



Norwegian Embassy



جامعة الخرطوم  
معهد الدراسات والبحوث الإنمائية  
وحدة المرأة، النوع والتنمية

بناء الكفاءة لدعم تنفيذ خطة المرأة، السلام والأمن

الدليل التدريبي حول مهارات بناء السلام والتعايش السلمي في السودان

إعداد /دكتور عبد الحميد إلياس سليمان

اغسطس 2024

## جدول المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
3	مقدمة
3	لماذا هذا الدليل؟
4	الأهداف التدريبية
5	الجزء الأول: مهارات التواصل الفعال
5	الجلسة 1
9	الجلسة 2
12	الجلسة 3
15	الجزء الثاني: التعاون والعمل الجماعي
15	الجلسة 1
18	الجلسة 2
21	الجلسة 3
24	الجزء الثالث: التشبيك وبناء العلاقات
24	الجلسة 1
27	الجلسة 2
30	الجلسة 3
33	الجزء الرابع: الحفاظ على العلاقات السلمية
33	الجلسة 1
36	الجلسة 2
39	الجلسة 3
41	الخاتمة
42	الملاحق - مفاهيم ومصطلحات
43	مهارات التواصل الفعال
43	عناصر التواصل الفعال
43	خصائص التواصل الفعال

43	تقنيات الاستماع الفعّال
44	طرق تحسين مهارات التواصل الفعال
44	التواصل الفعال في الحياة اليومية
44	أهمية التواصل الفعال في بناء السلام
44	خاتمة
45	<b>التعاون والعمل الجماعي</b>
45	تعريف التعاون والعمل الجماعي
45	أهمية التعاون والعمل الجماعي
45	مكونات الفريق الفعال
46	استراتيجيات تعزيز التعاون والعمل الجماعي
46	فوائد العمل الجماعي في بيئات العمل
46	خاتمة
47	<b>التشبيك وبناء العلاقات</b>
47	تعريف التشبيك وبناء العلاقات
47	أهمية التشبيك وبناء العلاقات
47	استراتيجيات فعّالة للتشبيك وبناء العلاقات
48	بناء العلاقات في بيئات العمل
48	فوائد التشبيك وبناء العلاقات
48	كيفية الحفاظ على العلاقات
48	خاتمة
49	<b>الحفاظ على العلاقات السلمية</b>
49	أهمية الحفاظ على العلاقات السلمية
49	استراتيجيات الحفاظ على العلاقات السلمية
49	التواصل الفعال في الحفاظ على العلاقات السلمية
50	أهمية التسامح والاحترام في العلاقات السلمية
50	أمثلة على أساليب حل النزاعات
50	دور التعليم في الحفاظ على العلاقات السلمية
50	خاتمة

## مقدمة

تلعب وحدة المرأة، النوع والتنمية بمعهد الدراسات والبحوث الإنمائية بجامعة الخرطوم دوراً محورياً في التأثير على تشكيل الرؤى والسياسات وعمليات الحوكمة في السودان. وذلك من خلال العمل على إضفاء الصيغة العلمية والمؤسسية على قضايا المساواة والإنصاف واحترام الشواغل المتعلقة بالنوع الاجتماعي بهدف مراعاتها في الدساتير والقوانين والسياسات والممارسات. بناءً على الشراكة السابقة بين الوحدة ووزارة الخارجية النرويجية، تم اقتراح هذا المشروع "بناء الكفاءة لدعم تنفيذ خطة السودان: المرأة، السلام والأمن" والذي سيتم تنفيذه من قبل وحدة النوع الاجتماعي والتنمية بمعهد الدراسات والبحوث الإنمائية.

يهدف المشروع الحالي إلى توفير الدعم الفني والموارد التعليمية للجهات الفاعلة وأصحاب المصلحة العاملين في مجال برامج المرأة، السلام والأمن. حيث سينصب التركيز بشكل خاص على دعم تنفيذ خطة العمل الوطنية لقرار مجلس الأمن رقم 1325 للسودان. كما سيركز المشروع على استخدام القرار لمراقبة تنفيذ اتفاق جوبا لسلام السودان. من خلال المشروع السابق، تم الاستفادة من دور ومساهمات وإمكانيات المؤسسات الأكاديمية في البحث والتوثيق والتعليم والمشاركة عبر القطاعات، وذلك لمعالجة الثغرات والاشكالات الموجودة فيما يتعلق بمسألة السلام والأمن وحقوق النساء. كما تم تحديد أفضل السبل لإعداد وخدمة الجيل القادم والمساهمة للتحقيق الكامل لأجندة المرأة، السلام والأمن.

يهدف هذا الدليل التدريبي إلى تزويد المجتمعات الريفية في السودان بالمهارات الأساسية لبناء السلام والتعايش السلمي. يتضمن الدليل تدريبات عملية ونصائح مفيدة لتطوير مهارات التواصل، التعاون، التشبيك، والحفاظ على العلاقات السلمية.

## لماذا هذا الدليل ؟

1. الحاجة إلى تزويد المجتمعات الريفية بالأدوات اللازمة لبناء علاقات سلمية وتحقيق التعايش السلمي. حيث يعد الريف السوداني مسرحاً لكثير من النزاعات المجتمعية التي تستوجب تنمية مهارات بناء السلام.
2. تعزيز قدرات المجتمعات على إدارة الاختلافات والتنوع بطرق سلمية وبناءة، من خلال تطوير مهارات التواصل الفعال والتعاون والتشبيك.
3. المساهمة في تحقيق السلام المجتمعي والاستقرار في السودان، بما يدعم الجهود الوطنية لبناء السلام والمصالحة الوطنية.
4. توفير أداة تدريبية عملية وموجهة للاحتياجات المحلية، بما يمكن المجتمعات الريفية من تطبيق ما تعلموه في واقعهم اليومي.
5. بناءً على هذه المبررات، يهدف هذا الدليل إلى تزويد المجتمعات الريفية في السودان بالمهارات الأساسية اللازمة لبناء السلام والتعايش السلمي، بما يساهم في تعزيز التفاهم والتعاون بين أفراد المجتمع الواحد.

## الأهداف التدريبية

يهدف هذا الدليل إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، بناءً على الدراسات والأبحاث في مجال بناء السلام والتعايش السلمي. من بين هذه الأهداف:

1. تعزيز المهارات الأساسية لبناء السلام:
  - تزويد المشاركين/ات بالمعرفة والمهارات اللازمة لتعزيز التعايش السلمي وحل النزاعات بطرق سلمية.
  - تطوير فهم أعمق للمفاهيم الأساسية المتعلقة بالسلام والتعايش.
2. تطوير قدرات التواصل الفعال:
  - تحسين مهارات التواصل بين الأفراد من خلال تمارين وأنشطة تفاعلية.
  - تعزيز القدرة على الاستماع الفعال والتعبير الواضح والاحترام المتبادل في التواصل.
3. تشجيع التعاون والعمل الجماعي:
  - تعليم المشاركين/ات أهمية التعاون في تحقيق السلام والتنمية المستدامة.
  - تعزيز مهارات العمل الجماعي وبناء فرق عمل متماسكة قادرة على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف المشتركة.
4. تقديم استراتيجيات إدارة النزاعات:
  - تدريب المشاركين/ات على تقنيات إدارة النزاعات وحلها بطرق سلمية.
  - تمكين المشاركين/ات من التعامل مع النزاعات بفعالية من خلال دراسات حالة وتمارين عملية.
5. تعزيز الحفاظ على العلاقات السلمية:
  - تزويد المشاركين/ات بالمعرفة حول أسس العلاقات السلمية وكيفية الحفاظ عليها.
  - تقديم استراتيجيات وأدوات للحفاظ على العلاقات الجيدة وتعزيز التفاهم والتعاون بين أفراد المجتمع.

## الجزء الأول: مهارات التواصل الفعّال

### الجلسة 1: مقدمة في التواصل الفعّال

#### هدف الجلسة

- فهم مفهوم التواصل الفعّال وأهميته في بناء السلام.

#### النشاطات:

.1

محاضرة قصيرة عن مفهوم التواصل الفعّال

النشاط 1

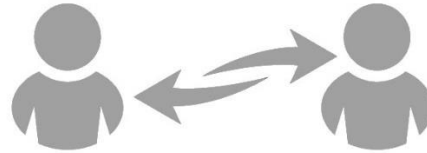
20 دقيقة

المدة

#### المحتوى:

- تعريف التواصل الفعّال:

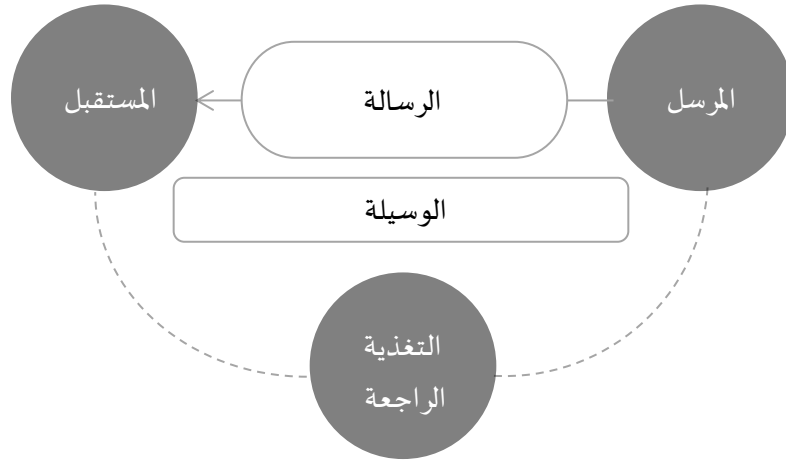
التواصل الفعّال هو عملية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بطريقة واضحة ومفهومة تتيح للمرسل والمستقبل فهم الرسالة بشكل صحيح.



شكل رقم (1): التواصل الفعّال

○ عناصر التواصل الفعال:

- المرسل: الشخص الذي يقوم بنقل الرسالة.
- الرسالة: المعلومات أو الأفكار التي يتم نقلها.
- الوسيلة: الطريقة أو القناة التي تُنقل من خلالها الرسالة.
- المستقبل: الشخص الذي يستقبل الرسالة.
- التغذية الراجعة: رد الفعل أو الاستجابة من المستقبل تجاه الرسالة.



شكل رقم (2): عناصر التواصل الفعال

○ أهمية التواصل الفعال في بناء السلام:



شكل رقم (3): عناصر التواصل الفعال

- تعزيز التفاهم : يساعد التواصل الفعال في تحقيق فهم متبادل بين الأفراد، مما يقلل من النزاعات وسوء الفهم.
- بناء الثقة: التواصل الفعال يعزز الثقة بين أفراد المجتمع من خلال الصدق والشفافية.
- حل النزاعات: يتيح التواصل الفعال الفرصة لحل النزاعات بطرق سلمية وبناءة.

#### ○ خصائص التواصل الفعال:



شكل رقم (4): خصائص التواصل الفعال

- الوضوح: يجب أن تكون الرسالة واضحة ومباشرة.
- الإيجاز : يجب أن تكون الرسالة مختصرة وتركز على النقاط الرئيسية.
- الاحترام: يجب أن يتم التواصل بأسلوب يحترم الطرف الآخر.
- الاستماع الجيد: يجب أن يتضمن التواصل الفعال الاستماع بانتباه للطرف الآخر.

.2

مناقشة جماعية حول تجارب المشاركين في التواصل

النشاط 2

30 دقيقة

المدة



## الإجراءات:

- مقدمة للمناقشة:
  - ي/تشرح المدرب/ة للمشاركين/ات أهمية مشاركة تجاربهم/ن في التواصل لتعزيز التعلم من خلال الخبرات العملية.
- طرح الأسئلة التالية للمشاركين/ات:
  - هل يمكنكم/ن مشاركة تجربة تواصل فعّالة حدثت معكم/ن؟ ماذا تعلمتم/ن منها؟
  - ما هي التحديات التي تواجهكم/ن عادة في التواصل مع الآخرين؟
  - هل سبق وأن واجهتم/ن سوء فهم بسبب التواصل غير الفعّال؟ كيف تعاملتم/ن مع ذلك؟
- توزيع المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة (إذا كان العدد كبيرًا):
  - يُطلب من كل مجموعة مناقشة تجربتين أو ثلاث تجارب تتعلق بالتواصل.
  - بعد المناقشة، تعود كل مجموعة لعرض ما تمت مناقشته أمام الجميع.
- تلخيص المناقشة:
  - ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على الدروس المستفادة وأهمية التواصل الفعّال في تجنب النزاعات وبناء علاقات سليمة.

## أدوات ومواد الجلسة:

- لوح أبيض و أقلام ملونة
- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الملاحظات
- جهاز عرض (بروجكتور) لعرض النقاط الرئيسية (إذا كان متاحًا).

## المخرجات المتوقعة:

- فهم أعمق لمفهوم التواصل الفعال وعناصره وأهميته في بناء السلام.
- تبادل الخبرات والتجارب بين المشاركين/ات، مما يعزز الفهم العملي للتواصل الفعال
- تحفيز المشاركين/ات على تحسين مهارات التواصل لديهم/ن واستخدامها في حياتهم/ن اليومية لتحقيق التعايش السلمي.

## الجلسة 2: تقنيات الاستماع الفعال

### هدف الجلسة

- تطوير مهارات الاستماع الفعال لدى المشاركين/ات.

### النشاطات:

1.

تمرين الاستماع الفعال

النشاط 1

30 دقيقة

المدة

### الإجراءات:

- تقسيم المشاركين/ات إلى أزواج:
- ي/تقوم المدرب/ة بتقسيم المشاركين/ات إلى أزواج (شخصين في كل زوج).
- شرح التمرين:

- ي/توضح المدرب/ة أن أحد أفراد الزوجين سيتحدث/ستتحدث عن موضوع محدد لمدة 5 دقائق بينما ي/تستمع الآخر/ى دون مقاطعة أو إبداء ردود فعل (مثل إيماءات الرأس أو الأصوات التعجبية).
- بعد انتهاء الـ 5 دقائق، تُتبادل الأدوار بحيث ي/تصبح المستمع/ة هو/هي المتحدث/ة والعكس.
- ي/تحدد المدرب/ة موضوعًا عامًا للتحدث عنه، مثل "تجربة شخصية مؤثرة" أو "رؤية الشخص لمستقبل مجتمعه/ها".

#### ○ تنفيذ التمرين:

- ي/تبدأ المشارك/ة الأول/ى في التحدث لمدة 5 دقائق كاملة بينما ي/تستمع الآخر/ى بصمت تام.
- بعد انتهاء الـ 5 دقائق، يتبادل المشاركون/ات الأدوار و ي/تبدأ المشارك/ة الثاني/ة في التحدث.

#### ○ تدوين الملاحظات:

- يمكن للمستمع/ة تدوين ملاحظات ذهنية حول ما ي/تقوله المتحدث/ة دون مقاطعته/ها.

.2

مناقشة حول ما تعلموه من التمرين

النشاط 2

30 دقيقة

المدة

#### الإجراءات:

- جمع المشاركين/ات في دائرة:
  - بعد انتهاء التمرين، يجتمع المشاركون/ات في دائرة لمناقشة ما تعلموه/نه.
- طرح الأسئلة التالية للنقاش:
  - كيف كان شعورك أثناء الاستماع دون مقاطعة؟
  - ما هي التحديات التي واجهتها/يها أثناء الاستماع؟
  - هل وجدت صعوبة في البقاء صامتًا/ة طوال الوقت؟ لماذا؟
  - كيف أثر هذا التمرين على فهمك للموضوع الذي تم التحدث عنه؟

- كيف يمكن أن تطبق /ين مهارات الاستماع الفعّال في حياتك اليومية لتحسين التواصل مع الآخرين؟
  - مشاركة الأفكار والخبرات:
  - يُطلب من المشاركين /ات مشاركة تجاربهم/ن وأفكارهم/ن حول التمرين.
  - تلخيص النقاط الرئيسية:
  - ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على أهمية الاستماع الفعّال في التواصل الفعّال وحل النزاعات.

#### أدوات ومواد الجلسة:

- ساعة لضبط الوقت لكل زوج.
- أوراق و أقلام لتدوين الملاحظات.
- مساحة مفتوحة لترتيب الجلوس في أزواج ومجموعات للنقاش.

#### المخرجات المتوقعة:

- تحسين مهارات الاستماع الفعّال لدى المشاركين/ات.
- زيادة الوعي بأهمية الاستماع الفعّال في تحقيق تواصل أكثر فعالية وبناء علاقات سليمة.
- تعزيز قدرة المشاركين/ات على فهم الآخرين/ات والتفاعل معهم/ن بطرق إيجابية.

هدف الجلسة

- تعلم كيفية التعبير عن الأفكار بوضوح واحترام لتعزيز التواصل الفعال.

النشاطات:

1.

النشاط 1	تمرين التعبير
المدة	30 دقيقة

الإجراءات:

- اختيار موضوع للنقاش:
  - ي/تختار المدرب/ة موضوعًا معينًا للنقاش، مثل "أهمية التعليم في التنمية المجتمعية" أو "دور الشباب في بناء السلام".
- كتابة الجمل:
  - ي/تطلب المدرب/ة من كل مشارك/ة أن ي/تكتب جملة تعبر عن رأيه/ها في الموضوع المختار.
  - ي/تشجع المشاركون/ات على أن تكون الجمل واضحة ومختصرة وتعبر عن رأيهم/ن الشخصي بصدق واحترام.
- مشاركة الجمل:
  - بعد كتابة الجمل، ي/تطلب المدرب/ة من المشاركين/ات الوقوف في دائرة.
  - ي/تقوم كل مشارك/ة بقراءة جملته/ها بصوت عالٍ أمام المجموعة.

## ○ مناقشة الجمل:

- بعد قراءة كل جملة، ي/تفتح المدرب/ة باب المناقشة، حيث يمكن للمشاركين/ات الآخرين/ات التعليق على الجملة أو طرح أسئلة لفهمها بشكل أفضل.
- ي/تشجع المدرب/ة على النقاش البناء والاحترام المتبادل بين المشاركين/ات.

.2

النشاط 2	لعب أدوار
المدة	30 دقيقة

## الإجراءات:

### ○ توزيع الأدوار:

- قسم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تتكون من 3-4 أشخاص.
- يُعطى لكل مجموعة سيناريو لموقف تواصل ي تتطلب التعبير الواضح والاحترام. أمثلة على السيناريوهات:

- مناقشة بين جارين حول مشكلة تتعلق بالنظافة في الحي.
- حوار بين طالب ومعلمة حول تحسين الأداء الدراسي.
- نقاش بين أفراد الأسرة حول تخطيط ميزانية الأسرة.

### ○ تمثيل المواقف:

- تقوم كل مجموعة بتمثيل السيناريو أمام باقي المشاركين/ات.
- يُشجع المشاركون/ات على استخدام مهارات التعبير الواضح والاحترام أثناء تمثيل المواقف.

### ○ مراجعة وتغذية راجعة:

- بعد كل تمثيل، ي/تقدم المدرب/ة والمشاركون/ات تغذية راجعة بناءة حول أداء المجموعة.
- ي/تركز المدرب/ة على الجوانب التي تم تنفيذها بشكل جيد وأيضًا على المجالات التي يمكن تحسينها.

## أدوات ومواد الجلسة:

- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لكتابة الجمل.
- بطاقات تحتوي على السيناريوهات المختلفة للعب الأدوار.
- مساحة مفتوحة لترتيب الجلوس في دائرة ولتمثيل المواقف.

## المخرجات المتوقعة:

- تطوير مهارات التعبير الواضح والاحترام لدى المشاركين/ات .
- زيادة الوعي بأهمية استخدام لغة محترمة وواضحة في التواصل.
- تعزيز قدرة المشاركين/ات على التعامل مع المواقف التفاعلية بطرق بناءة وإيجابية.
- تحسين قدرة المشاركين/ات على فهم وجهات النظر المختلفة والتفاعل معها بطريقة تحترم الاختلافات.
- ساعة لضبط الوقت لكل زوج.
- أوراق و أقلام لتدوين الملاحظات.
- مساحة مفتوحة لترتيب الجلوس في أزواج ومجموعات للنقاش.

## الجزء الثاني: التعاون والعمل الجماعي

الجلسة 1: أهمية التعاون في بناء السلام

### هدف الجلسة

- فهم أهمية التعاون في تحقيق السلام والتنمية.

### النشاطات:

.1

### النشاط 1

محاضرة قصيرة عن فوائد التعاون

المدة

20 دقيقة

### المحتوى:

- تعريف التعاون:
  - التعاون هو العمل المشترك بين الأفراد أو المجموعات لتحقيق أهداف مشتركة.
- فوائد التعاون في بناء السلام:
  - تعزيز الثقة والتفاهم: من خلال العمل معًا، يمكن للأفراد بناء علاقات ثقة وتفاهم متبادلة.
  - تحقيق أهداف مشتركة: التعاون يتيح للأفراد والمجتمعات تحقيق أهدافهم بكفاءة أعلى من خلال تكامل الجهود.
  - تقليل النزاعات: العمل الجماعي يشجع على الحوار وحل النزاعات بطرق سلمية.
  - تحسين جودة الحياة: من خلال التعاون، يمكن تحسين الخدمات والمرافق العامة مما يرفع مستوى المعيشة.



- أمثلة على التعاون في مجالات مختلفة:
  - التعليم: إنشاء برامج تعليمية تعاونية.
  - الصحة: تنظيم حملات صحية مشتركة.
  - البنية التحتية: تنفيذ مشاريع بنية تحتية بالتعاون بين المجتمع المحلي والحكومة.

.2

النشاط 2	قصص نجاح: عرض قصص نجاح من مجتمعات مشابهة
المدة	40 دقيقة

#### الإجراءات:

- اختيار قصص النجاح:
  - ي/تقوم المدرب/ة باختيار قصص نجاح من مجتمعات مشابهة توضح كيف ساهم التعاون في بناء السلام وتحقيق التنمية.
  - يمكن استخدام قصص نجاح محلية أو إقليمية معروفة للمشاركين/ات.
- عرض القصص:
  - قصة 1: مشروع الزراعة المجتمعية:
    - في إحدى القرى، تعاون الأهالي معاً لإنشاء مشروع زراعي مشترك. أدى هذا التعاون إلى تحسين الأمن الغذائي وزيادة الدخل، مما قلل من النزاعات حول الموارد.
  - قصة 2: مبادرة التعليم للجميع:
    - في منطقة نائية، تعاون المجتمع المحلي مع المنظمات غير الحكومية لإنشاء مدارس ومراكز تعليمية للأطفال والشباب. ساهم هذا التعاون في تقليل الجهل وزيادة فرص العمل.

### ▪ قصة 3: شبكة المياه النقية:

- في بلدة تعاني من نقص المياه النقية، تعاون السكان مع السلطات المحلية والمنظمات الدولية لإنشاء شبكة مياه نظيفة. أدى هذا المشروع إلى تحسين الصحة العامة وتقليل النزاعات حول المياه.

### ○ مناقشة جماعية:

- بعد عرض كل قصة، ي/تفتح المدرب/ة باب المناقشة مع المشاركين/ات حول الدروس المستفادة وكيف يمكن تطبيق هذه التجارب في مجتمعاتهم/ن.
- يمكن طرح الأسئلة التالية:
  - ما هي العوامل التي ساعدت في نجاح هذه المشاريع؟
  - كيف يمكن تعزيز التعاون في مجتمعاتكم/ن؟
  - ما هي التحديات التي قد تواجهونها/ينها وكيف يمكن التغلب عليها؟

### أدوات ومواد الجلسة:

- جهاز عرض (بروجكتور) لعرض قصص النجاح (إذا كان متاحًا).
- مواد مرئية (صور وفيديوهات) لتعزيز الفهم.
- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الملاحظات.
- لوح أبيض و أقلام ملونة لكتابة النقاط الرئيسية.

### المخرجات المتوقعة:

- فهم أعمق لأهمية التعاون في بناء السلام والتنمية.
- اكتساب المشاركين/ات المعرفة عن تجارب نجاح التعاون في مجتمعات مشابهة.
- تحفيز المشاركين/ات على تطبيق مفاهيم التعاون في مجتمعاتهم/ن لتحسين التفاهم وتحقيق أهداف مشتركة.
- تعزيز القدرة على مواجهة التحديات من خلال العمل الجماعي وتحقيق نتائج إيجابية للمجتمع.

هدف الجلسة

- تعلم كيفية بناء فرق عمل فعالة وتطوير مهارات العمل الجماعي.

النشاطات:

1.

النشاط 1	تمرين بناء الفرق
المدة	40 دقيقة

الإجراءات:

- تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة:
  - ي/تقسم المدرب/ة المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تتكون من 4-6 أشخاص.
- شرح التمرين:
  - ي/تشرح المدرب/ة أن كل مجموعة ستقوم بتنفيذ مشروع صغير معًا. يمكن أن يكون المشروع عبارة عن حل لمشكلة محددة أو تنفيذ مهمة معينة تتطلب التعاون.
  - أمثلة على المشاريع الصغيرة:
    - تصميم خطة لإعادة تدوير النفايات في المجتمع.
    - إنشاء برنامج توعية حول أهمية التعليم للفتيات.
    - تطوير فكرة لمشروع زراعي صغير يمكن تنفيذه في المجتمع.
- تنفيذ التمرين:
  - تعطى للمجموعات مدة محددة (20-30 دقيقة) لتنفيذ المشروع.
  - ي/تطلب المدرب/ة من كل مجموعة تحديد الأدوار والمسؤوليات بين الأعضاء/العضوات لضمان توزيع العمل بشكل عادل.

- يجب على المجموعات العمل معًا للتخطيط والتنفيذ وتحقيق الأهداف المحددة.
- تقديم النتائج:
  - بعد انتهاء الوقت المحدد، تقدم كل مجموعة نتائج مشروعها أمام باقي المشاركين/ات.
  - يقوم كل فريق بشرح كيفية تنفيذ المشروع والتحديات التي واجهوها/نها وكيف تغلبوا/ن عليها.

.2

مناقشة حول التحديات التي واجهوها/نها وكيف تغلبوا/ن عليها	النشاط 2
20 دقيقة	المدة

الإجراءات:

- جمع المشاركين/ات في دائرة:
  - بعد تقديم النتائج، يجتمع المشاركون/ات في دائرة لمناقشة التحديات التي واجهوها/نها وكيف تغلبوا/ن عليها.
- طرح الأسئلة التالية للنقاش:
  - ما هي التحديات التي واجهتموها أثناء العمل الجماعي؟
  - كيف تمكنتم/ن من توزيع الأدوار والمسؤوليات بين الأعضاء/العضوات؟
  - ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتموها للتغلب على التحديات؟
  - كيف أثر العمل الجماعي على تحقيق الأهداف المشتركة؟
  - ماذا تعلمتم/ن من هذا التمرين حول بناء فرق عمل متماسكة؟
- مشاركة الأفكار والخبرات:
  - يُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على مشاركة تجاربهم/ن وأفكارهم/ن حول العمل الجماعي.

## ○ تلخيص النقاط الرئيسية:

- ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على الدروس المستفادة وأهمية التعاون والعمل الجماعي في تحقيق الأهداف.

## أدوات ومواد الجلسة:

- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الملاحظات والتخطيط للمشاريع.
- مواد مرئية أو أدوات مساعدة حسب نوع المشروع (مثل مواد للرسم والتخطيط).
- ساعة لضبط الوقت لكل مجموعة.
- لوح أبيض و أقلام ملونة لكتابة النقاط الرئيسية.

## المخرجات المتوقعة:

- فهم التحديات المرتبطة بالعمل الجماعي وكيفية التغلب عليها.
- تعزيز القدرة على التعاون وتوزيع الأدوار والمسؤوليات بشكل عادل.
- تحفيز المشاركين/ات على تطبيق مفاهيم العمل الجماعي في مجتمعاتهم/ن لتحقيق نتائج إيجابية.

### الجلسة 3: حل المشكلات بشكل جماعي

#### هدف الجلسة

- تطوير مهارات حل المشكلات بالتعاون بين الأفراد.

#### النشاطات:

1.

#### تمارين حل المشكلات

#### النشاط 2

40 دقيقة

المدة

#### الإجراءات:

- تقديم المشكلة:
  - ي/تبدأ المدرب/ة بعرض مشكلة معينة تحتاج إلى حل. يمكن أن تكون المشكلة مرتبطة بواقع المجتمعات الريفية مثل:
    - نقص المياه النظيفة.
    - تحسين التعليم.
    - إدارة الموارد الطبيعية.
  - يُفضل أن تكون المشكلة واضحة وذات صلة بواقع المشاركين/ات.
- تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة:
  - ي/تقسم المدرب/ة المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تتكون من 4-6 أشخاص.
- شرح التمرين:
  - ي/تشرح المدرب/ة أن كل مجموعة ستعمل على حل المشكلة المقدمة بشكل جماعي.
  - يجب على كل مجموعة أن تحدد خطوات واضحة لحل المشكلة وتوزيع الأدوار بين الأعضاء/العضوات لضمان تعاون فعال.

- تنفيذ التمرين:
  - تعطى للمجموعات مدة محددة (20-30 دقيقة) للعمل على حل المشكلة.
  - يُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على التفكير بشكل إبداعي والتواصل الفعال فيما بينهم.
- تدوين الحلول:
  - تقوم كل مجموعة بتدوين الحلول والخطوات التي اتبعتها لحل المشكلة على ورقة.

.2

النشاط 2	عرض الحلول
المدة	20 دقيقة

الإجراءات:

- عرض الحلول:
  - بعد انتهاء الوقت المحدد، تقوم كل مجموعة بعرض حلها أمام باقي المشاركين/ات.
  - يُطلب من كل مجموعة شرح كيفية توصلهم للحل والخطوات التي اتبعوها.
- مناقشة العملية:
  - بعد عرض الحلول، ي/تفتح المدرب/ة باب النقاش مع المشاركين/ات حول العملية التي اتبعتها كل مجموعة.
  - تُطرح الأسئلة التالية للنقاش:
    - ما هي الخطوات التي اتبعتها لحل المشكلة؟
    - ما هي التحديات التي واجهتموها أثناء العمل الجماعي؟
    - كيف تغلبتم/ن على هذه التحديات؟
    - ما هي الأفكار الجديدة التي توصلتم/ن إليها خلال العمل الجماعي؟
    - كيف يمكن تطبيق هذه الحلول في الواقع العملي؟

## ○ تلخيص النقاط الرئيسية:

- ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على أهمية التعاون في حل المشكلات والتفكير الجماعي.

أدوات ومواد الجلسة:

- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الحلول.
- مواد مرئية أو أدوات مساعدة حسب نوع المشكلة (مثل خرائط أورشوم بيانية).
- ساعة لضبط الوقت لكل مجموعة.
- لوح أبيض و أقلام ملونة لكتابة النقاط الرئيسية.

المخرجات المتوقعة:

- تطوير مهارات حل المشكلات بشكل جماعي لدى المشاركين/ات .
- تعزيز القدرة على التفكير الجماعي والتواصل الفعال لحل المشكلات.
- فهم التحديات المرتبطة بحل المشكلات وكيفية التغلب عليها.
- تحفيز المشاركين/ات على تطبيق مهارات حل المشكلات بشكل جماعي في مجتمعاتهم/ن لتحسين الواقع وتحقيق نتائج إيجابية.



## الجزء الثالث: التشبيك وبناء العلاقات

الجلسة 1: مفهوم التشبيك وأهميته

### هدف الجلسة

- فهم مفهوم التشبيك وأهميته في تعزيز التعايش السلمي والتنمية المجتمعية.

### النشاطات:

.1

محاضرة قصيرة عن التشبيك

النشاط 1

20 دقيقة

المدة

### المحتوى:

- تعريف التشبيك:
  - التشبيك هو عملية بناء علاقات واتصالات قوية ومثمرة بين الأفراد والمجموعات لتحقيق أهداف مشتركة.
- أهمية التشبيك:
  - تعزيز التعاون: من خلال التشبيك، يمكن للأفراد والمجموعات تبادل الموارد والمعرفة والخبرات.
  - تحقيق أهداف مشتركة: التشبيك يساعد في تنسيق الجهود والوصول إلى نتائج أكثر فعالية.
  - دعم التنمية المستدامة: من خلال بناء شبكات قوية، يمكن تعزيز التنمية المستدامة في المجتمعات.
  - بناء السلام والتعايش السلمي: التشبيك يساعد في تعزيز الثقة والتفاهم بين الأفراد والمجموعات المختلفة، مما يقلل من النزاعات ويعزز التعايش السلمي.

## ○ أمثلة على التشبيك الفعال:

- التشبيك بين المنظمات المجتمعية: التعاون بين المنظمات غير الحكومية والجمعيات المحلية لتحقيق أهداف تنموية مشتركة.
- التشبيك بين الأفراد: بناء علاقات بين الأفراد من خلفيات مختلفة لتعزيز التفاهم والثقة.
- التشبيك على مستوى المؤسسات: تعزيز التعاون بين المؤسسات الحكومية والخاصة لتحقيق التنمية الشاملة.

.2

## النشاط 2

### مناقشة جماعية حول تجارب التشبيك في المجتمعات المحلية

30 دقيقة

المدة

## الإجراءات:

### ○ فتح باب المناقشة:

- ي/تبدأ المدرب/ة بطرح أسئلة تحفيزية للمشاركين/ات لبدء المناقشة حول تجاربهم/ن في التشبيك.
- أمثلة على الأسئلة:

- هل لديكم/ن تجارب سابقة في بناء شبكات علاقات؟
- ما هي الفوائد التي حصلتكم/ن عليها من التشبيك؟
- ما هي التحديات التي واجهتموها/نها وكيف تغلبتم/ن عليها؟

### ○ مشاركة التجارب:

- يُطلب من المشاركين/ات مشاركة تجاربهم/ن الشخصية أو تجارب مجتمعاتهم/ن في التشبيك.
- يمكن للمشاركين/ات الحديث عن قصص نجاح أو حتى عن الفشل والتعلم منها.

#### ○ النقاط الرئيسية:

- ي/تقوم المدرب/ة بتدوين النقاط الرئيسية التي يتم مناقشتها على لوح أبيض أو ورق كبير.
- ي/تُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على تقديم أفكار واقتراحات لتحسين عمليات التشبيك في مجتمعاتهم/ن.

#### ○ تلخيص المناقشة:

- في نهاية الجلسة، ي/تلخص المدرب/ة النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على الدروس المستفادة وكيفية تطبيقها في الواقع العملي.
- ي/تُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على التفكير في كيفية تعزيز شبكات العلاقات في مجتمعاتهم/ن لتحقيق التعايش السلمي والتنمية المستدامة.

#### أدوات ومواد الجلسة:

- جهاز عرض (بروجكتور) لعرض المحاضرة (إذا كان متاحًا).
- لوح أبيض و أقلام ملونة لتدوين النقاط الرئيسية.
- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الملاحظات.
- مواد مرئية أو قصص مصورة لتعزيز الفهم.

#### المخرجات المتوقعة:

- فهم أعمق لمفهوم التشبيك وأهميته في التعايش السلمي.
- اكتساب المشاركين/ات المعرفة عن تجارب التشبيك الفعالة في المجتمعات المحلية.
- تعزيز قدرة المشاركين/ات على بناء شبكات علاقات قوية ومثمرة في مجتمعاتهم/ن.
- تحفيز المشاركين/ات على تطبيق مفاهيم التشبيك لتعزيز التعاون والتنمية المستدامة.

## الجلسة 2: استراتيجيات بناء الشبكات الاجتماعية

### هدف الجلسة

- تعلم استراتيجيات بناء الشبكات الاجتماعية وتعزيزها.

### النشاطات:

1.

النشاط 1	تمرين التشبيك
المدة	30 دقيقة

### الإجراءات:

- تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات:
  - ي/تقسم المدرب/ة المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تتكون من 4-5 أشخاص.
- شرح التمرين:
  - ي/تشرح المدرب/ة أن كل شخص في المجموعة سي/ستقوم بتقديم نفسه/ها وتبادل المعلومات مع الآخرين/ات.
  - يُشجع المشاركون/ات على تبادل المعلومات الشخصية مثل الاسم، العمل أو الاهتمامات، والخبرات السابقة.
- تنفيذ التمرين:
  - تُعطى للمشاركين/ات مدة محددة (15 دقيقة) لتقديم أنفسهم/ن وتبادل المعلومات داخل مجموعاتهم/ن.
  - يُطلب من المشاركين/ات أن يسجلوا/ن معلومات الاتصال الأساسية (مثل البريد الإلكتروني أو رقم الهاتف) لتكوين شبكة علاقات مستدامة.

## ○ مناقشة جماعية:

- بعد انتهاء التمرين، يجتمع المشاركون/ات مرة أخرى في دائرة كبيرة.
- يُطلب من كل مجموعة مشاركة تجربتهم/ن وما تعلموه/نه من التمرين.
- يمكن طرح الأسئلة التالية للمناقشة:
  - ما هي الفوائد التي حصلتكم/ن عليها من هذا التمرين؟
  - كيف يمكن أن يساعدكم/ن التشبيك في تعزيز التعايش السلمي في مجتمعاتكم/ن؟
  - ما هي الاستراتيجيات التي يمكنكم/ن استخدامها لتعزيز شبكات العلاقات في حياتكم/ن اليومية؟

.2

مناقشة حول فوائد التشبيك وأهميته في المجتمع

النشاط 2

30 دقيقة

المدة

## الإجراءات:

### ○ فتح باب النقاش:

- ي/تبدأ المدرب/ة بمشاركة بعض الأفكار حول فوائد التشبيك وأهميته في المجتمع.
- أمثلة على الفوائد:
  - تبادل المعرفة: من خلال التشبيك يمكن تبادل الأفكار والخبرات بين الأفراد.
  - تعزيز التعاون: التشبيك يساهم في تعزيز التعاون بين الأفراد والمجموعات لتحقيق أهداف مشتركة.
  - دعم المبادرات المجتمعية: يمكن للشبكات القوية أن تدعم المبادرات والمشاريع المجتمعية بشكل فعال.
  - بناء علاقات متينة: يساعد التشبيك في بناء علاقات متينة قائمة على الثقة والتفاهم

#### ○ مشاركة التجارب الشخصية:

- يُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على مشاركة تجاربهم/ن الشخصية في التشبيك وكيف أثر ذلك على حياتهم/ن أو مجتمعاتهم/ن.
- يُمكن للمشاركين/ات الحديث عن قصص نجاح أو تحديات واجهوها/ن وكيف تغلبوا/ن عليها من خلال الشبكات الاجتماعية.

#### ○ تلخيص المناقشة:

- ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على أهمية التشبيك في بناء علاقات قوية ومثمرة في المجتمع.
- يُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على التفكير في كيفية تطبيق استراتيجيات التشبيك في حياتهم/ن اليومية لتعزيز التعايش السلمي والتنمية المجتمعية.

#### أدوات ومواد الجلسة:

- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الملاحظات وتبادل المعلومات.
- مواد مرئية أو قصص مصورة لتعزيز الفهم (إذا كانت متاحة).
- لوح أبيض و أقلام ملونة لتدوين النقاط الرئيسية خلال المناقشة.

#### المخرجات المتوقعة:

- فهم أعمق لاستراتيجيات بناء الشبكات الاجتماعية وأهميتها.
- اكتساب المشاركين/ات مهارات تقديم أنفسهم/ن وتبادل المعلومات بشكل فعال.
- تعزيز قدرة المشاركين/ات على بناء شبكات علاقات قوية ومثمرة.
- تحفيز المشاركين/ات على تطبيق مفاهيم التشبيك لتعزيز التعاون والتنمية المستدامة في مجتمعاتهم/ن

هدف الجلسة

- تطبيق مهارات بناء العلاقات في مواقف حقيقية وتطوير القدرة على إنشاء علاقات جديدة بشكل فعال.

النشاطات:

1.

لعب أدوار: تمثيل مواقف تفاعلية لبناء العلاقات

النشاط 1

30 دقيقة

المدة

الإجراءات:

- شرح التمرين:
  - ي/تبدأ المدرب/ة بشرح مفهوم لعب الأدوار وكيف يمكن أن يساعد في تطوير مهارات بناء العلاقات.
  - ي/توضح المدرب/ة أن المشاركين/ات سيقومون/ن بتمثيل مواقف تفاعلية تحاكي مواقف حقيقية قد يواجهونها في حياتهم اليومية.
- تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة:
  - ي/تقسم المدرب/ة المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تتكون من 3-4 أشخاص.
- توزيع الأدوار والمواقف:
  - ي/تعطي المدرب/ة لكل مجموعة سيناريو معين يتطلب بناء علاقات جديدة. أمثلة على السيناريوهات:
    - لقاء شخص جديد في اجتماع مجتمعي.
    - التفاعل مع زميل/ة جديد/ة في مكان العمل.

- المشاركة في حدث محلي والتعرف على أعضاء /عضوات المجتمع.
- ي/تطلب المدرب/ة من كل مجموعة تحديد الأدوار التي سيلعبها الأعضاء/العضوات (مثل الشخص المتعرف والشخص الجديد).

#### ○ تمثيل المواقف:

- تُعطى لكل مجموعة مدة محددة (10-15 دقيقة) لتمثيل السيناريو المعطى.
- ي/تُشجع المدرب/ة المشاركين/ات على التفاعل بشكل طبيعي واستخدام مهارات بناء العلاقات التي تعلموها/نهما.

#### ○ عرض التمثيل:

- بعد انتهاء الوقت المحدد، تقدم كل مجموعة عرضًا قصيرًا لتمثيلهم أمام باقي المشاركين/ات.
- يُطلب من المشاركين/ات الآخرين/ات تقديم ملاحظات واقتراحات لتحسين الأداء.

.2

النشاط 2	تمرين العلاقات: بناء علاقات جديدة مع زملاء/زميلات التدريب
المدة	30 دقيقة

#### الإجراءات:

- شرح التمرين:
  - ي/تشرح المدرب/ة أن هذا التمرين يهدف إلى تطبيق مهارات بناء العلاقات من خلال التعرف على زملاء/زميلات التدريب وبناء علاقات جديدة معهم/ن.
- توزيع البطاقات التعريفية:
  - ي/تعطي المدرب/ة لكل مشارك/ة بطاقة تعريفية ليكتب فيها اسمه/ها وبعض المعلومات الشخصية مثل الهوايات والاهتمامات.



#### ○ التفاعل والتعارف:

- يُطلب من المشاركين/ات التجول في القاعة والتفاعل مع بعضهم/ن البعض، محاولين/ات التعرف على أكبر عدد ممكن من الزملاء/الزميلات خلال فترة زمنية محددة (15 دقيقة).
- يجب على المشاركين/ات تبادل البطاقات التعريفية وتدوين ملاحظات عن الأشخاص الذين يتعرفون عليهم/ن.

#### ○ جمع المعلومات ومشاركة الخبرات:

- بعد انتهاء التمرين، يجتمع المشاركون/ات في دائرة كبيرة.
- يُطلب من كل مشارك/ة مشاركة تجربة واحدة عن شخص تعرف عليه/ها وما تعلمه/ته منه/ها.

#### ○ تلخيص النقاط الرئيسية:

- ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها خلال التمرين، مع التركيز على أهمية بناء العلاقات في الحياة اليومية وكيفية تعزيزها.

#### أدوات ومواد الجلسة:

- بطاقات تعريفية و أقلام للمشاركين/ات لتدوين المعلومات الشخصية.
- أوراق و أقلام لتدوين الملاحظات خلال لعب الأدوار.
- لوح أبيض و أقلام ملونة لتدوين النقاط الرئيسية خلال المناقشة.

#### المخرجات المتوقعة:

- تطوير مهارات المشاركين/ات في بناء العلاقات من خلال مواقف تفاعلية حقيقية.
- تعزيز قدرة المشاركين/ات على التعرف على أشخاص جدد وبناء علاقات مثمرة.
- فهم أعمق لأهمية بناء العلاقات في تعزيز التعايش السلمي والتنمية المجتمعية.
- تحفيز المشاركين/ات على تطبيق مهارات بناء العلاقات في حياتهم/ن اليومية لتحقيق نتائج إيجابية.

## الجزء الرابع: الحفاظ على العلاقات السلمية

### الجلسة 1: أسس العلاقات السلمية

#### هدف الجلسة

- فهم أسس العلاقات السلمية وكيفية الحفاظ عليهما.

#### النشاطات:

1.

محاضرة قصيرة عن أسس العلاقات السلمية

النشاط 1

20 دقيقة

المدة

#### الإجراءات:

1. تعريف العلاقات السلمية:  
ي/تقوم المدرب/ة بتقديم تعريف شامل للعلاقات السلمية وأهميتها في بناء مجتمعات مستقرة ومزدهرة.
2. العناصر الأساسية للعلاقات السلمية:  
ي/تشرح المدرب/ة العناصر الأساسية للعلاقات السلمية والتي تشمل الاحترام المتبادل، التواصل الفعال، والتعاون.
3. أهمية الثقة والتفاهم:  
ي/توضح المدرب/ة كيف أن الثقة والتفاهم بين الأفراد يعززان العلاقات السلمية ويقللان من النزاعات.
4. تقديم أمثلة حقيقية:  
ي/تعرض المدرب/ة أمثلة حقيقية من الحياة اليومية ومن المجتمعات التي نجحت في بناء علاقات سلمية.

- فهم أفضل لأسس العلاقات السلمية وأهميتها.
- القدرة على تحديد العناصر الأساسية للعلاقات السلمية.
- زيادة الوعي بأهمية الثقة والتفاهم في بناء العلاقات السلمية.
- القدرة على تطبيق الأسس النظرية في الحياة اليومية والمجتمع المحلي.

.2

مناقشة حول التحديات التي تواجه العلاقات السلمية في المجتمع

النشاط 2

20 دقيقة

المدة

الإجراءات:

1. طرح أسئلة للنقاش:  
ي/تطرح المدرب/ة أسئلة للمشاركين/ات حول التحديات التي تواجههم/ن في الحفاظ على العلاقات السلمية في مجتمعهم/ن.
2. تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات:  
يُقسم المشاركون/ات إلى مجموعات صغيرة لمناقشة التحديات وتبادل الآراء والخبرات.
3. عرض نتائج المناقشات:  
تعرض كل مجموعة النتائج التي توصلت إليها حول التحديات وكيفية التغلب عليها.
4. نقاش جماعي:  
ي/تفتح المدرب/ة باب النقاش الجماعي لمشاركة الأفكار والحلول المقترحة.

## المخرجات المتوقعة:

- تحديد التحديات الرئيسية التي تواجه العلاقات السلمية في المجتمع.
- تبادل الخبرات والأفكار بين المشاركين/ات حول كيفية التغلب على التحديات.
- تعزيز الفهم الجماعي لأهمية مواجهة التحديات بطرق سلمية.
- تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز العلاقات السلمية في المجتمع المحلي.

## أدوات ومواد الجلسة:

- لوح أبيض و أقلام ملونة لتدوين النقاط الرئيسية.
- أوراق و أقلام للمشاركين/ات لتدوين الملاحظات والأفكار.
- بطاقات تعريفية للمجموعات لكتابة التحديات والحلول.

## المخرجات النهائية:

- تحسين الفهم النظري والعملي لأسس العلاقات السلمية.
- تعزيز مهارات المشاركين/ات في التواصل والتعاون لبناء علاقات سلمية.
- تطوير حلول واقعية ومبتكرة لمواجهة التحديات في المجتمع المحلي.

هدف الجلسة

- تعلم تقنيات إدارة النزاعات وحلها بطرق سليمة.

النشاطات:

1.

تمرين إدارة النزاعات

النشاط 1

30 دقيقة

المدة

الإجراءات:

1. تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة:  
ي/تقوم المدرب/ة بتقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تتكون من 4-6 أشخاص.
2. شرح التمرين:  
ي/تقدم المدرب/ة نزاعاً معيناً لكل مجموعة، ويطلب منهم تحليل النزاع والتوصل إلى حل بطرق سلمية. يمكن أن تكون الأمثلة على النزاعات لموضوعات محلية ذات صلة بواقع المشاركين/ات مثل نزاع على الموارد الطبيعية أو خلاف بين جيران.
3. تنفيذ التمرين:  
تعطى للمجموعات مدة محددة (15-20 دقيقة) لتحليل النزاع والعمل على إيجاد حلول سلمية.
4. عرض الحلول:  
بعد انتهاء الوقت المحدد، تعرض كل مجموعة الحلول التي توصلت إليها أمام باقي المشاركين/ات.
5. مناقشة العملية:  
ي/تفتح المدرب/ة باب النقاش مع المشاركين/ات حول الحلول المقترحة. تُطرح الأسئلة التالية للنقاش:

- ما هي الخطوات التي اتبعتها المجموعة لحل النزاع؟
- ما هي التحديات التي واجهتموها أثناء تحليل النزاع؟
- كيف تغلبتم/ن على هذه التحديات؟
- ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتموها لحل النزاع بطرق سلمية؟

.2

مناقشة حول الاستراتيجيات المستخدمة في حل النزاع	النشاط 2
30 دقيقة	المدة

#### الإجراءات:

1. جمع المشاركين/ات في دائرة:  
بعد عرض الحلول، يجتمع المشاركون/ات في دائرة لمناقشة الاستراتيجيات المستخدمة في حل النزاع.
2. طرح الأسئلة التالية للنقاش:  
  - ما هي الاستراتيجيات التي كانت الأكثر فعالية في حل النزاع؟
  - كيف يمكن تطبيق هذه الاستراتيجيات في النزاعات الحقيقية في مجتمعكم/ن؟
  - ما هي الدروس المستفادة من هذا التمرين؟
3. مشاركة الأفكار والخبرات:  
يُتشجع المدرب/ة المشاركين/ات على مشاركة تجاربهم/ن وأفكارهم/ن حول إدارة النزاعات بطرق سلمية.
4. تلخيص النقاط الرئيسية:  
ي/تقوم المدرب/ة بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مع التركيز على أهمية استخدام تقنيات إدارة النزاعات في تحقيق السلام والحفاظ على العلاقات السلمية.

## أدوات ومواد الجلسة:

- أوراق و أقلام لتدوين الملاحظات.
- مواد مرئية أو أدوات مساعدة حسب نوع النزاع (مثل خرائط أو رسوم بيانية).
- مساحة مفتوحة لترتيب الجلوس في مجموعات للنقاش.

## المخرجات المتوقعة:

- تحسين مهارات إدارة النزاعات وحلها بطرق سلمية لدى المشاركين/ات.
- زيادة الوعي بأهمية استخدام استراتيجيات فعالة في حل النزاعات. تعزيز قدرة المشاركين/ات على التعامل مع النزاعات بطرق بناءة وإيجابية.

### الجلسة 3: دراسات حالة وتجارب ناجحة

#### هدف الجلسة:

التعلم من دراسات حالة وتجارب ناجحة.

#### النشاطات:

1.

النشاط 1	عرض دراسات حالة
المدة	30 دقيقة

#### الإجراءات:

1. تقديم دراسات حالة:

ي/تعرض المدرب /ة مجموعة من دراسات الحالة الناجحة من مجتمعات مشابهة. يمكن أن تشمل هذه الدراسات مشاريع ناجحة في بناء السلام، تحسين التعايش السلمي، أو حل النزاعات بطرق سلمية. تُعرض الدراسات باستخدام مواد مرئية مثل العروض التقديمية أو مقاطع الفيديو.

2. شرح تفاصيل الدراسات:

ي/توضح المدرب /ة العوامل التي أدت إلى نجاح هذه الدراسات، بما في ذلك التحديات التي تم مواجهتها وكيفية التغلب عليها، والدروس المستفادة منها.



## النشاط 2

مناقشة جماعية حول الدروس المستفادة وكيفية تطبيقها في المجتمع المحلي.

30 دقيقة

المدة

## الإجراءات:

## 1. طرح الأسئلة للنقاش:

- ي/تطرح المدرب/ة مجموعة من الأسئلة للنقاش الجماعي حول الدروس المستفادة من دراسات الحالة وكيفية تطبيقها في المجتمع المحلي. تشمل الأسئلة:
- ما هي العوامل الرئيسية التي ساهمت في نجاح هذه المشاريع؟
  - كيف يمكن تطبيق هذه الاستراتيجيات في مجتمعاتكم/ن؟
  - ما هي التحديات التي قد تواجهونها وكيف يمكن التغلب عليها؟

## 2. تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة:

- ي/تقسم المدرب/ة المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة لمناقشة الأفكار وتبادل الخبرات حول كيفية تطبيق الدروس المستفادة في مجتمعاتهم/ن.

## 3. عرض النتائج:

- تعرض كل مجموعة نتائج مناقشتها أمام باقي المشاركين/ات، ويتم تبادل الآراء والأفكار حول كيفية تحسين التعايش السلمي في المجتمع المحلي.

## المخرجات المتوقعة:

- فهم أعمق للعوامل التي تسهم في نجاح مشاريع بناء السلام.
- اكتساب المشاركين/ات لمعرفة جديدة حول تطبيق الدروس المستفادة من تجارب ناجحة في مجتمعات مشابهة.
- تحفيز المشاركين/ات على التفكير في استراتيجيات قابلة للتنفيذ في مجتمعاتهم/ن المحلية لتحسين التعايش السلمي.

## الخاتمة

### التقييم:

استبيانات قبل وبعد التدريب لتقييم مدى استفادة المشاركين/ات. يتم توزيع استبيانات تقييم قبل بداية الدورة التدريبية لقياس مستوى المعرفة والمهارات الأساسية لدى المشاركين/ات، ثم يتم توزيع استبيانات تقييم بعد انتهاء الدورة لقياس مدى التحسن والتطور في المعرفة والمهارات المكتسبة.

### المتابعة المستمرة:

تنفيذ زيارات ميدانية ومتابعة مستمرة لدعم المشاركين/ات في تطبيق المهارات المكتسبة. يقوم فريق المتابعة بتنظيم زيارات دورية للمشاركين/ات في مجتمعاتهم/ن المحلية لمساعدتهم/ن في تطبيق المهارات والاستراتيجيات التي تعلموها/ن خلالها التدريب، وتقديم الدعم اللازم لحل أي تحديات قد تواجههم/ن.

الملاحق

مفاهيم ومصطلحات

## مهارات التواصل الفعّال

### مقدمة

التواصل الفعّال هو أحد أهم المهارات التي يمكن أن يمتلكها الفرد، سواء في حياته الشخصية أو المهنية. يساعد التواصل الفعّال في بناء علاقات إيجابية، وحل المشكلات، وتجنب النزاعات. يتميز التواصل الفعّال بالقدرة على إيصال الأفكار والمشاعر بطريقة واضحة ومفهومة للطرف الآخر.

### عناصر التواصل الفعّال:

1. المرسل: الشخص الذي يقوم بإرسال الرسالة.
2. الرسالة: المعلومات أو الأفكار التي يرغب المرسل في إيصالها.
3. الوسيلة: الطريقة أو القناة التي تُستخدم لنقل الرسالة، مثل الكلام، الكتابة، الإيماءات، أو الوسائل الإلكترونية.
4. المستقبل: الشخص الذي يستقبل الرسالة.
5. التغذية الراجعة: رد الفعل أو الاستجابة من المستقبل تجاه الرسالة، مما يساعد المرسل في معرفة ما إذا كانت الرسالة قد فُهمت بشكل صحيح.

### خصائص التواصل الفعّال:

- الوضوح: يجب أن تكون الرسالة واضحة وغير معقدة.
- الاختصار: ينبغي أن تكون الرسالة مختصرة وتركز على النقاط الرئيسية.
- الاحترام: يجب أن يتم التواصل بأسلوب يحترم مشاعر وآراء الآخرين.
- الاستماع الجيد: الاستماع بانتباه للطرف الآخر يعد جزءاً مهماً من التواصل الفعّال.

### تقنيات الاستماع الفعّال:

1. الانتباه: التركيز الكامل على الشخص المتحدث دون الانشغال بأمر آخر.
2. التفاعل البصري: الحفاظ على الاتصال البصري مع المتحدث لإظهار الاهتمام.
3. التفاعل اللفظي وغير اللفظي: استخدام إشارات مثل الإيماء بالرأس أو الردود اللفظية القصيرة لإظهار الفهم والمتابعة.
4. التغذية الراجعة: تقديم ردود فعل بناءة توضح أن الرسالة قد فُهمت بشكل صحيح.

### طرق تحسين مهارات التواصل الفعال:

1. ممارسة الاستماع النشط: تدريب النفس على التركيز الكامل عند الاستماع للطرف الآخر.
2. تجنب المقاطعة: السماح للطرف الآخر بإكمال حديثه قبل الرد.
3. طرح الأسئلة: استخدام الأسئلة المفتوحة لتشجيع الطرف الآخر على التعبير بشكل أكبر.
4. التحكم في اللغة الجسدية: استخدام لغة جسد إيجابية تعكس الانفتاح والاهتمام.

### التواصل الفعال في الحياة اليومية:

- في العمل: يساعد التواصل الفعال في تحسين التعاون بين الزملاء، وحل المشكلات بسرعة، وتعزيز الإنتاجية.
- في العلاقات الشخصية: يعزز التواصل الفعال التفاهم والاحترام المتبادل بين الأفراد، ويساعد في حل النزاعات بطرق بناءة.
- في التعليم: يساهم التواصل الفعال في تحسين عملية التعلم من خلال تعزيز التفاعل بين المعلمين والطلاب.

### أهمية التواصل الفعال في بناء السلام:

- تعزيز التفاهم المتبادل: يساعد التواصل الفعال في تحقيق فهم أفضل بين الأفراد، مما يقلل من فرص النزاعات وسوء الفهم.
- بناء الثقة: يعزز التواصل الصادق والشفاف الثقة بين الأفراد والمجتمعات.
- حل النزاعات بطرق سلمية: يمكن أن يساهم التواصل الفعال في إيجاد حلول للنزاعات بطرق سلمية وبناءة، مما يعزز التعايش السلمي.

### خاتمة

التواصل الفعال هو مهارة حيوية تؤثر على جميع جوانب حياتنا. من خلال تطوير هذه المهارة، يمكننا تحسين علاقاتنا، حل مشكلاتنا بطرق بناءة، والمساهمة في بناء مجتمعات أكثر تفهماً وتعاوناً.

## التعاون والعمل الجماعي

### مقدمة

يُعد التعاون والعمل الجماعي من العناصر الأساسية لتحقيق النجاح في أي مجتمع أو منظمة. يتيح العمل الجماعي للأفراد تحقيق أهداف مشتركة بكفاءة وفعالية، حيث يمكن للفرق المتعاونة أن تحل المشكلات بسرعة أكبر وتطوير حلول إبداعية تتجاوز ما يمكن للفرد تحقيقه بمفرده.

### تعريف التعاون والعمل الجماعي:

- **التعاون:** هو العمل المشترك بين الأفراد أو المجموعات لتحقيق هدف مشترك، حيث يتقاسم الجميع المهام والمسؤوليات لتحقيق النتيجة المطلوبة.
- **العمل الجماعي:** هو نظام عمل يتم من خلاله تعاون مجموعة من الأفراد بشكل منظم ومخطط لتحقيق أهداف محددة. يعتمد العمل الجماعي على تضافر جهود الأفراد وإسهاماتهم المختلفة لتحقيق النجاح الجماعي.

### أهمية التعاون والعمل الجماعي:

1. **تحسين الكفاءة والإنتاجية:** يمكن للفرق المتعاونة أن تنجز المهام بشكل أسرع وأكثر كفاءة بفضل تقسيم العمل وتوزيع المهام.
2. **تحفيز الإبداع والابتكار:** التعاون يتيح للأفراد تبادل الأفكار والمقترحات، مما يعزز من فرص الإبداع والابتكار.
3. **تعزيز العلاقات الإنسانية:** العمل الجماعي يعزز من العلاقات بين الأفراد ويشجع على بناء الثقة والاحترام المتبادل.
4. **حل المشكلات بفعالية:** يمكن للفرق المتعاونة حل المشكلات بشكل أكثر فعالية من خلال تبادل وجهات النظر وتوحيد الجهود.

### مكونات الفريق الفعال:

1. **القيادة الفعّالة:** وجود قائد قادر على توجيه الفريق وتحفيزه وتوفير الدعم اللازم.
2. **الأهداف الواضحة:** تحديد أهداف واضحة ومحددة يمكن قياسها وتحقيقها.
3. **التواصل الجيد:** ضرورة وجود قنوات تواصل فعّالة بين أعضاء الفريق لضمان تبادل المعلومات والأفكار.
4. **التنوع في المهارات:** وجود أعضاء يمتلكون مهارات وخبرات متنوعة يمكنها دعم وتحسين أداء الفريق.
5. **الاحترام المتبادل:** احترام جميع الأعضاء لآراء وأفكار بعضهم البعض، وتشجيع التعاون والعمل المشترك.

## استراتيجيات تعزيز التعاون والعمل الجماعي:

1. بناء الثقة: تعزيز الثقة بين أعضاء الفريق من خلال الشفافية والصدق في التعامل.
2. تشجيع المشاركة: تشجيع جميع الأعضاء على المشاركة الفعالة في النقاشات واتخاذ القرارات.
3. توفير التدريب: تقديم برامج تدريبية لتطوير مهارات العمل الجماعي والتعاون بين الأعضاء.
4. تحديد الأدوار والمسؤوليات: تحديد أدوار ومسؤوليات واضحة لكل عضو في الفريق لضمان توزيع المهام بشكل مناسب.
5. تشجيع التغذية الراجعة: تعزيز تقديم واستقبال التغذية الراجعة البناءة لتحسين الأداء وتحقيق الأهداف.

## فوائد العمل الجماعي في بيئات العمل:

- زيادة الإنتاجية: يعزز العمل الجماعي من كفاءة الأفراد وإنتاجيتهم من خلال التعاون وتبادل المهام.
- تحسين جودة العمل: يساهم التعاون في تحسين جودة العمل من خلال مراجعة وتقييم المهام بشكل مشترك.
- تعزيز الرضا الوظيفي: يساهم العمل الجماعي في تحسين الرضا الوظيفي من خلال تعزيز العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء للفريق.
- تحقيق أهداف أكبر: يمكن للفريق المتعاون تحقيق أهداف أكبر وأصعب بفضل الجهود المشتركة والتنسيق الفعال.

## خاتمة

التعاون والعمل الجماعي هما مفتاح النجاح في أي مجتمع أو منظمة. من خلال تعزيز هذه القيم، يمكننا تحقيق أهدافنا بشكل أكثر فعالية وكفاءة، وبناء بيئة عمل إيجابية تحفز على الإبداع والابتكار. العمل الجماعي ليس مجرد وسيلة لتحقيق الأهداف، بل هو نهج لبناء علاقات قوية ومستدامة تعزز من تماسك المجتمع وقدرته على مواجهة التحديات.

## التشبيك وبناء العلاقات

### مقدمة

التشبيك وبناء العلاقات من المهارات الحيوية التي تساعد الأفراد والمنظمات على تحقيق أهدافهم من خلال توسيع دائرة العلاقات المهنية والاجتماعية. هذه المهارات تمكن الأفراد من بناء شبكات قوية من الاتصالات التي يمكن أن تدعمهم في حياتهم المهنية والشخصية.

### تعريف التشبيك وبناء العلاقات:

- التشبيك: هو عملية إنشاء وتطوير والحفاظ على علاقات مهنية واجتماعية مع الأفراد والمنظمات بهدف تبادل المعلومات، الأفكار، والدعم.
- بناء العلاقات: هو تكوين علاقات طويلة الأمد مبنية على الثقة، الاحترام المتبادل، والتعاون المثمر.

### أهمية التشبيك وبناء العلاقات:

1. فرص العمل: يتيح التشبيك الوصول إلى فرص وظيفية جديدة من خلال التوصيات والعلاقات الشخصية.
2. تبادل المعرفة: يساهم التشبيك في تبادل المعلومات والخبرات بين الأفراد، مما يعزز من التطور المهني والشخصي.
3. دعم الأهداف المهنية: توفر العلاقات القوية الدعم اللازم لتحقيق الأهداف المهنية من خلال التوجيه والنصح.
4. تحقيق النجاح المشترك: يساهم التشبيك في تعزيز التعاون والشراكات التي تدعم تحقيق النجاحات المشتركة.

### استراتيجيات فعّالة للتشبيك وبناء العلاقات:

1. التواصل الفعال: استخدام مهارات الاتصال الجيدة لبناء علاقات قوية، بما في ذلك الاستماع الفعال والتعبير الواضح.
2. المشاركة في الفعاليات: حضور المؤتمرات، ورش العمل، والندوات لتوسيع دائرة العلاقات المهنية.
3. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: الاستفادة من المنصات الرقمية مثل LinkedIn لبناء علاقات مهنية وتبادل المعلومات.
4. الاهتمام بالآخرين: إظهار الاهتمام الحقيقي بالأشخاص الآخرين وأعمالهم، وتقديم المساعدة والدعم عند الحاجة.
5. المتابعة المستمرة: الحفاظ على العلاقات من خلال التواصل المنتظم وتقديم التحديثات حول الأمور المشتركة.



## بناء العلاقات في بيئات العمل:

- التعاون والتفاعل: تعزيز التعاون والتفاعل بين الزملاء من خلال المشاريع المشتركة والاجتماعات الدورية.
- الاحترام المتبادل: بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والثقة.
- تقديم الدعم: تقديم الدعم والمساعدة للزملاء في مهامهم وأهدافهم المهنية.
- التعرف على الأشخاص الجدد: الاستفادة من الفرص للتعرف على الأشخاص الجدد في العمل وبناء علاقات جديدة.

## فوائد التشبيك وبناء العلاقات:

1. تعزيز الثقة: بناء علاقات قوية يعزز من الثقة بين الأفراد، مما يسهل التعاون والعمل المشترك.
2. توسيع دائرة التأثير: يمكن للعلاقات القوية أن توسع من دائرة التأثير الشخصي والمهني، مما يفتح آفاقاً جديدة.
3. تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية: تساهم العلاقات القوية في تقديم الدعم اللازم لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية بفعالية.
4. التحفيز والإلهام: يمكن للعلاقات الجيدة أن تكون مصدر إلهام وتحفيز للفرد، مما يعزز من الأداء والإبداع.

## كيفية الحفاظ على العلاقات:

1. التواصل المنتظم: الحفاظ على التواصل المستمر مع الأشخاص في شبكتك.
2. تقديم الشكر والامتنان: إظهار التقدير للأشخاص الذين قدموا المساعدة أو الدعم.
3. المتابعة بعد اللقاءات: متابعة اللقاءات أو الفعاليات برسائل شكر أو تواصل للتأكيد على العلاقات.
4. المشاركة في المناسبات الخاصة: المشاركة في المناسبات الخاصة بالآخرين مثل الاحتفالات والنجاحات المهنية لتعزيز العلاقات.

## خاتمة

التشبيك وبناء العلاقات من المهارات الأساسية التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياة الأفراد المهنية والشخصية. من خلال تبني استراتيجيات فعّالة في بناء العلاقات والحفاظ عليها، يمكن للأفراد تحقيق أهدافهم وتطوير شبكات دعم قوية تدعمهم في مختلف جوانب حياتهم.

## الحفاظ على العلاقات السلمية

### مقدمة

الحفاظ على العلاقات السلمية هو أحد العناصر الأساسية لبناء مجتمع متماسك ومستقر. يساهم السلام في تحقيق التنمية المستدامة، ويعزز من التفاهم والتعاون بين الأفراد والمجتمعات. تتطلب العلاقات السلمية جهوداً مستمرة للتفاهم، التواصل الفعال، وحل النزاعات بطرق بناءة.

### أهمية الحفاظ على العلاقات السلمية:

1. تعزيز التفاهم والتعاون: العلاقات السلمية تعزز من التفاهم المتبادل والتعاون بين الأفراد والمجتمعات.
2. تحقيق التنمية المستدامة: يساهم السلام في خلق بيئة مستقرة تمكن من تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية.
3. تحسين جودة الحياة: تساهم العلاقات السلمية في تحسين جودة الحياة من خلال تقليل النزاعات وتعزيز الأمان.
4. دعم الاستقرار الاجتماعي: يعزز السلام من استقرار المجتمع ويحد من العنف والصراعات.

### استراتيجيات الحفاظ على العلاقات السلمية:

1. التواصل الفعال: استخدام مهارات التواصل الفعال لتجنب سوء الفهم وحل النزاعات بطرق بناءة.
2. الاستماع الفعال: الاهتمام بوجهات نظر الآخرين والاستماع إليهم بانتباه لفهم مشاعرهم واحتياجاتهم.
3. التسامح والاحترام: قبول التنوع الثقافي والفكري واحترام حقوق الآخرين وآرائهم.
4. حل النزاعات بطرق بناءة: تبني أساليب لحل النزاعات تركز على الحوار والتفاوض بدلاً من العنف.
5. بناء الثقة: العمل على بناء الثقة من خلال الأفعال الصادقة والشفافة.

### التواصل الفعال في الحفاظ على العلاقات السلمية:

- الوضوح في التعبير: يجب أن تكون الرسائل واضحة ومباشرة لتجنب سوء الفهم.
- استخدام لغة محترمة: تجنب اللغة العدوانية أو المهينة التي قد تؤدي إلى تصعيد النزاعات.
- التعبير عن المشاعر بشكل مناسب: التحدث عن المشاعر بطريقة بناءة تساعد في التفاهم وتجنب النزاعات.

### أهمية التسامح والاحترام في العلاقات السلمية:

1. تقليل التوترات: التسامح والاحترام يقللان من التوترات والنزاعات بين الأفراد والمجتمعات.
2. تعزيز التفاهم المتبادل: يساهم التسامح في تعزيز التفاهم المتبادل واحترام الاختلافات الثقافية والدينية.
3. خلق بيئة إيجابية: يعزز الاحترام المتبادل من خلق بيئة إيجابية تدعم التعاون والعمل المشترك.

### أمثلة على أساليب حل النزاعات:

1. التفاوض: التوصل إلى حل يرضي جميع الأطراف من خلال الحوار والتفاهم.
2. الوساطة: الاستعانة بطرف ثالث محايد للمساعدة في حل النزاع.
3. التحكيم: اللجوء إلى حكم محايد لاتخاذ قرار نهائي وملزم للأطراف المتنازعة.

### دور التعليم في الحفاظ على العلاقات السلمية:

1. نشر ثقافة السلام: تعزيز ثقافة السلام والتسامح في المناهج التعليمية.
2. تنمية مهارات التواصل وحل النزاعات: تعليم الطلاب مهارات التواصل الفعال وحل النزاعات بطرق بناءة.
3. تشجيع التعاون والعمل الجماعي: تعزيز قيم التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب.

### خاتمة

الحفاظ على العلاقات السلمية يتطلب جهداً مشتركاً من الأفراد والمجتمعات. من خلال تبني استراتيجيات فعّالة في التواصل، التسامح، وحل النزاعات، يمكننا بناء مجتمع أكثر تفهماً وتعاوناً. السلام ليس مجرد غياب العنف، بل هو حالة من التفاهم والاحترام المتبادل التي تتيح للجميع العيش بكرامة وأمان.