

**AVP**

**ALTERNATIVES TO VIOLENCE PROJECT**

**مشروع بدائل للعنف**

**MANUAL**

**دليل**

**BASIC COURSE**

**الدورة الأساسية**

**نسخة منقحة 2002**

*Translated into Arabic by:*

**Dr. Basil S. Skaik**

**Assistant Professor of TESOL**

**Al-Azhar University – Gaza**

[skaikbasil@yahoo.com](mailto:skaikbasil@yahoo.com)

**ترجمة**

**د. باسل سليم سكيك**

**أستاذ اللغة الإنجليزية وطرق التدريس المساعد**

**كلية الآداب والعلوم الإنسانية**

**جامعة الأزهر – غزة**

***Translation of the Manual was accomplished***

***تمت الترجمة في 2012***

## القسم الأول (A) Section

مشروع بدائل للعنف

مهمة المشروع

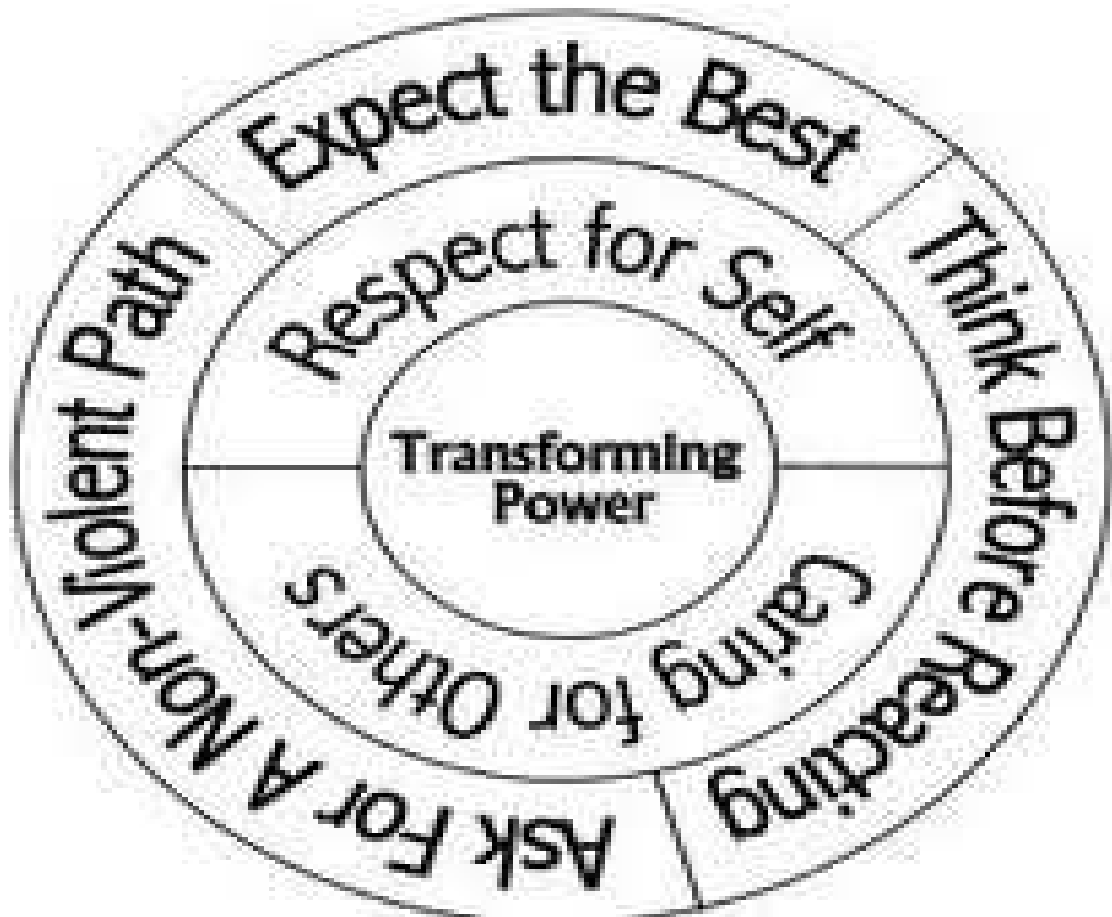
نموذج المشروع

كيفية استخدام الدليل

قائمة مراجعة لكيفية التخطيط لورشة عمل

القيام بورشة عمل داخل السجن

فتح حوار



## The Alternatives To Violence Project

### مشروع بدائل للعنف

لماذا نقوم بتدريب الناس على بدائل للعنف؟ لأننا نؤمن بأن الحياة التي يحياها الإنسان بكرامة وباحترام للنفس وبالحصول على فرصة لتحقيق الذات هي الحق الطبيعي الذي يعطى للإنسان لحظة ميلاده. فنحن نؤمن بأن مثل هذا الحق الطبيعي إذا ما أصبح حقيقياً فإنه يمكننا أن نحيا في عال تسوده العدالة والسلام.

المجتمع الذي نعيش فيه هو من أكثر المجتمعات عنفا في العالم. وإن ارتفاع مستوى العنف بين أهلنا يشكل استجابة للعنف الموجود داخل مؤسساتنا وقيمنا. بعض الناس أكثر من غيرهم يقعون فريسة لهذا العنف ويجدون أنه يملأ حياتهم بالمشاكل. ولكن لا يوجد بيننا أحد من لا يشارك في طاقة العنف وأنه لا يوجد أيضاً أحد لم يؤذى من العنف بطريقة أو بأخرى.

نحن نؤمن بأن الناس يجب ألا يعيشوا بهذه الطريقة. ولا نؤمن أيضاً بأن عليه أن يحيوا بها. نحن نؤمن بأن في الكون طاقة قادرة على تحويل الكراهية والتدمير الى مشاركة ومجتمع وترسيخ مبدأ العدالة بيننا. نحن نؤمن بأن القوة في كل مكان – فينا في مناهضينا وفي العالم من حولنا. نحن نؤمن بأنه بالإمكان التحور اليها وهذا اذا ماقمنا به سوف يمكننا و مناهضينا لادراك حقنا الطبيعي بالسلام والكرامة. فنحن نؤمن بأن هناك بعض ديناميكيات الأفراد والجماعات يمكنها أن تدخل لهذا القوة وبالتالي فإن هذه الديناميكيات يمكن تعلمها واستخدامها من قبل كل الناس في كل مكان لاقامة حياة أكثر بناء ومجتمعات أكثر صحية. ويأتي مشروع بدائل للعنف كخارطة طريق لمشاركة معتقداتنا وهذه الديناميكيات لاحداث هذا التغيير.

إن مشروعنا هو عبارة عن عملية تهدف الى البحث عن ومشاركة وليس تدريس. فإننا لم نأتي بإجابات للناس الذين نعمل معهم. ولا نحمل معنا اجاباتهم. ولكننا نؤمن بأن إجاباتهم تكمن في نفس المكان الذي تنبع منه أسئلتهم ومشاكلهم – بمعنى من ذات أنفسهم. إن دورنا هو حث وإيجاد بيئة صديقة يمكنها تشجيع للبحث داخل أنفسهم لإيجاد حلول. يأتي الناس لنا ومعهم تجارب حياة طويلة مخفيها وراء ظهورهم. نحن نؤمن بأن هذه التجارب ذات قيمة ويمكن أن يبني عليها لاقامة حياة جديدة. فإننا نحاول أن نأتي بهذه التجارب ونساعد الناس في تفحصها. وبفعلنا هذا فإننا أنفسنا في عملية مستمرة للتعلم من بعضنا البعض ومنهم كذلك. يقول بعض الناس "إن الحياة الغير مفحوصة فهي لا تساوي حياة أصلاً". نحن نؤمن بذلك لأنفسنا وللآخرين وعليه فإننا نعمل على أن يكون مشروع بدائل للعنف فرصة سانحة لاختبار الحياة وجعلها تستحق العيش.

إن شركة مشروع بدائل للعنف هي شركة تربوية خاصة غير ربحية وممولة بشكل كامل من مصادر خاصة. في أصلها وفلسفتها فهي تمت بصلة كبيرة لجمعية الأصدقاء (كويكرز) ولكنها ليست منظمة فرعية عنها. يوجد بين أعضاء مجلس ادارتها ومتطوعيها أعضاء في كويكرز ومن غير الكويكرز من مختلف الثقافات.

لقد بدأ هذا البرنامج عام 1975 في مدينة نيويورك في جهاز السجن ولايزال يعمل هناك. فقد عقدت أول ورشات عمل لهذا البرنامج في سجن جرينهفيل لمجموعة سجناء تسمى "Think Tank" شعرت بالحاجة لتدريب على اللاعنف استعداداً منهم لأدوارهم كمستشارين في برنامج تجريبي في دائرة في معهد الشباب الجانحين من غيرالبالغين. فقد طلبت مجموعة "Think Tank" من مجموعة كويكر محلية أن تقدم مثل هذا التدريب وقد تم ذلك فعلاً. ومن جرينهفيل بدأ ينتشر البرنامج لسجون أخرى في بعض الأحيان من خلال لقاءات للكويكر في السجون وفي غالب الأحيان من واحد لآخر.

ولعد سنوات كان التركيز على السجون وكان معظم الجهد المبدول يهدف إلى مساعدة الناس على تخفيض حدة العنف في بيئة السجن والعمل على التعايش معها وفي الوقت نفسه هدفت الى التعامل مع العنف في حياتهم الخاصة. وبمرور الوقت أصبح واضحاً أن العنف الذي يسود السجون ما هو إلا نسخة ناجمة عن العنف الذي يسود المجتمع بأسره. أصبح الناس الذين لا تربطهم علاقة بالسجون يسعون لتدريب على بدائل للعنف وأصبح واضحاً أن البرنامج أصبح حاجة ملحة خارج السجون كما هو داخلها. وكان أول برنامج لبدايل للعنف قد نفذ في مدينة صغيرة تسمى Owego في منطقة نيويورك بناءً على تحريض من قبل ضابطي تحري محليين. لقد هدفت لمساعدة التحري في مواجهة المشاكل التي أدت الى الجنوح وكذلك لايجاد تفاهم لمثل هذه المشاكل في المجتمع بأسره. وعليه فقد رحبت بالناس الذين لم يواجهوا مشاكل مع القانون والناس الذين هم فعلاً في مشاكل مع القانون وكونت من هذا الخليط مجتمع واحد.

### A-3

لقد عقدت ورشات عمل أخرى في المجتمع ضمت تلك التي في منطقة ألبنى (Albany) للناس اللواتي تعرضن للضرب، وفي منطقة هارلم (Harlem) لهيئة العاملين في Emmaus House وهو مأوى لمن ليس له بيت ، وفي مناهتن Manhattan لطايم الطوارىء في مركز الصليب الأحمر، وفي منطقة Newark, N.J. لعائلات وأصدقاء لسجناء New Jersey تابع لبرنامج العدالة في Newark التابع لجمعية الصداقة الأمريكية.

ولقد بدأت برامج مجتمعية تتطور في أماكن مختلفة ومتنوعة وقد كان مشروع بدائل للعنف هو المحرك الوحيد والمصدر الأساس لها. وأحد هذه المشاريع هو مشروع التأمل الاجتماعي في منطقة Stamford-Greenwich في Connecticut. وما نقوم به الآن هو دورة أساسية لمشروع بدائل العنف باللغة الأسبانية ستعطي للأسبانيين الذي يفضلون أخذ الدورة بلغتهم. وكما أصبح مشروع بدائل العنف معروف على مستوى الدولة فإننا نقوم ببرامج تدريبية أو عروض ونؤسس لمجموعات من الميسرين في الولايات كآرizona وفوريدا وميسوري وشمال كارولينا.

وقد تم نشر هذا الدليل الأساسي منذ عشر سنوات، وعلى عجل للاستجابة الملحة لتدريب الناس للعمل في سجن Greenhaven وغيره من السجون. وكان يحتوى أولاً على مواد تم استيحاؤها من تدريب المارشال في المسيرات السلمية في الستينات والسبعينات بالإضافة إلى مواد من برنامج إستجابة الأطفال الادبائية للصراع وحركة نحو مجتمع جديد وغيرها من المصادر. وكل هذا جمع معاً من قبل Steve Levinsky التابع لـ New Paltz في نيويورك ويعتبر هو أول مدير تربوي لمشروع بدائل العنف. ولمثل هذه المؤسسات و لـ Steve فسوف نكون دائماً مدينين بالشكر والعرفان.

وكما تتطور البرنامج من حيث التجارب والدقة وتم توسيع دائرته ليشمل العديد من الجماعات ولكي نتماشى مع هذا الطلب المتزايد بالعمل على تنقيح وتوسيع الدليل ليشمل دروساً تعلمناها. ولقد عملت اللجنة التربوية لمشروع بدائل العنف لأكثر من عام على هذه النسخة المنقحة. ومن خلال أحد أعضائها الذي يعمل في شركة Time Inc. استطعنا أن نحصل على منحة من Time Volunteer Fund لتغطية نفقات الطباعة. ونحن نشعر بالامتنان لكل من لجنة المتطوعين التربوية ولشركة Time Inc. للخروج بهذه الطبعة. ونأمل بأن المهتمين بمشروع بدائل العنف AVP وآخرين أن يجدوه مفيداً ونحن نرحب بأية مقترحات لتحسينه.

### A-4

## AVP MISSION

### رسالة مشروع بدائل العنف

يعتبر مشروع بدائل العنف هو منظمة تطوعية متعددة الثقافات وقد كرست عملها لتخفيض حدة العنف الشخصي في المجتمع.

تقدم ورشات عمل مشروع بدائل العنف مهارات في إدارة الأزمات والتي يمكن أن تمكن الأفراد من بناء علاقات شخصية ناجحة وتكسبهم رؤى في أنفسهم وتجعلهم يجدون طرقا جديدة وإيجابية لحياتهم.

إن مشروع بدائل العنف يقدم ورشات عمل تجريبية يمكنها تمكين الناس من أن يحيوا حياة خالية من العنف من خلال الاخلاص واحترام الآخرين وبناء المجتمع والتعاون والثقة.

### نموذج مشروع بدائل العنف

#### نحن نتعلم من التجربة

يقوم مشروع بدائل العنف على التعليم من خلال التعلم التجريبي مع بعض المحاضرات المقتضبة. و تشكل ورشات مشروع بدائل العنف سلسلة من التجارب المركبة أو "التمارين". إن المعلومات الفكرية بشكل عام لا تعتبر مساعدة كثيرا في وسط الصراع وإنما تكرار التصرف اللاعنفى الذي تم ممارسته من قبل هو المساعد. إن لعب الأدوار يعتبر أحد أهم العناصر الأساسية لورشات عمل مشروع بدائل العنف. فهذا الأسلوب يساعد المشاركين على اكتشاف طرق جديدة للتعامل مع الصراع بطريقة لا عنف وتعطيهم فرصة لممارسة تصرف جديد.

#### إن أفضل طريقة للاستفادة من برنامج هي أن تجعل الناس يحضرونه

إن أهم مطلب هو المشاركة التطوعية في البرنامج على المنحى الشخصي والمؤسساتي. فإذا ما طلب البرنامج أو فرض من قبل الآخرين فإن احتمالية الفشل واردة بشكل أكيد. وبما أن ورشات العمل لهذا البرنامج خاصة بالتطور الشخصي فإن الناس يمكنهم أن يتطوروا إذا جاء ذلك من محض اختيارهم إنفسهم لفعل ذلك. وعليه فإن كل قادة ورشات العمل لدينا متطوعون ولذلك فإننا نتوقع كل المشاركين لدينا أن يكونوا متطوعين كذلك.

وعلى الرغم من أنه في كثير من الأحيان نحاول أن نمنع استخدام القوة القهرية أو شكل القوة القهرية إلا أن مسؤولوا السجن يسجلون في ورشاتنا لأنهم هم كذلك أو يعتقدون بأنهم كذلك تحت ضغط مؤسساتي لفعل ذلك كنوع من القانون. ولكن إذا إنتشر مثل هذا الحافز فإن معظم ورشات العمل المعقودة في السجن ستفسد. ولكننا وجدنا بأنها لا تنتشر لمدة طويلة بسبب الأسلوب التجريبي بحث أن المشاركين يقررون وبشكل مبكر من ورشات العمل بأن عليهم تحقيق الكثير من مشروع بدائل العنف أكثر من مجرد الشهادة لمفهم الشخصى ومن هذا المنطلق فإنهم يصبحون متطوعون بجد.

#### العملية تعمل بشكل ذاتي

على مر السنين فإن مشروع بدائل العنف قد طور تركيبة وعملية ومجموعة من التمارين لورشات العمل التي لها فعالية بحق. فإذا التزم القادة بالعملية فإن العملية ستعمل بفعل قيادة جيدة وبقياة عادية وفي أغلب الأحيان بقيادة غير جيدة. لقد قيل بأن إي مؤسسة يمكن أن تزدهر من خلال قيادة كرزية عظيمة ولكن فقط المؤسسات

العظيمة هي التي تزدهر فقط بقيادة عادية. إن مشروع بدائل العنف يسعى لتحقيق قادة رائعين ولكن لا يعتمد ذلك عليهم.

### إن السبيل الوحيد للمشروع أن يتطور هو تدريب قادة جدد

إن كثير من التطور والنجاح لمشروع بدائل العنف كان نتيجة تمكن أناس وتدريبهم ليكونوا قادة. فنحن نؤمن بأن في إمكان أي واحد يريد فعلاً أن يكون قائد تحقيق ذلك. فنحن لا نملك مدربين " نجوم" فكل ما لدينا هو نموذج من فريق قيادي لا يشجع النجومية. ونصر على أنه لا يمكن لواحد بمفرده أن يدير ورشات عمل مشروع بدائل العنف ليس فقط لأن مثل هذا التصرف يساعد علماً النجومية ولكن لأنه أيضاً لم يفلح في نمذجة فريق قيادي نعتبره نحن أساسى في تعليم نماذج السلوك التعاوني. وعليه فإن من أهم وظائف المدربين أساسيين هو مساعدة الأعضاء الآخرين في الفريق على أن يصبحوا قادة أفضل.

## A-5

### يتمتع البرنامج بمجموعة أدلة للتدريب

في البداية لقد ازدهر مشروع بدائل العنف ونمى بشكل رائع بالرغم من قلة الهيكلية التي كانت لدينا وقلة الأدلة التدريبية المتوفرة للإستخدام. إن الفلسفة الخاصة بمشروع بدائل العنف كانت ولا زالت مختلفة تماماً عن متوسط فلسفة المؤسسات

فلقد إعتدنا على التدريبات المرتبطة بالعلاقات الانسانية وعلى تجربتنا القائمة وكتبنا موادنا التدريبية الخاصة بنا مستخدمين بذلك الابداع لمتطوعينا. وعلى هذا النحو تم تطوير الأدلة التدريبية التي أصبحت جزء لا يتجزأ من تجربة مشروع بدائل العنف. فكل قائد الآن لديه دليل تدريبي واضح ومكتوب يمكن الاعتماد عليه ويمكن حتى الاسهام في إثرائه. وعليه فإن هذه الأدلة في حالة دائما من الاثراء والتطوير بأفكار خلاقة. وكل واحد من مدربيننا يمكنه أن يسهم في ذلك لأنه يسعى جاهدا لكي يحقق أعلى جودة لورشات العمل.

### في مؤسساتنا فإن القوة ترقى ولا تنحدر أسفل

إن نموذجنا المؤسساتي مبني من عامة الناس نحو الأفضل. ونحن نؤمن أن مثل هذا النهج هو شيء أساسي في تدريب اللاعنف. فعملية اتخاذ القرار لدينا قائمة على التوافق. وتقلقنا الأمور الرسمية ونحن نقاوم أي شيء ممكن أن يشجع التسلسل الإداري بيننا. إن مشروع بدائل العنف ليس مختص بالتسلسل الإداري فهو مختص بالمجتمع ومختص بالاعتراف وتشجيع الكوادر لدينا جميعا للنمو والتطوير وهو مختص بالعمل معا من خلال اتفاق وبدون أي ظلم. إن مشروع بدائل العنف يقاس ويختبر بمدى إلتزامه بهذه القيم وفي حالة أن يفقد هذه الرؤية فسوف يكون قد فشل في تحقيق مهمته بغض النظر كيف نجح نجاحا باهرا بمعايير مختلفة.

### المصدر الأصيل لللاعنف هو القوة الروحانية

بالرغم من أننا نحاول تجنب النزعة الدينية في ورشات عملنا إلا أن قادة مشروع بدائل العنف يدركون أن هناك حاجة لأكثر من مجرد أساليب وعمليات للوقوف في وجه العنف. إن القوة الروحانية هي موروث طبيعي موجود في كل إنسان ومتواجد في كل المعتقدات الدينية بما في ذلك المسيحية والاسلام واليهودية وعند الأمريكيين الأصليين والهنديين والبوذيين. ونحن لدينا الكثير من القادة الذين يتبعون مناهج روحانية مختلفة فهم يبحثون عن الإلتزام بهذه القوة الروحانية وفي نفس الوقت باستخدامها في حياتهم.

### المنسقون المحليون

إن نظام المنسقين لورشات العمل في كل مؤسسة أو مجتمع هو نظام أساسي لانجاح النظام. فالمنسق هو متطوع يقوم بتنظيم فريق ورشة العمل ويرتب جدول ورشات العمل مع المؤسسة أو المجتمع وهو أيضا مسؤول عنها. إن معظم المنسقين ما هم إلا قادة مدربين يقودون باستخدام أسلوب الدوة فهم قاموا بكثير من ورشات العمل بأنفسهم ويدعون الآخرين لعمل مماثل.

### مشروع بدائل العنف هو نموذج يوصف بأنه ربح-ربح-ربح

إن المشاركين سواء كانوا في السجن أو في المجتمع يربحون دائما لأنهم يحصلون على التدريب الذي يحتاجونه للتعايش مع العنف الخاص بهم والخص بالآخرين. إن ميسري البرنامج (برنامج بدائل العنف) يربحون لأن لديهم الفرصة لصقل مهارات القيادة لديهم والحصول على أفكار جديدة عن أنفسهم وعن الناس الآخرين وعن طبيعة الحياة بلاعنف. إن مدراء السجون وهيئة السجون يربحون باستضافة برنامج من شأنه تحسين مستوى التعاون بين التصرف بلا عنف في مؤسساتهم وجعل عملهم له قيمة. وكذلك فالمجتمعات والحياة الاجتماعية سوف تربح حينما تفعل الحياة الاجتماعية عن طريق تعلم أفرادها مهارات جديدة للتماشي مع العنف وبناء مجتمع قوي.

A-6

## HOW TO USE THE AVP BASIC MANUAL

### كيفية استخدام الدليل الأساسي لمشروع بدائل العنف

لقد قيل أن السلام هو "عملية"، وإن الشيء الأساسي الذي يجب تذكره في ورشات مشروع بدائل العنف هو أنها "عملية" كذلك تسمح للناس بتجريب طريق اللاعنف. فكل ورشة عمل ما هي إلا رحلة وليس كل رحلتين تكونا على نفس المستوى والتشابه ولا يمكن أن يجرب فيها نفس التجارب. وعليه فإن مجموعة ورشة العمل تشبه المجموعة السواحة فكل واحد فيها يعتبر مسافر فريد من نوعه منفرد ولكنه في النهاية يشكل المجموعة.

وإذا اتفقنا على أن ورشة العمل هي رحلة فإن الدليل الأساسي هو خارطة الطريق وأن فريق مشروع بدائل العنف ليس هو مدير تجريبي ولكنه مرشد سياحي. فالخارطة تعطي عدة طرق للسفر ولكنها تذكر المرشد بضرورة البحث عن أفضل الطرق لمجموعة معينة من المسافرين. وهذا يحتاج معلومات دقيقة عن المكان – وهذا يشكل الأسس والعمليات لمشروع بدائل العنف. وهي أيضا تحتاج إلى الدقة في إدراك الاحتياجات التي تم التعبير عنهما وما لم يتم التعبير عنها للمجموعة. وتحتاج أيضا للمرونة لتطويع أو حتى للاقلاع عن المخطط الابتدائي في سبيل مدخل من شأنه تحقيق مثل هذه الاحتياجات. وبهذه الطريقة فإنه لا يوجد مجال لدماجية ولمكان للسلوك متعنف لورشة العمل "بالالتزام بالكتاب فقط" والتي تدعو إلى الفشل. ولكن باستخدام التمارين الموجودة في الدليل بدون اسنادهم للعمليات والمبادئ لمشروع بدائل العنف فكاننا نفرض مشروع بدائل العنف على خريطة أخرى مختلفة فقد تبدو الأسماء متشابهة.

ولكن الرحلة سوف تغطي منطقة مختلفة وتقودنا إلى مصير مختلف أو ببساطة إلى مجموعة قد ضاعت بشكل غير مأمول به ولمثل هذا السبب فإننا لا نشجع استخدام الدليل الأساسي لأهداف تدريبية من خلال أشخاص أو مجموعات لم يتدربوا على مشروع بدائل العنف ليصبحوا ميسرين.

يحتوي الجزء الأول من هذا الدليل على معلومات عملية لمن يريد أن يخطط أو ينسق ورشات عمل لمشروع بدائل العنف. فهو يبدأ بوصف مختصر عن مشروع بدائل العنف – تاريخه والفلسفة التي قام عليها المشروع

وحالة التطور التي وصل إليها والتي يمكن استخدامها في شرح البرنامج لمسؤولي السجن أو الراعيين المستقبليين لورشات العمل والمهتمين ويتبع ذلك معلومات مفيدة في مجال التحوار والتخطيط وانتاج ورشات عمل أساسية.

وقد خصص الجزء الثاني من هذا الدليل ليبدأ بالطاقة المحولة Transforming Power والتي تعتبر حجر الأساس الذي بني عليه مشروع بدائل العنف. فيبدأ بأهم النقاط التي يغطيها هذا الجزء ومن ضمنها نماذج لأحاديث Talks والتي تم إعدادها واستخدامها من قبل من الميسرين لبرنامج بدائل العنف لايصال فكرة الطاقة المحولة للمشاركين في ورشة العمل.

ولكي تتماشى مع روح برنامج مشروع بدائل العنف فإن كل من هذه الأحاديث جاءت بشكل فردي ومبنية على تجربة المؤلف وفهمه لما تم تضمينهم كأمتلة ولكن ينصح وبشكل كبير أن يقوم كل ميسر بتحضير حديثه أو حديثها الخاص عوضا عن الاعتماد على تجارب ورؤى الآخرين والتي تعتبر تجربة غير مباشرة.

إن تطوير الحديث عن الطاقة المحولة TB Talk هو جزء من عملية التدريب لكل ميسر في مشروع بدائل العنف وينتهي الجزء الثاني B بنماذج لتساؤلات عن القوة المحولة كتبت من قبل مشاركين في مشروع بدائل العنف في ورشات عمل في سجون كثيرة متضمنة نصوص مطولة وقصيرة لارشادات حول القوة المحولة باللغتين الانجليزية والاسبانية. بعض أو كل هذه التساؤلات لابد من تصويرها وتوزيعها على المشاركين في فترة التدريب على الطاقة المحولة.

الجزء الثالث Section C هو خلاصة تجارب لعملية مشروع بدائل التنف والتي كان لها أكبر الأثر في إحداث نجاح للبرنامج.

فهي توضح بعض الديناميكيات التي اعتمد عليها اسلوب التدريب وتوصف كيف تفعيل هذه الأساليب لتحقيق النتائج المرجوة.

فالنسبة للمشاركين فإن الهدف الأساسي هو التمكين وعليه فقد جاءت المقالة الافتتاحية لها بهذا الجزء تناقش العلاقة بين القوة الشخصية واللاعنف وتوضح الديناميكيات التي تحقق التمكين. وللعمل على تقوية فريق مشروع بدائل العنف فإن هناك اقتراحات قد أعطيت لأعضاء الفريق المشاركين بهدف الارشاد وكيفية استخدام التمارين المسرحية وكيفية التعامل مع السلوك الهدام وكذلك التدريب على ديناميكية الاستماع الجيد والذي يعتبر مهارة تواصل أساسية وينتهي هذا الجزء بقائمتين من التساؤلات تم تطويرهما من الناس المشاركين في مشروع بدائل العنف. أحد هذه القوائم تشرح ماذا يعني أن تكون عضو في فريق مشروع بدائل العنف والأخرى تشرح العلاقة بين مشروع بدائل العنف والجنس ويعتبر هذا الجزء مساعد جدا في تحضير الميسرين الجدد للتماشي مع وقائع عقد ورشات عمل مشروع بدائل العنف لدرجة أنه يمكن وببساطة استيعابها من قبل مجربين فيه تعطيهم الثقة في قدرتهم على تفعيلها. فعلى كل الميسريين أن يدرسوا هذا الجزء بعناية كبيرة قبل العمل في فريق ورشة العمل الأولى.



يقدم هذا الجزء نماذج لأجندات لورشات عمل ذات الثمان لقاءات الرسمية أو المكثفة وكذلك يقدم نموذجاً للقاء واحد لورشة عمل صغيرة (تعطى غالباً للتوضيح).

ولأن أجندات اللقاءات لأي ورشة عمل غالباً ما يتم دراستها وتراجع من قبل الفريق في ضوء تجربة المجموعة وما يمليه الواقع والاحتياجات ومع ذلك فإن هذه النماذج تعتبر ذات فائدة كقاعدة للبناء عليها حيث أنها ترسم الهيكلية لأية أجندة لتقدم للمجموعة أهم أربع خبرات لمشروع بدائل العنف وهي : الاصرار، بناء المجتمع، مهارات التواصل، وحل النزاعات.

فالأجندات تقدم هذه الجارب بالترتيب المعطى فنحن نعطي الثقة للناس وبالتالي يشعرون بأنهم جيّدون وراضون عن أنفسهم ومن ثم فإنهم يصبحون قادرين على الشعور الجيد بما في الكفاية ناحية الآخرين والذي من خلاله يتم بناء مجتمع وهذا المجتمع بدوره يقدم بيئة آمنة لمهارات التواصل والتي ستقوم مقام العنف كأسلوب للتعايش مع البيئة ومن ثم وباستخدام مهارات التواصل يمكن للمجموعة أن تستمر لتتعلم أساليب أدق في حل النزاعات فعند وضع أجندة يجب الأخذ بعين الاعتبار ترتيب التمارين بحيث تتقدم الخبرة في لقاء ما (على سبيل المثال: بناء الثقة) قبل ما تعزز بأنشطة دقيقة أو أكثر تكثيفاً في نفس المجال والتجربة الجديدة (مثل بناء المجتمع) تتم التعرض لها من خلال التمارين الافتتاحية والتي يكون لها طبيعة بأنها أقل تكثيفاً ولكن يمكن البناء عليها في اللقاءات اللاحقة كوسيلة تغذية راجعة- التقويم في نهاية كل لقاء- يتم اضافته في أجندة كل لقاء وبشكل أو بآخر بعد أول لقاءين. ومثل هذه التقويمات تعمل كمشر كيف يجب مراجعة احتياجات الأجندة لتفي باحتياجات معينة. فقد تبدي المجموعة حاجة لتعزيزات لتجربة في مجال معين أو رغبة المجموعة بأن تستكشف موضوع جدير بالاهتمام لمعظم المشاركين. وإذا تم هنالك العبير عن عدم الرضا لأي شيء حصل أو لم يحصل في ورشة العمل قد يؤدي إلى الإشارة أن تحول جديد لابد من أن يأخذ مساره. وإذا كان الفريق كثير الحساسية للمجموعة فقد يقود مثل هذا التقويم إلى مراجعة سريعة لأجندت اللقاءات وورشة العمل مستمرة وذلك لأخذ مثل هذه الأجندات بعين الاعتبار.

وعنصر آخر مهم في التخطيط الجديد للأجندة وهو الانتباه لأساسيات ديناميكيات المجموعة مثل الحاجة الماسة للتجمع النفسي أو إعادة التجمع لمجموعة ما بعدما تفرقت أو الاحتياج لنشاط جسماني أو متعة لتطويع الأنشطة العاطفية والتمارين المليئة بالعواطف والاحتياج لعملية إغلاق في نهاية تمارين عاطفية مزعجة في نهاية كل لقاء أو نهاية كل ورشة.

لقد رتبنا التمارين في الورشة الأساسية بشكل أبجدي في **Section E** وتم أتباع وصف هذه التمارين حسب نظام معين من عرض للهدف والوقت اللازم لأدائه والأدوات المستخدمة (إذا لزم) والجراءات المتسلسلة لكل تمرين.

## Section F

يقدم هذا الجزء مزيج من التمارين تسمية الألعاب، تمارين الثقة والاعلاقات والتي تبدو مختصرة في هذا الوقت ولكنها مهمة جداً لتحقيق التجانس الديناميكي للمجموعة وبالتالي يتم تضمينها بشكل متكرر في الأجندة. ويتم تجميعهم مع بعضهم حسب وظيفة كل منها وحسب ملائمة الاختبار عند تخطيط الأجندات.

## Section G

تم تكريس هذا الجزء للأساليب والمهارات وبعض الأخطاء المحتملة عند تنفيذ الأدوار والذي يعتبر من أهم الأساليب وأدقها في منهاج بدائل العنف. فقد يمكن لتقص الأدوار أن يعطي رؤى لها تأثير طويل الأمد على

التصور الذاتي والسلوك للمشاركين ولكن إذا تم تناولتها (أي تقمص الأدوار) بشكل غير مرتب فيمكن أن تؤدي إلى استفزاز مشاعر سلبية لم يتم التعامل معها حينه وبشكل أو بآخر فإن لها تأثيرات تدميرية. ولكي يصل الشخص إلى مستوى المهارة في هذا الأسلوب لابد من توفر الخبرة والدقة. وقد تم عرض تجربة معظم الميسرين في **Section G** لعرض مدى حساسية ودقة الانتباه لهذا الشيء كما يجب أن يكون الحال لكل شيء في مشروع بدائل العنف. وهذا ما يجب على كل واحد منا أن يحافظ على تطويره.

A-8

## Checklist

### قائمة الفحص للتخطيط لورشة عمل

قبل الشروع في أية ورشة عمل:

- إعداد أجندة تفصيلية للفريق وتصوير نسخة لكل عضو فريق.
- تصوير ملازم حسب الحاجة (كما هو موضح لاحقاً) وبشكل يكفي للتوزيع على كل المشاركين في ورشة العمل.
- إعداد بطاقات التعارف حسب التوجيهات (المختصرة) إذا كان لابد من استخدام ذلك.

تجميع المواد: (المواد التي كتبت بخط مائل تحتاج إليها فقط لبعض التمارين ولكن الباقي تحتاج الية في ورشة العمل الأساسية):

- أوراق لوحات كبيرة وأوراق A4
- شريط لاصق
- أقلام تخطيط زاهية الألوان (ألون مختلفة وتؤكد بأنها تعمل حيث أن كثير منها يمكن ان يجف مع مرور الوقت)
- أقلام رصاص (واحد لكل مشترك)
- مجموعة من أقلام الحبر الجاف (واحد لكل مشترك)
- ورق خرطوش (يستخدم للعديد من التمارين)
- أداة موسيقية مثل الفيتارة تستخدم للأغنية الختامية ويفضل إذا كان أحد من الفريق باستطاعته العزف عليها
- لعبة البومة والفأر (L&L) تستخدم العاصبات للعيون والخرخشات.
- للمربعات المقطعة: مجموعة من خمس ظروف تحتوي على مكونات المربع المقطع (وتعطى مجموعة لكل خمسة مشتركين).
- لحل المشكلات ذوات الست نقاط: إما نسخة وحيدة لكل تمرين أو قائمة مختصرة لكل ستة نقاط وتوزع واحدة لكل مشترك.
- ثلاث مجموعات لورشة عمل تضم عشرين مشتركاً
- لتقمص الأدوار للمجموعات الكاملة: أجهزة سمعية بصرية (كاميرا + تلفزيون). قد تجد عند بعض السجون مثل هذه الأجهزة وعندها استعداد للتعاون مع الخبير لورشات العمل داخل السجن. وهذا ليس ضرورياً جداً لتقمص الأدوار ولكنه مساعد.
- تصوير نسخ الملازم التالية:
- دليل تحويل الطاقة (نسخة كاملة)
- دليل تحويل الطاقة (النسخة المتصرة + توضع في صورة بطاقات)

- تساؤلات حول تحويل الطاقة
- نماذج لشهادات إكمال وهذا خص لورشات عمل داخل السجن.

### هل الترتيبات قد أكملت للفريق:

- هل تم جدولة لقاءات بناء الفريق؟ (إذا اشترك مدربون من مشرفي السجن) أنظر قائمة لورشات عمل السجن لاحقاً).
- هل تم الضيافة للفريق تكون قد رتبت في موقع قريب من ورشة العمل؟ إذا لم يكن بالامكان مطلقاً وتم تقادي الاهاق الغير ضروري فإن أعضاء الفريق يجب أن يبقوا في نفس المكان للملائمة في التخطيط القائم.
- هل تم ترتيب المواصلات اليومية لموقع ورشة العمل لأعضاء الفريق؟
- هل تم توفير مصاريف للميسر القائد لمصروفات خارجية؟ لابد أن تكون كافية لتغطي وجبات يجب تناولها بالخارج من قبل الفريق وتغطي سفريات أعضاء الفريق ( بالتاكس، الباص، أو ما شابه) من البيت وحتى ورشة العمل أو العكس.
- (لورشات عمل بالسجون) هل كل الترتيبات تمت (استكملت مع السجن)
- هل تم فحص أسماء أعضاء الفريق لتسجيل الدخول؟
- إذا كان فريق المشرفين مشتركين هل تم طلب زيارة خلال ورشة العمل لكي يتم تفاعلهم مع الفريق هل تم جدولة لقاءات معايدة في السجن لكي تضمهم (clinicing).
- أدوات ورشات العمل (كما ذكرت آنفا) هل تم فحصها للدخول وتم ارسال قائمة لمركز الفحص في السجن. بعض السجن لا تقبل بعض الأنواع من أقلام التخطيط وبعضها لن يقبل المقصات.
- هل تم التأكيد على مواعيد كل لقاء؟
- هل تم إعداد إعلام بتاريخ ورشة العمل وتم فحصها مع السجن في الوقت المحدد للمشاركين ليوقعوا عليها؟
- هل تم إعداد قائمة بالمشاركين من قبل المؤسسة لاستخدام الفريق؟
- هل استكملت الترتيبات لاستخدام الغرف الكراسي اللازمة والطاولات السيورات المراوح (في الصيف) وكل ما شابه من وسائل مطلوب أو يمكن توقعها من قبل المؤسسة؟ (تأكد من وجود مكان للعيادة في أوقات مناسبة (Clinic Time)).

### ترتيب ورشة عمل داخل السجن

أ. طلبات لعقد ورشات العمل قد تأتي من مسؤول مجموعة أو مسؤولين أم من أحد من الهيئة الادارية للسجن. وأين كان مصدر هذا الطلب فإن من سياسة مشروع بدائل العنف الصارمة إعطاء ورشات العمل فقط للنزلاء السجن الذين يتطوعون لذلك.

إذا جاء الطلب من واح أو أكثر من المسؤولين فإن الاجابة يجب أن تتضمن السؤال فيما إذا كان هناك مجموعة من 12 إلى 20 مسؤول في السجن مهتمين لحضور هذه الورشة. اشرح ذلك لأن ورشات العمل لا يمكن أن تكون ذات فائدة إذا أعطيت لمجموعة كبيرة. فقد وضع مشروع بدائل العنف كحد أعلى لعدد المشاركين لأية ورشة عمل مع إمكانية إضافة أرفع بدائل في حالة أن أحد انسحب من العشرين الأوائل.

قم بارسال الأدب الخاص بورشات العمل (انظر الفقرة القادمة) لمساعدتهم في الشرح لغيرهم من النزلاء ماهية البرنامج. اشرح لهم أيضا بأن سياستنا هي إعطاء ورشة عمل للمتطوعين فقط وأننا نتوقع أنه من خلال التطوع يمكن للناس أن يكونوا أكثر التزاما لحضور تام لورشة العمل.

استفسر إذا ما كان الذين يطلبون ورشة العمل هم في موقع المسؤولية بحيث يمكنهم عمل الترتيبات اللازمة مع المؤسسة إذا لم يكن الوضع كذلك اسأل من في السجن من الهيئة الادارية يمكن لنا أن نتواصل معه للبدء في الترتيبات من الخارج. احرص على إعلام المسؤولين في جميع الأوقات عن وضعية التفاوض.

وبما أن مشروع بدائل العنف قد عمل به لفترة طويلة داخل السجون وله سجل فليس هناك داع في أغلب الأحيان للشرح لهيئة السجن الذين يطلبون ورشات العمل : م نحن وماذا فعل وجبنا يصبح ذلك ضروريا فإنه يمكن تضمين شرحا في مطوية لمشروع بدائل العنف بالاضافة إلى ما هو موجود في الأربع صفحات الأولى من Section A من هذا الدليل وكلاهما يمكن أن يرسلوا لمن يطلبهم.

ويجب التشديد على أن هيئة السجون أن سياستنا تنص على منع إعطاء ورشة العمل لأي شخص لا يتطوع لها. و اشرح بأن الضغط على الناس ليأخذوا ورشة العمل ينافي روح المشروع وتدمر مصداقيته بالاضافة الى التوضيح بأنه في بعض الأحيان القليقة جدا بأننا قمنا بإعطاء ورشات عمل لناس طلبوا أخذها ( وفي هذه الحالة كان من طلب منهم هم هيئة السجن وليس النزلاء) فلم تأتي بثمارها.

وأوضح لهم أيضا بأننا سنكون سعداء للتعاون بأية طريقة نتمكن من خلالها شرح البرنامج لمدراء السجن أو لمتطوعين متوقعين وإذا كان هذا يعني الاعداد للقاء مبدئي مع الهيئة أوالنزلاء أو كلاهما فإننا سنكون سعداء لارسال ممثلين لمثل هذه اللقاءات.

ب. معلومات إضافية لمستفسرين:

1. نحن نعطي ورشات عمل على ثلاث مستويات: أساسي ومتقدم وتدريب ميسرين. وأن المستويين الآخرين يقدمان فقط للمتطوعين الذين قد أخذوا ورشات العمل السابقة.

2. ورشات العمل الأساسية والمتقدمة غالبا ما تتكون من ثمان لقاءات في متوسط ساعتان ونصف إلى ثلاث ساعات لكل لقاء ويفضل العمل على ثلاثة أيام متواصلة أو في عطلة نهاية الأسبوع. التدريس للميسرين يمكن إعطاءه في العادة بصورة ثمان لقاءات حسب المجموعة المتدربة.

3. الفرق عادة ما تضم من اثنين إلى خمسة أشخاص، فإذا كانوا أكثر من ثلاثة فإن الزيادة يعتبروا (متدربين ملاحظين apprentices) وكقاعدة عامة فأنا لا نشجع مراقبين خارجين لأننا وجدنا أن حضورهم هو مصدر لعدم الارتياح وعدم الثقة للمشاركين ولكننا نشجع الخارجين أن يسجلوا في ورشات عمل السجن كمشاركين على نفس المستوى للنزلاء المشاركين إذا لم يكن في مقدورهم حضور ورشات العمل الأساسية التي تقدم في المجتمع وفي حالة أن البرنامج قد خطط للسجن وأن النزلاء أكملوا الثلاث مستويات فإن الفريق لابد أن يشمل ميسرين خارجيين وميسرين نزلاء.
4. يجب إصدار شهادات إكمال لورشات العمل تصدر لكل من أكمل الدورة ولمن فاتته أكثر من لقاءين فيعطى رسالة بالحضور فقط.

## A-10

ت. هناك غالبا ما تكون مفاوضات بين مشروع بدائل العنف وبين ادارة السجن لتأمين اتفاق لورشة العمل وللوصول إلى إتفاق على الترتيبات. هذه المفاوضات لابد أن تبدأ بوضع التاريخ المطلوب وطلب مكتوب لادارة السجن لتوفير الوسائل والخدمات اللازمة المحتاج إليها. ومجرد أن يتم إعتداد ذلك من حيث المبدأ والاتفاق على التاريخ (ويفضل أن يكون بأسبوعين قبل البدء) فيجب أن يتم التواصل مع الادارة كتابيا للاتفاق على المعلومات المطلوبة وللتأكيد على الاتفاقات التي توصل إليها الطرفين ويجب أن تغطي الرسالة التالي:

- ث. 1. المعلومات المطلوبة من قبل السجن من
  - أسماء فريق العمل
  - قائمة بالمواد المطلوبة لورشة العمل لفحصها وتحضيرها للحصول عليها.
  - تذكير بأن المستخدمين أو المعلمين من كل المشاركين يجب أن يكونوا على علم ودراية وأن يطلبوا من المشاركين ألا يكون هناك تعارض التزامات مع عملهم أو دروسهم.
2. معلومات يحتاج إليها الفريق:
  - \* قائمة بأسماء المشاركين المسجلين لورشة العمل.
  - 3. تأكيد مكتوب بالاتفاقات التي تم التوصل إليها:
    - \* التواريخ والساعات التي اتفق عليها لكل لقاء
    - \* إذا تم اشراك فريق النزلاء وتم جدولة لقاء clinicing سابق لورشة العمل فلا بد من تأكيد التاريخ وساعات هذا اللقاء ولا بد أيضا من التأكيد على الاتفاق بأن أعضاء فريق النزلاء قد وضعوا على outcount وبالتالي يمكن أن يقوموا بالclinic مع أعضاء فريق خارجي خلال الاستراحات.
    - \* قائمة بالوسائل الملموسة والخدمات التي سيقدمها السجن.
4. اختتم الرسالة بعبارة تعكس مدى التقدير للتعاون للادارة في إقامة مثل هذه الورشة.

## A-11

### Opening Talk

## الكلمة الافتتاحية

تذكر أن الكلمة الافتتاحية التي تأتي في بداية ورشة العمل يجب ألا تأخذ أكثر من 10 دقائق ويجب أن تكون نتاج جهد جماعي. فيجب أن يقوم أحد أعضاء الفريق بتحمل مسؤولية إبتداء الكلمة وتغطية معظم النقاط الأساسية ولكن المسؤولية يجب أن توزع على باقي الأعضاء لكي يشارك الجميع بطريقة أو بأخرى في الكلمة الافتتاحية من خلال تقدم الفريق للمجموعة. فعلى سبيل المثال يمكن لأحد أعضاء الفريق أن يكون مسؤولاً على مراجعة إتفاق المجموعة أو قواعد المجموعة مشيراً إلى النسخة المكتوبة منهم على ورق ملعن وآخر يمكنه أن يشرح الاجراءات والقواعد وأهمية الشهادات وآخر يمكنه أن يسهل كيف يمكن للمجموعة أن تقوم بإبرام عقود بهذا الخصوص على سبيل المثال التدخين أو تعاقب الاستراحات ... إلخ. وكل عضو فريق يجب أن يشعر بالحرية لأن يستفسر أو يضيف لما قيل سابقاً من قبل أعضاء فريق آخر إذا لزم الأمر.

### نقاط يجب تغطيتها

1. إن مشروع بدائل العنف هو مجموعة من المنظمات المحلية الغير ربحية والتي وجدت لهدف واحد وهو اقامة ورشات عمل لحل النزاعات. فمجموعة مشروع بدائل العنف المحلية مسؤولة من قبل ..... ونحن وبشكل شخصي نقوم بالتمويل من عطايا أو من طلب بعض الرسوم الرمزية من أعضاء المجتمع المشاركين. وهناك منظمة محلية ومنظمة إقليمية وكلاهما ممكنتان من قبل محليين كهذه. فكل أعضاء الفريق متطوعون. إن المشاركة الشخصية في ورشات العمل لمشروع بدائل العنف تعتبر سرية للغاية. وأن المقررين لمشروع بدائل العنف يقومون بأهداف تخطيطية فقط ولا يشيرون الأمر خارج المنظمة.
- ملاحظة: إذا كان المدرب هو مصدر منتدب لكتابة تقرير ومطلوب منه بالقانون أن يقوم تقرير بعض الأحداث أو التصرفات لسلطة ما فيجب عليه أن يوضح ذلك جلياً عندما يقدم نفسه منذ البداية.
2. إن البرنامج قد تم تطويره من خلال جمعية الصداقة الأمريكية Quakers للعناية بجميع الناس. فكل واحد مهم وكل واحد ذو قيمة. وفلسفة مشروع بدائل العنف سوف تشرح في مقدمة الطاقة المحولة.
3. إن مشروع بدائل العنف هو ورشة عمل تجريبية. فهو ليس لقاء خطابي. وليس جلسة علاجية. ومع هذا فهو ممتع!
4. إن الهدف من ورشة العمل هو غرس الروح الاجتماعية في المجموعة والقائمة على الاحترام لكل الناس فيها ويعتبر هذا قاعدة مهمة لتطوير طاقتنا لإيجاد طرق لا عنف لحل النزاعات.
5. سوف نبدأ من نقطة التأكيد على المبادئ لكل منا ومن ثم نتحرك لمهارات التواصل والتعاون وحل النزاعات وكل هذه مهمة لأسلوب حياة بعيد عن العنف.
6. إن أول متطلب لهذا العمل هو أن يكون الشخص منفتحاً ومستعداً للحديث عن النزاعات دورنا في هذه النزاعات. فنحن نحاول معاً للبحث عن حل والذي يأتي من المجموعة كلها. فأعضاء الفريق لا يأتون بإجابات واكننا نتوقع أن المجموعة سوف تجد حلولاً إبداعية وهذا يتمثل في الخيارات لطرق جيدة للتحرك لحل الخلافات والمشاكل والنزاعات. ولعمل ذلك فإننا ننظر إلى التصرفات لكي نكتشف ما الذي يمكن من شأنه أن يزيد أو ينقص العنف.
7. هذه المجموعة هي عبارة عن مجتمع وكل ما نحاول فعله هو بناء جسور من الثقة بين الجميع ليشعر بالأمان والأمن معاً. ونحن نطلب مساعدتك لتحقيق ذلك من خلال ملاحظة الاتفاقات الآتية:
  - أ. نحن نبحت ونصر على النقاط الجيدة في الشخص
  - ب. ننأى بأنفسنا عن الاحباط لأنفسنا وللآخرين.
  - ت. نستمع لما يقوله كل شخص ولا نقاطع بعضنا البعض وعادة ما لا نهيب في الكلام طويلاً. الناس الخجولين : نقول لهم لا تخافون من التحدث فنحن نحتاج لمساهماتكم. الناس الثائرة: قل ما عندك ولكن لا تسيطر على المحادثة.
  - ث. عند التطوع تطوع عن نفسك فقط ولا تتطوع عن الآخرين.

ج. نحن نحافظ على السرية بخصوص النواحي الشخصية لكل مشارك. فلا شيء مما قيل هنا يجب أن يعاد أو يقال خارج ورشة العمل.  
ح. كل شخص له الحق في النجاح.

اسئل: " هل كل شخص فيا قادر على أن يلتزم بهذه الاتفاقات طوال فترة ورشة العمل؟"

ملاحظة: هذه الاتفاقات المكتوبة على لوحة كبيرة يجب أن تبقى معلقة ومعلنة طيلة فترة ورشة العمل.

A-12

## 8. نقاط تحتاج لتوضيح:

أ. **الموضوع:** الذي يقدم في كل لقاء. اشرح أن هذه هي ورشة العمل الخاصة بكم وسوف نسير معا محاولين أن نضمن الأشياء التي عبرت عنها المجموعة. ولذلك فإننا في نهاية كل لقاء فسيكون لنا تقويم لما كان جيدا وغير جيد وما يحتاج إلى تحسين بخصوص اللقاء. ونستخدم هذه المعلومات للتخطيط للقاءات المستقبل وعليه فإنه من المهم أن نخبرونا كيف شعرتم بشكل حقيقي بما في ذلك ما لم تستلطفوه وما ساوركم فيه شك. كل لقاء سيتضمن بعض الألعاب المسماة "Light and Livelies" والتي تظن أنها سخيصة. هي سخيصة حقا ولكن هذا لا يعني أنها ليست ذات قيمة. ففي المقام الأول كونها سخيصة يمكن أن تكون ذات طابع فكاهي وهذا يغطي نوعا من الألفة فيما بيننا. وكذلك فإن هذه الألعاب "L&L's" تجدد الطاقة خاصة عندما يكون الجلوس مطولا في جلسات تدور حول أمور حقيقية.

ب. **الحضور:** على كل شخص الحضور في كل اللقاءات. والذي لا يقدر يجب عليه مناقشة ذلك مع الفريق. وبعد اللقاء الثاني فإنه يكون من الصعب قبول أناس جدد لورشة العمل لأنه سيكون قد فاتهم الكثير وسيكون حضورهم له أثر على بناء المجموعة.  
ت. **العيادة (التطبيب):** يمكن لأعضاء الفريق أن يأخذوا وقت مستقطع ليفصلوا أنفسهم عن المجموعة لكي يتناقشوا أمور معينة ويحلوا مشكلات وخلافات بينهم ... إلخ. وعلى المشاركين ألا يزعجوا من ذلك ولا يحسوا بأن المجموعة قد انتقدت من أعضاء الفريق ، كل ما في الأمر أن هذا أمر طبيعي عند العمل في فريق.

ث. **أسئلة غير مجاب عليها:** (يجب وضع لوحة ورقية كبيرة وعليها هذا العنوان على الحائط). قم بشرح "بأنه في مثل هذه الورشات فإننا نفضل أن الناس يتعلمون من خلال التجربة وليس من خلال المحاضرات أو الشروحات من قبلنا". وأن الأجنداث قد صممت على هذا الأساس. قد يحصل أحيانا أن بعض الناس لديهم أسئلة يتم الإجابة عليها من قبل تجربتهم في مرحلة لاحقة من ورشة العمل. ولكننا نريد التأكد أن جميع أسئلة الناس قد تم الإجابة عليها في وقت ما. ولذلك فقد قمنا بوضع ورقة فارعة وعنوانها "أسئلة غير مجاب عليها". فإذا سأل أحدهم سؤال ونحن نعتقد أن ورشة العمل سوف تجيب عليه فإننا لن نجيب على هذا السؤال في ذلك الوقت ولكننا سنطلب منكم كتابة هذا السؤال على الورقة المعلقة. وفي نهاية ورشة العمل سنقوم بمراجعة القائمة ونتأكد بأن جميع الأسئلة قد أجيب عليها وتم إرضاء السائل وذا لم يحدث ذلك سنقوم بمحاولة تناولها بهدف الإجابة عليها عندئذ.

ج. **تفاصيل الأعمال المنزلية:** قم بإعطاء المشاركين معلومات كافية عن الأوقات والأماكن للقاءات والاستراحات لتناول القهوة والشاي وغير ذلك من الأمور المشابهة.

ح. **ملاحظة:** لا تتطوع بإعطاء هذه المعلومات إلا إذا سئلت – فليس هدفنا هو تشجيع الناس ليحصلوا على شهادة ولكن ليحسنوا من طباعهم وسلوكهم. شهادات إكمال تعطى في ورشات عمل السجون وبعض ورشات العمل المجتمعية (عادة ما يحدث ذلك في حفل ختامي في آخر لقاء). ومن الطبيعي أن توضح في ورشة عمل في السجون بأن الشهادات ليس لها أي تأثير في Parole Board إلا إذا لوحظ تغير في السلوك من قبل السلطات.

## 9. عقود يجب إبرامها:

- أ. عقد يقضي بالتدخين أو عدمه. إذا كان هناك أناس يتضايقون من التدخين فيجب إبرام عقد من قبل المجموعة من أجل أن يستمتع الجميع بالراحة بقدر المستطاع وفي حدود المكان والزمان المتاحين.
- ب. الاستراحات يجب على الأقل أن تعلن. وإذا كان هناك خيارات فيما يتعلق بالوقت أو طول الاستراحة أو المرطبات وما إلى ذلك فيجب أخذ رأي المجموعة.
- ت. اللغة: تفحص إذا ما كان هنالك من استيعابه ضعيف للغة الانجليزية وإذا كان هناك أحد فإعمل على الاتفاق مع مترجم ليكون حاضر معهم في الورشة حسب الضرورة.
- ث. الغياب: وضح للجميع بأن على المشاركين الذين يودون التغيب ألا يفعلوا ذلك في منتصف شرح التمارين.



## مقدمة للطاقة المحولة

### "خطابات الطاقة المحولة"

إن الطاقة المحولة هي الفلسفة المحورية لمشروع بدائل العنف وهي أصعب ما يمكن وصفه. فهناك الكثير من الشروحات كما أن هناك كثير من الناس في مشروع بدائل العنف وكل واحد من هذه التفسيرات هي تفسير ذاتي قام به أحد الناس بشكل معمق وعائشه وجربه وفي بعض الأحيان بشكل ممنهج. وكمفهوم يمكن تعريفه يبقى غير واضح، فلم يتم الاتفاق على تعريف موحد ومرضي لكل واحد بالرغم من النقاشات الغير معدودة التي تمت في مجتمعات مشروع بدائل العنف. وشيء واحد فقط قد أثبتته التجربة هو لكي يقوم الشخص بالتحدث عن الطاقة المحولة لابد أن يكون مؤمناً بها بإخلاص ويفضل أن يكون ممن عايشوا التجربة. وهذا القبول الشخصي الذي يجعلها قابلة للتصديق وهذه التجربة الشخصية التي تجعله قابل للفهم.

وعليه فإنها جزء لا يتجزأ من تجربة مشروع بدائل العنف لكي ميسر ليفكر ويحضر حديثه الشخصي الخاص بالطاقة المحولة. ويجب أن يحمل هذا الحديث في طياته أفضل التفكير في الموضوع مقترنا بالتجربة الشخصية إذا أمكن. ويبدو أن القول القائل بأنه إذا أردت التحدث عن الطاقة المحولة فلا بد أن تكون قد إمتلكتها وهذا يعني بأنك قد عايشتها، وعليه فيكون التمرين للتحضير للحديث الشخصي تكون هي الخطوة الأولى في هذا الاتجاه.

ولهذا السبب فإننا هنا لا نبذل أي جهد لنقوم بحديث عام. على العكس فإننا قمنا بتفصيل بعض الخطوط العريضة التي يمكن تناولها في الحديث وقد أعطينا على كل واحد منها أمثلة من أحاديث شخصية للطاقة المحولة تم تجهيزها واستخدامها من قبل أفراد في مشروع بدائل العنف. وعليه نأمل بأن هذه المواد تكون مساعدة وليست ملزمة لأولئك الذين قد حضروا أحاديثهم. وعلاوة على ذلك، فيمكننا أن نقول أن الناس يأتوا إلى مشروع بدائل العنف من خلفيات مختلفة وعندهم درجات متفاوتة في قبول هذه الفلسفة. وعليه فإذا كنتم غير مقتنعين بأهميتها لأي سبب أو غير مرتاحين للتحدث عنها فلا تحاولوا أن تقوموا بإعطاء حديث الطاقة المحولة إطلاقاً. إتركوا ذلك للآخرين حتى أو إذا لم تكون قابلاً للفكرة بشكل شخصي.

## Points That Might Be Covered in a "Transforming Power Talk"

### نقاط يجب أخذها في عين الاعتبار عند التحضير لخطاب الطاقة المحولة

1. هناك طاقة يمكنها أن تحول مواقف وسلوكيات عنيفة وتدميرية إلى تجارب إيجابية بناءة وسلوكيات تعاونية.
2. هذا الطاقة دائماً موجودة- موجودة داخلك وفي خصمك وهي تحيط بكل منكما. فهي قادة على العمل في الناس الذين هم منفتحون لها.
3. فهي ليست من الأشياء التي يمكن للبشر أن يستخدموها ولكنها شيء يستخدمنا. فلا نستطيع استغلالها وكل ما نستطيع عمله هو أن نبقي منفتحين لها لكي يكون بمقدورها أن تعمل من خلالنا.
4. ماذا تتضمن كلمة "open" "منفتحين" للطاقة المحولة؟ عدة أمور:
  - أ. يجب عليكم أولاً أن تكونوا عازمين على نيل أية إفتراضات بأن الحلول العنيفة أو المدمرة هي الحلول الوحيدة الممكنة وأن تكونوا مستعدين لتجريب شيء مختلف.
  - ب. يجب عليكم الثقة بأن حل "رابح-رابح" "Win-Win" هو حل ممكن، وأن هناك شيء في خصمك وقد يكون غير ظاهر ولكنه على استعداد لكي ينضم إليك في البحث عن مثل هذا الحل.

ت. يجب عليكم الاستعداد لالزام أنفسكم بموقف لاعنف وتتحملوا المخاطر وربما تعانوا إذا كان هناك ضرورة في سبيل تحقيق هذه الانفتاحية.

#### 5. هناك أشياء لاتعبر عن اللاعنف:

- أ. أنه ليس سلبيا. على العكس هو يشمل احترام قيمة كل شخص وبالتالي يجب البحث عن العدالة للجميع كشرط من أسلوب الحياة البعيد عن العنف.
- ب. وليس هو استسلام. فهو لا يدعو بأن تجعل الآخرين يستغلونك. فحقوقك لها قيمتها التي يجب أن تحترم وأنت لك كل الحق في استحقاقها.
- ت. أنه ليس استشهادا – فهو لا يدعو الى المعاناة. ولكن الملاحظ أن المخاطرة والمعاناة عنصران موجودان في كل من أسلوب الحياة العنيف واللاعنف، والخيار ليس بين المعاناة والأمن ولكنه بين أفعال وردود أفعال مدمرة وأفعال وردود أفعال تحافظ على الحياة. (ومع ذلك فإنه من الصحيح بأن من يلزم نفسه باللاعنف فإن ذلك يسبب له تجربة مليئة بالمعاناة. إن المثابرة والشجاعة للاستمرار في هذا الصراع قد يؤثر في الخصم ويهدأ من حدة توجهاتهم ويجعلهم مستعدين لتعديل عنفهم وللتحاور).

B-3

6. لماذا اختيار نمط حياة اللاعنف في كل شيء؟ قد يتساءل البعض، فكثيرا ما يبدو أن العنف يمكن أن يكون له فعاليته لأولئك الذين يستخدمونه؟ ولكن هل كان العنف حقا مجديا؟ هل نجح في تسوية أي شيء؟ أو أنه كان عنف مستجيب والذي من شأنه أن يجعل العالم غير آمن للجميع، بما في ذلك الشخص الذي ابتدعه؟ وهل يدفع أولئك الذين يمارسون العنف التكلفة العالية في المال والصدمات النفسية، لأنهم يجب أن يخشوا، ويعملوا على حماية أنفسهم ضد الاقتصاص؟ وهل اللاعنف من خلال العمل على الحفاظ على انسانية الناس وجعل الحياة آمنة لهم من خلال التعاون مع بعضهم البعض يحمل وعودا بنتائج أفضل وبتكلفة أقل؟

7. وينبغي للخطاب المتعلق بتحويل الطاقة لكي يكون جيدا أن يتضمن أمثلة من تجربة المتحدث الشخصية يتضح من خلالها أثر لتحويل القوة.

#### كيف نلقي الخطاب

في المراحل الأولى من مشروع بدائل العنف كان يلقي الخطاب شخص واحد، غالبا ما يكون قائدا للفريق، ولكن أصبح الآن في إمكان أكثر من شخص يقوم العملية وأن أعضاء الفريق الآخرين يضيفون مساهمة خاصة بهم مما يبدو مهما بالنسبة لهم، وبعد ذلك، ينبغي تشجيع المشاركين على سرد القصص الخاصة بهم، وتبادل الأفكار الخاصة بهم، وطرح الأسئلة. يجب تقادي وضعهم في أجواء بحيث يحسوا بأنه "نحن الخبراء ونحن سوف نشرح كل شيء لكم؟ وعليه فإن قصصهم وأفكارهم يمكن أن تمثل جزءا هاما حقا من الخطاب.

## INDIVIDUAL TRANSFORMING POWER TALKS

### خطابات فردية للطاقة المحولة

Larry Apsey

نحن نتحدث عن قوة لدى كل شخص لتغيير المعارضين إلى أصدقاء والوصول إلى العدالة خروجاً من الظلم. نحن نسميها تحويل الطاقة . فهي أكبر بكثير من اللاعنف . ونحن نحاول معرفة كيفية اكتساب الثقة بالنفس للتعالي على التصرفات الخاطئة للآخرين دون اللجوء إلى العنف الجسدي أو النفسي . وللقيام بذلك، يجب أن نكون مقتنعين تماماً أن موقفنا هو الصحيح أخلاقياً . وهذه السلطة لا تساعدنا على الابتعاد مع شيء نعتقد في قلوبنا أنه الخطأ.

هناك عدد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لفتح أنفسنا أمام تدفق الطاقة وتحويلها. وأحد هذه الأشياء هي الحصول على موقف الرعاية تجاه الآخرين مما نتوقعه أن يكون أفضل من الجميع . وعندما كنت أعيش في نيويورك، تعودت السير في العديد من مناطق مانهاتن سواء في النهار أو الليل . وشملت هذه الجهة الشرقية، وهارلم، ولم أحمل السلاح أبداً ولم أسرق ولو لمرة واحدة وكلما مررت بالناس، قلت لنفسني، "هؤلاء هم اخوتي واخواتي. لدينا الأب واحد ." وهذا حفظني من أن أبقى خائفاً من غير تذلل أو تسرع . اعتقد ان الناس شعروا مشاعري من حسن النية مرة واحدة، ومع ذلك، جاء رجل يعود لي، يشق قلم رصاص في صدري، وبدا أنه على وشك أن يفصح عن شيء . وجاءتني قوة التحول ، وبدون أن أتساءل عما إذا كان سيسرقني، إندفعت وقلت "ألم نعرف بعضنا البعض في ملجأ الأخضر؟" فولى مدبراً ولم يعقب.

فإن البعد عن الطاقة المحولة له أعقابه الوخيمة في كل وقت ومن ثم ففي حالة الطوارئ، يمكنك الاعتماد عليها من خلال "رد فعلك الغريزي على كيفية استخدامها . فإذا لابد أن يكون رد فعلك هو الخوف، فلا تخاطر بحياتك مع مهاجم مسلح . فحياتك أغلى مما تحتويه محفظتك.

ولكن هناك أسباب يمكن للمرء أن يكون مستعداً للمخاطرة بحياته في سبيلها كما يفعل الجنود في الحرب . قد يكون هناك أشياء أقل قيمة من تلك التي يمكن للمرء أن يكون على الاستعداد للمخاطرة برصيد ثمين من أجلها مثل وظيفة جيدة . وفي مرة جربت مساعدة الطاقة المحولة من خلال التضحية بوظيفة جيدة الأجر كنت أشتغل فيها كمحامي لشركة . وكان مديري (الذي لم يكن محامياً) من الشك والجدل دائماً في قراراتي وحاول إحباط ذلك من خلال بعض المحامين الآخرين . ولكن كل الجهود من أجل أن يوقف هذا فشلت لقد كنت أقوم على دعم أسرة من اثنين من الأطفال في الكلية ولم يكن خيار أمامي أن أخسر هذه الوظيفة، ولكنني قررت أنني يجب أن أخوض المخاطرة للحفاظ على احترامي لذاتي . فذهبت إلى مدير مديري لأقدم له إستقالتي وأخبرته لماذا فقال لي: "انسى الأمر، من الآن فصاعداً سوف تقدم تقاريرك لي ."

#### B-4

تذكر أنك عندما تصل إلى الطاقة المحولة فإنك تحاول إلى الإنسانية مع من يخالفك ومن هنا يمكنك التوصل إلى اتفاق معه . واسمح له بأن يخرج غضبه من صدره قبل أن تتكلم معه . ففي مظاهرات السلام، كان هناك المقاطعون الغضبيون فكانت أذهب إليهم بعد المظاهرة وأطلب منهم أن يفصحوا عما كانوا يعتقدونه حول المظاهرة، ثم استمع بعناية إلى شكاواهم . وهذا أوقف الهرج والمرج عندهم ، فعندما كانت تنفذ منهم الكلمات كانوا على استعداد للاستماع إلى أسبابي للمظاهرة.

إذا وجدت أنني على خطأ، فأنا لا أتردد في الاعتراف بذلك وأكون على استعداد للتكفير، وليس ببعيد، فلقد ضربت سيارة أخرى وأنا خارج من كراج السيارات. فقد خرجت المرأة التي كانت تسوق وهي حائقة وتصرخ

"يجب ألا يسمح لك بقيادة السيارة!" وقالت إنها تريد أن ترى ترخيصي وأوراقي وأرادت أن تبلغ الشرطة وشركة التأمين، قلت: لا داع لهذا. أعترف بأنني كنت على خطأ، وسوف أدفع ثمن الضرر بكل سرور. أعطيتها عنواني وقالت: قومي على إصلاح السيارة وأرسلني لي الفاتورة وسأدفعها، فقبلت ذلك مع تهديد إذا لم أفعل وعندما أرسلت الفاتورة قمت بدفعها فأرسلت لي بطاقة شكر وتقدير.

إن الأمر يحتاج كثيرا من الممارسة لخلق صورة جديدة من نفسك لتصبح إنسانا تتعالى عن أن تجرح الآخرين حتى لو كالأولئك الشتماء. وللرد على الإهانات من دون عنف أو حقد، ولكن بكل شجاعة وكرامة وروح الدعابة تفوز باحترام الشهود والمعارضين على حد سواء. وخير مثال على تحقيق هذا النوع من الصورة الذاتية تجلى في الدور الذي أدى في مسرحية شاهدها في Green Haven. فقد كان رجل يسير في الممر حيث تجمع العديد من أصدقائه وفجأة تلقى إهانة من قبل رجل: وصفه بأنه "سافل ورذيل". فهذا الرجل الضحية لم يتوقف، ولكن فقط تهلل مع ضحكة لأصدقائه، وقال "هذه هي المرة الثالثة التي دعت فيها كذلك منذ الصباح" فضحك الجميع ولم يعتقد أحد أنه تخلى عن صورته كرجل شجاع.

وإذا مارسنا تحويل الطاقة باستمرار يمكننا أن نتعلم أن ترتفع فوق العنف والتحويلات: في حسن النية والسلام العدا،

**Fred Feucht**

هناك قوة على الرغم من أن يعمل معنا وبيننا - وهي القوة التحويلية التي يمكن أن تغير هذا الوضع المدمر لعلاقة تعاونية. نحن نسميها الطاقة المحولة. انها قلب AVP. وهذه الطاقة تكون مفتوحة لهذه القوة الداخلية والخارجية، ويجب أن يكون هدفنا الحق أخلاقيا. كل شخص لديه حكمة الداخلية لكي يعرف ما هو صحيح، ويريد أن يفعل ما هو صحيح. نستطيع أن نطلق عليها ذهابا، كما ~ الدكتور مارس ن لوثر، الملك، وقال مرة واحدة. هناك قوانين من الانسجام في العمل في العالم. كما علينا أن نعمل، والتفكير والتحدث في وئام معها، ونحن في إحداث التناغم في عالمنا من العلاقات المتبادلة مع الآخرين.

## تحويل الطاقة له أربع مبادئ أساسية:

1. كل شخص لديه خير داخلي. وهذا الخير هو الذي يجعلنا ندرك أننا مخطئون في بعض الأحيان وأن تصرفات الناس والتلفظ ببعض الكلمات هو تصرف خاطئ أو عنيف. الناس جيدون بالفطرة. وفي فهمك، حاول أن تفصل بين الشخص والسلوك. هناك الخير داخله. إبحث عن ذلك. وإعثر عليه. لقد دعت لذلك كل من اليهودية، والمسيحية والإسلام.

2. كوننا قادرين على أن ندرك رد الفعل عنيف فهذه طريقة واحدة للرد في أي صراع في مكان ما. ودائما وفي كل حالة من حالات الصراع هناك امكانية للتوصل الى حل بطريقة اللاعنف. ربما لأنها غير ظاهرة. نحن جميعا نعرف الناس مع المواقف السلبية التي كثيرا ما تكون تجاربهم سلبية، ونحن نعرف اناس ولهم مواقف إيجابية ولديهم خبرات أكثر إيجابية، وكل هذا يرسم السيناريو. ونحن نقول: "توقع أفضل". ثم انه من المرجح أن يحدث.

3. لتغيير الأوضاع بشكل إيجابي فلنبدأ مع أنفسنا، ومواقفنا، والمعتقدات، وطريقتنا في التعبير، ونبرة الصوت عندما وسلوكنا. في إحدى الورش قال شخص ما: أنه كان عليه أن يذهب إلى وكالة التبني، ويتبنى موقفا جديدا، وعندما نقوم بذلك، فسوف نساعد أن نرى قانونا جديدا يولد.

4. إن الحل اللاعنفي للنزاعات هو مهارة. وهي تتحسن مع الممارسة والمثابرة المتفائلة. الامر يحتاج الى شجاعة بل وربما يكون محفوف بالمخاطر، ولكن ليس أكثر خطورة من العنف. إنها تعترف بكل حق من حقوق وحقوق الآخرين. حيث نبحث عن الحقوق والقيم من المعارضين وأين ذلك في نفسك، وإيجاد أرضية مشتركة وإذا فعلنا ذلك كانت النتيجة فوز / فوز - لا أحد خاسر.

اللاعنف هو عدم الخضوع والسلبية. وهو بطبيعة الحال تنشيط العمل الذي ينطوي على مخاطر. أما مع العنف، كما تعلمون فسيكون هناك الألم والمعاناة، في حين مع اللاعنف هناك فرصة لن يكون هناك فيها الألم والمعاناة، أو إذا كان هناك، فربما يتم تخفيض ذلك إلى حد كبير. وهو أيضا نوع من التحدي بعدم السماح لشخص آخر بإستغلالك. فحقوقك تستحق الاحترام ويحق لك التمسك بها.

### الأمثلة على ذلك:

• **توجه من الحرص على الآخرين:** فكر بالأفكار الإيجابية عن الآخرين. وجميعا نتأثر بالتريزات السلبية / الايجابية، وعلى سبيل المثال، عندما تقابل شخص ما للمرة الأولى، فإنك تشعر أنك بحالة جيدة أو غير مريحة. على سبيل المثال، عرضت جيرى Jampolsky المقاعد الماضي على وقالت طيران مكتظا بالنزلاء وكيل تذكرة أنه كان لأنه كان لطيفا معه. بما جيرى فعلته كان أن يجلس في زاوية دون اجراء أي اتصال مع وكيل، الذي كان في ذلك وقد يتعرضون لمضايقات من قبل أكثر من 50 مرة أن يكون بين الركاب. وكان جيرى كل فعل للتفكير الإيجابي أفكار عن وكيل تذكرة.

المخاطرة، وهما زوجان في شقة مجاورة كانت تقاتل. أن ببساطة طرقت على الباب وسئل عما اذا كان كل شيء على ما يرام. قال الرجل نعم. واجتمع في وقت لاحق انه أن في الردهة، وقال انه ذاهب لعلاج زوجته أفضل من الآن فصاعدا.

مفاجأة، بعد خطى لها في سنترال بارك في الليل، ومارج سوان تحول، وقال "أنا م حتى أنت سعيد جاء على طول،، فهل ذراعي والمؤلم من حمل هذه الكتب لا تحمل لهم بالنسبة لي؟" وقالت وهي تتأرجح الحمل في ذراعيه. فأخذ لهم نظرة الدهشة على وجهه. في الطرف الآخر من الحديقة، وأخذت لهم مرة أخرى، وقال "شكرا جزيلا لمساعدتي". أجاب: "ليدي، لم يكن ذلك ما كان يدور في خلدي". المفاجأة وجهت نداء الى جانب أفضل له).

إلين فلاندرز أقول هذه القصة، ولها معنى كبير بالنسبة لي في ورشة عمل، وليس في السجن ولكن في المجتمع، وقال أحد أعضاء فريق هذه القصة. عاشت في منزل سكني، ومبنى حيث كان هناك الكثير من العنف. وقالت انها كثيرا ما نسمع معارك في الشقق الأخرى. عندما حدث هذا، سوف تذهب وخبط على الباب حيث المعركة كان يحدث. تقول لي: "أي شيء خاطئ؟ هل هناك أي شيء يمكنني القيام به لمساعدة؟" دائما أن يكون الجواب نفسه: "أوه، لا، ليس هناك ما هو خطأ". لكن القتال توقف. لن يكون هناك مزيد من الضجيج في تلك الليلة.

سمعت واحدا من الناس في ورشة العمل هذه القصة. عاشت أيضا في مبنى سكني حيث كان هناك الكثير من العنف. واحد مساء سمعت يدور شجار في إحدى الشقق الأخرى. ذهبوا أخذت الحجرة معها لإعطاء درجة لها الشجاعة معا، وعلى باب شقة أخرى. القاضية لهما، وتساءل: "هل هناك شيء خاطئ؟ هل هناك شيء ما في

وسعنا لمساعدة كبير موظفي المعلومات؟ "كما قد قادت إلى توقع، كان الجواب: "أوه، لا، ليس هناك ما هو خاطئ، ونحن مجرد كسر بعض الأطباق".

كذلك، هناك شينيين للخروج من هذا. واحد: الكفاح من فعل نهاية، وليس هناك مزيد من العنف في تلك الليلة. الثاني: لاحظت أنه بعد ذلك، بدأت الحجرة تتدخل في حالات العنف.

كان هناك تنمة. بعد أسبوعين، وأنها جاءت إلى المنزل في المساء. وتوقف الرجل من أن شقة أخرى كانت تقف على الشرفة، لها. وقال: "اعتقد أنك تعرف ما يجري في شقتي في تلك الليلة وأنا أريد منك أن تعرف منذ ذلك الحين لقد تم في محاولة لتبريده لقد كنت أحاول أن لا تكون عنيفة جدا تجاه زوجتي!"

ذلك ما أريد أن أقوله لكم هو هذا: أمل أن من ورشة العمل هذه ستكون هناك تموجات. وأمل أن نصبح جميعا أفضل صانعي السلام في حياتنا الخاصة، وذلك للخروج من هذا التغيير، وتموجات للسلام والرعاية قد ينتشر من شخص لآخر، وسيتم تغيير هذا المجتمع القاسي الذي نعيش فيه.

## B-6

يجب على كل واحد منا يجد طريقه الخاص في تحويل الطاقة. ورشة العمل هذه ونأمل، تساعدك على اتخاذ بعض الخطوات على طول المسار الخاص بك. مثل صلاة --- قام به أحد منا أكثر من تطأ قدمه في سفوح التي تؤدي إلى الجبل. ولا يمكننا، ولا أي واحد منكم يقول لشخص آخر ما ينبغي أن يكون طريقهم. انهم --- أنت - يجب أن تكتشف طريقها الخاص.

ورشة العمل هذه هو حول احترام، لنفسك والآخرين. الاحترام الحقيقي يعني الوصول إلى ما يبحث عن الحقيقة والعدالة في نفسك، وبناء على ذلك، وتعزيزها، ووصلت لأنه في حالات أخرى، ومساعدتهم على أن تفعل الشيء نفسه.

ماري غراي ليغ

الطاقة المحولة هي داخل الشخص وهي التي يمكن أن تغير تحول حالة العنف المحتل إلى حالة من اللاعنف وفي نهاية المطاف تصبح المعادلة رايح إرايح.

لتحرير هذه السلطة، فإنني مطالب:

- الاعتراف بأنني أنا وآخرين ليست سوى أنسان
- أن نعرف أن الجميع، بمن فيهم أنا، ويأتي من خلفية له / لها تربية وثقافة، ومرحلة من النضج؛
- لتكون على استعداد للبحث عن بدائل؛
- أن أدرس أنماط من العنف؛
- لتوطيد نفسي والعثور على أفضل ما عند الآخرين؛
- للوقوف مع الحق كما أراه وأدركه كما يفعل الآخرين،
- لتأديب ردي: من الكلمات، والإجراءات، وردود الأفعال، والعواطف؛
- أن نكون صادقين عن مسؤوليتي في هذا الصراع. لا الأنا بثلاثة اضعاف.

- لا تعرف أنها تحتاج وقتاً طويلاً لردع نفسي وإعادة تدريبها، وأنه في بعض الأحيان لا بد من المعاناة: لفهم أنني لم يسمح حتى أن أسقى إلا بعدما فعلت أقصى ما في وسعي،
- لرعاية ما يحدث لي ولغيري.

### Marge Zybas

أنشئت من وقت مضى كأنها شيء لم تملك شيء من خالقها. استدعاء تلك القوة الخلاقة مهما كنت فإن بعض من تلك القوة - أن السلطة - هو لنا. ان القدرة على تغيير الناس أو الحالات بتوجه من الرعاية المعرب عنها باتخاذ إجراءات خلاقة ومستمرة هي ما تعرف بالطاقة المحولة.

لدينا كل القدرة على تحويل أو إحداث التغيير، وهناك العديد من الأدوات التي يمكننا استخدامها. وهناك موقف من الرعاية والاهتمام من أجل رفاهية الآخرين ويوضح تجربة Marge Swan (تروي قصتها ~ راجع المثال الثالث في نقاش TP فريد Feucht) إنها استخدمت عنصر المفاجأة، وبذلك ناشدت أفضل ما لدى الفرد.

أظهر غاندي ومارتن لوثر كينغ وأتباعهم الطاقة المحولة من خلال تحويل المعاناة والموت الممكن للحصول على المبدأ. بدون مقابلة العنف بالعنف فقد استطاعوا إجبار الآخرين على الاعتراف بقضيتهم، وبالتالي فازوا بحلفاء وحققوا انتصارات.

إن أي رجل أو امرأة ليسوا أقل من أي شخص عندما يسبرون بعيداً عن صراع ما، أو يتعاملوا معه بالنكته بدلاً من اللجوء إلى العنف. والواحد لا يقلل من كينونته كشخص عندما تسمحت بفرصة لحفظ ماء الوجه، والحفاظ على كرامته والابتعاد عن مواجهة ضاغطة مع حل مربح للجانبين.

يتطلب هذا هذا النهج للتعامل مع أعمال عنف محتملة فكرياً قبل العمل - الانصات ، وليس الاستماع فقط. وهذا يتطلب أن نكون أنفسنا، وليس كائنات غير المنضبطة تحت تأثير العواطف والكحول والبيئة أو المخدرات. هذا يتطلب الموازنة بين التكلفة والاهتمام للعواقب.

"كل شخص هو مكان مقدس،" الطاقة المحولة هي التي تساعدنا على إظهار هذه الصورة بكل كرامة واحترام للذات.

## TRANSFORMING POWER TALK

### خطاب الطاقة المحولة

تعتبر الطاقة المحولة في بعض الأحيان مفهوم من الصعب فهم. ولذلك، فمن الأفضل أن تعطى "الدروس" القصيرة في TP (الطاقة المحولة) بدلا من محاضرة طويلة. هذا هو السبب في كثير من الوسطاء إدخال مفهوم TP في حديث، ومن ثم متابعة ذلك في جلسة عمل أخرى مع "الخطوط العريضة" مع وجود قراءة مشتركة ومن ثم بدلا من ذلك تقاسم "الذي هو أسهل بالنسبة لي هو الأكثر صعوبة".

عند قيامك بكتاب الطاقة المحولة الخاص بك فإنه من المهم اظهار ان الطاقة هي تحويل حقيقي في حياة الميسرين. وبدلا من توضيح TP من خلال قصص إقرأ من هذا الكتاب أو عن شخصية عامة، أو إطلب من ميسر أن يعطي تعريفا بسيطاً، ومن ثم كل ميسر يعطي تجربة قصيرة في تحويل الطاقة التي لعبت دورا في حياته(ليس بالضرورة أن تكون أنت من تمارس الطاقة المحولة، بل يمكن أن يكون شخصا آخر يمارسها معك).

وتفسير بسيط (الكتابة على أوراق كبيرة يمكن عرضها طوال ورشة العمل):

- أن "تحول" هو "أن تغيير شكل".
- كل واحد منا لديه القدرة على تغيير شكل لوضع ما :
- في اتجاه سلبي نحو التوصل إلى نتائج عنيفة، أو
  - في اتجاه ايجابي نحو حل الصراع أو الصراعات.

في AVP نستخدم مصطلح "الطاقة المحولة" للدلالة على القوة لدينا لتحريك الوضع في اتجاه ايجابي نحو حل النزاع.

أدلة لدينا لاكتشاف واستخدام هذه القوة هي:

- (1) الرغبة في الحصول على حل للنزاع (بدلا من أن نؤدي، "الفوز"، أو "سداد" لشخص آخر)؛
- (2) الإيمان بأن هناك شيئا ما ذا قيمة في كل واحد منا، ونحن قادرين على الوصول إلى الداخل ونأتي بها.

B-8

## TRANSFORMING POWER QUERIES

### تساؤلات الطاقة المحولة

وقد استخدمت كويكر استعلامات للتعبير عن القيم والأهداف، وتشجيع الأفراد والجماعات على السعي لتحقيقها. كما وضع المسائل التي يجب بحثها وأجاب بدلا من البيانات، الاستعلامات و أصبح هذا مقاييس للتقييم الذاتي للتقدم نحو الذين يعيشون هذه القيم وتحقيق هذه الأهداف. عندما قامت مجموعة تسعى لتوضيح القيم الجديدة أو القديمة للتكيف مع الأوضاع الجديدة، فإنه من المفيد بشكل ملحوظ لديهم مجموعة صياغة الأسئلة الخاصة حول هذا الموضوع. في هذه العملية، سيتم لقاء الضوء في هذا الشأن، وسوف تنشأ الأفكار الأصلية، وجميع الذين يشاركون في كتابة الاستعلامات وفهمها و في نهاية المطاف قبول واستيعاب لهم. هذه العملية قد حققت نجاحا ملحوظا في نقل مفهوم القوة وتحويل المواقف والسلوك التي تدعها، كما يتضح من الاستعلامات TP أدناه، التي وضعتها ورشة عمل AVP في سجن الولاية في Napanoch، نيويورك وهي مدرجة هنا بوصفها أخذ العينات لأنها تجسد ذلك بشكل جميل وروح الطاقة المحولة التي يمكن استخدامها كما ينبغي النظر في استفسارات ورشة العمل لتقييم التقدم ولكن ليس هناك بديل للتجربة والتعلم من خلالها عندما تقوم مجموعة بكتابة استفسارات TP الخاصة بها.



إن عملية صباغة مجموعة استفسارات يمكن أن تكون عن طريق عصف ذهني للأفكار ، أو مساهمة خطية من قبل كل مشارك بمشاركة واحدة يعتبرها أساسيا. في كلتا الحالتين، يجب أن يتم سرد الاستعلامات على ورق اللوحات الكبيرة وفتح باب المناقشة من قبل المجموعة بأكملها.

## تساؤلات من سجناء Eastern

### في ثلاثة أسرار

- التعاطف :** هل أستطيع أن أضع نفسي محل الآخرين؟  
**العادة:** هل دربت نفسي على أن أكون واعيا لنهج الآخرين وأن أتطلع لحل رابع\رابع؟  
**الأسلوب:** هل يمكنني استخدام أساليب غير عنيفة في جميع علاقاتي؟

### التساؤلات:

1. هل أحاول فهم القلق من الشخص الآخر؟
2. هل يمكنني طرح الأسئلة لتوسيع منظوري؟
3. هل أقول ما أشعر به محاولة لحل النزاع عند نشوئه؟
4. هل يمكنني ترك الخصم يتحدث ليخرج غضبه قبل السعي للتوصل لتوافق؟
5. هل أنظر إلى خصمي في العين وأحاول أن أناشد عقله؟
6. هل أعترف عندما كنت مخطئا؟
7. هل أنا أغفر لنفسي، ولغيرها؟
8. هل أعطي ما أستطيع أن أعطي بشكل طبيعي وأقبل الآخرين كما هم؟
9. هل أقبل المسؤولية في حياتي الخاصة؟
10. هل يمكنني العمل من أجل التغيير البناء حيث هناك ظلم؟
11. هل أتابع رد فعل على ما إذا كان الانسحاب أو الوقوف على قواعدي وأقاوم العنف؟

B-9

## تساؤلات خاصة بالطاقة المحولة

### طورت من قبل نزلاء سجن في Sing-Sing نيويورك

1. عندما أهدد، هل أفكر قبل أن أرد؟ هل يمكنني أن أجعل عقلي يحكم مشاعري؟
2. هل أرد بشكل غير عنيف؟
3. هل أحادث نفسي باستجابة غير عنيفة قبل الرد؟
4. هل أحدد مباديء وأجعل الشخص الآخر يعرف ما يدور في ذهني؟
5. هل أنظر للشخص الآخر في العين وأناشد فيه عقله؟
6. إذا لم تتجح مناشدة العقل، هل أفاجئ الشخص الآخر عن طريق عمل أو قول شيء غير متوقع لإرجاع الشخص مرة أخرى إلى لضميره الواعي؟
7. هل أنسى ألا أحب شخصا؟
8. هل أتمسك بمفهومي عن أفضل ذات وأطبقه على الشخص الآخر؟
9. هل أضع نفسي في موضع الآخر وأتحدث إلى النفس الطيبة؟
10. هل أرفض السماح للكلمات أن تزعجني وفي نفس الوقت، أتوخى الحذر في كلماتي الخاصة؟
11. هل أخرج من الأنا الخاص بي؟

12. هل أعترف إذا كنت مخطئاً جزئياً بإعطاء شخص آخر فرصة للاعتراف بأنه مخطيء جزئياً أيضاً؟
13. إذا وجدت أن الشخص الآخر على حق هل أقول له / لها ذلك، وبسرعة أضع حد للنزاع؟
14. هل أسمح للفخر أن يجعلني أشعر بأن صورتي قد تتضرر إذا أعترف بأنني على خطأ؟
15. في حالة طوارئ خطيرة، هل أتبع ردة الفعل الطبيعية على كيفية المقاومة اللاعنفية أو أنسحب؟
16. في حين لا أرحب بالمشقة أو المعاناة، فهل هناك من أشياء أنا على استعداد للمعاناة من أجلها وبالتالي أفوز بمن يؤازرني وربما نعمل على تغيير الشخص الآخر؟
17. هل أشعر بأنني لم أضرب حتى أستقيل؟ هل عندما أتنازل عن التفاهة عندي هل يجب أن أحاول وأحاول حتى أنجح؟
18. هل هدفي النهائي هو التوصل إلى إتفاق رابح-رابح مع شخص آخر؟
19. هل أنا على استعداد لممارسة الطاقة المحولة يوم بعد يوم حتى يصبح ذلك طريقي في الحياة؟

B-10

## مؤشرات الطاقة المحولة

### طورت من قبل نزلاء في سجن Suffield CT

#### أعرف أن الطاقة المحولة موجودة وتعمل عندما:

1. أكون بكامل سيطرتي على طاقتي.
2. أتعلم شيء إيجابي عن أو من خصمي.
3. أؤمن بالتغيير ودائم البحث عن بدائل.
4. عقلي مفتوح لكل الامكانيات.
5. أقبل المسؤولية وأعترف بأنني أيضاً سبب في الموضوع.
6. استمع بفاعلية لخصمي.
7. إنني أتواصل مع خصمي من منطلق احترام وتقدير متبادلين أو من منطلق حب.
8. أحمل مشاعر الرحمة والرفقة لخصمي.
9. إن أصواتي المنادية بالفخر والتعالي هادئة.
10. أنا أعمل بوعي تام على تحقيق حل "رابح-رابح".
11. أواجه المخاطر والمعاناة بدون انتقام.
12. أنا وبكل انفتاح وأمانة أشارك بنفسي.
13. أستطيع أن أرى أرضية واحدة وأهداف واحدة ومن خلالهما أستطيع أن أنصف نفسي.
14. أشعر بأنني متمركز وفي وضع جيد مع نفسي.
15. أبحث وأحدث من الطبيعة الأحسن في خصمي. فأنا أعترف وأقر بإنسانيته.
16. أنا أزن الأمور وأنظر إلى المستقبل.
17. أتقبل بكل ترحاب النقد الايجابي ولا أنتقم من النقد السلبي.

B11

## GUIDES TO TRANSFORMING POWER

## إرشادات الطاقة المحولة

1. السعي إلى حل النزاعات عن طريق التوصل إلى أرضية مشتركة.	مساعدة دائمة
2. للوصول لأشياء تسعى لعمل الخير من أجل الذات والآخرين.	• إعمل على احترام الذات بناء الخاص بك.
3. الاستماع. فالتعرف أن الجميع في رحلة. حاول فهم من أين أتى الشخص الآخر قبل أن تعقد العزم على الذهاب.	• احترام ورعاية عن الآخرين.
4. فليستند موقفكم على الحقيقة. لأن الناس يميلون إلى البحث عن الحقيقة، فلا يمكن لموقف الباطل أن يسود طويل.	• توقع الأفضل.
5. تكون على استعداد لمراجعة الموقف الخاص بك إذا إكتشف انه ليس عادلا.	• اسأل نفسك عن وسيلة غير عنيفة. قد يكون هناك واحدة في داخلك.
6. عندما تكون واضحا بالنسبة لوضعك، توقع أن تمارس قوة الداخل بشكل كبير للعمل على ذلك. والاستجابة التي تعتمد على هذه القوة تكون شجاعة ودون عداء.	• وقفة - تعطي لنفسك وقت - قبل الرد. وهذا قد يجعلك مفتوح لتحويل الطاقة.
7. لا نتوقع أن هذا الرد سيكون دفاعا تلقائيا عن الخطر. فإذا لم تتمكن من تجنب المخاطر فإن المخاطر هي ابداع وليس عنف.	• الثقة بإحساسك الداخلي مما هو مطلوب.
8. ربما المفاجأة والفكاهة تساعد على التحويل.	• لا تعتمد على الأدوية، والأسلحة أو الكحول. تضعف أنت.
9. تعلم أن تثق بإحساسك الداخلي وكيف تتسحب.	• عندما تقوم بخطأ، اعترف بذلك، وأصلح ما اذا كان ذلك ممكنا بحيث يمكنك بعدها أن تغفر لنفسك، ثم للآخرين.
10. العمل من أجل وسائل جديدة للتغلب على الظلم. أن تكون على استعداد لمعاناة الشك، والعداء والرفض وحتى الاضطهاد إذا لزم الأمر.	• لا تهدد أو تثبط.
11. تحلى بالصبر والمثابرة والبحث المستمر عن العدالة.	• إجعل لك اصدقاء لدعمكم. وإدعم أنت الجيد فيهم.
12. ساعد في بناء المجتمع على الصدق والاحترام والرعاية.	• خاطر لتغيير نفسك.
	ماذا تعني؟؟
	• إن تجربة تحويل الطاقة تعني: أه؟
	• هناك روح من الرعاية.
	• هناك تخلص من شيء: { الأنماط؟ الاحقاد؟ }
	• هناك تقاسم شيء.
	• تشعر بالحق في ذلك.
	• تفقد خوفك إذا كان لديك أي.

( In Spanish B-12 باللغة الأسبانية )

B-13

دليل القوة المحولة	دليل القوة المحولة
1. إبحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول إلى	1. إبحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول إلى

<p>توافق جماعي.</p> <p>2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين.</p> <p>3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك.</p> <p>4. خذ موقفك على حقيقة.</p> <p>5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.</p> <p>6. توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.</p> <p>7. المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.</p> <p>8. استخدم المفاجأة والمرح.</p> <p>9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.</p> <p>10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم.</p> <p>11. كن صبوراً ومصابراً.</p> <p>12. إبنى مجتمعاً قائماً على الأمانة والاحترام والرعاية.</p>	<p>توافق جماعي.</p> <p>2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين.</p> <p>3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك.</p> <p>4. خذ موقفك على حقيقة.</p> <p>5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.</p> <p>6. توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.</p> <p>7. المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.</p> <p>8. استخدم المفاجأة والمرح.</p> <p>9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.</p> <p>10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم.</p> <p>11. كن صبوراً ومصابراً.</p> <p>12. إبنى مجتمعاً قائماً على الأمانة والاحترام والرعاية.</p>
<p><b>دليل القوة المحولة</b></p> <p>1. إبحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول إلى توافق جماعي.</p> <p>2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين.</p> <p>3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك.</p> <p>4. خذ موقفك على حقيقة.</p> <p>5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.</p> <p>6. توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.</p> <p>7. المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.</p> <p>8. استخدم المفاجأة والمرح.</p> <p>9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.</p> <p>10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم.</p> <p>11. كن صبوراً ومصابراً.</p> <p>12. إبنى مجتمعاً قائماً على الأمانة والاحترام والرعاية.</p>	<p><b>دليل القوة المحولة</b></p> <p>1. إبحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول إلى توافق جماعي.</p> <p>2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين.</p> <p>3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك.</p> <p>4. خذ موقفك على حقيقة.</p> <p>5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.</p> <p>6. توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.</p> <p>7. المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.</p> <p>8. استخدم المفاجأة والمرح.</p> <p>9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.</p> <p>10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم.</p> <p>11. كن صبوراً ومصابراً.</p> <p>12. إبنى مجتمعاً قائماً على الأمانة والاحترام والرعاية.</p>
<p><b>دليل القوة المحولة</b></p> <p>1. إبحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول إلى توافق جماعي.</p> <p>2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين.</p> <p>3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك.</p> <p>4. خذ موقفك على حقيقة.</p> <p>5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.</p> <p>6. توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.</p> <p>7. المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.</p> <p>8. استخدم المفاجأة والمرح.</p> <p>9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.</p> <p>10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم.</p> <p>11. كن صبوراً ومصابراً.</p> <p>12. إبنى مجتمعاً قائماً على الأمانة والاحترام والرعاية.</p>	<p><b>دليل القوة المحولة</b></p> <p>1. إبحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول إلى توافق جماعي.</p> <p>2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين.</p> <p>3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك.</p> <p>4. خذ موقفك على حقيقة.</p> <p>5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.</p> <p>6. توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.</p> <p>7. المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.</p> <p>8. استخدم المفاجأة والمرح.</p> <p>9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.</p> <p>10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم.</p> <p>11. كن صبوراً ومصابراً.</p> <p>12. إبنى مجتمعاً قائماً على الأمانة والاحترام والرعاية.</p>

C-2

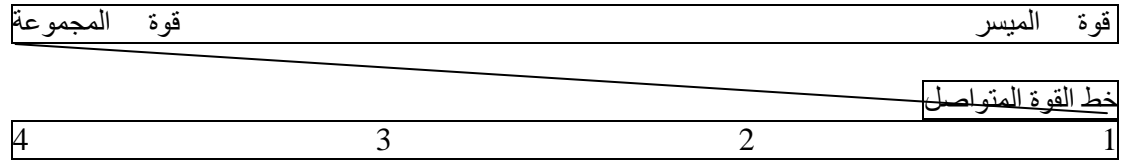
## TRAINING STYLE AND THE ABC'S OF EMPLOYMENT

### أسلوب التدريب و أبجديات التمكين

إنه من المعروف أن "السلطة تفسد، والسلطة المطلقة تفسد على الإطلاق". وهناك كثير من الحقيقة في ذلك، فإن أحد الأهداف الرئيسية من أي ورشة AVP هو تمكين المشاركين، وتعليمهم لتقاسم السلطة في المجتمع لصالح الجميع. والجانب السلبي أيضا صحيح مثل الإيجابي " فالعجز يفسد و العجز المطلق يفسد على الإطلاق ". كل الناس بحاجة إلى قدر من الطاقة من أجل البقاء على حياتهم وعلى بيئتهم. وصحيح أيضا أن جميع الناس لديهم قدر معين من الطاقة في داخلهم، والتي يمكن استخدامها للقمع والنفوذ ولكن لا يمكن تدمير كل شيء من أجلها. إذا كان الناس محرومون من الاستخدام المشروع للقوة فإنهم سوف يستخدموا ما لديهم من طاقة بشكل مدمر وعنيف. ولذا، فإن ما تقوم به كل ورشة AVP هو تأكيد وجود شرعية السلطة الشخصية وإعطاء المشاركين تجربة مشتركة لتمارس السلطة بشكل تعاوني، وبمسؤولية وبشكل جيد.

التمكين لا يأتي مباشرة أو عن طريق الصدفة. ويتحقق ذلك عن طريق التخطيط الذي يشتمل على وعي ديناميكيات أساسية معينة. ونمط التدريب يسعى بوعي لنقل السلطة من الميسرين للمشاركين. وبما أن لكل ورشة عمل مختلف، والأمر يتطلب التعديل المستمر للخطط وجدول الأعمال للحالات والناس، فمن المهم أن يصف هنا أسلوب التدريب، وتحدد الديناميكيات التي تشكل عملية AVP.

ويمكن لأسلوب التدريب أن يتضح بيانيا في الرسة التالية من خط السلطة (متصلة)، وبين ميسر (أو قائد آخر)، ومجموعة.



- فيما يلي وصف لمواقف القوة النسبية للميسر والجماعة في كل نقطة من النقاط المرقمة على طول خط السلطة.
1. يقوم أعضاء الفريق بوضع الأهداف، وجدول الأعمال خطة، لا تطلب تغذية راجعة، ويكون هناك أعضاء الفريق في موقع المدراء.
  2. تعيين أعضاء الفريق الأهداف، وجدول أعمال الخطة، وتقبل التغذية الراجعة عندما وجدوا أنه من المفيد فعل ذلك، وحددت أهداف التعلم، ولكن الفريق لديه بعض المرونة فيما يتعلق بهذه الأهداف. فأعضاء فريق العمل الآن من المعلمين.
  3. أعضاء فريق العمل يشيرون إلى جدول الأعمال أو يطلبوا الحصول على تعليق، والتشجيع على أخذ تغذية راجعة وذلك نتيجة طبيعية للعملية الجماعية؛ وهناك أهداف التغيير باسم جماعة تتطور. والآن أعضاء الفريق هم الوسطاء.
  4. مجموعة تحدد الأهداف العامة، وجدول الأعمال والأهداف الخاصة. تفاعل المجموعة مفتوح وشامل، ويمكن الانسحاب أو الشعور بالملل، إذا كانت الجلسة لا تيسر على ما يرام. ويكون أعضاء الفريق هم الاستشاريين.

#### أسئلة تأخذ بعين الاعتبار:

• أين نعتقد أننا الآن على خطة القوة المتواصل؟

• أين يعتقد كل واحد منا اننا يجب ان نكون على خط القوة المتواصل؟

• كيف يمكننا زيادة تمكين المجموعة التي نعمل معها؟

ففي ورشة العمل الأساسية، سوف نبدأ بالضرورة بالقرب من بداية السطر للقوة، ومنذ ذلك الحين وفي كل مجموعة، يتم عدم تمكين الأعضاء بشكل منتظم حتى يتم التخلص من السلطة الاستبدادية التي، على أقل تقدير، يكون صافي شجعتها للنظر الى أنفسهم على أنهم يستحقون أو قادرة على الحصول على السلطة أو تقاسمها. قد تعلموه من تجربتهم في محاولة لمعالجة هياكل السلطة، أو ربما لتتغمس التدمير الذاتي في احتجاجات عنيفة

ضدهم لكنها على الأرجح لن نتوقع أن تكون قادرة على تغيير الهياكل أو تؤثر على سلوكهم. لذلك يجب علينا في بداية تولي السيطرة في ورشة العمل، ومن ثم التخطيط لذلك، وذلك لقيادة الفريق حتى خط القوة من خلال توفير الخبرة التي سوف بواسطتها سيتسلقوا السلم.

### C-3

إذا كان تخطيطنا ناجحاً فإن المجموعة سوف تشعر بالتغيرات الحادثة بطريقتهم ومن خلال أفعالهم كأفراد وكجماعة على الأقل المجتمع المؤقت خلال ورشة العمل هذه. سوف يتعلمون أن يمكن بناء المجتمع وتأسيسه وأنه شيء جيد الشعور بالانتماء إليه، وأن هذه الطاقة يمكن لها أن تشارك وتزداد من خلال المشاركة، بمعنى أن التعاون اللاعنفي يمكنه أن يسود فوق العنف، وأنهم أشخاص لهم قيمتهم ويمكنهم المساهمة في هذه النتائج. وهكذا فسوف يتعرفون على ذلك من خلال تجربتهم الخاصة. سيبدأون بمفهوم ضحل ومن ثم سينمو ليصبح متأصل وكبير على مستوى المشاعر في نهاية ورشة العمل. وبالرغم من ذلك فإن المفاهيم في هذه المرحلة تتراوح وليس لها قوة كبيرة على العقل. فمن الطبيعي أن يبقى الناس متمسكون لنمط الفكر الداعي لاستخدام العنف كوسيلة ضرورية لتحقيق النجاح، ولكن بمجرد أن تبدأ عملية مشروع بدائل العنف ستبدأ مشاعرهم بإهمال مثل هذه الأنماط. الاستيعاب العقلي سيأتي في مرحلة متأخرة، بعدما يتم زراعة بذور الفكر هذا بهذه التجربة وتشق طريقها في صورة رؤى. ولكي يحدث ذلك يجب علينا أن نخطط ونرعى العملية لكل مجموعة مختلفة نشغل معها بشكل جيد ونكون واضحين بما يختص بالديناميكيات التي تلازم العملية. وتشمل هذه الديناميكيات التالي:

1. إذا كانت الصورة تساوي ألف كلمة فالتجربة تساوي مليوناً. فالتجربة هي أكثر شئياً مقتنع لكل المعلمين. ومشروع بدائل العنف ما هو إلا مشروع قائم على التجربة أساساً. (يقول شخص من مشروع بدائل العنف "إن كثير من تماريننا ما هي إلا قصص تحمل العبرة و ذات طبيعة حركية")
  2. أنه بالرغم من أن كل فرد يعتبر ذو قيمة وله ما له من المساهمة ولكن لا يمكن للناس أن يدركوا ما عندهم من مكنون إلا عندما يقومون هم بأنفسهم بالايمان به. إذا لم يؤمنوا، سيبقوا على ما تعودوا عليه من أنماط التفكير بغض النظر كونها مدمرة لهم وللآخرين. وهنا يجب علينا دعمهم وتعليمهم دعم أنفسهم. فعندما نطلب منهم المشاركة بتجارب وإنجازات إيجابية، فإننا نعلمهم أنهم يمتلكون مثل هذه الأمور التي يمكن أن يتشاركوها. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا منهم المشاركة في وقت حلوا فيه نزاع، فإننا لا نطلب منهم فقط أنهم يمكنهم ذلك ولكن فليفعلوا ذلك باحثين عن حلول بعيدة عن العنف – وهذه الحقيقة ما هي إلا إعلام لأولئك الناس الذين يؤمنون بأن العنف هو الطريقة الوحيدة للتقدم.
  3. على كل المشاركين أن يبدأوا من حيث إنتهوا وهذا يعني مما لديهم كأشخاص منفردين، هنا والآن. يمكنهم أخذ الخطوات الصالحة لهم. لانعرف ماهية هذه الخطوات. فالنسبة لأناس يستخدمون البنادق للتحكم في الآخرين فإن التعلم كيفية التحكم تكون من خلال الاستغلال. أم بالنسبة لشخص لم يدعم حق مطلقاً من أجل إرادة شخصية، فإن الصراخ بغضب يكون خطوة. ولشخص تعود على استخدام الغضب لكي يؤدي الآخرين فالامتناع عن ذلك يكون خطوة. فنحن مهتمنا أن نقر أي خطوة حقيقية.
  4. أما بالنسبة لأولئك الذين هم منا يقاومون الأنواع الواضحة من العنف الجسدي فلهم أنماطهم الخاصة من العنف كالتالي:
- أ. ما هو سائد أننا نشارك في مجتمع عنصري وغير عادل يصدر العنف والجوع لكل أنحاء العالم ويفرز ذلك على أولئك العاجزين في هذا المجتمع،
  - ب. أننا سلبيين أمام الظلم،
  - ت. أننا لدينا طرق قليلة لنكون مدمرين ومستغلين إتجاه من حولنا. فالعنف النفسي يمكن أن يكون أكثر فجاعة من العنف الجسدي، فحينما نحرّم إنساناً من أن يتطور مشاعرياً أو روحانياً فإننا نشارك في نوع مروع من أنواع العنف. ولذلك يجب أن نكون متواضعين بدورنا كأساتذة.
5. أن معظم أنماط التفكير والتصرف المدمر ناجمة عن حقيقة أن الناس لم يصرح لهم بالتصرف بطريقة مخالفة وبناءة. ونقصد هنا بالتصريح ما يسمى بالعيب أو الممنوع التكلم فيه وهذه أشياء موجودة في

كيان الأباء وما يتوقعه المجتمع من الطفل وفي فترة لاحقة يتم تشرب ذلك من قبل الطفل كإنسان راشد. فعلى سبيل المثال إذا تعلم الطفل أن الطفل الذي لا يشارك في صراع شوارع هو طفل ضعيف وأهيف فإن هذا الطفل حينما يكبر لن يكون لديه التصريح ليبحث عن طرق بعيدة عن العنف لحل النزاعات. ولن يبحث عنهم إلا إذا أعطي له التصريح بذلك. فكل فرد يختلف في هذه التصاريح التي نملك والتي لا نملك ولكن إذا توقعنا من الناس أن يغيروا من سلوكهم فيجب علينا عادة البذل لكي نعطيهم التصاريح التي يفتقدونها.

#### C-4

6. لكي يتطور الناس ويتقدموا لابد لهم من مجتمع للشعور بحس الانتماء وبالتالي فإنهم يحتاجون للشعور بالأمان في هذا المجتمع وبالتالي يشعرون بالحرية لخوض مخاطر التغيير. وعليه يتوقع لكي يكون المجتمع آمنا للجميع يحتاج إلى التعاون والاحترام والرعاية من جميع عناصر المجتمع لبعضهم البعض. وهذا يتطلب من أفراد المجتمع التخطيط والعمل معا وهذا أيضا يحتاج طرق غير عنيفة لتحدي والتعامل مع أولئك الذين يحاولون تخريب المجتمع. مثل هذا المجتمع يمكن أن يبنى في أي مكان بمراعاة بعض القواعد الأساسية البسيطة (أنظر إلى Opening Talk في Section A) وباستخدام مهارات التواصل وحل النزاع التي تم تعلمها في ورشات عمل مشروع بدائل العنف الأساسية. ومن خلال ذلك يمكن تحقيقها وعليه يجب على كل فريق مشروع بدائل العنف أن يأخذ مهمة بناء مجتمع مهمة أساسية في هذه الورشة.
7. أن الناس يجب أن يتعارفوا ويجب أن يستمع إليهم. والعنف ينبع عندما تقمع هذه الاحتياجات الأساسية كما هو الحال الروتيني في مجتمعنا. وعليه فإن أحد أهم مهام مشروع بدائل العنف الأساسية هو توفير التجربة للناس ليتمكنوا من التحدث بأمان والتجربة ليسمعوا بأمان وبالتالي يعلموهم كيف يتواصلوا وينصت إليهم.
8. أن الناس يمتلكون إجابات وحلول بنفس الوقت الذي يمتلكون فيه الأسئلة والمشاكل – داخل أنفسهم. فليس من واجبنا أن نعطيهم إجابات أو حلول ولكن نعمل على استنباط حلولهم وإجاباتهم وتعليمهم كيف يبحثوا عنها داخل أنفسهم.
9. والأهم من ذلك كله فإن هناك طاقة في العالم قادرة على تحويل العدائية والتدميرية إلى الرعاية والتعاون والابداع. هذه الطاقة تعمل جزئيا على ما فطر عليه الناس من حب لعمل الخير والتي لا يمكن استغلالها ولكن إذا كنا منفتحين لها فإنها تستخدمنا لمقاومة العنف وتحقيق حلول بناءة والتي لا يمكن أن تكون ممكنة بجهود البشر فقط. هذه الطاقة المحولة لا يمكن لنا وصفها وصفا تام ولكن يجب علينا وصفها بما نستطيع لأنه ما لم يؤكد على وجودها فإن الناس لا يمكن أن يكون لديهم القابلية للانفتاح لها ومن ثم لن تعمل بشكل دائم. إن عملنا لكي نوصل ذلك بكل ما نملك من جهد يعتبر أول مسؤولياتنا في ورشة العمل.

#### C5

## The Team

### فريق العمل

المحاور الأساسية إلى ما نقوم به في AVP هو أن نعمل معا في فرق. وهي منظمة غير هرمية. نفعل امتحانات تمريرية صافية. ويتم اعتماد أحد منا اللاعنفية. لم نتلق حكمة من على ارتفاع لتمرير على طول. كل واحد منا يبحث عن طريق اللاعنف، ونحن نرحب بجميع الباحثين عن زميل، سواء كانوا وراء ظهور أو التي تنتظرنا على الطريق. لا أحد منا بلا عيوب خطيرة وفشل في اللاعنف. من خلال العمل معا في فرق، ونحن نتعلم من بعضنا البعض وأشياء ثمينة كل واحد منا لهذا العرض، ونحن أيضا منع بعضهم من الشرود بعيدا جدا عن المسار.

فرق من شخصين إلى ثلاثة أشخاص هي أفضل. شخص واحد هو عرضة للغاية، وأكثر من ثلاثة قد يصبح غير عملي. ويمكن أيضا أن هناك عدد قليل حديثا وجود أشخاص مدربين تدرج حتى يتسنى لهم اكتساب الخبرة. مدربين من ذوي الخبرة لديها التزام لمساعدة الناس على الجديد ومنحهم الفرص. على أشخاص جدد في حاجة إلى أن تترك أنها لا تزال المتدربين، وأنه يأخذ خبرة لتصبح عضوا في فريق مفيد. وينبغي أن يكون من ذوي الخبرة لأعضاء الفريق لا يقل عن اثنين. (دينامية فريق عمل سيئة إذا شخص واحد "يعرف كل شيء"، والبعض الآخر عن التعلم). وسيتم تعيين شخص واحد من ذوي الخبرة "قائد الفريق"، إما مقدما أو في اجتماع للتخطيط.

ويعمل الفريق بتوافق الآراء، والكثير من وظيفة قائد الفريق هو لاجراج هذا التوافق في الآراء. ومع ذلك، إذا كان الفريق يعاني من متاعب في التوصل إلى اتفاق، قد ضيق الوقت يتطلب اتخاذ إجراءات سريعة. القرارات النهائية يستريح ثم مع قائد الفريق. قد تكون المشاكل التي تنشأ من أي قرار يجب أن يتم التعامل مع وقت لاحق مع مساعدة من مجموعة أكبر AVP. (انظر الفرع جيم، وقال "عندما تسوء الأمور: التعامل مع الصراعات فريق").

من المهم أن يكون الفريق قادرا على العمل معا. ويمكن اختيار فريق بعناية مساعدة لتحقيق هذا الهدف. ومع ذلك، يجب أن تكون في كثير من الأحيان وفريق مكون من كل من هو متاح. والمبدأ الأساسي للـ AVP هو أن جميع AVPeople يجب أن نحاول أن تكون قادرة على العمل معا. إذا كانت هناك مشاكل، يجب بذل جهود جدية لحلها. ليس هناك من هو الكمال، وبعض الديناميات الشخصية يمكن أن تكون مدمرة للغاية، ولكن عدم القدرة على العمل مع شخص آخر هو الفشل الذي لا ينبغي أن يكون مقبولا على محمل الجد. نحن نشجع جميع المهتمين لأخذ ورشة AVP الأساسية. ويتم تشجيع أولئك الذين يرغبون في تعميق التجربة التعليمية لاتخاذ المستوى الثاني (المتقدم) ورشة عمل أيضا، وإذا كانوا يرغبون في العمل معنا، لاتخاذ التدريب ورشة عمل الميسرين. نحن لا استبعاد الأشخاص الذين قد يبدو غير مناسب. ويمكن ممارسة بعض الحكم، وبعد شخص جديد كان قد نصح تجربة يجري على الفريق في حلقة عمل واحدة، وبعض الناس أنهم يحتاجون مزيدا من التدريب أو ما يبدو من المناسب.

من بداية AVP، عندما عقدت ورش عمل في معظم السجون، وشجعنا السجناء ليصبحوا مدربين ومساعدة لقيادة ورش العمل. وبقي العديد منهم معنا بعد الإفراج عنهم، وبعض لسنوات عديدة. غالبا ما تكون هناك كتل المؤسسية التي تعوق العمل الجماعي عندما السجناء هم جزء من فريق. على سبيل المثال، يجب أن يغيب عن كثير من الأحيان clinicking دورات لفصلهم عن الفريق خلال فترات الراحة. هذه المضايقات طفيفة بالمقارنة مع قوة نظرا لبرنامجنا بواسطة سجين قيمة كثيرة وأعضاء الفريق السابق للسجين.

## التدخلات

هناك أوقات، مهما كان جيدا وفريق عمل لتقديم جدول الأعمال على أفضل وجه ممكن، وهو ما يبدو أنه قد حصل من خطأ. قد يكون السبب واضح (خلاف شخصي بين اثنين من المشاركين واستقطاب المجموعة) أو خفية (على السطح هو كل شيء جيد، ولكن شيئا يبدو أن في عداد المفقودين). الفريق لديه ثم حق ومسؤولية التدخل لتحويل ورشة عمل حول. لا يمكن لتعليم، لا توجد صيغة، ونقول لهم ما يجب القيام به. ويجب أن يجدوا بأنفسهم.



يجب عملها تنشأ من قلقهم العميق الخاصة أن ورشة العمل أن تكون ذات قيمة وخبرة للجميع كما أنه يمكن أن يكون. فيما يلي بعض الأمثلة:

- ألا تسيير لعبة تقمص الأدوار على ما يرام. ودعا الفريق إلى التوقف، تحولت إلى التعاطف، وعاد الى دور يلعب في الدورة المقبلة. وكان لدى الفريق روحا مختلفة تماما.
- يبدو أن المجموعة ترغب في العمل على مشكلة شخصية واحدة تلو الأخرى. إستمر الفريق على ذلك لفترة ثم توقف . "نحن لسنا المعالجين، وهذا ليس ما ورشة العمل بصدده".
- صراع خطير بين اثنين من المشاركين. وافق على هذا الفريق كأنه واحد من الصراعات وتحد للمجموعة للعمل عليه والتعامل معه باستخدام جدول الأعمال.
- ليس هناك مشكلة واضحة، ولكن لا شيء يبدو أنه يطفو على السطح. ودعا بعض قادة الفرق للتوقف وتحدث عن ما كان يحدث. وقال قائد واحد انها ستتوقف عن ورشة العمل حق الآن إذا لم تتغير الأوضاع. وسوف يحتاج الفريق للتعامل مع التدخل خلال clinicing.

C6

## بناء الفريق

بناء فريق العمل هي العملية التي تتعلم مجموعة العمل معا بشكل فعال على:

- ضبط وتحقيق الأهداف المشتركة؛
- تقسيم المهام الضرورية التي يجب العمل بها من قبل أعضاء فريق العمل المختلفة؛
- بناء روح الثقة والتعاون مع بعضها البعض.

لبناء فريق جيد، والفريق بحاجة الى جلسة قبل كل حلقة بحيث يتعرف الأعضاء على بعضهم البعض، ورفع وتقليب الرأي في المشاكل المحتملة في العمل معا، والاتفاق على جدول أعمال مؤقت لحلقة العمل ككل ووضع جدول أعمال محدد للجلسة الأولى ، وتوضيح "التدبير المنزلي" التفاصيل.

هذا اللقاء مهم ويجب ألا يتم التجاوز عنه. ومن المغري أن تتجاوزته؛ لأن أعضاء الفريق يعيشوا حياة مشغول ويعيشون غالبا بعيدا عن بعضهم البعض. لكن يجب مقاومة هذا الأمر. القيود المؤسسية غالبا ما تجعل من الصعب ترتيب لقاء قبل ورشة العمل مع أعضاء الفريق سجين، ولكن لأن الوسطاء في الداخل والخارج عادة لا يعرفوا بعضهم جيدا فإن لمثل هذه الدورة أهمية خاصة بالنسبة لهم، وإذا كانت الصعوبات يمكن التغلب عليها من هذا الاجتماع حقا، لكي تكون مستعدة للتعامل مع المشاكل الناجمة أو التي قد تنشأ.

## العمل معا: وضع القواعد الأساسية

الانفتاح والتقاسم ضروريين، لذلك يجب أن نعرف: كيف نشعر حيال بعضنا البعض؟

- كيف ننظر إلى القيادة؟ ونحن على استعداد لقبول القرارات بتوافق الآراء؟ ماذا لو تدخل المدرب الرئيسي وقام باتخاذ القرار؟

• هل نعمل على ايواء المشاعر الخفية التي تم ترحيلها من الماضي ويمكن أن تؤثر في ورشة العمل؟ تنقية الهواء من هذه القضايا وما شابهها قد لا يحل مشكلة معينة، ولكنه سوف يعمل على قطع شوط طويل نحو بناء فريق قادر على العمل معا بشكل جيد، ويتعزز فريق من المعرفة التي سيتم تقاسم المعلومات وعملية صنع القرار وسوف تشمل كل شخص في الفريق.

أعضاء الفريق يجب أن يتعاقد على العمل بوعي توجي ه ~ ~ للقيام بذلك، كل عضو في الفريق قد يكتب مهرج له / لها التوقعات الخاصة من أعضاء الفريق الآخرين. ثم التفكير حول التوقعات قائمة أو من كل عضو في الفريق، بما في ذلك: مبلغ من المشاركة، وعملية صنع القرار، والحضور من مسؤولية الغائب وفريق (إذا كان

هذا ينبغي أن تنشأ)، واعطاء ردود فعل جيدة مع الآخرين عن أداء الفريق و الأداء الفردي، والولاء لأعضاء الفريق الآخرين.

اطلب من كل عضو من أعضاء الفريق لتحديد "تمارين أود أن يؤدي" و "تمارين أنا لا أحب أن يقود." قضاء بعض الوقت في مناقشة كيف يمكن لهذه التفضيلات تعكس القيم أعضاء الفريق "(كل ما يؤمن، ولا يؤمن في ما يتعلق التمارين وAVP) واختصاصاتها (كل ما يشعر هو أو هي لهذا العرض). وينبغي تشجيع الناس عديمي الخبرة في الحصول على أقدامهم الرطب مع التمارين تدريجيا أكثر صعوبة، وينبغي أن تدعم إذا اختاروا المخاطرة شيء أكثر صعوبة، ولكن ليس وتوغلت فيه. لا ينبغي لعضو في الفريق يؤدي تمرينا مع الذي كان هو أو هي غير مريح حقا.

في محاولة لتوقع سلوك ممكن من أعضاء الفريق التي قد تزجج أعضاء الفريق الآخرين أو التسبب في صراع على الفريق، وطرق للتعامل مع مثل هذا السلوك. على سبيل المثال، يمكن لعضو فريق عديم الخبرة أن تخطئ، أو حتى تشويه الغرض من هذه العملية. ماذا يحدث عندما تقدمين مساعدة بقية فريق غير المرغوب فيها؟ لا يبدو وكأنه تدخل؟ تذكير الناس من العمليات AVP لديه لرأب عبث - ". clinicing" وخصوصا نداء الوقت لفريق التأكيد على أن أهم شيء هو أن ورشة العمل تفسير على ما يرام. مشاعر أعضاء الفريق مهمة ولكن قد يكون في بعض الأحيان أن تكون وضعت على مدى يجب التعامل معها في clinicing دورات ويسمح mustnot لعرقلة ورشة العمل، (مطلق لا لا: النزاعات بين الفريق خلال جلسات ورشة العمل)

## وضع جدول الأعمال وتقسيم العمل

كل تفاصيل الدورة الأولى، بما في ذلك الذين سوف تفعل ما والوقت المخصص لكل ممارسة. وضع جدول أعمال مؤقت لحلقة العمل كله، كن حذرا لوقت ميزانية لتحقيق أغراض ورشة العمل ضمن الوقت المتاح، دافئ Fuzzies الماضي، ولكن على الأقل أبدا: إنهاء جلسة العمل مع تأكيد.

## التقويم بين اللقاءات

كيف يفعل الناس؟ (وتشمل على حد سواء الإيجابية والسلبية ردود الفعل، و) الدورة الخطة المقبلة، مع الأخذ في الاعتبار احتياجات والأهداف التي ظهرت على السطح، وأي الأعمال التي لم تنجز.

C-7

## Suggested Agenda – Team-Building\Planning First Session

جدول أعمال مقترح:بناء\تخطيط اللقاء الأول

## إجمع: (اختر واحد)

- شيء يحدث في حياتي الآن فقط الذي قد يؤثر على أدائي في ورشة عمل.
- ما اتطلع إليه مع هذه المجموعة في ورشة العمل هذه.
- نقاط قوتي / ضعفي كميسر.

## العقد: هل نستطيع أن نتفق جميعا على ما يلي؟

1. الوقت / الحضور: هل الوقت مشكلة بالنسبة لأي منا؟ وعندما نخطط؟ هل نحن ملتزمون بحضور جميع الجلسات وجاهزين للتخطيط؟ إذا كان هناك غياب من قبل عضو فريق واحد ولا مفر منه، هل توافق البقية منا على ذلك؟
2. صناعة القرارات:، ستبذل كل القرارات بتوافق الآراء؟ إذا لم يكن هناك توافق في الآراء فهل من الممكن للميسر الرئيسي أن يحصل على موافقة الفريق لاتخاذ قرار بالنسبة للفريق؟ (ملاحظة: بعض البرامج توافقت على عدم إختيار "ميسر رئيسي")
3. المشاركة: هل جعلنا جميع أعضاء الفريق الآخرين يعرفون ماهية التدريبات التي نشعر بالارتياح عند تنفيذها وأي التمارين التي لانفضل ممارستها؟
4. الدعم: هل نتفق جميعا كفريق على ألا نعرب عن أي خلافات في وجود المشاركين؟
5. الالتزام: عندما نقود التدريبات، هل نوافق على عدم الخروج عن خطة الفريق دون استدعاء أول عيادة للتوافق؟
6. إضافات: هل نمانع بأن يضيف شخص إلى عرض تقديمي لشخص آخر؟ سنحاول أن نتذكر أن نقول: "هل هناك أي شيء للفريق أود أن أضيفه؟"
7. حالات الطوارئ: إذا حدثت أزمة، على سبيل المثال، أصبح أحد المشاركين عاطفي جدا أو إندلعت معركة فهل يمكن لمتطوع أو شخص من ذوي الخبرة الخروج مع أحد المشاركين لفترة وجيزة أو للاتصال بشخص ما للحصول على المساعدة؟
8. التحدي: هل نحن على استعداد جميع على حد سواء إلى إعطاء وتلقي ردود الفعل، بما في ذلك اقتراحات من أجل التغيير؟

### اللوجستية:

- أ. من سيجلس وأين ومتى؟
- ب. كيف يمكننا التعامل مع التحولات من نشاط واحد إلى آخر؟
- ت. ماذا سنفعل عندما يكون الآخر متفاعلا؟
- ث. من الذي سيتتبع الوقت؟
- ج. ما هي الإشارات التي نستخدمها، على سبيل المثال، الإشارة إلى الساعة لكي نوحى بالوقت.
- ح. كيف يمكننا التوفيق بين العمل الروتيني والعمل الورشي، على سبيل المثال، كتابة جداول الأعمال؟

### اللقاءات:

- أ. مراجعة جدول الأعمال المقترح الذي وضعه الميسر الرئيسي أو استخدام جداول الأعمال المؤقتة.
- ب. من سيقوم بماذا؟

## الختام:

كل شخص يتكلم عن ما يقدره لأعضاء الفريق الآخر خلال هذه اللقاء التخطيطي، أو عن الفريق ككل.

C-8

## Suggestions for Giving and Receiving Feedback Among Team Members

### إقتراحات بخصوص إعطاء وإستقبال تغذية راجعة بين أعضاء الفريق

في نهاية كل لقاء، أو على الأقل في نهاية كل يوم استخدم أسلوب popcorn بالتناوب وقم ب:

1. إطلب من كل شخص أن يتأمل ماذا يعتقدون بأنهم فعلوا:

أ. قادوا تمرينهم

ب. كانوا داعمين

ت. كانوا مبدعين

2. إطلب من الآخرين أن يعطوا كل فرد تغذية راجعة:

أ. إبدأوا بالإيجابيات

ب. قدموا أية فكرة لديكم للتغيير

وعند تقديم التغذية الراجعة فمن المهم أن:

1. توصف ردة فعلك

2. تكون محددا

3. أن تتكلم للسلوك الذي يمكن تغييره على سبيل المثال الجلوس بدلا من الوقوف عند تقديم التمرين

وعند إستقبال التغذية الراجعة تذكر ما يلي:

1. أمامنا الكثير لتتعلمه ويمكننا دائما تحسين ذلك ---حتى أنه يحتمل أن نكون مخطئين؟

2. يمكن لنا أن نتعلم حتى من نقد غير مرشد.

3. غالبا ما نكون شخصانيين في نظرتنا للآخرين عندما ننتقدهم – يجب علينا ألا نأخذ الأشياء بشخصانية.

4. أن كل شخص هو القاضي النهائي لما له قيمة بالنسبة له أو لها.

5. يجب علينا جميعا أن نقبل عدم الكمال فينا وفي غيرنا --- ونحاول أن نتعايش مع ذلك.

وفي نهاية ورشة العمل، إبدأ بعملية تقويم الفريق لورشة العمل من خلال التركيز على الأسئلة التالية كطريقة لإعطاء أعضاء الفريق الوقت للتفاعل وتفرغ الأحمال:

1. ماذا فعلت في ورشة العمل هذه وأشعر بأنني فخور جدا به؟

2. شد أزر أعضاء الفريق: ماذا فعل أعضاء الفريق وكان جديدا – متميزا – مبدعا؟

3. ما هو الارشاد الايجابي الذي يمكنني أن أقدمه لأعضاء الفريق بخصوص تيسيرهم الذي قاموا به خلال ورشة العمل؟

4. في أي القضايا أحتاج للتوظيف من قبل فريقتي؟

5. كيف رأيت نفسي أطور كميسر لـ AVP في ورشة العمل هذه؟

أثق بالعملية

أسمع وأحب

أحترم الجميع

C-9

## NOTES FOR 'LEAD' FACILITATORS

### ملاحظات للميسرين الرئيسيين

إن دور الميسر الرئيسي يشمل مجموعة من الأعمال ولكن الأهم من هذه الأعمال هو تركيبة العقل – بمعنى الالتزام بقي AVL في حياتنا وإلى كونها مفتوحة للطاقة المحولة. إنها ليست أكبر قدر من المهارات المصقولة التي تعتبر مهمة فالاعتقاد في الخير أنه موجود في الجميع، ولعدم ترك هذا الخير لمعت روح AVP أكثر أهمية من التقنيات. (ملاحظة: بعض الجماعات اختارت عدم اعتماد هذه المصطلحات من "الرئيسي" لأنه ينطوي على التسلسل الهرمي)

هناك العديد من الأعمال المطلوبة في تشغيل ورشة عمل. وهذا ما يجعل الأمر رائع خاصة إذا كان هناك فريق. ويمكن تقاسم هذه الأعباء فإذا كان الميسرون من ذوي الخبرة يمكن أن يشاركوا في "مهمة" الميسر الرئيسي. وهذا يمكن أن يقلل من المسؤوليات لشخص واحد.

من الواجبات الأساسية للميسر "الرئيسي" ما يلي:

#### قبل ورشة العمل:

1. ترتيب الوقت والمكان لورشة العمل؛ والدعاية لورشة العمل؛ والحصول على قائمة المشاركين، أو، إذا كان من المقرر عقده في مدرسة أو في نادي الشباب، فيجب العمل على هذه الخدمات اللوجستية مع المدرسة أو منسق النادي.
2. ترتيب وجبات الطعام والوجبات الخفيفة. أحياناً المجموعة الراعية تفعل ذلك ولكن من المهم أن نعرف الأطر الزمنية.
3. إذا اخترت القيام بتعريف موجز للمشاركين من قبل ورشة العمل، فإن المكان والزمان يجب أن يتم ترتيبها.
4. تحديد وقت ومكان للقاء بناء الفريق؛ وإخطار أعضاء الفريق؛ وقيادة الدورة الفعلية.
5. الاحتفاظ بنسخة من جدول الأعمال المؤقتة والمواد المتاحة للاستخدام خلال دورة بناء الفريق وورشة العمل (انظر اقتراحات أخرى أدناه).
6. جمع المواد لورشة العمل.

#### خلال ورشة العمل:

1. الوصول في وقت مبكر، وخاصة في اليوم الأول لوضع الكراسي، والملصقات، والحوامل، والمواد، وتفحص المنطقة في نهاية كل يوم.

2. التفحص مع أعضاء الفريق خلال ورشة العمل لمعرفة ما اذا كان الجميع مستعدون وأن الأمور مريحة فأحياناً يكون الناس لديهم أفكار جديدة و البعض قد لا يكون مناسباً، وبعضها الآخر قد يكون رائع.
3. تشجيع زملائه، وعقد "العيادة" عند الشعور بالعصبية، الخ.
4. عقد اجتماعات الفريق خلال ورشة العمل للوقوف على آرائهم والتخطيط كذلك، (انظر اقتراحات لإعطاء وتلقي التغذية الراجعة).
5. فحص مع المشاركين لمعرفة الكيفية التي يرغبوا فيها أن تظهر أسمائهم على شهاداتهم وكتابة ذلك والتوقيع على الشهادات.
6. وجود ملاحظات لفترة الميسرين في نهاية ورشة العمل، مناقشة واستجواب قصير مع فريق الميسرين لتسليط الضوء على:
  - ما فعلناه بشكل جيد - ماذا يمكن أن نغير في المرة القادمة - شد أزر جميع الميسرين.

#### بعد ورشة العمل:

1. إكمال نموذج شد أزر ورشة العمل إذا كان ذلك مناسباً لمجموعة محلية،

#### إقتراحات أخرى

- عند العمل مع الميسرين الشباب و / أو عديمي الخبرة، قد ترغب في توسيع جداول أعمال كل دورة.
- إذا كان وقت التخطيط محدود فقد ترغب في خلق ملف خاص للميسرين قليلي الخبرة وتضع فيه كل الأنشطة لورشة العمل مرتبة بشكل زمني.
- إذا كنت تتوقع أن البرنامج الذي خطط له سوف يشمل كل من الورشة الأساسية والمتقدمة فيمكنك أن تبدأ بإحدى تمارين L & L's في الأساسية والتي تمهد العمل للمتقدمة.

C-10

### Thumbnail Tips for "Lead Facilitators

نصائح سريعة للميسرين الرئيسيين

الفريق:

- تشجيع أعضاء الفريق.
- الاطلاع على أن يشارك مساعدي الميسرين في التدريبات اللازمة
- التأكد من أن لديهم المواد اللازمة
- نسأل اذا كانت لديهم أسئلة.
- إعطاء تغذية راجعة بناءة
- تقاسم المسؤوليات.
- استخدام عيادة إذا كنت تعتقد أن زميل في الفريق غير متأكد من شيء.

## ورشة العمل:

- التخطيط لجدول أعمال مؤقت.
- جمع المواد
- جدول اجتماع فريق التخطيط.
- تفحص الخدمات اللوجستية من المشاركين والمكان والوقت، ووجبات الطعام، والنقل، الخ.
- يكون على بينة من الوقت.
- استخدام "إعادة مقالات" أو "التجمعات" لربط الناقصه من الدورات السابقة.
- تعزيز السلوك الإيجابي الذي تريده من المشاركين . فيمكن التصفيق في الوقت المناسب أن يكون تأكيد قوي.

## التحديات:

- عمل عيادة إذا ظهرت مشاكل.
- إذا لم ينجح تمرين ، فلا تقلق تدع الأمور تسير (على الرغم من التدريبات في بعض الأحيان فلا بد من مشاكل تؤدي إلى نتائج أفضل لتعلمه).
- إذا احتدت النقاشات فادعو إلى الصمت لمدة دقيقة .أو حاول بعض التنفس العميق .الأول في التنفس بعمق، ثم الزفير للتخلص من السلبية
- بعض أحيان تكون لعبة حوض السمك المعدلة "Modified Fish Bowl" مفيدة للموضوعات الساخنة أو لسؤال لم تتم الإجابة عليه
- كن دائما على جاهزية بتمرينين إضافيين في حال تبقى معك وقت.

C-11

## WHEN THINGS GO WRONG:

## DEALING WITH TEAM CONFLICTS

عندما تسوء الأمور

## التعامل مع صراعات الفريق

### استهل:

\* الصراع أمر طبيعي. فلنتفق على هذه الفرصة لإيجاد حلول مبتكرة وخلق ثقافة لتضارب الأفكار.

\* كل شخص يحكم على نفسه / نفسها في مجال التنمية من أجل القيادة.

\* عندما لا تكون طرفا مباشرا في الصراع من المهم أن تتذكر أن هناك دائما اثنين على الأقل من وجهات النظر. والتأكد من أننا نهى أنفسنا مع كل وجهات النظر لنساعد أنفسنا على البقاء حيادين nonjudgmental.

### منع تصعيد النزاع

لدينا أدلة تحتوي على أدوات مفيدة لمنع ومعالجة النزاعات على مستوى منخفض. لا يمكننا أن نؤكد بقوة أيضا على أهمية بناء فريق العمل والدورات من خلال عيادة، أو تقويم. فهناك قادة AVP من ذوي الخبرة يعرفون أنه إذا تم تخطي بناء فريق العمل بنجاح فإنه سيحقق ما يصبوا إليه بسرعة وسهولة وإن كان الأكثر صعوبة. ولذلك نشير عليكم بضرورة الرجوع إلى القسم الخاص ببناء الفريق في دليل AVP الأساسي وإلى قسم رأب الصدع عند الفريق Healing the Team في دليل AVP المتقدم من المستوى الثاني.

توافق سلفا على السلوكيات التي لا يمكن قبولها. ومعظم الفرق تتفق على أنه ليس من المقبول لأي عضو من أعضاء الفريق إظهار السلوك الاستفزازي أو قطع علنا أو تصحيح أحد أعضاء الفريق الآخرين. قد يكون هناك آخرون في فريقك يريدون أن يضيفوا شيء فتأكد من أن جميع أعضاء الفريق قد فهموا ما هو الاتفاق.

### ويتصاعد الصراع خلال ورشة عمل

إنها ورشة عمل من نوع خاص ولذلك لا يمكن أن تذهب في الغالب إلا ويشوبها وجود صراع بين المدربين. فإذا كنت تعتقد أنك على مايرام في عدة مراحل ولا يوجد صراع فلا بد من التحقق من الآخرين في الفريق، فقد يكن لديهم تصورات مختلفة.

إذا مررت مرة في نزاع مع شخص فسأل نفسك هل تستخدم مهارتك. إذا لم يكن في إمكانك ذلك فهل يمكن للفريق أن يتوقف هنا ويساعد في البحث عن المهارات التي سيكون من المفيد استخدامها؟ ولكي لا نجازف في تكرار أنفسنا، يجب دائما لرجوع إلى الأدلة manuals.

ويمكن تأجيل القضايا الصعبة ووضع خطة للفريق لمواجهتها والعمل على حلها؟

أحيانا الحل الأفضل هو إعادة هيكلة الفريق والتخطيط لاجتماع لاحق لحسم الصراعات.

### عمليات للاستخدام بعد ورشة العمل

هناك بعض الخيارات المتاحة المتاحة حيث يجوز للأفراد أو فرق إختيار العملية التي يبدو أنها الأكثر فائدة لهم.

#### اللقاء التمهيدي لتوضيح الأمور

1. كل طرف لديه الوقت دون انقطاع ليقول ما عنده من قضايا أو تجارب عاشها ولا يسمح بتلقي ردود أو استجابة. وإذا رغبت الأطراف بالرد أو التوصل الى حل، فإنها يجب أن تحديد موعد لعقد جلسة جديدة.
2. وينبغي أن يكون الثالث (محايد) وهو شخص يكون حاضرا للتأكد من اتباعهم القواعد في هذه العملية. وعدم خلط هذه النتائج وتفاذي وجود خطر عند سماع بعض الحقيقة الجديدة من شخص آخر.

### لجنة المصالحة

1. فرد يجتمع مع ثلاثة أو أكثر من إختياره. يتم إختيار الداعي وهو المسؤول لموعد يتم فيه تحديد وقت



الاجتماع ومكانه و الاتفاق على حدود زمنية.  
2. قبل انعقاد اللجنة، يجب على كل عضو من أعضاء اللجنة أن يسأل نفسه هل أنا في تعاطف مع الشخص الذي يبحث عن المصارحة.

C-12

**WHEN THINGS GO WRONG:  
COPING WITH DESTRUCTIVE BEHAVIOR**

عندما تسوء الأمور

## التعامل مع السلوك المدمر

لابد لتحضير المشاركين للفهم الشعوري للتعامل مع التصرف المدمر في ورشات العمل عن طريق أن يدرسوا نظرية Dreikurs وتفسيراتها الخاصة بالأدلين في مثل هذا السلوك. إن ما قام به Dreikurs من عمل يعتبر شيء مفيد جدا للموجهين التابعين لنظام Montessori والذي يعتمد أسلوبهم التربوي (الشبية بمشروع بدائل العنف AVP) على تجنب إتخاذ سلطة مباشرة بل بالعكس العمل على التطوير الذاتي لمجموعة من الأطفال الغير مصنفين.

دافع التصرف التدميري في المشارك	هدف إيجابي مقنع بتصرف ضار	شعور مؤلم معلق بالقائد أو الآخرين	فرضيات يوصى بها لرد إيجابي
صراع الطاقة	القيادة	الغضب	الخروج من الصراع – تمكين بدون استسلام
الحصول على الانتباه	الصدقة	نرفزة	تجاهل بعض التأثيرات التدميرية وإعطاء إهتمام في سياق آخر
الانتقام	العدالة	أذى	عرض الحقائق ونشرهم للآخرين
الإعاقة كذريعة	المسؤولية	الرفض	إعط الثقة والتوطيد "بالرغم من" في الوقت الذي يفصل فيه بين الاحتياجات والموقف الذي فيه يكون المجال مفتوح

ووقد ينجم نفس العمل الذي يدمر خارجا من نوازع تدميرية مختلفة وعليه يكن من الصعب لأعضاء الفريق الفهم. وعليه فمن المهم أن تطور الوعي بالذات وأن نقرأ الاشارات الناجمة عن ردود الفعل ومن ثم نفترض ليس كحل ونحاول منهج بناءا يوصى به من قبل المشاعر والألم الذي ينتاب الشخص منا.

## NOTES ON THE USE OF STRUCTURED EXERCISES

ملاحظات على استخدام تمارين منظم

يجب تحضير التدريبات بشكل سريع ودقيق وأي ارتباك واضح من جانب الفريق سوف يؤدي إلى التردد ومقاومة من قبل مجموعة. تعرف على التمرين بشكل جيد. تتبع تسلسل الخطوات في التمرين في هذا الدليل أو قم بأخذ الملاحظات المختصرة منها، ويمكنك الرجوع إليها في هذا الدليل دون إحراج.

كن واضحا ودقيقا في جميع التعليمات. إسأل عما إذا كان هناك أسئلة إذا شعرت بأن المشاركين بدى عليهم سوء الفهم ولا تتقدم في الأنشطة إذا كانت التمارين السابقة غير واضحة للمجموعة.

ومع ذلك كن حذرا، فلا يعني ذلك أن تسهب في الشرح والتفسير. لا تنزع النشاط من أسلحته أو تمارس التحيز من خلال مناقشة المخاطر المحتملة، مما يشير إلى استراتيجيات، أو تخفيف القواعد. ولدى مناقشة هذه العملية، لا تستخدم كلمات لها طبيعة سلطوية أو عدائية أو تنافسية (على سبيل المثال كلمات مثل: "الخصم"، "الفريق"، وغيرها) وبدلا من ذلك استخدام عبارة محايدة مثل "لاعبين آخرين"، "جماعة"، "إكمال المهمة". الخ.

لا بد من أن نتذكر أن التعلم لا يتمحور حول التدريبات، وإنما هي تركز على الخبرات ويجب على جميع المناقشات في نهاية المطاف أن تترك الواقع البسيط من اللعبة وتبدأ لتشمل العالم الحقيقي (الأسرة والمجتمع، والأمة، ويجب أن يكون هذا الانتقال من مناقشة تدريبات لاستخدام هذه العملية باعتبارها قياسا إلى واقع يمكن استنساخ بلطف ولكن بحزم ويجوز للجماعة ومن لديهم ميل قوي للعودة إلى مناقشة العودة هذه العملية. وينبغي أن يسمح لهذا فقط إذا كان يستخدم لممارسة ترمي إلى توضيح تجارب حقيقية.

يمكن لعضو الفريق المساعدة في الانتقال من المناقشة من قبل اتخاذ هذه الخطوة الأولى نحو واقع حقيقي في المناقشة. نقول، على سبيل المثال، "عندما حدث كذا وكذا في هذه العملية، ذكرني بما كنت أقوم به"، أو استخدام بعض بيان من هذا القبيل أن يعزز استخدام هذه العملية باعتبارها قياسا على واقع >

وينبغي ولا تحت أي ظرف من الظروف للوصول بالفريق إلى مرحلة المباراة فإذا كانت مجموعة غير مستعدة للتعامل مع أوجه التشابه مع واقع الحياة فلا يمكن أن تجبر على القيام بذلك دون تدمير قيمة من هذه العملية. فإذا كنت المسابقة بينك وبين المجموعة فسوف تجعل النقاش يأخذ مجرى القوة والسلطة والتحكم وهذا سيدمر التمرين الذي رتبته مسبقا.

ثق في مجموعة وحاول معرفة إيقاعها. فإذا تم تجاهل اقتراحاتك انتظر وراقب بعناية في بينما تقوم المجموعة بمناقشة التمرين على مستوى يعتبر آمن ويجب على أعضاء الفريق مساعدة الفريق على هذا المستوى في انتظار شخص آخر لنقل النقاش لمستوى آخر كأن يكون قلقا، ويجب أن تكون صبورا وليس قلقا. فالمجموعة يمكنها أن تتعلم فقط مما تراه. لا تصر على جدول الأعمال الخاص بك تعلم من مجموعة مآثره، وتفهم وساعد المجموعة أن تفهم بكل دقة.

## من أين تأتي الكلمات: خلفية على الاستماع

مقتبسة من أعمال Steere

### من أجل الاستماع الفعال إلى بعضنا البعض:

- هناك حاجة إلى بعض النضج.
- مستوى معين من الترفع
- توقع معين.
- شيء من الصبر.
- الانفتاح على الجديد.

من أجل الاستماع حقاً... يجب على المرء أن يستمع إلى ما بعد الطبقات الخارجية من الكلمات التي تجري في الكلام... وغالباً ما تكون المعاني اللاوعية من قبل المتكلم تفهم في ثنايا الكلام وليس من السهل أن تصاغ بشكل جيد في كلمات و عليه تكون الشكاوى والتهديدات أسهل بكثير للتعبير.

### في كل محادثة هناك ما لا يقل عن 6 أشخاص حاضرين:

- ماذا قال كل شخص -- 2 شخص.
- ما عناه كل شخص -- 2 شخص.
- ما فهمه كل شخص على الآخر -- 2 شخص.

هناك "المشاهد، المستمع "داخل الشخص الذي يتحدث. هذا الداخل المستمع يستمع لجميع المستويات:

- انه يسمع الكلمات.
- انه يسمع المعاني الواعية من الكلمات.
- فإنه يسمع في الخفقان ولكن الطريقة تشمل كل الثلاثة مستويات السابقة الذكر في وقت واحد، فضلاً عن كل ثلاثة من هذه المستويات في المستمع.

### جوانب المستمع صحيحاً:

- المشاركة مع المتكلم - في قدرة على الرعاية.
- المتكلم يهتم المستمع.
- المستمع هو الضعيف فعندما تستمع تكن عرضة لخطر التغير لنفسك. هذا يحتاج الى شجاعة>.
- من المفيد أن المتكلم يعرف أن المستمع خاض بعض التجارب المماثلة لتجاربه.
- قبول المتكلم.
- توقع عميق للقدرات المخفية جزئياً في المتكلم

- شعور دائم بما هو متوقع.

#### مهارات للاستماع (السمع، الاستماع، الفهم)

- يسمع الكلمات بدقة.
- ويمكنه تلخيص.
- الألحان فيها.
- لا يوجد لديه انشغالات.
- حواس ومشاعر وراء الكلمات.
- يتعاطف مع المتكلم

C-15

## QUERIES ON WHAT IT MEANS TO BE A MEMBER OF AN AVP TEAM

### تساؤلات حول ماذا يعني أنك عضو في فريق مشروع بدائل العنف

- هل أنا على استعداد لقبول الانضباط والتفاني بشدة، وأؤكد على أن المشاركة هي جزء لا يتجزأ من فريق AVP؟
- هل أنا على استعداد للتضحية من ذات نفسي من دون أي ضمانات لتحقيق مكاسب أو رضا أو نمو شخصي؟
- هل أنا على استعداد لقضاء الوقت اللازم لتطوير الفهم والمهارات اللازمة لأصبح عضوا في فريق عمل فعال؟
- هل لدي الشجاعة لمواجهة القاتل في نفسي، والسجين في نفسي، و عنفي الداخلي وهذا كله شيء ضمنني في تطوير بدائل للعنف؟
- هل حبي عميق بما فيه الكفاية وواسع بما فيه الكفاية وكبير بما فيه الكفاية ليشمل السجناء والغرباء، وحتى نفسي؟
- هل أنا على علم تام أن المشاركين AVP هم قوة هائلة وموارد، وعندهم إتجاههم الداخلي للنمو والذي يمكن أن أساعده بشكل أفضل من خلال الاعتراف به، وتوطيده والثوق به؟
- أنا على بينة من إمكانات النمو في تجربة السجن، مع الاعتراف في ما طرق نحن جميعا سجناء والبحث بعمق عن معنى الحرية؟
- أنا من جهتي الاعتراف بها في البداية لدينا فريق العمل، وتذكر بأن مجموعة هي العضوية الكاملة وأن قيادات كل شخص في الوعي الداخلي و، وحتى للمبتدئين، هي صالحة وتحتاج إلى التعبير إذا كانت المجموعة لتصل إلى أعلى مستوى محتمل؟
- عندما تواجه مع رأي مخالف، والشعور بالغضب، أو ردود فعل سلبية، هل يمكن أن تفتح نفسي ومعنى ذلك، والحصول على هدية أن يتم عرضه؟
- هو تأكيد الرغبة في الحب وأحب أن يكون، وإذا كان الأمر كذلك، هل هو إسقاط هذه الحاجة في كل من لنا، بدلا من تبادل عميق؟
- كيف يمكننا أن تمتنع عن الحكم أنفسنا والآخرين من الصراعات ليس لدينا حل؟
- هل أنا المحبة نفسي وتقاسم حبي لطيف والقوة معك؟
- أنا الاعتراف كل طاقتي الخاصة والتي تأخذ أحيانا شكل الغضب أو الخوف؟
- ما هو هذا المكان داخل لي ولكم من الذي [يمكن أن تستجيب defenselessly؟
- ويمكنني أن تكون صحية من خلال عدم التعبير عن مشاعري السلبية؟
- كيف أستطيع التعبير عن المشاعر السلبية لذلك الشخص الآخر أو مجموعة منهم إلى [التعبير عنها هو حسنت؟ أنا تحررت من التمسك هذه المشاعر؟

- عندما يقول شخص ما "أنا لا أريد أن أكون معكم في الوقت الحالي"، لا يستطيع قبول ذلك كبيان بدلا من الشعور ورفضت؟
- يمكنني إتاحة الوقت للنظر في احتياجات الأفراد في المجموعة، بما في ذلك نفسي؟
- هل يمكنني الاستماع إلى المشاعر ويتم التعبير عن الكلمات، وبيان ذلك من أجل التفاهم المتبادل؟
- هل نحن نعي الحقيقة في مواقف بعضهم البعض ومشاعر غير مريحة، والبحث عن طرق جديدة للتعبير، وتطوير تجربة إدماج ورعاية المجتمع؟
- لا أعطي لمكافحة اقتراحات أو اهتمام خلاف الاحترام، النظر بعناية في صحة جميع وجهات النظر، قبل أن يذهب إلى جانب واحد؟
- هل نحن نمضي جبهة وذهابا من انعكاس على عمل، من إيجابية إلى وعي سلبي، من التزام قوي لفتح البحث، من الفرح إلى الألم، والترحيب من الفرص للتركيز الحياة متناقض؟
- هل تسمح وتقبل الدعم من زملائي وأنا على استعداد لتقديم الدعم لهم؟ أنا حساسة لهذا النوع من الدعم المطلوب؟

C-16

## QUERIES ON SEXUALITY AND AVP

### تساؤلات حول العلاقة الجنسية ومشروع بدائل العنف

لم تعد هذه التساؤلات على أنها قائمة محددة في هذا الموضوع وإنما هي جزء من العملية الجارية للتأمل في موضوعات من إهتمامات مشروع بدائل العنف:

- ما هي العلاقة بين مشاعري نحو الناس جميعا ومشاعري بالانجذاب الجنسي لشخص ما؟
- هل أنظر لهذا الإنسان بكيئته/بكيئتها؟
- ما الدور الذي تلعبه الطاقة في الشعور الجنسي؟
- لأي مدى يعتبر التجاذب الجنسي هو إنجذاب شخصي ولي مدى هو عبارة عن إنعكاس للاهتمام الحقيقي للشخص الآخر؟
- هل يمكنني أن أحب الآخرين دون أن أدعي شيئا لنفسي؟
- ماذا أشعر بأنني متوجس من أن أراه ولماذا أعتقد أنه لا يمكن له التحول؟
- لماذا يجد الرجال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم ويكونون صرحين مع رجال آخرين؟
- هل يمكن للرجال والنساء أن يمتوا لبعضهم البعض بصلة كزملاء متساوين؟
- لماذا يشعر الرجال دائما أنهم قادرين على التعبير عن مشاعرهم ويكونوا صريحين فقط مع النساء؟
- لماذا تشعر النساء بأنهن يعبرن عن مشاعرهم الحقيقية وصراحتهم فقط مع نساء أخريات؟
- كيف لنا أن نتماشي من ناحية مع أخلاقية ومشاعرية مع إحساس الانجذاب الجنسي لاثنتين أو أكثر من الناس في نفس الوقت؟
- هل الوعي الجنسي يمكن أن يكون ملحا إيجابيا للعلاقة الغير جنسية؟
- كيف يمكن لأساليب التحبب من قبل شخص مولع جنسيا تجعلني أحس؟
- كيف ترتبط المشاعر الجنسية بالغضب؟
- كيف تؤثر صورتني الجنسية على علاقتي مع الناس الآخرين؟
- هل أعمل ما في وسعي لأشجع الناس الآخرين للقيام بأدوار بناءة وإيجابية محدودة لهم وللمجموعة؟
- كيف لي أن أقطع علاقة حب أشعر أنها تتطور ولا أريد لها أن تحدث؟
- كيف يمكنني ببساطة أن أحول علاقة رومانسية حميمة إلى علاقة حب بسيطة؟
- هل الخوف متعلق بعدم قدرة الشخص على أن يحب؟

- هل صورة الذكر متعلقة بمفهوم أن الرجل هو الذي يجب أن يأتي إلى المرأة؟
- لماذا ورشة بدائل العنف هي مكان سيء للتعامل مع العلاقات والمشاعر الجنسية؟

D-2

## Agendas

### الأجندات

فيما يلي سنقدم لأجندات بسيطة لورشات عمل أساسية لمشروع بدائل العنف المختلفة في طول محتواها والتي قصد بها توضيح العمليات التي تحل ورشات العمل ناجحة. وهي تتضمن الأربع عناصر الأساسية للتصرف بلا عنف:

- الإقرار
- بناء المجتمع
- مهارات التواصل
- وحل المشكلات

بطريقة يستطيع فيها المشاركون تجريب النتائج لهذه العمليات ويتعلمون بالتجربة أنها تعمل وأحد أهم المحاور لورشة العمل الأساسية هو تقديم مفهوم الطاقة المحولة. تلك الطاقة التي نؤمن بأنها تكمن في قلب اللاعنف وأنها تستطيع أن تقود الناس للتصرف بلا عنف وبشكل بناء وناجح.

وكما نعرف جميعنا من خلال تجربتنا بأن كل مجموعة تختلف عن الأخريات وأن كل فريق يختلف عن غيره وكذلك فإن كل ورشة عمل لها حياتها الخاصة بها فقط. ومن المحتمل ألا تكون ورشتنا عمل لهما نفس الأجندة بحزافيرها. ونصيحة للفريق: لا تقوم بعمل تمرين إلا إذا كنت مقتنعا بقيمته وكن منفتحاً لكي تتعلم من رفاقك في الفريق عما يعطونه قيمة وأنت لا تعطيه.

تذكر أنه من الضروري الانتباه إلى تساؤلات وإهتمامات المشاركين لتسجيلهم عندما يظهروا ولتناقشهم في ورشة العمل حين يحين وقت النقاش المناسب. لأن مثل هذه التساؤلات سيتم طرحها ومناقشتها بشكل مرض في خضم ورشة العمل ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك فإن على الفريق أن يجعل لها مجال في الجندة وعليه فإن إعطاء المجموعة وقت لتشتغل فيه على أمور مهمة ظهرت أهم من الالتزام بما في الأجندة الموضوعية مسبقاً.

## Pre-Workshop Preparations

## تحضيرات ما قبل ورشة العمل

قبل أن يصل المشاركون وقبل أن تبدأ ورشة العمل تأكد من التحضيرات التالية:

1. أكتب على لوحة ورقية وعلقها على الحائط:
  - أجندة اللقاء الأول
  - القواعد الأساسية لمشروع بدائل العنف (أنظر النقاط والمقترحات في Open Talk في Section A من هذا الدليل).
  - ورقة فارغة ومعنونة بـ "أسئلة غير مجاب عنها"
  - ورقة تقييم مجدولة بثلاثة أعمدة : إيجابي: سلبي: يحتاج لتحسين
2. قم بتوزيع تمارين القيادة لأعضاء الفريق
3. تأكد من أن المواد اللازمة لكل تمرين متوفرة.

(ورقة "الأسئلة الغير مجاب عنها" يجب أن تعلق في بداية ورشة العمل ويشتغل عليها طيلة ورشة العمل فهي مساعدة جدا في تأجيل وبدون تجاهل الأسئلة السابقة لأوانها والتي يمكن الاجابة عليها بشكل أفضل من خلال التجربة في سياق ورشة العمل. مثل هذه الأسئلة يجب أن تسجل في قائمة حسبما تصدر وغالبا ما يتضح في نهاية ورشة العمل أنه لا حاجة في الغالب للرد عليها.

D-3

## Crafting an Agenda

### كيفية صياغة أجندة عمل

من المهم أن يكون الميسر لمشروع بدائل العنف على دراية بعمل أجندة مشروع بدائل العنف من لاشيء. وبالرغم من أنها تسطر بعيدا عن الأنظار فهي من أهم المهارات التي يجب على الميسر امتلاكها. لماذا تقلق؟ قد يقول بعضكم فهل عندما تكتمل الأدلة الخاصة بمشروع بدائل العنف سوف يكون لدينا نماذج كثيرة لأجندات ستكون متوفرة وقد طورت عبر سنوات وجربت وقد تكون صحيحة؟ هناك عدة أسباب لذلك:

- **النمو والحياة**  
إن ديناميكية اللاعنف هي شيء حي مثل غيره من الأحياء ويجب أن تبقى تنمو وغلا ستسكن وتموت ومن هنا فإننا إذا كنا نعتمد على أجندات معدة مسبقا فقط فلن يحصل ذلك وعليه فيجب العمل على التخلص من اضجر والغربة من خلال أولا الميسرين وثنائيا المشاركين بأن نعرف كيف نبني أجندة تمكنا من تحقيق أهدافنا في أي بيئة تحيط بنا.
- تعديل الأجندة حسب احتياجات المشاركين واهتماماتهم التي يعبروا عنها خلال الورشة:

لقد صممت كل ورشات العمل لتساعد المشاركين على التعلم من خلال التجربة وإنه لمن المتوقع أن أي ورشة عمل وفي أية لحظة قد تنتج عنها تجربة ذات معنى قييم أو متعب لبعض أو كل المشاركين. وسوف يشعرون بالحاجة الحقيقية لاستيضاح وكيفية التعامل مع هذه القضية على الفور. وهذا الشيء في حد ذاته فرصة وإذا ما استفدنا من هذه الفرصة فإنها تعطي الورشة فرصة للانطلاق تساعد على النمو والتغيير لتوجاتهم وحياتهم ولكن إذا تجاهلناها فإن ورشة العمل ستستمر بروتين عادي وبالتالي تفقد معناها. ولكي لا نضيع



الفرصة فإننا بحاجة إلى المهارة والثقة لتعديل أجندتنا الأصلية أو إذا اجتاج الأمر نقوم بتمزيقها وخلق أجندة جديدة (وغالباً ما يتم اتخاذ قرار تعديل الأجندة من خلال عملية التطبيب Clinicing في ذات الوقت أو بين اللقاءات ولكن قرار تمزيق الأجندة يحتاج أكثر من ذلك (أنظر إلى Putting It All Together: Playing by Ear فيما يلي).

#### • البحث والتطوير: إكتشاف طرق جديدة

ميسرو مشروع بدائل العنف هم أناس مبدعون دائموا الابداع يخترعون تمارين جديدة ويطورون القديم منها ليحققوا ما يصبوا اليه ويقوموا بعمل ورشات عمل بشكل أكثر حيوية. وهنا نحتاج لتعزيز وتنمية مثل هذه الابداعات القيمة ونستفيد من مواهبهم في اثراء البرنامج. فهم يحتاجون على المهارات التي تساعد في تجهيز الأجندة لكي يتمكنوا من خلق هذه المواد الجديدة وجميعنا نحتاج لكي نكون منفتحين لتجارب جديدة ومستعدين لتجريبها ونكون على قدر من المهارة لوضعها حيث يكون لها قيمة في الورشة.

## Building Blocks and Mortar

### أحجار البناء ومادة البناء

إبدأ من القاعدة إلى أعلى فأجندة مشروع بدائل العنف تقام على أربعة قواعد أساسية هي:

الإقرار والتعزيز

التواصل

المجتمع والتعاون

إدارة الصراع

وإن ما يربط هذه الحجارة الأربعة ببعضها هي مادة البناء التي تجعلها متماسكة وهي ما تعرف بالطاقة المحولة.

## One Step at a Time

### العمل خطوة خطوة بالترتيب

إن طبيعة البشر تحتاج إلى الارتقاء واسلوب اللاعنف يتبع تسلسل منطقي حتى ينجح.:

- لكي يعتني الناس بالآخرين لابد أولاً أن يعتنوا بأنفسهم. فهم يحتاجون إلى بناء ثقتهم بأنفسهم واحترامهم لأنفسهم ولعمل ذلك فهم يحتاجون إلى إقرار وتغذية إيجابية راجعة وبيئة آمنة. ومن هنا فإن عمل أجندة مشروع بدائل العنف يشمل منذ البداية وخلال الورشة تلك الاحتياجات التي يجب التأكد من أنها سيتم تلبيتها بشكل كاف ( وهكذا وعلى سبيل المثال فإن القاعدة الأساسية هي عدم إحتقار النفس والآخرين والثبات على صفة إيجابية كما في لعبة صفة الاسم).
- ولكي ينتمي الناس للآخرين يجب على الناس أن يتعلموا كيف يتواصلوا. فالتواصل يمكن أن يكون بدائياً. فقد قال فرويد: "إن أول غنسان قام بالشتيمة بدل من الحجر هو مؤسس الحضارة."
- اللاعنف هو إحتياج ضروري وملح فهو يدعو الناس أن يتعلموا كيف يتواصلون بأمانة ووضوح وبطريقة غير تهديدية ويمكنوا الآخرين من أن يلقوا بدفاعهم وأن يستمعوا بحق لما قد قيل. فكما كان التواصل مهماً فإن الاستماع الفعال مهم جداً لاعطاء الانتباه الكامل للآخرين حتى يشعر أو تشعر بأنه أو بأنها قد استمع لهم. ( ولكي يسمع الناس بحق تكون من أندر الأمور وأهم الأمور التوطيدية والعلاجية للتجارب الانسانية). فالناس الذين تعلموا أن يتكلموا ويستمعوا لبعضهم البعض بدأوا يشعروا بالأمان الكافي لخصوص مجازفة المشاركة.
- ليس هناك مجموعة من الناس تصل إلى حد الكمال ولا تجمع لأفراد يرى عينا بعين لكل شيء ولكن إذا كان التواصل والمشاركة ممكنة فإنهم ولا بد فاعلاً سيبدأوا في البناء وفي تجربة المجتمع وهذا المجتمع هو مجموعة من الناس الذين بالرغم من اختلافهم يتقنون ببعضهم البعض. وهم يشعرون بالأمان الكافي ليقوموا بالتجربة ويصبح العيش اللاعنفى ممكناً. وهكذا فإذا سارت ورشة العمل بشكل جيد فإن حس الجماعة سيبدأ في البناء من أو يوم وهذا الحس يمكن المجموعة من القيام بالتمارين اللاحقة التي تتطلب مخاطر سيكولوجية أكبر.
- ولكن نحن على الأرض ولنا في الجنة والصراعات مستمرة في الوجود. ولكي نتعامل معها نحتاج لتعلم مهارات إدارة الصراع. فهناك العديد من التمارين والأساليب لذلك تتراوح ما بين تمارين "I" messages إلى لعبة تقمص الأدوار وهذه ما ستأخذ معظم وبقية ورشة العمل.
- ليس فقط أن هذه هي أرض ولكنها يمكن أن تكون عالماً بارداً وعنيفاً وأن الدفء والتعلم في ورشة العمل قد يعيش في هذا الصقيع.

هذه الخطوات، إذا تم اتباعها، سوف تعمل على دفع ديناميكية إيجابية من شأنها ستعمل بذاتها لتنتج تجربة تعليمية وعلاجية نابعة من انتماء المشاركين أنفسهم.

والمادة اللاصقة التي تلتصق الأشياء كلها ببعضها هي مفهوم الطاقة المحولة هذا الطاقة التي يمكنها تغيير العنف وتحويله إلى حل يوصف بأنه لاخاسر فيه "Win-Win" وهذه الطاقة يمكنها أن تعبر خلال أي إنسان منفتح لها وتصل أي إنسان عنده رغبة داخلية للخير تحب أن تشارك. وقد تبدو هذه الفكرة بعيدة المنال وغير موثوق بها في البداية ولكن وفي الأغلب فإن أي مجموعة إنسانية ستؤكد عليها لتحقيق مبتغاهم إذا ما طلب منهم المشاركة في موقف يجربوها فيه. فنادر ما قابلنا شخص لا يعرفها وكلما كانت حياة هذا الشخص عنيفة وخطيرة كلما كان وقته من تجربتها بشكل متقارب أكبر وأعمق. والطاقة المحولة لا تحتل إلا جزء بسيط من الأجندة الحقيقية

كتوضيح ودعوة للناس لتبادل تجاربها ولكن بعد ذلك فهي حاضرة لكل شخص على طول ورشة العمل ويمكنها أن تخطر على بال الناس حيثما بدا ذلك مناسباً.

D-5

## Putting It All Together

### وضع الأمور في نصابها

**Play it by Ear (كن مستمعا جيدا)**

إبدأ بالأجندة التي أعدتها على الأقل لأول لقاء أو حتى لكل الورشة ولكن كن على استعداد لتعديلها بعد كل لقاء أو حتى تمزيقها في أي لحظة خلال الورشة بناءً على التغذية الراجعة من التقويم أو على أساس مستوى الطاقة أو مجمل القضايا التي تعلو على اسطح أو التغيرات في التوجه الذي دعي إليه من قبل الأقسام في الورشة. فورشة العمل هي بمثابة نهر جار ولا يمكنك أن تخوض نفس الخطوة في مناحيه. ولذلك يجب عليك أن تكون متعلقاً لحجارة الأساس والمونة اللاصقة وتكون مرناً وتتماشى مع احتياجات المجموعة في إختيار ما سيتم بناءه.

**But Don't Break the Piano**

**لا تفقد التناغم**

إن تعديل الأجندة هو أمر بسيط نسبياً وغير مربك ويمكن أن يتم شد الأزر في ذلك باستخدام طرق معتادة في التطبيب. أما بالنسبة لتمزيق فهو موضوع جاد. وهذا فيه مجازفة لما يجب تعلمه من حيث المبدأ. ويمكن أن يؤثر على الاستقرار لورشة العمل ويمكن أن يزعج بعض أو كل المشاركين. ولا بد من أخذ الأمر بجدية. وقد يكون لا داع لذلك. ولكنه من الطبيعي أن يتم تعديل الأجندة حسب المواضيع الطارئة التي تحصل ومن ثم نرجع إلى الأجندة. وإذا وصلت الأمور إلى التركيز فقط على الأمور الطارئة وأنه ليس هناك حاجة ملحة للأجندة فيمكن ساعته التخلّص من الأجندة الأصلية ولكن يجب إستشارة المشاركين أولاً والنزول عند رغباتهم. وعليه فالقرار يجب أن يؤخذ من قبل الميسر الحاضر حينما تظهر قضية ما عندها فقط.

**Big Oaks from Little Acorns**

**أشجار بلوط كبيرة من قرون صغيرة**

ولكي تصل إلى المفهوم الكبير إبدأ بطرح تجربة بسيطة منه في اللقاء الأول وفي غالب الأحيان دون دون تحديدها. إن الثقة بالنفس وشد الأزر على سبيل المثال ستبدأ من أول تمرين في لعبة الأسماء الوصفية حيث وبدون ذكر لكل منهما تحتاج من الناس أن يستخدموا صفات إيجابية لأنفسهم وخلال باقي ورشة العمل فإن الأسماء المعطاة لأنفسهم وبشكل ذاتي ستعمل على رفع الثقة بالنفس بلا وعي وقد تكون هذه Concentric Circles مع قائمة المواضيع التي صممت لتعمل على رفع الثقة بالنفس أو قد يكون تمرين آخر. وفي لقاء لاحق سوف نبني على ذلك عن طريق الطلب من الناس أن يتواصلوا مع تجاربهم الخاصة ومع قدراتهم الخاصة من أجل العيش البناء.

إن مشاركة التجارب الخاصة بالطاقة المحولة يمكن أن يكون هذا النوع من التمرين، وهناك إن الأساس في ما نفعله هو وضع حجر أساس لتجربة ومن ثم البناء عليها عن طريق طرح أو حث تجارب شخصية لأهم لبنات بناء مشروع بدائل العنف.

## All-Purpose Exercises and Processes

### تمارين وعمليات هادفة تماما

كن على وعي أن العديد من التمارين تعتبر قاسية أو يمكن أن تكون قاسية ولها أهداف خفية ودقيقة بالاضافة للظاهر منها. فعلى سبيل المثال تمرين Concentric Circles هي أحد التمارين التي هي في ظاهر الأمر تمرين للاستماع الفعال ولكنه بتغير المواضيع فيتم عرض تجارب المشاركين حيث كانوا وحيثما يريدوا أن يكونوا ويمكن للمواضيع أن تكون عن الطاقة أو الغضب أو قد تتطلب وقت حتى يستفيدوا منها بشكل إيجابي.

بعض العمليات هي أيضا ذات أهداف متعددة. مثال على ذلك هو تقسيم المجموعة إلى أزواج ومجموعات صغيرة للنقاش الشخصي وإتخاذ القرار وبعدها جعلهم يعدوا شد أزرا من خلال متحدث حينما يعودوا للمجموعة الكبيرة.

#### D-6

وهذا في حد ذاته يعطي درجة من الخصوصية ويساعد في إشراك الناس الذين يمنعونهم الخجل وما إلى ذلك من التحدث في العموم. وبالمثل فإن أسلوب fishbowl يسمح لقضية مهمة بأن تناقش على الملأ وبانفتاح ولكن بطريقة مرتبة حيث يقوم بعض الناس من داخل fishbowl بالتحدث ويمكن هنا المداخلة معهم كما في الرقص مع أناس خارج fishbowl والذين يودون المساهمة.

## Light, Heavy, and Half-and-Half

### خفيف، ثقيل، ونصف ونصف

يجب أن يشمل كل لقاء لمشروع بدائل العنف على تجارب متوازنة من المشاعر ويجب أن يبدأ وينتهي بنهج مختلف.

ابدأ بالتجمع لتجمع الناس معا ويجب أن تكون سريعا وإيجابيا ومصمم ليرى الناس من تجاربهم الأشياء الجيدة التي هم قادرون عليها. وإذا كان من الضروري فإنه يمكن تجنب إتجاهاتهم السلبية التي تم التعبير عنها مسبقا.

وبعد التجمع يمكن للقاء أن يبدأ فورا لاستكشاف القضايا التي تظهر والتي لم يتم التعامل معها في اللقاء السابق أو يمكن أن تبدأ بتمارين إفتتاحية خفيفة واضعة ارضية لاعتبارات أعمق في اللقاء التالي.

ابدأ مع المجموعة من حيث هم الآن وافعل ما هو مهم لهم ليتحركوا من هذا المنطلق.

ومن هنا يجب جدولة التمارين التي تعتبر ثقيلة من ناحية شعورية في منتصف اللقاءات لتسمح بوقت كاف للتعامل معها فورا بعيدا عن أية مشاعر سلبية أو متعبة يمكن أن تظهر وتعطهم بعض الشعور بالاغلاق.

واستكشاف القضايا الخفية يمكن أن يترك للقاء لاحق ولكن يجب ألا يترك أحد اللقاء في حالة من اضطراب المشاعر.

يجب ألا يجبر أي تمرين الناس على أن يمكثوا طويلا. فالتمارين في المجموعة الصغيرة المتنوعة بشد أزر للمجموعة الكبيرة هي تمارين مساعدة لأنها تجعل الناس تتحرك نوعا ما.

وإذا أجبر الناس على المكوث طويلا لأي سبب فيجب أن تكون هناك نشاطات جسمانية خفيفة للراحة والاستراحة مثل Group Sigh.

التوقيت يجب أن يكون في الحسبان دائما فلا تبدأ أي تمرين عند نهاية اللقاء وأنت غير قادر على إكماله بسبب الوقت. إعمل على إبداله بتمرين أقصر يناسب المجموعة في فراغها الشعوري الذي يعيشونه في هذه اللحظة.

## Are We Having Fun Yet???

### هل استمتعنا أم لما بعد؟؟؟

إن ما هو معروف عن ورشات العمل الأساسية أنها محتملة وما يجعلها كذلك هو تمارين Light and Livelies والتي تعتبر بمثابة البهارات التي تضيف جمالا عليها. فهي تبعث على الطاقة المهمة والتي لا يمكن لأحد أن يصمد في ورشة عمل لمشروع بدائل العنف بدونها من ضحك وتحرك جسماني تقدمه هذه التمارين. ولذلك فيجب التأكد من أنك أضفت ما يكفي منها لكي تجعل الناس يستمتعون. وعندما تشعر بأن الأمور تزداد ثقلا فلا تتردد في إضافة تمرين آخر.

## عينات من أجندات العمل

### ثمان لقاءات - وكل لقاء يستمر من ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات

<p><b>Session V</b> اللقاء الخامس مراجعة الأجندة تجمع: "أشعر برضى عن نفسي عندما..." تقديم لتقمص الأدوار تقمص الأدوار ( في مجموعات صغيرة، فيديو، إذا طلبوا ويمكن إضافة تمرين من Light and Lively حسب الحاجة) تقويم وختام</p>	<p><b>Session I</b> اللقاء الأول حديث افتتاحي مراجعة الأجندة وأسماء الفريق تقديم الفريق تقديم كل شخص: لف في دائرة لتحصل على الاسم وعلى شيء واحد أمل أن أخرج به من هذه الورشة تمرين الاسم الوصفي الشد أزr في أزواج تمرين من Light and Lively: Big Wind Blows عصف ذهني ونقاش: ما هو العنف؟ تقويم وختام</p>
<p><b>Session VI</b> اللقاء السادس مراجعة الأجندة تجمع: مكان اختباء كان لي عندما كنت طفلا التعاطف تمرين من Light and Lively مزيد من تقمص الأدوار دائرة الثقة أو/و رفع الثقة تقويم وختام</p>	<p><b>Session II</b> اللقاء الثاني تجمع: اسم الطعام المفضل مراجعة الأجندة تمرين من Light and Lively: a Name Game: Name Frisbee, 1234 Name, etc. مشاركة: صراع قمت بحله بطريقة اللاعنف تمرين استماع تقويم وختام</p>
<p><b>Session VII</b> اللقاء السابع مراجعة الأجندة تجمع Recap : التعلم من تقمص الأدوار التخطيط التعاوني وتمرين الفعل (على سبيل المثال بناء مجتمع جديد، تمرين التآلف، تمرين الاستراتيجية) تمرين من Light and Lively من أكون؟ تقويم وختام</p>	<p><b>Session III</b> اللقاء الثالث تجمع: رياضة أستمع حقا بها مراجعة الأجندة حديث الطاقة المحولة تمرين من Light and Lively تمرين قوة 1، 2، 3، 4 تقويم ختام: حضان Texas</p>
<p><b>Session VIII</b> مراجعة الأجندة تجمع تمرين تأمل نقاش: إلى أين نذهب من هنا؟" بالاضافة إلى أسئلة لم يجاب عليهن لوحات شد أزr وحاميات شد أزr تقويم لورشة العمل كاملة التخرج الدائرة الختامية</p>	<p><b>Session IV</b> اللقاء الرابع مراجعة الأجندة تجمع: "ماذا تعني الطاقة المحولة لي؟" تمرين من Light and Lively: البومة والفأر المربعات المنكسرة البناء التعاوني تقويم وختام</p>

## ست لقاءات - وكل لقاء يستمر ثلاث ساعات أو أكثر

<p><b>Session V</b> اللقاء الخامس مراجعة الأجندة استراتيجية أو بناء مجتمع جديد تقويم ختام</p>	<p><b>Session I</b> اللقاء الأول حديث افتتاحي مراجعة الأجندة تقديم الفريق تقديم كل شخص: لف في دائرة لتحصل على الاسم وعلى شيء واحد أمل أن أخرج به من هذه الورشة تمرين الاسم الوصفي شد أزر في أزواج تمرين من Light and Lively: Big Wind Blows عصف ذهني ونقاش: ما هو العنف؟ استماع تقويم ختام</p>
<p><b>Session VI</b> اللقاء السادس مراجعة الأجندة وتجمع تأمل أو تمرين Who Am I? الأسئلة الغير مجاب عليها أكتب تساؤلات لوحات أو عارضات شد أزر تقويم كل ورشة العمل تخرج ختام</p>	<p><b>Session II</b> اللقاء الثاني مراجعة الأجندة وتجمع Concentric Circles مشاركة: صراع قمت بحله بطريقة اللاعنف تمرين من Light and Lively: Human Pretzel المربعات المكسورة بناء التعاون تقويم ختام</p>
	<p><b>Session III</b> اللقاء الثالث مراجعة الأجندة وتجمع حديث الطاقة المحولة أسس وتساؤلات تمرين من Light and Lively دفع الأيدي Hand Pushing Hassle Lines تمرين من Light and Lively: إختار متطلب من قرارات سريعة أو تعاطف تقويم ختام</p>
	<p><b>Session IV</b> اللقاء الرابع مراجعة الأجندة تقصص الأذوار تمرين من Light and Lively رفع الثقة</p>

### ورشة عمل مصغرة (ورشة من لقاء واحد (تمتد لساعتين ونصف))

(غالبا ما يكون موضوع واحد لهذه المجموعة أو بهدف تقديم مشروع بدائل العنف)

حديث افتتاحي: من نحن وهدف هذه الورشة

مقدمة

تقديم المجموعة:

الاسم وشيء تود أن تخرج به من هذه الورشة

شد أزر وتوطيد

تجربة طويلة تناسب هدف هذه الورشة (تقمص الأدوار حول قضاياهم؟ التعاطف)

تقويم

ختام

E-2

## INTRODUCTION TO EXERCISES

### مقدمة للتمارين

لقد تم ترتيب التمارين بشكل أبجدي وستجد أن بعضها يناقش نفس المفهوم أو المفاهيم والأجندات المقترحة تدل على الترتيب الذي عرضت به. وعندما تقوم بعمل الأجندات الخاصة بك فإنه من المنصوح به أن توظف بعض التمارين بشكل أفضل قبل أخرى ولو أنها تمت لنفس المفهوم.

ولقد صممت هذه التمارين لكي تناسب عملية التعلم بالتجربة وهذا مبني على فكرة " أن التجربة أولا ومن ثم المفاهيم".

فعند عمل التمارين لابد من الانتباه لهذه الفكرة. وعليه ستجد أنه غالبا ما يكون الهدف من التمرين غير جلي وواضح وبعد تجربة التمرين يصبح المشاركون أكثر تفهما للهدف بأنفسهم.

ومن المهم أن تقدم التعليمات للتمرين بشكل واضح ودقيق بقدر الامكان. ويمكن أن يكون هذا عندما يكون الناس في دائرة كبيرة ولكن لابد من أن تعيد التعليمات على المشاركين في المجموعات الصغيرة بعد تقسيم المجموعات.

ويجب العمل على دمج المشاركين بأسرع وقت ممكن فعلى سبيل المثال يمكن أن تطلب من متطوع من المجموعة بأن يقوم بعملية القراءة بطريقة Pop-corn بحيث أنه بمجرد أن ينتهي واحد من قراءة سطر معين يقوم التالي بقراءة السطر الذي يليه.

تقسيم المشاركين لمجموعات:



عند استخدام العد في تقسيم المجموعات فعليكم م عد المجموعات التي تود تقسيمها وليس عد الناس في كل مجموعة وللتغيير قم بسؤال المشتركين باختيار فصولهم السنوية المفضلة أو الفترة اليومية المفضلة أو أحد الألوان الخمسة أو الأعداد المفضلة ويمكنك كذلك تسمية أفراد المجموعة بأسماء كتفاحة وليمون وإنجاسة وبرتقالة بحيث يأتي كل من هو تفاحة معا وكل من هو ليمون معا وهكذا، أو أسماء مثل حصان وغنمة وبطة ومعزة وهكذا. ولكي تتفادي عدم التوازن يمكن أن تطلب من متطوعين أن يتحركوا لمجموعة مختلفة لكي يكون هناك تناسق في أعداد افراد المجموعات.

حاول أن تكون مجددا فالناس يحبون التغيير فلا تعلم الأشياء بنفس الطريقة دائما، حاول أن تستخدم طرق جديدة تحدث عندهم حس المفاجأة والمتعة.

### بعض البدائل:

"سم هذه النغمة" استخدمها في الجزء الخفيف الطريف وتكون باتباع التالي:

- تكتب على قطع ورقية اسماء حيوانات المزرعة بقدر ما تحتاج من حيوانات في كل مجموعة.
- يقوم المشاركون بسحب بطاقة دون أن يراها الآخرون ويقرأونها.
- دع كل مشترك بأن يقف ويقلد صوت الحيوان في بطاقته.
- حاول أن تشجعهم على أن يبقوا واقفين ويفقدوا الأصوات وعلى أن يجدوا مجموعاتهم وأنت تمشي بينهم.

## التصافح: Handshakes

اطلب من المشتركين بأن يخمنوا أرقاما من 1 الى 5 (ممكن أن يكون هذا رقم المجموعة التي يحتاجونها).

امش بينهم دون أن تتكلم

قم بالتسليم عليهم عدة تسليمات حسب الرقم الخاص بهم.

والآخر يقوم بمصافحتك وهز يدك بالعدد الخاص به أو بها.

استمر في المصافحة حتى يجدوا مجموعاتهم.

إذا كانت المجموعات غير متوافقة وتحتاج للتكيف اطلب متطوعين أن يتحركوا من مجموعاتهم إلى تلك المجموعات.

## قارب : Match Up

وهذا التمرين جيد عندما تحتاج أزواج من المشتركين ويمكنك عمل لذلك لتمرين "Light and lively".

E-3

## شركاء Partners

قم بشراء عدة مجموعات من كروت ألعاب تربوية والتي تحمل المثلثات. فعلى سبيل المثال لعبة "Go Fish" قم بتوزيع الكروت على المشتركين ثم اطلب منهم أن يقوم كل واحد بالبحث عن زميله وشريكه الذي يحمل

الكرت المماثل. ويعتبر هذا التمرين جيدا لأي نشاط زوجي أو لمجموعات من أربعة ويتبع ذلك لعبة " Old Maid".

## لعبة الورق Cards

قم باختيار عدد من البطاقات من لعبة كاملة من الورق فعلى سبيل المثال إذا أردت مجموعات أكثر من أربعة فيجب اختيار أوراق لها نفس الرسة. فمثلا ورقة تحمل رقم 6 ورسة القلب، وورقة تحمل رقم 6 بستوني، وورقة تحمل رقم 5 ديناري ثم قم بدمجهم واطلب من المشتركين بسحب واحدة من الورق وهو مقلوب. واطلب من ممن يحمل نفس الورقة بالتجمع في مجموعات فمن يحمل رقم 6 ورسة القلب يقف مع مثيله وهكذا.

وفي حالة أردت أن تكون مجموعات من أربعات أو أقل فيمكنك استخدام الورق بطريقة اختيار ورق له نفس الرقم فعلى سبيل المثال ثلاث أربعات، ثلاث خمسات، ثلاث ستات، ثلاث سابعات، ثلاث ثمانيات وهذا بدوره سوف يؤدي إلى تكون خمس مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاثة أشخاص.

كما أنه يمكنك استخدام نفس اللون ونفس الرسة لتجميع المشتركين معا كاستخدام الأحمر والأسود مثلا أو أن تسألهم بعدما سحبوا بطاقتهم من يمتلك رقم 5 أو 6 ليكونوا معا في مجموعة.

كما أنه أيضا يمكنك اللعب باستخدام طريقة جمع النقاط "deuces" وطرق أخرى بديلة في استخدام الورق لا حصر لها لتكوين مجموعات وتذكر أن الناس غالبا ما ترغب في الانضمام للمجموعات التي قامت أيديها باختيارها على أن ذلك يعتبر سببا في نجاحها.

وبعد تقديم التمرين فانه من المفضل أن تضيف قائلا: "هل يوجد لدى أي فريق شيء يريد أن يضيفه"

وكذلك فأن من الحكمة أن تسأل المشاركين: "هل لدى أي شخص أي سؤال عن التعليمات؟"

بشكل عام فإنه من المفضل أن يشارك الميسرون في التمرين. فوجود ميسر في كل مجموعة سيساعد على عمل التمرين بشكل اسلسل ولكن هناك بعض التمارين مثل ( المربعات المكسورة) التي يمكن أن يكون الميس متحيزا فيها. فالميسر ممكن أن يقوم بملء المربعات المكسورة لتكوين مجموعات من 5 ويصحب ذلك شيء من التحيز وهنا يقوم بلعب دور سلبي. وعليه فانه من الأفضل مناقشة ذلك مع الفريق مسبقا قبل بدء التمرين.

## فن ادارة التمرين:

إن أصعب جزء في عملية التيسير هي أن تصبح ماهرا في فن ادارة التمرين والشيء الرئيسي هنا هو قدرتك على توجيه أسئلة حكيمة بدلا من اعطاء تعليمات شخصية على التمرين.

وعليه فان ادارة التمرين ماهي إلا عملية إبداع في طرح الأسئلة أكثر منها في القيام بالتعليمات أو القيام بإبداء الملاحظات على التمرين.

فعند ادارة التمرين لا بد أن تكون على جاهزية على الأقل بسؤال أو اثنين قبل التمرين، على أن باقي الأسئلة ستأتي تباعا بشكل طبيعي من خلال النقاش.

وتذكر أن أهم أربعة نواحي أساسية يجب القيام بها عند إدارة التمرين هي:

- المشاعر

- التجارب
- المفاهيم
- ربط التجربة بالحياة الواقعية

#### المشاعر:

- السؤال العام الذي يمكن توجيهه لحث المشاعر هو: " ماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟" وبهذا تفتح عملية إدارة التمرين.
- يمكنك أيضا أن تسأل: "ما هي المشاعر الأولية عند عمل التمرين؟ وكيف عبرت عنها؟
- هل شعرت بأنه تم الانصات إليك وهل فهم عليكم م الآخرين؟ هل قمت بعمل نفس الشيء بالنسبة للآخرين؟
- هل شعرت بأنك حر في التعبير عن أفكارك ومشاعرك؟
- ماهو السلوك أو التركيبة التي سهلت عملية التعبير الحر؟
- هل شعرت بما يجب عليكم م قوله أنه ذا قيمة؟ كيف حكمت على ذلك؟
- كيف أشعرت الآخرين بأنك تقيم ما قالوه أو ما فعلوه؟
- هل شعرت بأن هناك ترابط في المجموعة؟ ما الذي ساعد على تحقيق ذلك وما الذي أعاق تحقيق ذلك؟

E-4

#### التجارب:

- ما هو نوع السلوك أو العملية أو التركيبة التي مكنت المجموعة من انجاز المهمة بفعالية؟
- كيف تم اتخاذ القرارات؟
- متى كانت نقطة التحول؟ من كان مسؤول عنها وكيف حصلت؟
- من ساعد في ايجاد أرضية /اتفاق / أو توافق؟
- هل كنت قادر على الاستماع لآراء مخالفة وكنت قادرا على احترامها والرد عليها بطريقة فيها تقدير لمشاعر الآخرين؟
- كيف تصرفت مع ما أصابك من إحباط؟
- هل هناك من سيطر على المجموعة؟ هل أنت من قلت ذلك؟
- كيف اندمجت مع المهمة؟ هل أنت راض أو غير راض عن سلوكك؟
- هل قمت بأية مجازفة؟ وهل كانت ناجحة أو غير ناجحة؟

#### المفاهيم:

- كيف عملت المجموعة بشكل جيد معا؟
- كيف دعمت المجموعة العمل الفردي؟
- هل كنت على وعي بوجود مشكلة في التواصل؟
- هل هناك أي توازن بين تحقيق المهمة وتحقيق علاقات؟
- هل تشعر بأنه كان لديك أي تأثير على المجموعة أدى إلى انجاز المهمة؟
- كيف تعاملت من الاختلافات في الآراء والأدوار والمهارات والمعلومات داخل المجموعة وإلى ماذا أدى ذلك؟

#### ربط التجربة بالحياة الواقعية

- ماذا تعلمت عن نفسك؟ وعن الآخرين؟
- كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته عن نفسك لتجربة أخرى؟
- هل هناك أي تحول شعرت به؟
- كيف يمكن تطبيق ذلك في حياتك؟

والجدير بالذكر هنا أن مثل هذه الأسئلة لا تسأل بنفس الترتيب ويمكن أن تكون ردود المشاركين لسؤال معين ما هي الا ردود مناسبة للسؤال الذي يليه. أما بالنسبة لتساؤلات المشاركين فالمفترض أن تكون في نهاية كل تمرين وعندما تنتهي من طرح التساؤلات يكون من الجيد إضافة: " هل لدى أي فرد من المجموعة أسئلة يود طرحها؟"

يجب التنويه هنا إلى أن بعض الردود تؤدي إلى نقاش إيجابي وبعضها لا يؤدي إلى ذلك. وفي أية حالة لاحتواء النقاش يمكنك القول: " لأن وقتنا قصير فإننا بحاجة لتحديد النقاش بتعليقين أو ثلاثة. وإذا ما ظهر أثناء النقاش موضوع ساخن يمكنك وضعه في لائحة الأسئلة الغير مجاب عنها وحاول أن تشرح للمشاركين بأنك ستعود لهذا السؤال في وقت لاحق من ورشة العمل.

### وضع بعض الكلمات الأساسية للنقاش

إن وضع بعض الكلمات الأساسية للنقاش على بطاقات بحجم 5x3 و بعض الأسئلة على جانب آخر سيكون لها أثر كبير في تفعيل النقاش. فليس من الضروري أن يكون لدى الميسر ذاكرة خارقة وتذكر أنك في إمكانك دائما أن تطلب "Clinic" وهذا يعني المساعدة

دائما احرص على "حضور الفريق" ومشاركته عند تمارين العروض فيمكن لميسر أن يرتب التمرين والآخر ينفذ وعليه حاول أن تعين مساعد للميسر وكاتب ومنمذج لما سوف يقام بعمله.

ربما أهم شيء هو "Trust the Process" الثقة بإجراء العملية حتى ولو كانت التعليمات غير واضحة أو حتى لو فسرها المشاركون بطريقة جديدة تماما فإنه في نهاية المطاف هناك فائدة ما قد تم تحقيقها (بمعنى أن المشاركين قد تعلموا شيئا ما).

الميسرون مامهم إلا بشر وحتي لو أنهم كانوا بالعمر أكبر فالشعار "أننا نعمل أقصى ما في وسعنا" وما يحصل لابد أن يحصل " فنحن نتعلم بالتجربة كذلك. وكلنا أمل أن صعوبة ما في إحدى الورشات قد تساعدنا لكي نتصرف أفضل في المرة القادمة.

E-5

### تمرين التوطيد وشد الأزر

### Affirmation Exercise

## الهدف

معنى أن تدعم هو أن تعترف وتعطي القوة لشيء ما. فحينما ندرك الخير في الروح البشرية فينا جميعا فاننا نقوي ثقتنا بهذه الروح. في هذا التمرين نأتي على ونعمل على إقرار ودعم الميزات الجيدة في أنفسنا بدعم من الآخرين بنفس المجموعة.

## الوقت

من 20 – 30 دقيقة حسب ما ترغب في تحقيقه من تقديم الأقران لبعضهم البعض أو لباقي المجموعة ككل.

## التسلسل في الخطوات:

1. سأقوم بتقسيمكم إلى أزواج. وسيقوم كل واحد منكم بالتحدث لمدة ثلاثة دقائق للآخر في موضوع: "ماذا أحب عن نفسي؟" بينما يقوم الآخر بالانصات جيدا له. وفي نهاية الثلاث دقائق سأنبهكم بقولي "Time" "انتهى الوقت" وعندها يتحول المتحدث إلى مستمع والمستمع إلى متحدث وبعد 3 دقائق أي بعدما ينتهي كل منكما من التحدث عن نفسه والاستماع للآخر بالتحدث عن نفسه ستقومون بتقديم زميلكم لزوج آخر أو لباقي المجموعة ( ويجب على الفريق أن يحدد أي الاتجاهين سيسلك منذ بداية التمرين أي التقديم للمجموعة أو لزوج آخر).

الأساس هنا هو أنك لاتقول شيء سلبي أو شيء عن نفسك وهذا يشمل أية سلبية في الأشياء الجيدة التي ذكرتها عن نفسك. فعلى سبيل المثال لا يمكنك أن تقول أنك طبّاخ ماهر وفي نفس الوقت أنك لا تستطيع أن تطهي مرق جيد.

بالنسبة للمستمع عليه أن يستمع جيدا وبدقة دون التحدث لمدة 3 دقائق. وتذكر أنه إذا قام المشاركون بالتحدث عن أي شيء سلبي يمكنك إيقافهم وتذكيرهم بالتحث بإيجابية عن أنفسهم وإذا لم تسعف الأفكار المتحدث قبل نهاية الثلاث دقائق فغن الطرفين يجب أن يلتزما لاصمت إلا إذا إستلهم المتحدث أفكار إضافية، المهم بأنه لا مكان للأحاديث الجانبية (No Chatting).

2. يجب التأكد من أن الجميع قد استوعب العملية من خلال سؤالك " هل الجميع مستوعب ما يجب فعله وهل فهم الأسئلة؟
3. قسم الأزواج ودعمهم يسلمون على بعضهم البعض وقم بإعطاءهم أسمائهم الوصفية واترك لهم الخيار فيمن سيبدأ أولا.
4. قم بإعلان الوقت للبدء وقم بإعلان الوقت للانتهاء بعد 3 دقائق، مع التأكيد على تبادل الأدوار بعد الدقائق الثلاث الأولى، ولا تنسى أن تعلن نهاية الوقت بعد الثلاث دقائق الثانية.
5. إطلب من كل زوج أن ينضموا لزوج آخر ويقدموا زملائهم للزوج الجديد أو بأن يقدم كل شخص لكل المجموعة مستخدما المعلومات التي سمعها من زميله.

## النقاش

- هل هناك من يود تبادل أفكار ومشاعر بخصوص هذه التجربة؟

- لماذا الشعور الايجابي عن أنفسنا مهم عندما نتعامل مع الآخرين؟
- كيف نبني الثقة بأنفسنا؟
- كيف نبتعد عن الشعور بالأنانية أو الاحساس بالاجابية معتمدين على الناس الآخرين أو الأشياء الأخرى مثل (المال، والمخدرات)؟

**ملاحظة:**

يستخدم هذا التمرين عادة في مرحلة متقدمة قبل تمرين الاستماع الذي يتطلب أن يمارس المشاركون مهارات استماع معينة.

E-6

### تمرين التقدير

### Appreciation Exercise

**الهدف**

لتقديم الوعي لما هو مهم في الحياة أو في الناس أو ما يحيط بالناس والذي يستحق التقدير والتقدير.

**الوقت**

حوالي 20 دقيقة

**التسلسل:**

- قسم المشاركين إلى مجموعات، كل مجموعة تشمل ثلاثة أشخاص.
- أخبرهم بأنهم في غضون 10 دقائق يجب عليهم أن يتنقلوا معا ويجدوا أشياء جديرة بالتقدير.
- بعد 10 دقائق إطلب منهم أن يتشاركوا فيما بينهم فيما وجدوه جديرا بالتقدير.

**عمل التمرين بطريقة مختلفة**

- اطلب من المجموعات أن يتذكروا إنتصارات للروح الانسانية
- سمعوا بها من قبل أو سمعوا عن أناس قد جربوها.
- قم بتوجيههم لمحاولة تبادل مثل هذه الخبرات.

E-7

## تمرين التعاون لتشكيل حيوان ما

### Animal Cooperation Exercise

#### (a.k.a. Paper Tiger)

#### الهدف

لنرى كيف أدت مساهماتنا لمشروع ما أثر على مخرجات ما قامت به المجموعة.

#### الوقت

15 دقيقة

#### المواد اللازمة

ورقة للكتابة لكل مجموعة مكونة من أربعة أشخاص.

#### التسلسل

1. اشرح للمشاركين أن هذا التمرين سيتم في مجموعات من 4 وأن كل مجموعة سيكون لديها ورقة. وأن هذه الورقة ستمرر على المجموعة فردا فردا. يمكن للمجموعة أن تقوم بعمل تمزيق واحد أو أكثر كلما مرت الورقة على فرد من المجموعة، ومن المفترض أن الورقة تدور من 3 إلى 4 مرات.
2. يجب أن يتم تنفيذ المهمة ضمن المجموعة **بدون كلام**. أخبرهم بأنك ستخبرهم عن المهمة المطلوبة منهم بالضبط بعد أن تشكل المجموعات وكل مجموعة يصبح لديها ورقتها.
3. كون مجموعات من 4 وأعطى كل مجموعة ورقة كبيرة ثم أخبرهم بالمهمة وهي: **بدون كلام إعمل على تشكيل حيوان من الورقة**.
4. شجع المشاركين على ألا يتكلموا. أعطهم وقت كاف ليتم تشكيل الحيوان. أخبرهم بأنهم يجب أن يحاولوا أن ينجزوا المهمة بدلا من الانتباه للتوقيت فيمكن أن تسمح لعملية التمزيق أن تستمر حتى تلاحظ أن كل واحد راض عن أدائه.
5. وعندما تنتهي المجموعات من عملها قم بدعوتهم ثانية إلى الدائرة كما هم في مجموعاتهم وحينها إطلب من كل مجموعة أن تعرض ما تم تشكيله من حيوان وأن تحكي للجميع ما حصل في المجموعة.

#### النقاش

- كيف يمكن شد الأزر بشأن الحيوان الذي صنعتموه؟
- هل تعتقد أن كل منكم كان لديه ما يقوله؟
- هل بإمكانك شرح ذلك؟
- هل ظهرت أية خلافات أو صراعات؟
- كيف شعرت بالتغيرات التي حصلت؟
- ما هو شعورك حول الطريقة التي تم من خلالها تشكيل الحيوان؟
- كيف لم يؤثر الكلام على العمل سويا؟

## BAG EXERCISE

### تمرين الشنطة

**الهدف:** رفع العقبات أمام المجموعة في بداية ورشة العمل

**الوقت:** 15 دقيقة

**المواد اللازمة:** لوحيات ورقية، أقلام تخطيط، كيس مهملات شفاف

**التسلسل**

1. يطلب من المشاركين أن يقوموا بعصف ذهني للأشياء التي تقف عقبة أمام شعور المجموعة بروح الجماعة. وهذا يمكن أن يشمل أشياء مثل الخوف الشعور بالاحباط الأنا والغيرة إلخ. وكل هذه الأشياء يجب أن تكون مكتوبة على بطاقات.
2. وبعد ذلك توضع الورقة في كيس المهملات الشفاف ليمثل أن هذا شيء يجب إهماله أو تجنبه في ورشة العمل. وبعد ذلك يلصق الكيس على الحائط كمذكر بورشة العمل.
3. إذا ظهرت مشاكل خلال ورشة العمل فيقوم المشاركون بالذهاب إلى كيس المهملات ليروا إذا ما كانت هذه المشاكل قد وضعت في القائمة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى نقاش كيف نترك المشكلة في حقيبة المهملات وليس في ورشة العمل.

## BROKEN SQUARES

### المربعات المتكسرة

**الهدف:** يهدف هذا التمرين إلى إبراز أهمية التعاون في حل مشكلة الجماعة. ويجب أن يساعد المشاركين في تكوين تصرف (منتج أو معيق) في حل مشاكل المجموعة.



**الوقت:** حوالي 40 دقيقة (15 إلى 20 دقيقة للمهمة، و 20 دقيقة للنقاش. ومن المهم أن ينتهي المجموعات في مثل هذا الوقت إذا استطاعوا)

### المواد اللازمة:

1. مجموعة من التعليمات (موجودة في صفحة 2 من هذا التمرين) تحتاج مجموعة من التعليمات لكل مجموعة عاملة ومجموعة أخرى للملاحظ الحكم.
2. مجموعة من المربعات المقطعة \_ مجموعة لكل مجموعة من المشاركين (أنظر صفحة 3 من هذا التمرين) للتعليمات كيف عمل وإعداد مجموعة المربعات المقطعة.
3. طاولات- كافية لإعطاء كل مجموعة مساحة للعمل. وإذا لم تكن متوفرة يمكن استخدام الأرض.

### التسلسل:

1. قسم المشاركين إلى مجموعات من ست مشاركين (خمس مشاركين وملاحظ/حكم). وإذا كان هناك أعداد زائدة ممكن أن يقوموا بدور الملاحظ الثاني في بعض المجموعات. والجدير بالذكر بأنه إذا كان هناك مشتركين قد قاموا بهذا التمرين فلن يسمح لهم بالقيام به مرة أخرى. خصص مساحة لكل مجموعة وقم بإعطاء كل مجموعة مجموعة من المربعات المقطعة.
2. وبعد تقسيم المجموعات. حدد من هم الملاحظون وقم بإعطاءهم تعليماتهم.
3. قم بإعطاء أعضاء الفريق المشاركين ظروف مغلقة تحتوي على قطع اللعبة الخاصة بهم. ويجب عليهم ألا يفتحوا هذه المظاريف حتى يتم إعطاء الإشارة ببداية اللعبة.
4. قم الآن بتوزيع تعليمات المجموعة. قم بقراءتهم بصوت عالٍ واسأل إذا كان هناك أي استفسار.
5. ارسـم على السبورة مربع كبير ومربع صغير ومتوازي أضلاع ومستطيل وعدد من الأشكال المتساوية. قم بالتشطيب عليهم جميعاً ما عدا المربعات المتساوية.
6. إعطـي الإشارة بالبـداء. وعلى أعضاء الفريق أن يراقبوا المجموعات خلال اللعبة ويساعدوا الملاحظين في ضبط قواعد اللعبة.
7. دع الأمور تأخذ مجراها. قد تجد أن بعض المجموعات قد أنتهى مبكراً قبل الآخرين وعادة ما يكونوا مسرورين جداً بذلك ويجب هنا أن يوجهوا ليكونوا هادئين حتى تنتهي جميع المجموعات. في معظم الأحيان يكون هناك مجموعة غير قادرة على الانتهاء. وفي مثل هذه الحالة وكحل أخير وللختام يمكن للميسر أن يساعدهم ولكن حاول ألا تتدخل إذا كنت تحت ضغط الوقت.
8. وعندما ينتهي كل المجموعات من المهمة، قم بفتح النقاش العام بتقارير الملاحظين. وبعدها افتح النقاش محاولاً أن تشارك الجميع الملاحظين والمشاركين وخاصة بما يمت لمشاعرهم خلال التمرين وليس على الأمور الفنية خلال اللعبة. حاول أن تجعل المجموعة تقارن بين تجربة التمرين وبين تجربة حياة حقيقية مشابهة.

### بعض النقاط الواجب التركيز عليها في النقاش:

- أ) التواصل: أشر إلى أهمية الحاجة إلى التواصل حتى يتم التعاون وأن مشاعر الاحباط والانعزال يؤديوا إلى منع التواصل. ركز على الطاقة الناجمة عن التواصل.
- ب) ملاحظة الاحتياجات للآخرين: أشر إلى كيف عمل هذا على تمكين كل المجموعة.
- ت) ليس مساعدة هي كثرة المساعدة.
- ث) هل قامت المجموعة باتباع القواعد: لا يجب على أي مدير أن يكسر القواعد) وماذا يعني لنا ذلك بالنسبة لقواعد غير معقولة وغير مطبقة؟

ج) المجموعة أعطيت مهمة جماعية. في البداية يشعر كل واحد بنوع من الانعلاق عندما يكتمل مربع مفرد وهذا المربع المكتمل قد يمنع الأشخاص الآخرين من إكمال مربعاتهم. كيف يرتبط ذلك بمهام تعطى لنا في حياتنا؟

E-10

## BROKEN SQUARES

### المربعات المتقطعة

## INSTRUCTIONS TO THE GROUP

### تعليمات للمجموعة

1. قبل أن نبدأ فعلى كل من قام بمثل هذا التمرين أن يتحرك جانباً ولا يشارك فيه الآن – فنحن نود منكم أن تكونوا ملاحظين للمجموعة.
2. في هذا الطرف هناك خمس مظاريف كل منها يحتوي على قطع من لوحة لتشكيل مربعات. وكل مشارك في المجموعة يجب أن يأخذ مظروف منها. ولا يجب عليه فتحه حتى أعطى الإشارة بذلك.
3. وعندما تعطى الإشارة للبدء فإن مهمة مجموعتك هي تكوين خمس مربعات متساوية الحجم وعليه فإن كل مشترك يجب أن يكون أمامه مربع واحد ومتساوي في الحجم مع المربعات الأخرى التي أما الآخرين. وعندما يقوم المشترك بتكوين المربع المتكامل فإن اللعبة تنتهي. وهناك طريقة واحدة لعمل خمس مربعات متساوية.
4. ارسم على لوحة أو على سيورة مربعات متساوية وغير متساوية وأشر إلى أن هذه متساوية وهذه غير متساوية.
5. يمكنك أن تعطي قطعك إلى مشارك آخر مباشرة وتأخذ قطعه ويمكنك إعطاءه جميع قطع اللعبة حتى بعد أن كونت مربعك.
6. ولكن يجب عليك أن تتقيد بما يلي:  
أ) لايسمح بالكلام لأي عضو من المجموعة  
ب) لايسمح لأي شخص أن يأخذ قطعة أو يستبدل أخرى من شخص آخر بطريقة تدل هذا الشخص على كيفية استخدام هذه القطعة وبدلاً من ذلك يجب عليك أن تسلمه القطعة أو تسلمها القطعة في يده مباشرة أو في يدها مباشرة.

هل فهمت جميع التعليمات

## Instructions to the Observer-Judge

Your job is to act partly as observer and partly as judge

إن دورك ينحصر في أن تقوم بدور الملاحظ ودور الحكم

كحكم تأكد من أن كل مشترك يتبع القواعد

- أ. لا تحدث أو إشارة أو أي نوع آخر من التواصل في المجموعة.
- ب. يمكن للمجموعة أن يتبادلوا قطع مع بعضهم البعض ولكن لا يجب أخذ أي قطعة لم تعط إليهم.
- ت. يجب على المشاركين ألا يرموا أي قطعة إلى منتصف الطاولة أو المكان لكي يأخذها الآخرون ولكن يجب أن يسلموها للآخرين مباشرة في أيديهم.
- ث. يمكن للمشارك أن يعطي بعض أو كل قطعه حتى وإن كان قد أتم تكوين المربع.

إعمل ما في وسعك كي تفرض هذه القواعد بحزم.

كمراقب، لاحظ ما يلي:

- أ. من عنده الاستعداد لأعطاء قطع للعبة.
- ب. هل إنتهى أحدهم من عمل اللعبة ثم انفصل عن باقي المجموعة.
- ت. هل هناك من يعاني مع قطعه ومع ذلك فهو أو هي غير مستعد لأن يعطي بعضها أو كلها؟
- ث. كم من الأشخاص فعلا مندمجين عقليا في تركيب القطع معا.
- ج. من فترة لأخر تفحص مدى الاحباط والقلق ... من منهم بدأ يشد شعره؟
- ح. هل لاحظت أية نقطة حرجة عندما بدأت المجموعة في التعاون؟
- خ. هل قام أحدهم بتخطي القواعد من حيث التكلم أو الإشارة لمشاركين آخرين؟

E-11

## Making the Squares for Broken Squares

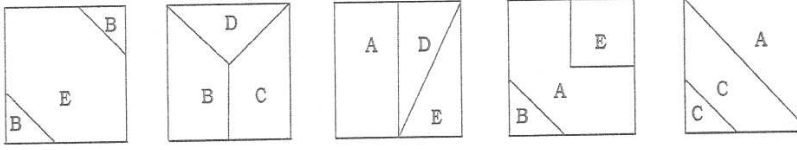
### كون مربعات من المربعات المتقطعة

مجموعة كاملة من المربعات في خمس مظاريق تحتوي على بطاقات قوية قصت بأشكال مختلفة وهذه الأشكال إذا ما تم تجميعها جيدا فسينتج عندنا خمس مربعات متساوية الحجم. وقد خصصت كل مجموعة لكل مجموعة من المشاركين.

لتصنع المجموعة قم بتقطيع مجموعة من البطاقات ذات الورق المقوى من ذوات الحجم المتساوي (حوالي 6 إنش X 6 إنش). وقم بعمل المربعات كما تبدو أسفل النص.

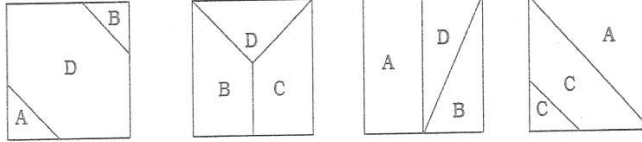
يجب رسم الخطوط بشكل دقيق بحيث تكون كل القطع ذوات الحجم الواحد لها نفس الحجم. وبعد رسم الخطوط قم بقص كل مربع إلى قطع صغيرة التي ستشكل اللعبة. قم بتعليم خمس مظاريق بالحروف A B C D E. وقم بتوزيع القطع في المظاريق.

Each Square is 6" x 6"



#### Alternate Layout

If you need to make some smaller groups, this alternate layout is designed for groups of 4.



E-12

## BUILDING A NEW SOCIETY

### بناء مجتمع جديد

**الهدف:** لتبين كيف أن الاتجاهات والخيارات التي يتبناها مجتمع يمكن أن تؤثر في تركيبة قوية لمجتمع آخر. وكيف ينطبق ذلك على الأفراد كأعضاء في العائلات والمجموعات والأمم. (لا تشرح للمجموعة قبل الأوان).

**المواد اللازمة:** أقلام رصاص وبطاقات 3 x 5. وإذا لم تكن قد وزعت الخطوط العريضة للطاقة المحولة بعد فيجب توزيعها لكل مشترك لاستخدامها في هذا التمرين. أقلام تخطيط جميلة ولوحات ورقية لكل مجموعة وبطاقات ستكتب عليها "مصائب" لتعطى للمجموعات خلال المحاورات للجدول الذي قمت بوضع المجري العام عليه مع ما سميته من المجموعات والمصادر الطبيعية إلخ لكل واحد.

**الوقت :** على الأقل ساعة ويفضل وقت أطول من ذلك.

**التسلسل:**

هذا التمرين له ثلاثة أجزاء. وفيها تقوم المجموعة بالتالي:

**الجزء الأول:** بناء مجتمع عمل بعض القرارات عما يجري في مجتمعك

**الجزء الثاني:** محاورة مع مجتمعات أخرى عن حقوق المياة للمجري الذي تشتركون فيه.

**الجزء الثالث:** شد الأزر

**الجزء الأول:**

1. قسم المشتركين إلى مجموعات وفي كل مجموعة خمسة أشخاص وبعد ذلك سمي كل مجموعة بحيث تكون واحدة من ثلاث مجتمعات على الموجودة على جدول الماء. اشرح كل وصف لكل مجموعة. أخبرهم بأنه عند بناء مجتمعهم على مجموعتهم أن تناقش وتقرر وتكتب ما يلي:

- أ. ما هي القيم والأولويات لمجتمعك؟ (فمثلا أنت تقييم التعليم ولكن ما هي الأولوية هل هي الانقراضية؟ أو التعليم ما قبل المدرسة؟ أو تدريب عمل؟ أو أنك تقييم الصحة ولكن أولوياتك هل هي العناية قبل الولادة؟ أبحاث السرطان؟ المناعة؟ العناية بكبار السن؟
- ب. إخلق نظام لعمل قرارات يمكن أن تؤثر في تكوينية مجتمعك. وضع في إعتبارك بأنك ستحاور المجتمعات الأخرى عن حقوق المياة. هل ستمكن أفراد ليقوموا بإتخاذ قرارات بدلا من المجتمع؟ وذا كان الأمر كذلك ، ما هي الحدود التي ستقيد بها هذه الطاقة؟ ومتى (إذا حصل ذلك) يمكن لهؤلاء الأفراد أن يرجعوا ويستشيروا باقي المجتمع؟
- ت. في نهاية نقاشك حاول أن تلخص ما يلي:

1. القيم والأولويات خاصتك

2. عملية صناعة القرار خاصتك

وفي نهاية التمرين سيطلب منك أن تتبادل هذه الأمور مع باقي المشتركين

2. وبعد أن تتأكد من أن كل شخص قد فهم ، إطلب من المجموعات أن تبدأ نقاشاتها متقرا أن يقصوا ما بين 15-20 دقيقة. راقب المجموعات وتأكد من أنهم لا يتناقلون من كثرة التفاصيل والتي لسنا بحاجة في هذا التمرين (سواء من خلال الطلب من القائد أو الشخص المسؤول على سبيل المثال). ثم أعطهم خمس دقائق تحذير قبل الانتهاء. أوقف النقاش واستمر مع الجزء الثاني.

## الجزء الثاني:

1. يتم ترتيب لقاء لكل المجتمعات المشتركة في الجدول العالم لترسيخ حقوق المياه وأية أمور أخرى أو مقترحات ترغب المجتمعات في طرحها. وإذا كنت تود أن تشارك في هذا اللقاء فيجب عليك أن تناقش وتقرر احتياجات مجتمعتك واستخداماته للجدول وما هي الاحتياجات والخطط والعروض والمطالب والمقترحات التي يمكن أن تطرحها في اللقاء للمحاور. إختار محاورينك وحاول أن تراجع معهم عملية صناعة القرار الخاصة بك. مسموح لك بعشرة دقائق.
2. أوقف النقاش ثم ضع كراسي في المنتصف أو في زوايا المكان للمحاورين وإطلب من المجموعات أن تفتح دوائرها واسعا لترى المحاورين بسهولة ولكن ليس كثيرا حتى لا يفقدوا حسهم الاجتماعي.
3. اشرح بأنه يمكن للمحاور أن يترك المفاوضات في أي وقت ليتناقش مع مجموعته أو أن مجموعته ممكن أن تطلبه ولكن المفاوضات المختارين هم جزء من نقاش المفاوضات ( لا يسمح بطلب آراء من مجموعات فردية) . إبدأ المفاوضات.
4. إعط على الأقل خمس دقائق لكي يبدأوا. وبعدها وفي أي وقت ولتجعل الأمور أكثر تحديا أعطي إحدى المجتمعات بطاقة قد كتبت عليها "مصيبة". وهذا يعني بأن المجتمع يجب أن يقرر أن يستدعي المفاوضات لاعطائه معلومات أو أن يرسل وفدا ليحضر مناقشة لكل مجموعة التفاوض.
5. قم بإنهاء المفاوضات عندما تعتقد كميسر بأن هنالك ما يكفي قد حصل لحدث النقاش.

## الجزء الثالث:

إبدأ بشد الأزرق : إطلب من المجموعة أن تقدم قيمها وعملية صناعة القرار ومن ثم اسئل:

- أ. ماذا لاحظت بخصوص النتائج للنقاش الحاصل في المجموعات؟ ما هي أوجه التشابه؟ وما هي أوجه الخلاف؟
- ب. أسئلة موجهة لكل مجموعة:
  - كيف كانت طريقتك متماسكة خلال المفاوضات؟
  - إلى أي حد شعرت بالثقة والقوة في مفاوضاتك ولماذا؟
  - وهل تلك الثقة أو القوة أو عدمها تغيرت خلال مشوار التفاوض ولماذا؟

### ت. وافتح نقاش عام، اسئل:

- هل تم اتباع الخطوط العريضة للطاقة المحولة – بمعنى هل كان هنالك جهد للسماح للطاقة المحولة أن تعمل؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، كيف أمكن أن يوجد مثل هذا الجهد؟
- أين لاحظت أن هناك محاولات لحلول لا عنف ناجحة أو غير ناجحة؟

E-14

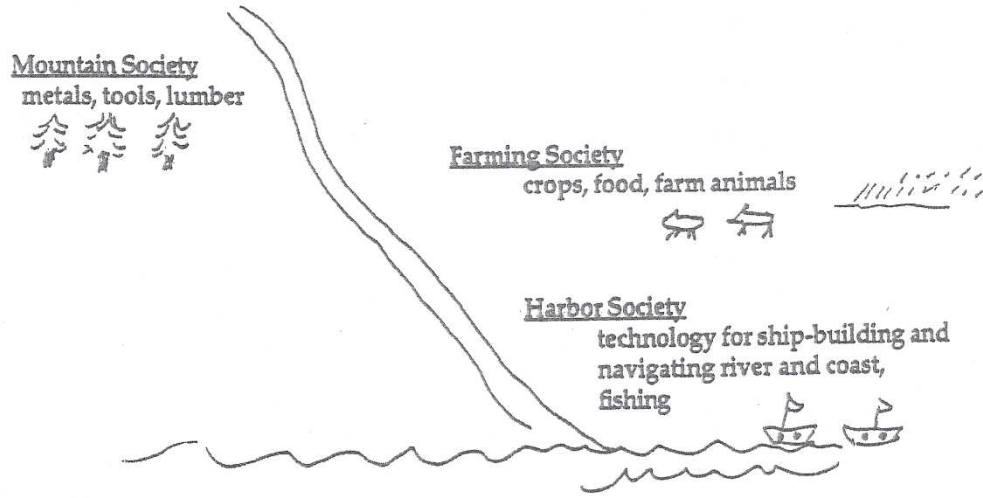
## The Three Societies

**مجتمع الجبل** يعيش في أعلى الجدول على الجبل. لديه معادن وخشب وهو مجتمع يوصف بأنه صغير يصنع بعض الأدوات كما أنه يوفر ألواح الخشب للبناء. والصيد لا يوفر الكثير من الطعام للمجتمع ليحيى، والأرض ليست خصبة للزراعة. وهذا المجتمع يتحكم في بداية الجدول.

**مجتمع الزراعة** يعيش في منطقة في النصف أقل علوا من المجتمع الأول على الجبل. لديها أرض زراعية رائعة وتنتج وتصدر الطعام والقماش لأنها تزرع المحاصيل وتربي الماشية والمواد الخام للقماش. وهناك صيد بسيط وهي تحتل المنطقة الوسطى من الجدول.

**مجتمع الميناء** يعيش في أسفل جدول الجبل وتتراوح الأعمال فيها ما بين الصيد وتكنولوجيا صناعة السفن وحراسة الشاطئ والساحل. تحتاج للألواح الخشبية وللأدوات من مجتمع الجبل ولمعظم الطعام والملابس من مجتمع الزراعة. وهو مجتمع يتحكم في دلتا الجدول.

Sample Chart:



## SUGGESTIONS FOR CATASTROPHES

### مقترحات للكوارث

1. كارثة عامة (قحط) يؤثر على كل المجتمعات ويجبرهم على العمل معا.
2. كارثة تؤثر على مجتمع واحد (كإعصار، مرض، حريق غابات) ويحتاج من المجتمع أن يختار إما أن يناشد الآخرين للمساعدة أو يبقي الأمر سرا ويحاول أن يستغل هذه الكارثة للمساومة.

## BUTTONS

### أزرار

**الهدف:** لنكون على وعي أكبر لماذا بعض الموقف تدوس على أزرارنا لكي نفقد صوابنا بعض أحيان وبالتالي لنأخذ بعين الاعتبار كيف يمكننا أن نهدأ من روع أنفسنا في مثل هذه المواقف ونتمرن على فعل ذلك فقط.

**الزمن:** 30 - 40 دقيقة ( يمكن لهذا التمرين أن يقسم إلى خطوة رقم 1 إلى خطوة رقم 5 ثم بعد ذلك خطوة رقم 6 وخطوة رقم 7 )

**المواد اللازمة:** لوحة BUTTON CIRCLE في الصفحة التالية

**التسلسل:**

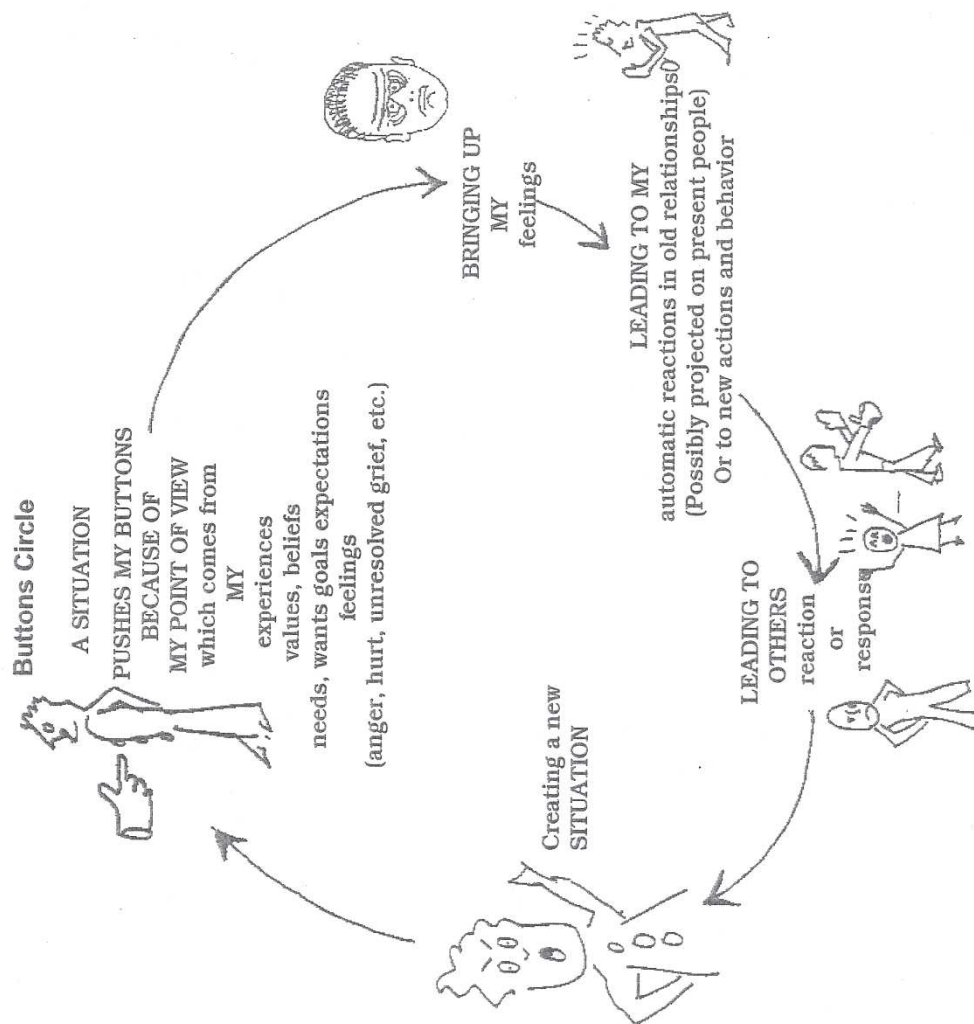
1. اشرح بأنه بعض الموقف تدوس على أزرارنا لكي نفقد صوابنا. في مجموعة من ثلاثة نريد أن نناقش لماذا يحدث ذلك؟
2. كون ثلاثيات في داخل أو بجانب الدائرة. إطلب من كل واحد أن يتشارك في موقف غالبا ما يدفع أزرارهم. اسمح بخمس إلى عشر دقائق لذلك.
3. أشر إلى لوحة Button Circle . وأذكر أن معظم الناس ذكروا موقفا وشعورا مرتبط باللوحة. فعلى سبيل المثال: "إذا بدأ الناس يخبروني بالوقت الرائع الذي أصبحوا فيه سكارى أصبح غضبان".
4. ولكن لماذا؟ ماذا يوجد هناك بين الموقف وبين غضبي؟ إنها "وجهة نظري" إنني أقيم ألا أضيع نفسي. وكذلك فإن أخي مدمن وأنا أكره عندما يحكي قصص حرب كأنها حصلت". إنها تجربتي القديمة. إن تحت غضبي أنا متأكد هناك الأذى والخوف.
5. عودة لثلاثتكم إطلب من المشتركين أن يناقشوا ماذا يوجد في "وجهات نظرهم" ويقف بين مواقفهم وبين مشاعرهم. اسمح لهم بعشرة دقائق.
6. وفي الدائرة الكبيرة حاول أن تعمل عصف ذهني للطرق الممكنة لتهدئة أو تبريد "أزرارنا". وإذا لم يتم ذكر "حديث النفس" self-talk اسئل إذا جربه أحد من ذي قبل.
7. عودة إلى ثلاثتكم للممارسة تهدئة "أزراركم". أولا إطلب من A and B أن يقوموا بتقمص أدوار. أطلب من B أن يدوس على أزرار A مستخدما الموقف الذي وصفه A. ويحاول A أن يبرد أعصابه ويقوم C بملاحظ ذلك ويعطيهم رأيه فيما يرى. كرر مرتين وبديل الأدوار. (هناك احتمال لعمل نموذج قبلي لذلك).

**النقاش:**

- هل حصل أي واحد على أي رؤية؟
- هل بإمكانك أن تستخدم طرقك في التهدئة في الحياة الحقيقية؟

**ملاحظة:** أن يكون هناك مساعدين للميسرين يساركوا أو يلاحظوا فهذا مساعد. وهذا التمرين مفيد بشكل خاص قبل أو بعد أي تمرين يختص بالشعور.





## COALITION

الائتلاف

**الهدف:** لتطوير مهارات تفاوض وتعاون وبناء إئتلاف من أجل تحقيق أهداف عامة بين الناس والجماعات والذين هم بالعادة مختلفين.

**الوقت:** ساعة ونصف

**التسلسل:** قبل البدء في التمرين قسم المشتركين إلى ثلاث مجموعات – 3 عصابات متناحرة تعيش في مدينة نيويورك (Harlem).

**East Harlem** هارلم الشرقية اللوردات الأسبان (Hispanic)

**Northeast Harlem** هارلم الشمال الشرقي الأساطور الروماني (Italian and Irish)

**Central Harlem** هارلم الوسط الفرسان السود (Black)

**ملاحظة:**

يمكنك تغيير الأسماء، الموقع والتركيبة للعصابات لتصبح مناسبة أكثر للمجتمع أو المدينة. ولكن كن متأكد من أنهم مجموعات متعادلة منذ زمن بعيد.

ومن المنصوح به كثيرا أن يعمل هذا التمرين على ثلاثة مراحل متميزة.

## المرحلة الأولى:

### قم بعمل خطوة واحد إلى ثلاثة في هذا الوقت

1. قسم المجموعة إلى ثلاث عصابات وإقرأ الموقف التالي عليهم:

لقد أصبح أمرا من الفخر والمكانة الاجتماعية لكل عصابة أن تحمي منطقتها. وكونها تعيش في الشوارع فكل عصابة مهتمة بالرياضة ولكن ليس لها مكان يكفي لتمارس الرياضة وهذا ما يجبرها في التعدي على منطقة العصابات الأخرى. وهذا أدى إلى صراعات عنيفة بين العصابات.

لقد أصبح واضحا لممثل تسوية النزاعات أنه لا بد من مخصصات منحة فدرالية لبناء مرافق رياضية وثقافية. ولطالما كان هناك حوارات مفتوحة مع قيادة كل عصابة ويقترح عليهم الآن إذا ما كان في مقدور أفرادهم أن يدعموا وبشكل تعاوني تطوير منشأة حكومية وخطة عمل معقولة سيقوم هو بدعمهم بالتقدم للمنحة الفدرالية والتي سيكون مردودها مركز رياضي وثقافي للشباب. ويشمل هذا المركز على ملاعب كرة البسبول وبرك سباحة وملاعب فوليبول وتنس وكذلك ملاعب مغلقة ومشرح والعديد من الغرف الحرفية الفنية.

تتفهم القيادة لكل عصابة قيمة مثل هذا المركز ولكنها غير متأكدة كيف يمكنهم عمل ذلك بدون أن يفقدوا سيطرتهم على منطقتهم وعضويتهم. بعض الأعضاء قد قالوا بأنه يفضلوا ألا يحصلوا على المركز أكثر من أنهم مضطرين إلى استخدامه مثل في نفس الوقت الذي تستخدمانه العصابتين الأخرتين.

واحد أو أكثر من الميسرين سيقوم بدور ممثل المحكمة.

2. ستجتمع كل عصابة منفردة في أحد زوايا الغرفة وسيقومون بالمهام التالية:

(إعرض هذه النقاط على لوحة ورقية)

أ. كون منظمة العصابة - اختر قائد للعصابة، وقائد للحرب وغيرهم

ب. خطط لكيفية التغلب على القانون ضد التعدي.

- ت. قرر كيف تجعل العصابات الأخرى تنضم للتنظيم.
- ث. قرر كيف سيتم تعيين الادارة للمنظومة مركز الرياضية والثقافة.

E-18

- ج. عندما تفرغ كل عصابة من مناقشة أفكارها، يمكنهم أن يبدأوا التواصل مع عصابة أو أكثر وهذا يمكن أن يحصل عن طريق:
- أ. كتابة رسالة تحتوي على أسئلة ومقترحات والتي سيتم إرسالها للعصابة الأخرى من خلال ممثل حل النزاعات. وستكون الاجابات مكتوبة وتعطى لممثل حل النزاعات لتقرأ للعصابة التي أرسلت بها أو إقترحتها.
- ب. الترتيب لعقد لقاء مع العصابات الأخرى.

## المرحلة الثانية

### في هذه المرحلة حيث يوجد نداء للقاء قم بقراءة 4 الى 6:

4. الاجتماعات ستأخذ شكل fishbowl سيسحب المتحدث باسم كل عصابة كرسي إلى منتصف الغرفة ، ويمكنه أن يكون معه فرد آخر من العصابة يجلس خلفه ويتشاور معه لأخذ النصيحة. وباقي الأفراد يمكنكم أن يصطفوا خلف المتحدث بإسمهم على الأقل ب6 أقدام للاستماع للمحادثة. فقط يسمح للمتحدث بالكلام. وإذا أراد أحد أفراد العصابة أن يتكلم فيطبطب للمتحدث على كتفه ويطلب منه الاذن ومن ثم يتم تغيير المقاعد معه ويصبح هو الآن المتحدث باسم المجموعة.
5. Fishbowl : اللقاء الموصوف ب fishbowl يمكن أن يدعو إلى recess للرجوع إلى العصابة وتوصيل معلومات أو تخطيط لاستراتيجية ومن ثم العودة إلى لقاء fishbowl.
6. عند التوصل إلى إتفاق فيجب عمل عرض لممثل تسوية النزاعات والذي بدوره يقبل أو يرجعه لمزيد من العمل عليه.

## المرحلة الثالثة

### قم بتنفيذ الخطوة السابعة والثامنة

7. وعندما يتم التوصل إلى إتفاق مقبول أو بعد ساعة من العمل في هذا التمرين أوقف التمرين وخصص بعض الوقت لشد الأزر. إذا تم التوصل لاتفاق فإن الشد أزر سيركز على ما أنجح الاتفاق. وإذا لم يتم التوصل لاتفاق فإن شد الأزر سيركز على ما منع الاتفاق من أن ينجز.
- أ. ماذا ساعد كل عصابة أن يتوصلوا إلى إتفاق؟ ماذا وقف عائقا أمامهم؟

- ب. كيف تعاملت العصابات مع الاختلاف في مراتبهم؟  
 ت. كيف تعاملت العصابات مع عدم الثقة أو عدم التعاون من قبل العصابات الأخرى.  
 ث. ما طبيعة أسلوب القيادة في كل عصابة؟ هل كانت القوة تسيطر من الأعلى للأسفل أو هل كان هناك أسلوب توافق؟ هل تغير الأسلوب على مدار التمرين؟  
 ج. هل كانت هناك مقاومة سلبية للحل القادم من أي شخص من داخل العصابة نفسها لأي سبب؟ ماهي هذه الأسباب؟ وكيف تم التعامل مع مثل هذه المقاومة؟

8. تعليقات عامة عن التمرين وما تم من تعلم. هل تم استخدام أية أداة من أدوات الطاقة المحولة؟

E-19

## CONCENTRIC CIRCLES

### دوائر ذات المحور المشترك

**الهدف:** البدء في كسر الحواجز عن طريق جعل الأشخاص يتكلموا مع بعضهم البعض.

**الوقت:** مع احتساب وقت التحرك يعطي هذا التمرين 5 دقائق لكل سؤال.

**التسلسل:**

1. إبدأ العد بالرقم إثنين.
2. إطلب من رقم واحد أن يديرُوا كراسيهم من الدائرة لتكن وجوههم خارجها. وإطلب من رقم إثنين أن يكونوا دائرة خارجية بحيث أن كل إثنين يواجهون واحد. ويمكن عمل ذلك إذا ما كان المكان ضيق بعمل خطين متوازيين.
3. عند مقابلة زميلك سلم عليه باليد وقل له اسمك الوصفي.
4. وكل بدوره سيتحدث عن موضوع سأعطيه إياه. وأنت تستمع فأنت فقط تستمع وعليه فرجاء ألا تعلق أو تدخل في نقاش واحترم وقفة زميلك حتى يفكر.
5. وبعد أن أعطيك الموضوع فلك بعض اللحظات من الصمت لتفكر في الموضوع وبعدها سوف أقول "إبدأ" وعندها سيكون لديك دقيقتين لكي تتحدث.
6. حدد الدائرة أو الصف الذي فيه المتحدث ثم أعط السؤال.
7. إنتظر من 5-15 ثانية وقول "إبدأ"
8. قل انتهى الوقت بعد مضي دقيقتين
9. اطلب من الزملاء أن يتبادلوا الأدوار: المتحدث يصيح مستمعا. وكرر الموضوع.
10. وعندما يقوم كل زميل بدورين متحدث ومستمع أطلب منهم أن يسلموا على بعضهما باليد وإطلب من مجموعة أن تتحرك يمينا.
11. كرر العملية مرة أخرى حتى تغطي جميع مواضيعك.

### ملاحظة حول تحرك الأشخاص:

إطلب من كلا السطرين أو الدائرتين أن تتحرك لليمين. وحيث أنهم يواجه كل منهما الآخر فهذا يعني أنهم يتحركون في اتجاهين متضادين وعليه يتعرفون على زملاء جدد. وإذا اتبعت نظام أن من يتكلم أخيرا هو من يتحرك ومن ثم يتحدث أولا في المرة القادمة فستكون قد قمت باستبدال الأدوار بشكل دقيق.

## النقاش:

- هل وجدت من الصعب أن تتحدث أو تستمع لمدة دقيقتين بدون تغيير الأدوار؟
- ماذا لاحظت حول ردة فعلك حينما وجدت نفسك أو زميلك صامتا؟

## CONCENTRIC CIRCLES TOPICS

### مواضيع الدوائر ذات المحور المشترك

- شخص أنا معجب به ولماذا
- شيء جيد حصل لي عندما بدأت أكبر
- صفة أنا معجب بها في قائد ولماذا
- صفة أنا أبحث عنها في صديق ولماذا
- وقت قمت به بعمل جيد وأنا فخور به
- وقت تغلبت فيه على الخوف
- أثر إيجابي يساعدني الآن
- جزء مني أو من حياتي أريد أن أشتغل عليه العام القادم
- بعض الأمور التي أعملها وتظهر أنني أحترم نفسي
- بعض الطرق التي يمكن لأشخاص آخرين أن يساعدوني فيها لبلوغ أهدافي

E-20

## Other Topics for Concentric Circles and Listening Exercises

### مواضيع أخرى للدوائر ذات المحور المشترك وتمارين الاستماع

#### بهدف تعزيز الثقة بالنفس

- شخص أحترمه بحق ولماذا
- بعض الطرق التي أظهر فيها الاحترام لذاتي
- وقت قمت به بعمل الشيء الجيد بالرغم من أنني شعرت ببعض الخوف

- طريقة أتبعها للعناية بنفسي أو لأظهر أنني جيد مع نفسي عندما أريد أن أعتني بها
- شيء تعلمته في حياتي وله أثر مهم في حياتي
- شيء قمت بعمله وأنا فخور بذلك
- شيء أود فعله في السنة القادمة وعليه أكون فخورا به

## بهدف التغلب على الغضب

- وقت كنت فيه خارج السيطرة على غضبي وأذاني ذلك كثيرا أو أذاي آخرين
- وقت كنت فيه مسيطر على غضبي واستطعت أن أحول غضبي إلى أعمال بناءة.
- طريقة أتصرف بها عندما يقوم شخص آخر بالتعبير عن غضبه إتجاهي
- من السهل علي أن أتعامل مع غضب شخص آخر عندما....
- وقت استخدمت فيه المرح أو أية طريقة إيجابية لأمتص غضب شخص آخر.
- طريقة أستخدامها للتعبير عن الغضب بدون أن أذي نفسي أو الآخرين
- وقت أتذكر فيه أن الطاقة المحولة ساعدتني للتعامل مع غضبي

## علاقات المرأة بالرجل:

- علاقة رجل وامرأة أحترمها وأعتبرها نموذجا ولماذا
- الرجل والمرأة الذي أو التي أرت أن أكون حينما أكبر عندما كنت طفلا
- الشيء الذي كنت أخشاه أكثر ما أخشاه عندما أصبح رجلا راشدا أو امرأة راشدة
- وقت استخدمت فيه طرق استغلالية وعنيفة لأحصل على ما أريد من أحد أفراد الجنس الآخر
- وجهة النظر أو الطريقة التي أعامل بها من قبل أشخاص من الجنس الآخر والتي لا أحبها أو أمقتها
- وجهة النظر أو الطريقة التي أعامل بها من قبل أشخاص من جنس آخر وأنا أقدرها كثيرا.
- مشكلة مع شخص من الجنس الآخر لم يكن في إمكاني حلها ولا زالت تعتبر احباط مستمر
- مشكلة مع شخص من الجنس الآخر عملت على حلها وأنا فخور بذلك
- وقت لعبت فيه الطاقة المحولة دورا في حل المشكلة أو تصليح علاقة بيني وبين شخص آخر من الجنس الآخر.
- سوء فهم كنت أعتقد كطفل أو كناشيء عن أفراد من الجنس الآخر (ماهم صفاتهم، كيف يشعرون، ...إلخ)

## العفو

- وقت شعرت فيه بالاهانة الكبرى من قبل شخص وثقت به
- طريقة للتصرف أمتلكها مع الأذى الشخصي من الآخرين
- تجربة من طفولتي شعرت فيها أنني نلت العفو
- شيء واجهت وقت صعبا لأسامح نفسي والآخرين من أجله
- شيء أخافه جدا في نفسي وفي الآخرين
- شيء كنت قادر على أن أسمح له بالنفاد
- شيء أصبحت دفاعيا حياله
- شيء سامحت نفسي من أجله
- عندما أشعر بالذنب حيال شيء ما، ....

- الفرق بين قبول الخطأ والعفو عن شخص هو ...
- بالنسبة لي فإن الشيء أو الأشياء التي يجب أن تحدث قبل أن أعفو هي.....
- عندما تكون هناك حاجة للعفو، فإنني أكون منفتح للطاقة المحولة من خلال ....

E-21

## COOPERATIVE CONSTRUCTION EXERCISE

### تمرين البناء التعاوني

**الهدف:** لتجريب التخطيط والتنفيذ لمجهود تعاوني ولنعلمنا أن نقدر ونطور مهاراتنا التواصلية – بشقيها المنطوق وغير المنطوق – والذي يحتاج إليه للعمل معا نحو هدف مشترك.

**الوقت:** أربعون دقيقة إلى ساعة

**المواد اللازمة:** مكونات مجموعة لعبة TINKER لكل مجموعة عمل من 4 إلى 7. (غالبا ما يكون هناك 3 TINKER TOY SETS متوفرة لكل مجموعة من 20 مشارك.) طاولات أو أية مساحات للعمل كافية لكل المجموعات.

**التسلسل:**

1. قم بتقسيم المشتركين إلى جماعات متساوية بقدر الامكان من 4 إلى 7 في كل مجموعة وعين لكل منطقة عمل على طاولة ما. أعط كل مجموعة مكونات TINKER TOY SETS
2. اشرح الهدف من التمرين. " هذا التمرين يهدف ليعطيكم تمرين في التعاون كأسلوب في التجهيز والتخطيط للوصول إلى الهدف المنشود وأسلوب أيضا لتطوير مهارات تواصلنا التي نحتاجها لكي ننجح في مثل هذا المشروع. وبدون التواصل فإن الأمور لن تسير كما يجب ولكن هناك أنماط مختلفة من التواصل. أوضح هذه الأنماط هو التحدث ولكن هناك آخرين يمكننا استخدامها ونستخدمها كذلك."
3. اشرح الاجراء التالي: " إن هذا هو مشروع بناء تعاوني. وإن TINKER TOYS ما هي إلا مواد بناء. ومع كل مجموعة خمس دقائق لمناقشة المشروع والتقرير ماذا ستبني ومن ثم تخطط لكيفية التنسيق للبناء. وخلال هذه الفترة فإنك فيمكنكم التخطيط والنقاش كل ما تحتاجونه. ولكنكم لايمكنكم فتح صناديق TINKER TOYS. يمكنكم النظر إلى نماذج المقترحة للمبنى أو يمكنكم أن تختاروا أن تبنا شيئا من تصميمكم. وفي نهاية الخمس دقائق سأقوم بإعلان انتهاء الوقت. وحينها يمكنكم فتح الصناديق ومباشرة البناء ومنذ تلك اللحظة لا يجب عليكم الكلام. فقط الإشارة حينها مسموحة." (اسأل إذا كان لديهم أسئلة أو استفسارات).
4. أعلن بداية الخمس دقائق. وفي نهاية الخمس دقائق ناد وقل " توقفوا عن الكلام توقفوا عن البناء"
5. اسمح للعمل أن يستمر حتى تنتهي كل مجموعة. وإذا كانوا بطيئين أو أن الوقت محدود، فيمكن إيقافه عاجلا. وعلى الأقل لابد من عضو أن يراقب كل مجموعة ويعمل على تنفيذ قاعدة لاكلام.
6. عندما تنتهي كل المجموعات قم بفتح الحوار العام.

**النقاش:**

- كيف شعرت بالنسبة لهذا التمرين؟
- هل كل الأشخاص في مجموعتك شاركوا؟ وإذا كانت الاجابة "لا"، فلماذا الأمر كذلك؟

- هل قام أحدهم بدور القائد؟ كيف أثر ذلك على مشاركة الآخرين؟
- هل شعر أي أحد بالاحباط؟ لماذا؟
- هل ظهر أي نمط عن كيف يمكن العمل معا بأفضل الطرق؟
- هل إتبعتم خطتك؟ وإذا كانت الاجابة "لا"، فلماذا؟
- هل تعلمت أي شيء من التجربة؟ ماذا تعلمت؟

#### طريقة أخرى لعمل التمرين:

بدلاً من Tinker Toys إعط لك مجموعة ثلاثة ورقات وشريط لاصق كبير وبعض أقلام التخطيط. وكل فريق لديه خمس دقائق للتخطيط والتقرير ما الذي سيقومون ببناءه وكيف سيقومون بذلك وكيف سيزينون ذلك. ستستخدم الفرق الابداع لبناء أي شيء تريده طالما يعلو عن الطاولة على الأقل بقدم واحد.

E-22

## EMPATHY EXERCISE

### تمرين التعاطف

**الهدف:** لتوسيع مدارك المشتركين وفهمهم لمشاكل الآخرين ولتقديم المساعدة في حل هذه المشاكل. ويهدف التمرين أيضاً لتجريب كيف تبدو مشكلة الشخص عندما ينظر إليها من قبل عيون الآخرين. وكذلك لتجريب حكمة المجموعة في مساعدة كل شخص لحل مشكلته. وكذلك ليكونوا على وعي بالخطوط العامة في كل تجاربنا.

#### المواد اللازمة:

بطاقات صغيرة أو ورق صغير وأدوات كتابة لكل مشترك

الوقت: ساعة واحدة

#### التسلسل:

1. قسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بحيث لا يزيد عدد أفراد المجموعة عن خمسة أشخاص لكل مجموعة. قم بتوفير بطاقات أو ورق لكل شخص وكذلك أدوات كتابة.
2. وجه المجموعة إلى أنه يجب على كل شخص أن يكتب على بطاقة واحدة " مشكلة أنا أعمل عليها هي....." ويجب ألا توقع هذه البطاقات أو أن يكتب الشخص عليها اسمه. وبمجرد كتابتها يتم جمعها وتقليبها ببعضها ويعاد توزيعها بشكل عشوائي في المجموعة الصغيرة. (إذا صدقت وتلقى الشخص بطاقته عند إعادة التوزيع فيجب تبادل ذلك مع غيره ليصبح مع كل شخص مشكلة شخص آخر ليتعامل معها غير مشكلته هو أو هي).
3. ويقوم كل شخص بقراءة المشكلة التي استلمها للمجموعة. ويجب أن يقرأها بأسلوب كأنها مشكلته أو مشكلتها. ومن ثم يقوم كل شخص بشرحها للمجموعة وربما مضمناً بعض الطرق لحل المشكلة. ويقوم الآخرين بالادلاء بتجاربههم في حل مثل هذه المشكلة ويعطوا مقترحاتهم.
4. كرر هذه العملية حتى يكون قد تم التعامل مع كل المشاكل التي ظهرت في المجموعة الصغيرة من قبل أعضاء المجموعة. وبعدها إرجع للدائرة الكبيرة لعملية النقاش.



## النقاش:

- ما هو شعورك حينما وضعت نفسك في مكان شخص آخر؟
- ما هو شعورك حينما سمعت شخص آخر يصف مشكلتك؟

## ملاحظة :

إعط وقت كاف لهذا التمرين. فللعديد يعتبر هذا التمرين قلب ورشة العمل. ويمكنه أن يكون نقطة تحول لشخص كان منعزلاً وغير متفاهم معه.

هذا التمرين مصمم على مفاهيم Paulo Feire

E-23

## FEELING FACES

### وجوه المشاعر

### (As a Lead-in to "I" Messages)

#### الهدف :

لاختبار المشاعر بشكل عام وللتذكر أنه غالباً ما يطغى شعور على الآخر. ويمكن استخدام هذا التمرين كتمهيد لتمرين "I" Messages (الرسائل المبدوءة بـ "أنا")

الوقت: حوالي 20 دقيقة

المواد اللازمة: 20-25 صحون ورقية مع صور من ورقة How Do You Feel? وبعض الصحون الفارغة وأربع علامات صغيرة (5x3 بطاقات) وقد طبعت عليها كلمات: حزين، مجنون، فرح، و خائف.

#### التسلسل:

1. وزع الصحون على الأرض في داخل الدائرة. إطلب من متطوع أن يختار صحن فيه شعور شعر به هذا الشخص في وقت ما. إذا كان الشعور ليس موجوداً يمكنهم أن يكتبوه على واحد من الصحون الفارغة. ويمكن أن تطلب من الميسر أن يختار صحن كذلك.
2. وعندما يقوم كل بالتقاط الصحن يقوم الميسر بمسك صحن عالياً ليراه الجميع ويعطي مثال عن وقت عندما كنتم تشعرون بشعور معين (على سبيل المثال: أشعر بالغضب عندما يقطع أحدهم علي الصف في الطابور.)
3. استبدل الصحن واطلب من الآخرين أن يقولوا متى شعروا بما يوجد في الصحن ويمكن عمل ذلك بأسلوب popcorn أو باللف حول الدائرة. وحينما يقتربون من الانتهاء أطلب منهم أن يرجعوا أطباقهم على الأرض حيث أن آخرين قد يحتاجوا أن يستخدموه.
4. وعندما ترجع جميع الصحون على الأرض ضع بطاقات حزين/مجنون/فرح/خائف على الأرض وكأن الدائرة قد قسمت لأربعة أقسام.
5. أطلب من كل واحد أن يلتقط صحن ويضعه بجانب الكرت الذي يظن أنه يناسبه بشكل جيد.

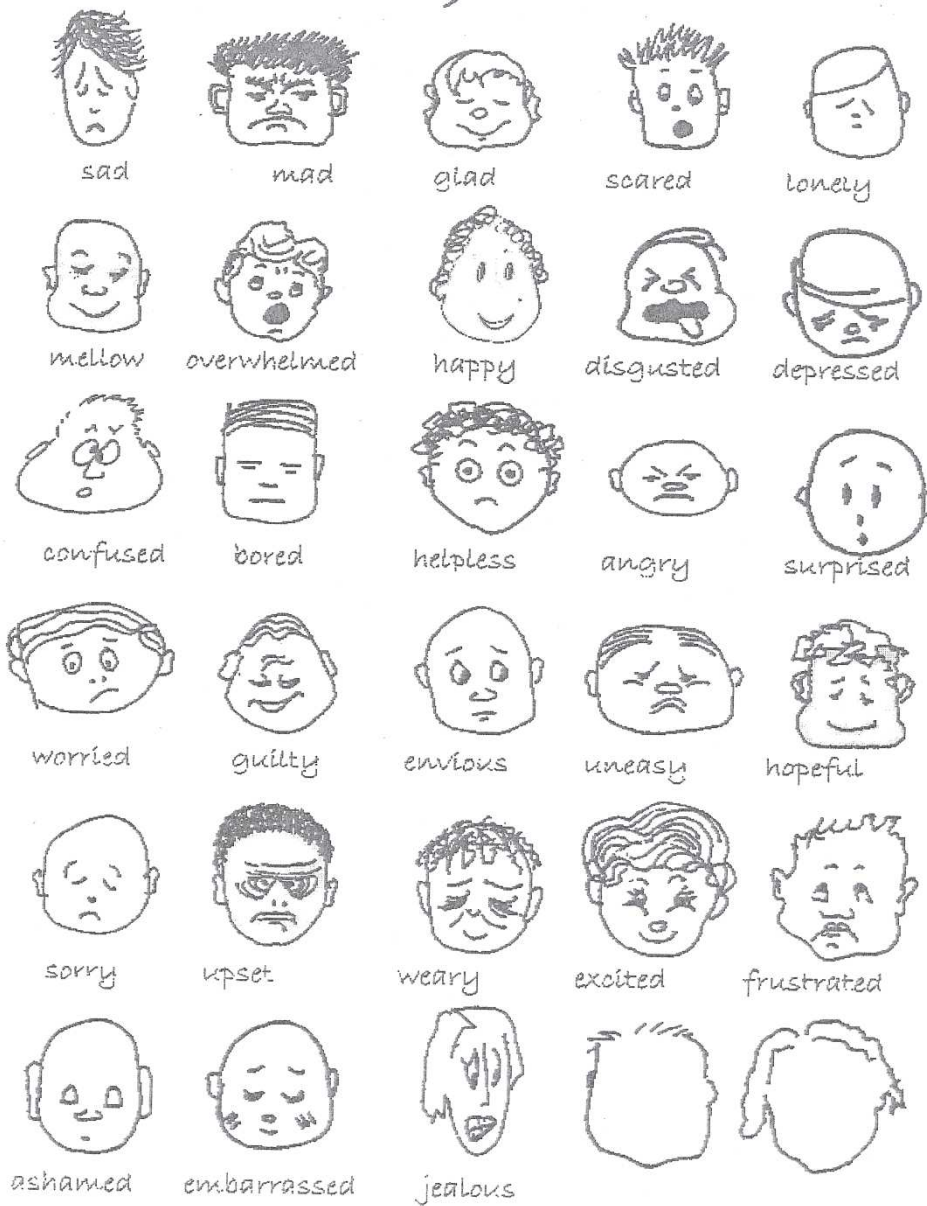
6. وعندما تتوقف الحركة قم بسؤالهم إذا كان هناك أحد يقترح أن أي من الصحن يجب أن يكون أقرب لبطاقة مختلفة. فعلى سبيل المثال فقد يكون أحدهم قد وضع "غيور" بالقرب من "مجنون". ويعقد آخر أنها يجب أن تكون أقرب لـ "حزين" أو "خائف" واسألهم إذا كان هناك مكان يمكن أن توضع فيه لتبين أن "غيور" قد تحتل "مجنون" و "حزين" أو "خائف".
7. هل يود أي منكم أن يحرك صحن أو صحن؟ كرر ما حصل في رقم 6 أعلاه.
8. اسأل إذا كان أي منهم قد جرب شعور عدة مشاعر في آن واحد؟ على سبيل المثال يمكن لـ "غيور" أن يشمل "مجنون" و "حزين" و "خائف" في نفس الوقت؟ هل يمكن لأحد منكم أن يشرح كيف يمكن أن يحصل ذلك؟
9. قم بخلط الصحن فوق بعضهم لتبين كيف يمكن للمشاعر في بعض الأحيان أن تغطي أو تغير مشاعر أخرى؟ وقد يود الآخرون أن يتبادلوا تجاربهم عندما تختلط المشاعر.
10. اسألهم إذا ما يقوم الناس بإظهار وجهة واحد ليغطي ما يشعرون به حقيقيا. على سبيل المثال إظهار "جيد" أو "سعيد" ليغطي "مجروح".

#### النقاش:

- ماذا أحسست بخصوص المشاعر؟
  - كيف ساعد هذا التمرين في تحديد ما نشعر به بالضبط طوال الوقت؟
- ملاحظة: إذا تم وضع "غضبان" أو "مجنون" في مرحلة العصف الذهني على ورقة العنف يمكنك أن تسأل فيما إذا كان الشعور "غضبان" أو "مجنون" هو عنف؟

قد يؤدي هذا التمرين إلى إختلافات واسعة في الآراء حيث أن التجارب المشاعرية هي شخصية بشكل كبير. وقد يعطي هذا فرصة للناس ليعبروا عن لماذا يشعرون وكيف يفكرون بالطريقة التي يقومون بها.

## How Do You FEEL?



## HAND PUSHING EXERCISE

### تمرين التدافع بالأيدي

**الهدف:** لعرض فيزيائي لدروس عدة عن العدوان والقوة والرد عليهم. والعرض يبين أن تواجد للقوة سيستدعي ردا غريزيا من شأنه أن يحدث نوع من التوازن للقوة، وأن طبيعة التوازن يمكن أن تتغير وفقا لتغير طبيعة الرد.

**الوقت:** من 10 إلى 15 دقيقة

**التسلسل:**

1. يقوم الميسر بالطلب من متطوع أن يساعده أو يساعدها في عرض مبدأ القوة.
2. يقف الميسر والمتطوع في منتصف دائرة المشاركين. ويقوم الميسر بالطلب من المتطوع أن يرفع يديه عاليا وراحة يديه باتجاه الخارج يواجهوا الميسر. ويقوم الميسر بوضع راحة بوضع راحتي يديه على راحتي المتطوع ويقوم بالدفع. وسيرد المتطوع بشكل غريزي دافعا بالعكس لكي يحقق التوازن.
3. يقوم الميسر باستدعاء الانتباه لهذا الرد بسؤال المتطوع: "ماذا فعلت حينما دفعت يديك؟" الجواب يكون بشكل واضح "أنا دفعت بشكل معكس" وعندها يمكن للميسر أن يسأل "هل يمكنك أن تفكر في شيء آخر كان بإمكانك أن تفعله؟ ويكون الجواب "Huh" أو كلمات لها نفس الأثر.
4. ويستعرض الميسر بعدها بسؤال المتطوع "الآن إدفع يدي" ويقومون بدفع الأيدي مرة أخرى ويقوم الميسر بمحاولة تحمل وزن المتطوع. فعندما يأتي الدفع لا يقوم الميسر بمقاومته وهذا ما يجعل المتطوع أن يختل توازنه ويتداعى نحو الميسر ويقوم الميسر حينها بالامساك به أو بها بشكل يحتضه ويساعده على التوازن ثانية.
5. ويمكن لميسرين اثنين أن يقوموا بعرض ثالث وفي نهايته يقومان بالدفع في نفس الاتجاه ومن الواضح أنهم مستعدين لوضع ثقلهما لكي يعملان على شراكة قوية.
6. إعرض لشد أزرك بالإشارة إلى أن الحزن هو بديل للدفع وهو يغيّر طبيعة العلاقة بين اثنين. استكشف باختصار أبعاد هذا التمرين إذا تبين أن المجموعة تريد ذلك ولكن لا تحاول أن تتصنع ذلك لأن العرض في حد ذاته يساوي ألف كلمة.

#### ملاحظة:

إذا فضل الفريق فان خطوة 2 و3 أعلاه يمكن أن تنفذ من قبل المجموعة كلها في شكل hassle-line . قم بإعطائهم التعليمات لسطر واحد واترك السطر الآخر بدون تعليمات. وبعد ذلك قم بعرض باقي التمرين.

## HASSLE LINES

### الأسطر المتقاتلة

**الهدف:** تقدم HASSLE LINES طريقة لتفعيل الكثير من الحلول على الفور لمشكلة واحدة ولدراسة تلك الأمور التي تحظى بالاهتمام مثل النجاحات والفشل. وهي تمارين قصيرة وقد تكون متنوعة وهي أيضا ممتعة وتعمل على رفع مستويات الطاقة. وهي تمكننا من دراسة لغة الجسد وأثرها. وهي ممارسة جيدة لتقمص الأدوار حيث يشعر الناس بالأمان أكثر حينما يشغلوا في مجموعات خاصة وأن الآخرين يقومون بنفس الشيء. وهي تمارين توفر للناس فرص للتفكير بسرعة في خضم الموضوع وبدون شعور بالخوف تحت أي ضغط.

**الوقت:** متنوع. اسمح بعشرة دقائق لكل سيناريو ، (ومن 2 الى 3 دقائق لتفعيل المشهد و 2 الى 3 دقائق لتغيير الأدوار في نفس المشهد و 4-6 دقائق للمناقشة)

#### التسلسل:

1. اشرح لماذا نستخدم HASSLE LINES
2. قسم المجتمعين بإعطاء كل واحد رقم واحد أو اثنين إلى سطرين من الزملاء يواجه كل سطر الآخر. فرقم واحد في سطر ورقم 2 في سطر آخر. اشرح بأن كل سطر له دور مختلف يقوم به. صرح بوضوح كيف ستبدأ وستنتهي من لعبة تقمص الأدوار. قم بشرح ما المقصود بـ "freeze" وهو أن يبقى الناس متجمدون في أماكنهم على الوضعية التي هم عليها وأوضح لهم كيف تكون إشارة "Freeze" وكيف تكون إشارة نهاية التمرين. ( " عندما أقول "freeze" أوقف كل شيء وتجمدوا في أماكنكم التي أنتم فيها وعندما أقول توقفوا يجب أن تتوقفوا عن تمثيل الدور الذي تقومون به. ")
3. قم بوصف السيناريو مرتين (أنظر إلى "Scenarios" في الصفحة المقابلة). ومن ثم ناقش الأسئلة ولكن إترك الغموض كما هو كما هو الحال في الحياة الحقيقية.
4. قل إبدأ وراقب التحرك بعناية

E-27

### سيناريوهات:

1. أنت مولع كثير بكلبك ولكنه يحب أن يقطع الشارع ويذهب عند حديقة جيرائك ويعيث فيها فسادا. فقام الجار بتعليم كلبك درسا عن طريق أن ضربه بعصاه. رأيت ذلك بأمر عينيك وجريت عليه. يجب عليك أن توقف الضرب بطريقة غير عنيفة. من هم في خط (1) يضربون الكلب ومن هم في خط (2) يحاولون أن يوقفوا الضرب.
2. صديق أو قريب ومعها طفلها الذي لم يذهب للمدرسة بعد قاما بزيارتك في السجن. وعندما ضجر الطفل بدأ بالنحيب فقامت الأم أو الأب الغضبان بصفعه على وجهه.
3. أن تعمل في مطبخ السجن مع نزيل آخر، وكلاكما يقوم بغرف معارونة من حلة كبيرة أعطاكم إياها الطباخ. وبينما أنتم هكذا قام زميلك بطريق الخطأ بحركة عفوية أدت إلى كب المعارونة التي في الحلة على الأرض. وقد جاء الطباخ وشاهدك وأنت تقف على المعارونة. فبدى غاضبا يشتم ويقرع فيك على ما حصل. يجب عليك أن تتكلم وتخرج نفسك من هذا الموقف. من هم في خط (1) هم الطباخ، ومن هم في خط (2) هم النزيل الواقف على المعارونة.
4. حارس ونزيل سجن في مواجهة بسبب عدم الالتزام بقواعد السجن.

5. إتهمت بأنك تغش في إمتحان ، وأنت لم تغش وسيتم ترسيبك إذا رسبت في هذا المساق. لا بد من أن تقتنع معلمك أنك لم تغش. من هم في خط (1) هم الطالب المتهم بالغش، ومن هم في خط (2) المعلم.
6. أحد السكان في البيت السكني الذي تقطنه قام باستخدام كل غسالات المكان المخصصة للغسيل والصالح للاستخدام وليس لديك أي وقت لانتظاره لأن ملابس أطفالك يجب أن يكونوا جاهزين للمدرسة غدا.
7. كنت منهمكا لمدة أصابع في حياكة جاكيت سيتم عرضها في المعرض للصناعات اليدوية وفي الليلة السابقة للمعرض قامت إبتنتك بإستعارة الجاكيت ولوثته ببقعة من الكاتش أب على صدر الجاكيت.
8. كنت تشاهد برنامجك المفضل على التلفاز بينما جاء نزيل آخر وبدون مشورتك أو إستئذان وغير القناة لمحطة أخرى. يجب عليك أن تحاول أن تجعله يحول على نفس القناة التي كنت تشاهدها بدون عنف. من هم في خط (1) هم المشاهدون للبرنامج، ومن هم في خط (2) هم النزيل الذي قام بتغيير القناة.
9. إصطحبت طفلك لأحد تدريبات الهوكي. ومن الواضح لك أن المدرب قد أمضى وقتا طويلا في مساعدة الأطفال الآخرين. ففقت أنت بمعاينة المدرب على ذلك.
10. أصدر حكم في لعبة تمارس في ساحة السجن حكما ليس عدلا على رمية وكنت أنت أحد أفراد الفريق وإنزعجت لذلك. ماذا حصل؟ من هم في خط (1) هم اللاعب ومن هم في خط (2) هم الحكم.

## IMAGE A BETTER COMMUNITY, AND NEXT STEPS

### تصور مجتمع أفضل وخطوات لاحقة

**الهدف:** التفكير في كيف يمكن أن يكون المجتمع أفضل ولتطوير المجتمع من حولنا بينما نقوم نحن بمثل هذا التفكير ونفكر في خطوات ملموسة من شأنها أن تؤدي إلى مثل هذا المجتمع لتقوي في داخلنا قدرتنا على أخذ مثل هذه الخطوات.

**الوقت:** حوالي 45 دقيقة

**المواد اللازمة:** ورق كبير الحجم وأقلام تخطيط ومكان لعمل المجموعات.

**التسلسل:**

1. قسم المشتركين إلى مجموعات صغيرة (5-6 اشخاص في المجموعة) (ويفضل أن يكون عضو من الفريق معهم).
2. إطلب منهم أن يجلسوا ويأتوا بأفكارهم حول المجتمع المثالي وكيف يمكن لهذا المجتمع أن يتعامل مع الشغل والطعام والجريمة والأطفال والمواصلات. إطلب منهم أن يتكلموا عن ذلك في مجموعاتهم وبعد ذلك ليقوموا برسم مثل هذه المجموعة.
3. إطلب من كل مجموعة صغيرة مشاركة المجموعة الكبيرة حول تصورها عن المجتمع الخاص بها. وبعدها إطلب منهم أن يجلسوا مرتاحين. وإطلب منهم أن يتصوروا أنفسهم يعيشون في مثل تلك المجتمعات.
4. إسألهم ما هي الخطوات التي يحتاجون إليها للخروج من المجتمعات التي يحين فيها الآن إلى مجتمعاتهم الجديدة. ويجب أن تكون هذه الخطوات ملموسة بقدر الامكان. وبعدها قل لهم: تحتاجون إلى الشجاعة لتقوموا بمثل هذه الخطوات. هل يمكنكم أن تختاروا واحدة أو اثنتين من الخطوات التي يمكنها أن تؤدي إلى مجتمع أفضل. تصور نفسك بأنك تأخذ بتلك الخطوات. تعاقد مع نفسك: أنك ستقوم بمثل هذه الخطوات بشكل حقيقي. أعط نفسك وقت محدد لتقوم بالخطوة الأولى وقم بها ومن ثم قم بالخطوة الثانية.

## "I" MESSAGES – Version I

### الرسائل المبدوءة بـ "أنا" – النسخة الأولى

**الهدف:** لعرض كيف أن الرسائل المبدوءة بـ "أنا" والتي تستخدم للتعبير عن المشاعر يمكن أن تعتبر وسيلة لتحويل موقف اشكالي من خلال تفعيل التعاطف في الطرف الآخر.

**المواد اللازمة:** لوحات ورقية وأقلام تخطيط

**الوقت:** من 30 – 40 دقيقة

#### التسلسل:

1. بين ماذا نقصد بالاحاسيس فليس من الضروري أن يعبروا عن مشاعرهم بشكل أحاسيس، وللد من قائمة الأحاسيس فإن ذلك يعني الحد من تواصلهم وهنا تعتبر الرسائل المبدوءة بـ "أنا" مفتاح للتواصل وهناك ثلاث تصنيفات:

الأحاسيس	الحالة العقلية (المزاج)	المقارنات
أنا أشعر	أنا أشعر	أنا أشعر
غضب	مستثني	مثل البركان المتفجر
مهان	غير محترم	مثل الزبالة*
أسف	وحيد	مثل الخارج عن الخدمة
حب		

\* بالرغم من أننا لا نشجع اللغة السافرة ولكننا ندرك أن الشخص الذي يحتاج للتحدث عن مشاعره يحتاج ليؤمن بأن كلماته مقبولة.

**ملاحظة:** إن المشاعر التي تعبر عن الحالة المزاجية يمكن أن تشمل في بعض الأحيان رسائل تورية "You-messages". فعلى سبيل المثال أن تقول : "أنا أشعر بعد الاحترام" فقد يعني هذا بأنك لاتحترمني. وقد يكون من المهم أن نضمن النقاش العملية الداخلية التي يمر بها المتحدث ليجد مشاعره وأحاسيسه الصادقة وأن يركز اللوم على التصرف الذي ينسب لهم وليس على الشخص الذي قام بالتصرف وهذا مفتاح الرسائل المبدوءة بـ "أنا" (إطلب من المشاركين أن يستمتعوا بإيجاد مقارنات خيالية).

2. استخدم تمرين تمهيدي لشرح وتوضيح الرسائل المبدوءة بـ "أنا" (استخدم تمرين التدافع باليدي في E-

(25)

3. إعداد وتجهيز لتقديم رسائل مبدوءة بـ "أنا" والتمرن عليها:

أ. إطلب من المجموعة أن تعطي أمثلة لما يقوم به بعض الناس ويزعجوا به الآخرين أو يغضبوهم أو يؤذوهم. (مثل أن أحدهم يقطع عليك حديثك أو تستغاب أو أن أناس يستعبرون أشياء دون إذن وهكذا) خذ ست أو سبع (أو حتى أكثر من ذلك) من تلك الأمثلة وأكتبهم على السبورة أو على اللوحة الورقية.

ب. قم بتعليق تمرين ال formula ( في الصفحة التالية) بأحرف كبيرة على لوحة ورقية . وإذا قررت أن تقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة لكي يمارسوا الرسائل المبدوءة بـ "أنا" فقم بعمل نسخ من ال formula للملازم (handouts) .

إشرح (ويمكن أن تقوم بذلك أكثر من مرة خلال الدرس) بأنك لست ملزماً بأن تتحدث بكلمات formula للشخص الآخر (فهي غريبة وغير مناسبة). Formula هي



أسلوب لناخذ أنفسنا في عملية تفكير داخلية وبالتالي نحلل ما هي حقيقة مشاعرنا وماذا نريد أن يحصل لكي نشعر أحسن.

E-30

ت. إشرح بأن الرسائل المبدوءة بـ "أنا" هي طريقة لتجنب أو تهدأ الصراعات ليبدأ التواصل بدلا من المواجهة. الرسائل المبدوءة بـ "أنا" قائمة على إرشادات الطاقة المحولة (قبل تعليم هذه الرسائل يجب عليك أن تراجع الخطوط العريضة لإرشادات القوة المحولة 1، 2، 3، 4، 5، 6 ويجب فهم كيف تطبق الرسائل المبدوءة بـ "أنا").

1. إن رسائل المبدوءة بـ "أنا" تلوم السلوك وليس الفرد (ولذلك تكون الصياغة : ليس عندما قاطعتني ولكن عندما قطعت). وهذا ما يجب فهمه بأن اللوم عندما يأتي على الفرد يبدأ الفرد بأخذ موقع الدفاع ويدفع بالاتجاه المعاكس.
2. إن رسائل المبدوءة بـ "أنا" تجبر المتكلم على أن يركز على مشاعره أو مشاعرها وردود أفعاله أو أفعالها و"يتكلم من القلب". مررا يكون الأوبين قلقين من الخوف عندما يتأخر أطفالهم ثم يتحول هذا القلق إلى حنق وغضب عندما يصل طفلهم بسلامة إلى البيت ويبدأوا بمواجهته. وعندها كل ما يقوم به الطفل هو أنه يسمح لغضب وهجوم ثم "يدافع" وينتهي التواصل.

ث. إعط مثال لرسالة مبدوءة بـ "أنا" فربما تستخدم موقف بين طفل وولي أمره: فقد وصل الطفل في سن المراهقة البيت الساعة الثالثة صباحا. وقد إستيقظ ولي الأمر قلعا على طفله أن يكون قد حصل له حادث سيارة أو ما شابه. وعندما وصل الطفل المنزل بدى أن ولي الأمر حياه على عتبة البيت بتحية "أين كنت؟ (يدفع بها) لقد بقيت طيلة الليل مستيقظا أنتظرك! (يدفع بها دفعا) لقد مللت من اللامبالاة هذه والتصرف الغير مسؤول! أنت معاقب لمدة شهر مقبل! (يدفع بها دفعا ويلوح بها). والمراهق يصرخ "أنت لا تهتم بي مطلقا!" (يدفع دفعا معاكسا) "أكرهك وأتمنى لو أنني لم أعيش معك!" وإستبق درجات السلم ودخل غرفة نومه ضارا الباب خلفه.

أ. كيف يمكن لولي الأمر أن يعبر عن إهتمامه باستخدام رساله مبدوءة بـ "أنا" ربما يفتح باب للحوار من شأنه أن يحل المشكلة (والتي تأمل أن تنتهي) بدلا من تصعيد الأحقاد.

عندما	لم أعرف أين كنت ومر الوقت ظننتك في البيت.
شعرت	بالخوف والقلق
لأنني	على دراية بالأشياء التي يمكن أن تحدث لك

أو

لأنني	أحبك ولا أستطيع أن أمنع نفسي عن حمايتك.
وهذا ما أود أن أراه	بأن نجلس غدا ونفاهم ونوصل لاتفاق وعليه يمكنك التمتع ببعض الحرية ويمكنني أن أشعر بالأمان بأنك بخير.
يحصل	

ب. إطلب من المجموعة بعدها أن تمارس الرسائل المبدوءة بـ "أنا" مستخدمين قائمة الأشياء التي تزعجهم.

ت. إطلب من المجموعة أن تراجع إرشادات الطاقة المحولة رقم 1، 2، 3، 4، 5، 6 وإشرح كيف كل واحدة منها يمكن أن تساعد المتكلم بأن يصبح عنده دافع إيجابي للتحضير لرسائل تبدأ بـ "أنا" من أجل التعامل مع نزاع ما.

ث. ذكر المجموعة بأنها ليست الكلمات التي نقولها ولكنه التحضير الذي نقوم به داخليا  
لنتأكد بأننا قد تفحصنا مشاعرنا ولنتأكد أيضا بأننا نحاول أن نصلح الموقف بدلا من  
اللوم وأن ندفع ثمننا غاليا جراء التهور.

E-31

## "I" MESSAGES --- (The Formula)

### الرسائل المبدوءة بـ "أنا" ... التركيبية

الهدف:

- عندما تبحث عن حل مشكلة بدلا من أن تهجم على شخص
- أنت تركز على السلوك والمشاعر التي حركها السلوك.

التركيبية:

عندما	ما حصل فقد حصل – فلا بد أن يكون حدثا ملحوظا وليس مجرد تفسيرك
أشعر	شعور وليس إعتقاد
لأن (بسبب)	المشاعر تأتي من خلالك ومن خلال الشخص الذي أصبحت من خلال التجارب التي مررت بها في حياتك، إشرح أساس مشاعرك بدلا من اللوم على الشخص الآخر.

وما أود أن أراه حادثا هو \_\_\_\_

(كيف يمكن لكل منكما أن يأخذ في عين الاعتبار حاجة الآخر ويشغل نحو حل مقبول لكلا الطرفين)

إن هذه التركيبية لم يقصد بها لكي تحفظ عن ظهر قلب ولكي تستخدم في كل وقت تتكلم فيه لشخص ما عن شيء  
يضايقك. ولكن قصد منها التحضير قبل التكلم. فأنت تسأل نفسك:

- ما هي المشاعر الذي أخرجها السلوك من خلالي؟ ( الغضب غالبا ما يغطي مشاعر أخرى،  
لأن الغضب يمكن أن يوجه لشخص آخر ، بينما الخوف والاحباط يجعلك تقعد هناك تغلي في  
مشاعرك)
- من أي الصور لنفسي تأتي هذه المشاعر؟
- ما هي السلوكيات المحددة التي أشعلت هذه المشاعر؟
- هل فعلا أريد أن أحل هذا النزاع بدلا من الهجوم مجددا؟
- ما هو الطلب أو المقترح المعقول؟

E-32

## "I" MESSAGES ---VERSION II

## الرسائل المبدوءة بـ "أنا" – النسخة الثانية

**الهدف :** لعرض كيفية استخدام الرسائل المبدوءة بـ "أنا" للتعبير عن المشاعر التي تحيط بمشكلة. وهذا يعتبر وسيلة من وسائل تحويل موقف الصراع من خلال حدث الاحساس بالآخرين عند الطرف الآخر.

**المواد اللازمة:** أوراق + أقلام تخطيط ووجوه ورق مكتوب عليها "هل تشعر" (انظر إلى Feeling Faces Exercise)

**التسلسل:**

1. عصف ذهني للمشاعر
2. إعرض الوجوه الورقية التي كتب عليها "How do you feel?" "كيف تشعر"
3. ضع الثلاثة خطوات الخاصة بالرسائل المبدوءة بـ "أنا" على ورقة العرض:  
متى أنت  
(قم بوصف تصرف الشخص الآخر)  
أشعر  
(اكتب كلمة لها علاقة بالأحاسيس)  
لأن  
(صف أثر تصرف الشخص الآخر عليك)
4. راجع موقف الصراع التالي وإعرض للأشكال المختلفة للرسائل:  
موقف الصراع:  
مراهقون تركوا ملابسهم على الأرض  
"رسالة مبدوءة بـ "أنا" –  
عندما تترك ملابسك على الأرض أشعر بالغضب لأنني أحتاج ملتزمة بأخذها قبل أن يأتي رفيقنا"  
"رسالة مبدوءة بـ "أنتم"  
أنتم لا تهتموا البتة أنكم كسالا وغير مكرثين جدا  
نكر "الرسالة المبدوءة بـ "أنتم"  
عندما تترك ملابسك على الأرض، أشعر بأنك لا تهتم بي لأنك غير مكترف
5. إطلب من المشاركين أن يعطوا أمثلة لمواقف نزاع ولنماذج رسائل مبدوءة بـ "أنا" (انظر السيناريوهات في الصفحات التالية).
6. إطلب من متطوعين أن يتقمصوا أدوار ويقوموا ببعض سيناريوهات رسائل مبدوءة بـ "أنا". ومن الفضل غالبا لعب دور الغضب أولا ومن ثم سيناريوهات رسائل مبدوءة بـ "أنتم" وبعدها وللمرة الثانية مع رسائل مبدوءة بـ "أنا". قم بلفت الانتباه للثلاث أجزاء الخاصة بالرسائل المبدوءة بـ "أنا" والمشاعر المكتوبة على اللوحة إذا كان ذلك ضروريا.
7. وضح للمشاركين أن الصراع يمكن أن يحل بسهولة أكبر إذا ركزتم على مشاعرهم الخاصة وحاولتم ألا تتحكموا بالشخص الآخر. وعندما يشعر الشخص الآخر بشعورك فإن الصراع يمكن أن يتحول.
8. استخلص المعلومات من جراء هذا التمرين وذكرهم بأنه سيكون لديهم فرصة مستقبلية لممارسة الرسائل المبدوءة بـ "أنا" عندما يقوموا بتقمص الأدوار.

## 'I' MESSAGES -- VERSION III

### IN PAIRS

#### الرسائل المبدوعة بـ "أنا" – النسخة الثالثة

#### أقران

**الهدف:** التمرين على صياغة رسائل مبدوعة بـ "أنا"

**الوقت:** 20 دقيقة

**المواد اللازمة:** تعرض نماذج لرسائل مبدوعة بـ "أنا" بالإضافة إلى نسخ من الأوراق التي على شكل وجوه والتي كتب عليها "كيف تشعر؟" لكل مشترك (إنظر Feeling Faces ) وسيناريوهات (إنظر إلى السيناريوهات المقترحة للتمرين والمطبوعة على قصاصات ورق (واحدة لكل زوج) أو ورقة لكل واحد مع أقلام رصاص وأوراق.

#### التسلسل:

1. إشرح أن التواصل يتكون من إرسال وإستقبال رسائل. والرسائل تحمل مشاعر يمكن أن ترسل بواسطة رسائل مبدوعة بـ "أنا" أو رسائل حكم مبدوعة بـ "أنتم".
2. عبارات حكم مبدوعة بـ "أنتم"
  - أ. تحبط الناس
  - ب. تخبر الناس ما الخلل الذي يوجد عندهم
  - ت. أن توقف المحادثة
  - على سبيل المثال:
  - أنتم تفكرون فقط في أنفسكم وفي أصدقائكم
  - يجب أن تكن أو تكونوا ألطف من ذلك معي
  - أنتم دائماً تضايقني
3. الرسائل المبدوعة بـ "أنا" تبدأ عادة بـ "أنا" وتعطي معلومات عني وعن مشاعري وعن إحتياجاتي بطريقة تبين للآخرين الاحترام والاهتمام بهم. أشر إلى أن نماذج من الرسائل المبدوعة بـ "أنا" وإشرحها بإختصار وأعط أمثلة على ذلك:
  - أنا أشعر دائماً بالغيظ دائماً حينما يكون التليفون مشغول لأنني لا أستطيع أن أستقبل مكالمات.
  - أنا أشعر بالامتنان عندما يناديني الناس لأقول بأنهم سيتأخروا لأنني بعدها لا أقلق.
  - أنا كنت غضبان عندما لم ترد على مكالماتي لأنني كنت محتاج لمساعدتك.
4. قسم المجموعة إلى أقران ووزع عليهم نسخ من الوجوه الورقية التي كتب عليها "كيف تشعر؟" مع أوراق وأقلام رصاص وأحد السيناريوهات (أو كل الورقة) لعمل واحدة مما يلي:
  - أ. إعط كل زوج سيناريو واحد وإطلب منهم أن يطوروا ويكتبوا رسائل مبدوعة بـ "أنا" مستخدمين (شعورا من الورقة) والتي يمكن إستخدامها في الوقت الموصوف.

- ب. إعط كل زوج سيناريو وإطلب من كل شخص أن يكتب رسائل مبدوءة "أنا" ويقرأها لزميله أو زميلته والذي يمكن أن يعطيه نصيحة على ما إذا كانت العبارة تقلل من التوتر في الموقف أم لا.
- ت. إعط كل شخص من الأقران قائمة السيناريوهات وإطلب منهم اختيار موقف ليقوموا بعمل ما سبق ذكره في (ب) أعلاه.
5. وعندما يكون الجميع جاهزون تنقل بينهم وإطلب من كل شخص أو زوج أن يقرأ السيناريو والرسائل المبدوءة بـ "أنا" والتي يودون إستخدامها في الموقف الراهن. حاول أن تشجع وتعزز كل واحد.

E-34

## Suggested "I" Messages Scenarios for Practice

### Set A

سيناريوهات لرسائل تبدأ بـ "أنا"

المجموعة الأولى

عمل نسخ من هذه الصفحة وقصها إلى شرائح

A.1. أنت جالس في مطعم. والشخص الذي على الطاولة المجاورة يدخن وينفث الدخان باتجاهك وعلى طعامك.

A.2. أنت تشاهد أحد برامج التلفاز وجاء أحد أفراد العائلة وغير القناة.

A.3. صديقك متأخر عن موعد معك. وصديقك دائما يأتي متأخرا عندما يواعدك.

A.4. قام ابنك بأخذ سيارتك بدون استئذان وأعادها وقد اتسخت ولم يبق فيها وقود.

A.5. لقد وعدت صديقك العزيز بالذهاب معك للتسوق ولكنه أو لكنها دائما تخيب ظنك.

A.6. تعيشون في عائلة أنت وآخر مثلك وكلاكما يشتغل ولكن الآخر لم يساهم أبدا في تنظيف ما حول البيت.

A.7. أنت أحضرت القدر الكبير من المال لمصروف المنزل والآخر هو المسرف الكبير لها.

A.8. صديق يتكلم دائما عن مشاكله أو مشاكلها الشخصية وأنت تسمع أكثر مما تريد أن تسمع.

A.9. المستخدم عندك دائما يأتي متأخرا وأدائه أو أدائها مزري.

A.10. أنت في طابور في السوبرماركت والشخص الذي أمامك لديه عربة تفيض بالخضار وبثقل زائد بحوالي 10 أصناف.

E-35

## Suggested "I" Messages Scenarios for Practice

### Set B

سيناريوهات لرسائل تبدأ بـ "أنا"

المجموعة الثانية

عمل نسخ من هذه الصفحة وقصها إلى شرائح

B.1. شخص دائما يطلب منك السجائر ولكنه لم يعرض عليك واحدة ابدا.

B.2. أحد أعضاء فريقك يمسك بكرة السلة ويقف ساكنا.

B.3. في قاعة الفوضى وعلى الكراسي المرقمة يجلس بجوارك شخص يعتبر غير مرتب في أكله وبدأ بتلويث المكان حتى نالك بعض .

B.4. وأنت تتحدث مع صديقتك عن يوم الزائرين وأخبرك أحدهم أنها كانت تخرج مع شباب آخرين وقد اعترف هي بذلك؟

B.5. في عملك يقوم موظف مثلك بالتكؤ وينتهي بك الأمر أن تقوم بما يجب أن يقوم هو به.

B.6. أنت تشاهد التلفاز وجاء شخص آخر وغير القناة.

B.7. أنت تمسح الأرض وجاء شخص بحذاءه المليء بالطين وداس على المنطقة التي قد إنتهيت للتو من مسحها.

B.8. الشخص الذي يشارك مكان معيشتك يتصرف على أن هذا المكان حظيرة خنازير.

B.9. شخص ما في مكان معيشتك دائما يستعير منك ملابس ويعيدها متسخة.

B.10. نفس الشخص دائما يقطع عليك ويقف أمامك في طاوور الطعام.

E-36

## LIFE AUCTION

### مزااد الحياة

**الهدف:** توعية المشتركين حول مزااد حياة قيم الانسان بطريقة غير مهددة ورفع مستوى الحيوية (هذا التمرين هو في الغالب من تمارين Light and Lively).

**الوقت:** 15 – 20 دقيقة

**المواد اللازمة:** سبورة + طباشير أو لوحة ورقية كبيرة وأقلام تخطيط.

**التسلسل:**

1. إشرح أن المجموعة عليها أن تعمل عصف ذهني للأشياء التي تود أن تحصل عليها.
  - من رغباتهم العميقة ، أهدافهم التي يعملون من أجلها.
  - إعمل قائمة بهذه الأشياء على اللوحة الكبيرة.
2. وبعد ذلك يعطي كل منهم مناقصة بقيمة \$26,000 على القائمة. ويجب عليهم أن يعرضوا أسعارهم بمضاعفات \$1,000.
3. بعد ذلك وبعد نقاش قصير تظهر القيم وهنا مرسيدس Benz مقابل الحكمة والحب مقابل الثروة... إلخ. وهذا يمكن أن يؤدي إلى إيقاظ ابن تكمن قيمنا بشكل حقيقي. أشر لمشابهة ذلك للطريقة التي نصوت بها بأرجلنا ومشابقتها لأعمالنا في الحياة الحقيقية.

**ملاحظة :**

لكي لا تضيع الوقت يمكن للعصف الذهني في الخطوة الأولى أن يعمل بطريقة تمرين "Gathering Whip" لفة التجمع" في بداية اللقاء حيث مزااد الحياة يكون على الأجندة. وخلال هذه اللفة إطلب من أحدهم أن يكتب إجابات لسؤال: شيء أقيمه كثيرا في حياتي هو ..... . ومن ثم تصبح هذه الأجابات هي العناصر التي يتم المزااد عليها في خطوة رقم 2 أعلاه.

E-37

## LISTENING EXERCISE

### تمرين الاستماع

## الهدف

نقوم بهذا التمرين الاستماعي للممارسة بعض المهارات المعينة التي تستخدم في الاستماع الفعال. فالاستماع الفعال مهم جدا في حل النزاعات ( أو على الأقل في تفادي نزاع يمكن أن يحصل نتيجة لسوء فهم).

## الوقت

30 – 40 دقيقة (20 دقيقة للاستماع و 10-20 دقيقة للمناقشة) وكل تسلسل يأخذ شكل 1،2،3 بحيث يكون 3 دقائق للمتحدث، كفيقتان للمستمع لاعطاء تغذية راجعة للمتحدث عما سمعه، ودقيقة للمتحدث لتصحيح أو توضيح أي شيء للمستمع.

## المواد اللازمة

1. ساعة مع عقرب للثواني لحساب التوقيت.
  2. قائمة ب "إفعل ولا تفعل" بما يخص الاستماع الفعال تعرض على لوحة ورقية كبيرة.
- مجموعة إفعل:** لا بد من النظر الى المتحدث إليه، أن تبدو مهتما، أن تكون مهتما، أن تكون واعيا لما قيل، أن تكون واعيا لما لم يقال، أن تضع أسئلة للاستفسار.
- مجموعة لا تفعل:** أن تقاطع، أن تعطي نصيحة، أن تقص قصة على نفس المستوى أو أعلى، أن تحكم أو أن تعبر عن آراءك.

## التسلسل

1. رتب المشاركين في شكل أقران. اشرح لهم هدف التمرين ( فإذا كنت قد قمت بتمرين الدعم Affirmation سابقا فلا بد من التأكيد في هذا التمرين أنك تأخذ خطوة إضافية في التدريب على مهارات معينة. راجع قائمة "إفعل و لا تفعل".
2. أعلم المشاركين بأنه بمجرد أن أقول إبدأ فإن عليهم توزيع أنفسهم حسبما تم ترقيمهم وعليه فسيقوم من يحمل رقم واحد بالتحدث مع من يحمل رقم 2 لمدة ثلاثة دقائق في موضوع ما سوف تعطيه لهم. وأن رقم 2 سيتمعون بعناية. أعلمهم كذلك أنه إذا لم يبقى في جعبة شريكك من أفكار قبل الوقت يمكن للمستمع أن يسأل اسئلة مساعدة لمساعدته. أعلمهم أيضا بأنك ستعلن نهاية الوقت عند انتهاء الوقت.
3. قم باختيار موضوع (انظر الى المواضيع في صفحة E-20 تحت عنوان Concentric Circles. والمقترح يمكن أن يكون: " هدفي أو كل ما أسعى إليه أو لانجازه هو....)
4. أعط 15 ثانية وقت تحذيري ورسالتك لهم "حاول أن تجمل أفكارك" وبعدها أعلن نهاية الوقت في نهاية 3 دقائق. وإطلب من رقم 2 (المستمعون في كل مجموعة أن يكرروا للمتحدث كل شيء قاله أو قالتها مما يتذكرونه)
5. وبعد دقيقتين أعلن نهاية الوقت بمناداتك "Time" وبعدها إطلب من المتحدث أن يذكر المستمع بأي شيء نسي المستمع أن يذكره أو أن يستوضح منه أي شيء لم يفهمه أو تفهمه. (وهذا يحتاج فقط دقيقة



واحدة).

6. وبعد حوالي دقيقة أعلن نهاية الوقت. وبذل الأدوار وهذه المرة يصبح المتحدث مستمعا وهكذا.

#### النقاش:

- ما هي الآثار الملحوظة على نفسك خلال تجربتك كمحدث؟
- ماهي الأمور التي ساعدت في أن تحس بالارتياح؟ أو تجعلك تعبر عن نفسك بشكل أكثر وضوحاً وثقة؟
- ما هي الآثار الملحوظة على نفسك خلال تجربتك كمستمع؟
- كيف كان لأي مفردات مثل "إفعل ولا تفعل" الخصبة بالاستماع الفعال أثر على عملية التواصل بين شخصين؟
- هل هناك أية إرشادات أو إقتراحات يمكن أن تعطىها لتساعد الناس في الاستماع الفعال؟
- كيف يمكن للاستماع الفعال المساعدة في حل النزاعات بين الناس الذين يتعايشون أو يعملون معاً؟

#### ملاحظة:

هذا التمرين يمكن أن يستخدم لأهداف أكبر من مجرد تمرين مهارات الاستماع. فإذا كنت تود التركيز على موضوع معين مثل الاستيضاح عنه وبعد التمرين الزوجي للاستماع إجعل المشاركين يتبادلون مع المجموعة الكبيرة أفكار أقرانهم حول الموضوع وكذلك أفكارهم مع إعطاء الوقت للقرين بالاستماع أو حتى عدم الاتفاق. ويمكنك أيضا أن تختار نزاع وأن تجعل إثنين من المتطوعين يتبعون خطوات تمرين مهارات الاستماع في التعبير عن وجهات نظرهم في النزاع (وفي هذه الحالة لا تحدد وقت معين).

**الهدف :** - بيان أن مصادر المجموعة هي أقوى من تلك التي يمتلكها الفرد

- تقديم عملية التوافق كأسلوب لصنع قرارات المجموعة.

#### المواد اللازمة:

لوحات ورقية مكتوب عليه الخطوط العريضة للتوافق لكل مشترك وقلم رصاص مع ممحاة ونسخ من المشكلة وورق تقييم ونسخة من ورقة إجابة الخبير التعايش Survivor Expert's Answer Sheet

الوقت: ساعة واحدة

#### التسلسل:

1. قسم المشاركين إلى مجموعات من 4-6 أشخاص في كل مجموعة.
2. إقرأ لهم: أنه يوجد على الورقة التي استلموها عبارة تنص على المشكلة التي أنت بصدد حلها. إقرأ هذه العبارة: مطلوب منك أن ت جدول كل عنصر خاص بالبقاء حسب الأهمية من 1 الى 15 لفريق العمل لكي يبقى حيا. ضع ترتيبك في العمود المخصص لك والمكتوب عليه (ترتيبي). لديك من الوقت 10 دقائق لفعل ذلك ويجب على كل شخص أن يقوم بذلك لوحده - ويمنع الكلام في هذا الوقت.
3. بعد عشرة دقائق أخبر المجموعة أن عليهم الآن مناقشة نتائجهم الفردية وأن يتفقوا على إجابة واحدة والتي تمثل توافق المجموعة. ويجب على كل شخص توضيح ترتيب المجموعة على ورقته تحت البند المعنون ب (المجموعة).
- وبفعل هذا فإنهم يحاولون استخدام بعض العناصر لعملية التوافق للتوصل إلى قرار المجموعة.
- ضع على اللوحة الورقية ما يلي:  
إرشادات التوافق:  
(أ) كن مستعدا لتغيير وجهة نظرك إذا كان أفراد آخرون في المجموعة لديهم أسباب مقنعة ونطقية لإحداث إختيارات مختلفة عن وجهات نظرك.  
(ب) فكر في إذا كنت تقدر أن تدعم حلول يمكنك أن توافق معها لحد معين وإن لم يكن ذلك بشكل كامل.  
(ت) فكر فيما إذا كنت تقدر أن تنقادى الانتخاب بالأغلبية أو المتوسط أو المقايضة حتى تصل إلى قرار المجموعة.

4. عندما تنتهي المجموعات من التصنيف ranking فيجب أن تحتوي كل مشترك على نوعية من التصنيف الفردي والجماعي. وعندها قم بتوزيع ورقة الاجابة الخاصة بخبير التعايش Survivor Expert's Answer Sheet وإطلب من كل شخص أن ينسخ تصنيف الخبير في أوراقهم الفردية في العمود المعنون بالخبير Expert.
5. حاول أن تضع علامة على الاختلاف الشديد في كل عنصر بين "تصنيفي" و"تصنيف الخبير" في العمود المعنون ب "اختلافي عن الخبير" وكذلك الحال بالنسبة لتصنيف المجموعة تحت العمود المعنون "اختلافي عن المجموعة" بإضافة هذين العمودين فيظهر الاختلاف واضحا. وكلما كان الاختلاف أقل فكلما كان التصنيف أقرب لتصنيف الخبير. قم بإختيار واحد من كل مجموعة لإعطاء متوسط التحصيلات للعمود "اختلافي" ولعمود "اختلافي عن المجموعة". قد تجد أن بعضهم لديهم مشكلة في الرياضيات وعندها يمكن لميسر آخر أن يعمل مع كل مجموعة للمساعدة حسب الضرورة.
6. قم بعمل الجدول التالي:

مجموعة رقم	متوسط اختلافي	متوسط اختلاف المجموعة
1		

		2
		3
		...

#### النقاش:

- كم واحد حصل على أعلى تحصيل فردي أكثر من تحصيل المجموعة؟
- كيف وجدت عملية صناعة القرار للمجموعة باستخدام نموذج التوافق؟
- من في المجموعة كان لديه النفوذ الأقوى؟ ومن كان لديه النفوذ الأقل؟
- من في المجموعة كان لديه معرفة أكثر؟ ومن كان لديه معرفة أقل؟
- ماذا حصل في النقاش الخاص بمجموعتك؟ كيف تم إتخاذ القرارات؟

## Problem & Scoring Sheet

### المشكلة وورقة التقدير

أنت وبعض أصدقائك تهيمون على وجهكم عل ظهر يخت في القطب الجنوبي وهذا اليخت يغرق بسرعة في الماء وهناك حريق قد أتى على معظم اليخت ومحتوياته. وكل معدات البحرية قد هلكت وأنتم لاتعرفون أين بالضبط أنتم . ولكن أفضل تخمين بأنكم على بعد 1000 ميل جنوب غرب من أقرب يابسة.

فيما يلي هناك قائمة بـ 15 شيء لم يتضرر. وعندكم أيضا قارب إنقاذ مسطح مصنوع من المطاط مع مجاديف وهذا القارب كبير بحيث أنه كل الأشياء. ومجموع ما في جيوب كل واحد هو: علبة دخان، وعدة علب ثقاب، وورقة نقدية بخمس دولارات.

رتب الـ 15 شيء فيما يلي حسب درجة الأهمية للحفاظ على بقائك. ضع رقم (1) تحت العمود الموسوم بـ (خاصتي) على أن هذا هو أهم شيء وضع رقم (2) تحت أمام الشيء الذي يأتي في المرتبة الثانية من الأهمية وهكذا حتى رقم 15 الأقل أهمية.

اختلاف المجموعة	اختلافي	خاص بالخبير	خاص بالمجموعة	خاصتي		
					أ. منقلة (لقياس الزوايا)	
					ب. مرآة للحلاقة	
					ت. تنكة من الماء بعبوة 5 جالون من الماء	
					ج. شبكة للبعوض	
					د. كيس واحد من المون	
					هـ. خرائط للمحيط الهادي	
					و. فرشاة طوافة	
					ز. 2 جالون من الزيت والغاز مخلوط	
					ح. راديو ترانزستو صغير	
					ط. قارع سمك القرش	
					ي. 20 قدم مربع من البلاستيك الغير مشع	
					ك. ربع من مشروب الرم صنف 160	
					ل. حبل مصنوع من النايلون طوله 15 قدم	
					م. صندوقين من ألواح الشوكولاته	
					ن. عدة صيد	

## Survivor Experts' Answer Sheet

### ورقة إجابة الخبير

الترتيب		
15	منقلة (لقياس الزوايا): بدون طاولات أو الترقيم الزمني تصبح بلافائدة تقريبا	أ.
1	مرآة للحلاقة: مهمة لتعطي إشارة للمنقذين في الهواء	ب.
3	تنكة من الماء بعبوة 5 جالون من الماء: لتعويض الفاقد عن طريق العرق .. إلخ.	ت.
14	شبكة للبعوض: ليس هناك بعوض في منتصف المحيط الهادي	ج.
4	كيس واحد من المؤن: يوفر طعاما أساسيا	د.
13	خرائط للمحيط الهادي: ليس لها فائدة بدون معدات بحرية أخرى – فليس المهم أين أنت ولكن المهم أين المنقذين	هـ.
9	فرشات طوافة: إذا سقط أحدهم عن سطح الطوافة فيمكن أن تعمل عمل طوافة	و.
2	2 جالون من الزيت والغاز مخلوط: مهم جدا لإعطاء إشارة للمنقذين ويمكن أن يطفوا مشتعلا على سطح الماء بواسطة عود ثقاب وورقة نقدية بقيمة دولار واحد.	ز.
12	راديو ترانزستو صغير: ذو أهمية صغيرة حيث لا يوجد هناك مرسل	ح.
10	قلمع سمك القرش: ليس 100% يعتمد عليه	ط.
5	20 قدم مربع من البلاستيك الغير مشع: يستخدم لجمع مياه المطر وللحماية من المخاطر	ي.
11	ربع من مشروب الرم صنف 160: يحتوى على 80% كحول ويمكن أن يستخدم كمطهر للجروح الصعبة، وهو ذو قيمة ضئيلة وخلاف ذل فقد يسبب جفاف إذا تم تناوله	ك.
8	حبل مصنوع من النايلون طوله 15 قدم: يمكن استخدامه لربط الأشياء ببعضها البعض لعد ضياعها من على ظهر القارب	ل.
6	صندوقين من ألواح الشوكولاته: للحفاظ على إمداد الغذاء	م.
7	عدة صيد: جاءت في مرتبة أقل من الشوكولاته لأن "عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة فليس هناك ضمان أنكم سوف تصطادوا سمك.	ن.

## LOWERING LEVELS OF VIOLENCE

### خفض مستويات العنف

**الهدف:** من خلال إعادة النظر في الأماكن التي يوجد فيها العنف بالكاد فإنه يمكننا زيادة الوعي في كيفية خفض العنف.

**الوقت:** 45 دقيقة

**التسلسل:**

1. إجعل كل المشاركين يفكرون في البيوت التي عرفوها أكثر أمنا. حاول أن تجمع منهم إجاباتهم. يجب على كل مشترك أن يسمي أكثر البيوت أمنا بالنسبة له او لها ويشرح باختصار لماذا.
2. إجعل كل المشاركين يفكرون في أكثر الأحياء التي عاشوا فيها أمانا وكرر الاجراءات كما في (1) أعلاه.
3. إجعل كل المشتركين يفكرون في أكثر البلدان أمنا كما عرفوها وكرر الاجراءات كما في (1) أعلاه.
4. على السبورة: ضع مخطط العصف الذهني لما قام به كل المشاركون وللمزايا التي جعلت البيوت والأحياء وأماكن العمل والبلدان التي ذكروها أماكن آمنة.

**النقاش:**

- ما يمكن أن نعمل لكي نجعل الأمان ينتشر بشكل واسع أو على الأقل بشكل عادي؟
- من وماذا يمكنه إحداث تغيير في الطريقة التي تسير عليها الأمور إلى الطريقة التي تتمتع فيها هذه الأماكن الأمانة بالأمان؟
- ماذا يعيق هذه العملية من أن تحصل؟
- ماذا يمكن عمله للتغلب على مثل هذه المعوقات وإحداث بعض التغييرات؟
- متى يمكن لهذه التغييرات أن تحدث؟

**ملاحظة:**

مايخالف القائمة الخاصة بكم على اللوحة هو فكرة جيدة للظروف التي تساعد على العنف.

## POWER 1-2-3-4

### القوة 1-2-3-4

**الهدف :** لتشجيع المشاركين ليصبحوا واعين لمشاعرهم وسلوكهم عندما تزداد قوتهم أو تقل – فالهدف هو التعلم عن ملامح القوة.

**الوقت :** 40 دقيقة

**المواد اللازمة:** عدد من الورقات المطوية والمكتوب بداخلها أرقام 1، 2، 3، 4 على التوالي.

**التسلسل:**

1. قسم المشتركين إلى مجموعات على أن تضم كل مجموعة أربعة أشخاص ( يجب أن يكون العدد أربعة وما يزيد من أشخاص يقوموا بعمل ملاحظين).
2. قم بتوزيع مجموعة من الأوراق المطوية والمرقمة لشخص واحد من كل مجموعة. أخبرهم بأن يحتفظوا بالمطويات حتى ينتهي التمرين تماما وبعدها سيتم إخبارهم ماذا يفعلون.
3. إشرح: كمجموعة فقط استلمت للتو \$100,000 ويجب أن تتقاسمها فيما بينكم.
4. قوة إتخاذ القرار سوف تكون غير متساوية فبعضكم سيكون لديه تصويت واحد وبعضكم لديه تصويتان وبعضكم 3 وبعضكم 4 وهذا كله يعتمد على عدد الأوراق المطوية التي سيتم تسليمها لكم.
5. سوف يسمح لكم بالتصويت على الأقل ست مرات لتقرير كيف ستقسم \$100,000 وكيف سيستخدم كل نصيبه ولا ينبغي أن يفعل ذلك الفرد بنفسه.
6. إن من الضروري لكل واحد منكم أن يشكل إتحاد أو شراكة لكي يستفيد من 6 تصويّات يحتاجها لصنع القرار.
7. هل هناك أية تساؤلات؟ حسنا فليقم الشخص الذي بيده الورقات المطوية بالطلب من كل عضو في المجموعة بسحب بطاقة.
8. يمكنكم الآن فتح البطاقة والنظر داخلها وعندما أقول "إبدأ" يمكنك أن تختار إما أن تفصح عن قيمة الورقة للآخرين أم لا.
9. عند الانتهاء من إتخاذ القرارات كل مجموعة قم بتعليق لوحة ورقية مروسة على الحائط وإبدأ بالعملية: تبادل المشاعر أولاً، أنظر للمخرجات من المجموعات المختلفة.
- أ. إطلب من المشاركين أن يعصفوا أفكارهم حول المشاعر والسلوك اللذان صاحبا كل واحد منهم أثناء التمرين. إطلب منهم كتابة هذه على اللوحة الورقية. إبدأ بالمشاعر والسلوك اللذان أحسوهما وشعروا بهما من يحملوا رقمي "3" و"4" (كونهم يحملون أكبر قدر من القوة) ثم بعد ذلك انتقل للمشاعر والسلوك لمن يحملوا رقمي "1" و"2" (كونهم يحملون القدر الأقل من القوة).
- ب. تفحص ردة الفعل الأولى للمشاركين عندما قاموا بفتح المطوية وقارنها بردود أفعالهم لاحقا في التمرين. ناقش دلالات القائمتين. حاول أن تخرج بالرؤى التي حركتها التجربة. فعلى سبيل المثال: أن القوة هي حالة عقلية وأن القوة هي أكبر من مجرد وحدة مفروضة – بمعنى أنها تتضمن إقناع ووعي ومسؤوليات.
- ت. فكر في طرق لتربط التمرين بالحياة الواقعية: ففي الحياة الواقعية هناك الكثير من "1" و"2" لكن "3" و"4" دائما يتصدروا ولكن يمكن لـ "1" و"2" إذا ما أرادوا أن يوقفوهم.

**النقاش:**

- ماذا قرر كل فريق؟ ( لا تضيع وقت كبير على هذا السؤال).
- ما هي طبيعة المشاعر التي إنتابتك حينما نظرت إلى المطوية الخاصة بك؟
- كم من الوقت استطعت أن تحتفظ بقوتك لنفسك؟
- من لديه 3 ، 4 : هل يمكنكم أن تخبروني كيف شعرتكم وكيف تصرفتم؟
- من لديه 1 ، 2 : كيف شعرتكم وكيف تصرفتم؟
- هل قام أحد بتغيير الطريقة التي شعر فيها في بداية التمرين خلال التمرين؟
- ما علاقة ذلك كله ببداية العنف؟

#### ملاحظات:

قد ينجم عن هذا التمرين مشاعر سلبية والتي يجب على الفريق أن يضحضها حينئذ. إن فريق التدريب يتحمل مسؤولية خطيرة حيال أن يشعر الناس بمشاعر الغضب إتجاه بعضهم البعض. وقد يكون من المفيد في بداية التمرين إعلامهم بأن هذه مجرد لعبة وأنه غالبا ما نعطي أنفسنا تصريحا للتصرف بأشكال لا نقوم بها في الحياة الواقعية. وقد يكون أيضا مفيدا وذو قيمة تربوية أن توضحوا أنه من السهل أن يصبح الإنسان غضبانا بسبب القوة وأن تناقشوا دلالات هذا الشيء.

E-42

## QUICK DECISIONS

### قرارات سريعة

#### الهدف:

غالبا ما يجب علينا في الحياة العملية أن نتصرف بسرعة وغالبا ما تكون التصرفات التي نقوم بها مبنية على مجموعة من القيم والاتجاهات التي طورناها خلال حياتنا. في هذا التمرين سيطلب منكم أن تقوموا باتخاذ قرارات سريعة مع أعضاء مجموعتكم الصغيرة. وفي النهاية سنقوم بمقارنة القرارات التي قامت المجموعات باتخاذها ونناقش كيف تم إتخاذ مثل هذه القرارات.

**الوقت:** من 10 – 15 دقيقة لكل سيناريو

#### التسلسل:

1. قسم المشتركين على مجموعات وكل مجموعة تضم ثلاثة .
2. إقرأ في كل مرة سيناريو واحد وحاول أن تقرأ أكثر من واحد في الوقت المحدد لك: وفي كل سيناريو

اسمح ب:

- 15 ثانية لتفكير فردي هادئ
- دقيقة للنقاش بين أفراد المجموعة للوصول إلى توافق بالنسبة لأفضل تصرف يجب القيام به.
- من 5 – 7 دقائق لعرض الحل ونقاش المجموعة لكل فريق

قم بإعطاء وقتا للنقاش الجماعي أو لنقاشين اثنين ولكن حاول ان تتفادى الانخراط كثيرا في النقاش فلا بد من الانتقال للموقف الذي يليه.



## Quick Decisions Situations

### مواقف تحتاج لقرارات سريعة

- أنت وصديقك واقفان في طابور وفجأة جاء شخص ما ووقف أمام صديقك مباشرة. وقام صديقك بالطلب منه أن يتنحى من أمامه. في البداية لم يعره هذا الشخص أي إنتباه مما جعل صديقك يحنق عليه ويغضب وبدأ صوته بالارتفاع باللغات والسب لهذا الشخص. قام هذا الشخص بالاستدارة سائلا صديقك: ماهي مشكلته؟ ماذا ستفعل أنت بدورك؟
- لقد دخلت محلا صغيرا في نهاسة مركز تسوق في الوقت الذي فيه المتسوقون قلة. وكان يبدو أن المحل خال من الناس وفجأة سمعت صراخ وظهر رجل ضخم أمامك يمسك بكلتا يديه بفتاه في سن المراهقة ويهزها ويصرخ فيها بغضب ويتهمها بأنها سرقت شيئا ما والبنات تبكي وهو مستمر في الصراخ وهزها. ماذا أنت بفاعل؟
- بينما أنت واقف على إشارة وقوف بجانب أم وطفله الصغير الذي لم يبلغ الرابعة وقد بدأ هذا الطفل بالبكاء وما كان من الأم إلا أن مالت عليه وصفعته بيدها على وجهه واستمر الطفل في البكاء وقامت الأم مرة أخرى بصفعه على وجهه. ماذا أنت فاعل؟
- تقف أنت على قارعة شارع فرعي يبدو خاليا في وقت الظهيرة من يوم ماطر. وفي وسط الطريق ظهر رجل يبدو أنه يسحب امرأة من ذراعها. وكانت هذه المرأة تصرخ عليه وتقول: "إتركني وحدي". ماذا ستفعل؟
- أنت في حفلة في منطقة البار. وكان هناك بنت أحد أصدقاءك والرجل الذي كان بصحبتهما جاء إلى حيث تقف أنت وخلط مشروبين معا. ثم قام بوضع شيئا ما في أحد الأكواب. وقد شاهدته وهو يمشى في المكان ويعرض هذا الكوب عليها. ماذا ستفعل؟

E-43

- بينما أنت تمشي لوحده في شارع رأيت ثلاثة صبية مراهقين يمسكون بأخر ويبطشون به في بنابة مقابلة وكانت أجسامهم تحجب الرؤية. لا يوجد شرطي في المكان. ماذا ستفعل؟
- لقد أغلق عليك في زنزانة وأنت تنتظر أن تخرج للساحة وقد تأخروا بالنداء وأخيرا قرع الجرس وفتحت أبواب كل الزنزانات إلا خاصتك. بدأت بالصراخ طالبا بأن يفتح الباب ولكن لم يحدث شيء. وبعد أن ذهب الجميع جاء شرطي صغير يمشي نحوك قائلا لك: أن تخرس وتتوقف عن الازعاج. ماذا ستفعل؟
- أنت وإثنين من صديقاتك النساء وقد إرتدين أجمل الثياب خرجتم لمطعم جميل للاحتفال ببعض الأخبار الجيدة. وهناك مجموعة من الرجال على الطاولة المجاورة قد بدأوا ببعض التعليقات الغير مباشرة بصوت عال. ماذا ستفعل؟
- بينما كنت تمر متأخرا بإحدى المنتزهات في إحدى الأمسيات رأيت شخصا يقتلع بعض النباتات ولم يكن هناك شرطي في المكان. ماذا تفعل؟
- شخص ما تعرفه ويأتي إليك دائما ويطلب منك النصيحة والمساعدة أخبرك بأن بعض الأشخاص يلاحقونه لأنه يتحدث عما يدور في زنزانته بعد الجرس. وهو يصرح بأنه لا يتذكر أنه قام بشيء من هذا القبيل. أنت معجب بهذا الشخص ولست معجبا بالأشخاص الذين يلاحقونه كثيرا. ماذا ستفعل؟

- أنت تمشي في شارع شبه خال من المارة في وقت متأخر من الليل وخلفك سمعت ما يشبه مجموعة كبيرة من الرجال كانوا يمشون بسرعة ويبدو أنهم سيقطعون عليك الطريق في الحال. ماذا تفعل؟
- تم استدعاؤك إلى غرفة الطرود. وكنت تتوقع طردا من العائلة وعندما وصلت وجدته هو فعلا ولكن لا يمكنك الحصول عليه كاملا لأنه لا يستوفي الشروط. أخبرك جارك بالشروط ولم تعر ذلك انتباه. قام المسؤول خلف الشباك بتصرف سافل وعلاوة على ذلك فهو يستمتع برويتك غير قادر على ألا تحصل على ما بعثته عائلتك لك. ماذا تفعل؟
- إنه يومك لتقوم بشراء حاجياتك من الكانتين في السجن وقد وعدت صديقك لك أن تحضر له شيئا معك وأنت مدين لجارك ببعض السجائر وعندما وصلت إلى الكانتين وسلمت بطاقتك أخبرك الكاتب بأنك تمتلك فقط نصف المال المسجل في السجلات والذي كنت تعتقد أنك تملكه كله. أخبرته بأن هناك خطأ ما ولكنه أصر أنه لا يوجد خطأ وبالإضافة إلى ذلك أخبرك أن تقدم بطاقتك وتشتري أو أن تغادر المنطقة. أنت متأكد أنك على صواب. ماذا تفعل؟
- أنت سجين مصرح بناء على حسن تصرفاتك. قمت أنت ومجموعة من أصدقائك بالدخول لمحل صغير للتسوق. وبينما أنتم هناك تتفرجون على ما تريدون شراءه إذا بالشرطة تأتي في حملة على المحل وقد تبين لاحقا أن المحل هو محل لبيع المخدرات؟ ماذا ستفعل مجموعتك؟
- مجموعتك تتكون من عدة مساجيين مصرحين بناء على حسن تصرفاتهم تجمعوا معا (بشكل غير قانوني) في شقة ما. وفجأة جاء صاحب الشقة وهو ضابط سجناء مصرحين وقد أراد أن يقوم بزيارة مفاجأة. الشقة ليس لها باب خلفي وهي في الطابق العاشر من العمارة. ماذا ستفعل مجموعتك؟
- أنت في ساحة السجن في يوم صيف حار ويقف على بعد منك شخص من المردوان الخاص بك. أنت تتكلم مع هذا الشخص أو تعرفه عن قرب ولكن مما تلاحظه وتسمعه عنه فإنه يبدو شخصا جيدا. وعلى مسافة قصيرة منه يوجد مجموعة من الأشخاص وهم يراقبون هذا الشخص وهو واقف لوحده ويتحدثون فيما بينهم. وهو لا يدرك أنهم يراقبونه. لاحظت أنت هذه المجموعة تتحرك ببطء تجاه هذا الشخص الواقف لوحده. ماذا ستفعل؟

## تمرين أكل الزبيب (العنب المجفف)

### الهدف:

يهدف هذا التمرين الخاص بضبط التوتر إلى إعطاء المشاركين تجربة وأسلوب لاحتتمال المواقف وبالتالي تفادي التوتر من القلق حول المستقبل والشعور بالذنب بالنسبة للماضي. ويهدف أيضا إلى ممارسة أسلوب يعمل على التركيز الكامل على ما يقوم الانسان بعمله ليساعده ذلك في كثير من أعماله لينجزها بنجاح.

الوقت: 20 – 30 دقيقة

### المواد اللازمة:

الزبيب: على الأقل ثلاثة لك مشارك. صحن أو وعاء لوضعها فيه وملعقة بلاستيك لتقديمها لكل مشارك.

### التسلسل:

1. اشرح لماذا نقوم بهذا التمرين:  
أ. إن ممارسة مثل هذا التمرين تعودنا أن نعيش اللحظة وبالتالي نتفادى التوتر من القلق على المستقبل.  
ب. تعلم وممارسة أسلوب يجعلنا نركز بشكل كامل على ما نحن نقوم بعمله. وهذا سيساعدنا في جميع أعمالنا. وأن القدرة على التركيز بشكل أكثر فعالية سيحسن من أدائنا سواء في العمل أو الدراسة أو الرياضة.
2. إشرح العملية: "إن تمريننا الأول سوف يكون عبارة عن التأمل الغذائي. سوف اعطي كل واحد منكم ثلاث زبيبات. لا تبدأوا بالأكل حتى يحصل كل واحد منكم على ثلاثته.
3. قم بتوزيع الزبيبات على كل مشترك. وأخبرهم بأن ينظروا على واحدة منها وكأنه لم ير زبيبة من ذي قبل. حاول أن تشعر بنسيجها بين أصابعك وأن تلاحظ لونها ولمسها.
4. وعندما يصبح لدى كل واحد منهم الزبيبات أخبرهم بأن يضعوا واحدة منها في فمهم وليكن الجميع مدركا لحركة الذراع وهي تقود اليد لتلتقط الزبيبة بشكل صحيح وحركة الفم وهي تحضر اللعاب حيث العقل يهيئ الجسم لينتبه لعملية الأكل. أمضغ ببطء شديد وبشكل تأملي مجربا الطعم الحقيقي لهذه الزبيبة.
5. بعد أن يأكلوا الثلاثة زبيبات كلها أخبرهم بأن يتذوقوا أنفاسهم بنفس الطريقة التي فعلوها مع الزبيبات. نبههم إلى أنهم يجب أن يكونوا على وعي وتواصل مع النفس (Breath). إشعر بالنفس حينما يدخل لجسمك وحينما يخرج منه. إفعل ذلك بصمت وأنت مغمض العينين (لمدة عشرة دقائق تقريبا).

### النقاش:

قم بسؤال المشاركين بأن يفتحوا أعينهم وقم بسؤالهم كيف كانت العملية؟ دعهم يعبرون عن كيف شعروا وماذا تعلموا؟

## تمرين التأمل

**الهدف:** يعطي هذا التمرين الفرصة للفرد بأن يقدر أين هو وكيف يمكنه أن يواصل تطوره في الحياة وبشكل ضمني فإن هذا التمرين يعطي الفرصة ليرى الواحد نفسه بطرق متعددة والتي كانت غير مسموح بها لكثير من الناس. فهي تفترض، ولشيء واحد، أن المشتركين قادرين على النمو والتغيير وأنه غير متجمد في المكان الحالي وتدعوهم إلى أخذ دور فعال في عملية التنمية وهي أيضا تفترض بأن النمو هو ليس مفهوم إعمل بنفسك ولكن يمكن للأخريين من البشر مساعدتك، وهو أيضا يعطي الفرصة للشخص بالاعتراف بالحاجة للمساعدة وطلبها وقتما أمكن.

**الوقت :** من 30-40 دقيقة

**المواد اللازمة:**

1. أوراق وأقلام رصاص لكل مشارك.
2. قائمة بالأسئلة مكتوبة على لوحات ورقية أو على سبورة.

**التسلسل:**

1. قم بتوزيع أوراق وأقلام رصاص وإشرح بشكل مختصر هدف التمرين بأنه يسمح لنا بالتعرف على أنفسنا لنرى أين نحن وأين سنذهب وما المفترض أن نقوم بعمله للوصول لما نصبوا إليه.
2. إعرض اللوحة أو أكتب على السبورة الأسئلة التالية:
  - أ. ما هي أقوى نقاطي؟
  - ب. ما نوع الانسان الجديد الذي أصبحت أحياء؟ وكيف أنمو؟
  - ت. ما هي الأشياء في الحياة التي كانت صعبة بالنسبة لي من علاقات وصراعات؟ وما هو الصعب الآن؟ وماذا سيكون صعبا عند تحول الطاقة داخلي؟
  - ث. كيف يمكنني طلب مساعدة؟ وممن سأطلبها وكيف أسألهم؟
  - ج. ماذا يمكن أن أعد نفسي أن أعمل حتى أنمو؟ هل استخدم قواي وأصبح ما أردت أن أكون؟

اقرأ قائمة الأسئلة للمشاركين وأخبرهم أن لديهم 20 دقيقة للتفكير في هذه الأسئلة ولكتابة ما يختار ببالهم من إجابات على ورقاتهم. قم بتطمينهم بأن هذا التمرين خاص وبأنهم لا يطلب منهم تسليم أوراقهم أو الإفصاح عما فيها.

(يجب على الميسرين أن يكونوا حساسين لحضور الناس الذين لديهم مشاكل في الكتابة أو القراءة وأن يحاولوا تبسيط هذا التمرين بأقصى درجة لهم.)

3. في نهاية ال 20 دقيقة قسم المشتركين إلى مجموعات بحيث يكون في المجموعة الواحدة من 5 – 6 أشخاص ليناقدوا التمرين. كيف أحبه؟ ما هي المشاعر التي عاشوها معه؟ هل فعلا فكروا بأنه سيساعدهم على النمو؟ ويمكن أن يتبادلوا مع الآخرين بالكثير أو القليل حسب رغبتهم ما دونوه في أوراقهم.
4. أطلب من شخص واحد من كل مجموعة أن يعرض تقريراً إجمالياً ومختصراً عما دار داخل المجموعة من نقاش.

## تبادل: نزاع قمت بحله بطريقة اللاعنف

**الهدف:** يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشتركين بتبادل خبراتهم في حل المشاكل بطريقة اللاعنف وبالتالي جعل المجموعة واعية بأن هذا شيء يقومون به بشكل اصيل.

**الوقت:** 30 – 40 دقيقة

**المواد اللازمة:** أقلام رصاص وأوراق لكل مجموعة.

**التسلسل:**

1. قسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بحيث يكون في كل مجموعة من 4-5 أشخاص.
2. إطلب من كل مجموعة أن تعين لها كاتب لكتابة الملاحظات خلال النقاش.
3. إعط تعليماتك: سأطلب من كل شخص بأن يتبادل مع مجموعته الصغيرة تجربة خاضها في حل مشكلة بطريقة اللاعنف. سأعطي كل واحد منكم دقيقة للتضير وبعدها فكل واحد من المجموعة لديه 3 دقائق ليخبر المجموعة بقصته وهنا يجب على الكاتب أخذ ملاحظات عن كل قصة. وبعد أن يفرغ الجميع من حكي قصصهم يجب إختيار قصة واحدة من خلال المجموعة ليتم تبادلها مع المجموعة الكبيرة بعد الرجوع للمجموعة أو الدائرة الكبرى. (يمكن أن يكون الكاتب هو من يحكي القصة للمجموعة الكبيرة أو الشخص الذي رواها أو شخص ثالث من ضمن المجموعة تم إختياره من قبل المجموعة وأي كان الأمر فلا يؤثر).
4. وعندما تصبح كل المجموعات جاهزة، إطلب من الجميع أن ينضموا للمجموعة الكبيرة. إستمع لكل قصة مختارة ومن ثم حاول أن تحصل على تغذية راجعة. إقتراح بعض التساؤلات: على سبيل المثال: ماذا شعرت حيال ما سمعت من قصص؟ ألا تشعر بأنه شعور جيد حينما تكون قادر على التحكم في الموقف؟

**ملاحظة:**

يجب ألا نضيع أية قصة بسبب أنها لم يتم إختيارها لتبادل التجارب في الدائرة الكبيرة وعليه فإذا سمح الوقت إسأل عن قصص أخرى لم يتم إختيارها والتي يود أصحابها أن يتبادلوها مع الآخرين. وغذا لم تسمح الظروف فيمكن أن تستشير المشاركين في إمكانية تجميع كل هذه القصص والاحتفاظ بها كما كتبت من قبل الكاتب في المجموعات الصغيرة. حاول كميسر أن تشعرهم بأن قصصهم حقيقية وذات أهمية ولا تهمل أية فكرة.

وسيكون هذا بمثابة مدخل رائع للتحدث عن تحويل الطاقة حيث أن القصص يتم تبادلها ويستطيع الميسر أن يستمع لارشادات الطاقة المحولة، وإذا كانوا واضحين في قصتهم فإنه يمكن كتابة هذه الارشادات على اللوحة. فعلى سبيل المثال: "الاستماع الجيد بإحترام لصديقك له بعده الحقيقي" أو "يبدو أن الجو العام قد إختلف حينما وجدت أنك تشارك جارك في بعض الأمور"

وعليه فيجب دعم هذا التوجه: فليس كل قصة يمكن أن تصلح للارشادات ولكن يمكن للميسر أن يستخدمها كمرجع في مرحلة لاحقة من النقاش لارشادات تحويل الطاقة المسطرة على اللوحة. فعلى سبيل المثال يمكن القول: "وهكذا فإن قصة Joe وبدون إدراك عملت الطاقة المحولة من خلاله عندما كان عازما على الاعتزاز عن خطأ بدلا من أن يجادل عن ذلك مع صديقه."

E-47

## SIX POINT PROBLEM SOLVING

## تمرين حل المشاكل القائم على ست نقاط

**الهدف:** تطوير مهارات حل المشاكل والنزاعات خاصة لتلك الحالات التي يبدو فيها الحل غير واضح وغير سهل.

**الوقت:** 45 دقيقة

**المواد اللازمة:** لوحة قلاية أو ملزمة – إنظر للصفحات القادمة تحت عنوان : الأب يعود للمنزل وإجازة عائلية.

**التسلسل:**

1. قسم المشاركين إلى مجموعات بحيث تشمل المجموعة ما بين 5 – 6 أشخاص. إعط كل مجموعة لوحة قلاية أو ملزمة (إنظر للصفحات المقابلة) إشرح أن كل مجموعة ما هي إلا بمثابة عائلة وإطلب من المشاركين أن يوزعوا الأدوار المعنية فيما بين أعضاء المجموعة.
2. من خلال العمل من الأدوار المعنية والمختارة واستخدام نظام الست نقاط لحل المشكلات فإن المجموعة سوف تقرر الحل للمشكلة التي سيكون أعضاء العائلة راغبين في قبوله.
3. وكما هو واجب على كل مجموعة أن تتبع الخطوات فإنه من الضروري أن يقوموا بكتابة حلولهم على اللوحة بحيث يقوم أحد المتطوعين من كل مجموعة بتقديم عرض يوضح فيه كيف توصلت المجموعة إلى الحل.

**النفاش:**

- كيف سارت الأمور؟
- هل كان من الصعب الوصول لحل؟
- إذا كان الأمر كذلك؟ ماهي نوع الصعوبة في ذلك؟ وما هي السهولة في ذلك؟
- كيف ساعد أسلوب الست نقاط حل المشاكل في إيجاد حل؟
- هل كل أعضاء الأسرة تم الاستماع لأرائهم والأخذ بمشاعرهم وأفكارهم؟
- إذا كان الأمر كذلك؟ كيف حصل هذا داخل المجموعة وإذا لم يكن كذلك؟ ما الذي منع ذلك من الحصول؟

## إسلوب حل المشكلات ذو الست خطوات - عودة الأب إلى المنزل

إننا جميعنا حلالي مشاكل – فنحن نحل مشاكل كل يوم وكل واحد منا له طريقته وأسلوبه للتواصل إلى حل وغالبا ما يكون ناجحا. وهذا أسلوب آخر لحل المشاكل حيث:

- ليس هناك حل سهل وكذلك
- نريد أن نحتفظ بعلاقتنا مع الآخرين الذين لهم علاقة بالمشكلة.

### الموقف

صرح أحد الأباء حديثا من السجن ولا يريد أن يعيش في نفس الحي القديم الذي إعتاد أن يعيش فيه. فهو يريد أن يبتعد عن التأثير السلبي الموجود هناك. وعليه فهو يريد أن ينتقل بعائلته إلى مكان آخر. لديه بعض المدخرات ولكن أوضاعه المادية محدودة. وقد قامت زوجته بإيجاد شقة صالحة للإيجار في الجانب الآخر من المدينة.

### التوجهات:

- الأب: يريد أن ينتقل – يريد أن يجد مكان آخر ليعيش فيه.
- الأم: إذا تم إنتقال العائلة فهناك إحتمال كبير في أن تفقد الأم عملها.
- ابن في مرحلة المراهقة: يريد أن يبقى في نفس المكان حيث يعيش أصدقاه.
- ابنه في مرحلة المراهقة: مشاركة فعالة في الرياضة ولا تريد أن تغير مكان إقامتها لأن ذلك يعني تخليها عن فريق السباحة.
- طفل أصغر: عنده حسن موسيقي ويعتبر عضو مهم في نادي مسرحي بالمدرسة.
- جدة: (عندما يكون 6 في الفريق): نشيطة جدا في نادي المواطنين الراشدين ومساعدة لراعية في كنيسها.

### مهلك:

مستخدما لأسلوب الست نقاط لحل المشكلة ضع خطوات من 2-5 على لوحة عرض واختر واحد لتقديم ما توصلت إليه من حل:

1. **تحديد وتعريف المشكلة:** تحديد إحتياجات كل فرد.
2. **إعادة صياغة المشكلة:** بشكل يلبي حاجة الجميع.
3. **عصف ذهني لحلول بديلة:** توليد حلول مختلفة، لا تعتمد إلى التقويم أو الحكم في هذه المرحلة أو لأية بذور حلول طرحت.
4. **تقويم هذه الحلول:** من من الحلول تبدو الأفضل؟ إسأل كل شخص كيف شعر أو شعرت حيال كل حل.
5. **قرر بشأن أحسن حل مقبول للجميع:** استمر في إختبار الحلول حتى يشعر كل واحد بالرضى. هل ذلك يلبي الإحتياجات التي تم تحديدها في رقم (2) سابقا.
6. **التقويم:** بشكل دوري حاول أن تفحص مع كل واحد لترى الحل الذي تم التوصل إليه هل له أثر.

## 6 Point Problem Solving - Family Vacation

### إسلوب حل المشكلات ذو الست خطوات - إجازة عائلية

إننا جميعنا حلالي مشاكل – فنحن نحل مشاكل كل يوم وكل واحد منا له طريقته وأسلوبه للتواصل إلى حل وغالبا ما يكون ناجحا. وهذا أسلوب آخر لحل المشاكل حيث:

- ليس هناك حل سهل وكذلك
- نريد أن نحتفظ بعلاقاتنا مع الآخرين الذين لهم علاقة بالمشكلة.

### الموقف:

تريد عائلتك أن تأخذ إجازة. ولكن مواردك المالية محدودة جدا وكل فرد من أفراد الأسرة يبدو أن له هدف مختلف في باله. فكر في ذلك على أنه فرصة للجميع ليينوا علاقات جديدة داخل الأسرة.

### التوجهات:

الأب: يفضل فندق أو مونتيل مع خدمة. لأنه وبعد عام من العمل يريد أن يستمتع بالراحة ولا يفضل التخيم.  
الأم: تريد تغيير روتينها اليومي من الطبخ / الأعمال المنزلية. انها تستمتع بالخروج إلى الطبيعة.  
• الابن المراهق: هو متحمس للنزه الخارجية وإمكانية المشي، والتخييم والصيد،  
• فتاة في سن المراهقة: تريد بعض النشاط الاجتماعي ولذلك تفضل جلب أحد الأصدقاء  
أصغر طفل: يريد مجرد "عطلة العائلة".

الجدّة: (غالبا عندما يكون 6 في المجموعة) تستمتع بالفسح مع الأحفاد ولكنها لا تريد أن تكون فقد جليسة الاطفال عندما يتركهم الوالدين للذهاب لنزهة وهي تفضل بعض المناظر الطبيعية الخلابة وربما الذهاب الى المسرح الصيفي لمشاهدة عرضا ممتعا.

### مهمتك:

مستخدما لأسلوب الست نقاط لحل المشكلة ضع خطوات من 2-5 على لوحة عرض واختر واحد لتقديم ما توصلت إليه من حل:

1. تحديد وتعريف المشكلة: تحديد إحتياجات كل فرد.
2. إعادة صياغة المشكلة: بشكل يلبي حاجة الجميع.
3. عصف ذهني لحلول بديلة: توليد حلول مختلفة، لا تعتمد إلى التقويم أو الحكم في هذه المرحلة أو لأية بذور حلول طرحت.
4. تقويم هذه الحلول: من من الحلول تبدو الأفضل؟ إسأل كل شخص كيف شعر أو شعرت حيال كل حل.
5. قرر بشأن أحسن حل مقبول للجميع: استمر في إختبار الحلول حتى يشعر كل واحد بالرضى. هل ذلك يلبي الإحتياجات التي تم تحديدها في رقم (2) سابقا.
6. التقويم: بشكل دوري حاول أن تفحص مع كل واحد لتري الحل الذي تم التوصل إليه هل له أثر.

E-50

## STRATEGY EXERCISE

### تمرين الاستراتيجية



## الهدف:

تطوير مهارات التخطيط الاستراتيجي والتخطيط العام لحمالات اللاعنف ولتعلم طرق من خلالها يمكن للناس التعامل مع بسلاسة ويسر لتحقيق أهدافهم بدون عنف.

## الأدوات اللازمة:

لوحة ورقية وأقلام لباد (كافية للاستخدام من قبل عدة مجموعات صغيرة)

## الوقت:

من ساعة إلى ساعة ونصف

## التسلسل:

1. اشرح لهم بأننا سوف نقوم بتخطيط استراتيجي وتخطيط شامل لتحقيق هدف معاً بطريقة اللاعنف. هذا الهدف تحتاج المجموعة له بشكل حقيقي. حاولوا أن تعصفوا بعض الأهداف الممكن العمل عليها وقوموا بتسجيل أفكاركم على اللوحة الورقية.
2. قم بإختيار هدف يبدو أنه يحظى باهتمام الجميع (يمكنك استخدام التصويت لذلك على أنه يمكن للشخص أن يصوت أكثر من مرة ولكن إختار الموضوع الذي يحظى بالأصوات الأكثر).

## يمكن عمل ذلك بشكل مختلف:

فبدل من أن تشغل كل المجموعات على نفس الموضوع أو المشكلة يمكنك أن تجعل كل مجموعة تختار من العصف الذهني الأولي الهدف أو المشكلة التي ترغب أن تشغل هي عليها. المهم أن يختاروا شيئاً يحظى بإهتمام حقيقي من قبلهم جميعاً لكي يبقى لهذا التمرين أثر كبير ولفترة طويلة تجعله ذا قيمة ومعنى.

3. قسم المشاركين إلى مجموعات مكونة من 5-6 أشخاص داخل كل مجموعة. إعط كل مجموعة لوحة ورقية وقلم تخطيط ملون.
4. لكل مجموعة الحرية في إختيار الأسلوب والطريقة التي تراها مناسبة لتحقيق النجاح. حاول أن تساعدكم على تضمين بعض الأفكار الكبيرة والملفتة للنظر عند العصف الذهني. قم بإختيار موضوع أو إثنتين تعتقد أن المجموعة قادرة على العمل عليها.
5. وبعد ذلك فعلى كل مجموعة أن تقرر الترتيب اللازم للخطوات التي يجب إتخاذها وأن تقوم بحساب الوقت اللازم لذلك.
6. ارسم خط زمني يعرض الفترة الزمنية اللازمة لانجاز كل خطوة. وقم بتعليم هذه الخطوات على هذا الخط وسجل ذلك على اللوحة الورقية كما في الخط التالي الخاص بحملة (Repeal a Law) إنهاء العمل بقانون ما

إبدأ	الخطوة الأولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة
	الدعاية	التنظيم	عمل علاقات	إنهاء العمل بالقانون
الآن	3 شهور	6 شهور	1 سنة	21 شهر

7. على كل مجموعة أن تقوم بتحليل العملية التي تستخدمها لتطوير استراتيجياتها لتغطي النقاط التالية:

- أ. هل قمتم بتعيين منسق أو مسجل؟
- ب. هل شارك كل فرد في الحديث؟
- ت. هل أعطي الوقت الكافي لكل فرد للتعبير عن رأيه؟
- ث. هل دعمتم بعضكم البعض ولم تحبطوا بعضكم البعض؟
- ج. هل تكلم أحد بشكل طول الوقت وبشكل مطول؟

- ح. هل يلتزم أعضاء المجموعة بالمهمة الموكلة لهم؟  
خ. هل قاطع بعضهم بعض في الحديث؟

يجب 'ى أعضاء الفريق أن يعلنوا عن الوقت المقارب لانتهاؤ العشرة دقائق مسبقا.

8. تقوم كل مجموعة بتعين عضو ليصف كيف قامت المجموعة بالالتزام بالست نقاط المذكورة أعلاه وأن يعرض لوحاتهم الورقية. وعلى كل مجموعة أن تعد تقريرا ويجب أن يتضمن النقاط السبع أو أن يصفوا أكثر شيء ملفت للانتباه.
9. شجع المشاركين على استخدام التمرين إستخداما حقيقيا بحيث يجعلونه يبدو ممكنا في الحياة العملية وأن يفكروا فية كبداية نحو شيء حقيقي سيقومون بفعله يوما ما. إن إمتداد مشروع بدائل العنف في المجتمع حدث أو ما حدث في Owego نيويورك كنوع من التطور النوعي للعبة الاستراتيجية.

E51

## TOO CLOSE FOR COMFORT (a.k.a. SPACE INVADERS)

### (BODY LANGUAGE I)

#### قريبة جدا للراحة (غزاة الفضاء)

#### {لغة الجسد 1}

##### الهدف:

لاستكشاف الفكرة القائلة بأن لكل منا تصور شخصي للفضاء الشخصي الذي إذا تم غزوه فغالبا ما يتسبب ذلك في إحداث التوتر. كما يبين كيف أن حجم هذا المجال قد يختلف من شخص لآخر ~ والعلاقة بين الأفراد - على سبيل المثال، يمكن أن يسمح واحد منا لشخص غريب أن يكون قريبا جدا منه، أقرب من أحد معارفه وهذا الفراغ ليس شخصا وإنما هو شخصا مع الآخرين أو بالنسبة لهم.

الوقت : ثلاثين دقيقة أو أقل،

##### التسلسل:

1. إطلب من المشاركين أن يقفوا وجها لوجه مواجهة بعضهما البعض في اثنتين من دوائر متحدة المركز. إطلب من المشاركين في الدائرة الداخلية أن يكونوا أقرب الى المركز مع المحافظة على مواجهة شركائهم في الدائرة الخارجية.
2. عليهم الآن المشي ببطء نحو أقرانهم في الدائرة الخارجية وعندما يصبحوا على مقربة من الشخص بالطريقة التي يفضلها يجب على الشخص الخارجي أن يصرخ Stop توقف.
3. وعندما يتوقفوا جميعهم إنظر حولك في الغرفة وإلفت إنتباه المجموعة للاختلافات في الحيز بين كل زوج من الأقران المختلفة.
4. جرب مع دائرة أن تتحرك يمينا ثم كرر العملية ولكن هذه المرة يأتي التحرك من الدائرة الخارجية نحو الداخلية. ومرة أخرى إلفت الانتباه لحجم الحيز بين الأقران.
5. مرة أخرى حرك أحد الدوائر نحو اليمين ولكن هذه المرة يتحرك الأشخاص في الدائرة الداخلية نحو الأشخاص في الدائرة الخارجية ولكنهم يتوقفوا حينما يعتقدون أنهم تعدوا الحيز الذي يتمتع به الشخص المتجهون هم نحوه. وعندما يتوقف الجميع قم بسرعة تفحص كل زوج لترى إذا ما كان الشخص المتحرك قد إقترب كثيرا أو ليس بما يكفي.
6. إطلب من دائرة واحدة أن تتحرك لليمين وكرر وهذه المرة مع الدائرة الخارجية فهي التي تتحرك.

## ملاحظة:

يمكنك أن تستمر في هذا التمرين بالطلب ممن كانوا أصدقاء مسبقاً أو غرباء وترى ردود الفعل المختلفة على نفس الشخص لأصناف مختلفة من العلاقات.

## النقاش:

- كيف كان شعورك عندما تم انتهاك المساحة الخاصة بك؟
- كيف كان شعورك بالمشي نحو بعضكم البعض؟
- هل يمكن معرفة متى اجتزت حيز شخص آخر؟

## ملاحظة:

قد يكون ممتعاً أن تقوم بعمل مثل هذا التمرين الذي يختص بانتهاك الحيز في بداية ورشة العمل وترى أين يوقف الناس بعضهم بعضاً، وكذلك مرة أخرى عند نهاية ورشة العمل لترى إذا ما أصبح هناك ثقة أكبر وهذا يعني أن الناس سمح لهم بالاقتراب أكثر.

E-52

## TRANSFORMING POWER BRIDGE EXERCISE

### تمرين تجسير القوة

**الهدف:** لجعل المشاركين يفكرون بشكل واعي لملح من ملامح تحويل القوة لماندلا. ومن ثم ربط ذلك بمشاعر وفهم لطبيعة الطاقة المحولة إلى واحد أو أكثر من الأجزاء الفردية. وهذا سيدل على كيف سيدخل المشاركون مفهوم الطاقة المحولة.

**المواد اللازمة:** يتم قص نموذج الطاقة المحولة لماندلا بورقة مقاس 11X8.5 لكل مشترك.

**الوقت:** حوالي 20 إلى 30 دقيقة

## التسلسل:

1. وضع نموذج ماندلا في وسط دائرة المجموعة وإبعاد أجزائها عن بعضهم البعض بما لا يقل عن 12 إنش.
2. وزع المواد اللازمة على المشاركين.
3. اشرح هدف التمرين
4. اطلب من الناس أن يقضوا من 5 إلى 10 دقائق لينأملوا ويختاروا كلمة تتوافق مع فهمهم للطاقة المحولة. ( مما يمكن أن يساعد أن تستخدم نوعاً من الموسيقى التأملية).
5. وبعد فترة التأمل إعط المجموعة 5 دقائق على الأقل لتكتب الكلمة على الورق وبالخط الكبير. اشرح بأنه مقبول أن يستخدموا الرسم لكي يوضحوا معنى الكلمة. ( بعض المجموعات يمكن أن يكون لديها حسن إبداع).
6. وبعدها مر حول الدائرة لتضع كلمتها حول أجزاء نموذج ماندلا \_\_\_ أقرب ما تكون للكلمة التي تمت أو تتقارب مع الطاقة المحولة لماندلا.
7. وبعدها اطلب من الشخص أن يتبادل (وحاول أن تحدد تبادلهم لدقيقة أو دقيقتين ) لماذا إختاروا هذه الكلمة وكيف أنها تمت أو تتقارب مع نموذج ماندلا للطاقة المحولة.

هذا الرمز هو واحدة من الطرق التي وجدها بعض الناس مفيدة جدا للحصول على فهم أعمق أو طاقة محولة. والميسرون قد يريدون أن يجعلوا المجموعات تعمل من خلال إرشادات الطاقة المحولة لتطوير رمزهم الابداعي ( إنظر صفحة E-54 والتي تتحدث عن أهم ملمح من ملامح الطاقة المحولة لهم.

E-53

## TRANSFORMING POWER MANDALA

### الطاقة المحولة ماندلا

**الهدف:** مساعدة الناس في إدراك مكانة الطاقة المحولة في حياتهم.

**الوقت:** حوالي 20 دقيقة

**المواد اللازمة:** اختر وإعمل نموذج ماندلا من لوحة مضيئة وبألوان مختلفة ( إنظر إلى الارشادات لعمل نموذج ماندلا للطاقة المحولة).

**التسلسل:**

1. إذا كانت إرشادات الطاقة المحولة قد تم تغطيتها حاول أن تعطي تذكير مختصر للطاقة المحولة:  
أ. إمكانية تغيير المواقف لتكون أقل عنفا  
ب. يمكننا أن نختار أن نكون منفتحين لامكانية التصرف بشكل مختلف.  
إذا لم يتم استخدام الارشادات بعد فإن مثل هذه المقدمة تعتبر مناسبة.
2. ضع الدائرة المركزية لنموذج ماندلا الدائري على الأرض في نصف المجموعة.
3. ضع الأجزاء الباقية حول الدائرة ، اقرأ كل واحدة وأنت تضعها.
4. إسأل المشاركين أن يفكروا بأي الأساليب يجدونه أكثر فعالية أو إرتياحا في استخدامه.
5. إطلب منهم أن يقفوا وأن يتمسكوا بهذا الارشاد عاليا. يعتبر شيء جيدا إذا إختار عدد من الناس نفس الارشاد. ويكون أسهل إذا وقف المشاركون وهم يرفعوا ما بأيديهم عاليا لكي يرى.
6. حسب حجم المجموعة والوقت تجول حول المشتركون وإطلب منهم أن يقولوا أسماءهم وما إختاروه. ويمكنك أن تسأل إذا ما كان أحد يعرفهم ويعرف أنهم يقومون بهذا التصرف أو لا؟ لا يمكن إعتبار أي رأي خاطيء ولكن الاختلاف في التقبل الداخلي والخارجي. وقد يكون من الصعب الوقوف جميعا إذا عدد المجموعة كبير.
7. إطلب من المشاركين أن يجلسوا وأن يفكروا باصعب إرشاد بالنسبة لهم. ليبقوا جالسين ويتشاركوا في إختيارهم.

**النقاش:**

- هل وجدت هذا صعبا أم سهلا؟
- هل تشترك مع الآخرين بأي من الاهتمامات؟
- هل تود إخبارنا بأي إختلافات أو ملاحظات ملفتة للنظر؟

**ملاحظة :** ليكون واضحا لديك بأن أي من هذه التصرفات يمكن أن يصل حد التطرف ويصبح له آثار سلبية.

E-54

## DIRECTIONS FOR MAKING A TP MANDALA

### توجيهات لعمل نموذج الطاقة المحولة لنموذج ماندلا

1. استخدم لوحة عرض براقية من مختلف الألوان.
2. اصنع دائرة في المنتصف بقطر من 6-8 إنش وإكتب عليها الطاقة المحولة Transforming Power.

3. إصنع 12 مقطع من ألوان مختلفة وإكتب على كل قطع كلمة أو كلمتان أساسيتان:

في الدائرة الداخلية التي تنطبق على النفس

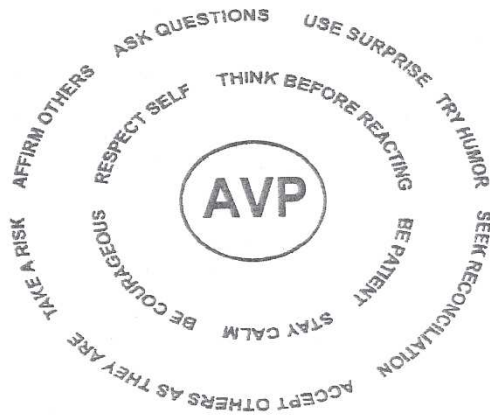
- إحترام الذات
- لتكن صبوراً
- لتبقى هادئاً
- كن شجاعاً
- فكر قبل أن تقوم بردة فعل

في الدائرة الخارجية والتي تنطبق على التفاعل مع الآخرين

- شد أزر الآخرين

- إسئل أسئلة
- استخدم المفاجأة
- جرب المرح
- إبحث عن المصالحة
- تقبل الآخرين كما هم
- خوض المغامرة

4. فيما يلي هناك أمثلة لنماذج ماندلا التي يمكن أن تقوم بتصميمها على أكبر:



ملاحظة: يمكن عمل نماذج من ورق وهذا يبدو أسهل من استخدام لوحة قلاية. ليس بالضرورة استخدام شكل نموذج ماندلا. ولكن المقاطع الواضحة التي سترسمها ستكون فقط حاول أن تلتصقها ببعضها البعض بطريقة واضحة جلية.

E-55

## WHAT IS LOVE?

الهدف: لنوسع تعريفنا للحب

المواد اللازمة: أقلام رصاص وورق بحجم 5X3 إنش

التسلسل:

1. إطلب من كل واحد من المشاركين أن يكتب على ورقة وبدون أن يوقع اسمه السؤال الذي يودون أن يجيبوا عليه إذا ما سئلوا عن الحب. إطلب منهم أن يستثنوا "ما هو الحب؟" أو "كيف تعرف أنك قد وقعت في الحب؟" لأنه إذا لم يتم استثناء مثل هذه الأسئلة سيكون الخيار محدود ( وهذا السؤال سيظهران خلال النقاش).
2. بعدما تكتب الأسئلة إطلب منهم طي الأوراق وقم بجمعها منهم وخطها وبعثرها في الهواء في منتصف الدائرة. وإطلب من كل واحد أن يلتقط ورقة بشرط ألا تكون خاصته ويقرأها بصمت.
3. مر على الدائرة وإطلب من كل واحد أن يقرأ السؤال بصوت عال ويحاول الاجابة عليه. وفي أي وقت يمكن للآخرين أن يضيفوا معلومات للاجابات. وإذا كان هناك أسئلة متشابهة أعطاها بعض الوقت.
4. وبعد فترة معينة يمكن للميسر أن يعرض لتعريف Rollo May للحب: أنت تحب شخص آخر إذا:
  - أ. أنك تكون مسرورا بحضورهم
  - ب. تكون مهتما بتقدمهم وتطورهم كما تهتم بتقدمك وتطورك

- إنه من الملاحظ أن (أ) يمكن أن يأتي الحب دون مجهود وأن (ب) يحتاج إلى مجهود (كما هو موضح أدناه) وأيضا حاول أن تشرح بأن ملمحين مهمين من ملامح الطاقة المحولة هما الرعاية للآخرين وإحترام الذات وهما أساسان في عملية الحب كما عرفها May. وبناء على ذلك يكون أكثر العناصر أهمية للطاقة المحولة هو الحب.
5. إعرض الثلاثة اشكال التالية للحب على اللوحة في الوقت المناسب:
    - حب الشهوة : وهو متعلق بالأفراد ويعبر عنه بطرق جنسية
    - حب القرابة: وهو متعلق بالحب المتعلق بالأقرباء كالاخ والأخت والصديق الصدوق.
    - الحب الخالص: هو حب لايفرق وهو لكل البشر. إن هذا الحب قد مثل في حياة كل من السيد المسيح عليه السلام، وبوداء، وغاندي والماما تريسا ومارتن لوتر كننج وغيرهم. إنه الحب الذي يمكن أن يوجه للعدو حيث بدأنا نؤمن بأن المحور الأساسي للشخص هو الحب بالرغم من أن كثيرا من تصرفاتهم غير مقبولة.

6. ولمن يبحثون عن الحب أو المزيد من الحب في حياتهم فقصيدة D.H. Lawrence يمكن أن تجيبهم:
  - لمن يبحثون عن الحب
  - إن ما تفعلونه هو إقراركم بأنكم لا تملكون الحب
  - وأن من لا يملك الحب لا يمكن أن يجد الحب
  - وأنهم ليسوا أبدا مضطرين أن يبحثوا عنه

ملاحظة: وفي وقت مناسب يمكن أن تعرض هذه القصيدة مع الملاحظة بأنه لو أراد شخص حبا في حياته سيكون هناك هذا الحب إذا بدأوا بإعطاءه لمن يتعاملون معهم.

## WHAT IS VIOLENCE? (I)

### ما هو العنف (1)

**الهدف:** هو جعل المشاركين يفكرون بشكل واع عن ماهية وطبيعة العنف بالنسبة لهم. لتبادل هذه المفاهيم ومنها لتجميع وحدة من التوافق حول طبيعة المشكل الذي سوف نتعامل معه في ورشة العمل.

**الوقت:** 20 إلى 30 دقيقة

**المواد اللازمة:** أقلام رصاص وورق للجميع

**التسلسل:**

1. بداية التمرين يجب على الميسرين أن يكونوا مستعدين ولديهم تعريفاتهم لأسوأ مفهوم للعنف لاستخدامه كمثال (انظر رقم 4 فيما يلي).
2. وزع على المشاركين أقلام رصاص وأوراق
3. يبدأ الميسرون بحديث كهذا:  
" ورشة العمل هذه تهدف إلى إستكشاف بدائل عن العنف – بمعنى أن نجد طرق لنعيش ولنحل مشاكلنا بطرق ليست عنيفة في مجتمع مليء بالعنف. وأو خطوة في حل مشكلة هي أن تكون على وعي بما هية المشكلة و عليه نحتاج لكومة من الأفكار لما تعنيه هذه المجموعة ب"العنف".  
"ولكن كل شخص يعرف ماهو العنف؟ أليس كذلك؟ فالعنف هو تعدي، إغتصاب، وقتل – عنف جسدي يضر ويقتل. وهذا كل ما يحويه العنف؟ أم أليس هو كذلك؟  
" العنف ليس من الضروري أن يكون جسمانيا" فيمكن أن يكون بالكلام فمثلا عندما يحقر أحد الأباء طفلا بشكل إعتيادي او عندما تقوم زوج بشكل إعتيادي بمناكفة زوجها أو عندما يصرخ مدير على مستخدم عنده. ( ففي بعض الأحيان يكون هذا العنف اللفظي يستفز العنف الجسدي إما في حينه أو أجلا). فالعنف يمكن أن يكون مؤسساتي -- وهناك العديد من الأمثلة في المدارس والسجون والجيش والمستشفيات –وفي أي مكان يمكن أن يكون لمؤسسة فيها قوة غير شخصية على الناس. فالعنف يمكن أن يكون جزءا من تركيبة المجتمع. فعلى سبيل المثال إذا قام صاحب عقار بتأجير عقاره وهذا العقار لا يوفر التدفئة في الشتاء فيمكن للناس أو الصعا أن يتجمدوا والقانون يسمح لذلك أن يحدث فهذا عنف. فالعنف يمكن أن يكون مفتوحا أو مخبأ ويمكن أن يكون لحظي أو أن يكون رد مؤجل. وحتى نفس التصرف إذا ما تم استخدامه بنوايا مختلفة فيصبح عنيف أو مسالم. الصمت، على سبيل المثال، يمكن أن يستخدم في الخشوع لعبادة الرب، ويمكن أن يستخدم في عائلة من أجل العقاب أو الطرد أو لحرمان أفراد العائلة من الحب والانتماء.

" ولكن الناس تختلف باختلاف حساسيتها للعنف وعليه فإن مصائب قوم عند قوم فوائد. إن التصرف الذي وجدت أنه مثير للغضب يمكن أن يكون بالنسبة لكم تصرفا عاديا والعكس صحيح. وحتى العنف الذي لاثير حفيظتي يمكنه بلا شك أن يسبب لي الأذى "

"إن الهدف من هذا التمرين هو أن نعرف منكم، أنتم المشاركين في هذه الورشة، ما هي تجربتكم على الأسوأ إن صح التعبير مع العنف.

4. إعط تعليمات:"على الورقة وبالقلم الذي بأيديكم أرجو منكم وفي مدة لا تتجاوز الثلاث دقائق أن تكتبوا بجملة واحدة تعريف لنوع العنف الذي وجدته وبشكل شخص الأسوأ والأكثر ضررا والأصعب للتعامل معه. ولأعطيتكم مثال فتعريفى هو( يقوم الميسر بإعطاء المشاركين مثاله الخاص به أو بها مثل:  
"العنف هو المعاملة من قبل الآخرين معي بحيث تجعلني أعرف أنني لاشيء ولايمكنني قول شيء ولا فعل شيء مهم بالنسبة لهم وأنه ليس بإمكانني تغيير ذلك")
5. إبدأ مرحلة التفكير والكتابة وفي نهاية ذلك قسم المجموعة بسرعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع أشخاص.إطلب منهم أن يتبادلوا في مجموعاتهم ما كتبوه من فهمهم لأسوأ أنواع العنف ولماذا يشعرون هم بهذه الطريقة. ( إحترم حق التمرير) وبعد ذلك أعد المجموعات معا وليقم منهم من عنده العزيمة على أن يشارك الآخرين في المجموعة الكبيرة مفهومه عن العنف. إكتب التعريف على ورقة كبيرة بشكل عصف ذهني وإنظر هل يكون هناك توافق بين أنواع العنف في المجموعة وما الذي

يمليون للتعامل معه في هذه الورشة. حتى لو لم يكن هناك أي توافق فإنه من المفيد عمل لذلك لما له من أثر في النقاش القادم.

E-57

## WHAT IS VIOLENCE? (II)

### ما هو العنف (2)

## BRAINSTORM AND WEB CHART

### العصف الذهني والشكل المتشابك

**الهدف:** لجعل المشاركين يفكرون بشكل واعي بما يخص ماهية العنف. وليتبادلوا مفهومنا عن العنف بأنه ليس فقط جسماني وأنه يشمل عنف المجتمع. ولتجميع توافق عملي حول طبيعة العنف واللاعنف.

**الوقت:** 20 - 30 دقيقة

**المواد:** سبورة وطباشير أو لوحات ورقية كبيرة وأقلام تخطيط

**التسلسل:**

1. إكتب على اللوح أو اللوحة عنوانين كبيرين : العنف واللاعنف. اشرح طبيعة العصف الذهني : بأننا سنلقي بالكلمات والعبارات بدون رقابة أو إنتقاد لأنفسنا أو الآخرين. وإذا لم نتفق مع فكرة أحد منا فنحن أحرار في أن نلقي بأفكارنا ولكننا لسنا في هذه المرحلة مخولين أن ندخل في جدال.
  2. اعمل عصف ذهني عن ماهية العنف واللاعنف. والفريق له الحرية لأن يضيف أفكاره الخاصة على القائمة وعليه إلزام بأن ينظر فيما إذا كان الجوع والظلم يمكن أن يأتوا تحت قائمة العنف وأن العمل من أجل العدالة يأتي تحت قائمة اللاعنف.
  3. يقوم الفريق بتلخيص القوائم مع الانتباه لما نحن نؤمن به في AVP ، وإذا ظهرت السلبية على قائمة اللاعنف فيكون هذا هو الوقت المناسب لكي تقول للمشاركين أن هدف الورشة هو تغيير مفاهيم الناس عن اللاعنف.
  4. وعلى ورقة أخرى أو في مكان آخر من السبورة إكتب العنوان: جذور العنف. وإطلب من المشاركين أن يلقوا بكلماتهم التي تعبر عن اسباب العنف(مثل الطمع ، التفرقة العنصرية، إلخ) إكتب هذه الكلمات بشكل متناثر على الورقة وعندما يبدو أن الكل قال ما عنده إبدأ بعمل ربط بين هذه الأسباب عن طريق رسم خطوط (على سبيل المثال خط من الخوف إلى العنصرية) وسوف تجد أنه أصبح لديك شبكة من الارتباطات.
  5. لخص ما تم وإشرح بأننا سنخوض بشكل أكبر في هذه الجذور فيما بعد. إسألهم إذا كان لديهم تعليقات. وإذا سارت الأمور على ما يرام فسيكون عندك نقاش مثمر.
- بديل: رسم شجرة لها جذور ولها ثمار مختلفة عنف ولاعنف ويمكن أن يتم تسطيرها في العصف الذهني.



## WHAT IS VIOLENCE (III)

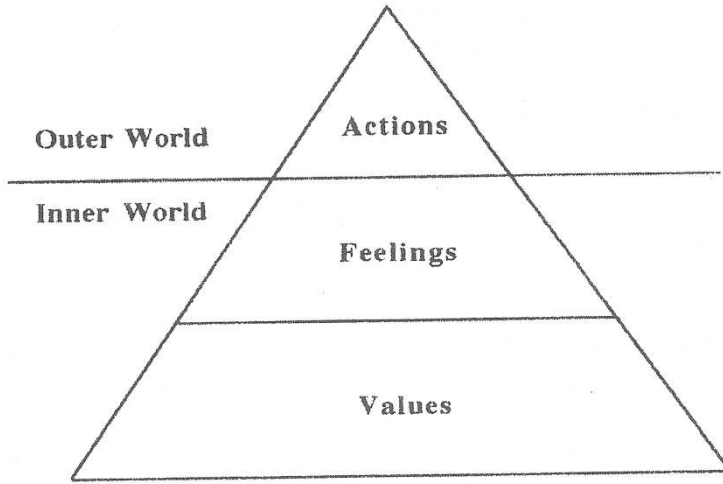
### ما هو العنف (3)

**الهدف:** التركيز على العنف وفهم من أين يأتي العنف ومحاولة بدء كيف نفهم اللاعنف.

**الوقت:** من 20 - 30 دقيقة

**التسلسل:**

1. إشرح هدف التمرين : في ورشة العمل هذه سندرس طرق لحل النزاعات بطريقة اللاعنف وقبل ذلك سوف نبدأ بتوضيح مفهوم العنف بالنسبة لنا ومن أين يأتي؟
2. عصف ذهني على لوحة ورقية:
  - أ. من أين نتعلم عن العنف؟
  - ب. أمثلة على التصرف العنيف؟
  - ت. أمثلة على التصرف اللاعنفى وهنا يكون من المفيد أن نشير إلى أن معظم تصرفاتنا تتسم باللاعنف مثل: القراءة ، الدراسة، الأكل ... إلخ.
3. نقاش : ماذا يجعل الناس يتصرفون بشكل عنيف أو غير عنيف؟

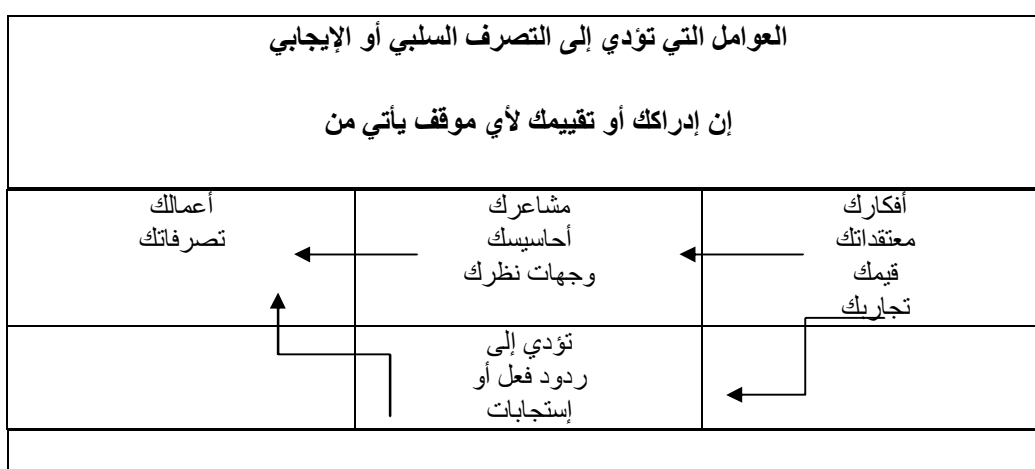


هذا المثلث يمثل الشخص بعالمه الداخلي والخارجي حيث يقسم المثلث إلى ثلاثة مستويات مختلفة: الأعمال، المشاعر (الأحاسيس) والقيم (نظم العقيدة). قد قسم هذا المثلث بين العالم الداخلي والخارجي. والخط الفاصل يمكن أن يعرف بخط الإدراك وبناء على ذلك فما يظهر فوق الخط هو ما يمكن إدراكه. ويجب ملاحظة أن الأفعال والتصرفات يظهر فوق خط الإدراك لأنه لا أحد يعلم ما يشعر به الآخرين أو ما يؤمن به أو ما يقيمه إلا إذا أبديت أنت ذلك من خلال كلماتك أو أفعالك.

4. إطلب من المشاركين أن يعطوك مشاعر وأحاسيس محددة ممكن للشخص أن يجربها والتي يمكن من خلالها أ يرتكب تلك الأعمال العنيفة. اربط المشاعر والأفعال الناجمة عنها.
5. إطلب من المشاركين أن يقولوا شيئاً ما عن القيم التي تعلموها في حياتهم ( في جملة أو عبارة واحدة)أمثلة على ذلك: العين بالعين، أو "الرجل الحق لا يتباكى" أو "عامل الناس مثلما تحب أن يعاملوك". ناقش كيف أن نفس الحدث قد يؤدي على ردود أفعال مختلفة حسبما يقيمه الشخص (مثال: إذا ما سرقت سيارتي فقد يكون لدي بعض المشاعر التي تؤدي على أفعال معينة وإذا كان ذلك من ممتلكاتي المهمة فإنني يكتنفي نوع آخر من المشاعر التي تؤدي إلى أفعال أخرى. وإذا كنت لا أستطيع أن أسدد مدفوعاتها فإن هناك مشاعر سلبية مرتبطة بها.

E-59

6. على ورقة كبيرة أو لوحة ضع الشكل التالي:



7. خذ بعض الوقت وتفحص إذا ما كان من المفيد أن تنتظر إلى العنف واللاعنف بنفس الطريقة: وهذا يعني إذا كان من المفيد أن نتفهم سلوكهم. فالفهم هو أول خطوة نحو التغيير.

#### النقاش:

- كيف يمكننا أن نجد طرق لكي المزيد من أنفسنا فوق الخط (خط الإدراك) وهذا يعني مشاركة أكثر لأفكارنا ومشاعرنا؟
- ما هي القيم والمعتقدات التي نحملها والتي قد تحتاج إلى تحويل؟

E-60

## WHAT'S GOING ON HERE?

ماذا يجري هنا؟

## (Body Language II)

### لغة الجسد

**الهدف:** لجعل المشاركين منتبهين للكلمات ونغمة الصوت والجسم كلها تساهم في عملية التواصل وإذا كان هناك تناقض بينها فإن لغة الجسم هي أقوى ما ترسل الرسالة.

**الوقت:** 30 دقيقة

**المواد اللازمة:** لا يوجد

**التسلسل:**

1. إطلب من المشاركين أن يعملوا في شكل اقران وإختار إثنان من المشاركين ليقوموا بدور المراقبين.
2. إطلب من المراقبين أن يتركوا الغرفة.
3. إطلب من المشاركين الباقين في الغرفة أن يقوموا بقول جملة وأن يقوموا بعمل حركة جسمانية تناقض ما قالوه. إفعل ذلك في دائرة (الجملة والتوجه المعطي من قبل الميسر إنظر إلى أمثلة فيما يلي)
4. إطل من المراقبين أن يعودوا للغرفة بعد كل سيناريو وإطلب منهم ماذا حصل هنا. إختار مراقبين جدد كل مرة تعمل فيها الحركات.  
أمثلة على السيناريوهات

- أ. أحد الأقران يصرخ قائلا : "أنا بحق أحبك!" بينما يقوم بعمل قبضات بيديه ويركل بكوعه ويجعل جسمه كله متوترا. ويقوم زميله بالصرخ: "أنا لا أكثر!" بينما يفتح يديه بشكل كبير يشير براحتي يده وكأنه يناديه ليحضنه. عندها يعود المراقبون.
- ب. أحد المشاركين يمسك الآخر من زمامه أو قبة قميصه بشكل شبه إستفزازي ويصرخ قائلا: "أنت أعز أصدقائي!" ويرد زميله بقوله: "أنا حقا مسرورا!" . وعندها يعود المراقبون للغرفة.
- ت. أحد المشاركين يقول لقرينه "لا أستطيع أن أتحملك؟" بينما يضع يده برفق على كتف زميله. يقوم القرين بالرد عليه قائلا: "أعتقد أنك أخرق!" ويقوم بمصافحته. يعود المراقبون.

**ملاحظة:** أي سيناريو يوجد فيه تصرفات متناقضة من كلمات وتلميحات يمكن استخدامه. حاول أن تخلق السيناريو خاصتك كيف تشاء!

5. النقاش:

- هل شعرت بالكلمات أو بالأفعال أو بكليهما عندما قمت بعمل التمرين؟
- ماذا شعرت كمراقب عندما قيل لك ما حصل كمنافض لما قالوه؟

**ملاحظة:**

إن النظرية السيكلوجية (نظرية James Lang) تقترح أن الناس لا يعملون ردة فعل فقط للحالة العقلية ولكن العكس يحصل دائما: وهذا يعني أن الأفعال الجسدية يمكن أن تتسبب في إحداث المشاعر. فعلى سبيل المثال لو أنك كنت غاضبا فمحتمل أن تضرب الأرض برجلك أو تضرب الطاولة بيدك. وعلى العكس بأنك يمكن أن تجعل من نفسك غاضبا بواسطة ضربك للأرض وللطاولة. مثال آخر: شخص يحاول أن يتحدث لشخص أطرش قد يجد أنه من الضروري أن يرفع صوته بالرغم من أنه ليس غاضبا. ولكن لو بقي يصرخ لمدة كافية قد يجد نفسه أصبح غاضبا بدون أي سبب يذكر إلا فعل الصراخ. وهذا يعني أنه إذا تغيير الفعل الجسماني فإن المشاعر سوف تتغير. فعلى سبيل المثال بخفضك لنغمة صوتك فإنك تأخذ التوتر جانبا من الموقف. ويمكن فعل ذلك أيضا من خلال تغييرك لموسيقى حديثك.

## WHO AM I?

### من أنا؟

**الهدف:** مساعدة المشاركين ليتعلموا أكثر عن القيمة التي يضعونها على صفاتهم وأدوارهم.

**الوقت:** 30 - 40 دقيقة

**المواد اللازمة:** كل مشارك سيحتاج إلى عشر بطاقات من الورق وقلم رصاص أو سائل. ( إذا لم يكن معك وقت للتحضير ، يمكنك أن تعطي كل مشترك ورقة (11X8.5 إنش) وإطلب منهم أن يصنعوا منها بطاقات صغيرة يأخذوا منها 10 بطاقات ويعودوا ما تبقى. موسيقى تساعد على التأمل من خلال مسجل أو ما شابه.

#### التسلسل:

1. وزع المواد على المشاركين
2. إشرح الهدف:  
"إن هدف هذا التمرين هو مساعدتنا في الحصول على صورة أوضح عن من نحن وكيف نشعر حيال أنفسنا"
3. إشرح الاجراءات:  
  - " على كل بطاقة من البطاقات العشرة التي في يدك إكتب كلمة أو عبارة للاجابة على السؤال:  
"من أنا؟"
  - إجعل عباراتك قصيرة – كلمة أو عبارة قصيرة جداً. وبالتالي سيصبح عندك عشر كلمات مختلفة. استخدم أي جواب له معنى بالنسبة لك. هذه العبارات ممكن أن تكون إيجابية أو سلبية وهي ليست معمولة لكي تتبادلها مع المجموعة.
  - حاول أن تصف نفسك بعشرة عبارات قصيرة. إذا كانت اللغة الانجليزية هي لغتك الثانية يمكنك كتابتهم بأي لغة تحب. ستختار منها في نهاية التمرين ما تحب أن تتبادل أو يمكنك ألا تختار أن تتبادل أي منها.
4. إنتظر حتى يفرغ كل واحد من كتابة العشر بطاقات: "بعد أن تفرغوا من الكتابة برجاء وضعها مقلوبة وعلى شكل صفة من الورق حسب الأهمية بالنسبة لك: الأقل أهمية أسفل الصفة والأكثر أهمية في أعلى الصفة.
5. إعط المشاركين من 5-10 دقائق لكي ينتهوا من الكتابة وترتيب بطاقاتهم. كن حذرا بألا تتسرع في هذه العملية.
6. عندما ينتهي الجميع: استمر : "إقلب الصفة بحيث يصبح الأكثر أهمية في الأسفل والأقل أهمية في الأعلى."
7. حاول أن تخفض الاضاءة وشغل الموسيقى. وبصوت هادىء ولكن حازم شجع المشاركين على أن يستريحوا ويركزوا على مايجري داخلهم خلال هذا التمرين.
8. استمر بصوت هادىء ولكن حازم وألقى بتعليماتك لكل ورقة. إسمح بكثير من الوقت بعد كل تعليمة للمشاركين لكي يتواصلوا مع مشاعرهم. الميول لدى الميسرين الجدد أن يسرعوا في هذا التمرين بدلا من أن يتمهلوا. خذ أكثر من نفس قبل أن تستمر للتعليمة الثانية.== يعني ذلك أن تأخذ وقفة\_\_ حافظ على أن تكون الوقفة 5 ثواني أطول من التي أنت مرتاح معها بشكل إعتيادي.

### لأول بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

"إقلب ورقتك. وقل لنفسك بصمت - أنا .... وإقرأ لنفسك ما كتبته على أول بطاقة. فكر كيف أثرت هذه الخاصية أو الصفة على حياتك ===== والان وبتمهل وبكل أريحية تخلص منها نحو قدمك. إشعر كيف أن هذه الصفة أو الخاصية لم تعد موجودة في حياتك. ===== تخيل كيف يمكن لحياتك أن تكون بدون هذه الخاصية. =====

### لثاني بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

"إقلب الورقة. ===== وقل لنفسك بصمت - أنا .... وإقرأ لنفسك ما قد كتبته فيها. ===== هل يمكنك أن تفتخر بهذه الصفة في نفسك. ===== كيف هذه الخصلة أو الدور أثر على الآخرين في حياتك. ===== والآن وبتمهل وبكل أريحية خذ الورقة وألقها بالقرب من قدمك. ===== حاول أن تتخيل أنك تحيا باقي حياتك بدون هذه الصفة."

### لثالث بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

إقلب البطاقة. بصمت إقرأها. قل لنفسك - هذا أنا، ===== إشعر كيف أن هذه الصفة تلعب دور في حياتك. ===== كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة في علاقاتك مع أسرتك أو مع أناس مهمين في حياتك. ===== إبعد هذه البطاقة وبلطف ألق بها نحو قدميك. ===== من أنت الآن بدون هذه الصفة؟ ===== إشعر بالتغير في جسمك عندما تترك هذه الصفة."

### لرابع بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

إقلب البطاقة. بصمت إقرأها. قل لنفسك - هذا أنا، ===== فكر أن هذه الصفة تلعب دور في حياتك. ===== كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة في حياتك. ===== كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة في الآخرين في حياتك. ===== هل تشعر بمكان تقطن فيه هذه الصفة في جسمك؟ ===== إسحب هذه الورقة من الورق وألقي بها بلطف نحو قدميك. ===== ما هو شعورك بأن هذه الصفة لم تعد لها فعل؟ ===== كيف فقد هذه الصفة سيؤثر في علاقاتك مع الآخرين؟"

### لخامس بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

"إقلب ورقتك. وقل لنفسك بصمت - أنا .... وإقرأ لنفسك ما كتبته على البطاقة. ===== هل تعظم هذه الصفة في نفسك. ===== كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة على علاقاتك مع الناس المهمين في حياتك. ===== إسحب هذه الورقة من الورق وألقي بها بلطف نحو قدميك. ===== هل ستصرف الناس بشكل مختلف معك إذا لم تعد تتمتع بهذه الصفة؟ ما هو شعورك بدون هذه الصفة؟

قبل أن تعطي تعليماتك للورقة السادسة قل: "نحن الآن في منتصف العملية. هل أنتم على مايرام باختياركم؟ ===== لو سمح لك أن تقوم بهذا التمرين مرة أخرى هل ستقوم بترتيبهم نفس الترتيب؟ =====

قف لمدة طويلة نوعا ما هنا ثم استمر

### لسادس بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

إقلب البطاقة. بصمت إقرأها. قل لنفسك - هذا أنا. ===== هل تعظم هذه الصفة في نفسك؟ ===== كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة في حياتك. ===== إسحب هذه الورقة من الورق وألقي بها بلطف نحو قدميك. ===== من أنت الآن بعد فقد هذه الصفة؟ ===== تخيل أن تعيش باقي حياتك بدون هذه الصفة."

### لسابع بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

إقلب البطاقة . بصمت إقرأها . قل لنفسك – هذا أنا. ==== هل تشعر بمكان تقطن فيه هذه الصفة في جسمك؟==== بحق كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة في حياتك؟==== إسحب هذه الورقة من الورق وألقي بها بلطف نحو قدميك؟ ما هو شعورك بأن هذه الصفة لم تعد لها فعل ==== هل ستصرف الناس بشكل مختلف معك إذا لم تعد تتمتع بهذه الصفة؟ ما هو شعورك بدون هذه الصفة؟

E-63

### لثامن بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

إقلب البطاقة. نصل الآن لأهم صفاتك. بصدق قم بتعظيم هذه الصفة في نفسك. ==== وأنت تلقي بها بلطف ===== حاول أن تتحسس ماذا بقي لك بدون هذه الصفة."

### لتاسع بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

إقلب البطاقة.==== تأمل ما أعطك إياه هذه الصفة من نعم في حياتك.====كيف أثرت هذه الصفة على حياة الآخرين في حياتك؟==== وأنت تلقي بها بلطف ===== عظم هذه الصفة وهي تمشي من حياتك."

### لآخر بطاقة إعط تعليماتك كالتالي:

"والآن إقلب آخر ورقة .==== لقد وصلنا للخيار الذي هو أهم إجاباتك للسؤال من أنا؟==== لو أمكنك إبدال بعض الكلمات أو العبارات== هل بإمكانك؟==== يمكنك الآن سحب هذه الورقة وتجعلها تذهب أو يمكنك الاحتفاظ بها ==== كما تريد."

**وقفة طويلة** ===== عادة ما تكون هذه اللحظة قوية ومؤثرة ===== إعط وقت كاف للعملية الداخلية. إنظر حولك ولاحظ تعبيرات الوجوه. لو أن هناك تحرك ملحوظ فليستمر الصمت فترة أطول قبل أن تقطعه.

### "كيف تشعر الآن؟"

===== "راجع مشاعرك خلال هذا التمرين. ===== ماذا تعلمت عن نفسك وعن من أنت في هذا العالم؟==== أي أدوارك أو صفاتك تريد لها أن تؤكد في حياتك ===== وأي منها تريد تغييره؟"

### وبعد وقفة قل:

"والآن، فلتنحني أسفل وتحاول أن تصل لأي بطاقة تريد أن تسترجعها ===== وبينما أنت تنتظرهم فيهم، ركز واحتفظ بتلك التي تريد ===== والأخريات اللاتي تريد أن تتخلص منها ===== إسحبهم ثانية وضعهم في جيبك – ولاحقاً إلقي بهم في أي مكان حيث لايمكن لأحد أن يراهم ===== تذكر أن هذا التمرين هو لك ولك وحدك.

=====بينما أرجع الإضاءة ثانية وأوقف الموسيقى إبدأوا بالتفكير بلامح هذا التمرين التي شعرت معها بالارتياح وحاول أن تتبادلها مع المجموعة."

### 9. إفتح المجال للنقاش الجماعي وتبادل الأفكار.

ذكر المشاركين بأن هذا تمرين خاص وأنهم ليسوا مضطرين أن يتبادلوا خبراتهم. وكن على وعي بأن بعض المشاركين سيتعبون من هذا التمرين.

أحد أهم أهداف هذا التمرين هو ببساطة أن يصبح المشاركون مرتاحين عندما يسألون أنفسهم "من أنا؟" ويدركون الفرق بين من نحن وماذا نفعل. بعض أسئلة النقاش الممكنة :

- كيف تشعر الآن؟
- كيف تشعر بخصوص هذا التمرين؟
- هل في إمكان أي منكم أن يجيب على السؤال : من أنا؟ بشكل مختلف عن الطريقة التي جابها أول التمرين؟
- هل سيقوم أي منكم بتغيير الخيارات إذا ما طلب منه عمل التمرين مرة أخرى؟
- هل شعر أحد بالدهشة التي أحدثها هذا التمرين؟
- هل تعلم أي منكم شيء جديد عن من هو في هذا العالم؟
- هل لاحظ أي منكم الفرق بين من هو وما يراه من صفات وبين ادواره التي يقوم بها؟
- هل أي منكم قام برمي آخر ورقة بعيداً؟ ماذا وجدت بعد أن ذهبت؟

F-2

## Gatherings and Rentries

### التجمعات والمدخلات

الهدف:

السبب في أننا نقوم بالتجمعات هو خلق شعور الجماعة (إنه من النادر للمشاركين أن يقوموا بهذا التمرين بنفس الوتيرة) والجماعة تخلق عندما يقوم كل فرد عنده الحس الانساني للفرد المشارك معه في الجماعة. فنحن نستخدم التجمعات لكي نحصل على مزاج منسجم أو نذهب أعمق أو أخف. ويجب على التجمعات أن تعمل حسب هدف اللقاء.

## Whip

### السوط

السوط هي جملة إيجابية غير مكتملة تكتمل بالتمرين حيث يقوم كل شخص في الدائرة بعد دقيقة من التفكير بتكملها.

فهي تمر بسرعة مع إجابة كل شخص لعبارة قصيرة وهذه غالبا ما تستخدم كتمرين لجمع الناس معا وجعلهم ينتبهون إلى بعضهم البعض وفي الوقت نفسه لكي تبعث على التفكير والتخيل الايجابي.

ومحتوى هذه العبارات المستخدمة يمكن أن يتنوع لاستنباط نوع التفكير أو التخيل المحتاج إليه من مجموعة معينة في لحظة معينة. أمثلة لهذه العبارات:

- شيء أحبه عن نفسي هو .....
- شيء عن نفسي غالبا لا يأتي في المحادثة هو .....
- أشعر برضى عن نفسي عندما .....
- شيء أقوم بعمله عندما أشعر بأنني محبط .....
- مكان الاختباء الذي كنت ألجأ إليه عندما كنت طفلا هو .....
- شيء تعلمته عن نفسي في ورشة العمل هذه هو .....

## Extended Whip

في بعض الأحيان يريد الفريق أن يقضى وقتا أطول مع التجمع عن طريق التمرير في الدائرة باستخدام موضوع له أهميته ويحقق هدف الورشة. وعادة ما يكون القائد لهذا التجمع هو من يتكلم أولا. ويتم ضبط الوقت من أعضاء الفريق حسبما يبدو مناسباً. وبعد ذلك يستمر المشاركون على نفس النمط. وهنا تعتبر مسؤولية عضو الفريق أن يراقب الوقت وأن يتأكد من أن كل واحد قد تكلم وأن هناك وقت كاف لاكمال الأجندة. ومن المواضيع الممكنة هنا:

- تجربتي مع العنف عندما كنت صغيراً.
- من أنا وكيف جئت إلى هنا؟
- تجربة كانت فيها التفرقة العنصرية قضية.

وفي خلال الوقت الذي يدور فيه الناس في الدائرة لا يجب على أحد أن يعلق على ماقله الآخر فعلى القائد أن يكون واعيا إلى أن الناس قد يشعروا بالحاجة للرد ولكنه لا يجب أن يسمح لهم إلا بعدما يتأكد أن كل من في الدائرة قد تكلم.



- أستمتع كثيرا عندما .....
- أشعر بأنني في منزلي أو مرتاح عندما .....
- أختلط بالآخرين بشكل أفضل عندما .....
- لماذا اخترت اسمي الوصفي وماذا يعني بالنسبة لي.....
- وقت ساعد فيه شخصا ما وأشعر بسعادة هو .....
- شيئا طالما أردت تحقيقه هو .....
- صفة أبحث عنها في صديق هي .....
- أحد الكلمات الايجابية الخاصة بي هي .....
- وقت جعلت فيه أحد الناس سعيدا هو .....
- قيمة مهمة بالنسبة لي .....
- شيء جميل أود أن أشارك هذه المجموعة فيه هو .....
- صفة جيدة لدي أود أن أقويها هي .....
- طريقة ساعدني فيها بعضهم لأشعر برضى عن نفسي هي.....
- شيء جيد عن نفسي قد لا يبدو ظاهرا هو .....
- ذاكرة مبكرة خاصة بي هي .....
- طريقة جعلت فيها الآخرين يعرفون أنني أمتلك إتجاه إيجابي هي.....

### Whips to Settle Stage for More In-depth Discussion

- ما أحتاجه من هذه المجموعة لكي أشعر بأنه بإمكانني أن أكون أمينا معكم هو .....
- لكي أكون مستمعا جيدا ، يجب على أن .....
- بالنسبة لي العنف هو .....
- إحدى العلاقات في حياتي أود أن أحولها هي.....
- شيء ما يقلص العنف هو .....
- أشعر بالثقة في الشخص الآخر عندما.....
- أحد أصعب ؟! أخوف الأشياء التي اضطرت إلى أن أعملها في حياتي هي.....
- شيء واحد عن نفسي أود أن أغيره هو.....
- فكرة أو مفهوم أود إعطاؤها لهذه المجموعة هي.....
- درس تعلمته في حياتي وهي مهم لي هو .....
- شيء أفعله عندما أشعر بالغضب/الذى هو .....
- شعور أحس بالصعوبة للتعبير عنه هو.....
- طريقة أظهر فيها للناس أنني أحترم نفسي هي.....
- وقت تمهلت فيه قبل أن أتخذ ردة فعل .....
- سأستخدم avp كأداة عندما.....
- شيء فكرت فيه عن لقاءنا الأخير هو.....
- شيء أحاول فعله لأخرج من تحت السيطرة حينما يقوم أحدهم بالتحكم بي هو .....
- كان للعنف أثر في حياتي بشكل.....
- أحد أهم المشاكل في التواصل التي جربتتها كانت .....
- أعرف أنني أصبح محبطا عندما .....

عندما تقرر أن تعيد صياغة التجمعات أو أن تخلق واحد يناسب مجموعتك غطلب من فريق التدريب في العيادة التحضيرية أن يجيبوا على موضوع التجمع. فإذا كانت الاجابات طويلة وتدعوللمشاركة فإعلم أن هذا ليس بموضوع تجمع. فالتجمعات يجب أن تأخذ ما بين 10 إلى 30 دقيقة حسب أهدافك. وإذا كان هناك لبس بين

الدربين على ما يجب السؤال عنه فقم أنت بإعادة صياغة أو تبسيط الجملة. ومن المنصوح به أن تستهل ورشة العمل بمواضيع خفيفة ويسهل الاجابة عليها. وبعض هذه المواضيع يمن أن تستخدم لتمارين Concentric Circles Exercise.

F-4

## Other Types of Gatherings

### أنواع أخرى من التجمعات

## Concentration

### التركيز

وتعتبر "التركيز" من إحدى تمارين Light and Lively التي يمكن أن تبدأها بعدد قليل من الناس الذين يصلون مبكرين إلى لقاء ورشة العمل. إنه ممتع وجمع الناس معا. يستخدم هذا التمرين كتجمع فهو عادة ما يعيد تجميع المجموعة بعد أن انقسمت بين اللقاءات وهو مفيد جدا عندما يميل الناس إلى التجمع بعملية بطيئة من الانضمام وبذلك فهو يزيل عدم الارتياح خاصة عند البدء في اللقاء.

#### التسلسل:

1. إطلب من المشاركين أن يجلسوا في دائرة مفتوحة وواسعة أو خط (اترك مسافة لكراسي جديدة الآخرين قد يأتوا إلى الغرفة). أعط كل واحد رقما.
2. القائد رقم 1 وبعدها تصفيق مسجوع كالتالي: ضربتين على الركب، تصفيق باليدين، طريقة أصابع اليد الشمال، طريقة أصابع اليد اليمين. ويعمل القائد على الحفاظ على هذا الإيقاع وكل من ينضم جديدا للمجموعة. وعندما يكون القائد جاهزا وغالبا عند آخر تطبيق للأصابع (أصابع اليد اليمنى) يدعو أو تدعو أي رقم قد تم إعطائه للمشاركين في الدائرة. والشخص الذي يحمل هذا الرقم يصبح "It" ويستمر بعدها الإيقاع.
3. وفي المرة القادمة التي تقوم فيها بتطبيق أصابع اليد اليمنى – وبالضبط عندها وليس قبل ذلك ولا بعدها بكثير – يقوم الشخص الذي أصبح "It" ويدعو رقما آخر. فإذا كان هذا الشخص سريعا أو بطيئا أو فشل في أن يدعو رقما على الإطلاق فإنه أو فإنها تذهب إلى نهاية الخط ويتقدم كل الآخرين عنه ليأخذوا مكانه. فعلى سبيل المثال. فالذي كان رقم (12) يصبح رقم (11) ويبدأ التسلسل مرة ثانية من ممن يحمل الرقم (1) ويستمر. فإذا كان رقم (1) قد دعا رقما آخر أجلا أم عاجلا أو فشل في أن يدعو على الإطلاق فسيذهب هو أو هي إلى آخر الخط.
4. من يأتي جديد يلتحق بأخر الخط ويعطي الرقم الأخير ويتعلم كيف يتبع التمرين من ملاحظته والتصفيق. ويمكن لهذا أن يستمر حتى يتم تجمع كل المجموعة وأن يكون قد لعب كل شخص قليلا ويتم التوقف حسب الرغبة.

## Singing الغناء

غناء المجموعة يمكن أن يبدأ من قبل أي شخص عنده الثقة والرغبة في ذلك ليقوم بتجمع جيد. وفي بعض الأحيان يشجع أعضاء من الفريق أن يأتوا بآلات موسيقية أو أغاني. بعض المجموعات يقوموا بتطوير روح جماعية رائعة من خلال الغناء مع بعضهم البعض وتعتبر القيثارة آلة مساعدة وكذلك omichord الالكتروني الذي يمكن أن يستخدمه أي شخص ويضيف الكثير من المتعة للمجموعة.

## The "Pop" Song أغنية البوب:

عندما تجلس المجموعة في دائرة إطلب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم ويفكروا في أول أغنية Pop تخطر ببالهم ومن ثم تنتقل بينهم طالبا من كل واحد أن يغني الأغنية وشاركه ببعض الكلمات وبعض الأشياء المرتبطة بالأغنية. وهكذا ينتقلون ليغنوا الأغنية أو ليقودوا مجموعة لتغني الأغنية وهذا التجمع يشبه " Something that you don't know about me " شيء لا تعرفه عني " وهو ممتع لبناء تجمع بطريقة مشوقة وحيوية.

## The Hat Trick لعبة القبعة

ضع اسم كل شخص على قصاصة من الورق في وقت سابق للقاء وضع هذه القصاصات في طاقية أو فنجان. مرر الطاقية عليهم ليقوم كل شخص بانتقاء قصاصة وإذا حدث و التقت واحد اسمه فيجب أن يرجعه ثانية ويأخذ قصاصة أخرى وبينما أنت تمر على كل شخص في الدائرة قل لهم شيء إيجابي عن الاسم الذي إلتقته.

F5

## A Moment of Silence

### لحظة صمت

تستخدم كنوع من أنواع التجمع ويمكن أن تكون لحظة الصمت معلما لاستخدامات جديدة للصمت كوسيلة من المركزية والتواصل.

ومن الظاهر أن لحظة صمت هي شيء بسيط وغير مهدد. ولكن في مجتمعنا فإن المكافأة الثقافية للحديث والضوضاء والفعالية ذات إعتبار مختلف. و من جانب آخر فإننا غالبا ما نستخدم الصمت بطريقة مدمرة كما هو الحال عندما يستخدم الصمت بواسطة إنسان ساخط ليعاقب طفل أو من يجب لأنه تصرف بشكل سيء وعليه فإنه في أمريكا عندما يدعى إلى الصمت من أجل الصمت نفسه كمصدر من مصادر الشفاء أو الإلهام فإن كثير من الناس يشعرون بعدم إرتياح لأنهم لايعرفون ماذا يتوقعون ولأن لديهم تجارب غير سعيدة في الماضي.

ويبدو أن لحظة صمت مناسبة كأسلوب تجمع لورشة العمل كونها ورشة عمل وهي تعمل وفق قواعد المجتمع المحيط بها – فمثلا السجن أو المجتمع الأكبر أو ما شابه. وعليه فإن الصمت يمكن أن يعمل على أنه باعث أو أنه فرصة لتغيير التروس من حقيقة لأخرى أو ربما كمصدر إلهام أو شفاء ومع ذلك للتخلص من عدم الارتياح المبدئي يمكن إتباع هذه التعليمات:

- لا يجب استخدام لحظة صمت كتجمع إلا بعد اللقاء الثالث أو الرابع من أية ورشة عمل وعندها ستكون المجموعة قد طورت شعور كاف بالمجتمع لتتقبل مشاركة الصمت بدون الكثير من عدم الارتياح.
- وقبل أن تستخدم لحظة صمت يجب أن تشرح بطريقة أو أخرى ماهيتها لكي تعرف الناس ما الذي يتوقعونه وماذا يتوقع منهم. إشرحها على أنها وقت تحويل التروس وهو كوقت يحتاج الواحد منا فيه لكي يصفو مع

مشاعره أو كوقت مستقطع من صراع معين وعليه فإنه وفي أحيان كثيرة يعمل بشكل تواصل غير ناطق أو غير محسوس. استخدم أي طريقة للشرح ولكن لاتعظ بهذا الخصوص فالناس يجب أن يدعو لكي يسبحوا فيه وليس ليغرقوا.

- إن إختيار علاقة مسبقة لكي تنهي بها الصمت يكون جيدا حتى تمكن الناس من أن يعرفوا التوقيت. وفي الكويكرز كانوا متعودين على المصافحة بالأيدي كإشارة لكل من حولهم ولكن هذه العادة ليست أمرا حتميا فإذا وجد غيرها ويبدو حسنا فإتبعه.

F6

## LIGHT AND LIVELIES

### خفيف وظريف

كما هو الحال مع التمارين العامة فإن "خفيف وظريف" تقدم في الوقت المناسب في الأجندات. وبشكل عام فهي تقدم نوع من الفعاليات المحفزة و/أو الفكاهة لعمل توازن مع الفعاليات الجادة والثقيلة مشاعريا. وهي تمارين كسر جمود وبناء مجتمع وفي الأغلب تأتي متوافقة مع موضوع اللقاء وعلى سبيل المثال: "الفيل وشجرة النخيل" تستخدم في اللقاء الثاني من ورشة العمل الأساسية حيث أن اللقاء الثاني يتضمن التعاون.

وهذا النوع من التمارين يشمل اللمس مثل "التماسيح والضفادع" "Human Pretzel" تقدم فقط بعد التأكد من حس المجتمع وتوفير الدعم والثقة.

وجود ميسرين بالقدر الكافي لهذا النوع من التمارين يؤدي إلى نمذجة الحقيقة بأن الفعاليات الجسمانية الفكاهية يمكن أن تفيد كل واحد منا وأن تكون بديلة للعنف.

وبعض أنواع "خفيف وظريف" يمكن أن يؤدي بالجلوس أو الوقوف. وغالبهم يكون محفزا إذا أدي وقفا.

وتأتي "خفيف وظريف" غالبا بعد الاستراحة. وهذا يجعلها سهلة على كل واحد للحصول على مزيد من الاستراحة ويشعر بإرتياح ونشاط أكثر.

فقد صممت "خفيف وظريف" لتكون خفيفة وحيوية فلم تصمم لتأخذ الكثير من الوقت.

حاول أن تقرأ الحضور. فمن الحكمة أن تتوقف قبل أن تفقد المجموعة حماسها. وأحد الطرق للتوقف أن تقول بأن النشاط شارف على الانتهاء، فعلى سبيل المثال بعد مرتين أو أكثر وفي النهاية إشكر كل شخص وإشرح بأنه ستكون هناك إستراحة. أذكر الوقت وأنه يجب على الجميع التجمع بعد الاستراحة.

لاحتجاج "خفيف وظريف" عادة للمعالجة ففي بعض الأحيان واحد يسأل " من أجل ماذا علمنا كذا وكذا؟" إذا حصل هذا قم بسؤال المجموعة إذا ما كان لديهم أدنى فكرة لماذا مشروع بدائل العنف يتضمن "خفيف وظريف" في كل لقاء أو أن النشاط الخاص ل "خفيف وظريف" له إرتباط بأي نشاط تم عمله في ذلك اللقاء. وهذا يمكن فعله بمجرد أن أطرح السؤال أو يمكن وضع ذلك في لائحة الأسئلة التي لم يجاب عليها ويناقش في وقت لاحق.

F-7

A What? ما ذا قلت؟

قم بقص رسمة قلب ووجه ضاحك لكل واحد في المجموعة أو أي شينيين مختلفين مثل قلم وحذاء إطلب من المجموعة أن تجلس أو أن تقف في دائرة وميسرين إثنين يواجه كل منهما الآخر ومع كل منهما نصف قلب ونصف وجه سعيد. قم بتمرير Happy Face للشخص على يمينك قائلا له: هذا وجه سعيد. وإطلب من أن يقول لك ثانية؟ A What? وأنت تحيب : وجه سعيد. واستمر مع الآخرين. واجعلهم يستمرون على ذلك واستخدام نفس الحوال وإجعل المجموعة تمرر ذلك لثلاثة أو أربعة أشخاص.

وبعد أن يصبح لديهم الفكرة إطلب منهم أن يعيدوا الوجوه السعيدة إليك قائلا : أن هذا قلب. آملا أن الشخص الذي على شمالك يرد عليك قائلا: ماذا؟ وتقول أنت : قلب وتمرر العملية. إشرح بأن مساعدك في التيسير سيقوم بتمرير الوجوه السعيدة والقلوب بشكل مخالف. والتحدي هنا هل يمكن جعل الأمور تمشي بشكل متوازي؟ دع الأمور تسير حتى يستقبل كل واحد وجه سعيد وقلب في نفس الوقت. وعندما تريد أن تنهي إفعل ذلك قائلا: "تمنيتي لكم جميعا بأن تستقبلوا وتعطوا طوال حياتكم وجها سعيدا وقلبا نابضا بالحب وكذلك قلوب الناس الذين تقابلوهم تبقى عامرة بالحب"

يمكن لأشياء أخرى أن تمرر بنفس الأسلوب. فعلى سبيل المثال: قلم وحذاء أو لعبتين أو حتى تسليم وضرب اليدين عاليا أو التسليم وأخذ الآخرين بالحضن (وكل ذلك يعتمد على مدى تقارب المجموعة).

## Back to Back ظهر لظهر

وضح بأن هذه اللعبة هي لعبة تحد للزميل فكل منهما سوف يبدأ مع زميل إلا أنت.

والأقران سيقفون إما ظهر لظهر أو وجها لوجه حينما تنادي فعلى كل واد أن يغير زميله ويرتبوا أنفسهم حسب ما تقول. وبالطبع ستقوم أنت بالبحث عن زميل وعليه فسيصبح واحد آخر هو القائد. إطلب من كل شخص أن يجد زميل، وإطلب من مساعدك أن يكون مستعدا لتحريك الأمور. ويمكن عمل هذا النشاط بشكل مختلف: فالمنادي يدعو لتغيير أجزاء الجسم فمثلا: يد ليد أو يد لركبة أو كوع لأذن ويسمى هذا التمرير "أجزاء الجسم".

## Ballon Bounce ضرب البالون

تحتاج لأربع بالونات لكل فريق بالون خاص ويرسم مثلث كبير على الأرض بالشريط اللصق. إطلب من الفريق أن يرتبوا أنفسهم في زاوية من زوايا المثلث. إشرح لهم أنه يجب تحريك الأربع بالونات للجانب المقابل لهم من المثلث بشرط أن تبقى البالونات في الهواء طوال الوقت.

## Big Mouth الفم الكبير

خذ ثلاثة من المتطوعين في منتصف الدائرة. إ طرح سؤال وكل واحد يأخذ نفس عميق ثم يبدأ بالإجابة عن السؤال بشرط أن يستمر في الإجابة لأطول فترة ممكنة دون أن يأخذ نفس جديد. إستخدم أسئلة شبه جدية مثل: " ماهي أحسن طريقة لتربية الأطفال؟ ويمكن للأشخاص أن يأتوا بإجابات مهمة في محتواها ولكن المهم هو الاستمتاع هنا أولا.

## Big Sigh تنهيدة كبيرة

إجعلهم في دائرة والقائد في المنتصف. على كل فرد أن يقوم بما يطلبه منه القائد. القائد يسجد على الأرض ويضع يديه على الأرض وبعدها يرفع رأسه رويدا رويدا مع تنهيدة عالية الصوت تزداد حدة كلما إرتفع متنهدا وعندما تصبح الأيدي عاليا وتتحول التنهيدة لصرخة. وهذا التمرين جيد للتخلص من التوتر.

F-8

## Big Wind Blows رياح عاتية تهب

في الدائرة يوجد عدد من الكراسي تكفي الجميع إلا أنت. أنت الريح العاتية ومن تعصف به يجب عليه/عليها أن يتحرك. وبدلا من العصف يمكن المناداة بقولك: "تهب الريح العاتية على شخص له....." وعندها تضيف وصفك فعلى سبيل المثال: "تهب الريح العاتية على شخص يلبس جراب أسود اللون أو كل واحد له أنذان" فعلى من ينطبق عليه الوصف أن يقيم من مكانه ويغير مقعده وفي هذه الحركة تحاول أنت أن تجد مقعدا. ومن يترك واقفا يصبح هو الريح العاتية مرة أخرى.

Bonni

وهذا التمرين يأتي على وقع أغنية "My Bonnie Lies over the Ocean" وفيها يقف الجميع في دائرة وتأكد بأن هناك مسافة لكوع بين الأشخاص. إطلب منهم أن يرفعوا الأيدي إلى أعلى وعندما تغني الأغنية تغير المجموعة المكان مع كل كلمة تبدأ ب "B" وتحرك عاليا واسفل مع الأغنية وإنتهى بالأيدي مرفعة لأعلى. تأكد من أن تدعو كل واحد ليغني معا. ويمكن أن تبدأ بالعملية ببطء في البداية ثم تكرر بوتيرة أسرع.

## Bump Tag

قسم المشاركين لأزواج وكل زوج يقف كتف لكتف الآخر وعلى طول الغرفة. قم بإختيار أحد الأزواج وعلم واحد بأنه "It" وعلى "It" أن تلحق بالمتسابق لتضع عليه الملمصق "It" وتصبح Runner. ويمكن للمتسابق أن يهرب في أي وقت للالتحاق بأي شخص مكونا زوج وبالتالي يصبح new runner.

## Crocodile and Frogs التمساح والضفادع

تحتاج هذه اللعبة لمن يعمل إزعاج ويمكن أن يكون ذلك من خلال زجاجة كبيرة بلاستيكية مليئة ببعض الحصى و عليه من الصفيح صغيرة وعصا لتضرب بها عليها. وهنا فالغرفة تكون مستنقعا وكل المشاركين فيها هم بمثابة ضفادع إلا واحد بمثابة تمساح. يوضع على الأرض عدد من لوحات ورقية أو أوراق كبيرة بشكل عشوائي وتمثل تلك الأوراق أوراق البردي التي تقف عليها الضفادع. ويكون هدف التمساح أكل الضفادع وهدف الضفادع هو أن تهرب من التمساح. فعندما يقوم التمساح بعمل ضوضاء مستخدما أدواته فهو نائم ويشخر والضفادع آمنة في مستنقعها. وعندما تقف الضوضاء فإن التمساح مستيقظ وبالتالي فلم تعد الضفادع في أمان إلا إذا كانت وقفة على ورق البردي. وعليه فعند سماع الضوضاء يجب على الضفادع أن تتحرك ولكن لا تدوس على ورق البردي. وعندما تتوقف الضجة يجب على الضفادع أن تقف على ورق البردي قبل أن يصلها التمساح. ويمكن لأكثر من ضفدع أن يقف على ورقة واحدة إذا كان بالامكان. ولكن يجب أن تكون كلتا قدماه على الورقة مع بقية الورقة ظاهرة ولو شيئا بسيطا حول الحذاء ويمكن أن يقف بقدم واحدة والأخرى تبقى في الهواء شريطة ألا تلامس الأرض. وبينما يقوم التمساح بعمل الضوضاء فهو يتحرك في الغرفة رافعا بعض الورق من 3 على 4 ورقات وعندما يتوقف عن الضجة فكل الضفادع التي لم تكن بشكل كامل على الورقة يتم مسكها وتخرج من اللعبة. وتكرر العملية ويتم رفع المزيد من الورق ويتم مسك ضفادع أخرى حتى تبقى ورقة واحدة فقط وقد تم الإمساك بمعظم الضفادع.

F-9

## Earthquake هزة أرضية

وهذا النوع من "خفيف وظريف" يشمل منازل ومستأجرين. فالبيت مصنوع من شخصين يواجه كل منهما الآخر وأيدي كل منهما إلى أعلى متشابكتين من جهة راحة اليدين. إطلب من مساعدين أن يعرضوا هذا أما المشاركين. والمستأجر هو شخص يدخل هذا البيت ويعني ذلك أن يقف تحت القوس المصنوع من ذراعي الشخصين المتقابلين وإطلب من متطوع أن يقوم بذلك ثم إطلب من كل ثلاثة أن يقوموا بذلك كنوع من الاستعراض أولاً. وهذا التمرين يمكن عمله مع مجموعة فيها الأعداد الفردية أكثر من الزوجية مثلاً 18+1 أو 21+1. فإذا ناديت على المستأجر يجب على كل المستأجرين أن يتحركوا وإذا ناديت على البيوت فيجب على البيوت أن تتحرك على مستأجر جديد آخر. ويبقى المستأجرين القدامى كما هم. وإذا قلت هزة أرضية فكل البيوت ستهدم وعلى كل واحد أن يشكل ثلاثي وهكذا ومن لم يجد مكان يكون هو القائد الذي ينادي.

## Elephants and Palm Trees الفيل وأشجار النخيل

الشخص الواقف في منتصف الدائرة يشير إلى أحدهم ويقول Elephant وهذا الشخص ينحني وضع يديه أسفل ليعمل شكل خرطوم والناس المحيطون بهذا الشخص يضعون أيديهم عالياً ليشكلوا آذان هذا الفيل فإذا قال الشخص الذي يقف في منتصف الدائرة أشجار النخيل فإن الشخص المشار إليه يضع يديه على رأسه ويقوم الناس من حوله على الجانبين بعمل أغصان خارجة من الشجرة. وبعد عمل ذلك عدة مرات يقول القائد "Skunk" فإن الشخص المشار إليه يلتفت واضعاً إحدى يديه خلف ظهره كأنها ذيل. والناس على الجانبين من حوله يمسكون أنوفهم. وهكذا وكلما أسرعت الوتيرة كلما كان هناك مترددون وهذا الشخص يبقى وحيداً ويقوم بدور الشخص في المنتصف.

## Father Abraham ابونا إبراهيم

المجموعة تقف في دائرة والقائد في المنتصف يغني أغنية ويقوم ببعض الإيماءات: أبونا إبراهيم عند سبع أولاد – سبع أولاد لأبينا إبراهيم – لا يستطيعون أن يضحكوا ولا يبكيوا ولكن ما يستطيعونه هو تحريك ..... (يدهم اليسرى، يدهم اليمنى، ذراعهم، رأسهم ... إلخ)

وكل واحد يجب عليه إتباع ما يقوله القائد وتتصاعد هذه الإيماءات حتى يتم تحريك كل الجسم. يتم تكرار الإيماءات عن إضافة واحدة جديدة.

## Fire On The Mountain حريق في الجبل

إطلب من المجموعة أن تقف في دائرة وإبدأ بالعد ليتسنى للنفس العدد أن يذهبوا مع بعضهم البعض. إبدأ بالعد بنفسك من الرقم اثنين وهذا النوع من "خفيف ظريف" يحتاج إلى عدد فردي. إطلب من واحد من مساعديك أن يتنحى إذا احتاج الأمر. إطلب من يحملوا العدد اثنين أن يأخذوا خطوتين إلى الأمام ويبدأوا العد ليخرجوا من الدائرة وليشكلوا دائرة صغيرة داخل دائرة من يحملون رقم واحد وهذه الدائرة يجب ألا تكون محكمة تماماً.

إطلب من أولئك الذي هم في الدائرة الداخلية أن يرفعوا أذرعهم ويضعوا أيديهم على رؤوسهم مكونين جبل. إشرح بأن أولئك الواقفون في الدائرة الخارجية سوف يلفون حول الجبل حتى تنادي أنت قائلاً: حريق في الجبل وعندها ولكي يبحثوا عن حماية سيقوم الأشخاص في الدائرة الخارجية بالدخول في الدائرة الداخلية ويقف كل شخص مقابل الآخر. وهذا

الشخص سيعطيه حماية عن طريق وضع يديه على كتفي الآخرين الواقفين أمامهم. إدخال الدائرة بنفسك وإطلب من الشخص المقابل أن يفعل ذلك معك. وحيث أنه يوجد في الدائرة الخارجية أشخاص أكثر من الدائرة الداخلية فإنه سوف لايجد حماية وهذا الشخص يصبح القائد الجديد. وأولئك الذين يقومون بدور الجبال سيرجعون قليلا ويصبحون هم في الدائرة الخارجية مع القائد الجديد. وسوف يدورون حول الجبل حتى ينادي القائد الجديد: حريق في الجبل. وهكذا تستمر اللعبة.

F-10

## Ha Ha

كل واحد يستلقي على الأرض ورأسه على بطن الشخص الآخر ويقوم أول شخص في هذه اللقافة بقوم "Ha" والثاني يقول: "Ha Ha" والثالث يقول "Ha Ha Ha" ويستمر ذلك حتى يضحك كل شخص.

## Howdy, Howdy, Howdy

إطلب من الجميع أن يقفوا في دائرة متراسة تماما وتأكد من وجود فراغ كاف للأشخاص كي تحركوا خارج الدائرة. إطلب من متطوع أن يلف خارج الدائرة وهذا الشخص سوف يلمس كتف أحد واقف في الدائرة ويستمر في المشي في نفس الاتجاه الذي بدأ منه. والشخص الذي تم لمس كتفه من الأول يمشي في الاتجاه المعاكس من الأول وعندما يتقابلان يسلمان على بعضهما البعض وكلاهما يقول Howdy, Howdy, Howdy ويستمران في المشي ويحاول كل واحد منهما أن يرجع مكان الشخص الي تم لمسه. والذي يصل أولا ينضم للدائرة والذي يأتي بعده يصبح هو tapper من يلمس (في الاماكن محدودة يجب للمشاركين فقط أن يمشوا وألا يجروا).

## Hula Hoops

استخدم اثنين من Hula Hoops (الحلقة الدائرية) وإطلب من الجميع وضع تشبيك أيديهم. وبعد لحظة فك يديك مع الشخص الذي على يمينك وضع الحلقة على ذراعك وأعد يدك إلى التشبيك مع الآخرين والذي يقف أمامك مباشرة سيقوم بنفس ما قمت به ولكن مع الشخص الذي على شماله. وشرح أن الهدف هو التعاون لكي تمر الحلقة حول الدائرة كلها وترجع لمن بدأت عنده دون فك الأيدي. وهذا يشكل تحدي للجميع حيث تمشي الحلقتين في اتجاهين متعاكسين حتى تصل إلى الشخص نفسه مرة أخرى

## I Love You, Baby, but I Just Can't Smile

يجلس الشخص It في الكرسي ويبدو عليه الوجوم (مخيب الظن وتعيس) يمر عليه المشاركون واحد واحد ويحاولوا أن يضحكوه وهو ممنوع من الضحك. وبدلا من ذلك فهو يرد على كل هذه المحاولات بقوله: I Love You, Baby, but I Just Can't Smile (أحبك يامحبوبتي ولكنني لا أستطيع أن أبتسم) وبهذا فهو يحاول أن يؤثر بالشخص الآخر ويجعله يضحك. إذا ضحك It فهو خارج اللعبة ومن يجعله يضحك يأخذ مكانه وتستمر اللعبة حتى تجعل كل شخص يضحك.

## I'm going on a Picnic أنا ذاهب في نزهة



تجلس المجموعة في دائرة يقول الشخص الأول: أنا ذاهب في نزهة وأخذ معي بعض ..... (يسمي أشياء تبدأ بحرف A) على سبيل المثال Ants. والشخص الذي يليه يقول: أنا ذاهب في نزهة وأخذ معي بعض ..... (يسمي أشياء تبدأ بالحرف الذي يلي A وهو B وعلى سبيل المثال Bannana) وذاكرا قبل ذلك ما ذكره الشخص الذي قبله وهكذا تستمر اللعبة حول الدائرة فكل شخص يعيد ما قاله الشخص السابق ويضيف الأشياء التي تبدأ بالحرف الأبجدي الذي يلي الحرف السابق الذكر. بعض الناس يمكن أن يفضلوا أن يأخذوا أشياء غريبة مثل فيلة.

## Jack and Jill

قرر مسبقا أربع حركات باليد على سبيل المثال:

- أ. طريقة أصابع اليد الشمال
  - ب. طريقة أصابع اليد اليمين
  - ت. التصفيق
  - ث. الضرب على الفخذين
- استخدم الأنشطة الخاصة بالطفل
- Jack and Jill went up a hill  
To fetch a pail of water  
Jack fell down and broke his crown  
And jill came tumbling after

F-11

## Jailbreak

هذا النوع من L&L من التمارين يعتبر غني بالطاقة. فعلى المشاركين أن يكونوا حذرين ولا يؤذوا أنفسهم. لا تستخدم كراسي لها أيدي. أعضاء الفريق يجب أن يوقفوا النشاط إذا شعروا بأن اللعبة بدأت تنحى منحاً خطيراً أو تخرج عن السيطرة. ويجب أيضاً أن يكونوا حكاماً إذا ما اختلف اثنين في الجلوس على كرسي.

وهذا التمرين يعتمد على نفس نظرية تمرين "A Big Wind Blows" إلا أن التمرين يؤدي في زوج من الأقران. ضع زوجاً من الكراسي بشكل عشوائي داخل الغرفة. ويكون أفضل إذا لم يشكل هاذين الكرسيين دائرة ويجب أن يبعدوا ثلاثة أقدام عن بعضهما. ضع واحد منها في منتصف الغرفة. وسيطلق على الكرسي "jail".

إجلس المجموعة في كراسيها وارفع أي كرسي زائد من الغرفة. أطلب من كل من الزوجين أن يربطوا أزراعتهم ببعضها البعض. ويجب عليهما أن يبقوا كذلك طيلة اللعبة. أعطي رقماً لكل زوج وكذلك للذان يجلسان في Jail ويجب على الزوج ألا ينسوا هذه الأرقام طيلة اللعبة بغض النظر أي مقاعد انتهوا إليها.

فالزوج الذي يجلس في Jail يعرف بأنه It يمكن أن ينادوا رقمين أو أكثر والأزواج الذي يحملون هذه الأرقام يجب عليهم إيجاد مقاعد جديدة. ويحاول الزوج الذي في Jail أن يأخذ واحداً من مقاعدهم. وإذا أرادوا أن الجميع يبحثوا عن مقاعد جديدة فينادوا Jailbreak وينتهي الزوج الجديد في Jail ومن ثم يعيدوا العملية.

F-12

## John Brown's Baby

حسب نغمة Battle Hymn of the Republic للمغني (AKA "John Brown's Body") يقف الجميع في دائرة. تغني المجموعة كلمات الأغنية معا مرة واحدة ومن ثم خمس مرات. ومع كل تكرار نستبدل الحركات الكلمات. ففي أول تكرار إعمل استبدال لكلمة baby وفي الثاني استبدل baby and cold وهكذا.

JOHN BROWN'S BABY HAD A COLD UPON ITS CHEST  
AND THEY RUBBED IT WITH CAMPHORATED OIL.

الكلمة For the word	استبدل الحركة substitute the action
BABY	تتأرجح الذراع في الهواء من جانب لجانب
COLD	إعمل صوت العطس
RUBBED	إفرك صدركم براحة أيديكم
CAMPHORATED OIL	إمسكوا بأنوفكم

وأخر مرة تغني فيه الأغنية مع الحركات تكون كما يلي:

JOHN Brown's [-----] had a [----]  
UPON ITS [-----] (3X)  
AND THEY [-----] IT WITH [-----]

## Line-up الاصطفاف في خط

يشكل هذا النوع من L&L تحديا لكل واحد لكي يتعاون مع الآخرين من خلال الصمت ويمكنهم مع ذلك استخدام التلميحات. وتكون مهمة المجموعة أن يرتبوا أنفسهم بترتيب معين حسب تاريخ ميلادهم بالشهر واليوم. وذا سألوا أين أول السطر؟ قل لهم بأنهم يجب عليهم فعل ذلك بدون كلام. وعندما تنتهي التحركات قم بسؤالهم هل يشعرون جميعا بالارتياح مع هذا الترتيب. إذا لم يكن الوضع كذلك فيمكنهم أن يستمروا. أما إذا كانوا مرتاحين فإطلب منهم أن يعبروا عن تاريخ ميلادهم بالشهر واليوم بالترتيب.

ويمكن عمل هذا التمرين بشكل مختلف عن طريق ترتيب أنفسهم حسب الطول ولكن بعيون مغمضة ويستخدمون الهمهمة طيلة الوقت. وعندما تنتهي الحركة قم بسؤالهم هل يشعرون جميعا بالارتياح مع هذا الترتيب. إذا لم يكن الوضع كذلك فيمكنهم أن يستمروا قليلا من الوقت. وأخيرا إطلب منهم أن يفتحوا أعينهم وينظروا ماذا فعلوا. وعند القيام بذلك يجب وهم مغمضي الأعين يجب على الميسرين تحذيرهم من مغبة الاصدام بالأثاث أو الخروج من نطاق الغرفة.

## Listen to the Universe إصنت للكون

في هذا النوع من L&L يقوم متطوع بترك الغرفة لمدة دقيقة بينما تختار المجموعة مكانا في الغرفة له ليوجده. وسيقوم المتطوع بعد عودته للغرفة بمعرفة المكان هذا من خلال الاستماع للضربات على الفخد من قبل كل مشترك. فعندما يأتي المتطوع نحو الموقع "ساخن" فإن المشتركين يضربوا بصوت عال وإذا بعد "بارد" فإن الضرب يصبح خفيفا. فإذا لم يكن هناك أية أسئلة إطلب من متطوع أن يترك الغرفة.

أطلب من واحد آخر أن يختار موقعا ثم إطلب من المتطوع أن يدخل الغرفة مرة أخرى. بعد أن يجد المتطوع الأول الموقع إطلب متطوع آخر ليخرج من الغرفة وهكذا. وبصبح هذا أكثر تحديا إذا طلب من المتطوع القيام بعمل شئ ما عندما يجد الموقع. على سبيل المثال أن يذهب المتطوع للطاولة ويتناول كتابا معينا.

## Machine ضوضاء ميكانيكية

يبدأ شخص بضوضاء ميكانيكية وحركة تكرر بشكل ميكانيكي. ويقوم الآخرون بالدخول في اللعبة عندما يجدوا مكانا في الماكينة حيث يمكن أن يكون تدخلهم مناسباً.

F-13

## Massage Backs مساج للظهر

قف في دائرة وتوجه يساراً وكل واحد يحك ظهر الذي أمامه ثم تغير وتلف وتحك ظهر الذي أمامك في الجانب الآخر.

## Molasses Tag

اللعبة Tag كالمعتاد ( واحد يقوم يلحق بالآخر فإذا أمسك به أصبح هو it) إلا أنه يجب على كل واحد أن يتحرك بحركة بطيئة مبالغ في حركاتها وكأنهم يسبحون في مربي كثيف القوام.

## Mrs. Mumbly

إطلب من المجموعة أن تجلس في دائرة. وإشرح بأنك تبحث عن Mrs. Mumbly ولكنك لم تتمكن من العثور عليها. قل بأنك سوف تسأل جارك عنها (سواء على الشمال أو اليمين) قائلاً: " هل رأيت Mrs. Mumbly? و سيرد جارك قائلاً: لا ولكنني سأسأل جاري. وهكذا يقوم هذا الشخص بسؤال الشخص الذي يليه ويستمر هذا الأمر حول الدائرة. والشرط هنا أن المشاركين لايسمح لهم بالضحك أو حتى أن يروا أسنانهم عند التحدث. أما إذا حصل ضحكوا أو بانث أسنانهم فهم خارج اللعبة. وتستمر اللعبة حتى يبقى شخص واحد في الميدان أو عندما يوقفها القائد.

## Name That Tune سمي الوقت

(وتستخدم كذلك لتقسيم إلى مجموعات)  
على بطاقات مطوية إكتب أسماء أغاني مشهورة مثل Old McDonald, Twinkle, Twinkle, Little Star, Row Row Row Your Boast, Happy Birthday, London Bridge. مجموعة ورقة مطوية ويكون مطلوب منها أن تقوم بتمثيل الأغنية. ويجب أن يكون هناك ما يكفي من الأوراق حسب عدد الأفراد في كل مجموعة. ضع هذه القصاصات في حاوية صغيرة. كل واحد يسحب قصاصة ويقرأها دون أن يسمح للآخرين أن يروا ماذا يوجد في ورقته. وبدون كلام إطلب من المشاركين أن يقوموا من أماكنهم ويتحركوا بينما يهتممون أغنيته حتى يجدون آخرين ومعهم نفس الأغنية وعندها يبقوا واقفين معاً. وعندما تهدأ المجموعة أطلب من المجموعات الصغيرة أن تغني أغنيتهما لكل الموجودين.

## Noah's Ark سفينة نوح

تحدث هذه في سفينة نوح. فالحيوانات تكون مفلوته في الظلام ويكون هدف اللعبة أن كل حيوان يجد قرينه باستخدام الصوت فقط. قسم المشاركين إلى مجموعتين. إعط كل مجموعة بطاقات صغيرة مكتوب عليها اسم لحيوان وبالتالي يوجد حيوان واحد في كل مجموعة. والآن قم بوضع المجموعات مع بعضها البعض وقوفاً. وهنا يجب أن يغمضوا أعينهم ويدوروا ينادون على أقرانهم بصوت الحيوان نفسه. وعندما يجدوا أقرانهم يجب عليهم أن يتوقفوا أماكنهم وينتظروا الآخرين ليجدوا أقرانهم. فالارتباك سيتحول إلى ترتيب كلما إلتقى قرينان.

## Owl and Mouse البومة والفأر

أستخدم اثنتان من الغمامات وزجاجتان من البلاستيك فيها بعض الحصى وتعمل كخرخيشة. الهدف بالنسبة للبومة أن تصيد الفأر وبالنسبة للفأر أن يهرب منها. إطلب من إثنين من المتطوعين أن يقوموا بدور البومة والفأر. قم بوضع الغمامة على أين كل منهما وإعط كل واحد منهما خرخيشة. وعليهم استخدام الخرخيشة ليجدوا أو ليهربوا من بعضهم البعض. وعلى المشاركين الآخرين تكوين دائرة حماية حولهم لكي لا يؤذوا بعضهم. فعندما تصيد البومة الفأر إبدأ ثانية بمتطوعين جديدين أو أبدل الأدوار فالفأر يصبح بومة والبومة تصبح فأر.

F-14

## Pass the Electrical Pulse

قفوا في دائرة ممسكين بأيدي بعضكم البعض. يقوم القائد بالضغط بشكل بسيط على يد الذي يليه وعندها يقوم هذا الشخص بالضغط على يد من يليه وهكذا حتى ينتقل هذا النبض إلى جميع من في الدائرة. وعندما تمشي الأمور بنجاح يقوم الشخص الأول ببعض نبضة أخرى في الاتجاه الآخر وحاول أن تجعلهم يعبسون كلما تقابلوا.

## Pass the Face

قفوا في دائرة. يقوم الشخص الأول بالاستدارة لمن بجانبه ويعطيه وجهه له معينا ويقوم هذا بدوره بنقل هذا الوجه لمن يتبعه وهذا الثالث يحوله لوجه آخر ويمرره لشخص يليه ثم يقوم هذا الشخص باستقبال هذا الوجه يحاكيه ويغيره ثم يمرره وهكذا.

## Pass the Putty

أخرج من جيبك قطعة من الطينة وتظاهر بأنك تقوم بصياغة شكل معين. خذ شيء يمكن لجميع أن يعرفوه بسهولة. الكلام غير مسموح. وبعد ذلك حطم ما قمت به ومرر قطعة الطينة للآخرين بعد أن يعيدها لحجمها الأصلي. ويمكن عمل ذلك بشكل مختلف: شكل طينتك بشكل من إحدى مشاكلك وتخلص منها بإعطائها لمن يليك و بدوره يشكل هو مشكلته ويمررها.

## Pattern Ball

استخدم من 6 إلى 8 كرات Koosh وهي كرات صغيرة وناعمة مصنوعة من جوارب. إطلب من المجموعة أن تقف في دائرة. أخبرهم بأنك سوف تضرب الكرة حول الدائرة لتكون نموذجا ما. ومن المهم أن تتذكر الشخص الذي تلقي إليه بالكرة والشخص الذي تستلم منه الكرة. وأول مرة يتم فيها تمرير الكرة يقف المشتركون وقد وضعوا أيديهم على صدورهم ليعطوا إشارة بأنهم قد حصلوا على الكرة من ذي قبل. وبعد أن تعود الكرة من حيث البداية أرسل بها في نفس النمط لمرة أخرى للتأكد بأن كل واحد قد تذكر النمط. ومن ثم وببطء حاول أن تدخل كرات أخرى وكلها تتبع نفس النمط. لاحظ كم من الكرات ممكن أن يلعبوا دون أن يحصل إرتباك عند المجموعة. وعندما يتأصل النمط إفحص إذا كان في الامكان إعادته.

## Pertzel

إثنين من المشتركين بتركان الغرفة. والآخرين بمسكون بأيدي بعضهم البعض وبرسغ كل من بعضهم البعض ويجب أن يتأكدوا من أن المسكة لايمكن لها أن تلف. وبعد ذلك يحركون أنفسهم فوق وتحت ومن خلال بعضهم البعض دون أن يفلتوا أيديهم. وبعد ذلك يأتي المشتركان اللذان غادرا الغرفة ويحاولوا أن يفكوا هذا الترابط. وهنا تتعاون المجموعة معهم وتسير كما يوجهانها.

ويمكن عمل هذا التمرين بطريقة مختلفة: كل واحد في الدائرة يضع يده اليمين ويأخذ يد اليمين لأخر. وبعدها يضع اليد الشمال ويأخذ يد الشمال لأخر وإذا كان العدد فرديا فينتظر شخص حتى المرة الثانية ويضع يدها) وتعمل بعدها المجموعة على فك بعضها البعض. وعند الفك فإن بعضهم سيواجه إتجاهات معاكسة. غني " Gift "to be simple". وتحرك مع الكلمات " تحرك وتحرك يمينا وانتهى مواجهها المنتصف.

إذا لم تستطع المجموعة من أن تنفك بعد عدة دقائق أخبرهم ألا يقلقوا ويحاولوا مرة أخرى وإفصل المجموعة إلى مجموعتين بدوائر أصغر.

**F-15**

## **Pruee**

إشرح أنه في هذا التمرين سيقوم المشاركون سيهيمون على وجوههم وأعينهم مغمضة باحثين عن pruee. ويمكنك أخذ هذه من أحدهم بعد أن يغمض الجميع عيونهم. وبعد أن يجدوها يمكن لمن يجدها أن يفتح عينه أو تفتح عينها ولكن لا يمكنه أو يمكنها التكلم بأي شيء. وعند البحث عن pruee يمشي المشاركون ويقولون pruee pruee? وإذا اصدموها في أحد يقولون pruee pruee ويقولون أن هذا ليس pruee لأن pruee لا يمكنه الكلام وإذا وجدوه يفتحوا أعينهم ويبقوا صامتين وينضموا لبعضهم البعض بالامساك بأيدي بعضهم البعض. وفي نهاية الأمر يشكل الجميع خطا متماسكا من ترابطات pruee. إقترح عليهم أن يضعوا أيديهم على صدورهم وراحات أيدهم للخارج لكي لا يأذوا أنفسهم وراقب ذلك وأعد له مسبقا مع فريق العمل.

## **Red Handed**

إطلب من المجموعة أن تقف في دائرة. وانت وشخص آخر تعبرون الدائرة ومعكم شيء صغير (غطاة قلم ومجموعة من الورق الصغير) مخبأة في أحد الأيدي. وإطلب منهم أن يعملوا قبضة أمامهم ويجعلوا أيدهم للأعلى وأبدأ بتمرير الشيء من يدك اليمنى إلى اليسرى دون أن تجعلهم يرونه. وعلى كل واحد أن يعطي إيماء بأنه مرر ذلك الشيء. ويقوم المتطوع الواقف في منتصف الدائرة بمحاولة الامساك بتلك اليد الحمراء ويعطيها الشيء وهذا الانسان يصبح في مكان المتطوع في نصف الدائرة وهكذا.

## **Rhythm Clap**

إطلب من الجميع أن يغمضوا أعينهم ويبدأوا بالتصفيق كيفما أراد كل واحد منهم. وهذا عادة ما يبدأ مختلطا وبعدها ينتظم بشكل متناسق بالتدريج ويخلق صوت مميز. إنتهي عندما يفتح الناس أعينهم أو عندما يصبح الايقاع بطيئا.

## **Simon Says**

إطلب من الجميع الوقوف في دائرة كبيرة وترك فراغ فيما بينهم. يشرح الميسر أن القائد سيقف في المنتصف ويعطي أوامر مثل " إفعلى... " " يقول سيمون إفعلى ..... " وعلى كل واحد أن يفعل ما يقوله سيمون. من يفعل ما يقوله القائد "إفعلى" يخرج من الدائرة ومن يفعل ما يقوله سيمون يستمر في الدائرة.

## Sing Fling

استخدم واحدة أو إثنين من كرات الصغيرة أو مصنوعة من الجراب وإطلب من المجموعة الوقوف في دائرة . أخبرهم أن الجميع عليه اللعب بالكرة وتميرها إلا المغني والذي هو الشخص الواقف خارج الدائرة ومعطيا ظهره لها. يقوم هذا المغني أو المغنية بالغناء أو المهمة وعندما يسكت الصوت بالغناء تقف الكرة. وعلى الانسان الذي وقفت عنده الكرة أن يصبح المغني الجديد وينتقل المغني القديم الى الدائرة. ويمكن عمل هذا بطريقة مختلفة باستخدام كرتان ومغنيان وهذا قد يجعل الناس أكثر أمانا عندما يغنون. ويمكن للاثنتان أن يتعاونوا لاختيار اغنية وإشارة للتوقف.

F-16

## Stand Up

قسم المجموعة إلى أقران وكل اثنين يجلسون على الأرض ظهرا بظهر ويحاولوا تشبيك أذرعهم مع الاحتفاظ بالركب مثنية والرجل مستوية على الأرض. وبعدها يحاول الاثنان الوقوف.

وبعد أن يتمكن الجميع من إتقان اللعبة في اقران يمكن أن تجربها مع ثلاثة أو أربعة. وهكذا ستصبح اصعب حيث سيزيد حجم المجموعة. ومع المجموعات الكبيرة يكون من المهم أن تجلس في دائرة وعن قرب والأكتاف والخواصر متلامسين.

## Ten Positions

قم بعمل عرض أمام المشاركين بوضع يداك على رأسك وتذكر رقم واحد ثم على رقم 9 وتضع يداك على موضع آخر حتى تصل لأخمص القدمين. وبعدها إذكر الرقم وكل واحد سيحاول أن يصل الموضع الصحيح مما يتذكره. حاول أن تذكر الأرقام بسرعة.

## Territory

أولا كون مجموعات من إثنين. والأقران عليهم أن يمسكوا بأيدي بعضهما ويواجهوا بعضهم البعض. ممنوع الكلام. وعلى الاثنان أن يرسموا خطا وهميا بين منطقة كل منهما على الأرض بينهما. والهدف من التمرين هو أن يتحرك لمنطقتك. ومعهم دقيقتين لعمل التمرين. لا تفكوا اليدي إلا بعد إنتهاء التمرين.

ناقش التمرين فيما بعد: هل قرر قرنيين أن يغيروا أماكنهم وبالتالي ينزلوا عند رغبة كل فرد منهما.

## Touch Blue

يذكر القائد لونا ما ويقول: "إمسك الأزرق" ويجب حينها على الجميع أن يمسكوا شيئا أزرقا على شخص آخر. استمر مع الألوان والأوصاف الأخرى.

## Tug of Peace

تحتاج لحبل طوله من 50 إلى 100 قدم وسمكه من 8\5 إنش أو أكثر. أجلس مجموعتك في دائرة على الأرض وليس بالضبط متكاتفين واطلب منهم أن ينهضوا دون أن يمسكوا بشيء او بالآخرين وبعدها إطلب منهم أن يجلسوا ومن ثم قم بوضع الحبل الثقيل وقد عمت بعقد عقدات سميكة على حجر كل واحد منهم وهذه العقدة ليس بالسهولة أن تنفك. وبعد ذلك إطلب من المجموعة أن تمسك بالحبل أمامها ويشدوا بشكل تدريجي حتى يقفوا.

وفي بعض السجون لا يسمح بالحبال فيمكن أن يضعوا أذرعهم بعضها ببعض ويقفوا.

## Vegetable Cart

هناك أماكن جلوس للجميع في الدائرة إلا أنت فليس لك كرسي. سمي الموجودين بأسماء الخضروات بقائمة قد أعدتها مسبقا (مثلا: الفاصوليا، الجزر، البطاطا، الحمص) بطريقة يكون هناك ثلاثة لهم نفس الاسم. نادي على نوع من الخضروات ويجب على كل من يحمل هذا الاسم أن يبدلوا مقاعدهم. وعندما تكون قادر على أن تجلس على مقعد قبل أن يصله الآخر يصبح هذا الذي ليس مقعد. ويصبح هو القائد ويبدأ ثانية. وعندما يقول عربية الخضروات يجب على كل واحد أن يغير مقعده.

F-17

## Wake up in the Jungle

قف في دائرة وإطلب من كل واحد أن يأتي بصوت لحيوان. وبعدها يتظاهرون بأنهم يستيقظون من النوم يبدأون من الصمت ويقومون بعمل أصوات الحيوانات بصوت منخفض في البداية مع ارتفاع الصوت حتى يصل إلى الواء بصوت عال.

## Wha'cha'doin'?

في دائرة تبدأ في التمثيل الإيمائي لبعض الأفعال فعلى سبيل المثال أنك تمشط شعرك. الشخص الذي على يمينك سيسألك "Wha'cha'doin'?" وأنت تجيب عليه بعض الأفعال ولا تقول له أنك تمشط شعرك فيمكنك أن تقول بأنني اربط حذائي. وهذا الشخص يقوم بعمل تمثيل إيمائي لربط الحذاء والشخص على يمين هذا الشخص يسأله Wha'cha'doin'? واستمر بهذا حول الدائرة في نفس الاتجاه وعند الانتهاء تذهب للاتجاه الآخر.

## Who are Your Neighbors

ارفع أي كرسي من الدائرة وتسال شخص من هم جيرانك ويجب أن يعطيك اسمين وصفيين لمن يقفوا بجواره، وإذا كان غير قادر على أن يفعل ذلك ستأخذ أنت كرسيه ويصبح هو في المنتصف. وإذا قام هذا الشخص بالرد فستمر وتسال "كيف حالهم؟" فإذا أجاب (ثلاث احتمالات) أنهم بخير (right) فيجب على الجميع أن يتحركوا عن كراسيهم بمقدار كرسي لليمين وإذا كانت الإجابة بأنهم تركوا (left) فكل واحد يتحرك كرسي واحد إلى اليسار وإذا قال أنهم مختلطين (mixed up) فالجميع يغير مقاعدهم بأي طريقة يحبون. وعندها تحاول أنت تجد لك مقعد. فإذا نجحت في ذلك فيصبح صاحب الكرسي هذا هو القائد الذي يسأل الأسئلة.

## Who's The Leader

كون دائرة وإطلب من متطوع أن يجلس في ويغمض عينيه. وسوف تشير بصمت لشخص آخر أمامك ليكون القائد. سيبدأ القائد بعمل بعض الحركات مثل أن يربط على فخذه ومن ثم فعلى كل شخص أن يفعل مثل ما يفعل القائد. وإذا بدأ القائد بفرك يديه يقوم كل شخص بعمل ذلك. ويجب على القائد أن يغير الحركة كل 15 إلى 30 ثانية وعلى المخمن في المنتصف أن يعرف من كان ذلك القائد. وعندما يكشف القائد إطلب من متطوعين آخرين أن يلعبوا نفس الأدوار السابقة ويمكن أن تلعب أيضا بحيث يصبح القائد هو المخمن ويعين قائد جديد. وتستمر كما ورد سابقا.

## Zip-Zap-Boing!

إطلب من المشتركين أن يكونوا دائرة متراسة وأخبرهم بأنك ستمرر كلمتين حول الدائرة "Zip" و "Zap". وكل كلمة لها إتجاهها. "Zip" تتجه لليمين و "Zap" إلى الشمال . إطلب من مساعد الميسر أن يضع بجانبك خمس أشخاص على يمينك وقل لهم دعونا نبعث ب "Zip" إلى اليمين وإفعل ذلك. وعندما يصل الأمر إلى مساعد الميسر فليفعل Boing وتستخدم هذه لتحويل الفعل. ولكي تحد منها يمكن استخدام كلمة رابعة مثل Perfluey أو Double Boing. وأي الكلمتين إخترت حاول أن تمرر الفعل من خلال الدائرة لشخص تسميه أنت. فعلى سبيل المثال نادي "ميري مارك Double Boing" وهنا يجب على ميري ومارك أن تبدأ "Zip" بإتجاه اليمين أو "Zap" بإتجاه الشمال.

F-18

## NAME GAMES

### Adjective Name Exercise

#### لعبة الاسم الوصفي

قل اسمك وإذكر معه صفة تبدأ بالحرف الأول من اسمك فمثلا باسل بطل ومن ثم من يليك في الدائرة يقول اسمك وصفتك ثم يقول اسمه وصفة تبدأ بالحرف الأول من اسمه مثل مرسى محب ومن ثم الذي يليه حتى يصل الأمر إلى من بدأ والذي سيقوم هو بالتلفظ بكل الأسماء والصفات جميعا.

### Bumpty-Bump-Bump

واحد في منتصف الدائرة يلف ويقف مشيرا إلى الشخص ويقول : يسارا Bumpty-Bump-Bump وهنا يجب عليك أن تقول اسم جارك الذي على يسارك قبل أن ينتهي من قوله Bump وإذا لم تفعل تصبح أنت في المنتصف وهكذا.

### Name and Gesture

اسم وحركة

شخص يقف في الدائر وبدون تفكير يقوم بحركة سريعة (مثل رفع اليد أو عمل ختم... إلخ) ويقول اسمه أو إسمها في نفس الوقت. وعلى كل المجموعة أن تعيد اسمه وحركته. وبعدها يبدأ الشخص الذي يليه حتى ينتهي الجميع.

### Name Frisbee

إستخدم Frisbee أو كرة أو كره من الجوارب أو ما شابه ناولها لشخص داخل الدائرة وكل شخص يقول إسم هذا الشخص واستمر حتى يحفظ الجميع اسم هذا الشخص.



أحد البدائل: استخدم كرة مريوطة بخيط ومن ثم يكونوا شبكة.

## Name Meaning

هذا التمرين يكون جيد إذا كانت المجموعة تعرف بعضها البعض وهناك بعض الغرباء أو إذا قام كثير من أفراد المجموعة بعمل تمرين Adjective Name Exercise. وعلى كل شخص أن يعطي اسمه أو اسمها وماذا يعني هذا الاسم مجيباً على أسئلة مثل "من أين حصل عليه والذي هل أحبه وماذا يعني بالنسبة لي؟"

## One-Two-Three-Four-Name

يستخدم هذا التمرين بعدما يكون الفريق قد تعرف على أسماء بعضهم البعض.

قف في دائرة. ويبدأ الميسر كونه "It" يقف في منتصف الدائرة ويشرح بأنه سوف يلق ويشير بشكل عشوائي على واحد ويعد للعشرة ثم يقول "Name" والشخص الذي أشير عليه يجب عليه وفورا أن يقول اسم الشخص الذي على يمينه، ومن يفشل في ذلك يصبح "It" يستمر حتى يتم الإشارة للجميع.

F-19

## TRUST EXERCISES

### تمارين الثقة

تعلمنا هذه التمارين كيف نتق ونعتمد على أصدقائنا ونكون أمناء في ذات أنفسنا. يجب أن تنفذ هذه التمارين بواسطة أناس لهم خبرة سابقة. الفريق يجب ان يكون على وعي بإجراءات السلامة وليحكم فيما إذا وصلت المجموعة لمستوى من الثقة بين بعضهم البعض والذي يجعل من هذه التمارين تمارين آمنة من الناحية الشعورية. والمجموعة التي لا يوثق بها يجب ألا تشارك في هذه التمارين.

## Trust Circle

## دائرة الثقة

قفوا جميعا في دائرة وإطلب من متطوع أن يقف في منتصف الدائرة مكتوف الذراعين على صدره. بينما يمسك المشاركون الآخرين بأيدي بعضهم البعض ويقوم الشخص في المنتصف وهو مغمض العينين بالامالة للخلف على زملائه وهم يدفعوه بلطف من طرف إلى طرف. إعط فرصة للجميع لكي يجرب ذلك وإسالهم عن ردود أفعالهم.

## Trust Lift

### مصعد الثقة

إطلب من متطوع أن يتم حمله. يستلقي هذا المتطوع على الأرض ويغمض عيناه ويكتف يديه على صدره وإطلب من فرق زوجيه مكونة من شخصين أن تحمله إثنين عند كتفيه وإثنين عند خواصره وإثنين عند وسطه وإثنين عند ركبتيه وشخص واحد للقديمين وشخص واحد لرأسه. تأكد بأن رأسه دائما آمن ومرتاح. إعط إشارتك ليتم رفعه معا والمحافظة على أن يبقى مستويا. قم عند الوسط وحركه بلطف ثم للأكتاف وحركها بلطف أدر المتطوع ( وهنا تمشي كل المجموعة في نصف دائرة وتدنو بكل هدوء وبطء. وبعدها إطلب منهم أن يضعوه بكل هدوء على الأرض وهو مغمض العينين وإطلب من المتطوعين الذين حملوا أن يرجعوا إلى مقاعدهم ثم إطلب من المحمول أن يفتح عينيه وإساله كيف شعر.

## Trust Leap قفزة الثقة

يحتاج هذا التمرين لأشخاص كثير (12 أو أكثر ) ومكان واسع . إطلب من 3-4 أشخاص أن يجلسوا على الأرض بجانب بعضهم البعض وأيديهم مرفوعة إلى أعلا. وإطلب من 4 أو أكثر أن يصطفوا بعيدا. يجري متطوع ويقفز فوق الأيدي المرفوعة التي تمسكه وترجعه. من الجيد أن يكون هناك شخصان يساعدان الفافز للوقوف على رجليه.

بدائل: يقف المشاركون في خطين على الأقل ثلاثة في كل خط ويواجهون بعضهم البعض وتمتد أيديهم حتى تتشابك ويقف متطوع على كرسي يقفز على أيديهم المتشابكة. يمسكونه ويحاولون مرجحته ثم يستلقي المتطوع على الأرض تحت الأذرع وهكذا حتى يقفز الآخر.

## Blind Walk المشي المغمض

قسم المشاركين على أقران يتم تغطية عيون أحدهم بعصابة والآخر يقوم بشكل لطيف يدل زميله كيف يمشي في الغرفة. محاولة أن يعطى المعصوب تجارب مختلفة مع الاحتفاظ بوسائل السلامة ثم يقوموا بتغيير الأدوار.

## Balance (Interdependence) التوازن (التكافل)

بمسك كل شخصين بأيدي بعضهما ويضعون أرجلهم ببعضها ويتواصلون بالأعين ثم يحاول كل منهما الميل يمينا وشمالا محققا التوازن ويحاول الآخر أن يدعمه ومن ثم يحاول الاثنان أن يخفض من أجسامهما حتى يجلسا على الأرض ثم يقفا مع بعضهما البعض ثانية وهذا أيضا ينفع مع أقران غير متجانسين (سمين ورفيع، طويل وقصير ... إلخ).

وأيضا مع أناس عندها مشاكل في ظهرها . إنها تجربة حقيقية للثقة – لايمكن أن يوقع أحدهما الآخر تكلم عن معنى كيف يجب أن ننق ببعضنا البعض ونحقق توازن في هذا المجال كما هو الحال في التمرين.

## CLOSINGS تمارين الختام

تمارين الختام تستخدم عادة لإختتام اللقاءات ليوم حافل أو لورشة عمل كاملة. وهي تعمل على تأكيد اللحمة وتوطيد العلاقة بين المجموعة أو الأفراد على أنهم أناس طيبون قد تم بنجاح وهي أيضا جيدة لتوديع المجموعة ولنتمنى وقت سعيد لها حتى اللقاء الجديد أو في نهاية ورشة العمل لتقول وداعا مع المل بلقاء ثان وتمنيات طيبة لمستقبل يسوده السلام.

### Affirmation Posters علامات التوطيد

1. توزيع ورقة كبيرة لكل مشارك وقلم تخطيط وإطلب منهم أن يضعوا الورق على ظهر بعضهم البعض بواسطة لاصق ليصبح كل واحد يحمل عارضة على ظهره. إشرح لهم أنهم يجب أن يتحركوا ويحاولوا كتابة عارضة شد أزر أو توطيدية على ظهر بعضهم البعض من خلال عبارات توطيد علاقات إيجابية عن من يحمل البطاقة (العارضة).
2. قواعد اللعبة:  
أ. كتابة التعليقات الايجابية فقط بالاضافة إلى  
ب. اشياء صحيحة ولا يجب كتابة اشياء يشعرون بأنها غير صحيحة . أكد على أن هذا ليس وقت الانتقاد وإنما هو وقت التعاضد أو النكت.
3. بعدما ينتهي الجميع من الكتابة إدعهم جميعا وإطلب منهم أن يرفعوا اللاصق ويقرأوها وتحرك داخل الغرفة وإطلب منهم على الأقل أن يتبادلوا تعليقا واحدا على الأقل لما كتب وما يقدرونه. إطلب منهم أن يحتفظوا بهذه البطاقات كنوع من الهدايا الرمزية ليتذكروا الورشة وكنذكار كم كانوا رائعين.

**ملاحظة:** إذا لاحظت ورغم كل المحاولات أن هناك من يكتب عبارات تثبيط فلا تستمر بهذا التمرين بل استخدم تمرين Affirmation Pyramid or Shield .

### Affirmation Pyramid هرم التوطيد

1. إطلب من المشاركين أن يقفوا في دائرة محكمة. وأخبرهم "بأننا على وشك أن نبني هرما بأيدينا"
2. إشرح لهم بأنك ستمد يدك لمنتصف الدائرة والآخرين سيضعون أيديهم فوقها وهكذا.
3. وبينما يضع الناس أيديهم يقولون شيئا إيجابيا عن الورشة ومن الطبيعي أن أناس يختارون ألا يتكلموا.
4. وبعد أن يقوم الجميع بمد أيديهم إطلب من الجميع أن يخفضوا أيديهم قليلا ثم معا ينطلقوا عاليا وبصرخة "Whoop!"

**ملاحظة:** بالرغم من أن هناك من لم يشارك فإن توطيد المشاعر يأتي نحو التوطيد.

### Affirmation Shield درع التوطيد

1. إعط كل مشارك ورقة كبيرة وقلم تخطيط. كل واحد يرسم عليها الخطوط العريضة لدرع مقسما لثلاث أقسام (إرسم نموذجا على ورقة كبيرة). وعليهم بعدها أن يكتبوا في الأقسام إجابات للأسئلة التالية ( أو أسئلة أخرى إذا ظن الفريق أنها أفضل):  
أ. ثلاث من أفضل المزايا عندي  
ب. ما كنت أود كتابته على قبري  
ت. الانجازات التي حققتها في حياتي والتي تعتبر الأهم في حياتي

2. إطلب من المشاركين أن يقوموا بعمل عروض "show and tell" لهذه الأدرع في المجموعات الكبيرة وإذا كان بالامكان أن يلصقوها على ظهورهم هذه الأدرع لفترة من الوقت.

## Gift Giving إعطاء هدية

دور حول الدائرة وكل واحد يقول لجاره " أنا أعطيك هدية ...." معطيا جائزة وهمية تبدو مناسبة للشخص (وهذا يأتي بناء على ماتم التعارف عليه خلال ورشات العمل). دع خيالك يذهب بعيدا: فشخص عنده مشاكل بحوائجه والتي ملأت الخزانة بأشياءه.

بدائل: ضع المشاركين في أقران وإطلب من كل منهم أن يحكي عن حلم يود تحقيقه . أعطهم حوالي 3 دقائق وبعد ذلك إرجعوا إلى الدائرة وكل فرد يخبر كل المجموعة الهدية التي يود أن يعطيها لزميله وغالبا ما تكون ملهمة بالحلم. بديل آخر:

بدلا من إعطاء هدية ، إستخدم الجملة، "أنا أرى فيك هدية ....."

## Head, Heart, Hand رأس ، قلب ويد

1. بدلا من عمل تقييم استخدم التمرين هذا ليكون بمثابة تقويم وختام.
2. إرسم شخص كبير على ورق كبير واستخدم ثلاث ملصقات كبار بألوان مختلفة : أزرق، اصفر، زهري.
3. أخبرهم بأن الملصقات الزرقاء ستحتوي أفكار وستكون قريبة من رأس الشخص، والصفراء ستحتوي مشاعر وستكون قريبة من قلب الشخص والزهرراء ستحتوي على أدوات وستكون قريبة من أيدي الشخص. وبينما تقول أنت ذلك أكتب: أفكار ، مشاعر ، أدوات على الألوان وضعهم على مناطقهم التي أخبرت عنها سابقا.
4. أعط كل مشارك لون من ألوان الملصقات. وإطلب منهم أن يكتبوا على الزرقاء فكرة عن ورشة العمل AVP وعلى الصفراء أحد المشاعر التي شعروا بها أثناء اليوم وعلى الزهرراء أحد الأدوات التي يمكن أن يجربوا إستخدامها.
5. وبعد أن ينتهوا من كتاباتهم إطب منهم أن يضعوها على الشخص بالقرب من المكان الذي حددته في رقم (3) سابقا.
6. وعندما ينتهي الجميع إقرأ النتائج وإشكر كل واحد لمشاركته، ويمكنك كذلك أن تطلب من كل شخص أن يقرأ ماكتب.

## Make a Difference فلتحدث تغير في حياتك وحياة الآخرين

1. إعط كل مشترك بطاقة صغيرة وقلم رصاص. وإطلب منهم أن يكتبوا شيئا على الورقة يمكن لهم أن يقوموا فعلا بعمله ويمكنه أن يأتي بنتائج إيجابية في مجتمعاتهم وبيئاتهم.
2. أخبرهم بأنهم سيكونوا الوحيدة الذين سيشاهدوا ما كتبوا. وعندما ينتهوا من الكتابة أعطهم لاصق ليقوموا بطي ولصق البطاقات بشكل مغلق.
3. وإطلب منهم أن يكتبوا التاريخ على خارج البطاقة وإطلب منهم أن يفتحوها بعد أسبوع.
4. وبعد ذلك سيتفحصون بأنفسهم ليروا إذا ما قد حاولوا أفكارهم الخاصة بهم.

## Namaste Circle

1. إطلب من المجموعة أن تقف في دائرة وإذكر أكثر من طريقة يحي بها الناس بعضهم البعض مثل السلام ورفع اليد وغيرها.
2. إشرح كيف الهنود يحيون بعضهم البعض بقولهم Namaste من قبل أول واحد يرى الآخر ممسكا بكلتا يديه وحانيا قامته أما الآخر ويقول الآخر بفعل المثل.
3. وتحية Namaste تعني أن الخير وهو أعمق شيء عندي يحيي الخير الذي هو أعمق شيء عندك.
4. وهذا الحلقة الختامية تعطي حل فرد فرصة ليقول تحياته ولتبادل التحيات.
5. إشرح بأنك ستبدأ مع الذي يليك من اليسار مستخدما هذه التحية وبعد أربعة أشخاص يقوم الشخص الأول الذي حييته بالترحل ليحي من اليمين من يليه. ويمكن أن تطلب من زميل لك أن يقوم بذلك بدلا منك ليكون هو النموذج.
6. إذا لم يكن هناك تساؤلات فالدائرة سوف تنغلق على نفسها ومن ثم تقف عندما تعود لمكانك.

ملاحظة: يمكن هذا الختام أن يكون جيدا للقاء السادس من الورشات المتقدمة. وإذا قمت بتمرين " A What " مع Handshake and High 5 فإن هذا التمرين يكن مناسباً.

## Rainstorm عاصفة شتاء

1. إطلب من المجموعة أن تقف في دائرة متراسة وأنت في منتصف الدائرة.
  2. إشرح بأن هذه الخاتمة ليس فيها كلام وإنما أصوات تقوموا بعملها بأيديكم وأرجلكم. إطلب من كل واحد أن يقوم بتقليد ما تقوم به ويستمر بذلك حتى ترجع له.
  3. إبدأ بشخص واحد وتحرك للباقي ثمان مرات وأن تقوم بعمل التالي:  
الدورة الأولى: إفرك يداك ببعضهما البعض، الدورة الثانية: طرّع الأصابع، الدورة الثالثة: إضرب على فخذيك، الدورة الرابعة: إضرب على فخذيك وإضرب بقدميك، الدورة الخامسة: فقد إضرب فخذيك، الدورة السادسة: طرّع الأصابع، السابعة: إفك يداك، الثامنة إمسك بكلتا راحتي يداك أسفلا دلالة على الهدوء.
  4. وأخيرا ، عد إلى الدائرة وإطلب منهم "أن أمنيّتي لكم هي أن كل العواصف في حياتك ستمر بسرعة"
- ملاحظة: لاتذكر اسم هذا التمرين شفاهة أو حتى في الأجندة.

## Strengthen Bombardment عبارات داعمة

1. كون دائرة ويشرح فرد من الفريق أننا سوف نقوم بامطار أحد منا بالعبارات.
2. هذا الشخص هو it ويقوم الآخريين بإمطاره كلمات وعبارات بشكل عشوائي كما يشعرون تبدي مدى إعجابهم ومدى حبهم وإحترامهم لهذا الشخص.
3. إسمح بدقيقة لكل شخص ويختار شخص ليبدأ به من قبل عضو الفريق.

ملاحظة: هذا التمرين يأخذ وقد ولذلك يجب ضبط الوقت والتنويه لذلك مسبقاً.

F-23

## Texas Hug حضن من تكسس

1. إطلب من المجموعة أن تقف في دائرة ويمسكوا بأيدي بعضهم البعض أو يضعوا أذرعهم حول خواصر بعضهم البعض. وأعلمهم أن هذا الختام يسمى Texas Hug.

2. قل شيئا مثل: "طيلة حياتي كنت دائما أود أن أقوم بخطوات تقدمية وفي بعض الأحيان قمت بخطوات خلفية. فإذا كان هذا صحيحا بالنسبة لك فيمكنك أن تقوم بخطوتين للخلف لتري ذلك . قم بفعل ذلك.
3. قل لهم " أننا في هذه الورشة حاولنا أن نتقدم بخطوات فأين تجدوا أننا وصلنا وقم بالتحرك أماما.
4. من المتوقع أن هذا الحزن يجعل الناس يضحكون. إشكرهم لحضورهم وتمنى أن تلقاهم مرة أخرى.

ملاحظة: هذا التمرين جيد إذا وجدت نفسك تحت ضغط من الوقت فكل ما عليك فعله هو أن تطلب منهم أن يقفوا ويمسكوا ببعضهم البعض ويأخذوا خطوة للخلف وخطوتين للأمام.

## كرة العالم World Ball

- كرة العالم هي كرة من ملابس ناعمة متكونة بقطر 12-14 إنش
1. إعرض الكرة وأخبرهم بأن دول العالم عليها.
  2. مرر الكرة وإطلب ممن يمسك بها أن يشير إلى مكان على الكرة ويقول شيئا عن هذا المكان فقد يكون موطن الأجداد وقد يكون بلد يريد زيارته وهكذا.
  3. إذا لم يكن هناك أية تساؤلات فلك الخيار كيف ترتب الوقت.

## Yarn Web كرة لها خيوط

- إستخدم كرة جيدة الحجم وبألوان لامعة .
1. كون دائرة وأخبرهم بأن المجموعة ستقوم بعمل شبكة من خلال ضرب الكرة من شخص لآخر.
  2. ولكن قبل أن يضرب الكرة يجب على كل شخص أن يكمل الجملة التالية: "شيئ أحب أن أتذكره وأنا أغادر هذه الغرفة هو....." وكذلك قبل أن تضرب الكرة يقوم الآخرين بتكوين شبكة وإذا لم تكن هناك أسئلة فاستمر.
  3. وبعد أن يستقبل كل واحد الكرة ويتكلم إطلب منهم أن يرجعوا الكرة لك. ويمكنك حينها أن تسألهم إذا ما أوحى لهم هذه الحركات بشيء (على سبيل المثال: فكرة المجتمع وأن الانسان ليس جزيرة منعزلة وأن الترابط مهم)
  4. يمكن أن تكون الشبكة في الأعلى حتى يشعر الآخرين بالتواصل والتلاحم.
  5. وأخيرا إطلب من كل شخص أن يضع الشبكة على الأرض وأن يدير وجهه خارجا وبينما أنت تجمع خيوط الشبكة في كومة أذكر بأنه بالرغم من أننا تركنا الشبكة لكننا كلنا نحاول أن نحضر معنا ورشة العمل. وذكر كل واحد بأن الناس الذي سوف يقابلونهم لم يجربوا مثل هذه التجربة. فالآخرين قد لا يشعرون بالايجابية التي نتمتع بها الآن. حاولوا ألا تأخذوا أية سلبية معكم. وإختم بشكر الجميع على حضورهم.

ملاحظة: وتستخدم هذه الفعالية غالبا لاختتام ورشة العمل الأساسية.

G-2

## Role Plays

### أنشطة تقمص الأدوار

**الهدف:** مساعدة المجموعات القيام بتقمص الأدوار التي تؤدي إلى حلول مرضية للنزاعات.

**الوقت:** غير محدد يعتمد حسب السياق.

**المواد اللازمة:** أجهزة سمعية بصرية للتصوير والعرض وإعادة العرض للأدوار التي تم تقمصها ( ويمكن هنا وبشكل اختياري طلب مشاركة المشغل لهذه الأجهزة وسيكون لذلك أثر جيد جدا).

### التسلسل:

1. اختيار سياق لبعض النزاعات تود المجموعة دراسته ومحاولة حله بشكل مأمول باستخدام الطاقة المحولة. يمكن لهذا السيناريو أن يحتوي على مشهد واحد (المواجهة الحقيقية) وماذا أدى إلى هذه المواجهة ويمكن شرحه من قبل المتحدث باسم المجموعة.
2. التنفيذ بشكل مختلف: توزيع المشاركين إلى مجموعات صغيرة وأن يجعل كل مجموعة تقوم باختيار النزاع الخاص بها، أو إعطاء سيناريوهات ممكنة، وواحد من أعضاء الفريق الميسر يكون مع كل مجموعة.
3. وحيث أن الطاقة المحولة لايمكنها أن تعمل في دعم أي مخرج خاطيء أو ضار فإن السيناريو لا بد ألا يغلق كل الخيارات إلا تلك التي هي خاطئة أو ضارة
3. لا بد من تحديد الشخصيات المشتركة ومن سيقوم بلعب كل دور بدورها ولا بد من اختيار اسماء مستعارة للشخصيات.
4. المخرج يجب ألا يكن قد أعد مسبقا فلا بد للشخصيات من أن تترك حرة لتمشي مع الخيارات التي يمكن أن تقترح عليها بفعل الطاقة المحولة. أي كان الشخصيات التي تبحث عن حل ما هي غير منصفة أو مخربة وإنما هي تلك التي تحتاج أن تكون منفتحة للطاقة المحولة.
5. لا يجب أن يقوم أي شخص ما بلعب دور له أو لها يقوم هو أو هي بهذا الدور في الحياة الحقيقية ومع ذلك فيمكن لهذا الشخص أن يقوم بدور المخرج أو المنتج للمسرحية حيث يقوم بوصف السيناريو أو توزيع الأدوار أو رسم الأحداث وقد يكون من الايجابية بمكان أن يلعب دورا لشخص معاد له في الحياة الحقيقية.
6. إختار متحدث باسم المجموعة ليقدم نشاط لعب الأدوار للجمهور ويمكن للمتحدث أيضا أن يكون شخصية إذا أحب أو الشخص الذي حصلت له التجربة في الحياة الحقيقية.
7. يجب على المتحدث أن يشرح للجمهور: أ. ماذا حدث قبل أن تبدأ المسرحية  
ب. أسماء الشخصيات واسم الشخص الحقيقي الذي يمثل هذه الشخصيات.  
ج. كيف تشعر كل شخصية في بداية المسرحية.  
د. مكان المشهد والموقع للأثاث وغيره من المستلزمات.
8. سوف يقوم الميسر بإعطاء الإشارة للمتحدث باسم المجموعة متى يبدأ المسرحية بعد أن يتأكد بأن الفيديو جاهز (إن وجد).
9. سوف يقوم الميسر بإنهاء المسرحية بقوله "cut" "انتهى".
10. سيبقى لاعبو الأدوار في أدوارهم على المسرح حتى ينتهي الميسر من التحدث عنهم.
11. سيقوم الميسر بعدها بإدارة النقاش العام مستدعيا أية تعليقات من الجمهور.

G-3

## Facilitator's Notes

### ملاحظات الميسر

من المهم أن تعرف متى تنتهي المسرحية وهذا قرار يجب تحري الدقة عند اتخاذه.

فالفريق يتحمل المسؤولية في حماية سلامة وكيان المجموعة وألا يسمح للعب الأدوار أن يتحول إلى سيكودراما أو زوبعة في فنان.

ومن ناحية أخرى فإن نشاط اقتباس الأدوار الذي ينجم عن إحداث أية مشاعر في الشخصيات فإنه نشاط ذو أهمية قليلة بصفته تجربة تعليمية حيث أن البشر يتعلمون وأن الطاقة المحولة تميل للعمل عندما يكون الناس تحت الضغط وكقاعدة بديهية فإنه يجب إنهاء لعبة اقتباس الأدوار عندما يحصل أي من المواقف التالية ( بغض النظر أي منها حصل أولاً):

- أن الوضع أصبح متوتر جدا وعاطفيا بدرجة كبيرة وأصبح الغضب حقيقيا لدرجة أن العنف الجسدي بات حتميا وأن مستوى التوتر النفسي يهدد بأنه غير محتمل من قبل المشاركين.
- أن تصل لعبة اقتباس الأدوار إلى حد أن الحدث في حد ذاته أصبح مصدر زاجر للتحليل ولخلق فرصة تعليمية بغض النظر عن نجاحه أو فشله
- أن الحدث وصل إلى حد أن الشخصيات قد أغلقوا كل الفرص المتاحة للوصول إلى حل منصف وغير عنيف.
- أو أن الفكرة بالبقاء وأن المجال مفتوح للطاقة المحولة قد فقد.
- أن الحدث قد وصل إلى نقطة نجاح أو نقطة اللامبالاة وأصبح جليا أنه لا يوجد شيء إضافي ممكن أن يتعلم إذا ما استمر هذا السيناريو مع هذه المجموعة من الشخصيات. وقد يظهر مع ذلك أنه يمكن أن يتعلم بعض الأمور إذا ما أعيد تمثيل نفس السيناريو مع مجموعة مختلفة من الشخصيات فإذا كان الأمر كذلك فإنه يكون من المجدي دعوة متطوعين جدد والسماح لهم المحاولة باستخدام مناحي مختلفة للوصول إلى حلول غير عنيفة.

إذا انتهت المسرحية تآكة أحد الشخصيات بمشاعر سلبية إلى حد كبير (مثل مشاعر الغضب، والاحباط، والاهانة... الخ) فإنه من الضروري وقبل الاستمرار في أية خطوات بأن يتم إعلام الشخصيات بمعنى أن يتم اخراجهم من الدور ومن الحالة الشعورية التي حصلت عندهم وإرجاعهم إلى كينونتهم الحقيقية وإلى حالة أهدى من المشاعر ولفعل ذلك فإنه يمكن أن يسأل الشخصيات وهم على المسرح عن أسماءهم المستعارة في المسرحية وبعدها كيف شعرت الشخصية كشخصية وبعد ذلك أن تسأل الشخصية عن اسمها الحقيقي بأن تقول شيء مثل " بأنك لم تعد " الاسم المستعار " وأنت أنت الآن " الاسم الحقيقي " مرة أخرى وكيف تشعر الآن " الاسم الحقيقي "؟ وعندما يجيبك الشخص هنا قم بسؤاله أو سؤالها إذا ما كان في الامكان أن يرجع للمجموعة الأكبر بشكل أكثر ارتياحا. لا تترك أبدا أي واحد في حالة من المشاعر السلبية وبدون مخرج أو مساعدة لتمكنه أو تمكنها من التعايش مع ذلك.

إذا استخدمت الفيديو لعمل فيلم للمسرحية فإنه من المفيد أن يتم عرض الأحداث مرة أخرى قبل البدء في عملية النقاش وعليه فإنه بذلك يتم مراجعة ومراقبة وبدقة أي حوار أو حدث أو لغة جسد كان لها أثر بحيث أنه يمكن الوقوف عندها.

إن التجربة مع الأدوار في السجن علمتنا أنه وقبل أن تدخل المجموعة في أخذ الأدوار كتجربة تعلم حقيقية كون من الأفضل أن تمر بدائرة cathartic preliminary cycle

بحيث أن المجموعة يمكنها اختيار موقف من مواقف السجن الثقيلة أو الجائرة أو العامة لسيناريو وليس الهدف الأساسي هنا محاولة حله لأنهم عند هذا الحد لا يعتقدون بأنه يمكن حله ولكن بهدف التوضيح للفريق بأن حياة السجن غير محتملة وأنه كيف يكون غير كاف بالنسبة للعنف والطاقة المحولة للتعامل معها وعليه ستقوم المجموعة بتمثيل السيناريو بشكل أكبر على أنه موقف " الخاسر - الخاسر " الذي يمكن لهم أن يختلقوه وفي العملية سوف يتم التوصل لألية الصمود



والحل. وهذا يساعدهم في التعامل مع مشاعر العجز طالما كانت غير ناجح طمسها ومشاعر الظلم والامتناع عن طريق التهريج أو المبالغة في الأدوار التي يتم تمثيلها أو تقمصها حيث سيكون هناك ضحك كثير وكهكه من كل الممثلين ومن الجمهور وعليه فلا يجب على الفريق أن يشعر بالضيق أو الضجر من ذلك أو أن يعمل على توقيف ذلك وعندما يزيحون هذا الهم عن صدورهم وليس قبل ذلك يمكنهم عندها العمل على حل المشكل الحقيقي. وعليه يجب أن تبقى هادىء وتسمح لهم بالتقمص وحاول المثابرة وأن تحافظ على نفس السيناريو بشخصيات مختلفة أو أن يمثلوا سيناريو مختلف. وفي المحصلة فإنه كلما كان الخلاص ناجحا أكثر فإن تجربة التعلم تكون أعمق (أنظر إلى The Act of Role Play G-8).

إن تقمص الشخصيات أو تمثيل الأدوار زاهر بالفائدة التي لا تحصى. فلا تعرف كيف سيستفيدون فبمجرد البدء فيها سيبدأون حياتهم ومن هنا فإنها مهمة الفريق أن يستنبط شيء له قيمة من أي شيء يحصل عليه. وبمجرد أن بعض السجناء قاموا بتقمص الأدوار في قام أحدهم بالغش في النقود فانهم سيجلون ذلك من خلال الحصول على النقود ثانية بغش آخر. وهنا فالميسر سيضحك ويقول: هناك شيء واضح أن الموقف ليس له علاقة بالطاقة المحولة.

ومن ثم فإن النقاش التأكدي مهم للتوضيح لك فرد.

ومجموعة أخرى قد تكون قامت بعملية تقمص لمشهد مخدرات مؤثر ومثير للأعصاب في Shooting Gallery في مشاهد سريعة فإن الميسرين كانوا على غير وعي ماذا يقولون: واحد من الذين شاهدوا المسرحية صاح لآخر وقال له : "لقد كنت خائفا لدرجة الموت ليس كذلك؟!". وهذا أدى إلى إعراف عام بالخوف من المستقبل وإلى نقاش حقيقي لما سيواجههم في الحياة خارج السجن وهي نفس المصوغات التي أنت بهم إلى السجن من ذي قبل وعليه فإنه من الصعب أن تلغي أي تقمص خال من العبرة ولكنك تحتاج إلى المهارة والخفة والدعم النفسي من جميع أعضاء الفريق والثقة في قدرة المجموعة على النمو والتطور والوضوح من جهة الفريق بأن ذلك عملهم والذي يجب ألا يدعموه بشكل سلبي مهما كان يبدو من تقمص الأدوار في بداية ما قدمت.

قد تكون تجربة عامة أن أول تقمص للأدوار لا ينجح، والاحتمال أنه يكون بعيدا عن الحيوية وأن المشتركين غالبا ما يبدو بأن ذلك لا يجدي نفعا. وهنا يبدو أن بعض التدخلات يمكن أن تجدي نفعا. فيمكن لأحد الفرق أن تلغي تقمص الأدوار لهذا اللقاء وتقوم بدور التعاطف وعندما يعودوا لعمل التقمص للأدوار في لقاء لاحق فإن الروح الكلية للمجموعة ستكون قد تغيرت.

إن تقمص الأدوار هي أداة قوية وبشكل أو بآخر في أساس ورشات العمل لمشروع بدائل العنف .AVP

والقصد أن التعلم يميل لكي يبقى مع الناس ولا يتوقفوا مع مستلزمات ورشات العمل. وأحد الأشياء التي غالبا ما أقولها عندما أسأل عن ما هي الحقيقة في الاشتراك في تقمص الأدوار " بأنك غالبا ما تدرك ما تعلمته عندما تكون في جدال أو في موقف أو تصرف بشكل سيء ولكنك عندما تصحو في منتصف الليل على حل وتقول: الآن كما يتوجب علي فعل كذا وكذا.

فإن تقمص الأدوار يسنح لك بأن تجرب الأشياء بشكل آمن بحيث أن تأتي بنفسك لدرجة لتجرب فيها أي شيء. إن التعلم الحقيقي سيأتي لا حقا عندما تستيقظ وتقول : الآن كما يتوجب علي فعل كذا وكذا.

## استخلاص معلومات على تقمص الأدوار

مباشرة بعد انتهاء تقمص الأدوار فإن المشاركين يبقون على خشبة المسرح حتى يتم استخلاص معلومات منهم على ماقاموا به. قم بمخاطبة كل واحد باسمه المستعار(علي سبيل المثال Chunck)حتى يخرج أو تخرج من الدور وعندها ستقول له أو لها أنك رجعت إلى ( علي سبيل المثال سو الجميلة) الآن. هل أنت مرتاح أو مرتاحة مع نفسك مرة أخرى؟ أو كلمات لها نفس التأثير ومن هذه النقطة فإن سو الجميلة عندما تسأل فهي سو الجميلة ليس إلا.

إنه من المنصوح به أن يتم استخلاص المعلومات على الظالم ( الذي تم أو لم يتم تحويله) أولاً لأنه أو لأنها أكثر احتمالية للمشاركة الوجدانية أكثر من غيره.

استدع مشاعرهم واسمح للناس بأن يشتغلوا عليها بقولك: " حسنا ، دعونا نرى ماذا حصل؟ ( أو ما يمكنك قوله هنا كالتالي:

- كيف تشعر الآن؟
- ماذا يجري في عقلك عندما قمت بفعل كذا وكذا؟
- هل كانت هناك نقطة تحول بالنسبة لك؟ ما هي؟
- هل أنت راض عما حصل؟
- (إذا لم ينطبق على الحالة) كيف شعرت عندما لمسك أو عندما حرك إصبعه تجاهك أو عندما فعل كذا وكذا؟

لا تقم فقط باطلاق الأسئلة كأنك تطلق أعيرة نارية فما وظيفة الأسئلة السابقة إلا لتعطيك أفكار. ففي الوقت الذي تسأل في أسئلة فلا بد أن تعطي الآخرين وقت لكي تجيب والأسئلة غالباً ما تتبع من الاجابات السابقة لها.

غالباً ما ستقدم وتؤخر بين استخلاص المعلومات على متقمصي الأدوار الأساسيين، وبينما هذا التفاعل مستمر تأكد أنك تعود إلى الذي بدأت معه. وعندما تتأكد بأن الشخص لم يعد مرتبطاً بالدور الذي قام به قل له بأنه لم يعد بعد الشخصية المستعارة وأن اسمه لم يعد كذا وكذا .... وهكذا مع باقي الشخصيات.

انتبه جيد "لقوانين لعب الأدوار":

الأسماء المستعارة

المشهد الواحد

الصراع الحقيقي

يمكن حله أو لايمكن حله وهكذا وهذا يعتمد على الانفتاح للطاقة المحولة.

يمكنك كتابة الاسم الوصفي والاسم المستعار لكل شخص في المسرحية ومن المفيد أخذ الملاحظات في خضم العمل المسرحي لأنك لا يمكنك تذكر كل شيء إلا إذا كان لديك عقليه تصويرية.

وبعد أن يتم التعليق على كل واحد من المتقمصين إطلب من منهم أن يعودوا إلى مقاعدكم واسأل المشتركين أين شاهدوا الطاقة المحولة كعنصر في المسرحية. ويمكنك الاستمرار عن طريق سؤال المشتركين في ورشة العمل باستخراج الأدلة الخاصة بهم والتي لها علاقة بالطاقة المحولة أو الطوابير وإطلب منهم مراجعتها وحاول أن تراقب أي برهان على الانفتاح أو وجود الطاقة المحولة في المسرحية.

التوتر هو الشيء المهم حيث يجب سماع ما يجري وملاحظة كل شيء بدقة وعناية من لغة الجسم ولغة العينين وتواصلهما وارتفاع نغمة الصوت والانتباه لكل حركة ومن يقوم بها ومن يعمل أي شيء طيلة الوقت.

اندماج المشتركين في المسرحية من خلال التصفيق والضحك والنقاش الجانبي في طور العمل الذي يقومون به يشكل ذلك كله نوع من التشتت للمتقمصين وللملاحظين.

الوقت لا يسمح لكل المشاركين أن يقوموا بكثير من التساؤلات للممثلين ولكن هذه الخطوة لها أهمية خاصة وإنه من الأفضل أن تقوم بتغيير أسئلتك عن أسئلتهم والمهم في الموضوع تجربتهم في المسرحية وما يحتاجون إليه ليم يندمجوا فيها بقدر الامكان.

إن القيام بتقمص الأدوار هو فن في حد ذاته وليس علم. وهناك عدة أساليب لتنفيذ تقمص الأدوار لأن هناك ميسرين مختلفون لمشروع بدائل العنف والكثير منهم جيّدون لا شك. وهذا يحتم عليكم م التطوير في أسلوبك وهناك شيء مهم يجب أخذه بعين الاعتبار إن الاجراءات هنا وضعت لاجراج الناس من أدوارهم (كيف تشعر كـ Chunck والآن أنت سو الجميلة مرة أخرى وكيف تشعرين كسو الجميلة؟ وهذا قد يبدو غير ضروري ويمكنك استخدام قرارك في ذلك والكيفية التي تريد أن تدير بها الأمور ولكن لا بد من الأخذ بعين الاعتبار أنها قد طورت لهدف ما . فالناس غالبا ما يوقع بهم في تقمص الأدوار فتبقى المشاعر التي عايشوها أو بعضها معهم ويمكن أن يؤثر ذلك على نفسياتهم وعلى الآخرين. فلو كان هناك شعور بالغضب أو أي شعور مؤثر فإن الشخص الذي أحس بذلك يحتاج إلى إجراء التعليق معه لكي نقف على ما يشعر به بالضبط فلا نعرف ماذا يشعر الناس به دائما.

G-6

## Guidelines for Debriefing Role Plays

### إرشادات حول استخلاص المعلومات لتقمص الأدوار

تذكر هذه الأربع محاور الأساسية والتي تبدأ باللغة الانجليزية بحرف D :

1. **الانقطاع:** أن تقول بصوت عال "اقطع" عندما تلاحظ أن إحدى الأمور التالية:

- هناك عنف جسدي أو شيء ضار وشيك الحصول.
- أنه قد قيل ما فيه الكفاية للحصول على نقاش عملي
- أنه لم يعد هناك حدث وأنه ليس هناك توجه جديد

- أنه قد تم الوصول لحل مفيد وكاف

## 2. تعليق على متقمصي الأدوار:

- قرر من هو أكثر الشخصيات غضبا وأكثرها اندماجا عاطفي
- قم بإعلام هذا الشخص أولا
- اسأل كيف شعرت واجعل المشترك يتكلم
- قيم المشاعر التي تم التعبير عنها كونها مشروعة
- حدد أي طاقة متحولة أو رسائل اعلامية تم استخدامها.

## 3. الخروج من الدور

- يجب على كل متقمص الخروج من الدور الذي قام به وعليه يجب أن:
- تسأل هل أنت مستعد للخروج من الدور الذي كنت تمثله
- أن ترفع الاسم المستعار من على الشخص وتقول بينما ترفعه بأن اسمك لم يعد كذا وكذا وتسأل من أنت الآن؟
- لا تستمر ولا تنتقل لخطوة أخرى قبل أن تسمع إجابة قوية وإيجابية من المشاركين بأسماءهم الوصفية فلا بد من أن تكون متأكد من أن المشترك قد تخلص من دوره الممثل وأنه قد عاد ثانية إلى ذاته أو عادت ثانية إلى ذاتها.
- قم بسؤال المشترك بأن يقف وأن يضع بطاقة الاسم على ظهر الكرسي
- إطلب من المشترك أن يواجه الكرسي وقم بسؤاله:
- هل أنت (اسمه الحقيقي) لديك أي شيء تود قوله (للاسسم المستعار)
- هل تود أن تقول أي شيء للمجموعة عن كيف شعرت عندما مثلت دور كذا وكذا؟

## 4. ناقش

- ناقش المسرحية مع المجموعة مركز على كيف يمكن أن يرتبطوا بها:
- قم بإدارة النقاش عما حدث
- حاول أن تقود النقاش عن أمور عملية وليس عن نقاط هامشية
- ناقش مدى مطابقة المسرحية لمواقف في الحياة الحقيقية
- أعد النظر في فرص للطاقة المحولة ورسائل المعلومات التي استخدمت أو التي لم يتم استخدامها.

G-7

## FACILITATOR TASKS IN ROLE PLAYS

المرحلة (1) تقديم لتقمص الأدوار	المرحلة (2) تخطيط لتقمص الأدوار	المرحلة (3) تنفيذ تقمص الأدوار	المرحلة (4) استخلاص معلومات حول تقمص الأدوار	المرحلة (5) إخراج المتقمصين من أدوارهم	المرحلة (6) النقاش حول تقمص الأدوار وماذا تعلمنا
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا نقصد بتقمص الأدوار؟</li> <li>• لماذا نقوم بتقمص الأدوار؟</li> <li>• إرشادات تقمص الأدوار:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. فقط مشاهد واحد</li> <li>2. بدون نص</li> <li>3. منفتحة على الطاقة</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحصول على سيناريوهات</li> <li>1. عملية عصف ذهني كبيرة</li> <li>2. عملية عصف ذهني في المجموعات الصغيرة</li> <li>3. ملازم معدة فيها سيناريوهات مسبقة</li> <li>• تشجيع متطوعين لتقمص الأدوار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فلتفتح المسرحية</li> <li>• ملاحظة الأحداث</li> <li>1. خذ ملاحظات كتابية أو ذهنية: لحداث تصعيد أو حوادث تهدئة أو نقاط تحول</li> <li>• قرر متى ستتوقف أو تقطع الأحداث</li> <li>قف عندما:</li> <li>1. أن تقمص الأدوار يبدو قد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهدف من استخلاص المعلومات حول تقمص الأدوار</li> <li>1. للتركيز على أهمية بعض الأحداث</li> <li>2. للتوصل إلى رؤيا من خلال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهدف الوحيد هو إخراج المتقمصين من أدوارهم . وهذا يمكن أن يكون أكثر المهام إحراجا للميسرين للقيام به</li> <li>• قم بإخراج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعدما يعود كل المتقمصين للمجموعة فعلى الميسر بعض المهام المهمة:</li> <li>• إبدأ النقاش وعند نهاية ذلك وزع على المجموعة الملازم التي تحتوي على</li> </ul>

<p>المحولة</p> <p>4. أسماء خيالية</p> <p>5. المخرج لا يحدد مسبقا</p> <p>6. لا يلعب الدور الي تقوم به في حياته أبدا</p> <p>7. إختيار كاسيتات للمتحدثين</p> <p>8. تحضير لوحات عرض</p> <p>• إشرح بأن دور الميسر يتمثل في إنهاء تقمص الشخصيات واستخلاص المعلومات وإخراج المتقمصين من أدوارهم</p>	<p>1. قسم المشاركين إلى مجموعات من متقمصي الأدوار</p> <p>2. إستخدم متقمصين لسيناريو تم إختياره من قبل المجموعة كلها (يمكن للمجموعة أن تصوت على السيناريوهات على الأغلب الذي يريدون مشاهدته)</p> <p>• ملاحظة تقمص الأدوار تساعد على تسهيل العملية</p> <p>2. تفحص ما إذا تم الالتزام بالارشادات</p> <p>• لا تتحكم في عملية صناعة القرار من قبل المشاركين</p>	<p>2. تحول تمص الأدوار إلى عنف</p> <p>3. أي من المتقمصين قد إنزعج إقطع الأحداث عندما:</p> <p>1. تنتهي المسرحية</p> <p>2. حل الصراع أو عدم حله</p> <p>3. يكون قد حصل تعلم كاف</p> <p>• المسرحيات المتوقفة يمكن أن تستأنف إذا كان المتقمصين مستعدين مرة أخرى</p>	<p>3. لإعطاء الفرصة للمتقمصين</p> <p>4. بتفريغ مشاعرهم للمساعدة في إيجاد قاعدة للنقاش</p> <p>5. لمعرفة إذا ما كان هناك أي قيمة في الرجوع لتقمص الأدوار</p> <p>• أولا سؤال استخلاص المعلومات لكل متقمصي الأدوار قبل أستكشاف المشاعر الأخرى: "كيف تشعر الآن؟</p> <p>• إتبع ذلك بأسئلة أخرى مناسبة</p> <p>• يجب على الميسرين ألا يسألوا كل الأسئلة المهمة</p> <p>• إترك المجال للجمهور لكي يسأل ولكن وضح بأن الأسئلة يجب أن تدور في فلك أدوار المتقمصين</p>	<p>المتقمصين المتأثرين</p> <p>• مشاعريا أولا وللقيام بهذه المهمة إذهب إلى الشخص وقف بجانبه أو بجانبها</p> <p>• إذا أراد الشخص أن يخرج من دوره إدعوه ليقول للمتقمصين الآخرين أي شيء (حتى ولو للكرسي الخالي)</p> <p>• وعند إكمال إخراج المتقمصين من أدوارهم إطلب من المتقمصين أن يضعوا الأسماء الخيالية على الكراسي الفارغة وليس إسم الشخص الذي كان يلعب الدور</p>	<p>إرشادات الطاقة المحولة أو أن تضع نموذج مائلا في منتصف الدائرة.</p> <p>تذكر بأن تقمص الأدوار وبدون الطاقة المحولة تعتبر أيضا تجربة غنية للتعلم. هل كان هناك فرص مفقودة للطاقة المحولة؟</p> <p>• حاول أن تمنع الآخرين من إرجاع المتقمصين لأدوارهم. فالأسئلة والتعليقات توجه بشكل مباشر إلى الكراسي الفارغة ذات الأسماء للشخصيات الخيالية.</p> <p>• إنسحبوا معا وأنهوا النقاش</p>
--	--	--	--	--	---

G-8

## مسرحية من فصلين

1. اختيار السيناريو الذي يحتوي على نزاع تود المجموعة دراسته. ولا بد لهذا النزاع من أن يكون له على الأقل مشهد واحد. فكن حذرا لأن الطاقة المحولة لا يمكن أن تعمل دائما في دعم المخرجات الخاطئة (مثل صفقات المخدرات).
  2. أعط كل شخص في مجموعتك دوره الخاص لا يجب على أي شخص أن يقوم بدور يقوم هو أو هي به في الحياة الحقيقية.
  3. اختر أسماء مستعارة للشخصيات. لا تستخدم أبدا أسماء حقيقة لأي أحد ومن الأفضل أن تقلد الشخص بطاقة الاسم ويجب تحضير بطاقة أخرى باسم راوي القصة.
  4. اختر شخص ليقوم بدور راوي الحدث والذي سيقدم المسرحية وهذا الراوي يمكنه لعب دور لشخصية ما في المسرحية والراوي سيشرح للجمهور ما يلي:
- أ. مكان الحدث

- ب. خلفية الحدث وماذا أدى الى المواجهة  
ت. أسماء الشخصيات والأسماء الوصفية للشخص الذي يعلب الدور

## Rehearse Act I.5

### التدرب على الفصل الأول

التدرب على الفصل الاول للمسرحية التي يجب أن يتم تمثيلها في فصلين.  
الفصل الأول سيتم بمواجهة مع الطريقة القديمة والعنيفة والغضب والاحباط.  
الفصل الثاني: لا يتم التدرب عليه والمخرج من الفصل الثاني لا يتم التقرير فيه مسبقاً.

5. 6. عندما يكون دور مجموعتك فإن المسرحية سيتم عرضها كالتالي:

- أ. يبدأ الراوي ويبدأ الفصل الأول من العرض  
ب. الميسر سيقول "اقطع" عند نهاية الفصل الأول  
ت. سيتم التوقف لدقيقة واحدة واستعد لتقوم بالمسرحية مرة أخرى – الفصل الثاني  
ولكن هذه المرة ستكون على استعداد لأن تعملها بشكل مختلف وحاول أن  
تستخدم المهارات التي تدربت عليها من خلال التمارين، وكن على استعداد  
لتعرض للطاقة المحولة وسيقوم الميسر بالتنويه إلى نهاية الفصل الثاني بقوله  
"اقطع"  
ث. وبعدها ينتهي الفصل الثاني فأن الممثلين سيقومون على المسرح في أدوارهم  
حتى يتيحوا الفرصة للميسر وللجمهور لطرح الأسئلة عليهم والقيام بالتعليقات  
ج. سيقوم الميسر باعلام الميسرين (يخرجهم من دورهم) ويسأل مرة أخرى إذا  
كان هناك أية تعليقات أو نقاش.

G-9

## Facilitator Role Plays

### دور الميسر في تقمص الأدوار

في مثل هذا النهج في تنفيذ تقمص الأدوار فإن كل مجموعة تساهم في صناعة الشخصية وهذا يعني أن كل المجموعة مشتركة في المسرحية ولها اسهامات فيها وعليه فان المسرحية تصبح عملية تعلم جماعية.

#### 1. مجموعة التقديم والتمهيد:

- قدم نفسك واستخدم بعض الطرق التي من خلالها يمكنك تبادل الأسماء في المجموعة (إذا كان ملائماً). اشرح العملية للقاء مع شرح مختصر للمسرحية الميسرة. قدم للموضوع العام في لقاءك على سبيل المثال ( انظر للصراع بين شخصين)

- قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة للمناقشة بشكل أعمق قضايا شخصية متعلقة بالنزاع ولها علاقة أو ذات إهتمام بالموضوع.
- استخلص من خلال النقاش داخل المجموعة والمشاركة أهم القضايا الحقيقية. إعصف ذهنيًا وسطر هذه الأشياء على لوحة ورقية.
- حدد الموقف الذي يتمثل فيه الصراع وحاول أن تتبنى سيناريو معين مثال على ذلك زوجين عاشا مع بعضهما لمدة 6 سنوات ويجدوا من الصعوبة بمكان التعامل مع التغيرات في علاقاتهم بشأن قضاء الوقت بصورة جيدة مع بعضهم البعض.

## 2. خلق شخصيات وتخصيص أدوار:

- ضع كرسي فارغ أمام المجموعة وإبدأ بطرح أسئلة عن هذا الإنسان.
- قم بطرح تلك الأسئلة المفتوحة الإجابة وقم بتجميع تفاصيل مثل الجنس والعمر والعمل والسياق الاجتماعي والعلاقات.
- لخص للمجموعة ما قمت به.
- إطلب من أحدهم التقدم ليلعب هذا الدور.
- إعمل مقابلات معهم حول معلومات معينة ومحددة. مثال على ذلك: الاسم الذاتي ودلالته للآخرين، ماذا يستمتعون بشكل خاص بالنسبة لعملهم.
- قم بتوطيد العلاقة معهم بحيث تبقى قريب جسديًا منهم واستخدم نغمة تعاطف معهم. حاول أن تتقبل موقف مستفسر حقيقي. إحرص على أن تكون قريبًا منهم بشكل غير منحاز.
- لخص أهم الحقائق للمجموعة
- ضع فقاعة حول الممثل ( لايسمح للممثل الأول أن يسمح ما قاله الممثل الثاني). ضع كرسي فارغ أمام المجموعة وإدع واحد منهم أن يأتي ويأخذ الدور للممثل الثاني. كرر العملية للدور الثاني.

## 3. رسم المشهد:

- قم بمقابلة الممثلين ( إنزع الفقاعات أولاً )
- حدد الوقت والمكان
- قم بسؤال الشخصيات عن تاريخهم اللحظي مثال على ذلك : كيف سار يومك اليوم؟
- لخص للمجموعة
- إبدأ بالمرسحة "دعونا نرى ماذا حصل هنا"

## 4. نقطة تجمد:

- إنظر إلى نقطة الذروة في التفاعل وعندها أوقف المسرحية - لا تتركها متوقفة فترة طويلة بحيث تصبح مملة أو متعثرة وليس بسرعة بحيث لا تستطيع أن تجد شيئًا عمله مع المجموعة.

## 5. التفاعل مع المجموعة:

- إبدأ بسؤال مفتوح مثال: ما الذي شاهدته يحصل هنا؟
- شجع استطلاع الأفكار عن أسباب وجود المشكلة.
- استخدم أساليب الاستماع التأملية وإعادة الصياغة كطريقة جيدة لفحص معلومات ومدى فهم المجموعة .
- استخدم كل الفرص التي من شأنها أن تدمج الممثلين في أدوارهم على سبيل المثال: "إفحص الأمر معه" (حيث يبقى الممثلون في أدوارهم في هذا الوقت)

## 6. إبحث عن مقترحات للتغيير والت من شأنها أن تحسن التواصل والتعامل مع المشكلة:

- خذ معلومات دقيقة ومحددة وتوجيهات من المجموعة حول الممثلين
- يمكنك أن تطلب من أحد الأعضاء أن يتقدم ويعرض لهذه التغييرات للممثلين
- لخص التغييرات المرجوة وإفحص إذا ما فهمها الممثلون.

## 7. أعد تمثيل الموقف الذي يعمل على التغيير:

- الخيار في هذا المجال أن تقسم المجموعة إلى أزواج وتجرب التغييرات مع الشخصيات وتستمر في المواقف التي حصلت في المسرحية (أعطهم من 3 – 5 دقائق) يمكنك أن تظهر هذه المواقف فيما يقوم به الأزواج من أدوار مسرحية.
- قم بتقويم التغييرات والتغذية الراجعة لأية تعديلات للشخصيات.
- إطلب من الممثلين أن يقوموا بالتمثيل الأخير.
- راجع ولخص التغييرات وأكد على مهارات التواصل التي تحسنت

## 8. إخراج الممثلين من أدوارهم:

- إطلب من الجمهور أن يعطوك آخر تعليق على الشخصيات . فعلى سبيل المثال: "في خلال دقيقة سوف أساعد س ليخرج من دوره ولكن قبل أن أفعل ذلك هل هناك أي تعليقات إضافية تودون قولها له أو لها؟"
- ركز على اسم شخص من خلال اللمس فقل مثلا: "هذا ليس س (الدور) وإنما هو ص (الاسم الحقيقي). إمس كتفهم فقط عندما تقول أسماءهم الحقيقية.
- حرك الشخص خارج الكرسي إلى حيث كانت الشخصية.
- شجع الشخص على الخروج من خلال مد ونفض الدور وليقوموا بعمل أصوات مصاحبة إذا أرادوا.
- إطلب من الممثل أن يعطيك إنطباعاته العامة عن دور الشخصية التي قام بها وتأكد بأن هذا يتم بصيغة هو وهي وليس أنا فمثلا "يا فلان ماذا إكتشفت عن الشخصية س التي شاركت مع المجموعة.
- إطلب منهم تعليقا أكثر عن وجه التشابه بين أنفسهم وبين الشخصية فمثلا "يا فلان، لكي تقوم بدور س فلا بد أن استعنت بتجربتك السابقة ا جزء منها. هل في الامكان أن تخبر المجموعة عن طريقة أو إثنين تشبه فيهما الشخصية س؟
- تعليق أو تعليقين بما يصح الاختلاف عن الشخصية.
- تعليق نهائي لدور الشخصية من الممثل (خاطب الكرسي الفارغ كأن الشخصية لا تزال هناك) "شيء من حكمتك أو تجربتك قد تكون مساعدة للشخصية في المستقبل.)

## 9. جرد المجموعة من أدوارها:

- غطلب من المجموعة أن تتبادل مع زملائهم ما كان مناسباً في اللقاء. وإذا لم تقم المجموعة بهذا التبادل الزوجي إطلب منهم أن يتبادلوا المقاعد مع ملائهم وقم بتجريد الدور قبل التبادل.

## 10. التلخيص وخروج الميسر من دوره:

- قم بتحديد العبر والدروس المرجوة من اللقاء.
- ذكر بالعملية التي قمت بها.
- إشكر حكمة المجموعة
- إختتم



### كلمة أخيرة:

استخدم كلمة "نعم" على أنها العملة الثمينة (الذهب). فإذا ما بالغوا في عمل ما فحاول أن تجد طريقة لتقول فيها "نعم" "هذا جيد" الآن إفعل ذلك بشكل حقيقي. " وإذا ما جاؤا بشيء يبدو أنه مشكلة حقيقية فلا تقول هذا "خطأ" قل "نعم" وكيف يمكن تحويل ذلك لشيء مفيد؟" دائما اشرك المجموعة ودائما حاول أن تتقدم وتذكر أن الطاقة المحولة هي دائما "نعم".

G-11

## Role Play Questionnaire

إستبيان لعبة تقمص الأدوار

دليل للمتحدث أو المعلن في المجموعة

أ. خلفية: ماذا جرى قبل أن تبدأ لعبة تقمص الأدوار؟

ب. الشخصيات: ما هي الأسماء الخيالية التي أعطيت لك شخصية؟

الاسم التخيلي	الاسم الوصفي	الدور
---------------	--------------	-------

1.

2.

3.

4.

ج. المشاعر: كيف شعرت كل شخصية في بداية لعبة تقمص الأدوار؟

1.

2.

3.

4.

د. المشهد: ماهية المكان، والمشهد والوقت من النهار عندما بدأ التمثيل؟

موقع الأثاث وأي ممتلكات أخرى كان:

وبعد أن يقدم المتحدث أو المعلن لعبة تقمص الأدوار فلا بد من إضافة التعليمات التالية:

1. سيقوم الميسر بإنهاء لعبة تقمص الأدوار بقوله كلمة "Cut".

2. على الممثلين أن يبقوا في أماكنهم على خشبة المسرح حتى يتم استخلاص المعلومات منهم وإخراجهم من أدوارهم.

3. وسيقوم بعدئذ الميسر بإدارة النقاش ويدعو لتعليقات من المجموعة.

ملاحظة: إن الطاقة المحولة لا تعمل حينما يحاول الناس أن يستخدموها للاحاق الأذى والضرر بالآخرين. حاول أن تتفادى هذه المواقف عندما تحضر لسيناريو لعبة تقمص الأدوار.

G-12

## DEBRIEFING QUESTIONNAIRE

### استبيان إستخلاص المعلومات

الشخصيات	الاسم الوصفي	الدور
----------	--------------	-------

أ. 1.

2.

3.

ب. ملاحظات:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ج. أسئلة مقترحة لعمل إستخلاص معلوماتي (إستخلص معلومات الممثل الجالس على الكرسي)

- ماذا تشعر الآن؟

- ماذا كان يدور في مخيلتك عند .....ماقمت بعمل .....؟

- هل كان هناك نقطة تحول بالنسبة لك؟ ما هي هذه النقطة؟

- هل أنت راض عما تم فعله؟

- لقد سمعت "....." ماذا شعرت حينها؟

- اسئل عن لغة الجسد والايحاءات ونغمة التعبير

- إعط فرصة للمجموعة لتسأل أسئلة عن الشخصيات؟

د. إخراج الممثلين من أدوارهم؟

- هل أنت على استعداد لتخرج من دورك؟

- لم يعد اسمك ..... (الاسم الخيالي) وأنت الآن ..... (الاسم الوصفي)

(إطلب من هذا الشخص أن يتحرك من الكرسي إلى الجمهور)

- هل هناك أي شيء قمت أنت به بصفتك (الاسم الوصفي)..... تود أن تقول شيء ما

ل..... (الاسم الخيالي).

- هل هناك أي شيء تود أن تقوله للمجموعة عن كيف شعرت حيال تمثيل دور ..... (الاسم الخيالي)

- عند أي نقطة شاهدت الطاقة المحولة كعنصر في لعبة تقمص الأدوار؟

- هل شعرت بأن هناك فرص قد ضاعت كان يمكن الاستفادة منها للطاقة المحولة؟

- هل هناك شيء ما تعلمته يمكنك تطبيقه في حياتك بشكل عام؟

شكرا لك.

**AVP**  
**MANUAL FOR**  
**SECOND LEVEL COURSE**  
**REVISED 2005**

## Advanced Manual Selection

### Selected Activities

#### أنشطة مختارة من الدليل المتقدم لمشروع بدائل العنف

B-3

### Introduction

#### مقدمة

#### نموذج المستوى الثاني من ورشة العمل

إن المستوى الثاني من ورشات العمل في مشروع بدائل العنف لها نموذج رسمي يمكن توضيحه كما يلي:

#### الجزء الأول: إقامة جماعات، تحديد أهداف ، وقرار جماعة

إن النجاح في ورشة عمل مشروع بدائل العنف يعتمد على بناء المجموعات داخل الجماعة. لا بد للناس أن يعرفوا بعضهم البعض ويشعروا بالارتياح عند التعامل معا. وهم أيضا يحتاجوا إلى الاحساس ببعض الأفكار والتجارب التي مروا بها في ورشات العمل الأساسية. وعادة فإن ما يحصل ليس نفسه في الورشات الأساسية. فبعضهم قد يتعرف على بعضهم وبعضهم يكون غريب. ومن ثم فإن بناء المجموعة لا يمكن استثنائه ويجب إعطاه جل الاهتمام.

إن مفهوم الطاقة المحولة يحتاج أيضا للتقديم من جديد. فهو الأساس لهذه الورشة كما كان الحال في الورشات الأساسية. سيتم زيادة فهم الناس لهذه الطاقة خلال ورشة العمل. مثل عملية التنفس فليس بالضرورة أن نقوم بها بوعينا ولكن لا يجب أن تكون غائبة.

سيقوم الناس بالنظر بعمق على أهدافهم الفردية وسيبدأوا بالتفكير باكتشاف بعض الأهداف ذات الأهمية لهذه الورشة. ومن ثم سيعملون على دمجها معا. وعليه فستتوصل المجموعة لقرار في موضوع معين أو مواضيع معينة والتي ستكون محو للجزء الثاني من الورشة. وتعتبر تجربة اتخاذ قرار للمجموعة بطريقة لا تستثني فيها أحدا هي من أهم الأشياء في هذا الجزء.

في بعض الحالات يكون التركيز قد تم تقريره مسبقا وإذا كان الوضع كذلك فلا بد للفريق من أن يعمل على مساعدة الناس في اكتشاف أهدافهم من خلال هذا التركيز.

#### الجزء الثاني: التركيز على موضوع تم اختياره من قبل المجموعة

ستقوم المجموعة بختيار موضوع تشتغل عليه طيلة الوقت ( غالبا ما يكون ثلاث لقاءات). وهذا الموضوع غالبا ما يكون واحدا من المواضيع المتوقع تناولها في اللاعنفا فيمكن أن يكون شيئا له معنى ويخلق مشاكل

للمجموعة مثل الغضب والخوف والقوة والتواصل وعلاقة المرأة بالرجل وغيرها. إن قائمة المواضيع المركزة قد تطورت وما زالت تتطور استجابة للاحتياجات التي تعبر عنها مجموعات ورشات عمل بدائل العنف.

ويتم اختيار الموضوع أو المواضيع المركزة لورشة العمل بطرق مختلفة : من خلال اجتماع أو من خلال أربع أشياء: تمرين اختيار الموضوع المركز، أو الاتفاق : وهو عبارة عن تمرين مكون من خمس أنشطة، وكلها موجودة في جزء التمارين والأساليب أو من خلال اختيار الفريق بشكل مسبق لورشة العمل. وهذه الطريقة الأخيرة قد تكون مساعدة إذا كنت تقوم بورشة عمل من المستوى الثاني مع المشاركين الذين شاركوا في الأولى.

إنه من المهم أن يدور كل لقاء حول هدف أو مغزى عيني لكي تكون التمارين في وضع متسلسل يؤدي بالمشاركين من خلال الوعي إلى فهم كيفية مواجهة القضايا المتعلقة بالموضوع المركز. في الأجندة العينة التي قدمت عندنا هدف مقترح لكل لقاء. فمن المفيد أن نتحرك من اللقاء الثاني وحتى الأخير بنوع من الشفاء والحل. ويكون اللقاء الأخير هو لقاء تلخيصي ونهائي لورشة العمل.

D-31

## خيارات

**الهدف :** لاستكشاف فكرة أنه لا يهتم أينما كنا وكيفما كنا نشعر بأننا عاجزين إلا أننا قادرين على القيام باختيار و لكي نأخذ في الاعتبار أي اختيار يمكنه تعزيز أو زيادة حريتنا أو أيها يمكنه أن يضعفها لنحيا حياتنا بالطريقة التي نريد أن نحياها.

**الزمن: 30 دقيقة أو نحوها**

المواد اللازمة: لوحة ورقية وأقلام للتخطيط كافية لأربع أو خمس مجموعات ومخطوطة تحتوي على التالي

خيارات	
خيارات بعضها تضعف الحرية ويمكن أن تؤدي للسجن أو الموت أو الإدمان أو المرض أو فقد الخيارات	خيارات بعضها تزيد من الحرية ويمكن أن تؤدي إلى الصحة والأعمال الجيدة وصلات اجتماعية طويلة الأمد وراحة بال.

**تسلسل الفعاليات:**

1. اشرح الغاية كما وضحت مسبقا. قم بقراءة الجانبين المختلفين إعرض اللوحة واطلب من متطوعين أن يقرأوا الجانبين المختلفين.
2. أطلب منهم أن يبدأوا في مجموعات صغيرة بعملية عصف ذهني لخيارات من شأنها أن تضعف حريتهم وكذلك لخيارات قد تقوي حريتهم. شجعهم على التفكير في خيارات يمكن لهم أن يعملوها في الحاضر الآن يمكن أن تطلب منهم مثالا للخيارات التي تضعف حريتهم (مثلا تجريب المخدرات) ومثالا يمكنه تقوية حريتهم (مثلا الحصول على تعليم).
3. إذا لم يكن هناك أية أسئلة من المجموعات قم بتخصيص أماكن للعمل وقم بتوزيع المواد واطلب منهم أن يبدأوا العمل. وأخبرهم أن لديهم 10 دقائق لهذا العمل.
4. عندما يتوفر لكل مجموعة بعض الأفكار في كل قائمة أطلب من الجميع العودة للدائرة مع البقاء في نفس مجموعتهم. قم بعرض القوائم واطلب من متطوعين قراءتها.

## النقاش:

- ماذا يعتقد الناس بالنسبة للخيارات التي سطرت أمامهم؟
- هل بعض الخيارات من الصعب تحقيقها؟ أية منها؟ ولماذا؟
- هل دائماً يكون لنا خيارات؟ ماذا عن القول القائل "لم يكن لدي خيار"؟
- هل المواقف الصعبة تظهر حينما لا يؤخذ خيارات حكيمة في الماضي؟
- ماذا يمكننا أن نفعل لكي نبقي متمسكين بخيارات حكيمة.

## ملاحظة:

إن فكرة أن لدينا خيارات هي أحد أهم المفاهيم لمشروع بدائل العنف. فالحرية هي جزء لا يتجزأ من الصورة لأن حرية الاختيار هي كل ما نصبوا إليه.

قبل أن تشرع في الخطوة رقم 1 فيما سبق قد ترغب في عصف ذهني لما يود أن يحياه الناس في أربع أو خمس سنوات قادمة. ومن ثم يمكن أن تستمر.

D-32

## CHOOSING A FOCUS TOPIC

اختيار موضوع مركز

الأهداف والأولويات

الجزء الأول

الهدف: مساعدة المشاركين أن يضعوا أهداف شخصية ويفهموا الأشياء التي تبعدهم عن تحقيق هذه الأهداف. ويجب القيام بالجزء الأول في بداية ورشة العمل. وأما بالنسبة للجزء الثاني فيمكن أن يكون بمثابة متابعة في نهاية ورشة العمل.

## الوقت : 20 دقيقة

المواد اللازمة: لوحات ورقية وأقلام تخطيط لكل مجموعة صغيرة

### تسلسل الفعاليات:

1. قم بتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة تتكون من ثلاثة إلى ستة أشخاص. وعلى كل مجموعة صغيرة أن تعين لها مسجل.
  2. على كل مشارك أن يدلي برأيه في مجموعته أو مجموعتها (إعط كل شخص من دقيقتين إلى ثلاثة ليتحدث فيها عن كل موضوع):
    - a. تجربة قمت بتطبيق ما تعلمته فيها في ورشة العمل الأساسية
    - b. هدف أعمل على تحقيقه وأتمنى أن تساعدني هذه الورشة في ذلك.
- وبعد أن يفرغ كل شخص من التحدث يسأل المسجل كيف يمكن وصف ذلك الهدف بشكل مختصر ومن ثم يقوم بتسجيله بهذه الطريقة على اللوحة الورقية.
3. ارجع الى المجموعة الكبيرة وقم بعرض اللوحات الورقية على الحائط ( بشكل متقارب في صورة صف ) وقم بدعوة المشاركين ليسألوا أسئلة ويعلقوا على أية ورقة.
  4. قم بعرض القائمة التالية بجانب صف تقارير المجموعات:

أشياء تقف عائق أمامنا لتحقيق أحلامنا

    - أ. الخوف
    - ب. الغضب
    - ت. أشياء لها علاقة بالطاقة أو بقلة الطاقة
    - ث. الشائعة
    - ج. قلة الثقة بالنفس
    - ح. الحاجة للعفو
    - خ. التواصل الضعيف
5. قم بقراءة القوائم التي قام بعملها المشاركون في المجموعات. اسئل المجموعة أن تقترح لكل قائمة والتي تحتوي على الأشياء التي تمنعنا من تحقيق أهدافنا ويمكن أن تكون مشكلة. أكتب ارقام المقترحات إلى جانب الأهداف.
  6. بعد أن راجعت كل القوائم اشرح بأنه خلال ورشة العمل هذه سوف نعمل على هذه الأشياء التي تعيقنا من تحقيق أهدافنا. اطلب من المشاركين أن يساهموا في ترتيب أولويات الأشياء التي يجب التركيز عليها وذلك برسم دائرة على الأشياء الموجودة في القوائم. قم بإعطائهم قلم التخطيط و اشرح لهم بأنه إذا قام واحد بوضع دائرة على خيار وكان شخص آخر يريد أن يشتغل على نفس الشيء يجب وضع علامة صح بالقرب منه. و في نهاية المطاف فيمكننا أن نرى ما قد اختاره معظم المشاركين. وعليه فإن كل شيء تم وضع دائرة عليه أو علامة صح سيكون جزء من ورشة العمل. ( عندئذ أعط وقت للمشاركين للتفكير وللتعليم لما يريدون ممرا عليهم قلم الخط).



## Claremont Dialogue

### الهدف:

طريقة لجعل الناس يتعارفون فيما بينهم بشكل أكثر عمقا، وهي طريقة جعل المجموعة تناقش بعض الأمور الخطيرة بعمق أو لتحل اشكالا قد ظهر في المجموعة أو لتقدم فرصة لكل واحد في المجموعة ليتحدث بعمق عن بعض الأمور وكذلك لا اعطاء كل شخص الفرصة لكي يستنهض همته مقابل مساهمات الآخرين.

**الوقت:** اسمح بوقت كاف لكل شخص لسمع

**المواد اللازمة:** لا تلزم مواح هنا

### تسلسل الفعاليات:

1. يجلس المشاركون في دائرة ويقوم الشخص القائد بطرح سؤال ومن ثم يطلب من الآخرين الانصات من أجل أن يسمح للناس أن يفكروا. كل واحد يعطى الفرصة للتحدث لفترة معينة وبعض الأحيان يكون أفضل لو تم توقيت ذلك ما بين 3 إلى خمس دقائق وبعض الأحيان يكون أفضل ألا تؤقت. قد يتحدث المشاركون بالدور حسب ترتيبهم في الدائرة أو يتحدثون عندما يشعرون بالجاهزية.
2. عندما يبدأ النقاش بالتراخي فيجب على القائد أن يسأل إذا كان أحد لم يتكلم ويود أن يتحدث الآن. ويجب ألا يكون هناك ضغط على الشخص لفعل ذلك. فمن حق الناس أن يبقوا صامتين إذا أرادوا ذلك. يجب أن يكون هناك فاصل قصير من الصمت بعد كل متحدث.
3. وبعد أن يأخذ كل واحد منهم فرصته في الكلام فعلى القائد أن يوجه الأمور بأي إتجاه يراه مناسباً. وخلال هذا الحوار يجب ألا يجادل أو أن يستهزئ بأي شيء قد قيل.

### استخدامات ممكنة لحوار Claremont:

1. التعرف على بعضهم البعض. فالقائد يعد بعض الأسئلة لكي يبدأ بها. وقد يكون هناك سؤال يطلب من الناس التحدث عن أنفسهم بشيء من العمق مثل "كيف كانت حياتك عندما كنت في السابعة من عمرك؟" ويتبع هذا السؤال سؤال عن الأسباب الحقيقية التي تجمعهم معا.
2. التعامل مع مشكلة حقيقية ظهرت في ورشة العمل. يدعو القائد الى الصمت. وبعد فاصل قصير من الصمت يجعل الناس تعود إلى مشاعرهم وإلى صوابها وعندها يطلب القائد من كل واحد أن يقول ما هو الشيء المهم بالنسبة له أو لها. وبعد ذلك يمكن أن يكون مجدياً أن يجدوا مسارا جيدا للتحرك فيه.
3. وللخروج بمادة من أجل الوحدة المركزة، على سبيل المثال فحينما تكون وحدة التركيز على الغضب فإن احتمالية الحوار قد تكون "كيف تعاملت عائلتي مع الغضب؟"

## Concentric Circles

### الدوائر المركزة

على مر العصور فقد تطور هذا التمرين من خلال تمرين بسيط لمهارات التواصل إلى تمرين يمكن استخدامه بشكل مركز على موضوع يخص المستوى الثاني من ورشات العمل أو أي موضوع آخر يبدو ذو أهمية لمن يعطوا ورشة العمل بهدف إبراز الاتجاهات الايجابية ومهارات الادارية التي يمتلكونها وكذلك النواحي والمهارات التي يحتاجون إلى العمل عليها.

1. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين. مجموعة في دائرة ووجوههم إلى الداخل ومجموعة أخرى في دائرة ووجوههم إلى الخارج. ويمكن عمل ذلك في خطوط متوازية بدلا من دوائر.
2. اطلب من الجميع بأن يجدون أقران لهم بالتسليم أولا وإعطاءهم أسماءهم الوصفية ثانيا. وهذا يتطلب منهم أن يكونوا قريبين جدا من بعضهم البعض لكي يسمعوها جيدا. تأكد من أن كل واحد من القريين قد أخذ فرصته في التكلم في الموضوع قبل التحرك إلى زميله لكي يتكلم.

#### تعزيز الثقة بالنفس:

1. الانسان الذي أحترمه ولماذا.
2. بعض الطرق التي أحترم بها نفسي.
3. الوقت الذي قمت به بفعل الشيء الصحيح بالرغم من شعوري ببعض الخوف.
4. طريقة اعتنيت بها بنفسي أو كنت جيدا مع نفسي عندما شعرت بالحاجة لذلك.
5. شيء تعلمته في حياتي ويعتبر مهم جدا بالنسبة لي.
6. شيء قمت بعمله وأنا فخور بذلك.
7. شيء أحب أن أقوم بعمله هذه السنة وأكون فخورا به.
8. هدف عندي وأشياء أقوم بعملها لتحقيق هذا الهدف.
9. بعض الأشياء التي أحبها عن نفسي وكيف أطور.
10. لحظة ذروة في حياتي كانت ....

#### الغضب

1. وقت كنت فيه غير قادر على التحكم في غضبي وقد ألمني ذلك وألم الآخرين.
2. وقت كنت فيه قادر على التحكم في غضبي وعملت على تنحيته وتحويله إلى فعل بناء.
3. طريقة قمت فيها برد فعل عندما قام شخص آخر بالغضب علي.
4. أجد أنه من الصعب التعامل مع غضب شخص آخر عندما ....
5. إنه من السهل لدي أن أتعامل مع غضب شخص آخر عندما ....
6. وقت استخدمت فيه روح المرح أو بعض الأساليب الايجابية لتحويل غضب شخص آخر.
7. طريقة أعبر بها عن الغضب دون أن ألحق الأذى بنفسني أو بالآخرين.
8. وقت عندما ساعدني الطاقة المحولة للتعامل مع غضبي.

#### الطاقة

1. حادثة معينة هي التي كانت أحد الأسباب لالتحاقني بورشة عمل الطاقة.
2. وقت شعرت به بالضعف.

3. وقت استخدم فيه أحد الأشخاص القوة ضدي وشعرت بأنني تحطمت.
4. وقت إكتشفت فيه أن لدي طاقة أكثر ما كنت أتصور.
5. وقت استخدمت فيه الطاقة بطريقة مدمرة
6. وقت استخدمت فيه الطاقة بطريقة بناءة
7. وقت شاركت فيه الطاقة مع مجموعة لتحقيق شيئاً ما وكان من الصعب تحقيقه بمفردي.
8. وقت احتجت فيه للطاقة ويبدو أنها أتت من مصدر خارج نفسي. (إذا لم يخطر ببالك أي شيء الآن قد يأتي لاحقاً وعليه قل ما يخطر ببالك من أسئلة).
9. بعض الأشياء التي أود أن أعرفها عن الطاقة.
10. وقت استهزأت به من شخص ما كان....
11. وقت شعرت به بالأذى الكبير من شخص وثق به كثيراً كان عندما....

### علاقات الرجل والمرأة

1. علاقة لرجل وامرأه أحترمها وأعتبرها نموذجاً ولماذا.
2. الرجل أو المرأة التي أحببت أن أكون مثله أو مثلها عندما أكبر.
3. الشيء الذي كنت أخافه كثيراً حالة تقدم عمري والذي كنت أخافه كثيراً كطفل.
4. وقت كنت فيه أنا الضحية أو استغللت أو تم انتهازي أو مورس علي ظلم بسبب جنسي.
5. وقت استخدمت فيه سلوك استغلالي أو انتهازي أو عدواني لكي أحصل على ما أريده من شخص من جنس آخر.
6. وجهة النظر أو نوع المعاملة التي طالما كرهتها أو رفضتها من أناس من الجنس الآخر.
7. وجهة النظر أو نوع المعاملة التي طالما نالت تقديري وإعجابي من أناس من الجنس الآخر.
8. مشكلة مع شخص من الجنس الآخر والتي لم أنجح في التعامل معها أو حلها الشيء الذي يسبب لي الاحباط الدائم..
9. مشكلة مع شخص من الجنس الآخر والتي نجحت في حلها وأنا فخور بذلك.
10. وقت عندما لعبت الطاقة المحولة دوراً فعالاً في حل مشكلة ما أو رآب الصدع في علاقة من علاقاتي مع شخص من الجنس الآخر.
11. الصفات التي أحب أن أراها في الرجل أو المرأة التي يرغب طفلي بالزواج منها في المستقبل.

### التسامح:

1. وقت شعرت فيه بالأذى لبعد الحدود من شخص أثق به.
2. طريقة لدي للتعامل مع الأذى الشخصي.
3. تجربة من طفولتي عندما شعرت بها بأنني تم العفو عني.
4. شيء كان من الصعب علي أن أسامح نفسي والآخرين عليه.
5. شيء أخافه كثيراً في نفسي و في الآخرين.
6. شيء كنت قادر على أن أتجنبه.
7. شيء أصبحت دفاعياً عنه.
8. شيء من أجله سامحت نفسي.
9. عندما أشعر بالذنب تجاه شيء أقوم .....
10. الفرق بين قبول خطأ والعفو عن شخص هو .....
11. بالنسبة لي، فإن الشيء أو الأشياء التي يجب أن تحدث قبل أن أتمكن من العفو هو أو هي.....

12. عندما أريد أن أسامح فإن بإمكانني أن أكون منفتحا على الطاقة المحولة من خلال.....

### الهوية – نفسي

1. وقت عملت فيه شيء احتجت أن أقوم به لنفسي بالرغم من أنني شعرت ببعض الخوف.
2. وقت احتجت فيه لشخص يعتني بي.
3. وقت اعتنيت فيه بشخص آخر.
4. وقت فقدت فيه شخص كنت يهمني أمره.
5. عندما أفكر في الموت فإنني أشعر ب.....
6. إذا اعتقدت بأن ما بقي لي لكي أعيشه هو وقت قصير فإن أهم شيء بالنسبة لي هو....
7. لدي أمنية سرية وهي.
8. شيء قمت بعمله وأنا فخور جدا بذلك.
9. أكبر أسفي على ....
10. كطفل كنت أستمتع بعمل.
11. الآن ما أستمتع بعمله بنفسه هو.
12. فكر بشخص أو شيء مهم في حياتك وقم بطرح هذا السؤال أو هذه الأسئلة: ماذا تلقيت من.....؟  
ماذا أعطيت ل.....؟

### الخوف

1. وقت فيه كنت خائفا أو قلقا.
2. وقت كان فيه أحدهم قلقا مني.
3. شيء كنت أخافه في نفسي وفي الآخرين.
4. شيء كنت أخافه قبل أن أكبر.
5. وقت شعرت فيه بالخوف و ساعدني شخص ما.
6. طريقة أتصرف بها عندما أشعر بالتهديد من قبل شخص آخر.
7. وقت عملت فيه الشيء الصحيح بالرغم من أنني شعرت ببعض الخوف.
8. طريقة أعتني بها بنفسه عندما أشعر بالخوف.
9. شيء أقوم بعمله لكي ابني ثقتي بنفسه.
10. وقت اكتشفت فيه أن خوفي ما هو إلا عبارة عن "نمر ورقي".
11. وقت قادني فيه خوفي إلى طريق غير مناسب – ماذا فعلت لأحل هذا الاشكال.
12. خوف عمل على انقاذي

### الطاقة المحولة

1. وقت قمت بحل موقف كان يبدو عليه عنيفا بطريقة غير عنيفة.
2. ما هي أهم الأمور التي يجب أن أخذها في الحسبان عندما أريد أن أتجنب العنف.
3. شيء واحد أعمله لأركز على الإنسانية في خصمي هو ...
4. طرق يمكنني من خلالها مساعدة الآخرين لتجنب العنف.
5. أعرف أن الطاقة المحولة موجودة عندي وتعمل عندما...

ملاحظة:

أنظر إلى (Gatherings) لمزيد من المواضيع.

## Consensus: Picture Sharing

### التوافق: مشاركة الصورة

**الهدف:** خوض تجربة التوافق

**الوقت:** ثلاثون دقيقة

**المواد اللازمة:** صور موضوعة في ظروف بلاستيكية للتعامل معها.

يجب على الميسرين إعداد مجموعة من الصور الموضوعة في حافظات بلاستيكية لكي يمرروها على المشاركين. وتكون بعض هذه الصور تعبر عن معنى معين وأخرى عن معان مختلفة.

(الغضب والخوف يمكن أن يظهر من خلال صور تعكس أناس غاضبين أو خائفين أو حتى حيوانات، أيضا مفهوم القوة يمكن أن يظهر من خلال صور لأناس يعملون معا أو أناس كبار وأقوياء من خلال صراع ومعاناة. بعض الصور للمناظر الطبيعية يمكن أن تختار: مناظر للجبال والأنهار والقوارب والأشجار والحياض البحري وغيرها ، حاول أن تستخدم خيالك.

إن تحضير وإختيار الصور هو جزء من عملية التحضير لكل شخص في ورشة العمل ويجب على الميسر أن يكون جاهزا. ويمكن أن يجد الميسر الكثير من الصور من خلال مجلات مثل National Geographic وغيرها وهناك CD يحتوي على 190 صورة يوجد في محلات توزيع تابع ل AVP.

**التسلسل:**

1. إطلب من كل مشارك أن يختار صورة وبعدها إطلب من المشاركين أن يجلسوا معا في أقران ويناقشوا الصور التي في حوزتهم ويوصفوا مشاعرهم والمعاني التي تعينها الصور لهم وبعد ذلك يجب أن يتفقوا على صورة واحدة لهم.
2. يقوم كل زوج من المشاركين بالانضمام لمجموعة مكونة من أربعة ويناقشوا الصور التي بحوزتهم ومجموعة يجب أن يتفقوا على صورة واحدة لورشة العمل. ( ويمكن لهذه الصورة أن تعرض أثناء ورشة العمل).

**النقاش:**

- كيف شعرت عندما تخلّيت عن صورتك؟
- ماذا تعلمت عن التواصل؟
- ماذا تعلمت عن صناعة القرار في مجموعة؟
- ماذا تعلمت عن حل النزاعات؟
- كيف ينطبق هذا التمرين على حياتك؟

## CROSSOVER

**الهدف:** للنظر في التشابهات والاختلافات في تجارب حياتنا وفي تحيزنا أو تعميماتنا عن أصناف ذكرت. ( يمكن أن تكون باني للمجموعة ولكن إحذر ردود الفعل العاطفية للأسئلة الحساسة).

**الوقت:** 30 دقيقة (قد تأخذ وقت أقل للتأمل لمجموعة من الشباب)

**المواد اللازمة:** قائمة من 10-12 وصف مناسبة للشباب (أنظر فيما يلي للمقترحات)

**التسلسل:**

1. إطلب من المجموعة أن يقف في صف على حائط واحد. إترك مسافة كافية بحيث يمكن لشخص أن يتخطى إلى الجانب الآخر من الغرفة ويشعر بأنه معزول من المجموعة الأولى.
2. قل: "سأقوم بقراءة عدة أوصاف. إذا كان هذا الوصف ينطبق عليك كما أنت تعرفه، فبرجاء التحرك إلى الجهة الخرى من الغرفة. يمكنك أن تختار ألا تتحرك بالرغم من أن الوصف صحيح وينطبق عليك. ببساطة حاول أن تبقى حيث أنت ولكن حاول أن تفكر في قرارك وماذا يعني لك. برجاء المحافظة على الهدوء بشكل يحترم مشاعر الآخرين خلال التمرين".
3. إبدأ بالوصف: برجاء التحرك إلى الجانب الآخر إذا كنت..... وبعد أن يتحرك الناس قل لهم: أنظروا جيدا لمن في مجموعتكم ومن هم يشاركونكم التجربة وحاول أن تأخذ في عين الاعتبار أية مفاجآت؟"
4. قل لمن لم يتحركوا: لاحظوا من تحركوا ومن بقوا بجانبك. ومع الاحتفاظ بالهدوء فكر في إحساسك بأن تبقى مع أولئك الناس بالذات على هذا الجانب.
5. قل لمن تحرك: إنظر عبر الغرفة لمن لم يتحركوا؟ ولمن هم هناك؟ أين معظم الناس؟ فكر فقط في ذلك؟
6. قل: خذ دقيقة وحاول أن تفهم ماذا يعني هذا الوصف أو المجموعة بالنسبة لك في حياتك؟ هل ترغب في تغيير شيء إذا تمكنت من ذلك؟
7. هل هناك من يقف وحيداً؟ ماهو إحساسك كونك الوحيد بعيداً عن مجموعتك؟
8. إطلب من المجموعة الأولى أن يتحركوا راجعين.
9. واستمر في فعل ذلك كما ذكر أعلاه متحركاً من الأسهل إلى الأصعب.

**النقاش:**

- ماذا حصل وما المشاعر التي ظهرت؟
- هل هناك أية ردود فعل على التحرك أو البقاء؟
- هل تعلمت شيء جديد عن أي شخص؟ هل كنت متفاجأ (بدون الإشارة لأي فرد)؟
- هل اخترت ألا تتحرك في وقت ما؟ هل يمكنك التعبير عن الشعور الذي إنتابك بخصوص هذا القرار؟
- هل لاحظت أي شيء بخصوص التصنيفات، شيء مشترك؟

### ملاحظة:

حاول أن تكون مراعي لأحاسيس المجموعة وذكر الجميع بضرورة السرية التامة.

عندما تستخدم تصنيفات كثيرة تختص بالقتال والأسلحة فإنه من الحكمة أن تنتهي ببعض التصنيفات الإيجابية بما في ذلك اللاعنف. ويجب أن يكون هذا هو الأمر مع الشباب.

قد يكون هناك بعض المشاركين من يودون الرد على بعض التساؤلات التي تم طرحها خلال وقت تنفيذ التمرين. حاول أن تمشي مع التيار وتعمل كل ما في وسعك بحيث تلبي احتياجات المشاركين. إذا كان هناك أشخاص يردون فيمكنك أن تذكر الآخرين بضرورة الحفاظ على الهدوء لكي يتفكروا فيما قيل من ردود.

D-57

### Possible General Descriptions:

أوصاف عامة ممكنة

Please cross over if you

برجاء التشطيب عليها إذا...

كنت أكبر ، أصغر ، أو الولد الوسط في العائلة	قد نشأت كأمرئكي أصيل من أصحاب الأرض الأصليين
عندك من 5 أو 6 أو أكثر من الأطفال في الأسرة	قد نشأت كبروتستنتي أبيض تنتمي للأتجلو ساكسون
ليس لك من الأخوة أو الأخوات من نفس الجنس	قد نشأت كعائلة متدنية الحال من أي نوع
ولدت أو نشأت في الجنوب	قد نشأت في أحضان أسرة من عائل واحد
ولدت خارج الولايات المتحدة	قد ربيت من قبل أحد أفراد العائلة خلاف الوالدين كجدتك مثلاً
قد نشأت في منطقة ريفية	أنت أو كنت عائل وحيد

قد نشأت في بيئة من الطبقة العاملة	قد عشت في بيت فيه مشكلة مثل مشكلة الكحول أو المخدرات
نشأت في عائلة عندها كم هائل من المصادر	عشت في بيت فيه تحرش جسماني لساني أو جنسي
نشأت في عائلة وقد عمل المال لك توترا	عشت في بيت مساعد
نشأت كبولندي أو كشخص من أي بلد من شرق أوروبا	كان لديك عجز جسماني شعوري أو سيكولوجي
نشأت في بلد أفريقية، أمريكية، أو كربية	شخص هرب من البيت
نشأت في بلد أوروبية (إيطالية فرنسية ألمانية إيرلندية إنجليزية)	الآن أو كنت لا تتكلم مع أفراد العائلة
نشأت في أمريكا اللاتينية	هل لقبت أو عرف عنك بأنك لوطي
نشأت في آسيا	
نشأت كيهودي	

### أوصاف ممكنة خاصة بالقتال والأسلحة

(شوهدت : تعني أنك شاهدتها بأمر عينيك الاثنين)

برجاء التشطيب عليها اذا كنت

رأيت قتالا	طعنت أحدا
رأيت قتالا حيث أريق الدم عندما طعن أحدهم أو أطلق عليه النار	أطلقت النار على أحد
شاركت في قتال	كان لديك فرد من أفراد أسرته أو أحد أصدقائك قد تضرر من العنف الجسدي
بدأت قتال	قد تضررت من العنف الجسدي
قد تم إقناعك أن تقاتل من قبل شخص آخر	قد أذيت شخص آخر بشكل جسماني



## أوصاف ممكنة تختص باللاعنف

برجاء التشطيب عليها إذا كنت

تم إقناعك بالأتقاتل	قد حفزت على القتال ولم تفعل
تمنيت لو أن أحدهم أقنعك ألا تقاتل	لقد أقنعت أحدا ما ألا يقاتل

## DOTS

الهدف: لجعل المشاركين يدركون كيف يمكن لنا أن نتواصل هويتنا بشكل صامت مع المجموعة التي نمت لها بصلة وفي الوقت نفسه نرفض أولئك الذين لا يمتون لنا بصلة. (في المجموعة وخارج المجموعة)

الوقت: 30 دقيقة

المواد اللازمة: تحتاج لخمس مجموعات من الملصقات الدائرية الملونة أو يمكن عملها بالورقة وشريط اللاصق إذا لم تتوفر في المكتبات.

ملاحظة: لا يجب على من شارك في مثل هذا التمرين من قبل المشاركة.

التسلسل:

تجهيز: جهز الملصقات لكي يتم وضعها على جبين المشاركين.

أ) اختر من واحد الى ثلاثة أفراد حسب عدد المجموعة وأعط كل واحد منهم ملصق بلون مختلف عن أي واحد آخر في الغرفة.

ب) وباستثناء هؤلاء تأكد ألا يزيد من له مثل ألوانهم في الغرفة لا يزدوا بأي حال عن 2 لغاية 5.  
1. إطلب من المجموعة أن يغمضوا أعينهم. وإشرح بأنك ستمشي في الغرفة وستقوم بوضع ملصق ملون على جبينهم.

2. ضع الملصقات على جبين المشاركين إعمل على تنويع الألوان ( فثلا 2 أخضر، 4 أحمر ، 5 أزرق).  
3. إطلب منهم فتح أعينهم وبدون كلام أن يرتبوا أنفسهم بأفضل طريقة يختارونها. وأخبرهم أنهم يمكن أن يساعدوا بعضهم البعض ولكن بدون كلام. وبعد أن ينتهوا وينضموا لمجموعاتهم، سيبقى الواحد والاثنين أو الثلاثة الذين يحملون النقاط المختلفة عنهم.

4. وبعد أن يصبح من الواضح أن هؤلاء الثلاثة لا ينتمون لأية مجموعة إطلب من الجميع أن يجلس في مقعده ثانية وإبدأ باستخلاص العبر. استكشف مشاعر كل من لم ينتمي لمجموعة وكذلك مشاعر من ينتمي. أشر إلى أنه لم يكن واضحا بأنك في غير مقدورك أن تسمح للآخرين بأن يصبحوا جزء من مجموعتك، وبعد ذلك إسئل إذا حصل مع أحد منهم أن دعا "المختلف" إلى مجموعته. أو أن أحدا أراد أن ينفصل عن المجموعة ويكون مجموعة خاصة به مع "المختلف".

5. حاول أن تربط هذه التجربة بكيفية تطابقها مع ما نواجهه كل يوم من التفاعلات مع الآخرين من داخل المجموعة أو خارجها.

النقاش:

- كيف وجدت مجموعتك؟
- كيف شعرت عندما وجدت مجموعتك؟
- من الناس الذين كانوا مميزين في الألوان ، كيف شعرت عندما لم تجد مجموعة تنضم إليها؟
- كيف عملت على حل مشكلة أين تنتمي؟
- ماعلاقة هذه التجربة بالحياة العملية؟

- هل خطر على بال مجموعة أن تدعو المميزين إلى مجموعتهم؟ لما نعم ولما لا؟
- كيف يؤدي وجود مجموعة مختلفة إلى العنف؟
- متى تكون المجموعات جيدة ومتى تكون ضارة؟
- ما المفيد في أن تضم إلى مجموعة؟
- ما علاقة هذا بالطاقة المحولة؟

D-63

## EMPATHY

### تفهم مشاعر الآخرين

#### الهدف:

لتوسيع مداركنا بخصوص مشاكل الآخرين ولتقديم المساعدة في حل مشاكلهم. لتجريب كيف تبدو مشكلة الواحد منا في عين الآخرين. لتجريب كيف تعمل حكمة المجموعة في المساعدة في حل مشكلة الشخص الواحد. ولنكون على وعي بطبيعة الأمور العامة في كل تجاربنا.

الوقت: 60 دقيقة

#### المواد اللازمة:

بطاقات وأدوات كتابة

#### التسلسل:

1. قسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بحيث لا يزيد عدد الأشخاص في المجموعة الواحدة عن 5. أعط كل شخص في المجموعة بطاقة وقلم.

2. إطلب من كل شخص أن يكتب على البطاقة "مشكلة أنا أعمل عليها هي....." وأن يكمل الجملة. إطلب منهم ألا يوقعوا على البطاقة. وبعد أن يتم ذلك، تجمع البطاقات وتخلط ويعاد توزيعها بشكل عشوائي في المجموعة الصغيرة. (وإذا حصل أن يلتقط الشخص ورقته لابد من إعادتها ومحاولة الحصول على بطاقة شخص آخر)
3. على كل شخص أن يقرأ البطاقة التي تلقاها للمجموعة ويقرأها كأنها مشكلته أو مشكلتها. ويقوم هذا الشخص بشرحها للمجموعة ويمكن أن يضمن ذلك طرق فكر فيها لحل مثل هذه المشكلة. وبعدها يدلي الآخرون بدلوهم في كيفية حل مثل هذه المشكلة. ومن المهم جدا لكل "حلال مشاكل" أن يقرأ المشكلة كأنها مشكلته الخاصة لكي نتجنب إعطاء نصائح بدل من EMPATHY تفهم مشاعر الآخرين. على سبيل المثال أن يقول: " الطريقة التي عملت بها على حل مثل هذه المشكلة هي....."
4. كرر هذه العملية حتى يتم عرض كل مشكلة في المجموعة الصغيرة مع أفراد المجموعة.

#### النفاش:

- ما هو شعورك حينما وضعت نفسك موضع شخص آخر ووصفت المشكلة على أنها مشكلتك؟
- ما هو شعورك وأنت تسمع شخص آخر يتكلم عن مشكلتك؟
- هل أصبحت تفكر بشكل مختلف بخصوص مشكلتك؟
- ما علاقة الطاقة المحولة بذلك؟

#### ملاحظة:

أعط كثيرا من الوقت لمثل هذا التمرين. ولكثير من المشتركين يصبح هذا التمرين هو قلب ورشة العمل. ويمكن أن يكون نقطة تحول لشخص ما كان منعزلا أو غير متفهم عليه.

D-67

## ESCALATOR VARIATION – ANGER

### تنوع درجات السلم – الغضب

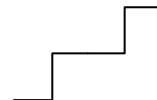
#### الهدف:

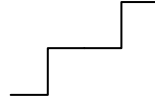
تطوير مفهوم المراحل التي يمر بها الغضب وتطوير أساليب التقليل منه.

الوقت: 45 دقيقة

المواد اللازمة: لوحة قلابة كبيرة أو سبورة وثلاثة أقلام تخطيط ملونة، أقلام رصاص وملازم: تشمل مراحل الغضب

ارسم 6 خطوات لشكل السلم:





## التسلسل:

1. إطلب من المشتركين كلمات بديلة عن الكلمات الموجودة على السلم مثل (محبط وضجران).
  2. إقترح قصة فيها يتصاعد النزاع: إنظر إلى السلم لتأخذاً مقترحات أو إطلب عصف ذهني للمجموعة لتأتي لك بقصص ممكنة. واستخدم التصويت للتقييم (Value Voting) لتختار بسرعة القصة (أنظر الملاحظة\*). شدد على أن هذه القصة لم يقصد بها لتكون حقيقية أو أن أي قد جربها. فإذا كانت المجموعة جاهزة لها وهناك وقت يمكنهم أن يقوموا بتمثيلها.
  3. سمي شخصين في القصة (اكتب اسميهما بلونين مختلفين) وعلاقتهما (رئيس ومروءة\عائلة\أصدقاء) ماذا يفعلوا في مرحلة الهدوء وأين هم الآن على السلم.
  4. وبعدها ولكل خطوة قم بسؤال المجموعة :
    - ماذا فعل الأول ليزعج الآخر ؟ استخدم الألوان لذلك الشخص وإكتب ذلك تحت "annoyance" (الازعاج).
    - ما هو رد فعل الثاني ؟ (إذا كان هذا الرد موجود على السلم : إكتب ذلك تحت "irritation" (الاستقزاز).
  5. تحرك عاليا نحو كل الخطوات حتى يصل أحد الشخصيات أو كلاهما إلى مرحلة Fury "إشطباط الغضب". وعندها إشرح كيف ، وعلى الرغم من أن هناك إمكانية قفز مراحل في الطريق صاعدا أو نازلا فسوف ننظر إلى تقليل حدة هذا الموقف بخطوة واحدة كل مرة على الأقل.
    - عند كل خطوة اسأل ماذا كان بإمكان هذا الشخص أن يعمل ليصل بالنزاع إلى حد أقل بدلا من حد أعلا. أكتب إجابة كل واحد بلون مختلف فوق الشكل.
    - وبعد ذلك، استخدم لونا ثالثا واسأل : ماذا كان لصديق أو أحد خارجي أن يعمل في هذه المرحلة إذا ما مروا على شخصيين متنازعين: حاول أن تستخدم في إجابتك كل المراحل من العليا إلى الدنيا في السلم.
  6. وزع عليه الملازم Handouts الخاصة بمراحل الغضب لكل مشترك. إطلب منهم أن يفكروا في موقف حيث كان الغضب عندهم في تصاعد. وبعدها إطلب منهم أن يستخدموا السلم لتوضيح ماذا حدث لتصعيد الغضب وعند أي نقطة يمكن للواحد أن يخفض من الغضب. أعطهم حوالي 10 دقائق ليشتغلوا على ذلك لوحدهم. وعندما يحين الوقت ، إقترح عليهم أنهم يمكن أن يحتفظوا بهذه الملازم ويمكنهم العمل عليها في وقت لاحق حسب ما يسمح به وقتهم. وبعدها إطلب منهم أن يعطوا أية أفكار قد جاءوا بها عند مراحلهم ولم تكن أصلا متبادلة في قصة الصراع الأولى.
- 
- النقاش: ماهي الارشادات الخاصة بالطاقة المحولة والتي كانت مساعدة في كل مرحلة من المراحل المختلفة للغضب؟

---

\*أنظر الملاحظة: تصويت القيم: بعد أن تقوم المجموعة بعصف ذهني لقصص ممكنة، إطلب من المشتركين أن يصوتوا للقصة التي يريدون استخدامها. قم بوضع كل قصة في قائمة وإطلب التصويت منهم فيما إذا كانوا يودون أن يروا هذه القصة التي تم إختيارها أم لا؟ شدد على أن الناس يمكنهم أن يصوتوا أكثر من مرة حسبما يرغبوا مختارين عدة قصص يودوا استخدامها. وسيظهر ذلك حسب ما يفصلون وسيصبح عندهم إحساس بعدم استثناء ما اختاروه.

## FISHBOWL

### حوض السمك

اسلوب استكشاف عدة مواضيع أو قضايا

الهدف: اسلوب مساعد جدا لاستكشاف بعمق قضية لها معنى لمجموعة ما وليس هناك توافق بين أعضائها. وهذا الأسلوب يوفر طريقا لطرح الخلافات والنزاعات على طاولة البحث (سواء أكانت القضايا حقيقية أم خيالية) وتوفر هذه الطريقة ديناميكية يمكن لوجهات النظر المتصارعة والاهتمامات المختلفة أن يعبر عنها وتسمع وتحل. فهذا الأسلوب يدعو إلى النقاش ويجعل من الممكن تبادل الرؤى وتوليد رؤى جديدة من تصورات المجموعة. ويصل ذلك إلى وحدة المجموعة عندما يكون ذلك ممكنا. ويعتبر هذا الأسلوب مقيدا إذا ظهر نزاع حقيقي في ورشة العمل وكان هناك مشاعر قوية للناس إتجاهه.

الوقت: حوالي 30 دقيقة.

المواد: لوحات ورقية.

التسلسل:

1. ترتيب حوض السمك: أربعة أشخاص في دفعة واحدة هم السمك في حوض السمك. هؤلاء هم الناس الذي تطوعوا لينكلموا في قضية ما. أما باق المشتركين فهم مراقبين.

ضع المتطوع (Fish) في جانب من الغرفة وظهره إلى الحائط وإجمع المراقبين حوله على شكل هلال (نصف حوض السمك) مقابلين له. بهذه الطريقة لا يكون أي مراقب خلف السمك. وبهذا الوضع سيكون أسهل عليهم أن يراقبوا ويسمعوا.

إن ديناميكية حوض السمك مفتوحة وعندما تبدأ بالحركة فيمكن السماح لها بالعمل حتى يصل الناس لختام في القضية المستكشفة أو حتى نفاذ الوقت. وكون هذا النوع من التمارين يحتاج لانتباه كامل من المجموعة لمدة زمنية طويلة فيجب أن يبدأ فيها بقضية تكون محط إهتمام كبير للمجموعة لضمان استثمار الوقت والانتباه.

2. إختيار المتطوع (Fish) يمكن أن يكون بطريقتين: فقبل أن يبدأ الميسرون التمرين إما أن يختاروا:

أ. يعلنوا عن الموضوع ويدعوا لمتطوعين أن يدخلوا حوض السمك بدون تفكير بالموضوع أو

ب. إختيار مسبق لأعضاء مجموعة ممن لديهم إهتمامات خاصة ليعالجوا موضوع النقاش، على أن يطلب منهم أن يتطوعوا مقدما لحوض السمك وعليه فيعملوا على تحضير مسبق لأدوارهم ويمكنهم التفكير فيما سوف يقولونه.

وأي من الطريقتين إخترت ، فلا بد من أن يتم إختيار ثلاث سمكات مبدئيا على الأقل.

3. إشرح الهدف من التمرين وإطلب من المجموعة أن ترتب الهلال ويأخذوا مواقعهم.
4. إشرح القواعد التالية:
  - أ. ثلاثة أو أربعة كراسي في طرف من الغرفة للمتطوعين. ويجب على كل المتطوعين أن يتكلموا عن مملح واحد من موضوع النقاش (كان حول الغضب، القوة، التعميم، ... إلخ) والتي تعتبر ذات معنى بالنسبة لهم ويجب أن يوضحوا لماذا هي ذات معنى.
  - ب. بعد أن يقدم كل المتطوعين بكلمة إفتتاحية يمكنهم الاستمرار في النقاش فيما بينهم.

#### D-79

ج. يجلس المراقبين في شكل هلال ويجب عليهم أن يستمعوا ويراقبوا ولايجوز لهم أن يقاطعوا النقاش بتعليقاتهم أو إسئلتهم ولكن يمكن للمراقبين أن يدخلوا حوض السمك ويصحبوا Fish بإحدى الطريقتين التاليتين:

- أن يأخذ مراقب الكرسي الرابع (الفارغ) في حوض السمك وأن يدخل المحادثة مع 3 سمكات الذين هم قد تكلموا من ذي قبل أو،
- أن يقوم مراقب بلمس كتف أحد السمك كإشارة بأن المراقب يود أن يستبدل مكان fish ويجب أن يكون هذا السمك قد تكلم لمرة واحدة على الأقل وعند ذلك ينسحب هذا السمك ويصبح المراقب بدلا منه.
- د. يمكن لأي سمكة في حوض السمك من الذين قالوا كل ما لديهم بخصوص القضية أن تغادر حوض السمك في وقت وتنضم إلى الهلال (هلال المراقبين).
- هـ. إذا كان هناك وقت محدد للتمرين فيجب إعلانه مع أية قواعد أخرى (على سبيل المثال: كل شخص يمكنه التكلم في وقت لا يتعدى 2 الى 3 دقائق للمرة الواحدة ومرتين قبل أن يغادر الحوض ويمكن أن يختار أن يرجع ثانية إذا كان لديه المزيد)

5. إبدأ : اسمح للنقاش ليبدأ أو أوقفه عند نهاية الوقت المحدد مع إحتفاظ المشاركين كل بمكانه. إفتح النقاش في موضوع حوض السمك بدعوة المراقبين لتوجيه أسئلة أو تعليقات لأية سمكة حالية أو سابقة.
6. عندما ينتهي نقاش الملاحظين و السمك، يدعو الميسر الجميع للعودة إلى الدائرة للحوار والنقاش العام.

#### النقاش:

- هل قيل أي شيء جعلك تفكر بطريقة جديدة؟
  - ما هو الشيء الذي قيل ويعتبر مفيد لك؟
  - ما الذي قيل وجعلك تتمنى أنك سألت السؤال أو أردت أن تسمح المزيد حوله؟
  - هل هناك وقت من الأوقات شعرت فيه بأنك إنتبهت أكثر للحالة الشعورية للشخص أكثر مما كان يقوله هذا الشخص؟
  - هل تشعر بإختلاف في طريقة تفكيرك أو شعورك منذ بداية حوض السمك؟
  - ما هو الشيء الذي ما زلت تريد أن تستكشفه وتفكر فيه؟
- (وقد يكون من المفيد كتابة بعض التعليقات على لوحة ورقية في عملية استخلاص المعلومات لهذا التمرين)

## FORGIVENESS QUADRANTS

### مربعات العفو

الهدف: تطوير فهم أعمق لعملية العفو

الوقت: 45 دقيقة

المواد اللازمة:

أوراق (8.5 x 11 إنش) + أقلام رصاص ( يمكن للأوراق أن تكون مقسمة بعبارات مكتوبة من ذي قبل)

التسلسل:

1. إقرأ أو إعرض فيما يلي من قول MARTIN LUTHER KING "إن من ليس لديه القوة ليعفو ليس لديه القوة ليحب. إن العفو لا يعني تجاهل ما تم فعله أو وضع ملصق زائف على عمل شرير. إنما يعني أن العمل الشرير لم يعد حاجزا للعلاقة."
2. مرر الورقات وإطلب من المشاركين أن يقسموا الورقة لأربعة أقسام متساوية برسم خط في منتصف العمود المعلم عندما قاموا بطي الورقة أفقيا ورأسيا.

3. التعليمات: أكتب ردود على الجمل:
  - أعلا الشمال - وقت عفي فيه عني  
كيف كان وقع ذلك علي؟ والأثر الذي تركته على العلاقة.
  - أعلا اليمين - وقت عفوت فيه أنا عن شخص ما  
كيف كان وقع ذلك علي؟ والأثر الذي تركته على العلاقة.
  - أدنى الشمال - وقت كنت أتمنى فيه أن يعفني عني  
كيف كان يمكن أن يكون وقع ذلك علي؟ والأثر الذي يحتمل أن تركته على العلاقة.
  - أدنى اليمين - وقت يمكنني فيه أن أقوم بالعفو؟  
أي منهم كان يمكن أن يقدر تقديرا كبيرا؟ كيف لي أن أشعر لو قمت بذلك وهل لذلك تأثير على العلاقة؟

4. في مجموعات (كل مجموعة مكونة من ثلاث أشخاص) ناقشوا ما كتب في المربعات أعلاه (بالنسبة لأعضاء المجموعة الذين لم يستطيعوا أن يكتبوا في هذه المربعات ، إجعلهم يعلقون على: لماذا شعروا بأن كتابتهم كانت غير ممكنة). وبعد ها ناقش ما كتب في المربع في أدنى اليمين وناقش ما هو العائق الذي يقف في طريق إعطاء هذا العفو؟ ما هو المخرج المتصور والأفضل لذلك؟
5. ناقش تلخيصات المجموعة العامة للمربعات العليا. (لأتمنى وقتا طويلا مع هذه المربعات). إطلب تعليقات شاملة على المربع في أدنى الشمال. قم بكتابة أية مقترحات لفعاليات يمكن أن تساعد في التغلب على المقاومة لاستقبال العفو. خذ تعليقات عامة على المربع في أدنى اليمين وإعمل قائمة على اللوحة ومقترحات من أجل التغلب على المقاومة للقيام بالعفو الذي يمكن ان يعطى أو يحتمل أن يعطى.

### النقاش:

- ماذا شعرت عند قيامك بهذا التمرين؟
- هل تحتاج لمزيد من الشجاعة لتعفو أو لا تعفو؟
- كيف يتعلق ذلك بالطاقة المحولة؟

وقت عفوت فيه أنا عن شخص ما	وقت عفي فيه عني
وقت يمكنني فيه أن أقوم بالعفو	وقت كنت أتمنى فيه أن يعفوني

## FOUR PART LISTENING

### الإستماع ذو الأربع أجزاء

### الهدف:

مساعدة المشاركين في التحديد والتمييز بين الحقائق والمشاعر والقيم ومقدمة لتمرين I-Message

الوقت: 45-60 دقيقة

المواد اللازمة: لوحات ورقية

### التسلسل:

1. قسم المشاركين إلى مجموعات على أن تضم كل مجموعة أربعة أشخاص. إشرح أن كل من المجموعات ستأخذ دورها في التكلم عن موضوع. (مثال: مشكلة أواجهها في حياتي). إطلب من المجموعة أن تحدد من هو A . B . C. D وأن تتذكر أرقامها خلال التمرين. يجب على المتكلمون ألا يقضوا أكثر من خمس دقائق لكل واحد منهم لشرح المشكلة. بينما يقوم المستمعون الثلاثة بالاستماع لملامح القصة المختلفة.
2. للتقليل من الارتباك ، استخدم اللوحة لتكتب أي حرف يقوم بأي دور في كل جولة.
3. أول جولة:  
المتكلم سيكون A



المستمع B سيستمع فقط للمشاعر

المستمع C سيستمع فقط للحقائق

المستمع D سيستمع للقيم والمعتقدات (على سبيل المثال : تعتبر العائلة أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لي) والتي تبدو للمستمع بأنها هي المعتقد الذي دفع المتكلم لقول ما قاله.

4. بعد أن ينتهي المتكلم فإن كل مستمع سيقوم بتغذية راجعة لما سمعه من نظر ما كانوا يستمعون إليه وسيقوم المتكلم بالتوضيح إذا لزم الأمر وكان هناك سوء فهم أو أشياء قد سهي عنها. إعط خمس دقائق لهذا وعليه تصبح الجولة 10 دقائق أو أقل للتحدث ولأخذ التغذية الراجعة.

5. قم بتبديل الأدوار:

المتكلم سيكون D

المستمع A سيستمع فقط للمشاعر

المستمع B سيستمع فقط للحقائق

المستمع C يستمع للقيم والمعتقدات

6. استمر لجولتين إضافيتين حتى يقوم كل شخص بدور المتكلم ويقوم بباقي الأدوار الأخرى.

النقاش:

- هل كان من الصعب الفصل بين الثلاث ملامح في الاستماع؟
- هل كانت بعض أنواع الاستماع أسهل من غيرها بالنسبة لك؟
- كيف يرتبط ذلك بالطاقة المحولة؟

ملاحظة:

من المقترح أن تتبع هذا التمرين مباشرة بتمرين I-Message

I feel (feelings)	أنا أشعر (مشاعر)
When (facts)	عندما (حقائق)
Because (values and beliefs)	لأن (قيم ومعتقدات)

## GETTING IN TOUCH

### لنكن على تواصل

**الهدف:** للعمل على بعض الأسئلة القائمة والتي تواجه صانع السلام (أو أي إنسان آخر) عن الغضب والعنف. ولمساعدة افراد المجموعة ليفصحوا عن بعض الغضب بطريقة أكثر أمان وإبداع.

**الوقت :** 60 دقيقة

#### المواد اللازمة:

أربعة بطاقات لكل شخص (أو ورقة مقسمة لأربعة أجزاء) وقلم تخطيط غامق اللون لكل شخص (ليتمكن الأشخاص الآخريين من قراءة البطاقات عن بعد).  
ولفة من اللاصق الغير شفاف (إذا كانت الكتابة والقراءة مشكلة، حاول أن تستخدم بطاقات مجهزة لكي يقوم الشخص فقط بوضع كلمة واحدة إذا أراد).

#### التسلسل:

1. وزع 4 بطاقات وأدوات الكتابة وجزء من اللاصق على المشتركون. أخبر المشتركون بأنك سوف تقرأ الأربع جمل لهم. وسوف يكونوا جمل غير مكتملة ويجب على المشتركون أن يكملوها مع الرد الأول الذي يخطر ببالهم. ولا يجب عليهم تعديل أو تدقيق هذا الرد. نبه المشتركون إلى ضرورة كتابة الرد بوضوح – رد واحد في كل بطاقة وذلك ليتمكنوا الآخريين من قراءة الاجابات بسهولة.
2. إقرأ الأربع جمل التالية: واحدة كل مرة واسمح بوقت كاف للاجابات لكي يتم كتابتها وعندما تكتمل البطاقة يجب على المشارك أن يلصقها على صدره أو صدرها.
3. وعندما يقوم كل شخص بلصق الأربع بطاقات على صدره أو صدرها ، إطلب من المجموعة أن تقف ويدوروا في داخل الغرفة يقرأوا ردود الآخريين للأسئلة وهذا يجب أن يعمل في صمت تام. إسمح ب 10 – 15 دقيقة وبعد أن يعم الصمت اقترح أنك تود أن تبدأ النقاش حول مشاعرهم عن الموضوع المختار.

#### الغضب:

1. أشعر بالغضب عندما عندما .....
2. أشعر بأن غضي هو .....
3. عندما أجرب غضب الآخريين موجه نحوي، أشعر ب.....
4. أشعر بأن غضب الناس هو عادة ما يكون.....

#### الطاقة:

1. اشعر بالقوة عندما .....
2. اشعر بأن قوتي هي .....
3. عندما أجرب قوة الناس الآخريين أشعر ب.....

4. أشعر بأن قوة الناس الآخرين هي عادة ما تكون .....

#### السيطرة على النفس :

1. عندي تحكم بنفسي عندما .....
2. أفقد التحكم بالنفس عندما .....
3. عندما أرى صديق فاقد للسيطرة على نفسه أشعر ب.....
4. طرق أساعد بها صديقي ليتحكم أكثر

#### الصبر:

1. أشعر بالصبر عندما .....
2. أشعر بنفاذ صبري عندما .....
3. الأشياء التي تساعدني لأصبح أكثر صبرا هي .....
4. عندما يكون الناس غير صبورين معي أشعر ب.....

#### النمطية الملصقة بدون موضوعية:

1. عندما يلصق بي أو يحكم علي مقدما أشعر ب.....
2. طرق تعاملت معها كوني صورة نمطية هي.....
3. أميل إلى أحكم أو أنمط الآخرين عندما.....
4. طرق تعلمتها لأنقادي من تنميط الآخرين.....

#### الامكانية:

1. أعتقد أنني أصل إلى إمكانياتي عندما.....
2. عندما أصل لامكانياتي .....
3. عندما يصل الآخرين لامكانياتهم أشعر ب.....
4. طريقة أساعد فيها الآخرين للوصول إلى إمكانياتهم .....

#### الخوف

1. أشياء تخيفني هي.....
2. عندما أشعر بالخوف أميل لأن.....
3. أشياء تساعدني في التعامل مع خوفي هي.....
4. طرق ساعدت بها صديق ليتعامل بها مع خوفه أو خوفها هي.....

#### التواصل:

1. أجد من السهل أن أتواصل عندما .....
2. أجد من الصعب أن أتواصل عندما .....
3. طرق يقوم أناس آخرون بالتواصل معي فيها هي.....
4. طرق يقوم أناس آخرون باستخدامها لصد التواصل هي .....
5. طرق أستخدامها لصد التواصل هي.....

## النقاش:

- لماذا يكون من السهل أو الصعب أن تتبادل هذه المشاعر بطريقة عامة؟
- عندما تنظر إلى ردود فعل الناص هل هي ردود قد كان بإمكانك التنبؤ بها؟ لماذا؟ ولماذا لا؟ هل كان هناك أية مفاجآت؟
- في حياتك هل تجعل الآخرين يعرفون كيف تشعر في عائلتك؟ أو مع أناس تعرفهم جيدا؟ أو مع أناس لا تعرفهم جيدا أو لاتعرفهم مطلقا؟
- ماهي أهم إرشادات الطاقة المحولة والتي يمكن أن تساعدنا؟

ملاحظة: إن هذا مجال خداع ومعقد ولكن كن دقيق في بحثك عن المشاعر والتوجهات الاجتماعية.

D-102

## HANDOUT

### I MESSAGES – DO'T GIVE UP!

#### Responses to Blocked "I-Messages"

ردود لرسائل مصدودة

كيف يمكن لشخص أن يصد I-Messages

1. تغير الموضوع
2. لا يعير الموضوع اهتماما
3. رفض مناقشة الأمر
4. تزايد الغضب والذي يمكن أن يكون حقيقيا أو مزيفا

ردود محتملة لرسائل مصدودة

1. "حقيقة أريد منك أن تتعامل مع ..... أولا"
2. "ماذا تعتقد عن .... وضع ... وماذا ماقلته بهذا الصدد؟"
3. "أشعر بعدم الاحترام عندما لم أتمكن من مناقشة هذا معك بدون تغييرك للموضوع؟ متى يمكننا التحدث في الموضوع؟"

4. "أستطيع أن أقول أنني لا أستطيع أن أتعامل مع الموضوع بشكل جيد. لم يكن ذلك شخصياً. أنا آسف لأنك غضبان جداً. أريد أن أكون أفضل ولكن أولاً يجب أن نعمل شيئاً منصفاً لكلانا.
5. "أحاول أن أكون محترماً لك ومن ثم يمكننا أن نتوصل لشيء ما. من الواضح أنك قد إشتطاط غضبك لأنني ذكرت هذا الموضوع ولكنني أود أن أتوصل لشيء ما.
6. "هل كنت على صواب لأنني مهتم بهذا؟"

أكتب فيما يلي لغة الجدية والمحترمة عندما تصد رسائلك

1.

2.

D-103

## Impediments to Communication

### معوقات التواصل

**الهدف:** لتطوير وعينا لبعض معوقات التواصل الناجح من شخص لأخر وتعليمات أخرى متنوعة.

**الوقت:** من 30 على 40 دقيقة

**المواد اللازمة:** ورقة فارغة وقلم رصاص وقلم جاف لكل مشارك، وتحضير مسبق لمجموعة من التصاميم الغير عادية على ورقة أو عل بطاقة لتكن هذه التصميمات واضحة وبسيطة ولا تكن متشابهة (شجر، هلال أو حرف Q) يمكن أن تكون من مختلف التصميمات الصغيرة المنتشرة على أماكن مختلفة من الورقة. إجعل الوقتين مختلفتين تماماً عن بعضهما. لقد أظهرت التجربة أن هذا التمرين يمكن أن يستخدم لإظهار رأي في موضوع إختيار للمستوى الثاني لورشة العمل. وهكذا فنحن نقول متنوع كما هو الهدف من هذا التمرين.

## التسلسل:

1. قسم المجموعة على نصفين : رتب المقاعد بحيث يجلسوا ظهر لظهر على الكراسي وسطر واحد من المشاركين سيكون لديه رؤية واضحة من التصميم ليعرض و السطر الآخر سيواجه الاتجاه المعاكس ولا يستطيع أن يرى التصميم. إن من المساعد أن تترك فراغ بين قرنيين متجاورين إذا كان المكان متوفر. وعندما يجلس جميع المشاركين ظهر لظهر مرر ورقة فارغة وأدوات كتابة للمجموعة التي لا ترى التصميم مع التعليمات التالية:

"هناك تصميم على الحائط وأن مهمة أولئك الذين يواجهون التصميم هو وصف هذا التصميم للشخص الجالس خلفك لكي يخرج بتصميم يحاكيه، والذين لا يواجهون التصميم لا يجب عليهم الالتفات لكي لا يشاهدوا التصميم، وذلك الذين واجهون التصميم لا يجب عليهم أن يلتفتوا لكي لا يشاهدوا ما يقوم به الآخرون من رسم. و سيكون التواصل عن طريق اللغة المنطوقة فقط. والأسئلة بين الزملاء يمكن أن تسأل بشكل متكرر وإذا كان هنالك ضروره لها."

2. وعندما يكون من الواضح أن الأشخاص الذين قاموا بالرسم راضين عما تبعوه من تعليمات من قبل زملائهم ، إطلب من الزملاء أن يتبادلوا الأدوار ويعملوا معا. وفي معظم الحالات ستجد ضحكات تتعالى.

3. إطلب من الزملاء تغيير مقاعدهم ومرر ورقة للمجموعة الجديدة من الفنانين. وكرر ذلك مع تصميم مختلف معروض على لوحة كبيرة.

## النقاش:

- إرجع المجموعة إلى الدائرة ثانية. إبحث عن علامات لوم أو إتهام. أشر إلى أن كل واحد قد بذل قصارى جهده.
- لماذا الرسومات الجديدة تشبه الرسومات الأصلية بشكل ضبابي؟ (التجربة مع هذا التمرين تدل على أنه عندما يكون هناك شبه كبير في الرسومات فهذا دليل أن الفنانين قد استرقوا البصر)
- ماذا بين لنا ذلك عن مانحتاجه لكي نتواصل بشكل أفضل؟
- إبحث عن تعليقات تدور حول الخطأ والصواب. كيف يمكن أن يكون هناك "صواب وخطأ" عندما يفعل كل واحد ما في وسعه ، ماالخطأ الذي حصل بينما قم الاثنان بعمل افضل ما لديهما.
- ماذا حدث للرشالة كون أن الرسمة قد أبصرت بعيني الشخص وعولجت من خلال عقله إلى فمه؟ ماذا حصل بينما دخلت الرسالة إلى الأذن وعولجت مرتين بمجهود من اليد؟
- لغتنا – إن مفرداتنا هي الطريق التي نستخدم فيها كلمات تخرج من تجربة ، من أسرتنا، من بينتنا. وهكذا فكل ما يأتي من بيانات مختلفة يؤثر في التواصل؟

- ماذا نتعلم من هذا التمرين؟

D-104

## IN COMMON

### المشترك

**الهدف:** للتعود على التحدث لأناس لانعرفهم جيدا ولبناء حس الجماعة.

الزمن: من 15 إلى 20 دقيقة

**المواد اللازمة:** ورق وأقلام رصاص لكل زوج ولوحة ورقية وأقلام تخطيط لك مجموعة من

4 الى 6.

### الاجراءات:

1. إشرح بأن هذا التمرين سيتم تنفيذه في شقين:  
أولاً: في أزواج وبعدها في مجموعات من 4 على 6 أشخاص. المهمة هي أن تجد قد الامكان الأشياء المشتركة بينك وبين الآخرين. شجع الأشخاص أن يجدوا أشياء عميقة وليس فقط مجرد حقائق تبدو واضحة (على سبيل المثال: قولهم : كلنا في السجن أو كلنا ذكور) إقترح عليهم أشياء مثل ما يحبون أو لا يحبون، أين تحب أن تعيش، طعامك المفضل، الموسيقى، الأولاد..  
2. قسم المجموعة إلى أزواج عن طريق عدهم إلى النصف ويمكن للميسر أن يخرج ليجعل الرقم زوجي. والقرناء هم أولئك الأشخاص الذين يحملون نفس الأرقام المشتركة"  
3. إعط كل زوج ورقة وقلم رصاص وإطلب منهم أن يقوموا بعمل قائمة بالأشياء التي يشتركون فيها أخبرهم بأنهم معهم الوقت من 3 الى 4 دقائق  
4. وبعدها إطلب منهم (من كل زوج) أن ينضموا لمجموعة من 5 إلى 6 أشخاص ، أعطهم لوحة ورقية وبعض أقلام التخطيط اللامعة.  
5. إطلب منهم أن يقارنوا قوائمهم. ضع كل ما يتشاركون فيه على اللوحة وقد يجدوا أشياء لم تكن موجودة أصلا في القائمة. أعطهم من 3 إلى 4 دقائق  
6. إطلب من الجميع الانضمام للدائرة الكبيرة وأن يبقوا في مجموعاتهم. إطلب من كل مجموعة أن تقرأ هذه الأشياء التي يتشارك فيها أفراد المجموعة الواحدة.

### النقاش:

- هل تفا جأت بعدد الأشياء التي تتشارك فيها مع الآخرين؟
- كيف يمكن لطريقتنا أن تتأثر عندما نتعامل مع شخص في نزاع عندما نعلم بأننا نتشارك بأشياء كثيرة معا؟
- ما هو وقع الأثر على الوعي بأشياء نتشارك فيها مع الآخرين في السجن؟
- كيف يمت دليل الطاقة المحولة لتمرين In Common بصلة.

D-108

## INJUNCTIONS OF CHILDHOOD

### عبارات مؤثرة من زمن الطفولة

**الهدف:** لزيادة الوعي بكيفية أن الأشياء التي قد قيلت لنا ونحن أطفال تؤثر في حياتنا.

**الوقت:** 30 دقيقة للمبتدئين.

**تحذير :** قد ينفعل الناس مع هذا النوع من التمرين وبشكل عاطفي يكون من الصعب عنده أن نقطعهم بل دعهم ينهون ما بدأوه ولذلك إسمح لهم بوقت كاف.

**المواد اللازمة:** لا شيء

إذا كان مكان ورشة العمل غير نظيف أو في حالة غير جيدة أو كان مكشوفاً فيمكن استخدام ملاءات من البلاستيك.

**التسلسل:**

1. اشرح أن هذا التمرين يساعدنا في إدراك أن الأشياء التي قيلت لنا في طفولتنا أو بينما نكون قد أثرت في حياتنا، ونسمي هذه الأشياء INJUNCTIONS تلفظت وهي يمكن أن تكون عناوين بارزة مثل "الرجال لا يكونون" أو أوامر مثل: "إذا جعلت من نفسك حامل فلست أنت إبنتي، أو سيطرة: "إذا خرجت مع هذه الزمرة فإنك في مشكلة كبيرة، أو إشعار بعدم الثقة : "لا يمكن أن تفعل أي شيء بشكل صحيح؟!"

2. دع المجموعة تجلس بشكل عجالات حيث الرؤوس إلى الداخل ، وإذا كانت المجموعة تجلس على الأرض فليس هذا مريحاً وإطلب منهم أن يقفوا في دائرة موجهين وجوههم خارج الدائرة، أو تحويل الكراسي لتواجه الخارج. إذا كان ممكناً أن تخفف الإضاءة وتطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ومن ثم يقوم الناس بشكل عشوائي ينطقوا أو يصرخوا ب injunction تلفظت سواء أكانت أوامر أو توجيهات سمعوها كأطفال وبعد هذه المرحلة من أولياء امورهم . تكفي 10 دقائق.



3. وعندها لا يبقى لديهم ما يقولونه من هذه التلغظات التي يتذكرونها إطلب منهم أن يجلسوا ووجوههم داخل الدائرة وإطلب منهم عندها أن يصرخوا بإجابات قاموا بها أو تخيلوها لمثل هذه التلغظات. أعطهم 15 دقيقة.

النقاش:

- هل تشعر بأن الردود التي قالها الآخرون تعنيك؟
- هل الطرق التي تتصرف بها الآن نابعة من هذه التلغظات؟
- هل غيرت من رودودك على مثل هذه التلغظات أو أنك ما زلت تجيب بنفس الطرق التي كنت ترد عليها عندما كنت أصغر وهل ما زلت هذه أنماط ؟
- كيف يمكن للطاقة المحولة أن تعيد ثقتنا بأنفسنا؟

D-111

## Labels

### ملصقات (ألقاب)

**الهدف:** تجريب أنكم ألصق بكم شيء ما فكيف لهذا أثر في توجهاتكم نحو الآخرين، ولتطوير الاحساس بالآخرين الذين تم وصفهم بلقب.

**الوقت:** 30 دقيقة

**المواد اللازمة :** مجموعة من الملصقات الصفراء الصغيرة مكتوب عليها مايلي: Ignore me "تجاهلني"، قل لي بأنني على حق، قل لي بأنني مخطأ"، شجعتني، إسمعتني، أربع مغلفات من الملاحظات لكل مجموعة مكونة من 20 شخص. أقلام رصاص وورق كتابة ولوحة كبيرة مكتوب عليها : "عصف ذهني لقائمة بالناس المضطهدين في مجتمعاتنا" (إذا لم يتوفر الورق Stick-on فيمكن استخدام الشريط اللاصق وبعض قصاصات الورق.

**التسلسل:**

1. اشرح بأن الأشخاص سيعملون في مجموعات وكل مجموعة مكونة من 5 أشخاص ومهمة كل مجموعة أن تعصف ذهنيا وتأتي بقائمة لأناس مضطهدين في مجتمعنا (أشر إلى اللوحة). وتحتاج كل مجموعة لمسجل يقوم بكتابة قائمة لعملية العصف الذهني.
2. التحدي هو: أن لكل شخص من الخمس أشخاص في كل مجموعة ملصق موضوع على جبين كل واحد. وصاحب الملصق لا يعرف ما كتب عليه. وسوف يحاول كل منهم معاملة زميله حسب ما كتب على الملصق من تعليمات.
3. يمكن أن تفضل أن تريهم نموذجا بوضع ملصق على جبين ميسر آخر مكتوب عليه: "أنني مهرج" (إشرح بأن هذا ليس أحد الملصقات التي سوف تستخدمها المجموعة) وإجعل زميلك يقترح: أن الفلاحين هم فئة مضطهدة. وعندها ترد عليه وتقول: أنت حقاً جاد؟ أنت دائماً تمزح؟ فلتكن جاداً؟
4. إذا لم يكن هناك أية أسئلة أو إستفسارات بعدها، قم بتكوين مجموعة من 5 على شكل شبه دائرة وبيعدون عن باقي المجموعات ( وبالتالي لا يمكن لأحد أن يرى ملصقات الفريق الآخر). وبمساعدة ميسرين آخرين قم بإعطاء ورق وأقلام رصاص لكل مجموعة وضع Stick-on على جبهاتهم وبعدها إطلب من كل مجموعة أن تختار لها مسجل وتبدأ.
5. اسمح بحوالي 10-15 دقيقة لتأخذ ديناميكية المجموعة وضعها حتى تتطور (قد تريد أن يقوم الميسرون بدور المراقبين في كل مجموعة وبعد أن تبدأ كل مجموعة بكتابة بعض الأشياء في قوائمها ، إطلب من الجميع العودة للدائرة مع أن الالتزام بالمجموعة).

#### النقاش:

- كيف كان هذا التحدي؟
- ما علاقة هذا ب avp بمشروع بدائل العنف؟
- هل شعر أي أحد أنه ملقب؟
- ماذا يحدث لنا لو تجاهلنا أو قيل لنا بأننا مخطئون طيلة الوقت؟
- ماذا يحدث لو تم تشجيعنا؟ أو الاستماع إلينا؟
- هل قمنا بالرد على الآخرين على أنهم ملقبون؟

#### ملاحظة:

قد يثير هذا مشاعر عميقة. وإذا كان الأمر كذلك فقد تود أن تطلب من كل واحد أن يأخذ نفسا عميقا ليرتاح. إطلب منهم التنفس ببطء بطريقة إيجابية وأن يخرجوا أنفاسهم بطريقة يتخلصون بها من السلبية.

وخيار آخر لإكمال المهمة:

إعط كل مجموعة من الأشخاص مجموعة من ألعاب Tinker Toys وإطلب منهم المناقشة والموافقة على ماذا سيبنون وكيف سيبنون متبعين ألقابهم ويجب أن يتوصلوا لإتفاق قبل أن يفتحوا صندوق اللعب. ويحب بعض الناس أن يقوموا بهذا التمرين بإختيار الألقاب السلبية وخيارات أخرى فقط مثل: تجاهلني، إضحك على كل شيء أقوله، مازحني، لاتوافق مع كل شيء أقوله، لا تتواصل معي بعينيك.

D-124

## MASKS

### أقنعة

استكشاف توجهات ومشاعر داخل وخارج المجموعة

**الهدف:** للمساعدة في إخراج المشاعر التي تحيط بالتفرقة الاجتماعية من جميع الأنواع ولإثارة نقاش عن جذور العنف والصراع الذي يتمثل في هذا التفرق.

**الوقت:** من ساعة إلى ساعة ونصف

**المواد اللازمة:** أقنعة كافية لتغطية نصف الوجوه للمجموعة. ويمكن أن تكون من نوع Lone Ranger ويمكن أن تكون من أي لون ويمكن أن تصنع من أي أنواع الأوراق وبأي تصميم يمكن أن يغير ملامح الوجه. ويمكن وضع الأقنعة على أوجه المشتركين باستخدام رباط مطاطي أو لاصق أو مسكه باليد.  
قائمة التعليمات لكل مجموعة (فيما يلي)

**تحذير:** لا تضغط على الفريق فهذا التمرين يستكشف بعض مشاعرنا المشحونة. إسمح للمشاركين بإبداء دفاعهم.

### الاجراءات:

1. قم بإعطاء رقم (2) لأشخاص في المجموعة: ويغادر رقم (2) الغرفة ورقم (1) يبقى بدون سابق نقاش.
  2. وبعد قليل ينضم الميسر للمجموعة خارج الغرفة. قم بإعطائهم الأقتعة وإطلب منهم وضعها ووزع عليهم التعليمات وفي الوقت نفسه يعمل ميسر آخر على توزيع التعليمات على الآخرين من ليس لديهم أقتعة في الغرفة.
  - لا تجيب عن أي سؤال \_\_ إذا طرحت أسئلة \_\_ أخبرهم بأن كل المعلومات موجودة في لائحة التعليمات التي استلموها ويجب عليهم إتباع القواعد وإنهاء المهمة المطلوبة كما هي موضحة في التعليمات المعطاه لهم.
  3. أحضر الأقتعة إلى الغرفة وغطلب منهم أن يجلسوا أينما يشاؤوا.
  4. يقوم الميسرون الآن بالملاحظة وتسجيل الملاحظات على ما يجري.
  5. بعد حوالي 10-15 دقيقة إطلب من المقنعين أن يعطوا أقتعتهم لغير المقنعين وبعدها ليستمروا في النقاش بعد تغيير الأدوار.
  6. بعد حوالي 10-15 دقيقة إطلب من المقنعين الحاليين أن يخلعوا أقتعتهم وإبدأ النقاش.
- ملاحظة:** لا تقاطع أو يفرض عليك أن تكون فارض للقانون. راقب كل التفاعلات بعناية خلال هذه اللعبة لأنها ستكون معقدة ودقيقة. إعمل ملاحظات دقيقة لأنها ستكون مفيدة في النقاش. راقب أشياء مثل:

\_ أي المجموعات كانت تتكلم أكثر؟

\_ هل المقنعين أصبحوا أهدأ عندما بدأت الأمور تتقدم؟ أو أنهم منزعجين أكثر؟

\_ ماهو الحال عن غير المقنعين؟

\_ هل يتصرفون بطبيعتهم؟

\_ هل المقنعين بدأوا بالتواصل مع بعضهم البعض دون الآخرين. وهذا لا يبدو أنه غير شائع لأنه من الأسهل أن يتكلم مقنع لمقنع (أقل تعقيد إجتماعيا) من أن يتكلم مقنع لغير مقنع. إنظر لهذه اللعبة عن قرب ستجد الاجابات متشابهة لأولئك الذين كانوا في مجموعتين من الناس : الرجال\النساء، البيض\السود، الأطفال\الكبار، الطلبة والمعلمين\المساجين والمتطوعين.

**بدائل:** بدلا من عمل قائمة أولويات يمكن أن يعطي المجموعة مشروع بناء وتستخدم فيه Tinker Toys أو شريط لاصق وأوراق. علي سبيل المثال بناء شيء واقف على الأقل بعلو خمسة أقدام.

إجعل هذه المهمة معقدة نوعا ما لكي لا يكون من السهل عليهم إكمالها في دقائق معدودة.  
إسمح لغير المقنعين بالعمل على التخطيط والعمل على المشروع قبل أن تحضر المقنعين إلى  
الغرفة.

D-125

## INSTRUCTIONS TO THE GROUP

### تعليمات للمجموعة

أنتم مجموعة حل مشاكل مهتمكم موضحة فيما يلي:

يجب إتباع ما يلي من قوانين أثناء فترة حل المشكلة (إعرض هذه القوانين على لوحة).

ملاحظة:

بعض البرامج تختار أن تجعل الناس المقنعين هو أولئك أصحاب القوة.

1. يسمح المقنعين لغير المقنعين بالتكلم بعد أن يطلبوا إذننا بذلك.
2. الغير مقنع يمكنه أن يتحدث لأي واحد دون طلب إذن.
3. لابد من أن يكون خطاب المقنعين لغير المقنعين خطابا رسميا. وهذا يعني استخدام الألقاب مثل سيد وسيدة إلى جانب الاسم الوصفي لغير المقنعين.
4. في أي وقت يمكن للمقنعين أن يخاطبوا المقنعين بشكل غير رسمي.

5. الغير مقتنعين يمكن أن يخاطبوا أي شخص بشكل غير رسمي.
6. أي خرق للقوانين بشكل متكرر سينجم عنه أن يطلب منه أن يبقى ساكنا.

#### النقاش:

- ماذا حدث هنا؟
- إلى أي مدى تم إنجاز المهمة؟
- هل تم إتباع القوانين – ما نوع الديناميكية التي كانت؟
- كيف شعرت وأن تلعب كل دور؟
- ما هي طبيعة شعورك عندما طلب منك أن تبدل الأدوار؟
- هل تفاجأت بالنسبة للطريقة التي رددت بها على أي من الدورين؟
- هناك أشياء غير ملموسة تجعل الناس في أدوار أقل؟ ماهي بعض هذه الأشياء؟
- ماذا يبين هذا التمرين عن القوة؟ بشقيها تأثيرها على الحاملين لها وتأثيرها على الذين يحملونها؟
- في الحقيقة، بعض الناس عندهم أكثر قوة من غيرهم في الأسرة أو في مكان العمل؟ ماهي بعض الطرق التي يمكن للناس إتباعها لكي تقلل من التأثير السلبي لمثل هذا الخلل في توازن القوى في العائلات والعمل؟
- كيف تمت هذه العملية بصلة للطاقة المحولة؟

## HANDOUT - COMMUNITY WORKSHOPS

### ملزمة ورشة العمل المجتمعي

#### MASKS

#### الأقنعة

#### تعليمات للمجموعة

أنتم مجموعة حل المشاكل نصفكم سير تدون الأقنعة وكمجموعة فإن مهمتكم قد سطرت فيما يلي:

ويجب على القوانين التالية أن تكون مفعلة وقيد التنفيذ:

1. يسمح المقنعين لغير المقنعين بالتكلم بعد أن يطلبوا إذنًا بذلك.
2. الغير مقنع يمكنه أن يتحدث لأي واحد دون طلب إذن.
3. لابد من أن يكون خطاب المقنعين لغير المقنعين خطابا رسميا. وهذا يعني استخدام الألقاب مثل سيد وسيدة إلى جانب الاسم الوصفي لغير المقنعين.
4. في أي وقت يمكن للمقنعين أن يخاطبوا المقنعين بشكل غير رسمي.
5. الغير مقنعين يمكن أن يخاطبوا أي شخص بشكل غير رسمي.
6. أي خرق للقوانين بشكل متكرر سينجم عنه أن يطلب منه أن يبقى ساكنا.

المهمة:

- قد طلب منكم أن تعملوا أجندة للقاء المجموعة.

- قدأنهت مجموعتكم لقاء العصف الذهني وقامت بإنتاج القائمة التالية من القضايا:

- معايير الانتاج متدنية	- زيادة عدد السكان
- التلوث البيئي	- تهريب المخدرات
- المرض والصحة	- الادمان
- نزاعات إدارة العمل	- الجريمة وعدم إحترام القانون
- توتر عنصري	- الاصلاح الحكومي
- قلة المساكن	- التضخم
- معايير تربوية متدنية	- الانطباعية الجنسية
- البطالة	- مرض الايدز

أنت تدخل الآن مرحلة التقويم ومهمتك أن تصنف كل مشكلة قمت بتحديدتها بترقيم الأكثر أهمية ب (1) وما يليها (2) وهكذا حتى تصل إلى الأقل أهمية والتي ستم تعليمها برقم (16)

D-147

## RELATIONSHIP REFLECTION

### تأمل العلاقة

**الهدف:** زيادة الوعي بالعلاقات وطبيعة "خذ وإعط" في الحياة.

**الوقت:** 30 – 40 دقيقة

**المواد:** أسئلة مكتوبة على اللوحة.

**التسلسل:**

1. قدم التمرين: إننا جميعا لنا علاقات مع الناس: أباءنا أولادنا وغير ذلك من الأقرباء والأصدقاء، ناص في مواطن السلطة والقوة ولدنا أيضا علاقات مع أشياء ذات أهمية في طريقة حياتنا: مثل السيارة ، القيثارة ، المصباح، الكمبيوتر. وقد تكون لنا علاقة بالادمان على شيء كالتدخين ، أو المخدرات أو الكحول. ففي هذا التمرين سوف نتأمل ما نعطيه لمثل هذه العلاقات وما نأخذه منها. الاجابات ستساعدنا في فهم مكانة العلاقات في حياتنا وكيف أنها تشكل من نحن، فكر في العلاقات في حياتك وإختار واحدة في حياتك لكي تركز عليها خلال هذا التمرين.
2. اسئل السؤال الأول: ماذا استفدت من .....؟ خذ 1 -2 دقيقة لتتأمل هذا السؤال والاجابات التي تأتي على عقلك؟
3. عندما ينتهي وقت من 2 – 3 دقائق ، إطلب من المشاركين أن يتبادلوا أفكارهم ومشاعرهم:

- ماذا حصلت عليه من مثل هذه العلاقة؟
- هل تضمن دائما أن تحصل على ما تحصل عليه؟



- هل هناك شيء ما لم تفكر في أنك استفدته لغية ما قمت بعملية التأمل؟
4. إ طرح السؤال الثاني: ماذا أعطيت ل.....؟ من 2- 3 دقائق للتأمل في هذا السؤال.
- النقاش:**

- في نهاية التأمل إطلب من المشاركين مرة أخرى أن يتبادلوا أفكارهم ومشاعرهم:
- ماذا أعطيت هذه العلاقة؟
- هل تعتقد أنك تعطي أكثر مما تأخذ أو تأخذ أكثر مما تعطي؟
- هل الأخذ والعطاء في هذه العلاقات يتدخل مع علاقة أخرى (حتى لو كانت العلاقة في الأشياء صحيحة: تقضي وقتا كثيرا في العزف على القيثارة يمكن أن يبعد الانسان عن القراءة أو عن الرياضة)
- هل هناك أية ملاحظات يود أي أحد أحد أن يدلي بها معقبا على هذه التجربة؟

#### ملاحظة:

إختم التمرين بإقتراح أن طرح هذه الأسئلة من وقت لآخر وبشكل دوري لشكل العلاقات في حياتنا يمكننا من فهم أهميتها لنا ويساعدنا ذلك في القيام بالاختيارات الصحيحة فيما يخص هذه العلاقات وقيمنا. إن الجزء المختص بتبادل المعلومات في هذا التمرين يمكن أن يعمل في مجموعات صغيرة مع أسئلة تعلق على الحائط.

D-154

## TERRITORY

### المنطقة

**الهدف:** لإعطاء فرصة لتجريب مخرجات الصراع: خاسر\خاسر، رابح\رابح، او رابح\خاسر او رابح\ليس خاسر او حل مرض.

**الوقت:** حوالي 15 دقيقة

**المواد:** لا شيء

#### التسلسل:

1. وضح أن هذا التمرين يقوم به أقران وعندما يكونوا أقران إشرح لهم المهمة.

2. قم بعدهم بنصف عدد المجموعة. إطلب منهم أن يجدوا نفس رقمهم ويقفوا معه ولكن ليس قريب من أقران آخرين.
3. إطلب منهم تسمية أنفسهم A , B
4. إطلب من كل قرينين أن يتصوروا بأن خطأ وهما يفصل بينهما.
5. اشرح أن مهمة كل من A's أن يجعلوا B's يعبروا لمنطقتهم وهكذا بالنسبة لـ B's (كرر الشرح على الأقل مرتين).
6. ذكرهم بأن لديهم فقط 2 دقيقة وبعدها قل لهم أن يبدأوا.
7. بعد دقيقتين أو ما يقارب، إطلب منهم أن يعودوا على الدائرة وأن يجلسوا بجانب زميلهم.
8. وعندما يعودوا للدائرة ، غطلب من قرينين أن يعرضوا لما قاموا به. واسأل هل فعل آخرين مثلهم.
9. كرر ما تم في رقم 8 السابق حتى لا يكون لأي قرينين أي شيء جديد يعرضونه.

#### النقاش:

- هل قام أي من الأقران بعرض: رابح\رابح (بمعنى أن كلا من A و B أكمل المهمة \_\_ أن الاثنان بقيا على جانب واحد أو أنهما تبادلا الجانبين؟
- هل أي عرض لخاسر\خاسر أو رابح\خاسر أو رابح\الخاسر (أي أن شخص لم تهمه المهمة) أو (حل مرضي) (أي أن الاثنين قد تخطيا الخط نوعا ما)؟
- هل يمكن أن نستبدل كلمة حل مرض إلى حل منصف ، إذا شعر كل من A و B بإرتياح بخصوص المخرجات؟
- في الحياة العملية هل من الحكمة أن نلجأ دائما إلى وجهة النظر القائلة بعدم الخسارة ( على سبيل المثال أن نعطي للأخر طيلة الوقت)؟
- إذا كانت التوجهات "أن تأتي بخصمك إلى جانبك من الخط" أو "تأتي بزميلك إلى جانبك " هل كانت النتائج ستختلف؟
- هل استخدام كلمة أو غيرها تؤثر في الطريقة التي نتصرف فيها في حياتنا الواقعية؟ وهل هذا يجعل للآخرين طريقا للسيطرة على أفعالنا؟

#### ملاحظة:

- إنه دائما من الممكن أن نطلب من الأقران أن يشكلوا خطا طويلا مشابه لتمارين Hassle Lines. وفي عديد من الغرف يكون الأقران قريبين جدا من بعضهم ويمكن أن يؤثروا على بعضهم.
- من المنصوح به أن نطلب من مساعدين للميسر أن يقوموا بعملية الملاحظة وكيف يتفاعل الأقران.

مساعدى الميسرين يمكن أن يشاركوا فى كل شىء ولكنهم يمكن أن يكونوا متحيزين وعلية  
فيجب توضيح ذلك لهم منذ البداية.

D-156

## Three Question Interview

### مقابلة تتكون من ثلاثة أسئلة

الهدف: تطوير المجتمع

الزمن: 30 دقيقة وحسب حجم المجموعة

المواد: أوراق وأقلام رصاص

التسلسل:

1. تصور أن عندك مجموعة من الناس تريد أن تعقد لهم مقابلة، وأحدهم ستمضي معه وقتا كبيرا وفقا لإجاباته لثلاثة أسئلة. ما هي الثلاثة أسئلة التي تود أن تسألها لكي تعرف بقدر المستطاع أكبر قدر ممكن من المعلومات عنهم؟ حاول أن تتجنب الأسئلة التي تنتهي بكلمة أو كلمتين مثل "من أين البلدان أنت؟" أو "كم من الوقت عشت في هذا المكان؟" إ طرح أسئلة تجعلهم يتكلموا عما هو مهم في حياتهم. أكتب الثلاثة أسئلة على البطاقة.
2. إختار شخص من المجموعة لاتعرفه جيدا، وقررروا فيما بينكما من سيبدأ بالسؤال، وعندما يأتي دورك إ طرح اسئلتك الثلاثة على زميلك. تذكر الإجابات لهذه الأسئلة ولكن لا تكتبها. ثم قم بتبديل الأدوار مع زميلك.

3. ووفقا لاشارة ما يرجع الجميع للمجموعة وإطلب من كل قرينين أن يقدم كل واحد منهما الآخر لباقي المجموعة مستخدمين الأسماء الوصفية مع المعلومات التي عرفتھا خلال التمرين.

D-157

### THREE QUESTIONS ON OPPRESSION

#### ثلاثة أسئلة عن القهر

**الهدف:** لجعل القهر حقيقة ملموسة. لمساعدة كل فرد منا أن يرى ماضية في كل دور يخطوه نحو الحرية.

**الوقت:** 40 – 60 دقيقة

**المواد اللازمة:** ثلاثة أسئلة عن القهر تكتب على لوحة ورقية.

**التسلسل:**

1. اشرح بأن هذا التمرين هو تمرين تشترك فيه مجموعة صغيرة ثم قسم المشاركين إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة أشخاص.
2. أخبر المشاركين بأنهم سيعملوا على ثلاثة اسئلة عن القهر. ومن ثم قم بتعريف القهر على أنه " هو ممارسة غير عادة أو قاسية للسلطة أو القوة". اذكر بعض الطغاة السيئي السمعة مثل هتلر وستالين ولكن في بعض الأحيان عندما يكون بعض الناس مقبولين من المجتمع ولكن من في المعارضة يعتبرونهم طغاه. فقهر الأطفال من قبل الكبار هو أمر شائع بغض النظر عن الجنس أو اللون أو القبيلة. وقد يكون الطاعي مسؤول رعاية أو معلم أو مرشد ديني \_\_ حتى أكبر أو أضخم طفل في نفس المدرسة أو الحي \_ والذي يمارس القوة والتحكم على الطفل بطريقة غير عادلة وقاسية.

الأسئلة:

1. متى اضطهدت؟
2. متى اضطهدت شخص آخر؟
3. متى ناهضت وتحديت القهر؟

3. شجع المشاركين بأن يرجعوا لذاكرتهم المبكرة في طفولتهم. (العودة للذاكرة الأولى لها أثر قوي).
4. إشرح أن كل واحد في المجموعة عنده 3 دقائق للإجابة على السؤال الأول. وبعدها يتحرك للثاني وهكذا للثالث.
5. وبعدها إدع الجميع للدائرة الكبيرة للنقاش.

#### النقاش:

- هل يود أحدكم أن يتبادل مشاعره وملاحظاته خلال عملية التبادل؟
- هل وجدت بأنك تنتظر للأشياء بشكل مختلف عندما طلب منك أن تتبادل وقت كنت فيه مضطهدا؟
- وذلك لأنك لم تفكر في التجربة على أنها إضطهاد من قبل
- ما هي العلاقة بين التعميم stereotype والاضطهاد.

D-171

## WHISPERED AFFIRMATION - FORGIVENESS CIRCLE

### التوطيد المهموس - دائرة العفو

**الهدف:** لمعرفة كيف يمكننا التغلب على حواجز لنكون على أحسن ما يرام مع أنفسنا. لنحصل على الإقرار لمواجهة الرسائل السلبية. لتحديد معوقات عقلية للعفو الذاتي. لدعم لبعضنا البعض. ولتجربة المصادقية والثقة بالنفس.

**الوقت:** حوالي 30 دقيقة.

**المواد اللازمة:** بطاقات (5X3) وأقلام رصاص وكاسيت أو CD يحتوى على موسيقى هادئة.

#### التسلسل:

1. أخبر المجموعة بأننا غالبا ما تصلنا رسائل سلبية خلال حياتنا نقوم بتخزينها في داخل أنفسنا وهذه الرسائل لها وقع قوي علينا وعلى كيف نشعر إتجاه أنفسنا. وهي ممكن أن تؤثر على مدى قدرتنا على أن نكون متحكمين في حياتنا. إنه من المهم أن نوازن هذه الرسائل السلبية مع أخرى إيجابية من شأنها أن تعزز الخير والأهمية فينا وعليه نصبح أقوياء قادرين وأناس تهتم بالآخرين.
- أ. أعط المشاركين البطاقات وأقلام الرصاص. يجب على المشاركين أن يغمضوا أعينهم ويجلسوا مرتاحين يفكرون فيما يعيق أخذهم للخطوة التالية في شفاءهم ، وحصولهم على العفو الذاتي، والتغير والنمو (أو حسب ما يكون مناسباً لتركيزهم). ما هي الرسائل التي وصلتكم لما كانوا أطفال أو من تجارب الحياة والتي جعلت مثل هذه المعوقات لها وقعها اليوم؟ (على سبيل المثال: أن أحد الوالدين أو المعلمين قال لك: لم تكن أبدا لتحمل مسؤولية شيء أبداً" أو متطفل كيميائي قال لك: أنت فشل مستشري) حاول الآن أن تكتب رسالة إيجابية مقابل

كل رسالة سلبية من هذه الرسائل لتوازن بينهما ( فعلى سبيل المثال: أنت ذكي ومقتدر، أو أنت تتعافى ويمكنك فعل الأمور بشكل أفضل ) ذكر المشاركين بأن هذه كلها يجب أن تكون إيجابية تخصك أنت؟  
ب. إجمع كل البطاقات الاقرارية واخلطهم.

### طريقة بديلة لتنفيذ دائرة العفو

اكتب على لوحة أو اقرأ عدة مرات التساؤلات التالية:

- ماذا يقف في طريق عفوي عن نفسي أو عن آخر؟
- عن ماذا يجب أن أقلع حتى احصل على العفو؟

وبعد أن يكتب كل واحد إجابته على البطاقات ، إطلب منهم أن يكتبوا إقرارا يناقض أو يزيل بالمعيق الذي لديهم. على سبيل المثال: فإذا كتبت: "أقبل أنني افعل كل ما بإمكانني فعله جيدا" كمعيق لك، فيمكنني أن أكتب إقرارا: "أنت تفعل أفضل ما تعرفه" أو " أنت جيد كفاية" او شيء يناظر ما يحبط الهمة. إجمع هذه البطاقات واخلطهم ؟

2. قسم المجموعة إلى مجموعتين بالعد الثنائي. وإطلب من الجميع أن يقفوا وكل من يحمل رقم 2 باخذوا كراسيهم وجلسوا في وسط الدائرة ووجههم للداخل وإطلب منهم أن يجلسوا ويرتاحوا. وإطلب ممن يحملون رقم 1 أن يقفوا خلفهم كل واحد في ظهر كل كرسي. أعطهم الكروت الاقرارية: كرتين لكل من يحمل رقم 1.

إشرح العملية التالية وإفتح المجال ليسألوا. شغل موسيقى هادئة في الخلفية. تفحص المجموعة إذا كانوا مرتاحين مع الأيدي تلمس الأكتاف. إطلب من كل واحد أن يفعل ذلك بطريقة هادئة ومحترمة بحيث يستطيع كل واحد أن يسمع إقرارهم.

خذ كرت واحد وإنحني على الشخص أمامك وإهمس في أذنه اليسرى ما كتب من إقرار في هذا الكرت. إذكر اسمهم اولا فتقول: " جون، أنت إنسان رائع وعطوف ولك أصدقاء كثير يحبونك.."

خذ الكرت الآخر وأنحني على الشخص أمامك وإهمس في أذنه اليمنى. تحرك ببطء للإنسان على يمينك وكرر العملية. واستمر حتى ترجع لأول شخص.

أخبر المجموعة بأن تفتح أعينها. وبصمت إطلب ممن يحمل رقم 2 أن يقف وأن يتبادلوا الأماكن مع الأشخاص الذين يقفون خلفهم وإعط هذا الشخص كرتين من الكروت الاقرارية.

إطلب منهم قرات البطاقات وتطلب منهم أن يفعلوا مع ممن يحملون رقم واحد وهم جالسون كما فعلوا معهم.

### النقاش

تجمعوا من جديد في دائرة كبيرة وإدع المشاركين أن يشاركوا التجربة التي خاضوها. ويجب هنا مراعاة ألا يمضوا وقتا طويلا إذا كان المشاركون لا يستطيعوا على المستوى الشعوري.

G-3

## GATHERINGS

### التجمعات

التجمعات تستخدم في بداية كل لقاء لتجميع الطاقة لورشة العمل بعد استراحة طويلة. فهي تهييء الجو للقاء وايضا إذا كان ممكنا تعكس المعاني التي سيتم استكشافها خلال اللقاء.

تذكر عندما تبدأ هذه التجمعات أن تعطي نموذجا عما تأمل أن يحدث في مشاركتك \_ بإختصار ، بشكل مطول، بعمق، وبأريحية..إلخ. وعندما ترجع الأمور في الدائرة لك، قم بإعطاء تعليقات إقرارية \_ كتلخيص للدروس أو كعبارة شكر وتقدير لحكمة المجموعة أو كلمسة في روح المشاركة \_ فهي فرصة لتعميق حس الاستماع والاحترام والتقدير في ورشة العمل. وتحتوي Concentric Circle Topics في Section D على العديد من المواضيع.

### مواضيع تجمع

- شيء أخبرت أسرتي أو أحد أصدقائي عنه بخصوص مشروع بدائل العنف منذ ورشة العمل الأساسي هو ...
- ما أعتقد به بخصوص ورشة العمل هذه لغاية الآن هو ...
- ماالذي أفكر فيه بما يخص المجموعة في هذه اللحظة هو...
- شيء بدأت واعيا له عن نفسي في ورشة العمل هذه هو ...
- حادثة كانت هي جزء من السبب الذي أتى بي الى ورشة العمل هذه هي.....
- ما تركته خلفي ليكون اليوم هنا خلال عطلة نهاية الأسبوع هو..
- ما أعتقد به بالنسبة لدوري في المجتمع يمكن أن يكون ...
- نريد أن نبني مجتمعا جديدا وأريد أن أحضر ...
- هدية من أسرتي واستخدمها اليوم هي....

- شيء لا يعرفه معظم الناس عني هو .....
- عندما أشعر بأنني غير مقدر ....
- ما أقوم به عندما أكون مخنوق وغضبان ومعكر المزاج...
- فكرتي عن الانسان الجميل هي.....
- أكثر شيء كنت استمتع بعمله كطفل هو .....
- ما أستمتع به الآن هو.....
- وقت كنت أحتاج فيه لتحكم في نفسي أكثر كان....
- شيء أود القيام به لو كان عندي الشجاعة...
- شيء قمت بعمله وأتمنى أني لو كنت ما عملته...
- علاقة أود أن أصلحها ....
- أكثر الأشياء أهمية والتي قمت بعملها لشخص ما بشكل عارض أو بقصد هو .....
- منطقة أود أن أستكشفها لأساعد نفسي على أن أكون أكثر مسالما...
- أمنية السرية هي...
- أكبر ندمي هو...
- وقت قام أحدهم بتخريب طبيعتي أو نيتي الحسنة كإشارة ضعف كان ذلك عندما...
- إذا أردت أن أدعو ثلاثة أشخاص أو شخصين حسب الوضع للعشاء وهؤلاء كانوا من الأحياء أو الأموات أو الحقيقيين أو الخياليين فسيكونوا ..... بسبب.....
- 
- إذا ما قدر لي في حياتي الثانية أن أرجع حيوانا أو طائرا أو سمكة فأني الحيوانات أو الطيور أو الأسماك أختار ..... ولماذا.....
- إذا كانت الحياة هي لعبة Poker فهل تعتقد أنك كنت فيها الراجح أم الخاسر أم اليد اللاعبة ولماذا؟
- أنا غالبا ما ألقب الناس ب..... وغالبا ما يلقبوني الناس ب.....
- أعتقد أن الناس ينظرون إلي من أسفل أو من أعلى أو بشكل متساو. لماذا؟
- إذا حصل لك حادثة وإعتقدت أنك لن تتجو فمن بين كل الأشياء التي جاءت على فكري شيء مهم جدا هو ...
- شخص أود أن أصلح السياج معه هو ..... بسبب.....
- فكر بشخص أو شيء مهم في حياتك وأجب عن السؤال التالي: ماذا حصلت من .....؟ وماذا أعطيت .....