Health Communications, Inc.

الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

برنامج القِيَم الأخلاقية التربوي

أنشطة القِيَم الحيّة للشباب

ديان تيلمان
مع نشاطات من مربّين من مختلف أنحاء العالم

HAZEM MASSAOD
HM
E-Books

برنامج القيم الأخلاقية التربوي
أنشطة القِيَم الحيَّة للشباب

طبعة خاصة تتضمّن اثنتي عشرة وحدة من القِيَم

إعداد وتأليف
ديان تيلمان

ترجمة
حسن حسن

مراجعة وتعريب
د. عصمت المنلا
أستاذ بهيج نصار

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L.

بسم الله الرحمن الرحيم

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
Living Values Activities for Young Adults
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
Health Communications, Inc.
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم
Copyright © 2000 Living Values: An Educational Program, Inc.
Published by arrangement with Health Communications, Inc.
All rights reserved
Arabic Copyright © 2006 by Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1427 هـ - 2006 م

978-614-02-0908-4ISBN:

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: bachar@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو الكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش. م. ل

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (9611+) 785107
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (9611+) 786233

تحديد السياق

الدعوة إلى تفعيل القِيَم

يتردّد صدى الدعوة إلى تفعيل القِيَم عبر العالم مع تزايد اهتمام المربّين والأهل بما يتعرّض له عدد كبير من الأطفال من عنف ومشكلات اجتماعية متزايدة، وتفشّي فقدان الاحترام بين البشر والذين يعيشون معهم في هذا العالم الذي يحيط بهم بشكل عام. فالمربّون مدعوون، مرّة أُخرى إلى معالجة المشكلات التي برزت في مجتمعاتهم. فقد ورد في تقرير لجنة اليونسكو، برئاسة السيّد جاك دولور، والذي يحمل عنوان "التعلّم: ذلك الكنز المكنون"، ما يلي:

"في مواجهة التحديات المتعدّدة التي تلوحُ في الأُفق ويُنذرُ بها المستقبل، ترى البشرية في التربية رصيداً لا غنى عنه في محاولتها لتحقيق مُثُل السلام والحرية والعدالة الاجتماعية. وتحرص اللجنة على أن تؤكّد إيمانها بالدور الأساسي الذي تضطلع به التربية في التنمية المستمرّة للفرد والمجتمعات، لا بوصفها 'علاجاً خارقاً' أو صيغة سحرية تفتح الباب إلى عالم يمكن تحقيق جميع المُثل فيه، وإنما باعتبارها سبيلاً أساسياً، من بين سبل أُخرى، لخدمة تنمية بشرية أكثر انسجاماً وعمقاً، تساعد على حسر نطاق الفقر والاستبعاد والجهل والقمع والحروب". وقد تمّ إنتاج برنامج تربوي خاصّ بالقِيَم الحيَّة (LVEP) استجابةً للدعوة إلى تفعيل القِيَم.

ما هي طبيعة برنامج القِيَم الحيَّة التربوي؟

إنّ الغرض من برنامج القِيَم الحيَّة التربوي هو تعليم القِيَم. فهو يقدّم مجموعةً متنوّعةً من الأنشطة الاختبارية والمناهج العملية الخاصة بالقِيَم إلى المعلّمين والمربّين بهدف تمكين الأطفال والشباب الراشدين من اكتشاف وتطوير 12 قيمة ذاتية واجتماعية أساسية هي التالية: *التعاون، والحرّية، والسعادة، والنزاهة، والتواضع، والمحبة، والسلام، والاحترام، والمسؤولية، والبساطة، والتسامح، والاتحاد*. ويتضمّن البرنامج أقساماً خاصةً تعني الأهل وموفّري العناية، واللاجئين، والأطفال المتضرّرين من الحرب. وقد بدأ العمل بالبرنامج، منذ شهر آذار/مارس 2000، في أكثر من 1800 موقع في 64 بلداً. وتشير تقارير المربّين إلى تجاوب الطلاب مع الأنشطة الخاصّة بالقِيَم وإلى اهتمامهم بمناقشة هذه القِيَم وتطبيقها. كما لاحظ المعلّمون أن التلاميذ أصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم واحتراماً للآخرين، وقد ازدادت مهاراتهم الذاتية والاجتماعية الإيجابية والتعاونية.

يكمن هدف برنامج القِيَم الحيَّة التربوي إلى توفير المبادئ والأدوات الإرشادية من أجل رقيّ الإنسان ككلّ، مع الأخذ بعين الاعتبار الأبعاد الجسدية، والفكرية، والعاطفية، والروحية في كل فردٍ منا.

أما أهداف البرنامج فهي:

- مساعدة الأفراد على التفكير في قِيَمٍ مختلفةٍ والتعمّق فيها، بالإضافة إلى طرق التعبير عنها بخصوص علاقتهم مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع والعالم بأسره.
- تعميق الفهم والاندفاع والمسؤولية في ما يتعلّق بالقيام بخيارات شخصية واجتماعية إيجابية.

- تشجيع الأفراد على اختيار قِيَمهم الشخصية، والاجتماعية، والأخلاقية، والروحية الخاصّة وعلى إدراك الأساليب العمليّة لتطوير هذه القِيَم والتعمّق فيها.
- تشجيع المربّين ومقدّمي العناية على اعتبار أن التربية تزوّد الطلاب بفلسفةٍ للحياة، أي أنها تسهّل نموّهم وتطوّرهم وخياراتهم الإجمالية كي يتمكّنوا من الانخراط في المجتمع باحترام وثقة وعزم.

الوضع الحالي

إن برنامج القِيَم الحيَّة التربوي هو برنامج شراكة بين المربّين حول العالم. إنه كيان لا يدرّ ربحاً، تتولّى دعمه منظمة اليونسكو وترعاه اللجنة الإسبانية التابعة لمنظمة اليونيسف، وجمعيتا "بلانت سوسايتي" Planet Society، و"براهما كوماريس" Brahma Kumaris، بالتعاون مع المجموعة التربوية التابعة لمنظمة اليونيسف (نيويورك).

يتضمن هذا الكتاب أنشطةٍ تتمحور حول القِيَم، تتوجّه إلى الشباب. وتتضمّن المكوّنات الأُخرى للبرنامج خمسة كتب إضافيّة هي التالية:

- أنشطة حول القِيَم للأطفال من سن 3 إلى 7 سنوات.
- أنشطة حول القِيَم للأطفال من سن 8 إلى 14 سنة.
- دليل تدريب للمربّين.
- دليل خاص بمجموعات الأهل المعنيّة بالقِيَم الحيَّة.
- أنشطة حول القِيَم الحيَّة تتوجّه إلى اللاجئين والأطفال المتضرّرين من الحرب.

نشجّع المربّين في العالم على الرجوع إلى تراثهم الخاص الغني عند إدراج القِيَم ضمن الأنشطة اليومية وضمن المنهج ككل.

وتُشجّع أنشطة القِيَم الموجّهة إلى الشباب، الاستغراق في التأمّل والتخيّل، وتحضُّ الطلاب على تنمية حسّ الابتكار لديهم والكشف عن مواهبهم الكامنة. أمّا أنشطة التواصل فتعلّمهم كيفية تطبيق مهارات اجتماعية سلميّة، بينما تساعدهم الأنشطة الفنيّة والأغاني والحركات على التعبير عن أنفسهم فيما هم يختبرون القيمة موضوع الدرس. كذلك فإنّ الأنشطة التي تُشبه اللعب فإنها تحثُّ الطلاب على التفكير وتسلّيهم في آنٍ. ويساعد الوقت المخصّص للمناقشة، الذي يلي هذه الأنشطة، الطلاب على استطلاع أثر كافةً المواقف والسلوكيات. وتحثّهم الأنشطة الأخرى على إدراك المسؤولية الذاتية والاجتماعية، بالإضافة إلى مفهوم العدالة الاجتماعية. ويستمر تطوير مفهوم احترام الذات والتسامح على امتداد فترة التمارين.

لقد تمّت ترجمة مواد البرنامج التربوي هذا إلى لغاتٍ مختلفة. كما وُضعت مجموعة مؤلّفة من ستة كتب انطلاقاً من حقيبة القِيَم الحيَّة الخاصة بالمربّين والمتوفرة أصلاً في اللغة الإنكليزية والفرنسية والإسبانية. يُذكر أن النسخة المطوّرة من الكتب الستة الخاصّة بالبرنامج متوفرة باللغة الإنكليزية. وتتمّ ترجمتها إلى اللغات التالية: العربية، والصينية، والألمانية، واليونانية، والعبرية، والهنغارية، والإيطالية، واليابانية، والماليزية، والبولندية، والبرتغالية، والروسية، والإسبانية، والتايلاندية، والتركية، والفيتنامية.

نشأت المبادرة التربوية هذه عندما اجتمع عشرون مربّياً من حول العالم في مقر منظمة اليونيسف الرئيسي في مدينة نيويورك خلال شهر آب/أغسطس 1996 لمناقشة احتياجات الأطفال وخبراتهم في التعامل مع مثل هذه القِيَم، وكيفية دمجها لتحضير التلاميذ تحضيراً أفضل للتعلّم مدى الحياة. وقد تمكّن المربّون بمجملهم من تحديد أهداف التربية المرتكزة على القِيَم المنتشرة حول العالم في كل من الدول المتقدمة والنامية في آن، وذلك عبر اللجوء إلى *دليل القِيَم الحيَّة* وإلى "اتفاقية

تضمن حقوق الطفل" كإطارٍ للعمل. وأصبحت حقيبة القِيَم الحيَّة الخاصة بالمربّين جاهزةً منذ شهر شباط/فبراير 1997، وهكذا وجدنا أنّ القِيَم الحيَّة قد شَهِدَتْ زخماً منذ ذلك الحين.

مقدّمة

القِيَم التعليمية

إن خيارات الشباب حاسمة – ليس فقط من أجل سعادتهم ورفاهتهم في هذا الزمن السريع التأثر والمضطرب غالباً في حيواتهم، بل أيضاً من أجل مستقبلهم. و"القِيَم الحيَّة: أنشطة قِيَم برنامج تربوي" مصمَّمة لحثّ الطلاب وإشراكهم في التفكير في أنفسهم، وفي الآخرين، وفي العالم والقِيَم بطرق مناسبة. والأنشطة مصمَّمة لتحفيز الشعور بالقِيَم في الداخل وبناء موارد داخلية. إنها مصمَّمة للتأهيل واستنباط الطاقة والإبداع والمواهب الداخلية. ويُطلب من الطلاب التأمل والتخيّل والتحاور والتواصل والابتكار والكتابة والتعبير فنياً واللعب مع القِيَم. وفي سياق ذلك، تنمو مهارات شخصية واجتماعية وعاطفية، فضلاً عن مهارات اجتماعية مسالمة ومتآزرة.

لقد رُتّبت القِيَم لتوفير سلسلة من المهارات التي تبني على نحو متتابع. وتتضمن التمارين مهارات لتنمية احترام متزايد للذات، وتواصل اجتماعي إيجابي، وتفكير نقدي، وتعبير فني ومثير. وتقدّم أنشطة القِيَم عيّنات من تمارين استكشاف لإشراك الشباب فيها. ويمكن أن يكون كل موضوع في المنهاج بنداً أساسياً يُتيح للشباب النظر في القِيَم وتأثيراتها.

إن أنشطة قِيَم الحياة متاحة ليستخدمها مدرّسون وأساتذة ومديرو أنشطة. وسيكون هؤلاء المحترفون التربويون أكثر فعالية حين يكونون على تماس مع قِيَمهم ومرتاحين إلى مشاركة آخرين فيها. والمربّون الملتزمون متمّمون لنجاح البرنامج. والشباب مراقبون حاذقون وأسرع كثيراً إلى التلقي عندما يكون سلوك المربّي منسجماً مع قوله. وأنشطة القِيَم التي يحتوي عليها هذا القسم ليست سوى البداية. ونحن نشجّع الجميع على توسيعها بالخبرات المكتسبة والتجارب البنّاءة والإبداعات وبكل الموارد الثقافية والتعليمية.

التدريب على برنامج القِيَم الحيَّة التربوي

يُسهّل خلق جوّ يرتكز على القِيَم نجاح هذا البرنامج، ويجعله أكثر متعةً، وإفادةً، وفعالية لكلٍّ من التلاميذ والمعلّمين على حدٍّ سواء. فيشارك المعلّمون خلال برامج التدريب القائمة ضمن برنامج القِيَم الحيَّة التربوي في دورات التوعية على شرح وتوضيح القِيَم. ويُطلب إليهم أن يفكّروا في قِيَمهم الخاصة وأن يعرضوا آراءهم حول العناصر الإيجابية التي يوفّرها عادة مناخ مرتكز على القِيَم، وأن يتخيّلوا مناخ العمل الأفضل في الصف. ويتمّ عرض النموذج النظري والأساس المنطقي للأنشطة المختلفة المرتكزة على القِيَم بعد مناقشة آراء المعلّمين حول ممارسات التعليم الفضلى. وتلي ذلك دورة أو عدّة دورات حول أنشطة البرنامج الخاصة بالقِيَم الأخلاقية والموجّهة إلى الأطفال والشباب الراشدين. ثم تتحوّل ورشة العمل نحو المهارات التي تسمح بإنشاء بيئةٍ مرتكزة على القِيَم، أي إلى تأسيس الحوافز، والتشجيع، وبناء السلوك الإيجابي، والاستماع الفعّال، وحلّ النزاعات، ووضع القواعد العامة للجميع من خلال التعاون، والسلوك المبني على القِيَم. وعند مستوى العمر هذا، يُعدُّ تكوين بيئة قائمة على قِيَم عنصراً حاسماً في نجاح البرنامج.

مجموعة متنوّعة من أنشطة القِيَم

الغرض من هذه الأنشطة هو إشراك الطلاب في التفكير في القِيَم ومضامينها العملية، لمساعدتهم على فهم قِيَم إيجابية والالتزام بها. ويتمّ هذا بالاعتراف بأهمية القِيَم من خلال مسؤولياتهم في تحديد خيارات شخصية واجتماعية. ومن خلال تطبيق عملي للأفكار التي تمّت مناقشتها، يتوصل الشباب إلى تطوير مهارات اجتماعية وسلوكيات تعاونية ملائمة.

لا يكفي أن يسمع الطلاب عن القِيَم، بل عليهم أن يختبروها على مستوياتٍ مختلفة ويجعلوها سلوكاً وهدفاً في آن كي يصبح تعلّمها فعّالاً. كما أنه لا يكفي أن يتحسّسوا القِيَم ويختبروها ويفكّروا فيها، بل عليهم أيضاً تنمية المهارات الاجتماعية الضرورية لاستخدامها في حياتهم اليومية. لا بد من أن يرى شباب اليوم أكثر فأكثر أثر سلوكهم وخياراتهم وتطوير مهاراتهم في صنع قرارات واعية اجتماعياً. إذا كان شباب اليوم سيحملون هذه القِيَم في حياتهم الشخصية عندما يتقدمون في العمر ويصبحون فاعلين في المجتمع عامة، فمن المهم أيضاً أن يصبحوا مُطالَبين بالتعمّق في مسائل العدالة الاجتماعية، كما في الاستعانة بنماذج عن شخصيات بارزة تجسّد هذه القِيَم. وقد صُنّفت مجموعة أنشطة القِيَم مع مواد البرنامج على النحو التالي:

نقاط للتأمل

تبرز نقاط التأمل في مطلع كل وحدة قِيَم وهي مدرجة في صلب الدروس. وهي تعرّف بالقِيَم وتعطي بعض المفاهيم المجرّدة للتأمل فيها. تُؤخذ عدة نقاط من القيم الحيّة: كتاب الدليل. وثمة قاعدة عالمية للقِيَم تشيد بكرامة كل إنسان وقيمته وتقرّ بأهمية البيئة. فإحدى نقاط التأمل في وحدة الاحترام مثلاً هي: *يحقّ لكل الناس، وأنا منهم، أن يعيشوا باحترام وكرامة.* وإحدى نقاط التأمل في وحدة التسامح تتركّز في أنّ: *التسامح هو الانفتاح وتقبل جمال الاختلاف.*

بإمكان المعلّم إضافة المزيد من نقاط التأمل أو بعض الأقوال المستقاة من الثقافة المحلية أو من الشخصيات التاريخية البارزة المعروفة. كما باستطاعة الطلاب صياغة نقاط للتأمل بأنفسهم والبحث عن أقوال مأثورة من ثقافتهم أو تاريخهم.

التخيّل

تفرض بعض الوحدات الخاصة بالقِيَم على الطلاب أن يتخيّلوا عالماً يسوده السلام والسعادة. فيُطلب، على سبيل المثال، إلى الشباب أن يتشاطروا تجاربهم في تخيّل عالم يسوده السلام وأن يقوموا بعدئذٍ بتصويره من خلال رسوم معبّرة توضّح مفهوم السلام. وتمارين التخيّل هذه لا تثير الإبداع لدى "التلاميذ البارعين" فحسب، بل تثير أيضاً اهتمام التلاميذ الذين يُعتبرون عادةً "غير مندفعين". وتجعل عمليات التخيّل القِيَم أكثر مواءمة بالنسبة إلى التلاميذ، إذ إنها تتيح لهم فرصة اختبار طاقاتهم في هذا المجال وتقديم أفكار خاصة بهم.

تمارين الاسترخاء/التركيز

لا يحبّ الطلاب عادة "أن يكونوا هادئين" في المدرسة، فهم يعتبرون أن الهدوء يعني أن عليهم التقليل من وقت اللهو وكبح طاقاتهم ومتعتهم. فهم لا يرون الهدوء شيئاً ممتعاً بل شيئاً إلزامياً يضطرهم للاستجابة إلى طلبات الكبار. وتعرض وحدات السلام والاحترام والمحبّة والحرية تمارين استرخاء/تركيز من شأنها مساعدة التلاميذ على التمتّع "باختبار" القيمة موضوع الدرس. وقد تبيّن

للمعلمين أن هذه التمارين تهدّئ التلاميذ وتُشعرهم بالامتنان وتحسّن تركيزهم على دروسهم. كما تبيّن للبعض الآخر أن التلاميذ يستمتعون بابتكار تمارين خاصة بهم في الصف.

التعبير الفنّي

يُشجَّع الطلاب على أن يفكّروا في القِيَم ويختبروها بطريقة فنية وإبداعيّة عبر ممارسة الفنون. فيعدّون مثلاً شعارات عن السلام ويعلّقونها على الجدران أو يعدّون منحوتات عن الحرية، أو لوحات عن البساطة أو رقصات عن التعاون. ومن ضمن الأنشطة حول البساطة، يُطلب من الطلاب القيام بنزهات قصيرة في الطبيعة أو تأليف قصيدة عن الشجرة أو قصيدة قد توحيها إليهم الشجرة. ورغم توفّر بعض الأغاني ضمن الحقيبة الخاصة بالمعلّم، على هذا الأخير إضافة أغانٍ تقليدية من ثقافته الخاصة، أو من الثقافات الأُخرى الموجودة في المنطقة وتأديتها مع الطلاب. أما الشباب، فيقومون بتأليف قصائد وأغانٍ حول مختلف القِيَم، ويأتون بأغانٍ شعبية تتضمن موضوعات أو أفكاراً عن القِيَم.

أنشطة لتنمية الذات

في هذه الأنشطة، يستكشف الطلاب القيمة بما لها صلة بالذات أو يبنون مهارات بما لها صلة بالقيمة. على سبيل المثال، ينظر الطلاب إلى خِصالهم خلال وحدة الاحترام، وإلى أنواع الكلمات التي يستخدمونها لإسعاد أنفسهم وإسعاد الآخرين. وفي أحد الأنشطة في وحدة الصدق (الأمانة)، ينظرون إلى ما يساورهم من شعور عندما يكونون صادقين. وهناك قصص قليلة عن القِيَم، وحبّذا لو يحضر المدرّسون ما لديهم من قصص. والكثير من تمارين القِيَم تتطلب إطراءً إيجابياً على ردود الطلاب – بصرف النظر عن طريقة تعبيرهم. ولكن المهم الوقوف على ما عند بعض الطلاب من نزعة إلى التشكيك أو من مواقف سلبية تجاه الشعور الحقيقي بالرغبة في الاحترام لأنفسهم وفي السلام للعالم. وقد يتردد بعض الطلاب في الإعراب عن مشاعرهم، معتقدين أن ذلك هو مؤشّرٌ على ضعفهم.

المهارات الاجتماعيّة

إن المهارات الاجتماعية منتشرة في معظم وحدات القِيَم. وتتضمن بعض الدروس صوغ مهارات إصغاء وتطبيقها، وصوغ مهارات تواصل وحل نزاعات. ويُقترح على الطلاب أن يتحوّلوا إلى مراقبي سلام أو وسطاء سلام. وفي وحدة الاحترام، يتفحّص الطلاب طرقاً حاذقة وأُخرى غير حاذقة يتمّ في خلالها إظهار الاحترام أو عدم الاحترام. ويطلب من الطلاب أن يعبّروا بحركات تمثيلية عن مواقف اجتماعية صعبة، ويدقّقوا في النتائج ويطبّقوا قِيَم السلام والاحترام والصدق. كما أن الألعاب التعاونية مسلية وتبعث على التفكير المعمّق في الوقت نفسه. وفي وحدة التسامح، يُطلب من الطلاب التفكير في الضرر الناجم عن قلّة التسامح، وفي الوقت عينه التوصل إلى أجوبة إيجابية تتجمّع لديهم في خلال تفاعلهم الاجتماعي مع الغير.

الوعي المرتكز على تجربة العدالة الاجتماعية

يتم تشجيع الطلاب، من خلال التمارين والأسئلة، على التفكير في تأثير تصرفات فرد ما على الآخرين وكيف يحدث الأفراد فرقاً. في وحدة النزاهة مثلاً، يُطلب من التلاميذ تأليف مسرحية قصيرة

تجسّد النزاهة وعدم النزاهة في إطار تاريخي أو اجتماعي معيّن. ثم ينظرون في تأثير عدم النزاهة والجشع على حياة الآخرين ويسألون الممثلين عن شعورهم في تلك الحالات. أما في درس التاريخ، فيُطلب من طلاب المرحلة الثانوية البحث في العلاقة بين الجشع والفساد ونبذ حقوق الإنسان. وفي وحدة البساطة، يُطلب من الطلاب النظر في فحوى الرسائل التي تنقلها إليهم وسائل الإعلام والإعلانات.

تطوير مهارات الاندماج الاجتماعي

تعرض وحدات التسامح والبساطة والاتحاد عناصر المسؤولية الاجتماعية المثيرة للاهتمام والمسلية. ويستكشف الطلاب تنوّع الحضارات عبر استعمال ألوان قوس القزح كمقارنة. وتتضمّن وحدة البساطة اقتراحات للمحافظة على الأرض واحترامها. فيستكشف التلاميذ أمثلة إيجابية تعزّز لديهم فكرة الاتجاه للاتحاد ويعملون بعد ذلك معاً على مشروع من اختيارهم.

أبرزوا القِيَم الخاصّة بثقافتكم

نتمنّى أن تحثّ هذه الأنشطة أفكاراً من المعلّمين والأهل فيما يستكشفون الطلاب مجموعة طرق لاختبار واستطلاع القِيَم. استخدموا مواردكم وابداعاتكم الخاصة. استخداموا أية مواد يسهل الحصول عليها. كذلك على المعنيين استخدام إبداعاتهم ومهاراتهم وكل معرفتهم إذا أرادوا جدّياً متابعة التعليم المرتكز على القِيَم. تجدر الإشارة إلى أنّه لا بدّ من ترويج الأغاني الشائعة من الثقافة المحلية أو من مختلف الثقافات المنتشرة حول العالم وبالأخص العالم العربي.

باستطاعة مجموعة من المعلّمين الاجتماع معاً قبل الانتقال من تدريس قيمة إلى أخرى ليتبادلوا قصصهم المفضلة حول القيمة المعنيّة – قصص تقليدية، مقالات خيالية أو واقعية، وحدات بارزة من التاريخ، قصص إخبارية أو أفلام سينمائية ذات صلة بالموضوع. ويمكن إدراج تلك القصص ضمن الوحدات في أي وقت. إذا رغب الطلاب في تمثيل تلك القصص، يمكن الطلب منهم تأليف مسرحية أو أغانٍ بأنفسهم. وقد يقوم الأكبر سناً بسرد قصص تقليدية وبتعليم أنواع من الموسيقى القديمة. ويُرحَّبُ بمساهمة المربّين في الأنشطة التي يضيفونها إلى موقع LVEP على شبكة الإنترنت.

متى لديّ وقت لتدريس القِيَم؟

المربّون، إذ يجدون أنفسهم مضغوطين بعامل الوقت إزاء منهاج دراسي مكتظ بكثير من الوحدات، يتساءلون عن الأوقات المناسبة لتدريس القِيَم. لكن، بالنظر إلى منافع تدريس القِيَم، وهي منافع جمّة، يجد كثيرون منهم طرقاً لدمج أنشطة قِيَم ضمن فعاليات يومهم. والتاريخ والدراسات الاجتماعية والأدب تفي بشكل طبيعي بغرض استكشاف القِيَم، وكذلك الفنون. وبما أن أنشطة كثيرة في هذا الكتاب تناسب الآداب الإنسانية، فإن بعض المدارس تستفيد من معظم "وقت قِيَمها" خلال فترة فنون اللغة. وثمة أنشطة قِيَم أُخرى تتلاءم مع وحدات الدراسات الاجتماعية أو الفن أو المسرح أو التربية البدنية.

من يعلّم الدروس الأساسية؟

تتضمن أنشطة قِيَم الحياة للشباب أفكاراً تعالج موضوعات عدة في كل وحدة. على هذا النحو يستطيع جميع المدرّسين في المدرسة أن يشاركوا ويساهموا في استكشاف قِيَم ضمن منهاجهم العام. لدى كافة وحدات القِيَم، بالإضافة إلى الأفكار في موضوعات مختلفة، "دروس أساسية" أيضاً. **وتحوي الدروس الأساسية دروساً رئيسية** يتمّ من خلالها استكشاف تلك القيمة بالذات. ونحن نقترح عليك أن تدرس الدروس الأساسية بالتتابع.

ستحتاج كل مدرسة إلى إعادة النظر في الدروس الأساسية في كل وحدة لتقرّر برنامج التدريس الذي ستعتمده. على سبيل المثال، بالنظر إلى أن كثيراً من الدروس الأساسية الخاصة بالسلام والاحترام تحتوي على مناقشات وأنشطة كتابية، ففي الإمكان تدريسها خلال حصص الأدب أو اللغة. والدروس الأساسية في وحدة الصدق يمكن تدريسها في حصص التاريخ. وهناك خيار آخر اعتمدته بعض المدارس هو حصة خاصة لـ "وقت القِيَم". وقد نظر المربّون الذين اعتمدوا هذا الخيار إلى برنامجهم ليتبيّنوا كيف يمكن ملاءمة أنشطة القِيَم مع فسحة الزمن المحددة من قبل. على سبيل المثال، وجدت إحدى المدارس أنها تلائم الفترة القصيرة الأولى من الحصة في الفصل (الصف)؛ ووجدت مدرسة أخرى أن هناك "وقتاً للاندماج" مدّته عشرون دقيقة لنسج علاقات بين الطلاب الذين يتكلمون لغات مختلفة. وهذه أوقات مثالية من أجل الدروس الأساسية.

يقوم بعض المدرّسين بأنشطة القِيَم في أثناء تدريسهم اللغة الإنكليزية كلغة ثانية. في هذه الحال، من الملائم استخدام أنشطة من القِيَم الحيّة المعدّة للأطفال من سن 8 إلى 14 عاماً، إذ إن الكثير من نقاط التأمل في هذا الكتاب الخاص بالشباب هي نقاط تجريدية.

قد يرغب فريق من المدرّسين البحث في تطبيقات للقِيَم ومناقشتها من خلال مواقعهم الخاصة على الإنترنت. وربما يستطيع مدرسو فنون اللغة والفنون التعبيرية أن يتولوا وحدات القِيَم الخاصة بالسلام والمسؤولية لعدة أشهر، بينما يستطيع مدرسو الدراسات الاجتماعية أو التاريخ تولّي القِيَم الرئيسية التي تركّز على الصدق.

أين عليّ أن أبدأ

بينما يقوم معلم أو معلمان بأنشطة القِيَم بمدرسة أحياناً، تعتبر مدارس عديدة أن المقاربة الشمولية للمدرسة كلها في مثل هذه الأنشطة مفيدة للغاية. في هذه الحال، على فريق العمل الاجتماع معاً، بحضور الأهل ربما وغيرهم من المعنيين في المدرسة، من أجل مناقشة الأهداف العامة في المدرسة وحاجات التلاميذ، والقِيَم التي يجب التركيز عليها. قد تختار بعض المدارس التركيز على قيمة واحدة في الشهر، وتختار مدارس أخرى التركيز على عدة قِيَم على مدار السنة، مع صياغة قِيَم أخلاقية خاصة بالمدرسة تكون إطاراً عاماً للتطور الأخلاقي فيها. للمزيد من المعلومات، الرجاء الاطلاع على "ورقة عمل عن كيفية اعتماد المناهج المرتكزة على القِيَم" في قسم برنامج العمل من *دليل تدريب المربّين على برنامج القِيَم الحيَّة التربوي*.

الجمعيات والأغاني

إذا كانت المدرسة كلها تبحث في القيمة نفسها في فترة معينة، غالباً ما يكون عقد جمعية مصغّرة طريقة ممتازة لبدء الأنشطة. وبإمكان عدد قليل من المعلمين إعداد أول برنامج. ثم يتناوب

طلاب الفصول (الصفوف) على تقديم قِيَم بشكل خلاّق من خلال موسيقى أو مسرحية قصيرة.. إلخ.

هل أحتاج إلى القيام بكل نشاط؟

كلا. يُستحسن أن يقوم المربّون بالتنويع في خلال تقديمهم أنشطة القِيَم، فقد يختار بعضهم ألا يدرّسوا بعض الدروس أو قد يرغبون في تبديل المادة. والواقع أن هناك في كثير من الدروس أسئلة ونصوص مكتوبة. وقد جرى توفيرها لأن غالبية المربّين قد طلبوا مثل هذا التخصيص. يرجى التصرّف بحرية لمواءمة الأسئلة مع الأسلوب الشخصي للمربّين ومع حاجات الطلاب ضمن الثقافة والمحيط المحلي الخاص.

إدراج القِيَم في المنهج العادي

تركّز مدارس عدة على قيمة واحدة لمدة محددة من الوقت، غالباً ما تكون شهراً واحداً أو شهرين. والمدرّسون كلهم مدعوون إلى دمج بعض أنشطة استكشاف القِيَم في المنهج الاعتيادي.

تحت كل قيمة عدد محدود من الأنشطة، وعلى المربّي، كخبير راغب في التدريس أن يحدِّد من بين المواد التي في تصرّفه المادة التي تُصوِّر، على أحسن وجه، القِيَم أو التباين. والمدرّسون بحكم خبرتهم يعرفون ما يؤثر في طلابهم.

إن التاريخ والدراسات الاجتماعية تفي بأغراض مناقشات القِيَم. توقف عند نقاط حرجة خلال الدروس عندما يمارس فرد (أو مجموعة أشخاص) حرية الاختيار. اسأل الطلاب: "ما الذي يقدّره هذا الشخص أو تقدّره هذه المجموعة تقديراً كبيراً بحيث يقع اختيارها عليه؟ ما هي قِيَم المجموعة الأُخرى؟ ما هي نتائج الحصول على هذه القيمة، وما هي التحديات التي تواجه تحقيقها؟ كيف ترى التصوّر الذي تمّ التوصل إليه من خلال ممارسة قيمة معينة أو التصوُّر العكسي في حال انعدامها؟". على سبيل المثال، إن وحدة تاريخية عن الاستقلال سانحة مثالية للنظر في أنواع الحرية التي يريدها الناس. اسأل: "هل تحلّوا بالقيمة ذاتها في معاملتهم لمجموعات أُخرى؟" أُطلب من الطلاب أن يميّزوا ويناقشوا تطبيق قيمة معينة، أو النتائج التي تنجم عن انعدام تلك القيمة.

في حصص الأدب واللغة، يستطيع المدرّس أن يختار قراءة مواد تتعلق بالقيمة التي يجري التركيز عليها. ويمكن أن تتضمن المواد قصائد، قصصاً قصيرة، سِيَراً ذاتية، كتابات فلسفية، أو كتباً كلاسيكية أو معاصرة يُظهِر فيها البطل أو البطلة القيمة المعطاة أهمية خاصة. أُطلب من الطلاب الاستجابة إلى المادة التي قرأوها للتو، والكتابة عن القيمة، أو نظم قصائدهم الخاصة بهم.

وجد أحد المدرّسين المستخدمين للمواد، ويدعى كريستان موات، صحيفة تكتب عن طريقة فعّالة لمد جسور بين تجارب شخصية لطلاب وتجارب شخصيات أو موضوعات في النص. على سبيل المثال، قبل قراءة قصيدة أو رواية يستطيع الطلاب تسجيل تجاربهم: "ساعة شعرت بأني محترم..."، أو "ساعة شعرت بأني آمن ومحبوب..." إلخ. ثم يمعنوا النظر في النص بعد تكوين صلة شخصية به.

كما أن دراسة دور شخصية ما هي طريقة فعّالة لفهم القِيَم الدافعة لهذه الشخصية. مثلاً، يستطيع المدرّس أن يطلب من الطلاب فعل الآتي: "تخيّلوا أنكم "الراهب" في مسرحية شكسبير "روميو وجولييت". سجّلوا في دفاتر يومياتكم فقرتين حول السبب الذي يجعلكم توافقون على زواج

روميو وجولييت. (مثلاً، "لأني أردت أن تتم مصالحة بين العائلتين المتناحرتين ووقف النزاع وإراقة الدماء").

إن الفنون واسطة رائعة لتضمينها قِيَماً خلال تعليم الطلاب المهارات التي يحتاجون إلى تعلّمها. وفي أثناء حصة المسرح، وفيما أنت تدرّس التمثيل، اختر مسرحيات لها شأن بالقيمة المركّز عليها. وفي حصة الموسيقى، وفيما أنت تدرّس الطلاب طرق العزف والانسجام مع آلاتهم، ناقش، على سبيل المثال، وحدة الاتحاد. وفي حصة الفن، اُطلب من الطلاب التعبير عن القِيَم خلال تعلّمهم الرسم والنحت...

الثناء على الأجوبة

إن قبول أجوبة الطلاب والثناء عليها يشكّلان المكوّنين الأساسيّين في العديد من المناقشات التي تندرج في سياق أنشطة القِيَم. وقد يشكّل ذلك تحدّياً للمعلّمين الذين قد اعتادوا الحصول على إجابات مثل "صح" أو "خطأ" في الصف. فبينما يعطي الطالب إجابة تكون "صحّاً" أو "خطأً" في مادّتي الرياضيات والعلوم على سبيل المثال، يكون شعوره حيال مفهوم ما من مفاهيم القِيَم شعوراً شخصياً قابلاً للنقاش، وفرصة سانحة لفتح حوار إيجابي معه.

يذكر أن الطلاب المشاغبين قد يُعطون إجابات خارجة عن المألوف بغرض مراقبة مدى تقبّلها من الآخرين. فإذا سُئل طالب ما عن عالم يعمّ فيه السلام، قد يجيب: "على الحرب أن تكون جزءاً من العالم الذي ينعم بالسلام". أو في مثال آخر كوحدة السعادة رداً على سؤال حول ماذا يحب أن يقال له: "أحبّ أن يقال لي إني شخص سيّء". ما على المربّين في هذه الحال سوى اعتبار هذه الإجابات انعكاساً لتعاسة الطالب بكل بساطة. أومئوا عندئذٍ برؤوسكم باحترام، تماماً كما فعلتم مع الطلاب الآخرين.

صحيح أن حركة الرأس هذه كافية، لكن إعطاء إجابة شفهية تثني على جواب الطالب وتكرّر مضمون رسالته، أكثر فعالية لإبداء الاحترام له. فحصول الطالب على احترام شخص راشد على هذا النحو يحرّره من الوقوع في شرك لوم هذا الأخير على عدم تفهّمه لحاجاته الخاصة. واستماع الطالب إلى أجوبة المربّين بطريقة فعّالة تسمح له بالتعبير عن أحاسيسه مع ثقته بأنها ستكون موضع تفهّم من جانب الآخرين. فإذا رسم الطالب مسدّسات في تصويره لعالمٍ يسوده السلام، يمكن للمعلّم أن يقول بطريقة إيجابيّة، إذا ما بدا وجه الطالب مشدوداً، ما يلي: "من المخيف قليلاً أن نرى مسدّسات في عالم يسوده السلام" (الرجاء النظر في الفقرة الخاصة بالاستماع الفعّال الواردة في *دليل تدريب المربّين على برنامج القِيَم الحيَّة التربوي* للحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع).

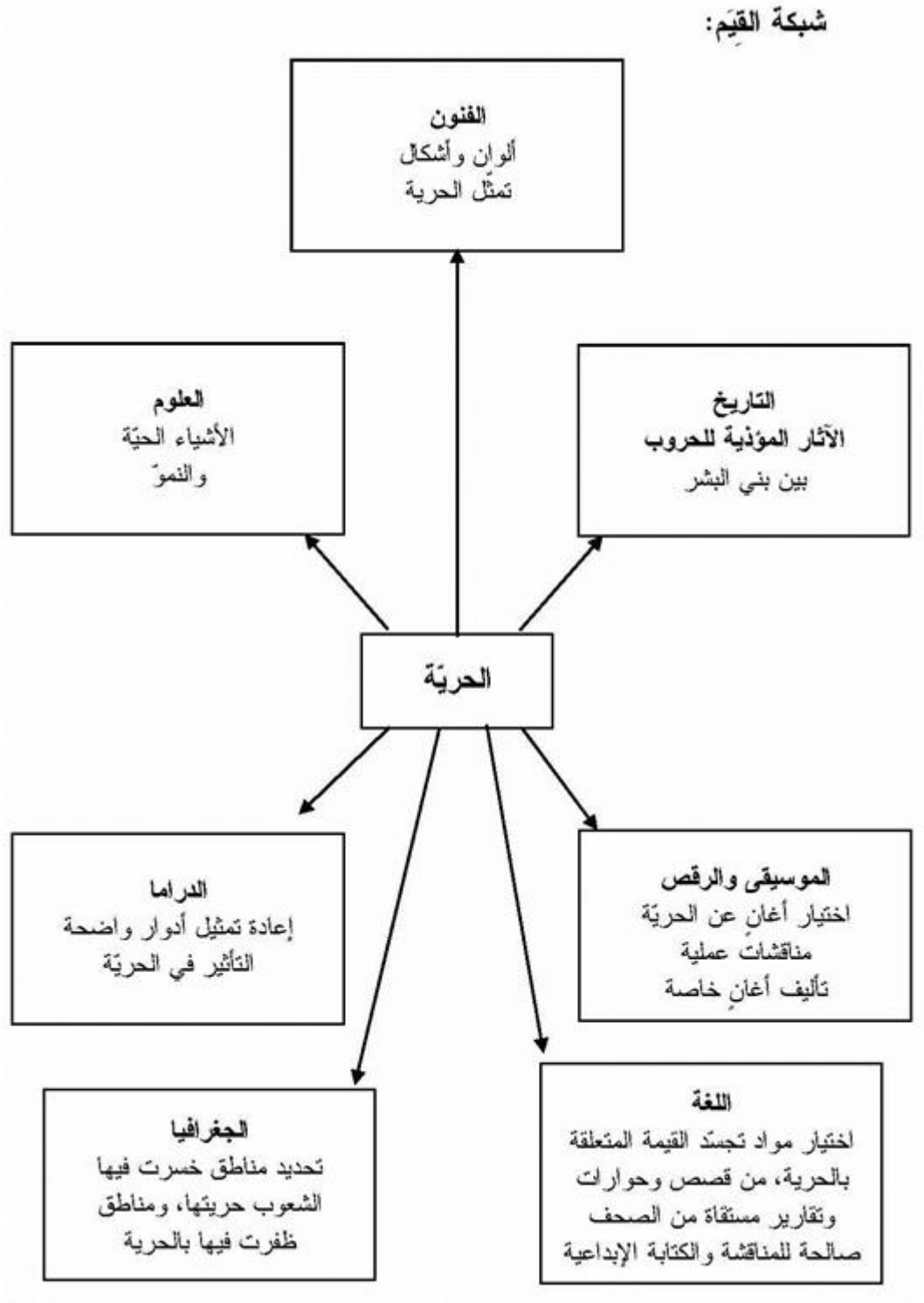
من الضروري أن يكون المعلّم ثابتاً في صياغة قِيَمه. وباستطاعته، في مرحلة معينة من الدرس، إضافة ملاحظاته الإيجابية الخاصة وصولاً إلى تبرير سبب إيمانه بتلك القِيَم. ومعروف أن الطلاب فضوليون وأنهم يرغبون في معرفة ما أمكن عن معلّميهم وعن ولعهم بأمر نبيل/جيد/صحيح... عندئذٍ فقط تتلاشى مقاومة الطالب للمعلم وتبرز صفاته الطبيعية في طريقة تعامله لاحقاً.

عندما يصرّ التلاميذ على السوء الذي فيهم

قد يصرّ بعض الطلاب على أنهم يحبون شيئاً أو شخصاً ما مؤذياً، كأن يعجبون مثلاً بشخصية سلبية. إذا ورد هذا في سياق نقاش (مع أنه يستحسن مناقشة الموضوع بطريقة إفرادية) على المعلم أن يسأل، "ما الذي يعجبك في هذا الشخص؟" "ماذا يحبّ هذا الشخص أن يحصل برأيك؟" و"لماذا؟" "ما القيمة الكامنة خلف هذا التصرّف؟". يُستكمل الاستجواب مع التركيز أكثر فأكثر على النية الأساسية.

ثمة قيمة أو صفة إيجابية كامنة دائماً خلف النية الأساسية. يقول المعلم عند الانتهاء من طرح الأسئلة، "إذاً، يعجبك ـ" مشيراً إلى القيمة الإيجابية. علماً أن الأشخاص وإن أخطأوا، إنما يتصرفون بدافع إيجابي في الأساس. قد يكون تصرفهم متهوراً ومؤذياً للآخرين، لكن نيتهم غالباً ما تكون صادقة في الأساس. وتهدف هذه المقاربة إلى تعريف الطلاب على قيمة أو هدف إيجابي. ويمكنهم تغيير نظرتهم الذاتية إلى شخصهم وإلى "السوء الذي فيهم" إذا كان هناك قبول للقيمة الإيجابية أو اهتمام بأمر ما. وعندما تلقى هذه الصفات الكامنة العناية الصحيحة، لا شك في أن نظرة كل طالب إلى نفسه ستتغيّر نحو الأفضل.

شبكة القِيَم:



يجب دائماً تشجيع الطلاب على التفكير والبحث في الانعكاسات وردود الأفعال الإيجابية منها والسلبية، وتنمية وعيهم العاطفي، ومهارات حلّ المشاكل لديهم من خلال هذا البرنامج. على المعلم أن يترك لهم المجال للاستكشاف ولاتخاذ قراراتهم بأنفسهم. عندئذٍ، يتّخذون قرارات أكثر حكمة، ليس في حضرة الكبار فحسب، بل أمام أنفسهم بداية، ثم أمام الآخرين.

يُستحسن أن يتشارك المدرّسون والطلاب في اختيار أغانيهم المفضلة التي تتعلق بالقيمة المركَّز عليها. ويتعيّن اختيار هذه الأغاني من الناتج المحليّ بسبب تنوع اللغات وتنوّع أذواق الطلاب في الأعمار المختلفة.

ونظراً للفوائد الجمّة التي تتضمنّها شبكات القِيَم، على فريق المدرّسين الذين يخططون لبرنامج القِيَم أن يناقشوا القيمة في سياق ثقافتهم، ومن خلال الموضوعات التي يخططون لتدريسها والتي تشتمل على قِيَم. أُنظر المثال على شبكة أهمية قيمة الحرية (شبكة القِيَم).

تقبّل المربّي لكل طالب خصوصاً في أنشطة القِيَم

هناك من حين لآخر طلاب ينفرون من المدرسة و/أو من أعمال مدرسية، وقد يكون من بين تلك الأعمال أنشطة قِيَم مبدئيًّا. يجب تفهّم الدوافع لدى هؤلاء الطلاب إذ قد يعود جزء من نفورهم إلى غضبهم من عدم الإصغاء إليهم وعدم شعورهم بأنهم ملائمون أو مُقدَّرون. ويقوم جزء من نجاح هذه الأنشطة على تقبّل المربّي لكل طالب.

وكبرنامج اختباري يتضمن مناقشات، فإن جواً من الرعاية والاحترام والقبول في غرفة الفصل (الصف) أمر في غاية الأهمية. ومع أن أنشطة القِيَم الأولية مصمَّمة لإثارة اهتمام الطلاب، فإن تقارير المدرّسين يجب أن تشير إلى أن الطلاب كلهم تقريباً مهتمون ومندفعون إلى المشاركة في أنشطة القِيَم.

الرموز المستعملة خلال الدروس

ناقش وشارك.

أغنية.

اقرأ/أُدرس.

الاعتماد على الخيال.

تمرين استرخاء/تركيز.

تمارين.

نشاط فكري.

نشاط يدوي.

نقاط تأمّل (ملاحظة للمعلم).

- تدل هذه النقطة على توقّف...

أيّها المربّون والطلاب: تشاطروا خبراتكم مع العالم!

الطلاب

يحبّ الطلاب عادة مشاطرة ابتكاراتهم مع الآخرين. لذا فإن جميع الطلاب حول العالم مدعوّون لمشاطرة أفكارهم وقصائدهم وقصصهم وأغانيهم ولوحاتهم وأنشطتهم وتجاربهم مع أترابهم من الطلاب في موقع القِيَم الحيَّة على شبكة الإنترنت. راجع موقع: *www.livingvalues.net*. وركّز على "مشاركة الشباب".

المربّون يتشاطرون خبراتهم

إن الشباب الذين يستعملون برنامج القِيَم الحيَّة التربوي، مدعوون أيضاً إلى المشاركة في تبادل خبراتهم. فيمكنهم مشاطرة أنشطتهم وخبراتهم مع المربّين الآخرين حول العالم عبر الموقع الخاص بالقِيَم الحيَّة على الإنترنت. لذلك، ندعوكم إلى زيارة الموقع التالي: *www.livingvalues.net*. أو أرسلوا مساهمتكم إلى أقرب موقع للقِيَم الحيَّة في بلدكم، للتنسيق معه محلياً.

التقييم السنوي

يشكّل التقييم جزءاً هاماً من أي برنامج. فتقييمكم للبرنامج وملاحظاتكم حول التغيّرات التي تتبدّى مع الطلاب هي في غاية الأهمية. لذلك، نرجو منكم إعلام منسق البرنامج في بلادكم بأنكم تستعملون البرنامج، وبأن سوف تُرسل إليكم الإستمارة الخاصة بتقييم المربّي سنوياً. ويمكنكم إذا رغبتم ملء الاستمارة عبر الموقع على الإنترنت (موقع الويب).

نتمنّى أن تستمتعوا بالقِيَم الحيَّة. وشكراً.

الغايات

القِيَم والذات

تنمية المهارات الشخصية، الاجتماعية والعاطفية

الغاية الأولى: إشراك الشباب في أنشطة قِيَم؛ وإحداث اهتمام أوّلي بموضوع استكشاف القِيَم وتغذية الشعور بصلة كل إنسان بالقِيَم المعنوية التي لا غنى عنها.

الخطوات:

- مناقشة كيفية الوصول إلى عالم أفضل، والقيام بنشاط تأمّلي يستقصي القِيَم الشخصية (الدرس الأساسي الأول في السلام).
- تخيُّل عالم مسالم من خلال تواصل أفكار البشر (الدرس الأساسي الثاني في السلام).

الغاية الثانية: تعيين هوية قِيَم عالمية أساسية بوصفها قِيَماً شبابية من خلال وسيلة إدراك إبداعاتهم وأفكارهم.

الخطوات:

- تخيُّل عالم مسالم، والتعبير عن أفكار تتعلّق بالذات والآخرين والعالم (الدرس الأساسي الثاني في السلام).
- تنمية صوت السلام، أخْذاً بنصائح من عالم مسالم (الدرس الأساسي الخامس في السلام).
- مزاولة لعبة، مع اختيار القِيَم الأهم في حياة الشباب (الدرس الأساسي الثالث في الاحترام).
- تخيُّل عالم محب، وتداول أفكار، ومناقشة ما يمكن أن يريده زعماء عالم كهذا للمواطنين (الدرس الأساسي الأول في المحبة).
- ترديد أغانٍ أو رموز أو قصائد تمثّل مدى اتّساع دائرة مشاعر التعاطف؛ أو إجراء مقابلة حول هذا الموضوع مع إحدى الشخصيات المفضّلة لدى الشباب (الدرس الأساسي الرابع في المحبة).
- كتابة رسالة إلى الذات، يحدّد كاتبها ما هو جدير بالتقدير، وتُسدي نصيحة للذات؛ بالإضافة إلى تحديد الأهداف الخاصة بالذات (الدرس الأساسي العاشر في المحبة).
- التفكير في أبطال يتمتّعون بتوازن بين احترام الذات والتواضع (الدرس الأساسي الأول في التواضع).
- تمييز القيمة الأهم للتعاون (الدرس الأساسي الثاني عشر في التعاون).
- أداء لعبة جواهر السعادة (سعادة، لغة/أدب).
- مناقشة "ما أؤمن به"؛ كتابة عدة بنود تبدأ بـ "أعتقد..." في مجلّة مختصّة بشؤون الشباب وتُتبع بـ "أريد الحق في..." و"مسؤولياتي هي...".
- إيجاد رمز أو قصيدة أو صورة تُعبّر عن حرية داخلية وتشاطرها مع الآخرين، ونظم قصيدة عن الحرية، أو إبراز الفوارق بين الحرية والشعور بالظلم في عبارات نثرية (الدرس الأساسي السابع في الحرية).
- نظم قصائد أو كتابة قصص حول "أؤمن بالحرية لأن..." (الدرس الأساسي الحادي عشر في الحرية).

الغاية الثالثة: التفكير والتأمل في معنى كل قيمة من القِيَم الاثنتي عشرة

الخطوات:

- التفكير ملياً في نقاط التأمل ومناقشتها خلال دروس القِيَم (جميع وحدات القِيَم. أُنظر من فضلك صفحة نقاط التأمل في مستهل كل وحدة من وحدات القِيَم).
- تكوين نقاط تأمل شخصية وإضافة نقاط تأمل أُخرى يمكنُ استنباطها من المطالعة أو من الثقافات المحليّة (جميع وحدات القِيَم).

الغاية الرابعة: الاستمتاع بتجربة قيمة ما، وتطوير أساليب من شأنها إزالة الكرب ورعاية أنفسهم وإجراء تجربة قيمة ما عندما يختارون.

الخطوات:

- التمتع بأغانٍ تُعبّر عن قِيَم مختلفة أو ذات صلة بهذه القِيَم (مقترحة يومياً، جميع وحدات القِيَم).
- التمتع بملازمة الصمت والهدوء خلال التمارين البدنية وتمارين السلام بالإضافة إلى تكرار تمارين استرخاء/تركيز النجمة المسالمة بعد عدة اختبارات (الدروس الأساسية الرابع والسادس والعاشر من مِنْهَجُ السلام).
- مناقشة كيف يبدو السلام وكذلك انعدام السلام، وتحديد أفكار وأنشطة مميّزة تساعد الذات على الإحساس بمزيد من الهدوء (الدرس الأساسي الرابع في السلام).
- نظم قصيدة أو كتابة مقالة شخصية قصيرة حول الوقت الذي يُمكن اعتباره ملائماً للتمتّع بأقصى حالات الهدوء (الدرس الأساسي الخامس في السلام).
- تجربة الشعور بالاحترام للذات وللآخرين من خلال تمارين الاحترام وتمارين استرخاء/تركيز نجمة الاحترام (الدرسان الأساسيان السابع والثامن في الاحترام).
- ممارسة عملية لتجربة ملء الذات بالمحبة، والتمتع بتمرين استرخاء/تركيز إرساء المحبة (الدرس الأساسي الرابع في المحبة).
- الكتابة عن أوقات في حياة كل شاب يكون فيها ممتلئاً بالمحبة (الدرس الأساسي السابع في المحبة).
- وضع قائمة بالأفكار التي تعزز الشعور الذاتي بالمحبّة والقدرة على منح محبة (الدرس الأساسي التاسع في المحبة).
- استكشاف الأُسس التي تُتيح للجميع الاتّصاف بفضيلة التواضع التي تؤدي إلى البقاء مشرقين وواثقين وممتلئين قوة، ساعة يكون هناك تحديات (الدرس الأساسي التاسع في التواضع).
- مناقشة مشاعر الحزن، وكيفية تعهد الذات بالرعاية الإيجابية المناقضة للحزن (الدرس الأساسي الثامن في السعادة).
- الاتيان بعشرة مبادئ للسعادة في مجموعات صغيرة يتحاور فيها الشباب (الدرس الأساسي التاسع في السعادة).
- تمضية عشر دقائق كل يوم على مدى أسبوع مع الواجب البيتي "البساطة استرخاء" و"البساطة هي عدم تعقيد الأمور" (الدرس الأساسي الأول في البساطة).
- مناقشة البساطة وما تعنيه هذه القيمة من تمتّعنا بعقل صريح؛ إعداد تمرين استرخاء، ومحاولة ابتكار شعار أي "لوغو" يُعْلي من شأن البساطة (الدرس الأساسي الثالث في البساطة).
- مناقشة تقدير الأشياء الصغيرة في الحياة ودور الصبر والصداقة والتشجيع؛ كتابة مقالة شخصية قصيرة أو قصيدة أو أغنية؛ إجراء مقابلة مع أشخاص مهمين تتناول الأشياء البسيطة المهمة في حياتهم؛ تأليف تمثيلية توضِّح "كيف نجعل الحياة بسيطة" (الدرسان الأساسيان الخامس والسادس في البساطة).
- مناقشة الحرية الداخلية وتحرير وتقييد الأفكار؛ التمتع بتمرين استرخاء/تركيز الحرية؛ الكتابة عن اللحظات التي يشعر كل منّا فيها بالحرية (الدرس الأساسي السادس في الحرية).

الغاية الخامسة: زيادة الوعي بالقِيَم والتمتع والاهتمام بها

الخطوات:

- الاستمتاع بقصة "الإمبراطور وبذور الأزهار"؛ التفكير في وقت قدّروا فيه أشخاصاً آخرين لنزاهتهم (الدرس الأساسي الأول في النزاهة).

- التفكير ملياً وسرد قصص عن أوقات تمَّ فيها التعاون، وأوقات أخرى كان التعاون فيها مفقوداً؛ تعيين نوع المشاعر ونتائج كل موقف وصفاته (الدرس الأساسي الأول في التعاون).
- التأمل في أوقات السعادة في حياة كلٍّ منّا وتمييز القِيَم التي هي في عمق تلك الأوقات (الدرس الأساسي الأول في السعادة).
- القيام بنشاط التوجيه الصادق في فرق مؤلَّفة من أربعة تناقش في ما بينها قيمة المسؤولية؛ ووضع تعريف للمسؤولية في فرق وتدوينه كبند أول في مجلة المسؤولية الشخصية (الدرس الأساسي الأول في المسؤولية).
- مناقشة البساطة والقيام بنشاط بسيط (الدرس الأساسي الأول في البساطة).
- مناقشة المفاهيم العامة للاتحاد وتشاطر قصص أو درس حيوانات لها خبرات راسخة في ممارسة الاتحاد؛ إجراء مناقشة في مجموعات صغيرة لما لدى بعض الحيوانات من دروس للبشر (الدرس الأساسي الأول في الاتحاد).

الغاية السادسة: زيادة التصرفات المسالمة والمُحِبّة، والنزيهة، والمتعاونة من خلال تحديد أعمال قائمة على قِيَم وتنفيذها عمليًّا

الخطوات:

- التفكير في أمر واحد صغير من شأنه إذا تحقق جعل عالمنا أشبه بالعالم المسالم الذي نتخيَّله (الدرس الأساسي الثالث في السلام).
- مشاركة واختيار تصرفات جديدة لجعل صفهم (فصلهم) أكثر سلاماً (الدرس الأساسي السادس في السلام).
- وضع لائحة بالأعمال التي تعزّز مشاعر المحبة والقدرة على منح محبة (الدرس الأساسي التاسع في المحبة).
- إنجاز عملين باتجاه تحقيق أهداف شخصية (الدرس الأساسي الحادي عشر في المحبة).
- فهم تأثيرات عدم النزاهة على العلاقات، والعواقب الشخصية لعدم الاستقامة (الدرس الأساسي الخامس في النزاهة).
- زيادة تطبيق معاني النزاهة عملياً والالتزام بها بإعداد "بطاقات موقف النزاهة"، والتعبير بحركات إيمائية عن استجابات النزاهة وعدم النزاهة، ورؤية النتائج فيما الفِرَق تتمرّن ارتجالياً على مواقف مختلفة (الدرس الأساسي الثامن في النزاهة).
- التفكير في كيفية التمتع بواجبات "متواضعة" مع الاحتفاظ بالوقار الكامل؛ التفكير في تقويم واجبات من حيث خصائص مجرّبة أو قِيَم؛ وتعزيز إدراك أهمية كل فرد (الدرس الأساسي السادس في التواضع).
- وضع لائحة بعشر طرق يمكن للجميع فيها أن يكونوا متعاونين، والتركيز على ضرورة زيادة التعاون في البيت (الدرسان الأساسيان الثاني والعاشر في التعاون).
- ابتكار قاعدة تُرسي مفهوماً عملياً لتعاون حقيقي (الدرس الأساسي العاشر في التعاون).
- تعيين الطرق الكفيلة بإعطاء السعادة لأنفسنا، أنفسنا والطبيعة، أو أنفسنا والآخرين، وإجراء اختبار على ذلك لمدة أسبوع (الدرس الأساسي السادس في السعادة).
- مناقشة إحداث السعادة أو الحزن في البيت، وتوليد أفكار حول منح سعادة للأخوات والأخوة (الدرس الأساسي الرابع عشر في السعادة).
- القيام بعمل واحد أو أكثر دعماً للأقوال التي تبدأ بعبارة "أؤمن بـ" (الدرس الأساسي الثاني في المسؤولية).
- وضع خطة نابعة من روح الاتحاد والمساعدة في إنجاز مشروع فصلي (صفي)؛ تحديد الصفات اللازمة لتحسين العالم الذي نعيش فيه (الدرس الأساسي السابع في الاتحاد).

الغاية السابعة: زيادة احترام الذات وتعزيز اعتقاد "إني أحدث فرقاً"

الخطوات:

- تعيين صفات تدعونا للإعجاب بها في الآخرين وخمس صفات إيجابية خاصة لدى كلّ منّا (الدرس الأساسي الثاني في الاحترام).
- مناقشة الأسباب التي تجعل أناساً يظهرون عدم احترام، وتقديم نصيحة حول: كيف ينبغي للناس أن يعاملوا بعضهم بعضاً (الدرس الأساسي السادس في الاحترام).
- تعيين صفات محبوبة لدى الآخرين، وتلقّي لائحة من الصفات التي يلاحظها الآخرون لديهم، وتعيين أفكار وكلمات وأعمال تساعد في الاحتفاظ باحترام الذات (الدرسان الأساسيان السابع والثامن).
- سماع قصص حول إحداث فرق، وتسمية أشياء يومية صغيرة يمكنها أن تحدث فرقاً إيجابياً في حيوات الآخرين (الدرس الأساسي الثاني عشر في الاحترام).
- استكشاف الاحترام من خلال قراءة قصائد ومقالات شخصية وتأليفها (لغة/أدب الاحترام).
- تدوين عشر صفات أو قِيَم يتحلّى بها كل شاب، ورسم دوائر حول الصفات أو القِيَم المهمة التي تحقق احترام الذات، وابتكار رمز شخصي معبِّر عن التوازن بين احترام الذات والتواضع (الدرس الأساسي الحادي عشر في التواضع).
- منح سعادة من خلال كلمات لأيام عدة (الدرس الأساسي الثاني في السعادة).
- قراءة وتشاطر قصص حول أشخاص يحدثون فرقاً إيجابياً من خلال التزامهم وممارستهم مسؤوليتهم الشخصية (الدرس الأساسي الرابع في المسؤولية).

الغاية الثامنة: زيادة اتخاذ خيارات إيجابية من خلال الترفع عن تصرفات سلبية، وتفهّم عمل ناتج من حالة انفعال

الخطوات:

- إظهار تفهم معرفي لكيفية تحول الشعور بالأذى والخوف إلى غضب، وذلك بكتابة مَثَلَيْن (الدرس الأساسي التاسع في السلام).
- تعيين وقت تصعَّد فيه أمر صغير إلى شجار، ومناقشة خطط تؤدي إلى تحكُّم بالغضب، ومناقشة كيفية تأثير السلام على العلاقات (الدرس الأساسي الثالث عشر في السلام).
- تعيين أفكار تُبقي النزاع قائماً، وأفكار تسمح للسلام بأن يعمّ، واستخدام هذه الأفكار في تأليف قصة جماعية (الدرس الأساسي الرابع عشر في السلام).
- مناقشة أسباب فساد بعض الناس وجشعهم (الدرس الأساسي الرابع في النزاهة).
- مناقشة أسباب تبجّح الناس، والتمرّن على قول شيء يمكن المفاخرة به بنغمة متفاخرة وبنغمة واثقة لكن متواضعة (الدرس الأساسي الثاني في التواضع).
- مناقشة لماذا يريد بعض الناس الشهرة، وحسنات ذلك وسيئاته؛ مناقشة التأثيرات على قناعة أحدهم حين يبحث دائماً عن إثبات ذاته خارجيّاً؛ مناقشة كيف يستطيع المرء البقاء قانعاً (الدرس الأساسي الخامس في التواضع).
- مناقشة كم يسبّب الشعور "بأني أفضل من" مشكلات، وكيف يشعرون عندما يُعاملون بهذه الطريقة، والأسباب التي تجعل الناس يتصرفون هكذا (الدرس الأساسي الثامن في التواضع).
- مناقشة المشاعر التي تنبثق عندما يوجّه آخرون إهانات أو يُنسب إليهم فضل لا يستحقونه (الدرس الأساسي التاسع في التواضع).
- استكشاف السعادة والرغبات، وكيف يتحول مقياس الجدارة غالباً إلى ما يملكه البعض من مقتنيات وثروة، أو وضع إجتماعي؛ تأليف تمثيلية مرتكزة على المناقشة (الدرس الأساسي الخامس في السعادة).
- مناقشة أضرار استخدام المخدرات والظروف المحيطة (منها ضغط يمارسه زميل – مثلاً)، ورسم خريطة ذهنية لتأثير تعاطي مخدّرات مؤذية في مقابل إيجابيات الامتناع عن تعاطيها (الدرس الأساسي الحادي عشر في السعادة).
- مناقشة استخدام أنواع المخدرات المختلفة والأحاسيس والقِيَم المنشودة، والتأثيرات، والتصرفات المَرَضية، والطرائق البديلة الأسلم لتحقيق التجربة المتوخاة (الدرس الأساسي العاشر في السعادة).

الغاية التاسعة: تقليص إمكانية التعرض إلى ضغوط غير مناسبة من الآخرين من خلال الإلمام بالمبادئ الأوّلية للحقوق الشخصية، وتطوير المدارك عموماً.

الخطوات:

- تفهُّم ضرورة وضع حد أو حدود ضمن علاقة ما (الدرس الأساسي الثاني عشر في الاحترام).
- تفهُّم أن جوهر النزاهة لا تعني أنه يجب اطّلاع كل امرئ على تفصيلات شخصية كلما طلب ذلك، ومناقشة طرق للاعتذار بتهذيب عن عدم تلبية طلبات كهذه، ومناقشة أهمية التوازن بين النزاهة والمحبة، والتأكيد على أن القسوة باسم النزاهة ليست نزاهة (الدرس الأساسي السادس في النزاهة).
- مناقشة متى يسهل أن يكون المرء متعاوناً مع الآخرين ومتى لا يكون ذلك سهلاً؛ ربط التعاون بالمرح والمحبة والاحترام (الدرس الأساسي الثالث في التعاون).
- مناقشة كيف يمكننا أن نتعاون من خلال وَعْينا للقِيَم، مناقشة متى يكون التعاون غير أخلاقي، ووضع معايير لتقرير ذلك في مجموعة صغيرة (الدرس الأساسي الثامن للتعاون).
- المشاركة في مناقشات في الفصل حول الغرض الكامن وراء إعلانات مختارة، والردّ عليها برسالة بديلة عنوانها "البساطة فطرية" (الدرسان الأساسيان السابع والثامن في البساطة).
- مناقشة كيف أن حرية الاختيار يمكن أن تكون محدودة، وكيف يبدو الأمر عندما تُنتهك الحريات، وإمكانية إجراء تغييرات بنّاءة بأمان، وكيف يُعزز الشعور بالحرية والقناعة الداخليتين، ودرس مشكلات حقيقية في الموقف الراهن، وإذا أمكن، صنع "بطاقات موقف والنظر إلى خطط حساسة وإيجابية، أو إسداء نصيحة إلى أولئك الذين ينتهكون حرية الآخرين (الدرس الأساسي العاشر في الحرية).

الغاية العاشرة: زيادة محادثة الذات إيجابياً، وسلوكيات تحديد هدف ما بمسؤولية محدّدة

الخطوات:

- تعيين أهداف شخصية، مع وضع برنامج لتصرفات وطرق تساعد في تحقيق هذه الغايات (الدرس الأساسي الحادي عشر في المحبة).
- مناقشة ما يعترض طريق تحقيق غايات شخصية من نوع ما، وفهم التعريف الإجرائي للمحبة، وتأليف تمثيلية تتناول تصرفات تؤدي إلى الفشل في إدراك غاية ما، مع ملاحظة تحديد تصرفات بديلة ذات جدوى تحقق الظفر بالغاية المطلوبة (الدرس الأساسي الثاني عشر في المحبة).
- إدراك أكثر من معنى للتسامح، والتصميم على تحمّل الصعوبات، ومناقشة "حديث الذات" المفيد (تسامح، لغة/أدب).
- مناقشة حديث الذات، وتعيين تصريحات مثبطة وتصريحات مشجعّة وتأثيرها على البواعث النفسية؛ توليد مواقف فيها تحديات، وكتابة تصريحات مشجعة أو مؤهِّلة إذا كان حديث الذات الأوّلي مثبِّطاً؛ الحصول على "سجل تأهيل" ومناقشة بعض "الأفكار المشجعة/المؤهِّلة" الأكثر تأثيراً (الدروس الأساسية الثالث والرابع والثالث عشر في السعادة).
- مناقشة السعادة مع أخذ الهدف في الاعتبار، وبذل ما في وسعنا (الدرس الأساسي الثاني عشر في السعادة).
- مناقشة كيف يتعلم الطالب المسؤولية، وما هي السُبُل إلى تعليم الطلاب المسؤولية، ووصف المشاعر عندما يكون آخرون غير مسؤولين، والمساهمات التي يمكن أداؤها للعائلة، وماهية المساهمات التي يفخرون بها (الدرس الأساسي الخامس من المسؤولية).
- مناقشة المشاعر لدى الوفاء بالمسؤوليات، كذلك عندما يصعب أن يكون المرء مسؤولاً؛ تكوين أشياء للتفكير فيها أو لفعلها من أجل مساعدة الذات على الشعور بالتحسن بطريقة سلمية في مجموعة شبابية صغيرة، وتقديم النتائج إلى المجموعة من خلال تمثيلية أو أغنية (الدرس الأساسي السابع في المسؤولية).
- مناقشة المسؤولية كطالب، واختيار موضوع بإمكان الطالب أن يحقق تقدماً فيه بالإضافة إلى تقدير الذات وإعداد قائمة تصرفات محددة وعملية وملحوظة للتقدم نحو الغاية (الدرس الأساسي الثامن في المسؤولية).

- استطلاع أربع خطوات للتعامل مع الذنب على نحو بنّاء حين يُرتكب خطأ ما، وكتابة مقالة شخصية تطبق هذه الخطوات على موقف مطلوب تغييره (الدرس الأساسي التاسع في المسؤولية).
- تكوين صورة عمّا يؤمن به الشباب، وتدوين طريقتين جديدتين أصبحوا فيهما مسؤولين، أو إعداد تمثيلية تبين الفارق بين تحمّل المسؤولية وعدم المسؤولية (الدرس الأساسي الخامس عشر في المسؤولية).
- مناقشة تأثيرات فكرة مغلوطة عن الحرية: السماح بأن "أفعل بمن أشاء ما أشاء وساعة أشاء" (الدرسان الأساسيان الأول والثامن في الحرية).
- مناقشة الحريات والمسؤوليات في حياة الشباب، ووضع ترتيب متدرج للحريات والمسؤوليات بحسب مستويات عمرية مختلفة في مجموعة صغيرة (الدرس الأساسي التاسع في الحرية).

الغاية الحادية عشرة: أن يعبّروا بشكل خلاّق ويعزّزوا أفكارهم ومشاعرهم بشأن القِيَم من خلال تعبير فني

الخطوات:

- التعبير عن القِيَم من خلال الفن والموسيقى والتمثيل والرقص (جميع وحدات القِيَم. يرجى النظر إلى المجالات المتنوّعة بخصوص الفن والموسيقى والرقص في كل وحدة قِيَم لاستخلاص بعض الأفكار. والتمثيل ليس مدرجاً بشكل مستقل دائماً، لكن يستحسن استخدام ذلك بالنسبة إلى كل قيمة).
- المشاركة في وضع شعارات تحضُّ على السلام وابتكار ملصق خاص بالسلام، ونظم قصيدة "تباينات"، ورسم لوحة بألوان معبرة عن السكينة، وألوان معبرة عن الغضب والتعبير عن رسالتهم إلى العالم على نحو فني. (في دروس السلام الأساسية).
- صنع قناع، أو إعداد تمثيلية أو وضع شعارات حول كيفية إحداث فرق إيجابي، وصنع "شجرة شخصية" (في دروس الاحترام الأساسية).
- رسم صورة ترمز إلى المحبة، في مقابل صورة تعبّر عن شعور بعدم الكفاءة أو بالغضب، والمساعدة في تشكيل كولاج (تشكيل فني يُصنع بإلصاق قطع من الورق والقماش والأسلاك على سطح ما كقطعة كرتون مثلاً)، وصنع بطاقات مزايا وقِيَم ليتشاطرها الجميع (دروس المحبة الأساسية).
- تأليف أغنية أو قصيدة عن الأسرة العالمية على شكل وألوان قوس قزح، والتعبير عن التسامح، وعن أية قيمة أُخرى بالرسم أو الرقص (دروس التسامح الأساسية).
- التعبير بالرسم عن الجشع وعن الإنصاف (دروس النزاهة الأساسية).
- تأليف أغنية أو نشيد تقدير للمتعاونين، ورسم شعار يوضّح ذلك التقدير (دروس التعاون الأساسية).
- نظم قصيدة أو كتابة أغنية، رسم أو تلوين أو صنع كولاج (صورة مكوَّنة من ملصقات) لألوان السعادة بما يتباين كلياً عن ألوان الرفض، ورسم ميدالية كبيرة للقِيَم التي تمنح سعادة (دروس السعادة الأساسية).
- تزيين عبارة "إني أعتقد" (دروس المسؤولية الأساسية).
- إعداد عرض فني لأنواع الحرية التي يريد أن يتمتع بها كل الناس، وإضافة ما يرمز إلى مسؤوليات إلى العرض لاحقاً (دروس الحرية الأساسية).

نحن والقِيَم والآخرون

تنمية مهارات التواصل بين الأشخاص

الغاية الثانية عشرة: زيادة الوعي بتأثير التصرفات السلبية وزيادة الحساسية اتجاهها توخيّاً لتقليص التصرفات الاجتماعية السلبية، وبناء تصرفات اجتماعية إيجابية بديلة

الخطوات:

- مناقشة المشاعر عندما يتشاجر أشخاص ويؤذون بعضهم بعضاً (الدرسان الأساسيان السادس والسابع في السلام).
- التمييز بين إظهار الناس الاحترام وعدم الاحترام، والمشاركة في مناقشة حول المشاعر عندما يحدث هذان الأمران (الدرس الأساسي الخامس في الاحترام).
- مناقشة المشاعر التي تنشأ لدى ممارسة تمييز ضد شخص ما؛ كتابة مقالة شخصية تظهر التباين بين الشخص الذي يُمارَسُ ضده التمييز والشخص الذي يُضَمُّ إلى مجموعة، والتعبير عن هذه المشاعر بالرسم (الدرس الأساسي الحادي عشر في التسامح).
- تأليف تمثيليات تصور موضوعي النزاهة والغش، ومناقشة تأثيرات هاتين الحالتين على حيوات الناس (الدرس الأساسي الثاني في النزاهة).
- مناقشة تأثير التصرف بغطرسة على الآخرين (الدرس الأساسي الأول في التواضع).
- مناقشة معاني التواضع والمحبة، والعجرفة وانعدام المحبة؛ مناقشة كيفية تحوُّل العجرفة إلى خرقٍ لحقوق الآخرين (الدرس الأساسي الرابع في التواضع).
- مناقشة حالات يرغب فيها البعض في السيطرة على الآخرين، والطرق المختلفة التي يستخدمها الناس في سبيل ذلك، والمشاعر التي تفرزها مثل هذه التصرفات، ومتى تكون مثل هذه التصرفات غير مناسبة أو متطفلة (الدرس الأساسي السابع في التواضع).
- مناقشة ما يقوله الناس سواء لإحداث سعادة أو حزن، بما في ذلك: ما يحبون سماعه وما لا يحبون سماعه، والكلمات التي تسبب أذى شديداً وكيف يؤثر كون المرء صادقاً على المُتلقي؛ ومناقشة ما يُسْتحبُّ سماعه من الأهل (الدرس الأساسي الثاني في السعادة).
- مناقشة المشاعر حين تجاهل أو استبعاد أشخاص، والبحث في الأساليب المؤديّة إلى استيعاب أي شخص في مجموعة (الدرس الأساسي السابع في السعادة).

الغاية الثالثة عشرة: تطوير مهارات اجتماعية إيجابية بين الأشخاص من خلال فهم أهمية تطبيق القِيَم وتعلُّم مهارات التواصل

الخطوات:

- ممارسة الإصغاء إلى الآخرين بمحبة (الدرس الأساسي السادس في المحبة).
- المشاركة في التخطيط لـ "بيئة قبول" وفي إحداث هذه البيئة في المدرسة، وإحداث جو يشعر فيه كل امرئ بالانتماء (الدرس الأساسي الرابع في المحبة).
- مناقشة متى لا يكون اطلاع راشدين مسؤولين على نيات صديق انتهاكاً للثقة؛ مناقشة قضية الانتحار كنداء استغاثة، وكيفية تقديم يد العون للمكتئب أو المستغيث (الدرس الأساسي الثامن في المحبة).
- مناقشة كيف يمكننا إبداء المحبة في الأُسرة، من قَبيل كتابة عبارة تقدير مثلاً، والقيام بأعمال تنمُّ عن محبة لكافة أعضاء الأسرة في البيت (الدرسان الأساسيان العاشر والثاني عشر في المحبة).
- مناقشة الغش والثقة في العلاقات؛ تعيين تصرفات بانية للثقة، ببناء "جدار ثقة" (الدرس الأساسي السابع في النزاهة).
- مناقشة وممارسة مهارات التواصل عندما يشعر أحدهم أنه نادم على عمل ما (الدرس الأساسي الثامن في النزاهة).
- مناقشة تأثير ضغط الندّ وما يساعد في مقاومة هذا الضغط (الدرس الأساسي التاسع في النزاهة).
- قبول الآخرين وتقديرهم مع عدم الانتقاص من الذات (الدرسان الأساسيان الثالث والرابع في التواضع).
- القيام بفعل طيّب ولطيف كل يوم لمدة أسبوع واحد – مع الشعور بمواصلة الرغبة في فعله ومن دون حاجة إلى تلقّي عرفان (الدرس الأساسي الخامس في النزاهة).
- مناقشة طرائق حاسمة تفيد في التواصل عندما يكون امرؤ متطفلاً أو غير لائق، وتطبيق هذه الطرائق في الفصل الصف (الدرس الأساسي السابع في التواضع).
- ممارسة الإصغاء بتواضع واحترام للذات حين يشعر أحدهم بأن الآخرين يحظَوْنَ بالاهتمام كله (الدرس الأساسي العاشر في التواضع).

- مناقشة أساليب التواصل التي تسهّل التعاون وتلك التي تعوقه؛ وضع "خطوط توجيهية للتواصل" من شأنها أن تعزز التعاون (الدرسان الأساسيان الخامس والسادس في التعاون).
- مناقشة التعاون في البيت والكتابة عنه (الدرس الأساسي التاسع للتعاون).
- التعاون في مشروع فصلي (صفي) مستخدمين "الخطوط التوجيهية للتواصل" وتكييفها (الدرس الأساسي الحادي عشر في التعاون).
- مناقشة المشاعر عندما يُبدي آخرون عدم مسؤوليتهم، وكيفية التواصل مع رسالة "أنا" بدلاً من الانفجار غضباً في وجوه الآخرين؛ كذلك يستحسن صنع بطاقات موقف، وتمرين مسرحي ارتجالي، مكونين حلولاً إيجابية وملائمة (الدرس الأساسي الحادي عشر في المسؤولية).
- تدوين خطوط توجيهية بشأن حقوق الأهلين ومسؤولياتهم، وحقوق الأبناء ومسؤولياتهم، بعد درس "معاهدة حقوق الأبناء"؛ مناقشة العمر الأمثل ليصبح المرء أباً أو أماً، وما هو الأمر المهم الذي يتوجب معرفته وفهمه قبل أن يختار المرء أن يصبح أباً أو أماً (الدرس الأساسي السادس في المسؤولية).
- مناقشة قيمة الاحترام ومهارات التواصل التي تؤدي إلى الاتحاد ثم التعبير بالرسم ضمن مجموعة، مع التركيز على الشعور بالاتحاد (الدرس الأساسي الرابع في الاتحاد).
- مناقشة مختلف القدرات الضرورية لإقامة الاتحاد وكل ما يساعد في إزالة أية عوائق (الدرس الأساسي السادس في الاتحاد).

الغاية الرابعة عشرة: التفكير في ابتداع طرق إيجابية ومسالمة للتعامل مع نزاع، بما في ذلك مهارات لحل النزاع

الخطوات:

- تعلُّم طريقة لحل نزاع: تعلُّم الخطوات؛ الاستعداد التام للإصغاء، والمشاركة في تمارين حل النزاع (الدروس الأساسية الثامن والعاشر والحادي عشر في السلام).
- تعلُّم أهمية الإصغاء إلى الآخرين؛ تعيين عبارات اعتراض وإيقاف، ومراعاة الدَّوْر (التناوب) في التكلم والإصغاء والملاحظة (الدرس الأساسي العاشر في السلام).
- تطوير مزيد من الوعي في تفهّم أسباب بداية نشوب نزاع بالبحث عن البذرة الأصلية للنزاع (مهارة تخفيف النزاع) (الدرس الأساسي الثالث عشر في السلام).
- وضع خطط تفكير بديلة تصل بالمتنازعين إلى حلول (الدرس الأساسي التاسع في السلام).
- الاطلاع على فكرة عدم السماح لأشخاص سلبيين بتحديد من نحن، وتطبيق طريقتي تواصل لحل مشكلة وجود آخرين سلبيين (الدرس الأساسي التاسع في الاحترام).
- التفكير في النزاعات التي تبدأ بسبب تواصل غير ناجح أو فرق في الإدراك ومناقشتها (الدرس الأساسي العاشر في الاحترام).
- تطبيق قِيَم ومهارات ترجِّح تواصل السلام والاحترام على اهتمامات الطلاب من خلال مناقشة وتمرين مسرحي ارتجالي مستخدمين بطاقات موقف (الدرس الأساسي الحادي عشر في الاحترام).
- التعبير بتمرين مسرحي ارتجالي يعالج حدود التواصل في خلال موقف صعب، مع محاولة البقاء جميعاً في حالة من السلام واحترام الذات الداخليين (الدرس الأساسي الثاني عشر في الاحترام).
- النظر إلى نقطة بداية أيّ نزاع، ومناقشة كيف يستطيع موقف محب أن يغير النتيجة؛ التعبير عن هذه المهارة الاجتماعية في امتصاص عوامل أي نزاع وفضِّه بالحسنى من خلال تمرين مسرحي ارتجالي (الدرس الأساسي التاسع في المحبة).
- مناقشة تأثيرات مفهوم خاطئ للحرية من قَبيل ما يرغب البعض في القول: "أن أفعل ما أريد وساعة ما أريد وبمن أريد"، مع تضمين نصيحة إلى أولئك الذين يسيئون استخدام الحرية؛ تمرين مسرحي ارتجالي يوضِّح أهمية النصيحة في موقف محدد؛ تحليل معطيات التواصل لإيجاد طريقة إيجابية وواضحة يرجّح أن يتم تلقّيها عاطفياً فضلاً عن تلقّيها فكرياً؛ مناقشة متى يكون من المهم إعطاء الرسالة ومتى يكون من الأفضل عدم إعطائها (الدرس الأساسي الثامن في الحرية).
- حل نزاعات بابتكار حلول مُقنعة؛ والنظر إلى ما هو مفيد للجميع (الحرية، كدرس ملائم).

الغاية الخامسة عشرة: زيادة التسامح وتطوير أو زيادة التقدير للثقافات الأخرى

الخطوات:

- مناقشة التسامح والعلاقة بين الحرب والتسامح المفرط، والسلام العالمي والتسامح، وتغذية التساؤل عمّا إذا كان هناك علاقة بين السلام الشخصي والتسامح (الدرس الأساسي الأول في التسامح).
- تقدير أهمية كوننا مختلفين، وتأدية تمرين "لو كنت مكانك" مع طالب آخر (الدرس الأساسي الثاني في التسامح).
- زيادة إدراك أعمال تسامح وأعمال عدم تسامح بجمع قصص جديدة متداولة؛ تنفيذ كولاج (مُلَصَّقة) فصلي (صفي) بأعمال تسامح، وتحديد مواقع عدم التسامح على خريطة (الدرس الأساسي الثالث في التسامح).
- زيادة الإلمام بثقافات مختلفة مع إبداء التقدير الذي تستحقّه هذه الثقافات؛ مناقشة تحديد القِيَم المهمة لثقافات مختلفة؛ تشاطر المميزات المحترمة في ثقافة مختلفة عن ثقافة أخرى (الدروس الأساسية 4 – 8 في التسامح).
- مناقشة احتمال انعدام وجود تسامح حين تنعدم المحبة داخل الفرد، ومناقشة الطرق العديدة المختلفة التي يتميّز بها الناس بعضهم عن بعض ولماذا توجد مثل هذه التمايزات بين الناس (الدرس الأساسي التاسع في التسامح).
- نشر رسالة إلى العالم بشأن التسامح؛ تأليف رسائل موجَّهة إلى الذات توخّياً لزيادة التسامح مع الآخرين (الدرس الأساسي الثاني عشر في التسامح).
- مناقشة مواقف غير متسامحة، والاطلاع على إمكانية التواصل إيجابياً لكن بحزم عند ظهور ممارسات تمييزية؛ تكوين "ردود جازمة بشكل نافع" على عبارات تمييزية خلال تمرين فصلي (صفي) (الدرسان الأساسيان الثالث عشر والرابع عشر في التسامح).
- درس ما تزخر به ثقافات أهلية ومدى ما في تلك الثقافات من مضامين حكيمة (الدرس الأساسي الثاني في البساطة).
- مناقشة كيف يتطلب الاتحاد ضد أعداء مشتركين، كالفقر والحرب، أن يعتبر الأفراد الإنسانية على اتساعها كعائلة لهم؛ اختيار بحث مشكلات عالمية، وتحديد قِيَم مضادة تسبّب مثل تلك المشكلات، وصوغ "موقف" يجسّد قِيَماً واتجاهاً إيجابياً في حل المشكلات، وابتكار شعار لكلٍ منها (الدرس الأساسي الثالث في الاتحاد).

القِيَم، المجتمع والعالم

المساهمة في المجتمع الأوسع باحترام، وثقة، وعزم

الغاية السادسة عشرة: التفكير في المعاني العميقة العملية للقِيَم وما تتضمّنه من فوائد بالنسبة إلى المجتمع والعالم

الخطوات:

- تحديد الفوارق بين عالم مسالم وعالم صراعات من خلال المناقشة ورسم خريطة ذهنية (الدرس الأساسي الثالث في السلام).
- التفكير في الأسباب التي تجعل الناس يشعلون حروباً (الدرس الأساسي السابع في السلام).
- إجراء مقابلة مع شخصٍ بالغ للحديث معه حول الحرب وحول بدائل متاحة تُغني عن القتال (الدرس الأساسي الثاني عشر في السلام).
- تحديد الفوارق بين تأثيرات الاحترام وانعدام الاحترام من خلال رسم خريطة ذهنية بمشاركة آخرين (الدرسان الأساسيان الأول والثاني في الاحترام).
- فهم أن هناك علاقة بين مشكلات مجتمعية محلية وعالمية، وإلقاء الضوء على القِيَم المضادة من خلال تحديد مشكلات بعينها يهتم بها الجميع، والقِيَم المضادة وراء العوامل المساهمة في تلك المشكلات (الدرس

الأساسي الرابع في الاحترام).
- فهم أهمية القِيَم بتحديد أنواع القِيَم التي قد تساعد في حل مشكلات عالمية معينة (الدرس الأساسي الرابع في الاحترام).
- إجراء مقابلة بين "قانون" المحبة وقواعدها و"قانون" آخر ساري المفعول ضمن المجتمع الراهن وقواعده، ثم استكشاف تأثير كلٍ من "القانونين" من خلال رسم خريطة ذهنية (الدرس الأساسي الثاني في المحبة).
- تحليل النتائج الملحوظة على الخرائط الذهنية، ووضعها على متّصل قِيَم، ومناقشة المحبة والتعاطف الشاملين (الدرس الأساسي الثالث في المحبة).
- دراسة خلفيّات زعماء عالميين معروفين بتواضعهم والاهتمام بأحداثٍ ساعدت في تشكيل حافزهم الباعث على التواضع (التواضع، تاريخ).
- التظاهر لدى البعض بمظهر العلماء ومناقشة الغرض من ذلك (التواضع، علوم).
- مناقشة ما يمكن أن يحدث في مجتمع ما أو دولة ما أو بلد ما أو في العالم أجمع في ما إذا أُتيح لرجال أعمال وقادة حكم معالجة الحاجات والمشكلات بأسلوب تعاوني؛ تحديد المكان الذي يحتاج فيه العالم إلى مزيد من التعاون، واختيار موضوع اهتمام كمثال على كيفية تعامل التعاون مع التحدي (الدرس الأساسي الرابع في التعاون).
- مناقشة الغايات التي يمكن أن تكون مشتركة لعلماء الأمم كافة (الاتحاد، العلم).
- رسم خريطة ذهنية للتعاون والاختلاف تُظهرُ مدى تأثيرهما بوضوح على الناس والأعمال والمجتمع والحكومة (الدرس الأساسي السابع في التعاون).
- مناقشة كيف على العلماء أن يستخدموا التواصل العالمي من أجل رفع شأن قضية العلم (التعاون، العلم).
- مناقشة لماذا يُساء تقديم الأولويات في الحياة ويحدث تآكل متدرّج للسعادة عندما تركّز جميع الموارد على البنية التحتية الاجتماعية – الاقتصادية على حساب تنمية الشخصية، ومناقشة كيف تساعد القِيَم الناس في تقدير الأولويات وفي أن يأخذوا في الحسبان حدوث إجراءات فعّالة وواقعيّة في أوقات مناسبة، والبحث في تكوين إجراء فعّال مرتكز على قِيَم للتعامل مع مثال معين (الدرس الأساسي الرابع عشر في السعادة).
- مناقشة ما إذا كان غرض العلم جعل البشر أكثر سعادة، ومناقشة أفضل الطرق العلمية التي تدخل في صلب سعادة البشرية (السعادة، العلم).
- مناقشة حوادث علمية سيئة يمكن إيقافها وعلى المسؤولين عنها تحمُّل المسؤولية، وفتح مناقشة شبابية عن أي نوع من العلماء يودون أن يكونوا (المسؤولية، العلم).
- مناقشة مفاهيم عامة للحرية؛ اختيار فترة من تاريخ أي بلد ومراجعتها، ومناقشة الحقوق التي شعر الناس بأنهم حُرموا منها، وأنواع الحرية التي أرادوها، وكيف كانت المجموعة التي حرمتهم تلك الأنواع من الحرية تستفيد من ذلك، وتأليف فصل مسرحي عن الحرية (الدرس الأساسي الأول في الحرية).
- مناقشة الشروط الإنسانية والحقوق التي فقدها أولئك الذين انتُهكت حرياتهم والإضاءة على الظروف السلبية عند أولئك الذين انتهكوا الحريات، وذلك في الفصول المسرحية المقدّمة (الدرس الأساسي الثاني في الحرية).
- مناقشة ما إذا كانت أي من "الحريات" المدرجة على اللائحة التي أعدَّتها مجموعات صغيرة من الطلاب تنتهك "حريات" الآخرين (الدرس الأساسي الثالث في الحرية).
- وضع لائحة بمسؤوليات يمكن مواءمتها مع كلٍ من "الحقوق" أو الحريات المُدرجة في العرض الفني المدرسي، ثم إضافة المسؤوليات (الدرس الأساسي الخامس في الحرية).
- اختيار هدفٍ ما ووضع آلية عمل جماعي من شأنه تقريب المدرسة أو المجتمع أو العالم من المثال الإيجابي المطلوب من الجميع. ثم وضع خطة عمل وتنفيذها في أثناء بناء شعور الانتماء والاتحاد (الدرس الأساسي الخامس في الاتحاد).

الغاية السابعة عشرة: تطوير فهمٍ أسباب تشجيع التعصب من أجل زيادة القدرة على إدراك أية رسائل تمييزية ومضلِّلة

الخطوات:

- درس عدة صراعات راهنة وحديثة في العالم حيث كان التعصب عاملاً رئيسياً في نشوبها، وتعيين عوامل من شأنها إذا ما توفّرت أن تؤدي إلى انفجار للتعصب، والنظر إلى القِيم المضادة وراء كل واحد منها، وتطوير طرق بديلة للتعامل مع عوامل انفعالية متسرعة (التسامح، التاريخ).
- مناقشة كيف يمكن أن يؤدّي الخوف إلى زيادة الاستجابة للتعصّب، ولماذا يحدث ذلك؛ مناقشة العلاقة بين ممارسات تمييزية ومكسب مالي يتحقق من جرّائها (التسامح، الاقتصاد).
- البحث عن أمثلة دالّة على العجرفة في التاريخ، سواء كانت عجرفة قائد أو ميولاً إلى اعتبار حزب ما/عرق/قبيلة سياسية متفوقة على غيرها بشكل عنصريّ، أم تصاعد مُفرط في القومية، والعلاقة بين نكران حقوق الإنسان والإساءة إلى هذه الحقوق (التواضع، التاريخ).

الغاية الثامنة عشرة: بناء وعي عام يكشف تأثيرات الفساد على المجتمع وتطوير وعي معرفي حول العدالة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية والدوافع الإيجابية وراءهما

الخطوات:

- تشاطر قصص عن النزاهة والفساد، والنتائج التي تترتّب عادة على النزاهة أو الغش (الدرس الأساسي الثالث في النزاهة).
- تأليف فصل مسرحي حول موضوع النزاهة والإنصاف في مقابل الفساد والجشع، ومشاركة جماعية من الطلاب في هذا الفصل المسرحي الذي يمكن إدراجه ضمن فترة تدريس مادة التاريخ، واستكشاف التأثيرات على أناس من تلك الفترة التاريخية على المستويين الاقتصادي والاجتماعي (النزاهة، التاريخ).
- درس العلاقة بين الجشع والفساد وإنكار حقوق الإنسان في التاريخ مستعينين بأمثلة من المنهاج المقرر (النزاهة، التاريخ).
- تأليف فصل مسرحي عن النزاهة والغش في المجالات المالية، ومناقشة نتائج الغش على ضحاياه من الناحيتين الاقتصادية والاجتماعية (النزاهة، اقتصاد).
- مناقشة النزاهة وامتلاك العمل الخاص، ثم مناقشة السؤالين التاليين: "هل النزاهة ممكنة؟" و"هل تودون أن يكون شركاؤكم نزيهين؟" (النزاهة، الاقتصاد).
- البحث عن أمثلة على بلدان تجاهد لتلبية حقوق الإنسان الأساسية وحاجات شعوبها، وإجراء مقارنة بين حروب أهلية واضطرابات اجتماعية قد تكون وقعت في هذه البلدان، وتسليط الضوء على البلدان التي بالكاد تسد حاجات قسم ضئيل فقط من سكانها (السعادة، التاريخ).
- مناقشة التغييرات التي تنفع العالم، والمسؤولية المجتمعية، والمسؤولية الخُلُقية، وكتابة "الخطوط التوجيهية للمسؤولية من أجل المواطن العالمي" في مجموعات طلابية صغيرة (الدرس الأساسي الحادي عشر في المسؤولية).
- كتابة "حقوق المواطن العالمي" ومقارنتها بـ "المسؤوليات"، ثم التساؤل عما إذا كانت أيٌّ من المسؤوليات بحاجة إلى تغيير بحيث ينال كل شخص الحقوق خاصَّته (الدرس الأساسي الثاني عشر في المسؤولية).
- البحث عن أمثلة في عالم الواقع تُبرزُ أشخاصاً يدركون حقوقاً ويتصرفون بمسؤولية ويعملون من أجل عالم أفضل، مع مناقشة تفصيلية حول أداء شخص مسؤول يؤدي واجبات باستقامة وعزم، واختيار مشروع واحد صغير يمكن الفصل (الصف) أن يحققه (الدرس الأساسي الثالث عشر في المسؤولية).
- مناقشة أن الكثير مما حدث بشكل خاطئ في التاريخ كان نتيجة أهداف أنانية للناس قائمة على الجشع، أو شهوة متغطرسة للسلطة والمسؤولية؛ مناقشة ما إذا كان الغش ينطبق على أخلاقيات المرء أو أي شخص أو العائلة أو المجتمع (الدرس الأساسي الرابع عشر في المسؤولية).
- الخوض في تجربة طلابية تقوم على تصميم نوعين من الحكومات حيث المواطنون فيهما مسالمون ومسؤولون: في إحدى الحكومتين وزراء يعملون بقوانين مراكمة السلطة، وفي الأُخرى توازن واضح بين القانون والمحبة والاحترام لحقوق الإنسان، ثم مناقشة كيف تختلف المجتمعات والفوائد المرجوَّة من كل مواطن لبلده وللعالم عامة (المسؤولية، التاريخ).
- مناقشة كيف تنفع قيمة البساطة في تقليص الفجوة بين "من يملكون" و"من لا يملكون" (الدرس الأساسي الثامن في البساطة).

- مناقشة معاني الحرية بالإشارة إلى أمثلة في المنهاج، ومناقشة مفاهيم الحقوق والحريات، كذلك القمع ووسائله (الحرية، التاريخ).
- مناقشة عامة يشارك فيها الطلاب، ويتناولون فيها تحديد الأعداء المشتركين للإنسانية، كالحرب الأهلية، والصراع الإثني، والفقر، والجوع، وانتهاك حقوق الإنسان، ووضع لوائح بأهم مشكلات العالم وحاجاته، ثم الطلب إلى كل فريق من الشباب اختيار مشكلة واحدة واقتراح حلول مناسبة لها، منها ما تستطيع مجموعات من الأشخاص أن تعمل معاً على وئام ابتغاء حلّ المشكلة، وتقديم عرض إيضاحي مناسب حول الموضوع (الدرس الأساسي الثاني في الاتحاد).

الغاية التاسعة عشرة: تنمية أو زيادة الوعي البيئي والمسؤولية البيئية

الخطوات:

- التفكير في عشرة تطبيقات بيئية يمكن أداؤها لإظهار احترام معقول للبيئة (الاحترام، العلم).
- الوقوف على ثقافات وطنية وأساليب احترامها للأرض من المنهاج المحلي للطلاب؛ ومناقشة كيفية تعلُّم البساطة من الأرض، وكيفية استغلال الموارد بحكمة، والحرص على عدم إغفال حقوق الأجيال المقبلة في تلك الموارد (الدرس الأساسي الثاني في البساطة، لمدة أسبوع واحد أو أكثر).
- درس البساطة بوصفها بشيراً لتنمية مستديمة، واستكشاف حاجات كوكبنا، ومناقشة علم البيئة، ثم مناقشة أفكار خاصة بالصيانة أو التجديد في هذه البيئة، ووضع خطة عمل لأداءين أو أكثر في المدرسة والبيت والمجتمع (الدرس الأساسي الرابع في البساطة، لمدة أسبوع واحد أو أكثر).
- مناقشة كيف أن قيمة البساطة تساعدنا في تلافي التبديد، ومناقشة النتائج الرائعة التي تحقِّقها البيئة عندما يُقلَّص التبديد، وكيف نستخدم محبتنا للبيئة بشكل يساعد في تقدير الحاجات مقابل الضرورات (الدرس الأساسي الرابع في البساطة).
- درس الطاقة الشمسية (البساطة، العلم).
- تصميم مشروع بيئي بسيط وفعال و"تقدير تكلفته"، مقارنةً بتكاليف اعتيادية (البساطة، الاقتصاد).

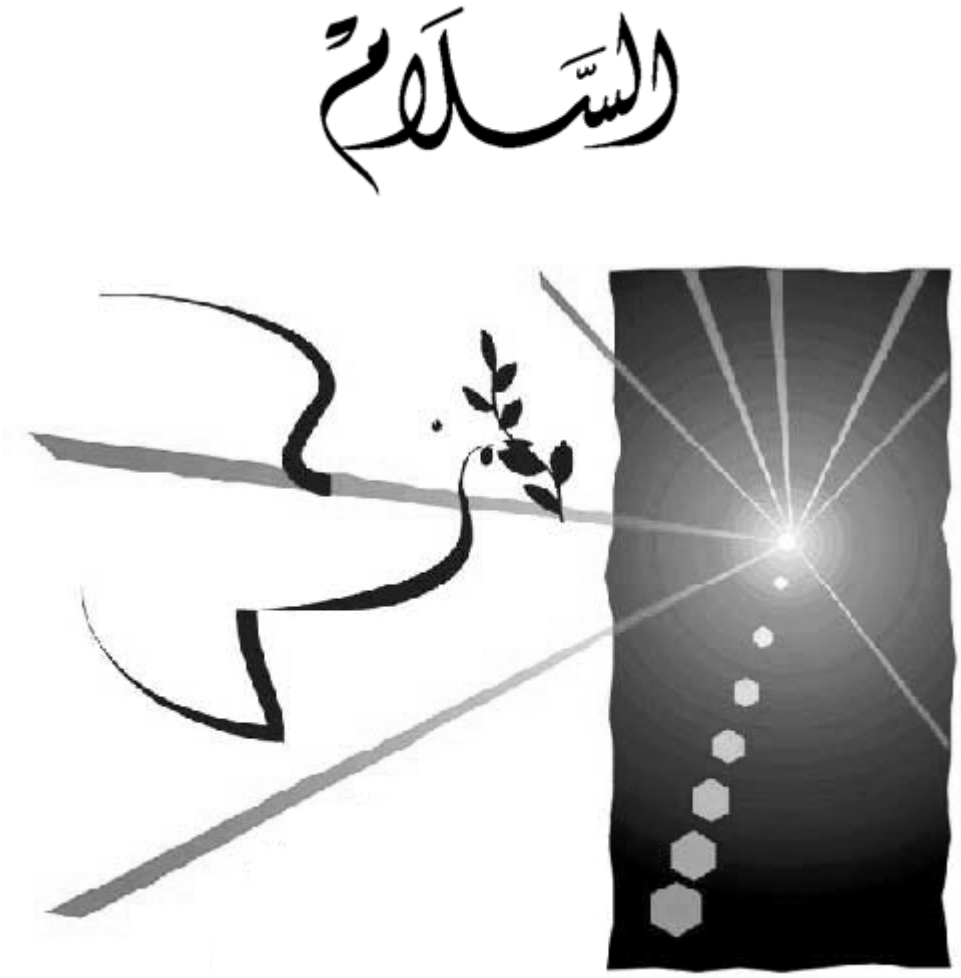
الغاية العشرون: القِيَم وعلاقتها بمؤسسات المجتمع والعالم الأوسع

الخطوات:

- دراسة كيفية التعبير عن السلام من خلال فنون شتَّى، وكيف تعمل منظمات كبيرة في العالم من أجل السلام (السلام، التاريخ).
- درس تقارير التنمية البشرية التي يصدرها برنامج الأمم المتحدة للتنمية (السلام، الاقتصاد).
- درس سياسات منظمة التجارة العالمية: طرائق بحث في مجموعات شبابية صغيرة تطرح للنِقاش مسألة زيادة التعاون بين الحكومة والشركات والمنظمات غير الحكومية في ما يتعلق بالاهتمام بمشاكل بيئية، وكيفية تقليص الفجوة بين الأغنياء والفقراء، ووضع قاعدة للتعاون (التعاون، الاقتصاد).
- استكشاف المسؤولية المترتِّبة على الجميع من خلال دراسة معلومات عن أدوار الحكم أو الخدمة العامة، أو عمل الاتحادات، أو مضمون معاهدة حقوق الطفل (المسؤولية، التاريخ).
- درس الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (الدرس الأساسي الثالث في الحرية).

ملاحظة: بالرغم من أن مضمون الدروس الأساسية مُثبَّتة في الخطوات أعلاه، لكننا نلحظ أيضاً أفكاراً عديدة لموضوعات متنوعة قد اندرجت تحت عنوان كل وحدة قِيَم تم التعرض لها. وسيكون في إمكان المربين تعزيز الغايات المذكورة أعلاه من خلال استخدامهم المنهاج المعتاد في طرح الموضوعات المتعلقة بالقِيَم.

1. وحدة السلام



نقاط للتأمل في السلام

- السلام أكثر من مجرد عدم الحرب.
- ينمو السلام في العالم من خلال عدم استخدام العنف، وتقبُّل الآخر، والعدل، والتواصل.
- يبدأ السلام داخل كل واحد منا.
- لو كان كل إنسان في العالم مسالماً، لعمَّ السلام العالم.
- مصداقية الفعل تعتمد على مصداقية الشخص القائم به.
- السلام حالة ذهنية هادئة ومسترخية.
- السلام سكون داخلي مفعم بقوة الحق.
- يتكوّن السلام من أفكار طاهرة، وأحاسيس صافية، وتمنيات نقية.
- السلام طاقة نوعية.
- البقاء مسالمين يقتضي قوة وعاطفة.
- ليس الصفاء غياب الفوضى، بل هو السلام في كل الأحوال.

- السلام هو السمة البارزة لما نسميه بـ "المجتمع المتحضر".
- يجب أن يبدأ السلام مع كلّ واحد منا. من خلال التأمل الهادئ والجاد في معنى السلام، يمكن دائماً إيجاد طرق جديدة وخلاّقة لدعم التفاهم والصداقة والتعاون بين البشر. (السيد جافيير بيريز دي كويلار، الأمين العام السابق للأمم المتحدة).

دروس السلام

عادة يكون السلام القيمة الأولى التي تقدَّم في الفصل أو المدرسة. إذا كانت المدرسة بجميع فصولها تطبق برنامج قِيَم الحياة، فقد تعقد المدرسة اجتماعاً عاماً يتمحور حول السلام.

تُحدِث الأغاني جواً خاصاً يستطيع الأفراد فيه التقاء قيمة معينة. تستطيع مجموعة التخطيط الخاصة ببرنامج القِيَم أن تختار موضوعاً دراسياً مختلفاً في كل يوم، بالإضافة إلى أنه يمكن الاستماع إلى أغنية ما تتناسبُ وموضوع الدرس. (مجموعة التخطيط هذه قد تتضمن طلبة بالإضافة إلى المعلمين). اختر أغاني تشعر بأن الطلبة سيستجيبون لها، أغاني مناسبة لأعمارهم. تستطيع أن تطلب من الطلبة أن يأتوا هم أنفسهم بأغانٍ ذات صلة بالموضوع. كما قد يستمتع بعض الطلبة بتعلم أغانٍ من التراث.

الدرس الأول: قِيَمي

ابدأ بأغنية عن السلام.

قل، "هناك مشروع مشوّق أُنجز منذ عدة سنوات وسُمّي "التعاون الشامل من أجل عالم أفضل". في هذا المشروع، آلاف من المجموعات الصغيرة المؤلفة من أفراد من مختلف الحضارات، والأديان، والأعمار، والمستويات الاجتماعية والاقتصادية، تجمعوا في 129 دولة لكي يتخيلوا عالماً أفضل. وطُلب منهم تخيُّل كيف ستكون مشاعرهم في عالم أفضل، وكيف ستكون علاقاتهم، وكيف ستكون البيئة". اسأل:

- كيف تودون أن يكون العالم في نظركم؟
- أخبروني أكثر عما تعتقدون شكل هذا العالم الذي تتخيَّلونه؟
- كيف تودون أن تكون البيئة؟
- كيف تودون أن يكون عليه شعوركم الداخلي في هذا العالم؟
- كيف تودون أن تكون علاقاتكم؟

"شكراً. إنه من طبيعة البشر أننا جميعاً نريد أن نكون مسالمين، محبوبين وسعداء، وأن نعيش في عالم صحي، ونظيف، وآمن.

"يبدو أن البشر من كافة الحضارات يتشاطرون قِيَماً عامة مشتركة. رغم أننا لا نتشاطر العادات ذاتها، لكننا جميعاً نريد عالماً مسالماً. إذاً لماذا لا نسمح بذلك؟

"إن دورة القِيَم التي سنقوم بدراستها تسمى 'قِيَم الحياة: برنامج تربوي'. وهي ليست فقط من أجلكم أنتم، بل من أجل العديد من الناس في كل أنحاء العالم حيث الجميع يهتمون بالوضع الذي وصل إليه العالم اليوم. وفي حين أننا نتشارك في القِيَم العامة نفسها، فإننا لا نحيا هذه القِيَم التي نتقاسمها.

"إن الأساس الذي يقوم عليه هذا البرنامج هو أننا لو كنا نعيش قِيَمنا لاستطعنا أن نحدث عالماً أفضل. هذا البرنامج يتعلق بالقِيَم – التفكير فيها، والتعبير عن أفكارنا حولها، واستكشاف ما نستطيع أن نفعله لتكوين عالماً أفضل. إنه برنامج لدعم الأفراد ابتغاء نشر سلام وسعادة أكثر في حيواتهم، ومن أجل أن يُحدثوا فرقاً في هذا العالم. هل هناك أية أفكار أو أسئلة؟".

ملحوظة إلى المدرّس

من المهم أن تقرّ بأحاسيس المجموعات التي تشعر بالغضب، أو بالسخرية أو بالإحباط. مثلاً، "نعم، إن العالم مكان شنيع لملايين من البشر. هناك فساد، وقسوة، وتحيّز، وفقر شديد". ثم أضف تحكيم العقل الايجابي: هناك حكمة تقول إن كل شيء يولد في عقل الإنسان، ونحن كبشر معرَّضون لفعل الخير كذلك لفعل الشرّ. البشر قادرون على إحداث تغيير في هذا العالم. أما إذا لم نبذل الجهد المطلوب فإن السلبيات سوف تستمر. إن الشجاعة مطلوبة للتفكير في ما يحدث من حولنا والعمل بتصميم على تحويل السلبيات الموجودة في العالم إلى إيجابيات. كل واحد منكم يستطيع أن يساهم من أجل بناء عالم أفضل".

نشاط تأملي: "أريدكم أن تتأملوا في بعض قِيَمكم بينما أسألكم أن تفكروا في أمور. لو سمحتم أُكتبوا إجاباتكم".

بث موسيقى هادئة، وابدأ التمرين التأملي التالي. وفر للحاضرين الوقت الكافي للإجابة عن كل سؤال. سوف تجد وقتاً مقترحاً للتوقف المؤقت بعد كل سؤال، ويمكن بسهولة ملاحظة أن كل مجموعة تختلف عن غيرها. لاحظ متى ينتهون من تدوين إجاباتهم لكي تنتقل إلى السؤال التالي:

- أريدكم أن تفكروا في شخص قد أثّر في حياتكم بطريقة إيجابية (انتظر بضع لحظات).
- ما هي القِيَم أو المزايا التي لاحظتها في ذلك الشخص وأثرت فيك؟ لو سمحت أُكتب هذه المزايا أو القِيَم التي تعتبرها مهمة بالنسبة إليك (انتظر دقيقة).
- اختر واحدة من هذه القِيَم أو المزايا. لو كان لدى كل إنسان في العالم هذه القيمة، وأحسَنَ صُنعاً في إظهارها باستمرار، هل سيكون العالم مختلفاً عما هو عليه الآن؟ (انتظر دقيقة).
- أود أن تفكروا في الأغاني التي تحبونها. ما هي القِيَم التي تعكسها هذه الأغاني من خلال كلماتها وموسيقاها؟ أُكتبوا عن هذه القِيَم (اسمح بدقيقتين أو ثلاث).
- ما هي الصور التي تعتبرونها مهمة لكم؟ فكّروا في المشاهد أو المناظر أو ربما التماثيل المفضلة لديكم. ما هي القِيَم والمشاعر التي تمثلها بالنسبة إليكم؟ (اسمح بثلاث دقائق أو أكثر).
- تذكّروا لحظات إيجابية في حياتكم – ما هي الأحاسيس التي شعرتم بها وقتئذٍ؟ ما هي القيمة التي كنتم تظهرونها في تلك اللحظات؟ (اسمح بأربع دقائق أو أكثر).
- والآن، سأعطيكم بضع دقائق لتفكروا في ست قِيَم تعتبرونها مهمة في حياتكم. لو سمحتم اكتبوها (اسمح بخمس دقائق أو أكثر).

أُطلب من الشباب أن يشكّلوا مجموعات من أربعة أشخاص، واسمح لهم بأن يشاطروا بعض تجاربهم وقِيَمهم من هذا التمرين.

الدرس الثاني: تخيُّل عالم مسالم

ابدأ بأغنية عن السلام.

استكشف مفاهيم عامة عن السلام من خلال أسئلة تطرحها للمناقشة:

- هل يبدو عالمنا اليوم مسالماً لكم؟
- ماذا يعني أن يكون هناك عالم مسالم؟

- ما هي التغييرات المفروض أن تحدث في العالم اليوم؟
- مَن يعتقد أن السلام مهم؟

أثنِ على الردود كلها، بما فيها العبارات السلبية، أو العبارات الساخرة، واشكرهم على مشاركتهم.

تخيُّل عالم مسالم

التعليق (يمكن إجراء بعض التغييرات في العبارات التالية تبعاً لما هو مناسب لتلاميذك):

"أولاً، وبكل بساطة، استرخِ واسمح لنفسك بأن تكون ساكناً تماماً... كن في الحاضر... ركّز في اللحظة الحالية من الزمن... تصور في داخل عقلك فقاعة هواء جميلة؛ إن هذه الفقاعة كبيرة جداً لدرجة أنك تستطيع أن تدخلها أنت شخصياً... هناك باب للفقاعة ينفتح أمامك... تخيّل نفسك وأنت تخطو إلى داخلها... تبدأ الفقاعة بالارتفاع... فهي تستطيع أن تسافر عبر الزمن أو الفضاء... إلى عالم مسالم تماماً... عندما تصل، اُخرج من الفقاعة وانظر حولك... كيف يبدو لك المكان؟... كيف يبدو لك الهواء؟... كيف تبدو لك الطبيعة؟... كيف تبدو لك المنازل؟... تخيَّل نفسك تمشي باتجاه بحيرة... اُنظر إلى ماء البحيرة وانظر انعكاس وجهك... كيف تبدو؟... كيف تشعر في داخلك؟... تستطيع أن تشعر باسترخاء جسمك في هذا المكان الحافل بالسلام... أكمل السير حول البحيرة... فيما تمر بمجموعة من الشباب في مثل سنك، يلعبون، لاحظ تعبيرات وجوههم وطريقة تفاهمهم... ها هم يبتسمون لك... ثم تستمر في سيرك حول البحيرة... تلاحظ عائلة وطريقة تفاعل أفرادها بعضهم مع بعض... ها هو الوقت يحين للانصراف، فتخطو إلى داخل الفقاعة لكي تعود إلى هنا... تطفو الفقاعة في الهواء برفق عائدة إلى الزمن الحالي وإلى هذا الفصل... وفيما أنت تشعر بنفسك أنك جالس هنا، تختفي الفقاعة، تاركة في داخلك شعوراً بالسكون".

أُطلب من الطلبة أن يشاطروا تخيلاتهم وتجربتهم مع الطبيعة، مع أنفسهم، ومع علاقاتهم في عالم السلام.

نشاط كتابي: أُطلب من الطلبة أن يكتبوا عن رؤيتهم الخاصة عن عالم مسالم بعد هذا التمرين التخيلي. وقد يريدون أن تشتمل كتابتهم أيضاً شيئاً عن السلام داخل أنفسهم.

الدرس الثالث: مقارنة عالم مسالم بعالم نزاعات

نشاط

"اليوم، يتضمن النشاط عملية استكشاف الفروق بين عالم مسالم وعالم فيه نزاعات. ما هي الأشياء التي توجد في عالم نزاعات ولا توجد في عالم السلام؟".

قسّم اللوح (السبورة) إلى عمودين واكتب على رأس العمود الأول أعمال في عالم مسالم، وعلى رأس العمود الثاني أعمال في عالم النزاعات. أُطلب من الشباب أن يفكروا بصوت عالٍ ويقترحوا أفكاراً لامعة تتناسب مع كلّ قائمة.

خرائط فكرية: أُطلب من الطلبة أن يرسموا "خريطة فكرية" لعالم مسالم أو لعالم نزاعات. للبدء برسم خريطة فكرية، يقوم الطلاب برسم صورة صغيرة في وسط ورقة خالية. ثم يرسمون عدة خطوط تمتد من الصورة الصغيرة، ثم يضيفون خطوطاً أصغر لهذه الخطوط الطويلة. وعلى كل خط، يقوم الطلبة بكتابة الجوانب المختلفة المتعلقة بالصورة التي في وسط الصفحة.

وإذا لم يسبق للطلبة أن قاموا برسم خريطة فكرية، سيحتاج المدرّس إلى شرح هذه الطريقة، وذلك باستخدام المعلومات الخاصة بالخرائط الفكرية الموجودة في الملحق (بند رقم 1).

ناقش نقطة التأمل التالية: السلام أشمل من مجرد عدم الحرب.

واجب: أُطلب من الطلبة أن يفكروا في شيء واحد صغير يستطيعون أن يقوموا به لجعل عالمهم مثل العالم الذي تخيلوه في الدرس السابق.

أنهِ الدرس بأغنية عن السلام.

الدرس الرابع: الشعور بالسلام ومقارنته بعدم السلام

ابدأ بأغنية عن السلام في أثناء دخول الطلبة إلى الفصل.

اشرح تمرين الاسترخاء الجسدي: قل، "الكثير من البشر في العالم اليوم يشعرون بالكثير من الضغوط. هل تشعرون أنتم بالضغوط أحياناً؟... إحدى الطرق التي تساعد على التخلّص من الشعور بالضغط والاستغراق في السلام هي تمرين الاسترخاء الجسدي. عندما نتخلص من الضغوط، نستطيع أن نكون في أحسن حالاتنا. دعونا نجرب هذا التمرين". بث موسيقى هادئة لو أمكن.

تمرين الاسترخاء الجسدي

"اجلس بارتياح... واسترخِ... وأنت تسترخي، دع جسدك يشعر بالثقل ووجّه انتباهك إلى قدميك... شد كل عضلات قدميك للحظة... ثم أرخها... أبقها مسترخية... والآن، وجِّه انتباهك إلى ساقيك، واتركهما تتثاقلان... شد عضلاتهما... ثم أرخهما... والآن المعدة... شد عضلاتها للحظة... ثم أرخها... تحرّر من أي توتر... وجِّه انتباهك إلى تنفسك، وتنفس ببطء وبعمق... تنفّس بعمق ودع الهواء يخرج ببطء... والآن شد عضلات ظهرك وكتفيك... ثم أرخها... شد عضلات يدك وذراعيك... ثم أرخها... برفق حرك عنقك... أولاً إلى جانب... ثم إلى الآخر... أرخِ العضلات... والآن شد عضلات وجهك... والفك... ثم أرخِ وجهك وفكك... دع الشعور بالارتياح يسري في كل جسدك... ركّز ثانية على التنفس، أدخل هواء نقياً، واخرج أي توتر باقٍ... أنا مسترخٍ... في حالة من الارتياح... وجاهز لأكون في أحسن حالاتي".

– مساهمة من جيلرمو سيمو كادتلز

ناقش/شارك

- لو كان كل إنسان في هذا العالم يشعر بالسلام الداخلي، هل يصبح عالمنا أكثر سلاماً؟ كيف؟
- كيف يكون إحساسك عندما تشعر بالسلام الداخلي؟

- ما هي الأحاسيس التي تنتابك الآن في هذه اللحظة؟
- متى تشعر بأنك مضطرب؟
- ما هي أنواع الأفكار أو الأنشطة التي تساعدك على الشعور أكثر بالسلام ثانية؟
- ما هو الوقت الذي تشعر فيه أكثر من غيره بالسلام؟
- ما هي أنواع الأفكار أو الأنشطة التي تساعدك على الشعور بالسلام؟

ناقش نقاط التأمل التالية:

- السلام حالة ذهنية هادئة ومسترخية.
- يتكوّن السلام من أفكار طاهرة، وأحاسيس صافية، وتمنيات نقية.

نشاط

أُكتب عن وقت شعرت فيه حقاً بالسلام.
نشاط اختياري: عبِّر عن السلام بالرسم.

الدرس الخامس: نصيحة من عالم مسالم

قم مجدداً بتمرين تخيل عالم مسالم.

نشاط

أُطلب من الطلبة أن يتظاهروا بأنهم من ذلك العالم المسالم، ودعهم يقارنون تجربتهم هناك بما يوجد في عالم اليوم. ما هي النصيحة التي لديهم لقادة العالم ولشباب اليوم؟ قبل أن يبدأوا بالكتابة، ناقش نقاط التأمل التالية:

- السلام أشمل من مجرد ابتعاد الحرب.
- يبدأ السلام داخل كل واحد منا.
- مصداقية الفعل تعتمد على مصداقية الشخص القائم به.
- السلام هو السمة البارزة لما نسميه "المجتمع المتحضر".

قد يرغب الطلبة في التحدث عن أفكارهم التي تخص نقطة واحدة أو أكثر من نقاط التأمل في موضوع كتابتهم.

نشاط اختياري: أُكتبوا رسائل إلى القادة في وطنكم أو إلى قادة العالم – أو إلى آخرين مِمَّنْ يُعجب بهم الطلبة.
ناقش نقطة التأمل التالية: السلام طاقة نوعية.

نشاط

أُطلب من الطلبة أن يكتبوا قصيدة عن أكثر لحظاتهم سلاماً. أو أن يكتبوا موضوع إنشاء قصيراً يبدأ بـ "أشعر أكثر سلاماً عندما...".

الدرس السادس: زيادة السلام في المدرسة

مقدمة: "في يوم سابق، قمنا بكتابة قائمة بالفوارق بين العالم المسالم وعالم النزاعات. اليوم، أريدكم أن تفكروا في الفوارق بين مدرسة مسالمة ومدرسة فيها نزاعات". اسأل:

- ما طبيعة ما يحدث في كل من هاتين المدرستين؟
- ما الذي قد تلاحظه على كل من هاتين المدرستين إذا جلت فيهما عَرَضاً؟
- كيف يشعر الطلبة الذين يتشاجرون؟
- وكيف يشعر الطلبة الذين يُشاجرون زملاءهم؟
- كيف يشعر الطلبة الآخرون الذين في المدرسة؟
- لو كنت وليَّ أمر أحد هؤلاء الطلبة، ما الأمر الذي سوف يقلقك؟
- كيف يشعر من هم في مدرسة مسالمة؟
- ما طبيعة الأشياء التي يستطيعون أن يستمتعوا بها بدون قلق؟

قل: "كما يكوّن الناس عالمهم، وكما يكوّن الطلبة ما يحدث في ساحة المدرسة، نحن أيضاً نكوّن ما يحدث هنا في هذا الفصل". اسأل:

- كيف تريد أن يكون فصلك؟
- هل هناك شيء تريد أن تجربه لكي يكون فصلنا أكثر سلاماً؟

استمع باحترام إلى كل اقتراحاتهم. أُطلب منهم أن يختاروا اقتراحاً يودون أن يجرّبوه. ساعدهم على جعل اقتراحاتهم عملية (قابلة للتنفيذ). مثلاً، الاستماع إلى أغنية عن السلام يومياً، القيام بتمرين الاسترخاء في بداية كل محاضرة، والإصغاء جيداً إلى الآخرين عندما يتحدثون. جرّب هذه الأفكار واطلب من الطلبة أن يقيّموا التجربة. اسمح للطلبة أن يقرروا إذا كانوا يريدون تجربة هذا الاقتراح لمدة أسبوع. قيِّم النشاط في نهاية الأسبوع، اختر ربما اقتراحاً آخر أو قرر الاستمرار بالاقتراح ذاته.

أنهِ بتمرين الاسترخاء/التركيز التالي:

تمرين استرخاء السلام

"دع جسدك مسترخياً وساكناً – تخلّ عن الأفكار الخاصة بالعالم الخارجي، وأبطئ التفكير الداخلي. كن في الحاضر، وركّز في هذه اللحظة من الزمن. دع العقل ساكناً، وببطء امتص موجات السلام. تخيّل نفسك في مكان ما في الخارج في يوم صافٍ... في مكان جميل... قد تكون على شاطئ المحيط، أو قد تكون في سهل بديع... وأنت تتصور جمال الطبيعة التي أمامك، امتص موجات السلام... دع نفسك تشعر بالأمان التام والاسترخاء... تخلّ عن الشعور بالوقت... أنت مليء الآن بالهدوء الطبيعي... أنت طبيعياً مفعم بالسلام... فكّر في صفاتك الطبيعية، وتقبل نفسك ببساطة... كن في سلام مع نفسك... ذكِّر نفسك بالمقولة التالية: عندما أكون في سلام، أستطيع أن استخدم إمكاناتي الإبداعية وكامل قواي... أستطيع أن أشارك في تكوين عالم مسالم".

الدرس السابع: استخدامات الأذرع

اسأل: "ما هي بعض الطرق المختلفة لاستخدام الأذرع؟". قد يتحدث الطلاب مبدئياً عن الطريقة التي بها نستخدم أذرع أجسامنا. ثم اسأل:

- بماذا تشعرون عندما يستخدم البعض أذرعهم لإيذائكم أو لإيذاء شخص عزيز عليكم؟".

تقبّل جميع إجاباتهم، وكرّر العبارات التي تكشف عن مشاعرهم. ثم عقّب، "صحيح إنه لأمر مؤلم عندما يؤذينا الآخرون"). ثم اذكر أن الأذرع البشرية هي وحدها التي تصنع مدافع وأسلحة الحرب. ثم اسألهم:

- لماذا في رأيكم يُشعل البشر الحرب؟
- ما هي أهدافهم؟
- لماذا يرغبون في ذلك؟ ما نوعية الحياة التي يحاولون تحقيقها؟
- هل هناك طريقة أخرى لتحقيق هدفهم؟
- ماذا ترغبون في أن تقولوا لهم؟

أثنِ على أفكارهم كلها.

قل، "هناك شعار يقول: الأذرع للاحتضان لا للإيذاء". اسأل:

- هل تستطيعون ذكر أو تأليف أي عبارة أخرى عن الأذرع؟ (أعطهم مثالاً أو اثنين إن لم يأتوا هم بعبارات من عندهم – مثلاً، الأذرع للعطاء وليس للانتزاع، الأذرع للإمساك وليس للايذاء. واجعل هذه العبارات مألوفة لديهم ومصدراً للاستمتاع).

تعليق: "لا بد للناس من أن يعرفوا أن ليس من الصواب إيذاء الآخرين". أُكتب أقوالهم واحتفظ بها لاستخدامها في درس لاحق. اسأل:

- هل يمكن لأحدكم التفكير في شعار آخر يُعبِّر عن السلام؟

نشاط

أُطلب منهم إعداد ملصقة تتعلق بالسلام. أمثلة: رسم أذرع مترابطة، أو رسم مسدس يتحول إلى حمامة، أو أذرع الطلبة وهي متشابكة وملتفة حول خريطة بلدهم، إلخ.

أنهِ الدرس بتمرين استرخاء النجمة المسالمة كما في الملحق.

ملاحظات إلى المدرّس

إذا كان الطلبة لا يُفلحون في حل النزاعات بطريقة أفضل، فَقد تكون استراتيجيات حل النزاع من الأمور التي يجب تدريسها لهم سواء على مستوى الفصل أو على مستوى المدرسة. إنّ دروس حل النزاع بسيطة، وتساعد على تطوير مهارات جيدة للحوار والتواصل يستخدمها الطالب طوال حياته، كما أن هذه الدروس قد أثبتت نجاحها. هناك العديد من المصادر الممتازة لاستراتيجيات حل النزاع، ويختلف كل واحد منها عن الآخر بعض الشيء. في بعض المدارس، يقوم الطلبة بدور مديرين أو وسطاء حل النزاع بين زملائهم المتنازعين وذلك أثناء أوقات الراحة في ساحة المدرسة.

عملية حل النزاع: أولاً يُسأل الطالبان المتنازعان إن كانا يريدان المساعدة لحل المشكلة. فإذا وافق كلاهما، يجلس معهما واحد أو اثنان من مديري/وسطاء حل النزاع، كل منهما إلى جانب أحد المتنازعين. ومن الأفضل أن يكون هناك مديران لحل نزاع ما بحيث يستطيع أحدهما تقديم الدعم المعنوي للآخر.

إذا عبّر أحد المتنازعين أو كلاهما عن عدم الرغبة في المساعدة، أو أبديا عدم الرغبة في الحديث، يطبق عليهما عندئذٍ أسلوب الانضباط التقليدي في المدرسة بدلاً من أسلوب حل النزاع المقترح في برنامج القِيَم.

إن دور "مديري/وسطاء حل النزاع" هو مساعدة الطلبة المتنازعين على حل النزاع. عليهما الإنصات جيداً إلى ردود المتنازعين وتوجيههما كي يستمع أحدهما إلى الآخر بدلاً من أن يقاطع أحدهما الآخر. وعلى وسطاء حل النزاع تشجيع الطلبة على الإصغاء باهتمام وبدون مقاطعة المتحدث، ثم تكرار كل منهما ما سمعه من الطرف الآخر. وعليهم تقدير مهارات الإنصات وحل المشاكل لدى المتنازعين مع الحذر من التحيّز أو مساندة أحد الأطراف المتنازعة. يجب عليهم أن لا يلوموا، أو يتهموا، أو يُحبِطوا أخلاقياً، أو يحاكموا. فهم موجودون

فقط لمساعدة الطلبة على حل النزاع. كونوا حذرين، فمن السهل أن تنزلقوا إلى الأسلوب القديم الذي يعتمد على الوعظ.

- على مدير حل النزاع أن يبدأ مع الطالب الذي يبدو عليه الانزعاج أكثر، ويسأله (يسألها) أن يشرح ما الذي حدث.
- أُطلب من الطالب الآخر أن يكرّر ما سمعه. (على الطالب الآخر أن لا يخالف، أو يناقش، أو يلوم، إنما فقط يكرر ما قيل).
- يوجَّه السؤال نفسه "عما حدث" للطالب الآخر، وعلى الطالب الأول أن يستمع بانتباه ثم يكرّر ما قيل.
- السؤال التالي الذي يُطرح على كل من الطالبين هو "كيف شعرت آنذاك؟".
- ومرة أخرى، على كل واحد من الاثنين أن يستمع ويكرّر ما قاله الآخر. يستطيع وسيط حل النزاع أن يستخدم أيضاً ردود الاستماع الفعّال بينما يصف كل من الطالبين شعوره.
- ثم يسأل كلاً من الطالبين عما يود أن يتوقف حدوثه.
- بعد أن يجيب كل واحد منهما ويكرّر ما قاله الآخر، يُسألان عما يودّان أن يحدث كبديل.
- ثم يُسأل كل طالب من المتنازعين إذا كان يوافق على ما اقترحه الآخر.
- إذا لم يرضيا عن ذلك الاقتراح، يُطلب منهما اقتراح حلول أخرى.
- ثم يُسألا إن كانا يستطيعان الالتزام التزاماً تاماً بمحاولة التصرف على النحو الذي اتفقا عليه.
- وعندما يوافق الاثنان على التصرف البديل، على مديري حل النزاع أن يمدحاهما، وأن يطلبا منهما العودة إلى النشاط المدرسي المعتاد.

بدء عملية حل النزاع في المدارس: يجب تعليم كل الطلبة أسلوب التعامل نفسه. اشرح للطلبة هذا الأسلوب، وابسطه أمامهم، وقدّمهم ووجّههم في أثناء التدريب. قد يتولى شخص واحد زيارة الفصول المختلفة ويقوم بنفسه بكل التدريبات، أو قد يتم تعليم عدد من المدرّسين كيفية استخدام هذا الأسلوب وذلك خلال حصة تدريب خاصة للمدرّسين، ثم يقوم كل منهم بتدريب الطلبة في فصولهم المختلفة. علّق أسلوب وأسئلة حل النزاع في كل فصل. هذه الأسئلة معروضة بطريقة مختصرة في قائمة لاحقة وموجودة أيضاً في الملحق بند 3.

في مراحل الدراسة الثانوية، يتقابل "وسطاء حل النزاع" غالباً في غرفة تخصص لهم، ويتبادلون الملحوظات التي سجلوها في أثناء الممارسات المختلفة لحل النزاع. تأكد من أن جميع طلبة المدرسة يعلمون أنهم يستطيعون اللجوء إلى مديري/وسطاء حل النزاع عند حدوث أيّ نزاع في ما بينهم.

لقد كان لـ "حل النزاع" تأثير إيجابي كبير في تعليم الطلبة كيفية التوسط في الخلافات والمشاجرات. تستطيع عدة مجموعات أن تتناوب على دور "مديري/وسطاء حل النزاع". وعلى التربويين والراشدين أن يمدحوا الشجاعة والصفات الحميدة الأُخرى التي يظهرها الطلبة، سواء مديري حل النزاع أو المتنازعين الذين يرغبون في التواصل والإصغاء بهدف حل المشكلة.

طريقة حل النزاع: خطوات مختصرة

يسأل الوسيط كلاً من الطالبين السؤال التالي:

"هل ترغب في العمل لإيجاد حل؟" إذا كان الرد "نعم" فأكمل. اسأل كلاً من الطالبين سؤالاً واحداً في كل مرة، وانتظر حتى يجيب. وعلى الطالب الآخر الاستماع ثم تكرار ما قاله زميله.

ثم اسأل:

"أرجوك قل لنا ماذا حدث؟".

"كيف شعرت عندما حدث ذلك؟".

"ما الذي تود أن يتوقف؟".

"ما الذي تود أن يفعله زميلك بدلاً مما فعله؟".
"هل تستطيع القيام بذلك؟".
"هل تستطيعان الالتزام بحزم بمحاولة التصرف حسبما اتفقتما؟".
امدح الطالبين على الصفات الحميدة التي أظهراها خلال عملية التوصل إلى السلام هذه.

الدرس الثامن: حل النزاع

تحضير إلى المدرس: كن حسن الاطلاع على المعلومات أعلاه، وضع على اللوح (السبورة) قائمة بالأسئلة الستة المستخدمة خلال حل النزاع.

هل ترغب في العمل على إيجاد حل؟
على كل من الطالبين الاستماع إلى الآخر وتكرار ما يقوله الآخر.
"أرجوك قل لنا ماذا حدث".
"كيف شعرت حين حدث؟".
"ما الذي تود أن توقف حدوثه؟".
"ما الذي تود أن يفعله بدلاً مما فعله؟".
"هل تستطيع القيام بذلك؟".
"هل تستطيع أن تلتزم بمحاولة التصرف حسبما اتفقتما؟".
ابدأ الدرس بأغنية عن السلام.

اسأل: "ما الذي قد يحدث في العالم إذا تعلم كل واحد أن يتواصل مع الآخرين من أجل حل المشاكل التي بينهم بدلاً من أن يتقاتلوا؟... ما الذي قد يحدث في منازلكم/بيوتكم، أو مع أصدقائكم، أو في مجتمعكم، أو في العالم بأسره؟".

أثنِ على إجاباتهم كلها.

قل، "إن البشر في كل أطراف العالم يتعلمون كيف يحلون نزاعاتهم. وكلما تعلم المزيد منهم ذلك، كلما زاد الأمل في أن يَعِمَّ السلام. أنا شخصياً أؤمن حقاً بأن البشر يستطيعون حل جميع مشاكلهم".

قل، "هناك خطوات معينة تعتبر إحدى أفضل الطرق المتَّبعة في حل النزاع". راجع معهم الخطوات الست التي كنت قد كتبتها على السبورة أو اللوحة.

ارجع إلى السؤال الأول والجملة التي تحته. واسأل:

- هل تعتقد أن الرغبة في العمل لحل مشكلة ما هي عامل مساعد حقاً؟ لماذا؟
- ماذا يُقال عنك إن كنت ترغب في القيام بعمل ما لحل المشكلة؟ (إذا لم يذكر الطلبة الإجابات التالية، فأرجوك اذكرها لهم: "العمل لحل المشكلة يتطلب شجاعة. هذا يعني أنك مؤمن بقدرتك على إيجاد حل، ويعني أنك مؤمن بأن الآخرين قادرون على ذلك أيضاً"). اسأل:
- ما طبيعة الأمور التي يتقاتل عليها البشر؟ (استمع لإجاباتهم واكتبها على السبورة (اللوح). واطلب من طالب واحد أو أكثر أن يكتب الإجابات في قائمة على ورقة كبيرة لاستخدامها لاحقاً).
- كيف تشعر عندما ـــــ ـــ (يُذكر حدث ما هنا) يحدث؟
- إذا كان الشعور غضباً، اسأل: ما هو الشعور الذي يسبب الغضب؟
- كيف تشعر عندما ـــــ ـــ (يُذكر هنا حدث آخر) يحدث؟
- إذا كان الشعور غضباً أيضاً، اسأل: ما هو الشعور الذي يسبب الغضب؟

- كيف تريد أن تشعر؟ (أثنِ على الإجابات كلها. عادة ما يذكر الطلبة الاحترام وتوقُّع القبول من قِبل الآخرين. اسألهم إذا كانوا يريدون أن يشعروا بالتقدير، وبالاحترام، وبالحب، في حال لم يُعطِ أحدهم مثل هذه الإجابات).

اعرض: أُطلب أن يتطوع اثنان لتأدية تمرين حل النزاع. دعهما يتظاهران أن بينهما مشكلة، أو يعودا بالذاكرة إلى استخدام مشكلة حقيقية حدثت مؤخراً. يوجه المدرّس إلى كل طالب الأسئلة الستة، ويطلب منهما أن يستمعا أحدهما إلى الآخر على أن يكرِّر كل منهما إجابات الطالب الآخر.

ملحوظة إلى المدرّس

بينما يستمع المدرّس إلى إجاباتهما بانتباه، يقوم بتوجيه كل منهما إلى الإصغاء التام لما يقوله الآخر وتكرار الشيء ذاته مع الثاني، وأن يعبّر عن تقديره لاستماعهما الواحد إلى الآخر وإيجادهما الحلول المناسبة. خلال الحوار، إذا لام أحد الطالبين الآخر أو قاطعه أو وجَّه إليه اتهاماً، قل "لو سمحت استمع لزميلك" أو "لو سمحت أجب على السؤال". وأعد السؤال مرة أخرى، مثال: "كيف شعرت عندما حدث ذلك؟."

أُطلب من متطوعَين آخرين أن يمثلا عملية حل النزاع مرة أخرى. أُشكر المتطوعين ثم افتح الحوار مع جميع الطلبة واستمع إلى أسئلتهم وردود أفعالهم.

أنهِ الدرس بتمرين استرخاء/تركيز. (تستطيع أن تجد هذه التمارين في الملحق).

الدرس التاسع: حل النزاع – ما يعجبنا وما لا يعجبنا

ابدأ بأغنية عن السلام.

نقاش: قل، "بالأمس، كنا نناقش بعضاً من الأمور التي بسببها يتنازع الأفراد، وقمنا بكتابة قائمة بهذه الأمور. لننظر إلى هذه القائمة ومدى علاقتها بالأسئلة التي طُرحت في أثناء عملية حل النزاع".

خذ بنداً من القائمة، مثلاً، السبّ (الشتيمة)، واسأل الأسئلة التالية:

- كيف تشعرون عندما يحدث ذلك؟ (إذا كان الرد هو الغضب، اسأل: ما هو الشعور الذي يسبب الغضب؟).
- ما الذي تودون أن يوقفه الشخص الآخر؟
- ما الذي تودون أن يفعله الشخص الآخر بدلاً مما فعله؟
- ما هو الحل المناسب لكل الأطراف؟
- هل تستطيعون أن تفكروا بحل عادل آخر؟

كرّر العملية المذكورة أعلاه مع بند آخر أو اثنين من القائمة.

قل: "في بعض الأمور، يكون الناس بسطاء جداً. عندما نغضب، يكمن وراء الغضب شعور بالجرح أو بالألم أو الخوف أو الإحراج. يشعر الناس بالألم والخوف عندما يشعرون بعدم تقديرهم أو احترامهم أو محبتهم. بعض الناس يظلون محتفظين بالشعور بالألم بينما آخرون يتعاملون معه بتفجير غضبهم".

كرّر ما ذكرته الآن ووضّحه بالكلمات التي على السبورة (اللوح):

غضب

كل إنسان يريد أن يُقدَّر ويُحترم ويُحب
ألم أو خوف أو إحراج

نظرية للتطبيق: أُطلب من الطلبة أن يفكّروا في أمور حدثت لهم في وقت ما وشعروا فيه بالغضب. إذا لم يستطيعوا أن يقوموا بذلك على وجه السرعة، استخدم مثالاً أو اثنين من قائمة النزاعات التي كُتبت من قبل، أو استخدم مثالاً من عندك.

نشاط

أُطلب من الطلبة أن يكتبوا مثلين يطبّقون فيهما النظرية المذكورة أعلاه. أُطلب منهم أن يستخدموا مثالاً خاصاً بهم كانوا قد شعروا فيه بالغضب.

أُطلب من الطلبة أن يشكلوا ثنائيات أو مجموعات صغيرة لمناقشة ما يودّون أن لا يفعله الآخرون، والتصرفات التي يودّون من الآخرين أن يفعلوها.

الدرس العاشر: حل النزاع والإصغاء

ابدأ بأغنية عن السلام.

ناقش نقطة التأمل التالية:

- ينمو السلام في العالم من خلال عدم العنف، والتقبل، والعدل، والتواصل.

اعرض خطوات عملية النزاع مرة واحدة مع اثنين من المتطوعين.

ناقش/شارك

قل: "أحد الأمور الهامة في حل النزاع هو الاستماع إلى الآخرين، وسماع ما يريدون قوله".

اسأل:

- كيف تشعر عندما تحاول أن تتحدث مع شخص ما ثم يعطيك ظهره ويتركك؟

قُل: "نعم، عادة ما تسوء المشاكل عندما لا يستمع الناس إلى بعضهم البعض ويكونون أفظاظاً".

"أحياناً، يقوم الناس بأمور أخرى تتعارض مع حل المشكلة". اسأل: "هل يود أحدكم أن يحزر بعض الأمور؟" أثنِ على إجاباتهم وأضف ما لم يذكروه من التالي:

الأمور التي تعوق أو توقف حل النزاع

- اللوم.
- الشتيمة (السبّ) أو وصف شخص آخر بالغباء.
- المقاطعة في الحديث.
- الاتهام.
- المعارضة ("انتظر دورك، واستمع. هذا يتطلب الصبر والاحترام!").
- محاولة أن تُشعر الآخر بالذنب.
- الغضب لأن الشخص الآخر غاضب.
- إعطاء حلول لمشكلة الآخر الشخصية.

اشرح: "للإصغاء (للاستماع) الفعّال، من المهم القيام بأمرين:

1. الانتباه بصدق لكل كلمة يقولها الشخص الآخر.
2. إعلام الآخر بأنك تفهم ما يقول".

نشاط الإصغاء (الاستماع): شكل مجموعات تتكوّن كلاً منها من ثلاثة أشخاص. أُطلب منهم أن يرقّموا أنفسهم بـ 1، 2، 3. للدورة الأولى، رقم 1 سيكون المتحدث، رقم 2 سيكون المستمع، ورقم 3 سيكون الملاحظ.

	شخص رقم 1	شخص رقم 2	شخص رقم 3
دورة 1	متحدث	مستمع	ملاحظ
دورة 2	ملاحظ	متحدث	مستمع
دورة 3	مستمع	ملاحظ	متحدث

- على كل متحدث في كل دورة أن يتحدث عن واقعة إيجابية حصلت له/لها.
- كرر هذا التمرين مرة أخرى، ولكن في هذه المرة على كل متحدث أن يتحدث عن أمر مهم بالنسبة إليه/إليها، أو يتحدث عما يتيح له الشعور بالسلام (أو الطمأنينة).
- قم بالدورات الثلاث مرة أخرى، وهذه المرة أُطلب من كل متحدث أن يتحدث عما يسبب له/لها الغضب أو الحزن. (إذا كان الوقت ضيقاً، تستطيع استكمال هذا التمرين خلال الدرس التالي).

خلال كل دورة، يجب تشجيع المستمع على الاستماع، ومن وقت إلى آخر تأكيد عواطف المتحدث، أو إعادة ما قاله المتحدث ولكن بصياغة أخرى. ويقوم الملاحظ بإبداء ملحوظاته إلى الآخرين في نهاية كل دورة.

شارك

- كيف شعرت عندما استمع إليك شخص بصدق؟
- هل لاحظ أحدكم أن الغضب بدأ ينقص أتوماتيكياً عندما كان الشخص المعني يستمع إليك بصدق؟
- ما الذي أعاق الاستماع؟
- ما الذي سهّل الاستماع؟
- لماذا الاستماع بصدق يؤدي إلى الشعور بالاحترام؟

أنهِ الدرس بتمرين الاسترخاء/التركيز التالي:
اقرأ التالي بترو، وقف لبضع لحظات عند النقاط.

تمرين استرخاء النجمة المسالمة/التركيز

"إحدى الطرق للشعور بالسلام هو أن يكون الإنسان ساكناً في داخله. لبضع لحظات، فكّروا في النجوم وتخيّلوا أنفسكم مثلها. فهي جميلة ولامعة في السماء. هي هادئة تماماً ومسالمة. دعوا أجسامكم ساكنة... أرخوا أصابع أقدامكم وأرجلكم... أرخوا معداتكم... وأكتافكم... أرخوا أذرعكم... ووجوهكم... دعوا شعور السلام ينبثق من داخلكم... دعوا نور السلام اللطيف يحيط بكم... داخلكم، أنتم كنجمة صغيرة وجميلة... أنتم، النجمة الصغيرة التي في الداخل، مليئون بنور السلام... استرخوا في هذا النور، نور السلام والحب... دعوا النفس ساكنة ومسالمة في الداخل... وكلما أردتم أن تشعروا بالسلام الداخلي، تستطيعون أن تصبحوا ساكنين... وقانعين... كنجمة سلام".

الدرس الحادي عشر: حل النزاع – الزملاء كوسطاء

ابدأ بأغنية عن السلام.

ناقش نقطة التأمل التالية: يبدأ السلام في داخل كل واحد منا.

نشاط

أُطلب أن يتطوع أربعة من الطلاب لعرض خطوات عملية حل النزاع. اثنان منهم يقومان بدور الوسطاء، واثنان يتظاهران بأن بينهما مشكلة. يقوم الوسيطان بتوجيه الأسئلة الستة ومساعدة الطالبين المتنازعين على حل مشكلتهما.

أُطلب من الوسيطين أن يجلسا إلى جانب الطالبين المتنازعين. عندما تنتهي عملية العرض هذه، أُطلب من الطلبة الأربعة أن يتبادلوا الأدوار.

ملحوظة: *يوجد في الملحق صفحة خاصة عن عملية حل النزاع يمكن أن يستخدمها الوسطاء.*

نشاط: لو سمح الوقت، أُطلب من الطلبة أن يفكروا في كلمات تعبِّر عن النشاطات المذكورة أعلاه. أُطلب من الطلبة أن يفكروا في "كلمات معبرة عن المشاعر" واكتبها على السبورة (اللوح). يستطيعون أن يستخدموا القاموس إذا أرادوا البحث عن المرادفات والمشتقات. كمجموعة أو كل بمفرده، يستطيع الطلبة أن يكتبوا قصيدة تنقل القارئ من شعور أو فكرة ما إلى نقيضها. مثلاً، التغير في المشاعر خلال عملية حل النزاع:

غضب
مقاومة حامية
عيون تلمع، وحنجرة مشدودة
أظفار تحفر بعمق في الأكف
تحفُّز للعراك
عيون تتقابل
دمعة تقطر على خدٍّ ملتهب
"أنا آسف"
"وأنا أيضاً"
قبول

- *مقدم من روث ليدل*

واجب: أُطلب من الطلبة أن يقوموا بمقابلات/حوارات مع بعض الكبار، خلال اليومين التاليين. تفاصيل الواجب موضَّحة في الدرس اللاحق.

الدرس الثاني عشر: المقابلات

ابدأ بأغنية عن السلام.

ناقش: نقطة التأمل التالية:

- يجب أن يبدأ السلام في داخل كل واحد منا. من خلال التأمل الهادئ والجاد في معنى السلام، يمكن إيجاد طرق جديدة وخلاّقة لدعم التفاهم والصداقة والتعاون بين البشر. السيد بيريز جافيير دي كويلار، الأمين العام السابق للأمم المتحدة.

نشاط

اجمع معلومات عن حربين من نشرات التليفزيون أو الراديو، أو الجرائد أو المجلات. تحدّث مع أحد الراشدين عما يتحارب عليه البشر. هل هناك بديل للقتال؟ اُكتب أفكارك. والآن، اسأل السؤال السابق لاثنين أو أكثر من الراشدين وسجل آراءهم كتابياً.

اُطلب من الطلبة أن يناقشوا نتائج مقابلاتهم في الفصل.

– مقدم من روث ليدل

الدرس الثالث عشر: المنشأ

ناقش

ابدأ بأي موضوع يسبّب عدم السلام للطلبة. قد يكون موضوعاً ذُكر في الدرس السابق، أو مشكلة في المدرسة أو المجتمع. تحدّث مع الطلبة عن الموضوع في إطار الأسئلة التالية، وبعد ذلك من الممكن أن تبدي آراءك الشخصية في الموضوع.

- ما هو منشأ هذا النزاع؟ (لمساعدة الطلبة على الوصول إلى بعض المشاعر والرغبات الأصلية، قد يحتاج المدرّس إلى إعادة طرح السؤال التالي: "وماذا كان/حدث قبل ذلك؟". وقد يأخذ هذا بعضاً من الوقت. اُكتب العوامل المسبِّبة التي يذكرونها في قائمة، ثم راجع كل عامل على حدة).
- ما الذي جعل النزاع يكبر؟

لخص العملية التي وصفوها، وأضف تعليقاً عاماً، مثل، "نحن نستطيع أن نرى أن مشاعر البشر قد تؤدي أحياناً إلى العنف. إنَّ السلام أو العنف، يبدأ كلاهما بالأفكار. لننظر إلى الإجراءات المتوالية". اسأل:

- كيف تتصاعد المشاعر بحيث إن خلافات بسيطة تكبر، وقد تصبح خارج تحكمنا خلال فترة وجيزة؟
- فكّر في وقت حدث فيه خلاف بسيط بينك وبين صديق وتطوّر إلى شجار. كيف/لماذا حدث ذلك؟
- كيف نحاول أن نتحكم في مشاعر الغضب هذه واستبدالها بمشاعر أكثر هدوءاً، وأكثر سلاماً؟

أمثلة:
1. مساعدة الأصدقاء.
2. الوعي بأننا كثيراً ما نغضب عندما نكون مرهقين أو جياع. إذن يجب أن تهتم بنفسك.
3. التوقف لدقيقة وتهدئة النفس بأفكار مسالمة قبل تحليل الموقف مرة أخرى.
4. التفكير في العواقب: كيف ستشعر بعد التصرف بطريقة خاطئة.
5. التفكير في قِيَمنا. إذا كنت حقاً تقدّر السلام، ستحاول أكثر أن تبقى مسالماً).

- كيف يساعد السلام الداخلي والسلام مع الأصدقاء في تكوين حياة أسعد؟

نشاط

اُرسم أو لوِّن أشكالاً تعبّر عن الغضب وعن السلام، الغضب على نصف الورقة، والسلام على النصف الآخر.

– مبني على نشاط مقدم من ليندا هبنستال

الدرس الرابع عشر: التضاد (التباين) والحلول

ابدأ بتمرين استرخاء.

ناقش نقاط التأمل التالية:

- يبدأ السلام داخل كل واحد منا.
- لو كان كل إنسان في العالم مسالماً، لعمَّ السلام العالم.
- البقاء مسالمين يقتضي قوة وعاطفة.

اسأل:

- ما الذي يسمح للسلبية أن تزداد؟
- ما أنواع الأفكار التي تغذي استمرار النزاع؟
- ما الذي يسمح للسلام أن يكبر؟
- ما أنواع الأفكار التي تساعد على زيادة السلام؟

نشاط

ألّف قصصاً شفويّة مختلفة. أُطلب من الطلبة أن يبدأوا بموقف مسالم ينقلب إلى موقف سلبي. ثم ابدأ بعد ذلك بموقف سلبي يتطوَّر إلى موقف إيجابي. ابحث عن أساليب خلاّقة لتغيير المواقف السلبية. قد يرغب الفصل في وضع مرجع (على شكل كتاب) لكل الحلول التي قد توصلوا إليها. استمر في إضافة حلول.

نشاط اختياري: تبعاً للوقت المتاح، تستطيع أن تطلب من الطلبة أن يؤلفوا قصة شفهياً مثل أعلاه، أو أن تكتب مجموعات صغيرة منهم قصصاً ثم يمثلونها. بعد كل تمثيلية، أُطلب من الطلبة أن يعلقوا على الحركات التي أظهرت السلبية أو الفظاظة، والحركات التي لها وقع مسالم.

– مقدم من سابين ليفي وبيلار كويرا كولومينا

الدرس الخامس عشر: أبطال اليوم

اسأل:

- من هم أبطالكم الحاليون الذين يحققون السلام؟
- ما هي رسائلهم إلى العالم ؟
- ما هي رسالتك إلى العالم؟

نشاط

أُطلب من الطلبة أن يكوّنوا مجموعات صغيرة يمارسون فيها إبداع رسائلهم. قد تكون الرسالة على شكل رسمة، أو شعار، أو تمثال (نحت). اسمح لكل مجموعة بأن تعرض رسالتها على باقي الطلبة.

المواضيع الدراسية: اللغة/الأدب

استطلع موضوع السلام في أثناء تدريس مهارات الكتابة في حصص اللغات. تستطيع مناقشة نقطة تأمل أو أكثر قبل إعطائهم واجباً بحثياً أو إنشاء. وقد تكون موضوعات البحث من

منظور شخصي أو فلسفي أو اجتماعي.

يستطيع الطلبة أن يقرأوا قصص حياة شخصيات سعت إلى تحقيق السلام، سواء كانت شخصيات وطنية أم عالمية. اقرأ عن (أعمال) هؤلاء الذين ربحوا جوائز نوبل للسلام. وبإمكان الطلبة أن يؤلّفوا نقاطاً للتأمل من واقع قراءاتهم.

أُدرس قصائد الشعراء المعارضين للحروب. استمع إلى الأغنيات القديمة التي تتحدث عن السلام أو عن مساوئ الحروب. ماذا تحمل هذه الأغنيات كرسالة إلى العالم؟ هل هذه الرسالة ترتبط بواقع اليوم؟

– مقدم من كريستان مؤات

أُكتب بحثاً (أو موضوع إنشاء) عن: "ما هو مقدار السلام الكافي".

– مقدم من كارولين درويف

صحيفة/نشرة دورية

ناقش نقطة التأمل التالية: "لا يتحقق الصفاء فقط في غياب الفوضى، بل هو السلام الذي يعمُّ في كل الظروف". أُطلب من الطلبة أن يستخدموا ما قد تعلموه في الدروس السابقة لكي يجرّبوا الحفاظ على شعور السلام والصفاء. يستطيع الطلبة إعداد صحيفة بالقِيَم والأفكار والصفات التي استخدموها لكي تساعدهم في الحفاظ على الصفاء والسلام.

مناظرة

اختر السلام كموضوع لمناظرة أو أكثر، أو لتقوم مناظرة حول بعض نقاط التأمل المذكورة سابقاً، مثلاً: "السلام أكثر من مجرد عدم الحرب" أو: "السلام سمة بارزة لما نسميه 'المجتمع المتحضر'. يستطيع طلبة الفنون عمل شعارات/إعلانات قماشية تعبّر عن بعض نقاط التأمل.

خذ في الاعتبار: من المستحيل أن يشارك الإنسان في أنشطة سلمية من دون أن يكون هو نفسه مُفعماً بالسلام.

– مقدم من كارولين درويف

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

من الممكن التبحُّر في أمور السلام بطرق متعددة. فمثلاً، من الممكن بحث التناقض بين ثقافة الحرب وثقافة السلام، أو من الممكن دراسة العوامل التي تؤدي إلى الحرب وتلك التي تؤدي إلى السلام.

اسأل، "كيف تستطيع الحكومات أن تحقِّق السلام من خلال تنمية ثقافة السلام وتوفير احتياجات شعوبها؟".

مظاهر السلام في العالم

ما هي مختلف مظاهر السلام في العالم؟ كيف يُعبَّر عن السلام من خلال الفنون؟ ما هي المؤسسات الكبيرة التي تعمل من أجل السلام في العالم؟ من خلال مختلف الموضوعات

الدراسية، استخدم المنهج المقرر على الطلبة للتطرق إلى مفهوم السلام. وهذا سيتطلب مشاركة الطلبة في البحث عن المعلومات المناسبة وعرضها على الفصل/الصف. وقد يكتبون بحثاً في هذا الموضوع.

– مقدم من سابين ليفي وبيلار كولومينا

الاقتصاد

أُطلب من الطلبة أن يدرسوا تقارير تنمية الإنسان التي نشرها برنامج الأمم المتحدة للتنمية (UNDP) عامي 1992 و1993. يقترح تقرير عام 1992 أن الطريقة الوحيدة للتوصل إلى السلام هي في توفير حقوق العيش لكل إنسان في أنحاء العالم. هذا الاقتراح مبني على دراسة عن الوضع الحالي للتجارة العالمية، مع الأخذ بعين الاعتبار التفاوت المتزايد بين أكثر الناس غنى في العالم وأكثرهم فقراً. أما تقرير عام 1993 فهو ينظر إلى خمس ركائز – صديقة للبشر – والتي يجب أن تتحكم في النمو توصُّلا إلى عالم أفضل. فالتقرير يوضح بصراحة أن التنمية غير كافية – حيث يجب أن يشكل البشر العنصر المركزي في كل تنمية. كتب هذين التقريرين الممتازين فريق من أبرز الاقتصاديين في العالم.

العلوم

العلوم هي مجال يمكن استخدامه للتوصل إلى السلام أو لإشعال الحرب. اسأل:

- ما هو الشيء الذي لم يكن للعلوم أن تصنعه لو أن الإنسانية التزمت بالسلام التزاماً ثابتاً؟
- هل هناك اختراعات أكثر للحرب أم للسلام؟
- ما الذي يمكن لعلوم السلام أن تساهم به من أجل العالم؟
- ما هي الفرص العلمية الممكنة لمجتمع يركّز على السلام؟

مشروع: لو توفّر للطلبة خُمس ميزانية العالم الموجهة للحرب، بحيث يتم توجيهها إلى السلام، ما الذي سيودون أن يخترعوه أو يصنعوه؟

الفنون

ابتدع لوحة حائط عن السلام. ركّز على البقاء مسالماً في أثناء الإبداع والرسم.

ناقش مع الطلبة ما يودون أن يضعوه في هذه اللوحة المشتركة التي يبدعونها – رموز للسلام، نجمة سلام، صورة عالم مسالم؟ وفِّر للطلبة ورقة ملونة طويلة واحدة، والعديد من الألوان وفرش للتلوين. بث موسيقى هادئة تبعث السلام في النفس بحيث يستطيع كل منهم وهو واقف بجانب الآخر أن يرسم رسمته الصغيرة على نفس الورقة الطويلة المشتركة. وعندما تتوقف الموسيقى، يخطو كل طالب خطوة إلى اليسار أو اليمين.

– مقدم من ليندا هبنستال

ابتدع شعارات سلام قوية – شعارات لافتة للانتباه. أو ابتدع رايات جميلة تعبّر عن السلام وعلّقها في أماكن مختلفة في المدرسة. قد ترغب أيضاً في تعليق رايات سلام في بعض المواقع في الحي الذي تسكن فيه.

أُرسم شيئاً معبراً عن السلام الداخلي أو انحت رمزاً معبراً عن السلام.

تصميم حديقة سلام معلقة

أُطلب من الطلبة أن يفكروا في الألوان والأشكال التي تبعث إحساساً بالسلام واللطف. أُطلب منهم أن يعبروا عن هذه المشاعر على الورق أو القماش باستخدام مختلف المواد المتوفرة. اعمل مع الطبيعة مباشرة، إذا أمكن.

– مقدم من إلينور فيجاس

أُطلب من الطلبة أن يكتبوا كلمات أغنية عن السلام، ثم يلصقوا حبوب قمح أو أرز فوق الكتابة بشكل يرمز إلى معنى الأغنية.

– مقدم من ديريتش فون هورن

الموسيقى

اختر أغانيك المفضلة عن السلام. غنِّها أو اعزفها.

ما هي الآلات الموسيقية الأصلية التي استخدمت في منطقتك أو حضارتك والتي كانت تُعزف عليها أغانٍ أو إيقاعات عن السلام؟ ابحث عن معلومات أكثر عنها. هل يوجد شخص في الحي عنده إحدى هذه الآلات ويستطيع أن يعزف عليها؟ هل من الممكن صناعتها بمواد خام من بلدك؟

خطِّط لحفلة موسيقية. قدِّم حفلتك الموسيقية ليس فقط لمدرستك، بل أيضاً للطلبة الأصغر سناً في المدرسة الابتدائية أو الإعدادية. وربما يستطيع بعض طلبة الفنون أن يحضروا رايات السلام معهم.

اقتصاد منزلي

ناقش أهمية توفُّر السلام في المنزل، وأهمية بقاء الإنسان مسالماً كأمر أساسي في إشاعة السلام داخل المنزل.

استمتع بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز الخاصة بالسلام (أُنظر الملحق).

في المنزل يمكن مواصلة التمرين على الطبخ والخياطة وأنت في حالة سلام ورضا. ما هي الأفكار التي تساعدك على أن تحافظ على رضاك؟

صمم بيئة منزل يعمّه السلام. اسأل: "ما الذي قد تراه في منزل مفعم بالسلام؟ ما الذي يحدث الشعور بالتناغم والراحة؟".

ابتدع تصميماً للسلام تستطيع بعد ذلك أن تطبعه على قميص تي – شيرت.

– مقدم من ميرنا بلجريف

النمو الشخصي

ناقش بعض نقاط التأمل عن السلام. أُطلب من الطلبة أن يتحدثوا عن الأوقات التي يشعرون فيها فعلاً بالسلام الداخلي.

أُطلب من الطلبة أن يقوموا ببحث عن الاستراتيجيات المختلفة لعملية حل النزاع ثم يقدموها للفصل عن طريق تمثيلها. صمّم استراتيجية لحل النزاع يشعر الطلبة بأنها ستكون ناجحة في مدرستكم. قدّموا ذلك لمدير المدرسة.

تقليل الضغوط

قدّم درساً عن تقليل الضغوط النفسية، وقم بتمارين الاسترخاء/التركيز الخاصة بالسلام كجزء من البرنامج اليومي. إن تعلم كيفية جعل العقل متحرراً من أي ضغوط ومسالماً، أثبت أنه يساعد كثيراً على تقليل الضغوط والتحكم بها.

أغنية

اعزف، علّم أو غنِّ مع الطلبة أغنية عن السلام مختارة من ثقافتك، أو شارك بأغنية السلام المفضلة لديك.

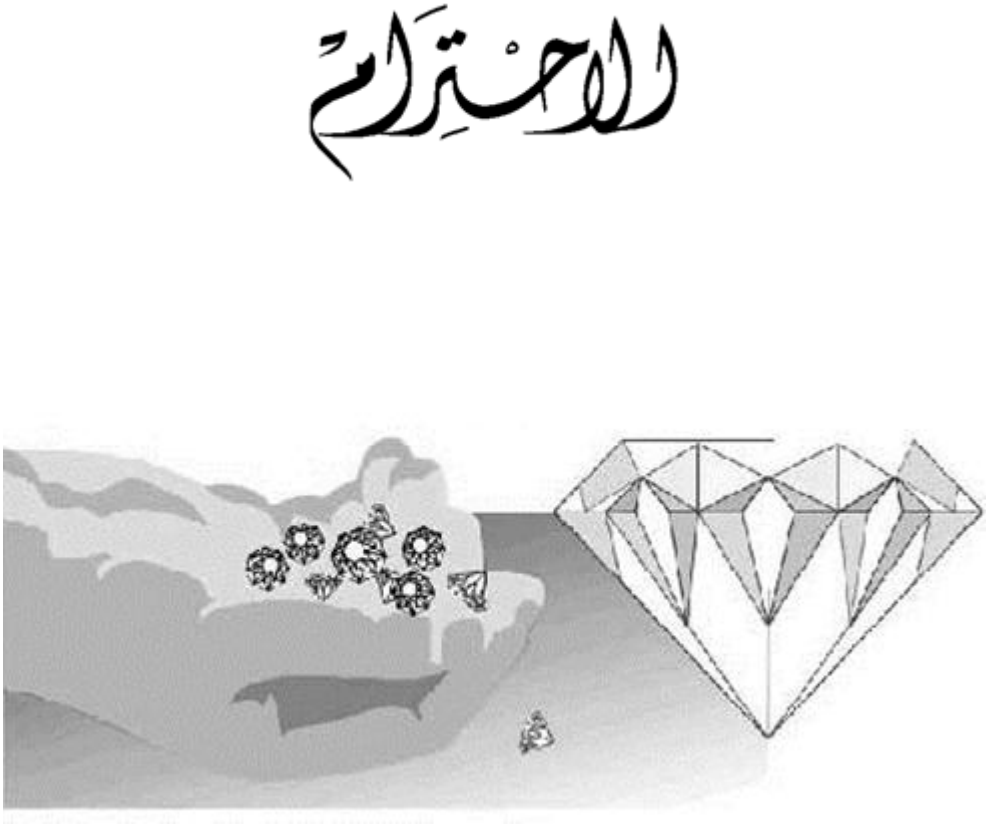
أُطلب من الطلبة أن يؤلفوا بأنفسهم تمريناً للاسترخاء. قد يرغب التربوي أن يطلب منهم كتابته أو تسجيله على شريط أو تنفيذه في الفصل أمام باقي زملائهم.

التربية البدنية/الرقص

العب أو اخترع بعض ألعاب عن السلام.

اخترع رقصة عن السلام. قد تكون رقصة إيقاعية أو باليه تمثّل السلام أو رقصة توضّح الفرق بين الحرب والسلام.

2. الاحترام



نقاط للتأمل في الاحترام

- لكل كائن بشري قيمة فطرية.
- جزء من احترام الذات هو معرفة خِصالي.
- احترام الذات هو البذرة التي تنمّي الثقة.
- حين نحترم أنفسنا، يسهل احترام الآخرين.
- معرفة قيمة الذات الفطرية ومعاملة قيمة الآخرين باحترام هما الطريق الصحيح لكسب الاحترام.
- من يعامل الآخرين باحترام يعامله الآخرون باحترام.
- بقدر ما يقاس الاحترام على أساس شيء ما خارجي، تزداد الرغبة في نيل تقدير من الآخرين. وبقدر ما تكبر الرغبة، تزداد حالات وقوع المرء ضحية ويفقد احترامه لذاته.
- حين تتوفّر قوة التواضع في احترام أنفسنا، تنمو الحكمة ونحن منصفون وعادلون تجاه الآخرين.
- لكل امرئ في العالم الحق في العيش باحترام وكرامة، بمن فيهم أنا.

وحدة الاحترام

دروس الاحترام

تشيع الأغنيات جواً خاصاً في العادة يستطيع الناس من خلالها اختبار قيمة ما. قد يرغب فريق التخطيط للقِيَم اختيار إذاعة أغنية يومياً. اختر أغنيات تشعر بأن الطلاب سيحبونها؛ أغنيات مناسبة لأعمارهم. يمكنك أن تطلب من الطلاب الإتيان بأغنيات تتصل بالموضوع، مثل أغنية "Hero" لماريا كيري، والتي تتحدث عن رؤيتك لجمالك، أو "Behind the Wall" لتريسي تشابمان، والتي تتحدث عن انعدام الاحترام وعن العنف المادي. بعض الطلاب يستمتع بتعلّم أغنيات تقليدية.

دروس الاحترام الأساسية

الدرس الأول: خرائط ذهنية

استطلِع مفاهيم عامة للاحترام من خلال أسئلة ومناقشة:

- ما هو الاحترام؟
- تخيّل للحظات قليلة ما يمكن أن يكون العالم عليه إذا كان لدى كل امرئ احترام للآخر. (توقف) كيف ترى أنه سيكون هذا العالم؟
- ما هي الأمور التي ستراها تحدث من حولك؟
- كيف سيشعر الناس؟
- تخيّل للحظات قليلة ما يمكن أن يكون العالم عليه إذا احترم كل امرئ البيئة. (توقف) كيف سيكون ذلك؟
- كيف ستشعر في داخلك إذا عاملك كل شخص باحترام؟

قل: "إن برنامج قيم الحياة الذي ننفذه مبني على ثلاثة افتراضات أساسية. يمكن إيجاد أحدها في نقطتي التأمل التاليتين".

- لكل كائن بشري قيمة فطرية.
- لكل امرئ في العالم حق العيش باحترام وكرامة، بمن فيهم أنا.

اسأل:

- إذاً ما هو الافتراض؟ (صحيح، هو أن لكل امرئ قيمة ويستحق حق العيش باحترام وكرامة).
- إذا فعل كل امرئ في العالم ذلك، ما الذي سيتغيَّر مما يحدث اليوم؟
- ما هي الأشياء التي ستكون مختلفة في هذا البلد؟
- ما هي الأشياء التي ستكون مختلفة هنا في المدرسة؟

نشاط

أُطلب من الشباب رسم خريطة ذهنية للاحترام على نصف ورقة كبيرة وتضمين نتائج الازدراء على النصف الآخر من الورقة. أُطلب منهم أن ينفّذوا ذلك أزواجاً أو في مجموعات من أربعة طلاب.

الدرس الثاني: خِصال الأبطال

نشاط

وفّر منبراً لتشاطر نتائج الدرس السابق بالطلب إلى الشباب تفحُّص نتائج الاحترام والازدراء معاً فيما أحدهم يدونها على السبورة. أُطلب منهم ذكر نتيجة الاحترام والازدراء للذات والعلاقات والبيئة والعمل والبلدان... إلخ.

قل: "سنستطلع في دروس أخرى نتائج الازدراء، ولماذا في رأيكم يختار الناس التصرف من دون اعتبار للآخرين. لكن في باقي درس اليوم سنستطلع الاحترام – والخِصال التي يشعر كل واحد منكم بأنها الأهم".

أُطلب من الطلاب أن يدوّنوا الخِصال التي يفكرون فيها فيما أنت تقرأ التالي، وأتح لهم دقيقتين إلى أربع دقائق للردّ على كل سؤال. قد تستحسن بث موسيقى على خلفية النشاط. قل:

- فكّروا في شخص ما أنتم معجبون به. دوّنوا الخِصال التي تعجبكم في ذلك الشخص.
- فكّروا في أبطالكم. من هم؟ دوّنوا الخِصال التي جعلتهم أبطالاً لديكم.
- دوّنوا الخِصال التي تعجبكم في أصدقائكم.
- دوّنوا الخِصال الخمس الأهم بالنسبة إليكم، أي خمس خِصال تعتقدون أنها أهم ما يتحلّى بها شخص ما.
- يقال إن أي خَصلة تعجبكم هي خصلتكم في الواقع. دوّنوا خمس خِصال إيجابية تتحلّون بها.

أُطلب من الطلاب تشاطر النشاط في مجموعات صغيرة.

الدرس الثالث: مرافعة عن الخِصال

وفِّر منبراً لتشاطُر نتائج الدرس السابق بالطلب إلى الشباب تلاوة الخِصال التي دوّنوها فيما يقوم أحدهم بكتابتها على السبورة.

نشاط

حالما يتم إدراج الخِصال التي تمَّ تحديدها في لائحة، أُطلب منهم أن يتخيّلوا أن كل واحد منهم أُعطي مئة دولار ليشتري الخِصال التي يفضلها في حياته. اقسِم الفصل (الصف) إلى مجموعات صغيرة من خمسة أو ستة طلاب، واطلب من كل مجموعة صنع بطاقات وتدوين خَصلة واحدة على كل بطاقة. قاعدة هذا النشاط هي أن شخصاً واحداً فقط من كل مجموعة يستطيع أن يشتري أياً من الخِصال المسجلة في اللائحة. (لا يمكن لشخصَيْن شراء الخَصلة ذاتها). وهكذا، إذا كان أكثر من شخص واحد يريدان/يريدون الخَصلة ذاتها، فعليهما/عليهم الدخول في مزايدة. مثلاً، إذا كان شخص يريد خَصلة "العناية" لقاء عشرين دولاراً، يستطيع شخص آخر أن يرفع المبلغ إلى ثلاثين دولاراً. وعندها، يحصل الشخص الذي عرض سعراً أعلى على بطاقة "العناية". وبعد انتهاء المزايدة، يطلب من كل شخص الإفصاح عن السبب الذي جعله يعتبر خَصلة معينة مهمة جداً بالنسبة إليه.

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- إن جزءاً من احترام الذات هو معرفة خِصالي.
- احترام الذات هو البذرة التي تنمّي الثقة.

الدرس الرابع: مشكلات العالم

نشاط

1. أُطلب من الطلاب التباحث في مشكلات العالم. قد يأتون بأفكار مثل سوء المعاملة، بغاء الأطفال، عمالة الأطفال، سوء التغذية، الحرب... إلخ. (أُكتب على السبورة ما يذكرونه من مشكلات. وبحسب عدد المشكلات المدوّنة في لائحة، يمكن الطلب من الطلاب اختيار المشكلات الثماني الأهم).
2. عند الانتهاء من تركيب اللائحة، أُطلب منهم أن يقدّروا (كتابةً بشكل فردي أو في مناقشة جماعية) ما هي العوامل التي تتشكّل منها المشكلة الأولى أو تسبّب هذه المشكلة. رتّب هذه العوامل في لائحة في عمود ثانٍ. ملاحظة: قد لا تكون اللائحتان مانعة إحداهما للأُخرى. مثلاً، يمكن أن يكون الفقر سبباً لبغاء الأطفال وعمالة الأطفال، ويمكن أن يكون أيضاً مشكلة في حدّ ذاته.
3. أُطلب من الشباب أن يذكروا القِيَم المضادة التي تساهم في صنع كل عامل من عوامل المشكلة الأولى (كالجشع والغضب... إلخ). رتّب ما يذكرونه في لائحة في عمود ثالث، وذلك في موازاة المشكلة الأصلية والعوامل الأخرى.
4. أُطلب منهم تحديد القِيَم التي تساعد صنّاع القرار في حل المشكلة.

كرّر الخطوات 2 – 4 لكل مشكلة.

ملاحظة إلى المدرّس

يمكن توسيع هذا النشاط بشكل كبير. وفي إمكان الطلاب البَحث في مجالات تثير لديهم أقصى اهتمام.

الدرس الخامس: أمور شخصية

نشاط

أُطلب من ستة من الشباب الوقوف في صف. ناول الأول في الصف قلماً واطلب منه أن يسلمه باليد إلى الشخص الذي يليه بشكل عفوي، وهكذا حتى آخر الصف. ثم خذ القلم واطلب من الشخص الأول في الصف أن يسلم القلم إلى الشخص الذي يليه لكن بكثير من الاحترام هذه المرة. اسأل طلاب الفصل:

- هل من فارق في كيفية تسليمهم القلم أحدهم إلى الآخر في المرة الثانية؟
- ما هي الطرق المختلفة التي يظهر الناس فيها الاحترام بعضهم لبعض؟ (رتّب إجاباتهم عن هذا السؤال وعن السؤال التالي في لائحة على السبورة).
- ما هي الطرق المختلفة التي يظهر فيها ازدراء الناس بعضهم لبعض؟
- ما رأيكم حين يحدث هذا لكم؟
- ما رأيكم حين يحدث هذا لأشخاص آخرين؟

نشاط تأملي: قل ما يلي، متيحاً دقيقتين أو أكثر لكل بند، ومتوقفاً خمس ثوانٍ أو أكثر عند النقاط الثلاث. بث موسيقى في الخلفية خلال هذا النشاط إذا رغبت.

- أريدكم أن تتذكّروا وقتاً شعرتم فيه باحترام كامل لأنفسكم. ماذا فعلتم؟... كيف كان شعوركم الداخلي؟... قد يكون أمر صغير فعلتموه لشخص ما. دوّنه... والآن أريدكم أن تدوّنوا الخَصلة التي أظهرتموها في ذلك الوقت.
- الآن تذكّروا وقتاً أظهر فيه شخص ما احتراماً لكم. ماذا فعل ذلك الشخص؟... كيف كان شعوركم الداخلي حياله؟

- الآن تذكّروا وقتاً أظهر فيه شخص ما ازدراء لكم. ماذا فعل ذلك الشخص؟... كيف كان شعوركم حيال ذلك؟

أُطلب من الطلاب أن يشكّلوا مجموعات من ثلاثة وأن ينصتوا باهتمام إلى قصص وتجارب بعضهم البعض. (ذكّرهم بالاتفاق القاضي بوجوب إبقاء جميع قصصهم الشخصية التي يتشاطرونها في الفصل طي الكتمان وعدم إعادة سردها أمام آخرين من خارج الفصل).

الدرس السادس: ازدراء ونصيحة

 أسمِع الطلاب أغنية عن الاحترام فيما هم يدخلون.

دوّن على السبورة نقاط التأمل التالية بشأن الاحترام وناقشها.

- عندما نحترم أنفسنا، يسهل احترام الآخرين.
- معرفة المرء لقيمته الفطرية وتقدير قيمة الآخرين هما السبيل الحقيقي إلى كسب الاحترام.
- من يعطِ احتراماً ينل احتراماً.

اسأل: "لماذا في رأيكم يُظهر بعض الأشخاص ازدراءً لبعضهم الآخر؟".

استطلع الأسباب الناتجة. قد ترغب في إضافة ما يلي: "الناس الذين يُظهرون ازدراء لا يحسنون فعل ما هو أفضل عادة. إنهم جهلة. لكن، أحياناً يُظهر أشخاص ازدراء أو يكونون لئاماً وأخسَّة وذلك بسبب ما لديهم من مشاعر غضب أو قصور (عدم الكفاية)؛ ولأنّ لديهم في قرارة الذات افتقار إلى المحبة والاحترام لذواتهم. وهم يحاولون التغلب على ذلك بالشعور بأنهم أفضل من الآخرين – كي يشعروا برضى عن أنفسهم. وغالباً ما يكون هؤلاء قد عوملوا بازدراء أو لؤم من قِبل آخرين". اسأل:

- هل يستطيع أحدكم أن يتذكّر وقتاً رأى فيه أمراً كهذا يحدث؟ هل يمكن أحدكم أن يضرب لنا مثلاً؟

قل: "إحدى نقاط التأمل هي: من يعطِ احتراماً ينل احتراماً". اسأل:

- هل يمكنكم التفكير في أمثلة على ذلك؟
- إذا كنت مسؤولاً في بلد ما، ما هي النصيحة التي تسديها إلى الذين يُظهرون ازدراء؟ كيف تود أن يعامل الناس بعضهم بعضاً؟

نشاط

ناقش في مجموعة صغيرة كيف تودّ أن يعامل الناس بعضهم بعضاً. أُكتب نصيحتك على ملصق وقدّمها إلى الفصل (الصف). يمكنهم تأدية هذا التمرين كما لو أنهم ملوكٌ أو رؤساء أو وزراء ومسؤولون، إذا شاؤوا.

الدرس السابع: خِصالي

 ابدأ بأغنية.

قدّم تمرين استرخاء/تركيز صورة الحديقة: قل: "إن تمارين الاسترخاء/التركيز هي طريقة من طرق الاستمتاع بشعور الاحترام الداخلي وتقوية هذا الشعور. والتمرين الذي سنؤديه اليوم يستخدم صورة حديقة.

تمرين استرخاء صورة الحديقة

"اجلس بارتياح ودع جسدك يسترخي... فيما أنت تتنفس ببطء، ودع ذهنك ساكناً وهادئاً... بدءاً بقدميك، دع نفسك تسترخي... ارخِ ساقيك... بطنك... كتفيك... رقبتك... وجهك... عينيك... جبينك... دع ذهنك يكون وادعاً وهادئاً... تنفس بعمق... ركّز على السكون... صوّر في ذهنك زهرة... تمتّع بأريجها... لاحظ لونها... تمتع بجمالها... كل شخص منّا هو بمثابة زهرة... كل واحد منا فريد.. ومع ذلك لدينا أشياء كثيرة مشتركة... صوّر حديقة من حولك تحوي الكثير من الأزهار المتنوعة... كلها جميلة... كل زهرة بلونها... كل زهرة بأريجها... تعطي أفضل ما فيها... بعضها طويل ببتلات مستطيلة، وبعضها ببتلات مستطيلة، وبعضها كبير وآخر صغير... لبعضها درجات لون عديدة... بعضها يجذب العين بسبب بساطته... كل واحد منا مثل زهرة جميلة... تمتع بجمال كل واحدة... كل واحدة تضيف إلى الحديقة جمالاً... كلها مهمة... وهي معاً تشكل الحديقة... كل زهرة تحترم نفسها... عندما يحترم المرء نفسه يسهل عليه احترام الآخرين... كل واحد قيّم وفريد... مع الاحترام نستكشف خِصال الآخرين... تصور ما هو طيب في كل واحد... لكل واحد دور فريد... كل واحد مهم... دع هذه الصورة تتلاشى في ذهنك، وعُد بانتباهك إلى هذه الغرفة مجدداً.

– مساهمة من أماديو ديبستي كاستيون

ناقش نقطة التأمل: احترام الذات هو البذرة التي تنمّي الثقة.

نشاط

أعطِ كل طالب ورقة واطلب منه أن يكتب اسمه في أعلاها. الهدف هو أن يمرر كل طالب ورقته إلى الآخرين كي يكتب كل واحد منهم الخَصلة التي يراها في صاحب الورقة إلى أن تعود الورقة إلى صاحبها. اسمح للطلاب بقراءة لائحة خِصالهم لمدة دقيقة قبل المتابعة.

ناقش/شارك

- ما هي الأشياء التي تساعدك في الحِفاظ على شعور من الاحترام لذاتك؟
- ما هي الأفكار التي تساعدك في البقاء في الاستغراق بشعور من الاحترام لذاتك؟ (وهكذا، فإن تذكّر خِصالك الشخصية يفيد كثيراً).
- ما هي الكلمات التي تساعد على إبقائك محترِماً لذاتك؟ (كلمات لطيفة – كلمات تبعث على سعادة متبادلة).
- ما هي التصرفات التي تساعد في إبقائك محترماً لذاتك؟
- أي شيء من هذه الأشياء يمنح إحساساً مؤقتاً باحترام الذات أو اعتداداً بالنفس، وأيٌّ منها يدوم أكثر؟

ملاحظة إلى المدرّس

فيما أنت تصغي لإجاباتهم وتُثني عليها، ساعد الشباب على تصنيف أنواع الأفكار والكلمات والتصرفات التي تساعدهم في الحِفاظ على مشاعر احترام الذات. دقِّق في نتائج بعض التصرفات؛ نتائجها تجاه الذات وتجاه آخرين. اسأل الطلاب عن أيّ الأمور تُعطي شعوراً مؤقتاً بالاعتداد بالنفس، وفي أية حال يدوم هذا الشعور أكثر.

الدرس الثامن: من يحتاج إلى تقديري؟

ناقش نقطة التأمل التالية الخاصة بالاحترام: بقدر ما يُقاس الاحترام على أساس شيء ما خارجي، تزداد الرغبة في تقدير أنفسنا من جانب الآخرين. وبقدر ما تكبر الرغبة، يقع المرء ضحية ويفقد الاحترام لذاته.

تابع النشاط الأخير الوارد في الدرس السابق، طالباً من الشباب تشاطر قصص أو كتابة قصة حول: كيف كانت ردة فعلهم تجاه شخص عندما أظهر ازدراء، وما هي الأشياء التي ساعدتهم على استعادة احترامهم لذواتهم. قد يرغبون في تصنيف استراتيجي للخطط، وملاحظة إذا ما كانت منهجاً سليماً أو غير سليم.

في نهاية الجلسة، قم بتأدية تمرين استرخاء نجمة الاحترام.

تمرين استرخاء نجمة الاحترام

"فكّر في النجوم... تخيّل نفسك في الصمت الذي يبدو أن النجوم تبّثه. إنها جميلة للغاية في السماء، تتلألأ وتشع... هادئة ومسالمة... كن ساكناً... ارخِ ساقيك وأصابع قدميك ... ارخِ بطنك... وكتفيك... ارخِ ذراعيك... ووجهك... اشعر بأمان... دع السلام يحيط بك من كل جانب... أنت في داخلكَ مثل نجمة صغيرة جميلة... المحبة في صميمك... أنت مقتدر... أنت من أنت... كل امرئ يأتي العالم بخِصال خاصة... أنت قيّم... تمتع بشعور الاحترام في داخلك... أنت نجمة احترام... دع نفسك هادئة ومسالمة في الداخل... ركّز... أنت مركّز التفكير... يملأك الاحترام... راضٍ... وببطء أعد انتباهك إلى هذه الغرفة".

الدرس التاسع: القيام بفعل لا بردّة فعل

ابدأ بأغنية عن السلام.

قدِّم لائحة الأشياء التي يتشاجر الناس حولها والتي أعدّها المدرّس والشباب خلال الدرس الأساسي الثامن في السلام.

تمهيد: قل، "في أغلب الأحيان يقع نزاع حين يُظهِر امرؤ ما ازدراء لامرئ آخر. وسنقوم اليوم بإلقاء نظرة على اللائحة التي أعددناها لدى استطلاعنا السلام – الأشياء التي يفعلها الناس وتسبب نزاعات أو مشاجرات. وفي أكثر الأحيان، عندما يفعل أشخاص الأشياء الموجودة على هذه اللائحة، عندئذٍ نُصاب بأذى أو يعترينا غضب. نشعر بالانزعاج عندما يعاملنا أشخاص من دون احترام. لكن مَن ذا الذي يحدّد من أنت؟... هل تحدّد أنت نفسك، أم أن شخصاً ما يفعل ذلك؟... أنت الشخص الذي يعرف خِصالك الحقيقية. إذا نعتك أحدهم بأمر مريع، هل يعني ذلك أنك على النحو الذي نُعتَّ به؟ كلا. هل أنت كائن بشري قيّم؟ أعتقد ذلك. حسناً، لننظر إلى هذه اللائحة في ضوء الاحترام – كيف نقوم بفعل لا بردة فعل".

ناقش/شارك

- هل كان يمكن أن يحدث هذا لو أن الشخص أظهر احتراماً؟
- ماذا تشير/تود أن يفعل الشخص بدلاً من ذلك؟ ما هي الطريقة الأفضل لمعالجة الأمر؟
- كيف يمكن لذلك الشخص استخدام قيمة الاحترام؟

- ما عساها أن تكون نتائج ذلك؟
- هل كانت ستقع المشكلة عندئذ؟

لو أن الشخص الذي وقع في المشكلة بقي محترماً لذاته، كيف كان يمكن أن يعالَج الأمر على نحو مختلف بحيث لا تستفحل المشكلة؟

ساعد الشباب في حل المشكلة. قف على البدائل التي يطلعون بها. أُطلب منهم أن يقدّروا عواقب الأفعال المؤذية وكيف يتوقعون نتائج الأفعال اللطيفة – على المديين القريب والبعيد. أُطلب منهم أن يأتوا بأفكار عدة لمعالجة الموقف. ساعدهم في وضع خطط معقولة. على سبيل المثال:

حين يفعل شخص شيئاً لا يعجبك، مثل شتمك مثلاً، ما هي الكلمات التي عليك استخدامها؟ ماذا يمكنك أن تقوله من كلام ينم عن حزم ووضوح لكنه غير عدائي؟ لعلك تقول لشخص لك به معرفة سطحية وفي مثل سنك: "هذه لغة غير لائقة – كُفّ عن ذلك"، أو، تقول لأحد أفراد الأسرة "أنا أحبك. لماذا تقول هذا لي؟" شجّعهم على صوغ جمل تتناسب مع ثقافتهم ومع الموقف.

علّمهم العبارة التالية. هذه فكرة يحسن استخدامها عندما يفعل شخص تعرفه شيئاً لا يعجبك (كالقيل والقال، السباب... إلخ). أشعر ـــ عندما تقوم بـ ـــــ لأن ـــــ ـــــ".

أعطِ مثلين، كأن تقول:

"أشعر بالانزعاج عندما تحدثني عن (فلانة – أي اسم تختاره) بهذه الطريقة لأنها صديقتي. أنا أحبك، وأكنُّ لها المحبّة أيضاً. أعتقد أن لا بأس في أن أحبكما معاً".

"أشعر بأني تحت ضغط عندما تلح عليَّ بأن أحاول ذلك لأني قلت لك من قبل إني غير مهتم. إني أعرف ما أريد أن أفعله وما لا أريد أن أفعله، وأريد منك أن تحترم ذلك".

أُطلب من الطلاب أن يقدموا مثلاً مناسباً على كل بند تعالجه.

خذ عدة بنود أُخرى من اللائحة التي أُعدَّت في أثناء الدرس الأساسي الثامن في السلام واطرح الأسئلة الأربعة نفسها المطروحة أعلاه، وساعد الطلاب على وضع خطط.

ناقش نقطة التأمل التالية: عندما نحترم أنفسنا يسهل علينا احترام الآخرين.

عمل إضافي: أُطلب من الطلاب استخدام صيغة "أشعر ـــ ـــــ المذكورة أعلاه واملأ الفراغ لأجل موقفين.

الدرس العاشر: العصفوران

ابدأ بأغنية.

اقرأ قصة "العصفوران"، في الملحق، أو قصة أخرى تدور حول شخص يستاء بسبب اختلاف في الرأي مع آخرين. ناقش القصة. اسألهم إن كانوا يستطيعون التفكير في أمثلة عندما تبرز نزاعات بسبب سوء تواصل أو اختلاف في القدرة على الفهم.

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- الاحترام هو معرفة أن الآخرين قيّمون أيضاً.
- معرفة قيمة الذات وإكرام قيمة الآخرين هما سبيل المرء إلى كسب الاحترام.

إذا كان هناك بقية من وقت تابع مهارات الدرس الماضي المتعلقة بالتواصل اللازم لحل مشكلات.

الدرس الحادي عشر: بطاقات مواقف

توفّر بطاقات المواقف للطلاب الفرصة لمناقشة بدائل متنوعة في التعامل مع مواقف مختلفة من واقع الحياة. ستجد البطاقات في الملحق. وقد يرغب المدرس في استخراج نسخ فوتوغرافية عن بطاقات المواقف أو في السماح للطلاب بنسخها على البطاقات غير الموزعة.

فصول (صفوف) عديدة تستمتع بهذا النشاط فعلاً، لأنه يتيح للطلاب منبراً آخر لمناقشة همومهم وتطبيق المهارات العملية التي تعلموها من خلال أنشطة القِيَم. وعلى المدرّس أن يتولى دور الميسِّر. تجنّب وعظهم والقول لهم ما "ينبغي" أن يفعلوه (هذا أمر صعب أحياناً). وبدلاً من ذلك، اصغِ وشجّعهم على الاستجابة. اسألهم عن النتائج، الإيجابية منها والسلبية، عندما تكون إجاباتهم مَلائمة وغير ملائمة. سينتهون إلى تعليم أنفسهم وتعليم بعضهم البعض. وإذا كانت إجاباتهم لا تزال غير ملائمة، اسألهم عن شعورهم في ما لو كانوا الشخص الآخر أي أن يعكسوا الموقف فماذا سيفعلون؟". أُطلب منهم تمثيل الموقف في تمرين مسرحي ارتجالي، ثم تبادل الأدوار. اسأل الطلاب عما إذا كان قد تم التوصل إلى حل "منصف".

نشاط

اقرأ بطاقة موقف على الفصل (الصف) وشجّعه على تكوين ردود. أشر إلى الدرس الأساسي التاسع في الاحترام من أجل الاطلاع على خطط تواصل.

اسأل:

- كيف يمكنكم استخدام قيمة السلام؟
- ماذا يمكنكم أن تفعلوا؟
- ماذا في رأيكم سيحدث عندئذ؟
- ماذا يمكنكم أن تقولوا أو تفعلوا أيضاً؟
- كيف يمكنكم استخدام قيمة الاحترام؟
- ماذا يمكنكم أن تفعلوا؟ (إلخ).

اقرأ بطاقة أخرى أو بطاقتين أُخريين وتمتّع بمناقشات الفصل (الصف). وقد ترغب لدى استخدامك بطاقات مواقف مرة أخرى في أن تَحضَّ الطلاب على تشكيل مجموعات صغيرة. وفي الإمكان إعطاء لكل مجموعة بطاقات متشابهة. ويستطيع الطلاب التناوب على قراءة البطاقات والرد شفهياً على المواقف. وإذا وجدت المجموعات موقفاً ما صعباً، يستطيع الفصل (الصف) المشاركة في إيجاد الحلول ومناقشتها كمجموعة كاملة.

أنشطة إضافية

يستطيع الطلاب صنع بطاقات مواقف خاصة بهم ثم تبادلها مع مجموعات أخرى.

أُطلب من الطلاب التعبير عن المواقف من خلال تمرين مسرحي ارتجالي.

– مساهمة من تريش سمرفيلد

أنهِ بأغنية أو بتمرين استرخاء.

الدرس الثاني عشر: العلاقات

ناقش/شارك

- كيف تعرف أن العلاقات مُرْضية؟
- ماذا تستخدم كمقياس للحكم عليها؟
- كيف يمكننا استخدام قيمة الاحترام في المواقف المختلفة التي تمَّ ذكرها؟
- ما هي المواقف التي يتمّ فيها وضع حدّ لاحترام الذات؟
- كيف يمكنك أن تضع حدّاً بصورة إيجابية، أي ما هي الأمور التي تودّ ألا يفعلها شخص ما وما تودّ أن يفعله؟ (مثلاً، "أحب أن تأتي لزيارتي، لكن من الملائم حقاً أن تتصل بي هاتفياً أولاً". أو "لا أشعر برغبة في مساعدتك عندما تتحدث إليّ هكذا. إني أفضّل لهجة أخرى").
- هل يمكنك وضع حدّ لكل ذلك فيما أنت ثابت داخلياً في موقع من السلام واحترام الذات؟

نشاط

أُطلب من الشباب تكوين مواقف صعبة ذات صلة بالمناقشة أعلاه. واستخدام منهج بطاقة الموقف الخاص بالدرس السابق، مارس التواصل بشأن مواقف صعبة. أُطلب منهم أن يُعبِّروا عن وجود حدّ فيما هم في حالة من السلام الداخلي واحترام الذات. وفي الوقت نفسه، حافظ على توجّه فيه احترام للشخص الآخر.

إنهِ بتمرين استرخاء/تركيز.

الدرس الثالث عشر: إحداث فرْق

اقرأ في الملحق قصة "حريق في الغابة" وتعليق جيمس جونا، الأمين العام السابق للأمم المتحدة.

ناقش نقطة التأمل: جزء من الاحترام هو معرفة أني قادرٌ على إحداثِ فرْقٍ ما.

ربما يود المدرّس المشاركة في قصتين واقعيتين حول مناسبتين أحدث فيهما فرقاً.

أُطلب من الشباب أن يذكروا أشياء تحدث فرْقاً. شجّعهم على ذكر أشياء يومية صغيرة يمكنها أن تحدث فرْقاً حقيقياً، مثل شخص ما يصغي إليك عندما تكون حزيناً، أو شخص يؤمن بك وبقدراتك. أُطلب من الطلاب أن يكتبوا أو يشاركوا في حديث عن وقت أحدثوا خلاله فرْقاً في حياة شخص آخر.

نشاط

اصنع أقنعة ثقافية تقليدية أو أقنعة حيوانات. أو أدِّ تمثيلية قصيرة تتضّح فيها جميع الأشياء التي يستطيع الناس أن يفعلوها ليحدثوا فرْقاً، أو ألِّف شعارات تشرح كيف أن ما نفعله يحدث فرْقاً.

الدرس الرابع عشر: شجرتي

أُطلب من كل شخص صنع شجرة أن يكتب على جذورها خِصاله ومواهبه الشخصية، ويكتب على أغصانها الأمور الإيجابية التي يفعلها، ويسجِّل على الأوراق والثمار نجاحات هذه

الأشياء. يمكن رسم الأشجار على أوراق أو صنعها من مواد أخرى متوفرة بين أيدي الطلاب. يستطيع كل طالب مشاطرة رسمته في مجموعة من أربعة، والطلاب الآخرون يصغون باحترام ويضيفون، ربما، أشياء لم يسجلها صاحب الرسم.

– مساهمة من سابين ليفي وبيلار كولومينا

المواضيع الدراسية: اللغة/الأدب

على امتداد الأسبوع، قد يدنو المدرّس من كل طالب بهدوء، ويلاحظ إحدى خِصال الطالب.

في إمكان الشباب في حصة الأدب مثلاً أن يقرأوا ويجروا مقارنة بين قصص حول أشخاص يحترمون أنفسهم وأشخاص لا يعيرون ذواتهم اهتماماً. ناقش مختلف أوجه القصة. وقد يكون بعض الأسئلة التالية وثيقة الصلة بالموضوع:

- كيف أظهرت الشخصيات ازدراء؟
- كيف كان شعور بطل القصة؟
- ماذا سيكون عليه شعورك لو أن هذا حدث لك؟
- كيف كان يمكن أن تُظهِر شخصيات القصة الأُخرى احتراماً؟
- ماذا كنت تودّ أن تفعله لو كنت هناك كأحد شخصيات القصة؟

اقرأ قصصاً عن أبطال ثقافتك المحلية.

ناقش واحدة أو أكثر من نقاط التأمل في الاحترام كل يوم. أُنظم قصائد أو أُكتب مقالات حول هذه النقاط.

احترام الأصدقاء: ناقش نقطة التأمل، لكل امرئ في العالم حق العيش باحترام وكرامة، بمن فيهم أنا. أُرسم صورة كاريكاتورية أو أُكتب قصة أو مقالاً عن احترام الأصدقاء.

– مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

أُطلب من الطلاب وضع لائحة بأكبر عدد ممكن من الكلمات الدالّة على ميزات إيجابية للكائنات البشرية. أُطلب من كل طالب أن يختار من كل لائحة ثماني صفات مميزة تصفه شخصياً. استخدم هذه الكلمات الست عشرة في كتابة وصف تفصيلي للذات.

اقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة. أبقِ لائحتَيْ الكلمات الدالّة على حال إيجابية على السبورة. أُطلب من كل طالب أن يميّز ويذكر ثلاث خِصال في كل طالب آخر من المجموعة الصغيرة.

أُنظم قصيدة أو أُكتب مقالة تعبّر عن مشاعر وردّات فعل تتعلّق بالاحترام أو الازدراء.

أضف إلى اللائحة نقاط تأمل مستخدماً أقوالاً مفضلة من ثقافتك أو من أساطير أو عبارات مأثورة عن أفراد موقَّرين.

أُكتب مقالة شخصية أو اذكر تجربة حدثت معك متناولاً بالنقاش ما يلي:

- ماذا يجعلك تحترم أصدقاءك؟
- ماذا يجعلك تحترم بالِغين معينين في حياتك؟

- ماذا لديهم من خِصال تحترمها؟
- ماذا يسبّب فقدان الاحترام؟
- متى تحترم نفسك إلى أقصى حد؟

أُطلب من الطلاب كتابة قصة قصيرة حول الفرق الذي أحدثه شخص ما في حياتهم، وكيف أحدثوا فرقاً في حياة شخص آخر، أو قصة حول الشخص الذي أجروا مقابلة معه.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

ابحث عن أمثلة في دروس التاريخ والدراسات الاجتماعية التي يجري تدريسها، محدِداً طرقاً تظهر فيها حكومات أو ثقافات احتراماً وازدراء. أُربط التطبيقات المختلفة بالتنمية الاقتصادية وتوزيع الثروة والتعليم للجميع و/أو حقوق الإنسان للجميع.

العلم

تخيّل أنك تعيش في عالم تحترم الإنسانية فيه جميع شعوب العالم فضلاً عن الحيوانات والبيئة. اسأل: "أي نوع من الأشياء ترغب في إحداثها؟ ماذا لا ترغب في إحداثه؟".

فكّر في عشرة تطبيقات بيئية يمكنك أداؤها لإظهار احترام للبيئة.

الفن

أُرسم الاحترام.

ناقش احترام عملك الفني وعمل الآخرين. ضع لائحة بالخِصال التي يمكن رؤيتها في عملك وفي عمل فنانين على امتداد التاريخ. لكل فترة من الفن خِصالها وقيمتها. اسأل: "كيف يمكننا الحفاظ على احترامنا لذواتنا كفنانين؟".

ا صنع لصيقة (مُلَصَّقَة) (كولاج) أو ستارة جدارية حول شخصيتك. ضمّنها رموزاً لأشياء تؤمن بها، واذكر فيها أيامك الخوالي المفضلة لديك، وخِصالك، وربما مأكولاتك وحيواناتك المفضلة. اجعلها ساطعة أو مصقولة، كبيرة أو صغيرة، مثيرة أو متحفظة، بلاستيكية أو مزيّنة بالريش.

اجمع مقالات وصوراً لأشخاص أحدثوا فرقاً إيجابياً، واصنع لصيقة (مُلَصَّقَة) (كولاج).

صوِّر فوتوغرافياً أصدقاءك وأشخاصاً في حياتك وفي المجتمع أحدثوا فرْقاً إيجابياً يُذكرون به. وتحت كل صورة أُكتب عبارة تصف بها كيف أنهم يساعدون في صنع عالم أفضل.

المسرح

ألِّف تمثيلية تعالج موضوعَيْ الاحترام والازدراء.

الموسيقى

أُطلب من الطلاب إحضار أغنيات عن الاحترام. بثّها في المجموعة.

الاقتصاد المنزلي

استطلع موضوع مدبرات المنازل في العالم بوصفهن حافظات العالم – أولئك اللواتي يُغذِّين أعضاء الأسرة واللواتي هن المعلمات الأُوَل. أُنظر إلى أهمية دور مدبرات المنازل ومانحات الرعاية. اسأل: كيف يحافظن على احترامهن لذواتهن؟" أُطلب من الطلاب تحديد أربع قِيَم مهمة بالنسبة إلى مدبرات المنازل ومانحات الرعاية. أبقِ في فيْضٍ من الشعور باحترام الذات أثناء أداء واجب التدبير المنزلي.

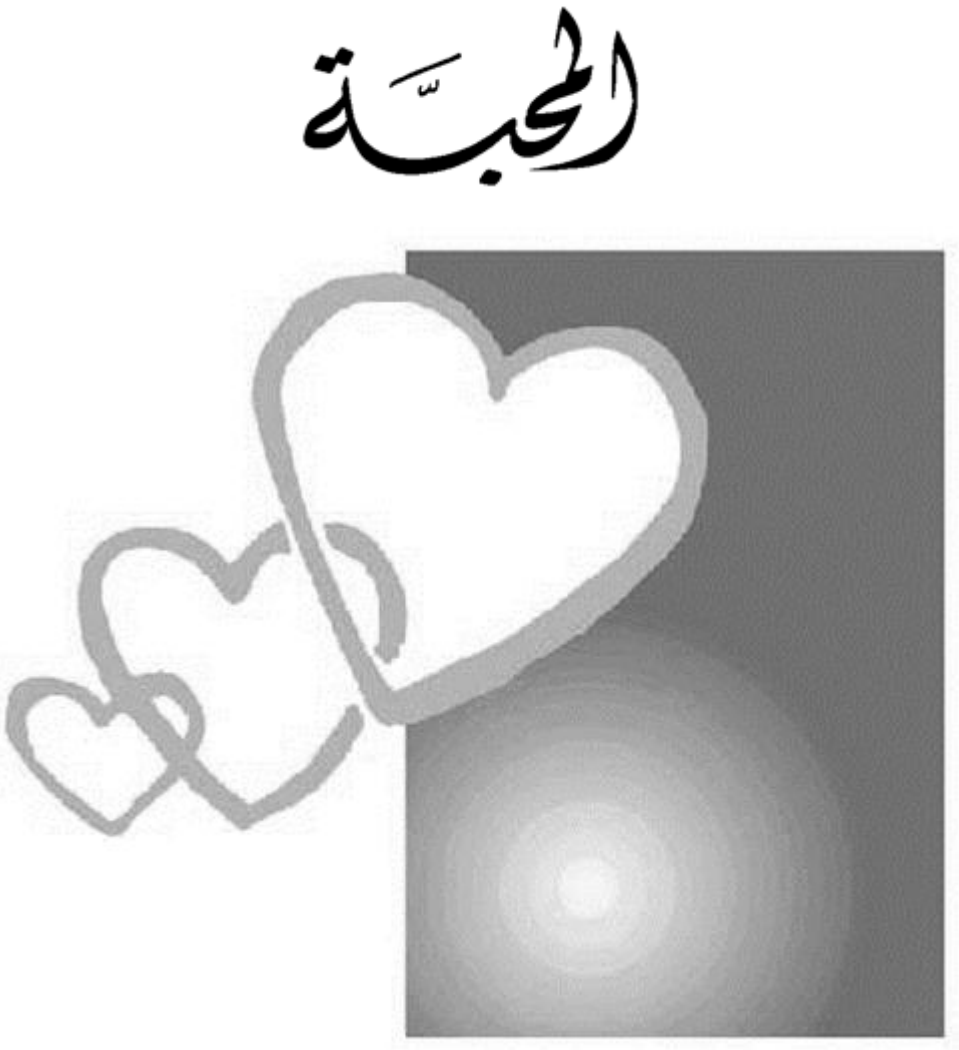
التربية البدنية/الرقص

ناقشوا الاحترام لأجسامكم ومعنى ذلك. ناقشوا كيف نعتني بالجسم.

ناقشوا قواعد الروح الرياضية الطيبة – قواعد احترام اللاعبين الآخرين والفِرَق الأُخرى. ناقش عبارة: أولئك المحترمون يحترمون الآخرين. اسأل: "إذا كان في إمكانك إنشاء رابطة من أي نوع تختاره، كيف ستكون علاقتك باللاعبين الآخرين والفِرَق الأُخرى؟" أُطلب من الطلاب مراقبة كلمات فريقهم وأفعاله عندما يدخلون مباراة جديدة.

شاركوا في رقصة جماعية، حيث يحافظ كل راقص محافظة تامة على احترام الذات واحترام كل راقص آخر. اسأل: "ماذا يحدث عندما يلتقي النظر وحركات الأيدي؟ ما هي تجربتك؟".

3. وحدة المحبة



نقاط للتأمل في المحبة

- في عالم أفضل، القانون الفطري هو المحبة، وفي شخص أفضل، الطبيعة الفطرية هي أن يُحِب.
- ليس للمحبة الشاملة حدود أو أفضليات؛ فالمحبة تفيض على الجميع.
- "القانون الحقيقي ينبثق من لطف قلوبنا. إذا كانت قلوبنا فارغة، فلا مجال لقانون أو إصلاح سياسي أن يملأها" – تولستوي.
- المحبة ليست مجرد رغبة، هوى، شعور عاطفي تجاه شخص أو شيء، بل هي شعور غيري ومحقِق للذات في وقت واحد.
- "يجب أن يكون واجبنا تحرير أنفسنا... بتوسيع دائرة حنوّنا لتشمل جميع الكائنات الحية والطبيعة بأسرها". – ألبرت أينشتاين.
- المحبة يمكن أن تكون للوطن، لهدف عزيز، للحقيقة، للعدل، للأخلاق، للناس، للطبيعة.
- المحبة هي المبدأ الذي ينسج علاقات إنسانية ويعزّزها بكرامة وعمق.

- المحبة تعني أني أستطيع أن أكون لطيفاً ومبالياً ومتفهماً.
- المحبة هي أساس الإيمان بالمساواة والشعور الودّي نحو الجميع.
- المحبة في كل مكان – إني أشعر بها.
- عندما نشعر بأننا أقوياء من الداخل، يسهل أن نكون محبين.
- المحبة حافز للتغيير إلى أفضل والتطور والإنجاز.
- المحبة رؤية خصائص جمالية في كل فرد، فالكلّ جميل.
- المحبة الحقيقية تكفل اللطف والاهتمام والتفهم وتضع حدّاً لسلوكيات الغيرة، والتحكم، والفراغ العاطفي.

دروس المحبة

بين فينة وأخرى ضمِّن الدروس تمرين استرخاء/تركيز خلال فترة القِيَم. قد ترغب في استخدام تمارين من وحدتي السلام والاحترام. والتمارين مدرجة في الملحق لتختار ما يلائمك.

الأغنيات تشيع جواً مميزاً حيث يستطيع الناس تجربة قيمة ما خلال الاستماع إليها. وقد يرغب فريق التخطيط للقِيَم اختيار موضوع واحد يومياً لإذاعة أغنية حوله. اختر أغنيات تشعر بأن الطلاب سيتعلقون بها؛ أغنيات ملائمة لسنهم. وقد ترغب في أن يحضر الطلاب أغنيات ذات صلة بموضوع المحبة، من مثل [اختيار عناوين أغنيات عربية]. يستمتع بعض الطلاب بتعلُّم أغنيات تقليدية.

دروس المحبة الأساسية

الدرس الأول: تخيُّل عالم المحبَّة

ابدأ الدرس بأغنية.

استطلع مفاهيم عامة للمحبة من خلال أسئلة ومناقشة:

- لماذا المحبة مهمة؟
- هل تعتقد أن المحبة قيمة عالية؟ لماذا، سواء كانت الإجابة "نعم" أم "لا".
- هل تعتقد أن المحبة حاجة إنسانية؟ لكل شخص؟
- هل يكون العالم مختلفاً لو كان كل امرئ يكن محبة للآخر؟

تخيُّل عالم أفضل

تعليق: أرشد الطلاب في تمرين التخيل هذا، مكيّفاً إياه وفق وضعك.

"أود اليوم أن تفكروا في شخص محب ولطيف. قد يكون شخصاً حقيقياً في حياتكم الآن، أو شخصاً ساعدكم من قبل، أو يمكن أن يكون شخصاً شاهدتموه في فيلم سينمائي. فكّروا في موقف ذلك الشخص... تخيّلوا ذلك الشخص في موقف يمدّ فيه يد المساعدة... الآن، أريدكم أن تتخيلوا أن كل واحد في العالم محب ولطيف... كيف سيبدو العالم في هذه الحال؟... أدخلوا طائرتكم المتخيلة من الذهن، وطيروا في السماء الزرقاء... تصوروا قادة أمم مختلفة وكيف يعامل أحدهم الآخر... كيف يتصرفون مع مواطني بلدانهم؟... تصوروا أصدقاء يمضون وقتاً طيّباً بعضهم مع بعض... تصوروا أشخاصاً في حيّكم يتفاعلون... شاهدوا أشخاصاً في شركات... تصوروا علماء وهم

منكبون على ابتكاراتهم... حلّقوا بالطائرة فوق هذا البلد، وعبر حدود بلدان مجاورة... والآن طيروا فوق هذه المدرسة... تخيّلوا كم سيكون الأمر مختلفاً... الآن تطير الطائرة في حركة دائرية وتحط، وها أنتم مسترخون وقد عدتم إلى مكانكم مجدداً".

ناقش/شارك

امنح الطلاب وقتاً ليشاطروا ما تخيّلوه وخبروه، إما على مستوى الفصل (الصف كله) وإما على مستوى مجموعات صغيرة.

ناقش نقاط التأمل:

- القانون الطبيعي في عالم أفضل هو المحبة، والطبيعة الفطرية في شخص طبيعي ومُفضَّل هي أن يحِب.
- المحبة هي أساس الإيمان بالمساواة وفي الشعور الودِّي اتجاه الجميع.
- كيف يكون العالم متطوّراً نحو الأفضل عندما تكون المحبة هي القانون الفطري؟
- هل يهتم أحد بالحرب في عالم ملؤه المحبة؟ لماذا؟ سواء كانت الإجابة "نعم" أم "لا".
- في عالم من المحبة، ماذا يريد الحكام/القادة لمواطنيهم؟

نشاط

أُطلب من الطلاب رسم رمز لعالم من المحبة أو نظم قصيدة.

الدرس الثاني: "قوانين" لعالمٍ أفضل

أطلق أغنية عن المحبة للعالم.

قل، "أمس، أعلنت في إحدى نقاط التأمل: في عالم أفضل، المحبة هي القانون الطبيعي.

اسأل:

- أي أنواع من "القانون" تشعرون بأنها لدينا في المجتمع أو في العالم الآن؟ (قانون الجشع؟ قانون السلطة على الآخرين؟ القانون الذي يفوز فيه أصحاب المقتنيات الأكثر؟ أتح للطلاب تكوين فكرة عن أكبر عدد من أنواع "القانون" يريدونه).

نشاط

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة؛ تقوم كل مجموعة بتحديد قواعد لـ "قانون المحبة" والنوع الآخر من "القانون" الذي يتمنونه. أُرسم خريطة ذهنية لهذه القوانين، مشيراً إلى تأثيرات كل واحد منها.

الدرس الثالث: قِيَم وقِيَم مضادة

ابدأ الدرس بأغنية عن محبة الإنسانية.

ناقش نقاط التأمل التالية:

- ليس للمحبة الشاملة حدود أو أفضليات؛ فالمحبة تفيض على الجميع.
- "يجب أن يكون واجبنا تحرير أنفسنا... بتوسيع دائرة حنوّنا لتشمل جميع الكائنات الحية والطبيعة بأسرها" – ألبرت أينشتاين.
- "القانون الحقيقي ينبثق من لطف قلوبنا. إذا كانت قلوبنا فارغة، فلا مجال لقانون أو إصلاح سياسي أن يملأها" – تولستوي.

سلسلة القِيَم والقِيَم المضادة المتصلة

أُطلب إلى اثنتين من المجموعات الصغيرة أن تشاطر نتائجها من الدرس السابق.

أُطلب من الطلاب تحليل التأثيرات الملحوظة على الخرائط الذهنية. هل هذه التأثيرات ناتجة عن غِنى في القِيَم أو افتقار إلى قِيَم – أي نتائج قِيَم مضادة؟ أُطلب منهم تدوين بعض القِيَم (أو الإشارة إلى انعدامها) على كلٍّ من الخرائط الذهنية. يستطيعون فعل ذلك في مجموعات صغيرة أو في مجموعة كبيرة. (اعترف بالمشكلات والهموم التي يتصورونها في العالم).

ضع القِيَم والقِيَم المضادة على طرفين متقابلين لخط ما. ضع على الخط مختلف تأثيرات "القانون". وفي وسع كل مجموعة صغيرة مناقشة الوضع ثم كتابة التأثيرات على شرائط ورقية طويلة. وتستطيع المجموعة ربط شرائطها الورقية أو كتابة الكلمات على سلسلة متصلة على امتداد جدار أو رسمها على السبورة.

ملاحظة إلى المدرّس

إذا وجدتَ الطلاب يعبرون عن كثير من الملاحظات الساخرة، اسأل لماذا هم ساخرون أو قُلْ التالي: "أحياناً يكون أشخاص في سنكم ساخرين. أعتقد أن الملاحظات الساخرة تتطور عندما يريد شخص ما بالفعل عالماً مسالماً أو عالماً نزيهاً وعادلاً – ويصاب بخيبة أمل عندما لا يتحقّق ذلك. ولذا، فإن هذا يعني بطريقة ما أن الأشخاص الساخرين يبالون حقاً – إنهم مصابون بخيبة أمل ليس إلا.

"أنتم جيل المستقبل. أناس آخرون صنعوا العالم على النحو الذي هو عليه الآن. فأيّ نوع من العالم تريدون؟ عليكم التعامل مع الحقيقة الراهنة، لكنكم جزء من صانعي المستقبل. أي نوع من العالم تريدون صُنعه؟ أي قرار يتخذه شخص ما هو اختيار له قيمة.

اسأل:

- أي جزء من السلسلة المتواصلة يعكس نقاط التأمل الحاضرة؟
- ماذا يحدث عندما تكون دائرة الود صغيرة أو غير موجودة؟
- كيف يمكننا توسيع دائرة الحنوّ؟

واجب بيتي: استخدم أغنية أو رمزاً يساعد في توسيع دائرة الحنوّ. وقد يكون البديل قصيدة. أو أجرِ مقابلة مع أشخاص مفضلين لديك، واسألهم عن هذا الموضوع.

الدرس الرابع: توسيع دائرة الحنوّ

ناقش نقاط التأمل التالية:

- المحبة هي المبدأ الذي ينسج علاقات إنسانية ويعززها بكرامة وعمق.
- المحبة تعني أني أستطيع أن أكون لطيفاً ومبالياً ومتفهماً.
- المحبة رؤية خصائص جمالية في كل فرد، فالكل جميل.

ناقش/شارك

أُطلب من الشباب مشاطرة الفصل (الصف) الرموز والقصائد والصور والأغنيات و/أو القصص التي أتوا بها والتي تتمحور حول توسيع دائرة الحنوّ. ثمة وقت متاح في الدرس التالي لتشاطر المزيد منها.

اسأل:

- كيف يبدو مكان ما إذا كان يحتوي دائماً على دائرة حنوّ؟
- ما رأيكم في توسيع دائرة الحنوّ في المدرسة؟
- ما هي في رأيكم بعض الأشياء التي يمكن إنجازها؟
- ما هي المشكلات التي ترون أن قيمة المحبة تعتني بها؟
- هل أنتم مستعدون لمحاولة إجراء تجربة لمدة أسبوع؟

الموافقة على تجربة في محيط ما: قل للطلاب إنك تريدهم أن يجربوا شيئاً ما – إحداث الإحساس بدائرة حنوّ في المدرسة. قد يكون في هيئة مواصلة الإعراب عن تمنيات طيبة لكل شخص، أو ببساطة عن تقبّل كل شخص بمحبة واحترام.

نشاط

اسألهم إذا هم مستعدون لمحاولة إيجاد بيئة تقبّل بالكامل في المدرسة، والاهتمام بالآخرين وإحداث جو يشعر فيه كل فرد بالانتماء إليه. اسأل عما يستطيعون فعله لخلق بيئة كهذه. ربما أن يكونوا حساسين، وأن يساعدوا شخصاً ما. إنتبه لكلماتك. قل كلمات إيجابية أو مشجعة لكل واحد منهم. شجعهم على التعبير عن أفكارهم بشأن كيفية تحقيق هذا. ضع خطة.

اختم الدرس بتمرين استرخاء/تركيز إرسال محبة. قد ترغب في قول إن "أناساً كثيرين في العالم يعيشون في ظروف صعبة، وتمرين الاسترخاء/التركيز التالي هو مجرد تمرين نرسل فيه محبة".

تمرين استرخاء/تركيز المحبّة

"كن نجمة سلام لدقائق قليلة وأرسل محبة إلى الناس في العالم أجمع... فكر في النجوم... إنها جميلة للغاية في السماء... وادعة ومسالمة... أرخِ ساقيك وأصابع قدميك... أرخِ بطنك... وكتفيك... أرخِ ذراعيك... ووجهك... دع الغرفة تمتلئ سلاماً... استرخِ لتكون نجمة صغيرة جميلة... دع النجمة الصغيرة في الداخل تمتلئ نوراً مسالماً... تمتلئ محبة... دع نفسك تمتلئ طاقة محِبة... نحن كلنا نستطيع أن نرسل محبة وسلاماً ساعة نشاء... أرسل تلك المحبة إلى الناس في العالم كله... دع الجسم يسترخي... استغرق مع نفسك في المزيد من المحبة... أنت في حالة تركيز... أنت تساهم في صنع عالم أفضل... دع ذهنك ساكناً... ثم عد إلى نفسك جالساً هنا ثانية".

الدرس الخامس: لصيقة (مُلّصَقَة) (كولاج) وبطاقات

ناقش/شارك

أُطلب من الشباب مشاطرة الفصل (الصف) الرموز والقصائد والأغنيات و/أو القصص التي أتوا بها والتي تتمحور حول توسيع دائرة حنوّ.

نشاط

شجِّع الطلاب على التفكير في ما جرت مشاطرته وكتابة خمس جمل تبدأ بكلمة "المحبة...". استخدم بعض الرموز والصور التي تمت مشاطرتها مع تلك الجمل لإعداد لصيقة (كولاج).

نشاط إضافي: فيما بعض الطلاب يرتّبون مواد للصيقة على السبورة، يستطيع آخرون تصميم بطاقات صغيرة بشأن خِصال وقِيَم متنوعة. لوّن أحد جانبي كل بطاقة واكتب جملة عن الخَصلة على الجانب الآخر. قم بذلك بالاشتراك مع عائلتك وأصدقائك.

الدرس السادس: الإصغاء بمحبة

اسأل:

- كيف تجري التجربة؟
- ما الذي يجري على ما يرام؟ ماذا يعجبك فيه؟ هل لاحظت فرقاً؟
- هل ثمة شيء صعب؟

ناقش وتوصَّل إلى حل المشكلة المتعلقة بأية صعوبات تمَّ ذكرها.

ملاحظة للمدرّس

إذا أبدى أحد تذمّره بالقول إنه لا يريد أن يكون "صديقاً حَميماً" لشخص آخر، فمن الملائم الردّ عليه بما يلي: "ليس معنى تقبُّل أو تلقي أطيب تمنيات أن على كل امرئ أن يكون أفضل صديق لك. يمكن فقط أن يبقى واحداً من معارفك. إنه يعني أنك لستَ فظاً أو نابذاً، وإنما لديك شعور إيجابي تجاهه. إن ابتسامة بسيطة أو تحية أو إيماءة بالرأس، ومشاعر طيبة تعبر عنها العينان – هذه وحدها تحدث جواً رائعاً من التقبُّل."

نشاط

بعد أنْ طبَّق الطلاب تمرين الإصغاء في درس سابق، فإنّك تريد منهم الآن محاولة تذكُّر وقت أصغى فيه إليهم شخص ما بشكل فعلي. اسأل ما إذا كان أحد منهم يود المشاركة في تمرين التذكُّر هذا.

أُطلب من الطلاب تشكيل أزواجاً مع طلاب لا يعرفونهم جيداً. يتعين على طالب واحد مشاطرة شيء ما تمتع بفعله حين كان أصغر سناً أو شيء ما أثار اهتمامه. وعلى الطالب الآخر أن يصغي. ثم يتبادلان الدور. يستطيع كل طالب مشاطرة الفصل (الصف) أو مجموعة صغيرة ما اكتشفه في الآخر.

واجب بيتي: أصغِ إلى أحد أفراد عائلتك وابقَ مفعماً بالمحبة فيما أنت تصغي. أصغِ إلى شخص راشد في يوم وإلى شَقيقة أو شقيق في يوم آخر. أصغِ إلى صديق.

– مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس السابع: إعطاء المحبَّة وتحقيق الذات؟

ابدأ الدرس بأغنية وبتمرين استرخاء/تركيز إرسال محبة.

ناقش نقطة التأمل:

- المحبة ليست مجرد رغبة، هوىً، شعور عاطفي تجاه شخص أو شيء، بل هي شعور غيري ومحقق للذات في وقت واحد.

اسأل:

- كيف يمكن أن يكون شخص ما غيرياً ومحقِّقاً لذاته في وقت واحد؟
- هل يمكننا القول إن هذا ينسحب على خِصال أو قِيَم أخرى؟ وما هي؟
- متى في رأيك يمر الناس بهذه التجربة في الحياة؟

قل: "سبق لنا أن أدّينا تمرين استرخاء/تركيز محبة. ولكي تُعطوا محبة، من المفيد أن تكونوا أنتم أنفسكم مُفْعَمين بالمحبة. اليوم أريد منكم أن تفكروا فقط في الوقت الذي شعرتم فيه أنكم مُفْعَمون بالمحبة".

نشاط كتابي: أُطلب من الطلاب أن يكتبوا عن أوقات في حياة كل منهم كان هنالك فيض متدفق بالمحبة.

ارسموا ما يرمز إلى المحبة بالنسبة إليكم.

ملاحظة عن نشاط بديل: مع شباب عانوا الكثير من الأذى في الحياة، ويقولون إنهم لم يشعروا بأنهم مُشْبَعون بالمحبة، أُطلب منهم أن يكتبوا نصيحة لمرتكبي الأذى، محدِّدين فيها ما كان ينبغي ألا يفعلوه وما كان ينبغي أن يفعلوه في المقابل. ليست هذه الرسالة معدَّة لأن تُرسَل بل للإيضاح والشرح فقط.

الدرس الثامن: إظهار المحبَّة في حلِّ أي نزاع

مناقشة

تحدث عن نقطة التأمل التالية: المحبة هي أن تكون صديقاً جديراً بالثقة. ومحبة الآخرين تعني أني أريد الخير لهم.

- ماذا نرغب في الصديق؟
- ما الذي يجعل صديقاً ما جديراً بالثقة؟
- هي التصرفات التي يقوم بها شخص ما تجعلنا نعتقد أننا لا نستطيع الوثوق به؟
- كيف تُظهِر أنك صديق جدير بالثقة، وأنّك تتوق دائماً لفعل كل ما هو خير لهم؟

إن عبارة "الأصدقاء لا يسمحون لأصدقاء بشرب الكحول وقيادة السيارة" تشتمل على النقطتين أعلاه (أو استخدم مثلاً ذا صلة بموقفك). اسأل:

- هل من قَبِيل الثقة مساعدة أصدقائك في التوصل إلى خيارات موفقة والسعي لحصولهم على المساعدة اللازمة عندما يكونون في خطر؟
- ما هي الأمور الأخرى التي تريد لشخص ما أن يُلِمَّ بها؟ (الانتحار وإلحاق أذى شديد بشخص آخر هما مثلان مهمان. يستطيع المدرِّس أن يشير إليهما إذا لم يأتِ أحد على ذكرهما).

- يقال إن الانتحار نداء استغاثة. ماذا يمكننا أن نفعل كي نساعد؟ (أتح لهم وقتاً للتحدث في الواقع عن أي شؤون وشجون. وبحسب الموقف، يستطيع الأصدقاء تطبيق الطرق التي سبق أن نوقشت – الإصغاء، التمنيات الطيبة، تحديد خِصالهم الحميدة. ويمكنهم أيضاً تقاسم الحقائق التالية).

حقائق: لدى بعض الطلاب فكرة خاطئة وشائعة مؤداها أن المرء الجدير بالثقة هو ذلك الذي يحجب أحياناً معلومات عن أشخاص بالغين حين يكون صديق ما في مأزق خطر. والأصدقاء الجديرون بالثقة يريدون أيضاً ما فيه خير لأصدقائهم. وهذا يعني أنه إذا كان صديق في ورطة جدية، يجب على المرء أن يبادر إلى تقديم يد العون كأن يستدعي أخصائياً بالصحة مثلاً، أو راشداً مسؤولاً في حال وجود خطر إقدام صديق ما على الانتحار.

نشاط

اصنع بطاقات مواقف أو اختر مجموعات صغيرة من الطلاب لتأليف تمثيلية قصيرة عن نزاع في المدرسة أو في الحي. أُطلب منهم تضمين التمثيلية عنصر "توقف وأعد العرض" – حيث يعود الممثلون فيه إلى الأعمال والكلمات في التمثيلية حين بدء النزاع وحين أثر موقف محب على النتيجة. ثم تُدخِل ذلك الموقف المحب في إعادة العرض. وعندما تنشأ مشكلة أخرى في اليوم التالي أو الأسبوع التالي، أُطلب منهم إعادة العرض. اسأل، "ماذا كانت نقطة بداية النزاع؟ كيف للموقف المُحبّ أن يُحدِث تغييراً في النتيجة؟".

الدرس التاسع: أنا محبوب ومقتدر

ناقش تجربة بيئة التقبُّل. اسأل:

- كيف بدت؟
- هل كان الإبقاء على تمنيات طيبة سهلاً؟
- ماذا كان جدوى ذلك؟
- هل أنت سعيد بالنتائج؟
- هل تود متابعة التجربة لمدة أسبوعين آخرين؟
- هل هناك تغييرات تود إجراءها؟ إذا كان الجواب "نعم"، ما هي تلك التغييرات؟

ناقش الأفكار، وضع خطة تصلح لمجموعة. حاول الحصول على إجماع.

قل: "نحن أيضاً لدينا موضوع آخر لهذا اليوم". اسأل:

- ما هو إحساسك حين تشعر بأنك محبوب ومقتدر في الوقت نفسه؟
- كيف تشعر في داخلك إذا أحسست أن هذا هو حالك دائماً؟
- ما الذي لن تقلق بشأنه؟
- هل المحبة فطرتنا الطبيعية؟
- ماذا سيكون عليه سلوكنا إذا التصقت المحبة في أذهاننا بصورة دائمة؟
- متى تشعر بأنك جدير بالمحبة؟
- متى تشعر بأنك مقتدر؟
- ماذا يمكنك أن تفعل من أشياء تقوّي فيك هذه المشاعر؟
- ماذا يمكنك أن تقول لنفسك لتدعيم شعورك على هذا النحو؟

نشاط مجموعة صغيرة: ناقش السؤالين الأخيرين في مجموعات صغيرة، واضعاً لائحة بأفكار، ولائحة بأفعال تعزز المشاعر بكون المرء محباً ومقتدراً.

نشاط

أُرسم صورة مجردة للشعور بالمحبة والاقتدار على جزء من ورقة، والشعور بالغضب وعدم الملاءمة على جزء آخر.

خيار: نشاط للشباب

ملاحظة إلى المدرّس

ليس النشاط التالي لاستخدام عام. فهو سيتطلب من المدرّس (المُربّي) أن يكون مرتاحاً إلى الموضوع وقادراً على البقاء ثابتاً والإصغاء باهتمام. وقد تولِّد الأسئلة التالية مشاعر عدة. وإذا كان هناك حدّة، أتح الكثير من النقاش، كأن تخصص فترة واحدة لسؤالين. دع الشباب يشكلون مجموعات صغيرة، ويستنبطون أنماطاً من العلاقات، ويضعون قواعد لعلاقات سليمة. تحرَّ عن مواد للقراءة وأفلام تعالج صميم الموضوع. استغرِقْ أسبوعاً أو أسبوعين للقراءة والمناقشة. ناقش حقائق مواقفهم. مثلاً، كيف تعرف أن شخصاً غير متزن موشك على الانفجار غضباً؟ كيف تحمي نفسك؟ هل هناك مكان تلجأ إليه؟ اجعل الشباب ترسم صورة تجريدية للإساءة في مقابل المحبة الحقيقية.

ابدأ كل جلسة بأغنية واختمها بتمرين استرخاء/تركيز.

اسأل الأسئلة التالية:

- يقول أشخاص أحياناً إنهم يحبوننا، لكن أفعالهم سلبية أو مؤذية. هل هذه محبة حقيقية؟
- ما هي التصرفات السلبية أو المؤذية؟ (قد يناقشون دورة السلوك لدى أشخاص يسيئون إلى ذويهم، أو لدى والدَيْن يسيئان معاملة أولادهما).
- ما هي أنماط أو دورات السلوك التي ترونها؟
- ما هي علامات الخطر التي تجعلكم تعرفون أن هذه قد تكون علاقة ضارّة؟
- هل هناك أشخاص تشعرون بأن من الأفضل اجتنابهم؟
- ما هي الحدود التي تودون توطيدها في علاقاتكم؟
- هل يمكن تقبّلهم كأشخاص، ومع ذلك وضع حدود للتعامل معهم، والاكتفاء بإرسال تمنيات طيبة إليهم؟
- هل كل واحد منكم جدير بالمحبة الحقيقية؟ (هناك إجابة صحيحة عن هذا السؤال هي "نعم" – وإذا قالوا "لا"، ناقش الأسباب في حالتي الإيجاب والنفي، لكن قل لهم إن كل واحد منهم جدير بالمحبة الحقيقية).
- هل هناك لحظات تشعرون فيها بأنكم جديرون بالمحبة الحقيقية؟
- كيف تبدو المحبة الحقيقية؟ كيف يمنح الوالدان محبة حقيقية؟
- هل يعطي صديق أو صديقة، زوج أو زوجة محبة حقيقية؟
- كيف يمكنكم منح المحبة الحقيقية للآخرين؟
- كيف يمكنكم منح المحبة الحقيقية لأنفسكم؟

نشاط

بالإضافة إلى المناقشة، ضع ترتيبات لأنشطة رسم أو تلوين كل يوم. أفسح مجالاً كي يرسموا الغضب أو أي شيء يشاؤون التعبير فيه عن مشاعرهم.

الدرس العاشر: نصيحة للذات

ناقش نقاط التأمل:

- المحبة الحقيقية تكفل اللطف والاهتمام والتفهم وتقضي على سلوكيات الغيرة والتحكم والازدراء.
- المحبة حافز للتغيير والتطور والإنجاز.
- ماذا تحب في ذاتك؟
- كيف يستطيع الناس أن يكونوا محبين أو لطفاء تجاه أنفسهم؟
- هل هناك أي شيء توصي بتجنبه إذا كنت تريد أن تكون محباً لذاتك؟

نشاط

أُكتب رسالة قصيرة إلى نفسك، قائلاً فيها ما تقدّره في نفسك ومسدياً إلى نفسك أفضل نصيحة لديك.

- *استناداً إلى مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس*

واجب بيتي: قم في البيت بأعمال طيبة ومحبة لمدة أسبوع. عانق إخوتك أو أخواتك كل يوم؛ امضِ كل يوم عشر دقائق مع شقيق أو شقيقة؛ تقاسم ما لديك من حلوى مع آخرين، أو...

الدرس الحادي عشر: أهداف شخصية

ابدأ الدرس بأغنية عن المحبة و/أو تمرين استرخاء/تركيز.

نشاط

أُطلب من كل واحد من الشباب أن يقرأ رسالته التي كتبها إلى ذاته على أن يعيد التفكير فيها ملياً ثم يدون أهدافه الشخصية والتصرفات أو الطرق التي يمكن أن تكون مجدية لتحقيق تلك الأهداف. ويمكن أن تكون الغايات المنشودة متصلة بمشاعر داخلية حميمة وبأسلوب إتمام ذلك، غايات تتعلق بآخرين، غايات شخصية تتعلق بتعليم أو مهنة، ... إلخ. أُطلب منهم تشاطر غاياتهم وطرقهم.

ثم أُطلب تقويم أهدافهم وطرقهم مستندين إلى كونهم محبين لذواتهم.

المضمون: من طرق تقويم كل هدف النظر إلى النتائج القصيرة الأمد والنتائج الطويلة الأمد للغاية وطرق بلوغ هذه النتائج.

التدخل: يستطيع المدرّس عندئذ أن يعطي أمثلة ذات صلة بالسكان. مثلاً، مع شباب معرضين لخطر الانحراف في تعاطي مخدرات، أُطلب منهم أن يقدموا أمثلة مناسبة للمقام. أو على سبيل المثال: قد تكون إحدى الغايات الشعور بالسعادة والثقة والسلطة. ربما يختار شخص ما الكحول لتحقيق ذلك، وربما يختار آخر السرعة في الوصول. وربما يحقق ذلك الغاية بأسلوب ذي أمد قصير جداً، لكن ما هي النتائج الطويلة الأمد؟ هل تتدخل هذه النتائج مع أهداف شخصية أُخرى؟ استعن بدعم شباب آخرين في الحصول على إجابات عن الأسئلة، واحرص على أن تكون لهجتك متقبلة لمشاعرهم، لكنها آخذة العواقب بعين الاعتبار بصورة واقعية.

إذا بقي متسع من الوقت، اصنع بطاقات مواقف للمناقشة وتمثيل أدوار أشخاص آخرين. طبق قيمة المحبة وكذلك السلام والاحترام.

الدرس الثاني عشر: المحبة العملية

ناقش السؤال التالي بإيجاز وضع بعض الحلول:

- ما الذي يعرقل الوصول إلى أهدافنا؟

مدخل المضمون:

- هل من المحبة الحقيقية أن يُعطيك أحدٌ ما شيئاً ما فيه أذى لك أو لآخرين لسبب بسيط هو أنه يريد ذلك؟
- مثال: إذا أراد طفل أن يأكل حلوى فقط يوماً بعد يوم، فهل أكون أباً صالحاً إذا وفرت للطفل الحلوى وسمحت له بتناولها؟... ماذا ستكون عواقب ذلك على الطفل؟
- يمكن تعريف المحبة "عملياً": إذا كان ما يفعله شخص ما يسبب أذى لك أو لغيرك، فليس هذا الفعل دليل محبة.

ناقش نقطة التأمل: عندما نشعر بأننا أقوياء من الداخل، يسهل أن نكون محبِّين.

نشاط

أُطلب من الطلاب إعداد تمثيليات قصيرة حول سلوكيات نمطية تسبب فشلاً في تحقيق هدف ما، وسلوكيات بديلة مجدية.

نشاط: أُطلب منهم كتابة شيئين يستطيعون فعلهما هذا الأسبوع باتجاه تحقيق غاياتهم.

اختم الدرس بأغنية وتمرين استرخاء/تركيز.

الدرس الثالث عشر: علاقات محبَّة

فكر في مختلف الأشخاص الذين تحبهم. ناقش في مجموعات صغيرة نقطة التأمل التالية: المحبة هي المبدأ الذي ينسج أفضل علاقات إنسانية إيجابية ويعززها بكرامة في العمق. اسأل:

- كيف يُظهِر (يستطيع أن يظهر) مختلف الأشخاص في الأُسرة محبة؟
- كيف تود أن تُظهِر محبة لأطفالك إذا كنت أباً؟
- كيف يمكنك أن تُظهِر محبة لعائلتك؟
- ما هي نتائج القيام بأفعال محِبة في البيت خلال الأسبوع؟
- ما هي الطرق الشائعة لتُظهِر محبَّة في جميع العلاقات الحميمة؟

تستطيع كل مجموعة أن تقدم إلى الفصل (الصف) نصيبها من المشاركة.

نشاط

أُكتب بطاقة أو عبارة تقدير لشخص ما تحبه.

نشاط اختياري: قد يرغب الفصل (الصف) في إعداد مشروع خاص به. اسأل الطلاب عما يرغبون في فعله. ما هي احتياجات المدرسة؟ ما هي الاحتياجات في المجتمع؟

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

أُكتب للطلاب كل يوم نقطة تأمل في المحبة على السبورة كي يفكروا فيها ملياً عقب دخولهم إلى غرفة الفصل (الصف).

في إمكانك أن تُسمعهم أغنية عن المحبة خلال هذه الدقائق القليلة. ناقش لدقائق معدودة. كلّفهم بكتابة مقالات واستمر في تعليمهم مهارات الكتابة وإغناء مفرداتهم في الوقت نفسه بالكلمات والعبارات المفيدة ودائمة الاستعمال في شتى المناسبات.

أعمال أدبية

أُطلب من الطلاب التفكير في شخصيات قرأوا عنها في أعمال أدبية درسوها مؤخراً. أيُّ تصرفات للشخصيات تنشئ عالماً محباً، وأيُّ أعمال تدمِّر؟ اسأل عن الشخصيات التي يودون التشبُّه بها في عالمهم اليوم، ولماذا. أُكتب مقالة قصيرة حول هذا الموضوع.

أُطلب من الطلاب أن يأتوا بقصصهم المفضلة والتي يتحدث بعضها عن المحبة التي تُلهم الناس إلى فعل أمر مميز. أتح لهم وقتاً لقراءة مقاطع قليلة.

زهرة قوس قزح

في زيمبابوي، يقرأ طلاب فصل (صف) ناتالي نكوبي قصة قصيرة لفالنتين كاتاييف بعنوان "زهرة قوس قزح". تدور هذه القصة حول فتاة تاهت والتقت امرأة عجوزاً. أعطتها المرأة العجوز زهرة قوس قزح سحرية تُحقِّق أية أمنية تُطلَبُ منها. كان للزهرة سبع بتلات، كل بتلة سمحت بتمني أمر واحد فقط. وبدَّدت الفتاة ست بتلات واستخدمت السابعة، والأخيرة، لشفاء ولد معاق.

أشارت السيدة نكوبي: "بعد قراءة القصة في الفصل (الصف)، جرت مناقشة تصوِّر شخصية الفتاة. ولاحظ الطلاب أن شخصية الفتاة اعتراها فساد لدى استخدامها البتلات الست الأولى بسبب الغيرة والحسد والكبرياء الفارغة. وعندما لم يتبق لديها سوى بتلة واحدة فقط، عادت إلى رشدها واستغلت البتلة "بحكمة". وكانت عند تمنيها أموراً مادية تشعر بتعاسة وإحباط وعدم رضا. وحين رأت الصبي الأعرج، انبثقت في داخلها قِيَم عدة".

أنشطة تالية

مناقشة في الفصل (الصف): هل تأتي الرغبات الأنانية برضا وسعادة في الحياة؟ ما هو العمل الأناني؟ وكيف تكون الاعتناء بالذات؟

أُرسم جدولاً بسيئات الفتاة وحسناتها (أو بسيئات وحسنات الشخصية المركزية في قصة من اختيار المدرِّس).

واجب بيتي: ألّف قصة محورها: "ماذا كنتُ فعلتُ لو كانت لديّ زهرة قوس قزح".

أُرسم زهرة قوس قزح واكتب كلماتك على البتلات.

أنواع مختلفة من المحبة

أُطلب من الطلاب إعداد لائحة بأنواع مختلفة من المحبة (أبوية، أمومية، أخوية، رومانسية، مثالية، عالمية، إنسانية، محبة للحيوانات، للطبيعة، للوطن... إلخ). أُطلب من الطلاب قراءة قصص قصيرة عن ثلاثة على الأقل من أنواع المحبة المذكورة ثم نظم قصيدتين تصفان نوعين على الأقل من أنواع المحبة.

ناقش نقطة التأمل التالية: يمكن أن تكون المحبة للوطن، لهدف عزيز، للحقيقة، للعدالة، للأخلاق، للناس، للطبيعة...

المحبة الرومانسية في مقابل المحبة المثالية (الأفلاطونية)

نشاط

اقرن "المحبة الرومانسية" و"المحبة المثالية" بأعمال أدبية تمت دراستها مؤخراً، أو أَشِر إلى قصص كلاسيكية أو أدبية أو شفوية من ثقافة الطلاب.

اسأل الطلاب عما يجب أن تكون في رأيهم قواعد المحبة المثالية والمحبة الرومانسية في الوقت الحاضر. ماذا على الناس ألا يفعلوه أبداً. (هذه فرصة لتأكيد أن أي عمل عنيف ضد صديق/صديقة هو خطأ). كم يجب، في رأيهم، أن يكون عمر المرء كي يتزوج؟ (يذكر الطلاب عادة أعماراً أكبر مما يُتوقَّع!). ما هي حسنات تأخير موعد الزواج؟ (لدى الطلاب مزيد من الوقت من أجل المدرسة؛ والحصول على تعليم أفضل يستطيعون من خلاله أن يقدموا المزيد لعائلاتهم، ... إلخ).

المطارِد

اقرأ "المطارِد"، الجزء الأول. الفت الانتباه إلى الكلمات التالية: "نادراً ما يكون لدى الشباب الذين يحتاجون إلى جرعة محبة خمسة آلاف دولار. وإذا كان لديهم هذا المبلغ فإنهم ليسوا في حاجة إلى جرعة محبة". اسأل: "ماذا تريد هذه الكلمات الساخرة أن تقول لنا عن موقف الرجل العجوز من المحبة؟".

ناقش/شارك

"هل يستطيع المال شراء محبة؟ ما هي المحبة الحقيقية؟".

تابع المناقشة بعد الاستماع إلى أغنية تشير إلى أن المحبة لا تُشرى بمال.

لاختتام الدرس، يلفت المدرس انتباه طلابه الذين هم من الشباب إلى كلمات من كتاب ديباك تشوبرا "جسد دائم الشباب، عقل خالد":

"كونك غير مرتبط يعني أنك حر من أية مؤثرات خارجية تُخْفي ذاتك الحقيقية. معظم الناس يتمنّون غالباً أن يكون المرء ملتزماً ونشيطاً وعاطفياً ومستغرقاً بعمق، غافلين عن إدراك أن هذه الخِصال ليست عكس عدم الارتباط.

"أن يكون المرء ملتزماً بعلاقة يعني في نهاية الأمر أن يكون لديه محبة وتفهم وليدع الآخرين أن يكونوا كما يشاؤون. المفارقة هي أن نيل المحبة القصوى من الحياة يوجب أن تكون قادراً على التراجع وأن تكون أنت

أنت. حصولك على حريتك أمر ضروري يتطلّب أن تصرف من ذهنك توقعات ونتائج محددة مسبقاً، وأن تستبدلَ وجهة النظر التي تنمُّ عن أنانية".

– مساهمة من ناتالي نكوبي

المحبة هي التحرر من الخوف

أُطلب من الفصل (الصف) قراءة كتاب عن المحبة. قد يرغب المدرِّس في قراءة مقتطفات من كتاب جيرالد جامبولسكي "المحبة هي التحرر من الخوف".

مناقشة: ناقش نقطة أو اثنتين من نقاط التأمل في المحبة.

المواضيع الدراسية
التاريخ/الدراسات الاجتماعية

فيما الفصل (الصف) يقرأ عن ثقافات مختلفة، يستطيع المدرِّس أن يشير إلى مختلف طرق إظهار المحبة. ناقش مشجِّعاً الطلاب على توضيح كيفية إظهار المحبة في ثقافات مختلفة انتهوا من دراستها خلال الأشهر القليلة الماضية.

وجّه إلى الفصل (الصف) الأسئلة التالية:

- ما هي الفوارق التي يمكن أن تكون في العالم في ما لو عملت الحكومات كافة بمبدأ المحبة؟
- كيف يمكن أن يتطوَّر أداء الحكومة الحالية في بلدنا لو أن كل عضو في الحكومة عمل من منطلق المحبة للجميع؟
- كيف يمكن أن نتغير نحو الأفضل إذا ما عملنا من منطلق المحبة للجميع؟
- هناك القول المأثور: "في العالم ما يكفي حاجة الإنسان وما لا يكفي لجشع الإنسان". كيف يمكنك أن تحقق الإنصاف للجميع؟
- ثمة أشياء قليلة نستطيع أن نفعلها بما ينعكس محبة وإنصافاً على الجميع، ما هي؟

العلم

للمحبة دور في العلم يلفت الاهتمام. ففي أوقات كانت محبة شخص ما لشخص آخر دافعاً لشخص ثالث إلى البحث في مرض وإيجاد علاج له. لكن افتقار الإنسانية إلى المحبة هو الذي قاد إلى اختراع أدوات حربية مرعبة. اسأل: "ماذا في بالك من أمثلة أُخرى على المحبة والعلم؟ هل ثمة دور للمحبة في العلم؟ هل لدى العلماء مسؤولية أخلاقية عن اختراعاتهم؟".

الفن

شعارات

قم بتمرين تخيُّل عالم من المحبة في الدرس الأساسي، ثم اسأل:

"هل يستطيع الفن أن يؤدي دوراً في تعميم المحبة على العالم؟" ضع شعارات عن المحبة وادمج هذه الكلمات في ملصق. حافظ على حالة من المحبة فيما أنت تشكّل الملصق.

افعل أشياء لطيفة ومحبة فنياً. أمثلة: اصنع بطاقات لذويك أو جدَّيك أو أصدقائك؛ اصنع بطاقة لصديق رحل عن حيِّك أو لطفل في مستشفى؛ إلخ.

جدارية

أُطلب من الطلاب أن يعِدُّوا، كمجموعة، جدارية بصورة سريعة وعفوية. اقسم الفصل (الصف) إلى فرق، بحيث يتولى فريق رسم السماء، ويتولى فريق آخر رسم الأرض، وفريق ثالث رسم الأشجار، وفريق رابع رسم المباني، وفريق خامس رسم الحيوانات، وفريق سادس رسم أشخاص. أسمِع الطلاب موسيقى وقم مرة أُخرى بتمرين تخيل عالم محب، مُدْخلاً مزيداً من الحوار حول جمال السماء والمروج والأشجار والمباني والحيوانات. أُطلب منهم التظاهر بأنهم في ذلك العالم فيما هم يرسمون.

– مساهمة من ديانا هسو

متحف

زُر متحفاً أو معرضاً فنياً لمشاهدة اللوحات والمنحوتات المعبرة عن فضيلة المحبة. أو أُطلب من فنانين محليين الحضور إلى الفصل (الصف) ليعرضوا بعضاً من أعمالهم. استخدم طيناً أو جصاً لتشكيل نموذج شخصية تعبر عن المحبة.

– مساهمة من إلينور فييغاس

الموسيقى

حاول شخصياً أن تحفظ في ذهنك أغنيات عن المحبة يُستحسن من الجميع حِفْظها. اختر الأغنيات المفضلة لديك. قم بزيارة دار أيتام أو مستشفى لتجعل آخرين يشاطرونك الأغنيات ويقتدون بما تفعله.

احفظ أغنيات مُحبّة تعود إلى عقود مختلفة. هل رسائل المحبة الرومانسية والعواطف تختلف من عقد إلى آخر؟ هل الأغنيات التي تتحدث عن المحبة للإنسانية جمعاء هي أيضاً تختلف من عقد إلى آخر؟

أغنيات في المحبَّة من البيئة المحلية

1 – المحبَّةْ عَطاءْ

المحبَّةْ عَطاءْ
نِعْمَةٌ من السماء
المحبَّةُ كالماء
من دونها إلى فَنَاءْ
المحبَّةْ هواء
من دونها لا حياة

T T
المحبَّةْ هدِيَّتي
لبيتي ومدرستي
المحبَّةْ هَويَّتي
لصديقي وصديقتي
المحبَّة حقيقتي
أعطها بسماحةٍ
لكل تلميذٍ وتلميذةٍ
"الكَورَسْ يردد مرّتين اللازمة:
المحبَّةْ عَطاءْ
نِعْمَةٌ من السماء
... إلخ".
* * * * * * *

2 – أُحِبُّكُمْ أَحِبُّوني

أُحِبُّكم، أَحِبُّوني
في شَغَبي وسُكوني
أحبكم، أَحِبُّوني
من الشِّرير اْحْمُوني
صُبْحَ مساء نادوني
أنا جميل أَحِبُّوني
إلى اللَّعِب أْدْعوني
كل لذيذ اْطْعِموني
أَحبُّوني، شاركوني
لُعَبَكُمْ وَاْفْرِحوني
"الكَورَسْ يردد مرّتين اللازمة:
أحبكم، أحبوني، في شَغَبي وسُكُوني".
* * * * * * *

3 – أحلى صفات

لغة المحبة، أحلى اللغات
تحلى السعادة، مع البسمات
من غير سلام وحب، شو الحياة
سلام وصدق وتسامح أحلى صفات
مستقبل واحد أولاد وبنات
مستقبل واعد.. بالأمنيات
نبتدي أيامنا.. بالتحيات

صبح وعصر و.. مسويّات
نِمْلأ حياتنا.. إبتسامات
"الكَورَسْ يردد مرّتين اللازمة:
لغة المحبة، أحلى اللغات
تحْلى السعادة، مع البسمات
من غير سلام وحب، شو الحياة!".
* * * * * * *

الاقتصاد المنزلي

نفذ واحداً من مشاريع الاقتصاد المنزلي في بيتك. على سبيل المثال: قُم بطهو وجبة طعام أو قطعة حلوى بكمية وافرة من المحبة، وفاجئ والديك بها!

ناقش الدور المركزي للمحبة في البيت. كيف يمكننا أن نحافظ على فيض من محبتنا كي نستطيع أن نغرف منه ونهديه إلى الآخرين؟

الرقص/المسرح

ابتدع رقصة محبة شاملة.

قُد الطلاب من خلال تمرين تصوُّر العالم المحب. استخدم عملية "إعادة التسجيل" كجزء من مسرحية.

4. وحدة التسامح

نقاط للتأمل في التسامح

- السلام هو الغاية، التسامح هو النهج.
- التسامح هو أن يكون المرء منفتحاً ومتقبّلاً لجمال الاختلاف.
- التسامح يعترف بالشخصية الفردية والتنوع ويزيل الأقنعة المسبّبة للخلاف، ويُبطِل التوتر الناجم عن الجهل. كما أنه يتيح الفرصة للاكتشاف والتخلص من صور نَمَطية وخصوصيات مقترنة بأشخاص يَرى البعض أنهم مختلفون بسبب الجنسية أو الدين أو الإرث.
- التسامح احترام متبادل من خلال تفهم متبادل.
- بذرتا التعصب هما الخوف والجهل.
- بذرة التسامح هي المحبة؛ ماؤه الحنوّ والرعاية.
- بمقدار ما تقل المحبة يقل التسامح.
- المتسامحون هم من يعرفون كيف يقدّرون الخير في الناس والمواقف.
- التسامح هو أيضاً قدرة على مواجهة مواقف صعبة.
- لتحمّل عقبات الحياة يجب أن يكون المرء منطلقاً ومتألقاً، وأن يجعل الآخرين متألقين ويمضي في سبيله من دون تدخل في شؤون الآخرين.
- من خلال تفهم وذهنية منفتحة، يجذب المتسامح من يختلف عنه، وبطريقة عملية يُظهِر تسامحاً من خلال التكيّف معه بصدق. وبالنتيجة، تُزهر علاقات طبيعية.

وحدة التسامح

دروس التسامح

خلال فترة القِيَم، ضمّن تمرين استرخاء/تركيز من حين إلى آخر. الأغنيات غالباً ما تشيع جواً مميزاً يستطيع الناس أثناءه الظفر باكتشاف قيمة مميزة. وقد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في اختيار موضوع واحد يومياً للاستماع إلى أغنية مناسبة. اختر أغنيات تتحدث عن سكان العالم

بوصفهم عائلة. وشجِّع الطلاب على إحضار أغنيات تتعلق بالموضوع. يحلو لبعض الطلاب تعلّم أغنيات تقليدية.

دروس التسامح الأساسية

الدرس الأول: قلة التسامح

أسمِع الطلاب أغنية عن السلام أو عن محبة الإنسانية.

استطلع مفاهيم عامة للتسامح من خلال أسئلة ومناقشة. يعرَّف التسامح بأنه "موقف نزيه وموضوعي من أولئك الذين تختلف آراؤهم وممارساتهم وأعراقهم ودياناتهم وجنسياتهم، عن سواها؛ إنه التحرر من التعصب الأعمى". (قاموس *Random House College*).

اعرض نقاط التأمل التالية. ناقشها بما يتصل بالأسئلة الآتية.

- التسامح احترام متبادل من خلال تفهم متبادل.
- السلام هو الغاية، والتسامح هو النهج.

- يُعتبر التسامح عاملاً أساسياً في سلام العالم. ما علاقة سلام العالم بالتسامح؟
- في العالم اليوم أمثلة على العلاقة بين الحرب والتعصب المتطرف. ما هي الشواهد القريبة العهد، أو الشواهد التي تجدها في التاريخ؟

ابدأ بموقف من أمثلتهم. اسأل عن عوامل أدت إلى نزاع. اسأل، بعد أن يعددوا هذه العوامل:

- ماذا كانت نتائج هذا النزاع؟
- ما هي الخسائر (التكاليف) المادية؟
- ما هي الخسائر البشرية؟
- هل هناك علاقة بين السلام الشخصي والتسامح؟ ما هي في رأيك؟

اعرض نقاط التأمل التالية على السبورة:

- بذرتا التعصب هما الخوف والجهل.
- بذرة التسامح هي المحبة، ماؤه الحنوّ والرعاية.

اقرأ في الملحق القصة القصيرة "وعاء المَرَق". ناقش القصة، سائلاً الطلاب عن افتراضات يظنون أنها موجودة لدى الشخصيات، وعن ادعاءات موجودة لدى تلك الشخصيات في منتصف القصة. كيف تبدلت تلك الادعاءات مع تطور القصة؟ اسأل: "من الذي أظهر تسامحاً حقيقياً في القصة؟".

واجب بيتي: أُطلب من الطلاب أن يقوموا خلال الأسبوع التالي أو الأسبوعين التاليين بمتابعة الأخبار أو استخلاص مقالات من صحف تصلح أمثلةً توضيحية على التسامح والتعصب. أُطلب منهم الانتباه جيداً إلى رموز وصور وأغنيات وقصص وقصائد تتمحور حول التسامح.

الدرس الثاني: السير على خطاك

أُكتب نقطتي التأمل التاليتين على السبورة خلال الاستماع إلى أغنية عن السلام أو المحبة.

- التسامح احترام متبادل وتفهم متبادل.

- التسامح انفتاح وتقبُّل لجمال الاختلاف.

نشاط

أُطلب من أفراد المجموعة أن يتوزعوا على شكل أزواج مع أشخاص لا يشاركونهم الدرس عادة، وقرر لكل زوج من يكون "أ" بينهما ومن يكون "ب". هذا تمرين صامت لاكتشاف ما يبدو عليه الأمر حين يدّعي شخص ما أنه شخص آخر.

أوضح أن الطالب الذي يحمل رمز "أ" سيقوم بنزهة لمدة عشر دقائق (يضبط "أ" الوقت)، وأن الذي يحمل "ب" سيتبعه ويقلده في كل ما يفعله: من طول الخطوة وسرعتها وإيقاعها وطريقة وضع قدميه، إلى طريقة رفع اليدين والتلويح بالذراعين. وسينظر "ب" ويصغي إلى ما ينظر ويصغي "أ" إليه. بعبارة أُخرى، يمضي "ب" عشر دقائق مقلِّداً تماماً لكل ما يفعله "أ".

بعد عشر دقائق يتوقف "أ" و"ب" ويتحادثان، وفي وسع "ب" أن يطلع "أ" عما اكتشفه وعما تغير لديه عندما ادّعى أنه "أ".

اعكس الدورين وكرر ما ورد أعلاه. وعندما يعود الزوج "أ" و"ب"، اسألهما عما اكتشفاه ودوّن كل ما سمعته على السبورة.

– مساهمة من ديانا بيفر

ناقش نقطتي التأمل التاليتين، واطلب من الشباب التفكير في أمثلة على ما واجهوه في حياتهم.

- بذرتا التعصب هما الخوف والجهل.
- بذرة التسامح هي المحبة؛ ماؤه الحنوّ والرعاية.

الدرس الثالث: أخبار التسامح

أُطلب من الطلاب الإتيان بما يجدونه من مواد إخبارية تتعلق بالتسامح ورموزاً وصوراً وأغنيات وقصص، واطلب منهم أن يتشاطروها في الفصل (الصف). استخدم المواد المجموعة لصنع لصيقة (كولاج) تعبِّر عن التسامح على الجدار. ربما يرغب الفصل (الصف) في صنع اللصيقة كلها في شكل يرمز إلى التسامح. يستطيع الطلاب فنياً أن يقدموا موادهم الإخبارية كجزء من اللصيقة. ومن أخبار التسامح، حدد مواقع لها في خريطة للعالم.

– مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

الدروس من الرابع إلى الثامن: قصص وضيوف

ملاحظة9–10 إلى المدرّس

إذا كان مدرس اللغة/الأدب يعلّم دروس التسامح الأساسية هذه فإن بإمكانه استبدال الأفكار والأنشطة في قسم اللغة بهذه الدروس الخمسة. ويراد بدروس هذا الأسبوع زيادة الإلمام بمختلف الثقافات وتقديرها أكثر.

ناقش إحدى نقاط التأمل التالية كل يوم قبل القيام بالأنشطة الآتية:

- **التسامح هو أن يكون المرء منفتحاً ومتقبّلاً لجمال الاختلاف.**
- **بذرة التسامح، أي المحبة، تُسقى بالحنوّ والرعاية.**

- **المتسامحون هم من يعرفون كيف يقدّرون الخير في الناس وفي المواقف.**
- **التسامح يعترف بالشخصية الفردية والتنوع فيما يزيل الأقنعة المسببة للخلاف ويبطل التوتر الناجم عن الجهل. وهو يتيح الفرصة للاكتشاف والتخلص من صور نمطية وخصوصيات تقترن بأشخاص يَرى البعض أنهم مختلفون بسبب الجنسية أو الدين أو الإرث.**
- **من خلال التفهُّم والذهنية المنفتحة، يجذب المتسامح من يختلف عنه، وبطريقة عملية يُظهِر تسامحاً بتقبّله والتكيف معه بصدق. وفي النتيجة، تُزهر علاقات طبيعية.**

نشاط

أعطِ دروساً عدة من خلال قصص غنية بالمعلومات عن ثقافات متنوعة، مختاراً قصصاً خيالية أو واقعية ملائمة للشباب. وبعدئذ ناقش المعلومات.

- ما هي القِيَم المهمة بالنسبة إلى هذه الثقافة؟
- كيف تُظهِر ذلك؟

دع أشخاصاً من ثقافات مختلفة يحضرون للتحدث مع الفصل (الصف). أُطلب منهم مناقشة تراثهم وأعرافهم والقِيَم التي نشأوا عليها. قد يكونون راغبين في مشاطرة الفصل (الصف) موسيقى أو أغنية أو قصيدة أو عملاً فنياً من ثقافتهم. وربما يستطيع ضيف واحد أو ضيفان أن يعلّما الفصل (الصف) رقصة أو يشاطرونه الرؤية لعالم مسالم.

نشاط: أُطلب من الشباب نظم قصيدة أو تأليف أغنية عن عائلة العالم الإنسانية بوصفها قوس قزح.

اختتام النشاط: في اليوم الأخير من هذا الأسبوع، أُطلب من الطلاب الوقوف بشكل دائري ودعهم يتشاطرون جملتين فقط حول ما اكتشفوه، مع إبداء تقدير حقيقي لأية ثقافة مختلفة عن ثقافتهم.

الدرس التاسع: المحبَّة والافتقار إليها

ناقش نقطة التأمل: بمقدار ما تقلّ المحبة يقلّ التسامح.

ملاحظة: *يمكن أن تؤخذ نقطة التأمل هذه بطريقتين:*

1. بمقدار ما تقل المحبة لثقافة أُخرى أو عرق آخر يقل التسامح.
2. بمقدار ما تقل المحبة داخل الفرد يقل التسامح تجاه الآخرين.

اسأل الشباب عن معنى نقطة التأمل أعلاه. أكد الإجابتين كلتيهما (أو ما يزيد عنهما). ثم اطرح الأسئلة التالية، واضعاً لائحة بالعوامل التي يذكرونها:

- الناس يميزون بطرق متنوعة. ما الذي يتحيزون ضده؟ لنرَ كم من أمور يمكننا أن نسميها. الناس يميّزون بناء على ـــ (الناس يسمّون غالباً: العرق، الدين، لون البشرة، والثقافة).
- هل يمكنك التفكير في مزيد من ذلك؟ ماذا عن المال؟
- أو الجمال؟
- هل تشعر بازدراء تجاه الفقير؟
- أو تجاه القبيح؟
- أو تجاه من لا يتمتع بذكاء حاد؟

- ما هي العوامل الأخرى التي تخطر في بالك؟ (قد تكون العوامل الأخرى الثروة، أو مستوى التعليم، أو السن، أو المركز).
- لماذا يفعل الناس هذا؟ هل هناك ضرورة متأصلة ليكون المرء أفضل من شخص ما أو متفوقاً عليه؟... أو هل تعتقد أن الناس يقارنون فيما بينهم بمقدار ما يحاولون الشعور تجاه أنفسهم بأنهم صالحون (أو أنهم أفضل من الآخرين)؟

مضمون

غالباً ما يقارن الناس أنفسهم بالآخرين في محاولة للشعور بأنهم صالحون. وهذا أمر طبيعي جداً، ويفعله معظمنا. لكن هناك دوماً من هو أذكى أو أقل ذكاء، أكثر وسامة أو أقل وسامة. وإذا تقبّل المرء نفسه بوصفه قيمة لها تقديرها، فلا يعود هناك حاجة إلى المقارنة لكي يشعر بالرضا عن نفسه. ليس هناك إذاً حاجة إلى التصرف بترفُّع.

الأشخاص ليسوا متحيزين. ينشأ التعصب الأعمى فقط بالتلقين. في حصص التاريخ، يستكشف بعضكم الأسباب الاقتصادية لظهور العبودية وأشكال التمييز الأخرى. وقد كانت العقوبات الاقتصادية مُجدية في وقف التمييز العنصري في جنوب أفريقيا.

ومع أن هناك تغييراً، فإن تغيير توجهات الناس يستغرق وقتاً. وكان بعض الناس متحيّزين لسبب بسيط هو أنهم لُقنوا أن هذا من طبيعة الأمور. وكان البعض غير مدركين بأنهم يمارسون تمييزاً. وكانت اللامبالاة بمشاعر الآخرين مقبولة. من هنا، فإن زيادة الوعي بحقوق الإنسان وفهم أهمية كل كائن بشري وقيمته أمران مهمان في تغيير النظرة والتوجهات.

لكن ثمة عاملاً آخر أريد أن أطرحه اليوم، وهو أن لدى بعض الناس في العالم تفكيراً محدوداً يدفعهم إلى نشر الكراهية. وهذا أمر يتعدى اللامبالاة الملقَّنة. قد يرغب بعضكم في إخضاع هذا لمزيد من الدرس، لكنّ لدى الناس أحياناً شعوراً عارماً بالأذى. وعندما يستمر الأذى، فقد يتفجَّرُ غضباً. وحين يعبّر الناس عن ذلك الغضب، يحاولون تحرير أنفسهم منه. ومجموعات الكراهية تتيح لهم متنفساً لفعل ذلك. إلا أن الغضب يستحضر مزيداً من الغضب، والأذى يكبر ولا شيء غير ذلك. وينتهي الأمر بهم إلى دورة من تدمير الذات وتدمير الآخرين. إنه ضار بالنفس وبالآخرين.

ناقش أي ردات فعل قد تكون لدى الشباب.

تُبيّن دراسات بحثية أن الأشخاص ذوي القدر العالي من احترام الذات أكثر تسامحاً من الأشخاص ذوي القدر المتدني من احترام الذات. وهذا يؤيد نقطة التأمل التي نناقشها اليوم.

- أي قيمة أو نقطة تأمل تؤيد فكرة: إن كل واحد منكم فريد وقيّم؟

نشاط

أُطلب من الشباب تأليف أغنية راب (rap) أو أغنية ذات لحن تقليدي تدور حول أفكارهم بشأن الدرس. أو اكتب قصة قصيرة عن التحامل.

اختم بأغنية و/أو تمرين استرخاء/تركيز.

الدرس العاشر: السلام الداخلي والتسامح

اسأل:

"ما هي العلاقة بين السلام الداخلي والتسامح؟" ثم ناقش نقطة التأمل التالية: بذرة التسامح هي المحبة؛ ماؤه الحنوّ والرعاية.

نشاط

عبّر بالرسم أو الرقص عن التسامح والسلام والحنوّ والرعاية. لعلك تقرأ اثنين من بنودك المفضلة على لصيقة التسامح.

الدرس الحادي عشر: التعصُّب الرائج

بسبب حساسيات تتعلق بالتحامل، قد يرغب المدرِّس وضع سياق للمناقشة التالية. "في مناقشة اليوم، قد يتشاطر الناس أموراً عن التحامل سببت لديهم القلق. وإذا تشاطر الطلاب أشياء ذات طبيعة شخصية، هل أنت مستعد لتكريم رفاقك الطلاب واحترامهم بالتعهُّد عدم البوح بقصصهم الشخصية خارج غرفة الفصل (الصف)؟... سنتحدث اليوم عن عدم وجود تسامح مع خلافات في الرأي قد لاحظتَها في المدرسة أو في مجتمعك". اسأل:

- هل يُمارَس تمييز ضد أشخاص في مجتمعنا؟
- هل يُمارَس تمييز ضد أشخاص في مدرستنا؟
- على أي أساس؟
- هل مورس التمييز ضدك يوماً ما؟
- كيف بدا الأمر؟
- كم كان عمرك عندما واجهتَ أول معاملة تمييز ضدك؟ (اطرح هذا السؤال في حال توفر مستوى عالٍ من الثقة في الفصل – الصف).
- لماذا في رأيك يمارس أشخاص تمييزاً ضد آخرين؟
- كيف يتعلم الناس التمييز ضد آخرين؟
- كم كان عمرك عندما تعلمتَ التمييز؟
- ما هو التوجه الذي تود أن يكون لدى كل امرئ تجاه غيره؟

نشاط

أُطلب من الطلاب كتابة مقالة شخصية تقارن فيها بين كونك عرضة لتمييز وكونك تحظى بالرعاية – أو عبِّر بالرسم عن مشاعر تسبب النفور في مقابل مشاعر القبول.

الدرس الثاني عشر رسالة إلى العالم

راجع بعض المعلومات من اليوم السابق، مفسحاً في المجال لأولئك الراغبين في متابعة المناقشة. ثم اسأل:

- لو كان كل امرئ متسامحا، كيف سيبدو العالم؟
- ما هي الرسالة التي تود أن تقولها إلى العالم؟
- ماذا يمكننا أن نقول لأنفسنا بحيث نُوجدُ تربة خصبة للمزيد من التسامح تجاه الآخرين؟ ضع قائمة بذلك على السبورة.

نشاط

أُطلب من الشباب كتابة رسالة إلى العالم. في إمكان كل طالب اختيار الشخص الذي يرغب في أن يوجه نصيحته إليه – إلى قادة البلد، إلى قادة العالم، إلى طلاب آخرين أو إلى شعوب العالم. في وسع الطلاب تلاوة نصيحتهم في مجموعات صغيرة وفي إمكان كل مجموعة إذ ذاك أن تبتكر شعاراً. أرسم الشعارات على ملصقات أو أوراق طويلة وعلقها على الجدران.

ملاحظة إلى المدرّس

إذا كان في مجموعتك شباب يحملون كراهية تجاه مجموعات عرقية أُخرى، اسألهم عن غاياتهم. (إبقَ واقعياً لدى طرحك السؤال عليهم). تابع التساؤل عن سبب رغبتهم في هذا. وكما لاحظ المؤلف خلال خبرته العملية، فإن الجميع سيقولون في نهاية الأمر إنهم يريدون أن يكونوا آمنين و/أو مقدَّرين. شدد على الرغبة في أن يكونوا محبوبين وآمنين ومكْتفين.. إلخ. حالما تحصل على قائمة الطلاب، أُطلب منهم فتح أذهانهم أمام طريقة بناءة أكثر لتحقيق ذلك. اسأل: "ما هي نتيجة الغضب؟" (مزيد من الغضب). "ما هي نتيجة العنف؟" (موت، مزيد من الغضب، حزن، انتقام، إلخ). أُطلب منهم رسم خريطة ذهنية أو رسم خط للنِّعم التي تحققها أعمال التسامح وللعواقب البغيضة التي تنجم عن أعمال التعصب. استمر في إبقاء علاقتك واضحة ومحترمة. لاحظ ما إذا كانوا مستجيبين على نحو خاص لأي تمرين من تمارين الاسترخاء/التركيز. فإذا كانوا كذلك، قم بالتمارين يومياً. اقترح عليهم شيئاً إيجابياً ليفعلوه. ابحث عن فرصة لتُبدي تعليقاً على خَصلة الرعاية والاهتمام. ابحث عن فرصة ملائمة لدمجهم كأقران لأشخاص ناضجين وواقعيين من مجموعة عرقية أُخرى في نشاط تعاوني في غرفة الفصل (الصف).

الدرس الثالث عشر: تلطيف حدَّة التحامل

اسأل:

- ماذا سمعت من أمور تمييزية قالها أندادك؟ (أُكتب هذه بسرعة على السبورة).
- ماذا يحدث عادة حين يقال مثل ذلك؟

لخص ما قيل، كأن تقول: "وهكذا، عندما يقول امرؤ في بعض الأحيان أشياء عدوانية، يلحق أذى بالمشاعر وتزداد الأمور سوءاً. وعندما يكون امرؤ عدائياً أحياناً، فإن الشخص الآخر يقول أو يفعل شيئاً عدائياً في المقابل".

إذا تحدثوا عن انصراف الجانب المهان من دون قول شيء ردّاً على التحامل، قل، "أحياناً عندما يقول شخص ما شيئاً عدائياً، ينصرف الآخر. يبدو ردهم في ذلك سلبياً". اسأل:

- لكن ما هو شعورهم الداخلي؟ (أثنِ على ردودهم).

اشرح: قل، "عندما يقول شخص ما شيئاً بشعاً، فإن هناك ثلاثة أنواع من الردود يمكن اللجوء إليها في هذه الحال. لقد وصفتم ردوداً إيجابية وردوداً سلبية. والنوع الآخر من الردود يُعتبر رداً جازماً.

"تكون جازماً خلال حل نزاع ما حين تقول لشخص ما، باحترام، "لا يعجبني عندما ـــ، وأريدك أن ـــــ". أو قد تقول، "لا يعجبني حقاً هذه الأنواع من الدعابات". "أشعر بالانزعاج عندما...". وتكون جازماً أيضاً عندما تستخدم العبارة التي رددناها في وحدة الاحترام. "أشعر بـ ـ عندما تفعل ـــ لأن ـــــ ـــــ".

اسأل:

- هل يستطيع أحدكم أن يُعطي مثلاً على استخدام تلك الجملة الأخيرة، جملة "أشعر بـ"؟

أتح للطلاب وقتاً للقيام بما ورد أعلاه. نوِّه بجهودهم، وساعدهم عند الضرورة.

قل، "نريد في أغلب الأحيان أن نشاطر مشاعرنا مع أشخاص قد يكونون أصدقاءنا أو أشخاصاً نعرفهم جيداً. وهكذا فإنكم لن تشعروا بالارتياح أحياناً لدى استخدامكم عبارة "أشعر بِـ"، وستؤثرون عدم استخدامها. لكن أحياناً يقول أشخاص أشياء دنيئة ونريد أن نرد عليهم بالمثال".

اسأل:

- ماذا يحدث عندما نرد بقول عدائي؟ (استخدم الثناء على ردودهم. قد يقول البعض: يزداد الناس غضباً؛ يتكوَّن مزيد من الاستياء؛ يتشاجر الناس أحياناً؛ ويبدأ حافز الانتقام).
- ماذا يحدث عندما نكون سلبيين؟ (قد يقول البعض: لا يحترمنا الناس، ويعاملوننا بشكل أسوأ؛ تشعر بأن لا حول لك ولا وقوة).

أُطلب من الطلاب أن يشكلوا مجموعات صغيرة، دع سائر الفصل (الصف) يؤدِّي تمريناً مسرحياً ارتجالياً يدور موضوعه حول مواقف صعبة واجهوها. ثم "أعد تسجيل" الموقف برد متسامح و"خيِّر".

ثم شجِّع الطلاب على تقديم تعليقات يمكن أن تقال في المقابل – تعليقات تعرض رأياً أكثر تسامحاً، ويمكن اعتباره جازماً، "هادئاً" ونافعاً – وليس عدائياً أو سلبياً. أمثلة: "أجل، لن يكون العالم بهذه الروعة لو أننا كلنا نشبه بعضنا بعضاً". "أشعر بتحسن كبير لدى التمرس بالسلام". أو، "ماذا تفعل لو كنت مكانه؟" أُطلب من متطوعَيْن اثنين صوغ الردود. بادر بالتصفيق. أُطلب من الطلاب وضع لائحة بأفضل الأجوبة البارعة والثابتة.

ملاحظة إلى المدرّس

انتبه إلى جميع أشكال الاستبعاد والأنانية والحقارة التي تَخفي وراءها الخوف والجهل. رسِّخ روح التسامح من خلال الحوار والتفاهم.

ساعد الطلاب في وضع حد للتعصب من خلال تشجيعهم على تقدير جمال التنوع وما يعود به من ثراء على الناس. شدِّد على أن الإصغاء إلى الآخرين هو الخطوة الأُولى باتجاه التسامح. ساعدهم في الإصغاء، وفي أن يكونوا متسامحين وأن يتوخوا هدف التفاهم وتحقيق حل إيجابي وصحيح. تابع تعزيز الاحترام فيما أنت تساعدهم في فهم الآخرين.

عندما تبرز نزاعات تنمّ عن تعصب، ناقشها مع الطلاب بصراحة.

- **ما هي الأشياء الصغيرة التي يفعلها أشخاص وتدل على تحامل أو تعصب؟**
- **ماذا يمكننا أن نفعل لنغير ذلك؟**

التسامح هو فن وقدرة على مواجهة مواقف وتقديم حلول خلاقة.

– مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

الدرس الرابع عشر: زيادة التسامح

ناقش نقطة التأمل: المتسامحون هم من يقدّرون الخير في الناس والمواقف.

نشاط: عليك بتحضير أجوبة بارعة وثابتة لمدة عشر دقائق أو أكثر، لمزاولة المهارة التي برزت في الدرس الماضي. يستطيع المدرِّس أو الطلاب قول تعليقات سمعوها. ويستطيع آخرون تقديم إجابات جازمة فيها احترام كامل للذات على أن يتم تكرار هذه الإجابات إلى أن

يشعروا بالراحة وهذا ما يجعل استخدامها مرجَّحاً أكثر. أدِّ مشهدين مسرحيين ارتجاليين، وعبّر لهم عن روعة ما يفعلونه.

اختتام النشاط: يُطلب من كل طالب وضع لائحة بالأشياء التي تساعد في إشاعة التسامح. وفي إمكان الطلاب مناقشة خياراتهم في مجموعات صغيرة. ثم وجّه كل مجموعة لتختار بنداً في لائحتها تعتبره ذا أهمية خاصة بالنسبة إلى التسامح. واطلب من كل مجموعة أن تقدم نتائجها إلى الفصل (الصف). لماذا هذا البند هو الأهم؟ اسأل الفصل (الصف): "هل في مقدوركم البقاء ممتلئين تسامحاً وتقديرٍ وجهة نظر كل مجموعة حتى ولو كانت مختلفة عن رأيكم؟ ماذا في رأيكم يجعل تنفيذ هذا سهلاً؟".

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

أُكتب كل يوم نقطة تأمُّل على السبورة. أُطلب من الطلاب التفكير فيها ملياً ثم مناقشتها لدقائق قليلة.

اختر أعمالاً تدل على تسامح وحافلة بالمجهود الذي يتغلَّب على نتائج التعصب. هناك الكثير من القصص والأعمال الأدبية الكلاسيكية والروايات التاريخية والسير الذاتية حول التمييز وتأثيرات التعصب. وعندما يفرغ الطلاب من قراءة أحد الأعمال في الفصل (الصف)، اسأل:

- كيف شعر بطل القصة/الرواية؟
- كيف كان يمكن أن تشعر لو كنت مكانه؟
- تظاهر بأنك بطل القصة/الرواية. ابعث برسالة إلى مرتكب التمييز والتعصب وإلى العالم.

وإذا قرأ الطلاب قصصاً بشكل فردي، أُطلب منهم تشاطرها في ما بينهم، مجيبين على الأسئلة ذاتها؛ أُطلب منهم نظم قصيدة تتناول عملاً آخر قرأوه.

اقرأ أجزاء من مؤلَّف نلسون مانديلا "امضِ إلى الحرية" أو عملاً آخر من منهاج فنونك اللغوية، وبالتحديد درس التسامح.

نشاط

حاور الطلاب بشأن مشاعرهم حيال القصة التي قرأوها. أُطلب منهم كتابة أسطر قليلة يوضِّحون فيها أفكارهم أو كتابة مقالة شخصية قصيرة.

قوس قزح

فكرة: شبِّه مجموعة منوَّعة من الأعراق والثقافات والأفراد بقوس قزح. فقوس القزح لن يكون في جماله المعهود لو أن لوناً أو لونين غائبان عنه – في الواقع، لن يكون قوس قزح بلون واحد فقط. والأسرة البشرية مثل قوس قزح؛ تتشكَّل بتنويع غني من الألوان. ولدى كل ثقافة شيء هام تساهم به بما في ذلك التقاليد والأعراف.

نشاط

أُطلب من الطلاب صنع قوس قزح. إذا كان الفصل (الصف) يقرأ عملاً أدبياً ما، اجعلهم يشكّلون قوس قزح كبير على الجدار، مالئين كل شعاع من القوس بأحداث القصة مع إيلاء اهتمام خاص للثقافة المصوَّرة وما فيها من إيجابيات. وإذا كانوا يقرأون قصصاً مختلفة، يمكن أن يصنع كل واحد منهم قوس قزح من وحي ما يقرأه.

أُطلب من الطلاب تأليف قصيدة أو أغنية عن الأسرة البشرية العالمية أو الأسرة الوطنية بوصفها قوس قزح.

لو كنت مكانك

أُطلب من الطلاب الخوض في معالم شخصية مختلفة عنهم. ولتنمية التفاهم، أُطلب منهم كتابة قصة قصيرة ينتحلون فيها تلك الشخصية، مفسرين المعتقدات والأسباب الكامنة وراء أعمال الشخصية.

أجرِ مقابلة مع شخص ينتمي إلى ثقافة مختلفة عن ثقافتك. أُكتب وقائع المقابلة.

هجرة خيالية

نشاط

أُطلب من الطلاب كتابة قصة عن هجرة إلى بلد آخر فيه أقلية عرقية مختلفة عما في بلدهم. ما هي العراقيل التي يُرجَّح أن يجدوها؟ هل هي مختلفة عن العراقيل التي تواجهها أقليات في بلدهم؟ واطلب منهم أن يختموا القصة بأن يوجه بطلها نصيحة إلى الآخرين حول كيفية معاملة الناس بالرِفق والحسنى.

تحمُّل المشقات

اشرح: إن هناك تعريفاً آخر لكلمة التسامح هو "فعل التحمّل أو القدرة على التحمل؛ التحمُّل: تحمُّلي للضجيج محدود". (قاموس *Random House College*).

نقطتا التأمل لهذا النوع من التسامح هما:

- التسامح هو أيضاً القدرة على مواجهة مواقف صعبة.
- تحمّل عقبات الحياة هو أن يكون المرء منطلقاً ومتألقاً وأن يجعل الآخرين متألقين ويمضي هو في حال سبيله.

في هذا الشكل، التسامح هو مواجهة مواقف صعبة برؤيتها من منظور مختلف: "حبة لا قُبة". طبعاً، سيكون تبني هذا المنظور متوقفاً على طبيعة الموقف. أوضح للطلاب أن ما يبدو أحياناً تحدياً ضخماً – "قبة"، قد يكون، إذا استعدنا الماضي، مجرد "حبة". إنها مسألة رؤية الظرف في الصورة الإجمالية للأشياء.

ناقش

أُطلب من الطلاب تشاطر "محادثة الذات" أو أساليب تساعدهم في مواجهة مشقات ما أو التكيف معها. عزّز تشاطرهم بشكل إيجابي.

نشاط

اختر سيرة شخص أبدى تسامحاً فوق العادة في حياته. أُطلب من الطلاب أن يختاروا ويقرأوا فقرات ذات معنى توضح قيمة التسامح.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

عام التسامح

خلفية: احتفلت اليونيسكو (منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة) في العام 1995 بوصفه "عام التسامح" على أساس أن التسامح "عامل أساسي للسلام العالمي". واتخذت الجمعية العامة للأمم المتحدة هذا القرار... "في ضوء انبعاث: النزاع الإثني – القومي؛ التمييز ضد الأقليات؛ أعمال كره الأجانب، وبخاصة ضد اللاجئين وطالبي اللجوء، والعمال المهاجرين ومنظمات وأيديولوجيات عرقية ضد المهاجرين؛ وأعمال العنف العرقي... التعصب القائم على تهميش جماعات ضعيفة ونبذها من المجتمع، سواء بالعنف أو التمييز ضدها.... التعصب... هو رفض الفوارق بين الأفراد والثقافات. وعندما يصبح التعصب جماعياً أو مؤسساتياً، فإنه ينقض المبادئ الديمقراطية ويشكل تهديداً للسلام العالمي... من الضرورة بمكان التذكير بأن القِيَم الإنسانية التي توحِّدنا أقوى من القوى التي تفرقنا" (من "سنة التسامح الدولية، 1995، اليونيسكو).

أسباب التعصب

نشاط

أُنظر إلى العديد من الصراعات الحالية والقريبة العهد في العالم حيث كان التعصب عاملاً رئيسياً في نشوبها. على سبيل المثال، الإبادة، كشكل متطرف من أشكال التعصب، كانت عاملاً رئيسياً في صراعات دامية في راوندا وكوسوفو. حدِّد صراعات عدة أخرى.

- شكّل مجموعات صغيرة واطلب من كل مجموعة التكلم على صراع مختلف. وعلى كل مجموعة استكشاف العوامل التي قادت إلى تفجر التعصب.
- حين تطرح المجموعات نتائجها أمام الفصل (الصف) كله، ضع لائحة بجميع العوامل المساهمة. وبوصفك المدرِّس، أضف قليلاً من العوامل في حال فات المجموعات بعضها. هل العوامل هي ذاتها في كل صراع؟
- بعد إتمام اللائحة، أُنظر إلى انعدام قِيَم أو قِيَم معاكسة وراء كل عامل.
- أُطلب من كل مجموعة صغيرة العمل معاً مرة أُخرى لصوغ طرق بديلة للتعامل مع عوامل مفاجئة.

ما هي الأساليب التي كان يمكن أن تبدِّد العوامل المؤدية إلى تفجر التعصب؟

- هل ثمة عوامل من هذا القبيل في مدرستنا؟ ما هي؟
- ما هي الأشياء الإيجابية التي يمكننا القيام بها لبناء التسامح؟

قد يستغرق هذا النشاط أياماً عدة.

حس الانتماء

راجع نقاط التأمل في التسامح وحدد الكلمات والأفعال التي يمكن أن تساعد في إحداث حس بالانتماء لأجل جميع من هم في مدرستك.

تمثيلية هزلية قصيرة

أُطلب من الطلاب قراءة قصة كفاح شخص ضد التعصب خلال الفترة التاريخية التي يقوم الفصل (الصف) بدراستها. وفي اليوم التالي اقرأ قصة عن التسامح وقبول الآخر. شكّل مجموعات صغيرة لتأليف تمثيلية قصيرة، مُتيحاً لكل مجموعة اختيار مشهد بعينه ترغب منهم تمثيله. وبعد التمثيلية، ناقش. أُطلب من كل مجموعة توجيه رسالة إلى المتعصّبين: ما نريد منك أيها المتعصِّب أن تكف عن فعله وما نريد منك أن تفعله في المقابل. أُطلب من الجميع أن يعبّروا عن مشاعرهم تجاه كل قصة.

التاريخ والحقيقة

دع أشخاصاً من ثقافات تدرسها يأتون إلى زيارة فصلك (صفك) ويقصّون حكاياتهم.

تحامل ثقافي

في الأعوام الألفين الماضية، سجل التاريخ حروباً وفتوحات جمة. وغالباً ما لجأ المنتصر إلى تحامل ثقافي كوسيلة لإدامة سيطرته. والفاتحون يرسخون الاعتقاد عن أنفسهم كـ "متفوقين"، معتبرين المغلوبين في مكانة دنيا. وقد سمح هذا التحامل بانعدام المعاملة العادلة والمعاملة الإنسانية في بعض الأحيان. وغالباً ما يلجأ الغازون فيما هم يصرون على تفوقهم، إلى إزالة الدليل على مهارات المغلوبين الفطرية. وقد دامت طويلاً الخرافات والمعلومات المشوهة التي كونتها الشعوب الغالبة، الأمر الذي زاد في صعوبة تبديل التعصب ومنع الإجحاف.

اسأل:

- هل يمكنك إعطاء أمثلة على هذا مما ندرسه؟
- هل هناك أمثلة على هذا في بلدنا؟

قدم أمثلة ذات صلة محلية أو إقليمية. مثلاً، عندما غزا الإسبان المكسيك، أزالوا الأشكال المتطورة من الكتابة والمعلومات الفلكية والرياضية المتقدمة.

- ما هي أشكال التحامل الشائعة في هذا البلد؟
- كيف كانت حال سكان هذه الأرض الأصليين؟
- هل كانوا سعداء؟ هل ازدهرت ثقافتهم؟
- ما هي الأشكال الحالية للتحامل الثقافي؟
- كيف يمكننا تعزيز التفاهم والتسامح؟

أُدرس نقاط التأمل. كوّن أفكاراً تؤدي إلى ترسيخ التسامح. سجِّلها على السبورة.

أُطلب من الطلاب مزاولة التسامح كل يوم خلال الأسبوع.

شجِّعهم على تشاطر أمثلة في الفصل (الصف).

العلم

فكرة: حدث في التاريخ الإنساني أن ساهم العلم أحياناً في التعصب والتحامل من خلال أفراد حاولوا تثبيت تحيز ثقافي. وأحياناً كان التعصب متأصلاً في ثقافتهم ولم يكونوا يعون أنهم متحيزون. (أشر إلى نشاط سابق).

- هل في إمكانك إعطاء أمثلة على ذلك؟

ثمة مثل في علم النفس هو اختبارات ذكاء تطرح أسئلة ثقافية أو أسئلة لا تكون مجموعة إثنية معينة مطلعة عليها. والأشخاص غير المعرضين لتلك الثقافة أو الاستجواب لا يبلون جيداً فيوصفون بأنهم "أقل ذكاء". (قد لا يعطي بعضنا جواباً مرضيًّا إذا اختبره أهل الأسكيمو مثلاً بأن طلبوا منه ذكر عشرة أنواع من الثلج!).

- ما هي الأسئلة التي يمكننا أن نطرحها على أنفسنا إذا كنا نضع دراسة علمية خالية من تحيز ثقافي؟

أُطلب من الطلاب وضع لائحة بأسئلة يودون طرحها. قد ترغب في تشكيل مجموعات صغيرة.

الاقتصاد

تعزيز التسامح وخوْف الأقليات

ناقش عوامل اقتصادية ذات صلة بالتحامل. ناقش، مثلاً:

- هل شجع خوف الأقلية على زيادة التعصب؟ لأي غرض؟
- هل هناك علاقة بين ممارسات العمل التمييزي والمكسب المالي؟

نشاط

ابحث عن إحصاءات اقتصادية لدعم فرضيتك.

قروض للفقراء

لأعوام خلت، رفضت المصارف إقراض الفقراء أموالاً، الأمر الذي أدّى إلى استمرار دورة من الفقر والتحامل على الفقراء. ومصرف غرامين في بنغلادش يدحض الاعتقاد النمطي السائد حول المغامرة في إقراض الفقراء أموالاً بينما يثبت الفقراء العكس وأنهم يستطيعون، عند منحهم فرصة للاقتراض، إثبات جدارتهم وتجاوز التوقعات. وقد كان معدل تسديدهم للقروض أفضل من معدل تسديد المصرف العادي. يمكن أن يكون لديك مشروع مماثل. أُدرس هذا العمل بما يتصل بالتسامح.

الفن

أُدرس فنون ثقافات مختلفة. اصنع نسخاً مطابقة عن موضوعات من ثقافات مختلفة واعرضها في معرض فني ليشاهدها طلاب المدرسة. اصنع بطاقة عرض لكل موضوع خلفية تلك الثقافات.

أُرسم شخصيات ترتدي ملابس تقليدية من ثقافات مختلفة. قد يود بعض الطلاب رسم أطفال وأشخاص آخرين أكبر سناً وعائلات أخرى. ويمكنهم تشكيل مجموعات من ثقافة واحدة أو ملصق لثقافات كثيرة.

كوّن جدارية لتنوع ثقافي يتميز بأقصى درجات المحبة وقبول الآخر.

تنوُّع فني

بعد أن توفر ورقاً منسَّجاً أو ذا سطح خشن، أُطلب من الطلاب أن يتقنوا رسم نبتة أو أي شيء يختارونه. ويمكنهم تلوين الرسم إذا رغبوا. وعند انتهاء الرسم، أُطلب منهم أن يأخذوا ورقة أكبر من النسيج نفسه. أُطلب منهم ابتكار عمل شبه تجريدي بتمزيق رسمتهم قطعاً مختلفة الأحجام ثم إعادة تجميعها بعناية على الورقة الأكبر، تاركين فراغات بين القطع. أُطلب منهم التحقق من مدى ممارستهم التسامح أثناء عملهم هذا. اسأل الطلاب عما إذا كانوا يعتقدون أن صورهم النهائية ممتعة أكثر من الرسمات الأصلية.

– مساهمة من إلينور فييغاس

الموسيقى

غنِّ أغنيات تعبِّر عن أن شعوب العالم جميعاً هم أُسرة. وهناك أغنية لرِد غرامر بعنوان "أسرة واحدة" تتكلم على الأسرة العالمية كـ "أخوات وإخوة، معطف بألوان عديدة".
تعلّم خمس قطع موسيقية أو خمس أغنيات من ثقافات مختلفة.

الاقتصاد المنزلي

أُدرس مجالاً واحداً من وجهة نظر خمس ثقافات مختلفة، بما فيها ثقافات من بلدك. مثلاً، إذا كنت تدرس الغذاء، اختر عينات وصفات من ثقافات متقاطعة، أو إذا كنت تدرس المنسوجات، أُنظر إلى أمثلة ثقافية على الحياكة أو التطريز. دع أشخاصاً مهرة في هذه المجالات يتحدثون عن عملهم واعرضه في الفصل (الصف). أُطلب من الطلاب تدوين ثلاث نقاط إيجابية حول خصوصيات كل ثقافة واطلاع المدعوين على ما يقدرونه في هذه الأعمال.

الإلكترونيات

قدم في مدرستك عرضاً مناهضاً للاستقواء، مستخدماً قيمة الاحترام والتسامح. وفي إمكان الطلاب ممارسة مهاراتهم الإلكترونية من خلال استعمال أضواء براقة متقطعة.

– مساهمة من ميك جونز

الرقص

دع الطلاب يؤدّون رقصة بأزياء ثقافية مختلفة. حافظ على سلامة الرقصة المختارة من ثقافة معينة، محدثاً تفاعلاً بين الراقصين حيناً وعارضاً مميزات كل نوع من أنواع الرقص حيناً آخر.

5. وحدة الصدق

نقاط للتأمل في الصدق

- الصدق هو قول الحقيقة.
- حين أكون صادقاً، أشعر بصفاء داخلي.
- الشخص الجدير بالثقة صادق ومستقيم.
- الصدق يعني أن ليس هناك تناقضات أو تعارض بين الأفكار أو الكلمات أو الأفعال.
- الصدق إدراك ما هو صحيح وملائم في دور المرء وسلوكه وعلاقاته.
- مع الصدق، لا وجود لنفاق أو تصنّع يسبب إرباكاً وسوء ظن في حياة الآخرين أو في عقولهم.
- الصدق يفضي إلى استقامة في الحياة لأن الذات الداخلية والذات الخارجية صورتان معكوستان.
- الصدق هو أن تحسن أداء ما تؤتَمن عليه.
- هناك علاقة عميقة بين الصدق والصداقة.
- الجشع يكمن أحياناً في بواعث الكذب.
- هناك ما يكفي حاجة الإنسان لكن ليس هناك ما يكفي جشعه.
- الصادق يعرف أن الجميع مترابطون.
- أهم ما في الصدق مع الذات أنه يُكسِب الثقة ويزرعها في نفوس الآخرين.

وحدة الصدق

استمر في إسماع الطلاب أغنية كل يوم. وقم بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز كل يوم أو عدة أيام، وِفق ما يناسب الموجودين معك. وكثيراً ما يستمتع الشباب بتأدية تمارين خاصة بهم.

دروس الصدق الأساسية

الدرس الأول: الإمبراطور وبذور الأزهار

اقرأ "الإمبراطور وبذور الأزهار" في الملحق. ناقش القصة، ثم ناقش صلتها بنقطة التأمل التالية. اسأل:

- هل تذكر مرة قدَّرتَ فيها صدق شخص ما؟
- هل تذكر مرة نلتَ تقديراً على صدقك؟

نشاط

أُكتب قصة قصيرة حول السبب الذي جعل الإمبراطور يختار الفتاة الصغيرة، أو أُطلب من الطلاب كتابة مقالة شخصية قصيرة حول الصدق والناس في معيشتهم اليومية.

واجب بيتي: أُطلب من الطلاب بدء جمع قصص حول الصدق والفساد من الصحف أو الإذاعات أو الأقنية التلفزيونية.

الدرس الثاني: مسرحية

أُطلب من الطلاب تأليف مسرحيات (أو تمثيليات) تصوِّر موضوعَيْ الصدق والكذب. في إمكان الطلاب أخذ السياق من قصص جمعوها من الأخبار أو من وحدة يدرسها الفصل (الصف)، مثلاً: مكتب وسيط أسهم ومستثمرين، أو سيد إقطاعي من القرون الوسطى، أو صراع دائر في العالم، أو موضوع من وحدة دراسات اجتماعية. إذا كنت تعمل مع مجموعة كبيرة، اقسمها إلى مجموعات صغيرة. وبعد التمثيليات، يستطيع الفصل (الصف) مناقشة النتائج أو التأثيرات اقتصادياً واجتماعياً. اسأل:

- ماذا كان التأثير على الأشخاص الذين مورس عليهم الغش؟
- ما هو تأثير الكذب على حياة الناس؟

أُطلب من الممثلين إضافة ما شعروا به من وجهة نظر ذاتية. ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- الجشع يكمن أحياناً في أساس الكذب.
- هناك ما يكفي حاجة الإنسان لكنه لا يوجد ما يكفي جشعه.

أدِّ التمثيليات مرة أُخرى واسمح للممثلين هذه المرة بأن يكون لهم "ظل"، شخص يفصح عن مشاعر الممثل الحقيقية ويجيب عن أسئلة الفصل (الصف) حول أفكار الممثل. يمكن أن يكون للممثل أكثر من ظل واحد حين يكون لدى طلاب آخرين أفكار مختلفة ليتشاطروها.

الدرس الثالث: قصص، حوادث جارية، ورسم خريطة ذهنية

نشاط

أُطلب من الطلاب تشاطر مزيد من القصص حول الصدق أو الفساد. (أو ناقش مثلاً تاريخياً دالاً على الفساد من وحدة تاريخ تمت دراستها مؤخراً). على سبيل المثال، وقع في بلد ما في الفترة الأخيرة حادث، مات فيه أكثر من عشرين طفلاً في حريق بسبب سوء السكن في مخيم. حصل المالكون على أموال لبناء مساكن لائقة، لكنهم لم يستخدموا الأموال لهذا الغرض. فبعض الأموال التي احتفظوا بها لأنفسهم استخدموها في دفع رشاوى لصحافيين كي لا يذكر الصحافيون ما كان قد فعله المالكون.

أُطلب منهم تشاطر قصص الصدق أولاً. ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- الأفكار والكلمات والأفعال الصادقة تسبّب الانسجام.
- الصادق يعرف أننا جميعاً مترابطون.

ثم أُطلب منهم أن يرووا حكايات تتمحور حول الكذب أو الفساد. أُطلب منهم مناقشة نتائج العمل الفاسد على ضحاياه ومرتكبيه وعلى أشخاص آخرين متورطين، وتأثير ذلك على الرخاء العام للبلد حيث يحدث الفساد. تفحَّص النتائج القصيرة الأجل والنتائج الطويلة الأجل على مختلف الصُعُد.

أُطلب من مجموعات من طالبين أو ثلاث طلاب رسم خريطة ذهنية لنتائج الكذب باتساع نصف الصفحة ومضارّ الكذب أو الفساد على النصف الآخر. (قد تدعو الحاجة إلى عدة فترات دراسية إذا شاء الشباب مشاطرة قصص عديدة حول هذا الموضوع).

الدرس الرابع: الفساد والإنصاف

أُطلب من الطلاب تعليق خرائطهم الذهنية على جدران الغرفة وأتح لهم بعض الوقت كي ينظروا إلى التشكيلة. ثم استطلع مفهومَيْ الجشع والفساد. في ما يلي بعض الأسئلة المتيسرة:

- لِمَ الناس جشعون؟ ماذا يريدون؟
- ماذا يريدون لأنفسهم؟
- ماذا يريدون لعائلاتهم؟
- هل يريدون السعادة والأمان؟
- هل يحصل المرء الفاسد على السعادة أو الأمان في المدى البعيد؟
- هل جميع الأغنياء سعداء؟

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- عندما أشعر بأني صادق أشعر بالصفاء الداخلي.
- عندما أكون صادقاً، أستطيع أن أتعلم العطاء ومساعدة الآخرين في تعلم العطاء.

نشاط

أُرسم عواقب الجشع على أحد جانبي ورقة ومآثر الإنصاف على الجانب الآخر.

الدرس الخامس: دقيقة شجاعة

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- مع الصدق لا وجود لنفاق أو تصنّع يسبب إرباكاً وسوء ظن في حياة الآخرين أو في عقولهم.
- الصدق يفضي إلى حياة كلها استقامة لأن الذات الداخلية والذات الخارجية صورتان معكوستان.

قد يرغب المدرسون في اختيار قصة حقيقية عن صدق أو كذب شخصي أو في الطلب إلى طالب المشاركة بقصة من تجربته الشخصية. اسأل ما يلي:

- هل تريد أن يكون أصدقاؤك صادقين؟ لماذا؟
- هل تريدين أن يكون زوجك صادقاً؟ لماذا؟
- تذكَّر شخصاً ما في حياتك حافظ دائماً على وعوده لك. ما هو شعورك تجاه ذلك الشخص؟
- ما هو شعورك عندما يكذب عليك شخص أو يحنث بوعد؟
- كيف يبدو الكاذب، إذا اكتُشِف كذبه؟ وإذا لم يُكتَشَف كذبه؟
- متى نرغب في أن نكذب؟
- لماذا يكذب الناس؟
- هل هناك مواقف لا بأس بأن نكذب فيها؟
- متى لا يكون الكذب مقبولاً؟
- هل في الإمكان ارتكاب الكذب والحفاظ على الاستقامة في وقت واحد؟
- ما هي عواقب الكذب؟
- متى يؤذي الكذب الآخرين أو يدمّر حياتهم؟

ملاحظة إلى المدرّس

يمكن تقديم ما يلي إلى طلاب في سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة، أو إلى غيرهم. الناس يكذبون عادة، وفي الدرجة الأولى، لتلافي الارتباك وربما العقاب بسبب قيامهم بعمل ما أخطأوا فيه. وحين يحاولون التستر على الكذب، تتعقد الأمور لأن عليهم تذكّر ما قالوه وما لم يقولوه. فكِّر في مقدار الطاقة التي تتطلبها تغطية كذبة في مقابل دقيقة شجاعة حقيقية لقول الحقيقة. وفي المدى البعيد، تجعلنا الحقيقة نشعر براحة أكبر في نفوسنا وفي علاقاتنا. ونغدو متحررين من الاهتمام المقلق بالتستر على الكذب. غير أن بعض الناس يتعودون على الكذب، الأمر الذي يدمر الثقة في علاقاتهم.

نشاط

أُطلب من الفصل (الصف) كتابة قصة قصيرة مستعينين بموقف حقيقي أو خيالي يكذب فيه شخص ما. أو ألّف قصة شفهية، واطلب من كل طالب في الفصل (الصف) إضافة جمل قليلة إلى القصة.

الدرس السادس: الخصوصية و"الفضوليون"

ملاحظة: *قد لا ينطبق الدرس على المجموعات كافة؛ لكنه يقدم مهارة اجتماعية مفيدة لبعض الطلاب الذين يستشعرون الحاجة إلى أن يكونوا "صادقين" ويجدون مشقَّة في ذلك. وفي هذا*

البرنامج يُستخدم الصدق كقيمة شاملة تساعد في إحداث عالم أفضل – لا كتخويل للمشاركة في أمور شخصية في الوقت الذي يُفضَّل فيه الحفاظ على الخصوصية لإنجاز أشياء خاصة.

قل: "الصدق هو قول ما هو صحيح. الصدق هو أن ينصف المرء الآخرين. والصدق لا يعني أن 'يعرّي' الشخص نفسه أمام كل امرئ أو البوح بتفصيلات شخصية لأشخاص لا يرغب في أن يشاطروه هذه التفصيلات".

- ما هي الأشياء التي ترى أنها تخصك وحدك؟
- من هو الذي لا ترغب في أن يشاطرك تلك الخصوصيات؟
- إذا سألك شخص عن شيء لا تريد أن تشاطره إياه، ماذا تستطيع أن تقول له من دون أن تحيد عن الصدق؟ (مثل، "أفضّل ألاّ أشاطرك هذا في الوقت الحاضر").
- هل تبتغي الخصوصية حتى خلال وجود علاقات حميمة أحياناً؟
- كيف يمكنك التعبير عن تحفّظك حيال خصوصياتك بطريقة يتفهمها الآخرون؟
- متى تريد أن يشاطرك الآخرون أموراً تخصك؟

"هناك أيضاً ظروف يمكن أن يبدو فيها الناس قساة خلف مظهر 'الصدق'".

اسأل:

- هل في إمكانك أن تعطي بعض الأمثلة؟
- متى تكون "المغالاة في الصدق" شيئاً غير الصدق الحقيقي، أو تعبيراً عن انعدام المحبة والاحترام تجاه الآخرين؟
- ما هو ميزان المحبة والصدق؟
- هل القلب الصادق مليء بالمحبة؟

نشاط

أُنظم قصيدة حول مشاطرة صديق بطريقة صادقة.

الدرس السابع: الثقة

ناقش/شارك

- ما عساه يكون شعورك إذا قال لك رئيسك في العمل إنه سيدفع لك مبلغاً معيناً من المال كمكافأة ثم دفع لك نصف ذلك المبلغ؟
- هل هذا الشخص صادق؟
- هل تسير شؤون المجتمعات بصورة أفضل إذا حافظ الناس على وعودهم؟
- ماذا عن العلاقات الشخصية؟
- ما هي أنواع الكلمات والأفعال التي تهدم الثقة في العلاقات؟
- ما هي أنواع الكلمات والأفعال التي تبني الثقة في العلاقات؟

نشاط

ناقش في مجموعات من ثلاثة أو أربعة طلاب مداميك الثقة. أُرسم "جدار ثقة"، مالئاً حجارته بكلمات أو أفعال مختلفة تبني ثقة في العلاقات. ما هو الشيء المهم في الأساس؟ اترك لمجموعات أكبر سناً خيار بناء "جدار ثقة" من أجل علاقات عمل.

الدرس الثامن: بطاقات مواقف

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة وتكوين مواقف يُظهرون فيها انزعاجهم حين لا يصدق معهم آخرون أو حين يتبيَّن أنهم ليسوا جديرين بالثقة. أُطلب منهم تسجيل الموقف على بطاقات مواقف الصدق (في الملحق) والتعبير عن موقف واحد في الفصل (الصف) بتمرين مسرحي ارتجالي.

قد يرغب المدرِّس في تقديم المهارات التالية الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص أو يطلب من أحد الطلبة صوغها.

"الاعتذار عن نكث الوعد يتطلب شجاعة". اسأل:

- إذا نكث شخص بوعده لك، ماذا تود أن تقول له؟
- إذا نكثتَ أنت بوعدك لشخص ما، ماذا في إمكانك أن تقول؟ يرجى أن تبدأ جملتك بـ "إني" أو "أنا" وشاطر الآخرين مشاعرك.

استخدم مهارة التواصل التي قُدِّمت سابقاً: "أشعر ـــــ لأن ـــــــ". على سبيل المثال، "شعرتُ بالانزعاج حين تأخرتُ، لأني خذلتك وأنا أقدِّر صداقتك حقاً".

- هذه طريقة من طرق معالجة الموقف؛ ما هي البدائل الأُخرى؟ ناقش نتائج كل واحدة منها. عبِّر عن ذلك بالمواقف.

الدرس التاسع: مقاومة الضغط

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- الشخص الجدير بالثقة صادق وموثوق.
- أهم ما في الصدق مع الذات أنّه يُكسب الثقة ويزرعها في الآخرين.

قل: "هناك أحياناً ضغط ليكون المرء كاذباً، وأحياناً تصعب مقاومة هذا الضغط". أُطلب من الطلاب إعطاء أمثلة على مواقف عويصة في مجموعات صغيرة. ثم اسأل:

- ما هي الأشياء التي يمكنك أن تفكر فيها ومن شأنها أن تساعدك على مقاومة الضغط الهادف إلى ـــ (أُذكر أحد الأمثلة التي ذكرها الطلاب لك؛ وقد يكون مثلاً متعلقاً بالكذب أو الغش أو السرقة.. إلخ).
- ماذا يمكنك أن تقول لنفسك أو لصديق، إذا كان هناك نوع من الإغراء يُحفِّزك لأن تكون كاذباً؟
- ما هو الشيء الذي لا يفيد؟
- هل النظر في العواقب يساعدك على مقاومة الإغراء؟ ماذا يمكن أن يحدث نتيجة لذلك؟ (قد يريد المدرِّسون طرح أسئلة أخرى حول العواقب، كمشاعر مرتكب فعل الغش، أو أثر ذلك على العلاقات مع الأصدقاء، أو الثقة وفقدان الثقة، أو الأذى أو الضرر اللاحق بالآخرين، أو الإيمان بالذات... إلخ).
- كيف تساعد نفسك على مقاومة إغراء الكذب؟ هل يود أحد مشاطرة الآخرين تجربة شخصية؟

نشاط

نظِّم الطلاب في مجموعات من أربعة أو ستة لصنع بطاقة موقف بشأن الصدق. (في الملحق بطاقات خالية من الكتابة). أُطلب من كل مجموعة التعبير عن موقف، معبِّرين معاً عن الردود الكاذبة والصادقة والنتائج المترتبة في الحالتين. في إمكان "الممثلين" استخدام التمثيلية من حين إلى آخر لتشاطر أفكارهم في كلام جانبي بحيث لا يسمعهم المشاهدون.

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

اقرأ سيراً ذاتية لنساء ورجال يتمتعون بالنزاهة وكيف يحدثون فرقاً في العالم.

اختر قصصاً شعبية أو روايات كلاسيكية أو أعمالاً أُخرى عن الصدق أو الجشع والفساد. ناقش النتائج على الأفراد والعائلات والمجتمع، كذلك العواقب السلبية.

أُطلب من الطلاب تأليف قصص خرافية من أجل أطفال أصغر سناً موضحين إحدى نقاط التأمل في الصدق.

ناقش في عدة أيام نقطة أو أكثر من نقاط التأمل. أُطلب من الطلاب كتابة قصة قصيرة أو مقالة قصيرة مرتكزة على إحدى نقاط التأمل. مثلاً: هناك علاقة عميقة بين الصدق والصداقة.

اقرأ عن الفيلسوف القديم إبيكتيتوس وتعاليمه. وفي رواية لطوم وولف، "رجل بكل معنى الكلمة"، تتجلى تعاليم إبيكتيتوس من خلال شخصية عبد سابق، وتتعلم بعض شخصيات وولف إيثار النزاهة الشخصية على المكسب المادي.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

تمرين مسرحي ارتجالي

أُطلب من الطلاب تأليف تمرين مسرحي ارتجالي يصور موضوع الصدق والإنصاف في مقابل الفساد والجشع. وإذا كنت تعمل مع مجموعة كبيرة من الطلاب، اقسمهما إلى مجموعات صغيرة. وفي وسع الطلاب أن يأخذوا السياق من وحدة درسوها، مثل سيد إقطاعي من العصور الوسطى، أو صراع دائر في العالم. وبعد التمرين، ناقش النتائج اقتصادياً واجتماعياً.

- ماذا كان التأثير على الذين تعرضوا للغش؟
- ماذا كان تأثير الكذب أو الجشع على حياتهم؟

أُطلب من الممثلين إضافة وصف لشعورهم من وجهة نظر ذاتية.

السلطة والفساد

مناقشة/مشاركة

فكّر في الجملة التالية: السلطة مفسدة، والسلطة المطلقة مفسدة مطلقة. فالفساد واستغلال النفوذ لمآرب شخصية تسببا في سلب مجتمعات عديدة رخاءها. فكر في أمثلة من التاريخ سلبت فيه السلطة حقوق الناس في التعليم والطبابة وحتى في الحصول على المواد الغذائية. اسأل:

- هل كانت في التاريخ علاقة بين الجشع والفساد وإنكار حقوق الإنسان؟ فكِّر في ثلاثة أمثلة.
- ما هي الطريقة الفضلى لإعادة الصدق إلى سابق عهده على مستويات الحكم كافة؟
- ما هو الأسلوب الأفضل لإعادة الصدق إلى سابق عهده على مستويات المجتمع كافة؟
- ما هي العوامل التي تساعد في تخفيف الفساد الناجم عن السلطة؟

نشاط: يستطيع الطلاب العمل بشكل إفرادي أو في مجموعات لوضع خطة كي يعاد الصدق إلى سابق عهده في الحكم أو المجتمع.

العلم

ناقش قضايا أخلاقية يطرحها العلم اليوم، ونتائج ابتعاد بعض الناس عن الصدق. على سبيل المثال، كانت هناك حالات سرق فيها علماء أفكار سواهم من العلماء أو أدلوا ببيانات علمية كاذبة.

- ما هي التأثيرات على العلماء الآخرين والمجتمع العلمي؟
- ماذا في رأيك ينبغي أن تكون قواعد السلوك؟
- ماذا يحدث للتقدم في البحث العلمي عندما يساء تقديم البيانات؟
- ماذا تفعل إذا كنت عالِماً، ولماذا؟
- ما هي العلاقة بين انعدام الصدق والاستقامة واحترام الذات؟

الصيت والشهرة

تنعدم الاستقامة أحياناً عندما يكون شخصٌ ما شديد التوق إلى الصيت والشهرة. وغالباً ما يريد الناس الظهور بقدر من التمييز كي يُعجب الآخرون بهم ويحترمونهم وحتى يحبونهم. وهم يأملون بأن يمنحهم الصيت والشهرة – وما يليهما من محبة واحترام – شعوراً بالقوة. ومن شأن ذلك أن يجعلهم يرضون عن أنفسهم. ناقش: "هل سيشعرون حقاً بحال أفضل في داخلهم عندما يحصلون على احترام لأمر يعرفون أنهم غشوا فيه ولم يكن صحيحاً؟".

الاقتصاد

في إمكان الطلاب تأليف تمثيلية تصوِّر موضوع الصدق والكذب. وإذا كنت تعمل مع مجموعة كبيرة من الطلاب، اقسمها إلى مجموعات صغيرة. وفي استطاعة هذه المجموعات الاستعانة بموضوع من وحدة درستها أو من موقف قائم في البلاد. وعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون محور التمثيلية مكتب وسيط بورصة، مع مستثمرين وسماسرة يستخدمون الإنترنت أو وسائل أخرى مناسبة لوضع مخطط "للإثراء" على حساب الآخرين. وبعد التمثيلية/التمثيليات، ناقش النتائج التي ستترتب على ذلك سلباً، اقتصادياً واجتماعياً.

- ماذا كان التأثير على الذين تعرضوا للغش؟
- هل من الإنصاف أن يسيء امرؤ تقديم شيء ما ويغش الآخرين إذا كان هؤلاء الذين تعرضوا للغش "مغفلين إلى درجة وقوعهم ضحية له"؟ لماذا، سواء كان الجواب "نعم" أم "لا"؟
- ما هو تأثير الكذب أو الجشع على حياة هؤلاء الناس؟

أُطلب من الممثلين وصف شعورهم من وجهة نظر ذاتية.

امتلاك عملك الخاص بك

ناقش/شارك

- ليكون الشخص رجل أعمال ناجحاً، الصدق هو الأهمية الأساسية.
- إلى أي مدى يُمارَس الصدق في عالم الأعمال اليوم؟
- كيف يبدو عالم الأعمال إذا كان كل شخص صادقاً؟

- إذا كنت تعتزم بدء عمل تجاري مع شريك، هل تريد شريكك أن يكون صادقاً؟

عبِّر

ما هو شعورك إذا كنت رجل أعمال صادقاً؟ ما هو شعورك إذا كنت رجل أعمال كاذباً؟ عبّر عن الحالتين.

قضايا أخلاقية

ناقش قضايا أخلاقية ذات صلة بالاقتصاد.

- عندما تزيد المختبرات الطبية في قيمة فواتير شركات التأمين، من يحصد الأرباح ومن يدفع الأموال في نهاية الأمر؟
- عندما ينتهك فرد ما أخلاقاً مهنية ويسعى لاحتلال منصب عام، هل ينبغي انتخابه؟
- عندما يزعم أشخاص أنهم أصيبوا بجروح في حادث ما أو في مكان العمل بغير صدق، هل بعملهم هذا يؤذون أشخاصاً آخرين؟ لماذا؟
- إذا كنتَ صاحب عمل تجاري، ماذا تقول؟
- ماذا تود أن تقول للعامل الذي يدَّعي كذباً أنه أصيب بجرح ما؟

الفن

ناقش قضايا أخلاقية ضمن جماعة الفن في بلدك.

حاول صياغة شعارات عن الصدق أو الاستقامة، ثم استخدمها على ملصقات أو رايات فنية، ووزع هذه الأخيرة في أرجاء المدرسة.

ابتكر صورة تعبر عن الإحساس بالصدق – صورة فيها تناغم في اللون والشكل. اختر فناناً محلياً يبين هذه السجية في لوحاته، أو انظر إلى لوحات جاكسون بولوك. ابتكر صورة خاصة بك مستخدماً ألواناً وأشكالاً تجريدية تعبر عن الإحساس بالتناغم.

– مساهمة من إليانور فيغاس

مجلس الطلبة/حكومة الطلبة

في ما يلي تجربة عملية عن الصدق نجحت في المدارس الثانوية: ضع نظاماً تُكافأ فيه أعمال الصدق والفضيلة، كأن يقوم شخص ما بتسليم شيء ما كان مفقوداً. ويتولى أعضاء مجلس الطلبة أو حكومة الطلبة تحديد المعايير المتعلقة بالمكافأة، وذلك، طبعاً، بحسب ثقافتك. والمقترحات بشأن المكافآت هي:

- محادثة تلفونية خاصة أو رسالة من الرئيس أو المدرس.
- "شكر" من رئيس مجلس الطلبة.
- شهادة صدق وفضيلة.
- وبوصفك طالباً تم التنويه بصدقك/فضيلتك، يمكن وضع اسمك في "صندوق الصدق/الفضيلة". ومرة كل أسبوع أو كل شهر، يسحب اسم من الصندوق ويُمنح صاحبُه جائزة. ويمكن أن تكون الجوائز مواد غذائية أو هدايا أُخرى مقدَّمة من شركات محلية، أو مقاعد في مباراة كرة قدم أو...؟ استعمل مخيلتك!

– مساهمة من ميرنا بلغريف

الاقتصاد المنزلي

ناقش الصدق ضمن سياق الاقتصاد المنزلي. اسأل: "ما هي المهارات التي نحتاج إليها لنضمن عدم تعرضنا لغش؟ ما هي المهارات التي يجب أن ننميها لنكون نحن أنفسنا صادقين؟ هل يمكن أن تكون هناك منفعة ما في الصدق؟

ناقش نقاط التأمل التالية:

- الأفكار والكلمات والأعمال الصادقة تُحقِق الانسجام.
- الصدق هو أن تُحسن استخدام ما تُؤتَمن عليه.
- الصادق يعرف أننا كلنا مترابطون.

ناقش/شارك

كيف تنطبق النقاط الواردة أعلاه على الحياة في البيت؟ في حيِّك؟ وفي المجتمع بشكل عام؟

التربية البدنية

ناقش الأخلاق التي تنطوي عليها الرياضة اليوم. قد يرغب المدرِّس في مناقشة عناصر الصدق والأخلاق الأكثر ارتباطاً بطلابه. هناك الموضوع الذي يثير اهتمام العالم كله: الألعاب الأولمبية. في الألعاب الأولمبية الماضية، كان الستيروئيد (steroid) والعقاقير المنشطة قضية أخلاقية. ناقش.

تحدث عن قصص رياضية حالية، مثل الانتشار الواسع لاستخدام العقاقير في بعض السباقات المفتوحة للدراجات في بعض البلدان، لتوضيح كيف أن كل من يغش يخسر.

– مساهمة من إيرين ميلر

اربط ما بين الغش وشعورنا تجاه أنفسنا. اسأل: "ما هو شعورك الداخلي إذا كنت تعرف أنك حققتَ فوزاً بسبب أفضلية تستحقها. ما هو شعورك عندما تفوز بسبب جهودك الصادقة؟ هل الفوز هو الشيء الوحيد المهم؟".

6. وحدة التواضع

نقاط للتأمل في التواضع

- التواضع يقوم على احترام الذات.
- مع احترام الذات هناك معرفة المرء لجوانب قوته. ومع التوازن بين احترام الذات والتواضع هناك تقبُّل وتقدير لخِصال المرء.
- التواضع يسمح للذات بأن تنمو بوقار وسلامة – من دون حاجة إلى إثبات من عوامل خارجية.
- التواضع يقضي على سلبيات التكبُّر.
- التواضع يقترن بالانشراح في وجه التحديات.
- التواضع كقيمة – في أعلى درجاته – يمنح الغيرية (أي إنكار الذات) ويغذِّي الكرامة في العمل من أجل عالم أفضل.
- المتواضع يصغي إلى الآخرين ويقبلهم.
- التواضع هو البقاء في توازن مع الاحساس بالقوة الدائمة على الصعيد الداخلي وعدم الاحتياج إلى السيطرة على الآخرين على الصعيد الخارجي.
- التواضع يطيح الرغبة في الاستحواذ وينقّي النفس من السلبيات الدافعة إلى التكبُّر.
- التواضع يجعل المرء يبدو عظيماً في قلوب الآخرين.
- التواضع يبتدع عقلاً منفتحاً واعترافاً بجوانب القوة لدى الذات مع الاعتراف بما لدى الآخرين من مميّزات. أمّا التكبر فيسبب الأذى ويدمر تقييم مميزات الآخرين، وهو بالتالي انتهاك ماكر لحقوقهم الأساسية.
- إنّ الميل إلى التأثير على الآخرين أو الهيمنة عليهم، أو الحد من حرياتهم لكي تُثبت نفسك من شأنه أن يُنقِص الشعور الداخلي لديك بالقيمة والوقار والطمأنينة.

وحدة التواضع

قُم من حين لآخر بتمرين استرخاء/تركيز خلال حصة القِيَم. وقد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في اختيار موضوع واحد يومياً ليذيع أغنية تناسب الموضوع. اختر أغنيات تتكلم عن الرقة أو الاحترام أو المحبة أو القوة أو معرفة الذات. قد تريد من الطلاب أن يأتوا بأغنيات ذات صلة بالموضوع. كما يحلو لبعض الطلاب تعلُّم أغنيات متوارثة.

دروس التواضع الأساسية

الدرس الأول: الأبطال

أُكتب على السبورة نقاط التأمل التالية:

- التواضع يقوم على احترام الذات.
- مع احترام الذات هناك دائماً ثقة معرفية بجوانب القوة الذاتية. ومع توازن احترام الذات والتواضع، هناك قبول وتقدير للخِصال الشخصية عند المرء من الداخل.
- التواضع يسمح للذات بأن تنمو بوقار وسلامة – من دون حاجة إلى إثبات ذلك استناداً إلى عوامل ومؤثرات خارجية.
- التواضع يقضي على بذور الغطرسة التي تؤذي صاحبها والآخرين معاً.

قدِّم وحدة التواضع مع نقاط التأمل المذكورة أعلاه. اشرح: "ليست كلمة التواضع معرَّفة في هذه الوحدة كوداعة أو إذلال للذات أو اعتذار عن خطأ. لقد اختيرت قيمة التواضع لتكون ضمن هذا البرنامج لأن "عيش" هذه القيمة يتيح للمرء أن يكون أكثر ثباتاً في احترام الذات، وبالتالي أكثر تحرراً من فخ الغطرسة. وثمة كلمة معاكسة للتواضع هي التكبُّر. والتكبُّر، مع ما يصاحبه من حاجة إلى القوة، غالباً ما تنجم عنهما بلادة في الحس". اسأل:

- هل لاحظت أناساً يتصرفون بتكبُّر؟
- ما هي أنواع البلادة في الحس التي يمكن أن تظهر حين يتصرف الناس بتكبُّر؟

ضع قائمة بإجاباتهم ثم ناقش نقاط التأمل. اسأل:

- من هم الأبطال (من الجنسين) الذين يتحلون بخِصال التواضع واحترام الذات، ويحظَوْنَ بالتالي باحترام الجميع؟
- كيف يبرهِنُ هؤلاء عن خِصالهم ويترجمونها أفعالاً وليس مجرد أقوال؟

ضع قائمة بأشخاص يتمتعون بكلا النوعين من الخِصال فيما الشباب يذكرون أسماء يعرفونها وتتمتع بهذه الخِصال. قد يكون أبطالهم نجوماً رياضية أو راقصين/راقصات أو شخصيات تاريخية أو فنانين أو فلاسفة أو كتّاباً أو نجوماً سينمائية أو شخصيات في الأفلام السينمائية أو أبطالاً خارقين أو أشخاصاً في حيِّهم. ثم اسأل:

- اذكر لنا نبذة عن شخص ما يُظهِر تكبراً. ما هي التصرفات السلوكية التي توضِّح هذه الصِفة المرذولة عادة (نبرة صوت، إيماءات، كلمات)؟
- ما هي العلاقة بين احترام الذات والتواضع؟

نشاط

أُطلب متطوعين ليظهِروا التكبر أولاً، ثم التوازن بين احترام الذات والتواضع. أُطلب منهم القيام بأعمال بسيطة بأسلوب متكبّر أولاً ثم على نحو متواضع، مثل مناولة شخص ما قلماً، أو الطلب

من شخص أن يقوم بشيء ما، أو تقبُّل جائزة مثلاً. دع الطلاب يذكرون أمثلة أخرى تُفيد في إظهار مضارّ التكبر، وفوائد التواضع.

أختم بتمرين استرخاء/تركيز احترام الذات.

الدرس الثاني: اللهجة المتبجِّحة

نشاط

أُطلب من الشباب أن يكتبوا ما يمكن أن يقوله اثنان من أبطالهم إذا سئلا عما يفخران به في حياتهما إلى أقصى حد.

تمرين: أُطلب من كل طالب أن يختار شريكاً ويتظاهر كلاً منهما بأنه ذلك الشخص. اروِ ما يفخران به بثقة، لكن بتواضع. ربما يستطيع الطالبان أن يوضحا هذا الأمر للفصل (الصف) كله. وقد يرغبان في إظهار لهجة متبجِّحة أولاً، ثم يتحولان إلى إظهار مدى الثقة لدى الشخص الذي يتمتع بصفة التواضع الوادعة. أُطلب ردوداً على كل لهجة.

ثم قل: "الآن أريد من كل واحد منكم أن ينضم إلى الطالب الذي يجاوره ويخبره ثلاثة أشياء يختارها من ضمن المهارات التي يتمتّع بها، على أن يذكر هذه الأشياء بلهجة واثقة لكن متواضعة؛ ثم يذكرها بلهجة متبجِّحة منفِّرة.

ناقش الأسئلة التالية، مع ملاحظة أنه يمكن أن تتم المناقشة في مجموعات صغيرة. أُطلب من كل مجموعة أن تدلي إلى الفصل (الصف) بما تتوصل إليه من نتائج.

- ما هو شعورك حين تسمع تلك اللهجة المتبجِّحة؟
- ماذا تعرف عن شخص ما دائم التبجُّح؟
- لماذا نلجأ إلى استخدام لهجة التبجُّح أحياناً؟ ماذا نريد من وراء ذلك؟
- هل التبجُّح يمكِّننا من نَيْل ما نريد؟
- ما هي الطرق الأخرى الأكثر تقبّلاً من الذات ومن الآخرين للحصول على ما نريد؟

الدرس الثالث: جوانب القوة

ابدأ بأغنية في مستهل الحصة. ثم أُذكر نقاط التأمل التالية:

- مع التوازن بين احترام الذات والتواضع هناك تقبُّل وتقدير داخليان لخِصال المرء.
- التواضع يبتدع عقلاً منفتحاً واعترافاً بجوانب قوتنا وجوانب قوة الآخرين.
- التواضع كقيمة – في أعلى درجاته – يمنح الغيرية (أي إنكار الذات) والوقار في العمل من أجل عالم أفضل.

أسمِع الطلاب موسيقى ناعمة تبعث على الاسترخاء، ثم اقرأ ببطء التمرين التالي من تمارين استرخاء/تركيز احترام الذات والتواضع.

تمرين احترام الذات والتواضع

"دع ذهنك يستكين... دع الاسترخاء يعمّ أصابع قدميك وساقيك... وبطنك... وكتفيك... وذراعيك... ووجهك... وفيما أنت تركز، دع ذهنك يدخل حالة احترام الذات... أنت مؤمن

بالسلام... أنت مقتدر... فكر في ثلاثة من خِصالك... كل شخص يولد في هذا العالم يتمتع بخِصال مميزة... ولمّا كان هناك تقدير لخِصالك... دع الشعور بالتواضع ينضم إلى الشعور باحترام الذات... تمتَّع بالمرح الذي يحدثه التواضع... أنا مَن أنا... بالتواضع أستطيع أن أدرك جوانب قوتي وجوانب قوة الآخرين... إني بهدوء أُحدِثُ فرْقاً في العالم... أنا أركز على خِصالي ثانية... إني مركِّز الاهتمام... مفعم بالاحترام... راضٍ... ببطء عُد بانتباهك إلى الغرفة".

أُطلب من الشباب التأمل في النقاط المذكورة أعلاه فيما الموسيقى الناعمة تنساب في آذان الطلبة لتصل إلى شِغاف قلوبهم. أُطلب منهم التفكير في فترة ما من حياتهم عندما استطاع التواضع واحترام الذات أن يحدثا فرقاً. ربما كان ذلك خلال مراقبة شخص آخر وربما كان شيئاً ما خَبِروه. أُكتب مادة صحافية شخصية حول هذا الموضوع.

الدرس الرابع: قلب مُحبّ ومتواضع

اقرأ قصة عن شخص متعجرف، وعن شخص مفعم بالاحترام والتواضع والمحبة. ناقش القصة بعد قراءتها. في القصص، غالباً ما يبدو الشخص المتعجرف محباً لنفسه فقط، بينما يكون لدى الشخص المحب والمتواضع محبة لكل شخص.

- هل هناك علاقة بين التواضع والمحبة وعلاقة بين التكبُّر وانعدام المحبة؟

ناقش نقاط التأمل التالية:

- التواضع يقضي على سلبيات التكبُّر.
- الشخص المتواضع يصغي إلى الآخرين ويتقبلهم.
- التواضع يسمح للمرء بأن يكون عظيماً في قلوب الآخرين.
- التواضع يبتدع عقلاً متفتحاً واعترافاً بجوانب قوة الذات وجوانب قوة الآخرين. التكبُّر يلحق ضرراً أو يدمر قيمة مميزات الآخرين وهو بالتالي انتهاك ماكر لحقوقهم الأساسية.

اسأل:

- أرجو إعطائي بعض الأمثلة على هذا. كيف يمكن أن يصبح التكبُّر انتهاكاً لحقوق الآخرين؟ (مثلاً، إذا اعتبرنا طالباً ما بمثابة قدوة للطلاب لكنه متكبِّر ولا يصغي إلى الآخرين، فهو إذاً لا يمثِّلهم، ولا تعني له مصالحهم شيئاً، اسألهم: هل في إمكانكم أن تذكروا أمثلة من التاريخ على قادة كانوا من التكبُّر بحيث أنكروا تماماً حقوق الآخرين؟

نشاط

اختر إحدى نقاط التأمل كبداية لقطعة نثرية أو شعرية. أو اكتب قطعة من "قصيدة تباين" واضعاً التواضع في مقابل التكبُّر.

واجب بيتي: على امتداد الأسبوع، مارسوا الحفاظ على الموقف الذي ترَوْنَ فيه جوانب قوة لدى آخرين، والتمتع بها بينما تتقبلون ما لديكم من جوانب قوتكم.

الدرس الخامس: التواضع صديقي

تعليقات تمهيدية: "غالباً ما يواجه الشباب – أو حتى الأكبر منهم سناً – رغبات غريزية ترنو إلى تدبُّر أمر الشهرة. ويمكن هذا أن يُترجم عملياً في مواقف كل يوم، مثل شعبية الشخص

كرياضي أو في دور آخر في المدرسة. وقد شعر البعض بأن صورة بعض قاصدي الشهرة كانت مهمة جداً، ثم بدا بعد حين أن أحداً لم يعد يعرفهم. وقد كان هناك أمثلة مأساوية على ممثلين صغار في السن انتحروا بسبب ذلك. وتمتع آخرون بفترات وجيزة من الشهرة لكنهم أحسوا بصدمة عنيفة حين زالت الشهرة".

ناقش/شارك

- لماذا في رأيك يريد بعض الناس الشهرة؟
- ما هي المزايا التي يحصلون عليها حالما يحصلون على الشهرة؟
- ما هي أخطار الشهرة؟
- ما هي سلبياتها؟
- ماذا في رأيك ينال المرء الذي يتمتع بالشهرة؟

قل: "لننظر إلى قليل من نقاط التأمل قبل أن نتابع".

- إن النزوع إلى التأثير على الآخرين، أو السيطرة عليهم، أو الحد من حريتهم كي تثبت نفسك وتُرضي غرورك، كل ذلك يقلل الشعور الداخلي لديك بالجدارة والكرامة والطمأنينة.
- الكبرياء قابل للكسر. (أي إن الشخص الذي يتصرف بأسلوب متفاخر وعديم الصبر معرَّض للسقوط في بعض المصائب في وقت مبكر).

ملاحظة إلى المدرّس

قد يقول أحد الشباب بعد تفكير أن الناس مستقرون عاطفياً من حيث المبدأ، لكن عندما يحظَوْن باهتمام كلّي يبدأون في التغير. والحال كما لو أنهم يفقدون الاتصال بأنفسهم ويتطلعون دائماً إلى الآخرين أو إلى أمور خارجية كي يثبتوا أنفسهم. فيعتمدون على ذلك ليشعروا بالرضا. وعندما يزول ذلك الاهتمام الخارجي، يمرون بحالة إحباط شديد. قد يرغب المدرِّس في التعليق على هذا، ثم يسأل:

- **ما هي الأشياء التي تساعد شخصاً ما على البقاء راضياً عن نفسه خلال تمتعه بالشهرة ثم بعد زوال هذه الشهرة؟ (أطلب منهم صوغ استراتيجيات تؤدّي إلى اكتساب قليل من الأصدقاء المقربين الذين يختلطون بكم ويعرفون عنكم القدر اللازم لدعم الصداقة، بانياً احتراماً لذاتك استناداً إلى خِصالك الداخلية، إلخ).**

اسمح لهم بتشكيل مجموعات مناقشة صغيرة لصوغ استراتيجيات. وفي إمكان كل مجموعة عرض هذه الاستراتيجيات أمام الفصل (الصف) كله.

واجب بيتي: أُطلب من الطلاب أن يؤدوا أعمالاً لطيفة لشخص ما كل يوم لمدة أسبوع واحد – مع تعزيز إحساسهم بالرغبة في القيام بذلك من دون طمع في تقدير.

إختم بأغنية عن احترام الذات أو المحبة.

الدرس السادس: واجبات "متواضعة"

قل: "على معظمنا تأدية واجبات تتصف بـ 'التواضع'. كيف يستطيع الناس الاستمتاع في القيام بهذه الواجبات ويحافظون في الوقت ذاته على الشعور بأنهم مفعمون بالوقار. كيف يمكننا الحفاظ على احترام الذات والشعور بالوقار مع قيمة التواضع بدلاً من الشعور بأننا 'وضعاء'".

هاكم فكرتين في هذا الشأن:

- نحن كلنا نؤدي أدواراً مختلفة في أوقات مختلفة في هذه الحياة. نحن نؤدي أدواراً مختلفة مع أشخاص مختلفين حتى في يوم واحد.
- إن تعاون الجميع ضروري لإتمام أية مهمة بنجاح. وكل دور له أهمية.

اسأل:

- هل تشعر بـ "انزعاج" أو بعدم ارتياح تجاه نفسك عندما تقوم بتصرفات عادية تقترب من الوضاعة؟ لماذا، سواء كانت الإجابة "نعم" أم "لا"؟
- ما هي الأفكار أو المواقف التي تشعرك بالارتياح وبأنك موضع تقدير؟
- هل قيَّمتَ في أي وقت الواجب الذي أنجزته من حيث:

الكيفية التي أنجزتَ بها الواجب؟

المعطيات التي اكتسبتها كخبرة من تعاملك مع الأشخاص؟

القيمة التي كنت تظهرها؟

- عندما تقيّم الأشياء بأيٍّ من المعايير المذكورة أعلاه، هل تظن أن احترامك لذاتك سيبقى على حاله أو سيزداد؟
- هل يمكنك أن تفكر في معيار آخر مبنّي على قيمة ذات مدلول إيجابي في تقييم أي واجب؟

مضمون إضافي: لبعض الناس موقف غير لائق من الأشخاص الذين يتقاضون أُجوراً أدنى. ويبدو أنهم قرروا، إلى حد ما، أنهم أفضل من الشخص الآخر. هناك قصة عن أستاذ ضمَّن أحد امتحاناته في الجامعة سؤالاً عن اسم المرأة التي قامت بتنظيف غرفة الفصل (الصف). وسأل طالبٌ أستاذَه عما إذا كان السؤال مزحة. قال الأستاذ: "كلا". وتابع يقول إن السؤال مهم حقاً بالنسبة إلى الحياة؛ إنه لأمر مهم أن تعرف الناس الذين تعمل معهم وأن تحترمهم في ذات الوقت.

ناقش في مجموعات صغيرة. ضع قائمة بالقِيَم والخِصال التي تظن أنها مهمة في تأدية أي عمل. قدم مسعى مجموعتك من خلال تمثيلية أو قصيدة أو عرض مكتوب.

الدرس السابع: الاستحواذ والتوازن

ابدأ بأغنية.

ناقش في مجموعات صغيرة نقطتي التأمل التاليتين:

- التواضع هو البقاء في توازن مع الإحساس بالقوة الدائمة على الصعيد الداخلي وعدم الاحتياج إلى السيطرة على الآخرين على الصعيد الخارجي.
- التواضع يطيح الرغبة في الاستحواذ ويُنقِّي النفس من السلبيات الدافعة إلى التكبُّر.

اسأل:

- ما معنى محاولة السيطرة على الآخرين؟ ما هي الطرق المختلفة التي يحاول الناس ممارستها للسيطرة على الآخرين؟
- متى نريد السيطرة على الآخرين؟
- متى تلاحظ أن آخرين يحاولون السيطرة عليك؟
- ما هو شعورك حين يحاول آخرون السيطرة عليك؟
- لماذا يريد أشخاص السيطرة على أشخاص آخرين؟ (مثلاً، يشعرون بأمان أكثر عندما يكون كل شيء على النحو الذي يريدون).
- هل هذا لائق في أي من الأوقات؟
- متى يكون ذلك تطفُّلاً وغير لائق؟
- ماذا يمكننا أن نفعل أو نقول عندما يكون شخص ما متطفِّلاً ويحب السيطرة على الآخرين؟

- أيٌّ من هذه الأساليب "نافع": التكلم بصوت رقيق لكن حازم؛ مواصلة احترام الشخص الآخر؛ تحديد ما لا تريد أن يفعلوه.

أعطِ أمثلة "نافعة بشكل قاطع" مستخدماً المعايير الواردة أعلاه. أُطلب متطوّعيْن اثنين لصوغ هذه الردود.

نشاط

يستطيع الشباب مواصلة مناقشة نقاط ذات أهمية خاصة في مجموعات صغيرة. أُطلب منهم تكوين نقاط تأمل تساعدهم في البقاء ثابتين لدى محاولتهم السيطرة على شخص ما بطريقة غير لائقة، أو عندما يكونون خائفين من "فقدان شخص ما". وقد يكون هذا مرتبطاً على نحو خاص بمشكلات الاستحواذ مع أصدقاء وصديقات. (يمكن بعض الفصول – الصفوف – استطلاع هذا الدرس لأكثر من يوم واحد).

نشاط اختياري للشباب: هذا وقت مناسب لفحص دائرة السلوك الذي يبرز عادة في علاقات مهينة.

الدرس الثامن: أخطار "الأفضل من"

قل: "من المهم رؤية خِصال الآخرين، ومن المهم معرفة الخِصال التي تقدّرها في الناس. ولكن أن تشعر بأنك "أفضل من" (متفوق على) فإنما يولّد ذلك مشكلات جَمَّة. ويمكن ملاحظة هذا في سلوك بعض المجموعات تجاه مجموعات أُخرى في المجتمع، في زُمر في المدرسة وفي أفراد في كل مكان".

اسأل:

- أي أنواع من المشكلات يصنعها الشعور بـ "التفوق"؟
- ما هي أشكال السلوك التي لاحظتها عندما يتصرف الناس على هذا النحو (السلوك، نبرة الصوت، الكلمات إلخ)؟
- ما هو شعورك حين يتصرف آخرون هكذا نحوك؟
- أين يكتسب الناس مثل هذا الموقف السلبي المؤذي؟ (قد يتم تعلمه من والدين، من أنداد، إلخ).
- لماذا في رأيك يقوم بعض الناس بمثل هذه التصرفات النافرة؟ (لكي يحاولوا الشعور بارتياح أو بشكل أفضل تجاه ذواتهم).
- بما أنّ الناس جميعاً مختلفون، ولهم خِصال ومهارات مختلفة، فمن الضرورة أن نكون قادرين على تمييز أوجه الاختلاف أحياناً. لذا، علينا أن نُجري مقارنة أحياناً. هل تظن أن في الإمكان عقد المقارنة دون أن نميل إلى إصدار أحكام؟
- هل يمكن عقد مقارنة ونكون متقبّلين؟ كيفما جاءت النتيجة؟

ضع قائمة بإجاباتهم على السبورة. ثم اسأل:

- كيف تود أن يفعل أو يتصرف الناس بعضهم تجاه بعض، وكيف عليهم أن يفكّروا حيال بعضهم البعض؟
- ما هي العلاقة بين تقبُّل الآخرين وتقبُّل ذاتك؟
- ماذا يمكننا أن نقول لأنفسنا كي نمتلك موقف تقبُّل تجاه كل شخص؟

نشاط

ابتكر شعارات قليلة مناسِبة لما ورد أعلاه. أُكتبها على ورقة طويلة وزيّنها.

الدرس التاسع: البقاء في ثبات وإيجابية

أُكتب نقطة التأمل التالية على السبورة: التواضع يقترن بالانشراح والثقة في وجه التحديات.

اسأل:

- كيف يجيز لك التواضع أن تبقى مبتهجاً وواثقاً – مفعماً بقوتك – حين تبرز تحديات؟
- ما هي تجربتك عندما يوجه إليك آخرون إهانات؟
- كيف يمكنك التزام قيمة التواضع في الموقف لكي تحافظ على وقارك؟
- ما هو شعورك عندما لا يقرّ شخص بفضلك في أمر فعلته في الوقت الذي ينبغي عليه أن يعترف بهذا الفضل؟
- هل "يبرز" لديك بعض التكبُّر عندما يوجّه إليك شخص ما نقداً بنّاء أو يقدم لك اقتراحاً؟
- كيف يمكنك التزام قيمة التواضع في تجنب الاضطراب ولتكون أقدر على رؤية الموقف بوضوح وتقييم الاقتراح؟

ناقش المواقف الثلاثة المختلفة في مجموعات صغيرة ثم أُطلب من المجموعات أن تصوغ موقفاً، أولاً من دون التوازن بين التواضع واحترام الذات، ثم مع هذا التوازن. أو أُطلب من الفصل (الصف) أن يتوزع في ثلاث مجموعات، على أن تتولى كل مجموعة مناقشة أحد المواقف الثلاثة.

الدرس العاشر: الإصغاء

قل: "أحياناً يخالج المرء إحساس بالانزعاج حين يتكلم شخص ما على الأمور الرائعة التي قام بها". اسأل: "هل حدث هذا الانزعاج لأي واحد منكم في وقت ما؟".

سلِّم بصحة ما يلي: "يصعب أحياناً الإصغاء إلى أمور رائعة كثيرة لأننا نشرع فوراً وبعفوية في مقارنة أنفسنا داخلياً. ويقتصر الأمر أحياناً على أن الشخص الآخر يحظى بالاهتمام كله، ونحن نريد بعضاً من هذا الاهتمام أيضاً. لذا، سنمارس اليوم مهارة أخرى، وهي كيف نبقى محافظين على احترام الذات لدى الإصغاء إلى آخرين. والتواضع مطلوب جداً هنا".

أُكتب نقاط التأمل التالية على السبورة وناقش:

- يستطيع المتواضع أن يبقى في سعادة داخلية فيما هو يصغي إلى آخرين.
- بالتواضع أستطيع أن أميّز جوانب قوتي وجوانب قوة الآخرين.
- التواضع يبتدع عقلاً منفتحاً.

أُطلب من الطلاب التفكير في ثلاثة أشياء يفخرون بها، ومشاطرة هذه الأشياء في مجموعة من أربعة أشخاص. وعلى المستمعين الثلاثة الآخرين تطبيق شعور التوازن بين احترام الذات والتواضع. وبعد تعليقات المتكلم، عليهم أن يقدموا ملاحظات إيجابية، مؤكّدين الخِصال التي يذكرها المتكلم، أو مضيفين خِصالاً أُخرى أمكنهم ملاحظتها في الفرد.

ثم يأخذ كل واحد في المجموعة الصغيرة دوره ليروي قصة. وعلى كلٍّ من المستمعين أن يُصغوا جيدا وباهتمام، مكرراً الجزء الذي أعجبه من القصة بعد أن ينهي الراوي كلامه. كما يمكنه الإدلاء بتعليق إعجابي إذا شاء، من مثل، "أجل، إن ما فعلته رائع!".

ناقش/شارك

أبلغ الطلاب أن الميل إلى تخطي قصة ما هو شكل من أشكال محاولة المرء أن يُظهرَ نفسه أفضل من سواه. أثبت أن الثقة والتواضع معاً يسمحان لك بأن تشعر براحة داخلية وبأن تتمتع بخِصال الشخص الآخر أيضاً في الوقت عينه.

الدرس الحادي عشر: رموز شخصية

ناقش نقطة التأمل التالية: مع التوازن بين احترام الذات والتواضع هناك تقبُّل وتقدير داخلي ثابت لخِصال المرء.

نشاط

أُطلب من الشباب تدوين عشر خِصال أو قِيَم يتمتعون بها. واطلب منهم الإشارة بدائرة إلى الخِصال أو القِيَم المهمة ذات المدلول الذي يشير إلى احترام الذات. ثم زوّدهم بمواد فنية واطلب منهم ابتكار رمز شخصي يعبِّر عن التوازن الطبيعي بين احترام الذات والتواضع.

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

أُطلب من الطلاب مناقشة نقطة أو نقطتين من نقاط التأمل كل يوم. حدِّد قصصاً أو مقالات قصيرة كما ترى مناسباً. تطلّع إلى مزيد من نقاط التأمل.

أُنظم قصيدة عن التواضع.

أُنظم قصيدة عن شخص متكبّر يدّعي التواضع – المدّعي.

اقرأ قصصاً عن شخصيات تاريخية كانت متواضعة وعظيمة – وكانت تحمل أفكاراً ذات رؤية نافعة للعالم. مثلاً، اقرأ عن حياة المهاتما غاندي وإنجازاته.

اقرأ سيرة ذاتية لشخص كان متواضعاً وعظيماً.

تطلع إلى قصص عن أشخاص حقيقيين معاصِرين هم مثال احترام الذات والتواضع والغيرية.

اختر كتابات عن التواضع والتكبّر. وهناك مسرحية كلاسيكية لوليم شكسبير، مسرحية "الملك لير"، تتناول هذا الموضوع.

أُكتب قصة قصيرة عن شخص يمثل تواضعاً كاذباً يتوصل إلى اكتشاف جمال التواضع الحقيقي، أو...؟

أُكتب حكاية خرافية تصلح لأطفال صغار وتتحدث عن بطل يتمتع بقلب متواضع ومحبة للآخرين. أُطلب من بعض الشباب قراءة قصص في الفصل (الصف). شجِّع الطلاب على إرسال قصصهم إلى موقع "قِيَم الحياة: برنامج تربوي" على شبكة الإنترنت www.livingvalues.net كي يستمتع بها الجميع.

مقابلة

أُطلب من الطلاب إجراء مقابلة مع شخص في المجتمع كان له تأثير إيجابي في حياة الناس وفي المجتمع. اكتشف أسباب الشعور بالفخار والإعجاب بهذا الشخص. أكتب قصة عنه من وحي ما عرفته.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

أُطلب من الفصل (الصف) قراءة نقاط التأمل. ناقش احترام الذات والتواضع كخاصتَيْن حاسمتين لدى شخصيات خادمين حقيقيين. اسأل: "أي شخصيات تاريخية كان لديها توازن دقيق بين التواضع واحترام الذات؟".

التكبُّر وحقوق الإنسان

فيما أنت (أيها المربي) تقدم المنهاج المقرر لحصة التاريخ، تطلّع إلى أمثلة تدلُّ على التكبُّر. هل هناك علاقة بين تكبّر قائد وبين ميول اعتبار حزب/عِرق/قبيلة في منزلة متفوّقة على الغير، ومشكلة القومية المفرطة، ثم إنكار حقوق الآخرين والإساءة إليها؟ تطلع إلى أمثلة على تكبُّر وتعالٍ في قادة ثم تفحّص العواقب الناجمة عن مثل هذه الصفات السلبية وانعكاسها على حياة الناس. ترقّب أيضاً أمثلة على قادة يتحلّون بالغيرية والتواضع. هل سياساتهم وممارساتهم بناءة أكثر؟ أُطلب من الطلاب تفحُّص خِصال القادة، وإقامة صِلة بين قِيَمهم وسياساتهم وأفعالهم والعواقب الوخيمة في حال السلبية، والنتائج الرائعة في حال الإيجابية.

قادة معروفون بتواضعهم

أي قادة عالميين، في الماضي أو الحاضر، معروفون بتواضعهم؟ أي أحداث تاريخية ساعدت في تحفيزهم على التزام التواضع البنّاء؟

العلم

نحو صنع عالم أفضل

قل: "تظاهر أنك عالِم. ما هو غرضك؟ أفصح. هل قلت أن غرضك خدمة الجنس البشري أو صنع عالَم أفضل؟ إذاً لِمَ أنت تتكبّر عند اكتشافك شيئاً رائعاً؟ عدِّد اختراعاتك المدهشة. ثم، في مجموعات من أربعة طلاب، ليأخذ كل طالب دوره ليحدث الآخرين عنها. أولاً، تحدث عنها بتبجّح أو تباهٍ، وتذكَّر أن فكرة تقديم منفعة لا تبرِّر اللجوء إلى آفة التكبّر بل إلى الالتزام والثبات في إقامة توازن بين التواضع واحترام الذات؟

الفن

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- التواضع يسمح للمرء بأن يكون عظيماً في قلوب الآخرين.

- الميل إلى التأثير على الآخرين أو الهيمنة عليهم، أو الحد من حرياتهم لكي تُثبت نفسك من شأنه أن يُنقِص الشعور الداخلي لديك بالقيمة والوقار والطمأنينة.

أضف إلى المناقشة الأفكار التالية: يمكن التواضع أن يكون صديقاً رائعاً للفنان. ومع التواضع واحترام الذات تتمتع بالقدرة على البقاء منفتحاً، وبالتالي أكثر إبداعاً. وثمة مزية أُخرى للتواضع: إنك لا تبالغ في انفعالك أو تفقد توازنك بفعل انتقاد آخرين لك، بل تبقى متمكناً من تقييم نفسك بصدق، آخذاً في الاعتبار ما قاله الآخرون عنك أيًّا كانت تعليقاتهم.

عبِّر بالرسم عن التباين بين احترام الذات والتواضع من جهة، والتكبّر من جهة أُخرى.

اصنع منحوتة معبّرة عن الوقار.

شارك الطلبة في دراسة أعمال فنان من ثقافتك يصور جمال التواضع والوقار لدى البشر بأسلوب فني مُحفِّز.

الموسيقى

اجعل الطلبة يستمعون إلى موسيقى تحرك مشاعر الوقار أو الغيرية.

هل من فنان في ثقافتك معروف بتواضعه فضلاً عن كونه معروفاً كموسيقي عظيم؟

التربية البدنية/الرقص

التواضع واحترام الذات مصدرا عون كبير في حالتي النجاح والفشل. ناقش الروح الرياضية العالية في ضوء هذا.

عبّر عن الوقار بالرقص.

دع الطلاب يؤدّون رقصة حديثة تصور معاناة الانتقال من الشعور بالمهانة إلى الشعور بالتواضع واحترام الذات – وقار ورشاقة وانشراح.

7. وحدة التعاون

نقاط للتأمل في التعاون

- التعاون يتحقّق عندما يعمل الناس معاً في سبيل هدف مشترك.
- التعاون يقضي بالاعتراف بقيمة دور كل شخص مع الحفاظ على موقف إيجابي من الجميع.
- المتعاوِن يعبِّر عن مشاعر طيبة وصافية تجاه الآخرين وتجاه الواجب.
- عند التعاون لا بد من معرفة موضوع الحاجة؛ فأحياناً نحتاج إلى فكرة، وأحياناً نحتاج إلى إطلاق فكرتنا. أحياناً نحتاج إلى أن نكون في موقع القائد وأحياناً نحتاج إلى أن نكون في موقع التابع.
- التعاون محكوم بمبدأ الاحترام المتبادل.
- من يتعاون يلقى تعاوناً.
- حيث تكون المحبة يكون التعاون.
- من أسس التعاون الشجاعة، والاحترام، والرعاية، والمشاركة.
- يمكنني أن أمد يد التعاون مع البقاء واعياً لقِيَمي في الوقت ذاته.

وحدة التعاون

دروس التعاون

الأغنيات تبعث جواً خاصاً، حيث يستطيع الناس أن يجرّبوا الشعور والاستمتاع بقيمة ما. وقد يميل فريق التخطيط للقِيَم إلى اختيار موضوع واحد يومياً للاستماع إلى أغنية. اختر أغنيات من التي تتوقّع بأن الطلاب يتعلقون بها، أغنيات ملائمة لأعمارهم. وهناك أغنية جون دنفر "It's About Time" المناسبة للتعاون مع القصائد الغنائية: "من قال إن عليك أن تخسر كي يربح سواك". ويحلو لبعض الطلاب تعلّم أغنيات تقليدية. ومن حين إلى آخر ضمّن حصة القِيَم تمرين استرخاء/تركيز. والتمارين مدرجة في الملحق لتختار ما تشاء منها.

قد يريد المربي أن تكون نقطة/نقاط التأمل في التعاون المعدّة لليوم مكتوبة على السبورة مُسبقاً كي يتسنّى للطلاب الدخول بصمت والتأمل فيما هم يستمعون إلى الموسيقى.

دروس التعاون الأساسية

الدرس الأول: الذين يعاونوننا والذين لا يعاونوننا!

أسمِع الطلاب أغنية عن محبة البشرية – شيئاً يرفع الروح المعنوية – فيما الشباب يجتمعون. دل على الاتجاه التالي المدون على السبورة:

- فكر في وقت احتجت فيه حقاً إلى تعاون يقدمه إليك أحدٌ ما. اكتب قليلاً من الجمل فيما أنت تتذكر قصتك. كيف شعرت؟ ما هي الخِصال التي أبداها الشخص الآخر؟

بعد خمس دقائق أو أكثر، حين يبدو أن الجميع تقريباً انتهوا من كتابة الجمل، أضف الكلمتين المشدَّد عليهما أدناه بحيث يغدو المطلوب:

- فكر في وقت احتجت فيه حقاً إلى تعاون **ولم تنله**.

بعد دقائق قليلة أُخرى، أُطلب حفنة من المتطوعين ليرووا قصصاً عن تجارب حدثت معهم توضِّح جيداً قيمة التعاون. (قد يكون هناك بضع قصص جدية فضلاً عن بضع قصص ظريفة أو هزلية). أُطلب من ثلاثة طلاب آخرين أن يكتب كل واحد منهم على السبورة عن إحدى الفئات التالية، فيما المتطوعون يروون قصصهم. على كل طالب أن يعد لائحتين، واحدة للتعاون والأُخرى لانعدام التعاون. أُطلب منهم كتابة الأمور التي تم استقصاؤها من القصص وتندرج تحت الفئات التالية:

1. المشاعر.
2. النتائج.
3. خِصال الشخص الذي طُلب منه التعاون.

بعد أن يفرغ المتطوعون من رواية قصصهم، اسأل باقي الشباب عما إذا كانوا يودون إضافة أشياء أُخرى شفوية إلى اللوائح المعدَّة على السبورة.

نشاط

شكّل مجموعات صغيرة. وكواجب تعاوني، ألّف أغنية مستفيداً من المعلومات التي توفرت خلال الحصة، أو ألّف قصيدة غنائية فيها تقدير لأولئك الذين يتعاونون في مختلف أنحاء العالم بـ

_____ (تأنّ؟ محبة؟ املأ الفراغ بمختلف أنواع الخِصال).
في إمكان كل مجموعة تقديم أغنية أو قصيدة واحدة.

الدرس الثاني: ضرورة التعاون

أكتب نقاط التأمل التالية على السبورة فيما تصدح أغنية عن محبة البشرية أو التعاون:

- التعاون يتحقّق عندما يعمل الناس معاً في سبيل هدف مشترك.
- التعاون محكوم بمبدأ الاحترام المتبادل.
- المتعاون يعبّر عن مشاعر طيبة وصافية تجاه الآخرين وتجاه الواجب.

في إمكان كل مجموعة تقديم الأغنية أو القصيدة التي تم تأليفها في نهاية الدرس الماضي.

اطرح الأسئلة القليلة الأُولى بسرعة، على أن يقدِّم الطلاب عنها أجوبة سريعة. والغرض من هذه الأسئلة هو ببساطة إثارة اهتمامهم، وإضفاء شيء من المرح:

- إذا كان لديك سيارة وانغرزت عجلاتها في الوحل، ما هو عدد الأشخاص الذين تود أن يعاونوك؟
- إذا أردت أن تدهن بيتك، ما هو عدد الأشخاص الذين تود أن يعاونوك؟
- إذا أردت وجبة غداء لذيذة للغاية، ما هو عدد الأشخاص الذين تود أن يعاونوك؟
- إذا أردت أن تنال إعجاب شخص ما بإهدائه أزهاراً جميلة، ما هو عدد الأشخاص الذين تود أن يعاونوك؟
- إذا أردت الحصول على جواز سفر خلال يومين، ما هو عدد الأشخاص الذين تود أن يعاونوك؟

ثم اسأل:

- ما هو التعاون؟
- هل نحتاج كلنا إلى تعاون أحياناً؟
- متى تكون في حاجة إلى التعاون؟ وفي أي موقف اضطراري؟
- ما هو شعورك تجاه الواجب بامتلاء الشخص الذي يساعدك سعادة جرّاء تقديمه العَوْن؟ وما هو شعورك عندما يكون الشخص الذي يساعدك كثير الشكوى أو غاضباً؟
- مع من تتعاون؟

نشاط كتابي: ضع لائحة بعشر طرق تقدم فيها تعاوناً ثم لائحة بعشر طرق تتلقى فيها تعاوناً.

الدرس الثالث: التعاون ينبع من القلب

أُكتب نقاط التأمل التالية على السبورة، لكن لا تناقشها:

- حيث تكون المحبة يكون التعاون.
- المتعاون يعبّر عن مشاعر طيبة وصافية تجاه الآخرين وتجاه الواجب.
- من يتعاون يلقى تعاوناً.

ابدأ بالاستماع إلى أغنية أو بإنشاد أغنية مع الشباب.

أغنية مرحة مع حركات

أدِّ نشاطاً من أنشطة مخيمات المرح. قد ترغب في القيام بالنشاط التالي الذي علمتنا إياه سيلفيا تومتشيك، إحدى المشاركات في "تدريبات برنامج قِيَم الحياة" في أوكسفورد.

أُطلب من الشباب تشكيل دائرة ثم الجلوس. (في بعض الثقافات، تدعو الحاجة إلى تشكيل دائرتين، واحدة للذكور والأُخرى للإناث). عليهم الجلوس في دائرة متقاربين بحيث يلمس أحدهم الآخر.

قل للشباب إن هناك ثلاث كلمات تريد أن يتعلموها في إيقاع موسيقي يعتمد على الربت بالأصابع وليس على الغناء فقط.

الكلمات هي: سلام، محبة، سعادة. ولكن لكل كلمة لحنٌ مميَّز عن الكلمة الأخرى، فمثلاً:

في كل مرة يتغنّون بكلمة سلام، على كل واحد منهم أن يربت بأصابعه ثلاث مرات على ركبة الشخص الذي على يمينه، وعند الوصول إلى لحظة التغنّي بكلمة محبَّة يربت الطالب بأصابعه مرتين على رأس الذي على يساره، وعند الوصول إلى كلمة سعادة يرفع يديه عالياً ثم يخفضهما كما لو أنه ينحني. وعندئذ يطلق معظم الشباب ضحكاتهم. أنشد هذه الكلمات الثلاثة مع الحركات ببطء، ثم ارفع وتيرة الحركات مع ترديد الكلمات المغنّاة في إيقاع يزداد سرعة. غنِّها مرة إضافية بسرعة عالية. تمتع بوقت طيب. وعند الانتهاء اسأل:

- هل كان التعاون في هذا النشاط سهلاً؟
- لماذا؟

أُطلب منهم أن ينظروا إلى نقاط التأمل على السبورة. اسأل:

- هل يسهل التعاون عندما يكون هناك مشاعر محبة أو جو من المرح؟

قل: "فكروا في مرات كان التعاون فيها من القلب سهلاً حقاً. أُذكروا ثلاثاً من تلك المرات. (امنحهم خمس دقائق أو نحو ذلك ليستجيبوا). والآن، دوّنوا إلى جوار كل تجربة الخَصلة التي تتمتعون بها وكان لها الفضل في جعل التعاون يسيراً. (امنحهم دقيقتين أُخريين). اسأل إذا كان أحدهم يود المشاركة.

"يرجى أن تدونوا إجاباتكم عن الأسئلة التالية. ويمكنكم بعد ذلك أن تشكلوا مجموعات صغيرة لمناقشة إجاباتكم". اقرأ الأسئلة التالية ببطء، وتوقف من حين إلى آخر لإتاحة وقت كاف لأغلبيتهم كي يكتبوا.

- ضعوا لائحة بالأشياء التي تجدون سهولة في التعاون معها.
- ضعوا لائحة بالأشياء التي تودون أن تكونوا أكثر تعاوناً معها – بالأشياء التي تجدون صعوبة أكثر في التعاون معها. (كرر السؤال).
- ماذا يجري في الداخل ويجعل تقديم يد العون سهلاً؟
- ماذا يجري في الداخل ويجعل تقديم يد العون صعباً؟
- ماذا يمكنك أن تقول لنفسك من أجل جعل التعاون أسهل؟

شكّل مجموعات صغيرة إتاحةً لمجال المناقشة. في وسع المجموعات أن تفيد الفصل (الصف) بما أنجزته.

أُختم بتمرين استرخاء/تركيز خاص باحترام الذات.

الدرس الرابع: التعاون في وضع حلول للتحديات

اسأل: "ماذا يحدث إذا كان جميع من في العالم متعاونين؟".

ناقش نقاط التأمل التالية من منظور ما يمكن أن يحدث في مجتمع أو دولة أو بلد أو في العالم في حال تناول رجال ونساء الأعمال، وقادة الحكومات الحاجات والمشكلات على هذا النحو.

- من أُسس التعاون الشجاعة، والاحترام، والرعاية، والمشاركة.
- يمكنني أن أمد يد التعاون بالبقاء واعياً لقِيَمي.

نشاط

أُطلب من كل واحد من الشباب أن يدوّن استجابته إلى الجملة الأساس التالية:
العالم يحتاج إلى مزيد من التعاون في مجالات _____. أُطلب منهم تشاطر استجاباتهم.

شكّل مجموعات صغيرة، طالباً من كل مجموعة اختيار شأن واحد ومناقشة الطرق التي ينجح فيها التعاون بين أفراد أو مجموعات أو شركات أو منظمات غير حكومية أو أجهزة حكومية أن يضع حلاً للتحديات. أبلغهم أنه سيكون لديهم وقت لمتابعة العمل كمجموعة على خططهم خلال الدرس التالي. أُطلب من الشباب بدء ملاحظة العوامل التي تجعل التعاون يتم بسهولة، وما هي التصرفات أو الكلمات السلبية التي تجعل حسّ التعاون يتراجع.

الدرس الخامس: كلمات وتصرفات تعاونية

ابدأ بأغنية.

ناقش نقاط التأمل التالية، سائلاً خلال المناقشة عن ملاحظاتهم من الدرس السابق بشأن الكلمات والتصرفات التي تزيد أو تُنقص حس التعاون.

- التعاون يقضي بالاعتراف بقيمة دور كل شخص والحفاظ على موقف إيجابي.
- عند التعاون لا بد من معرفة موضوع الحاجة؛ فأحياناً نحتاج إلى فكرة، وأحياناً نحتاج إلى إطلاق فكرتنا. أحياناً نحتاج إلى أن نكون في موقع القائد وأحياناً نحتاج إلى أن نكون في موقع التابع.
- التعاون محكوم بمبدأ التعاون المتبادل.
- من أسس التعاون: الشجاعة، والاحترام، والرعاية، والمشاركة.

اسأل:

- أيٌّ من وسائل التواصل كانت نافعة؟
- هل اعترف كل واحد منكم إيجاباً بجهود الآخر التعاونية؟ كيف بدا ذلك؟
- هل التنويهات الإيجابية تشيع المزيد من روح التعاون؟
- ما هي الأساليب التي شكّلت عقبة؟
- ما هي المقترحات التي قُبلت والمقترحات التي لم تُقبل؟ لماذا؟
- ما هي الخِصال التي رأيتم أنها استخدمت؟

أُكتب على السبورة كلمات وتصرفات محددة تفيد في تقوية وتعزيز عملية التعاون. ابدأ بوضع خطوط توجيهية بشأن "التواصل الذي يعزز التعاون".

نشاط

تابعوا في مجموعات صغيرة العمل على واجب يوم أمس بحيث تضع كل مجموعة خططاً تعاونية لحل يعتبر تحدّياً.

في دقائق الدرس العشر الأخيرة، تتأمل كل مجموعة في عملية تواصل المجموعة وتضيف إلى الخطوط التوجيهية أي نقاط ذات صلة.

الدرس السادس: ألعاب تعاونية

نشاط

أُطلب من الطلاب تشكيل دائرة وجعل وجوههم باتجاه خارجها؛ ثم أُطلب منهم عقد الأذرع من المرافق والجلوس. ثم أُطلب منهم الوقوف فيما أذرعهم متشابكة دون أن يؤدّي ذلك إلى فك الدائرة. اسأل:

- هل كان كل واحد منكم متعاوناً؟
- هل اضطررتم إلى مساعدة بعضكم البعض لتفلحوا في ذلك؟
- ما الذي ساعدكم؟
- ما الذي لم يساعدكم؟

نشاط

شكّل مجموعات من ستة إلى ثمانية طلاب. أُطلب من الطلاب الوقوف في دائرة، والإمساك بأيدي بعضهم البعض، والحفاظ على توازنهم فيما أرجلهم متباعدة مسافة قدم واحدة (ثلاثين سنتيمتراً). أُطلب من الطلاب أن يردّدوا "واحد، اثنان، واحد، اثنان". ومع إبقاء كل واحد قدميه حيثما هما، "واحد" تعني التحرك إلى الأمام وكلمة "اثنان" تعني التحرك إلى الوراء، والمطلوب في هذا التمرين أن يحقق الجميع نقطة توازن. وحالما يحققون هذه النقطة، يُطلب منهم تغيير اتجاه "الدائرة".

بعد اللعبة، تأمل في الصعوبات التي برزت. أُطلب منهم مناقشة: كيف حققنا هذا التعاون؟ كيف كان شعورنا؟ ما الذي ساعد في الأمر؟ عزِّز مناخ الحوار والإصغاء بعضهم إلى بعض.

– مساهمة من بيلار كويرا كولومينا

أضف أية مقترحات إلى الخطوط التوجيهية من أجل "التواصل الجيد" الذي يعزز التعاون. اسأل الفصل (الصف) عن الاسم الذي يفضل إطلاقه على هذه الخطوط التوجيهية: تفعيل التواصل، أو...؟

نشاط

ابتكر شعاراً معبّراً عن قيمة التعاون. ارسم أو لوِّن شعارك على ورقة طويلة يسهل تعليقها على الجدار.

الدرس السابع: خرائط ذهنية

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات من أربعة طلاب ورسم خريطة ذهنية للتعاون على نصف ورقة كبيرة، على أن يتم رسم نقيضه على النصف الآخر. كن مطلعاً على خطوط التواصل التوجيهية التي وضِعت سابقاً وطبقها. اعرض الخرائط الذهنية.

الدرس الثامن: معايير التعاون

أُكتب على السبورة نقطتي التأمل التاليتين فيما الطلاب يستمعون إلى أغنية.

- يمكنني أن أمد يد التعاون بالبقاء واعياً لقِيَمي.
- من أُسس التعاون: الشجاعة، والاحترام، والرعاية، والمشاركة.

تعليق تمهيدي: "نحن كأفراد قد نختار أحياناً عدم التعاون مع شخص ما". اسأل:

- متى يكون التعاون مع شخص ما غير أخلاقي؟

أُطلب من المجموعة بدء ملاحظة ما يجعل التعاون سهلاً، كذلك ملاحظة العوامل المؤدية إلى فقدان حسّ التعاون.

- هل هناك سبب آخر يمنعك عن مد يد التعاون؟ ماذا عن الحدود الشخصية؟ ماذا لو كنتَ مريضاً وعاجزاً عن تقديم العون، أو عليك أن تفعل شيئاً آخر وقتئذٍ ينمّ عن روح تعاونية؟
- ما هي المعايير التي يمكنك اعتمادها لتقرير ما إذا كنت مستعداً للتعاون؟

قل: "ثمة معايير عدة ممكنة هي (أُكتب ما يلي على السبورة):

- ما هي غاية الواجب؟
- هل تتلاءم مع قِيَمي؟
- هل في إمكاني إحراز تقدم؟

أُطلب من الشباب تشكيل مجموعات صغيرة والمشاركة في النقاش. أُطلب منهم التأمل في سؤال آخر: "أية معايير أُخرى كان في إمكانك إضافتها؟" وفي نقاط التأمل. أُطلب منهم أن يُطلِعوا المجموعة وأن يقدموا القِيَم التي تشكل أساس قرارهم بالتعاون. يمكنهم الطلب إلى أحدهم اطلاع المجموعة، أو يمكنهم تقديم ما لديهم من آراء كفريق.

الدرس التاسع: التعاون مع ذاتي ومع أسرتي

ابدأ بأغنية.

أُطلب من الطلاب تدوين ردودهم على الأسئلة التالية. ولتكن هناك موسيقى هادئة.

- ما هي أهم القِيَم التي تدعمك وتحقّق لك التعاون مع ذاتك؟
- كيف يتسنّى لك أن تتعاون مع نفسك؟
- ما هي أهم القِيَم التي تعتمدها في التعاون مع أسرتك؟
- كيف تتعاون مع أسرتك الآن؟
- هل من طريقة أُخرى تود أن تتعاون بها مع أسرتك؟

نشاط كتابي: أُكتب مقالة أو اِنظم قصيدة قصيرة عن التعاون الذي تناله، والتعاون الذي تقدمه في البيت. (ملاحظة: إذا كان المربّون يعملون مع طلاب في ظروف عائلية سلبية جداً، قدِّم خياراً إضافياً: أُكتب مقالة عن التعاون الذي يرون أنه يجب أن يكون في كل بيت، أو عن التعاون الذي سيقدمونه إلى أولادهم).

إذا بقي متسع من الوقت، اسمح للراغبين في المشاركة بأن يشاركوا.
واجب بيتي: حدِّد لنفسك واجباً تعاونياً إضافياً في البيت.

الدرس العاشر: مسرحية قصيرة

ناقش مفهوم التعاون الحقيقي – تعاون مبنّي على المحبة والإخلاص مع تمنيات طيبة؟ صغ قاعدة خاصة بك تتعلق بالتعاون الحقيقي. أُنظر في نقطة التأمل التالية: حيث تكون المحبة يكون التعاون. ناقش كيف تستطيع أن تكتشف التعاون غير المخلص في حال حدوثه.

نشاط

أُطلب من مجموعات طلابيّة تأليف مسرحية عن التعاون غير المخلص، في مقابل التعاون الحقيقي. يمكن أن تكون المسرحية فكاهية.

الدرس الحادي عشر: مشروع تعاوني

نشاط

طبِّق مبادئ التعاون الحقيقي على مشروع يود الفصل (الصف) تنفيذه – الأمثلة هي: العمل معاً لإنجاز جدارية واحدة كبيرة؛ التخطيط لمشروع تجاري مربح وتنفيذه بمشاركة جماعية في أمر تربوي؛ تحديد حاجة المدرسة أو المجتمع والتخطيط للتعاون المثمر في قضاء تلك الحاجة.
قد يستغرق مشروع تعاوني أياماً أو أسابيع عدة. وفيما الطلاب يناقشون ويعملون معاً، عزّز المهارات الاجتماعية الإيجابية التي تبعث انسجاماً وتماسكاً في العمل معاً. ركز على نقاط التأمل في التعاون بحسب الاقتضاء.
راجع نقاط التأمل كما ينبغي، وضاعف من توجيهاتك على ضرورة التواصل وفقاً لمقتضى الحال.

الدرس الثاني عشر: قيمة يحتاج إليها التعاون

ناقش نقطة التأمل التالية: يمكنني أن أمد يد التعاون بالبقاء واعياً لقِيَمي. ثم اسأل:

- ما هي القيمة الأهم بالنسبة إلى التعاون؟
- ما هي القيمة التي احتجت إليها أكثر من سواها في مشروعنا التعاوني؟ (قد تكون قيمة مختلفة بين طلاب مختلفي الرأي في النظر إلى القيمة المُشار إليها).

نشاط

اِقسم الفصل (الصف) إلى مجموعات، وأُطلب من الطلاب أن يختاروا من بين مختلف القِيَم القيمة التي يعتقدون أنها الأهم بالنسبة إلى التعاون. وعلى كل مجموعة مناقشة الموضوع والاتفاق على قيمة واحدة، ثم تقديم تلك القيمة إلى الفصل (الصف) بكامله من خلال تمثيلية بحركات جسدية.

– مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

نشاط: ما يلي نشاط مرح يُختَتم به درس التعاون الأساسي. أُطلب من الطلاب الوقوف بعيداً عن المقاعد، ثم وزّعهم في مجموعات من ستة طلاب. قل لهم إن هدف هذه اللعبة هو العمل بشكل تعاوني كمجموعة. عليهم أن يطوفوا حول الغرفة بصمت، بعيداً عن مجموعاتهم المؤلفة من ست طلاب. وفيما يمنع عليهم التكلم، يستطيعون التواصل من خلال إيماءات. وينبري المدرس إلى مناداة عدد من الأشياء الموجودة في الغرفة بأسمائها بصوت عالٍ، وعلى الطلاب تقمُّص تمثيل ما نودي باسمه بأسرع ما يمكن، مستخدمين أنفسهم فقط ومضمّنين كل واحد في مجموعتهم الصغيرة. أُطلب منهم الشروع في المشي حول الغرفة، ثم اجعلهم يصنعون الأشياء التالية:

سيارة
منزل
بركة صغيرة
ثروة ضخمة

ومن ثم يجب أن يجتمع الفصل (الصف) كله ليقوم، بأسرع ما يمكن، بابتداع الأحرف C، M، S، والرقم 4. ومرة أُخرى يمكنهم استخدام إيماءات، لا كلمات، في تواصلهم البيْني. وإذا شئت، اسأل بعد ذلك: "ما الفائدة التي توخّينا الوصول إليها من هذا التعاون؟".

- مساهمة من روث ليدل

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

اقرأ قصصاً قصيرة أو كتباً عن التعاون. هناك كثير من المشاريع البشرية الكبيرة التي اقتضت التعاون. اختر أحد هذه المشاريع من بيئتك أو من بيئة أُخرى في مجتمعك. ولدى قراءة القصة، اسأل إذا كان هناك دليل على نقطة التأمل: من يتعاون يلقى تعاوناً. اسأل ما إذا كان أحد قد تعلم بالتجربة أن هذه النقطة صحيحة. أُطلب أمثلة.

أُكتب قصة – يمكن أن تكون قصة ظريفة – عن دخولك مخزناً وقيام كاتب غير متعاون على خدمتك.

أُكتب قصة عن عالم تعاوني.

كتابة يوميات

أُطلب من الطلاب كتابة ردود (بصورة فردية أو في مجموعات) على ما يلي:

- صِف بيئة صفية مثالية لحصة اللغة الإنكليزية.
- صِف طالباً مثالياً من طلاب اللغة الإنكليزية.
- صِف مدرّساً مثالياً من مدرّسي اللغة الإنكليزية.

أُطلب منهم تشاطر ردودهم في مجموعات صغيرة، والإبلاغ عنها لمجموعة أكبر. دوّن النقاط الرئيسية على السبورة. اسأل:

- ما هي القواعد التي تود أن تكون في فصلنا (صفنا) ودعمها كي تكون أقرب إلى مُثُلِك العليا؟

بعد أن يقدم الطلاب قواعدهم، اسأل عن القاعدة التي يرون أنها الأهم.

– مساهمة من كريستان موات

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

لعبة تعاونية عن الحقوق

قسِّم الفصل (الصف) إلى فريقين. يقف فريق من الطلاب حول أطراف ملاءة سرير. (إذا كان لديك مظلة – باراشوت – فإن على الطلاب كافة الإمساك بها). ضع كرة خفيفة أو كرة أرضية منفوخة على سطح الملاءة أو المظلة. على الطلاب قذف الكرة إلى أعلى والإمساك بها عشر مرات على التوالي. ناقش بعد ذلك مختلف الأدوار التي أدوها في إنجازهم هذه المهمة. (ربما تولى أحدهم القيادة بأن صاح "إلى أعلى، إلى أسفل". ربما كان آخر مشجِّعاً. وربما كان شخص آخر سواهما لاعب فريق راغباً في العمل ومتعاوناً).

ثم حدد مع الطلاب بعض المفاهيم المهمة التي مثّلتها الكرة. وإذا كان الطلاب يدرسون حقوق الإنسان أو عناصر الديمقراطية أو حقوق الأطفال، فإن هذا النشاط سيكون فرصة متابعة جيدة. وعلى سبيل المثال، في وسع الفصل (الصف) مناقشة العناصر التي يشعر بأنها مهمة لتأدية عمل أمثل في المجتمع. وقد تشتمل هذه العناصر على الديمقراطية، أو تعليم البنات، أو دفع أجور مجزية للعمال، أو تعميم حرية الكلام. أُكتب كل مفهوم ضمن دائرة (قطرها ثلث متر تقريباً). تمثّل هذه الدوائر (الحقوق) داخل بلد ما. والهدف هو أن يبقي الفريق الكرة تثب عشر مرات، مع الحرص على دخولها الدوائر المرسومة. وكلما دخلت الكرة دائرة ما، يقول شخص بصوت عالٍ، "أجل – حرية الكلام قد تحققت في بلدي" فكرة: من السهولة بمكان أن نتعاون عندما نتشاطر رؤية مشتركة – لتكن رؤية مساواة، تعليم للجميع، أو...؟

مسرحية عن التعاون

يستطيع فريقان من الطلاب تأليف مسرحية قصيرة عن التعاون في مكاتب حكومية مثلاً أو في مكاتب عمل. وقد يرغب الفريقان في أن يصورا أيضاً سلبيات انعدام التعاون. وقبل ذلك، في إمكان كل فريق مناقشة:

- لماذا في رأيك يتعمَّد بعض الناس وضع عراقيل في طريق آخرين؟ (الحاجة إلى الشعور بالقوة لأن لدى واضع العراقيل القليل من الاحترام الحقيقي للذات).
- ما هي الخِصال الشخصية الأهم في صنع سلوكيات المرء التعاونية؟
- ما هي الخَصلة الوحيدة الأهم؟

تحديات العالم

تناول مشكلات مختلفة في العالم وناقش ظهور مبادرات تعاونية عديدة لحلها. مثلاً، الجوع في العالم، أو سوء تغذية الأطفال أو العنف. في وسع مجموعات صغيرة من الطلاب اختيار نقطة بحثها ودرس كل ما له صلة بموضوع المشكلات على أن تقدِّم هذه المجموعات أفكارها لتعميم الفائدة على جميع الطلبة.

– مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

جدول التعاون

علِّق جدولاً حكومياً تعاونياً في مؤخرة الفصل (الصف). على الطلاب العمل الآن كلٌّ بحسب دوره، وطلب مساعدة وعون من "ممثل الحكومة" إذا وُجد، وطرح أسئلة، وتسجيل شكاوى.. إلخ. ومهمة ممثل الحكومة الاستماع إلى الشخص المتقدم بطلبه، وفهم ما يريده هذا الشخص حقاً، وتقديم ردود أو تعهدات عون ملائم. ما يسهِّل الأمر على صاحب الطلب أن يكون "ممثل الحكومة" في مزاج تعاوني يتيح له الإجابة بأن طلبه مفهوم. وإذا كان "ممثل الحكومة" لا يملك جواباً، فمن اللائق أن يقول: "لا أعرف لكني سأستفسر عن الأمر من أجلك". ومن خلال هذا التمرين، يستطيع الطلاب كسب فهم عملي لأنواع التعاون الذي لا بد للحكومة من أن تقدمه. وفي وسع الفصل (الصف) الاستماع إلى أكثر الآراء المتبادلة تعاوناً. اسأل، "ما هي مهارات التواصل المطلوبة؟ ما هي القِيَم النافعة؟".

العلم

تكنولوجيا واتصالات

بلغت تكنولوجيا الاتصالات العالمية مستوى رفيعاً بحيث إن اتصالات فورية تقريباً متاحة الآن للعلماء. اطرح الأسئلة التالية:

- كيف يستطيع العلماء استغلال الاتصالات العالمية للتقدم بقضية العلم؟
- في أي مجالات يعمل العلم على إيجاد تعاون وتواصل؟ (معالجة المرض هي أحد المجالات).
- في أي مجالات يقصِّر العلم ويكون في تواصل ضعيف؟ (اختراعات جديدة في مجال واحد).
- لماذا؟
- ما هي القِيَم المطلوبة للتغلب على ذلك؟
- ما هي الرسالة التي تود توجيهها إلى العلماء في هذا الشأن؟

التعاون في مجالات البحث والتطبيق

في أي مجالات البحث أو التطبيق العلميين يكون التعاون ضرورياً؟ في إمكان الطلاب كأفراد أو كمجموعات صغيرة البحث في وسائل اتصال راهنة في مجال يهمهم. ما هي المنابر والمجالات الوطنية والدولية، والمنظمات، ومراكز التدريب.. إلخ. التي تعزز التواصل والتعاون؟ ما هي المبادئ الخُلُقية التي تيسر الاستعداد للتعاون؟

الاقتصاد

الاقتصاد العالمي مجال رحب للدرس خلال التفكير في قيمة التعاون. وقد أعاقت دول متطورة حركة التجارة في دول نامية. وتعتبر تقارير التنمية البشرية التي يعدها برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة مصدراً ممتازاً للمعلومات في هذا المجال.

التجارة وقواعد التعاون

أُدرس النقاش الجاري حول سياسات منظمة التجارة العالمية. فبعد فشل الاجتماع الدولي للمنظمة في سياتل، واشنطن، في خريف العام 1999، جرى اقتراح تغييرات بحيث يكون هناك مزيد من التعاون بين الحكومات والشركات والمنظمات غير الحكومية. قسّم الفصل (الصف) إلى مجموعات صغيرة. أُطلب من المجموعات البحث في وسائل مواجهة القضية البيئية، وتقليص الفجوة بين الأغنياء والفقراء. وعلى كل مجموعة وضع قواعد للتعاون من أجل الشركات والمنظمات الحكومية أو غير الحكومية. ضمِّن المنافع التي تشمل جميع المعنيين؛ وقدم هذه القواعد إلى الفصل (الصف).

في وقت لاحق أُطلب من الطلاب التظاهر بأنهم جزء من حكومة، أو شركة، أو مجموعة خاصة معنية بالبيئة أو العمل. أُطلب منهم وضع قاعدتهم الشخصية للتعاون. أُطلب من بعض الشباب أن يتطوعوا ليكونوا جزءاً من هيئة تمثل الأدوار الثلاثة. وعلى كل واحد منهم أن يقدم إلى الفصل (الصف) قاعدته للتعاون. وفي وسع الهيئة أن تحاول حل أي نزاع قد ينشب نتيجة تضارب القواعد المقترحة.

الفن

ابتكر رسماً كاريكاتورياً تتعاون فيه الشخصيات في سبيل عالم أفضل.

– مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

مشروع فصلي (صفي)

فكر في مشروع فصلي (صفي). مثلاً: قد يميل الطلاب إلى صنع تمثال طوله 15 قدماً (450 سنتيمتراً) من صحف قديمة من أجل حدث رياضي ما. وقد يريدون رسم جدارية دائمة على أحد جدران المدرسة، أو رسم تميمة فوق الملعب يعتقد البعض أنها تجلب السعد للمدرسة. اسأل: "ما هي أنواع التعاون المطلوبة؟" أُطلب من الطلاب أن يخططوا بشكل تعاوني لما سيفعلونه – وكيفية الحصول على المواد، ومن سيفعل ماذا. وفيما هم يخططون، توقف كل 30 دقيقة لمناقشة العملية. اسأل:

- ما نوع التعليقات التي تعزِّز جو التعاون؟
- ما نوع التعليقات التي تقلِّص جو التعاون؟

شجع الطلاب على تطبيق نشاطهم المخطط له بشعور تعاوني.

جدول تعاون فني

قم بإعداد جدول للتعاون في غرفة الفصل (الصف). أُطلب من الطلاب أن يقرروا نوع التعاون الذي يريدون أن يكون متوفراً في الجدول. على سبيل المثال، هل يريدون الحصول على مواد خاصة، هل يحتاجون إلى المساعدة في حل مشكلة، هل يرغبون في ثناء أو تشجيع في عملهم؟ في إمكان كل طالب أن يأخذ دوره في الجدول على مدى يومين. أمّا ثمن خدمة جدول التعاون فيقتصر على توجيه شكر إلى المتعاون تقديراً لتعاونه. والمتعاون، طبعاً، يرد بطريقة لطيفة فيها الكثير من الحبور. وقد تكون بعض الردود: "أحسنتَ صنعاً" أو "لديك نظرة ثاقبة إلى التفصيلات" أو "أصغيتَ أو تعلمتَ جيداً بما يدخل السرور إلى قلب المتعاون، إلخ.

الموسيقى

يستطيع مدرِّس الموسيقى تقديم أمثلة كثيرة على التعاون باستخدام الموسيقى. مثلاً، التعاون بين أفراد الفرق الموسيقية.

الموسيقى مشروع يقتضي غالباً روحاً تعاونية تامة. تحدث عن التعاون في عزف الموسيقى التي يبتدعها طلاب الفصل (الصف) معاً. اسأل، "ما الذي يساعدك في الشعور بأنك متعاون؟ ما الذي يعوق التعاون؟" بعد تحديد العوامل المساعِدة والمعوِّقة، تعهد بتغيير ما يعوق عملية التعاون. وبعد أيام عدة، ناقش النتائج.

الاقتصاد المنزلي

روح التعاون

خطط لمشروع تعاوني مستخدماً المهارات التي يتعلمها الطلاب في الفصل (الصف). أُطلب منهم البقاء في روح التعاون. ناقش ما يساعد جو التعاون وما يعيقه.

أُطلب منهم أن يعطي أحدهم الآخر معلومات إيجابية تتعلق بالكلمات والتصرفات التعاونية التي يقدِّرها الجميع.

اختر نقاط تأمل مختلفة خلال الأسبوع.

مشروع خيالي

خطّطوا لمشروع تعاوني. تظاهروا أنكم جميعاً أكبر سناً بعشرة أعوام، وجزء من المجتمع نفسه وتحضرون الحصة نفسها. لدى بعضكم أولاد، وبعضكم موظف، وآخرون منكم يعملون مدبري منازل. في إمكان كل واحد من الشباب اختيار الدور الذي يرغب في تأديته. وعلى كل واحد تدوين ستة أشياء يُحب التعاون معها. مثلاً، قد يرغبون في تقديم مساعدة في رعاية أب أو أُم، مساعدة في رعاية طفل، تقديم نصيحة تفيد في مشروع عمل، تعلُّم حرفة، أو قد يريدون شخصاً يشاركونه رياضة المشي كل يوم. شكّل مجموعات صغيرة للشباب كي يشاركوا في هذا المشروع التعاوني. ثم يقوم كل شخص بكتابة ستة أشياء يعتقد أن المجتمع الذي يعيش فيه بحاجة إليها. وتنظر كل مجموعة إلى الحاجات/الرغبات/الهموم على مستوى شخصي ومستوى المجتمع وتضع خطة. هل في الإمكان تلبية بعض الحاجات/الرغبات الفردية من خلال خطة تعاونية على مستوى المجتمع؟ يُطلَب من كل فرد ضمن المجموعة أن يقرر ما يستطيع أن يفعله ليساهم بشكل تعاوني في هذا المشروع الخيالي.

التعاون في البيت

أُطلب من الطلاب التفكير في كيفية تعميم ممارسات التعاون في البيت، وكيفية تقديم العَوْنْ إلى أخوات أو إخوة، إلى آباء وأمهات، إلى مانحي رعاية أو إلى الأجداد. ناقش مختلف أنواع التعاون – من خلال أمنيات طيبة صامتة، كلمات، مساعدة مادية، أعمال لطيفة صغيرة، صبر، إلخ.

التربية البدنية/الرقص

رقص

قسّم الفصل (الصف) إلى ثلاث مجموعات على أن يتم تطبيق روح التعاون بوضوح من خلال الرقص. يستطيع الطلاب اختيار الموسيقى التي يشاؤون.

لعبة

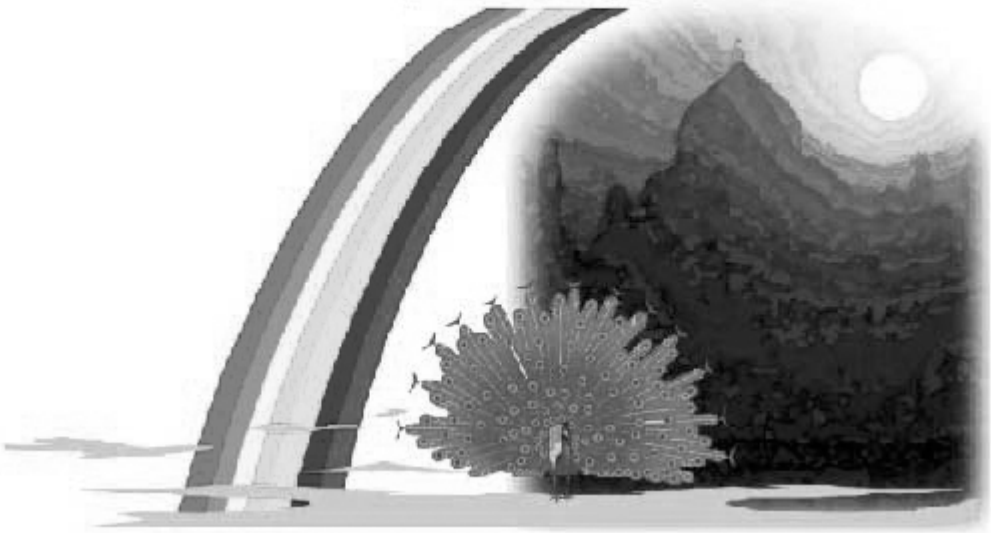
اربط كواحل أربعة طلاب معاً بشريط. أعطهم بالوناً أو كرة واطلب منهم تقاذفها فيما بينهم إلى الوراء وإلى الأمام. (قد يستعيض المربي عن ربط الكواحل بجعل الطلاب يمسكون بشريط أو حبل). ثم أُطلب منهم تقاذف الكرة أو البالون إلى الأمام وإلى الوراء مع فريق آخر رُبطت كواحل أفراده بالطريقة نفسها. وغاية اللعبة هي أن يتقاذف الفريقان الكرة إلى الأمام وإلى الوراء أطول فترة ممكنة من دون أن تسقط الكرة على الأرض. وفي حال سقوط الفريقين على الأرض بين حين وآخر، أوقف اللعبة دقائق قليلة ليتسنى لأفراد الفريقين التداول في أسلوب التعاون الصحيح الذي يساعدهم على البقاء واقفين ومنع سقوط الكرة على الأرض. أُطلب من كل فريق مشاطرة الفصل (الصف) الدروس والعِبَرْ التي تعلمها من هذه اللعبة.

تدريب الفريق

أياً يكن الفريق الذي يزاول اللعبة الرياضية، اختم كل جلسة تمرين بتعليقات إيجابية تبدر من أفراد الفريق والمدرب حول كل ما هو جيّد في اللعبة. ركز على اللعب كفريق. ناقش، بحسب الاقتضاء، ما يلزم وضع خطة بشكل إيجابي وتعاوني لتحقيق ذلك. راجع في أسبوع واحد النتائج من حيث الحالة المعنوية ومستوى اللعب. راجع النتائج في نهاية ثلاثة أسابيع.

8. وحدة السعادة

السَّعَادَة



نقاط للتأمل في السعادة

- أعطِ سعادة وخذ سعادة.
- حين يكون هناك سلام ومحبة في الداخل، تنمو السعادة تلقائياً.
- حيث يكون هناك شعور بالأمل ووضوح الهدف، تكون السعادة.
- إهداء تمنيات طيبة لكل امرئ يمنح سعادة.
- لا يمكن شراء السعادة أو بيعها أو انتظارها.
- نحصل على السعادة من خلال مواقف وتصرفات صافية وغير أنانية.
- سعادة العقل هي حالة سلام ليس فيها اضطراب أو عنف.
- الكلمات اللطيفة والبنّاءة تخلق عالماً أكثر سعادة.
- حين يكون المرء قانعاً في قرارة نفسه بما لديه، تأتي السعادة تلقائياً.
- السعادة تلي منح السعادة، والأسى يلي إثارة الأسى.
- السعادة الدائمة حالة قناعة داخلية.
- عندما تكون الموارد كلها مركزة على بنية تحتية اجتماعية – اقتصادية على حساب نمو الشخصية، يُساء تقديم الأولويات في الحياة فتتقلَّص السعادة بالتدريج.
- القِيَم تساعد الناس في تقدير الأولويات ومراعاة اتخاذ تدابير فعالة ووقائية في أوقات مناسبة.

وحدة السعادة

دروس السعادة

تضمّن حصة القِيَم تمرينَ استرخاء/تركيز بين فينة وأُخرى. الأغنيات تشيع جواً خاصاً حيث تُتاح فرصة تجربة قيمة ما. وقد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في أن يختار موضوعاً واحداً يومياً ليُسمِع أغنية. ويُستحسن تشجيع الطلاب على الاستماع إلى أغنيات مرتبطة بموضوع السعادة. ويحلو لبعض الطلاب تعلُّم أغنيات تقليدية.

دروس السعادة الأساسية

الدرس الأول: السعادة

ابدأ بأغنية تبث إحساساً بالحبور فيما الشباب يدخلون.
استطلع مفاهيم عامة للسعادة من خلال أسئلة ومناقشة:

- هل تحبون أن تكونوا سعداء؟ (عادة يجيب الجميع بـ "نعم" بإيماءة من رؤوسهم).
- كيف يحاول الناس إحداث السعادة؟
- ما الذي ينجح في رأيكم؟
- ما الذي لا ينجح؟
- ما الذي يهب سعادة لفترة وجيزة فقط؟
- ما الذي يمنح رضا يدوم فترة طويلة؟
- هل يمكننا إحداث سعادتنا؟
- ما هي المشاعر الداخلية التي تخالجكم عندما تفكرون في السعادة؟
- متى تكتشفون هذه المشاعر كلها؟

نشاط

وجِّه التعليمات التالية، بادئاً بموسيقى ناعمة إذا شئت. أتح وقتاً كافياً لهم كي يجيبوا على كل بند.

- ضعوا لائحة بأشياء تهب سعادة.
- تذكَّروا الآن ولدقائق قليلة فترات من السعادة في حياتكم. ماذا كان يجري داخلكم ومن حولكم؟ يرجى كتابة تجارب يختارها الطلاب بعناية على قطعة مستقلة من الورق. (امنحهم 6 – 10 دقائق).
- أضيفوا أياً من هذه البنود إلى لائحتكم.
- والآن سجلوا في كل بند ما اكتشفتموه من الخِصال أو القِيَم خلال هذه الأنشطة أو الأوقات.
- أتح لهم مناقشة أفكارهم في مجموعات صغيرة إذا رغبوا.

نشاط خلاق: اِنظموا قصيدة أو ألّفوا أغنية عن الخَصلة أو القيمة التي تظهر على لائحتكم في أغلب الأحيان وخصوصاً ما يؤشِّر منها على قيمة السعادة.

ملاحظة: *قد يفضل بعض الطلاب الكتابة عن الحزن، حيث يمكن أن تثور خلال وقت التأمل ذكرى فقْد شخص عزيز، أو خسارة، أو أسى. أصغِ بحرص شديد في حال رغب أحد الطلاب في المشاركة، ثم أكِّد القيمة أو الخَصلة التي يشعر بأنها الأهم في نظره.*

الدرس الثاني: كلمات أرغب في سماعها

أُطلب من طلاب متطوعين قراءة قصيدة أو إنشاد أغنية تم تأليفها في الدرس السابق.

ناقش/شارك

- كيف يؤثر الناس بعضهم في بعض في ما يتعلق بالسعادة؟
- ما الذي يقوله الناس ويسعدكم سماعه؟
- ماذا تحبون أن تسمعوا؟
- ماذا لا تحبون أن تسمعوا؟
- ما نوع الكلمات التي يقولها أناس سعداء بصورة طبيعية؟
- كيف يمكن أن يبدو العالم لو أن الجميع سعداء؟

أُكتب على السبورة نقاط التأمل التالية:

- أعطِ سعادة وخذ سعادة.
- الكلمات اللطيفة والبنّاءة تحدث عالماً أكثر سعادة.
- السعادة تلي منح السعادة، والأسى يلي إثارة الأسى.

ثم اسأل:

- ما نوع الكلمات التي يمكن اعتبارها بمثابة أشواك واخزة؟
- هل هناك كلمات تظنون أنها تسبب أذى بحيث تودون أن تختفي من مفردات لغة البشر؟
- ما نوع الكلمات التي تودون سماعها من أصدقائكم؟
- إذا وجّه إليكم شخص ما إطراء ولم تشعروا بأنه صادق، كيف يكون شعوركم حياله؟
- حين يدلي شخص بتعليق فيه تقدير لكم وتشعرون بأنه صادق، كيف يكون شعوركم في هذه الحال؟
- هل يجب أن يكون المرء صادقاً؟ لماذا؟
- ماذا تحبون أن تسمعوا من ذويكم؟
- إذا كنتم آباء أو أمهات، ماذا تقولون لأولادكم؟

نشاط

اِفسح في المجال كي يجتمع الطلاب في مجموعات صغيرة وكتابة لائحة تحت عنوان "الكلمات التي أرغب في سماعها". ربما تقرر بعض المجموعات توجيه لائحتها إلى أشخاص مختلفين: إلى والدين، أصدقاء، معلمين، منتجين سينمائيين، مسؤولين نافذين، إلخ. اِحمل كل مجموعة على اختيار القول المأثور المفضَّل لديها، وكتابة القول على ورقة طويلة وتعليقه على الحائط.

واجب بيتي: امنح شخصين سعادة من خلال كلمات رائعة تُسمعهما إياها في كل يوم.

أُكتب على السبورة نقطة التأمل التالية: حين يكون هناك سلام ومحبة في الداخل، تنمو السعادة تلقائياً.

فكرة إنشاء: "محدثاً نفسي" إقرار بالتطور الذي يحدث داخل كل فرد. نحن كلنا نتحدث إلى أنفسنا بصمت. هذا يسمى حديث الذات أو حواراً داخلياً. وهو جانب مهم في هذه الوحدة المتعلقة بالسعادة وينبغي التفكير فيه؛ إذ يمكن أن يكون حديث الذات إيجابياً أو سلبياً، مشجعاً أو مثبطاً.

ناقش/شارك

"في الدرس السابق، تحدثنا عن السعادة وغير ذلك، وسنتحدث اليوم عن الأشياء التي نقولها لأنفسنا". اسأل:

- ما نوع الأشياء التي يمكننا أن نقولها لأنفسنا لنبعث سعادة تنبثق من داخلنا؟
- ماذا قلتم لأنفسكم عندما أتممتم واجبكم البيتي المتعلق بمنح سعادة للآخرين؟
- ماذا يحدث لطاقاتكم العاطفية عندما تتحدثون إلى أنفسكم بلطف؟
- ماذا يحدث حين تقسون على أنفسكم وتكونون شديدي الانتقاد لأنفسكم؟
- ماذا يحدث لمشاعر كل واحد منكم حين يقول، "لن أقوى على تأدية ذلك أبداً" أو "لن أنجح أبداً".
- هل تختلف المشاعر حين تقولون، "هذا مخيف قليلاً، لكن سنبذل ما في وسعنا"؟
- ماذا تقولون لأنفسكم حين ترتكبون خطأ؟

قل: "لاحظوا نبرة صوتكم عندما تتحدثون إلى أنفسكم. ماذا تقولون لأنفسكم حين تخشون الفشل في أمر ما؟ ما هو التأثير العاطفي حين تنعتون أنفسكم بـ "الغباء"؟ إنه لأمر رائع حين يشعر الناس بالانزعاج عقب ارتكابهم خطأ، لأنه يعني ببساطة أنهم يريدون فعل الصواب. لكن لدينا الوافر من الطاقة لفعل ما هو صحيح عندما نقول لأنفسنا: "حسناً، ارتكبنا خطأ. نحن بشر. يمكننا أن نتعلم من أخطائنا. ماذا نستطيع أن نفعل في المرة المقبلة بحيث لا نكرر الخطأ؟" ناقش.

ثم ارسم ثلاثة أعمدة على السبورة، واضعاً العناوين التالية: الموقف، مثبط، مشجع/مؤهِّل. أُطلب منهم رسم ثلاثة أعمدة مماثلة على ورقة، وملء الأعمدة بالمحتويات المستمدة من الأسئلة الواردة أدناه.

الموقف	مثبِّط	مشجِّع/مؤهِّل

اسأل:

- هل وجد أحدكم في وقت مضى صعوبة في بدء واجب محدد؟ (اكتب "واجب يتعين إتمامه" تحت العنوان "الموقف").
- اذكروا أمثلة حول أفكار يردِّدها الطلاب في أنفسهم وتسبب لهم إحباط الهمم؟ (أُكتب اثنين من الأجوبة تحت العنوان "مثبِّط").
- ماذا يمكنكم أن تقولوا لتشجعوا أنفسكم حين تجدون صعوبة في بدء واجب محدد؟ (أُكتب الأجوبة تحت العنوان "مشجِّع/مؤهِّل").
- لنضع أنفسنا في موقف مخيب للآمال. أعطونا أمثلة من فضلكم. ما هي الأشياء المثبطة التي يقولها الناس لأنفسهم؟ (استمر في ملء الأعمدة على النحو الموصوف أعلاه).
- ماذا يمكنكم أن تقولوا لأنفسكم لتستمدّوا التشجيع حيال هذا الموقف؟
- ما هي الفوارق التي تلاحظها في نبرة الصوت التي تتحدث بها إلى نفسك حين تقول أشياء ناقدة أو مثبطة في مقابل أشياء مشجعة؟

نشاط

أُطلب من الفصل (الصف) أن ينقسم إلى قسمين متساويين، أو إلى مجموعات صغيرة. أُطلب من الطلاب مواصلة تكوين مواقف تنم عن تحديات، وملء الأعمدة الباقية بأفكار مثبطة ومشجعة

أو مؤهِّلة.

الدرس الرابع: نُصْح النفس

ابدأ بأغنية. أُطلب من الطلاب أن يبلّغوا عن واجبهم البيتي المتعلق باستخدام كلمات تفيض سعادة والمطلوب إتمامه من درس السعادة الأساسي الثاني.

أُكتب على اللوح نقاط التأمل التالية:

- إهداء تمنيات طيبة لكل امرئ يولّد السعادة من داخله بشكل ذاتي.
- سعادة العقل هي حالة سلام ليس فيها اضطراب أو عنف.
- حيث يكون هناك شعور بالأمل ووضوح الهدف، تكون السعادة.

أُطلب من طالب واحد من كل مجموعة نشاط من مجموعات درس السعادة الأساسي الثالث أن يردّد الطلاب على مسمع الفصل (الصف) بعض الجمل المشجّعة والمؤهِّلة.

نشاط فردي: أُكتب ملاحظة لنفسك، ناصحاً إياها بالطريقة التي تود أن تتحدث بها إلى نفسك.

نشاط: أعطِ الطلاب دفتر ملاحظات صغيراً (أو أُطلب منهم إحضار واحد) لتدوين "سجل التأهيل" الخاص بهم والمعني بالأشياء المثبطة والمشجعة التي يقولونها لأنفسهم. وفي الأسابيع الثلاثة التالية، يتعين عليهم متابعة ملء الأعمدة الثلاثة. إستمر في مناقشة هذا على نحو طبيعي، طالباً من الطلاب إضافة ردود تتناسب وعمود "مشجع/مؤهِّل".

الدرس الخامس: هل يمكننا شراء السعادة؟

ابدأ بأغنية.

ناقش نقاط التأمل التالية:

- لا يمكن شراء السعادة أو بيعها أو انتظارها.
- نحصل على السعادة من خلال مواقف وتصرفات صافية وغير أنانية.
- حين يكون المرء قانعاً في قرارة نفسه بما لديه، تأتي السعادة تلقائياً.

اسأل:

- هل نحاول نحن شراء السعادة أحياناً؟ كيف؟
- هل تنجح المحاولة؟
- هل تعتقدون أنكم ستكونون سعداء دائماً حالما تحصلون على الشيء الجديد الذي أردتموه؟ كم تدوم تلك السعادة؟
- ما هو شعوركم حين لا تحصلون على شيء ما أردتموه؟
- إذا كنتم تشعرون بقلق، هل السبب يعود إلى أنكم تقيسون قيمتكم بالحصول على ذلك الشيء؟
- لماذا تكون السعادة مؤقتة عندما نحصل عليها من مصادر خارجية – كالثروة مثلاً والممتلكات المادية، والوضع الاجتماعي؟
- كيف يمكنكم البقاء سعداء حين لا تحصلون على ما تريدون؟
- ما هي المواقف والتصرفات الصافية وغير الأنانية؟
- ما نوع الأفكار والتصرفات التي تؤدّي إلى سعادة دائمة؟

نشاط

ألّف مسرحية قصيرة مستندة إلى النقاش حول السعادة.
واجب بيتي: أُطلب من الطلاب التفكير في ما يمكن أن يجعل غرفة الفصل (الصف) مكاناً أكثر سعادة.

الدرس السادس: لهو وسعادة

ابدأ بأغنية تبعث شعوراً بالسعادة.

العب لعبة، أو أدِّ رقصة دائرية أو أفقية، أو افعل شيئاً آخر يستغرق دقائق قليلة لكنه مسلٍ ويبعث على البهجة.
ناقش مع الطلاب ما يسعدهم.

- هل تعلّقون أهمية على اللعب أو اللهو أحياناً؟ (أجل. خلافاً لمعظم الأجوبة فإن لهذا فعلاً جواباً "صحيحاً"!).
- ما نوع الأشياء التي تفعلونها مع آخرين ويسعدكم القيام بها؟
- ما نوع الأشياء التي تؤدونها لأنفسهم فتجعلكم سعداء؟
- هل تذكرون مرة ساعدتم فيها أحداً وجعلكم ذلك سعداء؟
- أحياناً يسبب أشخاص متاعب لآخرين باسم اللهو. هل تظنون أن هذا أمر جيد؟ لماذا، سواء الإجابة نعم أم لا؟
- ماذا تودون أن يعرف هؤلاء الأشخاص؟ ماذا تودون أن تقولوا لهم عن السعادة؟
- ماذا في رأيكم يجعل غرفة فصلنا (صفنا) مكاناً أكثر سعادة؟ ناقش نقطة التأمل التالية. هل تظنون أن هذا صحيح؟
- السعادة تلي منح السعادة، والأسى يلي إثارة الأسى.

نشاط

تحدث عن أشياء يستطيع الناس أن يفعلوها فتسعدهم، تسعدهم وتسعد الطبيعة، تسعدهم وتسعد الآخرين. أُطلب من الطلاب أن يحاولوا اكتشاف إحدى هذه الحالات خلال الأسبوع.

الدرس السابع: التقبُّل والنبذ

ناقش/شارك

- غالباً ما تشكل مجموعات الطلاب شِللاً (عُصَباً). لماذا في رأيكم تفعل ذلك؟
- ما هي الأسباب المعقولة لأن يكون لدينا شِلل (عُصب) أصدقاء؟ ما نفع الشِلل؟
- في المدارس، يتحاشى أفراد مجموعة تقبُّل أفراد مجموعات أُخرى أحياناً. ما هو في رأيكم شعور الناس عندما يتعرضون للإهمال؟
- هل تعرضتم للإهمال في وقت ما؟ ما هو شعور الناس عندما يحدث هذا؟

ملاحظة إلى المدرّس

بإمكان المربي المشاركة في هذا الموضوع بما يلائم الثقافة والظروف. وقد يرغب المربي في المشاركة في بعض القصص التي يعرفها عن مراهقين أو شباب نبذهم آخرون فانتحروا، أو عن آخرين لجأوا إلى العنف وقتلوا آخرين رداً على نبذهم. ناقش أية هموم حقيقية تندرج في هذا المجال، أو المشاعر التي تخالج الشباب عندما يسمعون عن مراهقين يقتلون مراهقين.

- كيف يمكننا أن نكون متقبِّلين بدلاً من أن نكون نابذين؟
- ماذا يمكنكم أن تفعلوا حين ترون شخصاً يتعرض للإهمال؟

نشاط

أُرسم أو لون صورة لألوان السعادة في مقابل ألوان النبذ. أو صمّم ملصقة (كولاج) تحوي صوراً للسعادة والأسى.

الدرس الثامن: مشاعر الحزن

ملاحظة إلى المدرّس

يمكن إتمام هذا الدرس إذا كان هناك جو من الاحترام والثقة بين الطلاب، وإذا كان المربي مرتاحاً ومصغياً باهتمام ومتعاملاً بشكل طبيعي مع مسائل الحزن.

- ما هو عكس السعادة؟ (غالباً ما تكون الإجابة: الحزن، الكآبة، الأسى).
- ما الذي يبعث هذه المشاعر؟ أثنِ على إجاباتهم، مع الإصغاء إليهم باهتمام).
- هل في إمكان أحدكم أن يعطيني مثلاً على شيء يسبّب له الحزن؟
- ما هي الخَصلة أو الخَصلة المضادة، والقيمة أو القيمة المضادة التي تنشأ عندما يحدث هذا الأمر؟

نشاط فردي

ضع في عمود لائحة بأشياء تحزن لها.

- دوّن بجانب كل بند، في عمود ثان، الخِصال أو الخِصال المضادة، والقِيَم أو القِيَم المضادة التي يمكن أن تقترن بذلك البند. (من مثل النبذ، الفقد، الشعور بعدم التقدير، عدم الاحترام، التمييز.. إلخ).
- أُرسم عموداً ثالثاً. ما هي الخَصلة أو القيمة التي تزيل هذه المشكلة الناشئة عن عدم التقبُّل؟

ناقش/شارك

- كيف يمكننا أن نريح أنفسنا حين نغرق في الحزن؟
- كيف يمكننا أن نرعى أنفسنا؟ ما هي الأشياء المفيدة في هذا المجال؟
- ما نوع الأشياء التي يمكنكم التفكير فيها لتعزيز الإحساس بالسعادة؟
- هل يمكننا تغيير أسلوب رؤيتنا للأشياء؛ أي النظر إلى الأشياء بأسلوب آخر؟ ما الذي يفيد في هذا الصدد؟
- كيف يمكننا إبقاء أنفسنا في منأى عن بعض هذه الأشياء المحزنة؟

نشاط

أُرسم صورة أو اِنظم قصيدة.

الدرس التاسع: مبادئ السعادة العشرة

ابدأ بأغنية. أُطلب من متطوعين مشاطرة أشعارهم أو صورهم من الدرس السابق.

نشاط

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة وصوغ مبادئ السعادة. أُطلب منهم أن يتوصلوا إلى إجماع في الرأي على عشرة مبادئ. وفي وسع كل مجموعة أن تقدم مبادءها إلى الفصل (الصف) كله لتعم الفائدة على الجميع.

مثال: **مبادئ السعادة العشرة**

اسعوا وراء أحلامكم.
امنحوا السعادة.
كونوا لطفاء.
اضحكوا – مع الآخرين وعلى أنفسكم.
أتيحوا لأنفسكم وقتاً للاسترخاء.
فكروا بعمق في ما يهمكم.
تقبّلوا أنفسكم.
تقبّلوا الآخرين.
آمنوا بأنفسكم.
استمتعوا بالوقت الحاضر.

الدرس العاشر: مصائب المخدِّرات

ملاحظة إلى المدرِّس

رغم أن هذا الدرس ملائم للمراهقين والشباب في كثير من المجتمعات، فإنه قد يكون غير ملائم لبعضهم. وسيكون على المربين المستخدمين لهذه المواد أن يقرروا ما إذا كان وثيق الصلة بوضع طلابهم على وجه الخصوص.

إن هدف هذا الدرس هو السماح للشباب باستكشاف التأثيرات السلبية لتعاطي المخدرات والنظر إلى بدائل عملية ناجعة لتحقيق غاياتهم. والأهداف القصوى هي أن يصبح الشباب مدركين لِـ:

1. الانفعالات المختلفة التي تنتابهم في خلال تناول مخدرات وكلها مؤذية.
2. كيف تؤدي المخدرات إلى تجربة مؤقتة لكنها تنشئ سلوكاً سيئاً يتضارب والانفعالات/الغايات في المدى الطويل.
3. التأثيرات الجانبية الجسدية السلبية.
4. طرائق بديلة أسلم صحياً لاكتشاف الانفعالات والتجارب المنشودة.

ناقش/شارك

- ضع قائمة بمختلف التجارب الانفعالية التي يُتوقع صدورها بعد تعاطي كل مخدر.
- ضع قائمة بالتأثيرات الجانبية لكل مخدر. اسأل عن تجارب جسدية وعاطفية سلبية.
- ضع قائمة بالانفعالات التي يسعى وراءها المتعاطي.

ناقش طرائق بديلة أسلم صحياً لتحقيق هذه التجارب. اطرح أسئلة، مثل: "ما هي السعادة الحقيقية؟" هل يمكن لمتعاطي المخدرات أن يشعر بالثقة، أم أنه يفقد ثقته بنفسه بمجرّد تناوله المخدِّر؟ عدِّدوا الأساليب الفعّالة المتاحة من أجل بلوغ السعادة المنشودة.

الدرس الحادي عشر: لماذا تعاطي المخدِّرات مرفوض؟

ناقش/شارك

- متى يرجَّح أن يستخدم الشباب مخدرات؟
- حين يكون امرؤ مفتقراً إلى الشعور بالثقة، هل يزداد عندئذ احتمال استخدامه لمخدرات؟

نشاط

ضع قائمة بظروف عدة يحتمل كثيراً أن يستخدم فيها الشباب مخدرات. ناقش مختلف العوامل المحيطة بالظروف المختلفة، مثلاً، الشعور بالخيبة حين ينبذهم شخص ما، أو هاجس التماهي مع من يماثلهم والتوق إلى نيل احترام. أُرسم خريطة ذهنية لمختلف سيناريوهات تعاطي مخدرات مؤذية، وخريطة ذهنية لحالة الامتناع عن تعاطي المخدرات. وضمّن الخريطة التأثيرات على الذات، وعلى انخفاض العلامات المدرسية، وعلى فقدان والأصدقاء والنتائج الكارثية على الأُسرة، وتدهور الأوضاع المالية، بالإضافة إلى خطورة العواقب القانونية.

الدرس الثاني عشر: التفكير في الهدف

أُكتب على السبورة نقاط التأمل التالية:

- حيث يكون هناك شعور بالأمل ووضوح الهدف، تكون السعادة.
- نحصل على السعادة من خلال مواقف وتصرفات صافية وغير أنانية.
- حين يكون المرء قانعاً بنفسه، تأتي السعادة تلقائياً.

أتح للطلاب وقتاً للتأمل والكتابة فيما أنت تطرح الأسئلة التالية بتأن. ويستحسن إسماعهم موسيقى هادئة.

ما هو هدفكم؟

- فكروا في التجارب التي تسعدكم والتي دونتموها خلال الدرس الأول. ما هي القِيَم التي سجلتموها؟
- فكروا في الأشياء المهمة في حياتكم الآن، وفي القِيَم الكامنة فيها.
- ماذا تحبون أن تحققوا في حياتكم؟
- ما هي القِيَم الداعمة لما تريدون أن تحققوه؟
- هل يمكنكم أن "تكونوا" بعضاً من هذه القِيَم فيما أنتم تحققون أهدافاً أُخرى (من مثل التعليم، المهن)؟
- ما الذي يستحق أن تبذلوا ما في وسعكم من أجله؟
- هل يمكنكم أن تكونوا قانعين داخلياً إذا علمتم أنكم تبذلون قصارى جهدكم؟

ناقش/شارك

تكلم في مجموعات صغيرة على الهدف وبذل أقصى الجهد، وعن القناعة.

نشاط

أُرسموا نقشاً مستديراً ملوناً يمثل القِيَم التي تسعدكم.

الدرس الثالث عشر: سجّل أداء كل طالب

ابدأ بأغنية.

نشاط مجموعة صغيرة: أُطلب من كل طالب أن يُخرِج سجل أدائه المؤهِّل. أُطلب من الطلاب أن يشكلوا مجموعات صغيرة ويناقشوا بعض أكثر ما لديهم من أفكار تشجيع/تأهيل تأثيراً.
ناقش نقطة التأمل التالية: حين يكون المرء قانعاً بنفسه، تأتي السعادة تلقائياً.
ثم أُطلب من أفراد كل مجموعة الوقوف أمام الفصل (الصف) ليدلي بجملة مؤهِّلة واحدة يحبها.

نشاط

إذا بقي متسع من الوقت، تمتع بتأليف قصتين، في إحداهما تثير كل شخصية من شخصياتها أسى، وفي الأُخرى تمنح كل شخصية سعادة. ألّف القصة الحزينة أولاً. ابدأ بالموقف الاستهلالي نفسه، وجُل في الغرفة طالباً من كل طالب إضافة شيء ما إلى القصة. ثم ألّف قصة تنبض بالسعادة من خلال أبطالها السعداء.

الدرس الرابع عشر: السعادة في البيت

ناقش/شارك

- ما هي الأشياء التي تفعلها في البيت وتؤدّي إلى امتلائه سعادة؟
- ماذا يفعل أعضاء الأسرة في بيتك من أجل تعميم السعادة على الجميع، وفي كل الأوقات؟
- ماذا تفعل من أشياء تثير الأسى وتود أن تكف عن فعلها؟
- ما هي التصرفات التي من شأنها تصويب توجّهك للكفّ عن إثارة الأسى؟
- كم واحداً منكم لديه إخوة وأخوات أكبر منه سناً؟ ما هي الأشياء التي أحببت أن تفعلها معهم يوم كنت صغيراً؟
- هل تظن أن إخوتك وأخواتك الأصغر منك سناً يحبون أن يفعلوا ذلك معك؟
- كيف يمكننا أن نساهم في سعادة الآخرين مع الحفاظ على سعادتنا في وقت واحد؟

نشاط

اقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة لمناقشة ما ورد أعلاه. أُطلب منها التفكير في طرق لمنح السعادة مع الحفاظ على السعادة الشخصية لكل فرد في المجموعة. أُطلب من الجميع أن يؤدّوا ثلاثة أو أربعة أعمال طيبة في البيت من دون مقدّمات أو اطلاع أحد.

ملاحظة إلى المدرّس

قد يرغب بعض الطلبة ممن يتحسّبون لخطر ما أو يواجهون متاعب معيشية في البيت مناقشة هذا الموضوع أكثر. ولكي يتم هذا على أحسن وجه يجب معالجة الموضوع بشكل فردي أو في إطار مجموعة صغيرة مساعِدة يعي كل المشاركين فيها قواعد السرية. ومن الأسئلة ذات الصلة بهذا الأمر:

- **ماذا يفعل الآخرون من أشياء تُثير الأسى؟**

- **ما هو شعورك عندما يحدث ذلك؟**
- **ماذا يمكنك أن تفعل لتبقى آمناً؟**
- **هل لدى أحد أيّة مقترحات يمكن أن تلاقي القبول وتُعطي نتيجة موفقة ناجعة في موقف مماثل؟**

هناك أحياناً وسائل لمساعدة ذلك الشخص أو الطالب المتورط. قدم وسائل أو اقتراحات ملائمة.

الدرس الخامس عشر: الشخصية والتطور

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- عندما تكون الموارد كلها مركزة على بنية تحتية اجتماعية – اقتصادية على حساب نمو الشخصية، يساء في هذه الحال تقديم الأولويات في الحياة، وتتلاشى السعادة بالتدريج.
- القِيَم تساعد الناس في تقدير الأولويات ومراعاة اتخاذ تدابير فعّالة ووقائية في الأوقات المناسبة.

نشاط مجموعة صغيرة: عليك بإعطاء أمثلة على نقطة التأمل الأولى. أجرِ بحثاً أو ابتدع إجراء فعالاً مرتكزاً على قيمة محدّدة في التعامل مع أحد الأمثلة النابعة من صميم منطقتك. دوّن مقترحاتك بأسلوب بنّاء وقدمها إلى الفصل (الصف). حاول أن تجعل هذا المشروع في مقدور الفصل (الصف) تنفيذه؟

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

أكتب على السبورة نقطة تأمل كل يوم. أُطلب من الطلاب كتابة مركَّزة حول نقطة واحدة أو أكثر.

اختر مواد للقراءة تصف السعادة، وتفحص جيداً ما الذي يشيع السعادة في الأعمال المدروسة. قد ترغب في اختيار حكايات شعبية أو أساطير قديمة أو كتب توضح بالتفصيل أوقات السعادة أو الأسى، أو أعمال فلاسفة من ثقافات قديمة – أو قد تعود بذاكرتك إلى أوقات سمعت فيها قصصاً عن السعادة كانت مفضلة لديك في طفولتك لا بأس هنا أن تتناولها مع الطلاب.

تمتع بقراءة قصص شبابية.

أُكتب مقالة شخصية تأملية حول الوقت الذي كنتَ فيه راضياً عن نفسك. أو، إذا كنتَ عكس ذلك، أُكتب رسالة ترشد فيها نفسك إلى ما يجعلك أكثر رضى.

أُكتب قصة عن "أسرار السعادة". ربما في وسع الطلاب مشاركتك في توضيح القصة بأمثلة من تجاربهم الخاصة.

الضرورات والحاجات

نشاط

يطلب من كل طالب وضع لائحة باثنتي عشرة من بنود تمنح سعادة في الحياة إذا ما تم تطبيقها. وكفصل (صف)، ناقش الفوارق بين الضرورات والحاجات. في إمكان الطلاب مناقشة

خياراتهم في مجموعات من ثلاثة أو أربعة. اختزل اللائحة إلى ستة بنود، ثم إلى ثلاثة بنود. تابع المناقشة إلى أن تصل أخيراً إلى البند الأوحد الذي يمنح السعادة القصوى. في إمكان الطلاب عندئذ كتابة رسالة تقدير إلى الشخص ذي الصلة بذلك البند.

– مساهمة من روث ليدل

لعبة جواهر السعادة

تمهيد: السعادة كنز لا يقدَّر بثمن. إنك لا تستطيع شراءها، لكن يمكنك حيازتها ومراكمتها. الهدف في هذه اللعبة هو جمع أكبر عدد ممكن من "جواهر" السعادة.

مستلزمات: ستحتاج كل مجموعة من لاعبين إلى أربعة لاعبين نرداً واحداً أو نردين، و"جواهر" ("فِيشَ" counters أو أزرار ملونة) ومسجل أهداف لكل لاعب ولوحة لعب واحدة و24 بطاقة.

نشاط

يستطيع الطلاب صنع لوحات وبطاقات اللعب. لكل لوحة لعب خمسة خطوط متقاطعة مع خمسة خطوط عمودية، أي ما ينشئ 25 فراغاً أو حيزاً. تحتاج كل لعبة إلى 24 بطاقة، حجم كل واحدة منها بحجم كل مربع من مربعات اللوحة. 12 بطاقة "خالية" و12 بطاقة فيها "جواهر". في الملحق نماذج من بطاقات "الجواهر"، وربما استطاع الطلاب صنع بطاقات "جواهر" خاصة بهم.

طريقة اللعب: يضع اللاعبون مسجلات الأهداف على مربع الجواهر الأوسط. تُخلط البطاقات الصغيرة الـ 24 وتوزع على المربعات الأُخرى "بحيث تُقْلَبْ على وجوهها". يرجّ اللاعبون النرد لتحديد اللاعب الأول. يرج اللاعب الأول النرد ويرميه ثم يحرك مسجل أهدافه أفقياً أو عمودياً بعدد المربعات التي يحددها النرد وصولاً إلى المربع المقصود. يقلب البطاقة الموجودة على ذلك المربع. إذا كانت البطاقة بطاقة جوهرة يقرأها ويأخذ عدداً من "الجواهر" بحسب ما هو محدد (صفر، واحدة أو اثنتان أو ثلاث). يقوم كلٌّ لاعب برجّ النرد وتحريك مسجل أهدافه كل بحسب دوره. الفائز هو الشخص الحائز معظم الجواهر لدى قلب البطاقة الأخيرة.

استخدامات أُخرى لبطاقات الجواهر:

- تشجيع الطلاب على صنع بطاقاتهم بناء على تجربتهم في الحياة.
- إعداد أفكار وتنظيمها بحيث تصبح جاهزة للكتابة.
- إجراء محادثة أو تأليف مسرحية قصيرة أو مشهداً من مسرحية لشخصيتين اثنتين أو أكثر يمكن من خلالهما استقاء أفكار جديدة عن السعادة.
- ابتكر لعبة سعادة خاصة بك ذات لوحة مزودة بصور وعلبة. روج للعبتك بإعلانات في محطة تلفاز أو إذاعة أو إنترنت أو مجلة شعبية.

– مساهمة من روث ليدل

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

أطلب من الطلاب التفكير في آخر نقطتي تأمل في السعادة وتأييد التصريحات أو معارضتها بأمثلة من التاريخ.

اسعَ في طلب أمثلة على بلدان تجهد في الوفاء بحقوق الإنسان الأساسية وبحاجات شعوبها. أجرِ مقارنة بين حدوث حرب أهلية واضطراب اجتماعي في هذه البلدان وبين بلدان تلبي حاجات

أقلية من سكانها.

العلم

أُذكر اختراعات علمية ساهمت في إسعاد البشرية. هل هناك اختراعات سببت حزناً؟

ناقش/شارك

هل غرض العلم جعل البشرية أكثر سعادة؟ لماذا، سواء كان الجواب "نعم" أو "لا"؟ (إذا كان الجواب بالنفي: هل سيكون هذا هدف العلم في عالم أفضل؟).
ناقش طرقاً يستطيع فيها العلم أن يساهم في سعادة البشرية.

الفن

أُرسم السعادة.
أسمع الطلاب موسيقى مرحة، واطلب منهم محاولة رسم أي شيء نابع من مشاعرهم المتدفِّقة بالسعادة.
أُدرس نقاط التأمل وابتكر شعارات للسعادة. استخدم هذه الشعارات في إعداد ملصقات أو صور. حدِّد المكان الذي ترى من الملائم أن تكون فيه هذه الملصقات أو الرسوم. مثلاً، في الإمكان أن تزين هذه وكالات أو مستشفيات أو مراكز للأطفال. يُستحسن وضعها موزّعة في مواقع مختلفة.
ناقش نقطة التأمل التالية: إهداء تمنيات طيبة لكل امرئ يمنح سعادة. أُطلب من الطلاب أن يتمرنوا بشكل واعٍ على إهداء تمنيات طيبة لأنفسهم، لبعضهم البعض، والإشادة بعمل بعضهم البعض، والثناء على المدرِّس. ناقش هذا التمرين في اليوم التالي، واطلب منهم متابعة إهداء تمنيات طيبة في ما تبقى من الأسبوع.
أُنظر إلى رسوم الناس وصورهم الفوتوغرافية في أوقات سعادتهم. أُرسم وجهك عندما تبدو عليه سيماء السعادة. أُنظر في المرآة فيما أنت ترسم.
اعملوا بشكل ثنائي وارسموا لبعضكم البعض صوراً مفعمة بالسعادة.

– مساهمة من إلينور فييغاس

أُرسم لوحة تجريدية لمشاعرك السعيدة. إجعل الألوان والأشكال ترقص على الورق. أُنظر إلى لوحات لبول كلي وتشاغال وكاندنيسكي، أو إلى فنانين محليين ينتمون إلى ثقافتك. قل للطلاب إن جزءاً من التمرين هو التمتع بمشاعر سعيدة فيما هم يرسمون ويعبّرون عن هذه المشاعر بالألوان.

– مساهمة من إلينور فييغاس

أُرسم نشاطين من أنشطة السعادة في منتصف صورة. ابسط ألوان نتائج هذين النشاطين.

المسرح

يستطيع الطلاب إعداد عرض بالدمى المتحركة عن السعادة وتقديمه إلى طلاب أصغر منهم سناً، أو يستطيعون تمثيل دور في نص أو قصة تعالج موضوع التباين بين السعادة والأسى.

الموسيقى

استمتع واعزف موسيقى مرحة تحتفي بالحياة على امتداد العصور. اكتشف كيف أن بعض الموسيقى يشعرنا براحة نفسية بشكل أوتوماتيكي. اكتشف مقطوعة موسيقية يتفق الجميع على أنها تبعث أقصى مشاعر السعادة. اسأل: "كيف يحدث هذا؟ ما هي الفوارق في الموسيقى نفسها التي تجعلها تبدو موسيقى فرحة أو موسيقى حزينة؟".

ناقش: ما الذي يجعل حصة الموسيقى هي الأكثر إمتاعاً وإسعاداً. جرّب أن تطلب المزيد من مقترحات الشباب حول السعادة.

الاقتصاد المنزلي

في يوم آخر، ناقش نقطة التأمل التالية: الكلمات اللطيفة والبنّاءة تحدث عالماً أكثر سعادة. أُطلب من الطلاب التفكير في مشروع يستغرق أسبوعاً واحداً ويرتبط بتلك النقطة. دعهم يأتون بأفكار خلاّقة، وعلى كل واحد منهم أن يقرر الفكرة التي يريد الالتزام بها.

يمكن أن تتضمن الأفكار: تعليقاتهم الكلامية خلال الحصة، أو وضع لائحة من تعليقات قيلت في البيت، أو القيام بذلك في ما يتعلق بأقاويل يسمعونها خارج الحصة.

نشاط

اصنع للبيت شيئاً عملياً أو زخرفياً يذكّر بالصفاء وبالجمال الداخلي عند كل طالب ويساعد الجميع في البقاء راضين.

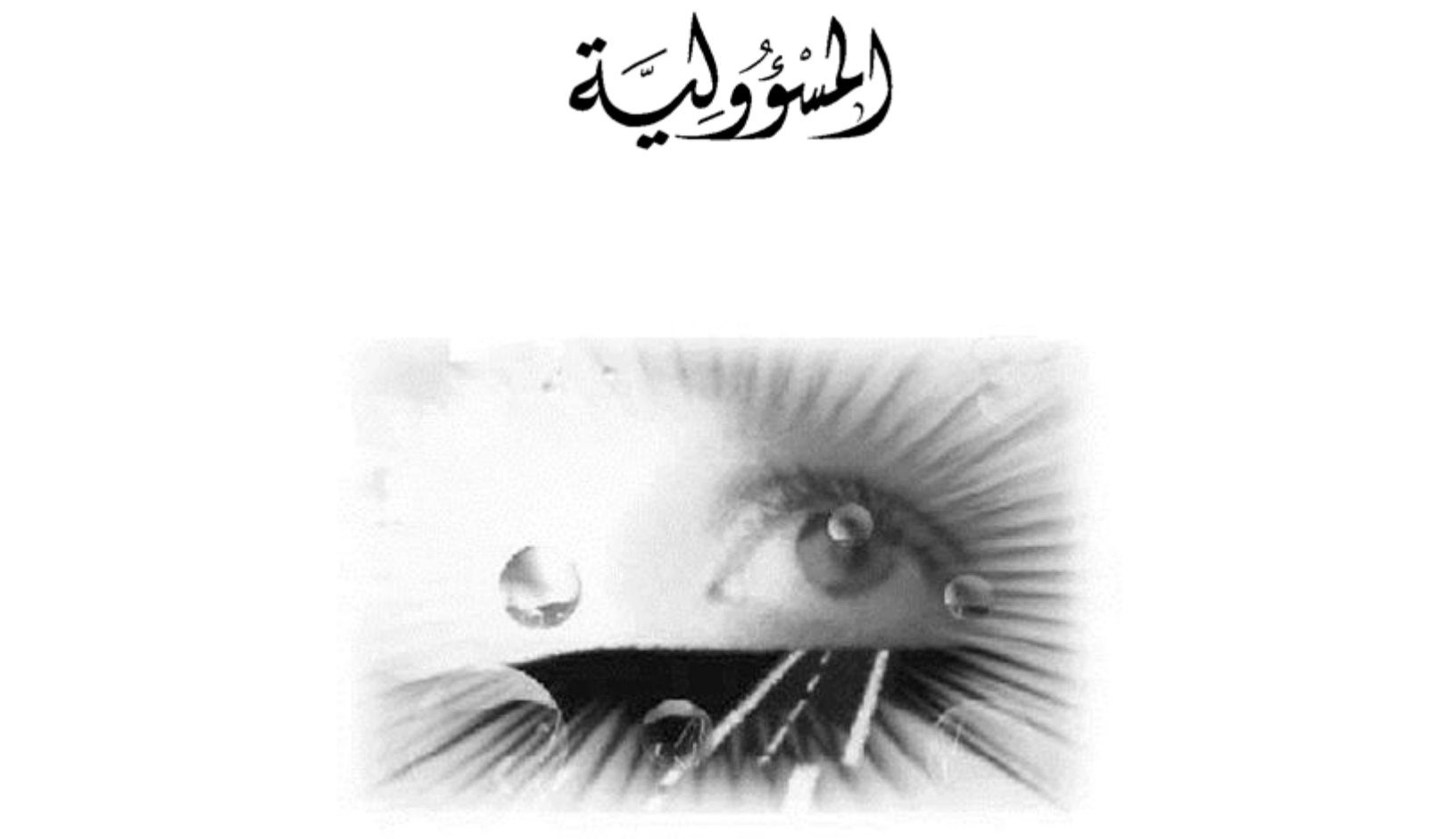
التربية البدنية/الرقص

في مستهل الفترة، اِلعب لعبة يحبها الجميع ويشارك فيها المدرِّس!

أُرقص رقصة السعادة.

العب لعبة أو افعل شيئاً يثير الكثير من الضحك.

9. وحدة المسؤولية



نقاط للتأمل في المسؤولية

- المسؤولية هي تأدية دورك.
- المسؤولية قبول ما هو مطلوب منك وإتمام الواجب بما أُوتيت من مقدرة.
- الشخص المسؤول يفي بواجباته المحدَّدة مع التزامه بالبقاء مخلصاً للهدف. على أن تؤدّى الواجبات بأمانة وبشعور غامر بأهمية الغاية منها.
- إذا أردنا السلام، فإن علينا مسؤولية أن نكون مسالمين.
- إذا أردنا عالماً نظيفاً، فإن علينا مسؤولية الاهتمام بالطبيعة وبمختلف جوانب البيئة كلٌّ في منطقته.
- حين يكون المرء مسؤولاً، تتولَّد لديه القناعة بأنه قدم مساهمة إيجابية لمجتمعه.
- لديَّ، كشخص مسؤول، شيء ما جدير بي تقديمه – ولدى الآخرين مسؤولية أيضاً.
- الشخص المسؤول يعرف كيف يكون مُنصفاً، حريصاً على نيل كل امرئ نصيبه.
- كمبدأ عام: مع الحقوق هناك مسؤوليات.
- ليست المسؤولية شيئاً يلزمنا فحسب، بل هي أيضاً تُجيز لنا تحقيق ما نريد.
- يستطيع كل شخص تصوّر عالمه، كما عليه في الوقت ذاته أن يوازن بين الحقوق والمسؤوليات.

- المسؤولية العالمية تتطلب احتراماً لجميع البشر.
- المسؤولية استغلال للموارد في سبيل إحداث تغيير إيجابي.

وحدة المسؤولية

دروس المسؤولية

قد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في اختيار موضوع واحد يومياً على أن يَسبِقَ ذلك إسماع الطلاب أغنية. اختر أغاني تتوقّع استجابة الطلاب لها؛ أغنيات ملائمة لأعمارهم. قد ترغب في أن يشارك الطلاب في إحضار أغنيات تثير الرغبة في الوفاء بالمسؤولية، مثل أغنية "Circle of Life" لألتون جون أو، ربما، أغنية "Conviction of the Heart" لكيني لوغينز. كما يحلو لبعض الطلاب تعلم أغنيات تقليدية.

من حين إلى آخر ضمّن حصة القِيَم تمرين استرخاء/تركيز.

دروس المسؤولية الأساسية

الدرس الأول: "صحيفة المسؤولية الشخصية"

ابدأ بأغنية فيما الطلاب يدخلون. قدم الوحدة المتعلقة بقيمة المسؤولية من خلال سؤال الطلاب عن معنى المسؤولية. تقبل الإجابات كافة.

نشاط

قسِّم الطلاب إلى فرق من أربعة. يرشد ثلاثة أفراد من الفريق، بكلمات فقط، الطالب المعصوب العينين الذي يقع عليه الاختيار. قل إنه بقدر ما يكون المرشدون مسؤولين، يسهل على الطالب المعصوب العينين السير في المجال المعين. هل نحن نستغل أفضل ما في وسعنا لإعطاء توجيهات صحيحة؟ ناقش النتائج والخبرات.

- *مساهمة من بيلار كويرا كولومينا*

اسأل الفرق: "كيف كان يمكن أن تشعروا في حال كان شريككم غير مسؤول؟".

تعريفات: أُطلب من كل فريق أن يدلي بتعريف للمسؤولية. أُطلب من الطلاب أن يكتبوا التعريف في أعلى الصفحة بوصفه الباب الأول في "صحيفة المسؤولية الشخصية" لكل واحد منهم.

الدرس الثاني: أؤمن بِـ...

اسأل:

- بِمَ تؤمن؟
- هل تؤمن بالسلام؟
- هل تؤمن بحماية البيئة؟

- وماذا عن استخدام قيمة المسؤولية، كيف تكون حالنا من الرقيّ إذا كنا حقاً نؤمن بهذه الأشياء؟
- ما هي الأعمال التي يقوم بها مهتمّو حماية البيئة؟ (أعد لائحة على السبورة فيما هم يعطون إجاباتهم).

تناوَل بنداً آخر يقول كثير من الشباب إنهم يؤمنون به، ثم اسأل:

- إذا كنتم تؤمنون بهذا، ما هو السلوك الذي يدعم هذا الإيمان؟ ماذا تفعلون في سبيله؟
- هل تعني المسؤولية أن لا تناقض بين معتقداتي وأعمالي؟

أُكتب على السبورة نقاط التأمل التالية: اسألهم عن آرائهم في النقاط. "هل هي صحيحة؟" ناقشها في ضوء الأسئلة السابقة.

- المسؤولية تعني أن تبذل قصارى جهدك للقيام بما تؤمن به.
- إذا أردنا السلام، فإن علينا مسؤولية أن نكون مسالمين.
- إذا أردنا عالماً نظيفاً، فإن علينا مسؤولية الاهتمام بالطبيعة.
- كمبدأ عام: مع الحقوق هناك مسؤوليات.

فكرة: عندما نُؤمن بمبادئ أو قِيَم معينة، ينبغي على كل ما نفعله أن يدعم معتقداتنا وقِيَمنا. على سبيل المثال، إذا آمن امرؤ بالاهتمام بالطبيعة، لكنه يلوث جدولاً ويبدد مياهاً، فإن هذا المرء "لا يفعل ما يقول".

نشاط

أُطلب من الطلاب أن يدوّنوا في "صحيفة المسؤولية الشخصية" الخاصة بهم عدة أبواب تبدأ بـ "أؤمن بِـ...". أتبِع كل جملة تبدأ بِـ "أنا أؤمن بِـ..." بجملة تبدأ بِـ "أنا أريد الحق في..." ومن ثم، "مسؤولياتي هي...".

ناقش/شارك

أُطلب من بعض طلاب التطوع تشاطر أفكارهم مع آخرين. فيما يتمّ ذلك، أُطلب من أحدهم أن يكتب على السبورة ما يلي "أنا أؤمن بِـ...". احتفظ بتلك اللائحة.

واجب بيتي: اسأل الشباب ما إذا كانوا يودون اختيار عمل واحد أو أكثر دعماً لإفاداتهم البادئة بِـ "أنا أؤمن بِـ..." على أن يقوموا بهذا العمل يومياً فيما هم يؤدّون وحدة القِيَم حول المسؤولية. أُطلب منهم أن يدونوا هذه الأعمال في "صحيفة المسؤولية الشخصية" الخاصة بهم، وأيّة نتائج تصدر عن قيامهم بهذه الأعمال، وما هو شعورهم لدى قيامهم بذلك.

الدرس الثالث: مسؤوليّاتي ومسؤوليات الآخرين (وأنا أؤمن بـِ)

أُكتب على السبورة نقطة التأمل هذه:

- لديّ، كشخص مسؤول، شيئاً ما يجدر بي تقديمه – وكذلك لدى الآخرين ما يقدِّمونه أيضاً.

أسمِع الطلاب أغنية ترفع الروح المعنوية عند بداية الحصة، ثم أتبعها بتمرين استرخاء/تركيز يحقّق التوازن بين احترام الذات والتواضع.

نشاط

أسمِع الشباب موسيقى باعثة على الاسترخاء، واطلب منهم كتابة ردودهم فيما أنت تطرح عليهم الأسئلة التالية بتؤدة. أتح لهم وقتاً كافياً للتأمل والكتابة.

- لِمَ تؤمن أيضاً؟
- هل تؤمن بالإخلاص؟
- هل تؤمن بأن تكون صديقاً طيباً؟
- هل تؤمن بأن تكون طالباً جيداً؟
- هل تؤمن بحب العائلات؟
- ما هي الحقوق، وما هي المسؤوليات المشتركة التي تنسجم مع كل إفادة أدليت بها حين بدأتها بِـ "أنا أؤمن..."؟

مجموعات صغيرة: أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة والمشاركة. على كل مجموعة اختيار ثلاث إفادات "أؤمن بِـ..." ووضع لائحة بالحقوق والمسؤوليات المصاحبة.

ناقش/شارك

فيما تبلّغ مجموعة الفصل (الصف) بأجمعه عن نشاطها، أضِف هذه الحصيلة إلى لائحة "أنا أؤمن بِـ..." على السبورة.

الدرس الرابع: الذين أحدثوا فرقاً

تحضير المدرِّس: اختر قصة قصيرة أو مقالة عن شخص أحدث فرقاً إيجابياً في بلدك أو إرثك أو المنطقة من خلال التزام عالٍ ومسؤولية شخصية رفيعة المستوى. أو أُطلب من بعض الطلاب أن يأتوا بقراءاتهم المفضلة حول هذا الموضوع.

أُكتب على السبورة نقطتي التأمل التاليتين:

- ليست المسؤولية شيئاً يلزمنا فحسب، بل هي أيضاً شيء يُسهِّل لنا تحقيق ما نريد.
- المسؤولية هي استغلال مواردنا لإحداث تغيير إيجابي.

نشاط

زوِّد الشباب بأوراق وأقلام تلوين، واطلب منهم كتابة إحدى عباراتهم التي تبدأ بِـ "أنا أؤمن بِـ..." وزخرفتها فنياً فيما طلاب عدة و/أو المدرِّس يقرأ من فقراتهم المفضلة عن شخص أحدث فرقاً إيجابياً من خلال التزاماته بمسؤولياته الشخصية.

ناقش أي ردات فعل على القراءات. اسأل عن نقطة التأمل الثانية على السبورة في ما يتعلق بشخص ظهر جلياً في القراءات: "ماذا كانت موارد هذا الشخص؟" ربما كانت موارده الوحيدة طاقته الشخصية للالتزام أو التكلم بإقناع أو...؟

ضع الإفادات المزخرفة كلها على لوحة الإعلان أو على الحائط، واجعلها متراصّة قليلاً.

الدرس الخامس: المسؤوليات في البيت

ناقش/شارك

- كيف تعلمت المسؤولية في طفولتك؟
- هل تعتبر نفسك مسؤولاً الآن؟
- الناس مسؤولون أحياناً في بعض المجالات، وغير مسؤولين في مجالات أُخرى. في أي مجالات أنت مسؤول؟
- كيف تعلم أولادك المسؤولية عندما تصبح أباً؟
- ما هي مسؤوليات الأمهات؟
- ما هي مسؤوليات الآباء؟
- أي نوع من الوالدين ستكون حين تبلغ سن الرشد؟ ما هي المسؤوليات التي ستلقى الإهتمام الأكبر لديك؟
- ماذا يحدث عندما لا يفي الوالدان بمسؤولياتهم؟
- ما هو شعورك حين يستنكف أشخاص عن فعل ما يقولون إنهم سيفعلونه؟
- ما هي مسؤوليات الأبناء؟
- ماذا يحدث عندما لا يفي الأولاد بمسؤولياتهم؟
- ما هي المساهمات التي تقدمها لأسرتك؟
- ما هي المساهمات التي سبق لك وقدَّمتها وتفخر بها؟

أُكتب على السبورة نقاط التأمل التالية: أُطلب من الطلاب ضم هذه النقاط في مناقشتهم عقب انقسامهم إلى مجموعات صغيرة ليتولوا مباشرة معالجة الأسئلة أعلاه.

- المسؤولية هي أن تؤدّي دورك على أكمل وجه.
- المسؤولية هي قبول ما هو مطلوب منك وإتمام الواجب بكل ما أوتيت من مقدرة.
- حين يكون المرء مسؤولاً، تتولَّد لديه القناعة بأنه قدم مساهمة إيجابية إلى مجتمعه.
- مع الحقوق هناك مسؤوليات.

ملاحظة إلى المدرّس

تتفاوت الظروف في البيوت تفاوتاً كبيراً، كما هي تجارب كل شخص. لذا، ربما يكون بعض الشباب في فصلك (صفك) قد واجهوا صعوبات من نوع ما، أو عانوا كثيراً من الأسى خلال نموّهم. اسمح لهم بأن يناقشوا مشاعرهم بصراحة؛ تقبّلهم واصغِ إليهم باهتمام شديد. السؤال، "أي نوع من الوالدين ستكون حين تبلغ سن الرشد؟" هدفه مساعدتهم في التركيز بإيجابية وتطبيق الدروس التي قد تعلموها. هنا ثمة تشكيلة منوعة من الأنشطة المتبعة بشكل يتناسب وتجارب مختلفة.

نشاط اختياري: أُنظم قصيدة أو اكتب رسالة تقدير إلى أمك و/أو أبيك. أو اكتب مقالة قصيرة عمّا تحب أن تكونه عندما تصبح أباً (أو أمّاً).

الدرس السادس: مسؤوليات الوالدين (الأهل والأولاد)

خيار: أُدرس أو قدم بإيجاز أجزاء من اتفاقية حقوق الطفل.

نشاط

ناقش في مجموعات صغيرة، ثم ضع خطوطاً توجيهية بشأن حقوق ومسؤوليات الوالدين وحقوق ومسؤوليات الأطفال. في إمكان كل مجموعة أن تتولى معالجة مستوى مختلفاً من مستويات الأطفال العمرية.

اسأل:

- كيف يمكن أن تتغير حياتك الآن إذا كنت والداً؟ (أو والدة)
- ما هو في رأيك السن المثالية ليكون المرء والداً؟ (أو والدة)
- ما هو مستوى التعليم الذي تحب أن تحصله كراشد؟
- لماذا؟
- كيف يمكن أن يؤثر ذلك إيجابياً في حياتك وحياة أسرتك؟
- ماذا هناك أيضاً من أشياء أخرى تشعر بأن من المهم معرفتها واستيعابها قبل أن يختار المرء أن يصبح والداً؟

الدرس السابع: المسؤوليات نحو الذات

اُكتب على السبورة نقطة التأمل التالية وأَسمِع الطلاب في بداية الحصة أغنية رافعة للروح المعنوية: يستطيع كل شخص أن يتصور عالمه الخاص به وأن يبحث في الوقت نفسه عن التوازن بين الحقوق والمسؤوليات.

ناقش نتائج الواجب البيتي: اسأل الطلاب عن واجبهم البيتي الذي يتناول القيام بعمل واحد أو أكثر من الأعمال التي تتطلب مسؤولية في كل يوم. سيؤدي بنا هذا استطراداً إلى موضوع المسؤولية تجاه الذات. اسأل:

- ما هو شعورك عندما تفي بمسؤولياتك؟
- بِمَ استمتعتَ؟
- هل واجَهتْكَ صعوبات ما؟
- ما هو شعورك حيال العواقب التي تترتَّب على عدم وفائك بمسؤولياتك؟
- كيف تشجع نفسك؟
- ما هي مسؤولياتنا تجاه أنفسنا؟
- كيف نوازن بين الاعتناء بالآخرين والاعتناء بأنفسنا؟
- هل كوننا مسؤولين يُرتِّب علينا الاعتناء بأنفسنا؟
- في غمرة كونك مسؤولاً تجاه آخرين، ماذا يمكنك أن تفعل للاعتناء بنفسك؟

نشاط

ناقش في مجموعات صغيرة، الأوقات التي يصعب فيها أن يكون المرء مسؤولاً، وما ينطوي عليه ذلك من انفعال. وما هي الأفكار التي عليك أن تلجأ إليها في هذه الحال لتساعدك على الشعور بحال أفضل وبطريقة سليمة. قدم النتائج إلى المجموعة كلها في مسرحية قصيرة أو أغنية.

الدرس الثامن: المسؤوليات كطالب

ناقش/شارك

- ما هي مسؤولياتكم كطلاب؟
- ما هي مسؤوليات المدرّسين؟
- تخيل مدرسة لا يتحمل أي من مدرّسيها مسؤولياته. ماذا يمكن أن يحدث؟
- ما هو شعورك حين تفي بمسؤولياتك كطالب؟

- ما هو شعورك حيال العواقب والنتائج المترتّبة على إخلالِك بمسؤولياتك؟
- ما هي أهدافك البعيدة المدى؟
- ما هي أهدافك القصيرة المدى؟

نشاط

أُطلب من كل طالب أن يختار موضوعاً واحداً يحب أن يتقدم فيه نحو الأفضل. أُطلب من الطلاب التفكير في شيء ما يستطيعون القيام به ليتحسنوا في ذلك الموضوع ويقتربوا من هدفهم. يستطيع الطلاب التوزع بشكل أزواج ليناقشوا هذا الأمر. ينبغي أن تكون تصرفاتهم الجديدة محددة وعملية ويمكن ملاحظتها بسهولة. بهذه الطريقة، يستطيع الطلاب ملاحظة ما إذا كانوا قد حقّقوا تقدماً ما باتجاه أهدافهم. أُطلب من الطلاب تحديد ثلاثة أشياء ملموسة يمكنهم القيام بها. وبعد ثلاثة أيام، أُطلب من الطلاب في كل زوج مراجعة تقدمهم، وشجع الطلاب على مواصلة عملهم باتجاه هدفهم.

اسأل:

- ما هو شعورك عندما لا تفعل أمراً كنت ترى أنه ينبغي لك أن تفعله؟
- ما هي الأشياء التي تسبّب لك الانزعاج إذا لم تفعلها؟
- ما هي الأشياء التي تشعر بانزعاج شديد إذا فعلتها؟
- هل الشعور بالانزعاج أمر مهم؟

قل: "إن الشعور بالانزعاج أو الخجل أو بالذنب إزاء خطأ ارتكبته هو أمر طبيعي. إنه يعني ببساطة أنك نادم على ما حدث وكنت تود أن تفعل أمراً مختلفاً. نحن كلنا نرتكب أخطاء أحياناً. نحن كلنا بشر. لكن الشعور بالانزعاج أو الذنب فترة طويلة يسلبنا طاقتنا. والبديل البنّاء الذي يتعين علينا أن نفعله هو:

1. التفكير في ما ترغب أن تفعله بدلاً مما فعلته.
2. تحديد القيمة أو الخَصلة التي تحتاج إليها من أجل تحقيق ذلك.
3. تخيل تلك الخَصلة وتلمّسها في ذهنك.
4. التحدث إلى نفسك برفق. اعلم أنك في المرة التالية التي يتكرر فيها حدوث تلك الحالة ستكون متمتعاً بالثقة وبالقوة لفعل ما تريد.

نشاط

أُكتب الخطوات الأربع على السبورة. أُطلب من الطلاب كتابة مقالة شخصية في "صحيفة المسؤولية الشخصية" الخاصة بهم، مطبقين تلك الخطوات الأربع على موقف يحبون تغييره.

الدرس العاشر: الجدارة بالثقة

ناقش/شارك

- ما هو شعورك حين لا يفعل أشخاص ما يقولون إنهم سيفعلونه أو حين يكونون غير مسؤولين؟
- ما هو شعورك حين ينشر صديقك أقاويل عنك أو يخذلك؟
- ما هو شعورك حين يكون صديقك أهلاً للثقة؟
- ماذا يمكننا أن نقول لأصدقاء حين يكونون غير مسؤولين أو يخذلوننا؟

نشاط

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات من خمسة. يتعين على كل طالب في المجموعة تكوين موقفين يشعر فيهما بأن أحداً خذله، أو كان غير مسؤول على نحو ما. يقوم الطلاب بتمرين مسرحي ارتجالي، متوصلين إلى حلين لكل مشكلة. اقترح أن يبدأوا التواصل برسالة "أنا"، أي "أنا أشعر _____ عندما _____". ثمة تعريف آخر للمسؤولية هو القدرة على الاستجابة. أُطلب منهم أن يعبروا عن مشاعرهم ويشرحوا ويشجّعوا أنفسهم، بدلاً من تفجير الغضب في وجه الشخص الآخر الذي يقوم بدور غير المسؤول. استخدم مهارات تواصل تم تعلمها في وحدات قِيَم السلام والاحترام والسعادة.

ناقش نتائج كل دور في التمرين المسرحي. عندما يناقش الطلاب مشكلات حقيقية يواجهونها، اسمح لهم بصنع بطاقات مواقف ومواصلة المناقشة والتمرين المسرحي وتكوين حلول إيجابية مناسبة.

الدرس الحادي عشر: المسؤولية العالمية

ابدأ بتمرين استرخاء/تركيز خاص بالسلام ومن اختيارك. ناقش نقاط التأمل التالية:

- المسؤولية العالمية تتطلب احترام جميع البشر.
- الشخص المسؤول يعرف كيف يكون منصفاً، حريصاً على نيل كل امرئ نصيبه.
- المسؤولية هي استغلال مواردنا لإحداث تغيير إيجابي.
- الشخص المسؤول يفي بواجباته المحدَّدة مع التزامه بالبقاء مخلصاً للهدف. على أن تُؤدَّى الواجبات بأمانة وبشعور غامر بأهمية الغاية منها.

اسأل:

- ما هي التغييرات التي تظن أنها تنفع العالم؟
- إذا استطعت القول لكل شخص في العالم إن عليه أن يكون مسؤولاً، فبأي طريقة تريده أن يكون مسؤولاً؟
- هل تأتي هذه التغييرات على النحو الذي تظن أنها ستفيد العالم؟
- ما هي مسؤوليتنا العالمية؟
- ما هي التغييرات التي تظن أنها تنفع مجتمعنا/مدرستنا؟
- عَمَّ تود أن يكون كل شخص مسؤولاً؟
- ماذا تريدهم أن يفعلوا؟
- ماذا تريدهم ألا يفعلوا؟
- ماذا لديك، أنت كشخص، من مسؤوليات تجاه الآخرين؟ تجاه المجتمع؟
- ما هي مسؤوليتنا الاجتماعية؟
- ما هي مسؤوليتنا الخُلُقية؟

أكد ردودهم الإيجابية بشكل قاطع.

نشاط

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة ووضع خطوط توجيهية بشأن المسؤولية من أجل كل شخص في العالم – "المواطن العالمي".

الدرس الثاني عشر: حقوق المواطن العالمي

نشاط

شكّل المجموعات الصغيرة كما في الدرس السابق. يتعين على كل مجموعة مناقشة ما ينبغي أن تكون عليه حقوق مواطن عالمي – أي حقوق كل شخص في العالم. أُكتب هذه الحقوق المتعلقة بمواطن عالمي على ملصقة.

على كل مجموعة تفحّص خطوطها التوجيهية المتعلقة بالمسؤولية المُلقاة على المواطن العالمي ومقارنتها بلائحتها الخاصة بالحقوق. هل تدعم إحداها الأُخرى؟ هل تحتاج أيٌّ من المسؤوليات إلى تغيير بحيث ينال كل شخص الحقوق التي يستحقها؟ اصنع ملصقة لهذه الخطوط التوجيهية المتعلقة بالمسؤولية. (قد يحتاج الطلاب إلى فترة زمنية ثانية لإنجاز الملصقة الثانية).

ناقش/شارك

تستطيع المجموعات تعليق ملصقاتها. أتح للفصل (الصف) فرصة مشاهدتها كلها.

الدرس الثالث عشر: العمل من أجل عالم أفضل

أُطلب من الطلاب تشاطر ردات فعلهم على الملصقات.

ملاحظة للمدرّس

قد يسخر بعض الشباب، إذ يشعرون باستحالة أنَ نحقق على كوكبنا جميع الحقوق والمسؤوليات التي يوصون بها في ملصقاتهم. السخرية هي نتيجة خيبة أمل من عدم تحقيق التقدم المطلوب في العالم في وقت نعرف فيه أنه يمكن أن يتحقق في هذا العالم الكثير ممّا نتمناه وخصوصاً ما يرغب فيه هؤلاء الشباب. أثنِ على مشاعرهم وهمومهم، ثم أوضح لهم أن البشر يحدثون فرقاً؛ فالبشر هم الذين ابتدعوا العالم كما هو الآن، وشباب اليوم سيبتدعون عالم الغد. ليس عليهم سوى اتخاذ خطوة مهمة في تلك المسيرة التي يتفهَّمون فيها نوع العالم الذي يريدونه وما يستتبع ذلك من حقوق ومسؤوليات.

اقرأ في الملحق (البند 12) "شغف هادئ بالعدالة الاجتماعية".

نشاط

ابحث في عالم الواقع عن أمثلة أُخرى على أشخاص نجحوا في إنجاز هذه الحقوق، وعلى آخرين يتصرفون بمسؤولية كبيرة بحيث يمكن للشباب اعتبارهم القدوة. هناك كثيرون في مختلف المناطق يعملون من أجل عالم أفضل. مثلاً، باتت تجري الآن انتخابات حرة ونزيهة في المزيد من البلدان، والتمييز العنصري في جنوب أفريقيا انتهى، والتلوث يتراجع في بعض بلدان العالم، ومستوى الذين يتعلمون القراءة والكتابة يرتفع في بلدان كثيرة. لذلك، حق لنا التساؤل حول من هم الأشخاص الفاعلون أو ما هي البرامج أو السياسات التي تبتدع تغييراً إيجابياً؟ لعلكم تتذكرون الآن

الأمثلة الاثني عشر حول أفضل التطبيقات الصادرة عن مؤتمر الأمم المتحدة العالمي حول البيئة الطبيعية للبشرية، أو الطرق التي تتم بها مساعدة أفقر الفقراء من خلال برامج الأمم المتحدة للتنمية والمنظمات غير حكومية. هل توجد في منطقتكم منظمة غير حكومية تعمل على تحسين التعليم أو الصحة أو حقوق الإنسان؟

ناقش نقطة التأمل التالية:

- الشخص المسؤول يفي بواجباته المحدَّدة مع التزامه بالبقاء مخلصاً للهدف. على أن تؤدّى الواجبات بأمانة وبشعور غامر بأهمية الغاية منها.

مشروع: أُطلب من الفصل (الصف) التفكير في ملصقاته، واختر مشروعاً صغيراً قابلاً للتحقيق ويستطيع طلاب الفصل (الصف) تحمل مسؤوليته. يمكن أن يكون مشروعاً يستطيع كل واحد منهم تنفيذه بمفرده، مثل معاملة كل شخص يلتقيه بوقار. أو يمكن أن يكون مشروعاً يسدي فيه خدمة إلى أطفال في الحي، أو...؟ اسأل الطلاب عن واجبات يحبون أن يكونوا مسؤولين عنها. كن صريحاً في التحدث عن تجاربهم، وفي مساعدتهم على إيجاد حلول لأية مشكلات يطرحونها.

الدرس الرابع عشر

المسؤولية أمانة

قدم الموضوع التالي: "يبدو أن الكثير مما جرى بشكل خاطئ في التاريخ كان نتيجة تتعلّق بجشع أشخاص كانت لديهم رغبة متغطرسة في السلطة. لقد ناقشنا بعض الأمثلة حول هذا الأمر عندما درسنا قيمة الصدق. لنبنِ على هذه الفكرة".

تأمل في النقاط التالية:

- هناك ما يكفي حاجة الإنسان لكن ليس هناك ما يكفي جشعه.
- الشخص المسؤول يفي بواجباته المحدَّدة مع التزامه البقاء مخلصاً للهدف. على أن تؤدّى الواجبات بأمانة وبشعور غامر بأهمية الغاية منها.

- هل لديكم أمثلة أُخرى؟
- إذا كنتم مسؤولين عن أموال بلدنا، كيف تتصرفون من أجل الوصول إلى هدفكم؟
- ماذا تكون مسؤوليتكم؟
- إذا حرضكم أحد على الغش في عملكم باختلاس بعض المال، وقال لكم ذلك الشخص إن الأمر لا يتعدى قليلاً من المال، ماذا تكون مسؤوليتكم؟
- هل يتفق ذلك (الغش) مع هدفكم الخُلُقي، مع هدفكم الشخصي، مع أهداف أسرتكم أو مع هدفكم الاجتماعي؟

يتعارض الناس أحياناً لأنهم لم يحددوا مسؤولياتهم الخُلُقية. وهكذا، يصبح الانحراف وارداً وتُنبذ المسؤوليات الخُلُقية. أُدرسوا هذه الفكرة في ضوء القول المأثور التالي: "كل ما يأتي عن طريق غير مباشر، يذهب عن طريق غير مباشر". اسأل:

- ما معنى هذا؟
- كيف يمكن تطبيق هذه الفكرة على هذا الموقف؟

الدرس الخامس عشر: صورة أو مسرحية قصيرة

نشاط

أُطلب من الطلاب تكوين صورة لما يؤمنون به. وتحت الصورة يكتب كل طالب طريقتين جديدتين أتاحتا له أن يصبح بفضلهما مسؤولاً.

نشاط بديل: قسّم الطلاب إلى مجموعات من ثمانية إلى عشرة واطلب منهم تأليف مسرحية قصيرة يُظهرون فيها عدم المسؤولية و/أو المسؤولية. يمكن أن تكون المسرحية فكاهية أو درامية.

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

أضف إلى نقاط التأمل نقاطاً أُخرى مستخدماً حكمة من ثقافتك، واقتباسات وشعارات خاصة بك.

أُدرس حكايات شعبية عن المسؤولية. قد يكون لديك حكايات مفضّلة من ثقافتك أو حكايات أُخرى من ثقافات مختلفة.

اقرأ قصصاً عن أشخاص ضحوا ليكونوا مسؤولين خُلُقياً أو شخصياً وأنقذوا بذلك حياة كثير من الناس.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

استكشف المسؤولية من خلال المنهاج المقرر مكتسباً معرفة، مثلاً، ناقش عهود حكم مختلفة وما تم تقديمه في حقول الخدمة العامة، وأعمال جمعيات، أو مضمون اتفاقية حقوق الطفل.

– مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

نوعان من الحكومات

أُطلب من الطلاب تصميم نوعين من الحكومات. لكل منهما رئيس وزراء، والمواطنون مسالمون ومسؤولون. صمِّم حكومة يعمل الوزراء فيها بقوانين مراكمة السلطة. صمِّم حكومة أُخرى يتحقق فيها التوازن بين القانون والمحبة والاحترام المطلق لحقوق الجميع.

ناقش/شارك

- كيف تختلف المجتمعات بعضها عن بعض؟
- ما هي منافع كل مجتمع بالنسبة إلى المواطنين وإلى العالم عامة؟

العلم

اقرأ عملاً حديثاً عن المسؤولية البيئية.

حوادث سيئة يمكن منعها

وقع كثير من الحوادث العلمية السيئة لأن عدداً من الأفراد لم يتحملوا مسؤولية ولم يحافظوا على إخلاصهم للهدف. فكر في حوادث صناعية وقعت، أو حوادث طائرات مات فيها أشخاص بسبب أخطاء فنية. مثال آخر: لأن بعض فنيي المختبرات لم يتوخوا العناية المناسبة في اختباراتهم، ظن بعض الناس أنهم مصابون بمرض ما وما هم بمرضى، وظن بعضهم أنهم في صحة جيدة وما هم بأصحاء، وظن آخرون أنهم في صحة جيدة بينما هم في حاجة إلى علاج فوري.

أُنظر في نقطة التأمل الإضافية التالية وناقش في سياق ما جاء أعلاه:

- الشخص المسؤول يثابر، لا بعناد أو على غير هدى، وإنما بدافع من أداء واجبه الذي يرتّب عليه بقاءه مخلصاً للهدف. وعندما يؤدى دوره بشكل صحيح، تكون هناك كفاية وفاعلية تؤديان إلى الرضا والقناعة.
  - هل يمكنك التفكير بحوادث علمية أُخرى ناجمة عن انعدام المسؤولية لدى شخص ما؟

تعبير واضح

- أي نوع من العلماء تحب أن تكون؟
- ماذا يعينك على أن تكون كذلك؟
- ماذا تود أن تقول لعلماء العالم؟

الاقتصاد

عمل مسؤول

أُنظر في نقطة التأمل التالية:

- الشخص المسؤول يفي بواجباته المحدَّدة مع التزامه البقاء مخلصاً للهدف. على أن تؤدّى الواجبات بأمانة وبشعور غامر بأهمية الغاية منها.

اسأل:

- إذا كنت مسؤولاً عن عمل أو شركة، ماذا عساها تكون أهدافك؟
- ما هي مسؤوليتنا العالمية؟
- ما هي مسؤوليتنا الاجتماعية؟
- ما هي مسؤوليتنا الخُلُقية؟

أخلاقيات المؤسسات المسؤولة

حقِّق في رسالة تسعى من أجلها حلقات دراسية رفيعة المستوى تابعة لمؤسسات تعمل على تشجيع كل ما من شأنه بناء عالم أفضل.

الفن

ناقش المسؤولية، مستخدماً نقاط تأمل من اختيارك. ناقش كيف تؤدي المسؤولية دوراً في سياق الفن. أُطلب من الطلاب تنفيذ مشروع فني بشأن مسؤولياتهم المتصوَّرة. يمكن أن يكون المشروع ملصقة، رسماً بالفحم، أو شيئاً يرمز كشعار خاص بالمسؤولية.

ابتكر مشروعاً. ربما يرغب الطلاب في عرض عملهم في مركز تسوق محلي. أعد لائحة بمسؤوليات متنوعة بشكل يمكن تحمّلها بقدر من الجهد والسعي الخيّر. أُطلب متطوعين من أجل

الواجبات المختلفة.

الموسيقى

ناقش: المسؤولية هي تأدية دورنا بما أوتينا من مقدرة. اسأل:

- ماذا يحدث حين نقوم بذلك ضمن فرقة موسيقية؟
- ماذا يحدث للفرقة عندما يُهملُ أحد أفرادها مسؤولياته؟ مثلاً، الإحجام عن تعلّم قطعة موسيقية أو عدم الالتزام بمواعيد التمرين، أو التغيُّب عن حضور الحفلة الموسيقية.
- ما هو شعورك كواحد من أفراد الفرقة؟
- ماذا يحدث عندما لا تتصرف بمسؤولية كطالب؟
- كوالد؟
- كبستاني؟
- كمحاسب؟
- ما هو شعورك الداخلي حين تنهض بالمسؤولية ضمن دورك المحدّد؟ ما هي الفائدة؟

أسمِع الطلاب بعض أغنيات بلدك أو بلدان أُخرى من شأنها أن تثير تغييراً اجتماعياً.

الاقتصاد المنزلي

"دعونا اليوم ننال شيئاً من اللهو إلى جانب دراسة المسؤولية. نحن كبشر محظوظون جداً – يمكننا ابتكار أشياء – نحن فعلاً نبتكر عالمنا. في المسؤولية، هناك تأدية نصيبنا من الواجب. ماذا تودون إذاً أن تبتكروا؟" (قدم خيارات متيسرة في إطار محيطك). "هلاّ نبدأ بوجبة طعام نعدَّها بمسؤولية جماعية؟ هلاّ نبدأ ببستان خضار؟ هلاّ نزين الفصل (الصف)؟ هلاّ...؟" أُطلب من الطلاب أن يختاروا، ثم أُطلب منهم وضع لائحة بالمواد المطلوبة والواجبات التي يتعين تنفيذها. أُطلب فرقاً تتقبل المسؤولية عن واجبات مختلفة. مثلاً، إذا قررت إعداد وجبة طعام مكسيكية أو مغربية (لأن هذه هي الوحدة الثقافية التي تدرسها)، تستطيع مجموعة صغيرة أخرى الاهتمام بأعمال التزيين، وأيضاً تعمل أُخرى على إحضار المكونات، .. إلخ.

التربية البدنية/الرقص

بما أن الطلاب مختلفون والثقافات مختلفة، يستطيع المدرس أن يحسن تقدير المجالات التي يقتضي فيها الانكباب على المسؤولية. أشرك الطلاب في مناقشة حول المسؤوليات والأنشطة الرياضية.

- هل تتحمل مسؤولية تجاه نفسك؟ تجاه الفريق؟
- لِمَ كل دور في الفريق مهم بشكل متساوٍ؟
- كيف تفي بمسؤولياتك على أحسن وجه؟
- ما هي العوائق الحائلة دون الإيفاء بمسؤولياتك؟
- ماذا يمكنك أن تفعل للتغلب على العوائق؟

أدِّ رقصة تعبّر عن استبدال سلبية عدم المسؤولية إلى إيجابية المسؤولية.

10. وحدة البساطة

البساطة

نقاط للتأمل في البساطة

- البساطة فطرية.
- البساطة نتعلّمها من الأرض.
- البساطة جميلة.
- البساطة استرخاء.
- البساطة أن يكون المرء طبيعياً.
- البساطة بقاء في الحاضر وعدم تعقيد الأمور.
- البساطة تعلمّ من حكمة ثقافات فطرية.
- البساطة صبر وصداقة وتشجيع.
- البساطة تقدير الأشياء الصغيرة في الحياة.
- البساطة تمتعٌ بذهن وفكر بسيطين.
- البساطة تدعو الغريزة والحدس والتبصر إلى استنباط أفكار ومشاعر رائعة.

- البساطة تقديرٌ للجمال الداخلي لدينا والاعتراف بقيمة الجميع، حتى أفقرهم وأسوأهم.
- البساطة تمهّد للتنمية المستدامة.
- البساطة تعلمنا الاقتصاد – كيف نستغل مواردنا بحكمة، واضعين مصلحة أجيال المستقبل نصب أعيننا.
- البساطة تدعو الناس إلى إعادة التفكير في قِيَمهم.
- البساطة تُبصِّرنا لئلا نقع ضحية إغراءات منتجات غير ضرورية نشتريها. فالإغواءات النفسية تحدث حاجات مصطنعة. والرغبات التي تحرِّض على طلب أشياء غير ضرورية تسفر عن تصادم بين القِيَم بالإضافة إلى تعقيدات الجشع والخوف والتماهي وشعور كاذب بهوية مصطنعة. ومن الضرورة في هذه الحال الاكتفاء بضرورات أساسية تحقق لنا أسلوب حياة مريحاً ومن الضروري أيضاً الابتعاد عن التطرف والإفراط والاستغراق في الملذات والهدر.
- البساطة تساعد في تقليص الفجوة بين "من يملكون" و"من لا يملكون" بتغليب منطق الاقتصاد الصحيح في مجالات الكسب والتوفير والاستثمار وتشاطر التضحيات والازدهار، بحيث يمكن أن يكون هناك نوعية حياة أفضل لجميع الناس بصرف النظر عن الأمكنة التي ولدوا فيها.

وحدة البساطة

الأغنيات تشيع جواً مميزاً يستطيع الناس فيه اختبار قيمة ما بالشكل الملائم. قد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في اختيار موضوع واحد يومياً للاستماع إلى أغنية. اختر أغنيات تشعر بأن الطلاب يستجيبون لها، أغنيات ملائمة لأعمارهم. هذه قيمة رائعة لتعلم أغنيات تقليدية من ثقافات محلية.

دروس البساطة الأساسية

ملاحظة إلى المدرّس

يرجى أن تقرأ هذه الوحدة من أجل التخطيط لموارد ملائمة يفيد منها العدد الأكبر من الناس. يُقترح أن يركز الطلاب على ثقافات محلية لمدة أسبوع واحد، وعلى البيئة والتنمية المستدامة لمدة أسبوع آخر. من هنا، سيكون المربّون المتخصصون في الدراسات الاجتماعية وعلم الأحياء والبيئة مصادر مهمة ومرجعيات ذات ثقة. وقد يرغب هؤلاء في تدريس هذه الدروس.

الدرس الأول: أشياء بسيطة

ابدأ بأغنية عن جمال الطبيعة أو بلحن من آلة موسيقية محلية.

أُكتب على السبورة نقاط التأمل التالية:

- البساطة فطرية.
- البساطة نتعلّمها من الأرض.
- البساطة جميلة.
- البساطة استرخاء.
- البساطة أن يكون المرء طبيعياً.

استطلع مفاهيم عامة للبساطة من خلال أسئلة ومناقشة:

- ما هي البساطة؟
- ما هي أمثولات الفن المتحلية بجمال البساطة؟
- ما هي الأشياء البسيطة التي تتمتع بها؟
- ما هي الأشياء البسيطة التي تتمتع بها في مقابل تكلفة مالية طفيفة أو بلا مقابل مالي؟
- ماذا يمكننا أن نتعلم من الأرض؟
- متى يمكن أن تكون الحياة شديدة التعقيد؟
- كيف نجعل الحياة معقدة أكثر مما ينبغي؟
- كيف يمكن تبسيط أمور الحياة؟

نشاط

قم بنشاط بسيط. أُرسم صورة بلون واحد، أو قم بنزهة بصمت، أو انظم قصيدة على "لسان" طير – تحدثك عن الأشياء البسيطة والجميلة في الحياة.

واجب بيتي: أعطِ الطلاب واجباً بيتياً تحت عنوان "البساطة استرخاء" والبساطة هي عدم جعل الأشياء معقدة. أُطلب منهم أن يمضوا كل يوم، ولمدة أسبوع، عشر دقائق من الاسترخاء. قد يرغبون في التركيز على شجرة أو زهرة أو ضوء. أو القيام بنزهة ومراقبة الأشياء البسيطة: الضوء على ورقة شجرة، على وريقات غضّة في أعلى أغصان شجرة، على زهرة صغيرة، عصفور، أو أي عنصر آخر من عناصر الطبيعة. وربما الاستلقاء تحت شجرة ومراقبة أوراقها. ولمدة دقائق قليلة، كن مراقِباً ببساطة، متحرراً من الرغبات. ركز على جمال ما هو طبيعي. اعتبِر أن ذاتك الطبيعية هي في حد ذاتها جميلة.

الدرس الثاني: البساطة: حكمة فطرية

ملاحظة إلى المدرّس

أعطِ دروساً عدة حول ثقافات فطرية لمدة أسبوع أو أكثر. ويستحسن الاعتماد في هذا الموضوع على المربّين الذين يعلّمون علم الإنسان (الأنثروبولوجيا) أو الدراسات الاجتماعية نظراً لما لديهم من مصادر واسعة. أو أُطلب إلى المربّين في هذه الأقسام أن يركزوا على نقاط البساطة في أثناء تطبيقهم المنهاج الدراسي المقرر.

نقطة تأمل: البساطة تعلمٌ من حكمة ثقافات فطرية.

الغاية: عليك أن تلمس جوهر الحكمة الفطرية في تراثك الثقافي. وأيضاً في الأعراف القديمة، كانت البساطة الطبيعية، والحكمة، واحترام الأرض، متأصلة في كل عادة تقريباً. وحاجات الناس وسبل سد تلك الحاجات كانت بسيطة وبلا تبذير. أُنظر إلى البساطة الطبيعية التي يعيشها أهل بلدك على العفوية والفطرة. اكتشف الطرق التي استغل بها الأهل الفطريون مواردهم وذلك عن طريق قراءة قصة، أو زيارة متحف، أو مكتبة تحتوي على معرض، أو مشاهدة فيلم. ادعِ إلى غرفة فصلك (صفك) أفراداً من المجتمع لمشاركة الطلاب في مصنوعات يدوية أو حِرف من تراثك.

في وقت ما خلال دروس الحكمة التقليدية، ناقش نقطتي التأمل:

- البساطة نتعلّمها من الأرض.

- البساطة تعلمنا الاقتصاد – كيف نستغل مواردنا بحكمة، واضعين مصلحة أجيال المستقبل نصب أعيننا.

أُطلب من الطلاب استكشاف كيف كان أهل الثقافات الفطرية حكماء في تطبيق هذه المعاني. اسألهم عن ماهية القِيَم المتأصلة في عادات أو ممارسات مختلفة. اسأل:

- كيف ساهمت هذه الثقافة في جعل عالمنا في حالته الراهنة؟
- أي جوانب من حكمة أهل الفطرة والعفوية ترى من المفيد ممارستها في عالم اليوم؟

لقد أظهرت ثقافات فطرية كثيرة احتراماً للأرض ومواردها في طقوس التجمع والصيد. يُطلب من طلاب الفصل (الصف) التحقيق في إحدى هذه الثقافات، أو تشكيل مجموعات صغيرة لدرس ثقافات مختلفة. ثم يُطلب منهم تصميم مشروع فني ينسخون فيه شيئاً من ذلك التراث. كما يستطيع الطلاب القيام بتحقيقات فردية في ثقافة من اختيارهم. يمكنهم أن يرسموا ويكتبوا عن نتائج تحقيقاتهم ما يوضّح مدى فهمهم واستيعابهم الدرس.

نشاط دراسي متقدم: استطلع بعضاً من الأسئلة التالية:

- ما هي العوامل التي ساهمت في تدمير ثقافات فطرية و/أو في انحدارها؟
- هل كان لهذه العوامل نفسها تأثير سلبي على عناصر أخرى من عناصر مجتمعنا الحالي أو على البيئة؟
- ما هي القِيَم التي استندت إليها معتقداتهم وممارساتهم في ذلك الزمان أو المكان؟ كيف أصبحت تلك المعتقدات والممارسات متأثرة بقِيَم مضادة؟
- ما هي الممارسات المفيدة لحفظ تلك الثقافة؟
- أيٌّ من هذه الممارسات تصلح لدعم المجتمع أو البيئة؟

الدرس الثالث: التمتع بذهن بسيط (واضح)

ابدأ بأغنية وتمرين استرخاء/تركيز.

ناقش/شارك

اسأل الطلبة عن تجارب شخصية لهم في البساطة وعلى نحوٍ يؤكده الواجب البيتي "البساطة استرخاء والبساطة هي عدم جعل الأمور معقدة".

ضع نقاط التأمل في قائمة على السبورة. أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة ومناقشة النقاط.

- البساطة هي البقاء في الحاضر وعدم تعقيد الأمور.
- البساطة هي التمتع بذهن وفكر بسيطين (واضحين).
- البساطة هي التحرر من رغبات مادية، ورغبات عاطفية.
- البساطة هي تقديم آخرين على أنفسنا بلطف وانفتاح ونيّة صافية – من دون شروط أو أمل في الفوز بشيء. (من طلاب في مدرسة وست كيدلينغتون).

خيارات نشاط: في وسع المجموعات الصغيرة أن تختار كتابة أحد تمارين الاسترخاء/التركيز، أو ابتكار شعار عن البساطة تحب إيصاله إلى الآخرين. أتح لهم خيارات مختلفة لتزيينه. قد ترغب في استخدام مواد من الطبيعة.

الدرس الرابع: مقدمة للتنمية المستدامة

ملاحظة: *سيكون المربّون الذين يدرّسون مواد علم الأحياء أو الدراسات البيئية مصادر واسعة ومراجع موثوقة.*

اسمح للمجموعات الصغيرة التي أعدت تمارين استرخاء/تركيز بأن تطبقها خلال الأسبوع.

فكرة: البساطة تمهّد للتنمية المستدامة. البساطة تعلمنا الاقتصاد وكيف نستغل مواردنا، واضعين حاجات أجيال المستقبل نصب أعيننا. حين نتعلم، نحن كطلاب، احترام الأرض، فإننا سنحترمها عندما نصبح راشدين. وفي إمكان أساليب بسيطة أن تكون فعالة في تحقيق هدف ما.

موضوعات ممكنة ومثيرة للاهتمام:

في وسع المدرِّس أن يربط فكرة "البساطة كمقدمة للتنمية المستدامة" بوحدة عن البيئة. ناقش أهمية التنمية المستدامة. ربما يُستعان بأمثلة من برامج الأمم المتحدة للتنمية من أجل توضيح الفكرة.

استكشف حاجات كوكبنا. حاول أن تعرض أفلاماً عن الأرض، وتتكلم على مستويات التلوث وإزالة الأحراج أو على طبقة الأوزون وما فيها من ثقوب ناجمة عن التلوث الذي يحدثه الإنسان. يستحسن دراسة أضرار مبيدات حشرية سامة مثل د.د.ت. وما تُلحِقه بإمدادات المياه والطيور من ضرر. أو التطرق في الحديث عن أهمية الغابة المطيرة في الأمازون.

أُنظر إلى تقارير دولية وخطط دولية للتغيير – لعل المفضل هو الاطلاع على "الأجندة 21"، أي الوثيقة التي صيغت في مؤتمر قمة الأرض في البرازيل في العام 1992. أُنظر إلى منهاج المدرسة الدراسي الذي يتناول مجالات أُخرى مناسبة في هذا المقام وتتعلق بموضوعات مركزة على البيئة.

البيئة والمدرسة

نشاط

اسأل الطلاب عن الأسباب التي تدعونا إلى احترام الأرض والاعتناء بها. ناقش الأمور التي تهمهم في هذا الصدد. أُطلب منهم التعبير عن همومهم في هذا الشأن وحضِّهم على التفكير في طرق يستطيعون بها أن يكونوا واعين بيئياً في المدرسة. من هذه الطرق مثلاً حماية البيئة وتحسين الوضع البيئي. كوّن أفكاراً عما يمكنهم أن يفعلوا مجتمعين كصف (فصل) واحد. من هذه الأفكار:

- في الفصل (الصف)، يمكنهم إعداد صناديق إعادة تدوير (recycling).
- يمكنهم استخدام ورق على كلا الجانبين.
- يمكنهم التقاط نفايات من الأرض.
- يمكنهم تخصيص وقت لزرع أشجار.
- يمكنهم إنعام النظر في هموم بيئية يعيشونها في المدرسة ويعانون سلبياتها بشكل جماعي.
- عليهم الاستفسار ما إذا كانت المياه ملوثة.
- هل يسقى العشب في فترة بعد الظهر حين يتبخر جزء من المياه؟
- هل هناك حاجة إلى رَوْث وأوراق شجر لتسميد الأرض؟

ناقش الأفكار، حقق إجماعاً، ضع خطة عمل وتمتع بتنفيذها. ورغم أن الفصل (الصف) قد يقرر تناول مشروع واحد، فربما يفضل كل فرد فيه الالتزام شخصياً بأفكار مختلفة عن المشروع المقرَّر.

البيئة والبيت

في يوم آخر، بعد أن يكون الطلاب قد فكروا ونفذوا قليلاً من التغييرات المعينة بـ "احترام الأرض"، أُطلب منهم تكوين أفكار من أجل البيت. ناقش استعمال الطاقة. اسأل:

- هل الذين يملكون سيارات يمشون أو يستخدمون دراجات هوائية عندما يتنقلون في مسافات قصيرة؟
- ما هي النتائج البيئية؟

اقرأ بصوت عالٍ ثم ناقش الفقرة التالية المأخوذة من "القِيَم الحيّة: دليل".

"إن نظام قِيَم البساطة هو الممهد للتنمية المستدامة: فالبساطة تعلّم مادة الاقتصاد. إنها تعطي دروساً في الاستثمار إلى الذين يتصرفون بأمانة في إنجاز حاجاتهم والذين يعيشون وفق ذلك. البساطة هي الضمير الذي يدعو الناس إلى إعادة التفكير في قِيَمهم. البساطة تسأل ما إذا كنا ضحية إغراءات التورُّط في شراء منتجات غير ضرورية؛ فالإغواءات النفسية تحدث حاجات مصطنعة. والرغبات المحفّزة إلى طلب أشياء غير ضرورية تسفر عن تصادم بين القِيَم بسبب الجشع والخوف وضغط الندّ وشعور كاذب بهوية مصطنعة. ومن الضرورة في هذه الحال الاكتفاء بضرورات أساسية تحقق لنا أسلوب حياة مريحاً، ومن الضروري أيضاً الابتعاد عن التطرف والإفراط والاستغراق في الملذات والهدر. وفي حين أن في الإمكان الدفاع عن تلك المقاربة بوصفها وسيلة لبناء اقتصادات معينة، فإنه لا ينبغي استخدامها على حساب دفع اقتصادات أُخرى إلى فقر مدقع. يجب ألاّ يكون الأمر تضحية قسرية ببعض الاقتصادات من أجل منح نفوذاً عظيماً لاقتصادات أُخرى. هذا ليس مبدأً وإنما هو ظُلم".

اسأل:

- ما هو دور الجشع مع الاستغراق في الملذات والهدر؟
- كيف تساعدنا قيمة البساطة في تفادي الهدر؟
- ماذا تستفيد البيئة حين يقلّ الاستغراق في الملذات والهدر؟
- كيف يمكننا استغلال محبتنا للبيئة والعالم في تقدير حاجاتنا الأساسية في مقابل ضروراتنا.

نشاط

تأمل في موقفك الشخصي. تظاهر بأنك ستحتل منصباً رفيعاً في الحكومة بعد عشرين عاماً، وبأنك ستتقاضى راتباً ضخماً وستحظى بفرصة لتحصيل المزيد من المال علاوة على الراتب. ما هي النصيحة التي تسديها إلى نفسك استعداداً للمستقبل؟ ما هي المقترحات التي تود أن تدلي بها لتحسين البيئة؟ أُكتب إلى ذاتك الآن رسالة إلى مستقبل مُفترض. اقطع على نفسك أيضاً التزاماً بسلامة البيئة. أُختم الدرس بأن تطلب من كل طالب أن يقرأ جملة واحدة من رسالته إلى ذاته.

بحث وتغيير واقع

أنشطة: فكر في البيئة، في المجتمع. إذا كانت النفايات أو الفضلات تؤثر في إمدادات الحياة النظيفة، تناولها بالبحث والدرس. قد يرغب بعض الطلاب في إجراء بحث في استخدام المبيدات الحشرية وفي بدائل طبيعية (أقل تكلفة) لا تؤدّي إلى تلوث الأرض أو الإضرار بسكانها. شارك في اكتساب معرفة عن الحدائق التي تُغذّى بمواد عضوية. ربما تود فصول (صفوف) مختلفة تنفيذ مشروع طويل الأجل لتحويل رقعة من الأرض من ساحة للنفايات إلى حديقة أو موقف للسيارات. يستطيع طلاب هذه الفصول (الصفوف) الكتابة إلى رئيس بلديتهم ليشاطروه أفكارهم. وفي إمكانهم صوغ شعارات "احترام الأرض" وتعليقها في المدرسة وأماكن أُخرى ملائمة في المجتمع، مثل الملاعب الرياضية.

إذا تعرض نهر قريب للتلوّث، في وسع الطلاب التحري عن طرائق بديلة كي يتخلص ملوثو النهر من نفاياتهم بطريقة آمنة وفعالة. ابحث في الموضوع بعمق، وخطط لعرض توضيحي، ثم قم – كفريق – بمناقشة كيفية تقديم العرض إلى مزرعة، أو إلى شركة تحدث تلوثاً، وذلك من خلال أفضل ما لديك من "مهارات السكان" لجهة اللباقة وقوّة الإقناع.

الدرس الخامس: قصص

ابدأ بأغنية.

اقرأ قصة عن موضوع البساطة.

ناقش نقاط التأمل التالية:

- البساطة هي أن يكون المرء طبيعياً.
- البساطة هي البقاء في الحاضر وعدم تعقيد الأمور.
- البساطة هي صبر وصداقة وتشجيع.
- البساطة هي تقدير للأشياء الصغيرة في الحياة.

نشاط

أُكتب مقالة شخصية قصيرة، أو قصيدة تتناول إحدى نقاط التأمل المذكورة أعلاه. أو شكّل مجموعات صغيرة وألّف أغنية. قدم أغنيتك إلى الفصل (الصف).

واجب بيتي: أجرِ مقابلة مع أشخاص مهمين في حياتك، على أن يتركَّز موضوع المقابلة على إظهار الأشياء البسيطة في حياتهم والأكثر أهمية بالنسبة إليهم.

الدرس السادس: مقابلات

ناقش/شارك

أُطلب من الشباب تشاطر حصيلة المقابلات التي أجروها كواجب بيتي من الدرس السابق. وبعد قيامهم بذلك، اسألهم عن القِيَم من ضمن باقة من الأشياء البسيطة التي شعر الناس بأنها مهمة بالنسبة للمجتمع.

نشاط

شكّل مجموعات صغيرة، وألّف مسرحية قصيرة بعنوان "كيف نجعل الحياة بسيطة" من الحصيلة التي تجمَّعت لديك في الدرسين الماضيين. قدم مسرحيتك إلى الفصل (الصف).

الدرس السابع: إعلانات وسائل الإعلام

فكرة: إن تقدير جمال الطبيعة والأرض يسمح لنا أحياناً بان نزيد في تقديرنا لجمالنا الشخصي الطبيعي. وبمقدار ما يكثر تقديرنا للجمال الطبيعي يقل اهتمامنا بامتلاك أشياء معينة، أو الظهور بمظهر خارجي من شأنه أن يُشعرنا بالرضا عن أنفسنا أو أن نحظى بقبول لدى الآخرين. ومن أجل تسويق الشركات منتجاتها لدى المستهلكين فإنها تلجأ إلى مؤسسات إعلانية متخصصة في ترويج أكثر الإعلانات إغراء لتحثّ الناس على شراء تلك المنتجات سواء كانوا في حاجة إليها أم لتغذية حب الظهور وغريزة الاقتناء لديهم.

توحي الشركات أحياناً بأنك ستكون أكثر جاذبية أو تألّقاً إذا استخدمت منتجاتها أو إذا امتلكت ما تبيعه. هذه الإعلانات تخدع الناس فتجعلهم يظنون أنهم في حاجة إلى هذه الأشياء كي يشعروا بأنهم على ما يرام وكي يعتبرهم الآخرون أيضاً أنهم على ما يرام. عندما يسمع الناس رسائل كثيرة كهذه، ينسون غالباً أهمية الجمال الداخلي الذي يفيض من أنفسهم. هذه الرسائل لا تشجع الناس على احترام الأرض أو الذات الداخلية. فكل شخص يعرف أن هناك في الداخل جمالاً طبيعياً. عندما نبقي أنفسنا واعين لهذا الأمر، يمكننا أن نكون راضين عن قيمتنا، فنتقبَّل الآخرين كما هم، ونعطي السعادة. البساطة إذاً هي أن يكون المرء طبيعياً. البساطة جميلة.

نشاط

شاطر الطلاب هذه الفكرة واطلب منهم أن يفعلوا ما يلي:

- استخلاص أفكار رائعة من رسائل وسائل الإعلام والإعلانات. ضع هذه الأفكار في قائمة على السبورة.
- اختر واحدة من الرسائل وناقشها.
- اسأل: "هل هذه الرسالة صحيحة؟".
- ضع قائمة أُخرى بأفكار يعتقد الطلاب أنها أقرب إلى الطبيعة والجمال الطبيعي.

اختر رسالة أُخرى أو رسالتين أُخريين وقم بالخطوات ذاتها. أُطلب منهم الاستعانة بأمثلة مناسبة توضيحية على إعلانات من أجل الدرس التالي.

أُختم بأغنية.

الدرس الثامن: مزيد من الإعلانات

ناقش نقطة التأمل:

البساطة تساعد في تقليص الفجوة بين "من يملكون" و"من لا يملكون" وذلك بترجيح منطق الاقتصاد الصحيح: في الكسب، والتوفير، والاستثمار، وتشاطر التضحيات، والازدهار، بحيث تعمّ نوعية حياة أفضل لجميع الناس، بصرف النظر، عن الأمكنة التي ولدوا فيها.

نشاط

أُطلب من الطلاب تشاطر إعلانات ورسائل أُخرى أتوا بها. ومرة أُخرى، اسأل الشباب ما إذا كانت الرسائل صحيحة. استفسر أيضاً:

- ما الذي يقيّمه المعلن؟
- هل هناك إعلانات تنطوي على رسائل نافعة؟ أي الرسائل نافعة وأي الرسائل غير نافعة؟

أُطلب منهم تحضير رسائل يؤمنون بها.

واجب بيتي: لمدة أسبوع واحد، أُطلب من كل طالب أن يجرّب البساطة بارتداء ملابس بسيطة لدى ذهابه إلى المدرسة، أو لدى خروجه في نزهة مع أصدقاء. أو اختر مناسبات محلية في بلدك يمكن أن تتبدّى فيها البساطة بأروع صورها على الملابس. ودائماً ذكّر الطلاب أن البساطة هي أن يكون المرء طبيعياً، لأن البساطة هي في حد ذاتها رائعة وجميلة.

نشاط

في نهاية الأسبوع، اسألهم عن مشاعرهم وردود أفعالهم. أُطلب منهم كتابة مقالة قصيرة عن تجربتهم.

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

أُكتب على السبورة نقطة تأمل كل يوم. أُطلب من الطلاب التفكير فيها بإيجاز، ثم مناقشتها لمدة دقائق قليلة. ابتكر نقاط التأمل الخاصة بك.

اقرأ قصصاً أو أعمالاً تتمحور حول البساطة ثم أُطلب من الطلاب كتابة مقالة حولها، مقيّمين فيها أهمية الربط بين رسالة القصة وبين نقطة واحدة أو أكثر من نقاط التأمل.

اقرأ كتباً لمؤلفين معروفين بنصرتهم للطبيعة. قم بنزهات في الطبيعة، وجرب رؤية العالم الطبيعي من خلال أعينهم.

نزهة للفصل (الصف): خطِّط لنزهة إلى إحدى الروائع الطبيعية القريبة من المدرسة. أمضِ يوماً كاملاً هناك، نصفه في دراسة الطبيعة ونصفه الآخر في صمت. وحبَّذا لو يشارككم النزهة عالمٌ بالتاريخ الطبيعي ليعرِّف الطلاب على نباتات الجوار. وتكتمل عناصر الدرس في هذه النزهة على الطبيعة إذا أشركتم شخصاً ما من ثقافة فطرية في إطلاع الطلاب على خفايا الطبيعة بما أوتي من حكمة ودراية في هذا الشأن.

اقرأ قصائد عن الطبيعة.

راقب أشياء بسيطة: الضوء على ورقة الشجرة، شجرة، زهرة صغيرة، عصفور ما، أو أي عنصر تلاحظه من عناصر الطبيعة. استلقِ تحت شجرة وراقب أوراقها. ولمدة دقائق قليلة، كن ببساطة في موقع مراقب، متحرراً من الرغبات. ثم انظم قصيدة تعبِّر فيها عن مشاعر هي أقرب ما تكون من الطبيعة.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

ناقش نقطة التأمل التالية بما لها علاقة بالثقافات و/أو الفترة التاريخية التي درسها الفصل (الصف) في الأشهر القليلة الماضية أو في الفصل الماضي من السنة الدراسية.

- البساطة تساعد في تقليص الفجوة بين "من يملكون" و"من لا يملكون" وذلك بترجيح منطق الاقتصاد الصحيح: في الكسب، والتوفير، والاستثمار، وتشاطر التضحيات، والازدهار، بحيث تعمّ نوعية حياة أفضل للناس، بصرف النظر عن الأمكنة التي ولدوا فيها.
  - كيف جرى إظهار قيمة البساطة أو انعدامها، وبأية نتائج؟

العلم

أُدرس الطاقة الشمسية، التي هي بديل بسيط عن تضاؤل مصادر طاقة نعتبرها جميعاً غير قابلة للتجدد.

أُدرس مشكلة بيئية محلية جرى تحديدها خلال دروس البساطة الأساسية. ابحث في الخيارات واختر تلك التي هي طبيعية إلى أقصى حد وصديقة (غير مؤذية) للطبيعة.

الاقتصاد

تقدير التكلفة

ناقش الفكرة المُدرجة في قسم العلم أعلاه، واطلب من الطلاب أن يعرضوا بعضاً من همومهم أو مشاغلهم البيئية. أُطلب منهم وضع مشروع بيئي بسيط وفعال و"تخمين تكلفته". مثلاً، يمكنهم التفكير في أجهزة تسخين شمسية في البيوت إذا كان المناخ دافئاً. ما تكلفة ذلك في عشرة أعوام في مقابل تكلفة أجهزة التسخين المستخدمة حالياً؟ إذا كانت إزالة الأحراج مسموحة في بلدك، هل تكون المدافئ الشمسية البسيطة أفضل من استخدام الحطب لإشعال نيران؟ ضع خطة. ضمّن الخطة، مثلاً، منافع زرع أشجار في أرجاء البلاد على مدى خمسة أعوام. لاحظ كيف أن من شأن ذلك أن يقلص من عوامل التعرية، وينقّي البيئة ويحميها، إلخ.

فكر في مشروع لبلدك يكون بسيطاً واقتصادياً ونافعاً لجميع الأطفال و/أو الناس. "خمِّن مقدار تكلفته". أشرك الفصل (الصف) كله في أفكارك.

الرياضيات

ابدأ بالقول: يمكن الأرقام أن تتخذ أشكالاً مختلفة. مثلاً، الرقم 5/4 يمكن التعبير عنه بـ 10/8؛ الرقم 15 يمكن التعبير عنه بـ 16 – 1، إلخ. هل في وسع الناس، كالأرقام، أن يتخذوا أشكالاً مختلفة؟ دع الطلاب يعطون أمثلة. على سبيل المثال:

الناس كالأرقام لأن في إمكان كل شخص أن يحمل عدة أسماء ومناصب وخصائص.

الشخص يستطيع أن يكون إيجابياً أو سلبياً.

أُطلب من الطلاب التفكير في نقطتي التأمل في البساطة:

- البساطة هي اكتشاف قيمة الشخص الأصلية والتماهي معها.
- البساطة جميلة. البساطة هي أن يكون المرء سعيداً ومسالماً.

اسأل:

- أي شكل من الأشكال المختلفة التي يتخذها الشخص يعتبر هو الشكل المريح أو الطبيعي إلى أقصى حد؟ لماذا؟
- ما هي المنافع الشخصية؟
- ما هي المنافع التي تخصّ الآخرين؟

– مساهمة من فيكي كاليكدان

الفن

استطلع أعمالاً فنية أو صوراً أو مجلات تاريخية بحثاً عن أمثلة على البساطة، في مقابل شيء مزخرف بشكل مبهرَج بإفراط. من هم الفنانون المعروفون الذين تميزوا بأساليبهم البسيطة؟ اصنع لصيقة (كولاج) أو صورة خاصة بك مستوحياً البساطة. اجمع أوراق شجر ومواد من الطبيعة وابتكر عملاً فنياً.

أرسم البساطة، مستخدماً لونين فقط.

حياة ساكنة: أُطلب من الطلاب تحديد نوعية الحياة الصافية والهادئة التي تعبر عن البساطة. قد تكون مثلاً طاولة صغيرة عليها مزهرية وفي الخلفية حائط أبيض اللون، أو شيئاً آخر يمكن الحصول عليه بسهولة. دعهم يجربون إسقاط ضوء ملوّن خافت على الأشياء. دعهم يرسمون أو يلونون الحياة الوادعة مستخدمين ألواناً قليلة فقط.

– مساهمة من إلينور فيغاس

أقترح أن ترتدي غداً ملابس بسيطة.

الموسيقى

استخدم أدوات محلية لعزف موسيقى. أُدرس الألحان الموسيقية. هل هي أقرب إلى إيقاعات الطبيعة منها إلى الكثير من الألحان الحالية الصاخبة؟

اصنع آلاتك المحلية الخاصة بك.

الاقتصاد المنزلي

فكِّر في الممارسات البسيطة لأهلك أو لثقافاتك المحلية في بلدك. ما هي العادات التي ما زالت تمارَس؟ فكر في ما كان يؤكل، وفي طرق حمل الأطفال سابقاً، والإرضاع، إلخ. اسأل: "أي من هذه الممارسات تريد أن تستمر؟".

التربية البدنية/الرقص

عبّر عن البساطة بالرقص.

جرب إبقاء ذهنك بسيطاً في أثناء قيامك بالرقص أو بمزاولة ألعاب رياضية. أبقِ الذهن بسيطاً – عش لحظتك. كيف يؤثر هذا في لعبتك؟ هل يزداد استمتاعك باللعبة؟

11. وحدة الحرية

نقاط للتأمل في الحرية

- موطن الحرية في العقل والقلب.
- الناس جميعاً يبتغون الحرية من أجل حياة هادفة، واختيار الحرية كأسلوب حياة من شأنه أن يُنشئ أبناءً أصحّاء في أجسادهم وفي مشاعرهم القلبية وفي اتّزان قواهم النفسية والعقلية.
- يمكن أن تُفهم الحرية خطأً بأنها مظلة واسعة وغير محدودة تسمح بـ "فعل ما أريد، ساعة أريد، بمن أريد". تلك الفكرة مضلِّلة وخيار يساء استخدامه.
- الحرية الحقيقية تمارَس وتجرَّب حين تكون المعالم واضحة ومفهومة. تُحدد المعالم ضمن مفاهيم ومبادئ ثابتة تقر وتعترف بأنّ لكل امرئ الحقوق ذاتها بالتساوي. مثلاً، الحق في السلام، وفي السعادة، والعدالة – بصرف النظر عن الدين أو الثقافة أو الجنس – هو حق فطري للجميع.
- انتهاك حقوق شخص واحد أو أكثر لتحرير الذات أو الأسرة أو الأمة هو سوء استخدام للحرية. وذلك النوع من سوء الاستخدام يرتد عادة، فيفرض في آخر الأمر حالة من تقييد الحرية، وحالة من القمع في بعض الأحيان – للمنتهَك وللمنتهِك.
- تعمل الحرية الكاملة فقط عندما تكون الحقوق موازية للمسؤوليات ويكون الاختيار موازَناً بالضمير.
- يتعين أن تكون الحرية الداخلية خالية من الارتباك والتعقيدات الناشئة من السلبية داخل العقل والفكر والقلب.
- أشعر بالحرية الداخلية حين يكون لديّ أفكار إيجابية تجاه الآخرين قاطبة، وتجاه نفسي.
- الحرية عملية مستمرة. كيف نجدها ونحافظ عليها؟

- تَجري عملية تحويل العالم بدءاً من تحوّل الذات إلى الحرية، ولن يتخلّص العالم من الحروب والظلم حتى يتحرر الأفراد أنفسهم.
- الضمير الإنساني هو القوة الأفعل للحد من الحروب الداخلية والخارجية. وأي عمل من أعمال الحرية هو عمل محرِّر ومقوِّ ومشرِّف عندما يكون متلائماً بتراصّ ثابت مع الضمير الإنساني.

وحدة الحرية

تشيع الأغنيات جواً مميزاً يستطيع الناس فيه أن يختبروا قيمة ما. وقد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في اختيار موضوع واحد يومياً لبث أغنية. اختر أغنيات تشعر بأن الطلاب يستجيبون لها وبأنها ملائمة لأعمارهم. هذه قيمة رائعة لتعلّم أغنيات تقليدية من ثقافات محلية.

قم بين فينة وأُخرى بتمرين استرخاء/تركيز.

دروس الحرية الأساسية

الدرس الأول: الحرية في تاريخنا

ابدأ بأغنية عن الحرية.

استطلع مفاهيم عامة للحرية من خلال أسئلة ومناقشة مع الفصل (الصف) كله:

- ما هي الحرية؟
- ما هي الحريات التي تعتقد أنه ينبغي أن يتمتع بها الناس جميعاً؟ أدرجها في لائحة.
- ما هي الأحداث الرئيسية التي شهدها بلدنا في كفاحه من أجل الحرية؟ (ربما لم يخض بلدك كفاحاً في سبيل الحرية. في هذه الحالة، اسأل عن الفهم العام للحرية كما تطور مع الزمن. مثلاً، كان للرجال حريات وافرة حُرمت النساء منها في أول الأمر).

أُكتب على ملصقات أو على اللوح نقاط التأمل التالية:

- موطن الحرية في العقل والقلب.
- يريد الناس الحرية من أجل حياة هادفة، كي يختاروا بحريةٍ أسلوب حياة تحقِّق لأولادهم النموّ أصِحّاء في قلوبهم وقواهم العقلية.
- يمكن أن تُفهم الحرية خطأً بأنها مظلة واسعة وغير محدودة تسمح بـ "فعل ما أريد، ساعة أريد وبمن أريد". تلك الفكرة مضلِّلة وخيار يساء استخدامه.
- الحرية الحقيقية تمارَس وتجرَّب حين تكون المعالم واضحة ومفهومة. تُحدد المعالم ضمن مبادئ ثابتة تعترف بأنّ لكل امرئ الحقوق ذاتها بالتساوي. مثلاً، الحق في السلام، وفي السعادة، والعدالة – بصرف النظر عن الدين أو الثقافة أو الجنس – هو حق فطري للجميع.
- انتهاك حقوق شخص واحد أو أكثر لتحرير الذات أو الأسرة أو الأمة هو سوء استخدام للحرية. وذلك النوع من سوء الاستخدام يرتد عادة، فيفرض في آخر الأمر حالة من تقييد الحرية، وحالة من القمع في بعض الأحيان – للمنتهَك وللمنتهِك.

نشاط

أُطلب من الطلاب أن يختاروا ويراجعوا حقبة من تاريخ بلدك مرتبطة بالنضال في سبيل الحرية. قد تكون قضية راهنة أو قضايا ماضية تتعلق بالعبودية، والاستقلال، وتأسيس بلد جديد

وحقوق مدنية، إلخ. يمكنهم أن يشكلوا مجموعات صغيرة إذا شاؤوا. وفي وسع كل مجموعة أن تختار استكشاف جوانب مختلفة من تلك الحقبة التاريخية، أو من فترات مختلفة. أُطلب منهم مناقشة:

- ما هي الحقوق التي شعر الناس بأنها مُنعت عنهم؟
- أي أنواع من الحرية أرادوا؟
- لماذا أرادوا تلك الأنواع من الحرية؟
- كيف انتفعت المجموعة التي حرمتهم الحرية؟
- هل كانت المجموعة المتقلدة للسلطة تعمل وفق تصور خاطئ للحرية مؤدّاه: أن "أعمل ما أريد، ساعة أريد، وبمن أريد"؟
- أي نقطة من نقاط التأمل تؤيد فكرة الحرية للجميع؟
- هل تعتقد أن هذا ممكن؟

أُطلب من كل مجموعة مناقشة نقاطها المركزية الخاصة في التاريخ، بما لها من صلة بالنقاط الخمس للتأمل في الحرية.

خطّط لمسرحية قصيرة: يتعين على كل مجموعة أن تؤلف مسرحية قصيرة عن الحرية. استخدم في مسرحيتك واحدة من نقاط التأمل. أُطلب منهم التخطيط لتقديم المسرحيات في الدرس التالي. (قد تدعو الحاجة إلى أكثر من حصة واحدة).

الدرس الثاني: مسرحيات قصيرة عن الكفاح في سبيل الحرية

ابدأ بأغنية.

أُطلب من كل مجموعة تقديم مسرحيتها القصيرة.

بعد كل مسرحية، أُطلب من الممثلين أن يطلعوا الفصل (الصف) على ما تعلموه. اسأل عن مشاعر أي "ممثل" شعر بأنه مقموع.

وكفصل (صف)، ناقشوا:

- ماذا لدينا الآن من أنواع الحرية هذه؟
- هل كان هناك أي "حالة تقييد" أو قمع للمنتهَك أو للمنتهِك في أي مسرحية من المسرحيات؟ إذا كان الجواب "نعم"، ما هي؟ (ضع لائحتين منفصلتين للمنتهَك وللمنتهِك).
- ماذا كانت الفوائد التي حصَّلها "المنتهِكون"؟
- لماذا في رأيك أرادوا الحصول على تلك الفوائد؟
- هل تعتقد أن ذلك منصف أو عادل؟
- أعددت أمس لائحة بأنواع الحرية التي اعتقدتَ أنّها من حق الناس جميعاً. هل توجد أنواع أُخرى للحرية تظن أنها من حق الناس أيضاً؟ أضف أنواعاً جديدة إلى اللائحة.

الدرس الثالث: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

تعلَّم أغنية تقليدية عن الحرية.

أُدرس الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

الدرس الرابع: الحرية للجميع

ابدأ بأغنية وبتمرين استرخاء/تركيز.
ناقش نقاط التأمل:

- تتحقَّق الحرية الكاملة فقط عندما تكون الحقوق متوازية مع المسؤوليات ويكون الاختيار موازَناً بالضمير.
- الضمير الإنساني هو القوة الأفعل للحد من الحروب الداخلية والخارجية. وأي عمل من أعمال الحرية هو عمل محرِّر، ومقوِّ، ومشرِّف، عندما يكون متلائماً مع الضمير الإنساني.

نشاط

أُطلب من كل مجموعة أن تقدم عرضاً فنياً لأنواع الحرية التي تريد (المجموعة) أن ينالها الناس كافة الآن، بعد مناقشة لائحتها ذات الصلة بنقاط التأمل. هل تنتهك أيٌّ من "الحريات" المدرجة على اللائحة "حريات" الآخرين؟

الدرس الخامس: لائحة المسؤوليات (المسؤوليات للجميع)

ابدأ بأغنية.
اعرض نقاط التأمل الواردة في الدرس السابق.

نشاط

شكّل المجموعات نفسها كما في الدرس السابق واطلب من كل مجموعة وضع لائحة بالمسؤوليات الموازَنة بكل "حق" من "الحقوق" أو الحريات الواردة في عرضهم الفني. أضف هذه المسؤوليات إلى العرض.

الدرس السادس: الحرية الداخلية

اسأل:

- ما هي الحرية الداخلية؟
- كيف تبدو الحرية الداخلية؟
- متى تشعر بأنك في منتهى الحرية؟
- أي نوع من الأفكار تجعلك تشعر بأنك حرّ؟
- أي نوع من الأفكار تجعلك تحس بأنك مقيَّد أو سلبي؟
- كيف نطوِّر شعورنا بالحرية الداخلية؟
- من هم الناس الذين يشعرون بأنهم ليسوا أحراراً فيما هم يمتلكون كافة "الحريات" المادية؟
- من هم الناس الذين يشعرون بالحرية تنبع بقوة من أعماقهم بينما لا يمتلكون أي حرية مادية؟

ارو أو اقرأ قصة سجين كان يشعر دائماً في أعماقه بحرية داخلية. أو أُطلب من الطلاب قراءة قصة مشابهة.

ناقش نقاط التأمل:

- الحرية الداخلية هي أن يكون المرء متحرراً من الارتباك والتعقيدات الناشئة من السلبية داخل العقل والفكر والقلب.
- أشعر بالحرية الداخلية حين يكون لديَّ أفكار إيجابية تجاه الآخرين وتجاه نفسي.
- موطن الحرية في العقل والقلب.

تمرين الحرية للاسترخاء/التركيز

"حينما أسترخي، أُعطي عقلي حرية الاستكشاف... أتخيل أني أطير في الهواء... كعصفور... أطفو... بلا جهد... شاعراً بأني حر وخفيف... أحس بأشعة الشمس الدافئة على ظهري... إني حر تماماً... أتخفف من كل هم وأشعر بأني مبتهِج في داخلي... لا وجود لأية عقبات... أتخيل عالماً من الحرية... حيث كل امرئ حر... قانع... سعيد... الناس يعملون ويلعبون معاً في انسجام تام... كل واحد يحترم أمكنة الآخرين وطريقة عيشهم... هناك احترام ومحبة لكل واحد... لكلٍّ خيار... وتوازن... وكلٌّ يقدّر جماله الداخلي... وجمال الآخرين... وفيما عقلي متحرر، أعود إلى الحاضر... شاعراً بانشراح داخلي".

– استناداً إلى مساهمة من سو إمري

نشاط

أُطلب من الطلاب الكتابة عن لحظات يستمتعون فيها بمشاعر الحرية. أُطلب من كل طالب تعليق "فكرة محرِّرة" واحدة على السبورة قبل نهاية اليوم.

واجب بيتي: ابحث عن نص شعري، عن صورة، عن رمز، أو شيء يمثل أو يمنح الشعور بالحرية الداخلية. ناقش ذلك في الدرس التالي.

الدرس السابع: أشعار ورموز للحرية الداخلية

ابدأ بتمرين الحرية للاسترخاء/التركيز.

ناقش/شارك

أُنظم قصيدة عن الحرية. أو اكتب نصاً نثرياً تُجري فيه مقابلة بين الشعور بالقلق ووطأة الأعباء من جهة وحالة الشعور بالحرية من جهة أُخرى.

نشاط اختياري: تستطيع مجموعات صغيرة تأليف أغنية عن الحرية وإنشادها للفصل (الصف). وفي الإمكان إنشادها بلحن من ألحان الراب أو بلحن تقليدي.

الدرس الثامن: إساءة استخدام فكرة الحرية

ناقش نقطة التأمل التالية، طارحاً الأسئلة أدناه:

– يمكن أن تُفهم الحرية خطأً بأنها مظلة واسعة وغير محدودة تسمح بـ "فعل ما أريد، ساعة أريد، وبمن أريد". تلك الفكرة مضلِّلة وخيار يساء استخدامه.

- ما هي الأعمال التي تفكر القيام بها حين تقرأ نقطة التأمل هذه؟
- هل يشعر بعض الشباب من جيلك هكذا؟
- كيف يُسيئ بعض الناس استخدام فكرة الحرية؟ أُطلب منهم طرح مواقف محددة ومختلفة.
- لماذا، في رأيك، يفعلون ذلك؟ (احتمال: أحياناً يشعر أشخاص بأن ليس لهم قيمة أو ليسوا أقوياء، فيلجأون إلى التعويض عن مركَّب النقص هذا بانتهاك حقوق الآخرين).
- هل التصرف على هذا النحو يكون عادة بمحض اختيارهم أم لا؟ (أجل).
- هل تعتقد أن اختياراتهم هذه وليدة تجاهل أو انعدام وعي؟
- هل عرفت أشخاصاً اعتادوا التصرف هكذا لكنهم تغيروا الآن؟
- إلى أي مدى يصحح التعليم مدارك أولئك الذين يسيئون استخدام فكرة الحرية؟

نشاط

أُطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة وتوجيه نصيحة إلى من وصفوهم بمسيئي استخدام فكرة الحرية. بحيث تكون نصيحتهم ذات الصلة الأوثق بالموضوع. أُطلب منهم أن يعبّروا بحركات تمثيلية يُستَشفُّ منها نصيحة موجهة إلى ذلك الشخص. ثم أُطلب من كل مجموعة تحليل وسيلة اتصالها. ما هي العواقب المحتملة؟ هل أجريت الاتصال بطريقة جعلت الرسالة مسموعة على أحسن وجه، أي تم تلقّيها عاطفياً بالإضافة إلى تلقّيها فكرياً؟ إذا كان الجواب بالنفي، أُطلب من كل مجموعة أن تجرب طريقة أُخرى من طرق الاتصال الإيجابي والواضح. في وسع كل مجموعة أن تصوغ للفصل (الصف) تفاعلها الأوفر إنتاجاً.

بعد أن تقدم المجموعات كلها أشكال تعبيراتها، وبما يتلاءم مع الموقف، تحدث عن احتمال عدم استعداد بعض الناس لسماع الرسالة. اسأل: "متى يكون من الأهمية إعطاء الرسالة؟" "متى يكون من الأفضل عدم إعطاء الرسالة؟" (مثلاً، عندما يتعرّض شخصٌ ما للأذى، أو عندما يكون "مسيء الاستخدام" شخصاً من النوع الذي يكون ردّ فِعله أسوأ نتيجة تلقيه الرسالة). شاطر القول المأثور والمعروف: "امنحني السكينة لقبول ما لا أستطيع تغييره، والشجاعة لتغيير ما أستطيع تغييره، والحكمة لأعرف الفارق.

اختم بأغنية عن الحرية وأغنية عن المحبة.

الدرس التاسع: الحرية والشباب

ابدأ بتمرين الحرية للاسترخاء/التركيز.

اسأل:

- أي أنواع من الحرية لديكم أنتم كشباب؟
- ما هي المسؤوليات التي تنسجم مع هذه الحريات؟
- أي أنواع من الحرية تريدون التمتّع بها كراشدين أكبر سناً؟
- ما هي المسؤوليات التي تنسجم مع هذه الحريات؟
- ما هي التحديات التي يتعين مواجهتها في سبيل تحقيق هذه الحريات؟

- كيف تبدلت الحريات والمسؤوليات على مدى حياتك؟ ما هي الحريات والمسؤوليات التي كانت لديك كطفل، كولد صغير وكولد أكبر سناً؟
- أي أنواع من الحريات تعطيها، أنت كوالد، إلى أبنائك المراهقين؟
- هل سيكون لديك، أنت كوالد، أي شجون تتعلق بأيٍّ من هذه "الحريات" التي يريدها ابنك المراهق؟ ما هي؟
- ما هي تجربتك مع "الحريات" والثقة؟ هل تعتقد أن الوالدين يعطون "حريات" أكثر عندما يثبتون جدارتهم العالية في تحمّل المسؤولية؟
- عندما يفي امرؤ بما وعد أن يفعله فهذا يبني الثقة. ما هي الأشياء الأُخرى التي تبني الثقة؟

نشاط

أتح لمجموعات مناقشة اختيار سؤالاً واحداً أو سؤالين من الأسئلة الواردة أعلاه لمزيد من الاستكشاف. ربما سترغب في شرح تفصيلي متدرِّج للحريات والمسؤوليات على مستويات عمرية مختلفة.

الدرس العاشر: انتهاكات للحرية

أُكتب نقاط التأمل على السبورة:

- يريد الناس الحرية من أجل حياة هادفة، كي يختاروا بحرية أسلوب حياة تحقِّق لأولادهم النمو أصحّاء في قلوبهم وقواهم العقلية.
- الحرية الحقيقية تمارَس وتجرَّب حين تكون المعالم واضحة ومفهومة. تُحدد المعالم ضمن مبادئ ثابتة تعترف بأنّ لكل امرئ الحقوق ذاتها بالتساوي. مثلاً، الحق في السلام، والسعادة، والعدالة – بصرف النظر عن الدين أو الثقافة أو الجنس – هو حق فطري للجميع.

اسأل:

- يمكن أن تكون حرية الاختيار محدودة في مجتمعات توفر أنواعاً كثيرة من الحرية، وفي مجتمعات لا توفر أنواعاً كثيرة من الحرية. ما هي العوامل الخارجية التي يمكنها أن تحد من فرصة الفرد ليختار؟ (مثلاً، الصحة أو الثروة).
- يعاني بعض الناس نقصاً مريعاً في حرياتهم. مثلاً، لا يُسمح لبعض اللاجئين بمغادرة مخيماتهم. كيف يكون شعورك في ذلك الموقف؟
- حتى في ظروف قاسية، كما في مخيم للاجئين، أية حرية يختارها الشخص؟ (الأجوبة الممكنة تشمل ما يلي لكنها غير مقتصرة عليه: حرية أن يكون لطيفاً أو حقيراً؛ حرية أن يحافظ على الكرامة الداخلية؛ حرية أن يكون محباً؛ اختيار الشعور بالحرية الداخلية).
- هل تشعر يوماً بأن حرياتك منتهَكة؟
- كيف؟
- هل هذا ممكن مع الظروف الراهنة؟ (قد لا يكون ممكناً. أُنظر الملاحظة للمدرِّس أدناه).
- ما هي الكوابح؟
- هل يمكن إجراء تغيير صغير بنّاء (بأمان) أو التقدم نحو تغيير (بأمان)؟
- كيف يمكنك أن تواجه الظروف الراهنة بشكل إيجابي وتزيد في خبرتك بالحرية والرضا الداخليين؟

ملاحظة إلى المدرّس

قد يكون هذا الموضوع شديد الحساسية في بعض البلدان التي فيها حرية محدودة، أو حرية مقنَّنة لشرائح معينة من السكان. قد تكون هناك حساسيات أو قيود سياسية، أو ثقافية، أو

عائلية. من المهم مساعدة الشباب كي يكونوا بنّائين. قد ترغب في مساعدتهم في تأطير إحباطاتهم في سياق الزمن ومواقفهم الخاصة، ومساعدتهم في تبيُّن ما يجري تحقيقه من تقدم في اتجاه محدَّد.

نشاط

ناقش الشباب في بعض المشكلات الحقيقية التي تعنيهم بشكل خاص أو تعني مجتمعاتهم بشكل عام، امنحهم الفرصة لتشكيل مجموعات صغيرة، واصنع بطاقات موقف، ومعاينة طرق حساسة وإيجابية تساعدهم في التعامل مع الظروف. ثم اسأل: "ماذا تعلمتم من هذه المجموعة؟" "ما هي الحريات التي تعتقدون أنها مهمة؟" "كيف يمكننا أن نساعد الآخرين في الحصول على هذه الحريات؟".

نشاط: إذا كنت في بلد يتمتع الشباب فيه بالحريات على أنواعها، أُطلب منهم أن يكتبوا نصيحتهم لأولئك الذين ينتهكون حقوق الآخرين. أو استطلع ما في بلدك من مؤسسات ترعى الحريات وتحمي المستوى العادي من الحرية.

الدرس الحادي عشر: قصيدة أو قصة

ناقش نقاط التأمل التالية:

- الحرية عملية مستمرة. كيف نجدها ونحافظ عليها؟
- تَجري عملية تحويل العالم بدءاً من تحوُّل الذات إلى الحرية. لا يتحرر العالم من الحروب والظلم حتى يتحرر الأفراد أنفسهم.

نشاط

أُنظم قصائد أو أُكتب قصصاً عن "أؤمن بالحرية لأن...".
شاطر الآخرين قصائدك أو قصصك وأقوالك المفضلة حول الحرية.
أُختم بأغنية وتمرين الحرية للاسترخاء/التركيز.

الحرية تُسهم في ابتكار حلول لحل النزاعات

قد ينشأ في مدرستك نزاع يتسبب فيه بعض الأفكار المختلفة التي لدى الطلاب أو يتصرفون خلال النزاع بسلوكيات مختلفة بحيث لا يترك بعضهم للبعض الآخر فرصة التعبير عن أفكارهم أو ممارسة سلوكياتهم – سواءٌ على مستوى مادي أو عاطفي. مثلاً، قد يكون هناك مشكلة في توزيع الأماكن في المدرسة.

أصغِ إلى حاجات الآخرين. ثم اذكر نقطة التأمل: لكل الناس حق في أن يكونوا أحراراً، ولكي يكون الجميع أحراراً، على كل واحد منهم احترام حقوق الآخرين.

قل للطلاب إنك تود أن يستخدموا عقولهم ليس لحل النزاع فحسب، بل لابتكار شيء أفضل. أُطلب منهم الآن أن يتوقفوا لمدة دقيقتين ويتخيلوا ما يريدون؛ شرط أن يتخيلوا الحل الأفضل. ثم اسأل:

- ماذا تريدون؟
- هل ما تريدونه مفيد لكم؟
- ماذا كان الحل الأفضل الذي كان في إمكانكم تخيله؟
- هل هو مفيد للآخرين؟
- هل هو ممكن؟
- هل نحن كلنا موافقون عليه؟
- إلامَ نحتاج كي نترجمه إلى واقع ونضعه موضع التطبيق؟
- إلامَ تحتاجون؟
- كيف تطبقونه؟

ضع حلولاً تفي بحاجات كل واحد منهم. يمكن تطوير مثل هذه العملية مع الوقت فيما الطلاب يتعلمون كيف يستخدمون عقولهم بطريقة بنّاءة وخلاّقة. أمّا الخطوات المرتبطة بتطبيقات هذه العملية فتتلخّص بـ: التخيل، والمشاطرة، والتفاوض، والقبول، وتقرير كيفية تطبيق الخطة بشكل عملي.

– استناداً إلى مساهمة من بيلار كويرا كولومينا

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

استطلع موضوع الحرية فيما تعطي دروساً في مهارات اللغة التي يتم تدريسها. يمكن استخدام نقاط تأمل عدَّة كنقاط لدراسة قصيرة.

قد يقرأ الشباب في حصص الأدب سيراً ذاتية لشخصيات مرموقة في البلاد أو في العالم عملت في سبيل تحقيق الحرية. من هذه السير، مثلاً، "مسيرة طويلة إلى الحرية" لنلسون مانديلا، أو "الحرية في المنفى" للدالاي لاما، أو:

- أُطلب من الطلاب قراءة حكايات شعبية أو خطباً شهيرة عن الحرية.
- أُطلب من الطلاب اختيار الأقوال المفضلة لديهم في موضوع الحرية.
- أُطلب منهم نظم قصيدة عن الحرية.

أُكتب قصة أو مقالة من منظور شخصية تاريخية.

اقرأ قصة أو قصيدة عن الحرية – واحدة من تلك المفضلة لديك، أو واحدة من ثقافة الطلاب أو من المنهاج الدراسي المقرر.

أُكتب مقالة شخصية، "أملك الحرية لِـ...".

يمكن استخدام نادٍ للمناظرة على أن يتم اختيار موضوع الحرية من أجل مناقشة عامة مفيدة للجميع. في إمكان من في النادي مناقشة نقطة تأمل واحدة أو عدة نقاط واردة أعلاه.

ناقش مقولة أن الحرية عملية مستمرة. كيف يمكننا أن نجدها ونحافظ عليها؟

ثم مقولة أن كل كائن بشري حر حقاً.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

كم يسهل مزج قيمة الحرية في المنهاج الدراسي المقرر، حيث إن مشاهد عدة من التاريخ تصور نضال البشرية لدحر الطغاة ونيل حقوق مدنية وإنسانية. بالإمكان إجراء مناقشة عامة للحقوق والحريات والقمع وأساليبه بالإضافة إلى الوحدات ذات الصلة بالموضوع. وقد يرغب المدرِّس

أن يطلب من الطلاب عند نقاط أساسية تحديد الحقوق التي شعر الناس بأنهم حُرموا منها والحريات التي أرادوها. أعطِ درس التاريخ صبغة شخصية بالطلب إليهم أن يتخيلوا أنفسهم في مكان أولئك الذين أُخضعوا للقمع.

- لماذا أرادوا تلك الحريات؟
- كيف انتفعت المجموعة التي حرمتهم حرياتهم؟
- هل استخدمت كلتا المجموعتين أنواع القمع؟
- كيف أثّر القمع على تلك المجموعة اليوم؟

قد تكون نظرة متفحِّصة إلى الأنواع الكثيرة للحرية ملائمة لدى درس دستور بلد معين.

- هل نَعِم هذا البلد، الذي حقق استقلاله، بالحقوق التي ناضل في سبيل تحقيقها؟
- هل يمكن تمييز أنماط في تقدم الحرية لدى ثقافات معيّنة؟
- هل تعجِّل حرية الكلام في إحداث تغيير تاريخي؟
- ما هي الحريات التي يقدمها هذا البلد مقارنةً ببلد آخر؟
- هل لدى كل فرد في ذلك المجتمع هذه الحريات أم أنها لدى مجموعات مختارة فحسب؟
- ما هي أنواع العوامل الاجتماعية التي ترفع من شأن الحرية في مجتمع أو تطيح بها؟

في إمكان مجموعات الطلاب تفحص كافة الجوانب التي يتشكّل منها نضال تاريخي ما، وتطوير منظور كل جانب، وتقديم نتائجها إلى الفصل (الصف). ويمكنها تصوير وجهات نظر الناس وقتذاك من خلال مسرحية قصيرة. بعد العرض، ناقش ما في بلدك من حريات الآن. اسأل: "ماذا لدينا من حريات أُخرى؟ ما هي الحريات التي ترى أنه يجب أن يتمتع بها الناس جميعاً؟".

العلم

ناقش: كيف أوجد العلم الفرصة من أجل مزيد من الحرية للإنسانية؟ (علم الأحياء المجهري والطب على سبيل المثال سهلا التحرر من الأوبئة؛ الكهرباء تمدنا بالنور، إلخ). "مع ذلك، كيف انتهك العلم بعض الحرمات والحريات؟".

الفن

ابتكر جدارية تصور الحرية. موضوعات ممكنة: حرية حقوق الطفل، الكفاح في سبيل الحرية في بلدك، إلخ.

عبّر بالرسم عن تجربة الحرية الداخلية.

ابتدع مسلسلاً هزلياً بعنوان "المسيرة إلى الحرية".

رسم الحرية: دع كل طالب يقص قطعة ورق بيضاء بطول يتجاوز طوله قليلاً ويثبتها على الحائط. أُطلب من كل واحد أن يتخيل أنه بذرة صغيرة مزروعة في أسفل الورقة. قل للطلاب: "تخيلوا فيما أنتم ترسمون أنكم تنمون كنبتة جميلة. عبّروا عن مشاعركم وأنتم تلونون أنفسكم النامية على صفحة الورقة". أعطهم فُرشاً كبيرة، أو اسمح لهم بتجربة التلوين بأيديهم أو بقطعة من نسيج مغمسة في الدهان.

– مساهمة من إلينور فييغاس

الموسيقى

كرر ضربات إيقاعية تعتقد أنها تمثل الحرية. "ما هي الموسيقى التي تجعلك تشعر بأنك حر؟ اعزفها!".

اسأل: "ما هي معزوفة التوق إلى الحرية في ثقافتك؟" (أو في ثقافة أُخرى في حال عدم وجود المعزوفة في تاريخ ثقافتك).

أَلِّف أغنية عن الحرية.

الاقتصاد المنزلي

شكّل توليفة فصلية (صفّية) عن الحرية في الحياة.

فكر في التحرر من العوز. اسأل: "ما هي أنواع المهارات البيتية الاقتصادية المستغلة في أوقات الوفرة؟ ما هي مهارات البيت الاقتصادية التي تتقدم إلى الصدارة في أوقات المعاناة والقلة؟".

اسأل: "ما هي الحريات التي نريدها بوصفها القيمة التي تحمي أسرتنا وبيتنا؟".

ناقش النقطتين الأخيرتين في قسم نقاط التأمل في الحرية. اسأل: "كيف يمكننا مساعدة الأطفال في تنمية شعورهم بالحرية الداخلية بطريقة سليمة؟".

التربية البدنية/الرقص

تمرَّن على الشعور بالحرية عند ممارستك لعبة أو نشاطاً رياضياً. كن "في اللحظة" – متجاوزاً القلق في الأداء، مركِّزاً، مبتهجاً، مستمتعاً بالذات.

ابتكر رقصة للحرية.

في إمكان مجموعات الطلاب صنع "تمثال مفعم بالحياة" أو ابتكار رقصة تعبّر عن الحرية الداخلية في أعماق كل فرد.

12. وحدة الاتحاد

نقاط للتأمل في الاتحاد

- الاتحاد انسجام بين الأفراد وفي ما بينهم ضمن المجموعة.
- الاتحاد مبني من رؤية مشتركة، أو أمل مشترك، أو هدف يتحقق بإنكارٍ للذات، أو قضية من أجل الصالح المشترك.
- الاتحاد يجعل المهمات الكبيرة تبدو يسيرة.
- يترسَّخ الاتحاد من روح المساواة والوحدة. تكمن عظمة الاتحاد في اعتبار كل فرد فيه هو إنسان محترم.
- الاتحاد يوطِّدُ تجربة التعاون، ويزيد الحماسة للقيام بالواجب، ويجعل الجو العام مؤهِّلاً لكافة الإيجابيات.
- عندما يكون المرء في حالة انسجام مع نفسه، يتحقق له البقاء ثابتاً ومُنتظماً في العمل مع المجموعة بفاعلية.
- من أجل دوام واستمرارية الاتحاد لا بدَّ من تركيز الطاقة وقبول وتقدير قيمة المشاركين فيه، وغالباً ما تكون المساهمة الفريدة التي يمكن لكل واحد أن يقدمها غنيَّة بالخبرة والتجربة، كما يوطِّد الاتحاد صفة الإخلاص للآخر بالإضافة إلى تسهيل أداء الواجب المترتب على كل منا أيضاً.
- الاتحاد يلهم بالتزام شخصي أقوى وإنجاز جماعي أكبر.
- إشارة عدم احترام واحدة من شأنها أن تجعل الاتحاد يتداعى. أمّا مقاطعة الآخرين، وتوجيه نقد مطول وغير بناء، ومراقبة البعض، أو التحكم في البعض الآخر، فهذه كلها أمزجة حادة تضرب العلاقات بقسوة وتُحبط الاتحاد.

- الاتحاد ينشئ شعوراً بالانتماء ويضاعف الخير للجميع.
- يتراءى أحياناً عجز الإنسانية عن مؤازرة الاتحاد في وجه الأعداء المشتركين بسبب الحرب الأهلية، الصراع الإثني، الفقر والجوع، وانتهاك حقوق الإنسان، لكننا أمام هذه السلبية لا بدّ من فتح باب المناقشة ودعم الحوار البنّاء في مواجهة هذه القضايا المُحبطة.
- يتطلب تكوين الاتحاد في العالم أفراداً ينظرون إلى الإنسانية جمعاء كأنها أسرتهم ويعتقدون بتنوُّع الاتجاهات والقِيَم الإيجابية لدى جميع الشعوب.

وحدة الاتحاد

دروس الاتحاد

الأغنيات تنشر جواً مميزاً يستطيع الناس أن يختبروا فيه قيمة ما. وقد يرغب فريق التخطيط للقِيَم في اختيار مجال موضوع واحد يومياً لإسماع الطلاب أغنية. اختر أغنيات تتوقَّع أن يستجيب لها الطلاب؛ أغنيات ملائمة لأعمارهم. هذه قيمة رائعة لتعلُّم أغنيات تقليدية من ثقافات محلية.

قم من حين إلى آخر بتمرين استرخاء/تركيز.

دروس الاتحاد الأساسية

الدرس الأول: التعلُّم من الطبيعة

استطلع مفاهيم عامة للاتحاد وناقش نقطتي التأمل:
- الاتحاد انسجام بين الأفراد وفي ما بينهم ضمن المجموعة.
- الاتحاد مبني على رؤية مشتركة أو أمل مشترك أو هدف يتحقَّق بإنكارٍ للذات، أو قضية من أجل الصالح المشترك.

استعرض قصصك أو ما قد مرّ معك في دروس سابقة عن حيوانات تمارس عملياً تطبيق كل ما من شأنه ترسيخ الاتحاد في ما بينها، كالإوز والدلافين والفيلة. هناك الكثير من القصص الحقيقية عن دلافين أنقذت بشراً. في إحداها، سبحت مجموعة دلافين أميالاً عدة وهي تدفع بروث عليه رجل تاه في البحر. وقد تناوبت الدلافين على دفع الروث بأنوفها. وكانت الدلافين إذا تعب بعضها، يحل محلها البعض الآخر. لقد كانت متحدة في هدف إنقاذ ذلك الرجل. لبثت تسبح معاً، حتى إذا تعبت الدلافين التي تقوم بالدفع عادت الدلافين التي نالت قسطاً من الراحة إلى الدفع مجدداً. وبقيت على هذا المنوال أميالاً طويلة، تدفع بالروث إلى أن اقتربت من قرية صغيرة بمحازاة البحر، وأضحى الرجل قادراً على السباحة بأمان إلى الشاطئ.

ثمة أوجه شبه كثيرة بين الأفيال والبشر؛ فهي تعيش من سبعين إلى ثمانين عاماً، وتحب أطفالها كثيراً. وحين تكون في غابة وتتعرض لخطر نمر أو أسد، تشكل الأفيال دائرة حول صغارها، وتجعل وجوهها باتجاه مصدر الخطر كي تحرس صغارها وتسهر على سلامتهم. فإذا أقبل نمر، تلتقطه بخراطيمها وتطيحه بعيداً. الأفيال متحدة؛ إنها تعمل معاً لغرض مشترك.

نشاط

قسّم الفصل (الصف) إلى عدة مجموعات. أُطلب من كل مجموعة درس حيوان معروف بدعمه لبني جنسه، وناقش نقطتي التأمل التاليتين بما يتعلق بالحيوان موضع الدرس.

- الاتحاد يحدث شعوراً بالانتماء ويضاعف الخير للجميع.
- يترسَّخ الاتحاد من روح المساواة والوحدة. تكمن عظمة الاتحاد في اعتبار كل فرد فيه هو إنسان محترم.

ناقش/شارك

في إمكان المجموعات بعد إنجاز دراستها أن تناقش ما لدى بعض الحيوانات من دروس برسم الإفادة منها بين أعضاء الأسرة البشرية.

الدرس الثاني: الأعداء المشتركون

ناقش نقطة التأمل:

- يتراءى أحياناً عجز الإنسانية عن مؤازرة الاتحاد في وجه الأعداء المشتركين للحرب الأهلية، الصراع الإثني، الفقر والجوع، وانتهاك حقوق الإنسان، هنا يتحتّم اللجوء إلى الحوار البنّاء بين الناس في مواجهة مثل هذه القضايا المُحبطة.

اسأل:

- ذكرت إحدى نقاط التأمل أعداء مشتركين للإنسانية. أُذكر أعداء مشتركين آخرين.

نشاط

أُطلب من الشباب وضع لائحة بأهم مشكلات العالم ولائحة بحاجاته. في وسع سكان الأرض حل المشكلات إذا اتحدوا. أُطلب من الشباب تشكيل فرق صغيرة. يختار كل فريق مشكلة واحدة من اللائحة، ويقترح حلولاً لها، بما فيها تلك المشكلات التي تستدعي جهوداً مشتركة لعدّة مجموعات من الأشخاص تعمل فيها معاً في اتحاد واضح وعملي بهدف حل المشكلة. (قد تكون مجموعات الأشخاص من العاملين في شركات أعمال ونقابات ومهن ومؤسسات دولية.. إلخ. على سبيل المثال، لمكافحة مرض معين، كداء الربو، تستطيع شركات إعلانية وجماعات طبية أن تعمل معاً لتطوير معلومات عن الربو، بينما تستطيع شركات وجماعات بيئية العمل معاً لإبطالِ مفعول الملوثات التي تفاقم الربو. أو، لتحسين حقوق الإنسان وتحقيق مستوى معيشة أفضل للفقراء، يستطيع كبار رجال الأعمال الناجحين العمل كفريق واحد مع مستشاري برنامج الأمم المتحدة للتنمية وذلك في إرشاد مديرين تنفيذيين لشركات متعددة الجنسيات وإقناعهم بأهمية التنمية البشرية وحقوق الإنسان). على كل فريق تقديم عرضه الخاص. ويمكنه توضيح عرضه الشفهي ببيانات فنية أو برسوم بيانية.

الدرس الثالث: الاتحاد يتطلب اعتبار الإنسانية أسرة واحدة

ناقش نقطة التأمل التالية بخصوص لائحة مشكلات العالم و"الأعداء المشتركين" المذكورة في الدرس السابق.

- يتطلب تكوين الاتحاد في العالم أفراداً ينظرون إلى الإنسانية جمعاء كأنها أسرتهم ويعتقدون بتنوُّع الاتجاهات والقِيَم الإيجابية لدى كافة الشعوب.
- أي "عدو" من هؤلاء "الأعداء المشتركين" نتوقَّع اختفاءه إذا بدأ الناس في العالم قاطبة ينظرون إلى الإنسانية جمعاء كأنها أسرتهم، وكأن البشر جميعاً "إخوة وأخوات"؟
- ما هي الخطوات الجارية في العالم حالياً باتجاه هذا الهدف؟ (كياسة المواطنين، المبادلات الثقافية.. إلخ).

خذ كل مشكلة عالمية من اللائحة الموضوعة في الدرس السابق، ولاحظ القيمة/القِيَم المضادة التي تسبب كل مشكلة والقيمة/القِيَم والاتجاهات الإيجابية التي تحل كل مشكلة.

نشاط

أُطلب من الشباب تشكيل مجموعات صغيرة. على أن تتقاسم كل مجموعة مشكلات العالم وتتخذ "موقفاً" يجسد القِيَم والاتجاه الإيجابي لحل المشكلة. ثم ضع شعاراً لكل منها. أُكتب الشعارات على أوراق طويلة وعلقها في أرجاء الغرفة.

ختام: أُطلب من الشباب الوقوف في دائرة في الغرفة بشكل يستطيع فيه كل واحد منهم الإفصاح عن "المواقف" أو الشعارات التي يؤمن بها بقوة. هل هناك جو من الاتحاد في الغرفة؟ لماذا؟

الدرس الرابع: الرسم في جوٍّ مُشبع بالاتحاد بين الطلبة

ناقش نقاط التأمل التالية:

- من أجل دوام واستمرارية الاتحاد لا بدَّ من تركيز الطاقة وقبول وتقدير قيمة المشاركين فيه وغالباً ما تكون المساهمة الفريدة التي يمكن لكل واحد أن يقدمها غنيَّة بالخبرة والتجربة، كما يوطّد الاتحاد صفة الإخلاص للآخر بالإضافة إلى تسهيل أداء الواجب المترتّب على كل منا أيضاً.
- الاتحاد يقوّي تجربة التعاون ويزيد الحماسة للقيام بالواجب ويجعل الجو العام مؤهِّلاً لكافة الإيجابيات.
- إشارة عدم احترام واحدة من شأنها أن تجعل الاتحاد يتداعى. أمّا مقاطعة الآخرين، وتوجيه نقد مطول وغير بنّاء إليهم، ومراقبة البعض، أو التحكم في البعض الآخر، فهذه كلها أمزجة حادة تضرب العلاقات بقسوة وتُحبط الاتحاد.

اسأل:

- ما هو الاتحاد؟
- كيف يبدو؟
- هل الاتحاد في جزء منه يتطلَّب احترام الآخرين وتقدير عملهم ومساعدتهم لكن من دون التطفل عليهم؟ كيف نقوم بذلك؟
- أية مشاعر أو مواقف في داخلنا يمكن أن تساعدنا على المساهمة في الاتحاد؟

نشاط

وفِّر موسيقى وأصباغاً ملونة وفرشاً وقطعة طويلة من الورق لاستخدامها كخلفية. أُطلب من الشباب أن يبتكروا ببساطة شيئاً ما بصمت، مستمعين فقط إلى الموسيقى ومركزين على الشعور

بالاتحاد. أوقف الموسيقى بين وقت وآخر كإشارة لهم للانتقال إلى اليمين أو إلى اليسار. أُطلب منهم أن يشيعوا في الجو العام وبشكل متعمد شعوراً بالاتحاد.

– مساهمة من ليندا هبينستال

ناقش/شارك

أُطلب من الشباب تشاطر تجربتهم. كما يُستحسن معالجة متأنية جديدة في نقاط التأمل التي تمت مناقشتها في بداية الدرس.

الدرس الخامس: وحدة الهدف

ابدأ بأغنية وتمرين استرخاء/تركيز. أو، العب لعبة RamShaSha أو لعبة أخرى تقوم على نشاط جماعي.

واجب: ثمة قصد من درس اليوم، هو انتقاء هدف ما، والعمل كمجموعة، مع اختيار عمل يُعتبرُ في حدِّ ذاته مهماً لكل فرد؛ شيء يستطيع كل واحد أن يفعله.

نشاط

أُطلب من الشباب اختيار هدف مشترك، أو أمل مشترك، أو رؤية مشتركة يشعرون بأنها إذا ما تحققت تجعل مدرستهم أو مجتمعهم أو عالمهم أقرب إلى المنوال الذي يريدون. ناقش كيف تستطيع تلك الرؤية أو ذلك الهدف إنجاز المطلوب بشكل عملي. ضع خطة عمل.

أمثلة: يمكن أن تكون الخطة غير مادية، من مثل اتخاذ الطلاب كلهم قراراً ببذل ما في وسعهم – ومن الطرق العملية لتحقيق ذلك تشجيع بعضهم لبعض. ربما لاحظ طلابٌ في الفصل (الصف) مجموعة معينة تنبذ بعضها بعضاً. ورغم أن الطلاب يتكلمون مع أفراد هذه المجموعة إلاّ أنّ تمييزاً دقيقاً يحدث في ما بينها ولا يستطيع الراشدون رؤيته. في إمكان الفصل (الصف) أن يقرر الدفاع عن الذين يمارس التمييز ضدهم، مستخدمين طرائق ودودة. وتعتبر هذه المحاولة الطلابية مثالاً صغيراً وجزئياً في إمكانية نشر انسجام في العالم. في إمكان الطلاب أن يقرروا فعل هذا لا في المدرسة فقط بل في البيت أيضاً باللعب لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم مع إخوتهم وأخواتهم الأصغر سناً. وفي كل يوم، ناقش الأمور التي تحقّق نجاحاً وما تعتريها من صعوبات.

ملاحظة إلى المدرّس

غالباً ما يغذّي مفهوم الاتحاد إحساساً بالانتماء. وفي أثناء تنفيذ مشروع ما، من الأهمية زيادة هذا الإحساس ضمن المجموعة، ولكن من دون نبذ أولئك الذين قد لا يكونون مشمولين.

الدرس السادس: روح الاتحاد تتحوَّل إلى عمل

ناقش نقاط التأمل التالية:

– الاتحاد يجعل المهمات الكبيرة تبدو يسيرة.

- عندما يكون المرء في حالة انسجام مع نفسه، يتحقَّق له البقاء ثابتاً ومُنتظماً في العمل مع المجموعة بفاعلية.
- الاتحاد يُلهم بالتزام شخصي أقوى وإنجاز جماعي أكبر.

ناقش الأسئلة التالية:

- ما هي القدرات التي نحتاج إليها للمساعدة في تكوين اتحاد؟ نحتاج أحياناً إلى أن نكون في موقع القيادة، وأحياناً في موقع التابع، ونحتاج أحياناً إلى توليد أفكار، وأحياناً إلى إطلاق فكرة أننا الأفضل. ما هي المهارات الأخرى التي تدعو الحاجة إلى الاتحاد تطبيقها أحياناً؟
- ما الذي يدمِّر الشعور بالاتحاد؟
- هل واجهت أي صعوبة لدى عملك على مشاريع الاتحاد؟
- هل يقف الغرور أو الحسد حجر عثرة؟
- ما الذي يساعد في التعامل مع هذه المشاعر؟
- ما الذي يجعل الاتحاد مصدراً للمرح؟

واجب: إن تحقيق الشعور بالاتحاد في هذا الدرس أكثر صعوبة أحياناً، حيث إن الطلاب سيحتاجون إلى تأدية أدوار مختلفة. والاتحاد الحقيقي يتطلب احترام كلّ شخص وكل دور.

نشاط

اسأل الشباب عن الأهداف التي يودون أن تتمتّع بها كل حكومة. ضع أفكار الطلاب في لائحة على السبورة. ناقش كل فكرة وانظر ما إذا كان في إمكان الفصل (الصف) التوصل إلى إجماع على خمس أفكار. رتِّب الأفكار إلى أن ينعقد إجماعٌ على خمس. ثم اُطلب من الطلاب النظر إلى المبادئ التي حدَّدوها.

مشروع: ما هو الشيء الذي يمكن إنجازه عملياً ويتطابق مع روح أهدافهم؟ ابحث في أفكار مختلفة. ضع خططاً لمواصلة العمل على فكرة واحدة حتى إنجازها بروح من التعاون والاتحاد. ربما تُملي الخطة تحصيل مال لشراء مضخة ماء لقرية، أو لمد يد العون من أجل تركيب مضخّة. وربما تُملي تنظيف ملعب وتجميله في حي فقير. من الطبيعي أن تتفاوت الخطط وفقاً للحاجات في المدرسة أو في المجتمع وتبعاً – أيضاً – لبراعة الطلاب.

قد يرغب الطلاب في ممارسة الاتحاد في ما بينهم أثناء ابتكار شيء مادي. وأياً تكن خطتك، تمتع بتنفيذها فيما أنت منكب على الابتكار.

أُنظر بين حين وآخر إلى العملية على أن تلفت أنظار الطلاب إلى تقدير كل ما من شأنه تعزيز الشعور العام بالاتحاد وابتعادهم عمّا يُنقِص هذا الشعور.

الدرس السابع: الخِصال

قد يستغرق المشروع الذي يخطط الشباب له وقتاً طويلاً. تابع إبداء الثناء على جهودهم وعلِّق على العملية بعبارات مشجِّعة. اسأل الطلاب عن الخِصال التي يرون أن هناك حاجة للعودة إليها من أجل إتمام الواجب. بلِّغهم أن الخِصال التي يشعر الناس بأنهم في حاجة إليها متباينة غالباً بتباين ثقافات الناس.

ثم اسأل:

- ما هي الخِصال التي تحتاج إليها لتحسين العالم؟
- هل الخِصال هى نفسها أم أنها مختلفة عن الخِصال التى تحتاج إليها لتنفيذ مشروعنا؟

ناقش: ما هي النقاط ذات الصلة بالموضوع. ضع نقاط تأمل جديدة مستندة إلى تجربتك أو خبرتك.

تابع الغناء وقم بتمارين استرخاء/تركيز يومياً.

حالما ينتهي المشروع، أُطلب من الطلاب الجلوس في دائرة. أُطلب منهم أن يتشاطروا ما تعلموه أو ما يعتبرونه مهماً بالنسبة إليهم.

قد يرغب الطلاب في مشاطرة آخرين مشروعهم، أو في تأدية مسرحية قصيرة يُبرزون فيها تطورات أساسية وعملية في بناء الاتحاد.

قُم بإحياء احتفال في ختام الوحدة، مستعيناً بمسرحية وبعض التقديمات الفنية من عروض ورقص.

مواضيع دراسية: اللغة/الأدب

اقرأ أعمالاً أدبية كلاسيكية وشعبية.

اقرأ عن حركات فكرية قوية. اسأل: "ما الذي صَنَعَ الاتحاد؟".

نشاط

أُطلب من الطلاب البحث في مفردات تتعلق بالاتحاد وعكسه (أي الانشقاق والانفصال). يمكنهم استخدام معجم وقاموس المترادفات لإيجاد كلمات مترادفة وكلمات متعاكسة. وفي إمكان الطلاب، كمجموعات أو كأفراد، أن ينظموا شعراً لينقلوا القارئ من شعور إلى نقيضه، أو من فكرة إلى نقيضها.

– مساهمة من روث ليدل

أُطلب من الطلاب كتابة مقالات عن الاتحاد.

التاريخ/الدراسات الاجتماعية

ناقش/شارك

ما هي الأحداث التاريخية التي أثبتت اتحاداً والتزاماً عظيمين؟

أوضح قوة الاتحاد من أمثلة ضمن المنهاج الدراسي. اسأل: "ما الذي ساهم في الاتحاد وفي انهيار ذلك الاتحاد إذا حدث ذلك؟" "ماذا كان يمكن أن يساعد المجموعات على عدم الانشقاق؟" وما الذي كان من شأنه تدعيم أسس الاتحاد واستمراره؟

العلم

ناقش/شارك

ما هي المشاريع العلمية التي يمكن أن تساعد في مكافحة الخصوم الذين تبتلي البشرية بهم؟ (حدد عدداً من هؤلاء في مجالات الصحة والبيئة.. إلخ).

- ما هي الأهداف التي ترجّحها في نظرك كي تكون مشتركة بين علماء الأمم كافة؟
- كيف يساعد الاتحاد في إنجاز هذا الأمر؟

نشاط

اختر جانباً واحداً من المناقشة أعلاه لدراسته أو للبحث فيه.

الاقتصاد

ناقش الاتحاد وكيف يمكنه أن يغيّر ما يحدث في عالم المال. اسأل: "إذا قرر كل امرئ رفض الرُشى أو ابتزاز الأموال بعد اليوم، ماذا يحدث؟ ماذا يمكن أن تكون العواقب بالنسبة إلى المستثمر العادي والناس؟ ماذا يمكن أن تكون المنافع بالنسبة إلى العاملين في عالم المال؟".

الفن

أُطلب من الشباب التفكير في ما يودون أن يفعلوه للمدرسة أو المجتمع. هل يودون رسم جدارية، رسم ملصقات "ثقافة السلام" أو رسم لوحات تتمحور حول الأطفال ويستمتع الأطفال إلى جانب منتزه ما؟ هل يودون إعداد ملصقات تحث على مكافحة التدخين مثلاً، أو ملصقات تروج للسلام والانسجام؟ ما هي رسالتهم إلى العالم؟

ابتكر مشروعاً فنياً يتناول روح الاتحاد واجعله جزءاً من الدرس في اليوم التالي. وعلى سبيل الإعداد، ناقش نقاط التأمل في الاتحاد. وعلى امتداد العملية الإبداعية، طبّق مهارات الاتصال الإيجابي بين الطلاب. ما هي هذه المهارات.

الموسيقى

الفرق الموسيقية خير نموذج للاتحاد. للموسيقيين هدف مشترك هو عزف أغنية معينة بأسلوب معين. وكل واحد منهم يستغل موهبته لتحقيق الهدف بالعزف جيداً. اسأل:

- كيف تبدو الفرقة الموسيقية إذا انعدم الاتحاد في ما بين أفرادها؟
- ما الذي يرتقي بالاتحاد إلى الحد الأقصى من النجاح؟
- كيف يمكننا تعزيز اتحادنا؟

هيِّء أغنيات عدة عن الاتحاد من أجل احتفالات المدرسة باليوم العالمي، أو يوم السلام، أو يوم القِيَم (حدِّد أنت الموعد). صمّم حركات للأيدي تنسجم مع إيقاع إحدى الأغنيات بحيث تتحرك الأيدي كلها في انسجام.

الاقتصاد المنزلي

اتحاد الفريق

قسّم الطلاب إلى فرق من اثني عشر إلى ستة عشر طالباً. اجعل الفتيات كلهن في فريق والفتيان كلهم في فريق آخر. يستلقي واحد من كل فريق على الأرض. ويضع أفراد كل فريق أيديهم تحت الفتى/الفتاة ويرفعونه/يرفعونها. ثم يؤرجحون ذلك الشخص يميناً ويساراً وهم محافظون على الشعور بالاتحاد. ويمكن تطبيق هذا النشاط على كل من يرغب من الفريقين. فكرة: عندما نكون متحدين، نؤدي أشياء معاً بسهولة. وينتج من ذلك إحساس بالانتماء والثقة والحميمية.

الاتحاد في الأُسرة

ناقش الاتحاد بوصفه شيئاً مهماً في الأُسرة. مثلاً، عندما يريد والدان أن يتحلى ابنهما بحسٍّ من احترام الذات، يمكنهما أن يتحدا في الإصغاء إلى الطفل وقول أشياء إيجابية له، والتآزر في ما بينهما في عملية تربية الطفل. اسأل: "كيف يمكننا، كشباب، أن نكون مؤازرين بعضنا لبعض ومؤازرين لشباب آخرين يفتقرون إلى احترام الذات؟".

خطِّط مع إظهار الإعجاب

خطِّط لمشروع يوظِّف المهارات التي يجري تعلّمها في الفصل (الصف). احرص على تذكُّر النقاط الواردة أعلاه، ونفذ المشروع بحسٍّ من الاتحاد. امنح فرق الطلاب ثماني دقائق في نهاية كل فترة ليعطي بعضهم لبعض تقديراً يتناسب مع كل فرد في الفرق حق التقدير.

التربية البدنية/الرقص

تعلّم وتمتع برقصة اتحاد. الرقصات الشعبية الدائرية والأفقية أمثلة رائعة في هذا المقام.

ناقش مهارات الاتصال الإيجابي التي تبني احترام الذات والاتحاد. ومسألة تقبُّل كل واحد لمساهمة الآخر وتقديرها هما الأساس في بناء الاتحاد والمحافظة عليه.

الملحق

البند 1: القِيَم كلها

خرائط ذهنية

"خريطة العقل" هي وسيلة فنية إيضاحية مؤثرة يستخدم فيها الشخص جانبي عقله (الأيمن والأيسر) من خلال استخدام الكلمات والصور، والأرقام، والمنطق، والأنماط، والألوان، والتخيل والوعي. يمكن استخدام خريطة العقل بعدة طرق سواء لتوضيح قصص، أو لتخطيط حوارات، أو لتنظيم تفاصيل أعمال مختلفة، أو لإحداث وتطوير أفكار عن موضوع ما. يسهل استخدام خريطة العقل، وفي الواقع فإن استخدام القِيَم على الخريطة يعتبر طريقة ممتازة لبدء تعلم عمل خرائط العقل. أُكتب قيمة ما في وسط صفحة أفقية، ثم ارسم بعض الخطوط الممتدة من هذه القيمة، ثم ضع على كل خط كلمة واحدة تخطر في بالك مباشرة على أن تعبر عن أحد الجوانب المتصلة بالقيمة. إن ذهنك سيستخدم قوته أوتوماتيكياً في ربط الموضوعات.

فاندا نورث وتوني بوزان يقترحان في كتابهما *Get Ahead* استخدام خريطة العقل عند التفكير الجماعي في موضوع، وسميا هذا الأسلوب "تفتح العقل"، لأنه يسمح بتفتُّح وانتعاش وربط الأفكار والوقائع في أسلوب فني إيضاحي جميل. قوانين رسم خريطة العقل موضحة في التالي:

كيف ترسم خريطة العقل

1. خذ ورقة بيضاء بحجم هذه الورقة (A4) أو أكبر وضعها أفقياً.
2. ابدأ من وسط الورقة وارسم شكلاً يمثل لك الموضوع الرئيسي الذي تفكر فيه.
3. من الشكل الذي في المركز، أُرسم خطوطاً عريضة خارجة منه. ضع على كل من هذه الخطوط عنواناً لأحد الموضوعات/الجوانب الرئيسية للموضوع الذي في المركز، بحيث تكون هذه الخطوط بنفس الطول. لو كنت ترسم خريطة العقل لتمثيل كتاب ما، فسوف تحمل هذه الخطوط العناوين الرئيسية لفصول الكتاب. يمكن أن تكون هذه الخطوط غير مستقيمة – بالشكل الذي ترغب فيه، فقد تكون متشعبة من الشكل الذي في المركز مثل تشعب أفرع الشجرة من الجذع.
4. أضف المستوى الثاني من الأفكار. ابدأ من الأفرع الرئيسية في المستوى الأول. أُرسم خطوطاً أرفع، واكتب عليها كلمات أو أُرسم أشكالاً تمثل تفاصيل أو تشعبات الموضوع الذي يمثله المستوى الأول.
5. أضف مستوى ثالثاً وربما رابعاً من البيانات، تبعاً لتوارد أفكارك. استخدم رسومات قدر المستطاع. أطلق العنان لأفكارك وارسم الخطوط والأشكال حسبما تتوارد على بالك.
6. أضف بُعداً. ارسم إطاراً حول بعض الكلمات أو الأشكال واستخدم ألواناً مختلفة وأساليب متنوعة لتوضيح الاختلافات بين الأشكال أو الكلمات التي على الخريطة، أو لإبراز بعض الأمور على الخريطة. وقد ترغب في وضع بعض الأسهم لتظهر العلاقات بين الأشكال.
7. استمتع بتجميل خريطة العقل من الناحية الفنية حسب ذوقك الخاص.

البند 2: السلام

خطوات حل النزاع

اسأل كلا الطالبين المتنازعين: هل تريدان مساعدة؟
إذا وافق كلاهما، يمكنك الاستمرار. وإذا رفض أحدهما المساعدة، الجأ إلى الأسلوب التقليدي المتبع في المدرسة.

للطالب الأول:	للطالب الثاني:
ما اسمك؟	ما اسمك؟
للطالب الأول:	للطالب الثاني:
من فضلك قل لنا ما حدث.	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الثاني:	للطالب الأول:
من فضلك قل لنا ما حدث.	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الأول:	للطالب الثاني:
ماذا كان شعورك عندما حدث ذلك؟	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الثاني:	للطالب الأول:
ماذا كان شعورك عندما حدث ذلك؟	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الأول:	للطالب الثاني:
ماذا تحب أن يتوقف؟	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الثاني:	للطالب الأول:
ماذا تحب أن يتوقف؟	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الأول:	للطالب الثاني:
ماذا تحب أن يقوم به زميلك كبديل؟	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الأول:	للطالب الثاني:
ماذا تحب أن يقوم به زميلك كبديل؟	من فضلك أعد ما قاله زميلك.
للطالب الأول:	للطالب الثاني:
هل تستطيع عمل هذا؟	هل تستطيع عمل هذا؟

اسألهما معاً: هل تستطيعان الالتزام جدياً بمحاولة التصرف بالطريقة التي اتفقتما عليها؟ إن قالا "نعم"، امدح حسن استماع أحدهما إلى الآخر وتعاونهما لإيجاد حل.
وإذا قال أحدهما "لا"، أُطلب من كل منهما أن يفكر في حل آخر. دعهما يأتيان بأفكار إلى أن يتفقا على حل مناسب باستطاعتهما معاً محاولة تنفيذه.

البند 3: الاحترام

حياة جديدة – قصة عن إحداث فرق (بقلم راشيل فلاوَر)

الأمية متفشية في ريف تايلند، حيث يفشل بعض الصِغار في إتمام حتى تعليمهم الابتدائي الإلزامي، ناهيك تعليمهم في المرحلة الثانوية. وهم إذ يفتقرون إلى العلم والمهارة يجدون أنفسهم أمام مستقبل كئيب ليس لهم فيه خيارات سوى العمل اليدوي ذي الأجر الزهيد أو الزراعة، أو، في حالة الكثير من الفتيات، البغاء.
لحسن الحظ، فإن هذا الوضع آخذ في التغير ببطء في ضوء ازدياد الاهتمام العام في النظر إلى محنة هؤلاء الأحداث وإنشاء صناديق خاصة بالتعليم، منها الصندوق الذي أسسه رجل الأعمال الإنكليزي غراهام إنرايت، والذي جرى تأسيسه بطريقة استثنائية وكان، حتى الآن، عوناً لكثير من

الفتيات، منهن بريمجيرا التي تكمل حالياً سنتها النهائية لنيل شهادة البكالوريوس في علم الكيمياء النظرية في إحدى جامعات أستراليا.

"إنها أعظم قصة نجاح للصندوق حتى الآن"، يقول غراهام باعتزاز أبوي (إذ إن كثيراً من الفتيات اللواتي يساعدهن ينظرن إليه بمثابة أب لهنّ حقاً)، "والفضل كله يعود إلى العزم والعمل الدؤوب".

حدث هذا كله بسبب موت امرأة شابة فذة. لم يكن غراهام يدري تماماً، حين زار وأسرته تايلند أول مرة في إجازة سنة 1987، أنه يلج فصلاً جديداً كاملاً في حياته وحياة الكثير من الفتيات المعدمات. فقد حدثت سلسلة غريبة وآسرة من المصادفات التي قادت إلى تأسيس هذا الصندوق التعليمي الفريد – صندوق يكرم ذكرى شابة شجاعة وموهوبة، ما كان لولاها ليحدث ما حدث.

يقول غراهام: "لقد تأثّرت وحزنت كثيراً أمام موت شابة في الخامسة والعشرين من عمرها. وتعلّمت أهم درس في حياتي التي أمضيتها في عالم الأعمال، يتلخص في: إن المال ليس كل شيء في هذه الحياة".

كان وأسرته قد التقيا باتشارابورن، وهي نادلة شابة في أحد فنادق فوكِت، في زيارتهما الأُولى لتايلند. كانت ذكية وودودة وحريصة على تحسين إلمامها باللغة الإنكليزية بالمراسلة. وبعد سنة واحدة عاد غراهام وزارها وزار أسرتها.

في هذه الأثناء، ومن خلال وسائل الإعلام الإنكليزية، أخذ يعي محنة الفتيات الكثيرات المتورطات في مهنة البغاء في تايلند، وطفق يفكر في ما يمكن أن يفعله لمساعدتهن. وبعد عودته إلى إنكلترا استمر في مراسلة باتشارابورن. لكن، بعد شهرين، توقفت الرسائل من تايلند بغتة.

شعر بالقلق لأن باتشارابورن كانت قد دأبت على الكتابة إليه بانتظام، فاتصل بالفندق الذي يعرف أنها تقيم فيه، وقيل له إن باتشارابورن مريضة وتم نقلها إلى مستشفى في بانكوك – لكن لا أحد يعرف المستشفى الذي نُقلت إليه. وبعد مكالمات هاتفية جمة وعون كريم من مساعِدة في وكالة سفر، استطاع أخيراً (رغم كل الصعوبات، على ما يبدو) أن يعرف اسم المستشفى، ليكتشف أمراً أثار هلعه وهو أن باتشارابورن تحتضر بسبب إصابتها بمرض السرطان. وكان طلبها الوحيد، رداً على عرض غراهام لمساعدتها، هو أن يزورها. استجاب لطلبها من فوره وأمضى الأسبوعين التاليين مع باتشارابورن وعدد من أفراد أسرتها في معبد في جبال سري راشا، حيث كانت قد نُقلت. كانت صحتها تتدهور بسرعة، لكن نكرانها لذاتها واحترامها للآخرين استمرا. كانت في غاية القلق على أسرتها، وكان طلبها الأخير من غراهام هو أن يتعلم اللغة التايلندية ويزور التايلنديين في السنة التالية ويظل على اتصال بهم.

تمتلئ عينا غراهام بالدموع حين يتذكر لحظاتهما الأخيرة معاً: "ترقد هناك بلا حياة تقريباً، ووجهها بلا لون. وحين انحنيت فوقها آخر مرة لأهمس في أذنها كلمة وداع أخيرة، ارتسمت على شفتيها ابتسامة شاحبة. لم تقوَ على رفع يد أو التكلم، لكن تلك الابتسامة كانت كافية. لقد نطقت بألف كلمة. وعندما هممتُ بالخروج من المعبد، أدركتُ أننا لن نلتقي ثانية في هذه الدنيا. لم أجرؤ على النظر إلى الوراء. وبدت سلسلة درجات السلم المؤدي إلى خارج المعبد في أصيل ذلك اليوم بلا نهاية، وبدت العودة سيراً إلى السيارة رحلة أبدية، لكن لما مشيت، قطعت على نفسي عهداً بأن حياتها لن تذهب سدى. فاسمها والإلهام الذي وهبته سيستمران لمساعدة الآخرين كما كان يمكن أن تفعل هي نفسها لو طال بها العمر. وفي ذلك اليوم ولد "صندوق باتشارابورن للتعليم!".

عاد غراهام إلى إنكلترا، وسرعان ما تلقى رسالة تعلمه بوفاة باتشارابورن. وكان كلما فكر في أمور الدنيا يدرك أن العمل والمال – حياته على مدى خمس وعشرين سنة خلت – ليسا كافيين، وأن الوقت حان لإحداث تغيير.

فتح حساباً مصرفياً باسم "صندوق باتشارابورن للتعليم"، وأخذت الأمور تتقدم. وبعد أسبوعين زار تايلند وأدرك ضرورة الاستقرار فيها إذا كان لا بد له من متابعة عمل الصندوق – وبالتحديد لتمكين فتيات من أُسر فقيرة من تلقي العلم الذي لا قِبل لهن على تأمين مصاريفه. كان قراره صعباً، إذ كان عليه التخلي عن تجارة ناجحة جداً، لكنه كان يعلم بأن هذا ما يجب أن يفعله.

إنه مقيم في تايلند حالياً ويكرس معظم وقته، بين عمله مدرساً للغة الإنكليزية في الجامعة ومسؤولياته الأُخرى في إدارة الصندوق. ويوصل الأموال التي يجمعها أصدقاء وأقارب في المملكة المتحدة واليابان والولايات المتحدة وألمانيا وتايلند إلى تعليم الفتيات مباشرة، مغطياً بنفسه جميع تكاليف السفر والإدارة.. إلخ. وكان لا بد لهذا الصندوق من أن يكون واحداً من الصناديق القليلة التي ليس لها أي نوع من أنواع المصروفات العامة.

يقول غراهام، معرباً عن فخر له مبرره: "إن كل باهت، كل بنس، كل بنس يُمنح (للصندوق) يذهب مباشرة إلى دعم تعليم الفتيات، وهذا ما سيستمر في المستقبل".

"لكن بتزايد عدد الفتيات المتلقيات للعون"، يقول غراهام، "تتزايد المشكلات أيضاً. ومن العوائق الكبيرة أمام استقدام الفتيات من قرى نائية في الريف إلى مدارس ثانوية تلك المسافة الطويلة ببساطة تامة؛ إذ يستحيل بدنياً على بعضهن أن يحضرن إلى المدرسة".

لقد تم منذ أكثر من سنتين حل هذه المشكلة نتيجة تعاون وتضحية ذاتية من جانب بعض المدرسين في مدرسة ابتدائية/ثانوية؛ إذ قدموا بسخاء أسباب المساعدة للآخرين. لكن كان من الواضح أن هذا ليس بالحل المثالي على المدى الطويل، وبتزايد عدد الفتيات الراغبات في الالتحاق بالمدرسة الثانوية كان هناك حاجة إلى تأمين مهاجع مناسبة لمبيتهن. وكان غراهام في أول الأمر شديد الاهتمام بعامل السلامة في إسكان كل تلك الفتيات بعيداً عن بيوتهن. لكنه أدرك خلال زيارة تفقدية للمدرسة أن البقاء بعيداً عن البيوت أسلم بالنسبة إلى كثيرات منهن. وقد أقنعته بهذا الأمر أخيراً قضية فتاة في الرابعة عشرة. فالفتاة انهارت خلال مشاركتها في لعبة الكرة الطائرة، وبعد ساعات قليلة أنجبت طفلة. وعلم غراهام لاحقاً بعدد كبير جداً من حالات إساءة المعاملة والاغتصاب من قِبل أزواج أمهات وأعمام. وبزوال مخاوفه، لم يتردد غراهام في بناء أماكن للإقامة. وقد تم إنشاء مهجع لهذا الغرض.

ثمة سؤال يُطرح دائماً هو: كيف يتم العثور على الفتيات، وكيف يمكن تحديد المستحقة منهن للمساعدة بالنظر إلى محدودية الأموال المتوفرة للمساعدة.

يقول غراهام: "رغم كل شيء، أنا لست بابا نويل. لا أستطيع أن أعطي بلا تمييز. نحن ببساطة لا نملك الأموال الكافية. وعليَّ أن أراعي مسألة العدد الذي يستطيع الصندوق قبوله، نظراً إلى وجوب النظر إلى مستقبلهن أيضاً، وأن أكون واثقاً من استطاعتي مواصلة دعمهن ما دمنا بحاجة إلى الدعم. لكن"، يضيف مبتسماً، "لم أضطر قط إلى سحب مال حيث كان هناك حاجة حقيقية إليه".

كانت بعض الفتيات قد قدمهن إلى غراهام مدرسون وآخرون عاملون في حقل التعليم بما فيه الجامعات. وقد تم التعرف إلى بعضهن وهنّ يعملن في حانات أو بمحض المصادفة. ورئيس

المدرسة في بان مايوا مطلع جيداً على حاجات الفتيات ويسدي إليهن النصح والإرشاد، وسياسة الصندوق هي العمل مع المدارس عن كثب.

ثمة قواعد أساسية متبعة لدى تقرير مدى حاجة فتاة معينة وإقرار مساعدتها بعد التثبت من استحقاقها للمساعدة: يجب أن تكون في حاجة حقيقية، وتتم زيارة البيت للتأكد من ذلك. والفتيات يتلقين الدعم على أساس فصل تلو فصل مع مراقبة حاجاتهن بصورة دائمة. وهن لا يُعطَين مالاً، وإنما ترسل الدفعات إلى المدرسة مباشرة. وعلى الفتيات المواظبة على الحضور والاجتهاد في دراساتهن. ولا شأن للمقدرة في المتطلبات. الكلمة الأساسية هي الجهد. وتجري مراقبة الفتيات بعناية بالغة، وتتم زيارتهن بانتظام، عادة مرة كل شهر بحيث يمكن عقد مناقشات مع المدرسين ومديري المدرسة. وتزار البيوت أيضاً بحيث يؤخذ في الاعتبار أي تغيير يطرأ على ظروف الأسرة. وقد اعتادت إدارة الصندوق على طلب نسخ عن تقارير نهاية الفصل.

للفتيات حرية الكتابة إلى غراهام وبرانوم (الذي يساهم في الصندوق) أو التحدث إليهن هاتفياً، وبخاصة في حال وجود مشكلات لديهن. ولهذا، ولكل ما يفعله، يحظى بمحبة وتقدير الفتيات اللواتي يمد إليهن يد المساعدة.

من الفتيات اللائي نلن مساعدة الصندوق لأعوام عدة بواجان (16 سنة) ورونغنابا (19 سنة). وكانت هاتان الفتاتان، بسبب بُعد قريتيهما عن المدرسة، أقامتا في مسكنين إلى جانب إقامة المدرسين في بان مايوا، قرب المدرسة التي تدرسان فيها في تشيانغ داو. وكلتاهما تتطلع إلى مستقبل مشرق فيما تتكلمان على آمالهما، إذ تطمح بواجان إلى العمل كممرضة، وتطمح رونغنابا إلى العمل كمدرّسة في قريتها.

"إنّي محظوظة جداً"، تقول بواجان بحس من الامتنان لما فعله الصندوق من أجلها. "فلولا الصندوق لكنت الآن متزوجة وأماً لأطفال تقوم بأعمال الزراعة. هذا ما حدث لكثير من صديقاتي. ليس الزواج باكراً بالأمر السليم"، تتابع، "فالفتاة في سن صغيرة جداً غير مهيأة. لهذا السبب تتفكك أُسر كثيرة". هذا قول صحيح حقاً.

وتضيف رونغنابا: "إذا كنت صغيرة جداً، يصعب إذ ذاك الحصول على مال كافٍ لرعاية الأطفال بشكل لائق، أيضاً. عندما أصبح مدرّسة، آمل بأن أوفر للآخرين الفرصة ليحققوا ما حققته".

ليس تعليم الفتيات هو فقط الذي يعدّهن لأعمال أفضل في المستقبل، بل مدّ يد المساعدة الدائمة لهن.

هناك حالياً تسع وثلاثون فتاة يتلقين مساعدة في منطقة تشيانغ داو (وأُخريات تمت مساعدتهن في ما مضى). ثمان وعشرون فتاة في مدرسة ابتدائية وإحدى عشرة في مدرسة ثانوية. وكان من الممكن أن تكون فتيات كثيرات قد غادرن المدرسة الآن لولا وجود الصندوق لمساعدتهن. وهناك أيضاً ثلاثون فتاة دون الخامسة يحصلن على عون بفعل تبرعات تقدم من وقت لآخر إلى روضتهن في قرية قبلية واقعة على تلة. لكن لماذا الفتيات فقط؟ حسناً، تقوم فلسفة غراهام على: في الوقت الذي يستطيع الفتيان الدراسة مجاناً في معابد محلية في تايلند، فإن هذا الأمر لا ينسحب عادة على الفتيات. بالإضافة إلى أن الفتيات هن المعرضات لخطر الالتحاق بمهنة البغاء، والتي هي بالنسبة إلى بعضهن السبيل إلى تأمين تمويل لدراستهن. وبالفعل، كانت إحدى الفتيات اللواتي ساعدهن الصندوق تبيع نفسها في الحانات كي تدفع مصاريف تعليمها المسائي في تشيانغ ماي.

مع أن بريمجيرا لم تعد تتلقى مساعدة مالية، فإنها تعتبر المثال الأكبر في نجاح الصندوق حتى الساعة. فقد هجرتها أمها وهي في سن صغيرة، لكنها تدبرت أمر تعليمها بفوزها بجوائز والعمل في مجال دهان الأثاث خلال أيام عطلتها. وعندما بدأ الصندوق يعينها، كانت قادرة على التركيز كلياً على هدفها وهو دخول جامعة تشيانغ ماي. وقلما حقق أشخاص في مثل ظروفها هذا الأمر، ومع ذلك مضت قدماً، بتشجيع من غراهام، للتأهل لنيل منحة دراسية من الحكومة الأسترالية. وكانت صاحبة الطلب الوحيد الذي لم يشترط سنة إضافية من التحضير في اللغة الإنكليزية.

بواجان فتاة في السادسة عشرة بدأت سنتها الرابعة في أقرب مدرسة ثانوية إلى قريتها النائية. وبما أن السفر يومياً ضرب من المستحيل، فإنها تقطن غرفة في مدرستها الابتدائية القديمة. والصندوق يدفع لها أجرة السفر وبَدَل المعيشة، فضلاً عن مدها بكتب وزي مدرسي لا قِبل لأسرتها المزارعة بتأمينها.

إيناكا في الحادية عشرة بالضبط؛ ترتاد المدرسة الابتدائية حيث تقطن بواجان، لكنها تعيش مع عائلتها من المزارعين وأربعة إخوة وأخوات. وتعيلها منذ سنتين سيدة بريطانية في العقد السابع من عمرها. والسيدة هذه تدفع ثمن كتبها المدرسية وغيرها من لوازم التعليم.

التعليم الثانوي في تايلند ليس إلزامياً ولا مجانياً، وهو متاح فقط لعائلات الطبقة الوسطى في المدن. والفتيات من أُسر ريفية فقيرة لا تتاح لهن فُرص اتمام تعليمهن بما في ذلك التعليم الابتدائي أحياناً. وتتاح لهن فقط أنواع العمل اليدوي كالزراعة والبناء وبيع أطعمة في الشوارع، فيجنين القليل من المال بحيث يدخلن مهنة البغاء أو ترغمهن ظروف أو حتى ضغوط عائلية أحياناً على الانحراف نحو هذه المهنة. ومع أن اقتصاد تايلند حقق في العقد الماضي نمواً بمعدل سنوي بلغ نحو 8 في المئة، فإن المنافع محصورة بشكل أساسي في الناس الأقل عوزاً، ويترك الفتات لفقراء المجتمع. وقد بدأت الحكومة مؤخراً تحقق تقدماً كبيراً في توفير التعليم الثانوي في جميع أنحاء البلاد وفي تأمين دعم تعليمي للمعوزين، فضلاً عن التشدد في مكافحة بغاء الأطفال. لكن المهمة ضخمة وسيستغرق تحقيقها أعواماً عدة.

وفقاً لتقرير إحدى مؤسسات أبحاث التنمية في تايلند، حتى لو تم الآن تحقيق معدلات مواظبة كاملة على ارتياد المدارس الثانوية، فإن 72 في المئة من القوى العاملة ستكون قد حصلت تعليماً ابتدائياً فقط في العام 2000 على الأكثر. ولمّا كان اقتصاد تايلند ينتقل من اليد العاملة غير المتعلمة والزهيدة الأجور إلى وظائف أكثر مهارة، فإن غير المتعلمين سيكونون مرة أُخرى أكبر الخاسرين.

طبعاً، للمواقف الاجتماعية دورها. فبينما يستطيع الفتيان دوماً تحصيل العلم مجاناً في معابد محلية، فإن هذا لا ينطبق على الفتيات، اللواتي يربَّين ليكنَّ أمهات وربات بيوت. والتعليم، كما هي الحال دائماً، هو المفتاح. وما على المجتمع سوى معاملة الناس بالتساوي، والاقتصاد يحتاج إلى متعلمين كي يزدهر، والفتيات يحتجن إلى التعليم ليحصلن على وظائف العمل، وعلى الاحترام.

البند 4: الاحترام

العصفوران – لأوتيرو من كتاب"Parabolas en son de paz"

كان عصفوران يعيشان سعيدين على شجرة صفصاف. استقرّ أحدهما على غصن من الأغصان في أعلى الشجرة بينما مكث الآخر في القسم الأدنى عند ملتقى غصنين.

بعد قليل، قال العصفور الجاثم في القسم العلوي في محاولة منه لكسر الصمت، "يا لها من أوراق خضراء جميلة!".

اعتبر العصفور الجاثم في القسم السفلي هذه العبارة استفزازاً له. فأجاب بحزم، "هل أنت عديم النظر؟ ألا ترى أنها بيضاء؟".

فردّ الآخر غاضباً، "بل أنت من هو عديم النظر! إنها خضراء!" أجاب العصفور الثاني من الأسفل وقد رفع منقاره، "أراهن أنها بيضاء. يا لك من جاهل".

فثار غضب العصفور في الأعلى وقفز للحال إلى الغصن الذي يحطّ عليه عدوّه ليلقّنه درساً.

لم يحرّك العصفور الآخر ساكناً. وكان العصفوران قريبين جداً، عين بعين. وقد انتفش ريشهما لشدّة الغضب. ثم نظر كلاهما إلى الأعلى استعداداً للخوض في عراك عنيف.

قال العصفور الذي نزل من فوق بكثير من المفاجأة، "يا للغرابة! أُنظر إلى الأوراق، إنها بيضاء!" ودعا صديقه قائلاً، "تعال إلى هنا، إلى حيث كنت واقفاً".

فطارا معاً إلى أعلى غصن في شجرة الصفصاف وصاحا معاً، "أُنظر إلى الأوراق، إنها خضراء!".

البند 5: الاحترام

حريق في الغاب – لهنري تريلز

اندلع حريق كبير في الغاب، فهرعت الحيوانات إلى الضفة المقابلة للبحيرة وراحت تنظر إلى الشهب. ولما رأى عصفور صغير المشهد، حمل قطرة ماء في منقاره الصغير وأسقطها فوق النار. ثم عاود الكرّة مرة جديدة مع قطرة ماء أخرى. وهكذا دواليك.

واكتفت الحيوانات الأخرى بالمراقبة وبالتساؤل، "أيعتقد فعلاً أنه سيساهم في إخماد النار من خلال قطرة مياهه الصغيرة؟" وسألته الحيوانات، "قل لنا أيها العصفور الصغير، أتعتقد فعلاً أنك قادر على إخماد النار بقطرة مياهك الصغيرة هذه؟".

فأجاب العصفور الصغير، "أقوم بواجبي فحسب". ومرّ عندها ملاك، ورأى العصفور الصغير فافتعل هطول أمطار غزيرة. وهكذا أُخمِد الحريق.

البند 6: السلام والاحترام

بطاقات المواقف

بطاقة الموقف الأول

الموقف: شخص تعرفه قال لك إن شخصاً آخر ذكر أشياء سيئة عنك، وأنت تعلم أن هذه الأشياء غير صحيحة.

الأسئلة: بماذا تشعر؟

ماذا يمكنك عمله؟

كيف تطبق قيمة السلام في هذا الموقف؟

إذا قررت التحدث مع الشخص الذي زعموا عن لسانه أنه قال عنك هذه الأشياء، ماذا تقول له (لها)؟

ماذا يمكنك قوله للشخص الذي نقل إليك الخبر؟

كيف تطبق قيمة الاحترام في هذا الموقف؟

بطاقة الموقف الثاني

الموقف: اثنان من أصدقائك على خلاف شديد ولا يكلم أحدهما الآخر، إلا أن كلاهما على علاقة طيبة معك. والآن أحدهما يضغط عليك طالباً أن تتوقف عن الحديث مع الآخر.

الأسئلة: بماذا تشعر؟

ماذا يمكنك عمله؟ ماذا قد يساعد في هذا الموقف؟

إذا قررت التحدث مع الشخص الذي يضغط عليك، فماذا تقول له؟

ما هي القيمة التي تساعد على حل الموقف؟

بطاقة الموقف الثالث

الموقف: طالب آخر في المدرسة تعتبره فظّ المعاملة ويستهزئ بك.

الأسئلة: بماذا تشعر؟

كيف تتصرف اتجاه هذا الطالب مع استخدام قيمة السلام؟

كيف تتصرف اتجاه هذا الطالب مع استخدام قيمة الاحترام؟

نفذ إجاباتك.

بطاقة الموقف الرابع

الموقف: والدة أعز أصدقائك توفيت.

الأسئلة: ماذا تعتقد سيكون عليه شعور صديقك (صديقتك)؟

ماذا تستطيع القيام به لمساعدته (مساعدتها)؟

بطاقة الموقف الخامس

الموقف: أنت تعيش مع والدتك فقط (والدك لا يعيش معكما). وهي تقضي ساعات طويلة في عملها وتبدو دائماً متوترة وليس لديها وقت لتمضيه معك. وأنت تمضي وقتاً أكثر مع أصدقائك، ولكن لديك شعوراً داخلياً بأنه قد يمكنك عمل شيء لتحسين علاقتك بوالدتك.

الأسئلة: بماذا تشعر؟

ماذا يمكنك عمله؟

ما القيمة التي تساعدك في هذا الموقف؟ وكيف؟

بطاقة الموقف السادس

الموقف: ألِف موقفك الخاص وأسئلته.

الأسئلة:

بطاقة الموقف السابع

الموقف: سقطت في امتحان مهم.

الأسئلة: بماذا تشعر؟

هل ما زلتَ شخصاً حسناً؟ (الإجابة الصحيحة لهذا السؤال: نعم، ما زلت شخصاً حسناً).

ما هي النتيجة التي كنت تحب أن تحقِّقها في الامتحان؟

ماذا يمكنك القيام به في المرة القادمة لتكون نتيجتك أفضل؟

ما هي أنواع الأشياء التي تقولها لنفسك وتحبطك؟

ما هي أنواع الأشياء التي يمكن أن تقولها لنفسك وتشجعك؟

بطاقة الموقف الثامن

الموقف: يوجد طالب في فصلك ينتقدك أحياناً. وقد قام (قامت) بنقدك الآن.

الأسئلة: بماذا تشعر؟

ما هي القيمة (القِيَم) التي تساعد على حل هذا الموقف؟

ما هي الأفكار التي يمكن أن تقولها لنفسك لتساعدك على الحفاظ على احترامك لذاتك؟

ما الذي يمكن أن تقوله للشخص الذي ينتقدك فيما أنت تحافظ على احترامك لذاتك؟

البند 7: الاحترام

مقتطفات من بيان لجيمس أو. سي. جونا مساعد سابق للأمين العام للأمم المتحدة

عندي ملء اليقين بأن حياة كل إنسان عزيزة، وبأنه ينبغي أن يكون في وسع كل كائن بشري أن يعيش حياته حتى تمام طاقتها، في انسجام ومودة مع سائر الكائنات البشرية، وفي شراكة مع الطبيعة. وإني مقتنع بالقدر نفسه بأن تحت تصرفنا الموارد الفكرية والمادية والمعنوية لبلوغ نتيجة كهذه. ويتطلب النجاح في مثل هذا المسعى أن نشدد على الأمور التي توحدنا كبشر وأن نبني حياتنا على أسس من قِيَم مشتركة واهتمام مشترك بخير البشر.

إن نقطة البداية في أي عمل هي رؤية توافق الجنس البشري والعالم؛ رؤية يمكن توطيدها من خلال اهتمام متبادل وتضامن وتعاون. وحالما يتوفر إيمان مشترك بأن عالماً كهذا ممكن، فإن تحقيقه يغدو مسألة أسلوب وجهد. من هنا الأهمية المزدوجة للرؤية: أولاً لرسم المستقبل، وثانياً لرسم الدروب التي تفضي إليه... وثمة منذ قرون والجدل دائر حول ما إذا كانت هناك مقدرة لدى الفرد ليؤدّي دوراً في تقرير مصير العالم وفي التأثير على قضايا الحرب والسلام. وفي حين أني لا أقلل من أهمية القيادة، فإن لدي شعوراً دائماً بأن للفرد دوراً محدداً يؤديه.

ولقد أظهرت تطورات أخيرة في العالم مرة أُخرى أن في إمكان الأفراد، حين يعقدون العزم ويتعاونون، أن يحدثوا تغييرات جذرية في أحوال البشر. هذا هو الإيمان الذي حفزني... إنه لمن القيِّم بمكان معرفة كيف ينظر الأفراد العاديون، بصرف النظر عن العمر والخلفية، إلى العالم وأيضاً الوقوف على رؤاهم. وقد تبدو مثل هذه الرؤى في أول الأمر رؤى ساذجة أو طوباوية، لكن يستطيع المرء أن يتعلم منها وقد تكون العامل الحاسم من عوامل إحداث تغيير جذري في تدبير شؤون البشر.

* لقد عاد جيمس جونا، وهو سيراليوني الأصل، إلى بلده لمواصلة عمله في سبيل عالم أفضل. والنص أعلاه، الذي استخدم بعد الحصول على إذن، مأخوذ من *Visions of a Better World* ISBN: 0-9637396-8-9.

البند 8: التسامح

طاسة مرق اللحم

هذه حكاية يقال إنها حقيقية؛ جرت في أحد مطاعم الخدمة الذاتية في سويسرا.

سيدة بيضاء متقدمة في السن، عمرها خمسة وسبعون عاماً تقريباً، أخذت طاسة وطلبت من النادل أن يملأها بمرق اللحم. ثم جلست إلى إحدى الطاولات العديدة في مطعم الخدمة الذاتية. وما كادت تجلس حتى أدركت أنها كانت قد نسيت خبزها. لذا وقفت، وأخذت كعكة محلاة قليلاً وما إن عادت إلى طاولتها لتتناول كعكتها مع المرق حتى كانت المفاجأة! رأت أمام طاسة المرق رجلاً أسود يأكل بهدوء. قالت السيدة لنفسها "هذه هي القشة التي قصمت ظهر البعير! لكني لن اسمح

بأن يسلبني أحد حسائي". جلست إلى جانب الرجل، قسمت الكعكة إلى قطع، ووضعتها في الطاسة أمام الرجل الأسود وغمست ملعقتها في مرق الطاسة.

ابتسم الرجل الأسود شاكراً. غرف كل واحد منهما من الطاسة حتى أتيا على الحساء. جرى ذلك كله بصمت. وما إن انتهيا من تناول الحساء حتى وقف الرجل، وتقدم من منضدة تقديم الطلبات، وعاد بعد هنيهة حاملاً صحناً كبيراً مملوءاً معكرونة و... شوكتين. وأكلا معاً من الصحن نفسه، بصمت، وبالدور. وفي النهاية، رحل الرجل. فقالت السيدة له وهي تغادر المطعم "إلى اللقاء"، وأجابها "إلى اللقاء" وفي عينيه إمارات ابتسامة. بدا مرتاحاً لأنه قام بعمل جيد، ومضى.

تبعته السيدة بنظراتها. وعندما تلاشت دهشتها، مدت يدها لتتناول محفظة نقودها التي تركتها على كرسي. لكنها فوجئت باختفاء المحفظة. "ثم"، قالت لنفسها، "ذلك الرجل الأسود...". وكادت تصيح "أوقفوا اللص!" لولا أنها لمحت محفظتها متدلية من كرسي يبعد مسافة طاولتين خلف الكرسي الذي جلست عليه. وعلى الطاولة كان هناك صينية عليها طاسة مملوءة مرقاً، بارداً.

أدركت فوراً ما حدث. لم يكن الرجل الأفريقي من تناول حساءها. كانت هي التي جلست إلى الطاولة الخطأ – وهي، السيدة الكبيرة، التي أكلت على حساب الأفريقي.

البند 9: النزاهة

الإمبراطور وبذور الأزهار

كان يا ما كان في هذه المملكة، كان يعيش إمبراطور يعشق الطبيعة. وكل ما يزرعه من أزهار وشُجيرات (وحتى أشجار مثمرة كبيرة) كان يزهر بسحر ساحر! لكن الأزهار هي التي كانت المفضّلة لديه في الطبيعة، فكان يرعى حديقته بنفسه كل يوم. إلاّ أن الإمبراطور بات طاعناً في السنّ وبات عليه اختيار ولي للعرش من بعده. فمن تراه يكون؟ وكيف يختاره؟ وبما أنه كان يحب الأزهار إلى هذه الدرجة، قرّر أن تساعده الأزهار على الاختيار.

في اليوم التالي، أصدر إعلاناً جاء فيه، "كل الرجال والنساء والفتيان والفتيات في الإمبراطورية مدعوون إلى القصر". وقد أثار هذا الإعلان الحماسة في أرجاء الإمبراطورية كلها.

كانت فتاة صغيرة تدعى سيرينا تعيش في بلدة مجاورة. لطالما أرادت سيرينا أن تزور القصر وترى الإمبراطور، فقرّرت الذهاب إلى هناك. وقد سرّها هذا كثيراً. يا له من قصر رائع! إنه قصر مبني من الذهب ومرصّع بالأحجار الكريمة من شتى الألوان والأشكال، من ألماس وياقوت وزمرّد وأوبال وجَمَت. كم كان يبرق ويضوي! وتخيَّلت سيرينا بأنها تعرف هذا المكان. فعبرت بوابات القصر إلى الردهة الكبيرة حيث الحشود والضجيج. فقالت في نفسها، "لا شك في أن المملكة بأسرها حضرت إلى هنا!".

ثم سُمع صوت مئة بوق على الأقلّ إيذاناً بوصول الإمبراطور. فساد صمت مطبق. دخل الإمبراطور وفي يده ما يشبه العلبة الصغيرة. كان حسن المظهر، أنيقاً ونبيلاً! جال في أرجاء الردهة الكبيرة مسلّماً على الجميع فرداً فرداً ومعطياً كلاً منهم شيئاً ما. أثارت العلبة الصغيرة فضول سيرينا فتساءلت، "ماذا فيها يا ترى؟ ماذا يعطي كل شخص؟".

إلى أن جاء الدور أخيراً إلى سيرينا. انحنت احتراماً ثم رأته يفتح العلبة الصغيرة ويُخرج منها بذرة زهرة. أصبحت سيرينا أسعد فتاة في الدنيا عندما حصلت على البذرة.

في تلك اللحظة، سُمعت مجدداً أصوات الأبواق وساد صمت مطبق مرة جديدة. قال الإمبراطور، "من منكم يريني أجمل زهرة في غضون سنة، سيكون خليفتي على العرش!".

عادت سيرينا إلى ديارها وقد سحرها القصر والإمبراطور، تحمل بذرة الزهرة بعناية في يدها. كانت واثقة من أنها ستحصل على أجمل زهرة. فملأت وعاءً خاصاً بتربة غنية وزرعت فيه البذرة برويّة، وراحت تسقيها يوماً بعد يوم. وكانت على أحرّ من الجمر لتراها تبرعم وتنمو وتتفتّح لتعطي أروع زهرة!

مرّت الأيام لكنّ شيئاً لم ينمُ في الوعاء، ما أثار قلق سيرينا. نقلت البذرة إلى وعاء أكبر، ووضعت فيه أجود وأغنى أنواع التربة التي توفّرت لديها؛ وراحت تسقيها مرتين في اليوم، يوماً بعد يوم. ومرّت الأيام والأسابيع والأشهر لكن شيئاً لم يحصل. وهكذا مرّت سنة بأكملها إلى أن أتى فصل الربيع وحان موعد العودة مجدداً إلى القصر. لكن سيرينا كانت منفطرة القلب لأنها لا تملك أية زهرة تريها للإمبراطور، ولا حتى برعماً صغيراً. واعتقدت أن الجميع سيهزأون بها لأن كل ما لديها لتريه مقابل سنة كاملة من الجهود هو مجرّد وعاء من التربة التي لا حياة فيها! كيف ستواجه الإمبراطور ولا شيء معها؟

مرّ بها أحد أصدقائها في طريقه إلى القصر، حاملاً زهرة كبيرة. سألها متعجباً، "لا تقولي لي يا سيرينا إنك ستحملين الوعاء الفارغ إلى الإمبراطور! ألم تنجحي في زراعة زهرة كبيرة كالتي معي؟".

سمع والد سيرينا الحديث الذي دار بينهما فأحاط سيرينا بذراعه لمواساتها. "إن قرار الذهاب إلى القصر أمر يعود لك وحدك. لقد بذلتِ كل ما في وسعك وهو كافٍ لتقدميه للإمبراطور".

رغم تردّدها في الذهاب إلى القصر، كانت سيرينا تدرك أن عليها إطاعة رغبات الإمبراطور في ضرورة العودة إلى لقائه مهما كان الأمر. كما أنها شاءت رؤيته والقصر مجدداً! فقصدت القصر وبيدها وعاء التربة الفارغ من أي زهرة.

سُرّ الإمبراطور عند رؤية الحشود الغفيرة تملأ الردهة الكبيرة، وتحمل بفخر أزهارها الجميلة. وكان كلٌّ يأمل أن يكون هو الخليفة السعيد الحظّ. يا لها من أزهار جميلة! أزهار من شتى الأشكال والأحجام والألوان. تفحّص الإمبراطور كل زهرة بعناية فائقة، الواحدة تلو الأخرى. في حين وقفت سيرينا في إحدى الزوايا بعيداً عن الأنظار حانية رأسها تتساءل كيف سيختار الإمبراطور خليفته من بين كل الذين أنتجوا هذه الأزهار الجميلة. وصل الإمبراطور إلى سيرينا في نهاية المطاف. لكنها لم تجرؤ على النظر إليه. فسألها الإمبراطور، "لمَ أحضرتِ وعاء فارغاً؟".

أجابت سيرينا، "يا صاحب الجلالة، لقد زرعت البذرة التي أعطيتني إياها، وكنت أسقيها في كل يوم لكنها لم تبرعم. فنقلتُها إلى وعاء وضعت فيه تربة أفضل لكنها لم تبرعم أيضاً؛ واعتنيت بها على مدار السنة لكنها لم تنمُ قطّ. لذا أحضرت اليوم وعاءً فارغاً من أية زهرة. هذا ما كان بوسعي القيام به".

حالما سمع الإمبراطور هذه الكلمات، ارتسمت ابتسامة خفيفة على وجهه وأمسك بيد سيرينا. فشعرت هذه الأخيرة بالخوف، وتساءلت هل من مشكلة.

قادها الإمبراطور إلى وسط الردهة الكبيرة وقال متوجهاً بصوت جهوري إلى الجماهير، "لقد وجدت خليفتي – الشخص المؤهَّل لأن يحكم الإمبراطورية من بعدي!".

ذُهلت سيرينا لما سمعته. "لكن يا صاحب الجلالة. ليس لديّ زهرة بل مجرّد وعاء تربة عقيمة".

أجاب الإمبراطور، "نعم، توقّعتُ هذا. لست أدري من أين حصل الآخرون على بذورهم. لكن كل البذور التي وزّعتُها السنة الماضية كانت محمّصة فاسدة. وما كان أيٌّ منها لينمو. إني أقدِّر

شجاعتك ونزاهتك يا سيرينا أشدّ تقدير لأنك لم تحاولي إخفاء الحقيقة عنّي. ومكافأتي لك هي مملكتي بأسرها. ستكونين الإمبراطورة من بعدي".

ملاحظة: رغم محاولات تحديد هوية مؤلف هذه القصة، علمنا من بام كرويل، أمينة مكتبة "هارت" في لونغ بيتش في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأميركية، أنّ هناك عدة روايات مختلفة لهذه الحكاية القديمة ومؤلفها الأساسي لا يزال مجهول الهوية.

البند 10: السعادة

بطاقات جواهر إعداد روث ليدل

♥ K تساعد شخصاً ما من دون أن يُطلب منك ذلك.	♥ K تضع لائحة بجميع الأشخاص الذين تشعر بالامتنان لهم.	K تضع لائحة بجميع المقتنيات التي صادفك الحظ بامتلاكها.	♥♥ K تلعب مع أخيك الصغير.	♥ K تتخذ لنفسك صديقاً جديداً.
K♥A تكتب رسالة إلى أشخاص تقول فيها كم أنتم مميزون.	K♥A تقدم لوالديك هدية صغيرة عربون تقدير.	K♥ تحضّر هدية عيد ميلاد مميزة لشخص ما.	♥ تشاطر أصدقاءك وجبتك الخفيفة المفضلة لديك.	K تُبهج نفسك بأغنية مرحة.
K تشاطر شخصاً ما ذكرى سعيدة.	K♥ تذكر لجدتك سبباً واحداً لحبك لها.	♥ تشكر جارك على اهتمامه، رغم أنه لم تعجبه هدية عيد ميلاده.	K♥ تخيَّل أسرتك وأنت تبتسم وتضحك معها.	♥A ترسل فكرة مجبة إلى شخص غير سعيد.
K♥A تبتسم وتحيي كل من تراه في طريقك إلى المدرسة.	K ترتّب غرفتك من دون أن يطلب أحد منك ذلك.	K♥ تعد وجبة طعام مميزة لأسرتك.	K♥ تُشارك والديك في أجمل إجازة.	♥ تبتسم وتتراجع حين يعترض أحد طريقك بشكل عفوي.
K♥A تُراسل أشخاصاً مختلفين من العالم بكل ما لديك من محبة للسلام وتعلق بالسعادة.	K♥ تبذل جهداً خاصاً لتصادق شخصاً كان قد سبب لك متاعب.	♥ توافق على اقتراح صديقك لتتمما واجبكما البيتي معاً.	♥A تعبّر لمدرّسك عن إعجابك بطريقته في التدريس.	K♥A تزور مكاناً جميلاً وتغبط نفسك على ذلك.
♥ تتخلى عن فكرتك لمصلحة المجموعة لأنك تعلم بأن لدى الآخرين أفكاراً جيدة، أيضاً.	K A تمنح شخصاً ما فرصة للتفوق.	K♥A تفعل كل شيء بمحبة.	K♥A تتطلع إلى المستقبل، معتبراً أية مشكلة مجرد فرصة للتعلم واكتساب الخبرة.	K♥A تفكر في النتيجة المحتملة قبل أن تقدم على عمل.
K♥A يتجادل صديقان لك فتتخذ موقفاً غير مُنحاز وتظل صديقاً لهما كليهما.	K♥ تُمضي خمس دقائق في اليوم مركّزاً على أفكار مسالمة تخص بها العالم.	♥A تقرأ عن حياة شخص يقدم مساهمة مفيدة إلى العالم.	♥ قبل أن تشتري شيئاً ما تسأل نفسك: "هل أنا بحاجة إليه حقاً؟".	K تتطوع لتساعد شخصاً ما على القيام بشيء مفيد.

بطاقات خالية من الجواهر

تُخلط مع بطاقات الجواهر

تفقد الأمل بتحقيق تحسن في أمر ما.	تعتقد أن من المستحيل أن يتغير صديقك.	تفكر في كل ما تتفوق به على أصدقائك.	تتغير ملامح وجهك حين يفعل شخص شيئاً لا يعجبك.	تظن أنك لن تكون ناجحاً أبداً كأي شخص آخر.
تُذكّر الناس بالأخطاء التي ارتكبوها.	تُفكر في الماضي أكثر مما تفكر في الحاضر.	تتخيل دائماً أسوأ ما يمكن أن يحدث.	تتحاشى مرافقة عائلتك في نزهاتها.	تعبس عندما يطلب منك أستاذك أن تفعل شيئاً ما.
تتجاهل شخصاً يحاول الانضمام إلى مجموعتك.	تسخر من الطريقة الجديدة لقص شعر شخص ما.	تنشر شائعة سيئة عن شخص ما.	تقول شيئاً لا يليق عن شخص يعجبك لأن شخصاً مشهوراً لا يستحسنه.	تمتنع عن تصحيح كلام شخص ما عندما تكون معلوماته عن شخص آخر خاطئة.

البند 11: المسؤولية

شغف صامت بالعدالة الاجتماعية بقلم ديان تيلمان

حينما أطوف حول العالم، يبهجني عدد الذين ألتقيهم من العاملين بصمت من أجل العدالة الاجتماعية. وفي الوقت الذي تعم فيه أخبار الفساد والكسب غير المشروع، تأخذ في الازدهار أنشطة حول المسؤولية الاجتماعية وحلقات دراسية حول القيادة الأخلاقية. حين كنت في الهند في تشرين الثاني/نوفمبر 1999، التقيت واحداً من نوعية هؤلاء السادة. كان هادئاً في سلوكه، لكن حكايته كانت ذات تأثير قوي وعلمتُ أن أعماله قد أثّرت إيجاباً على حياة كثير من الناس.

كان آبِل سادي من الأوروغواي. إنتاجه مستحضرات تجميلية. وشركته Nuevo Cosmeticos واحدة من أسرع شركات البلد الناجحة نمواً. خمسة عشر ألف امرأة يعملن بائعات متجولات ويعرضن منتجاته من بيت إلى بيت. وهناك امرأة واحدة من كل سبع وخمسين امرأة في البلد تعمل لحساب هذه الشركة. كثيرات منهن أصبحن زعيمات اجتماعيات. وجميعهن يُعلّمن الآخرين سُبُل الوقاية من مرض السرطان، وسوء استخدام المخدرات وما إلى ذلك. والسيد سادي مقتنع بأن في وسع شركته أن تكون عامل تحوّل في المجتمع.

فيما نحن نشرب كوبين من الشاي الهندي، أخذ سادي يروي حكايته. بدأت العملية ببطء. أصاخ السمع (أصغى) عندما جاءت إليه بائعة متجولة ونقلت إليه قلقها على سيّدة مصابة بسرطان الثدي. وكانت بائعة أخرى شديدة الاهتمام بأُسر قلقة بسبب تعاطي أبنائها مخدرات. أدرك أن هاتين المرأتين كانتا تريدان مد يد العون. لكنهما كانتا في حاجة إلى مهارات ومعلومات. كانت الحكومة تملك المعرفة، لكن لا مال لديها من أجل نشر المعلومات عن الصحة. وتم توقيع اتفاق مع مكتب حكومي أوجد فرصة للتحدث إلى البائعات المتجولات وتعليمهن المهارات المطلوبة.

الآن، يجتمع مندوبو المبيعات الخمسة عشر ألفاً كل واحد وعشرين يوماً، وتنعقد اجتماعات يحضرها ستمائة مندوب في منطقة كبيرة مؤلفة من خمس وعشرين منطقة محلية. ويعمل الجميع كأفرقاء ويبتكرون مشاريع داخل مجتمعات مختلفة. قال سادي: "قررت مجموعة من هؤلاء إعادة بناء مركز رعاية يومية. علمناها كيفية تقديم المشروع إلى شركات، وكيفية جمع أموال واستخدامها لهذا الغرض". ثم أضاف: "مع الوقت، اكتشفنا أن نساء كثيرات التحقن بشركتنا لا لاغتنام فرصة كسب مال فحسب، كما كنا نظن منذ خمسة عشر عاماً. بل أدركنا شيئاً فشيئاً أن السبب كان الشعور بالانتماء، والتميز، والدافع إلى إحداث فرق".

وما فتئت البائعات المتجولات تشنف آذانها لسماع أخبار مشاريع أو تدابير استثنائية. وفي كانون الأول/ديسمبر من كل عام، يُعقد لقاء لتكريم نساء ومكافأة نماذج يمكن الاقتداء بهنّ. على

سبيل المثال، وضعت مديرة مدرسة في منطقة ريفية برنامج للبستنة المتناسقة يطبق بعد الدوام المدرسي. أدى هذا النشاط إلى إنتاج خضار تستخدم في إعداد وجبات طعام بينما استُخدم فائض الربح من المبيعات في شراء لوازم إضافية للمدرسة. وتم تشكيل تحالف مع منظمة بيئية غير حكومية ذات خبرة بمجال الزراعة المتكاملة ومع شركة قامت بصنع المواد اللازمة. ولفت هذا النجاح أنظار واهتمام المزارعين في المنطقة. وهناك الآن إحدى وعشرون مدرسة تطبق مشاريع مماثلة يشارك فيها ثلاثة آلاف طالب.

سألت آبل، ونحن نرتشف كوباً آخر من الشاي، عن الاعتقاد الأساسي الذي دفعه إلى توجيه جهوده نحو التعليم؟ أجابني بتؤدة، وهو يتذكَّر حكاية كونه مناضلاً اجتماعياً في الستينات من القرن الماضي: "القيمة الأساسية عندي هي العدالة". ورغم أنه سُجن لمدة ثلاثة أعوام نتيجة احتجاجه كطالب على حكم دكتاتوري عسكري، فقد واصل العمل في سبيل العدالة الاجتماعية. "أؤمن بشدة بوجوب أن تتاح للناس فرص متساوية في الحياة. كنت أنتمي إلى أسرة من الطبقة الوسطى – العليا، لكن حين بدأت الدراسة شعرت بأن هناك خللاً في توزيع الثروة". ومن منطلق تقديره العالي للاستقامة، انتهز الفرص التي واتته للبحث عن طرق لتحسين معاش الذين كان على صلة بهم. ومما قاله: "إني الآن مناضل بطريقة مختلفة؛ ما زلت أعمل لبناء بلد أفضل". وعندما يتحدث إلى رؤساء شركات آخرين، يقول لهم إن رد العطاء إلى المجتمع يجب أن لا يكون "واجباً" – يجب أن يكون "رغبة في العطاء، في البناء، في المحبة". وعبَّر آبل عن قناعته قائلاً ببساطة، "يمكننا أن نزيد البلد محبة".

البند 13:تمارين الاسترخاء/التركيز

تمرين الاسترخاء الجسدي

اجلس مرتاحاً... واسترخِ... بينما أنت تسترخي، ركز انتباهك على قدميك... شد عضلات قدميك للحظة... ثم أرخها... دعها مَرخيَّة... والآن، ركز انتباهك على كامل رجلَيْك واشعر بثقلهما... شد عضلات رجلَيْك... ثم أرخها... والآن معدتك... شد عضلات معدتك للحظة... ثم أرخها... تحرر من أي توتّر... انتبه لتنفسك، تنفس ببطء وبعمق... تنفس بعمق وأُخرج الهواء ببطء... والآن، شد عضلات ظهرك وكتفَيْك... ثم أرخها... شد عضلات يديك وذراعيك... ثم أرخها... حرك رقبتك ببطء إلى اليمين... ثم إلى اليسار... أرخ عضلات رقبتك... والآن، شد عضلات الوجه... والفكّ... ثم أرخها... اسمح للشعور بالحيوية يتخلل جسدك... ركز مرة أخرى على تنفسك: أدخل هواء نقياً، وأُخرج أية بقايا ضغط/شد... أنا مرتاح... في حالة جيدة.

مقدم من جوليرمو سيمو كادلتز

تمرين استرخاء النجمة المسالمة

أحد أساليب اللجوء إلى مشاعر السلام هو أن يكون الإنسان ساكناً في داخله. لبضع لحظات، فكروا في النجوم وتخيلوا أنفسكم مثلها. فهي جميلة ولامعة في السماء. هي هادئة تماماً ومسالمة. دعوا أجسامكم ساكنة.. أرخوا أصابع أقدامكم وأرجلكم... أرخوا معداتكم... وأكتافكم... أرخوا أذرعكم... ووجوهكم... دعوا شعور السلام ينبثق من داخلكم... دعوا نور السلام اللطيف يحيط بكم... في داخلكم، أنتم كنجمة صغيرة وجميلة... أنتم، النجمة الصغيرة التي في الداخل، ممتلئون بنور السلام... استرخوا في هذا النور، نور السلام والحب... دعوا النفس ساكنة ومسالمة في

الداخل... وكلما أردتم أن تشعروا بالسلام الداخلي، تستطيعون أن تصبحوا ساكنين... وقانعين... كنجمة سلام.

تمرين استرخاء السلام

دع جسدك مسترخياً وساكناً – تخلى عن الأفكار الآتية من العالم الخارجي، وأبطئ التفكير الداخلي. كن في الحاضر، وركز في هذه اللحظة من الزمن. دع العقل ساكناً، وببطء امتص موجات السلام. تخيل نفسك في مكان ما في الخارج في يوم صافٍ... في مكان جميل... قد تكون على شاطئ المحيط، أو قد تكون في سهل بديع... وبينما تتصور جمال الطبيعة التي أمامك، امتص موجات السلام... دع نفسك تشعر بالأمان التام والاسترخاء... تخلى عن الشعور بالوقت... أنت مليء الآن بالهدوء الطبيعي... أنت طبيعياً تماماً ومليء بالسلام... فكر في صفاتك الطبيعية، وببساطة تقبل نفسك... كن في سلام مع نفسك... وقل لنفسك: عندما أكون في سلام، أستطيع أن استخدم إمكاناتي الإبداعية وقواي... أستطيع أن أشارك في احداث عالم مسالم.

مصادر إضافية من البيئة العربية

نظراً إلى أن المجتمع والثقافة العربية تتميّز بخواص البيئة النموذجية الغنية في المجالات القصصية والغنائية، بما في ذلك الموشّحات والأساطير المعروفة في التراث العربي، وكلها تعبّر عن القِيَم المشار إليها في هذا البرنامج، فقد وجدنا (لزيادة الفائدة) إدراج أمثلة عن بعض الكتب التي نعتقد أنها توفّر قصصاً مناسبة للأطفال في هذا المقام، كذلك بالإمكان الإشارة إلى العديد من الأشرطة (السماعية) الغنائية التي تحتوي على أغنيات تُوائم أمزجة الأطفال في البلاد العربية، وفقاً للتفاصيل التالية:

- مختارات من كتب جبران خليل جبران، على سبيل المثال:
  السلم يعدي – مع نشاط قيمة السلام
  على الرمل – مع نشاط قيمة التواضع
  النهر – مع نشاط قيمة السعادة
  الحب والأمم الصغيرة – مع نشاط قيمتي التسامح والسلام
  كتاب النبي – مع نشاط قيمة الحرية
- مختارات من كتب ميخائيل نعيمة، على سبيل المثال:
  واحة السلام، من كتاب البيادر
  صغار النفوس وكبارها، من كتاب دروب – مع نشاط قيمة السلام
- بالإضافة إلى النصوص التالية لعدة كتّاب، اخترنا منهم:
  القمع المسحور – تأليف نقولا فاخوري، عن دار المكتبة الأهلية
  نعمان في فدية المرجان – تأليف نبيهة محيدلي، عن دار الحدائق – بيروت
  إمتحان – تأليف حسن عبدالله، عن دار الحدائق – بيروت، لبنان
  يستفاد من هذه النصوص أعلاه في نشاط قيمة الصدق.
  كما أن مجموعة حكايات "كليلة ودمنة" هي من التي يرغبها كل الأطفال، في كل الأوقات.
- مختارات من الأغاني التي تعبّر عن القِيَم:
  أغاني للسيدة فيروز، مثل أغنية "المحبة".
  وأغاني تعبّر عن السلام والوحدة والحرية يمكن اختيارها من أشرطة جوليا بطرس، ماجدة الرومي، ومرسيل خليفة.

انتهى