

**مشروع بدائل العنف**

**ALTERNATIVES TO VIOLENCE PROJECT**

**دليل تدريب الدورة الأساسية**

**BASIC COURSE MANUAL**

**نسخة منقحة 2002**

**بواسطة اللجنة التعليمية لمشروع بدائل العنف/ الولايات المتحدة الامريكية**

تحويل

القوة

احترام النفس

الاهتمام بالآخرين

توقع الأفضل

فكر قبل أن تقوم برد الفعل

أبحث عن حل بلا عنف

© حقوق الطبع 2002، مشروع بدائل العنف/ الولايات المتحدة الامريكية، كل الحقوق محفوظة لمشروع بدائل العنف/ الولايات المتحدة الامريكية USA Inc. is a 501(C)(3) هي هيئة غير ربحية اسست لدعم احتياجات المجموعات المحلية التي تعمل في مشروع بدائل العنف في كل انحاء الولايات المتحدة الامريكية.

ولكل من يقوم بتقديم تدريب في مجال فض النزاعات الحق في إعادة طباعة هذا الدليل في اشكال مصغرة للاستخدام الغير ربحي بدون اذن مسبق.

هذا الدليل عبارة عن مجهود للعديد من الموهوبين والسخيين الذين كرسوا جهدهم لمشروع بدائل العنف والذين انتجوا واسهموا في ايجاد التمارين والافكار التي تحويها وللاخرين الذين قاموا بتنظيمه وطباعته وصياغته ومراجعته وتحريره. ومشاركة كل منهم لا تعد فقط لقيمته الجوهرية وانما لحبهم لمشروع بدائل العنف ورغبتهم لتعزيز وجوده في العالم.

نود ان نشكرهم بعمق امتناننا.

|  |
| --- |
| تم نشر هذا الدليل لاستخدامه من قبل المتطوعين الذين يعملون كاعضاء فريق ومنسقين للورش المنفذة تحت رعاية مشروع بدائل العنف/ الولايات المتحدة الامريكية.  ينصح القراء الاخرين بأن هذه المادة المقدمة في هذا الدليل مبنية على فلسفة محددة و مجموعة ديناميكية نظمت بعناية فائقة والذي بدونه لا يمكن للبرنامج المجمل هنا ان يعمل.  ولهذا السبب فإن إستخدام إسم مشروع بدائل العنف للورش والبرامج غير مصدق ومكفول من قبل مشروع بدائل العنف/ الولايات المتحدة الامريكية سواءً تم إستخدام هذا الدليل او لا فهو ممنوع بتاتا. |

**تمت الترجمة في نوفمبر 2015**

**بواسطة: أ/ نهى ادم حميدة دلدوم**

**E-mail:** [**nohaadam2010@hotmail.co.uk**](mailto:nohaadam2010@hotmail.co.uk)

**Mobile: +249914367988**

**أ/ امام عبدالقادر مصطفى**

**E-mail:** [**emam-dir@hotmail.com**](mailto:emam-dir@hotmail.com)

**Mobile: +249912606747**

**ميسري مشروع بدائل العنف.**

**منتدى مشروع بدائل العنف – السودان**

**الفهرس**

القسم (أ) حول ورش بدائل العنف

مشروع بدائل العنف ..............................................أ-1

رسالة مشروع بدائل العنف ......................................أ-4

نموذج مشروع بدائل العنف......................................أ-4

كيفية استخدم دليل مشروع بدائل العنف الاساسي ...........أ-6

قائمة الفحص لتخطيط ورشة عمل .............................أ-8

تنفيذ ورشة عمل في السجن .....................................أ-9

حديث الافتتاح ...................................................أ-11

القسم (ب) تحويل القوة

مقدمة عن تحويل القوة .........................................ب-2

احاديث تحويل القوة .............................................ب-3

تساؤلات تحويل القوة ...........................................ب-8

مؤشرات تحويل القوة .........................................ب-10

موجهات/إرشادات تحويل القوة..............................ب-11

القسم (ج) فريق العمل وديناميكية المجموعة

أسلوب التدريب - ابجديات التمكين ............................ج-1

الفريق ..............................................................ج-4

بناء الفريق .........................................................ج-5

ملاحظات خاصة بالميسرين القادة عند حدوث اخطاء .....ج-8

التعامل مع نزاع الفريق .......................................ج-10

التعامل مع السلوك المدمر ....................................ج-11

ملاحظات في إستخدام التمارين المنظمة ...................ج-12

خلفية عن الإستماع ............................................ج-13

تساؤلات عن كونك عضو في فريق مشروع بدائل العنف ...ج-14

تساؤلات عن العلاقة الجنسية ومشروع بدائل العنف ....ج-15

القسم (د) أجندة ورشة العمل

الأجندة ..............................................................د-1

تحضير الأجندة ...................................................د-2

نموذج أجندة .......................................................د-6

القسم (هـ) التمارين

مقدمة التمارين ..................................................هـ-1

التأكيد ............................................................ هـ-4

التقدير ............................................................هـ-5

تمرين تعاون الحيوان ...........................................هـ-6

تمرين الحقيبة/ الكيس............................................هـ-7

تمرين المربعات المكسورة/ المتقطعة.........................هـ-8

بناء مجتمع جديد ...............................................هـ-10

الازرار ..........................................................هـ-14

التحالف /الاتحاد.................................................هـ-16

دوائر التركيز ..................................................هـ-18

البناء التعاوني ..................................................هـ-20

التعاطف .........................................................هـ-21

مشاعر الوجوه ................................................هـ-22

تمرين الدفع بالأيدي............................................هـ-24

خط الصراع ....................................................هـ-25

وصف لمجتمع افضل .........................................هـ-27

رسائل الأنا – النسخة الاولى ................................هـ-28

رسائل الأنا – النسخة الثانية ................................هـ-31

رسائل الأنا – النسخة الثالثة .................................هـ-32

سيناريوهات رسائل الأنا ....................................هـ-33

مزاد الحياة ......................................................هـ-35

الإستماع ......................................................... هـ36

فقد في البحر ....................................................هـ-37

خفض مستويات العنف .......................................هـ-39

القوة 1-2-3-4 ................................................هـ-40

القرارات السريعة .............................................هـ-41

تمرين أكل الزبيب ............................................هـ-43

تمرين التامل ...................................................هـ-44

مشاركة بنزاع قمت بحله بطريقة لا عنفية ...............هـ-45

ستة نقاط لحل مشكلة ..........................................هـ-46

تمرين الاستراتيجية ...........................................هـ-49

قريبة جدا للراحة ..............................................هـ-50

جسر تحويل القوة .............................................هـ-51

ماندالا تحويل القوة .............................................هـ-52

توجيهات لعمل نموذج ماندالا ...............................هـ-53

ما هو الحب؟ ...................................................هـ-54

ما هو العنف (1) ..............................................هـ-55

ما هو العنف (2)...............................................هـ-56

ما هو العنف (3)..............................................هـ- 57

ما الذي يجري هنا ؟ ..........................................هـــ50

من أنا ؟ ..... ...................................................هـ-60

القسم (و) التجمعات ،ألعاب النشاط والحيوية ، الألعاب والختائم

التجمعات وإعادة الدخول .......................................و-1

ألعاب النشاط والحيوية...........................................و-5

لعبة الأسماء ....................................................و-17

تمارين الثقة .....................................................و-18

الختام .............................................................و-19

القسم( ز) لعب الأدوار

لعب الأدوار.... ...................................................ز-1

إستخلاص معلومات لعب الأدوار .............................ز-4

إرشادات لإستخلاص لعب الأدوار............................ز-4

مهام الميسر في لعب الأدوار........ ...........................ز-6

فصلين للعب الأدوار ............................................ز-7

تيسير لعب الأدوار ...............................................ز-8

استبيان لعب الأدوار ...........................................ز-10

إستخلاص معلومات الإستبيان...............................ز-11

القسم (ح) قائمة المراجع

قائمة المراجع .....................................................ح-1

|  |  |
| --- | --- |
| *القسم ( أ)*  *مشروع بدائل العنف*  *رسالة مشروع بدائل العنف*  *نموذج مشروع بدائل العنف*  *كيفية إستخدام دليل مشروع بدائل العنف الأساسي*  *قائمة مرجعية لتخطيط ورشة عمل*  *تنفيذ ورشة عمل في السجن*  *حديث الافتتاح* | **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف**  **عن ورش مشروع بدائل العنف** |

**مشروع بدائل للعنف**

**Alternatives To Violence Project**

لماذا نقوم بتدريب الناس على بدائل العنف؟ لأننا نؤمن بأن الحياة التي يحياها الانسان بكرامة واحترام للنفس وبالحصول على فرصة لتحقيق الذات هي الحق الطبيعي الذي يعطى للانسان لحظة ميلاده. فنحن نؤمن بأن مثل هذا الحق الطبيعي إذا ما أصبح حيقيقا فانه يمكننا أن نحيا في عالم تسوده العدالة والسلام.

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

نحن نؤمن بأن الناس يجب أن لا يعيشوا بهذه الطريقة و أن لا يحيوا بها. نحن نؤمن بأن في الكون طاقة قادرة على تحويل الكراهية والتدمير الى تعاون ووحدة بين المجتمعات وترسيخ مبدأ العدالة. نحن نؤمن بأن القوة في كل مكان – فينا وفي خصومنا وفي العالم من حولنا. نحن نؤمن بأنه بامكاننا معرفتها، والإستماع إليها فإنها سوف تمكننا وخصومنا من ادراك حقنا الطبيعي في السلام والكرامة. فنحن نؤمن بأن هناك بعض ديناميكيات الأفراد والجماعات يمكنها أن تحول هذه القوة وبالتالي فإن هذه الديناميكيات يمكن تعلمها واستخدامها من قبل كل الناس في كل مكان لبناء حياة أكثر ايجابية ومجتمعات صحية. ويأتي مشروع بدائل العنف كخارطة طريق لمشاركة معتقداتنا وهذه الديناميكيات لاحداث هذا التغيير.

إن مشروعنا عبارة عن عملية تهدف الى البحث والمشاركة وليس التدريس. 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 وايجاد بيئة صديقة لتشجيعهم للبحث داخل أنفسهم لايجاد حلول. يأتي الناس لنا ومعهم تجارب حياة طويلة مخلفينها وراء ظهورهم. نحن نؤمن بأن هذه التجارب ذات قيمة ويمكن أن يبنى 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. وقال شخص ما "إن الحياة الغير مجربة هي حياة غير جديرة بعيشها". نحن نؤمن بذلك لأنفسنا وللأخرين وعليه فأننا نسعى لجعل مشروع بدائل للعنف فرصة سانحة لدراسة الحياة وجعلها جديرة بالعيش.

إن مشروع بدائل للعنف هي هيئة تعليمية خاصة غير ربحية وممولة بشكل كامل من مصادر خاصة. في أصلها وفلسفتها فهي تمت بصلة كبيرة لجميعة الأصدقاء الدينية (كويكرزQuakers) ولكنها ليست منظمة متفرعة عنها. يوجد بين أعضاء مجلس ادارتها ومتطوعيها أعضاء ينتمون لكويكرز واعضاء غير منتمين لها اي من خلفيات متنوعة.

لقد بدأ هذا البرنامج في عام 1975 في نظام السجون بولاية نيويورك ولايزال العمل فيه مستمراً. فقد عقدت أول ورشات عمل لهذا البرنامج في سجن جرينهفن Green Haven لمجموعة سجناء تسمى "ثينك تانك Think Tank" شعرت بحاجة لتدريب على اللاعنف استعدادا منهم لأداء ادوارهم كمستشارين في برنامج تجريبي في قسم في معهد القصر الجانحين. فقد طلبت مجموعة " ثينك تانكThink Tank " من مجموعة كويكر Qgaker محلية أن تقدم مثل هذا التدريب وقد تم ذلك فعلا. ومن جرينهفن Green Haven بدأ ينتشر البرنامج لسجون أخرى في بعض الأحيان من خلال لقاءات اعضاء كويكرز في السجون وفي غالب الأحيان من شخص لأخر.

ولعدة سنوات كان التركيز على السجون وكان معظم الجهد المبذول 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 واضحا أن العنف الذي يسود السجون ما هو إلا نسخة ناتجة عن العنف الذي يسود المجتمع بأسره. أصبح الناس الذين لا تربطهم علاقة بالسجون يسعون للتدريب على بدائل للعنف وأصبح واضحا أن البرنامج أصبح بحاجة ملحة خارج السجون كما هو في داخلها. وكان أول برنامج لبدائل العنف قد نفذ في مدينة صغيرة تسمى اويقو Owego في منطقة نيويورك بتحريض من قبل ضابطي مراقبة سلوك المدنيين المحليين. لقد هدفت الورشة 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 فعلا في مشاكل مع القانون وكونت من هذا الخليط مجتمع واحد.

لقد عقدت ورشات عمل أخرى في المجتمع ضمت تلك التي في منطقة ألباني ((Albany للنساء اللواتي تعرضن للضرب، وفي منطقة هارليم Harlem لهيئة العاملين في اماوس هاوس Emmaus House وهو مأوى لمن لا ماوى له، وفي منهاتن Manhattan لطاقم الطوارىء في مركز الصليب الأحمر، وفي منطقة نيو وارك Newwark بولاية نيو جيرسي, New Jersey N.J. لعائلات وأصدقاء سجناء نيو جيرسي New Jersey المنتسبين لبرنامج العدالة في نيووارك Newark التابعة لجمعية خدمات الصداقة الأمريكية.

ولقد تطورت برامج مجتمعية في أماكن مختلفة ومتنوعة والتي جعلت مشروع بدائل العنف هو المحرك الوحيد والمصدر الأساس لها. وإحدى هذه البرامج هو برنامج الاصلاح المجتمعي في منطقة استامفورد قرينويتش Stamford-Greenwich في كوننيكتيكت Connecticut. ونحن في الوقن الحاضر نقوم بتطوير دورة اساسية لمشروع بدائل العنف باللغة الأسبانية لكي تعطى للأسبانيين الذي يفضلون أخذ الدورة بلغتهم الخاصة بهم. وكما أصبح مشروع بدائل العنف معروف على مستوى العالم فإننا قمنا ببرامج تدريبية أو عروض واسسنا مجموعات من الميسرين في الولايات الى حد ما كأرزونا Arizona وفلوريدا Florida وميسوري Missour وشمال كارولينا North Carolina.

وقد تم نشر هذا الدليل الأساسي منذ عشر سنوات، وعلى عجل للاستجابة الملحة لتدريب الناس للعمل في سجن قرين هافنGreenhaven وغيره من السجون. وكان يحتوى أولا على مواد مقتبسة من تدريب المارشال Marshal في المسيرات السلمية في الستينات والسبعينات بالاضافة إلى مواد من برنامج إستجابة الأطفال الابداعية للصراع وحركة نحو مجتمع جديد وغيرها من المصادر الاخرى. وقد تم جمع كل هذا من قبل استيفن ليفينسكي Steve Levinsky من New Paltz في نيويورك New Yourk وهو يعتبر أول مدير تعليمي لمشروع بدائل العنف. ولمثل هذه المؤسسات و لاستيفنSteve فإننا دائما مدينين بالشكر والعرفان.

وكما تطورت البرنامج من حيث التجارب والدقة وتم توسيع دائرته ليشمل العديد من المجتمعات، استجيبنا لمطالبهم المتزايد بمراجعة وتوسيع الدليل ليشمل الدروس المستفادة. ولقد عملت اللجنة التعليمية لمشروع بدائل العنف لأكثر من عام في مراجعة هذه النسخة من خلال أحد أعضائها الذي يعمل في شركة تايم إنك Time Inc. استطعنا أن نحصل على منحة من الصندوق الخيري بالشركة Time Volunteer Fund لتغطية نفقات الطباعة. ونحن نشعر بالامتنان لكل من لجنة المتطوعين التعليمية وللشركة Time Inc. للخروج بهذه الطبعة. ونأمل بأن المهتمين بمشروع بدائل العنف AVP وآخرين أن يجدوه مفيدا وكما نرحب بأي مقترحات لتحسينه.

**اللجنة التعليمية لمشروع بدائل العنف/ ديسمبر 1985**

منذ ان تمت مراجعة دليل التدريب الاساسي لمشروع بدائل العنف في 1985م، نجد ان عدد الذين الهموا ليصبحوا جزء من ورش تدريب مشروع بدائل العنف قد ذادت ما يفوق الاربعين (40) ولاية وعشرين (20) دولة بما فيهم اجزاء من العالم الممزقة بالنزاعات السياسية والمعاناة الانسانية. مما جعل مشروع بدائل العنف منارة للامل وسبيل للقوة. مع انه رسالتنا الاساسية كانت العمل في السجون، وسرعان ما وسعنا انشطتنا لتشمل مجموعات مختلفة مثل موظفي مأوي المتشردين ووكالات رعاية فاقدي الابوين. ومجموعات مثل ضباط السجون والبالغين المعاقين والمجموعات الاخري، وبشكل عام هذه المجموعات ترغب في العمل في فض النزاعات. وكالحاح من قبل العديد من السجناء, نجد ان مشروع بدائل العنف قد عمل علي تطوير قوي وشامل للمكون الشبابي. هذه الورش مجهزة لتقدم لمستويات عمرية مختلفة وللمجتمعات اخرى مثل المدارس, مجموعة المنازل والمنظمات التي تدعم الشباب في المخاطر .وفي عام م2000 تم اصدار دليل منفصل لمشروع بدائل للشباب.

هذا الدليل عبارة عن نسخة جزئية منقحة من طبعة 1985م التي غيرت فيها بعض الاشياء وحذفت البعض التي وجدت قديمة. مع كل دلايل مشروع بدئل العنف, نعتبر هذه الوثيقة الحالية خاضعة للتغيرات والانشطة الابداعية من قبل المهتمين بمشروع بدائل العنف حول العالم. ونشجع وميسري مشروع بدائل العنف لتقديم افكارهم لطرق جديدة والمفيدة لعرض مفاهيم مشروع بدائل العنف للجنة تعليم مشروع بدائل العنف/ الولايات المتحدة الامريكية.

**مشروع بدائل العنف/ اللجنة التعليمية /الولايات المتحدة الامريكية نوفمبر 2001م**

**رسالة مشروع بدائل العنف AVP MISSION**

**رسالة مشروع بدائل العنف :**

مشروع بدائل العنف هي منظمة تطوعية متعددة الثقافات كرست مجهوداتها لتقليل حدة العنف الشخصي في المجتمع .

ورش مشروع بدائل العنف تمثل مهارات إدارة النزاع والذي قد يمكن الافراد من بناء علاقات وتفاعلات شخصية ناجحة وتكسبهم رؤى في أنفسهم وتجعلهم يجدون طرق جديدة وايجابية لحياتهم.

ان برنامج مشروع بدائل العنف يقدم ورش تجريبية التي تمكن الناس من العيش بطريقة غيرعنفية (سلمية) من خلال التاكيد, احترام الاخرين, بناء المجتمع, التعاون والثقة .

**نموذج مشروع بدائل العنف :**

**نحن نتعلم من التجربة :**

برنامج مشروع بدائل العنف يدرس عن طريق التعلم بالتجربة مع قليل من المحاضرات. ورش مشروع بدائل العنف تتكون من سلسلة من التجارب المنظمة او التمارين. المعرفة الفكرية بشكل عام غير مفيدة خلال النزاع ولكن عملية تكرار السلوك اللاعنفي والذي مورس سابقا يعتبر مفيداً. يعتبر لعب الادوار مفتاح التركيز بالنسبة لورش مشروع بدائل العنف، في انها تساعد المشاركين في اكتشاف طرق جديدة في كيفية التعامل مع النزاع بطريقة غير عنفية واعطاءهم فرصة لممارسة سلوك جديد.

**إن أفضل طريقة للاستفادة من البرنامج هي أن تجعل الناس يحضرونه**

ان المطلب الاساسي للمشروع هو المشاركة الطوعية على مستوى الافراد والمؤسسات. عند فرض البرنامج على الاخرين فمن المحتمل ان يعرضه للفشل. ورش مشروع بدائل العنف يتعلق بالنمو الشخصي ويمكن للاشخاص ان ينمو فقط عندما يفعلون ذلك بانفسهم. كل قادة الورش متطوعون وكذلك نتوقع من كل مشاركينا ايضا ان يكونوا متطوعين. احيانا على الرغم من استخدامنا لافضل الجهود لمنع الاكراه او ظاهرة الاكراه نجد ان نزلاء السجون يحضرون ورش بدائل العنف لانهم يعتقدون انهم تحت ضغط مؤسسي لفعل ذلك كشرط لاطلاق سراحهم. ولكن إذا ساد مثل هذا الحافز فإن معظم ورش السجون ستدمر. ولكننا وجدنا ان هذا لا يسود لفترة طويلة بسبب الطريقة التجريبية, في العادة المشاركين يقررون وبشكل مبكر في الورشة بأن لديهم الكثير لكسبه من ورش مشروع بدائل العنف أكثر من مجرد شهادة في ملف اطلاق سراحهم, ومن هذا المنطلق فإنهم يصبحون متطوعين بشكل جدي.

**العملية تسير بنفسها:**

علي مر السنين، فان مشروع بدائل العنف طور هيكل واجراءات واعداد تمارين للورش التي لها فعالية بحق. فإذا إلتزم القادة بهذه الاجراءات, فأن الاجراءات ستعمل مع القيادة الجيدة والقيادة العادية, وحتي أحيانا مع القيادة الغير جيدة. لقد قيل ذلك, بان اي منظمة يمكنها ان تزدهر من خلال قيادة عظيمة ومؤثرة، لكن فقط المنظمة العظيمة يمكنها ان تزدهر بقيادة عادية. مشروع بدائل العنف يبحث في تنمية قادة عظماء, ولكن لا يعتمد عليهم.

**أن الطريق لنمو البرنامج هو تدريب قادة جدد**

ان اكثر نمو ونجاحات مشروع بدائل العنف جاءت نتيجة لتمكين الناس وتدريبهم ليصبحوا قادة. نحن نؤمن ان كل من اراد ان يصبح قائدا يمكنه ان يتعلم ويصبح قائد. فنحن ليس لدينا مدربون "نجوم" وانما لدينا نموذج لفريق قيادي لا يشجع النجومية. ونصر على انه لا احد يمكنه عمل ورشة بدائل العنف لوحده، ليس هذا فقط بسبب ان القيادة تشجع الشهرة او النجومية ولكن ايضا انه يفشل نموذج الفريق القيادي الذي نعتبره ضروري لانماط السلوك التعليمي التعاوني. واحدة من اهم مهام قائد فريق التدريب مساعدة الاعضاء الاخرين في الفريق ليصبحوا قادة جيدين.

**يمتلك المشروع دلائل تدريب جيدة**

ان نمو وازدهار مشروع بدائل العنف كانت بطريقة سحرية في البداية، على الرغم من امتلاكنا لهيكلة بسيطة وعدم وجود دلائل تدريبية كافية لاستخدامها. ان الفلسفة الاساسية لمشروع بدائل العنف كانت (وما زالت) مختلفة جدا عن فلسفة المنظمات الاخرى. يقوم على تدريب العلاقات الانسانية وخبراتنا المستمرة، وقد كتبنا موادنا التدريبية مستخدمين ابداعات متطوعينا. تطور هذا الاتجاه واصبحت الدلائل جزء حيوي من خبرة مشروع بدائل العنف. واصبح الان كل قائد يمتلك دليل تدريبي واضح وكتب بطريقة جيدة يمكنه الاعتماد عليه , ولربما ساهم في عمله. الدلائل في حالة تطور ثابته ومواكبة الافكار الابداعية. ولربما ساهم كل مدربينا في هذه العملية بما انه/ها تكافح من اجل إنتاج ورش عمل عالية الجودة.

**في مؤسستنا ترتقى السلطة لأعلى ولا تنحدر لأسفل**

ان نموذج مؤسستنا هي التي تبني من القاعدة وتتجه لاعلى. و نحن نؤمن أن هذا النهج يعتبر الاساس في تدريب اللاعنف. فعملية اتخاذ القرار لدينا قائمة على الاتفاق (الاجماع). وتقلقنا الأمور الرسمية. ونقاوم أي شيء يشجع التدرج الاداري بيننا. إن مشروع بدائل العنف لا يهتم بالتدرج الاداري بل يهتم بالمجتمع، يهتم بالاعتراف وتشجيع مجهودنا لننمو والتطور وكذلك يهتم بالعمل معا من خلال اتفاق وبدون اجبار. إن مشروع بدائل العنف يقاس ويختبر بمدى إلتزامه بهذه القيم. واذا فقدت قيمة من هذه القيم فسوف تكون قد فشلت في تحقيق رسالتها بغض النظر عن كيفية نجاحاتها باي معايير أخرى.

**المصدر الحقيقي لللاعنف هو القوة الروحية**

بالرغم من أننا نتجنب الرجوع للطائفية الدينية في ورش عملنا إلا أن قادة مشروع بدائل العنف يدركون أن هناك حاجة لأكثر من مجرد أساليب وعمليات لنزع فتيل العنف. إن القوة الروحانية هي موروث طبيعي موجود في كل إنسان ومتواجد في كل المعتقدات الدينية بما في ذلك المسيحية والاسلام واليهودية وعند الأمريكان الأصلين والهندوس والبوذية. ونحن لدينا الكثير من القادة الذين يتبعون مناحي روحانية مختلفة فهم يبحثون في البقاء على تواصل مع هذه القوة الروحانية واستخدام هذه القوة في حياتهم.

**المنسقين المحليين**

إن نظام المنسقين لورشات العمل في كل مؤسسة أو مجتمع هو ضروري لانجاح النظام. فالمنسق هو متطوع يقوم بتنظيم فرق ورشة العمل ويرتب جدول ورشات العمل مع المؤسسة أو المجتمع الذي هو مسؤول عنها. إن معظم المنسقين هم قادة مدربين يمثلون نموذج قيادي بالنسبة للاخرين ، فقد قاموا بتنفيذ الكثير من ورش العمل بأنهفسهم ويدعون الأخرين للقيام بنفس العمل.

**برنامج مشروع بدائل العنف نموذج 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 والآخرين. إن ميسري مشروع بدائل العنف يربحون لأن لديهم الفرصة لتحسين مهاراتهم القيادية والحصول على أفكار جديدة عن أنفسهم و الآخرين وعن حياة اللاعنف. إن مدراء السجون وهيئة السجون يربحون باستضافة برنامج من شأنه تحسين مستوى التعاون والسلوك اللاعنفي في مؤسستهم ويجعل عملهم اكثر قيمة. وكذلك المجتمعات رابحة وتتعزز حياة المجتمع حينما يتعلم أفرادها مهارات جديدة للتماشي مع العنف وبناء مجتمع.

**كيفية إستخدام دليل مشروع بدائل العنف**

أن كثير ما قيل هو "أن السلام هو عملية"، وأن الشيء الضروري الذي يجب تذكره عن ورش عمل مشروع بدائل العنف هي انها عملية تسمح للناس بتجربة طريقة اللاعنف. فكل ورشة عبارة عن رحلة ولا يمكن لرحلتين ان تتشابها. بالنسبة للمسافر كل رحلة تعتبر تجربة حياة ولا يمكن لاثنين من المسافرين ان يتشابها، ولا يمكن لكلاهما ان يختبرا نفس الرحلة بنفس الطريقة. مجموعة ورش العمل مثل مجموعة سياحة كل منهما فريد بنوعه نتيجة للمجموعة التي ستشكلها.

واذا اعتبرنا ورشة العمل هي رحلة فان الدليل الأساسي يعتبر خارطة الطريق وفريق مشروع بدائل العنف هو ليس الرئيس الحاكم وإنما هو مرشد الرحلة. وتوضح الخريطة العديد من طرق السفر ولكن يبقى على المرشد اختيار افضل الطرق لهذه المجموعة من المسافرين وهذا يتطلب دراية جيدة بالمنطقة – مبادئ وعمليات مشروع بدائل العنف. وأيضا يتطلب حساسية لفهم حاجات المجموعة المعبرة والغير معبرة عنها والمرونة في تطبيق الخطة او تغييرها بهدف تلبية هذه الاحتياجات.

وفي هذه العملية, لايوجد مكان لإبداء الرأي, ولتنفيذ ورشة عمل صارمة بالإلتزام بهذا الدليل فقط والتي تدعو الي الفشل. ولكن لإستخدام التمارين التي توجد في هذا الدليل بدون إسنادها لعمليات ومبادئ مشروع بدائل العنف فهو مثل فرض إسماء مشروع بدائل العنف علي خريطة مختلفة, فقد تبدو الأسماء متشابهة, ولكن الرحلة سوف تغطي منطقة مختلفة وتقودنا إلى إتجاه مختلف أو ببساطة إلى مجموعة فقدت الأمل. ولهذا السبب فإننا لا نشجع إستخدام هذا الدليل الأساسي لأهداف تدريبية من خلال أشخاص أو مجموعات لم يخضعوا إلي دورة تدريب الميسرين.

يحتوي القسم الأول من هذا الدليل على معلومات تطبيقية (عملية) للذين يخططون وينسقون ورش عمل مشروع بدائل العنف. فهو يبدأ بوصف مختصر عن مشروع بدائل العنف – تاريخه والفلسفة التي قام عليها المشروع وحالة التطور التي وصل إليها الأن - والتي يمكن إستخدامها في شرح البرنامج لمسؤولي السجن والراغيين للورش المستقبلية والمهتمين به. ويتبع ذلك بمعلومات مفيدة للتفاوض والتخطيط والتجهيز وفتح ورش عمل أساسية.

وقد خصص القسم الثاني من هذا الدليل ليبدأ بتحويل القوة Transforming Power, والذي يعتبر حجر الأساس الذي بني عليه مشروع بدائل العنف. فيبدأ بأهم النقاط التي يجب تغطيتها, ونموذج للأحاديث مضمنة والتي تم إعدادها وإستخدامها من قبل ميسرين لديهم الخبرة في مشروع بدائل العنف لنقل فكرة تحويل القوة 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. فهي مضمنة كنماذج, ولكن ينصح وبشكل كبير أن يقوم كل ميسر بتحضير حديثة أو حديثها الخاص عوضا عن الإعتماد على تجارب ورؤى الآخرين والتي تعتبر تجربة غير مباشرة. إن تطوير الحديث الفردي لتحويل القوة هو جزء من عملية تدريب كل ميسر جديد في مشروع بدائل العنف. وينتهي الجزء الثاني بنموذج لتسأولات عن تحويل القوة كتبت من قبل مشاركين في مشروع بدائل العنف في ورش عمل في سجون مختلفة و متضمنة نصوص مطولة وقصيرة لإرشادات تحويل القوة باللغتين الانجليزية والاسبانية. بعض أو كل هذه التسأولات يجب تصويرها وتوزيعها على المشاركين في جلسة تحويل القوة.

القسم الثالث هو خلاصة لتجارب كثيرة في عملية مشروع بدائل العنف والتي كانت لها الأثر الكبير في إحداث النجاح للبرنامج. فهي توضح بعض الديناميكيات التي إعتمد عليها أسلوب مشروع بدائل العنف التدريبي وتصف كيفية تفعيل هذه الأساليب لتحقيق النتائج المرجوة. فالبنسبة للمشاركين إن الهدف الأساسي هو التمكين وعليه فقد جاء المقال الإفتتاحي لهذا القسم بمناقشة العلاقة بين القوة الشخصية واللاعنف وتوضيح الديناميكيات التي تحقق التمكين. وللعمل على تقوية فريق مشروع بدائل العنف فإن هناك مادة عن ديناميكيات بناء الفريق وعن شفاء وتماسك الفريق مع بعضه البعض تحت الضغط. ولإرشاد أعضاء الفريق، قد أعطيت مقترحات عن إستخدام التمارين المنظمة في كيفية التعامل مع السلوك المدمر وكذلك التدريب على ديناميكية الاستماع الجيد والذي يعتبر مهارة تواصل أساسية. وينتهي هذا الجزء بقائمتين من التساؤلات التي تم تطويرهما من تجارب الناس الذين شاركوا في مشروع بدائل العنف.

أحدي هذه القوائم تشرح بماذا يعني بأن تكون عضو في فريق مشروع بدائل العنف والأخرى تشرح العلاقة بين مشروع بدائل العنف والعلاقة الجنسية. ويعتبر هذا القسم مساعد جدا في تحضيير الميسرين الجدد ليتعاملوا مع حقائق تنفيذ ورشة عمل مشروع بدائل العنف ولإي درجة يمكن وببساطة إستيعابها من قبل عديمي الخبرة, فهي ستعطيهم الثقة في قدرتهم على إنجازها. فعلى كل الميسريين الجدد أن يدرسوا هذا القسم بعناية كبيرة قبل العمل في فريق ورشة العمل الأولى.

كما يقدم هذا القسم نموذج أجندة لثمانية جلسات قياسية وستة جلسات مكثفة لورشة عمل أساسية وكذلك يقدم نموذجا لجلسة واحدة لورشة عمل مصغرة (تعطى غالبا للتوضيح). ولأن أجندة أي جلسة ورشة عمل دائما ما يتم دراستها وفي الغالب يتم مراجعتها من قبل الفريق في ضوء خبرة المجموعة وما يمليه الواقع والاحتياجات, وهذه النماذج من المحتمل أنها لم يتم إستخدامها ولا يمكن إستخدامها إطلاقا بنفس الطريقة التي كتبت بها. ومع ذلك فإن هذه النماذج تعتبر ذات قيمة أساسية للبناء عليها حيث أنها توضح هيكل الأجندة في إعطاء المجموعة أربعة تجارب تعليمية أساسية لمشروع بدائل العنف وهي: التأكيد، بناء المجتمع، مهارات التواصل، وحل النزاعات.

هذه الأجندة تقدم هذه التجارب بالترتيب المعطى, فنحن نؤكد للناس لكي يشعروا بشعور جيد عن أنفسهم ومن ثم فإنهم يصبحون قادرين على أن يشعروا بشعور جيد و بما فيه الكفاية عن بعضهم البعض لكي يكونون قادرين علي بناء المجتمع, وهذا المجتمع بدوره يقدم بيئة آمنة لبناء مهارات التواصل والتي ستقوم بإستبدال العنف كطريقة للتعامل مع البيئة: ومن ثم وباستخدام مهارات التواصل يمكن للمجموعة أن تستمر في تعلم الكثير من الأساليب المتطورة في حل النزاع. فعند وضع الأجندة يجب الأخذ بعين الاعتبار ترتيب التمارين بحيث أن في الجلسة المعطي فإن التجربة تقدم في جلسة مسبقة (على سبيل المثال: التأكيد) فهو يعزز الكثير من الأنشطة المتطورة أو المكثفة في نفس المجال, وتجربة جديدة (مثل بناء المجتمع) فهي تبدأ بتمرين تمهيدي والذي يكون بطبيعته أقل تكثيفا ولكن يمكن البناء عليه في الجلسة القادمة. وكوسيلة للتغذية الراجعة- وفي نهاية جلسة التقييم - يتم دمجه في أجندة كل جلسة وبشكل أو بأخر بعد أول جلستين. ومثل هذه التقييمات ستعمل كمؤشر في كيف أن الأجندة تحتاج الي مراجعة لكي تلبي إحتياجات هذه المجموعة المعينة .

فهي قد تظهر الحاجة إلي تقوية التجربة في منطقة معينة معطى, أو رغبة مجموعة في توضيح موضوع جدير بالاهتمام لمعظم المشاركين. وإذا تم التعبير عن عدم الرضا لأي شيء حصل أو لم يحصل في ورشة العمل قد يؤدي إلى إتجاه جديد يجب أخذه في الاعتبار. وإذا كان الفريق كثير الحساسية للمجموعة, فهذه التغذية الراجعة ستقود إلي مراجعة سريعة لجلسة الأجندة أثناء سير عمل الورشة من أجل الإهتمام بهذه الإحتياجات. وعنصر آخر مهم في التخطيط الجديد للأجندة وهو الإنتباه لأساسيات ديناميكيات المجموعة مثل الحاجة الماسة للتجميع النفسي أو إعادة توحيد المجموعة بعدما تفرقت أو الحاجة إلي نشاط جسدي ومرح. ألعاب النشاط والحيوية تلطيف الأنشطة الكثيرة الجلوس والتمارين المليئة بالعواطف والحاجة إلي عملية إغلاق في نهاية التمارين العاطفية المزعجة في نهاية كل جلسة وفي نهاية ورشة العمل.

لقد رتبت التمارين في الورشة الأساسية بشكل أبجدي حسب معانيها باللغة الانجليزية في القسم (هـ) ووصف هذه التمارين تمتثل لتصميم تعطي الغرض أو الهدف منه, الوقت اللازم لأداءه والأدوات المستخدمة (إذا لزم) والإجراءات المتسلسلة لكل تمرين.

القسم (و) هو عبارة عن مزيج من التمارين (التجميعات, ألعاب النشاط والحيوية, لعبة الأسماء, تمارين الثقة والقفلات) والتي تبدو مختصرة في الوقت ولكنها مهمة جدا لتحقيق التجانس الديناميكي للمجموعة, وبالتالي يتم تضمينها بشكل متكرر في الأجندة. ويتم تجميعهم مع بعضهم البعض وفقا لوظائفهم لتناسب الاختبار عند تخطيط الأجندة.

**القسم (ز)** تم تكريسه لطرق ومهارات وبعض المخاطر المحتملة عند تنفيذ لعب الأدوار والذي يعتبر من أهم الأساليب وأدقها في منهج مشروع بدائل العنف. فقد يمكن للعب الأدوار أن يعطي رؤى لها تأثير طويل الأمد على التصور الذاتي وسلوك المشاركين. ولكن إذا تم التعامل معها بطريقة غير متقنة (أي تقمص الأدوار) فيمكن أن تؤدي إلى إثارة مشاعر سلبية والتي لم يتم التعامل معها وبشكل أو بآخر فان لها نتائج تدميرية. ولكي يصل الشخص إلى مستوى المهارة في هذا الأسلوب لابد من توفر الخبرة والدقة والحساسية. وقد تم عرض تجربة معظم ميسري مشروع بدائل العنف في القسم (ج) لعرض مدى حساسية ودقة الانتباه لهذا الشيء كما يجب أن يكون الحال لكل شيء أخر في مشروع بدائل العنف, وهذا ما يجب على كل واحد منا أن يطوره.

**قائمة أشياء لتخطيط ورشة عمل Checklist**

**قبل الشروع في أي ورشة عمل:**

* قم بتجهيز أجندة تفصيلية للفريق وتصوير نسخة لكل عضو فريق.
* تصوير نسخ من الورق حسب الحاجة (كما هو موضح أدناه) نسخ كافية لتوزيعها على كل المشاركين في ورشة العمل.
* قم بتجهيز بطاقات التعارف حسب التوجيهات (نسخة مختصرة) إذا كان لابد من إستخدام ذلك.

تجميع المواد: (المواد التي كتبت بخط مائل تحتاج اليها فقط إذا تم إستخدام بعض التمارين المعينة, أما البقية فتحتاج اليها في أي ورشة عمل أساسية:

* أوراق لوحات كبيرة أو أوراق A4
* شريط لاصق
* أقلام تخطيط زاهية الألوان (ألوان مختلفة, وتأكد بأن جميعها تعمل حيث أن كثير منها يمكن ان تجف مع مرور الوقت)
* أقلام رصاص (واحد لكل مشارك)
* مجموعة من أقلام الحبر الجاف بألوان متعددة (واحد لكل مشارك)
* قصاصات ورقية (تستخدم للعديد من التمارين)
* أداة موسيقية (مثل الغيتار... الخ) للأغاني الختامية ويفضل إذا كان أحد من الفريق باستطاعته أن يعزف عليها.
* لعبة البومة والفأر (لعبة نشاط وحيوية L&L ) تستخدم عاصبات للعيون والثرثرة.
* للمربعات المكسورة (المتقطعة): ضع خمسة ظروف تحتوي على مكونات المربع المكسور (وتعطى مجموعة واحدة لكل خمسة مشاركين).
* ولتمرين فقد في البحر: ورقة مصنفة ومفتاح (رمز) التمرين.
* وبالنسبة لستة نقاط لحل مشكلة: إما نسخة فردية لتمرين أو قائمة مختصرة للستة نقاط وتوزع واحدة لكل مشارك.
* مجموعة ألعاب (وهي ألعاب تتكون من أجزاء صغيرة جمعت مع بعضها البعض لتشكيل أشكال معينة Tinkertoys) ثلاث مجموعات لورشة عمل تضم عشرين مشاركا.
* لمجموعة لعب الأدوار كلها: أجهزة سمعية بصرية (كاميرا + تلفزيون). قد تجد عند بعض السجون مثل هذه الأجهزة وعندهم الإستعداد لإعارتها للعامل المدرب لورش عمل داخل السجن. فهي ليست ضرورية للعب الأدوار ولكنها مساعدة.
* تصوير نسخ لكي يتم توزيعها علي المشاركين:
* دليل تحويل القوة (نسخة كاملة).
* دليل تحويل القوة (النسخة المختصرة + تعمل في شكل بطاقات).
* تساؤلات حول تحويل القوة.
* بالنسبة لورش عمل في السجن: نماذج لشهادات إكمال الدورات التدريبية.

**هل الترتيبات قد أكملت للفريق:**

* هل تم جدولة جلسات بناء الفريق؟ (إذا تم إشراك مدربين نزلاء, أنظر إلي قائمة ورش عمل السجون أدناه).
* هل تمت ترتيب ضيافة الفريق في موقع قريب من ورشة العمل؟ إذا لم يكن بالامكان ذلك, ولتفادي الارهاق الغير ضروري فإن أعضاء الفريق يجب عليهم البقاء في نفس المكان لتناسب عملية التخطيط الجارية.
* هل تم ترتيب وسيلة النقل اليومية لموقع قريب من ورشة العمل لأعضاء الفريق؟
* هل تم توفير مورد مالي للميسر القائد من خارج نفقاته الخاصة ؟ لابد أن تكون كافية لتغطية أي وجبات التي يجب تناولها خارجا من قبل الفريق, ولإعادة نفقات أعضاء الفريق السفرية (بالسيارة، البص، أو ما شابه ذلك) من البيت إلي ورشة العمل والرجوع.

**(لورش العمل في السجون) : هل كل الترتيبات تمت بواسطة السجن ؟**

* هل تم فحص أسماء أعضاء الفريق لتسجيل الدخول؟
* إذا تم إشراك نزلاء في أعضاء الفريق, هل تم طلب زيارة لهم خلال ورشة العمل لكي يتمكنوا من التفاعل مع الفريق؟ هل تم جدولة ورشة عيادية مسبقة في السجن لكي يتم تضمينهم ؟
* أدوات ورشة العمل (أنظر إلي القائمة أعلاه) هل تم فحصها للدخول وتم إرسال قائمة لمركز الفحص في السجن؟. بعض السجون لا تقبل بعض أنواع أقلام التخطيط , لا يمكن لإي سجن أن يسمح بدخول المقصات.
* هل تم تعيين أزمان كل جلسة؟
* هل تم كتابة ملاحظة لتاريخ ورشة العمل وتم توضيحها مع السجن في الوقت المحدد للمشاركين ليوقعوا عليها؟
* هل تم إعداد قائمة بالمشاركين من قبل المؤسسة لكي يستخدمها الفريق؟
* هل أستكملت ترتيبات إستخدام الغرف, الكراسي اللازمة, الطاولات, السبورات/ التباشير, المراوح (في الصيف) وبعض الأشياء الأخري المطلوبة من قبل المؤسسة؟ (تأكد من تضمين ترتيبات مكان لعمل العيادة في أوقات مناسبة).

**تنفيذ ورشة عمل داخل السجن:**

1. طلبات لتنفيذ ورش عمل قد تأتي إما من نزيل (سجين) أو مجموعة نزلاء أو من أي أحد في الهيئة الادارية للسجن. وأي كان مصدر هذا الطلب فإن من سياسة مشروع بدائل العنف الصارمة إعطاء ورش عمل فقط لنزلاء السجن الذين تطوعوا لها.

وإذا جاء الطلب من نزيل واحد أو أكثر, فإن الإجابة يجب أن تتضمن السؤال فيما إذا كانت هنالك مجموعة تتكون من 12 إلى 20 نزيل في السجن مهتمين بحضور هذه الورشة. أشرح ذلك لأن ورش العمل لا يمكن أن تكون مؤثرة إذا أعطيت لمجموعة كبيرة. فقد وضع مشروع بدائل العنف 20 مشارك كحد أعلى لعدد المشاركين لإي ورشة عمل مع إمكانية إضافة أربعة مشاركين بدلاء في القائمة في حالة إنسحاب بعض المشاركين من قائمة ال20 مشارك الأصليين .

قم بارسال مقدمة تعريفية خاصة بورش العمل (أنظرإلي الفقرة القادمة) لمساعدتهم في الشرح لغيرهم من النزلاء عن ما هو البرنامج. أشرح لهم بأن سياستنا هي إعطاء ورشة عمل للمتطوعين فقط وأننا نتوقع أنه من خلال التطوع يمكن للمشاركين أن يلتزموا بحضور ورشة العمل كاملة.

إستفسر ما إذا كان النزيل (النزلاء) الذين طالبوا بورشة العمل هم في موقع إتخاذ القرار بحيث يمكنهم عمل الترتيبات اللازمة مع المؤسسة, وإذا لم يكن الأمر كذلك, أسأل من في هيئة السجن بإمكاننا التواصل معه لبدء الترتيبات من الخارج. أحرص على إعلام السجين/ النزيل (السجناء) في جميع الأوقات عن وضعية التفاوض.

وبما أن مشروع بدائل العنف قد عمل في السجون لعدد من السنين وله أثر سجلي, ففي الغالب ليس هناك ضرورة لشرحه لهيئة السجن الذين طالبوا بورش عمل عن: من نحن وماذا نفعل وعندما تكون هنالك ضرورة, فإنه يمكن تضمين الشرح في كتيب مشروع بدائل العنف بالاضافة إلى ما هو موجود في الأربعة صفحات الأولى من القسم (أ) من هذا الدليل, وكلاهما يمكن إرسالها إلي المستعلم. ويجب الضغط على سلطات السجون بأن سياستنا تنص على منع إعطاء ورشة عمل لأي شخص لا يتطوع بأخذها. وأشرح بأن الضغط على الناس ليأخذوا ورشة عمل ينتهك روح المشروع ويدمر مصداقيته بالاضافة الى التوضيح بأنه في بعض المناسبات التي قمنا بإعطاءها إلي مشاركين والذين طالبوا بأخذها (وفي هذه الحالة كان من طالب بها هم هيئة السجن وليس النزلاء) فلم تأتي بثمارها.

ووضح لهم أيضا بأننا سنكون سعداء للتعاون بأي طريقة تمكننا من خلالها شرح البرنامج لمدراء السجن أو لمتطوعين متوقعين. وإذا كان هذا يعني إعداد إجتماع تمهيدي مع هيئة السجن أوالنزلاء أو كلاهما, فإننا سنكون سعداء لارسال ممثلين لمثل هذه الإجتماعات.

1. معلومات إضافية للمستعلمين:
2. نحن نقدم هذه الورش علي ثلاثة مستويات: ورشة أساسية, ورشة متقدمة وورشة تدريب الميسرين. أما المستويين الأخرين فتقدم فقط للمتطوعين الذين أخذوا ورش عمل سابقة .
3. الورش الأساسية والمتقدمة عادة ما تتكون من ثمان جلسات, في متوسط ساعتان ونصف إلي ثلاثة ساعات لكل, ويفضل العمل علي ثلاثة أيام متواصلة أو في عطلة نهاية الأسبوع. فورشة تدريب الميسرين يمكن إعطاءها في العادة في ثمان جلسات, إعتمادا علي تجربة المجموعة المدربة .
4. الفرق عادة ما تضم إثنين إلي خمسة أشخاص . فإذا كانوا أكثر من ثلاثة , فإن العدد الإضافي عادة ما يعتبروا مراقبين. وكقاعدة عامة, فإننا لانشجع مراقبين خارجيين لأننا وجدنا أن حضورهم هو مصدر لعدم الارتياح وعدم الثقة للمشاركين, ولكننا نشجع الخارجين بان يسجلوا في ورش السجون كمشاركين, في نفس مستوي النزلاء المشاركين, إذا لم يكن في مقدورهم حضور ورش أساسية تقدم في المجتمع. وبمجرد وضع البرنامج في السجن والنزلاء أكملوا الثلاثة مستويات, فالفرق يجب أن تتكون من الميسرين الخارجيين و الميسرين النزلاء.
5. شهادات الإكمال يجب إعطاءها لكل من أكمل الدورة التدريبية, أما الذين فقدوا أكثر من جلستين, فيجب إعطاءهم فقط خطابات حضور.
6. هناك غالبا ما تكون مفاوضات بين مشروع بدائل العنف وبين إدارة السجون لتأمين موافقة لورشة عمل وللوصول إلى إتفاق في الترتيبات. هذه المفاوضات لابد أن تبدأ بوضع التاريخ المطلوب وطلب مكتوب لإدارة السجن لتوفير الوسائل والخدمات اللازمة. وبمجرد الموافقة علي تنفيذ الورشة من حيث المبدأ و التاريخ الذي تم وضعه, ولكن علي الأقل بإسبوعين قبل البدء, فيجب أن يتم التواصل مع إدارة السجن كتابيا للاتفاق علي المعلومات المطلوبة ولتأكيد الإتفاقيات التي تم التوصل اليها من قبل الطرفين. والرسالة يجب أن تغطي الأتي:
7. معلومات مطلوبة من قبل السجن:

* أسماء فريق العمل.
* قائمة بالمواد المطلوبة لورشة العمل لفحصها لكي يتم إحضارها إلي السجن.
* ذكر بأن الموظفين أو المعلمين من كل من المشاركين يجب أن يكونوا على علم ودراية بالورشة ومطالبيتهم بإعفاء المشاركين من أي إلتزامات ممكن أن تتعارض مع وظائفهم أو دروسهم.

1. معلومات مطلوبة من قبل السجن:

* قائمة بأسماء المشاركين المسجلين للورشة.

1. تصديق في كتابة الإتفاقيات التي تم التوصل إليها:

* التواريخ والساعات المتفقة عليها لكل جلسة.
* إذا تم إشراك نزيل كعضو في الفريق, فيجب تنفيذ ورشة عيادية مسبقة ويتم جدولتها, أكد التاريخ وعدد ساعات هذه الجلسة. وأيضا أكد الإتفاق بأن عضو الفريق النزيل قد تم وضعه خارجا لكي يقوموا بعمل عيادة مع أعضاء الفريق الخارجيين أثناء الإستراحات.
* قائمة بالوسائل الملموسة والخدمات التي سوف يقدمها السجن.

1. أختم الورشة بعبارة تعكس مدي تقدير التعاون من قبل إدارة السجن في إقامة هذه الورشة.

**كلمة الافتتاح**

**Opening Talk**

تذكر مع بداية اي ورشة عمل أن تبدأ بكلمة افتتاحية والتي لا يجب ان تأخذ أكثر من 10 دقائق, ويجب أن تقام بواسطة مجهود جماعي. و يجب علي احد اعضاء الفريق تحمل كامل مسؤولية بداية الافتتاحية وتغطية النقاط الاساسية. ولكن هذة المسؤولية يجب ان توزع بالتساوي علي اعضاء الفريق لضمان مشاركتهم في الكلمة افتتاحية من خلال تقديم الفريق للمجموعة. علي سبيل المثال يمكن لأحد اعضاء الفريق أن يكون مسؤولا من مراجعة إتفاق أو قواعد المجموعة مشيرا إلي النسخة التي كتبت من قبلهم علي الورق ، اخر قد يشرح الاجراءات, القواعد واهمية الشهادات، أما الاخر فيمكنه تيسير في كيف يمكن للمجموعة عمل عقود في بعض الاشياء مثلا التدخين او تعاقب الاستراحات ...إلخ . واي عضو في الفريق يجب أن يشعر بالحرية في توضيح او أن يضيف لما قيل سابقا من قبل الفريق إذا لزم الأمر.

**نقاط يجب تغطيتها:points to be covered**

1. مشروع بدائل العنف يتكون من مجموعة من المنظمات المحلية الغير ربحية والتي تحوي هدفا واحدا وهو إقامة ورش عمل في حل النزاعات. فمجموعة مشروع بدائل العنف المحلية مسؤولة من قبل ..................... ونحن بصورة شخصية نقوم بتمويلها اساسا من التبرعات وطلب رسوم رمزية من أعضاء المجتمع المشاركين. هناك منظمة إقليمية ووطنية, وهذين المنظمتين مكنت من قبل مثل هذه المحليين. كل أعضاء الفريق والمشاركين متطوعين. المشاركات الشخصية في ورش عمل مشروع بدائل العنف تعتبر سرية للغاية. وتقارير مشروع بدائل العنف هي لاهداف تخطيطية فقط ولا يجب نشرها خارج نطاق المنظمة.

ملحوظة: إذا أي مدرب أنتدبة كمصدر لكتابة تقرير والذي هو مطالب بالقانون كتابة تقرير لأحداث معينة أو سلوك أي سلطة, يجب علي هذا المدرب أن يوضح هذا جليا عندما يقدم نفسه أو نفسها .

1. لقد تم تطوير هذا البرنامج من قبل جمعية اصدقاء المجتمع الأمريكية (Quakers) للاهتمام بالناس, فكل واحدا مهم وذو قيمة. فلسفة مشروع بدائل العنف سوف يتم شرحها في مقدمة تحويل القوة.
2. إن مشروع بدائل العنف هي ورشة عمل تجريبية, فهي ليست جلسة كلامية أو علاجية ومع ذلك فهي ممتعة!
3. من خلال ورشة العمل سوف يتم غرس جوهر المجتمع في المجموعة والتي تقوم علي احترام الناس لانها تعتبر قاعدة اساسية في تنمية قدراتنا في إيجاد طرق لاعنفية في المعاملة مع النزاعات.
4. سوف تكون البداية بتاكيد الذات لكل منا ومن ثم مهارات التواصل, التعاون, فض النزاع، كل هذه ضرورية لاسلوب حياة لاعنفية.
5. أن أول مطلب هنا, أن يكون الشخص منفتحا ومستعدا للحديث عن النزاعات ودورنا فيها. فنحن نحاول معا البحث عن حلول والتي يجب أن تاتي من الجموعة كلها، فأعضاء الفريق لا ياتون بإجابات فنحن نتوقع من المجموعة أن تجد بدائل إبداعية وهذا يتمثل في اختيار طرق جيدة لحل الخلافات, المشاكل والنزاعات. ولعمل ذلك فإننا ننظر الي السلوك لكي نكشف ما الذي يزيد العنف وما الذي ينقص العنف.
6. هذه المجموعة عبارة عن مجتمع, فنحن سوف نحاول بناء الثقة في كل لنشعر بالامن والامان معا. ولذا نحن نطلب مساعدتك لتحقيق هذا من خلال التقيد بالاتفاقيات التالية:
7. نحن نبحث ونأكد علي النقاط الجيدة في الشخص.
8. نحن نمتنع عن إحباط أنفسنا و الأخرين.
9. سوف نصغي لما سيقولة كل شخص: لا نقاطع بعضنا البعض: ونحن في الغالب لا نسهب في الكلام طويلا .بالنسبة للناس الخجولين: نقول لهم لا تخافوا من التحدث بصوت عالي فنحن نحتاج لمساهماتكم. أما الناس الثرثارة: فعليهم قول ما عندهم ولكن لا يجب عليهم السيطرة علي المحادثة .
10. عند التطوع، طوع نفسك فقط، ولا تطوع الناس الاخرين.
11. سوف نحافظ علي سرية المشاركة الشخصية لكل مشارك. فلا شئ مما قيل يعاد أو يقال خارج الورشة.
12. كل شخص له الحق في النجاح.

أسأل: هل كل شخص فينا موافق علي الالتزام بهذه الاتفاقيات طول فترة الورشة؟

ملحوظة: هذه الاتفاقيات التي كتبت علي الورق يجب ان تعلق طول فترة الورشة.

1. **نقاط تحتاج لتوضيح:**
2. **الموضوع:** يقدمعند كل جلسة**,** أخبرهم أن هذه الورشة ورشتهم, وأثناء الورشة سوف نحاول ان نتضمن الاشياء التي عبرت عنها المجموعة. ولذلك في نهاية كل جلسة نقوم بعمل تقييم للشئ الذي كان جيدا, والذي كان غير جيدا والذي يحتاج الي تحسين بالنسبة للجلسة. سوف نستخدم هذه المعلومات لتخطيط الجلسات المستقبلية, وعليه فمن المهم اخبارنا عن شعورك الحقيقي بمافيه شكوكك والاشياء التي لم تستلطفها. كل جلسة سوف تتضمن بعض الالعاب المسماة العاب النشاط والحيوية "Light and Livelies" ""L&L's والتي قد تظن بأنها سخيفة, هي فعلا سخيفة ولكن هذا لا يعني بانها لا معني لها. ففي المقام الاول كونها سخيفة يمكن ان تكون ممتعة وهذا يطفي نوعا من الألفة فيما بيننا. وكذلك فإن هذه الألعاب "L&L's" تجدد الطاقة خاصة عندما نكون جالسين لفترة طويلة في جلسات تدور حول أمور مهمة او جدية.
3. **الحضور:** من المتوقع أن كل شخص يحضر كل الجلسات, واي شخص لايستطيع عمل ذلك يجب عليه مناقشة ذلك مع الفريق. وبعد الجلسة الثانية, في الغالب يجب ألا يسمح بقبول اشخاص جدد في الورشة لأنه سيكون قد فاتهم الكثير وسيكون حضورهم له أثر على بناء المجموعة.
4. **العيادة:** اعضاء الفريق يجب عليهم أخذ زمن مستقطع لفصل أنفسهم من المجموعة من أجل التحدث وحل الاسئلة والخلافات التي بينهم ....ألخ . وعلي المشاركين أن لا يزعروا ولا يحسوا بأن المجموعة قد أنتقدت من قبل أحد أعضاء الفريق, أنه فقط جزء طبيعي للعمل مع بعضنا البعض كفريق.
5. **الاسئلة الغير مجابة عليها: unanswered questions: (**يجب وضع ورقة بيضاء فارغة عليها هذا العنوان وتوضع علي الحائط). قم بشرح "بأنه في مثل هذه الورش فإننا نفضل أن يتعلم الناس من خلال التجربة وليس من خلال محاضراتنا أو شرحنا" وأن الأجندة قد صممت على هذا الأساس. وقد يحصل أحيانا أن بعض الناس لديهم أسئلة التي قد يتم الاجابة عليها لاحقا من قبل تجربتهم في الورشة. ولكننا نريد التأكد من أن جميع أسئلة الناس قد تم الاجابة عليها في وقت ما. وبالتالي فقد قمنا بوضع ورقة بيضاء فارعة كتبت عليها "أسئلة غير مجاب عليها) ". فإذا سأل أحدهم سؤال ونحن نعتقد بان الورشة نفسها سوف تجيب عليه فإننا لن نجيب على هذا السؤال في ذلك الوقت ولكننا سنطلب منه كتابة هذا السؤال على الورقة المعلقة. وفي نهاية الورشة سنقوم بمراجعة القائمة ونتأكد بأن جميع الأسئلة قد أجيب عليها وتم إرضاء السائل واذا لم يحدث ذلك سنقوم بمحاولة المعامله معها عندئذ.
6. **تفاصيل الواجب المنزلي:** قم بإعطاء المشاركين معلومات كافية عن الاوقات واماكن الجلسات وإستراحات لتناول القهوة والشاي وغيرها من الامور المشابهة .
7. **ملحوظة:** لا تتطوع بإعطاء هذه المعلومات إلا إذا سئلت – فليس هدفنا هو تشجيع الناس ليحصلوا على شهادة من هذه الورشة ولكن ليحسنوا من طباعهم وسلوكهم. وتعطعي شهادات تكميلية في ورش السجون وبعض ورش المجتمع (عادة ما يحدث ذلك في احتفالية التخريج خلال الجلسة الاخيرة). ومن الطبيعي أن نوضح بأن هذه الشهادات التي تعطى في ورشة السجون ليس لها أي تأثير في مجلس اطلاق سراحهم Parole Board إلا إذا لوحظ بأن هنالك تغيرات في السلوك من قبل السلطات.
8. **عقود يجب إبرامها:**
9. عقد يسمح بالتدخين/ عدم التدخين. إذا كان هناك أناس موجودون و يتضايقون من التدخين فيجب إبرام عقد من قبل المجموعة من أجل أن يستمتع الجميع بالراحة بقدر المستطاع, وفي حدود المكان والزمان المتاحين.
10. الاستراحات علي الاقل يجب الاعلان عنها, واذا كان هناك خيارات فيما يتعلق بالوقت أو طول الاستراحة أو المرطبات ...ألخ , فيجب استشارة المجموعة.
11. اللغة: تفحص ما إذا كان هنالك بعض من المشاركين استيعابهم ضعيف للغة الانجليزية, وإذا كان هنالك احد, فاعمل علي الاتفاق مع مترجم ليترجم لهم عندما يكون ذلك ضروريا.
12. الغياب: أطلب من المشاركين الذين يودون التغيب ألا يفعلوا ذلك في منتصف شرح التمارين.

|  |  |
| --- | --- |
| *القسم ( ب)*  *مقدمة عن تحويل القوة*  *أحاديث تحويل القوة*  *تساؤلات عن تحويل القوة*  *مؤشرات تحويل القوة*  *موجهات/إرشادات تحويل القوة* | تحـــــــويل القـــــــوة تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة  تحـــــــويل القـــــــوة |

**مقدمة عن تحويل القوة**

**INTRODUCTION TO TRANSFORMING POWER**

**"حديث عن تحويل القوة"**

**“Transforming power talks”**

إن تحويل القوة هي الفلسفة الرئيسية لمشروع بدائل العنف ومن الصعب وصفه. فهنالك الكثير من التفسيرات له كنتيجة لوجود العديد من المهتمين بمشروع بدائل العنف, وكل واحدة من هذه التفسيرات هو تفسير ذاتي قام به أحد الناس بشكل عميق وعايشه وجربه وفي بعض الأحيان بشكل ممنهج. وكمفهوم يمكن تعريفه يبقى غير واضح: فلم يتم الاتفاق حتي الان على تعريف موحد ومرضي لكل واحد بالرغم من النقاشات اللانهائية له والتي تمت في مجتمع مشروع بدائل العنف. وشيء واحد فقط قد أثبتته التجربة هو لكي يكون الحديث عن تحويل القوة مقنعا الشخص الذي يقوم به أن يكون مؤمنا به إيمانا كاملا ويفضل أن يكون ممن عاشوا التجربة. والذي يجعله قابلا للتصديق هو القبول الشخصي له وهذه التجربة الشخصية تجعلة قابلا للفهم.

وعليه فإنه جزء اساسي من تجربة مشروع بدائل العنف لكل ميسر مشروع بدائل العنف ليفكر ويحضر حديثه الخاص عن محادثة تحويل القوة. ويجب أن يحمل هذا الحديث في طياته أفضل التفكير في الموضوع مقترنا بالتجربة الشخصية إذا أمكن. ويبدو أن القول القائل بأنه إذا أردت توصيل فكرة تحويل القوة , ففي المقام الاول لابد علي الشخص إمتلاكها وهذا يعني بأنه قد عاشها، وعليه فيكون تحضير التمرين عن طريق تحدث عن تجربة شخصية تكون هي خطوة أولى ضرورية في هذا الاتجاه.

ولهذا السبب فإننا هنا لا نحاول إعطاء حديثا عاما. بدلا عن ذلك, فإننا قمنا بتفصيل بعض الخطوط العامة التي يمكن تناولها في الحديث ملحقة بالعديد من الأمثلة عن احاديث تحويل القوة الشخصية التي تم تجهيزها واستخدامها من قبل أفراد مشروع بدائل العنف.

وعليه نأمل بأن هذه المواد تكون مفيدة ولكنها ليست ملزمة علي أولئك الذين حتي الان لم يحضروا أحاديثهم الخاصة. وعلاوة على ذلك، فيمكننا أن نقول أن الناس يأتوا إلى مشروع بدائل العنف من خلفيات مختلفة وعندهم درجات متفاوته في قبول هذه الفلسفة. وعليه فإذا كنتم غير مقتنعين بأهميتها لأي سبب أو غير مرتاحين للتحدث عنها فلا تحاولوا أن تقوموا بإعطاء حديث تحويل القوة إطلاقا. إتركوا ذلك للأخرين حتى تتقبله بنفسك .

**نقاط يجب تغطيتها في حديث تحويل القوة**

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

1. هناك قوة لديها المقدرة في تحويل السلوكيات والمواقف العنيفة والمدمرة إلى تحرر وتجارب إيجابية بناءة وسلوكيات تعاونية.
2. هذه القوة دائما موجودة- موجودة في داخلك وفي خصمك وهي تحيط بكل منكما. فهي قادرة على العمل من خلال الناس المنفتحين لها.
3. فهي ليست من الأشياء التي يمكن للبشر إستخدامها, ولكنها شيئا تستخدمنا, فلا نستطيع التلاعب بها: وكل ما نستطيع عمله هو محاولة البقاء منفتحين لها لكي تستطيع أن تعمل من خلالنا.
4. ماذا تتضمن كلمة إنفتاح open لتحويل القوة ؟ تتضمن عدة أمور:
5. يجب عليكم أولا أن تكونوا عازمين على نبذ أي إفتراضات إعتيادية عن المواقف العنيفة والمدمرة بأنها هي الحلول الوحيدة الممكنة, وأن تكونوا مستعدين لتجريب شيء مختلف.
6. يجب عليكم الثقة بأن حل "ربح-ربح" "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.
7. يجب عليكم الاستعداد لالزام أنفسكم بموقف اللاعنف والمخاطر وربما تعانوا إذا كانت هناك ضرورة في سبيل تحقيق هذه الانفتاحية.
8. **هناك أشياء لاتعبر عن اللاعنف**:
9. أنه لا يعني السلبية. بل على العكس فهو يشمل احترام قيمة كل شخص وبالتالي يجب البحث عن العدالة للجميع كشرط من أسلوب الحياة البعيد عن العنف.
10. أنه لايعني الاستسلام. فهو لايسمح بأن أحد أن يستغلك. فحقوقك لها قيمتها التي يجب أن تحترم وأنت لك كل الحق في استحقاقها.
11. أنه ليس استشهادا – فهو لا يبحث عن المعاناة. ولكن الملاحظ أن المخاطرة والمعاناة متأصلان في كل من أساليب الحياة العنفية واللاعنيفة، وأن الخيار ليس بين المعاناة والأمن ولكنه بين الافعال المدمرة والأفعال التي تحافظ على الحياة وإستجاباتها. (فهو حقيقة, ولكن, بأن من يلزم نفسه باللاعنف والسبب الذي يؤمن به فإن ذلك قد يسبب له تجربة مليئة بالمعاناة. إن المثابرة والشجاعة للاستمرار في هذا النضال قد يؤثر بالخصوم ويقلل من حدة سلوكياتهم ويجعلهم مستعدين للتفاوض وتعديل سلوكهم العنيف).
12. لماذا نختار اسلوب الحياة اللاعنفية علي الاطلاق؟ قد يتساءل البعض، فكثيرا ما يبدو أن العنف يمكن أن يعمل لصالح أولئك الذين يستخدمونه؟ ولكن هل كان العنف حقا مجديا؟ هل نجح في تسوية أي شىء؟ أو هل بدل ذلك وضع إجابة عن العنف الذي جعل العالم غير آمن للجميع، بما في ذلك الشخص الذي بدأه؟ وهل يدفع أولئك الذين يمارسون العنف التكلفة العالية من المال والصدمات النفسية، لأنهم يجب أن يخشوا، ويعملوا على حماية أنفسهم ضد الانتقام؟ 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؟
13. وينبغي للحديث المتعلق بتحويل القوة لكي يكون جيدا أن يتضمن أمثلة من تجربة المتحدث الشخصية يوضح من خلالها أثر تحويل القوة.

**كيفية إعطاء الحديث :**

في الايام الأولى من مشروع بدائل العنف يتم في العادة إعطاء الحديث بواسطة شخص واحد، غالبا ما يكون قائد الفريق، وهذا ما يحدث في كثير من الاحيان, ولكن أصبح الأن في العادة أن يقوم شخص واحد بالقيادة ومن ثم يقوم أعضاء الفريق الآخرين باضافة مساهماتهم الخاصة والتي قد تبدو مهمة بالنسبة لهم وبعد ذلك، يجب تشجيع المشاركين على سرد قصصهم الخاصة, ومشاركة افكارهم الخاصة، وطرح الأسئلة. يجب تفادي وضعهم في أجواء بحيث يحسوا بأن نحن الخبراء ونحن سوف نشرح كل شيء لهم؟ وعليه فإن قصصهم وأفكارهم يمكن أن تمثل جزءا حقيقا هاما من الحديث.

**المحادثة الفردية لتحويل القوة**

**INDIVIDUAL TRANSFORMING POWER TALKS**

**لاري ابسي Larry Apsey**

نحن نتحدث عن قوة لدى كل شخص في تغير الخصوم إلى أصدقاء وجلب العدالة كنتيجة لعدم وجودها. نحن نسميها تحويل القوة. فهي أكبر بكثير من الللاعنف. ونحن نحاول تعلم كيفية اكتساب الثقة بالنفس للتغلب على تصرفات الاخرين الخاطئة دون اللجوء إلى العنف الجسدي أو النفسي. وللقيام بذلك، يجب أن نكون مقتنعين تماما أن موقفنا هو الصحيح أخلاقيا. وهذه القوة لا تساعدنا على الابتعاد مع شيء نعتقد في قلوبنا أنه خطأ. هناك عدة أشياء نستطيع القيام بها لفتح أنفسنا أمام تدفق تحويل القوة. وأحدى هذه الأشياء هي الحصول على موقف اهتمام تجاه الآخرين. ونحن نتوقع الافضل لكل شخص. وعندما كنت أعيش في نيويورك، إعتدت السير في العديد من مناطق مانهاتن في النهار والليل. وشملت هذه الجهة الشرقية وهارلم، وابدا لم أحمل سلاحا ولم اسرق ولو لمرة واحدة وكلما مررت بالناس، قلت لنفسي، "هؤلاء هم اخوتي واخواتي لدينا نفس الاب" وهذا حفظني من أن أبقى خائفا من غير تذلل أو تسرع. واعتقد ان الناس شعروا بردود فعلي الايجابية من حسن النية مرة واحدة، ومع ذلك، جاء رجل إلي وعمل علي شق قلم الرصاص في صدري، وبدا أنه على وشك أن يتكلم. جاءتني قوة التحول، وبدون أن أتساءل عما إذا كان سيسرقني، إندفعت وقلت" ألم نعرف بعضنا البعض في القرين هيفن (Green Haven)؟" فأدار نفسه وولي مسرعا. وتتطلب إدراك حفظ تحويل القوة كل الاوقات, وبالتالي ففي حالة الطوارئ، يمكنك الاعتماد عليها من خلال "رد فعلك الغريزي على كيفية استخدامها. فإذا كان 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 مستعدا للمخاطرة بحياته مثل مايفعله الجنود في الحرب. قد تكون هناك أشياء أقل قيمة من تلك التي يمكن للمرء أن يكون لديه الاستعداد للمخاطرة بشئ ثمين من أجلها مثل وظيفة جيدة .وذات مرة بحثت مساعدة تحويل الطاقة من خلال المخاطرة بوظيفة جيدة الأجر كنت أشتغل فيها كمحامي لشركة. مديري (الذي لم يكن محاميا) كان دائما يشك ويجادل في قراراتي ويحاول إلغاءها من خلال بعض المحامين الاخرين. كل الجهود التي بذلت في إيقافه قد فشلت, لقد كنت أقوم بدعم أسرة, اثنين من أطفالى في الكلية ولم أكن اتحمل أن أخسر هذه الوظيفة، ولكنني قررت أنني يجب أن أخوض المخاطرة للحفاظ على احترامي الذاتي. فذهبت إلى مدير مديري لأقدم له إستقالتي وأخبرته لماذا فقال لي: "انسى الأمر، من الآن فصاعدا سوف تقدم تقاريرك لي." تذكر أنك عندما تكون نبرتك لتحويل القوة , فإنك تحاول الوصول الي انسانية خصمك, والذي قد تمكنك من أن تصل إلى اتفاق معه. دعه يخرج غضبه من صدره قبل أن تتكلم معه. ففي مظاهرات السلام, نحن غالبا ما يكون لدينا مقاطعون غاضبون, فكنت أذهب إليهم وأسئلهم عما كانوا يعتقدونه حول المظاهرة، ومن ثم أصغي بعناية إلى شكاويهم. هذا أوقف المقاطعة ، فعنندما كانت تنفذ منهم الكلمات كانوا على استعداد للاستماع الى أسبابي للمظاهرة. إذا وجدت أنني على خطأ، فأنا لا أتردد في الاعتراف بذلك وأكون على إستعداد لتعديل خطئي, وليس ببعيد، بصراحة, فانا قد ضربت سيارة أخرى وأنا خارج من موقف السيارات. فخرجت المرأة السائقة وهي حانقة وتصرخ "يجب ألا يسمح لك بقيادة السيارة!" وقالت إنها تريد أن ترى رخصتي وأوراقي وأرادت أن تبلغ الشرطة وشركة تأميني، قلت: لا داع لهذا. أعترف بأنني كنت على خطأ، وسوف أدفع ثمن الضرر بكل سرور. أعطيتها عنواني وقالت: قومي بإصلاح السيارة وأرسلي لي الفاتورة وسوف أدفعها، فقبلت ذلك مع تهديد إذا لم أفعل, وعندما أرسلت الفاتورة قمت بدفعها, فأرسلت لي بطاقة شكر وتقدير.  
إن الأمر يتطلب الكثير من الممارسة لخلق صورة جديدة لنفسك كشخص يتعالي علي جرح الآخرين حتى عندما يهان أو يشتم. للرد على الاهانات من دون عنف أو حقد، ولكن بكل شجاعة وكرامة وروح دعابة تفوز باحترام من الشهود والمعارضين على حد سواء. وخير مثال على تحقيق هذا النوع من الصورة الذاتية كانت من خلال مظاهرة لعب الدور التي شاهدتها في القرين هيفن ( (Green Haven. فقد ات رجل يمشي 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 عندما نادى لأصدقائه، وقال" هذه هي المرة الثالثة التي دعيت فيها كذلك في هذا الصباح" فضحك الجميع ولم يعتقد احد انه تخلى عن صورته كرجل شجاع.  
وإذا مارسنا تحويل القوة باستمرارفبإستطاعتنا أن نتعلم أن نرتفع عن العنف وتحويل العداوة الي حسن نية وسلام.

**فريد فيوتش Fred Feucht**

هناك قوة تعمل من خلالنا وبيننا - وهي القوة التحويلية التي يمكنها أن تغير هذا الوضع المدمر لعلاقة تعاونية. نحن نسميها تحويل القوة. وهي قلب مشروع بدائل العنف. لجعلها مفتوحة للقوة الداخلية و القوة الخارجية، ويجب أن يكون هدفنا أخلاقيا. كل شخص لديه حكمة داخلية تعرف ما هو الصحيح، ويريد أن يفعل ما هو صحيح. نستطيع أن نطلق عليها من الان فصاعدا، كما قال الدكتور مارتن لوثر كينق, ذات مرة "هناك قوانين انسجام في العمل في العالم فعندما نفعل، ونفكر ونتحدث في وئام معهم، فإننا سوف نجلب الوئام الي عالمنا الذي به علاقات متبادلة مع الآخرين".

**تحويل القوة له أربع مبادئ أساسية:**

1. كل شخص لديه خير داخلي. وهذا الخير هو الذي يجعلنا ندرك كلمات وأفعال الناس التي تكون في بعض الأحيان غير صحيحة, خاطئة أو عنيفة. الناس بطبيعتهم جيدين. في فهمك، أفصل الشخص من سلوكه فالخير بداخله إبحث عنه أوجده. اليهودية، والمسيحية والإسلام كلها تدرس ذلك.

2. بإمكاننا أن نبدأ بادراك أن ردت الفعل العنيفة هي الطريقة الوحيدة للرد علي النزاع. وتقريبا في حالة اي صراع هنالك امكانية للتوصل الي حل بطريقة لاعنفية. ربما تكون مخفية. فنحن جميعا نعرف الناس الذين لديهم سلوكيات سلبية وهم الذين في الغالب لديهم تجارب سلبية . ونحن ايضا جميعا نعرف الناس الذين لديهم سلوكيات ايجابية وهم الذين لديهم الكثير من التجارب الايجابية. السلوك والتوقع يرتب المسرح. نحن نقول "توقع الافضل" ومن ثم من المرجح أن يحدث.

3. لتغير الاوضاع بشكل ايجابي, فلنبدأ بأنفسنا, سلوكياتنا, إعتقاداتنا, طريقة الكلام, نبرة الصوت والتصرفات. في أحدى الورش قال شخصا ما, كان عليه الذهاب الي وكالة التبني ,لتبني سلوك جديد, وعندما نقوم بذلك, فأن قانون الكون سوف يولد وينطلق .

4.أن حل النزاعات لاعنفيا هو مهارة. وهذه المهارة تتحسن مع الممارسة والمثابرة المتفائلة. قد تحتاج الي شجاعة أو ربما قد تكون مخفوقة بالمخاطر, ولكنها ليست أكثر خطورة من العنف. فهي تعترف بحقوقك وحقوق الاخرين. أبحث عن الحقوق والقيم المتداخلة بالنسبة لك ولخصمك وحاول أن تجد ارضية مشتركة, والنتيجة قد تكون ربح- ربح - لا أحد سوف يخسر.

اللاعنف هو ليس عن الخضوع والسلبية وإنما هو مفعم بالعمل والنشط الذي يتضمن مخاطر. مع العنف، كما تعلمون فسيكون هناك ألم ومعاناة، في حين أن مع اللاعنف فهناك فرصة, لن يكون هناك ألم ومعاناة، أو إذا كان هناك، فربما يتم تقليل ذلك إلى حد كبير. وهو أيضا عمل حازم, لا يسمح لشخص آخر بإستغلالك. فحقوقك تستحق الاحترام ويحق لك الدفاع عنها.

**أمثلة على ذلك :**

* **سلوك الاهتمام بالاخرين:** فكر بافكار إيجابية عن الاخرين فنحن جميعا نتأثر بالتذبذبات السلبية والايجابية, وعلي سبيل المثال, عندما تقابل شخص لاول مرة فإنك قد تشعر بحالة جيدة أو غير مريحة عنه. مثال علي ذلك, عرض علي جيري جمبلوسكي (JerryJampolsky ) أخر معقد لرحلة ذادت حجزها, وقال وكيل التذكرة ذلك بسبب أن جيري كان لطيفا معه. ما فعله جيري هو انه كان أن يجلس في زاوية دون إجراء أي إتصال مع وكيل التذكرة, الذي تعرض لمضايقات من قبل أكثر من50 مسافر. وكل الذي عمله جيري فكر تفكير إيجابي تجاه الوكيل.
* **قبول المخاطرة:** زوجان سيكون بشقة مجاورة وكانوا يتشاجرون. آن Anne بكل بساطة طرقت علي الباب وسألت عن ما اذا كان كل شئ علي ما يرام. قال الرجل نعم. لاحقا تقابلنا آن Anne في الردهة ومن ثم قال سوف أعامل زوجتي بطريقة افضل من الآن فصاعدا.
* **مفاجأة :** خطوات اقدام تتبعهاليلا في سنترال بارك, التفتت مارج سوان وقالت, أنا سعيدة جدا بقدومك, فزراعي تؤلماني من كثرة حمل هذه الكتب, اتود حملهم بدلا عني؟ وقالت وهي تتأرجح من ثقل الكتب وهي تضعهم في يديه, وهو أخذهم بمفاجأة علي وجهه. وفي نهاية البارك, أخذتهم منه مرة أخري وقالت شكرا جزيلا لمساعدتي. أجاب "ليدي" لم يكن ذلك ما كان يدور في خلدي" (مفاجأة ومناشدة لجانبه الافضل).

**إلين فلاندرز Ellen Flanders**

أقول هذه القصة لأنها تعني لي الكثير.

ففي ورشة عمل. ليس في السجن وإنما في المجتمع, أحد أعضاء الفريق قال هذه القصة, هي عاشت في شقة في مبنى سكني, هذا المبني كان به الكثير من العنف, وقالت أنها كثيرا ما تسمع نزاعات في الشقق الاخري, وعندما يحدث هذا, هي تذهب وتطرق باب الشقة الذي به نزاع, وتقول: هل هنالك شئ خاطئ؟ هل هناك أي شئ يمكنني القيام به للمساعدة ؟ ودائما مايكون الجواب نفسه, أوه, لا, ليس هناك ما هو خطأ, ولكن النزاع توقف. ولن يكون هناك المزيد من الضجيج في تلك الليلة.

سمعت هذه القصة واحدة من المشاركين في هذه الورشة, هي أيضا كانت تعيش في شقة في مبني سكني الذي كان به الكثير من العنف. في إحدى الامسيات سمعت نزاعا في إحدى الشقق الاخري, أخذت معها زميلتها في السكن لإعطاءها الشجاعة, مع بعضهم ذهبوا الي باب الشقة الذي به نزاعا, طرقوا الباب وسألوا: هل هناك اي شئ خاطئ؟ هل هناك أي شئ يمكننا القيام به للمساعدة؟ وكما هي توقعت الجواب سوف يكون, أوه, لأ, ليس هناك ما هو خطأ, نحن فقط كسرنا بعض الاطباق.

حسنا, جاءت شيئين من ذلك, الاول: النزاع انتهي, وليس هناك الكثير من العنف في تلك الليلة. الثاني: هي لاحظت بعد ذلك أن زميلتها في السكن بدأت تتدخل في حالات العنف.

كانت هنالك تكملة. بعد اسبوعين, جاءت الي المنزل في المساء, كان هناك رجل يقف في شرفة الشقة الاخري, أوقفها وقال لها: أعتقد بأنك تعرفين ماجري في شقتي تلك الليلة. وأنا أود ان تعرفي أن منذ ذلك الحين فأنا اسعي لتهدئته, فأنا اسعي جاهدا ان لا اكون عنيفا تجاه زوجتي!

وما أريد أن اقوله لكم هو: امل من هذه الورشة أن تكون هناك تموجات, وامل أن نصبح جميعا أفضل صانعي سلام في حياتنا الخاصة, وذلك للخروج من هذا التغير, تموجات السلام والرعاية قد تنتشر من شخص لاخر وهذا المجتمع القاسي الذي نعيش فيه سوف يتغير.

وكل واحد منا يجب عليه أن يجد طريقه الخاص في تحويل القوة. هذه الورشة, نأمل أن تساعدك في أخذ بعض الخطوات علي طول مسارك الخاص مثل الصلاة لا أحد منا قد عمل اكثر من وضع قدم في التلال الذي يقود الي الجبل لا نحن ولا أي شخص قد يقول لشخص اخر ما ينبغي أن يكون طريقه. هم .... أنت ... يجب عليكم أن تكتشفوا طريقكم الخاص .

هذه الورشة عن الاحترام , لنفسك والاخرين. الاحترام الحقيقي يعني الاستجابة والتجاوب لما هو حقيقي وعادل في نفسك وتبني عليه وتقويها, والاستجابة لها في الاخرين ومساعدتهم في عمل نفس الشئ .

**ماري غري ليغ Mary Gray Legg**

تحويل القوة هي تلك التي توجد داخل الشخص والتي يمكن أن تغير (تحول) حالة العنف الكامنة الي حالة بدون عنف وفي نهاية المطاف تصبح المعادلة ربح-ربح.

ولتحرير هذه القوة, فإنني أطالب ب:

* الاعتراف بأنني أنا والاخرين لسنا سوى بشر.
* أن نعرف أن الجميع بما فيهم أنا, قد أتى من خلفيته الخاصة به او بها, تربية وثقافة, ومرحلة من النضج.
* أن تكون لدينا الرغبة في البحث عن بدائل.
* أن تدرس أنماط العنف.
* أن أُأكد لنفسي وإيجاد الافضل في الاخرين.
* أن اقف مع الحق كما أراه وأدرك هذا الحق كما يراه الاخرين.
* أن اضبط ردي: كلماتي, افعالي, ردود أفعالي وعواطفي .
* أن تكون صادقا في مسؤوليتك في الصراع, لا إنطلاق من الأنا.
* أن تعرف بأنه يأخذ زمنا طويلا لتدريب وإعادة تدريب نفسك, وذلك في بعض الاحيان قد يجلب معاناة, و لفهم ذلك, فأنا لن أهزم ابدا حتي أترك ما أفعله.
* ولرعاية (إعطاء الرتق) ما يحدث لي وللاخرين.

**Marge Zybas مارج زيباس**

ليس هناك شئ ابدا قد تم إنشاءه لا يملك شيئا من خالقه, استدعي تلك القوة الخلاقة مهما كنت, فإن بعض من تلك القوة – هذه القوة هي لنا. هذه القوة تغير الناس أو المواقف بسلوك رعاية معبرة عنها من خلال أفعال خلاقة مستمرة وهي ما تعرف بتحويل القوة.

نحن كلنا لدينا القوة لتحويلها أو إحداث تغيير, وهنالك العديد من الادوات التي بإمكاننا إستخدامها. فسلوك الرعاية والاهتمام لرفاهية الاخرين يوضح تجربة مارج سوان (Marge Swan) (تروى قصتها - أنظر الي المثال الثالث في حديث تحويل القوة لفريد فيتش Fred Feucht) هي استخدمت عنصر المفاجأة وبذلك نناشد بأفضل ما عند الفرد.

غاندي, مارتن لوثر كينغ واتباعهم شرحوا بوضوح تحويل القوة من خلال مواجهة المعاناة واحتمال الموت من أجل الحصول علي مبدأ. بدون مقابلة العنف بالعنف. فقد إستطاعوا إجبار الاخرين علي الاعتراف بقضيتهم وبالتالي فازوا بحلفاء وحققوا إنتصارات.

أن أي رجل أو أمرأة ليسوا اقل من اي شخص أخر عندما يسيرون بعيدا عن صراعا ما. أو يتعاملوا معه بالفكاهه بدلا من اللجوء الي العنف. فالواحد لا يكون أقل من اي شخص أخر عندما يسمح لعدوه بفرصة لحفظ ماء وجهه, وحفظ كرامته وأعتزال المواجهة العصيبة مع حل مربح للجانبين.

هذه الطريقة للعنف المحتمل تتطلب التفكير قبل الفعل – الانصات وليس الاستماع فقط. وهذا يتطلب بأن نكون أنفسنا, وليس كمتحكمين تحت ثاثير العواطف, البيئة, الكحول أو المخدرات. وذلك يتطلب الموازنة ما بين التكلفة ووجود العواقب المعنية.

"كل شخص هو مكان مقدس" تحويل القوة تساعدنا على إظهار هذه الصورة بكل كرامة واحترام للذات"

**حديث تحويل القوة**

**TRANSFORMING POWER TALK**

**غناء – ومراجعة الغناء , يناير 1992**

أن مفهوم تحويل القوة في بعض الاحيان يصعب فهمه, وبالتالي في من الافضل إعطاء دروس قصيرة في تحويل القوة بدلا من المحاضرة الطويلة. ولهذا السبب فأن الكثير من الميسرين, يقدمون مفهوم تحويل القوة في حديث ومن ثم تتبعه في جلسة أخري التعليمات أو الإرشادات مع وجود قراءة مشتركة ومن ثم مشاركة ما هو اسهل بالنسبة لي: وما هو أصعب.

عند قيامك بإعطاء "الحديث" فإنه من المهم إظهار بأن تحويل القوة حقيقة في حياة الميسرين , بدلا من توضيح تحويل القوة بقصص مقروءة من الدليل أو عن شخصية عامة, يكون لديك ميسر واحد يبدأ بتعريف بسيط, ومن ثم كل ميسر يعطي تجربة قصيرة عن الدور الذي لعبه تحويل القوة في حياته أو حياتها (ليس بالضرورة أن تكون أنت من يمارس تحويل القوة, قد يكون شخصا اخر يمارسه عليك).

وتفسير بسيط (أكتب على ورقة كبيرة وألصقها لكي يتم الاشارة إليها طيلة ورشة العمل):  
أن "تحول" هو" أن تغير الشكل".  
كل واحد منا لديه القدرة على تغيير شكل الوضع:

- في اتجاه سلبي نحو التوصل إلى نتائج عنيفة، أو

- في اتجاه ايجابي نحو حل الصراع أو الصراعات.

في مشروع بدائل العنف فإننا نستخدم مصطح " تحويل القوة" للدلالة علي القوة التي لدينا في تحريك الوضع في إتجاه إيجابي نحو حل الصراع   
والأدلة التي لدينا لإكتشاف وإستخدام هذه القوة هي:

1. أن تكون لدينا الرغبة في حل الصراع (بدلا من ان نؤذي, نفوز, أو لشخص آخر)
2. الإيمان بأن هنالك شيئا ما ذا قيمة في كل واحد منا, وربما نحن لدينا القدرة في الوصول اليها في داخلنا وجذبها الي الخارج.

**تساؤلات تحويل القوة**

**TRANSFORMING POWER QUERIES**

وقد استخدم الكويكرز Quakers استعلامات للتعبير عن القيم والاهداف. ولتشجيع الافراد والمجموعات علي السعي لتحقيقها. وضعت أسئلة يجب إعتبارها والاجابة عليها بدلا من التعابير. هذه التساؤلات ايضا قد أصبحت معايير للتقيم الذاتي في الارتقاء نحو التعايش مع هذه القيم وتحقيق هذه الاهداف . عندما تسعي مجموعة في توضيح قيمة جديدة أو أن تتكيف مع قيمة قديمة مع أوضاع جديدة, فإنه من المفيد بشكل ملحوظ أن تكون لدينا مجموعة تصيغ تساؤلاتها الخاصة حول هذا الموضوع. في هذه العملية, فإن ضوء كل واحد منا سوف يتم إلقاءها في المسألة, والافكار الاصلية سوف تظهر وأن جميع الذين شاركوا في كتابة هذه التساؤلات في النهاية سوف يفهمونه ويتقبلونه. هذه العملية قد حققت نجاحا ملحوظا في نقل مفهوم تحويل القوة والسلوكيات والتصرفات التي تدعمها, كما تم توضيحها في تساؤلات تحويل القوة أدناه, كما طورت من قبل ورشة مشروع بدائل العنف في سجن الولاية في نبانكو (Napanoch) في نيويورك وهي مدرجة هنا كعينة لأنها بشكل جميل تجسد روح تحويل القوة. ويمكن إستخدامها كتساؤلات يجب إعتبارها من قبل الورشة لتقيم مدي تقدمها ولكن ليس هنالك بديل لتعلم التجربة, المجموعة سوف تكتسب من خلال كتابة تساؤلات تحويل القوة الخاصة بها.

إن عملية صياغة المجموعة للتساؤلات يمكن أن تكون عن طريق عصف ذهني للأفكار, أو مساهمة كتابية من قبل كل مشارك بتساؤل واحد تعتبرها/ يعتبرها ضرورية. في كلتا الحالتين, التساؤلات يجب أن تكتب في ورقة كبيرة وتفتح للنقاش من قبل كل المجموعة.

**تساؤلات تحويل القوة طورت من قبل نزلاء في الشرق**

**ثلاثة أسرار**

**التعاطف** : هل استطيع أن أضع نفسي في مكان شخص آخر؟

**العــــــادة**: هل دربت نفسي على أن أكون واعيا لنهج الآخرين وأن أتطلع لحل ربح - ربح؟

**الأسلــوب** : هل يمكنني أن استخدام أساليب غير عنفية في جميع علاقاتي؟

**التساؤلات:**

1. هل احاول أن أفهم قلق الشخص الآخر؟
2. هل يمكنني طرح الأسئلة لتوسيع منظوري؟
3. هل أقول ما أشعر به وأعمل محاولة لحل النزاع عند نشوئه؟
4. هل يمكنني ترك الخصم يتحدث ليخرج غضبه قبل السعي لتسوية أو مصالحة؟
5. هل أنظر إلى خصمي في العين وأحاول أن أناشد عقله؟
6. هل أعترف عندما أكون مخطئا؟
7. هل أسامح نفسي، والاخرين؟
8. هل أعطي ما أستطيع أن أعطيه طبيعيا وأتقبل الآخرين كما هم؟
9. هل أتقبل المسؤولية لحياتي الخاصة؟
10. هل يمكنني العمل من أجل التغيير البناء حيث هنالك ظلم؟
11. هل أتبع ردة فعلي الشجاعة فيما إذا كان الانسحاب أو الوقوف على قواعدي وأقاوم بشكل سلمي (غير عنيف)؟
12. هل يمكنني توقع الافضل؟

**تسآؤلات خاصة بتحويل القوة**

**طورت من قبل نزلاء سجن في سينغ سينغ Sing-Sing بنيويورك**

1. عندما اهدد، هل أفكر قبل أن أرد؟ هل يمكنني أن أجعل عقلي يتحكم بمشاعري؟
2. هل أرد بشكل غير عنيف ( بطريقة سلمية )؟
3. هل أحدث نفسي مقدما بالرد بطريقة غير عنيفة؟
4. هل أحدد مباديء وأجعل الشخص الآخريعرف ما يدور في ذهني؟
5. هل أنظر للشخص الآخرفي العين وأناشد عقله او عقلها؟
6. إذا لم تنجح مناشدة العقل، هل أفاجئ الشخص الآخرعن طريق العمل او قول شيء غيرمتوقع لإرجاع الشخص مرة أخرى إلى ضميره الواعي؟
7. هل أنسى ألا أحب شخصا؟
8. هل أتمسك بمفهومي عن أفضلية نفسي وأطبقه على الشخص الآخر؟
9. هل أضع نفسي في حذاء الشخص الآخر وأتحدث اليه عن افضليه نفسه أو نفسها؟
10. هل أرفض السماح للكلمات أن تزعجني وفي نفس الوقت، أتوخى الحذر اُراغب كلماتي؟
11. هل أتراجع عن غروري؟
12. هل أعترف إذا كنت مخطئاجزئيا وإعطى الشخص الآخرفرصة للاعتراف بأنه/ بأنها مخطيء جزئيا أيضا؟
13. إذا وجدت أن الشخص الآخرعلى حق هل أقول له/ لها لكي بسرعة ننهي النزاع؟
14. هل أسمح للفخرأن يجعلني اشعربان صورتي قد تتضرر إذا أعترفت بأنني مخطئ؟
15. في حالة الطوارئ الخطرة، هل أتبع ردة الفعل الطبيعية على كيفية المقاومة اللاعنفية أوأنسحب؟
16. في حالة عدم الترحيب بالمعاناة أو المشقة، فهل هناك من أشياء أناعلى استعداد للمعاناة من أجلها وبالتالي أفوز بمن يؤازرني وربما نعمل على تغييرالشخص الآخر؟
17. هل أدرك بأنني لن أهزم حتي استقيل؟ عندما أتنازل عن التفاخر, هل يجب أن أحاول وأحاول حتى أنجح؟
18. هل هدفي النهائي هو الوصول إلى إتفاق رابح رابح مع الشخص الآخر؟
19. هل أناعلى استعداد لممارسة تحويل القوة يوم بعد يوم حتى يصبح ذلك طريقتي في الحياة؟

**مؤشرات تحويل القوة**

**طورت من قبل نزلاء في سجن سوفيلد Suffield CT**

**أعرف أن تحويل القوة موجودة وتعمل عندما:**

1. أكون بكامل سيطرتي على قوتي.
2. أتعلم شيء إيجابي عن أو من خصمي.
3. أؤمن بالتغيير وبنشاط أبحث عن بدائل.
4. عقلي مفتوح لكل الامكانيات.
5. أقبل المسؤولية وأعترف بأني أيضا سبب في المشكلة.
6. استمع بفاعلية لخصمي.
7. إني أتقرب من خصمي من منطلق احترام متبادل وإهتمام بحب.
8. أحمل مشاعر الرحمة والرأفة لخصمي.
9. إن أصواتي المنادية بالفخر والتعالي قد هدئت.
10. أنا أعمل بوعي تام على تحقيق حل "رابح- رابح"
11. أواجه المخاطر والمعاناه بدون انتقام.
12. أنا وبكل انفتاح وأمانة أشارك بنفسي.
13. أستطيع أن أرى أرضية مشتركة أو أهداف مشتركة. ومن خلالهما أستطيع أن أري إتفاق ودي.
14. أشعر بأنني متمركز وفي وضع جيد مع نفسي.
15. أنا أبحث عن, وأتحدث إلي الطبيعة الفضلي لخصمي. فأنا أعترف وأقر بإنسانيته.
16. أنا أزن الخيارات وأنظر إلى المستقبل.
17. أتقبل بكل ترحاب النقد الايجابي ولا أنتقم من النقد السلبي.

**إرشادات لتحويل القوة**

**GUIDES TO TRANSFORMING POWER**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. السعي إلى حل النزاعات عن طريق التوصل إلى أرضية مشتركة. 2. الوصول لشئ في الاخرين الذين يبحثون في عمل الخير لإنفسهم والآخرين. 3. الاستماع، فكل شخص قد قام برحلة. حاول ان تفهم من أين أتى ذاك الشخص الآخر قبل أن تأخذ قرارك. 4. أسند موقفك على الحقيقة.لأن الناس يميلون إلى البحث عن الحقيقة، فلا يمكن لموقف سند بباطل أن يسود طويل. 5. كن على استعداد لمراجعة موقفك إذا إكتشفت بانه غير عادل. 6. عندما تكون واضحا في موقفك، توقع أن تختبر القوة الداخلية العظيمة والعمل عليها. وتلك الاستجابة التي تعتمد على هذه القوة سوف تكون جريئة وبدون عداء. 7. لا تتوقع أن هذا الرد سيكون دفاعا تلقائيا عن الخطر. فإذا لم تتمكن من تجنب الخطر فإن الخطر هو ابداع وليس عنف. 8. المفاجأة والفكاهة ربما قد تساعد على التحويل. 9. تعلم أن تثق بإحساسك الداخلي حال تفعل وحال أن تنسحب. 10. اعمل في إتجاه طرق جديدة للتغلب على الظلم. كون مستعدا لمعاناة الشك، والعداء والرفض وحتى الاضطهاد إذا لزم الأمر. 11. تحلى بالصبر والمثابرة في البحث المستمر عن العدالة. 12. ساعد في بناء المجتمع على الصدق والاحترام والاهتمام. | • أبني احترامك الخاص.  • احترام وإهتم بالآخرين.  • توقع الأفضل.  • اسأل نفسك عن وسيلة غير عنيفة. قد تكون هنالك واحدة في داخلك.  • تأنى - أعطي نفسك وقت - قبل الرد. وهذا ربما قد يجعلك منفتحا لتحويل القوة.  • الثقة بإحساسك الداخلي مما هو مطلوب.  • لا تعتمد على الاسلحة، والمخدرات أو الكحول. فانهم يضعفونك.  • عندما ترتكب خطئا، إعترف بذلك، قم بالتصحيح إذا كنت تستطيع, بحيث يمكنك بعدها أن تغفر لنفسك، ومن ثم اتركها.  • لا تهدد أو تقمع.  • إجعل لك اصدقاء ليدعموك. وأدعم أنت الجيد فيهم.  • خاطر لتغيير نفسك.    **شعورها مثل ماذا ؟؟**  • أن شعور تجربة تحويل القوة مثل: أه !!!!!  • هناك روح الاهتمام.  • هناك محاولة في ترك شيء ما: {الأنماط؟ الاحقاد؟)  • هناك مشاركة شيء ما.  • تشعر بالحق في ذلك.  • تفقد خوفك إذا كان لديك أي واحدا منها. |

**باللغة الإسبانية In Spanish**

|  |  |
| --- | --- |
| **إرشادات عن تحويل القوة:**   1. إبحث عن حل الصراع عن طريق الوصول إلى أرضية مشتركة. 2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين. 3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك. 4. أسس موقفك على الحقيقة. 5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ. 6. توقع أن تجرب القوة الداخلية العظيمة لكي تتصرف. 7. المخاطرة إبداع أكثر من كونه عنف. 8. استخدم المفاجأة والمرح. 9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف. 10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم. 11. كن صبورا ومثابرا. 12. أبني مجتمعا قائما على الأمانة والاحترام والرعاية. | **إرشادات عن تحويل القوة:**   1. إبحث عن حل الصراع عن طريق الوصول إلى أرضية مشتركة. 2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين. 3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك. 4. أسس موقفك على الحقيقة. 5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ. 6. توقع أن تجرب القوة الداخلية العظيمة لكي تتصرف. 7. المخاطرة إبداع أكثر من كونه عنف. 8. استخدم المفاجأة والمرح. 9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف. 10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم. 11. كن صبورا ومثابرا. 12. أبني مجتمعا قائما على الأمانة والاحترام والرعاية. |
| **إرشادات عن تحويل القوة:**   1. إبحث عن حل الصراع عن طريق الوصول إلى أرضية مشتركة . 2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين. 3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك. 4. أسس موقفك على الحقيقة. 5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ. 6. توقع أن تجرب القوة الداخلية العظيمة لكي تتصرف. 7. المخاطرة إبداع أكثر من كونه عنف. 8. استخدم المفاجأة والمرح. 9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف. 10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم. 11. كن صبورا ومثابرا. 12. أبني مجتمعا قائما على الأمانة والاحترام والرعاية. | **إرشادات عن تحويل القوة:**   1. إبحث عن حل الصراع عن طريق الوصول إلى أرضية مشتركة . 2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين. 3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك. 4. أسس موقفك على الحقيقة. 5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ. 6. توقع أن تجرب القوة الداخلية العظيمة لكي تتصرف. 7. المخاطرة إبداع أكثر من كونه عنف. 8. استخدم المفاجأة والمرح. 9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف. 10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم. 11. كن صبورا ومثابرا. 12. أبني مجتمعا قائما على الأمانة والاحترام والرعاية. |
| **إرشادات عن تحويل القوة:**   1. إبحث عن حل الصراع عن طريق الوصول إلى أرضية مشتركة . 2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين. 3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك. 4. أسس موقفك على الحقيقة. 5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ. 6. توقع أن تجرب القوة الداخلية العظيمة لكي تتصرف. 7. المخاطرة إبداع أكثر من كونه عنف. 8. استخدم المفاجأة والمرح. 9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف. 10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم. 11. كن صبورا ومثابرا. 12. أبني مجتمعا قائما على الأمانة والاحترام والرعاية. | **إرشادات عن تحويل القوة:**   1. إبحث عن حل الصراع عن طريق الوصول إلى أرضية مشتركة . 2. توصل إلى شيء جيد في الآخرين. 3. أستمع قبل أن تلقي بأحكامك. 4. أسس موقفك على الحقيقة. 5. كن مستعدا للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ. 6. توقع أن تجرب القوة الداخلية العظيمة لكي تتصرف. 7. المخاطرة إبداع أكثر من كونه عنف. 8. استخدم المفاجأة والمرح. 9. تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف. 10. كن مستعدا لتعاني من أجل ما هو مهم. 11. كن صبورا ومثابرا. 12. أبني مجتمعا قائما على الأمانة والاحترام والرعاية. |

|  |  |
| --- | --- |
| **القسم (ج)**  **أسلوب التدريب - ابجديات التمكين**  **الفريق**  **بناء الفريق**  **ملاحظات خاصة بالميسرين القادة عندما حدوث اخطاء**  **التعامل مع نزاع الفريق**  **التعامل مع السلوك المدمر**  **ملاحظات في استخدام التمارين المنظمة**  **خلفية عن الاستماع**  **تساؤلات عن كونك عضو في فريق مشروع بدائل العنف**  **تساؤلات عن العلاقة الجنسية ومشروع بدائل العنف** | **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**  **فريق العـمل وديناميكية المجــموعة** |

**فريق العـمل وديناميكية المجــموعة**

**أسلوب التدريب و أبجديات التمكين**

**TRAINING STYLE AND THE ABC'S OF EMPOWERMENT**

إنه من المعروف أن "السلطة المفسدة، والسلطة المطلقة تفسد على الإطلاق". مثل كل التعابير النمطية, وهي تعتبر عنصر مهم للحقيقة، ومع ذلك فإن أحد الأهداف الرئيسية من أي ورشة مشروع بدائل العنف AVP هو تمكين المشاركين، وتعليمهم مشاركة السلطة في المجتمع لصالح الجميع. هذه ضرورية بسبب أن الجانب السلبي في النمط القديم هو حقيقة مسلم بها كشئ إيجابي "فإنعدام السلطة المفسدة وإنعدام السلطة المطلقة تفسد على الاطلاق". كل الناس بحاجة إلى قدر من القوة من أجل البقاء على حياتهم وعلى بيئتهم. وصحيح أيضا أن جميع الناس لديهم قدر معين من القوة في داخلهم، والتي يمكن استخدامها للقمع والنفوذ ولكن لا يمكن تدميرها. إذا كان الناس محرومون من الاستخدام المشروع لقوتهم الضرورية, فانهم سوف يستخدموا ما لديهم من قوة بشكل مدمر وبعنف. ولذا فإن ما تقوم به كل ورشة مشروع بدائل العنف AVP هو تأكيد وجود شرعية السلطة الشخصية وإعطاء المشاركين تجربة مشتركة للسلطة تمارس بشكل تعاوني، وبمسؤولية وبشكل جيد.

التمكين لا يأتي فورا أو عن طريق الصدفة. ويتحقق ذلك عن طريق التخطيط الذي يشتمل على وعي و ديناميكيات أساسية معينة. واسلوب تدريب يسعى بوعي لنقل السلطة من الميسرين للمشاركين. وبما أن كل ورشة عمل مختلفة و يتطلب التعديل المستمر للخطط وجدول الاعمال وفق الاوضاع والناس، فمن المهم أن نصف هنا اسلوب التدريب، ونحدد الديناميكيات التي تتمشى مع تنظيم تقدم مشروع بدائل العنف.

ويمكن لأسلوب التدريب أن يتضح بيانيا في التخطيط البياني التالي من خط السلطة (متصلة)، كما بين الميسر (أو قائدآخر)، والمجموعة.

**قوة الميسر قوة المجموعة**

**1 2 3 4**

خط السلطة المتواصل

فيما يلي وصف لمواقف القوة النسبية للميسر والمجموعة في كل نقطة من النقاط المرقمة على طول خط السلطة.  
1. قام أعضاء الفريق بوضع الأهداف، وخطة جدول الأعمال، هم لم يسألوا عن ردود الفعل ، لديهم اهداف مسبقة قاموا بوضعها, أعضاء الفريق هم المسيطرين (رؤساء).

2. أعضاء الفريق وضعوا الأهداف، وخطة جدول الأعمال، يتقبلوا ردود الفعل عندما يجدونه مفيدا، وضعوا أهداف تعلم، ولكن المجموعة لديها بعض المرونة فيما يتعلق بهذه الأهداف. فأعضاء فريق العمل الآن هم معلمين.

3. أعضاء فريق العمل يقترحوا جدول أعمال أو يسألوا فيما كان هنالك تعليق، يشجعوا التغذية الراجعة , كنتيجة طبيعية لتطور المجموعة؛ الأهداف تغيير أثناء تطور المجموعة. والآن أعضاء الفريق هم الميسرين.  
4. المجموعة تحدد الأهداف العامة، جدول الأعمال والأهداف الخاصة. تفاعل المجموعة مفتوح وشامل، فإذا كانت الجلسة لا تسير بشكل جيد فمن الممكن الانسحاب أو الشعور بالملل أو الانشقاق، ويكون أعضاء الفريق هم الاستشاريين.

**أسئلة تأخذ بعين الاعتبار:**

• أين نعتقد أننا الأن على خط القوة المتواصل؟

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

• كيف يمكننا الي حد بعيد تمكين المجموعة التي نعمل معها؟

ففي ورشة العمل الأساسية، سوف نبدأ بالضرورة بالقرب من بداية خط السلطة ، ومنذ ذلك الحين وفي كل مجموعة، الاعضاء لم يتم تمكينهم بشكل منظم الي حدا ما. إنما سوف يكونوا خاضعين الي السلطة الهيكلية المستبدة، تلك على أقل تقدير، لا يتم تشجيعهم للنظر الى أنفسهم على أنهم قادرين في الحصول على أو مشاركة هذه السلطة. ربما قد تعلموا من تجربتهم المحاولة في معالجة هياكل السلطة، أو من المحتمل أطلقوا العنان للتدمير الذاتي في احتجاجات عنيفة ضدهم, و لكنهم على الارجح لن يتوقعوا بأن تكون لديهم القدرة علي تغيير الهياكل أو أن تؤثر على سلوكهم. ولذلك يجب علينا في البداية تولي السيطرة فى ورشة العمل، ومن ثم التخطيط لذلك، وذلك لقيادة الفريق حتى خط القوة من خلال توفير الخبرة التي سوف تعلمهم تسلق السلم.

إذا كان تخطيطنا ناجحا فإن المجموعة سوف تشعر بالتغيرات التي تحدث في إتجاة أحاسيسهم وأفعالهم, كلاهما علي المستوي الفردي وعلي مستوي الجماعي على الأقل ضمن المجتمع المؤقتة تبع ورشة العمل هذه. وسوف يتعلمون ذلك بان المجتمع يمكن بناءه وحفظه وأنه لشعور جيد بالانتماء إليه، وأن هذه السلطة يمكن مشاركتها وزيادتها من خلال المشاركة، بمعنى أن التعاون اللاعنفي يمكنه أن يسود علي العنف، وأنهم أشخاص لهم قيمتهم ويمكنهم المساهمة في هذه النتائج. وهكذا فسوف يتعرفون على ذلك من خلال تجربتهم الخاصة. وتصوراتهم سوف تبدا ضحلة وفي الغالب قد تنمو لتصبح متأصلة (عالية) الي مستوي من الاحساس في نهاية الورشة. ولكن في هذه المرحلة, و في العادة فان هذه التصورات تكون ليس لها ذكاء قوى, فمن الممكن أن يبقى الناس متمسكون لانماط الفكر الداعي لاستخدام العنف كوسيلة ضرورية لتحقيق النجاح، ولكن بمجرد أن تبدأ عملية مشروع بدائل العنف بالعمل, ستبدأ مشاعرهم بإهمال مثل هذه الأنماط. الاستيعاب العقلي سيأتي لاحقا، بعدما يتم زراعة بذور هذه التجربة وتبدا بشق طريقها في صورة رؤى. ولكي يحدث ذلك فمن الضروري علينا يجب أن نخطط ونرعى هذه العملية لكل مجموعة مختلفة نعمل معها ونكون واضحين بما يختص بالدينامكيات التي تلازم العملية. وتشمل هذه الديناميكيات:

1. إذا كانت الصورة تساوي الف كلمة فالتجربة تساوي مليونا. فالتجربة هي أكثر شيئ مقنع لكل المعلمين. ومشورع بدائل العنف ماهو إلا مشروع قائم على التجربة أساسا. (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 شيئا ما للمساهمة به , ولكن لا يمكن للناس أن يدركوا ما عندهم من مكنون إلا عندما يقومون بأنفسهم بالايمان به. إذا لم يؤمنوا سيبقوا على ما تعودوا عليه من أنماط التفكير, بغض النظرعن كونها مدمرة لهم وللأخرين. وبالتالي يجب علينا دعمهم وتعليمهم بدعم أنفسهم. فعندما نطلب منهم المشاركة بتجارب وإنجازات إيجابية، فإننا نعلمهم بأنهم يمتلكون مثل هذه الأمور التي يمكن أن يشاركوها. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا منهم المشاركة في الزمن الذي حلوا فيه نزاع بطريقة لاعنفية ، فإننا نقنعهم بتعليم أنفسهم بأنهم ليس فقط يمكنهم ذلك ولكن فعل ذلك, من حيث البحث عن حلول سلمية – وهذه الحقيقة ما هي إلا شيئا جديد لأولئك الناس الذين يؤمنون بأن العنف هو الطريقة الوحيدة للتقدم.
3. على كل المشاركين أن يبداوا من الموقع الذي هم فيه, وهذا يعني مع أيا كان هم كاشخاص، هنا والآن. فبإمكانهم أخذ الخطوات التي تعتبر صحيحة لهم. فنحن لانعرف ماهية هذه الخطوات. فبالنسبة لشخصا ما استخدم الاسلحة للتحكم في الآخرين, فإن التعلم في كيفية التحكم عن طريق المعالجة هي الخطوة. أم بالنسبة لشخص ما لم يدعم الحق مطلقا من أجل إرادة شخصية، فإن التكلم برفع الصوت بغضب هي خطوة. ولشخص ما تعود على استخدام الغضب لكي يؤذي الآخرين فالامتناع عن ذلك هي خطوة. فنحن مهمتنا أن نقر بأي خطوة حقيقية.
4. أما بالنسبة لأولئك الذين هم منا, الذين إمتنعوا عن الأنواع الواضحة للعنف الجسدي فلديهم نمازجنا الخاصة بالعنف كالتالي:
5. ما هو سائد أننا نشارك في مجتمع عنصري وغير عادل يصدر العنف والجوع في كل أنحاء العالم ويقع ذلك على أولئك العاجزين في هذا المجتمع.
6. أننا سلبيين أمام الظلم.
7. أننا لدينا طرق قليلة لنكون مدمرين ومستغلين تجاه من حولنا. فالعنف النفسي يمكن أن يكون أكثر فجاعة من العنف الجسدي، فحينما نحرم إنسانا من أن يتطور عاطفيا أو روحانيا فإننا نشارك في نوع مروع من اشكال العنف. ولذلك يجب أن نكون متواضعين بدورنا كأساتذة.
8. أن معظم أنماط التفكير المدمرة والتصرف ناجمة عن حقيقة أن الناس لم يصرح لهم بالتصرف بطريقة مخالفة وبناءة. ونقصد هنا بالتصريح ما يسمي بالعيب أو الممنوع التكلم فيه وهذه أشياء موجودة في كيان الأباء أو توقعات 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 ويفوز في صراع شوارع فهو طفل جبان, هذا الطفل حينما يكبر لن يكون لديه التصريح ليبحث عن طرق بعيدة عن العنف لحل النزاعات. ولن يبحث عنه إلا إذا أعطي له التصريح بذلك. فكل فرد يختلف في هذه التصاريح التي نملكها والتي لا نملكها ولكن إذا توقعنا من الناس أن يغيروا من سلوكهم فيجب علينا عادة تدبر ذلك لكي نعطيهم التصاريح التي يفتقدونها.
9. وذلك لكي يتطوروا ويتقدموا, الناس تحتاج الي المجتمع, للشعور بحس الانتماء وبالتالي فإنهم يحتاجون لمعرفة أن المجمتع آمنا لهم وبالتالي يشعرون بالحرية لخوض مخاطر التغيير لكي يكون المجتمع آمنا للجميع. فهي تحتاج الي طلب التعاون, الاحترام والرعاية من جميع أعضاء المجتمع لبعضهم البعض. فهي تحتاج من أفراد المجتمع أن يخططوا ويعملوا معا, وهذا أيضا يحتاج الى طرق غير عنيفة للتحدي والتعامل مع أولئك الذين يحاولون إفسادها. مثل هذا المجتمع يمكن أن يبنى في أي مكان بمراعاة بعض القواعد الأساسية البسيطة (أنظر إلى حديث الافتتاح Opening Talkفي القسم (أ)Section A) وباستخدام مهارات التواصل وحل النزاع التي تم تعلمها في ورش عمل مشروع بدائل العنف الأساسية. ومن خلال ذلك يمكن تحقيقها وعليه يجب على كل فريق مشروع بدائل العنف أن يأخذ مهمة بناء المجتمع كمهمة أساسية في هذه الورشة.
10. أن الناس يجب أن يتواصلوا أن يستمع إليهم. والعنف ينبع عندما تقمع هذه الاحتياجات الأساسية وهي بشكل روتيني توجد في مجتمعنا. ومهمة أخري اساسية لمشروع بدائل العنف هى توفير التجربة للناس ليمكنهم التحدث بأمان مع تجربة سماعهم وبالتالي يعلمهم التواصل والإنصات.
11. 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 البحث عنها داخل أنفسهم.
12. والأهم من ذلك كله, فإن هناك قوة في الكون قادرة على تحويل العداوة والدمار إلى اهتمام وتعاون وابداع. هذه القوة تعمل جزئيا على ما فطر عليه الناس من حب لعمل الخير, والتي لايمكن استغلالها, ولكن إذا كنا منفتحين لها, فإنها يمكن ان تستخدمنا لمقاومة العنف وجلب حلول بناءة والتي لايمكن أن تكون ممكنة بجهود البشر فقط. تحويل القوة هذه لا يمكن لنا وصفها وصفا دقيقا, ولكن يجب علينا وصفها بافضل ما لدينا, لأنه إذا ما لم نؤكد على وجودها فإن الناس لايمكن أن يكون لديهم القابلية للانفتاح لها وبالتالي سوف تعمل بشكل أقل في الغالب. إن عملنا لكي ننقل ذلك بكل ما نملك من جهد ربما يعتبر أولى مسؤولياتنا في ورشة العمل.

**فريق العمل The Team**

إن المحاور الأساسية التي نقوم بها في مشروع بدائل العنف هي أن نعمل معا كفرق. فمنظمتنا هي منظمة غير هرمية. فنحن لا نعمل علي تجاوز الامتحانات. ولا أحد منا مصدقا به لاعنفيا. فنحن لم نتلقي حكمة من الاعلي للاجتياز, فكل واحد منا يبحث عن طريق اللاعنف, ونحن نرحب بجميع الزملاء الباحثين, سواء الذين ظهروا خلفنا او امامنا في الطريق. ولا احد منا علي الاطلاق بلا عيوب خطيرة وحالات فشل في اللاعنف. ومن خلال العمل معا كفرق, فنحن نتعلم من بعضنا البعض أشياء قيمة كل واحد منا لديه ليقدمه, ونحن أيضا نحمي كل من الشرود بعيدا عن المسار .

فرق تتكون من شخصين الي ثلاثة أشخاص هي الافضل. شخص واحد يكون هو أكثر عرضة, وأكثر من ثلاثة قد يصبح غير عملي. وعدد قليل من الناس المدربين جدد يمكن ضمهم حتي يتسنى لهم إكتساب خبرة. المدربين من ذوي الخبرة لديهم إلتزام لمساعدة الناس الجدد وإعطاءهم الفرص. فالاشخاص الجدد بحاجة الي توعيتهم وبانهم لايزالوا متدربين, وبان ذلك يتطلب خبرة لكي تصبح عضوا مفيدا في الفريق .

وعلي الاقل إثنين من أعضاء الفريق يجب أن يكونوا من ذوي الخبرة (وتكون دينامكية الفريق تعمل بشكل سيئ إذا كان شخص واحد يعرف كل شئ, والاخرين كلهم يتعلموا) شخص واحد ذو خبرة سوف يتم تعينه كقائد للفريق إما سلفا او في إجتماع التخطيط.

ويعمل الفريق بتوافق الآراء، ومن وظيفة قائد الفريق هو العمل علي ظهور هذا الاجماع في الاراء. ومع ذلك، فإذا كان الفريق يعاني في الوصول إلى اتفاق،فإن ضيق الوقت قد يتطلب اتخاذ إجراءات سريعة. قرارات نهائية ومن ثم مع قائد الفريق. قد تكون المشاكل التي تنشأ من أي قرار يجب أن يتم التعامل معها في وقت لاحق مع مساعدة من مجموعة مشروع بدائل العنف الكبيرة. (انظر الي القسم (ج), عندما تسوء الامور: تعامل مع صراعات الفريق).

فإنه من المهم للفريق أن يكون لديه القدرة للعمل معا كفريق, واختيار الفريق بعناية قد يساعد في تحقيق هذا الهدف, ومع ذلك, في الغالب الفريق يجب أن يكون من أي شخص متاح. فالمبدأ الاساسي لمشروع بدائل العنف هو, أن كل مشاركي مشروع بدائل العنف يجب أن تكون لديهم القدرة في المحاولة للعمل معا. وإذا كانت هنالك مشاكل, يجب بذل مجهود جاد لحلها. لا احد كاملا, وبعض الدينامكيات الشخصية قد تكون مدمرة للغاية، ولكن عدم القدرة على العمل مع شخص آخر هو الفشل الذي لا ينبغي قبوله بسهولة.

فنحن نشجع جميع المهتمين لأخذ ورشة مشروع بدائل العنف الأساسية. ويتم تشجيع أولئك الذين يرغبون في تعميق التجربة التعليمية لأخذ المستوى الثاني من الورشة أيضا (الورشة المتقدمة)، وإذا كانوا يرغبون في العمل معنا، يجب عليهم أخذ ورشة عمل تدريب الميسرين. نحن لا نستبعد الأشخاص الذين قد يبدون غير مناسبين. بعض الحكم قد تصدر بعد ان يصبح للشخص خبرة كونه جزء من فريق التدريب، فبعضهم قد ينصح بتلقى مزيدا من التدريب أو أي شئ يبدو مناسبا.

من بداية مشروع بدائل العنف، عندما عقدت معظم ورش العمل في السجن، فنحن شجعنا السجناء ليصبحوا مدربين ومساعدتهم لقيادة ورش العمل. وبقي العديد منهم معنا بعد الإفراج عنهم، ونحو سنوات عدة. غالبا ما تكون هناك إعتراضات مؤسسية تعوق العمل الجماعي عندما يكون السجناء جزء من فريق العمل. على سبيل المثال، يجب عليهم في الغالب ان يستبعدوا عدم الجلسات الطبية لانهم فصلوا عن الفريق خلال فترات الاستراحة. هذه المضايقات طفيفة مقارنة مع القوة التي أعطيت لبرنامجنا بواسطة سجين ذو قيمة وأعضاء الفريق السابق للسجين.

**التدخلات:**هناك أوقات، تكون غير مهما في معرفة كيف ان الفريق عمل جيدا لعرض افضل اجندة ممكنة، في بعض الاحيان يبدو علي انها تجري بطريقة خاطئة. قد يكون السبب واضحا (خلاف شخصي بين اثنين من المشاركين يستقطب المجموعة) أو غير ملحوظ (على السطح كل شيء جيد، ولكن يبدو أن هنالك شيئا مفقودا). من ثم الفريق لديه الحق والمسؤولية للتدخل لتغيير مسار ورشة العمل. ليس هنالك تعليمات، ولا وصفة، يمكن ان تقول لهم ما يجب القيام به. يجب أن يجدوها بأنفسهم في داخل اعماقهم. وأن ورشة العمل تكون ذات قيمة وخبرة للجميع كما ينبغي أن يكون. فيما يلي بعض الأمثلة:

* لعب الادوار لا تسير بشكل جيد, طلب من الفريق التوقف, حولت الي التعاطف, رجعت الي لعب الادوار في الجلسة المقبلة, وكان لدي الفريق روحا مختلفة تماما.
* بدات علي المجموعة أنها تريد العمل علي مشكلة شخصية واحدة تلو الاخري, إستمر الفريق علي ذلك لفترة ثم توقف. نحن لسنا معالجين, وهذا ليس ما بصدده ورشة العمل.
* صراع خطير يكمن بين إثنين من المشاركين, الفريق قد قبل ذلك علي اساس انها واحدة من الصراعات التي يمكن للمجموعة العمل عليها, والتعامل معها, ورجعوا الي الاجندة.
* لم تظهر مشكلة, ولكن لا شئ حقيقي يبدو علي السطح, بعض قادة الفريق طلبوا التوقف وتحدثوا عن ما كان يجري, واحدة من قادة الفريق قالت هي سوف تعمل علي وقف الورشة حالا إذا لم تتغير الاوضاع, سيحتاج الفريق الي التعامل مع التدخل خلال العيادة.

**بناء الفريق**

بناء فريق العمل هي العملية التي من خلالها تتعلم المجموعة العمل معا بشكل فعال على:

* وضع وتحقيق الأهداف المشتركة.
* تقسيم المهام الضرورية التي يجب العمل عليها من قبل أعضاء مختلفين في فريق العمل.
* بناء روح الثقة والتعاون مع بعضهم البعض.

لبناء فريق جيد، فالفريق بحاجة الى جلسة قبل كل ورشة, بحيث يتسني للاعضاء التعرف على بعضهم البعض، والقضاء علي المشاكل المحتملة في العمل معا، والاتفاق على جدول أعمال مؤقت لكل ورشة العمل ووضع جدول أعمال محدد ة للجلسة الاولي، وتوضيح تفاصيل التدابير التمهيدية.

وهذه الجلسة مهمة, ولذا لايجب تجاوزها. وإذا تم إهمالها؛ فان أعضاء الفريق يعيشوا حياة منشغلة وفي الغالب يعيشون بعيدا عن بعضهم البعض. لكن يجب مقاومة هذا الأمر. فالقيود المؤسسية غالبا ما تجعل من الصعب ترتيب إجتماع قبل ورشة العمل مع أعضاء فريق السجن، ولكن بما أن الميسرين الداخليين والخارجيين عادة لا يعرفوا بعضهم جيدا فمثل هذه الجلسة تكون ذو أهمية خاصة بالنسبة لهم، وإذا كانت صعوبات الاجتماع لا يمكن التغلب عليها، كن مستعدا للتعامل مع نتائج المشاكل التي قد تنشأ.

**العمل معا: وضع القواعد الأساسية**

الانفتاح والمشاركة هي أشياء ضرورية اذا إكتشف: كيف نشعر حيال بعضنا البعض؟

• كيف ننظر إلى القيادة؟ هل نحن على استعداد لقبول القرارات المتخذة بالاجماع ؟ ماذا لو تدخل المدرب الرئيسي وقام باتخاذ القرار؟

• هل نعمل على ايواء المشاعر الخفية التي نحملها معنا من الماضي والتي يمكن أن تؤثر في ورشة العمل؟ تنقية الهواء من هذه القضايا وما شابهها قد لا تحل مشكلة معينة، ولكنها سوف تعمل على نحو بناء فريق قادر على العمل معا بشكل جيد، وإي فريق تقوى بالمعرفة التي سوف تتم من خلال مشاركة المعلومات وعملية صنع القرار التي سوف تشمل كل شخص في الفريق.

أعضاء الفريق يجب عليهم بوعي الاتفاق علي العمل معا. ولعمل ذلك, علي كل عضو في الفريق كتابة توقعاته/ توقعاتها عن بقية أعضاء الفريق, ومن ثم فكر عن عمل قائمة توقعات لكل عضو في الفريق, بما في ذلك: كمية المشاركة, عملية صنع القرار والحضور والمسؤولية عن الغائب والفريق (إذا وجب علي ذلك الظهور), إعطاء ردود الفعل للاخرين عن عمل الفريق والاداء الفردي, وولاء اعضاء الفريق الاخرين.

أطلب من كل عضو في الفريق أن يحدد "تمارين يحب أن يقودها" و "تمارين لايحب أن يقودها" أقضي بعض الوقت في مناقشة كيف يمكن لهذه التفضيلات أن تعكس قيم أعضاء الفريق (ما الذي يؤمنون به, وما الذي لايؤمنون به مع الاحترام لهذه التمارين ومشروع بدائل العنف) وقدراتهم (ما الشئ الذي يشعر به كل واحد منكم بانه يمتلكه ويمكن أن يقدمه / يقدمها), وينبغي تشجيع الاشخاص عديمي الخبرة للحصول علي خبرة (ترطيب إقدامهم) تدريجيا مع اكثر التمارين صعوبة. ويجب دعمهم إذا إختاروا المخاطرة بشئ اكثر صعوبة , ولكن ليس دفعهم لفعل ذلك, ولا يجب علي عضو الفريق أن يقود تمرينا لا يشعر بالارتياح حقيقة له.

حاول أن تتوقع سلوك ممكن من قبل أعضاء الفريق التي قد تزعج اعضاء الفريق الاخرين أو تسبب صراع في الفريق, وطرق للتعامل مع مثل هذا السلوك. وعلي سبيل المثال, يمكن لعضو في الفريق الذي ليس لديه الخبرة الكافية أن يتخبط, أو حتي يشوة الغرض من التمرين, ما الذي سيحدث عندما يعرضوا بقية أعضاء الفريق مساعدة غير مرغوبة فيها؟ هل تبدو علي إنها تدخل؟ تذكير المشاركين بما لدى عمليات مشروع بدائل العنف في تصليح الفوضى - خاصة بمناداة الفريق بإنتهاء الزمن "العيادة" وأكد علي أن أهم شئ هو ان الورشة تسير علي مايرام. أحاسيس اعضاء الفريق مهمة جدا, ولكن في بعض الاحيان يجب وضعها للتعامل معها في جلسات عيادية ولا يجب السماح لها بتشويه الورشة. (مطلقا لا. لا: للشجار وسط الفريق خلال جلسات الورشة).

**وضع الاجندة وتقسيم العمل :**

أكمل كل التفاصيل النهائية تبع الجلسة الاولي, بما في ذلك, من الذي سوف يفعل ذاك الشئ, والزمن المخصص لكل تمرين**.** ضع اجندة مؤقتة لكل الورشة. كن حذر في موازنة الزمن لتحقيق أغراض الورشة ضمن الزمن المتاح.

**ضباب دافئ : Warm Fuzzies**

أخيرا وليس أخرا, أنهي الجلسة بالتاكيد.

**عيادة ما بين الجلسات**

كيف أدي االناس؟ (بما في ذلك ردود الفعل الايجابية والسلبية), خطط للجلسة المقبلة, مع الاخذ في الاعتبار الاحتياجات والاهداف التي ظهرت علي السطح, وأي اعمال غير منجزة.

**أجندة مقترحة – بناء الفريق/ تخطيط الجلسة الأولي**

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

**التجميع : (اختر واحد)**• شيء يحدث في حياتي و فقط الان يمكن أن يؤثر على أدائي في ورشة العمل.  
• ما الذي اتطلع إليه مع هذه المجموعة في هذه الورشة.  
• نقاط قوتي/ ضعفي كميسر.

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

1. **الوقت/ الحضور**: هل الوقت مشكلة بالنسبة لأي منا؟ ومتي نخطط؟ هل نحن ملتزمون جميعا بحضور جميع الجلسات ومتاحين للتخطيط؟ إذا كان هناك غياب من قبل عضو واحد في الفريق لايمكن تجنبه، هل توافق البقية منا على ذلك؟
2. **صناعة االقرار**: هل كل القرارات سوف تصنع بالاجماع؟ إذا لم يكن هناك توافق في الآراء فهل من الممكن للميسر الرئيسي أن يحصل على موافقة الفريق لاتخاذ قرار بالنسبة للفريق؟ (ملاحظة: بعض البرامج تختار عدم هيكلة الفريق بميسر رئيسي")
3. **المشاركة:** هل سوف نسمح لجميع أعضاء الفريق الآخرين بمعرفة التمارين التي نشعر بالارتياح لها عند عملها وأي التمارين التي لانفضل عملها؟
4. **الدعم**: هل نتفق جميعا كفريق على أن لا نعرب عن أي خلافات في وجود المشاركين؟
5. **الالتزام**: عندما نقود التمارين، هل نوافق على عدم الخروج عن خطة الفريق دون استدعاء أول عيادة للاجماع؟
6. **إضافات**: هل نمانع بأن يضيف شخص ما شئ إلى عرض تقديم شخص آخر؟ هل سنحاول أن نتذكر أن نقول: "هل هناك أي شيء للفريق يود أن يضيفه؟
7. **حالات الطوارئ :**إذا حدثت أزمة، على سبيل المثال، إذا أصبح أحد المشاركين عاطفيا جدا أو إندلعت معركة فهل يمكن لشخص لديه الخبرة أن يتطوع للخروج مع المشارك لفترة وجيزة أو الذهاب للاتصال بشخص ما للحصول على المساعدة؟
8. **ردود الفعل**: هل نحن جميعا على استعداد على حد سواء لإعطاء وتلقي ردود الفعل ، بما في ذلك اقتراحات من أجل التغيير؟
9. **التحدي**: هل هناك شئ نحن نود أن نتحدى أنفسنا للقيام به خلال هذه الورشة والذي نود به خصيصا التغذية الراجعة.

**اللوجستية:**

1. من سيجلس, أين ومتى؟
2. كيف يمكننا التعامل مع التحولات من نشاط إلى آخر؟
3. ماذا سنفعل عندما يكون الاخر متفاعلا؟
4. من الذي سيحافظ علي مسار الوقت؟
5. ما هي الإشارات التي يجب أن نستخدمها، على سبيل المثال، الاشارة إلى ساعاتنا لكي نوحي بالوقت, العيادة....إلخ.؟
6. كيف يمكننا موازنة العمل الروتيني, على سبيل المثال، كتابة جدول الأعمال (الاجندة)؟

**الجلسات:**

1. مراجعة الاجندة المقترحة الذي وضعت من قبل قائد الفريق أو إستخدام الاجندة المؤقتة.
2. من سيقوم بماذا؟.

**الختام** :

الكل يقول ما الشئ الذي هو/ هي يقدره عن كل واحد في الفريق من خلال جلسة التخطيط هذه أو عن الفريق ككل.

**إقتراحات لإعطاء وتلقي ردود الفعل بين أعضاء الفريق**

**Suggestions for Giving and Receiving Feedback Among Team Members**

**في نهاية كل جلسة، أو على الأقل في نهاية كل يوم استخدم أسلوب تناول الفشار وقم ب:**

1. تحصل علي إنعكاس كل الاشخاص فيما كانوا يعتقدون بأنهم فعلوا:
2. قيادة تمارينهم
3. كانوا داعمين
4. كونوا مبدعين.
5. إطلب من الآخرين أن يعطوا كل فرد ردود الفعل:
6. أبداوا بالايجابيات, ثم
7. قدموا الافكار التي لديهم للتغيير.

**وعند تقديم ردود الفعل فمن المهم:**

1. وصف ردة فعلك.
2. كن محددا.
3. أن يتكلم لسلوك الشخص الذي يمكن تغييره على سبيل المثال الجلوس بدلا من الوقوف عند تقديم التمرين.

**وعند تلقي ردود الفعل تذكر ما يلي:**

1. أمامنا الكثير لنتعلمه جميعا ويمكننا دائما تحسين ذلك --- حتى أنه يحتمل أن نكون مخطئين؟
2. يمكن لنا أن نتعلم حتى من النقد المضلل.
3. احيانا نحن نتمسك للأخرين عندما ينتقدونا في حياتنا – يجب علينا ألا نأخذ دائما الأشياء بشخصية.
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 تقييم الفريق لورشة العمل من خلال التركيز على الأسئلة التالية كطريقة لإعطاء أعضاء الفريق الوقت للتفاعل وتحرير ما لديهم من عبء:

1. ماذا فعلت في هذه الورشة وأشعر بأنني فخورا جدا به؟
2. شد أزر أعضاء الفريق: ماذا فعل أعضاء فريقي وكان ذلك جديدا – متميزا – مبدعا؟
3. ما هو الارشاد الايجابي الذي يمكننى أن أقدمه لأعضاء الفريق بخصوص تيسيرهم الذي قاموا به خلال ورشة العمل؟
4. في أي من القضايا أحتاج لتشجيع من قبل فريقي؟
5. كيف رأيت نفسي أتطور كميسر لمشروع بدائل العنف في ورشة العمل هذه؟

**إحترم الجميع أسمع وأحب أثق بالعملية**

**ملاحظات للميسرين القادة NOTES FOR 'LEAD' FACILITATORS**

إن دور الميسر الرئيسي يشمل مجموعة من الأعمال الروتينية ولكن الأهم في هذه الأعمال هو النية – بمعنى الالتزام بقيم مشروع بدائل العنف في حياتنا ونكون منفتحين لتحويل القوة. إنها ليست أكبر قدر من المهارات المصقولة التي تعتبر مهمة كالاعتقاد بوجود الخير في الجميع، والحماس في ترك هذا الخير يتألق. إن روح مشروع بدائل العنف هو أكثر أهمية من التقنيات. (ملاحظة: بعض الجماعات اختارت عدم تبني مصطلح "الرئيسي" لأنه يتضمن التسلسل الهرمي)

هنالك العديد من الاعمال الروتينية متضمنة في إدارة الورشة, وهذا هو الشئ الجميل عن الفريق. هذه الاعمال الروتينية يمكن مشاركتها. فإذا كان هناك عدة ميسرين ذو خبرة كافية, فإن وظيفة الميسر الرئيسي يمكن مشاركتها, وهذا يمكن أن يقلل من مسؤوليات الشخص الواحد.

**من الواجبات الأساسية للميسر "الرئيسي " ما يلي:**

**قبل ورشة العمل:**

1. تنظيم الوقت ومكان ورشة العمل؛ إعلان الورشة؛ الحصول 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. أحيانا المجموعة الراعية تفعل ذلك ولكن من المهم أن نعرف الاطار الزمني.
3. إذا اخترت عمل توجيه موجز للمشاركين قبل ورشة العمل، فإن المكان والزمان يجب أن يتم ترتيبها.
4. تحديد المكان والزمان لجلسة بناء الفريق؛ وإخطار أعضاء الفريق: وقيادة الجلسة الفعلية.
5. الاحتفاظ بنسخ من جدول الأعمال( الاجندة) المؤقتة و دليل المواد المتاحة للاستخدام خلال جلسة بناء الفريق وورشة العمل (انظر الي الاقتراحات الاخرى أدناه**).**
6. تجمع المواد لورشة العمل.

**خلال ورشة العمل:**

1. الوصول في وقت مبكر، وخاصة في اليوم الاول لوضع الكراسي، والملصقات، والحوامل، والمواد، وتفحص المنطقة مع نهاية كل يوم.
2. التفحص مع أعضاء الفريق خلال ورشة العمل لمعرفة ما اذا كان كل شخص مستعد ومرتاح مع التمارين التي وضعوها, فأحيانا الناس تكون لديهم أفكار جديدة, فبعضها قد لا تكون مناسبة، وبعضها الآخر قد تكون عظيمة.
3. تشجيع عضو الفريق، عندما يكون مسؤولا من "العيادة" عند الشعور بالعصبية، الخ.
4. عقد اجتماعات الفريق خلال ورشة العمل للحصول علي التغذية الراجعة وكذلك الخطط المستقبلية، (أنظر الي إقتراحات أعطاء وتلقي ردود الفعل).
5. راجع مع المشاركين لمعرفة الكيفية التي يرغبوا فيها أن تظهر أسمائهم على شهاداتهم وكتابة وتوقيع الشهادات.
6. عند نهاية الورشة علي الميسرين أخذ فترة لردود الفعل ومناقشة قصيرة لاستخلاص المعلومات مع فريق الميسرين ككل لتسليط الضوء علي: ما الذي فعلناه جيدا؟ ما الشئ الذي يمكن تغييره في المرة القادمة ؟ -- تاكيد كل الميسرين.

**بعد ورشة العمل:**

1. تكملة إستمارة تقرير الورشة إذا كان ذلك مناسبا لمجموعة محلية.

**إقتراحات أخرى**

* عند العمل مع الشباب و/أو ميسرين عديمي الخبرة، قد ترغب في توسيع  
  جدول أعمال ( الاجندة) لكل جلسة.
* إذا كان وقت التخطيط محدود فقد ترغب في خلق ملف خاص للميسرين قليلي الخبرة وتضع فيه كل الأنشطة لورشة العمل المحدودة مرتبة بشكل زمني.
* إذا كنت تتوقع أن البرنامج الذي تخطط له سوف يشمل كل من الورشة الأساسية و الورشة المتقدمة فقد ترغب في تخطيط في البداية ماهي الالعاب (L&L’s) التي تحب ان تستخدمها في الورشة الاساسية وماهي التي سوف تحفظها لكي تستخدمها في الورشة المتقدمة .

نصائح سريعة للميسرين القادة **Thumbnail Tips for "Lead Facilitators**

**الفريق:**

* تشجيع أعضاء الفريق.
* الاطلاع على أن يشارك مساعدي الميسرين في التمارين اللازمة.
* التأكد من أن لديهم المواد اللازمة.
* أسأل اذا كانت لديهم أسئلة.
* إعطاء نقد بناء.
* مشاركة المسؤوليات.
* استخدام العيادة إذا كنت تعتقد أن زميلك في الفريق غير متأكد من شيء.

**ورشة العمل:**

* خطط لاجندة مؤقتة.
* أجمع المواد.
* جدولة اجتماع فريق التخطيط.
* تفحص الخدمات اللوجستية (المشاركين, المكان, الوقت، وجبات الطعام، والنقل، الخ).
* كن على بينة من الوقت.
* استخدام "إعادة مقالات" أو "التجميعات" لربط النهايات الطليقة من الجلسات السابقة.
* تعزيز السلوك الإيجابي الذي تريده من المشاركين. فيمكن للتصفيق في الوقت المناسب أن يكون لديه تاكيد قوي.

**التحديات:**

* عمل عيادة إذا ظهرت مشاكل.
* إذا لم ينجح التمرين كليا، فلا تقلق دع الأمور تسير (ومع هذا فان في بعض الأحيان التمارين التي تكون بمشاكل تقود الي افضل تعلم).
* إذا إحتدت النقاشات فإدعو إلى الصمت لمدة دقيقة أوحاول عمل بعض التنفس العميق. التنفس بعمق, ثم التنفس للتخلص من السلبيات, ثم التنفس لادخال الايجابيات, الخ.
* في بعض الأحيان تكون لعبة حوض السمك المعدلة ""Modified Fish Bowl مفيدة للموضوع الساخن أو للسؤال الغير مجاب عليه.
* كن دائما على جاهزية بتمرينين إضافيين لاستخدامها لملء الفراغ في حال تبقى معك وقت.

**عندما تسوء الأمور WHEN THINGS GO WRONG:**

**التعامل مع صراعات الفريق DEALING WITH TEAM CONFLICTS**

**من قبل لجنة ايدي هوك في التعامل مع صراعات الفريق**

**By the AD HOC Committee on dealing with team conflicts**

**Westchester – Fairfield Area Council , AVP**  
**المقدمة**:

\* الصراع أمر طبيعي. فلنتفق على هذه الفرصة لإيجاد حلول مبتكرة وخلاقة لتضارب الأفكارهذه.   
\* كل شخص يحكم على نفسه / نفسها فيما يخص التنمية من أجل القيادة.  
\* عندما لا تكون طرفا مباشرا في الصراع من المهم أن تتذكر أن هناك دائما اثنين على الاقل من وجهات النظر. لابد أن نتاكد من أننا نهيئ أنفسنا مع كل وجهات النظر لنساعد أنفسنا على البقاء حيادين nonjudgmental.

**منع تصعيد الصراع**

لدينا دلائل تحتوي على أدوات مفيدة لمنع والتعامل مع المستوى المنخفض للصراعات. لا يمكننا أن نؤكد بقوة أيضا على أهمية بناء فريق العمل, والجلسات العيادية، والتقييم. فالقادة الخبراء في مشروع بدائل العنف يعرفون أنه إذا تم تخطي بناء فريق العمل, فإن الفريق سوف ينتهي بعدم قدرته علي فعلها لاحقا عندما تصعب الامور. ولذلك نشير الى ضرورة الرجوع إلى القسم الخاص ببناء الفريق في الدليل الاساسي لمشروع بدائل العنف وإلى قسم شفاء الفريقHealing the Team في المستوي الثاني للدليل المتقدم لمشروع بدائل العنف .

الموافقة سلفا على التصرفات التي لا يمكن قبولها. ومعظم الفرق تتفق على أنه ليس من المقبول لأي عضو من أعضاء الفريق إظهار السلوك الاستفزازي أو تشويه او الصحيح علنا لأحد أعضاء الفريق الآخرين. قد يكون هناك آخرون في فريقك يريدون أن يضيفوا شيئا ما, فتأكد من أن جميع أعضاء الفريق قد فهموا ما هو الاتفاق.

**نشوء صراع خلال ورشة العمل**

إنه من النادر لورشة مشروع بدائل العنف أن تكون ليس بها صراع بين المدربين. فإذا كنت تعتقد أنك على مايرام في عدة مراحل ولا يوجد صراع, فربما يجب عليك التحقق مع الآخرين في الفريق، فقد يكون لديهم تصورات مختلفة.

مجرد ما أدركت بأنك في صراع مع شخص أخر, فاسأل نفسك اذا كنت تستخدم مهاراتك, إذا لم يكن في إمكانك ذلك, فهل الفريق يتوقف ويبحث عن ما هي المهارات التي قد تكون مساعدة ويمكن أستخدامها ؟ ولكي لا نخاطر في تكرار أنفسنا يجب الاشارة الي الدلائل.

هل القضايا الصعبة يمكن تاجيلها, عمل خطة للفريق لمواجهتها والعمل علي حلها؟

احيانا الحل الافضل هو اعادة هيكلة الفريق والتخطيط لاجتماع لاحق لحل هذه الصراعات.

**عمليات تستخدم بعد ورشة العمل**

هذه بعض الخيارات المتوفرة: الافراد أو الفريق قد يختار العملية التي تبدو أكثر مساعدة لهم:

جلسة دراسة لتوضيح الامور:

1. كل طرف لديه الوقت دون إنقطاع ليقول ماعنده من قضايا هو/هي عاشها. ولا يسمح برد. إذا رغبت الاطراف بالرد أو الوصول لحل, فيجب عليهم تحديد موعد لجلسة جديدة وعملية.
2. وينبغي علي الطرف الثالث (محايدا) ان يكون حاضرا للتاكد من ان العملية متبعة. هذه العملية تنتج عنها التنفيس عن الغضب, مع مصاحبة مخاطرة في سماع بعض الحقائق الجديدة فيما لدى الشخص الاخر ليقوله.

**لجنة الشفافية :**

1. الفرد يجتمع مع ثلاثة اشخاص او اكثر إختارهم بنفسه او نفسها. الداعي تم اختياره ليحدد زمن ومكان الاجتماع. والاتفاق علي الزمن المحدد.
2. قبل إنعقاد اللجنة, كل عضو في اللجنة يجب أن يسأل نفسه/ نفسها إذا ما كان هو/هي في تعاطف مع الشخص الذي يبحث عن الشفافية أو الوضوح.

**عندما تسوء الأمور: WHEN THINGS GO WRONG**

**التعامل مع السلوك المدمر COPING WITH DESTRUCTIVE BEHAVIOR**

**مقتبس من عمل رودولف دراكرس Adapted from the work of Rudolf Dreikurs**

من المهم جدا تحضير العاطفة للتعامل مع السلوك المدمر في الورش. فأعضاء الفريق نصحوا بدراسة نظرية دريكورس Dreikurs وتفسيراتها الخاصة بالادرلين في مثل هذا التصرف أو السلوك. أن ما قام به دريكورس Dreikurs من عمل يعتبر مفيدا جدا لمدراء مونتسوري Montessori, الذي يعتمد أسلوبهم التربوي (الشبيه بمشروع بدائل العنف) تجنب أخذ السلطة المباشرة وبدلا من ذلك المساعدة في التطوير الذاتي لمجموعة من الاطفال الغير مصنفين.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **دافع التصرف التدميري في المشارك** | **هدف إيجابي مخفي بتصرف ضار** | **شعور مؤلم معلق بالقائد أو الآخرين** | **فرضيات يوصى بها لرد إيجابي** |
| صراع السلطة | القيادة | الغضب | التحرر من الصراع – تمكين بدون استسلام |
| الحصول على الانتباه | الصداقة | التهيج | تجاهل بعض التأثيرات التدميرية المعينة وإعطاء إهتمام في سياق آخر |
| الانتقام | العدالة | أذى | عرض الحقائق ونشره للأخرين |
| الإعاقة كعذر | المسؤولية | الرفض | إعط الثقة والتاكيد "علي الرغم من" اثناء فصل احتياجاتنا من الوضع المعرض للخطر. |

نفس الفعل الذي يدمر ظاهريا قد ينبع من الاختلاف , لدوافع بناءة كثيرة و بالتالي قد يصعب علي أعضاء الفريق الفهم. وبالتالي فمن المهم تطوير الوعي الذاتي بطريقة كافيه لقراءة إشارات "شجاعة" المرء عن رد الفعل ومن ثم كافتراض وليس كإجابة نحاول بطريقة بناءة موصى به بتوجية من مشاعره وألمه.

**ملاحظات عن استخدام تمارين منظمة**

**NOTES ON THE USE OF STRUCTURED EXERCISES**

يجب وضع التمارين سريعا وبفعالية وأي ارتباك واضح من جانب الفريق سوف يقود إلى التردد ومقاومة من قبل مجموعة. تعرف على التمرين بشكل جيد. تتبع تسلسل شرح الخطوات في صفحات التمرين في هذا الدليل أو قم بأخذ الملاحظات المختصرة لها، ويمكنك الرجوع إليها دون إحراج.

كن واضحا ودقيقا في جميع التعليمات. أسأل عما إذا كان هناك أسئلة متي ما شعرت بأن المشاركين قد يبدو عليهم سوء فهم التوجيهات. لا تتقدم الي الامام في حين ان المجموعة بدات عليها الشعور بعدم وضوح التمارين .

كن حذرا, ومع ذلك لا تسهب في الشرح. لاتنزع سلاح التمرين او جعل التمرين متحيزا من خلال مناقشة المخاطر المحتملة, اقترح استراتيجيات, او تسهيل القواعد. و في مناقشة التمرين لاتستخدم الكلمات المتسلطة, العدائية, او المعاني الاضافية التنافسية (علي سبيل المثال "الخصم, الفريق, المتنافسون، الربح" .... الخ) بدلا من ذلك أستخدم الكلمات المحايدة مثل "لاعبين اخرين، مجموعة، مشاركين، أكمل المهمة " .....إلخ .

من الضروري أن تتذكر أن التعلم لا يتمركز حول هذه التمارين. وإنما تتمركز حول المشاركين "الحياة تجارب" كل المناقشات يجب في نهاية المطاف أن تترك حقائق بسيطة عن اللعبة وتبدأ لتشمل العالم الحقيقي (الاُسرة, المجتمع , والاُمة). هذا الانتقال من نقاش التمارين الي إستخدام التمرين كقياس للواقع ينبغي إنجازه بلطف ولكن بحزم. المجموعة قد تكون لديها ميول قوية للرجوع لمناقشة هذا التمرين. ويجب أن يسمح بهذا فقط إذا كان التمرين إستخدم لتوضيح تجارب حقيقية.

يمكن لعضو الفريق إعادة المساعدة في نقل النقاش من خلال عمل الخطوة الاولى نحو النقاش الحقيقي, القول علي سبيل المثال عندما حدث كذا وكذا في التمرين, فذكرتني بما كنت اقوم به هكذا وهكذا, أو أستخدم بعض الكلام الذي يعزز استخدام التمرين كقياس للحقيقة.

وينبغي علي الفريق أن لا يدخل في مبارزة مع المجموعة تحت أي ظرف كان فإذا كانت المجموعة غير مستعدة للتعامل مع الحياة الحقيقية المشابه للعبة, فلا يمكن إجبارها لفعل ذلك بدون تدمير قيمة التمرين. فإذا كنت تسابق المجموعة, فاجعل الجلسة نحو النقاش والذي هو في الواقع عن القوة, السلطة والتحكم. فالتمرين الذي نظمته مسبقا سوف يدمر.

ثق في المجموعة وحاول معرفة إيقاعها. فاذا تم تجاهل إقتراحاتك, فانتظر وراقب بعناية بينما تقوم المجموعة بمناقشة التمرين في المستوي الذي يدرك بأنه آمن. ويجب على أعضاء الفريق مساعدة المجموعة في هذا المستوي أثناء إنتظار بعض الاشخاص الاخرين في نقل النقاش لمستوي آخر. كن صبورا, حاول أن لاتكن قلقا, يجب عليك ان تكن لديك القدرة على الإكتشاف! فالمجموعة فقط قد تتعلم ما تراه. لا تصر علي اجندتك الخاصة, تعلم من المجموعة ما تراه وتفهمه, وساعد المجموعة لفهم ذلك تماما.

**من أين تأتي الكلمات: خلفية عن الاستماع**  
**WHERE WORDS COME FROM: BACKGROUND ON LISTENING**

**مقتبسة من أعمال Douglas V.Steere**

**من أجل الاستماع الفعال إلى بعضنا البعض:**

* هناك حاجة إلى بعض النضج.
* مستوى معين من الترفع.
* توقع معين.
* الصبر.
* الإنفتاح على الشئ الجديد.

من أجل الإستماع الحقيقي, يجب علي المرء ان يستمع الي ما وراء الطبقات الخارجية للكلمات التي نطقت. فالمعاني الغير مقصودة يشعر بها المتحدث بشكل طفيف وهي في الغالب تكون غير مصاغة بطريقة جيدة في الكلمات وعليه تكون الشكاوي والتهديدات أسهل بكثير للتعبير عنها.

**في كل محادثة هنالك على الأقل ستة أشخاص حاضرين :**

* ماذا قال كل شخص - شخصين .
* ماذا يعني كل شخص بقوله – شخصين .
* ما فهمه كل شخص عن الاخر- شخصين.

فهناك "الشاهد المستمع" داخل الشخص الذي يتحدث. هذا المستمع الداخلي يدرك كل المستويات.

* في سماع الكلمات .
* في سماع المعاني اللاواعية للكلمات .
* في سماع الخفقان ولكن بطريقة غير معبرة عنها للمعاني اللاواعية التي حدثت عنها. وهذه النقاط الثلاث معا بالاضافة الى كل مستويات الثلاث عند المستمع.

**جوانب المستمع الحقيقي:**

* يندمج مع المتحدث – القدرة على الاهتمام .
* المستمع يهمه المتحدث .
* المستمع معرض للخطر..... عندما تستمع فإنك تخاطر في تغيير نفسك. فهذه تحتاج الي شجاعة.
* مفيد جدا إذا عرف المتحدث بأن المستمع قد مر بتجارب تماثل تجاربه أو تجاربها.
* قبول المتحدث .
* توقع شئ عميق جزئيا للمقدرات الكامنة داخل المتحدث .
* إحساس متين بما هو متوقع.

**مهارات للاصغاء ( إستماع/ إنصات /الفهم ):**

**المستمع الجيد:**

* يسمع الكلمات بدقة.
* يستطيع أن يلخص.
* الانسجام.
* ليس لديه إنشغالات.
* يراجع مستوي فهمه أو فهمها.
* له مشاعر حساسة خلف الكلمات.
* يتعاطف مع المتحدث.

**تساولات حول ماذا يعني بأن تكون عضوا في فريق مشروع بدائل العنف**

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

**من قبل المشاركين في ورشة تدريب المدربين**

**By the participants in Training for Trainers workshop**

**أماوليك , نيويورك , نوفمبر 1981 Amawalk , NY,November**

* هل أنا راغب في قبول الانضباط, التكريس, الضغط والاجهاد بأن المشاركة في فريق مشروع بدائل العنف يتضمن هذه الاشياء التي ذكرت؟
* هل أنا راغب في التضحية بنفسي بدون أي ضمان للحصول علي فائدة شخصية, رضا ذاتي, أو تطور؟
* هل انا راغب في الإلتزام بالزمن المطلوب لتنمية الفهم والمهارات اللازمة لكي اصبح عضو فعال في الفريق؟
* هل لدي الشجاعة في مواجهة القتيل والسجين الذي في نفسي, والعنف الذي يوجود في داخلي الذي يتضمن تنمية بدائل العنف؟
* هل حبي عميق بما فيه الكفاية, واسع بما فية الكفاية, كبير بما فية الكفاية ليشمل السجناء, الغرباء وحتي نفسي؟
* هل انا واعي تماما بمشاركين مشروع بدائل العنف وبأنهم لديهم قوة عظيمة, موارد وإتجاه نمؤهم الداخلي الخاص بهم. والذي بإستطاعي أن أعطي افضل مساعدة من خلال الاعتراف بها, تاكيدها والثقة بها؟
* هل أنا علي وعي تام في القوة الكامنة للنمو في تجربة السجن, والإعتراف بطرف ما بأن نحن جميعا سجناء ونبحث بعمق عن معني الحرية؟
* هل أنا أعترف بجزئ خاص في بداية عمل الفريق, واتذكر بأن المجموعة هي العضو الكامل, وبأن الموجهات الداخلية لكل شخص وحتي كمبتدئين فهي صالحة وتحتاج الي تعبير, إذا كانت المجموعة ترغب في الوصول الي أعلى الامكانيات.
* عندما تواجه رأي مخالف, أو الشعور بالغضب, أو النقد السلبي او ردود الفعل, هل بإمكاني أن أفتح نفسي للمعني لها, وإستقبال الهدية التي عرضت؟
* هل التأكيد هو الرغبة في الحب وبان تكون محبوب وإذا كان الامر كذلك, هل بروز هذا الاحتياج في كل منا, بدلا من المشاركة العميقة؟
* كيف يمكننا أن نمتنع عن الحكم على أنفسنا والاخرين بالصراعات التي لم نحلها؟
* هل أنا أحب نفسي وأتبادل هذا الحب النبيل والقوي معك؟
* هل أنا أعترف بكل طاقتي الخاصة والتي أحيانا قد تأخذ شكل الغضب والخوف؟
* ما هي هذه المنزلة الرفيعة التي بداخلي وبداخلك, والتي يمكن من خلالها أن أستجيب لها بشكل أعزل؟
* هل بإمكاني أن أكون صحيا بدون التعبير عن مشاعري السلبية؟
* كيف بإستطاعتي التعبير عن مشاعري السلبية وبالتالي الشخص الاخر أو المجموعة التي أنا عبرت لها تكون أفضل؟ هل أنا محرر من التمسك بهذه المشاعر؟
* عندما يقول شخصا ما "أنا لا أريد أن أكون معك في الوقت الحالي" هل أنا أقبل بذلك كتعبير بدلا من الشعور بالرفض؟
* هل أسمح للزمن أن يعتبر إحتياجات الافراد في المجموعة بما في ذلك نفسي؟
* هل يمكنني أن أستمع الي المشاعر والكلمات التي عبرت عنها , وعكسها من أجل التفاهم المتبادل ؟
* هل نحن نعي الحقيقة في كل مواقع الاخرين والمشاعر الغير مريحة, والبحث عن الطرق الجديدة للتعبير عنها وتنمية الخبرة المتكاملة والاهتمام بالمجتمع؟
* هل أعطي إقتراحات مضادة أو أعطي إنتباه محترم لعدم الاتفاق, والنظر بعناية لصحة جميع وجهات النظر, قبل الذهاب إلى الجانب الاخر؟
* هل بإمكاننا التحرك للامام والخلف من أجل عكس الفعل من الايجابية الي التوعية السلبية, من الالتزام القوي الي البحث المنفتح, من الفرح الي الالم. مرحبا بفرص بؤرة الحياة المتناقضة ؟
* هل أسمح وأقبل الدعم من أعضاء فريقي كما أرغب في دعمهم؟ هل أنا حساس لنوع الدعم اللازم؟

**تساؤلات حول العلاقة الجنسية ومشورع بدائل العنف Queries On Sexuality And AVP**

**من قبل مشاركين في جلسة مشروع بدائل العنف والعلاقة الجنسية**

**By the participants in a session on AVP and sexuality**

**Bulls Head Friends Meeting , Clinto Corners , NY, Novermber 1981**

هذه التسآؤلات المقدمة, هي ليست قائمة محددة في هذا الموضوع وإنما هي جزء من العملية الجارية للتأمل في القضايا التي يهتم بها مجتمع مشروع بدائل العنف:

* ما هي العلاقة بين مشاعري تجاه جميع الناس ومشاعري للانجذاب الجنسي لشخص معين؟
* هل انظر للشخص في كماليته / كماليتها؟
* ما هوالدور الذي تلعبه القوة في الشعور الجنسي؟
* لأي مدي يعتبر الانجذاب الجنسي هو مجرد إرضاء شخصي, والي أي مدى هو عبارة عن إنعكاس للاهتمام الحقيقي للشخص الآخر؟
* هل يمكنني أن أحب الآخرين دون أن أطالب بشئ لنفسي؟
* ما الذي أشعر به والذي أخاف أن أظهره ولماذا أعتقد بأنه لا يمكن تحويله ؟
* لماذا يجد الرجال صعوبة في التعبر عن مشاعرهم ويكونوا معرضين للخطر من قبل رجال أخرين؟
* هل يمكن للرجال والنساء أن تكون لديهم علاقة مع بعضهم البعض كشركاء متساويين ؟
* لماذا يشعر الرجال بأنهم قادرين علي التعبير عن مشاعرهم ونقاط ضعفهم فقط مع النساء ؟
* لماذا تشعر النساء بأنهن لديهن القدرة على التعبير عن مشاعرهن الحقيقية و نقاط ضعفهن فقط مع نساء أخريات؟
* كيف لنا أن نتعايش أخلاقيا وعاطفيا مع الشعور بالانجذاب الجنسي لشخصين أو أكثر في نفس الوقت ؟
* هل التوعية الجنسية قد تكون جانب إيجابي للعلاقة الغير جنسية ؟
* كيف يمكن لطرق التحبب من قبل شخص مولع جنسيا تجعلني أشعر ؟
* كيف ترتبط المشاعر الجنسية بالغضب؟
* كيف تؤثر صورتي الجنسية علي علاقتي مع الناس الاخرين؟
* هل أكافح في تشجيع الاخرين فقط في الادوار التي تعتبر بناءة وإيجابية بالنسبة لهم وللمجموعة ؟
* كيف يمكنني أن أقطع علاقة حب والتي أشعر بأنها تتطور ولكن لا أريدها أن تحدث؟
* كيف يمكنني أن احول علاقة حب رومانسية الي علاقة حب بسيطة ؟
* هل الخوف متعلق بعدم قدرة الشخص علي أن يحب ؟
* هل صورة الذكر متعلقة بمفهوم أن الرجل هو الذي يجب أن يأتي إلى المرأة؟
* لماذا ورشة عمل مشروع بدائل العنف هو مكان فقير للتعامل مع العلاقات والمشاعر الجنسية ؟

**أجنــــدة ورشة العــــــمل**

**أجنــــدة ورشة العــــــمل**

**أجنــــدة ورشة العــــــمل**

**أجنــــدة ورشة العــــــمل**

|  |  |
| --- | --- |
| **القسم ( د)**  **الأجندة**  **تحضير الأجندة**  **نموذج أجندة** | **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل**  **أجنــــدة ورشة العــــــمل** |

**الأجندة Agendas**

فيما يلي عينة من الاجندة لورش عمل أساسية في مشروع بدائل العنف المختلفة في طول محتواها والتي قصد بها توضيح العمليات التي تعمل في نجاح الورش. وهي تتضمن أربعة عناصر أساسية للتصرف بلاعنف: التاكيد و بناء المجتمع , مهارات التواصل, وحل الصراعات بطريقة يستطيع فيها المشاركين تجربة نتائج هذه العمليات والتعلم تجريبا بأنهم يعملون. ومركز الورشة الاساسية هي المقدمة عن مفهوم تحويل القوة, وتمكين القوة التي نؤمن بها تكمن في قلب اللاعنف ويمكن أن يقود الناس الي التصرف بطريقة لاعنفية , بناءة وناجحة.

وكما نعرف جميعا جيدا من خلال تجربتنا, بأن كل مجموعة تختلف عن الأُخري, وبان كل فريق يختلف عن الآخر, وبأن كل ورشة عمل تأخذ الحياة التي تخصها. فمن المحتمل أن لا تكون ورشتين لهما نفس الاجندة بحزافيرها. ونصيحة للفريق: لا تقوم بقيادة تمرين حتى تكون مقتنعا بقيمته, ولكن كن منفتحا للتعلم من أعضاء الفريق الاخرين عما يعطونه قيمة وأنت لا تعطيه . تذكر: انه من الضروري الانتباه الى اسئلة و مخاوف المشاركين, وتسجيلها كما يظهرونها, ومعالجتها في الورشة عندما يكون ذلك مناسبا لهم مثل هذه الاسئلة سيتم طرحها ومناقشتها بشكل مرضي في الدورة الاعتيادية للورشة, ولكن إذا كانت هذه ليست القضية, فهو إجباري علي الفريق أن يعمل لها مجال في الاجندة. وإعطاء المجموعة الزمن الكافي للعمل علي الامور المهمة التي قد تظهر أهم من الالتزام بالأجندة الموضوعة مسبقا, أو كمجموعة اخري من الناشطين الاجتماعين التي وضعوها السنة الماضية.

**تحضيرات ما قبل ورشة العمل Pre-Workshop Preparations**

قبل وصول المشاركين وقبل أن تبدأ الورشة تأكد من عمل التحضيرات التالية:

1. أكتب علي لوحة ورقية وعلقها علي الحائط :

* أجندة للجلسة الاولي.
* القواعد الاساسية لمشروع بدائل العنف (أنظر الي "نقاط ومقترحات حديث الانفتاح" القسم (أ) في هذا الدليل).
* ورقة فارغة سميت ب "بالاسئلة الغير مجابة عليها".
* ورقة تقييم فارغة مجدولة بثلاثة أعمدة للاشياء الايجابية, السلبية والتي تحتاج الي تحسين.

1. خصص تمارين القيادة لأعضاء الفريق.
2. راجع كل تمرين وتأكد من أنه لديك كل المواد المحتاجة لعمل ذلك التمرين.

(ورقة الاسئلة الغير مجابة عليها, يجب تعليقها في بداية ورشة العمل وحفظها طيلة ورشة العمل , فهي تكون مفيدة جدا في تأجيلها, دون تجاهلها, فالاسئلة السابقة لاوانها قد تكون الاجابة عليها بشكل تجريبي افضل في دورة الورشة. مثل هذه الاسئلة يجب أن توضع في قائمة كما ظهرت, وغالبا ما يتضح في نهاية ورشة العمل أنه لا حاجة في الرد عليها).

**كيفية صياغة الأجندة Crafting an Agenda**

من الضروري أن يكون ميسر مشروع بدائل العنف علي دراية بعمل أجندة مشروع بدائل العنف من لاشئ. وعلي الرغم من أنه يمارس وراء الستار, وإذا كان علي الاطلاق, فهي من أهم المهارات التي يجب علي الميسر إمتلاكها. لماذا القلق (قد يسأل بعضكم) عندما أكملت دلائل مشروع بدائل العنف الرزمة المبدئية للاجندة لاتباعها, والتي قد طورت عبر سنين وهي حقيقة وجربت؟ هنا بعض الاسباب لذلك:

**النمو والحياة:**

أن ديناميكية اللاعنف هي شيئ حي, مثل غيرها من الاحياء, ويجب المحافظة علي نموءها, وإلا فهي سوف تخمل وتموت. والاعتماد علي الاجندة المعدة مسبقا والعمل علي الروتين في إجراء الورش هي أفضل طريقة للتخلص من الضجر والعزلة, أولا للميسرين ومن ثم للمشاركين. ولحماية هذا, والاستمرارية في البقاء علي إتصال مع القيم الاساسية لمشروع بدائل العنف, نحن جميعا نحتاج لمعرفة كيفية وضع الأجندة والتي من خلالها سوف نتحصل علي أهدافنا في أي بيئة تحيط بنا.

**تعديل الاجندة وفقا لاحتياجات ومخاوف المشاركين كما عبرت عنها في دورة الورشة**:

كل ورش عمل مشروع بدائل العنف صممت لتساعد المشاركين للتعلم بالتجربة. واي ورشة عمل, ربما في أي لحظة, نتج أو أستحضر من تجربة في الماضي والتي لها قيمة عالية أو مزعجة لبعض أو كل المشاركين. وهم قد يشعروا بإحتياج حقيقي للكشف والتعامل مع هذه القضية فورا. وهذا الشيء في حد ذاته فرصة, وإذا أخذنا الاستفادة منها, فإنها قد تعطي الورشة الانطلاقة وسرعة في النمو وتغير السلوكيات والحياة, ولكن إذا تجاهلناها فإن الورشة سوف تستمر بروتينها المعتاد, وبالتالي فإننا نجري مخاطرة كبيرة في فقد المشاركين وتدمير الورشة, ولكي ننتهز الفرصة, فإننا بحاجة إلى المهارة والثقة لتعديل أجندتنا الأصلية, أو إذا كانت محتاجة التخلص منها وعمل اجندة جديدة (والقرار لتعديلها يمكن عملها من خلال عملية العيادة, في الحال أو بين الجلسات. والقرار للتخلص منها يتطلب المزيد من النظر الي "(وضع الامور في نصابها: العبها باتقان putting it all together : playing by Ear , below)

**البحث والتنمية : إكتشاف طرق جديدة :**

ميسري مشروع بدائل العنف هم أشخاص مبدعين. وهم دائما يخترعون تمارين جديدة وتحسين الاقدم منها من أجل تحقيق ما يصبوا إليه وجعل الورش ذو معني. وهنا نحتاج لتعزيز وصقل هذه المواهب القيمة والاستفادة من مواهبهم لزيادة قيمة برنامجنا. فهم يحتاجون الي المهارات التي تتماشي مع تحضير الاجندة من أجل خلق هذه المواد الجديدة, وجميعنا نحتاج لكي نكون منفتحين لتجارب جديدة, راغبين في تجربتها, وعلي قدر من المهارة لادخالها في مكان تكون لها معني أكثر في تجربة الورشة.

**مكونات ومواد البناء**

**Building Blocks and Mortar**

بدأ من القاعدة والي أعلى, فالاجندة الأساسية لمشروع بدائل العنف تبني علي اربعة قواعد أسايسة:

* التاكيد وإحترام الذات .
* التواصل.
* المجتمع والتعاون.
* إدارة الصراع.

والمواد التي تربط هذه القواعد والتي تجعلها متماسكة مع بعضها البعض هي تحوبل القوة

**العمل خطوة بخطوة One Step at a Time**

أن الطبيعة البشرية تبدو في إنها تتطلب التنشئة لانجازها والارتقاء بأسلوب حياة لاعنفية تتبعها تسلسل منطقي معين من أجل أن تنجح:

* من أجل الاهتمام بالاخرين, علي الناس أولا تعلم الاهتمام بأنفسهم, فهم يحتاجون الي بناء ثقتهم الذاتية وإحترام أنفسهم. ولعمل ذلك, فإنهم يحتاجون الي التاكيد وتغذية إيجابية راجعة وبيئة آمنة. وتحضير أجندة مشروع بدائل العنف يشمل من البداية وعلي طول الورشة لضمان من أن تلك الاحتياجات سيتم تلبيتها بشكل كافي (وهكذا, وعلي سبيل المثال فإن القاعدة الاساسية ضد إحتقار النفس أو الاخرين, والصفة الإيجابية الإجبارية في لعبة صفة الاسم).
* من أجل خلق علاقة مع الاخرين, يجب أن يتعلم الناس التواصل مع بعضهم البعض, فالتواصل قد يكون بدائيا جدا, فقد قال سيجموند فرويد ذات مرة "أول شخص يقذف ويشتم بدلا من الحجر كان مؤسس الحضارة.
* اللاعنف هو أكثر طلبا, وهو يتطلب من الناس التعلم لكي يتواصلوا بصدق, وشفافية وبطريقة غير تهديدية, وتمكين الاخرين للتخلي عن الدفاع لانفسهم والاستماع بحق لما قيل. فكما هو مهم, التواصل يتطلب الاستماع الفعال وهو إعطاء الانتباه الكامل للاخر حتى يشعر أو تشعر بأنه أو بأنها قد استمع له/ لها. (ولكي تكون حقيق مسموعة هي واحدة من اندر وأكثر الامور المؤكدة والعلاجية للتجارب الانسانية. بالنسبة للذين تعلموا أن يتكلموا ويستمعوا لبعضهم البعض بدأوا يشعروا بالأمان الكافي لخوض مخاطرة المشاركة.
* ليس هناك مجموعة مثالية ولا تجمع لأفراد ترى عينا بعين لكل شيء ولكن عندما يكون التواصل والمشاركة ممكنة فإنهم ومع ذلك سيبدأوا في البناء وفي تجربة المجتمع. وهذا المجتمع هو مجموعة من الناس والذين برغم اختلافتهم يثقون ببعضهم البعض بصورة كافية لمعرفة ذلك, كما قال رودني كينق Rodney King, في لوس انجلوس "نحن بإمكاننا تطويرها" بمعرفة ذلك, بأنهم يشعرون بالآمان الكافي ليقوموا بالمحاولة لتطويرها والعيش اللاعنفي يصبح ممكنا. فإذا سارت ورشة العمل بشكل جيد فإن الشعور بالمجتمع سيبدأ في البناء من أول يوم وهذا الشعور سيقوي المجموعة من القيام بالتمارين اللاحقة التي تتطلب مخاطرات سيكولوجية أكبر.
* ولكن نحن على الأرض ولسنا في الجنة والصراعات ستستمر في الظهور. ولكي نتعامل معها فنحتاج لتدريس مهارات إدارة الصراع عمليا. فهناك العديد من التمارين والتقنيات لهذا هي تتراوح ما بين رسائل الانا "I"messages إلى لعب الأدوار وهذه ستأخذ معظم بقية ورشة العمل.
* ليس فقط أن هذه هي الأرض ولكنها يمكن أن تكون عالما باردا, وعنيفا هنالك, وأن الدفء والتعلم في ورشة العمل قد تضعف في هذا البرد. واجندة الجلسة الاخيرة يجب أن تعمل كل الاشياء الممكنة لكي تكون تجربة الورشة قوية للمشاركين بجانب التاكيدات من بعضهم البعض ومن الميسرين ومن خلال الإطمئنان علي المستقبل (أين سوف نذهب نحن من هنا؟)

هذه الخطوات، إذا تم اتباعها، سوف تعمل على دفع الديناميكية الإيجابية والتي من شأنها أن تعمل بذاتها لتنتج تجربة تعليمية وعلاجية نابعة من و تنتمي للمشاركين أنفسهم.

والمادة الللاصقة التي نلصقها جمعيا مع بعضها البعض هى مفهوم تحويل القوة, هذه القوة التي بإمكانها تجنب العنف أو تحويله إلى حل يوصف بأنه ربح/ ربح "Win-Win" وهذه القوة يمكنها أن تعبر خلال أي إنسان منفتح لها وتصل أي إنسان عنده رغبة داخلية للخير يمكن إشراكه/ إشراكها. وقد تبدو هذه الفكرة بعيدة المنال وغير موثوق بها في البداية ولكن في الأغلب فإن أي مجموعة من البشر ستؤكد عليها لتحقيق مبتغاهم إذا ما طلب منها للمشاركة بحادثة والتي قد أختبروها من قبل. فنادرا ما صادفنا أي شخص لا يعرفها علي الاطلاق وكلما كانت حياة هذا الشخص عنيفة وخطيرة كلما كان من المحتمل تجربته/ تجربتها بإعجوبة قريبة من حالاتها. وتحويل القوة تحتل فقط جزء بسيط من الأجندة الحقيقية كتوضيح ومشاركة تجارب الناس ولكن بعد ذلك فهي حاضرة لكل شخص على طول ورشة العمل ويمكن أن تخطر على بال الناس حيثما بدا ذلك مناسبا.

**وضع الأمور في نصابها Putting It All Together**

**ألعبها باتقان (( Play it by Ear**

أبدأ بالأجندة التي أعددتها على الأقل في الجلسة الاولي أو حتى لكل الورشة. ولكن كن على استعداد لتعديلها بعد كل جلسة أو حتى إلغاءها في أي لحظة خلال الورشة, وبناءا على التغذية الراجعة من التقييم, من مستويات طاقة المجموعة, من القضايا الرئيسية التي تظهر و تغيرات في الاتجاه الذي يمكن تسميته بالتطورات في الورشة. فالورشة هي بمثابة نهر جاري ولايمكنك أن تخوض نفس الخطوة مرتين. ولذلك يجب عليك أن تكون منتبها لمكونات ومواد البناء الاساسية ولكن يجب أن تكون مرنا وتتبع احتياجات ومخاوف المجموعة في إختيار ما سيتم بناءه.

**ولكن لا تفقد التناغم**

إن تعديل الأجندة هو أمر بسيط نسبيا وغير مربك, ويمكن أن تحدد عند استخدام الطريقة المعتادة في العيادة. أما بالنسبة لالغاءها فهي موضوع جدي بشكل كبير. ومخاطرة تهتك أيا كان من العمليات التعليمية التي بودرت بها. ويمكن أن تؤثر إستقرار ورشة العمل وإزعاج بعض أو كل المشاركين ويجب ألا تؤخذ باستخفاف. وفي العادة تكون غير ضرورية. إحتياجات الناس يمكن من المحتمل تلبيتها بتعديل الاجندة لتغطية القضية المشتعلة تتبعها الرجوع الي الخطة الاصلية. وإذا وصلت تلك الأمور ال مأزق وجعلت المجموعة غير قادرة علي التركيز في أي شئ اخر سواء تلك المشتعلة وهذه القضية معقدة بما فيها الكفاية لطلب زمن كافي فيمكن ساعتها التخلص من الأجندة الأصلية ولكن يجب إستشارة المجموعة وأخذ رغباتهم عند إتخاذ القرار. وعليه فالقرار يجب أن يؤخذ من قبل الميسرين الحاضرين حينما تظهر قضية, وبهم فقط.

**أشجار بلوط كبيرة من جوز شجرة البلوط الصغيرة:**

**Big Oaks from Little Acorns**

ولكي تصل إلى المفهوم الكبير إبدأ بإعطاء تجربة بسيطة منه في جلسة مبكرة, وفي غالب الأحيان حتي بدون تحديدها. إن إحترام الذات والتاكيد على سبيل المثال ستبدأ من أول تمرين في لعبة الأسماء الوصفية حيث وبدون ذكر لكل منهما نطلب من الناس أن يستخدموا صفات إيجابية لأنفسهم وطيلة بقية ورشة العمل فإن الأسماء المعطاة لأنفسهم وبشكل لاشعوري ستعمل على رفع إحترامهم لانفسهم. وفي الجلسة المقبلة إستخدم تمرين الذي سوف يعزز هذه البداية بوضوح أكثر وبقوة. وقد تكون هذه تمارين دوائر التركيز Concentric Circles مع قائمة من المواضيع التي صممت لتعمل على رفع الاحترام الذاتي أو قد يكون تمرين آخر. وفي الجلسة اللاحقة سوف نبنى على ذلك عن طريق جعل الناس يتواصلون مع تجاربهم الخاصة ومع قدراتهم الخاصة من أجل الحياة المفيدة.

إن مشاركة تجارب تحويل القوة يمكن أن تكون من هذا النوع من التمرين، وهناك الكثير منها, و إن المبدأ الأساسي هو وضع قاعدة اساسية للتجربة الشخصية ومن ثم البناء عليها عن طريق إعطاء أو إستحضار تجربة شخصية لأهم مكونات البناء في مشروع بدائل العنف.

**كل الأغراض المتعددة للتمارين والعمليات**

**All–Purpose Exercises and Processes**

كن على وعي بأن العديد من التمارين تخدم, أو يمكن أن تعمل لتخدم أغراض أساسية دقيقة بالاضافة للواضح منها. فعلى سبيل المثال, تمرين دوائر التركيزConcentric Circles هي أحد التمارين التي هي في ظاهرها تمرين للاستماع الفعال ولكن بتغيير المواضيع حيت يتم إعطاء أسئلة للمشاركين لكي يتحدثوا, ويمكن إستخدامها لنعرض لهم تجاربهم الخاصة أينما كانوا وحيثما يريدون الذهاب ويمكن للمواضيع علي سبيل المثال أن تكون عن القوة أو الغضب أو قد يتطلب السؤال عن الزمن عندما يستخدمونه بطريقة بناءة, والزمن الذي إستخدموه بطريقة سيئة وأذى شخص ما, والزمن الذي أعجبوا أو رفضوا فيه طريقة شخص اخر أستخدمها وهكذا, بعض العمليات المعينة هي أيضا ذات أغراض متعددة. مثال على ذلك, عملية تقسيم المجموعة إلى أزواج أو مجموعات صغيرة للنقاشات الشخصية وإتخاذ القرار, ومن ثم جعلهم يعدون تقرير رجعي من خلال متحدث عندما يعودون الي المجموعة الكبيرة.

وهذا في حد ذاته يعطي درجة من الخصوصية ويمكن أن يساعد في إشراك الناس الذين يمنعهم الخجل أو أي شئ يمنعهم .من التحدث علنا. وبالمثل فإن تقنية حوض السمك fish bowl يسمح للقضية المشتعلة بأن تناقش على الملاء وبإنفتاح ولكن بطريقة مرتبة حيث يكون هناك عدد قليل من المشاركين داخل حوض السمك ويسمح لهم بالتحدث ولكن يمكن "مقاطعتهم أثناء ذلك" كما في الرقص مع المشاركين خارج حوض السمك fish bowl الذين يودون قول وجهة نظرهم أو مساهمة.

**خفيف وثقيل ونصف ونصف Light, Heavy, and Half-and-Half**

أي جلسة في مشروع بدائل العنف ينبغي أن يشمل علي التوازن العاطفي وخليط من التجارب ويجب علي كلاهما أن تبدأ وتنتهي بملاحظة مستبشرة. أبدأ بالتجمع لجلب المشاركين معا . ويجب أن تكون سريعة وإيجابية ومصممة لعرض تجارب المشاركين الخاصة للاشياء الجيدة التي بمقدورهم القيام بها. وإذا كان من الضروري فإنه يمكن إستخدامها للتعويض عن السلوكيات السلبية التي تم التعبير عنها مسبقا.

وبعد التجميع, يمكن للجلسة أن تبدأ فورا لاستكشاف القضايا التي ظهرت والتي لم يتم التعامل معها في الجلسة السابقة أو يمكن أن تبدأ بتمارين إفتتاحية خفيفة لوضع ارضية لاعتبارات أعمق في الجلسة التالية. إبدأ مع المجموعة من حيث هم, وافعل ما هو أكثر أهمية لهم للاستمرار من تلك النقطة.

والتمارين التي تعتبر ثقيلة من الناحية العاطفية يجب جدولتها في منتصف الجلسة لتسمح بوقت كاف للتعامل فورا مع أي عواطف سلبية ومضطربة والتي يمكن أن تثيرهم وتعطيهم بعض الشعور بالانغلاقية. واستكشاف القضايا الاساسية يمكن أن تترك للجلسة اللاحقة, ولكن يجب ألا يترك أحد الجلسة في حالة من اضطراب العواطف. يجب ألا يجبر أي تمرين المشاركين على أن يمكثوا طويلا. فتمارين المجموعات الصغيرة والتي تتبع باستخلاص للمعلومات للمجموعة الكبيرة هي تمارين مساعدة لأنها تجعل الناس تتحرك نوعا ما. وإذا أجبر الناس على المكوث طويلا لأي سبب فيجب أن يكون هناك نشاط جسدي خفيفة للراحة والاستراحة مثل تأوه المجموعة Group Sigh.

يجب أن تكون مدركا للزمن, فلا تبدأ أي تمرين عند نهاية الجلسة وأنت غير قادر على إكماله بسبب نفاذ الوقت. أعمل على إبداله بتمرين أقصر تناسب المجموعة في فراغها الشعوري الذي يعيشونه في هذه اللحظة.

**هل استمتعنا ذات يوم ؟؟؟ Are We Having Fun Yet???**

وكما هو معروف لاي شخص أخذ الورشة الاساسية فألعاب النشاط والحيوية Light and Livelies والتي تعتبر بمثابة البهارات التي تضفي جمالا عليها. فهي تبعث طاقة مهمة, والتي لايمكن لأحد أن يصمد في ورشة عمل لمشروع بدائل العنف بدون الضحك والتمرين الجسدي التي يقدمونه. 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.

**نماذج لأجندة Sampel Agendas**

**ثمانية جلسات - وكل جلسة تستمر من ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات**

**Eight Sessions—2½ to 3 Hours Each**

|  |  |
| --- | --- |
| **Session I**  الجلسة الاولي  حديث افتتاحي  مراجعة الأجندة مع أسماء أعضاء الفريق  تقديم الفريق  تقديم كل شخص:  الذهاب في دائرة لتحصل على الاسم وعلى شيء واحد آمل أن أخرج به من هذه الورشة  تمرين الصفة الايجابية للاسم  التاكيد, في أزواج  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively: تهب الرياح علي كل من Big Wind Blows  عصف ذهني ونقاش: ما هو العنف؟  التقييم وإغلاق الجلسة | **Session V**  الجلسة الخامسة  عرض الأجندة  التجميع: "أشعر برضى عن نفسي عندما...."  مقدمة عن لعب الادوار  لعب الأدوار (في مجموعات صغيرة، فيديو، إذا طلبوا ذلك, ويمكن إضافة لعبة من العاب النشاط والحيوية Light and Lively إذا لزم الامر)  التقييم وإغلاق الجلسة |
| **Session II**  الجلسة الثانية  التجميع : اسم لطعام مفضل  عرض الأجندة  تمرين دوائر التركيز  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively: إسم لعبة: إسم فريسبي: Name Frisbee , سمي 1,2,3,4 .... ألخ.  مشاركة: صراع قمت بحله بطريقة لاعنفية  تمرين الاستماع  التقييم وإغلاق الجلسة | **Session VI**  الجلسة السادسة  عرض الأجندة  التجميع: مكان اختباء كان لي عندما كنت طفلا  التعاطف  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively  مزيد من لعب الأدوار  دائرة الثقة أو/و رفع الثقة  التقييم وإغلاق الجلسة |
| **Session III**  الجلسة الثالثة  التجميع : رياضة أستمتع حقا بها  عرض الأجندة  حديث ثحويل القوة  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively  تمرين قوة 1،2، 3،4  التقييم  إغلاق الجلسة : عناق تكساس Hug Texas | **Session VII**  الجلسة السابعة  عرض الأجندة  التجميع  الخلاصة: : Recap التعلم من لعب الأدوار  التخطيط التعاوني وتمرين العمل (على سبيل المثال بناء مجتمع جديد، تمرين التحالف (الاتحاد)، تمرين الاستراتيجية)  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively  من أكون؟  التقييم وإغلاق الجلسة |
| **Session IV**  الجلسة الرابعة  عرض الأجندة  التجميع: "ماذا يعني لك تحويل القوة ؟"  مبادئ تحويل القوة  لعبة Light and LivelyL:: البومة والفأر  المربعات المنكسرة  البناء التعاوني  التقييم وإغلاق الجلسة | **Session VIII**  **الجلسة الثامنة**  عرض الأجندة  التجميع  تمرين إنعكاس  نقاش: إلى أين نذهب من هنا؟" بالاضافة إلى أسئلة لم يجاب عليها  بوسترات التاكيد أو بوسترات محجوبة عن الانظار  تقييم لورشة العمل كاملة  التخرج  دائرة إغلاق الورشة ككل |

**ستة جلسات - وكل جلسة تستمر لثلاث ساعات أو أكثر**

**Six sessions—3 hours each or more**

|  |  |
| --- | --- |
| **Session I**  الجلسة الاولي  حديث افتتاحي  عرض الأجندة  تقديم الفريق  تقديم كل شخص:  الذهاب في دائرة لتحصل على الاسم وعلى شيء واحد آمل أن أخرج به من هذه الورشة  تمرين الصفة الايجابية للاسم  التاكيد في أزواج  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively: تهب الرياح علي كل من .. Big Wind Blows  عصف ذهني ونقاش: ما هو العنف؟  الاستماع  التقييم  إغلاق الجلسة | **Session V**  الجلسة الخامسة  عرض الأجندة والتجميع  استراتيجية أو بناء مجتمع جديد  التقييم  إغلاق الجلسة |
| **Session II**  الجلسة الثانية  عرض الأجندة والتجميع  دوائر التركيز  مشاركة: صراع قمت بحله بطريقة لاعنفية  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively:  Human Pretze l  المربعات المكسورة  البناء التعاوني  التقييم  إغلاق الجلسة | **Session VI**  الجلسة السادسة  عرض الأجندة والتجميع  الانعكاس أو من أكون؟  الأسئلة الغير مجاب عليها  أكتب تسآولاتك  بوسترات التاكيد أو بوسترات محجوبة عن الانظار  تقييم لكل ورشة العمل  التخرج  إغلاق الورشة ككل |
| **Session III**  الجلسة الثالثة  عرض الأجندة والتجميع  حديث تحويل القوة  مبادئ وتسآولات  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively  دفع الأيدي Hand Pushing  خطوط الصراع Hassle Lines  لعبة النشاط والحيوية Light and LivelyL:: إختار واحد يتطلب الاعتماد علي قرارات سريعة أو تعاطف  التقييم  إغلاق الجلسة |  |
| **Session IV**  الجلسة الرابعة  عرض الأجندة والتجميع  لعب الأدوار  لعبة النشاط والحيوية Light and Lively إذا لزم الامر  رفع الثقة |  |

**ورشة عمل مصغرة (لجلسة واحدة (تمتد لساعتين ونصف**

**One-Session Mini-Workshop (2½ Hours)**

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

**حديث إفتتاحي: من نحن, والغرض من هذه الورشة**

**مقدمة**

**تقديم المجموعة:**

الاسم وشيء تود أن تخرج به من هذه الورشة.

التاكيد.

تمرين واحد طويل يتناسب مع الغرض من هذه المجموعة (لعب الأدوار حول قضاياهم؟ التعاطف).

التقييم.

الإغلاق.

|  |  |
| --- | --- |
| *القسم ( هـ)*  *مقدمة عن التمارين*  *التمارين*    *(مرتبة أبجديا حسب بداية حروفها باللغة الانجليزية)* | **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين**  **تمـــــارين – تمــــــارين** |

**مقدمة التمارين INTRODUCTION TO EXERCISES**

لقد تم ترتيب التمارين بشكل أبجدي (حسب معانيها باللغة الانجليزية) وستجد أن بعضها يناسب نفس المفهوم أو المفاهيم. والأجندة المقترحة تشير الي الترتيب الذي عرضت به. وعندما تقوم بوضع الأجندة الخاصة بك فإنه من الجيد أن تراعي بعض التمارين بانها تعمل بشكل أفضل قبل عرضها علي الاخرين ولو أنها تناسب نفس المفهوم.

ولقد صممت هذه التمارين لكي تناسب عملية التعلم بالتجربة وهذا مبني على فكرة:

**"إن التجربة يجب أن تأتي أولا, المفاهيم مؤيدة"**

فعند عمل التمارين لابد من الإنتباه لهذه الفكرة. ولهذا السبب ستجد أنه غالبا ما يكون الغرض من التمرين غير مذكور. وبعد تجربة التمرين يصبح المشاركون أكثر تفهما للغرض من التمرين بأنفسهم.

ومن المهم أن تقدم التعليمات للتمرين بشكل واضح ودقيق بقدر الامكان. وفي العادة يكون الناس أكثر ميولا الي الاستماع للتعليمات دون حالات صرف الانتباه عندما يكونوا في دائرة كبيرة. ولكن أيضا هي فكرة جيدة في تكرار التعليمات بعد تقسيم المشاركين الي مجموعات صغيرة.

و العمل على دمج المشاركين بأسرع وقت ممكن دائما مايكون مفيدا. فعلى سبيل المثال, فإذا كان هنالك بوستر يجب قراءته, يمكن أن تطلب من متطوع من المجموعة بأن يقوم بعملية القراءة سطر بسطر, بطريقة Pop-corn بحيث أنه بمجرد أن ينتهي الشخص الواحد من قراءة سطر معين يقوم التالي بقراءة السطر الذي يليه.

**تقسيم المشاركين لمجموعات:**

عند استخدام العد في تقسيم المجموعات, فعليك أن تحسب بواسطة رقم المجموعات التي ترغب في تكوينها وليس بعدد المشاركين في كل مجموعة. وللتغيير قم بسؤال المشاركين بإختيار فصولهم السنوية المفضلة أو الفترة اليومية المفضلة أو أحد الألوان الخمسة, ويمكنك كذلك تسمية أفراد المجموعة بأسماء كتفاحة وليمون وإنجاصة وبرتقالة بحيث يأتي كل من هو تفاحة معا وكل من هو ليمون معا وهكذا، أو أسماء مثل حصان, معزة, بطة وهكذا. أو اي مجموعة أخري شديدة الحماس, وإذا كان التعديل ضروريا, يمكن أن تطلب من متطوعين أن يتحركوا لمجموعة مختلفة لكي يكون هناك توازن في أعداد افراد المجموعات.

الناس يحبون التغير فلا تعمل الأشياء بنفس الطريقة دائما، حاول أن تستخدم طرق جديدة تحدث عندهم حس المفاجأة والمتعة.

**بعض البدائل وهي :**

"سمي هذه النغمة" استخدمها في الجزء التابع للعبة النشاط والحيوية light and lively 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 الأخرون ويقرأونها.
* دع كل مشترك يقف ويقلد صوت الحيوان في بطاقته, والسير هنا وهناك حتى يجدوا مجموعاتهم .
* حاول أن تشجيعهم على أن يبقوا واقفين.

**التصافح: Handshakes**

أطلب من المشاركين بأن يفكروا بأرقام من 1 الى 5 (على سبيل المثال ممكن أن يكون رقم المجموعات التي يحتاجونها). تحرك بينهم دون أن تتكلم, صافح المشاركين الذين يحملون أرقاما لعدة مرات للتأكد من أنهم يحملون نفس الرقم. والأخر يقوم بمصافحتك وهز يدك بالعدد الخاص به أو بها. يستمروا بالمصافحة حتي يجدوا مجموعاتهم. إذا كانت المجموعات غير متوافقة وتحتاج لتعديل, اطلب من متطوعين أن يتحركوا من مجموعاتهم إلى تلك المجموعات.

**نظير ملائم (توجود في قسم التمرين) : Match Up**

وهذا التمرين جيد عند تكوين أزواج من المشاركين ويمكنك عملها بطريقة جادة جدا أو كلعبة النشاط والحيوية "Light and lively".

**شركاء Partners**

قم بشراء عدة مجموعات من كروت ألعاب تعليمية والتي تحمل أزواج متماثلة (فعلى سبيل المثال لعبة "Go Fish") قم بتوزيع الكروت على المشاركين ثم اطلب منهم أن يقوم كل واحد منهم بالبحث عن شريكه/ شريكها الذي يحمل الكرت المماثل. ويعتبر هذا التمرين جيدا لأي نشاط زوجي أو لو أستخدم لعبة Go Fish , أو لعبة ""Old Maid لمجموعات تتكون من أربعة مشاركين.

**لعبة الورق Cards**

قم بإختيار مسبق للمجموعة بطريقة منتظمة لعدد من بطاقات لعب الاوراق. فعلى سبيل المثال إذا أرادت مجموعات أكثر من أربعة فيجب اختيار أوراق لها نفس الرسمة. فمثلا ورقة تحمل رقم 6 ورسمة القلب، وورقة تحمل رقم 6 الإسباتي في هذه اللعبة، وورقة تحمل رقم 5 ديناري في هذه اللعبة, ثم قم بخلطها, ومن ثم قم بتوزيعها وأطلب من المشاركين الذين يحملون الكروت التي بها رسمة القلب أن يقفوا مع بعضهم البعض, وكل الذين يحملون الإسباتي يكونوا في مجموعة واحدة .... ألخ.

وفي حالة أردت أن تكونّ مجموعات من أربعة مشاركين أو أقل فيمكنك إختيار الكروت التي لها نفس الرقم فعلى سبيل المثال ثلاث أربعات، ثلاث خمسات، ثلاث ستات، ثلاث سبعات، ثلاث ثمانيات وهذا بدوره سوف يؤدي إلى تكون خمس مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاثة أشخاص.

كما أنه يمكنك إستخدام اللون الأحمر واللون الأسود لتجميع المشاركين معا مثلا, أو أن تسألهم بعدما سحبوا بطاقاتهم من يمتلك رقم 5 أو 6 ليكونوا معا في مجموعة.

كما أنه أيضا يمكنك اللعب باستخدام طريقة جمع النقاط "deuces" وهنالك عدة طرق مبدعة في إستخدام الورق لا حصر لها لتكوين المجموعات بهذه الطريقة. وأيضا الناس غالبا ما تميل الى الإنضمام لمجموعاتهم الصحيحة, لأن لديهم دليل في أيديهم للمكان الذي من المفترض أن يكونوا فيه.

وبعد تقديم التمرين فانه من المفضل أن تضيف قائلا: "هل يوجد لدى أي عضو في الفريق شيء يريد أن يضيفه ؟ وكذلك فإن من الحكمة أن تسأل المشاركين:" هل لدى أي شخص أي سؤال عن التعليمات؟"

بشكل عام فإنه من المفضل أن يشارك الميسرين في التمرين. فوجود ميسر في كل مجموعة سيساعد على عمل التمرين بشكل سلسل. ولكن هناك بعض التمارين مثل (المربعات المكسورة) التي يمكن أن تجعل الميسرين ينحازون للنتائج. (طبعا يمكن للميسر أن يقوم بملء المربعات المكسورة لتكوين مجموعة من 5 ويصحب ذلك شيء من التحيز وهنا يقوم بلعب دور سلبي). وعليه فإنه من الأفضل مناقشة ذلك مع الفريق مسبقا قبل بدء التمرين.

**فن ادارة التمارين:**

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

وعليه فان إدارة التمرين ماهي إلا عملية إبداع في طرح الأسئلة أكثر من القيام بالتعليقات أو القيام بإبداء الملاحظات عن التمرين.

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

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

* **المشاعر**
* **التجارب**
* **التصورات**
* **ربط التجربة بالحياة الواقعية**

**المشاعر:**

* السؤال العام: الذي يمكن توجيهه لحث المشاعر هو: "ماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟" لفتح عملية إدارة التمرين.
* يمكنك أيضا أن تسأل: "ما هي المشاعر الأولية التي خطرت على بالك أثناء المهمة ؟ وكيف عبرت عنها؟
* هل شعرت بأنه تم الإنصات إليك وفهمك الأخرون؟ وهل قمت بعمل نفس الشيء بالنسبة للأخرين؟
* هل شعرت بأنك حر في التعبير عن أفكارك ومشاعرك؟ ماهو السلوك أو التركيبة التي سهلت عملية التعبير الحر؟
* هل شعرت بما لديك لتقول أنه ذا قيمة؟ كيف حكمت على ذلك؟
* كيف أشعرت الأخرين بأنك قدرت ما قالوه أو ما فعلوه؟
* هل شعرت بأن هناك ترابط في المجموعة؟ ما الذي ساعد على تحقيق ذلك وما الذي أعاق تحقيق ذلك؟

**التجارب:**

* ما هو نوع السلوك أو العملية أو التركيبة التي مكنت المجموعة من إنجاز المهمة بفعالية؟
* كيف تم اتخاذ القرارات؟
* متى كانت نقطة التحول؟ من كان مسؤولا عنها وكيف حصلت؟
* ما الذي ساعد في ايجاد أرضية مشتركة / إتفاق/ أو توافق ( إجماع)؟
* هل كنت قادر على الإستماع لآراء مختلفة وكنت قادرا على إحترامها والرد عليها بطريقة فيها تقدير لمشاعر الآخرين؟
* كيف تعاملت مع ما أصابك من إحباط؟
* هل هناك من سيطر على المجموعة؟ هل أنت من قلت ذلك؟
* كيف إندمجت مع المهمة؟ هل أنت راض أو غير راض عن سلوكك؟
* هل قمت بأية مجازفات؟ وهل كانت ناجحة أو غير ناجحة؟

**التصورات :**

* كيف عملت المجموعة معا بشكل جيد؟
* كيف دعمت المجموعة العضو الفردي؟
* هل كنت على وعي بوجود عقبات في التواصل؟
* هل كان هناك أي توازن بين تحقيق المهمة وحفظ العلاقات؟
* هل شعرت بأنه كان لديك أي تأثير على المجموعة أدى إلى انجاز المهمة؟
* كيف تعاملت من الإختلافات في الأراء والأعمار والمهارات والمعلومات في المجموعة .....إلخ؟

**ربط التجربة بالحياة الواقعية:**

* ما الذي تعلمته عن نفسك؟ وعن الأخرين؟
* كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته عن نفسك في تجربة أخرى؟
* هل كان 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 تقود إلى ردود مناسبة للسؤال الذي يليه. وخاصة الأسئلة التي تقترح في نهاية كل تمرين. وعندما تنتهي من طرح الأسئلة فمن الجيد إضافة "هل لدى أي عضو في الفريق أسئلة أخري يود طرحها؟"

يجب التنويه هنا إلى أن بعض الردود تقود إلى نقاشات إيجابية وبعضها لا تقود إلى ذلك. وعلى أية حال, لإحتواء النقاش يمكنك أن تقول: "لأن وقتنا قصير فإننا بحاجة لتحديد النقاش بتعليقين أو ثلاثة. أو خصوصا اذا ظهر أثناء النقاش موضوع ساخن يمكنك وضعه في لائحة الأسئلة الغير مجاب عليها وحاول أن تشرح للمشاركين بأنك ستعود لهذا السؤال في وقت لاحق من ورشة العمل".

وضع بعض الكلمات الأساسية لتعليمات التمرين علي جانب واحد بحجم 3×5 من رمز الكرت, و بعض الأسئلة المفتاحية على الجانب الآخر سيكون لها أثر كبير في تفعيل النقاش. فليس من الضروري أن يكون لدى الميسرين ذاكرة خارقة وتذكر أنك في إمكانك دائما أن تطلب "العيادة" وهذه تعني المساعدة.

دائما احرص على "حضور الفريق" عند تقديم التمارين, فيمكن لميسر واحد أن يضع التمرين والآخريمكن أن ينفذه وعليه حاول أن تعين مساعد للميسرين يعمل ككاتب أو يخطط للشئ الذي يجب القيام به.

ربما أهم شىء هو الثقة بإجراء العملية "Trust the Process" حتى ولو كانت التعليمات أو الاتجاهات غير واضحة, أو حتى لو فسرها المشاركون بطريقة جديدة تماما. فإنه في نهاية المطاف فإن الاشياء في العادة يتم تحقيقها (بمعنى أن المشاركين قد تعلموا شيئا ما).

الميسرين ماهم إلا بشر, وحتى لو أنهم كانوا بالعمر أكبر فالشعار "أننا نعمل أقصى ما في وسعنا" وما يحصل لابد أن يحصل" فنحن نتعلم بالتجربة كذلك. وكلنا أمل من أن الصعوبة في أحدى الورش قد تساعدنا لكي نعمل بأفضل طريقة في المرة القادمة.

**تمرين التأكيد Affirmation Exercise**

|  |  |
| --- | --- |
| **الهدف** | "والتأكيد" هو الاعتراف وإعطاء القوة لشيء ما. فحينما ندرك الخير في الروح البشرية التي فينا جميعا فاننا نقوي ثقتنا بهذه الروح. في هذا التمرين فإننا نجلب ونعترف ونأكد الخواص الايجابية في أنفسنا بدعم من الآخرين بنفس المجموعة. |
| **الوقت** | من 20 – 30 دقيقة حسب ما ترغب في تحقيقه من تقديم الأقران لبعضهم البعض أو لبقية 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 بالإنصات جيدا له. وفي نهاية الثلاث دقائق سأنبهكم بقولي "إنتهى الوقت" ""Time عندها يتحول المتحدث إلى مستمع والمستمع إلى متحدث, وبعد ثلاث دقائق أي بعدما ينتهي كل منكما من التحدث عن نفسه والإستماع للأخر بالتحدث عن نفسه, ستقوم بتقديم زميلك لزوج آخر أو لبقية المجموعة (ويجب على الفريق أن يحدد أي الإتجاهين سيسلك منذ بداية التمرين وفقا للزمن المحدد).   والقاعدة الوحيدة هي ربما لا يجب عليك قول أي شئ سلبي أو سئ عن نفسك وهذا يشمل أي تحديات سلبية في الأشياء الجيدة التي ذكرتها عن نفسك. فعلى سبيل المثال لا يمكنك أن تقول أنك طباخ ماهر وفي نفس الوقت أنك لا تستطيع أن تطهي مرق اللحم.  المستمع عليه أن يستمع جيدا وبدقة دون التحدث لمدة ثلاثة دقائق كاملة. وتذكر أنه إذا قام المتحدثين بالتحدث عن أي شيء سلبي يمكنك إيقافهم وتذكيرهم بالتحدث بإيجابية عن أنفسهم. وإذا لم تسعف الأفكار المتحدث قبل نهاية ثلاثة دقائق, فكلا الطرفين يجب عليهم الصمت, إلا إذا إستلهم المتحدث أفكار إضافية وليس هنالك مكان للأحاديث الجانبية (No Chatting).   1. يجب التأكد من أن كل شخص قد فهم سؤالك وقد فكر في هذه الأسئلة؟ 2. قم بتقسم المشاركين إلى أزواج ودعهم يصافحون بعضهم البعض وعليهم إعطاء أسمائهم الوصفية, ومن ثم تذكيرهم بإختيار من الذي سيبدأ أولا؟. 3. قم بإعلان الوقت للبدء, أعلن زمن الإنتهاء بعد ثلاثة دقائق، مع التأكد من تبادل الأدوار, والبدء مرة أخري ولا تنسى أن تعلن نهاية الوقت بعد الثلاث دقائق الثانية. 4. أطلب من كل زوج الإنضمام لزوج آخر وتقديم زملائهم للزوج الجديد. أو كل شخص يقدم زميله لكل المجموعة, بإستخدام المعلومات التي سمعها من زميله. |
| **النقاش** | * هل هناك من يود مشاركة أفكار أومشاعر بخصوص هذه التجربة؟ * لماذا الشعور الإيجابي عن أنفسنا مهم عندما نتعامل مع الآخرين؟ * كيف نبنى الثقة بأنفسنا؟ * كيف نبتعد عن الشعور بالأنانية أو الاحساس بالإيجابية معتمدين على الناس الآخرين أو الأشياء الأخرى مثل (المال، والمخدرات)؟ |
| **ملاحظة:** | يستخدم هذا التمرين عادة في مرحلة متقدمة قبل تمرين الإستماع الذي يتطلب من المشاركين أن يمارسوا مهارات إستماع محددة. |

**تمرين التقدير Appreciation Exercise**

|  |  |
| --- | --- |
| **الهدف** | لزيادة الوعي لما هو مهم في الحياة أو في الناس أو فيما يحيط بنا والذي يستحق التقدير. |
| **الوقت** | حوالي 20 دقيقة |
| **التسلسل:** | * ضع المشاركين في مجموعات، كل مجموعة تتكون من ثلاثة أشخاص. * أخبرهم بأن لديهم عشرة دقائق للذهاب حول بعضهم البعض لكي يجدوا أشياء جديرة بالتقدير. * بعد مرور عشرة دقائق أطلب منهم أن يشاركوا في بعض هذه الاشياء. |
| **عمل التمرين بطريقة مختلفة** | اطلب من المجموعات أن يستدعوا نجاحات إنسانية سمعوا بها من قبل أو يعرفون أناسا قد جربوها. قم بمشاركتها. |

**تمرين تعاون الحيوان Animal Cooperation Exercise**

**(a.k.a. Paper Tiger)**

|  |  |
| --- | --- |
| **الهدف** | لنرى كيف أدت مساهمتنا لمشروع المجموعة أثر على مخرجات ما قامت به المجموعة. |
| **الوقت** | 15 دقيقة |
| **المواد اللازمة** | ورقة واحدة كبيرة للكتابة عليها لكل مجموعة مكونة من أربعة أشخاص. |
| **التسلسل** | 1. إشرح للمشاركين بأن هذا التمرين سيتم في مجموعات مكونة من 4 وأن كل مجموعة ستكون لديها ورقة كبيرة للكتابة عليها. وأن هذه الورقة ستمرر على المجموعة فردا فردا. يمكن للمجموعة أن تقوم بعمل تمزيق واحد أو إثنين في الورقة كلما مرت الورقة على فرد من المجموعة، ومن المفترض أن تمرر الورقة من 3 إلى 4 مرات. 2. يجب أن يتم تنفيذ المهمة في كل مجموعة **بدون كلام**. وقول لهم بأنك ستخبرهم عن المهمة المطلوبة منهم بالضبط بعد أن تشكل المجموعات وكل مجموعة تصبح لديها ورقتها الخاصة بها . 3. كون مجموعات من 4 وأعطي 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 لكي يتم تشكيل الحيوانات. يجب عليهم الانتباه لإنجاز المهمة بدلا من الإنتباه للتوقيت. ربما قد ترغب بالسماح لعملية التمزيق أن تستمر حتى تلاحظ أن كل واحد راض عن أداءه. 5. عند إنتهاء المجموعات, قم بدعوتهم مرة ثانية إلى الدائرة مع البقاء مع مجموعاتهم. وعندما يرجع كل شخص, أطلب من كل مجموعة عرض حيوانها وإعطاء تقرير عن الشئ الذي حصل في المجموعة. |
| **النقاش** | * كيف قررتوا بشأن الحيوان الذي سوف تشكلونه ؟ * هل تعتقد أن كل شخص 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 تمت من خلالها تشكيل الحيوان؟ * كيف لم يؤثر الكلام على العمل سويا؟ |

**تمرين الحقيبة أو الكيس**

**BAG EXERCISE**

**الهدف: ليساعد في رفع الحواجز أمام المجتمع (المجموعة) في بداية ورشة العمل.**

**الوقت: 15 دقيقة**

**المواد اللازمة: لوحات ورقية، أقلام شيني، كيس قمامة شفاف.**

**التسلسل**

1. يطلب من المشاركين أن يقوموا بعصف ذهني للأشياء التي قد تقف كحاجز أمام الشعورالمجتمعي في المجموعة. وهذا يمكن أن يشمل أشياء مثل الخوف, الشعور بالاحباط, الغرور والغيرة.... إلخ. وكل هذه الأشياء يجب أن تكتب على لوحة ورقية.
2. ومن ثم توضع الورقة في كيس القمامة الشفاف ليرمز إلى أن هذا الشيء قمامة والذي يحتاج الي أن نتجنبه في ورشة العمل. وبعد ذلك يلصق الكيس على الحائط لبقية ورشة العمل.
3. إذا ظهرت مشاكل خلال ورشة العمل, على المشاركين الإشارة إلى كيس االقمامة ليروا ما إذا كانت هذه المشاكل قد وضعت في القائمة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى نقاش في كيفية حفظ المشكلة في كيس القمامة بدلا من ورشة العمل.

**المربعات المكسورة / المتقطعة**

**BROKEN SQUARES**

**الهدف:** يهدف هذا التمرين إلى إبراز أوجه التعاون في حل مشكلة المجموعة. ويجب أن يحس المشاركين لبعض سلوكياتهم الخاصة بهم (المنتجة أو المعيقة) في حل مشاكل المجموعة.

**الوقت:** حوالي40 دقيقة (15 إلى20 دقيقة للمهمة، وحوالي20 دقيقة للنقاش. ومن المهم للمجموعات أن تنتهي إذا إستطاعوا).

**المواد اللازمة:**

1. مجموعة من التعليمات (موجودة في صفحة 2 من هذا التمرين). سوف تحتاج لمجموعة واحدة من التعليمات لكل مجموعة عمل ومجموعة واحدة أخرى من التعليمات لكل من المراقب والحكم.
2. مجموعة من المربعات المكسورة - مجموعة واحدة لكل مجموعة من المشاركين (أنظر صفحة 3 من هذا التمرين في التعليمات في كيفية عمل وإعداد مجموعات من المربعات المنكسرة.
3. طاولات- كافية لاعطاء كل مجموعة مساحة كافيه للعمل. فالمجموعات يجب ان تكون بعيدة بما فيه الكفاية لكي لا يراقبوا عمل كل مجموعة أخرى. وإذا لم تكن الطاولات متوفرة, يمكن استخدام الأرض.

**التسلسل:**

1. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات من ستة (خمسة مشاركين, مراقب /وحكم). وإذا كان هناك أعداد زائدة من المشاركين ممكن أن يقوموا بدور المراقبين المساعدين في بعض المجموعات. والجدير بالذكر أنه إذا كان هناك مشاركين قد قاموا بهذا التمرين من قبل فلا يسمح لهم بالقيام به مرة أخرى. خصص مساحة كافية لكل مجموعة وقم بإعطاء كل مجموعة مجموعة من المربعات المكسورة.
2. وبعد تكوين مجموعات العمل. حدد المراقبين وقم بإعطاءهم التعليمات.
3. قم بإعطاء أعضاء الفريق المشاركين ظروف مغلقة تحتوي على قطع من اللغز. ويجب عليهم ألا يفتحوا هذه الظروف حتى يتم إعطاء الإشارة ببدأ اللعبة.
4. قم الآن بتوزيع تعليمات للمجموعة. قم بقراءته بصوت عال وإسأل إذا كان هناك أي أسئلة.
5. ارسم على(اللوحة) أو السبورة مربع كبير ومربع صغير متوازي أضلاع ومستطيل وعدد من المربعات المتساوية. قم بحذفهم جميعا ما عدا المربعات المتساوية.
6. قم بإعطاء الاشارة بالبدء. وعلى أعضاء الفريق أن يراقبوا المجموعات خلال اللعبة ويساعدوا المراقبين في ضبط قواعد اللعبة.
7. دع الأمور تأخذ مجراها. قد تجد أن بعض المجموعات قد أنتهت مبكرا قبل الأخرين وعادة ما يكونوا مسرورين جدا بذلك, ويجب توجيههم ليكونوا هادئين حتى تنتهي جميع المجموعات الأخري. في معظم الأحيان قد تكون هناك مجموعة غير قادرة على الإنتهاء. وفي هذه الحالة وكمحاولة أخيرة وإعطاء نهاية للعبة, يمكن للميسر أن يساعدهم ولكن حاول ألا تتدخل في هذه العملية إلا إذا اُجبرت تحت نفاذ الوقت.
8. وعندما تنتهي كل المجموعات من المهمة، قم بفتح النقاش العام بتقارير المراقبين. وبعدها إطرح النقاش التي تقتضي الردود والملاحظات من الجميع. وخاصة عن مشاعرهم خلال التمرين, بدلا من الأمور الفنية في اللعبة. حاول أن تجعل المجموعة تقارن بين تجربة التمرين وبين تجربة حياة حقيقية مشابهة لها.

**بعض النقاط التي يجب توضيحهها خلال النقاش:**

1. **التواصل**: أشر إلى أهمية الحاجة للتواصل للبشرى لكي يتم التعاون وأن مشاعر الإنعزال والإحباط يؤدي الي تضاءل الأداء والذي ينتج عندما يكون التواصل ممنوع. لاحظ القوة التي تأتي من التواصل .
2. **ملاحظة إحتياجات الاخرين**: أشر إلى أن كيف يعمل هذا على تمكين كل المجموعة**.**
3. **إذا لم تساعد الآخرين يجب إعطاءهم مساعدة مفرطة.**
4. **هل قامت المجموعة بإتباع القواعد:** (تقريبا, لا احد نجح في الإمتناع عن كسرها**)** وماذا يعني لنا ذلك بالنسبة لقواعد غير معقولة وغير مطبقة؟
5. **المجموعة أعطيت مهمة جماعية**. في البداية يشعر كل واحد بنوع من الإنغلاق عندما يكتمل مربع الفرد. وهذا المربع المكتمل قد يمنع الأشخاص الآخرين من إكمال مربعاتهم. كيف يرتبط ذلك بالمهام التي أعطيت لنا في الحياة؟

**المربعات المكسورة/ المتقطعة Broken Squares**

**INSTRUCTIONS TO THE GROUP تعليمات للمجموعة**

1. قبل أن نبدأ, نذكرأنه على كل من قام بعمل هذا التمرين من قبل عليه أن يتحرك جانبا ولا يشارك فيه الآن – ونطلب منه ان يكون مراقبا للمجموعة.
2. في هذه الحزمة هناك خمس ظروف كل منها تحتوي على قطع من الورق المقوى لتشكيل المربعات. وعلى كل مشارك في مجموعة العمل أن يأخذ منها ظرف الان. ولا يجب عليه فتحه حتى يعطى الميسر الإشارة بذلك.
3. وعندما تعطى الإشارة بالبدء, فإن مهمة مجموعتك هي تكوين خمس مربعات متساوية في الحجم لكي يكون لكل مشارك مربع واحد أمامه, متساوي في الحجم مع المربعات الأخرى التي أمام الآخرين. وعندما يقوم كل فرد بتكوين مربع مثالي فقط هنا تنتهي اللعبة. وهناك طريقة واحدة فقط لعمل خمس مربعات متساوية.
4. أرسم على لوحة ورقية أو على سبورة بعض المربعات المتساوية و وبعض المربعات الغير متساوية وأشر إلى أن هذه متساوية وهذه غير متساوية.
5. والذي يمكن أن تفعله هو أن تعطي قطعة مباشرة للمشاركين الآخرين, وان تستقبل القطعه التي أعطيت لك مباشرة بواسطتهم ويمكنك حتى إعطاء جميع قطعك اللغزية حتى بعد تكوينك لمربعك.
6. ولكن يجب عليك أن تتقيد بما يلي:
7. لايسمح بالكلام لأي عضو في المجموعة .
8. لايسمح لأي شخص أن يأخذ قطعة أو يستبدل أخرى من شخص آخر, أو بأي طريقة تشير الي أن هذا الشخص عليه إعطاء قطعته أو قطعتها له, أو يكشف للشخص الآخر أين يضع قطعته, وبدلا من ذلك يجب عليك تسليم القطعة للشخص الاخر مباشرة في يده أو يدها.

هل فهمت جميع التعليمات؟

**تعليمات للمراقب – الحكم Instructions to the Observer-Judge**

إن دورك ينحصر في أن تقوم بدور المراقب ودور الحكم

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

كحكم يجب أن تتأكد من أن كل مشارك يتبع القواعد:

1. لاحديث أو إشارة أو أي نوع آخر من التواصل بين المجموعة.
2. يمكن للمشاركين إعطاء القطع للآخرين ولكن لا يجب عليهم أخذ قطع من بعضهم البعض إلا إذا تم إعطاءه إليهم.
3. يجب على المشاركين ألا يرموا ببساطة أي قطع في المنتصف لكي يأخذه الاخرون أو يدلوا للآخرين عن المكان الذي يجب أن يضعوه فيه, ولكن يجب عليهم إعطاء القطع إلى الفرد الاخر مباشرة في يده أو يدها.
4. يمكن للمشارك أن يعطي كل قطعه إلى لغزه أو لغزها, حتى وإن كان قد أتم تكوين مربعه أو مربعها.

إعمل ما في وسعك كي تنفذ هذه القواعد بصرامة.

**كمراقب، راقب ما يلي:**

1. من عنده الاستعداد لأعطاء قطع لغز اللعبة؟.
2. هل إنتهى أي شخص منكم من لغزه أو لغزها, من ثم إلى حد ما إكتشف نفسه أو نفسها في صعوبة تقدم بقية أفراد المجموعة؟.
3. هل هناك أي شخص يعاني بإستمرا مع قطعه أو قطعها, ومع ذلك فهو غير راغب في إعطاء بعضها أو كلها / أو هي غير راغبة في إعطاء بعضها أو كلها؟
4. كم من المشاركين إندمجوا عقليا بنشاط في تركيب القطع معا؟.
5. بشكل دوري تفحص مدى الإحباط والقلق ... من منهم بدأ يشد شعره؟
6. هل كانت هنالك نقطة تحول حرجة عندما بدأت المجموعة في التعاون؟
7. هل قام أحدهم بإنتهاك القواعد من مثل الكلام أو الإشارة للمشاركين الآخرين؟

**عمل مربعات للمربعات المكسورة/ المتقطعة**

**Making the Squares for Broken Squares**

مجموعة مكتملة من المربعات تحتوي علي خمسة ظروف والذي بدوره يحتوي علي قطع من ورق مقوي التي قصت بأشكال مختلفة والتي جمعت بشكل صحيح. من خمسة مربعات متساوية في الحجم. ومجموعة واحدة منها يجب أن تعطى لكل مجموعة مشاركة.

ولتكوين مجموعة, قم بتقطيع خمسة من الورق المقوي الي مربعات متساوية في الحجم (حوالي 6بوصات × 6 بوصات). وقم بوضع علامة في المربعات كما هو ظاهر أدناه.

يجب رسم الخطوط بشكل دقيق بحيث تكون كل القطع التي تحمل نفس الشكل تماما بنفس الحجم. وبعد رسم الخطوط, قم بقص كل مربع إلى قطع صغيرة والتي ستشكل اللعبة (اللغز). قم بتعليم خمسة ظروف بالحروف , أ, ب, ت, ث , ج. وقم بتوزيع قطع اللغز في الظروف.

كل مربع عبارة 6بوصات × 6 بوصات

**ب**

**ب**

**ج**

**ث**

**ت ب**

**ث أ**

**ج**

**ج**

**أ ب**

**أ**

**ت ت**

النموذج البديل

اذا اردت ان تقوم بعمل بعض المجموعات الصغيرة، هذا النموذج البديل صمم لمجموعات تتكون من 4

**ب**

**ث أ**

**ث**

**ت ب**

**ث أ**

**ب**

**أ**

**ت ت**

**بناء مجتمع جديد BUILDING A NEW SOCIETY**

**الهدف:** لتبين كيف يمكن ان تؤثر السلوكيات والخيارات التي وضعها مجتمع واحد في رفاهية مجتمع آخر وكيف ينطبق ذلك على الأفراد كأعضاء في الأُسر, المجموعات, المجتمعات والأُمم. (لا تشرح للمجموعة قبل الأوان.)

**المواد اللازمة:** أقلام رصاص وكروت مقاس 3 × 5. وإذا لم يتم توزيع إرشادات تحويل القوة, هذه يجب توزيعها لكل مشارك لكي يستخدمها في هذا التمرين. قم بإعطاء أقلام تخطيط جميلة ولوحات ورقية لكل مجموعة والكروت التي ستكتب عليها "المصائب" تعطى للمجموعات خلال المفاوضات والمخطط الذي رسمت فيه تدفق وتصنيف المجتمعات والمصادر الطبيعية .....إلخ .... لكل واحد.

**الوقت :** على الأقل ساعة ويفضل أن يكون أطول من ذلك.

**التسلسل:**

هذا التمرين له ثلاثة أجزاء. وفيه تقوم مجموعتك بالتالي:

**الجزء الأول**: بناء المجتمع, أعمل علي بعض القرارات عن ما الذي يجري في مجتمعك.

**الجزء الثاني**: فاوض مع مجتمعات أخرى عن حقوق مياه المجرى الذي تشتركون فيه.

**الجزء الثالث**: الخلاصة

**الجزء الأول:**

1. قم بتقسم المشاركين إلى مجموعات وتقريبا كل مجموعة تتكون من خمسة أشخاص وبعد ذلك خصص لكل مجموعة بأن تكون واحدة من الثلاثة مجتمعات التي توجد حول جدول المياه. اشرح الوصف لكل مجموعة. أخبرهم بأنه عند بناء مجتمعك. يجب على مجموعتك أن تناقش وتقرر وتكتب ما يلي:
2. ما قيم وأولويات مجتمعك؟ (فمثلا يمكن أن تكون قيمتك هي التعليم ولكن ما هي أولويتك ..... هل هي الأُمية؟ أو التعليم ما قبل المدرسة؟ أو دورة تدريبية في العمل؟ أويمكن أن تكون قيمتك الرعاية الصحية ولكن ما هي أولوياتك ....هل هي العناية ما قبل الولادة؟ أو بحث عن السرطان؟ المناعة؟ أو الرعاية الصحية لكبار السن؟
3. إخلق عملية لإتخاذ القرارات التي يمكن أن تؤثر في رفاهية مجتمعك. ويجب أن تتذكر بأنك سوف تتفاوض مع مجتمعات اُخري حول حقوق المياه. هل سوف تعمل على تمكين الأفراد ليقوموا بإتخاذ القرارات نيابة عن مجتمعك؟ وذا كان الأمر كذلك، ما هي القيود التي سوف تضعها لهذه القوة ؟ ومتى (إذا حصل ذلك) هل يمكن للأفراد إستشارة بقية أفراد مجتمعك؟
4. وفي نهاية نقاشك حاول أن تلخص ما يلي:
5. قيمك / أولوياتك .
6. عملية إتخاذ قرارك.

وفي نهاية التمرين سيطلب منك أن تشارك بها مع بقية المشاركين.

2. وبعد أن تتأكد من أن كل شخص قد إستوعب، أطلب من المجموعات أن تبدأ نقاشاتها مقترحاً بأن لديهم تقريبا ما بين 15-20 دقيقة. راقب المجموعات, وتأكد من أنهم لا يدققون في التفاصيل التي لا نحتاجها في هذا التمرين (سواء طلب ذلك من القائد أو الرئيس أو الشخص المسؤول, فعلي سبيل المثال) قم بإعطاء خمسة دقائق للتحذير قبل الإنتهاء. قم بإيقف النقاش ومواصلة مع الجزء الثاني.

**الجزء الثاني:**

1. يتم ترتيب إجتماع لكل المجتمعات التي تتشارك في الجدول العام لترسيخ حقوق المياه وأية أمور أخرى أو مقترحات ترغب المجتمعات في طرحها. وإذا كنت تود أن تشارك في هذا الاجتماع. فيجب عليك أن تناقش وأن تقرر ما هي إحتياجات مجتمعك واستخداماته للجدول, وما هي الإحتياجات والخطط والعروض والمطالب والمقترحات التي يمكن أن تطرحها في الإجتماع للتفاوض فيها. إختار مفاوضك (مفاوضنك) وحاول أن تراجع عمليتك في إتخاذ القرار. سوف يكون لديك عشرة دقائق.
2. أوقف النقاش. ومن ثم قم بوضع الكراسي في منتصف الغرفة (أو في زاوية الغرفة) للتفاوضات. أطلب من المجموعات أن تفتح دوائرها بسعة كافية لكي تراقب المفاوضات ولكن ليس كثيرا حتى لا يفقدوا إحساسهم بالمجموعة.
3. اشرح بأنه يمكن للمتفاوض أن يترك المفاوضات في أي وقت لكي يتشاور مع مجموعته أو يمكن لمجموعته أن تطلبه بالرجوع, ولكن المفاوضين المختارين هم فقط جزء من نقاش المفاوضات (لا يسمح بطلب آراء من مجموعات فردية). إبدأ المفاوضات.
4. إعطي على الأقل خمس دقائق لكي يبدأوا. وبعدها وفي أي وقت ولجعل الأمور أكثر تحديا, أعطي إحدى المجتمعات بطاقة قد كتبت عليها "مصيبة". وهذا يعني بأن المجتمع يجب علية أن يقرر سواء بإستدعاء المفاوض لاعطائه هذه المعلومات أو أن يرسل وفدا ليحضر مناشدة لكل مجموعة التفاوض.
5. قم بإنهاء المفاوضات عندما تعتقد كميسر بأن هنالك ما يكفي من الوقائع التي حدثت والتي قد تعمل في إثارة النقاش.

**الجزء الثالث:**

**أبدأ بإستخلاص المعلومات :** أطلب من المجموعات أن تكتب قيمها وعمليات إتخاذ قراراتهم ومن ثم إسأل:

1. ما الذي لاحظته عن نتائج النقاش في المجموعات؟ ما هي أوجه التشابه؟ وما هي أوجه الاختلاف؟
2. **أسئلة موجهة لكل مجموعة**:

* هل كانت طريقتك متماسكة خلال المفاوضات؟
* إلى أي حد شعرت بالثقة والقوة في مفاوضاتك ولماذا؟
* وهل تلك الثقة أو القوة أو عدمها تغيرت خلال مشوار المفاوضات ولماذا؟

1. **ولفتح نقاش عام، اسأل:**

* هل تمت إتباع إرشادات تحويل القوة – هل كان هنالك جهد للسماح بتحويل القوة بأن تعمل؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، كيف يمكن أن نجعل هذا الجهد ممكنا؟
* أين لاحظت أن هناك محاولة لإنجاح او فشل الحلول لاعنفية ؟

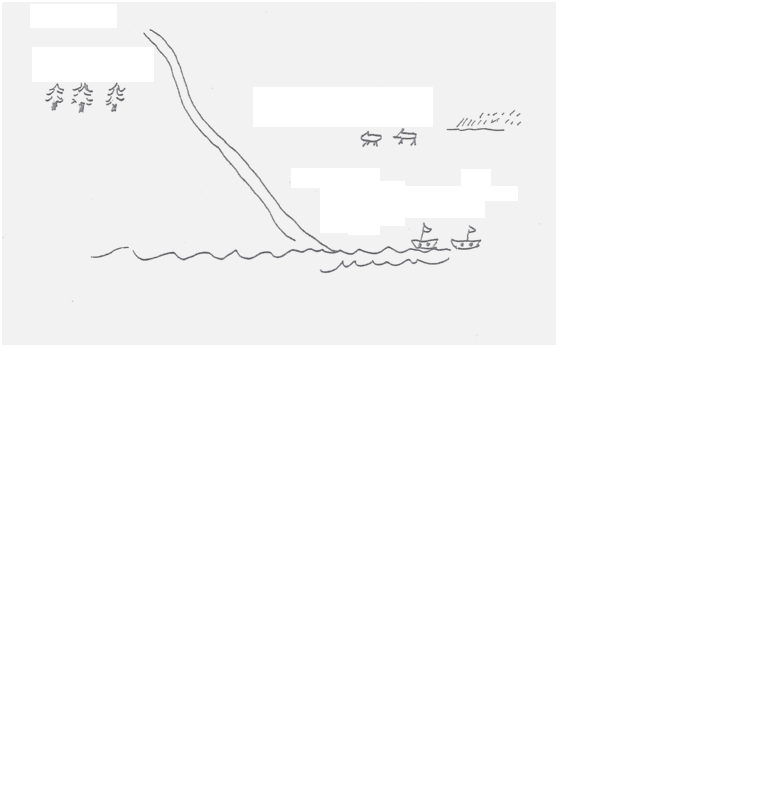
**المجتمعات الثلاث The Three Societies**

**مجتمع الجبل:** يعيش هذا المجتمع في قمة الجدول التي على الجبل. هذا المجتمع لديه مواد معدنية (معادن) وخشب. وهو مجتمع يوصف بأنه صغير بصنع بعض الأدوات كما أنه يوفر ألواح خشبية للبناء والصيد ولايوفر الكثير من الطعام لهذا المجتمع لكي يعيش، والتربة ليست خصبة للزراعة وهذا المجتمع يسيطر على بداية جدول المياه.

**مجتمع الزراعة :** يعيش هذا المجتمع في منتصف الجبل علي طول الجدول (أقل علوا من المجتمع الأول). لديها أرض زراعية رائعة, تنتج وتتاجر بالطعام والأقمشة لأنها تزرع المحاصيل وتربي الحيوانات والمواد الخام للقماش. وهناك نهر صغير لصيد السمك. وهي تسيطر على المنطقة الوسطي للجدول.

**مجتمع الميناء:** يعيش هذا المجتمع في أسفل جدول الجبل. وتتراوح الأعمال فيها ما بين الصيد وتكنولوجيا صناعة السفن والإبحار في النهر وعبر الشريط الساحلي. فهي تحتاج للألواح الخشبية وللأدوات من مجتمع الجبل ومعظم الطعام والملابس من مجتمع الزراعة. وهو مجتمع يتحكم في مصب الجدول.

**نموذج مخطط :**



**مجتمع الجبل :**

المعادن ، الأدوات ، خشب

**مجتمع المزراعة:**

المحاصيل ، الغذاء ، حيوانات المزرعة

**مجتمع الميناء:**

تكنولوجيا لبناء السفن والإبحار، النهر، الساحل،صيد السمك

**مقترحات للكوارث SUGGESTIONS FOR CATASTROPHES**

1. **كارثة عامة (جفاف) التي تؤثر على كل المجتمعات وتجبرهم على العمل سويا.**
2. **الكارثة التي تؤثر على مجتمع واحد (كإعصار، وباء، حرائق الغابات) ويتطلب من هذا المجتمع أن يختار إما أن يناشد الأخرين للمساعدة أو ييبقي الأمر سرا ويحاول أن يستغل هذه الكارثة للمساومة بها.**

**الأزرار BUTTONS**

**الهدف**: لنكون على وعي تام بحالات معينة "تضغط على أزرارنا" وحتي في بعض الاحيان "نفقد صوابنا"- وبالتالي لنأخذ بعين الاعتبار كيف يمكننا أن نهدئ من روع أنفسنا في مثل هذه المواقف ونتمرن على فعل ذلك فقط.

**الزمن**: 30 -40 دقيقة (يمكن تقسيم هذا التمرين الي خطوات أولية من1 الي 5, وخطوات لاحقة 6من الي 7)

**المواد اللازمة**: بوستر دائرة الزر POSTER BUTTON CIRCLE (في الصفحة التالية)

**التسلسل:**

1. اشرح بأنه هناك حالات معينة تضغط على أزرارنا لكي تفقدنا صوابنا. في مجموعة مكونة من ثلاثة أشخاص, نحن سنفكر لماذا يحدث ذلك؟
2. كون المجموعة التي تتكون من ثلاثة اشخاص, في داخل أو بالقرب من الدائرة. اطلب من كل واحد أن يشارك في موقف/ حالة غالبا ما يضغط على زره أو زرها. إسمح بخمسة إلى عشرة دقائق لذلك.
3. أشر إلى بوستر دائرة الزر poster Button Circle. وأذكر أن من المحتمل أن يكون معظم الناس قد ذكروا موقفا وشعورا انه مرتبطا بذاك البوستر. فعلى سبيل المثال: "إذا بدأ الناس يخبرونني بالوقت الرائع الذي أصبحوا فيه سكارى, أصاب بغضب"
4. ولكن لماذا؟ ما الذي يقع بين الموقف وغضبي؟ هل هي "وجهة نظري" إني أقدر ألا أضيع نفسي. وكذلك فإن أخي مدمن كحول وأنا أكره عندما يحكي بما يسمي بفكاهة "قصص الحرب", إنها من تجاربي القديمة. وتحت غضبي أنا متأكد من أن هنالك أذى وخوف.
5. بالعودة إلى المجموعة المكونة من ثلاثة, أطلب من المشاركين أن يفكروا في ما الذي يوجد في "وجهات نظرهم" ويأتي بين مواقفهم و مشاعرهم. إسمح لهم بعشرة دقائق.
6. في الدائرة الكبيرة فإن العصف الذهني هي من الطرق الممكنة لتهدأة أو تبريد "أزرارنا". وإذا لم يتم ذكر "حديث النفس" self-talk, أسأل ما إذا كان هنالك أحد قد جربه من قبل.
7. أرجع الي المجموعة المكونة من ثلاثة أشخاص لممارسة تهدأة "أزرارنا". أولا يجب أن يكون لدينا أ (A) و ب(B) ليقوموا بلعب أدوار. أطلب من (ب)B أن يضغط على أزرار (أ) A مستخدما الموقف الذي وصفه ( أ) A. و ( أ) A سوف يحاول تهدئة أعصابه ويقوم (ج) C بالمراقبة والتغذية الراجعة. كررها مرتين, وبدل الأدوار. (قد ترغب في عمل قصة فكاهية للعامة).

**النقاش:**

* هل حصل أي شخص على أي رؤية؟
* هل بإمكانك أن تستخدم طريقتك (طرقك ) المهدئة في الحياة الحقيقية؟

**ملاحظة**: يجب أن يكون هناك مساعدين للميسرين لكي يقوموا بعملية المشاركة أو المراقبة لأنها عملية مساعدة جدا. وهذا التمرين مفيد بشكل خاص قبل أو بعد أي تمرين مرتبط بالمشاعر.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| دائرة الأزرار | | | | |
|  | جلب مشاعري | موقف يضغط علي أزراري بسبب وجهة نظري التي أتت من تجاربي , قيمي , اعتقاداتي , احتياجاتي , أمنياتي , أهدافي , توقعاتي , مشاعري ( الغضب , الآذي , مأساتي التي لم تحل ..إلخ ) |  |  |
|  | تقود إلي ردود أفعالي التلقائية في علاقاتي القديمة ( ويمكن أن تظهر علي الأشخاص الحاضرين ) أو أفعال وتصرفات جديدة . |  | خلق وضع جديد |
|  |  | **تقود إلي ردود أفعال أو استجابات أخرى** |  |

**التحالف/ الاتحاد COALITION**

**الهدف:** لتطوير مهارات التفاوض والتعاون وبناء التحالف من أجل تحقيق الأهداف المشتركة بين الناس أو الجماعات المتخاصمة.

**الوقت:** ساعة ونصف

**التسلسل**: قبل البدء في التمرين قم بتقسيم المشاركين إلى ثلاثة مجموعات – 3 عصابات متناحرة تعيش في مدينة هارليم ((Harlem في نيويورك.

East Harlem هارليم الشرقية اللوردات الأسبانية (Hispanic)

Northeast Harlem هارليم الشمال الشرقي الأسطور الروماني (Italian and Irish)

Central Harlem هارليم الوسط الفرسان السود (Black)

ملاحظة:

بإمكانك أن تغيير الأسماء والمواقع وتركيبة العصابات لكي تكون مشابه أكثر للمدينة أو المجتمع الذي انت فيه. ولكن كن متأكد من أنهم مجموعات معادية لبعضها البعض منذ زمن بعيد.

وإلى حد كبير يوصي بعمل هذا التمرين على ثلاثة مراحل متميزة.

**المرحلة الأولى:**

**قم بأداء الخطوات من 1 الي 3 فقط في هذه المرحلة.**

1. قم بتقسيم المجموعة إلى ثلاث عصابات وإقرأ عليهم الموقف التالي:

لقد أصبح أمرا من الفخر والمكانة الاجتماعية لكل عصابة أن تحمي منطقتها. فكونها تعيش في الشوارع, كل مجموعة مهتمة بالرياضة ولكن ليس لديها مساحة كافية لكي تمارس الرياضة فيها بدون التعدي على منطقة العصابات الأخرى. وهذا أدى إلى صراعات عنيفة متكررة بين العصابات.

لقد أصبح ممثل مجلس التسوية واعيا بالمنحة الفدرالية لبناء مرافق رياضية وثقافية. وهو كان دائما على تواصل مفتوح مع قيادة كل عصابة. وهو الآن يقترح علي كل منهم, إذا ما كان في مقدورهم الحصول على دعم أعضاءهم, وبشكل تعاوني تطوير منظمة حكومية وخطة عمل معقولة. و سوف يقوم بمساعدتهم في ملء المنحة الفدرالية, والتي ستكون نتيجتها مركز رياضي وثقافي للشباب. ويشمل هذا المركز على ملاعب كرة السلة وبركة سباحة وملاعب كرة الطائرة وكرة المضرب (التنس) وكذلك مزودة بصالة عرض كبيرة ومسرح والعديد من الغرف الحرفية الفنية.

فزعامة أي عصابة تتفهم قيمة هذا المركز, ولكنها غير متأكدة في كيفية إحداث ذلك من غير فقد السيطرة علي منطقتهم وعضويتهم. فبعض الأعضاء قد قالوا بأنهم يفضلون أن لا يكون لديهم المركز من أن يستخدموه في نفس الوقت مع العصابتين الاخرتين.

ميسر واحد أو أكثر سوف يقوم بلعب دور ممثل مجلس التسوية.

1. كل عصابة ستجتمع علي حدة في أحد زوايا الغرفة. وسوف يقومون بإنجاز المهام التالية: (إعرض هذه النقاط على لوحة ورقية)
2. كون منظمة عصابتك - إختار قائد العصابة، والقائد الأعلي للعصابة والاخرين.
3. خطط لكيفية التجمع مع العصابات الاخري وتكوين منظمة واحدة.
4. خطط لكيفية التغلب على الحكم ضد التجاوز أو الانتهاك.
5. قرر كيف تجعل العصابات الأخرى تنضم للمنظمة.
6. قرر كيف سيتم تعين ممثلين للجسم (أو الجهاز) الحاكم لمركز الرياضة والثقافة.
7. ومتي ما ناقشت كل عصابة أفكارها, فربما يريدون أن يبدأوا التواصل مع واحد أو أكثر من العصابات الأخرى وهذا يمكن عمله من خلال:
8. كتابة رسالة تحتوي على أسئلة أو مقترحات والتي سيتم تسليمها للعصابة الاخري بواسطة ممثل مجلس التسوية. وسوف تكتب الاجابات وتعطي إلى ممثل مجلس التسوية ولتقرأ مرة أخري للعصابة التي وضعت الأسئلة أو المقترحات.
9. رتب لإجتماع مع العصابات الاخري.

**المرحلة الثانية:**

**في هذه المرحلة, عندما يكون هناك إستدعاء لإجتماع, إقرأ للعصابات من 4 إلي 6 :**

4. الاجتماعات ستكون في شكل حوض السمك, وناطق رسمي واحد من كل عصابة يقوم بوضع كرسيه في منتصف الغرفة، ويمكن أن يكون معه عضو من العصابة الأخرى يجلس خلفه ويتشاور معه لأخذ النصيحة. وكل بقية أعضاء العصابة بإمكانهم أن يصطفوا خلف الناطق الرسمي لهم على الأقل ب6 أقدام للإستماع للمحادثة. فقط يمكن للناطق الرسمي التحدث. وإذا أراد أحد أعضاء العصابة أن يتكلم, فبإمكانه ضرب الناطق الرسمي ضربة خفيفة على كتفه لكي يطلب منه الإذن بالتحدث ومن ثم تغيير مقاعدهم ويصبح الآن هو الناطق الرسمي للعصابة.

5. في إجتماع حوض السمك يمكن أن يطلب فترة إستراحة للرجوع إلى عصابتهم ونقل المعلومات لهم, قم بوضع خطة إستراتيجة ومن ثم إرجع لإجتماع حوض السمك.

6. وعند التوصل إلى إتفاق فيجب عمل عرض لممثل مجلس التسوية والذي إما أن يقبله أو يعيده لمزيد من العمل عليه.

**المرحلة الثالثة: قم بأداء الخطوة السابعة والثامنة.**

7. متى ما تم التوصل إلى إتفاق مقبول أو بعد ساعة, أو في أثناء التمرين, أوقف التمرين وإقضي بعض الوقت في إستخلاص المعلومات. و إذا تم التوصل لإتفاق, فإن الاستخلاص سيركز علي الشئ الذي عمل على إنجاح الاتفاق. وإذا لم يتم التوصل لإتفاق, فإن الإستخلاص سيركز على الشئ الذي عمل على عدم إنجاح الاتفاق .

1. ما الذي ساعد كل عصابة في الوصول إلى الإتفاق الذي كان عائقا أمامهم؟
2. كيف تعاملت العصابات مع الإختلاف في رتبهم؟
3. كيف تعاملت العصابات مع عدم الثقة أو عدم التعاون من قبل العصابات الأخرى؟
4. ماذا كانت أسلوب القيادة في كل عصابة؟ هل كانت القوة تسير من الأعلى للأسفل أو كان أسلوب الإجماع هو المستخدم؟ هل تغير الأسلوب أثناء التمرين؟
5. هل كانت هناك مقاومة سلبية للحل أتى من أي شخص داخل العصابة نفسها لأي سبب؟ ماهي هذه الأسباب؟ وكيف تم التعامل مع أي من هذه المقاومة؟
6. تعليقات عامة عن التمرين والتعلم الذي قد يكون حدث. هل تم استخدام أية أداة من أدوات تحويل القوة؟

**تمرين دوائر التركيز CONCENTRIC CIRCLES**

**الهدف:** كبداية لكسر الحواجز عن طريق جعل المشاركين يتحدثون إلى بعضهم البعض.

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

**التسلسل**:

1. أبدأ العد بالرقم واحد ومن ثم إثنين (1 و 2).
2. أطلب من المشاركين الذين يحملون الرقم واحد أن يديروا مقاعدهم لتشكيل دائرة داخلية ولتكن مقاعدهم موجهة للخارج. وإطلب من المشاركين الذين يحملون الرقم إثنين تشكيل دائرة خارجية بحيث يواجهون الرقم واحد. وإذا كانت المساحة ضيقة يمكن عمل بديل وهو عمل خطين متوازيين.
3. وعندما تقابل شريكك صافحه / صافحها وقل له / لها الصفة الإيجابية لإسمك.
4. أنت وشريكك سوف تقومون بالأدوار وسوف تتحدثون عن الموضوع الذي سوف اعطيه لكم. وعندما تستمع, فأنت فقط تستمع, وبالتالي رجاءا أن لا تقوم بالتعليقات أو الدخول في نقاش وإحترم تأني شريكك في التفكير.
5. وبعد ما أعطيك الموضوع, سوف يكون لديك دقائق قليلة للصمت لكي تفكر في الموضوع. وبعدها سوف أقول "إبدأ" وعندها سيكون لديك دقيقتين لكي تتحدث.
6. حدد الدائرة أو الصف الذي سوف يكون فيه المتحدث ثم أعطي السؤال.
7. أنتظر لمدة 5 -15 ثانية وقول "إبدأ"
8. نادي بإنتهاء الوقت بعد مرور الدقيقتين.
9. إطلب من الشركاء أن يتبادلوا الأدوار: المتحدث يصبح مستمعا. كرر الموضوع.
10. وعندما يقوم كلاهما بدور المتحدث وبدور المستمع, أطلب منهما أن يصافحا بعضهما, واطلب من مجموعة واحدة أن تتحرك إلى اليمين.
11. كرر هذه العملية مرة أخرى حتى تقوم بإكمال جميع مواضيعك.

**ملاحظة حول تحريك المشاركين:**

أطلب من كلا الخطين أو الدائرتين أن تتحرك إلى اليمين. وبما أنهم يواجهون بعضهم البعض, فهذا يعني أنهم يجب ان يتحركوا في اتجاهين متضادين وعليه سوف يتعرفون على شركاء جدد. وإذا قمت بتطوير نظام بحيث أن الشخص الذي يتحدث في النهاية هو الذي يجب علية أن يتحرك, ومن ثم يتحدث أولا في المرة المقبلة, فستكون قد قمت بإستبدال الأدوار بشكل دقيق.

**النقاش:**

* هل كانت الصعوبة بأن تتحدث أو تستمع لمدة دقيقتين بدون تغيير الدور؟
* ماذا لاحظت عن ردة فعلك حينما وجدت نفسك أو شريكك صامتا؟

**مواضيع عن تمرين دوائر التركيز CONCENTRIC CIRCLES TOPICS**

* شخص معجب به ولماذا.
* شيء جيد حصل لي عندما بدأت أكبر.
* صفة معجب بها في قائد ولماذا.
* صفة أبحث عنها في صديق ولماذا.
* وقت قمت به بعمل شئ جيد وأنا فخور به.
* وقت تغلبت فيه على الخوف.
* أثر إيجابي ويساعدني الآن.
* جزء مني أو من حياتي أريد أن أعمل عليه العام القادم.
* بعض االأشياء التي أعملها لتظهر إحترامي لنفسي.
* بعض الطرق التي يمكن لأشخاص آخرين أن يساعدونني بها لبلوغ أهدافي.

**مواضيع أخرى لتمارين دوائر التركيز والاستماع**

**Other Topics for Concentric Circles and Listening Exercises**

**لتعزيز إحترام الذات :**

* شخص أحترمه بحق ولماذا.
* بعض الطرق التي أظهر فيها الإحترام لنفسي.
* وقت قمت فيه بعمل شيء جيد بالرغم من أنني شعرت ببعض الخوف.
* طريقة أتبعها للعناية بنفسي أو لأظهر أنني جيد مع نفسي عندما أريد أن أعتني بها.
* شيء تعلمته واصبح مهم في حياتي.
* شيء قمت بعمله أنا فخورا به.
* شيء أود فعله في السنة القادمة يمكن أن أكون فخورا به.

**ضد الغضب :**

* وقت كنت فيه خارج عن السيطرة على غضبي وأذاني ذلك كثيرا و/أو أذي آخرين.
* وقت كنت فيه مسيطرا على غضبي وأستطعت أن أحول غضبي إلى عمل بناء.
* طريقة أتصرف بها عندما يقوم شخص آخر بالتعبير عن غضبه تجاهي.
* من السهل علي أن أتعامل مع غضب شخص آخر عندما....
* وقت إستخدمت فيه المرح أو أية تقنية إيجابية أخرى لأمتص غضب شخص آخر.
* طريقة إستخدمها للتعبير عن الغضب بدون أن آذي نفسى أو الآخرين.
* وقت أتذكر فيه أن تحويل القوة ساعدتني للتعامل مع غضبي.

**علاقات المرأة / الرجل:**

* علاقة رجل ومرأة أحترمها وأعتبرها نموذجا ولماذا.
* رجل أو أمرأة تمنيت أن أكون مثله / مثلها حينما أكبر عندما كنت طفلا.
* شيء عن كونك تكبر وأنت أمراة أو رجل والذي أنا كنت أخشاه كثير عندما كنت طفلا.
* وقت أنا كنت فية ضحية / مستغلا / تم التلاعب بي / تم إجباري علي شيئا ما بسبب جنسي.
* وقت استخدمت فيه الإستغلالية وممارسات يدوية وسلوك عدواني لأحصل على ما أريد من أحد أعضاء الجنس الآخر.
* السلوك أو الطريقة التي يعاملونني بها أشخاص من الجنس آخر والتي لا أحبها أو أمقتها.
* السلوك أو الطريقة التي يعاملونني بها أشخاص من جنس آخر والتي أنا أقدرها كثيرا.
* مشكلة مع شخص من الجنس الاخر, ولم أديرها إطلاقا بطريقة جيدة لكي أحلها, والتي أصبحت تسبب لي إحباطا مستمراً.
* مشكلة مع شخص من النوع الإجتماعي الاخر عملت على حلها بطريقة جعلتني فخوراً بحلها.
* وقت لعبت فيه تحويل القوة دورا في حل مشكلة أو تصحيح علاقة بيني وبين شخص من الجنس الاخر.
* شيئ مضحك / سوء فهم كنت أعتقده عندما كنت طفلا / مراهقا عن أعضاء الجنس الآخر (ما الذي يحبونه، يشعرونه، ...إلخ)

**الغفران**

* وقت شعرت فيه بألم كبير من قبل شخص وثقت به.
* وقت تعاملت به مع الألام الشخصية التي تلقيتها.
* تجربة من طفولتي شعرت فيها بالغفران.
* شيء واجهت فيه وقتا عصيبا لأغفر لنفسي أوالآخرين من أجلها.
* شيء أخافه جدا في نفسي أو في الآخرين.
* شيء كنت قادر على أن أتركه.
* شيء أصبحت أدافع عنه بقوة.
* شيء غفرت فيه لنفسي من أجله.
* عندما أشعر بالذنب تجاه شيئا ما, أنا...........
* االفرق بين قبول الخطأ والغفران عن شخصا ما هو ...
* بالنسبة لي فإن الشيء أو الأشياء التي يجب أن تحدث قبل أن أغفر هي...........
* عندما تكون هنالك حاجة للغفران، فأستطيع أن أكون منفتحا لتحويل القوة من خلال .......

**تمرين البناء التعاوني COOPERATIVE CONSTRUCTION EXERCISE**

**الهدف:** إختبار التخطيط والتنفيذ تبع المجهود التعاوني, ولكي يعلمنا أن نقدر ونطور مهارات التواصل – بشقيها الشفهي والغير شفهي – والذي نحتاجها للعمل معا نحو هدف مشترك.

**الوقت: 40 دقيقة إلى ساعة**

**المواد اللازمة:** لعبة واحدة تحدد لكل مجموعة من 4 إلى 7 وهذه اللعبة تسمي لعبة tinkertoy (هي لعبة تتكون من أجزاء صغيرة التي جمعت مع بعضها البعض لتشكيل أشكال أو أجسام) (وغالبا ما تكون هناك ثلاثة مجموعات من هذه اللعبة متوفرة لمجموعة مكونة من 20 مشارك) طاولات أو أي مساحات كافية للعمل تستوعب كل المجموعات.

**التسلسل:**

1. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات متساوية بقدر الإمكان من 4 إلى 7 وخصص لكل مجموعة منطقة عمل على طاولة ما. قم بإعطاء كل مجموعة, مجموعة من مكونات هذه اللعبة .
2. إشرح الغرض من التمرين. غرض هذا التمرين هو إعطاءنا خبرة في التعاون كأسلوب في التجهيز والتخطيط للوصول إلى الهدف المنشود ولكي يساعدنا أيضا في تطوير مهارات التواصل التي نحتاجها لكي ننجح في مثل هذا المشروع. وبدون التواصل فإن الأمور لن تسير كما يجب, ولكن هنالك عدة أساليب للتواصل, والأكثر وضوحا هو التحدث, ولكن هنالك أساليب أخرى بإمكاننا عملها وإستخدامها كذلك.
3. إشرح الاجراء التالي: "هذا مشروع بناء تعاوني. وإن هذه الالعاب ما هي إلا مواد بناء. و كل مجموعة ستكون لديها خمسة دقائق لمناقشة المشروع, وتقرر ما الذي ستبنيه, ومن ثم تخطط في كيفية التنسيق للبناء. وخلال هذه الفترة, فبإمكان المجموعة أن تخطط وتناقش كل الاشياء التي تريدها, ولكن ليس بإمكانهم فتح صناديق اللعبة بل بإمكانكم النظر إلى النماذج المقترحة للمبنى, أو بإمكانكم أن تختاروا أن تبنوا شيئا من تصميمكم الخاص بكم. وفي نهاية الخمسة دقائق, سأقوم بإعلان انتهاء الوقت. وحينها بإمكانكم فتح الصناديق والبدء في البناء, ومنذ تلك اللحظة, ليس بإمكانكم التحدث فقط سوف يسمح لكم بإستخدام الاشارة في التواصل." (وإذا كانت لديكم أي أسئلة او استفسارات فبإمكانكم طلب توضيح لها).
4. قم بإعلان بداية الخمسة دقائق. وفي نهاية الخمسة دقائق هذه نادي وقل "توقفوا عن الكلام: وعلي كل مجموعة أن تبدأ عملية البناء"
5. أسمح للعمل أن يستمر حتى تنتهي كل مجموعة. وإذا كانوا بطيئين جدا أو أن الوقت محدود، فيمكن إيقافه عاجلا. وعلى الأقل عضو واحد من الفريق عليه مراقبة كل مجموعة ويعمل على تنفيذ قاعدة عدم التحدث .
6. وعندما تنتهي كل المجموعات, قم بفتح النقاش العام.

**النقاش:**

* كيف شعرت بهذا التمرين؟
* هل كل الأشخاص في مجموعتك شاركوا؟ وإذا كانت الاجابة "لا"، فلماذا ؟
* هل قام أحدهم بدور القائد؟ كيف أثر ذلك على مشاركة الأخرين؟
* هل شعر أي أحد بالاحباط؟ و لماذا؟
* هل ظهر أي نمط عن كيفية العمل معا بطريقة أفضل ؟
* هل إتبعت خطتك ؟ واذا كانت الاجابة "لا"، فلماذا؟
* هل تعلمت أي شيء من هذه التجربة ؟ ماذا تعلمت؟

**طريقة آخرى لعمل هذا التمرين:**

بدلا من العاب Tinker Toys التي شرحت أعلاه , قم بإعطاء كل مجموعة ثلاثة لوحات ورقية, و2 أو 3 ياردات من شريط لاصق كبير وبعض أقلام التخطيط. وكل فريق سيكون لديه خمسة دقائق لكي يقرروا ويضعوا خطة للشئ الذي سيقومون ببناءه وكيف سيقومون بذلك وكيف يريدون زخرفته. ستستخدم الفرق الابداع لبناء أي شيء يريدونه ما دام أنه علي الاقل يعلو من الطاولة بقدم واحد.

**تمرين التعاطف EMPATHY EXERCISE**

**الهدف**: توسيع فهم مشاكل الاخرين وتقديم المساعدة في حل هذه المشاكل. ولإختبار أي مشكلة خاصة بشخص ما, وكيف أن هذه المشكة تبدو عندما ينظر إليها بعيون أشخاص آخرين. وكذلك لإختبار حكمة المجموعة في المساعدة في حل مشكلة كل شخص. لكي يكونوا على وعي بالخطوط العامة في كل تجاربنا.

**المواد اللازمة:** بطاقات أو أوراق صغيرة وأدوات كتابة لكل مشارك.

**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 أوراق لكل شخص وكذلك أدوات كتابة.
2. وجه المجموعة إلى أنه يجب على كل شخص أن يكتب على البطاقة "مشكلة أنا أعمل عليها وهي..... وقم بإنهاء الجملة" ويجب ألا توقع علي هذه البطاقات أو أن يكتب الشخص عليها اسمه. بمجرد كتابتها, سيتم جمعها وخلطها مع بعضها البعض, وسيعاد توزيعها بشكل عشوائي داخل المجموعة الصغيرة. (إذا صادف وتلقى الشخص بطاقته/ بطاقتها عند إعادة التوزيع فيجب علية / عليها تبادل ذلك مع غيره ليصبح مع كل شخص مشكلة شخص آخر ليتعامل معها غير مشكلته/ مشكلتها)
3. ويقوم كل شخص بقراءة المشكلة التي إستلمها للمجموعة. ويجب أن يقرأها بأسلوب كأنها مشكلته أو مشكلتها. ومن ثم يقوم كل شخص بشرحها للمجموعة وربما يشمل بعض الطرق لحل المشكلة. ويقوم الآخرين بالادلاء بتجاربهم الخاصة في حل مثل هذه المشكلة وإعطاء مقترحاتهم الخاصة.
4. أعمل علي تكرار هذه العملية حتى يتم التعامل مع كل مشكلة ظهرت في المجموعة الصغيرة بواسطة المجموعة نفسها. إرجع للدائرة الكبيرة للنقاش.

**النقاش:**

* ما هو شعورك حينما تضع نفسك في مكان شخص آخر؟
* ما هو شعورك حينما تسمع شخص آخر يصف مشكلتك؟

**ملاحظة :**

أعطي الكثير من الوقت لهذا التمرين. فالعديد يعتبر هذا التمرين قلب ورشة العمل. ويمكن أن تكون نقطة تحول لشخص كان منعزلا وغير متفهم.

***هذا التمرين مصمم على مفاهيم Paulo Feire***

**مشاعر الوجوه FEELING FACES**

**عندما أقاد الي رسائل " الأنا" (As a Lead-in to "I" Messages)**

**الهدف :**

لاختبار المشاعر بشكل عام ولإسترجاع بإنه في الغالب ما يطغي شعور واحد علي الآخر. ويمكن أستخدام هذا التمرين كتمهيد لتمرين الرسائل المبدوءة ب"أنا""I" Messages

**الوقت:** حوالي 20 دقيقة

**المواد اللازمة:** 20- 25 صحون ورقية مع صور من كيف تشعر بالورقة, وبعض الصحون الفارغة: وأربعة علامات صغيرة (3×5 بطاقات) مكتوبة عليها كلمات: حزين، مجنون، مسرور، و خائف, قم بطبعها.

**التسلسل:**

1. وزع الصحون( الاطباق) في وسط الدائرة التي علي الارض. اطلب من متطوع أن يلتقط الصحن الذي به شعور عليه, والذي هوشعر به مرة واحدة او باخري . و إذا كان الشعور الذي شعروا به ليس موجودا, فبإمكانهم أن يكتبوه على واحدة من الصحون الفارغة. ويمكن أن تطلب من الميسر أن يلتقط صحن أيضا.
2. وعندما يبدو بأن كل شخص والذي يريد أن يلتقط الطبق, يقوم الميسر بمسك الصحن عاليا ليراه الجميع ويعطي مثال عن وقت عندما تشعر بهذا الشعور خاصة (على سبيل المثال : أشعر بالغضب عندما يقطع أحدهم علي الصف في الطابور.")
3. استبدل الصحن وقم بدعوة الآخرين لكي يقولوا متى ما شعروا بما يوجد في صحونهم ويمكن عمل ذلك بأسلوب الموسيقي POPCORN أو بالتحرك حول الدائرة. وحينما يقتربون من الانتهاء أطلب منهم أن يعيدوا أطباقهم (صحونهم) على الأرض حيث أن شخصا ما قد يريد أن يستخدمهم .
4. وعندما تكون كل الصحون (الاطباق) على الأرض, ضع البطاقات التي تحمل هذه الكلمات حزين/ مجنون/ سعيد /خائف على الأرض , وكأن الدائرة قد قسمت لأربعة أقسام.
5. أطلب من الجميع أن يلتقطوا (طبق) صحن ويضعوه بجانب البطاقة التي يظنونها مناسبة.
6. وعند توقف الحركة, اسأل لو كان هنالك أي شخص يعتقد بأن أي من هذه الاطباق (الصحون) يجب أن تكون قريبة من بطاقة أخري, فعلى سبيل المثال قد يكون أحدهم قد وضع "كلمة غيور" بالقرب من كلمة "مجنون". وشخص أخر يعتقد بأنها يجب أن تكون قريبة من كلمة "حزين" أو "خائف" أسأل لو كانت هنالك نقطة بإمكانها أن تبين بأن كلمة "غيور" قد تتضمن كلمة "مجنون" او"حزين" أو "خائف".
7. هل يود أي منكم تحريك طبق أخر أو أطباق أخري؟ كرر ما حصل في رقم 6 أعلاه.
8. أسأل عما إذا كان أي شخص قد شعر بمشاعر عدة في آن واحد؟ فعلى سبيل المثال يمكن ل"غيور" أن تشمل "مجنون" و "حزين" و "خائف" في نفس الوقت؟ هل يمكن لأحد منكم أن يشرح كيف يمكن أن يحدث ذلك؟
9. قم بتداخل الاطباق/ الصحون الاربعة لتبين كيف يمكن للمشاعر في بعض الأحيان أن تحمي أو تستر مشاعر أخرى؟ والأخرين قد يرغبوا في مشاركة تجاربهم مع المشاعر المتداخلة.
10. أسأل ما إذا كان الناس قاموا بإظهار وجهة واحدة لتغطية ما يشعرون به حقيقة. فعلى سبيل المثال إظهار "الجيدة" أو "السعيدة" لتغطية "الأذي".

**النقاش:**

* كيف شعرت نحو هذه المشاعر؟
* كيف ساعد هذا التمرين في تحديد ما نشعر به بالضبط طوال الوقت؟

**ملاحظة:** إذا تم وضع "غضبان" أو "مجنون" في ورقة العصف الذهني لمفهوم العنف, فبإمكانك أيضا أن تسأل فيما إذا كان شعور "الغاضب" أو "المجنون" هو عنف؟

هذا التمرين يمكن أن يؤدي الي إختلافات كبيرة في الأراء حيث أن التجارب الحسية هي شخصية بشكل كبير. وقد تمد الناس بفرصة ليعبروا عن لماذا يشعرون و يفكرون بالطريقة التي يعملون بها.

**كيف تشعر؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| حزين | مجنون | مسرور | خائف | وحيد |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| رقيق | مقهور | سعيد | مقرف | مكتئب |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| مرتبك | ممل | بائس | غاضب | متفاجئ |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| قلق | مذنب | حسود | مضطرب | متفائل |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| متأسف | منزعج | مرهق | متحمس | محبط |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| خجول | محرج | غيور |  |  |

**تمرين الدفع بالأيدي HAND PUSHING EXERCISE**

**الهدف/ الغرض** : لشرح عدة دروس عن العدوان والقوة, وكيفية الرد عليهم بطريقة جسدية. والشرح يبين من أن أي ظهور للقوة سيستدعي ردا غريزيا الذي يميل ألي إحداث قوة توازن جديدة، وأن طبيعة التوازن تلك يمكن تغييرها بتغيير طبيعة الرد.

**الوقت**: من 10 إلى 15 دقيقة

**التسلسل**:

1. الميسر يطلب من متطوع أن يساعده أو يساعدها في شرح مبدأ القوة.
2. يقف الميسر والمتطوع في منتصف دائرة المشاركين. ويطلب الميسر من المتطوع أن يرفع يديه عاليا وراحة يديه تكون موجهة تجاه الميسر. ومن ثم يقوم الميسر بوضع راحة يديه على راحة يد المتطوع ويقوم بالدفع. وسيقوم المتطوع بشكل غريزي بالصد لكي يحافظ علي توازنه.
3. يقوم الميسر بطلب الانتباه لرد هذا الفعل بسؤال المتطوع: "ما الذي فعلته عندما دفعت علي يديك؟" والجواب سيكون واضحا "أنا صديت" وعندها يمكن للميسر أن يسأل هل بإمكانك أن تفكر في شيء آخر كان بإمكانك أن تفعله؟ ومن المحتمل أن يكون الجواب لهذا السؤال"هاه" "Huh" أو كلمات لها نفس الأثر.
4. يقوم الميسر بعد ذلك بسؤال المتطوع بالشرح له/ لها بأن "هذه المرة قم بدفع يدي ويقومون بدفع الأيدي مرة أخرى, ويقوم الميسر بدعم نفسه لتحمل وزن المتطوع. فعندما يأتي الدفع فعلي الميسر أن لا يقاومه, والذي سيؤدي الي عدم توازن المتطوع وبالتالي سقوطه نحو الميسر. ومن ثم يقوم الميسر حينها بالامساك به أو بها بشكل عناق ويساعده على إسترجاع توازنه مرة اخري.
5. ويمكن لإثنين من الميسرين أن يقوموا بعمل شرح ثالث, بطريقة تجعلهم في نهاية المطاف أن يقوموا بالدفع في نفس الاتجاه, ومن الواضح أنهم إستعدوا لوضع وزنهما لكي يعملا معا من أجل مشروع مشترك .
6. إستخلص من خلال الاشارة الي أن هذا العناق هو رد بديل للدفع, وهذا هو الذي يعمل علي تغيير طبيعة العلاقة بين شخصين. بإختصار أكتشف نتائج هذا التمرين إذا تبين بأن المجموعة تريد ذلك ولكن لا تحاول أن تنتقد ذلك لأن الشرح في حد ذاته يساوي ألف كلمة.

**ملاحظة**:

وإذا فضل من قبل الفريق, فان الخطوة 2 و3 أعلاه يمكن أن تنفذ من قبل المجموعة كلها, في شكل خط صراع hassle-line. قم بإعطاء التعليمات للخط الواحد: دفع. أترك الخط الآخر بدون تعليمات وبعد ذلك قم بشرح بقية التمرين.

**خطوط الصراع HASSLE LINES**

**الهدف/ الغرض**: يقدم تمرين خطوط الصراع طريقة لإستنباط العديد من الحلول الفورية لمشلكة فردية ولدراسة تلك الأمور التي تحظى بالاهتمام مثل النجاح والفشل. وهي تمارين قصيرة ويمكن أن تكون متنوعة, وهي أيضا ممتعة وتعمل على رفع مستويات الطاقة. وهي تمكننا من دراسة لغة الجسد وأثرها. وهي ممارسة جيدة للعب الأدوار حيث يشعر الناس بالأمان أكثر حينما يعملون في مجموعات, خاصة عندما يفعل الآخرين نفس الشيء. وهي ايضا تعطي الناس تدريب في التفكير السريع عندما يكون التفكير صعبا , وبدون الشعور بالخوف تحت أي ضغط.

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

**التسلسل:**

1. اشرح لماذا نستخدم خطوط الصراع HASSLE LINES
2. أطلب من المشاركين العد مبتدئين بالرقم واحد ومن ثم الرقم إثنين لتكوين خطين من الشركاء يواجهون بعضهم البعض, فالذين يحملون الرقم واحد عليهم تكوين الخط واحد, والذين يحملون الرقم إثنين عليهم تكوين الخط إثنين اشرح بأن كل خط سيكون له دور مختلف يقوم به. صرح مبكرا عن كيف ستبدأ ووتنتهي لعب الدور. أصف ما المقصود بالتجميد "freeze" وهو أن يبقى الناس متجمدون في أماكنهم على الوضعية التي هم عليها عندما يقال بصوت عالي كلمة تجميد , أخبر المجموعة ما الاشارة التي ستدل علي التجميد "Freeze" ولنهاية مبسطة للتمرين ("عندما أقول تجميد "freeze" أوقفوا كل شيء وتجمدوا في الاماكن التي أنتم فيها: وعندما أقول توقفوا, فبكل بساطة يجب أن تتوقفوا عن تمثيل الدور الذي تقومون به.")
3. قم بوصف السيناريو مرتين (أنظر إلى السيناريوهات ""Scenarios في الصفحة التالية). ومن ثم ناقش الأسئلة ولكن إترك الغموض كما هو الحال في الحياة الحقيقية.
4. قل "إبدأ" شاهد الفعل وراقبه بعناية نظرا لاي سلوك بلغ أهميته ولخطر محتمل (غضب زائق قد ينعطف الي حقيقة ......ألخ).
5. قم بإنهاء المشهد بمجرد ظهور الخطر, عند رفع الغطاء عن هذه القضية, أو عند تباطؤ العمل. وإذا في طريقة تمثيل السيناريو, فمجموعة واحدة أو أكثر من الشركاء عرض وإبراز لغة الجسد الذي يمكن أن يستخدم في إثبات هذه النقطة. ثم قم بمناداة تجميد, إستخدم وضعية الجسد للكشف عن العلاقة المرتبطة ما بين لغة الجسد والوضع الذي مثل والذي عمل علي إنتاجها. وإذا تطور الوضع وأصبح خطيرا, قم بتجميد العمل وقم بإستجواب الممثلين.
6. وإذا كانت مستويات الطاقة والاهتمام / المصلحة تسمح به, قم بإعادة كل سيناريو, بدل ادوار الخط واحد للخط الاخر ( 2) كي يقوم الخط واحد ( خط 1) بلعب الدور الذي لعبه الخط إثنين ( الخط 2) سابقا , و العكس.
7. وبعد إكتمال كل سيناريو, وعملية التمرين, إسمح بتهوية سريعة للمشاعر, كلمة أو كلمتين من أي شخص يرغب في ذلك, هل لديك أي مشاعر لكي تعبر بها عن الشئ الذي حدث هنا ؟ ثم قم بطرح بعض الاسئلة كدعوة للإستنباط. وينبغي أن يكون ذلك سريعا, لاتحاول إستغلال كل خط للرد علي كل سؤال سئل, فبعض الاسئلة الممكنة التي يجب أن تسأل:

* ما هو الشعور في كونك مثلت هذا الدور؟
* ما الذي حدث في مسرحيتك ؟
* هل لدي أي أحد أي حلول جيدة أو إستثنائية ليشارك بها معنا؟
* من الذي كان ناجحا, ولماذا؟ ومن الذي كان غير ناجحا , ولماذا؟
* ماذا لو أي شئ, عمل علي تحويلك ؟
* ما هي خطة العمل التي إستخدمتها ؟

ملاحظة : أن تقنية التجميد مفيدة في المقام الاول في حماية خطورة لغة الجسد لفترة كافية, وأي شخص يقوم بمراقبتها من أجل النقاش. ويمكن أيضا إستخدامها لوقف تصعيد الوضع والذي يمكن أن يتحول الي خطورة. وإذا كان التجميد لتوضيح لغة الجسد. فليس من الضروري أن يبقي الجميع متجمدين أثناء مناقشتها: فقط الشركاء الذين يقومون بتوضيح لغة جسدهم, وفقط مادام كان هنالك ضرورة للتوضيح. وإذا كان التجميد لحماية الوضع من خطر التصعيد, سريعا قم بإحضار الممثلين منه ألي ذواتهم الحقيقة قبل النقاش.

**سيناريوهات:**

1. أنت مولع كثير بكلبك, ولكنه لديه عادة قطع الشارع, الذهاب الي حديقة الجيران وإفسادها. فقرر الجار إعطاء درس للكلب عن طريق ضربه بعصاه. أنت رأيت ذلك بنفسك فأسرعت نحوه. يجب عليك أن توقف الضرب بطريقة غير عنفية. من هم في خط (1) يضربون الكلب ومن هم في خط (2) يحاولون أن يوقفوا الضرب.
2. صديق أو قريب ومعها طفلها/ طفلتها الذي/ التي لم يذهب/ تذهب للمدرسة بعد قاما بزيارتك في السجن. وعندما ضجر/ مل الطفل / الطفلة بدأ / بدأت بالنحيب, فغضب الوالدين, فقاما بصفع الطفل/ الطفلة بقوة.
3. أنت تعمل في مطبخ السجن مع نزيل آخر، وكلاكما يقوم بغرف مكرونة الاسباغيتي من حلة كبيرة أعطاكم إياها الطباخ. ومن غير قصد قام شريكك بإصطدام حلة المكرونة أدت الي سكبها في الارض. شريكك أختفي سريعا, أتى الطباخ وشاهدك تقف علي المكرونة, فبدأ عليه علامة الغضب, وبدأ يشتمك علي ذلك. يجب عليك أن تتكلم وتخرج نفسك من هذا الموقف. من هم في خط (1) يمثلون الطباخ، ومن هم في خط (2) يمثلون النزيل الذي يقف علي مكرونة الاسباغيتي.
4. الحارس/ النزيل في مواجهة بسبب تضارب تطبيق قواعد السجن.
5. أتهمت بأنك تغش في إمتحان/ إختبار، وأنت لم تغش, وسوف تخسر هذا الفصل إذا رسبت في هذا الاختبار. يجب عليك أن تقنع معلمك/ معلمتك بإنك لم تغش. من هم في خط (1) يمثلون الطالب الذي أتهم بالغش، ومن هم في خط (2) يمثلون الاستاذ.
6. أحد الساكنين في العمارة السكنية التي تسكنه أنت قام بوضع الملابس المعدة للغسيل في ماكنة متواصلة لايمكن وقفها, وأنت لديك وقت قصير جدا لتجهيز ملابس أطفالك للمدرسة غدا.
7. كنت منهمكا لعدة أسابيع, وفي لحظات إضافية قليلة, في حياكة جاكيت / سترة والتي ستعرضها في معرض للصناعات اليدوية, وفي الليلة السابقة للمعرض وقبل أن تقوم بتسليم السترة, قامت إبنتك بإستعارة الجاكيت ولوثته ببقعة من الكاتش أب في مقدمته.
8. أنت تشاهد برنامجك المفضل على التلفاز, جاء نزيل اخر وبدون ما يستأذنك قام بتغير القناة لمحطة أخرى. يجب عليك أن تحاول أن تجعله يرجع الي نفس القناة التي كنت تشاهدها بدون عنف. من هم في خط (1) يمثلون النزيل الذي يشاهد البرنامج، ومن هم في خط (2) يمثلون النزيل الذي قام بتغيير القناة.
9. إصطحبت طفلك/ طفلتك الي تدريب لعبة الهوكي الذي هو/ هي جزء منها . وعلي ما يبدو لك أن المدرب قد أمضى وقتا طويلا في مساعدة الأطفال الآخرين. فقمت أنت بتوبيخه على ذلك.
10. أصدر حكم في لعبة تمارس في ساحة السجن حكما ليس عدلا على رمية, وأنت, كعضو في الفريق إنزعجت جدا. ما الذي حدث؟ من هم في خط (1) يمثلون اللاعب, ومن هم في خط (2) يمثلون الحكم.

**تصور مجتمع أفضل, وخطوات لاحقة**

**IMAGE A BETTER COMMUNITY, AND NEXT STEPS**

**الهدف/ الغرض:** للتفكير عن ما سيكونه هذا المجتمع الافضل, ولتطوير المجتمع من حولنا بينما نقوم نحن بمثل هذا التفكير, ولنفكر في خطوات ملموسة من شأنها أن تؤدي إلى مثل هذا المجتمع, ولتقوي القدرة في داخلنا على أخذ مثل هذه الخطوات.

**الوقت:**حوالي 45 دقيقة.

**المواد اللازمة:** ورق كبير, وأقلام تخطيط , ومساحة عمل للمجموعات**.**

**التسلسل:**

1. قم بتقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (5-6 اشخاص في المجموعة) (ويفضل أن يكون عضو من الفريق معهم).
2. أطلب منهم أن يجلسوا بهدوء مع بعضهم البعض, والسماح للافكار أن تأتيهم في أذهانهم عن ما الذي سيكونه المجتمع المثالي, وكيف يمكن لهذا المجتمع أن يتعامل مع العمل والطعام والجريمة والأطفال والمواصلات. اطلب منهم أن يتكلموا عن ذلك في مجموعاتهم وبعد ذلك يقوموا برسم مثل هذه المجتمع.
3. أطلب من كل مجموعة صغيرة مشاركة المجموعة الكبيرة حول تصورها عن المجتمع الخاص بها. وبعدها اطلب منهم أن يجلسوا مرتاحين. واطلب منهم أن يتصوروا أنفسهم يعيشون في مجتمعاتهم.
4. اسالهم عن ما هي الخطوات التي يحتاجون إليها للخروج من المجتمعات التي يعيشون فيها الآن إلى مجموعاتهم الجديدة. ويجب أن تكون هذه الخطوات ملموسة بقدر الامكان. وبعدها قل لهم: أن الامر يحتاج ألي شجاعة لإتخاذ مثل هذه الخطوات. هل بإمكانكم أن تختاروا واحدة أو إثنتين من الخطوات التي يمكن أن تؤدي إلى مجتمع أفضل؟ تصور نفسك بأنك تأخذ بتلك الخطوات. عاهد نفسك: بأنك حقيقة ستقوم بمثل هذه الخطوات. أعطي نفسك وقت محدد لتقوم بالخطوة الأولى, قم بها, ومن ثم قم بالخطوة التالية.

**رسائل "الأنا" – النسخة الأولى**

**"I" MESSAGES – Version I**

**الهدف/ الغرض**: لشرح أن رسائل "الأنا " تستخدم للتعبير عن المشاعر التي تحيط بالمشكلة و التي يمكن أن تكون وسيلة لتحويل موقف صراع من خلال إثارة العاطفة في الطرف الآخر.

**المواد اللازمة:** لوحات ورقية وأقلام تخطيط

**الوقت**: من 30 – 40 دقيقة

**التسلسل**:

1. وضح ماذا نقصد بالعواطف/ المشاعر. فليس من الضروري أن يعبر الناس عن مشاعرهم من ناحية العواطف/ المشاعر، وللحد من قائمة الأحاسيس فإن ذلك يعني الحد من تواصلهم وهنا تعتبر رسائل "الأنا" مفتاح للتواصل وهناك ثلاث فئات والتي يمكن أن تدرج في ورقة ولصقها لمجموعة العصف الذهني بالطرق التي نعبر بها عن المشاعر :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الأحاسيس/ العواطف | الحالة العقلية (المزاج) | المقارنات |
| أنا أشعر | أنا أشعر | أنا أشعر |
| الغضب | مستثنى/ مستبعد | مثل البركان المتفجر |
| الأذي | غير محترم | مثل الزبالة\* |
| حزن /أسي | وحيد | مثل المنبوذ/ المرفوض |
| حب |  |  |

بالرغم من أننا لا نشجع إستخدام التدنيس, يجب علينا إدراك أن الشخص الذي يحتاج الي إيجاد مشاعره/مشاعرها يحتاج ليؤمن بأن كلماته/ كلماتها مقبول/ مقبولة*.*

**ملاحظة**: إن المشاعر التي عبرت عنها كحالة مزاجية يمكن أن تشمل في بعض الأحيان رسائل تنكرية رسائل "أنت" "You-messages. فعلى سبيل المثال أن تقول: "أنا أشعر بعدم إحترام" فقد يعني هذا بأنك لاتحترمني. وقد يكون من المهم أن نرفع ذلك في النقاش: العملية الداخلية التي يمر بها المتحدث ليجد مشاعره/مشاعرها وأحاسيسه/أحاسيسها الصادقة ويركز اللوم على التصرف الذي سببها بدلا من الشخص الذي قام بالتصرف هو مفتاح رسائل "الأنا" حقا (اطلب من المشاركين أن يستمتعوا بإيجاد مقارنات خيالية.).

1. **استخدم تمرين تمهيدي لشرح وتوضيح تمرين رسائل "الأنا" (استخدم تمرين الدفع بالايدي الذي يوجد في الصفحة رقم E-25)**
2. جهز لتقديم رسائل "الأنا" .. " الصيغة " والتمرن عليها:
3. اطلب من المجموعة أن تعطي أمثلة عن أشياء يقوم به الناس والتي تزعجهم, تغضبهم وتؤذيهم. (مثلا أن يقاطعك أحد أثناء حديثك, أو أن يستعيروا شيئا منك بدون إذن ......ألخ) خذ 6 أو 7 (أو أكثر إذا كنت ترغب بذلك) من تلك الأمثلة وأكتبهم على السبورة أو على اللوحة الورقية.
4. قم بتعليق تمرين الصيغة formula (في الصفحة التالية) بأحرف كبيرة على لوحة ورقية. وإذا قررت أن تقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة لكي يمارسوا رسائل "الأنا" فقم بعمل نسخ من الصيغة formula لكي توزعها علي هذه المجموعات. اشرح (ويمكن أن تقوم بذلك أكثر من مرة خلال الدرس) بأنك لست ملزما بأن تتحدث بكلمات الصيغة (صيغة الوصفة)formula للشخص الآخر (فهي غير مناسبة). والصيغة الوصفية Formula هي أسلوب لأخذ أنفسنا في عملية تفكير داخلية لكي نعرف ما هي حقيقة مشاعرنا وعن ما الذي نريده أن يحدث من أجل الشعور بالتحسن.
5. اشرح بأن رسائل "الأنا" هي طريقة لتجنب أو تهدئة الصراعات ليبدأ التواصل بدلا من المواجهة. رسائل "الأنا" قائمة على أرشادات تحويل القوة (قبل تدريس رسائل" الأنا" يجب عليك أن تراجع الخطوط العريضة لإرشادات تحويل القوة من 6،5،4،3،2،1 ويجب فهم كيفية تطبيق هذا علي رسائل " الأنا".
6. إن رسائل "الأنا" تلوم السلوك وليس الفرد (ولذلك تكون الصياغة : ليس عندما قاطعتني ولكن عندما أقاطعك أنا) – هل تمانع في ذلك عندما يقاطعك جو Joe ولكن ليس عندما يقاطعك جيم Jim, فران Fran وأليس Alice؟ وأيضا في الغالب عندما نتعامل مع وضع, يكون التركيز في لوم الفرد بدلا من التعامل مع السلوك أو التصرف. وعندما يشعر الافراد باللوم, يميلون الي الدفاع عن أنفسهم عن طريق الصد.
7. إن رسائل "الأنا" تجبر المتحدث للتركيز علي مشاعره/ مشاعرها وردود أفعاله أو أفعالها و"يتحدث من القلب". كيف أن كثيرا ما يكون الابوين شديدي القلق كل الليل عندما يتأخر أو تتأخر طفلهم أو طفلتهم عن الحضور للمنزل ولم يتصل أو تتصل عليهم, ثم يتحول هذا القلق إلى غضب عندما يصل أو تصل طفلهم أو طفلتهم بسلامة إلى المنزل, ثم يقوموا بمواجهته أو مواجهتها. يسمع الطفل أو الطفلة الغضب والهجوم ثم "يدافع أو تدافع" وينتهي التواصل.
8. أعطي مثال عن رسالة "الأنا" فيمكن أن تستخدم موقف الطفل وولي أمره: فقد وصل الطفل في سن المراهقة البيت الساعة الثالثة صباحا. إستيقظ ولي الأمر قلقا على طفله أن يكون قد حدث له حادث سيارة أو ما شابه ذلك. وعندما وصل الطفل المراهق الي المنزل, حياه ولي أمره بقوة على عتبة المنزل بتحية "أين كنت! (دفع) لقد بقيت طيلة الليل مستيقظا أنتظرك! (دفع) لقد مللت من اللامبالاة من هذا التصرف الغير مسؤول! أنت معاقب لمدة شهر! (دفع – دفع ). صرخ الطفل المراهق "أنت لا تهتم بي مطلقا!" (دفع معاكس) "أكرهك وأتمنى لو أنني لم أعيش معك!" وإنطلق بسرعة العاصفة أدراج السلم ودخل غرفته وأغلق الباب خلفه.
9. كيف يمكن لولي الأمر أن يعبر عن إهتمامه/ إهتمامها باستخدام رساله "الأنا" فربما يفتح باب للحوار من شأنه أن تحل المشكلة (وهو الشئ الذي تريده حقا أن يتوقف) بدلا من تصعيد مشاعر غير ودية؟.

**عندما**, أنا لا أعرف أين أنت ومر الوقت, توقعتك أن تكون في البيت.

**أنا أشعر** بالخوف والقلق.

**لأنني** علي دراية بالاشياء التي يمكن أن تحدث لك.

**أو**

لأ**نني** أحبك ولأ استطيع أن أمنع نفسي من التفكير في حمايتك.

**والشئ الذي أريد أن أراه يحدث** هو بأن نجلس غدا لكي نتوصل الي إتفاق وعليه يمكن أن تتمتع ببعض الحريات, وبعدها يمكنني أن أشعر بالامان وبأنك بخير.

1. اطلب من المجموعة بعدها أن تمارس رسائل "الأنا" مستخدمين قائمة الأشياء التي تزعجهم.
2. اطلب من المجموعة أن تراجع إرشادات تحويل القوة من رقم 1، 2، 3، 4، 5 ،6 واشرح كيف يمكن لكل واحد منه أن يساعد المتحدث بأن يصبح لديه دافع إيجابي في تجهيز رسائل "الأنا" من أجل التعامل مع الصراع.
3. ذكر المجموعة بأنها ليست الكلمات التي نقولها ولكنه التحضير الذي نقوم به داخليا لنتأكد بأننا قد فهمنا مشاعرنا ولنتأكد أيضا بأننا نحاول أن نعالج الموقف بدلا من اللوم أو "ردها لاحقا".

**رسائل "الأنا" ... ( الصيغة الوصفية) I" MESSAGES ---(The Formula)"**

**الهدف:**

* عندما تبحث في حل المشكلة بدلا من مهاجمة الشخص
* أنت تركز على السلوك والمشاعر التي أثارتها تلك السلوكيات.

**الصيغة الوصفية:**

|  |  |
| --- | --- |
| **عندما** | مهما حدث فقد حدث – فلابد أن يكون حدثا جديرا بالملاحظة وليس مجرد تفسيرك |
| **أشعر** | ( عاطفة وليس إعتقاد) |
| **لأن (بسبب)** | المشاعر تأتي من خلالك ومن خلال الشخص الذي أصبحت علية من خلال التجارب المختلفة التي مررت بها في حياتك، اشرح أساس مشاعرك بدلا من لوم شخص الآخر أو نفسك. |

**والشئ الذي أود أن أراه يحدث هو \_\_**

**(كيف يمكن لكل منكما أن يأخذ في عين الاعتبار إحتياجات الآخر والعمل نحو حل مقبول لكلا الطرفين )**

إن هذه الصيغة الوصفية لا تعني حفظها عن ظهر قلب لأجل أن تستخدم في كل وقت أنت تتحدث فيه عن شيء يضايقك لشخص ما. ولكنها تعني لك أن تستخدمها في التحضير قبل أن تتحدث. فأنت تسأل نفسك:

* ما هي المشاعر التي أخرجتها هذا السلوك مني؟ (عادة ما يحجب الغضب بعض المشاعر الاخري ، لأن الغضب يمكن أن يوجه لشخص آخر، بينما الخوف أو الاحباط يجعلك تجلس هناك, قلقا في مشاعرك/ عواطفك)
* من أي صورة في نفسي تأتي هذه المشاعر؟
* ما هو السلوك المحدد الذي أثار هذه المشاعر؟
* هل أنا حقا أريد أن أحل هذا الصراع بدلا من أنني أريد الإنتقام؟
* ما هو الطلب أو المقترح الذي يمكن أن يكون منطقيا؟

**رسائل "الأنا" – النسخة الثانية**

**I" MESSAGES ---VERSION II"**

**الهدف / الغرض:** لشرح أن إستخدام رسائل "الأنا" للتعبير عن المشاعر التي تحيط بمشكلة يمكن أن تكون وسائل لتحويل موقف الصراع من خلال إثارة العاطفة في الطرف الاخر.

**المواد اللازمة: الواح ورقية** + أقلام تخطيط. ورقة مكتوبة عليها "كيف تشعر" وجوه (إنظر إلى تمرين مشاعر الوجوه Feeling Faces Exercise)

**الوقت :** من 30-40 دقيقة .

**التسلسل:**

1. عصف ذهني للمشاعر
2. أعرض ورقة الوجوه التي كتبت عليها " "كيف تشعر؟ ".
3. ضع الاجزاء الثلاث الخاصة برسائل "الأنا" على ورقة العرض:

**عندما أنت**

(قم بوصف سلوك الشخص الآخر)

**أشعر**

(إكتب كلمة لها علاقة بالأحاسيس)

**لأن/ بسبب**

(أصف أثر تصرف الشخص الآخر عليك)

1. رأجع موقف الصراع التالي واعطي أنواع مختلفة من الرسائل:

**موقف الصراع:**

مراهق ترك ملابسه على الأرض.

**"رسالة "الأنا" –**

عندما تترك ملابسك على الأرض, أشعر بغضب, لأنني أحتاج لكي ألتقطهم من علي الارض قبل أن ياتوا الضيوف.

**"رسالة "أنت"**

أنت لاتهتم بي علي الاطلاق أو انت غير راغب بأن تكون مهملا .

مخفي "رسالة "أنت"

عندما تترك ملابسك على الأرض، أشعر بأنك لاتهتم بي, لأنك مهمل جدا.

1. اطلب من المشاركين أن يعطوا أمثلة لموقف صراع وتعبير ب"الأنا" (إنظر الي السيناريوهات في الصفحات التالية).
2. اطلب من متطوعين أن يلعبوا دور سيناريو رسالة "الأنا". وفي الغالب من الافضل لعب دور سيناريو الغضب أولا و تصريحات " أنت " وبعدها وللمرة الثانية ألعبها مع رسالة" الأنا" لشرح النتائج المختلفة عند التعبير عن المشاعر. أشر ألي الثلاث أجزاء الخاصة برسائل " الأنا والمشاعر " ( التي كتبت علي اللوحة الورقية كشئ ضروري)؟
3. أشر ألي أن الصراع يمكن حله بكل سهولة إذا ركزت علي مشاعرك الخاصة ولا تحاول أن تتحكم بالشخص الاخر. وعندما يشعر الشخص الآخر بالعاطفة للشئ الذي تشعر به , فعندها يمكن أن يتحول الصراع .
4. قم بإستخلاص التمرين, وأذكر لهم بأنه سيكون لديهم فرصة مستقبلية لممارسة تمرين رسائل " الأنا" عندما يقومون بلعب الأدوار.

**رسائل "الأنا" – النسخة الثالثة**

**'I' MESSAGES -- VERSION III**

**في أزواج**

**IN PAIRS**

**الهدف/ الغرض: لممارسة صيغة رسائل " الأنا".**

**الوقت:** 20 دقيقة

**المواد اللازمة**: تعرض صيغة رسالة "الأنا", بالاضافة إلى نسخ من "كيف تشعر؟ " ورقة الوجوه لكل شخص (أنظر ألي تمرين مشاعر الوجوه Feeling Faces ), وسيناريوهات (إنظر إلى السيناريوهات المقترحة لممارسة رسائل "الأنا") التي طبعت علي قصاصات ورقية (قصاصة ورقية لكل زوج) أو ورقة لكل شخص: ورقة / أقلام رصاص.

**التسلسل:**

1. اشرح أن التواصل يتكون من إرسال وإستقبال الرسائل. وهذه الرسائل يمكن أن تتضمن مشاعر مرسلة بواسطة رسائل "الأنا" أو رسائل "أنت".
2. عبارات الحكم على الاخرين مبدوءة ب"أنت"
3. إحباط / قمع الناس.
4. أخبر الناس عن الشئ الخطأ الذي يوجد فيهم.
5. قم وفق المحادثة.

على سبيل المثال:

أنت فقط تفكر في نفسك وفي أصدقائك.

يجب عليك أن تكون لطيفا معي.

أنت دائما ما تضايقني.

1. رسائل "الأنا" عادة ما تبدأ ب"أنا" وتعطي معلومات عني وعن مشاعري وعن إحتياجاتي بطريقة تظهر الاحترام والاهتمام للأخرين. أشر إلى صيغة رسالة" الأنا" واشرحها بإختصار وأعطي بعض الأمثلة على ذلك:

* أنا أشعر بالاحباط عندما يكون التليفون في الغالب مشغولا لأنني لا أستطيع أن أستقبل مكالمات.
* أنا اشعر بالامتنان عندما يتصل علي الناس ليقولوا لي بأنهم سوف يتأخرون ولأنني بعدها لا أقلق.
* أنا كنت غاضبا عندما لم ترد على مكالماتي لأنني كنت محتاجا لمساعدتك.

1. قسم المجموعة إلى ازواج, قم بتوزع نسخ من الوجوه الورقية التي كتب عليها "كيف تشعر؟" , وأوراق وأقلام رصاص وأحد السيناريوهات (أو كل الورقة) لعمل ما يلي:
2. اعطي كل زوج سيناريو واحد وأطلب منهم أن يطوروا ويكتبوا رسالة "الأنا" (مستخدمين مشاعر من الورقة) والذي يمكن إستخدامه في الموقف الذي تم وصفه.
3. اعطي كل زوج سيناريو واحد واطلب من كل شخص أن يكتب رسالة "الأنا" ويقرأها لشريكه أو شريكته , والذي يمكن أن يعطيه نصيحة على ما إذا كانت العبارة تقلل من التوتر في الموقف أم لا.
4. اعطي كل شخص من الزوج قائمة من السيناريوهات واطلب من كل منهما إختيار واحدة منها و تنفيذها كما في (ب) أعلاه.
5. وعندما يكون الجميع جاهزين, تنقل بينهم واطلب من كل شخص أو زوج أن يقرأ السيناريو ورسالة "الأنا" التي يودون إستخدامها في الموقف الذي أعطية لهم. أكد علي كل واحد.

**سيناريوهات مقترحة لممارسة رسائل "الأنا"**

**Suggested "I" Messages Scenarios for Practice**

**المجموعة أ Set A**

قم بنسخ هذه الورقة ومن ثم قصها إلى شرائح

A.1. أنت تجلس في مطعم. والشخص الذي يجلس على الطاولة المجاورة يدخن سيجارة و يقوم بنفخ الدخان بإتجاهك وعلى طعامك.

A.2. أنت تشاهد برنامج تلفزيوني وجاء أحد أفراد العائلة وغير القناة.

A.3. صديقك المفضل تأخر عن الاجتماع الذي معك. وصديقك دائما ما يأتي متأخرا عندما هو يلتقيك أو هي تلتقيك.

A.4. قام إبنك/ إبنتك بأخذ سيارتك بدون استئذان وأعادها/ أعادتها متسخة وليس بها وقود.

A.5. لقد وعدك صديقك العزيز بالذهاب معك الي التسوق , ولكنه أو لكنها دائما ما يخيب أو تخيب ظنك.

A.6. في العائلة حيث كلاكما تعملان, شريك أبدا لم يساهم في تنظيف ما حول البيت.

A.7. أنت تقوم بإحضار قدر كبير من المال للاسرة والشريك هو المسرف الكبير لها.

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

A.9. الموظف الذي عندك دائما ما يأتي متأخرا, وأداءه أو أداءها مزري.

A.10. أنت في صف للخط السريع (10 اغراض او اقل) في السوبرماركت والشخص الذي أمامك لديه عربة تفيض بالخضار والفاكهة وبثقل زائد بحوالي 10 أصناف.

**سيناريوهات مقترحة لممارسة رسائل "الأنا"**

**Suggested "I" Messages Scenarios for Practice**

**المجموعة ب Set B**

**قم بنسخ هذه الورقة وقصها إلى شرائح**

**Copey this sheet and cut into stripts**

**B.1**. شخص ما يطلب منك بإستمرار سجائر ولكنه لم يعرض عليك واحدة ابدا.

B.2. أحد أعضاء فريقك يمسك بكرة السلة اكثر مما يجب لكسب تصفيق الجمهور.

B.3. في قاعة فوضوية مع مقاعد مخصصة, والشخص الذي يجلس بجوارك شخص يعتبر غير مرتب في أكله وبدأ بتلويث المكان بالاكل حتى نالك بعض منه .

B.4. أنت تتحدث مع صديقتك عن يوم الزوأر, وشخصا ما أخبرك بأنها كانت تتغازل مع شباب آخرين وقد إعترفت هي بذلك؟

B.5. في عملك, نزيل أخر يخطئ ويقوم بالانصراف وينتهي بك الأمر دائما بأن تقوم بعمله أو عملها.

B.6. أنت تشاهد التلفار, وجاء شخص آخر وغير القناة.

B.7. أنت تقوم بتنظيف أو مسح الأرض وجاء شخص بحذاءه المليء بالطين وسار على المنطقة التي قد إنتهيت للتو من مسحها او تنظيفها.

B.8. الشخص الذي يشاركك مكان معيشتك يبقيها أو يتركها مثل حظيرة الخنزير.

B.9. شخص ما يعيش معك و دائما ما يستعير منك ملابسك ويعيدها متسخة.

B.10. نفس الشخص تكرارا ومرارا ما يقطع عليك ويقف أمامك في طابور الطعام.

**مزاد الحياة LIFE AUCTION**

**الهدف/ الغرض**: لرفع الوعي عن واحدة من القيم, بطريقة سريعة وغير مهددة. ولرفع الطاقة (هذا التمرين في الغالب هو لعبة النشاط والحيوية Light and Lively).

**الوقت**: 15 – 20 دقيقة

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

**التسلسل:**

1. 1. اشرح أن المجموعة عليها أن تعمل عصف ذهني للأشياء التي تود أن تحصل عليها. ورغباتهم العميقة، أهدافهم التي يمكن أن يعملوا من أجلها. اعمل قائمة بهذه الأشياء على ورقة كبيرة .
2. ومن ثم, اعطي كل منهم 26,000$ ليقوم بالمناقصة علي الاشياء التي كتبت علي القائمة. ويجب عليهم أن يزايدوا بأضعاف 1,000$ . واحد من أعضاء الفريق يكون مسؤولا من المناقصة. وأخر يكتب بجانب كل شئ من الذي تحصل علية وكم من المبلغ تم دفعه.
3. بعد ذلك , وخلال نقاش قصير , تظهر القيم , ربما المرسيدس ضد الحكمة , الحب ضد الثروة , ألخ . وهذا يمكن أن يؤدي ألي إدراك أين تكمن قيمنا الحقيقة . أشر ألي أنها تشبه الطريقة التي جميعنا نصوت بها بأقدامنا , وبافعالنا في الحياة الواقعية .

**ملاحظة :**

لحفظ الوقت, العصف الذهني الذي في الخطوة الاولي يمكن أن تعمل بشكل تجميع سريع ""Gathering Whip في بداية الجلسة حيث يكون المزاد العلني للحياة في الأجندة. وخلال هذه الجولة السريعة, أطلب من أحدهم أن يكتب إجابات السؤال: شيء أقيمه كثيرا في حياتي هو ............. ومن ثم تصبح هذه الأجابات هي الاشياء التي يتم المزاد عليها في الخطوة رقم 2.

**تمرين الاستماع/ الإصغاء LISTENING EXERCISE**

|  |  |
| --- | --- |
| **الهدف/ الغرض** | نحن نقوم بتمرين الاستماع أو الاصغاء هذا لممارسة مهارات محددة والتي تستخدم في الاستماع الفعال (بوعي وحضور). والاستماع الفعال مهم جدا في حل الصراعات ( أو لتجنب الصراع الذي يمكن أن يحدث بسسبب سوء فهم). |
|  |  |
| **الوقت** | 30 – 40 دقيقة ( حوالي 20 دقيقة للاستماع نفسه و 10-20 دقيقة للنقاش ) وكل تسلسل يأخذ شكل 3،2،1 ثلاثة دقائق للمتحدث، ودقيقتين للمستمع لاعطاء ردود فعل للمتحدث عن الشئ الذي سمعه أو سمعتها، ودقيقة واحدة للمتحدث لتصحيح أو لتوضيح أي شيء للمستمع. |
| **المواد اللازمة** | 1. ساعة مع عقارب للثواني لحساب الوقت. 2. قائمة ب "إفعل ولا تفعل" في الاستماع الفعال (الإستماع بوعي وحضور), تعرض على لوحة ورقية كبيرة.   **مجموعة إفعل**: المحافظة علي الاتصال بالعين ، أن تبدو مهتما، أن تكون مهتما، أن تكون واعيا لما قيل، أن تكون واعيا لما لم يقال، أن تضع أسئلة للاستفسار.  **مجموعة لاتفعل**: أن تقاطع، أن تعطي نصيحة، أن تخبر قصة أفضل أو"قصة واحدة حتي" ، أن تحكم أو أن تعبر عن أراءك. |
| **التسلسل** | 1. نظم المشاركين في شكل أزواج . اشرح لهم الغرض من هذا التمرين (إذا كنت قد قمت بتمرين التاكيد Affirmation سابقا, فأكد بأن هذه المرة, سوف تأخذ خطوة إضافية في ممارسة مهارات محددة . راجع قائمة "إفعل و لاتفعل". 2. وجه المشاركين بأنه بمجرد أن أقول إبدأ, فعليهم توزيع أنفسهم حسبما تم ترقيمهم (من واحد الي إثنين) وعليه فسيقوم من يحمل رقم واحد بالتحدث مع من يحمل رقم 2 لمدة ثلاثة دقائق في الموضوع الذي سوف أعطيه لهم. الذي يحمل رقم 2 سوف يستمع بإنتباه. وإذا كان شريك نفذ منه الافكار قبل إنتهاء الوقت, فيجب علي المستمع أن يسأل اسئلة تساعده أو تساعدها علي الحديث. وبعد نهاية الثلاثة دقائق سوف أقوم بإعلان إنتهاء الوقت. 3. قم باختيار موضوع (انظر الي مواضيع تمرين دوائر التركيز في صفحة E-20). وإقتراح واحد يمكن أن يكون :" هدف أنا أعمل عليه أو عليها وبعض الاشياء التي اعمله أو أعملها لإنجازه أو إنجازها ....) 4. أعطي 15 ثانية كوقت تحذيري (حاول أن تجمع أفكارك للنهاية" وبعدها اعلن نهاية الوقت بعد مضي الثلاثة دقائق. ومن ثم وجه المشارك الذي يحمل الرقم 2 (المستمعين في كل مجموعة لكي يكرروا للمتحدث كل شئ يمكن أن يتذكروه أو عن الشئ الذي قيل) |
|  | 1. وبعد دقيقتين اعلن إنتهاء الوقت, وبعدها أطلب من المتحدث أن يذكر المستمع بأي شيء هو نسى أن يذكره أو أن يوضح أي شيء هو قد فهمه بطريقة خاطئة أو هي قد فهمته بطريقة خاطئة. (وهذا يحتاج لدقيقة واحدة فقط). 2. وبعد حوالي دقيقة واحدة أعلن إنتهاء الوقت. ومن ثم أعكس العملية, هذه المرة المتحدث يصبح مستمعا والعكس.     **النقاش:**   * ما الذي لاحظته عن نفسك خلال تجربتك كمتحدث؟ * أي نوع من الاشياء التي يمكن أن تكون ساعدتك في أن تشعر بالارتياح؟ تعبر عن نفسك بكل وضوح وثقة؟ * ما الذي لاحظته عن نفسك خلال تجربتك كمستمع؟ * كيف كان لأي واحدة من"إفعل ولاتفعل" الخاصة بالاستماع الفعال (الإستماع بوعي وحضور) أثر على عملية التواصل بين شخصين؟ * هل هناك أية إرشادات أو إقتراحات يمكن أنت أن تعطيه يمكن أن يساعد الناس كي يستمعوا بفعالية ؟ * كيف يمكن للإستماع الفعال (الإستماع بوعي وحضور) أن يساعد في موقف صراع بين الناس الذين يعيشون أو يعملون معا؟.   **ملاحظة:**  هذا التمرين يمكن إيستخدامه لأهداف أكبر من مجرد ممارسة لمهارات الاستماع فقد ترغب في التركيز علي موضوع محدد (القوة ,الغضب , القيم الذي يحتاجه المشاركين لتوضيحه حقا,وبعد تمرين إستماع الزوجين , أطلب من المشاركين أن يشاركوا المجموعة الكبيرة أفكار شركاءهم في الموضوع بالاضافة ألي وقتهم الذي خصصوه للشريك لتوضيح أو حتي أن يعارض أو تعارض .قد ترغب في إختيار صراع , ويكون لديك زوج متطوع يقوموا بمتابعة خطوات تمرين مهارات الاستماع في التعبير عن وجهات نظرهم الخاصة في الصراع (وفي هذه الحالة لا تحدد وقت معين). |

**فقد في البحر LOST AT SEA**

**الهدف** : - لشرح أن إمكانيات المجموعة هي أقوي من تلك التي يمتلكها الفرد.

* لتقديم عملية الإجماع على قرار كأسلوب لصنع قرارات المجموعة.

**المواد اللازمة:**

لوحات ورقية مكتوب عليها إرشادات الإجماع على قرار لكل مشارك , قلم رصاص مع ممحاة, نسخة من المشكلة ومكان لطي الورق ونسخة من ورقة إجابة الخبير الناجيSurvivor Expert's Answer Sheet

**الوقت**: ساعة واحدة.

**التسلسل:**

1. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مكونة من 4-6 أشخاص في كل مجموعة.
2. إقرأ لهم: في الورقة التي إستلمتموها عرض لمشكة يجب أن تحلوها ( إقرأ المشكلة) يجب عليك أن تصنف كل شئ باقي بترتيب حسب الأهمية من 1 الى 15, ولكي ينجو الفريق. ضع ترتيب صنفك في العمود المخصص لك والمكتوب عليه (ترتيبي). سوف يكون لديك 10 دقائق لفعل ذلك -- ويجب على كل شخص أن يقوم بذلك لوحده - ويمنع التحدث في هذا الوقت.
3. بعد عشرة دقائق, أخبر المجموعات بأن الان عليهم مناقشة نتائجهم الفردية وأن يتفقوا على إجابة واحدة والتي تمثل إجماع على قرار للمجموعة. ويجب على كل شخص تعليم تصنيف المجموعة علي ورقته في العمود المرقم ب " المجموعة".

وبعمل ذلك,إنهم يحاولون استخدام بعض عناصر للعملية التوافقية للتوصل إلى قرار مجموعتهم.

ضع على اللوحة الورقية ما يلي:

إرشادات التوافق بالإجماع :

1. كن مستعدا لتغيير وجهة نظرك إذا كان هناك أفراد آخرين في المجموعة لديهم أسباب مقنعة ومنطقية لعمل إختيارات مختلفة عن وجهة نظرك.
2. تيقن إذا كنت تستطيع أن تدعم حلول والذي أنت قادرا علي الموافقة عليها لحد معين وإن لم يكن ذلك بشكل كامل.
3. تيقن فيما إذا كنت تستطيع أن تتفادى الانتخاب بالأغلبية أو المتوسط أو المقايضة في الوصول إلى قرار مجموعتك.
4. عند إنتهاء كل المجموعات من تصنيف مجموعاتهم , يجب علي كل ورقة مشارك أن تحتوي علي الاثنين التصنيف الفردي والتصنيف الجماعي. وعنـــــــــدها قم بتوزيع ورقة الاجابة الخاصة بالخبير الناجي Survivor Expert's Answer Sheet وأطلب من كل شخص أن ينسخ تصنيف الخبير في أوراقهم الفردية في العمود الخاص بالخبير Expert.
5. والان وفي كل عنصر حاول أن تضع علامة على الاختلاف الشديد في "تصنيفي" و"تصنيق الخبير" في العمود المؤشرب "اختلافي عن الخبير"وكذلك الحال بالنسبة لتصنيف المجموعة تحت العمود المؤشر ب "اختلاف المجموعة" بإضافة عمودين لعرض الاختلاف. وكلما كان الاختلاف أقل فكلما كان التصنيف أقرب لتصنيف الخبير. قم بإختيار عضو واحد من كل مجموعة لإعطاء متوسط التحصيلات للعمود "اختلافي" ولعمود "اختلاف المجموعة". قد تجد أن بعضهم لديهم مشاكل في الحساب -- وعندها يمكن لميسر آخر أن يعمل مع كل مجموعة للمساعدة عند الضرورة.
6. قم بعمل الجدول التالي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المجموعة رقم** | **متوسط اختلافي** | **متوسط اختلاف المجموعة** |
| 1  2  3  ... |  |  |

**النقاش:**

* كم عدد الذين حصلوا علي أعلي نتيجة فردية من نتيجة المجموعة ؟
* كيف وجدت عملية صنع القرار للمجموعة باستخدام نموذج الإجماع على قرار؟
* من في المجموعة كان لديه التأثير الاكبر؟ ومن كان لديه التاثير الأقل؟
* من في المجموعة كان لديه معرفة أكثر؟ ومن كان لديه معرفة أقل؟
* ما الذي حصل في نقاش مجموعتك الخاصة ؟ كيف تم إتخاذ القرار؟

**المشكلة وورقة التحصيل Problem & Scoring Sheet**

أنت وبعض أصدقاؤك تبحرون علي مركبة شراعية صغيرة (يخت) في جنوب المحيط الهادي وهذا اليخت يغرق بسرعة هائلة في الماء وهناك حريق قد دمر معظم اليخت ومحتوياته. وكل المعدات البحرية قد هلكت وأنتم لاتعرفون أين أنتم بالضبط. ولكن أفضل تخمين بأنكم على بعد 1000ميل جنوب غرب من أقرب يابسة.

أدناه قائمة باشياء مرقمة من 1 الى 15 لم تتضرر. وعندكم أيضا قارب إنقاذ مسطح مصنوع من المطاط مع مجاديف وهذا القارب يكفي لحمل كل الأشياء. والمجموع الكلي للمحتويات التي توجد في جيب كل واحد فيكم هو: علبة سجائر, وعدة علب ثقاب, وورقة نقدية من فئة الخمسة دولارات.

صنف الخمسة عشر شيئا بترتيب حسب درجة أهميتها بالنسبة للحفاظ علي بقائك . ضع رقم (1) تحت العمود الموسمى ب (خاصتي) على أن هذا هو أهم شئ بالنسبة لك , وضع رقم (2) تحت الشيء الذي يأتي في المرتبة الثانية من الأهمية وهكذا حتى الرقم 15 وهو الأقل أهمية.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **خاصتي** | **المجموعة** | **الخبير** | **إختلافي** | **إختلاف المجموعة** |
| **أ.** | **منقلة (لقياس الزوايا)** |  |  |  |  |  |
| **ب.** | **مرآه للحلاقة** |  |  |  |  |  |
| **ت.** | **صفيحة من الماء بعبوة 5 جالون** |  |  |  |  |  |
| **ج.** | **شبكة للبعوض/ ناموسية** |  |  |  |  |  |
| **د.** | **كيس واحد من المؤن** |  |  |  |  |  |
| **هـ.** | **خرائط للمحيط الهادي** |  |  |  |  |  |
| **و** | **وسادة عائمة** |  |  |  |  |  |
| **ز.** | **2 جالون من الزيت والغاز المخلوط** |  |  |  |  |  |
| **ح.** | **راديو ترانزستو صغير** |  |  |  |  |  |
| **ط.** | **طارد لسمك القرش** |  |  |  |  |  |
| **ي** | **20 قدم مربع من البلاستيك الغير مشع** |  |  |  |  |  |
| **ك.** | **ربع مشروب الرم صنف 160** |  |  |  |  |  |
| **ل.** | **حبل مصنوع من النايلون طوله 15 قدم** |  |  |  |  |  |
| **م.** | **صندوقين من ألواح الشوكولاته** |  |  |  |  |  |
| **ن.** | **ادوات صيد** |  |  |  |  |  |
| **المجاميع** |  |  |  |  |  |  |

**ورقة إجابة الخبيرالناجي Survivor Experts' Answer Sheet**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **الترتيب** |
| **أ.** | منقلة (لقياس الزوايا): بدون طاولات أو الترقيم الزمني نسبيا تصبح بلافائدة | **15** |
| **ب.** | مرآه للحلاقة: مهمة لتعطي إشارة في البحر للانقاذ | **1** |
| **ت.** | صفيحة من الماء بعبوة 5 جالون : مهمة لتعويض الفاقد من الماء عن طريق العرق .. إلخ. | **3** |
| **ج.** | شبكة للبعوض/ ناموسية : لا يوجد بعوض في منتصف المحيط الهاديء | **14** |
| **د.** | كيس واحد من المؤن: يوفر طعاما اساسيا | **4** |
| **هـ.** | خرائط للمحيط الهادي: ليس لها فائدة بدون معدات بحرية أخرى – فليس المهم أين أنت ولكن المهم أين المنقذين | **13** |
| **و** | وسادة عائمة: إذا سقط أحدهم عن سطح المركب فيمكن أن تعمل عمل الشئ الذي يمكن ان يحافظ علي حياتك | **9** |
| **ز.** | 2 جالون من الزيت والغاز المخلوط: مهم جدا لإعطاء إشارة للمنقذين ويمكن أن يطفوا علي سطح الماء , وايضا إشعالها على سطح الماء بواسطة عود ثقاب والورقة النقدية بقيمة الدولار الواحد. | **2** |
| **ح.** | راديو ترانزستو صغير: ذو أهمية بسيطة حيث لا يوجد هناك جهاز إرسال | **12** |
| **ط.** | طارد لسمك القرش: لا يعتمد عليه 100% | **10** |
| **ي** | 20 قدم مربع من البلاستيك الغير مشع: يستخدم لجمع مياه المطر وللحماية من المخاطر | **5** |
| **ك.** | ربع مشروب الرم صنف 160: يحتوى على 80% كحول ويمكن أن يستخدم كمطهر للجروح الصعبة، وهو ذو قيمة ضئيلة وخلاف ذلك فقد يسبب جفاف إذا تم تناوله | **11** |
| **ل.** | حبل مصنوع من النايلون طوله 15 قدم: يمكن أستخدامه لربط الأشياء ببعضها البعض لمنعها من السقوط خارج القارب | **8** |
| **م.** | صندوقين من ألواح الشوكولاته: للحفاظ على إمداد الغذاء | **6** |
| **ن.** | أدوات صيد: جاءت في مرتبة أقل من الشوكولاتة لأن "عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة " فليس هناك ضمان من أنكم سوف تصطادون سمك. | **7** |

**خفض مستويات العنف LOWERING LEVELS OF VIOLENCE**

**الهدف**: من خلال تسليط الضوء علي الأماكن التي يكون فيها العنف أقل , فبإمكاننا زيادة الوعي في كيفية تقليل العنف.

**الوقت**: 45 دقيقة

**التسلسل:**

1. أطلب من كل المشاركين أن يفكروا في البيوت الاكثر أمنا والتي يعرفونها. تحرك في الدائرة و حاول أن تجمع منهم إجاباتهم. يجب على كل مشارك أن يسمي أكثر البيوت أمنا بالنسبة له او لها ومن ثم يشرح أو تشرح بإختصار البيت الاكثر أمنا والذي هو يعرفه أو هي تعرفه .
2. أطلب من كل المشاركين أن يفكروا في الاحياء الاكثر أمنا والتي يعرفونها,وكرر الإجراءات كما في (1) أعلاه.
3. أطلب من كل المشاركين أن يفكروا في أكثر أماكن العمل أمنا والتي يعرفونها, وكرر الإجراءات كما في (1) أعلاه.
4. أطلب من كل المشاركين أن يفكروا في أكثر البلدان أمنا والتي يعرفونها ,وكرر الإجراءات كما في (1) أعلاه.
5. على السبورة: ضع ردود الفعل من العصف الذهني الذي قام به كل المشاركين عن الخصائص التي جعلت البيوت والاحياء وأماكن العمل والبلدان التي ذكروها أماكن آمنة.

**النقاش:**

* ما الشئ الذي يتطلب عمله لجعل الأمن ينتشر أكثر ؟ أو على الأقل بشكل طبيعي؟
* من أو ما الذي يمكن أن يجلب التغيير من الطريقة التي تسير عليها الأمور إلى الطريقة التي بها هذه المواقع الامنة؟
* ما الذي يعيق هذه العملية من أن تحصل؟
* ما الشئ الذي يتطلب عمله للتغلب علي هذه المعوقات وإحداث بعض التغييرات؟
* متى يمكن لهذه التغييرات أن تبدأ؟

**ملاحظة:**

ونقيض قائمتك التي توجد علي السبورة هي فكرة جيدة للحالات التي تعزز العنف

**القوة 1-2-3-4 POWER**

**الهدف/ الغرض :** لتشجيع المشاركين ليكونوا واعين عن مشاعرهم وتصرفاتهم عندما تزداد قوتهم أو تقل – فالغرض هو التعلم عن أوجه القوة.

**الوقت:**  40 دقيقة.

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

**التسلسل:**

1. قم بتقسم المشاركين إلى مجموعات على أن تضم كل مجموعة أربعة أشخاص (يجب أن يكون العدد أربعة بالتحديد, وما يزيد عن ذلك هم مراقبين ).
2. قم بتوزيع مجموعة من القصاصات الورقية المطوية والمرقمة لشخص واحد في كل مجموعة. أخبرهم بأن يحتفظوا بالقصاصات الورقية المطوية حتى يتم الانتهاء من شرح التمرين كاملا ويتم إخبارهم ما الذي يجب عليهم عمله بهذه القصاصات الورقية .
3. أشرح: كمجموعة , أنتم قد إستلمتم للتو 100,000$ مائة الف دولار والذي يحتاج الي أن تتقاسموه فيما بينكم.
4. فقوة إتخاذ القرار سوف تكون غير متساوية, فبعضكم سيكون لديه صوت واحد, وبعضكم لديه صوتين, وبعضكم لديه 3 وبعضكم لديه 4, إعتمادا علي الرقم الذي يوجد في القصاصات الورقية والتي قريبا سوف يتم تسليمها لكم.
5. يمكن أن يأخذ التصويت علي الاقل ستة اصوات لكي يتم إتخاذ القرار في كيفية تقسيم مائة الف دولار 100,000$ وكيف يمكن أن تستخدموا مشاركتكم في ذلك.لا ينبغي علي أي فرد أن يكون لديه القوة لعمل ذلك وحده.
6. فمن الضروري لكل واحد منكم أن يكون إتحاد أو شراكة لكي يتحصل علي الستة أصوات المطلوبة لإتخاذ القرار.
7. هل هناك أي أسئلة؟ حسنا, فليقم الشخص الذي بيده القصاصات الورقية المطوية , أسمح لشخص أخر في مجموعتك أن يسحب قصاصة .
8. يمكنك الآن أن تفتح القصاصة وانظر الي ما بداخلها عندما أقول "إبدأ" يمكنك أن تختار إما أن تكشف عن القيمة الورقة للأخرين أم لا.
9. عند إنتهاء كل المجموعات من إتخاذ قراراتهم , قم بتعليق اللوحات الورقية المسمي علي الحائط وأبدأ النقاش : مشاركة المشاعر أولا، أنظر الي تحصيلات المجموعات المختلفة .
10. ثم بعد ذلك , أطلب من المشاركين أن يعملوا عصف ذهني لأفكارهم وتصرفاتهم التي ترتبط ببعضها البعض و كتابتها على اللوحة الورقية. أسأل أولا عن المشاعر والتصرفات التي شعروا بها ولاحظوها كل من يحمل الرقم 3 والرقم 4 (كونهم لديهم قوة اكبر بسبب أرقامهم ) ومن ثم أعمل نفس الشئ للذي يحمل الرقم 1 والرقم 2 (كونهم لديهم قوة أقل بسبب أرقامهم).
11. تحقق في البداية من ردود أفعال المشاركين عند فتح قصاصاتهم الورقية وقارنها بردود أفعالهم لاحقا في التمرين. ناقش نتائج القائمتين. حاول أن تبرز الرؤى التي جلبتها هذه التجربة. فعلى سبيل المثال: أن القوة هي حالة عقلية , تلك القوة هي أكبر من مجرد وحدة معينة – فهي تتضمن الإقناع , التوعية والمسؤوليات.
12. حاول أن تجد طرق لربط هذا التمرين بالحياة الواقعية: ففي الحياة الواقعية هناك الكثير من "1" و"2". ودائما الشخص الذي يحمل الرقم 3 والرقم 4 يميلون الي التعاون ولكن يمكن لـ "1" و "2" إقافهم .

**النقاش:**

* ماذا قرر كل فريق؟ ( لا تقضي وقت كثيرا في هذا السؤال).
* ما هي المشاعر التي إنتابتك حينما نظرت إلى قصاصتك الورقية؟
* كم من الوقت استطعت أن تحتفظ بقوتك لنفسك؟
* من هو الذي كان لديه 3 ، 4 : أخبروني , كيف شعرتم وكيف تصرفتم؟
* من هو الذي كان لديه 1 ،2 : كيف شعرتم وكيف تصرفتم؟
* هل قام أحد بتغيير الطريقة التي شعر بها اولا خلال سير التمرين؟
* ما علاقة ذلك كله ببدائل العنف؟

**ملاحظات:**

هذا التمرين يمكن أن ينجم عنه مشاعر سلبية , والتي يجب علي الفريق أن يضحضها حيئذ. إن الفريق علية مسؤولية كبيرة في عدم ترك المشاركين يشعرون بمشاعر الغضب تجاه بعضهم البعض. وفي خلاصة التمرين قد يكون من المفيد الاشارة الي" أن هذه مجرد لعبة " وفي الالعاب نعطي أنفسنا تصريح بالتصرف بطرق نحن في الغالب لا نتصرف بها في الحياة الواقعية. ويمكن أن يكون أيضا ذا قيمة توجيهية ومفيدة بالاشارة الي كيف أن من السهل علي الانسان أن يصبح غاضبا بسبب القوة ويناقش نتائج ذلك .

**قرارت سريعة QUICK DECISIONS**

**الهدف:الغرض**

في الحياة الواقعية نحن كثيرا ما يجب علينا التصرف بعجلة أو بسرعة . والفعل الذي نتخذه يكون مبني علي القيم والسلوكيات التي طورناها من خلال حياتنا . في هذا التمرين سيطلب منكم أن تقوموا بإتخاذ قررات سريعة مع أعضاء مجموعتكم الصغيرة. وفي النهاية سنقوم بمقارنة القرارات التي إتخذتها المجموعات ونناقش كيف تم إتخاذ مثل هذه القررات.

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

**التسلسل**:

1. قسم المشاركين إلي مجموعات وكل مجموعة تضم ثلاثة أشخاص .
2. في كل مرة , إقرأ الكثير من السيناريوهات التي يمكن أن تناسب زمن جدولك: وفي كل موقف اسمح ب:

* 15 ثانية لكي يفكر الفرد بهدوء.
* دقيقة واحدة لنقاش المجموعة الصغيرة للوصول إلى توافق بالنسبة لأفضل أسلوب يجب أخذه.
* من 5 – 7 دقائق لعرض حل كل مجموعة ونقاش المجموعة .

قم بإعطاء وقت للنقاش الجماعى او لنقاشين أثنين ,ولكن حاول ان تتفادى الانخراط كثيرا في النقاش – أنتقل للموقف الذي يليه.

**ملحوظة :** في بعض الاحيان يكون هنالك تشويش وسط المشاركين فيما يتعلق بإعتبار أنفسهم أن يتصرفوا كمجموعة في هذا الموقف أو أن يتصرفوا بمفردهم في هذا الموقف. يجب عليهم اعتبار أنفسهم وحيدين في هذا الموقف إلا إذا تم تحديد ذلك في السيناريو, ولكن النقطة الاساسية في هذا التمرين هي بأنك سوف تتحصل علي فائدة من " تفكير المجموعة " بحيث تفكر في ما الذي ستفعله عندما تكون وحيدا.

**مواقف القرارات السريعة Quick Decisions Situtations**

* أنت وصديقك تقفان في صف للطعام في قاعة الطعام الكبري وفجأة جاء شخص ما ووقف أمام صديقك مباشرة. وقام صديقك بالطلب منه أن يتحرك من أمامه. في البداية لم يعره هذا الشخص الاخرأي إنتباه, مماجعل صديقك حادا وسرعان ما بدأ في رفع صوته وشتم وسب هذا الشخص. قام هذا الشخص الاخر بالاستدارة سائلا صديقك: ماهي مشكلتي؟ ما الذي ستفعله أنت بدورك؟
* أنت دخلت إلي محل صغير عند نهاية مركز التسوق وفي ذلك الوقت كان هنالك عدد قليل من الناس في هذا المركز. وكان يبدو علي المحل بأنه فارغا , وفجأة سمعت صراخا وظهر رجل ضخم يمسك بكلا يديه فتاه في سن المراهقة يهزها ويصرخ عليها بغضب ويتهمها بأنها سرقت منه شيئا ما , هي تبكي وهو مستمر في الصراخ عليها وهزها. ما الذي ستفعله أنت ؟
* أنت في موقف للمترو, تفق بجانب أم وطفلها الصغير , بدأ هذا الطفل بالبكاء وما كان من الأم إلا أن مالت عليه وصفعته بيدها على وجهه, استمر الطفل في البكاء وقامت الأم مرة أخري بصفعه على وجهه. ما الذي ستفعله أنت؟
* أنت تقف على شارع فرعي صغير والذي يبدو عليه مهجورا بعد ظهر هذا اليوم الشتوي. عبر الشارع ظهر رجل يبدو أنه يسحب إمرأة من ذراعها. وكانت هذه المرأة تصرخ عليه وتقول له : "إتركني وحدي". ما الذي ستفعله؟
* أنت في حفلة , وتقف في منطقة البار . وكانت هناك أخت صديقك المفضل , والرجل الذي كان بصحبتها جاء إلى حيث تقف أنت, وخلط مشروبين معا. وقبل أن يذهب قام بوضع شيئا ما في أحد الأكواب. وقد شاهدته وهو يعبر الغرفة ويقدم هذا الكوب إليها .ما الذي ستفعله؟
* بينما أنت تتمشي لوحدك في شارع رأيت ثلاثة أولاد مراهقين يمسكون بآخر ويدفعون به بقوة تجاه المبني , هو وأفعالهم كانت محجوبة بسبب أجسامهم . لايوجد شرطي في المكان. ما الذي ستفعله ؟
* أنت محبوس في زنزانتك و تنتظر أن تخرج للفناء . ولقد تأخروا بالنداء , أخيرا , قرع الجرس وفتحت أبواب كل الزنزانات إلا زنزانتك. بدأت بالصراخ طالبا بأن يفتح لك الباب ولكن لم يحدث شيء. وبعد أن ذهب الجميع جاء شرطي شاب مبتدئ وإتجه نحوك قائلا لك: أخرس وتوقف عن إحداث الكثير من هذه الضوضاء . ما الذي ستفعله؟
* أنت وإثنتين من صديقاتك النساء قد إرتديتن أجمل الثياب وخرجتن لمطعم جميل للاحتفال ببعض الأخبار الجيدة. كان هناك مجموعة من الرجال على الطاولة المجاورة قد بدأوا بقول بعض التعليقات الغير مباشرة بصوت عالي, ما الذي ستفعلينه ؟
* بينما كنت تمر متأخرا بإحدى المنتزهات في إحدى الأمسيات و رأيت شخصا ما يقوم بإقتلاع بعض النباتات , ولم يكن هناك شرطي في المكان. ما الذي ستفعله؟
* شخص ما تعرفه دائما ما يأتي إليك ويطلب منك المساعدة. و أخبرك بأن بعض الأشخاص يلاحقونه لأنه كان يتحدث عما يدور في زنزانته بعد هدوء الجرس واللعب بصندوقه. وهو يخبرك بأنه لا يتذكر أنه قام بشيء من هذا القبيل. أنت معجب بهذا الشخص. والاشخاص الذين كانوا يلاحقونه أنت ليس معجبا بهم كثيرا. ما الذي ستفعله؟
* أنت تمشي في شارع شبه خال من المارة في وقت متأخر من الليل .وخلفك, سمعت ما يشبه مجموعة كبيرة من الرجال , كانوا يمشون الي حد ما بسرعة وقريبا سوف يحاصرونك . ما الذي ستفعله؟
* تم استدعاؤك إلى غرفة الطرد البريدي. وكنت تتوقع من أن يكون ذلك الطرد من عائلتك , وعندما وصلت هنالك وجدته كذلك , ولكن لا يمكنك الحصول عليه كاملا لأنه لا يستوفي الشروط. أخبرك جارك بالشروط وهذا هو الذي عملت به . الموظف الذي يجلس خلف الشباك يتصرف بطريقة سيئة و يستمتع في حقيقة أنه لا يمكنك الحصول علي ما أرسلته لك عائلتك . ما الذي ستفعله؟
* إنه يومك لتقوم بشراء التموينات. ولقد وعدت صديقك بأنك سوف تحضر له شيئا معك, وأنت أيضا مدين لجارك ببعض السجائر. وعندما وصلت إلى الشباك سلمت بطاقتك, أخبرك الموظف الكاتب بأنك تملك فقط نصف المال المسجل في السجلات والذي كنت تعتقد بأنك تملكه كله. أخبرته بأن هناك خطأ ما ولكنه أصر بأنه لا يوجد خطأ . وإضافة إلى ذلك أخبرك أما أن تقدم بطاقتك وتشتري أو أن تغادر المنطقة. أنت متأكد من أنك على صواب , ما الذي ستفعله؟
* أنت سجين أطلق سراحك (لحسن تصرفاتك ) بسرح مشروط . أنت ومجموعة من أصدقائك دخلتم متجر محلي صغير لشراء شيئا ما, وبينما أنتم تبحثون عن ما تريدون شراءه , إذا بالشرطة تأتي في حملة على المتجر , وقد تبين لاحقا أن المتجر هو محل لبيع المخدرات؟ ما الذي ستفعله مجموعتك؟
* مجموعتك تتكون من عدة مساجيين تم إطلاق سراحهم بناءا على حسن تصرفاتهم وقد تجمعوا معا (بشكل غير قانوني) في شقة ما. وفجأة جاء مالك الشقة وهو ضابط لسجناء تم إطلاق سراحهم وقد أراد أن يقوم بزيارة مفاجأة. الشقة ليس لها باب خلفي وهي في الطابق العاشر من العمارة. ما الذي ستفعله مجموعتك؟
* كنت خارجا في فناء السجن في يوم صيف حار, وهنالك شخصا يقف وحيدا من المعرض الذي يخصك . أنت لم تتكلم مع هذا الشخص أو حتي تعرفه عن قرب ولكن من الشئ الذي لاحظته عنه وعن شركاءه يبدو شخصا جيدا. وعلى مسافة قصيرة منه توجد مجموعة من الأشخاص وهي مجموعة مزعجة , وقفوا يراقبون هذا الشخص الذي يقف لوحده ويتحدثون فيما بينهم. وهو لم يدرك بأنهم يراقبونه. ولاحظت أن واحدا منهم يحمل سكينا مدسوسة في حزامه . بدأت المجموعة تتحرك ببطء تجاه هذا الشخص الذي يقف لوحده. ما الذي ستفعله؟

**تمرين أكل الزبيب (العنب المجفف) RAISIN-EATING EXERCISE**

**الهدف/ الغرض :**

هو تمرين التحكم بالتوتر : من خلال إعطاء المشاركين تجربة وتقنية للبقاء للحظة وبالتالي تفادي توتر القلق حول المستقبل والشعور بالذنب بالنسبة للماضي. ويهدف أيضا إلى ممارسة أسلوب التركيز الكامل على ما يقوم به الشخص والذي يمكن أن يساعده ذلك في كل أنشطته .

**الوقت**: 20 – 30 دقيقة.

**المواد اللازمة:**

الزبيب: على الأقل ثلاثة لكل مشارك. طبق أو وعاء لوضعها فيه وملعقة بلاستيكية تقدم لكل مشارك.

**التسلسل:**

1. أشرح لماذا نقوم بهذا التمرين:
2. إن ممارسة مثل هذا التمرين سيساعدنا للبقاء للحظة وبالتالي تفادى توتر القلق على المستقبل.
3. التعلم وممارسة هذا التقنية للتركيز الكامل على ما نحن نقوم بعمله. وهذا سيساعدنا في جميع أنشطتنا.وإن القدرة على التركيز بشكل أكثر فعالية سيحسن من أدائنا سواء في العمل أو الدراسة أو الرياضة.
4. أشرح العملية: "إن تمريننا الأول سوف يكون عبارة عن التأمل الغذائي. سوف أمرر علي كل واحد منكم ثلاث زبيبات. لا تبدأوا بالأكل حتى يحصل كل واحد منكم علي الزبيب.
5. قم بتوزيع الثلاث زبيبات على كل مشارك. وأخبرهم بأن ينظروا على واحدة من هذه الزبيبات وكأنهم لم يروا زبيبة من ذي قبل. حاول أن تشعر بنسيجها بين أصابعك وأن تلاحظ لونها وملمسها ومظهرها الخارجي.
6. وعندما يصبح لدى كل واحدا منهم زبيباته, 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 يهيىء الجسم لينتبه لعملية الأكل. أمضغ ببطء شديد وبشكل تأملي مجربا الطعم الحقيقي لهذه الزبيبة.
7. بعد ما أكلوا الثلاثة زبيبات, أخبرهم بأن يتذوقوا أنفاسهم بنفس الطريقة التي تذوقوا بها الزبيبات. و يجب أن يكونواعلى تواصل مع النفس ((Breath. أشعروا بالنفس حينما يدخل لجسمكم وحينما يخرج منه. إفعلوا ذلك بصمت وأنتم مغمضي العينين (لمدة عشرة دقائق تقريبا).

**النقاش:** أطلب من المشاركين بأن يفتحوا أعينهم , وأسألهم " كيف كانت العملية؟ أدعوهم لكي يعبروا عن كيفية شعورهم وعن الشئ الذي تعلموه؟

**تمرين التأمل REFLECTION EXERCISE**

**الهدف/ الغرض**:هذا التمرين يعطي فرصة للمرء بأن يستفيد من حيث هو وكيف يمكنه أن يستمر في لنمو في الحياة وهو أيضا يعطي إذن للمرء لرؤية نفسه بعدة طرق والتي كانت ممنوعة لكثير من الناس هذا التمرين يفترض ولشيء واحد بأن المشاركين قادرين على النمو والتغير وأنهم لم يجمدوا في مكانهم الحالي , وتدعوهم إلى أخذ دور فعال في عملية النمو. و أيضا , يفترض بأن النموهوليس مفهوم إعمل بنفسك ولكن يمكن للأخرين من البشر مساعدتك، وهو يعطي إذن للشخص بالاعتراف بالحاجة للمساعدة والبحث عنها متي ما كان ذلك مناسبا.

**الوقت** : من 30-40 دقيقة.

**المواد اللازمة:**

1. أوراق وأقلام رصاص لكل المشاركين.
2. قائمة بالأسئلة مكتوبة على لوحة ورقية أو على سبورة وتعلق ( أنظر أدناه) .

**التسلسل:**

1. قم بتوزيع الأوراق وأقلام الرصاص وأشرح بإختصار الغرض من هذا التمرين: بأنه يسمح لنا بالاستفادة من حيث نحن ,ولكي نعرف أين نحن ,و إلي أين سنذهب ,و ما الذي يجب أن نفعله للوصول إلي ما نصبوا إليه.
2. قم بتعليق اللوحة الورقية (أو أكتب على السبورة ) قائمة الأسئلة التالية:
3. ما هي نقاط قوتي؟
4. ما نوع الشخص الذي أصبحت عليه؟ وكيف أنمو؟
5. ما هي الأشياء في الحياة / العلاقات / الصراعات التي كانت صعبة بالنسبة لي ؟ وما الذي سيكون صعبا الآن؟ وما الذي سيكون صعبا عند تحول القوة في داخلي ؟
6. كيف يمكنني طلب مساعدة؟ وممن سأطلبها؟ وكيف أسألهم؟
7. ماذا يمكنني من أن أعد نفسي بعمله لكي أنمو؟ هل استخدم مقدراتي , وأصبح علي ما أريد أن أكونه؟

إقرأ قائمة الأسئلة للمشاركين وأخبرهم بأن لديهم 20 دقيقة للتفكيرفي هذه الأسئلة وكتابة أيا كانت من الإجابات التي يرغبون بها علي أوراقهم . أكد لهم بأن هذا التمرين هو تمرين خاص, وسوف لن يطلب منهم تسليم أوراقهم أو الافصاح عن محتواها للاخرين .

(يجب على الميسرين أن يكونوا حساسين بوجود المشاركين الذين ربما يكون لديهم مشاكل في الكتابة والقراءة (أميين) أومشكلة لغوية ,وبالتالي علي الميسرين القيام بهذا التمرين بطريقة مبسطة لهم بقدر الإمكان).

1. في نهاية ال 20 دقيقة , قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات بحيث تتكون كل مجموعة من 5-6 أشخاص لمناقشة التمرين. كيف أحبوه؟ كيف جعلهم يشعرون ؟ هل إعتقدوا بان هذا التمرين سيساعدهم على النمو؟ ويمكن لكل واحد أن يشارك بالكثير أو القليل كما يرغب هو في الشئ الذي كتبه علي ورقته أو كما ترغب هي في الشئ الذي كتبته علي ورقتها .
2. أطلب من شخص واحد من كل مجموعة أن يعرض تقريراعن إحساس مناقشة المجموعة الصغيرة لكل المجموعة .

**مشاركة : "صراع قمت بحله بطريقة لاعنفية"**

**SHARING: "A CONFLICT I RESOLVED NONVIOLENTLY"**

**الهدف / الغرض :** الغرض من هذا التمرين هوجعل المشاركين يتشاركون التجارب التي لديهم في حل الصراعات بطريقة لاعنفية : ولجعل المجموعة علي علم بأن هذا هو الشيء الذي نقوم به نحن بالفعل .

**الوقت:** 30 – 40 دقيقة.

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

**التسلسل:**

1. قم بتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بحيث تتكون كل مجموعة من 4 -5 أشخاص.
2. أطلب من كل مجموعة أن تختار لها كاتبا لأخذ ملاحظات عن النقاش .
3. أعطي التعليمات : بانك سوف تطلب من كل شخص بأن يشارك مع مجموعته الصغيرة تجربة هو خاضها أو هي خاضتها في حل صراع بطريقة لاعنفية . سأعطي كل واحد منكم دقيقة للتحضير,وبعدها كل شخص في المجموعة سيكون لديه 3 دقائق ليخبر المجموعة بقصته أو بقصتها. وهنا يجب على الكاتب أخذ ملاحظات عن كل قصة. وبعد أن أخذ كل أعضاء المجموعة فرصهم في إخبار قصصهم , يجب علي المجموعة أن تختار قصة واحدة لتشارك بها مع المجموعة الكبيرة بعد إصلاح الدائرة الكبيرة مرة أخري .(والشخص الذي سيخبر المجموعة الكبيرة بالقصة يمكن أن يكون الكاتب , أو الشخص نفسه الذي روي القصة, أو شخص ثالث في المجموعة تم إختياره من قبل المجموعة وأي كان الأمر,لا يهم ).
4. عندما تصبح كل المجموعات جاهزة، أطلب من الجميع الإنضمام مرة أخري للمجموعة الكبيرة. إستمع لكل قصة مختارة , ومن ثم إستنبط ردود الفعل, أسئلة مقترحة : على سبيل المثال: كيف شعرت حيال هذه القصص ؟ ألا تشعر بأنه شعور جيد عندما تكون قادرا على التحكم في الموقف؟

**ملاحظة:**

يجب ألا نضيع أي قصة بسبب أنها لم يتم إختيارها من قبل المجموعة للمشاركة بها في الدائرة الكبيرة . فإذا سمح الوقت بعد أن أعطت المجموعة الكبيرة ردود الفعل, أسأل عن ما إذا كانت هنالك أي قصص أخرى لم يتم إختيارها والتي يود أصحابها أن يتشاركوا بها مع الآخرين الأن .وإذا لم يسمح الوقت بذلك فيمكن أن تستشير المشاركين في إمكانية تجميع كل هذه القصص والاحتفاظ بها كما كتبت من قبل الكاتب. حاول كميسر أن تجعلهم يعرفون بأننا حقا مهتمين بقصصهم.

وسيكون هذا بمثابة مدخل رائع للتحدث عن تحويل القوة .في أثناء تبادل القصص, يمكن للميسر أن يستمع لموجهات تحويل القوة ، عندما تكون وأضحة في القصة , أكتب هذه الموجهات في لوحة ورقية . فعلى سبيل المثال: " حقيقة هنالك فرق عندما تسمع بإحترام لصديقك " أو"يبدو كأن الجو العام قد تغير عندما وجدت بأنك لديك شئ مشترك مع جارك "

(هذا لا يجب إجباره : فليس كل قصة يمكن أن تناسب هذه الموجهات) . لاحقا , ومن خلال نقاش موجهات تحويل القوة , يمكن للميسر الرجوع الي هذه الامثلة المدرجة في اللوحة الورقية ." وبالتالي ,في قصة جو Joe وبدون إدراكه بها , كانت تحويل القوة تعمل من خلاله عندما كان مستعدا للإعتذار عن خطأه , بدلا من أن يتجادل مع صديقته عن ذلك".

**ستة نقاط لحل مشكة SIX POINT PROBLEM SOLVING**

**الهدف:** لتطوير مهارات حل المشاكل والصراعات في العلاقات خاصة في تلك الحالات التي يبدو فيها الحل غير واضح وغير سهل.

**الوقت**: 45 دقيقة.

**المواد اللازمة:** ألواح ورقية أو أوراق يمكن توزيعها ( إنظر الي الصفحات التالية - تحت عنوان : الأب عائد للمنزل وإجازة عائلته) .

**التسلسل:**

1. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات بحيث تتكون كل مجموعة من 5 – 6 أشخاص. قم بتعليق اللوحة الورقية أو قم بتمرير الأوراق (إنظر للصفحات التالية ) أشرح بأن كل مجموعة ما هي إلا بمثابة عائلة , وأطلب من المشاركين أن يقسموا الأدوار المسندة بين أعضاء المجموعة.
2. من خلال العمل علي الأدوار المختارة واستخدام نظام الستة نقاط لحل مشكلة ,علي المجموعة أن تقرر في حل المشكلة التي سيكون علي جميع أعضاء العائلة الاستعداد علي قبولها.
3. وعندما تقوم كل مجموعة بتتبع الخطوات ,عليهم كتابه حلولهم في اللوحة الورقية , بحيث يقوم متطوع من كل مجموعة بتقديم عرض يوضح فيه كيف توصلت المجموعة إلى الحل.

**النقاش:**

* كيف سارت الأمور؟
* هل كان من الصعب الوصول إلي حل؟
* وإذا كان الأمر كذلك؟ ماهي الصعوبة في ذلك؟ وما هي السهولة في ذلك؟
* كيف ساعدت خطوات الستة نقاط لحل مشكلة في إيجاد حل؟
* هل كل أعضاء العائلة شعروا بأنه تم الاستماع إليهم وتم أخذ أرائهم في الحسبان ؟
* وإذا كان الأمر كذلك؟ كيف حصل ذلك ؟ وإذا لم يكن الامر كذلك؟ ما الذي منعه من أن يحدث؟

**ستة نقاط لحل مشكلة - عودة الأب إلى المنزل**

**6 Point Problem Solving - Father Coming Home**

نحن جميعا حلالي مشاكل – فنحن نقوم به كل يوم وكل واحد منا له طريقته وأسلوبه الخاص في التقرب إليها بطريقة في كثير من الاحيان تكون ناجحة. وهذه طريقة أخري لحل المشاكل حيث:

* لا يوجد حل سهل وكذلك,
* نحن نريد أن نحافظ على علاقاتنا مع الآخرين الذين لهم علاقة بالمشكلة.

**الموقف**

لقد تم للتو إطلاق سراح الأب السجين من السجن وهذا الأب لايريد أن يسكن في نفس الحي القديم الذي كان يسكنه , فهو يريد أن يبتعد عن التأثير السلبي الموجود هناك. وعليه فهو يريد ترحيل عائلته إلى مكان آخر. هو لديه بعض المدخرات ولكن أوضاعه المادية محدودة. قامت زوجته بإيجاد شقة للإيجار في الجانب الآخر من المدينة.

**الأوضاع :**

* الأب: يريد أن ينتقل – يريد أن يجد مكان آخر ليعيش فيه.
* الأم: إذا إنتقلت العائلة فهناك إحتمال كبير في أن تترك الأم عملها الحالي.
* الأبن المراهق: يريد أن يبقى في نفس المكان حيث يعيش أصدقاءه.
* الأبنة المراهقة:مشاركة فعالة في الرياضة ولا تريد أن تغيرمكان إقامتها لأن ذلك يعني تخليها عن فريق السباحة.
* الطفل الأصغر:هو بارع في الموسيقي ويعتبرعضو مهم جدا في النادي المسرحي الذي يوجد في المدرسة .
* الجدة: (عضو رقم 6 في الفريق): نشطة جدا في نادي المواطنين للكبار وراهبة في كنيستها.

**مهمتك :**

مستخدما أسلوب الستة نقاط لحل المشكلة , ضع الخطوات من 2 إلي 5 على اللوحة الورقية وقم بإختيار شخص ما لتقديم كيف توصلتم لحلكم هذا :

1. **قم بتحديد وتعريف المشكلة**: لتحديد إحتياجات كل فرد.
2. **أعد صياغة المشكلة**: بشكل يلبي الحاجة المشتركة بين الجميع.
3. **قم بعمل عصف ذهني لحلول بديلة**: إنتاج حلول مختلفة, لا تقييم ,لا تحكم أو تقلل من شأن أي حلول طرحت.
4. **قم بتقييم هذه الحلول** : أي منها تبدو الأفضل؟ إسأل كل شخص, كيف يشعر هو عن كل حل أو كيف تشعر هي عن كل حل ؟.
5. **قرر بشأن أفضل حل مقبول للجميع**: إستمرفي إختبارالحلول حتى يشعرالجميع بالرضى. هل ذلك يلبي الاحتياجات التي تم تحديدها في الخطوة رقم (2)؟.
6. **التقييم**: بشكل دوري حاول أن تراجع مع كل شخص لترى تأثير الإتفاق.

**ستة نقاط لحل مشكلة - إجازة العائلة**

**6 Point Problem Solving - Family Vacation**

نحن جميعا حلالي مشاكل – فنحن نقوم به كل يوم وكل واحد منا له طريقته وأسلوبه الخاص في التقرب إليها بطريقة في كثيرمن الاحيان تكون ناجحة. وهذه طريقة أخري لحل المشاكل حيث:

* لا يوجد حل سهل وكذلك
* نحن نريد أن نحافظ علي علاقاتنا 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 أو بالها. فكر في ذلك على أنه فرصة للجميع ليبنوا علاقات جديدة داخل الأسرة.

**الأوضاع :**

* **الأب:** يفضل فندق أو فندق علي الطريق العام مع خدمة. لأنه وبعد عاما من العمل يريد الرفاهية وهو لا يهتم بالتخييم.
* **الأم:** تريد تغيير روتينها اليومي من طبيخ/ أعمال منزلية..إنها تستمتع بالخروج إلى الهواء الطلق.
* **الإبن المراهق**: متحمس جدا للخروج وإمكانية التخييم , التمشي والصيد.
* **الإبنة المراهقة:** تريد بعض الانشطة الاجتماعية ,فهي تريد جلب صديق لفترة طويلة.
* **الطفل الاصغر**: فقط يريد "إجازة عائلية ".
* **الجدة:** (غالبا عضو رقم 6 في المجموعة) تستمتع بالزيارة مع الأحفاد, ولكنها لاتريد أن تكون فقد جليسة أطفال لهم بينما ينصرف البالغين بانفسهم, فهي تفضل بعض المناظر الطبيعية الخلابة وربما الذهاب الى المسرح الصيفي لتشاهد عرضا ممتعا.

**مهتك:**

مستخدما لأسلوب الستة نقاط لحل مشكلة, ضع الخطوات التي من 2 الي 5 على لوحة عرض ورقية وقم بإختيار شخصا ما لتقديم كيف توصلتم لحلكم هذا :

1. **قم بتحديد وتعريف المشكلة**: لتحديد إحتياجات كل فرد.
2. **أعد صياغة المشكلة**: بشكل يلبي الحاجة المشتركة بين الجميع.
3. **قم بعمل عصف ذهني لحلول بديلة**: إنتاج حلول مختلفة**,** لا تقييم, لا تحكم أو تقلل من شأن أي حلول طرحت.
4. **قم بتقييم هذه الحلول**: أي منها تبدو الأفضل؟ أسال كل شخص كيف يشعر هو عن كل حل أو كيف تشعر هي عن كل حل؟
5. **قرر بشأن أفضل حل مقبول للجميع**: إستمر في إختبار الحلول حتى يشعر الجميع بالرضى. هل ذلك لبي الاحتياجات التي تم تحديدها في الخطوة رقم (2)؟
6. **التقييم**: بشكل دوري حاول أن تراجع مع كل شخص لترى تأثير الإتفاق.

**تمرين الإستراتيجية STRATEGY EXERCISE**

**الهدف/ الغرض:**

لتطوير مهارات التخطيط الاستراتيجي والتخطيط العام لحملات اللاعنف, ولتعلم طرق يمكن للناس من خلالها العمل بيسر مع بعضهم البعض لتحقيق أهدافهم بشكل سلمي.

**المواد اللازمة:** لوحة ورقية وأقلام شيني (كافية للاستخدام من قبل عدة مجموعات صغيرة)

**الوقت:** من ساعة إلى ساعة ونصف.

**التسلسل**:

1. أشرح لهم بأننا سوف نقوم بممارسة التخطيط والتخطيط الاستراتيجي لتحقيق الهدف الذي تريده المجموعة بطريقة لا عنفية. عمل عصف ذهني للاهداف أو المشاكل للعمل عليها وتسجيل هذه الافكار في اللوحة الورقية .
2. قم بإختيار الهدف الذي يبدو بأنه يحظى بإهتمام كبير من قبل الجميع (يمكنك استخدام التصويت بشرط أن الشخص يمكنه أن يصوت أكثر من مرة: ولكن إختار الموضوع الذي يحظى بأصوات أكثر) قم بكتابة الموضوع الذي تم إختياره على اللوحة الورقية وعلقها علي الحائط .

**يمكن عمل ذلك بشكل مختلف**:

فبدلا من أن تعمل كل المجموعات على نفس الهدف أو المشكلة, دع كل مجموعة تختار من أول عصف ذهني الهدف أو المشكلة التي ترغب أن تعمل هي عليها. ومن المهم أن كل مجموعة تعمل على شئ يثير إهتمامها, وإلا فإن هذا التمرين لن يحافظ على إهتمامهم لفترة كافية لجعله ذو معني.

1. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة مكونة من 5 أو 6 أشخاص لكل مجموعة . أعطي كل مجموعة بعض الألواح الورقية وقلم تخطيط ملون.
2. كل مجموعة عليها أن تقرر ما هي الخطوات والأساليب التي تعتبرها المجموعة ضرورية لتحقيق النجاح. قم بعمل عصف ذهني لبعض الأفكار الملفتة للنظر لتضمينها. قم بإختيار موضوع واحد أو موضوعين تعتقد المجموعة بأنها يمكن أن تنجح.
3. وبعد ذلك , فعلى كل مجموعة أن تقرر الترتيب اللازم للخطوات التي يجب إتخاذها وأن تقوم بتقدير كم من الوقت الذي سوف يحتاجه كل موضوع .
4. ارسم خط زمني يعرض الفترة الزمنية اللازمة لإنجاز كل خطوة. وقم بتعليم هذه الخطوات على هذا الخط. سجل ذلك على اللوحة الورقية, كما في الخط التالي الخاص بحملة إلغاء القانون (Repeal a Law)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| إبدأ | الخطوة الأولى  الدعاية | الخطوة الثانية  التنظيم | الخطوة الثالثة  الإقناع أو ألضغط  (Lobbying) | الخطوة الرابعة  إلغاء القانون |
| الآن | 3 شهور | 6 شهور | 1 سنة | 21 شهر |

1. على كل مجموعة أن تقوم بتحليل العملية التي إستخدمتها لتطوير إستراتيجياتها, وتغطية النقاط التالية:
2. هل قمتم بتعين منسق أو مسجل؟
3. هل تحدث كل شخص ؟
4. هل سمح الوقت لإعتبار ملاحظات كل شخص؟
5. هل دعمتم بعضكم البعض وتجنبتم الإحتقار؟
6. هل تحدث أي شخص مرارا وتكرارا أو تحدث لفترة طويلة؟
7. هل إلتزم أعضاء المجموعة بالمهمة الموكلة لهم؟
8. هل قاطع بعضهم بعض في أثناء الحديث؟

يجب علي أعضاء الفريق أن يعلنوا عن وقت إنتهاء النقاش بعشرة دقائق مقدما.

1. تقوم كل مجموعة بتعين عضو ليصف كيف قامت المجموعة بمعالجة الستة نقاط. المذكورة أعلاه, وأن تعرض لوحتها الورقية لكل المجموعة. وعلى كل مجموعة أن تعد تقرير. ويجب أن تتأكد من أنهم لم ينسوا إعداد تقرير عن النقطة السابعة أو أن يصفوا أكثر شيء لفت إنتبائهم.
2. شجع المشاركين على إنتباههم للتمرين بجدية, بحيث يجعلونه يبدو حقيقيا بالنسبة لأنفسهم بقدر الإمكان. وأن يفكروا فية كبداية نحو شيء حقيقي يمكن أن يقوموا به يوما ما. إن إمتداد مشروع بدائل العنف في المجتمع حدث أولا في اويقو Owego - بنيويورك كنوع من تطور اللعبة الإستراتيجية.

**قريبة جدا للراحة (a.k.a إنتهاك المساحة الشخصية)**

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

**{لغة الجسد 1} (BODY LANGUAGE I)**

**الهدف / الغرض :**

لإستكشاف الفكرة القائلة بأن لكل منا إدراك أو تصور عن المساحة الشخصية والذي إذا تم غزوه فغالبا ما يسبب توتر. وهي تبين ايضاً كيف أن حجم هذه المساحة قد تختلف من شخص لآخر, ومع العلاقة بين الأفراد - فعلى سبيل المثال، يمكن لشخص أن يسمح لغريب أن يكون قريبا منه، واحد معارفه أقرب, وقريبه أقرب من ذلك بكثير وحبيبه أقرب من ذلك حتى. إعطاء الناس مفهوم ليس فقط عن المساحة الشخصية التي يمتلكها الشخص, ولكن عن المساحة الشخصية التي يمتلكها الآخرين.

**الوقت**: 30 دقيقة أو أقل.

**التسلسل:**

1. اطلب من المشاركين أن يقفوا (زوج) وجها لوجه مواجهين بعضهم البعض في دائرتين للتركيز. اطلب من المشاركين في الدائرة الداخلية أن يكونوا أقرب الى المركز مع المحافظة على مواجهة شركائهم في الدائرة الخارجية.
2. عليهم الآن المشي ببطء نحو شركاءهم في الدائرة الخارجية. وعندما يصبحوا على مقربة من الشخص في الدائرة الخارجية وبالطريقة التي تروق له, يجب على هذا الشخص أن يصرخ توقف " stop".
3. وعندما يتوقفوا جميعا, إنظر حول الغرفة وإلفت إنتباه المجموعة للإختلافات في المساحة بين العضوين في الازواج المختلفة .
4. أطلب من دائرة واحدة أن تتحرك يمينا ثم كرر العملية, ولكن هذه المرة مع تحرك الدائرة الخارجية نحو الدائرة الداخلية. ومرة أخرى لاحظ بإختصار كمية المساحة المختلفة بين الأزواج المختلفين.
5. مرة أخرى أطلب من دائرة واحدة أن تتحرك يمينا. ولكن هذه المرة يتحرك الأشخاص في الدائرة الداخلية نحو الأشخاص في الدائرة الخارجية , ولكن يجب عليهم أن يتوقفوا عندما يعتقدون بأنهم بدءوا في إنتهاك مساحة الشخص المتجهين نحوه. وعندما يتوقف الجميع, قم بسرعة بمراجعة كل زوج لترى ما إذا كان الشخص المتحرك قد إقترب كثيرا أو ليس بما فيه الكفاية.
6. اطلب من دائرة واحدة أن تتحرك يمينا وكرر, هذه المرة على الدائرة الخارجية أن تتحرك.

**ملاحظة:**

بإمكانك الاستمرار في هذا التمرين بسؤال من في المجموعة كانوا أصدقاء من قبل ومن كانوا غرباء وأنظر إلى ردود الافعال المختلفة لنفس الشخص الفئات مختلفة من العلاقات.

**النقاش:**

* كيف كان شعورك عندما تم انتهاك المساحة الخاصة بك؟
* كيف كان شعورك بالمشي/ التحرك نحو بعضكم البعض؟
* هل يمكن أن تخمن عندما تتحرك / تمشي تجاه مساحة شخص أخر؟

**ملاحظة:**

قد يكون من الممتع أن تقوم بعمل تمرين إنتهاك المساحة هذه في بداية ورشة العمل وترى أين سوف يوقف المشاركين بعضهم البعض، وكذلك القيام بها مرة أخرى عند نهاية ورشة العمل لترى ما إذا كان هناك ثقة أكبر, على سبيل المثال, ما إذا كان المشاركين قد سمح لهم بالإقتراب أكثر.

**تمرين جسر تحويل القوة**

**TRANSFORMING POWER BRIDGE EXE**RCIS**E**

**الهدف/ الغرض**: لجعل المشاركين يفكرون بوعي تام عن جانب واحد لتحويل القوة لماندلا. ومن ثم ربط الكلمة التي تعكس مشاعر الشخص أو فهم طبيعة تحويل القوة التي تخص واحدة أو أكثر من الخلايا الفردية وهذا سيدل على كيف أن المشاركين قبلوا مفهوم تحويل القوة.

**المواد اللازمة**:

يتم قص نموذج تحويل القوة لمنادلا, أقلام شيني كافية, ألواح ورقية مقاس 8.5 × 11 لكل مشارك.

**الوقت**: حوالي 20 إلى 30 دقيقة

**التسلسل:**

1. ضع نموذج تحويل القوة لماندلا في وسط دائرة المجموعة, أنشر أجزاء خلاياها حوالي 12 إنش.
2. وزع المواد اللازمة على المشاركين.

تحويل

القوة

احترام النفس

الاهتمام بالآخرين

توقع الأفضل

فكر قبل أن تقوم برد الفعل

أبحث عن حل بلا عنف

1. اشرح الغرض من التمرين
2. اطلب من المشاركين أن يقضوا

من 5 إلى 10 دقائق ليفكروا

ويختاروا كلمة واحدة تتوافق

مع فهمهم لتحويل القوة.

(إستخدام الموسيقي التأملية

يمكن أن تساعد في هذه الفترة)

1. وبعد فترة التفكير هذه, أعطي

المجموعة 5 دقائق على أكثر

تقدير, لكتابة كلمتهم على الورقة

بحروف كبيرة. إشرح بأنه من

المقبول إستخدام الرسم لتعزيز قيمة

ومعني الكلمة ( بعض المجموعات تحب أن تكون لديها حس إبداعي).

1. وبعدها تحرك حول الدائرة, واطلب من كل شخص أن يضع كلماته حول أجزاء نموذج الماندلا - أقرب من الكلمة الواحدة التي تربطها أو التي تعمل جسر لجوهر تحويل القوة الماندلا.
2. وبعدها اطلب من الشخص أن يشارك (وتحديد مشاركتهم لدقيقة أو دقيقتين لكل واحد) لماذا إختاروا هذه الكلمة وكيف تربط أو تعمل جسر مع تحويل القوة الماندلا.

هذا الرمز الخاص هو واحد من الطرق التي وجدها بعض الناس مفيد جدا للحصول على فهم قوي وأعمق لتحويل القوة. وقد يرغب الميسرين بإن تكون لديهم مجموعات تعمل من إرشادات تحويل القوة لتطوير رمزهم الإبداعي ( إنظر للصفحة رقم E-54) والتي تتحدث عن أهم جوانب تحويل القوة لهم .

**ماندالا تحويل القوة TRANSFORMING POWER MANDALA**

**الهدف/ الغرض**: لمساعدة الناس في إدراك مكانة تحويل القوة في حياتهم.

**الوقت**: حوالي 20 دقيقة

**المواد اللازمة**: إختار أو أبدع بنموذج ماندالا عملت من لوحة بوستر مضيئة بألوان مختلفة (إنظر إلى توجهات عمل نموذج ماندالا لتحويل القوة)

**التسلسل:**

1. إذا كانت إرشادات تحويل القوة قد تم تغطيتها سابقا, أعطي تذكير مختصر لتحويل القوة:
2. إمكانية تغيير المواقف لتكون أقل عنفا.
3. بإمكاننا أن نختار أن نكون منفتحين لامكانية التصرف بشكل مختلف.

و إذا لم يتم استخدام الإرشادات بعد فإن مثل هذه المقدمة تعتبر مناسبة.

1. ضع الدائرة المركزية لنموذج ماندالا على الأرض في وسط المجموعة.
2. ضع بقية الأجزاء حول الدائرة، إقرأ كل واحدة وأنت تضعها.
3. أسأل المشاركين أن يفكروا عن أي أسلوب من هذه الأساليب هو في الأغلب يفضلون إستخدامه أكثر أو هم مرتاحين أكثر في إستخدامه.
4. اطلب منهم أن يقفوا ويذهبوا ليقفوا بجانب احد الأجزاء. فلا بأس, إذا إختار عدد من المشاركين نفس الجزء. إنه من السهل أن ترى ما إختاره المشاركين إذا رفعوا الجزء عاليا في الهواء.
5. إعتمادا علي حجم المجموعة والوقت, تجول حول المشاركين وأطلب منهم أن يقولوا أسماءهم وما إختاروه. ويمكنك أن تسأل ما إذا كان أخرين في المجمموعة والذين يعرفونهم يعتقدون بأنهم قد أظهروا السلوك الذي إختاروه, ليس هنالك أي رأي خاطىء, ولكن التصورات الداخلية والخارجية قد تختلف.
6. اطلب من المشاركين أن يجلسوا وأن يفكروا بأي من المرشدات كانت الأصعب بالنسبة لهم. ليبقوا جالسين وأطلب من كل واحد أن يشارك بإختياره.

**النقاش:**

* هل وجدت هذا صعبا أم سهلا؟
* هل لديك أي شئ مشترك مع الأخرين؟
* هل تود إخبارنا بأي إختلافات أو ملاحظات ملفتة للنظر؟

**ملاحظة** : ليكون واضحا لديك بأن أي من هذه التصرفات يمكن أن تصل الي حد التطرف وتكون لها آثار سلبية.

**توجيهات لعمل نموذج تحويل القوة لماندالا**

**DIRECTIONS FOR MAKING A TP MANDALA**

1. إستخدم لوحة ورقية براقة من عدة الوان مختلفة.
2. إصنع دائرة في المنتصف بقطر 6-8 بوصة وأكتب عليها تحويل القوة Transforming Power.
3. إصنع 12 قوس من ألوان مختلفة واكتب عليها كلمة واحدة أو كلمتين أساسيتين:

في الدائرة الداخلية التي تنطبق أكثر على النفس.

- إحترام الذات.

- كن صبورا.

- أبقي هادئا.

- كن شجاعا.

- فكر قبل أن تقوم برد الفعل.

في الدائرة الخارجية والتي تنطبق أكثر على التفاعل مع الآخرين

- تأييد الاخرين

- إطرح أسئلة

- إستخدم المفاجأة

- جرب المرح

- أبحث عن المصالحة

- تقبل الآخرين كما هم

- خوض المغامرة

1. أدناه أمثلة لقياسات صغيرة لمختلف نماذج ماندالا تحويل القوة والتي يمكن أن تصممها:



تحويل

القوة

احترام النفس

الاهتمام بالآخرين

توقع الأفضل

فكر قبل أن تقوم برد الفعل

أبحث عن حل بلا عنف

**ملاحظة:** عمل نموذج لعينة من ورقة يمكن قصها بسهولة والتي يمكن أن تثبت بأنها مفيدة بدلا من استخدام لوحة البوستر. ليس بالضرورة إستخدام شكل نموذج ماندالا. لوحة بوستر براقة قابلة للتحريك عليها قطع صغيرة باشكال من إختيارك ستفي بالغرض. حاول أن تلصق هذه القطع ببعضها البعض بطريقة واضحة.

**ماهو الحب ؟**

**WHAT IS LOVE?**

**الهدف/ الغرض**: لتوسيع تعريفنا للحب.

**المواد اللازمة**: أقلام رصاص وورق بحجم 3×5 بوصة

**الوقت**: 45 دقيقة.

**التسلسل:**

1. في القطع الورقية, أطلب من كل المشاركين أن يكتبوا علي الورق وبدون توقيع أسماءهم, سؤال واحد الذي يودون على الأرجح أن يجاب عليه عن الحب. أطلب منهم أن يستثنوا هذه الاسئلة "ماهو الحب؟" أو "كيف تعرف أنك قد وقعت في الحب؟" لأنه إذا لم يتم إستبعاد مثل هذه الأسئلة, فهي في الغالب سوف تخطر على بالهم وبالتالي سوف تكون نوع أسئلتهم محدودة (وهذان السؤالان سيظهران لوحدهما خلال النقاش).
2. وحالما تمت كتابة الأسئلة, أطلب منهم طي الأوراق, وقم بجمعها منهم, أخلطها, ومن ثم قم برميها في الهواء في منتصف الدائرة. وأطلب من مشارك أن يلتقط ورقة بشرط ألا تكون ورقته, ويقرأها بصمت.
3. مر على الدائرة, واطلب من كل مشارك أن يقرأ السؤال بصوت عال ويحاول الاجابة عليها. وفي أي وقت يمكن للأخرين أن يضيفوا معلومات في الإجابة على هذه الأسئلة . أقضي وقت قليل في الأسئلة المطابقة.
4. وفي نقطة معينة, يمكن للميسر أن يعلق هذا التعريف: تعريف الحب بواسطة رولو مي Rollo May: أنت تحب شخص آخر إذا:

* أ. كنت مسرورا بحضوره.
* ب. كنت مهتما كثيرا بتقدمه وتطوره كما تهتم بتقدمك وتطورك.

إنه من الملاحظ أن بينما الجزء (أ) يمكن أن يأتي بدون مجهود ( أو على الإطلاق) الجزء (ب) يتطلب مجهود لبناء حب رائع (كما هو موضح أدناه). أيضا, أشر إلى أن أهم جانبين إثنين لتحويل القوة هما الإهتمام بالآخرين و إحترام الذات ,وهما عناصر أساسية في عملية الحب كما عرفها رولو مي Rollo May. وبناء على ذلك, أكثر العناصر أهمية في تحويل القوة هو القدرة على الحب.

1. أعرض هذه الأشكال الثلاث للحب في الوقت المناسب:

**حب الشهوة :** وهو متعلق بالأفراد ويعبر عنه بطرق جنسية.

**حب القرابة:** وهو الحب المرتبط بالأقرباء كالاخ والأخت والصديق الجيد.

**الحب الخالص:** هو حب لايفرق وهو لكل البشر. إن هذا الحب قد مثل في حياة كل من السيد المسيح عليه السلام، وبوذا، وغاندي والماما تريسا ومارتن لوثر كنج وغيرهم. إنه الحب الذي يمكن أن يعبر عنه حتي للعدو حيث أننا ندرك بأن المحور الأساسي للشخص هو الحب, حتى إذا كان الكثير من أفعالهم غير مقبولة بالنسبة لنا.

1. لمن يتساءلون عن كيف يمكنهم الحصول علي الحب ( أو المزيد من الحب) في حياتهم . هذا الشعر بواسطة دي ايتش لاورانس D.H. Lawrence يمكن أن يجيب علي :

لمن يبحثون عن الحب.

لمن يجاهرون بأنهم لايملكون الحب.

وأن من لايملك الحب لايمكن أن يجد الحب.

فقط المحب هو الذي يجد الحب.

وان ليس عليهم اطلاقا البحث عنه.

ملاحظة: في الوقت المناسب, يمكن تعليق هذا الشعر, مع الملاحظة بأن إذا أراد الفرد الحب في حياته, سيكون هنالك, إذا بدأ في إعطاءها لأي شخص يقابله.

**ما هو العنف؟ (1) WHAT IS VIOLENCE? (I)**

**الهدف/ الغرض** : لجعل المشاركين يفكرون بوعي تام عن ماهي أساس طبيعة العنف بالنسبة لهم. ولمشاركة هذه التصورات ومنها تجميع وحدة من التوافق حول طبيعة المشكلة الذي سوف نتعامل معها في ورشة العمل.

**الوقت**: 20 إلى 30 دقيقة

**المواد اللازمة**: أقلام رصاص وورق للجميع

**التسلسل:**

1. قبل بداية التمرين, يجب على الميسر أن يكون مستعدا بتعريفه الخاص أو تعريفها الخاص لأسوأ مفهوم للعنف. لاستخدامه كمثال (إنظر الي رقم 4 أدناه).
2. قم بتوزيع أقلام الرصاص والورق على المشاركين.
3. يفتتح الميسر الحديث الذي يتماشى مع شئ من هذا القبيل:

"ورشة العمل هذه تهدف إلى إستكشاف بدائل للعنف – ولايجاد طرق للعيش, وحل المشاكل بطريقة لاعنفية في مجتمع مليء بالعنف. وأول خطوة في حل المشكلة هي أن نكون على وعي بما هي المشكلة, وبالتالي نحن بحاجة إلى عدة أفكار لما تعنيه هذه المجموعة" بالعنف "

"ولكن كل شخص يعرف ماهو العنف؟ أليس كذلك؟ فالعنف هو إعتداء ، إغتصاب، قتل – عنف جسدي الذي يؤذي أو يقتل. وهذا كل ما يحويه العنف؟ أو أليس هو كذلك؟

"فليس بالضرورة أن يكون العنف جسديا" فيمكن أن يكون لفظي, فمثلا عندما يقمع أحد الأباء طفلا بشكل إعتيادي, او عندما تقوم الزوجة بشكل إعتيادي بمضايقة زوجها, أو عندما يصرخ المدير على موظفه. (ففي بعض الأحيان هذا النوع من العنف اللفظي, يثير العنف الجسدي عاجلا أو آجلا). العنف ايضا يمكن أن يكون مؤسسي (عنف هيكلي) -- فهنالك العديد من الأمثلة له, في المدارس, السجون, الجيش, المستشفيات –وفي أي مكان, تكون للمؤسسة سلطة غير شخصية على الناس. فالعنف يمكن أن يكون جزء من تركيبة المجتمع. فعلى سبيل المثال إذا قام صاحب عقار بتأجير عقاره وهذا العقار لايوفر التدفئة في الشتاء, وهكذا فإن كبار السن والاطفال سيتجمدون حتى الموت, والقانون يسمح بذلك بأن يحدث, فهذا عنف. فالعنف يمكن أن يكون ظاهرا أو مخفيا, ويمكن أن يكون فوري أو أن يكون رد مؤجل. وحتى في نفس التصرف, إذا إستخدمت بنوايا مختلفة, يمكن أن يكون عنيف أو سلمي. الصمت، على سبيل المثال، يمكن إستخدامه في الخشوع لعبادة الله، أو يمكن إستخدامه في العائلة من أجل العقاب أو النفي أو حرمان أحد أفراد العائلة من الحب والإنتماء.

"ولكن الناس تختلف في حساسيتها للعنف, وعليه فإن مصائب قوم عند قوم فوائد. إن التصرف الذي وجدت أكثر فظاعة, يمكن أن يبدو لك جزء طبيعي في الحياة, والعكس صحيح. ومع ذلك, فالعنف الذي لا يهنني, ومع ذلك قد يسبب لي الأذى بدون ما أعرفه, وينطبق الشئ نفسه عليك".

"إذن الغرض من هذا التمرين هو أن نعرف منكم، أنتم المشاركين في هذه الورشة، ما هو الشئ الذي إختبرتوه وكان الأسوأ, إن صح التعبير, عن مفهوم العنف".

1. اعطي التعليمات:" جميعكم قد تحصل على قطعة ورقية وقلم رصاص. سوف أعطيكم ثلاثة دقائق لتفكروا عنها و وبعد نهاية هذه المدة. اريد منكم أن تكتبوا على الورقة, وبجملة واحدة تعريف لنوع العنف الذي وجدته بشكل شخصي الأسوأ, والأكثر ضررا, والأصعب في التعامل معه. ولأعطيكم مثال علي ذلك, فتعريفي الخاص هو(هنا يقوم الميسر بإعطاء المشاركين مثاله الخاص به أو بها مثل: "العنف هو معاملة الاخرين لي, والتي تجعلني أعرف بأنني لاشيء ولايمكنني قول شيء ولا فعل شيء, فهو مهم بالنسبة لهم, وأنه لا يوجد شئ يمكنني القيام به حيال ذلك")
2. إبدأ فترة التفكير والكتابة , وفي نهاية ذلك, قسم المجموعة بسرعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع أشخاص. اطلب من المشاركين أن يشاركوا في المجموعات عن ما هو تصورهم لأسوأ أنواع العنف هو, ولماذا يشعرون بهذه الطريقة (إحترم حق التمرير) وبعد ذلك أعد المجموعات معا, ودع كل ما يرغب, مشاركة تصوراته في المجموعة الكبيرة. أكتب التصورات على ورقة كبيرة, بإسلوب عصف ذهني, وانظر إذا ظهر توافق في ما يتعلق بأنواع العنف وتريد هذه المجموعة التعامل معها في ورشة عملها. حتى لو لم يكن هناك أي توافق, أترك اللوحة الورقية معلقة ليشار إليها لاحقا خلال الورشة: فقد يبرهن بأنه مفيد بشأن النقاشات اللاحقة.

ما هو العنف ؟(2) WHAT IS VIOLENCE? (II)

العصف الذهني وشكل الشبكة BRAINSTORM AND WEB CHART

**الهدف/ الغرض**: لجعل المشاركين يفكرون بوعي تام عن ما هو العنف. لمشاركة تصورنا بأن العنف ليس جسديا فقط وإنما يشمل عنف المجتمع. معا للعمل علي طبيعة العنف واللاعنف.

**الوقت**: 20 - 30 دقيقة

**المواد** : سبورة وطباشير أو لوحة ورقية وأقلام تخطيط( شيني ).

التسلسل:

1. أكتب على اللوحة الورقيه هذين العنوانين بطريقة كبيرة: العنف واللاعنف. اشرح طبيعة العصف الذهني: بأننا سنلقي بالكلمات والعبارات بدون رقابة أو إنتقاد لأنفسنا أو الآخرين. وإذا لم نتفق مع فكرة شخص أخر, فنحن أحرار في أن نضيف أفكارنا ولكن لا ندخل في جدال.
2. أعمل عصف ذهني عن ما هو العنف واللاعنف. والفريق له الحرية في إضافة أفكاره الخاصة الي القائمة, ولديه إلتزام بأن ينظر فيما إذا كانت هذه الاشياء مثل الجوع والظلم يمكن أن تذهب إلى قائمة العنف, وأن العمل من أجل العدالة يذهب إلى قائمة اللاعنف.
3. علي الفريق تلخيص القوائم مع الإنتباه لما نؤمن به نحن في مشروع بدائل العنف: وإذا ظهرت السلبية على قائمة اللاعنف, فسيكون هذا هو الوقت المناسب لكي تقول للمشاركين أن الهدف الجزئي من الورشة هو تغيير مفاهيم أو تصورات الناس عن اللاعنف.
4. وعلى الورقة الأخرى, أكتب هذا العنوان: جذور العنف. وأطلب من المشاركين أن يلقوا بكلماتهم التي تعبر عن أسباب العنف (مثل الطمع، التفرقة العنصرية، إلخ) أكتب هذه الكلمات بشكل مبعثر على الورقة كلها, وعندما يبدو أن الكل قد قال ما عنده عن اسباب العنف, إعمل ربط بين هذه الأسباب عن طريق رسم خطوط (على سبيل المثال خط من الخوف إلى العنصرية) وبطريقة مختصرة ستجد بأنه لديك شبكة متشابكة من الخيوط على كل الورقة.
5. لخص ما تم وأشرح بأننا سوف نتعمق بشكل أكبر في هذه الجذور فيما بعد. إسألهم إذا كان لديهم تعليقات. وإذا سارت الأمور على ما يرام فسوف يكون هنالك نقاشا جيدا.

إعمل هذا بطريقة مختلفة: أرسم شجرة لها جذور وثمارها العنف واللاعنف يمكن أن يوضح هذا العصف الذهني بطريقة جيدة.

ما هو العنف؟ (3) WHAT IS VIOLENE (III)

**الهدف**: للتركيز على العنف , وفهم من أين يأتي العنف , ونبدأ في فهم اللاعنف.

**الوقت**: من 20- 30 دقيقة

**التسلسل**:

1. اشرح الغرض من التمرين: في ورشة العمل سوف ننظر الي طرق لحل النزاعات بطريقة لاعنفية ولكن, قبل عمل ذلك, سوف نبدأ بفهم ما الذي يعنيه العنف بالنسبة لنا ومن أين يأتي؟
2. عصف ذهني على لوحة ورقية:
3. من أين نتعلم عن العنف؟
4. أمثلة على تصرف عنيف ؟
5. أمثلة على التصرف اللاعنفي, وهنا يكون من المفيد أن نشير إلى أن معظم تصرفاتنا تتسم باللاعنف مثل: القراءة، الدراسة، الأكل ... إلخ.
6. نقاش: ما الذي يجعل الناس يتصرفون بعنف أو بلا عنف؟

هذا المثلث يمثل الشخص بعالمه الداخلي والخارجي حيث قسم هذا المثلث إلى ثلاثة مستويات مختلفة: الافعال، المشاعر (الأحاسيس) والقيم (نظم العقيدة).

**العالم الخارجي**

**العالم الداخلي**

**الافعال**

**المشاعر**

**القيم**

قد قسم هذا المثلث أيضا ما بين العالم الداخلي و العالم الخارجي.

والخط الفاصل يمكن أن يعرف بخط الادراك وبناء على ذلك

فما يظهر فوق الخط هو ما يمكن إدراكه. ويجب ملاحظة

أن الأفعال والتصرفات في جزء المثلث تظهر فوق

خط الادراك لأنه لا أحد يستطيع أن يعرف

ما تشعر به أو ما تؤمن به أو ما تقيمه إلا إذا

أظهرتهم من خلال كلماتك أو أفعالك.

1. أسأل عن مشاعر/أحاسيس محددة والتي يمكن للشخص أن يجربها والتي يمكن أن تحثك لإرتكاب هذه الافعال التي لها علاقة بالعنف.أعمل على ربط هذه المشاعر والأفعال الناجمة عنها.
2. أطلب من المشاركين أن يقولوا شيئا ما عن القيم التي تعلموها في حياتهم ( في جملة أو عبارة واحدة) أمثلة على ذلك:العين بالعين،أ "الرجل الحقيقي لا يبكي" أو "عامل الناس كما تريد أن يعاملوك". ناقش كيف أن نفس الحدث قد يؤدي الي ردود أفعال مختلفة إعتمادا على قيم الشخص (مثال: إذا تم سرقت سيارتي, فقد يكون لدي بعض المشاعر التي تؤدي الي أفعال معينة وإذا كان ذلك من ممتلكاتي القيمة فقد يكون لدي نوع آخر من المشاعر التي تؤدي إلى أفعال أخرى. وإذا كنت لا أستطيع أن أسدد مدفوعاتها فربما ستكون هنالك مشاعر سلبية مرتبطة بها.
3. على ورقة كبيرة أو لوحة ضع الشكل التالي:

**العوامل التي تؤدي إلى التصرف السلبي أو الإيجابي**

**إن إدراكك أو تقييمك لأي موقف يأتي من:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| أفكارك  معتقداتك  قيمك  تجاربك | مشاعرك  أحاسيسك  وجهات نظرك | أعمالك  تصرفاتك |
|  | تؤدي إلى  ردود أفعال أو  إستجابات |  |

1. أقضي بعض الوقت في مراجعة ما إذا كان من المفيد أن تنظر إلى العنف واللاعنف بهذه الطريقة: سواء كان يساعد في فهم افضل لتصرفاتهم الخاصة . فالفهم هو أول خطوة نحو التغيير.

**النقاش:**

* كيف بإمكاننا إيجاد طرق لكشف أنفسنا أكثر فوق خط الإدراك وهذا يعني مشاركة المزيد من مشاعرنا وأفكارنا ؟
* ما هي القيم أوالمعتقدات التي نحملها والتي قد تحتاج إلى تحويل؟

ما الذي يجري هنا؟ WHAT'S GOING ON HERE?

((لغة الجسد)) (Body Language II)

**الهدف/ الغرض**: لجعل المشاركين مدركين بان الكلمات , نبرة الصوت, وضعية الجسد, كلها تساهم في عملية التواصل وإذا كانت تناقض بعضها البعض فإن لغة الجسد هي التي سترسل أقوى رسالة.

**الوقت**: 30 دقيقة ( تقريبا ) .

**المواد اللازمة**: لا توجد.

**التسلسل:**

1. أطلب من المشاركين أن يكونون في شكل أزواج , إختار واحد او اثنين من المشاركين ليقوموا بدورالمراقبين.
2. أطلب من المراقبين أن يتركوا الغرفة.
3. أعطي التعليمات لبقية الازواج وأن على كل واحدا منهما عمل جملة لفظية وفي نفس الوقت يتخذ وضعية جسدية تظهر سلوك يناقض فورا ما يقوله, إفعل ذلك في دائرة( تحديدا نفس الجملة والسلوك المعطى من قبل الميسر أنظر إلى نموذج السيناريوهات فيما يلي).
4. أطلب من المراقبين أن يعودوا للغرفة بعد كل سيناريو وأطلب منهم التعرف على ما الذي يجري هنا إختار مجموعة جديدة من المراقبين في كل مرة تعمل فيها هذا التمرين.

**نموذج لسيناريوهات:**

1. أحد الأقران يصرخ قائلا: "أنا بحق أحبك!" بينما يقوم بعمل قبضة بيديه الاثنين , ويضغط علي مرفقه المنحني في جانبيه ويحافظ على جسمه مشدودا. ويقوم شريكه بالصراخ:"أنا لا أكترث!" بينما يقوم بفتح زراعيه واسعا حتى مستوي كتفيه ويضغط بعيدا براحة يديه .عندها يعودوا المراقبين.
2. كل عضو من كل زوج يمسك الآخر من طية صدر سترته أو ربطة قميصه بشكل شبه إستفزازي ويصرخ قائلا:"أنت صديقي العزيز !" ويرد شريكه بقوله:"أنا حقا مسرور !". وعندها يعودوا المراقبين للغرفة.
3. كل عضو من كل زوج يقول لشريكه " لاأستطيع أن أتحملك؟" بينما يقوم بوضع يده برفق على كتف شريكه. ويقوم الشريك بالرد عليه قائلا:"أعتقد بأنك أخرق!" ويقوم بمصافحته.عندها يعود المراقبين.

**ملاحظة**: أي سيناريو يوجد فيه أفعال , كلمات و تلميحات متناقضة يمكن استخدامها. حاول أن تعمل سيناريو خاص بك!

1. النقاش:

* هل شعرت بالكلمات أو بالأفعال أو بكلاهما , عندما قمت بعمل هذا التمرين؟
* كيف شعرت كمراقب عندما قيل لك ما حصل كتناقض لما قالوه؟

**ملاحظة:**

هنالك نظرية في علم النفس (نظرية جيمس لينق James Lang) والتي تقترح أن الناس لا يقومون برد فعل جسدي فقط نحو الحالة العقلية , ولكن العكس يحدث أيضا : وهذا يعني أن الأفعال الجسدية يمكن أن تتسبب في إحداث المشاعر. فعلى سبيل المثال, إذا كنت غاضبا فمن المحتمل أن تضرب الأرض برجلك أو تضرب الطاولة بيدك. والعكس, بإمكانك جعل نفسك غاضبا بواسطة ضربك للأرض وللطاولة. مثال آخر: شخص يحاول أن يتحدث لشخص أطرش قد يجد أنه من الضروري رفع صوته بالرغم من أنه ليس غاضبا. ولكن إذا اُجبر ليصرخ لمدة طويلة , فقد يجد نفسه اصبح غاضبا بدون أي سبب يذكر إلا بفعل الصراخ. وبطريقة أخرى, إذا تغير السلوك الجسدي فإن الأحاسيس سوف تتغير. فعلى سبيل المثال بخفضك لنبرة صوتك, فبإمكانك أن تأخذ التوتر خارج هذا الموقف. و بإمكانك أيضا عمل ذلك بتغيير إيقاع حديثك.

من أنا؟ WHO AM I?

**الهدف/ الغرض**:لمساعدة المشاركين ليتعلموا اكثرعن القيمة التي يضعونها على صفاتهم وأدوارهم.

**الوقت**: 30- 40 دقيقة.

**المواد اللازمة**: كل مشارك سيحتاج إلى عشرة قصاصات ورقية وقلم رصاص أو قلم جاف ( إذا لم يكن معك وقت للتحضير، يمكنك أن تعطي كل مشارك ورقة بقياس (8.5×11 بووصة) وأطلب منهم أن يصنعوا منها بطاقات صغيرة, تجمع أربعة مرات (أعطهم 16 قطعة ورقية, ويرجعوا 6 قصاصات الصغيرة لإستخدامها في وقت اخر). ومسجل وشريط موسيقي" للتأمل" يمكن ان يساعد في هذا التمرين .

**التسلسل:**

1. وزع المواد على المشاركين.
2. إشرح الغرض من التمرين :

"هذا التمرين صمم لمساعدتنا في الحصول على صورة أوضح عن من نحن وكيف نشعر حيال أنفسنا"

1. إشرح الاجراءات:

* " على كل من القصاصات الورقية العشرة التي في يدك أكتب كلمة أو عبارة للاجابة على السؤال: "من أنا؟
* أجعلها قصيرة – كلمة واحدة أوعبارة قصيرة جدأ. ومن ثم سيصبح لديك عشرة إجابات مختلفة لهذا السؤال . إستخدم أي جواب له معنى بالنسبة لك. هذه العبارات يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية وهي ليست معدة لتشارك بها مع المجموعة.
* حاول أن تصف نفسك بعشرة عبارات قصيرة. وإذا كانت اللغة الانجليزية هي لغتك الثانية فبإمكانك كتابتها بإي لغة ترغب بها أنت, وسوف تكون لديك الفرصة لتشارك بأي شئ أخترته في نهاية التمرين.فالعبارات يمكن أن تحفظ بسرية إذا رغبت بذلك.

1. إنتظر حتى تكمل كل مجموعة من كتابة القصاصات الورقية العشرة وتستمر ب: "بعد أن يكملوا كتابة العشرة قصاصات الورقية, ضعها تواجه بعضها البعض في ترتيب حسب أهميتها بالنسبة لك: الأقل أهمية في الاسفل والأكثر أهمية في الأعلى.
2. أعطي المشاركين 5 الي 10 دقائق من الصمت لكي ينتهوا من كتابتهم وترتيب بطاقاتهم الورقية . كن حذرا بأن لا تتسرع في هذه العملية.
3. عند إنتهاء الجميع : استمر مع : "إقلب القصاصات المرتبة رأسا على عقب بحيث تصبح الأكثر أهمية في الأسفل والأقل أهمية في الأعلى."
4. حاول أن تخفض الاضاءة وشغل الموسيقى. وإذا كنت تستخدم واحد: بصوت هادىء ولكن قوي, شجع المشاركين على الإسترخاء وليركزوا على ما يجري في داخلهم خلال هذا التمرين.
5. إستمر بصوت هادىء ولكن قوي وألقى بتعليماتك لكل قطعة ورقة. اسمح بالكثير من الوقت بعد كل إرشاد للمشاركين لكي يتواصلوا مع مشاعرهم. وميول أغلب الميسرين الجدد في هذا التمرين هو الذهاب بسرعة كبيرة بدلا من أن يتمهلوا. خذ أكثر من نفس قبل أن تستمرفي الارشاد التالي.==== ويعني ذلك أن تأخذ وقفة\_\_ أجعل وقفتك لمدة 5 ثواني أطول من التي أنت مرتاح معها بشكل إعتيادي.

**لأول قصاصة ورقية أعطي تعليماتك كالتالي:**

"اقلب قطعة ورقتك الأولى. وقل بصمت لنفسك – أنا .... وإقرأ لنفسك ما كتبته على أول قطعة ورقية . فكر كيف أن هذا الدور أو الخاصية قد تؤثر على حياتك ===== والان وبتمهل وبكل أريحية تخلص من قطعة الورق هذه وبلطف أرميها نحو قدميك. أشعر , ماذا تشبه لحد ما بأن هذا الدور أو الخاصية لم تعد موجودة في حياتك. ===== تخيل كيف يمكن لحياتك أن تكون بدون هذه الخاصية.=====

**لثاني قصاصة ورقية اعطي تعليماتك كالتالي:**

"إقلب القصاصة الورقية الثانية . ===== وقل بصمت لنفسك –أنا .... وإقرأ لنفسك ما قد كتبته فيها. ===== هل يمكنك أن تفتخر بهذه الخاصية في نفسك. ===== كيف لهذا الدورأو الصفة أن يؤثر على الآخرين في حياتك. ===== والآن بتمهل وبكل أريحية تخلص من قطعة الورق هذه وارميها بالقرب من قدميك. ==== حاول أن تتخيل حياتك بدون هذه الخاصية .

**لثالث قصاصة ورقية أعطي تعليماتك كالتالي:**

اقلب القصاصة الورقية . بصمت إقرأها. قل لنفسك – هذا أنا، ==== أشعر حقا كيف أن هذه الخاصية تلعب دور في حياتك. ==== وهل هذ الدوراو الخاصية أثرت في علاقتك مع أسرتك أو مع أناس مهمين في حياتك. ==== إبعد هذه الورقة وبلطف ألقي بها نحو قدميك.==== من أنت الآن بدون هذه الخاصية ؟ ==== أشعر بالتغير في جسمك عندما تترك هذه الخاصية نفسك."

**لرابع قصاصة ورقية أعطي تعليماتك كالتالي:**

اقلب القصاصة الورقية . بصمت إقرأها. قل لنفسك – هذا أنا،==== فكرعن كيف أن هذا الدور يلعب أو الصفة تؤث على حياتك. ==== كيف أن لهذا الدور أو الصفة الأثر على الاخرين في حياتك. ==== هل تشعر بمكان هذه الخاصية في جسمك؟ ==== تخلص من هذه القصاصة الورقية وبلطف ألقي بها نحو قدميك. ==== ما هو شعورك بأن هذه الصفة أو الدور لم يعد موجودا عندك ؟==== كيف يمكن لهذه الخاصية بعد فقدها أن تؤثر على علاقاتك مع الآخرين؟"

**لخامس قصاصة ورقية أعطي تعليماتك كالتالي:**

"اقلب القصاصة الورقية الخامسة . وقل بصمت لنفسك – أنا .... وإقرأ لنفسك هذه القطعة الورقية . ==== هل بإستطاعتك أن تفتخر بهذه الخاصية في نفسك. ==== كيف أثر هذا الدور أو هذه الصفة في علاقتك مع الناس المهمين في حياتك.==== تخلص من هذه القصاصة الورقية وبلطف ألقي بها نحو قدميك. ==== هل سيتصرف الناس بشكل مختلف معك إذا لم تعد تتمتع بهذه الخاصية ؟ ما هو شعورك بدون هذه الخاصية ؟

**قبل أن تعطي تعليماتك للقصاصة الورقية السادسة** : قل:"نحن الآن في منتصف العملية.هل أنتم سعيدين بإختيارتكم؟ ==== لو قمت بهذا التمرين مرة أخرى, هل ستقوم بوضعهم بنفس الترتيب ؟ ====

خذ وقفة لمدة طويلة ومن ثم إستمر.

**لسادس قصاصة ورقية اعطي تعليماتك كالتالي:**

أقلب القصاصة الورقية السادسة. بصمت إقرأها. قل لنفسك – هذا أنا.==== هل بإستطاعتك أن تفتخر بهذه الخاصية في نفسك؟ ==== فكر عن كيف لهذا الدور أو هذه الصفة أن تؤثر على حياتك. ==== تخلص من هذه القطعة الورقية وألقي بها بلطف نحو قدميك. ==== من أنت الآن بدون هذه الخاصية ؟ ==== تخيل أن تعيش بقية حياتك بدون هذه الخاصية."

**لسابع قصاصة ورقية اعطي تعليماتك كالتالي:**

أقلب القصاصة الورقية. بصمت إقرأها. قل لنفسك – هذا أنا. ==== هل تشعر بمكان هذه الخاصية في جسمك؟==== حقيقة أشعر, كيف تلعب هذه الخاصية دورا في حياتك؟ ==== تخلص من قطعة الورق هذه وألقي بها بلطف نحو قدميك؟ ما هو شعورك بأن هذه الصفة أو الدور لم يعد موجود عندك ==== هل سيتصرف الناس بشكل مختلف معك إذا لم تعد تتمتع بالخاصية ؟

**لثامن قصاصة ورقية اعطي تعليماتك كالتالي:**

اقلب القصاصة الورقية. والان نحن وصلنا إلى بعض أهم خواصك. بصدق قم بإحترام الدور الذي تلعبه هذه الخاصية في نفسك. ==== فمثلا عندما تقوم بإلقاء هذه القصاصة الورقية بلطف ===== حاول أن تتحسس ما الذي بقي لك بدون هذه الخاصية"

**لتاسع قصاصة ورقية إعطي تعليماتك كالتالي:**

اقلب القصاصة الورقية .==== تأمل على النعم التي قد تجلبه هذه الخاصية لحياتك . ==== كيف تؤثر هذه الخاصية على حياة الآخرين في حياتك؟===== فمثلا عندما تقوم بإلقاء هذه القصاصة الورقية بلطف ===== عظم هذه الخاصية وهي تمر في حياتك."

**لأخر قصاصة ورقية اعطي تعليماتك كالتالي:**

"والآن اقلب آخر قصاصة ورقة .===== لقد وصلنا للخيار الذي كان هو أهم إجابة لك للسؤال من أنا؟ ==== لو أمكنك إبدال بعض الكلمات الأخرى أوالعبارات== هل بإمكانك؟ ====== يمكنك الآن التخلص من هذه القصاصة الورقة وتجعلها تذهب أو يمكنك الاحتفاظ بها ==== كما تريد".

**وقفة طويلة** ========== عادة ما تكون هذه اللحظة قوية ومؤثرة ===== أعطي الكثير من الوقت للعملية الداخلية. انظر حولك ولاحظ التعبيرات الوجهية .وإذا كان هناك أي تحرك ملحوظ فدع الصمت يستمر لفترة أطول قبل أن تقطعه.

**"كيف تشعر الآن؟"**

======"إستذكر مشاعرك خلال هذا التمرين. ===== ما الذي تعلمته عن نفسك وعن من أنت في هذا العالم؟ ==== أي من أدوارك أو صفاتك تريد أن تؤكدها في حياتك ===== وأي منها تريد أن تغيرها؟"

**وبعد الوقفة قل:**

"والآن، إنحني لأسفل وأبدأ في إلتقاط أي من هذه القصاصات الورقية تريد أن تسترجعها ===== وبينما أنت تنظر من خلالها ، عدل وإحتفظ بتلك التي تريدها ===== وتلك التي تريد أن تتخلص منها ==== إسحبها مرة ثانية وضعها في جيبك – ولاحقا سوف تتخلص منها بحيث لايمكن لأحد أن يراها===== تذكر أن هذا التمرين هو لك ولك وحدك.

=====بينما أقوم بإعادة الإضاءة مرة أخرى إيقاف الموسيقى, أبدأوا بالتفكير عن ما هي جوانب هذا التمرين التي يمكن أن تشعر بها بالإرتياح حول المشاركة مع المجموعة."

1. إفتح المجال للنقاش الجماعي والمشاركة.

ذكر المشاركين بأن هذا تمرين كان تمرينا خاصا, ويجب عليهم أن لا يشعروا بإي إلتزام بمشاركة تجاربهم الخاصة وكن على وعي بأن بعض المشاركين في الواقع سيكونوا منزعجين جدا من هذا التمرين.

وأحد أغراض هذا التمرين هو ببساطة أن نصبح مرتاحين بأن نسأل أنفسنا هذا السؤال "من أنا؟" ولكي ندرك الفرق بين من نحن وماذا نفعل. بعض أسئلة النقاش الممكنة :

* كيف تشعر؟
* كيف تشعر حيال هذا التمرين؟
* هل يود أي منكم أن يجيب على السؤال: من أنا؟ بشكل مختلف , بعد ما قمت بهذا التمرين ؟
* هل يود أي منكم عمل خيارات مختلفة إذا ما طلب منه عمل هذا التمرين مرة أخرى؟
* هل تفأجى أي منكم بالمشاعر التي جلبها هذا التمرين؟
* هل تعلم أي منكم شيء جديد عن من أنت في هذا العالم؟
* هل لاحظ أي منكم الفرق بين من أنت وما تراه من صفاتك وأدوارك التي تقوم بها؟
* هل قام أي منكم برمي آخر قصاصة ورقة بعيدا؟ ما الذي وجدته بعد ما ذهبت؟

|  |  |
| --- | --- |
| *القسم(و)*  *التجميعات و إعادة الدخول*  *ألعاب النشاط والحيوية*  *لعبة الأسماء*  *تمارين الثقة*  *القفلات* | **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات**  **التجميعات , ألعاب النشاط والحيوية , لعبة الأسماء , القفلات** |

**التجميعات وإعادة الدخول Gatherings and Rentries**

**الهدف / الغرض :**

السبب في أننا نقوم بالتجميعات هو خلق الإحساس بالمجتمع (إنه من النادر للمشاركين أن يقوموا بهذا التمرين بنفس الوتيرة) ولقد خلق المجتمع بكل فرد لديه بعض المشاعر الانسانية للمشاركين الآخرين في المجموعة. فنحن نستخدم التجميعات لوضع نغمة , والتعمق أو تلطيف المزاج. ويجب على التجميعات أن تعمل حسب هدف الجلسة العام.

**رد ايجابي سريع: Whip**

الرد الإيجابي السريع هي جملة إيجابية غير مكتملة والتي تكتمل بالمقابل من قبل كل شخص في الدائرة, بعد دقيقة من التفكير. فهي تمر بسرعة مع إجابة كل شخص لعبارة قصيرة, وفي العادة ما تستخدم كتمرين لجمع الناس معا وجعلهم بنتبهون إلى بعضهم البعض وفي نفس الوقت لتحديث التفكير والتخيل الإيجابي.

ومحتوى العبارات المستخدمة يمكن أن تتفاوت لإستنباط نوع التفكير أو التخيل مطلوبة من قبل مجموعة معينة في لحظة معينة. أمثلة لبعض العبارات المستخدمة كثيرا:

* شيء أحبه عن نفسي هو ..............
* شيء عن نفسي عادة لا يأتي في المحادثة هو ..............
* أشعر برضى عن نفسي عندما ...............
* شيء أقوم بعمله عندما أشعر بإنني محبط هو..............
* مكان إختباء كنت ألجأ إليه عندما كنت طفلا هو .................
* شيء تعلمته عن نفسي في هذه الورشة هو ................

**زيادة سرعة الرد الايجابي : extended whip**

في بعض الأحيان يريد الفريق أن يقضى وقتا أطول في التجميع عن طريق التمرير في الدائرة باستخدام موضوع له أهميته بهدف الورشة. وعادة ما يكون القائد لهذا التجميع هو من يتكلم أولا. وبالتالي يقوم عضوالفريق بضبط الوقت الذي يبدو مناسبا لهذا التجميع. والمشاركين عادة يتبعون نفس المثال المعطي. ومن مسؤولية عضو الفريق مراقبة الوقت وأن يتأكد من أن كل شخص قد تحدث وأن هناك وقت كاف لإكمال الأجندة. ومن المواضيع الممكنة لزيادة الرد الايجابي هي :

* تجربتي مع العنف عندما كنت طفلا.
* من أنا وكيف جئت إلى هنا؟
* تجربة كانت فيها تمييز عنصري.

وخلال الوقت الذي يدور فيه الناس في الدائرة لا يجب على أحد أن يعلق او يرد على ما قاله الآخر. فعلى القائد أن يكون واعيا إلى أن المشاركين قد يشعروا بالحاجة إلى الرد ولكن لا يجب أن تسمح لهم بذلك إلا بعد ما تتأكد بأن كل من في الدائرة قد تحدث.

**ردود ايجابية سريعة لإبهاج أو تلطيف المزاج : Whips to lighten the mood**

* أستمتعت كثيرا عندما .................................................................................
* أشعر بأنني )في المنزل( إسترخيت كثيرا عندما ..............................................
* أختلط بالأخرين بشكل أفضل عندما.................................................................
* لماذا اخترت اسمي الوصفي وماذا يعني بالنسبة لي..............................................
* وقت ساعدت فيه شخصا ما وأشعر بسعادة هو .................................................
* شيئا ما طالما أردت تحقيقه هو ......................................................................
* خاصية أبحث عنها في صديق هي ................................................................
* أحدي الكلمات الإيجابية المفضلة لدي هي ......................... بسبب.......................
* وقت جعلت فيه شخصا ما سعيدا هو ...............................................................
* قيمة مهمة بالنسبة لي هي.............................................................................
* شيء جميل أود أن أشارك به مع هذه المجموعة هو ............................................
* صفة جيدة لدي أود أن أقويها هي ...................................................................
* طريقة ساعدني فيها شخصا ما لأشعر برضى عن نفسي هي..................................
* شيء جيد عن نفسي والذي قد لا يبدو ظاهرا هو ................................................
* شئ جميل في ذاكرتك هي ...........................................................................
* طريقة جعلت فيها الآخرين يعرفون بأنني أملك سلوك إيجابي هي............................

**ردود ايجابية سريعة لترسيخ هذه المرحلة بمزيد من النقاش العميق :Whips to Settle Stage for More In-depth Discussion**

* الذي أحتاجه من هذه المجموعة لكي أشعر بأنه بإمكاني أن أكون صادقا معهم هو........................................................................................................
* لكي أكون مستمعا جيدا، يجب على أن ............................................................
* بالنسبة لي العنف هو .................................................................................
* إحدى العلاقات في حياتي أود أن أحولها هي......................................................
* شيء ما يقلل من العنف هو .........................................................................
* أشعر بالثقة في الشخص الآخر عندما..............................................................
* احدى أصعب وأخوف الأشياء التي اضطرت إلى أن أقوم بها في حياتي هي...............
* شيء واحد في نفسي أود أن أغيره هو.............................................................
* فكرة أو مفهوم أود إعطاؤها لهذه المجموعة هي.................................................
* درس تعلمته في حياتي وهو مهم بالنسبة لي هو .................................................
* شيء أفعله عندما أشعر بالغضب/ الاذي هو .....................................................
* شعور أحس بصعوبة بالتعبير عنه هو..............................بسبب.........................
* طريقة أظهر فيها للناس بأنني أحترم نفسي هي...................................................
* وقت تمهلت فيه قبل أن أتخذ رد فعل ,كانت.......................................................
* سوف أستخدم مشروع بدائل العنف كأداة عندما................................................
* شيء فكرت فيه بعد جلستنا الاخيرة , كانت .....................................................
* ما الشيء الذي افعله للخروج من تحت السيطرة حينما يحاول شخصا ما التحكم بي هو...
* لقد أثر العنف في حياتي عن طريق.................................................................
* أحد أهم المشاكل الإعتيادية في التواصل التي إجربها هي ....................................
* أعرف أنني أصبح محبطا عندما ....................................................................

عندما تقرر أن تعيد صياغة التجميعات أو أن تخلق واحد يناسب مجموعتك , أطلب من فريق التدريب في العيادة التحضيرية أن يجيبوا على موضوع التجميع. فإذا كانت الاجابات طويلة وتدعو للمشاركة, فأعلم أن هذا الموضوع ليس جيدا للتجميع . فالتجميعات يجب أن تأخذ ما بين 10 إلى 30 دقيقة إعتمادا على أهدافك. وإذا كان هناك لبس بين المدربين على ما يجب السؤال عنه فقم أنت بإعادة صياغة أو تبسيط الجملة. ومن المنصوح به مبكرا في ورشة العمل هو الذهاب مع المواضيع الخفيفة والتي يسهل الإجابة عليها.بعض هذه المواضيع يمكن أن تستخدم في تمرين دوائرالتركيز.

**أنواع أخرى من التجميعات Other Types of Gatherings**

**التركيز Concentration**

التركيز هو لعبة النشاط والحيويةLight and Lively التي يمكن أن تبدأ بها بعدد قليل من المشاركين الذين يصلون مبكرين إلى جلسة ورشة العمل. ومن ثم ينضم لهم اخرين مع إعطاء توجيه بسيط لهم عندما يدخلون الي الغرفة. وإذا كان تركيز الانتباه علي الحاجة للتركيز فهو ممتع ويلفت إنتباه المشاركين لبعضهم البعض. ويستخدم هذا التمرين كتجميع, فهو يميل الي تجميع المجموعة مرة اخرى بعد ما أن إنقسمت بين الجلسات. فهو مفيد جدا خاصة عندما تميل المجموعة إلى التجميع بعملية بطيئة من الانضمام وبذلك فهو يزيل عدم الارتياح في إنتظار المجموعة كلها قبل أن تبدأ الجلسة.

**التسلسل:**

1. اطلب من المشاركين أن يجلسوا في دائرة مفتوحة وواسعة أو خط (اترك مسافة لكراسي جديدة لأخرين قد يأتوا إلى الغرفة). أعط كل واحد ا رقما.
2. القائد رقم 1 وبعدها إبدأ بتصفيق إيقاعي كالتالي: ضربتين على الركب، تصفيق باليدين، صفقتين باليد طقطق أصابع اليد الشمال، طقطق أصابع اليد اليمين. ويعمل القائد على الحفاظ على هذا الايقاع وكل من ينضم جديدا للمجموعة. ومتي ما يكون القائد جاهزا وغالبا عند آخر تقطيق للأصابع (أصابع اليد اليمنى) يدعو أو تدعو أي رقم قد تم إعطاءه للمشاركين في الدائرة. والشخص الذي يحمل هذا الرقم يصبح هو "It" ويستمر بعدها الإيقاع.
3. وفي المرة القادمة التي تقوم فيها المجموعة بتقطيق اخر أصابع اليد اليمنى – وتحديدا عندها وليس قبل ذلك ولابعدها بكثير – يقوم الشخص الذي أصبح هو "It" يدعو رقما آخر. فإذا كان هذا الشخص سريعا أو بطيئا أو فشل في أن يدعو رقما على الاطلاق فإنه أو فإنها تذهب إلى نهاية الخط ويتحرك كل الاخرين الذين كانوا تحت رقمه أو رقمها لمل مكانه او مكانها السابق. ليستخدموا الرقم الادني في العملية التالية, فعلى سبيل المثال. فالذي كان رقم (12 يصبح رقم 11) والذي كان رقم (1) يبدأ التسلسل مرة اخرى وتستمر. فإذا كان رقم (1) قد دعا رقما آخر آجلا أم عاجلا أو فشل في أن يدعو على الإطلاق فيذهب هو أو هي إلى آخر الخط.
4. المشاركين الجدد يجب وضعهم عند نهاية الخط ويتم إعطاءهم الرقم الأخير وسريعا عليهم التعلم لمتابعة التمرين من خلال المشاهدة والتصفيق. ويمكن لهذا أن يستمر حتى يتم تجميع كل المجموعة وكل شخص قد لعب قليلا ومن ثم توقف حسب الرغبة.

**الغناء: Singing**

غناء المجموعة يمكن أن يؤدى من قبل أي شخص عنده الثقة والرغبة بالقيام به لعمل تجميع جيد. في بعض الأحيان أعضاء الفريق يمكن أن يشجعوا في إحضار آلات موسيقية أو أغاني. بعض المجموعات تطور روح جماعية عظيمة من خلال الغناء مع بعضهم البعض. وتعتبر القيثارة ألة مساعدة وكذلك omichord الإلكتروني الذي يمكن أن يستخدمه أي شخص والذي يضيف الكثير من المتعة للمجموعة.

**أغنية بوب: the” Pop” song**

عندما تجلس المجموعة في دائرة إطلب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم ويفكروا في أول أغنية بوب Pop تخطر ببالهم. ومن ثم تنقل بينهم وأطلب من كل شخص أن يقول الأغنية, ويشارك ببعض الكلمات وبعض الأشياء المرتبطة بالأغنية. ومن ثم يمكن ان يمرروا ليغنوا الأغنية أو تقودوا المجموعة لغناء الأغنية وهذا التجمع يشبه "شيئا ما أنت لا تعرفه عني "Something that you don't know about me" وهو رائع لبناء مجتمع بطريقة مشوقة وحيوية.

**لعبة خدعة القبعة: The Had Trick**

قبل الوقت, إعمل قصاصة ورقية مكتوب فيها إسم كل مشارك و ضعها في القبعة (كباية). مرر القبعة عليهم, وليقوم كل شخص بإختيار قصاصة ورقية وإذا حدث وإختار أسمه/ أسمها فيجب عليه/ عليها إرجاعه/ إرجاعها وإختيار قصاصة ورقية مرة أخرى وبينما أنت تمر على كل شخص في الدائرة, علي كل شخص أن يقول شئ إيجابي عن الشخص الذي تم إختيار أسمه.

**لحظة صمت A Moment of Silence**

تستخدم كنوع من أنواع التجميع, ويمكن للحظة الصمت هذه أن تعلم بعض الإستخدامات الجديدة للصمت كوسيلة من التمركز والتواصل. ومن الظاهر أن لحظة الصمت هي شيء بسيط وغير مهدد. ولكن في مجتمعنا و المكافأة الثقافية للحديث والضوضاء والنشاط جديرات بالإعتبار. و من جانب آخر, فإننا غالبا ما نستخدم الصمت بطرق مدمرة كما هو الحال عندما يستخدم الصمت بواسطة إنسان تعيش ليعاقب طفل أو من يحب 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 معه ليس لأنهم لايعرفون ماذا يتوقعون ولكن لأنهم لديهم تجارب غير سعيدة معه في الماضي.

لحظة الصمت هذه تبدو مناسبة كأسلوب تجميع لورشة العمل, بسبب أن ورشة العمل هذه هي أيضا مجتمع والتي تعمل بقواعد مختلفة من تلك التي تحيط مجتمع – فمثلا السجن أو المجتمع الأكبر أو ما شابه. وعليه فإن الصمت يمكن أن يعمل كواقي أو كفرصه لتغيير التروس من حقيقة لأخرى أو ربما كمصدر إلهام أو شفاء ومع ذلك للتخلص من عدم الارتياح المبدئي يمكن إتباع هذه التعليمات:

* لايجب استخدام لحظة الصمت هذه كتجميع إلا بعد الجلسة الثالثة أو الرابعة من ورشة عمل وعندها ستكون المجموعة لديها شعور كافي عن المجتمع ليتقبل مشاركة الصمت بدون الكثير من عدم الارتياح.
* وقبل أن تستخدم لحظة صمت, يجب أن تشرح بطريقة أو أخرى لكي يعرف المشاركين ما الذي يجب أن يتوقعوه وماذا يتوقع منهم. اشرحها على أنها وقت "لتحويل التروس" وهو كوقت يتواصل فيه الشخص مع مشاعره أو كوقت مستقطع من صراع معين,و في بعض الأحيان يعمل بشكل تواصلي غير لفظي أو غير محسوس. إستخدم أي طريقة للشرح والتي تبدو لك منطقية ولكن لاتعظ بها, فالمشاركين يجب أن يدعو لكي يسبحوا فيها وليس ليغرقوا فيها.
* أسس مقدما إشارة والتي بها لحظة الصمت ستنتهي عندها حتى تمكن المشاركين من معرفة التوقيت في العادة الكويكرز Quakers ينادي للمصافحة بالايدي لكل من حولهم ولكن هذه العادة ليست أمرا حتميا فإذا وجد شئ اخر غيره ويبدو جيدا فإتبعه.

**ألعاب النشاط والحيوية LIGHT AND LIVELIES**

كما هو الحال مع التمارين العامة فإن "إلعاب النشاط والحيوية" تقدم في الأماكن المناسبة في الأجندة. وبشكل عام, فهي تقدم نشاط محفز و/أو مرح لعمل لموازنة الأنشطة الكثيرة الجلوس والتمارين الجادة والثقيلة عاطفيا. وهي ألعاب لكسر الجمود وبناء المجتمع. وفي الأغلب تأتي متوافقة مع شعار الجلسة, فعلى سبيل المثال: "الفيل وشجرة النخيل" في الغالب تستخدم في الجلسة الثانية من ورشة العمل الأساسية منذ أن الجلسة الثانية تتضمن التعاون.

وهذا النوع من الألعاب يشمل اللمس مثل "التماسيح والضفادع" والانسان والبسكويتة " تقدم فقط بعد التأكد من وجود حس المجتمع والدعم والثقة.

طالب بوجود عدد كافي من الميسرين ليشاركوا بقدر الأمكان في نماذج هذه الألعاب بحقيقة أن الانشطة الجسدية المضحكة يمكن أن تفيد كل واحد منا ويمكن حتى أن تكون بديلة للعنف.

وبعض أنواع "ألعاب النشاط والحيوية" يمكن أن تعمل بالجلوس أو الوقوف. واغلبها يمكن ان تكون تحفيزا إذا تم عملها وقوفا. وعادة توضع العاب "النشاط والحيوية " بعد الإستراحة. وهذا يجعلها سهلة على كل شخص للحصول على مزيد من الإسترخاء والإنتعاش بعد الإستراحة.

لقد صممت العاب " النشاط والحيوية " 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 هو أن تقول بأن النشاط شارف على الانتهاء، فعلى سبيل المثال بعد مرتين أو أكثر وفي النهاية أشكر كل شخص وأشرح بأنه ستكون هناك إستراحة. أذكر الوقت الذي تود به من الجميع التجمع بعد الإستراحة.

لاتحتاج ألعاب "النشاط والحيوية" عادة إلى معالجة, ففي بعض الأحيان قد يسأل شخص ما لماذا عملنا "هذا؟" وإذا حصل هذا أسأل المجموعة إذا ما كان لديهم أدنى فكرة لماذا يقوم مشروع بدائل العنف بتضمين العاب "النشاط والحيوية" في كل جلسة أو أن لعبة "النشاط والحيوية" المعينة لها إرتباط بأي نشاط تم عمله في تلك الجلسة. وهذا يمكن فعله بمجرد طرح السؤال أو يمكن وضع ذلك في لائحة الأسئلة التي لم يجاب عليها ويناقش في وقت لاحق.

**ما ذا؟ A what?**

قم بتمرين وجوه سعيدة وقلوب لكل شخص في المجموعة أو أي شيئيين مختلفين مثل قلم وحذاء . أطلب من المجموعة أن تجلس أو أن تقف في دائرة مع ميسرين إثنين يواجه كل منهما الآخر وكل منهما مزود بنصف الوجوه السعيدة والقلوب. قم بتمرير الوجه السعيد Happy Face للشخص على يمينك قائلا له: هذا وجه سعيد. وأطلب من ذلك الشخص أن يرد لك قائلا؟ ماذا ؟ A What? وأنت تجيب: وجه سعيد. واستمر مع الآخرين. واجعلهم يستمرون على ذلك باستخدام نفس الحوار واجعل المجموعة تمرر ذلك لثلاثة أو أربعة أشخاص.

وبعد أن يصبح لديهم الفكرة أطلب منهم أن يعيدوا لك الوجه السعيد, اذهب الي الشخص الذي على يسارك وقول له: "هذا قلب". آملا أن الشخص الذي على يسارك يرد عليك قائلا: ماذا ؟ وأنت ستقول: "قلب" وتمرر العملية. أشرح بأن الميسر الذي يساعدك سيقوم بتمرير الوجوه السعيدة والقلوب بالتناوب. والتحدي هو أن ننظر إذا كنا نستطيع أن نحافظ على الأمور بشكل مستقيم؟ دع التمرير يستمر حتى يستقبل كل واحد وجه سعيد وقلب في نفس الوقت. وعندما تريد أن تنهي أنهي ذلك قائلا: "تمنياتي لكم جميعا هو بأنكم ستستقبلون وتعطون وجوه سعيدة طوال حياتكم و وبالتالي قلبك وقلوب الاخرين الذين تقابلهم لا يمكن ان تتحطم.

يمكن لأشياء أخرى أن تمرر بنفس الأسلوب. فعلى سبيل المثال: قلم وحذاء أو لعبتين مختلفتين أو حتى مصافحة وضرب اليدين عاليا أو المصافحة باليد وعناق (وكل ذلك يعتمد على مدى تقارب المجموعة).

**ظهر لظهر : back to back**

أشرح بأن هذه اللعبة هي لعبة تغيير الشركاء كل شخص سوف يبدأ مع شريك إلا أنت. والشركاء سيقفون إما ظهر لظهر أو وجها لوجه حينما تنادي أنت إما ظهر لظهر أو وجه لوجه فعلى الجميع تغيير شركاءهم وترتيب أنفسهم حسب الشئ الذي تم المناداة به. وبالطبع ستقوم أنت بالبحث عن شريك وعليه شخص آخر سيصبح القائد. أطلب من كل شخص أن يجد شريك، وأطلب من مساعدك في التيسيير أن يكون مستعدا لتحريك الأمور. ويمكن عمل هذا النشاط بشكل مختلف: فالمنادي يمكن أن يدعو لتغير أجزاء الجسم فمثلا ينادي: يد ليد أو يد لركبة أو كوع لأذن وهذا التمرين يمكن أن يسمى "أجزاء الجسم".

**ضرب البالون: Balloon Bounce**

سوف تحتاج لأربع بالونات لكل فريق بلون معين ورسم مثلث كبير مشار إليه على الأرض بالشريط اللاصق. أطلب من كل فريق أن يرتبوا أنفسهم في زاوية من زوايا المثلث. أشرح بأن الفرق عليهم تحريك بالوناتهم الأربعة للجانب المقابل لهم من المثلث بشرط أن تبقى البالونات في الهواء طوال الوقت.

**الفم الكبير : Big Mouth**

ضع ثلاثة من المتطوعين في منتصف الدائرة. يطرح سؤالا. وكل واحد يأخذ نفس عميق ثم يبدأ بالإجابة على السؤال ورؤية من الذي يستطيع أن يستمر في الاجابة لأطول فترة ممكنة دون أن يأخذ نفس جديد. إستخدم أسئلة شبه جدية مثل: ماهي أفضل طريقة لتربية الأطفال؟ ويمكن للأشخاص أن يأتوا بإجابات تبدو مهمة, ولكن في هذا الجو فإن المحتوي غير مهم والمهم هو الإستمتاع وهو الغاية.

**تنهيدة كبيرة: Big Sigh**

اجعلهم في دائرة والقائد في المنتصف. وكل شخص يتبع القائد فيما يفعله. يجثم القائد على الأرض ويضع يديه على الأرض وبعدها يرفع رأسه رويدا رويدا مع تنهيده عالية الصوت تزداد حدة كلما إرتفع متنهدا وعندما يصبح يديه عاليا تتحول التنهيدة لصرخة. وهذا التمرين جيد للتخلص من التوتر.

**تهب الرياح عاتية : Big Wind Blows**

يجب أن يكون هنالك عدد من المقاعد تكفي الجميع إلا أنت. وأنت ستكون الرياح العاتية ومن تعصف به يجب عليه أن يتحرك. وبدلا من العصف يمكنك أن تنادي: "تهب الرياح العاتية على شخص.................. "وعندها تضيف وصفك, فعلى سبيل المثال: "تهب الريح العاتية على شخص يلبس جراب أسود اللون أو كل واحد له أذنان" فعلى من ينطبق عليه الوصف يجب أن يقوم من مكانه ويغير مقعده وفي هذه الحركة تحاول أنت أيضا أن تجد مقعدا. ومن يترك واقفا يصبح هو الرياح العاتية مرة أخرى. وإذا العاصفة العاتية نادت "إعصار" عندها على الجميع تغير مقاعدهم .

**جميل / رائع : Bonnie**

وهذا التمرين يأتي على وقع أغنية "My Bonnie Lies over the Ocean" وفيها يقف الجميع في دائرة وتأكد بأن هناك مسافة لمرفق بين الأشخاص. أطلب منهم أن يرفعوا الأيدي إلى أعلى وعندما تغني الأغنية على المجموعة تغيير الوضعية مع كل كلمة تبدأ ب "B" حرك من أعلي اليدين الي أن تلمس أصابع القدمين. أبقي على ذلك الوضعية حتي تبدأ كلمة ثانية ب "B" تحرك الي أعلي والي اسفل مع الأغنية وأنهي ذلك بالأيدي مرفوعة لأعلى. تأكد من أن تدعو كل واحد ليغني معا. ويمكن أن تبدا العملية ببطء في البداية ثم كرر بوتيرة أسرع.

**لعبة لمس ( لعبة مطاردة) : Bump tag**

قم بتقسيم المشاركين الي أزواج وكل زوج يقف كتف لكتف الآخر وعلى طول الغرفة. قم بإختيار أحد الأزواج وأجعل واحدا منهم بأن يكون "هو It" والشخص الاخر العداء على "هو It" أن يلحق بالمتسابق لكي يلمسه, إذا "هو "It لمسه, في هذه الحالة يصبح العداء "هو it". ويمكن للمتسابق أن يهرب في أي وقت للإلتحاق بأي زوج, والشخص في هذا الزوج يصبح هو العداء الجديد.

**التمساح والضفادع : Crocodile and Frogs**

تحتاج هذه اللعبة لمن يعمل إزعاج لبعض الأنواع لكي يستخدمها التمساح, وزجاجة كبيرة بلاستيكية مليئة ببعض الحصى و علبة من الصفيح صغيرة وعصا لتضرب بها عليها. تخيل الغرفة مستنقعا وكل المشاركين فيها هم بمثابة ضفادع إلا واحد بمثابة تمساح. يوضع على الأرض عدد من اللوحات الورقية أو أوراق صحف كبيرة تنشر بشكل عشوائي. وتمثل تلك الأوراق أوراق البردي التي تقف عليها الضفادع. ويكون هدف التمساح هو أكل الضفادع وهدف الضفادع هو الهروب من أن تؤكل. فعندما يقوم التمساح بعمل ضوضاء مستخدما أداته فهو نائم ويشخر والضفادع آمنة في مستنقعها. وعندما يتوقف الضوضاء فإن التمساح يستيقظ, وتكون الضفادع مازالت أمنة طالمة أنها تقف على أوراقها. وعليه فعند سماع الضوضاء يجب على الضفادع أن تتحرك حول المستنقع ولكن لا تدوس على أوراق البردي. وعندما تتوقف الضجة يجب على الضفادع أن تقفذ على ورق البردي قبل أن يصلها التمساح.

ويمكن لأكثر من ضفدع ان يقف على ورقة واحدة إذا كان بالإمكان. ولكن يجب على كل ضفدع أما ان تكون كلتا قدماه على الورقة مع ورقة صغيرة ظاهرة حول حافة كل من حذاءه, أو أن يقف بقدم واحدة والأخرى تبقى في الهواء شريطة ألا تلامس الأرض. وبينما يقوم هو بعمل الضوضاء, يتحرك التمساح في الغرفة ليزيل ثلاثة او أربعة أوراق وعندما يتوقف عن الضجة فكل الضفادع التي لم تكن بشكل كامل على الورقة يتم مسكها وتخرج من اللعبة. وتكرر العملية ويتم إزالة المزيد من الورق ويتم مسك ضفادع أخرى حتى تبقى ورقة واحدة فقط وقد تم الإمساك بمعظم الضفادع.

**هزة ارضية / زلزال : Earthquake**

وهذا النوع من ألعاب "النشاط والحيوية" يشمل "منازل" و"مستأجرين". فالمنزل مبني من شخصين يواجه كل منهما الآخر وأيدي كل منهما إلى أعلى متشابكتين من جهة راحة اليدين. اطلب من مساعدين أثنين في التيسير أن يعرضوا هذا أمام المشاركين. والمستأجر هو الشخص الذي يدخل هذا المنزل والذي يعني أن يقف تحت القوس المصنوع من ذراعي الشخصين المتقابلين. وأطلب من متطوع أن يقوم بذلك ثم أطلب من كل ثلاثة أن يقوموا بذلك كنوع من الاستعراض أولا. وهذا التمرين يمكن عمله مع مجموعة فيها الأعداد الفردية أكثر من الزوجية مثلا 1+18 أو 1+21. فإذا ناديت على المستأجر يجب على كل المستأجرين أن يتحركوا وإذا ناديت على المنازل فيجب على المنازل أن تتحرك على مستأجر جديد آخر. ويبقى المستأجرين القدامى كما هم. ويمكن إعتبار القائد مستأجر. وإذا قلت هزة أرضية فكل المنازل ستهدم وعلى كل واحد أن يشكل ثلاثي (إثنين منهم بيت والثالث مستاجر) والأدوار من المحتمل أن تتغير. وانت بالطبع سوف تبحث عن مكان وإذا وجدت مكانا فالشخص الذي لم يجد مكان سيصبح هو القائد.

**الفيل وأشجار النخيل: Elephants and Palm trees**

الشخص الواقف في منتصف الدائرة يشير إلى أحدهم ويقول فيل " Elephant" وهذا الشخص ينحني ويضع يديه أسفل ليعمل شكل خرطوم. والناس المحيطون بهذا الشخص يضعون أيديهم عاليا ليشكلوا له أذنان الفيل فإذا قال الشخص الذي يقف في منتصف الدائرة شجرة 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 حيوان "Skunk" فإن الشخص المشار إليه يلتفت واضعا إحدى يديه خلف ظهره كأنها ذيل. والناس على كل من جانبيه يذهبوا ممسكين بأنوفهم. وهكذا وكلما اسرعت الوتيرة كلما كان هناك مترددون وهذا الشخص المتردد يقوم بدور الشخص في المنتصف.

**أبونا إبراهيم: Father Abraham**

المجموعة تقف في دائرة والقائد في المنتصف يغني أغنية ويقوم ببعض الإيماءات: أبونا إبراهيم عنده سبع أولاد – سبع أولاد لأبينا إبراهيم - ليس بإستطاعتهم الضحك, ليس بإستطاعتهم البكاء, ولكن كل ما يستطعون عمله هو تحريك ................... (يدهم اليسرى، يدهم اليمنى، ذراعهم، رأسهم, أرجلهم ... إلخ) وكل واحد يجب عليه إتباع ما يقوله القائد وتتصاعد هذه الايماءات حتى يتم تحريك جسم كل شخص .. و يتم تكرار هذه الإيماءات مع إضافة كل إيماءة جديدة.

**حريق في الجبل: Fire on the Mountain**

أطلب من المجموعة أن تقف في دائرة, وإبدأ بالعد (واحد و أثنين) مبتدئ بنفسك. وهذا النوع من "النشاط والحيوية" يتطلب رقم فردي من الناس. أطلب من واحد من مساعديك أن يتنحى إذا كان ذلك ضروريا. أطلب من يحملوا العدد إثنين أن يأخدوا خطوتين إلى الأمام ويبدأو العد ليخرجوا من الدائرة وليشكلو دائرة صغيرة داخل دائرة من يحملون رقم واحد وهذه الدائرة يجب ألا تكون محكمة تماما.

أطلب من الذين هم في الدائرة الداخلية أن يرفعوا ذراعهم ويضعوها على رؤوسهم لتكوين جبل. اشرح بأن أولئك الذين يقفون في الدائرة الخارجية سوف يتحركون حول الجبل حتى تنادي أنت قائلا: حريق في الجبل وعندها ولكي يبحثوا عن حماية, سيقوم الذين في الدائرة الخارجية بالدخول الي الدائرة الداخلية ويقفوا أمام شخص ما. وهذا الشخص سيعطي حماية عن طريق وضع يديه/ يديها على أكتاف الشخص الذي يقف أمامهم. أدخل الي الدائرة بنفسك وأطلب من الشخص الذي تقف امامه أن يفعل. ومنذ أن الدائرة الخارجية توجد بها اكثر من شخص من الدائرة الخارجية فشخصا ما سوف لم يجد حماية وهذا الشخص سيصبح القائد الجديد. وأولئك الذين يقومون بدور الجبل سيرجعون قليلا للخلف ويصبحون هم في الدائرة الخارجية مع القائد الجديد. وسوف يدورون حول الجبل الجديد حتى ينادي القائد الجديد: حريق في الجبل. وتستمر اللعبة بهذه الوتيرة.

**ها ها : Ha Ha**

على كل شخص الإستلقاء على الأرض وليكون رأسه على بطن الشخص الآخر, ويقوم أول شخص في هذه اللفافة بقول ها "Ha" والثاني يقول ها ها: "" Ha Haوالثالث يقول ها ها ها" Ha Ha Ha " ويستمر ذلك حتى يضحك كل الجميع.

**مرحبا, مرحبا , مرحبا: Howdy , Howdy , Howdy**

أطلب من الجميع أن يقفوا في دائرة محكمة تماما. تأكد من وجود غرفة للناس لكي يتحركوا حول الدائرة الخارجية. أطلب من متطوع أن يتحرك حول الدائرة. وهذا الشخص سوف يلمس كتف شخصا ما في الدائرة ويستمر في التحرك في نفس الاتجاه الذي بدأ منه أو منها. والشخص الذي تم لمس كتفه, يبدأ في التحرك في الإتجاه المعاكس للشخص الذي لمسه سابقا. وعندما يتقابلان يصافحان بعضهما البعض وكلاهما يقول مرحبا, مرحبا, مرحباHowdy, Howdy, Howdy. ومن ثم يستمروا في التحرك, وكلاهما يحاول ن يرجع إلى المكان الذي تم لمسه. والشخص الذي يرجع أولا ينضم للدائرة مرة اخرى, والشخص الذي يرجع بعده يصبح هو اللامس tapper (في المكان المحصور أفرض المشي – قد يكون هنالك ميول للجري).

**رقصة بإستخدام الاطواق : Hula Hoops**

استخدم إثنين من Hula Hoops (الأطواق الدائرية) وأطلب من الجميع عمل دائرة و تشبيك أيديهم.أطلب من عضو الفريق أن يقف معاكس لك في الدائرة. وبعد لحظة فك يديك من الشخص الذي على يمينك وضع الطوق على ذراعك وأعد يدك إلى التشبيك مرة أخرى وأطلب من عضو الفريق أن يقوم بنفس ما قمت به ولكن مع الشخص الذي على شماله. واشرح أن الهدف هو التعاون في تمرير الطوق حول كل الدائرة وكلها ترجع للشخص الذي بدأ عنده دون فك الأيدي. أنت وزميلك في الفريق تبدأوا وكل واحد فيكم يقوم بتمرير الطوق على جسمك, حيث أن طوقك سوف يمرر علي اليمين وطوق زميلك سيمرر على اليسار وهذا يشكل تحدي للجميع حيث يمشي الطوقين في إتجاهين متعاكسين مما يخلق تحدي عندما يصل إلى الشخص نفسه مرة أخرى.

**أحبك , حبيبي , ولكنني فقط لا أستطيع أن أبتسم:**

**I love you , Baby , but I just can’t smile**

والشخص الذي هو “it” يجلس في الكرسي ويبدو عليه الإكتئاب, و يمر عليه المشاركون واحد واحد ويحاولوا أن يضحكوه وهو ممنوع من الضحك. وبدلا من ذلك فهو يرد على كل هذه المحاولات لجعله يضحك بقوله: (أحبك يامحبوبتي/ محبوبي ولكنني لا أستطيع أن أبتسم) وبقوله هذا فهو يحاول أن يؤثر بالشخص الأخر ويجعله يضحك. إذا ضحك "It" فهو خارج اللعبة و الشخص الذي جعله يضحك يأخذ مكانه وتستمر اللعبة حتى كل شخص يضحك.

**أنا ذاهب في نزهة: I’m going on a picnic**

تجلس المجموعة في دائرة, يقول الشخص الأول: أنا ذاهب في نزهة وآخذ معي بعض................... (يسمي أشياء تبدا بحرف”أ” ) على سبيل المثال أسد. والشخص الذي يليه يقول: أنا ذاهب في نزهة وآخذ معي بعض ................... (يسمي أشياء تبدا بالحرف الذي يلي حرف الالف وهو "ب" وعلى سبيل المثال بصل ( ذاكرا 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 فيل.

**جاك و جيل : Jack and Jill**

قرر مسبقا أربع حركات باليد على سبيل المثال:

1. طق أصابع اليد الشمال.
2. طق أصابع اليد اليمين.
3. التصفيق.
4. الضرب على الفخذين.

استخدم الأنشودة الخاصة بالاطفال.

ذهب جاك وجيل الي التل Jack and Jill went up a hill

لجب دلو من الماء To fetch a pail of water

سقط جاك وكسر ضرسه Jack fell down and broke his crown

وأتت جيل ساقطه بعده And jill came tumbling after

أبدأ هذا النشيد وتحرك حول الدائرة, مع كل شخص يقول كلمة واحدة في المقابل. حاول عمل ذلك لعدد من المرات لكي تتحصل على إنشادها بكل سهوله. الآن كل المجموعة تعمل الحركات بينما يقول كل شخص كلمته أو كلمتها: جاك (طقة الاصابع الشمال) و(طقة الاصابع اليمين), جيل (تصفيق) تذهب إلى (ضرب الفخذين), عاليا (طق الاصابع الشمال) ال (طقة الاصابع اليمين) التل (تصفيق) إلى (ضرب الفخذين) .....ألخ .

.

**الهروب من السجن : Jialbreak**

هذا النوع من ألعاب النشاط والحيوية L&L يميل بأن يكون لديه الكثير من الطاقة. فيجب تنبيه المشاركين على أن يكونوا حذرين لكي لا يؤذوا أنفسهم. لا تستخدم كراسي لها أيدي. أعضاء الفريق يجب أن يوقفوا النشاط إذا شعروا بأن اللعبة بدأت تخرج عن السيطرة. ويجب عليهم أيضا أن يكونوا جاهزين ليخدموا كحكام في حالة ما إذا حاول زوجين اثنين في الجلوس على نفس الكراسي.

هذا التمرين يعتمد على نفس مبدأ تمرين تهب الرياح عاتية "A Big Wind Blows" إلا أن هذا التمرين يعمل في أزواج. ضع زوجا من الكراسي بشكل عشوائي داخل الغرفة. ويكون أفضل إذا لم تشكل هذه الكراسي دائرة ويجب أن يبعدوا على الأقل ثلاثة أقدام عن بعضهما. ضع زوج واحد من الكراسي في منتصف الغرفة. وهذه الكراسي سيطلق عليها أسم السجن "jail".

دع المجموعة تجلس على الكراسي, تخلص من أي كراسي فارغة من الغرفة. أطلب من كل زوج من المشاركين أن يربطوا أذراعهم بعضها البعض. ويجب على الزوجين من المشاركين أن يبقوا علي أذراعهم كذلك طيلة اللعبة. أعطي رقما لكل زوج من المشاركين بما فيهم الزوج الذي يجلس في السجن Jail. ويجب على الأزواج المحافظة على هذه الارقام طيلة اللعبة بغض النظر عن أي مقاعد سيجلسون عليها في النهاية.

فالزوج الذي يجلس في السجن Jail يعرف بأنه "هو It" يمكن أن ينادوا على رقمين أو أكثر والأزواج الذين يحملون هذه الأرقام يجب عليهم إيجاد مقاعد جديدة. ويحاول الزوج الذي في السجنJail أن يأخذ واحدا من مقاعدهم. وإذا أرادوا من كل شخص أن يجد مقعدا جديدا فلينادوا بالهروب من السجن Jailbreak. والزوج الجديد الذي إنتهي به الامر في السجن عليه تكرار العملية.

**طفل جون براون : John Brown’s Baby**

حسب نغمة ترنيمة معركة الجمهورية "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 للأفعال نستبدلها بالكلمات. ففي أول تكرار أعمل استبدال لكلمة طفل baby وفي الثاني استبدل بكلمتي طفل و برد baby and cold وهكذا.

طفل جون براون كانت لديه على صدره برد ,وتمت فركها بزيت مكوفر.

|  |  |
| --- | --- |
| للكلمة For the word | استبدل الحركة substitute the action |
| الطفل | تأرجح أذرع الطفل في الهواء, حرك الاذرع جانب لجانب |
| البرد | أعمل صوت العطس |
| الصدر | إفرك صدرك براحة يدك |
| الفرك | دلك بدوائر علي الصدر |
| زيت مكوفر | أمسك أنفك |

وفي أخر مرة تغني فيها الاغنية سوف تكون مثل هذا (مع الحركات) جون براون ( ) عنده ( ) على ( ) (تقال ثلاثة مرات) وتم وضع ( ) في ( )

**الانتظام في الصف :line up**

يشكل هذا النوع من العاب النشاط والحيوية L&L تحديا لكل شخص لكي يتعاون مع الآخرين في صمت ويمكنهم مع ذلك إستخدام إيماءات. وتكون مهمة المجموعة أن يرتبوا أنفسهم بترتيب منظم حسب تاريخ ميلادهم بالشهر واليوم. وإذا سألوا" أين بداية الخط"؟ قل لهم بأنهم يجب عليهم إكتشاف ذلك بدون كلام (في صمت). وعندما تنتهي الحركة, أسألهم إذا كان جميعهم يشعرون بالارتياح مع هذا الترتيب. إذا لم يكن الوضع كذلك, فبإمكانهم الإستمرار. أما إذا كانوا مرتاحين فأطلب منهم أن يعبروا عن تاريخ ميلادهم بالشهر واليوم بالترتيب.

ويمكن عمل هذا التمرين بشكل مختلف, أطلب من المشاركين أن ينتظموا في صف حسب الطول ولكن يفعلون ذلك وهم مغمضي العينين ويستخدمون الهمهمة طيلة الوقت. وعندما تنتهي الحركة قم بسؤالهم إذا كان جميعهم يشعرون بالإرتياح مع هذا الترتيب.و إذا لم يكن الوضع كذلك, فبإمكانهم الإستمرار لوقت قليل. وأخيرا أطلب منهم أن يفتحوا أعينهم وينظروا ماذا فعلوا. وعند القيام بذلك وأعينهم مغمضة يجب على الميسرين مساعدتهم ليبقوا في أمان من خلال إعادة توجيههم عندما يتجولوا بالقرب من حافة الغرفة أو الاصدام بالأثاث.

**الإنصات الي الكون : listen to then universe**

اشرح بأن في هذا النوع من ألعاب النشاط والحيوية L&Lيقوم متطوع بترك الغرفة لمدة دقيقة بينما تختار المجموعة مكانا في الغرفة له ليجده. وسيقوم المتطوع بعد عودته للغرفة بمعرفة المكان هذا من خلال الإنصات الي ضربات كل شخص على فخذيه. فعندما يأتي المتطوع نحو الموقع او "قرب منه" ساخن" فكل شخص سيضرب بصوت عال وإذا كان المتطوع بعيد من المكان "بارد" فإن الضرب سيصبح خفيفا. فإذا لم تكن هناك أية أسئلة أطلب من متطوع أن يترك الغرفة. أطلب من شخص ما أن يختار موقعا ومن ثم أطلب من المتطوع أن يدخل الغرفة مرة أخرى. بعد أن يجد المتطوع الأول الموقع أطلب من متطوع آخر ليخرج من الغرفة وهكذا. ويصبح هذا أكثر تحديا إذا طلب من المتطوع القيام بعمل شئ ما عندما يجد الموقع. على سبيل المثال أن يذهب المتطوع للطاولة ويتناول كتابا معينا.

**ضوضاء ماكينة أو ألة : Machine**

يبدأ شخص بأي ضوضاء ميكانيكية وحركة, تكرر بشكل ميكانيكي. ويقوم الآخرين بالدخول في اللعبة عندما يجدوا مكانا في الماكينة حيث يمكن أن يكون تدخلهم مناسبا.

**مساج للظهر : Massage backs**

قف في دائرة, اجعل الوجه للخلف وكل شخص يحك ظهر الذي أمامه ثم يتحرك ويحك ظهر الذي أمامه في الجانب الآخر.

**لمسة الدبس : Molasses tag**

ألعب اللمس كالمعتاد ( واحد يكون هو ‘It” يقوم بلحق آخر فإذا أمسك به أصبح هو it) إلا أنه يجب على كل شخص أن يتحرك بحركة بطيئة مبالغ فيها وكأنهم يسبحون في مربى كثيفة القوام.

**مدام مامبيلي : Mrs .Mumbly**

أطلب من المجموعة أن تجلس في دائرة. وأشرح بأنك كنت تبحث عن مدام مامبيلي Mrs.Mumbly ولكنك لم تتمكن من العثور عليها. قل بأنك سوف تسأل جارك عنها (سواء على الشمال أو اليمين) قائلا: " هل رأيت مدام مامبيلي ؟ Mrs. Mumbly? وسيرد جارك عليك قائلا: لا ولكنني سأسأل جاري, ويقوم هذا الشخص بسؤال جاره أو جارته, هل رأيت مدام مامبيلي؟ وهكذا يقوم هذا الشخص بسؤال الشخص الذي يليه ويستمر هذا الأمر حول الدائرة. والشرط هنا أن المشاركين لايسمح لهم بالضحك أو حتى أن يظهروا أسنانهم عند التحدث. أما إذا حصل وضحكوا أو بانت أسنانهم فهم خارج اللعبة. وتستمر اللعبة حتى يبقى شخص واحد في الميدان أو حتي يوقفها القائد.

**سمي النغمة أو اللحن: Name that Tune**

(وتستخدم كذلك لتقسيم المجموعات)

كن لديك قصاصات ورقية مطوية والتي كتبت عليها أسماء أغاني مشهورة مثلOld McDonald, Twinkle, Twinkle, Little Star, Row Row Row Your Boast, Happy Birthday, London Bridge. و هنا ستحتاج لأغنية واحدة لكل مجموعة مكونة . ويجب أن يكون هناك ما يكفي من الورق حسب عدد الأفراد في كل مجموعة. ضع هذه القصاصات الورقية في حاوية صغيرة. كل واحد يسحب قصاصة ويقرأها دون أن يسمح للأخرين أن يروا ماذا يوجد في ورقته. وبدون كلام أطلب من المشاركين أن يقوموا من أماكنهم ويتحركوا وهم يهمهمون بأغنيتهم حتى يجدون آخرين ومعهم نفس الأغنية وعندها يقفوا مع بعضهم البعض.. وعندما تهدأ المجموعة أطلب من كل المجموعات الصغيرة أن تغني أغنيتها لكل الموجودين.

**سفينة نوح: Noah’s Ark**

هذا النوع من العاب النشاط والحيوية L&L تحدث في سفينة نوح. فالحيوانات تكون طليقة في الظلام و هدف اللعبة هو أن على كل حيوان أن يجد قرينه من خلال صوت قرينه فقط. قسم المشاركين إلى مجموعتين. أعطي كل مجموعة قصاصات ورقية صغيرة مكتوب عليها إسم الحيوان وبالتالي يوجد حيوان واحد في كل مجموعة. والآن قم بوضع المجموعات مع بعضها البعض وقوفا. وهنا يجب أن يغمضوا أعينهم ويدوروا وينادون على أقرانهم بصوت الحيوان نفسه. وعندما يجدوا أقرانهم يجب عليهم أن يقفوا في أماكنهم وينتظروا الآخرين ليجدوا أقرانهم. فالإرتباك سيتحول إلى ترتيب كلما إلتقى قرينان.

**البومة والفأر: Owl and Mouse**

إستخدم عصبتين أثنين للعينين وزجاجتان من البلاستك فيها بعض الحصى لتستخدم كخشخيشة. الهدف هو علي البومة أن تصطاد الفأر وعلى الفأر أن يراوغها . أطلب من إثنين من المتطوعين أن يقوما بدور البومة والفأر. قم بوضع الغمامة على عيون كل منهما واعطي كل واحد منهما خشخيشة. وعليهم رج الخشخيشة لكي يجدوا أو ليهربوا من بعضهم البعض. وعلى المشاركين الآخرين تكوين دائرة حماية حولهم لكي لا يؤذوا بعضهم البعض. فعندما تصيد البومة الفأر إبدأ ثانية بمتطوعين جدد أو بدل الأدوار فالفأر يصبح بومة والبومة تصبح فأر.

**تمرير موجه كهربية : pass 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 تكون الأمور جيدة يقوم الشخص الأول بإرسال نبضة أخرى مختلفة في الإتجاه الأخر في محاولة لجعلها معاكسة, متى ما تقابلوا.

**مرر الوجه : Pass the Face**

قفوا في دائرة. يقوم الشخص الأول بالإستدارة لمن بجانبه وعمل أي وجه يريده هو أوهي ويعطيه لهذا الشخص ويقوم هذا الشخص الثاني بدوره بعمل نسخة من هذا الوجه ومن ثم يلتفت للشخص الثالث يحوله لوجه آخر ويمرره لهذا الشخص الذي يليه ثم يقوم هذا الشخص بإستقبال هذا الوجه ينسخه ويغيره ثم يمرره وهكذا.

**مرر المعجن(أي مادة لينة يمكن تشكيلها) : pass the putty**

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

**نموذج الكرة: Pattern ball**

استخدم من 6 إلى 8 كرات الكوش Koos وهي كرات صغيرة وناعمة مصنوعة من الجوارب. أطلب من المجموعة أن تقف في دائرة. أخبرهم بأننا سوف نضرب الكرة بلطف 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 على المشاركين وضع أيديهم على صدورهم ليعطوا إشارة بأنهم قد حصلوا على الكرة من ذي قبل. وبعد أن تعود الكرة من حيث البداية, أرسلها من خلال نفس النمط لمرة أخرى للتأكد بأن كل واحد قد تذكر النمط. ومن ثم وببطء أضف مزيد من الكرات وكلها تتبع نفس النمط. لاحظ كم منكم سوف يتحصل علي الكرة ويلعب بها دون حصول إرتباك في المجموعة. وعندما يتأصل النمط إفحص إذا كان في الأمكان إعادته.

**Pertzelلعبة بيرتزيل**

إثنين من المشاركين يتركوا الغرفة. والآخرين يمسكون بأيدي بعضهم البعض وقبض المعاصم للتأكد من أن القبضة لا يمكن لفها. وبعد ذلك يلفون أنفسهم فوق وتحت من خلال بعضهم البعض دون أن يفلتوا أيديهم. وبعد ذلك يأتي المشتركان اللذان غادرا الغرفة ويحاولوا أن يفكوا هذا الترابط. والمجموعة تتعاون بوضوح كمترابطين .

ويمكن عمل هذا التمرين بطريقة مختلفة: كل شخص في الدائرة يضع يده اليمنى ويأخذ اليد اليمنى لشخص أخر. وبعدها يضع اليد اليسرى ويأخذ اليد اليسرى لشخص آخر (وإذا كان العدد فرديا فينتظر شخص حتى المرة الثانية ويضع كلتا يديه) وتعمل المجموعة بعدها على فك بعضها البعض. وعند الفك, فإن البعض سيواجه إتجاهات معاكسة. ويغني "هدية تكون بسيطة" "Gift to be simple". وتتحرك مع الكلمات "تحرك وتحرك ياتي يمينا وينتهي منتصف الدائرة.

وإذا لم تستطع المجموعة من أن تنفك بعد عدة دقائق أخبرهم بألا يقلقوا ويحاولوا مرة أخرى وأفصل المجموعة إلى مجموعتين بدوائر أصغر. وإذا كل شخص في العالم كله عملها, فبإمكانهم إنهاءها بدائرة مثالية, فقط عليك تقسيمها إلى أحجام سهلة القيادة.

**أسم شخص: Pruee**

إشرح بأن في هذا التمرين سيقوم المشاركين بالتحرك وأعينهم مغمضة باحثين عن Pruee . ويمكنك أن تأخذ “ Pruee” من شخص ما في المجموعة بعد أن يغمض الجميع أعينهم. وبعد إختيار ""Pruee, هو يمكن أن يفتح عينيه ولكن من غير قول أي شئ. وعند البحث عن pruee يتحرك المشاركين ويقولونPruee? Pruee? وإذا إصتدموا بشخص أخر أيضا يقولون Pruee? Pruee? و,يقولوا أن هذا ليس Pruee لأن Pruee لا يستطيع الكلام. وإذا المشاركين قالوا Pruee? Pruee? وإصتدموا بشخص أخر وهو كان صامتا, فلقد وجدوا Pruee ومن ثم ينضمون الي Pruee بمسك أيدي بعضهم البعض. وهنا بإمكانهم فتح أعينهم والتزام الصمت. وفي نهاية الأمر يشكل الجميع خطا متماسكا مع روابط Pruee. إقترح عليهم بأن يضعوا أيديهم على صدورهم وراحة أيديهم للخارج عندما يذهبون للبحث عن Pruee وقول لهم بأن الميسرين سيراقبون الجميع للتاكد من سلامة الجميع ( وخطط لذلك مسبقا مع أعضاء الفريق قبل بداية التمرين).

**اليد الحمراء : Red Handed**

أطلب من المجموعة أن تقف في دائرة .تقوم أنت وشخص آخر بعبور الدائرة ومعكم شيء صغير ( مثلا غطاء قلم الشيني , أو مجموعة من الاوراق الصغيرة) مخبأة في إحدى الأيادي. أطلب من كل شخص أن يعمل نوبة أمامه وجعل ايدهم للأعلى . إبدأ بتمرير الشيء إلى يمينك او يسارك دون أن يراه أي أحد. وعلى كل واحد أن يعطي تلميحة بأنه مرر ذلك الشيء. ويقوم المتطوع الذي يقف في منتصف الدائرة بمحاولة الإمساك بتلك اليد الحمراء التي بها الشئ وهذا الشخص سيأخذ مكان المتطوع في منتصف الدائرة ويستمر.

**التصفيق الإيقاعي : Rhythm Clap**

أطلب من الجميع أن يغمضوا أعينهم ويبدأوا بالتصفيق بأي طريقة يرغبون بها. وهذا عادة ما يبدأ مختلطا وبعدها ينتظم بشكل متناسق بالتدريج ليخلق صوت مميز. أنهي عندما يفتح المشاركين أعينهم أو عندما يصبح الايقاع بطيئا.

**قول سايمون : Simon Says**

أطلب من المجموعة أن تقف في دائرة كبيرة مع ترك مساحات فيما بينهم. ويشرح الميسر بأن القائد عليه أن يقف في مركز الدائرة ويعطي أوامر مثل اما "إفعل..." أو "سايمون يقول إفعل .........." وعلى كل شخص أن يفعل ما يقوله سايمون فقط. والذين يفعلون كما يأمر القائد "أفعل" عليهم الخروج من اللعبة , أما الذين يفعلون كما يأمر سايمون يستمروا بالحركات في الدائرة.

**الغناء بقوة : Sing Fling**

إستخدم واحدة أو إثنتين من كرات كوش الصغيرة أو المصنوعة من الجوارب وأطلب من المجموعة أن تقف في دائرة. أخبرهم بأن كل شخص "ما عدا المغني" عليه لعب الكرة بلطف بتمريرها حول الدائرة. والمغني سيقف خارج الدائرة من خلال توجيه ظهره/ ظهرها للدائرة. يقوم هذا المغني أو المغنية بالغناء أو الهمهمة وعندما تنتهي الأغنية تتوقف الكرة. وعلى الشخص الذي يمسك بالكرة عند إنتهاء الاغنية يصبح هو المغني الجديد وينضم المغني القديم الى الدائرة وتستمر اللعبة. ويمكن عمل هذا بطريقة مختلفة بإستخدام كرتان ومغنيان وهذا قد يجعل المشاركين أكثر أمانا عندما يغنون. ويمكن للإثنان أن يتعاونا لإختيار اغنية وإشارة للتوقف.

**الوقوف : Stand Up**

قم بتقسيم المجموعة إلى أقران/ أزواج وكل زوج يجلس على الأرض ظهر لظهر. ومن ثم يحاول هذا الزوج تشبيك أذرعهم, وركبهم يجب أن تكون مثنية مع أرجلهم ومستوية على الأرض. وبعدها يقف الزوج !

وبعد أن يتمكن الجميع من إتقان اللعبة في أزواج, حاول أن تجربها في مجموعات أو مع ثلاثة أو أربعة. وهكذا ستصبح أكثر صعوبة حيث ستزداد حجم المجموعة. ومع المجموعات الكبيرة يكون من المهم أن تجلس في دائرة وعن قرب و تكون الأكتاف والخواصر متلامسة.

**الوضعيات العشرة : Ten Positions**

قم بعمل عرض أمام المشاركين بوضع يداك على رأسك وترقيمها برقم 1. إعمل نفس الشئ مع تسعة وضعيات أخرى حتى تصل لأخمص قدميك. وبعدها أذكر الرقم وكل شخص سيحاول أن يصل إلى الموضع الصحيح من الذاكرة. حاول أن تذكر الأرقام بسرعة.

**المنطقة : Territory**

أولا كون مجموعات من إثنين. والشركاء عليهم مسك أيديهم موجهه لبعضها البعض. وممنوع الكلام. وعلى كل زوج أن يرسم خطا وهميا بين منطقة كل منهما على الأرض التي بينهما. والهدف من هذا التمرين هو جعل الشخص الآخر يأتي إلى منطقتك. هذا الزوج لديه دقيقتين لعمل هذا التمرين. ويجب عليهم أن لا يتركوا أيديهم إلا بعد إنتهاء التمرين. ناقش التمرين فيما بعد: هل قرر أي زوجين تغيير أماكنهم وبالتالي لبوا إحتياجات كلا الفردين؟.

**لمس الأزرق : Touch Blue**

يصيح القائد بلونا ما ويقول "إلمس الأزرق" ويجب حينها على كل شخص أن يلمس أي شئ أزرق في الشخص الاخر. ويستمر مع بقية الالوان والاوصاف.

**نضال السلام: Tug og Peace**

ستحتاج الي حبل طوله من 50 إلى 100 قدم وسمكه من 5\8 بوصة أو أكثر. أجلس مجموعتك في دائرة على الأرض لا يجلسون كتف بكتف موجهه لبعضها البعض. أطلب منهم أن يقفوا بدون إستخدام أياديهم وبدون أن يلمسوا أي شخص آخر وبعدها أطلب منهم أن يجلسوا مرة اخرى كما حدث سابقا. ومن ثم قم بتمرير الحبل الثقيل حول الدائرة يطوق ويربط بعقدة سميكة لكي يكمل الحبل الدائرة وهذه العقدة لا يمكن أن تنفك بسهوله. وبعد ذلك أطلب من مجموعتك أن تمسك بالحبل أمامها ويشدوا بشكل تدريجي حتى يقفوا. وفي أغلب السجون لا يسمح بالحبال, وبالتالي هذا يمكن إستخدامه في المجتمع الخارجي, ومع ذلك, إذا كانت المجموعة مناسبة جسديا, يمكن لهم الوقوف في الدائرة بدون الحبل , بتوصيل مرفقهم \_ أو بوضع أيديهم خلف ظهور الآخرين .

.

**عربة الخضار : Vegetable Cart**

يجب أن تكون هنالك مقاعد كافية في الدائرة لكل المشاركين ما عدا أنت. حدد أسماء خضروات في قائمتك وسمي المشاركين بأسماء هذه الخضروات التي أعدتها مسبقا (مثلا: فاصوليا، جزر، بطاطا، حمص) بطريقة تكون بها هناك على الأقل ثلاثة من المشاركين لهم أسم كل خضار. ومن ثم نادي على نوع من الخضروات وعلى الذين يحملون هذا الإسم أن يبدلوا مقاعدهم. وعندما تكون قادر على أن تجلس على مقعد قبل أن يصله الآخر, يصبح هذا الشخص القائد ويبدأ ثانية. وعندما يقول عربة خضروات يجب على كل واحد أن يغير معقده.

**الاستيقاظ في الغابة : Wake up in the Jungle**

قف في دائرة وأطلب من كل شخص أن يأتي بصوت لحيوان. وبعدها يتظاهرون بأنهم يستيقظون من النوم يبدأوا بصمت ثم يقومون بعمل أصوات الحيوانات بصوت منخفض في البداية مع إرتفاع الصوت حتى يصل إلى الصراخ بصوت عال.

**ما الذي تفعله ؟ Wha’cha’doin?**

في دائرة تبدأ في تمثيل إيمائي لبعض الأفعال فعلى سبيل المثال بأنك تمشط شعرك. يقوم الشخص الذي على يمينك بسؤالك ما الذي تفعله " Wha'cha'doin?وأنت تجيب عليه ببعض الأفعال ولا تقول له بأنك تمشط شعرك , فيمكنك أن تقول بأنني أربط حذائي.ثم يقوم زميلك في الفريق بعمل تمثيل إيمائي لربط حذاء ه والشخص الذي على يمينه يسأله ما الذي تفعله Wha'cha'doin?, واستمر بهذا حول الدائرة في نفس الاتجاه وعند الإنتهاء إذهب للإتجاة الآخر.

**من هم جيرانك ؟** **Who are Your Neighbors**

حرك كرسيك من على الدائرة, وستسأل شخص ما في الدائرة عن من هم جيرانك؟ ويجب علي هذا الشخص أن يعطي إسمين وصفيين لمن هم في جواره أو جوارها، وإذا كان هذا الشخص غير قادر على أن يفعل ذلك ستأخذ أنت كرسيه ويصبح هو أو هي في المنتصف. وإذا قام هذا الشخص بالرد بتسمية جيرانه فستستمر وتسأل "كيف حال جيرانك ؟" فالإجابة يمكن أن تكون شئ واحد أو شيئين فإذا أجاب بأنهم بخير(right) فيجب على الجميع أن يتحركوا عن كراسيهم بمقدار كرسي لليمين وإذا كانت الإجابة بأنهم جميعا غادروا (left), فكل واحد يحرك كرسيه إلى اليسار وإذا قال بأنهم مختلطين (mixed up) فعلي الجميع تغيير مقاعدهم بأي طريقة يرغبون بها. وعندها تحاول أنت أن تجد لك مقعدا. فإذا نجحت في ذلك, فيصبح صاحب الكرسي هذا هو القائد الذي يسأل الأسئلة.

**من هو القائد ؟ Who’s the leader?**

كون دائرة أطلب من متطوع أن يجلس في منتصف الدائرة ويغمض عينيه أو عينيها . وسوف تشير بصمت لشخص آخر أمامك ليكون هو القائد. سيبدأ القائد بعمل بعض الحركات مثل أن يقرع على فخذيه 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 (الشخص الذي يخمن) في المنتصف أن يعرف من هو القائد. وعندما يكشف القائد اطلب من متطوعين آخرين أن يلعبا نفس الأدوار السابقة. وعندم يتم كشف القائد يصبح هو أو هي المخمن والقائد الجديد هو المعين وتستمر كما ورد سابقا.

**إندفع – إنطلق – إرتداد الصوت ! Zip- Zap -Boing**

أطلب من المجموعة أن يكونوا دائرة قوية محكمة وأخبرهم بأنك ستمرر كلمتين حول الدائرة إندفع, انطلق "Zip" و"Zap". وكل كلمة لها إتجاهها الخاص. إندفع "Zip" تتجه لليمين وإنطلق "Zap" إلى الشمال. أطلب من مساعدك في التيسير أن يضع بجانبك خمس أشخاص على يمينك وقل لهم دعونا نحاول أرسال "Zip" إلى اليمين وأفعل ذلك. وقم بتحضير ذلك مسبقا بأن مساعدك في التيسير سينادي بإرتداد الصوت Boing وتستخدم هذه لتحويل الفعل. وكبديل لتحديد إرتداد الاصوات هو إستخدام كلمة رابعة مثلPerfluey أو Double Boing. وأي كلمتين تختارهم أن حاول أن تمرر الفعل من خلال الدائرة لشخص تسميه أنت. فعلى سبيل المثال نادي "ميري مارك Double Boing" وهنا يجب على ميري مارك أن تبدأ بالاندفاع "Zip" بإتجاه اليمين أوبالاندفاع "Zap" بإتجاه الشمال.

**ألعاب الأسماء NAME GAMES**

**تمرين الاسم الوصفي : Adjective name exercise**

قم بذكر إسمك الاول مع ذكر كلمة إيجابية تصف نفسك والتي تبدأ بالحرف الأول من إسمك فمثلا" باسل" الصفة تكون بطل ومن ثم من يليك في الدائرة يقول إسمك وصفتك ثم يقول إسمه وصفة تبدأ بالحرف الأول من اسمه مثل ...... ومن ثم الذي يليه حتى يصل الأمر إلى من بدأ أولا والذي سيقوم هو بالتلفظ بكل الأسماء والصفات المجموعة كلها .

**Bumpty-Bump-Bumpلعبة**

يقوم شخص واحد في منتصف الدائرة يدور حول ويقف مشيرا إلى شخص ويقول له: يسارا (يمينا) Bumpty-Bump-Bump وإذا أشار إليك القائد بقول إسم الشخص الذي على يسارك (أو يمينك) قبل أن ينهي الشخص الذي في المنتصف من قول bumpty-bump-bump وإذا لم تفعل تصبح أنت في المنتصف وهكذا.

**أسم وإيماءة : Name and Gesture**

يقف شخصا ما في الدائر وبدون تفكير يقوم بحركة سريعة (مثل رفع اليد أو عمل علامة ...إلخ) ويقول إسمه أو إسمها في نفس الوقت. وعلى كل المجموعة أن تكرر إسمه أو إسمها وحركته أو حركتها مرتين. وبعدها يبدأ الشخص الذي يليه حتى ينتهي الجميع.

**سمي الفريسبي: Name Frisbee**

إستخدمFrisbee أو كرة كوش أو كرة من الجوارب أو ما شابها, ناولها للشخص داخل الدائرة وكل شخص يقول إسم هذا الشخص وإستمر حتى يتم حفظ العديد من الأسماء. أحد البدائل: إستخدم كرة مربوطة بخيط, أمسك بنهايتها. وشبكة تربط المجموعة مع بعضها البعض لكي نتحصل علي تكوينها.

**معني الإسم : Name Meaning**

هذا التمرين يكون خاصة مفيدا إذا كان البعض من المجموعة يعرفون بعضهم البعض ولكن البعض غرباء أو إذا قام الكثير من أفراد المجموعة بعمل تمرين الإسم الوصفي Adjective Name Exercise . وعلى كل شخص في المقابل أن يعطي إسمه أو إسمها وماذا يعني هذا الإسم مجيبا على أسئلة مثل "من أين حصل عليه/ عليها والدي, هل أحبه وماذا يعني هذا الاسم بالنسبة لي؟

**واحد- إثنين – ثلاثة – اربعة – الأسم : One – Two- Three- Four – Name**

(يستخدم هذا التمرين بعدما تكون المجموعة قد تعرفت على أسماء بعضهم البعض). قف في دائرة. ويبدأ الميسر بكونه "هوIt" يقف في منتصف الدائرة. ويشرح بأنه سوف يلف ويشير بشكل عشوائي على شخص ما ويعد لعشرة بسرعة كبيرة ثم يقول "الأسم" "Name" والشخص الذي أشير إليه يجب عليه وفورا أن يقول إسم الشخص الذي على يمينه، ومن يفشل في إعطاء الإسم فورا يصبح "هوIt" إستمر حتى كل أو معظم المشاركين يشار إليهم .

**تمارين الثقة TRUST EXERCISES**

تمارين الثقة هذه تساعدنا في تعلم الثقة والاعتماد على أصدقاءنا, ولنكون جديرين بالثقة في أنفسنا. يجب أن تنفذ هذه التمارين بواسطة أناس لهم خبرة سابقة. والفريق 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 لهم من الناحية العاطفية. والمجموعة التي لا تثق ببعضها البعض يجب أن لا تطلب منها المشاركة في هذه التمارين.

**دائرة الثقة: Trust Circle**

قفوا بالقرب من بعضكم البعض في دائرة وأطلب من متطوع أن يقف في منتصف الدائرة مكتوف الذراعين على صدره. بينما يمسك المشاركين الاخرين بأيدي بعضهم البعض ويقوم الشخص في المنتصف وهو مغمض العينين بالإمالة للخلف على زملائه وهم يدفعون به بلطف من طرف إلى طرف حول الدائرة. أعطي فرصة للجميع لكي يجربوا ذلك وأسأل كل شخص عن رد فعله.

**رفع الثقة: Trust Lift**

أطلب من متطوع أن يتم حمله. يستلقي هذا المتطوع على الأرض ويغمض عيناه ويكتف يديه على صدره. كونّ فرق من شخصين وكل فريق يحمل المتطوع من أكتافه, وفريق من خصره وفريق من وسطه وفريق من عند ركبتيه وشخص واحد للقدمين وشخص واحد لرأسه. تأكد بأن رأسه دائما آمن ومرتاح. اعطي إشارتك ليتم رفعه معا والمحافظة على أن يبقى مستويا. توقفوا عند الخصر وحركوه بلطف ثم أذهبوا إلى قمة الكتف وحركوه بلطف أدر المتطوع (وهنا تمشي كل المجموعة نصف الدائرة) وأدنوا به بكل بطء. وبعدها أطلب منهم أن يضعوه بكل هدوء على الأرض وهو مغمض العينين وأطلب من المتطوعين الذين حملوه أن يرجعوا إلى مقاعدهم ثم أطلب من المتطوع أن يفتح عينيه ومساعدته في النهوض. وأسأله كيف شعر(رفع الثقة ودائرة الثقة في الغالب يشتركان في المفهوم).

**قفزة الثقة : Trust Leap**

يحتاج هذا التمرين إلى عدد كبير من الاشخاص (12 أو أكثر ) ومكان واسع. أطلب من 3-4 أشخاص أن يجلسوا على الأرض بجانب بعضهم البعض وأيديهم مرفوعة إلى أعلى. وأطلب من 4 أو أكثر أن يصطفوا بعيدا. يجري متطوع ويقفز فوق الأيدي المرفوعة التي تمسكه وترجعه. من الجيد أن يكون هناك شخصان يساعدان القافز للوقوف على رجليه. يمكن عمل هذا التمرين بطريقة مختلفة وهي: أن يقف المشاركين في خطين على الأقل ثلاثة في كل خط ويواجهون بعضهم البعض وتمتد أيديهم حتى تتشابك ويقف متطوع على كرسي يقفز على أيديهم المتشابكة. يمسكونه ويثبتونه ثم يستلقي المتطوع على الأرض تحت الأذرع حتى يقفز الآخر.

**مشي المغمض : Blind Walk**

قسم المشاركين إلى أقران / أزواج , يتم تغطية عيون أحدهم بعصبة. والشخص الآخر يقوم بشكل لطيف بإرشاد زميله المغمض العينين حول الغرفة. محاولة أن يعطى شريكه تجارب مختلفة مع الإحتفاظ بوسائل السلامة ثم يقوموا بتغيير الأدوار.

**التوازن (التكافؤ) : Balance ( Interdependence)**

يمسك كل شخصين بأيدي بعضهما ويواجهون بعضهم البعض ويضعون أرجلهم ببعضها ويتواصلون بالأعين ثم يحاول كل منهما الميل للخلف للحفاظ على التوازن ويحاول كل منهما دعم الآخر وببط شديد ,كلاهما يحاولان إخفاض أجسامهما لكي يجلسا على الأرض, ثم يقفا مع بعضهما البعض ببطء شديد. وهذا أيضا ينفع مع أقران غير متجانسين (سمين ورفيع، طويل وقصير ... إلخ). وأيضا مع أناس ثقيلين عندهم مشاكل في الظهر والخوف من السقوط . إنها تجربة حقيقية للثقة – ونحن لايمكن أن نسمح لأي أحد أن يسقط. تكلم عن معنى الثقة والتوازن المقترحة في هذه التجربة .

**تمارين الختام / القفلات Closings**

تمارين الختام/ القفلات بطبيعة الحال تستخدم لإغلاق الجلسة ليوم حافل بعدة جلسات أو لورشة عمل كاملة. وهي تعمل على تأكيد الوحدة وتوطيد العلاقة بين المجموعة أو أفراد المجموعة على أنهم أناس طيبون, ويمكنهم تقدير العمل الذي تم إنجازه بنجاح أو عن الزمن الذي قضوه وهي أيضا جيدة لتوديع المجموعة حتى لقاء جديد أو في نهاية ورشة العمل لتقول وداعا مع الأمل بلقاء جديد وبتمنيات طيبة لمستقبل يسوده السلام.

**بوسترات التأكيد : Affirmation Posters**

1. أعطي لكل مشارك ورقة كبيرة وقلم تخطيط وأطلب منهم أن يضعوا الأوراق البيضاء على ظهر كل منهما بواسطة لاصق ليصبح كل واحد يحمل بوستر على ظهره. إشرح لهم بأنهم يجب أن يتحركوا حول الغرفة وعليهم عمل بوسترات التأكيد على ظهر كل منهما من خلال كتابة عبارات تأكيدية إيجابية عن كل شخص يضع البوستر (العارضة).
2. **قواعد اللعبة**:
3. كتابة التعليقات الإيجابية فقط بالاضافة إلى
4. كتابة الاشياء الحقيقية ولا يجب علي أي شخص كتابة شئ هو لا يشعر بأنه حقيقي. أكد على أن هذا ليس وقت الإنتقاد وإنما هو وقت التعاضد أو النكات.
5. بعد إنتهاء الجميع من كتابة البوستر على ظهر كل شخص, أدعوهم جميعا وأطلب منهم أن يرفعوا اللاصق ويقرأوها وتحرك داخل الغرفة وأطلب من كل مشارك أن يشارك بتعليق واحد من بوستره أو بوسترها والذي يقدره أو تقدرها خاصة (فالمشاركين في الغالب تتحرك مشاعرهم ببعض التعليقات التي كتبت على بوستراتهم). أطلب منهم أن يحتفظوا بهذه البوسترات كنوع من الهدايا الرمزية ليتذكروا الورشة وكتذكار كم كانوا رائعين.

**ملاحظة:** إذا لاحظت ورغم كل المحاولات أن هناك من يكتب عبارات تثبيط على البوسترات فلا تستمر بهذا التمرين بل إستخدم تمرين التأكيد الهرمي أو الدرعي Affirmation Pyramid or Shield .

**التأكيد الهرمي : Affirmation Pyramid**

1. أطلب من المشاركين أن يقفوا في دائرة محكمة. وأخبرهم "بأننا على وشك أن نبني هرما بأيدينا"
2. أشرح لهم بأنك ستبدأ بمد يدك لمنتصف الدائرة من ثم يقوم الآخرين بوضع أيديهم فوقها وهكذا.
3. وبينما يضع المشاركين أيديهم, يجب عليهم قول عبارة إيجابية مثل شئ احببته عن اليوم (هذه الجلسة , هذه المجموعة, .....إلخ) كانت ........ وفي طبيعة الحال يمكن للمشاركين تمرير هذا بعدم الكلام .
4. وبعد أن يقوم كل من يرغب في ذلك, أطلب من المجموعة أن يخفضوا أيديهم قليلا ثم معا ينطلقوا عاليا ويهتفوا بصرخة عالية ً"Whoop!.

**ملاحظة**: بالرغم من أن هناك من لم يشارك , فإن تأكيد المشاعر تأتي رغم ذلك.

**درع التأكيد : Affirmation Shield**

1. أعطي كل مشارك ورقة كبيرة وقلم تخطيط. و كل واحد يرسم عليها الخطوط العريضة لدرع يقوم بتقسيمها إلى ثلاثة أقسام (إرسم نموذجا على ورقة كبيرة). وعليهم بعدها أن يكتبوا في الأقسام إجابات للأسئلة التالية ( أو أسئلة أخرى إذا ظن الفريق بأنها أفضل):
2. ثلاث من أفضل المزايا عندي.
3. ما كنت أود كتابته على قبري.
4. الإنجازات التي حققتها في حياتي والتي تعتبر الأهم في حياتي.
5. أطلب من المشاركين أن يقوموا بعمل عرض تقديمي ""show and tell لهذه الأدرع في المجموعات الكبيرة وإذا كان بالامكان أن يلصقوا هذه الأدرع على ظهورهم لفترة من الوقت.

**إعطاء هدية: Gift Giving**

تحرك حول الدائرة وكل واحد يقول لجاره " أنا أعطيك هدية ...." معطيا هدية وهمية التي تبدو مناسبة للشخص (نحن نتعلم كثيرا عن بعضنا البعض خلال هذه الورش) دع خيالك يذهب بعيدا: فالشخص الواحد الذي لديه مشكلة عدم التنظيم قد أعطيه خزانة ملأت بأشياءه.

عمل هذا بطريقة مختلفة: ضع المشاركين في أقران وأطلب من كل منهما أن يخبرك شريكه عن حلم هو حقا يود تحقيقه. أعطهم حوالي 3 دقائق وبعد ذلك يرجعوا إلى الدائرة وكل شخص يخبر كل المجموعة عن الهدية التي يود أن يعطيها لزميله وغالبا ما تكون ملهمة بالحلم.

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

**رأس , قلب , يد : Head , Heart , Hand**

1. بدلا من عمل تقييم منتظم استخدم هذا التمرين ليكون بمثابة تقييم وختام .
2. أرسم شخص كبير على ورقة كبير واستخدم ثلاث ملصقات كبيرة بألوان مختلفة مثلا: أزرق، اصفر، وزهري.
3. أخبرهم بأن الملصقات الزرقاء ستحتوي على أفكار وستكون قريبة من رأس الشخص، والصفراء تحتوي على المشاعر وستكون قريبة من قلب الشخص والزهري يحتوي على أدوات وستكون قريبة من أيدي الشخص.وبينما تقول أنت ذلك أكتب: فكرة، شعور، اداة على الألوان وضعها على مناطقهم التي أخبرت عنها سابقا.
4. أعط كل مشارك لون واحد من ألوان الملصقات. وأطلب منهم أن يكتبوا على الزرقاء فكرة عن ورشة العمل مشروع بدائل العنف AVP وعلى الصفراء أحد المشاعر التي شعروا بها أثناء اليوم وعلى الزهري أحد الأدوات التي يمكن أن يجربوا إستخدامها.
5. وبعد أن ينتهوا من كتابتهم أطب منهم أن يضعوها على الشخص بالقرب من المكان الذي تم تحديده في رقم (3) سابقا.
6. وعندما ينتهي الجميع إقرأ النتائج بصوت عالي وأشكر كل واحد لمشاركته، ويمكنك كذلك أن تطلب من كل شخص أن يقرأ ماكتب.

**أحدث تغيير : Make a Difference**

1. أعطي كل شخص بطاقة دليل وقلم رصاص. وأطلب من الجميع كتابة شيئا ما على البطاقة والذي يمكن أن يقوموا بعمله والذي يمكن فعلا أن يحدث تغيير إيجابي في بيئتهم أو مجتمعهم.
2. إشرح لهم بأنهم سيكونوا الوحيدين الذين سيشاهدون ما كتبوا. وعندما ينتهوا من الكتابة أعطهم لاصق ليقوموا بطي ولصق بطاقاتهم بشكل مغلق.
3. وأطلب منهم أن يكتبوا التاريخ خارج البطاقة و أطلب منهم أن يفتحوها بعد أسبوع.
4. وبعد ذلك سيتفحصون بأنفسهم ليروا ما إذا قد حاولوا أفكارهم الخاصة بهم.

**Namaste Circleتمرين دائرة التحية الهندوسية**

1. أطلب من المجموعة أن تقف في دائرة وأذكر بإختصار أكثر من طريقة يحي بها الناس بعضهم البعض مثل المصافحة باليد وعناق وغيرها.
2. إشرح كيف أن الشعب الهندوسي في الهند يحيون بعضهم البعض بقولهم كلمة Namaste والتي تعني التحية, أول شخص يرى الآخر يمسك بكلا راحة يديه ويقول Namaste ومع إنحناء قليل لجسمه ويقوم الآخر بفعل نفس الشئ.
3. وتحية Namaste تعني الخير وهو بأن أعمق شيء عندي يحيي الخير الذي هو أعمق شيئ عندك.
4. وهذه الحلقة الختامية ستعطي كل شخص فرصة أولي لإعادة هذه التحية ومن ثم ليبادر بهذه التحية.
5. إشرح بأنك ستبدأ مع الذي يليك من اليسار مستخدما هذه التحية لأي شخص في المقابل , وبعد ما تتحرك لأربعة أشخاص علي يسارك, يقوم الشخص الثاني ببدأ إعطاء التحية لأول شخص علي يساره أو يسارها. ويمكن أن تطلب من زميل لك من أن يكون الشخص الذي علي يسارك ليكون هو النموذج.
6. وإذا لم تكن هنالك أسئلة. فالدائرة سوف تنغلق على نفسها ومن ثم تنفتح عندما تعود لمكانك.

**ملاحظة:** يمكن لهذا الختام أن يكون مناسبا للجلسة السادسة من الورشة المتقدمة. وإذا قمت بتمرين ماذا ؟ "A "What مع المصافحة باليد مع كلمة هاي فايف Handshake and High 5 فإن هذا التمرين يكون مناسبا.

**العاصفة : Rainstorm**

1. أطلب من المجموعة أن تقف في دائرة محكمة معك في منتصف هذه الدائرة .
2. إشرح بأن هذه الخاتمة/ القفلة ليس فيها كلام وإنما أصوات بإستخدام أيادينا وأرجلنا. أطلب من كل شخص أن يقوم بتقليد ما تقوم به وتستمر بفعل ذلك حتى ترجع لهم مرة أخري.
3. ابدأ بشخص واحد وتحرك حول الدائرة ثمانية مرات بعمل التالي:

الدورة الأولى: إفرك يداك ببعضهما البعض، الدورة الثانية: طقطق الأصابع، الدورة الثالثة: أضرب على فخذيك، الدورة الرابعة: إضرب على فخديك وإضرب بقدميك، الدورة الخامسة: فقد إضرب فخذيك، الدورة السادسة: طقطق الأصابع، الدورة السابعة: إفرك يداك ببعضهم البعض، الدورة الثامنة امسك بكلتا راحتي يدك لأسفلا دالا على الهدوء.

1. وأخيرا، عد إلى الدائرة وقول شئ من هذا القبيل "أن أمنيتي لكم هي أن كل العواصف في حياتكم ستمر بسرعة"

**ملاحظة**: لاتذكر إسم هذا التمرين شفاهة أو حتى في الأجندة.

**عبارة داعمة: Strength Bombardment**

1. كون دائرة. وعلى عضو الفريق أن يشرح بأننا سوف نقوم بامطار بعضنا البعض بعبارات داعمة. وسوف نذهب حول الدائرة, ونركز على شخص في المقابل.
2. وعلى الشخص الذي هو "هو it " سيقوم الآخرين بالتحدث بطريقة عشوائية وقول أشياء لهذا الشخص عن مدى إعجابهم ومدى حبهم وإحترامهم لهذا الشخص. وعلى الناس قول الأشياء الحقيقة التي يشعرون بها .
3. سوف نسمح بدقيقة لكل شخص (ومع ذلك بإمكاننا تحمل مدة أطول من ذلك). ومن ثم يختار عضو الفريق شخص ليبدأ به ويقول شئ يدعم هذا الشخص.

**ملاحظة**: (هذا التمرين يأخذ وقت ولذا فمن المهم تحديد وقت لكل شخص مع التنويه لذلك مسبقا)

**عناق تكساس : Texas Hug**

1. أطلب من المجموعةأن تقف في دائرة ويمسكوا بأيدي بعضهم البعض أو يضعوا أذرعهم حول خصورهم. وأعلمهم بأن هذا القفلة تسمى عناق تكساسTexas hug.(رغم من أن البعض تسميها عناق) Tennessee وهي ولاية في أمريكا .
2. قل شيئا مثل: "طيلة حياتي كنت دائما أود أن أقوم بخطوات أمامية 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 في هذه الورشة أعتقد بأننا حاولنا أن نقوم بخطوات للأمام, فأين تجدوا بأننا قد وصلنا (قم بأخذ عدة خطوات للامام, والآخرين من المحتمل أن يكونوا تابعين).
4. على أمل من أن هذا العناق سيجعل المشاركين يضحكون.أشكرهم لحضورهم وبأنك تتطلع لرؤيتهم في الجلسة القادمة.

**ملاحظة:** هذا التمرين سريع وجيد للقفل عندما تجد نفسك تحت ضغط الزمن فكل ما عليك فعله هو أن تأخذ خطوة واحدة للخلف وعندما تقوم بذلك قم بأخذ خطوتين للامام.

**كرة العالم : World ball**

كرة العالم هي كرة من ملابس ناعمة متكورة بقطر 12 -14 بوصة.

1. إعرض الكرة وأذكر بأن عليها دول العالم.
2. أشرح بأنك ستمرر الكرة وأطلب ممن يمسك بها أن يشير إلى بعض الدول ويتحدث عنها فقد تكون موطن أجدادهم وقد أتوا من هذه الدولة, أو ربما بلد قد زاروه أو بلد يودون زيارته. والكل سيخبرك لماذا إختاروا هذه الدولة التي عندهم.
3. إذا لم يكن هناك أية تساؤلات فلك الخيار كيف ترتب الوقت.

**شبكة مصنوعة من كرة خيطية : Yarn Web**

إستخدم كرة بحجم جيد وبلون زاهي (فالالوان المتعددة هي ايضا أكثر رمزا).

1. كون دائرة وأخبرهم بأن المجموعة ستقوم بعمل شبكة من خلال ضرب الكرة من شخص لآخر.
2. ولكن قبل أن تضرب الكرة يجب على كل شخص أن يكمل الجملة التالية: فعلي سبيل المثال "شئ أحب أن أتذكره وأنا أغادر هذه الغرفة هو............" وكذلك قبل أن تضرب الكرة يجب عليهم إمساك الكرة لكي يتم تكوين شبكة وإذا لم تكن هناك أي أسئلة فأبدأ بالإثنين الجملة والضرب.
3. وبعد أن يستقبل كل واحد الكرة ويتكلم أطلب منهم أن يرجعوا الكرة لك. ويمكنك حينها أن تسألهم ما إذا كانت هذه الشبكة قد أوحت لهم بشيء (على سبيل المثال: فكرة عن المجتمع وأن الانسان ليس بجزيرة منعزلة واهمية الدعم).
4. وقد ترغب في رفع الشبكة أعلى روؤسكم حتى يشعر الآخرين بالتواصل والتلاحم.
5. وأخيرا أطلب من كل شخص أن يضع الشبكة على الأرض وأن يدي الوجه خارجا. وبينما أنت تقوم بجمع خيوط الشبكة في لفة, أذكر بأنه بالرغم من أننا تركنا الشبكة ولكن بإستطاعتنا كلنا عمل محاولة في جلب روح الورشة معنا. وأيضا ذك كل شخص بأن الناس الذين سوف يقابلونهم لم يجربوا مثل هذه التجربة. فالآخرين قد لا يشعرون بالإيجابية كما من المحتمل أن الاغلبية منا يشعروا به الآن. حاولوا ألا تأخذوا أية سلبية معكم. وأختم بشكر الجميع على حضورهم.

**ملاحظة:** وتستخدم هذه غالبا كختام لورشة العمل الأساسية.

|  |  |
| --- | --- |
| *القسم ( ز)*  *لعب الأدوار*  *إستخلاص معلومات لعب الأدوار*  *مهام الميسر في لعب الأدوار*  *فصلين في لعب الأدوار*  *تيسير لعب الأدوار*  *إستبيان لعب الأدوار*  *إستخلاص معلموات الإستبيان* | **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار**  **لـعب الأدوار – لـعب الأدوار** |

.

**تمرين لعب الأدوار Role Plays**

**الهدف/ الغرض**: لمساعدة المجموعات للقيام بلعب الأدوار والتي يمكن أن تؤدي لللاعنف وحلول مرضية للنزاعات**.**

**الوقت:** غير محدد وحسب السياق**.**

**المواد اللازمة:** أجهزة سمعية بصرية للتصوير والعرض وإعادة العرض للأدوار التي تم تقمصها (إختياري: مفيدة جدا ولكن تتطلب مشاركة المشغل لهذه الأجهزة).

**التسلسل:**

1. إختيار سيناريو لبعض النزاعات تود المجموعة دراستها ومحاولة حلها على أمل بمساعدة تحويل القوة. يمكن لهذا السيناريو أن يحتوي على مشهد واحد (المواجهة الحقيقية) وماذا أدى إلى هذه المواجهة يمكن شرحه من قبل المتحدث بإسم المجموعة.

التنفيذ بشكل مختلف: وزع المشاركين إلى مجموعات صغيرة, دع كل مجموعة تقوم بإختيار النزاع الخاص بها، أو أعطي سيناريوهات ممكنة، وعلى كل عضو فريق أن يكون مع مجموعة.

1. حيث أن تحويل القوة لايمكنها أن تعمل في دعم أي مخرجات ظالمة أو ضارة. وعلي السيناريو أن لا يغلق كل الخيارات ما عدا تلك التي تكون خاطئة أو ضارة.
2. لابد من تحديد الشخصيات المشتركة ومن سيقوم بلعب دور كل شخص ولابد من اختيار أسماء مستعارة للشخصيات.
3. النتيجة يجب ألا تكون قد أعدة مسبقا, فلابد للشخصيات من أن تترك حرة لتتابع مع الخيارات التي يمكن أن تقترح عليها بفعل تحويل القوة. أي كانت الشخصيات التي تبحث عن حل عادل وغير إكراهي هي تلك التي تحتاج لأن تكون منفتحة لتحويل القوة.
4. لايجب أن يقوم أي شخص ما بلعب دور له في نزاع والذي هو قد إختبره في الحياة الحقيقة. ومع ذلك فيمكن لهذا الشخص أن يقوم بدور المخرج أو المنتج للمسرحية حيث يقوم بوصف السيناريو, توزيع الأدوار و رسم الأحداث. وأيضا في الغالب من الإيجابية بإمكان أن يلعب الشخص دور الشخص الذي يعد خصمه في نزاع في الحياة الحقيقة.
5. إختار متحدث باسم المجموعة ليقدم لعب الأدوار للجمهور. ويمكن للمتحدث أيضا أن يكون شخصية إذا رغب, أو الشخص الذي حصلت له التجربة في الحياة الحقيقية.
6. يجب على المتحدث أن يشرح للجمهور:
7. ماذا حدث قبل أن تبدأ المسرحية.
8. أسماء الشخصيات وإسم الشخص الحقيقي الذي سيمثل كل جزء.
9. كيف تشعر كل شخصية في بداية المسرحية.
10. مكان المشهد, موقع الأثاث وغيره من المستلزمات.
11. سوف يقوم الميسر بإعطاء الإشارة للمتحدث باسم المجموعة متى تبدأ المسرحية بعد أن يتأكد بأن الفيديو جاهز (إن وجد).
12. سوف يقوم الميسر بإنهاء المسرحية بقوله ""cut "انتهى".
13. سيبقى الممثلين في أدوارهم على المسرح حتى ينتهي الميسر من إستجوابهم.
14. سيقوم الميسر بعدها بإدارة النقاش العام مستدعيا تعليقات من الحضور.

**ملاحظات الميسر Facilitator's Notes**

من المهم أن تعرف متى تنهي المسرحية وهذا قرار يجب تحري الدقة عند إتخاذه. فالفريق يتحمل المسؤولية في حماية وسلامة المجموعة و أن لا يسمح للعب الأدوار أن يتحول إلى سيكودراما (معالجة نفسية درامية) أو إلى مشاجرة. ومن ناحية أخرى, فإن لعب الأدوار الذي لا ينتج مشاعر حقيقية في الشخصيات فإنه نشاط ذو أهمية قليلة بصفته تجربة تعليمية حيث أن البشر يتعلمون وأن تحويل القوة يميل للعمل عندما يكون الناس تحت ضغط وكقاعدة بديهية فإنه يجب إنهاء لعبة اقتباس الأدوار عندما يحدث أي من المواقف التالية (بغض النظرعن أي منها قد حدث أولا):

* أن الوضع أصبح متوتر جدا وعاطفيا بدرجة كبيرة وأصبح الغضب حقيقيا لدرجة أن العنف الجسدي بات حتميا أو أن مستوى التوتر النفسي يهدد بأنه لا يحتمل من قبل المشاركين.
* أن تصل لعبة إقتباس الأدوار إلى حد أن الفعل في حد ذاته أصبح مصدر زاخر 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 مفتوحا لتحويل القوة قد فقدت.
* أن الحدث قد وصل إما إلى ختام ناجح أو الي نقطة اللاعودة, وأصبح جليا أنه لايوجد شيء إضافي ممكن التعلم منه إذا ما استمر هذا السيناريو مع هذه المجموعة من الشخصيات. (وقد يظهر مع ذلك بأنه يمكن تعلم 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 بمحاولة استخدام مناحي مختلفة للوصول إلى حلول غير عنيفة.

وإذا انتهت المسرحية تاركة إحدى الشخصيات بمشاعر سلبية إلى حد كبير (مثل مشاعر الغضب، والإحباط، والإهانة ...إلخ) فإنه من الضروري وقبل الإستمرار في أي خطوات في إستجواب هذه الشخصيات: بمعنى أن يتم إخراجهم من الدور ومن الحالة العاطفية التي حدثت لهم وإرجاعهم إلى كينونتهم الحقيقية وإلى حالة هدوء في المشاعر ولفعل ذلك, فأثناء وجود الشخصيات على المسرح أسألهم أولا عن أسماءهم المستعارة في المسرحية وبعدها كيف شعر كشخصية. وبعد ذلك إسألهم عن أسماءهم الحقيقية بأن تقول شيء مثل بأنك لم تعد "الاسم المستعار" وبأنك أنت الآن "الإسم الحقيقي" مرة أخرى. وكيف تشعر الآن "الإسم الحقيقي"؟ وعندما يجيبك الشخص هنا قم بسؤاله أو بسؤالها إذا ما كان في الإمكان أن يرجع/ ترجع للمجموعة الكبيرة بشكل مريح. لا تترك أبدا أي شخص في حالة من المشاعر السلبية وبدون مخرج أو مساعدة لتمكنه من التعامل معه.

اذا استخدمت الفيديو لعمل فيلم للمسرحية فإنه من المفيد أن يتم عرض الأحداث مرة أخرى قبل البدء في عملية النقاش وعليه فإن أي حوار او حدث اولغة الجسد سيتم مراجعتها ومراقبها بدقة بحيث يمكن الوقوف عندها. إن تجربة لعب الأدوار في السجن تعلم بأنه قبل أن تأخذ المجموعة لعب الأدوار كتجربة تعليمية حقيقية قد تحتاج لتنفيذ دورة تمهيدية سهلةcathartic preliminary cycle

بحيث أن المجموعة يمكنها إختيار موقف من مواقف السجن الثقيلة أو الجائرة أو العامة لسيناريو وليس الهدف الأساسي هنا محاولة حله لأنهم عند هذه النقطة لا يعتقدون بأنه يمكن حله, ولكن بهدف التوضيح للفريق بأن حياة السجن غير محتملة وكيف أن اللاعنف يوجد بصورة غير كافية وتحويل القوة التي يجب التعامل معها. وعليه ستقوم المجموعة بتمثيل السنياريو بشكل أكبر على أنه موقف " الخاسر – الخاسر" الذي يمكن لهم أن يخترعوه وفي العملية سوف يتم التوصل لآلية الصمود والحل.

وهذا يساعدهم في التعامل مع مشاعر العجز طالما كانت غير ناجحة, ومشاعر الظلم والإستياء عن طريق التهريج أو المبالغة في الأدوار التي يلعبونها. حيث سيكون هناك الكثير من الضحك والقهقهة من كل من الممثلين ومن الحضور وعليه فلا يجب على الفريق أن يشعر بالضيق أو الضجر من ذلك أو أن يعمل على إيقاف ذلك من أن يحدث. وعندما يزيحون هذا الهم من على صدورهم وليس قبل ذلك يمكنهم عندها التفكير في العمل الجاد. وعليه يجب أن تبقى هادئا وإسمح لهم بالتقمص ومن ثم إستمر بإصرار في إعادة لعب أدوار نفس السيناريو بشخصيات مختلفة أو أن يمثلوا سيناريو مختلف. وفي المحصلة فإنه كلما كان التنفيس أكثر نجاحا في الحدوث فإن تجارب التعلم تكون أعمق (أنظر إلى الفصلين في لعب الادوار في الصفحة رقم The Act of Role Play G-8).

إن تقمص الشخصيات أو تمثيل الأدوار زاخر بالفائدة التي لا تحصى. فلا تعرف كيف سيستفيدون من ذلك, فبمجرد البدء فيها سيبدأون حياتهم ومن هنا فإنها مهمة الفريق أن يستنبط شيء له قيمة من أي شيء يحصل. وبمجرد أن بعض السجناء قاموا بتقمص الأدوار في شخص ما تم غشه ببعض النقود, فإنهم قاموا بحل هذه المشكلة من خلال إسترجاع نقود هذا الشخص من الشخص الاخر الذي عمل على غشه. وهنا سوف يضحك الميسر ويقول: هناك شيء واضح أن هذا الموقف ليس له علاقة بتحويل القوة. ومن ثم فإن النقاش التأكيدي كان واضحا لكل شخص. مجموعة أخرى أحدثت توتر بعملية تقمص لمشهد مخدرات مؤثر ومثير للأعصاب في Shooting Gallary. الميسريين كانوا على غير وعي ماذا يقولون: وواحد من الذين شاهدوا المسرحية فجأة أشار إلى واحد من الممثلين وقال له: "لقد كنت خائفا لدرجة الموت أليس كذلك؟!" وهذا أدى إلى إعتراف عام بالخوف من المستقبل وإلى نقاش حقيقي لما سيواجههم في الحياة خارج السجن ومواجهة نفس العالم, وهي نفس الإغراءات التي أتت بهم إلى السجن من ذي قبل, وعليه فإنه من الصعب لأي لعب دورلا يمكن بطريقة ما تحويلها إلى عبرة. ولكنك تحتاج إلى مهارة وخفة ودعم من جميع أعضاء الفريق, والثقة في قدرة المجموعة على النمو والتطور والوضوح من جهة الفريق بأن ذلك عملهم, بأن ليس عليهم أن يدعموا بشكل سلبي مهما كان ما يبدو أن يأتي من لعب الأدوار في بداية ما قدمت.

وكتجربة عامة هو أول لعب للأدوار لا ينجح، وربما قد يكون بعيدا عن الحيوية وأن المشاركين غالبا ما يقولون بأن ذلك لا يجدي نفعا. وهنا يمكن أن تكون بعض التدخلات مجدية. فيمكن لأحد أعضاء الفريق أن يلغي تقمص الأدورار لتلك الجلسة ويقوم بالتعاطف وعندما يعودوا لعمل التقمص للأدوار في الجلسة اللاحقة فإن الروح الكاملة للمجموعة ستكون قد تغيرت.

إن لعب الأدوار هي أداة قوية. وبشكل أو بآخر فهي قلب ورش عمل مشروع بدائل العنف AVP. والقصد أن التعلم يميل لكي يبقى مع الناس ولا يتوقف مع حدود ورشة العمل. وأحد الأشياء التي غالبا ما أقولها عندما أسأل عن ما هي نوع الحقيقة في الإشتراك في أخذ دور في تقمص الأدوار بأنك غالبا ما تدرك ما تعلمته عندما تكون في جدال أو في موقف وأنت تصرفت معه بشكل سيء, ولكنك عندما تصحو في منتصف الليل وتقول: الآن أنا أعرف ما يتوجب علي فعله كذا وكذا. بصدق, فإن تقمص الأدوار يعطيك فرصة بأن تجرب الأشياء بشكل آمن بحيث أن تأتي بنفسك لنقطة لتجرب فيها أي شيء. إن التعلم الحقيقي سيأتي لا حقا عندما تستيقظ وتقول: الآن أنا أعرف كيف يجب علي التعامل مع ذلك.

**إستخلاص معلومات لعب الأدوار Role Play Debriefing**

مباشرة بعد إنتهاء لعب الأدوار علي المشاركين البقاء على خشبة المسرح حتى يتم إستخلاص ماقاموا به. قم بمخاطبة كل شخص باسمه المستعار(علي سبيل المثال نضال (حتى يخرج هو أو تخرج هي من هذا الدور وعندها ستقول له أو لها أنك رجعت إلى (علي سبيل المثال سو الجميلة/ فتحي الوسيم) 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/ او من هذه النقطة فإن فتحي الوسيم عندما يسأل فهو فتحى الوسيم ليس إلا. وإنه من المنصوح به أن يتم إستخلاص المعلومة من المعتد (الذي تم أو لم يتم تحويله) أولا لأنه أو لأنها قد يكون لديه إحتمالية للمشاركة العاطفية أكثر من غيره. إستدعي مشاعرهم وإسمح للمشاركين بأن يعملوا عليها بقولك: " حسنا، دعونا نرى ماذا حصل؟ (أو ما يمكنك قوله هنا كالتالي):

* كيف تشعر الأن؟
* ما الذي كان يجري في عقلك عندما ....... بفعل .......؟
* هل كانت هنلك نقطة تحول بالنسبة لك ؟ ما هي؟
* هل أنت راضي عن الشئ الذي حصل؟
* ( إذا كان ممكننا) كيف شعرت عندما ....... لمسك, عندما حرك إصبعه تجاهك, عندما فعل .........؟

لا تقم فقط بإطلاق الأسئلة كأنك تطلق أعيرة نارية. فالأسئلة أعلاه هي فقط لتعطيك أفكار. ففي الوقت الذي تسأل فيه أسئلة فلا بد أن تعطي الآخرين وقت لكي يجيبوا. فالأسئلة غالبا ما تتطور من إجاباتهم. فأنت في الغالب ما ستؤخر و تقدم بين إستخلاص متقمصي الأدوار الأساسيين، وبينما هذا التفاعل مستمر تأكد من أنك ستعود إلى الذي بدأت معه. وعندما تتأكد بأن الشخص لم يعد مرتبطا بالدور الذي قام به, قل له بأنه لم يعد بعد الشخصية المستعاره وأن اسمه لم يعد كذا وكذا .... وهكذا مع بقية الشخصيات.

انتبه جيدا إلى "قوانين لعب الأدوار": الأسماء المستعارة, المشهد الواحد, و الصراع الحقيقي يمكن حله أو لايمكن حله وهكذا (وهذا يعتمد على انفتاح لتحويل القوة). يمكنك كتابة الإسم الوصفي والإسم المستعار لكل شخص في المسرحية. ومن الجيد أخذ الملاحظات في أثناء لعب الأدوار فقد لا يمكنك تذكر كل شيء (إلا إذا كان لديك عقليه تصويرية).

وبعد أن يتم التعليق على كل شخص لعب دور في المسرحية, أطلب منهم أن يعودوا إلى مقاعدهم وأسأل المشاركين أين شاهدوا تحويل القوة كعنصر في المسرحية. وطريقة واحدة لمباشرة ذلك هو أن تسأل المشاركين في ورشة العمل بإستخراج إرشاداتهم التي لها علاقة بتحويل القوة أو التساؤلات راجعها وحاول أن تراقب أي دليل على الإنفتاح أو وجود لتحويل القوة في المسرحية.

التوتر هو الشيء المهم حيث يجب سماع ما يجري وملاحظة كل شيء بدقة وعناية للغة الجسد, ولغة التواصل بالعين وإرتفاع نغمة الأصوات والانتباه لكل حركة ومن يقوم به/ بها في كل الأوقات. إن إندماج المشاركين في المسرحية من خلال التصفيق والضحك والنقاش الجانبي عندما يكونون في طور العمل الذي يقومون به يشكل ذلك كله نوع من التشتت للمتقمصين بالدور والمراقبين علي حد سواء.

الوقت قد لا يسمح للمشاركين بتقديم الكثير من التسآولات للممثلين ولكن هذه الخطوة لها أهمية خاصة. وإنه من الأفضل أن تقوم بتغير أسئلتك من أسئلتهم, والمهم في الموضوع هو تجربتهم في المسرحية وما يحتاجون إليه لكي يندمجوا فيها بقدر الإمكان.

إن قيادة لعب الأدوار هو فن في حد ذاته وليس علم. وهنالك عدة أساليب لقيادة لعب الأدوار كما أن هنالك ميسرين مختلفين لمشروع بدائل العنف وأغلبهم جيدين بلا شك. وهذا يحتم عليك تطوير أسلوبك الخاص. وهناك شيء مهم يجب أخذه بعين الاعتبار, إن الإجراء المجمل هنا لإخراج المشاركين من أدوارهم (كيف تشعر كــ نضال؟) ..... والآن أنت سو الجميلة مرة أخرى. كيف تشعرين كسو الجميلة؟ وهذا قد يبدو غير ضروريا ويمكنك إستخدام قرارك في ذلك والكيفية التي تريد أن تدير بها الأمور. ولكن لابد من الأخذ بعين الاعتبار بأنها قد طورت لهدف ما. فالناس غالبا ما يوقع بهم لعب الادوار, بقية المشاعر قد تبقي معهم وتؤثر على تصور أنفسهم والآخرين. فإذا كان هناك شعور بالغضب أو أي شعور أخر مؤثر, فإن الشخص الذي شعر بذلك يحتاج إلى إجراء إستخلاص, ونحن ليس بمستبصرين, ونحن دائما لا نعرف ما الذي يشعر به الناس.

**إرشادات لإستخلاص لعب الأدوار**

**Guidelines for Debriefing Role Plays**

تذكر هذه المحاور الأساسية الاربعة التي تستخدم في إستخلاص لعب الادوار. باللغة الانجليزية تسمي بحروف D

**لانقطاع/ عدم الاستمرار**: **Discontinue** أن تقول بصوت عال "اقطع"cut” “عندما تلاحظ إحدى الأمور التالية:

* ظهر هناك عنف جسدي أو شيء ضار على وشك أن يحصل .
* أنه قد قيل بما فيه الكفاية للحصول على عملية نقاش مفيدة.
* أنه لم يعد هناك حدث وأنه ليس هناك توجه جديد.
* أنه قد تم الوصول إلى حل مفيد.

**إستخلاص متقمصي الأدوار**:**De brief the players**

* قرر من هو أكثر الشخصيات غضبا والأكثر إندماجا عاطفيا .
* قم بإستخلاص هذا الشخص أولا.
* إسأل كيف شعرت وأجعل المشارك يتحدث.
* أيد كل المشاعر التي تم التعبير عنها بكونها شرعية.
* حدد أي تحويل قوة أو رسائل " الأنا" التي تم استخدامها.

**الخروج من الدور: De – Role**

يجب على كل شخص قام بلعب الدور حالما تقوم أنت بإستخلاصهم يجب أن:

* أسأل هل أنت مستعد للخروج من الدور الذي كنت تلعبه.
* أثناء القيام بإزالة الاسم المستعارمن على الشخص, قول له/ لها: بأن إسمك لم يعد ........... وتسأل من أنت الآن؟
* لا تستمر ولا تنتقل لخطوة أخرى قبل أن تسمع إجابة قوية وإيجابية بإسم المشارك الوصفي. فلا بد من أن تكون متأكدا من أن المشارك قد تخلى عن دوره كممثل وأنه قد عاد ثانية إلى ذاته أو ذاتها.
* إسأل المشارك بأن يقف وأن يضع بطاقة الإسم على ظهر الكرسي.
* أطلب من المشارك بأن يواجه الكرسي وقم بسؤاله: هل أنت (كنفسك الحقيقة) لديك أي شيء تود قوله (للشخصية المستعارة).
* هل تود أن تقول أي شيء للمجموعة عن كيف شعرت عندما مثلت دور .........؟

**النقاش : Discuss**

ناقش لعب الأدوار مع المجموعة بالتركيز على كيف بإمكانهم ربط ذلك ب:

* قم بقيادة نقاش عام عن ما الذي حدث.
* حاول أن تقود النقاش إلى معالجة الأمور بدلا من التمعن في نقاط ثانوية للمحتوي .
* ناقش مدى مطابقة المسرحية لمواقف في الحياة الحقيقية.
* أعد النظر في فرص تحويل القوة ورسائل "الأنا" التي إستخدمت أو التي لم تستخدم.

**مهام الميسر في لعب الأدوار**

**FACILITATOR TASKS IN ROLE PLAYS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة (1)**  **مقدمة عن لعب الأدوار** | **المرحلة (2)**  **إعداد لعب الأدوار** | **المرحلة (3)**  **تنفيذ لعب الأدوار** | **المرحلة (4)**  **استخلاص معلومات حول لعب الأدوار** | **المرحلة (5)**  **إخراج المتقمصين من أدوارهم** | **المرحلة (6)**  **نقاش لعب الأدوار وماذا تعلمنا** |
| * **ماذا نقصد بلعب الأدوار؟** * **لماذا نقوم بلعب الأدوار؟** * **إرشادات للعب الأدوار:**  1. **فقط مشهد واحد** 2. **بدون نص** 3. **منفتحة على تحوبل القوة** 4. **أسماء مستعارة** 5. **النتيجة لاتحدد مسبقا** 6. **أبدا لا تلعب دورك الخاص في الحياة الحقيقة** 7. **إختار متحدث للمجموعة** 8. **تحضير لوحات عرض**  * **إشرح**   **بأن دور الميسر يتمثل في إنهاء لعب الادوار وإستخلاص المعلومات وإخراج المتقمصين من أدوارهم** | * **الحصول على سيناريوهات**  1. **عملية عصف ذهني للمجموعة الكبيرة** 2. **عملية عصف ذهني للمجموعات الصغيرة التي ستقوم بلعب الأدوار** 3. **أوراق معدة بها سيناريوهات مسبقة**  * **الحصول على مؤدي الدور / متطوعين**  1. **قسم المشاركين إلى مجموعات للعب الأدوار** 2. **إستدعي متطوعين للسيناريوهات التي تم إختيارها من قبل المجموعة كلها (يمكن للمجموعة أن تصوت على السيناريوهات على الأغلب االتي يريدون مشاهدتها)**  * **متابعة إعداد لعب الأدوار**  1. **تساعد على تسهيل العملية** 2. **تفحص ما إذا تم الإلتزام بالإرشادات**  * **لا تتحكم في عملية صناعة القرار من قبل المشاركين** | * **أبدأ المسرحية/ لعب الأدوار** * **متابعة الحدث**  1. **خذ ملاحظات كتابية أو ذهنية: للأحداث تصاعدت أو لأحداث كانت مهدئة أو نقاط تحول**  * **قرر متى ستتوقف أو تقطع لعب الأدوار**   **قف عندما:**   1. **يبدو على لعب الأدوار بأنه قد علق** 2. **تحول لعب الأدوار إلى عنف** 3. **أي من المتقمصين قد إنزعج**   **إقطع الأحداث عندما:**   1. **تنتهي المسرحية/ لعب الادوار** 2. **تم حل الصراع أو عدم حله** 3. **يكون قد حصل تعلم كافي**  * **لعب الادوار المتوقفة يمكن أن تستأنف إذا كان المتقمصين مستعدين مرة أخرى** | * أغراض إستخلاص المعلومات  1. تسليط الضوء على نقاط الاحداث المهمة 2. للتوصل إلى رؤية من خلال التصرفات 3. لإعطاء الفرصة للمتقمصين بتفريغ مشاعرهم 4. للمساعدة في إيجاد قاعدة للنقاش 5. لمعرفة ما إذا كان هناك أي قيمة في الرجوع للعب الأدوار  * أولا سؤال إستخلاص المعلومات لكل متقمصي الأدوار قبل شرح المشاعر الأخرى: "كيف تشعر الآن؟ * إتبع ذلك بأسئلة أخرى مناسبة * يجب على الميسرين ألا يسألوا كل الأسئلة المهمة * إترك المجال للجمهور لكي يسأل ولكن وضح بأن الأسئلة يجب أن تدور في فلك أدوار المتقمصين | الهدف الوحيد هو إخراج المتقمصين من أدوارهم . وهذا يمكن أن يكون أكثر المهام خطورة للميسرين القيام به   * قم بإخراج المتقمصين المتأثرين مشاعريا أولا * وللقيام بهذه المهمة إذهب إلى الشخص وقف بجانبه أو بجانبها * إذا أراد الشخص أن يخرج من دوره إدعوه ليقول للمتقمصين الآخرين أي شيء يود قوله (حتى للكراسي الفارغة) * وعند إكتمال إخراج المتقمص من أدوارهم أطلب من المتغمص أن يضع الإسم المستعارة على الكرسي الفارغ وليس إسم الشخص الذي كان يلعب الدور | بعد رجوع كل المتقمصين للمجموعة فعلى الميسر بعض المهام المهمة:   * إبدأ النقاش و وزع على المجموعة أوراق تحتوي على إرشادات تحويل القوة أو أن تضع نموذج ماندلا في منتصف الدائرة. تذكر بأن لعب الأدوار بدون تحويل القوة يعتبر أيضا تجربة غنية للتعلم. هل كان هناك فرص مفقودة في تحويل القوة ؟ * حاول أن تمنع الآخرين من إرجاع المتقمصين لأدوارهم. فالأسئلة والتعليقات توجه بشكل مباشر إلى الكراسي الفارغة التي تحتوي علي أسماء الشخصيات المستعارة. * إنسحبوا معا وأنهوا النقاش |

**فصلين للعب الأدوار Two Act Role Plays**

1. إختيار السيناريو الذي يحتوي على صراع تود المجموعة دراسته. وهذا الصراع يجب أن يكون مشهد واحد فقط. فكن حذرا لأن تحويل القوة لا يمكن أن تعمل في دعم النتيجة الخاطئة (مثل صفقات المخدرات).
2. أعطي كل شخص في مجموعتك شخصية محددة. لا يجب على أي شخص أن يقوم بدور في الصراع الذي هو أو هي قد إختبرها/ إختبرتها في الحياة الحقيقية.
3. إختار أسماء مستعارة للشخصيات. لا تستخدم أبدا أسماء حقيقة لأي أحد. ومن المفيد لكل شخصية أن تضع الإسم المستعار للشخصية وإسم لراوي القصة.
4. إختار شخص واحد ليقوم بدور راوي القصة الذي سيقدم المسرحية وهذا الراوي يمكنه أيضا لعب دور لشخصية ما في المسرحية والراوي سيشرح للحضور ما يلي:
5. مكان المشهد .
6. الخلفية وما الذي أدى الى هذه المواجهة
7. أسماء الشخصيات والأسماء الوصفية للشخص الذي يعلب الدور.
8. التدرب علي الفصل الاول من المسرحية: سيتم أداء لعب الأدوار في فصلين: الفصل الأول سيتم بالمواجهة القديمة والعنيفة التي بها الكثير من الغضب والإحباط. الفصل الثاني لا يتم التدرب عليه ونتيجة الفصل الثاني لا يتم إتخاذها مسبقا.
9. عندما يحين دور مجموعتك, فإن المسرحية سيتم عرضها كالتالي:
10. يبدأ الراوي والفصل الأول من المسريحة.
11. سيقول الميسر " أقطع "cut لإنهاء الفصل الاول.
12. سوف تتوقف لدقيقة واحدة ومن ثم قم بإعادة لعب الأدوار مرة أخرى الفصل الثاني, ولكن هذه المرة كن مستعدا للعبها بشكل مختلف إستخدم المهارات التي تعلمتها من خلال التمارين وكن مستعدا لتوضيح تحويل القوة. وسيقوم الميسر بالتنويه إلى نهاية الفصل الثاني بقوله "إقطع"
13. وبعد إنتهاء الفصل الثاني, على الممثلين البقاء في المسرح بأدوارهم حتي تتيح الفرصة للميسر والحضور بطرح الأسئلة عليهم وعمل تعليقات.
14. سيقوم الميسر بإستخلاص الممثلين من أدوارهم (يعمل على إخراجهم من الدور الذي قاموا به) ومرة أخرى يسأل عن تعليقات و النقاش.

**دور الميسر في لعب الأدوار Facilitator Role Plays**

هذه الطريقة في لعب الأدوار, فإن كل المجموعة تساهم في التمثيل وخلق الشخصيات. وهذا يعني بأن كل المجموعة مشتركة في المسرحية ولها إسهامات فيها. وعليه فان المسرحية تصبح عملية تعلم جماعية.

1. **التقديم وتجهيز المجموعة:**

* قدم نفسك وإستخدم بعض الطرق التي من خلالها يمكنك مشاركة الأسماء في المجموعة (إذا كان ملائما). إشرح عملية الجلسة مع شرح مختصر للمسرحية الميسرة. قدم الموضوع العام لجلستك, فعلى سبيل المثال دراسة لصراع بين شخصين.
* قم بتقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة للمناقشة بشكل أعمق في القضايا الشخصية المتعلقة بالنزاع و والتي لها علاقة أو ذات إهتمام بالموضوع.
* إستخلص هذا من خلال النقاش والمشاركة داخل كل المجموعة عن ماهي أهم القضايا الحقيقية؟. عصف ذهني أكتب قائمة هذه الأشياء على لوحة ورقية.
* حدد الموقف الذي يتمثل فيه الصراع وحاول أن تتبنى سيناريو معين مثال على ذلك زوجين عاشا مع بعضهما البعض لمدة 6 سنوات فوجدوا صعوبة في التعامل مع التغييرات في علاقاتهم بشأن قضاء وقت خاص مع بعضهم البعض.

1. **خلق الشخصيات ووعمل مقابلة للدور:**

* ضع كرسي فارغ أمام المجموعة وإبدأ بطرح أسئلة عن هذا االشخص.
* قم بطرح تلك الأسئلة المفتوحة الإجابة قم بجمع تفاصيل مثل الجنس والعمر والعمل والخلفية الإجتماعية والعلاقات.
* لخص للمجموعة ما قمت به.
* اطلب من أحدهم التقدم ليلعب هذا الدور.
* أعمل مقابلات معهم حول تفاصيل معينة ومحددة. مثال على ذلك: الإسم الذاتي ودلالته للأخرين، ما الذي سيستمتعون به بشكل خاص بالنسبة لعملهم ...ألخ.
* قم بتوطيد العلاقة معهم بالبقاء بالقرب منهم , وإستخدام نغمة صوتية حنونة . حاول أن تتقبل موقف مستفسر حقيقي. وإحرص على أن تكون قريبا منهم بشكل غير منحاز.
* لخص أهم الحقائق للمجموعة.
* ضع شئ علي أذني الممثل(فقاعة) (لايسمح للمثل الأول أن يسمع ما قاله الممثل الثاني). ضع كرسي فارغ أمام المجموعة وإدعو شخصا ما أن ياتي ويأخذ دور الممثل الثاني. كرر العملية للدور الثاني.

1. **رسم المشهد:**

* قم بمقابلة الممثلين (إنزع الفقاعات أولا)
* عرف العلاقة بينهما.
* حدد الوقت والمكان.
* أسأل الشخصيات عن تاريخهم اللحظي مثال على ذلك: كيف سار يومك اليوم؟
* لخص للمجموعة.
* أبدأ المسرحية "دعونا نرى ماذا سيحددث هنا"

1. **نقطة تجمد:**

* أبحث عن نقطة الذروة في التفاعل وعندها جمد المسرحية - لا تتركها متوقفة لفترة طويلة بحيث تصبح مملة أو متعثرة وليس بسرعة كبيرة بحيث لا تستطيع أن تجد شيئا تعمله مع المجموعة.

1. **التفاعل مع المجموعة:**

* أبدأ بأسئلة مفتوحة مثال: ما الذي شاهدته يحدث هنا؟
* شجع إستقصاء الأفكار عن سبب وجود المشاكل.
* استخدم أساليب الإستماع التأملي وإعادة الصياغة كطريقة جيدة لمراجعة معلومات المجموعة ومدى فهمهم.
* إستخدم كل الفرص التي من شأنها أن تدمج الممثلين في أدوارهم على سبيل المثال: "راجع الأمر معه" (حيث يبقى الممثلون في أدوارهم خلال هذا الوقت).

1. **إبحث عن مقترحات للتغيير والتي من شأنها أن تحسن التواصل وتتعامل مع المشكلة:**

* خذ معلومات دقيقة ومحددة وتوجيهات من المجموعة للأشخاص الذين قاموا بلعب الأدوار.
* يمكنك أن تطلب من أحد أعضاء المجموعة أن يتقدم ويعرض هذه التغيرات للممثلين.
* لخص التغيرات المرجوة ورأجع لتري ما إذا فهمها الممثلون.

1. **أعد تمثيل الموقف بتطبيق المتغيرات:**

* والخيار في هذا المرحلة هو أن تقسم المجموعة إلى أزواج تبني الشخصيات وجرب التغيرات, وإستمر في المواقف التي حصلت في لعب الدور (أعطهم 3 – 5 دقائق) فبإمكانك أن تختار ألقي الضوء علي بعض هذه المواقف التي قام بها الأزواج في لعب الأدوار.
* قم بتقييم التغيرات والتغذية الراجعة لأي تعديلات في الشخصيات.
* أطلب من الممثلين أن يقوموا بالتمثيل الأخير.
* راجع ولخص التغيرات وأكد على مهارات التواصل التي تحسنت.

1. **إخراج الممثلين من أدوارهم:**

* أطلب من الحضور أن يعطوك تعليقات أخيرة للشخصية فعلى سبيل المثال:"في خلال دقيقة سوف أرشد" س" ليخرج من دوره أو دورها, ولكن قبل أن أفعل ذلك, هل هناك أي تعليقات إضافية تودون قولها له أو لها؟"
* تبث إسم الشخص من خلال اللمس فمثلا قل:"هذا ليس س (الدور) وإنما هو ص (الإسم الحقيقي). إلمس كتوفهم فقط عندما تقول أسماءهم الحقيقية.
* أنتقل الشخص من الكرسي الذي كان به أو كانت بها الشخصية.
* شجع الشخص على الخروج من دوره من خلال مد ونفض الدور وليقوموا بعمل أصوات مصاحبة إذا أرادوا.
* إطلب من الممثل أن يعطيك إنطباعاته العامة عن دور الشخصية الذي قام بها/ قامت بها وتأكد بأن هذا يتم بصيغة هو أوهي وليس أنا فمثلا "يا فلان ما الذي إكتشفته عن الشخصية فلان والذي تود أن تشارك به مع المجموعة؟.
* إطلب منهم تعليقا واحدا أو أكثر عن وجه الشبه بين أنفسهم وبين الشخصية فمثلا "يافلان"، لكي تقوم بخلق شخصية فلان فلابد أن تستعين بأجزاء من تجربتك الخاصة. فهل بإمكانك أن تخبر المجموعة عن طريقة واحدة أو إثنتين تشبه فيهما شخصية فلان؟
* تعليق أو تعليقين عن 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.

1. **إخراج المجموعة من دورها:**

إطلب من المجموعة أن تشارك جارها بالشئ الذي كان في الجلسة ذا أهمية شخصية وإذا قامت المجموعة بهذا التبادل الزوجي إطلب منهم أن يتبادلوا المقاعد مع شركاءهم وقم بتجريد الدور قبل المشاركة.

1. **التلخيص وإخراج الميسر من دوره:**

* قم بتحديد مواضيع الجلسة.
* أقر باالعملية التي قمت بها.
* أشكر حكمة المجموعة.
* إختم.

**كلمة أخيرة:**

استخدم كلمة "نعم" على أنها العملة الثمينة (الذهب). فإذا بالغوا في عمل الإشياء, فحاول أن تجد طريقة لتقول فيها "نعم" "هذا جيد" الآن أجعلها حقيقة." وإذا جاؤا بشيء والذي يبدو على أنه كارثة حقيقة, فلا تقول هذا "خطأ" قل "نعم" وكيف يمكن تحويل ذلك لشيء مفيد؟" دائما إشرك المجموعة , وحاول أن تجد طريقة للإستمرار وتذكر أن تحويل القوة هي دائما "نعم".

**إستبيان للعب الأدوار Role Play Questionnaire**

**دليل للمتحدث أو مذيع للمجموعة**

**A guide for spokerperson or announcer for the group**

1. خلفية: ما الذي جرى قبل أن تبدأ لعبة تقمص الأدوار؟
2. الشخصيات: ما هي الأسماء المستعارة التي أعطيت شخصية لك ؟

الإسم المستعار الإسم الوصفي الدور

1.

2.

3.

4.

ج. المشاعر: كيف شعرت كل شخصية في بداية لعب الأدوار؟

1.

2.

3.

4.

د. المشهد: ماهو المكان، والمشهد وزمن اليوم عندما حدث هذا الصراع؟

موقع الأثاث وأي ممتلكات أخرى كانت:

وبعد أن يقدم المتحدث أو المذيع لعب الأدوار فلا بد من إضافة التعليمات التالية:

1. سيقوم الميسر بإنهاء لعب الأدوار بقوله كلمة "Cut".
2. على الممثلين أن يبقوا في أماكنهم على خشبة المسرح حتى يتم إستخلاص المعلومات منهم وإخراجهم من أدوارهم.
3. وسيقوم الميسر بعد ذلك بإدارة النقاش ويدعو لتعليقات من المجموعة.

**ملاحظة:** إن تحويل القوة لا تعمل عندما يحاول الناس أن يستخدموها لالحاق الأذى والضرر بالأخرين. حاول أن تتفادى هذه المواقف عندما تحضر لسيناريو لعب الأدوار.

**إستبيان إستخلاص المعلومات DEBRIEFING QUESTIONNAIRE**

1. الشخصيات

الإسم المستعار الإسم الوصفي الدور

1.

2.

3.

4.

ب. ملاحظات:

1.

2.

3.

4.

ج. أسئلة مقترحة لعمل إستخلاص معلومات(إستخلص معلومات الممثل الذي يجلس على الكرسي)

- ماذا تشعر الآن؟

- ما الذي كان يدور في مخيلتك عند ما ........ قمت بعمل ..............؟

- هل كان هناك نقطة تحول بالنسبة لك؟ ماذا كانت ؟

-هل أنت راضي عن الذي حدث ؟

-لقد سمعت "............................................" ماذا شعرت حينها؟

- إسأل عن اللغة الغير لفظية, لغة الجسد ونبرة التعبير.

- أعطي فرصة للمجموعة لتسأل أسئلة عن الشخصيات؟

د. إخراج الممثلين من أدوارهم؟

- هل أنت على استعداد لتخرج من دورك؟

- لم يعد إسمك ................. (الإسم المستعار) وأنت الآن ................(الإسم الوصفي)

(إطلب من هذا الشخص أن يتحرك من الكرسي إلى الحضور)

- هل هناك أي شيء قمت أنت به بصفتك (الاسم الوصفي)...................... تود أن تقوله ...........(الاسم المستعار).

- هل هناك أي شيء تود أن تقوله للمجموعة عن كيف شعرت حيال تمثيلك لهذا الدور ............. (الاسم المستعار)

- في أي نقطة شاهدت تحويل القوة كعنصر في لعب الأدوار؟

- هل رأيت أي فرص لتحويل القوة والتي فقدت في لعب الأدوار؟

- هل هناك شيء ما تعلمته في لعب الأدوار والذي يمكنك تطبيقه في حياتك بشكل عام؟

شكرا لك.

|  |  |
| --- | --- |
| *القسم ( ح)*  *قائمة المراجع* | **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع**  **قائمة المراجـع – قائمة المراجـع** |

BIBLIOGRAPHY

BOOKS

Apsey, Lawrence S. *et al.* *Transforming Power for Peace.* 4th ed. (Order from AVP Distribution Service, 844 John Fowler Road, Plainfield, VT 05667), 2001. 96 p.

Bennett, Lerone. *What Manner of Man: A biography of Martin Luther King, Jr.* Intr. Benjamin E. Mays. 3d rev. ed. Chicago: Johnson, 1968. 251p.

Bickmore, Kathy and the Northeast Ohio Alternatives to Violence Committee. *Alternatives to Violence: A manual for teaching peacemaking to youth and adults*. Cleveland, OH: Cleveland Friends Meeting (10916 Magnolia Drive, zip 44106), 1984.

Bigelow, Albert. *The Voyage of the Golden Rule*. New York: Doubleday, 1959. Bondurant, Joan V. Conquest of Violence. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1958.

Brown, L. (1999) *Raising Their Voices: The Politics of Girls' Anger*. Harvard University Press.

Buscaglia, Leo. *Loving Each Other*. Freehold, NJ: SLACK Inc., 1984. 207p. (Order from Holt, Rinehart & Winston, NYC.)

Carlsson-Paige, N. & Let, D. (1998) *Before Push Comes To Shove: Building Conflict Resolution Skills With Children*. Redleaf Press.

Center for Conflict Resolution. *Building United Judgment: A handbook for consensus decision making*, by Michael Avery, Brian Auvine, Barbara Streibel and Lonnie Weiss. Madison, WI: The Center (731 State St., zip 53703), 1981. 124p.

Center for Conflict Resolution. *Manual for Group Facilitators*, by Brian Auvine, Betsy Dinsmore, Mary Extrom, Scott Poole and Michael Shanklin. Madison, WI: The Center, 1978. 89p.

Children's Creative Response to Conflict. *Classroom for a Small Planet*. 3rd ed. New York

Children's Creative Response to Conflict. 1977. 109p. (Orders: CCRC, c/o Fellowship of Reconciliation, POB 271, Nyack, NY 10960.)

Cram, T. & Warner, J. (2000) *The New Conflict Cookbook: Parent/Teacher Guide for Helping Young People Deal With Anger and Conflict*. At Works.

Ciuerra, N. & Slaby, R. & Morre, A. (1995) *Viewpoints: A Guide to Conflict Resolution and Decision Making for Adolescents*. Research Press

Cooney, Robert and Helen Michalowski, eds. *The Power of the People: Active Nonviolence in the United States*. Culver City, CA.: Cooperatively published (c/o Peace Press, Culver City, CA 90230), 1977. 240p.

Crane, Mary. *Rape Avoidance and Resistance: A nonviolent approach*. San Francisco: Peace and Gladness Press (P0 Box 11478, San Francisco, CA 94101), 1982. 47p.

Del Vasto, Lanza. *Warriors of Peace: Writings on the Technique of Nonviolence*. Ed. Michel Random. New York: Knopf, 1974. 226p.

Desai, Narayan. *Handbook for Satyagrahi*. Philadelphia: New Society Press, 1980.

Desai, Narayan. *Towards a Nonviolent Revolution*. Rajgat Varanasi, India: Sarva Seva Sangh Prakashan, 1972.

Dreikurs, Rudolf. *Coping with Children's Misbehavior*. New York: Dutton, (Hawthorn Books) 1972.

Erikson, Erik H. *Gandhi's Truth*. New York: WW. Norton, 1969. 476p.

Fischer, Louis, ed. *The Essential Gandhi*. New York: Random, 1963.

Fischer, Louis, ed. *Gandhi: His life and message for the world*. New York: Mentor Books, 1954. 189p.

Fisher, Roger. *Getting to Yes*. New York: Penguin Books, 1981.161p.

Fluegelman, Andrew, ed. *New Games Book* New York: Doubleday, no date.

Fluegelman, Andrew, ed. *More New Games and Playful Ideas*. New York: Doubleday, 1981. 192p.

Freire, Paulo. *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum Press, 1981. 186p.

Friends Suburban Project. *Mediators' Handbook Peacemaking in Your Neighborhood*. Ed. Jennifer Beer, Eileen Stief and Charles Walker. Concordville, PA: (PO Box 462, 19331), 1982.

Fry, A. Ruth. *Victories Without Violence*. 4th ed. June 1943. London: Published by the author, 48 Clarendon Rd., London W.ll, England. 88p.

Gandhi, Mohandas K. *An Autobiography: My Experiments with Truth*. Boston: Beacon, 1957. 528p.

Gandhi, Mohandas K. *Gandhi on Non-Violence: Selected texts from Gandhi's Non­violence in Peace and War*. Ed. Thomas Merton. New York: New Directions, 1965.

Gandhi, Mohandas K. *Non-Violent Resistance*. Ed. Kumarappa Bharatan. New York Schocken, 1983. 416p.

Garbarino, J. (1999) *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and What We Can Do To Help Them* The Free Press.

Hare, A. Paul and Herbert H. Blumberg. *Nonviolent Direct Action: American Cases,*

*Social and Psychological Analyses*. Cleveland, OH: Corpus Books, 1968. 573p.

Hersch, P. (1998) *A Tribe Apart: A Journey Into the Heart Of American Adolescence* Ballantine Books, NY.

Hope, Marjorie and James Young. *The Struggle for Humanity*. Maryknoll, NY: Orbis, 1977. 305p. Nonviolent activism of Danilo Dolce, Lanza del Vasto, Tich Nhat Hanh, Dom Helder Camara, Cesar Chavez, Cao Ngoc Phuong and Kenneth Kaunda.

Hunter, Allan A. *Courage in Both Hands*. Nyack, NY: Fellowship of Reconciliation (PO Box 271, New York City, NY 10960), 1962. Examples of the successful use of nonviolence.

Judson, Stephanie, et al. *Manual on Nonviolence and Children*. Philadelphia: Peace Committee of Philadelphia Yearly Meeting, Religious Society of Friends (1515 Cherry St., Philadelphia, PA), 1977. 114p. plus appendices.

King, Martin Luther, Jr. *Strength to Love*. 1st ed. New York Harper & Row, 1963.

King, Martin Luther, Jr. *Stride toward Freedom: The Montgomery Story*. 1st ed. New York: Harper, 1958. 230p.

King, Martin Luther, *The Trumpet of Conscience*. 1st ed. New York: Harper and Row, 1965. 78p.

King, Martin Luther, Jr. *Where Do We Go from Here? Chaos or Community?* 1st ed. New York Harper and Row, 1967. 209p.

Kriedler, W. J. (1984) *Creative Conflict Resolution: More Than 200 Activities for Keeping Peace in the Classroom*. Addison Wesley Co.

Kreidler, W. J. (1997) *Conflict Resolution in the Middle School: A Curriculum and Teacher's Guide*. Kendall Hunt Publishing Co.

Kreidler, W.J. & Furlong, L. (1996) *Adventures in Peacemaking: A Conflict Resolution Activity Guide for School Age Programs*. Kendall Hunt Publishing Co.

Kreidler, W.J. & Hale, J.G. *Teaching Conflict Resolution Through Children's Literature*. Scholastic, Inc. 1995.

Kreidler, W.J. & Whittall, S.T. *Early Childhood Adventures in Peacemaking*, 2nd Edition, Educators for Social Responsibility. 1999.

Lewis, David L. *King: A Biography*. 2d ed. Chicago: University of Illinois Press, 1978. 468p.

Lieber, CM. (1998) *Conflict Resolution in the High School: 36 Lessons*. Educators for Social Responsibility.

MacBeth, F. & Fine, N. (1995) *Playing With Fire: Creative Conflict Resolution for Young Adults*. New Society Publishers.

May, Rollo. *Power and Innocence: A Search for the Sources of Violence*. New York: Dell, 1981. 283p. (A Delta Book.)

Merton, Thomas. *The Nonviolent Alternative*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1971. 270p.

Miller, Alice. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar, Straus & Geroux, 1983.

Miller, Alice. *Prisoners of Childhood*. New York: Basic Books, 1981.

Movement For a New Society. *Resource Manual for a Living Revolution, alias: The Monstor Manual*, by Virginia Coover, Ellen Deacon, Charles Esser and Christopher Moore. 2d ed. Philadelphia: New Society Publishers (4222 Baltimore Ave., Philadelphia, PA 19143), 1978.

Movement For a New Society. *Clearness*, by Peter Woodrow. Philadelphia: New Society Publishers, 1976.

Oppenheimer, Martin, and Lakey, George. *A Manual for Direct Action*. Forward by Bayard Rustin. Chicago: Quadrangle Books, 1965. 139p.

Peck, James. *Underdogs vs. Lipperdogs*. New York: AMP&R (386 Park Ave.), 1980.

Pollard, B.K. (2000) *We Can Work It Out: Conflict Resolution for Children*. Tricycle Press.

Porro, B. & Todd, P. (1996) *Talk It Out: Conflict Resolution in the Elementary Classroom*. Association for Supervision and Curriculum Development.

Pransky, J. & Carpenos, L. (2000) *Healthy Thinking/Feeling/Doing From the Inside Out: A Middle School Curriculum Guide for the Prevention of Violence, Abuse and Other Problem Behaviors*. Safer Society Press, Brandon, VT.

Prutzman, P. & CCRC & Stern, L. & Burger, M. & Bodenhamer, 0. (1992) *The Friendly Classroom for a Small Planet: A Handbook on Creative Approaches to Living and Problem-Solving for Children*. New Society Publishers

Rogers, Carl. *On Personal Power: Inner Strength and its Revolutionary Impact*. New York: Dell, 1977. 299p. (A Delta Book.)

Rosenberg, Marshall B. *A Model for Nonviolence and Communication*. Philadelphia: New Society Publishers, 1983. 35p.

Sharp, Gene. *The Politics of Nonviolent Action. Boston*: Porter Sargent, 1975. 3v. Vol. 1: *Power and Struggle*, Vol. 2: *The Methods of Nonviolent Action*, Vol.3: *The Dynamics of Nonviolent Action*.

Sheeran, Michael J., S.J. *Beyond Majority Rule: Voteless Decisions in the Religious Society of Friends*. Philadelphia: Philadelphia Yearly Meeting of the Religious Society of Friends (1515 Cherry St., Philadelphia, PA 19102), 1983. 153p.

Smedes, Lewis B. *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. New York: Harper and Row, 1984.192p.

Tavris, Carol. *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon & Schuster, 1982. 30lp.

TAPE

**Desai, Narayan.** "Growing Up with Gandhi." (Order from Theodore Herman, Cornwall Manor, Cornwall, PA 17016.)