

المهارات الحياتية

Life Skills

د. ذوقان عبيدات

د. خالد العلوان





المهارات الحياتية

Life Skills

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior written permission of the publisher.

DAR AL FIKER

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

كتابي الصغير
للنشر والتوزيع



www.ketabi.jo

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
شارع رشيد المدفعي - بجانب المسجد الحسيني
وسط البلد (3د) عمارة الجبري
هاتف: +962 6 4621938
واتساب: +962 7 77695000
ص.ب: 183520 عمان 1118 الأردن
بريد إلكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

التصنيف: 650.1

تأليف: د. ذوقان عبيدات - د. خالد العلوان

المهارات الحياتية

رقم الإيداع: 2025/10/5698

الوصفات: تنمية المهارات // إدارة الوقت // النجاح
المالي // علاقات العمل // إدارة الأعمال

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1448 - 2027

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar_alfiker



dar al-fiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker

ISBN: 978-9957-92-339-6

المهارات الحياتية

Life Skills



تأليف

د. خالد العلوان
الجامعة الهاشمية

د. ذوقان عبيدات

الطبعة الأولى

1448 - 2027

دار الفكر
ناشر وموزع



الفهرس

11.....المقدمة

15.....الفصل 1 . مقدمة في مهارات الحياة

16.....1 - مفهوم المهارة

17.....2 - مكونات المهارة

18.....3. أنواع المهارات

23.....الفصل 2 . مهارات إدارة الذات

24.....الوعي الذاتي

24.....أولاً- كيف ترى نفسك، وكيف يراك الناس؟

26.....ثانيا- معرفة نقاط قوتي ونقاط ضعفي: تحليل SWOT

28.....أنماط الشخصية، أي نمط أنت؟

30.....الرؤية والرسالة

36.....أدوارنا الحياتية

37.....محددات الأدوار

38.....الخروج عن الدور

39.....تحدي القيم

40.....	الدور والشخصية
42.....	الإعداد للدور

الفصل 3 . مهارات تحديد الأهداف وإدارة الوقت

49.....	إدارة الوقت
50.....	كيف تدير وقتك؟
51.....	مهارات إدارة الوقت: التاءات الخمس
53.....	تنظيم المهام: الأولويات
57.....	نظريات في التعامل مع الوقت
58.....	مشتتات الوقت
62.....	الوقت في الأمثال الشعبية العربية
65.....	

الفصل 4 . مهارات التواصل

71.....	مفهوم الاتصال
72.....	أهداف الاتصال:
72.....	المهارات الأساسية في الاتصال
74.....	عناصر الاتصال ومكوناته
76.....	أنواع الاتصال
79.....	السمات العامة لعمليات الاتصال
82.....	عوائق الاتصال
83.....	الاتصال ولغة الجسد:
85.....	الاتصال بين الأستاذ والطالب
96.....	كيف نطور اتصالات المعلم بالطلبة؟
98.....	

الفصل 5 . بناء الفريق والقيادة

105.....	قضايا في عمل الفريق
106.....	أولاً- الفريق وجماعة العمل
106.....	ثانيًا- لماذا تشكل الفرق؟
107.....	

110.....	أسباب فشل الفريق:
111.....	ثالثًا- قائد الفريق
115.....	انحلال الجماعات:
127.....	رابعًا: إدارة التنوع:
130.....	أنواع فرق العمل

الفصل 6 . مهارات حل المشكلات والتفكير الناقد.....141

341.....	مفهوم المشكلة:
143.....	أنواع المشكلات
145.....	طرائق حل المشكلات
152.....	التفكير المنطقي وحل المشكلات
157.....	مهارات التفكير المنطقي
165.....	التفكير الناقد
171.....	صفات المفكر الناقد
173.....	كشف المغالطات
177.....	الإشاعات:
180.....	التفكير الإبداعي
183.....	كيف تكون مبدعًا؟

الفصل 7 . مهارات التعليم الفعال.....193

194.....	أولًا- بيئة النظام التعليمي
195.....	ثانيًا- مدخلات النظام التعليمي
195.....	ثالثًا- عمليات النظام
196.....	رابعًا- مخرجات النظام
196.....	معايير التعليم الفعال
206.....	التعليم الفعال: تعليم متميز
208.....	كيف ننتقل من التعليم التقليدي إلى التعليم الفعال؟
217.....	أساليب الدراسة الصحيحة

223.....	الفصل 8 . مهارات التخطيط الوظيفي
224.....	فما المقصود بالتخطيط المهني أو الوظيفي؟
225.....	التخطيط الوظيفي عملية مستمرة.....
225.....	أنواع التخطيط المهني
227.....	لماذا التخطيط المهني؟
230.....	الدوران المرغوب فيه، والدوران غير المرغوب فيه.....
230.....	أسباب ارتفاع معدل دوران الموظفين.....
231.....	خطوات أساسية في التخطيط الوظيفي:
232.....	التقدم إلى الوظيفة:
234.....	المقابلة الشخصية.....
243.....	الفصل 9 . مهارات إدارة النزاع.....
244.....	فما المقصود بالصلافة النفسية؟
245.....	النزاع والصراع:
246.....	استراتيجيات النزاعات.....
253.....	الصراعات النفسية.....
259.....	الحيل النفسية لحل الصراعات: وسائل الدفاع.....
269.....	الفصل 10 . مهارة التفاوض والحوار.....
270.....	التفاوض: مفهومه.....
272.....	لماذا نحتاج إلى المفاوضات؟.....
273.....	المبادئ العامة للتفاوض.....
274.....	قواعد النجاح.....
274.....	أهمية المكان في المفاوضات.....
277.....	خطوات التفاوض:
280.....	إجراءات تدمير الخصم.....

281.....	مناورات ختامية
282.....	مواصفات المفاوض الناجح.....
285.....	الفصل 11 . مهارة إدارة الإجهاد والتوتر
286.....	الإجهاد والتوتر
288.....	عوامل التوتر والإجهاد.....
289.....	عوامل التوتر الأساسية.....
291.....	أنواع الضغوط والصراعات:
292.....	الآثار المترتبة على الصراعات والضغوط:
294.....	إدارة التوترات والضغوطات.....
294.....	عوامل مؤثرة في إدارة توتراتنا
296.....	استراتيجيات مواجهة التوترات
303.....	مبادئ عامة لمواجهة الضغوط والتوترات:
304.....	الاتجاهات الإيجابية لتحقيق الرضا والبعد عن التوتر
309.....	مهارات الحياة. وماذا بعد؟.....
315.....	المراجع.....



المقدمة

المهارات الحياتية كتاب جديد! لماذا؟

أليست هناك كتب عديدة عن الموضوع؟ إذًا، لماذا نقدم كتابًا؟ وما الجديد؟

لعلّ مهارات الحياة أكثر الموضوعات صلة بالتربية والتعليم؛ فالهدف الأساس لكل نظام تعليمي هو إكساب المتعلمين مهارات الحياة.

صحيح، أن مهارات الحياة كانت تكتسب في الأسرة؛ فكل طفل فيها يكتسب كل مهارات الحياة قبل سن السابعة من العمر.

فالبنت تكتسب كل مهارات أمها، ودورها: تنظيف، وترعى، وتستقبل الضيوف. وكذلك الولد يتقن مهارات والده، ويشارك في الغزو. نعم؛ كان البيت هو المدرسة. وفيه تكتسب مهارات الحياة. ولذلك، نشأت المدرسة لتعلم مواد دراسية. ولعلنا جميعًا نذكر أن مهمة المدرسة تقليديًا هي: تعليم القراءة والكتابة والحساب ودروسًا غيرها.

فلم تكن مهارات الحياة سوى إتقان مهارات التعلم الأساسية. وما اصطلح عليها بالمهارات الثلاث (3Rs).

ومع التغيرات، وسرعة التغيرات، نشأت مشكلات جديدة، وحاجات جديدة، ومهن جديدة، ووظائف جديدة، ففي مطلع القرن الحادي والعشرين. وضعت منظمة اليونسكو أهدافًا جديدة للتعلم:

- تعلم لتكون.
- تعلم لتعرف.
- تعلم لتعمل.
- تعلم لتعيش مع الآخرين.

وكل هدف مما سبق ارتبط بمهارات حياتية جديدة.

وألقت هذه المهارات بثقلها على الأنظمة التعليمية، وعلى الأجيال الجديدة.

ثم تعددت الدراسات إلى درجة التوجه نحو الاتفاق على أن كل أبناء القرن الحادي والعشرين يحتاجون لإتقان المهارات الآتية:

- مهارات التواصل والحوار.
- مهارات التفكير الناقد.
- مهارات التفكير الإبداعي.
- مهارات الوعي الذاتي والتعاطف.
- مهارات إدارة الانفعالات.
- مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- مهارات إدارة ضغوط الحياة.

ولن يتوقف الأمر عند هذا الحد. قد تكون هذه المهارات مرتبطة بالحياة الحالية الحاضرة. ولكن من يضمن أنها مهارات مستقبلية؟ وماذا يخبئ لنا المستقبل من مهارات؟

صحيح، إن لكل عصر مهاراته، وأن مهارات الحياة متغيرة. لكن يمكن القول. إننا لا نعد الأجيال لمهارات حالية فحسب، بل من الضروري، أن ننمي لديهم اتجاهات تمكّتهم من فهم التغير، والمبادرة والمرونة، والمغامرة وإدارة الوقت. والمشاركة وتحمل المسؤوليات؛ أليست هذه القيم عابرة للأزمان؟ من يدري، هل يتغير الذكاء الاصطناعي، والثورات المعرفية الرقمية المتتالية، بعضاً من هذه القيم والاتجاهات؟

إذاً، كتاب شامل لإبراز مهارات الحياة يبدو ضرورة، إضافة إلى أن هذا الكتاب جاء جديداً في

المقدمة 13

أسلوبه، وإخراجه. جديدًا في سهولته. وجديدًا في ارتباطه بالشباب الذين كانوا عنوانًا أساسًا لهذا الكتاب. وكان الوعي الذاتي، وضغوط الحياة، وصراعاتها من العناوين الأساسية.

يأمل المؤلفان أن يكونا قد وُفِّقا بتقديم كتاب أضاف جديدًا في المحتوى والأسلوب، كما يأملان أن يكون مفيدًا للأساتذة والشباب المهتمين بمهارات الحياة.

ومن المهم، وضعنا لك فصلًا في آخر الكتاب لكي تكتبه أنت، موضحًا فكرك ونظرتك، ورأيك في الحياة فأنت شريك المؤلف لا مجرد قارئ.

المؤلفون

