سلاميديا
Giving Peace a Chance

Life & Peace INSTITUTE

مشروع أصوات السلام

مقهى المعرفة



أكتوبر 2026م

المحتويات

1	كلمة التحرير: من أجل أن تُسمَع الحكايات	03
2	عن المقهى (افتتاحية): حين تصبح الحكاية مساحة أمان والتعايش	04
3	المنهجية والمحاور: أربعة أيام في سيتا وكاومبي (السلام، الوساطة، الشراكة، المناصرة)	05
4	جلسة سيتا (اليومان الأول والثاني): التدريب العملي والسرد القصصي وأخلاقيات التوثيق	06
5	جلسة كاومبي (اليومان الثالث والرابع): صحافة السلام، الأمان الرقمي	07
6	المخرجات الصوتية (البودكاست): بازار مدام فوفو، بذور الأمل والمندولة	08
7	المخرجات القصصية (القصص القصيرة): دار إيواء، عباءة أمي، طريق المدرسة وقصة لاجئة	09
8	سلسلة ريادة النساء والتمكين الاقتصادي: قصص الاستقلالية والاعتماد على الذات	12
9	شهادات ميدانية: جِبّي لنفسك – حين تُعبر الجَبَنة إلى السلام	13
10	التعايش المجتمعي بين اللاجئين	14
11	قصة ملهمة: الجوار الإنساني والعيش المشترك	15
12	المناصرة والوساطة المجتمعية: السلام ممارسة يومية تبدأ من البيت والجوار	16
13	المعرض البصري: التغيير يبدأ من جلسة حوار هادئة	17
16	مقال صحفي عن مقهى المعرفة	18
17	الخاتمة - الطريق إلى السلام	21

كلمة التحرير

من أجل أن تُسمع الحكايات

في أوقات الأزمات والنزاعات، لا يحتاج الناس فقط إلى الدعم المادي العاجل، بل يحتاجون بلهفة أكبر إلى مساحة آمنة يستطيعون فيها أن يتحدثوا بأصواتهم الخاصة، وأن يجدوا من يصغي إليهم باحترام وتفهم وصون للكرامة. جاء (مقهى المعرفة) كمساحة لقاء جامعة لا تكتفي بتبادل الأفكار النظرية، بل تفتح الباب واسعاً أمام الحكايات، والذكريات، والأسئلة العميقة التي تبحث عن معنى في زمن الشتات.

في هذا النشاط التفاعلي المتكامل، التقى عشرات المشاركين والمشاركات من مختلف الفئات والشرائح العمرية والخلفيات الاجتماعية حول طاولة واحدة، لاستعادة قيمة الحوار الأصيل، ومنح التجربة الإنسانية فرصة فريدة لأن تُروى بلغة أصحابها الحقيقيين. تحدثوا بعمق وعفوية عن الحرب، والرحلة الصعبة للعبور والنزوح، وعن ألم فقدان البيت والأمان والمستقر، مثلما تحدثوا بكبرياء عن القوة والصلابة الإنسانية التي انبثقت من أرحام اللحظات القاسية التي لم يتوقعوا يومًا أن يخوضوها.

(عندما تُروى الحكاية في مساحة آمنة، تتحول الذاكرة من عبء صامت وأليم إلى معرفة حية وقوة متجددة[2] لبناء التعافي).

> «عندما تُروى الحكاية في مساحة آمنة، تتحول الذاكرة من عبء صامت إلى معرفة.»

سفيان التجاني

30 أكتوبر 2026م

2026 ©

عن المقهى

حين تصبح الحكاية مساحة أمان

في مدينة مثل كمبالا، التي تستقبل يومياً من عبروا الحدود بحثاً عن الأمان والسكينة، لا تكفي المساعدات المادية العابرة وحدها لإعادة بناء الإنسان؛ فاللاجئون بحاجة ماسة أيضاً إلى من تُسمع أصواتهم وحكاياتهم الذاتية، وإلى مساحة يمنحون فيها تجاربهم معناً جديداً، ويحولون الخوف إلى معرفة، والاختلاف إلى حوار بناء.



مقهى المعرفة.. مساحةُ للحياة، الإنتاج والتكامل

جاء مقهى المعرفة بوصفه مساحة عمل توثيقية وتدريبية حية للقاء والتعلم والإرتقاء بالتجربة الإنسانية. فخلال أربعة أيام مكثفة في ضاحيتي سيتا (Seeta) وكاومبي (Kawempe) في أوغندا، اجتمع 100 مشارك ومشاركة من اللاجئين السودانيين. لم يكن الحضور لمجرد الاستماع السلبي أو التلقي، بل انطلق المشاركون باختيار أدوات التعبير الخاصة بهم: فكتبوا النصوص، وسجلوا المواد الصوتية، وصوّروا اللقطات الميدانية، مخلفين وراءهم مخرجات إبداعية وإعلامية عالية الجودة، قادرة على العبور والوصول إلى جمهور واسع.

اعتمد المقهى في تصميمه المنهجي على أربعة محاور رئيسية متداخلة: (السلام، الوساطة،

عندما نمنح الناس أدوات التعبير، لا نطلب منهم مجرد رواية آلامهم، بل نفتح أمامهم آفاقاً لصناعةمستقبلهم.

الشراكة، والمناصرة). وكان السرد القصصي التوثيقي في كل محور هو نقطة الانطلاق الأساسية: كقصة امرأة تطلق مشروعاً إنتاجياً صغيراً بيديها، أو شاب يكتشف أن الرياضة بوابته المتجددة للاندماج المجتمعي، أو أسرة تتعلم كيف تتحول علاقة الجيرة البسيطة إلى شبكة حماية ورعاية متكافلة أعمق من حدود الدم.

Media سلاميديا
Giving Peace a Chance

في أرقام

أربعة أيام، مئة صوت

100	4	2	3
مشارك ومشاركة	جلسات تدريبية	موقعان: سيتا وكاومبي	مسارات إنتاجية

توزعت الجلسات التدريبية على مركز (TR AID) ومركز نيلان في منطقة "سيتا"، بينما أُقيمت الجلستان الأخيرتان في مركز الجاسر بـ "كاومبي". استقبلت الفعاليات يومياً 25 مشاركاً ومشاركة، وسط حضور متوازن نسبياً بين الشباب والبالغين، مع حرصٍ واضح على رفع مستوى مشاركة النساء في الفضاءات العامة والإنتاج الإعلامي.

المسارات التدريبية الثلاثة:

السرد القصصي الإبداعي:

التركيز على تحويل التجارب اليومية والتحديات إلى قصص مؤثرة وذات بُنية متكاملة (بداية، صراع، تحول، ونهاية مفتوحة على الأمل).

إنتاج البودكاست:

تدريب المشاركين على آليات اختيار الفكرة، وإدارة الحوارات، وتسجيل الصوت بمهارة، لتحويل الشهادات والقصص الشخصية إلى مواد مسموعة احترافية.

السرد البصري بالهاتف المحمول:

توظيف الهواتف الذكية في التصوير واختيار اللقطات والحركة، لبناء قصص بصرية تعتمد على الإبداع الفني بدلاً من الاكتفاء بالتوثيق التقليدي للحدث.



سيتا: من الفكرة إلى الأثر

24 يوليو · سيتا

25 يوليو · سيتا

افتُتحت الجلسات بالتعريف بالمنهجية، وفترة التعارف، وتوزيع المشاركين على المسارات التدريبية. عقب ذلك، انطلق العمل على إنتاج القصص القصيرة وحلقات البودكاست والمقاطع البصرية، واختُتم اليوم بإجراء مقابلات طوعية ركّزت على مفاهيم السلام، والوساطة، والشراكة، والمناصرة



ركز اليومان الأول والثاني في سيتا على بناء القواعد الأخلاقية والمهنية للسرد القصصي والتوثيق البصري والصوتي. تدرب المشاركون على كيفية تحويل المشاعر الذاتية والذكريات المؤلمة إلى قصص متماسكة تحمي الخصوصية وتصون كرامة الراوي/ة. شملت التدريبات الميدانية التعامل مع الكاميرات والهواتف الذكية وتطوير تقنيات الحوار والإصغاء الفعال.

وفي مسار البودكاست، اكتشف المشاركون أن الصوت لا يحتاج إلى استوديو ضخم ليترك أثراً حقيقياً؛ بل يكفي أن يكون السؤال واضحاً، وأن يشعر الضيف بأنه في مساحةٍ آمنة، وأن يدرك المستمع لماذا تستحق هذه التجربة أن تُروى.

أما الهاتف المحمول، فقد تحوّل إلى كاميرا ودفتر ملاحظاتٍ في آنٍ واحد؛ حيث تدرّب المشاركون على كيفية اختيار زاوية الكادر، وضبط حركة الكاميرا، وإفساح المجال للصورة لتعبّر بعمقٍ عمّا تعجز الكلمات عن قوله.

شكّل السلام المظلة الناظمة لكل المسارات؛ فالوساطة جاءت لتخفيف حدة النزاع، والشراكة لترسيخ العمل الجماعي، والمناصرة لتكون الجسر الذي يعبر بالأصوات نحو الفضاء العام.

أسفر اليومان الأولان عن مخرجاتٍ متنوعةٍ في أشكالها، لكنها متكاملةٌ في جوهرها؛ إذ نجحت في تحويل التجربة الفردية إلى زادٍ مشتركٍ للتعلّم والتعافي.

كاومبي:
حكاية الذات إلى أفق العيش المشترك



عندما انتقل مقهى المعرفة إلى كاومبي، اتسعت دائرة التساؤل لتتجاوز كيفية رواية القصة الذاتية إلى كيفية بناء العيش المشترك. وصل المشاركون من خلفيات ومناطق وتجارب متباينة، وكان على المقهى تحويل التنوع التلقائي إلى مساحة للتكامل والتعاون لا للتنافس أو الاستقطاب.

وفي اليوم الثالث، ركزت الجلسة على صحافة السلام، وأخلاقيات السرد الصحفي، والأمان الرقمي. ولأن الحضور في البداية كان ذكورياً بالكامل تقريباً، كثفت جهود التواصل المحلي المجتمعي قبل انطلاق النشاط لضمان مشاركة 13 امرأة، لتصل نسبة تمثيل النساء إلى 52% من إجمالي المجموعة. أثمرت جهود فرق السرد عن إعداد مخططات لقصص تتناول التضامن وشبكات المساعدة المتبادلة، في حين ركز مسار البودكاست على مفاهيم الاندماج وتجاوز تحديات النزوح، وقام فريق السرد البصري بتوثيق أنشطة المكان وتدريب المشاركين على بناء القصة بصرياً.

اليوم الرابع: التمكين الاقتصادي والمشاركة المدنية: في اليوم الرابع، برزت قصص الاستقلال الاقتصادي بصورة جلية؛ حيث تجلت في خمس حكايات لنساء يصنعن الصابون السائل والمعقمات والعطور، وتحويل هذه المهارات البسيطة إلى مصدر للكرامة والاعتماد على الذات.

> **حين تصنع امرأة منتجاً بيديها، فهي لا تبيع مجرد سلعة، بل تفاوض على موقعها ومكانتها المستحقة في المستقبل**

واختتم اليوم بإنتاج حلقة بودكاست بعنوان (المندولة)، تناولت مفاهيم التطوع، والمشاركة المدنية، والاندماج مع المجتمع المحلي المضيف، إلى جانب إعداد مقاطع بصرية توثق الأنشطة المهنية والحرفية للاجئين.

حزم البودكاست والمواد الصوتية

بازار مدام فوفو:

حلقة بودكاست تسلط الضوء على رائدات الأعمال السودانيات في الشتات، وتبرز دور السوق المفتوح كفضاء حيوي للوساطة الاقتصادية والحوار المدني وبناء جسور التعايش.

بذور الأمل:

حلقة بودكاست ملهمة تتناول قصة الأستاذ صبحي طه طاهر (المعلم والإعلامي والمدرب الرياضي)، والدور المحوري الذي يلعبه التعليم والرياضة في تعزيز صمود الشباب وتسهيل اندماج اللاجئين في المجتمع المضيف.

المندولة:

مادة صوتية توثق قيم التطوع والعمل الجماعي، والإفطارات الجماعية في رمضان والأعياد، وأشكال التكامل المجتمعي اليومي بين المجتمع المحلي الأوغندي واللاجئين السودانيين.

قصة البقالة والدعم:

حكاية ملهمة يتجلى فيها تحول مشروع تجاري صغير من مجرد دكان بقالة إلى شبكة دعم متكافلة تساند عائلة سودانية تمر بمرارة الفقد والنزوح المفاجئ.

سلسلة ريادة النساء:

قصص فردية تسرد مسارات نساء اتخذن من صناعة العطور، والصابون، والمعقمات المنزلية طريقاً ونواة حقيقية للاستقلال الاقتصادي والاعتماد على الذات وكسر

شهادات الأمان والعيش:

سلسلة مقابلات ميدانية تستكشف رؤى اللاجئين وتجاربهم الحيّة حول مفهوم الأمان الشخصي، والشعور بالانتماء، وآليات مواجهة خطاب الجهوية والعنصرية والاستقطاب.



لماذا تكتسب هذه المخرجات أهميتها؟

تكمن قيمة هذه المنتجات الإعلامية والتوثيقية في أنها لا تقدم اللاجئين كأرقام مجردة في إحصاءات أو مجرد متلقين سلبيين للمساعدات والمنح، بل كصنّاع ومُنتجين للمعارف والحلول. فكل قصة، وحلقة بودكاست، ومقطع بصري يمثل نموذجاً عملياً لحيوية المجتمع وقدرته على التنظيم الذاتي، وتبادل الموارد، والتفاوض السلمي لتدبير تفاصيل الحياة اليومية.

كما تتجاوز هذه المخرجات حدود المشاركة في المقهى؛ لتكون مواد قابلة للتداول والمشاركة المفتوحة، عبر المحطات الإذاعية، والمنصات الرقمية، واللقاءات المجتمعية. وبذلك تظل المعرفة حية وفي حركة مستمرة بعد انقضاء أجل المشروع.

Media سلاميديا
Giving Peace a Chance

قصص مختارة



دار إيواء

كان عمري 10 سنين لما نزحنا من الخرطوم لمدني. كنا قاعدين في مدرسة بقت دار إيواء. في صباح، صحيت على صوت صراخ وضرب. دخلوا العساكر وبدوا يضربوا الرجال، وقالوا كل الناس تقيف في صف. رجال، نسوان، أطفال، وعجايز... كلنا كنا خايفين. أنا كنت واقفة جنب أمي، لابسة نفس عبايتها السودا النزحت بيها من الخرطوم. شفتهم طلعوا واحد من الصف، لابس جلابية. فتشوا جيوبه، لقوا تلفونه، وأخذوه مع التلفون. من يومها ما عرفنا إذا هو حي ولا ميت.

فوقنا كان الطيران، وجنبنا صوت الضرب، والعساكر كانوا بيصرخوا، والأطفال بيبكوا. كنت خايفة شديد... لكن في نفس الوقت حسيت بأمان غريب، لأني كنت مستخبية في عباية أمي. ضمتني ليها وغطت عيوني بيدها، كأنها بتحاول تمنع الحرب تدخل جواي.

هسي أنا في يوغندا، بمشي المدرسة وبتعلم. ولما أتذكر اليوم دا، ما بتذكر الخوف بس... بتذكر أمي. الحرب كانت أقوى من أي زول، لكن حضنها كان أقوى من خوفي.

يسرا جاد
مشاركة في مختبر السرد القصصي

قصص مختارة

عباءة أمي

في إحدى الأيام العادية بعد نزوحنا الى مدينة مدني وبقاءنا في إحدى مدارس الإيواء فضّلنا أنا ووالدتي الجلوس في إحدى الفصول البعيدة بحثآ عن بعض الهدوء صباحآ , نهارآ , ليلآ.

وكعادة كل صباح جديد يخرج الأطفال الى ساحة المدرسة بحثآ عن كوب من الشاي مع بعض قطع الخبز , اخبرت والدتي أني سأوي الى فراشي بحثآ عن بعض الراحة لأنني لم اتمكن من النّوم ليلآ لكثرة البعوض وإنقطاع الكهرباء.

خرجت امي توقد نار الشاي مع بعض الجارات يتجازبن أطراف الحديث ويتناقشن عن ضيق العيش وشُح الماء, لكنّهن كنّ يختمن كل شكوى ب الحمد لله أننا مازلنا على قيد الحياة مع أطفالنا.

وسط هذه الشكاوى والرضا وتناقضات المشاعر , لم البث ان أغمض عيناي حتى سمعت أصوات يعلوها الصّراخ وأصوات طائرات تُحلّق فوقنا , إرتجف قلبي من الخوف ,أتُراه نفس المشهد الذي حدث سابقآ في مدينتي الخرطوم؟أتُعاد تلك الأحداث مرة أُخرى؟

لم اتمكن من أن أجاوب نفسي حتى سمعت صوت أحد جنود الدعم السريع يضرب الباب بقوة كدْت افقد وعيي لطالما أزعجتني الأصوات العاليه,لا أحب القسوة ,نبرات الصوت العاليه تُسارع نبضات قلبي.

قال لي ذلك الجندي بصوت حاد أخرجي سريعآ الى ساحة المدرسة,ذهبت ً مسرعة وجدت والدتي تهْرع اليّ , خبأت وجهي وجسدي وراءها واخذت تغمض عيناي بيديها.

كان جميع الرجال يتم إيقافهم صفّآ وضربهم بقسوة أجسادهم مليئه بالدماء, لطالما أزعجني اللون الأحمر يُربكني كثيرآ لا أُحبه.

كانت الكدمات وآثار الضرب تملأ أجساد الجميع حتى النساء, الأطفال, كبار السن ,لم ينجو احد من التعذيب, لطالما حمتني والدتي وفي ذلك اليوم قامت بما تُجيده خبأتني وراء جسدها تهمس لي, لن يحدث شيء,أنا هنا, سننجو معآ مثلما نفعل دائمآ لا تخافي انا أُحبك كثيرآ.

صوتها وسط هذا المشهد الذي تعلو فيه الأصوات وتغيرت فيه الملامح من كثرة التعذيب ,,أصبحت ساحة المدرسة حمراء تلوّنت بدماء الجميع , أحسست بالقوة من صوت أمي.

أخذ عدد من الجنود أحد الرجال وقامو بتفتيش هاتفه ثم ضربه في كافة انحاء جسده وأخذوه في إحدى عرباتهم, سألت نفسي تُرى أين ذهبو به؟ لم اجد إجابه بعد.

لطالما إرتدت امي عباءتها السوداء بعد الحرب دائمآ حتى وهي خالدة الى النّوم وكلما سألتها لماذا لا تخلعيها, تخبرني لأكون مستعدة للذهاب سريعآ إذا ما إضطررنا إلى ذلك.

باتت عباءت أمي ترمز إلى الإستعداد للهروب, ما أن خرجو بعد تعذيبنا لساعات وإبراحنا ضربآ أخذت امي حقيبتها التي كانت تضع بها منزلنا وزكرياتنا معآ ,,صورنا,,شهاداتنا,,زهرة الريحان وبعض من تراب بيتنا,,كانت امي بهذه القوة والشجاعه لم أراها تنهار يومآ لطالما صمدت من أجلي, حمتني امي ومازالت تفعل الى أن وصلنا إلى إحدى دول الجوار سالمتين نخوض حربآ جديدة لكننا هذه المرّة نعيش في أمان, امي اين ما وجدت وجدْتُ أماني...

أريج مصطفى
مشاركة في مختبر السرد القصصي

قصص مختارة



طريق المدرسة

انا سجى، عمري ١٣ سنه, كنت ساكنه في كافوري. بحب حينا جدا لانو كان فيه كل شي انا عاوزاه وكل ناسي البحبهم.

حتى اشجاره وشوارعه كنت بحبهم.

كنت بقرا في مدرسة قريبة من بيتنا. كانت ماما بتوديني كل صباح نتمشى لحدي ما نصل المدرسة نتونس ونتفرج في البيوت الحلوه ونتونس ونضحك.

جات الحرب, المدرسة قفلت, الشارع فضى, ونحن آخر ناس في الحي..

قررنا نطلع.. مرقنا بطريق المدرسة برجلينا عشان البص كان مستنينا جنب المدرسة عشان نسافر مصر..

ماما حاضناني ومغمضة لي عيوني.. بابا حاضن اخوي وشايل شنطة ظهر سودا كبيرة..

في نص المشوار بدينا نسمع صوت طيران وضرب رصاص..

بابا قال ما تجرو وانبطحو تحت..

انا كنت خايفة شديد, الطيارة مرت وقمنا نجري ولما وصلنا المدرسة اتلفتنا ما لقينا ماما..

ماما اتصابت وهي منبطحة وكل ما نحاول نصلها بضربو نار تاني.

نفس الطريق الكنت بحبه, هو هو نفس الطريق الاتدفنت فيه امي. نفس الحي الكان لامينا,, هو هو نفس الحي الطردنا ومسك امي.

شفاء الفاضل

مشاركة في مختبر السرد القصصي

قصص مختارة

قصة لاجئة

في صباح يوم 15 أبريل 2023 استيقظتُ على صوت الرصاص, فلم أدرِ ماذا حصل. هرعتُ إلى الباب ووجدتُ جارتي, فسألتها: ماذا يحدث؟ فأجابتني: «لا تدري».

وبعد مضي ساعة من الزمن, وجدتُ الشوارع مزدحمة, وعندئذٍ أدركتُ أنها بدأت الحرب بين الجيش السوداني ومجموعة مسلحة. فعدتُ إلى المنزل وأخذتُ أطفالي وخرجتُ, ولم أدرِ إلى أين أذهب. خرجتُ من منزلي في الأزهري إلى أم درمان (أمبدة), ومكثتُ عند أقاربي مدةً من الزمن تتراوح ما بين شهر إلى ثلاثة شهور. فتقطعت بي السبل, ووقفت عدة أشياء أبسطها كسب قوت اليوم. وحينها أدركتُ أنه لا سبيل للبقاء في هذه المنطقة.

وبعد تفكير في كيفية الخروج من هذه التحديات, اتصلتُ بأحد الأقارب في ولاية كردفان أطلب منه المساعدة. وبعد أن أتاني مال, ولعدم خبرتي في مجال التحويلات المالية, قد تم النصب عليّ, فأصبحتُ بلا مال. اتجهتُ إلى موقف المواصلات, فوجدتُ رجلاً شهماً وحكيتُ له قصتي, فتعاطف معي وحملني مع أطفالي إلى كردفان, فمكثتُ في النهود شهراً ولم أجد من يعولني, فاألجئتُ للبحث عن عمل ولم أجده.

فكرتُ في الخروج من السودان, فاستنجدتُ بأحد الأقارب في دول الخليج, فأرسل لي مبلغاً من المال, واتجهتُ إلى ولاية شرق دارفور وسط معاناة من القوات العسكرية التي تسيطر على المنطقة. وواصلتُ طريقي إلى مدينة الضعين الحدودية مع دولة جنوب السودان, ووجدتُ نفس المعاناة, ووجدتُ نفسي لا أحمل أي وثيقة.

فلجأتُ لدفع بعض المال للحصول على وثيقة تدخلني إلى الأراضي الأوغندية, فاتجهتُ إلى معسكر بيالي, وتحصلتُ على كرت العائلة ومكثتُ لشهر. وفي هذه الفترة أدركتُ أنني لم أستطع العيش خوفاً من البيئة على أطفالي, فغادرتُ إلى منطقة حيث يتوفر الأمن وبعض سبل العيش, فسكنتُ في منطقة سيتا؛ حيث وجدتُ مجتمعاً من السودانيين تعاونوا معي في تعليم أبنائي وتوفير السكن وبعض الحرف اليدوية التي أكسب منها قوت يومي.

بخيت ياسين - نزار زكريا - نفيسة محمد إسماعيل - رية عبد القادر - ندى عبد الرحمن.
مجموعة مختبر السرد القصصي

حكايات وشهادات من قلب المقهى

تحفظ هذه المساحة ما قيل أمام الكاميرا، لكن بصياغةٍ قصصية تُعطي الشهادات إيقاعها الإنساني، وتُحوّل البودكاست من تسجيلٍ عابر إلى أثرٍ ملموسٍ وقابلٍ للقراءة.

1. جِبّي لنفسك - شهادة أفراح عبد القادر

تبدأ أفراح عبد القادر قصتها من جرح نفسي تعرفه الكثير من الفتيات: كلمة قاسية يطلقها الآخرون فتستقر في الأعماق. قد يقول أحدهم: "لستِ جميلة، لستِ ذكية، ولا تستحقين الحب". ومع مرور الوقت، تقف الفتاة أمام المرآة لتسأل نفسها بحسرة: "لماذا خُلقتُ هكذا؟ ولماذا لا أكون مثل فلانة"؟

لكن أفراح أوقف هذا الصوت عند حده؛ فكلام الناس لا يحدد قيمة الإنسان. على المرء أن يرى مكامن القوة والجمال في داخله، وأن يحب ذاته، ويركز على الصورة المشرقة التي يطمح أن يكون عليها في المستقبل.



2. حين تُعبر «الجَبَنة» إلى السلام





في جلسات الجَبَنة (طقوس طهي وتقديم القهوة التقليدية السودانية) بأوغندا، لا يجتمع الناس لمجرد قطع الوقت أو الترويح عن النفس، بل يجتمعون ليتنفسوا بعد أهوال الحرب، وليتشاركوا المشاق، ويكتشفوا أن الألم حين يُروى لا يظل حبيساً في صدر صاحبه.

وفي إحدى الجلسات الميدانية، ارتفعت الأصوات واشتد النقاش حول مجريات الحرب في السودان، وعندها قالت إحدى الأخوات القادمات من جنوب السودان بوعي عميق: "**نحنا خلينا الحرب وجينا هنا.. جينا عشان نعيش بسلام، مش عشان نشيل الحرب معانا عبر الحدود**". شهادة من جلسات الجَبَنة - كامبالا

رسائل سلام وتعايش

الجوار الإنساني.. والعيش المشترك – قصة مريم آدم علي عمر

تروي مريم آدم علي عمر قصتها وكيف وصلت إلى أوغندا لاجئة برفقة طفلتَيْها. كانت البدايات محفوفة بالصعاب والوحشة، لكن المجتمع المحلي فتح لها أبواب الاندماج، وكانت جارتها الأوغندية أكثر من مجرد جارة؛ بل كانت أختًا، وصديقة، وسنداً مثل أهلها.

لاحظت الجارة الأوغندية عن قرب كيف تتشارك الأسر السودانية الشاي والقهوة والوجبات، وكيف يتحول هذا الترابط التلقائي إلى شبكة حماية واحتواء. كما انتبهت إلى أن ابنتي مريم تتشاركان هاتفاً محمولاً واحداً لمتابعة دروسهما والامتحانات؛ حيث تحصل كل منهما على وقت قصير قبل الأخرى.

لم تشأ الجارة أن تُحرج الأسرة؛ فبحثت بين أجهزتها المنزلية، وقدمت للفتاتين هاتفاً وجهاز آيباد لاستخدامهما حتى اكتمال امتحاناتهما. وحين ظهرت النتيجة بنجاحهما المتميز، أسرعت لتهنئتهما ومشاركتهما الفرحة. وعندما استأذنت مريم لأداء الصلاة، قالت لها الجارة برفق احتراماً لطقوسها: "أنتِ خليك مع ربك، وأنا أسكت خالص".

وفي وقت لاحق، حين دعت مريم جاراتها لفنجان قهوة، بادرت الجارة الأوغندية بإرسال أطفالها محملين بالمرطبات والفشار. كانت مشاركة بسيطة في شكلها، لكنها حملت معنى كبيراً: "فرحكم يخصنا أيضاً".

> **السلام ليس حبراً على ورق ولا بنادق تصمت؛ السلام يبدأ حين نرى الإنسان في الآخر قبل قبيلته ودينه ولونه**

السلام يبدأ قبل أن تصمت البنادق

كما أكدت يسرا جاد - مديرة منظمة TR AID أيضا أن السلام ليس مجرد أملٍ ننتظره حتى تتوقف الحروب؛ بل هو ممارسةٌ تبدأ عندما نرى الإنسان في الآخر قبل قبيلته، ودينه، ولونه، ومنطقته، وانتمائه السياسي، وعندما نختار الرحمة بدلاً من الانتقام، والتعايش بدلاً من الإقصاء.

إن السلام مسؤوليةٌ مشتركة بين الشعوب والحكومات؛ وهو فعلٌ نصنعه اليوم، لأن تأجيله ظلمٌ للحاضر وللأجيال القادمة.



الرسالة الفلسفية والمناصرة والوساطة المجتمعية



المقابلة مساحة للإصغاء والكرامة: المقابلة الإعلامية ليست تحقيقاً ولا استجواباً؛ بل هي مساحة آمنة ودعوة مفتوحة يُمنح فيها الشخص حرية اختيار كلماته وصياغة حكايته بكامل إرادته وكرامته.

يتوجه نزار برسالة عميقة إلى الشباب الذين خرجوا من السودان وهم يحملون أثقال التصنيفات والاستقطابات التي فرضتها الحرب: "أنتَ خارج السودان، لكنك تظل سودانياً.. لستَ جيشاً، ولا دعماً سريعاً، ولا مشتركة؛ أنتَ سوداني فقط. في الخارج، يمكن أن يصبح الخروج فرصة لبدء حياة جديدة لا تعيد إنتاج الصراع".

الوساطة: مهارةٌ تبدأ من المنزل والجوار

تؤكد التجربة أن الحياة الجديدة تتطلب مهارة أساسية وهي الوساطة. فالوساطة تبدأ من البيت، من النزاعات البسيطة بين الأطفال على الأشياء الصغيرة؛ فعندما يتعلم الوالدان كيفية مساعدة أبنائهما على الوصول إلى حلول مرضية، فإنهما يغرسان فيهم تدريباً مبكراً على قيم التعايش والقبول.

ثم تتسع دائرة الوساطة لتشمل الجيران؛ حيث يأتي كل فرد من منطقة وثقافة مختلفة، وقد تؤدي هذه الفروق أحياناً إلى سوء فهم. وهنا تتجلى أهمية الحوار قبل التصعيد، والوساطة قبل القطيعة.

> **الوساطة طريقنا للسلام.. نَحُلّ بها النزاعات، لنصنع مجتمعاً معافى ومتعايشاً**

وفي ختام الشهادات، يتجلى البيت كنموذج مصغر للمجتمع، ويغدو الجار شريكاً أصيلاً في صنع الأمان، لتبدأ الحكاية بالتغيّر: من مجرد ذاكرة نزوح وألم، إلى خطة عملية لاستعادة الحياة والإنتاجية.

رسائل سلام وتعايش



في خلفية كل إنتاجٍ إعلامي، تطرح ذاتها أسئلةٌ جوهرية:

كيف نعيد بناء الثقة بعد مرارة النزوح؟ كيف نحافظ على ما تبقى من أواصر الترابط؟ وكيف يتعلم الجيران على اختلافهم أن التنوع لا يعني الخطر؟

لهذا السبب، لم يتعامل التدريب مع السلام كـ مفهومٍ مجرد؛ بل صِيغَ في تفاصيلٍ ملموسة وقابلة للممارسة اليومية:

- الإصغاء دون إصدار أحكام.
- حماية خصوصية المتحدث وتوفير بيئة آمنة للسرد.
- احترام التنوع الديني والثقافي.
- تقديم خيار الوساطة قبل أن يتحول سوء الفهم البسيط إلى نزاع. وفي كل يوم، كان هناك انتقالٌ تدريجيٌ وواضح من الـ «أنا» إلى الـ «نحن»؛ حيث يروي الفرد قصته الذاتية، ليجد في ثناياها ما يتقاطع مع تجربة غيره. ومن هنا تتشكل التضامنية والتكافل: لا عبر التطابق التام، بل من خلال الاعتراف بأن الألم — تماماً كالأمل — يمكن أن يكون مساحةً متقاسَمة ومُشتركة.

الحوار لا يُلغي الاختلاف؛ لكنه يمنع الاختلاف من أن يتحول إلى قطيعة

المناصرة بوصفها مسؤوليةً وأثراً

حين ينتقل اللاجئ من موقِع المتلقي إلى موقع الراوي والمُنتِج، تتغير طبيعة علاقته مع المجتمع المحيط؛ فيغدو قادراً على تسمية احتياجاته، واقتراح الحلول، وتقديم نماذج حية للمسارات الناجحة.

هذه هي المناصرة في صورتها اليومية: أن يُسمَع صوتك برصانة، وأن تُستثمر تجربتك الفردية لتحسين جودة حياة الآخرين.

وما بين القصة، والبودكاست، والصورة البصرية، يكتشف المشاركون أن الإعلام ليس مجرد صناعة محتوى عابرة؛ بل هو أداةٌ أصيلة للمشاركة في الشأن العام، وبناء ذاكرةٍ جماعية حيّة ترفض اختزال الإنسان في أهوال الحرب التي فرّ منها.

المقهى مكان لتشارك المعرفة











المشهد النهائي ليس مجرد صورة فريدة، بل هو سلسلة من اللحظات الإنسانية الحية، يد تكتب، وعين تترقب، وصوت يستجمع قوته برهة قبل أن ينطلق للعالم. والدلائل البصرية والشفاهية أصدق شاهد على أن مسارات التغيير العميق كثيراً ما تبدأ من حلقة نقاش صغيرة، لم يكن أحد يتوقع مداها في البداية.

الجمرة بتحرق الواطيها..

بقلم مجاهد عبد الله - مشارك في جلسة كاومبي

لم تكن كمبالا في ذلك اليوم تشبه كمبالا التي يعرفها أهلها.. كان الحر "أثقل" من المعتاد، والهواء يمشي ببطء تحت وطأة سماء "مثقلة" بالحرارة، لكن في أحد أحياء العاصمة الأوغندية، وتحت خيمة نصبت في الهواء "الطلق"، كان خمسون لاجئا سودانياً يجلسون في انتظار شيء آخر غير الظل..! كانوا ينتظرون مساحة للكلام، مساحة يمكن أن يخرجوا فيها ما ظل عالقاً في صدورهم منذ أن حملتهم الحرب بعيداً عن بيوتهم وأهلهم ووطنهم.. كان عنوان الورشة «الطريق إلى السلام»، لكن ما جرى تحت تلك الخيمة تجاوز العنوان نفسه، وتحولت الورشة شيئاً فشيئاً إلى مساحة للبوح و"الفضفضة"، ثم إلى مائدة مستديرة ناقشت السودان وحربه وأزماته ومستقبله، ولكن بأصوات أناس لم تعتد المنابر السياسية أن تستمع إليهم. لم تكن هناك منصة عالية..!" "تُفْرِزْ" بين المتحدثين والمشاركين، ولا مقاعد مخصصة لأصحاب الألقاب، ولا أوراق تحمل خطابات سياسية جاهزة.. كان هناك فقط لاجئون سودانيون من أعمار و"خلفيات" تعليمية وسياسية وجهوية مختلفة، رجال ونساء، شباب وشابات، بعضهم لديه انتماءات سياسية وبعضهم ليست له علاقة بالسياسة، لكن الجميع كان يحمل تجربة لا يمكن لأي شهادة أو لقب أن يمنح صاحبها مثلها: تجربة الحرب، وتجربة اللجوء، وتجربة الابتعاد القسري عن الوطن. وربما لهذا السبب تحديداً، كان لكل واحد منهم شيء يريد أن يقوله، وكأن هذا اليوم تأخر كثيراً. الورشة التي نظمها مركز سلاميديا لعدد 50 لاجئاً سودانياً بحي كايمبي "إمبوقو" بالعاصمة الأوغندية كمبالا، يوم الثلاثاء 28 يوليو المنصرم، والتي جاءت ضمن سلسلة حلقات «المقهى المعرفي» التي يعمل عليها المركز، وكانت تحمل عنوان «الطريق إلى السلام»..تطرقت إلى ثلاثة موضوعات حية، هدفت إلى تعليم اللاجئين وتدريبهم عليها، كتابة القصة الإنسانية المؤثرة، قدمتها "المدربة" إيثار الشيخ، وصناعة البودكاست قدمتها "المدربة" ريم محمد عبدالله، فيما تناول "المدرب" القدال حسن القصة الإنسانية من خلال الصورة الفوتوغرافية أو الفيديو. كان البرنامج، في ظاهره، ورشة تدريبية مثل كثير من الورش، لكن ما حدث لاحقاً جعل من الصعب أن يظل الأمر مجرد تدريب على مهارات إعلامية. فشيئاً فشيئاً، بدأت الورشة تخرج من إطارها المرسوم.. كان أحد المشاركين يبدأ حديثه عن موضوع الورشة، ثم يجد نفسه يتحدث عن أهله الذين تركهم خلفه، أو عن تجربة عاشها مع الحرب، أو عن ظروفه الخاصة في اللجوء. وكان آخر ينتقل من الحديث عن السلام إلى الحديث عن أسباب الحرب، ثم عن السودان الذي ظل يعاني عدم الاستقرار منذ الاستقلال. **اختلط العام بالخاص، والسياسي بالإنساني، والحاضر بالمستقبل..!**، حتى أصبح واضحاً أن المشاركين لم يكونوا في حاجة فقط إلى تعلم كتابة قصة أو صناعة بودكاست، وإنما كانوا في حاجة "ماسة" إلى منبر يستطيعون من خلاله أن يقولوا ما في دواخلهم دون خوف أو وجل أو مقاطعة..!. وهنا بدت "المدربة" إيثار وكأنها أدركت، بذكاء شديد، أن هناك أشياء أهم من الالتزام الحرفي بموضوع الورشة.. فحين كان أحد المتدربين يخرج عن النص ليتحدث عن معاناته أو عن ظروفه الخاصة، لم تكن تقاطعه لتعيده إلى الموضوع، بل كانت تتركه يكمل حديثه حتى النهاية..

كانت تستقبله بابتسامة لا تكاد تفارق شفتيها، وأحياناً كانت تضحك ملء شدقيها تفاعلاً مع بعض القصص التي تروى، حتى يخيل إليك أنها تقول للمتحدث.. **هل من مزيد؟ تكلم، فهنا لا أحد سيقاطعك..** وربما كانت، عن قصد أو من دون قصد، تستعين في تلك اللحظات بشيء من علم النفس، لأن الإنسان الذي طال به الألم بعيداً عن أهله وذويه يحتاج أحياناً إلى أكثر من محاضرة أو تدريب، يحتاج فقط إلى مساحة آمنة يخرج فيها الهواء الساخن المتراكم داخله. ولهذا لم تعد الخيمة مجرد مكان لتلقي المعرفة.. تحولت إلى ما يشبه جلسة "فضفضة" جماعية، أناسٌ طال بهم البعد عن الوطن، فوجدوا أخيراً مكاناً يستطيعون فيه أن يتركوا مشاعرهم تمضي إلى حيث تريد. كانت بعض القصص شخصية جداً، وبعضها شديد القرب من الوجع، لكن اللافت أن الحديث لم يتوقف عند حدود المعاناة الشخصية.. فكلما خرجت قصة من قلب أحدهم، كانت تفتح باباً إلى قصة السودان نفسه، إلى الحرب والسلام، إلى الدولة التي لم تستطع أن تجد طريقها إلى الاستقرار، وإلى السؤال الكبير الذي ظل يلاحق السودانيين منذ سنوات.. كيف يمكن أن تتوقف هذه الحرب، وكيف يمكن أن يصبح السلام دائماً لا مجرد هدنة مؤقتة. وعند هذه النقطة تحديداً، كانت المفاجأة الأكبر. فقد كانت رؤى وأفكار اللاجئين السودانيين حول الحرب والسلام أكثر نضجاً مما قد يتوقعه المرء.. لم يكونوا يتحدثون فقط بانفعال الضحية، بل كانوا يناقشون الأزمة، يبحثون عن جذورها، يطرحون رؤى للحل، ويجادلون حول ما يمكن فعله لإيقاف الحرب واستدامة السلام. وعندما تصغي إلى حديثهم وتقارنه بما تمتلئ به الفضاءات من خطابات وأحاديث للنخب السياسية التي تتصدر المشهد السوداني الآن، تجد نفسك أمام مفارقة تستحق التوقف طويلاً..

هؤلاء السودانيون العاديون، الذين لا يملكون منابر سياسية ولا أحزاباً ولا مؤسسات، يمتلكون في كثير من الأحيان قدرة كبيرة على طرح الرؤى ومناقشتها والبحث عن حلول عملية للأزمة الطاحنة التي تعيشها بلادهم، وربما تفوق هذه القدرة أحياناً قدرات بعض الذين اعتلوا المشهد السياسي في غفلة من الزمن..؟!. والسبب، ربما، بسيط جداً. هؤلاء ينطبق عليهم المثل السوداني الذي يقول: «**الجمرة بتحرق الواطيها**». لقد وطئوا الجمرة بأقدامهم، ويكتوون بها في كل يوم تشرق فيه الشمس. الحرب بالنسبة إليهم ليست خبراً في شاشة ولابيانا سياسيا ولارقما في نشرة اخبار، الحرب هي بيت تركوه، وأهل ابتعدوا عنهم، وأصدقاء فقدوهم، وحياة تبدلت، ومستقبل أصبح معلقاً بين وطن لا يستطيعون العودة إليه وحاضر لم يختاروه.. ولذلك فإنهم يشعرون بالألم بطريقة مختلفة، ويرون الأزمة من داخلها، لا من خلف المكاتب والمنابر.. ولأن «المعاناة تولد الإبداع»، فقد تحولت معاناتهم شيئاً فشيئاً إلى وعي، وتحول الوجع إلى أسئلة، وتحولت الأسئلة إلى رؤى، وربما تحولت الرؤى إلى حلول يمكن تطبيقها عملياً إذا وجدت من يصغي إليها. ولعل ما يجعل هذه الرؤى أكثر أهمية أن المشاركين لم يكونوا مجموعة "متجانسة" يمكن أن تعكس رأياً سياسياً واحداً أو منطقة واحدة أو طبقة اجتماعية واحدة.. كانوا رجالاً ونساءً، شباباً وشابات، من مستويات عمرية وتعليمية مختلفة، ومن خلفيات سياسية متعددة، ومن جهات مختلفة في السودان، وبينهم من يعرف السياسة جيداً ومن لا يملك منها إلا ما عاشه في حياته اليومية.

ولذلك فإن ما خرج من الخيمة لم يكن بالضرورة رأي مجموعة صغيرة، بقدر ما كان تعبيراً عن مشاعر وأفكار اللاجئين السودانيين المنتشرين في دول العالم المختلفة؛ أناس يحملون السودان في قلوبهم،

ويشاهدون انهياره من بعيد، لكنهم، رغم ذلك، لم يفقدوا قدرتهم على التفكير في كيفية إنقاذه. ومن هنا تبدو أهمية الطريقة التي اختار بها مركز "سلام ميديا" وربانه، الدكتور عباس التجاني، أن يعمل خارج قاعات المركز في حي "بوكوتو"، وأن ينقل أنشطته إلى الأحياء التي يعيش فيها اللاجئون. فهذه الخطوة ليست مجرد تغيير في مكان إقامة الورشة، وإنما هي انتقال بالمعرفة نفسها إلى الناس، إلى حيث يعيشون ويعانون ويتحركون. وربما كان ذلك أحد أوجه التفكير "خارج الصندوق" التي جعلت المركز، باعتباره من منظمات المجتمع المدني السودانية، يكتشف أن **المعرفة ليست حكراً على النخب السياسية والثقافية**، وأن من يجلسون بعيداً عن الأضواء قد يملكون ما يستحق أن يسمعه الجميع. لقد كانت النتيجة أن التصق المركز باللاجئين، ولم يكتف بأن يتحدث إليهم، بل تركهم يتحدثون أيضاً.. وعندما تحدثوا، لم يخرجوا فقط بما تعلموه من المدربين عن كتابة القصة أو صناعة البودكاست أو استخدام الصورة، وإنما كشفوا عن قصة أكبر بكثير: قصة مواطنين سودانيين دفعتهم الحرب إلى خارج وطنهم، لكنها لم تستطع أن تنتزع منهم علاقتهم به، ولا قدرتهم على التفكير في مستقبله. وربما كان أجمل ما في تلك الخيمة أن السودان، رغم بعده الجغرافي، كان حاضراً فيها بقوة.. كان حاضراً في الضحكات، وفي الصمت، وفي القصص، وفي الحنين إلى الأهل، وفي النقاشات التي لم يكن أحد يريد لها أن تنتهي. كان حاضراً في كل مرة ذكر فيها أحدهم كلمة «السلام»، لأن السلام بالنسبة إلى هؤلاء لم يعد مفهوماً سياسياً مجرداً؛ إنه العودة إلى البيت، والاطمئنان على الأهل، والنوم من دون خوف، وفتح باب المستقبل أمام الأطفال، و**أن يصبح السودان أخيراً وطناً يستطيع أبناؤه أن يعيشوا فيه لا أن يفروا منه**. وفي نهاية ذلك اليوم، ربما لم يكن أحد قد وجد الإجابة الكاملة عن سؤال السودان الكبير، وربما لم تكن هناك وصفة جاهزة لإيقاف الحرب. لكن شيئاً مهماً حدث تحت تلك الخيمة.. خمسون لاجئاً سودانياً وجدوا مساحة للكلام، واكتشفوا أن أصواتهم تستحق أن تُسمع، وأن تجاربهم ليست مجرد حكايات شخصية يمكن تجاوزها، وإنما يمكن أن تكون مصدراً للرؤية والفهم والحلول. فالسلام، في النهاية، لا يبدأ دائماً من القاعات المغلقة، ولا يولد بالضرورة من أفواه السياسيين وحدهم. أحياناً يبدأ من خيمة صغيرة في حي من احياء العاصمة الاوغندية كمبالا، حين يجلس أناس عاديون، أحرقتهم الحرب وأبعدتهم عن وطنهم، ثم يُقال لهم لأول مرة منذ زمن طويل.. تحدثوا. وحين تحدثوا، لم يكتفوا بالفضفضة.. لقد تحدثوا عن السودان.. وحين تحدث الذين تحرقهم الجمرة عن وطنهم، اكتشفنا أنهم ربما يعرفون الطريق إلى إطفائها أكثر من الذين ظلوا يتحدثون في المنابر السياسية باسمهم ويختطفون أحلامهم ومستقبلهم..!



الطريق إلى السلام



لا يبدأ السلام من نهاية الحرب فحسب؛ بل يبدأ من الطريقة التي نُصغي بها إلى الناجين، ومن الجار الذي يتشارك ويُساند، ومن المرأة التي تُحوّل مهاراتها إلى مصدر رزق وكرامة، ومن الشاب الذي يختار أن يكون سودانياً أولاً قبل أن يكون عنواناً في صراع.

مقهى المعرفة، هو ليس مجرد مقهى بالمعنى المعتاد، لكنه يتقاسم مع المقهى جوهره الأهم؛ الطاولة المفتوحة، والوقت الذي يتسع للحوار، والغرباء الذين يغادرون وقد أصبحوا أكثر قُرباً وفهماً لبعضهم البعض.

في سيتا وكاومبي، تحوّلت هذه الطاولة إلى مساحة كتابة، واستوديو تسجيل، وموقع تصوير؛ وعبر هذه الأدوات الثلاث، اكتشف المشاركون أن الحكاية يمكن أن تكون فعل مقاومة هادئ؛ مقاومة للنسيان، وللعزلة، وللصور النمطية، وللخوف من الآخر.

أثرٌ ممتد

إن هذه المجلة ليست نهاية المشروع، بل أثره الأول؛ فكل قصة فيها جديرة بأن تُسمَع، وكل صورة قادرة على أن تطرح سؤالاً، وكل صوت ينبع منها يؤكد أن السلام ليس مجرد كلمة تُقال في المناسبات، بل هو ممارسة يومية تتعلمها المجتمعات معاً".

من الحكاية نبدأ، وبالحوار نواصل، وبالشراكة نصل.



نروي لنفهم، ونصغي لنتعافى، ونتحاور
لنصنع السلام.

مقهى المعرفة — بداية جديدة لكل حكاية

حقوق النشر محفوظة @ Salaamedia 2026