

جمعية البحرين النسائية
للتنمية الإنسانية



«السلام المستدام، من الداخل إلى الخارج»

دليل المدربة / المدرب

مشروع



+973 17246471

www.bahrainws.org

+973 17246472

info@bahrainws.org

الفهرس

- 3 ----- مقدمة
- 6 ----- تحفيز وانطلاق الورشة (الزمن: 30 دقيقة)
- 11 ----- تمهيد: واقع السلام في العالم (الزمن: 30 دقيقة)
- 13 ----- أولاً: التعريف بثقافة السلام (الزمن: 120 دقيقة)
- 23 ----- ثانياً: ممارسة السلام في حياتنا (الزمن: 120 دقيقة)
- 30 ----- ثالثاً: استعراض طرق وآليات نشر السلام (الزمن: 30 دقيقة)
- 32 ----- ختام الورشة التدريبية (الزمن: 30 دقيقة)

مقدمة

يقدم مشروع (المرأة حاضنة السلام) التابع لجمعية البحرين النسائية هذا الدليل التدريبي المتكامل لنشر ثقافة السلام بين الشباب من الجنسين (الفئة العمرية 17-21)، وتطمح الجمعية من خلال هذا الدليل أن تساهم في نشر ثقافة السلام وتعزيز الأمن والاستقرار في العالم أجمع.

من يستطيع التدريب باستخدام هذا الدليل؟

يستطيع التدريب على هذا الدليل مدربين/مدربات لديهم:

- خبرة جيدة في التدريب.
- اهتمام خاص بقضايا السلام في العالم ومفهوم السلام الداخلي.
- خبرة جيدة في التعامل مع الشباب من الجنسين، الفئة العمرية 17-21.

كم مدة التدريب، والعدد المفضّل للمشاركين في الورشة التدريبية؟

يستغرق التدريب حسب المادة المطروحة في هذا الدليل حوالي 6-7 ساعات، على أن يكون عدد المشاركين في حدود 15-25 فرداً كحد أقصى، وجود عدد أكبر من 25 ربما يؤثر على سير التدريب ولا يتيح المجال الكافي للمناقشة والاستماع إلى جميع الآراء.

تستطيع المدربة/المدرّب حسب الرغبة والأوقات المتاحة تنظيم الورشة التدريبية مرتين أو ثلاث مرات كحد أقصى، بحيث يتم مناقشة محور واحد في كل لقاء وهو الأفضل لضمان إتاحة الوقت الكافي للمناقشة والحوار، بدلاً من مناقشة كل المحاور دفعة واحدة وفي يوم واحد.

كيف يمكن أن تقدّم الجمعية الدعم للمدربين ولعملية التدريب؟

في حال وجود أي استفسار أو تساؤل حول التدريب على المادة، يمكن التواصل مع الجمعية على البريد الإلكتروني الموجود في الصفحة الأولى من الدليل، وسيتم الرد على الاستفسار في غضون أسبوع كحد أقصى، كما تستطيع الجمعية مساعدة الجهة التي ستقوم بالتنفيذ بإجراء ورشة تدريبية أولية للمدربين على أن تتكفل الجهة المعنية بدعم وتمويل عملية التدريب في حال كان التدريب خارج مملكة البحرين.

ما هو العدد المفضل للمدربين/المدربات في هذه الورشة؟

من الأفضل وجود عدد 2 مدربة/مدرب، للتناوب في عملية التدريب.

إرشادات للمدرّبة/ المدرّب:

- خلفية وتمكن المدرّبة/المدرّب من محتوى التدريب الموجود في هذا الدليل عنصر أساسي في إتمام الورشة التدريبية بالصورة المطلوبة.
- إتاحة فرصة كافية للمشاركين للتعبير عن آرائهم بحرية تامة دون إصدار أحكام يُحَقِّز الجميع للمشاركة والتفاعل في الورشة التدريبية.
- إشاعة جو من المرح في الورشة من شأنه تحفيز المشاركين من الفئة العمرية المستهدفة (الشباب) على التفاعل والمشاركة.
- من الأفضل للإجابة على بعض الأسئلة والاستفسارات المطروحة خلال الورشة وأثناء المناقشات الجماعية ألا تبادل المدرّبة/ المدرّب بالإجابة فوراً على الاستفسار قبل إعطاء المجال للمشاركين لإبداء آرائهم. مثال توضيحي:
(المشاركة/ المشارك)، توجه سؤال (للمدرّبة/ المدرّب): كيف نستطيع أن نعيش السلام الداخلي في هذا الموقف؟
(المدرّبة/ المدرّب) ترد على (المشاركة/ المشارك): ما رأيك أنت؟ كيف بنظرك يمكن أن نعيش السلام الداخلي في الموقف الذي طرحته؟ ما رأي المشاركين، هل بالإمكان مساعدة (المشاركة/ المشارك) في الوصول إلى الحل؟
ومن ثم بعد الانتهاء، تستطيع المدرّبة/ المدرّب التعليق وإعطاء الخلاصة النهائية.
- إثارة الأسئلة هي أفضل وسيلة تدريبية لمساعدة المشاركين في الوصول إلى النتائج بأنفسهم دون تلقين أو إعطاء المعلومات جاهزة، مثال توضيحي:
المفهوم المراد إيصاله: السلام الداخلي أساس السلام الأسري والمجتمعي.
طريقة إيصال الفكرة:
المدرّبة/ المدرّب: هل تعتقدون أن السلام الداخلي أساس السلام الأسري والمجتمعي؟ أم العكس صحيح، ولماذا في رأيكم؟
تُحَقِّز الأسئلة المشاركين على التفكير والتحليل وبالتالي الوصول للحقائق والتعريفات الصحيحة.

- يجب أن تكون المدربة/ المدرب على تواصل مباشر مع جميع المشاركين، فتحاول أن تُحَفِّز الجميع للمشاركة والتفاعل من خلال توجيه أسئلة تحفيزية للتفكير، وخصوصاً بعض المشاركين الذين يتسمون بالهدوء وعدم المشاركة بشكل فعّال في الورشة.
- يتضمن الدليل التدريبي الكثير من المفاهيم والتعريفات، فيجب أن تتأكد المدربة/ المدرب من خلال المناقشة والحوار واستعراض التجارب والأمثلة أن المشاركين مدركون للمفاهيم وأبعادها وكيفية تطبيقها في واقعهم اليومي.

تحفيز وانطلاقة الورشة

(الزمن: 30 دقيقة)

أهداف الورشة:

- التعريف بثقافة السلام ومفهوم السلام الداخلي.
- مناقشة كيفية ممارسة السلام في حياتنا.
- استعراض طرق وآليات نشر السلام.

التعارف/كسر الجليد

في بداية الورشة يُطلب من الجميع التعريف بنفسه بالطريقة المقترحة من قبل المدربة/ المدرب.

أهداف ورشة العمل (الزمن: 15 د)

لماذا أنا هنا؟ وما الذي أريد تحقيقه؟
تسأل المدربة/ المدرب المشاركين عن سبب مشاركتهم في هذه الورشة، والأهداف التي يتوقعون تحقيقها، وتقوم بتدوين كافة النقاط على الورقة.
تقوم المدربة بتوضيح أهداف وأنشطة الورشة وما الذي تسعى لتحقيقه .. تتأكد من أن الجميع مدرك لأهداف هذا التدريب.
وفي نهاية الورشة يتم استعراض الأهداف المتوقعة من الورشة وتحديد ما تم وما لم يتم تحقيقه من قبل المشاركين.

تحفيز وتنشيط (الزمن: 15 د)

يعتبر هذا التحفيز بمثابة الانطلاقة للورشة وتوجيه انتباه المشاركين إلى أهم المفاهيم الأساسية في ممارسة ثقافة السلام.

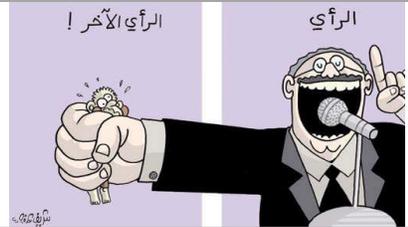
تعرض المدربة/ المدرب مجموعة من الصور أدناه على المشاركين، وتطلب منهم التعبير عن كل صورة بكلمة أو عبارة، وأن يذكروا بإيجاز ارتباطها بمفهوم السلام حسب وجهة نظرهم، تستمع المدربة/ المدرب إلى كافة الآراء دون التعليق عليها.

كل صورة من الصورة أدناه تُعبّر عن مفهوم من المفاهيم التي سيتم استعراضها في الورشة بما يحقق أهدافها، ومنها مفهوم التضامن، التعاون، التواصل، التنوع، احترام القوانين ...

يمكن طباعة الصور على بطاقات وتوزيعها عشوائيا على المشاركين، على أن يتم عرض الصور على شاشة العرض، ليتسنى لجميع المشاركين مشاهدة الصورة اثناء التعليق.

		1
		2
		3
		4
		5

		6
		7
		8
		9
		10
		11

		12
		13
		14
		15

تعتبر النقاط أدناه إرشادية (للمدرّبة/ المدرّب) فقط لفهم مدلولات الصور وليس للعرض على الشاشة، تم ترتيب النقاط حسب تسلسل الصور:

1. ستشعر بالسعادة حينما تحاول مساعدة ورفع الآخرين.
2. السلام يبدأ من عقلك وطريقة تفكيرك، وينعكس على سلوكك وليس العكس. فكلما حاولت أن تكون إيجابياً في تفكيرك فأنت أقرب للسلام.

3. كل إنسان في العالم يمتلك جزءاً من الحقيقة، ولا تكتمل لديه الحقيقة إلا بتناغمه مع الآخرين ممن حوله. فهو أشبه بقطعة ضائعة من مجموعة قطع متناثرة، فحينما تتحد القطع مع بعضها فإنها تكون لوحة جميلة.
4. الحفاظ على البيئة جزء من تحقيق السلام في الكون، فلا سلام في بيئة مهملّة وتتعرض للانتهاك يوماً بعد يوم.
5. التعاون خير سبيل للوصول لمجتمع السلام، فمهما كان اختلافنا إلا أننا متفقون على القيم الإنسانية، وعليه نحن نستطيع أن نتعاون لما فيه صالح وخير الإنسانية.
6. السلام عليكم! تحية تعني أنك لن ترى مني إلا السلام.
7. اسمع للآخرين، فلا يكفي أن تسمع رأيك فقط، لن يتحقق السلام إلا حينما تؤمن بأن رأي الآخرين مهم ويساعد في تطوير الفكرة نحو الأفضل.
8. مهما كان اختلاف ألواننا، أدياننا، ثقافتنا، أفكارنا. الخ، إلا أننا نستطيع تحقيق السلام بيننا.
9. الأسرة المستقرة المنسجمة المتناغمة مع أفرادها، ركن أساسي من أركان مجتمع السلام.
10. وحدي لن أستطيع، ولكن معاً يمكن أن نعمار الأوطان.
11. حفاظنا على أنظمة المرور وغيرها من القوانين والأنظمة التي تنظم المجتمع هي جزء من حفاظنا على أنظمة الكون الذي خلق ليكون متناغماً.
12. كلما ازداد عدد الأفراد في الدائرة، كلما ازدادت المساحة التي نستطيع التفكير بها بحرية، فتزدهر أفكارنا وتصبح أكثر تطوراً.
13. لن نستطيع أن نتطور إذا كنا متطابقين تماماً، لابد من وجود اختلاف يساعدنا على أن نكتشف بعداً جديداً.
14. ألوان مختلفة، إذا ما انسجمت مع بعضها، تعطي جمالاً أكثر للوحة الفنية.

15. مهما حاولت أن تدّعي أنك تؤمن بقيم السلام، إلا أن ذلك لا يمكن إثباته إلا بعد أن تقرر أن تسمع لرأي الطرف الآخر، تسمع له لأنك مؤمن بأنه جزء من الحقيقة التي تبحث عنها أنت.

تستطيع المدربة/ المدرب قبل البدء في التمرين أعلاه الاستفسار من المشاركين عن تعريفهم لمفهوم السلام ومنظورهم له دون تعليق، فقط تقوم بتسجيل الآراء على السبورة، على أن يتم في نهاية الورشة طرح نفس الاستفسار لقياس التطور في الفهم ومدى اكتسابهم للمفاهيم والتعريفات الجديدة.

تمهيد: واقع السلام في العالم

(الزمن: 30 دقيقة)

تفتتح المدربة/ المدرب الورشة بالاستفسار من المشاركين عما يلي:

- ما هو وضع السلام في العالم؟
- لماذا نناقش موضوع السلام الآن؟ وما أهميته؟
- كيف ترون مستقبل العالم المقبل بناء على الواقع الحالي؟

تقوم المدربة/ المدرب خلال تلك المناقشة بالاستماع إلى الآراء مع تيسير النقاش ومساعدة المشاركين للتعبير عن آرائهم بحرية تامة.

بعد الانتهاء، تقوم المدربة/ المدرب باستعراض أبرز النقاط الواردة في بعض التقارير الدولية على شاشة العرض، ومنها على سبيل المثال التقرير السنوي الخاص بمؤشر السلام العالمي، والذي يصدر سنوياً. فيما يلي أدناه أبرز ما جاء في التقرير السنوي الخاص بمؤشر السلام العالمي لعام 2014. على المدربة/ المدرب تجديد المعلومات بالاطلاع على التقارير للأعوام اللاحقة، فالمعلومات التالية مجرد نموذج وتستطيع المدربة/ المدرب استخدام معلومات أحدث بحسب الملائم.

أبرز ما جاء في التقرير السنوي الخاص بمؤشر السلام العالمي لعام 2014:

- على الرغم من أن القرن الذي نعيشه هو أكثر قرن "سلمي"!! حتى الآن في تاريخ البشرية، إلا أن السنوات السبع الأخيرة ازدادت فيها معدلات العنف وتهديد السلام بشكل كبير؛ فمنذ 2008، انخفض مستوى السلم في 111 دولة، في مقابل صعود المؤشر إيجاباً في 51 دولة.
- ومن ناحية أخرى فإن أوروبا حافظت على مستواها منذ الأعوام السابقة بكونها أكثر منطقة "سلمية" في العالم، بتصديرها القائمة بـ14 دولة سلمية من ضمن العشرين الأوائل.
- ومن بين النتائج التي أوردتها التقرير أن آيسلندا، والدنمارك ونيوزلندا هي الدول الأولى في المؤشر، فيما تقبع سوريا وأفغانستان وجنوب السودان في المؤخرة بأكثر الدول عرضة للتهديد.

- وأشار التقرير إلى أن عددًا من الدول قد حققت تقدمًا خلال العام الماضي، مثل جورجيا وليبيا وساحل العاج.
- وذكر التقرير إن العالم أصبح أقل سلمًا خلال العام الماضي بسبب زيادة خطر "المنظمات الإرهابية" وارتفاع معدلات التهجير وأعداد اللاجئين بسبب النزاعات، كما أشار إلى أن هناك 500 مليون شخص يعيشون في مناطق معرضة لخطر عدم الاستقرار، من بينهم 200 مليون يعيشون تحت خط الفقر.
- أما تكلفة العنف عالميا فقد بلغت بحسب التقرير 9.8 تريليون دولار، ما يوازي ضعف الناتج القومي لدول أفريقيا مجتمعة، وما يعني أن كل شخص يتكلف من ميزانية احتواء العنف ما قيمته 1350 دولار.

أولاً: التعريف بثقافة السلام

(الزمن: 120 دقيقة)

الهدف العام: التعريف بثقافة السلام ومفهوم السلام الداخلي.

تمرين:

يهدف هذا التمرين إلى التمييز بين القيم والسلوك، وللتوضيح بأن ممارسة ثقافة السلام لا بد أن تنبع من قيم عليا يؤمن بها الفرد ومن ثم يتم ترجمتها إلى سلوك، فالقيم هي المبادئ التي نؤمن بها، بينما السلوك يمثل الأفعال التي نقوم بها ظاهرياً.

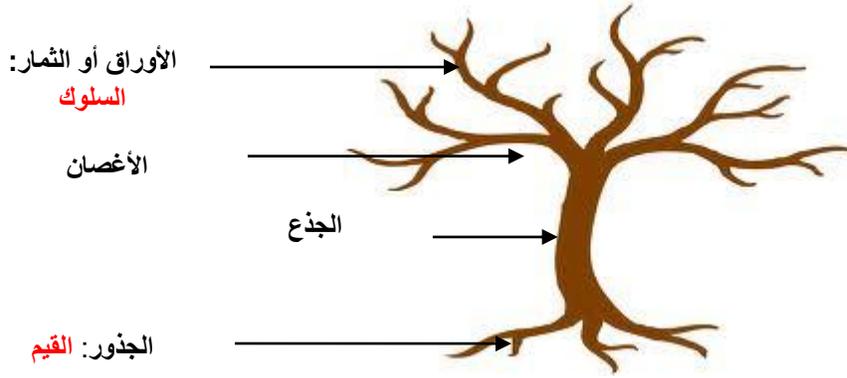
تعرض المدربة/ المدرب الصورة التالية على شاشة العرض، وتطلب من المشاركين الافتراض بأن الصورة أدناه تمثل " شجرة السلام "، فكيف يمكننا تعريف ثقافة السلام انطلاقاً من تلك الصورة الرمزية؟. وتشير المدربة/ المدرب بأن الشجرة تتكون من 3 أجزاء رئيسية، 1- الجذور الضاربة في أعماق الأرض لتثبيت الشجره ، 2- جذع الشجرة وهو الجزء الذي يربط جذور الشجرة بأغصانها وأوراقها والذي يحمل الغذاء للأوراق، 3- أوراق الشجرة .



تطرح المدرّبة/ المدرب الأسئلة التالية على المشاركين بشكل جماعي:

- ما هي الجذور التي تحتاجها شجرة السلام للثبات والارتكاز على الأرض؟
- ما الأوراق والثمار المتوقع ظهورها حينما تكون جذور الشجرة قوية وراسخة في الأرض؟
- ما الذي تمثله الأغصان أو الجذع في الشجرة؟

تقوم المدرّبة/ المدرب بتوزيع ورقة بيضاء كبيرة على كل مجموعة، مرسوم عليها التالي:



وتطلب من المشاركين تصنيف الكلمات أو العبارات الواردة أدناه بين جذر وأوراق الشجرة بحسب فهمهم لقيم وثقافة السلام.

تستطيع المدرّبة/ المدرب طباعة الكلمات أو العبارات أدناه على أوراق صغيرة ليتم لصقها على اللوحة، أو بالإمكان كتابتها بقلم على اللوحة على أن تكون بألوان مختلفة.

(التضامن، لا يعتدي على القوانين، لا يتمسك بآرائه، التضحية، احترام القوانين، احترام الراي الآخر، المسؤولية تجاه (البيئة، المجتمع، الكون، العالم، ..الخ)، يحترم وجهات النظر المختلفة، التسامح، يحب لغيره ما يحب لنفسه، يخدم ويساعد في تطوير الآخرين، يبحث عن الحلول دائما، التنوع والتعدّد، يستمع لآراء الآخرين ويستفيد منها، نبذ العنف ورفضه بكل أشكاله، يحاور الآخر المختلف، الإيثار، جميع الناس محترمون لهويتهم الإنسانية).

الأوراق أو الثمار (السلوك)	الجدور (القيم)
<p>يحاور الآخر المختلف، يخدم ويساعد في تطوير الآخرين، لا يعتدي على القوانين، يستمع لآراء الآخرين ويستفيد منها، يبحث عن المشترك دائماً، يحترم وجهات النظر المختلفة، يبحث عن الحلول دائماً، لا يتمسك بآرائه.</p>	<p>التضامن، المسؤولية، نبذ العنف بكل أشكاله، المحبة، احترام القوانين، الإيثار، احترام الرأي الآخر، التسامح، التنوع والتعدد، جميع الناس محترمون لهويتهم الإنسانية، التضحوية.</p>

بعد الانتهاء من عرض المجموعات والنقاش وتوضيح المدربة/ المدرب تصنيف المفاهيم حسب الوارد في الجدول أعلاه،

توضيح المدربة/ المدرب شفويًا ما يلي:

- الأغصان في شجرة السلام ممكن تمثلنا " نحن " كأفراد أو منظمات أو كل من يحمل على عاتقه نشر ثقافة السلام، فلا يمكن لشجرة السلام أن تثمر دون وجود الإنسان الحامل لتلك القيم والذي يستطيع تحويلها إلى سلوك وواقع معاش.
- جذع الشجرة هو الأساس المشترك الجامع التي تنبثق منه الأغصان والذي قد يشير بانه مهما اختلفت التفرعات والأغصان في اتجاهاتها، الا أنها تشترك في أساس واحد متصل بالقيم الاساسية المكونة لثقافة السلام.

ومن ثم يتم عرض المفاهيم التالية على شاشة العرض:

- تتكون ثقافة السلام من قيم، ومواقف وأنماط سلوك مبنية على عدم العنف واحترام حقوق جميع الناس وحريتهم.
- ممارستنا لثقافة السلام مرتبطة بالقيم التي نمتلكها وهي القاعدة التي توجه سلوكياتنا بشكل عام.
- إن القوة في ثقافة السلام لا تستمد من العنف بل من المشاركة والنقاش والتعاون، وهدفها عالم يعيش فيه هذا التنوع من الثقافات في مناخ يسوده التفاهم، والتسامح والتضامن.
- السلام يعني عدم التجاوز والاعتداء على القوانين التشريعية أو الطبيعية، أو على حقوق الآخرين، وبذرتة تكمن في إيمان الإنسان بقيم الفطرة السليمة عقيدةً، ثم تنعكس آثارها سلوكاً على واقعه الخارجي.

• أما ثقافة السلام وعناصره وفق تعريف اليونسكو فهي تتكون من القيم والمواقف، وطبيعية السلوك الإنساني التي تتركز على عناصر عدم العنف ويحترم الحقوق الأساسية للإنسان وحرية الآخرين، ولقد تم تحديد هذه الحقوق في ميثاق حقوق الإنسان. والعناصر التي حددها اليونسكو لثقافة السلام هي:

- احترام الحياة بكل أنواعها: احترام حياة وكرامة كل كائن بشري بلا تمييز.
- نبذ العنف ورفضه بكل أشكاله: رفض العنف واتخاذ الطرق السلمية كمنهجية للتغيير وحل المشكلات.
- المشاركة والعطاء: مشاركة الآخرين وتقديم الخير لكل الناس دون إنتظار مقابل.
- الإصغاء سبيل التفاهم: الإستماع إلى وجهات النظر المختلفة والاستفادة منها في الوصول إلى رؤية مشتركة.
- صون كوكبنا: الشعور بالمسئولية تجاه المحيط من حولنا ويشمل العمل على حماية كل الكائنات والمخلوقات الأخرى من حيوان ونبات وجماد.
- تضامن متجدد: العمل معاً في تنمية المجتمع وتطوير مسيرة الإنسانية على الخير والعطاء حق للجميع بلا تمييز.

السلام الداخلي:

تمرين:

تنتقل المدربة/المدرّب إلى مفهوم السلام الداخلي، وتمهّد للمفهوم باستعراض مواقف مختلفة. يتم توزيع الجدول أدناه مع الأسئلة على كافة المشاركين مع إزالة التظليل على بعض الكلمات بالأسفل. الكلمات السلبية مظلّلة بالرمادي، والكلمات الإيجابية مظلّلة بالأخضر، وهي تعبّر عن الحالة التي يعيشها الفرد (سلام أو لا سلام).

تستطيع المدربة/المدرّب اختيار بعض المواقف من الجدول، والتعليق عليها من قبل المشاركين، وليس بالضرورة أن يتم تناول الجدول بالكامل.

الرقم	نموذج (1)	نموذج (2)
1	<ul style="list-style-type: none"> أشعر بالقلق تجاه مستقبلي الأكاديمي في ظل محدودية الإمكانيات المادية لأسرتي، وأعتقد أن الطموح في الحصول على شهادة جامعية أصبح يعد ضرباً من الخيال. 	<ul style="list-style-type: none"> محدودية الإمكانيات المادية لأسرتي يستوجب العمل حثيثاً وأن أبذل غاية جهدي للحصول على وظيفة مسائية مناسبة تساعدني في أن استكمل دراستي الجامعية، حقاً ستكون تجربة ثرية بالنسبة لي في أن أدرس وأعمل في آن واحد.
2	<ul style="list-style-type: none"> يساورني القلق والخوف دائماً من عدم قدرتي على تجاوز امتحان مادة الكيمياء، لذا أشعر بصعوبة كبيرة أثناء دراستي للمادة. 	<ul style="list-style-type: none"> صعوبة مادة الكيمياء تحفزني للبحث والاطلاع بصورة أكبر في المادة، وأعتقد أن استمرارني في بذل الجهد والمثابرة في سد الثغرات من شأنه تطوير قدرتي على الفهم والاستيعاب وتجاوز المادة بكل تفوق.
3	<ul style="list-style-type: none"> آن الأوان لقطع علاقتي مع علياء، فلقد بلغ الحد جراء ما تقوم به من إيدائي وإحراجي أمام الآخرين دون مبرر واضح سوى رغبتها في إيذاء الآخرين، أشعر بالضيق منها فعلاً. 	<ul style="list-style-type: none"> لا بد أن أرمم علاقتي مع زميلتي علياء، فضيقها مني مؤخراً ما هو إلا رسالة لي لأقوم بصيانة خلل ما في علاقتنا، وقد يكون تعبيراً عن ضغوط معينة تعيشها علياء وتحتاج إلى دعم صديق مخلص.
4	<ul style="list-style-type: none"> والداي يتعاركان دائماً، ومن الصعب تحسين علاقتهما بعد كل تلك السنوات، كل هذا يبعث على الضيق والحزن وبعدم إمكانية العيش في هذا المنزل. 	<ul style="list-style-type: none"> ما يشغلني حالياً هو كيف يمكن أن أقوم بدور فعال يساهم في تحسين الأوضاع في الأسرة وتغييرها إلى الأفضل، فمهما كانت الصعوبات التي تواجه أسرتنا حالياً، إلا أن التغيير ممكن وابدأ بخطوة، أعتقد أن الواقع الذي أعيشه حالياً سيعزز قدرتي على مواجهة ضغوطات الحياة وحل المشكلات مستقبلاً.
5	<ul style="list-style-type: none"> المنافسة الشديدة في المؤسسة التي أعمل بها غير صحي، فالبعض يحاول النيل مني للحصول على موقعي الوظيفي، وآخرون يحاولون افتعال المشاكل التي من شأنها أن تثير غضبي، أصبح وجودي في تلك المؤسسة يُشكّل أزمة بالنسبة لي، وأعتقد من 	<ul style="list-style-type: none"> تعلمت كيفية التعامل مع فئات مختلفة من الناس من خلال عملي في المؤسسة، كما تعلمت القدرة على ضبط انفعالاتي والتعامل بإيجابية مع الجميع، سأحاول أن أبذل جهداً أكبر في تحسين التواصل مع الآخرين، ربما هذا يساعدهم على

تجاوز مخاوفهم الداخلية تجاهي.	الصعب التعايش مع الآخرين.	
<ul style="list-style-type: none"> • يحتاج أبي دعماً نفسياً كبيراً وأعتقد أنني أستطيع تقديم هذا الدعم له ليستطيع الوقوف على قدميه من جديد، أحتاج أن أرتب وقتي ما بين الجامعة ورعاية أخوتي، وربما أحاول البحث عن وظيفة مناسبة تعمل على تحسين الدخل العام للأسرة، أو ربما يمكننا الحصول على تمويل لاستكمال دراستي، سأعمل جاهدة في هذا الإطار. 	<ul style="list-style-type: none"> • توفت والدتي منذ فترة، وأصبح أبي عاطلاً عن العمل لأنه خسر تجارته، ولديّ أخوة يحتاجون رعاية، وربما لا أستطيع استكمال دراستي الجامعية. أشعر بأن حظي سيئ! 	6
<ul style="list-style-type: none"> • دائما أحاول التخفيف عن الآخرين معاناتهم جراء الأوضاع الصعبة التي نمر بها، ولذلك ترجع لي الكثير من الصديقات للمساعدة في حل مشكلاتهن حيث قالت لي إحدى الصديقات بأنني أصبحت مصدر إلهام لهنّ في القدرة على مواجهة الضغوط وحل المشكلات. 	<ul style="list-style-type: none"> • نتنابني حالات ضيق وخوف شديد من المستقبل في ظل سوء الأوضاع الحالية التي نمر بها، وبدأ هذا يؤثر على علاقاتي بالآخرين، حيث يشعرون بالنفور مني جراء عصبيتي الدائمة. 	7
<ul style="list-style-type: none"> • نتائجي هذا العام تحفزني للتعرف على طرق أفضل للمذاكرة والتحضير بحيث أعمل على تحسين نتائجي. 	<ul style="list-style-type: none"> • ما يشعرني بالضيق هو أنني أصرف الكثير من الوقت في المذاكرة والتحضير، الا أن نتائجي هذا العام للأسف غير مرضية بالنسبة لي ولا تناسب مع الجهد المبذول. 	8
<ul style="list-style-type: none"> • مهما كانت الضغوط التي تواجهني، إلا أن الله منحني القوة لمواجهتها، فالضغوط التي تواجهنا بمثابة اختبارات حياتية، تجاوزها بمرونة وانشراح يساعدنا حتماً أن نكون أكثر قوة وصلابة في مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها. 	<ul style="list-style-type: none"> • أشعر أنني أواجه ضغوطاً مختلفة بصورة أكبر من الآخرين، ولذلك يبدو على وجهي علامات الاضطراب والانفعال دوماً. 	9
<ul style="list-style-type: none"> • لا يوجد مشكلة إلا ولها حل، علينا التفكير بعمق خارج الصندوق، ربما نجد أكثر من حل وليس حلاً واحداً. 	<ul style="list-style-type: none"> • من الصعب عليّ مواجهة هذه الأزمة، لأنني لا أمتلك مقومات الحل. 	10
<ul style="list-style-type: none"> • أشعر أنه يتوجب عليّ القيام بدور كبير لتقوية 	<ul style="list-style-type: none"> • كوني الأخ الأكبر في أسرة متفككة وغير مستقرة 	11

<p>أواصر عائلي وترميم الخلافات فيما بينهم، سأسعى جاهداً لعمل ذلك.</p>	<p>باعث للضييق والشعور بالقلق على مستقبل تلك الأسرة.</p>	
<p>كلما أسمع كلمات سلبية أو محبطة من الآخرين، أزداد عزمًا وإصرارًا على مواصلة الطريق وتجاوز كل الصعوبات، لأنني أثق بقدراتي التي منحني إياها ربي.</p>	<p>• كل من هم حولي يعززون لديّ الشعور بالإحباط، فكلما حاولت المضي وتجاوز الصعوبات، إلا أنهم يثنوني عن التقدم ويكرّسون في وعيي الشعور بالفشل.</p>	12

الأسئلة:

- ما أبرز الكلمات البارزة في النموذج (1) والنموذج (2)؟ انظر المضلل بالرمادي والمضلل بالأخضر.
- ما هي أهم الفروقات بين الشخصيات في النموذج (1) والنموذج (2)؟

خلال مناقشة عمل المجموعات، توضح المدربة/ المدرب الفرق بين النموذجين، فالنموذج (1) يغلب عليه الإحباط والخوف والضييق والتفكير السلبي، في حين تغلب الثقة والمرونة والانسراح والتفكير الإيجابي والشعور بالمسئولية على النموذج (2).

النموذج (1) عينة من مواقف تؤسس لحالة (لا سلام) يعيشها الفرد مع نفسه في مواقف مختلفة، بينما النموذج (2) تكشف عينة من مواقف تؤسس لحالة (سلام) و (استقرار) يعيشها الفرد مع نفسه قبل الصعوبات أو التحديات التي تواجهه.

بعد الانتهاء من المناقشة والتركيز على أهم الأفكار في النموذجين أعلاه، تستعرض المدربة/المدرب تعريف "السلام الداخلي" أدناه على شاشة العرض.

السلام الداخلي:

"التحرر من العقد والخاوف أو أي خلل يسبب الاضطراب وعدم الإستقرار في النفس، فلا يصدر من الفرد ما يُعكّر صفوه أو صفو علاقاته مع الآخرين"

بعد الانتهاء من استعراض التعريف، توجه المدرّبة/ المدرّب الأسئلة التالية على المشاركين:

- هل مشاعر الخوف والقلق والحزن مشاعر سلبية تهدد السلام الداخلي، بحسب ما تم التوصل إليه خلال المناقشة السابقة لمفهوم السلام الداخلي، وبالتالي يجب التوقف عن تلك المشاعر فوراً؟ أم لديك وجهة نظر مختلفة؟ وضح رأيك بأمثلة من واقع حياتك؟
- هل توجد علاقة بين قيمة المسؤولية لدى الفرد وحالة السلام الداخلي؟
- هل تنعكس الحالة التي نعيشها (سلام/ لا سلام) على سلوكنا الخارجي، وتؤثر في الآخرين؟ اذكر أمثلة؟
- هل مقدار ما نعيشه من مشاكل وتحديات مرتبط بحالة السلام الداخلي التي نعيشها؟ بمعنى أنه كلما قلت تلك المشاكل والتحديات، أصبحنا أكثر قريباً من السلام الداخلي، والعكس كلما زادت مشاكلنا وتحدياتنا، أصبحنا أكثر بعداً عن السلام الداخلي؟

بعد الانتهاء، تطرح المدرّبة/ المدرّب المفاهيم أدناه بشكل شفوي:

- القلق والخوف مشاعر طبيعية لدى الإنسان بالقدر الذي يساعده في التخطيط والإعداد والتدبير لشئون حياته، كأن يدرس الطالب خوفاً من الفشل وسعيًا للنجاح، أو أن يدفعنا الخوف أو القلق أحياناً أن نتفادى خطر ما في طريقنا، فمثلاً حينما أخاف من البرد، فعلياً أن اتقيه بلبس الثياب الدافئة، ولكن حينما تسبب مشاعر الخوف أو القلق شللاً في التفكير والتخطيط، فتلك المشاعر تعمل ضد سلامنا الداخلي، وتعوقنا عن القيام بأدوارنا في الحياة.
- الشعور بالحزن لا يناقض سلامنا الداخلي، فقد نحزن على فقدان قريب، أو نحزن على حدث معين أصاب أحببنا، فهذه كلها مشاعر طبيعية في حياتنا اليومية، ولكن حينما يصبح الحزن سمة عامة في شخصياتنا وفي طريقة تفكيرنا، فمن الضروري أن نراجع أسبابه، ولنثق حينها أن سلامنا الداخلي معرض للتهديد.
- من يعيش سلاماً داخلياً، ينعكس هذا على شخصيته وسلوكه الخارجي، ويرسل رسائل إيجابية لمن حوله، على النقيض من الشخص الذي يعيش حالة الاضطراب في داخله، فما يرسله للآخرين لا يكون إلا سلبياً.
- المسؤولية قيمة أساسية في الفرد الذي يعيش حالة السلام الداخلي، المسؤولية تجاه الآخرين ممن حوله تدفعه للعمل والتغيير والبذل، فمهما بلغت التحديات والصعوبات التي يواجهها، فهو يعتبر

نفسه مسئولاً لتجاوزها، على العكس من الشخص الذي يعيش حالة الضيق والخوف، فهو يفقد ثقته بنفسه وقدرته على التغيير، بل ويُحَمَل الآخريين مسئولية التغيير، فسلامه الداخلي رهن التغيير الذي يقوم به أفراد آخرون، وهو بذلك لا يملك سلامه الداخلي، بل سلامه الداخلي مرتبط بأحداث خارجية أو أفراد آخرين.

- السلام الداخلي لا يعني أن نعيش في عالم خالٍ من المشاكل والتحديات، بل أن جوهر السلام الداخلي يكمن في ردود فعلنا الإيجابية تجاه ما نمر به في حياتنا من أحداث، فلا توجد حياة خالية من المشاكل والتحديات. يتم استعراض القصة الرمزية أدناه شفويًا أثناء الشرح:

يحكى أنه كان هناك ملك قرر أن يمنح جائزة لمن يرسم أجمل لوحة تُعبّر عن السلام. حاول الكثير من الرسامين رسم تلك اللوحة، ولكن جميع محاولاتهم باءت بالفشل، حيث لم تعجب الملك أيًا من تلك اللوحات. وفي أحد الأيام حضر القصر رسامان، يحمل كل منهما لوحته التي تُعبّر عن السلام، وحوار الملك في أمره، ولم يعرف أي اللوحتين يختار، فقد كانت كلتا اللوحتين تُعبّر عن السلام بمنظور مختلف.

كانت اللوحة الأولى تصور بحيرة هادئة تعكس صورة جبل ضخّم شاهق الارتفاع، وتمتد على الأفق البعيد سماء زرقاء مألّى بسحب كثيفة. وقد أجمع كل من رأى اللوحة على أنها ولا ريب اللوحة المثالية للتعبير عن السلام. وذلك على نقيض اللوحة الثانية، التي كانت عبارة عن جبال كذلك، ولكنها كانت وعرة وصعبة المسالك، سمائها ملبدة بالغيوم، والأمطار تنهمر بغزارة، يصاحبها رعد و برق شديداً. وعلى أحد جوانب الجبل ينحدر شلال، تتدفق المياه منه بغزارة. وللوهلة الأولى تبدو هذه الصورة غير معبرة عن السلام البتة. ولكن عندما أمعن الملك النظر في اللوحة، شاهد خلف الشلال شجيرات صغيرة نبتت من شق في صخرة، وقد بنت عليه عصفورة عشها. ورغم الانحدار الشديد لمياه الشلال، رأى الملك العصفورة قابضة في مكانها في سلام تام.

في رأيك أي اللوحتين اختار الملك لتفوز بالجائزة؟

وبعد انتهاء المناقشة تُعرض العبارة أدناه على الشاشة:

"من العبث أن تبحث عن السلام في العالم في الوقت الذي لم تجده في أعماقك"

فكرة لعرض القصة أعلاه: بإمكان المدرّبة/ المدرب أن تعرض اللوحتين على المشاركين وتطلب منهم أن يختاروا أي اللوحتين تعبر عن السلام بصورة أكبر، ومن ثم تسرد القصة الرمزية أعلاه. (بالإمكان رسم اللوحات أو البحث عن لوحات جاهزة من الأنترنت).

ثانياً: ممارسة السلام في حياتنا

(الزمن: 120 دقيقة)

الهدف العام: مناقشة كيفية ممارسة السلام في حياتنا.

حوار مفتوح..

توجه المدرّبة/ المدرب السؤال التالي للمشاركين:

- كيف يمكننا ممارسة قيمة السلام في حياتنا؟ ما هي المجالات التي نستطيع التأثير فيها ونشر ثقافة السلام؟

تأخذ المدرّبة/ المدرب بعض الإجابات المبدئية من المشاركين، ثم تقوم بتقسيمهم إلى 3 مجموعات وتطلب من كل مجموعة التالي:

المجموعة (1): السلام الداخلي:

- كيف يمكننا تحقيق السلام الداخلي؟ ما هي الخطوة الأولى؟

المجموعة (2): السلام الأسري:

- ما أهمية تحقيق السلام في الأسرة في تحقيق السلام العالمي؟ وكيف يمكننا تحقيق السلام في الأسرة؟

المجموعة (3): السلام المجتمعي:

- ما هو الأصل في العلاقات بين البشر؟ وكيف يمكن تحقيق السلام المجتمعي؟

بعد أن تنتهي المجموعات من عرض خلاصة ما توصلت إليه، تيسّر المدرّبة/المدرب النقاش، حيث تقوم بالتعليق بعد انتهاء كل مجموعة كالآتي:

التعليق على المجموعة الأولى:

بعد أن تنتهي المجموعة الأولى من العرض، تطرح المدربة/ المدرب الأسئلة التالية على المشاركين:

- هل الظروف الصعبة التي نمر بها أحياناً تؤثر على حالة السلام الداخلي؟ اذكر مثالا من واقع حياتك على ظرف صعب مررت به، مع بيان تأثير طريقة تفاعلك مع هذا الظرف (سلبياً أم إيجابياً) على قدرتك في مواجهة هذا الظرف.
- هل مررت بمشكلة أو تحدي في حياتك ولا يوجد له حل؟ اذكر مثلاً؟
- هل مررنا بمشكلة اكتشفنا فيها أننا كنا نبالغ في تصورنا لتلك المشكلة وحيثياتها، أو ربما توقعنا كان خاطئاً بشأن إننا غير قادرين على مواجهتها، في حين لما واجهنا تلك المشكلة أتضح لنا أنها أصغر بكثير مما توقعنا، بل اكتشفنا أن لدينا قدرات وطاقات كبيرة لم نكن نلتعرف عليها إلا بالوقوع في هذه المشكلة؟

بعد الانتهاء، تطرح المدربة/ المدرب المفاهيم أدناه بشكل شفوي:

- تعزيز النظرة الإيجابية وإعادة قراءة للأحداث التي تواجهنا، فمهما كانت صعوبة الظروف التي نمر بها، إلا أننا نستطيع تجاوزها، فتلك الظروف هي التي تصقل شخصياتنا وتعلمنا أن نكون أقوىاء ولدينا شعور أكثر بالمسئولية، فكلما واجهنا مصاعب حياتنا بإيجابية وانشرح وثقة بأننا قادرين على مواجهتها، كلما استطعنا تجاوزها بهدوء وأصبحنا أكثر قوة.
- طرد المخاوف أو الأفكار السلبية التي تقيدنا عن القيام بأدوارنا، فالمخاوف والأفكار السلبية تشلنا عن التفكير الصحيح وتمنعنا من التطور.
- لا توجد مشكلة من غير حل، ولكننا لن نستطيع إدراك تلك الحلول طالما تستحوذ على تفكيرنا أفكار سلبية ومخاوف وهمية.
- تضخيم المشاكل أو التحديات التي تواجهنا له تأثير سلبي على حالة السلام الداخلي، فنتوهم نتائج غير واقعية أو سيئة، ولكن حين نقع فيها (أي المشاكل)، نكتشف أن ما كنا نتوقعه أو نخاف منه كان وهماً وغير حقيقي أو أكبر بكثير مما كنا نتصوره.

وتختتم بعرض العبارة التالية على شاشة العرض:

"لا يستطيع الإنسان أن يعيش سلامه الداخلي إلا إذا حسم معاركه الداخلية المحتمدة مع النفس تجاه ما هو مطلوب منه من مسؤوليات وتبعات عليه أن يتحملها في جميع أدوار حياته"

التعليق على المجموعة الثانية:

بعد أن تنتهي المجموعة الثانية من العرض، يتم استعراض ما يلي على شاشة العرض:
"حين تغمر المحبة والتفاهم والانسجام ومبدأ الشراكة بين أفراد الأسرة، تستطيع الأسرة ان تحدث تغييراً إيجابياً في المجتمع والمحيط من حولها، بخلاف الأسرة التي يسودها الصدام والخلاف والجدال"

ثم تطرح المدرّبة/ المدرب الأسئلة التالية على المشاركين:

- هل الاختلافات الشخصية بين أفراد الأسرة تؤثر على السلام والاستقرار فيها؟ وضح بأمثلة، وكيف يمكن تجاوزها وتحويلها إلى نقاط قوة بدلاً من أن تكون مصدراً للخلاف؟
- هل نفعل الحوار في حياتنا الأسرية؟ اذكر أمثلة؟ وهل حدث أننا بدأنا حواراً أسرياً، وانتهى هذا الحوار بجدال أو خلاف بين الأطراف المتحاوره؟ ما الخلل وفق وجهة نظرك؟

بعد الانتهاء، تطرح المدرّبة/ المدرب المفاهيم أدناه بشكل شفوي:

- تقبل الاختلافات العميقة واحترامها بين أفراد الأسرة. فكل فرد في الأسرة ربما له رأي مختلف عن رأي ونظرتي للأمور، وعليّ أن أحترم هذا الاختلاف مثلما أطلب من الآخرين احترام وجهة نظري.
- تشجيع ثقافة الحوار والمصارحة بين افراد الأسرة. فالحوار هو الطريق الأمثل لتعلم من بعضنا ونتطور جميعاً.
- حينما نختلف مع آرائنا، ونشعر أنهم ربما يحاولوا فرض آرائهم على آرائنا، فعلينا تذكر أنهم ربما شهدوا بخبرتهم في الحياة تجارب وخبرات لم يتسنّ لنا خوضها لصغر أعمارنا، فلنحاول أن نفهم وجهة نظرهم ونسأل باستمرار عن أسباب هذا الرأي أو القرار الذي اتخذه، فمعرفتنا للسبب ستساعدنا كثيراً في الاستفادة من التجربة أو الخبرة التي خاضوها في حياتهم. كما علينا نحن أيضاً أن نشرح لهم وجهة نظرنا ورأينا بوضوح، لعل ذلك يساهم في إيجاد منطقة مشتركة فيما بيننا تساهم في أن نتوصل إلى رؤية مشتركة.

بعد انتهاء المناقشة، يتم استعراض العبارة أدناه على شاشة العرض:
"من الأسرة .. أصغر كيان، وقلب المجتمع .. تتأسس قواعد السلام في بداية نشأتنا..
لتسري في شرايين الحياة كلّها"

كما تعزز الجملة أعلاه بالمقولة أدناه:

يقول كونفوشيوس «إذا تهذبت حياة الإنسان الشخصية استقامت حياة الأسرة، وإذا استقامت حياة الأسرة اتسقت حياة الأمة، وإذا اتسقت حياة الأمة ساد السلام في العالم». إن صنع السلام سلسلة مترابطة مع بعضها فلا بد أن نوجد ثقافة للسلام في كل مناحي حياتنا ولا نغفل عن أي جانب منها. لأن الغفلة عن ثقافة السلام في أي جنبه منها ستؤثر بشكل تلقائي على الجوانب الأخرى.

التعليق على المجموعة الثالثة:

بعد أن تنتهي المجموعة الثالثة من العرض، تطلب المدرّبة/ المدرّب من 4 مشاركين الوقوف في زوايا مختلفة من قاعة الورشة، وتطلب من كل واحد أن يخبر الحضور (ما الذي يراه في الزاوية التي يقف فيها)، الهدف من هذا التمرين هو لإيصال فكرة بأن كل منا يملك جزءاً من الحقيقة ولا يستطيع أن يملك الحقيقة كاملة، وبأن وجهة نظرنا تعكس الزاوية التي نرى من خلالها وليس بالضرورة تكون صحيحة أو خاطئة بل هي مكمل للآراء الأخرى، فما يراه كل فرد في الزاوية التي يقف أمامها في التمرين تعكس الموجود في تلك الزاوية ولا تعكس كل الزوايا، لذا من المهم أن يسعى كل فرد لمعرفة وجهات النظر المختلفة لتكتمل لديه الصورة كاملة.

بعد الانتهاء من النشاط أعلاه، تطرح المدرّبة/ المدرّب الأسئلة التالية على المشاركين:

- ما أهمية التواصل مع الآخر في تحقيق السلام المجتمعي؟
- هل الاختلاف باب للخلاف أم التلاقي؟ كيف؟ وما دليلك على ذلك؟
- هل التمسك بأرائنا (مهما كانت صحيحة أم خاطئة) يساهم في تحقيق السلام بيننا وبين الآخرين؟ هل قناعاتنا وأراؤنا حقائق لا تُمس؟ بمعنى أنها غير قابلة للتغيير أو التطوير.
- هل ترى الحوار مهماً لتحقيق السلام؟ وما الهدف من الحوار؟ لماذا عليّ أن أتحدّث مع الآخرين؟
- ما أهمية أن نستمع إلى آراء الآخرين؟

- ما هي الأمور التي لا يُمكن أن نختلف عليها، بل يجب أن تكون متفق عليها فيما بيننا وننطلق منها للوصول إلى رؤية مشتركة؟

بعد الانتهاء، تطرح المدرّبة/ المدرّب المفاهيم أدناه بشكل شفوي:

- تعميق فرص التواصل والتعارف مع الآخر، فالكثير منا يجهل الآخر لغياب عملية التواصل، التواصل الذي يهدف إلى فهم الآخر وتبادل الخبرات والتجارب التي من شأنها التطوير نحو الأفضل.
- ممارسة ثقافة الحوار كوسيلة للتقارب والتفاهم ونبد الخلافات، ويهدف الوصول إلى رؤية مشتركة تساهم في تكوين حالة رشد جديدة، فأنا أتجاوز ليس من أجل التجاور فقط، وإنما هدفي من الحوار هو أن اتوصل إلى الحقيقة التي قد يكون مصدرها مني أو من غيري أو من الجميع.
- السماح للآخرين بالتعبير عن آرائهم بحرية، واحترام وجهة نظرهم حتى في حال عدم الاقتناع بها أو نرى عدم صحتها من وجهة نظرنا.
- عدم التمسك بآرائنا خصوصاً حينما نتيقن بعدم صحتها، فقد يكون الرأي الآخر يحمل وجهة نظر صحيحة وتساهم في الحل الذي نبحث عنه إذا ما أمعنا النظر وحاولنا إيجاد المشترك. آراؤنا ووجهات نظرنا تعتبر قناعات شخصية وليست حقائق أو مقدسات، لأننا قد نُغيرها متى ما ثبت لنا أنها غير صحيحة أو غير كاملة أو يوجد ما هو أفضل منها.
- الإستماع إلى الآخرين ليس من أجل الاستماع بقدر ما هو من أجل الاستفادة من تجاربهم والوصول إلى منطقة مشتركة للبناء عليها.
- الكثير من الناس من حولنا مختلفين عنا، وربما تبدر منهم في الكثير من الأحيان مواقف تزعجنا، ولكن علينا تفهم هذا الاختلاف وتقبل هؤلاء الناس وتصرفاتهم لتعيش في سلام معهم. تفهمي للآخرين هو أن اضع نفسي مكانهم دائماً، وأن ألمس مشاكلهم وان أشعر بتحدياتهم، فالكثير مما يزعجني من سلوكياتهم ربما نابع من واقع سلبي مروا به أو تجربة قاسية تركت عليهم أثراً غير إيجابي.
- القيم الإنسانية هي الأسس التي تجمع كل الناس (مهما كانت اختلافاتهم) على قاعدة صلبة، فقيم الصدق والمحبة والاحياء والتعاون والايثار والتضحية والشرف وغيرها لا يجب أن تخضع للخلاف أو الاختلاف، لأنها منطلقات وأسس بناء وليست قضايا نسبية، فالصدق هو الصدق والكذب هو الكذب، الاختلاف الطبيعي فيما بيننا هو في تصوراتنا للأحداث والأمور التي نمر بها والتي هي نابعة من خبراتنا وثقافتنا التي تختلف من مجتمع إلى آخر. فقد اختلف مثلاً مع صديقي أو اخي في تصورنا لحل مشكلة معينة في المنزل أو المدرسة أو الجامعة، وهذا الاختلاف قد يكون نابع من امتلاك كل فرد

لمعلومات مختلفة عن الآخر، أو ربما لدى بعض الأفراد معلومات خاطئة حول أمر ما، أو أحياناً يركز كل فرد في حله للمشكلة على زاوية معينة يراها هي سبب الأزمة، ولذلك الحوار ضروري للوصول إلى رأي مشترك بحيث يتم الاستفادة من كل الآراء.

بعد انتهاء المناقشة، يتم استعراض العبارة أدناه على شاشة العرض:

"الأصل في العلاقات بين البشر أن تقوم على أرضية السلام، ليتم التعارف فيما بينهم فيكمّل بعضهم البعض ضمن عملية تواصل مستمرة تهدف إلى تطوير واقعهم من حسنٍ إلى أحسن، هكذا أرادها الله سبحانه أن تكون، ووجود الاختلاف بين الناس هو لهذا الغرض (التكامل) (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) (الحجرات:13)."

بعد الانتهاء من المجموعات وإضافات المدربة/ المدرب، تضع المدربة/ المدرب السطر أدناه على الشاشة، وتطلب من المشاركات تعديل التسلسل حسب فهمهن لثقافة السلام:

سلام عالمي <---- سلام داخلي <---- سلام أسري <---- سلام مجتمعي

بعد التعديل:

سلام داخلي <---- سلام أسري

<---- سلام مجتمعي

<---- سلام عالمي

بعد الانتهاء تطرح المدربة/ المدرب سؤال جماعي على المشاركين مبتدئة بقول " السلام عليكم ":

ماذا تعني لكم تحية " السلام عليكم "؟

أو

تستطيع المدربة/ المدرب أن تطلب من 2 من المشاركين أن يقفوا امام الحضور، فيقول الأول: السلام عليكم،

ويرد الثاني: وعليكم السلام، ثم تسأل المدربة/ المدرب الحضور..

ما الرسالة التي يحاول الأول إيصالها للثاني ، وما الذي يفيدته رد الثاني؟

أو

يمكن أن توزع المدربة/ المدرب بطاقات صغيرة وتطلب من كل مشارك أن يكتب ماذا تعنى كلمة السلام عليكم وتلصق فوق لوحة وبعدها يتم قراءة الإجابات ويتم التعليق عليها

وبعد استعراض إجابات المشاركين، يتم طرح الفهم الجديد لتحية "السلام عليكم"، ثم عرض العبارة أدناه على شاشة العرض:

السلام مجمع السلامة

"مَنْ يعلن أو يلقي أو يؤدي تحية السلام فهو يعلن بأنه لا يطلب الشر، وليس منه أذى، وأنه يرمي الذمة والعهد والصحبة غائباً وحاضراً، وفي هذا كله تأكيد على أنه جامع لشروط السلامة. ورد التحية بمثلها إقراراً منك بالأمن له، واجتباءً له بالحفاوة والتشريف، فكأنه يقول لك: سلمت مني فاجعلي أسلم منك!"

تستطيع المدربة/ المدرب استعراض تحايا الشعوب أدناه، فكل تحية تحاول إيصال قيمة معينة، وتحية "السلام عليكم" تشمل كل القيم الإنسانية.

في اليابان: يعتبر الانحناء هو الوسيلة الرئيسية للتحية، بدلاً من المصافحة والتقبيل.

في اليونان: يحل الضرب على الظهر محل المصافحة، ليصبح هو وسيلة التحية الرئيسية.

في الهند: عند لقاء الأعراب، تتم تحيتهم بمصافحة اليد. وبينما يعتبر التقبيل أمراً غير مقبول، يعتبر الانحناء على القدم و لمسها هو الوسيلة الرئيسية للتعبير عن الاحترام و التبجيل.

في الإسكيمو: تكون التحية عن طريق ضرب رأس أو كتف الشخص الآخر!

في كمبوديا: تضم اليدين إلى بعضهما البعض؛ بحيث يستقران عند الصدر، وكلما ارتفعت اليدين إلى الأعلى كلما زاد احترامك للشخص الذي تحييه.

في الجابون: مصافحة اليد هي الأساس عند تحية الاصدقاء، يصافح الشخص يد صديقه بكلتا يديه، مما يدل على قربه منه.

ثالثاً: استعراض طرق وآليات نشر السلام

(الزمن: 30 دقيقة)

ملاحظة: يعتبر هذا المحور قبل الأخير في الورشة التدريبية، وهو اختياري وليس إلزامي لاستكمال عملية التدريب، أي تستطيع المدربة/ المدرب إلغاءه والشروع في ختام الورشة التدريبية.

الهدف العام: استعراض طرق وآليات نشر السلام.

توزع المدربة/ المدرب دراسة الحالة على المجموعات، وتطلب منهم بعد الانتهاء من القراءة الإجابة على الأسئلة، تستطيع المدربة/ المدرب استخدام دراسات أو نماذج أخرى لبعض الشخصيات الذين كان لهم دور فعال في نشر ثقافة السلام.

مارتن لوثر كينج

في أتلانتا المدينة التي كانت تعج بأبشع مظاهر التفرقة العنصرية، كان يغلب على الصبي (مارتن) البكاء حينما يقف عاجزا عن تفسير لماذا ينبذه أقرانه البيض، ولماذا كانت الأمهات تمنعن أبناءهن عن اللعب معه. ومع ذلك كان دائما يتذكر قول أمه "لا تدع هذا يؤثر عليك بل لا تدع هذا يجعلك تشعر أنك أقل من البيض فأنت لا تقل عن أي شخص آخر". كان تفوق مارتن على أقرانه سببا لالتحاقه بالجامعة في آخر عام 1942، حيث حصل على درجة البكالوريوس في الآداب في سنة 1948، ولم يكن عمره يزيد على 19 عاما، ثم حصل على الدكتوراه في الفلسفة من جامعة بوسطن.

في سبتمبر سنة 1954 قدم مارتن وزوجته إلى مدينة مونتجمري التي كانت ميدانا لنضال مارتن. كان السود يعانون العديد من مظاهر الاضطهاد والاحتقار، خاصة فيما يلقونه من شركة خطوط باصات المدينة التي اشتهرت بإهانة عملائها من الأفارقة، حيث كانت تخصص لهم المقاعد الخلفية في حين لا تسمح لغير البيض بالمقاعد الأمامية، وعليه كان من حق السائق أن يأمر الركاب الزوج بترك مقاعدهم لنظرائهم البيض، وكان الأمر لا يخلو من السخرية من هؤلاء "النسانيس السوداء"! وكان على الركاب الأفارقة دفع أجرة الركوب عند الباب الأمامي، ثم يهبطون من السيارة، ويعاودون الركوب من الباب الخلفي فكان بعض السائقين يستغلون الفرصة، ويقودون سياراتهم ليتركوا الركاب السود في منتصف الطريق!

في يوم الخميس أول ديسمبر 1955، رفضت سيدة سوداء أن تخلي مقعدها لراكب أبيض، فما كان من السائق إلا أن استدعى رجال البوليس الذين ألقوا القبض عليها بتهمة مخالفة القوانين؛ فكانت البداية..

كانت الأوضاع تنذر برد فعل عنيف يمكن أن يفجر أنهار الدماء لولا مارتن لوثر كينج الذي اختط للمقاومة طريقاً آخر غير الدم. فنادى بمقاومة تعتمد مبدأ "اللاعنف" أو "المقاومة السلبية" على طريقة المناضل الهندي مهاتما غاندي. وكان يستشهد دائماً بقول السيد المسيح عليه السلام: "أحب أعدائك واطلب الرحمة لمن يلعنونك، وادع الله لأولئك الذين يسيئون معاملتك". وكانت حملته إيذاناً ببداية حقبة جديدة في حياة الأميركيان ذوي الأصول الأفريقية. فكان النداء بمقاطعة لشركة الباصات التي امتدت عاماً كاملاً أثر كبير على إيراداتها، حيث كان الافارقة يمثلون 70% من ركاب خطوطها، ومن ثم من دخلها السنوي.

لم يكن هناك ما يدين مارتن فألقي القبض عليه بتهمة ملفقة، وألقي به في زنزانة مع مجموعة من السكارى واللصوص والقتلة. كان هذا أول اعتقال لمارتن لوثر كينج حيث شاهد وعانى بنفسه من أوضاع غير إنسانية. وبعد الافراج عنه بأربعة أيام فقط وفي 30 يناير 1956، خطب مارتن في أنصاره حين أقيمت قنبلة على منزله كاد يفقد بسببها زوجته وابنه، وحين وصل إلى منزله وجد جمعا غاضبا من الافارقة مسلحين على استعداد للانتقام، وأصبحت مونتجمري على حافة الانفجار من الغضب، ساعتها وقف كينج يخاطب أنصاره: "دعوا الذعر جانبا، ولا تفعلوا شيئا يمليه عليكم شعور الذعر، إننا لا ندعو إلى العنف". وبعد أيام من الحادث أُلقي القبض عليه ومعه مجموعة من القادة البارزين بتهمة الاشتراك في مؤامرة لإعاقة العمل دون سبب قانوني بسبب المقاطعة، واستمر الاعتقال إلى أن قامت 4 من السيدات من ذوى أصول أفريقية بتقديم طلب إلى المحكمة الاتحادية لإلغاء التفرقة في سيارات الباصات في مونتجمري، وأصدرت المحكمة حكمها التاريخي الذي ينص على عدم قانونية هذه التفرقة العنصرية. وحينها فقط طلب كينج من أتباعه أن ينهوا المقاطعة ويعودوا إلى استخدام سيارات الباصات "بتواضع ودون خيلاء.

"إنني أحلم اليوم بأن أطفالنا الأربعة سيعيشون يوماً في شعب لا يكون فيه الحكم على الناس بألوان جلودهم، ولكن بما تنطوي عليه أخلاقهم." مارتن لوثر كينج، عام 1963

الأسئلة:

- ما الرسالة التي حملها مارتن لوثر، وكيف حققت تغييراً في مجتمعه؟
- "دعوا الذعر جانبا، ولا تفعلوا شيئا يمليه عليكم شعور الذعر، إننا لا ندعو إلى العنف"، كيف يمكن فهم مقولة مارتن لوثر كينج إنطلاقاً من مفاهيم السلام المذكورة في الورشة؟
- هل عاش مارتن لوثر كينج سلاماً داخلياً؟ وما الدليل على ذلك؟

• ما الأثر الذي تركه مارتن لوثر في المجتمع الأمريكي؟

قبل البدء في استعراض عمل المجموعات، تعرض المدربة/ المدرب الوصلة أدناه:

<http://www.youtube.com/watch?v=VsldXM19GQk>

تختتم المدربة/ المدرب النقاش بعرض إحدى مقولات مارتن لوثر الشهيرة:

"ليس السلام هدفاً بعيداً نسعى إليه، بل كذلك وسيلة نصل بها إلى هذا الهدف"

ختام الورشة التدريبية (الزمن: 30 دقيقة)

تسأل المدربة/ المدرب المشاركين..ماذا بعد؟؟ هل صنع السلام بأيدينا؟ هل يستطيع كل منا أن يحدث ولو

خطوة في التقدم نحو مجتمع تسوده ثقافة السلام والتسامح؟ ومن أين نبدأ؟؟

بعد الانتهاء....تعرض المدربة/ المدرب المقولة أدناه على شاشة العرض:

"إنّ العالم لن يتغير إلا إذا كنّا نحن على استعداد لتغيير أنفسنا"

ريغوبرتا مينتشو

حائزة على جائزة نوبل للسلام

تختتم المدربة/ المدرب قائلة: "التغيير الذي ننشده في العالم يبدأ من التغيير بداخلنا، فلن يتغير العالم إلا إذا

قررنا تغيير أنفسنا"

عرض السلام ... يتم تشغيل عرض السلام الموجود في الوصلة مع ختام الورشة التدريبية..

<https://www.youtube.com/watch?v=KIHOkm6Sdp0>



أَنَّ فِي نَفْسِكَ نَوْرَ الْعَالَمِ