

## تعزير القدرة على المقاومة - بناء السلام من الداخل

دليل التدريب ١ -  
«بناء السلام من الداخل إلى الخارج»  
داغمار نولدن، فلاديمير كوستيك

## المحتوى



مقدمة	١
١ دورة التأهيل والوحدات	٣ الفصل ١
٢ كيفية استخدام الدليل	٥ الفصل ٢
٣ ملاحظات مهمة للمسیرین	٦ الفصل ٣
٤ وحدة «تعزيز القدرة على المقاومة - بناء السلام من الداخل»	٧ الفصل ٤
٥ مفهوم الهوية	٧ الفصل ١-٤
٦ تعزيز الهوية	١١ الفصل ٢-٤
٧ تخفيف الإجهاد	١٩ الفصل ٣-٤
٨ مؤسسة بيرجهوف	٢٥
٩ المراجع	٢٦

## الناشر

مؤسسة بيرجهوف، برلين، ألمانيا  
Berghof Foundation Operations GmbH  
Altensteinstraße 48a  
14195 Berlin  
Germany  
www.berghof-foundation.org  
ديسمبر/ أيلول ٢٠١٧  
جميع حقوق الطبع محفوظة ©

## تحرير

داغمار نولدن، فلاديمير كوستيك: تعزيز القدرة على المقاومة - بناء السلام من الداخل.  
دليل التدريب ١ «بناء السلام من الداخل إلى الخارج».  
برلين/ توبينغن ٢٠١٧.

تصميم: Edenspiekermann، كريستوف لانغ  
تصوير: داغمار نولدن.

نتقدم بخالص الشكر لكافة أعضاء فريق المشروع في ألمانيا وصربيا وفي منظمة الإغاثة الدولية ، شريكنا في الأردن،  
لمساهماتهم ودعمهم في تطوير وتنفيذ الدورة التأهيلية «بناء السلام من الداخل إلى الخارج» بالأردن في عام ٢٠١٧.

جميع الملاحظات والتعليقات البنّاءة علي الطبعة الأولى لهذا الدليل مرحب بها.

تم دعم مشروع «التربية اللاعنفية في الأردن» لعام ٢٠١٧ من قبل المكتب الثقافي بوزارة الخارجية الألمانية (الوحدة  
٦٠٩، العلاقات الثقافية والتربوية والإعلامية مع دول المغرب العربي والشرق الأدنى والأوسط؛ حوار مع العالم الإسلامي).



# ١ الدورة التأهيلية ووحداتها

## مراعاة ظروف النزاع ومساعدة اللاجئين

يعد مفهوم مراعاة ظروف النزاع، اليوم، مفهوماً مشهوراً وراسخاً في مجالات التعليم والتربية وتطوير التعاون والصحافة. إذ يستند المفهوم على فرضية أن كل عمل بشري، سواء كان عن حسن نية أم لم يكن، هو نوع من التدخل في إطار معين، وبالتالي يُتفاعل معه. وعليه، فعدم اتخاذ أي إجراء يمكن أن يفهم كحياد، لأنه ينطوي على احتمالين، احتمال التسبب في النزاعات أو في تصعيدها، وكذلك احتمال تشجيع السلام وتعزيزه.

حتى الآن تمّ تطبيق هذا المفهوم على وجه الخصوص في السياقات المهنية في المناطق التي عانت سابقاً وتعاني حالياً من الأزمات والنزاعات. ومع ذلك، فمؤسسة بيرجهوف تعتبر أنه من المهم للغاية تطبيقه على وجه التحديد في مجال المساعدة المهنية والتطوعية للاجئين، حيث ينظر غالباً إلى الأعمال حسنة النية، بسبب سوء الفهم والإحباطات، على أنها ربما قد تنتهي باستخدام العنف، بدلاً من النتيجة المتوقعة لها.

بالإضافة إلى ذلك، فإن مراعاة ظروف النزاع في هذا السياق تعني، على سبيل المثال، تشجيع فهم النزاع كفرصة للتغيير والتطوير، وانعكاس المواقف الشخصية وسلوكيات النزاع، بما في ذلك القواعد والقيم الأساسية. علاوة على ذلك، فإنه يشمل زيادة الوعي بالاحتياجات والرغبات والأهداف الشخصية، وأيضاً اكتشاف الحدود الشخصية. وأخيراً، فاحترام مبادئ مراعاة ظروف الصدمة، وهو مقارنة أساسية لتعزيز التفاعل البناء بين الأشخاص (انظر GIZ ٢٠١٧) هو أيضاً جانب لا غنى عنه من جوانب مراعاة ظروف النزاع.

جميع هذه الجوانب تعتبر جزءاً أساسياً من مقارنة الدورة التأهيلية، وبالتالي من الدليل الموجود في متناول اليد. تتكون الدورة التأهيلية ذاتها من ثلاث وحدات، وحدة حول التربية على السلام ووحدة حول المقاومة ووحدة حول المسرح التفاعلي، ويركز هذا الدليل على وحدة تعزيز القدرة على المقاومة فقط.

خلق مساحات للتعليم المشترك: داخل المراكز التعليمية التابعة لمنظمة الإغاثة الدولية، يقوم المسيرون من مؤسسة بيرجهوف بخلق مساحة آمنة للتعليم المشترك حول بناء السلام وتحويل النزاع.



## المقدمة

على الرغم من دراستنا المستفيضة لكيفية تهدئة حالة إجهاد ومعرفتنا بالتواصل اللاعنفي، فإن محاولتنا لتسوية نزاع ما قد لا تنتهي في بعض الأحيان كما خططنا لها. بل، بدلا من ذلك، قد تتزايد حدة التوترات في بعض الحالات. وبالعودة إلى الوراء، نستنتج أنه ربما علينا العمل أكثر على تحسين مهارتنا النظرية والعملية الخاصة بتحويل النزاع. ومع ذلك، فقد يكون ذلك وحده غير كافي، إذا أغفلنا حالتنا الجسدية والعقلية.

من المعروف بوجه عام أنّ قدرتنا على التعاطف والتوافق تكون أكبر، إذا كنا نعلم بحالة جيدة وكنا في حالة جسدية وعقلية جيّدة أو متوازنة. ولكن ما الذي يمكننا فعله من أجل (إعادة) خلق التوازن وكذلك تعزيز مقاومتنا، وبالتالي تحسين حالة الرضا لدينا؟

تعالج الدورة التأهيلية «بناء السلام من الداخل إلى الخارج» التي تنظمها مؤسسة بيرجهوف هذه القضية من خلال تبني مقاربة شمولية لبناء السلام وتحويل النزاع. وعلى ضوء هذا، تجمع الدورة بين طرق التربية على السلام وتمارين مستوحاة من التربية المسرحية والعلاج المسرحي والرعاية الذاتية واليقظة. إذ تتيح هذه المقاربة، من جهة، تعميق وتوسيع المعارف النظرية والمهارات التطبيقية للمشاركين فيما يتعلق بتحويل النزاع وبناء السلام. ومن جهة أخرى، تسمح بتعزيز راحة المشاركين العقلية والجسدية، ومن ثمّ تعزيز قدراتهم على المستوى العاطفي والمعرفي والسلوكي في التعامل مع حالات الإجهاد والتوتر، مثل النزاع.

وتضمّ وحدة «تعزيز القدرة على المقاومة- بناء السلام من الداخل» في هذا الدليل بعض التمارين التي تعالج الجانب الأخير.

قام أعضاء برنامج التربية على السلام والتعليم الشامل الخاص بمؤسسة بيرجهوف باختبار وتقييم جميع التمارين التي تم وصفها خلال دورتين تأهيليتين استمرتتا لمدة تسعة أيام مع موظفين أردنيين وسوريين (الدفع مقابل العمل) من منظمات دولية مختلفة في مخيمي اللاجئين، الأزرق والزعتري، في الأردن في عام ٢٠١٧.

في عام ٢٠١٦، تم تطوير وتنفيذ أولى ورشات العمل التجريبية المتعلقة بمساعدة اللاجئين المراعية لظروف النزاع لفئات مستهدفة مختلفة، وذلك داخل المخيم وخارجه، بالتعاون مع منظمة الإغاثة الدولية ومنظمة أرض البشر. وقد تم إطلاع هؤلاء على تجارب مؤسسة بيرجهوف مع برنامج مماثل في ألمانيا (انظر الرابط:

<http://www.berghof-foundation.org/programmes/peace-education-global-learning/completed-projects/conflict-sensitive-refugee-work/>).

كانت جميع الأنشطة سابقة الذكر جزءاً من مشروع «التربية المدنية واللاعنفية في الأردن» الذي انطلق لأول مرة في عام ٢٠١٣. ويهدف هذا المشروع إلى تعزيز قيم التسامح والمشاركة واللاعنف داخل المنظومة التعليمية والتربوية الأردنية وأيضاً في مجال مساعدة اللاجئين منذ عام ٢٠١٥ / ٢٠١٦. وبناء على ذلك يُركز المشروع على تطوير وتنفيذ دورات تأهيلية، والجمع بين الخبراء (التربويين) من الأردن وألمانيا لتبادل أفضل التدريبات ومناقشة وتطوير المناهج التعليمية المتعلقة بالسلام والمواد التربوية الخاصة بالمدارس والجامعات والأشخاص العاملين في مجال الهجرة القسرية. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يوفر إطاراً للتواصل مع وبين الجهات المعنية الأردنية والمؤسسات التي تعمل في هذه القطاعات.

## ٢ كيفية استخدام هذا الدليل

يقدم هذا الفصل بعض المبادئ التوجيهية للمسيّرين لتطبيق وحدة «تعزيز القدرة على المقاومة- بناء السلام من الداخل».

تبدأ الوحدة بتقديم مفهوم الهوية الذي يشكل الأساس لجميع التمارين العملية الموالية. لذلك، فإن التمارين العملية تختلف نوعاً ما من حيث بنيتها في جوانبها المختلفة، والتي تتمثل في الذات والجسد والعقل والعواطف والأدوار. تتبع جميع الأجزاء الفرعية نفس البنية كلما أمكن ذلك، وهي:

- ≡ الأهداف،
- ≡ الأدوات،
- ≡ نصيحة للمسيّرين،
- ≡ تعليمات التطبيق،
- ≡ بما في ذلك اقتراحات لإعداد الغرفة، ونماذج للتقديم والتأمل و/أو تقييم التمرين،
- ≡ ومعلومات خلفية تمّ بناؤها بواسطة أسئلة.

يمكن قراءة مقدمة التمارين التي تمت صياغتها بخطاب مباشر من قبل المسيّر لشرح التعليمات للمشاركين. فقد يكون هذا مفيداً عند التسيير لأول مرة على وجه الخصوص. ومع مرور الوقت، يفضل أن يُقدم المسيرون التعليمات بصيغتهم الخاصة لزيادة المصداقية. بالإضافة إلى ذلك، يستحسن الحصول على خبرة مسبقة في تسيير تمارين الرعاية الذاتية والوعي، والتي تعتبر أيضاً جزءاً من الدورات التأهيلية سابقة الذكر لمؤسسة بيرجهوف.

الموارد الشخصية: ما هي مواردنا الشخصية؟  
كيف يمكننا تفعيلها واستخدامها للتعامل مع النزاعات الداخلية؟ وكيف يمكننا استخدامها لبناء السلام؟



## تعزيز القدرة على المقاومة لبناء السلام

لكي يكون الشخص قادراً على التعامل مع الإجهاد والتوتر والعمل بشكل منتج والانخراط في علاقات بناءة، فإن حالته الذهنية الإيجابية، والتي تُفهم على أنها الصحة النفسية، تعدّ أمراً ضرورياً (انظر GIZ ٢٠١٧). نفس الشيء ينطبق على قدرة الشخص على التعامل مع النزاعات على نحو بناء وغير عنيف، بغض النظر عما إذا كانت النزاعات داخلية أو متواجدة في محيط الشخص.

وعند تعزيز قدرات الفرد أو الجماعة على إدارة النزاعات وبناء السلام، فمن المهم دعم موارده وقدرته على المقاومة، حيث أنها تتيح له بلوغ المعارف النظرية والعملية.

تم تلخيص الأنشطة التي تعزز من مقاومة الشخص أو الجماعة وراحتهم النفسية، فضلا عن قدراتهم العاطفية والمعرفية والسلوكية، دون الرجوع إلى النماذج الطبية أو العلاجية، تحت شعار المصطلح الجامع «الدعم النفسي الاجتماعي». هذه الأنشطة متعددة وتضمّ، من بين أمور أخرى، طرق الرعاية الذاتية والوعي التي تمت الإشارة إليها في هذا الدليل. وتعمل كل أنشطة الرعاية الصحية النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) على أربعة مستويات متصلة فيما بينها، وهي: (١) الرعاية الأولية والدعم الأساسي والأمان (٢) تدابير لتنشيط الأسرة والمجتمع وتعزيز الموارد (٣) الدعم الاجتماعي والعاطفي لفئات مستهدفة ومحددة و (٤) الخدمات المتخصصة والتدخل الصحي والذي يمكن تقسيمه إلى تدخلات مُركّزة على المجتمع (المستوى ١-٢) وتدخلات مُركّزة على الدعم (من شخص إلى شخص) (المستوى ٣-٤) (انظر IASC ٢٠١٧، GIZ ٢٠١٥).

ونظراً لأهدافها الرامية إلى المساهمة في تطوير الهياكل والديناميكيات اللاعنافية للأفراد وداخل الأسر والجماعات، بالإضافة إلى تحسين العلاقات الاجتماعية بين الجماعات المتنزعة، فيمكن تخصيص دورة التأهيل للتربية على السلام إلى المستوى ٢. كما أنها تعتبر نشاطاً تعليمياً غير نظامياً أو نشاطاً حياتياً (انظر GIZ ٢٠١٧).

تعزيز القدرة على المقاومة: تعدّ الأنشطة الترفيهية، مثل لعب كرة القدم في الشوارع، مصدراً مهماً، ليس فقط للأطفال والشباب. فهي تساهم في تخفيف حدة الإجهاد والتوتر و(إعادة) اكتساب الطاقة الإيجابية.



## ٤ وحدة. تعزيز القدرة على المقاومة - بناء السلام من الداخل

تُركز هذه الوحدة على تعزيز القدرة على المقاومة وحالة الارتياح للأفراد والجماعات من خلال تمارين مختلفة مستمدة من مجالات من بينها الرعاية الذاتية و التركيز الكامل للذهن. يمكن اعتبار القدرة على المقاومة والارتياح أنهما يشكلان المصدر الأساسي للإنسان من أجل بناء السلام والتعامل مع النزاعات، وكذلك سائر الأنشطة ذات الصلة. عنوان الدورة التأهيلية ”بناء السلام من الداخل إلى خارج“ يعكس هذه المقاربة وهذا الفهم. ومعظم التمارين والتقنيات التي تم تطبيقها في الدورة التأهيلية والتي تم إعدادها في هذه الوحدة تم تطويرها من قبل Didier (٢٠٠٣) ومن قبل Didier and Sanchez (٢٠٠٨) وتعتمد على مفهوم الهوية.

### ٤-١ مفهوم الهوية

#### الأهداف

- ☐ يستوعب المشاركون كيف تؤثر هوية الشخص على قدراتهم في تحويل النزاع وبناء السلام.
- ☐ يحصل المشاركون على معرفة بمفهوم الهوية ويتعلمون التمييز بين الأدوار الخاصة والتعبير الحقيقي من خلال الجسد والعقل والعواطف.

#### الأدوات

- ☐ لوح ورقي، ورق سبورة
- ☐ بطاقات الإشراف
- ☐ أقلام ماركر أو أقلام رصاص
- ☐ شريط

#### نصيحة للمسّرين

الهوية في حدّ ذاتها موضوع معقد نوعا ما. لذلك، تأكد أنك أنت نفسك كمسّير قد فهمتها جيّدًا. بالإضافة إلى ذلك، حافظ على محور الجلسة حول موضوع سبب أهمية الهوية بالنسبة لتحويل النزاع وبناء السلام. تجنب التعقيد من خلال تقديم أمثلة من الحياة اليومية للأشخاص الذين تعمل معهم (الأطفال والشباب والكبار والمهنيين والمسّنين، وما إلى ذلك). وقد تساعد الصور أو الرسومات البيانية أيضا المشاركين على فهم الفكرة بشكل أفضل.

#### تعليمات التطبيق

#### إعداد الغرفة والأدوات:

قم بإعداد دائرة من الكراسي ولوح ورقي مع أقلام ماركر بألوان مختلفة. يمكنك رسم الرسم البياني المتعلق بالهوية (انظر G١ ص. ٨) إما قبل الجلسة أو عند شرحها.

#### قدّم مفهوم الهوية. ابدأ بسؤال المشاركين:

- «ما هي الهوية؟»
- «ماذا تعني بالنسبة لك؟»
- «ما الذي يشكل هويتك؟»

قم بجمع إجاباتهم على بطاقات وضعها على سبيل المثال على الحائط.

## ٣ ملاحظات مهمة للمسيّرين

حسب السياق والمجموعة المستهدفة، نحن كمسيّرين، بحاجة إلى أن نكون مستعدين لربما قد مر بعض المشاركين بتجارب مؤلمة، لأنهم مثلا تعرضوا للعنف أو للحرب. وإن كانت تمارين هذه الوحدة قادرة على توفير الاستقرار لشخص معين وتعزيز قدرته على المقاومة، من جهة، فإنها قد تثير المشاعر والصور المتعلقة بتلك التجارب من جهة أخرى، وهو ما يسمى بذكريات الماضي (الاسترجاع). وهذا أمر لا يستدعي الخوف بحد ذاته، ولكن علينا مراعاته ببساطة عند تسيير التمارين.

### من منظور حساسية الصدمات النفسية، ينبغي على المسيّرين ....

**تعزيز** جو من الرعاية الذاتية والثقة التي تتيح للمشاركين الشعور بالراحة لاتخاذ قرار بشأن ما إذا كانوا يريدون المشاركة في تمرين خاص بناءً على التقييم الذاتي. التأكيد عند شرح التمارين على أن المشاركة ليست إجبارية.

**شرح** التمرين قبل التنفيذ الفعلي. وهذا يسمح للمشاركين بتطوير فكرة ملموسة عما سيحدث وتمكنهم من أن يقرروا بأنفسهم ما إذا كانوا سيشاركون أم لا. وهم يعرفون عادة الأفضل بالنسبة لهم.

**التكرار على** أن إغلاق العينين خلال تمرين الوعي أو التأمل هو أمر اختياري تماماً وليس اجبارياً في طريقة العمل.

**الاقتراح** بإبقاء جزء من الجسم أو العضلات منقبض خلال التمرين (مثلا قبضة اليد مضمومة)، مثل مرسة مثبتة في الواقع تمنع الشعور بفقدان السيطرة.

**تجنب** خلق جو، مثلاً بواسطة الشموع والضوء الخافت والتحدث بصوت لطيف، ما من شأنه تعميق التمارين أكثر من اللازم. ذلك أن الاسترخاء العميق جداً قد يحدث في بعض الحالات الشعور بفقدان السيطرة. بشكل عام، لا يُنصح باستخدام الشموع.

**تحدث** بصوت هادئ وواضح ومرتفع بدلا من الصوت الناعم واللطيف والتأملي.

**قم بتأدية** التمارين في وضعية الجلوس أو الوقوف فقط والقدمين مثبتتين على الأرض، بدلا من الاستلقاء لمنع الدخول في استرخاء عميق.

**تجنب** نهائياً تقنيات التنفس أو القيام بالتمارين التي تركز بشدة على التنفس، إذا كان هناك شخص ما معروف بالخوف الشديد أو بنوبات ذعر.

**احرص** على العمل في مجموعات صغيرة أو حتى ثنائية للتمكن من الدخول في الحوار، إذا ظهرت تجارب مؤلمة.

**كن كامل** الحضور ومع المجموعة لاستشعار أية تطورات في الحالة العاطفية أو النفسية للمشاركين.

## بمجرد أن تكون أسئلة الفهم واضحة، قم بانتهاء الجلسة بسؤال المشاركين:

لماذا تعتقد أنه من المناسب التحدث عن الهوية عند تنظيم دورة في الواقع ذات صلة بموضوع تحويل النزاع وبناء السلام؟ (انظر «خلفية»، ص. ١٠)

### خلفية

#### ما هو الفرق بين العواطف والمشاعر؟

العواطف والمشاعر هي على حد سواء الأحاسيس التي يواجهها البشر، على الرغم من أن كلا الكلمتين غالباً ما تستخدم بالتبادل في اللغة اليومية، فهي في الواقع ليست نفس الشيء من وجهة النظر النفسية أو من وجهة نظر علم الأعصاب. فمن ناحية، تعتبر المشاعر حالة مؤقتة لأنها تنشأ عن المحفزات الخارجية التي تتفاعل مع واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. وهكذا، فإنها تنتهي مرة واحدة بمجرد انتهاء الحافز ولم يعد لها وجوداً. ويمكن أن تشمل الأحاسيس الجسدية وكذلك الحالات الذهنية. وعلى الطرف الآخر فالعواطف، يتم إنتاجها من قبل عقولنا وبالتالي نستيعبها داخلياً. وبسبب هذا الاستيعاب الداخلي والذي يمكن وصفه بأنه "قابع في العقل" تبقى العواطف معنا لسنوات. (انظر Damasio ٢٠٠٤).

#### ماذا تعني الهوية؟

تفشل معظم تعاريف قاموس في تحديد معنى مصطلح الهوية كما هو مستخدم حالياً، لأنها تعكس الفهم القديم. وعلى الرغم من الاهتمام (والبحث) المتزايد والواسع النطاق، فإن مفهوم الهوية لا يزال ينطوي على غموض، وإعطاء تعريف مناسب وموجز يعكس معناه الحالي يشكل نوعاً من التحدي. ومما يثير الاهتمام هو أن الجميع يعرف كيف يستخدم الكلمة بشكل صحيح في الحياة اليومية (انظر Fearon ١٩٩٩).

واستناداً إلى مراجعة لمعاني وتعريف المصطلح، يقول Fearon أن المصطلح في الوقت الحالي يضمّ معنى مزدوج، معنى شخصي ومعنى اجتماعي. فمن جهة، يعتبر الخصائص المميزة التي يفخر بها الشخص أو التي ينظر إليها على أنها غير قابلة للتغيير ولكنها اجتماعية نتيجة لذلك. ومن جهة أخرى، فإنه يشير إلى فئة اجتماعية، أي مجموعة من الأشخاص المتصفة بتسمية والمحددة والمميزة (ظاهرياً) بخصائص أو صفات أو قواعد الأعضاء (انظر Fearon ١٩٩٩).

وفقاً لتعريف Jenkins، فإنه لا يمكن فهم الهوية إلا كعملية. وبينما نحن قادرون على أن نكون أو نعيش هويتنا، فلا يمكننا امتلاكها. ترتبط هذه العملية في الأدب بمفاهيم الشخص والذات. في حين أن الشخص يأخذ المظهر العام للإنسان تجاه العالم الخارجي، فإن الذات مرتبطة بجانبها الخاص والحقيقي (انظر Jenkins ٢٠٠٤، Horowitz ٢٠١٤).

ببساطة، هويتنا هي قدرتنا على التواجد ككيان حقيقي داخل جماعة نحن جزء منها، مما يُمكن من تحديد ومقارنة أوجه التشابه والاختلاف بين الأشخاص والأشياء.

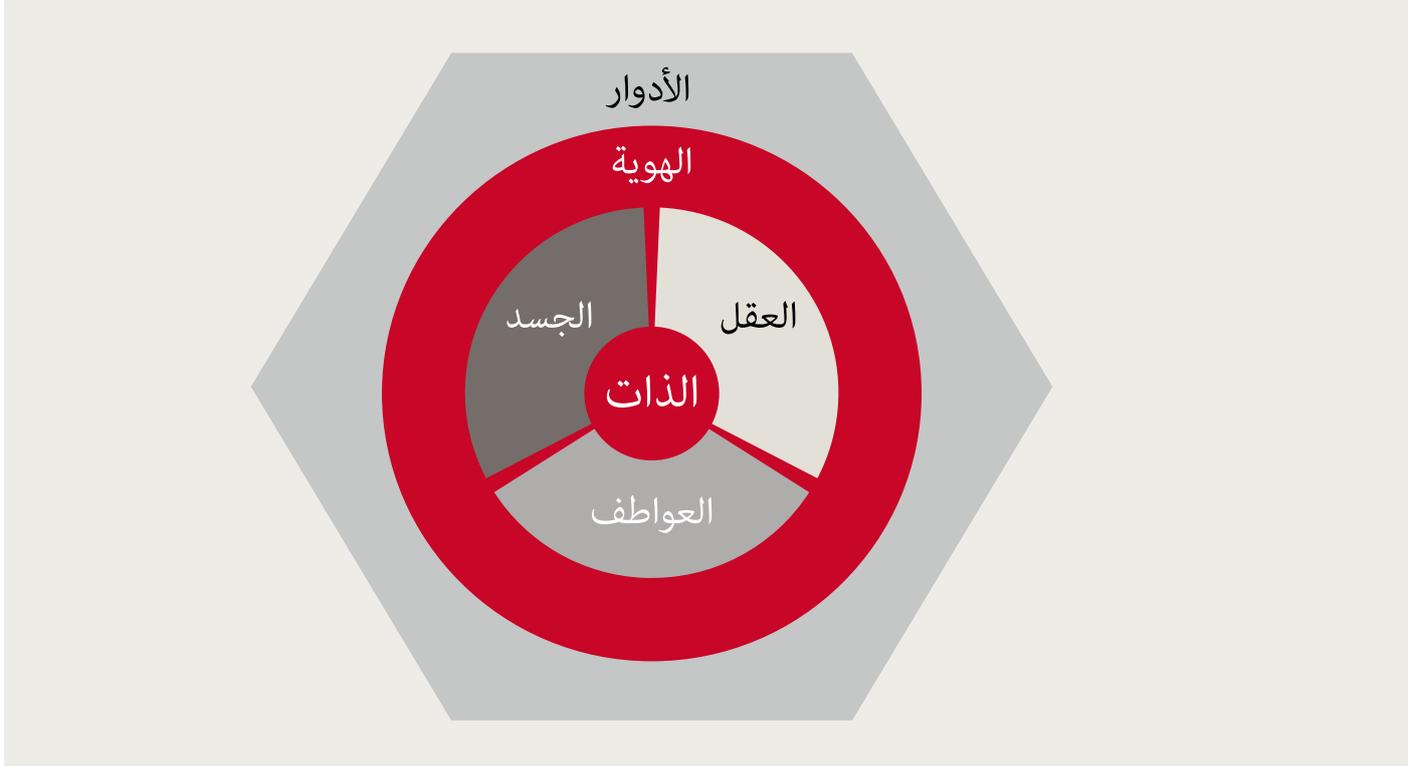
#### لماذا نتحدث عن الهوية عند النقاش حول بناء السلام وتحويل النزاعات؟



الهوية - مصطلح معقد ذا مفاهيم مختلفة: يساعد الرسم البياني على توضيح المكونات المختلفة لمفهوم الهوية المتبع في دورة التأهيل.

## ثم قدّم المزيد من التفسيرات المُسهّبة بالرجوع إلى الرسم (G١) والتفسيرات ذات الصلة أدناه:

بصفة عامة، يمكن فهم الهوية على أنها تعبير عن الذات من خلال أدوارنا ومن خلال الجسد والعقل والعواطف. ويمكن تخيل هذه المفاهيم المهمة للهوية من خلال عجلة (انظر G١). حيث يمكننا استخدامها لفهم بشكل أفضل من نحن وما الذي قد يفقدنا التوازن (انظر Kostić and Petrov-Jelenković, ٢٠١٥).



G١: عجلة الهوية. المصدر: الرسم الخاص بعد كوستك وبيتروف - جيلينكوفيتش (٢٠١٥).

بالإضافة إلى ذلك، فالرسم البياني مفيد لفهم أسباب التحدث عن الهوية ذات الصلة بموضوع تحويل النزاع وبناء السلام (لمزيد من التفاصيل انظر «خلفية»، ص. ٩)

≡ **الأدوار:** عندما نتعامل مع بعضنا البعض، فنحن نفعل ذلك من خلال أدوار مختلفة. قد نتخذ أدواراً مختلفة اعتماداً على الموقف أو الصفات ونوع العلاقة، مثل القبعات التي نضعها حسب ما إذا كان الطقس بارداً (مثل الطاقة) أو ممطراً (مثل القبعة المضادة للماء) أو مشمساً (مثل قبعة الشمس). «الأدوار» هي الطبقة الخارجية ل «عجلة الهوية» هذه لأنها ترمز إلى تبادلنا مع الآخرين وإلى سلوكنا وإلى التأثيرات الاجتماعية، فضلاً عن الاعتراف الذي نتلقاه من الآخرين.

≡ **الذات:** الجانب الذي تشترك فيه جميع الأدوار التي قد نتخذها هو ذاتنا الحقيقية، وهو الشعور الأكثر صدقاً حول من نكون حقاً. وهو أساس هدفنا أو مهمتنا في الحياة ومكانتنا في المجتمع. "الذات" تشكل محور العجلة.

≡ **الجسد، العقل، العواطف:** «ذاتنا» تعبر عن الحالة الإيجابية أو السلبية عن طريق الجسد والعقل والعواطف. ومع ذلك، فمن المهم أن نفهم أننا لسنا فقط إما جسداً أو عقلاً أو عواطف، وإنما التفاعل بين ثلاثتهم. فالجسد والعقل والعواطف متصلون ببعضهم البعض. وهذا يعني أننا إذا شعرنا بالألم في مكان ما من جسدنا، فذلك سيؤثر على عواطفنا وقد يشعرونا مثلاً بالحزن، في حين قد يبدأ عقلنا على سبيل المثال بالتفكير في أسباب ذلك الألم. ولذلك، فإن المفاهيم الثلاثة تركز على المحور.

## ٢-٤ تعزيز الهوية

تعزز التمارين التالية بلورة مفهوم الهوية سالف الذكر وتركز على مفاهيم الجسد والعقل والعواطف. وتنقسم التمارين إلى ثلاثة أجزاء فرعية: (١) الوعي بالجسد (انظر ص. ١١) و (٢) الوعي بالعقل (انظر ص. ١٤) و (٣) الوعي بالعواطف (انظر ص. ١٧). بالرغم من أن المشاركين يتعلمون من خلال التركيز على الجسد والعقل والعواطف كيفية تعزيز مقاومتهم، فإن قدراتهم على التعامل مع النزاعات وبناء السلام داخل أنفسهم وفي محيطهم تكون بشكل بناء.

وبالرغم من أنه يستحسن تقديم مسبق لمفهوم الهوية لفهم أفضل لهذه التمارين، ولكنه ليس إلزامياً ويمكن أيضاً أن تتم كل التمارين دون ذلك.

## ١-٢-٤ الوعي بالجسد

### الأهداف

- ≡ يتعلم المشاركون ملاحظة أجسادهم والتعرف على الجانب الإيجابي والجانب السلبي في أجسادهم.
- ≡ يمارس المشاركون أساليب التخلص من الإجهاد والتوتر بالتركيز على حالة أجسامهم ورفع الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي والارتياح.

### الأدوات

- ≡ لوح ورقي، ورق سبورة قلاب
- ≡ أقلام ماركر أو أقلام رصاص

### تعليمات التطبيق

#### إعداد الغرفة وأدوات التمارين:

ضع الكراسي على شكل دائري وحضر اللوح الورقي. لا تحتاج للوح الورقي إلا لتقديم حالة الجسم. تأكد عند القيام بالتمارين أن تكون الحجرة هادئة ما أمكن، وأن تكون جميع الهواتف في وضع صامت أو في وضع الطيران.

#### ابدأ بإعداد المجموعة للتمارين المتعلقة بـ «الوعي بالجسد» من خلال تقديم حالة الجسم:

«يمكننا تحديد وتمييز ردود أفعال مختلفة لأجسامنا. حيث نسمي ردود الأفعال هذه أيضاً بالحالات. فبعضها يتطابق مع الحالة الإيجابية، والبعض الآخر يتطابق مع الحالة السلبية. ومع ذلك، من المهم أن نفهم أن هذا السياق «الإيجابي» و «السلبي» لا يعتبر تصنيفاً بمعنى التضاد، مثل صواب أو خطأ، أو جيد مقابل سيئ، بل ينبغي أن ينظر إليهما على أنهما قطبين كهربائيين، موجب وسالب (زائد وناقص)، واللذان يخلقان مجالاً لتيار كهربائي بينهما. هذا التيار أو الجهد ضروري لخلق نوع من التوازن أو التعادل بين حالات الجسم المختلفة».

#### استفسر من المشاركين عن اقتراحاتهم وقم بجمعها على اللوح الورقي.

الاقتراحات الممكنة قد تكون على سبيل المثال:

- (+) إيجابي: مرتاح، مريح، خفيف، رشيق، مرن، متفتح، مستقر؛
- (-) سلبي: متوتر، منقبض، غير مريح، ثقيل، مخدر/ فاقد الحس، متجمد، حار جداً أو بارد جداً.

هناك أسباب عديدة ومرتبطة لأهمية الحديث عن الهوية عند التطرق لموضوع تحويل النزاع وبناء السلام.

أولاً، عند تقييم الأبحاث والنقاش العام، تتم الإشارة في كثير من الأحيان إلى أنواع مختلفة من الهوية، مثل الهوية القومية أو الهوية الإثنية أو الهوية الدينية أو الهوية الجنسية، على أن لها علاقة بأسباب النزاع (العنيف) (انظر Fearon ١٩٩٩). إضافة إلى ذلك، تبدو الهوية حاسمة فيما يتعلق بمواضيع الاندماج أو الإدماج، وبالتالي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجال الهجرة (القسرية) (انظر Löden ٢٠١٠).

ثانياً، عندما تطلب الأطراف المتنازعة من شخص ما التوسط بينهم، فإن الشخص يلعب دور الوسيط. وفي هذه الحالة الخاصة "تصبح الوساطة" مجرد دور آخر يتم التعبير به عن هوية الشخص، وبالتالي التعبير عن ذاته.

ثالثاً، لتكون وسيطاً، ينبغي أن تتوافر لديك معرفة ومهارات وقدرات خاصة. من بينها على سبيل المثال الهدوء والصبر والحضور والاستقرار (العاطفي). وبينما يسهل تحقيق هذه القدرات بالنسبة لمعظم الأشخاص عندما يشعرون بأنهم في حالة جيدة ومتوازنة، يصبح تحدي الاحتفاظ بها صعباً في حالة الشعور بالتوتر وعدم التوازن. وحتى يقوم الوسيط بعمله على أفضل وجه، من المفيد أن يهتم بداخله، أي براحته وأن يعزز قدرته على المقاومة فيما يتعلق بالجسد والعقل والعواطف، قبل بدء العمل البناء على حالة النزاع في الخارج.

وينطبق نفس الشيء نوعاً ما على الأطراف المتنازعة نفسها أيضاً. وكذلك على جميع الأشخاص الذين يلتزمون ببلورة بيئة معيشة سلمية والذين غالباً ما يواجهون تحديات معرفة حدودهم الشخصية واحترامها والتسليم، إذا كان الوقت، بقضاء إجازة ترفيهية.

خلاصة القول، كلما كان شعورنا أفضل من الداخل، كلما أمكننا أن نفعل ما نحب وما نريد أو ما يُطلب منا القيام به في الخارج، بما في ذلك التعامل مع التحديات أو النزاعات والمساهمة في بناء السلام.

الهوية، النزاع والسلام: لماذا يعد مفهوم الهوية ذا علاقة بموضوع بناء السلام وتحويل النزاع؟ يتبادل ويتناقش المشاركون في مجموعات صغيرة آراءهم وأفكارهم المتنوعة.



## «توهمها حتى تدركها»

### تعليمات التطبيق

#### اشرح التمرين وقم باعطاء بعض الوقت للمجموعة لتجربه بنفسها:

«هناك إمكانية أخرى للتعامل مع حالة سلبية وهي التقليد عمداً لوضعية الجسم التي تتوافق مع حالة إيجابية. فإذا أدركت مثلاً أن قدمي تضرب بشكل عصبي على الأرض في حين أن كتفي بأكمله متجمد ومنقبض، أستطيع أن أخفض كتفي بنشاط وافتح صدري واضع قدمي بشكل مريح على الأرض في الوضع الذي يشعرنى بالراحة والاسترخاء. ثم أتحرك ببطء من خلال الخطوات الأربعة سالفة الذكر، وهي (١) الوعي و (٢) التقبل و (٣) التقرير و (٤) التصرف، إلى أن يتغير الشعور في جسمي. قد يستغرق هذا بعض الوقت في بعض الأحيان. لذلك حاولوا التحلي بالصبر.»

#### قم بانهاء كل من هذه التمارين الثلاثة بجولة قصيرة من التفكير داخل المجموعة من خلال طرح أسئلة مثل:

«كيف كان ذلك بالنسبة لك؟»

«كيف شعرت؟»

«ما هي التغييرات التي يمكن أن تشعر بها في جسمك؟»

«ما الذي كان سهلاً لك أو شكلاً تحدياً بالنسبة لك؟»

الشعور بالارتكاز على الأرض: في نهاية الأمر فإن أقدامنا تعد وسائل النقل لدينا وهي ركيزتنا. فهي أيضاً أهم الوسائل التي يمكن أن نثبت ونرتكز عليها بعد التحليق في فضاء الفكر. ببساطة الشعور بأن الأرض تحتنا.



## التنفس بوعي

### نصيحة للمسيّرين

لتسهيل الطريقة، يرجى مراعاة "الملاحظات المهمة للمسيّرين" (انظر ص ٦).

### تعليمات التطبيق

#### اشرح التمرين، ثم قم بتنفيذه مع المجموعة:

- «إذا شعرنا بالضغط، فإن التركيز على طريقة تنفسنا وجعلها أكثر عمقا يمكن أن تساعدنا على الهدوء. نقوم بالتنفس بشكل عميق عن طريق تقليص الحجاب الحاجز. عندما يدخل الهواء للرئتين، فإنّ صدرنا و/أو بطننا يتسع، وعند الزفير يتقلص صدرنا و/أو بطننا. إذا كان مستوى الإجهاد لديك مرتفع جدًّا، فابدأ بالاستنشاق لمدة طويلة. اشعر باتساع البطن وقم بالزفير ببطء قدر الإمكان. عندما تشعر بالهدوء استمر ب:
1. استنشاق ببطء وفي نفس الوقت عد من ١ إلى ٧ بمقلتي عينيك، حيث ترفعهما من الأرض نحو السقف.
  2. توقف عن التنفس لفترة قصيرة واسترخي.
  3. قم بالزفير وأنت تعد من ١ إلى ٧ بنفس الإيقاع وعينيك تنظران مباشرة نحو الأفق.
  4. توقف عن التنفس لفترة قصيرة واسترخي.
  5. كرر الخطوات من مرة إلى أربع مرات لبضع دقائق حتى تشعر باسترخاء أكثر أو تشعر بأنك أفضل جسدياً.»

## الاسترخاء

### نصيحة للمسيّرين

يرجى مراعاة «الملاحظات المهمة للمسيّرين» (انظر ص. ٧).

تعتبر الخطوات الأربع المدرجة في هذا التمرين، وهي: (١) الوعي و (٢) التقبل و (٣) التقرير و (٤) التصرف، مهمة أيضا عند مواجهة تحديات أو إجهاد على مستوى العقل (انظر «الوعي بالعقل»، ص. ١٤) أو العواطف (انظر «الوعي بالعواطف»، ص. ١٧). ببساطة استبدل «حالة الجسد» ب «حالة العقل/الأفكار» أو «العواطف» وواصل بنفس الطريقة.

### تعليمات التطبيق

#### قم بتقديم التمرين والخطوات الأربعة، ثم قم بتوجيه المجموعة من خلال ذلك:

- «عندما نلاحظ أن الساقين ترتعشان وأصابعنا تطقطق وأذراعنا تتحرك كثيرا أو جفوننا ترفرف، يمكننا أن نمر بالخطوات الأربع التالية لإبطاء السرعة وتقليل الحركة خطوة خطوة، إلى أن تشعر أجسامنا بالهدوء والراحة. يمكن أن تكون عينيك مفتوحتان أو مغلقتان.»
1. **نصبح مدرّكين:** نوجه كل اهتمامنا نحو حالة الجسم (الجسم بأكمله أو مجرد جزء معين) ونلاحظ ببساطة كل ما يوجد.
  2. **نتقبل:** لا نحاول تجنب الشعور، ولا الهروب منه أو تغييره.
  3. **نقرر:** وبمجرد قبولنا أن هذه الحالة المعينة موجودة حاليا، فإننا نقرر عدم تعريف هويتنا بها أو تقييد أنفسنا بها. نحن أكثر بكثير من هذه الحالة الواحدة.
  4. **نتصرف:** نحاول أن ننقل بوعي إلى ما هو أبعد من الحالة السلبية المتصورة أو القيد، مع احترام سلوكنا وقدراتنا الشخصية.

## الاستجواب المقصود

### نصيحة للمسيّرين

عندما تكون أطراف النزاع متشبثة جداً بوجهة نظرها وترى أنها هي الحقيقة المطلقة، فقد يكون هذا التمرين طريقة مهمة جداً لتوسيع إدراكها ومساعدتها على تغيير وجهة نظرها.

### تعليمات التطبيق

#### شرح التمرين، ثم قم بتوجيه المجموعة من خلال:

- «أحيانا تكون عقولنا مرتبطة جداً بفكرة أو بصورة أو موقف أو بوجهة نظر ما. في مثل هذه اللحظات يصعب التركيز أو التفكير في أي شيء آخر. ولمنع عقولنا من التركيز باستمرار على هذه الفكرة الواحدة يمكننا:
- 1. أولاً، خذ هذه الفكرة المهيمنة وابحث عن ثلاثة أسباب تبرز سبب صحتها (مثلاً أنا طباطح سيئ):
    1. بعض الناس لا يحبون طبق اللحم الذي اعدده،
    2. أنا لا أحب أحيانا ما أطبخ بنفسي، خاصة عندما أكون في مزاج سيئ،
    3. في المرة الأخيرة، عندما حضر الناس لتناول العشاء، بالغت في إضافة الملح للطعام.
  - 2. ثانياً، خذ الفكرة المعاكسة للفكرة الأولى، وابحث عن ثلاثة أسباب تبرز سبب صحتها أيضاً (مثلاً أنا طباطح جيد):
    1. أطبخ بحب وشغف.
    2. الطبخ يجعلني سعيداً.
    3. صديقاى كذا وكذا يستمتعان حقاً بالأطباق النباتية التي أعدّها.
  - 3. ثالثاً، ندرك أن وجهات النظر المعاكسة قد تكون موجودة في داخلنا وفي نفس الوقت في عقولنا، دون أن تكون بالضرورة متناقضة.

#### قم بانهاء التمرين بجولة قصيرة من التفكير داخل المجموعة من خلال طرح أسئلة مثل:

- «كيف كان ذلك بالنسبة لك؟»
- «كيف شعرت؟»
- «ما هي التغييرات التي يمكنك أن تشعر بها في عقلك وفي جسدك؟»
- «ما الذي كان سهلاً لك أو شكلاً تحدياً بالنسبة لك؟»
- «هل ترى أن هذه الطريقة مفيدة في الحياة اليومية - إذا كانت الإجابة بنعم / لا، لماذا؟»

## تخيل أن هناك سلة

### نصيحة للمسيّرين

بالنظر إلى تركيز هذه العملية، فهي أداة ممتازة لمنع نشوء النزاعات التي تحدث في عمليات التواصل أو للتخفيف منها. وبهذا، فهي تُكمل بشكل جيد جداً مثلاً الوحدة التعليمية الخاصة بالتربية على السلام في التواصل اللاعنفي.

### تعليمات التطبيق

#### إعداد الغرفة:

ضع الكراسي والطاولات جنباً لتوفير مساحة فارغة للمشاركين للعمل في وضعية وقوف ومثنى مثنى.

#### ابدأ بتفسير التمرين في حين يعرض اثنان من المشاركين (الشخص أ والشخص ب) ما تفسره:

«رجاءاً هل يمكن لشخصين [شخص أ وشخص ب] القدوم لمساعدتي في شرح هذا التمرين؟ أعتقد أن جميعنا يعرف حالات مشابهة للسيناريو التالي: واحد منكم يمثل صاحب العمل، والآخر يمثل الموظف. ذات يوم استقبل صاحب العمل [الشخص أ] الموظف [الشخص ب] صارخاً في وجهه عند وصوله إلى المكتب في الصباح قائلاً: «أنت تصل دوماً متأخراً.»

## ٤-٢-٢ الوعي بالعقل

### الأهداف

- يتعلم المشاركون ملاحظة أفكارهم والتعرف على الجانب الإيجابي والجانب السلبي المتعلق بعقولهم.
- يمارس المشاركون أساليب التخلص من الإجهاد على المستوى العقلي ورفع شعورهم بالاستقرار الداخلي وبالسلام الداخلي والراحة.

### الأدوات

- لوحة ورقية، ورق سبورة قلاب
- أقلام ماركر أو أقلام رصاص

### تعليمات التطبيق

#### إعداد الغرفة والأدوات للتمرين:

ضع الكراسي في دائرة وحضر اللوح الورقي. لا تحتاج للوح الورقي إلا لتقديم حالة العقل. تأكد عند القيام بالتمارين أن تكون الغرفة هادئة ما أمكن، وأن تكون جميع الهواتف في وضع صامت أو في وضع الطيران.

#### ابدأ بتقديم حالة العقل:

«على غرار حالة أجسامنا يمكننا تحديد وتمييز حالات مختلفة للعقل والتي تتوافق مع حالات العقل الإيجابية أو السلبية».

#### استفسر من المشاركين عن اقتراحاتهم وقم بجمعها على اللوح الورقي.

الاقتراحات الممكنة قد تكون على سبيل المثال:

- (+) إيجابي: أفكار ملهمة وبناءة ومبهجة، عقل متفتح، حرية انتقاء أفكارنا؛
- (-) سلبي: أفكار جامدة أو مدمرة، التمسك بأفكار متعلقة بالماضي أو بالمستقبل أو بصورة ما، عدم القدرة على التركيز في أفكار الوقت الحاضر.

أفكار مثل السحاب: يتدرب المشاركون من خلال تدريبات مختلفة على مراقبة أفكارهم وكيفية تولدها / ظهورها. حيث يتعلمون السماح لأفكارهم أن تمر تماما مثل السحاب المارة عبر السماء. واحدة تلو الأخرى.



## ٤-٢-٣ الوعي بالعواطف

### الهدف

- ≡ يتعلم المشاركون ملاحظة عواطفهم والتعرف على الجانب الإيجابي والجانب السلبي لها.
- ≡ يتدرب المشاركون على أساليب التخلص من الإجهاد والتوتر على المستوى العاطفي ورفع شعورهم بالاستقرار والسلام الداخلي وبالارتياح.

### الأدوات

- ≡ لوح ورقي، سبورة قلاب
- ≡ أقلام ماركر أو أقلام رصاص

### تعليمات التطبيق

#### قم بإعداد الغرفة وأدوات التمرين:

ضع الكراسي في شكل دائري وحضر اللوح الورقي. لا تحتاج للوح الورقي إلا لتقديم حالة العواطف. تأكد عند القيام بالتمارين أن تكون الغرفة هادئة ما أمكن، وأن تكون جميع الهواتف في وضع صامت أو في وضع الطيران.

#### ابدأ بتقديم الحالات العاطفية:

«على غرار الجسد والعقل، يمكننا أيضاً التمييز بين مشاعر مختلفة تتوافق مع الحالات العاطفية الإيجابية أو السلبية. يمكن أن تكون العواطف إيجابية، إذ أنها تحفز السلام الداخلي أو تخلق التوازن العاطفي والاستقرار أو تنشيط وتحسن الصحة. وقد تكون سلبية، إذ أنها إذا استمرت فقد تسبب فقدان الطاقة وتضر بالصحة الجسدية والنفسية العامة. ومع ذلك، فمن المهم أن نفهم أنه في هذا السياق لا تعتبر «الإيجابية» و«السلبية» تصنيفاً ثنائياً للحكم، بمعنى جيد مقابل سيئ على سبيل المثال.»

#### استفسر من المشاركين عن اقتراحاتهم وقم بجمعها على اللوح الورقي.

الاقتراحات الممكنة قد تكون على سبيل المثال:

- (+) إيجابي: عزم، تفاؤل، شجاعة، انفتاح على التبادل، احترام، تسامح، حب، صفاء؛
- (-) سلبية: العجز أو العدوانية، الحزن أو فرط السرور، الجبن أو الغرور، عدم المسؤولية أو الإفراط في المسؤولية، النقد (الذات/الآخرين)، الكراهية، التكبر.

#### اشرح التمرين:

«اجلس بشكل مريح. خذ نفساً عميقاً لبعض المرات. وجه تركيزك نحو العواطف. ما هي المشاعر الموجودة الآن؟ حدد قراراً بشأن ما ترغب في فعله في هذه اللحظة باتباع الخطوات الأربع الأساسية، وهي: (١) الوعي، (٢) التقبل، (٣) التقرير، (٤) التصرف (انظر ص ١٤). يسمح اتباع هذه الخطوات بتحويل المشاعر السلبية وتنشيط النفس. اسمح لنفسك بالشعور والتعبير عن كل عواطفك بطريقة الخاصة وليس بالطريقة التي يعتقد أي شخص آخر أنه يجب عليك أن تشعر أو تعبر بها.»

#### قم بانهاء التمرين بجولة قصيرة من التفكير داخل المجموعة من خلال طرح أسئلة مثل:

- «كيف كان بالنسبة لك أن تعمل على شعور معين؟»
- «ما هي التغييرات التي يمكن أن تشعر بها؟»
- «ما الذي كان سهلاً لك أو شكلاً تحدياً بالنسبة لك؟»



**التواصل والعواطف: من خلال التمرين يتخيل المشاركون أن كل شيء يقوله شخص ما، يوضع في سلة بينهما بدلا من أن يعتبرها موجه له شخصيا. كل ما يخرج من الانسان فهو يعبر عن شخصيته هو فقط ، وليس بالضرورة أنه يعبر عن شخصية الآخرين.**

ولا تتصل لتخبرني عن تأخرك. ببساطة، لا يمكن الاعتماد عليك. لقد سئمت من هذا.» ما يحدث عادة هو أننا كموظفين إما أن نقبل كل الاتهامات وربما نعتذر أو نتفاعل معها ونرد بالصراخ مستخدمين اتهامات مماثلة عامة، مما قد يؤدي إلى تصعيد الوضع.

الآن، دعونا نتصور سلة كبيرة بين صاحب العمل [الشخص أ] والموظف [الشخص ب]. [ملاحظة للمسير: بدلا من العمل بصورة السلة، يمكن للشخص أ و ب تصورها فعلا، مثلا عن طريق ضم ذراعيهما أمام بطنهما على شكل سلة أو عن طريق وضع ورقة على الأرض ترمز للسلة]. وأي شيء يقوله كل واحد منهم يوضع في هذه السلة. وهذا يخلق استراحة قصيرة للتفكير. وكلاهما حر الآن في التمعن فيما قاله الآخر. عند توقفهم، يمكن للموظف [الشخص ب] أن يُقيّم ما إذا كان مسؤولا حقا عن كل ما أتهم به وأن يتخذ قرارا بشأن رد فعل مناسب. في المقابل، يمكن لصاحب العمل [الشخص أ] أن يُقيّم ما إذا كان الغضب مرتبطا فعلا بسلوك الموظف أو بسبب المشاكل الشخصية الخاصة به مثلا، المشاعر السلبية (مثل الإجهاد) أو الاحتياجات غير المحققة (مثل عدم الاعتراف). خلاصة القول، تسمح لهم عملية التفكير القصيرة هذه بتحديد ما إذا كانوا فعلا (ربما بشكل جزئي) مسؤولين عما اتهموا به أو كانوا ببساطة كبش فداء للآخر أو فرصة لتخفيف الضغط العام. يُمكن النظر إلى ما وراء الاتهام من قبل الديناميكية التصعيدية المحتملة والبحث بشكل مشترك عن الأسباب الحقيقية التي تكمن وراء ما بدى أو ما قيل.»

**يتم بعد ذلك تقسيم المجموعة إلى أزواج من فردين لتنفيذ مرحلتين من التمرين:**

كل زوج يقرر اختيار تشكيلته ويتقمص الأدوار الخاصة به. في المرحلة الأولى يستكشفون الموقف دون سلة، وفي المرحلة الثانية يستخدمون السلة.

**عند الانتهاء، تجتمع المجموعة لتبادل الخبرات:**

«كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ هل لاحظت أي اختلافات بين المرحلتين؟»

«هل يمكن أن تتذكر أي محادثة شخصية جرت في الماضي، بحيث لو كان تم استخدام هذه السلة كنت ستشعر بحالة أفضل أو حتى تساعد على منع التصعيد؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فيرجى وصف الموقف.»

## ٤-٣ تخفيف الإجهاد

من شأن الضغوطات أن تؤدي إلى نشوب نزاعات وتسهم في تصعيدها، وبالتالي فهي تحبط في كثير من الأحيان الجهود الرامية إلى تخفيف حدة التصعيد. لذلك، فإن تخفيف التوتر وإعادة التوازن للجسم وللعقل وللعواطف مفيدة، إن لم تكن حاسمة في النزاعات للكشف عن إمكانياتها الإيجابية كمحرك للتغيير ولراحة بالنا أيضاً. يبدأ الفصل بعرض الاختلافات في تمرين جسدي بسيط ولكنه فعّال لتخفيف الإجهاد وينتهي بالتأمل.

### الأهداف

- ≡ يتعلم المشاركون طرق تخفيف الإجهاد الجسدي والمعرفي والعاطفي المتراكم، وكذلك الإجهاد في محيطهم بفعالية.
- ≡ يتعرف المشاركون على التعبئة المتزامنة للجوانب الرئيسية الثلاثة الخاصة بالهوية من خلال الخيال (العقل) وتواصل المشاعر (العواطف) والتنفس والحركة والصوت (الجسد).

### الأدوات

ليست هناك حاجة لأية أدوات.

### نصيحة للمسيّرين

تدرب مع المجموعة أو راقب المشاركين بصمت أثناء تمرّينهم. قدم الدعم فقط عندما يُطلب منك أو عندما تحتاج وضعية الجسم للتعديل. أكد على أن يحافظ المشاركون على مرونة ركبتيهم وعلى ظهر مستقيم والامتناع عن الانحناء إلى الأمام عند إفراغ الطاقات السلبية نحو الأرض. عندما تتعلم المجموعة تدريب «su» فستكون طريقة جيدة لاعادة الحيوية بعد استراحة الغداء ولتفريغ الجو المشحون أو حالة الإجهاد في المجموعة أو ببساطة لإنهاء يوم عمل.

### تعليمات التطبيق

#### إعداد الغرفة:

قم بإزالة جميع الكراسي والطاولات على جانب الغرفة لخلق مساحة كبيرة تسمح لجميع المشاركين بتحريك أذرعهم في جميع الاتجاهات دون تلامس.

## ٤-٣-١ أشكال متنوعة لتمارين «su»

### تعليمات التطبيق

#### قم بشرح وقيادة نقطة البداية والاستعدادات لكلا التمرينين:

«ابحث عن مكان في الغرفة. قف في وضعية مستقيمة، وقدميك متوازية لكتفيك. اجعل الكاحلين والركبتين والورك والحوض في صف واحد وارخي كتفيك. اشعر بقدميك على الأرض وركّز على صبّ كامل وزن جسمك في قدميك. مثل شجرة تنتشر جذورها عميقاً وسط الأرض. ... قم بتوسيع هذا الشعور بالتجذّر (من خلال الساقين والورك والصدر والعنق والرأس كما لو كنت تتبع الجذع. ... ثم اسمح لهذا الشعور بالتمدد عبر رأسك، مثل شجرة تمتد بقمتها نحو السماء بحثاً عن أشعة الشمس. ... افتح ذراعيك أفقياً إلى مستوي كتفيك كما لو كنت ترغب في ضم العالم بينهما. استنشق بعمق من أنفك. وقم بالزفير من فمك.»

#### تأرجح «su»

#### قم بالعرض ثم بتسهيل التمرين:

«اثنى ركبتيك قليلاً. أبقِ ظهرك مستقيماً. استنشق كما لو كنت تدور نحو يمينك وارفع ذراعيك نحو السقف. الذراعين واليدين في وضعية مستقيمة ونظرك متجه نحو أطراف أصابعك. وعند العودة إلى الوسط (وضعية البداية)،

خلفية

**ما هو الوعي الذاتي؟**

الوعي الذاتي هو قدرة الإنسان على مراقبة مشاعره وأفكاره الشخصية والتحقق منها، وتسمى أيضا التقييم الذاتي (انظر Merriam-Webster). هذه القدرة على الوعي بالذات تتطور تدريجيا وعلى مراحل حيث تبدأ من الطفولة إلى ما بعد ذلك (انظر Rochat ٢٠٠٣). "الوعي الذاتي" يعني تركيز الانتباه على الحالة العاطفية الخاصة والحدود والقيود الشخصية، وأيضا على القدرات والإمكانات.

**ما هي الرعاية الذاتية؟**

رغم أنه لا يوجد تعريف متفق عليه عالمياً لمفهوم الرعاية الذاتية، فإنه غالباً ما يوصف بأنه الإجراءات المتخذة لتحسين شعور الفرد بالارتياح والرضا وتحقيق إنجازات إيجابية في الحياة. وبذلك، فهو مفهوم فضفاض يشمل، من جهة، قدرة الأفراد أو الجماعات على تعزيز الصحة والحفاظ عليها والوقاية من المرض أو التصدي له. ومن جهة أخرى، فإنه يتضمن قدرة الشخص وقوته على التخفيف من الظروف التي تواجهه في حياته، مع التركيز على الأشياء التي تجعله راضيا وسعيداً (انظر Belsalameh ٢٠١٦). وقد حدد ريتشاردز كامبيني وموس - بورك العناصر أو المستويات الأربعة التالية للرعاية الذاتية بهدف تعزيز الوعي الذاتي:

- (١) جسدية (مثل الحركات والتمارين والتنفس والإحساس) ،
  - (٢) نفسية وعاطفية (مثل المشورة والتأمل في الحالة العاطفية وحالة العقل)،
  - (٣) روحية (مثل التطوع وممارسة الشعائر الدينية والتأمل)،
  - (٤) الدعم (مثل العلاقات والتفاعلات بين الأصدقاء والعائلة والموظفين)
- (انظر Richards, Campenni and Muse-Burke ٢٠١٠).

**ما المقصود بأن تكون بحالة جيدة؟**

يرتبط مصطلح أن تكون بحالة جيدة ارتباطاً وثيقاً بالصحة العقلية، بل على نطاق أوسع. تُعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة العقلية بأنها «حالة من الارتياح/الرضا يمكن لكل فرد فيها أن يحقق قدرته الذاتية وأن يتأقلم مع الضغوطات الطبيعية للحياة وأن يعمل بشكل مُنتج ومُرضٍ، وأن يكون قادراً على المشاركة في مجتمعه» (WHO ٢٠١٤). وبالتالي، يشير الارتياح/الرضا (النفسي والاجتماعي) إلى حالة جسدية وعقلية إيجابية تشجع التطور الشخصي، الذي يُمكن بدوره الفرد من بناء علاقات ببناء مع الآخرين. ويقصد بالارتياح/الرضا بأنها عملية ديناميكية تدوم مدى الحياة (انظر GIZ ٢٠١٧).

نظرة في المرأة: «حتى تكون وعياً بالنفس» يعني توجيه اهتمامنا إلى داخلنا- حالتنا العاطفية، حدودنا، إمكانياتنا- كما لو كنا نلقي نظرة واعية في مرآة ما لرؤية كل شيء موجود بها والاعتراف به.



## ٤-٣-٢ مراكز الجسم السبعة

### الأهداف

- يتعلم المشاركون كيفية خلق التوازن في الجسم والعقل والعواطف من خلال التمارين الذهنية.
- يعزز المشاركون قدراتهم على المقاومة ورفع مستوى طاقتهم.

### الأدوات

- لوح ورقي، سبورة قلاب
- أقلام ماركر أو أقلام رصاص

### نصيحة للمسيّرين

قبل البدء بالتمرين، يُفضّل تذكير المشاركين بأساسيات الوعي الذاتي واليقظة الذهنية والامتناع عن الحكم على المشاعر أو التجارب الناشئة طوال عملية التمرين.

### تعليمات التطبيق

#### اعداد الغرفة:

رتّب الكراسي في دائرة وحضّر اللوح الورقي برسم الصورة G٢. اللوح الورقي ضروري لتقديم مراكز الجسم فقط. خلال هذا التمرين يجب أن تكون الغرفة هادئة وساكنة. ذكّر المشاركين بجعل هواتفهم في وضع الطيران أو الوضع الصامت.

### تقديم مفهوم مناطق أو مراكز الجسم والمقابل لها من الألوان والعواطف:

مراكز الجسم	الألوان	أجزاء الجسم	الصفات
المركز الأول	أحمر	الساقين والورك	العزم، القوة، العمل
المركز الثاني	أصفر	بطن	فرح، إبداع، صدق
المركز الثالث	برتقالي	معدة	شجاعة، تحفيز، وضوح
المركز الرابع	أخضر	الصدر	اتصال، تبادل، مسؤولية
المركز الخامس	بنفسجي	الحلق والفم	حميمية، صلاة، تعبير
المركز السادس	أزرق	الرأس	تسامح، حب، قبول
المركز السابع	نيلي	أعلى الرأس	وحدة، إلهام، سلام

G٢: مراكز الجسم. المصدر: جدول خاص عن ديدلر (٢٠٠٣).



مسيرون: يتخطى المشاركون مجرد اتباع إرشادات وتعليمات الميسرين بحيث يتعلمون تسهيل التدريبات المختلفة، مثل القيام بتمرين «su» بأنفسهم.

انزل يديك بعزم نحو الأرض بينما تُحدِث الصوت «su». عند إخراج الصوت «su»، حاول تفريغ كل التوتر وتصور أنك تتوجه مباشرة إلى محور الأرض. الآن، تحرك مثل أرجوحة نحو يسارك وارفع ذراعيك لتكرار الحركة ثماني مرات. أربع مرات نحو اليمين وأربع مرات نحو اليسار».

### تمرين مميز ل «su»

#### قم بالعرض ثم قم بتوضيح التباين في التمرين:

«اثنى ركبتيك قليلا. أبقى ظهرك مستقيما. اجعل ذراعيك أمام صدرك، على شكل ما يسمى ب «أذرع الصبار». حرك يديك ذهابا وإيابا كما لو كنت تجمع كل المشاعر المرهقة والمشاعر وطرق التفكير السلبية لتجعل منها كرة مدمجة ثقيلة مظلمة. وبمجرد أن يصبح شعور الكرة المظلمة بكل تلك السلبية ملموسا بين يديك، استنشق وارفع هذه «الكرة» فوق رأسك وأنت تنظر إليها بوعي. والآن، مع التصميم على تفريغ كل التوترات، ارمي «الكرة» نحو محور الأرض وأنت تحدث الصوت «su». تأكد من الحفاظ على ظهرك في وضعية مستقيمة ومنتصبه عند الرمي. كرر عملية الجمع وتشكيل «الكرة» والتفريغ ب «su» مرتين إضافيتين».

#### ابدأ بجولة قصيرة من التفكير في نهاية كل جولة من تمرين «su».

«كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ ماذا لاحظت؟»  
 «هل تشعر أنك مختلف عما قبل (مثلا فيما يتعلق بالعقل أو بالمشاعر والعواطف أو بجسمك). إذا كانت الإجابة بنعم، فيرجى وصف ذلك؟»  
 «هل تلاحظ أي تغييرات في جو الغرفة، إذا كانت الإجابة بنعم، فيرجى تفصيل ذلك؟»



الوضع الصحيح هو المفتاح: يظهر المسير الوضع الصحيح ويؤكد على أهمية الحفاظ على الظهر مستقيماً والاعتدال عند اطلاق «الكرة ذات الطاقات السلبية» في تمرين «su».

## خلفية

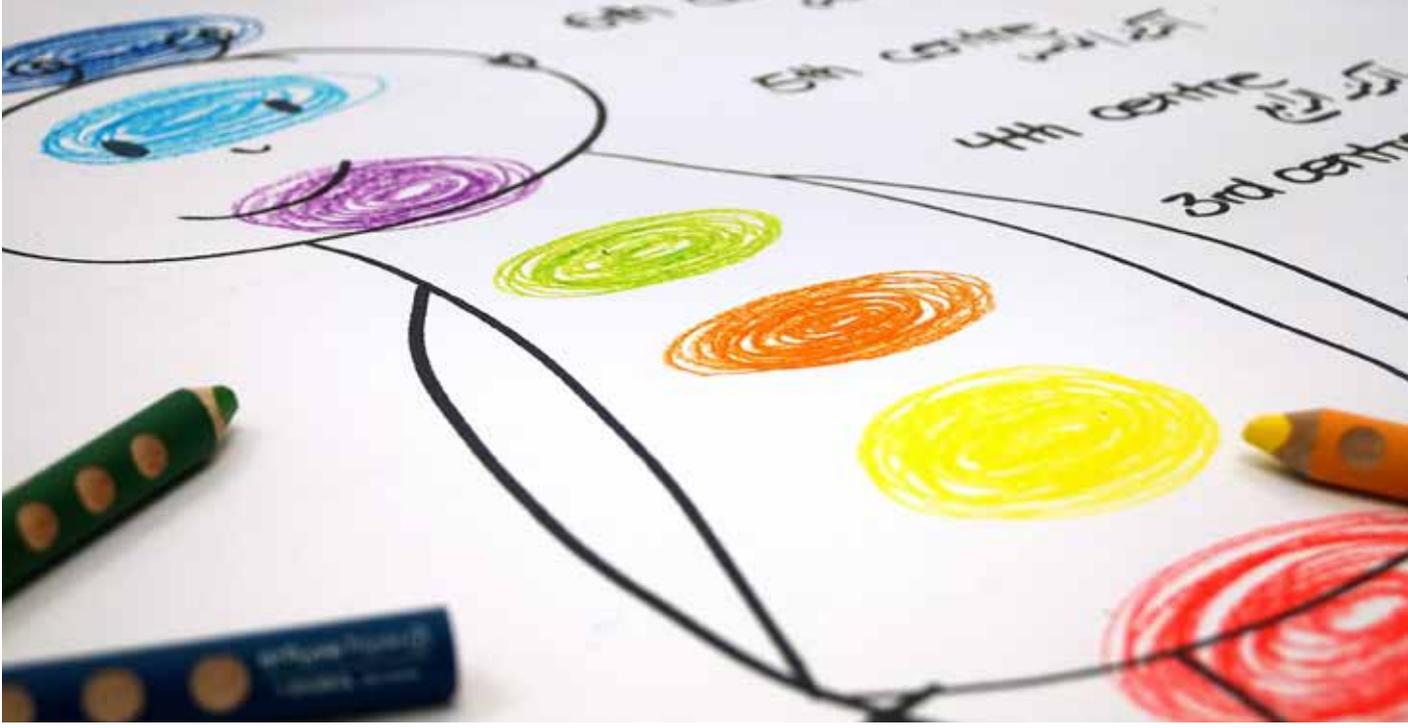
### ما هي اليقظة الذهنية؟

اليقظة الذهنية هي تقنية تركز على الاهتمام بالحظة الحالية بتقبل وتعاطف وعدم الحكم. أن تكون واعيا هي قدرة الإنسان الأساسية الفطرية (انظر Davis and Hayes ٢٠١١). ومع ذلك، فإننا غالبا ما نحيد عن الموضوع، عندما نشرد أفكارنا ونفقد الاتصال مع أجسامنا. وهذه أيضا عملية طبيعية لأنه لا يمكن لأي إنسان أن يُوقف عقله بالفعل عن توليد الأفكار، ولكن بفضل تقنيات التقييم الذاتي للوعي يمكن توجيه التركيز والوعي وعدم حبس النفس في سلاسل لا نهاية لها من الأفكار (انظر Thrive Global ٢٠١٧).

أثبتت الأبحاث العلمية أن التدريب على اليقظة الذهنية بانتظام تساعد الصحة الجسدية والنفسية، بالحد مثلا من الأرق والإجهاد أو بتحسين القدرة على التركيز أو تخفيف الخوف والذعر (انظر Davis and Hayes ٢٠١١؛ Brown and Ryan ٢٠٠٣؛ Kabat-Zinn ١٩٨٢). التقنيات التي تساعد على تنمية اليقظة الذهنية وخاصة الجلوس أو الوقوف أو المشي أو التحرك التأملية يمكن لكل إنسان تعلمها وفعلها. حيث يتمحور تركيزهم على مراقبة الجسم والأحاسيس والعواطف والعقل والوعي ومواضيع التفكير والاهتمام (انظر Thich Nath Hanh ١٩٩٠).

في العقود الأخيرة ظهرت اليقظة الذهنية كممارسة شعبية، حيث يمكن تعلمها لمجموعة واسعة من الناس، مثل المديرين التنفيذيين والموظفين في الشركات والرياضيين والمعلمين والآباء والأطفال في المنزل أو في المدرسة.

من منظور تاريخي، يرجع أصل اليقظة الذهنية أساسا إلى التعاليم البوذية وممارسة التأمل. وقد تتخذ بعض الممارسات التأملية المعروفة لدى الطوائف الدينية الأخرى مسارا مماثلا. منذ عام ١٩٦٠ أدى الاهتمام بإمكانيات إدراج تقنيات التركيز الذهني في مجال العلاج النفسي والتحليل النفسي إلى زيادة شعبيتها في ما يسمى بالغرب. وقد أعقب ذلك زيادة البحث حول التقنيات ذات الآثار المفيدة على الصحة النفسية والجسدية (انظر Sharf ٢٠١٤).



تزايد الألوان: يتصور المشاركون، في واحدة من التأملات، مراكز الجسم السبعة كألوان ويُرجعون صفات مختلفة لهذه المراكز أو الأجزاء، مثل التصميم أو الفرحة أو الشجاعة.

## تزايد الألوان

### قم بإعداد المجموعة لتمارين التأمل:

«اجلس على مقعدك بشكل مريح وظهرك مستقيم. ضع قدميك على الأرض بشكل مسطح، واليدين مسترخيتين على ساقيك. يمكنك إغلاق عينيك، إذا أردت ذلك. يمكنك أيضاً الاحتفاظ في جزء ما من جسمك مشدوداً، مثل القدم اليمنى. ابدأ الآن بمراقبة تنفسك: استنشق وتوقف لفترة وجيزة، وقم بالزفير. راقب ببساطة. وعندما تأتي الأفكار - فحاول السماح لها بالمرور مثل السحب التي تدفعها الرياح.»

### قم بتوجيه التأمل بصوت هادئ ولكن واضح وعالي. توقف لفترة وجيزة بين الجمل للسماح للمشاركين بالتخيل:

«اشعر بقدميك على الأرض. ثبت نفسك بالسماح لجميع وزن جسمك بالنزول إلى قدميك. كما لو كانت لديك جذور تصل عميقاً إلى مركز الأرض. دع هذا الشعور بالاتصال مع الأرض يمر من قدميك إلى ساقيك ووركك. ملاحظة الأحاسيس والحركات الموجودة في هذه الأجزاء من الجسم، دون الحكم عليها أو الرغبة في تغييرها. قم فقط بالمراقبة والتنفس في هذا الجزء من الجسم الذي هو المركز الأول. ... استنشق ونشط الإحساس الإيجابي. اسمح له بالتطور. ... من خلال الزفير قم بإفراغ كل التوتر الذي قد يحدث. ... ابدأ بتخيل لون المركز الأول، الأحمر. أحمر داكن دافئ، مثل الخشخاش الأحمر (وكذلك الأمثلة مع الساق واعطي المزيد من الأمثلة، مثل الرمان). ... راقب مشاعرك. أحمر. العزم، القوة، العمل. ... استرخي واشعر بهذه الصفات. استنشق بعمق واسمح للون الأحمر بالتوسع والتحرك نحو بطنك، المركز الثاني. قم بالزفير وتفرغ كل الإجهاد الموجود هناك. ... تخيل لوناً أصفراً فاقعاً، مثل ليمونة ناضجة ... واصل التحرك من خلال المراكز والألوان والصفات المطابقة كما هو مبين في الجدول أعلاه. (انظر G٢ ص. ٢١)

### قم بانتهاء تمرين التأمل باستعادة وعي المشاركين برفق وببطء إلى الغرفة.

وعندما يصبح الجميع منتبهين تماماً وعيونهم مفتوحة، حافظ على الصمت لفترة وجيزة ثم اسمح للمشاركين بتبادل خبراتهم وانطباعاتهم.

# مؤسسة بيرجهوف

مؤسسة بيرجهوف هي منظمة مستقلة وغير حكومية وغير ربحية تركز جهودها في مجال دعم المعنيين بالنزاع والناشطين في تحقيق السلام المستدام من خلال بناء السلام وتحويل النزاع.

## رؤيتنا

رؤية مؤسسة بيرجهوف هي أن يكون هناك عالم يحتفظ فيه الناس بالعلاقات السلمية ونبذ العنف كوسيلة للتغيير السياسي والاجتماعي. حتى وإن كنا نعتبر أن النزاع جزء لا يتجزأ من الحياة السياسية والاجتماعية في أغلب الأحيان، فنحن نعتقد أن العنف في النزاع ليس أمراً حتمياً. ونحن على قناعة تامة بأن النزاعات العنيفة التي تطول مدتها يمكن أن تتحول إلى تعاون وطيد، عندما تخلق مساحات لتحويل النزاع ولعوامل التغيير بالازدهار والتعامل البناء معاً.

## مهمتنا

### «خلق مساحة لتحويل النزاع.»

تعمل مؤسسة بيرجهوف مع شركاء لديهم نفس التفكير في مناطق منتقاة لتمكين الأشخاص المعنيين بالنزاع والفاعلين، من تطوير ردود فعل غير عنيفة في مواجهة التحديات المرتبطة بالنزاع. وبذلك، نعتمد على المعلومات والمهارات والموارد المتاحة في مجالات البحوث المتعلقة بالنزاع ودعم السلام وثقافة السلام. بالجمع بين خبرتنا الإقليمية والتركيز الموضوعي على قضايا الساعة، حيث نهدف إلى أن تكون المنظومة التربوية قادرة على دعم الجهود المتواصلة لتحويل النزاع.

## الاتصال

Berghof Foundation Operations GmbH, Altensteinstrasse 48a, 14195 Berlin, Germany

الهاتف: +٤٩ (٣٠) ٨٤٤١٥٤ - ٠، الفاكس: +٤٩ (٣٠) ٨٤٤١٥٤ - ٩٩

البريد: info@berghof-foundation.org

Berghof Foundation Peace Education & Global Learning:

Georg Zundel Haus, Corrensstrasse 12, 72076 Tübingen, Germany

الهاتف: +٤٩ (٧٠٧١) ٩٢٠٥١٠، الفاكس: +٤٩ (٧٠٧١) ٩٢٠٥١١١

البريد: info-tuebingen@berghof-foundation.org

www.berghof-foundation.org

## ما هو التأمل؟

كلمة التأمل أصلها من اللغة اللاتينية «meditation»، التفكير، التأمل، التفكر، الإلهام، ومن اليونانية القديمة «medomai»، الظن، التفكير، التفكر، الإلهام. للتأمل تقنيات متنوعة، وهناك طرق مشتركة تجلب بعض الوضوح والنظام في هذا التنوع من خلال التمييز بين فئتين:

(١) التأمل السلبي أو التأمل الجسدي، مثل الجلوس في صمت و (٢) التأمل الجسدي النشط، مثل الحركة الحريصة أو التلاوات بصوت عال. كلاهما يهدف عادة إلى الوصول إلى حالة من اليقظة التي تجمع بين الوعي الواضح والكبير والاسترخاء العميق. من هذا المنطلق تركز معظم الأشياء على مفهوم اليقظة الذهنية.

من المعروف أن ممارسة التأمل بشكل منتظم لها تأثير إيجابي جسدي (مثل انخفاض ضغط الدم وتخفيف الإجهاد) وعلى الصحة النفسية (مثل تقليل تقلبات المزاج وتحسين التنظيم العاطفي، وزيادة الرضا عن الحياة) (انظر Goyal وآخرون ٢٠١٥، Keng وآخرون ٢٠١١). بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي ذلك إلى زيادة القدرات العقلية وزيادة الانفتاح على التواصل والتعاون وتعزيز النزاهة الشخصية والوعي الذاتي.

وباعتبار التأمل ممارسة روحية تاريخية أساسية، يتم غالباً إدراجها في مختلف التعاليم الأخلاقية والدينية والنفسية. حيث تعتبر الممارسات التأملية، مثل التفكر، جزءاً أساسياً في العديد من الديانات، بما في ذلك البوذية والهندوسية والجانية والطاوية، ولكن أيضاً في الديانة المسيحية والإسلام واليهودية (انظر Renger and Wulf ٢٠١٣).

غالباً ما يُمارس اليوم التأمل فيما هو أبعد من ذلك وبشكل مستقل عن الجانب الديني أو الروحي لدعم حالة الرضا العامة للأشخاص في إطار الدعم النفسي الاجتماعي أو العلاج النفسي مثلاً. وهذا ينطبق بشكل خاص على ما يسمى بالعالم الغربي. على غرار التأمل الذهني، يتزايد اهتمام الباحثين بمفهوم التأمل، من بينهم على سبيل المثال علماء الأعصاب الذين يبحثون آثار التأمل على العقل (انظر Ulrich Ott ٢٠١٠، Fox وآخرون ٢٠١٦)، أو علماء النفس الذين يهتمون إلى حد كبير بإمكانيات واسعة لتطبيقاته العلاجية (انظر Ospina وآخرون ٢٠٠٧، Goyal وآخرون ٢٠١٥). عموماً، تؤكد الأبحاث الآثار الإيجابية المذكورة أعلاه.

السلام الداخلي: التأمل قد يساهم في الراحة البدنية والنفسية، فالراحة / الرضا تعتبر المصدر الذي يغذي، كما تغذي التربة الخصبة النبات.



لودن، هانز (٢٠١٠). الهوية القومية والإدماج والاستبعاد. تحقيق عملي.  
<http://www.sens-public.org/article769.html?lang=fr>

المعجم الإلكتروني ميريام وبستر: الوعي الذاتي:

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-awareness>

أوسينا، م. ب. وآخرون (٢٠٠٧). ممارسات التأمل للصحة: حالة البحث. في: تقرير الأدلة/تقييم التكنولوجيا. رقم  
 ١٥٥، ١-٢٦٣.

أوت، أولريش (٢٠١٠). التأمل للمتشككين: عالم أعصاب يفسر الطريق إلى الذات. كناوغ.

رينجر، ألموت-باربرا، كريستوف وولف (٢٠١٣). التأمل كأسلوب حياة وتجربة. في: ديز. (الناشر): التأمل في الدين  
 والعلاج والجمال والتكوين. براغرانا. المجلة الدولية للأنثروبولوجيا التاريخية ٢٢ (٢)، ١٣-٢٥.

ريشارد جينكينز (٢٠٠٤). الهوية الاجتماعية، نيويورك: روتليدج - تايلور ومجموعة فرانسيس.

ريتشاردز، كيلي س.، إستل س. كامبيني، جانيت ل. ميوس-بورك (٢٠١٠). الرعاية الذاتية والرضا لدى العاملين في  
 مجال الصحة النفسية: آثار التأمل في الوعي الذاتي واليقظة. في: مجلة التوعية بالصحة العقلية. ٣٢(٣)، ٢٤٧-٢٦٤.

روشات، فيليب (٢٠٠٣). خمسة مستويات من الوعي الذاتي بما أنها تظهر في وقت مبكر من الحياة.

<http://psychology.emory.edu/cognition/rochat/Five%20levels%20.pdf>

شارف، روبرت ه. (٢٠١٤). هل اليقظة أصلها بوذي؟ (وما أهميتها). في: الطب النفسي عبر الثقافات. ٥٢(٤)، ٤٧٠ - ٤٨٤.

ثيش نهات هانه (١٩٩٠). احضن غضبك. سوترا الأربع مراسي للوعي. دار نشر تسيوس.

تريف غلوبال (٢٠١٧). أبو اليقظة عمًا أصبحت اليقظة. مقابلة مع جون كابات-زين، مبتكر تخفيف الإجهاد القائم  
 على اليقظة.

<https://journal.thriveglobal.com/the-father-of-mindfulness-on-what-mindfulness-has-become-ad649c8340cf>

منظمة الصحة العالمية (WHO) (٢٠١٤). الصحة العقلية: حالة ان تكون جيدا.

[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

## المراجع

- بالسلامة (٢٠١٦).** إحتياجات الرعاية الذاتية وموارد الصحة النفسية والدعم النفسي للعاملين في سوريا. <https://www.abaadmena.org/documents/ebook.1478608902.pdf>.
- براون، كيرك وارن، ريتشارد م. ريان (٢٠٠٣).** فوائد أن تكون حاضرا: اليقظة ودورها في الراحة النفسية. في: المجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي. ٨٤(٤)، ٨٢٢-٨٤٨.
- داماسيو، أنطونيو R. (٢٠٠٤).** العواطف والمشاعر: منظور عصبي بيولوجي. في: مانستيد، أنستوني S.R.، نيكو فريجدا، أغنيثا فيشر (إدس.). المشاعر والعاطفة: ندوة أمستردام، مطبعة جامعة كامبريدج، كامبريدج، ٤٩-٥٨.
- دافيس، دافني م.، جيفري أ. هايز (٢٠١١).** ما هي فوائد اليقظة؟ مراجعة عملية للبحوث الخاصة بالعلاج النفسي. في: الجمعية الأمريكية لعلم النفس. ٤٨(٢)، ١٩٨-٢٠٨.
- ديديه، دانيال (٢٠٠٣).** التيلورو-لوجي والطاقة: الراحة في الحياة اليومية، النظرية - الممارسة، لوزان: طبعة مرسية دو لاك.
- ديديه، دانيال، أنغل سانثيز (٢٠٠٨).** كين جو، مصدر الحركة (أو فنون الدفاع عن السعادة)، لوزان: طبعة مرسية دو لاك.
- فوكس، كيران س.غ. وآخرون. (٢٠١٦).** التشريح العصبي الوظيفي للتأمل: الاستعراض والمراجعة التجميعية ل ٧٨ تحقيقا للتصوير العصبي الوظيفي. في: علم الأعصاب و المراجعة السلوكية . ٦٥، ٢٠٨-٢٨.
- الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (٢٠١٧):** الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS) في إطار الأزمة في سوريا والعراق. ورقة العمل.
- غويال، م. وآخرون. (٢٠١٤).** برامج التأمل للإجهاد النفسي والرضا: مراجعة منهجية وتحليل تجميعي. في: جاما الطب الباطني. ١٧٤(٣)، ٣٥٧-٣٦٨.
- هورويتز، ماردي ج. (٢٠١٤).** الهوية واستكشاف التحليل النفسي الجديد للتنظيم الذاتي. روتليدج، نيويورك.
- الفريق المرجعي للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات المكلفة بالصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ (٢٠١٥).** الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/inter-agency\\_standing\\_committee\\_reference\\_group\\_on\\_mental\\_health\\_and\\_psychosocial\\_support\\_in\\_emergency\\_settings\\_mental\\_health\\_and\\_psychosocial\\_support-2.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/inter-agency_standing_committee_reference_group_on_mental_health_and_psychosocial_support_in_emergency_settings_mental_health_and_psychosocial_support-2.pdf)
- جون كابات-زين (١٩٨٢).** برنامج العيادات الخارجية في الطب السلوكي للمرضى الذين يعانون من الألم المزمن المرتكزة على ممارسة التأمل الذهني. الاعتبارات النظرية والنتائج الأولية. في: مستشفى الطب النفسي العام. ٤(١)، ٣٣-٤٧.
- كينغ، شيان لينغ، موريا ل. سموسي، كليف ج. روبينز (٢٠١١).** آثار اليقظة على الصحة النفسية: مراجعة الدراسات العملية. في: مراجعة علم النفس السريري. ٣١(٦)، ١٠٤١-١٠٥٦.
- كوستيتش، فلاديمير غ.، جيلينا بيتروف-جيلنكوفيتش (٢٠١٥).** توكاك إيدنتيتيتا، بلغراد: أفكار فريدة.
- لا باربير، ماريكاترينا (٢٠١٥).** الهوية والهجرة: مقدمة: في: لا باربير، ماريكاترينا (إد.). الهوية والهجرة في أوروبا: المنظور متعددة التخصصات، المنظور الدولي بشأن الهجرة ١٣. سبرينغر أترناشيونال، سويسرا.



**Berghof Foundation  
Operations GmbH**  
Altensteinstrasse 48a  
14195 Berlin  
Germany  
[www.berghof-foundation.org](http://www.berghof-foundation.org)  
[info@berghof-foundation.org](mailto:info@berghof-foundation.org)

**Berghof Foundation  
Peace Education & Global Learning**  
Corrensstrasse 12  
72076 Tübingen  
Germany  
[www.berghof-foundation.org](http://www.berghof-foundation.org)  
[info-tuebingen@berghof-foundation.org](mailto:info-tuebingen@berghof-foundation.org)