

# أبونتوا! روح الإنسانية



وجودي نابح من وجودكم

أعد اكتشاف فن

التعايش مع الآخرين في تناغم وانسجام

هيلين سيرز

ترجمة : عبد الله الحارثي



# أبوشتو! روح الإنسانية



أعد اكتشاف فن التعايش مع الآخرين في تناغم وانسجام



تأليف :

هيلين سييرز

ترجمة :

عبد الله سعيد الحارثي

الطبعة الأولى باللغة الإنجليزية يناير ٢٠١٠

الطبعة الثانية باللغة الإنجليزية ابريل ٢٠١٢

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية ابريل ٢٠١٢

الطبعة الأولى باللغة العربية اغسطس ٢٠١٢

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة هيلين سييرز، ٢٠٠٩

دليل مرجعي يحتوي على أنشطة خلاقة للمدرسين والمدرّبين الذي يتعاملون مع الأطفال وكذلك للبالغين وأولياء الأمور والمؤسسات وكل شخص مهتم بمعرفة المزيد عن 'أبونتسو'.

يمكن الحصول عليه من شركة الواحة لتنمية الموارد البشرية، سلطنة عُمان  
(www.oasisoman.com)

يمكن تنظيم ورشات العمل التفاعلية حسب الطلب من خلال الاتصال  
بالموقع الإلكتروني info@oasisoman.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأية طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو بخلاف ذلك، إلا بموافقة المؤلف على ذلك كتابةً ومقدماتاً.  
(للتواصل مع المؤلف: helen@oasisoman.com)

وقد تم بذل كل جهد ممكن لتتبع مالكي أي حقوق تأليف أو ملكية استخدمت في هذا الكتاب والناشر يعتذر عن أي تقصير غير مقصود. وينبغي لأي شخص يدعي حقوق الطبع والنشر لأية مواد الاتصال بالمؤلف الذي سيكون سعيد لإجراء التعديلات المناسبة على أي طبعة لاحقة.

# آراء ومقترحات

لقد كُتِبَ هذا الدليل بطريقة ذكية ورائعة في سبيل تحفيز روح الإنسانية حيث تحتوي وحدانه على مجموعة متنوعة من الأنشطة حول مهارات الذكاء مثل الحركة المجردة والموسيقى والحركة في الفراغ بالإضافة إلى المهارات الشخصية مما يجعله تجريبياً وتأملياً، كما استُخدم التخيل بشكل فعال لتعزيز التفكير الخلاق والتأملي، وعندما جربنا أحد أنشطة التخيل في مدرستنا خلال 'أسبوع السلام' رسم الطلاب عالم أحلامهم السلمي ووصفوه بشكل رائع مستخدمين فن التصوير، وأكثر ما أعجبنى شخصياً في 'أبونتو' هو قدرته على حثنا على الاتفاق في الرأي وتمكيننا من الاتصال بالطبيعة والعالم من حولنا. إنه لتجربة رائعة وأنا متأكدة بأنه سيساعد كل منا على تجربة القيم التي ننادي بها من أجل خلق توازن وتوافق بين أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا. ٦

لاتا فانكتسوار، المشرفة على الصفين الثالث والرابع، "Our Own English High School"، الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.

” يعد هذا الدليل بمثابة أفضل شرح حول كيفية تعليم الإنسانية للعالم، ولذا فإنني أوصي به من أعماق قلبي، كما يمكن استخدامه من قبل كل من يرغب في إقامة ورشة عمل حول 'أبونتو' في أي مكان حول العالم، ويحظى الدليل كذلك باهتمام أولئك الذين يسعون لتعزيز ونشر أنشطة القيم الإنسانية مثل محاضري ورشات عمل التعليم المستند إلى القيم وزملائي من ممارسي 'أبونتو' بالإضافة إلى المؤسسات والمنظمات المهتمة بتطوير 'أبونتو'“.

مفونيسويلا جون بينجو، عضو سابق في البرلمان الجنوب أفريقي وكاتب مشهور في مجال 'أبونتو'

” في كل مرة أستخدّم فيها بعض الأنشطة الواردة في هذا الدليل خلال ورش العمل التي أقيمها يتضح لي مدى ملامستها لقلوب الناس، كيف لا وهي تعكس حكمة السكان الأصليين خاصة الأفارقة؟“.

سيما أوزسوي، مدرب مهارات حياتية، تركيا



” على الرغم من بساطة هذا الدليل إلا أنه يعتبر طريقة فعالة لتطبيق القيم على أرض الواقع، وأما الأنشطة التي يحتويها فمن شأنها أن تؤلف بين قلوب الأشخاص بشكل عفوي، ويوفر هذا الدليل لكل شخص فرصة عظيمة لتطوير ذاته بشكل بناء من خلال استخدام 'أبونتو'“.

المشاركون في ورشة عمل 'أبونتو' من إعداد وتنفيذ نينا بوكنان، وسيطة حل قضايا الشباب والمشاكل العائلية، لندن.

” يعد هذا الدليل من أروع ما قرأت في حياتي حيث يقوم فعلاً بإنكفاء روح الإنسانية، فبنو الإنسان في أمس الحاجة لإعادة اكتشاف فن التعايش مع الآخرين في تناغم وانسجام. ويعتبر التقليد الأفريقي القديم 'أبونتو' من النماذج المهمة لكل الناس حيث يمكن تطبيقه عالمياً ضمن كل الثقافات، وعليه فإنني أنصح الجميع صغاراً وكباراً بقراءة هذا الدليل المميز حتى يتسنى لهم الاستمتاع بالحياة على الوجه الأمثل والتعايش مع الآخرين في تناغم وانسجام.“

الدكتور نيل هوكس، استشاري دولي في مجال التعليم المستند إلى القيم، المملكة المتحدة

” يسهم هذا الدليل في توفير السبل التي يمكن من خلالها دمج جمالية الماضي بواقعية الحاضر من أجل خلق مستقبل أفضل، ولذا فهو إهداء إلى نيلسون مانديلا صاحب الفكرة الرئيسية القائلة بأن 'أبونتو' هو حقيقة عالمية ونمط حياة عالمي.“

أوكرام بيرتون، أخصائي في التعليم متعدد الثقافات، قسم التعددية الثقافية، برامج المساواة ومكافحة الفقر، المدارس الحكومية بمقاطعة جيفرسون، لويزفيل، كنتاكي، الولايات المتحدة الأمريكية.

# شكر وعرافان

لقد تم تطوير هذا الدليل المرجعي بالتعاون مع فريق من المدربين الدوليين ممن لديهم خبرة في مجال التعليم المستند إلى القيم، ولذا أتشرف بإهدائه لنيلسون مانديلا وعدد لا حصر له من الأفراد حول العالم ممن حافظوا على توهج روح الإنسانية في حياتهم اليومية.

## المساهمون:

تصميم الغلاف: أحمد عزت (مصر)

الإخراج الفني: أحمد عزت (مصر)، ستيفن بول (تاميل نادو)

الرسومات: ماري بايندر (فرنسا)

اللوحات الفنية: باتريك نيريوس (الكاميرون)

التحديث المستمر: شيلا موور (المملكة المتحدة) النسخة الإنجليزية

عبد الله سعيد الحارثي (عمان) النسخة العربية

المساهمة بالأفكار: ماريتا سيرز (ألمانيا)، كريس دريك (هونج كونج)،

وجيهة حبيب، بيتر ويليامز (الكويت)، ثريا البكري،

حمود العزري، ليلى الغربي، فاطمة الأغبري

(سلطنة عمان)، جوليان بينز (الفلبين / كندا)،

فاطمة دايك، لفوما موكاثي، براتيبا دايا (جنوب

أفريقيا)، مونيك فلوك (سوسيرا)، جون سيرز،

لين هنشيل، نينا بوكانان، فيل سيرز (المملكة

المتحدة)، فرانسيس برختار كارول (الولايات

المتحدة الأمريكية / سوسيرا)، رينيه أليمو (توجو)،

فوديه سار (السنغال).

وترغب الكاتبة في توجيه شكرها إلى كل من ساهم في هذا المشروع ممن لم يرد ذكرهم نظير ما قدموه من وقت ثمين وخبرات وتوجيهات وتشجيع وكرم مجسدين بذلك روح 'أبونتو'، وتوجه كذلك تقديرها للمدربين والتربويين في مجال التعليم المستند إلى القيم الحية نظير تطوعهم بوقتهم ولما أظهره من اهتمام والتزام خدمةً للأطفال حول العالم بالإضافة إلى تعاونهم من أجل تطوير منهجية التعليم المستند إلى القيم الحية حيث تعد ورشة العمل هذه خير شاهد على ذلك. وتتوجه الكاتبة بجزيل الشكر إلى المدرسة الأمريكية في الكويت وكلية (Istanbul Koleji) TED والهيئة العامة للكشافة والمرشدات لإدارتهم بعض الأنشطة في هذا المشروع.

## نبذة عن الكاتبة

تعمل هيلين سيرز كمديرة لشركة الواحة لتنمية الموارد البشرية الكاتبة في سلطنة عمان حيث تقدم خدمات التطوير الذاتي والمهني المستند إلى القيم للتربويين والطلاب والمؤسسات. قامت هيلين بتدريس مادة العلوم في المملكة المتحدة وكينيا وسوازيلاند وقد استلهمت خلال إقامتها وعملها في أفريقيا فكرة التعمق في القيم العالمية خاصة التعليم المستند إلى القيم بهدف تكيفه واستخدامه ضمن الثقافات المختلفة. وبصفتها المؤسس والرئيس السابق للرابطة السوسيرية للقيم الحية، تقوم هيلين بتنسيق برامج الرابطة في أجزاء من غرب ووسط أفريقيا والإشراف على ورش العمل للمدرسين والأطفال المشردين والأشخاص الذين يقومون برعايتهم بالإضافة إلى تدريب العديد من التربويين في عدد من الدول الأوروبية والهند والكويت وسلطنة عمان.

... أبونتو:  
حقيقة عالمية  
ونمط حياة عالمي

نيلسون مانديلا،  
الرئيس الأسبق لجمهورية جنوب أفريقيا



أهلاً وسهلاً!

نحن مطالبون بمساعدة الأرض على الشفاء من جراحها حتى يتسنى لنا أثناء ذلك علاج جراحنا واحتواء الكون كله بتنوعه وجماليته وروعته. وسوف يحدث هذا فقط عندما ندرك الحاجة إلى إحياء الإحساس باتمائنا إلى عائلة إنسانية أكبر حيث نشاركها عملية تطورها، وقد يتطلب من الإنسانية في مرحلة معينة من التاريخ التحول إلى مستوى جديد من الشعور للوقوف على أرضية أخلاقية أكثر صلابة، وعندها سيتوجب علينا التخلي عن مخاوفنا ومنح بعضنا البعض الأمل

وانجاري ماثي،  
كينية حاصلة على جائزة نوبل للسلام.

بسم الله الرحمن الرحيم

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى  
وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا)

الآية ١٣، سورة الحجرات

لنكن أصدقاء  
نحن العزّل المتعبون  
والذين يقال لهم "مجرمون"  
نحن الأشقياء  
نحن والتملون بخمر الرخاء  
والذين ينامون في القفر تحت السماء  
نحن والتائهون بلا مأوى  
نحن والصارخون بلا جدوى  
نحن والأسرى  
نحن الأمم الأخرى  
في بحار الثلوج  
في بلاد الزنوج  
في الصحارى وفي كل أرض تضمّ البشر  
كل أرض أصاغت لألامنا  
كل أرض تلقت توأبيت أحلامنا  
ووعت صرخات الضجر  
من ضحايا القدر  
لنكن أصدقاء

نازك الملائكة



# المحتويات

## تقديم

إننا كبشر مرتبطون مع بعضنا البعض، وعليه فإن تجاهلنا لمعاناة بعضنا يعني حرمان أنفسنا من إنسانيتنا. يجب علينا العمل ككيان إنساني واحد خدمة للإنسانية.<sup>٦</sup>  
كوفي عنان، الأمين العام السابق للأمم المتحدة

٨	الأهداف والمقاصد
٩	إعداد السياق
١٠	معنى 'أبونتو'
١١	نصائح عامة للمحاضرين
١٢	'أبونتو' وممارسة التفكير الصامت

## وحدات ورشة العمل

١٤	الوحدة الأولى: مقدمات
١٧	الوحدة الثانية: قيم 'أبونتو' الموجودة عندي وعندك
٢٤	الوحدة الثالثة: 'أبونتو' والمجتمع
٢٨	الوحدة الرابعة: 'أبونتو' وترابط الحياة
٣٠	الوحدة الخامسة: 'أبونتو' والحد من الخلافات وحلها
٣٣	الوحدة السادسة: 'أبونتو' في عالم أفضل
٣٦	الوحدة السابعة: 'أبونتو' في عالمنا المعاصر
٣٨	الوحدة الثامنة: تطبيق 'أبونتو' في الحياة اليومية
٤٠	الوحدة التاسعة: عبارات الوداع

## 'أبونتو': حقيقة عالمية

٤٤	الاتصال بالأشخاص
٤٦	تمكين الشباب

تعتبر مبادئ 'أبونتو' انعكاساً للإنسانية الطاهرة، إلا إنَّ جل ما أخشاه هو أن روح 'أبونتو' قد بدأت تفقد ما تستند عليه في أفريقيا، ولذا فقد جاء هذا المشروع في الوقت المناسب.

الدكتور ولترز سامح، عضو في مهمة إرساء الاستقرار في هايتي التابعة للأمم المتحدة، التعليم المستند إلى القيم الحية، الكاميرون.

٥٠	١- منهجية 'أبونتو' في حل الخلافات والمصالحة
٥٢	٢- حل الخلافات والمحافظة على الانضباط: تطبيق القيم على أرض الواقع
٥٤	٣- أغاني تحمل رسالة 'أبونتو'
٥٥	٤- استبيان 'أبونتو'

## المصادر والمراجع

٥٦

## بطاقات 'أبونتو'

٥٧

# تقديم



# الأهداف والمقاصد

روح الإنسانية 'أبونتو': من أشد الكتب التي تأثرت بها في حياتي حيث يمتاز بالعمق والإبداع والبساطة، كما أنه يرسم صورة رائعة وروحية عن فلسفة 'أبونتو' التي تعتبر من أهم ما يميز المجموعات العرقية في أفريقيا، وفي نفس الوقت يقودنا إلى إدراك جمالية التنوع الإنساني خاصة وأنه يقدم مفهوماً فكرياً واسعاً عن 'أبونتو' حيث يقارنه بالثقافات الأخرى ضمن إطار عالمي خالفاً بذلك حواراً متعدد الثقافات، ويعرض الكتاب كذلك نماذج من الأنشطة الملهمة للراشدين والطلاب والمدرسين..... الخ. خاصة وأنها قد أثبتت نجاحها داخل الفصول الدراسية حيث حظيت بتقدير كبير من قبل الطلاب. وحقبة الأمر إن هذا الكتاب يقدم ممارسات روحية مبيناً أن الهدف الأسمى لفلسفة 'أبونتو' هو نشر السلام والتضامن والحب والتعاون والتسامح والتعاطف، وهذه القيم سائدة في كل ثقافة كما أنها تولد مع كل واحد منا.

باولو باروس، تربوي وعضو في برنامج تعليم القيم الحية، فورتاليزا، البرازيل

إنني ممتنٌ كثيراً لكل من ساعدني في اكتشاف المعنى العميق لأبونتو أثناء مشاركتي في ورشة العمل حيث أدركت أن الهدف من البرنامج هو تحفيز المشاركين للتخلي بالبساطة باعتبارها من أعلى القيم، كما أن العالم بأسره في أمس الحاجة إلى هذه القيمة. ويجدونى الفضول حول هذا المشروع لإيماني الشديد بإمكانية التقريب بين المعتقدات والقيم الإيجابية السائدة في مختلف الثقافات.

انس كالوسي، استشاري في المشاريع وحقوق الإنسان الأوروبية، إيطاليا.

انطلاقاً من الإرث الغني للحكمة الروحية التي تشكل جوهر كل ثقافة، تسعى ورشة العمل الخلقة هذه إلى إحياء القيم الشخصية والإجتماعية الكائنة في قلب وروح كل فرد بغرض الاستفادة منها؛ تلكم القيم التي تعد حجر الأساس للعيش معاً في تناغم وانسجام.

وإذا ما أخذنا 'أبونتو' كمثال على ورشة العمل المستندة إلى القيم حول نمط العيش، فإن المشاركين مدعوون للقيام بالآتي:

- اكتشاف واختبار القيم الشخصية والإجتماعية.
- فهم المبادئ الرئيسية للعيش معاً في تناغم وانسجام.
- خلق رؤية ووضع خطة عمل بهدف تطبيق هذه القيم والمبادئ في الحياة اليومية.

ولايراد لورشة العمل هذه أن تكون بمثابة دراسة أكاديمية حول فلسفة 'أبونتو' بقدر كونها رحلة مشتركة لسبر أغوار الحكمة الروحية والقيم التي سادت المجتمعات التقليدية في الماضي وما زالت صالحة في عالمنا المعاصر، متخذةً 'أبونتو' كإطار عمل لها.

ويُنصح المدرسون والمحاضرون والمستشارون والمدربون العاملون في مجال التعليم وتنمية الموارد البشرية والترابط المجتمعي بتكييف الأنشطة الواردة في هذا الدليل وفقاً لثقافتهم وظروفهم وبيئاتهم.



مجموعة مهنيين من مجالات متعددة أثناء حضور ورشة عمل أبونتو، إيطاليا، ٢٠٠٥

# إعداد السياق كلمة واحدة..... بحر من المعاني!



ما هو الشيء الذي أثر في أعماقي خلال فترة إقامتي بكينيا وسوزيلاند في عقد الثمانينات؟

قبل سنين خلت، كنت في طور التحضير للمشاركة في مؤتمر دولي بجنوب أفريقيا حول موضوع محاربة العنصرية، وبينما كنت أناقش مع بعض زملائي مدى إمكانية مساهمتنا بشكل إيجابي في جلسات المناقشة، قال أحدهم وكان من سويتو- مدينة في جنوب أفريقيا قريبة من جوهانسبرغ- حيث ذاق مرارة العنصرية وعاش في ظلها، قال «بإمكاننا تنظيم ورشة عمل حول: "أبونتو القدرة على العيش معاً"، وبعدها شرع في التعريف به.

وأوضح أن 'أبونتو' هو عبارة عن دستور أخلاقي قديم مشيراً بذلك إلى قدسية الروح الإنسانية، كما أنه تجسيدٌ للنية الصادقة والكرم والكرامة والمصالحة والإحساس بالمسئولية تجاه إيساع الآخرين والعمل معاً لحل المشكلات ناهيك عن كونه نمط حياة نجح في المحافظة على التلاحم الأسري لعدة قرون. وأضاف بأن وجود 'أبونتو' ليس مقصوراً على أفريقيا فقط، وإنما هو جزء لا يتجزأ من إنسانيتنا المشتركة.

لقد حققت ورشة العمل نجاحاً باهراً، فالمحاضرون تحدثوا من أعماق قلوبهم حول نمط حياة في طريقه إلى الاندثار، ولذا يجب بعث روح الحياة فيه. وفي نهاية الورشة، قام رجل أمريكي أصيل يرتدي ملابس زاهية وأخبرنا بكل فخر عن قيم أسلافه، كما تحدث عن قيم 'أبونتو'.

يعتبر 'أبونتو' نمط حياة عميق و طبيعي حيث يتمحور حول جوهر إنسانيتنا، وعبارة أخرى المعنى الحقيقي لوجودنا كبشر.

وعلى الرغم من أن الكلمات يمكنها فقط ملامسة السطح الظاهر من أي أمر عميق، إلا أن 'أبونتو' ليس مجرد فلسفة فقط، كما لا يمكن فهم معناه وأهميته إلا من خلال تجربته ومشاركة الآخرين هذه التجربة. وبعدها، سنكتشف أن 'أبونتو' كامنٌ في أعماقنا جميعاً أو بمعنى آخر هو رباط عالمي مشترك بين الإنسانية جمعاء، وسنكتشف كذلك بأنه جزء من جوهر كل ثقافة وتقليد.

لقد تم تطوير ورشة العمل هذه خصيصاً لتحقيق ذلك الهدف، ولذا أمل أن يتسنى لكل مشارك تجربة 'أبونتو' كما كنت محظوظة في الاستمتاع بجمالية هذه التجربة، ولنعمل جميعاً من أجل إحياء روح الإنسانية.

هيلين سيريز

يعد المفهوم الإفريقي 'أبونتو'، ذلك المصطلح القديم الذي يتمحور حول الإنسانية والاهتمام بالآخرين والمشاركة والتفاعل بانسجام مع العالم أجمع مصدر إلهام لكل واحد منا. وقد أوضح الموقر ديزموند توتو، كبير أساقفة جنوب أفريقيا كيف أن هذا المفهوم يمثل عكس ما تعنيه الأناثية وحب الذات، فمن خلال 'أبونتو' يمكن لأي شخص استغلال قدراته على الوجه الأمثل بينما يبقى في انسجام مع العالم المحيط به. و انعكست روح هذا المفهوم في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان حيث نصّ على الكرامة المتأصلة والحقوق المتساوية والثابتة لجميع أعضاء العائلة الإنسانية. <sup>6</sup>

ماري روبنسون، الرئيسة السابقة لجمهورية إيرلندا ومفوضة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان.

إن مفهوم 'أبونتو' ضاربٌ بجذوره في أعماق كل منا، كما أنه منتشرٌ حول العالم. وأكبر دليل على عالميته هو أن العديد منا حاول البحث عن كلماتٍ بديلةٍ له مثل الخير أو الوحدة أو الإنسانية، وعلى الرغم من أن هذه الكلمات قد تقترب في المعنى إلا أنها لا تستطيع الإحاطة بالمعنى العام لـ 'أبونتو'. وتهدف ورشة العمل هذه إلى توضيح معاني الذكاء العاطفي والروحي التي يتضمنها 'أبونتو' إضافةً إلى خلق مساحة للمشاركين من أجل تجربته في حياتهم اليومية أثناء ورشة العمل وبعدها. <sup>6</sup>

ليفوما موكاتشي، خبيرة العلاقات الإنسانية، جنوب أفريقيا.

# ما هو أبونتو؟



## «وجودي نابغ من وجودكم»

نسمع اليوم عن صناديق 'أبونتو' لدعم التعليم وملتقيات 'أبونتو' وقرى 'أبونتو' وجناح 'أبونتو' في مؤتمرات التنمية بالإضافة إلى جامعة 'أبونتو' ونظام التشغيل 'أبونتو' مفتوح المصدر ويوم 'أبونتو' الذي يصادف الأول من سبتمبر.

## ماذا يعني 'أبونتو' بالضبط؟

'أبونتو' هو عبارة عن نمط حياة قديم يجسد الكرم والدفء إضافة إلى شمولية المجتمع وتضامنه حيث مازالت هذه القيم من أهم ما يميز المجتمعات الإفريقية اليوم. وعلى الرغم من أن كلمة 'أبونتو' تعود في أصلها إلى اللغات المحلية في جنوب أفريقيا إلا أن القيم التي تحتويها توجد على امتداد القارة وفي صميم كل ثقافة ودين حول العالم. وتعبر بعض الكلمات في اللغات المختلفة عن جانب أو أكثر من جوانب 'أبونتو' مثل كلمة 'Harambee' من اللغة السواحلية بشرق أفريقيا وتعني «هيا نسحب معاً» وكلمة 'Terranga' من لغة (Wolof) في غرب أفريقيا وتعني كرم الضيافة، وفي اللغة العربية كلمة «الإنسانية»، وأما في اللغة السنسكريتية فكلمة 'Vasudhavia Kutumbakam' وتعني الانتماء إلى عائلة إنسانية واحدة، وربما يقابلها في أوروبا عبارة «الفرد للجميع والجميع للفرد».

لقد قاد الموقر ديزموند توتو، كبير أساقفة جنوب أفريقيا عقيدة 'أبونتو' أثناء ترأسه لجنة الحقيقة والمصالحة التي تم تأسيسها في جنوب أفريقيا بعد إلغاء نظام الفصل العنصري في سبيل تضييد الجراح التي سببها النظام من خلال تطبيق قيم التعاطف والتسامح والمحاسبة الذاتية والكرامة.

وأحد أهم مفاهيم 'أبونتو' نابغ من مقولة في لغة الخوزا/ الزولو بجنوب أفريقيا وتعني «يتحدد وجود شخص ما من خلال وجود غيره من الأشخاص»، ويمكن التعبير عنها بشكل آخر «وجودي نابغ من وجودكم». وبالتالي، فإن هذا المفهوم يتضمن اعترافاً بقيمة كل شخص أو المجموعة ككل بالإضافة إلى تقبل وتقدير الاختلافات بيننا مع الاعتراف بإنسانيتنا المشتركة ومسئولية كل واحد منا عن إسعاد الآخرين والإحساس بالانتماء إلى العائلة الإنسانية والاتصال العميق بالطبيعة والكون. ويدعو 'أبونتو' كذلك إلى احترام الآخرين خاصة كبار السن والشباب والنساء إضافة إلى مد جسور التعاون والثقة بين الأفراد والمجتمعات والأمم. وعلاوة على ذلك، يجسد 'أبونتو' القدرة على المصالحة وترسيخ المحبة والوحدة بين الشعوب من مختلف الثقافات.

ويصف الموقر ديزموند توتو، الحاصل على جائزة نوبل للسلام أبونتو قائلاً:

يعتبر 'أبونتو' جزءاً من الهدية التي ستقدمها أفريقيا للعالم كيف لا وهي تخاطب جوهر الإنسان؟ فنحن عندما نريد أن ننهي على شخص ما فإننا نصفه بأن لديه 'أبونتو' مما يعني أنه كريم ومضيف وودود وحنون ومتعاطف، كما أنه مستعد لبذل الغالي والنفيس في سبيل خدمة الآخرين. إن إنسانيتي تابعة من انتمائي للآخرين ومشاركتهم.

إن كل من يحيا حياته بموجب 'أبونتو' فهو منفتح وخدم ومساند للآخرين، كما لا يشعر بالخطر إذا كان الآخر قادراً وجيداً فهو لديه ثقة بنفسه تابعة من علمه بأنه ينتمي إلى كيان أكبر.

نحن مؤمنون بأن الإنسان لا يمكن أن يدرك إنسانيته إلا من خلال الآخرين، وبمعنى آخر إن إنسانيتي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً لا انفصام له بإنسانيتك، وعليه فعيش الإنسان بمعزل عن الآخرين يخرج من دائرة الإنسانية، كما أنني عندما أجردك من إنسانيتك فإنني أجرد نفسي من إنسانيتي. ٦

# نصائح عامة للمحاضرين

تهدف ورشة العمل التي سيتم شرحها في الصفحات القادمة إلى تطوير فهم شامل لـ 'أبونتو' بهدف تحديد ما يقابله من مفاهيم في الثقافات الأخرى.

ويفضل أن يكون المحاضر قد سبق له المشاركة في إحدى ورش عمل 'أبونتو'.

## ماهية ورشة العمل:

- تتراوح مدة الورشة من يوم إلى أربعة أيام وتحتوي على تسع وحدات.
- يجب أن تكون الوحدات متناسقة مع بعضها من أجل فهم 'أبونتو' وتجربته.
- يمكن تكييف ورش العمل والوحدات بما يتناسب مع البيئة والأهداف.
- يمكن استخدام الوحدات بشكل منفصل أو على شكل مجموعات ضمن ورشة عمل مصغرة.

## الطرق والتقنيات:

- التفكير، التخيل، المناقشة، التعبير الفني، الموسيقى والرقص، التأمل الخلاق.
- يمكن تحديد نوعية الأنشطة حسب الفئة العمرية وتركيبية المجموعة بحيث يتم تضمينها في الوحدة عند مراحل معينة.
- كسر جدار الصمت/ المحفزات: يمكن استخدامها خلال الاستراحات أثناء الورشة من أجل المحافظة على التركيز والحماس بالإضافة إلى تسليط الضوء على أحد جوانب 'أبونتو'. كن خلاقاً.

## تنظيم الورشة:

- يكون جلوس المجموعات داخل القاعة على شكل دائرة أو حدوة حصان بموجب اتفاق الجميع.
- يسمح بإجراء مناقشات من أجل التطور بشكل عفوي ضمن جدول عمل مرن وفقاً لاهتمامات وديناميكية المجموعة.
- تبادل الخبرات والأفكار والقصص (الطريقة القديمة لنقل القيم من الجيل السابق إلى الجيل اللاحق) على شكل مجموعات من شخصين أو مجموعات صغيرة أو المجموعة بأكملها.
- يمكن تغيير تشكيل المجموعات الصغيرة بشكل دوري بحيث يتمكن المشاركون من التحوار مع أصدقاء جدد.
- من المقترح استخدام التغذية الراجعة في نهاية كل نشاط من أجل مساعدة المشاركين على شرح تجاربهم والاستفادة من تجارب الآخرين إضافة إلى تمكين المحاضرين من تحديد مدى تحقق الأهداف. ومن أمثلة الأسئلة المفتوحة «كيف كان شعورك؟» و «ماذا تعلمت؟» و «ماهي القيم التي اكتشفتها خلال هذا التمرين/النشاط؟».

## استيعاب مفهوم 'أبونتو'

- تتضمن كل وحدة شروحات مستندة إلى تجارب حياتية حقيقية عن 'أبونتو'.
- لقد تم إدراج المنشورات والمصادر المقترحة ( انظر المصادر والمراجع).
- لقد تم اختيار الاقتباسات من عدة مصادر بهدف توفير نظرة شاملة عن 'أبونتو'.
- يمكن للمحاضر تضمين خبراته الشخصية ذات الصلة والاستفادة من خبرات المجموعة من أجل تطوير وتبادل المفاهيم.

## استخدام الموسيقى

- إن استخدام الموسيقى الهادئة من شأنه خلق جو مريح خلال الأنشطة التأملية.
- يمكن استخدام الموسيقى الحيوية والإيقاعية خلال الأنشطة التفاعلية أو الرقص.
- لقد تم اقتراح عدة أغاني من أجل توصيل معاني وأحاسيس 'أبونتو'.

سيتم تزويد كل مشارك بدفتر عمل ومفكرة تحتوي على جدول عمل الورشة ومجموعة من المعلومات المنتقاة بالإضافة إلى أوراق بيضاء لتدوين الملاحظات الشخصية والرسومات وغيرها.



### 'موكجورنج'

إن السبيل إلى تمكين الذات يكون من خلال الصمت وفقاً لأبونتو، فالصمت كان من أهم مميزات المجتمعات الإفريقية في الماضي حيث كان هناك مكان يستطيع الناس أن يختلوا فيه بأنفسهم.

وقد حظيت هذه الفسحة باحترام كبير حيث كان لها فعل السحر على نفسية الإنسان، وبالتالي لم يكن ليكدر صفو كل من تواجد في هذا المكان موكجورنج أي ظرف من ظروف الحياة. وأما في الوقت الحاضر فهذا المكان مخصص فقط للزعماء والملوك، فالملك يذهب هناك عندما يكون غاضباً وبمجرد عودته يتوقع الناس أن نفسه قد هدأت، وعلى الرغم من أنه لم تكن هناك كنائس أو مساجد أو معابد إلا أنه كان وما زال فهمً بأن روحانية ما تكمن في وجود الإنسان مع نفسه.

وبالتالي، إن موكجورنج ليس مجرد حيز مادي بل هو فسحة داخلية يستطيع الإنسان من خلالها أن يجد نفسه ويتغير، وإنني لمؤمناً بأن نقطة تغير نيلسون منديلا كانت من هذا المكان، فبسبب ممارسته للعزلة القسرية في السجن، خرج منه وكان الوحيد الذي غدا تجسيدا لمفهوم الصفح والغفران.

وعندما تذهب إلى موكجورنج يتوجب عليك غالباً أن تنحني في مكان صغير تعبيراً عن التواضع الضروري لتغييرك ولكي تتلقى التوجيه المطلوب، وفي ذلك إشارة إلى أنك في هذا المكان لا يتوجب عليك أن تطلب وإنما تُعطى حتى تكون قادراً على العطاء بعد عودتك. ٦

ليفوما موكاتي، جنوب أفريقيا



ستخصص خلال ورشة العمل أوقات للتفكر بصمت والتخيل لتمكين المشاركين من تجربة قيمهم الفطرية وإدراك المعنى الكلي لـ'أبونتو' إضافةً إلى تقدير الثراء الذي يضيفه على الحياة اليومية.

ومن خلال التفكير بصمت يتبين لنا أن ردود أفعالنا مصدرها القلب وليس العقل.

### ويجب على المحاضر خلال النشاطات التأملية القيام بالتالي:

- خلق جو من شأنه أن يقود إلى الاسترخاء والتأمل.
- الاستعانة بالموسيقى الخلفية والتشجيع على الصمت إذا رغب المشاركون في ذلك.
- دعوة المشاركين لأخذ نفس عميق والاسترخاء.
- الدخول في مرحلة التأمل من خلال الطلب من المشاركين ترك همومهم اليومية ومشاكل العالم جانباً والتركيز على الأفكار الإيجابية.
- ربما يرغب المحاضر في الطلب من أفراد المجموعة تخيل أنفسهم في مكان هاديء أي 'Mokgorong' الخاص بكل واحدٍ منهم كما هو موضح في هذه الصفحة.
- في الختام، قد يرغب المحاضر في إبداء ملاحظاته.

لقد تم توفير بعض التعليقات التي من الممكن أن ترافق أنشطة التفكير والتخيل حيث يمكن تعديلها حسب السياق (قد يرغب المحاضر في المساهمة بتعليقاته الخاصة به)، ويفضل التوقف لعدة ثوانٍ طويلة بين الجمل خلال كل تعليق قدر الإمكان من أجل منح المشاركين فرصة لتدوين أفكارهم وملاحظاتهم. وعلى المحاضر كذلك أن يشجع المشاركين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم وتبادلها مع زملائهم كل شخصين على حدة أو على هيئة مجموعات صغيرة تتكون كل مجموعة من أربعة إلى خمسة أشخاص أو على هيئة مجموعة كبيرة واحدة.

# وحدات ورشة العمل



# الوحدة الأولى مقدمات



قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا حَيْتُمْ  
بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنِ مِنْهَا أَوْ  
رُدُّوهَا﴾ سورة النساء: ٨٦



لا تقتصر التحية على الأشخاص الذين تعرفهم فقط بل تشمل كل شخص تقابله. إنني أعيش في المدينة وأستخدم سيارة الأجرة في التنقل، ولذا عندما يدخل أي شخص إلى السيارة فإنه يقوم بتحية الجميع "Molweni" وتعني مرحباً بالجميع، وقد يشعر الأفرقة بالإهانة إذا لم يقر أحد بتحيته، بل إنهم عندما يقومون بتحية شخص ما لأول مرة فإنهم يذكرون عائلاتهم وقبائلهم ومحل إقامتهم نتيجة شعورهم بارتباط ما مع ذلك الشخص، وعليه، فإن الارتباط هو المعنى الحقيقي لـ'أبونتو'.

فاطمة دايك، كاتبة مسرحية ومنتجة،  
جنوب أفريقيا.

في هذه الوحدة نحن مدعوون لاختبار دفاء ووحدة وكرم ضيافة 'أبونتو' من أجل السفر في رحلة لاكتشاف حكمة السلف وقيم المجتمعات التقليدية حتى يتسنى لنا بعث الروح الإنسانية في عالمنا المعاصر.

- المشاركون مدعوون للقاء وتحية بعضهم البعض بأسلوب 'أبونتو'.
- لقد تم شرح أهداف ورشة العمل بشكل مختصر.
- لقد تم التعريف بمفهوم 'أبونتو'.
- قد يتم اختيار بعض الأنشطة من أجل خلق جو دافئ يسمح بالتعرف على الآخرين وإدراك السمات والقيم التي يتمتعون بها.

## تحية الآخرين والتعرف عليهم

يعتبر تبادل التحايا في العديد من الثقافات جزءاً مهماً من التلاحم الاجتماعي، فالتحية قد تكون طويلة ومعقدة، بل قد تصبح نوعاً من الطقوس المصحوبة بالإيماءات. وعادةً ما تعبر التحية عن الحرص والاهتمام المتمثلين في السؤال عن الصحة والعائلة والعمل.....الخ، وفي ذلك دليل على أهمية المحافظة على العلاقات الطيبة خاصة بين الغرباء من أجل أن يشعر كل طرف بالارتياح قبل الخوض في أي نقاش.

تستخدم كلمة 'Sawubona' للتحية من قبل الكثيرين في جنوب أفريقيا وتعني حرفياً «إنني أراك»، وبالتالي هي تعبير صادق وراقي عن احترام الشخص الآخر، وكذلك تستخدم كلمة 'Namaste' في أجزاء من الهند وتعني «إنني أنحني للإنسانية الكامنة بداخلك»، وفي اللغة العربية التحية المشهورة «السلام عليكم».

وفيما يلي عبارات التحايا المستخدمة في زيمبابوي والتي تنطق بلغة 'Sbona' تحية الصباح: "Mangwani. Marara sei?" وتعني صباح الخير هل نمت جيداً؟ ويأتي الجواب: "Ndarara, kana mararawo" وتعني لقد نمت جيداً إذا كنت قد نمت جيداً



تحية منتصف اليوم: "Maswera sei" وتعني كيف كان يومك؟ ويأتي الجواب: "Ndaswera, kana maswerawo" لقد كان يومي جيداً إذا كان يومك جيداً

«يدل هذا التبادل للتحايا على حجم الترابط بيننا فإذا أنت لم تنم جيداً أو لم يكن يومك جيداً كيف عساني أن أنام أو كيف ليومي أن يكون جيداً».

باربرا نوسبوم، كاتبة ومدربة، جنوب أفريقيا

وأما إذا تواجد ضمن الجمهور أشخاص من جنسيات أخرى، فيمكن تحديد التحايا المستخدمة في ثقافتهم، كما يمكن للمشاركين تحية بعضهم البعض بلغات مختلفة.

## مدخل إلى 'أبونتو'، مناقشة

يمكن الرجوع إلى تعريف مفهوم 'أبونتو'، وعلى المحاضر أن يضيف إلى هذا التعريف معارفه وخبراته مع ضرورة تشجيعه المشاركين على النقاش.



## أنشطة إبداعية

يمكن للمشاركين من خلال الأنشطة التالية التعرف على بعضهم البعض بشكل ودي من خلال إدراك السمات والقيم التي يتمتع بها الآخرون. ولذا من الأفضل أن يختار المحاضر الأنشطة المناسبة ويضمّنّها داخل الوحدة وفقاً لتركيبة وديناميكية المجموعة والفئات العمرية للمشاركين.



## ★ 'بطاقات الزيارة'

يساعد هذا النشاط المشاركون على التعرف على قيمهم الشخصية إضافةً إلى إدراك وتقدير صفات الآخرين مما من شأنه خلق جو من الود والصدقة والانتماء. يُعطى كل مشارك جزء من بطاقة بحجم بطاقة الزيارة ويُطلب منه كتابة اسمه بشكل واضح في الوسط تاركاً فراغاً لأية كلمات قد يتم إضافتها.



ويقوم المشاركون كذلك بالتحرك في أرجاء الغرفة على صوت الموسيقى (قد تكون حيوية أو هادئة) في كل الاتجاهات و يختلطون ببعضهم بشكل عشوائي ويتخاطبون من خلال الاتصال النظري بحيث يكون نابعاً من أعماق قلوبهم ومصحوباً بالبتسامة. وبمجرد توقف الموسيقى يقوم كل مشارك بتحية الشخص الموجود أمامه ويتبادل معه بطاقة الزيارة. ويطلب المحاضر من كل مشارك ملاحظة صفة أو صفتين في الشخص الآخر أثناء تحركهم من أجل كتابتها على بطاقة الزيارة، وبعد ذلك يسترجع كل مشارك بطاقته ويتحرك في أرجاء الغرفة حتى تتوقف الموسيقى. ومرة أخرى يقابل المشاركون الأشخاص الذين أمامهم ويقومون بتحياتهم مع تكرار ذلك ست مرات. وعندما تتوقف الموسيقى نهائياً يقوم كل مشارك بقراءة قائمة الصفات التي منحه إياها أصدقاؤه، وبعدها يطلب المحاضر من ثلاثة أو أربعة مشاركين التعريف بأنفسهم من خلال قراءة صفاتهم إلى المجموعة بأكملها « اسمي ..... وأنا لطيف ومتفائل وصادق.....الخ



وفي الختام، يقوم المشاركون بإبداء وجهات نظرهم حول النشاط.

وغالبا ما يعرب المشاركون عن سعادتهم بالصفات التي رآها الآخرون فيهم مما يمنحهم الثقة لإعلام المجموعة بأكملها بهذه الصفات، كما يتفق جميع المشاركون بأن هذا النوع من البطاقات يعبر عن الشخص بشكل أكبر مقارنةً مع البطاقات التعريفية التي تحتوي على هواتف الأشخاص وعنوانينهم.

## التنوع

من الأفضل القيام بهذا النشاط في صمت بحيث يلاحظ المشاركون صفات بعضهم البعض من خلال تعابير الوجه ولغة العيون والابتسامة.

ملاحظة: يوجد شرح لنشاط مماثل في الوحدة التاسعة (الوداع والتعبير عن التقدير)

المواد المطلوبة: يُعطى كل مشارك بطاقة بيضاء بحجم البطاقة التعريفية وقلم حبر ملون (اختياري)

مدة التمرين: من ١٥ - ٢٠ دقيقة

تبادل 'بطاقات الزيارة'

٥ إذ نشترك جميعنا في الإنسانية فإن 'أبونتو' راسخ في قلب كل منا، ولذا أدعوكم لفتح قلوبكم واستشعار القوة والسعادة التي يولدها عندما نقر بوجود بعضنا البعض.

سعادة نوزيفو جنيوري-بارديل،  
السفير السابق لجنوب أفريقيا في  
سوسيرا



## ☆ 'الأصدقاء الظاهرون والأصدقاء الخفيون'

يدعو هذا النشاط المشاركين إلى التحلي بقيم الصداقة والاهتمام بالآخرين والعمل من أجل إسعادهم.

في البداية، يطلب المحاضر من كل مشارك كتابة اسمه على قطعة صغيرة من الورق وطبها بهدف إخفاء اسمه حيث يقوم بعدها بتجميع الأوراق ووضعها في وعاء، وبعدها يقوم بخلطها يطلب من كل مشارك تباعاً سحب ورقة. وبالتالي، فإن الشخص المكتوب اسمه على الورقة التي تقوم بسحبها سيكون صديقك الظاهر دون أن تعلمه بذلك. وفي الوقت نفسه، سيصبح الشخص الآخر الذي قام بسحب الورقة المكتوب عليها اسمك صديقك الخفي، كما ستكون صديقه الخفي حتى نهاية ورشة العمل دون علمكما بذلك. و يجب على كل صديق ظاهر الاهتمام بصديقه الظاهر دون إخباره بذلك ( اطلق العنان لخياالك).

وفي نهاية ورشة العمل ( الوحدة التاسعة )، سيتم كشف النقاب عن جميع الأصدقاء الخفيين حيث يجلس المشاركون على شكل دائرة ويطلب المحاضر بشكل عشوائي من أحد المشاركين ( أ ) التوجه إلى منتصف الدائرة وإخبار الجميع عن الصفات الإيجابية التي رصدها في صديقه الخفي ( ب ) في الوقت الذي تحاول فيه بقية المجموعة التخمين باسمه. وبعدها، يتوجه المشارك ( أ ) إلى المشارك ( ب ) لمصافحته أو معانقته، ويتوجه بعد ذلك المشارك ( ب ) إلى منتصف الدائرة ويتحدث عن بعض الصفات التي رصدها في صديقه الخفي ( ج ) ومن ثم يكشف عن هويته. ويستمر الوضع هكذا حتى يتم الكشف عن هوية جميع الأصدقاء وسط جوٍ من المتعة والضحك.

المواد المطلوبة: قطع صغيرة من الورق ووعاء.

مدة النشاط: عند بداية ورشة العمل: ١٠ دقائق، عند الختام: ٣٠ دقيقة

## ☆ ' صور متنوعة للمعاملة اللطيفة '

يسعى هذا النشاط إلى تنمية قيم الحب غير المشروط و الشعور بمتعة العطاء، ويمكن للمحاضر أن يقترح للمشاركين قائلاً « بإمكانكم خلال ورشة العمل هذه أو بعد عودتكم لمنزلكم هذا المساء فعل شيء لطيف لشخص آخر ولو كان أمراً بسيطاً دون أن يعلم ذلك الشخص بأنه قد صدر منكم».

وفي اليوم التالي يناقش المشاركون تجاربهم



٥ في بلادنا تعتبر الفنادق مفهوماً جديداً ، ففي الماضي عندما كان المسافرون يأتون إلى قريتنا يتم في البداية تعريف الزعيم بهم ومن ثم يقدم واجب الضيافة لهم، وفي اليوم التالي يدعو الزعيم إلى اجتماع من أجل تعريف أهالي القرية بهم، وبعدها نقيم مأدبة على شرفهم وتحدث معهم لمعرفة حياتهم حيث نكتشف أننا نشترك في أمور كثيرة، ولاحقاً يصبح هؤلاء الزوار جزءاً من مجتمعنا. ٦

بيستو مونثويدي، مدير دائرة حقوق الإنسان والشئون الإنسانية، وزارة خارجية جنوب أفريقيا



صديقي الظاهر

٥ جل ما أخشاه هو أن يقوم أحد من الأجيال القادمة بالعودة إلى الماضي و يحتقرنا لجبننا عن التصرف في حين كنا قادرين على ذلك. ولذا يجب علينا البحث عن كيفية وأسباب وماهية انفاقنا، ويجب علينا كذلك أن نتعاون من أجل البحث عن حلول بديلة وطرق جديدة للتعامل مع تحديات العالم. ثرائنا في تنوعنا وفي تعاوننا تكمن قوتنا. ٦

فيدريكو مير زاراجوزا، المدير العام السابق لمنظمة اليونسكو ورئيس ملتقى أبونتو العالمي لشبكات المجتمع المدني

# الوحدة الثانية

## قيم أبونتو الموجودة عندي وعندك

يقوم المحاضر في هذه الوحدة بتشجيع المشاركين على القيام بمجموعة من الأنشطة التأملية بهدف معرفة قيمهم الفطرية والتعرف على قيم الآخرين إضافة إلى اكتشاف أننا من خلال قيمننا نستطيع بناء علاقات متناغمة مع الآخرين.

ويمكن للمحاضر الرجوع إلى فقرة «نصائح عامة للموجهين» للحصول على أفكار حول كيفية القيام بالأنشطة التأملية.

### أ) التعرف على قيم 'أبونتو' الموجودة بداخلي

يصف مفونسيني جون بانجو 'أبونتو' في كلمة واحدة ألا وهي الفضيلة (انظر المصادر والمراجع)، وبالتالي فإنه عندما نستشعر وجود 'أبونتو' في أعماق كل منا فإننا ندرك بذلك إنسانيتنا وقدرتنا على أن نصبح أشخاص فضلاء ونبلاء.

### التفكير

يقوم المحاضر بخلق جو هادئ وتأملي بالإضافة إلى التعليق باختصار على الأفكار الرئيسية المذكورة أدناه (من الممكن تطوير وتكييف هذه الأفكار لتناسب المجموعة، وبعدها يُمنح المشاركون وقتاً لكتابة أفكارهم في كلمات قليلة).

### ١. لحظة مميزة:

"حاول أن تتذكر لحظة مميزة في حياتك اكتشفت فيها شيئاً رائعاً في شخصيتك، وليس المقصود بذلك إنجازاً خارجياً مثل النجاح في اختبار ما ولكن سمة ما زلت تفتخر بها، ماذا كانت الظروف لحظتها وكيف كان شعورك؟

قم بكتابة السمات والقيم التي أدركتها."

### ٢. كيف ينظر الآخرون إليّ؟

"حاول أن تتذكر لحظة معينة قال فيها أحدهم شيئاً جيداً عنك خاصة فيما يتعلق بنقاط قوتك وقيمك، ماذا قال؟ وكيف كان وصفه لك؟ قم بكتابة هذه القيم ولا تكن خجولاً."

### ٣. الموسيقى المفضلة لديّ

"حاول أن تتذكر موسيقى أو أغنية معينة تحبها، تخيل أنك تسمعها الآن في عقلك، لماذا هذه الموسيقى قريبة إلى قلبك؟ وما هي الأحاسيس والقيم التي تعتريك عند سماعك لها؟" اكتب هذه القيم

### ٤. قيمي الجوهرية

"تأمل القيم التي قمت بكتابتها خلال الأنشطة السابقة، إنها بعض قيمك الجوهرية التي توجه أفكارك ومواقفك وتصرفاتك. قم بتصميم شعار يمثلك وأنت في أفضل حالاتك."

وبعد الانتهاء من النشاط، يطلب المحاضر من كل مشارك تبادل المشاعر والقيم التي رصدها مع الشخص القريب منه. وفي الختام، يبدي الجميع وجهات نظرهم حول النشاط.



تبادل الآراء والأفكار ...

طالباً تستطيع أن تدرك أن ما يربطنا كبشر أقوى مما يمكن أن يفرقنا عندها فقط ستكون قادراً على تقديم المساعدة. وبإمكانك أن تصبح مواطناً عالمياً من خلال التواصل مع الأشخاص من ثقافات مختلفة، وبهذه الطريقة نستطيع أن نبني عالماً أفضل من خلال ترابطنا مع بعضنا أفراداً ومجتمعات ودول.

بانكي مون  
السكرتير العام للأمم المتحدة



شجرة الميلاد



شجرة من السلك ، معلق عليها أوراق



شجرة على قماش الكنفاس



شجرة على ورقة الرسم البياني



شجرة ملصقات

## أنشطة خلاقة

يمكن للمحاضر استخدام الأنشطة التالية من أجل مساعدة المشاركين على اكتشاف وتجربة قيمهم الشخصية والتعبير عنها.

### ★ شجرة 'أبونتو': مشاركة العالم قيمنا

يهدف هذا النشاط إلى خلق الوحدة وتنمية التعاون والإبداع والمشاركة. في البداية، يقوم كل مشارك برسم شجرة كبيرة عارية إما على القماش أو الورق أو الجدار ( فن الجداريات)، كما يمكنه صنعها من السلك ( يمكن للمشاركين أن يقترحوا أفكاراً أخرى)، وتجدر الإشارة إلى أن كل مشارك قد قام مسبقاً بتحضير أوراق سميكة ملونة. وبعد ذلك، يطلب المحاضر من كل مشارك التفكير في قيمة يرغب في إهدائها إلى العالم. ولنتذكر أننا لا نستطيع أن نعطي إلا ما نملكه. وقد يُستخدم التعليق التالي:

### هديتي إلى العالم

" ابحث عن الصفات الخاصة التي تجعلك مميزاً فهذه الصفات تستوطن مكاناً هادئاً في قلبك. تخيل أنك موجود في ذلك المكان الهادئ ولاحظ أنه بتوحدك مع جمالك الداخلي فأنت تشارك العالم هديتك.

اختر قيمة واحدة ترغب في إهدائها إلى العالم."

وأخيراً، يقوم كل مشارك بكتابة قيمة واحدة من القيم التي يؤمن بها بخط واضح على ورقة واحدة من أجل إلصاقها وتثبيتها في الشجرة. وبذلك، سرعان ما تصبح الشجرة عامرة بالحياة مع تزايد عدد القيم التي تضاف إليها.

المواد المطلوبة: أوراق ، قماش، جدار، بطاقات ملونة، أقلام ماركر

مدة النشاط: مرن حسب التصميم والمواد.

### ★ قيم 'أبونتو' : مناقشة الأفكار

( يمكن استخدام هذا النشاط في أية وحدة )

يقوم جميع المشاركين بممارسة التأمل لمدة تتراوح من ١٠-١٥ دقيقة على أنغام موسيقى خلفية حيث يتفكرون في القيم المطروحة في هذه الوحدة. وخلال فترة التأمل، قد يرغب المشاركون في النهوض وكتابة كلمة أو رمز على لوحة ورقية أو سبورة بيضاء بشكل عفوي.

وقد يختم هذا النشاط بمناقشة عميقة لبعض قيم 'أبونتو' المختارة.



## شجرة حياتي: التفكير والمعرض المتنقل



يسعى هذا النشاط إلى تشجيع التفكير الخلاق والإيجابية والثقة بالنفس وتمكين الذات، كما يمكننا من تقدير قيمنا الشخصية من أجل إدراك الترابط الوثيق بين الجوانب المختلفة لحياتنا الشخصية والدور المهم الذي تلعبه قيمنا في تحديد نوعية علاقاتنا وإنجازاتنا في الحياة. وتجدر الملاحظة أن هناك تمرين مشابه في الوحدة السادسة حول اكتشاف قيم العائلة أو المجموعة.

وإذا ما استخدمنا الشجرة كرمز يمثل التميز والكرامة والجمال بالإضافة إلى الاستقلالية (مع العوامل وأشكال الحياة الأخرى) والعطاء غير المشروط (الأكسجين والمأوى والطعام والظل والرائحة الزكية وغيرها)، سيسافر المشاركون في رحلة لاكتشاف قيمهم الشخصية والإجماعية.

و يقوم المحاضر على أنغام موسيقى هادئة بسؤال كل مشارك عن رأيه حول ما قد تمثله الشجرة في حياته، كما سيطلب من كل واحد منهم رسم مخطط لشجرة على قطعة من الورق بحيث لا يقل حجمها عن A5، وتحتوي هذه الشجرة على بعض الجذور وجذع وحوالي خمسة أغصان بحيث تمثل الجذور نقطة الارتكاز ويمثل الجذع الدعم في حين تمثل الأغصان النمو والتوازن.

وقد يكون التعليق على النحو التالي:

”حاول أن تتخيل جذور الشجرة وهي تمتد عميقاً لتشكل أساساً لنمو الشجرة، ما هي القيمة التي تركز عليها حياتك ومن خلالها يتحقق نموك وتطورك؟ فقد تكون على سبيل المثال الأمل . اكتب تلك القيمة بين جذور الشجرة

والآن فكر في الجذع- فهو يدعم الشجرة بأكملها ويرفع الأوراق نحو السماء، أي من قيمك تمنحك الدعم والقوة في حياتك؟ اكتب تلك القيمة على امتداد الجذع (البعض قد يختار الإرادة والبعض الآخر قد يختار الشجاعة أو الحب)

تمتد الأغصان في اتجاهات مختلفة فهي تمثل المناطق المهمة في حياتك، حاول أن تفكر فيما عسى أن تكون هذه المناطق، فقد تكون على سبيل المثال عائلتك وأصدقائك، عملك، صحتك، دينك، اهتماماتك، هواياتك، مشاريعك.....الخ.

اكتب كل منطقة مهمة على امتداد كل غصن.

تخيل الأوراق الموجودة على شجرتك، فكر في جميع الأشياء التي تقدمها الأوراق فهي تمنحنا الأوكسجين والطعام والمأوى والظل، حاول أن تتذكر قيمة من القيم التي تؤمن بها، شيء ما يمكن أن تقدمه للآخرين..... ارسم مخططاً لأوراق شجرتك واضف تلك القيمة.

إن الأزهار من شأنها أن تجعل الشجرة مميزة وجذابة، ما أهم ما يميزك؟ ارسم زهرة واضف تلك القيمة وبذلك تصبح مميزاً.





اضف بعض الثمار فهي تمثل انجازاتك ونجاحاتك، أي من قيمك يمكنك من النجاح في العمل الذي تقوم به؟ اكتب ذلك بجانب الثمرة.

تفكر في الطريقة التي تحصل الشجرة من خلالها على الغذاء مستعينةً بضوء الشمس والمطر، ما هو مصدر الضوء في حياتك؟، ارسم شمساً و اكتب هذه القيمة بجانبها.

ما هي القيمة التي تمثل المطر في حياتك؟ اضع ذلك.

سيقوم المحاضر بتكليف مستوى تعقيد الرموز وفقاً للمجموعة، وأما بالنسبة للمجموعات الأكبر سنّاً فيمكنه أن يستمر على النحو التالي:

”هناك بعض الحشرات الجائعة التي تقترب من شجرتك حيث أنها على وشك أن تأكل الأوراق والأزهار والثمار، حاول أن تفكر فيما قد يمثله ذلك لك، ما هي هذه الحشرات في حياتك؟ وبمعنى آخر الأشياء التي تمنعك من النمو واستغلال قدراتك على الوجه الأمثل؟... (قد يكون أمراً خارجياً وقد يكون كذلك سلوكاً سلبياً أو عادة)، اضع هذه الحشرة والسلوك الذي قد يمثله بجانب شجرتك. كن صادقاً

ويوجد هناك لحسن الحظ مبيد حشري، ماذا بإمكانك أن تفعل؟ أي من قيمك تستطيع أن تستخدمها للقضاء على تلك الحشرة؟... (بعضهم قد يختار «الحماس» لمحاربة «الكسل» وبعضهم يختار «الاسترخاء» لمحاربة التوتر وهكذا).

وبعد أن تكتمل الشجرة سيقوم كل مشارك بالنظر إلى « شجرة الحياة» الخاصة به والتفكير في حقيقة أن القيم التي يؤمن بها هي التي تحدد حياته وشخصيته.

### المعرض المتنقل

وأخيراً، سيقوم المحاضر بتنظيم « معرض متنقل» حيث يجلس المشاركون على شكل دائرة ويُطلع كل مشارك الشخص الذي يجلس بجانبه على شجرتة، وبعدها يتوقف الجميع لعدة ثوانٍ للتأمل، وتستمر هذه العملية حتى يتمكن كل مشارك من مشاهدة أشجار المشاركين الآخرين. ويمكن لهذا المعرض أن يكون فعالاً إذا تم تنفيذه بصمت على أنغام موسيقى هادئة.

ويمكن للمحاضر أن يكيّف هذا النشاط وفقاً لاحتياجات المجموعة ( قد يُطلب من الأطفال الصغار في البداية رسم شجرة بسيطة).  
كن خلاقاً!

مدة النشاط: من ٢٠-٣٠ دقيقة حسب حجم المجموعة.



لوحة لباتريك نيربوس، الكاميرون



رسم : الأنتسة سمبادا قيجاي شيلار (١٣ سنة)، هندية، مقيمة بسلطنة عُمان



المعلمين وتفكيرهم في شجرة حياتي،  
روضة / ORT / SEN، قرية هان، السنغال

## ب) تقدير القيم التي يتمتع بها الآخرون

قد يرغب المحاضر في ذكر الشخصيات المشهورة في الماضي والحاضر ممن جسّد روح 'أبونتو' وقيمه الخفية.

فعلي سبيل المثال، سيظل التاريخ للأبد يذكر الشخصيات المذكورة أدناه لما أظهرته من رحمة وتعاطف تجاه الإنسانية حيث سعت لكسر كل حواجز اللون والعرق والدين.

**نيلسون مانديلا:** الرئيس الأسبق لجنوب أفريقيا ، ظل يحتفظ بكرامته وشجاعته على الرغم من أنه قضى ٢٧ سنة في السجن لدوره كمناضل للحرية ضد سياسة الفصل العنصري ، كما لم ينس ثقافته التي تدعو إلى الاحترام والغفران والمصالحة.

**الأم تيرزا:** راهبة كاثوليكية من أصل ألباني سحّرت حياتها لمساعدة الأطفال الفقراء والمرضى والأيتام والمهملين في الهند. وعلاوة على حصولها على جائزة نوبل للسلام لأعمالها الخيرية أعجب الناس بتفانيها وتعاطفها وتقديمها للحب غير المشروط.

**ابراهيم لينكون:** الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية، قاد بلاده خلال الحرب الأهلية الأمريكية، نجح في المصالحة بين القادة المتنازعين حيث أرسى بينهم التعاون والوحدة. اشتهر بأمانته ومصداقيته ومثابرتة حيث تجسد ذلك في إلغائه نظام الرق وإحيائه الحرية والكرامة.

**المهاتما غاندي:** قاد حملة وطنية في الهند لمحاربة الفقر وبناء التلاحم الديني والعرقى. استخدم المقاومة السلمية كسلاح له من أجل تحقيق الوحدة والمصالحة، سيظل العالم يتذكر شجاعته وبساطته ومثابرتة.

**صاحبة الجلالة الملكة نور:** زوجة ملك الأردن الراحل الملك الحسين بن طلال، تعمل جاهدة من أجل دعم القضايا الإنسانية مثل محاربة الفقر ومنع التسلح ونزع فتيل الصراعات ومساعدة اللاجئين وتوثيق العلاقات العربية الغربية. ويوجد هناك تعاون قائم بين الملكة نور، رئيسة كليات العالم المتحد ونيلسون مانديلا، الرئيس الفخري لها من أجل تعزيز السلام والتفاهم العالمي.

**صاحب السمو الشيخ زايد آل نهيان:** مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة ، عرف بمكرماته الشخية داخل الإمارات وخارجها ، كما شخر جل حياته في سبيل توفير العيش الكريم لأبناء شعبه خاصة في مجالات الإسكان والتعليم والصحة.

**ونجاري ماثاي:** ناشطة كينية من دعاة حماية البيئة أسست حركة الحزام الاخضر التي ركزت على غرس الأشجار وحماية البيئة وحقوق المرأة. وفي عام ٢٠٠٤، أصبحت أول سيدة أفريقية تحصل على جائزة نوبل للسلام.

### نشاط تأملي: الأشخاص الذين هم مصدر إلهامنا

سيتمكن المشاركون من خلال النشاط التأملي التالي من تقدير القيم التي ألهمت هذه الشخصيات وغيرها من الشخصيات التي غدت أمثلة يُقتدى بها حتى يتسنى لهم تجربة بعض هذه القيم في حياتهم.

#### التعليق:

"حاول أن تتذكر شخصاً أثر في حياتك من خلال الصفات التي يتمتع بها..... شخص أنت معجب به كثيراً.....قد يكون شخصاً مشهوراً في الماضي أو الحاضر أو قد يكون شخصاً عادياً في حياتك، تخيل أن هذا الشخص موجود أمامك.....تفكر في السمات أو القيم التي تلهمك واكتب اثنين أو ثلاثٍ منها."



وقال تعالى: ﴿وقل لعبادي  
يقولوا التي هي أحسن﴾  
سورة الإسراء: ٥٣



وبعد قيام المشاركين بمناقشة نتائج تأملاتهم على هيئة مجموعات من شخصين، تقوم كل مجموعة بإبداء وجهة نظرها عن النشاط للمجموعة بأكملها.

## نشاطات خلّاقة

يساعدنا النشاط التالي في التعرف على القيم التي يتمتع بها الآخرون وإدراك أهميتها من أجل استخدام القيم التي نتمتع بها في خلق علاقات متناغمة مع الآخرين.

## بطاقات القيم، ملصقات، مسرحيات هزلية قصيرة

يساعد هذا النشاط على الابتكار والبحث عن الحلول والتمتع بحس التقدير، كما يعمّق فهمنا للقيم المختلفة.

واستكمالاً للنشاط التأملي في الصفحة السابقة، على كل مشارك أن يختار إحدى القيم التي تعجبه كثيراً في شخص ما والتفكر في هذه القيمة لدقيقة ومن ثم البحث عن تلك القيمة لديه.

وبعد ذلك يطلب المحاضر من كل مشارك صناعة بطاقة خاصة به يكتب عليها إحدى قيمه وفقاً لخبرته وفهمه لتلك القيمة (قد تتضمن تعريفاً أو دعاءً أو شعراً أو رمزاً)، وبعد الانتهاء من إعداد جميع البطاقات، يقوم كل مشارك بهدوء ويعطي البطاقة لشخص لا يعرفه جيداً.

وفي المقابل، يمكن لمجموعة صغيرة أن تقوم بتصميم ملصق من أجل توضيح القيمة التي وقع عليها اختيارهم.

التنوع في الأنشطة: قم بتأليف قطعة نثرية أو قصة أو أغنية أو مسرحية هزلية قصيرة أو مسرحية صامتة من أجل توضيح القيمة التي اخترتها. اطلق العنان لخيالك.

المواد المطلوبة: بطاقة، أقلام تلوين، مواد متفرقة

مدة النشاط: من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة



وسائل الإبداع طرق للتعبير عن قيم السعادة والمحبة والوحدة



الدمى ومحركي الدمى



أولاد الشوارع تنمية الثقة والتركيز

يساعد هذا التمرين المشاركين على تنمية الثقة بالآخرين والتفاهم والحدس والثقة بالنفس والاهتمام بالآخرين إضافةً إلى تعزيز التركيز وروح الدعاية والاتصال غير الشفوي.

ومن خلال العمل كمجموعات تتكون كل مجموعة من شخصين، يؤدي المشارك الأول دور الدمية في حين يتقمص المشارك الثاني دور محرّك الدمية حيث يقوم بتحريك يديها وذراعيها ورأسها وقدميها من خلال سحب الحبال الوهمية المربوطة بهذه الأطراف. وفي الوقت الذي تستجيب فيه الدمية للحركات التوجيهية التي يقوم بها المحرّك يجب على المحرّك أن يراعي ردة فعل الدمية بحيث لا يفرض عليها أية حركة. وبعد عدة دقائق، يتبادل المشاركون الأدوار.

وبمجرد أن تتوطد الثقة والتفاهم بين الاثنين، بإمكانهما التفتن في الحركات. وقد تكون هذه الطريقة فعالة جداً للتواصل مع الأطفال الصغار أو الشباب المصدومين نفسياً أو الخجولين حيث تشجعهم على مشاركة الآخرين مشاعرهم في الوقت الذين يحصلون فيه على الدعم والتعاطف، ومن خلال هذه الطريقة كذلك يمكننا التعرف على الصفات والقيم التي يتمتع بها الآخرون وأخيراً يقوم المشاركون بإبداء وجهة نظرهم حول النشاط.

مدة النشاط: ١٠ دقائق.

## مشروع بحث



تضامن مجموعة من القادة العالميين البارزين فشكّلوا مجموعة عرفت بـ 'The Elders' من أجل تعزيز المصالح المشتركة للإنسانية، وكانت فكرتهم بسيطة للغاية؛ ففي عالم يتجه نحو الاستقلالية بل غدا قرية صغيرة، هل تستطيع مجموعة صغيرة متفانية من كبار السن المساعدة في حل مشكلات العالم والتخفيف من معاناة الإنسان؟

استلهمت هذه المجموعة فكرتها من المجتمعات التقليدية حيث عادةً ما يشارك كبار السن الآخرين حكمتهم ويقومون بفض النزاعات داخل هذه المجتمعات (انظر المصادر والمراجع).

وتضم قائمة مجموعة 'The Elders' كلاً من: مارتني إهينساري، كوفي عنان، إيلا بهات، الأخضر الإبراهيمي، جرو براندتلاند، فيرناندو هنريك كارديسو، جيمي كارتر، جراسا ميشيل، ماري روبنسون، ديزموند توتو. وأما الأعضاء الفخريون فهم أون سان سو تشي ونيلسون مانديلا.

وقد يُطلب من المشاركين مشاركة بعضهم البعض المعلومات التي اكتسبوها عن هؤلاء القادة البارزين بحيث يعقب ذلك مناقشة شيقة من أجل تسليط الضوء على إنجازاتهم خدمةً للإنسانية مع تجنب الخوض في أي جدل سياسي. وإذا كان المشاركون من فئة الطلاب، قد يطلب المحاضر من كل واحد منهم إجراء مشروع بحث عن إنجازات القادة الآنف ذكرهم أو أية شخصيات أخرى من اختيارهم.

جلالة الملكة رانيا العبدالله: تعمل جاهدةً من أجل كسر الحواجز بين الأفراد من مختلف الأديان والثقافات من خلال تشجيع الحوار بين الثقافات خاصةً من فئة الشباب. وتقوم الملكة رانيا بصفتها سفيرة منظمة اليونسيف للنوايا الحسنة بنشر التعاطف والاحترام المتبادل والتسامح بين الأمم، كما تعمل جاهدةً من أجل مساعدة الأشخاص الأقل حظاً. وتستغل شبكة الإنترنت على الوجه الأمثل من أجل تبادل الافكار مع شبكات معارفها حول العالم.

إنني شديد الإيمان بقدرتنا على خلق عالمٍ خالٍ من الفقر إذا آمن كلُّ منا بذلك، فالإنسان يولد في هذه الحياة ولديه القدرة ليس فقط على الاهتمام بنفسه ولكن لخدمة الإنسانية كذلك، لقد منحني تجربة بنك جرامين ثقة لا تتزعزع في قدرة الإنسان على الإبداع مما دفعني إلى الإيمان بأن بني الإنسان لم يأتوا إلى هذه الحياة ليكابدوا عناء الجوع ونل الفقر.

محمد يونس، مؤسس بنك جرامين والحاصل على جائزة نوبل للسلام في عام ٢٠٠٦.



# الوحدة الثالثة

## أبونتو والمجتمع



ما يعنيه 'أبونتو' لنا أن العالم الذي نعيش فيه صغير للغاية، كما أن حكمتنا محدودة ووقتنا هنا أقصر من أن نضيعه في تحقيق انتصارات سريعة على حساب الآخرين. لذا يجب علينا الآن أن نبحث عن طريقة نستطيع من خلالها الانتصار جميعاً.

بيل كلينتون، الرئيس الأسبق للولايات المتحدة الأمريكية.



الإجماع في السبلة خير تجسيد للغة الحوار بين الأجيال المختلفة

يعتبر الاحترام مهماً جداً في جنوب أفريقيا حيث يخلق حواجز مناسبة بين الكبار والصغار، وعندما يتعلق الأمر بالعمل معاً فهناك احترام للشخص المكلف بالمهمة والمهمة نفسها والأشخاص المشتركين في المهمة. ويجب أن لا يصل احترامنا لذواتنا حد الغرور وإلا فشلت المهمة، وعليه يمكننا القول إن احترام الذات والتعاون صنوان لا يفترقان.

فاطمة دايك، جنوب أفريقيا.

تهدف هذه الوحدة من خلال استعراض أمثلة على تطبيق قيم 'أبونتو' في المجتمع إلى تحقيق التالي:

- تعميق إحساسنا بالانتماء إلى المجتمع
- إدراك قدرة المجتمع على مساعدة الفرد
- إدراك مساهمتنا الشخصية ومسئوليتنا تجاه المجتمع

إن كلمة 'Ubuntu' مشتقة من لغة الزولو/الخوزا 'Umuntu' وتعني الإنسان.

ويتضمن معنى 'أبونتو' القيم الإنسانية كحسن الضيافة والكرم واحترام الآخرين، كما يُعنى بإدراك قيمة كل إنسان واحترام قدسيته. وربما أفضل تعريف لـ'أبونتو' هو وعينا الشعوري والباطن بإنسانيتنا وبأننا ننتمي إلى عائلة واحدة.

وإذا ما أدركنا قدسية وجودنا وجوهنا الطيب سنكون قادرين على التأثير إيجابياً في عائلاتنا وأصدقائنا وزملائنا والمجتمعات التي نعيش فيها. ويكمن المعنى الحقيقي لـ'أبونتو' في إدراك قيمة وجودي بالنسبة للآخرين والمجتمع الذي أنتمي إليه.

### أ) قيمة وجودي بالنسبة للآخرين وقيمة وجود المجتمع بالنسبة لي:

يوجد في جنوب أفريقيا تقليد يعرف بـ 'ukusisa' حيث تقوم عائلة تعيش في قرية ريفية بإقراض بقرة وثور إلى عروسين جديدين وصلاً حديثاً إلى القرية، وبعد أن تلد البقرة عجلًا وينمو العجل قليلاً، يعيد الزوجان البقرة والثور إلى أصحابهما بينما يحتفظان بالعجل. وبالتالي، يستند هذا الاتفاق النفعي إلى التعاطف والتراحم والتعاون وبناء الثروة في بناء سبيل المجتمع بأسره.

### نشاط تأملي: العطاء غير المشروط

تعليق:

"حاول أن تتذكر شيئاً مميزاً قمت به لشخص ما دون انتظار مقابل، ماذا كانت النتيجة؟ كيف كان شعورك وشعور الشخص الآخر؟، والآن حاول أن تتذكر مناسبة تلقيت فيها عطاءً غير مشروط، كيف شعرت؟"

اكتب أفكارك

وبعد ذلك، يتبادل المشاركون الأفكار فيما بينهم على شكل مجموعات صغيرة.



## أنشطة إبداعية

سيتمكن المشاركون من خلال الأنشطة التالية من إدراك وتقدير القيم الموجودة في مجتمعاتهم والبحث عن طرق يستطيعون من خلالها تقديم مساهماتهم.



القيم السائدة في الكاميرون

## التفكير والتعبير الفني

### القيم الموجودة في مجتمعي / بلدي / ثقافتي

#### تعليق:

” تفكر في الأمثال والقصص أو الأغاني التي تحكي عن ثقافتك أو دولتك أو مجتمعتك وحاول أن تتذكر بعض العظماء من أمتك في الماضي والحاضر. قم بإعداد قائمة بالقيم التي تحظى بتقدير كبيرٍ منك مما يدفعك للفخر بانتمائك إلى دولتك.”

وبعدها يطلب المحاضر من المشاركين قراءة القيم التي قاموا بتحديدتها وكتابتها على لوحة ورقية (فلب تشارت) حتى يتسنى للمجموعة بأكملها تقدير التنوع الواسع للقيم التي تتعلق بمجتمعاتهم ودولهم.

وبعد ذلك، يقوم المشاركون على شكل مجموعات صغيرة خلال عشر دقائق بتصميم علم جديد أو تأليف أغنية وطنية أو صناعة ملصق يظهرون من خلالها القيم الموجودة في دولهم.

وأخيراً يقدم كل فريق نتائجاً للمجموعة بأكملها.

## حكم وأمثال من مختلف دول العالم:

من السهولة هزيمة أولئك الذين لا يشعلون النار «المجتمع المتماسك يكون أقوى- يجتمع الناس حول النار لمناقشة وحل الخلافات». مثل كيني  
تعاونك يبعث في الآخرين روح التعاون. شرق أفريقيا، سواحيلي  
أشرت إلى النجوم فلم تر إلا إصبعي. سوكونا، تنزانيا  
ليس من الكرم أن تعطيني ما أحتاجه أكثر منك، وإنما الكرم أن تعطيني ما تحتاجه أكثر مني. جبران خليل جبران  
في أول يوم التقينا فيه كنا أصدقاء وفي اليوم التالي أصبحنا أصدقاء. مثل أفغاني  
أعقل الناس أذرعهم للناس. مثل عربي  
خلق الله لنا أذنين ولساناً واحداً لنسمع أكثر مما نقول. مثل تركي  
لا تعتقد أن الحماية في أن تحيط نفسك بالأسوار وإنما تحمي نفسك بالناس الأخيار. مثل تشيكي  
يد الله مع الجماعة. مثل عربي  
الأقرباء أولى بالمعروف. مثل عربي  
يا سيدتي! ألا تعتقدين أنني أدمر أعدائي عندما أحولهم إلى أصدقاء. إبراهيم لينكون  
أصبح من الواضح أن التقنية قد تجاوزت إنسانيتنا. ألبرت أينشتاين  
عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به. كونفوشيوس



## نشاط تأملي: كيف يمكننا صناعة مجتمع صالح؟

#### التعليق:

” تخيل قرينك / حيك / محيطك الاجتماعي - ما هي القيم التي تكمن وراء تماسك مجتمعتك؟، وما هي القيم التي ترغب في إضافتها في سبيل تطوير مجتمعتك؟”

اكتب هذه القيم، وفي الختام يتبادل المشاركون الأفكار فيما بينهم على شكل مجموعات صغيرة.



## ب) الحياة المجتمعية: تعزيز الترابط المجتمعي والاحساس بالمسؤولية



هناك مثل نيجيري يقول «تحتاج إلى قرية بأكملها كي تربي طفلاً»، في الماضي لم يكن الوالدان في القرية مسؤولين فقط عن أبنائهما وإنما كان لهما الحق في تحفيز كل طفل في القرية وتصحيح أخطاءه، فكل طفل جائع كان يوفر له الطعام بل كانت العائلات تتسابق لكفالة كل طفل يتيم. ولذا، لم يسمع أحد حينذاك عن دور العجزة أو دور الأيتام ناهيك عن ظاهرة الأطفال المشردين. وأما الأراضي والعقارات فكانت هبة من الله وليست ملكاً لأحد، وعليه وجب تسخيرها لخدمة المجتمع بأسره.

فيما يتعلق بأدوارنا كمهات وزوجات وأخوات وقائدات، يجب علينا أن لا نتجاهل أية معاناة، بل علينا جميعاً أن نستشعر تأثيرها و العمل بجد من أجل مكافحة وباء الأيدز و التخفيف من معاناة بني الإنسان. ولذا يجب علينا أن نضطلع بأدوارنا كمهات.

مدام شانتييل بيا، السيدة الأولى في الكاميرون والرئيس المؤسس لمنظمة African Synergy



السيدات الأولى بأفريقيا، ٢٠٠٩

تعتبر منظمة 'African Synergy' منظمة غير حكومية تضم ١٥ من السيدات الأوّل في أفريقيا بعضهنّ من السابقات بالإضافة إلى سيدات من قارات أخرى. وتهدف الجمعية إلى نشر السلام والتخفيف من معاناة ضحايا الصراعات والأزمات في أفريقيا من خلال استغلال مناصبهنّ لتطوير الطب النسائي والتخفيف من حدة وباء الأيدز ونشر تعليم الفتيات، وبمعنى آخر تطبيق أبونتو داخل العائلة الممتدة بجنوب أفريقيا.

“ في الماضي كان الناس يشاركون بعضهم البعض الأفراح والأتراح بل كان الواحد منهم يتوجه مباشرة إلى أي حفل زفاف دون الحاجة إلى دعوة، وفي حالة وفاة أي شخص في القرية كان الجميع يتوجهون إلى أهله وذوية لتقديم التعازي بل يقفون معهم حتى تزول محتنتهم.

لقد كانت 'Letsema' دائماً جزءاً من مجتمعنا، فإذا أردت أن أحرث حقلي أبدأ الجميع استعداداً لمساعدتي حيث كان عليّ فقط أن أوفر لهم الطعام والشراب لضمان راحتهم. وبعد أيام قليلة، إذا طلب أحد آخر الأمر نفسه، هبّ الجميع لمساعدته. وبهذه الطريقة، كنا ننجز جميع الأعمال في القرية.

بيتسو مونثويدي، جنوب أفريقيا

“ هو عبارة عن مشروع حديقة زراعية مجتمعية بهدف تنمية التعااضد بين أفراد المجتمع. ففي لندن، أصبحت السلوكيات العدوانية مشكلة تؤرق بعض المناطق الريفية، وعليه قام سكان هذه المناطق بإنشاء حديقة في منطقة مأهولة بالسكان حيث يتسكع الشبان المشاغبون البرمون بالحياة، ووفرت البلدية أكياساً ضخمة من التربة وأحواضاً للنباتات، كما اجتمع السكان ليقرروا نوعية النباتات التي سيقومون بزراعتها بمن فيهم الشبان المشاغبون. ومع نمو روح المجتمع توقف المشاغبون عن العبث في المنطقة التي تحولت إلى حديقة، وأما الجيران فبدأوا يتحدثون مع بعضهم البعض ويتبادلون الزيارات فيما بينهم. وفي الحقيقة، إن ما قاموا به هو تطبيق مفهوم 'أبونتو' على أرض الواقع دون أن يشعروا بذلك.

شيلاه مور، المملكة المتحدة.

### نشاط تأملي ومناقشة:

يقوم المحاضر بدعوة المشاركين إلى التأمل في النشاطات المذكورة أعلاه ومناقشتها من أجل التحدث عن تجاربهم في الحياة المجتمعية، وسوف يكون من الشيق تبادل الأفكار حول إيجابيات وسلبيات شبكات التواصل الإجتماعي مثل فيس بوك وتويتر وغيرها.

## نشاط إبداعي:

### الأبراج الورقية ★



أبراج الكويت

يشجع هذا النشاط على العمل الجماعي وحسن التصرف والوحدة والتمتع بحس التقدير والاحساس بالمسئولية بالإضافة إلى قيم 'أبونتو' الأخرى انطلاقاً من أن التعاون أفضل من التنافس.

ويقوم المشاركون على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من أربعة إلى خمسة أشخاص ببناء ستة أبراج ورقية خلال عشرين دقيقة بحيث يتكون كل برج من عشر قطع فقط من أوراق A4 ونصف متر من شريط لاصق 'سكوتش' أو شريط لاصق شفاف بدون استخدام أية معدات أو مواد أخرى مع ضرورة أن يوضح المحاضر للمشاركين بأن أبراجهم سيتم تقييمها وفقاً لعدة عوامل وهي الارتفاع والثبات والتصميم والجمالية والعمل الجماعي .... الخ.

وبعد انتهاء الوقت سيتم وضع جميع الأبراج على طاولة العرض، كما سيقوم الحكم بإعلان النتائج حيث طلب منه سابقاً البحث عن شيء مميز في كل برج. وستمنح جائزة صغيرة كقطعة من الحلوى لجميع أعضاء المجموعات إلى جانب شهادة (مثل بطاقة مكتوب عليها إحدى القيم)، وبهذه الطريقة يكون الحكم قد قام بتكريم كل مساهمة متميزة موضحاً بذلك أن التنافس ليس ضرورياً دائماً كما أنه غير مستحب في بعض الحالات.

و يجب على الجميع أثناء قيامهم بالنشاط بذل قصارى جهدهم والتعاون مع بعضهم من أجل تحقيق الفوز لفريقهم.

### التنوع:

- قد يُطلب من المجموعات العمل بصمت
- قد يُطلب من المجموعات بناء أبراج على هيئة منازل تقيهم هجير الصحراء
- وأما في المدارس والكليات فيمكن تكييف هذا النشاط لاستخدامه خلال الحصة أو المحاضرات التقنية المتعلقة بالعمارة .... الخ.

كن خلاقاً!

المواد المطلوبة: طاولة عرض، مجموعة من ٤/٥ أشخاص، عشر ورقات من نوع A4 قد تكون قديمة أو مستخدمة، متر من الشريط اللاصق الشفاف.

مدة النشاط: حوالي ٤٠ دقيقة

هذا النشاط مقتبس من نشاط *Making things together - White Towers* من كتاب *Visions of a Better World* (انظر المصادر والمراجع).



أطفال هنود يبتكرون صاروخاً ملوناً



كشافة من عُمان يتبادلون الأفكار  
ويبنون منزل مقاوم للحرارة



توزيع الشهادات

# الوحدة الرابعة

## أبونتو وترابط الحياة



إننا في بداية عصر جديد من الاكتشاف، ذلك العصر الذي سوف يشهد تفاعلنا بدون أية قيود معيدين اكتشاف أنفسنا وجيراننا. **صاحبة الجلالة الملكة رانيا، ملكة الأردن**

يتحدث 'أبونتو' بشكل محدد عن حقيقة أن الإنسان لا يمكن أن يعيش منعزلاً فهو يتحدث عن ارتباطنا الوثيق ببعضنا البعض، فأنت لا يمكن أن تصبح إنساناً بمفردك، ولذا فعندما تملك هذه الخاصية 'أبونتو' فمن المؤكد أن الآخرين سيعرفونك من خلال كرمك. إننا غالباً ما ننظر إلى أنفسنا كمجرد أفراد معزولين، في حين أننا في الحقيقة مترابطون مع بعضنا وأن ما يفعله أي منا من شأنه أن يؤثر في العالم أجمع، وعندما نقوم بفعل الخير فلصالح الإنسانية. **الموقر ديزموند توتو، جنوب أفريقيا**

يقوم المحاضر في هذه الوحدة بتشجيع المشاركين على اكتشاف وتجربة الاحساس بتعايشهم مع أنفسهم ومع الآخرين في تناغم وانسجام بالإضافة إلى الاحساس بارتباطهم بالطبيعة والعائلة الإنسانية وانتمائهم إلى كيان أكبر بكثير.

” من وجهة نظري إن 'أبونتو' هو تطبيق للإنسانية على أرض الواقع، فمن خلاله نستطيع أن نقيس مستوى وجودنا، فتفاعلنا مع الآخرين و تفاعل الناس في الماضي مع الطبيعة يعكس لنا وجودنا الحقيقي، وبمعنى آخر هو مرآتنا التي نستطيع من خلالها أن نرى أرواحنا تماماً كما أن هناك مرآة لذواتنا الخارجية لدرجة أن أقوى عبارات المجاملة في جنوب أفريقيا هي عندما تقول لشخص ما **”pelo ya hao e tshweu”** بمعنى **لديك قلبٌ ناصعُ البياض** فهي تعد أكبر معيار للصالح والإنسانية كيف لا وهي تصف طهارة ونقاء القلب أثناء تفاعله مع الآخرين ومع الطبيعة؟، وتوضح النتيجة عندما يرى الناس تفاعلاً بين شخصٍ وآخر .“

لفوما موكهائي، جنوب أفريقيا

### أنشطة تأملية:

#### أ) الاحساس بالارتباط بالطبيعة

” تخيل إنك موجود في مكان جميل حيث تستمتع بعزلتك تحت ظل شجرة أو بجانب بحيرة أو فوق قمة جبل أو أثناء مشاهدتك لشروق أو غروب الشمس، صف المشهد لنفسك، اسمح لنفسك أن تشعر بارتباطك بالبيئة، احساسك بكونك جزءاً مهماً من محيطك - ما هو شعورك؟“

#### ب) الاحساس بارتباطك بالآخرين

” حاول أن تتذكر لحظة في حياتك اعتراك فيها إحساس عميق بالانتماء داخل عائلتك ومع أصدقائك وداخل مجتمعك ومع الإنسانية قاطبة حيث شعرت لحظتها بتوحدك المطلق مع ذاتك وارتباطك بالآخرين وارتباط الآخرين بك. أين كنت؟ وماذا كانت الظروف؟ ماذا كانت أفكارك وأحاسيسك؟ ما هي أكبر صفة أو قيمة ارتبطت بها، فكل ذلك يعزز هذا الإحساس بالتناغم والاستقلالية.“

وبعد النشاطين التأمليين (أ) و (ب)، يقوم المشاركون بمناقشة تجاربهم وأفكارهم على شكل مجموعة من شخصين أو على شكل مجموعات صغيرة بالإضافة إلى التعبير عن مشاعرهم من خلال رمز أو شعار أو رسمة.

## أنشطة إبداعية

تساعدنا هذه الأنشطة على اختبار ارتباطنا ببعضنا البعض وبالطبيعة.

### ★ رقصه 'أبونتو' / الغناء

إن الغناء والرقص من شأنهما خلق نوع من التناغم والانسجام والاحساس بالسعادة (يمكن تكييف هذا النشاط حسب الثقافة)

في هذا النشاط، يطلب المحاضر من المشاركين الرقص على أنغام موسيقى سلسلة الإيقاع مثل أغنية 'One Love' لبوب مارلي وقد يقترح بعضهم أغنية شعبية أو مشهورة. ويمكن لكل مشارك أن يرقص حسب أسلوبه مع ضرورة تنسيق حركاتهم أثناء تحركهم والتقاءهم ببعضهم مما يضيف عليهم إحساساً بالتعاون والمرح.

وفي المقابل، يرقص الجميع على شكل طابور بحيث يضع كل مشارك يديه على كتفي المشارك الذي أمامه (رقصة 'conga')، وعلى الرغم من اختلاف حركات كل مشارك إلا أنها جميعاً تسهم في التناغم الكلي للمجموعة.

### ★ المشي الصامت: الاتصال بالطبيعة

يشجع هذا النشاط كل مشارك على التفكير مع خلق نوع من التوازن بين الاستقلالية والاعتماد على الآخرين، كما ينيم قيم الثقة بالنفس والكرامة والتقدير.

يمشي كل مشارك بصمت إما بمفرده أو مع صديق في حديقة أو منتزه قريب وفقاً لتركيبة وديناميكية المجموعة، وإذا تعذر ذلك يمكن قضاء بعض الوقت في الشرفة أو عند النافذة، ومن الضروري أن يشجع الموجه المشاركين على التواصل بطريقتهم الخاصة مع العالم الطبيعي والابتعاد عن مصادر التشويه مثل الهواتف النقالة والقراءة.....الخ) بالإضافة إلى التفكير في اتصالهم بالعالم وبكيان أكبر، ويفضل أن تكون خلفية النشاط سماء داكنة أو لامعة.

ويمكن دمج هذا النشاط ضمن أي جزء من ورشة العمل

### ★ بالونات القيم

يحفز هذا النشاط المشاركين ويخلق بينهم إحساس بالارتباط.

يجلس المشاركون على شكل دائرة و يعطي المحاضر بالونة وقلم ماركر لكل مشارك ويطلب منه التفكير لدقيقة أو اثنتين على صوت الموسيقى في قيمة أو صفة يرغب في منحها للآخرين بحيث يقوم بنفخ بالونته وكتابة هذه القيمة على السطح الخارجي للبالونة، وبعدها على صوت الموسيقى يقف ويطلق بالونته في الهواء، وأثناء ذلك يجب على كل مشارك الحيلولة دون سقوط بالونته على الأرض (يجب علينا عدم التخلي عن قيمنا)

وبعد دقيقة أو ثلاثة دقائق تتوقف الموسيقى ويقوم كل مشارك بالتقاط البالونة القريبة منه وقراءة القيمة المكتوبة عليها بحيث يوضح المحاضر أن هذه القيمة بمثابة هدية لكل مشارك من صديق مميز.

وأخيراً، يطلب المحاضر من الجميع الجلوس لعدة دقائق للتفكير في القيمة التي حصلوا عليها من أجل إدارك أهميتها لكل منهم.

المواد المطلوبة: بالونات وأقلام ماركر

مدة النشاط: من ١٠-١٥ دقيقة



الرقص على أنغام الموسيقى في سلطنة عُمان



المشي بصمت ، جوا



بالونات القيم



# الوحدة الخامسة

## أبونتو وحل الخلافات



في هذه الوحدة، سيكتشف المشاركون دور قيم ومبادئ 'أبونتو' في حل الخلافات من خلال الصفح والتسامح والانفتاح والتفهم بالإضافة إلى إجماع الرأي في حل المشكلات والاستماع للآخرين مع التحفظ في إصدار الحكم.

### مناقشة:

قد يرغب المحاضر في وصف المحاكم التقليدية مثل 'Ndaba' أو 'Lekgotla' في جنوب أفريقيا و 'Gacaca' في رواندا حيث تحل الخلافات من خلال استدعاء الأطراف المتنازعة وحثهم على التفاهم المتبادل والتسامح والتصالح وذلك وفقاً لمعرفته وخبرته، وقد يسלט الضوء على لجنة الحقيقة والمصالحة في جنوب أفريقيا التي تهدف إلى معالجة الجروح التي سببها نظام الفصل العنصري.

وقد ترغب المجموعة في مناقشة الطرق الأخرى لحل الخلافات بموجب المبادئ المشابهة لـ 'أبونتو' في الثقافات الأخرى.

وفيما يلي بعض الأفكار الرئيسية المقترحة للنقاش حيث تهدف إلى استخلاص مبادئ وقيم 'أبونتو' (تجدر الملاحظة إلى أن بعض القصص والمناقشات التي يتم طرحها قد تسبب بعض الانفعالات وردود الفعل من المشاركين، لذا من الضروري التعامل معها بحساسية شديدة)

- 'أنا موجود لأنك موجود'، وعليه، ففرحك هو فرحي وأملك هو ألمي وخطئك هو خطئي (إنه جرحٌ لحق بالمجتمع ولذا يجب علاجه بتعاون الجميع)
- المصالحة من خلال قيم التعاطف والتراحم والصفح
- العدالة الإصلاحية (استخدم هذا المصطلح خلال اجتماع لجنة الحقيقة والمصالحة) عوضاً عن العدالة العقابية
- العفو عوضاً عن العقاب والتسامح بدل الانتقام
- التعاون بدل التنافس
- اتفاق (ربح-ربح) حلول مربحة للطرفين بدل الاتفاقات المشروطة
- تطبيق مبدأ العفو شريطة عدم السماح للمذنب بالإفلات من العقوبة
- أهمية اتخاذ القرار بالإجماع
- الانضباط المستند إلى القيم: هل يمكن استبدال العقوبة بالاحترام والتقدير؟ (انظر المرفق ٢)
- صفات القائد الجيد ودوره في حل النزاعات (انظر «الاتصال بالشعب: قيم 'أبونتو' القيادية في سلطنة عمان»)

تتضمن مهارات الزعماء التقليديين وغيرهم من القادة في المجتمع وعالم الأعمال مراعاة مشاعر الآخرين واحتوائهم والتعامل معهم بشفافية، فالقائد الجيد ينصت للمجموعة ويضع يده على نقاط الاتفاق. وبالتالي، يجب أن يلعب دوراً مهماً في الاستماع لجميع وجهات النظر وتشجيع النقاش من أجل اتخاذ قرار عادل مما من شأنه المحافظة على كرامة واتفاق المجموعة. ٦

باربرا نوسبوم، جنوب أفريقيا

## أنشطة خلاقة:

تساعد هذه الأنشطة على تنمية المهارات الإجتماعية الضرورية للحد من الخلافات أو حلها.

### ★ لعب الأدوار: الصفح

يواجه كل شريك شريكه وجهاً لوجه ويتماسكان بالأيدي حيث يطلب المحاضر من كل مشارك التخيل بأنه قد أساء لشريكه، ولذا يجب عليه أن يشعر بالأسف والندم. إلا أنه بمجرد أن ينظران إلى بعضهما يقولان تباعاً بصوت عالٍ «أرجو منك أن تسامحني - لقد جرحت مشاعرك. إنني آسف، أسالك من أعماق قلبي أن تسامحني».

وبعدها، يتخيل كل مشارك بأن شريكه قد أساء إليه وجرح مشاعره، لذا عليه أن يستشعر الألم والامتعاض، وبالتالي يسامح كل شريك شريكه من أعماق قلبه بحيث ينظر إليه ويقول بصوت عالٍ «لا عليك، لقد سامحتك» وبعدها، يتصافحان ويتعانقان إذا كان ذلك غير مخالف للتقاليد المتبعة (وإذا كان عكس ذلك، بإمكانك أن تعانق نفسك).



"لقد سامحتك"

### ★ لعب الأدوار: المصالحة

بعد الاطلاع على العملية التقليدية للمصالحة السائدة في مجتمعات 'أبونتو' أو الاستماع إليها ( انظر الملحق ١ )، يطلب المحاضر من المشاركين التعبير عن فهمهم للعملية من خلال لعب الأدوار، فعلى شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من ستة إلى ثمانية أشخاص يجلس المشاركون على هيئة حلقات ويتخيلون موقفاً يكون فيه أحد أفراد المجموعة قد أساء إلى شخص ما، وبالتالي يجب عليه أن يبحث عن طرق لمعالجة هذا الموقف من خلال تشجيع الصفح والمصالحة بين الطرفين.



حل المشكلات من خلال المصالحة



• إن التمسك بحقيقة أن شخصاً ما قد قام بخيانتنا أو خداعنا يجعلنا أسرى للغضب الكامن بأعماقنا. وفي الحقيقة، يجب علينا مساعدة الأشخاص الذين قاموا بخداعنا من أجل نسيان قيامهم بذلك. وعندما نتاح لنا فرصة القيام بذلك، يجب علينا مساعدتهم للتخفيف من ألمهم ومعاناتهم نتيجة للخطأ الذي ارتكبهوا سابقاً. ولذا، يجب علينا التحلي بالصفح والحب والرحمة والتعاطف. ومساعدة شخص ما على نسيان تصرفاته السيئة هو بحق التجسيد الحقيقي للإحسان. 6

داي جانكي، مدير الإدارة، جامعة براهما كوميرس الروحية العالمية



• في مجتمعات 'أبونتو'، غالباً ما تأتي المصالحة بعد الصفح من خلال لمحة تدل على الاستعداد لإصلاح الضرر. وعليه، إذا لعبت في حديقتي ودمرت نباتاتي، من المفترض أن تعترف بخطائك وتطلب الصفح، وبعد أن أسامحك يفترض منك أن تعرض علي أن تأتي إلى حديقتي وتعمل من أجل إعادة النباتات إلى ما كانت عليه. 6

فاطمة دايك، جنوب أفريقيا.

## مهارات الاستماع الإيجابي: أساس تجنب الخلاف



الإنصات الإيجابي



إرشادات بالتركي - "تجاهل"



إرشادات - "استمع باحترام"



ممارسة مهارات الاتصال

يُمكن هذا النشاط المشاركين من تحديد بعض التصرفات والقيم والمهارات الضرورية حتى يصبحوا مستمعين جيدين، وعليه يمكن استخدامها كنقطة انطلاق لاكتشاف فن الاتصال الفعال.

ويتلخص النشاط في جلوس المشاركين في صفين متقابلين كل مشترك مواجهةً لشريكه. ويطلق المحاضر اسماً على كل صف مثل « الأماسات » و« النجوم »، وبعدها يقوم فريق الأماسات بالتفكير في موضوع ما والتحدث عنه لمدة دقيقة (مثال: كل ما تعرفونه عن الأماس) في الوقت الذي يستمع فيه فريق النجوم. وفي الوقت ذاته يقوم المحاضر بإيصال رسالة سرية - يمكن لفريق النجوم فقط الاطلاع عليها- «تجاهل» الشريك. وتكتب كلمة «تجاهل» بخط واضح على ورقة A4 بحيث يطلع فريق النجوم فقط عليها(من خلف فريق الأماسات).

وبعدها، يطلب المحاضر من فريق النجوم التفكير في موضوع ما والتحدث عنه لمدة دقيقة واحدة (مثل كل ما تعرفونه عن النجوم)، وفي الوقت نفسه يقوم باطلاع فريق الأماسات فقط على رسالة سرية «إزعاج»، وتستمر العملية بمناقشة موضوعات مختلفة ورسائل سلبية مثل «نقد» و«الإفراط في النصيحة». وأخيراً، يخوض الفريقان نقاشاً طويلاً حول موضوع مشترك مهم مثل «خلق مشروع جديد خلاق» على أن تكون الرسالة هذه المرة للطرفين «استمع وناقش باحترام».

وبعدها، يجتمع المشاركون على شكل مجموعات من شخصين من أجل تبادل خبراتهم - كيف كان شعورك عندما تم تجاهلك، إزعاجك، انتقادك، الإفراط في نصيحتك؟ وأخيراً كيف كان شعورك عندما تم الاستماع لك باحترام؟ إن التغذية الراجعة والنقاش المستفيد من شأنهما توضيح أهمية فهم مشاعر الآخرين وتخيل نفسك في مكانهم بالإضافة إلى قدرتك على التعاطف معهم وتقديم الدعم المناسب لهم. وقد يعقب ذلك حوار حول كيف يمكن للفرد أن يغير نظرتة السلبية وتعامله مع المواقف السلبية للآخرين دون أن يتأثر بها.

وأخيراً تقوم المجموعة بأكملها بإعداد قائمة بالذي يجب فعله وما لا يجب فعله فيما يتعلق بالاستماع والاتصال الجيدين وكتابتها على السبورة استناداً إلى ملاحظاتهم وتجاربهم التي اكتسبوها من خلال استقبالهم لعدد من التصرفات الإيجابية والسلبية. وعادةً ما تتضمن هذه القائمة التالي:

### الأمر الغير مستحبة:

- لا تتجاهل.
- لا تزعج.
- لا تغير الموضوع.
- لا تتحدث بصوت مزعج.
- لا تفرط في النصيحة.
- لا تقاطع الشخص الآخر.
- لا تعبس، لا تنتقد، لا تحكم

### الأمر المستحبة:

- اظهر اهتماماً حقيقياً، كن متيقظاً.
- استخدم لغة الجسد مثل الإيماء والانحناء للأمام.
- ابتسم.
- اتصل بالنظر حسب ما هو متعارف عليه في ثقافتك.
- قم بالتشجيع، اظهر التعاطف وتجنب الشفقة.
- قدّر ملاحظات الطرف الآخر.

ملاحظة: من الأفضل أن يقوم المشاركون بإعداد القائمة بأنفسهم بدل أن تقدم لهم جاهزة  
المواد المطلوبة: خمس ورقات من نوع A4 مكتوب عليها بشكل واضح الرسائل السرية

مدة النشاط: ٣٠-٤٠ دقيقة

# الوحدة السادسة: أبونتو في عالم أفضل

في هذه الوحدة، يقوم المشاركون بنشاط تأملي من أجل تخيل عالم أفضل والتفكير في القيم التي ستكون موجودة في هذا العالم بالإضافة إلى محاولة تصور قيمة الانتماء إلى هذا الكيان الأعظم قدرًا حيث تعد مساعدة الآخرين أمراً طبيعياً وتلقائياً.

وتمكننا عملية التخيل هذه من تجاوز الحدود في سبيل تحقيق المستحيل وخلق أهداف سامية.

## خلق نظرة مستقبلية

يشرح المحاضر للمشاركين فوائد خلق رؤية مستقبلية موضحاً أن أعظم الإنجازات في العالم تبدأ بحلم أو فكرة عظيمة. فعلى سبيل المثال كان لدى مارتن لوثر كنج حلم تحقيق الحرية في أمريكا وأرادت الأم تيرزا للمرضى المشرفين على الموت أن يغادروا الحياة بكرامة، كما لم يتخلّ المهاتما غاندي عن أمل استقلال الهند، وحول صاحب الجلالة السلطان قابوس المعظم سلطنة عمان إلى دولة متطورة على جميع الأصعدة خلال أربعة عقود فقط حيث ركّز اهتمامه على تنمية الموارد البشرية إلى جانب التنمية المادية.

## تعليق:

” بينما نحن هنا الآن مع بعضنا تخيلّ بأننا قد تركنا مشاكلنا خلفنا وأصبحنا في العالم المستقبلي لأحلامنا ..... انظر حولك..... صف هذا العالم المستقبلي ..... كيف هي البيئة هناك؟ كيف تبدو المباني؟ كيف يبدو الناس؟ كيف يتواصلون مع بعضهم؟ كيف يتواصلون معك؟ كيف تشعر؟ ما هي القيم التي سوف تجلبها إلى هذا العالم؟

اكتب ملاحظتك وأحاسيسك “

بعد ذلك، يطلب المحاضر من المشاركين التعبير عن رؤيتهم بشكل خلاّق من خلال قصيدة أو صورة أو رمز بحيث يتبادلونها فيما بينهم.



المستقبل ملكٌ لأولئك الذين يؤمنون بجمالية أحلامهم.  
إلينور روزفلت، السيدة الأولى السابقة  
للولايات المتحدة الأمريكية



التفكير في المستقبل

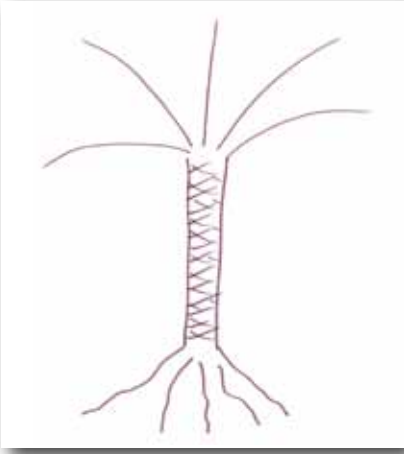


العلاقات في عالم أفضل



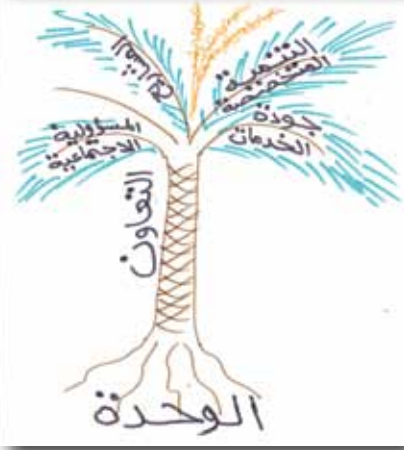
## نشاطات خلاقة:

### شجرة العائلة ★



لقد تم تكييف هذا النشاط من نشاط « شجرة حياتي » في الوحدة الثانية، ولذا يمكن استخدامه كنشاط جماعي داخل المدارس أو العائلات أو المؤسسات. يهدف النشاط إلى تنمية التفكير الخلاق وتمكين الذات والتحفيز الجماعي يعمل المشاركون معاً من أجل بناء التوافق وصولاً إلى تحديد القيم والأهداف المشتركة.

ويوضح النشاط كيف أن من شأن القيم تحديد مدى تقدم الشركة أو المجموعة بالإضافة إلى تحقيق الرفاهية للعاملين فيها.



تستخدم صورة الشجرة كرمز أو استعارة من أجل تمثيل مستقبل المجموعة / الصف / المدرسة / المؤسسة / المجتمع..... الخ، وقد يقوم المحاضر بتقسيم المجموعة إلى عدد من الشركات تضم كل شركة من خمسة إلى ستة أشخاص. ويختار الأشخاص نوع الشركة التي يرغبون في تأسيسها ويحددون معاً ما ترمز إليه الأقسام المختلفة للشركة، فعلى سبيل المثال قد ترمز الجذور إلى القيم الجوهرية التي تكمن وراء تماسك الشركة بينما قد يمثل الجذع رؤية الشركة في حين ترمز الأغصان إلى الجوانب المختلفة للمهمة وتمثل الثمار الأهداف المشتركة..... الخ.



وقد يدلي المحاضر بتعليق على صوت موسيقى هادئة، فقد يبدأ بدعوة المشاركين إلى التفكير حول مدى إمكانية تمثيل المجموعة التي ينتمون إليها أو الشركة التي يعملون بها على هيئة شجرة. ويقوم المشاركون كذلك برسم مخطط لشجرة على قطعة كبيرة من الورق بحيث تتضمن عدداً من الجذور وجذع ومن 4 إلى 5 أغصان مع الأخذ بالاعتبار وظيفة كل جزء (على سبيل المثال الجذور= نقطة الارتكاز، الجذع= الدعم، الأغصان= النمو)

**التعليق:** بإمكان المحاضر الرجوع إلى الوحدة الثانية

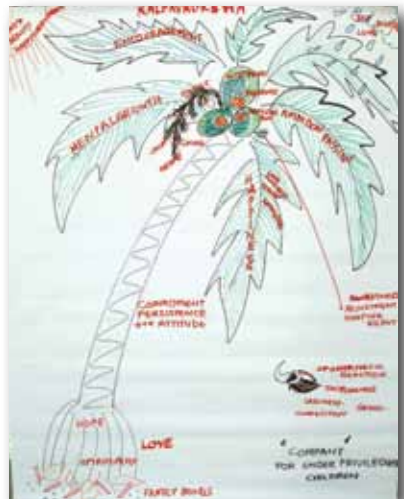
” حاول أن تفكر في جذور الشجرة فهي تمتد عميقاً لتشكل أساساً لنمو الشجرة فهي قاعدة الارتكاز، ما هي القيمة التي يرتكز عليها نمو وتطور شركتك؟ (قد تكون الأمل)

والآن فكر في الجذع- فهو يدعم الشجرة بأكملها ويرفع الأوراق باتجاه السماء، ما هي القيم التي تدعم شركتك وتمنحها القوة؟ (قد يختار بعضهم التعاون في حين يختار البعض الآخر الشجاعة أو الثقة..... الخ)

تمثل الأغصان الجوانب الرئيسية للمهمة المنوطة بشركتك، حاول أن تفكر فيما عسى أن تكون هذه الجوانب في حياتك مثل تنمية القوة البشرية وجودة الخدمات والمسؤولية الاجتماعية.

تخيل الأوراق الموجودة على شجرتك، فكر في جميع الأشياء التي تقدمها الأوراق فهي تنتج الأوكسجين والطعام وتوفر المأوى والظل، والأوراق تمثل الخدمات التي تقدمها شركتك.... ما الذي تقدمه شركتك للمجتمع..... ما هي القيم التي تؤثر في الخدمات التي تقدمها شركتك؟

إن الأزهار من شأنها أن تجعل الشجرة مميزة وجذابة، ما هي القيم المميزة التي يمكنك أن تضيفها إلى شركتك؟





تمثل الثمار أهداف أو إنجازات الشركة، ما هي القيم التي يمكن أن تحقق النجاح لشركتك مثل المصادقية والتصميم والإيجابية والتعاون.

تفكر في كيفية حصول الشجرة على التغذية من خلال ضوء الشمس والمطر، ما هي الطاقة التي تدفع شركتك للأمام؟

ما هي القيم التي يمثلها المطر؟

انتبه! هناك بعض الحشرات الجائعة التي تقترب من شجرتك حيث أنها على وشك أن تلتهم الأوراق والأزهار والثمار، ما هي «الحشرات» التي قد تحول دون تحقيق الشركة للأهداف التي تصبو إليها؟ (قد يكون أمراً خارجياً أو سلوكيات أو عادات سلبية تصدر من الموظفين) كن صادقاً!

لحسن الحظ يوجد هناك مبيد حشرات، ماذا بإمكانكم أن تفعلوه كفريق؟ أي من القيم تستطيعون أن تستخدموها للقضاء على تلك الحشرات؟ (بعضهم قد يختار «الحماس» لمحاربة «الكسل» وبعضهم «الاسترخاء» لمحاربة التوتر وهكذا)

### المناقشة:

بعد الانتهاء من النشاط التأملي أعلاه، يقوم أعضاء كل مجموعة بمناقشة الرؤية والأهداف المشتركة للشركة/العائلة/الفصل الدراسي ودمج أفكارهم ضمن شجرة واحدة، وبعدها تقوم كل مجموعة بتقديم شجرتها للمجموعة الرئيسية.

### التنوع: بيت 'أبونتو'

يمكن استخدام هذا النشاط عوضاً عن «شجرة العائلة» خاصة إذا سبق القيام بنشاط «شجرة حياتي» في الوحدة الثانية.

قد يقوم المحاضر بسهولة باستبدال أجزاء الشجرة بمكونات البيت، فعلى سبيل المثال يستبدل الجذع بالجدران والأغصان بالغرف المختلفة والأوراق بالحديقة والأزهار بالنوافذ وهلم جرا، (كن خلاقاً) ولا تنسى النظام المركزي للتدفئة ونظام التكييف حيث يمكن أن يمثلان بيئة العمل الملائمة والتصرفات والقيم الضرورية لخلق هذا النوع من الجو.

ويمكن استبدال «الحشرات» بـ«التلوث» أو «العاصفة» حيث يمكن أن تمثل المواقف السلبية التي تفتت في عضد تماسك المجموعة، ولذا يجب مواجهتها بنوع من الحماية أو القيم الإيجابية.

### شجرة الإنسانية: مشروع بحث

تستخدم الشجرة في العديد من القصص والديانات والأساطير للتعبير عن شجرة الإنسانية حيث تمثل الأغصان الديانات والثقافات المختلفة، وعلى الرغم من استقلاليتها إلا أنها متحدة في القاعدة. ويمكن تشجيع المشاركين خاصة إذا كانوا من الطلاب على إجراء بحث حول الشجرة كرمز للوحدة مع احترام التنوع بحيث يتم تسليط الضوء على القيم العالمية التي توحد الإنسانية.



في أفريقيا، لدينا هذا المفهوم عن 'أبونتو' وهو «الإنسانية»، ويعني أنني غير موجود دون وجودك ودون السماح لك بالتواجد. فأنا إنسان لأنك إنسان. ومن منطلق هذا المفهوم ندرك أن لدينا خبرة مشتركة، كما يمكننا العثور على بعضنا والتعايش بسلام.

نوزوي مادلال روتلج، وزير الصحة السابق، جنوب أفريقيا.

# الوحدة السابعة: أبونتو في عالمنا اليوم



في هذه الوحدة يشجع المحاضر المشاركون على التفكير إلى أي مدى 'أبونتو' موجود في عالمنا اليوم حيث يطلب منهم التفكير في الطرق التي يستطيعون من خلالها منح الخلود لـ'أبونتو'. وتبدأ هذه الوحدة بمراجعة لمعنى 'أبونتو'.

## نشاط تأملي: معنى 'أبونتو'

لقد تم تعريف 'أبونتو' على النحو التالي: «الإيمان بوجود رابطة عالمية بمثابة حلقة وصل بين الإنسانية جمعاء أو يمكن تعريفه بأنه جوهر إنسانيتنا»، وباختصار «أنا موجود لأنك موجود» أو «وجودي تابع من وجودكم».

## التعليق

” بعد التفكير في الأفكار والمفاهيم التي تم التطرق إليها في ورشة العمل هذه إضافة إلى تأملاتك، ما الذي يعنيه 'أبونتو' لك؟ ما هو تعريفك لكلمة 'أبونتو'؟“

اكتب تعريفك الشخصي لـ'أبونتو'.

وبعدها يقوم المشاركون بمناقشة تعريفاتهم.

## أسئلة للتأمل والنقاش

- إلى أي مدى روح 'أبونتو' موجودة في عالمنا اليوم؟ اعط أمثلة على المكان الذي قد تتواجد فيه هذه الروح وأين يمكن أن تكون فقدت ليس في أفريقيا فقط وإنما في العالم أجمع.
- ما هي العوائق التي قد تحول دون إبقاء روح 'أبونتو' حية في قلوبنا ومجتمعاتنا؟
- اقترح بعض الحلول - الطرق التي يمكن من خلالها إذكاء روح 'أبونتو' ( ملاحظة: سيتم مناقشة هذه النقطة بالتفصيل في الوحدة الثامنة).

## التأمل على أنغام الموسيقى:

يقوم المحاضر باختيار أغنية تتناسب مع الفكرة الرئيسية: « 'أبونتو' في عالمنا المعاصر»، لقد تم اقتراح بعض الأغاني في الملحق ٣، ويمكن للمحاضر أن يختار أغنية من الثقافة المحلية، كما أن المشاركين مدعوون للاسترخاء والإنصات لكلمات الأغنية واستيعاب المشاعر والتفكير في الرسائل الموجهة. ويتبادل المدربون على شكل مجموعات من شخصين خبراتهم وفهمهم للرسالة من خلال الأغنية مضيفين أفكارهم الخاصة إذا رغبوا في ذلك.

• إذا كنت قادماً لمساعدتي فأنت تضيع وقتك، أما إذا كان قدومك بسبب أن حريتك مرهونة بحريتي، فهل نعمل معاً.

امرأة أبورجيني من أستراليا.

• يجب أن نتعلم كيف نعيش جميعاً كأخوة وإلا سنفنى جميعاً كحفنة من الحمقى. فنحن جميعاً يلفنا ثوب المصير الواحد ومحصورون ضمن شبكة متماسكة من المشاركة، وبالتالي، فإن ما يؤثر على أحدها بشكل مباشر من شأنه أن يؤثر علينا جميعاً بشكل غير مباشر. ولسبب غريب نوعاً ما لا يمكن أن أصبح ما أتمناه حتى تصبح ما أتمناه. وفي المقابل، لا يمكن أن تصبح ما أتمناه حتى أصبح ما أتمناه. وهكذا خلق الله الكون ونظمه.

الدكتور مارتين لوثر كنج، الولايات المتحدة الأمريكية

• لقد دخلنا الألفية الثالثة من خلال بوابة الجحيم، وأما اليوم وبعد التأمل في أحداث الحادي عشر من سبتمبر أدركنا أن الإنسانية جزء لا يتجزأ.

الدكتور كوفي عنان، غانا

كعكة 'أبونتو' ★



الأطفال يجهزون ....



ويقدمون الكعكة الخاصة بهم ...



جائزة لكل واحد ...

يساعد هذا النشاط المشاركين على التأمل في الاحتياجات غير المادية للعالم والتفكير في كيف يمكننا المساهمة لجعله عالماً أفضل. وكذلك ينمّي قيم الاهتمام والتعاطف وتقدير الآخرين والتعاون والوحدة إضافة إلى تنمية مهارات التخطيط والاتفاق في الرأي والتعاون في انجاز المهمات والتعبير الفني ومهارات تقديم العروض.

ويطلب المحاضر من المجموعة بأكملها القيام بمناقشة الأفكار حول بعض المشكلات المعاصرة في العالم (قد تقود المناقشة إلى استخلاص أن معظم المشكلات تنبع من الافتقار إلى القيم عند مستوى معين)، وبعد ذلك يتطلب من المشاركين التفكير في التصرفات والقيم الضرورية لمساعدة كوكب الأرض. " إذا أردنا أن نقدم هدية للعالم على هيئة كعكة وكانت المقادير عبارة عن قيم، ما هي المقادير التي سوف تستخدمها وبأية نسبة؟ وكيف ستقوم باعداد كعكتك؟ "

يتم تقسيم المشاركين على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من خمسة أشخاص كحد أقصى، وبعدها يتفق المشاركون على المقادير والكميات حيث تم توفير مجموعة من المواد المتنوعة ( انظر أسفل) لتكون في متناولهم، ويتطلب منهم الانتهاء من اعداد الكعكة خلال ٢٠ دقيقة.

وأخيراً، يقوم متحدث من كل مجموعة بتقديم الكعكة وقراءة الوصفة. قد يتم منح كل مجموعة وكل مشارك هدية عبارة عن بيتزا أو شهادة بالإضافة إلى جوائز لأحسن تصميم وأجمل فكرة وأفضل وصفة وأفضل عمل جماعي إذا سمح الوقت بذلك ، كن خلاّقاً!

( بإمكانك الرجوع إلى نشاط الأبراج الورقية في الوحدة الثالثة)

**المواد المطلوبة:** أوراق وبطاقات ملونة ، أقلام ماركر ، ديكورات مستخدمة مثل قطع من Tinsel، شرائط، مقص، دباسة، صمغ، شريط لاصق .... الخ.

**مدة النشاط:** حوالي ٤٥ دقيقة

لقد تم تكيف هذا النشاط من نشاط «كعكة السلام» ضمن نشاطات القيم الحية للأطفال من ٨-١٤ سنة (انظر المصادر والمراجع).

ولدت الفكرة الأصلية لهذا النشاط في مقهى على أحد الأرصفة في هامبرج عندما كنت مع صديقي ديترخ فون هورن عام ١٩٨٥ بينما كنا نعمل مع مجموعة من الطلاب من كلتا الدولتين كمحاولة لإيجاد طريقة نستطيع من خلالها تحسين وضع عالمنا بطريقة سهلة بحيث يتمكن الجميع من المساهمة مستخدمين لغتهم الأم.

بيتر وويليامز، المدرسة الكويتية الأمريكية



كعكة بها اختلاف ...

**الوصفة:**

**المقادير**  
أربعة أكواب من السلام  
كوبان من التسامح  
ثلاث ملاعق من الكرم  
ملعقتان من الصداقة  
قطرة كبيرة من الصفح

**الطريقة:**

حرك بالسعادة، اطبخ بالحب، زين الكعكة باللطف ورشها بالمرح. اضع ألف شمعة من القناعة واشعلها بروح الوحدة.

# الوحدة الثامنة: تطبيق أبونتو في الحياة اليومية

قال تعالى: ﴿وَيَطْعَمُونَ  
الطعام على حبه مسكيناً ویتيماً  
وأسيراً﴾ سورة الإنسان: ٨

لا نستطيع كلنا أن نصنع أشياء  
عظيمة ولكن باستطاعتنا عمل  
أشياء صغيرة بحبٍ عظيم، ومعاً  
نستطيع إنجاز شيء رائع. ٦  
الأم تيرزا

إن هدفنا الأساسي في هذه  
الحياة هو مساعدة الآخرين، وإذا  
عجزنا عن ذلك يجب علينا على  
الأقل أن لا نجرح مشاعرهم. ٦  
الدالي لاما الرابع عشر



السيدة ثريا عبيد تحمل طفل من لاجئين  
توغو في جمهورية بنين (مصدر الصورة:  
صندوق الأمم المتحدة للسكان، مكتب بنين)

يكمن التحدي الذي يواجهه  
صندوق الأمم المتحدة للسكان  
في مساعدة الدول كما هو دأبنا  
دون أية مصلحة نفعية مدركين  
الاختلاف في الثقافات والقيم  
برغبة لا متناهية في العمل مع كل  
ما هو إيجابي وبتصميم لمساعدة  
الدول والشعوب من أجل ترجمة  
المباديء العالمية إلى أفعال  
ملموسة. ٦

ثريا أحمد عبيد، المدير التنفيذي  
السابق لصندوق الأمم المتحدة للسكان

في هذه الوحدة يساعد المحاضر المشاركين على التفكير معاً في الطرق التي  
يستطيعون من خلالها تطبيق قيم ومبادئ 'أبونتو' في حياتهم اليومية  
حيث يقومون بإعداد خطة عمل شخصية وجماعية.



يتمحور 'أبونتو' حول روح التعاون واحتواء الآخرين والجهد الجماعي  
ومنح الأشخاص الثقة في أنفسهم والثقة في مساعدة الآخرين، وعليه،  
فنجاحنا لا يقتصر على كيفية تحقيقنا ذلك النجاح بل يتعداه إلى مدى  
مساعدتنا الآخرين على تحقيق النجاح.

## التأمل والتخيل: تحويل الرؤية إلى حقيقة والأفكار إلى أفعال

تعليق: ( توفير وقت كاف خلال التوقعات)  
" حاول أن تتخيل شيئاً ما بإمكانك فعله في سبيل تحويل الرؤية التي  
خلقتها ( في الوحدة السادسة) إلى واقع ليس لنفسك فقط ولكن للآخرين  
كذلك، فقد يكون أحد الأشياء التي تقوم بها في حياتك اليومية، مع  
أصدقائك أو عائلتك أو في محيط عملك. تفكر في النتائج و الخطوات التي  
ستقوم باتخاذها، ما هي القيم التي سوف تستخدمها لتنفيذ مهمتك؟  
اكتب أفكارك "

## المناقشة:

يقوم المشاركون بتبادل الأفكار فيما بينهم ومن ثم العمل معاً من أجل  
مساعدة بعضهم في تحقيق أهدافهم الشخصية. و تناقش المجموعة  
بأكملها وضع خطة عمل لمشروع مشترك من أجل مناقشة كيفية تطبيقه  
والحفاظة عليه إذا سمح الوقت بذلك.

وقد يطلب المحاضر من المشاركين إجراء بعض البحوث حول عمل  
المنظمات الخيرية في سلطنة عمان والخارج مثل اليونيسيف، صندوق الأمم  
المتحدة للسكان، المفوضية العليا للأمم المتحدة لشئون اللاجئين، بالإضافة  
إلى مبادرات تغيير المجتمع التي كرسست جهودها لبناء جسور الثقة حول  
العالم مثل منظمة ACCENTUS وسوسيرا.

وقد سخرت العديد من الشخصيات المشهورة جهودها لإنشاء منظمات  
خيرية مثل أكاديمية أوبرا ونفري للقيادة ومنظمة روجر فيدرر ومنظمة  
شاكيرا 'حفاة الأقدام'.

ومن أصحاب الأيدي البيضاء الذين ساهموا بفاعلية في عمل المنظمات  
صاحبة السمو الشيخة موزة حرم أمير قطر التي تقوم بدعم منظمة  
اليونسكو وصندوق الأمم المتحدة لتضامن الحضارات و الدكتور كورنيو  
سمروجة سوميروجا الرئيس السابق للجنة الدولية للصليب الأحمر  
ويتأس حالياً مركز جينف الدولي للعمليات للإنسانية لنزع الأنغام.

## أنشطة خلاقة

تساعدنا هذه الأنشطة على اكتشاف قيمنا وتطبيقها في حياتنا اليومية ومن ثم التفكير في النتائج.

### البرنامج السنوي لـ 'أبونتو'



### تقويم 'أبونتو'

بالفعل، إن إدراك إنسانيتنا المشتركة هو مجرد البدء في أداء مهمتنا، فالكلمات وحدها غير كافية للايفاء باحتياجات شعوبنا إلا إذا عملنا بجد واجتهاد في الأعوام القادمة، كما يجب علينا أن ندرك أن التحديات التي نواجهها هي مشتركة، وعليه ففشلنا في تحقيقها سيبب لنا الضرر جميعاً. لقد تعلمنا من التجارب السابقة أن ضعف النظام المالي في دولة ما من شأنه أن يؤثر على النمو في جميع دول العالم وبأنه عندما يصيب فيروس الانفلونزا أحد الأشخاص يصبح جميعاً عرضة للمرض. وإذا ما سعت دولة ما لامتلاك سلاح نووي، تصبح كل دولة من دول العالم مهددة بهجوم نووي. وإذا ما قام المتطرفون بتنفيذ عملياتهم ضمن سلسلة جبال معينة يتولد لدى الناس حول العالم شعورٌ بالخطر. وكذلك عندما يذبح الناس الأبرياء في البوسنة ودارفور فإن ذلك من شأنه أن يدمي ضميرنا المشترك. إن هذا ما تعنيه مشاركتنا هذا العالم في القرن الحادي والعشرين، كما أنها مسؤوليتنا تجاه بعضنا البعض.

بارك أوباما، رئيس الولايات المتحدة الأمريكية

يدعو هذا النشاط المشاركين إلى التحلي بروح المسؤولية والوحدة إن التغيرات التي نلاحظها في أنفسنا تساعدنا على إدراك كيف أن مصيرنا مرهون بالطريقة التي نمارس بها قيمنا، ويمكن لكل مشارك إعداد برنامج سنوي خاص به، أو يمكن للمجموعة بأكملها إعداد برنامج سنوي مشترك. يقوم المحاضر بخلق جو تأملي ويدعو المشاركين إلى إعداد برنامج سنوي بهدف التركيز على قيم 'أبونتو' طوال السنة ابتداءً من الشهر الحالي، فعلى سبيل المثال إذا تم إجراء هذا النشاط في أغسطس، سيتم اختيار القيمة الأولى لشهر أغسطس).

ويقوم كل مشارك باختيار « قيمة الشهر » الخاصة به عشوائياً من ضمن حزمة من بطاقات القيم. ( تم توفير مجموعة من البطاقات في آخر هذا الكتاب، ويمكن لكل مشارك ابتكار حوالي ٢٠ بطاقة خاصة به مكتوب على كل بطاقة إحدى قيم 'أبونتو' مثل المصالحة والرحمة والكرم وتقبل الآخرين والصفح والوحدة والتضامن وكرم الضيافة والاحترام والعيش بتناغم والتعاطف والتسامح والمشاركة والكرامة.....الخ)

" اجعل تلك القيمة محور حياتك اليومية في صلاتك أو تأملاتك، فكر في تلك القيمة واستشعرها، استخدمها في أفعالك واختبر التغيرات في حياتك. لاحظ التأثير الإيجابي على الأشخاص القريبين منك وتأثيره في مجتمعك، وبهذه الطريقة البسيطة ستمد الآخرين بالأمل والإلهام، وبذلك يمكننا جميعاً خلق عالم أفضل."

يقوم المشاركون بكتابة هذه القيمة ضمن برنامجهم السنوي بجانب الشهر الجاري، وبعدها يقومون بإعادة البطاقة إلى مجموعة البطاقات واختيار قيمة أخرى للشهر القادم.

يعتبر هذا النشاط مناسباً للمجموعات مثل الفصول الدراسية والمدرسة بأكملها وغيرها من المؤسسات. وفي كل شهر يقوم كل مشارك باختيار قيمة واحدة للمجموعة بأكملها بحيث يتم اختيار ١٢ قيمة أساسية لمدة سنة (على يمين الصفحة مثال على البرنامج السنوي الذي تم إعداده). وبعدها، يستطيع كل مشارك ممارسة نفس القيمة مع تبادل الخبرات أثناء الشهر وبعده.

المواد المطلوبة: مجموعة من بطاقات القيم ( انظر خلف الكتاب)

مدة النشاط: من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة

### استبيان 'أبونتو' (انظر الملحق ٤)

يساعد هذا النشاط الخفيف المشاركين على التفكير في مدى قدرتهم على تطبيق قيم 'أبونتو' في حياتهم اليومية، وقد يتم تكيف الأسئلة لتناسب المجموعة.

وبعد استكمال الاستبيان وحساب النتائج، قد يعقب ذلك مناقشة.

# الوحدة التاسعة: عبارات وداع أبونتو

إلى جميع أعزائي  
وبينما أنا بصدد مغادرتكم ، أود  
أن أعتنم هذه اللحظة لتذكر وتقدير  
الأوقات التي قضيناها معاً. لقد  
سعدت وتشرفت باللقاء بكم،  
لقد كان كل واحدٍ منكم مصدر  
إلهام لي، كما تعلمت منكم أشياء  
ساعدتني على تحقيق آفاق جديدة  
في حياتي. إنني لأشعر بغصة عندما  
أتذكر أنني على وشك المغادرة  
إلا أن عزائي في العلاقات الطيبة  
التي كونتها مع الأصدقاء والزملاء  
والأساتذة، وأخيراً، من الممكن أنني  
قد أسأت إلى أي منكم دون قصد  
مني، لذا أرجو أن تقبلوا إعتذاراتي  
القلبية الصادقة. وأما بالنسبة  
للأشخاص الذين أسأوا إليّ فإنني  
أسامحهم من أعماق قلبي. إنني  
في أمس الحاجة إلى دعواتكم  
ومسامحتكم لكي أحظى براحة  
البال والسعادة في حياتي الجديدة.  
ولا أقول وداعاً ولكن إلى اللقاء  
أرجو أن نبقى على تواصل. ٦

يحيى سليمان اليعربي  
مهندس، سلطنة عُمان

إن وداع أصدقائنا وعائلاتنا وزملائنا يعتبر الوقت المناسب للتعبير عن  
تقديرنا لهؤلاء الأشخاص، وعلى يسار الصفحة رسالة وداع من مهندس  
عماني عند مغادرته للشركة التي كان يعمل بها. وفيما يلي تجربة وداع  
عاطفية في كينيا.

## "Sala kahle!"

في جنوب أفريقيا 'Hamba kahle' تعني « اذهب بسلام»  
ويكون الجواب 'Sala kahle' وتعني « ابقى بسلام».

كنت أعمل كمعلمة في مدرسة دولية بكينيا، وعندما حان وقت مغادرتي قلت وداعاً  
لزملائي وأصدقائي. وبينما كنت أقوم بتوظيف آخر أغراض الشخصية سمعت طرقاتاً  
خفيفاً على الباب. لم أكن أتوقع قدوم أي شخص ولكن عندما فتحت الباب تفاجأت  
بوجود طابور من الأشخاص الذي جاؤا لوداعي من ضمنهم المرأة العجوز من السوق  
المحلية التي دأبت على حجز أفضل المانجو لي و'فيليب' الذي كان يساعدني في  
أعمال المنزل والبنيت الصغيرة التي تعودت على إعطائها ملابسي القديمة والطفلان  
الصغيران اللذان كانا يجبان صعود الشجرة في حديقتي وعزيزي رجل الماساي العجوز  
الذي تعودت أن أسلم عليه كل يوم أثناء زيارتي إلى المدرسة و'أليس' عاملة التنظيف  
في المدرسة التي ساعدتني على تعلم اللغة السواحلية وغيرهم. لقد افترضت أنني  
لن أقابل هؤلاء الأشخاص مرة أخرى. لحظتها أمسك الجميع يدي ونظروا إليّ بعيونٍ  
ملؤها الدمع قائلين "نتمنى لك السعادة الدائمة" "بارك الله في حياتك" "كان الله  
معك"، لقد عجز لساني عن التعبير وشعرت بغصة في حلقي وامتلأت عيناها بالدموع  
، عندها أدركت قيمة صداقتهم القلبية الصادقة والغير مشروطة. وسواء ما زالوا  
يتذكروني أم لا، فمحال أن أنسى هديتهم التي لا تقدر بثمن. ٦

هيلين سيرز

## "Hamba kahle!"



الفنانين الشباب مع ربينه اليمواه "القيم من خلال الفن" مدرب كرس جهوده لمساعدة  
الأطفال من مختلف الخلفيات لاستعادة الكرامة والإبداع والسعادة، جزيرة جوري، السنغال

## أنشطة خلاقية

يمكن استخدام هذه الأنشطة في ختام ورشة العمل في سبيل تدعيم الصداقات وتعزيز التعاون ونشر الفرح.

### التغذية الراجعة والتقييم

يطلب المحاضر من المشاركين الجلوس على شكل دائرة من أجل التفكير في الورشة بأكملها وتذكر كلمة أو عبارة قصيرة تلخص خبراتهم، وبعد دقيقة من التأمل بصمت أو على صوت الموسيقى، يقوم كل مشارك بالتوالي بإبداء وجهة نظره.



### الإفصاح عن الأصدقاء الظاهريين والخفيين

يمكن استكمال النشاط الوارد في الوحدة الأولى هنا

يجلس المشاركون على شكل دائرة ويطلب المحاضر من كل مشارك (أ) عشوائياً التوجه إلى منتصف الدائرة من أجل إخبار المجموعة شيئاً إيجابياً رصده في صديقه الظاهر (ب) في الوقت الذي تقوم فيه بقية المجموعة بالتخمين حول من عساه أن يكون هذا الصديق، وبعدها يتوجه إلى الشخص (ب) ويصافحه ويعانقه، وبعدها يتوجه (ب) إلى منتصف الدائرة ويتحدث عن عدة صفات لاحظها في صديقه الظاهر (ج) ليقوم بعدها بالإفصاح عن هويته.

ويستمر هذا النشاط حتى يتم الإفصاح عن جميع الأصدقاء وسط جو من المرح والضحك.

### الوداع والتعبير عن التقدير

يدعو المحاضر المشاركين إلى توديع بعضهم البعض في صمت حيث يتحركون على صوت الموسيقى ويختلطون مع بعضهم البعض عشوائياً ويتوقفون بين الحين والآخر لتوديع الشخص الذي يقف أمامهم بالنظر ومن أعماق القلب تقديراً للسمات الخاصة التي يتمتع بها ذلك الشخص.



### التنوع

واستكمالاً للنشاط أعلاه، قد يطلب المحاضر من المشاركين تمني الخير للآخرين بصمت معبرين بذلك عن مشاعرهم الطيبة تجاه بعضهم البعض. وفي الختام، يشارك كل مشارك الآخرين مشاعره وما تلقاه من الآخرين.

ويقوم المشاركون بصناعة «بطاقات الوداع» (انظر «بطاقات الوداع»، الوحدة الأولى)

### حفل الختام: تبادل التهاني

يقف المشاركون على شكل صفين يفصل بينهما ممر بحيث يجلس المحاضر وضييف الشرف في نهاية أحد الصفين بحيث يتوجه المشاركون بعد سماع اسمه إلى نهاية أحد الصفين ويمشي ببطء في الممر.

ويهمس كل مشارك برسالة قصيرة ملؤها الدعاء والبركة في أذن الشخص الذي يمر بجانبه، فقد تكون إحدى القيم التي لمحا فيها أو تمنياته له بمستقبل واعد. وعند وصول المشاركون إلى نهاية الممر يتم تسليمه شهادة.

ويكون هذا النشاط أكثر فاعلية إذا تم تنفيذه بصمت.





# أبونتو: حقيقة عالمية



# الاتصال بالشعب:

## قيم أبونتو القيادية في سلطنة عُمان



المصدر: شبكة عُمان الإلكترونية، وزارة الإعلام، سلطنة عُمان

تستند الجولات السلطانية السنوية إلى العادة العمانية (الاجتماع في السبلة) حيث يلتقي الناس لمناقشة قضاياهم بالإضافة إلى أنها تعكس المفهوم العصري للمجتمع العماني.

ويتطرق صاحب الجلالة في خطاباته إلى القضايا المهمة في المجتمع مؤكداً على دور العائلة والمرأة والتنمية المستدامة وحماية البيئة بالإضافة إلى التأكيد على ضرورة المحافظة على علاقات طيبة مع الشعوب الأخرى.

وعليه، فإن التنمية الظاهرة للعيان في مختلف أرجاء السلطنة ما هي إلا نتيجة للمقترحات والمكرّمات التي يتفضل بها صاحب الجلالة خلال الجولات السامية حيث يتم تنفيذها وتقييمها بالشكل الأمثل، كما تحظى بالمتابعة المستمرة لحضرة صاحب الجلالة.

لكشمي كوثنيث، مذيعة وصحفية تعيش في عمان منذ ١٧ سنة

يسلط المقال الوارد أدناه بقلم صالح بن عبدالله الخميسي، صحفي من سلطنة عمان الضوء على الجولات السلطانية التي يقوم بها صاحب الجلالة السلطان قابوس المعظم -حفظه الله ورعاه- في كل عام حيث يتنقل في مختلف أرجاء السلطنة للتشاور مع شعبه مباشرة في الخلاء بهدف الاطلاع بشكل مباشر على أوضاعهم وتقييم احتياجاتهم ولكي يتابع بشكل شخصي تنفيذ الخطط الوطنية التي تهدف إلى توفير سبل الرخاء لشعبه. وبمعنى آخر يتحدث المقال عن الحقيقة العالمية لأبونتو وقيم القيادة.

لقد أصبحت الجولات السلطانية السنوية من أهم ما يميز القيادة الرشيدة لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس المعظم -حفظه الله ورعاه- فهي رحلة ملؤها التضحية والالتزام لتصبح بذلك مثلاً يُحتذى به.

ومما لا يخفى على أحد أن حضرة صاحب الجلالة قد سخر حياته كلها من أجل خدمة عمان وشعب عمان، ولذا نجده يترك دعة القصور ويسافر إلى المناطق النائية للقاء شعبه. و غدت هذه الجولات حدثاً سنوياً ينتظره المواطنون والمقيمون بلهفة وشوق، فهي بمثابة لقاء حميمي بين قائد محب لشعبه وشعب محب لقائده مشكلين بذلك ملحمة تجل عن الوصف. وإنه لمنظرٌ يخطف الأنفاس عند مشاهدة المواطنين بغض النظر عن أعمارهم أو جنسهم أو مستواهم الإجتماعي يقفون في صف واحد لتحية قائدهم ملقين القصائد ومنشدين الأغاني الوطنية ومؤدين الرقصات الشعبية ابتهاجاً بتواجده بين ظهراينهم. ويمكننا القول إن الجولات السنوية قد أصبحت وسيلة فعالة للمتابعة، كما أنها منهج تقييم لعملية التنمية. و يرافق صاحب الجلالة خلال كل جولة سامية عددٌ من الوزراء للاطلاع على الاحتياجات المختلفة للمواطنين في ولاياتهم حيث يقومون بزيارات ميدانية للالتقاء بالموظفين الحكوميين والمواطنين من أجل دراسة الأمور التي تهمهم بشكل بنّاء، كلٌ في مجال اختصاصه.

ومن المدهش أن ترى هؤلاء الوزراء يشاركون المواطنين الرقصات الشعبية مما يعكس الجو الودي السائد بينهم.

وتعتبر جلسة المناقسات بين صاحب الجلالة وأبناء شعبه خير شاهد على تطبيق مبدأ القيادة التشاركية، كما تؤكد على السمات القيادية المميزة لحضرة صاحب الجلالة. واللمسة الأبوية ظاهرة للعيان في حوار صاحب الجلالة مع الشيوخ والأعيان والمواطنين حيث تتضمن مستوى عالٍ من التعاطف والإنصات الفعال والاتصال البناء بالإضافة إلى ثقافة جلالته الواسعة وإطلاعه على آخر مستجدات الموضوعات الراهنة حول العالم وتأثيرها على البيئة خاصة وأن العالم أصبح بمثابة قرية واحدة.

وأصبحت الجولات السامية بمثابة ملتقى لمناقشة القضايا الاجتماعية والإقتصادية محور الإهتمام حيث يتم إخضاعها للبحث العلمي وإجماع الرأي والحوار البناء مثل توظيف العمالة الوطنية والتنمية المستدامة للقطاع الزراعي وغيرها من القضايا.

ويتناسب منهج صاحب الجلالة في التفكير بعقلية عالمية والتنفيذ بعقلية محلية مع خصوصية الثقافة العمانية المرنة وتراثها الضارب في أعماق التاريخ. ويوفر مثل هذا البرلمان المفتوح الفرصة للاستماع لمختلف الآراء قبل اتخاذ القرار النهائي، والاستماع إلى مناقشة صاحب الجلالة حول قضايا المياه والسياحة وتأثيرات عصر المعلومات وتأثير العولمة على الأشخاص بغض النظر عن خلفيتهم الثقافية وطريقته في تبسيط هذه القضايا من شأنه المحافظة على فعالية الحوار.

ويستمد هذا المفهوم العملي والتقليدي جذوره من المفهوم الإسلامي للشورى ويكتسب مصداقيته من العادة العمانية (الاجتماع في السبلة) حيث يجتمع العمانيون لمناقشة القضايا ذات الاهتمام المشترك. وعليه، لا غرو أن أسلوب القيادة المميزة هذا من شأنه جذب الباحثين لوضعه تحت مجهر البحث العلمي من أجل مقارنته مع النظريات السياسية الحديثة و الأفكار المعاصرة.

وفي الختام، نبتهل إلى المولى القدير أن يمن على صاحب الجلالة بالصحة والعافية ويلهمه التوفيق والسداد حتى تظل عمان واحةً للسلام والاستقرار. 66

صالح عبدالله الخميسي، سلطنة عُمان

إن التعاون وتبادل المنافع والمصالح بين الدول في ظل الوثام والسلام أمر في غاية الأهمية يجب أن نسعى إليه جميعاً بكل جد وإخلاص ودون كلل أو ملل من أجل رخاء البشرية. 6

حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم

إنه لأمرٌ فريدٌ من نوعه أن ينتقل صاحب الجلالة في أرجاء السلطنة لملاقاة أبناء شعبه في كل عام، فجلالته يقوم بزيارة كل قرية للاطلاع على أوضاع ومشاكل المواطنين يرافقه الوزراء والمسؤولون من أجل اتخاذ قرارات مباشرة لحل المشكلات. وأينما يتوجه صاحب الجلالة يتم تطوير هذه المنطقة لاحقاً. وقد سخر صاحب الجلالة حياته لتحسين أوضاع دولته وشعبه. 6

وسن أحمد خان، مساهم في صفحة منبر القراء، جريدة تايمز في عمان، باكستاني يعيش في عمان منذ 1974.



## مبادئ أبونتو في بيئة العمل بالمملكة المتحدة

تعود جذور مفهوم 'أبونتو' إلى أفريقيا، إلا أنه وفقاً لمقولة نيلسون مانديلا "أبونتو" هو حقيقة عالمية ونمط حياة عالمي". ويرى الكاتب في مقاله أن رؤية الأمير تشارلز ومبادئ ومنهجية ونشاطات جمعياته الخيرية تستند في جوهرها إلى قيم 'أبونتو'.

### جمعية الأمير تشارلز الخيرية، جمعية رائدة لدعم الشباب في المملكة المتحدة

يوجد في المملكة المتحدة أكثر من مليون شخص ممن لم يحظوا بفرصة التعليم أو التوظيف أو التدريب، ولذا تولي الجمعية اهتماماً خاصاً بهؤلاء الأشخاص ممن هم في أمس الحاجة إلى مساعدتنا حيث توفر لهم الدعم العملي والمادي، كما تساعدهم على تنمية مهاراتهم وثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم لتمكينهم من الالتحاق بالعمل أو التعليم أو التدريب.

ويتولى إدارة الجمعية أكثر من ٧٠٠ موظف و٧ آلاف متطوع ممن يتحلون بالروح الصادقة والالتزام في أنحاء المملكة المتحدة إضافة إلى شبكة من الأفراد والمؤسسات الداعمة. وتوفر الجمعية مجموعة متنوعة من الفرص للشباب المحرومين حيث تتضمن التدريب وتطوير الذات والدعم الأولي للمشاريع التجارية إضافة إلى تقديم النصح والإرشاد.

### برامج لتغيير حياة الشباب:

- قامت الجمعية بدعم ٤٠ ألف شاب في عام ٢٠٠٨ من خلال البرامج التالية:
- برنامج تطوعي، دورة لمدة ١٢ أسبوع حول تطوير الذات تشمل التغلب على التحديات الشخصية وتنمية روح العمل خلال النشاطات الخارجية وخدمة المجتمع... الخ)
- توفير رحلات استكشافية في أوروبا وبرنامج دورات خارجية لمدة ستة أشهر بالتعاون مع المؤسسات التطوعية في الخارج.
- توفير الموسيقى في المدارس المحلية.
- تقديم منح للشباب من أجل تطوير مشاريعهم الخاصة في المجتمع المحلي.

### بحث: رؤى الشباب وتطلعاتهم:

عادةً ما يقوم الأشخاص الراشدون بمساعدة أو دعم الشباب الصغار حسبما يرونه مناسباً دون أن يكلفوا أنفسهم عناء الاستماع إلى وجهات نظرهم. ولذا، تسعى الجمعية من خلال إجراء عدد من البحوث إلى معرفة الاحتياجات الحقيقية للشباب في المملكة المتحدة من خلال سؤالهم عن همومهم وآمالهم وأرائهم حول نمط حياتهم.

وقد ركزت إحدى الدراسات على ثلاث قضايا رئيسية وهي تربية الأبناء (غالباً ما تكون بدون دعم من الآخرين) والميولات الإجرامية (الأشخاص الأكثر عرضة للانحراف) والبطالة.



• عندما أسست الجمعية في عام ١٩٧٦ كنت أهدف إلى توفير مصدر عيش كريم لجميع الشباب الذين تنكر لهم المجتمع، وعلى الرغم من الطاقات العظيمة الكامنة داخل هؤلاء الشباب، إلا أنها لم تستغل ولذا ظلوا بدون تحفيز وتوجيه، كما فقدت المجتمعات أملها في المستقبل. وعليه، أردت بشكل متواضع تنفيذ شيء عملي لمساعدة الشباب على اكتشاف واستثمار قدراتهم الشخصية. ٦

صاحب السمو الملكي الأمير تشارلز، مؤسس ورئيس جمعية الأمير تشارلز الخيرية



مصدر الصورة: جمعية الأمير  
تشارلز الخيرية  
www.princes-trust.org.uk

وخلصت الدراسة إلى أن معظم الآراء تناقض الصورة النمطية التي رسمها الإعلام عن الشباب الأقل حظاً. فالعديد منهم يشعرون بأنه قد أسىء الحكم عليهم بسبب محيطهم أو خلفيتهم العرقية أو سجلهم الجرمي. وعلى الرغم من ذلك ما زال هؤلاء الشباب بشكل عام ينظرون إلى الحياة بشكل إيجابي، كما أن لديهم طموحات ويسعون إلى حجز مكان لهم في المجتمع.

فعلى سبيل المثال، يشعر الآباء صغار السن بحب كبير ومسئولية تجاه أبنائهم وتشعر الأمهات صغيرات السن بقدرتهن على التكيف مع تحديات الأمومة والاستمتاع بها، كما أن معظم الشباب الباحثين عن عمل يرغبون في العمل إلا أنهم يفتقرون إلى وجود من يقتدون به في حياتهم.

وأظهر البحث كذلك أن العديد من الشباب المنبذون من قبل مجتمعاتهم ممن يواجهون مشكلات وتحديات في حياتهم الشخصية يشعرون بأنه لا يوجد من يستمع إليهم أو يحترمهم، كما أنهم لا يثقون في السلطات المعنية إضافةً إلى تأثرهم الكبير بأقرانهم، وعلى الرغم من ذلك، فقد عبروا عن رغبتهم في العثور على من يوجههم شريطة أن يتوافق مع نمط تفكيرهم.

وأكدت دراسة أخرى أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤-٢٥ سنة قادرون على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، كما يرغبون في تزويدهم بالمعلومات حول كيفية اتخاذ قراراتهم عوضاً عن إخبارهم بما هو مفيد لهم. وفي كل مرحلة من مراحل الحياة يتصورون أنهم يواجهون نظاماً يسعى إلى توجيههم عوضاً عن مشاركتهم.

و أفاد أحد الشباب قائلاً: «ما لا أستطيع فهمه هو لماذا لم يساعدني أحد من قبل؟ فعندما تركت المدرسة في الثالثة عشر من عمري لماذا لم يأخذ أحد برأيي؟ لماذا لم يسألني أحد لماذا؟ إن كل ما كنت أحتاجه هو مجرد الاستماع لي، ولكن للأسف، الشباب مثلي يؤمرون ولا يستشارون».

تسعى جمعية الأمير تشارلز الخيرية إلى فهم رؤى وآمال هؤلاء الشباب وإيجاد طرق للتواصل معهم من خلال الهوايات التي يعشقونها كالموسيقى والموضة والرياضة. "لدينا برامج تهدف إلى مساعدة الشباب على التحلي بروح المسؤولية ومساعدتهم على بناء الحياة التي يختارونها عوضاً عن الرضا بالحياة التي ألوا إليها".

### مقارنة بين قيم الجمعية و قيم ومبادئ 'أبونتو':

تعكس منهجية الجمعية في معالجة احتياجات الشباب جانباً مهماً من فلسفة 'أبونتو'، "إنني إنسان بسبب انتمائي ومشاركتي.....يدرك الإنسان كينونته من خلال الآخرين..... إن إنسانيتي وإنسانيتك صنوان لا يفترقان" (الموqr ديزموند توتو).

وبالتالي، تسعى الجمعية جاهدةً إلى مساعدة الشباب المهمشين والأقل حظاً على الاندماج في المجتمع مسلحين بالكرامة والإبداع ووضوح الهدف ليس فقط لتحقيق مصلحتهم الشخصية ولكن حتى يسود المجتمع جوً من الوحدة والتعايش السلمي.

فالاستماع والفهم وإدراك قدرات الآخرين والتشجيع على السلوك الجيد بدل النقد ومعاقبة المخطيء وإيجاد حلول مشتركة للتعامل مع احتياجاتهم المادية والعاطفية والاجتماعية ما هي إلا تجسيدٌ لمبادئ 'أبونتو' المتعلقة بإجماع الرأي والبحث عن حلول مرحة للطرفين بالإضافة إلى مشاركة الآخرين أفراحهم وأتراحهم.

إذا نظرنا إلى عمل جمعية الأمير تشارلز الخيرية لوجدنا أنه على الرغم من أنها لا تتحدث عن 'أبونتو' إلا أنه يتبين لنا كيف أن القادة الذين يتمتعون بالقيم والرغبة في تنمية القيم السائدة في المجتمع يعكسون جوانب 'أبونتو' الواردة في هذا الكتاب.

وتوضح الأعمال التي تقوم بها جمعية الأمير كيف أن المجتمع إذا منح فرصة لتنمية قدراته فإنه يستطيع تحقيق الكثير لأولئك الذي يحتاجون إلى دعمه بشكل خاص. وتعكس منهجية عمل جمعية الأمير فلسفة أبونتو الرامية إلى دعم الفرد في سبيل تحسين أوضاع الإنسانية موضحاً كيف أن المجتمعات والمؤسسات التعليمية والتجارية بإمكانها العمل معاً من أجل خلق عالم أفضل للجميع ٦

شيلجا مور، تربوي، المملكة المتحدة

”تقول جينا موفات، أم لتوأم عمرهما سبع سنوات حيث قضت ست سنوات في سجن هولواوي.

” لم يؤثر هذا الأمر عليّ فقط ولكن على عائلتي وأصدقائي كذلك، فكأنما كنت بمثابة خيبة أمل كبيرة لهم. لقد خسرت كل شيء كما خسرت ثقتي في نفسي حتى انتشلتني جمعية الأمير تشارلز من السجن. لقد كان معي في السجن ٥٣٣ سجينة، فخطر ببالي أنه سيكون من الرائع أن تصبح واحدة منا بائعة زهور.”

وتمكنت جينا موفات بمساعدة من الموجه الإقتصادي نيفيل كوهين الذي يعمل لصالح الجمعية من إعداد خطة إقتصادية حصلت بموجبها على قرض.

ويقول نيفيل كوهين ”لقد بدأت جينا من الصفر، بل كانت أصعب بداية حيث توجب عليها البدء بالعمل داخل أسوار السجن ومن ثم الانتقال إلى الخارج.”

ويشيد جيمس كان ، مستثمر ومتبرع للأعمال الخيرية ومحكم في برنامج 'Dragon's Den' بجهود جينا قائلاً ”لقد قادها إيمانها ورغبتها وتصميمها، فلم يكن الحصول على المال المطلب الأساسي للسجينات بل أردن أن يشعرن بأهميتهن وقيمتهن. وهنا يكمن التأثير العظيم لجمعية الأمير تشارلز على جينا.”

وتدير جينا موفات حالياً محلاً ناجحاً للزهور في لندن حيث تعبر عن ذلك قائلة: ”يمكنني الآن مواجهة الناس قائلة لهم بأن هذا ما حققته، ويساعدني في المحل عدد من السجناء الذين يمنحون إزناً خاصاً للعمل معي.” إنه بحق لشعور رائع أن أقوم بمساعدة الآخرين وتقديم شيء لمجتمعي.“



نحن نقول إن مفهوم 'أبونتو' موجود فقط في أفريقيا، إلا أنني مؤمنة بأنه موجود في أعماقنا جميعاً إذا سمحنا له بالنمو والازدهار. إنه روح المشاركة.

نوزوي مادالالا روتلج، وزيرة الصحة السابقة، جنوب أفريقيا



مصدر الصورة: هارينجي المستقلة

إنني أشعر بالرضا والإرتياح عندما مشاهدتي للأشخاص حين تتحول حياتهم للأفضل خاصةً مخالفتي القانون من الشباب وغيرهم ممن خضع لأحد برامجنا بحيث يصبحون قادة فرق ومصدر إلهام للآخرين. وغالباً ما يصبح الأشخاص الأكثر عناداً أفضل القادة.

صاحب السمو الملكي الأمير تشارلز أثناء تدشينه أسبوع الشباب، مركز بيكتون المجتمعي، لندن، نوفمبر ٢٠٠٨.

# الملاحق



# الملحق ١

## منهجية أبونتو

### في حل الخلافات والمصالحة

لقد تم تكييف النص الوارد أدناه تأملات في 'أبونتو' للكاتب تيم موريثي (انظر المصادر والمراجع) من مقال 'الحكمة العملية لصنع السلام في أفريقيا: تأملات في 'أبونتو' للكاتب'.

تمنح مجتمعات 'أبونتو' الحياة المجتمعية قيمة كبيرة، ولذا تعتبر المحافظة على العلاقات الإيجابية داخل المجتمع مهمة مشتركة.

وأما فيما يتعلق بمجتمعات 'أبونتو' في جنوبي أفريقيا خاصةً بين الخوزا، فالخلافات يتم حلها من خلال مؤسسة مثل انكوندلا/لاجوتلا حيث تعمل كمجموعة وساطة وملتقى للمصالحة، وقد كان هذا الملتقى مجتمعياً في جوهره حيث يشترك المجتمع بأسره عند مستويات مختلفة في إيجاد حلول للمشكلات التي تعد تهديداً لترابط المجتمع. ومن حيث المبدأ، كانت الإجراءات تتم من قبل مجلس كبار السن والزعيم، وإذا تفاقم حجم الخلافات وجب تدخل الملك بنفسه. وكانت عملية التأكد من ارتكاب أفعال سيئة وإيجاد حلول مناسبة لها تتضمن مشاركة أفراد العائلة الذين تربطهم علاقة قرابة بالجناة والمجني عليهم بمن فيهم النساء وصغار السن.

ونتيجة لذلك تمكن الجمهور من التعبير عن رؤاهم وآرائهم بالإضافة إلى اشتراك المجتمع في حل الخلافات. وبشكل محدد، كان لدى أفراد المجتمع الحق في سؤال المجني عليهم والجناة والشهود إضافةً إلى تقديم مقترحات لمجلس كبار السن حول الحلول الممكنة. واضطلع مجلس كبار السن بصفته وسيطاً بمهمة التحقيق وتقديم المشورة للزعيم، ومن خلال الاستماع لآراء أفراد المجتمع، كان المجلس قادراً على اقتراح حلول للمصالحة بين الأطراف المتنازعة في سبيل المحافظة على تلاحم وترابط المجتمع.



٥ لن تكون الحياة في المستقبل هراً تستند فيه القمة على القاعدة. بل ستكون دائرة في محيط مركزها الفرد المستعد دائماً للفناء فداءً القرية تماماً كما أن القرية مستعدة للفناء من أجل القرى الأخرى بحيث يصبح الجميع في النهاية عبارة عن حياة واحدة مكونة من أفراد، ملوهم التواضع وبعيدون عن الغرور يتشاركون روعة هذه الدائرة التي يعتبرون جزءاً مهماً منها. وعليه، فلن يتخلى المحيط الخارجي عن قوته لسحق الدائرة الداخلية بل سيتمنح القوة لكل الاجزاء الداخلية كما سوف يستمد قوته منها ٦

المهاتما غاندي، الهند



## وكانت العملية الحقيقية تتم خلال خمس مراحل:



يقدم 'أبونتو' طريقة بديلة لإعادة خلق عالم يخدم الجميع بسبب تركيزه على إنسانيتنا المشتركة وواجبنا الأخلاقي لتسجيد استجابتنا المجتمعية في العالم. وبشكل مبسط، سيتمكن الأشخاص والمؤسسات التجارية والدول من فهم كيفية التعايش معاً باحترام وتعاطف وكرامة وعدالة، وبموجبه سيتم إعادة تنظيم الموارد.

المصدر: موقع ويكيبيديا



لا أعتقد أنه من أجل دخولنا العالم الجديد يجب علينا التخلي عن القيم التي كانت أساس وجودنا. ٦

نوزيزوي مادالالا- روتلج، جنوب أفريقيا

• أولاً، بعد الكشف عن الحقيقة ومعرفة آراء الضحايا والجناة والشهود، إذا ثبتت إدانة الجناة يقوم مجلس كبار السن وغيرهم من أفراد المجتمع من خلال ملتقى انكوندلا بتشجيعهم على الاعتراف بذنبهم.

• ثانياً، يتم تشجيع الجناة على إظهار ندم وأسف حقيقيين

• ثالثاً، يتم تشجيع الجناة على طلب الصفح، وفي المقابل يتم تشجيع الضحايا على إظهار الرحمة

• رابعاً، من الممكن أن يقترح المجلس حسب الإمكانية إلزام الجناة بدفع تعويض مناسب (لقد كان في الغالب تعويضاً رمزياً بهدف تعزيز احساس المذنبين بالندم). وبالتالي، يمكن العفو عن الجناة ولكن دون السماح لهم بالإفلات من العقوبة.

• خامساً، يتم تشجيع الأطراف المتنازعة على إلزام أنفسهم بالمصالحة بحيث تتضمن العملية المجني عليه وأفراد من أسرته وأصدقائه بالإضافة إلى الجاني وأفراد من أسرته وأصدقائه. وكنتيجة لذلك، ستتشجع جميع الأطراف على التعايش معاً والعمل من أجل إعادة المياه إلى مجاريها بينهم مما من شأنه المساهمة في بث روح الانسجام داخل المجتمع و تأكيد مصداقيته. لقد كانت عملية المصالحة مهمة للغاية كونها تعبر عن استعداد الأطراف لتخطي المرارة النفسية التي استفحلت في عقولهم أثناء النزاع.

وتكمن حكمة هذه العملية في إدراك أنه لا يمكن بناء مجتمع صحي يسوده السلام دون الاعتراف بأخطاء الماضي ومناقشتها على الملأ بهدف تحديد حقيقة ما حدث وتجديد الثقة الإجتماعية من خلال عملية الصفح والمصالحة، فالمجتمع الذي يفتقر إلى الثقة مصيره الفشل والتهاوي، وبالرجوع إلى مفهوم « وجودي نابغ من وجودكم» يتبين لنا أن الإنسان يدرك وجوده من خلال غيره من بني الإنسان، ويمكننا القول إن العملية الواردة أعلاه تؤكد على أهمية الاستعانة بمبادئ 'أبونتو' عند مواجهة تحدي تحمل المسؤولية وإظهار الندم أو منح العفو.



الاجتماع حول النار لمناقشة وحل القضايا

# حل الخلافات والمحافظة على الانضباط: تطبيق القيم على أرض الواقع

المقال الوارد أدناه بقلم جوناثان كوما جاني، ماجستير في الفلسفة، مدرس مساعد، كلية علم النفس، جامعة غانا

في أحد الأيام، وبعد إكمالي عشر سنوات من التدريس في مدرسة إبتدائية بغانا، كنت أمارس تأملي الصباحي المعتاد فوجدت نفسي محاصراً بعددٍ من الأسئلة: ما مدى نجاحي كمدرس؟ ما نوع العلاقة بيني وبين طلابي؟ ما مدى اختلافي عن الأطفال الذين أدرسهم؟

وبعد تقييم شفاف للنفس وبحث عميق في الروح وتأمل طويل، خلصت إلى أنه قد كان بالإمكان أكثر مما كان، كما أدركت أن علاقتي مع طلابي تسلطية بل دكتاتورية، فلحد اللحظة لم يكونوا قادرين على الاقتراب مني بسهولة بسبب صرامتي. وعندها وقع في روعي أن الفرق الوحيد بيني وبينهم هو أنني أكبر منهم عمراً، وبأنني عندما كنت في مثل سنهم لم أكن قادراً على تحقيق ما يستطيعون إنجازه الآن.

لقد كانت هذه بمثابة نقطة التحول في حياتي المهنية حيث قررت لحظتها أن أعامل كل طالب من طلابي كصديق مقرب لي لكي أتمكن من تصحيح أخطائهم بلطف ومعاملتهم باحترام. والأهم من ذلك هو أنني عاهدت نفسي بأن لا استخدم العصا لتأديب الأطفال. فالعصا كانت تستخدم بشكل كبير (حمداً لله بدأت الأمور تتغير) للمحافظة على النظام داخل الفصل الدراسي، إلا أن تأثيرها كان سلبياً حيث أخضعت الطلاب من خلال بث الرعب في قلوبهم. و صارحني بعض طلابي بأن استخدامي للعصا خلق العداوة والغضب في قلوبهم ضدي. كما أخبرني أحد الطلبة بأنه كان يشتم والده في ذهنه (لا يجرؤ على فعل ذلك لفظياً) في كل مرة يضربه فيها بالعصا.

ولكن للأسف وجدت نفسي لاحقاً غير قادر على السيطرة على الأطفال المشاغبين دون الاستعانة بالعصا، كما عجزت عن السيطرة على السلوكيات العنيفة خاصةً فيما يتعلق بقيام الأولاد بركل البنات. وبما أن نصحي وتحذيري للأولاد لم يجد نفعاً، قررت استخدام القيم التقليدية للاحترام والتقدير من أجل إحداث تغيير. وفي أحد الأيام اشتكت إلى إحدى البنات عن قيام أحد الأولاد بركلها. وبعد التحقيق مع الولد تبين لي أن الذنب الوحيد الذي ارتكبه الفتاة هو قيامها بعبور الملعب حيث كان الأولاد يلعبون كرة القدم. وسألت الولد إذا كان يتفق معي بأنه قد أخطأ في تصرفه، ولذا يستحق عليه العقوبة. فأوماً برأسه معبراً عن موافقته لرأيي.

إنه ليس لغزاً بل هو في غاية الوضوح والبساطة. إننا من بني الإنسان ولذا يجب أن نشارك بعضنا البعض الشعور، يعلمني 'أبونتو' أن أحب للآخرين ما أحبه لنفسني، كما يجعلني أدرك حقيقة أنني إنسان بسبب وجود الناس الآخرين حولي.

و 'أبونتو' ما هو إلا ترجمة جميلة للعاطفة.

فوسامازولو كريدو موتوا، معالج تقليدي ومؤلف، جنوب أفريقيا



تنتمي حياتي إلى المجتمع بأسره وطالما ما زلْتُ على قيد الحياة يسعدني أن أقدم له كل ما أستطيع، وكلما عملتُ بشكل أكثر كلما عشتُ أكثر، وإنني لأستمع بالحياة حباً للحياة، فهي بالنسبة لي ليست مجرد شمعة سرعان ما تنطفئ، ولكنها شعاع متوهج أريد أن أمسكه بيدي في هذه اللحظة وأحافظ على توهجه قدر الإمكان قبل أن أسلمه للأجيال القادمة.

مفونسيلوا جون باهنجو، كاتب، جنوب أفريقيا



مدرسون وطلبة ، غانا



وفي هذه اللحظة تجمعت حولنا مجموعة صغيرة من الأطفال، وبعدها سألت الفتاة إذا كانت ستسامح الولد إذا اعتذر لها فوافقت على ذلك. وخلافاً لكل توقعاتهم، طلبت من الولد أن يجثو على ركبتيه ويعتذر للفتاة قائلاً: "أرجوك أن تسامحيني يا سيدتي فلك مني وعد أن لا أقوم بركلك ثانية" (في مجتمعي من النادر أن يطلب من الرجل أن يجثو على ركبتيه من أجل الاعتذار لامرأة فهو رأس العائلة وطلابي يدركون هذه الحقيقة جيداً)، وتمتم الولد بالاعتذار وحذف منه لفظة سيدتي، عندها أصررت أن يعتذر لها بالشكل اللائق. وعلى ما يبدو لقد أسعد هذا الأمر الفتيات في حين أغضب الأولاد، كيف لا وكرامتهم قد تعرضت للمهانة؟

وبعد مرور أسبوع، جاء إلى الأولاد ليناقتشوني حول موضوع الاعتذار. وأكد لي المتحدث باسمهم بأنهم ضد الطريقة الجديدة للاعتذار ويفضلون العودة إلى طريقة الضرب بالعصا بدل إذلالهم أمام الفتيات. عندها، قررت في اليوم التالي عقد مناقشة صفية شملت جميع الأطراف (أنا والأولاد والفتيات) من أجل توضيح موقفي. وخلال المناقشة، شرحت للطرفين أهمية معاملة بعضهم البعض بالاحترام والحب والحياد، وكذلك أوضحت للأولاد بأن الفتيات يشعرن بالمهانة عند ركلهن كالحوانات تماماً كما يشعرون هم بالمهانة عندما يجثون على ركبهم أمام الفتيات. وفي النهاية، اتفقنا جميعاً على مجموعة من القوانين التي تحفظ السلوك داخل وخارج الصف.

وأود أن أوضح أن العملية لم تكن سلسلة وسهلة كما قد تبدو هنا، إلا أنني تمكنت في النهاية من خلال الصبر والرغبة في النجاح من خلق صف منضبط دون اللجوء إلى العصا، كما تكونت علاقات ودية رائعة بين جميع الطلاب مما خلق بيئة مهيأة للتعليم والتعلم.



ورشة عمل 'أبونتو'، سلطنة عُمان

## أغنية تحمل رسالة أبونتو

### أغنية بkra الخيرية

جاي بkra نهار جديد  
نفرح فيه و يفرح فينا  
نزرع الأرض مواعيد  
حب وأمل و بين ما مشينا  
و بkra تجمعنا الأيام  
على الخير وع السلام  
يا دنيا سوا سوا سوا  
منلون الكون بأغانينا

كلما صباح يهدينا  
ورد وشمس نهار جديد  
صوب الجاي يودينا  
مهما بkra يكون بعيد  
في أحلام بتناجينا  
وفي ضحكة بتنادينا  
والأحزان نقدر بأدينا  
نغيرها و تتحول عيد  
نحننا صوت الخير

شمس الأيام  
نحن يوم جديد  
راية سلام  
نحن نايات الحب  
وروح الأنغام  
نحن ألف ليلة  
من شرق الأحلام  
مستنيننا جناح الهوا

بkra نكون أحلى سوا  
افتح أبواب الأمل  
ليل العنمة انتهى  
أحنا ولادك يا بلاد  
يا شمس يا شموسة  
يا حلوة يا عروسة  
نتمنى بkra السلام  
تنور علينا شموسة  
وأنا و أصحابي الحلوين  
أحمد وعيسى وموسى  
وأطفال العالم كله  
خد السلام نبوسه

جاي بkra نهار جديد  
نفرح فيه و يفرح فينا  
نزرع الأرض مواعيد  
حب وأمل و بين ما مشينا  
و بkra تجمعنا الأيام  
على الخير وع السلام  
يا دنيا سوا سوا سوا  
منلون الكون بأغانينا

جاي بkra نهار جديد  
نفرح فيه و يفرح فينا  
نزرع الأرض مواعيد  
حب وأمل و بين ما مشينا  
و بkra تجمعنا الأيام  
على الخير وع السلام  
يا دنيا سوا سوا سوا  
منلون الكون بأغانينا

مين قال ما نقدر  
نغير وجه الكون  
شنوا تقول لو محينا  
الظلمة بصباحات اللون  
نأمن على كل المفارق  
تضحك لينا الطرقات  
نأمن حتى حد ما دايز  
دوزت غيمة بها الحياة

جاي بkra نهار جديد  
نفرح فيه و يفرح فينا  
نزرع الأرض مواعيد  
حب وأمل و بين ما مشينا  
و بkra تجمعنا الأيام  
على الخير وع السلام  
يا دنيا سوا سوا سوا  
منلون الكون بأغانينا

نقدر نوصل حد الشمس  
اللي نحتاجه الإيمان  
الحب ونكران النفس  
وصداقة كل الأديان  
من كل عرق و من كل جنس  
صحي ضميرك يا إنسان  
بkra اللمة الحلوة تعود  
ونزرع كل الأرض ورود

جاي بkra نهار جديد  
نفرح فيه و يفرح فينا  
نزرع الأرض مواعيد  
حب وأمل و بين ما مشينا  
و بkra تجمعنا الأيام  
على الخير وع السلام  
يا دنيا سوا سوا سوا  
منلون الكون بأغانينا

بكرة يومك يا بلادي  
نملا الفرحة في كل مكان  
نبنى مستقبل لأولادي  
يعيشوا بخير وأمان

# الملحق ٤

## استبيان أبونتو

يساعدنا هذا التمرين الخفيف على التفكير في مدى إمكانية تطبيق قيم 'أبونتو' ضمن حياتنا اليومية (من الممكن تعديل هذا التمرين وتكييفه).

### الإرشادات:

- اجب بـ «نعم» أو «لا» على المواقف المذكورة أدناه بناءً على فكرتك حول كيفية التصرف. لتكن إجاباتك عفوية.
- اجمع العدد الإجمالي لإجابات «نعم» وتأكد من التحليلات المذكورة أدناه.
- تفكر في القيم والصفات المخالفة للقيم التي يمكن تطبيقها في كل موقف.
- ناقش أفكارك مع الآخرين (على شكل مجموعة كاملة أو مجموعة صغيرة).

القيم	نعم / لا	السؤال
		١ عند المحطة صادفتُ شخصاً يبكي فققرتُ التوجه إلى الجانب الآخر حتى أتجنب التورط في مشكلته أو مشكلتها.
		٢ إذا صادفتُ شخصين يتشجاران فإنني أنضمُّ إلى الطرف الأقوى من أجل تهدئة الطرف الأضعف.
		٣ عندما أتمشى في الريف فإنني أقومُ بسحق أي مخلوق صغير قد يسبب لي الإزعاج.
		٤ تأخرتُ عن اجتماع فتظاهرتُ بأن سبب ذلك هو تأخر الحافلة أو الازدحام المروري ليقيني بعدم قدرة الحاضرين على إثبات ذلك من نفيه.
		٥ أثناء مرافقتي لمجموعة من الشباب الصغار في جولة خلال الجبال صادفنا كلب حراسة طليق فتوجهتُ إلى خلف المجموعة حتى لا أكون أول من يتعرض للعض.
		٦ وصلتُ مبكراً إلى مواقف السيارات فجأةً ظهر لي شخص من حيث لا أدري وأراد أخذ موقفي، إلا أنني أصرتُ على الاحتفاظ بموقفي.
		٧ حصلتُ على شهادة امتياز من جهة عملي فبعثتُ رسائل إلكترونية إلى الجميع لأخبرهم بأنني الأفضل.
		٨ أدخل أحد أصدقائي المستشفى، وبدل أن أعرض عليه الاهتمام بأطفاله بعثتُ له رسالة اعتذار.
		٩ تعرضتُ مزهريتي المفضلة للكسر أثناء غيابي فقممتُ بسؤال كل شخص حتى أتمكن من معرفة الشخص المذنب.
		١٠ أثناء مشاهدتي أخبار المساء علمتُ عن وقوع حادث قطار تسبب في مقتل ٢٠٠ شخص في دولة بعيدة فقممتُ بتغيير القناة لأنني لا أحب مشاهدة الصور المؤلمة.
		١١ تم تكليفي بمهمة اختيار بعض المرشحين لوظيفةٍ ما فقممتُ بوضع طلبات معارفي في أعلى القائمة.
		١٢ دخل رجلٌ مسنٌ إلى حافلة مكتظة بالركاب فأشحتُ بنظري كأنني لم أره.
		١٣ اقترح شخصٌ ما تقنية جديدة من شأنها تحسين أوضاع عائلتي وأقاربي فقممتُ بالإشادة به وتهنئته منتظراً شيئاً ما في المقابل.
		١٤ في الشركة التي أعمل بها هناك بعض الأعمال التي لا تقع ضمن اختصاصي ولكن يجب إنجازها بسرعة، ولذا فإنني أحيل هذه الأعمال للإدارات المعنية وأواصل عملي.

### النتائج والتحليلات ( لا تأخذها بجديّة كبيرة )

- - إذا كانت إجاباتك بـ «نعم» بين ٧ و ١٤، قم بدراسة فلسفة 'أبونتو' بشكل أعمق.
- - إذا كانت إجاباتك بـ «نعم» بين ٣ و ٦، فأنت على الطريق الصحيح لتحقيق الحكمة الشخصية، استمر في تنميتها.
- - إذا كانت إجاباتك بـ «نعم» أقل من ٣، فأنت لديك كنوز كثيرة بإمكانك أن تهديها للآخرين، أنت تملك 'أبونتو' ولكن ربما تكون غير مدرك لذلك.

هذا الاستبيان من تصميم جوزيف مارتن ماسابو، محاضر ومدرب في مجال العلوم البيئية، جامعة جنيف، سوسيرا، جوزيف في الأصل من بوروندي وهو عضو مؤسس لمركز 'أبونتو'، جنيف.

1. Tribute to His Majesty, Sultan Qaboos bin Said, available on the website of the Ministry of Information, Sultanate of Oman. <http://www.omanet.om/english/government/hmspage/tribute.asp>  
See also website dedicated to His Majesty the Sultan, translated in 15 languages: [www.oman-qaboos.net](http://www.oman-qaboos.net)
2. Al Khawas, Hiba. *Lady Light*. Musical short film illustrating our spiritual connection with nature [www.ladylight.net](http://www.ladylight.net)
3. Association for Living Values Education International (ALIVE). Information about this global initiative, its approach to education, methodology and activities based on 12 universal values. [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net)
4. Battle, Michael. *Ubuntu: I in You and You in Me*. Seabury Books, 2009.
5. Bhengu, Mfuniselwa. *Ubuntu: The Essence of Democracy*. Kima Global Publishers, South Africa, 1996.
6. Bhengu, Mfuniselwa. *Ubuntu: The Global Philosophy for Humankind*. Lotsha Publications, South Africa, 2007.
7. Drayton, Lucinda. *War No More* by Bliss from the album Bliss. [www.lucindadrayton.com](http://www.lucindadrayton.com)
8. The Elders – an independent group of eminent global leaders, brought together by Nelson Mandela, who offer their collective influence and experience to support peace building, help address major causes of human suffering and promote the shared interests of humanity. [www.elders.org](http://www.elders.org)
9. Folke Bernadotte Academy (a Swedish government agency dedicated to improving the quality and effectiveness of international conflict and crisis management). *Conflict Prevention in Practice Project*.  
[http://www.folkebernadotteacademy.se/roach/The\\_Conflict\\_Prevention\\_in\\_Practice\\_Project](http://www.folkebernadotteacademy.se/roach/The_Conflict_Prevention_in_Practice_Project)
10. The Hollies. *He ain't Heavy, he's my Brother*. 1969. Parlophone R5806, US: Epic 10532. Writers: Bob Russell and Bobby Scott. Producer: Ron Richards.
11. *Invictus*. Film showing how Nelson Mandela started to build a rainbow nation by reconciling the people through the game of rugby. By Clint Eastwood, distributed by Warner Brothers, 2009.
12. Jackson, Michael. *Heal the World* from the album Dangerous. 1991. Label Epic EK-45400. Producers: Michael Jackson, Teddy Riley, Bill Bottrell.
13. January-Bardill, Nozipho. *Ubuntu and Education*. Paper presented at 'Ubuntu, Building Peace' conference, Geneva, 2003. <http://www.afrikaviva.com>
14. Lundin, Stephen & Nelson, Bob. *Ubuntu! An Inspiring Story about an African Tradition of Teamwork and Collaboration*. Broadway Books, New York. 2010.
15. Mandela, Nelson. *A Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela*. Little, Brown & Company, Boston, 1994.
16. Murithi, Tim. *Practical Peacemaking Wisdom from Africa: Reflections on 'Ubuntu'*, Journal of Pan-African studies, Vol.1, No.4, 2006, pp.25–34. <http://www.jpanafrican.com>
17. Nussbaum, Barbara (2003). *In aboriginal languages there are no possessive pronouns*. Resurgence, issue 221.
18. Nussbaum, Barbara (2009). *Obama and Ubuntu*. Wordsetc. South African Literary Journal. <http://wordsetc.book.co.za/blog/2009/01/20/obama-and-ubuntu-by-barbara-nussbaum>
19. The Prince's Trust. [www.princes-trust.org.uk](http://www.princes-trust.org.uk)
20. Rodgers, Judy & Naraine, Gayatri. *Something Beyond Greatness*. Health Communications, Inc. USA, 2009.
21. Swanson, Darlene. M (2009). *Where have all the fishes gone?: Living Ubuntu as an ethics of research and pedagogical engagement*. Article in D. Caracciolo and A. Mungai (Eds.), In the Spirit of Ubuntu: Stories of Teaching and Research (pp. 3-21). Rotterdam, Netherlands: Sense Publications.
22. Tillman, Diane & Hsu, Diana. *Living Values Activities for Children Ages 8-14*. Sterling Publishers, India, 2003.
23. Tutu, Rev. Desmond. *God has a Dream*. Published by Doubleday, 2004.
24. United Nations Alliance of Civilizations (UNAOC) is an initiative of the UN Secretary-General which aims to improve understanding and co-operative relations among nations and peoples across cultures and religions, and to help counter the forces that fuel polarisation and extremism. [www.unaoc.org](http://www.unaoc.org)
25. *Ubuntu Day*. Facebook. <http://www.facebook.com/group.php?gid=87904422679>
26. 'Ubuntu' video. The Global Oneness Project (explores how the simple notion of interconnectedness can be lived in our increasingly complex world). <http://www.globalonenessproject.org/videos/ubuntu>
27. UBUNTU World Forum of Civil Society Networks: a 'network of networks' that aims to unite efforts to build bridges of dialogue among national and international institutions which are focused on promoting peace, dignity and human rights. [www.ubuntu.upc.edu](http://www.ubuntu.upc.edu)
28. *Visions of a Better World*. A United Nations Peace Messenger Publication. Edited and published by the Brahma Kumaris World Spiritual University, London, 1993.
29. Yunus, Muhammad (2006). *Nobel Lecture*  
[http://nobelprize.org/nobel\\_prizes/peace/laureates/2006/yunus-lecture-en.html](http://nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/2006/yunus-lecture-en.html)

المشاركة الانسجام الصراحة

التعاون الصداقة الشفقة

الارتقاء الشجاعة التقدير

القبول اللسقاء التضامن

السعادة المسامحة الرقة





المسؤولية

الشفاء

حسن  
الفكاهة

الصدق

الصداقة

الحب

النزاهة

الوحدة

البديعية

الرعاية

القلب الخالص

الصبر

الدهاء

السلام

الاجابية





”أبونتو“

حقيقة عالمية ، ونمط حياة عالمي“

نيلسون مانديلا

”يعتبرُ أبونتو“ جزءاً من الهدية التي ستقدمها أفريقيا للعالم كيف لا وهي تخاطب جوهر الإنسان؟ فنحن عندما نريد أن نثني على شخص ما فإننا نصفه بأن لديه ”أبونتو“ مما يعني أنه كريم ومضياف وودود وحنون ومتعاطف، كما أنه مستعد لبذل الغالي والنفيس في سبيل خدمة الآخرين. إن إنسانيتي نابعة من انتمائي للآخرين ومشاركتهم.

إن كل من يحيا حياته بموجب ”أبونتو“ فهو منفتح وخدم ومساند للآخرين، كما لا يشعر بالخطر إذا كان الآخر قادراً وجيداً فهو لديه ثقة بنفسه نابعة من علمه بأنه ينتمي إلى كيان أكبر.

نحن مؤمنون بأن الإنسان لا يمكن أن يدرك إنسانيته إلا من خلال الآخرين، وبمعنى آخر إن إنسانيتي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً لا انفصام له بإنسانيتك، وعليه فعيش الإنسان بمعزل عن الآخرين يخرج من دائرة الإنسانية، كما أنني عندما أجردك من إنسانيتك فإنني أجرد نفسي من إنسانيتي.“

الموقر ديزموند توتو، الحاصل على جائزة نوبل للسلام

