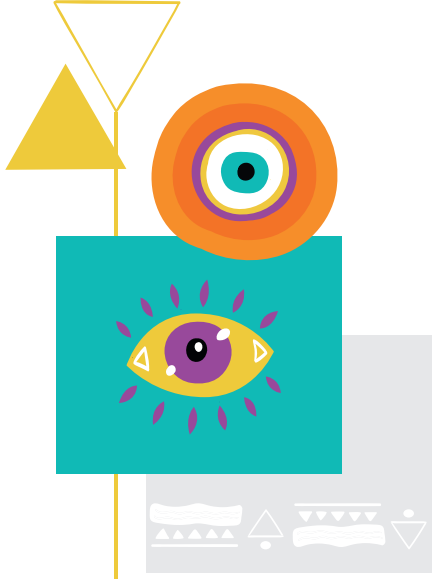




العَيْنُ ... مِش بِالْعَيْنِ ٢

مدخل تطبيقي حول ثقافة اللاعنف



خطوات
Steps ■ civil company for change

فريق خطوات

إعداد الدليل:

حسن حميدوش

بالاشتراك مع:

منى حسونة

اليسا شفا

دانيال الذيب

فريق منتدى خدمة السلام

تنسيق ودعم:

رانية عصاصة

مراجعة فنية:

ناجي سعيد

مراجعة الدليل:

سهى فليفل

حسن صالحه

ميراي أبي خليل

تصميم:

اليسا شفا

طبع في بيروت، ٢٠٢٢

الباب الأول بعرف مين أنا

- ١٤ حكاية اسمي
- ١٦ كولاجي
- ١٨ قيمي
- ٢٠ جوانب الذات

الباب الثاني أنا وأنت وبس

- ٢٦ الصفة المميزة
- ٢٨ منتشابه ومختلف
- ٣٠ الأسماء الجديدة
- ٣٢ الكعكة

الباب الثالث ليه منتخانق؟

- ٣٦ السبب الخفي
- ٣٨ الليل والنهار
- ٤٠ أنا ملاحظ أئو
- ٤٢ وين المشكلة؟

الباب الرابع شو الحل؟

- ٤٦ شو حاسس؟
- ٥٠ شو الحاجة؟
- ٥٣ واسطة خير
- ٥٥ شو بختار؟

الباب الخامس شايفني وسامعني؟

- ٦٠ الألة الحاسبة
- ٦٢ كيف منحكي وكيف
منسمع؟
- ٦٤ الدليل
- ٦٦ شو عم اسمع؟

الباب السادس اللاعنف

- ٧٢ العين بالعين
- ٧٤ معرض اللاعنف

مقدمة العين مش بالعين ٢

وها نحن نضع هذه النسخة النهائية لدليل «العين مش بالعين ٢» بين أيدي المهتمين والمهتمات بالتدريب أو التدريب على ثقافة اللاعنف، مع الإشارة لأن هذا الدليل ليس إلا مدخلاً لفهم عناصر تتعلق بهذا النهج الذي يمكن إدراكه باتباع مراجعه الأصلية والكاملة، والتي سنضع عناوينها في نهاية الدليل، لتكون منهلاً لمن أراد ثانياً، ولأنها كانت مراجع لنا في إعداد هذا الدليل أولاً.

لم يكن المضي في تلك الرحلة ممكناً لولا البداية من منتدى خدمة السلام المدنية بهذا المقترح، وتحديدًا الصديق والزميل ناجي سعيد والذي قام بإعداد النسخة الأساسية من الدليل «العين مش بالعين» وحمل تمارينه ونفذ ورشه عبر السنين الماضية، على أمل أن يكون هذا المنتج برهاناً على الثقة التي وضعها ناجي في فريق إعداد هذه النسخة، مع تميمين مشاركته في اختبار الدليل ومراجعته.

ومن المنتدى أيضاً العريضة رانية عصاصة، الدافع والمنسق لكل هذا المسار، والتي تولت الجوانب الإدارية المرافقة لعملية التطوير بصعوباتها ومفاجأتها، فكانت داعمة ومساندة في كل الأوقات، مبدية كل المرونة اللازمة في الظروف التي نعيشها مؤخرًا.

وللأصدقاء ميراى أبي خليل، حسن صالح، وسهى فليفل على أفكار البداية والمراجعة النهائية القيمة التي قدموها، والتي ساهمت لحد كبير في تطوير جلسات الدليل.

والشكر للمشاركين والمشاركات في الورشتين الاختباريتين، على التفاعل والتعاون والملاحظات، فهم أول من انضم لعائلة «العين مش بالعين ٢» والتي نأمل أن تبدأ بالاتساع من يوم إطلاق الدليل، وهو ما نشجع عليه، «فالعين مش بالعين ٢» صمم ليتجاوز الأماكن والأزمنة ويصل لكل مهتم ومهتمة، لقراءة جلساته وتطبيقها أو أخذ أجزاء منها بما يخدم كل من يعمل في التواصل مع الناس وممارسة اللاعنف كنهج حياة.

وإن لا يمكن إغلاق هذه الحلقة التعليمية، فإننا نأمل في حصد نتائج تطبيق هذا الدليل عبر أي ملاحظات أو مقترحات ترد على بال من يطبق أو تطبيق جلساته، والتي سنحرص على الوصول إليها بمختلف الطرق، عسى أن تكون زاداً لتطوير نسخ جديدة أو إطلاق مسارات مبتكرة، ولكن هذا لا يتم إلا من خلال حلقة التأمل والعمل التي دعا لها ذلك المربي الذي وضع نهج وأساليب تعليم المضطهدين، الملهم باولو فريري.

فريق خطوات

منذ العام ٢٠١٤ بداية رحلة دليل «العين مش بالعين» من مدارس لبنان وتوسعه إلى برامج وورش تدريب منفذة من قبل منتدى خدمة السلام المدنية وغيره من الجمعيات العاملة في لبنان والمنطقة وحتى اليوم؛ مرت أحداث وتغيرات كبرى على المستويات المختلفة في المنطقة، وقد خلفت هذه التغيرات آثاراً عميقة على الأفراد والجماعات من النواحي الفكرية والنفسية والسلوكية. ولأن الدليل شهد انتشاراً وتطبيقاً في مناطق أوسع وفئات أشمل من التي وضع لأجلها، فلم يعد مقتصرًا على اليافعين واليافاعات بل تعدت تمارينه وجلساته لفئات عمرية ومجالات أوسع؛ فقد أصبحت الحاجة ملحة لتطوير محتواه وأسلوبه، وإغنائه بما يساعد على تحقيق أكبر قدر من الفائدة في التواصل اللاعنفى عبر فهم الذات والآخر وتفاعلات العلاقات وما تمر بها لا بد منه من نزاعات.

بدأت رحلة التطوير بإعادة قراءة متفحصة للدليل، وإجراء مقابلات مع أصدقاء وصديقات الدليل من ميسرين وميسرات، للاستفادة من خبراتهم/ن في تطبيق تمارين «العين مش بالعين» والأخذ بالملاحظات المتراكمة عبر سنوات التطبيق. وبالترافق مع ذلك مشت المراجعة لأبواب الدليل والعلاقة بين تمارينه والتدقيق في أهدافه العامة المحددة، وإعادة صياغتها لتتوافق مع الرؤية الجديدة، ووضعها ضمن منهجية تعليمية واحدة وواضحة، بالإضافة لتمارين جديدة منها ما كتب ويجرب للمرة الأولى هنا، ومنها ما طبق في جلسات وورش سابقة تعنى بمواضيع قريبة لمواضيع الدليل. لتظهر المسودة الأولى «العين مش بالعين ٢» وتكون جاهزة للاختبار. وقد جرى هذا الاختبار من خلال ورشتين تدريبيتين الأولى لناشطين وناشطات في العمل مع الناس، والثانية لميسرين وميسرات في مجال التواصل اللاعنفى. وتركز الاختبار على تجريب المنهجية والجلسات الجديدة من فريق الدليل ومن المشاركين والمشاركات أنفسهم، وأخذ آرائهم/ن ومقترحاتهم/ن لتحسين تمارين الدليل من ناحية المحتوى أو الطريقة التي يقدم بها.

وبناءً على مرحلة الاختبار، جرى الإعداد قبل النهائي للدليل وإرساله لخبراء وخبيرات في إعداد وتطوير الأدلة أو التواصل اللاعنفى بشكل عام، لوضع ملاحظاتهم/ن قبل إعداد النسخة النهائية من ناحية المحتوى، وتصميمه الذي وضع انطلاقاً من هذا المحتوى وانعكاساً له، لا صورة منفصلة عنه.

أبواب الدليل

ندعو مشاركات ومشاركين العين مش بالعين إلى رحلة اكتشاف وتفهم وتعلم فردي وجماعي. تمتد الرحلة على ستة أبواب رئيسية، تبدأ باكتشاف الذات، نحو فهم الآخر، فهم النزاع وأسبابه، إلى أساليب التعامل مع النزاع وصولاً إلى التعلم حول التواصل اللاعنفي ومفهوم اللاعنف.

نعتبر «العين مش بالعين ٢» دليلاً عملياً يحمل في طياته مفاهيم حول الهوية، التنوع، النزاع، العنف واللاعنف ويعطي مساحة تفاعلية للمشاركات والمشاركين للاكتشاف معاً.

الباب الأول

التعرف على الذات وتقديرها (بعرف مين أنا)

الباب الثاني

فهم الآخر وتقدير الاختلاف (أنا وأنت وبس)

الباب الثالث

فهم خلفية وأسباب النزاعات (ليه متخانق؟)

الباب الرابع

تعلم طرق للتعامل مع النزاعات (شو الحل؟)

الباب الخامس

تطوير مهارات التواصل (شايفني وسامعني)

الباب السادس

فهم وتطبيق اللاعنف (العين مش بالعين)

خطوات

شركة مدنية تعمل لإحداث نقاط تحول في عملية تمكين وتغيير المجتمع. تنتمي إلى حركة النضال من أجل قضايا العدالة الاجتماعية، حقوق الإنسان، الجندر، اللاعنف والحريات. تنحاز إلى القضايا التنموية والحقوقية ولديها موقف واضح في هذا الإطار. تعمل على تقديم نموذج نوعي وتغيير من ضمن إطار مجموعة الخدمات التي تقدمها. كما تسعى لإيجاد بيئة من التفكير والنقد والإختلاف والإبداع من خلال نشاطها وبرامجها وخدماتها.



stepsconsultancycompany



www.stepslb.org



stepslb.org



info@stepslb.org

منتدى خدمة السلام المدنية

منتدى خدمة السلام المدنية هو منظمة ألمانية، غير حكومية تأسست عام ١٩٩٦. تسعى لنشر ثقافة اللاعنف بحيث يتم التعامل مع النزاعات بطريقة بناءة تهدف إلى ضمان السلام. يعمل المنتدى على تنمية وسائل لاعنفية لتحويل النزاعات، وأدوات للتعامل مع النزاعات العنيفة، وذلك بمساعدة خبراء نوعيين في مجال بناء السلام وتنفيذ مشاريع في خدمة السلام المدنية.

يقوم منتدى خدمة السلام المدنية بتنفيذ مشاريع في الشرق الأوسط، غرب البلقان، الفيليبين، أوكرانيا، ألمانيا وكمبوديا. يعمل المنتدى منذ ٢٠٠٩ في برامج خدمة السلام المدنية مع مجموعة من الشركاء المحليين في لبنان، من خلال فريق عمل مؤلف من ١٥ موظف على ثلاثة برامج: التعامل مع الذاكرة، تنمية القدرات، والتحفيز المجتمعي.



forumZFDLebanon



www.forumzfd.de



lebanon@forumzfd.de

المنهجية



المرحلة الثالثة: العين مش بالعين

أن يكون لدى المشاركين والمشاركات المجال لتحديد كيفية توليد وبلورة أفكار وسلوكيات حول ما تعلموه في التمرين، بالطريقة التي يرغبون بها، دون أي ضغط أو استعجال، فالمقصود بهذه المرحلة ليس التطبيق الفوري بل وضع تصورات لتطبيق مستقبلي، أي أن هذه المرحلة تبدأ هنا لكنها مستمرة باستمرار أثر التمرين على المشارك/ة، وما يمكن أن ينتج تجارب جديدة. ومن المفيد دائمًا ترك دقائق قليلة في النهاية للمشاركين والمشاركات للتأمل في خلاصات التمرين، وتدوين ما يريدون في دفاترهم/ن.



من العين للعين

هذا القسم موجود في كل تمرين، وهو عبارة عن خلاصة أو معلومة تساعد الميسرة/ة للتخصيص وتزويده/ا بأفكار ومعارف لضمان جودة التنفيذ. ولا يعني هذا بأي حال عن ضرورة اطلاقنا كميشرين وميسرات على المواضيع التي نقوم بالتييسير لحوها، ومراكمة وتحديث تلك المعلومات باستمرار.

ملاحظة: التمارين التالية مصممة لجلسة تتوجه لعدد مشاركات ومشاركين يتراوح بين ١٥ - ٢٥ لا أكثر والوقت محدد بناءً على ذلك، ويحتاج إلى تعديل في حال يشرنا التمارين لعدد أقل أو أكثر.

اعتمدنا في الدليل على مبادئ التعلم التفاعلي والتشاركي والمطبقة من خلال حلقة التأمل والعمل للمربي باولو فرييري، وعلى مراحل التعلم الاستكشافي للمربي وعالم النفس ديفيد كولب، مع الاستفادة من منهجية حولي وحواليي المستندة لمبادئ التعلم النفسي الاجتماعي.

وقد تم تطبيق منهجية واحدة في كل تمارين الدليل، هذه المنهجية تتدرج وفق ثلاث مراحل أساسية:

المرحلة الأولى: منجذب

أن يعيش المشاركون والمشاركات تجربة تؤدي إلى تحفيز وإثارة اهتمام وتعلم مرتبط بهدف الجلسة. تساعد هذه المرحلة المشاركين والمشاركات على الانتقال إلى التأمل والاستنتاج.



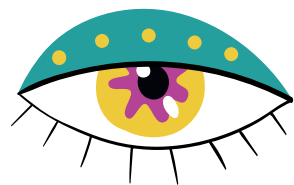
المرحلة الثانية: متأمل ومنفكر

أن يكون لدى المشاركين والمشاركات مساحة وآليات للتأمل في التجربة التي عاشوها والتعبير عن انطباعاتهم/ن حولها نظرًا لأهمية ذلك في عملية التعلم الفردي وصولاً إلى الجماعي ولكي نتيح الفرصة للإبداع والتنوع في التيسير والتفاعل خلال الحوار والاستنتاج لاحقًا.

تتضمن هذه المرحلة أسئلة مساعدة للميسرة/ة لفتح باب الحوار حول التجربة.



ملاحظة: نشجع الميسرة/ة على تنويع وإضافة وأقلمة الأسئلة المساعدة حسب تفاعل الحوار بين المشاركين/ات، السياق والحاجة.



الباب الأول بعرف مين أنا

لما بعرف مين أنا رح
ساعدك تعرفني أكثر.

يُفتح الباب لكل مشارك/ة لكتابة اسمه/ا أو رسم رمز أو رسمة معبرة عن الاسم على ورقة، ولصق الورقة على الحائط في ركن مخصص (ستضاف عليه أوراق من التمارين اللاحقة).



العين
مش بالعين

يمكن أن يختار أي شخص اسمًا آخر غير اسمه/ا لننأديه/ا به. يمكن استخدام الرسم والكتابة والغناء والموسيقى للتعبير وسرد القصة (إعطاء المشارك/ة حرية الخيار).

الاسم من الأجزاء المهمة لهويتنا، وقد يكون أول تواصل مع الآخرين من خلاله.



من العين
للعين

من الممكن اقتراح أن يختار كل شخص غير راضٍ/ية عن اسمه/ا اسمًا جديدًا تتداوله المجموعة أثناء التدريب، فتعطيه تقديرًا ويتعزز بذلك الخيار المستقل لكل فرد بعيدًا عن خيارات الأهل، والثقافة، والتقاليد والمجتمع.

وفي حال وجود مشاركين/ات ليس لديهم حكايات لأسمائهم أو معلومات عنها، لأسباب عديدة منها البعد عن الأهل أو خسارتهم، فيمكن لنا أن نتعامل بشكل بديل، فنسأل:

- ما هي قصتك مع اسمك؟
- كيف كانت الرحلة حتى اليوم (متعبة / مريحة / مرحة / ممتعة؟
- ما هي المواقف المضحكة أو المميزة؟
- ما هي أسماء الدلع؟
- لو تريد/ين اختيار اسمًا آخر، ما الذي تختاره/ينه؟

الوقت

٣٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

أوراق A4، أقلام تلوين

الأهداف

التعبير عن الذات من خلال الاسم والشعور بالتقدير

- يذكر كل شخص في المجموعة اسمه/ا، ويجيب عن عدة أسئلة:
- من أعطاه/ا اسمه/ا؟
- ماذا يعني له/ا؟
- هل ت/يحب اسمه/ا؟
- ما هي أسماء الدلع / الفنج الخاصة بالاسم؟
- هل من أحداث ت/يذكرها بسبب اسمه/ا؟
- لو خُير/ت ماذا يسمى نفسه/ا؟



منجذب

نفتح الباب للمشاركين والمشاركات بوصف الانطباعات والمشاعر عند الحديث عن الأسماء، ثم ننتقل لاستنتاج العلاقة بين الاسم والهوية، وموقف كل منا من اسمه/ا وعلاقة ذلك بنظرته/ا تجاه نفسه/ا، وكيف يمكن أن تتغير تلك المشاعر تبعًا لتغير النظرة إلى الذات.



متأمل
ومفكر

أسئلة مقترحة:

- ما هو شعوري عندما أتحدث عن اسمي؟
- كيف كانت التجربة؟
- ما علاقة أسمائنا بنظرتنا عن أنفسنا؟
- ما علاقة أسمائنا بهوياتنا؟
- بعدما تعرفنا على حكايات الأسماء، هل تغيرت مشاعرنا تجاه أسمائنا، ما السبب في ذلك؟

- ← عرض/تها؟
- ← سمع/ت عروض البقية؟
- ما أهمية تقدير الذات؟
- من أين نستمد تقديرنا لذواتنا؟ بماذا يرتبط؟

نشجع المشاركين والمشاركات على التفكير في إمكانية وكيفية زيادة من تقديرنا لذواتنا وللآخرين وتجاربهم ومساحتهم، ونسألهم/ن: كيف يمكن أن ينعكس ذلك في واقعنا؟

يمكن أن يأخذ كل مشارك/ة لوحته في نهاية الورشة كي يحتفظ بها.

يرتبط تقدير الذات بنظرتنا لأنفسنا، كما بنظرة الآخرين لنا. وهذه التمارين تكون مناسبة لإعادة التفكير بالمهارات، أو الصفات، أو الأفكار التي نؤمن بها، والتي تمثل الجزء الأكبر من هويتنا، وتفتح لنا الباب ليس فقط لتقديمها للآخرين بفخر، بل بالاستفادة منها وترجمتها إلى سلوك يفضي إلى احترام متبادل مع الآخر.

بديل: يمكن أن يكون التأمل والاستنتاج عبر تعبير حركي للمشاركين والمشاركات.



العين
مش بالعين



من العين
للعين

الأهداف

اكتشاف الذات وتقديرها

الوقت

٩٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

مجالات ملونة، مقصات، لاصق UHU، أوراق A3، أقلام تلوين، وأي أدوات إبداعية أخرى

نوزع المجالات الملونة وباقي الأدوات على كل مشارك ومشاركة، ونطلب من كل منهم/ن تصميم لوحة بتقنية «الكولاج» والتي تعني القص واللصق من مجلات وجرائد وأي أدوات إبداعية، لتشكيل صور جديدة ولوحات من أجزائها، تعبر عن هويتنا الخاصة والفردية.

أسئلة تحفيزية للمشاركة: ما الصفة، المهارة، الميزة، المعتقد، الانتماء، الدراسة، الهوية، الفكرة، التجربة التي أعتبرها جزءاً من هويتي؟ وكيف يمكن أن أعبر عنها باستخدام أجزاء من صور المجالات والرسم...

بعد الانتهاء من تشكيل اللوحات ولصقها على الحائط، يقوم كل مشارك ومشاركة بعرض كولاجه/ا والحديث عنها أمام البقية.

نفتح باب النقاش بسؤال المشاركين والمشاركات عن شعورهم/ن وانطباعاتهم/ن أثناء تشكيل الكولاج، والحديث عنه، والاستماع لعروض الآخرين.

وننتقل لاستنتاج كيف يمكن أن نكتشف ذاتنا أكثر، ومدى أهمية تقديرنا لذاتنا والآخرين، واحترام مساحاتهم وتجاربهم، وكيف يمكن أن نزيد من هذا التقدير.

أسئلة مقترحة:

- بم أحس كل منكم/ن عندما:
- ← كان يشكل هويته/ا؟



منجذب



منتأمل
ومنفكر

كولاجي



ونيسر حوازا فيما بينهم عن معنى القيم، وأهميتها، ما إذا كان من الممكن أن تكون سلبية أو إيجابية، وعلاقتها بالهوية، وإذا كانت تتغير مع الزمن أم تبقى ثابتة.

أسئلة مقترحة:

- ما هو شعورك عندما فكرت في علاقاتك ومسار حياتك واخترت القيمة الأهم؟
- ما أهمية القيم بالنسبة لنا؟
- كيف ترتبط بذواتنا؟
- هل يمكن أن تكون سلبية أم لا ولماذا؟
- هل تتغير مع الزمن؟ كيف؟



العين
مش بالعين

نفتح المجال أمام المشاركين والمشاركات للتفكير، بشكل فردي، في تحديد سلوكيات تعكس القيم التي نؤمن بها، وكيف يمكن تعزيز هذه القيم والسلوكيات التي نعبّر عنها في حياتنا اليومية.



من العين
للعين

للقيم أهمية كبيرة في حياتنا، فهي تعطي لها معناها، فنسعى لتحقيقها ونشرها والالتزام بها. ولما لها من أهمية؛ يمكن اعتبارها أحد أشكال التعبير عن الذات، واستمداد التقدير لها.

وإذ تبقى القيم كالصدق والمساواة والكرامة والحرية مشتركة الناس ومتفق على ضرورة وجودها، إلا أنهم قد يختلفون في ترتيب الأولويات، فكل فرد سلم قيم مرتب بطريقة مختلفة عن الآخر، أو في الحاجة للقيمة وفق ظروف وسياق معين، أو في الوسائل والأفعال التي تحققها، والتي قد تكون عنيفة وضارة لهم أو للآخرين، لكن سلبية تلك الأفعال لا تعني أن القيم يمكن أن تكون سلبية.

وهنا علينا كميسرين وميسرات أن نسعى لتوضيح الفرق بين القيمة والسلوك الذي نتبعه لتحقيقها ضمن سياقنا، أو المنظومات الاجتماعية التي تحاول الوصول للقيم عند غيابها، فعادة ظالمة وعنيفة كالتأثر ما هي إلا وسيلة لتحقيق العدالة بنظر متبنيها الذي يرون أنهم محرومون من هذه القيمة.



الأدوات المستخدمة

أوراق لاصقة ملونة، أقلام عريضة ملونة،
أوراق A4

الأهداف

- اكتشاف الذات وتقديرها
- التذكير بأهمية القيم وكيفية تطبيقها
- الوقت
٦٠ دقيقة



منجذب

نكتب معا على أوراق (نصف A4 أو كاملة) كل القيم التي تخطر على بالنا أو نرسم عنها رسومات معبرة، ونلصقها على حيطان القاعة، في أماكن متفرقة. ت/يقوم كل منا بكتابة اسمه/أعلى أهم القيم الأساسية في الحياة. (بخط صغير يسمح لعدة أسماء بالتواجد على نفس الورقة، ويمكن الاستعانة بورقة إضافية).

نقوم بجولة للاطلاع على الأوراق والأسماء المكتوبة عليها.

نتنقل ليختار كل منا ثلاث قيم كحد أقصى (نشطب أسمائنا من بعض الأوراق بحيث يكون متواجدا على ثلاث أوراق كحد أقصى)، وننظم جولة جديدة.

ليفكر كل منا بعلاقاته/المختلفة، مع الأهل، والأصدقاء وزملاء العمل.....) ومسيرة حياته/وما يقوم به/أمن أعمال وليفكر:

ما هي القيمة الأهم لدي التي أحاول التمسك بها معظم الأوقات وفي مختلف الأحوال؟

وليكتب هذه القيمة على ورقة تحت اسمه ويضعها على لوحة الكولاج الخاصة به/أ في زاوية مخصصة في القاعة (ركن القيم).

نسأل المشاركين والمشاركات عن انطباعهم/ن عندما فكروا في علاقاتهم/ن ومسار حياتهم/ن واختاروا القيمة الأهم، ونفتح لهم/ن الباب ليعبروا عن ذلك بكلمة أو جملة أو رمز أو رسمة على الورقة الخاصة بكل منهم/ن على لوحة الكولاج أو ركن القيم.



متأمل
ومنفكر

- بناءً على تجاربكم، ما الجانب الأهم برأيكم؟ ولماذا؟ هل يستمر ذلك بشكل دائم أو يتغير؟
- ما الذي يرغب كل منكم القيام به لتلبية كل جانب من الجوانب؟ (اليوم المتوازن)

نحفّز المشاركين والمشاركات في نهاية التمرين على التخطيط لليوم المتوازن الذي يقوم به كل منهم بتلبية كل الجوانب من خلال وضع برنامج يحدد وقت كل نشاط والجانب الذي يليه من بداية اليوم حتى ساعة النوم، ومحاولة تحديد تاريخ محدد لهذا اليوم، ووضعه على أجندته/أ أو طريقة مناسبة له/ لتذكر هذا اليوم لاحقًا.



العين
مش بالعين

جوانب الذات هي مراكز اهتمام نفسية يتم التعبير عنها عبر سلوكيات، وهذه الجوانب هي:



من العين
للعين

الجانب العقلي

هو الجانب الذي يتم من خلاله الاهتمام بالأمور العلمية وهو الجانب الذي يبرز لدينا عند ممارسة النشاطات العقلية كالتعلم والدراسة وحل المعضلات العلمية والعملية وغيرها.

الجانب النفسي (الروحي)

هو الجانب الذي يتم فيه تغذية الروح أو النفس عبر التأمل أو الصلاة أو سماع الموسيقى أو التواصل مع الطبيعة.

الجانب الاجتماعي (العاطفي)

هو الجانب الذي يظهر عند التفاعل ونسج العلاقات مع المحيط الاجتماعي من عائلة وأصدقاء وزملاء عمل أو أي أشخاص من محيطنا أو خارجه.

الجانب الجسدي

يبرز لدى الأشخاص الذين يعتنون بصحتهم الجسدية وينجحون في حياتهم بناء على نشاطهم البدني.

إنّ التركيز على أحد جوانب الذات لا يلغي القدرة على الاهتمام بباقي الجوانب، فكم من رياضي/ة أو موسيقي/ة أو عالم/ة أو قائدة/ة اجتماعي/ة ناشط/ة وناجح/ة في باقي المجالات.

الأدوات المستخدمة

أوراق فليبيشارت، أقلام عريضة ملونة، صور لأربعة نشاطات يبرز فيها أحد جوانب الذات (يمكن الاستعانة بمرفق رقم ١ ص. ٧٦)

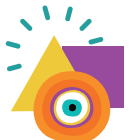
الأهداف

• اكتشاف الذات وتقديرها
• التعرف إلى جوانب ذاتي والموازنة فيما بينها

الوقت

٦٠ دقيقة

ينقسم المشاركون والمشاركات إلى أربع مجموعات، تُعطى صور لأحد جوانب الذات لكل مجموعة.



منجذب

تناقش كل مجموعة فيما بينها، وتتفق على تقديم مشهد لقطعة ثابتة (مسرح الصورة) يبرز جانبًا من جوانب الذات الذي بحوزتها، وتجهز عرضًا تقديميًا عن هذا الجانب يشرح عنه ويبرز تحديات التركيز والاهتمام فيه.

تقدّم كل مجموعة مشهدها، ليحزر البقية الجانب المتناول فيه. عند انتهاء كل مشهد تقوم المجموعة بتقديم عرضها عن الجانب الذي بحوزتها.

نعطي وقتًا للتأمل في الجوانب التي تم عرضها، ونعيد تلخيصها مع المشاركين والمشاركات، مع فتح الباب لإمكانية إضافة جانب آخر على هذه الجوانب (ضمن هذا التصنيف)، ونسأل المشاركين والمشاركات، إن كان برأيهم/ن هناك جانب أهم من غيره، وعن الجانب الذي يهتم به كل منهم أكثر من بقية الجوانب.



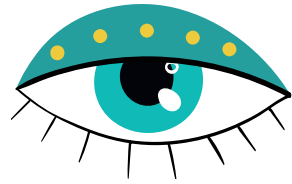
متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- ما هي جوانب الذات؟
- هل هناك جوانب أخرى تخطر على بالكم؟ هل يمكن وضعها لوحدها أم تحت الجوانب الأربعة؟

ليس هذا التصنيف الوحيد لجوانب الذات، بل هناك على سبيل المثال تصنيف جو - هاري الذي قسم الذات لأربعة أقسام: المفتوحة التي نعرفها ونشاركها مع الآخرين، المغلقة التي نعرفها ولا نشاركها مع الآخرين، العمياء التي لا نعرفها بل يعرفها الآخرون عنا، والمظلمة التي لا يعرفها أحد.





الباب الثاني أنا وأنت وبس

مين أنت؟ كيف بعرفك
اكثر؟
كيف منقدر نلتقي
ونكون أقرب لبعضنا؟

بشو منشبه بعض؟
وبشو مختلف؟

الصفة المميزة



يتفق كل من جمعيتهم صفة مميزة على تشكيل رابطة/ فريق/ لجنة...
لهذه الصفة، والقيام بنشاط يتعلق بها، مثلاً: ممارستها، الحديث عنها،
متابعة الجديد حولها... والاتفاق مع بقية المشاركين/ات على وقت لعرض
نتائج العمل (مباشرة أو في أوقات الاستراحات أو أي وقت آخر يناسب
الجميع.....)



العين
مش بالعين



من العين
للعين

مستوى السلوك عند الفرد هو الشيء الظاهر من هوية وذات الشخص، لكن
الجدير ذكره هنا أن ما نعتقده مميز لدينا، قد نجده عند كثيرين، وهذا
يدل أيضًا على تشابه الناس فيما بينهم، مع التأكيد الضروري على التميز
لا التمييز لإعطاء كل فرد حقه في الوجود المعنوي خاصةً.

الأهداف

الوقت

٣٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

لا شيء

• اكتشاف التمايز عن الآخر والتشابه معه
• التعاطف مع الآخر

نقف ضمن دائرة واحدة، ويدخل كل منا بدوره/ها إلى وسط الدائرة، وي/
تذكر صفة أو مهارة أو تصرف اعتاد/ت عليه (خصلة من خصاله/ا) ويجب
أن تكون مميزة، تميزه/ا عن الآخرين/ات، وفي حال وجدت هذه الصفة
المذكورة عند أحد من الدائرة، يدخل الآخر وي/تعطي إشارة إلى أن
الشخصين يشتركان فيها. ومن الممكن طبعًا أن تكون الصفة مشتركة بين
أكثر من شخص.



منجذب

نكرر التجربة حتى يدخل كل مشارك/ة إلى الدائرة.

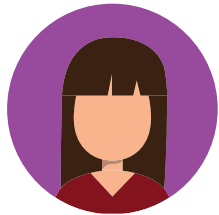
نتشارك المشاعر مع المشاركين والمشاركات، ونسمع رأيهم بما حصل، ثم
نبحث معهم عما يجعل كل منا مميزة عن غيره/ا، ومتشابهة معه/ا،
ومعنى ذلك، وربطه بحياتنا.



متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- ما الذي يجعلنا مميزين عن الآخرين؟
- هل كنت تعتقد/ين بأن الصفة التي طرحتها لا يملكها سواك وفوجئت بانضمام آخرين/ات إليك؟ من حصل معه ذلك؟ ماذا يعني ذلك؟



كما نتحدث عن التعاطف وأهمية أن نضع أنفسنا مكان الآخر لنستطيع التواصل معه بشكل أفضل.

أسئلة مقترحة:

- كيف كانت التجربة؟
- بم شعرت عندما كنت تتحدث/ين بلسان شخص آخر؟
- هل وجدتم أي تشابه بين ما تحبونه؟ هل تحبونها لنفس الأسباب؟
- لأي درجة كان سهلاً إيجاد التشابه والاختلاف؟
- لأي درجة نشبه بعضنا البعض؟ ولأي درجة نختلف؟
- ماذا يعني ذلك؟
- ما الذي سيحدث لو وضع كل منا نفسه مكان الآخر؟
- متى يصبح الاختلاف مشكلة؟

نطلب من كل مشارك ومشاركة التفكير بشيء/فكرة غيرنا رأينا فيها أو سنعيد النظر بها بعدما سمعنا أحد المشاركين/ات يتحدث عنه، وتدوين ذلك على دفترهم/ن.



العين
مش بالعين



من العين
للعين

هناك العديد من الأشياء التي نتفق عليها ونتشابه بها، كما هنالك أشياء أخرى نختلف بها، وعليها. وقد يتداخل التشابه مع الاختلاف، فما أحبه لسبب قد تحب/ينه لسبب آخر مختلف، لكن عندما يجرب أحداً أن يضع نفسه/ا مكان الآخر سيكتننا فهم بعضنا دون أن نتبنى آراء وصفات بعضنا.

وإذا كان من الطبيعي والمفيد أن تتوفر تلك الاختلافات كما التشابهات؛ فإن الاختلاف يصبح مشكلة عندما يحاول أحداً أن ي/تفرض اختلافه/ا على الآخر.

الوقت

٤٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

لا شيء

الأهداف

- اكتشاف التمايز عن الآخر والتشابه معه
- تقدير الاختلاف

نتوزع إلى ثنائيات بحيث يختار كل منا مشاركا/ة لا يعرفه/ا من قبل بشكل جيد .

نتفق على ثلاثة أشياء نحبهها وتعني لنا، على أن يكون لكل منا أسباب مختلفة عن الآخر في حبه لها.

تنتهي الجولة الأولى وبعاد تشكيل الثنائيات بأشخاص جدد.

في المجموعة الجديدة نحكي لشريك/تنا الجديدة/ة عن الأمور الثلاثة التي تحدثنا عنها في الثنائية السابقة مع ذكر الأسباب لكل منها: أسبابي لواحدة منها، وأسباب شريك/تي السابق/ة للثنتين، مع عدم التمييز بين هذه الأشياء الثلاثة، بل الحديث عنها كلها وكأنني أحبها كلها لنفس الأسباب، تاركا/ة لشريك/تي الجديدة حزر أيها أسبابي وأيها لا.

نتبادل الأدوار وأحاول حزر الأسباب الحقيقية لما ي/تحبه شريك/تي في المجموعة.

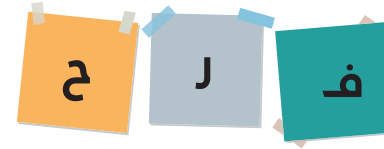
نفتح المجال للمشاركين والمشاركات للحديث عن التجربة، وشعور كل منهم/ن عندما كان/ت/يتحدث بلسان غيره/ا، ومدى الاختلاف ضمن التشابه، نعرف أنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، والوصول لمفهوم الاختلاف كحالة طبيعية، لا تكون مشكلة إلا عندما نرفضها أو نفرضها على بعضنا البعض.



منجذب



متأمل
ومفكر



أسئلة مقترحة:

- ما شعورك وأنت تشاهد حروف اسمك عند بقية المشاركين/ات؟
- ما الذي ساعدك في اللعبة؟ ما الذي لم يساعدك؟
- بم تشعر عندما تعطي؟
- ما هي الأمور التي نعطيها في حياتنا وتعكسها الحروف؟
- نسمع لتجارب حياتية.
- ما الذي كان سيحدث لو كانت لدينا نفس الأسماء؟
- هل المستفيد من العطاء هو فقط من يأخذ؟ أم أن من يعطي يمكن أن يستفيد؟ كيف ذلك؟
- ما أهمية العطاء لمن ت/يعطي؟

نفسح المجال أمام المشاركين والمشاركات في التفكير لوضع دقائق، في ماهية الطريقة التي يمكن لهم أن يقدموا العطاء وفي أي مجال، وتجاه من وتخيل ما قد يحقق ذلك لهم/ن ولغيرهم/ن، وتدوين الأفكار على دفترهم/ن.



العين
مش بالعين



من العين
للعين

اعتدنا على جني فوائد الأخذ، وعلى ربط العطاء بالتضحية. لكن لو فكرنا ملياً لوجدنا أننا عندما نعطي فإن ذلك قد ينعكس علينا إيجاباً، ابتداءً من الشعور بالتقدير الذاتي ومن الآخرين، وصولاً لما يولده العطاء من مشاعر إيجابية وفعالة ومحفزة لنا وللآخرين.

من الممكن أن نستخدم الاسم والعائلة في حال كان هناك أصحاب أسماء قليلة الأحرف في المجموعة.

فإذا اعتبرنا الاسم رمزاً للهوية (أو الموارد أو الثقافة أو الانتماء) في هذه اللعبة، فإن هذا الاسم يصبح منتجاً أكثر عند تفاعله مع بقية الأسماء، وكما يظهر من التمرين، فإن الإحساس بالريح سيتحقق عندما نساهم في تشكيل أسماء أخرى انطلاقاً من حروف أسمائنا، أي عندما نعطي تلك الحروف بطيب خاطر.

من جهة أخرى، يبرز الاختلاف قيمة مهمة لإنتاج أوسع، فلو كان لدينا نفس الأسماء لبقيت خياراتنا محدودة في تشكيل الأسماء، في حين أن الاختلاف يعني حروفاً أكثر، ومكونات أكثر، بالتالي إنتاج أكثر وإبداع أكثر.

الوقت

٤٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

أوراق صغيرة ملونة وأقلام تخطيط

الأهداف

• تقدير أهمية العطاء

• تقدير فوائد الاختلاف والتنوع



منجذب

يأخذ كل منا أوراقاً صغيرة ذات لون واحد ويكتب كل حرف من اسمه/أعلى ورقة منها ويميزها برمز خاص به/أ.

سيعمل كل منا على توزيع حروف اسمه/أعلى البقية ليشكلوا أسماء جديدة بخلطها مع حروف من أسمائهم وأسماء غيرهم.

نبدأ التجول بالقاعة، وكل منا يبحث عن يعطي له/أ حروف اسمه/أ ليشكل منها أسماءً جديدة، وعن يأخذ منه/أ حروفاً ليشكل أسماءً بدوره/أ.

عند انتهاء الجولة، ي/تضع كل مشارك/ة حروف الأسماء التي شكل/تها أمامه/أ.

نتجول على الأسماء المعروضة، ويسجل كل منا الاسم الذي ساهم بتشكيله عبر حروف اسمه/أ.

يذكر كل منا الأسماء التي سجلها.

نسأل المشاركين والمشاركات عن شعورهم/ن وكل منهم/ن يشاهد حروف أسمائه/أ عند غيره/أ، ونيسر حواراً يفضي لاكتشاف أهمية التنوع، من خلال التفكير بالتجربة التي خاضها المشاركون/ات أثناء التمرين، كما نسمع لآراء وتجارب حول العطاء، وكيف يمكن أن نحقق الفائدة عندما نعطي، وليس فقط عندما نأخذ.



متأمل
ومنفكر

نشجع المشاركين والمشاركات على إعادة النظر في تقسيم كعكتهم/ن، إن كانت ستبقى كما هي أم ستتغير.



العين
مش بالعين



من العين
للعين

نتعلم من الصغر أن التضحية سمو أخلاقي، وأنه كل ما ضحينا أكثر وأنكرنا أنفسنا كل ما كنا أشخاص إيجابيين ومقبولين ومحبوبين في المجتمع. لكن إغفال أنفسنا ونكران حاجتنا سيعود بالسوء علينا وعلى من حولنا وعلاقتنا مع بعض، حتى لو بعد زمن طويل. لذا فإن التوازن بين حاجتنا وحاجات الآخرين هو الطريقة الأمثل لبناء علاقة متوازنة مع الآخر. وكلما أعطينا أنفسنا ولبينا حاجتنا وحاجات غيرنا كلما أثرتنا في تقدير أنفسنا وبادلنا الآخرون التقدير.



الأهداف
• التوازن في دعم ومساعدة الآخرين
• التمييز بين التضحية والعطاء

الوقت
٤٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة
أوراق A4، أقلام

نعطي كل مشارك ومشاركة ورقة ونطلب منه/ا تخيل أن لديه/ا ثلاث كعكات ت/يريد تقاسمها مع طرف من الأطراف، على حسب المؤثرين والمؤثرات في حياته/ا: الأهل - الأشخاص المقربون/ات - الأصدقاء - المسؤول/ة في العمل أو المدرسة أو الجامعة - الشريك/ة.



منجذب

يعرض كل شخص أمامه/ا الطريقة التي وزع بها كل كعكة.

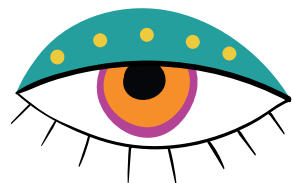
نسأل المشاركين والمشاركات عن مشاعرهم/ن عندما فكروا/ن بهذه الكعكة، إن كانوا شعروا/ن بمشاعر إيجابية عند تقاسمها، أم مشاعر سلبية. وبعد جولة المشاعر والانطباعات نحاول ربط هذا التميرين بالواقع، وما تمثل الكعكة لهم، وإن كانوا يوزعون مواردهم وإمكانياتهم بالشكل نفسه الذي وزعوا فيه الكعكة، وإن كانوا راضين/ات عن ذلك. والتفكير بمفهوم التضحية وأثره على كل واحد/ة منهم.



متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- كيف قمنا بتقسيم الكعكة ولماذا؟
- ما كان شعورك/ن عند تقسيم الكعكة؟ لماذا؟
- هل تشعرون/تشعرن بالرضا تجاه هذا التقسيم؟
- ما الذي تعكسه الكعكة في حياتنا؟
- ماذا يحدث في داخلنا عندما نشعر أننا نقدم أكثر مما نأخذ؟



الباب الثالث ليه منتخانق؟

ليه منعيش نزاعات بين
بعض؟ شو أسبابها؟
كيف بتظهر فجأة؟ كيف
منقدر نفهمها؟

يمكن إذا عرفنا ليه
منتخانق، ما نبقى كتير
نتخانق. “

السبب الخفي



- لو حصل هذا الحادث بين نفس الأطراف لكن في ظرف آخر؛ كيف ستكون ردة فعلهم؟ أو لو حصلت نفس الحادثة مع أطراف آخرين؛ ما الذي كان سيحدث؟
- هل تتغير ردود الأفعال لنفس الحادث بتغير الظرف؟ لماذا؟



العين
مش بالعين

ليتذكر كل منا نزاع عاشه ويفكر، كيف كنت سأغير ردة فعلي لو انتهت للأسباب الخفية لهذا النزاع؟



من العين
للعين

لا تبوح لنا النزاعات دائماً بأسبابها، خصوصاً عندما تتسارع وتتفاعل ويدخل العنف عاملاً لتصعيدها، فهي بحاجة دائمة للتأني والتحليل وصولاً للفهم وتحديد السبل الأنسب للتعامل.

وفي بعض الأحيان قد تكون الأسباب - كما في النزاع المعروف في التميرين - غير متعلقة بالنزاع نفسه بقدر ما هي أسباب متراكمة مرتبطة بأحداث أخرى.



الوقت

٤٠ دقيقة

الأهداف

إدراك الأسباب المباشرة وغير المباشرة للنزاع (الأسباب المحركة)

الأدوات المستخدمة

أوراق فليبيشارت، أقلام تخطيط



منجذب

تروي قصة نزاع بين شخصين (حدث مرتبط بسياق المشاركين والمشاركات) وتخيّل ردة الفعل بينهما. مثلاً نزاع بين شخصين بسبب حادث سير، أو على الدور في محطة بنزين، أو بين زوجين، أو بين أخوة على قضايا يومية، أو بين جيران، أو زملاء عمل، أو أي مثال من حياتنا اليومية. ومن الممكن أيضاً أن نقوم بعرض مشهد قصير يعكس نزاع بين ميسرين/تين أو نحضره مطبوعاً بشكل مسبق ونوزعه على المشاركين والمشاركات لقراءته.

نفكر في الأسباب التي جعلت ردة الفعل سلبية بينهما.

نفكر في كل سبب إن كان وراءه أسباب أخرى، نضعها معه.

وندون كل هذه الأسباب على ورقة كبيرة (الفليبيشارت) كي يتسنى لنا من رؤية الأسباب التي فكزنا بها.

نسأل المشاركين والمشاركات عن تجارب مماثلة مرّوا بها، وما كانت مشاعرهم/هن خلالها، ونحاول التفكير معهم إن كانت ردود الأفعال هذه مرتبطة بالظرف نفسه أم ثابتة، من خلال افتراض حصول هذا النزاع في ظروف أخرى.

أسئلة مقترحة:

- هل مررتم بهذا تجربة؟ لنشارك أمثلة من حياتنا اليومية.
- ما الذي انتابكم/ن من مشاعر وقتها؟



متأمل
ومنفكر



- هل كل اختلاف يؤدي لخلاف (نزاع)؟ كيف ومتى؟
- ما العلاقة بين الاختلاف والافتراض؟

نسأل المشاركين والمشاركات عن أكثر الاختلافات التي يصادفونها ونسجلها على ورقة كبيرة أمامهم، ثم نطلب من كل مشارك/تين الحوار ووضع خطوات عملية مساعدة في التعامل مع هذا الاختلاف والاستفادة منه.



العين
مش بالعين

نستمع للإجابات من المجموعات الثنائية، أو نطلب من كل مجموعة تسجيلها على ورقة لاصقة ووضعها على اللوح.

كما أن الاختلاف أمر طبيعي من طبيعة الحياة نفسها، فإنه يمكن أن يكون مصدرًا للنزاع بين الأطراف المختلفة. وعلى الرغم من طبيعته وفوائده وضروريته، فإنه يتحول سببًا للنزاع عندما يحاول أحد الأطراف عدم الاعتراف بحق الآخر بالاختلاف أو فرض اختلافه على البقية.



من العين
للعين

الوقت
٤٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة
فيلم الليل والنهار **Day & Night**،
جهاز وشاشة، معدات صوتية

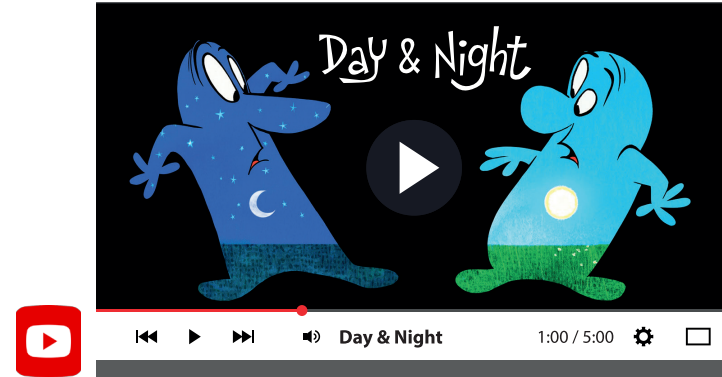
الأهداف

- فهم العلاقة بين الاختلاف والنزاع
- تقدير الاختلاف والتنوع وفهم فوائده في حياتنا

نعرض فيلم ليل نهار، ومدته ٥ دقائق.



منجذب



نيسر حوارًا حول الفيلم، ونأخذ انطباعات المشاركين والمشاركات حوله، ونحاول معهم/ن تحليل سبب النزاع الحاصل فيه، وكيف يمكن أن يؤدي الاختلاف وعدم فهم الآخر لتبني افتراضات حوله، قد تؤدي بدورها لنزاع.



متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- ما المشاعر التي انابتكم/ن أثناء العرض؟
- كيف وجدتم/ن الفيلم؟ ما هو المشهد المفضل لديكم/ن ولماذا؟
- ما كانت أسباب النزاع بين الليل والنهار؟



- ما الفرق بين الإجابات المباشرة التي جاءت وبين الوصف الحرفي للصورة؟
- ماذا يمكن أن نسمي ما قمنا به عندما أجبنا؟ ومتى نقوم بذلك في حياتنا؟
- لو نقلنا الصورة لأشخاص آخرين/ات: طفل/ة، رسام/ة، محامي/ة... هل كانت إجابتهم عن الصورة ستختلف عما أجبنا عنه؟ ما السبب؟

نفسح المجال أمام المشاركين والمشاركات لتكملة التفكير في التعامل مع الافتراضات فيما بعد. ونسألهم/ن: كيف يمكنني أن أعزز قوة الملاحظة لدي بدل الافتراض والحكم؟ ما الذي يمكنني أن أقوم به؟



العين
مش بالعين



من العين
للعين

الافتراضات عملية لا شعورية يقوم بها الدماغ لتعويض ما ينقصه من معلومات، وهي تتغذى بتجارب ومعتقدات وخلفيات كل منا، لكن ليس بالضرورة أن تكون هذه الافتراضات مصيبة دائمًا، بل قد يكون خطأها سببًا من أسباب نزاعات تعصف بنا، وإذ إنها عملية لا شعورية لا يمكننا إلغاءها أو الاستغناء عنها؛ إلا أنه من الضروري وضعها دائمًا موضع الشك والتحقق، وأن نحملها بخفة.

إن استخدامنا للملاحظة التي تعتمد على الحواس، يشكل أول خطوة في التواصل اللاعنفي، بدلاً من إطلاق الأحكام التي قد تكون مبنية على افتراضات أو تعميم أو عنف.



الوقت

٤٥ دقيقة

الأهداف

إدراك كيفية تشكل الافتراضات ودورها في نشوء النزاع

الأدوات المستخدمة

لا شيء

نطلب من متطوع/تين من المشاركين/ات تأدية مشهد تمثيلي، وهو عبارة عن شخص يضع قبضة يده/ا قرب خد الشخص الآخر، والآخر يبتعد وجهه/ا إلى الخلف كأنه/ا ي/تحمي نفسه/ا من لكمة. يبقى المشهد جامدًا دون حراك كما في مسرح الصورة.



منجذب

نسأل المشاركين والمشاركات عما يرونه في المشهد. تقفز الإجابات عادة مباشرة نحو الاستنتاجات، عن حالة يعيشها الطرفان في المشهد بناء على حركات أيديهما.



متأمل
ومنفكر

وللتحديد أكثر نطلب منهم/ن وصفًا حرفيًا لما يرونه، لتأتي الإجابات مختلفة عن سابقتها وأقل افتراضًا.

بعدها نقارن معهم بين الإجابات، لنكتشف أننا في البداية كنا نضع افتراضات قد تكون صحيحة وقد لا تكون. ولفهم كيفية تشكل الافتراضات ندعو المشاركين والمشاركات للتفكير فيما لو عرض هذا المشهد على أشخاص آخرين: من فئة عمرية مختلفة، أو مهن أو من سياقات أخرى، كيف سيكون جوابهم. لنعرف أن كل منا يستقي افتراضاته/ا من معارفه/ا وواقعه/ا. ثم نشرح عن كيفية تشكل الافتراضات.

أسئلة مقترحة:

- ما الذي يحدث أمامنا؟ نسمع لإجابة كل من ي/ترغب من المشاركين/ات.
- لو أردنا أن نصف حرفيًا الصورة التي أمامنا؛ كيف نصفها؟



الأهداف

إدراك دور سوء التواصل في النزاع

الوقت

٦٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

أوراق وأقلام



منجذب

نقوم بعصف ذهني سريع حول معنى سوء التواصل. ثم نطلب من كل مشارك/ة تذكر نزاع مر/ت به بسبب سوء في التواصل، بسبب كلمة أو حركة قام/ت بها، أو قام بها أحد معهم، وت/يكتب الحالة بجملة قصيرة على ورقة دون وضع الاسم عليها، مثلًا:
نظرت نحو اتجاه آخر عند حديثي مع أمي، قلت كلمة فهمت بطريقة مختلفة، صبح علي زميلي في العمل ولم أفاعل...

يمرر كل مشارك/ة الورقة للمشارك الجالس بجانبه.

ينقسم المشاركون لثلاث مجموعات بحيث لا يجتمع المشاركون/ات الجالسون/ات بجانب بعضهم في مجموعة واحدة (حتى لا تكون ورقة المشارك/ة ضمن مجموعته/ا).

تصمم كل مجموعة مشهدًا لنزاع ناتج عن سوء التواصل المبين في الحالات التي بحوزتها، لا يتجاوز ٥ دقائق.

تعرض المشاهد.

نحفّز المشاركين والمشاركات على إبداء رأيهم في المشاهد، ونسألهم/ن إن كانت قريبة من الواقع الذي عاشوه، فالمشاهد تناولت حالات من سوء التواصل الذي حصل مع كل منهم، وبعد الانتهاء من المشاهد، ننتقل للحوار حول سوء التواصل وكيف يمكن أن يكون سببًا أو محرّكًا للنزاع.



متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- ما رأيكم/ن بالمشاهد؟
- هل كانت النزاعات التي عرضت قريبة لما حصل معكم في الواقع (لكل من كتب حالة سوء التواصل الذي حصل)؟
- لأي درجة يمكن أن يكون سوء التواصل سببًا في النزاع؟ ولماذا؟



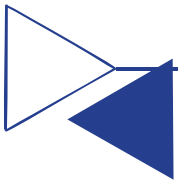
العين
مش بالعين



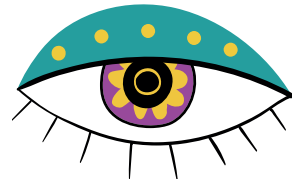
من العين
للعين

نطلب من المشاركين والمشاركات التفكير في السؤال التالي: لو أعيد الموقف الذي فكرت به عندما كتبت الحالة، ما الذي كنت سأقوم به بشكل مختلف؟ ونطلب منهم/ن تدوين الجواب على دفترهم/ن.

توضع العلاقات والمعلومات كمصدر من مصادر النزاع، ونعني بها بشكل أساسي سوء التواصل الذي يحصل نتيجة لظرف ما أو افتراض مسبق أو معلومة ناقصة أو مشوهة. ويشمل سوء التواصل مفردات قد تُفهم بغير ما نعيه، أو إشارة أو أي حركة قد تُفسّر بطريقة خاطئة، وتُسبّب نزاعًا ليس له أسباب جذرية. وأحيانًا يتراكم سوء التواصل في العلاقات وغالبًا تؤدي هذه التراكمات إلى تعقيد النزاع.



من الضروري القيام بجولة على المجموعات للتأكد أن كل الحالات المكتوبة من قبل المشاركين/ات تعبر عن نزاع نتج عن سوء تواصل وليس فقط حالة نزاع.



الباب الرابع شو الحل؟

لو فکّرنا وحلّلنا، يمكن
نعرف شو الحل.



حالة ٣

اليوم لدي جلسة تدريب عن بعد عن التواصل اللاعنفي، أمل هذه المرة أن يكون الصوت جيدًا في القاعة، فقد كان هناك صدى للصوت أزعجني بشدة لأنني كنت مضطربًا لأضع السماعات حتى لا أزعج شركائي في المنزل. يبدو أن شيئًا لم يتغير، على الرغم من الوعود بأنهم سيصلحون المشكلة، لكنني أسمع صدى صوتي في السماعة. ولأنني لم أكن متأكدًا من وصول صوتي، كنت أعلو به أكثر، فيعلو في أذني، فأضطر إلى إعلانته من جديد...دوامه من الصوت. فضلًا عن زملائي في السكن الذي يدخلون بالتناوب للطلب مني بأن أخفض صوتي. أكثر ما أغضبني أن الموجودين في قاعة التدريب يقاطعونني دائمًا ويتحدثون فيما بينهم، لم يقدرُوا ظرفي أبدًا. وما بينهم وبين زملائي في السكن، أحسست للحظة أنني سأهم بالصراخ عليهم جميعًا لأقول بأعلى صوتي: خلص!

نستمع إلى نتائج عمل المجموعات، وما جرى في كل مجموعة من نقاشات، وكيف توصلوا للحلول المناسبة. وما معنى فصل المشاعر عن الحاجات.

أسئلة مقترحة:

- هل مررت بتجربة مشابهة من قبل؟
- ما المشاعر التي انتابتك حينها؟ أو التي كنت ستعيش/ينها لو تعرضت لنفس الموقف؟
- ما هي الحاجات وهل تم التعبير عنها؟
- ما الذي يحذد الحل الأنسب؟

نفتح المجال أمام المشاركين والمشاركات للتفكير في أفكار، تقنيات، أدوات.. مساعدة لفصل المشاعر عن الحاجات، خصوصًا أثناء النزاعات. ونطلب منهم/ن التدوين على دفاترهم/ن.

قد يسبب موقف أو نزاع ما غضبنا أو توترنا، وعندما نجرب أن نتعامل معه قد نكون تحت تأثير تلك المشاعر، وعندها قد تأتي استجابتنا ومقترحاتنا غير متناسبة مع هذا الموقف، أو غير مساهمة في حل النزاع، لأنها لا تتعامل مع أسبابه بقدر ما تتأثر بما نشعر، فعوضًا عن تلبية الحاجات التي



متأمل
ومفكر



العين
مش بالعين



من العين
للعين

الوقت

٦٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

أوراق وأقلام، نسخ من جدول تحليل الوضع حسب عدد المجموعات، نسخ من الحالات

الأهداف

- إدراك أهمية فصل المشاعر عن الحاجات أثناء اتخاذ القرار
- التمييز بين المشاعر والحاجة

ينقسم المشاركون والمشاركات لثلاث مجموعات، كل مجموعة تأخذ حالة نزاع من الحالات الثلاث، وتفكر في حلول لهذه الحالات:



منجذب

حالة ١

استيقظت ذات صباح، وأنا أشعر بألم فظيع في الرأس. وازداد صداعي عندما رأيت أن ابنتي يارا (١٢ سنة) وابني فواز (٩ سنوات) يتشاجران، ولم ينهيا تحضير أنفسهما للذهاب إلى المدرسة. سيأتي الباص بعد ١٠ دقائق، العصير على الأرض، والحليب لم يُشرب بعد، كما لم يتناولوا طعام الإفطار... حالة من الفوضى لا تُحتمل، ولم ينهيا ارتداء ملابسهما.. يا للهول!! صحت بغضب: سيصل الباص وأنتما غير جاهزين حتى الآن، ألا يمكنكما الاعتماد على أنفسكما?!!

حالة ٢

كم أكره القيادة في هذا التوقيت بالذات! فالיום هو نهاية الأسبوع وعادة ما تزدهم الشوارع بالسيارات عند انتهاء ساعات العمل. أه! تذكرت.. العمل، ومديري الذي اقترح علي إنجاز بعض الأعمال في عطلي، يا للإزعاج!! كيف يطلب مني ذلك دون أي تقدير لراحتي؟! ولولا تأخيرته لي لما علقت في هذه الزحمة الخائفة، ألا يمكن لسائق السيارة الذي أمامي أن يسرع قليلًا؟ أف! إن لم يستجب لزمور سيارتي سأتجاوزته حتى لو ضربت له سيارته! وسأُتصل بمديري وأمسح به الأرض.

شو الحاجة؟



الأهداف

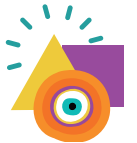
التمييز بين المواقف والحاجات أثناء النزاعات

الوقت

٦٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

أوراق مجهزة بمواقف ومصالح وحاجات الأطراف المختلفة في المستند، موزعة على جدران أو زوايا القاعة التدريبية بدون كتابة العنوان



منجذب

ينقسم المشاركون والمشاركات لمجموعات ثلاثية، وتأخذ كل مجموعة «مستند باص العمل مع الناس».

تطلب من المجموعات كتابة ٣ مواقف، ٣ مصالح، ٣ حاجات على ورقتهم وتجميعها من الموجود في القاعة، والمجموعة الفائزة هي التي تجمع الإجابات الصحيحة بأسرع وقت.

مستند باص العمل مع الناس:

إنه يومي الأول في عملي كسائقة للباص التابع لمركز العمل مع الناس الخاص بالبايعين والبايعات، وإذ كنت أشعر بالحماس للرحلة الأولى التي سأنتقل بها معهم، لكنني لم أتوقع أن يبدأ صباحي بنزاع فيما بينهم وعلى أسباب سخيفة لا معنى لها.

فعلى الرغم من أن المقاعد في الباص تكفي جميع المشاركين والمشاركات، إلا أن النقاش احتدم بينهم على ذلك، فمنهم من يريد الجلوس في المقعد الأخير، ومنهم من اختلف على الجلوس خلف مقعد السائقة، وحتى في المقاعد الوسطى كان الخلاف على من يجلس بجانب الشباك، و«أريد هذا المقعد» و «لا أريد الجلوس هنا»، حتى علا صراخ بعضهم محتجين على ما يراه كل منهم حقًا.



توترت كثيرًا ولم أعرف ما العمل! سوف يفسد هذا الموضوع الرحلة بأكملها... اضطررت للجوء إلى حل سريع كي لا يتفاقم النزاع.

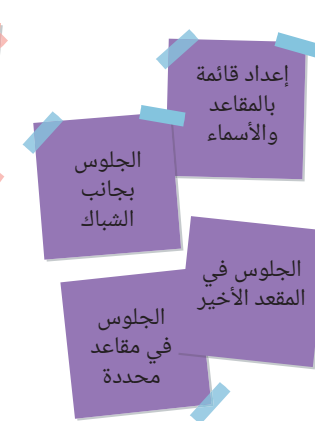
فوجدت نفسي أملي عليهم المقاعد كي أنتهي من الموضوع وننتقل في الموعد المحدد، وإلا فإنني سألغي الرحلة ولن أتحرك بهم لمكان.

لكن هذا لم يحل شيئًا...

حاجة



مصلحة



موقف



المواقف:	المصلحة (التكتيك):	الحاجة:
١. ماذا يعلن كل طرف؟ (سلوك وقول وفعل ظاهر يعبر عن المصلحة والاحتياجات غير الملبة)	١. ما الذي يسعى كل طرف لتحقيقه؟ (أهداف، تحقيقها يساعد في تلبية الاحتياجات)	١. ما هي المتطلبات الإنسانية التي يسعى كل طرف لتلبيةها من أجل نموه وتحقيق ذاته؟
٢.	٢.	٢.
٣.	٣.	٣.

واسطة خير



الوقت

٦٠ دقيقة

الأهداف

• اكتشاف الوساطة كأداة للتعامل النزاعات

• فهم دور الوسيط في حل النزاعات

الأدوات المستخدمة

أوراق فليشارت، أقلام تخطيط

نطرح سؤالاً للتفكير:

ماذا نفعل إذا لم نستطع حل النزاع فيما بيننا؟

نتنظر حتى نسمع إجابات حول إمكانية الاستعانة بطرف ثالث، ونتفق على تسميته بالوسيط/ة.



منجرب

ثم نطلب الانقسام لمجموعتين: مجموعة الوسيط/ة، ومجموعة الأطراف:

يعتبر أعضاء المجموعة الأولى أنفسهم/ن وسطاء ويفكرون/ن بما عليهم القيام به عندما يتدخلون في نزاع، ويكتبون تلك الخطوات على ورقة كبيرة.

يعتبر أعضاء المجموعة الثانية أنفسهم أطراف نزاع يريدون الاستعانة بوسيط، ويفكرون بما يحتاجونه من الوسيط عند التدخل لحل النزاع، ويكتبون ذلك على ورقة كبيرة.

نطلب من المجموعتين العودة للمجموعة الكبيرة، ووضع الورقتين بجانب بعضهما البعض وعرض ما توصلوا إليه.

نسمع الإجابات ونقارن فيما بينها، ونيسر حوارًا بين المشاركين والمشاركات حول أهمية اكتشاف ما وراء المواقف، وضرورة العمل لإيجاد تقاطع المصالح الذي يلبي حاجات كل الأطراف، وكيف يمكن التمييز بين ما تعلنه الأطراف من مواقف وما تخفيه هذه المواقف من حاجات مطلوبة لكل منهم.

أسئلة مقترحة:

• كيف نميز بين المواقف والمصالح والحاجات؟

• ما الذي سيتغير لو ميزنا بين المواقف والمصالح والحاجات؟

• ما الذي يمكن تغييره والتفاوض حوله؟ الموقف أم المصلحة أم

الحاجة؟ لماذا؟

تعود كل مجموعة للقصة وتحاول إيجاد حلول بعد فهم حاجات الأطراف جميعًا.

نعود إلى المجموعة ونطلب من المشاركين والمشاركات التفكير في نزاع في حياتهم/ن الشخصية وتحديد المواقف والمصالح والحاجات للأطراف في هذا النزاع.

ونسأل: ما كان سيحصل بشكل مختلف لو أننا ميزنا بين المواقف والحاجات، واستجبنا بناءً على ذلك؟

تظهر النزاعات للعلن من خلال المواقف التي تعلنها الأطراف، والتي قد تأتي للتعبير عن مصالح يسعى الأطراف من خلالها لتلبية احتياجات لا يمكن الاستغناء عنها، كالحاجة للأمان والتقدير والحب. وأحيانًا، المواقف قد لا تعبّر عن الحاجات بوضوح. لذا فإن أي حلول تعمل على تغيير المواقف فقط لن تدوم، فالحاجات التي لم تلبّ ستستدعي مواقف ونزاعات جديدة. العمل على توفيق المصالح بما يلبي حاجات جميع الأطراف غالبًا سيؤدي وبشكل تلقائي لتغيير المواقف، بعد أن تفقد وظيفتها.



متأمل
ومنفكر



العين
مش بالعين



من العين
للعين

شو بختار؟



الأدوات المستخدمة

لاصق على الأرض، أوراق مجهزة بأنماط الاستجابة: التجنب، التنازل، السيطرة، حل وسط، تعاون. ونضع كل ورقة في مكانها (أو حسب الشكل المقترح)

الأهداف

• إدراك الهدف والعلاقة كمحددين للاستجابة في النزاع
• اكتشاف النمط المناسب للاستجابة أثناء النزاع

الوقت

٦٠ دقيقة

نطرح على المشاركين والمشاركات سؤالاً عن استجاباتهم/ن للنزاعات التي يعيشونها:

عندما تدخل/ين في نزاع مع شخص، ما الذي يحدد استجابتك أو كيفية تعاملك مع هذا النزاع؟

نسمع للإجابات والمعايير التي يرى المشاركون والمشاركات أنها تحكم عملهم، ونخبرهم أننا سنتطرق لأنماط استجابة أثناء النزاع تركز على معيارين هما: هدفنا الذي يمنعنا هذا النزاع من تحقيقه، وعلاقتنا مع الطرف الآخر في النزاع. وبحسب هذا التصنيف فإننا نستجيب للنزاع بحسب أهمية كل من الهدف والعلاقة.

نشير للمشاركين والمشاركات على الخططين اللاصقين المجهزين على الأرض مسبقاً، ونوزع معهم أوراق أنماط الاستجابة.

نقرأ الحالات فرادى، مثلاً:

نزاع مع الأهل بخصوص قرار يخص مستقبلك، نزاع مع مدير حول مهمة في العمل، نزاع مع الشريك العاطفي، نزاع مع الناس الداخلة في مشروع تعمل/ين عليه...



منجذب

نيسر حوارًا حول العروض وما جرى من أحاديث في المجموعتين، ونستخلص مع المشاركين والمشاركات الخطوات الأساسية التي ينبغي على الوسيط القيام بها عندما يتدخل في نزاع.

أسئلة مقترحة:

- كيف تم اختيار الخطوات في كل من المجموعتين؟
- متى تكون هناك حاجة لطرف ثالث في النزاعات؟
- برأيكم/ن، من يمكن أن يلعب دور الوسيط؟ ولماذا؟
- ما هي تجاربكم/ن مع الوساطة في حال لعبتم/ن الدور أو احتجتم/ن إليه؟

نطلب من المشاركين والمشاركات التفكير في نزاعات نعيشها وبحاجة لوسيط/ة، أو نزاعات نعرفها ونرى أننا قادرون/ات على لعب دور وسطاء فيها. ونطلب منهم/ن مشاركة أجوبتهم/ن في ثنائيات. وتدوين ما سيقومون به لتحقيق ذلك.

بعض النزاعات تحتاج إلى لتدخل طرف ثالث (وسيط/ة) للتعامل معها والعمل على إيجاد حل يرضي الطرفين (أو الأطراف) فيها. يكون الأطراف في بعض النزاعات محتدين متشبثين بمواقفهم/ن لدرجة تمنعهم من فهم الخلفيات والأسباب لما حدث أو إدراك المصالح والحاجات لدى كل من الأطراف لتتمكن من التفاوض وإيجاد الحلول بنفسها. وهنا يدخل دور الوسيط/ة.



متأمل
ومفكر



العين
مش بالعين



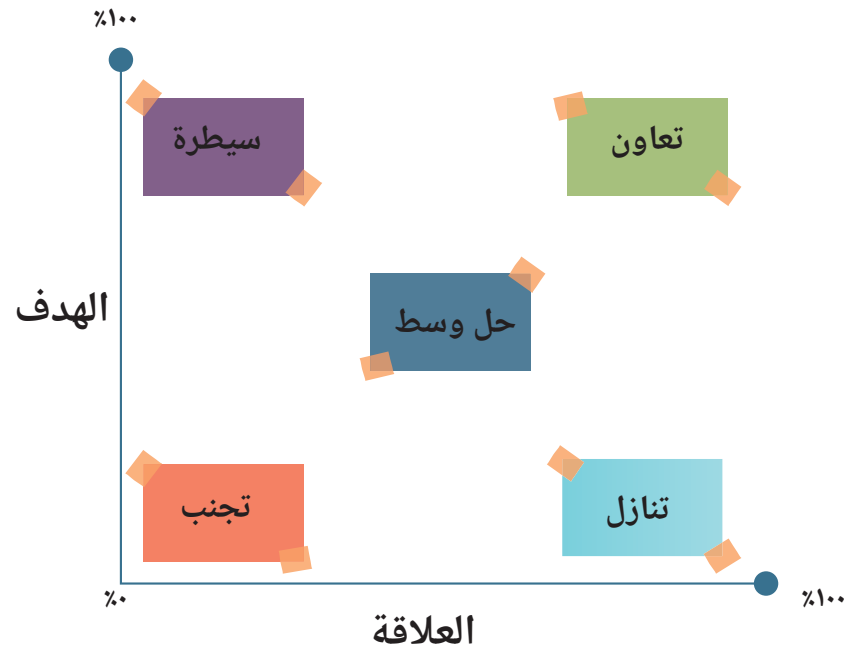
من العين
للعين

أما إذا كانت العلاقة هي الأهم، ويمكن من أجلها التضحية بالهدف فإننا نتبع نمط التنازل أو التكيف مع هذا الطرف للحفاظ على العلاقة معه.

وفي أحيان أخرى، قد لا تعيننا العلاقة ولا الهدف، فنختار ألا ندخل في هذا النزاع من أصله أي نتجنب النزاع.

وفي الحالة التي لا نستطيع التخلي عن الهدف، ولا التضحية بالعلاقة فإننا نحاول بأقصى ما بجهدنا تحقيق حالة التعاون أو حل المشكلة والتي تعني أن نحقق هدفنا بالكامل ونحافظ على علاقتنا بالكامل.

والواقع أنه لا يوجد نمط واحد أفضل من غيره، فعلى الرغم من أن نمط التعاون يبدو مغرياً لتحقيق الهدف والحفاظ على العلاقات، إلا أن الواقع يقول بأنه لن تتوفر لدينا هذه الفرصة أو الموارد اللازمة لتحقيق هذا الخيار في النزاعات، فسنرى أننا مضطرون للاختيار، وفي وقت من الأوقات لن يكون من مصلحتنا الدخول أصلاً في هذا النزاع فنختار التجنب، وهكذا بحسب الحالة التي تعترضنا وحالتنا نحن خلالها.



وبعد كل حالة نطلب من كل مشارك ومشاركة الوقوف بجانب النمط الذي ت/يتبعه عادة عند مروره/ا بهذه الحالة. ونأخذ عدة إجابات من بعض المشاركين والمشاركات بحيث نضمن تنوعاً في الآراء، يشرحون فيها سبب اتباعهم لهذا النمط في تلك الحالة.

نتحاور مع المشاركين والمشاركات حول تلك الأنماط وإجاباتهم/ن، وإن هناك من نمط سائد لديهم/ن، وما النمط الذي يرون أنه أفضل من غيره.

أسئلة مقترحة:

- هل هناك أمر لاحظتموه أو اكتشفتموه خلال التمرين؟ إذا نعم، لأي درجة كان هذا الأمر مريخاً؟ أم مزعجاً؟ ولماذا؟
- هل لديك نمط واحد أو سائد في كل الأحوال؟
- ما هو النمط الأفضل برأيكم؟

نطلب من المشاركين والمشاركات التفكير في الأنماط التي تعرفوا عليها وتحديد ما الذي يمكن أن يتغير لديهم/ن مستقبلاً عند الدخول في نزاعات.

يمكن اتباع وسائل متعددة للتعامل مع النزاع، منها ما نقوم به بأنفسنا مثل التفاوض والحوار، ومنه ما يحتاج لطرف ثالث كالوساطة والتحكيم وصولاً للقضاء.

إلا أنه قبل اتخاذ الوسيلة التي نريد نتوقف عادة للموازنة بين الهدف الذي يعيق هذا النزاع تحقيقه، وطبيعة ودرجة العلاقة مع الطرف الذي نخوض معه النزاع، وهو ما يعرف بنمط الاستجابة أثناء النزاع.

فإذا دخلنا في نزاع مع أحد ما، وكان الهدف الذي نسعى إليه بدرجة كبيرة من الأهمية لنا، حتى لو أدى لخسراننا العلاقة مع هذا الطرف، فإننا نميل لاتباع نمط يعرف بالسيطرة، أي محاولة تحقيق الهدف كاملاً دون تنازل، والتضحية بالعلاقة من أجل ذلك.



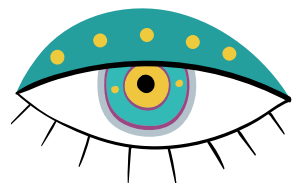
متأمل
ومنفكر



العين
مش بالعين



من العين
للعين



الباب الخامس

شايفني وسامعني؟

لو سمعنا وشفنا بعض
منيح، يمكن وقتها تصير
العين مش بالعين.

نطلب من المشاركين والمشاركات التفكير في خطوات تحسن وتطور من استخدامهم/ن لحواسهم/ن في عملية التواصل خاصة غير اللفظي، ونطلب منهم/ن تدوين ذلك في دفاترهم/ن.



العين
مش بالعين

أهمية تنشيط وتفعيل استخدامنا لحواسنا في حياتنا اليومية وعلاقاتنا وتواصلنا مع الآخرين من حولنا. إظهار ارتباط حواسنا برصد ما حولنا واكتشاف الآخر واستخدام التواصل غير اللفظي المعتمد على الحواس ولغة الجسد.



من العين
للعين



الأهداف
• التركيز على استخدام إيجابي للحواس في التواصل
• إدراك أهمية التواصل غير اللفظي

الوقت
٤٥ دقيقة

الأدوات المستخدمة
ورقة فليشارت لعرض النتائج، قلم تخطيط

نقسم إلى مجموعتين أو أكثر: تقف كل مجموعة على شكل خط مستقيم، يمد كل مشارك/ة يديه/ا إلى كتفي المشارك/ة الواقف/ة أمامه/ا، ونظره/ا نحو الأمام أو مغمض/ة العينين.



منجذب

نعطي لكل مشارك/ة واقف/ة في آخر الصف رقماً مكوناً من ثلاثة أعداد (أحاد - عشرات - مئات).

ينقل الرقم من مشارك/ة إلى مشارك/ة بواسطة التريبت على الأكتاف كما يلي: الكتف الأيسر يمثل فئة المئات، الرأس يمثل فئة العشرات، والكتف الأيمن لفئة الآحاد.

يمنع الكلام أثناء اللعب.

نيسر حواراً حول ما جرى في اللعبة، وأهمية التواصل غير اللفظي، وكيفية الاستفادة منه لتحسين عملية التواصل.



متأمل
ومفكر

أسئلة مقترحة:

- كيف كانت اللعبة؟ ماذا جرى في كلا المجموعتين؟
- ما الذي ساعد وما الذي أعاق في مسار اللعبة؟
- هل يمكن تحسين التواصل فيما بيننا دون أن نتكلم؟ كيف؟

كيف منحكى وكيف منسمع؟

نفتح المجال للحوار حول ما جرى في التمرين ونستمع لملاحظات المشاركين والمشاركات، ونبيشر حوارًا حول معوقات ومساعدات التواصل مع الآخرين من جهة المتحدث/ة، وأهمية الإصغاء الفعال.



متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- كيف كانت التجربة؟
- ما الذي اختلف لديك بين الدور والآخر؟ أيهما أحببته أكثر؟ ولماذا؟
- ما هي الأمور التي يمكن لنا القيام بها حتى يصغي لنا الآخرون بشكل أكثر فاعلية؟

ليفكر كل منا بالتجربة ويتذكر:

ما الذي ساعد على التواصل الفعال؟ وما الذي أعاقه؟ سواء كان من المستمع/ة أو المتكلم/ة أو غير ذلك من ظروف وأشخاص.

وليسجل خطوات مفيدة للتواصل، وأخرى معيقة له على أوراق لاصقة ملونة (كل خطوة على ورقة - نحدد لون للمعوقات ولون للمساعدات). نضع الأوراق جميعها على الأرض أو على لوح أو حائط كبير.



العين
مش بالعين

نقوم جميعنا بجولة على الأوراق، ولأخذ كل منا ورقة أو أكثر لخطوة سيقوم بها، أو يتجنبها لتحسين تواصله/ا الفعال في المستقبل.



من العين
للعين

قد تكون معوقات التواصل بالنسبة لي مختلفة عن شخص آخر. فقد يزعجني جدًا مشاركة شيء ما في مكان مزدحم، وقد يكون أمر غير مهم بالنسبة للطرف الآخر. ومعرفة المعوقات والمساعدات خطوة مهمة في تحسين عملية التواصل لي مع الآخرين. فمعرفة وفهمها تساعدني في الحد من المعوقات وتعزيز المساعدات.

الأهداف

الوقت

٦٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة

أوراق وأقلام، أوراق لاصقة ملونة

• تحديد معوقات التواصل وكيفية

تفاديها في التواصل مع الآخرين

• اكتساب مهارة الحوار القائمة على

الإصغاء الفعال للآخر

لعب الأدوار الثلاثة.

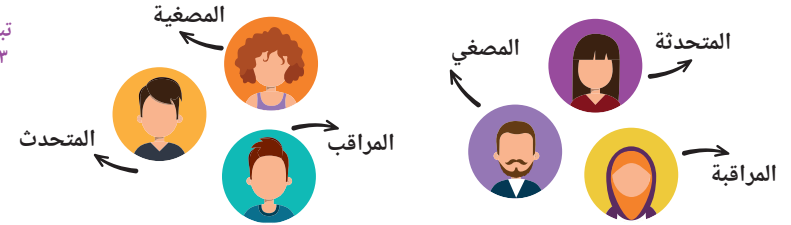
ينقسم المشاركون/ات إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أشخاص، ت/يلعب أحدهم دور المتحدث/ة والثاني/ة دور المصغي/ة والثالث/ة دور المراقب/ة، على أن يتم التبادل كل ٣ دقائق بينهم ليتسنى لكل مشاركة/ة لعب الأدوار الثلاثة.



منجذب



تبادل كل
٣ دقائق



يختار المتحدث/ة موضوعًا يعنيه ليحكي عنه للمصغي/ة، فيما ت/ينصت المراقب/ة للحديث ويدون ملاحظاته/ا.

تبادل الأدوار عند انتهاء الدقائق الثلاث.

ينقسم المشاركون لمجموعتين:

المجموعة الأولى تلعب دور الدليل/ة والأخرى تلعب دور المغمض/ة.



العين
مش بالعين

ت/يجهز كل مشارك/ة من مجموعة الدليل/ة على ورقة صفة أو فعل ت/ يقوم به وت/يجعله/ا دليلاً/ة موثوقاً/ة، كما ت/يكتب كل مشارك/ة من المجموعة الثانية صفة أو فعلات/يحتججه في الدليل/ة.

يفتح المجال لأعضاء المجموعتين للتجول بشكل حر مع رفع أوراقهم، وت/يلتقي كل مغمض/ة بالدليل/ة المناسب له/ا.

اكتشاف تأثير التواصل الفعال في تعزيز الثقة بين طرفي أو أطراف التواصل، وأن التواصل اللفظي وغير اللفظي على نفس قدر الأهمية في ضمان نجاح التواصل وبالتالي المساهمة في بناء الثقة.



من العين
للعين



الوقت

٦٠ دقيقة

الأهداف

• اكتشاف أهمية التواصل والثقة بالآخر

الأدوات المستخدمة

أوراق A4، أقلام تخطيط

ينقسم المشاركون إلى مجموعات ثنائية، وفي كل مجموعة يلعب أحدهما دور الدليل/ة، والآخر ت/يلعب دور المغمض/ة. في المرحلة الأولى نطلب من الدليل/ة أن ت/يمسك المغمض/ة بيديه/ا، وت/يصطحبه/ا في نزهة في القاعة أو الساحة، مع الحرص والاهتمام على عدم تعريضه/ا للأذى.



منجذب

تتبدل الأدوار في كل مجموعة، فمن لعب/ت دور الدليل/ة في المرحلة الأولى؛ ت/يلعب دور المغمض/ة في المرحلة الثانية مع شريك/ة آخر/أخرى. بالإضافة في المرحلة الثانية هي أن الدليل/ة ت/يرشد المغمض/ة إلى الطريق دون لمسه/ا أبداً، باستخدام الكلام فقط.

نيسر حوارًا حول ما جرى في التمرين وعن أهمية الثقة وارتباطها في عملية التواصل.



متأمل
ومنفكر

أسئلة مقترحة:

- كيف كان شعورك عند لعب دور المغمض/ة؟ وعند لعب دور الدليل/ة؟
- ما الذي جعلك واثقًا/ة، أو خائفًا/ة؟ ليفكر كل منا في التجربة التي خاضها وتجارب أخرى ويفكر:
- ← هل هناك شخص أو أكثر اعتبره/ا دليلاً/ة بالنسبة لي؟ ما الذي ت/يقوم به لت/يجعني أعتمد عليه/ا؟
- ← هل هناك أشخاص يعتبرونني دليلاً/ة لهم؟ ما الذي أقوم به لأعطهم هذا الشعور؟

تشكل مجموعات عمل جديدة من المجموعات السابقة، بحيث يكون في كل مجموعة جديدة مشارك أو مشاركة من المجموعات السابقة (كل مجموعة فيها ممثل أو ممثلة عن أحد الجوانب الأربعة).



**العين
مش بالعين**

تقوم كل مجموعة بالحوار فيما بينها لتقديم منتج يظهر فهمهم لجوانب الاستماع الأربعة: صياغة رسالة تتضمن الجوانب الأربعة، مشهد تتعارض فيه الرسالة مع الأذن المستقبلية، أمثلة عن الجوانب الأربعة... أو أي منتج تختاره المجموعة.

وفقًا لنموذج الجوانب الأربعة الذي طوره عالم النفس الألماني فريدمان شولتس فون تون، فإن كل رسالة قد تتضمن أربع جوانب ت/يعنيها المتحدث/ة، أو ت/يفهمها المستمع/ة، هي:



**من العين
للعين**

- الموضوع/الحقائق
- العلاقة
- الكشف الذاتي
- الطلب/الحل

سواء شئنا أم أبينا، فإننا في كل مرة نرسل فيها رسالة نقوم بعملية تواصل على المستويات الأربعة.

وكذلك الأمر عندما نستقبل رسالة ما، فإنها لا بد أن تتضمن المستويات الأربعة هذه، وبسيطر عادة أحد المستويات الأربعة على بقية المستويات بحسب الحالة. ونحن بالتالي نستخدم أربعة أفواه عندما نرسل رسالة، كما نستقبل رسالة ما بأربعة آذان.

ولا يمكننا تمييز أذن عن غيرها بأنها الأفضل للتواصل، بل إن ما يهم في عملية التواصل أن تتوافق أذن المستمع/ة مع فاه المرسل/ة، إذ لن تنجح عملية التواصل إن كان/ت المرسل/ة ت/يقصد طلبًا بينما ت/يستقبله المرسل/ة بالمعلومات والحقائق، أو ت/يرسل بفاه الحقائق فت/يتلقاه المستقبل/ة بأذن الكشف عن الذات، فلكل فاه أذن توافقه حتى تنجح عملية التواصل وتحقق مبتغاه.

الوقت

٦٠ دقيقة

الأهداف

تحسين الإصغاء الفعال من خلال التعرف على نموذج الآذان الأربعة

الأدوات المستخدمة

أوراق مجهزة مسبقًا، مرفق رقم ٢ ص. ٨٠

ينقسم المشاركون إلى أربع مجموعات كل مجموعة تأخذ ورقة عليها نموذجًا من نماذج الآذان الأربعة للتعرف على الأذن التي بحوزتهم، وتحضير عرض حول الأذن التي بحوزتها.



منجذب

تقديم العروض.

نسمع لانطباعات وآراء المشاركين والمشاركات في هذا النموذج، وأي أذن يعتمدونها أكثر من غيرها، وأي واحدة يرونها الأفضل.

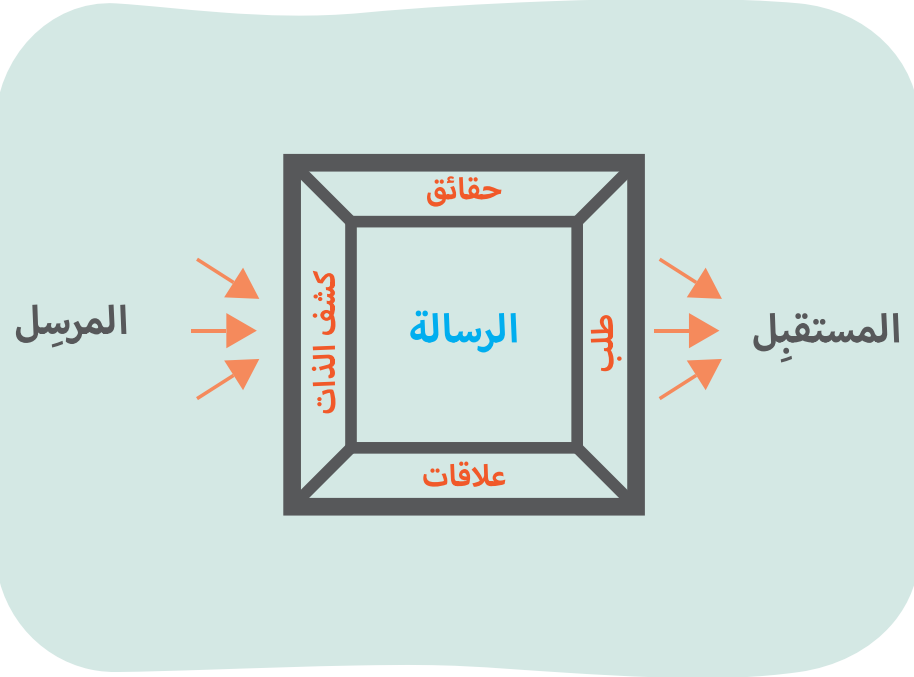


**متأمل
ومنفكر**

أسئلة مقترحة:

- كيف كان التمرين؟ هل ذكرك بشيء تود/ين مشاركنا إياه؟
- هل لديك معاناة مع أشخاص يسمعونك بأذن غير التي تريدها؟
- أي أذن من الآذان الأربعة تعتمد/ين عليها أكثر من غيرها؟ هل يمكن أن يكون ذلك سببًا في معاناة أشخاص ينتظرون منك أن تسمع/ينهم بأذن مختلفة؟
- ما الأذن التي تعتقدون أنها الأفضل للتواصل؟ ولماذا؟

لكل رسالة أربعة جوانب، ولكل متلق أربع آذان.



كشف الذات:

المتحدث/ة ت/يعطي معلومات عن نفسه/ا (الدوافع، القيم، العواطف إلخ).

الوقائع:

المعلومات والوقائع الواردة في الرسالة

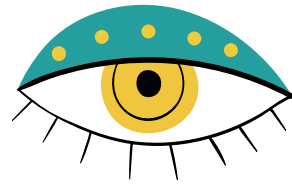
الطلب:

رغبة أو طلب من المتلقي/ة

العلاقة:

معلومات عن العلاقة بين المرسل/ة والمتلقي/ة





الباب السادس

العين... مش بالعين

مدخل إلى منهجية
التواصل اللاعنفي
ومفهوم اللاعنف



نعود للمجموعات (أو نشكل مجموعات جديدة) لتقوم كل مجموعة بكتابة قصة تحوي العناصر الأربعة للتواصل اللاعنفي، وتعرضها بالشكل الذي تريد: أغنية، قراءة قصة، عرض مشهد أو أي مقترح فني آخر.



العين
مش بالعين

المراحل الأربعة للتواصل اللاعنفي هي:



من العين
للعين

الرصد: نلاحظ ما يحدث فعليًا في الموقف، ما يقوله أو يفعله الآخرون والتعبير عنه من دون حكم أو تقييم. ونعتمد على حواسنا فقط لرصد ما يحدث في موقف محدد.

المشاعر: نحدد ما إذا كان التصرف أو الفعل يعجبنا أم لا. وما ينتج عنه من مشاعر عند رصده، هل شعرنا بالخوف أو الفرح أو القلق أو الاستمتاع؟

الحاجة: نحدد ما الذي نريده حقًا ارتباطًا بمشاعرنا. وهنا نقوم بفهم مشاعرنا أكثر ارتباطًا بما نريده حقًا لأنفسنا أو ما ليس ملبي لنا ونريده حقًا.

الطلب: نصيغ ما الذي نحتاجه من الآخر بدقة وتحديد حتى نشعر بمشاعر أفضل ونلبي حاجتنا.

إن التواصل اللاعنفي هو عملية مستمرة، تعتمد على أن يطبق طرفًا أو جميع أطراف التواصل المراحل الأربعة فيما بينهم، وأن يتحققوا من فهمهم لها في كل مرة، وعندما يطبق طرف المراحل الأربعة يبدي الآخر الاستماع والتعاطف لذلك.

مارشال روزنبرغ، عالم نفس أمريكي، طور منهجية التواصل اللاعنفي، عن التواصل اللاعنفي:

هو الأفعال الملموسة التي نلاحظها والتي تؤثر على سعادتنا، مشاعرنا تجاه ما نلاحظه،

الاحتياجات، القيم، الرغبات، الخ... والتي تولد مشاعرنا،

الأفعال الملموسة التي نطلبها حتى نثري حياتنا.



الأدوات المستخدمة

مجموعة أوراق مطبوعة أو مكتوبة/ على كل ورقة مرحلة من مراحل الأربعة التواصل اللاعنفي: (الرصد، المشاعر، الحاجات، الطلب)، وعلى كل ورقة شرح لكل من المراحل. ثلاث أو أربع نسخ من كل ورقة (بحسب عدد المجموعات المخطط تقسيمها)

الأهداف

• التعرف على مراحل التواصل اللاعنفي
• التعرف على أهميته في علاقتنا مع أنفسنا والآخريين

الوقت

٦٠ دقيقة

ينقسم المشاركون والمشاركات لثلاث مجموعات أو أربع وكل مجموعة تأخذ مجموعة كاملة من الأوراق حول التواصل اللاعنفي، وعلى كل مجموعة ترتيب المراحل مع شرح كل مرحلة.

تعرض كل مجموعة الترتيب الذي اختارته.



منجذب

نيسر حوارًا حول المراحل الأربعة مع تقديم ملخص عن نظرية التواصل اللاعنفي، ونستخلص مع المشاركين والمشاركات الترتيب الصحيح للمراحل الأربعة.

أسئلة مقترحة:

- كيف تم ترتيب المراحل؟ ولماذا؟
- ما الذي تحدانا أو شعرنا بتداخله مع غيره من المراحل في المجموعات؟
- من لديه/ها تجربة في التواصل اللاعنفي وت/يرغب بمشاركةتنا؟
- ما الذي يمكننا استخلاصه؟



متأمل
ومنفكر

معرض اللاعنف

نفتتح معرض اللاعنف ونتجول بين الإنتاجات والأبحاث والإضافات لتتعلم حول ما تم تجميعه في هذه التجربة. (نصف ساعة)



متأمل
ومنفكر

بعدها نبدأ بحوار في المجموعة الكبيرة من خلال الأسئلة المساعدة التالية:

- ما الذي لفتنا في المعرض ولماذا؟
- ما الذي تحدثنا أثناء البحث؟ على صعيد شخصي؟ على صعيد جماعي؟
- ما الذي اكتشفناه عن اللاعنف ونرى أنه مهم بالنسبة لنا؟
- ما هي استفساراتنا/أسئلتنا الجديدة التي سنبحث فيها أكثر؟
- كيف يمكن أن يساعد ما اكتشفناه في حياتنا اليومية ومجتمعنا؟

بعد الحوار يفكر كل مشارك ومشاركة باختيار سلوك لا عنفي جديد ت/ يتبناه في حياته/ا بناءً على المعرض وت/يدون ذلك في دفتره/ا. ويقدم كل مشارك/ة مقترح اسم آخر لدليل العين مش بالعين أو للورشة.



العين
مش بالعين



من العين
للعين

«اللاعنف هو ممارسة شخصية لا يؤدي الفرد فيها ذاته والآخرين تحت أي ظرف، وينبع ذلك من الإيمان بأن إيذاء الناس أو الحيوانات أو البيئة لا ضرورة له لتحقيق النتيجة المرغوبة ويشير إلى فلسفة عامة من الامتناع عن العنف على أساس المبادئ الأخلاقية والروحية».

جين شارب - دليل حولي وحوالي / حفرة العنف

ننصح بقراءة الحقيبة المرفقة لهذه الجلسة (مرفق رقم ٣) والاطلاع على المفهوم بشكل عام.

الوقت

١٨٠ دقيقة

الأهداف

- اكتشاف مفهوم اللاعنف وإدراك تأثيره على حياتنا وعلاقاتنا
- التعرف على جوهر العين مش بالعين

الأدوات المستخدمة

تحضير أوراق كبيرة A0 مطبوعة مسبقًا (زاويا حقيبة اللاعنف: مرفق رقم ٣ ص. ٨٢)

نحضر المكان من خلال تعليق أوراق كل زاوية في مكان في القاعة (زاوية التواصل اللاعنفي، زاوية التعاريف، زاوية الشخصيات/ مرفق رقم ٣).

نطلب من المشاركين والمشاركات ولمدة ساعة من الوقت التجول بين الزوايا والنقاش مع بعضهم/ن حولها والبحث فيها بالاستفادة من تجاربهم/ن، ومعارفهم/ن، ودراساتهم/ن، مع الاستعانة بالبحث على الإنترنت أو أي وسيلة متوفرة في المكان. وذلك لإضافة ما يرونه مهمًا ويساعد على توضيح المفهوم وإمكانيات تطبيقه في الحياة (تجارب مختلفة من المنطقة أو العالم، أمثلة شعبية... إلخ).

بعدها نطلب من المشاركين والمشاركات بشكل فردي، أو مجموعات صغيرة حسب الرغبة، ولمدة نصف ساعة، تحضير إنتاج إبداعي لما تعلموه في الساعة البحثية، وبالشكل الذي يريدونه: رسم، كولاج، منحوتة، صورة، أغنية، مشهد، إلخ...



منجذب





نسخ المرفق ونقص كل فقرة ونعطيها لكل مجموعة.

المجموعة الأولى:

الموضوع/الحقائق: يتضمن ذلك البيانات والحقائق الثابتة والمعلومات التي يمكن التحقق منها، والتي نسميها بحرفيتها، دون تفسير أو تأويل.

فالرسالة في هذا الجانب تعني الحقيقة المذكورة كما هي، أي عندما يقول لنا أحدهم أو إحداهم: إن الطقس بارد، فإن جانب الحقائق يشير لأن المتحدث/ت/يخبرنا بدرجة حرارة الطقس وبأن الطقس بارد.



المجموعة الثانية:

العلاقة: عندما نسقط ما نسمعه على ما نعتقد بشأن علاقتنا بالشخص الآخر.

لا يهم ما نسمعه بقدر ما يهمنا تأثيره على العلاقة. أي عندما يقول لنا أحدهم أو إحداهم: إن الطقس بارد، فهذه العبارة من خلال جانب العلاقة تعني أن هذا الشخص يشير لأن العلاقة بيننا لم تعد كسابق عهدها أو أن لهذا تأويلاً لأن العلاقة جيدة، أو أي تفسير نربطه بعلاقتنا معه/ا.



المجموعة الثالثة:

الكشف الذاتي: تدرك أذن الكشف الذاتي لدى المستقبل/ة طبيعة المشاعر التي ت/يعيشها المرسل/ة، والتي ت/يكشف فيها المرسل/ة عن نفسه/ا فنحاول فهم مشاعره/ا وما ت/يمر به أكثر مما قال/ته. أي عندما يقول لنا أحدهم أو إحداهم: إن الطقس بارد، فهذه العبارة من خلال جانب الكشف الذاتي قد تعني أنه/ا يشعر بالوحدة، أو بالاستغراب، أو بالبرد على الأقل. فإنه/ا ت/يشعر بالبرد أو بمشاعر مرتبطة بالبرد بغض النظر إذا كان الطقس بارداً أم لا.



المجموعة الرابعة:

الطلب/الحل: ت/يفسر فيها المستقبل/ة أي رسالة على أنها تتضمن طلباً منه/ا، أو حلاً يمكن أن ت/يقدمه.

هنا تعني الرسالة بأنه علينا القيام بشيء ما، ولو كانت العبارة لا تشير إلى ذلك. فعندما يقول لنا أحدهم أو إحداهم: إن الطقس بارد، يخطر ببالنا أن المتحدث/ة ت/يريدنا أن نغلق النافذة أو نقدم له/ا مشروباً دافئاً، أو حتى أن نقول له/ا كلمة لطيفة.



زاوية ١: التواصل اللاعنفي

المستند ١: التواصل اللاعنفي

التواصل اللاعنفي عبارة عن سبورة إرسال رسائل وتلقبها تتمحور على سؤالين هاميين للغاية:

١. ما هي عناصر الحياة فينا؟

٢. ماذا بوسعنا أن نفعل لجعل الحياة أروع؟

التواصل اللاعنفي، إذ يقوم على الدور الحاسم للغة واستعمالنا للكلمات، هو نهج محدد للتواصل - للكلام والإصغاء - يقودنا إلى العطاء من القلب ويتيح للرحمة الطبيعية فينا أن تزدهر. وهو يتطلب صدقًا وانفتاحًا عظيمين، والإمام ببعض مفردات التعبير، والتغلب على «التربية» المغروسة فينا التي تشدد على الحكم والإدانة والخوف والإلزام والواجب والعقاب والثواب والخزي. بذا يصبح كل ما نقوم به في خدمة حاجتنا. وعندما ينطبق هذا على نظرتنا إلى الآخرين سنتبين أنه ليس عندنا أعداء حقيقيين وأن ما يفعله الآخرون بنا من سيئات هو بنظرهم أفضل ما يدرون لتلبية حاجاتهم.

المستند ٢: قصة عن التواصل اللاعنفي - الرصد

مثال: كان مارشال روزنبرگ يشغل مع امرأة تشعر بالقلق بخصوص أمر لم تفعله ابنتها المراهقة:

مارشال: «ما هو الأمر الذي لم تفعله ابنتك المراهقة؟»

المرأة: «إنها كسلانة.»

لقد سأل مارشال المرأة عما تفعل ابنتها فأجابته بما كانت تظن أنها صفة ابنتها، مشحصة حالتها بأنها «كسلانة»! إن أي عبارة نستعملها وتتضمن تخطئة الآخر إنما هي تعبير مأساوي عما هو حي فينا، من حيث إنها لا تؤدي إلى جعل الناس يستمتعون بالمساهمة في إسعادنا، بل تستنفر عندهم الدفاع والعدوان المضاد. ومن شأن العملية التربوية السائدة أن تجعل الناس يكرهون أنفسهم على ما فعلوا؛ ذلك أنها قائمة على جعلهم يستشنعون أنفسهم، ومن ثم أن يتوبوا عن ضلال مسالكهم!

المستند ٣: التعرف إلى المشاعر والتعبير عنها

حتى نعبر بوضوح عن عناصر الحياة فينا في وقت بعينه علينا أن نكون واضحين بخصوص ما نشعر به وما نحتاج إليه. دعونا نبدأ مع المشاعر.

مثال: أراد أحد طلاب الجامعة الذين كان مارشال روزنبرگ يعمل معهم أن يشتغل على زميله في الغرفة:

مارشال: طيب، ما هو سلوك زميلك في الغرفة الذي لا تحبه؟

الطالب: إنه يشغل يوتيوب بصوت مرتفع حتى وقت متأخر من الليل بينما أحاول أن أنام.

مارشال: طيب، أخبرني الآن: بم تشع حين يتصرف على هذا النحو؟

الطالب: أشعر أنه غلطان.

مارشال: لعلي لم أوضح بما يكفي ما أعنيه بالمشاعر. «غلطان» هو ما قد أسميه خكفا على الشخص الآخر. أنا أسألك عما تشع به، ما هي الانفعالات التي تشع بها؟ بماذا تشع؟ الطالب: فهمت... أعتقد أنه عندما يكون شخص بهذا القدر من قلة الاكترات بمشاعر غيره فهذا دليل على اضطراب في الشخصية.

مارشال: على رسلك، توقف! أنت لا تزال في أعلى رأسك تقوم بتحليل غلظه. بينما أنا أسألك أن تدخل إلى قلبك، وأن تنصت فقط إلى جسمك لحظة واحدة. ما هو شعورك عندما يشغل يوتيوب حتى وقت متأخر من الليل؟

الطالب: أشعر أنني غضبان.

المستند ٤: التعرف إلى الطلب

السؤال الأساسي: ماذا بوسعنا أن نفعل لجعل الحياة أروع؟ للإجابة عن هذا السؤال نقتراح عليك تقديم طلب محدد واضح. تراك ستطلب من الآخر ما تؤد أن يفعل حتى يجعل الحياة أروع بنظرك.

مثال: يتعامل مارشال روزنبرگ مع أم تريد من ابنتها أن تنظف غرفتها:

مارشال: أي حاجة من حاجاتك لا تلبي عندما تبقى ابنتك غرفتها على حالتها؟

الأم: طيب، أعتقد أنه إذا كان فرد من أفراد الأسرة يريد أن يكون فردًا من أفراد الأسرة فعلاً فعليه أن يساهم في ذلك.

مارشال: انتظري لحظة. على رسلك، دعينا نتوقف هنا. قولك ما تعتقدينه هو تعبير مشوه عن حاجة. إذا كنت تريدين من ابنتك أن ترى الجمال في طلبك فهي في حاجة إلى رؤية كيف يمكن جعل الحياة أروع إذا فعلت ما تطلبينه منها. فما حاجتك إذن؟ ما الذي تحاجين إليه ولا يلبي؟

الأم: لا أدري.

لم يفاجأ روزنبرگ بسماع هذا الرد. فنحن لا نطور كثيرًا مفردات الحاجات. وبما أن حاجتنا

زاوية ٣: تعاريف مختلفة حول اللاعنف

سلوك عقلاني يهدف إلى تفادي الصراع مع طرف معين أو أطراف محددة، بغية إحلال السلام والوئام والانسجام مع الجهات التي قد تكون سبباً من أسباب التوتر والقلق، وإقناع الآخرين بأن النزاع والحروب يؤديان إلى الكثير من الخسائر المادية والبشرية.

«الفيلسوف البريطاني برتراند رسل»

سلوك لا ينطوي على حب من يحبوننا فقط، بل يذهب إلى أبعد من ذلك، حيث أن اللاعنف يبدأ من اللحظة التي نشرع فيها بحب من يكرهوننا.

لا يمكن للاعنف أن يكون ثوباً نرتديه ونخلعه كما نشاء. اللاعنف يسكن القلب، ويجب أن يكون جزءاً لا ينفصل عن كينونتنا.

«غاندي»

ضرب من ضروب الوعي الإجتماعي والثقافي الذي يجعل الفرد يعترف بحقه وحق الآخرين عليه. ومثل هذا الاعتراف هو الذي يقود شرارة اللاعنف التي تضع حداً للاستغلال والاحتكار والنزاع والحرب.

«جان ماري مولر»

ممارسة حضارية تفرض على الجهة التي تعتمد في حل مشكلاتها وصراعاتها مع الآخرين انتهاج أساليب إنسانية سلمية، تعتمد على التهدئة والمهادنة والتنازل عن بعض الحقوق في سبيل التوصل إلى حل النزاعات التي تحقق طموحات ومصالح الأطراف المتخاصمة دون اللجوء إلى العنف كخيار لحل المشكلات والأزمات.

«جين شارب»

يظهر اللاعنف كأمر نادر رغم حالاته الاستثنائية وإمكاناته، وحتى إمكانية تطبيقه بحد ذاتها عرضة للتجاهل المستمر من قبل صناعات القرار. ويظهر العنف أو الأذى المقصود تجاه شخص آخر أو تجاه الكرامة البشرية أمراً شائعاً لدرجة يبدو فيها مقبولاً خاصة عندما نتحدث عن العنف البنيوي أو الاستغلال أو السيطرة التي يقوم عليها نظام من الأنظمة. يبدو أنّ حالة الانتشار الكبير لظاهرة العنف وندرة اللاعنف لهما علاقة بالطريقة التي نرى بها العالم أكثر من ارتباطهما بحقيقة العالم كما هو.

ليست واضحة في نظرنا كيف يكون بمقدورنا أن نصوغ طلباً محدداً واضحاً؟ ما لبثت الأم أن أدركت أن اثنتين من حاجاتها كانتا تبطنان تعبيرها المشوّه: حاجتها إلى الترتيب والجمال، من ناحية، وحاجتها إلى الدعم لتلبية حاجاتها، من ناحية ثانية. تابع مارشال العمل معها:

مارشال: «طيب، دعينا ننظر في طلبك، ودعينا نعبر عنه بلغة عمل إيجابي. هيا، قولي لابنتك ما تريدينه فعلاً.»

الأم: «طيب، أريدها أن تنظف الغرفة.»

مارشال: «علينا أن نستعمل لغة العمل. كلمة تنظيف مبهمة جداً. علينا أن نذكر عملاً ملموساً ليكون طلبنا واضحاً.»

وهكذا توصلت الأم أخيراً إلى ما كانت تريد من ابنتها أن تفعله: ترتيب السرير، وضع الملابس المتسخة في الغسالة (وعدم تركها على الأرض)، إعادة الصحن التي جلبتها إلى غرفتها إلى المطبخ، إلخ. وبذلك أمكن لها أن تصوغ طلباً محدداً واضحاً.

أما وأنا قد قدّمنا هذا الطلب الواضح علينا أن نتأكد من أن الآخر لم يستقبله بوصفه مطلباً. إذ إن فعل المطالبة (وهو يختلف جذرياً عن فعل الطلب) هو شكل من أشكال التواصل المدمرة للغاية في العلاقات البشرية.

دليل التواصل اللاعنفي
(في المراجع)

زاوية ٢: شخصيات ومراجع

غاندي	جين شارب	دانيلو دولتسي
لور مغيزل	مارتن لوثر كينغ جونيور	عواطف الززاد
د. أوغاريت يونان	د. وليد صليبي	
فريدمان فان شولتز فون تان	مارشال روزنبرغ	
جان ماري مولير	ديسموند توتو	
أمل ديبو	عبد الغفار خان	
غريغوار حداد	جون غالتينغ	
جودت سعيد	مايكل لابسلي	
جون لينون	روزا باركس	
سيزار شافيز	بوب مارلي	



المراجع

دليل اللاعننف

إرشادات عملية للعمل اللاعننف

معايير للنشر والتوزيع، ٢٠١٥

العنوان الأصلي: The Nonviolence Handbook A Guide for Practical Action
Berrett-Koehler Publisher

التواصل غير العنيف: لغة حياة

د. مارشال روزنبرغ

مكتبة جرير، ٢٠٠٨

العنوان الأصلي: Nonviolent Communication: A Language of Life
Second Edition

دليل التعامل مع النزاع

مهارات واستراتيجيات للتطبيق

ترجمته للعربية شبكة المنظمات الأهلية الفلسطينية

العنوان الأصلي: Working With Conflict
Responding to Conflict (RTC), 2000

حولي وحوالي

دليل صيفيات الأطفال والتربية اللاعننفية

شركة خطوات ومنتدى خدمة السلام المدنية، ٢٠١٩

دليل التواصل اللاعننف

مدخل نظري ودليل تطبيقي

منظمة همزة وصل، ٢٠١٦

في الحقيقة إن كلمة اللاعننف جزء من المشكلة. فكلمة اللاعننف تفترض أن الحقيقي والحالة الافتراضية هي العنف، وأن اللاعننف هو غيابه. هذا يشبه تماماً اعتقاد الكثيرين أن السلام هو غياب الحرب. وهم بذلك يقلبون الحقائق وظاهرياً يقيدون خيارنا. إن كنا غير واعين باللاعنف سنميل إلى الاعتقاد أن ردة فعلنا الوحيدة على هجوم ما ستكون الاستسلام أو رد الهجوم الحرب أو الهرب. من وجهة نظر اللاعننف هذا لا يعد خياراً حَقاً. ففي كلا الطريقتين سنسمح بأن يستخدم العنف ضدنا (أو ضد آخرين) أو نتصرف بطريقة تزيد فيها منه. لذلك خيارنا الحقيقي ليس بين هذين الطريقتين بل يأتي من رفض كلا الخيارين.

زاوية ٤: أبواب العين مش بالعين

الباب الأول: التعرف على الذات وتقديرها (بعرف مين أنا)
لما بعرف مين أنا رح ساعدك تعرفني أكثر

الباب الثاني: فهم الآخر وتقدير الاختلاف (أنا وأنت وبس)
مين أنت؟ كيف بعرفك أكثر؟ كيف منقدر نلتقي ونكون أقرب لبعضنا؟ بشو منشبه بعضنا؟ وبشو منختلف؟

الباب الثالث: فهم خلفية وأسباب النزاعات (ليه منتخانق؟)
ليه منعيش نزاعات بين بعض؟ شو أسبابها؟ كيف بتظهر فجأة؟ كيف منقدر نفهمها؟
يمكن إذا عرفنا ليه منتخانق، ما نبقى كتير نتخانق

الباب الرابع: تعلم طرق للتعامل مع النزاعات (شو الحل؟)
لو فكّرنا وحلّنا، يمكن نعرف شو الحل

الباب الخامس: تطوير مهارات التواصل (شايقني وسامعني)
لو سمعنا وشفنا بعض منيح، يمكن وقتها تصير العين مش بالعين

الباب السادس: فهم وتطبيق اللاعننف (العين مش بالعين)
التعرف على منهجية التواصل اللاعننف ومفهوم اللاعننف

