



بناء السلام بعد الحرب

مهارات المدرب من أجل رجولة متوازنة
والعلاج السردي وتحويل النزاعات

دورة تمهيدية
دليل تدريب المدربين

بناء السلام بعد الحرب

مهارات المدرب من أجل رجولة متوازنة وعمل
السيرة الذاتية وتحويل النزاعات

دورة تمهيدية
دليل تدريب المدربين

شكر وتقدير

تم إعداد هذا الدليل بفضل الدعم السخي الذي قدمه معهد العلاقات الخارجية ifa/zivik ووزارة خارجية جمهورية ألمانيا الاتحادية في إطار مشروع «بناء السلام بعد الحرب: الشباب والجنود والتماسك الاجتماعي في لبنان 2025 – 2026» الذي تنفذه منظمة «محاربون من أجل السلام». نود أن نعرب عن عميق امتناننا للداعمين على دعمهما المستمر وثقتهما في عمل «محاربون من أجل السلام».

إن دليل تدريب المدربين هو نتاج سنوات عديدة من العمل مع المحاربين السابقين اللبنانيين وانفتاحهم على خوض عملية عميقة من التحول الداخلي، بما في ذلك مراجعة نقدية لتصوراتهم حول الرجولة. كما أن هذا الدليل هو نتاج سلسلة من الورش وجلسات مجموعات التركيز التي أجريت مع المحاربين السابقين والشباب والمرتبين والتي أجريت على مدى السنوات الماضية. تود «محاربون من أجل السلام» أن تغتنم هذه الفرصة لتشكر جميع هؤلاء المشاركين على ثقتهم وانفتاحهم ومشاركتهم الفعالة.

تود منظمة «محاربون من أجل السلام» أيضًا أن تشيد بشجاعة الأخصائي النفسي العيادي، الشاب المحترف والمتفاني، فهد حسان، الذي تمكن من كسب ثقة وقلوب المحاربين السابقين في المنظمة وساهم في تشكيل وجهة نظرهم حول الرجولة المتوازنة، والتي أصبحت المحور الرئيسي لهذا الدليل. كما تود المنظمة أن تشكر المساهمة في هذا الدليل كريستينا فورش صعب والتي كانت رائدة في اختبار «عمل السيرة الذاتية» في لبنان مع المحاربين السابقين في منظمة «محاربون من أجل السلام» واعتماده كمنهج لتيسير عملية التأمل الذاتي النقدي، وزيادة الوعي الذاتي، وتعزيز الموارد الداخلية والمرونة على مدى عقد من الزمن. كما تود المنظمة أيضًا أن تشيد بالجهود الحثيثة التي يبذلها أسعد شفتري كمحارب سابق ونموذج يحتذى به ومدرب في بناء السلام والوساطة الداخلية. وأخيرًا وليس آخرًا، لم يكن بالإمكان إعداد هذا الدليل بدون التدقيق اللغوي الذي قامت به المتخصصة في بناء السلام والأكاديمية والوسيطه صونيا نكد.

ترجم الدليل من الانكليزية إلى العربية سها التكه جي، قام بعمل التصميم الجرافيكي هاني رمضان «دريم بيرد».

محاربون من أجل السلام
بيروت، كانون الأول 2025



4 نبذة عن «محابرون من أجل السلام»
5 المؤلفون
6 مقدمة
7 كيف ينبغي استخدام هذا الدليل؟
8 أقسام الدليل
9 القسم الأول - رجولة متوازنة وأنوثة متوازنة
11 الوحدة الأولى - الرجولة النمطية والأنوثة النمطية مقابل الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة
12 الجلسة الأولى: فهم الرجولة والأنوثة في مجتمعنا
17 الجلسة الثانية: إعادة تعريف البطولة: من العنف إلى بناء السلام
21 الوحدة الثانية: كيفية التعامل مع المشاعر وبناء العلاقات الصحية
22 الجلسة الأولى: كيفية التعامل مع المشاعر
26 الجلسة الثانية: التواصل وحل النزاعات
33 الجلسة الثالثة: العلاقة مع الذات
41 القسم الثاني - عمل السيرة الذاتية والأسلوب المنهجي
43 الوحدة الثالثة: أنا ونفسي والرجل: كيف تغيرت مختلف التصورات عن الرجولة على مدار حياتي الشخصية؟
44 الجلسة الأولى: دائرة الحياة
49 الجلسة الثانية: شجرة الحياة: تصور كونك رجلاً - كونك إنساناً متوازناً
53 الوحدة الرابعة: نظرة على المنظومات
54 الجلسة الأولى: أنا والمنظومات
57 الجلسة الثانية: فهم العنف الفردي والممنهج، واستكشاف المنظومات الإيجابية والسلبية
63 القسم الثالث - بناء السلام
65 الوحدة الخامسة: فهم بناء السلام والنزاعات
66 الجلسة الأولى: مقدمة لبناء السلام
67 الجلسة الثانية: فهم النزاعات
69 الوحدة السادسة: التواصل و الوسائل السلمية لحل النزاعات
70 الجلسة الأولى: التواصل والاستماع الفعال
72 الجلسة الثانية: الحوار والمفاوضات والوساطة
75 الوحدة السابعة: بناء ثقافة السلام

نبذة عن «محاربون من أجل السلام»

«محاربون من أجل السلام» هي منظمة لبنانية غير حزبية وغير دينية وغير نفعية أسسها عام 2014 مجموعة صغيرة من المحاربين السابقين في الحرب الأهلية اللبنانية حيث كان بعضهم أعداءً سابقين اختاروا أن يتحدوا من أجل الحوار والمصالحة والمحاسبة والوقاية من العنف السياسي ومن أجل السلام المستدام. تعمل منظمة «محاربون من أجل السلام» كشبكة مساعدة ذاتية لدعم الأفراد الذين يتركون الجماعات العنيفة أو المتطرفة في تحولهم وإعادة دمجهم، وكمنصة عامة لكسب التأييد، تشرك الشباب بشكل خاص لكي يتعلموا من ذكرى الحرب الأهلية ولكي يبنيوا لبنان أكثر سلامًا واستقرارًا. وتكمن خصوصية المنظمة في قيادتها المؤلفة من محاربين سابقين يعملون كمتطوعين ومدربين وميسرين ومتحدثين عامين، يشاركون شهاداتهم في اللاعنف ودروسهم المستفادة من الحرب. تضم «محاربون من أجل السلام» حالياً 150 عضواً من الرجال والنساء والمحاربين السابقين بالإضافة إلى عددٍ من الناشطين والباحثين والفنانين من جميع أنحاء لبنان ومن خارجه. منذ عام 2014، نفذت «محاربون من أجل السلام» حوالي 770 نشاطاً في لبنان وخارجه واستهدفت أكثر من 67000 مشاركاً. غطت المنظمة خلال هذه الأنشطة مجموعة من المواضيع تفضت بناء السلام والمصالحة والإنتاج الثقافي ومنع التطرف العنفي وإعادة دمج المحاربين السابقين والعدالة الترميمية وتعليم السلام للشباب. في عام 2024، حصلت «محاربون من أجل السلام» على جائزة the Fondation Ghazal وجائزة Fondation de France Peace تقديرًا لعملها الرائد في بناء السلام والمصالحة.

نبذة عن المشروع

مع الحرب الأخيرة بين إسرائيل وحزب الله، يركّز هذا المشروع على الدور التحولي للشباب وعلى أهمية دور المحاربين السابقين في تكوين مثلٍ إيجابية وعلى التصورات اللاعنفية للرجولة كآليات أساسية لبناء السلام. تركز المبادرة على الحماية والوقاية وتعزيز التماسك الاجتماعي، وتدعم السكان اللبنانيين، لا سيما الشباب واليا فعيين، بالإضافة إلى الأجيال الأكبر سناً مثل المحاربين السابقين الذين عانوا من صدمات ونزوح متكررين، لمساعدتهم على التكيف مع الصدمات والفقدان الناتجين عن الحرب الأخيرة، وذلك من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي.

ومن خلال تعزيز بناء السلام القائم على فهم آثار الصدمات، يسعى المشروع إلى مواجهة تأثيرات الحرب وآثارها المجتمعية من خلال ردم الهوة بين الأجيال وبين الفئات الاجتماعية والطائفية والحدّ من مخاطر التهميش والطائفية والعنف.

يؤدي المحاربون السابقون الذين يعملون كمناصرين لمفهوم الرجولة غير العنفية، دوراً محورياً في توجيه الأجيال الشابة وخاصة أولئك الذين ولدوا بعد الحرب الأهلية، نحو تحويل النزاعات بشكلٍ سلمي. إن مشروع «بناء السلام بعد الحرب: الشباب والجنس والتماسك الاجتماعي في لبنان»، يشجع الشباب والبالغين على تبني تصورات لا عنفية عن الرجولة، والانخراط الفعال في «عمل الذاكرة» بهدف الحفاظ على دروس الحروب السابقة لمنع تكرار العنف. تعمل المبادرة على تمكين البالغين والشباب ليكونوا بناءً سلام قادرين على تعزيز مستقبل متماسك للبنان من خلال جلسات العلاج وورش العمل والحوار بين الأجيال والفعاليات العامة.



فهد حسان: أخصائي نفسي عيادي مرخص ومستشار أبحاث ومدافع عن حقوق الإنسان، يتمتع بخبرة تزيد عن عشر سنوات في مجال إجراء الأبحاث وتطوير التدخلات التي تراعي الحساسيات الثقافية مع الشباب واللاجئين والعمال المهاجرين وكبار السن والنساء الناجيات من العنف والرجال الذين يمارسون العنف الأسري والمحاربين السابقين. متخصص عياديًا وأكاديميًا في بناء السلام وتعزيز السلام الداخلي من خلال إدارة المشاعر والتعاطف مع الذات وكذلك تعزيز السلام الأسري من خلال معالجة العنف الأسري، وتعزيز السلام المجتمعي من خلال مواجهة العنف الممنهج. في منظمة «كفى»، أجرى فهد أول دراسة عن مُثل الرجولة في لبنان وعن الحاجة إلى إعادة التأهيل الإلزامي للرجال الذين يمارسون العنف الأسري، كما قام بمواءمة برنامج إعادة التأهيل «CHOICE: برنامج للرجال» مع السياق اللبناني، وطور أدوات التقييم الخاصة به. منذ آذار 2023، يقدم العلاج النفسي للرجال من خلال برنامج (CHOICE) كما سبق له أن قدم العلاج النفسي للنساء الناجيات من العنف في مؤسسة عامل. على مدى العامين الماضيين، عمل بشكل وثيق مع المحاربين السابقين في منظمة «محاربون من أجل السلام» من خلال مجموعات التركيز وجلسات الدعم النفسي الاجتماعي بهدف تطوير إطار الرجولة المتوازنة من أجل بناء السلام الذي يركز عليه هذا الدليل.

كريستينا فورش صعب: متخصصة في العلوم السياسية وصحافية ومخرجة أفلام، أنتجت أكثر من 20 فيلماً وثائقياً وسجلت العديد من الشهادات حول الحرب الأهلية اللبنانية. ولدت في ألمانيا الغربية خلال فترة الحرب الباردة فأصبحت مناصرة للسلام في سن المراهقة، وكان بناء السلام مرشدًا دائمًا لها طوال حياتها. في عام 2014 شاركت في تأسيس منظمة «محاربون من أجل السلام»، وهي مسؤولة عن البرامج والعلاقات الدولية في المنظمة. حاصلة على شهادة في «عمل السيرة الذاتية» و«المقابلات التحفيزية» وقد أدخلت هذين المنهجين إلى لبنان وطبقتهما في العمل مع المحاربين السابقين لسنوات عديدة. ساهمت في إعداد كتيبات تدريبية في مجال ثقافة السلام، فضلاً عن منشورات أكاديمية مختلفة حول أدوار المحاربين السابقين والمتطرفين السابقين في الوقاية من التطرف العنيف وبناء السلام، جاعلة من تجربتها العملية جسراً يربط بين التطبيق العملي والأكاديمي.

هي عضو في مجموعة الخبراء التابعة «للشبكة الأوروبية للتوعية من التطرف»

European-led Radicalization Awareness Network RAN

والمنظمة التابعة لها وهي «مركز المعرفة الأوروبي لمنع التطرف العنيف»

EU Knowledge Hub on the Prevention of Violent Extremism

أسعد أميل شفتري: شغل منصب مسؤول استخباراتي كبير في القوات اللبنانية المسيحية خلال الحرب الأهلية (1975-1990) في عام 2000 كتب رسالة اعتذار من جميع ضحاياه ونُشرت في الصحافة اللبنانية. مؤسس مشارك ونائب رئيس «محاربون من أجل السلام» وعضو مبادرات التغيير. مهندس وحاصل على شهادة الماجستير في إدارة الأعمال. حصل على شهادة في الوساطة الداخلية من معهد «كلينجنديل» Clingendael Institute مقره لاهاي، وأجرى العديد من الدورات التدريبية في الوساطة الداخلية وبناء السلام وتحويل النزاعات.

صونيا نكد: متخصصة في العلوم السياسية وبناء السلام وحل النزاعات والحد من الأسلحة، مع التركيز على التربية والتدريب. تعمل حالياً كمستشارة ومدربة وأستاذة جامعية في عدة جامعات لبنانية حيث توظف خبراتها الواسعة في كل من البيئتين العملية والأكاديمية. تتبع تجربتها الأولية من عملها الميداني كصانعة للسلام. عملت كمدربة ومستشارة مع العديد من المنظمات غير الحكومية المحلية والدولية في لبنان ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. بصفتها ناشطة تصادف العديد من النزاعات التي تعمل فيها كوسيطه وتقدم التدريبات على مهارات بناء السلام وحل النزاعات لتمكين الأطراف المعنية من حل خلافاتهم.

مقدمة:

لقد مرّ لبنان بالعديد من دورات الحرب والنزوح والانقسامات السياسية التي شكّلت كيفية فهم الناس لأنفسهم وللآخرين وللعالم من حولهم. إن بناء السلام اليوم يتطلب ما هو أكثر من مجرد مهارات تقنية، إذ يتطلب وعياً عاطفياً ونظرة متوازنة للرجولة والأنوثة وتواصلًا صحيًا وفهمًا لكيفية تأثير المنظومات والعنف على الحياة اليومية، فضلاً عن استراتيجيات ومهارات بناء السلام. لقد تمّ تطوير هذا الدليل من أجل دعم المحاربين السابقين والمعلمين والعاملين الشباب والميسرين المجتمعيين الملتزمين بتوجيه جيل جديد نحو السلام والتماسك الاجتماعي والعلاقات اللاعنفية. فهو يجمع بين الخبرة الشخصية والبصيرة النفسية والأدوات العملية لمساعدة المشاركين على التأمل بهويتهم وكيفية التعامل مع مشاعرهم، والتواصل بتعاطف وفهم المنظومات وبناء ثقافة السلام.

يدمج الدليل التجربة الحياتية للمحاربين السابقين مع المناهج المبنية على الأدلة من مجالات علم النفس ودراسات النوع الاجتماعي وعمل السيرة الذاتية وبناء السلام. يقدم الدليل أيضاً مساراً لتحويل الألم الشخصي إلى حكمة جماعية ويشجع الشباب على أن يروا تجربة المحاربين السابقين كنموذج للمسؤولية والمحاسبة والأمل.

لمن هذا الدليل؟

تم تصميم هذا الدليل من أجل:

- المحاربين السابقين الذين يرغبون بتدريب الأساتذة والقادة الشباب والميسرين المجتمعيين على بناء السلام وعلى المناهج التي تراعي فوارق النوع الاجتماعي.
- المعلمين والمربين الذين يريدون استعمال الدليل مباشرة مع الطلاب ومجموعات الشباب.
- العاملين الشباب، والاختصاصيين الاجتماعيين ومنظمي المجتمع المشاركين في الحوار أو الدعم النفسي أو الوقاية من النزاعات.
- موظفي المنظمات غير الحكومية والمتطوعين الذين يقودون ورشات عمل حول الهوية والصحة العاطفية وأدوار النوع الاجتماعي وبناء السلام.
- يمكن استعماله مع الشباب والبالغين والمجموعات المختلطة بمحتوى معدل حسب الأعمار والخلفيات المختلفة.

تنويه: يعكس هذا الدليل آراء المؤلفين ولا يمثل بالضرورة آراء الجهة المانحة. من أجل ضمان وضوح اللغة وسهولة فهمها تمت مناقشة الصياغة المراعية للنوع الاجتماعي ولكنها لم تُستخدم بشكل منهجي. تهدف المصطلحات الواردة في هذا الدليل إلى أن تكون شاملة للجميع.

كيف ينبغي استخدام هذا الدليل؟

تم تصميم هذا الدليل لكي يسمح للميسرين بالقيام بما يلي خطوة بخطوة:

1. إدارة جلسات منظمة باستخدام تعليمات وأنشطة وأسئلة تأملية واضحة.
 2. مشاركة قصص شخصية لخلق الأمالة والتواصل خاصة عندما يقودها محاربون سابقون.
 3. تعديل المحتوى بحسب احتياجات المجموعة ووتيرة وحساسية المشاركين.
 4. خلق مساحات آمنة من أجل الحوار والتعبير العاطفي والتأمل.
 5. تشجيع التعلم التجريبي من خلال لعب الأدوار والنقاشات الجماعية وتمارين التجذُّر في اللحظة الحالية وعمل السيرة الذاتية.
 6. ربط التجارب الشخصية بالوقائع الاجتماعية والممنهجة الأوسع نطاقاً في لبنان.
- يُنصح الميسرون بالتحرك بوتيرة مريحة، وتجنب دفع المشاركين أو الضغط عليهم للمشاركة بما يتجاوز راحتهم، مع إعطاء الأولوية دوماً للسلامة النفسية والاحترام.

مَن الذي ينبغي أن يقوم بتيسير الجلسات؟

من الأفضل أن يقوم بتيسير هذه الجلسات الواردة في هذا الدليل:

- المحاربون السابقون المدربون على عملية التيسير والذين يمكنهم التحدث من واقع تجاربهم الحياتية وإعطاء نموذج التحول من العنف إلى السلام.
- معلمون وقادة شباب خضعوا لبرنامج تدريب المدربين
- ميسرون ذوو خبرة في العمل المجتمعي أو الدعم النفسي أو ثقافة السلام.

الميسرون المثاليون هم الأفراد الذين بمقدورهم:

- توفير فضاء غير متحيز.
- تشجيع المشاركة دون الضغط.
- الاستماع بتعاطف.
- التعامل مع المواضيع العاطفية بحساسية.
- دعم البالغين والشباب في أوقات الشدة.
- مشاركة قصص شخصية بمسؤولية وأمان.

أقسام الدليل:

ينقسم الدليل إلى ثلاثة أقسام رئيسية، يحتوي كل منها على وحدات وجلسات.

تتضمن كل جلسة:

- الأهداف
- المواد والتحضير
- النشاطات مع تعليمات مفصلة

القسم الأول: رجولة متوازنة وأنوثة متوازنة

التركيز: استكشاف توقعات النوع الاجتماعي وإعادة تعريف البطولة وكيفية التعامل مع المشاعر والتواصل الصحي والعلاقة مع الذات.

- الوحدة الأولى: الرجولة النمطية والأنوثة النمطية مقابل الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة
- الوحدة الثانية: كيفية التعامل مع المشاعر وبناء العلاقات الصحية

القسم الثاني: عمل السيرة الذاتية والأسلوب المنهجي

التركيز: قصص من الحياة الشخصية والهوية والمنظومات المجتمعية، وكيف يؤثر الأفراد على بيئتهم وكيف يتأثرون بها.

- الوحدة الثالثة: أنا ونفسي والرجل
- الوحدة الرابعة: نظرة على المنظومات

القسم الثالث: بناء السلام

التركيز: فهم النزاعات والتواصل والوساطة وكيفية بناء المجتمعات بعد الحرب.

- الوحدة الخامسة: فهم بناء السلام والنزاعات.
- الوحدة السادسة: التواصل والوسائل السلمية لحل النزاعات.
- الوحدة السابعة: بناء ثقافة السلام.

كل قسم مبني على القسم الذي يسبقه، بالانتقال من التأمل الشخصي إلى فهم المنظومات إلى المشاركة في بناء سلام فعال.

القسم الأول

رجولة متوازنة وأنوثة متوازنة

تحضير: فهد حسان

أثر تاريخ لبنان الموسوم بالحرب والنزوح والتشرذم الاجتماعي بشكل عميق على طريقة فهم الرجال والنساء لأنفسهم ولبعضهم البعض. على مدى عقود رسّخت المنظومات الثقافية والسياسية مفاهيم جامدة عن الرجولة والأنوثة: فالرجال حُماة ومعيّلون وشخصيات سلطوية، والنساء راعيات ومربيات وأساس الأسرة الأخلاقي. بينما كانت توفر هذه الأدوار في الماضي النجاة والشعور بالانتماء في أوقات عدم الاستقرار، فإنها اليوم غالباً ما تقيّد التعبير العاطفي والتفاهم المتبادل والعلاقات السليمة.

يسعى هذا القسم من الدليل إلى توفير فضاء آمن وتأملي للمشاركين من أجل استكشاف المعنى الحقيقي لكونك رجلاً أو لكونك امرأة في لبنان اليوم. كما يشجع الرجال والنساء على حد سواء على التساؤل عن الصور النمطية الموروثة وإدراك كيف يمكن لهذه التوقعات أن تسهم في الضغط والألم العاطفي والتوتر الاجتماعي. من خلال الأنشطة التجريبية وسرد القصص والحوار يرشد هذا القسم المشاركين نحو فهم للإنسانية أكثر توازناً، يجمع بين القوة والتعاطف، وبين الحزم والرعاية، وبين الشجاعة والصدق العاطفي. في هذا التوازن يكمن أساس السلام: السلام الداخلي، والسلام بين الأفراد، والسلام بين المجتمعات.

حساسية الموضوع في لبنان

إن مناقشة الرجولة والأنوثة في لبنان تتطلب حساسية ثقافية وعاطفية. فهذه المواضيع لا تمس النوع الاجتماعي فقط بل أيضاً الدين والعادات والطبقات الاجتماعية والصدقات الجماعية. غالباً ما توظف الأحاديث عن النوع الاجتماعي ذاكرة العنف الماضي والخوف من المحاكمة الاجتماعية والقلق على الأجناس الأخلاقية والسياسية. بالنسبة للكثير من الرجال، تبدو النقاشات عن الرجولة وكأنها هجوم على هويتهم وسلطتهم. أما بالنسبة للكثير من النساء، قد تثير الأحاديث عن الأنوثة مشاعر الاستنزاف أو الصمت أو التهميش. ينبغي على الميسرين تناول هذه النقاشات بتعاطف وحيادية واحترام التنوع. فالهدف ليس انتقاد الثقافة أو فرض نماذج جديدة، بل خلق فضاء من التأمل والنمو؛ فضاء يثمن تجارب المشاركين ويدعوهم في الوقت نفسه لتخيل بدائل أكثر صحة.

نشجع الميسرين على:

- بدء كل جلسة بالتأكيد على السلامة والخصوصية والاحترام المتبادل.
- إدراك أن ردود الأفعال الدفاعية غالباً ما تأتي من الألم وليس من المقاومة.
- استخدام لغة شاملة تتجنب الاستقطاب الأخلاقي أو السياسي.
- الإقرار بتاريخ لبنان المعقد، أي كيف أثرت الحرب والطائفية والتمييز على توقعات النوع الاجتماعي.
- التأكيد على الإنسانية المشتركة من خلال توضيح أن التوازن ليس أن يصبح الرجال أقل رجولة ولا النساء أقل أنوثة، بل أن يجمع كل شخص بين القوة والحساسية.
- تذكير المشاركين أن التعافي الشخصي والسلام الاجتماعي لا يمكن الفصل بينهما، فعندما يتعلم الأفراد التواصل بتعاطف وكيفية التعامل مع مشاعرهم تصبح المجتمعات أكثر أماناً وأكثر قوة.

هذا القسم يضم وحدتين:

- **الوحدة الأولى:** الرجولة النمطية والأنوثة النمطية مقابل الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة.
- **الوحدة الثانية:** كيفية التعامل مع المشاعر وبناء العلاقات الصحية.

الوحدة الأولى:

الرجولة النمطية والأنوثة النمطية مقابل الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة

مقدمة:

تدعو هذه الوحدة المشاركين إلى التأمل في كيفية تعريف المجتمع لمعنى الرجل والمرأة، وكيف تؤثر هذه التعريفات على السلوك والعواطف والعلاقات. في لبنان، تتأثر الأفكار عن الرجولة والأنوثة بالعائلة والدين والثقافة وتاريخ الحرب، مما يخلق أدوارًا محدودة لكل من الرجال والنساء. يمكن للتوقعات النمطية أن تضغط على الرجال لإظهار القوة والجفاء، وتضغط على النساء ليكنّ رقيقات ومتفانيات وساكتات. هذه الأدوار تقيّد الجميع وقد تسبب الألم العاطفي وسوء الفهم والاختلال في التوازن. تشجع هذه الوحدة المشاركين على التساؤل عن هذه الصور النمطية واستكشاف منشئها والتأمل في عواقب العيش في ظلها على الصعيدين الشخصي والاجتماعي. كما تقدم هذه الوحدة مفهومي الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة اللذين يتيحان للرجال والنساء التعبير عن طيف أوسع من المزايا الانسانية. والهدف من ذلك هو مساعدة المشاركين على إدراك أن التوازن يدعم الرفاهية العاطفية والعلاقات الصحية والمجتمعات السلمية.

تضم هذه الوحدة جلستين:

الجلسة الأولى: فهم الرجولة والأنوثة في مجتمعنا.

الجلسة الثانية: إعادة تعريف البطولة: من العنف إلى بناء السلام.

الجلسة الأولى: فهم الرجولة والأنوثة في مجتمعنا

الهدف العام: التأمل الذاتي

الهدف المحدد:

مساعدة المشاركين على استكشاف النماذج النمطية للرجولة والأنوثة، وفهم كيفية تأثير هذه النماذج على الرجال والنساء، واكتشاف الطرق التي يمكن من خلالها أن يؤدي الفهم الأكثر توازناً إلى تعزيز السلام والرفاهية.

المدة: 120 دقيقة

الأدوات والتحصيرات:

- لوحان ورقيان
- أقلام تحديد ملونة
- أوراق ملاحظات لاصقة
- أقلام وورق لملاحظات المشاركين الشخصية
- نسخ من الدليل: «من العنف إلى السلام: إعادة التفكير في الرجولة في لبنان»
- جهاز عرض أو صور مطبوعة من النشرة الالكترونية الموسعة
- رتب الكراسي على شكل نصف دائرة أو حرف U لخلق مساحة مفتوحة ومتساوية للمشاركة

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: تدعو هذه الجلسة المشاركين إلى مشاركة أسباب اختيارهم للانضمام إلى الجلسة وما يأملون في اكتسابه منها. تهيء هذه الجلسة جواً من الانفتاح وتساعد الميسر على فهم توقعات المشاركين وتمهد الطريق لمشاركة صادقة وهادفة طوال ورشة العمل.</p> <p>تعليمات: أطلب من كل شخص أن يجيب عن أحد السؤالين التاليين بجملة قصيرة واحدة: - «لماذا اشتركتُ بجلسة اليوم؟» - «ما الذي آمل الحصول عليه من هذه الجلسة؟»</p> <p>ملاحظات الميسر: إجعل الإجابات مختصرة وخالية من الضغوط. يساعد هذا النشاط على تهيئة جو تعاوني وتوضيح التوقعات وبناء الثقة قبل الانتقال إلى نقاشات أعمق.</p>	<p>تشجيع المشاركين واستيضاح توقعاتهم في بداية الجلسة</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يدعو هذا النشاط المشاركين للتأمل بالرسائل التي تلقوها خلال حياتهم حول كيفية سلوك الرجال والنساء، ومقارنة تلك الأفكار بين أفراد المجموعة. يبدأ المشاركون في إدراك كيف تؤثر هذه التوقعات على الهوية والعاطفة والعلاقات من خلال مشاركة رؤاهم الشخصية.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي يترتب على الصورة النمطية المثالية للرجولة والأنوثة؟ • من الذي علمنا معنى أن نكون رجلاً أو امرأة؟ • ما الذي يحدث عندما لا يتوافق رجل أو امرأة ما مع تلك التوقعات؟ <p>تعليمات: دوّن إجابات المشاركين على الألواح الورقية تحت كلمة «رجل» وكلمة «امرأة».</p> <p>كلمات متوقعة مثل: قوي، قائد، مُعيل، عاطفي، راعٍ، حساس، هُش.</p> <p>شجع على التأمل واسأل: «ما هو تأثير هذه التوقعات على شخص ما؟»</p>	<p>تحديد التوقعات المشتركة الملقاة على عاتق الرجال والنساء</p>	<p>نقاش الافتتاح: ماذا يعني كونك رجلاً/ كونك امرأة؟</p> <p>المدة: 25 دقيقة</p>
<p>وصف موجز: يعمل المشاركون في مجموعات من أجل رسم خريطة للقواعد الخفية التي يفرضها المجتمع على الرجال والنساء والأحكام التي تصدر عند تخطي هذه القواعد. هذا النشاط يساعدهم على فهم مدى محدودية هذه الصناديق ويفتح المجال لمناقشة صريحة حول الضغوط والهوية والتعبير العاطفي.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات مختلطة مؤلفة من أربعة إلى خمسة أشخاص. تقوم مجموعتان برسم صندوق بعنوان «يجب على الرجل الحقيقي أن يكون...» ومجموعتان أخريان ترسمان صندوقاً بعنوان «يجب على المرأة الحقيقية أن تكون...» • علّم المشاركين أن يكتبوا أو يرسموا داخل كل صندوق، ماهي توقعات المجتمع. مثال: «ينبغي على الرجل ألا يبكي.» «ينبغي على المرأة أن تعتني دائماً بالآخرين.» • على المشاركين أن يكتبوا أو يرسموا خارج الصندوق ماذا يتوقع المجتمع إن تخطي أحدهم حدود الصندوق. مثال: «إن بكى الرجل سيسمى ضعيفاً.» • اطلب من المجموعة أن تعرض صناديقها للجميع. 	<p>التعرف على قواعد المجتمع التي تقيّد الرجال والنساء</p>	<p>تمرين صندوق النوع الاجتماعي</p> <p>المدة: 25 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>أسئلة إرشادية للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «ماذا يحدث عندما نعيش في الصناديق؟» • «كيف يؤثر ذلك على طريقة تعاملنا مع أنفسنا ومع الآخرين؟» • «كيف يؤثر ذلك على العلاقات بين الرجال والنساء؟» <p>ملاحظة الميسر:</p> <p>شارك بقصة شخصية أو جماعية. مثال: قد يقول محارب سابق: «خلال الحرب، كان إظهار الخوف يُرى على أنه ضعف. فيما بعد، تعلمت أن الشجاعة الحقيقية هي القدرة على الاعتراف بالخوف، واختيار السلام بدلاً من العنف.»</p>		
<p>وصف موجز:</p> <p>يرشد هذا النشاط المشاركين إلى التأمل بالأثمان الشخصية والعاطفية التي سيدفعونها لمحاولة تلبية توقعات النوع الاجتماعي الصارمة. من خلال مشاركة تجاربهم، يدرك المشاركون أثر هذه الضغوطات على الرفاهية، وكيف يفقد كلٌّ من الرجال والنساء جزءًا من ذاتهم في هذه العملية.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب من المشاركين التأمل بصمت لمدة دقيقتين في السؤال التالي: «ما الثمن الذي دفعته / دفعته شخصيًا لمحاولتك تلبية توقعات المجتمع كونك رجلاً / كونك امرأة؟». • اطلب من المتطوعين مشاركة تأملات قصيرة وسلط الضوء على الأنماط الشائعة مثل: الكبت العاطفي أو ضغوطات الإعاقة أو الخوف من الأحكام أو فقدان الحرية أو العجز عن التعبير عن النفس. <p>ملاحظات الميسر:</p> <p>«يعاني الرجال والنساء على حد سواء عندما نقع في فخ هذه التوقعات. قد يخفي الرجال الألم أو يلجؤون إلى العدائية لحماية صورتهم، بينما قد تشعر النساء بالإسكات أو بقلّة شأنهن. يبدأ السلام عندما نسمح لأنفسنا بأن نكون حقيقيين مع أنفسنا.»</p>	التفكير في الأثمان الشخصية لتوقعات النوع الاجتماعي	الثمن الذي ندفعه المدة: 25 دقيقة
<p>وصف موجز:</p> <p>يساعد هذا النشاط المشاركين على فهم مفهوم التوازن بين الرجولة والأنوثة، وكيف أن احتضان هاتين الصفتين يعزز الرفاهية العاطفية والعلاقات والسلام المجتمعي. من خلال القصص الشخصية وتأملات المجموعة، يستكشف المشاركون كيف يسمح التوازن للناس بتجاوز الصور النمطية والتواصل مع جوهرهم الإنساني المشترك.</p>	فهم قيمة الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة	الإنسان المتوازن المدة: 30 دقيقة

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • وزع نشرة «من العنف إلى السلام: إعادة التفكير بالرجولة في لبنان.» • ادعُ محاربًا سابقاً ليشارك قصة شخصية عن الرجولة: كيف أثرت الصورة النمطية على طريقهم إلى الحرب، وكيف أن اعتماد الرجولة المتوازنة ساعدهم ليصبحوا بناءة سلام. • قدّم رؤى من النشرة الالكترونية الموسعة، شارحاً: <ul style="list-style-type: none"> • معنى الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة. • كيف يكمن وراء كل رجل أو امرأة جوهر إنساني مشترك. • كيف يدعم التوازن كيفية التعامل مع المشاعر والتعاطف مع الذات والتواصل الصحي والعلاقات الإيجابية. <p>أسئلة إرشادية للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «كيف يمكن لكل منا أن يبدأ بتبني رؤية أكثر توازناً عن أنفسنا كرجال ونساء؟» • «ماهي التغييرات التي قد تطرأ على علاقاتنا وعلى مجتمعنا؟» <p>ملاحظات الميسر:</p> <p>في نهاية هذا النشاط، ادعُ المشاركين لمشاركة جملة واحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «إحدى الصور النمطية التي أودّ التخلّي عنها هي ...» • «الصفة التي أريد اعتمادها في نفسي كرجل متوازن/ كامرأة متوازنة هي...» 		
		المدة الإجمالية: 120 دقيقة

Char, C. A. (2012). *Male stereotypes in modern Lebanese print advertising (Doctoral dissertation, Notre Dame University–Louaize).*

Retrieved from:

<https://ir.ndu.edu.lb:8443/xmlui/bitstream/handle/1636/123456789/Christel20%20Antoine20%20Char.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fighters for Peace. (2025). *From violence to peace: Rethinking manhood in Lebanon.*

Retrieved from:

https://fightersforpeace.org/Redefining_Manhood.pdf

KAFA (Enough) Violence and Exploitation, & Research Clinic S.A.R.L. (2023). *The importance of legislating mandatory rehabilitation of male perpetrators in Lebanon.*

Retrieved from:

https://kafa.org.lb/sites/default/files/08-2023/study-en-final_0.pdf

Stets, J. E., & Burke, P. J. (2000). *Femininity/masculinity. In Encyclopedia of sociology (Vol. 2, pp. 1005–997).*

Retrieved from:

<https://www.stevenlaurie.com/wp-content/uploads/01/2012/Masculinity-and-Femininity.pdf>

الجلسة الثانية: إعادة تعريف البطولة: من العنف إلى بناء السلام

الهدف العام: التأمل الذاتي

الهدف المحدد:

- مساعدة المشاركين على التفكير في كيف أثّرت صورة البطل وتجربة الحرب على فهم المجتمع للرجولة والشجاعة والشرف، ودحض فكرة أن البطولة تُعرّف بالعنف أو الهيمنة أو حمل السلاح.
- إلهام المشاركين من خلال مشاركة قصة محارب سابق شارك في الحرب الأهلية اللبنانية لكنه الآن يكرس حياته لبناء السلام، مبيّناً أن القوة الحقيقية تكمن في التعاطف وكيفية التعامل مع المشاعر والحوار والاتحاد.

المدة: 90 دقيقة

الأدوات والتحضيرات:

- لوحان ورقيان
- أقلام تحديد ملونة
- أوراق ملاحظات لاصقة من أجل التأمل والمشاركة
- أقلام وورق لملاحظات المشاركين الشخصية
- عرض تقديمي PowerPoint لصورٍ من الحرب والدمار وبناء السلام في لبنان
- الكراسي على شكل نصف دائرة أو حرف U لخلق مساحة مفتوحة ومسافة متساوية للمشاركة
- إعداد قصة شخصية قصيرة ومصادقة لمحارب سابق تتحدث عن تحوله من العنف إلى السلام

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: تدعو هذه الجلسة المشاركين إلى مشاركة أسباب اختيارهم للانضمام إلى الجلسة وما يأملون في اكتسابه منها. تهيء جواً من الانفتاح وتساعد الميسر على فهم توقعات المشاركين وتمهد الطريق لمشاركة صادقة وهادفة طوال ورشة العمل.</p> <p>تعليمات: أطلب من كل شخص أن يجيب عن أحد السؤالين التاليين بجملة قصيرة: - «لماذا اشتركتُ بجلسة اليوم؟» - «ما الذي أمل الحصول عليه من هذه الجلسة؟»</p> <p>ملاحظات الميسر: إجعل الإجابات مختصرة وخالية من الضغوط. يساعد هذا النشاط على تهيئة جو تعاوني وتوضيح التوقعات وبناء الثقة قبل الانتقال إلى نقاشات أعمق.</p>	<p>تشجيع المشاركين واستيضاح توقعات المشاركين في بداية الجلسة</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يدعو هذا النقاش الافتتاحي المشاركين إلى التأمل في تعريفهم للبطولة، ودراسة كيف أثرت الحرب والعنف على صورة البطل في لبنان، وإعادة النظر في الشجاعة من منظار بناء السلام. يستكشف المشاركون الفرق بين القوة التدميرية والقوة البناءة من خلال أسئلة إرشادية وقصة محارب سابق.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • عندما تسمع كلمة «بطل»، ماذا أو من يخطر ببالك؟ • ما الذي يجعل أحداً ما بطلاً في عينيك؟ • من هم الذين يُعتبرون أبطالاً اليوم بحسب ما تعلمته من تنشئتك وتربيتك ومن مواقع التواصل الاجتماعي؟ <p>ملاحظات الميسر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دوّن إجابات المشاركين على اللوح الورقي، وسلط الضوء على المواضيع المتكررة (السلطة، الهيمنة، الحماية، العنف، التضحية). • شجع النقاش باحترام وأكد على أن كل الآراء مرحب بها. • إذا ذكر المشاركون المؤثرين أو المشاهير أو المحاربين كأبطال، فاستخدم هذه الأفكار كمدخل لمناقشة الفرق بين السلطة والغاية. <p>قصة الميسر:</p> <p>يشارك المحارب السابق قصته الشخصية ليبدد الشعور الزائف بالبطولة المرتبطة بالعنف. فيما يلي ثلاث قصص مقترحة، لكن لا تتردد في مشاركة قصتك الحقيقية. الأمثلة أدناه توضيحية فقط.</p> <p>«عندما كنت صغيراً كنت أعتقد أن حمل السلاح جعلني قوياً وأن القتال جلب لي الشرف. كان الناس يسموننا أبطالاً لكن الحقيقة هي أن الحرب مليئة بالخوف والخسارة والألم. لا فخر في قتال شعبك. ضجيج الحرب يخمد المشاعر ويقسي القلب. ظهرت الشجاعة الحقيقية بعد سنوات، عندما واجهت مخاوفي واعتذرت وبدأت في إعادة بناء السلام.»</p> <p>«تعلمنا يوماً أن البطل هو الشخص الذي يحمل السلاح، لكننا نعلم اليوم أن البطل الحقيقي هو من يتمالك نفسه، ويحول الغضب والألم إلى تعاطف، ويعمل من أجل الاتحاد. البطولة الحقيقية ليست في محاربة إخوتك وأخواتك ولكن في الوقوف معهم من أجل لبنان سلمياً.»</p> <p>«تعلمت أن الأبطال الحقيقيين هم الذين يحمون وطنهم، لا طائفتهم أو منطقتهم. هم من يبنون العلاقات ويثقون الآخرين ويعرفون كيفية التعامل مع مشاعرهم، ويتحدون مع إخوتهم وأخواتهم من أجل الخير للبنان.»</p>	<p>إعادة النظر بالبطولة من خلال الاعتراض على ارتباطها بالعنف، وإرشاد المشاركين إلى رؤية بناء السلام على أنه تعبير حقيقي عن القوة والشجاعة.</p>	<p>نقاش افتتاحي: من هو البطل؟</p> <p>المدة: 45 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>بعد المشاركة يقوم الميسر بسؤال المشاركين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد سماع هذه القصة، هل يمكنكم إعادة تعريف كلمة «بطل»؟ • هل البطل هو من يحمل السلاح ضد إخوته وأخواته في البلد ذاته؟ • هل البطل هو الذي يهيمن على الآخرين ويجعلهم يشعرون بالعجز؟ • ماذا تُعلمنا الرجولة النمطية عن البطولة؟ وماذا تُعلمنا الرجولة المتوازنة عن البطولة؟ • أي نوع من الأبطال تفضل أن تكون؟ <p>محفزات للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هل تعتقد أنه بالإمكان التعبير عن الشجاعة والقوة من دون عنف؟ ما هي الطريقة؟ • ما نوع الشجاعة التي يتطلبها السلام؟ • ما هي القيم التي تجعل من شخص ما صانع سلام؟ • أخيرًا، شجع المشاركين على مشاركة أمثلة عن أشخاص يعتبرونهم أبطالاً في السلام: ناشطين أو معلمين أو أطباء أو متطوعين أو أفراد عائلات يلهمون الآخرين باللطف والنزاهة. 		
<p>وصف موجز:</p> <p>يوجه هذا النشاط المشاركين لإعادة تعريف البطولة من خلال تخيل ميزات الشخص الذي يريدون أن يصبحوا عليه. من خلال الرسم أو الكتابة يستكشف المشاركون قيمًا كالتعاطف والنزاهة وكيفية التعامل مع المشاعر والمسؤولية. ثم يشكلون جميعًا رؤية مشتركة عن البطل كصانع سلام.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب من المشاركين رسم أو كتابة «البطل الذي أتمنى أن أكون عليه.» قد تكون كلمة واحدة أو رمزًا أو رسمًا أو جملة. • شجعهم على التركيز على الميزات كالصدق واللطف وكيفية التعامل مع المشاعر والمسؤولية والتواضع والحب. • ادعُ بعض المشاركين لمشاركة رسوماتهم أو خواطريهم مع المجموعة. • كمجموعة، أنشئوا لودًا مشتركًا بعنوان «البطل كصانع سلام» • دوّن الكلمات التي يذكرها المشاركون (مثل: الصبر، التسامح، الاحترام، التعاطف، الصدق، الحوار) 	<p>دعم المشاركين في تصور بطل متأصل في الرأفة والمحاسبة، والاعتراف بأن بناء السلام هو أعلى أشكال البطولة.</p>	<p>من بطل حرب إلى صانع سلام</p> <p>المدة 30 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>ملاحظات الميسر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اربط تأملات المشاركين برحلة الميسر الشخصية: التحول من القتال من أجل الهوية إلى القتال من أجل السلام. • أكد على أن الثقافة والتعاطف والوعي الذاتي هي السلاح الأقوى الذي يمكن أن يحمله الإنسان. <p>أخيراً، ادعُ المشاركين لمشاركة جملة واحدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «الميزة التي تعجبني في بطل سلام هي...» • «الخطوة التي سأخطوها لأصبح مانع سلام هي...» 		
		<p>المدة الإجمالية: 90 دقيقة</p>

مراجع:

**Brink, C., & Gölz, O. (2022). *Violence and heroism*.
<https://doi.org/10.6094/heroicum/gewe1.0.20220908>**

Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
**Fighters for Peace. (2025). *From violence to peace: Rethinking manhood in Lebanon*.
https://fightersforpeace.org/Redefining_Manhood.pdf**

**Ouaiss, M., & Rowayheb, M. (2017). *Ex-combatants Working for Peace and the Lebanese Civil Society: A Case Study in Non-communal Reintegration*. *Civil Wars*, 19(4), 448–469.
<https://doi.org/10.1080/13698249.2017.1393282>**

الوحدة الثانية:

كيفية التعامل مع المشاعر وبناء علاقات صحية

مقدمة:

تدعو هذه الوحدة المشاركين إلى التركيز على الذات واستكشاف أحد أهم عناصر بناء السلام ألا وهو القدرة على فهم المشاعر وكيفية تنظيمها والتعبير عنها بطرق تقوي العلاقات بدل أن تتلفها. في المجتمعات التي شكلتها الحرب وحالات النزوح وتوقعات النوع الاجتماعي الراسخة، ينشأ الكثير من الناس على اعتقاد أن المشاعر خطيرة ومخزية أو أنها علامة على الضعف. غالباً ما يُعلم الرجال على كبت الحزن والخوف. بينما تتعلم النساء إسكات غضبهن وتفضيل الآخرين على أنفسهن. تسبب هذه الرسائل فيما بعد نزاعات داخلية تظهر في العلاقات ونماذج التواصل وردود الفعل تجاه التوتر. تقدم هذه الوحدة مساراً مختلفاً يصبح فيه الوعي العاطفي مصدر الوضوح والقوة والمسؤولية. يتعلم المشاركون من خلال إعادة التواصل مع مشاعرهم أن الهشاشة العاطفية ليست عدواً للرجولة أو للأوثنة، ولكنها جزء أساسي من التوازن البشري.

عندما يتم فهم المشاعر بدلاً من كبتها يستطيع الأفراد الاستجابة بدلاً من رد الفعل، واختيار القيم بدلاً من الانفعالات وبناء علاقات متجذرة في الصدق والاحترام والتعاطف.

من خلال التمارين العملية وتمارين التنفس والتجذُر في اللحظة الحالية والنقاشات التأملية والأنشطة القائمة على المهارات، يكتشف المشاركون أن كيفية التعامل مع المشاعر تُعدُّ شكلاً من أشكال بناء السلام الداخلي. يصبح كلٌّ من التواصل الصحي والتعاطف مع الذات والحوار الداخلي المتوازن عبارة عن أدوات لتحويل النزاعات إلى تواصل سواء مع الذات ومع الآخرين. تبدأ الرحلة بإدراك عالمنا العاطفي وتنتهي ببناء العلاقات التي تحترم الكرامة والتفاهم والرعاية.

تضم هذه الوحدة ثلاث جلسات:

- الجلسة الأولى: كيفية التعامل مع المشاعر.
- الجلسة الثانية: التواصل وحل النزاعات.
- الجلسة الثالثة: العلاقة مع الذات.

الجلسة الأولى: كيفية التعامل مع المشاعر

الهدف العام: اكتساب الأدوات العملية لكيفية التعامل مع المشاعر

الهدف المحدد:

مساعدة المشاركين على إعادة التواصل مع مشاعرهم، وفهم أن الضعف هو مصدر قوة، وتعلم الأدوات العملية لكيفية التعامل مع المشاعر. تؤكد هذه الوحدة على أن بناء السلام يبدأ بالوعي الذاتي والتوازن العاطفي، حيث القوة تعني التحكم في ردود أفعال المرء أكثر من كبت مشاعره.

المدة: 120 دقيقة

الأدوات والتحضيرات:

- لوحان ورقيان
- أقلام تحديد ملونة
- أوراق ملاحظات لاصقة للتأملات والمشاركة لا تكشف عن هوية المشاركين
- أقلام وورق لملاحظات المشاركين الشخصية
- رتب الكراسي على شكل نصف دائرة أو حرف U لضمان مساحة مفتوحة ومتساوية للمشاركين
- إعداد تأمل قصير أو قصة من محارب سابق عن كيف أن تعلم التعامل مع المشاعر ساعدهم في إيجاد السلام بعد الحرب

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: تدعو هذه الجلسة المشاركين إلى مشاركة أسباب اختيارهم للانضمام إلى الجلسة وما يأملون في اكتسابه منها. تهيء جواً من الانفتاح وتساعد الميسر على فهم توقعات المشاركين، وتمهد الطريق لمشاركة صادقة وهادفة طوال ورشة العمل.</p> <p>تعليمات: أطلب من كل شخص أن يجيب عن أحد السؤالين التاليين بجملة قصيرة واحدة: - «لماذا اشتركتُ بجلسة اليوم؟» - «ما الذي أمل الحصول عليه من هذه الجلسة؟»</p> <p>ملاحظات الميسر: إجعل الإجابات مختصرة وخالية من الضغوط. يساعد هذا النشاط على تهيئة جو تعاوني وتوضيح التوقعات وبناء الثقة قبل الانتقال إلى نقاشات أعمق.</p>	<p>تشجيع المشاركين واستيضاح توقعات المشاركين في بداية الجلسة</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يفتح هذا النشاط الحوار عن المشاعر وكيفية تشكيلها لحياتنا. يستكشف المشاركون معنى المشاعر بالنسبة لهم، وما هي المشاعر التي يشعرون بالأمان في التعبير عنها، وما هي المشاعر التي تعلّموا إخفاءها. من خلال أسئلة إرشادية وتأمّلات مشتركة تبدأ المجموعة بفهم كيف أن توقعات العائلة والمجتمع والنوع الاجتماعي تؤثر على الطريقة التي نتعامل بها مع الغضب والحزن والخوف وغيرها من المشاعر. يساعد هذا النشاط المشاركين على رؤية مشاعرهم كإشارات مهمة توجّه احتياجاتنا وعلاقاتنا لا كعلامات على الضعف.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • عندما تسمع كلمة «مشاعر» ما الذي يخطر ببالك؟ • ماهي المشاعر السهل إظهارها وماهي المشاعر الأصعب في التعبير عنها؟ • كيف تعلمت التعامل مع الغضب والحزن والخوف عندما كنت صغيراً؟ • هل تعتقد أن المشاعر هي دليل ضعف أم دليل قوة ولماذا؟ <p>ملاحظات الميسّر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دوّن إجابات المشاركين على اللوح باستخدام عمودين: المشاعر المسموح بها والمشاعر غير المسموح بها. • شجّع على الانفتاح والتأمّل. سلّط الضوء على فروقات النوع الاجتماعي، مثال: يُعلّم الرجال على إخفاء دموعهم ويُطلب من النساء عدم إظهار الغضب. • اشرح أن المشاعر هي مؤشّرات وليست نقاط ضعف. فهي تساعدنا على فهم احتياجاتنا واحتياجات الآخرين. <p>تأمّلات الميسّر (مقترحة):</p> <p>«خلال الحرب، قيل لي أن أخفي الخوف والحزن. اعتقدت أن القوة تعني عدم الشعور. لكن مع الوقت، اكتشفت أن الأساس لا تختفي، بل تنتظر في الداخل إلى أن تنفجر. الشجاعة الحقيقية ظهرت عندما تعلمت تسمية ما أشعر به، والتنفس، والاستجابة بدل رد الفعل.»</p>	<p>فتح حوار عن المشاعر وأهميتها، وكيف يعلّم المجتمع الرجال والنساء على إظهار أو إخفاء مشاعرهم.</p>	<p>نقاش افتتاحي: ماهي المشاعر؟</p> <p>المدة: 25 دقيقة</p>
<p>وصف موجز: يعرّف هذا النشاط المشاركين على تمرين بسيط عن التنفس والتجذّر في اللحظة الحالية، يُساعد على تهدئة المشاعر الجياشة. باستخدام أنفاس بطيئة وإرادية يتعلم المشاركون كيف يمكن للجسم أن ينتقل من التوتر إلى الراحة. يُظهر التمرين أن المشاعر قد تكتسحنا أو قد تساندنا وذلك تبعاً للطريقة التي نديرها بها. من خلال التنفس الموجه والتأمّل الموجز، يكتشف المشاركون كيف يمكن لهذه التقنية أن تساعد على إيجاد الهدوء في لحظات الغضب أو التوتر أو النزاعات.</p>	<p>تعليم تقنيات عملية لكيفية التعامل مع المشاعر وتقليل التوتر</p>	<p>تنفس وتجدّر في اللحظة الحالية: تبريد النار</p> <p>المدة: 40 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشرح أن المشاعر كالنار، قد تحرقنا أو قد تدفئنا تبعًا للطريقة التي نديرها بها. • عزّف عن «تمرين تبريد النار» ووجه المشاركين من خلاله من ثلاث إلى خمس دقائق: • اجلس وأنت مرتاح. أغمض عينيك إن كنت تريد ذلك. • خذ نفسًا بطيئًا من أنفك وعدّ لأربعة. • احتفظ بالنفس سبع ثوانٍ. • ازفر ببطء من فمك وعدّ لثمانية. • كرر التمرين ثلاث مرات. • لاحظ موضع التوتر في جسمك ودعه يهدأ. • بعد التمرين ادعُ للتأمل: • ما الذي لاحظته في جسمك؟ • كيف يمكن أن يساعدك هذا التمرين في لحظات الغضب أو التوتر أو النزاعات؟ <p>ملاحظات الميسر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أكد على أن التنفس والتجذّر في اللحظة الحالية يخلقان فضاءً لاختيار طريقة التصرف. • شجع المشاركين على استعمال هذه التقنيات قبل اتخاذ أي رد فعل أو قرار. • ادعُ المشاركين لاستكشاف استراتيجيات مهدئة أخرى مثل ممارسة الرياضة والاستماع إلى الموسيقى أو المشي أو قضاء وقت فراغ أو الاتصال بصديق أو التواصل مع الطبيعة أو الصلاة. 		
<p>وصف موجز:</p> <p>يساعد هذا النشاط المشاركين على فهم الفرق بين التصرف انطلاقًا من المشاعر الحالية والتصرف انطلاقًا من القيم الشخصية. من خلال أمثلة بسيطة وتأمل هادئ يتعلم المشاركون كيف يمكن للمشاعر أن تدفعهم نحو ردود أفعال تسبب لهم المزيد من التوتر، بينما تقوم القيم بتوجيههم نحو خيارات تعكس الشخص الذي يطمحون أن يصبحوا عليه. من خلال تحديد القيم التي تهتم معظمهم، يبدأ المشاركون بإدراك أن كيفية التعامل مع المشاعر مرتبطة بالقوة الداخلية والمسؤولية والسلام في الحياة اليومية.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشرح: «عندما تظهر المشاعر لدينا دائمًا طريقان. الأول هو السلوك القائم على المشاعر، والثاني هو السلوك القائم على القيم. في الطريق الأول تقود المشاعر أفعالنا. • أشعر بالحزن، لذلك أبقى في السرير فأشعر بحزن أكبر. • أشعر بفقدان الحافز فأتجنب العمل فيقل الحافز أكثر. • أشعر بالغضب فأتصرف بعذوانية وأزيد الوضع سوءًا. 	<p>مساعدة المشاركين على ربط كيفية التعامل مع المشاعر بقيمهم الشخصية والمجتمعية</p>	<p>القيم التي توجه ردود أفعالي</p> <p>المدة: 40 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<ul style="list-style-type: none"> • في الطريق الثاني، القيم هي التي تحرك أفعالنا. ه أشعر بالحزن، لكنني أقدر الصداقة، لذلك أخرج فأشعر بتحسن. • ه أشعر بفقدان الحافز، لكنني أقدر النجاح، لذلك أبدأ بالعمل وأستعيد طاقتي. • ه أشعر بالغضب، لكنني أقدر الاحترام لذلك أتواصل بهدوء بدل الهجوم. • أطلب من المشاركين أن يتأملوا بصمت لدقيقة واحدة ثم أطلب منهم أن يكتبوا ست قيم ستوجه سلوكهم من الآن فصاعدًا، كالا احترام، والتواصل، والتعاطف، والكرامة، والتسامح، والصدق. • ادعُ المشاركين لمشاركة قيمهم بصوت مرتفع والالتزام بالعيش بها في التفاعلات اليومية. ملاحظات الميسر: • عندما نتصرف انطلاقًا من قيمنا، فإننا نتصرف انطلاقًا من القوة وليس من الخوف. كيفية التعامل مع المشاعر لا يعني كبتها بل مواءمة سلوكنا مع الشخصية التي نريد أن نصبح عليها، ونوع المجتمع الذي نطمح لبنائه. • يبدأ السلام من داخلنا. عندما نتعلم أن نهذب العاصفة في داخلنا فإننا نتوقف عن إثارة العواصف حولنا. • القوة الحقيقية لا تكمن في السكوت أو رد الفعل بل في اختيار ردود أفعالنا بحكمة وعناية. • وأخيرًا، ادعُ المشاركين لمشاركة جملة واحدة: «أحد المشاعر التي أرغب في التحكم بها بشكل أفضل هو...» • «إحدى القيم التي يمكن أن ترشدني في لحظات التوتر والغضب هي...» 		
		المدة الإجمالية: 120 دقيقة

مراجع:

Catanese, L. (2024, August 8). Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behavior. Harvard Health Publishing.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior>

Fincham, G., Strauss, C., Montero-Marín, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. Scientific Reports, 13.

<https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications

Wright, H. (2014). Masculinities, conflict and peacebuilding: Perspectives on men through a gender lens. Saferworld.

<https://www.files.ethz.ch/isn/185845/masculinities-conflict-and-peacebuilding.pdf>

الجلسة الثانية: التواصل وحل النزاعات

الهدف العام: اكتساب مهارات عملية في التواصل وحل النزاعات

الهدف المحدد:

- مساعدة المشاركين على تطوير مهارات التواصل العملية التي تعزز التعاطف، والاستماع الفعال، والتعبير الحازم.
- تبين هذه الوحدة كيف أن الرجولة النمطية (الهيمنة، التحكم، الصمت) والأنوثة النمطية (الخضوع، الامتثال، التضحية بالنفس) تشكلان عوائق أمام الحوار السليم.
- إن تبني رجولة متوازنة وأنوثة متوازنة يمكن من المحاسبة وتحمل مسؤولية مشاعر الفرد والقدرة على التعبير عن الاحتياجات كما يمكن من وضع الحدود والتواصل باحترام.

المدة: 120 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

- ألواح
- أقلام تحديد ملونة
- أوراق ملاحظات لاصقة للتأملات
- سيناريوهات لعب الأدوار مطبوعة (3-4 أمثلة قصيرة عن النزاعات)
- أقلام وورق لملاحظات المشاركين الشخصية
- ترتيب الكراسي على شكل نصف دائرة أو حرف U للتشجيع على التفاعل

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: تدعو هذه الجلسة المشاركين إلى مشاركة أسباب اختيارهم للانضمام إلى الجلسة وما يأملون في اكتسابه منها. تهيء جواً من الانفتاح وتساعد الميسر على فهم توقعات المشاركين، وتمهد الطريق لمشاركة صادقة وهادفة طوال ورشة العمل.</p> <p>تعليمات: أطلب من كل شخص أن يجيب عن أحد السؤالين التاليين بجملة قصيرة واحدة: - «لماذا اشتركتُ بجلسة اليوم؟» - «ما الذي أمل الحصول عليه من هذه الجلسة؟»</p> <p>ملاحظات الميسر: إجعل الإجابات مختصرة وخالية من الضغوط. يساعد هذا النشاط على تهيئة جو تعاوني وتوضيح التوقعات وبناء الثقة قبل الانتقال إلى نقاشات أعمق.</p>	<p>تشجيع المشاركين واستيضاح توقعات المشاركين في بداية الجلسة</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يساعد هذا النشاط المشاركين على استكشاف كيف تؤثر توقعات النوع الاجتماعي على الطريقة التي نتكلم بها، ونستمع بها، ونتعامل بها مع الخلافات. من خلال مشاركة تجارب شخصية، يبدأ المشاركون بملاحظة أنماط الهيمنة أو الصمت أو تجنب التواصل، والتفكير في شكل التواصل المتوازن عندما تعمل القوة والاهتمام في آن معًا.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف تتعلم الرجال والنساء أن يعبروا عن الغضب والحزن والاعتراض؟ • كيف تؤثر الأفكار النمطية عن الهيمنة والخضوع على تواصلنا؟ • ماذا يحدث عندما يتحدث شخص ما طوال الوقت والشخص الآخر يلتزم الصمت؟ <p>ملاحظات الميسر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دوّن الكلمات الرئيسية على اللوح: مسيطر، خاضع، منفعل، هادئ، صامت، معبر. • ادعُ المشاركين والمشاركات لمشاركة كيف أثرت هذه التوقعات على علاقاتهم. • اشرح أن التواصل المتوازن يبدأ عندما تجتمع القوة والاهتمام معًا، أي عندما نتحدث بصدق لكن أيضًا بتعاطف. 	<p>استكشاف كيفية تأثير توقعات النوع الاجتماعي على الطريقة التي نستمع بها ونعبر بها عن أنفسنا، وعلى التعامل مع الخلافات.</p>	<p>نقاش افتتاحي: كيف نتواصل؟</p> <p>المدة: 25 دقيقة</p>
<p>وصف موجز: يدعو هذا النشاط المشاركين إلى خوض تجربة شخص آخر أثناء النزاع. من خلال تمثيل أدوار قصيرة يمارسون فيها التعاطف والإنصات الفعال وفهم مشاعر واحتياجات الآخرين. الهدف هو الابتعاد عن السيطرة والانطواء، والانتقال نحو الحوار والمساءلة والتفاهم المشترك.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة مختلطة مؤلفة من 3 إلى 4 أشخاص. إذا كانت المجموعة كبيرة فشكل 4-5 مجموعات. • اشرح بشكل واضح أننا لسنا هنا من أجل الأداء أو المحاكمة. الهدف هو ماذا سيكون شعورك إن كنت في مكان شخص آخر، أي فهم مشاعر الطرفين ورؤية النزاعات من كلا الطرفين. • وزع سيناريو قصير عن نزاع ما على كل مجموعة (انظر نشرة 1 أدناه) • اطلب منهم قراءته معًا. وزّع الأدوار، وناقش مشاعر كل شخصية وردود أفعالها المحتملة. • امنح كل مجموعة من 10 – 12 دقيقة لتمثيل أدوارهم (1-2 دقيقة لكل دور، و5-7 دقائق للتأمل). 	<p>مساعدة المشاركين على ممارسة التعاطف، وفهم وجهة نظر الآخرين، والاستماع إلى الآخرين بانفتاح من خلال وضع أنفسهم مكان شخص آخر.</p>	<p>لعب الأدوار: ضع نفسك مكاني</p> <p>المدة: 30 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>أسئلة إرشادية: بعد كل لعب دور، قم بإجراء مناقشة موجزة باستخدام الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماهي المشاعر التي شعرت بها أثناء لعب دورك؟ • ما الذي لاحظته في طريقة استماعك أو ردة فعلك؟ • هل تغير أي شيء عندما حاولت فهم وجهة نظر الطرف الآخر؟ • ماذا يعلّمنا ذلك عن التواصل في الحياة الواقعية؟ <p>ملاحظات الميسر: يمكنك التوضيح أكثر بشرح أنه في كثير من النزاعات نعلق بين الهيمنة والخضوع، أي أن أحد الطرفين يريد السيطرة والآخر ينسحب أو يستسلم. لكن التواصل الحقيقي يكمن في التوازن. عندما نتوقف لفهم مشاعر الشخص الآخر واحتياجاته ننقل من الرغبة في الفوز إلى الرغبة في التواصل وهذا هو أساس بناء السلام.</p> <p>إضافة اختيارية: اطلب من كل مجموعة أن تعيد دورها، مطبقًا في هذا الوقت مهارات التواصل المتوازنة الواردة في النشاط رقم 4 أدناه (الاستماع الفعال، عبارات «أنا» والنبرة المحترمة). ناقش كيف بدت النسخة الثانية مختلفة.</p>		
<p>وصف موجز: يعلّم هذا النشاط المشاركين الفرق بين رد الفعل النابع من العاطفة وبين الاستجابة الواعية. من خلال أمثلة من الحياة الواقعية، يتعلم المشاركون كيف يمكن لردود الفعل الانفعالية أن تفاقم النزاعات، بينما تخلق الاستجابات المدروسة التفاهم والسلام. يشجع النشاط المشاركين على التوقف والتأمل واختيار الأفعال النابعة من الاحترام والقيم.</p> <p>تعليمات: الخطوة الأولى - اشرح الفرق بين رد الفعل والاستجابة: في حالة النزاعات، غالبًا ما يكون لدينا ردة فعل، أي أننا نتصرف بناءً على الاندفاع أو العاطفة أو الأنانية. أما الاستجابة فتتبع من الوعي والاحترام والاختيار. هذا هو الفرق بين أن يكون الشخص مدفوعًا بالعاطفة أو مسترشدًا بالقيم.</p>	<p>مساعدة المشاركين على فهم أن التواصل المبني على التوازن العاطفي لا يتعلق بكبت المشاعر أو السكوت بل يتعلق بالتعبير عنها بمسؤولية.</p>	<p>رد فعل أم استجابة؟ المدة: 25 دقيقة</p>

المحتوى		الأهداف	النشاط
اكتب على اللوح:			
الاستجابة	رد فعل		
هادئة، متعمدة، مبنية على القيم	سريع، متسرع، مشحون عاطفياً		
تركز على فهم الاحتياجات والتعبير عنها	يركز على الدفاع عن نفسه أو مهاجمة الآخرين		
غالبًا ما تهدئ النزاعات	غالبًا ما يوجب النزاعات		
تأتي من الوضوح واحترام الذات	يأتي من الأنا المجروحة أو الخوف		
تؤدي إلى راحة البال والتواصل	يؤدي إلى الندم أو الشعور بالذنب		
الخطوة الثانية - محفزات النزاعات الحالية والانعكاسات:			
<p>الموقف الأول: إهانة على الانترنت رد الفعل: ترد بغضب أو تنشر إهانة علنية. الاستجابة: تتوقف وتقرر إذا ما كان الأمر يستحق التفاعل وتقول بهدوء: «شعرت بعدم الاحترام بسبب تعليقك. أفضل مناقشة الأمور باحترام.»</p> <p>الموقف الثاني: قاطعك صديق رد الفعل: «هل يمكنك التوقف عن مقاطعتي ولو لمرة؟» الاستجابة: «أشعر بأنني غير مسموع عند مقاطعتي. هل يمكنني إنهاء فكرتي قبل أن تكمل؟»</p> <p>الموقف الثالث: تجاهل رأيك رد الفعل: الانسحاب أو السكوت. الاستجابة: «شعرت بأنني مرفوض عندما لم تؤخذ فكرتي بعين الاعتبار. أود مشاركتها مجددًا.»</p> <p>الموقف الرابع: ثناء مسروق في العمل رد الفعل: واجههم علنًا. الاستجابة: «لاحظت أن فكرتنا عُرضت بدون ذكر اسمي. دعنا نُشيد بجهودنا المشتركة في المرة القادمة.»</p>			
<p>أسئلة إرشادية للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي يجعل رد الفعل متسرعًا؟ • ما الذي يجعل الاستجابة متوازنة؟ • أيهما يحفظ الكرامة والسلام؟ • كيف تود أن تتصرف في المرة القادمة التي تثور بها، رد فعل أم استجابة؟ 			
<p>ملاحظات الميسر:</p> <p>أكد على أن الاستجابة المتوازنة = وعي + اختيار. اشرح أننا في كل مرة نتوقف فيها قبل رد الفعل نسترد قوتنا. إن الاستجابة بدلاً من رد الفعل ليست ضعفاً، بل هي ضبط للنفس واحترام لأنفسنا وللآخرين. يمكنك أن تكون حازماً دون أن تكون عنيفاً، وهادئاً دون أن تكون ضعيفاً.</p>			

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يساعد هذا النشاط المشاركين على التعبير عن احتياجاتهم بوضوح واحترام. يتعلمون أدوات بسيطة تجمع بين التعبير عن الذات والتعاطف مع مشاعر الشخص الآخر.</p> <p>تعليمات: شرح «عبارة أنا»: «أنا أشعر (الشعور) عندما (الموقف) لأن (السبب). ما أحتاجه هو (الطلب).» مثال: أنا أشعر بالألم عندما تصرخ لأنه يجعلني أشعر بعدم الاحترام. أريد منك أن تتحدث بهدوء.»</p> <ul style="list-style-type: none"> • قدّم تقنية تعاطف- قلق - تعاطف: توازن هذه الطريقة بين الحزم والتعاطف، خاصةً خلال المحادثات العاطفية. خطوات: • تعاطف: اعترف بمشاعر الشخص الآخر. «أتفهم انزعاجك لأنك أردت أن تكون مسموعًا.» • ه قلق/ تأكيد: عبّر عن شعورك أو حاجتك باستخدام «عبارات أنا». «أنا أشعر بعدم الارتياح عندما تعلو الأصوات لأنني أحتاج إلى الهدوء لأعبر عن نفسي.» • ه تعاطف مجددًا: اختتم بالاهتمام أو التعاون. «أنا أقدر علاقتنا حقًا وأريد أن نشعر كلانا بالاحترام.» • تمرين ثنائي: استخدم أمثلة واقعية أو بسيطة (التأخر، نكث الوعود، الشعور بالتجاهل). يتدرب كلا الشريكين على دور المتحدث والمستمع. مثال: « أرى أنك تشعر بالإحباط. (تعاطف) أنا أشعر بالحزن عندما تتحول أحاديثنا إلى صراخ لأنني أحتاج إلى الهدوء والاحترام. (قلق) أنا أريد من كلينا أن نشعر بالأمان لكي نتحدث، حتى لو اختلفنا (تعاطف).» <p>نقاش توجيهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف كان شعورك عند التحدث باستخدام هذا المنهج؟ • هل كان من الصعب الجمع بين التعاطف والحزم؟ • ما الذي تغير عندما بدأت وانتهيت بالتعاطف؟ <p>ملاحظات الميسر: يمكنك أن تضيف أن التواصل المتوازن يعني التعبير عن حقيقتنا مع احترام إنسانية الآخرين. لا يتعلق الأمر بالفوز أو بالإسكات بل يتعلق بالتواصل من خلال الصدق والاهتمام والاحترام. إن السلام لا يعني تجنب النزاعات بل يعني تعلم التحدث والاستماع باحترام.</p> <p>ادعُ المشاركين لمشاركة جملة واحدة: • «أحد الأشياء التي تعلمتها عن نفسي أثناء تواصلتي هي...»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «إحدى المهارات التي سأمارسها لبناء السلام في علاقاتي هي...» 	<p>تعليم المشاركين التواصل بشأن الاحتياجات ورسم الحدود باحترام من خلال الجمع بين التعبير عن الذات (عبارات «أنا») وبين التعاطف مع وجهة نظر الشخص الآخر</p>	<p>عبارات «أنا» ومنهج تعاطف - قلق - تعاطف</p> <p>المدة: 25 دقيقة</p>
		<p>المدة الإجمالية: 120 دقيقة</p>

نشرة 1

سيناريوهات لعب الأدوار ضع نفسك مكاني

قسم المشاركين إلى 3-5 أشخاص في كل مجموعة حسب حجم المجموعة. وزع سيناريو واحد على كل مجموعة واطلب منهم إعداد أدوارهم ليلعبوها.

السيناريو الأول: الصديق الذي تمت مقاطعته

يشارك صديقان في نقاش جماعي. يستمر أحدهم بمقاطعة الآخر وهو يتكلم. يشعر الصديق الذي تمت مقاطعته بأنه غير مسموع ويشعر بالغضب.
الأدوار: 1- الصديق المقاطع، 2- الصديق الذي يشعر بالتجاهل، 3- المراقب.
التركيز الرئيسي: إظهار الاحترام والاستماع والتعبير عن المشاعر بهدوء.

السيناريو الثاني: الآباء المفرطون في الحماية

أبّ يمنع ابنته من زيارة صديقتها التي تسكن في نفس الحي لأنه «غير آمن». تشعر بالسيطرة والغضب.
الأدوار: 1- الأب، 2- الابنة، 3- وسيط.
التركيز الرئيسي: فهم الخوف والسلامة والاستقلالية.

السيناريو الثالث: الشريك الممازح

رجل يلقي الدعابات عن خلفية عائلة حبيبه علناً. تضحك لكنها تشعر بالإهانة.
الأدوار: 1- الرجل، 2- المرأة، 3- صديق مراقب.
التركيز الرئيسي: فهم الحساسية العاطفية والاحترام

السيناريو الرابع: الخلاف السياسي

يتجادل زميلان في العمل حول أي زعيم سياسي يتحمل مسؤولية الوضع الحالي في لبنان. يتحول الأمر إلى نقاش شخصي ومسيء.
الأدوار: 1- الزميل (أ) 2- الزميل (ب) 3- زميل يشارك بخفض التصعيد.
التركيز الرئيسي: احترام الآراء المختلفة وإدارة المشاعر.

السيناريو الخامس: الوعد الفارغ

صديقٌ وعد بالمساعدة في مشروع لكنه لم يأت. يشعر الآخر بالخيانة.
الأدوار: 1- الصديق الغائب، 2- الصديق المحبط، 3- مراقب مشترك.
التركيز الرئيسي: التأكيد على المحاسبة والتسامح والصدق.

السيناريو السادس: عضو الفريق الصامت

خلال نشاط جماعي، واحد من الأعضاء يبقى صامئاً. يعتقد الآخرون أنه غير مهتم، لكنه يشعر بالقلق وبأنه غير مسموع.
الأدوار: 1- العضو الصامت، 2- الزميل المحبط، 3- الميسر.
التركيز الرئيسي: التسليم بأن الصمت شعور وليس عدم اهتمام.

Adham, T. (2023). Conflict Resolution in Team: Analyzing the of Conflicts and Best Skills for Resolution. Scholars Journal of Engineering and Technology.

<https://doi.org/10.36347/sjet.2023.v11i08.001>

Fighters for Peace. (2025). From violence to peace: Rethinking manhood in Lebanon.

https://fightersforpeace.org/Redefining_Manhood.pdf

Itzchakov, G., Weinstein, N., Leary, M., Saluk, D., & Amar, M. (2023). Listening to understand: The role of high-quality listening on speakers' attitude depolarization during disagreements.. Journal of personality and social psychology.

<https://doi.org/10.1037/pspa0000366>.

Jelaš, I., Filipović, F., & Pranjić, I. (2024). Psychological Techniques in Crisis Negotiation. Archives of Psychiatry Research.

<https://doi.org/10.20471/june.2024.60.02.08>.

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.). PuddleDancer Press.

Satterfield, J. (2008). Communication and Conflict Resolution. , 138-117.

<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195341638.003.0008>.

Summers, R. F., Barber, J. P., & Zilcha-Mano, S. (2022). Psychodynamic therapy: A guide to evidence-based practice (2nd ed.). Guilford Press.

الجلسة الثالثة: العلاقة مع الذات

الهدف العام: تقوية العلاقة مع الذات

الهدف المحدد:

- مساعدة المشاركين على تقوية علاقتهم بأنفسهم من خلال الوعي الذاتي والتعاطف مع الذات والمسؤولية العاطفية.
- الاعتراض على فكرة أن الاهتمام بالنفس هو ضعف، وهو اعتقاد راسخ في الرجولة النمطية (السيطرة والصلابة والصمت) وفي الأنوثة النمطية (التضحية بالنفس والشعور بالذنب والإفراط في العطاء العاطفي). يكتشف المشاركون أن الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة تسمحان باستعمال القوة مع اللطف، والسلطة مع الضعف، والعناية دون خجل.
- دمج دروس الوحدات السابقة ومساعدة المشاركين على تصور شكل الرجل الذي نطمح أن نصبح عليه أو المرأة التي نطمح أن نصبح عليها، أي الشخص الذي يجسد التوازن والسلام والتعاطف والقوة في العلاقة مع الذات ومع الآخرين والمجتمع والعالم.

المدة: 150 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

- لوح ورقي
- أقلام تحديد ملونة
- أوراق بيضاء وأقلام من أجل التأمل
- نشرة تأمل (أنظر أدناه)

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: تدعو هذه الجلسة المشاركين إلى مشاركة أسباب اختيارهم للانضمام إلى الجلسة وما يأملون في اكتسابه منها. تهيء جواً من الانفتاح وتساعد الميسر على فهم توقعات المشاركين، وتمهد الطريق لمشاركة صادقة وهادفة طوال ورشة العمل.</p> <p>تعليمات: أطلب من كل شخص أن يجيب عن أحد السؤالين التاليين بجملة قصيرة واحدة: - «لماذا اشتركتُ بجلسة اليوم؟» - «ما الذي أمل الحصول عليه من هذه الجلسة؟»</p> <p>ملاحظات الميسر: إجعل الإجابات مختصرة وخالية من الضغوط. يساعد هذا النشاط على تهيئة جو تعاوني وتوضيح التوقعات وبناء الثقة قبل الانتقال إلى نقاشات أعمق.</p>	<p>تشجيع المشاركين واستيضاح توقعات المشاركين في بداية الجلسة</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يساعد هذا النشاط المشاركين على استكشاف كيف يتحدثون مع أنفسهم عادةً عندما يشعرون بالانفعال أو يرتكبون الأخطاء. من خلال مقارنة الأصوات الداخلية القاسية واللطيفة، يبدؤون برؤية كيفية تأثير رسائل العائلة والتوقعات الاجتماعية وأدوار النوع الاجتماعي على طريقة تعاملهم مع أنفسهم. يشجع هذا النشاط بناء علاقات مع الذات أكثر رعاية وتوازن.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اسأل: «عندما ترتكب خطأ ما أو تشعر بالانفعال ماذا تقول لنفسك عادةً؟». • دوّن الإجابة تحت عمودين: صوت قاسٍ (مثال: «يجب أن أكون قويًا»، «يجب ألا أبكي»، «لقد فشلت») وصوت لطيف (مثال: «لا بأس بالشعور بالتعب»، «بذلت ما في وسعي») • ناقش: «من أين أتت هذه الرسائل حسب اعتقادك: من العائلة أو من المجتمع أو من تجارب الحرب أو من أدوار النوع الاجتماعي؟» • اربطها بالنوع الاجتماعي: «تعلم الرجولة النمطية الرجال إخفاء الألم والتظاهر بالسيطرة. وتعلم الأنوثة النمطية النساء إعطاء الأولوية للآخرين وتجاهل احتياجاتهن في الغالب. وكلٌ منها يسبب المعاناة. تذكّرنا الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة بأن كوننا بشرًا فهذا يعني أن نهتم بأنفسنا، وليس فقط أن نتحمل.» <p>ملاحظات الميسر: اشرح أن طريقة تحدثنا مع أنفسنا تشكل راحة بالنا. احترام الذات يشمل الاهتمام بأنفسنا، فلا يمكننا بناء السلام في الخارج إن كنا في حالة حرب في داخلنا.</p>	<p>استكشاف كيفية ارتباط المشاركين بأنفسهم عادةً وكيف تؤثر توقعات النوع الاجتماعي على صوتهم الداخلي</p>	<p>نقاش افتتاحي: كيف أتعامل مع نفسي ؟</p> <p>المدة: 25 دقيقة</p>
<p>وصف موجز: يرشد هذا النشاط المشاركين من خلال تمرين تنفس خفيف يتيح التواصل مع التعاطف مع الذات. من خلال التنفس الهادئ، والانتباه الناعم، والنوايا الطيبة تجاه أنفسهم، يتعلم المشاركون أن الاهتمام بعالمهم الداخلي هو واحد من أفعال القوة. يساعدهم التمرين على اختبار كيف يمكن للطف والوعي والرضا أن تحقق السلام الداخلي للجسم والعقل.</p> <p>تعليمات: الخطوة الأولى - قدّم مفهوم التعاطف الذاتي قبل البدء بالتمرين، قل: «سنبدأ بشرح معنى التعاطف الذاتي. التعاطف الذاتي هو أن نعامل أنفسنا بنفس الفهم والاهتمام والصبر الذي نعامل به صديقنا الذي يعاني.</p>	<p>مساعدة المشاركين على التواصل بتعاطف ذاتي جسديًا وعاطفيًا من خلال التنفس الواعي، وعلى فهم أن كون الشخص لطيفًا مع نفسه هو فعل قوة داخلية وليس ضعفًا.</p>	<p>تمرين اليقظة الذهنية: تنفس التعاطف تجاه الذات</p> <p>المدة: 35 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>يعني إدراك أن الجميع يعاني ويرتكب الأخطاء، ويشعر بالألم، وبأنه يجب ألا أن نعاقب أنفسنا كوننا بشرًا. ينقسم التعاطف الذاتي إلى ثلاثة أجزاء:</p> <p>ه العطف بدل الحكم القاسي على الذات: تحدث بلطف مع نفسك بدلًا من لومها.</p> <p>ه إنسانية مشتركة بدلًا من العزلة: تذكر أنك لست وحدك في صعوباتك.</p> <p>ه الوعي بدلًا من التماهي المفرط: انتبه لمشاعرك دون السماح لها بالسيطرة عليك.</p> <p>في الرجولة النمطية يتعلم الأشخاص «التحلي بالقوة» وإخفاء الألم. أما في الأنوثة النمطية فتتعلم النساء غالبًا الاهتمام بالآخرين ونسيان أنفسهن. تذكرنا الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة أن القوة الحقيقية تتضمن الشجاعة للاهتمام بأنفسنا.»</p> <p>الخطوة الثانية - ممارسة اليقظة الذهنية الموجهة</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب من المشاركين الجلوس بشكل مريح وإغلاق عينيهم ووضع يد واحدة على صدرهم. • استخدم نص التنفس التالي: « خذ نفسًا بطيئًا من أنفك... وأخرجه من فمك. مع كل شهيق، تخيل أنك تتنفس بهدوء واهتمام. مع كل زفير، تخلص من الأحكام والضغوط. ردد هذه الكلمات بصمت: أرجو أن أكون لطيفًا مع نفسي. أرجو أن أجد السلام في داخلي. أرجو أن أتقبل قوتي وضعفي على حدٍ سواء.» • اطلب من المشاركين الاستمرار في هذا التمرين من 3-5 دقائق وهم يتحدثون إلى أنفسهم بلطف وحب. • يمكنك أن تطلب من المشاركين كتابة رسالة قصيرة لأنفسهم يظهرون فيها الحب واللطافة (يمكنهم كتابة ما يحبونه في أنفسهم وقوتهم، ويمكنهم التحدث عن الأجزاء التي يرغبون في تحسينها، بالحب وليس بالحكم، وتقبل وضعهم الحالي وما سيصبحون عليه). <p>الخطوة الثالثة - نقاش موجز</p> <p>اسأل المشاركين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماذا لاحظت في جسدك أو في مشاعرك خلال هذا التمرين؟ • هل كان من السهل أم من الصعب إظهار اللطف لنفسك؟ • ما الفرق الذي قد يحصل لو تحدثت مع نفسك بتلك الطريقة كل يوم؟ 		

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يدعو هذا النشاط المشاركين لإعادة التفكير في معنى طلب المساعدة. من خلال التأمل في الاعتقادات الشائعة وتوقعات النوع الاجتماعي، يتعلم المشاركون أن طلب يد العون ليست علامة على الضعف ولكن على الاختيار المسؤول والشجاع. كما يشجع النشاط المشاركين على رؤية الدعم والعلاج والتواصل كجزء من بناء السلام الداخلي والخارجي.</p> <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ابدأ بسؤال: «ماذا يخطر ببالك عندما تسمع أحدًا ما يقول: أحتاج إلى المساعدة؟» • دوّن الإجابات على اللوح، توقع كلمات مثل الضعف أو الخزي أو التبعية أو الخوف أو الاحترام. • ييسر التأمل: • «كيف تشكل المعايير الاجتماعية أو المعايير الجنسانية قبولنا لطلب المساعدة؟» • «كيف يمكن لطلب المساعدة أن يمنع الأذى عنا أو عن الآخرين؟» <p>ملاحظات الميسر:</p> <p>سلط الضوء على ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنص الرجولة النمطية على أن: الرجل الحقيقي لا يطلب المساعدة. • تنص الأنوثة النمطية على أن: المرأة الصالحة تساعد الآخرين أولاً. • تنص الإنسانية المتوازنة على أن: الناس الأقوياء يتحلون بالاهتمام الكافي لطلب الشفاء والدعم. • طلب المساعدة ليس دلالة على الفشل بل هو مسؤولية تجاه نفسك وأحبائك ومجتمعك. تبدأ الرحلة نحو السلام عندما نتوقف عن المعاناة بمفردنا. • أخيرًا، ادع المشاركين لكتابة أو مشاركة ما يلي: • «أمر لطيف سأقوله لنفسه هذا الأسبوع هو...» • «إحدى الطرق التي أستطيع من خلالها الاعتناء بنفسه دون الشعور بالذنب هي...» • إحدى الخطوات التي أنا مستعد لاتخاذها نحو الشفاء هي...» 	<p>إعادة صياغة طلب المساعدة النفسية أو العاطفية كشكل من أشكال المسؤولية والشجاعة وليس الخزي.</p>	<p>طلب المساعدة باعتباره قوة</p> <p>المدة: 35 دقيقة</p>
<p>وصف موجز: يجمع هذا النشاط الدروس جميعها من البرنامج بأكمله ويدعو المشاركين للتأمل في الشخص الذي يطمحون أن يصبحوا عليه. يستكشف المشاركون قيمهم وعلاقتهم بأنفسهم ونوع الحضور الذي يرغبون بغرسه في عائلاتهم ومجتمعاتهم من خلال التأمل الهادئ والكتابة والمشاركة الاختيارية. يساعد هذا التمرين على تخيل نسخة من أنفسهم متوازنة ورحيمة، ويشجعهم على إدراك أن السلام كممارسة يومية يبدأ من الداخل.</p>	<p>تأمل ذاتي عن الشخص الذي أتمنى أن أصبح عليه</p>	<p>تمرين التأمل النهائي: الرجل الذي أطمح أن أكونه / المرأة التي أطمح أن أكونها</p> <p>المدة: 40 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>تعليمات:</p> <p>يشرح الميسر أن هذا التمرين الأخير يجمع كل ما استكشفناه سابقاً، من فهم الرجولة والأنوثة، وإعادة تعريف البطولة، وإدارة المشاعر، والتواصل بتعاطف، إلى بناء علاقة مع الذات. يبدأ السلام عندما نكون بحالة سلام مع أنفسنا، ويشخّ داخل عائلاتنا ومجتمعاتنا والعالم.</p> <p>يضيف الميسر أننا سنخصص اليوم وقتاً للتأمل بالشخص الذي أطمح أن أكونه: إنسان متوازن يتولى زمام الأمور بعطف ونزاهة وشجاعة.</p> <p>الجزء الأول: التأمل الموجه: النظر إلى دواخلنا ادعُ المشاركين إلى إغماض أعينهم للحظة، وأخذ نفس عميق، وتخيّل أفضل نسخة عن أنفسهم. ثم اسأل: ه عندما تتخيل الرجل الذي تطمح أن تكونه ما الصفات التي تراها؟/ عندما تتخيلين المرأة التي تطمحين أن تكونيها ما الصفات التي ترينها؟ ه كيف تتعامل هذه النسخة منك بتعاطف ذاتي خاصة عند ارتكاب الأخطاء أو مواجهة التحديات؟ ه كيف تستجيب هذه النسخة للتوتر والنزاعات والاختلاف؟ ه كيف تُظهر هذه النسخة الحب والتعاطف والمسؤولية تجاه الآخرين؟</p> <p>الجزء الثاني: النشرة: « الرجل الذي أطمح أن أكونه/ المرأة التي أطمح أن أكونها» وزع ورقة التأمل أدناه ووجه المشاركين من خلال الأسئلة بحيث يمكنهم ملؤها والاحتفاظ بها.</p> <p>الجزء الثالث: دائرة المشاركة (اختياري) ه ادعُ المشاركين لمشاركة جملة واحدة أو اثنتين تبدأن ب: ه «الرجل الذي أطمح أن أكونه هو.../ المرأة التي أطمح أن أكونها هي...» ه «أحد الأشياء التي سأمارسها لجلب المزيد من السلام إلى حياتي هي...» شجع على الاستماع دون إصدار أحكام ودون مقاطعة.</p> <p>ملاحظات الميسر:</p> <p>السلام ليس غاية بل ممارسة. الرجل الذي تطمح أن تكونه موجود بداخلك بالفعل / المرأة التي تطمحين أن تكونيها موجودة بداخلك بالفعل، ينتظران أن يُغذيا من خلال الوعي والعطف والمسؤولية. الرجولة المتوازنة والأنوثة المتوازنة تسمحان بالعيش بشجاعة واهتمام، وبقوة ورفق، وبعمل وتأمل. كلما عشت بتوازن عظم السلام الذي تبنيه في العالم حولك.</p>		
		<p>المدة الإجمالية: 150 دقيقة</p>

نشرة 2

الرجل الذي أطمح أن أكونه/ المرأة التي أطمح أن أكونها

القسم الأول: قيمي وميزاتي

- ماهي القيم الأساسية الثلاث التي أريد أن أعيش بها أي المبادئ التي ستوجه قراراتي وسلوكياتي وعلاقاتي في حياتي اليومية؟
- ما هي المزايا التي أرغب في ترسيخها في داخلي؟
- ما هي الصور النمطية أو الاعتقادات التي أريد التخلص منها؟

القسم الثاني: بطلي الداخلي

- ماذا تعني لي البطولة الآن؟
- أي نوع من الأبطال أريد أن أكون: بطل مسيطر أم بطل يشفي؟
- كيف يمكنني ممارسة الشجاعة والمساءلة والتعاطف يوميًا؟

القسم الثالث: علاقتي بالعواطف

- كيف أستجيب لمشاعري ، بالحكم أم بالتعاطف؟
- ما هو الشعور الذي أريد أن أتعامل معه بطريقة مختلفة من الآن فصاعدًا؟
- ما الذي يساعدني على إيجاد الهدوء والتوازن في اللحظات الصعبة؟

القسم الرابع: علاقتي بنفسي

- كيف أريد أن أخاطب نفسي وأعاملها عندما أواجه الفشل أو الألم أو المعاناة؟
- ما هي كلمات اللطف والتشجيع التي أريد أن أقولها لنفسي؟
- ماذا يعني التعاطف مع الذات بالنسبة لي؟

القسم الخامس: علاقتي بالآخرين

- عندما أشعر بالأذى أو الغضب، كيف أعبر عن نفسي بصدق واحترام؟
- كيف يمكنني الإنصات والتحدث بمزيد من التعاطف والاحترام؟
- ما هي الحدود أو الاحتياجات التي علي التعبير عنها بحب ووضوح؟

القسم السادس: علاقتي بالعالم

- كيف أساهم في إحلال السلام في عائلتي ومجتمعتي وبلدي؟
- ماذا يعني العيش بانسجام مع الطبيعة أو الإنسانية أو الوجود (أو الله) بالنسبة لي؟
- كيف أجسد السلام كممارسة يومية وليس كمجرد فكرة؟

Fighters for Peace. (2025). *From violence to peace: Rethinking manhood in Lebanon.*
https://fightersforpeace.org/Redefining_Manhood.pdf

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals.* Guilford Press.

KAFA (Enough) Violence and Exploitation, & Research Clinic S.A.R.L. (2023). The importance of legislating mandatory rehabilitation of male perpetrators in Lebanon.
https://kafa.org.lb/sites/default/files/08-2023/study-en-final_0.pdf

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself.* HarperCollins.
World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13c-fe4-50efc-b56d-6e8cf00d5bfa/content>

القسم الثاني

عمل السيرة الذاتية والأسلوب
المنهجي

تحضير: كريستينا فورش صعب

يتناول عمل السيرة الذاتية حياة فرد ما (ماضيه، حاضره ومستقبله) وكيف تطورت شخصيته عبر مراحل الحياة. وبتطبيقه على الرجولة المتوازنة، يشجع الرجال على التفكير كيف شكلت قيمهم ونقاط قوتهم وتجاربهم شعورًا راسخًا وأصيلًا بالرجولة. في حين ركزت الجلسات السابقة على الفرد، يوسع هذا القسم وجهة النظر إلى نظرة منهجية. تتأثر الرجولة المتوازنة بتوقعات الأسرة ومجموعات الأقران والأعراف الثقافية والسياقات التاريخية التي تشكل الأفكار عن معنى «كن رجلًا». بالنظر إلى المنظومات التي ينتمي إليها كل شخص، يستكشف هذا القسم كيف يمكن لرسائل عن الرجولة أن تدعم الفرد أو تعيقه، وكيف يمكن للناس التأثير في هذه المنظومات وإعادة تشكيلها. يوفر هذا المنظار التحليلي فهمًا أكثر شمولية لكيفية تشكل الرجولة وتحويلها من خلال التفاعل بين الأفراد والبيئة المحيطة بهم.

هذا القسم يضم وحدتين:

- **الوحدة الثالثة:** أنا ونفسي والرجل: كيف تغيرت مختلف التصورات عن الرجولة على مدار حياتي الشخصية؟
- **الوحدة الرابعة:** نظرة على المنظومات.

الوحدة الثالثة:

أنا ونفسي والرجل: كيف تغيرت مختلف التصورات عن الرجولة على مدار حياتي الشخصية؟

مقدمة:

عمل السيرة الذاتية هو منهج يأخذ بعين الاعتبار مسار حياة شخص ما (ماضيه - حاضره - مستقبليه)، بما في ذلك مراحل الحياة المختلفة (الطفولة المبكرة، الطفولة/ رياض الأطفال، سنوات الدراسة/ التدريب المهني، الشباب، البلوغ، المستقبل) مع الأخذ بعين الاعتبار أن الناس يطورون شخصيتهم على مدار حياتهم. يتبع عمل السيرة الذاتية أسلوبًا منهجيًا بمعنى أن الفرد هو جزء من منظومات أوسع تؤثر عليه (العائلة/ الأصدقاء/ الزملاء/ لحظة معينة في التاريخ، المجتمع الأوسع) وأن كل قرارات الحياة ليست بمنأى عن تأثير المجتمع.

تضم هذه الوحدة جلستين:

الجلسة الأولى: دائرة الحياة.

الجلسة الثانية: شجرة الحياة: تصور كونك رجلًا - كونك إنسانًا متوازنًا.

الجلسة الأولى: دائرة الحياة

الهدف العام: تأمل ذاتي

أهداف محددة:

- تأمل ذاتي: كيف تغير مفهومي عن الرجولة مع الوقت؟ كيف تحدد الرجولة هويتي اليوم؟
- إعادة اكتشاف الذكريات ومشاركة القصص: ما نوع الذكريات/ القصص/ الحكايات التي أرغب في مشاركتها مع الآخرين؟ ما نوع الدروس المستفادة التي أرغب في نقلها إلى الشباب/ الفتيان؟ كيف يمكنني دمج أجزاء من رجولتي المتغيرة/ المتطورة في شهاداتي حول الحرب الأهلية اللبنانية؟

المدة: 75 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

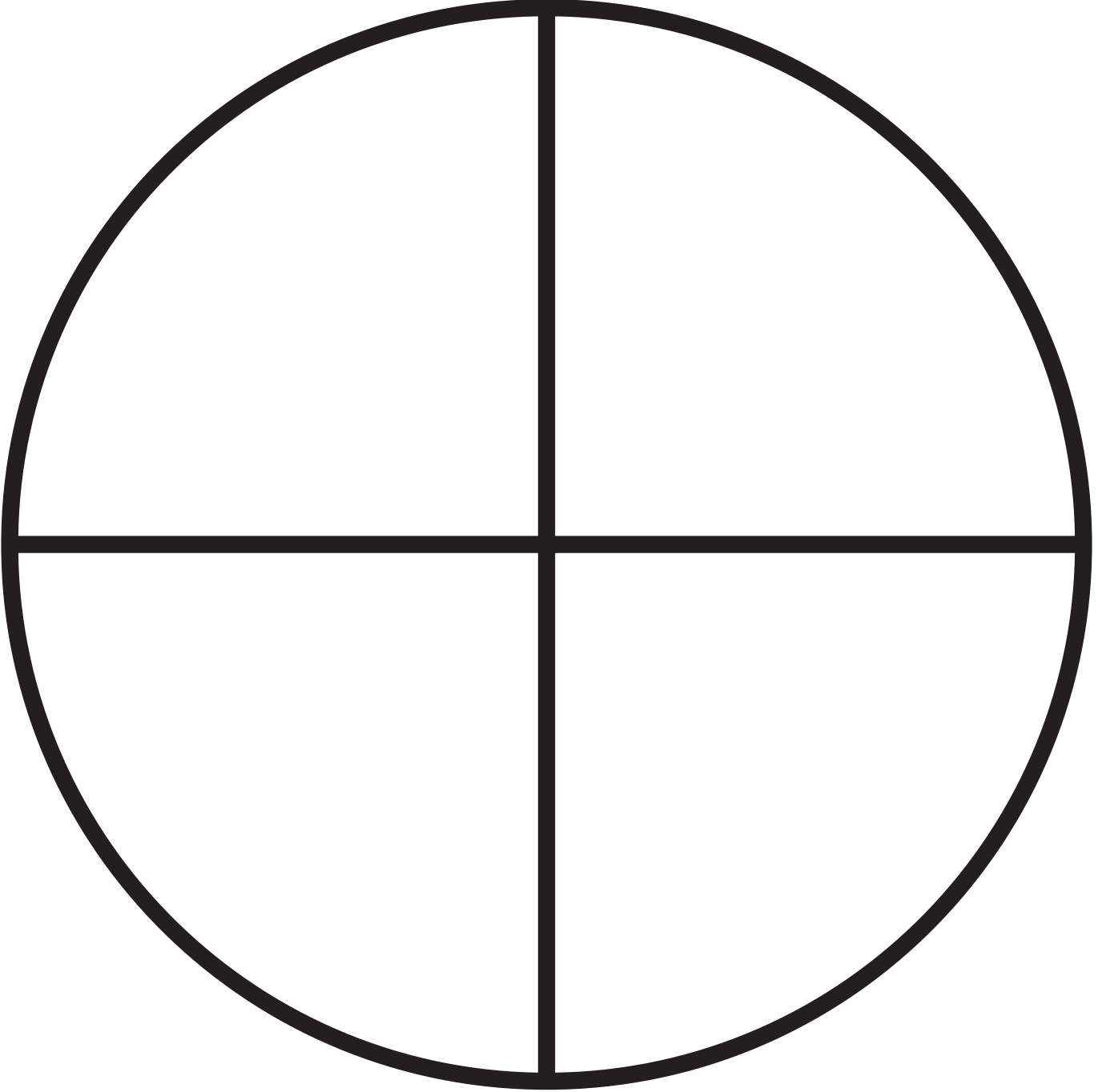
- كرتان صغيرتان واحدة تحمل وجهًا سعيدًا والأخرى وجهًا غاضبًا
- ألواح ورقية، ألواح، أقلام تحديد
- أوراق A4 وأقلام ملونة
- أوراق A4 لجميع المشاركين مرسوم عليها دائرة الحياة (أنظر نشرة 3: «دائرة الحياة»)

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: كرة سعيدة، كرة غاضبة</p> <p>تهدف هذه الجلسة إلى تشجيع الجميع على التحدث عن أمر شخصي (مهما كان صغيرًا) ومشاركته مع المجموعة. يقف المشاركون على شكل دائرة ويمررون الكرة ذات الوجه الغاضب والأخرى ذات الوجه المبتسم. عند حمل الكرة ذات الوجه الغاضب، يشاركون المجموعة بإيجاز لحظة/ تجربة صعبة من الأسبوع السابق. وعند حمل الكرة ذات الوجه السعيد يشاركون باختصار لحظة إيجابية من الأسبوع السابق. ثم يمررون الكرتين إلى المشارك التالي.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none">• هل يمكنك مشاركة المجموعة لحظة/ تجربة صعبة من الأسبوع الماضي؟• هل تتذكر لحظة سعيدة/ تجربة إيجابية من الأسبوع الماضي تريد مشاركتها مع المجموعة؟ <p>ملاحظات من أجل الميسر:</p> <p>المشاركة اختيارية ولكنها مشجعة، بحيث يفتح المشاركون على بعضهم البعض ويتشاركون أمرًا شخصيًا مع المجموعة. ذكّر المشاركين أن كل شيء تمت مشاركته في الجلسة يبقى في الجلسة. يجب أن يسود جو من الثقة.</p>	<p>تهيئة المشهد، حثّ المشاركين على مشاركة أمر شخصي</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يهدف هذا التمرين إلى تمكين المشاركين من التفكير في حياتهم من حيث مراحلها. يمثل كل ربع دائرة مرحلة في حياة المشارك. تختلف مجموعة الأسئلة قليلاً بحسب المجموعة المستهدفة.</p> <p>بالنسبة للبالغين، قسّم الأقسام الأربعة إلى:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الطفولة 2- سنوات المراهقة 3- سن الرشد 4- المستقبل <p>بالنسبة للشباب، قسّم الأقسام الأربعة إلى:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الطفولة المبكرة 2- المدرسة الابتدائية 3- سنوات المراهقة/ الوقت الحالي 4- المستقبل <p>في كل جزء من الدائرة يكتب المشاركون أو يرسمون شيئاً يتعلق بتصوراتهم/تجاربهم مع الرجولة. على سبيل المثال، في الربع الخاص بالطفولة المبكرة: كيف أدركت أنك طفل صغير؟ ماذا كان الكبار يتوقعون منك؟ هل كنت قادرًا على إظهار مشاعرك أم لا؟ عندما يكتمل هذا الربع، ينتقل المشاركون إلى الربع الثاني وهكذا حتى تكتمل الدائرة.</p> <p>الأسئلة الإرشادية مكتوبة على ورقة منفصلة (أنظر «نشرة 3 الميسر»)</p> <p>ملاحظات للميسر: حضر ما يكفي من النسخ مرسوم عليها دائرة مقسمة إلى أربعة أقسام (أنظر «نشرة 4 للمشاركين دائرة الحياة»). تعرّف على الأسئلة الإرشادية مسبقاً</p>	<p>تأمل ذاتي عن الرجولة في مختلف مراحل الحياة</p>	<p>كتابة/ رسم على دائرة الحياة عمل فردي</p> <p>المدة: 45 دقيقة</p>
<p>للبالغين والشباب على حد سواء: يمكنهم مشاركة نتائجهم في «دائرة الحياة» في المجموعة العامة اختياريًا. كيف تغيرت «الرجولة» بالنسبة لكل مشارك على مدار حياته؟ أنظر «الأسئلة الإرشادية لدائرة الحياة التي تتعلق بالبالغين» و«الأسئلة الإرشادية لدائرة الحياة التي تتعلق بالشباب».</p> <p>هل كان هذا التمرين عن التأمل الذاتي مفيدًا؟ ماذا تعلمت؟</p>	<p>مشاركة الدروس المستفادة من خلال تمرين «دائرة الحياة»</p>	<p>مجموعة عامة تأمل مشترك</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>
		<p>المدة الإجمالية: 75 دقيقة</p>

نشرة 3

ورقة عمل المشاركين: «دائرة الحياة»



نشرة 4

ورقة عمل الميسر

أسئلة إرشادية عن دائرة الحياة خاصة بالبالغين

قسم الحياة إلى أربعة أرباع:

الربع الأول:

ما الذي شكّل شخصيتي كصبي/يافع في طفولتي؟
كيف أرى نفسي حينها كصبي؟
ماذا كانت هواياتي؟
من هو الشخص المهم الذي أثر بي؟
هل يمكنني تلخيص تلك الفترة برمز؟

الربع الثاني:

ما الذي شكّل شخصيتي كمراهق/ شاب (ربما خلال الحرب)؟
ما الذي كان متوقعًا مني كرجل/ كبطل؟
كيف شعرت حينها؟
هل يمكنني تلخيص تلك الفترة برمز؟

الربع الثالث:

كيف أعزّف نفسي الآن كرجل؟ ما هو شعوري؟
هل تغيّر تصوري عن الرجولة مع مرور الوقت، إن كانت الإجابة نعم، كيف تغيّر؟
هل يمكنني تلخيص تلك الفترة برمز؟

الربع الرابع:

كيف أرى نفسي كرجل في المستقبل؟ هل سيختلف ذلك عن كيف أعيش رجولتي/ كيف أدركها
حاليًا، في الوقت الحاضر؟
ما هي آمنياتني للمستقبل كرجل؟ ماذا أتمنى للآخرين، بشكل خاص الشباب / الفتیان؟
هل يمكنني تلخيص هذه الفترة برمز؟

ملاحظات عامة:

هذا التمرين هو عمل فردي.
ينبغي الكتابة ورسم رمز لكل ربع.
دوّن الاستنتاجات الرئيسية لكل ربع على ورقة ملاحظة لاصقة وألصقها على اللوح الورقي.

نشرة 5

ورقة عمل الميسر

الأسئلة التوجيهية الخاصة بدائرة الحياة المتعلقة بالشباب:

قسّم الحياة إلى أربعة أرباع:

الربع الأول:

ما الذي شكّل شخصيتي كصبي في طفولتي المبكرة (قبل المدرسة)؟
ما الذي جعل مني «ولدًا طيبًا» أو «ولدًا سيئًا»؟
ما هي الصفات التي توقعتها مني عائلتي/والداي؟
كيف شعرت؟
من هو الشخص المهم الذي أثر عليّ؟
هل يمكنني تلخيص تلك الفترة برمز؟

الربع الثاني:

ما الذي شكّل شخصيتي كصبي خلال المرحلة الابتدائية/ المتوسطة؟
ما الذي توقعه والداي والمعلمون مني كصبي؟
كيف كان شعوري؟
هل يمكنني تلخيص تلك الفترة برمز؟

الربع الثالث:

كيف أعرف عن نفسي كشاب/مراهق الآن؟
ما هي صفات الرجولة المتوقعة مني (من المعلمين/ الأهل/ الأقران).
ما هو شعوري؟
هل تغير مفهومي عن الرجولة مع مرور الوقت، إذا كانت الإجابة نعم، فكيف تغير؟
هل يمكنني تلخيص تلك الفترة برمز؟

الربع الرابع:

كيف أرى نفسي كرجل في المستقبل؟
هل سيكون مختلفًا عما أعيشه/ أتصوره عن الرجولة حاليًا في الوقت الحاضر؟
ما هي آميأتي للمستقبل كرجل؟
هل يمكنني تلخيص هذه الفترة برمز؟

ملاحظات عامة:

هذا التمرين هو عمل فردي.
ينبغي عليك كتابة أو رسم رمز لكل ربع.
اكتب الاستنتاجات الرئيسية لكل ربع على ورقة ملاحظات لاصقة وعلقها على اللوح الورقي.

الجلسة الثانية: شجرة الحياة: تصور كونك رجلًا - كونك إنسانًا متوازنًا

الهدف: التأمل الذاتي وزيادة الوعي.

الهدف المحدد:

تصور مفهوم «الرجولة المتوازنة» على «شجرة الحياة» من خلال مجموعة صفات وقيم يضعها كل مشارك.

المدة الإجمالية: 75 دقيقة

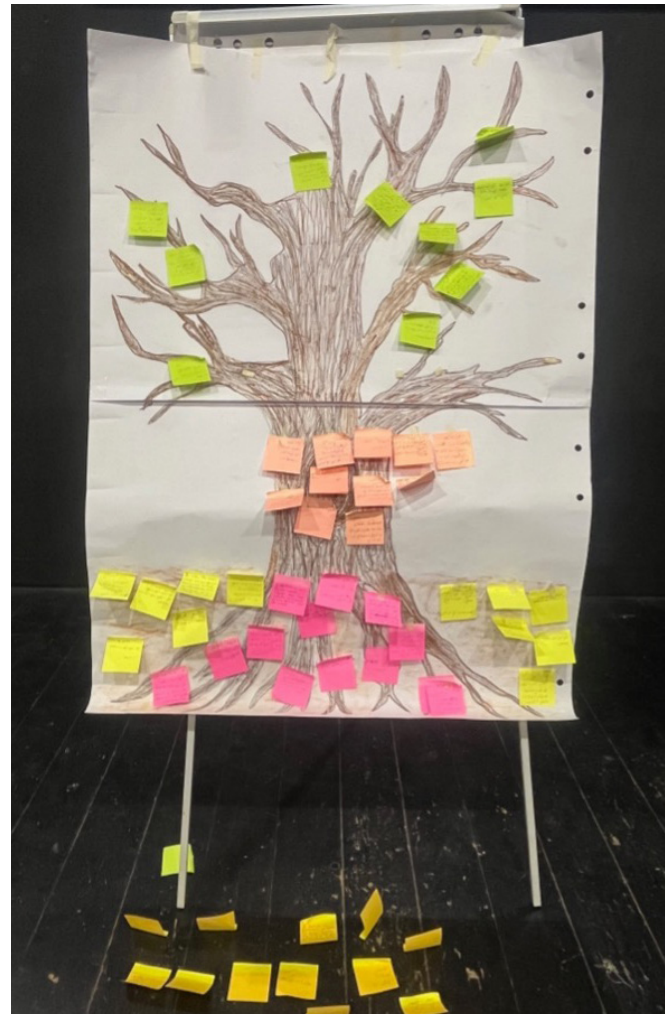
الأدوات والتحصير:

- كرتان صغيرتان واحدة تحمل وجهًا سعيدًا والأخرى وجهًا غاضبًا
- لوح ورقي مرسوم عليه «شجرة الحياة»
- لوح ورقي
- أقلام تحديد
- أوراق ملاحظات لاصقة ملونة
- أقلام رصاص

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: كرة سعيدة، كرة غاضبة تهدف هذه الجلسة إلى تشجيع الجميع على التحدث عن أمر شخصي (مهما كان صغيرًا) ومشاركته مع المجموعة. يقف المشاركون على شكل دائرة ويمررون الكرة ذات الوجه الغاضب والأخرى ذات الوجه المبتسم. عند حمل الكرة ذات الوجه الغاضب، يشاركون المجموعة بإيجاز لحظة/ تجربة صعبة من الأسبوع السابق. وعند حمل الكرة ذات الوجه السعيد يشاركون باختصار لحظة إيجابية من الأسبوع السابق. ثم يمررون الكرتين إلى المشارك التالي.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none">• هل يمكنك مشاركة المجموعة لحظة/ تجربة صعبة من الأسبوع الماضي؟• هل تتذكر لحظة سعيدة/ تجربة إيجابية من الأسبوع الماضي تريد مشاركتها مع المجموعة؟ <p>ملاحظات من أجل الميسر: إن كانت الجلسة الأولى والثانية ستعقدان في نفس اليوم فليس هناك من حاجة لإعادة جلسة كسر الجليد. المشاركة اختيارية ولكنها مشجعة، بحيث يفتح المشاركون على بعضهم البعض ويتشاركون أمرًا شخصيًا مع المجموعة. ذكّر الجميع أن كل شيء تتم مشاركته في الجلسة يبقى في الجلسة. يجب أن يسود جو من الثقة. (إنها نفس جلسة كسر الجليد في الجلسة الأولى)</p>	<p>تهيئة المشهد، حبّ المشاركين على مشاركة أمر شخصي</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يجهّز الميسّر شجرة كبيرة على اللوح الورقي ويوزع أوراق الملاحظات اللاصقة والأقلام وأقلام الرصاص على المشاركين. يخبر الميسّر المشاركين أنهم في هذه الجلسة سيتصرون هويتهم كرجل متوازن من خلال رمز الشجرة. كل جزء من الشجرة يرمز إلى جزء من هويتهم وشخصيتهم بالإضافة إلى المجتمع المحيط بهم.</p> <p>يعمل المشاركون على أجزاء «شجرة الحياة» بالترتيب: يدوّنون أفكارهم على الأوراق اللاصقة الملونة، ويلصقونها على اللوح الورقي حيث الشجرة الكبيرة مرسومة (أنظر الصور كمرجع). يشجع الميسّر عملية التأمل الذاتي من خلال طرح الأسئلة التالية خطوة بخطوة.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <p>1- الجذور: تمثّل الجذور أصول أجدادهم: من أين أتيت؟ من أي قرية، أي مجتمع؟ من كان والداي، أجدادي، ما لغتي، ديني، ثقافتني؟ يدوّن المشاركون أفكارهم على الأوراق اللاصقة ويلصقونها على جذور الشجرة الكبيرة على اللوح الورقي.</p> <p>2- التربة: التربة هي المادة التي ترمز إلى ما يغذي حياتي: العلاقات/ال صداقات التي تساعدنا على النجاح والهوايات/ الأنشطة المنتظمة والأشياء التي نستمتع بها في حياتنا.</p> <p>3- الجذع: يمثل الجذع الأشياء التي تجعلنا أقوياء كبشر/ كرجل متوازن: القيم والهويات...</p> <p>4- الأغصان: ترمز إلى الآمال والأحلام، لحياتك ولأحبايك أيضًا وللمجتمع ككل. يدوّن المشاركون تطلعاتهم وأحلامهم وآمالهم وأمنياتهم على أوراق الملاحظة اللاصقة ويضعونها في الأغصان.</p> <p>5- الأوراق: ترمز إلى الأشخاص المهمين في حياتنا، الأشخاص ذوي التأثير الإيجابي علينا.</p> <p>6- الثمار: ترمز إلى الإرث الذي نأمل أن نتركه خلفنا لمجتمعنا: بعد رحيلي، ما الذي أريد أن أتركه خلفي في هذا العالم؟</p> <p>7- السماد: يرمز إلى كل الأشياء/ الأفكار/ الخواطر التي نرغب في التخلص منها: القيم والأشخاص والأحداث التي لم نعد نرغب بوجودها في حياتنا.</p> <p>ملاحظات للميسّر: جهّز الشجرة على لوحة ورقية كبيرة، جهّز مواد كافية للمشاركين (أوراق ملاحظات لاصقة، أقلام رصاص) وتعرّف على مجموعة الأسئلة.</p>	<p>تأمل ذاتي تصور مفهوم «الرجولة المتوازنة»</p>	<p>عمل فردي على «شجرة الحياة»</p> <p>المدة: 45 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>للبالغين والشباب على حد سواء: يمكنهم مشاركة نتائج «دائرة الحياة» الخاصة بهم في المجموعة العامة اختياريًا. هل كان تمرين التأمل الذاتي مفيدًا؟ ماذا تعلمت؟</p>	<p>مشاركة الدروس المستفادة من خلال تمرين «دائرة الحياة»</p>	<p>جلسة عامة تأمل مشترك</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>
		<p>المدة الإجمالية: 75 دقيقة</p>



مراجع:

https://www.lebensmutig.de/wp-content/uploads/06/2024/LG_5.AO-LG2025_Folder.pdf

https://www.donbosco-medien.de/biografiearbeit-als-schatzsuche/t3104/1-?srsId=AfmBOorwZh9i0AGYzRErzLsOclxtSC9uacYC4sK9N5kjEZKZPIfrC_xV

Hölzle, Christina, Irma Jansen (Hrsg.) Ressourcenorientierte Biografiearbeit: Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. VS-Verlag 2011.

Förch Saab, Christina: War and peace and myself amidst both – Biographical self-reflection for former combatants in Lebanon, Final project Basics of Biography Work, 2016.

الوحدة الرابعة:

نظرة على المنظومات

مقدمة عن الأسلوب المنهجي:

في الجلسة السابقة، كان التركيز على الفرد: المشاعر والعلاقات الإنسانية وتقبّل المواقف الصعبة في الحياة وكيفية التغلب على التحديات. في هذا الفصل سيتوسع نطاق التركيز من الفرد إلى الجماعة متبعًا نهجًا أكثر شمولًا. سيبحث هذا الفصل في المنظومات المختلفة، المنظومة التي ينتمي إليها الفرد وكيفية ارتباط كل فرد بالمنظومات المحددة. كما يلقي هذا الفصل نظرة عما إذا كانت المنظومات تؤثر على الفرد سلبيًا أم إيجابيًا، وفي نهاية المطاف، كيف يمكن للفرد أن يؤثر على المنظومات التي ينتمي إليها.

يسمح لنا النظر إلى المنظومات بالحصول على رؤية أكثر شمولًا للحقائق المعقدة، وبالتالي صورة أكثر اكتمالًا لفهم المشكلات القائمة. في الأسلوب المنهجي، يتم النظر في التفاعلات والترابط بين الفرد والمنظومات، مثل الأنماط المتكررة والسلوكيات والعلاقات بين الفرد والمنظومات الأوسع التي ينتمي إليها. لذلك، سيغوص هذا الفصل عميقًا في المنظومات التي تحيط بنا كأفراد، والتفاعل بين الفرد والمنظومة التي تحيط به.

تتألف هذه الوحدة من جلستين:

الجلسة الأولى: أنا والمنظومات.

الجلسة الثانية: فهم العنف الفردي والممنهج، واستكشاف المنظومات الإيجابية والسلبية.

الجلسة الأولى:

أنا والمنظومات

الهدف العام: التأمل الذاتي في الفرد وكيفية اندماجه في المجتمع أو «المنظومات» الأوسع

أهداف محددة:

- جميع البشر هم جزء من المنظومات. لذلك تسعى هذه الجلسة إلى فهم دور الفرد في المنظومات المجتمعية الأوسع. (على سبيل المثال: الفرد والأسرة/ المجتمع، الفرد والدين، الفرد والمدرسة/ مكان العمل، الفرد والمنظومة السياسية، الخ...)
- هناك اتكالية متبادلة بين الفرد والمنظومات المختلفة، ويمكن للمنظومات أن تؤثر بالفرد والعكس بالعكس. يسعى هذا التدريب لاستكشاف ما هي المنظومات التي ينتمي إليها الأفراد وكيفية ارتباطهم.

المدة: 75 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

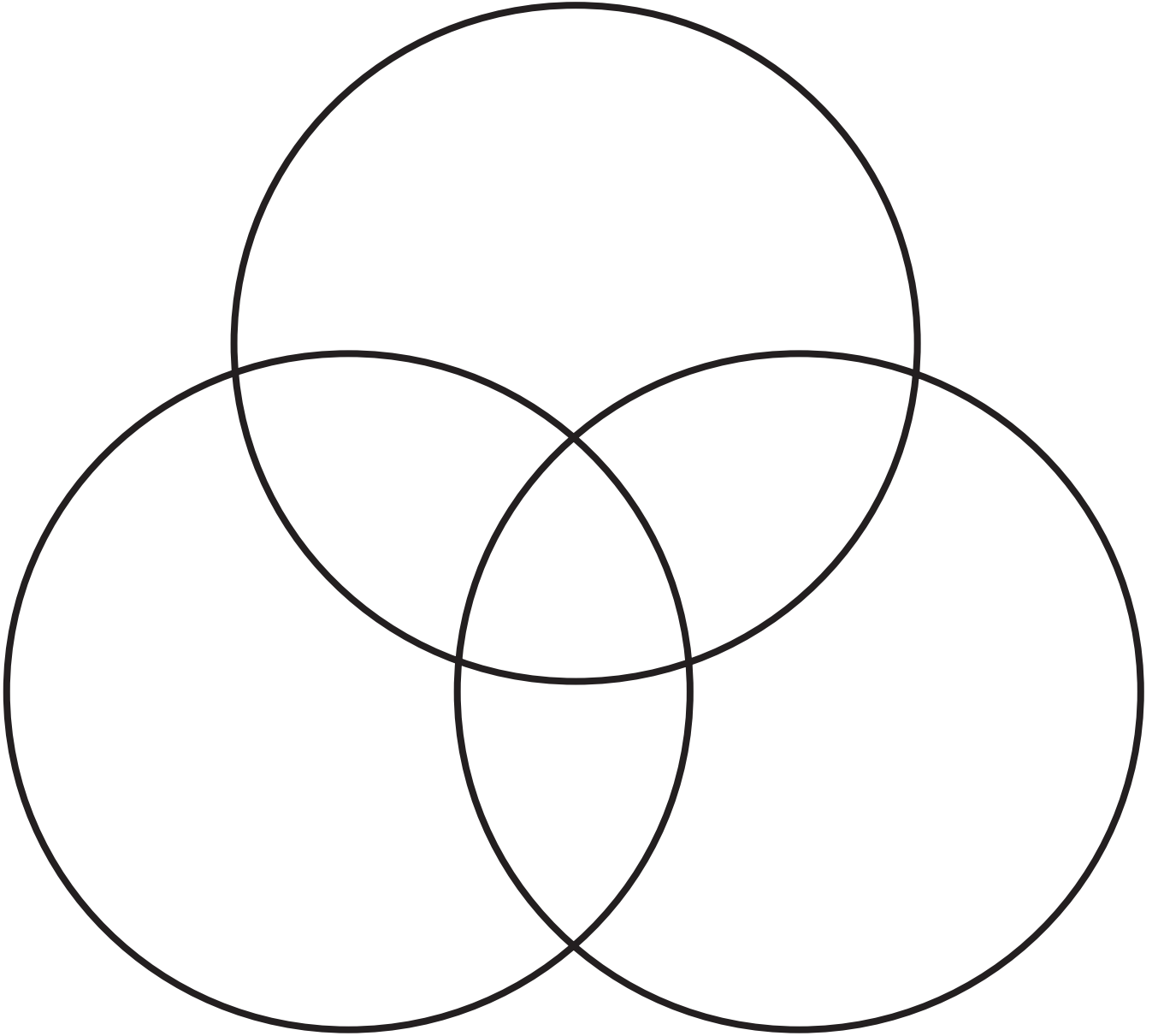
- لوح ورقي، ولوح، وأقلام تحديد
- مخطط «فن» كبير مرسوم على اللوح الورقي
- نسخ A4 من مخطط «فن» لجميع المشاركين
- أوراق A4 إضافية

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>للبالغين والشباب على حد سواء: يمكنهم مشاركة نتائج «دائرة الحياة» الخاصة بهم في المجموعة العامة اختياريًا. هل كان تمرين التأمل الذاتي مفيدًا؟ ماذا تعلمت؟</p> <p>وصف: في هذا التمرين، تستكشف المجموعة، من خلال العصف الذهني، ما هي أنواع المنظومات الموجودة. أمثلة عن المنظومات: العائلة، الأصدقاء، المدرسة، الزملاء، المجموعات التطوعية/ الهوايات، الجماعات الدينية، الأحزاب السياسية، المنظومة السياسية، الخ...</p> <p>سؤال إرشادي: ما هي أنواع المنظومات التي تتذكرونها؟</p> <p>ملاحظات للميسر: شجّع أكبر عدد ممكن من المشاركين على مشاركة إجاباتهم في العصف الذهني الجماعي. دوّن النتائج على اللوح الورقي.</p>	<p>عصف ذهني</p>	<p>تمرين جماعي</p> <p>المدة: 10 دقائق</p>
<p>وصف: يهدف هذا التمرين إلى فهم أفضل للمنظومات التي تؤثر على حياتنا. يوزع الميسر نسخًا من مخطط «فن» بقياس A4 على المشاركين (أنظر «نشرة» 6 للمشاركين: ورقة عمل مخطط فن».</p>	<p>تأمل ذاتي حول دور الشخص والمنظومات المختلفة المحيطة به</p>	<p>عمل فردي على مخطط «فن»</p> <p>المدة: 30 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>يقوم كل مشارك بملء المخطط بشكل فردي، مع كتابة أنواع المنظومات التي ينتمي إليها (أنا، عائلتي/ مدرستي/ أصدقائي/ أقراني/ زملائي/ الجماعة الدينية/ الحزب السياسي/ العمل التطوعي/ الكشافة/ إلخ...).</p> <p>أسئلة إرشادية/ تعليمات: يدون المشاركون ما يلي: - أنا (الفرد/ المشارك) في منتصف المخطط. - الدوائر الأقرب للمنتصف هي المنظومات المتصلة بشكل مباشر بالفرد (مثل العائلة، الأصدقاء، المدرسة، إلخ...) - الدوائر الأبعد عن المنتصف تمثل المنظومات الأوسع التي لا تزال تؤثر على الفرد (مثال، الجماعة الدينية، الحزب السياسي، إلخ...)</p> <p>ملاحظات للميسر: • جهز نسخًا كافية من المخطط. • تعرّف على بنية المخطط لتتمكن من شرحه للمشاركين.</p>		
<p>يدعو الميسر المشاركين إلى مشاركة مخططاتهم مع المجموعة اختياريًا.</p>	المشاركة	<p>المشاركة مع المجموعة العامة</p> <p>المدة: 10 دقائق</p>
<p>وصف: يتابع المشاركون عملهم على مخطط فين. عليهم الآن التفكير بالاتكالية المتبادلة بين «أنا» و«المنظومة».</p> <p>أسئلة إرشادية: • ما هي الاتكالية المتبادلة بين «أنا» و«المنظومة» التي أنا جزء منها؟ • كيف يمكنني النظر إلى المنظومات التي كتبتها بمنظار النوع الاجتماعي؟ هل بعض المنظومات مخصصة لنوع اجتماعي معين؟ (مثال: جميع القادة الدينيين رجال).</p>	تأمل ذاتي	<p>عمل فردي على مخطط «فين»</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>
<p>وصف: تقدم المجموعة تقييمًا للميسر.</p> <p>أسئلة إرشادية: • ما الجديد أو المثير للاهتمام بالنسبة لك؟ • هل كان هذا التمرين مفيدًا لفهم المنظومات؟ هل كان ذا صلة بواقع المشاركين؟ • هل هناك أي شيء سلبي/ غير مثير للاهتمام؟</p>	تقييم	<p>تقييم المجموعة العامة/ الميسر</p> <p>المدة: 10 دقائق</p>
		<p>المدة الإجمالية: 75 دقيقة</p>

نشرة 6 للميثرين:

ورقة عمل مخطط فين Venn Diagram



الجلسة الثانية:

فهم العنف الفردي والممنهج، واستكشاف المنظومات الإيجابية والسلبية

مقدمة:

هذه جلسة اختيارية عن فهم العنف الفردي مقابل العنف البنيوي أو الممنهج. لفهم عمل المنظومات بشكل أفضل وللتمييز بين المنظومات الإيجابية والسلبية، من المفيد فهم الفرق بين العنف الفردي والعنف الممنهج.

الهدف العام: تأمل ذاتي

الهدف المحدد:

فهم دور الفرد في المنظومات الأوسع، بما في ذلك الاتكالية المتبادلة داخل تلك المنظومات وكيف تؤثر على الفرد والعكس بالعكس.

المدة الإجمالية: 90 دقيقة

الأدوات والتحضير:

• لوح ورقي، أوراق، أقلام تحديد

• نسخ من مخطط فن لجميع المشاركين (نفس المخطط الذي استعمله المشاركون في الجلسة السابقة)

• ورق A4 إضافي

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف: تجمع هذه الجلسة بين نقاش مفتوح وعصف ذهني وبين عرض تقديمي للميسر. كمقدمة للموضوع، يخبر الميسر المشاركين بأن هذه الجلسة ستستكشف أنواع العنف المختلفة: العنف الفردي مقابل العنف الممنهج. الجزء الأول من الجلسة سيخصص لأنواع العنف الفردي بينما الجزء الثاني سيركز أكثر على أنماط العنف الممنهج.</p>	مقدمة	مقدمة المدة: 5 دقائق
<p>وصف: أولاً، تقوم المجموعة بتبادل الأفكار معاً لتحديد أنواع العنف الفردي الموجودة. يشجع الميسر المجموعة على مناقشة أنواع العنف الفردي الأساسية. يدون الميسر النتائج على اللوح الورقي.</p> <p>ينبغي على المجموعة أن تكون قادرة على تحديد 5 أنواع رئيسية من العنف الفردي:</p> <ul style="list-style-type: none">• عنف جسدي• عنف جنسي• عنف نفسي• عنف لفظي• عنف مالي	تحديد أنواع العنف المختلفة	جلسة عامة عصف ذهني المدة: 10 دقائق

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>في حال لم تتوصل المجموعة إلى تفاصيل عن كل نمط عنف، يقدم الميسر عرضًا تقديميًا عن أنواع العنف المختلفة:</p> <p>1- العنف الجسدي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتضمن استخدام جسد شخص أو شيء ما للسيطرة على شخص آخر. • يسبب ألمًا جسديًا أو إصابة أو أذى. <p>أمثلة:</p> <p>الضرب أو الصفع أو الدفع أو التقييد أو استخدام الأسلحة.</p> <p>2- العنف الجنسي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحدث عندما يُجبر شخص ما على ممارسة نشاط جنسي غير مرغوب فيه أو عندما يسبب سلوك جنسي الخوف أو الانزعاج. • ينتهك الاستقلالية الشخصية والسلامة الجسدية. <p>أمثلة:</p> <p>المطاردة والاعتصاب والزواج القسري وجرائم الشرف وتشويه الأعضاء التناسلية.</p> <p>3- العنف النفسي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يستخدم التهديدات أو الخوف أو التلاعب للتحكم بسلوك أو مشاعر شخص آخر. • يؤدي إلى الشعور بعدم القيمة أو الخوف أو فقدان الثقة بالنفس. <p>أمثلة:</p> <p>الترهيب، التلاعب النفسي، الابتزاز العاطفي، العزلة، التنمر.</p> <p>4- العنف اللفظي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • استخدام ألفاظ أو لغة مكتوبة تسبب أذى عاطفي أو نفسي. • غالبًا ما يقوض الثقة بالنفس والكرامة. <p>أمثلة:</p> <p>الإهانات، خطاب الكراهية، الشتائم، النقد المستمر.</p> <p>5- المالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتضمن التحكم في الموارد المالية لشخص ما أو إساءة استخدامها دون موافقته. • يخلق التبعية ويحد من الحرية. <p>أمثلة:</p> <p>تقييد الوصول إلى المال وإجبار الناس على الاستدانة وحبس الأرباح.</p> <p>ملاحظات للميسر:</p> <p>حضر هذه الجلسة جيدًا، لأن محاضرتك قصيرة. يجب عليك التعرف جيدًا على أنواع العنف المختلفة مسبقًا. حبذا لو قمت بقراءة بعض المصادر المذكورة في نهاية هذا القسم.</p>	<p>تعميق فهم الأنواع المختلفة للعنف</p>	<p>ملخص/ عرض تقديمي موجز للميسر أو مناقشة مشتركة في المجموعة العامة</p> <p>المدة: 15 - 20 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف: عرض تقديمي قصير يحدد الميَّسر معنى العنف الممنهج أو البنيوي ويقدم الأمثلة. يشرح الميَّسر أن ليست جميع أنواع العنف ظاهرة. فالعنف الممنهج مدمج في القوانين والسياسات والمؤسسات، مما يخلق عدم المساواة ويمنع الناس من تلبية احتياجاتهم الأساسية والوصول إلى حقوقهم.</p> <p>الخصائص الرئيسية للعنف الممنهج أو البنيوي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العنف مُمأسس: مغروس في الحكومات والمدارس والمنظومات الدينية والاقتصادية. • ضرر غير مباشر: يمنع الوصول إلى الموارد والفرص الأساسية. • تأثير متفاوت: يؤثر على الفئات المهمشة بشكل أكبر. • عواقب طويلة المدى: تعزز عدم المساواة والصدمات النفسية عبر الأجيال. <p>أمثلة عن العنف البنيوي:</p> <p>1- الفصل العنصري في ناسا (في السيتينيات، الولايات المتحدة الأمريكية): امرأة سوداء تعمل في ناسا كانت مجبرة على السير مسافة طويلة من أجل استخدام حمامات منفصلة، مما يقلل من إنتاجيتها وفرصها. بمجرد اكتشاف الأمر، ألغت ناسا الفصل العنصري في مرافقها.</p> <p>2- مخيمات اللاجئين الفلسطينيين في لبنان: الفلسطينيون ممنوعون قانونيًا من امتلاك أرض أو بناء منازل، مما أدى إلى اكتظاظ المخيمات وإلى أجيال من الصعوبات الاقتصادية.</p> <p>3- النساء الأيزيديات في العراق: بعد الإبادة الجماعية، لم يعد بإمكان النساء أن يرثن الأرض إن قُتل أقاربهن الذكور. أدت الجهود الحقوقية إلى إصلاحات قانونية أدت إلى السماح للمرأة بامتلاك ممتلكات العائلة.</p> <p>أشكال العنف الممنهج:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العنصرية • التمييز الجنسي • عدم المساواة الاقتصادية • القوانين أو الممارسات المؤسسية التمييزية 	<p>فهم العنف الممنهج أو البنيوي</p>	<p>عرض تقديمي قصير/ يشرحه الميَّسر</p> <p>المدة: 20 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>خاتمة العنف الممنهج أو البيوي: • مرسخ من خلال القوانين والأعراف. • يمنع الوصول إلى الاحتياجات الأساسية وحقوق الإنسان. • يديم عدم المساواة من خلال اختلال توازن القوى. • له آثار اجتماعية ونفسية طويلة الأمد.</p> <p>ملاحظات للميسر: حضر هذه الجلسة جيدًا، لأن العرض التقديمي قصير. يجب عليك التعرف جيدًا على أنواع العنف المختلفة مسبقًا. حبذا لو قمت بقراءة بعض المصادر المذكورة في نهاية هذا القسم. تعرف على بعض الأمثلة عن أنواع العنف المختلفة.</p>		
<p>وصف: في هذا القسم يشرح الميسر أنه يمكن أن تكون المنظومات إيجابية وسلبية في آن معًا. يمكن للمنظومات أن توفر مزايا كالاستقرار والحماية والمعرفة والعائدات المالية. مع ذلك قد تكون بعض المنظومات سلبية وقد تنطوي على العنف، على سبيل المثال، عندما يعيش الفرد في بلد تهيمن عليه قيادة استبدادية.</p>	تقييم المنظومات: إيجابية أم سلبية؟	شرح موجز للميسر المدة: 10 دقائق
<p>وصف: في هذا القسم، يُطلب من المشاركين بشكل فردي تصنيف المنظومات التي حددها سابقًا في ورقة مخطط فن. يمكنهم إما مواصلة العمل على مخطط فن أو استعمال ورقة جديدة.</p> <p>أسئلة إرشادية: • ماهي المنظومات التي أراها إيجابية/ داعمة بشكل رئيسي؟ • ما هي المنظومات التي أراها مؤذية/ عنيفة بشكل رئيسي؟ • ما هي المنظومات السلبية والإيجابية في آن معًا؟ • ما هي المنظومة التي تساهم في رفاهيتي وكيف يمكن الاستفادة منها؟ • ما هي المنظومات التي تنطوي على احتمال العنف؟ • كيف يمكنني التصرف داخل هذه المنظومات بحيث يمكنني التأثير فيها بطريقة إيجابية؟</p> <p>ملاحظات للميسر: استخدم الأسئلة الإرشادية واعطِ المشاركين الخيار في مواصلة العمل على ورقة مخطط فن أو البدء على ورقة جديدة. اختتم الجلسة بالطلب من المشاركين تقديم تقييم موجز.</p>	تحليل المنظومات: إيجابية أم سلبية؟	عمل فردي على مخطط فن/ ورقة عمل إضافيه المدة: 20 دقيقة

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>اختتم الجلسة بالطلب من المشاركين تقديم تقييم موجز. أسئلة إرشادية: • ماذا تعلمت؟ • هل هذا مرتبط بواقعي الشخصي؟</p>	خاتمة	<p>اختتام أعمال جلسة عامة</p> <p>المدة: 10 دقائق</p>
		<p>المدة الإجمالية: 90 دقيقة تقريبًا</p>

مراجع:

<https://www.bacp.co.uk/about-therapy/types-of-therapy/systemic-therapy/>

<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/methoden/>

<https://www.quebec.ca/en/family-and-support-for-individuals/violence/forms-violence>

https://en.wikipedia.org/wiki/Structural_violence



القسم الثالث

بناء السلام

تحضير: أسعد شفتري

بناء السلام هو عملية خلق سلام دائم من خلال معالجة الأسباب الجذرية للنزاعات ومساعدة المجتمعات على التعافي بعد العنف أو الحرب. ويتعدى كونه مجرد وقف القتال (بناء السلام وحفظ السلام). في الواقع، يركز بناء السلام على بناء الأسس الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تمنع نشوب صراعات مستقبلية.

باختصار، بناء السلام يعني مساعدة الناس والمجتمعات على الانتقال من النزاعات والكراهية إلى التعاون والاستقرار. يشمل بناء السلام الفعال على الحوار والمصالحة والمشاركة المجتمعية لضمان سلام مستدام. كما يتطلب التزامًا طويل الأمد من الجهات الفاعلة المحلية والحكومات والشركاء الدوليين لبناء مجتمعات مرنة وشاملة.

يضم هذا القسم ثلاث وحدات:

الوحدة الخامسة: فهم بناء السلام والنزاعات.

الوحدة السادسة: التواصل و الوسائل السلمية لحل النزاعات.

الوحدة السابعة: بناء ثقافة السلام.

الوحدة الخامسة:

فهم بناء السلام والنزاعات

مقدمة:

يتطلب تحقيق السلام في مجتمع شهد دورات من العنف والحرب فهمًا عميقًا لكل من النزاعات والسلام. ومن الضروري استكشاف كيفية إدراك الأفراد والمجتمعات لهذين المفهومين، وأيضًا كيفية تخطيها ومعالجتها. ولأن البشر غالبًا ما يخلطون بين النزاعات والعنف، فإن تعريفهم لكلا المفهومين غالبًا ما يكون غير دقيق. إن إدراك الفرق بينهما أمر بالغ الأهمية، لأنه يساعدنا على تطوير فهم أوضح لبناء السلام؛ أي منهج يتعدى كونه مجرد غياب للعنف المباشر. يشمل السلام الحقيقي أبعادًا ثقافية وبنوية، معززًا العلاقات المنسجمة داخل المجتمع. إن النزاعات، التي غالبًا ما ينظر إليها بطريقة سلبية، هي في الواقع جزء طبيعي ومحتوم من حياة البشر، ومكوّن أساسي للعلاقات والديناميكيات المجتمعية. بدون فهم ذلك، يستحيل إدراك طبيعة السلام الحقيقية. إن التسليم بالنزاعات كجانب طبيعي من الوجود الإنساني هو الخطوة الأولى نحو توطيد سلام حقيقي ومصالحة مستدامة. يهدف هذا الفصل إلى استكشاف الأفكار الأساسية، مؤكدًا أن السلام ليس مجرد غياب للنزاعات أو العنف، بل حالة إيجابية يمكن تنميتها من خلال الفهم والعمل المتأن.

تضم هذه الوحدة جلستين:

- الجلسة الأولى: مقدمة لبناء السلام.
- الجلسة الثانية: فهم النزاعات.

الجلسة الأولى:

مقدمة لبناء السلام

الهدف العام: اكتساب المعرفة والمهارات العملية في بناء السلام.

أهداف محددة:

- فهم الفرق بين السلام الإيجابي والسلام السلبي.
- التعرف على أنواع العنف المختلفة.

المدة: 45 دقيقة

الأدوات والتحصيرات:

- لوح ورقي وأقلام تحديد ملونة
- دفاتر ملاحظات وأقلام للمشاركين
- جهاز العرض بطاولات مستديرة منفصلة
- جهاز عرض LCD وشاشة
- عرض تقديمي PowerPoint يحضره الميسر عن المفاهيم الأساسية للسلام والنزاعات

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يشكل المشاركون مفين متقابلين، وبينما يواصلون تقدمهم، يتعين عليهم مشاركة أية معلومات حول انتماءاتهم السابقة أو الحالية (مثل الدينية أو الاجتماعية أو السياسية أو الثقافية أو غيرها) ومناقشة ما يميزهم عن شريكهم.</p>	<p>تشجيع المشاركة وتعريف المشاركين ببعضهم البعض</p>	<p>جلسة عامة لكسر الجليد المدة: 15 دقيقة</p>
<p>يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعات صغيرة وتُكاف كل مجموعة بتعريف مصطلحات محددة متعلقة ببناء السلام. بناءً على حجم المجموعة، يحدد الميسر عددًا من المصطلحات لكل مجموعة للعمل عليها. بعد أن تكمل المجموعات تعريفاتها، يشارك المشاركون استنتاجاتهم ويناقشونها للوصول إلى إجماع. يوجّه الميسر النقاش باستخدام معلوماتهم وعرض PowerPoint تقديمي لضمان تعريف جميع المفاهيم بدقة ووضوح في نهاية النشاط.</p> <p>المصطلحات: بناء السلام – السلام الإيجابي – السلام السلبي – أنواع العنف – العنف المباشر – العنف البنيوي – العنف الثقافي – العنف الموجه نحو الذات – العنف بين الأفراد – العنف الجماعي.</p> <p>ملاحظات للميسر: تعرف على تعريف المصطلحات المذكورة أعلاه. جهّز عرضًا تقديميًا PowerPoint يتضمن شرحًا واضحًا وأمثلة عن المصطلحات.</p>	<p>تطوير المعرفة وفهم مفاهيم وممارسات بناء السلام</p>	<p>عمل جماعي: فهم السلام المدة: 30 دقيقة</p>
		<p>المدة الإجمالية: 45 دقيقة</p>

الجلسة الثانية:

فهم النزاعات

الهدف العام: اكتساب المعرفة والمهارات العملية في فهم النزاعات.

أهداف محددة:

- تعريف النزاعات وفهم خصائصها.
- تحديد وشرح العناصر الرئيسية التي تشكل النزاعات.
- وصف أنواع النزاعات المختلفة والتمييز بينها.

المدة: 45 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

- إعداد نشرة تتضمن مثالاً على النزاعات، وأسئلة حول فهم المشاركين لتحليل النزاعات
- لوح ورقي وأقلام تحديد ملونة
- دفاتر وأقلام للمشاركين
- جهاز الغرفة بطاولات مستديرة منفصلة
- جهاز عرض LCD وشاشة
- عرض تقديمي PowerPoint من إعداد الميسر حول المفاهيم الأساسية المتعلقة بالنزاعات
- إعداد حالة نزاعات كمثال عن تحليل النزاعات. يمكن استخدام حالة واحدة أو أكثر، حسب عدد المشاركين ونوعهم (طلاب، معلمين، محاربين سابقين، إلخ...)

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف موجز: يطرح الميسر أسئلة متنوعة تتعلق بالنزاعات، وطبيعتها، وخصائصها. يجري المشاركون عصفاً ذهنيًا ويتبادلون الأفكار للوصول إلى الإجابات التي يدونها الميسر على الألواح الورقية. بعد الانتهاء من ذلك، تُعرض الألواح في أرجاء الغرفة كتذكير بصري، تساعد المشاركين على تذكر المفاهيم الرئيسية أثناء انتقالهم إلى المرحلة التالية من تحليل النزاعات.</p> <p>أسئلة إرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none">• كيف تعرّف النزاعات؟• ما طبيعة النزاعات؟ هل هي أمر إيجابي أم سلبي؟• ما هي مصادر النزاعات؟• ما هي أنواع النزاعات؟	<p>فهم طبيعة النزاعات</p>	<p>جلسة عامة: عصف ذهني</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>ملاحظات للميسر: تعرف على تعريف المصطلحات المذكورة أعلاه. جهز عرضاً تقديمياً PowerPoint يتضمن شركاً واضحاً وأمثلة عن المصطلحات. فيما يلي الأفكار الرئيسية التي ينبغي مناقشتها في العرض التقديمي:</p> <p>1- فهم النزاعات: النزاعات عملية ديناميكية تحدث عندما يرى طرفان أو أكثر أن مصالحهم أو أهدافهم أو قيمهم متعارضة، أي أن كل طرف يعتقد أن تحقيق هدفه سيمنع الطرف الآخر من تحقيق أهدافه. لا يتعلق الأمر دائماً بالقتال، بل أحياناً يكون مجرد توتر أو تنافس أو سوء فهم. تصبح النزاعات مشكلة عندما تصير عنيفة أو مدمرة أو طويلة الأمد.</p> <p>2- طبيعة النزاعات: o النزاعات عالمية o النزاعات طبيعية o قد تكون النزاعات إيجابية أو سلبية o تتغير النزاعات مع مرور الوقت</p> <p>3- العناصر الرئيسية للنزاعات هي: الأطراف/ القضايا/ التصورات/ العلاقات/ السلوك.</p> <p>4- الأسباب الرئيسية للنزاعات: قد تكون اقتصادية وسياسية واجتماعية وثقافية ودينية وبيئية ونفسية.</p> <p>5- الأنواع الرئيسية للنزاعات هي: داخلية أو بين الأفراد أو ضمن المجموعة أو بين المجموعات أو دولية.</p>		
<p>وصف موجز: يحضر الميسر عرضاً تقديمياً موجزاً يشرح فيه ماهية تحليل النزاعات وأهميتها. كما سيشرح أن هناك العديد من الأدوات تستخدم لإجراء تحليل النزاعات، لكن اليوم، سنستعمل ثلاث أدوات فقط: رأس البصل والشجرة وخريطة النزاعات. سيشرح الميسر بإيجاز كل أداة من هذه الأدوات. بعد الشرح سيتم توزيع دراسة عن حالة نزاعات مكتوبة على كل المشاركين، وسيطلب منهم فيما بعد تطبيق هذه الأدوات بهدف تحليل حالة النزاعات. بعد الانتهاء، ينبغي على المجموعات عرض عملها أمام الجلسة.</p>	<p>تطوير القدرة على تحليل مثال معطى عن النزاعات من خلال التدريب.</p>	<p>عمل جماعي: تحليل النزاعات المدة: 30 دقيقة</p>
		<p>المدة الإجمالية: 45 دقيقة</p>

الوحدة السادسة:

التواصل والوسائل السلمية لحل النزاعات

مقدمة:

في كل مرة نقول فيها أنه لا ينبغي استخدام العنف لحل النزاعات، لأن النزاعات حتمية بينما العنف ليس كذلك، فإننا نؤكد على الحاجة إلى سبل بديلة وغير عنيفة لمعالجة الخلافات. يقر هذا المنظور أنه على الرغم من أن النزاعات جزء طبيعي من التفاعل البشري إلا أن اللجوء للعنف ليس ضروريًا ولا مقبولًا. بدلاً من ذلك يتوجب علينا استكشاف وتبني تقنيات سلمية تمكننا من حل النزاعات بشكل بناء ومحترم. لذلك سنبدأ في هذه الوحدة بدراسة مختلف المناهج السلمية واستراتيجيات التواصل التي يمكن استخدامها لإدارة النزاعات وحلها بفعالية دون عنف. إن فهم هذه التقنيات وتطبيقها هي خطوات أساسية نحو بناء مجتمع أكثر سلامًا وانسجامًا.

تضم هذه الوحدة جلستين:

- الجلسة الأولى: التواصل والاستماع الفعال.
- الجلسة الثانية: الحوار والمفاوضات والوساطة.

الجلسة الأولى:

التواصل والاستماع الفعال

الهدف العام: تمكين المشاركين من فهم مبادئ التواصل الفعال والاستماع الفعال.

أهداف محددة:

- تحديد أنواع التواصل المختلفة ووصفها.
- فهم مبادئ التواصل اللاعنفي وأهميته.
- ممارسة تقنيات التواصل اللاعنفي في سيناريوهات تفاعلية متنوعة.

المدة: 40 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

- لوح ورقي وأقلام تحديد ملونة
- دفاتر وأقلام للمشاركين
- جهاز العرض LCD وشاشة
- عرض تقديمي PowerPoint من إعداد الميسر حول المفاهيم الأساسية المتعلقة بالتواصل

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف: يشكل المشاركون ثنائيات (أ ، ب) يتحدث الشخص (أ) لمدة دقيقة واحدة عن موضوع بسيط مثل الهواية المفضلة أو ذكريات الطفولة أو خطة نهاية الأسبوع. يستمع الشخص (ب) بهدوء دون مقاطعة أو تعليق منه. بعد أن ينتهي الشخص (أ) يُطلب من الشخص (ب) تلخيص ما قاله الشخص (أ) بكلماته الخاصة. ثم تُعكس الأدوار وتكرر العملية ذاتها. بعد الانتهاء، يعود المشاركون إلى الجلسة العامة ويصفون ما حدث. بمساعدة الميسر، يخوض المشاركون في المبادئ الرئيسية للتواصل والاستماع الفعال.</p> <p>ملاحظات للميسر: • التواصل هو عملية مشاركة المعلومات والأفكار والمشاعر أو الرسائل بين الأفراد والمجموعات أو المنظمات حتى يتم خلق التفاهم. • يتضمن إرسال الرسائل واستقبالها من خلال الكلمات والأفعال والإيماءات أو حتى الصمت. • التواصل هو كيفية اتصال الناس وفهمهم لبعضهم البعض.</p>	<p>تعلم الاستماع الفعال وإعادة الصياغة والتلخيص.</p>	<p>سرد القصص: تمرين ثنائي</p> <p>المدة: 15 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<ul style="list-style-type: none"> • التواصل هو كيفية اتصال الناس وفهمهم لبعضهم البعض. • أنواع التواصل المختلفة هي: <ul style="list-style-type: none"> • التواصل اللفظي: استخدام الكلمات المنطوقة أو المكتوبة (مثال: الخطب، الرسائل، النصوص، الخ...) • التواصل غير اللفظي: استخدام لغة الجسد وتعابير الوجه، مثل: نبرة الصوت، الابتسام، الإيماء، الحركات، إلخ...) • العوائق الرئيسية للتواصل الفعال: اختلافات اللغة وضعف الإنصات الفعال والعوائق المادية والعوائق العاطفية والاختلافات الثقافية والافتراضات والصور النمطية. 		
<p>ملاحظات للميسر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التواصل اللاعنفي هو أسلوب سلمي للتحدث والاستماع يساعد الناس على فهم بعضهم البعض دون لوم أو غضب. • طوّر هذا الأسلوب مارشال روزنبرغ من أجل تعزيز التعاطف والاحترام والتعاون حتى في أوقات النزاعات. • التواصل اللاعنفي هو أسلوب للتعبير بصدق عن الذات والاستماع للآخرين بتعاطف، لبناء التفاهم وحل النزاعات سلميًا. <p>خطوات التواصل اللاعنفي الأربع:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الملاحظة: عبّر عما حدث دون إصدار أحكام. مثال: «عندما قاطعتني خلال الاجتماع...» 2- المشاعر، عبّر عن مشاعرك. «... شعرت بالإحباط والتجاهل.» 3- الاحتياجات: عبّر عما تحتاجه أو ما تقدّره. «... لأنني أحتاج إلى الشعور بأنني مسموع ومحترم.» 4- الطلب: اسأل بوضوح، لا تطلب. «هل تسمح لي بإنهاء حديثي في المرة القادمة؟» 	<p>ممارسة التواصل اللاعنفي</p>	<p>عمل جماعي: المدة: 25 دقيقة</p>
		<p>المدة الإجمالية: 40 دقيقة</p>

الجلسة الثانية:

الحوار والتفاوض والوساطة

الهدف العام: : سيتمكن المشاركون من فهم مختلف أساليب حل النزاعات، بالتركيز على الحوار والتفاوض والوساطة والفرق بينها.

أهداف محددة:
فهم وتطبيق أساليب الحوار والوساطة.

المدة: 40 دقيقة

الأدوات والتجهيزات:

- لوح ورقي وأقلام تحديد ملونة.
- دفاتر وأقلام للمشاركين.
- جهّز الغرفة بطاولات مستديرة منفصلة
- جهاز عرض LCD وشاشة.
- عرض تقديمي PowerPoint من إعداد الميسّر حول المفاهيم الأساسية المتعلقة بالتواصل

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>وصف: يبدأ المدرب بسؤال المشاركين عن أساليب حل النزاعات السلمية التي يعرفونها. باستخدام العصف الذهني، سيدون الميسر الإجابات على اللوح. سيوضح الميسر بعد ذلك أن التركيز في هذه الجلسة سيكون على ثلاث تقنيات محددة: الحوار، والتفاوض، والوساطة.</p> <p>بعد ذلك سيقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات (أو أكثر حسب عدد المشاركين). ثم سيتم إسناد واحدة من هذه التقنيات لكل مجموعة وتكليفها بالعمل معًا للإجابة عن الأسئلة التالية:</p> <p>تعريف التقنية، وميزاتها الرئيسية (مثل الهدف والمشاركين والعملية ودور الطرف الثالث والنتائج المتوقعة).</p> <p>بعد عرض كل مجموعة لاستنتاجاتها، سيقدم الميسر عرضًا تقديميًا PowerPoint لشرح كل تقنية بوضوح. كما سيصحح المدرب أي مفاهيم خاطئة أو معلومات غير دقيقة يقدمها المشاركون خلال العروض التقديمية.</p> <p>ملاحظات للميسر:</p> <p>1- الحوار هو تبادل مفتوح ومحترم للأفكار والخبرات والمشاعر بين طرفين أو أكثر. هدفه الرئيسي هو التفاهم وبناء العلاقات والتواصل وليس بالضرورة الموافقة أو اتخاذ القرارات.</p> <p>الميزات الرئيسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الهدف: مشاركة وجهات النظر وبناء فهم متبادل. • المشاركون: أفراد أو مجموعات يرغبون في التعلم من بعضهم البعض. • العملية: محادثة غير رسمية تدار بقواعد أساسية كالاستماع والاحترام. • دور الطرف الثالث: غير موجود عادةً. • النتيجة: زيادة الثقة والتعاطف والوضوح وليس بالضرورة اتفاقًا ملموسًا. <p>2- التفاوض هو عملية مساومة يحاول فيها طرفان أو أكثر من الأطراف المعنية التوصل إلى اتفاق مقبول للطرفين.</p> <p>الميزات الرئيسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الهدف: التوصل إلى اتفاق أو حل نزاعات من خلال تسوية. • المشاركون: الأطراف التي تملك سلطة اتخاذ القرارات. • العملية: نقاش مباشر للمصالح والعروض والعروض المضادة. • دور الطرف الثالث: غير موجود عادةً، تتفاوض الأطراف مباشرة. • النتيجة: اتفاق ملزم أو غير رسمي (مثل عقد أو تسوية أو قرار). 	<p>فهم الفرق بين الحوار والتفاوض والوساطة</p>	<p>عمل جماعي: الوسائل السلمية لحل النزاعات</p> <p>المدة: 40 دقيقة</p>

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>3- الوساطة: عملية منظمة يساعد فيها طرف ثالث محايد (الوسيط) الأطراف المتنازعة على التواصل والعمل من أجل التوصل إلى حل طوعي مقبول لدى الطرفين.</p> <p>الميزات الرئيسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الهدف: حل النزاع بمساعدة وسيط محايد. • المشاركون: الأطراف المتنازعة + وسيط محايد. • العملية: يسهّل الوسيط التواصل ويحدد المصالح ويساعد في طرح الخيارات لكنه لا يفرض القرارات. • دور الطرف الثالث: مركزي، أي أن الوسيط يدير هذه العملية. • النتيجة: غالبًا ما تكون هناك اتفاقية أو تفاهم مكتوب بين الأطراف. 		
		<p>المدة الإجمالية: 40 دقيقة</p>

الوحدة السابعة:

بناء ثقافة السلام

مقدمة: بناء السلام بعد الحرب:

بعد دمار الحرب، فإن السلام لا يعني مجرد غياب النزاع، بل هو وجود العدالة والثقة والانسانية المشتركة. إن إعادة بناء الأمة يتطلب أكثر من مجرد إعادة بناء المدن، فهو يتطلب شفاء القلوب واستعادة العلاقات وتجديد الأمل. ينمو السلام الدائم عندما يختار الأعداء السابقون الحوار بدلاً من التقسيم، والتسامح بدلاً من الانتقام، والتعاون بدلاً من الخوف. بالاستثمار في الحقيقة والتعليم والمساواة والدمج يمكن للمجتمعات أن تحول ألم الحرب إلى أساس لمستقبل أقوى وأكثر اتحادًا.

بناء ثقافة السلام يعني دعم القيم والتصرفات والسلوكيات التي تنبذ العنف وتصور كرامة الإنسان. كما تدعو إلى تعليم الاحترام والتعاطف، وتعزيز العدالة والمشاركة، وضمان سماع كل الأصوات. تمكّن ثقافة السلام الأفراد والمجتمعات من حل النزاعات بالوسائل السلمية، والاحتفاء بالتنوع، والعمل معًا لتحقيق الأهداف المشتركة. عندما يصبح السلام جزءًا من الحياة اليومية، في العائلة والمدارس والمؤسسات والمجتمعات، يمكن للأمم أن تتجاوز ندوب الحروب وتبني مستقبلًا يقوم على التفاهم والتعاون.

تتألف هذه الوحدة من جلسة واحدة:

الهدف العام: فهم عمليات التعافي بعد الحرب.

الهدف المحدد: تشجيع وتحفيز المشاركين على اتخاذ مبادرات شخصية وجماعية صغيرة للمساهمة في عملية التعافي بشكل فعال.

المدة: 80 دقيقة

الأدوات والتحضير



- لوح ورقي وأقلام تحديد ملونة
- دفاتر وأقلام للمشاركين
- جهاز العرض LCD وشاشة
- عرض تقديمي PowerPoint من إعداد الميسر حول المفاهيم الأساسية المتعلقة بالتواصل


المحتوى	الأهداف	النشاط
وصف: يطلب الميسر من المشاركين العمل في مجموعات لمناقشة الإجابات عن الأسئلة التالية: ما هي الخطوات الواجب اتخاذها من أجل بناء ثقافة السلام بعد الحرب؟ يناقش المشاركون إجاباتهم بشكل مشترك في مجموعاتهم، ثم يشاركونها ويناقشونها مع الجلسة بأكملها. بعد النقاشات، يقدم الميسر عرضًا تقديميًا PowerPoint موضحة الخطوات الرئيسية للمشاركة في بناء ثقافة السلام.	فهم التعافي بعد الحرب الأهلية	عمل جماعي المدة: 40 دقيقة

المحتوى	الأهداف	النشاط
<p>ملاحظات للميسر: كيف تبني ثقافة السلام بعد الحرب: 1- التعافي والمصالحة: دعم التعافي من الصدمات، والتسامح وقول الحقيقة. 2- إعادة بناء الثقة: تشجيع الحوار بين الأعداء السابقين وتشجيع الدمج. 3- ضمان العدالة والإنصاف: التصدي لجرائم الحرب وحماية حقوق الإنسان. 4- التثقيف من أجل التعايش: تعليم التسامح والتعاطف والهوية الوطنية المشتركة. 5- إعادة بناء المجتمعات: استعادة سبل العيش والمنازل والخدمات الأساسية بشكل عادل. 6- تعزيز الأمل المشترك: الاحتفال بالسلام من خلال الثقافة والفن والمشاريع المجتمعية.</p>		
<p>وصف: يشرح الميسر بطريقة تفاعلية عملية العدالة الانتقالية مع الأمثلة.</p> <p>ملاحظات للميسر: تشير العدالة الانتقالية إلى مجموعة التدابير التي يتخذها المجتمع لمعالجة انتهاكات حقوق الإنسان وإعادة بناء الثقة بعد النزاعات العنيفة أو الحكم الاستبدادي. كما تهدف إلى ضمان المحاسبة وتحقيق العدالة وتعزيز المصالحة. ومن بين المناهج الشائعة: 1- الاعتراف بالضحايا: إعطاء الصوت لأولئك الذين عانوا، والمصادقة على تجاربهم، والتأكيد على حقوقهم كمواطنين. 2- المحاسبة: إنهاء الإفلات من العقاب من خلال محاسبة مرتكبي الجرائم الخطيرة مثل الإبادة الجماعية وجرائم الحرب والجرائم ضد الإنسانية. 3- التعويضات والإنصاف: تقديم التعويضات أو إعادة التأهيل أو المبادرات الرمزية (كالاعتذارات أو النصب التذكارية) لإصلاح الضرر الذي حدث. 4- الحقيقة والاعتراف: كشف وتوثيق ما حصل من خلال لجان الحقيقة أو التحقيقات العامة من أجل تعزيز الفهم الجماعي. 5- الإصلاح المؤسسي: إصلاح أنظمة العدالة والشرطة وغيرها من مؤسسات الدولة لمنع الانتهاكات المستقبلية وإعادة بناء الثقة العامة. 6- المصالحة والتعافي الاجتماعي: تبني الحوار بين المجتمعات المنقسمة لإعادة بناء علاقات وخلق رؤى مشتركة عن المستقبل.</p>	فهم العدالة الانتقالية	عمل جماعي: المدة: 20 دقيقة
<p>وصف: يطلب الميسر من المشاركين العمل في مجموعات من أجل تطوير خطة عمل تحدد خطوات لبناء ثقافة السلام والمصالحة في لبنان. بعد انتهاء العمل الجماعي، تقدم كل مجموعة نتائجها أمام المجتمعين.</p>	تحديد الأهداف وإجراءات بناء السلام	عمل جماعي: المدة: 20 دقيقة
		المدة الإجمالية: 80 دقيقة

انضموا إلينا

يمكنكم ويمكننّ التواصل معنا والانضمام من خلال الروابط أدناه:

 @fightersforpeace  Fighters for Peace

 fightersforpeaceleb@gmail.com | fightersforpeacelebanon@gmail.com

مكتب محاربون من أجل السلام: مبنى النجاح، الطابق الأول – شارع مار إلياس، كركول الدروز، بيروت

