

المرونة

أنشطة - المدرب



مقدمة

الحمد لله الذي أرشدنا لمنهج التربية السليمة في قرآنه الكريم، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي بعثه مؤدبا ومربيا للناس أجمعين، وعلى آله وصحبه الطيبين.

تبذل شركة تكوين القيم عناية خاصة بالانشء من حيث التركيز على البرامج التربوية الخاصة بهم بداية من المرحلة الابتدائية الأولى وصولا إلى المرحلة الجامعية، وقد قدمت الشركة في سبيل ذلك العديد من المنتجات التي كانت رائدة في مجالها انطلاقا من رؤية الشركة ورسالتها.

ويعد جانب القيم والمهارات الحياتية لدى الطفل أحد أهم الجوانب التي تحتاج إلى عناية خاصة، وحسن تربية ورعاية منذ فترة مبكرة من عمر الطفل؛ لذا فقد أخذت شركة تكوين القيم على عاتقها ومن ضمن أهدافها العناية بهذا الجانب من جوانب تنشئة الطفل، وتقديم سلسلة من القيم والمهارات الحياتية التي تراعي خصائص الطفل في البيئة العربية بشكل عام، والبيئة السعودية بشكل خاص.

أملين من الله تعالى أن نكون قد قدمنا منتجا متميزا يساهم في تنشئة صحيحة لجيل جديد.

شركة تكوين القيم



التعريف بالحقيبة

مقدمة:

يهدف هذا البرنامج إلى تعزيز القيم والمهارات الحياتية لدى المشاركين من خلال إمدادهم بالعديد من المعارف المرتبطة بها، والتدريب العملي عليها، وقد تم اختيار تلك القيم والمهارات من خلال استقراء احتياج النشء في البيئة العربية بشكل عام، والسعودية بشكل خاص، وروعي في تصميم الحقيبة الحالية الجمع بين المتعة والفائدة، كما صممت الأنشطة بشكل تفاعلي لتكون أبلغ في التدريب على القيمة أو المهارة المستهدفة.

تدرب الحقيبة التي بين أيديكم على **قيمة المرونة**، وتقدم من خلال مدخل يثير انتباه المشاركين ويهيئهم لاستقبال المعرفة والتفاعل معها، يتم بعدها تعريف المشارك بالقيمة بصورة مبسطة، ثم يمارس المشاركون أنشطة عملية تحت إشراف المدرب، مع استخدام المدخل القصصي لتعزيز الاتجاه الإيجابي نحو القيمة، كما يمارس المشاركون ألعاباً حركية وفكرية اختيرت لمزيد من الممارسة العملية.

دليل البرنامج

المرونة.	اسم البرنامج
أن يتحلّى المشارك بالمرونة في حياته الشخصية.	الهدف العام
يتوقع بنهاية البرنامج - إن شاء الله تعالى - أن يكون المشارك قادراً على أن:	الأهداف التفصيلية
<ul style="list-style-type: none"> « يبين المراد بمفهوم "المرونة". « يفرق بين مفهومي المرونة والمداهنة. « يستدل من القرآن الكريم والسيرة النبوية على مشروعية "المرونة". « يحكي بأسلوبه مواقف ظهرت فيها مهارة "المرونة". « يستشعر أهمية التحلي بقيمة "المرونة" في حياته الشخصية. « يشرح صفات الشخصية المرنة. « يعدد مجالات المرونة. « يمثّل لكل مجال من مجالات المرونة. « يستنبط عوائق المرونة. « يقترح بعض النصائح لاكتساب المرونة. 	
٥ ساعات تدريبية	الساعات التدريبية



عدد الأنشطة	١٤ نشاطا تعليميا متنوعا
الفئة المستهدفة	طلاب المرحلة المتوسطة
محتويات البرنامج	<p>سنتناول في هذا البرنامج مهارة الربط من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none">« مفهوم المرونة.« الفرق بين المرونة والمداهنة.« شواهد المرونة في الكتاب والسنة.« أهمية المرونة.« صفات الشخص المرن.« مجالات المرونة.« عوائق المرونة.« كيف أكتسب المرونة؟
منهج إعداد الحقيبة	اعتمد إعداد الحقيبة على:
	<ul style="list-style-type: none">« توظيف استراتيجيات التعلم النشط« توظيف أسلوب التعليم بالترفيه



فهرس الموضوعات

٢	مقدمة
٣	التعريف بالحقيبة
٤	دليل البرنامج
٦	فهرس الموضوعات
٧	تنبيهات للمنفذين
٩	الجدول الزمني للبرنامج
١١	الوحدة الأولى
١٣	نشاط (١/١)
١٧	نشاط (٢/١)
٢٢	نشاط (٣/١)
٢٣	نشاط (٤/١)
٢٦	نشاط (٥/١)
٢٧	نشاط (٦/١)
٢٨	نشاط (٧/١)
٢٩	الوحدة الثانية
٣١	نشاط (١/٢)
٣٢	نشاط (٢/٢)
٣٤	نشاط (٣/٢)
٣٦	نشاط (٤/٢)
٣٧	نشاط (٥/٢)
٤٠	نشاط (٦/٢)
٤٢	نشاط (٧/٢)
٤٤	نشاط (٨/٢)



تنبيهات للمنفذين

أخي المدرب، أخي المشرف التربوي:

فيما يلي بعض التنبيهات؛ والتي يرجى منها أن تساعدك على القيام بمهمتك

على وجه أفضل بعون الله تعالى:

- « المهمة التي أنت بصدها هي تعليم قيم أو مهارات حياتية؛ لذا فلا بد أن يكون تركيزك مع الطلاب مُنصباً على التطبيقات التي ستقدم لهم، وموضوع النشاط هو قالب لتدريب الطلاب عليها، فلا تشغل بموضوع النشاط عن الهدف منه.
- « من خلال التواصل مع الطلاب ركز على الأفكار التي سينتجونها والتطبيقات التي سيمارسونها، ولا يكن همك إصدار أحكام عليها؛ فقط قوم بممارستهم للقيمة أو المهارة.
- « اجتهد في الالتزام بالأوقات المحددة للتمارين والأنشطة؛ فالهدف ممارسة العمليات لا الوصول للنتائج.
- « شجع المناقشة والتداخل بين الطلاب ولا تترك أيّاً منهم دون مشاركة فعالة، ويساعدك في ذلك تطبيق أساليب التعلم في المجموعات الكبيرة والصغيرة، وقد يكون من المناسب التركيز على بعض الأساليب التي من شأنها إشراك أكبر قدر من المشاركين، مثل:
 - فكر - زاوج - شارك
 - العصف الذهني
 - وغيرها من الأساليب التي سيرد توضيحها في الحقيبة.

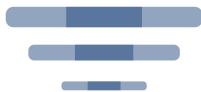
- « لا تنس التنشيط الفردي للطلاب، فلكل منهم خصوصيته وتفرده في التعلم، وتخصيص جانب من الأنشطة للطلاب بمفرده يساعد في تحقيق ذلك.
- « أوجد البيئة الآمنة للتعلم، فلا تركز على شخص دون غيره، ولا تجعل شخصاً واحداً مدار حديث المجموعة سواء كان سلباً أو إيجاباً، ولا تترك فرصة لأحد الأقران للتقليل من زميله، أو السخرية منه.
- « أوجد جواً من المرح والبهجة لدى الطلاب.





الجدول الزمني للبرنامج

الزمن	البيان	الوحدة التدريبية
١٤٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none">« مفهوم المرونة« الفرق بين المرونة والمداراة والمداهنة« شواهد المرونة في الكتاب والسنة« أهمية المرونة	الوحدة التدريبية الأولى: ما المرونة؟
١٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none">« صفات الشخص المرن« مجالات المرونة« عوائق المرونة« كيف أكتسب المرونة؟	الوحدة التدريبية الثانية: اكتساب المرونة



الوحدة التدريبية الأولى

ما المرونة؟



١٤٠ دقيقة

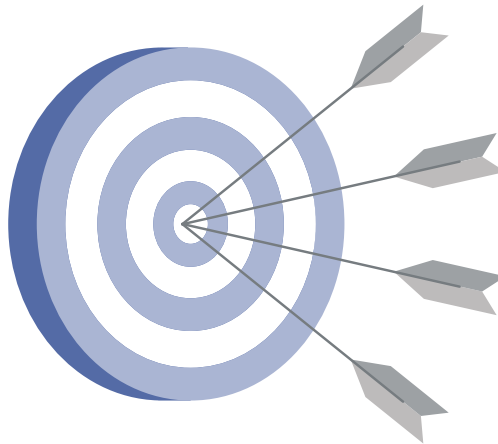
موضوعات الوحدة:

- « مفهوم المرونة
- « الفرق بين المرونة والمداراة والمداهنة
- « شواهد المرونة في الكتاب والسنة
- « أهمية المرونة

الأهداف التفصيلية للوحدة:

يتوقع من المشارك بعد الانتهاء من هذه الوحدة، أن يكون قادرا على أن:

- « يبين المراد بمفهوم «المرونة».
- « يفرق بين مفهومي المرونة والمداهنة.
- « يستدل من القرآن الكريم والسيرة النبوية على مشروعية «المرونة».
- « يحكي بأسلوبه مواقف ظهرت فيها مهارة «المرونة».
- « يستشعر أهمية التحلي بقيمة «المرونة» في حياته الشخصية.





نشاط (1/1)

نشاط تمهيدي / محاكاة / عرض محتوى / فردي	نوع النشاط	ماهي المرونة؟	اسم النشاط
أوراق 4A + أقلام + مجموعة أغصان وفق ما هو مذكور في إجراءات النشاط	الأدوات	٣٠ دقيقة	الزمن
- يبين المراد بمفهوم المرونة - يفرق بين مفهومي المرونة والمداهنة			الهدف

إجراءات التنفيذ

- « تدور فكرة النشاط حول تعريف المشاركين بمفهوم المرونة من خلال خطوتين:
- « الخطوة الأولى:

• الطريقة المقترحة للتنفيذ

- تُقدّم للمشاركين قطع من الأخشاب ولكنها بمستويات مختلفة في مرونتها؛ فتُقدّم لهم أغصان طرية جدا من طرف غصن الشجرة، وأغصان أكثر سماكة ولكنها غضة وخضراء، وأغصان جافة يابسة.

- يوزع المدرب الأغصان على المتدربين ويطلب منهم البدء بشي كل عصا على حدة؛ حتى الكسر.



- أثناء الشئ يطلب المدرب من المشاركين ملاحظة مقدار المقاومة التي تبديها الأغصان



على اختلافها، والمقارنة بين تلك المقاومات.



- بعد إتمام المشاركين لثني الأغصان وربما الوصول لمرحلة الكسر، يغلق المدرب النشاط بالتعليق على معنى المرونة.
- يقدم المدرب مفهوم المرونة وفق ما سيرد في النشرة المعرفية (١/١).
- يركز المدرب على خلاصة معنى المرونة في الشعار أو الحكمة التالية: «لا تكن صلباً فتكسر، ولا ليناً فتعصر»

• طريقة أخرى مقترحة لتنفيذ الخطوة الأولى:

- في حال تعذر الحصول على أدوات ملموسة يمكن الاستعاضة عنها بصور ملونة واضحة تعبر عن المقصود.
- يقترح للمدرب أن ينبه على بعض الفروق ونواحي الاختلاف التي قد تكون أثرت في مرونة أو صلابة العنصر المعروض، ومن ذلك:
 - البيئة التي نبتت فيها الشجرة.
 - عمر الشجرة.
 - نوع الشجرة.
 - خصوبة الأرض أو عدمها.
- مع الإسقاط على الإنسان وأن هناك عوامل متعددة تؤثر على شخصية الإنسان من حيث المرونة والصلابة.

« الخطوة الثانية:

- يدير المدرب نقاشاً حول مفهوم المداهنة والفرق بينه وبين المرونة.
- يتم النقاش من خلال عرض موقف ما على الطلاب يظهر فيه الفرق بين المفهومين.



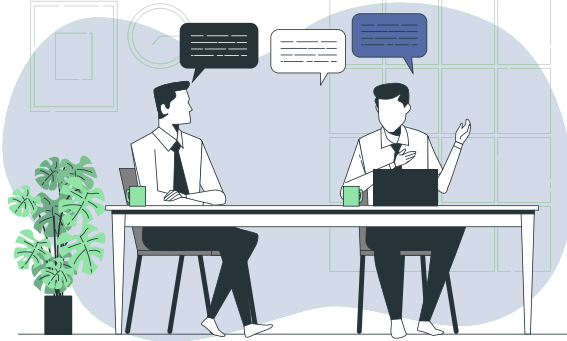
• من المواقف المقترحة:

- رأيت أصحابك يغمزون أحدهم ويسخرون منه، فتسايرهم في فعلهم وتفعل مثلهم، أو تقف صامتا دون أن تعترض عليهم أو تنصح لهم.
 - رأيت أحد أصدقائك المقربين يضمير شراً لشخص ما، فجاريته في فعله، ولم تقدم له النصح اللازم.
 - تمارس التدخين مع أصدقائك مجارة لهم، وخوفا من أن تصبح غريبا بينهم.
- يغلق المدرب النشاط ببيان مفهوم المداهنة والتفريق بينه وبين المرونة، وفق ما ذكر في النشرة المعرفية (١/١).



نشرة معرفية (1/1)

من تعريفات المرونة:



« هي القدرة على التفكير في أفكار متنوعة ليست من نوع الأفكار المتوقعة عادة، وتوجيه أو تحويل مسار التفكير مع تغيير المثير أو متطلبات الموقف.

« هي تلك المهارة التي يتم فيها فعل الأشياء أو فهمها بطرق مختلفة.

تعريف مفهوم المداهنة:

« المداهنة هي أن ترى منكرا وتقدر على دفعه ولم تدفعه؛ حفظاً لجانب مرتكبه أو جانب غيره، أو لقلّة مبالاة في الدين .

وفي الفرق بين المرونة (المدارة) والمداهنة، قال ابن بطال: (المدارة مندوب إليها، والمداهنة محرّمة، والفرق أنّ المداهنة من الدهان وهو الذي يظهر على الشيء ويستر باطنه، وفسّرهما العلماء بأنها معاشرة الفاسق، وإظهار الرضا بما هو فيه من غير إنكار عليه، والمدارة هي الرفق بالجاهل في التعليم، وبالفاسق في النهي عن فعله، وترك الإغلاظ عليه حيث لا يظهر ما هو فيه، والإنكار عليه بلطف القول والفعل، ولا سيما إذا احتيج إلى تألفه ونحو ذلك).

وقال القرطبي في الفرق بينهما: (أنّ المدارة: بذل الدنيا لصالح الدنيا أو الدين، أو هما معاً، وهي مباحة وربما استحبت. والمداهنة: ترك الدين لصالح الدنيا).

وقال الغزالي: (الفرق بين المدارة والمداهنة بالغرض الباعث على الإغضاء؛ فإن أغضيت لسلامة دينك؛ ولما ترى من إصلاح أخيك بالإغضاء؛ فأنت مدار، وإن أغضيت لحظّ نفسك؛ واجتلاب شهواتك؛ وسلامة جاهك؛ فأنت مداهن).

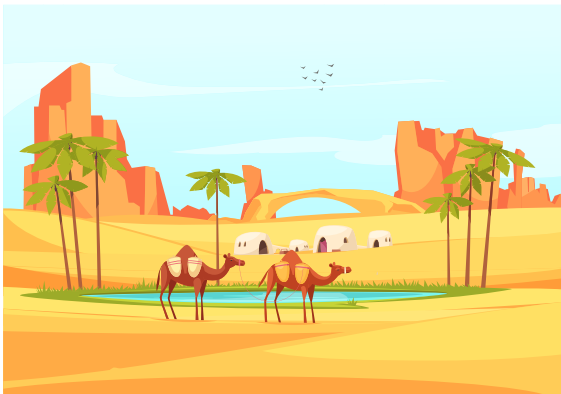


نشاط (٢/١)

اسم النشاط	تأصيل المرونة	نوع النشاط	نشاط تعليمي / عصف ذهني / عرض محتوى "قص قصة بدر والحديبية"
الزمن	٣٠ دقيقة	الأدوات	أوراق 4A + أقلام
الهدف	- يستدل من القرآن الكريم والسيرة النبوية على مشروعية "المرونة". - يحكي بأسلوبه مواقف ظهرت فيها مهارة "المرونة".		

إجراءات التنفيذ

- « مدخل النشاط: يربط المدرب بين النشاط السابق والحالي من خلال التنبيه على أن ثمة ألوان من الأفعال التي تتشابه مع المرونة حرمها الله تعالى ومن ضمنها المداهنة، إلا أن ثمة ألوان من المرونة مدحها الإسلام وحث عليها.
- « ثم يشرع المدرب في سؤال المشاركين حول تلك الأعمال المشروعة والتي تعبر عن المرونة.
- « بعد انتهاء استجابات المشاركين، ينتقل المدرب إلى التعليق على ما ذكروه والتأكيد عليه وعرض المحتوى العلمي المصاحب.
- « يعرض المدرب عدة شواهد من القرآن الكريم وسنة النبي ﷺ للدلالة على مشروعية المرونة وأهميتها في حياة الإنسان.
- « يركز المحتوى على مفهومي: الشورى، واليسر، ويمكن عرضهما من خلال رسم دائرتين على السبورة ويبدأ العصف الذهني حولهما، من خلال الشواهد القرآنية والحديثية والقصص.



- « يستعين المدرب في عرضه بالمحتوى المعرفي المصاحب هنا.
- « يركز المدرب في عرضه للشواهد على ذكر مواقف عملية تدل عليها في صورة قصص، ويستنطق المشاركين كذلك.
- « في الشواهد النبوية قصتان؛ قصة الخندق، وقصة كتابة اتفاقية صلح الحديبية، يقترح قص القصتين واستخراج ما بهما مما يؤكد جانب المرونة في قبول الرأي الآخر مع غرابته كما في الخندق، والمرونة في التكيف مع طلب سهيل بن عمرو وكان كافرا وقتها، وكيف تجاوز النبي ﷺ هذه النقطة معه عند كتابة الاتفاق في الصلح.
- « وجدانيا: يلفت المدرب انتباه المشاركين:
 - كيف أن النبي ﷺ بعد كل ما عاناه في سبيل الدعوة، تنازل بكل مرونة لسهيل فيما يطلبه منه، فأين نحن من هذه المرونة؟!
 - كيف أن الإسلام مع كل تشريعاته يتسم بالمرونة في بعض المواقف والأحيان؛ فقد يبيح ما حرم، ويخفف ما شرع، مع التركيز على معنى القاعدة الأصولية: «المشقة تجلب التيسير».
- « ختاماً: بعد عرض المدرب بعض الشواهد من القرآن والسنة؛ يعطي المتدربين فرصة لذكر عدد آخر من الشواهد من خلال مطالعاتهم، ومعارفهم الشخصية.





« أهمية المرونة ومشروعيتها »

أولاً: شواهد المرونة في القرآن

١- التأكيد على مبدأ الشورى:

« قال تعالى: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آن عمران:١٥٩].

« وقال تعالى: ﴿وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ [الشورى:٣٨].

« فالشورى هي «استنباط المرء رأي غيره فيما يعرض له من الأمور والمشكلات».

« وهي مبدأ إسلامي ثابت، وتتمثل المرونة هنا في أن الإسلام لم يُحدّد شكلاً معيناً للشورى،

ولا ما الصور والمسائل التي تجري فيها الشورى؛ فالمسلم المرن مطالب بالأخذ بمبدأ الشورى

بحيث يتجسد ذلك في فتح باب الحوار الإيجابي مع مَنْ حوله ومناقشتهم في جميع القضايا.

٢- التأكيد على مسألة اليسر في الشريعة:

« قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة:١٨٥].

« وقال تعالى: ﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ

حَرَجٍ﴾ [المائدة:٦].

« تتمثل المرونة هنا في اليسر وعدم الحرج، (وقد

بلغ اليسر في الشريعة إلى درجة التخفيف من

الواجبات عند وجود الحرج، والسماح بتناول

القدر الضروري من المحرمات عند الحاجة).



« مثال ذلك أن الشريعة حرّمت أكل الميتة، والدم، ولحم الخنزير، وشرب الخمر، قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ الْيَوْمَ يَسَسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ [المائدة: ٣]، ثم أباحت ذلك عند الضرورة بقدر الحاجة من باب اليسر ورفع الحرج وهذا من المرونة قال تعالى: ﴿فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [المائدة: ٣].

ثانيا: شواهد المرونة في السنة النبوية

« إن المتأمل في السنة النبوية يجدها حافلة بالأمثلة والدلائل التي تتمثل فيها هذه الخصيصة الهامة من خصائص الإسلام؛ فقد كان النبي ﷺ مرناً في الكيفيات والجزئيات، وفي مواقف السياسة ومواجهة الأعداء، ونحو ذلك، ومن أمثلة ذلك:

- احترامه وتقديره لوجهات النظر، مثل ما حدث في معركة بدر وأخذه رأي الصحابي الجليل الحباب بن المنذر.
- مرونته ﷺ عند كتابة صلح الحديبية ونزوله على رغبة سهيل بن عمرو بعدم كتابة لفظة «رسول الله» والاكتفاء بذكر اسمه مجرداً ﷺ.

ثالثا: المرونة في الشريعة

« إن شريعة الإسلام صلبة في ثوابتها وقواعدها، لكنها لينة في تطبيقاتها، وهي بفضل هذه الخاصية قادرة على البقاء في كل زمان وكل مكان، وهذه الخاصية ملازمة للدين الإسلامي الذي أراد الله تعالى منه أن يكون دين الناس كافة.



- « وبما أن الاحتياجات كثيرة، وهي تتغير بتغير الزمان والمكان، فإن الحاجة إلى المرونة تزداد عاماً بعد عام، إذ لا يعقل أن يعيش الناس في القرن الخامس عشر الهجري، مثل ما عاش عليه الناس في القرن الأول من الهجرة.
- « من أجل ذلك فإن نصوص الشرع منها ما جاء خاصاً غير قابل للتأويل، بل يجب العمل بمضمونه مباشرة، ومنها ما جاء عاماً فاعتبر قواعد كلية، أو بعبارة أخرى» ذو ألفاظ قابلة لتكييفها مع الحوادث والنوازل في كل مكان وكل زمان»، وهذا من رحمة الله تعالى بعباده.





نشاط (٣/١)

اسم النشاط	أهمية المرونة	نوع النشاط	نشاط تعليمي / تمثيل أدوار
الزمن	١٥ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يستشعر أهمية التحلي بقيمة "المرونة" في حياته الشخصية.		

إجراءات التنفيذ

- « يطرح المدرب على المشاركين السؤال التالي: ما مدى إحساسك بأهمية المرونة في حياتك الشخصية والعامّة؟
- « يتوقع أن تكون إجابات المشاركين:

- متنوعة؛ ما بين (هامّة، وغير هامّة، هامّة جداً، غير هامّة إطلاقاً)
- أن تكون لونا واحدا: هامّة، أو غير هامّة.

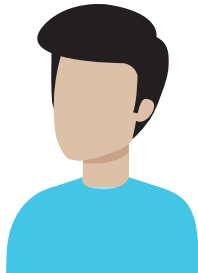
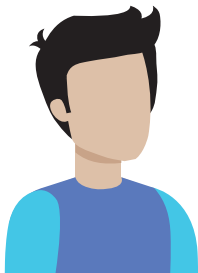
- في حال كانت الاستجابات متنوعة يطلب المدرب من المشاركين التقسيم وفق الاتجاهات، ويصبح لدينا مجموعة «المرونة هامّة»، مجموعة «المرونة غير هامّة».. الخ، وهنا يطلب



المدرب من المشاركين إجراء نقاش حولها بحيث يحاول كل فريق إقناع الآخر برأيه.

- في حال كانت الاستجابات من لون واحد فقط

هنا يطلب المدرب من المشاركين تقسيم أنفسهم لمجموعات أربع حسب الاتجاهات التي ذكرنها سابقا، ويطلب من كل فريق الدفاع عن رأيه الذي سيتبناه.





نشاط (٤/١)

اسم النشاط	لماذا أكون مرناً؟ ماذا لو لم أكن مرناً؟	نوع النشاط	نشاط تعليمي / فكر - زوج - شارك
الزمن	٢٠ دقيقة	الأدوات	السيورة الورقية + أوراق 4A + أقلام
الهدف	يستشعر أهمية التحلي بقيمة "المرونة" في حياته الشخصية.		

إجراءات التنفيذ

- « يقدم المدرب للمشاركين سؤالاً نصه: ما الذي أستفيد منه إذا أصبحت مرناً؟
- « يطلب المدرب من كل مشارك التفكير منفرداً في جواب السؤال خلال دقيقتين.
- « يطلب المدرب من المشاركين الحركة العشوائية في المكان، ثم مع صوت الصافرة أو النداء يتوقفون عن الحركة ويقف كل واحد مع صديقه الذي يواجهه بوجهه.
- « يطلب المدرب من كل اثنين متقابلين المناقشة معا في نتيجة ما خرجوا به كجواب على السؤال.
- « يترك المدرب مدة ٣ دقائق أخرى ليعرض كل اثنين ما خرجا به نتيجة نقاشهما، ويتفقا على نتيجة واحدة سيعرضانها لاحقاً على بقية المشاركين.
- « خلال ١٠ دقائق يطلب المدرب من المجموعات الثنائية عرض ما توصلا إليه من خلال اختيار أحدهما، مع ضرورة إعطاء الفرصة لجميع الثنائيات للحديث والتعبير.



- « خلال ٥ دقائق يقيم المدرب النتائج ويوجهها نحو الإجابة المفترضة وفق المحتوى المعرفي الموضح هنا.
- « خلال عرض المدرب لنتقاط المحتوى المعرفي المصاحب يطلب من المشاركين ضرب الأمثلة على كل عنصر من تلك العناصر.
- « على المدرب ألا يقف موقف المتفرج أثناء انشغال المتدربين ونقاشهم فيما بينهم، بل لا بد أن يتحرك بين المتدربين ليرد عن استفسار، أو ليجيب عن سؤال، أو يحفز تفكير المتدربين الخ..
- « لتنمية الجانب الوجداني: في ختام النشاط يسأل المدرب سؤالاً:
 - ماذا لو لم أكن مرناً؟
 - يستعرض المدرب في هذا الجزء إجابات المشاركين، والقصص التي سيسردونها، والتوقعات التي يمكن أن تحصل إذا لم يتسم بالمرونة، والهدف هنا إشعار المشارك بنوع القلق الحميد بخطورة التصلب والجمود وعدم المرونة.

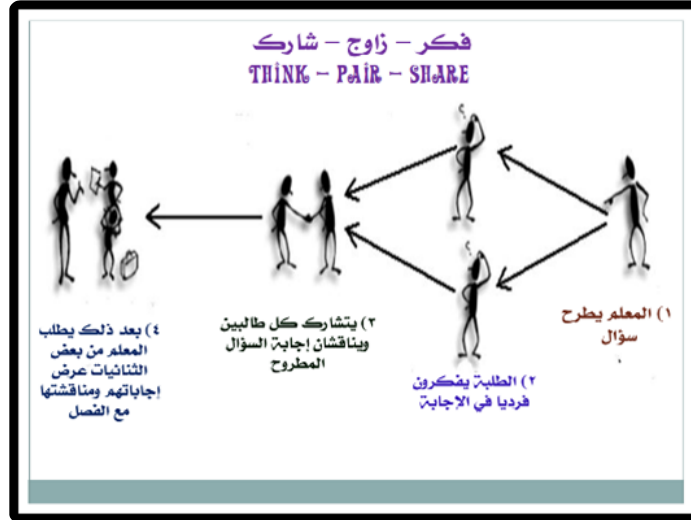
نشرة معرفية (٣/١)

ما أهمية أن يكون الإنسان مرناً؟

- « الراحة النفسية والداخلية حيث يتمكن الشخص المرن من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة من حوله.
- « المرونة تساعد في تقبل التغيير، فالشخص المرن هو من يكيف نفسه مع المتغيرات في طريقه، ويدرك أنه في بعض الأحيان إن لم يستطع تغيير الظروف من حوله فعليه أن يغير من نفسه.



- « النظرة الإيجابية للحياة؛ فالشخصية المرنة ليست حبيسة خيار واحد فقط، بل أمامها خيارات متعددة، وطرق مختلفة توصل للهدف، وبالتالي يصعب أن يقع فريسة لليأس أو الإحباط أو السلبية.
- « الاستمرارية في العطاء، فثمة طرق كثيرة، ووسائل عديدة تساعد على العطاء والبذل باستمرار.
- « التواصل الفعال مع الآخرين من حوله؛ ف لدى الشخص المرن قدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، فلا يصطدم بهم، ويتقبل الخلاف، ووجهات النظر حول ذات المسألة.
- « المرونة تساعد في بناء علاقات جيدة، وكسب المواقف.





نشاط (٥/١)

اسم النشاط	أهمية المرونة	نوع النشاط	نشاط تعليمي / فيديو تعليمي
الزمن	٢٠ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يستشعر أهمية التحلي بقيمة "المرونة" في حياته الشخصية.		

إجراءات التنفيذ

- « يشاهد المدرب الفيديو منفردا، ليتعرف النقاط التي سيعلق ويركز عليها مع المشاركين.
- « يهيئ المدرب المشاركين لعرض الفيديو بإعطاء مقدمة وتمهيد حول موضوع الفيديو.
- « يطلب من المشاركين الإنصات التام، وحبذا لو كان مكان العرض مغلقا وبإضاءة خافتة.
- « بعد عرض الفيديو يراجع المدرب مع المشاركين أهم ما جاء فيه، من خلال استنطاق المشاركين.





نشاط (٦/١)

اسم النشاط	مقارنة بين نموذجين	نوع النشاط	نشاط تعليمي / تمثيل أدوار
الزمن	٢٠ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يقارن بين من يتحلى بالمرونة ومن يفقدها.		

إجراءات التنفيذ

- يرشح المدرب مجموعتين من مجموعات المتدربين.
- كل مجموعة ترشح أحد أفرادها.
- المجموعة الأولى تمثل دور المرن، والثانية تمثل دور المتصلب.
- تنفذ كل مجموعة دورًا تمثيليًا يجسد الشخصية المختارة: مرنة / غير مرنة.
- يستنتج المتدربون من المشهدين أثر المرونة على العلاقات الاجتماعية والأسرية.



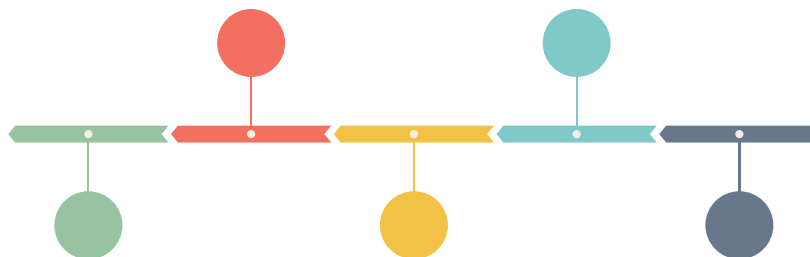


نشاط (٧/١)

اسم النشاط	الخط الزمني	نوع النشاط	ربط وتلخيص
الزمن	١٠ دقائق	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يلخص ما تعلمه في الوحدة التدريبية الأولى		

إجراءات التنفيذ

- « يطلب المدرب من المشاركين التركيز لأجل تعداد وسرد أهم المحطات التي مروا بها خلال تعلمهم في الوحدة الأولى.
- « يبدأ المدرب في رسم خط مستقيم على السبورة أمام المشاركين.
- « من بداية الخط جهة اليمين يبدأ المدرب في وضع نقطة ويكتب بشكل عمودي على الخط اسم المحطة «المطلوب هو العنوان الذي كان يتحدث عنه النشاط».
- « ويستمر في رسم النقاط مصحوبة باسم المحطة أو النشاط.
- « لا يشترط أن يكون الاستدعاء من المشاركين مرتباً، ولكن المهم أن يكون شاملاً لجميع الأنشطة التي مروا بها.



الوحدة التدريبية الثانية

المرونة .. كيف؟



١٤٠ دقيقة

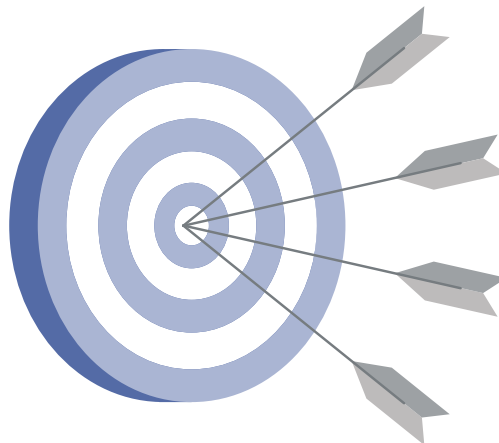
موضوعات الوحدة:

- « صفات الشخص المرن
- « مجالات المرونة
- « عوائق المرونة
- « كيف أكتسب المرونة؟

الأهداف التفصيلية للوحدة:

يتوقع من المشارك بعد الانتهاء من هذه الوحدة، أن يكون قادرا على أن:

- « يشرح صفات الشخصية المرنة
- « يعدد مجالات المرونة
- « يمثل لكل مجال من مجالات المرونة
- « يستنبط عوائق المرونة
- « يقترح بعض النصائح لاكتساب المرونة



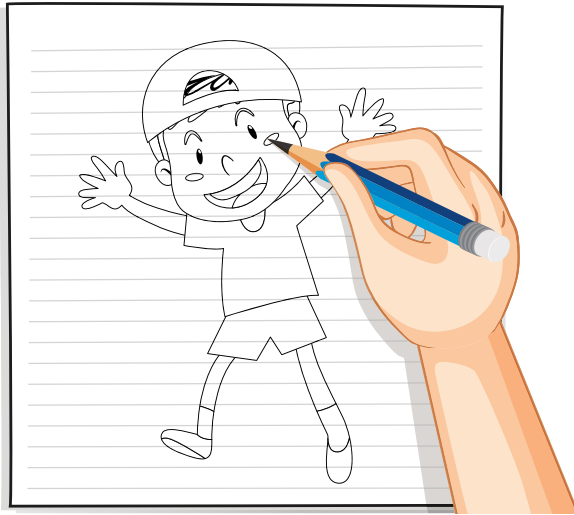


نشاط (١/٢)

نشاط افتتاحي "ربط وتلخيص" / مجموعات صغيرة	نوع النشاط	عبر وارسم	اسم النشاط
أوراق كبيرة من السبورة الورقية + أقلام	الأدوات	٢٠ دقيقة	الزمن
يعبر عن المفاهيم التي قدمت في الوحدة الأولى بطريقة الرسم الإبداعي			الهدف

إجراءات التنفيذ

- « يهدف النشاط إلى ترسيخ المعارف التي تناولت في اليوم التدريبي الأول.
- « والتي تركزت في:



- مفهوم المرونة
- تأصيل مفهوم المرونة في الإسلام
- أهمية المرونة
- « يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة من ٣ إلى ٥.
- « يطلب المدرب من كل مجموعة على حدة أن تعبر بأسلوبها عن تلك المفاهيم

بطريقة الرسم الإبداعي، بحيث يرسمون معا رسمة غير تقليدية للتعبير عن كل مفهوم من تلك المفاهيم.

- « بعد انتهاء الرسم يستعرض المدرب الرسومات التي رسمها المشاركون ويعلقون عليها جميعا.



نشاط (٢/٢)

اسم النشاط	الشخص المرن	نوع النشاط	نشاط تعليمي / عصف ذهني
الزمن	٢٠ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يشرح صفات الشخصية المرنة		

إجراءات التنفيذ

- « يقود المدرب جلسة عصف ذهني حول أهم الصفات التي ينبغي أن يتصف بها الأشخاص الذين يمتلكون مهارة المرونة في حياتهم الخاصة والعامة.
- « يستمر العصف الذهني قرابة خمس دقائق.
- « بعد انتهاء العصف الذهني يُطلع المدرب المشاركين على أهم الصفات التي ذكرها أهل التخصص في الأشخاص المرنين، مع توضيح مبسط لها.
- « وهي كما يلي:

نشرة معرفية (١ / ٢)

أهم صفات الشخصية المرنة

- « قادر على اتخاذ قرار بشكل صحيح.
- « مثابر لا يتوقف أمام الهزائم والفشل.
- « يجيد إعادة ترتيب الأوراق، فليديه القدرة على سرعة التكيف والتأقلم مع الأحداث من حوله.



- « يعرف أهدافه ويسعى لتحقيقها بهدوء وروية.
- « يحسن توظيف ما وهبه الله من قدرات ومواهب.
- « يتقبل الآخر ويتفهم وجهة نظره بشكل عاقل ومتمزن.

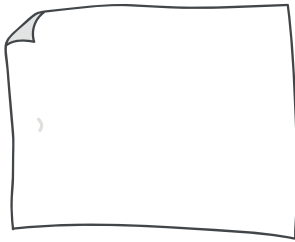
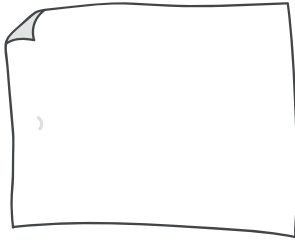




نشاط (٣/٢)

اسم النشاط	مجالات المرونة	نوع النشاط	نشاط تعليمي / عصف ذهني / عرض محتوى / ثنائيات
الزمن	٢٠ دقيقة	الأدوات	أوراق 4A + أقلام
الهدف	- يعدد مجالات المرونة - يمثّل لكل مجال من مجالات المرونة		

إجراءات التنفيذ



« ينفذ النشاط بأسلوب (فكر - زواج - شارك).

« يهدف النشاط إلى:

• كتابة قائمة بمجالات المرونة (ثنائيات).

• ضرب أمثلة من الواقع لمجالات المرونة (ثنائيات).

« بعد إنهاء النشاط بالأسلوب المحدد (فكر -

زواج - شارك) يغلق المدرب النشاط بعرض المحتوى المصاحب.

« قد يفتأ المدرب أن المشاركين لا يستوعبون لفظة «المجالات» أو المقصود بها، وهنا يستحسن

أن ينتقل السؤال حول المجالات إلى:

• عرض المجالات على السبورة دون إصرار على تعرفهم إياها من ذواتهم.



- ومن ثم يتحول السؤال حول ما ينضوي تحت تلك المجالات التي عرضت عليهم.
- يتوقع أن يكون النشاط بهذا الشكل أكثر مرونة وُيسراً ، إن شاء الله تعالى.

نشرة معرفية (٢/٢)

مجالات المرونة

- « المرونة في تقبُّ الآخرين:
- رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأيي غيري خطأ يحتمل الصواب.
- « المرونة في تحديد الأهداف والسعي نحوها:
- القدرة على تعديل الهدف والطريق وفق ما يستجد لي.
- « المرونة في التعامل مع الظروف والأحداث المستجدة:
- القدرة على التكيف مع الظروف الذي يمر به في حياته الشخصية والعامة (صحياً، مالياً، اجتماعياً .. الخ).



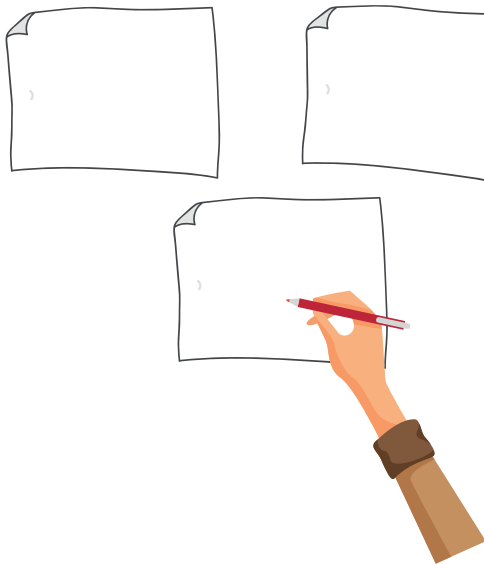


نشاط (٤/٢)

اسم النشاط	شاعر المليون	نوع النشاط	نشاط تعليمي / لعبة تعليمية
الزمن	٢٠ دقيقة	الأدوات	أوراق 4A + أقلام
الهدف	يعبر عن قيمة "المرونة" بأبيات شعرية		

إجراءات التنفيذ

- « يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة من ٤ إلى ٥ أشخاص.
- « يجري المدرب مسابقة بين المتسابقين بعنوان «شاعر المليون»، وتدور فكرتها حول تأليف وضع شعري يتكلم عن المرونة، مثلاً: مفهومها، أهميتها، صفات الشخص المرن ... الخ
- « هذا البيت إما أن يكون تعديلاً لبيت موجود بالفعل ويقومون بإجراء تعديل عليه، أو أن يكون بيتاً جديداً من تأليفهم.
- « يطلب المدرب من المشاركين تلحين البيت وإنشاده بأسلوبهم.
- « يتوقع أن يسود جو من المرح والفكاهة، يساعد على تغيير حالة المتعلم، ويرسخ ما تعلمه المشاركون حول مفهوم المرونة بمكوناته.
- « مثال من تطبيق سابق للحقيبة:



أنا المرن الذي نظر الأعمى إلى عملي

وأسمعت أقوالي من به صمم



نشاط (٥/٢)

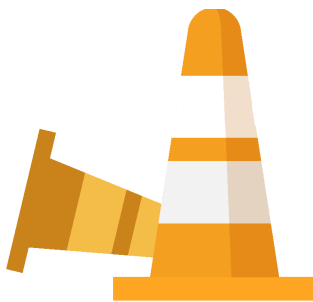
اسم النشاط	لم لا؟! /	نوع النشاط	عرض محتوى / عصف ذهني / جماعي
الزمن	٣٠ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أوراق 4A + أقلام
الهدف	يستنبط عوائق اكتساب المرونة		

إجراءات التنفيذ

- « يعرض المدرب على المشاركين المحتوى العلمي الخاص بموضوع «عوائق اكتساب المرونة».
- « يعرض المدرب العوائق واحدا تلو الآخر.
- « يعمق النقاش الجماعي حول كل عائق من تلك العوائق.
- « يطلب من المشاركين ضرب أمثلة لكل عائق من تلك العوائق.
- « بعد إنهاء العرض والنقاش حول العوائق يطلب المدرب من المشاركين تصميم ما توصلوا إليه خلال النقاش في منظم صوري مبتكر.

نشرة معرفية (٣ / ٢)

عوائق اكتساب المرونة



- 1- يتمثل أكبر عائق في اكتساب المرونة في «التحجر وأحادية الرؤية»، ويمكن تقسيمه إلى قسمين رئيسيين؛ الأول: الأحادية في الرأي، والثاني: الأحادية في رؤية الطريق.

أولاً: أحادية الرأي:

- « مرونة النبي ﷺ في الأخذ برأي الحباب بن المنذر في غزوة بدر.
- « مرونة النبي ﷺ في النزول على رأي الشباب من الصحابة في غزوة أحد والخروج إلى منطقة جبل أحد.
- « مرونة سيدنا عمر بن الخطاب في التعامل مع العجوز التي ردتته في مسألة الصداق وهو فوق المنبر.
- « لا يصلين أحدكم العصر إلا في بني قريظة.

ثانياً: أحادية الرؤية

- « تنقلُ النبي ﷺ بين القبائل لعرض نفسه عليهم لحمايته ونشر الإسلام.
- « مرونة النبي ﷺ في التعامل مع اقتراح سيدنا سلمان الفارسي في غزوة الأحزاب، وحفر الخندق.

٢- لماذا لا أتقبل الآخر؟

بعض من الأسباب التي تؤدي بك إلى عدم تقبلك للآخرين:

- « تقسيم الناس إلى قطاعات:
- البعض منا يقسم الناس على أنهم قطاعات، وهذا يحدث غالباً بشكل لا إرادي، فكثيراً ما تنظر بنظرة تشوبها التقليل من شأن «عامل النظافة» الذي ينظف الشارع فلا تتقبل مثلاً أن يتبسط أو تتبسط معه في المعاملة.
- « سماعك الكثير عن الشخص قبل أن تراه:
- يمكن مثلاً أن تسمع حكايات وأقاويل عن شخص ما سواء كانت هذه الحكايات سلبية أم إيجابية قبل أن تراه، فإذا كانت الحكايات سلبية ستأخذ منه موقفاً، وإذا كان ما سمعته عنه



إيجابيا ربما كان هناك سبب آخر لتأخذ منه موقفا سلبيا؛ مثل الغيرة والحسد، ومن ذلك مثال: قصة الطفيل بن عمرو الدوسي عندما دخل مكة المكرمة ووضع الكرسف في أذنيه لئلا يسمع كلام النبي ﷺ.

« تقييمك المسبق للناس على حسب معاييرك الخاصة:

البعض يقيم الناس على أساس معتقداته الخاصة، فيمكن أن تجد شخصا لا يتقبلك ويتعامل معك بصعوبة؛ لأنك تشبه شخصا يكرهه، أو لأن قسما ت وجهك تشبه فلانا الذي لا يطيق الحديث معه، أو أنك لا تتقبل شخصا من أهل بلدة معينة لتصادف وجود ذكريات سيئة حدثت لك في هذه البلدة، أو لانتشار فكرة سيئة عن كامل أهل تلك البلدة، وهكذا.

« ارتباط الشخص بتاريخ قديم هو أو أهله:

مشاكل عائلية، أبوه فعل، أمه فعلت، دون أن يكون للشخص ذاته أي علاقة بالموضوع.

« عدم ثقتك فيما حباك الله تعالى به من مواهب وقدرات: وهذا يجعلك تأخذ موقفا سلبيا من الآخر مباشرة دون تمحيص أو تروي.





نشاط (٦/٢)

اسم النشاط	كيف أكون مرناً؟	نوع النشاط	عرض محتوى / عصف ذهني / جماعي
الزمن	٢٥ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أوراق 4A + أقلام
الهدف	يقترح بعض النصائح لاكتساب المرونة		

إجراءات التنفيذ

- « يعرض المدرب على المشاركين المحتوى العلمي الخاص بموضوع «كيف أكون مرناً؟».
- « يبدأ المدرب النقاش بسؤال حول: كيف أكتسب المرونة؟
- « بعد انتهاء النقاش يعرض المدرب بعض النصائح لاكتساب المرونة في شكل خطوات، ويعرضها واحدة تلو الأخرى، وذلك وفق المحتوى المعرفي المصاحب هنا.
- « يعمق النقاش الجماعي حول كل عنصر من تلك العناصر.
- « بعد إنهاء العرض والنقاش حول العوائق يطلب المدرب من المشاركين تصميم ما توصلوا إليه خلال النقاش في منظم صوري مبتكر.



نشرة معرفية (٤/٢)

- « الخطوات التالية يرجى أن تكون عوناً في

اكتساب المرونة بإذن الله:



١- القدرة على التوقع المتوازن:

نعم، تحلّ بالقدرة على توقع ما يمكن أن تستقبله من الآخرين، ولكن اجعل توقعك متوازنا، بمعنى ألا تتوقع كل الشر من الآخرين، وفي المقابل لا تتوقع كل الخير من الآخرين، أعط الآخرين ما تستقبله منهم وزد قليلا من الخير.

٢- لا تقف أمام الانتقادات والنتائج السلبية:

هناك مبدأ يقول « لا تقف عند أول محاولة خطأ» بل ربما ولا حتى عند ثاني أو ثالث محاولة، كثرة المحاولات تكسبك الخبرة، غير الطبيعي هو أن تنسى المحاولة الناجحة بعد أن وصلت إليها وتعيد المحاولات غير الناجحة مرة أخرى عندما تقوم بعمل نفس الشيء مرة ثانية، في هذه الحال لا بد وأن هناك خلاا يحتاج إلى إصلاحه.

إن من الطبيعي أن تُنتقد من الغير ولا بد أن تهتم بانتقادهم حتى ولو لم تكن مقتنعا به، لذلك من المؤسف أن تقف في طريقك لأنك سمعت كلمة من هنا وانتقادا من هناك فالكثير منا يتصرفون تصرفا غريبا!! فعندما يقدمون على فعل شيء يقفون في مكانهم عند سماعهم أول كلمة نقد والغريب أنهم لا يتجاوزون تلك العقبة ولا حتى يعودون إلى أماكنهم بل يقفون عند نفس النقطة.

٣- اجعل ذهنك دائما متفتحا لأفكار جديدة:

درب ذهنك على إنتاج الأفكار فهناك ماكينات عظيمة في عقلك تصنع أفكارا رائعة، ولكن هذه الماكينات تحتاج إلى معلومات لكي تعمل وتصنع، تدريب عقلك على تصنيع الأفكار يكون من خلال التفتح الذهني وإدراكك الصحيح لما حولك والقراءة والانتظار؛ فالأفكار عبارة عن بدائل وحلول، وكثرة البدائل وتوافر الحلول يساعدك على المرونة.



٤- لا تخف من التغيير:

لا تقولب نفسك على نمط معيشي واحد، اجعل دائما التجديد والتعديل والتطوير أحد مشاغلك، واعلم أن التغيير يمكن أن يفرض عليك بالأمر ويمكن أن يكون آتيا من نفسك ذاتيا، وفي كلا الحالتين عليك أن تتأقلم مع كل ما هو جديد أو متجدد يطرأ عليك ولا تتسمر في مكانك، لا تعش في الماضي دائما كن واقعيًا وتعامل مع واقعك بموضوعية، وتقبله وتعود عليه.

٥- ركز على الفعل وليس الكلام:

الشخص المرن هو صاحب القدرة على تعديل مساره، لذلك حاول أن يكون تعديل مسارك هذا على شكل فعل عملي ملموس وليس كلاما، ولا تصرح بما تهتم بعمله قبل تحقيقه، افعله إذا كنت تحققت من صحته، فتصريحك المسبق يفتح عليك جبهات كثيرة ستعطلك، وأيضا تصريحك المسبق سيمنح أفكارك للغير فتقع في مشكلة سرقة أفكارك أو اقتباسها، وأنت في غنى عن ذلك بالتأكد.

٦- كن شخصا إيجابيا طوال اليوم:

كن شخصا إيجابيا، وهو الشخص الواعي، الفاهم، الحكيم، المتقبل، والمحلل ثم المنفذ، مبدأ المرونة يقول: لا ترفض ولا تتقبل؛ فإذا عُرِضت عليك أي فكرة جديدة أو أمر مستحدث فتصرف فيه بمرونة.



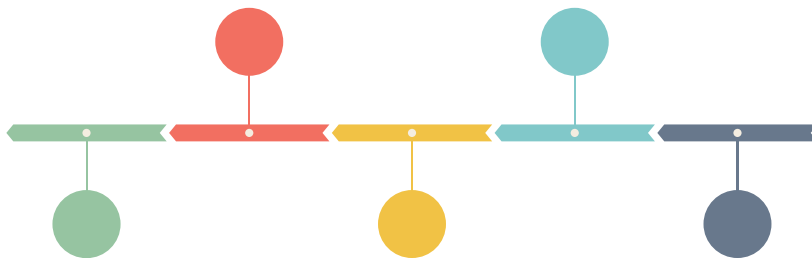


نشاط (٧/٢)

اسم النشاط	الخط الزمني	نوع النشاط	ربط وتلخيص
الزمن	١٠ دقائق	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يلخص ما تعلمه في الوحدة التدريبية الثانية		

إجراءات التنفيذ

- « يطلب المدرب من المشاركين التركيز لأجل تعداد وسرد أهم المحطات التي مروا بها خلال تعلمهم في الوحدة الثانية.
- « يبدأ المدرب في رسم خط مستقيم على السبورة أمام المشاركين.
- « من بداية الخط جهة اليمين يبدأ المدرب في وضع نقطة ويكتب بشكل عمودي على الخط اسم المحطة «المطلوب هو العنوان الذي كان يتحدث عنه النشاط».
- « ويستمر في رسم النقاط مصحوبة باسم المحطة أو النشاط.
- « لا يشترط أن يكون الاستدعاء من المشاركين مرتباً، ولكن المهم أن يكون شاملاً لجميع الأنشطة التي مروا بها.





نشاط (٨/٢)

اسم النشاط	مسابقة .. ماذا استفدت؟	نوع النشاط	ربط وتلخيص / فردي
الزمن	١٥ دقيقة	الأدوات	سبورة ورقية + أقلام
الهدف	يلخص ما تعلمه في الدورة كاملة		

إجراءات التنفيذ

- « يطلب المدرب من المشاركين فردياً أن ينشئ كل منهم عبارة ارتجالية يلخص فيها بأسلوبه ما تعلمه في الدورة كاملة.
- « لا يلزم أن يكون هناك دور في استعراض مشاركات المشاركين.
- « هذا التمرين مهم في أنه سيوضح لنا بشكلٍ ما أي المعارف أو المهارات التي علقت في أذهان المشاركين.



تمت
بحمد الله

