



# دليل مسرح المنتدى في بناء السلام

رسومات: رانيا البياضة

مع تجارب من الأردن

بواسطة: ليسينكا سيدلاسيك وأن ديرنستورفر

**zfd** Ziviler Friedensdienst  
Civil Peace Service

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

التعاون  
الألماني  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft  
Bonn und Eschborn

Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36  
53113 Bonn, Deutschland  
T +49 228 44 60-0  
F +49 228 44 60-17 66

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5  
65760 Eschborn, Deutschland  
T +49 61 96 79-0  
F +49 61 96 79-11 15

E [info@giz.de](mailto:info@giz.de)  
I [www.giz.de](http://www.giz.de)



# دليل مسرح المنتدى في بناء السلام

مع تجارب من الأردن

بواسطة: ليسيكا سيدلاسيك وأن ديرنستورفر

## قائمة المحتويات

٥	تمهيد
٦	مقدمة
٧	١) مسرح المنتدى كمنهجية لبناء السلام
٧	مسرح المنتدى - أصوله وفلسفته
٩	مسرح المنتدى وبناء السلام
١١	٢) مسرح المنتدى عملياً
١١	كيف يعمل مسرح المنتدى؟
١٣	كيف تبدأ مجموعة مسرح المنتدى
١٤	مثال من الأردن - «المسرح من أجل التغيير»
١٧	٣) منهجية عمل مسرح المنتدى
١٩	نظرة عامة على الأساليب الموصوفة
٢٠	الإحماء - بداية الرحلة
٣٤	مسرح الصورة - التعمق أكثر في العملية
٤٣	تطوير المسرحية - تشكيل السؤال
٥٤	الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور
٦٠	ما بعد الأداء - التفكير في التعلم ودمجه
٦١	٤) مراجع وتوصيات لمزيد من القراءة
٦٢	٥) شكر وتقدير

## تمهيد

متى بدأ الناس بممارسة فن المسرح؟ وكم مضى على وجوده؟ هل السؤال الأول هو نفسه السؤال الثاني أم كليهما مختلفين اختلافاً جوهرياً؟ الجواب: نعم ولا؛ لأن النقاش حول أصل المسرح عميق بقدر ما هو ثري ومعقد.

الفيلسوف أرسطو أحد أهم منظري المسرح في عمله «Poetics»، وهو أقدم عمل باقي في النظرية الدرامية اليونانية التي يعود تاريخها إلى ٣٣٥ قبل الميلاد، يساعدنا على فهم الأسئلة المذكورة أعلاه بشكل أفضل بالقول إن البشر بطبيعتهم مقلدون، وأن تقليد الحياة «المحاكاة» محاكاة الحياة هي إحدى الطرق الرئيسية للتعرف على العالم وجعله مكاناً أفضل.

ولذلك يعتبر برنامج خدمة السلم الأهلي المكان الأنسب للتواصل وذلك كبرنامج عالمي تابع للتعاون الدولي الألماني (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH) من حيث الالتزام بعالم يتم فيه تسوية النزاعات دون عنف والعمل في مجالات مختلفة مثل التعامل مع الماضي والمصالحة والحوار، وكذلك حماية وتعزيز حقوق الإنسان.

مع وضع ذلك في عين الاعتبار؛ فإن المسرح والموسيقى والفنون الأدائية والبصرية إلى جانب المنهجيات الاجتماعية والثقافية الأخرى، تعمل كأدوات مهمة لتحويل النزاع وبناء السلام الذي يحفز اللقاء والتبادل والمشاركة والتعاطف، حيث يمكن تحويل التوترات الشخصية والاجتماعية إلى علاقات موثوقة.

وبالتالي، فإن المسرح هو أداة مهمة لبرنامج خدمة السلم الأهلي، في الأردن وخارجه ومنذ إطلاق برنامج خدمة السلم الأهلي التابع للتعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) وافتتاح مكتبها في عمان عام ٢٠١٨، انضمت ليسينكا سيدلاسيك مرئية مسرحية إلى الفريق في نادي الإبداع في مدينة الكرك جنوب الأردن ولمدة ثلاث سنوات، حيث قامت هي والمؤسسة الشريكة بتصميم وتنفيذ سلسلة من ورشات العمل حول مسرح المنتدى، ووضعت تصورًا لهذا الدليل.

والشكر الجزيل أيضًا للمؤلفة المشاركة أن ديرنستورفر، التي بهدف عملها إلى تمكين الناس من الحصول على الإلهام من المسرح بشكل عام ومن تقنيات مسرح المنتدى. ونود أيضًا أن نشكر كل من كان جزءًا من هذه الرحلة: وهم المشاركون في ورشة العمل، نادي الإبداع - الكرك، والزملاء في برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS).

الرسومات الموجودة في هذا الكتاب قامت برسمها الفنانة رانيا حمد البيباضة من الكرك.

ونأمل بإخلاص أن يتم تبني «مسرح المنتدى في بناء السلام» كلما دعت الحاجة.

كاترين سيريس

منسقة برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS)

## مقدمة

يقدم هذا الدليل رؤى عملية ونظرية حول منهجية مسرح المنتدى حيث يتم تقديمه كمرجع للعاملين مع الشباب الراغبين في استخدام هذه المنهجية لإشراكهم نحو التغيير الاجتماعي الإيجابي. كما تقدم الفصول المختلفة إرشادات حول كيفية تصميم عملية مسرح المنتدى بحيث تبقى محافظة على قيمها الأساسية. مع التركيز خاصة على العمل المسرحي في سياق بناء السلام، وتعتمد معظم الأساليب المختارة على خبرات برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) ضمن مشروع «المسرح من أجل التغيير» الذي تم تنفيذه مع مجموعة من الشباب ومن قبل نادي الإبداع في الكرك - الأردن.

ويلخص الفصل الأول خلفية منهج مسرح المنتدى والفلسفة التي تدعمه ويكشف عن الروابط بين القيم ووجهات نظر الممارسين في مجالات المسرح وبناء السلام.

ويشرح الفصل الثاني خطوات حوار مسرح المنتدى بمزيد من التفصيل ويكشف عن الجوانب العملية لبدء مجموعة مسرح المنتدى، حيث يتم تقديم مشروع «المسرح من أجل التغيير» كمثال من الأردن في قسم منفصل.

ويقدم الفصل الثالث توصيات عملية للتمارين التي يمكن استخدامها ضمن مجموعة مسرح المنتدى، بناءً على الخبرات المكتسبة من مشروع «المسرح من أجل التغيير» في الأردن. وتغطي التدريبات المقدمة كل جانب من الجوانب العملية الكلية، ابتداءً من تمارين الإحماء وتطوير المسرحية ووصولاً لمرحلة ما بعد الأداء.

أخيراً، يقدم الفصلان الرابع والخامس مراجع وشكر وتقدير للمساهمات المقدمة في هذا الدليل.



## (١) مسرح المنتدى كمنهجية لبناء السلام

على مدى العقود السابقة، كان هناك توجهاً متزايداً لإدراج مناهج المسرح في بناء السلام خاصة عند العمل مع الشباب، بحيث يمكن للأخصائيين الاجتماعيين والمعلمين والمستشارين النفسيين والناشطين في مجال حقوق الإنسان من استخدام المسرح أيضاً للتفكير والعمل على بناء وتشكيل المستقبل بشكل فعال. إن مسرح المنتدى نهج مسرحي تفاعلي ذو جذور تاريخية وفلسفية عميقة ترتبط ببناء السلام بطريقة خاصة من خلال خلق المعرفة وتطوير المهارات وأيضاً من خلال بناء الشبكات الضرورية لضمان التغيير المجتمعي الايجابي.

### مسرح المنتدى - أصوله وفلسفته

إن مسرح المنتدى هو أحد الأساليب المسرحية التي طورها الناشط المسرحي البرازيلي أوغستو بوال في الستينيات تحت مصطلح «مسرح المضطهدين»، وذلك خلال فترة الحكم الديكتاتوري في البرازيل، ومنذ ذلك الحين تطورت المنهجية بشكل أكبر وانتشرت إلى أكثر من ٩٠ دولة حول العالم. استوحى أوغستو بوال فلسفته بشكل كبير من فلسفة باولو فرييري ومفهومه للتربية الحوارية وتشكيل التفكير الناقد، كليهما يشتركان في فكرة أن الحوار المفتوح ضروري للتعلم الهادف، ويجب أن يكون فهم كل سياق جزءاً من هذه العملية، وأن يكون الطلاب قادرين على الاعتماد على التجربة الشخصية، وإيجاد مساحة للتفكير والتأمل من هذه التجارب، والعمل بناءً على تعلمهم. ويشير باولو فرييري إلى أن المعلمين والطلاب على حد سواء متعلمون وأن المعرفة يتم إنشاؤها من خلال علاقة حوارية، حيث يعد تطوير التفكير الناقد خطوة مهمة في تطوير الذات. وأثناء عملية التجربة والتفكير والتمثيل، يحاول الطلاب تحليل الأسباب الجذرية لمواقفهم تجاه موقف معين ثم استكشاف الحلول بشكل جماعي.

بالنسبة لأوغستو بوال فإنه يشير إلى الحوار كعلاقة تفاعلية بين الممثلين والجمهور إضافةً إلى أهمية تجاوز هذه العلاقة متجنباً التسلسل الهرمي، ورفض أي محاولات لنقل الرسائل إلى الجمهور. حيث انتقلت أشكاله المسرحية من مسرح الشارع السياسي المسمى «agitprop» إلى أشكال تتمحور حول عملية تعلم تبادلية.

«الفنانون هم شهود على عصرهم: لا ينبغي لهم أن يفرضوا على جمهورهم وجهة نظرهم الخاصة تجاه المجتمع، أو فهمهم الخاص للبشر، أو طريقتهم الخاصة في اتخاذ القرارات [...]، يجب أن يساعدوا الآخرين على تحفيز الفنان الذي بداخلهم» (أوغستو بوال، ٢٠٠٢)

وبالنظر إلى أن أوغستو بوال اعتبر أن كل إنسان هو مؤيد، يلعب أدواراً مختلفة في حياته باستمرار، فقد كان يُعتقد أن استخدام التقنيات المسرحية والتفكير فيما نقوم به أثناء وجودنا على خشبة المسرح، يمكن أن يساعد في أن نصبح أكثر وعياً بأفعالنا، وبهذه الطريقة تسعى منهجية أوغستو بوال المسرحية إلى وضع فلسفة باولو فرييري للتفكير الناقد موضع التنفيذ.

القصد من «مسرح المضطهدين» هو تحدي القوى في العلاقات المجتمعية، ففي كل مجتمع هناك حالات يشعر فيها الناس بالعجز. وهناك أبعاد معينة للهويات تحتوي داخلها على درجات مختلفة من القوى المجتمعية، كالجنس، الطبقة المجتمعية، العرق، الانتماء القبلي، الخلفية الريفية/الحضرية، الجنسية، الدين، العمر، التوجه الجنسي، القدرات والإعاقات، إلخ... حيث أنه من الواضح أن هذه الأبعاد تتقاطع وتترابط مع بعضها البعض.

عند النظر إلى التفاعل المعقد للهويات، فإننا نتحدث عن **التقاطعية** (1)، والتي عرّفها باتريشيا هيل كولينز وسيرما بيلج بأنها «طريقة لفهم وتحليل التعقيد في العالم، وفي الناس، وفي التجارب الإنسانية» (Collings and Bilge ٢٠١٦) حيث أن القوى بين العلاقات ديناميكية وليست ثابتة. قد يكون أحد الأشخاص بطلاً في موقف ما (ويعاني من الاضطهاد) بينما يكون خصماً في موقف آخر (بولد الاضطهاد)، مما يمكّنه من تجربة مواقف بطولية في جوانب معينة من هويته بينما يكون في ظروف أخرى في وضع أكثر ضعفاً، بسبب جوانب أخرى من هويته. وعلى سبيل المثال؛ قد يكون الشخص في وضع ثانوي في وظيفته بسبب وضعه الاجتماعي ولكنه مهيم في أسرته بسبب النظام الاجتماعي. ويهدف مصطلح التقاطعية إلى توعيتنا بهذه التعقيدات، فعلى سبيل المثال؛ أن تكون امرأة فقيرة أو من الأشخاص ذوي الإعاقة يعني أن الديناميكيات المختلفة تجتمع معاً، ويتم تعزيز حالة القوى الأكثر ضعفاً. يمكن أن يعاني الناس من الاستبعاد أو التمييز بسبب جوانب متعددة من هويتهم.

بينما يهتم مسرح المنتدى كثيراً بهذه التقاطعات، لا تعمل هذه المنهجية على محاولة خلق تسلسلات هرمية بين أنواع مختلفة من التمييز. الهدف هو زيادة وعينا بأنواع مختلفة من ديناميكيات القوى التي تعيد إنتاج الاستبعاد والتمييز، وإدراك الدور أو الأدوار التي نلعبها في تلك الظروف. ويساعدنا التفكير في الأدوار التي نلعبها في موقف القوة على تطوير تفكيرنا الناقد من خلال التجارب المسرحية، فإنه يمكننا أن نتعلم تحليل المواقف الاجتماعية والبحث عن طرق لتحويلها بشكل إبداعي، جنباً إلى جنب مع مجتمعنا. يريد مسرح المنتدى أن يقدم مسرحاً خاصة لمن هم أقل قوة، لمشاركة تطلعاتهم من أجل التغيير. وتقدم العملية المسرحية مساحة مرحة، وتحترمنا كما تدعمنا في ممارسة قدرتنا على التغيير. وعلى خشبة المسرح، يمكن للأشخاص التدريب على التغييرات التي يريدون رؤيتها. تهدف العملية الجماعية لأداء مسرح المنتدى إلى توسيع المشاهدات. وبشكل مثالي وبعد المشاركة في العملية، يشعر كل من الممثلين والجمهور بمزيد من الإبداع في تخيل كيف يمكن أن تكون الحياة وبالتالي يصبحون أكثر قدرة على إعادة تشكيل واقعهم.

ويعتبر مسرح المنتدى هو عملية تفاعلية (لمزيد من التفاصيل، انظر الفصل ٢: «مسرح المنتدى عملياً») تحتوي على آراء وأفعال الجمهور. ويحدث جزء كبير من عملية مسرح المنتدى أثناء الحوار مع الجمهور المعنى، وبهذا المعنى فإن عمليات التغيير التي يمكن أن يدعمها مسرح المنتدى يتم تشكيلها دائماً من قبل الأشخاص الموجودين بين الجمهور جنباً إلى جنب مع الممثلين على خشبة المسرح. باختصار، يريد أوغستو بوال أن يقدم مسرحه كمنهجية مستمدة من تجاربنا اليومية وبياد إلى إنشاء تفكير ناقد بشكل جماعي يعبر عن أنفسنا وأدوارنا في المجتمع.

يمكن لمسرح المنتدى أن يخاطب جماهير مستهدفة مختلفة بناءً على موضوع المسرحية المختار، وعند استخدام مسرح المنتدى كمنهجية لبناء السلام يجب ربط اختيار الفئة المستهدفة والموضوع للعرض المسرحي برؤية شاملة للتغيير الاجتماعي والسلام. يعتمد هذا الدليل على تجربة العمل مع الشباب، فعلى الرغم من أن الشباب يُعتبرون في كثير من الأحيان عوامل تغيير في مجتمعاتهم، إلا أنهم غالباً ما يشعرون بأنهم غير ممثلين.

(1) يستمد مفهوم **التقاطعية** من تجارب وممارسات ونظريات حركة النساء السود، لفتت كيمبرلي كرينشو الانتباه إلى الأبعاد المتعددة لتجارب النساء السود.



## مسرح المنتدى وبناء السلام

ترتبط فلسفة مسرح المنتدى ارتباطاً وثيقاً بمنهجيات بناء السلام. وفي بناء السلام، نميز بين مصطلحي «النزاع» و«العنف». في حين يعتبر «العنف» بوضوح قوة مدمرة. يميل بناء السلام في النظر إلى النزاع على أنه يحتوي على إمكانية التغيير من الناحية المثالية، وينبغي إعطاء النزاعات مساحات يمكن من خلالها معالجة النزاعات وتحويلها بطرق غير عنيفة.

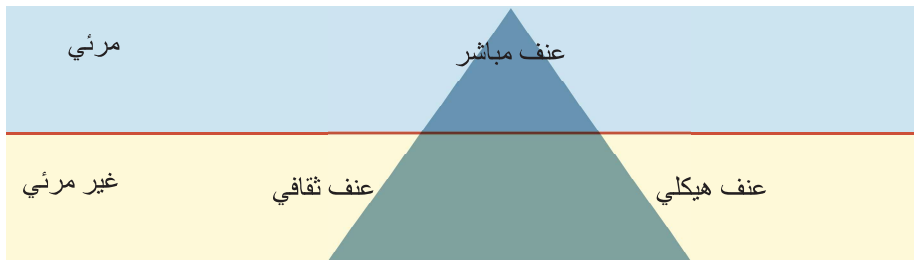
عند الحديث عن الصّراع في مسرح المنتدى؛ فإننا نعني عادةً الصّراع على المستوى الشخصي بين الأفراد أو مجموعات صغيرة من الناس. وقدّم أوغستو بوال مفهومه لمصطلح «أزمة» كنقطة التصعيد في مسرحية مسرح المنتدى. وفي إشارة إلى فهمه للصور التوضيحية الصينية، أوضح أوغستو بوال أن كلمة «أزمة» لها معنى مزدوج: جزء يترجم إلى «تدمير» والآخر إلى «فرصة». كما هو الحال في منهجيات بناء السلام، يسعى مسرح المنتدى إلى تسليط الضوء على القوة الإيجابية المحتملة للنزاعات من خلال الدّعوة إلى استخدام الحوار في هذه النقطة الحرجة من التوتر، في الوقت نفسه تعترف بخطر تحوّل النزاعات إلى العنف. ومن خلال توفير مساحة للحوار يسعى مسرح المنتدى إلى تعزيز إمكانات التحول البناء وغير العنيف للنزاع.

«تحويل النزاع، هو تصوّر واستجابة لمدة تدفق النزاع المجتمعي باعتباره فرصاً تمنح الحياة لخلق عمليات تغيير بناءة تقلل من العنف، وتزيد من العدالة في التفاعل المباشر بين الهياكل المجتمعية، وتستجيب لمشاكل الحياة الواقعية في العلاقات الإنسانية».

(ليديراخ ٢٠١٤)

بصرف النظر عن مشاركة طريقة معينة في التفكير حول النزاع، يعتقد كل من بناء السلام ونشطاء مسرح المنتدى أن أفكار التغيير يجب أن تأتي من داخل المجتمعات نفسها. حيث يرى بناء السلام دورهم كمُرافقين للمجتمعات في مساعيهم الخاصة نحو المزيد من التماسك الاجتماعي والعدالة الاجتماعية. يستخدم بناء السلام مصطلح «العنف» بالمعنى الواسع عند تحليل الموقف، كما يميز يوهان غالتونغ<sup>(٢)</sup>

ثلاثة أشكال على الأقل من العنف: العنف المباشر هو فقط الجزء المرئي من العنف ويظهر في السلوك الجسدي أو اللفظي للناس وعادة ما يقصده شخص ما ويمثل قمة جبل جليدي. بعيداً عن العنف المباشر وهناك العنف الهيكلية: ليس بالضرورة عنف غير مقصود ويشمل الجميع في المجتمع ومن الأمثلة على ذلك الاستغلال الاقتصادي وتاريخ الاستعمار والاستعباد. يمكن أيضاً اعتبار جوانب النظام القانوني التي تفضل مجموعات معينة عنفاً هيكلية. وعلاوة على ذلك هناك عنف ثقافي يضيف الشرعية على الشكليات الأخرين للعنف، يشير العنف الثقافي إلى أنظمة معتقدات أعمق، ترت فكرة أن العنف له الحق في الوجود، فهو غير مرئي ويغذي مواقف معينة، والعنف الثقافي يضر الناس بشكل غير مباشر ورمزي من خلال الكلمات والصور (يوهان غالتونغ ٢٠٠٠).



(٢) يوهان فنسنت غالتونغ (من مواليد ٢٤ أكتوبر ١٩٣٠) هو عالم اجتماع نرويجي وهو المؤسس الرئيسي لمعهد أبحاث السلام في أوسلو (PRIO) في عام ١٩٥٩ وشغل منصب أول مدير للمعهد حتى عام ١٩٧٠.

هذه الأشكال الثلاثة من العنف مترابطة وتؤثر على بعضها البعض. وتُجادل عالمة السياسة نيلانجانا بريماراتا التي بحثت في دور المسرح في بناء السّلام، بأن المسرح يمكن أن يساهم في بناء السّلام من خلال البدء في مناقشة سرديات العنف الهيكلي (نيلانجانا بريماراتا ٢٠١٨)، كما أن معالجة مواضيع معينة من خلال مسرحيات المنتدى والحوار الذي تشجعه لديها القدرة على تحويل النزاعات ومنع العنف المباشر. وبهذا المعنى، يمكن للفن المسرحي أن يزيد من وعي المجتمع بالجوانب غير المرئية للعنف.

وفي مسرح المنتدى، يتم تمثيل الأزمة ك لحظة قبل احتمالية حدوث عنف مباشر حيث يسعى الجمهور بعد ذلك إلى تحويل النزاع على خشبة المسرح لمنع الموقف من أن يصبح عنيفاً، وأثناء التحضير للجزء الارتجالي من مسرح المنتدى يحتاج الممثلون إلى تكوين وعي عميق بالأشكال الأساسية للعنف والتي من المحتمل أن تولّد سلوك شخصيتهم في المشهد.

أخيراً فإنه من الضروري الإشارة إلى أن القيود المنهجية عندما يتعلق الأمر بالنزاعات المتصاعدة كذلك التي توجد فيها بالفعل أسلحة أو قوات مسلحة، حيث يمكن لمسرح المنتدى فقط معالجة المواقف الشخصية حتى مستوى معين من التصعيد وتقديمه إلى جمهور لديه نفس الاهتمام في التغيير. عند استخدام مسرح المنتدى في مجالات بناء السّلام، يجب اختيار الموضوعات بعناية ويجب أن تكون مرتبطة بشكل مباشر بالمشاركين. ومن المهم أيضاً تقييم المخاطر المحتملة قبل التخطيط لأداء عروض معينة. على أي حال، من المهم دوماً العمل عن قرب مع المجتمعات التي ستقام فيها العروض المخطط لها، فمن النّاحية المثاليّة، يجب أن يكون بعض الممثلين على المسرح على الأقل من نفس المجتمع كذلك الجمهور.

## ٢) مسرح المنتدى عملياً

يشرح هذا الفصل بمزيد من التفصيل كيفية عمل مسرح المنتدى وكيفية بدء تكوين مجموعة مسرحية، كما يعطي نظرة ثاقبة لتجربة مشروع «المسرح من أجل التغيير» الذي تم تنفيذه في الأردن.

### كيف يعمل مسرح المنتدى؟

مسرح المنتدى: هو نهج مسرحي تفاعلي يمكن من خلاله تحويل النزاعات، وموضوعات المسرحية مأخوذة من تجارب الحياة الواقعية وتتعلق بمسائل القوى أو التمييز أو الاستبعاد. كما أن التركيز على التحول يعني أن فن التأليف (دراماتوجيا) المسرحي لمسرح المنتدى يترك مساحةً للجمهور للمشاركة في انشاء المحتوى على خشبة المسرح. وتعتبر العروض من خلال مسرح المنتدى بمثابة سؤال مفتوح للجمهور، وعلى عكس المسرحيات الأخرى تنتهي المسرحية بشكل مفاجئ مباشرة بعد نقطة التصعيد داخل الأزمة، ثم تتحول من عرض تقديمي لما يعتقد المؤلف أنه يجب أن يحدث، إلى مناقشة لما يعتقد الجمهور أنه يمكن أن يحدث بعد ذلك؛ لذلك تظل نهاية المسرحية مفتوحة ويمكن للجمهور استكشاف الاحتمالات المختلفة (لفظياً وجسدياً).

ويتم تسهيل عملية أداء مسرح المنتدى بواسطة وسيط يسمى الميسر<sup>(٣)</sup> «Curinga»، والذي يربط الأصوات المختلفة من الجمهور بالتمثيل على المسرح، وفي بداية العرض، يقوم الميسر «Curinga» بالترحيب بالجمهور ويعطي مقدمة قصيرة عن العرض حيث أنه يمكن أن يتضمن هذا الجزء أيضاً لعبة الإحماء الجسدي للجمهور، (انظر الفصل ٣: «الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور») يتكون العرض الفعلي من جزأين: «النموذج»، وهو سلسلة من المشاهد، أو دراما قصيرة أعدها الممثلون مسبقاً، و«المنتدى» وهي مرحلة في المسرحية حيث يمكن للجمهور التدخل بنشاط.

خلال النموذج، يظهر التوتر المجتمعي من مرحلته الكامنة إلى نقطة التصعيد، حيث تتكشف مشكلة بين بطل واحد على الأقل (وربما أكثر) مع شخص ضد. ويمكن أن يكون هناك أيضاً فئة ثالثة من الشخصيات التي لا تتحاز إلى أحد الأطراف ولكنها تعمل كمتفرج أو كوسطاء يحاولون ولكن يفشلون في جمع الشخصيات المتعارضة معاً. والأهم من ذلك: وخلال المشاهد النموذجية يحتاج الجمهور إلى فهم الرغبة الداخلية لبطل الرواية ورؤية أنهم فشلوا في سعيهم لتحقيقها، فينتهي النموذج عندما يصل إلى لحظة الأزمة ويترك بطل الرواية بنتيجة سلبية و عندها تتوقف المسرحية مع لحظة الإحباط أو الصدمة أو خيبة أمل حيث يتوقف الممثلون عن الحركة ويبقون في وضع «متجمد».

ومع هذه النهاية المفاجئة، يدخل الميسر «Curinga» المسرح ويبدأ جزء الحوار من «المنتدى» من خلال دعوة الجمهور لمشاركة تعليقاتهم وتدخلاتهم (انظر الفصل ٣: «الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور»). وبعدها يلعب الميسر «Curinga» دوراً حاسماً في العملية ككل، من خلال الشرح للجمهور؛ أنه قد تم تمكينهم الآن ليصبحوا «ممثلين من الجمهور»؛ إضافةً إلى تنشيط المتفرجين الذين يسمح لهم بالصعود إلى المسرح؛ ليحلوا محل أحد الممثلين وأخذ دورهم، ثم يتم

(٣) إختار أوغستو بوال اسم الميسر «Curinga» في إشارة إلى بطاقة الجوكر في ألعاب الورق. يمكن وضع بطاقة الجوكر بدلاً من أي بطاقة أخرى وبالتالي يخدم العديد من الأغراض. وبالمثل، يمكن الميسر «Curinga» أن يتولى العديد من الأدوار لتحفيز الجمهور والتواصل مع الممثلين والجمهور. يحتاج الميسر «Curinga» إلى فهم متعمق لموضوع المسرحية، غالباً ما يعمل أيضاً كمؤدي أو ميسر في ورشة عمل ومخرج مسرحية (انظر الفصل ٣: «الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور»).

عرض المسرحية مرةً أخرى وفي أي وقت، يمكن لأي فرد من الجمهور أن يصرخ «توقف!»، ويتجمد حينها الممثلون بحيث يمكن لأي عضو من الجمهور أن يصعد إلى المسرح ويتولى الدور الذي كان يلعبه أحد الممثلين (يظل الممثلون الآخرون في أدوارهم)، ويقوم الممثل من الجمهور بعد ذلك بتدخله ويقوم الممثلون في المشهد بارتجال ردود أفعالهم وقد تؤدي بعض التدخلات من الجمهور إلى تغيير الديناميكية بأكملها، وقد يفشل بعضها، وقد يزيد البعض الأمر سوءاً. وبعد كل تدخل، يسأل الميسر «Curinga» الممثل من الجمهور عن تجربته ويدعو الجمهور إلى التعبير عن أفكارهم لضمان مزيد من التدخلات، يحاول الميسر «Curinga» باختيار الأسئلة بطريقة موجهة نحو الحل بدلاً من قضاء الكثير من الوقت في جمع أسباب عدم النجاح، يدعو الميسر «Curinga» إلى اقتراح أفكار بديلة للتغيير حيث لا يركز الحوار على الحكم على أفكار الجمهور بهدف التعلم الجماعي من خلال الحوار المفتوح. على حد تعبير أوغستو بوال «فان الميسر «Curinga» يتصرف مثل «القبالة» للجمهور، ويجب أن يساعد في ولادة كل الأفكار والأفعال» (أوغستو بوال ٢٠٠٢). وضمن هذا السياق؛ يجب أن يحتفظ الميسر «Curinga» بأية أحكام وقرارات شخصية، وأن يكون منفتحاً للعمل بطريقة مفيدة للجمهور المعنى.

خلال المنتدى، يستجيب الممثلون لأفكار الجمهور بالارتجال، ويفعلون ذلك من صميم المنطق الداخلي لشخصياتهم. وكما لا ينبغي لهم إعداد أي سيناريوهات محتملة للنتائج؛ وبدلاً من ذلك يجب أن يتفاعلوا بشكل عفوي مع كل ما يأتي من الجمهور، وللقيام بذلك فإنه من الضروري ممارسة مهارات الارتجال كجزء من تطوير مسرحية المنتدى بحيث يثق الممثلون في التصرف بشكل عفوي حينها.

وتعتبر كل عملية مسرح منتدى فريدة من نوعها وعادةً ما يكون الجزء التفاعلي من المنتدى هي قلب عملية مسرح المنتدى. ويستعرض الجدول أدناه متوسطاً تقديرياً لتخطيط الوقت حيث أنه من الواضح أن المنتدى يمكن أن يستمر لفترة أطول أو أقصر اعتماداً على مستوى مشاركة وتفاعل الجمهور.

الجزء	١. مقدمة من الميسر «Curinga»	٢. النموذج الذي تم تطويره وتقديمه من قبل الممثلين	٣. المنتدى – بتيسير الميسر «Curinga» مع التدخلات المختلفة من الجمهور، بما في ذلك تكرار أجزاء من المشهد النموذجي	٤. كلمات ختامية من قبل الميسر «Curinga»
الوقت المحتمل	١٠-٥ دقائق	٢٠-١٠ دقيقة	٦٠-٣٠ دقيقة	٥ دقائق

أخيراً، عندما يشعر الميسر «Curinga» أن مستوى الطاقة لدى الجمهور بدأ في الانخفاض فإنه يجب إغلاق المنتدى بالعودة إلى المقترحات التي ظهرت وتقديم كلمات التقدير للجمهور لمشاركتهم. قد يكون من المهم هنا الاعتراف بأن المنتدى هو عملية مستمرة من التفكير الجماعي وليس من الضروري الاتفاق على حل نهائي في نهاية المسرحية، بحيث يحاول مسرح المنتدى بدء الحوار وتشجيع الناس على التفكير في الحلول من خلال عملية تعلم مشتركة ومرحة. وبالتالي فإنه يمكن أن تكون النهاية مفتوحة، حيث استمرار النقاش بعد العرض قد يكون مثمراً للغاية ويمكن أن تكون عملية التفكير الجماعي مستمره وملهمه وقد تغذي أيضاً أفكار واعمال مستقبلية.

## كيف تبدأ مجموعة مسرح المنتدى

يمكن أن تبدأ عملية مسرح المنتدى بطرق مختلفة، ففي بعض الأحيان تكون هناك مجموعة من الأشخاص تعمل بشكل مسبق على بعض قضايا التغيير، ومن خلال البحث عن نهج إبداعي للدخول في عملية الحوار والمشاركة في ورش عمل مسرح المنتدى أيضًا يمكن للأشخاص تعلم كيفية تطوير العرض بطريقة مسرح المنتدى وكيفية عرضها في الأماكن العامة. ومن هنا؛ فإنه من المهم بشكل خاص تدريب مهارات التمثيل وخاصة الارتجال، وتشكيل الوعي للانفتاح على العملية مع الجمهور من خلال قيام المجموعة إما بدعوة مدرب مسرح المنتدى (الميسر) لدعمهم في رحلتهم أو من خلال قيام بعض أعضاء المجموعة بإجراء بعض التدريب ثم مشاركة مهاراتهم المكتسبة حديثاً بين أقرانهم.

في بعض الأحيان، تتكون المجموعة من أجل المصلحة المشتركة في التمثيل على المسرح، ومن هنا، يمكن لمسرح المنتدى تقديم طريقة لاستخدام المسرح كأداة لتحويل النزاع. كخطوة أولى، تحتاج المجموعة إلى معرفة ما إذا كانوا يريدون العمل على التغيير المجتمعي من خلال العمل مع «مسرح الصورة»<sup>(٤)</sup> يمكنهم بعد ذلك تحديد اهتماماتهم المشتركة للتغيير، كما يجب عليهم أيضًا تحديد ما إذا كان لديهم بالفعل ما يكفي من الرؤية والمعرفة حول الموضوع الذي يختارونه أو إذا كانوا بحاجة إلى إجراء بحث إضافي حوله.

في كلا النهجين، من المهم لأعضاء المجموعة أن يتعرفوا على فلسفة مسرح المنتدى، وأن يتم تأسيس جوًا موثوقًا به، ومن المهم أيضًا تبادل التوقعات الخاصة بالمشروع منذ البداية، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على الرحلة بأكملها. ويجب أن يدرك أعضاء المجموعة أن العمل مع مسرح المنتدى يشمل العمل والتفكير في تجاربهم الخاصة إذا أرادوا العمل من أجل التغيير. كما أنه من المفيد عادةً أن يكون لديك شخص أو شخصين من ميسري المجموعة الذين يعرفون ويفهمون فعليًا منهجية مسرح المنتدى، والذين يمكنهم تسهيل كل من البروفات والحوار مع الجمهور.

ويجب توضيح الجوانب التنظيمية لعمل المجموعة من البداية وأين ومتى يمكن أن يجتمعوا من أجل البروفات؟ هل يريدون العرض أمام الجمهور في النهاية؟ وهل يحتاجون إلى ميزانية للعرض؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما مقدارها ومن أين سيأتي؟

**كخطوة أولى،** يحتاج الميسر إلى العمل على إنشاء مساحة آمنة، حيث تحتاج مجموعة مسرح المنتدى إلى مساحة عمل تمكنهم من التحرك بحرية، ففي بعض الأحيان يتم إنشاء مساحة فارغة عن طريق تحريك الطاولات في الغرفة إلى الجوانب، وأحيانًا أخرى يتم إغلاق الستائر لمنع الناس من مراقبة البروفات. وحيث أن تمارين الإحماء ضرورية لأي تدريب، فإنها أساسية في بداية العملية الجماعية لخلق روح الفريق. وهناك تمارين للتعرف على بعضنا البعض، وأخرى للمشي؛ تساعد على خلق وعيًا للمجموعة بأكملها، وهناك أيضًا تمارين في مجموعات ثنائية تكثف من الروابط الفردية، وتساعد على توعية المجموعة. وقبل تطوير مسرحية مسرح المنتدى، يجب على المجموعة الاستفادة من خيالهم وتوسيعه أثناء دخولهم مجال مسرح الصورة وتمارين الارتجال، حيث أنه من الناحية المثالية، يمكن أن تظهر الأفكار الأساسية للعمل الفني من الصور والارتجالات (انظر الفصل ٣: «تطوير المسرحية – تشكيل السؤال»). وفي أي مجموعة من مجموعات مسرح المنتدى تعتبر الأفكار والتأملات الشخصية وتبادل الخبرات جزءًا لا يتجزأ من العملية ويجب على

(٤) «مسرح الصورة» هو أحد تقنيات مسرح المظطهدين الذي يمكن استخدامه لأغراض عديدة. في هذا الدليل، يشرح قسم «مسرح الصورة – التعمق في العملية» في الفصل الثالث يتم الشرح بالتفصيل حول كيفية عمل مسرح الصورة وكيف يمكن أن يدعم تطوير مسرحية المنتدى.

المشاركين الاستعداد للتعليم ومشاركة أية مشاعر وخبرات يتم إنتاجها أثناء عملية التعلم المرحلة، حيث ستساعد مستويات الثقة المتزايدة في توفير مساحة آمنة لأعضاء المجموعة لمشاركة تجاربهم الحياتية.

### مثال من الأردن – «المسرح من أجل التغيير»

تم تطوير مشروع مسرح المنتدى «المسرح من أجل التغيير» كجزء من التعاون بين برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) ونادي الإبداع - الكرك في جنوب الأردن. حيث أراد نادي الإبداع تشجيع الشباب على استكشاف إمكاناتهم الإبداعية ومواهبهم الفنية لأخذ زمام المبادرة بحيث يكونوا أكثر نشاطاً في مجتمعاتهم، وأن يصبحوا أكثر مرونة تجاه التمييز والأعمال العنيفة. تم دمج مجموعة مسرحية شبابية منتظمة في برنامج نادي الإبداع - الكرك لتمكين الشباب من زيادة الوعي الذاتي وتنمية الثقة للتعبير عن أنفسهم.

وبصفتها عاملة في برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) في الأردن بدأت ليسينكا سيدلاسيك العمل مع مجموعة شباب في بداية عام ٢٠١٩ حيث قامت بتيسير العملية الشاملة والتي وصلت أوجها عام ٢٠٢١ من خلال تدريب المدربين. كما ويهدف المشروع إلى تعزيز العلاقات السلمية بين الشباب من خلال اختيار المسرح كوسيلة لتشجيع المجموعة على التعبير عن انفسهم بطرق تتجاوز الكلمات. حيث يسمح الإحساس بالمرح الذي يتم إنشاؤه على خشبة المسرح للناس باستكشاف مشاعر وأشكال سلوك مختلفة وذلك في مكان آمن، ويمكن أيضاً أن يؤدي العمل على القصص الشخصية بحواسنا الجسدية وذكريات أجسامنا إلى تعزيز التعلم العميق، بما في ذلك التغلب على مشاعر العار الشخصية وتطوير اتصال أوسع بالمجتمع ككل.

وقد اختارت مجموعة الشباب اسم «مسرح من أجل التغيير» لعمليتهم الخاصة حيث شاركت المجموعة في أيلول من عام ٢٠١٩ في ورشة عمل تمهيدية في مسرح المنتدى وقررت مواصلة العمل بهذا النهج، حيث رأت المجموعة أن مسرح المنتدى فرصة عظيمة لبدء التغيير في مجتمعاتهم، وأصبحوا واثقين بشكل متزايد في التحدث عن مشاعرهم والعمل على خشبة المسرح خلال هذه العملية، كما وبدأ الأعضاء في التعرف على مشاعرهم والتحدث عنها في المجموعة واللعب مع بعضهم البعض على خشبة المسرح، واجتمعت مجموعة مسرح الشباب مرة واحدة

« اليوم كان علي أن أقدم عرضاً تقديمياً أمام المسؤولين الحكوميين حول أحد برامجنا في نادي الإبداع-الكرك، وقد كانت هذه هي المرة الأولى التي لم أشعر بها بالرغبة من التحدث أمام الجمهور، كما عرفت كيف أستخدم صوتي ولغة الجسد، وشعرت براحة كبيرة» (مشارك يبلغ من العمر ١٦ عامًا)

أسبوعياً لإجراء التدريبات ونظمت عرضاً في مركز مجتمعي في نهاية العام ٢٠١٩، وخلال تدريباتهم الجماعية المنتظمة، توصل الممثلون الشباب إلى فهم أفضل للاحتكاكات والنزاعات في أسرهم ومجتمعاتهم وبدأوا في التعرف على مشاعرهم والتحدث عنها في المجموعة أو تمثيلها في المسرح، حيث ساعدتهم أنشطة المشروع على تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبناء تماسك المجموعة.

إلى جانب اكتشاف منهجية مسرح المنتدى، تعلم المشاركون الشباب في مشروع «المسرح من أجل التغيير» العديد من المهارات الحياتية فقد أصبحوا أكثر وعياً بكيفية تقديم أنفسهم وكيفية التحدث بثقة، والتحكم بأنفسهم بشكل أفضل. بالنسبة للبعض فقد كان المسرح طريقاً لهم نحو التعامل مع مشاعر الغضب أو العصبية بطريقة أكثر وعياً.

وعلى الرغم من توقف العديد من أنشطة المجموعة بداية جائحة كوفيد-١٩ العام ٢٠٢٠، استمرت مجموعة «المسرح من أجل التغيير» بعد انتهاء الإغلاق بالعمل، وظهر مشروعان آخران هما (مجموعة مسرح الأطفال ورواية القصص عبر الإنترنت من أجل التغيير الاجتماعي). علاوة على ذلك، تم إجراء دورة تدريب للمدربين (ميسرين) لمدة تسعة أسابيع في عام ٢٠٢١ لأربعة عشر مشاركًا.

وقد كانت إحدى أهم الملاحظات عن المشروع هي الطريقة التي حوّل بها المشاركون تصوراتهم ببطء عن المشاكل، من منظور أنها مواقف صعبة للغاية إلى اعتبارها فرصًا للتغيير. كما سمحت التدريبات المسرحية للشباب بإلقاء نظرة متعمقة على أنماط السلوك في المجتمع من خلال ملاحظة الأحكام وردود الفعل الشائعة والمتكررة، يمكن التشكيك فيها أو الطعن فيها على خشبة المسرح كما توسعت قدراتهم على التفكير في سلوكهم خلال النزاعات.

في جو من المرح اكتسبت مجموعة شباب نادي الإبداع-الكرك وعيًا جماعيًا حول موضوع التنمر الذي اختاروا استكشافه بعمق أكبر؛ حيث أدركوا أنهم يرغبون في رؤية التغييرات هناك، لكنهم لم يعرفوا كيف يبدوون بها. أدى ذلك إلى إنشاء أسئلة لتطوير مسرحية مسرح المنتدى بعنوان «كيف يمكننا معالجة التنمر في المدرسة؟ وكيف يمكننا زيادة اللطف في ساحة المدرسة لتجنب إخافة الطلبة بعد الآن؟».

ومن المثير للاهتمام، أنه عندما بدأ أعضاء المجموعة في تكثيف استكشافاتهم حول التنمر، أدركوا أن التنمر يمكن أن يعود لأسباب مختلفة، ويحدث في أماكن مختلفة، على سبيل المثال في المدرسة، في المجتمع، والأسرة، إلخ... لذلك؛ أثناء تطوير المسرحية، كان عليهم أن يسألوا أنفسهم: هل نريد معالجة المشاكل في المدرسة، أم نريد التركيز على الأمور المنزلية أو المجتمعية؟ وما نوع الأسئلة التي نريد الإجابة عليها؟ ومن خلال عملية تدريبات أسبوعية مدتها ساعتان إلى ثلاث ساعات، اختار الأعضاء التركيز على المدرسة وعرضوا لاحقًا للجمهور عرضًا يتكون من ٥٠ شخصًا إضافة إلى تنظيم عرض ثانٍ داخل مبنى نادي الإبداع - الكرك.

وقد كان من المفيد جدًا إنشاء نظام دعم في بداية المشروع لتشجيع المشاركين على البحث عن شخص مقرب منهم، أو صديق، أو أحد أفراد الأسرة، أو شخص يتقنون به في منطقتهم، يدعم فكرة المشروع «المسرح من أجل التغيير»، على اعتبار أن هذا الشخص من خارج المجموعة، ومن الممكن أن يكون مصدر تشجيع لهم في أي لحظة، بحيث يمكن للمشاركين التحدث إلى هذا الشخص بانتظام ومشاركة المشاعر والتحديات المختلفة التي واجهوها أثناء العملية. وقد تم اعتبار نظام الدعم هذا إضافة فاعلة لعمليات التفكير التي حدثت أيضًا داخل المجموعة، علاوة على أنه كان يُنظر كحامي ضد الأشخاص الذين قد يتساءلون عن اتجاه التغيير الذي يريد الشباب عمله على سبيل المثال.

## قيم مهمة لمشروع «المسرح من أجل التغيير»:

- **المشاركة:** يتم تشجيع جميع المشاركين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم على أساس المساواة ولا يتم الحكم على الآراء ويتم دعم حرية التعبير.
- **المعرفة:** يتم تطوير المعرفة بشكل جماعي حيث تُستمد من الخبرات والمشاعر المخزنة في أجسادنا وعقولنا إضافة إلى المشاركة والتعلم من بعضنا البعض والذي هو أساس العملية.
- **القبول واللطف:** يتم قبول أفكار وآراء وهويات الجميع كمجموعة. فاجتماعات المجموعة هي مساحة للتفاهم الجماعي والاستماع المتبادل بلطف.
- **الدعم والحماس:** أعضاء المجموعة يقومون بدعم بعضهم البعض. بالإضافة إلى طلب الدعم من خارج المجموعة يمكن أن يساعد على ذلك، وأن الحماس أمر بالغ الأهمية أيضًا.
- **لا للعنف:** من الضروري أن يهتم جميع المشاركين بمشاعر واحتياجات بعضهم البعض وتجنب جميع أشكال العنف الجسدي واللفظي ويجب على أي شخص يشعر بالغضب أن يحاول إيجاد مساحة للتحدث بهدوء مع شخص ما عن مصدر مشاعره القوية.





### ٣) منهجية عمل منتدى مسرح (٥)

يمكن تعلم منهجية مسرح المنتدى من قبل أي شخص بما في ذلك أولئك الذين ليس لديهم أي خبرة سابقة في التمثيل. حيث يتم تصميم التدريبات بطريقة تسمح لكل من الممثلين وغير الممثلين باكتشاف مهاراتهم وتطويرها بدءًا من تجاربهم الحياتية اليومية.

يوجه الميسر «Curinga» العملية بطريقة حوارية تتضمن المبادئ الأساسية للفضول والتعاطف والإبداع (انظر الفصل ١: «مسرح المنتدى – أصوله وفلسفته») وبشكل عام فإنه من الضروري أن تبدأ كل جلسة بخطة محددة مثل ترتيب التمارين وبناء تصوّر واضح عن كيفية تقديمها. يمكن النظر إلى هذا على أنه احترام للمجموعة ووقتها لنقل شعور الحماية للمشاركين، في الوقت نفسه، يجب أن يكون الميسر مستعدًا لتعديل الخطة إذا لاحظ أنها لا تعمل كما ينبغي، حيث أنه من الضروري أن يبقى مرناً لاحتياجات المجموعة في أي لحظة. وفي كلتا الحالتين، يجب على الميسر التعبير عن الأهداف الأولية للتمرين وإعلام المشاركين حال قرروا تعديلها.

**قبل البدء**، يجب إعداد مكان للبروفة كأمر أساسي، حيث يعطي المكان «شعورًا ترحيبيًا» هامًا للمجموعة، وتقوم العديد من المجموعات بتحديد مساحة واضحة لعملهم لوضع جميع المتعلقات الشخصية، مثل الحقائب والهواتف المحمولة في ركن مخصص من المكان، وبحيث يدعم وضوح المساحات في المكان الشعور بالأمان والتركيز على بروفات المجموعة.

**في العملية**، يعتبر افتتاح واختتام البروفة أمران أساسيان بحيث يمكن للمجموعة تطوير طقوسها الخاصة لبناء مساحة مشتركة في بداية ونهاية كل اجتماع. تبدأ البروفة دائمًا بمرحلة إحماء لتوعية الجسد (الحركة والإحساس والصوت) والتواصل مع المجموعة، حيث تركز بعض التمارين على التطوير الفردي للثقة على المسرح، والبعض الآخر يركز على زيادة مستوى الثقة لدى المجموعة، الأهم من ذلك أن تنهج جميع التمارين جانب المرح والخفة. كما أنه لا ينبغي الحكم على «الأخطاء» التي تحدث أثناء التدريبات، حيث يجب أن يشعر الجميع أن الهدف هو الاستمتاع والاكتشاف بطريقة مرحة، وأن تدخل المجموعة تدريجيًا في جو من الثقة، وأن يوضع في الاعتبار أن الدعم والاحترام المتبادلان العنصران الأساسيان في المجموعة. تعد مرحلة الإحماء جزءًا مهمًا من إعداد المجموعة للعمل معًا بحيث يكون الميسر دائمًا على دراية بالديناميكية داخل المجموعة، فكل نشاط هو فرصة لتعلم شيء عن المجموعة، وهذه المعرفة مهمة عند التخطيط لمزيد من الأنشطة معهم.

**بعد الإحماء**، تبدأ المجموعة في استكشاف الموضوع الذي تريد العمل عليه، يمكن أن تكون طريقة مسرح الصورة مفيدة لفهم اهتمامات المجموعة وتحديد المواضيع، وكبديل لذلك، يمكن للميسر تقديم مسرح الصورة للعمل على مواضيع محددة مسبقًا، حيث تساعد تمارين مسرح الصورة والارتجال المجموعة على التحرك نحو تطوير مشهد من مسرح المنتدى، كما ويجب تخصيص وقت معين لتطوير الحكمة الدرامية (دراماتوجيا) (كيفية عرض الجوانب الرئيسية للدراما على خشبة المسرح) والشخصيات المسرحية. وبينما يمكن أثناء ممارسة جزء المنتدى في البروفة الحصول على تجربة حوار حقيقية، تحتاج المجموعة إلى دعوة ضيوف خارجيين للمشاركة بحيث يمكن بعد إنتهاء الأداء البدء في دمج التعلّم الجديد خلال قيامهم بالتمثيل.

(٥) التمارين الموضحة في هذا الدليل مأخوذة من كتاب أوغوستو بوال «ألعاب للممثلين وغير الممثلين»، روتليدج:

خلال العملية التفكير بشكل جماعي حول التمارين، وهي عملية مفيدة تهدف إلى أن تكون تعلمية للمجموعة بأكملها، حيث أنه بعد أي تمرين للإحماء، يمكن للميسر تشجيع المشاركين على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم بصراحة. وعند الاستماع إلى مجموعة متنوعة من المشاعر والانطباعات التي تظهر خلال الديناميكيات المختلفة، ستبدأ المجموعة بتجربة التعلم الجماعي الخاص بهم، لاحقاً التمكن من ربط حالة المسرح بظروف حياتهم الواقعية بحيث تكون المشاركة طوعية ولا يتم فرضها من خلال طرح الميسر لأسئلة مفتوحة بأسلوب فضولي.

### أمثلة عن الأسئلة:

- ماذا حدث لك خلال هذا التمرين؟
- بماذا كنت تشعر أو تفكر؟
- ما هو الجزء الأصعب / الأفضل بالنسبة لك؟
- هل وجدت أي شيء يُثير الدهشة؟
- ما الذي يساعدك على المضي قدماً؟

حاول تجنب الأسئلة المغلقة التي يمكن الإجابة عليها بـ «نعم» أو «لا» واختر الأسئلة المفتوحة التي توضح أن جميع المشاعر والتجارب صحيحة. كمثال الامتناع عن استخدام الجمل التي تبدأ بـ «لماذا...» لأنها تميل إلى تضيق نطاق تواصلنا من خلال وضع الناس في موقف دفاعي<sup>(٦)</sup>، فعلى سبيل المثال؛ السؤال «ماذا لاحظت؟» يدعو المشاركين للتفكير بشكل عميق وصادق في الموقف الذي شاهدوه ولا يفترض مسبقاً إجابة معينة، في حين أن السؤال «لماذا فعلت ... كذا وكذا» يمكن أن يقود الناس لمحاولة تبرير أفعالهم بدلاً من استكشافها.

في عملية المسرح نركز على ملاحظتنا ومشاعرنا ودوافعنا للتغيير، حيث يجب على الميسرين أن يمارسوا الاستماع الفعال وأن لا يتأثروا بتجاربهم الشخصية، كما أنه من الأفضل دائماً سؤال المجموعة عن وجهات نظرها. وهناك مجموعة اقتراحات متنوعة من الأسئلة المحتملة في وصف التمارين.

وأخيراً، بصفتك ميسراً، فأنت مسؤول عن إدارة الوقت ويجب أن تحرص على ألا تنتهي عمليات التدريب بشكل مفاجئ، فمن الناحية المثالية يجب أن تكون هناك لحظة للتفكير في نهاية العمل، بالإضافة إلى إعطاء مساحة لإنهاء فعلي للتمرين. وبعد كل تدريب، يجب على الميسر تدوين ملاحظات تساعد المتدربين على تذكر ما نجح وما لم ينجح فعلياً وبحيث تكون هذه الملاحظات مفيدة في عملية التعلم الخاصة بالميسر ومفيدة في إعداد التدريبات المستقبلية.

(٦) لمزيد من الإلهام حول استخدام اللغة في أعمال الحوار، قم بمراجعة منشور مارشال ب. روزنبرغ حول التواصل اللاعنفي (٢٠٠٥).

## نظرة عامة على الأساليب الموصوفة

الصفحة	الهدف الرئيسي من التمرين	اسم التمرين	نوع التمرين
٢٠	تطوير اتفاقيات قواعد المجموعة للعمل معًا	اتفاق جماعي	التواصل الجماعي
٢١	التركيز	بنينغ - بانغ - بونغ	الإحماء
٢٢	التركيز	التصفيق على الإيقاع	الإحماء
٢٣	التعرف على الأسماء	اسم وحركة	الإحماء
٢٤	التعرف على الأسماء	اسم، اسم، اسم!	الإحماء
٢٤	التعرف على المجموعة	أوجه الشبه	الإحماء
٢٥	التعرف على المجموعة	قصة اسمي	التبادل الشخصي
٢٦	إحماء جسدي في المكان	المشي في المكان- بأشكال مختلفة	الإحماء
٢٨	تقسيم المجموعة بشكل عشوائي	اختيار شريك للتمرين	اختيار شريك التمرين
٢٩	التركيز	اثنان في ثلاثة لبراندفورد	الإحماء
٣٠	بناء الثقة	غابة الأصوات	الإحماء
٣١	بناء الثقة	القيادة بأصبعين	الإحماء
٣٢	التوعية على الحركة	تمرين المرأة	الإحماء
٣٢	التوعية على الحركة	الذمي	الإحماء
٣٥	مقدمة عن الصور	أكمل الصورة	مسرح الصورة
٣٧	مقدمة عن الصور	صورة عفوية	مسرح الصورة
٣٨	استكشاف الديناميكيات	التنويم المغناطيسي الكولومبي	استكشاف القوى
٣٩	مسرح الصورة المتقدمة	تحليل النزاع من الصورة	مسرح الصورة
٤٣	اتخاذ قرار جماعي	تحديد الموضوع	تطوير المسرحية
٤٥	تطوير الصورة المسرحية	الدراماتوجيا في ثلاث صور	تطوير المسرحية
٤٨	ارتجال طريقة مشي الشخصية	طريقة مشي الشخصية	تطوير المسرحية
٤٨	ارتجال حر	تمرين الارتجال ١: ماذا تفعل؟	الإرتجال
٤٩	ارتجال حر	تمرين الارتجال ٢: بَدل كلماتك	الارتجال
٥٤	تجهيز الجمهور للمشاركة الفاعلة	إحماء الجمهور	تدريب الميسر «Curinga»

## الإحماء – بداية الرحلة

عند بدء رحلتهم، ترغب بعض المجموعات في تطوير اتفاقية مشتركة حول الكيفية التي يرغبون بها في العمل معاً، وبحيث تشير الاتفاقية إلى الاحتياجات الفردية والجماعية التي يجب احترامها عند عملهم كمجموعة حيث انه عندما يُطوّر الأشخاص معاييرهم الخاصة، فإنهم يميلون عادة إلى الشعور بأنهم ملتزمون أكثر بها. يوفر هذا التمرين عملية للتوصّل إلى اتفاق مشترك.

اتفاق جماعي	
نوع التمرين	التواصل الجماعي
الهدف	تطوير اتفاقيات قواعد المجموعة للعمل معاً
المدة	لغاية ٣٠ دقيقة
المواد	لوح أوراق قلاب، أقلام، بطاقات تعليمية
حجم المجموعة	٨-١٦
التمرين	<p>يقسم الميسر المجموعة إلى مجموعات عمل صغيرة مكونة من ٢ أو ٣ أو ٤ مشاركين ويسمح لهم بمشاركة احتياجاتهم أثناء العمل في هذه المجموعة، ويسأل «ما الذي تحتاجه لتشعر بالراحة؟» ثم يدعوهم لكتابة النقاط المهمة على البطاقات التعليمية.</p> <p>بعد حوالي ١٠ - ١٥ دقيقة، يُطلب من كل مجموعة أن تقدم نتائجها وأن تلصق بطاقتها التعليمية على لوحة مشتركة. كميسر، تذكر كتابة احتياجاتك الخاصة وإضافتها في النهاية!</p> <p>بعد أن يقوم كل فرد بالتقديم، راجع احتياجات كل المجموعات، تأكد من أنك تفهم المقصود. هل هناك أية أسئلة؟ ماذا ترى؟ هل هناك احتياجات متشابهة؟ أي تناقضات؟ أي شيء يحتاج إلى مزيد من المناقشة؟</p> <p>أكتب النقاط المشتركة التي تريد المجموعة الاتفاق عليها على لوح ورقي إضافي. هذه ورقة تعد بمثابة اتفاق المجموعة.</p>
التعديل على التمرين	<p>إذا كان عدد المجموعة أقل يمكنك عمل التمرين دون الحاجة إلى تقسم مجموعات فرعية. يمكنك بعد ذلك الطلب من كل مشارك البدء في العصف الذهني الفردي وكتابة احتياجاته الشخصية. بعد ٥-١٠ دقائق، يقدم كل شخص بطاقته التعليمية ويلصقها بلوحة مثبتة حتى يتمكن الجميع من رؤيتها.</p>
نصائح للميسر	<p>هذه طريقة رائعة لفهم ديناميكية المجموعة. خذ وقتك في هذا التمرين حتى تتمكن من التوصل إلى اتفاق تلتزم به المجموعة بأكملها، تأكد من أنك تفهم حقاً احتياجات المشاركين.</p> <p>قد ترغب في أن تناقش مع المجموعة ما سيحدث إذا لم يحترم شخص الاتفاقية وكيف يمكن للجميع ضمان تلبية هذه الاحتياجات؟</p>

تخدم تمارين الإحماء عدة أغراض مختلفة. كميسر، قم باختيار مزيجاً جيداً مفيداً لكل عملية، يجب أن يربط الإحماء المجموعة ببعضها البعض وتوقظ حواسهم، بعد التركيز على أجزاء معينة أولاً، يمكنك البدء بالتمارين التي تستخدم عدة حواس في وقت واحد. كل من أجسادنا وعقولنا بحاجة الإحماء لضمان المرونة والارتجال وتوسيع الخيال.

بينغ - بانغ - بونغ	
نوع التمرين	الإحماء
الهدف	التركيز
المدة	١٠-٥ دقائق
حجم المجموعة	٢٠-٨
التمرين	<p>يدعو الميسر المجموعة للوقوف في الدائرة اللطيفة<sup>(٧)</sup> حيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض ويشرح أن اللعبة هي التمرير من خلال «التصفيق» حول المجموعة. يبدأ شخص واحد (عادة ما يكون الميسر) بتوجيه جسده نحو الشخص إلى يمينه والتصفيق بيده أثناء نطق كلمة «بينغ»، ثم يفعل هذا الشخص الشيء نفسه: يلجأ إلى الشخص الموجود على يمينه ويصفق له ليمرره بينما يقول «بينغ»، يستمر هذا حول الدائرة حتى يعود التصفيق إلى الشخص الذي بدأ الجولة.</p> <p>ثم يتكرر التمرين إلى اليسار، هذه المرة بكلمة «بانغ»، التصفيق والكلمة تدور حول الدائرة حتى تصل إلى الشخص الأول مرة أخرى. يتم ممارسة هاتين الخطوتين في عدة جولات حتى يشعر الجميع بالأمان، يمكن للمشاركين بعد ذلك البدء في تغيير الاتجاه من اليسار إلى اليمين ولكن يجب عليهم دائماً قول «بينغ» إذا استداروا إلى اليمين و«بانغ» إذا استداروا إلى اليسار.</p> <p>الآن، خطوة ثالثة تم اضافتها. يمكن لأي شخص تلقى التصفيق إرساله إلى شخص ما في الدائرة من خلال النظر في عيني هذا الشخص والتصفيق وقول كلمة «بونغ»، يجب على المرسل التأكد من أن الشخص الذي يرسل التصفيق إليه على علم بأنه يستقبلها! يمكن للمستلم أن يقرر أي من الحركات الثلاث سيستخدم (بينغ إلى اليمين، أو بانغ اليسار، أو بونغ عبر الدائرة).</p>
التعديل على التمرين	<p>في طريقة أسهل، يمكن أيضاً إجراء تمرين التصفيق نفسه بصوت واحد فقط يظل كما هو لجميع اتجاهات التصفيق (على سبيل المثال يااااا)</p>
نصائح للميسر	<p>عند استخدام هذا التمرين في البداية، يمكن أن يساعد في تطوير الشعور بأن المجموعة تتعاون وتستمتع بكسر الجليد.</p> <p>عند شرح التمرين، تأكد من قيامك به خطوة خطوة وامنح الجميع وقتاً للتدريب على السير في كل اتجاه. عندما يشعر المشاركون بالراحة الكافية، شجعهم على الإسراع. إذا كان البعض مرتبكاً، فبطئ وادعو الجميع إلى التركيز. كن كريماً وسعيداً مع وجود «أخطاء» محتملة، واعتبرها جزءاً مهماً في عملية التعلم، ما عليك سوى الإعادة كلما كانت هناك لحظات من الارتباك، تأكد من أنه ممتع للجميع وأن المجموعة تتحسن أثناء القيام بذلك، إذا لم ينجح التمرين، انتقل إلى التمرين التالي.</p>

(٧) «الدائرة اللطيفة» هي الدائرة التي يتوفر فيها لكل فرد مساحة كافية ليحس بالراحة وحيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض. وهذا أمر مهم لأنه يجب على المشاركين أن يشعروا ببعضهم البعض وأن يمنحوا الجميع مساحة لازمة إضافة إلى رمزيتها. ليس هناك بداية ولا نهاية، ولا توجد تسلسلات هرمية، الجميع متساوون في الدائرة.

التصفيق على الإيقاع	
الإحماء	نوع التمرين
التركيز، الحصول على إحساس جماعي بالإيقاع المشترك، تعلم الأسماء	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
<p>تقف المجموعة في دائرة، اسمح للمجموعة بالعد بحيث يكون لكل مشارك رقم، أكد عليهم أن يتذكروا أرقامهم.</p> <p>من المفترض أن يصفق الجميع بكلتا يديه على ركبتيه في نفس الوقت، الخطوة الثانية هي التصفيق باليدين معاً، ثم نفرق أصابعنا بيدنا اليمنى، ونفعل الشيء نفسه بيدنا اليسرى، تعود الحركات الإيقاعية من بدايتها:</p> <p>١. صفق يديك على ركبتيك. ٢. صفق يديك مع بعضهما البعض. ٣. فرقع أصابع اليد اليمنى. ٤. فرقع أصابع اليد اليسرى.</p> <p>تكرار الخطوات.</p> <p>الآن، أضف الأرقام، اختر شخصاً ليبدأ، تستمر المجموعة في اتباع نفس الحركات ولكن عندما تفرقع المجموعة بأصابعها، يقول الشخص الذي يبدأ رقمه الخاص به على اليد اليسرى، يفرقع رقم شخص آخر على اليد اليمنى، ثم يتابع هذا الشخص بقول رقمه الخاص على فرقة اليد اليسرى ثم يفرقع على رقم شخص آخر على الجانب الأيمن.</p> <p>كمثال، لنفترض أن أحمد هو رقم ٤، مرح رقم ٦، رند هي رقم ١. تستمر المجموعة بالإيقاع (تصفيق بالركبة - تصفيق باليد - فرقة يميني - فرقة يسري) حتى يصبح أحمد جاهزاً للبدء، ثم يقول أحمد «أربعة» (رقمه الخاص) مع فرقة يده اليمنى و«ستة» مع فرقة يده اليسرى هذا يعني أن دور مرح الآن، تواصل المجموعة مع الحركات وعندما تكون مرح جاهزة، تقول «ستة» (رقمها) مع فرقة يدها اليمنى و«واحد» مع فرقة يدها اليسرى. رند هي رقم واحد، والآن حان دورها، عندما تكون جاهزة، تقول «واحد» مع فرقة يدها اليمنى، وعدد الأشخاص الذين تريد أن يكونوا التاليين مع فرقة يدها اليسرى. تأكد من أن المجموعة تحافظ على إيقاع ثابت! يمكن للمجموعة أن تبدأ ببطء، مع إعطاء الشخص الذي حان دوره للتفكير في الرقم الذي يجب الاتصال به بعد ذلك، ولكن حاول الإسراع حتى لا يكون هناك انتظار وقت طويل بين الأشخاص.</p> <p>بمجرد أن تشعر المجموعة بالراحة مع التمرين، افعل نفس الشيء ولكن هذه المرة باستخدام الأسماء بدلاً من الأرقام. لذا، إذا كان أحمد هو الأول، فقد تستمر اللعبة: التصفيق بالركبة - التصفيق باليد - فرقة اليد اليمنى (يقول أحمد «أحمد») - فرقة اليد اليسرى (يقول أحمد «رند») - التصفيق بالركبة - التصفيق باليد - فرقة اليد اليمنى (تقول رند «مرح») - فرقة اليد اليسرى (تقول مرح «توفيق») وهكذا. مرة أخرى، ابدأ ببطء، واسمح للمجموعة بزيادة السرعة كلما ازدادت ثقتهم.</p>	التمرين

نصائح للميسر	<p>اشرح كل شيء بعناية خطوة بخطوة، وتأكد من بقاء المجموعة في إيقاع ثابت.</p> <p>في حين أن هذا التمرين ممتع للغاية، إلا أنه يتطلب أيضًا الكثير من التركيز داخل المجموعة، إذا تمكنوا من البقاء معًا لبضع دقائق، فيمكنهم حقًا الشعور بالانسجام. التمرين يعمل كمحفز للطاقة والتركيز، بينما يساعد أيضًا الجميع على تعلم أسماء بعضهم البعض.</p>
--------------	--

اسم وحركة	
نوع التمرين	الإحماء
الهدف	التعرف على الأسماء، والإحماء الجسدي والصوتي، والترحيب بالجميع في المجموعة
المدة	١٠-١٥ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦
التمرين	تقف المجموعة في دائرة، يخطو أحد الأشخاص خطوة إلى الدائرة، ويقول اسمه، ويقوم بحركة من اختياره (على سبيل المثال التلويح، الانحناء، الاستدارة، القفز)، يتراجع الشخص للخلف ثم تدخل المجموعة بأكملها في الدائرة معًا تكرر اسم الشخص وتقوم بنفس الحركة ثلاث مرات، ثم تتراجع إلى الدائرة الأصلية، ثم يأتي دور الشخص التالي حتى يقدم الجميع أنفسهم بطرق مختلفة.
التعديل على التمرين	في خطوة إضافية، يمكنك أن تطلب من الجميع تكرار اسمهم وحركتهم مرة أخرى، حتى يتمكن الجميع من حفظها. بعد ذلك، يمكن لأي شخص من الدائرة التطوع للوقوف في المركز والانتظار، يجب على المجموعة أن تتذكر اسم هذا الشخص وحركته وأن تحاول تكرارها. إذا كانت المجموعة صحيحة، يعود المتطوع إلى الدائرة ويتدخل شخص آخر، إذا كانت المجموعة تكافح لتذكر اسم المتطوع أو حركته، فيمكنهم مساعدة المجموعة على التذكر.
نصائح للميسر	شجع المشاركين على الثقة في دوافعهم الأولى وأكد لهم أن أي حركة يختارونها هي حركة جيدة.

اسم، اسم، اسم!	
الإحماء	نوع التمرين
تذكر الأسماء والتنشيط	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
تقف المجموعة في دائرة، يقف شخص واحد في المنتصف ويبدأ في السير باتجاه أحد الأشخاص المحيطين بالدائرة بينما يقول اسم هذا الشخص بسرعة ثلاث مرات، هذا الشخص يجب أن يصرخ «توقف!» قبل أن يتم استدعاء اسمهم في المرة الثالثة، إذا فعلوا ذلك، يحاول الشخص الذي في المنتصف مرة أخرى مع شخص آخر، إذا نجحوا في نطق اسم شخص ما ثلاث مرات دون إيقافه، فسيحل هذا الشخص محلهم في وسط الدائرة وتستمر اللعبة.	التمرين
شجع المشاركين على تجربة أشكال مختلفة من الصوت والإيقاع عندما يقولون الاسماء.	نصائح للميسر

أوجه الشبه	
الإحماء	نوع التمرين
التعرف على المجموعة	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
تقف المجموعة في دائرة، بصفتك ميسراً، ستكون قد أعددت بعض البيانات أو الأسئلة التي يمكن الإجابة عليها بـ «نعم» أو «لا».	التمرين
أخبر المشاركين أنك ستدلي ببيان أو تطرح سؤالاً، وعلى كل من يعتقد أن الإجابة هي «نعم» يجب أن يخطو إلى منتصف الدائرة، أما إذا كانت إجابتهم «لا»، فإنهم يبقون في مكانهم، بعد كل عبارة، يعودون إلى الدائرة ويتم مشاركة السؤال أو العبارة التالية.	
قد تكون العبارات على النحو التالي:	
أنا من الكرك.	
والداي (والدتي وأبي) من فلسطين.	
أنا أحب اللون الأزرق.	
أحب الشواء – الإفطار مع عائلتي أيام الجمعة.	
تعجبني فيروز	
....	



التعديل الأول على التمرين	يمكنك السماح للمجموعة بطرح الأسئلة، في هذه الحالة، من الجيد تقديم الطريقة بالقول إن الشخص الذي يطرح السؤال يجب أن يكون قادرًا على الإجابة عليها بـ «نعم». لذا، إذا قال أحدهم «أحب الدراسة»، فعليه الدخول في الحلقة حيث يمكن لأي شخص آخر يحب الدراسة الانضمام إليه، إذا كانوا لا يحبون الدراسة، يمكنهم أن يقولوا: «أنا لا أحب الدراسة» والدخول إلى الحلقة. في حين أن هذه الاختلافات صغيرة، إلا أنها تساعد في دعوة المزيد من الأسئلة، كما أن الشخص الذي يطرح السؤال سيكشف شيئًا عن نفسه.
التعديل الثاني على التمرين	يمكنك أيضًا عمل دائرة من الكراسي والسماح لشخص واحد بالوقوف في المنتصف بدون كرسي، ثم يدلي هذا الشخص ببيان أو يطرح سؤالًا صحيحًا بالنسبة له، كل من يرد بـ «نعم» عليه أن ينهض بسرعة ويتبادل الأماكن مع شخص آخر قال «نعم»، يحاول الشخص الذي في المنتصف الجلوس على أحد الكراسي عندما تكون فارغة، ومن يُترك في المنتصف عندما يجلس الآخرون يشاركونهم السؤال أو البيان التالي.
نصائح للميسر	الهدف من النشاط هو معرفة بعضنا البعض، حاول اختيار أسئلتك بطريقة معقولة؛ تجنب الأسئلة الشخصية.

قصة اسمي	
نوع التمرين	التبادل الشخصي
الهدف	التعرف على الأسماء، التعرف على خلفية الأشخاص في المجموعة، مشاركة شيء عن الذات.
المدة	١٠-٢٠ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦
التمرين	تجلس المجموعة أو تقف في دائرة ويدعوهم الميسر واحدًا تلو الآخر لذكر أسمائهم ومشاركة قصة عن اسمائهم، قد تكون هذه قصة عن من أعطاهم اسمهم أو ما يعنيه اسمهم (المعنى العام أو المعنى داخل الأسرة). يمكن أيضًا أن يُطلب من المشاركين كتابة أسمائهم على لوح ورقي قبل عرض قصتهم، شجع المجموعة على الاستماع بانتباه للقصص المختلفة وراء الأسماء.
نصائح للميسر	يتعلق هذا التمرين أيضًا بممارسة الاستماع الفعال، شجع المجموعة على الاستماع لبعضها البعض دون مقاطعة، إذا كان لدى شخص ما سؤال لفهمه، فيمكنه انتظار انتهاء الشخص من قصته ثم طرح السؤال.

المشي في المكان - بأشكال مختلفة	
نوع التمرين	الإحماء
الهدف	الإحساس بالمكان جسدياً وذهنياً، وإستشعار المجموعة في المكان
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	حتى ٢٠ شخص (يعتمد على سعة المكان)
التمرين	<p>تبدأ معظم العمليات المسرحية بتمرين المشي لتشكيل وعي المجموعة بالمساحة المحيطة بهم، يمكن أن تخدم العديد من الاختلافات بنفس الهدف ويمكن تغييرها للتركيز على الفروقات.</p> <p>كمقدمة جيدة، يجب دعوة المجموعة للتجول بحرية حول المكان مع الانتباه إلى أسلوب المشي الشخصي الخاص بهم، يجب أن يتحركوا بوعي من خلال الشعور بالأرض تحت أقدامهم وملاحظة الحركات التي يقوم بها في الجزء العلوي من أجسامهم، بما في ذلك أذرعهم، أثناء الحركة، يجب أن يحاولوا إيجاد مساحة عن طريق تغيير الاتجاه أو الرجوع للخلف كلما شعروا أن الكثير من الناس يجتمعون في نفس الجزء من الغرفة. بعد فترة، يُطلب منهم البدء في إدراك المشاركين الآخرين وإجراء اتصال بالعين لفترة وجيزة أثناء مرورهم. أثناء سيرهم، يشرح الميسر باختلاف سرعة الحركة من ١ إلى ٥ وإذا كان الرقم واحداً، يجب على المجموعة أن تسير بحركة بطيئة، وإذا كان الرقم اثنين، فعليهم المشي ببطء، وإذا كان الرقم ثلاثة يجب عليهم المشي بسرعتهم العادية، إذا كانت أربعة، يجب أن يمشوا بسرعة، وإذا كانت خمسة يجب أن يبدأوا في الجري (بدلاً من ذلك، يمكن أن يكون العد أيضاً من ١ إلى ١٠). يجب أن تستمر المجموعة في التحرك طوال الوقت، وتعديل سرعتها باستمرار إلى الرقم الذي يعلنه الميسر. من الناحية المثالية، يجب أن يحافظوا على مسافة آمنة من بعضهم البعض حتى أثناء الجري.</p>
التعديل الأول على التمرين	<p><b>التعديل ١: توقف ثم انطلق</b></p> <p>تتجول المجموعة في المكان وعندما يصفق الميسر، يتجمد الجميع على الفور ويحتفظون بالموقع الذي هم فيه.</p> <p>كخطوة تالية، يدعو الميسر المجموعة إلى المشي مرة أخرى ولكن للنظر إلى بعضهم البعض أثناء القيام بذلك، وكلما توقف شخص واحد في المجموعة، يجب على المجموعة بأكملها أيضاً عدم التحرك. الشخص الذي توقف أولاً يبدأ في التحرك مرة أخرى ويجب على الجميع متابعته على الفور حتى يتوقف شخص آخر. افعلها لعدة جولات حتى يشعر الأشخاص المختلفون بالتوقف وجعل المجموعة بأكملها تتبع قيادتهم. الهدف من هذه المسيرة هو أن تكون منتبهة للجميع وأن تختبر وعي المجموعة بحيث يكون مترابطاً للغاية، يمكن أيضاً ربط تمرين توقف ثم انطلق بأي من تمارين المشي الأخرى.</p>
التعديل الثاني على التمرين	<p><b>التعديل ٢: تحية بعضنا البعض</b></p> <p>يسير المشاركون في الغرفة بوتيرة معتدلة. عندما يقابلون شخصاً ما، يجب عليهم تلقائياً عمل حركة جسدية صغيرة لتحية بعضهم البعض ثم متابعة المشي، يمكنهم استخدام التحيات الشائعة (المصافحة، اليد على القلب، الانحناء، إلخ...) أو اختلاق طرق مضحكة خاصة بهم لقول</p>



كميسر، يمكنك أيضًا الخلط بين الأشياء من خلال التحرك في الاتجاه المعاكس للتعليمات التي تحاول المجموعة اتباعها (على سبيل المثال، إذا تم عكس التعليمات حاليًا وقلت «امش»، يجب على الجميع التوقف، لكنك تستمر في المشي لترى ما إذا أي شخص يتابعك).	
من المفترض أن تتم معظم «تمارين المشي» في صمت، ادعُ المشاركين للتركيز على أنفسهم وحركتهم وحاول عدم التحدث مع بعض، يمكن للمجموعات في بعض الأحيان أن تبدأ في السير في دوائر وهمية على طول جدران الغرفة. إذا لاحظت حدوث ذلك، ادعهم لمحاولة تخيل عبور الغرفة في خطوط وتغيير الاتجاه في نقاط مختلفة لتجنب الاصدام ببعضهم البعض، سيساعد هذا المجموعة على فهم المساحة بأكملها.	نصائح للميسر

اختيار شريك للتمرين	
اختيار شريك التمرين	نوع التمرين
تقسيم المجموعة إلى مجموعة ثنائية أو مجموعات فرعية بشكل عشوائي	الهدف
٥ دقائق	المدة
٦-٢٠	حجم المجموعة
<p><b>الاختيار بالقرعة</b></p> <p>قد يكون الانقسام إلى مجموعة ثنائية أو مجموعات فرعية أمرًا غير مريح، خاصة مع المجموعات التي لا تزال تتعرف على بعضها البعض، يمكن أن تساعد تمارين التقسيم المختلفة على تسهيل العملية. كميسر، نريد من المشاركين تجربة تمارين مختلفة مع اشخاص مختلفين في المجموعة، وخاصة مع أولئك الذين هم على أقل معرفة بهم، إحدى الطرق البسيطة هي اختيار الشريك في التمرين باستخدام القرعة، اكتب أسماء جميع المشاركين على قطع صغيرة من الورق وضعها في صندوق أو شيء مشابه، حتى لا يمكن رؤيتهم، اسمح لأحد المشاركين بإخراج قطعتين من الورق وقراءة الأسماء بصوت عالٍ، بشكل هذان الاسمان ثنائي حتى التمرين التالي، مشارك آخر يقرأ الأجزاء التالية من الورق حتى يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعات ثنائية.</p>	التمرين
<p><b>تعديل ١: بطاقات بريدية مقسمة</b></p> <p>أثناء التحضير، خذ مجموعة من البطاقات البريدية وقم بتقطيعها إلى أزواج ولكن بشكل غير متساو، بحيث لا يكون هناك مجموعة من شخصين متشابهان، ضعهم في صندوق أو شيء مشابه وادع المشاركين سحب قطعة واحدة من البطاقات، بمجرد أن يحصل كل شخص على قطعة، دعهم يجدون القطع المطابقة مع الأشخاص الآخرين. اعتمادًا على عدد المشاركين، يمكنك تقطيع البطاقات إلى ثلاث أو أربع قطع والقيام بهذا التمرين مع مجموعات من ثلاثة أو أربعة أشخاص.</p>	التعديل الأول على التمرين
<p><b>تعديل ٢: التمثيل مثل الحيوانات</b></p> <p>استعد عن طريق كتابة أسماء الحيوانات المختلفة (على سبيل المثال، الفيلة والطيور والجمال والقرود، إلخ...) على قطع من الورق. تأكد من وجود اثنين من كل حيوان بحيث يكون لكل منهما شخصين، قم</p>	التعديل الثاني على التمرين

بطي الأوراق، وضعها في صندوق، واطلب من كل مشارك أن يأخذ قطعة واحدة من الورق، ويفتحها سراً، ثم يبدأ في التحرك والتمثيل مثل الحيوان الذي اختاروه، بمجرد أن يتحركوا جميعاً في أرجاء المكان ممثلين الحيوان الذي على الورق، اطلب منهم أن ينتبهوا لأي شخص يقوم بحركات مماثلة، بمجرد تحديد المشاركين للحيوان المطابق بشكل صحيح، فإنهم يشكلون مجموعة عمل ويتحركون معا لتمثيل الحيوان الذي لديهم على الورق.	
بالنسبة لبعض التمارين، خاصة تلك التي تتضمن اللمس الجسدي، يوصى بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين من الذكور والإناث. يجب أن تكون حساساً للغاية هنا عند توزيع المجموعات، وسيتعين عليك أحياناً تكيف الأساليب لتناسب الموقف. يمكنك أن تقرر السماح للمشاركين باختيار من يريدون العمل معهم أو إعداد أنواع مختلفة من القرعة لتجنب المواقف الحساسة.	نصائح للميسر

<b>اثنان في ثلاثة لبرادفورد</b>	
الإحماء	نوع التمرين
تنمية الاستماع والانتباه، التركيز، المرح، دعوة لأجواء مريحة في حال وجود أخطاء	الهدف
١٥ دقيقة	المدة
٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية	حجم المجموعة
تنقسم المجموعة إلى مجموعات ثنائية ويطلب منهم العثور على مكان فارغ في الغرفة حيث يمكنهم الوقوف في مواجهة بعضهم البعض. يدعو الميسر أولاً المجموعات الثنائية للاستمرار في العد من واحد إلى ثلاثة على التوالي، يقول الشخص «أ» «واحد»، والشخص «ب» يقول «اثنان»، والشخص «أ» يقول «ثلاثة»، ثم يبدأ الشخص «ب» فوراً مرة أخرى بـ «واحد»، وهكذا. بطبيعة الحال، يمكن أن يحدث الارتباك بالفعل في هذه الخطوة الأولى، بصفتك ميسراً، اشرح أنها لعبة تركيز وأن الأخطاء مرحب بها، عندما يحدث خطأ ما، يجب أن يستمر الثنائي دون إعطائهم الكثير من الاهتمام. عندما تسير الأمور بشكل جيد، تقدم للخطوة الثانية. في الخطوة ٢، يجب على المشاركين استخدام حركة مع صوت بدلاً من الرقم ١. يظل الرقمان ٢ و ٣ كما هما بدون حركة، ثم يمارسون «الحركة مع الصوت، ٢، ٣، الحركة مع الصوت، ٢، ٣» وهكذا، دعهم يتدربون لوضع جولات. يتم بعد ذلك تقديم الخطوة ٣، حيث يستبدل الثاني الرقم ٢ بصوت وحركة مختلفين تماماً (إذا كانت الحركة لـ ١ قفزة مع صوت عالٍ، فقد تكون حركة ٢ هي النزول مع صوت منخفض)، الرقم ٣ يبقى كما هو. مرة أخرى، دع الثاني يتدربون. أخيراً، بعد عمل الخطوات الأولى بشكل جيد، يجب استبدال الرقم الأخير (رقم ٣) بحركة وصوت، ثم يمارسون هذا التسلسل دون أي أرقام. عندما يصبح الأمر سهلاً، يمكنهم محاولة الإسراع.	التمرين

<p>في النهاية، يمكن للميسر دعوة جميع المجموعات الثنائية لتقديم تسلسلهم بسرعة لبضع جولات، هذا عادة ما يكون مضحكًا للغاية حيث يبدو كل منهم مختلفًا. عادة ما يضحك المشاركون كثيرًا على أنفسهم وعلى الآخرين في هذه العملية، ويمكن أن يساعد هذا الضحك المشترك في خلق جو مريح لورشة العمل. كميسر، تأكد من أن الأمر لا يتعلق بتطبيق التمرين بشكل جيد أم لا، يتعلق الأمر بالاستمتاع كمجموعة مع تمرين مليء بالتحديات.</p>	
<p>تأكد من تقديم كل خطوة على حدة لبناء التمرين تدريجيًا، لاحظ المدة التي تحتاجها المجموعة حتى تعمل كل خطوة قبل الانتقال إلى المستوى التالي. إذا كنت تستغرق وقتًا طويلاً دون داع لكل مستوى، فقد يصبح الأمر مملاً، إذا انتقلت بين الخطوات بسرعة كبيرة، فقد يمثل ذلك تحديًا كبيرًا لبعض أفراد المجموعة، كن منتهبًا جدًا للإيقاع الذي تحتاجه هذه المجموعة بالذات.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

<p>غاية الأصوات</p>	
<p>الإحماء</p>	<p>نوع التمرين</p>
<p>بناء الثقة بين أفراد المجموعة والتركيز على الاستماع كوسيلة لزيادة الوعي</p>	<p>الهدف</p>
<p>١٠ دقائق</p>	<p>المدة</p>
<p>٦-١٦ على شكل مجموعات ثنائية</p>	<p>حجم المجموعة</p>
<p>ينقسم المشاركون إلى مجموعات ثنائية ويتم دعوتهم لاختيار صوت يمكنهم بسهولة الاستمرار في إصداره لبعض الوقت، قد يكون صوت حيوان أو أي شيء آخر يتخيلون سماعه في الغابة، يقدم كل ثنائي صوته بسرعة إلى المجموعة للتأكد من اختلاف جميع الأصوات، إذا كان أي من الأصوات متشابهة للغاية، فاطلب من أحد المجموعات الثنائية تغيير أصواتهم.</p> <p>ثم يغلق أحد أعضاء كل مجموعة ثنائية أعينه ويوجهه الآخر حول الغرفة دون لمس، فقط عن طريق إصدار الصوت الذي يختاره، ادع المجموعات الثنائية الذين أغمضت أعينهم إلى ثني أذرعهم أمام صدورهم، يمشي المشاركون بأعينهم مغلقة ببطء حول الغرفة متابعين صوت شريكهم في المجموعة، يجب أن يتوقفوا عن الحركة عندما لا يستطيعون سماع الصوت بوضوح والانتظار دون فتح أعينهم حتى يتمكنوا من سماع الصوت بوضوح مرة أخرى. بعد حوالي دقيقتين، قم بدعوة المجموعات الثنائية لتبديل الأدوار، في هذه المرحلة، يمكنك أيضًا أن تسأل ما إذا كان أي من المجموعات الثنائية يرغبون في تغيير الصوت الذي يصدرونه، إذا وجدوا صعوبة بالغة في التعرف عليه.</p> <p>بعد دقيقتين أخريتين، اطلب من المجموعات الثنائية مشاركة انطباعاتهم عن التمرين مع شريكهم في المجموعة. أخيرًا، فكروا سوياً، قد يتم طرح أسئلة كثيرة منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت عندما كنت الشخص الذي يقوم بالتوجيه؟</li> <li>• كيف شعرت عندما كنت الشخص الذي يتبع التوجيه؟</li> <li>• هل غير التمرين من تصورك للغرفة بأي شكل من الأشكال؟</li> </ul>	<p>التمرين</p>

<b>نصائح للميسر</b>	<p>من الناحية المثالية، كميسر، يمكنك عرض التمرين بسرعة مع أحد المتطوعين قبل السماح للمجموعة بالقيام به معًا.</p> <p>أثناء التمرين، تأكد من أنك تراقب بعناية للتأكد من أن الأشخاص الذين يقومون بالتوجيه يعتنون بالأشخاص التابعين. يمكنك التدخل بهدوء إذا كنت تعتقد أن أي شخص على وشك الاصطدام بأي شيء.</p> <p>هذا تمرين لبناء الثقة يتطلب بعض المعرفة ببعضنا البعض كمجموعة ولا ينصح به للجلسة الأولى أو الثانية.</p> <p>يعد استخلاص المعلومات مهمًا جدًا لأن التجارب يمكن أن تكون مختلفة، ومن المهم التفكير والتأمل فيها لأن هذه عملية للتعرف على حساسيات بعضهم البعض.</p>
---------------------	---

<b>القيادة بإصبعين</b>	
<b>نوع التمرين</b>	الإحماء
<b>الهدف</b>	بناء الثقة بين أفراد المجموعة، وتعلم كيفية الاعتناء بالآخرين
<b>المدة</b>	~ ١٠ دقائق
<b>حجم المجموعة</b>	٦-١٦ على شكل مجموعات ثنائية
<b>التمرين</b>	<p>يقسم الميسر المجموعة إلى مجموعات ثنائية، نظرًا لأن هذا تمرين يتلامس فيه الشركاء، فقد يوصى بأن تشكل المجموعة ثنائيًا من الذكور والإناث، يشبه هذا التمرين التمرين السابق باستثناء أنه بدلًا من استخدام الأصوات، يوجه الثنائي ويتبعان بعضهم عن طريق لمس أطراف أصابعهما السبابة والوسطى معًا. يبدأ أحد الأشخاص كقائد ويتبعه الآخر بعيون مغلقة، يوجه القائد التابع ببطء في جميع أنحاء الغرفة، مشيرًا إلى التغييرات في الاتجاه فقط باستخدام أطراف أصابعه.</p> <p>بعد دقيقة أو دقيقتين، يجب على الميسر أن يوقف التمرين برفق ويطلب من المجموعات الثنائية عكس الأدوار، يصبح التابع هو القائد والعكس صحيح. بعد دقيقة أو دقيقتين، أوقف التمرين مرة أخرى وامنح المشاركين بعض الوقت للتحدث في مجموعات ثنائية عن التجربة، ثم اجمع المجموعة في دائرة للتفكير المشترك. يمكن أن تكون الأسئلة المحتملة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت عندما كنت تابعًا؟</li> <li>• كيف شعرت عندما كنت قائدًا؟</li> <li>• ما الذي أعجبك أكثر؟ لماذا فضلت دوراً أكثر من الآخر؟</li> <li>• هل لاحظت أي تغييرات في الغرفة؟</li> </ul>
<b>التعديل على التمرين</b>	من الممكن تشغيل بعض الموسيقى الهادئة أثناء هذا التمرين.
<b>نصائح للميسر</b>	<p>نظرًا لأن هذا التمرين يتطلب بعض الثقة في المجموعة، فلا يوصى به حتى تتعرف المجموعة على بعضها البعض.</p> <p>كميسر، تأكد من ملاحظة المشاركين بعناية أثناء التمرين للتأكد من أن الشريك القائد يعتني بالتابع.</p> <p>إذا لم يكن الأمر كذلك، فيرجى إعلان أنه من المهم القيام بالتمرين بلطف وأن التحرك ببطء يجعل من السهل التوجيه والمتابعة.</p>

تمرين المرأة	
نوع التمرين	الإجماء
الهدف	التواصل بطريقة غير لفظية، تطوير الوعي بلغة الجسد
المدة	١٠-٥ دقائق
حجم المجموعة	٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>قسّم المجموعة إلى مجموعات ثنائية، اطلب من المشاركين الوقوف أمام بعضهم البعض كما لو كانوا يواجهون امرأة كبيرة، يبدأ شخص واحد في القيادة عن طريق القيام بالحركات، على الآخر أن يتبع نفس الحركات من خلال عكسها كأنه مرآة لشريكه. من الناحية المثالية، يجب أن يبدو الأمر كما لو أن كلا المشاركين يتصرفان كما لو كانا واحدًا، بعد بضع دقائق تتغير المجموعات الثنائية. أخيرًا، يمكنك دعوة الثنائي لتجربتها دون أن يقودها شخص واحد بوعي، ولكن بمحاولة الإحساس بالطريقة التي يتحرك بها شريكهم.</p> <p>بعد الانتهاء من التمرين، قم بالتفكير وتأمل التجربة بشكل سريع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف كان الشعور عندما قمتم بنسخ وعكس بعضهما البعض؟</li> <li>• كيف كانت القيادة (الشخص الذي يقود الحركة)؟ كيف كان التتبع (الشخص الذي يعكس حركة الشريك)؟</li> <li>• كيف كانت تجربة المرأة بدون قائد؟ هل تمكنت من ذلك؟</li> </ul>
نصائح للميسر	<p>في هذا التمرين، يمكنك تقسيم المجموعة إلى مجموعات ثنائية من الذكور والإناث ولكن تأكد من عرض قواعد واضحة حول كيفية القيام بذلك، وحول استخدام المساحة. على سبيل المثال، لا يمكن لمس المرأة، وأن المجموعات الثنائية بحاجة إلى الحفاظ على مسافة معينة بينهما، تأكد من أن القادة لا يجبرون أتباعهم على اتخاذ أي مواقف غير مريحة، إذا لاحظت مثل هذا الموقف، يمكنك تذكير المجموعة بلطف بأن التمرين يتعلق بالعمل معًا كفريق أو إذا كنت ترى ذلك ضروريًا، قم بالتدخل.</p>

الدمى	
نوع التمرين	الإجماء
الهدف	تنمية الوعي بحركات الجسد وحركات الآخرين
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>قسّم المجموعة إلى مجموعات ثنائية ودعم يقفون في مواجهة بعضهم البعض، يجب أن يتخيلوا أنهم دُمى لا يمكن أن تتحرك إلا عندما يحرك محرك الدمى خيوطهم. بدون التحدث، يتخيل المشاركون الذي يقود العرائس أن محرك الدمى يسحب الخيط المرتبط بجزء معين من جسده ويتحرك وفقًا لذلك، يجب على التابع بعد ذلك أن يتخيل أن نفس الجزء من الخيط يتم سحبه من قبل محرك الدمى الخاص به ويتحرك بنفس الطريقة، من الضروري أن تكون بطيئًا جدًا وواضحًا ودقيقًا حول أي</p>



<p>جزء من الجسم يريد القائد أن يحرك التابع. على سبيل المثال، يمكن للقائد أن يتخيل أن الخيط المرتبط بأحد مفاصله (الرسغ، الركبة، الكتف، إلخ...) يتم سحبه، ويبدأ في رفعه برفق، يمكن أن تبدأ الحركة أيضًا بخيط وهمي فوق الرأس أو القدمين، يجب تحريك جزء الجسم الذي تم ربط «الوتر الوهمي» به فقط، بينما يظل باقي الجسم بلا حراك. يجب أن يكون كلا المشاركين دقيقين للغاية في هذا التمرين، لا تحتوي الدمية على عضلات، لذا لا يمكنها تحريك أحد أجزاء جسدها إلا إذا سحب أحدهم الخيط الصحيح، يجب أن يتحمل القائد المسؤولية عن التابع والتأكد من أن التابع في أمان، من الممكن تشغيل الموسيقى الهادئة أثناء التمرين.</p> <p>بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين تغيير أدوارهم وتكرار التمرين، يجب أن يتأملوا ويفكروا في التجربة بعد ذلك.</p>	
<p>يجب أن يتم هذا التمرين في مرحلة متقدمة، يمكنك تقديمه عندما تشعر أن المشاركين لديهم بالفعل خبرة كبيرة في استكشاف الحركات الجسدية في مجموعات ثنائية وفي العمل ضمن المكان، كن دقيقًا جدًا عند إظهار كيفية عمل التمرين، قد ترغب في التفكير في فصل المشاركين من الذكور والإناث، تأكد من أن القائد لا يجبر التابع على أي مواقف غير مريحة، ذكر المجموعة أن هذا التمرين يتعلق بالعمل معًا ك فريق.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

## مسرح الصورة – التعمق أكثر في العملية

يعد مسرح الصورة أحد الأساليب الأساسية المستخدمة في منهجية مسرح المضطهدين وذلك للبحث بشكل عميق في موضوع ما، وفهمه من تجارب أجسادنا. حيث يساعد مسرح الصورة في تحليل الحقائق الاجتماعية وإضفاء العمق العاطفي على بعض القضايا، ويمكن للمجموعة أن تبدأ العمل مع الصور بعد الإحماء، جسديًا وعقليًا، والمرور بعملية بناء الثقة.

يمكن للمجموعات استخدام الصور لمشاركة وجهات نظر مختلفة حول المواقف التي مروا بها. علاوة على ذلك، يمكن دعوتهم لإنشاء صور تعكس «المواقف المثالية» لشيء يرغبون بالحصول عليه. على هذا النحو، يمكن لمسرح الصورة أن يتجه ذهابًا وإيابًا بين ما هو حقيقي وما نرغب في أن يكون حقيقيًا.

يعد العمل بمسرح الصورة خطوة مهمة للغاية قبل البدء في تطوير عرض مسرح المنتدى، بحيث يمكن أن يساعد في اختيار موضوع وخلق وعي جماعي بالأبعاد الهامة لهذا الموضوع، يمكن أن يكون مسرح الصورة الخطوة الأولى نحو إنشاء المشاهد والشخصيات.

### كيف يعمل مسرح الصورة؟

في مسرح الصورة يتم صنع منحوتات بشرية باستخدام أجسادنا كاملة للتعبير عن المواقف والعواطف وكذلك العلاقات بين الناس. على الرغم من أننا ندمج أحيانًا أشياء محددة في صورتنا عند البدء في العمل مع الصور، نركز على أجسامنا أولاً. فالصور متعددة الأبعاد في معناها، لذلك، على الرغم من أنه يمكننا عادةً الاتفاق على كيفية وصف شكل الصورة ماديًا عندما يتعلق الأمر بتفسيرها يمكن فهم الصورة بعدة طرق اعتمادًا على الخلفية والخبرة الشخصية للشخص بحيث تنشط الصورة ذكريات مختلفة. من المهم قبول كل هذه الأبعاد المتعددة عند البدء بعملية مسرح الصورة، لأنها تشكل وعي مجموعتنا وتوسع مهارات التخيل لدينا. لا تحاول التقليل من معنى الصورة بالانتقال إلى إجماع سريع («هل توافقون جميعًا على أن هذه الصورة هي مشهد بين الأب وابنه؟»). بينما نستمتع إلى الروابط الذهنية لبعضنا البعض، نتعرف على طبقات التعبير المختلفة التي تثيرها الصورة («إدًا، هذا يذكرك بمشهد بين الأب والابن، ماذا يمكن أن يكون أيضًا؟ هل لدى أي شخص أفكار أخرى؟»).

الهدف من العمل مع الصور هو التعلم من تعبيرنا الجسدي حتى نبدأ في استخدام لغة الجسد بطريقة أكثر وعيًا على المسرح، وفي الوقت ذاته نقوم بتوسيع إدراكنا للمواقف، وغالبًا ما تحمل أجسادنا عمقًا من المعرفة يتجاوز ما قد نكون قادرين على التعبير عنه مباشرة بالكلمات وغالبًا ما تظل الصور في أذهاننا لفترة طويلة ويمكن أن يكون لها تأثير قوي.

تعتبر التمارين التالية خطوات مسبقة مفيدة قبل بدء العمل على الصور.

أكمل الصورة	
نوع التمرين	مسرح الصورة
الهدف	تعلم التعبير عن طريق الصور المادية، والتدريب على كيفية الاستماع إلى لغة الصور
المدة	١٥ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>تقف المجموعة في دائرة كبيرة، يدعو الميسر اثنين من المشاركين للتطوع لشرح التمرين.</p> <p>يُطلب من المشاركين المتطوعين السير باتجاه بعضهم البعض في صمت، ومصافحة بعضهم البعض، ثم التجمد في لحظة المصافحة، التجمد يعني أنه يجب عليهم الحفاظ على نفس أوضاع الجسم وتعبيرات الوجه والاستمرار في النظر في نفس الاتجاه. إذا شعروا أن المشهد صعب، فيمكنهم أخذ استراحة قصيرة، وإرخاء جسدكم، ثم العودة إلى المشهد.</p> <p>ثم يُقال للمشاركين الآخرين: «تخيل أنك لا تعرف هذين الشخصين، دعونا نلقي نظرة على المشهد، هل يمكنك وصف ما تراه؟ كيف هم بالنسبة لبعضهم البعض؟ هل هناك أي توترات في أي مكان في أجسادهم؟ إذا كان الأمر كذلك، أين؟».</p> <p>دع المجموعة تصف المشهد بالتفصيل، ثم ابدأ بالأسئلة:</p> <p>ما هي الأفكار التي لديك حول من يمكن أن تكون هاتان الشخصيتان؟ هل تعتقد أنهم يعرفون بعضهم البعض؟ ما نوع العلاقة التي تعتقد أنها تربطهما؟ ماذا يمكن أن يكون الموضوع؟</p> <p>رحب بأي أفكار أو تخيلات قد تكون لدى المجموعة، يمكنهم أيضًا التناقض مع بعضهم.</p> <p>في الخطوة التالية، يُطلب من أحد الممثلين «أ» الخروج من الصورة، بينما يظل الممثل الثاني «ب» ثابتًا، يمكن بعد ذلك أن تسأل المجموعة: «كيف تبدو الصورة الآن؟»</p> <p>بعد ذلك تتم دعوة مشارك آخر «ج» لإكمال الصورة عن طريق استبدال «أ» والتجميد في المشهد مع «ب»، ولكن في وضع مختلف عن الوضع الذي كان «أ» يحمله، يُطلب من المجموعة مرة أخرى تقديم ملاحظات موجزة وتفسيرات محتملة. ثم ينتقل «ب» خارج الصورة ويكمل شخص آخر «د» الصورة مع «ج» بطريقة مختلفة، يستمر التمرين بشخص جديد «هـ» يحل محل «ج»، وهكذا. بعد بعض التغييرات، يتوقف الميسر عن دعوة التعليقات بين التغييرات ويسمح للمجموعة بالاستمرار في الانتقال من صورة إلى صورة بإيقاع أسرع.</p> <p>بعد أن توضحت الصورة بشأن التمرين، يقسمهم الميسر إلى مجموعات ثنائية (ربما ذكر/أنثى) ويوضح أنهم سيقومون الآن بنفس التمرين مع شريكهم في التمرين، يبدوون بالمصافحة ثم ينتقل شخص واحد (الشخص «أ») للخارج، ويأخذ وقتًا للنظر إلى الشخص الآخر (الشخص</p>

<p>«ب») في الصورة المجمدة ثم يتراجع، متخذًا وضعية مختلفة، ثم ينتقل الشخص «ب» للخارج، وينظر إلى الشخص «أ» بوضعه الجديد، ويتراجع، مضيفًا شيئًا جديدًا، يُطلب منهم عدم شرح ما يفعلونه لفظيًا، بغض النظر عما إذا كان الشخص الآخر قد فهم ما كانوا يحاولون فعله أم لا.</p> <p>مثال: نور وبنان توديان عرضًا، تمشيان نحو بعضهما البعض وتتصافحان، ثم تخرج بنان من الصورة وتعود إلى الدائرة، بينما تحمل نور هذه الصورة وهي تصافح شخصًا ما، يفكر مجد الآن فيما يمكن أن تفعله نور بدلًا من المصافحة، يتخيل مجد أن نور تبدو وكأنها تشتري شيئًا ما في السوق، فيدخل مجد الصورة ويجسد دور البائع، ثم تترك نور الصورة وتعود إلى الدائرة بينما ينضم مشارك آخر إلى مجد ويخلق صورة جديدة.</p>	
<p>بعد الانتهاء من التمرين في مجموعة ثنائية، يمكن أن تكون هناك خطوة إضافية في مجموعات من ثلاثة أشخاص. هنا، يقوم الأشخاص «أ» و«ب» بالمصافحة والتجمد. ثم ينظر إليهم الشخص «ج» وينضم إليهم في الصورة، جاعلاً إياها صورة تضم ثلاثة أشخاص. ثم ينتقل الشخص «أ» خارج الصورة، وينظر إلى الصورة التي يقوم «ب» و«ج» بإنشائها، ثم يعيد ضمها بتعبير مختلف، ثم يترك الشخص «ب» الصورة ويلاحظ «أ» و«ج» ويضيف موضعًا جديدًا. يستمرون في التناوب دون توقف ويسمحون للصورة بالتحول من شيء إلى آخر.</p>	<p>التعديل على التمرين</p>
<p>كن على علم بأن هذا النشاط يجبر المشاركين على العمل على خيالهم وإبداعهم، قد تخبرهم أن يتخيلوا أنهم في «حوار من خلال الصور». امنحهم وقتًا كافيًا في البداية لفهم التمرين بوضوح، شجعهم على أن يكونوا عفويين وأن يتبعوا أفكارهم ودوافعهم الأولى. إذا لزم الأمر، شجعهم على الاستمرار حتى عندما يشعرون بالملل، يمكن أن يؤدي المرور بهذه اللحظات من الملل إلى مواجهة أفكار جديدة ومثيرة للاهتمام.</p> <p>بعد التمرين، يمكنك أن تطلب من المجموعة مشاركة مشاعرهم وانعكاساتهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت أثناء القيام بهذا التمرين؟</li> <li>• كيف تم التعبير عن المواقف بالصور؟</li> <li>• هل شعرت بظهور مواقف صغيرة أو موضوعات مشتركة من الصور؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي؟</li> </ul> <p>ليس مضمونًا أن تتطور «المواقف» الصغيرة بين المشاركين أثناء هذا التمرين، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلا ينبغي أن يشعروا أنهم قد فاتهم شيء. كميسر، اسأل بطريقة فضولية ومنفتحة، حيث إنها طريقة لتوعية المجموعة بحقيقة أن الصور يمكن أن تحمل معنى القصة بمفردها.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

صورة عفوية	
نوع التمرين	مسرح الصورة
الهدف	البدء باللعب بمفردات الصور
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	٨-١٦
التمرين	<p>يمكنك البدء بالمشي بحيث تتحرك المجموعة بحرية في المساحة بأكملها، أثناء تحركهم في جميع أنحاء الغرفة، يقول الميسر انه سيعلم عن موضوع ما ويجب على المشاركين تكوين صورة جماعية عنه بشكل تلقائي. ينتقل شخص واحد إلى منتصف الغرفة ويبدأ بتشكيل الصورة، ثم خطوة خطوة ينضم إليه الجميع لإنشاء صورة جماعية، يجب أن تكتمل الصورة في غضون ١٠ ثوانٍ.</p> <p>على سبيل المثال، يعلن الميسر: «صورة العائلة!» بدون أي اتصال شفهي، تحتاج المجموعة إلى تكوين صورة عائلية بشكل مشترك. لزيادة المتعة، يمكن للميسر أن يبدأ العد التنازلي من ١٠ إلى ١.</p> <p>بمجرد انتهاء المشاركين من تكوين الصورة، يقوم الميسر بالتصفيق ويجب على المجموعة حل الصورة والبدء في المشي مرة أخرى، يبدأ التمرين مرة أخرى بموضوع آخر (على سبيل المثال، محل فلافل، ساحة المدرسة، إلخ...). كن مبدعًا وقم بتطوير موضوعاتك للحصول على صور تلقائية تناسب المجموعة التي تعمل معها.</p>
التعديل على التمرين	<p>بدلاً من الانتقال من صورة إلى أخرى على الفور، يمكن للميسر أن يطلب من المشاركين أن يصفوا بسرعة تعليقاتهم ما يشعرون أنه يتم التعبير عنه في الصورة ثم يجب أن يستمر التمرين بالحركة الجسدية مرة أخرى.</p>
نصائح للميسر	<p>في البداية، اختر موضوعات قريبة من حياة المشاركين للتأكد من أنه يمكن للجميع تكوين صورة لها في أذهانهم، يجب أن يشجع هذا النشاط المشاركين على التركيز على دوافعهم والبدء في الثقة بردود فعل أجسادهم. عند مراقبة المشاركين الذين يستغرقون وقتاً طويلاً للتفكير في صورة جيدة، شجعهم بعمل أي وضعية يشعرون أنها مناسبة، نظراً لأن الاضطرار إلى إصدار أحكام عقلية فورية على الأفكار التلقائية يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى منع الممثلين من خشبة المسرح، فمن المهم دعمهم في المخاطرة بالتصرف دون الحاجة إلى الكثير من التفكير. بعد بضع جولات، يمكنك زيادة التحدي من خلال الإعلان عن مواضيع أكثر تجرداً (مثل: العدالة الاجتماعية، تغير المناخ، المجتمع المسالم، إلخ...).</p>

التنويم المغناطيسي الكولومبي	
نوع التمرين	استكشاف القوى
الهدف	استكشاف ديناميكيات القوى والضعف مع الجسد، وتوعية المشاركين بالأدوار المختلفة التي نميل إلى لعبها في العلاقات؛ دعوة للتفكير العميق والتأمل في التسلسل الهرمي.
المدة	٣٠-١٥ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>المشاركون مدعوون للوقوف أمام بعضهم البعض، يُطلب من شخص واحد أن يقود الآخر باستخدام مسطح يده فقط، يجب أن توضع يد القائد أمام رأس التابع بحوالي ٣٠-٤٠ سم، يُطلب من التابع التركيز بشكل كامل على راحة اليد وتجاهل بقية الأشخاص في الغرفة، عندما تدور يد القائد إلى اليمين، يتجه رأس الشخص التابع إلى اليمين، عندما تتحرك اليد أكثر، يجب أن يتبع التابع يد القائد بجسده بالكامل، يمكن للقائد التحرك في جميع أنحاء الغرفة وتجربة حركات مختلفة مثل الصعود والنزول أو الأمام أو الخلف. يجب على القائد تحمل مسؤولية التابع والتأكد من بقائهم في أمان. بعد دقيقتين إلى ثلاث دقائق، يطلب الميسر من المجموعة تبديل الأدوار.</p> <p>بعد هذه التجربة، من المهم للغاية أن تأخذ وقتًا للتفكير والتأمل والإقرار بأن أنواعًا مختلفة من المشاعر يمكن أن تظهر (انظر: نصائح للميسر).</p>
التعديل الأول على التمرين	<p>كخطوة ثانية، يمكن أن يُطلب من المشاركين القيادة والتتبع في ذات الوقت. كلاهما يمسك بيده اليمنى بشكل مسطح أمام وجه الشخص الآخر، ثم يتحركون ويتابعون في نفس الوقت لمدة دقيقة. الخبرات في هذا التعديل يجب يُشارك بشكل منفصل.</p>
التعديل الثاني على التمرين	<p>بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضًا أداء تمرين التنويم المغناطيسي الكولومبي في مجموعات من ثلاثة أفراد مما يكثف التجربة بأكملها. في هذا الاختلاف، يجب أن تتدرب المجموعة أولاً في مجموعات ثنائية. يقسمون إلى مجموعات من ثلاثة، يقود أحد الأشخاص الآخرين عن طريق إمساك إحدى يديه بشكل مسطح أمام وجهي الاثنين الآخرين، يستخدم القائد كلتا يديه لتوجيه الشخصين في نفس الوقت، يجب أن يسمح الميسر لكل شخص بالقيادة لمدة دقيقة تقريبًا قبل تغيير الأدوار.</p> <p>ينبغي بعد انتهاء التمرين التفكير بتأثيره (في مجموعات ثنائية ومجموعات من ثلاثة). يدعو الميسر المشاركين للتعبير عن تجاربهم أثناء الخطوات المختلفة للتمرين، غالبًا ما تتغير المشاعر من خطوة إلى أخرى.</p>
نصائح للميسر	<p>ادع المشاركين للقيام بهذا التمرين في صمت والتركيز بشكل كامل على أجسامهم، راقب المجموعة باهتمام شديد خلال هذا التمرين. إذا رأيت أن أيًا من القادة يستخدم وضع سلطته لجعل أتباعهم ينتقلون إلى مواقف غير مريحة، فيجب أن تتدخل إذا لزم الأمر، يمكنك إعطاء وقت أكثر أو أقل كلما شعرت أن حدة التمرين يجب أن يكون أعلى أو أقل.</p> <p>للتفكير بتأثير التمرين: ابدأ بطرح أسئلة حول المشاعر المختلفة التي كانت لدى المشاركين في الأدوار المختلفة (القائد والتابع).</p>

<p>كن على دراية أنه بالنسبة لبعض المشاركين، يعد هذا تمريناً قوياً حيث لديهم بالفعل شعور بالعجز (والذي يتراوح من الغضب المتصاعد إلى الإحباط أو حتى الاستسلام). بالنسبة للآخرين، قد يكون من الصعب جداً تجربة الشعور بالقوة على شخص ما (مما قد يؤدي إلى الفرح ولكن قد يؤدي أيضاً إلى الشعور بالعار أو الشعور بالارتباك). قد يختبرها البعض أيضاً كتجربة تحتوي على المرح والاحترام المشترك، يعتمد ذلك على اللحظة والديناميكية بين المجموعة، جميع التجارب فعالة، والأهم هو إيجاد مساحة فيها احترام لمشاركاتها.</p> <p>بعد مشاركة أنواع مختلفة من المشاعر، يمكن للميسر أن يعكس التمرين في تجارب الحياة الواقعية:</p> <p>ما نوع المواقف التي يمكنك تذكرها حين مررت بديناميكيات مماثلة؟ ما نوع العلاقات في مجتمعنا التي يمكن تجربتها بهذه الطريقة؟</p> <p>في بعض الأحيان، يمكن أن تقدم هذه المشاركة أفكاراً لمسرح المنتدى. ومع ذلك، فإن الهدف الأول من التمرين هو تبادل الخبرات الشخصية مع السلطة، وإساءة استخدام السلطة، والعجز، إلخ...</p> <p>ملاحظة: هذه ليست عملية بناء ثقة! قبل تقديم مجموعة إلى تمرين التنويم المغناطيسي، تأكد من شعورك بأن المجموعة متألفة بالفعل مع بعضها البعض.</p>	
---	--

تحليل النزاع من الصورة	
نوع التمرين	مسرح الصورة
الهدف	التفكير والتأمل في مفاهيم القوة والنزاع والعنف مع الممارسة المتجسدة
المدة	٤٥-٦٠ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦ / مجموعة من ٣-٥ مشاركين
التمرين	<p>يعتمد هذا التمرين على التمارين التمهيديّة لكل من مسرح الصورة والتنويم المغناطيسي الكولومبي. تقوم المجموعة بتطوير صور جسدية حول مواضيع مثل النزاع والسلطة والعنف والسّلام.</p> <p><b>الخطوة ١: صورة المجموعة</b></p> <p>تنقسم المجموعة إلى مجموعات فرعية من ٣ إلى ٥ مشاركين أو أكثر وذلك حسب العدد، امنح المجموعات ١٥ دقيقة لإنشاء صورة مشتركة حول موضوع من اختيارك، يجب أن تكون الصورة شكل ملموس يحتوي على وضعيات الجسم لكافة افراد المجموعة (بما في ذلك وضعيتهم وتعبيرات وجههم واتجاه رؤيتهم)، يمكنهم مشاركة أفكارهم شفهيًا لفترة قصيرة قبل إنشاء الصورة بشكل مشترك. بدلاً من ذلك، يمكن تعيين أحد أعضاء المجموعة لتوجيه المجموعة من خلال تشكيل الصورة بأكملها وإخبار الأعضاء الآخرين بكيفية الوقوف وأين ينظرون، ويفضل أن يعرضوا أفكارهم بتعبيرات جسدية بدلاً من شرحها لفظيًا.</p>





### قد تكون الأسئلة:

- ما هي أفكارك في هذه اللحظة؟
- ماذا تفعل في هذه اللحظة؟
- لماذا تفعل ما تفعله؟ ما هو هدفك؟
- ما هو شعورك حيال ما يفعله فلان (اسم عضو آخر في المجموعة على المسرح)؟

بعد الإجابة على جميع أسئلة الجمهور، يمكن للميسر إما الانتقال إلى بعد إضافي أو مطالبة المجموعة بحل الصورة ودعوة المجموعة التالية على المسرح لتقديمها.

### ٢ ب) المونولوج الداخلي

في شكل ديناميكي يسمى المونولوج الداخلي، يحفز الميسر المشاركين على التركيز على الفكر الداخلي ومشاعر شخصيتهم، ما الذي يمكن أن يحدث في عقل الشخصية وروحها؟ عندما يصفق الميسر، يجب أن يبدأ جميع المشاركين في التحدث بصوت عالٍ عن كل الأفكار والمشاعر التي لديهم، يجب أن يتحدث كل شخص في الصورة في نفس الوقت دون توقف ودون الخروج من الصورة. يجب ألا يستمعوا لبعضهم البعض ويجب أن يستمروا في الكلام حتى لو شعروا أنهم يعيدون أنفسهم. بصفتك الميسر، فأنت تحدد متى تبدأ ومتى تتوقف (يمكن أن تستمر المونولوج الداخلي لمدة دقيقة تقريبًا). يمكنك أيضًا السماح للجمهور بالاقتراب قليلاً حتى يتمكنوا من فهم وجهات النظر المختلفة بسهولة أكبر.

على سبيل المثال، قد يقول أحمد: «أريد مالي، أنا مستاء للغاية. هذا غير عادل ... لماذا يحدث هذا لي ...» ويمكن لزيد أن يقول: «ليس لدي هذا المال ... لماذا يثير مثل هذه الضجيج. إنه ليس خطأي! أجد هذا مزعجاً جداً»، بينما يقول محمد: «أرجوكم لا تتقاتلوا! كلاكما أصدقائي وأتمنى أن تبقوا هادئين. أنا حقا لا أحب هذا. توقف أرجوكم...»

الهدف من المونولوج الداخلي هو السماح للممثلين بالتعمق أكثر في الدافع الداخلي لشخصيتهم، مما يساعد على صقل فهمهم للموقف.

### ٢ ج) جملة واحدة لكل واحد

من المفيد أحياناً استخراج جملة واحدة فقط من كل شخصية، يمكن للميسر أن يقول: «ما هو أهم شيء قد تقوله شخصيتك في هذه اللحظة؟»، ثم يمكنهم قراءة الجملة التي تم إنشاؤها تلقائياً بالتناوب من مواقعهم في الصورة. يمكن للميسر أن يدعمهم من خلال لمس كتف كل شخص للسماح لهم بالتحدث بجملتهم، يجب أن يتحدثوا كما لو كانوا شخصياتهم، حتى يصرخوا بغضب أو يهمسوا بأحكامهم، أيًا كان ما يشعرون به.

### ٢ د) تحرك في حركة بطيئة

يمكن للميسر أيضاً دعوة الممثلين لبدء الانتقال من صورتهم الداخلية والقيام بكل ما قد تكون شخصيتهم مهتمة بفعله بعد ذلك، ولكن بالحركة البطيئة. مع هذه الديناميكية، ستتحوّل الصورة إلى مشهد درامي صغير بدون كلمات. يشرح الميسر التمرين ويصفق لبدء المشهد، بعد أن يتضح ما يحدث في المشهد، يشير الميسر إلى أنه انتهى، ثم يلجأ الميسر إلى الجمهور ويسأل عن ملاحظاتهم: «ماذا حدث؟ ماذا رأيت؟ ما تريد كل شخصية ان تفعل؟ وهل يمكن لأي منهم أن يحقق نواياه؟»

<p>في حالة وجود مشهد به عنف مباشر، يمكنك أيضًا دعوة الشخصيات لتحويل الصورة تلقائيًا نحو «صورة مثالية». باستخدام الحركة البطيئة يمكن لجميع الشخصيات تحويل الصورة إلى صورة أخرى تعبر عن «المثل الأعلى» الخاص بهم، على سبيل المثال، يمكن أن ينتقلوا من مشهد عنف حول طاولة عائلية إلى مشهد لوجبة عائلية سعيدة. هنا مرة أخرى يمكنك أن تطلب من الجمهور تعليقاتهم ووصف ما حدث، يمكنك أيضًا أن تسأل الجمهور عن نوع الشروط التي قد تكون مطلوبة لمثل هذا التحول.</p> <p><b>٣. اهتزاز الصورة والكلمات النهائية للمجموعة</b></p> <p>في نهاية كل صورة، اطلب من الممثلين هز الصورة من أجسادهم. ادعهم إلى تحريك أذرعهم وأرجلهم، والقفز، وربما حتى الصراخ، وهذا يمكنهم من الخروج بوعي من الشخصية التي لعبوها.</p> <p>ثم يمكنك أن تسألهم عما إذا كان هناك أي شيء يرغبون في قوله كرد فعل على تعليقات الجمهور. بهذا المعنى، يكون لديهم الكلمة الأخيرة في الصورة التي قاموا بإنشائها قبل تنفيذ صورة المجموعة التالية.</p>	
<p>اعلم أن العمل بالصور يمكن أن يكون تمرينًا حساسًا لبعض المشاركين، خاصة إذا اختاروا إنشاء صور بناءً على تجاربهم الخاصة مع النزاعات أو إساءة استخدام السلطة أو أي شكل من أشكال العنف. إذا شعرت أن المشاركين ليسوا مستعدين للعمل على هذه القضايا، يمكنك أن تأخذ المزيد من الوقت لبناء الثقة داخل المجموعة. في أي حال، تأكد من إتاحة الوقت لاستخلاص المعلومات والتفكير بعد التمرين.</p> <p>ملاحظة: يتطلب استخدام تقنيات التنشيط الديناميكي الكثير من الصبر من المجموعة لأنها عملية طويلة تتطلب الكثير من التركيز. يمكنك إطالة أو تقصير هذا التمرين، بناءً على ما تشعر به حيال أداء المجموعة.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

## تطوير المسرحية - تشكيل السؤال

يقترح هذا القسم تمارين لتطوير المسرحية، بحيث يبدأ من اختيار موضوع مشترك للمسرحية والتدريب على مهارات الارتجال، ثم استكشاف كيفية استخدام مسرح الصورة كأداة للتوصل إلى فهم مشترك للدراما (دراماتوجيا) المسرحية.

عادةً ما يتم تطوير نموذج لمشهد مسرح المنتدى بشكل جماعي من خلال المناقشات المشتركة في المجموعة وتطوير المشاهد من خلال الصور والتقنيات الديناميكية والارتجال (انظر الفصل ٣: تمرين «الدراماتوجيا في ثلاث صور»). والبدء من خلال الصور يدعم المجموعة في تحديد تركيز مسرحيتهم وكذلك في تحليل ديناميكيات القوى داخلها.

من المفترض أن يكون العرض في مسرح المنتدى سؤالاً مفتوحاً للجمهور (انظر الفصل ٢: «كيف يعمل مسرح المنتدى؟»). من المهم أن يكون لدى الممثلين الذين ينشئون مسرحية في مسرح المنتدى رؤية واقعية للتوترات الاجتماعية التي سيؤدونها، يمكنهم إما الاستفادة من تجربة حياتهم الخاصة أو يمكنهم استثمار الوقت في البحث عن موضوع قبل بدء التدريبات؛ يجب أن يكون الموضوع مهمًا للمجموعة ويتمثل أحد الخيارات في إجراء مقابلات مع أشخاص لديهم رؤية عميقة ومطالبتهم بسرده حول ما مروا به.

تحديد الموضوع	
نوع التمرين	تطوير المسرحية
الهدف	الاتفاق كمجموعة حول موضوع مسرح المنتدى
المدة	٣٠-٤٥ دقيقة
المواد	البطاقات التعليمية وأقلام تأشير
حجم المجموعة	٨-١٦ / مجموعة من ٣-٥ مشاركين
التمرين	<p>قسّم المشاركين إلى مجموعات من ٣ إلى ٥ أشخاص وقم بإعطائهم بطاقات تعليمية وأقلام تأشير، اطلب منهم أن يناقشوا في مجموعتهم موضوعاً من مجتمعهم للعمل عليه في مسرح المنتدى، قم بتذكيرهم أنه يجب أن يكون موقفاً عن صراع بين الأفراد (وليس الصراع الداخلي لشخصية واحدة)، أوحاله من عدم توازن في القوى، وموضوعاً به سؤال مفتوح يهدف للتغيير. يجب أن يكون الموضوع مناسباً للمجموعة ولجمهورها المحتمل، دع المجموعات تناقش أفكارها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً ثم اطلب منهم كتابة أفكارهم على البطاقات.</p> <p>لاحقاً تقدم كل مجموعة فرعية موضوعها إلى بقية المجموعة، هل هناك أوجه تشابه أو مواضيع يمكن تجميعها في موضوع واحد؟ إذا كان الأمر كذلك، فسيكون هذا رائعاً، إذا كان لكل مجموعة موضوع مختلف، فقم بتسهيل المناقشة حول هذا الموضوع. اطلب من المجموعة بأكملها أن تقرر الموضوع الأكثر صلة بالنسبة لهم وأنهم يشعرون بأنهم قادرين على العمل به كمجموعة.</p>

<p>ضع في اعتبارك: قد تكون بعض الموضوعات ذات صلة ولكنها حساسة للغاية بحيث لا يمكن تنفيذها، يحتاج المشاركون إلى الشعور بالراحة في اختيارهم، أهم شيء هو العثور على موضوع يسعد المجموعة بأكملها به ويهتمون جميعًا باستكشاف خيارات التغيير.</p>	
<p>يمكنك أيضًا كتابة بطاقات تحتوي على نطاقات مختلفة قد تحدث فيها النزاعات (الأسرة، المدرسة، الأماكن العامة، الصداقة...) ونشرها على الأرض، ثم يمكنك تشغيل بعض الموسيقى ودعوة المشاركين للسير بصمت في أنحاء المكان والتفكير في تجاربهم الخاصة مع التوترات في الأماكن المختلفة المذكورة على البطاقات، يمكنهم الوقوف بالقرب من إحدى البطاقات، وتذكر شيء ما، ثم المشي إلى البطاقة التالية، قد تكون هناك أيضًا بطاقة فارغة للأماكن التي لم يتم ذكرها. بعد وضع دقائق، اطلب منهم الوقوف بالقرب من البطاقة التي تحدد المكان الذي يرغبون في تحضير المسرحية من أجله، ثم شكل مجموعات من الأشخاص يقفون معًا. إذا كان شخص ما يقف بمفرده، فاطلب منه الانتقال إلى خياره الثاني. يمكن لهذه المجموعات بعد ذلك الجلوس معًا ومشاركة القصص التي يعتقدون أنها قد تكون مصدر إلهام لتطوير مسرحية واتخاذ قرار بشأن موضوع يبدو مناسبًا لهم.</p> <p>ثم يتم عرض نتائج المجموعات الفرعية على المجموعة بأكملها ويقررون معًا موضوعًا واحدًا.</p>	<p>التعديل على التمرين</p>
<p>كن على علم بأن هذه مسألة حساسة للمشاركين، من المهم أن تقرر المجموعة بشكل جماعي لكي يشعر الجميع بالتحفيز. بصفتك ميسر، وضح أن الأمر لا يتعلق بالمنافسة بل استكشاف القواسم المشتركة، يجب أن يقرروا موضوعًا يمكنهم التعرف عليه، إما لأنهم يعرفون ذلك من حياتهم الخاصة أو لأنهم يشعرون بالتضامن مع شخص يعاني من نفس الموقف أو موقف مشابه، إذا كان لدى أي من أعضاء المجموعة اعتراض قوي على موضوع ما، فحاول اتخاذ قرار بشأن موضوع يمكن للجميع الاتفاق عليه. إذا كانت المجموعة تفضل بشدة خيارين مختلفين، فيمكنك الموافقة على اختيار أحدهما الآن وتطوير التالي للمجموعة في الخيار الثاني. بدلًا من ذلك، قد تقرر أيضًا العمل على مشهدين مختلفين في نفس العرض.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

## دراماتوجيا مسرح المنتدى

يجب أن يتشكل المشهد النموذجي الذي بطوره مسرح المنتدى بطريقة تجعل الأسئلة التي يطرحها واضحة للغاية.

من الناحية المثالية، يجب أن تتبع (دراماتوجيا) نمطاً من ثلاث مراحل. أولاً، تُظهر المسرحية أن الأبطال والخصوم يشاركون معاً في أي نوع من المواقف بحيث لا يمكن إدراك التوترات إلا في مرحلة كامنة. يمنحنا هذا المشهد الأولي نظرة ثاقبة لهويات شخصيات المسرحية وكيفية ارتباطها ببعضها البعض (أيضاً فيما يتعلق بمستوى القوى التي يتمتع بها كل منها)، يجب أن نفهم رغبة بطل الرواية ونشعر بالأمل في إمكانية تحقيقها بحيث تظهر المشاهد التالية التوترات الأساسية التي تتراكم حتى تصل إلى لحظة الأزمة، ويمكن القيام بذلك عبر عدة مشاهد تعرض جوانب مختلفة من النزاع.

عندما تحين لحظة الأزمة، تقدم المسرحية نتيجة سلبية للوضع، ويتجمد الممثلون في مواقفهم، الصورة النهائية (صورة الأزمة) التي تمت دعوة الجمهور للتفكير فيها يجب أن تقدم جوهر السؤال. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تكون التعبيرات على وجوه الممثلين تحاكي الاستفسار «كيف تمكنا من منع ... من الحدوث؟»، أو «ما الذي كان بإمكاننا فعله لجعل الأمور تسير بشكل مختلف؟»

من المهم أن تضع في اعتبارك أن القوى المعروضة يجب أن تكون واضحة ولكن لا ينبغي أن تؤخذ إلى أقصى حدود، يجب ألا تنتهي العملية بشعور من الإحباط لدى الجمهور، على سبيل المثال، قد يكون من الصعب العثور على نتيجة إيجابية وواقعية في مسرحية تنتهي بموقف مأساوي وأفعال عنيفة قوية، حتى لو عملنا على «نتيجة سلبية»، يجب أن نقرر مستوى التوازن حتى نمنح الجمهور مساحة كافية لتغيير الأزمة.

الدراماتوجيا في ثلاث صور	
نوع التمرين	تطوير المسرحية
الهدف	تحليل الصراع وإعداد مسرحية لمسرح المنتدى
المدة	٤٥-٦٠ دقيقة
حجم المجموعة	٨ - ١٦ في مجموعات فرعية
التمرين	<p>يمكن أن يعتمد هذا التمرين على تمارين تمهيدية أخرى من مسرح الصورة، يمكن للمدرب تسهيل ذلك بعد أن تقرر المجموعة موضوعاً لمسرح المنتدى الخاص بها.</p> <p><b>الخطوة الأولى: تحضير ثلاث صور</b></p> <p>قسّم المجموعة إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات فرعية، اطلب من كل مجموعة التفكير في موضوع ثم قم بإنشاء ثلاث صور جماعية تعرض اللحظات التالية من المسرحية المحتملة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• صورة لموقف بدأت فيه التوترات في الظهور، حيث تكون العلاقات بين الشخصيات مرئية بوضوح، وحيث يمكننا تخمين نية البطل. في هذه المرحلة، لا يزال هناك أمل في أن يتمكن بطل الرواية من تحقيق رغبته الداخلية.</li> </ul>

<p>• صورة للأزمة، حيث يصل التوتر إلى نقطة التصعيد. هنا، على الرغم من تصوير الوضع على أنه صعب للغاية لأنه على وشك أن يتحول بشكل سلبي، لا يزال هناك احتمال للتحويل.</p> <p>• صورة واضحة للنتيجة السلبية التي أعقبت ونتجت عن الأزمة.</p> <p>يمكن للمشاركين أولاً مشاركة أفكارهم شفهيًا ثم إنشاء صور جماعية من خلال محاولة استخدام أجسادهم بالكامل. بدلاً من ذلك، يمكن لأحد أعضاء المجموعة توجيه المجموعة من خلال تشكيل الصورة بأكملها.</p> <p><b>الخطوة ٢: عرض الصور الثلاث و«ديناميكية» الصور</b></p> <p>بعد ١٥ دقيقة، يُسمح لكل مجموعة فرعية بوقت لعرض صورها على المجموعة بأكملها، يستخدم الميسر تقنيات ديناميكية مختلفة لكل صورة (انظر التمرين: «الصور لتحليل الصراع»). الهدف هو فهم الصور بعمق أكبر من لغة جسد الممثل. في البداية، يشجع الميسر التعليقات والملاحظات من الجمهور، ثم يختار الأسلوب الذي يساعد على إيضاح الصورة للممثلين والجمهور.</p>	
<p>اخترت التقنيات التي تناسب الصورة، عندما يتمكن أحد أعضاء الجمهور من وصف الصورة بأكملها بوضوح، يمكنك بعد ذلك تحدي الممثلين عن طريق السماح لهم بالتحرك وعمل مشهد ارتجالي صغير. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تطلب منهم أن يتصرفوا وفقاً لكيفية اعتقادهم بتطور المشهد من نقطة التصعيد (الصورة ٢) إلى نتيجة سلبية (الصورة ٣). يمكنك أيضاً أن تطلب منهم تحويل المشهد من الصورة ٢ إلى نتيجة مثالية خيالية.</p> <p>إذا شعرت أن الجمهور مرتبك بشأن ما تعبر عنه الصورة، ساعدهم في تفسيرها باستخدام تقنية لتحديد المعنى (على سبيل المثال، «أسلوب المقابلة» أو «جملة واحدة لكل منهما»).</p>	<p>نصائح للميسر</p>

## من صور إلى مشاهد

بعد اتخاذ القرار بشأن موضوع القصة وما يجب أن يحدث في كل مشهد، يقوم الممثلون بمحاولة تمثيله، بحيث يرتجلون أولاً، ثم يناقشون كيف سارت الأمور، ثم يحاولون مرة أخرى. وبمجرد أن تصل المجموعة إلى النقطة التي يكونون فيها مستعدين لبدء تطوير مسرحية، ابدأ في إدخال تمارين الارتجال في عملية الإحماء. تمارين الارتجال تهيئ المؤدي للقدرة على تطوير شخصياتهم وأفعالهم على خشبة المسرح. علاوة على ذلك، تحفيز المرونة داخلهم. من المهم للمؤدين الحفاظ على عقلية منفتحة حتى يكونوا منفتحين حقاً على اقتراحات الجمهور، يحتاج المؤدين إلى الارتجال في ردود أفعالهم على التعليقات والاقتراحات من الجمهور أثناء حوار المنتدى، وتدريبهم على التصرف بشكل عفوي يساعدهم على القيام بذلك.

وخلال تطوير المسرحية، يجب التركيز على توسعة قدرة المؤدي على ابتكار قصة بطريقة مرحة وتجريبية. وخلال هذه العملية، اسمح لهم بتغيير حوارهم حسب الرغبة والانفتاح على إضافة الأفكار أو إزالتها أثناء تطوير المشاهد.

نادراً ما تعمل مجموعات مسرح المنتدى مع النصوص المكتوبة مسبقاً لأن السماح للمسرحية بالظهور من خلال الارتجال يجعل من السهل على الممثلين امتلاك المسرحية والتفاعل بشكل طبيعي مع تدخلات الجمهور أثناء المنتدى.

طريقة مشي الشخصية	
نوع التمرين	تطوير المسرحية
الهدف	الاحماء لتطوير الشخصية
المدة	١٠-٥ دقائق
حجم المجموعة	٦-١٦
التمرين	<p>يمكن أن يكون هذا تمريناً مفيداً بمجرد أن تقرر موضوعاً للمسرحية ويكون لكل فرد دور فيه، يمكن استخدامه كتمرين إحماء للدخول في تطوير المسرحية ويمكن أن يكون أيضاً بمثابة خطوة في تطوير الشخصيات. يمكنك بدء التمرين بالمشي للإحماء (مثل، استخدام سرعات مختلفة)، ثم ادعُ المجموعة للتفكير في شخصياتهم في المسرحية وتخيل كيف يمكنهم المشي، هل أنت تمشي ببطء أم بسرعة؟ هل أنت شخص يشغل مساحة كبيرة أم لا؟ كيف ستتحرك يداك خلال المشي؟ كيف يمكن ان نخبرنا حركتك أي نوع من الشخصيات أنت؟</p> <p>عندما يستكشف الجميع أسلوبه في المشي، ادعهم لتطوير نموذج إيماءة قد تقوم بها شخصيتهم أثناء المشي وربما المبالغة فيها قليلاً. يمكنك أيضاً تحفيزهم على التفكير في شعار شخصيتهم في الحياة، والذي يمكن أن يكون عبارة واحدة تلخص معتقداتهم أو موقف نمذجي لديهم. على سبيل المثال، «أعتقد أنني أكثر أهمية من أي شخص آخر». يجب أن يستمروا في التحرك في أسلوب الشخصية والبدء في قول شعاراتهم بصوت عالٍ بطريقة تناسب شخصيتهم.</p> <p>أخيراً، يمكنك دعوتهم للاستمرار في التجول في المكان وفي كل مرة «يلتقون» بشخصية أخرى، يجب أن يخبروا هذا الشخص بشعارهم مع البقاء في أدوارهم.</p>
نصائح للميسر	<p>ادعم المجموعة لتكون عفوية وتركز على حركاتها أولاً، يمكن أن يكون للمشي العديد من الأساليب المختلفة وقد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على أسلوب مشي يناسب شخصيتهم حقاً، ولكن العثور عليه يمكن أن يساعدهم حقاً على الدخول في دورهم قبل كل أداء.</p>

تمرين الارتجال ١: ماذا تفعل؟	
نوع التمرين	الارتجال
الهدف	تدريب المرونة العقلية، التمثيل التلقائي وتبديل الأدوار
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>ادع المجموعات الثنائية لايجاد مكاناً في الغرفة حيث يكون لديهم مساحة كافية لأنفسهم، يبدأ الشخص «أ» في تقليد شيء ما من الحياة اليومية مثل تناول وجبة، أو المشي، أو قراءة كتاب. بعد مشاهدتها للحظة، يجب على الشخص «ب» أن يسأل: «مرحباً، ماذا تفعل؟»</p>



<p>ثم يواصل الشخص «أ» الحركات التي يقوم بها، لكنه يقول إنهم يفعلون شيئاً مختلفاً تماماً. على سبيل المثال، إذا كان الشخص «أ» يقلد الأكل، فيمكنه الرد بقوله «أنا أتسلق التله».</p> <p>يجب أن يبدأ الشخص «ب» على الفور في تقليد هذا الإجراء (التظاهر بتسلق تله). عندما يسأل الشخص «أ»: «ماذا تفعل؟»، يجب أن يستمر الشخص «ب» في التقليد بينما يقول إنه يفعل شيئاً مختلفاً تماماً، مثل «ألعب الكرة الطائرة». ثم يحاكي «أ» هذا النشاط الجديد، ويسأل «ب» عما يفعله، ويستمر التمرين بهذه الطريقة.</p>	
<p>يستمر الثنائي في التناوب في هذا التمرين ويجب أن يحاولوا التفكير في مجموعة متنوعة من الأنشطة المختلفة لكل انتقال، كلهم يفعلون هذا في وقت واحد. بصفتك ميسراً، ادعهم إلى التركيز بشكل كامل على شريكهم في التمرين وعدم النظر حول ما يفعله الآخرون (أحياناً يكون هناك تشويق كبير للقيام بذلك). يمكنك أيضاً أن تقترح عليهم تجربة أشياء خيالية مثل السفر إلى القمر أو المشي عليه.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

تمرين الارتجال ٢ : بدّل كلماتك	
الارتجال	نوع التمرين
التدريب على مهارات الارتجال للتمثيل على المسرح	الهدف
١٠ دقائق	المدة
٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية	حجم المجموعة
<p>يمكن أن يساعد هذا التمرين المشاركين على تطوير المرونة التي يحتاجونها للمناقشة بشكل فعال، فم بتقسيم المساحة بين المسرح والجمهور، يصعد شخصان إلى المسرح وبقية المجموعة يتصرفون كمتفرجين، يعطي الميسر الشخص «أ» و«ب» موضوعاً للمناقشة حوله. الشخص «أ» مؤيد، بينما الشخص «ب» معارض. على سبيل المثال: «يجب أن نأكل اكل صحي»، يجادل الشخص «أ» في سبب أهمية تناول الطعام الصحي، بينما يجادل «ب» في سبب عدم أهميته. يجب عليهم التحدث والاستماع إلى بعضهم البعض، دون إيقاف الحوار، حتى يقول الميسر: «تغيير». في هذه المرحلة، تتغير الأدوار ويجب على «أ» أن يجادل ضد الأكل الصحي بينما يدافع «ب» عن ذلك. يمكن للميسر أن يطلب منهم تبديل الأدوار مرتين أو ثلاث مرات في نفس الحجة دون تغيير الموضوع. بعد ثلاث دقائق، يمكن دعوة المجموعة التالية للصعود إلى المسرح. بمجرد أن تعاد المجموعة على التمرين، دعهم يقترحون مواضيع بأنفسهم ليتجادلوا بشأنها.</p>	التمرين
هذه فرصة رائعة للميسر لتحفيز المشاركين على «اللعب بخيالهم».	نصائح للميسر

تعتبر الجماليات والاستعارات مهمة جدًا للمسرحية وتجعل مشاهدتها أكثر تشويقًا. وفي ذات الوقت، تساعد الممثلين والجمهور على إيجاد مسافة بين المسرحية وتجربة حياتهم الواقعية. يمكن للجماليات من تشكيل مساحة تتيح للجميع مزيدًا من الحرية؛ لاستكشاف المسرحية بحيث يخلق التمثيل مساحة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بواقعنا أو مختلفة عنه كليًا.

يمكن دمج صور عملية تطوير المسرحية مع الأداء، كما يجب على المجموعة التفكير في الاستعارات التي تتناسب مع مواضيعهم والتفكير في طرق كيفية تضمينها. ويمكن عمل مسرح المنتدى بدون العديد من الديكورات والأزياء، ولكن لا يزال بإمكان المجموعات إيجاد طرق تجعل أدائها أكثر فنية من خلال استخدام الأزياء البسيطة، أو العمل مع الإيقاع والموسيقى، أو دمج الأشياء في المسرحية لتسليط الضوء على شخصيات معينة أو سلوكهم.

### إنشاء سيناريو مسرح المنتدى

بمجرد أن تقرر موضوعًا أو مشهداً لمسرحك الدرامي (دراماتوجيا)، عليك أن تقرر سيناريو الصراع. من المهم مراعاة النقاط التالية عند تطوير المشاهد:

- يجب أن يكون هناك بطل واحد على الأقل وخصم واحد على الأقل.
- يحتاج بطل الرواية إلى هدف ورغبة واضحة للتغيير.
- يحتاج الخصم إلى هدف يعيق البطل في تحقيق رغبته.
- يمكن أن يكون لكل منهما مؤيد أو حليف، كما يمكن أن يكون هناك أيضًا شخصيات متفرجة أو أشخاص غير مشاركين.

اتخذ قرار:

- من يريد أن يلعب دورًا في أي شخصية؟
- أين سيحدث السيناريو؟ هل توجد هناك أماكن مختلفة للمشاهد؟
- ما هو الترتيب؟
- كيف نبرز الارتفاع البطيء في التوتر من بداية المسرحية إلى لحظة تجمدها، وفي أي مرحلة سيتصاعد الصراع؟

تحتاج المشاهد إلى التخطيط بطريقة تجعل عملية تصعيد الصراع واضحة للجمهور، يجب على الجمهور فهم العلاقات بين الأشخاص المعنيين، والتعاطف مع رغبة بطل الرواية، ورؤية العقبان التي يواجهها تتصاعد حتى لحظة الأزمة، كما يمكن للمجموعة استخدام معرفتها الخاصة بالصراعات/ بالنزاعات المماثلة لتطوير الشخصيات والمواقف.

ومن المهم جدًا، أن لا تقوم بتعيين أي شخص كبطل للرواية تم تهديده بشكل مباشر في موقف عنف مماثل، حيث أنه لا نريد خلق وضع عاشه هذا الشخص بنفس تجربة العنف بحيث تصبح العواطف شديدة للغاية خاصة عند الأداء أمام الجمهور، في مثل هذه الحالة يوصي بلعب الشخص دورًا في مسرحية شخص لديه قوة أكبر في نفس الموقف بحيث يكون حليفًا أو متفرجًا أو يمكن أن يكون الخصم نفسه.

عند تطوير الشخصيات، طرح العديد من الأسئلة يساعد الممثلين على تطوير صورة كاملة تتجاوز المشاهد المباشرة، ومن الأسئلة المفيدة الممكن للممثلين للتفكير فيها هي:

- شخصية من تمثل؟ (ما هو سنهم، مهنتهم، وضعهم العائلي، هوايتهم المفضلة، إلخ...)
- ما هو هدفك في هذا المشهد؟ ماذا تريد منه؟
- لماذا لديك هذا الهدف؟ ما هو دافعك لتحقيقه؟ لماذا تريد ذلك؟
- ما نوع العلاقات التي تربطك بالشخصيات الأخرى؟ (ما هي تجاربك السابقة معهم، وما هو أملك في تكوين علاقات مستقبلية معهم؟)
- ماذا كنت تفعل مباشرة قبل بدء المشهد؟

## مثال لنموذج منتدى قصير:

### المشهد ١:

إنه عيد الميلاد الخامس عشر لورد وتحفل العائلة بأكملها معًا. ورد لها ثلاثة شقيقات أكبر منها سناً: سلام، وبراء، ووسام. صنعت والدته ورد كعكة لجميع أفراد الأسرة، ثم قدم لها والدها هدية، تقوم ورد بفتحها والعثور على هاتف محمول جديد. إنها متحمسة للغاية بشأن هذا الأمر فتعانق والدها بشدة. والدها سعيد بها بقوله أنها تستطيع الآن الاتصال بصديقتها متى شاءت، تنظر سلام بغيرة إلى الهاتف المحمول، كما أن براء لا تبدو سعيدة أيضاً لأن أختها الصغيرة حصلت على هاتف جديد. وسام الوحيدة التي كانت سعيدة وتبتسم لورد. في لحظة ما، لزم على والد ورد المغادرة، لحضور اجتماع عمل مهم. ودّع الجميع وغادر. باشرت ورد بالاتصال بصديقتها نور لإخبارها بأهم الأخبار. بلحظة مغادرة والدها، تنزل براء شوكتها وتطلب من ورد إعطائها الهاتف، ارتبكت ورد وقالت لها أنه هاتفها وأنها تتحدث مع صديقتها نور. تدعم سلام براء وتقول لورد أنها ليست بحاجة لهاتف باهظ الثمن، لأنها لا تزال صغيرة على ذلك. ووالدة ورد ووسام تبقيا بلا رد فعل سلبية.

### المشهد ٢:

ورد وبراء يتجادلان حول الهاتف، تقول براء إن ورد يمكنها التحدث إلى نور في المدرسة إذا أرادت ذلك. تريد براء من ورد أن تعطيها الهاتف، وترفض ورد وتوضح أنه عيد ميلادها والهاتف هدية لها. في النهاية، أخذت براء الهاتف من يدي ورد بقوة وحذرتها من إخبار والدها، حاولت ورد المجادلة، لكنها بدأت في البكاء وركضت إلى غرفة نومها.

في المشهد الثاني، وصلت الدراما إلى لحظة الأزمة ونتائجها السلبية. في مسرح المنتدى، هذه هي اللحظة التي يدخل فيها الميسر «Curinga» ويبدأ الحوار مع الجمهور، ماذا حدث هنا؟ من الذي لديه مشكلة في هذا المشهد؟ هل هذا موقف يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية؟

يطلب الميسر «Curinga» من الجمهور تولي المسؤولية وتقديم خيارات مختلفة لمحاولة تغيير الوضع، وتحويل الصراع والسماح للشخصية الرئيسية بالوصول إلى هدفها.



## الإخراج

الإخراج هو مجال منفصل ولا يمكن تناوله بالكامل في هذا الدليل، ومع ذلك، فهذه بعض النصائح المفيدة لتوجيه الممثلين الذين لا يتمتعون بخبرة كبيرة على المسرح:

- توعية المؤديين للتحرك على خشبة المسرح دون إدارة ظهورهم بالكامل للجمهور، يرغب الجمهور أن يشاهد وجوه الممثلين حتى يتمكنوا من قراءة مشاعرهم.
- توعية المؤديين بعدم الوقوف أمام الآخرين، يجب أن يكون الجمهور قادرًا على رؤيتهم جميعًا في نفس الوقت. على سبيل المثال، في الحياة العادية قد يسير شخصان بجوار بعضهما البعض، فمن الأفضل على خشبة المسرح أن يمشي أحدهما قليلاً خلف الآخر أو أمامه حتى يمكن رؤية كلاهما.
- قم بترتيب المؤديين للحفاظ على مسافة معينة بينهم، على الرغم من أن ذلك قد يبدو غير طبيعي في الحياة الواقعية. اشرح المعنى الفني للمسافة على المسرح، حيث يساعد الجمهور على رؤية جميع الممثلين بغض النظر عن الزاوية التي يشاهدون المسرح منها.
- تأكد من أن المؤديين يتحدثون بصوت عالٍ بما يكفي حتى لا يفوت الجمهور أي شيء، قد يتحدث المؤدي إلى مؤدي آخر يقف قريبًا جدًا منه، لكن صوته لا يزال بحاجة إلى أن يسمع من قبل الجميع. إن التحدث بصوت عالٍ قد يبدو غير طبيعي ويحتاج إلى التدريب.
- تأكد من أن المؤديين يستخدمون دعائم مناسبة دون تظاهر بأنهم يفعلون شيئًا إلا إذا كنت تقوم بعمل التمثيل الصامت عن قصد. على سبيل المثال، إذا كتبوا شيئًا ما في المسرحية، دعهم يكتبوا شيئًا ما بقلم حقيقي على قطعة ورق فعلية. إنه أكثر واقعية للجمهور، ويسهل على الممثل أداءه. احتفظ بهذا في حدود المعقول؛ إذا كانوا يمثلون تشغيل جهاز تلفاز بجهاز تحكم عن بعد، فيمكنهم حمل جهاز تحكم عن بعد حقيقي وتوجيهه إلى المكان الموجود على الحائط حيث سيكون التلفاز ولكن ليس من الضروري أن يكون هناك جهاز تلفاز فعلي على المسرح.
- دعوة الأصدقاء والزملاء ليكونوا جمهور اختبار فكرة جيدة جدًا، حيث يمكنهم تقديم ملاحظات قبل تنظيم مسرحية المنتدى في الأماكن العامة، يمكنك عرض النموذج لهم وإجراء المنتدى لمعرفة ما إذا كان وصل المغزى. غالبًا ما يمكن استخلاص أفكار مفيدة لتغيير المسرحية من هذه التأملات، تأكد من التخطيط لوقت كافٍ لدمج أي ملاحظات في الأداء «المباشر».

## الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور

الأداء هو اللحظة التي تختبر فيها المجموعة المنتدى، حيث لا يمكن استكشاف الجزء التفاعلي من المنتدى بالكامل إلا مع جمهور حقيقي والتحدي الأكبر الذي يواجه المؤديين هو البقاء في أدوارهم والارتجال من داخل المنطق الداخلي لشخصيتهم بطريقة يراها الجمهور واقعية. في بعض الأحيان يكون هناك توجه من قبل المؤديين الذين يلعبون دور المعارضين إلى أن يصبحوا أقوى وأقوى مع كل تدخل بينما يرتجلون ويحسنون استراتيجياتهم لممارسة قوتهم. هنا، من المهم الحفاظ على التوازن بين العروض المتتالية بحيث يكون لدى الجمهور فرصة عادلة لتجربة أفكارهم على المسرح اعتمادًا على اقتراحات الجمهور، قد يتحول الصراع إلى نتيجة مختلفة تمامًا لكن هذا الاحتمال يعتمد على انفتاح الممثلين.

يلعب الميسر «Curinga» دورًا حيويًا في تسهيل العملية الشاملة لإنشاء الأفكار واستكشافها على المسرح، يجب أن يكون مستعدًا ولديه معلومات كافية عن سياق المسرحية. على سبيل المثال، إذا كانت المسرحية تدور حول العنف المنزلي، فيجب أن يعرف الميسر «Curinga» أهم الأطر القانونية المتعلقة بالموضوع حتى لو لم يقدم أي مساهمة مباشرة.

يجب أن يكون الميسر «Curinga» منفتحًا متسائلًا، وأن يلاحظ مشاعر الجمهور وأن يكون حساسًا تجاهها. عند دعوة أعضاء من الجمهور للمشاركة، يجب أن يحاول الميسر «Curinga» بشكل خاص تشجيع أولئك الذين لا يتم استخدامهم في التحدث أمام الناس، أو أولئك الذين يتأثرون بشكل خاص بالموضوع. بكل الأحوال، يجب أن يحترم الميسر «Curinga» حدود الممثل من الجمهور ويشجعه، ولكن لا يجبره على الظهور على المسرح.

جزء من دور الميسر «Curinga» هو الحفاظ على جو يستمع فيه الناس إلى بعضهم البعض، في حالة حدوث فوضى مع العديد من الأشخاص الذين يحاولون التحدث في نفس الوقت، يجب أن يكرر الميسر «Curinga» النقاط المختلفة التي تم طرحها والتي ربما تم نسيانها أثناء الفوضى، ومحاولة ضمان استمرار تركيز الناس واستماعهم إلى ما يقوله الآخرون.

في بداية العرض، يؤسس الميسر اتصالًا مع الجمهور من خلال الترحيب بالجميع، وقول بضع كلمات عن مسرح المنتدى، وإخبار الجمهور أن المجموعة قد أعدت نصف الدراما فقط وأنها بحاجة الآن إلى تدخل نشيط وإشراك الجمهور لإكمالها، غالبًا ما يكون من الجيد عمل إحماء صغير للجمهور قبل عرض المسرحية.

إحماء الجمهور	
نوع التمرين	تدريب الميسر «Curinga»
الهدف	إعداد الجمهور للمشاركة الفعالة
المدة	٥ دقائق
حجم المجموعة	يمكن أن يتراوح الجمهور بين ٢٠ - ٢٠٠ شخص أو أكثر
التمرين	قدم التمرين من خلال الإشارة إلى أن مسرح المنتدى يتطلب مشاركة نشطة من أعضاء الجمهور. لذلك، من المفترض أن يكون هذا التمرين طريقة لكسر الجمود، اطلب من الجمهور أن يقول عكس ما نقوله بالضبط،

<p>إذا قلت «نعم» فإنهم سيقولون «لا». إذا قلت «لا» سيقولون «نعم». اسألهم بحماس: «هل أنتم مستعدون؟» إذا لم يبدووا جاهزين بعد، اسألهم مرة أخرى: «هل أنتم مستعدون؟!» وهذه المرة يجب أن تكون بصوت أعلى. تستطيع المزاح، مثلاً: «أرى أن بعضكم ما زال نائماً. لذا، أسألكم ... هل هذا صحيح حقاً؟ هل أنتم جاهزون؟؟» إذا كانت الاستجابة عالية بما يكفي، يمكنك البدء في اللعب بـ «نعم» و«لا».</p> <p>أنت: «نعم» الجمهور: «لا» أنت: «لا!» الجمهور: «نعم!» أنت: «نعم، نعم!» الجمهور: «لا، لا!» أنت: «نعم، لا، نعم!» الجمهور: «لا، نعم، لا!» من المفترض أن تكون اللعبة ممتعة.</p>	
<p>قد تطلب منهم أن يقولوا «أزرق» عندما تقول «أحمر» ودمجها مع «نعم» و«لا»</p> <p>أنت: «نعم، أحمر، نعم!» الجمهور: «لا، أزرق، لا» أنت: «أزرق، لا، أحمر، أحمر» الجمهور: «أحمر، نعم، أزرق، أزرق» ...</p>	<p>التعديل على التمرين</p>
<p>يجب أن تكون متحمساً ومحفزاً حتى يتبعك الجمهور، تحدث بصوت عالٍ، حتى يتمكن الكل من سماعك، بمجرد أن تشعر أن الجمهور جاهز، يمكن أن يبدأ عرض مسرح المنتدى، يمكنك أن تطلب من الجمهور ان يعد معك «١-٢-٣ اكشن!» لبدء العرض. تقوم العديد من المجموعات التي تعمل في مسرح المنتدى على مشاركة الجمهور للتأكد من بقاءه فعالاً خلال المنتدى.</p>	<p>نصائح للميسر «Curinga»</p>

بعد إحماء الجمهور، يبدأ العرض ويتم تقديم العرض، يبقى الميسر «Curinga» قريباً من المسرح أثناء العرض ويلاحظ ردود فعل الجمهور، الدراما تتوقف عندما تصل إلى الأزمة والنتيجة السلبية. بعد ذلك يأتي الميسر «Curinga» على المسرح لبدء المنتدى، يظل الممثلون في الصورة التي قاموا بإنشائها على المسرح ويظهر الميسر «Curinga» فضولاً ويستمتع بعمق إلى ردود أفعال الجمهور (راجع أسئلة الميسر «Curinga»)، إذا أدلى الجمهور ببيانات يصعب فهمها (سواء من الناحية الصوتية أو من حيث المحتوى)، فيمكن أن يسأل الميسر «Curinga» مرة أخرى («هل يمكنك تكرار ما قلته؟» أو «هل يمكنك شرح ذلك بطريقة مختلفة؟») أو تلخيص تعليقهم (على سبيل المثال، «أعتقد أنك قلت... هل فهمتك بشكل صحيح؟»). والأهم من ذلك، المنتدى هو عملية تعلم جماعية تكشف حكمة الجمهور، لا تفترض أنك تعرف ما قد يأتي به الجمهور، كن منفتحاً على أي مفاجآت، وكن دائماً محترماً للجمهور حتى في حالة عدم تمكنهم من فهم الدراما بالطرق التي كنت تأملها.

## أسئلة الميسر «Curinga»

### ١) أسئلة من أجل تطوير فهم مشترك للدراما

- ماذا رأيت؟ ماذا حدث؟ انتظر الإجابات.
- من هي هذه الشخصيات؟ انتظر الإجابات، يمكنك حتى أن تكرر كلماتهم: «هذه عائلة. هذه هي الأخت وهذا هو الأخ».
- ماذا يريد ... (اسم البطل) في هذه الحالة؟ انتظر الإجابات.
- هل تمكن بطل الرواية من الوصول إلى هدفه؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- تساعد هذه الأسئلة الجمهور على البدء في شرح حالة الصراع. تأكد من أن الجمهور توصل إلى فهم مشترك.

### ٢) أسئلة للتحقق من ان المسرحية ذات صلة بالواقع

- هل هذا موقف يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية؟ هل رأيت مثل هذا الموقف من قبل؟
- من المهم جدًا طرح هذه الأسئلة والحصول على ردود إيجابية. إذا كان الجمهور قد سمع فقط عن مثل هذه المواقف ولكن لم يروا شيئاً مثلها بأنفسهم، فقد لا تكون المسرحية ذات صلة بهم.

### ٣) أسئلة في مجال التدخلات

- أي شخص في هذه المسرحية يريد التغيير؟ ما التغيير الذي يريده؟
  - ما الذي يمكن أن يفعله (بطل الرواية) للوصول إلى هدفه؟
  - من أيضا يريد التغيير؟ ماذا يمكن أن يفعل هذا الشخص؟
- ملاحظة: إذا كانت الأسئلة التي تتناول التحول صعبة للغاية على الجمهور، فشجعهم على مناقشتها بسرعة لمدة دقيقتين مع شخص يجلس بالقرب منهم، يجب أن يتبادلوا أفكارهم ويحاولوا التفكير في أفكار للتغيير معًا، ثم تابع عن طريق سؤالهم عن الأفكار التي طوروها.





قد يكون بعض الأشخاص في الجمهور أكثر استعدادًا للعودة إلى المسرح أكثر من غيرهم، يجب أن يحاول الميسر «Curinga» أن يكون محفزًا ومرحبًا للجميع، يمكن أن يحاول أيضًا الحفاظ على التوازن من خلال التأكد من أخذ الأفكار من أجزاء مختلفة من الجمهور.

تعتبر المداخلة الأولى على خشبة المسرح نقطة حاسمة، حيث أن الجمهور لم يفهم بعد عملية المنتدى. يحتاج الميسر «Curinga» إلى طرح أسئلة واضحة وتوجيه الجمهور لما سيحدث بعد ذلك. هناك طرق مختلفة للقيام بذلك، تتمثل إحدى الطرق في إخبار الجمهور أن المشهد بأكمله سيعاد تمثيله مرة أخرى، ولكن هذه المرة يمكن لأي شخص أن يصرخ «توقف» إذا شعر أن هناك حاجة أو فرصة للتدخل لتغيير النتيجة. سوف يتجمد الممثلون على الفور وسيقوم الميسر «Curinga» بدعوة الشخص على خشبة المسرح لإظهار تدخله.

طريقة أخرى، بدلاً من تكرار المسرحية بأكملها، عُد إلى صورة الأزمة واسأل الجمهور عن أفكارهم حول كيفية التدخل في هذا الموقف هنا، يمكنك أن تطلب من الجمهور تحديد النقطة في المسرحية التي يرغب بها الجمهور بدء التدخل حيث قد يختار بعض الممثلين من الجمهور البدء في لحظة معينة قبل نقطة التصعيد.

## دعوة الممثلين من الجمهور إلى المسرح

عندما يقدم شخص ما الفكرة الأولى للتدخل، يمكن للميسر «Curinga» أن يقول:

«هل لي أن أدعوكم للانضمام إلينا على المسرح ودعونا نرى كيف ستفعلون هذا؟»

عضو الجمهور (مرتبك): أنا؟!

أنت (بحماس): نعم!

عضو الجمهور (خجول): أتريدني أن أصعد على المسرح؟

أنت (بمرح): نعم!

عضو من الجمهور (فضولي، لكن حريص): حسناً... (يمشي على خشبة المسرح)

أنت: مرحباً بك في مسرحنا! ما اسمك؟

عضو الجمهور: يارا

أنتم: الجميع، صفقوا ليارا كثيراً!!! (تصفيق من الجمهور).

يارا، ما هو الدور الذي تودي أن تلعبه؟

من أين تريدني أن يبدأ العرض؟

في أي لحظة، وفي أي مكان يكون؟

دعها تختار دورها، يمكن للمؤدي الذي اخذت يارا دوره تسليم أي أدوات أو أجزاء مناسبة من زيه والبقاء في منطقة خارج المسرح، دع عضو الجمهور يأخذ الوقت الذي يحتاجه. عادة ما يبذون بلحظة معينة، كرر ذلك للمجموعة والجمهور لتوضيح ما سيحدث للجميع بكل وضوح. يمكن أن يشرك الميسر «Curinga» الجمهور في إعادة بدء المسرحية عن طريق حثهم على القول بصوت مرتفع «١، ٢، ٣، اكشن!»

يبدأ عضو الجمهور في التدخل. يبقى الميسر «Curinga» قريباً من المسرح وينتظر ليتوفر الوقت الكافي لمحاولة التدخل ورؤية النتائج. يشكر الميسر «Curinga» الممثل من الجمهور على مساهمته، ثم يطلب من الجمهور التصفيق. يعود المؤدي الذي تم استبداله إلى المسرح، ويستعيد أي أدوات أو أزياء، ويأخذ مكانه في المشهد الجديد، يعود الممثل من الجمهور إلى مقعده ويتفاعل الميسر مع الجمهور:

ماذا رأيت؟ ماذا حدث؟ ما الاختلاف هذه المرة؟

هل تغير الوضع؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فبأي طريقة؟

ما الذي فعلته يارا وغير الوضع؟ دع الجمهور يشرح. قد ترغب في تكرار ما تم قوله حتى يتمكن الجميع من سماعه.

هل تمكن (بطل الرواية) من الوصول إلى هدفه هذه المرة؟ كيف غير التدخل (أو لم يغير) الوضع؟ دع الجمهور يشرح.

اقترح طريقة أخرى لتغيير الوضع، أي أفكار؟

إذا قال أحدهم «نعم»، ادعوه إلى المنصة. إذا لم يكن لدى أي شخص أي أفكار، فحث الجمهور على التفكير بجدية أكبر، يمكنهم تجربة أشياء قد تكون صعبة في الحياة الواقعية، على خشبة المسرح مكان آمن لاستكشاف جميع الخيارات.

ملاحظة: يمكن أن يشجع الميسر «Curinga» الجمهور أيضاً على التفكير في إضافة شخصيات قد تكون جزءاً من هذا المشهد في الحياة الواقعية ولكنها ليست جزءاً من المسرحية حالياً. يمكن للممثلين أن يلعبوا هذه الشخصيات أو يرتجلوها.

## التحديات التي تواجه الميسر «Curinga»

في حالات نادرة، يمكن أن يكون هناك عرض يتضمن نوعاً من السلطة مقترناً باقتراح لتحويل المسرحية بطريقة عنيفة. على سبيل المثال، قد يقترح شخص ما أن يبدأ بطل الرواية في محاربة الخصم. الميسر «Curinga» هو المسؤول عن سلامة الممثلين، لذا إذا شعروا أن فكرة ما يمكن أن تؤدي إلى العنف، فلديهم العديد من الاحتمالات.

(أ) أسأل - حاول أن تفهم:

شارك الجمهور وأسأل عما إذا كانوا يعتقدون أن هذا حل جيد على المدى الطويل؟ ما هي القيمة المضافة لهذا الاقتراح؟ هل هذا حقاً هو الحل الذي تريد رؤيته في الحياة الواقعية؟ ماذا سيحدث بعد ذلك؟ من سيتحمل العواقب؟

(ب) شجع الجمهور على تبني اللاعنف:

خاطب الجمهور مباشرة بالقول إن مسرح المنتدى يبحث عن وسائل غير عنيفة للتحويل ودعوتهم مباشرة لاقتراح بدائل غير عنيفة، شجع الجمهور على أن يكون مبدعاً قدر الإمكان. في بعض الأحيان قد يستغرق ظهور الأفكار الغير عنيفة بعض الوقت. يجب أن يظل الميسر «Curinga» صبوراً وداعماً ويثق في حكمة المجتمع.

(ج) تدخل إذا لزم الأمر!:

إذا لاحظ الميسر «Curinga» أن الممثل من الجمهور يخرج عن الشخصية أثناء التدخل ويستخدم العنف الجسدي تجاه أحد الممثلين، فيجب مقاطعة المشهد على الفور، يجب أن يحمي الميسر «Curinga» الممثلين. مثل هذا السيناريو غير محبب، لكن يمكن أن يتأثر الجمهور عاطفياً في الدراما.

يختلف كل أداء من حيث شدته وعدد التدخلات التي يقترحها الجمهور. من الناحية المثالية، يجب أن يكون هناك ثلاثة تدخلات على الأقل، ولكن يمكن أن يكون هناك الكثير أيضاً. بمجرد أن يشعر الميسر «Curinga» أن المجموعة أو الجمهور قد سئموا وأنه لا توجد أفكار جديدة تظهر، يمكنه إيقاف الأداء. يجب أن يأخذوا بعد ذلك لحظة لتلخيص المداخلات التي تم طرحها حتى يتذكر الجمهور جميع الحلول، ويعبر عن امتنانه للجمهور بقول «شكراً على المشاركة» أو «شكراً على جميع الأفكار»، وإخبارهم أن البحث للحلول السلمية لا تزال مستمرة. امنحهم تصفيقا كبيرا!

كان رد أوغستو بوال عند سؤاله عن موعد انتهاء عرض مسرح المنتدى:

«أبدأ لن تنتهي- لأن الهدف ليس إغلاق السلسلة، أو التنفيس، أو إنهاء التطوير. على العكس من ذلك، فإن الهدف هو تشجيع الحركة المستقلة، وتحريك العملية، وتحفيز الإبداع التحويلي، وتحويل المتفرجين إلى أبطال. ولهذا الأسباب بالتحديد، يجب أن يكون مسرح المضطهدين هو البادئ بالتغييرات...» (أوغستو بوال ٢٠٠٢)

## ما بعد الأداء - التفكير في التعلم ودمجه

بالنظر إلى كلمات أو غستو بوال بأنه لا توجد نقطة نهاية في عملية مسرح المنتدى، يجب ألا تنتهي عملية المجموعة أيضًا بعد أن يلتقى المؤديون تصفيق الجمهور.

مباشرة بعد العرض، يجب أن يلتقي المؤديون كنوع من الطقوس المسرحية التي تساعدهم على الخروج من شخصياتهم والعودة إلى ذاتهم الأصلية. هذا مهم للغاية للمؤدين الذين يمثلون دور المعارضين الذين يتعين عليهم تكرار أنماط السلوك السيئة مرارًا وتكرارًا على خشبة المسرح. يمكن للمجموعة القيام ببعض الحركات معًا، الهز أو الرقص للتخلص من طاقة المسرحية.

توفر التأملات المشتركة حول الأداء فرصًا هائلة للتعلم الجماعي، بعد المسرحية، يمكن للميسر دعوة المجموعة لمشاركة أي مشاعر كانت لديهم أثناء الأداء وأيضًا أثناء التدخلات المختلفة. يمكن أن يكون الحديث عن المشاعر مباشرة بعد الأداء. يوصى أيضًا بتحديد موعد اجتماع منفصل لإجراء مناقشة متعمقة حول التعلم المأخوذ من الأداء بعد أيام قليلة من حدوث الأداء، يمكن لبعض المسافة أن تسهل التفكير في المستوى الاجتماعي، ماذا تعلمنا عن تحويل النزاع؟ ما الجديد بالنسبة لنا؟ ماذا تعلمنا عن شخصياتنا؟

إذا أرادت المجموعة إعادة عرض المسرحية، فيمكنهم مناقشة التغييرات المحتملة التي يمكن أن تبلور الدراماتوجيا. قد تشعر، على سبيل المثال، أن إضافة شخصية إلى المسرحية قد تدعم القصة. بعد التفكير في أي صعوبات ظهرت أثناء الأداء، قد تقرر تغيير بعض المشاهد لجعل السؤال يبدو أكثر وضوحًا. عليك بعد ذلك إعادة التدريبات لدمج هذه الأفكار الجديدة.

كن لطيفًا مع الجميع في ردود أفعالك، حاول إبراز ما نجح بشكل جيد في المجموعة ومشاركة ما تعلمته الشخصية حول الموضوع وكذلك من العملية، لا ينبغي أن يكون هناك شعور بالمنافسة. الأداء هو منتج المجموعة بأكملها، والهدف الرئيسي هو عملية التعلم الجماعي.

أخيرًا، يجب أن تقرر ما سيحدث بعد ذلك، هل سيكون هناك المزيد من العروض؟ هل ستستمر المجموعة في الاجتماع؟ إذا لم تستطع، أو قررت عدم الاستمرار في العمل كمجموعة، فابحث عن طريقة لطيفة لتوديع بعضكما البعض. الرحلة المشتركة لعملية مسرح المنتدى هي تجربة مكثفة، وتستحق خاتمة مناسبة.

## ٤) مراجع وتوصيات لمزيد من القراءة

- Bajaj, Monisha: Conceptualizing Transformative Agency in Education for Peace, Human Rights, and Social Justice, In: International Journal of Human Rights Education, 2(1), 2018. Retrieved from: <https://repository.usfca.edu/ijhre/vol2/iss1/13> (on 12/12/2022).
- Boal, Augusto, Games for Actors and Non-Actors, London/New York: Routledge, Second Edition 2002.
- Boal, Augusto, Theatre of the Oppressed, London: PlutoPress, 2008.
- Boal, Augusto, The Rainbow of Desire, New York: Routledge, 1995.
- Boal, Augusto, The Aesthetic of the Oppressed, London: Routledge, 2006.
- Breed, Ananda et al., Drama for Conflict Transformation Toolkit. USAID/ IREX. Available from: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/drama-for-conflict-transformation-toolkit.pdf> (on 14/12/2022)
- Collins, Patricia Hill, and Bilge, Sirma: Intersectionality, Cambridge, Malden: Polity Press: 2016.
- Freire, Paulo, Pedagogy of the Oppressed, 50<sup>th</sup> ed. Bloomsbury Academic, 2000.
- Galtung, Johan: Conflict Transformation by Peaceful Means (The Transcend Method): United Nations: 2000.
- Kayser, Christiane and Djateng, Flaubert ed., Theatre for Peace, Bafoussam, Berlin: CPS/BfdW, 2014.
- Lederach, John Paul: The Little Book on Conflict Transformation, Good Books: 2014.
- Marshall B. Rosenberg, PhD.: Non-Violent Communication- A Language of Life, Encinitas, California: PuddleDancer Press: 2005.
- Premaratna, Nilanjana: Theatre for peacebuilding: transforming narratives of structural violence, in: Peacebuilding, Volume 8, 2020 – Issue 1, pages 16-31, 2018.

## ٥) شكر وتقدير

يتساءل الناس أحياناً كيف أن منهجية أوغستو بوال المسرحية قد انتشرت في جميع أنحاء العالم لغاية الآن، أحد الأسباب الرئيسية هو أن هذه التمارين يمكن تكييفها مع أي سياق ثقافي. لذلك، من أجل جمع التمارين في هذا الدليل، نريد أن نشيد بالمساهمات العديدة لمجتمع الكرك، الأردن.

شكر خاص لمجموعة الشباب الذين عملوا مع ليسينكا سيدلاسيك، عاملة سلام في خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS)، في مشروع المسرح من أجل التغيير، ساعدتها تجارب هذه العمليات على البدء في وضع هذا الدليل معاً. شكر خاص لمرح ورنند ومايا.

أخيراً وليس آخراً، دعمت رانيا البياضة الدليل برسوماتها وساعدت معلمة اللغة العربية إيمان في إضفاء الحيوية عليه بكلمات الشكر الأخيرة، كما عبرت عنها في قصيدة ليسينكا سيدلاسيك هذه:

### قصيدة للشباب:

طيري يا عصفير طيري

اجي الوقت لتستخدمو أجنحتكم

صدقوني إنتو مُستعدين

طيري يا عصفير طيري

شُكراً على صداقتكم

في قلبي أنتو محفوظين

طيري يا عصفير طيري

إذا أمنتمو بأنفسكم

الحياة رح تعطىكم كثير

طيري يا عصفير طيري

لما تشوفو انعكاس صوركم

شوفو إنكم طيبين!

و شاركو هاي الطيبة مع التانيين

طيري يا عصفير طيري

