المهارات الحياتية

مهارات الحياة والعمل

د. ذوقان عبيدات أ.د. وجدان الكركي د. علي الصرايرة

المهارات الحياتية

مهارات الحياة والعمل

جميـع الحقوق محفوظة. لا يسـمح بإعادة إصدار هذا الكتـاب أو أيّ جزء منه، أو تخزينه فـي نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأيّ 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

التصنيف: 650.1

تأليف: د. ذوقان عبيدات - أ.د. وجدان الكركي

د. علي الصرايرة

المهارات الحياتية (مهارات الحياة والعمل)

رقم الإيداع: 2025/10/5698

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

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمـل المؤلف كامل المسؤولية القانونيـة عن محتوى مصنفه ولا يعبر هـذا المصنف عـن رأي دائـرة المكتبة الوطنيـة أو أي جهة حكومية أخرى.

الطبعة الأولى
1447 - 2026

جميع حقوق الطبع محفوظة ®

دار الفكر
ناشرون وموزعون
www.daralfiker.com

كتابي الصغير
للنشر والتوزيع
www.ketabi.jo

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

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

د. ذوقان عبيدات أ.د. وجدان الكركي د. علي الصرايرة

الطبعة الأولى

1447 – 2026

دار الفكر
ناشرون وموزعون

الفهرس

المقدمة 11

الفصل 1. مقدمة في مهارات الحياة 15

مفهوم المهارات الحياتية 16

المهارة 16

المهارات الحياتية 16

هل المهارات الحياتية موروثة أم مكتسبة؟ 17

أهمية اكتساب المهارات الحياتية 17

محاور المهارات الحياتية 18

تصنيف مهارات الحياة 21

متطلبات المهارة 23

مقومات المهارة 25

وسائل تدريب المتعلمين على المهارات الحياتية 25

مكونات المهارة؟ 26

كيف تتقن المهارات؟ 27

الفصل 2. مفاهيم حياتية 29

الحياة 30

المستقبل، الحاضر، الماضي 31

الأمل، والصداقة 32

الحب 33

العشق 34

الكره 35

فتية أم مراهقون 36

الإبداع والابتكار 38

التفكير الإبداعي 39

كيف تكون مبدعًا؟ 43

الابتكار 49

مفهوم الذات 50

اتخاذ القرار 52

الأمن، والأمن السيبراتي: 45

الفصل 3. الشخصية :الوعي الذاتي اعرف نفسك! 59

الشخصية 60

نظرية أريكسون في النمو النفس اجتماعي 61

الوعي الذاتي 63

أولًا- كيف ترى نفسك، وكيف يراك الناس؟ 63

ثانيا- معرفة نقاط قوتي ونقاط ضعفي: تحليل SWOT 65

أنماط الشخصية، أي نمط أنت؟ 67

الرؤية والرسالة 69

أدوارنا الحياتية 75

محددات الأدوار 76

الخروج عن الدور 77

تحدي القيم 78
الدور والشخصية 79
الإعداد للدور 81

الفصل 4. مهارات التواصل 87

التواصل الإنساني 88
الذكاء التواصلي 88
مفهوم الاتصال 89
أهداف الاتصال 90
المهارات الأساسية في الاتصال 91
عناصر الاتصال ومكوناته 93
أنواع الاتصال 96
السمات العامة لعمليات الاتصال 99
عوائق الاتصال 100
الاتصال ولغة الجسد 102
الاتصال بين الأستاذ والطالب 113
كيف نطوّر اتصالات المعلم بالطلبة؟ 115

الفصل 5. حل المشكلات والتفكير الناقد 119

مفهوم المشكلة 121
أنواع المشكلات 122
استراتيجية حل المشكلة 123
طرائق حل المشكلات 124
التفكير المنطقي وحل المشكلات 132
مهارات التفكير المنطقي 137
التفكير الناقد 145
تعريف التفكير الناقد 146
مهارات التفكير الناقد 147

مكونات التفكير الناقد واستراتيجيات تدريسه 148
تدريب على مهارات التفكير الناقد 150
صفات المفكر الناقد 155
كشف المغالطات 157
الإشاعات 161

الفصل 6. تحديد الهدف وإدارة الوقت 165

أهمية الوقت 167
حل المشكلات 169
كيف تدير وقتك؟ 171
مهارات إدارة الوقت: التاءات الخمس 173
تنظيم المهام: والأولويات 177
نظريات في التعامل مع الوقت 178
مشتتات الوقت 182
الوقت في الأمثال الشعبية العربية 185

الفصل 7. إدارة الإجهاد والتوتر 189

تعريف الضغط النفسي 190
أعراض الضغط النفسي وعلاجه 191
الإجهاد والتوتر 192
عوامل التوتر والإجهاد 194
عوامل التوتر الأساسية 195
أنواع الضغوط والصراعات 197
الآثار المترتبة على الصراعات والضغوط 198
إدارة التوترات والضغوطات 200
عوامل مؤثرة في إدارة توتراتنا 200

استراتيجيات مواجهة التوترات 202
مبادئ عامة لمواجهة الضغوط والتوترات 209
الاتجاهات الإيجابية لتحقيق الرضا والبعد عن التوتر 210
تعريف العنف والنظريات التي تفسره 211
النظريات التي فسرت ظاهرة العنف 212
علاقة الوراثة والغذاء بالعنف، والوقاية والعلاج 213
العنف الرياضي 217
الإدمان 219
ماذا تفعل إذا كان لديك مدمن 222
العلاج النفسي للإدمان 223
دور الأسرة والمجتمع في الوقاية والعلاج 225
دور المجتمع في الوقاية من المخدرات: 225

الفصل 8. التعليم الفعال 227
أولًا- بيئة النظام التعلمي 228
ثانيًا- مدخلات النظام التعليمي 229
ثالثًا- عمليات النظام 229
رابعًا- مخرجات النظام 230
معايير التعليم الفعال 230
التعليم الفعال: تعليم متمايز 239
أنواع الذكاءات المتعددة 241
كيف ننتقل من التعليم التقليدي إلى التعليم الفعال؟ 244
تصنيف عادات العقل 246
همية اكتساب واستخدام عادات العقل في مجتمع اليوم 248
أساليب الدراسة الصحيحة 258

الفصل 9. بناء الفريق والقيادة 263

تعريف القيادة وأساليبهاوصفات القادة 264

صفات القيادة 265

أولًا- الفريق وجماعة العمل. 266

ثانيًا- لماذا تشكل الفرق؟ 267

ثالثًا- قائد الفريق 271

رابعًا: إدارة التنوع 287

أنواع فرق العمل 290

الفصل 10. التخطيط الوظيفي 299

فما المقصود بالتخطيط المهني أو الوظيفي؟ 300

التخطيط الوظيفي عملية مستمرة 301

أنواع التخطيط المهني 301

لماذا التخطيط المهني؟ 303

الدوران المرغوب فيه، والدوران غير المرغوب فيه 306

أسباب ارتفاع معدل دوران الموظفين 307

خطوات أساسية في التخطيط الوظيفي 307

التقدم إلى الوظيفة 308

المقابلة الشخصية 310

مهارات الحياة. وماذا بعد؟ 317

المراجع 323

المراجع العربية 323

المراجع الأجنبية 327

المقدمة

المهارات الحياتية كتاب جديد! لماذا؟

أليست هناك كتب عديدة عن الموضوع؟ إذًا، لماذا نقدِم 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: تنظف، 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 تمكّنهم 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، بعضًا من هذه القيم والاتجاهات؟

إذًا، كتاب شامل لإبراز مهارات الحياة يبدو ضرورة، إضافة إلى أن هذا الكتاب جاء جديدًا في أسلوبه، وإخراجه. جديدًا في سهولته. وجديدًا في ارتباطه بالشباب الذين كانوا عنوانًا أساسًا لهذا الكتاب. وكان الوعي الذاتي، وضغوط الحياة، وصراعاتها من العناوين الأساسيّة.

يأمل المؤلفان أن يكونا قد وُفِّقا بتقديم كتاب أضاف جديدًا في المحتوى والأسلوب، كما يأملان أن يكون مفيدًا للأساتذة والشباب المهتمين بمهارات الحياة. وقد تركت نهاية الكتاب مفتوحة لكي يطوّر القارئ ما درسه من مهارات. فالحياة متجددة.

المؤلفون

اكتوبر 2025