



## الأمل في زمن كورونا

"الأمس انتهى. غدا لم يأت بعد. وكل ما لدينا هو اليوم. فدعونا نبدأ " (الأم تيريزا)

تم تطوير هذه المادة التعليمية من قبل مركز أكورد في الجامعة العبرية. يقوم المركز بتطوير وتوفير المعرفة الأكاديمية المبتكرة في مجال علم النفس الاجتماعي بهدف تعزيز العلاقات المرتكزة إلى المساواة والتسامح بين المجموعات الاجتماعية والعرقية التي تشكل المجتمع الإسرائيلي. ويطور المركز، في مجال التعليم، ممارسات نفسية اجتماعية لتعزيز التربية على الشراكة في المدارس وفي الأطر الأكاديمية المختلفة، بالارتكاز إلى المعرفة والمضامين القائمة على البحث التطبيقي.

لمزيد من المواد التعليمية، الرجاء زيارة موقع <https://tinyurl.com/aChord-Corona> -

يترافق انتشار فيروس كورونا مع الكثير من المخاوف، ليس من الناحية الصحية فحسب. إن الشعور بانعدام اليقين والأمن، والشعور بالعزلة والتباعد الاجتماعي، من شأنها جميعاً أن تفاقم من التوترات القائمة بين المجموعات وأن تنتشر الخوف والقلق من المستقبل على المستوى الاقتصادي، الاجتماعي، الثقافي، والسياسي. ومن جهة أخرى، فإن ساعة الأزمة هذه تخلق أيضاً روابط جديدة، ترابط متبادل وتكافل اجتماعي، وقدرة على تعزيز التضامن الاجتماعي وإطلاق سيرورات التغيير أيضاً في مجال العلاقات بين الفئات المختلفة في المجتمع.

هدف هذا الدرس يتمثل في تعزيز مشاعر الأمل بشأن مواجهة أزمة كورونا لدى التلاميذ، مع رفع الوعي بالاختبارات التي تطرحها الأزمات على المجتمع: فهي من جهة تثير تهديدات التشرذم الاجتماعي وتفاقم من الكراهية بين المجموعات، ومن جهة أخرى تفتح نافذة من الفرص للتواصل والوقوف سوياً لمواجهة الأزمة.

سيقوم المشاركون خلال الدرس بالنظر إلى أزمة كورونا من منظورين: تاريخي ومعاصر، وعلى مستويين: شخصي وجماعي، وسيطالون بأن يتخللوا وأن يوضحوا الطريقة التي يمكن لهذه الأزمة أن تؤدي إلى خلق تغييرات اجتماعية إيجابية.



### أهداف هذه الوحدة



- أ. أن يستشعر المشاركون مزيداً من الأمل في التعامل مع حالات الأزمات بشكل عام، ومع أزمة الكورونا على وجه التحديد.
- ب. أن يجرب المشاركون التمتع في حالات الأزمات كمحركاً للنمو وخلق التغيير على المستويين الشخصي والجماعي.

جمهور الهدف: صفوف سابع – ثاني عشر.



المدة: 45-60 دقيقة عبر تطبيق ZOOM



مرفق مواد اثراء للمرشدة/ة في الملحق



## مُلخّص:



المرحلة	الوقت	المضمون	الطريقة
القسم أ	5 دقائق	افتتاحية: تقديم الموضوع	وجاهي
القسم ب	5 دقائق	خلفية: ما الذي يمكن تعلّمه من التاريخ الإنساني في مواجهة الأزمات؟	صورة وقراءة نص
القسم ج	15 دقائق	مهمّة 1 - أيّة فرص يمكن أن نتنبثق من أزمة كورونا؟	نقاش
القسم د	10 دقائق	تخيّل التغيير	تمرين تفكيري
القسم هـ	10 دقائق	تطبيق المبادرة وتلخيص	نقاش

## القسم أ - افتتاح الحصة (5 دقائق)



نفتتح اللقاء بالرسالة التالية:

تتكون كلمة "أزمة" في اللغة الصينية من علامتين/ خطين (Wéijī wéijī - 危机危机) لكل منهما معنى مستقل ومنفصل:

1. مشكلة/ خطر.

2. فرصة

هنالك العديد من النظريات التي تربط بين الظروف الصعبة وأوقات الأزمات بالفرص، والقدرة على تنظيم الذات من جديد والتغيير.

واحدة من المقولات الشهيرة في هذا السياق هي مقولة ألبرت أينشتاين: "وفي منتصف الصعوبة، تكمن الفرصة".

واليوم، في الوقت الذي جميعنا فيه نعيش في عز أزمة الكورونا، يتساءل الكثيرون عن الذي سيحدث في اليوم التالي؟ أية مخاطر تتهددنا كمجتمع، وما هي الأمور التي تمثل أيضا فرصا للتغيير والتحول إلى مجتمع أفضل؟

سنركّز في لقاء اليوم بالذات على الأمل الكبير الكامن في الأزمة التي نعيشها، في احتمالات التطور والتغيير الإيجابية التي من شأنها أن تنبت من قلب أزمة كورونا.



## القسم ب – ما الذي يمكننا تعلمه من التاريخ عن النهوض من الأزمة؟ (5 دقائق)

نظهر للمشاركين الصورة التالية ونسأل:

- الصور التي أمامكم تم تصويرها في فترة الحرب العالمية الأولى، ما هي الفرصة التي تعلمنا اياها برأيكم؟



- بعد أن يشارك/يضيف المشاركون اجاباتهم، نقرأ سوياً النص التالي:

## القسم ج – أية فرص يمكن أن تنشأ من أزمة كورونا؟ (15 دقيقة)



في هذا القسم يحدث نقاش نرغب بالانتقال إليه بشكل طبيعي من التمرين السابق: من وجهة النظر التاريخية إلى التأمل في الوضع الحالي. رأينا أمثلة تاريخية حول تطورات إيجابية انبثقت من قلب الأزمات، والآن سنسأل: في أعقاب أزمة كورونا، أية فرص في رأيك/م يمكن أن تخلق التغيير نحو الأفضل؟ أية تغييرات ترغبون /ترغبين في رؤيتها؟ على المستوى الشخصي، على مستوى المجتمع / الدولة، وعلى المستوى الدولي؟

### نص رقم 2: ابتكارات تكنولوجية في أعقاب الحرب العالمية الأولى

ربما تكون فترة التقدم التكنولوجي الأسرع في التاريخ هي الفترة التي تلت الحرب العالمية الأولى، والتي استمرت نحو أربعة سنوات والتي تصارعت فيها الكتلتين الأكثر تطورا في العالم من ناحية قدراتها التكنولوجية. إن دولا كألمانيا، فرنسا، بريطانيا، روسيا، الإمبراطورية النمساوية-الهنغارية، والولايات المتحدة قد بذلت أفضل جهودها في التصارع ضد بعضها. إن الحاجة إلى التطور التكنولوجي السريع قد نشأت ليس فقط بسبب الحاجة إلى تحقيق عدد ضحايا أكبر قدر الإمكان لدى الخصم، بل قد نبعت في الأساس من الحاجة إلى مواجهة المجاعة، وضعف النظافة في الخنادق (trenches)، والحصار البحري الواسع وجمع المعلومات وغيرها.

هكذا مثلا قام فريتز هابر، الكيميائي الألماني اليهودي، باختراع عملية تجميع الأمونيا من النيتروجين والهيدروجين. نتيجة هذه العملية التي أهله للفوز بجائزة نوبل في الكيمياء، نجح في إنتاج الأسمدة التي تساعد على استخراج كميات تجارية من الغذاء من التربة. لقد كان اختراعه قد حقق انطلاقة كبرى لدرجة أن نصف الطعام في العالم لا يزال يتم استخراجه باستخدام عمليا استخراج الأمونيا هذه. لقد استخدم هابر، وهو بالمناسبة أيضا أبو الحرب الكيميائية، معرفته الواسعة من أجل محاولة حل حاجة ماسة: مشكلة المجاعة الحادة التي ابتليت بها ألمانيا في نهاية الحرب.

لقد تطوّر طب الطوارئ بشكل مثير للإعجاب خلال الحرب، وذلك من أجل علاج مئات الآلاف من الجرحى. وقد تم اختراع الفوط الصحية من نفس النوع المستخدم حتى الآن، من أجل العلاج السريع للجرحى في الميدان، وتم اختراع سيارات الإسعاف السريعة بغرض إخلاء الجرحى، كما تم تطوير إجراءات العمليات الجراحية الميدانية، وطرق منع نقل العدوى بالأمراض في المناطق المكتظة وغيرها. لقد تقدم هذا كله بشكل كبير وتم تطويره بدرجات لم تكن عروفة حتى ذلك الحين. إلى جانب ذلك، فإن طرق العلاج والتمريض قد تطورت لكي تتمكن من تقديم الخدمة لمئات آلاف المعاقين الذين نجوا من الحرب واضطروا للعودة إلى القوة العاملة. وبالإمكان القول بأن طرق العلاج التي تم تطويرها في الحرب قد أسهمت في تطور الحرب الحديث. صحيح أن هذا مفارقة: لكن الوقت الذي عانت فيه الإنسانية كثيرا قد مثل أيضا قفزة كبرى لتحسين حياة الناس. (مقتبس من إسهام الحرب العالمية الأولى في العلم والتكنولوجيا، بقلم دان ليف)



- المشتركون يشاركون أجوبتهم، بالامكان أن نطلب منهم اضافة تعقيب في التثبات او تطبيق البادلت.  
من ثمّ يتم اجراء نقاش حول ذلك هدفه مشاركة الفرص التي فكروا بها. في النقاش من المهم ابراز ثلاث أبعاد مختلفة من لتغيير والتطور التي من شأنها أن تحصل:
- تغيير شخصي:** أمثلة يطرحها المشتركون حول الطريقة التي سيكون بإمكانهم النمو والتغيير بشكل شخصي نتيجة لهذه الأزمة.
  - تغيير اجتماعي / فُطري:** أمثلة يطرحها المشتركون على الطريقة التي يمكن للمجتمع /المجتمع المحلي أو الدولة التي يعيشون بها أن يتغير/تتغير للأفضل.
  - تغيير عالمي:** أمثلة يقدمها المشتركون عن الطريقة التي سيتغير فيها العالم نحو الأفضل.

## القسم د: تخيل التغيير للأفضل + تعريف الـ "أمل" (10 دقائق)



في القسم ج، المشتركات والمشتركون فكروا/ كتبوا عن تغييرات إيجابية ما من شأنها أن تحصل على المستويات الشخصية، الاجتماعية، أو العالمية. والآن سنطلب إليهم العودة والتوسع في واحدة من الأمثلة التي قاموا بكتابتها:

عودوا إلى ما قمتم/ن بكتابتته في السابق حول إمكانية النهوض من أزمة كورونا: اختاروا تغييرا إيجابيا واحدا كتبتم عنه أنتم أو زملائكم في الصف، بشأن تحسن العلاقات بين البشر أو بين الفئات الاجتماعية المختلفة.

أ. حاولوا تخيل أمر ممكن أن يحصل لكم أو لأشخاص آخرين في أعقاب هذا التغيير، وقوموا بوصفه ببضعة جمل.

ب. من شأن هذا التوصيف أن يشمل تطرّقا للنقاط التالية:

- كيف يبدو هذا التغيير في الحياة اليومية؟
- كيف يؤثر هذا التغيير على السلوك الذي تلمسونه من الآخرين؟
- كيف يؤثر هذا التغيير على التعامل مع الآخرين؟
- ما شعوركم بعد هذا التغيير؟

ج. شاركوا المجموعة بأجوبتكم.

د. شاركوا المجموعة بشعور معين رافقكم خلال المهمة الأخيرة.

**ملاحظة للمرشدة:** من الممكن أن تكون المهمة صعبة بالنسبة للمشتركين، كما لكل شخص، فمن الصعب أن نتخيل واقع أفضل ومتفائل أكثر في موضوع مركّب/ أو غيرمتفق عليه، لذا من المهم تشجيعهم أن يفعلوا ذلك، وأيضا مشاركة الصعوبة في النقاش الذي يليه..

في هذه المرحلة من اللقاء، نرغب قليلا بالتوقف والتعرف على مصطلح الـ "أمل"، وربطه بموضوع اللقاء. عمليا، إن الطريقة التي ننجح فيها في تخيل إمكانية تحسن الواقع المستقبلي بشكل أفضل من الوضع القائم، والإيمان بذلك، هي التي تشكل ركيزة الشعور بالأمل.

علينا أن نقدّم للمشتركين تعريفا سيكولوجيا للأمل:

**"قدرة الإنسان على تخيل واقع مستقبلي أفضل بكثير من ذلك الذي يعيشه، والإيمان بأن هذا التغيير من شأنه أن يحصل فعلا، والعمل من أجل حصول هذا المستقبل".**



## القسم ٥ - التلخيص والمهمة الختامية (10 دقائق)

في هذا القسم يختار المشاركون عمل/نشاط يدعو للعمل، ومن ثم يتم تلخيص اللقاء: علينا تشجيع المشاركين لاختيار عمل/نشاط الذي باستطاعتهم تنفيذه كمجموعة، من أجل زيادة الأمل. يجب تقسيم العمل المطلوب بشكل تدريجي وعلى مراحل صغيرة، وتوزيع المسؤولية بين أعضاء المجموعة. (يجب التشديد أن يتم تنفيذ العمل/النشاط في الحيز الافتراضي عن بعد (الانترنت)، في الشبكات الاجتماعية، أو بشكل الذي لايشكل خطورة أو خرق لتعليمات وزارة الصحة).

### فعاليات/نشاطات مقترحة:

- تجنيد الأموال من أجل تحقيق الهدف.
- دعم/تشجيع في المجموعة المستضعفة.
- رفع الوعي بالنسبة لحدث معين.
- تحميل فيلم قصير أو منشور للشبكات الاجتماعية الذي يعكس رسالة ايجابية وتشجيعية.

### تلخيص وإبراز للرسائل:

اهتمنا خلال اللقاء بالفرص التي من شأنها أن تكمن في الأزمات. وقد رأينا امثال تاريخي معروف لتطورات وتغييرات نحو الأفضل من قلب المآسي الكبرى، كالحروب العالمية. فكرنا سويا بالفرص المختلفة التي من شأنها أن تنمو أيضا من أزمة كورونا التي نعيشها في هذه الأيام، وحاولنا تخيل مثل هذه التغييرات، الإيمان بها، كما فكرنا بالطرق التي من شأننا أن نعمل لكي نحققها.

يطرح وباء الكورونا مصاعب ويفرض العديد من المخاوف، وهو يشكل من دون شك تحديا صحيا – اقتصاديا – مجتمعا كبيرا لنا جميعا. ولكن من المهم أيضا أن ننظر إلى هذه الفترة التي نمر بها بأمل ومن منظور أوسع، ونفكر باليوم الذي سوف يلي هذا كله: كيف سيكون بإمكاننا أن ننهض وأن نغير للأفضل كأفراد. وأيضا: ما الذي علينا فعله الآن، وقت الأزمة، لكي نحقق ذلك كله.



### الملحق - مواد اثرء للمرشدة:

**فكر بغيرك: شعر / محمود درويش  
وأنت تعد فطورك**

فكر بغيرك  
(لا تنس قوت الحمام)

وأنت تخوض حروبك

فكر بغيرك (لا تنس من يطلبون السلام)

وأنت تسدد فاتورة الماء

فكر بغيرك  
(لا تنس من يرضعون الغمام)

وأنت تعود إلى البيت، بيتك،

فكر بغيرك  
(لا تنس شعب الخيام)

وأنت تنام وتحصي الكواكب،

فكر بغيرك  
(ثمّة من لم يجد حيزاً للمنام)

وأنت تحرر نفسك بالاستعارات،

فكر بغيرك  
(مَن فقدوا حقهم في الكلام)

وأنت تفكر بالآخرين البعيدين،

فكر بنفسك (قل: ليتني شمعة في الظلام).

1. 'صور باعثة للأمل' من تغطية الكورونا حول العالم

<https://www.mercurynews.com/2020/03/19/photos-of:hope:gestures-of:/support:grow:amid:coronavirus:pandemic>

2. أثر كورونا الإيجابي علينا : "رب ضارة نافعة"



אקורד • אכורד • aChord  
פסיכולוגיה חברתית: علم النفس الاجتماعي للتغيير الاجتماعي  
לשינוי חברתי Social Psychology for Social Change

האוניברסיטה העברית בירושלים  
THE HEBREW UNIVERSITY OF JERUSALEM  
الجامعة العبرية في اورشليم القدس



<https://www.youtube.com/watch?v=4Y7ngBijMks>

<https://www.youtube.com/watch?v=azAdNGo0nVM>

