

التسامح والتصافح والمحبة 7 اكتوبر



التّسامح.. قُوة تلملم جراحنا
وتبني غدًا أفضل.

رسالة إلى شبابنا:
بالحب والأمل، نتجاوز الألم
ونبني مستقبل السلام.

◦ 1. سقراط (Socrates) – التسامح كامتناع عن الإساءة

◦ القول المأثور: "لا ينبغي للإنسان أن يرد الإساءة بالإساءة، ولا أن يلحق الأذى بأي شخص، مهما كان قدر الأذى الذي لحق به." (من محاوره كريتو)

◦ الرسالة للطلاب: رد الإساءة بمثلها لا يداوي الجراح بل يضاعف الأذى. التسامح الحقيقي هو القوة التي تمنعنا من أن نصبح مثل ما نكرهه.

◦ 2. أفلاطون (Plato) – العدالة لا تعني إيذاء الآخرين

- القول المأثور: "إلحاق الضرر بالآخرين ليس من شأن الإنسان العادل، سواء كان هذا الآخر صديقاً أو غير ذلك." (من كتاب الجمهورية)
- الرسالة للطلاب: العدالة والإنسانية تتجليان في حماية القيم الأخلاقية حتى في أوقات الصراع، وأن الحقد والعدوانية يضرّان بصاحبهما أولاً.

◦ 3. أرسطو (Aristotle) – الحكمة في إدارة الغضب

- القول المأثور: "أن تغضب أمر سهل ويمتلكه الجميع، لكن أن تغضب من الشخص المناسب، بالقدر المناسب، في الوقت المناسب، والسبب المناسب، وبالطريقة المناسبة... فهذا هو الشديد." (من كتاب الأخلاق إلى نيقوماخوس)
- الرسالة للطلاب: الشعور بالألم والغضب بعد الأحداث القاسية هو أمر طبيعي وبشري، لكن الحكمة تكمن في التحكم بهذا الغضب وتحويله إلى طاقة لبناء مجتمع أكثر أماناً وتماسكاً.

◦ 4. إبيكتيتوس (Epictetus - المدرسة الرواقية) – التسامح كحماية للذات

◦ القول المأثور: "عندما يساء إليك، تذكر أن الكراهية التي تحملها في قلبك تؤذيكَ أنت قبل أن تؤذي الطرف الآخر."

◦ الرسالة للطلاب: التسامح ليس من أجل الآخرين فقط، بل هو قرار واعٍ بالتحرر من ثقل المرارة والكراهية للحفاظ على السلام الداخلي.

◦ 1. التعافي النفسي وإعطاء مساحة للمشاعر

◦ التعبير المنظم عن الحزن: السماح للنفس والمحيطين بمعايشة مشاعر الفقد والحزن دون إنكار، باعتبارها رد فعل طبيعي وأصيل تجاه الأحداث القاسية.

◦ استعادة الروتين والشعور بالأمان: التركيز على المهام اليومية الصغيرة والأنشطة المنتظمة لإعادة بناء الشعور بالاستقرار والسيطرة في البيئة القريبة.

◦ 2. تعزيز التكافل والدعم المجتمعي

- المشاركة في مبادرات الدعم والتطوع: تحويل الشعور بالعجز إلى فعل نافع من خلال مساعدة الآخرين ومساندة العائلات المتأثرة، مما يعزز الشعور بالفاعلية.
- التواصل الحوار المفتوح: خلق مساحات آمنة داخل الأسرة والمجتمع للحديث الشفاف، وتجنب العزلة التي تزيد من ثقل الصدمة.

- 3. تحويل التضحية والألم إلى قيمة واستمرارية
- استحضار قيم الصمود والإرادة: رؤية التضحيات كدافع أخلاقي ومعنوي للحفاظ على التماسك والعمل على ضمان مستقبل أكثر أماناً وإنسانية.
- التركيز على التربية والأمل: تقديم خطاب للجيل الجديد يجمع بين الاعتزاز بالتضحيات والتركيز على قيم البناء، التعاطف، والمسؤولية الاجتماعية.

◦ 4. حماية الذهن من الصدمات الثانوية

- ترشيد استهلاك الأخبار والمحتوى: وضع حدود واضحة لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي والصور المؤلمة لمنع إعادة تنشيط الخوف والقلق النفسي.
- ممارسة آليات التهدئة الذاتية: الالتزام بالأنشطة البدنية، تمارين التنفس، واللحظات التأملية لتقليل التوتر الجسدي الناتج عن الضغط المستمر.

◦ أولاً: أنشطة وممارسات داخل الصف الدراسي (مع الطلاب)

◦ دائرة التعبير والإنصات الآمن (Expressive Circle)

◦ الفكرة: تخصيص وقت محدد في بداية أو نهاية الأسبوع ليشترك الطلاب مشاعرهم دون إطلاق أحكام أو تقديم نصائح فورية.

◦ التطبيق: استخدام "أدوات ملموسة" (مثل كرة صغيرة يمسكها من يتحدث)، مع إتاحة خيار الكتابة أو الرسم في "دفتر الملاحظات الخاص" لمن يفضل عدم الحديث الشفهي.

◦ نشاط "شجرة الصمود والأمل" (Resilience Tree)

◦ الفكرة: جدارية تفاعلية تحوّل المفاهيم المجردة إلى عمل جماعي ملموس.

◦ التطبيق:

◦ الجذور: يكتب عليها الطلاب القوة الداعمة (العائلة، الأصدقاء، الإيمان، القيم).

◦ الأوراق: يكتبون عليها خطوات أو أمنيات بسيطة نحو آمن وغد أفضل.

◦ تمارين التفريغ والرسو النفسي (Grounding Exercises)

- الفكرة: تقليل التوتر الجسدي والنفسي الناجم عن الصدمات والأنباء الضاربة.
- التطبيق: ممارسة تقنية (1-2-3-4-5) في بداية الحصة لمدة 3 دقائق (تحديد 5 أشياء نراها، 4 نلمسها، 3 نسمعها، شيئين نشمهما، وشيء نتذوقه) لإعادة العقل إلى اللحظة الحاضرة والشعور بالأمان.

◦ تحويل الألم إلى فعل نافع (Prosocial Action)

- الفكرة: استعادة الشعور بالفاعلية والسيطرة عبر العطاء.
- التطبيق: تنظيم مبادرات مدرسية بسيطة (كأعمال زراعة، تنظيف، أو كتابة بطاقات دعم وترابط)، مما يعزز الشعور بأن الفرد قادر على إحداث أثر إيجابي رغم الظروف الصعبة.

◦ ثانياً: أدوات وتوجيهات للكوادر التربوية والأهالي

◦ قاعدة "قناع الأكسجين" (دعم المربين أولاً)

◦ لا يمكن للمربين تقديم الدعم النفسي ما لم يحصلوا هم أنفسهم على مساحة للتفريغ. يُنصح بتنظيم جلسات تفريغ دورية للمعلمين مع مستشار المدرسة لمشاركة ضغوطهم.

◦ الخطاب المتوازن (تأكيد الأمان مع الاعتراف بالواقع)

◦ تجنب إنكار الأحداث أو التهويل منها. الصيغة الأمثل هي: "ما مررنا به كان صعباً ومؤلماً جداً، ومن الطبيعي أن نشعر بالحزن أو الخوف، لكننا هنا معاً ونعمل على حماية بعضنا وبناء مستقبلنا".

◦ المراقبة الواعية للتغيرات السلوكية

◦ الانتباه للعلامات غير المباشرة للصدمة لدى الطلاب (مثل: الانطواء المفاجئ، نوبات الغضب، أو التراجع الأكاديمي)، وتحويل الحالات التي تتطلب دعماً تخصصياً إلى مستشاري المدرسة دون إشعار الطالب بالوصمة.