

ما هي مهارات الحياة؟

مهارات الحياة هي مجموعة من القدرات التي تساعدنا على:

- **التواصل الفعال:** القدرة على التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا بوضوح، والاستماع بفاعلية للآخرين، وبناء علاقات إيجابية.
- **حل المشكلات واتخاذ القرارات:** القدرة على تحديد المشكلات وتحليلها وتقييم الخيارات المتاحة واتخاذ القرارات المناسبة.
- **التفكير النقدي والإبداعي:** القدرة على تحليل المعلومات وتقييمها، وتوليد أفكار جديدة ومبتكرة.
- **إدارة الذات:** القدرة على تنظيم الوقت، وتحديد الأهداف، والتحكم في الانفعالات، والتعامل مع الضغوط.
- **العمل الجماعي:** القدرة على التعاون مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك، وتقديم الدعم والمساندة للزملاء.
- **التعاطف:** القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعامل معهم بلطف واحترام.

أهمية مهارات الحياة:

- **تحقيق النجاح الشخصي والمهني:** تساهم مهارات الحياة في تحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة، سواء في الدراسة أو العمل أو العلاقات الشخصية.
- **تعزيز الصحة النفسية:** تساعد مهارات الحياة في بناء الثقة بالنفس وتعزيز احترام الذات، والتعامل مع التوتر والقلق بشكل إيجابي.
- **بناء مجتمعات قوية:** تساهم مهارات الحياة في بناء مجتمعات قوية و متماسكة، من خلال تعزيز التعاون والتفاهم بين الأفراد.
- **مواجهة تحديات الحياة:** تمكننا مهارات الحياة من مواجهة تحديات الحياة بشكل فعال، والتغلب على الصعوبات وتحقيق أهدافنا.

كيفية تطوير مهارات الحياة:

يمكن تطوير مهارات الحياة من خلال:

- **التعليم والتدريب:** هناك العديد من البرامج والدورات التدريبية التي تهدف إلى تطوير مهارات الحياة.

- **التجربة والممارسة:** يمكن اكتساب مهارات الحياة من خلال التجربة والممارسة في الحياة اليومية.
- **التعلم من الآخرين:** يمكن التعلم من الآخرين من خلال مراقبة سلوكهم وتبادل الخبرات معهم.
- **القراءة والاطلاع:** هناك العديد من الكتب والمقالات التي تتناول مهارات الحياة وكيفية تطويرها.
- **التأمل الذاتي:** يساعد التأمل الذاتي على فهم نقاط القوة والضعف وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تطوير.

الخلاصة:

مهارات الحياة هي أدوات أساسية تمكننا من العيش حياة أكثر نجاحًا ورضا. من خلال تطوير هذه المهارات، يمكننا أن نحقق أهدافنا، ونبني علاقات إيجابية، ونساهم في بناء مجتمعات أفضل. إن الاستثمار في تطوير مهارات الحياة هو استثمار في أنفسنا ومستقبلنا.

المادة الثانية

أهداف تعليم المهارات الحياتية

يعتبر تعليم المهارات الحياتية وسيلةً لتحقيق الغايات الأبعد للمتعلمين، والقصدُ من ذلك أنَّ تعليمَ المهارة ليس هو الهدف في حدِّ ذاته، وإنما الهدفُ هو كيف يستفيد المتعلِّم من خلال اكتساب المهارة في حياته العامة والخاصة؛ ولأنَّ إعداد الطالب للحياة يعتمد في الغالب على مراحل التعليم العامِّ التي يمرُّ بها؛ لما لها من الخصائص المختلفة التي تجعله قابلاً ومستعداً للتعلم عن بقية المراحل العمرية المتقدِّمة؛ لذلك كان للتعليم المبني على المهارات الحياتية خصوصاً في هذه المراحل - أهدافٌ تناولها العديد من التربويين والباحثين، منها: تحسينُ الحياة النفسيَّة والاجتماعيَّة بالنسبة لطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية، وتنميةُ الخصائص الشَّخصية للمتعلِّم، مثل الاتصال والتعاون مع الآخرين، وممارسةُ العمل ضمن الفريق الواحد، وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلِّقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وإطلاعه على التقنيات الحديثة، وتوجيهه للاستخدام الأمثل لها، والقدرة على استخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات، ومن ثمَّ الاستفادة منها وتفعيلها، والتجريبُ المستمر لتنمية مهارات التعليم الذاتي، وإكساب اتجاهات ومهاراتٍ عملية إيجابية عن طريق إقامة علاقات أُسريَّة واجتماعيَّة طيِّبة، تنعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، وتنميةُ الملاحظة الواعية وتوجيهها كمنطلق لتكوين التفكير العلمي بأنواعه المختلفة حسب الحاجة التي يحددها الموقف، من مهاراتٍ للتفكير الإبداعي، إلى مهارات النَّقد، والوقوف على مهاراتٍ وطرق حلِّ المشكلات، وتحديد أفضل الحلول الممكنة؛ ليتمَّ الاختيارُ الأمثل بينها، وكذلك تنميةُ مهارات اتخاذ القرار وضوابطه السليمة، وتنميةُ الاتجاهات

الإيجابية نحو الاهتمام بالمشاركات العامة للناس، كترشيد الاستهلاك في مجالات الحياة المختلفة، والاهتمام بمصادر الطاقة والحفاظ عليها، كما تهدف المهارات الحياتية إلى تشجيع المتعلمين على ممارسة بعض المناشط الضرورية لتوفير الأمن والسلامة في بيئته.

ويمكن تلخيص محاور أهداف تعليم المهارات الحياتية في أربعة محاور رئيسية:

- 1- تنمية ثقافة المتعلم بقدرته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة.
- 2- تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية، من مهارات بيئية - محلية وعالمية.
- 3- تنمية قدرة المتعلم على التفاعل الاجتماعي، والتواصل مع الآخر.
- 4- تنمية قدرة المتعلم على الاستدلال المنطقي، والتفكير العلمي.

تصنيف المهارات الحياتية:

ليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية، وإنما يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة حاجات الطلاب وتطلعاتهم، وكذلك بحسب المشكلات التي تنجم عندما لا يحقق الطلاب السلوكيات المتوقعة منهم، وكذلك من خلال الرجوع إلى القوائم والنماذج التي افترضها المتخصصون كمهارات للحياة.

كما أن تصنيف المهارات الحياتية لمجتمع ما يتم في ضوء طبيعة العلاقة التبادلية بين أفرادِهِ، مما يؤدي إلى التشابه في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للإنسان في العديد من المجتمعات، كما تختلف عن بعضها تبعاً لاختلاف طبيعة وخصائص المجتمع، ومن ذلك:

"تصنيف المنظمات العالمية كمنظمة "اليونسيف" (2005م)"

فقد صنفت المهارات الحياتية إلى:

- مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص، وتضم: التواصل اللفظي وغير اللفظي، والإصغاء الجيد، والتعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات.
- مهارات التفاوض والرفض، وتضم: مهارات التفاوض وإدارة النزاع، ومهارات توكيد الذات، ومهارات الرفض.
- مهارات التقمص العاطفي - (تفهم الغير والتعاطف معه - وتضم: القدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه، وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم).
- مهارات التعاون وعمل الفريق (وتضم: مهارات التعبير عن الاحترام، ومهارات تقييم الشخص لقدراته، وإسهامه في المجموعة).
- مهارات الدعوة لكسب التأييد، وتضم: مهارات الإقناع، ومهارات الحفز، ومهارات صنع القرار، والتفكير الناقد.

(مهارات جمع المعلومات)، وتضم: مهارات تقييم النتائج المستقبلية، وتحديد الحلول البديلة للمشكلات، ومهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية، وتوجهات الآخرين عند وجود الحافز المؤثر.

(مهارات التفكير الناقد)، وتضم: مهارات تحليل تأثير الأقران ووسائل الإعلام، ومهارات تحليل التوجهات والقيم والأعراف والمعتقدات الاجتماعية، ومهارات تحديد المعلومات ومصادر المعلومات، ومهارات التعامل وإدارة الذات.

(مهارات لزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة)، وتضم: مهارات تقدير الذات، ومهارات الوعي الذاتي، ومهارات تحديد الأهداف، ومهارات تقييم الذات.

(مهارات إدارة المشاعر)، وتضم: مهارات إدارة امتصاص الغضب، ومهارات التعامل مع الحزن والقلق، ومهارات التعامل مع الخسارة والصدمة والإساءة.

(مهارات إدارة التعامل مع الضغوط)، وتضم: مهارات إدارة الوقت، ومهارات التفكير الإيجابي، ومهارات تقنيات الاسترخاء.

"تصنيف منظمة الصحة العالمية (1993م) على موقعها الإلكتروني"

ويشتمل على عشر مهارات أساسية، تعدُّ من أهمِّ مهارات الحياة بالنسبة للفرد، وهي: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حلّ المشكلات، ومهارة التفكير الإبداعي، ومهارة التفكير الناقد، ومهارة الاتصال الفعّال، ومهارة العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط.

ومن خلال اقتناع الكثير من الدول بتبني التعليم المبني على المهارات الحياتية، سعت العديد من المؤسسات التعليمية المختلفة في تلك الدول إلى تصنيف المهارات الحياتية تصنيفات متعدّدة، ومنها:

"تصنيف مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية التابع لوزارة التربية والتعليم في مصر"

فقد صنّفت المهارات الحياتية إلى:

(مهارات انفعالية)، وتشمل: ضبط المشاعر، والمرونة، والقدرة على التكيف، ومراعاة مشاعر الآخرين ومواكبة النّطور، وسعة الصّدر، والتّسامح، وتحمل الضّغوط.

(مهارات اجتماعية)، وتشمل: تحمّل المسؤولية، والمشاركة في الأعمال الاجتماعية، واتخاذ القرارات السليمة، والقدرة على تكوين العلاقات، واحترام الذات، والقدرة على التفاوض؛ (ومهارات عقلية) وتشمل: القدرة على التفكير الناقد، والقدرة على التخطيط السليم، والقدرة على الابتكار، والقدرة على التجديد، والقدرة على البحث، والقدرة على التجريب، وإدراك العلاقات.

"تصنيف وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية"

صنفت المهارات الحياتية إلى مهاراتٍ متعدّدة، منها: مهاراتٌ مرتبطةٌ بالخصائص الشخصية؛ مثل الاتصال، والتعاون مع الآخرين، وتوجيه المتعلّمين إلى ترشيدهم الاستهلاكي، واكتساب المتعلّمين مجموعةً من المهارات العلميّة؛ كإدارة الوقت، واكتساب المتعلّمين القدرة على التّواصل، ومتطلبات الأمن والسّلامة.

تبني العديدُ من الباحثين في دراساتهم العلميّة للمهارات الحياتية تصنيفاتٍ أخرى متعدّدة تبعاً لأغراضٍ واتجاهات تلك الدراسات، ومنها:
"تصنيف "كوفاليك2000 (kovalik 2000) "م) للمهارات الحياتية "إلى:
مهارات) التنظيم وحلّ المشكلات، والتأمّل، والمبادأة، والمرونة، والمُثابرة، وتحمل المسؤولية، والتّعاون، وإدراك الذات، واكتساب المعرفة.

"تصنيف عمران وآخرين (2001م) للمهارات الحياتية "باعتبارها مهاراتٍ أساسيةً لا غنى لفردٍ عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية إلى قسمين:
الأول): مهارات ذهنية(، ومن أمثلتها: صناعة القرار، وحلّ المشكلات، والتخطيط لأداء الأعمال، وإدارة الوقت والجهد، وضبط النفس، وإدارة مواقف الصّراع، وإجراء عمليات التفاوض، وإدارة مواقف الأزمات والكوارث، وممارسة التفكير الناقد، وممارسة التفكير المُبدع.
الثاني): مهارات عملية(، ومن أمثلتها: العناية الشخصية بالجسم، والعناية بالملبس، واستخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، والعناية بالأدوات الشخصية، واختيار المسكن، والعناية بالمسكن والأثاث المنزلي، وإجراء بعض الإسعافات الأولية، وحسن استخدام موارد البيئة، وترشيدهم الاستخدام.

"تصنيف اللقاني، وزميله (2001م) للمهارات الحياتية "إلى:
(مهارات عقلية: (كالتفكير، والابتكار، وحبّ الاستطلاع، وحلّ المشكلات.
(ومهارات يدوية: (كاستخدام التكنولوجيا و)الكمبيوتر.
(ومهارات اجتماعية: (كالتعامل مع الآخرين، واتخاذ القرار، والحوار، وإدارة الوقت، وتقبّل الآخر وتحمل المسؤولية، والتفاوض.

ويلاحظ على هذه التصنيفات اتفاقها في كثيرٍ من المهارات، سواء المهارات الأساسية أو الفرعية، بينما تباينت وجهات النظر في الأهمّ منها، فنجد منظمة الصّحة العالمية على سبيل المثال تحدّد أهمّ المهارات الحياتية في عشر مهارات، كما تباين التصنيف تبعاً للحواس، فنجد في تصنيف عمران أنّ المهارات الحياتية، إمّا مهارات ذهنية، وإمّا مهارات عملية، بينما نجد اللقاني يضيف قسمًا ثالثًا، وهو المهارات اليدوية، وفي المقابل نرى أنّ حجازيًا صنّف المهارات الحياتية تبعاً للوظيفة المرجوة منها، فيرى أنّ المهارات الحياتية إمّا مهارات إبقاء، أو مهارات إنماء.

المادة الثالثة

المقدمة

تعد مهارات الحياة جزءًا أساسيًا من تكوين الفرد وتنميته الشخصية والاجتماعية. من خلال هذه المهارات، يتمكن الأفراد من التعامل مع التحديات اليومية، وتعزيز قدراتهم على اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتواصل بفعالية مع الآخرين. تطورت مفاهيم مهارات الحياة عبر الزمن لتشمل مجموعة متنوعة من القدرات والمعارف التي تمكن الأفراد من تحسين حياتهم الشخصية والمهنية.

تهدف هذه الدراسة إلى استعراض أهم مهارات الحياة، دورها في تحقيق التوازن الشخصي، وأثرها على النجاح في الحياة العملية والاجتماعية، بناءً على الأدبيات العلمية والمراجع الحديثة.

مفهوم مهارات الحياة

تعرف منظمة الصحة العالمية مهارات الحياة بأنها "مجموعة من القدرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة، التواصل بفعالية، وإدارة حياتهم بطريقة صحية وإيجابية". وهي تشمل المهارات التي تمكن الأفراد من التعامل مع التحديات والضغوطات اليومية بطريقة مرنة وفعالة.

أقسام مهارات الحياة الأساسية

يمكن تقسيم مهارات الحياة إلى عدة مجالات رئيسية تساهم في تحسين الجوانب النفسية، الاجتماعية، والعملية للفرد.

1. **المهارات الاجتماعية والتواصل** تعد القدرة على التواصل الفعّال من أهم مهارات الحياة. تشمل هذه المهارات القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح، الاستماع النشط، والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين. التواصل الجيد يساعد الأفراد على بناء علاقات قوية وحل النزاعات بطرق بناءة.

2. **مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات** التفكير النقدي يعني القدرة على تحليل المعلومات بشكل موضوعي وتقييم الأدلة قبل اتخاذ القرار. هذه المهارة ضرورية لفهم المشكلات اليومية واتخاذ قرارات مبنية على الحقائق والمنطق. إلى جانب ذلك، مهارات حل المشكلات تتيح للفرد التعامل مع المواقف المعقدة من خلال تحليل العوامل المختلفة وتقديم حلول فعالة.

3. **مهارات إدارة الذات وتنظيم الوقت** إدارة الذات تتضمن مهارات التخطيط، التنظيم، وتحديد الأهداف. تعلم كيفية إدارة الوقت بفعالية يساعد على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية

والعملية، ويقلل من مستويات التوتر والضغط. تعتبر هذه المهارات أساسية للنجاح في الحياة المهنية، إذ تساعد الأفراد على تنظيم مهامهم بطريقة فعالة (مدخل إلى علم القانون).

4. **مهارات إدارة العواطف والضغط** تشمل هذه المهارات القدرة على التحكم في العواطف والمشاعر، وإدارتها بشكل صحي. الأفراد الذين يطورون هذه المهارات يستطيعون التعامل مع الضغوطات بشكل أفضل، مما ينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية والجسدية. كما تساهم في تحسين القدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف.

5. **مهارات العمل الجماعي والقيادة** القدرة على العمل ضمن فريق والتفاعل بشكل فعال مع الآخرين تعد من مهارات الحياة الأساسية. تعلم كيفية التعاون مع الآخرين وحل المشكلات الجماعية يساهم في تحقيق الأهداف المشتركة، بينما تعزز مهارات القيادة من قدرة الفرد على توجيه الفرق واتخاذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب.

أهمية مهارات الحياة

تساهم مهارات الحياة في تحسين جودة حياة الأفراد على مختلف الأصعدة:

- **التنمية الشخصية:** من خلال تطوير مهارات مثل إدارة الذات وتنظيم الوقت، يمكن للأفراد تحقيق أهدافهم بشكل أكثر فعالية وبناء حياة متوازنة.
- **النجاح المهني:** مهارات التواصل والتفكير النقدي تعتبر عوامل رئيسية في النجاح في سوق العمل، حيث تتطلب الوظائف الحديثة القدرة على التفكير المنطقي والعمل الجماعي.
- **الصحة النفسية:** إدارة العواطف والضغط بشكل صحيح يساهم في تقليل القلق والتوتر، مما يعزز من الاستقرار النفسي والرفاهية العامة.

دور التعليم في تطوير مهارات الحياة

يلعب التعليم دورًا كبيرًا في تطوير مهارات الحياة، حيث يتعلم الأفراد المهارات الأساسية للتواصل، التفكير النقدي، وإدارة الذات في المراحل التعليمية المبكرة. تشير الدراسات إلى أن البرامج التعليمية التي تركز على تطوير مهارات الحياة تساعد الطلاب على تحسين أدائهم الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي.

التحديات في تطوير مهارات الحياة

رغم أهمية مهارات الحياة، إلا أن هناك عدة تحديات تواجه الأفراد في تطويرها، من بينها:

- **نقص التعليم والتدريب:** لا تتضمن معظم المناهج التعليمية برامج متكاملة لتعليم مهارات الحياة.
- **التأثيرات الاجتماعية:** قد تؤدي البيئات الاجتماعية السلبية أو الضاغطة إلى تقليل الفرص المتاحة لتطوير هذه المهارات.
- **الضغوط النفسية:** قد تؤثر التحديات النفسية والعاطفية على قدرة الأفراد على تعلم المهارات الضرورية لإدارة حياتهم بفعالية.

الخاتمة

تعد مهارات الحياة جزءًا أساسيًا من التنمية الشخصية والاجتماعية. تسهم هذه المهارات في تحسين جودة الحياة وتعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع التحديات اليومية. من خلال تطوير مهارات مثل التواصل، التفكير النقدي، وإدارة الذات، يمكن للأفراد تحقيق توازن أفضل في حياتهم وزيادة فرص النجاح في مجالاتهم الشخصية والمهنية. لذا، يجب على الأفراد والمؤسسات التعليمية والمجتمعية أن تولي اهتمامًا خاصًا بتطوير هذه المهارات الحيوية.

المراجع

1. World Health Organization. (1997). *Life Skills Education in Schools*. WHO.
2. Adams, R., & Hamm, M. (2010). *Thinking Critically: Developing Skills for Problem Solving and Decision Making*. Pearson.
3. Thompson, N. (2017). *Communication and Language: A Guide to Effective Communication Skills*. Macmillan Education.
4. Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Simon & Schuster.
5. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
6. Katzenbach, J. R., & Smith, D. K. (1993). *The Wisdom of Teams: Creating the High-Performance Organization*. Harvard Business Review Press.

7. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior*. Pearson.
8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
9. UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
10. Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. Routledge.

مهاراة وشهادة

الدورات التدريبية الإلكترونية الأفضل عالميا

من: المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث

**GLOBAL HUMANITARIAN PIVOT FOR DEVELOPMENT AND RESEARCH
(GHPDR)**

