

إهداء

إلى أول من علمنى حب الدين والبذل للدين.

إلى أول من غرس فى قلبى حب الله وحب العلم.
إلى أبى الحبيب.

إلى أول من أضعفتنى حب عبادة الله وإكرام المسلمين على الدوام.
إلى أمى الحنون.

أسأل الله العلى القدير أن يمنحهما الرضا والكرامة، وأن يبيلغهما 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 الفبح الصافى ورفيقة دربى والتى فى
عقلى وضميرى وقلبى... إلى من أراها فى صورة رائعة تكتحل بها عينى.. ويبسر
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.

obeikandi.com

محتويات الكتاب

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

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

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

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

الصفحة	الموضوع
٢٠٠	• مصادر الضغوط النفسية
٢٠٢	• المؤشرات الدالة على الضغوط النفسية
٢٠٣	• النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
٢٠٧	• أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
٢١١	• الفرد المعاق حسيّاً كمصدر للضغوط النفسية على الأسرة.....
٢١٥	• الضغوط النفسية واحتياجات والدى الطفل المعاق حسيّاً.....
	• الضغوط النفسية لدى والدى (الأب - الأم) الأطفال المعاقين حسيّاً والمتغيرات الأسرية المرتبطة بها
٢١٦	• الأسرة ومواجهة ضغوط الإعاقة الحسية
٢١٩	• الأسرة ومواجهة ضغوط الإعاقة الحسية
٢٢٧	• الفصل التاسع: تقدير الذات
٢٢٩	• مقدمة
٢٣٠	• مفهوم تقدير الذات
٢٣٣	• العوامل المؤثرة في تقدير الذات
٢٣٦	• خصائص ذوى التقدير المرتفع والمنخفض للذات
٢٣٩	• المراجع
٢٤١	• أولاً: المراجع العربية
٢٥٥	• ثانياً: المراجع الأجنبية

obeikandi.com

مقدمة الكتاب

الحمد لله الذى اختار لنا محاسن الخلق، وأجرى علينا طيبات الرزق، وجعل لنا الفضيلة بالملكة على جميع الخلق، فكل خليقته منقادة لنا بقدرته تبارك وتقدس، وصائرة إلى طاعتنا بعزته وجلاله سبحانه وتعالى، وأصلى وأسلم على سيد الأولين والآخرين الذى بعثه الله معلماً وهادياً سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد،،،،

إنه ليسعدنى ويسرنى جداً أن أقدم للقارئ 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 يلقي العبء ويزيده على المؤسسات التربوية التى تتولى إعداد الفرد وإمداده بمجموعة من المهارات المختلفة التى يستخدمها خلال حياته اليومية.

والمهارات الحياتية تُعد مفهوماً جديداً في عالم البحث والتربية - في 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 يلي عرض لهذه المهارات من حيث مفهوماتها، وتصنيفاتها المختلفة، وأهميتها، وخصائصها، والعوامل المؤثرة في تنميتها، وبرامج تنميتها والخطوات اللازمة لتنمية المهارات الحياتية.

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

وعلى أية حال، إننا ونحن نؤلف هذا الكتاب قد سعينا إلى أن نجعله مفهوماً من قبل شريحة واسعة من القراء، بما في ذلك الأكاديميون في مجالات مختلفة مثل مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي، والدارسين في المراحل المتقدمة من الدراسة الجامعية إلى مستوى الدراسات العليا ومرحلتى الماجستير والدكتوراه، والقارئ العادي المهتم.

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

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

القارئ الكريم يمكن الاستفادة منها وأخذها في الاعتبار في الطبقات القادمة لهذا العمل العلمي الذي أتقدم به راجياً وجه ربي تبارك وتقدس عسى أن يكون إسهاماً في المسيرة العلمية لعلم النفس المصرى والعربى. ﴿ إِن أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾ (هود: ٨٨) صدق الله العظيم.

المؤلف

الدكتور / سليمان عبد الواحد يوسف

Dr_Soliman_2006@yahoo.com

التل الكبير - الإسمايلية - مصر