إهـــداء

إلى أول من علمنى حب الدين والبذل للدين.

إلى أول من غرس فى قلبى حب الله وحب العلم.

إلى أبى الحبيب.

إلى أول من أرضعتنى حب عبادة الله وإكرام المسلمين على الدوام.

إلى أمى الحنون.

أسأل الله العلى القدير أن يمنحهما الرضا والكرامة، وأن يبلغهما منازل الأنبياء والصديقين والشهداء والصالحين... وأن يرزقنى برهما ورضاهما دائماً وأبداً.

كما أرسم مملكة من الشكر الذى تعجز عن حمله العبارات... وتتقزم إزاءه الكلمات، وتتوارى منه - خجلاً - نفسى .. إلى النبع الصافى ورفيقة دربى والتى فى عقلى وضميرى وقلبى... إلى من أراها فى صورة رائعة تكتحل بها عينى.. ويسر بها فؤادى... وتشرق بها حياتى... إلى من أراها شمساً تدفئنى... تنير طريقى... إلى من هى فخر لأعلى الشهادات وأرفع الأوسمة... زوجتى الدكتورة / أمل غنايم.

إلى كل عالم وباحث وطالب فى وطننا العربى الكبير، إلى كل من يسعى وراء المعرفة والحقيقة من أجل تنمية البشرية وتحقيق سعادتها

أهدى هذا الجهد العلمى المتواضع

آمل أن يحقق الغرض الذى وضع من أجله.

المؤلف

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
مقدمة الكتاب	١١
الفصل الأول: المهارات الحياتية .. مدخل وتعريف	١٥
• مقدمة	١٧
• مفهوم المهارات الحياتية	١٨
• تصنيفات المهارات الحياتية	٢٢
• أهمية المهارات الحياتية	٢٥
• خصائص المهارات الحياتية	٢٨
• العوامل المؤثرة فى تنمية المهارات الحياتية	٢٩
• خطوات تنمية المهارات الحياتية	٣٠
• دور الأسرة فى تنمية المهارات الحياتية لدى الأبناء	٣٣
• المعيقات والصعوبات التى تواجه تنفذ برامج المهارات الحياتية	٣٤
الفصل الثانى: التفكير الابتكارى (الإبداعى)	٣٥
• مقدمة	٣٧
• تعريف التفكير الابتكارى.....	٣٧
• أهمية التفكير الابتكارى.....	٤٠
• طبيعة التفكير الابتكارى.....	٤٢
• مكونات التفكير الابتكارى.....	٤٣
• مراحل العملية الابتكارية.....	٤٦

الموضوع	الصفحة
• خصائص المبتكرين	٥١
• أساليب قياس التفكير الابتكارى	٥٣
• أنشطة تنمية التفكير الابتكارى	٥٧
• دور وظائف النصفين الكرويين بالمخ فى التكامل الإبداعى	٦٧
• معوقات التفكير الابتكارى	٧٣
الفصل الثالث: التفكير الناقد	٧٧
• مقدمة	٧٩
• تعريف التفكير الناقد	٨٠
• خصائص المفكر الناقد	٨١
• أهمية التفكير الناقد	٨٣
• مهارات التفكير الناقد	٨٥
• قياس التفكير الناقد	٩٠
• معوقات التفكير الناقد	٩٢
• تنمية مهارات التفكير الناقد	٩٥
• دور المعلم فى تنمية مهارات التفكير الناقد	٩٨
الفصل الرابع: اتخاذ القرار	١٠١
• مقدمة	١٠٣
• مفهوم القرار	١٠٣
• أهمية مهارة اتخاذ القرار	١٠٤

الموضوع	الصفحة
• عملية صناعة واتخاذ الـ	١٠٥
• خطوات اتخاذ القرار	١٠٦
الفصل الخامس: الاتصال والتواصل الاجتماعى	١١٣
• مقدمة	١١٥
• مفهوم التواصل الاجتماعى	١١٧
• أشكال التواصل الاجتماعى	١٢٣
• الأبعاد النفسية للتواصل	١٢٧
• نظريات التواصل	١٢٨
• أهمية مهارات التواصل الاجتماعى	١٣٩
• نمو وتطور مهارات التواصل	١٤٣
• قياس مهارات التواصل الاجتماعى	١٤٥
• معوقات التواصل الاجتماعى	١٤٨
الفصل السادس: إدارة الوقت	١٥١
• مقدمة	١٥٣
• مفهوم الوقت	١٥٤
• مفهوم إدارة الوقت	١٥٥
• علاقة الإنسان بالوقت	١٥٧
• خصائص الوقت	١٦٠
• أنواع الوقت	١٦١

الموضوع	الصفحة
• مهارات إدارة الوقت	١٦٣
• مضيعات (لصوص) الوقت	١٦٥
• أسباب ضياع الوقت	١٦٥
• كيفية التغلب على مضيعات الوقت	١٦٧
الفصل السابع: حل المشكلات	١٦٩
• مقدمة	١٧١
• مفهوم حل المشكلات	١٧٢
• مراحل حل المشكلة	١٧٤
• نظريات حل المشكلات	١٧٧
• أنماط المشكلات وأنواعها	١٨٠
• استراتيجيات حل المشكلات	١٨١
• العوامل المؤثرة فى حل المشكلات	١٨٢
• مظاهر صعوبات حل المشكلات	١٨٥
• خصائص المتعلمين مرتفعى ومنخفضى القدرة على حل المشكلات	١٨٥
• المضامين التربوية لحل المشكلات	١٨٧
الفصل الثامن: التعامل مع الضغوط النفسية	١٨٩
• مقدمة	١٩١
• مفهوم الضغوط النفسية	١٩٣
• أنواع الضغوط النفسية	١٩٨

الموضوع — الصفحة

- مصادر الضغوط النفسية ٢٠٠
- المؤشرات الدالة على الضغوط النفسية ٢٠٢
- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية ٢٠٣
- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ٢٠٧
- الفرد المعاق حسياً كمصدر للضغوط النفسية على الأسرة..... ٢١١
- الضغوط النفسية واحتياجات والدى الطفل المعاق حسياً..... ٢١٥
- الضغوط النفسية لدى والدى (الأب – الأم) الأطفال المعاقين حسياً والمتغيرات الأسرية المرتبطة بها ٢١٦
- الأسرة ومواجهة ضغوط الإعاقة الحسية ٢١٩

الفصل التاسع: تقدير الذات ٢٢٧

- مقدمة ٢٢٩
- مفهوم تقدير الذات ٢٣٠
- العوامل المؤثرة فى تقدير الذات ٢٣٣
- خصائص ذوى التقدير المرتفع والمنخفض للذات ٢٣٦

المراجـــع ٢٣٩

أولاً: المراجع العربية ٢٤١

ثانياً: المراجع الأجنبية ٢٥٥

مقدمة الكتاب

الحمد لله الذى اختار لنا محاسن الخُلُق، وأجرى علينا طيبات الرزق، وجعل لنا الفضيلة بالمَلَكَة على جميع الخلق، فكل خليقته منقادة لنا بقدرته تبارك وتقدس، وصائرة إلى طاعتنا بعزته وجلاله سبحانه وتعالى، وأُصلى وأُسلم على سيد الأولين والآخرين الذى بعثه الله مُعلمـًا وهاديًا سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعـــد،،،،

إنه ليسعدنى ويسرنى جداً أن أقدم للقارىء العربى الحبيب والمكتبة العربية هذا الكتاب (والذى أعتبره ابنى الثانى والأربعين)، والموسوم بعنوان: المهارات الحياتية «مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية»، والذى أعتقد أنه بمثابة مساهمة متواضعة تثرى المكتبة الأكاديمية العربية فى هذا المجال.

والإنسان كائن اجتماعى الطبع، يعيش فى جماعة يتفاعل معها لغوياً وانفعالياً واجتماعياً ويتم هذا التفاعل وفق قواعد ومبادئ وعادات، وتقاليد يفرضها عليهم المجتمع الذى يعيشون فيه والذى يتميز بالتغير السريع والنمو المطرد والتشابك والانفتاح والتفاعل مع مجتمعات أخرى، ونتيجة التغير السريع للمجتمع أصبح من الضرورى إعداد الفرد ليصبح له القدرة على مواكبة هذا التغير ليكون فرداً له القدرة على التفكير الناقد والابتكارى، وله القدرة على التكيف ومسايرة المواقف المختلفة التى يفرضها عليه المجتمع، فرداً له القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين دون النظر إلى جنسهم (Race) أو ثقافتهم أو ديانتهم، فرداً له القدرة على التفكير العلمى السليم وحل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة كل ذلك يلقى العبء ويزيده على المؤسسات التربوية التى تتولى إعداد الفرد وإمداده بمجموعة من المهارات المختلفة التى يستخدمها خلال حياته اليومية.

والمهارات الحياتية تُعد مفهوماً جديداً فى عالم البحث والتربية - فى حدود إطلاع المؤلف - ولكن ما تحتويه ليس بالجديد وإنما ترتيب وتنظيم لهذه المهارات تحت مسمى المهارات الحياتية.

ونتيجة لذلك فقد اتجهت البحوث والدراسات لتحديد أهم المهارات الحياتية اللازمة لإعداد الفرد لحياة اليوم والغد، وانبثق عن ذلك تحديد العديد من المهارات الحياتية، وفيما يلى عرض لهذه المهارات من حيث مفهومها، وتصنيفاتها المختلفة، وأهميتها، وخصائصها، والعوامل المؤثرة فى تنميتها، وبرامج تنميتها والخطوات اللازمة لتنمية المهارات الحياتية.

كما أن إصدار هذا الكتاب الذى خصص لموضوع المهارات الحياتية يرجع لما لها من أهمية فى حياة الإنسان.

وعلى أية حال، إننا ونحن نؤلف هذا الكتاب قد سعينا إلى أن نجعله مفهوماً من قبل شريحة واسعة من القرّاء، بما فى ذلك الأكاديميون فى مجالات مختلفة مثل مجال علم النفس التربوى وعلم النفس الاجتماعى، والدارسين فى المراحل المتقدمة من الدراسة الجامعية إلى مستوى الدراسات العليا ومرحلتى الماجستير والدكتوراه، والقارىء العادى المهتم.

هذا وقد زود الكتاب الحالى بالرسومات والأشكال التوضيحية والصور الملائمة كلما دعت الضرورة لذلك. وأخيراً آمل أن أكون قد وفقت فى عرض مادة هذا الكتاب على نحو يستفيد منه القارىء الحبيب، وأن يسد فراغ مهم فى المكتبة الأكاديمية العربية فى هذا المجال.

ولما كان كل عمل علمى إلفه اللازم غير المنفك عنه انه يعانى من القصور والنقص، فربما لا يخلو هذا الكتاب المرجعى من الأخطاء وجوانب النقص والقصور، وكم أكون ممتن وفى منتهى السعادة لتلقى أية ملاحظات أو آراء من

القارىء الكريم يمكن الاستفادة منها وأخذها فى الاعتبار فى الطبعات القادمة لهذا العمل العلمى الذى أتقدم به راجياً وجه ربى تبارك وتقدس عسى أن يكون إسهاماً فى المسيرة العلمية لعلم النفس المصرى والعربى. ﴿ إِنْ أُرِيدُ إِلَّا ٱلْإِصْلَٰحَ مَا ٱسْتَطَعْتُ ۚ وَمَا تَوْفِيقِىٓ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾ ﴾ (هود: ٨٨) صدق الله العظيم.

المؤلف

الدكتور/ سُليمان عبد الواحد يوسُف

Dr_Soliman_2006@yahoo.com

التل الكبير – الإسماعيلية – مصر