

הצהרה למען הסובלנות וההדברות

עלי בדארנה

בגלל ריבוי מעשי האלימות אני מאמץ את יוזמתו של הפסיכולוג
ד"ר עלי בדארנה, המנהל של מכון אלראזי:

אני הבן של

אני מצהיר:

1. לא אתנהג בשום אופן בכל צורה מצורות האלימות בכל מצב

ומכל סיבה. לא אשתמש באלימות מילולית עם שום

אדם. אני גם לא אשתמש בִּרְשָׁתוֹת החברתיות,

באינטרנט בפייסבוק ובווטסאפ ואחרים

להסתה, למהומות, לקנוניות ולעידוד

אלימות.

2. אני לא אנהג באלימות נפשית, לא

אתעלם ממעשי היצירה של כל

אדם בכוונה או לדבר על מישהו

דברים שליליים או להוציא שם

רע לאדם שהוא לא בנוכחותו

ושלא בנוכחותו. אני אכבוש את

עצמי ואת לשוני וידיי ותמיד

אבקש ואקרא לסובלנות ולקבלת

האחר ולהבנתו. אקרא לעידוד



היצירה והמעשים הטובים.

3. אם ירגיש מישהו בכל צורה שהיא ובכל מצב שהוא, שאני מתעלם ממנו או מציק לו באמרה או במבט או בכל מעשה, אני מתנצל בפניו.

4. אני סולח לכל מי שהציק והזיק לי בכוונה ושלא בכוונה, ואני מודע שהאלימות, ההסתה, הדיבור בגנות מישהו מאחורי גבו, ההתעלמות והפצת ריב ומהומות וכו' – כל אלה הם דרכים שאנחנו יכולים להחליף אותם בסובלנות, כל עוד ולאדם יש אהבה וביטחון עצמי.

5. אני פונה לכל אדם שלא יהסס לבוא אלי ולהעיר לי על התנהגות רעה כלפיו או כלפי מישהו אחר או כלפי רכוש הציבור והסביבה, אם במקרה עשיתי את זה בכוונה או שלא בכוונה.

6. אם אני רואה או מרגיש שמישהו הציק או הזיק לי, בנוכחותי או שלא בנוכחותי, אני מיד אתקשר אליו לברר את העניין, ולא אתחיל לדבר בגנותו ולא אגייס אחרים להתנפל לו ולהציק לו בשום דרך.

7. אני חותם על זה קְשָׁאָנִי במיטבי, ואני מתחייב כל עוד לבי פועם בי וכל עוד אני זוכר ומבטא את שמי.
אני מאחל כל טוב לאנושיות שבתוכנו.

החתימה:

בְּבִקְשָׁה, אתם יכולים להעתיק הצהרה זו ולא לשנות בה דבר, רק להחליף את השם בְּשִׁמְכֶם. אתם יכולים להוסיף באותה רוח.

מכאן אנו מתחילים:

תחילה לעשות שלום עם עצמנו.