



# منهجية بدائل العنف للتطوير الذاتي

دليل مساعد

ALTERNATIVES TO VIOLENCE Approach  
AVP

جمعية الشابات المسيحية - فلسطين

2021

# المحتوى

3 مقدمة

4 فلسفة المنهجية

5 رسالة العمل ضمن هذه المنهجية

6 الطاقة المحوّلة Transformation Power

7 إرشادات الطاقة المحوّلة

10 نموذج ماندالا للطاقة المحوّلة

10 الرسائل التي تبدأ بـ "أنا"

12 الخاتمة

# مقدمة

تؤمن جمعية الشابات المسيحية في فلسطين YWCA، بأهمية توفير مساحات وفرص تعليمية للشباب والشابات، تساعد في تطوير دورهم الفاعل في المجتمع الفلسطيني، على المشاركة في عملية التنمية المجتمعية، وذلك من خلال تعزيز البيئة والمساحات الآمنة والداعمة.

يأتي مشروع "مكاني" بمنهجية تعدد التدخلات كفرصة تعلم وممارسة وتحفيز للشباب والشابات.

هذا الدليل هو أداة مساعدة تعزّز "منهجية بدائل العنف" القائمة على تحويل القوى للفرد والمجتمع، ضمن بيئة خالية من العنف وآمنة، تساهم في التفكير ببدائل غير عنيفة لبناء مجتمع قائم على الإيجابية والاحترام والتقبل.

جاءت فكرة الخروج بهذا الدليل المساعد بعد تنظيم عدد من ورشات العمل للشباب والشابات ضمن مشروع "مكاني" حول منهجية بدائل العنف.



## يهدف الدليل إلى:

1. المساعدة في إيجاد منظور وفلسفة بديلة في التعامل مع الأزمات.
2. التشجيع على التفكير في بدائل غير عنيفة تخفف من أفكار وسلوكيات عنيفة.
3. نقل المعارف والمهارات ممن شارك في ورشات سابقة للآخرين.
4. الحفاظ على التواصل مع المنهجية واستمرارية تطبيقها في الحياة اليومية.

## فلسفة المنهجية

إن منهجية بدائل العنف قائمة على مضامين ثقافية إنسانية متنوعة، وقد وجدت لتخفيف حدة العنف في المجتمع من خلال تنمية مهارة إدارة الأزمات، والتي يمكن أن تمكّن الأفراد من بناء علاقات شخصية ناجحة، وتكسب الأفراد رؤى في النفس تعينهم/هن على أن يكونوا/يكن إيجابيين/ات، دون نسيان دورهم/هن تجاه المجتمع.

## رسالة العمل ضمن هذه المنهجية

ينبع هدف تدريب الناس على بدائل للعنف، من إيماننا بأن الحياة التي يحيها الإنسان بكرامة و باحترام للنفس، وبالوصول على فرصة لتحقيق الذات، هي الحق الطبيعي الذي يعطي للإنسان الفرصة لأن يحيا في عالم تسوده العدالة والسلام. إن ارتفاع مستوى العنف في حياتنا ومؤسساتنا، هو استجابة -في جزء منه - لواقع فلسطين الخاص، كذلك يتعلق في أجزاء منه بالبنيتين الثقافية والاجتماعية. بالرغم من ذلك، فإننا نؤمن بوجود إمكانيات تحويل الكراهية ونفي الآخر إلى المشاركة بترسيخ مبدأ العدالة بيننا. ونؤمن بأن داخلنا دوماً، وداخل البشر، مجالات لزيادة المساحات البيضاء، وترسيخها إنسانياً، من باب تعميق جدلية تنمو في الأصل في ذواتنا باتجاهات الخير والجمال.

لذلك، نؤمن بأنه يمكن لكل منا، أفراداً وجماعات وناشطين وناشطات / الدخول في النفس الإنسانية من أعماقها، لتحريكها من الداخل الجميل، لا من السطح، وبالتالي سيسهل التدريب ويعمقه، ويضمن ثماره اللاعنفية. ومن يطلع على نفسه أولاً، وعلى هذه المنهجية، سيجد أنه يمكن تعلمها واستخدامها من قبل كل الناس، في كل مكان، لإقامة حياة أكثر بناءً ومجتمعات أكثر صحة. وهنا تتضح رسالة المنهجية التي تظهر كخارطة طريق إنسانية نتشارك بها معتقداتنا لإحداث هذا التغيير.

## الطاقة المحوّلة Transformation Power

إن الطاقة المحوّلة هي الفلسفة المحورية لمنهجية بدائل العنف، وجزء لا يتجزأ منها. ونحن نؤمن بأن هناك طاقة موجودة في كل منا لها القدرة على أن تحوّل مواقف وسلوكيات عنيفة وتدميرية إلى تجارب إيجابية ببناء وسلوكيات تعاونية.

### المبادئ الأربعة الأساسية لتحويل الطاقة

كل شخص لديه خير داخلي هو الذي يجعلنا ندرك أننا مخطئون في بعض الأحيان.

كل شخص لديه القدرة على أن يدرك أن رد الفعل العنيف هو بحد ذاته طريقة للرد على أي صراع في مكان ما.

لتغيير الأوضاع بشكل إيجابي، علينا أن نبدأ مع أنفسنا ومواقفنا، والمعتقدات وطريقتنا في التعبير، ونبرة صوتنا وسلوكنا

إن الحل اللاعنفي للنزاعات هو مهارة مكتسبة.

**"الطاقة المحوّلة تكون داخل الشخص، وهي التي يمكن أن تحوّل حالة العنف المحتمل إلى حالة من اللاعنف، وفي نهاية المطاف تصبح المعادلة رابع - رابع" - ماري غراي ليغ**



## لتحرير هذه السلطة، نحن مطالبون بالآتي:

1. الاعتراف بأنني والآخرين لسنا سوى أناس.
2. أن نعرف أن الجميع، بمن فيهم أنا، نأتي من خلفية لها تربية وثقافة، ومرحلة من النضج.
3. حتى نكون على استعداد تام للبحث عن بدائل، علينا أولاً أن ندرس أنماط من العنف لتوطيد أنفسنا وللوقوف مع الحق كما نراه.

## إرشادات الطاقة المحولة

السعي الى حل النزاعات عن طريق التوصل الى أرضية مشتركة.

عمل الخير من أجل الذات والآخرين.

الاستماع،

فلتعرف أن الجميع في رحلة؛ حاول أن تفهم من أين أتى الشخص الآخر قبل أن تعقد العزم على الذهاب.

فليستند موقفك على الحقيقة؛

لأن الناس يميلون الى البحث عن الحقيقة، فلا يمكن لموقف الباطل أن يسود طويلاً.

عليك أن تكون على استعداد لمراجعة الموقف الخاص بك إذا اكتُشف أنه ليس عادلاً.

لا تتوقع أن هذا الرد سيكون دفاعاً تلقائياً عن الخطر، فإذا لم تتمكن من تجنب المخاطر فإن المخاطر هي إبداع وليست عنفاً.



لا تنسى أن الفكاهة قد تساعد دائماً على هذا التحوّل.

تعلم أن تثق بإحساسك الداخلي.

تعلم وسائل جديدة من أجل التغلب على الظلم.

تحلّى بالصبر والمثابرة والبحث المستمر عن العدالة.

ساعد في بناء مجتمع صادق وعادل.

### مساعدة دائمة

● اعمل على احترام الذات الخاصة بك.

● احترم الآخرين.

● توقع الأفضل.

● ابحث عن وسائل غير عنيفة. فقد يكون هناك واحدة في داخلك.

● ثق بإحساسك الداخلي.

● لا تعتمد على الأدوية، والأسلحة والكحول.

● عندما تخطئ، اعترف بذلك، وصحح الخطأ في حال كان ذلك

ممكنًا، بحيث يمكنك بعدها أن تغفر لنفسك، ثم للآخرين.

● ابحث عن أصدقاء يدعمونك وتدعمهم.

● خاطر من أجل تغيير نفسك.





## دليل القوة المحوّلة

- ابحث عن حل المشكلة عن طريق الوصول الى توافق جماعي.
- توصل الى شيء جيد في الآخريين.
- استمع قبل أن تلقي بأحكامك.
- خذ موقفك على الحقيقة.
- كن مستعداً للتراجع عن موقفك إذا ثبت أنه خطأ.
- توقع أن تجرب طاقة داخلية عظيمة لكي تتصرف.
- تذكر أن المخاطرة هي إبداع أكثر من العنف.
- استعن بالمفاجأة والمرح.
- تعلم كيف تثق بإحساسك الداخلي عندما تتصرف.
- كن مستعداً لتعاني من أجل ما هو مهم.

## نموذج ماندالا للطاقة المحدّلة

الاهتمام بالآخرين

فكر قبل الرد



توقع الأفضل

احترام الذات

اسأل عن حلول  
غير عنيفة



### الرسائل التي تبدأ بـ "أنا"

التوصل إلى أن الرسائل التي تبدأ بـ "أنا" والتي تستخدم للتعبير عن المشاعر، يمكن أن تعتبر وسيلة لتحويل موقف إشكالي، من خلال تفعيل التعاطف في الطرف الآخر.

نحن ندرك أن الشخص الذي يحتاج للتحدث عن مشاعره،  
يحتاج ليؤمن بأن كلماته مقبولة.

إن المشاعر التي تعبر عن الحالة المزاجية يمكن أن تشمل في بعض الأحيان رسائل مواجهة فعلى سبيل المثال...  
عندما تقول: "أنا أشعر بعدم الاحترام" فقد يعني هذا بأنك لا تحترمني.

وقد يكون من المهم أن تضمّن في النقاش الحالة الداخلية التي يمر بها المتحدث، ليجد مشاعره وأحاسيسه الصادقة، وأن يركّز اللوم على التصرف الذي ينسب لهم/لهن، وليس على الشخص الذي قام بالتصرف، **وهذا مفتاح الرسائل التي تبدأ بـ "أنا"**

**الرسائل التي تبدأ بـ "أنا" تعطي معلومات عني وعن مشاعري، وعن احتياجاتي بطريقة تبين للآخرين الاحترام والاهتمام بهم.**

**وهنا بعض النماذج من الرسائل التي تبدأ بـ "أنا":**

- أنا أشعر دائماً بالغيظ حينما يكون هاتف صديقتي مشغولاً، لأنني لا أستطيع أن أتواصل معها حين أحتاجها.
- أنا أشعر بالامتنان عندما يخبرني صديقي أنه سيتأخر على موعدينا، لأنني بعدها لا أقلق وأخذ بعين الاعتبار ذلك.
- أنا كنت غاضبة/غاضب عندما لم تردّ على نصيحتي، وتسببت لنفسك بمشاكل كنت بغنى عنها.

# الخاتمة

قيل إن السلام هو "عملية" ، وإن الشيء الأساسي الذي يجب تذكره عند تبني منهجية بدائل العنف هو أنها "عملية" ، فهي تسمح للناس خوض تجربة السير بطريق اللاعنف.

فكل موقف ما هو إلا رحلة، وليس معنى ذلك أن كل رحلتين متشابهتين؛ حيث لا يمكن أن يجرب فيها كل واحد/ة منا نفس التجارب.

فالخارطة لمنهجية بدائل العنف تعطي عدة طرق للسفر، ولكنها تذكّرنا بضرورة البحث عن أفضل الطرق لمجموعة معينة من تجاربنا كمسافرين/ات في هذه الحياة.

وهذا يحتاج إلى معلومات دقيقة عن المكان، ويشكّل الأسس والعمليات لمنهجية بدائل العنف. وهي أيضاً تحتاج إلى الدقة في إدراك الاحتياجات التي يتم التعبير عنها، وما لم يتم التعبير عنها لنا.

كما تحتاج أيضاً للمرونة للتطويع أو حتى للإقلاع عن المخطط الابتدائي في سبيل مدخل من شأنه تحقيق مثل هذه الاحتياجات. وبهذه الطريقة، فإنه لا يوجد مجال ولا مكان لسلوك معنّف.

ختاماً، فإن هذه الرحلة سوف تغطي منطقة مختلفة وتقودنا إلى مصير، أو ببساطة إلى أهداف لنا في الحيلة ربما قد ضاعت بشكل غير مرغوب به.