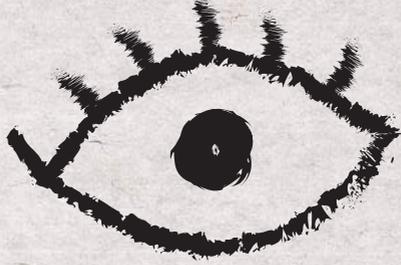




PERMANENT PEACE MOVEMENT  
حركة السلام الدائم



forumZFD  
Civil Peace Service



# العَيْنُ... مِشْ بِالْعَيْنِ

دفتر تطبيقات حول السلوك اللاعنفية

تمّ تطبيق التمارين الواردة في الدليل خلال ورشة تدريب تجريبية نُفذت في شهر نيسان ٢٠١٤، وقد شارك فيها ممثلون عن مدارس وخبراء من جمعيات أهلية، وذلك ضمن مشروع NOVA، وقد تم تعديل بعض التمارين وفق ملاحظات المشاركين.

#### تنسيق المشروع:

ناجي سعيد من منتدى خدمة السلام المدني  
دعد ابراهيم من حركة السلام الدائم

#### تجميع المواد:

ناجي سعيد  
دعد ابراهيم

#### إعداد الدليل:

ناجي سعيد

#### غرافيك ديزاين:

أليسا شّما

# المحتوى

٤ لماذا دفتر التطبيقات  
٥ تعريف بمنفذ المشروع  
منتدى خدمة السلام المدني وحركة السلام الدائم

## الأبواب الستة

٨ الباب الأول: بعرف مين أنا  
تمرين: نشو أسمي؟  
تمرين: من نشو مصنوع؟  
تمرين: هويتني مرسومة  
تمرين: هويتني مكتوبة

١٤ الباب الثاني: أنا وأنت وبس  
تمرين: الكعكة  
تمرين: الأسماء الجديدة  
تمرين: كثير بتشبهني  
تمرين: الصفة المميزة

٢٠ الباب الثالث: ليه منتخانق؟  
تمرين: نشو اللي زاعجك؟  
تمرين: فيلم الليل والنهار  
تمرين: سلطة فواكه  
تمرين: أنا ملاحظ أُو

٢٦ الباب الرابع: بخي وحاسس  
تمرين: نشو الحل؟  
تمرين: الكراسي  
تمرين: الحامضة  
تمرين: الأم لبنا

٣٦ الباب الخامس: شايفني وسامعني  
تمرين: الآلة الحاسبة  
تمرين: كيف منحكي و منسمع؟  
الشكل الهندسي  
الدليل والكيف

٤٢ الباب السادس: العين..مش بالعين  
عرض الفيلم  
نقاش حول الفيلم  
خلاصة الفيلم  
تمرين حول الفيلم

٤٧ لائحة باسماء المراجع

# لماذا دفتر التطبيقات

كلّما تعمّقنا بمعرفة ذاتنا، ترانا نتصّرف بإيذائها. فرغم ما توفّره لنا التكنولوجيا والعلوم الحديثة من أدوات تواصل لتوسيع أفاق التفكير والعلاقات المفتوحة لمعرفة ثقافات العالم والإستفادة من التنوّع لبناء عالم أفضل، ترانا نغوص عمقًا في ذواتنا، لكن بمنحى سلبي، يزيدنا قوقعة في عالمنا الإفرادي.

منذ أن كان لبنان وهو يتميّز بالتنوع الديني الذي يحمل أبعادًا ثقافية حضارية من المفترض أن تغني الهوية الجامعة المشتركة، لكن للأسف، لعبت سياسة المحاصصة والتوزيع الطائفي لعبتها القذرة، ففي حين كان مبتكرو النظام الطائفي يقصدون به خير وصلاح الطوائف فيما بينهم، انقلب السحر عليهم، فكانت الطائفية منذ ولادتها لحدًا وليس مهّدًا للبلد كُتب له أن يعايي الأمرين من هذا النظام.

انطلاقًا من مشروع سابق نُفّذ من قبل منتدى خدمة السلام المدني، وتمحور حول توثيق ونشر ثقافة اللاعنف، من خلال فيلم يعرض تجارب ناشطين لاعنفيين في لبنان، نشأت فكرة هذا الدليل والتي تتمحور حول الإستفادة العملية من تلك التجارب اللاعنفية، حيث تمّ العمل على استخلاص بعض المشاهد من الفيلم (تعال إلى) (١)، وأضيف إليها مشاهد من فيلم آخر (مسيرة الملح) (٢) وفيلم "غاندي"، ليصبح مناسبًا للتدريب، ويشكّل محورًا من ستة محاور يتضمّنها الدليل، وهي:

**التعامل مع الأنا / التعامل مع الآخر / أنا والآخر ضمن النزاع / فصل المشاعر عن الحاجات / التواصل اللاعنفية / تجارب لاعنفية فاعلة.**

وسترد هذه المحاور بعناوين أخرى، إعتدنا فيها اللهجة العامية، وذلك لتكون أكثر قربًا من الفئة العمرية المستهدفة من طلاب المدارس، واللهجة العامية معتمدة فقط في تسمية المحاور والتمارين، على أن يكون شرح التمارين باللغة الفصحى.

# تعريف بمنفذي المشروع

## منتدى خدمة السلام المدني

يعمل المنتدى على تحويل النزاعات بمقاربة لاعنفية في لبنان، ويتم ذلك من خلال تطبيق الطرق اللاعنفية في تحويل النزاعات، على المستويين الفردي والمؤسساتي، وذلك لتعزيز الإدارة الإيجابية للإختلاف. وقد بدأ المنتدى عمله في لبنان في العام ٢٠٠٩، ضمن برنامج الخدمة المدنية للسلام، ويقسم البرنامج إلى محورين: التعامل مع الماضي، وتنمية القدرات، حيث تصبّ النتائج المرجوة من المشاريع المنفّذة تحت هذين المحورين في تعزيز فكرة بناء السلام وتحويل النزاعات، ويستهدف المنتدى العاملين في مجال التربية والتعليم والناشطين في المجتمع المدني من خلال جمعياتهم.

## حركة السلام الدائم (شريك في التنفيذ)

حركة السلام الدائم هي منظمة غير حكومية، لبنانية مستقلة. تأسست عام ١٩٨٦ تحت الرقم ٨٦ أ/د ٢٤/٥/١٩٨٦، إبان الحرب الأهلية اللبنانية، من قبل مجموعة من الشباب الجامعيين الذين آمنوا بحتمية المصير المشترك للبنانيين وبعثية الحرب فيما بينهم، معتبرين أن الوسائل السلمية لحل النزاعات هي الأجدى، وإذا ما استنفذت يمكن اللجوء إلى وسائل اللاعنف وليس إلى العنف بتاتاً. تعمل حركة السلام الدائم على بناء السلام في المجتمعات المحلية والوطنية والدولية من خلال نشر ثقافة السلام وتحويل النزاعات والوقاية منها وتمكين الافراد والمؤسسات من القيام بدورهم في هذا المجال.

## تعريف بمشروع NOVA

تختصر أحرف NOVA اسم المشروع والذي يُقصد به : **Non-Violent Action**، وهذا ما يعبر عن أهداف المشروع، الذي يسعى الى نشر ثقافة اللاعنف ليس بمستواها النظري فحسب، بل بالمستوى العملي التطبيقي، من خلال تعزيز السلوك اللاعنفى اليومي لطلاب المدارس، ولهذه الغاية تم بناء دليل تدريبي يحوي مادة غنية ومختصرة تساعد على تعزيز ثقافة اللاعنف عند طلاب المدارس. وهذا الدليل مبني بشكل أساسي على فيلم قصير يسلط الضوء على فعالية النشاط اللاعنفى في لبنان والعالم،

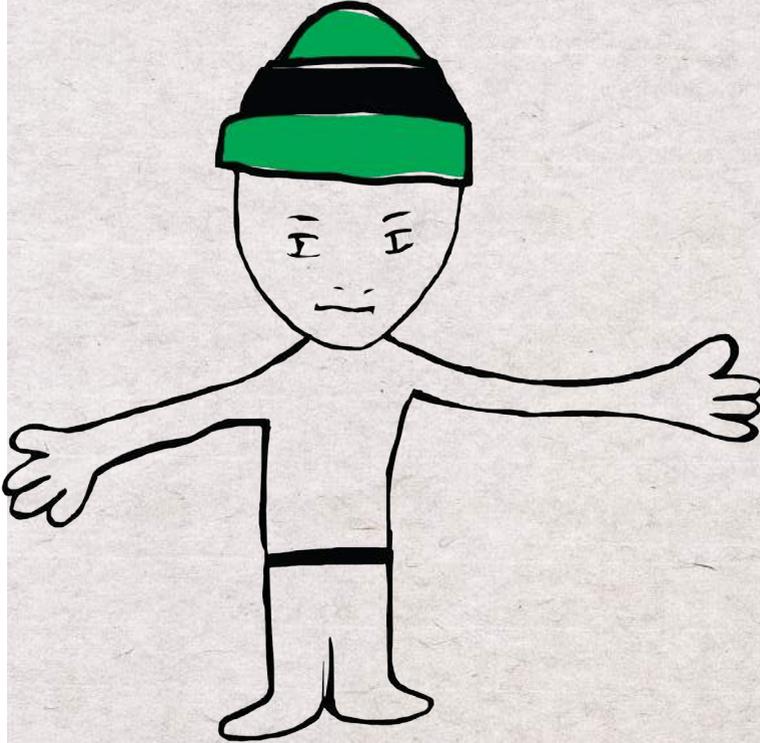
وبشكل الفيلم محورًا من ستة محاور. اما المحاور الاخرى في موزعة حول المواضيع التالية:

1. Self-esteem: who am I and how do I treat myself?	١. يعرف مين أنا
2. How do I treat the other? Interact with others	٢. أنا وأنت وبسّ
3. Me and the other in a conflict	٣. ليه منتخائق؟
4. Separate Emotions and Needs	٤. بدي وحاسس
5. Non-violent communication – how effective is it?	٥. شايفني وسامعني
6. Example of non-violent activism (abroad)	٦. العي ”مش” بالعين

أنا عمّو رابي حفيدو لحمّورابي، كثير بسمعكن  
بتقولوا العين بالعين والسن بالسن والبادي  
أظلم.

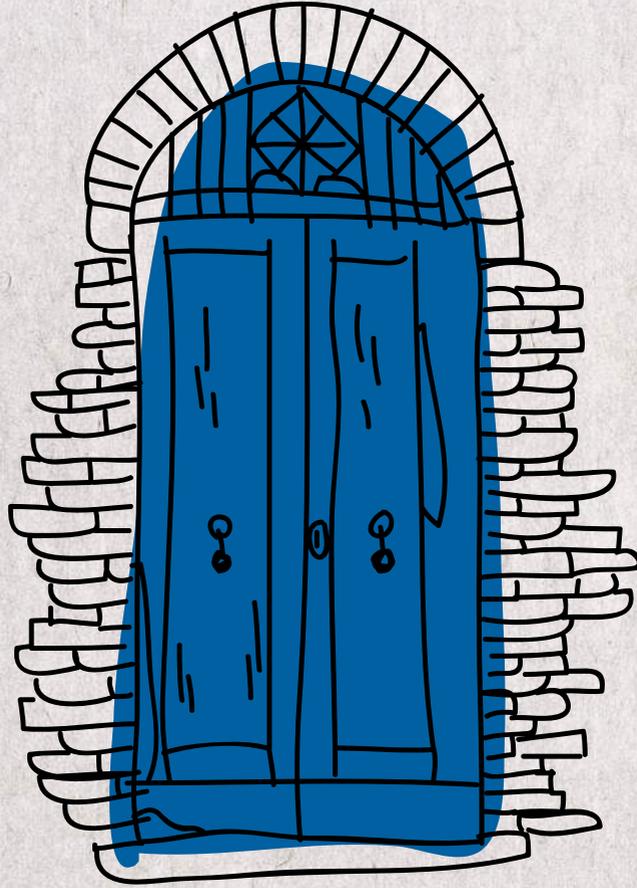
أنا من العيلة ومش راضي عنّو كيف كان يفكر  
وشو كان يقول... كل الوقت قتل وحروب..

أنا متطوع وجايي خصوصي لشارك معكن  
بأنشطة لنقول لأ للتاريخ تبع جدّي : والعين  
مش بالعين.



عالقلييلة لازم تعرف اسمي  
وعمري وطوي وعرض ولوي  
ووزني.. لنقدر نحكي سوا.





# الباب الأول

بعرف مين أنا

## تمرين رقم ١: نشو أسمي؟

الأهداف:

- أن يعرف الطالب معنى الهوية المستقلة.
- أن يعرف ويقدر ذاته من خلال أخذ موقف (إيجابيًا أو سلبيًا) من اسمه.

عدد المشاركين: غير محدد  
الأدوات المستخدمة: لا شيء

شرح التمرين:

يذكر كل شخص في المجموعة إسمه ، ويجب عن عدة أسئلة :  
من أعطاه إسمه ؟ ماذا يعني له ؟ هل يحب إسمه ؟ هل من أحداث يذكرها بسبب  
إسمه ؟  
هل يسبب له الإحراج ؟ لو خُير ماذا يسمي نفسه ؟ ...

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائمًا بوصف شعورنا. وأثناء التعليق من الممكن أن نستنتج  
أن تقدير الذات مرتبط بنظرتنا لأنفسنا ، كما بنظرة الآخرين لنا . الاسم هو من الأجزاء  
المهمة لهويتنا، وأول تواصل مع الآخرين يكون من خلال الإسم. من الممكن إقتراح  
أن يختار كل شخص غير راض عن اسمه إسمًا جديدًا تتدواله المجموعة أثناء التدريب ،  
فتعطيه تقديرًا ويتعزز بذلك الخيار المستقل لكل فرد بعيدًا عن خيارات الأهل.

## تمرين رقم ٢: من نشو مصنوع؟

الأهداف:

- أن يتعرف الطالب إلى أقسام الذات.
- أن يوازن إهتمامه بذاته مساويًا إلى حد ما بين الأقسام الأربع.

عدد المشاركين: غير محدّد.  
الأدوات المستخدمة: أوراق وأقلام، صور لأربع شخصيات مشهورة ذات صلة بالموضوع.

شرح التمرين:

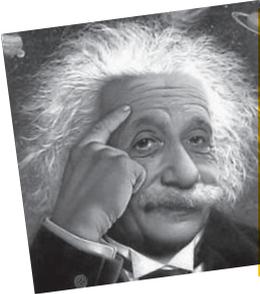
يُقسم المشاركون إلى أربع مجموعات، تُعطى صورة لكل مجموعة ( الصور لشخصيات مشهورة أدناه)، يُطلب من كل مجموعة أن تتحدث عن الشخصية فيما بينها ( حياتها، مجال عملها، إهتماماتها، كيف تقضي يوم عمل؟ وكيف تقضي يوم عطلة؟ ومن ثمّ كتابة جملة تُعبّر عن نظرة -الشخصية في الصورة- إلى الإنسان بشكل عام). وتعرض كل مجموعة نتائجها وتناقش الأفكار المعروضة.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائمًا بوصف شعورنا. وأثناء التعليق من الممكن أن نستخلص أقسام الذات المتعلقة هنا بكل شخصية. فقد تمّ إختيار شخصيات تحصر كل منها

إهتمامًا بناحية واحدة من الذات:

- بل غيتس: الجانب الإجتماعي
- الدالاي لاما والبابا: الجانب الروحي
- رونالدو: الجانب الجسدي
- آيشتاين: الجانب العقلي.



## تمرين رقم ٣: هويته مرسومة

الأهداف:

- أن يعبر الطالب عن نفسه من خلال الصور
- أن يعرف عن هويته الفردية الخاصة مستخدمًا تقنية القص واللصق.

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: مجلّات ملوّنة، مقصات، لاصق UHU، أوراق بيضاء A4 .

شرح التمرين:

يُعطى كل طالب مجلّة ملوّنة وباقي الأدوات، ليصنع لوحة بتقنيّة ” الكولاج ”، تعبّر عن هويته الخاصة والفردية، ولتحفيز الطلاب على العمل من الممكن طرح أسئلة ك: ما الصفة / المهارة/الميزة/الفكرة/ العقيدة التي تفخر بها أمام الآخرين؟ وكيف يمكنك أن تعبّر عنها مستخدمًا الصور من المجلّات...

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائمًا بوصف شعورنا. وأثناء التعليق من الممكن أن نستنتج أن تقدير الذات مرتبط بنظرتنا لأنفسنا، كما بنظرة الآخرين لنا . المهارات، أو الصفات، أو الأفكار والعقائد التي نؤمن بها، وتمثّل الجزء الأكبر من هويتنا، لا يسعنا أن نقدّمها فقط للآخرين بفخر، لابل يمكننا هنا ربط الخلاصة بالتركيز على أهمية تبييض صورتنا وتلميغها من خلال ترجمة صفاتنا وأفكارنا وقيمنا إلى سلوك يفضي إلى إحترام متبادل مع الآخر.

## تمرين رقم ٤: هويتي مكتوبة

الأهداف:

- أن يعبر الطالب عن نفسه من خلال الكتابة والتعبير الشفوي.
- أن يعرف عن هويته الفردية الخاصة من خلال كتابة وعرض أهم القيم الذي يؤمن بها.
- أن يتقبل الآخر ويتعرف على المشترك بين الناس، من خلال تبني قيم الآخر ( أثناء العرض).

عدد المشاركين: غير محدد

الأدوات المستخدمة: sticky notes ، أقلام.

شرح التمرين:

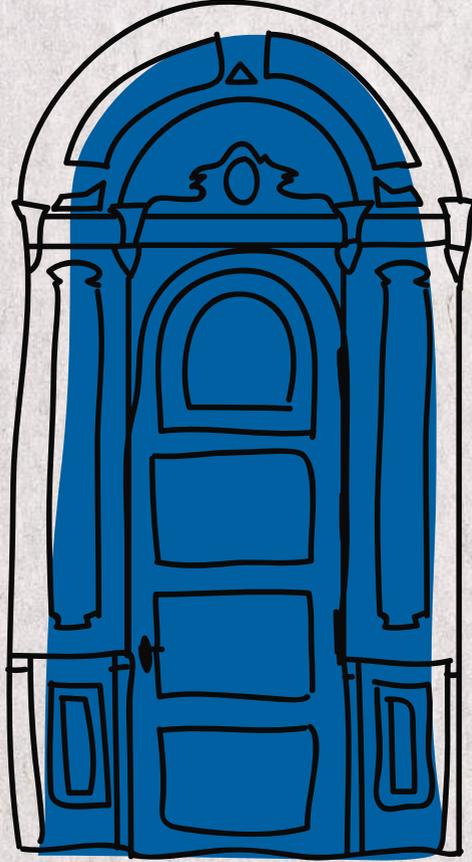
يُعطى كل طالب ورقة sticky notes، يكتب عليها أهم خمس قيم يؤمن بها، ومن ثم يعرف عن نفسه أمام المجموعة من خلال قراءة تلك القيم. من الممكن تعديل التمرين، حيث يتم استبدال الأوراق بين الطلاب، فيصبح لدى كل طالب ورقة لم يكتبها هو. وهنا نطلب منه ان يتبنى ما كُتب على الورقة (ورقة الغير) ليعرف عن نفسه من خلال قيم الآخر.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائماً بوصف شعورنا، خلال تعبيرنا عن قيمنا، كما نصف شعورنا خلال تعبيرنا عن قيم الآخرين، وتعبير الآخرين عن قيمنا. وهنا نستخلص فكرة أن القيم الإنسانية مشتركة لدى الجميع تقريباً، لكن الإختلاف يكمن في ترتيب الأولويات، فلكل فرد سلم قيم مرتب بطريقة مختلفة عن الآخر، وإن تتطابقت القيم بمجملها. والفكرة الثانية هي مهارة قبول الآخر، حيث نعتاد على الحديث بسهولة عن الآخر، لشدة تشابه القيم والحاجات بداخل الإنسان. وخلال الحديث أو النقاش، نركز على استخدام لغة الأنا، فلا يمكننا الحديث عن قيمنا بصيغة ال "هم" أو ال "نحن".

ليك، مش القاعدة بتقول:  
؟ $B+A= A+B$   
- أيه أكيد  
- أيه يعني أنا مثل أنت وأنت  
مثل أنا.





## الباب الثاني

أنا وأنت وبس

## تمرين رقم 0: الكعكة

الأهداف:

- أن يقدر الطالب ذاته؛
- أن يقدر فكرة دعم ومساعدة الآخر؛
- أن يكون متزنًا من خلال عدم تحميل ذاته فوق طاقتها؛

عدد المشاركين: غير محدد

الأدوات المستخدمة: ورقة بيضاء وقلم.

شرح التمرين:

يفترض كل فرد من المجموعة أن لديه ثلاث كعكات، على أن يتقاسم بالنسبة المئوية كل كعكة مع طرف من الأطراف التالية: - الأهل، الأصدقاء، المسؤول في العمل أو المدرسة او الجامعة.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائماً بوصف شعورنا. يعرض كل فرد موقفه، ويبرز طريقة تقسيمه. وفي الخلاصة يذكر ان الكعكة تمثل حاجتنا، وعلينا إيجاد التوازن مع الآخرين. فالنضحية قيمة سلبية تعكس الضرر على الذات، وتعيق عملية الإهتمام والتقدير لها. يهمل الكثيرون تقدير ذواتهم على حساب رد الجميل، والإحساس بالذنب خاصة تجاه الأهل.

## تمرين رقم ٦: الأسماء الجديدة

الأهداف:

- أن يقدر الطالب ذاته كفرد فاعل ومنتج في المجموعة؛
- أن يقدر فكرة التعاون مع الآخر للوصول إلى هدف؛

عدد المشاركين: غير محدد  
الأدوات المستخدمة: لوح فليبيشرت وقلم.

شرح التمرين:

يكتب المدرب على اللوح الأسماء الأولى لكل الطلاب، ثم يطلب منهم تركيب أسماء جديدة غير مكتوبة على اللوح وتتألف من أحرف الأسماء الموجودة. يمكننا استخدام كل الأحرف بشكل عشوائي كي نستنبط أسماء جديدة.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ونبدأ دائماً بوصف شعورنا حول التمرين. يذكر بأن الاسم يمثل الأنا لكل فرد. هذه الأنا تحتاج إلى التقدير من الآخرين، كي تثبت وجودها وتقديرها لذاتها. يصبح الاسم منتجاً أكثر، ومقدر وفعال في المجموعة، وهذا ما نحاول تفسيره في التمرين عن الأنا الفاعلة والمقدرة بفضل نظرات الآخرين إليها والتي تعزز نظرتها لنفسها، كما أنّ تعاون الأنا (والتي يمثلها الاسم في التمرين) مع الآخرين يزيد من نتاج المجموعة، فتصبح أكثر فاعلية ومنتجة.

## تمرين رقم ٧: كثير بتشبهني

الأهداف:

- أن يكتشف الطالب ما هو مشترك مع الآخر؛
- أن يكتشف الطالب أن الاختلاف ليس بالضرورة خلاف؛

عدد المشاركين: غير محدد  
الأدوات المستخدمة: لا شيء.

شرح التمرين:

يقسم الطلاب إلى ثنائيات، يتفق كل ثنائي خلال خمس دقائق من التعارف، على تسمية ثلاثة أشياء يحبونها، وثلاثة أشياء يكرهونها، ويتم بعد ذلك عرض الأفكار أمام المجموعة الكبيرة (طلاب الصف).

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائماً بوصف شعورنا حول التمرين. يتم التركيز بالنقاش حول أسباب إختيار الأشياء المشتركة ( حبًا وكرهًا) لنخلص إلى أننا متشابهون أساسًا في جوهرنا، والظروف المختلفة التي نعيشها تؤثر على خياراتنا، وهذا مفاده أن الاختلاف ظرفي ولا يشكّل بالضرورة خلافًا مع الآخر.

## تمرين رقم ٨: الصفة المميّزة

الأهداف:

- أن يعبر الطالب عمّا يميّزه عن الآخرين؛
- أن يقدر الطالب ذاته على صفة أو مهارة يمتلكها؛
- أن يكتشف الطالب أوجه الشبه مع الآخر رغم تميّزه كفرد؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: لا شيء.

شرح التمرين:

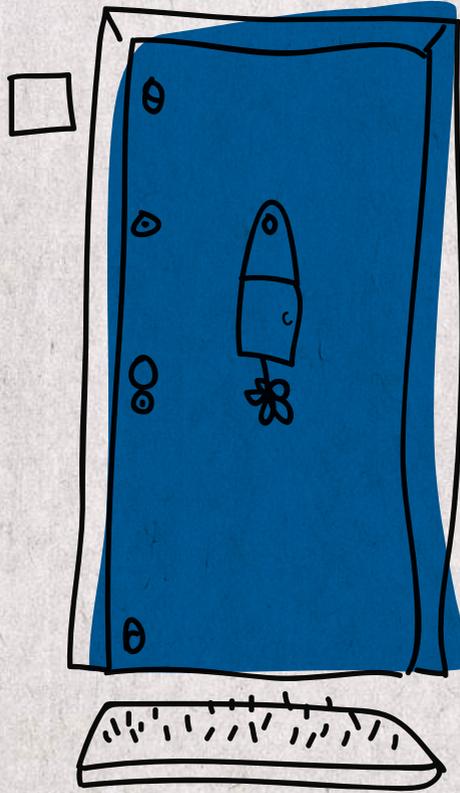
يقف الطلاب ضمن دائرة واحدة، يبدأ المدرّب بنفسه، ويدخل إلى وسط الدائرة، يذكر صفة أو مهارة أو تصرف اعتاد عليه (خصلة من خصاله) ويجب أن تكون مميّزة، تميّزه عن الآخرين، وفي حال وُجدت هذه الصفة المذكورة عند أحد من الدائرة، يدخل الآخر ويمسك كتفه، إشارة إلى أنّ الشخصان يشتركان فيها. ومن الممكن طبعًا أن تكون الصفة مشتركة بين أكثر من شخص.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ونبدأ دائمًا بوصف شعورنا حول التمرين. يتمّ التركيز بالنقاش حول الأسباب التي تجعلنا نميّز ذاتنا عن الآخر، وقد تكون محقّة، فمستوى السلوك عند الفرد هو الشيء الظاهر من هوية وذات الشخص، لكنّ جدير ذكره هنا أنّ ما نعتقده مميّز لدينا، قد نجده عند كثيرين، وهذا يدلّ أيضًا على تشابه البشر فيما بينهم، مع التأكيد الضروري على التميّز لا التمييز لإعطاء كل فرد حقّه في الوجود المعنوي خاصةً.

ملاحظ أّو عم نتخانق عالفاضي؟  
ما اللي زعجك زاعجني!!  
وبعدين في كتيبيير أشيا متشابهة  
بيناتنا..ومش بيناتنا يعني!!!





# الباب الثالث

ليه منتخانو؟

## تمرين رقم ٩: شو اللي زاعجك؟

الأهداف:

- أن يعرف الطالب أن لكل نزاع أسباب كثيرة قد تكون غير مرتبطة به؛
- أن يميّز بين سبب النزاع، وما هو محرّك له (الأسباب المترابطة)؛
- أن يحدّد سببًا واحدًا للتدخّل في حل النزاع، ويكون بمقدوره الحل؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: صورة لحادث سير، عدّة بطاقات مكتوب عليها:  
فاتورة تلفون / فاتورة كهرباء / انذار من ربّ العمل...

شرح التمرين:

تُروى قصة حادث سير بين شخصين (تعرض صورة حادث سير أثناء ذلك) ونترك للمشاركين تخيل ردة الفعل بين الطرفين، ثمّ نتطرّق في التحليل للأسباب التي جعلت ردة الفعل عنيفة بينهما.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ونبدأ بتحليل الأسباب التي جعلت الطرفين يتصرّفان بعنف فيما بينهما. وهنا تُعرض بطاقات لأسباب محتملة مترابطة داخل كل طرف، ويتم توضيح فكرة أن الخلط بين الحاجة لكل منهما بعد الحادث والمحرّك الداخلي (الأسباب المترابطة المعيشية) جعلتهما عنيفين. والحل يكون في فصل الحاجات عن المشاعر أثناء الحادث، وهذا ما يكسر دائرة العنف بين الطرفين. ومن ثمّ تعرض المراحل الأربعة التي يمرّ بها الفرد أثناء المشاكل اليومية: مشاهدة/ مشاعر/ حاجات/ طلب. ونركّز على أهميّة اختيار لغة مناسبة لطلب الحاجة من الآخر.



## تمرين رقم ١٠: فيلم الليل والنهار

الأهداف:

- أن يدرك الطالب أنّ لكل شخص صفات تميّزه عن الآخرين؛
- أن يكتسب الطالب مهارة التفكير الإيجابي في التعاطي مع الآخرين؛
- أن يكتشف الطالب أوجه الشبه والإهتمامات مع الآخر رغم تميّزه كفرد؛
- أن يكتشف أن العدا للآخر ناتج عن أحكام مسبقة؛

عدد المشاركين: غير محدّد

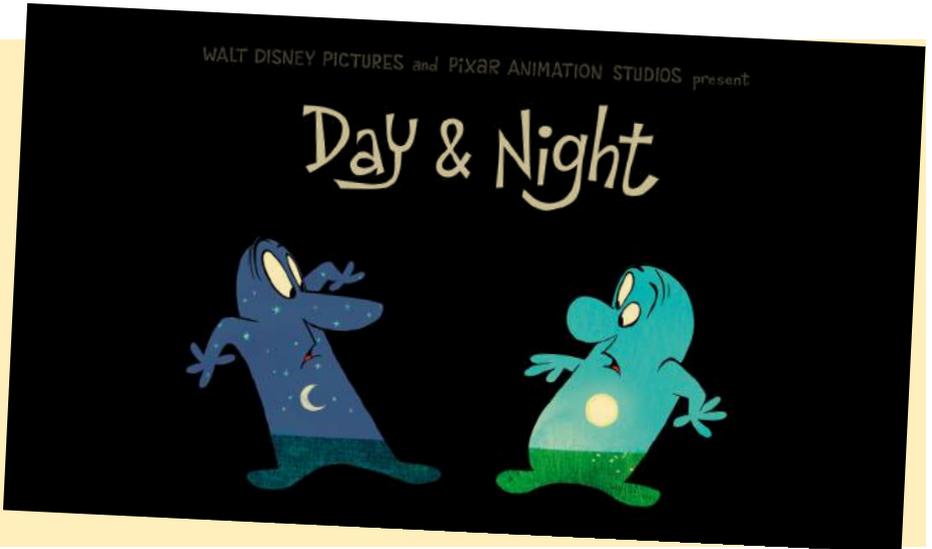
الأدوات المستخدمة: فيلم الليل والنهار Day & Night.

شرح التمرين:

يُعرض الفيلم ومدّته 0 دقائق.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ونبدأ دائماً بوصف شعورنا، ومن ثم نسألهم عن المشهد الذي أعجبهم ولماذا، وبعد ذلك نخلص إلى أنّ الأنا والآخر متشابهان من الداخل، بالحاجات والإهتمامات، وأن التصعيد العنيف ناتج عن حكم مسبق بداخلنا عن الآخر.



## تمرين رقم ١١: سلطة فواكه

الأهداف:

- أن يدرك الطالب تميّزه عن الآخرين؛
- أن يقدر الطالب أن كل فرد في المجموعة يتميّز بخاصية معينة؛
- أن يكتشف الطالب أهمية التكامل والتعاون مع الآخر للحصول على نتائج إيجابية؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: صنف من أصناف الفاكهة ( تفّاح، برتقال، موز).

شرح التمرين:

توزّع الفاكهة على الطلاب، لكل طالب/ة حبة فاكهة مهما كان النوع. ثمّ يُطلب منه/ها أن يتعرّف إليها جيّدًا، كأن يستدلّ إليها بعلامة فارقة، ثمّ تُوضع الفاكهة في وعاء، لطلب من كل طالب/ة التعرّف إلى حبة الفاكهة خاصّته، وبالطبع يسهل ذلك عليه. وبعد ذلك نقّطع الفاكهة، أو نقشّرها (حسب النوع) ونضعها في الوعاء من جديد، ونكرّر الطلب، فيصعب عليهم التمييز والاستدلال إلى خاصّتهم.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ونبدأ دائمًا بوصف شعورنا حول التمرين. يتمّ التركيز بالنقاش حول الأسباب التي تجعلنا نميّز ذاتنا عن الآخر، وقد تكون محقّقة، فمستوى السلوك عند الفرد هو الشيء الظاهر من هوية وذات الشخص، لكنّ جدير ذكره هنا أنّ ما نعتقده مميّز لدينا، قد نجده عند كثيرين، وهذا يدلّ أيضًا على تشابه البشر فيما بينهم، مع التأكيد الضروري على التميّز لا التمييز لإعطاء كل فرد حقّه في الوجود المعنوي خاصةً.

## تمرين رقم ١٢: أنا ملاحظ أنو

الأهداف:

- أن يدرك الطالب أن الأحكام المسبقة تعيق التواصل مع الآخر؛
- أن يميّز الطالب بين الملاحظة (من الحواس) والحكم (من الفكر)؛
- أن يتعلّم صياغة جمل خالية من الحكم المسبق، مستخدماً "لغة الأنا"؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: أوراق وأقلام، وجُمْل محضّرة من قبل كأمثلة:

شرح التمرين:

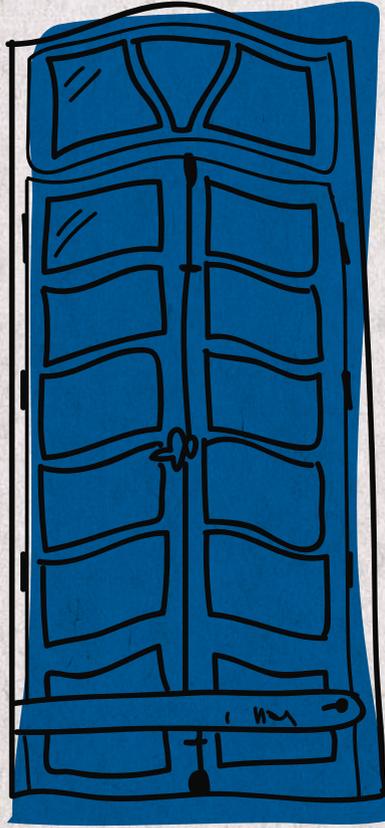
يبدأ التمرين بتجسيد مشهد يؤدّيه متطوعان من الطلاب، وهو عبارة عن شخص يضع قبضة يده قرب خدّ الشخص الآخر، والآخر يُبعد وجهه إلى الخلف كأنه يحمي نفسه من لكمة. يبقى المشهد جامدًا دون حراك، ويُسأل المشاركون عمّا يشاهدون أمامهم، فتأتي الإجابات من العقل أكثر منها من الحواس. أي أن الإجابة تكون، بأن أحدهم يضرب أحدهم، أو يحاول ذلك.. إلى ما هنالك من إجابات على شكل أحكام مسبقة. والإجابة الصحيحة هي أن نصف ما نشاهده دون زيادة أو نقصان: "فلان يضع قبضة يده قرب خدّ فلان.."

نقاش:

يُفتح باب النقاش، وي طرح السؤال، من أين تأتي الإجابة على السؤال؟ وهل نحن بحاجة إلى تكهّنات أو توقّعات حين يطلب منّا وصف ما هو أمامنا؟ ونستخلص أن هناك فرق بين إطلاق الحكم النابع من التفكير والمعرفة السابقة وتصنيف الأشياء، وبين الملاحظة النابعة من رصد الأمور بمساعدة الحواس الخمسة. وبعد ذلك نوزّع أوراق ( عمل فردي أو مجموعات) فيها جُمْل للتمرين على صياغة جمل خالية من الأحكام المسبقة، وتعويد الطالب على استخدام لغة الأنا.

- ليك، حاسس اَنُو بَدِّي..  
- لحظة، حاسس شي، وبَدِّي شي تايي.  
- آآه عنجد، شو بتفرق؟  
- بتفرق كثير معنا، والمعنى بيفرق  
كمان.





# الباب الرابع

بدي وحاسس

## تمرين رقم ١٣: نشو الحلّ

الأهداف:

- أن يدرك الطالب أهميّة معرفة حاجته أثناء النزاع؛
- أن يبتكر الطالب خيارات بديلة ومبدعة في حلّ النزاعات
- أن يدرك أن النزاع فرصة أكثر مما هو خطر؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: أوراق وأقلام رصاص، مستندان يعرضان نزاعًا بين حمارين؛

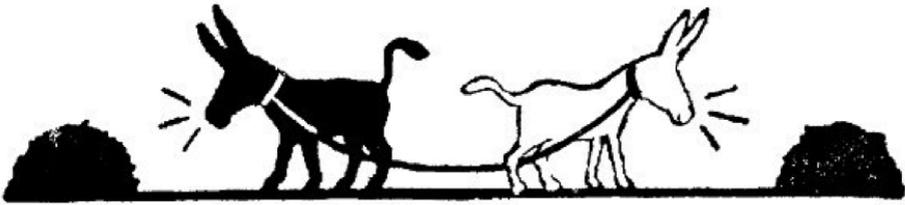
شرح التمرين:

نُعرض المستند الأول (١) على الطلاب، حيث يظهر في الرسم حماران يتنازعان، ونطلب منهم إعطاء الحل من خلال تكملة الرسم على ورقة بيضاء، من ثمّ نوزع المستند الثاني (٢) حيث يعرض الحل.

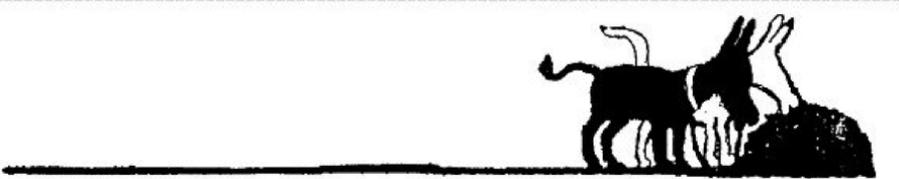
نقاش:

يُفتح باب النقاش، وبطرح السؤال، كيف تتخيّل الحوار بين الحمارين؟ وبما يشعران؟ وهل هناك من إمكانية لإيجاد حل يرضي الطرفين؟ هل فكّرت بطريقة مختلفة لإيجاد الحل؟ كيف تحاول عادةً حل النزاعات مع الآخرين؟ ونستخلص أن هناك ضرورة لفصل الحاجة عن المشاعر خلال النزاع، وإلاّ لا يمكننا كسر دائرة العنف. المشاعر حتمية لا يمكن تعديلها، لكن يمكننا تعديل السلوك بما يتناسب مع طريقة فضلى لطلب الحاجة من الآخر دون أي أذى.

المستند الأول (1)



المستند الثاني (٢)



## تمرين رقم ١٤: الكراسي

الأهداف:

- أن يدرك الطالب أهمية تحديد الحاجات والتعبير عنها بطريقة لاعنفية؛
- أن يبتكر الطالب خيارات بديلة ومبدعة في حل النزاعات؛
- أن يدرك أن النزاع فرصة أكثر مما هو خطر؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: ثلاث رسائل بمثابة مهمات مطلوب تنفيذها؛

شرح التمرين:

- نقسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات ، ونعطي كل مجموعة رسالة من الرسائل الثلاث :
١. مطلوب من مجموعتكم وضع ست كراسي بشكل ملاصق لجدار القاعة .
  ٢. مطلوب من مجموعتكم وضع ست كراسي بشكل طولي كما في الباص .
  ٣. مطلوب من مجموعتكم أن تضع اوراقاً بيضاء على ست كراسي في القاعة .

وتعطى الملاحظة بأن الكلام بين المجموعات ممنوع، وبأن الكراسي الموجودة في القاعة (ونحدد ست كراسي) فقط تستعمل دون إحضار أي كرسي من خارج القاعة.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ويعبّر كل فرد عن شعوره، ومن ثمّ تشرح كل مجموعة كيف تصرفت لتنفيذ المهمة المطلوبة منها. ونسأل عمّا إذا فكّر أحدهم بطريقة مبتكرة أو بديلة للتواصل دون الكلام، فالمشكلة كانت في عدم معرفة حاجة كل مجموعة للكراسي. وهنا يُلفت النظر إلى أن التواصل مسموح خلال التمرين لكن الكلام فقط هو الممنوع. مرّة أخرى نستخلص أنّ المدخل الأساسي لحلّ النزاع هو فهم الحاجات وفصلها عن المشاعر، والتعبير عنها بطريقة لاعنفية.

## تمرين رقم 10: البرتقال

الأهداف:

- أن يدرك الطالب أهميّة فصل المشاعر عن الحاجات؛
- أن يبتكر الطالب خيارات بديلة ومبدعة في حلّ النزاعات
- أن يدرك أن النزاع فرصة أكثر مما هو خطر؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: نموذج رسالتين مكرّرة على عدد المشاركين، برتقال؛

شرح التمرين:

نقسم الطلاب إلى ثنائيات . نعطي الرسالتين لكل ثنائي ، الأول يأخذها أحدهم وفي رسالة تقول : " أن حرباً نووية ستقع قريباً ، وأمك مريضة جداً ، ولايشفيها سوى شرب عصير البرتقال". والثانية للشخص الثاني تتضمن التالي: "ستقع حربٌ نووية قريباً، وأمك جد مريضة ، ولايشفيها سوى أن تضع على جبينها بعضاً من قشور البرتقال". ونضع لكل ثنائي على طاولة مشتركة برتقالة واحدة. ونكلف بعض الأشخاص من المجموعة بالمراقبة . من الممكن أن نوحى لهم بالمفاوضات إذا احتدم الصراع.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ويعبر المشتركون عن شعورهم . وبعد ذلك يعرض المراقبون ملاحظتهم عن طرق التواصل التي حصلت . هل توصل أحد لمعرفة إحتياجات الآخر؟ هل تمّ فصل المشاعر عن الحاجات أثناء الحوار؟ هل استطاع أحدهم الوصول إلى حل سلمي لاعنف يرضي الطرفين. كل هذا يؤكد على الهدف الذي ذكرناه ، أن التواصل الجيد، هو طريق الوفاية من كل النزاعات، فبه نعرف حاجات الآخرين ، ونعبر عن حاجاتنا دون اللجوء للعنف.

## تمرين رقم ١٦: الأم لينا

الأهداف:

- أن يكتسب مهارة إتخاذ القرار بعد التفكير، ويتعد عن ردود الفعل؛
- أن يدرك أهميّة فصل المشاعر عن الحاجات أثناء إتخاذ القرار؛
- أن يميّز الطالب بين المشاعر والسلوك؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: أوراق وأقلام، مستند فيه جدول لتحليل الوضع:

شرح التمرين:

نورّع على الطلاب قصّة قصيرة عن الأم "لينا"، ومستند فيه جدول لتحليل الوضع نعطيهم وقتًا للقراءة ( الفردية )، ثم نطلب منهم تحليل الوضع ضمن مجموعات مستخدمين الجدول.

القصّة: "تستيقظ الأم لينا ذات صباح، وهي تشعر بألم فظيع في الرأس. ويزداد وجعها حين ترى أن ولديها يارا ( ١٣ سنة ) وبلال ( 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 إرتداء ملابسهما.. يا للهول، صرخت لينا بولديها ، ألبستهما على عجل وحضرت لهما " السندويشات" ورافقتهما إلى الخارج حيث ينتظر الباص، وعادت لتنظف وترتب المنزل.."

الجدول:

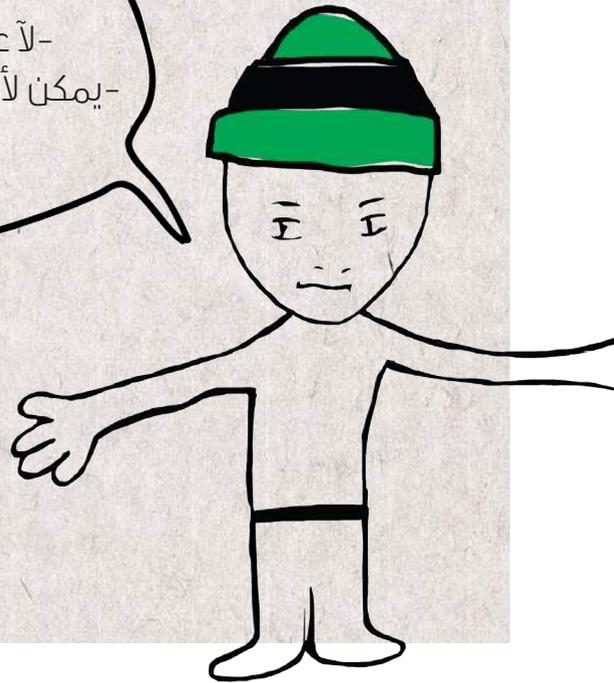
الحدث	المشاعر	الأفكار	السلوك الحاصل	الحل الأنسب

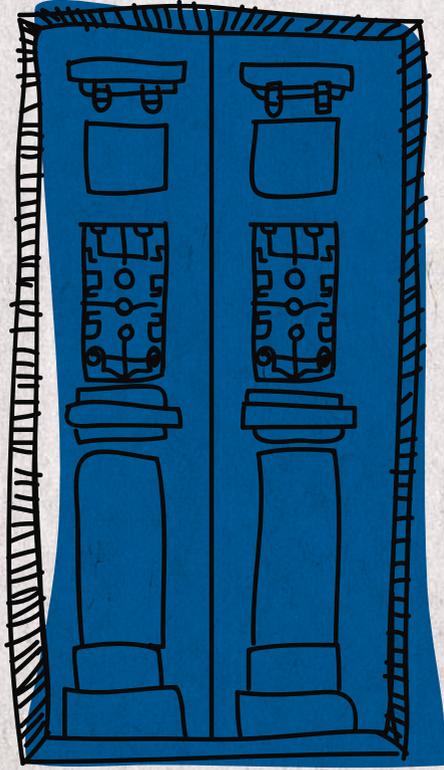
نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ويعبر المشتركون عن شعورهم . ويشارك المعلم الطلاب في خبرات وتجارب مشابهة، ونستخلص أنّ النزاع في هذه الحالة سببه سوء توزيع الأدوار، والإعتماد على الأم، وقد تكون الأم مخطئة في حال قدّمت حلاً على حساب مشاعرها وحاجاتها.



- كأبي شايك قبل مرّة.  
- بالمنام؟  
- لا عنجد شايك، بس ناسي.  
- يمكن لأنو ما كانت شاييني وسامعني.





# الباب الخامس

شايغني وسامعني؟

## تمرين رقم ١٧: الآلة الحاسبة

الأهداف:

- أن يدرك الطالب أهميّة الحواس خلال عملية التواصل:
- أن ينسجم الطالب ويتناغم مع المجموعة من خلال أداء دوره:
- أن يركّز في التواصل على استخدام إيجابي لحواسه :

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: ورقة وقلم:

شرح التمرين:

يقسّم الطلاب إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة على شكل خط مستقيم، يضع كل شخص يديه على كتفي الشخص الواقف أمامه ، والكل مغمض العينين. يعطى لكل شخص في آخر المجموعة رقماً مكوناً من ثلاثة أعداد (أحاد-عشرات-مئات) ، ينقل الرقم من شخص إلى آخر بواسطة التريبت على الأكتاف ، الكتف الأيسر يمثل فئة المئات ، الرأس يمثل فئة العشرات ، والكتف الأيمن لفئة الأحاد . يمنع الكلام أثناء اللعب.

نقاش:

يُفتح باب النقاش ، ويعبر المشاركون عن شعورهم . بعدها نجد أن العديد من الأشخاص ، يواجهون صعوبة في التواصل في حال غياب حاسة من الحواس ( البصر مثلاً) ، من الضروري كي يحدث الإنسجام والتناغم في المجموعة إتباع خطوات التواصل بشكل دقيق في التمرين ، فتلقي الرسالة يحتاج إلى التركيز، وبعد ذلك تعمل الذاكرة على حفظ الرسالة ، ويفكك العقل الرموز ، ومن ثم تنقل إلى الآخر. تحدث المعوقات في التمرين دائماً في مجال التلقي ، حيث لا يصبر الكثيرون على ذلك .

## تمرين رقم ١٨: كيف منحكي وكيف منسمع

الأهداف:

- أن يحدّد الطالب معوّقات التواصل ويتفادها في حديثه مع الآخرين؛
- أن يكتسب مهارة الحوار القائمة على الإصغاء الفعّال للآخر؛
- أن يثبت ذاته ويدعم الآخر في حوار من خلال استخدام لغة الأنا :

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: أوراق وأقلام، بطاقات من لونين لكتابة السلبيات والإيجابيات؛

شرح التمرين:

يقسّم الطلاب إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أشخاص، يلعب إثنان دور المتحاورين والثالث دور المراقب، على أن يتمّ التبادل كل ٣ دقائق بينهم ليتسنى للثلاثة لعب دور مراقب. يختار الطالبان المتحاوران موضوعًا من إهتمامهما، ويتحدّثان في وضعية المقابلة، والمراقب يجلس بينهما وعلى مسافة واحدة منهما، ومهمته التدوين على بطاقات ملوّنة ملاحظات سلبية (لون محدّد) وإيجابية (لون آخر) حول التواصل اللفظي وغير اللفظي بين المتحاورين. تُجمع البطاقات الملونة من الجميع، تُعرض وتناقش.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ويعبر المشاركون عن شعورهم. بعد ذلك يقيم كل طالب نفسه، كيف وجد نفسه أثناء الحوار، هل كان مهتمًا، مصغيًا، مركزًا.. وكيف كان شعوره لولم يكن الآخر مصغيًا إليه، ما هي العناصر التي تجذبه أثناء التواصل: الموضوع؟ الطريقة؟ الشكل؟ التواصل البصري؟ ...

## تمرين رقم ١٩: الشكل الهندسي

الأهداف:

- أن يدرك أن التواصل يتم بين طرفين، وليس اتصالاً من طرف واحد؛
- أن يجرب عملية تواصل قمعية ويرى نتائجها بنفسه؛
- أن يتأكد أن نجاح عملية التواصل قائم على التواصل بين الطرفين؛

عدد المشاركين: غير محدد

الأدوات المستخدمة: أوراق وأقلام، مستند فيه رسم لشكل هندسي؛

شرح التمرين:

نُعطى المستند المرسوم فيه شكلاً هندسيّاً إلى أحد الطلاب، نطلب منه أن يعطي التعليمات لزملائه لرسم الشكل على أوراقهم من خلف الباب، أو مستدير الظهر لهم، وعليهم أن ينفذوا ما يطلب دون نقاش أو سؤال. من ثم نطلب آخر في مرحلة ثانية للتمرين، أن يقف بمواجهة زملائه ويعطيهم التعليمات لرسم الشكل الهندسي المطلوب، ويسمح لهم بالتواصل معه وسؤاله في حال احتاجوا ذلك.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ويعبر المشاركون عن شعورهم. ويتم المقارنة بين الطريقتين، ويرى الطلاب أن في المرحلة الثانية من التمرين، حين سُمح لهم بالتواصل، أعطوا نتيجة أفضل بكثير، واستطاعوا رسم الشكل دون عناء. نستخلص أن التواصل الإيجابي بين طرفين، مع استخدام الحواس كافة، يفضي إلى نتائج إيجابية تساهم في بناء علاقات وقيم ومعارف أكثر.

## تمرين رقم ٢٠: الدليل والكفيف

الأهداف:

- أن يدرك أهمية حاسة البصر في عملية التواصل;
- أن يتعاطف مع الآخر من خلال لعب دور الكفيف;
- أن يدرك أن عملية التواصل مسؤولة لا يستهان بها;

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: لا شيء.

شرح التمرين:

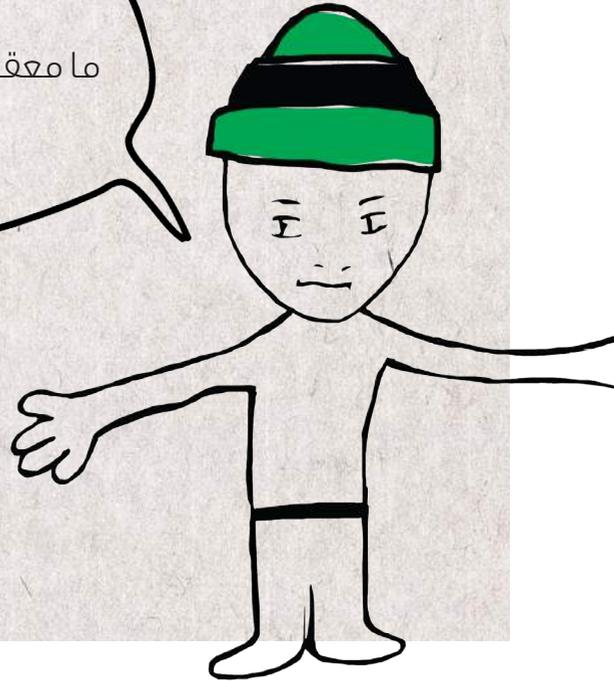
نقسّم المشتركين إلى مجموعات تتألف من شخصين. أحدهما يلعب دور الدليل، والآخر يلعب دور الكفيف. في المرحلة الأولى نطلب من الدليل أن يمسك الكفيف بيديه، ويرصّطه في زهرة في القاعة أو الساحة، مع الحرص والإهتمام على عدم تعريضه للأذى.

وفي المرحلة الثانية، نطلب من الأشخاص تبديل أدوارهم وشريكهم، فالذي لعب دور الدليل في المرحلة الأولى، يلعب دور الكفيف في المرحلة الثانية مع شريك آخر. والإضافة في المرحلة الثانية هي أن الدليل يرشد الكفيف إلى الطريق دون لمسه أبداً، مستخدماً الكلام فقط.

نقاش:

يُفتح باب النقاش، ويعبر المشتركون عن شعورهم في المرحلتين وخلال لعبهم الدورين. وبالخلاصة نجد ان مشاعر الخوف والأمان ترتبط بالثقة الموجودة بين الطرفين. وعليه فإن التواصل عبر الحواس وبمصداقية يثبت ويعزز الثقة بالنفس والآخر. يقوي هذا التمرين، وبشكل غير مباشر تعاطفنا مع فاقد حاسة البصر. من الضروري في هذا التمرين الإلتزام بالتعليمات حتى يتحقق الهدف بنسبة أفضل.

ليك من الآخر، لا العين بالعين ولا  
المنخار بالمنخار،  
ما معقول يا خيي ح نصير كلنا عميان  
وما منشوف!!!





# الباب السادس

العين... مش بالعين

## تمرين رقم ٢١: عرض الفيلم

الأهداف:

- أن يتعرّف إى تجارب لاعنفيه من لبنان والعالم؛
- أن يكتشف أن الطرق اللاعنفيه فعّالة في المواجهه ضمن النزاع؛
- أن يميّز بين فلسفه اللاعنف كنهج حياة، واستراتيجيه اللاعنف المؤقتة :

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: فيلم " العين.. مش بالعين" (١٦ دقيقة) :

شرح التمرين:

نعرض الفيلم، ونطلب من الطلاب تحضير ورقة وقلم لتدوين الملاحظات أثناء مشاهدتهم الفيلم، ونوقف الفيلم حين تُعرض جمل حول اللاعنف، ليتسنى لهم تدوينها، حيث ستناقش لاحقًا.

## تمرين رقم ٢٢: نقاش حول الفيلم

الأهداف:

- أن يتعرّف إى تجارب لاعنفيه من لبنان والعالم؛
- أن يكتشف أن الطرق اللاعنفيه فعّالة في المواجهه ضمن النزاع؛
- أن يميّز بين فلسفه اللاعنف كنهج حياة، واستراتيجيه اللاعنف المؤقتة :

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: فيلم " العين.. مش بالعين" (١٦ دقيقة) :

النقاش:

نبدأ بالسؤال عن الإنطباعات حول الفيلم، أي مشهد أعجبك أكثر؟ لماذا؟ هل تعتقد أن اللاعنف وسيلة ناجحة في الحياة؟ هل هو فلسفه أم ماذا؟ .. ومن ثم نقارن بين تجربة

غاندي وتجارب عربية إن وجدت، هل من الممكن التفكير مثل غاندي لمواجهة العدو؟ وما الفرق بين مجتمعنا والمجتمع الهندي؟..

## تمرين رقم ٢٣: خلاصات من الفيلم

الأهداف:

- أن يتعرّف إلى تجارب لاعنفية من لبنان والعالم؛
- أن يستخلص أفكارًا وطرقًا مبتكرة تغيده في حياته اليومية؛
- أن يميّز بين فلسفة اللاعنف كنهج حياة، واستراتيجية اللاعنف المؤقتة؛

عدد المشاركين: غير محدّد

الأدوات المستخدمة: فيلم ” العين.. مش بالعين ” (١٦ دقيقة)؛

النقاش:

نطلب من الطلاب قراءة ما دوّنوه من ملاحظات عن الفيلم، نناقشها، ونسأل إذا ما دوّنوا الجمل الست الواردة في الفيلم كأقوال استخلصها مفكرون وناشطون لاعنفيون. نناقش الأفكار، و نحاول سرد تجارب من حياتنا الخاصة كتنا فيها أقرب إلى اللاعنف في مواجهة مع الآخرين. والسؤال الأخير، ذاتي، هل يمكنني أن أكون لاعنفيًا؟

## تمرين رقم ٢٤: الورقة البيضاء

الأهداف:

- أن يختبر ردّة فعله العنيفة تجاه الآخر؛
- أن يستخلص أن العنف ناتج عن الشعور بالخوف من الآخر؛
- أن يصغي بشكل فعّال وبنفذ الطلب بعقلانية؛

عدد المشاركين: غير محدّد  
الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام فوتر ؛

شرح التمرين:

نضع الأوراق البيضاء والأقلام في وسط القاعة، نطلب منهم أن يأخذ كل منهم ورقة بيضاء وقلم من الليون المفضل لديه، وبشكل سريع، ثم بعد أن يقفوا في دائرة متأهبين، نصدر الأمر التالي، وبنبرة استفزازية مع صوت مرتفع تحريضي: "المطلوب من كل واحد أن يحافظ على ورقته بيضاء وخلال دقيقتين فقط، هيّا"

النقاش:

يُفتح باب النقاش، ويعبّر الطلاب عن شعورهم. ونطلب من كل منهم سرد ما حصل معه، ثم العودة إلى الرسالة أو المهمة المطلوبة منهم. هل طلب منكم الهجوم على ورقة الآخر؟ من بدأ الهجوم؟ كيف تحمي نفسك في هكذا حالة؟.. وغيرها من الأسئلة التي نستخلص من الإجابة عليها بأن الحرب تبدأ في النفوس، عند الشعور بالخوف، ولا نعرف أبدًا من الذي أشعل الفتيل. كما أن الخوف المسبق من الآخر هو المحرّك للعنف في المجتمعات، وكحلّ عقلائي للمهمة المطلوبة، كان حرّي بنا أن نجلس على كراسينا حاملين الورقة البيضاء حتى انقضاء الدقيقتين.

# لائحة باسماء المراجع

حل النزاعات، تمارين تطبيقية - إعداد آرمان باليان، صادر عن الشبكة اللبنانية لحل النزاعات بالتعاون مع لجنة المانويت المركزية - لبنان.

كيف لا نتربى على الطائفية . - دليل تدريبي تربوي- أوغاريت يونان، نشر الهيئة اللبنانية للحقوق المدنية .

النزاع كتحَدّ - تعزيز قدرات الأطفال لتحويل النزاعات بشكل بناء، تأليف فالنتينا أوتماشيشتش، ترجمة منى عبود- إصدار مركز المعلومات العربي للفنون الشعبية / الجنى.

بناء السلام وحلّ النزاعات- الرزمة المدرسية- إعداد "مركز المواطنة الفاعلة" و ".. للتممية ش.م." - فريق العمل : جو حداد، ريشار بطيش، فارس شوقاي، نزار رقال.

كتيب أنشطة في المهارات الحياتية، مشروع قدموس، " ... للتممية، ش.م." بيروت ٢٠٠٦

قاموس اللاعنف - جان ماري مولر - ترجمة محمد علي عبد الجليل- معابر للنشر، دمشق.

اللاعنف في التربية، جان ماري مولر - ترجمة محمد علي عبد الجليل، معابر للنشر- دمشق.

مصادر تدريبية مختلفة من الأنترنت ومن عدة دورات لجمعيات أهلية.



PERMANENT PEACE MOVEMENT  
حركة السلام الدائم



# العَيْن... مَش بالعين

دفتر تطبيقات حول السلوك اللاعنفي

منتدى خدمة السلام المدني | حركة السلام الدائم