرين من خلال مسامحتهم وتجنّب خلق عراك حول مسائل صغيرة. هل يجدر بك دائماً أن تفكّر أولاً في التّغاضي عن الأمر؟ إذا كان هذا الخلاف سيبنّي جداراً بينك وبين الشّخص الآخر، هل ينبغي عليك التّغاضي عنه كذلك، أم أنّ عليك ان تواجه المشكلة؟ اشرح إجاباتك).
 2. الحديث (كيف يمكنك أن تحلّ المشكل من خلال التّواصل المباشر؟).
 3. الحصول على المساعدة (ممن يمكنك الحصول على المساعدة إذا لم تتمكن بعد من حلّ الخلاف؟ مثلاً: أحد الأساتذة، أحد الأبوين، شخص يكون صديقاً لكليهما).
 4. المساءلة (هل هناك شخص ما يمكنه أن يتحقّق منكما، ويتنبّه إن كنتما قد حللتما المشكل بطريقة صحيّة؟ من يمكنه أن يكون؟).
- ارتجل وضعيّة يكون من المناسب فيها التّغاضي عن المشكل، ووضعيّة أخرى يجب فيها أن تواجه المشكل وجها لوجه. قم بتمثيل الوضعيتين كأنّ كلّاً منهما سيناريو للتمثيل. قم بتقديمهما لمجموعة أخرى.



القسم الثاني: الاعتراف بالأخطاء:

1.2.6 قل كلمتك:

لماذا يكون من الصعب الاعتراف بالأخطاء؟

2.2.6 قراءة:

إن الاعتراف بأنك اقترفت خطأ يمكن أن يكون تحدياً إذا كنت تريد «الاحتفاظ بقاء الوجه». في المقابل، يكون الشخص القادر على الاعتراف بأخطائه وتجاوزها في عيون الآخرين جديراً بالاحترام أكثر من ذلك الذي يتصرف بشكل دفاعي. فاعتراف المرء بخطئه هو الخطوة الأولى لحل الخلافات. يصبح الأمر أكثر سهولة ما إن تشجع في ممارسته. وقولك «أنا آسف» يكشف أنك تفهم كيف أن خياراتك قد أثرت سلبياً في شخص آخر. وبالتالي، عندما تقول إنك آسف فذلك يعني أنك تخبره بندمك على إيذائه.

املك أخطاءك. وادفع ثمنها. أحياناً يكون الاعتذار غير كاف. مثلاً، إذا كسرت هاتف أحد فقد تحتاج إلى أن تشتري له أو لها هاتفاً جديداً. ومن خلال تصرف كهذا تكشف أنك آسف حقاً لخطئك، ومستعد لتحمّل مسؤولية أفعالك. قد يقول لك هذا الشخص إنك لست في حاجة لشراء هاتف جديد له. ولكن يظلّ مهمّاً أن تريد ذلك حقاً.

تذكر أنك تنمو وتتطور باتجاه الشخص الذي تجاهد أن تكونه، والذي أشرت إليه في الدرس الأول.

لا تحاول أن تهرب من أخطائك، وإلا ستواصل هي اللحاق بك.

ليس الأمر بالصعوبة التي تبدو في الظاهر إلا إذا كان الفخر والاعتزاز بالذات هو ما يشدك إلى الخلف. ومن خلال تحمّل المسؤولية الكاملة لأخطائك وإرادة دفع التكاليف، تضع نفسك في مسار الفشل بشكل ناجح، أي تعلم دروس قيمة والمضي قدماً نحو النجاح وتحقيق الهدف. يا صنّاع السلام جهّزوا أنفسكم لامتلاك أخطائكم.

3.2.6 أنشطة:

نشاط أ:

تخيّلوا سيناريوهات من الأحداث تكون فيها أفعالكم خاطئة. ثمّ تشاركوا في مجموعات ثنائية هذه الأمثلة. تحدّثوا عن آلية إصلاح الخطأ. قل مثلاً: «أنا آسف. لقد أطلقت تلك الإشاعة. لقد كان ذلك حقاً أمراً مؤزياً ومتصائباً». اعتذر لما نتج عن ذلك. قل مثلاً: «أنا آسف لأنني تجاهلت رأيك. ها أنا أرى بوضوح أنني أذيت مشاعرك».

اشرح لم لن يحدث هذا الأمر مجدداً. قل مثلاً: «كان ذلك سخيماً من جهتي. في المرّة القادمة التي أرى فيها موقفاً كذلك، سوف أسأل عن التفاصيل بدل أن أفضز إلى الخلاصات والأحكام».

الهدف:

تعلم أن الاعتراف بالأخطاء يقتضي النزاهة والشجاعة. وهو مفتاح لإنهاء الخلافات بشكل سلمي.

«إن الأخطاء قابلة

دائماً لأن تغضّر إذا كان

المرء يملك الشجاعة

للاعتراض بها»

«ما الذي يجدر فعله

بخطأ ما: التّعرف عليه،

الاعتراف به، التعلّم منه

ثمّ نسيانه»

نشاط ب:

اكتب كلمات أو رسالة إبداعية تعتذر فيها لشخص ما .

سؤال: بعد إطلاق سراحهم، يلتقي العديد من المساجين بأولئك الذين آذوهم من أجل طلب السّماح والاعتذار. ما الذي جعلهم يعودون للقائهم حسب رأيك رغم كونهم قد قضوا عقوبتهم القانونيّة؟

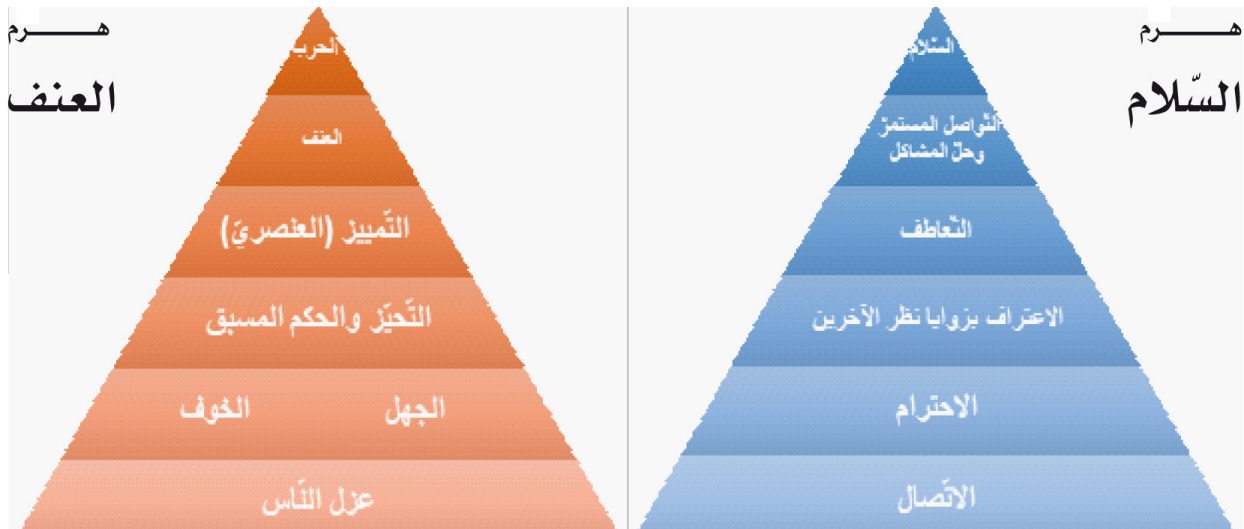
4.2.6 أنشطة:

جرّب «طوماس إديسون» ألفي مادّة مختلفة (2000) بحثًا عمّا يصلح سلّكًا للمصباح الكهربائيّ. عندما لم يعمل أيّ منها بشكل مرضيّ، تدمّر مساعده قائلا: «كلّ عملنا سيذهب سدى. لم نتعلّم أيّ شيء».

أجابه «إديسون» بثقة كبيرة: «آه، لقد قطعنا طريقًا طويلًا. وقد تعلّمنا الكثير. إنّنا نعرف الآن أنّ هناك ألفي عنصر لا يمكن استخدامه لصنع مصباح كهربائيّ جيّد».

1. ما الذي يمكن لنا تعلّمه من موقف «طوماس إديسون» من الفشل والأخطاء؟

2. ما هو التّجاوب الأكثر حدوثًا إزاء الفشل: ردّ فعل «طوماس إديسون» أم تجاوب مساعده؟



القسم الثالث: حل الخلافات من خلال التواصل العلائقي



القادة يحلون الخلافات

الهدف:

سنتعلم أننا إذا حافظنا على العلاقة أثناء الخلاف، نساعد على تطوير تواصلنا وحل مشاكلنا.

1.3.6 قل كلمتك:

ماذا تعرف عن التواصل الجيد والتواصل السيء؟

2.3.6 قراءة:

الحفاظ على علاقاتنا أهم من الخلافات.

سنركز في قراءة اليوم على أهميّة الحفاظ على العلاقة عندما تكون هناك مشكلة.

هل حدث لك من قبل أن أغضبك شخص ما تحبه وتقدره لسبب أو لآخر، وانتهى بك الأمر وأنت تقول أشياء تقلل من احترام ذلك الشخص، أشياء لم تكن تعنيها حقاً؟ أحياناً تجرفنا مشاعرنا بعيداً. فنجد أنفسنا نقول ونفعل أشياء تؤذي الأشخاص المحيطين بنا. عندما نقوم بذلك، يصبح من الأصعب أن نحل المشكلة التي أغضبتنا في البداية. ولهذا السبب نحتاج إلى أن نحافظ ونفكر في العلاقة وسط خلافاتنا.

أحياناً عندما يواجه الأشخاص غير الناضجين عاطفياً مشاكل مختلفة فإنهم يفقدون إلى القدرة على التفكير في علاقتهم بمن يخالفونهم. إنهم يميلون إلى الغضب ولوم الآخرين والانعزال بأنفسهم.

عادة، حين نقوم بحوارات تتحوّل إلى جدال، تصبح المحاورّة عقيمة وخارجة عن إطار العلاقة. ويصبح الشخص الذي يقابلنا مُعيقاً لهدفنا أو اهتمامنا، إن ذلك درس مهم جداً. أن نتعلم أن بإمكاننا ألا نوافق شخصاً ما ومع ذلك نظل متحضرين وملتزمين بالعلاقة. إذ التفكير في معطى العلاقة والاحترام أثناء حوار ساخن يغيّر طبيعة الخلاف.

كيف؟

إذا كان بإمكاننا أن نتذكر دائماً أن العلاقة في حد ذاتها أهم بكثير من الخلاف أو الحوار، فإننا سنتحدث بشكل مختلف إلى بعضنا البعض، وسنصغي بشكل أفضل. لماذا؟ لأننا حين نقدر ونحترم بعضنا البعض نريد أن نصلح الخلافات ونجد الحلول لها.

أما حين نريد فقط أن نربح الجدل، ونستخدم حقنا في «حرية التعبير»، ولا نتهتم بالشخص الآخر، فإننا حينئذ نفقد جانب الاحترام والقدرة على المحافظة على العلاقة. فضمن إحباطنا بسبب عدم رؤيتهم وفهمهم لوجهة نظرنا، يمكننا أن نقاد إلى استفزاز الآخرين، وإيذاء مشاعرهم حتى نثبت موقفنا. يصح الأمر خاصة حين لا نهتم بالأسباب التي جعلتهم يغيظوننا. إن اتخاذ الوقت الكافي لبناء هيكل للعلاقة والاحترام سيحمينا عندما تظهر المشاكل والخلافات.

3.3.6 أنشطة:

أنجزوا اختبار المؤشر والنشطين 1-3 بشكل فردي. وقوموا بالنشاط 4 ضمن مجموعات.

اختبار مؤشر الخلافات العلائقية:

إذا تعرّفت على إحدى هذه المؤشرات، فإنك قد تملك خلافاً علائقياً مع شخص ما. يمكنك أن تجرب القواعد الإرشادية التالية لحلّ المشكل:

- لا تشعر بأنك تحتك بشخص من عاداتك أن يعجبك.
- تريد فقط أن تجعل من شخص ما أو مشكلة تختفي.
- ذهنك عالق بمسألة مزعجة.
- تصبح عنيفاً في طريقتك في الحكم على شخص ما.
- لا تريد أن تنظر في عيني شخص بعينه.
- تشعر أن الذنب ذنبهم إذا قلت أو فعلت شيئاً يؤذيهم.

1. إذا كان هناك شخص اعتاد أن يكون صديقك من قبل ولكن تتجنبه الآن، فكّر فيما قد طرأ بينكما. خذ وقتك لبضع دقائق. ثم اكتب في مدونة السلام الخاصة بك سبب وجود مسافة بينكما.

2. تجاهل للحظة الاختلافات القائمة بينكما. وفكّر فيما كنت تحبه في ذلك الشخص. واكتب ذلك أيضاً.

3. بادر بلقائه. تحدّث عن اهتماماتكما المشتركة. أو شارك قائمة الأشياء التي تجعلك تحبه. عندما تعيد بناء العلاقة من جديد، يمكنك إذن أن تستدعي الخلاف وتقول إنك تقدر العلاقة أكثر من المشكل وتضعها في مكانة عليا. لكنك تريد ان تحلّ المشكل أيضاً.

4. مثلوا في مجموعات ثنائية مشهدا يلتقي فيه كل منكم بشخص من أجل أن يحلّ خلافاً معه، متبعاً الإرشادات المذكورة أعلاه.

التزم بالقادة الذهبية:

القاعدة الذهبية ذهبية لسبب وجيه. فهي مفتاح العلاقات الصحية. عامل أصدقائك وعائلتك كما تريد أن يعاملوك. وسيظل هاتك يرن دائماً.

«كامب ديفد»:

كامب ديفد مكان جميل في التلال المكسوة بالأشجار في متزّه جبل «كاتوكتين» بولاية «ماريلاند» في الولايات المتحدة الأمريكية. أصبح هذا المكان مشهوراً باعتباره المكان الذي التقى فيه عبر سنوات طويلة قادة العالم من أجل نقاشات السلام. بهذا الشكل يمكننا أن نرى أنه ليس التلاميذ والطلبة فقط من يحتاجون إلى التركيز على العلاقات عندما يتم العمل على حل الخلافات وقبل أن تُمضى عقود السلام. وسبب هذا أن السلام الحقيقي يبدأ في قلوب الناس وعقولهم وليس في الوثائق والأوراق الموقع عليها.



يعترف الكثير من قادة العالم بأن قيمة العلاقات تمثل عنصراً أساسياً وملحاً لتحقيق السلام. وتؤكد السياسة الخارجية على أهمية الصداقات الجيدة بين هؤلاء القادة. مكان مثل «كامب ديفد» يسهل خلق مناخ غير رسمي تسوده الصداقة وفيه يمكن بناء الثقة. عندما يتخذ قادة العالم الوقت الكافي للإصغاء إلى بعضهم البعض، وبناء العلاقات فيما بينهم، يمكنهم أن يفهموا أنهم يواجهون العديد من التحديات المشتركة والمتشابهة، وأن يقدروا بعضهم البعض، وويقدروا كذلك حاجيات دولهم المختلفة.

1. هل يمكن لمدرستك أن تنشئ «مخيم سلام»؟ ربّما يمكنكم أن تذهبوا جميعاً إلى مكان جميل لتركزوا على قيم السلام. اكتب في مدونة السلام الخاصة بك كيف يمكن أن يكون مخيم السلام في منطقتك.
2. فكّر في أنشطة لبناء الثقة. ودون قائمة فيها بالإضافة إلى أنشطة ممتعة أخرى يمكن ممارستها هناك.
3. تحدّث مع أستاذك أو مجموعة تلاميذ السلام حول تنظيم مخيم سلام أثناء العطلة المدرسية. (يمكن لهذا الأمر أن يكون جزءاً من مخطّط السلام الذي سنقوم به في الدرس العاشر).
4. اعمل على تصريح الـ(م.ر.ق) الذي يخصّك. وانظر كيف يمكن للدرس السادس أن يساعد في تشكيل تصريحك الخاص.





الدَّرْس السَّابِعُ:

صُنَاعُ السَّلَامِ يَتَّبِعُونَ الْمَسَامِحَةَ

القسم الأول: لماذا نسامح؟

الهدف:

سنتعلم لِمَ من المهمّ
أن نسامح.

«أن نحيا حياتنا
دون أن نسامح
هو تماما كأن
نشرب السمّ
وننتظر أن يموت
الشخص الآخر»

1.1.7 قل كلمتك:

«وإذ كنتُ أجتازُ البابَ باتجاهَ البوابةِ التي تقودُ إلى حرّيتي، علمتُ أنّني إذا لم أترك غيظي وحقدني خلفي فإنني سأظلُّ في السّجن»

«نيلسون مانديلا»، الرّئيس السّابق لجنوب إفريقيا

ناقش هذه المقولة التي صرّح بها «نيلسون مانديلا» أثناء مغادرته للسّجن في الحادي عشر من فيفري 1990 بعد 27 سنة قضاها هناك.

2.1.7 قل كلمتك:

هذا العالم مكان رائع بكلّ ما يملكه من جمال واحتمالات. وهو في الآن نفسه مكان فظيع بما فيه من حروب وجوع وألم وظلم. كتّب السّلام هذه مصمّمة لتساعدنا على أن نكون جزءاً من حلّ مشاكل العالم، من خلال تطوير فهمنا للسّلام وطرق المحافظة عليه.

في الحقيقة، سوف يُساء إلينا جميعاً عاجلاً أم آجلاً. وهناك ردّ فعل طبيعيّ على هذا الأذى الذي يلحق بنا. وهو أن ننأى بأنفسنا عن التّواصل الاجتماعيّ مع الآخرين، ونفقد الثّقّة في النّاس. ومع مرور الوقت يمكن لهذا الأمر أن يقودنا إلى تطوير نوع من الحسّ الدّفاعيّ إزاء الآخرين، حتّى نتجنّب أن يتّم إيذاؤنا.



سامح الآخرين، ليس لأنهم يستحقون ذلك، بل لأنك تستحق السلام

وبسبب هذا الحسّ الدفاعي نبدأ في رفض الآخرين ونبذهم من خلال عدم إعطائهم فرصة ثانية إذا كانوا قد أساؤوا إلينا من قبل بشكل ما. والنتيجة هي أن حلقة أصدقائنا تصبح أصغر وأضيق. وفي هذه الآلية، قد ينتهي بنا الأمر إلى إيذاء الآخرين أيضاً، لأن من يتعرض للأذى عادة ما يؤدي غيره كذلك.

سواء أكانت لديك مشاكل كبرى في علاقاتك الشخصية أم كنت تواجه فقط خطر افتقاد بعض أصدقائك، فإن هذا الدرس يملك شيئاً ما ليعلمك إياه. باعتباركم صنّاع سلام يافعين، تذكروا أنكم لستم بصدد تعلم هذا فقط لأنفسكم، وإنما للتحفيز على أن تكون المسامحة أداة لكم لمساعدة الآخرين في العثور على السلام مع أنفسهم ومع غيرهم.

إذا كنت متألماً بسبب شيء ما قد حدث لك، فاعلم أن لديك الحق في أن تكون غاضباً. ولكن من المهم أن تقرّر كيف ستتعامل مع هذا الغضب. كيف يمكنك أن تختار السلام؟ ما حدث لك كان على الأرجح خاطئاً، غير عادل وغير مستحق من قبلك. من الطبيعي أن تريد إنهاء الألم وربما تحقيق الثأر حتى، رغم أن الانتقام في حد ذاته لن يساعد في شيء وقلمما جلب الرضا لصاحبه. إذا ضربني شخص ما وضربته رداً على ذلك، لا يُنحّي هذا الأمر الألم الذي أشعر به، ولا يمحو الحزن المتأتي من اعتداء ذلك الشخص عليّ. في أفضل الحالات يمنح فقط لحظة من الارتياح من الألم.

إن الطريقة الحقيقية الوحيدة ليختبر المرء الشفاء هي أن يسامح. إلى أن نتمكن من المسامحة والعتو، سنظلّ سجناء داخل ألمانا ومحرومين من إمكانية تجربة الشفاء والحريّة. من دون المسامحة، نحن مقيدون إلى الشخص الذي آذانا. يقيدنا الغيظ إلى بعضنا البعض. وإلى أن نختار المسامحة، تظلّ مفاتيح حرّيتنا بين يدي الشخص الذي آلمنا، وقد أصبح هو سجاننا.

3.1.7 قل كلمتك:

لعبة ذوبان الجليد:

في هذه اللعبة، تمثل «الخلاطات الجليدية الباردة» ذوبان الألم عندما يختار الناس أن يسامحوا بعضهم البعض. ستحتاج إلى مكعبات ثلج حقيقية. قم بتقسيم القسم إلى أربع مجموعات. وامنح كلّ مجموعة عدداً متساوياً من مكعبات الثلج.

يكمن التحدّي بالنسبة إلى كلّ فريق في أن يذيب مكعبات الثلج بأسرع وقت ممكن. يمكن للفرق أن تستخدم أيديها فحسب لتذيب الثلج. ويكون الفريق الفائز هو الذي يذيب المكعبات أولاً.

ناقشوا داخل القسم:

- من وما الذي تمثله مكعبات الثلج في هذه اللعبة؟
- من وما الذي يمثله ذوبان الثلج في هذه اللعبة؟
- كيف يمكنك أن تطبّق مفهوم هذه اللعبة في حياتك الخاصة؟



«علم المسامحة»

قبل عقود سابقة، كان موضوع المسامحة والعفو⁽¹⁾ ينظر إليه من قِبَل العديد من النَّاس باعتبارهِ مجردَ موضوع دينيٍّ أو روحانيٍّ. أمَّا الآن، فإنَّ مسألة المسامحة تكتسب انتباهًا متزايدًا باعتبارها مجالًا أكاديميًا، لا يُدرس من قِبَل الفلاسفة وعلماء اللاهوت فحسب، وإنَّما أيضًا من قِبَل علماء النَّفس والأطباء. وتُقامُ الآن مئات من مشاريع البحث حول المسامحة في العديد من الجامعات حول العالم. لماذا لم تبدأ الجامعات إلَّا في أيامنا هذه في بتطوير برامج تخصَّص مرحلة الماجستير حول موضوع المسامحة؟ قد يكون السَّبب متمثلًا في أنَّ الباحثين قد أثبتوا أخيرًا وبشكل علميٍّ أنَّ المسامحة مفيدة للمرء. وتؤكدُ الدِّراسات أنَّ من منافعتها تحصيل صحَّة عاطفيَّة أفضل، تحقيق تفاؤُل أكبر فيما يخصَّ المستقبل، ثقة أكبر بالنفس وتقدير للذَّات والتَّخفيض من درجة الغضب والقلق والاكتئاب.

مارس علم المسامحة.

لِمَ لا تستفيد من هذه الفرصة لتطبِّق علم المسامحة. خذ وقتًا مع نفسك وفكِّر إذا كان هناك أناس تحتاج إلى مسامحتهم أو إلى الاعتذار لهم. اكتب أسماءهم. وتمرَّن على قول أو كتابة اعتذار لهم.

نشاط: تمثيل موقف:

انقسموا إلى مجموعات رباعية. وارتجلوا سيناريوهات من الحياة الواقعية يمكن للمسامحة أن تكون مفيدة فيها.

اختر واحدًا من تلك السيناريوهات. وقم بتمثيلها. مثلًا:

- يمكن لأحد التلاميذ أن يعترف بكذبة أطلقها. ثمَّ يعتذر لذلك.
- يدَّعي أحد التلاميذ أنه فقد أعصابه. ثمَّ يقوم بالاعتذار.

قم بتمثيل موقفك لبقية القسم.

اكتب ما تعلَّمته في دفتر السَّلام الخاص بك.

أسئلة:

1. هل هناك أخطاء يسهل العفو عنها ومسامحة أصحابها أكثر من أخرى؟ اشرح ذلك؟
2. لِمَ يكون من الصَّعب أحيانًا أن تسامح الآخرين؟

اجعل الأمر شخصيًا:

3. ما الذي تجد أنه الأصعب من حيث القدرة على المسامحة فيه والعفو عنه؟ ما هي بعض الطُّرق التي قد تجعلك أكثر قابليَّة لتسامح؟

(1) تعود أصول الكلمة في الانجليزية وغيرها من اللغات الأوروبية إلى المجال الديني، إذ المسامحة هي ما يقابل المغفرة في الدين الإسلامي، أي تجاوز الذَّات الإلهية لذنب العبد. وشيئًا فشيئًا بدأ استعمالها يروج في إطار العلاقات الإنسانية. (المترجم)

سرقة «نوكاس»:

في أبريل سنة 2004، تمت سرقة بنك نرويجي في مدينة «ستافانغر» من قبل مسلحين مثقلين بالأسلحة. كانوا يرتدون الأسود، ويضعون أقنعة الغاز على وجوههم. وقد سرقوا ما يزيد عن 57 مليون كرونة نرويجية (حوالي 6 مليون يورو). وضع اللصوص شاحنة مشتعلة بالنيران أمام أقرب مركز شرطة حتى يسدوا الطريق عليهم. عندما لاحقت الشرطة اللصوص، كان الشهود في مركز المدينة مصدومين لمشهد المطاردة وتبادل إطلاق النار. أصيب أحد أعوان الشرطة، وهو «آرني سيفزي كلونغلاند»، بطلق ناري. وقتل من قبل اللصوص.

استثمرت الشرطة موارد هامة جداً من أجل التحقيق في الجريمة داخل النرويج وخارجها. وتم إيقاف المشتبه به الرئيسي في عملية السرقة بعد فترة وجيزة في إسبانيا. وقد اعترف بأنه قد خطط حقاً لعملية السرقة. انعقدت المحاكمة في محكمة منطقة «ستافانغر» سنة 2005. وقد تم الحكم على 13 شخصا في هذه الجريمة. اعترف أربعة من المدعى عليهم بأنهم قد شاركوا في عملية السرقة. وحكم عليهم بعقوبات سجنية مطوّلة.

لاحقاً، زار ابن الشرطي المقتول، «كياتيل كلونغلاند»، اللصوص المدانين في السجن. وتحدث معهم. سألهم إن كانوا قد فكروا، ولو للحظة، قبل أن يقدموا على العملية في إمكان أن يتأذى شخص ما أو يُقتل. وبالإضافة إلى ذلك، هل كان لديهم أي اهتمام في حال قتلوا شخصاً ما بطبيعة التّداعيات التي ستجرّ على عائلة ذلك الشخص وأبنائه؟ لقد صرّح بأنه لا يكتفون لهم الكراهية. لكنّه يريد من اللصوص أن يفهموا ويدركوا كم من الحزن والأسى ألحقوه بعائلته.

لحسن الحظ، كانت عائلة «كياتيل» قادرة على اختيار السلام. ورغم الألم، اختاروا أن يتعاملوا مع هذه المأساة بشكل صحيّ جداً. لقد فهموا قوّة المسامحة.

قال «كياتيل» لاحقاً: «تعني المسامحة بالنسبة إليّ ضمان جودة حياتي الخاصة. أعتقد أنني إذا سامحتُ، فإنني أحقق جودة حياتي الشخصية. أعرف جيداً أنّ لديّ اليوم حياة رائعة جداً. وأنا ممتنّ جداً من أجل ذلك. وأعتقد أنّ للمسامحة دوراً كبيراً في هذا الأمر».

الأسئلة:

إذا أتيت لك أن تلتقي بشخص في وضعية مماثلة، هل تشجعه على أن يسامح، مثل العائلة في الحالة المذكورة سابقاً؟ اشرح إجابتك وعلّلها.



**على اليمين كياتيل كلا
نجلاند، يلتقى بقاتل أبيه، كيل
أرليتس شومان في السجن**

مصدر الصورة: NBK

القسم الثاني: ما لا تكونه المسامحة

1.2.7 قل كلمتك:

«إن مسامحتي لك ليست هدية أعطيها لك . عندما أسامحك، فإن مسامحتي تكون هدية تمنح نفسها لي»

لَمْ يَرَى بَعْضُ النَّاسِ حَسَبَ رَأْيِكَ أَنَّ الْمَسَامِحَةَ ضَعْفٌ؟

2.2.7 قراءة:

المسامحة ليست سهلة: إنها تتطلب عملاً كبيراً وإرادة متواصلة للاشتغال عليها. لا يمكن أن يجبرك أحد على المسامحة. يجب أن يحدث ذلك بماء إرادتك. وقد يتطلب وقتاً ليحدث. تمثل هذه الآلية نوعاً من التحدّي. لكنّها المسار الضّروريّ لتحقيق شفائك.

المسامحة ليست ضعفاً: عندما تسامح لا يعني ذلك أنك تتساهل وتبرّر الأشياء التي حدثت لك. يمكنك أن تكره هذه الأشياء والأفعال. ومع ذلك، ما تزال مسامحة الشخص أو الأشخاص المتورّطين في القيام بها ممكنة. كما أننا لا نسامح لأننا نخشى أن نصلح المشكلة ونجد لها حلاً. في الحقيقة، الأمر عكس ذلك. تعني المسامحة بكلّ بساطة أنك تتخلّى عن حقّ الانتقام من خلال تحرير نفسك من الغيظ والغضب. وذلك ما يتطلب الشجاعة والقوّة، خاصّة إذا تمّت خيانتك، أو سرقتك، أو خداعك، أو الكذب عليك، أو ما هو أسوأ من ذلك.

المسامحة لا تقوّض العدالة: سوف نتممّق في هذه المسألة بشكل مفصّل في القسم الثالث من هذا الدرس.

المسامحة لا تعني النسيان: عندما نسامح نسمح لقلوبنا بأن تُشفى. وتساعدنا المسامحة على تخفيف الألم في ذاكرتنا.

ليست المسامحة شعوراً بل هي خيار: هناك سوء فهم يتعلّق بالمسامحة وهو أنك يجب أن تشعر بالراحة قبل أن تسامح شخصاً ما. لو كان هذا صحيحاً، لما شرع أغلب النّاس في هذا الأمر. يمكننا أن نختار المسامحة رغم أنّ مشاعرنا ما تزال متأذية، علماً وأنّ هذا الخيار يقود إلى الشفاء النهائي والتخلّص من الألم.

3.2.7 أنشطة:

اقرأ نصّ دراسة الحالة لهذا اليوم الذي يخصّ ناشط السّلام «بسّام». ثمّ دوّن لعدّة دقائق في مدوّنة السّلام الخاصّة بك، بعض أفكارك ومشاعرك الأولى التي نتجت عن القراءة. ما هي الأشياء التي أثّرت فيك أكثر من غيرها؟ ولماذا؟ تبادلوا أفكاركم وأصغوا إليها في مجموعات ثنائية.

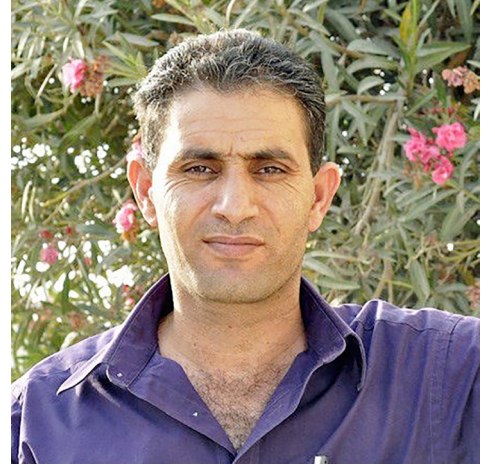
الهدف

سوف نستكشف نقاط
سوء الفهم بيننا حول
التسامح

«التسامح لا يبرر أفعالهم
فالتسامح يمنع أفعالهم
من أن تدمر قلبك»

مشروع المسامحة «لبسام عارمين»

في سنّ الثانية عشرة شهد «بسام عارمين» حدث مقتل طفل في مثل سنّه من قبل جنديّ إسرائيليّ. في تلك اللحظة، شعر بحاجة ملحة للانتقام. وانضمّ إلى مجموعة من مقاتلي الحرّية في مدينة الخليل. كان يعرف أنّ البعض سيلقبونه بالإرهابيّ. لكنّه شعر بأنّه يقاتل من أجل سلامته ووطنه وحقّه في أن يكون حرّاً. تمّ القبض عليه في سنّ السابعة عشرة وهو يخطّط لهجوم على قوآت إسرائيليّة. وحكم عليه بالسّجن لمدة سبع سنوات. في السّجن، نُزعت ملابسه. وتمّ ضربه. وازدادت مشاعر الكراهية في قلبه. فيما يخصّ تجربته، قال بسام: «لقد كانوا يضرّبوننا دون حقد، لأنّ ذلك كان في نظرهم مجرد تمرين. كما أنّهم كانوا يعتبروننا أشياء فحسب».



بسام عارمين

التقط الصورة دوبي رومان

بينما كان في السّجن، انخرط «بسام» في حوار مع حارسه الإسرائيليّ. كان كلّ واحد منهما يعتقد أنّ الآخر هو الإرهابيّ. ونفى كلّ منهما بالشكل ذاته أن يكون هو المستوطن في الأرض التي يتقاسمانها معاً. ومن خلال محاوراتهما، اكتشفا معا حجم الأشياء المشتركة بينهما. بالنسبة إلى «بسام»، كانت تلك هي المرّة الأولى التي يذكر فيها أنّه شعر بالتعاطف. لقد غير هذا الأمر وجهة حياة «بسام». قرّر حينئذ أن يبدأ في النضال من أجل السّلام والحرّية بشكل مختلف، من خلال الحوار بدل العنف. شارك «بسام» سنة 2005 في تأسيس مجموعة تدعى «مناضلون من أجل السّلام». ولم يحمل في يديه سلاحاً من يومها. بالنسبة إلى بسام ليس هذا علامة ضعف، بل هو علامة قوّة.

سنة 2007، بينما كانت ابنة «بسام»، «عبير»، واقفة أمام المدرسة، أطلق جنديّ إسرائيليّ الرّصاص عليها. فقتلت. يقول بسام إنّ مقتل «عبير» كان يمكن أن يجرّه بسهولة، ومن جديد إلى مسار الحقد والانتقام. ولكن بالنسبة إليه، لم يكن هناك أيّ خروج عن التزامه بالحوار واللاعنف. عبّر عن الأمر لاحقاً بهذه الطّريقة: «في النّهاية، لقد كان جنديّاً إسرائيليّاً واحداً من أطلق الرّصاص على ابنتي. ولكن هناك مئة جنديّ إسرائيليّ سابق بنوا باسمها حديقة في المدرسة، حيث قتلت. أقول مجدداً إنّ المسامحة ليست ضعفاً».

بالرّغم من ذلك، أراد «بسام» أن يجلب الجنديّ المسؤول عن مقتل ابنته إلى المحكمة العليا. وقد أعلن في هذا السّياق: «أؤمن بالعدالة. ويوجد المئات من الإخوة الإسرائيليين والإخوة اليهود حول العالم يدعمونني. أريد أن تنفّذ العدالة في هذا الرّجل لأنّه قتل ابنتي ذات العشرة أعوام، وليس لأنّه إسرائيليّ وأنا فلسطينيّ، لأنّ ابنتي لم تكن مقاتلة».

يمكن قراءة القصة كاملة على:

[://sptthwww.theforgivenessproject.com/bassam-aramin](http://sptthwww.theforgivenessproject.com/bassam-aramin)

القسم الثالث:

هل يمكن للمسامحة والعدالة أن يسيرا جنباً إلى جنب؟

1.3.7 قل كلمتك:

هل تعني المسامحة التّخلي عن حقك في العدالة؟

2.3.7 قراءة:

باعتبارنا صنّاع سلام يافعين، يجب علينا أن نتعلّم من الماضي، لأنّ التّاريخ ينزع إلى تكرار نفسه. هناك العديد من الأشياء يمكن للنّاس أن يفعلوها بشكل مختلف لو استطاعوا معرفة المآلات المستقبلية لوضعية ما وهي بصدد الحدوث. أناس مثل «نلسون مانديلا» (انظر قسم دراسة حالة) كانوا ليملكوا مهمة أسهل إذا ما عرفوا من قبل ما يخبئه لهم المستقبل.

باعتبارنا صنّاع سلام، علينا أن نتمتّع بحكمة المستقبل، ونعمل استناداً إلى مبادئ السّلام المبنية على أسس العدالة. ستساعدكم القيم الحسنة، أيّها الأجيال الشّابة، على الوقوف على كتفي الماضي، متفادين القيام بنفس الأخطاء التي وقعت مرّات عديدة من قبل. إنّ التّعلّم من الماضي هو جزء مهمّ وملحّ من البحث عن المسامحة والعدالة اللّذين يقودان إلى السّلام اليوم. إنّ استجابتنا الإنسانيّة للظلم هي جزء من الألم المقترن باعتداء يقتضي المسامحة.

عندما عملنا على هذا الموضوع في إحدى مخيّمات السّلام، لاحظنا أنّ بعض اللّغات لا تميّز بين التّسامح والمسامحة. كلا الكلمتين تحملان نفس المعنى. يمكن لهذا الأمر أن يصبح مشوشاً لمقصدنا لأننا لا نريد أن نقول إنّنا نتسامح مع الاعتداء من خلال المسامحة والعفو عن صاحبه. نستطيع أن نخالف تماماً مع الاعتداء، ونكون ضدّه، وفي نفس الوقت نغفره، ونسامح صاحبه. تحرّرك المسامحة من المشاعر المؤلّة للغيب والكراهية. بالإضافة إلى ذلك، تتيح لنا المسامحة، وسط الظلم، المجال للمكافحة من أجل العدالة انطلاقاً من موقع السّلام.

3.3.7 نشاط:

اقرأ القصّة في الأسفل. واعمل مع شريك لك على الإجابة عن الأسئلة والنّشاط سوياً.

كان عمّار مسافراً من أجل العمل بعيداً عن بيته لمدة أسبوع. وعندما عاد إلى المنزل، وجد أنّ شخصاً ما قد اقتحمه أثناء غيابه. لم تكن كلّ ممتلكاته الثّمينة موجودة. كما أنّه تفاجأ لأنّ صورته وممتلكاته التي لا تعوّض، والتي لم تكن ثمينة إلا بالنّسبة إليه، كانت ممزّقة كذلك ومكسّرة. لم يملك عمّار أيّ تأمين. ولهذا السّبب كانت خسارته الماديّة والشّخصيّة هائلة جداً. كان من الصّعب تخيّل السّبب الذي يجعل شخصاً ما يفعل هذا الأمر به. ظلّ السّؤال الملحّ عن السّبب عالقاً في ذهنه ليل نهار، إلى أن انتهى به الأمر أسيراً لألم السّطو الذي حصل له.

الهدف:

سنتعلّم كيف يمكن للمسامحة والعدالة أن يسيرا جنباً إلى جنب.



في بعض الليالي، لم يستطع النوم مطلقاً. ومررت به أيام يكون فيها عنيفاً وشديد الغضب في العمل بسبب العدوانية التي كان يشعر بها تجاه الشخص الذي سبب له هذا المأزق. أخيراً، قرّر أن يسامح من قام بالسّطو في سرّه وداخل قلبه. وأخذت المسامحة تحرّره شيئاً فشيئاً. فاستعاد سلامه الداخلي. وظلّ يبحث عن العدالة. إذ قدّم للشرطة كلّ المعطيات الممكنة حول من قام بالسّطو. كان يعرف أنّ العدالة ستمنع من حدوث الأمر نفسه للآخرين.

حدث نفس الشيء «لرامي». وقد عاهد نفسه ألاّ يستريح إلى أن يتمّ القبض على الشخص المسؤول. شعر أنّ الشرطة لم تقم بما يكفي في تحقيقها. ولذلك بدأ يعمل على الأمر بمفرده. والفكرة الوحيدة التي كانت تشغل باله هي رغبته في أن يتعدّب من قام بالسّطو مثلما تعدّب هو.

انقسموا إلى مجموعتين:

السؤال 1: ناقش المزايا والمنافع الممكنة التي تخصّ ردود فعل «عمار». اكتب قائمة في المخاطر الممكنة المتصلة برّد فعل «رامي». هل تؤثر ردود أفعالهما فيهما هما فحسب، أم أنّها تؤثر في أشخاص آخرين؟

النشاط 1: قبض رجال الشرطة في النهاية على من قام بالسّطو. وطلب من «عمار» و«رامي» أن يمثلوا للشهادة ضدّه في المحكمة. أحكما سيكون «عمار» والآخر «رامي». مثلاً دور الشهادة في المحكمة.

السؤال 2: تخيل مجتمعاً تكون فيه الطريقة الوحيدة لتحقيق العدالة هي أن يكره المرء المعتدي. كيف يمكن لهذا الأمر حسب رأيك أن يؤثر في المجتمع والأفراد؟

السؤال 3: تخيل الآن مجتمعاً تقضي فيه القواعد الثقافية بأنّه في حال سامح المرء شخصاً، فإنّه لا يسمح له حينئذ بالمطالبة بالعدالة أو وضع حدود تحميّه من المعتدي. كيف سيؤثر هذا الأمر حسب رأيك في المجتمع والأفراد؟

4.3.7 دراسة حالة:

«نلسون روليهلاهلا مانديلا»

«نلسون روليهلاهلا مانديلا» (18 جويلية 1918 - 5 ديسمبر 2013) كان ناشطاً مناهضاً لنظام الفصل العنصري والعنف، وسياسياً، وناشطاً خيرياً. ثمّ أصبح فيما بعد الرئيس الأوّل لجنوب إفريقيا خلال الفترة الفاصلة بين 1994 و1999.

يقترن اسم «مانديلا» بالمسامحة. وقد قال في الموضوع: «تحرّز المسامحة الرّوح. وتزنع الخوف. ولذلك هي سلاح قوي». لقد استخدم المسامحة إزاء من أساؤوا لوطنه باعتبارها وسيلة دفاع ضدّ نظام التمييز العنصريّ المتسلط. وذلك ما أتاح تحوّل العلاقات وإحداث تغيير إيجابي في بلده جنوب إفريقيا.

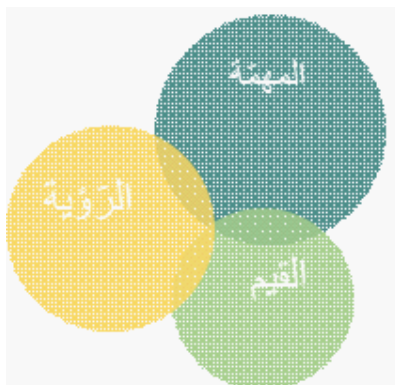




مكث «نلسون مانديلا» في السّجن طيلة 27 سنة بسبب نشاطه ضدّ التّمييز العنصريّ. عندما أُطلق سراحه أخيراً وكان على وشك أن يخطو الخطوة الأخيرة التي تقوده إلى الحرّيّة، توقّف للحظة، واتّخذ القرار الصّعب والقويّ المتمثّل في أن يسامح كليّاً أولئك الذين تسبّبوا في سجنه لـ27 سنة. قال «مانديلا» إنّ فعل هذا لأنّه كان يعرف أنّه في حال لم يتّخذ هذا القرار، سيظلّ في سجن عاطفيّ إلى الأبد. لقد سامح. وغادر ذلك السّجن بلا غيظ أو حقد. لقد سمحت له هذه الخطوة الحاسمة بأن يكافح ضدّ الظلم والتّمييز العنصريّ بقلب حرّ. وكان بإمكان النّاس أن يروا الفرق بوضوح. ساعده هذا الأمر كذلك على كسب ثقة السّكّان البيض في جنوب إفريقيا، حيث تمّ انتخابه أوّل رئيس أسود للبلاد. في النّهاية، أدّى كلّ هذا إلى وضع حدّ للتّمييز العنصريّ في جنوب إفريقيا سنة 1995.

وخلال خطاب ألقاه «مانديلا» لإعلان إنهاء التّمييز العنصريّ في يوم سمّي بـ «يوم المصالحة»، صرّح «نلسون» قائلاً: «لا تعني المصالحة أن ننسى أو نحاول دفن الألم النّاجم عن الخلاف. بل إنّ المصالحة تعني العمل معاً من أجل إصلاح ميراث الظلم الواقع في الماضي».

سؤال للتأمّل: قال «نلسون» مانديلا إنّ استخدام المسامحة وسيلةً للدّفاع ضدّ المسيئين المتسلّطين، ولكنّه لم يتوقّف عن طلب العدالة عندما سامحهم. ناقش واشرح: كيف يمكن له أن يقوم بالأمرين معاً؟



نشاط (م.ر.ق):

ادرس تصريح الـ(م.ر.ق). في بداية هذا الكتاب. وأنجز رقم 1: كن قائدا ب: المثال، الجدارة بالثقة، اللطف، وخدمة الآخرين، والتّمييز...

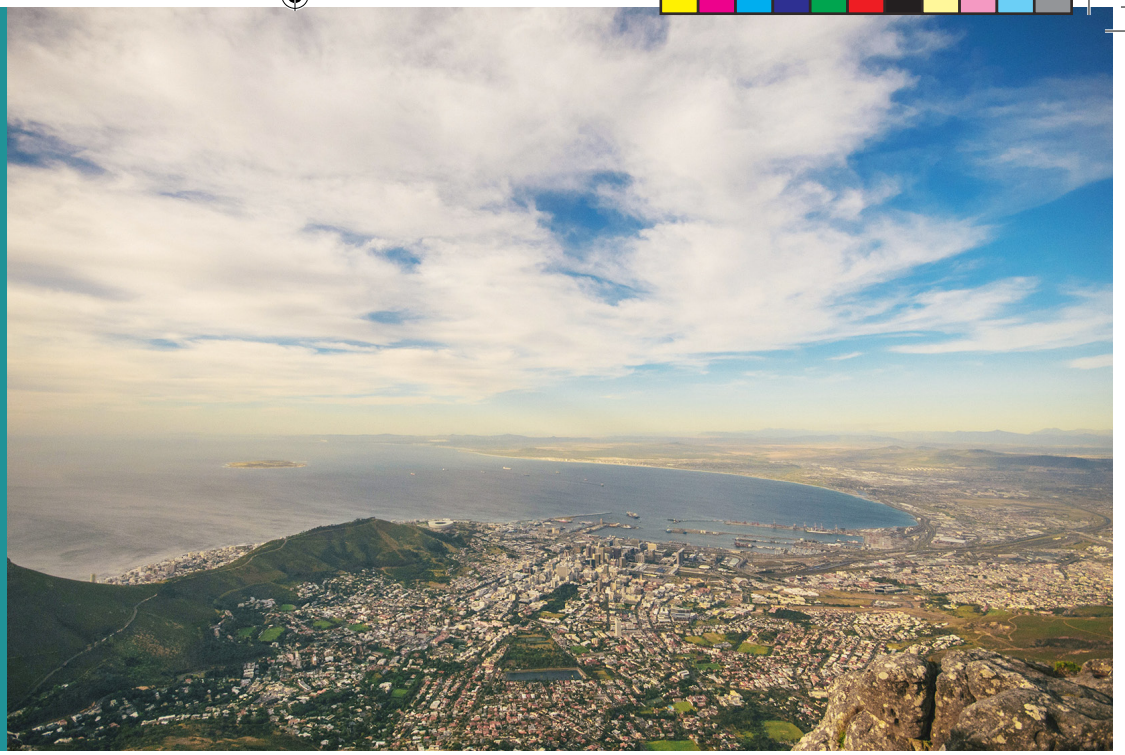
اكتب كيف تأمل أن تقود الآخرين في المستقبل. أيّ نوع من القادة تريد أن تصبح؟

انقل ما كتبتّه إلى مدوّنة السّلام الخاصّة بك.





8



▲ Cape Town, South Africa

الدَّرْس الثَّامِنُ:

صَنَاعُ السَّلَامِ يَتَّبِعُونَ الْحَقِيقَةَ والمصالحة

الهدف:

أن نفهم ما هي
المصالحة ونتحفّز
لدراسة رموز السَّلَام
(مانديلا مثلاً) وأن
ندرك كيف يمكننا أن
نُتَّبِعَ خطاهم ونتعلّم
من ميراثهم.

القسم الأول: طريق «مانديلا» الطويل نحو الحريّة.

1.1.8 قل كلمتك:

«لا تحكم عليّ استناداً إلى نجاحاتي. بل احكم عليّ استناداً إلى عدد المرات التي وقعت فيها وانتصبتُ واقفاً من جديد.»

«نلسون مانديلا»

ما رأيك في مقولة اليوم؟

المصالحة تعني استعادة العلاقات الوديّة بين شخصين أو مجموعتين من النَّاسِ إثر جدالٍ أو خلافٍ. إنّها آليّة لجعل وجهة نظر ما أو معتقد منسجماً مع معتقد آخر. ناقشوا هذه الفكرة داخل القسم. وليقدّم كل واحد أمثله الخاصّة بالمصالحة.

2.1.8 قراءة:

اسم «نلسون مانديلا» مرادف للمسامحة والمصالحة. وهو القائل إنّ «المسامحة تحرّر الرُّوح وتنتزع الخوف. ولذلك هي سلاح قويّ جداً». لقد كانت مسامحة المسيئين لشعبه وسيلته للدِّفاع ضدّ نظام التَّمييز العنصريّ المتسلّط. وأتاحت مسامحته لهم التحوّل في العلاقات، وإحداث التّغيير الإيجابي، وإقامة السَّلَام في بلده جنوب إفريقيا.



وبما أنّ حياته، بما فيها من جوانب عديدة للمصالحة، تمثل أنموذجاً ومثلاً جيّداً يُحتذى به، فقد اخترنا أن ندرس مانديلا في حصّة اليوم

في تونس (شمال إفريقيا) استخدمنا من قَبْلُ «نلسون مانديلا» بوصفه قدوة خلال محاضرات السّلام التي أنجزناها .

انطلقنا من خلال منظّمة «أصدقاء تونس» في القيام بتظاهرات السّلام التي تخصّنا بمدينة «سوسة». وكان ذلك عبر عرض شريط «طريق طويل إلى الحرّيّة»، المتعلّق بحياة «نلسون مانديلا». وإثر متابعة الفيلم، أقمنا ورشات ومناقشات كتب فيها المشاركون القيم التي وجدوا أنّ مانديلا ورفاقه قد مارسوها .

كانت القوائم طويلة. ومن بين ما جاء فيها: القيادة بخدمة الآخرين، التّواضع، الشّجاعة، التّضحية، اللّاعنف، المسامحة والمصالحة. لقد انطلق في تونس ما سُمّي بثورة الياسمين سنة 2011 أو ما يطلق عليه أيضاً بالرّبيع العربيّ. لقد قمنا بمحاضرات ونقاشات السّلام سنة 2014، بعد الرّبيع العربيّ وقُبيل الانتخابات الحرّة الأولى تماماً التي حدثت في تونس. وخلال هذه الفترة، كان باستطاعة النّاس أن يجدوا صلات قويّة تربطهم بقصّة جنوب إفريقيا، باعتبارها بلداً ديمقراطياً وحرّاً جديداً، وأنموذج نجاح عظيم.

لقد فاز الرّباعيّ الرّاعيّ للحوار الوطنيّ في تونس بجائزة نوبل للسّلام سنة 2015، بفضل مساهمته الحاسمة في بناء ديمقراطيّة تعدّدية في تونس. ونحن نأمل أنّ دولاً أخرى مثل تونس، ستستمرّ كذلك في التّعلم من ميراث «مانديلا» وحياته.

«حصل نيلسون مانديلا وصديقه، فريدريك ويليام دي كليرك، على جائزة نوبل للسّلام تقديراً لجهودهما في تفكيك نظام الفصل العنصري في جنوب إفريقيا»

دراسة حالة:

3.1.8

جنوب إفريقيا:

سنة 1948 وبعد الحرب العالميّة الثّانية، وصل إلى السّلطة في جنوب إفريقيا حزب وطنيّ أبيض بالكامل. وقد اخترع الحزب التّمييز العنصريّ ليتحكّم بالنّظام الاقتصاديّ والاجتماعيّ للبلاد. ثمّ شرعت الحكومة البيضاء في اتّخاذ تدابير وسياسات تدعم التّمييز العرقيّ. وهذا ما جعل التّوتّر بين السّكّان البيض والسّود في جنوب إفريقيا يحدّد ويتزايد. واجه السّكّان السّود مثل هذه الممارسات بالعنف الذي اجتاحت البلاد. وقد صارت في حاجة ماسّة إلى المصالحة. كان «نلسون مانديلا» ناشطاً وقائداً سياسياً وثورياً، تمّ إيقافه وسجنه في شهر جويلية 1962. مكث في السّجن طيلة 27 سنة لأسباب سياسيّة. ولكنّه ظلّ قادراً خلال تلك الفترة على مواصلة نشاطاته السياسيّة. لعب «مانديلا» دوراً هاماً في إنهاء التّمييز العنصريّ في جنوب إفريقيا. بعد أربع سنوات من إطلاق سراحه، أصبح أوّل رئيس أسود للبلاد. وصّدق أو لاتصدّق، لعبت مقابلة «رغبي» كذلك دوراً هاماً في عمليّة المصالحة...

الرئيس الأبيض السابق
لجنوب إفريقيا



ولنفهم دلالة مقابلة «الرغبي» هذه، نحتاج أن نشرح قصة هذا الحدث المميز جداً في جنوب إفريقيا.

لقد كانت سنة 1995. إذ انعقد نهائي كأس العالم «للرغبي» في جنوب إفريقيا، وهو أكبر حدث في هذه الرياضة. ولكن بالنسبة إلى جنوب إفريقيا، كان ذلك أكبر كثير من نهائي لتظاهرة رياضة. إنه أمر محدد للبلد وشعبه ولحظة حاسمة في عملية التحوّل من التمييز العنصري إلى الديمقراطية متعدّدة الأعراق.



حضر اللعبة «نلسون مانديلا»، أوّل رئيس أسود للبلاد. وما إن دخل إلى الملعب حتّى تعالت الهتافات من المشجّعين المتراصّين في ملعب «إليس بارك» بقلب «جوهانسبرغ»: «نلسون... نلسون... نلسون».

دخل «نلسون مانديلا» الملعب وهو يرتدي زيّ الفريق الرّسميّ لمنتخب جنوب إفريقيا للرّغبي. فصاح فرحاً 65000 مشجّع أبيض وهم يهتفون باسمه.

بسبب عقود من التوتّر والكراهية بين السّود والبيض في البلد، لم يكن المواطنون الجنوب إفريقيّون السّود يلبسون مطلقاً زيّ المنتخب أو يشجّعونه.



في يوم 24 جوان 1995، كان «مانديلا» ومنتخب «الرغبي» لجنوب إفريقيا منتصرين معاً. لم يجلب الفريق بطولة كأس العالم فحسب، وإنّما أنقذ «مانديلا» البلد على الأرجح بارتدائه لذلك الزيّ الأخضر المذهب ذي الطّبي الواثب على الجهة اليسرى من الصّدر.

«تملك الرياضة القوّة لتغيير العالم»، صرّح مانديلا في خطاب له بعد خمس سنوات من المقابلة. «تملك القوّة لتلهمنا وتوحد بين النّاس، بطريقة لا تسطيع القيام بها الكثير من الأشياء الأخرى».

كان منتخب جنوب إفريقيا للرغبي عزيزاً على أفارقة البلد البيض ومحتقراً من قبل الأغليبيّة السّوداء. ومن خلال ارتدائه لشعارهم، صالح «مانديلا» شعباً تمزّقه العنصريّة والكراهية وتؤذيه بشكل سيّئ.

«حتّى في أحلامي لم أكن لأتخيّل أن يظهر «نلسون مانديلا» في النهائيّ مرتدياً زيّ المنتخب والطّبي على قلبه»، صرّح قائد المنتخب. «عندما خطا إلى غرفة تغيير الملابس ليرجو لنا حظاً طيباً، التفت فجأة. وكان رقمي مرسوماً على ظهره. لقد كان شعوراً عظيماً ورائعاً».

من خلال مساندته لمنتخبهم الوطنيّ لاتّحاد الرغبي، استطاع «مانديلا» أن يفوز بقلوب السّكان البيض في جنوب إفريقيا، الأمر الذي كان حاسماً في عملية المصالحة.

الأسئلة:

1. لمّ كان «نلسون مانديلا» قادراً على الفوز بثقة أقسام كبيرة من السّكان البيض في جنوب إفريقيا؟
2. لكي تتحقّق المصالحة، هل تعتقد أنّ وسيطاً ما يجب أن يوجد؟ لمّ نعم أو لمّ لا؟
3. ما هي المميّزات التي يجب أن تتوفّر في الوسيط حسب رأيك؟



4.1.8 نشاط:

ناقشوا في مجموعات ثنائية:

ما هي أنواع المهارات التي يحتاج صنّاع السّلام اليافعون اكتسابها وتطويرها حتّى يتمكّنوا من إرساء المصالحة، وإحلال السّلام، بشكل ناجع في حالات الخصام وعدم الاتّفاق؟

في خطاب يعلن نهاية التّمييز العنصريّ، وفي يوم سمّي بـ «يوم المصالحة»، قال «مانديلا»: «لا تعني المصالحة أن ننسى أو نحاول دفن الألم النّاجم عن الخلاف. ولكنّ المصالحة تعني أن نعمل معا كي نصلح ميراث الظلم الواقع في الماضي».

اتّبع «نلسون مانديلا» هذه القواعد خلال حياته. وأنجزها بتضحيات شخصيّة عظيمة:

- حرّر نفسك.
- حرّر غيرك.
- كن خدوماً كلّ يوم.

الأسئلة:

أجب عن هذه الأسئلة في ضوء ما تعلّمناه في الدّرس السّابع، أي أنّ «نلسون مانديلا» اختار أن يسامح البيض الذين كانوا مسؤولين عن سجنه 27 سنة.

1. هل كان باستطاعة «مانديلا»، حسب رأيك، أن يكسب ثقة السّكّان البيض لو لم يسامح؟

2. اشرح كيف تعتقد أنّ «نلسون مانديلا» قد حرّر نفسه.

3. كيف عمل «مانديلا» ليحرّر الآخرين؟

ألهمت أعمال «مانديلا» وإنجازاته الفكرة التي يستند إليها «يوم مانديلا»، الذي شعاره: **بادر بالفعل، كن ملهما للتغيير، اجعل كلّ يوم يوم «مانديلا».**

نشاط أ:

قم ببعض الأبحاث حول «يوم مانديلا». واكتب كيف تخطّط للمشاركة فيه.

إنّ الرّسالة التي يستند إليها «يوم مانديلا» بسيطة: كلّ شخص يملك القدرة والمسؤوليّة لتغيير العالم إلى الأفضل.

[/https://www.mandeladay.com](https://www.mandeladay.com)

ماذا يمكنك أن تفعل؟

مهما يكن عملك صغيراً، فإنّ «يوم مانديلا» يتعلّق بتغيير العالم إلى الأفضل، تماماً كما كان «نلسون مانديلا» يفعل كلّ يوم.



القسم الثاني:

كيف ولماذا يجدر بنا أن نتبع الحقيقة والمصالحة؟

1.2.8 قل كلمتك:

ما الذي تعنيه عبارة «أن تقيم السّلام مع ماضيك» حسب رأيك؟ حاول أن تشرح ذلك وتقدّم بعض الأمثلة.

2.2.8 قراءة:

عندما نختبر حدثاً مؤلماً، أو تجرحنا الخسارات والظلم والنّدم، فإنّه من السّهل أن نظلّ عالقين في تلك اللحظات. إذا كنت غير قادر على التّجاوز والانتباه إلى مستقبلك، فبإمكانك أن تضيّع بهجة عيش الحاضر.

أحياناً تكون هذه الأحداث المؤلمة مجرد مسائل علائقيّة ثانويّة. لكنّها تستطيع أن تؤثر في صداقاتنا. فتبدأ المسافة في النموّ بيننا وبين الآخرين. وأحياناً أخرى، هناك خلافات أكبر بجراحات أعمق لا نستطيع نسيانها مطلقاً. نحمل بداخلنا حينئذ ألماً يطفو على السّطح في كلّ مرّة نواجه فيها وضعيات مشابهة أو أشخاصاً معيّنين. سوف نرى كيف يمكن لمشاركتك قصّتك وألمك بطريقة صحيّة، يسمح بدفعك إلى الشّفاء والمصالحة، أو يساعدك على التّجاوز بشكل سلميّ.

لماذا يجدر بك أن تطلق سراح الماضي؟

لا يمكنك أن تغيّر الماضي. ولكن بإمكانك أن تغيّر قصّتك. تستطيع أن تختار كيف تتعامل مع الماضي وتحمل المسؤوليّة من أجل طريقك المستقبليّ. ولكي تخلق ظروفًا جديدة وتشكّل علاقات مستحدثة، تحتاج إلى أن تقيم السّلام مع ماضيك. وعندما تتجاوز تحديات الماضي، تصبح شخصاً أقوى وأكثر قدرة من قبل. هناك طريقة لفعل ذلك وهي أن تتوقّف عن كتمان سرّ الحكاية المؤلمة، وتحدّث عمّ حدث. ذلك أنّ المرء يتحرّر بوجود شخص يتفهّم ما قد مرّ به. وربما، نتيجة لذلك، تصبح متحمّساً أكثر فيما يخصّ مستقبلك.

تذكّر: مشاركة قصّتك يمكن أن تكون خطوة مهمّة في رحلة شفائك.

3.2.8 نشاط:

1. فكّر في موقف من الحياة الواقعيّة يمكن أن تمثّل فيه وضعيّة مصالحة عمليّة. مثلاً، قم بأداء محاورّة تتحدّث فيها بشكل مباشر مع الشّخص أو الأشخاص المسؤولين عن موقف صعب، أو محزن، حدث لك. تذكّر أنّه ليس ممكناً أو مُلائماً في جميع الحالات أن يتحدّث المرء بشكل مباشر مع من تسبّب له بالألم. ولذلك فكّر في طرق أخرى للتعامل مع ألمك أيضاً. مارس هذا الموقف التمثيليّ مع التلاميذ الآخرين.

الهدف:

سنتعلم كيف يمكن
لمشاركة الحقيقة
التي تخصّ الماضي
أن تجلب المصالحة
وتسمح لنا بتجاوز
التاريخ المؤلم.

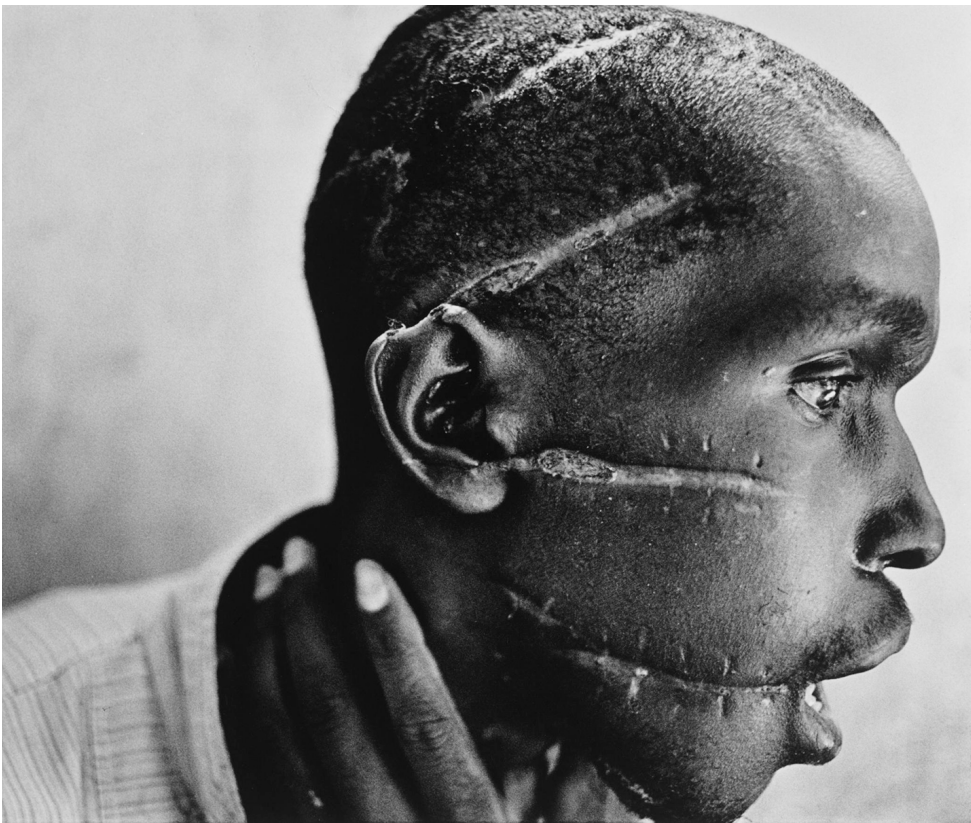
إن أفضل انتقام
هو أن يكون لديك
ما يكفي من القيمة
الذاتية لا أن تسعى
إلى الحصول
عليها.

2. اكتب رسالة (لن تقوم بإرسالها حقًا) تتعلّق بشيء مؤلم حدث لك. وتخيّل أنّك تكتب لشخص له صلة بك، يمكن أن يساعدك على التعامل مع الوضعية، والتخلّص من تلك المشاعر السيّئة. يمكن أن يساعدك في هذا الأمر أيضًا، الاحتفاظ بمدوّنة السّلام الخاصّة بك والحديث مع صديق تثق فيه. تأكّد من أنّك ستحصل على الدّعم الذي تحتاجه.
3. اسأل إن كان يوجد بعض التّلاميذ الذين يملكون قصصًا يريدون مشاركتها مع رفاق القسم.
4. مارس سرد القصص مع الصّور. ابدأ في تجميع الصّور من أجل قصّة مصوّرة في القسم إعدادا للدّرس العاشر. فكّر في أيّ قصّة سترويها صورك. إنّ التّخطيط هو قسم أساسي من عمليّة سرد القصص بصريًا. توجد في الأسفل هنا صورة سردية تخصّ الإبادة الجماعية التي حدثت في رواندا.

رجل مشوّه، رواندا

في رواندا، جوان 1994، تمّ تشويه رجل من «الهوتو» من قبل إحدى ميليشيات «الانترهاومي» الذين شكّوا في تعاطفه مع المتمرّدين «التوتسي». قال المصوّر الذي التقط الصّورة إنّ اختصاصه هو التّعامل مع الوقائع الميدانية ذات البعد الإنسانيّ. إنّّه يشعر أنّ النّاس يحتاجون إلى التّصوير الفوتوغرافيّ ليساعدهم على فهم ما هو بصدد الحدوث في العالم. ويؤمن أنّ للصّور إمكانية إحداث تأثير كبير في تشكيل الرّأي العامّ وتعبئة الاحتجاج.

أفضل صورة صحفية للسّنة: 1994 دجايمس ناكوتواي، الولايات المتّحدة الأمريكيّة



متحف الذاكرة وحقوق الإنسان:

متحف الذاكرة وحقوق الإنسان هو متحف شيليّ يوجد في سانتياغو (الشيلي) مخصّص لإحياء ذكرى ضحايا انتهاكات حقوق الإنسان، أثناء سيادة النّظام العسكريّ المدنيّ الذي قاده «أوغوستو بينوشي» بين 1973 و1990.

لقد وضع الحجر الأوّل للمتحف التذكاريّ الرّئيس «باشلي»، الذي كان هو نفسه ضحيّةً للتّعذيب أثناء دكتاتوريّة «بينوشي».

تحتوي تذكارات بيوت المتحف على أجهزة وأدوات استخدمت في فترة دكتاتوريّة «بينوشي» وفيها: رسائل إلى أفراد العائلة كتبها سجناء في مراكز الاعتقال، مقاطع من الجرائد وشهادات من النّاجين من الموت...



يسعى المتحف إلى لفت الانتباه إلى انتهاكات حقوق الإنسان المرتكبة من قبل النّظام الشيليّ بين 1973 و1990. وتتمثّل مهمّته في إعادة كرامة الضّحايا وعائلاتهم، وتحفيز التّفكير في الأمر، وإنشاء حوارات ونقاشات، والترويج للاحترام والتسامح من أجل ألاّ تتكرّر مطلقاً مثل هذه الأحداث. كما يعمل المتحف على تحفيز المبادرات التّعليميّة التي تدعم المعرفة والاعتبار من هذه التّجارب.



من خلال الأرشيف والأشياء والوثائق المقدّمة في صيغ وأشكال مختلفة، وكذلك من خلال العروض البصريّة والسّميّة المبتكرة، يصبح اكتشاف هذه المرحلة التّاريخيّة والتّعلّم منها ممكناً. ففي هذا المتحف تعرض كلّ أحداث الانقلاب العسكريّ، القمع الذي ساد في السّنة التّالية له، حركة المقاومة، النّفي، المساندة الدّوليّة، وسياسات الإصلاح الموثّقة.

1. هل تعتقد أنّ متحف الذاكرة وحقوق الإنسان مهمّ؟ لِمَ نعم؟ أو لِمَ لا؟
2. كيف يعمل متحف الذاكرة وحقوق الإنسان على نشر قصّة الضّحايا وعائلاتهم وإعادة كرامتهم؟
3. هل تعتقد أنّ وجود أناس آخرين يتفهمون الألم الذي مررت به قد يساعدك شخصياً؟

القسم الثالث:

خُلِقَ نَهايةَ جَديدةٍ وسَلَميَّةٍ لِقِصَّتِكَ

1.3.8 قَلْ كَلِمَتِكَ:

«المسامحة هي عمل الإرادة. ويمكن للإرادة أن تعمل بغض النظر عن حرارة القلب.»

-كوري تن بوم- (مُنحت مرتبة الفارس من قبل ملكة هولندا، 1971)

ما الفرق بين البحث عن الانتقام وبين البحث عن حلٍّ سلميٍّ؟

2.3.8 قِراءة

في حصّة الأسبوع الماضي، تعلّمنا أهميّة أن يقيم المرء السّلام مع ماضيه، وكيف أنّ مشاركة حقيقة هذا الماضي يتيح له تجاوز القصة المؤلمة. أمّا اليوم، فسنرى كيف يمكننا أن نغيّر القصص المؤلمة من خلال منحها نهايات سلميّة ومختلفة.

لا نريدُ أن نظلّ عالقين في ألمنا وحزننا. كما أنّنا نريد أن نتجنّب فُحّ طلب الانتقام. فمن خلال الانتقام، نحن نفي ألمنا ومعاناتنا، ونحسب أنّنا بإيذاء من آذانا نزيل ألمنا. ولكن بواسطة المسامحة نواجه ألمنا ومعاناتنا، ونتجاوز إلى الأمام باتجاه القبول والسّفاء. ونصبح حينئذٍ أحراراً لنجدد أو نُطلق العلاقات المصابة.

عندما نتحدّث عن تغيير قصصنا المؤلمة من خلال منحها نهايات سلميّة ومختلفة، فنحنُ نعني أن نأخذ الذكريات والظروف التي تسببت لنا في المشاكل والألم، وهي «حجارة السقوط» ونقلبها إلى «حجارة العبور». عندما نسوّي الأذى ونحدده ونختار أن نسامح ومن ثمّ نقرّر أن نتجاوز إلى الأمام، فإننا نقول بذلك إنّنا لا نريد أن نمكث في وضعيّة الضحيّة الجريحة. سنختار الكلمات الأخيرة في القصة ونستردّ كرامتنا. هكذا يمكنك أن تمنح قصّتك نهاية سعيدة.

«الشخص الذي يؤذيك لن يعرف من تكون بعد الآن. لقد تمّ قياسك وتقييمك. وقرّر شخص ما أنّ بإمكانه أن يؤذيك. في عينيه، لم تكن ذا أهميّة. لكنك ذو أهميّة وقيمة كبيرتين. أنت أكبر من الصّورة التي يحملونها عنك. أنت أقوى وأجمل وأثمن ممّا يعتقدون. أنت تسامحهم لتحرّر نفسك من أحكامهم عليك. تخلق نهاية جديدة لقصّتك، حيث تقفُ شامخاً وقويّاً ومعافى». (قصيدة من كتاب العفو، «ديسموند ومفو توتو»).

المسامحة هي كيف تنتقل من الضحيّة إلى البطل في قصّتك.

الهدف:

سنرى كيف يمكننا أن نحول قصصنا المؤلمة من خلال منحها نهاية سلميّة ومختلفة.

«ليس الأمر أن تسامح وتنسى كأن شيئاً لم يحدث، بل هو أن تسامح وتتجاوز إلى الأمام... ابن على أخطاء الماضي والطاقة الصادرة عن المصالحة من أجل أن تخلق مستقبلاً جديداً»

آلن ستيوارت باتون
(مؤلف وناشط ضدّ التمييز العنصريّ)

1. أنشئ سيناريو له صلة لتستخدمه في تمرين موقف تمثيلي. مثلاً، تعرّض شخص ما للمضايقة والتّمر، أو سُرق هاتفه من قِبَل مجموعة. مارس الخطوات التي تعلّمتها: شارك القصة، قم بتسمية الأذى أو الاعتداء، ثمّ قم بالمسامحة.
 2. استخدم السيناريو المذكور في الأعلى ومثله من خلال الحديث بشكل مباشر مع الشخص أو الأشخاص المتورّطين في محنتك أو أذاك.
 3. ناقش إمكانيّة وجود طرق أخرى لسرد قصّتك، أو تسمية الأذى الذي تعرّضت له، أو ضمان المسامحة في حال لم يكن التّواصل مع الشّخص الآخر ممكناً أو مُلائماً. عندما تريد أن تسامح في الحياة الواقعيّة وليس ذلك ممكناً مع الشّخص الآخر، يمكنك أن تستعين بشخص آخر تثق به لكي يمثّل المعتدي، كما لو أنّ الأمر موقف تمثيلي. هذا أيضاً سيساعد في عمليّة الشّفاء.
 4. أنجز رسماً ملوّناً أو شيئاً آخر تعتقد أنّه يمثّل درس اليوم.
 5. ما هي بعض الأعراض الجانيبيّة السّليبيّة أو العواقب النّاتجة عن الانتقام التي يمكنك أن تفكّر فيها؟
- كلّما فكّرنا في مسألة ظلم، أو أمر مؤلم، زاد «إشعالنا» لمشاعر الانتقام والكراهية. فكّر في طرق تجعلنا نتوقّف عن إشعال هذه المشاعر وتعظيمها.

«كوري تن بوم»:

مقولة اليوم هي: «المسامحة هي عمل الإرادة. ويمكن للإرادة أن تعمل بغضّ النّظر عن حرارة القلب». «كوري تن بوم» هي من قالت هذه الكلمات عن المسامحة بعد أن أطلق سراحها من سجن إحدى معسكرات الاعتقال، خلال الحرب العالميّة الثّانية. لم تكن يهوديّة أو منخرطة في السياسة. لكنّها حُملت إلى معسكر الاعتقال لأنّها كانت تخبئ في بيتها أناساً مضطهدين من قبل النّازيين. مات والد «كوري تن بوم» وأختها أثناء سجنهما. ولكنها قرّرت أن تمضي قدماً، وتمنح قصّتها نهاية سعيدة. بعد أن غادرت السّجن، فتحت «كوري» مركز إعادة تأهيل لتعتني بأيّ شخص يعاني من آثار الحرب. وحتّى حرس السّجون كان مرحباً بهم في مركزها. وحتّى تاريخ وفاتها سنة 1983، ظلّت تتنازل على مستوى دولي من أجل المصالحة باعتبارها وسيلة لتجاوز كلّ أنواع الألم النّفسي. لقد انتقلت من كونها الضّحيّة إلى كونها بطلة قصّتها. أعطت «كوري» قصّتها المؤلّة نهاية سلميّة عبر مشاركتها لحكايتها، والإقدام على المسامحة



وقرارها أن تسترجع كرامتها وتمضي إلى الأمام.

الأسئلة:

1. ما الذي أثار فيك أكثر من أي شيء آخر في هذه القصة؟
2. ما هو الدليل الذي تجده في دراسة هذه الحالة على تجاوز «كوري تن بوم» لماضيها وألمها؟

لقد بدأنا هذا الدرس بالنظر في حياة «نلسون مانديلا». هل تتذكر من الدرس السابع كيف قرّر أن يسامح أولئك الذين سجنوه طيلة 27 سنة؟ تذكر القواعد الثلاث التي اتّبعتها خلال حياته: 1. حرّر نفسك، 2. حرّر الآخرين، 3. كن خدوماً كلّ يوم.

ناقشوا في مجموعات ثنائية ما يلي:

1. كيف منح «نلسون مانديلا» لحياته نهاية جديدة وسلمية؟
2. اشرح كيف ساعدته كلّ واحدة من قواعد حياته الثلاث على الانتقال من الضحية إلى بطل قصته؟
3. كيف يمكنكم باعتباركم صنّاع سلام أن تحرّروا أنفسكم وتحرّروا الآخرين؟ قدّم أمثلة على ذلك.



الدّرس التّاسع:

صنّاع السّلام يصلحون العلاقات

القسم الأوّل:

التّعاطف والحقيقة باعتبارهما وسيلتين للشّفاء والإصلاح

الهدف:

سندرس أهميّة عرض التّعاطف وخلق محيط يمكن فيه للنّاس أن يتشاركوا قصصهم.

1.1.9 قل كلمتك:

«أعتقد أنه بفضل شجاعة النساء اللواتي تقدّمن ليحكين قصصهنّ، ستصبح أمكنة العمل المستقبلية أكثر أماناً بالنسبة إلى ابنتي ممّا هي عليه بالنسبة إلى بنات وأبناء جيلي»

-أمل كلوني-

كيف يمكننا أن نساعد النّاس من حولنا حتّى يتمكنوا من مشاركة قصصهم؟

2.1.9 قراءة:

«نادية مراد» و«أمل كلوني»:

علمًا بأنّ مشاركة المرء لقصّته هي أمر حاسم في شفائه وإصلاح حاله، يمكننا نحن، باعتبارنا صنّاع سلام، أن نساهم في خلق منتدى أو فضاء لمشاركة هذه القصص. يحتاج أيّ شخص يريد أن يشارك الآخرين تجربة مؤلمة إلى محيط آمن حيث يدرك جيّدًا أنّه لن يُتَّهَمَ أو يُعَيَّرَ بشيءٍ ما. إنّهُ في حاجة إلى أناس يظهرن اعتناءهم وتعاطفهم معه. في هذا الدّرس، سنكتشف صنّاع سلام آخرين ساعدوا في خلق محيط آمن لغيرهم.



نادية مراد



أمل ونادية

«نادية مراد» امرأة أزيديّة وُلدت في قرية عراقية فقيرة، حيث كانت تأمل من قَبْلُ أن تصبح معلّمة أو أستاذة. سنة 2014، هاجمت داعش قريتها. وقتلت الآلاف من النّاس هناك، ومن بينهم أمّها وستّة من إخوتها. تمّ اغتصاب «نادية» وخطفها وبيعها بوصفها أمةً من قبل داعش. بعد ثلاثة أشهر، تمكّنت من الهروب.

«أمل كلوني» محامية ناشطة في مجال حقوق الإنسان، ومتخرّجة من جامعة أكسفورد وصانعة سلام. التقت «بنادية مراد» في مخيم لاجئين سنة 2016. وقد شجّعته على مشاركة قصّتها وتبليغ قضيتها وقضية الأزيديين إلى الأمم المتّحدة.

تحوّلت «نادية مراد» من ضحية اغتصاب وأمة ولاجئة إلى ناجية وقائدة أزيديّة، ومدافعة عن حقوق النّساء، وسفيرة للنوايا الحسنة بالأمم المتّحدة من خلال مشاركتها لقصّتها. سنة 2018، تمكّنت أيضاً من الفوز بجائزة نوبل للسلام مناصفة مع «دنيس موكويجي» لقدرتها على استخدام قصّتها الخاصّة مع الاستعباد والاغتصاب من أجل لفت الانتباه إلى انتهاكات حقوق الإنسان حول العالم.

ولأنّ «أمل كلوني» كشفت عن تعاطفها معها واهتمّت بما يكفي لتصغي إلى حكاية نادية ووجدت طريقاً ليسمع صوت نادية، فإنّها تحوّلت بدورها من ضحية إلى كونها ممثلة للضحايا وصوتاً لهم. باعتبارنا صنّاع سلام، يمكننا جميعاً أن نحدث فرقاً. كما يمكننا أيضاً أن نظهر التعاطف ونساعد الآخرين.

قصة نجم البحر:

كان فتى صغير يلقي بنجوم البحر إلى المحيط لأنّ المدّ والجزر يلقيان بها إلى الشاطئ دون أن تتمكّن من العودة إلى البحر بمفردها.

رآه رجل عجوز. فقال له: «لا بدّ أنّ هناك عشرات الآلاف من نجوم البحر على هذا الشاطئ. أخشى أنّك لن تكون قادراً على أن تحدث فرقاً كبيراً».

انحنى الفتى إلى الأسفل. والتقط نجم بحر آخر. وألقى به أبعد ما يستطيع إلى المحيط. ثمّ التفت. فابتسم. وقال: «لقد أحدث ذلك فرقاً بالنسبة إلى هذه».



الأسئلة:

1. ما هو التعاطف؟ قدّم أمثلة عليه.
2. تفكّر في القصة المذكورة أعلاه. وخمّن كيف يمكن لنا أن نظهر التعاطف مع النّاس من حولنا.
3. كيف يمكنك أن تخلق محيطاً آمناً كي يتمكّن النّاس من حولك من مشاركة قصصهم المؤلمة؟

لا يمكننا أن نحمل أعباء كلّ مشاكل الأرض. ولكن يمكننا دون شكّ أن نمثلك سلوك الاهتمام والرعاية إزاء جيراننا وأقاربنا، ونهدف إلى نشر اللطف والسلام والأمل.



1. في مجموعات ثنائية: تحدّث عن التجارب التي كشف فيها أحدهم لك عن اهتمامه بك وتعاطفه معك. كيف كانت مشاعرك إزاء ذلك؟
2. حركة «أنا أيضاً» هي حركة على مواقع التواصل الاجتماعي منحت مساحة للضحايا حتى يتشاركوا قصصهم. كان هناك مئات من النساء اللواتي كسرن الصمت وتحدّثن عن قصصهن المتعلقة بالاعتداء والتحرّش.
3. لمّ حسب رأيك قرّرت النساء اللواتي كنّ صامتات من قبل أن يكشفن قصصهنّ؟ ما الذي منحهنّ الشجاعة لفعل ذلك فيما تعتقد؟

«ديزمووند توتو»

«أنا سجين للأمل»

فاز «ديزمووند مبيلو توتو» من جنوب إفريقيا بجائزة نوبل للسلام سنة 1984، خلال الصراع العنيف بين السكّان البيض والسود في جنوب إفريقيا. لقد خدم بلاده من خلال هويته بوصفه صانع سلام.

وبعد انتهاء التمييز العنصري، ومن أجل كسر سلسلة الانتقام، واتقاءً لحمام دم في جنوب إفريقيا، وخلقاً لمجال حوار يشفي الأمة، قام «ديزمووند» بتأسيس «تحدي العفو الدولي» ولجنة المصالحة والحقيقة في جنوب أفريقيا (TRC).

وفّرت اللجنة الدعم والمساندة لضحايا انتهاكات حقوق الإنسان وعائلاتهم. كيف كان ذلك في مستوى الممارسة؟ لقد أنشأت فرصاً للمسامحة والشفاء، وأسست بذلك للمصالحة.

لقد تأسست اللجنة لاستكشاف طبيعة الحقيقة والمسامحة. فقد تمّ تشجيع الضحايا على مشاركة قصصهم على الملأ. كما مُنح الجناة فرصة الصّفح (العفو الرّسمي) مقابل اعترافهم بالحقيقة، بدل أن تتمّ معاقبتهم على جرائمهم السابقة. كانت القصص تُروى بإحدى عشر لغة، هي الألسن الرّسميّة لجنوب إفريقيا. وتقتضي هذه الآلية أن يواجه الخصوم القدامى بعضهم البعض. وقد كان ذلك مفيداً لـ «استخراج الحقيقة». كما كانت بعض اللقاءات ذات المستوى العالي - من قبيل لقاء شهادة «ويني مانديلا»، زوجة نلسون - تعرض على شاشة التلفزيون.

1. ما الذي يعنيه حسب رأيك، بالنسبة إلى عائلات الضحايا، أن يعرفوا ما قد وقع حقاً لأحبائهم؟
2. لماذا، حسب رأيك، كان من المهمّ أن تدور النقاشات بشكل عامّ ومفتوح؟ وكيف يمكن لهذا الأمر أن يؤثر في الناس باعتبارهم شعباً واحداً؟
3. اشرح كيف يمكن للحقيقة أن تكون جزءاً هاماً من عملية الإصلاح والمصالحة داخل جماعة ما.



ديزمووند مبيلو توتو



لجنة المصالحة والحقيقة في جنوب إفريقيا

القسم الثاني: الإصلاح وتسريح العلاقات

1.2.9 قل كلمتك:

«رأيت أسوأ ما فيك. ومع ذلك، لم أرحل»

-سارا كاي-

ناقش المقولة. وقل ما الذي يلزمك كي تبقى/ تمكث في علاقة صداقة.

2.2.9 قراءة:

الهدف
سنتعلم متى
نستعيد العلاقة
ومتى نتخلى
عنها

باعتبارنا صنّاع سلام، يجب أن نهدف دومًا إلى إصلاح العلاقات. نرجو أن يوفر لكم هذا الكتاب الأدوات الضرورية لفعل ذلك، خاصة حين يكون هناك خلاف ما. إننا نؤمن بتجديد العلاقات. وعلينا ألا نعود إلى حيث كنا قبل نشأة خلافاتنا. فندعي ألا شيء قد حدث أصلاً. وإنما نريد في المقابل أن نبني علاقة جديدة تكون أقوى من قبل، لأننا تمكّننا الآن من حل الخلاف معاً. وهذا ما يجعل العلاقة أقوى وأكثر قيمة، لأن حجم استثمارنا في علاقتنا قد صار أكبر بكثير.

هل يمكنك التفكير في وضعيات، لا يجدر بك فيها أن تحاول تجديد العلاقة مع الآخر؟ كنا قد تحدّثنا عن عدم موافقة الآخر، مع المحافظة على علاقتنا به والجانب الحضاري والودّي فيها أثناء الخلاف. فهناك أوقات لا يمكن لنا إلا أن نكون متحضّرين فيها من أجل أن تستمرّ العلاقة. في المقابل، لا يمكن أن نتخذ خيار التعامل الحضاري في حال كان السلوك المسيء أو الإجرامي قابلاً للتكرار والمعاودة.

عندما يكون تجديد العلاقة خياراً سيئاً بسبب إمكان تعرّضك للأذى أو المجازفة، فإنّه من المهمّ أن ترسم حدوداً فاصلة كي تحمي نفسك. يمكنك أن تختار إزاحة شخص ما من حياتك. لكنك لن تحلّ العلاقة إلا إذا كنت قد اخترت أن تخطو خطوة المسامحة، المتمثلة في عدم رجاء الألم للآخرين. وهكذا، تريح نفسك من خلال منحها القدرة على التخلص من أيّ علاقة أو شخص قد يحتلّ أفكارك وقلبك لفترة أطول. وهذا يعني أنك لا تسرح العلاقة فحسب، وإنما الشخص القديم الذي كنته أثناء تلك العلاقة.

توجد أحيانا منزلة وسطى بين التسريح والتّجديد. إذ يمكننا أن نتعلّم اكتساب علاقة مع الآخرين تكون متحضّرة ومسالمة، وكذلك قائمة على مسافة فاصلة. يمكن لهذا الأمر أن يكون مفيداً لخلق مجال في علاقة ما، حتّى يتمكّن الطرفان من تعلّم التّواصل وتحمل الاختلافات، دون أن تنشأ الخلافات المتكرّرة في ما بينهما.

وحثّى مع أولئك الذين تعتقد أنّ علاقتك بهم يجب أن تقطع تماماً، فلا حاجة إلى بناء جدار يفصلك عنهم. بدلا من ذلك، اجعل بينك وبينهم بابا، يحدّ نفاذهم إليك ولا يهيئه تماماً. فأنت لا تعرف كيف يمكن للناس أو الظروف أن تتغيّر في المستقبل. والأهمّ أن تحتفظ أنت بالمفتاح، كي لا يخلع أحدهم الباب بينكما. ابق متأهباً لبداية جديدة في انتظار أن تتخذ قرارك.



الأسئلة:

أجيبوا في مجموعات ثنائية على هذه الأسئلة:

1. ما هي الصعوبات القائمة أمام تجديد علاقة ما بعد حدوث خلاف؟ (مثلا: كرامتك، أو عدم رغبتك في الاعتراف بخطئك) شارك أصدقاءك بعض الأمثلة من حياتك الخاصة.
2. كيف يمكننا أن نحمي أنفسنا إذا كان السلوك المسيء أو الإجراميّ قابلاً للحدوث مجدداً على الأرجح في حال حافظنا على العلاقة؟ مع من يمكنك أن تتحدث؟ وما الذي يجدر بك فعله؟
3. في أيّ الحالات ينصح بالتخلي عن علاقة ما، أو تسريحها بدل تجديدها عقب خلاف؟ قدم أمثلة على ذلك.

3.2.9 أنشطة:

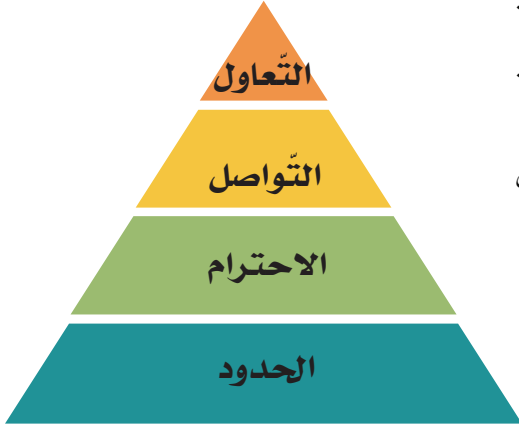
عندما نتّصف بالنزاهة والعمل من أجل سلامة علاقاتنا، فإنّ المشاكل الجادة والكبيرة يقلّ حدوثها.

1. لعبة: إن إظهار الإعجاب تجاه بعضنا البعض يمكن من تقوية صداقاتنا دوماً. في هذا النشاط، يجدر بكل شخص في القسم، أن يلصق ورقة بيضاء على ظهره. وعلى كل واحد أن يمشي في القاعة ويكتب على ظهور الآخرين شيئاً يعجبه ويحبّه في كل واحد منهم.
2. ناقشوا في مجموعات ثنائية مؤشرات هذه الخلافات التي تخصّ العلاقات والصداقات. ومن ثمّ، ناقشوا معاً ما يجب فعله في مثل هذه الوضعيات المختلفة:
 - تُفترط في تضخيم نفسك. لكنك لا تشعر أبداً بكونك محترماً ومقدراً من الآخرين...
 - أفعالهم لا تناسب أقوالهم...
 - صديقك يريد تغييرك...
 - تخاصم أكثر ممّا تحاور...
 - تشعر بالاختناق...
 - تتقطع الثقة...

4.2.9 دراسة حالة:

فلنقم بإجراء دراسة الحالة عليك اليوم. إلى أي حدّ تُعتبر صديقاً جيّداً بالنسبة إلى الآخرين؟

1. إن إحدى الأشياء الأولى التي يجب القيام بها عند تقييم صداقاتنا هي الابتداء بأنفسنا. اشرع بذلك في مدونة السلام التي تخصّك. وأجب على الأسئلة بنعم أم لا في البداية، ومن ثمّ لماذا وكيف.



2. بعد ذلك، اسأل تلميذاً آخر عن صديقه أو صديقتها وكيف يشعر إزاء معاملة صديقه له. مثلاً، هل يشعر بأن صديقه يصغي له بشكل جيد أم لا؟

هل أنت صديق جيد؟

اسأل نفسك ما يلي من الأسئلة:

- هل أنا شخص ودود؟
- هل أتواصل بشكل منفتح مع الآخرين وأحاول أن أكتسب أصدقاء؟
- هل أنا قادر على الحديث مع أصدقائي في مسائل مختلفة؟
- هل أنا مثير للاهتمام؟
- هل أنا قادر على تشريك أصدقائي في ما يهمني؟
- هل أنا مُصنِّعٌ جيدٌ أم لا؟
- هل أصغي إلى أفكار أصدقائي ومشاعرهم؟
- هل أستخدم الطرق اللبقة والمؤدبة؟ وهل أفكر في قول أشياء لطيفة لأصدقائي؟
- هل أنا خدوم ومساعد لأصدقائي؟
- هل أكون الصديق عند الضيق بالنسبة إلى أصدقائي؟

ارسم شيئاً يرمز إلى الصداقة بالنسبة إليك.



القسم الثالث: الوقاية من ألم العلاقات ومسامحة الذات

1.3.9 قل كلمتك:

«اختر أصدقاءك المقربين بعناية. سوف يؤثرون بشكل كبير في طريقة تفكيرك وتصرفك، ويمكنهم أيضاً أن يحدّدوا الشّخص الذي ستصيره لاحقاً.»

«مجهول من أوكرانيا»

كيف تقي نفسك من الألم الناتج عن علاقات جديدة؟

2.3.9 قراءة:

علينا أن نتعلّم باعتبارنا صنّاع سلام أن نتجنّب الألم الناتج عن العلاقات. لقد ركّزنا بشكل كبير على كيفية حلّ المشاكل والخلافات. ولكن يجدر بنا كذلك أن نوجّه اهتماماً أكبر إلى كيفية الوقاية من التّعرّض للألم الناتج عن العلاقات.

قبل أن تفتح عاطفياً وعلائقياً على شخص ما، عليك أن تتأكّد من معرفتك لقيمك ومهمّتك في الحياة (راجع التّصريح الذي قمنا به في القسم الأوّل من الدّرس الأوّل). لا يمكنك في النّهاية أن تضع حدوداً بشكل جيّد إذا لم تكن مدركاً لموقعك ومعتقداتك الخاصّة.

لقد تعلّمنا خلال القسم الثّاني من الدّرس الأوّل في إطار تقبّل الذات، أهميّة أن تحبّ ذاتك وتقبّلها حتّى يتاح لك أن تحبّ الآخرين وتحترمهم. هناك العديد من اليافعين الذين يبحثون عمّن يثبت لهم ذواتهم ويشعرهم بقيمتهم أو هويّتهم. وذلك من خلال الاختلاط بمجموعة أو شخص آخر. وفي حاجتهم تلك للاندماج والانتماء، يمكن أن يتمّ إيلاهم عاطفياً، وبسهولة كبرى، من خلال استغلالهم مادياً مثلاً، أو استغلال وقتهم وجهودهم أو أجسادهم حتّى.

ولكي تتمّ الوقاية من هذه العلاقات الخطرة التي قد تؤدّي إلى الانتهاك والأذى، يحتاج المرء أن يملك معياراً صحّياً وسليماً يخصّه قبل أن يفكر في الالتزام مع أشخاص جُدّد لا يعرفهم حقّاً ولا يعرف قيمهم ومبادئهم. علينا أن نسأل أنفسنا هل هذه المجموعة هي حلقة ضيقة من أفراد منخرطين في أشياء خطيرة أم لا؟ وهل يملك هؤلاء النّاس قيماً حسنة حقّاً؟

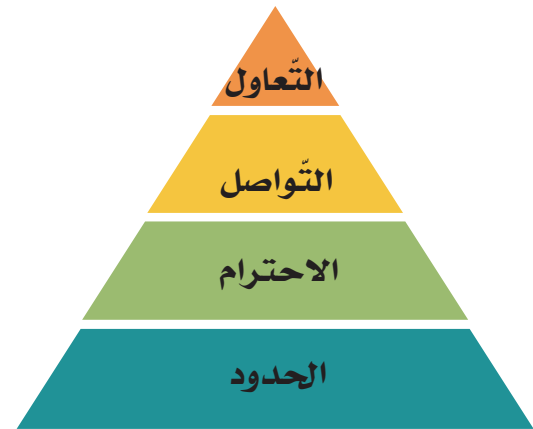
هل سيحترمون قيمك ومبادئك الخاصّة؟ يمكن لبعض المجموعات أن تكون احتوائيّة، ولكن خطيرة في نفس الوقت. في المقابل توجد مجموعات أخرى أكثر إقصائيّة ويصعب الاندماج فيها، خاصّة إذا لم تحترم قواعدنا الخاصّة. علينا ألاّ نحكم على الآخرين بشكل مسبق وعن بعد مسافة. ولكنّه من المهمّ أن تتنبّ من قيمهم قبل أن تقبل أيّ دعوة منهم.

ولذلك، قبل أن تلتزم بعلاقة مع أيّ شخص، سيكون من المفيد أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

1. هل سيستحسن والداي هؤلاء الأصدقاء الجدد؟
2. ما رأي أصدقائي المقربين الحاليين في هذه المجموعة أو الشّخص الجديدين؟
3. كيف تبدو حساباتهم في مواقع التّواصل الاجتماعيّ؟
4. وفي النّهاية، فلنلق نظرة على هرمنا هذا:

الهدف:

سنتعلّم كيف يمكننا التّعرفّ على العلاقات التي بإمكانها أن تسبّب لنا الألم، وكيف نتجنّبها.



هل يتعرّفون على حدودك؟ وهل يفهمون قيمك ويحترمونها؟ هل يتبادلون الاحترام في ما بينهم، ويقدرّون التّواصل الجيّد والسّليم؟ إذا كانت الإجابات على هذه الأسئلة بالإثبات (نعم) فإنّ هناك فرصاً كبرى لتجنّب مشاكل فادحة مع هذا الشّخص، أو هذه المجموعة من النّاس. كما يقلّ إمكان التّعرض للأذى والألم العاطفيّ من قبلهم.

إذا كان شخص ما يرغب في إقامة علاقة عاطفيّة مقرّبة معك ولكنك لا تشعر براحة إزاء هذا الأمر (ربّما لأنك ما تزال يافعاً وغير مستعدّ للالتزام عاطفيّاً)، فلا تسمح لنفسك إذن، أو للشّخص الآخر، أن يبدأ شيئاً سوف ينتهي باعتباره علاقة مقطوعة في «سيرتك العاطفيّة» مستقبلاً.

سوف تسبّب لك الحميميّة دون التّزام الألم. يمكننا أن نكون في علاقات صحيّة دون الانفتاح أو منح قلوبنا بشكل يقتضي التّزاماً عميقاً. إنّ تجنّب ذلك النّوع من العلاقات سوف يساعدنا على تجنّب الألم. إذا كنت يافعاً في السنّ، فمن الأفضل دوماً الحفاظ على صداقة جيّدة. وحتىّ إذا كنت معجباً بشخص ما، فإنّ مثل هذه المشاعر تجيء وتذهب في النّهاية. وتتجدّد بقاء أشخاص جُدّد. وإذا لم تكن معجباً حتّى الآن بشخص ما، فذلك أيضاً مسألة طبيعيّة. تمثّل سنوات مراهقتك فترة قيّمة من حياتك، خاصّة في ما يتعلّق بتركيزك على تكوين نفسك وتطويرها وتنمية مواهبك واهتماماتك وقيمك ومسؤوليّتك. وهي كذلك فترة هامّة للتركيز على دراستك وتعليمك. يمكن لكلّ هذا أن يتأثر سلباً إذا التزمت بعلاقة حميميّة بشكل مبكّر، أو اندمجت مع أشخاص لا يناسبونك. كن ذكياً وحكيماً. فأنت لن تعيش هذه السّنوات مجدّداً.

تذكّر أنّه الوقت المناسب لاكتشاف من تكون، قبل أن تكتشف الآخرين. فالرحبة تبدأ في داخلنا قبل أن تتوسّع لتشمل الآخرين.

الأسئلة:

1. ناقشوا النّصّ في مجموعات ثنائيّة. وتشاركوا في ما بينكم آراءكم حول الحدود السّليمة والصّحيّة التي يجب أن تقام في العلاقات.
تفحص الهرم. وادرسه والمبادئ التّأسيسية للعلاقات. تفكّر في ذلك. ثمّ استخرج مبادئك الخاصّة بعلاقاتك. وأضفها إلى تصريحك الخاصّ بقيمك ومهمّتك.

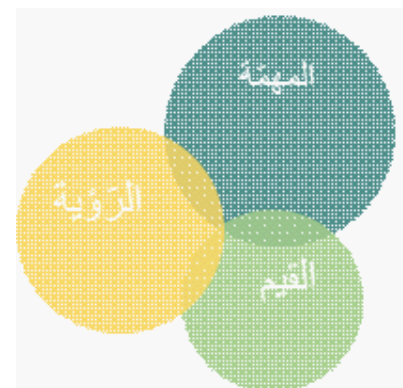
(م.رق):

ادرس مثال ال(م.رق) المقدّم في بداية هذا الكتاب. ثمّ:

أن أحيّا من خلال هويّتي باعتباري:

مثلاً: متعاطفاً، مهتماً بالآخرين، صاحب مبادئ ومتوازناً.

اكتب كيف تريد أن تحيا، من خلال هويّتك، بوصفك صانع سلام.



انقسموا إلى مجموعات.

لعبة: فليعط أحدكم، من باب المتعة، وجهه أو وجهها بصابون الحلاقة. وعلى البقية أن يرموا رقائق البطاطس (أو أي شيء آخر يكون ناعماً) على وجهه أو وجهها، محاولين أن يجعلوا تلك الرقائق تثبت في مكانها.

مسامحة ذواتنا:

لقد قدمنا لكم في كتاب السلام هذا الكثير من النصائح. وقد يكون من الصعب تطبيقها كلها في حياتك اليومية دفعة واحدة. تذكروا يا صنّاع السلام رجاء أنه لا أحد بإمكانه أن يكون مثاليًا. سوف تقترف أخطاء دون شك. بعضها يكون صغيرًا. وبعضها الآخر قد يكون كبيرًا وفادحًا. ولكن قدرتك على مسامحة نفسك تظاهي قدرتك على مسامحة الآخرين أهميّة. فنحن نقترف أحيانًا أشياء خرقاء. ثم نتساءل لاحقًا عن كيفية تفكيرنا التي جعلتنا نقوم بها. في الحقيقة، نحن لم نكن نفكر على الأرجح، أو على الأقل لم نهتم بما يكفي في تلك اللحظة المعينة. وفجأة، تُركنا بمفردنا إزاء شعورنا بالخجل مما فعلناه، أو مع شخص آخر يقول لنا بصوت عال، وهو يحدّق فينا: «لقد قلت لك ذلك من قبل»...

قد يتطوّر الخجل أحيانًا إلى الغضب والندم غير السليم الذي يؤرّقك ليلاً. «ما الذي سيقوله عني أصدقاؤني؟ لا أحد سيلقي السلام عليّ بعد الآن». إنك تعرف في قرارة نفسك أن الأمر ليس بتلك الخطورة. إنه يبدو كذلك في تلك اللحظة فحسب.

هل وجدت نفسك من قبّل في مثل تلك الوضعية؟ إذن، أنت تعرف أن أقسى من يحكم عليك في حياتك أحيانًا هو أنت نفسك. يمكننا أن نقرّع أنفسنا مرارًا وتكرارًا بسبب ذكرى فظيعة متعلّقة بشيء ندمنا على فعله.

1. نصير سجناء للماضي عندما لا نسامح أنفسنا على الأخطاء التي اقترفناها.
2. إذا لم تسأل أولئك الذين آذيتهم أن يسامحوك، فافعل ذلك.
3. لا يمكننا أن نشفى في عزلتنا. كما أن الاتصال بالآخرين هو الطريقة التي نتمكّن من خلالها من أن نطوّر تعاطفنا معهم ومع ذواتنا.

«من الصعب أن تكون في علاقة مع شخص آخر إذا كانت علاقتك بذاتك سلبية».





الدّرس العاشر:

صنّاع السّلام يُحدِثون التّغيير

القسم الأوّل: بادربالفعل

الهدف:

أن نتعلّم لِمَ علينا أن نبادر بالفعل، ولِمَ يجدر بنا أن نتشارك قيَمنا.

قل كلمتك:

1.1.10

أعتقد أنّه بفضل شجاعة النساء اللواتي تقدّمن ليحكين قصصهنّ، ستصبح أمكنة العمل المستقبلية أكثر أماناً بالنسبة إلى ابنتي ممّا هي عليه بالنسبة إلى بنات جيلي»

-أمل كلوني-

كيف يمكننا أن نساعد النّاس من حولنا على مشاركة قصصهم المؤلّمة؟

قراءة:

2.1.10

نحن نعرف لماذا يجب علينا أن نتشارك قيمنا السّلمية. ولكن هل ندرك أين وكيف نقوم بذلك؟

باعتباركم تلاميذ، فإنّكم تقضّون معظم وقتكم في المدرسة أو المعهد مع التّلاميذ الآخرين. وتقتضي أغلب الدّول ما بين 175 و220 يوماً من الحضور المدرسيّ خلال السّنة. ولهذا السّبب، تعتبر المدرسة أو المعهد فضاء مثاليّاً لنشر قيم السّلام، خاصّة من خلال مبادرة سلام دوليّة. فكلّ جيل هو أحوج من سابقه إلى ممارسة قيم السّلام.

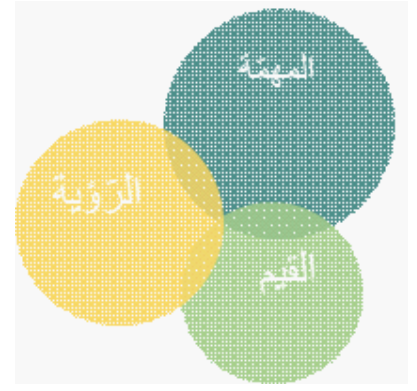
لم يواجه والداك وجدّاك نفس التّحدّيات التي تواجهها أنت الآن، أو يرجّح لك أن تواجهها خلال حياتك. صحيح أنّ الحروب والخلافات الجارية كانت دوماً جزءاً من تاريخنا البشريّ. ولكننا لم نملك من قبل أبداً هذا النّفاذ اليسير للمعلومات، ولا القدرة العجيبة على تناقلها في شتّى أنحاء العالم. لقد أصبح كلّ هذا متاحاً بفضل تطوّر أدواتنا التكنولوجية الحديثة.

خلال كتابتي للفصل السابق من هذا الكتاب، وقعت الأحداث الشنيعة لإطلاق النار في مدينة «كرايستشورس» بنيوزيلاندا. لقد قتل الإرهابي ضحاياه، وهو يصور المذبحة مباشرة من داخل المسجد المستهدف. ولهذا يُحتاج إلى رسالة السلام في مثل هذا الوقت أكثر من أي فترة أخرى. يمكننا إذا عملنا معا أن نحول ما كنّا قد تعلّمناه في ما يخص قيم السلام إلى تحدي سلام دولي، ينطلق من التلاميذ ويتّجه إليهم، هؤلاء التلاميذ الذي سوف يصبحون قادة الغد وصنّاع سلامه. يمكن لأفعالنا وتحركاتنا الصغيرة، باعتبارنا صنّاع سلام، أن تحدث أثراً فعّالاً مؤثراً في حيوات الآخرين وجماعاتنا. ولنأمل أنّ بإمكاننا معا أن نقرب أكثر من عالم أكثر سلاماً.

3.1.10 نشاط:

ناقشوا ما يلي في مجموعات ثنائية:

كيف يمكننا أن نقوم بمبادرات، ونشارك القيم التي تصنع السلام؟ فكروا باعتباركم مجموعة واحدة في مشاريع بإمكانها أن تقلص العنف والخلافات.



نشاط (م.رق):

سنحاول في هذا الدرس أن نلخص تصريح مهمتنا في جملتين أو ثلاث. ولكي نتمكن من ذلك سنحتاج إلى ورقة عمل تخصّص تصريح المهمة (المذكّرة 4) الذي يلي هذا الدرس. ومن الأفضل أن تُنسخ تلك الصفحة وتوزّع نسخة على كلّ تلميذ، في حال كان ذلك ممكناً. وإلا فلينسخ كلّ تلميذ مختلف المراحل على ورقة عمل في مدوّنته الخاصّة بالسلام.

1. أنجز «الخطوة الأولى» على ورقة العمل.

تقتضي كلّ مهمة العمل والفعل. كما يحتاج الفعل إلى كلمات وأقوال. اعثر على قائمة لأفعال العمل (المذكّرة 1) بعد هذا الدرس. واختر من بينها الثلاثة التي تلهمك أكثر من غيرها. اكتبها في الفضاء المخصّص لذلك في ورقة عملك.

1. _____
2. _____
3. _____

ds3Howcanyoucreateasafeenvironmentforpeoplearoundyoutosharetheirpainful stories?

We can't carry the burden of all the problems on earth, but we can certainly carry a caring attitude towards our neighbors and aim to spread kindness, peace and hope.

سنة 2018، في مدينة سوسة (تونس)، أطلقت جمعية أصدقاء تونس -وهي منظمة غير حكومية- بالتّسيق مع مدرسة سوسة الدوليّة حركة تسمّى «شجاعة». كان الهدف منها خلق مجموعة من التّلاميذ في كلّ مدرسة من مدارس المدينة، هدفهم التّركيز على قيم السّلام



تلاميذ مدرسة سوسة الدوليّة



حفل التّلاميذ

بأشكال إبداعية مختلفة. فبعد أن جرّب تلاميذ مدرسة سوسة الدوليّة أثر العمل في قيم السّلام طيلة سنة كاملة، أرادوا أن يتقاسموا هذه القيم مع التّلاميذ الآخرين. ولذلك قاموا في أفريل 2018 بتنظيم حفلة موسيقية مع «مدرسة دومة للرّقص» تحمل عنوان: «الشّجاعة لنحيا، الشّجاعة لنهتّم والشّجاعة لنقول لا». لقد أرادوا أن يشجّعوا التّلاميذ الآخرين على ممارسة قيم السّلام، ويقاوموا الضّغط الذي يمارس من قبل أترابهم. في النّهاية، حضر الحفل 600 تلميذ من شتّى أنحاء المدينة. قامت الفرقة الموسيقية الدوليّة «ذو ماين لافل» The Main Level بالعزف، بينما رقص الأعضاء المحليّون لمدرسة الرّقص. قدّم التّلاميذ من مدرسة سوسة الدوليّة قيمهم الخاصّة بالسّلام على الرّكح. وقد تفاعل معهم جمهور التّلاميذ بشكل رائع. تلقّى ثلاثون تلميذاً - هم قادة بين زملائهم- تذاكر مجانية لحضور الحفل. وظلّ قسم منهم يعملون على تنسيق برامج متابعة لمدارسهم الخاصّة.

كانت الحفلة ناجحة جداً، ممّا شجّع تلاميذ مدرسة سوسة الدوليّة على مواصلة نشر قيم السّلام. وكان الحدث التّالي الذي نظّمه متعلّقاً بالقيم وهو مسابقة كرة قدم تحمل عنوان «السّلام والمحيط». وعند انطلاق الحدث، أطلق التّلاميذ «تحدي مصفاة الماء». لقد أهدوا مصافي المياه إلى المدارس التي حقّزها ذلك على أن تبادر بمنح الهدية نفسها للمدارس الأخرى. يعتبر الماء النّظيف المجاني امتيازاً بالنّسبة إلى الكثير من الدّول. ولذلك تُستعمل القوارير البلاستيكية والماء الباهض الثمن عادة عندما يغيب الماء النّظيف. لقد كان الهدف متمثلاً في تلقي أكبر عدد ممكن من المدارس لمصافي المياه، ثمّ تمرّر تلك الهدية إلى أن تحصل كلّ مدرسة على مصفاة. وفي النّهاية، سوف تكتشف كلّ هذه المدارس أهميّة تمرير قيم السّلام وتشاركها.

الأسئلة:

1. هل يمكن لأفراد صفك أو مدرستك أن ينجزوا شيئاً شبيهاً بما أنجزته مدرسة سوسة الدوليّة؟
2. فكّروا معا في طرق يمكن لزملائك أو لك أنت أن تتبّعها حتّى تشر قيم السّلام.

ما الذي تفعله أولاً؟ وكيف تبدأ ذلك؟

اقتراحات:

- ربّما تستطيع مدرستك أن تنظّم مخيّمات للسلام، أثناء العطلة الصّيفيّة أو العطل الأخرى، فتقوم بدعوة التّلاميذ الذين لم يكتسبوا بعدُ برامج سلام في مدارسهم. أنجزوا نسخة أقصر من مشروع السلام (من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع). وقوموا بنشر الرّؤية المتعلّقة ببرنامج السلام ونقلها إلى التّلاميذ القادة الذين بإمكانهم أن يعملوا في مدارسهم الخاصّة على الانطلاق في برنامج سلام يخصّصهم.
- باعتباركم أفراداً، يمكنكم على الأرجح أن تؤسّسوا معاً مجموعة سلام، برفقة بعض الأصدقاء. كما يمكنكم أيضاً أن تدمجوا نشاطاً آخر تستمتعون بممارسته معاً، من قبيل التنزّه، أو ركوب الدراجات، أو أيّ رياضة أخرى يمكن تشارك نصيب من قيم السلام والأهداف المركزيّة، أثناء ممارستها. ولعلّ أسهل طريقة لفعل ذلك تتمثّل في تقديم استراحات وجيزة وفترات زمنيّة مخصّصة لتشارك قيم السلام بشكل جماعيّ..

الأنشطة:

1. اكتب أغنية، نشيداً أو كلمات أغنية راب تصرّح فيها برؤيتك الخاصّة وقيمك التي تتبنّاها.
2. صمّم لافتة لمشروع سلام مدرسيّ من أجل تظاهرات قادمة.

القسم الثاني: القيم الأساسية والأولويات

1.2.10 قل كلمتك:

«إذا لم يهتمَّ شخصٌ مثلك بشكل كبير، فإنَّه ما من شيء سيُتَحَسَّن... قطعاً لا»
«الدكتور سوس» كاتب، مقدِّم برامج ورسام كرتون.
ما الذي يعنيه هذا الشاهد في سياق السِّلْم العالمي؟ هل تتفق مع الدكتور «سوس»؟

2.2.10 قراءة:

إننا صنَّاع سلام. إذن نحن نصنع السِّلْم.

«نحن صنَّاع سلام. إذن نصنع السِّلْم». إنَّه من المهمَّ بالنسبة إليكم باعتباركم صنَّاع سلام أن تعيشوا حياتكم وتسلوكوا سلوككم وتتخذوا قراراتكم استناداً إلى هويَّتكم الخاصَّة. الطَّبَّاح يعدُّ الطَّعام. ولاعب كرة القدم يلعب كرة القدم. وكذلك يقوم صنَّاع السِّلْم بنشر السِّلْم. إذا كنت تعتنق قيم السِّلْم، فسيصبح هذا الأمر طبيعياً. ولكن يجدر بك، في البداية، أن تجعل من ذلك أولويَّة بالنسبة إليك.

القيم الأساسية تشبه الجاذبيَّة. إنَّها تسحبك في اتِّجاهها.

من الصَّعب أن يكون المرء نزيهاً، جديراً بالثقة و متمسكاً بالقيم الكونيَّة، خاصَّة إذا لم تكن قيماً أساسية. إنَّ القيم الأساسية هي قيمك الخاصَّة والأكثر أهميَّة بالنسبة إليك. إذا كانت قيمك الأساسية الجوهرية متمثلة في الحفاظ على أمانك الشَّخصي والمادِّي، فإنَّ ذهنيَّة «أنا أولاً» ستفوق على قيم من قبيل المساواة والكرامة الإنسانيَّة. إنَّ الأمم والشُّعوب بطبيعتها حاملة لمركزيَّة ذاتيَّة، بما أنَّ أولويَّة حكومة ما هي أن تُؤمِّن أعلى درجة ممكنة من الرِّخاء لمواطنيها. ذلك هو هدفها. ولكن باعتبارنا أفراداً ينتمون إلى إنسانيَّة واحدة، يمكننا أن نضع اختلافاتنا جانبا، ونقف متَّحدين من أجل القيم الكونيَّة التي تفيد كلَّ واحد منَّا. معاً، يمكننا أن نوثِّر ونمنح القوَّة لمسؤولينا المنتخَبين، عبر العمل إلى جانبهم، لتطبيق مبادئ صناعة السِّلْم والقيم الكونيَّة إزاء التَّحديات التي تواجهها جماعاتنا المحليَّة.

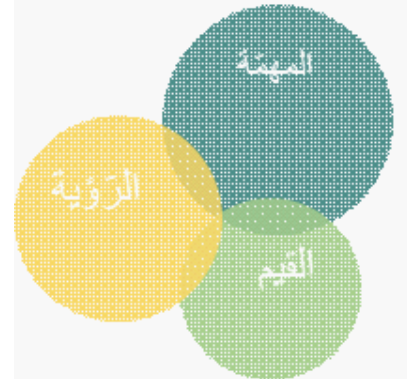
كلُّنا قادمون من خلفيات وظروف وأوضاع مختلفة. ولكن باستطاعتنا أن نتَّحد معاً لنحدث فرقاً. إنَّ المستقبل ينتمي إليكم يا صنَّاع السِّلْم اليافعين. باتِّحادكم معاً، يمكننا أن نشرعوا في توجيه جيلكم نحو السِّلْم وإعادة توجيه مسار التَّاريخ بعيداً عن مزيد الاضطرابات والإرهاب،

الهدف:

سنكتشف معاً أهميَّة
القيم الأساسية
والهويَّة.



نحو الأمن والأمان والوحدة، أي وفق عبارة «نلسون مانديلا» «وحيدين، ليس لدينا أي قوة». كان ليقول هذا وهو يضم أصابعه إلى بعضها، ويشدّها في قبضة واحدة، قبل أن يضيف: «ولكن معاً، لدينا القوة لتغيير العالم». (أعلن «مانديلا» هذا الأمر، وهو ما يزال في السجن) قد تكون صغيراً جداً على أن تصوّت في الانتخابات. ولكنك لست صغيراً على الشروع في محاولة أن تكون من تريد، وكيف تريد أن تخدم هذا العالم. يمكنك أن تصبح وسيطاً يناقش السّلام بين أترابه وأصدقائه. ومن يدري؟ قد تكبر لتصبح سفيراً أو دبلوماسياً متخصصاً في السّلام.



نشاط (م.رق):

1. أنجز «الخطوة الثانية» المدوّنة في ورقة العمل. اختر ثلاث قيم أساسية من بين القيم المذكورة في القائمة الموجودة في الصفحات التالية لهذا الدرس. ثمّ اكتبها في المجال المخصّص لها في ورقة العمل.
2. أنجز «الخطوة الثالثة» في ورقة العمل. وباستخدام ما تبقى من ورقة عملك، قم بدمج كلّ فعل أو حركة بقيمك التي اخترتها، حتّى ترى إذا كانت «تشكّل معنى مفيداً»، في حال اقترنت بعضها ببعض في جملة واحدة. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فاعثر على بدائل. (مثلاً: أيمكنك أن تشجّع المساواة؟ نعم، تستطيع ذلك).

الخطوة الثانية: قيمى الأساسية:

قيمتى الأساسية الأولى هي:

1.
2.
3.

الخطوة الثالثة:

هل يمكنك أن (الفعل 1)

..... (قيمة أساسية؟)



الإرهاب في النرويج سنة 2011:

في الثاني والعشرين من جويلية، سنة 2011، فجّر نرويجي، اسمه «آندرس برايفك»، قنبلة في أوسلو. ففضى على عشرات المراهقين المشاركين في مخيم لشباب حزب العمل. لقد قام بالتخطيط للهجوم، بعناية كبيرة، منذ سبع سنوات. كانت الضربة الأولى متمثلة في انفجار قنبلة بسيارة خارج بناية حكومية في أوسلو. وتسبب هذا الانفجار في مقتل الفوري لثمانية أشخاص. أما الهجوم الثاني، فقد حدث بعد ساعة تقريباً، في مخيم صيفي لشباب الاشتراكيين الديمقراطيّين، في جزيرة تُدعى «أوتويا». كان الشباب في تلك اللحظة يستمتعون بوقتهم في المخيم، يتحدثون ويلعبون ويخططون مع مستقبلهم. جاء «برايفك»، مرتدياً زي الشرطة. وقد أحضر معه أسلحته داخل حقيبة مخصصة لذلك. بدأ كل شيء عندما راح يصوب نحو قادة المخيم أولاً. ثم انتقل إلى استهداف الشباب، وهم يحاولون الهرب للنجاة بحيواتهم. حاول بعضهم الابتعاد عبر السباحة بعيداً عن شاطئ الجزيرة. ولكن برايفك استهدفهم بسلاحه، كأنه يمارس لعبة فيديو. لقد قُتل تسعة وستون شاباً وجرح كثيرون في تلك الجزيرة، ذلك اليوم.



صورة لمدينة أوسلو بعد
قصفها في يوليو 2011

لقد كان دافع هذا الرجل متمثلاً في قتل أطفال الحزب السياسيّ المسؤول عن فتح الحدود النرويجية لصالح المهاجرين من مختلف الألوان والثقافات والأديان. لقد كان بصدد محاولة منع الأجيال القادمة لحزب العمل من الاستمرار في دعم تعدد النرويج. لقد أراد أن يكون البلد فقط من أجل أناس يشبهونه هو. وقرر أن يوجّه ضربته حيث تكون أشد إيلاماً: الجيل القادم لحزب العمل. لقد مثل الاختلاف والتعدّد في نظره تهديداً له ولعالمه.

في العاصمة النرويجية، خرج الناس إلى الشوارع. وأغرقوها بالأزهار في مسيرة مضاءة بالمصابيح، ليعلنوا أنّ هذا العمل غير مقبول في بلادهم. لقد كان الناس من جميع الأعراق والديانات، يهوداً ومسلمين ومسيحيين ولادينيّين، يمشون معاً بأذرع متشابكة، توحدتهم قيمهم المشتركة والمتمثلة في التسامح والسلام. إنّنا جميعاً كائنات بشريّة، متساوون في قابليّتنا للتعرّض للأذى وفي القيمة.

الأسئلة:

1. لو كان قاتل الحشد، «برايفك»، قد تحصّل على فرصة أن يدرس صناعة السلام، عندما كان تلميذاً يافعاً، ويتمكّن بذلك من تحديّ أحكامه المسبقة ومخاوفه من العالم ومساءلتها، هل كان لينتهي به الأمر في تلك الجزيرة مجدداً؟

2. ادرس هذا الرسم البيانيّ. وأجب على الأسئلة التالية:

- ما الذي بإمكانه أن يوجّع دوافعك إزاء قضيتك؟
- لماذا يكون من المهمّ أن يملك المرء هويّة وقضيّة حياة واضحتين؟
- ما هي عواقب ألاّ يملك المرء ذلك؟
- هل كان «برايفك» يملك هويّة وقضيّة واضحة؟

ما هو خطر أن يملك المرء هويّة واضحة وقضيّة في حياته، مع قيم خاطئة وسلبية؟



دون هويّة	مع هويّة	الوقود المحفّز
الاحتفال طيلة الوقت	صانع سلام	البهجة والقيم الكونيّة
التمرّ	متطرّف	الخوف والقيم السيّئة

3. لطالما عارضت «سيف ينسن»، رئيسة الحزب التّقدّمي في النّرويج، بشدّة موقف حزب العمل إزاء قضية اللاجئين والمهاجرين. ويعتقد حزبها أنّ حزب العمل متساهل جدّاً في ما يخصّ المهاجرين غير الشّرعيّين. ومع ذلك، ظلّت تؤمن بقيم السّلام. وعندما تحدّثت بخصوص هذا الهجوم الإرهابي، قالت: «اليوم نصير جميعاً حزب العمل».

4. اشرح رأيها وقصدها من كلمتها هذه، حسب رأيك. ولمّ كان من المهمّ الإدلاء بهذا التّصريح؟

4.2.10 نشاط:

1. احتفل بجوانب من هويّتك (باعتبارك صانع سلام). قم بتأليف نشيد أو هتاف تشجيع يعرف أهداف مجموعتك في صناعة السّلام. ثمّ جهّز لحفلة تخصّ ذلك.
2. استمروا، في مجموعات، في إعداد تقديم لتصريحاتكم (م.ر.ق).



القسم الثالث: بناء ثقافة السّلام والاحتفاء بها

قل كلمتك:

1.3.10

«إذا كانت رؤيتك تمتد لسنة، فازرع القمح. وإذا كانت تمتد لعشر سنوات، ازرع الأشجار. أمّا إذا كانت تمتد لحياة بأكملها، فازرع الناس».

-مثل صيني-

كيف تبدو ثقافة السّلام؟

قراءة:

2.3.10

تُزرع ثقافة السّلام في شكل «بذرة». وهي تحتاج لذلك أن تغدّى وتُربى وتُدعم.

بالنسبة إلى بعض الناس، تكون الأمور إمّا كل شيء أو لا شيء، الآن أو أبداً. ولكننا نحتاج أن نفهم أنّ بناء حركة سلام دائمة وثابتة يحتاج إلى الوقت. وعلينا أن نستثمر في حركة سلام، وأذهاننا مصوّبة نحو المستقبل. يمكنك أن تستمر في نشرك لقيم صناعة السّلام حتّى يتطوّر الأمر ويتحوّل إلى حركة، تصير بدورها ثقافة سلام، تترك من خلالها إرث صنّاع سلام للأجيال اللاحقة. انطلاقاً من قرار واحد بالشروع في استخدام أدوات صناعة السّلام، تبدأ ثقافة سلام بأسرها.

في القسم المخصّص لدراسة حالة، سندرس اليوم بلاد النرويج. يملك هذا البلد هويّة متمثلة في كون أهله شعب سلام. ويحتفل النرويجيون بكلّ فخر بيومهم الوطني، كلّ سنة. إذ يمثّل هذا اليوم بالنسبة إلى المجتمع النرويجي إحدى الطرق الممكنة للاحتفاء بثقافة السّلام والحرية التي يمتلكونها وتتمينها.

الأسئلة:

1. كيف يمكن لصفك في المدرسة أن يحتفل بثقافة السّلام؟
2. هل يمكنكم أن تكرّروا هذا الاحتفال كلّ سنة وتحوّلوه إلى تقليد؟ إذا كانت الإجابة موجبة (نعم)، فكّروا في منح اسم لهذه المناسبة.

هل يمكن لـ «يوم مانديلا» أن يكون واحداً من هذه المناسبات؟



الأطفال في العاصمة أوسلو.
المجموعات وأطفال المدارس
في مسيرات في الشوارع
يحتفلون باليوم الوطني
للنرويج

الهدف:

سنتعرّف على شغفنا
ونقرّر مع من سنتقاسم قيم
السّلام التي نملكها. سنقوم
أيضاً باكتشاف تطوّر ثقافة
السّلام.



نشاط: (م.رق):

1. أنجز «الخطوة الرابعة» على ورقة العمل. وبينما تفكر في ما ستدور حوله حياتك، سيكون من المهم أن تفكر أيضاً في القضايا التي تؤمن بها حقاً. هل هناك نوع خاص من الناس، أو المجموعات، أو المنظمات، تجد نفسك ملتزماً إزاءهم بخدمتهم ومساعدتهم، بشكل إيجابي؟

فكر أين تكمن أكبر حاجات جماعتك إليك؟

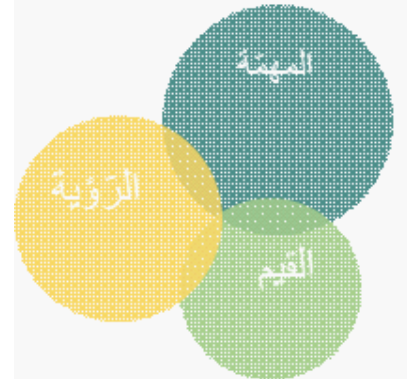
اختر ثلاث قضايا. واكتبها على ورقة العمل. ثم راجع قائمة القضايا المدونة في المذكرة 3، من أجل استلهاهم أفكار منها.

الخطوة الرابعة: ثلاث جماعات (قضايا، مصادر، شغف)

1. _____
2. _____
3. _____

أنجز الخطوة الخامسة على ورقة عملك: المهمة = أفعال + قيم أساسية

1. قيم الجماعة (القضايا)
اكتب، باستخدام الأفعال والقيم الأساسية والقضايا، جملة أو جملتين تمثلان تصريح مهمتك. أضف هذا التصريح إلى تصريح ال (م.رق).
2. قدّم بعض التصريحات (م.رق) المختلفة لزملائك في الصف. واعرضها كذلك على جدار القسم.
حظاً سعيداً يا صنّاع السلام، في مهمّاتكم المشرفة. عالمنا يعتمد عليكم.



أدت العديد من العوامل في نهاية القرن الثامن عشر إلى استقلال النرويج عن الدنمارك، سنة 1814. ويتمثل أحد هذه العوامل في الداعية الجوّال «هانس نيلسن هاوغ» (1771-1824). لقد أثر بخطاباته وكتاباتة في الأفراد والجماعات ومجالي الأعمال والتعليم في النرويج. كانت البلاد في تلك المرحلة ما تزال فقيرة وغير متطورة. إذ تمثل الأمية، وإدمان الكحول، والفقر، جميعاً تحديات أمام المجتمع. لقد قدّم «هانس نيلسن هاوغ» قيماً مهمة لمجتمعه هذا المتخلف عن القيم الكونيّة. وعلمّ الناس مثلاً، أنّ المرأة تستحقّ أن يكون لها صوت مسموع في الجمعيات والمنظمات. كما بلغ رسالته هذه بتواضع ومساواة.

ومع ذلك، فقد تمّ اضطهاده وسجنه لعدّة سنوات، بسبب آرائه الدنيّة التي كانت مختلفة بشكل طفيف عن رجال الكنيسة الرّسميّة. لقد كانت قيم هامة كثيرة، من قبيل التسامح وقبول التّعديّد والاختلاف، غائبة عن المجتمع آنذاك، أو ضعيفة لدى معظم أفرادها.

تتطورّ القيم مع مرور الزمن. وقد تبدّلت العديد من القيم الأساسيّة في النرويج، وتطوّرت بعد الحرب العالميّة الثانية. لقد تمّ احتلال النرويج في هذه الحرب من قبل الألمان. وعندما ضعف المجتمع وأصيب في عمقه بسبب أهوال الحرب، برزت قيمة الكرامة الإنسانيّة والاهتمام بالضعيف، وأصبحت أكثر حيويّة. ونتيجة لذلك، تمّ التّعامل مع الأطفال في النرويج بشكل مختلف. كانوا من قبّل «مرثيين لكنّهم غير مسموعين». أمّا الآن، فقد نشأت أنظمة تتركّز على الأطفال بشكل أكبر.

اليوم، أصبحت النرويج بلداً ثرياً يُعترف له، على نطاق دولي، بكونه مسالماً وملتزماً بالقيم الكونيّة العليا. وهذا مقتطف من خطاب قدّمه الملك «هارالد»، سنة 2016: النرويج هي شمسٌ منتصف الليل والزمن المظلم. إنّها في الآن نفسه الشتاء القاسي والنّاعم. وهي الصّيف الحارّ والبارد في الآن ذاته.

ولكنّ النرويج قبل كلّ شيء تدور حول أبنائها وشعبها. النرويجيون هم النرويجيون، فرقاً نظاميّة وجنوبيين وأناساً من الكلّ الأصناف والمناطق الأخرى. هناك نرويجيون أيضاً هاجروا من أفغانستان وباكستان وبولندا والسويد والصّومال وسوريا. لقد هاجر أجدادي من الدنمارك وإنجلترا قبل 110 سنة مضت. ليس من السهل دوماً أن نصرّح بجذورنا وبالجنسيّة التي ننتمي إليها.

ما نسّميه الوطن هو المكان الذي ينتمي إليه قلبنا. ولا يمكن لهذا المكان أن يكون موجوداً دوماً ضمن الحدود الوطنيّة. النرويجيون هم الشّباب والشيوخ، الطّوال والقصار، المعوقون والمستخدمون للكراسي المتحرّكة. هناك مع مرور الوقت المزيد من الناس الذين يتجاوزن مئة سنة. النرويجيون هم الأغنياء والفقراء وما بينهما. يحبّ النرويجيون كرة القدم وكرة اليد، ويتسلّقون الجبال ويبحرون، بينما يوجد معظم الآخرين على أريكاتهم في البيت. بعضهم يملك ثقة كبيرة بنفسه. وبعضهم الآخرون يكافح كي يعتقد أنّه حسن في حاله تلك. يعمل النرويجيون في الدكاكين والمستشفيات ومواقع النّفط. يعمل النرويجيون ضمناً لسلامتنا



الملك هارلاج الخامس،
ملك النرويج



وأمننا. نحن نعمل لكي نبقى البلد نظيفاً سليماً. ونحن نبحث عن حلول لمستقبل أكثر خضرة. يحرث النرويغيون الأرض ويصطادون في البحر. يبحث النرويغيون ويمرّرون معرفتهم وعلمهم للآخرين. ويلتزم النرويغيون بقضايا الشباب وتجارب المجريين من الكبار. النرويغيون عَزَبٌ ومطلّقون، عائلات ذات أبناء وأزواج هرمون. النرويغيون هم البنات والأولاد الذين يحبّون بعضهم البعض. النرويغيون يؤمنون بالرّب، الله، كل شيء ولا شيء.

وبعبارة أخرى، النرويغ هي أنتم. النرويغ هي نحن. وعندما نغني «نعم، نحبّ هذا البلد»، يجدر بنا أن نتذكّر أنّنا نغني عن بعضنا البعض. لأننا نحن من نصنع هذا البلد. إنّ رجائي الأكبر لهذه البلاد أن نصير قادرين على الاعتناء ببعضنا البعض، ونبني بلادنا بشكل أكبر على الثقة والرّفقة والعطاء، ونكون متيقّنين أنّنا -رغم كلّ اختلافاتنا- شعب واحد.

1. صف المجتمع النرويغيّ في نهاية القرن الثامن عشر. وقارنه بمجتمع اليوم كما وصفه خطاب الملك.
2. كم عدد القيم الكونيّة المذكورة في هذا الكتاب، والتي يمكنك التّعرف عليها في خطاب الملك الموجه للشعب النرويغيّ.

قارن بين هذين النرويغيين: «آندرس برايفك» (المذكور في دراسة حالة في القسم الثاني من هذا الدرس) والملك «هارالد»، مع تسليط النّظر على رؤيتهما للعالم المختلفين كلياً. كيف تصف نظريتهما المختلفتين لمسألة التّعدّد.



تصريح المهمة: أفعال العمل

يُنجز	يخلُق	يمنح امتيازًا	يفاوض	يُصلح
ينجز	يقرّر	يضيف	يفدّي	يعود
يكتسب	يدافع	يجمّع	يفتح	يعود
يتبنّى	يتمنّع	يُنشئ	ينظّم	يراجع
يتقدّم	يوصل	يعطي	يُصدر	يضحّي
يؤثّر	يبرهن/ يظهر	يضمن	يشارك	يرضي
يؤيد	يضمّم	يشفي	يمرّر	ينقذ
يخفّف	يبتكر	يحفظ	يؤدّي	يبيع
يضمّم	يدير	يستضيف	يقنع	يخدم
يقدرّ	يكشف	يتعرّف	يخطّط	يشارك
يصعد	يناقد	يضيء	يلعب	يتكلّم
يساعد	يوزّع	يطبق	يملك	يقف
يزامل	يصوغ	يحسّن	يمارس	يستدعي
يؤمن	يحلم	يرتجل	يمجّد	يدعم
يمنح	يقود	ينميّ	يعدّ	يستسلم
يلمّع	يربّي	يؤثّر (في)	يقدم	يكابد
يبنى	ينتخب	يلهم	ينتج	يأخذ
يتّصل	يعانق	يدمج	يتطوّر	يستفيد
يسبّب	يشجّع	يعرف	يعد	يعلّم
يختار	يزوّد	يكبح	يروّج	يعمل (في فريق)
يدّعي	يلتزم	يطلق	يوقّر	يلمس
يجمّع	يهندس	يقود	يستمرّ	يتاجر/ يتبادل



يحوّل	يدرك	يضيء	يعزّز	دُمج
يترجم	يتسلّم	يعيش	يُنير	يأمر
يسافر	يستردّ	يحبّ	يُعبّئ	يتواصل
يفهم	يخفّض	يصنع	يحيي	يُرغم
Unify	Refine	Maintain	يحمّس	ينافس
يستعمل	يعكس	يتجلّى	Enthuse	Complete
يستغلّ	يصلح	يتقن	يقيم	يجامل
يقرّ/ يثبت	يعتبر	ينضح	يثير	يؤلف
يثمنّ	يربط	يدفع إلى الأقصى	يوسّع	يتصوّر
يفامر	يسترخي	يقيس	يستكشف	يوكّد
يتلفّظ	سُرّح	يتوسّط	يعبّر	يتّصل
يتطوّع	يعوّل	ينمذج	يمدّد	يعتبر
يعمل	يتذكّر	يشكّل	يسهّل	ييني
يعبد	يجدّد	يحفّز	يموّل	يتواصل
يكتب	يتصادى	يتحرّك	يسامح	يواصل
	يحترم	يبحر	يرعى	يستشير



تصريح المهمة: القيم الأساسية

المتعة	الإنجاز	السعادة
السلوك الإيجابي	الإيثار	الصحة
القوة	العمل الخيري	النزاهة
الاعتراف	التعاون	الشرف
حسن العلاقات	الحس الإبداعي	الأمل
	الكرامة	التواضع
الاحترام	الأمن المادي	الاستقلالية
السلامة	الراحة العاطفية	السلام الداخلي
القيمة الذاتية	المساواة	الاستقامة
الخدمة	التميز	البهجة
البساطة	الشهرة	العدالة
الثقة	الإيمان	اللطافة
الحقيقة	العائلة	المعرفة
الثروة	الحرية	الحب
الاكتمال	الصداقة	الوفاء
	الكرم	النبل

تصريح المهمة: الجماعات

لكي يتم صوغ تصريح مهمة قوي، يجدر بالمرء أن يكون واضحاً في ما يتعلق بالجماعة التي يريد أن يخدمها، يتعلم منها، ويؤثر فيها بشكل إيجابي. توفر القائمة التالية أمثلة من المجموعات أو القضايا التي يمكن الانتماء إليها. اختر منها ثلاثة أمثلة هي الأقرب إليك:

الإدمان (كحول أو مخدرات، إلخ)	الفن	المرضى والمعوقون
المحيط	الأدب	الأمن العام
القضايا العائلية	الموسيقى	التنمية البشرية
التعليم	التصميم	الرّضّع
الرعاية الصحيّة	الرياضة	حماية الأطفال
كبار السنّ	الطعام	رعاية الأطفال
الأطفال	تقنية الحواسيب	العدالة
الفقراء	علاقات العمل	الرعاية الصحيّة المنزليّة
المشرّدون	الطباعة والنشر	السياحة
الهجرة	الجماعات الدينيّة	الدفاع
الطاقة	التنمية	استكشاف الفضاء
الفلاحة	مسائل الإنجاب	حقوق الحيوان
نظام العدالة	التكنولوجيا الحيويّة	رعاية الحيوان
المحاربون القدامى	قضايا المرأة	حماية الحيوان
التغذية	الشباب	علاقات الشغل
القانون	البثّ الإذاعيّ	القراءة والكتابة
السياسة	الشباب	قضايا الحدود
الحكومة	الوكالات غير الربحيّة	قضايا الحقوق المدنيّة
فنون الأداء	الروحانيّة	

المنكّرة 4 :

تصريح المهمّة: ورقة العمل

الخطوة 1: أفعال أعمالٍ الثلاثة

- 1.
- 2.
- 3.

الخطوة 2: قيمي الأساسيّة:

- 1.
- 2.
- 3.

قيمتي الأساسيّة الأولى هي:

.....

الخطوة 3: التّوليف

- هل يمكنك أن (الفاعل 1) (قيمة أساسيّة)؟
- هل يمكنك أن (الفاعل 2) (قيمة أساسيّة)؟
- هل يمكنك أن (الفاعل 3) (قيمة أساسيّة)؟

الخطوة 4: ثلاث جماعات (قضايا، مصادر، شغف)

- 1.
- 2.
- 3.

الخطوة 5: تأليف كلّ شيء

المهمّة = أفعال + قيمة / قيم أساسيّة + جماعات (انتماءات)

أصغ إلى صوتك الداخليّ، مستخدماً الأفعال والقيم الأساسيّة والجماعات (المجالات) التي اخترتها سلفاً. ما الذي يخبرك به قلبك؟ واستناداً إلى ما تسمعه منه، اكتب جملة أو جملتين تمثّلان تصريح مهمّتك.

Notes & References

Lesson 1. Part 3

The case study and scenarios examples have been inspired by the book teaching kids' values. By Teaching Your Children Values. By Richard Eyre (Author), Linda Eyre

Lesson 2. Part 1.

Inspired by the book *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life* – by Henry Cloud (Author), John Townsend (Author)

Lesson 2 Part 2.

Example Is partly inspired by Wikihow, co-authored by Paul Chernyak, LPC Licensed Professional Counselor.

Lesson 3. Part 1 Diversity.

Blind men and an elephant – Wikipedia https://en.wikipedia.org/wiki/Blind_men_and_an_elephant

Lesson 3. Part 1

Inspiration behind the idea: JOURNAL ARTICLE Seeing through Colored Glasses Charles Clay Doyle Western Folklore

Lesson 3. Part 2 Culture.

Reading Inspired by Trudi Griffin is a LPC in Wisconsin. MS in Clinical Mental Health Wiki how.

Lesson 3. Part 2.

Case Study is from the book "Foreign to Familiar": A Guide to Understanding Hot - And Cold - Climate Cultures. By Sarah A. Lanier

Lesson 3. Part 3.

Case study: Common Values Unite Us Against Extremism and Terror https://en.wikipedia.org/wiki/A_Common_Word_Between_Us_and_You

The book: Fatwa on terrorism and suicide bombings. By Shaykh-ul-Islam

Dr. Muhammad Tahir-ul-Qadri. Page Foreword.

Lesson 4. Part 1.

The reading Refer to: The World Happiness Report is an annual publication of the United Nations Sustainable Development Solutions Network.

Case study Story, <http://paulocoelhoblog.com/2015/09/04/the-fisherman-and-the-businessman/>

Lesson 4. Part 2.

Examples have been inspired by the book teaching kids' values. By Teaching Your Children Values. By Richard Eyre (Author), Linda Eyre

Lesson 4. Part 3.

https://en.wikipedia.org/wiki/Malala_Yousafzai and the book: I Am Malala: The Story of the Girl Who Stood Up for Education and was Shot by the Taliban, co-written with British journalist Christina Lamb,

Lesson 5. Part 1.

Managing Stereotypes through Experiential Learning <https://web.uri.edu/iaics/files/14StephanieHoughton.pdf> Definitions: Stereotypes, Prejudice or Discrimination

Case study Story. The Man on the Subway From the book: The 7 Habits of Highly Effective People. –By Steven Covey.

Lesson 5. Part 3.

Reading reference: UN's refugee agency (UNHCR) <https://www.unhcr.org/figures-at-a-glance.html>

Case Study. <https://en.wikipedia.org/wiki/Chameleon>

<http://ncee.org/wp-content/uploads/2018/02/SchoolYearStatv5.pdf> How Much Time Do Students Spend in School in Top-Performing ncee.org/wp-The best education systems in the world require students to be in school between 175 and 220 days.

Lesson 6. Part 1.

Activity about the Peace maker zone is from the book: Peace Makers. By Ken Sande and Kevin Johnson, illustration picture reused with permission.

Lesson 6. Part 3.

Camp David https://en.wikipedia.org/wiki/Camp_David

Lesson 7. Part 1.

Inspired by the book: Forgiving by The Book of Forgiving: The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World. 2014 by Desmond & Mpho Tutu.

<https://www.nrk.no/dokumentar/har-tilgitt-farens-drapsmann-1.11305469>

Lesson 8. Part 1.

<https://www.mandeladay.com/>

Lesson 9. Part 1.

<https://www.nationalgeographic.com/culture/2018/10/nobel-peace-prize-nadia-murad-interview/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Truth_and_Reconciliation_Commission_\(South_Africa\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Truth_and_Reconciliation_Commission_(South_Africa))

Lesson 10

<https://en.wikipedia.org/wiki/Ut%C3%B8ya>

