

# وثيقة المهارات الشخصية والاجتماعية



وزارة التعليم  
Ministry of Education

فَظَن  
المركز الوطني للأبحاث والدراسات

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٤	أولاً: مفهوم المهارات الشخصية والاجتماعية
٤	ثانياً: تصنيف المهارات الشخصية والاجتماعية
٩	ثالثاً: أهمية المهارات الشخصية والاجتماعية
١٠	رابعاً: مكونات المهارات الشخصية والاجتماعية
١١	خامساً: ضوابط وعوامل لتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية
١٢	سادساً: الاستراتيجيات التربوية والوسائل التعليمية المستخدمة لتعزيز المهارات الشخصية والاجتماعية
٢٢	خاتمة
٢٣	المراجع
٢٥	ملحق (١) نبذة مختصرة عن المهارات الشخصية والاجتماعية
٣٣	ملحق (٢) بعض ثمرات تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية على الفرد والمجتمع

## مقدمة

تتسم الدول المتقدمة ببناء الفرد إيماناً منها بأن لا حضارة بلا أفراد، فهم يمتلكون مقومات تساندهم في بناء مجتمعاتهم، وحماية أوطانهم، ومن أهم هذه المقومات: السعي وراء امتلاك الافراد لمهارات حياتية تمكنهم من القيام بأدوارهم على الوجه المطلوب. وتعتبر المهارات الشخصية والاجتماعية من أهم المهارات الحياتية التي يسعى قطاع التعليم إلى تنميتها؛ لرفع جودة التعليم ومخرجاته حتى تقوم بدورها لخدمة ذاتها ومجتمعها.

تعدّ تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية منهجاً وقائياً من المشكلات الفكرية والسلوكية من خلال تعزيز مجموعة من المهارات التي ترفع مستوى الحصانة للفرد ضد كل ما يهدد استقراره الشخصي، والمجتمعي، ويمكن تنمية هذه المهارات في البيئة التعليمية داخل المدرسة وخارجها من خلال التواصل مع بيئة الفرد الخارجية لتوحيد الجهود رغبة في ممارسة المهارات الشخصية والاجتماعية وتغذيتها بما يكفل لها الاستدامة.

وانطلاقاً من سياسة التعليم بالمملكة العربية السعودية، ورسالة برنامج فطن الوقائي الذي يهدف إلى تعزيز وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية عند الفرد ومحيطه الاجتماعي؛ لذا فإنه يتوجب علينا لتنمية المهارات على الشكل المطلوب تعريف المجتمع باختلاف شرائحه بالمهارات الشخصية والاجتماعية وجعلها صبغة سلوكية ملازمة للأفراد، وذلك من خلال وسائل متنوعة، منها هذه الوثيقة التي تعد إطاراً نظرياً ومفتاحاً تطبيقياً يلخص مفهوم، وأهمية، وأبعاد هذا المهارات.

## أولاً: مفهوم المهارات الاجتماعية والشخصية

ليس هناك مفهوم محدد للمهارات الشخصية والاجتماعية؛ فهي تختلف على حسب (العمر - النوع - البيئة الاجتماعية)؛ ولأنه يهمننا الفهم للتطبيق أكثر منه للتنظير فإنه يمكننا الاكتفاء بالمفهوم التالي.

المهارات الشخصية: هي مجموعة من الممارسات والانماط السلوكية التي يحتاج لها الفرد للتوافق مع ذاته مما ينعكس ايجابياً على مجتمعه مثل: الذكاء العاطفي - مهارات التفكير - وغيرها.

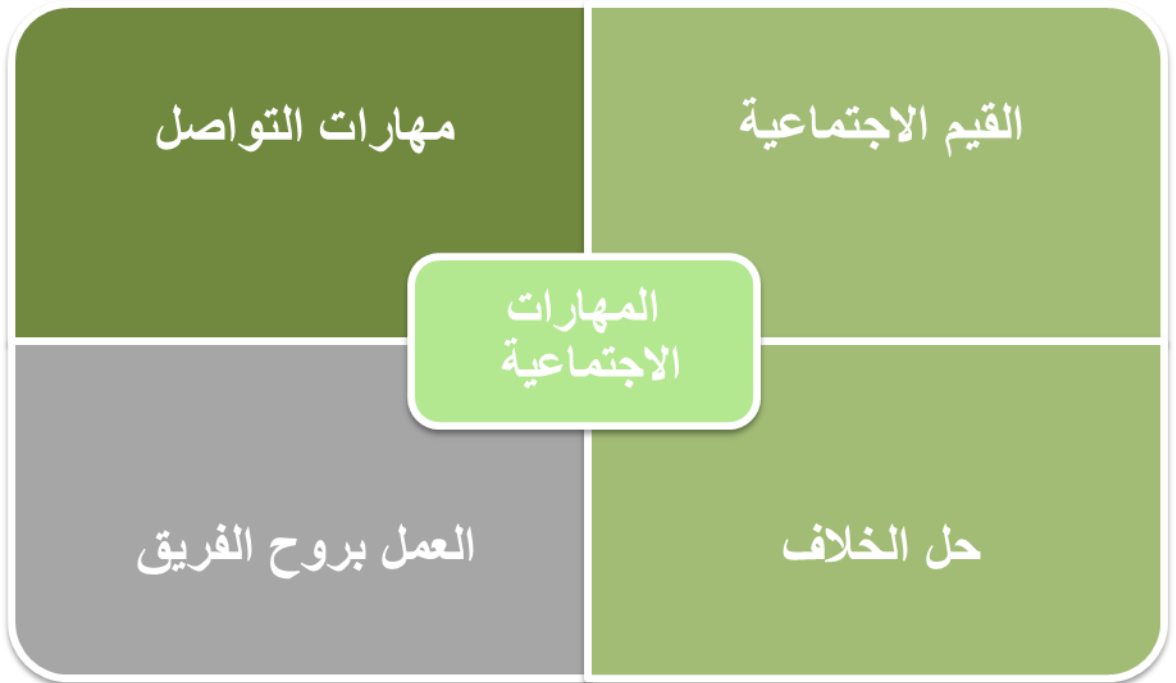
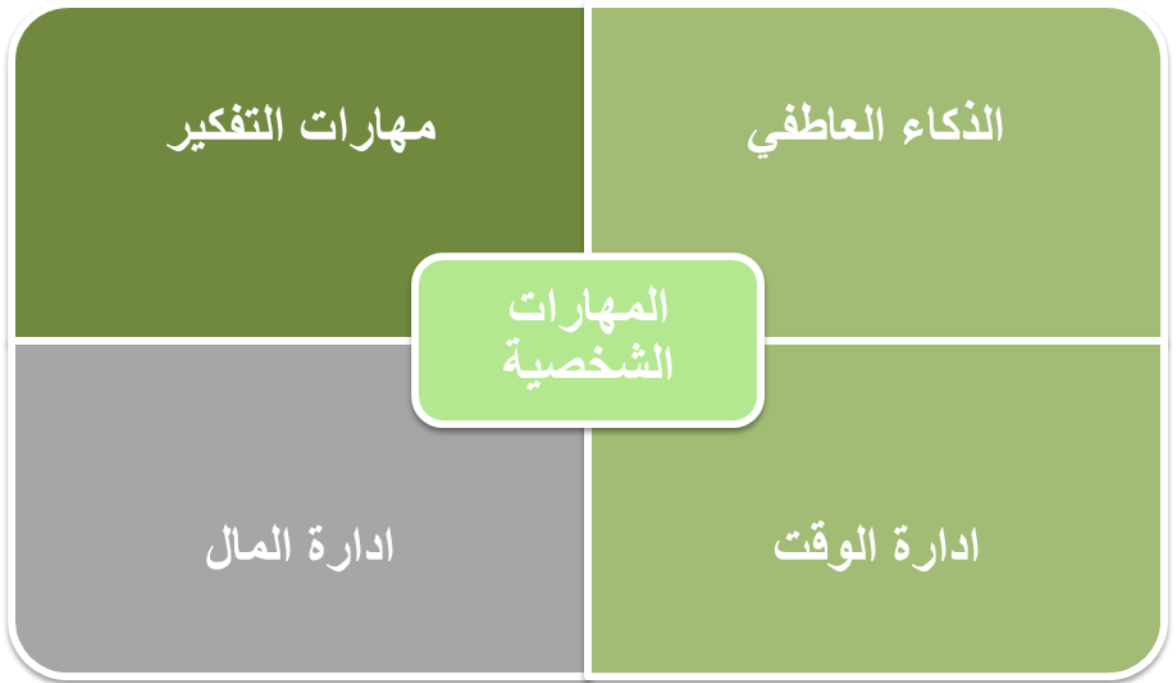
المهارات الاجتماعية: هي مجموعة من الممارسات والانماط السلوكية التي يحتاج لها الفرد؛ للتوافق مع مجتمعه وبيئته التي يعيش فيها، مثل مهارات التواصل والاتصال، ومهارات التعامل مع الآخر.

ويمكن توضيح مفهومها معاً حيث لا يمكن فصل المهارات الشخصية عن المهارات الاجتماعية؛ لوجود الترابط والتكامل بينهما، فهي نماذج محددة من السلوك المتعلم والخاضع للملاحظة يستطيع الفرد بواسطتها التكيف مع نفسه، ومع مجتمعه.

## ثانياً: تصنيف المهارات الشخصية والاجتماعية

تعدد تصنيف المهارات الاجتماعية والشخصية بناءً على مدارس ونظريات متعددة مثل تصنيف (اليونسيف، ٢٠٠٥)، وتصنيف مكتب التربية لدول الخليج العربي، والذي يعتبر المهارات الشخصية والاجتماعية من أهم الركائز التي تقوم عليها مهارات الحياة الأخرى، وسوف تتبنى هذه الوثيقة تصنيف مكتب التربية لدول الخليج العربي للمهارات الشخصية والاجتماعية؛ لاتساقها مع رؤية ورسالة التعليم

في المملكة، وأهداف برنامج فطن الوطني الوقائي:



جدول (١-١) أبعاد المهارات الشخصية والاجتماعية وثمرات تعزيزها

من ثمرات تعزيزها	أبعادها	المهارات
الاعتزاز بالهوية دافع للإنجاز الثقة بالذات اكتساب معرفة وتوظيفها إيجابياً إشباع للحاجات النفسية الاتزان العاطفي معنى سعيد للحياة النجاح الدراسي والمهني التكيف مع الذات التوافق المجتمعي الصحة النفسية	معرفة الذات احترام الذات تحقيق الذات تحمل المسؤولية التعبير عن السعادة التعامل الإيجابي مع الخوف التعامل الإيجابي مع الخجل إدارة الغضب الترويح عن النفس إدارة الضغوط	الذكاء العاطفي
وسائل جمع المعلومات اتساع النظر والافق التمحيص والتحقق الخيال الخصب التفسير والتحليل مهارات التصنيف الإبداع والأصالة النقد البناء التصدي للإشاعات المرونة الفكرية حل المشكلات التحريب ووضع البدائل مهارات اتخاذ القرار	مهارات تفكير أساسية مهارات تفكير عليا مهارات دراسية	مهارات التفكير

المهارات الشخصية

<p>تحديد أهداف للحياة الالتزام والانضباط التحكم في الذات التعامل مع مضيعات الوقت بالتوازن بين جوانب الحياة التعلم الذاتي اتخاذ القرار مهارات التقييم الشعور بالسعادة دافع للإنجاز</p>	<p>التخطيط التنظيم التنفيذ التقييم</p>	<p>إدارة الوقت</p>	<p>المهارات الشخصية</p>
<p>التوازن المالي الوضع الاقتصادي المستقر مهارات التفاوض مهارات المعاملات المالية الثقافة المالية عن المنتجات المتنوعة</p>	<p>التعامل مع المؤسسات المالية التخطيط المالي الانفاق الادخار</p>	<p>ادارة المال</p>	

<p>التعلم التعاوني التوافق المجتمعي العطاء السلام مع الذات المكانة الاجتماعية المحبة صداقات فعالة تقبل الآخر التكيف مع ظروف الحياة</p>	<p>التعاون الآداب الحسنة مثل آداب تناول الطعام الحس الجمالي حسن الحوار الصدق التسامح الصداقة الرحمة الالتزام</p>	<p>القيم الاجتماعية</p>	<p>المهارات الاجتماعية</p>
<p>فهم الآخر التأثير والإقناع المعرفة الإثرائية الحوار البناء التعبير عن الذات نبد الجدال والانتصار للرأي</p>	<p>الاستماع التحدث القراءة طرح الأسئلة مهارات العرض</p>	<p>مهارات التواصل</p>	
<p>الثقة بالنفس مهارات حل المشكلات المبادرة - الإيثار</p>	<p>حل الخلاف ذاتياً التوسيط لحل الخلاف بين الآخرين</p>	<p>حل الخلاف</p>	<p>المهارات الاجتماعية</p>
<p>التعاون التعلم التعاوني الحس المجتمعي الانتماء الوطني تقديم مصلحة المجتمع عما سواها المبادرة العقل المتعدد</p>	<p>المسؤولية الفردية المسؤولية الاجتماعية</p>	<p>العمل بروح الفريق</p>	



### ثالثاً: أهمية المهارات الشخصية والاجتماعية

تتضح أهمية المهارات الشخصية والاجتماعية من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

لماذا نركز على تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية؟

لنا أن نتخيل مخرجات التعليم عندما تفتقد للمهارات الشخصية والاجتماعية كيف ستكون؟

هل ستحقق هذه المخرجات أهداف وسياسات التعليم في المملكة؟ ومدى تأثيرها السلبي على الفرد والمجتمع.

من خلال الاطلاع على التراث النظري للمهارات الشخصية والاجتماعية يمكن تلخيص أهميتها:

١- التركيز على تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية يعتبر من أهم أساليب وقاية الفرد والمجتمعات من الانحرافات الفكرية والسلوكية.

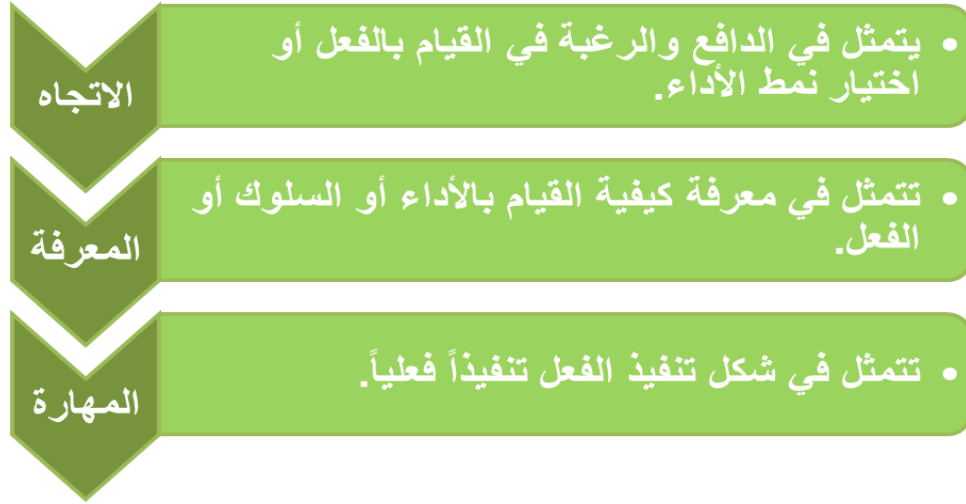
٢- أكدت الدراسات التي تناولت التنمية المستدامة أنه لا يمكن تحقيق تنمية مستدامة في جوانب الحياة دون الحرص على تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية لدى الفرد، حيث لا يمكن للفرد أن يساهم في التنمية الاقتصادية، أو الاجتماعية وهو يفتقد للمهارات الشخصية والاجتماعية .

٣- تُشكّل المهارات الشخصية والاجتماعية الدعامة الأساسية لاكتساب المهارات الحياتية الأخرى مثل المهارات الصحية، ومهارات الثقافة المنزلية، والمواطنة وغيرها .

٥- تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية أسلوب إرشادي للمشكلات السلوكية والفكرية.

## رابعاً: مكونات المهارات الشخصية والاجتماعية

لمهارات الحياة بصفة عامة والمهارات الشخصية والاجتماعية على وجه الخصوص ثلاثة مكونات لا بد من مراعاتها لغرسها وتنميتها، وهي:



### مثال توضيحي لمكونات مهارة إدارة الوقت

(الاتجاه) شحذ همة الفرد وتحريك دوافعه نحو تعلم فنيات إدارة الوقت

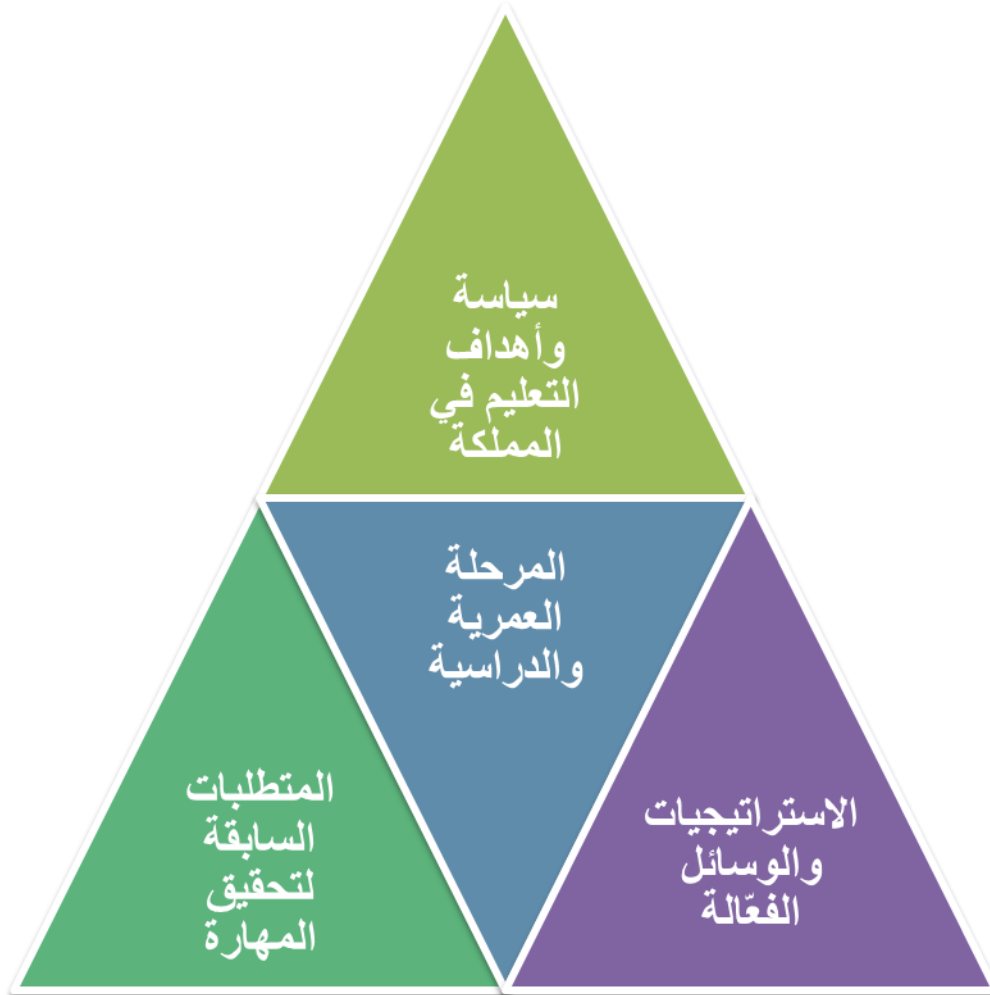
(المعرفة) تقديم معرفة بأسلوب تربوي متنوع الاستراتيجيات حول إدارة الوقت، وأهميتها مرة بالقصة والأمثلة، ومرة بالقدوة والأسلوب غير المباشر وغيرها من الأساليب مع مراعاة مدى مناسبتها للفرد.

(المهارة) يبدأ بالتطبيق التدريجي للمهارة في مناخ يشجع.

رغبة ودافعية + معرفة محفزة + ممارسة = مهارة مكتسبة.

المهارة المكتسبة لكي تتحول إلى عادة تحتاج إلى: تكرار + تحفيز + تغذية راجعة + تطوير = استدامة المهارة

خامساً: ضوابط وعوامل مهمة لتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية



سادساً: استراتيجيات تربوية ووسائل تعليمية مقترحة لتعزيز المهارات الشخصية والاجتماعية

المهارة الشخصية	الهدف	المحاور الرئيسية	الاستراتيجيات التربوية	الأساليب والوسائل
<u>الذكاء العاطفي</u>				
معرفة الذات			<b>من خلال المنهج</b> اكتشاف الذات من خلال نقاط القوة والضعف في المقرر وكيف يمكن تنميتها لتحقيق الذات. التعبير عن المشاعر اتجاه المقرر وكيفية إدارتها واستثمارها.	التعبير عن مواقف وصور، ويكتب لطالب مشاعره اتجاهها.
احترام الذات		التعرف على أبعاد الذكاء العاطفي.	الهدف الديني والوطني	قدوات في ضبط الانفعالات وإدارة الضغوط وكيف أثر ذلك في نجاحهم.
تحقيق الذات			<b>من خلال إدارة الصف</b> ضبط الانفعالات داخل الصف بالاتفاق على نظام معين.	القصة ودفتر اليوميات.
تحمل المسؤولية	تنمية مستوى أبعاد الذكاء العاطفي عند الطلاب لرفع كفاءتهم الشخصية والمجتمعية	شرح العلاقة بين تنمية مستوى الذكاء العاطفي وتحقيق جودة الحياة.	التشجيع على المشاركة والإلقاء للتخلص من الخوف داخل الصف.	النقد الذاتي من خلال الإيجابيات والسلبيات.
التعبير عن السعادة			<b>من خلال الأنشطة الصفية و اللاصفية</b> المشاركة في الإذاعة والفعاليات للتخلص من الخوف والحجل.	الرسم والتلوين للتعبير عن الذات واكتشافها.
التعامل الإيجابي مع الخوف			كتابة القصة والشعر للتعبير عن المشاعر والتنفيس الانفعالي	
التعامل الإيجابي مع الخجل			المشاركة في تنفيذ الفعاليات لتعزيز الثقة وتحقيق الذات.	تعزيز المشاركات للتخلص من الخوف والحجل.
إدارة الغضب		التدرب على تنمية مستوى الذكاء العاطفي.	فتح باب الاختيار ما بين تنوع	أشراك الطالب في
الترويح عن النفس				
إدارة الضغوط				

<p>فلم قصير يرفع على موقع المدرسة يحفزه نحو الثقة بالذات. الإنشاد للتعبير عن المشاعر.</p>	<p>كبير في الأنشطة لمعرفة الذات وتحقيقها. اكتشاف المواهب وتنميتها ورشة عن إدارة الضغوط <b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b> بعد اكتشاف الذات التواصل مع البيئة الخارجية لتنمية القدرات في تقويم السلبيات. تقديم توعية للأسرة من خلال النشرات وغيرها عن أهمية الاتزان الانفعالي ووسائل تحقيقه ومهارات إدارة الضغوط وغيرها.</p>			
<p>قصة عن فوضوية الحياة والمطلوب نقدها. التخطيط لنزهة. أمثلة عن مضيعات الوقت ومطلوب حلول للحد منها. قدوات وكيف نجحت. مسابقات وجوائز.</p>	<p><b>من خلال المنهج</b> بناء المنهج بما يحقق إدارة الوقت. الربط بين ادارة الوقت وكلاً من الهدف الديني والهدف الوطني <b>من خلال إدارة الصف</b> تقديم متطلبات المقرر لطلاب بوقت كاف. اشراك الطالب في التخطيط للمقرر ومتطلباته الربط بين إدارة الوقت توزيع المهام وتحديد الوقت والحزم مع الطلاب حول التنفيذ</p>	<p>توضيح أهمية إدارة الوقت في حياة الفرد. شرح العلاقة بين النجاح وإدارة الوقت. فهم فقه الأولويات. التعرف على مضيعات الوقت.</p>	<p>تنمية مهارة إدارة الوقت عند الطلاب للتوافق مع متطلبات الحياة المزدهمة</p>	<p><u>إدارة الوقت</u> التخطيط التنظيم التنفيذ التقييم</p>

<p>نموذج الترتيب والإكمال لترتيب الأولويات.</p> <p>تفعيل نموذج الخطة التنفيذية والزمنية.</p>	<p><b>من خلال الأنشطة الصفية و اللاصفية</b></p> <p>التحفيز على على إدارة الوقت من خلال الأنشطة المختلفة.</p> <p>إقامة المسابقات المتنوعة تشجع على إدارة الوقت معرفياً ومهارياً</p> <p><b>من خلال البيئة الخارجية</b></p> <p>بالتحفيز على إدارة الوقت والتعاون على التطبيق خلال اليوم كاملاً ومن ثم الشهر والسنة لتحقيق رسالته في الحياة.</p>	<p>التدرب على مهارات إدارة الوقت.</p>		
<p>قدوات في النجاح المالي وعرض خطط نجاحهم المالي وحبذا إشراكهم في تقديم خبراتهم وتجاربهم.</p> <p>قصص تحث على العطاء المالي.</p> <p>سلوك في استخدام الفرد للمال، ويستنتج الفرد نتيجته على الفرد والمجتمع.</p>	<p><b>من خلال المنهج</b></p> <p>ربط كل مقرر بإدارة المال مع توضيح الفائدة الشخصية والمجتمعية والوطنية.</p> <p>الإشارة إلى وسائل التكافل المجتمعي وأهميته للرفي بالمجتمع التركيز على قيمة الصبر لرؤية نتيجة إدارة المال مستقبلاً.</p> <p><b>من خلال إدارة الصف</b></p> <p>الحث على الحفاظ على ممتلكات الصف والفرد الخاصة.</p> <p>تعزيز قيمة العطاء بالتحفيز والتمثيل.</p>	<p>توضيح أهمية المال في حياة الأفراد، والمجتمعات.</p> <p>التفرقة بين طرق اكتساب المال المشروعة وغير المشروعة.</p> <p>التدرب على مهارات التخطيط المالي.</p>	<p><u>إدارة المال</u></p> <p>تنمية مهارة إدارة المال على الوجه المشروع عند الفرد لتحقيق التوازن بين التقدير والتبذير</p>	

<p>جدول للمقارنة بين التذير والتقتير في النواتج المترتبة.</p> <p>عرض فلم قصير عن الاسراف في شراء الكماليات ويطلب من الطلاب نقده الشراكة وطلب التعاون بين المؤسسات الداعمة لمشاريع الأفراد الاستثمارية.</p> <p>استخدام التقنية للتثقيف المالي.</p>	<p>التوجيه غير المباشر للحد من الأسلوب الاستهلاكي الخاطيء (تقتير - تذيير).</p> <p><b>من خلال الأنشطة الصفية واللا صفية</b></p> <p>التوعية بأساليب محبة للنفس. إقامة (المسابقات - الأركان - ورش تدريبية) والتحفيز المتنوع للمشاركة.</p> <p><b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b></p> <p>تقديم تغذية راجعة عن إدارة المال.</p> <p>قبل تقديم المال التأكد من (أوجه الصرف - اكتساب مهارات التخطيط المالي - مناسبة المبلغ للعمر والاستهلاك).</p>	<p>تفسير معايير التوازن بين الادخار والتقتير.</p>		
<p>العصف الذهني للحلول الإبداعية. التجارب العلمية. الاستنتاج والاستقراء. المناقشات العلمية. التعلم الذاتي. التعلم التعاوني.</p>	<p><b>من خلال المنهج</b></p> <p>عرض المعرفة المنهجية بأسلوب يحرك التفكير ويدعم مهاراته بدلاً من التلقين والتركيز على الكيف بدلا من الكم</p> <p>تفسير دور مهارات التفكير في تحقيق الهدف الديني، والهدف الوطني بشكل أكثر فعالية.</p> <p><b>من خلال إدارة الصف</b></p>	<p>التعرف على مهارات التفكير بأنواعها المتعددة. فهم دور مهارات التفكير في مجالات الحياة المتعددة. التدرب على اكتساب مهارات التفكير الإبداعي.</p>	<p>تنمية مهارات التفكير بأنواعها المختلفة لرفع مستوى الكفاءة الشخصية والاجتماعية للفرد</p>	<p><b>مهارات التفكير</b></p> <p>مهارات تفكير أساسية</p> <p>مهارات تفكير عليا</p> <p>مهارات دراسية</p>

<p>القصص غير المكتملة. الاختلافات والمتشابهات. ترتيب الكلمات. التعبير عن الصور. الرحلات والزيارات. كتابة التقارير. مواقف وطلب أن يتخذ قرار حولها. دفتر اليوميات والمذكرات. مشكلات وطلب حل لها. ترتيب المعلومات حسب أولوياتها.</p>	<p>من خلال عرض الدرس وإدارة الصف بالوسائل الموضحة في الجدول مع مراعاة مدى ملاءمتها للفئة العمرية وللمادة المعروضة. اختيار الواجبات الدراسية بما ينمي مهارات التفكير المتعددة. <b>من خلال الأنشطة الصفية و اللا صفية</b> بالاستفادة من الرحلات والزيارات الاستكشافية، وكتابة تقارير عنها. المسابقات لأفضل فكرة ابداعية، لأفضل حل لمشكلة وغيرها. تقديم دورات وورشات للتدريب على مهارات التفكير المتعددة. <b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b> الحث على القراءة بزيارة المكتبات وتوفير الكتب الإثرائية مثل الموسوعات العلمية. التعزيز والتشجيع على ما يدعم مهارات التفكير من خلال التقليل من الإجراءات والأنظمة الصارمة. حضور أولياء الأمور ورش عمل تناول كيف ينمي مهارات التفكير عند الأولاد.</p>	<p>التدرب على اكتساب مهارات التفكير الناقد. التدرب على اكتساب مهارات التفكير الوجداني.</p>		
---	---	--	--	--



	الاستفادة من السفر والنزهات ومواقف الحياة المختلفة لتنمية مهارات التفكير.			
--	---	--	--	--

المهارة الاجتماعية	الهدف	المحاور الرئيسية	الاستراتيجيات التربوية	الأساليب والوسائل
القيم الأخلاقية والاجتماعية وهي:				
التعاون آداب تناول الطعام الحس الجمالي حسن الجوار الصدق التسامح الصداقة الرحمة الالتزام	السعي إلى تنمية القيم الاجتماعية عند الفرد للمساهمة في بناء ذاته ومجتمعه	فهم دور تنمية القيم في حياة الفرد والمجتمع. التعرف على مكونات القيم لتمكين من غرسها وتعزيزها. التدرب على أساليب غرس القيم وتنميتها.	<p><b>من خلال المنهج</b> بناء المنهج وفق منظومة القيم المتنوعة.</p> <p><b>من خلال إدارة الصف</b> التذكير بالقيم الاجتماعية والتي تحكم التعامل داخل الصف ومن ثم المجتمع. تنشيط ممارسة القيم من خلال المشاركة الصفية والواجبات المدرسية.</p> <p><b>من خلال الأنشطة الصفية و اللا صفية</b> إقامة مسابقات وأركان لتعزيز القيم. إقامة ورشات تدريبية وملتقيات توعوية للتدرب على مهارات ومكونات القيم.</p> <p><b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b> تقديم تغذية راجعة للقيم بأساليب جذابة توفير فرص لتطبيق القيم ميدانياً.</p>	<p>قدوات في القيم الاجتماعية. قصص وأمثلة توضح أهمية ودور القيم الاجتماعية. تحليل الحياة والتعاملات مع الاخرين بدون هذه القيم. اللعاب بأنواعه لتنمية القيم. القراءة الناقدّة. مشكلات شخصية ومجتمعية والبحث عن حلولها بالقيم. مواقف حياتية وكتابة ما يحتاج الفرد من قيم للتعامل معها بشكل ناجح. زيارة المعارض.</p>

لعب الأدوار.	التعزيز والتشجيع على ممارسة الفرد للقيم في مجالات الحياة اليومية.			
لعب الأدوار لتنمية طرح الأسئلة والتحدث ومهارات العرض.	<p><b>من خلال المنهج</b></p> <p>بناء المنهج بما يخدم ويشجع على مهارات التواصل من استماع لنصوص أو طلب تنفيذ حوارات ومحدثات أو من خلال تفعيل القراءة ومهارات العرض.</p> <p><b>من خلال إدارة الصف</b></p> <p>وذلك يكون بتنمية مهارات التواصل من خلال استخدامها في شرح الدرس وطريقة التعامل بين المعلمة وطالباتها وبين الطالبات أنفسهن .</p> <p>دعم كل ما يشجع على مهارات التواصل الفعال داخل الصف من وسائل وأساليب تعليمية.</p> <p><b>من خلال الأنشطة الصفية و اللا صفية</b></p> <p>إقامة الفعاليات التي تدعم وسائل التواصل من عمل تطوعي وعمل جماعي مثل التنظيم للحفلات والمشاركات المدرسية. تشجيع وتحفيز التعامل بمهارات</p>	التعرف على مهارات التواصل	مساندة الفرد بمهارات التواصل رغبة في تحسين تواصله مع الآخرين وتحسين إنتاجيته في المجتمع	مهارات التواصل وهي:  الاستماع التحدث القراءة طرح الأسئلة مهارات العرض

	<p>التواصل بالمسابقات والبحوث والاركان.</p> <p><b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b></p> <p>تقديم تغذية راجعة للفرد لاستخدام مهارات التواصل في التعامل مع محيط الأسرة ومجتمعه تقديم فرص حياتية من مواقف وخبرات لاستخدام مهارات التواصل .</p>			
<p>أسلوب حل المشكلات.</p> <p>تخيل مشكلات واقترح حلول لها كأسلوب وقائي.</p> <p>عرض مشكلات ومواقف حياتية ثم طلب حلول لها.</p> <p>إكمال القصة. المناقشة وأساليب الإقناع.</p>	<p><b>من خلال المنهج</b></p> <p>استخدام أساليب حل المشكلات المتعددة في طريقة عرض المعرفة المنهجية.</p> <p><b>من خلال إدارة الصف</b></p> <p>عرض الدرس من خلال مشكلة ومطلوب لها حل.</p> <p>استخدام مهارات حل الخلاف داخل الفصل سواء بشكل فردي أو جماعي.</p> <p>التشجيع على اكتساب مهارات حل المشكلات.</p> <p><b>من خلال الأنشطة الصفية و اللا صفية</b></p> <p>ورشة عمل عن مهارات حل الخلافات والمشكلات.</p>	<p>التعرف على مهارات حل الخلافات.</p> <p>استنتاج دور وأهمية تنمية مهارات حل الخلاف عند الفرد</p> <p>التدرب على مهارات حل الخلافات بطريقة فعالة.</p>	<p>تنمية مهارات حل الخلافات الذاتية والمجتمعية بأساليب أكثر فعالية</p>	<p><u>حل الخلاف</u></p> <p>حل الخلاف ذاتياً</p> <p>التوسيط لحل الخلاف بين الآخرين</p>

	<p>مسابقات العمل الجماعي ومواقفه الواقعية لحل الخلافات. <b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b> تقديم تغذية راجعة لمهارات حل الخلاف الخارجية للفرد مواقف الحياة للفرد نفسه ومن خلال تعامله مع الآخرين ومحاوله تطبيق ما تم تعلمه حول مهارات حل الخلاف فيها</p>			
<p>التعلم التعاوني العمل الجماعي عرض الخبرات القدوات.</p>	<p><b>من خلال المنهج</b> عرض المعرفة المنهجية بأسلوب يشجع وينمي العمل بروح الفريق بناء الهدف الديني والوطني ضمن مهارة العمل بروح الفريق. <b>من خلال إدارة الصف</b> عرض الدرس الصفّي بأسلوب يشجع على التعاون والتعلم الجماعي. وضع اتفاقيات وضوابط تضمن جودة العمل التعاوني وإشراك الفرد في تقييم العمل الجماعي للفريق وطلب اقتراحات للتحسين. <b>من خلال الأنشطة الصفية واللا صفية</b></p>	<p>التعرف على مهارات العمل بروح الفريق. فهم أهمية مهارات العمل بروح الفريق للفرد وللمجتمع. التدرب على اكتساب مهارات العمل بروح الفريق.</p>	<p>تنمية مهارات العمل بروح الفريق لرفع كفاءة المخرجات المتعددة</p>	<p><u>العمل بروح الفريق</u> المسؤولية الاجتماعية المسؤولية الفردية</p>

المسابقات الجماعية بين الصفوف الدراسية ومكافآت عليها. التنظيم للملتقيات والأركان والمناسبات بعد توزيع المهام. إقامة ورشات تدريبية للعمل توضح أهمية العمل التعاوني وإيجابياته على الفرد والمجتمع. <b>من خلال البيئة الخارجية للفرد</b> تقديم تغذية راجعة عن أهمية العمل بروح الفريق ووسائل نجاحه. توفير فرص للفرد لممارسة العمل بروح الفريق.			
---	--	--	--

- ١- الاستراتيجيات والوسائل - على سبيل المثال لا الحصر - .
- ٢- مراعاة المهارات والاستراتيجيات المناسبة لتحقيقها للفئة العمرية.
- ٣- ينبغي من المرابي الربط بين المهارات الشخصية بعضها مع بعض، وبينها، وبين المهارات الاجتماعية، وخاصة المهارات المترتب عليها مهارات أخرى؛ لتحقيق الوقاية الفكرية والسلوكية، فمثلاً لا ينجح الفرد في العمل بروح الفريق، وهو لا يمتلك مهارات حل الخلاف، ومهارات التواصل، بالإضافة إلى القيم الاجتماعية والمهارات الشخصية من إدارة للوقت، والمال، والذكاء العاطفي.

## خاتمة

تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية من خلال المنهج، والمعلم، والنشاط الطلابي، وتكامل ذلك الأسرة، ومحيط الطالب الخارجي خطوة ضرورية وهدف مهم لا بد أن تتضافر الجهود للعمل على تحقيقه، وإخراجه في صورة يمكن مشاهدتها على أرض الواقع، وحصد ثمارها في المستقبل القريب، فالتضحية بالوقت والجهد في سبيل تنمية هذه المهارات مع تحقيق الاستعانة بالله ، وإخلاص العمل له، فإنه بلا شك سيخرج لنا جيل واعٍ وفطن.

## المراجع

القرآن الكريم

السنة النبوية

الحارب، ناصر. (٢٠٠٨م). المهارات الشخصية والاجتماعية وتعاطي المخدرات. رسالة الخليج العربي بجامعة الكويت، (١٢)، ١٦-٣٤ .

المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية (٢٠٠٦م). دليل مهارات توكيد الذات. الأردن.

عبد الحميد، ندى. (٢٠١١م). قياس المهارات الاجتماعية للمراهقات. ورقة عمل ضمن المؤتمر العلمي (١٦) بجامعة عين شمس.

أمين، إيمان. (٢٠١٤م). فعالية برنامج إرشادي قائم على اللعب لتنمية المهارات الاجتماعية والشخصية لأطفال المرحلة الابتدائية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس

وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠٣). وثيقة منهاج المهارات الحياتية ومصفوفة المدى والتتابع. سلطنة عمان.

وزارة التعليم. (٢٠١٥م). الدليل العلمي الوقائي الوطني (فطن). المملكة العربية السعودية.

وزارة التعليم. (٢٠١٥م). الدليل التنظيمي والإجرائي للبرنامج الوقائي الوطني (فطن). المملكة العربية السعودية.

إبراهيم، أحمد عبدالغني. (٢٠١٣م). العاطف والإيثار وعلاقته بتقدير الذات لدى الأطفال. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر.

أبو أسعد، أحمد. (٢٠١٤م). تعديل السلوك الإنساني (النظرية والتطبيق). عمان: دار المسيرة.

الأمين، يوسف. (٢٠١٠م). التوافق النفسي والمجتمعي وعلاقته بثقافة التسامح لدى الطلاب المغتربين، رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة اليرموك، الاردن .

الجوبان، هذاب عبدالله. (٢٠١١م). التفكير الأخلاقي وأثره على الصحة النفسية لدى الجانحين في مرحلة المراهقة بمدينة الرياض (برنامج إرشادي لفاعلية التفكير الأخلاقي). رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، الرياض .

الحارثي، صبحي. (٢٠١٣م) فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الذكاء العاطفي وأثر ذلك في خفض مدة السلوك

العدواني لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢٩)، ١٥ - ٧٤ .

الحرايشة، كوثر عبود . (٢٠١٤م) . أثر برنامج تعليمي قائم على استراتيجية التخيل في تدريس العلوم في تنمية مهارات التفكير الناقد والدافعية نحو التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية في الاردن. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ٦، (٣)، ١٨٨ - ٢٢١ .

الديب، إبراهيم رمضان . (٢٠٠٦م) . أسس ومهارات القيم التربوية. المنصورة : دار أم القرى .

مكتب التربية العربي لدول الخليج. (١٤٣١هـ). وثيقة المهارات الحياتية . مكتب التربية بالرياض.

الزهيري، محسن صالح . (٢٠١٣م). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالتسامح الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة . مجلة الدراسات التربوية، (٢١)، ٣٨-٨ .

سلمان، أسامة . (٢٠١٢م) . استخدام استراتيجية التخيل في تنمية القيم المتضمنة في مقرر اللغة العربية والذكاء العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة الدراسات التربوية، (١٨٥)، ٩٨-٥٠ .

شريف، كريم . (٢٠١٢م) . النمو الأخلاقي وعلاقته بالانفعال لدى طلاب التعليم العام . مجلة كلية العلوم التربوية والنفسية بجامعة اليرموك، (٩٠)، ١١٨ - ١٧٠ .

قاسم، سالي صلاح . (٢٠٠٩م). أزمة الهوية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية . مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، (١٥)، ١٩٧-٢٢٦ .  
مرسي، جلييلة عبد المنعم . (٢٠١١). جودة الحياة والمهارات الشخصية والاجتماعية لدى عينة من طلاب كلية التربية دراسة تنبؤية . المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١، (٧٢)، ١٣٥ - ١٧٨ .

الملاحق



## ملحق (١)

### نبذة تعريفية عن المهارات الشخصية والاجتماعية

#### أولاً: المهارات الشخصية

وهذه المهارات تحكم تفاعل الفرد مع ذاته، ومن ثم تفاعله مع أفراد مجتمعه، وهي:

#### ١- الذكاء العاطفي

ويعني قدرة الفرد على التعامل مع عواطفه وانفعالاته، وإدارتها بطريقة إيجابية نحو ذاته، ونحو أفراد مجتمعه، كما ويعرف بأنه الوعي بمشاعره كفرد وفهم مشاعر الآخرين.

وله مجموعة من الأبعاد هي:

#### • معرفة الذات

ويقصد بها أن يفهم الفرد ذاته ماذا ترغب فيه ؟ وما أهدافه في الحياة؟ ويعرف نقاط قوته ونقاط ضعفه، فأجهل الناس أجهلهم بنفسه.

#### • احترام الذات

احترام الذات هو الطريق إلى تقدير الذات، فهو لا يعني التفاخر أو تكبر، بل يعني أن يسلط الفرد الضوء على ما لديه من معايير ومبادئ جيدة ليعيش في المجتمع بشكل متوازن، والفرد الذي لا يحترم ذاته يصعب عليه العيش مع أفراد المجتمع بطريقة صحيحة؛ لأنه يصبح ضحية دائماً.

#### • تحقيق الذات

إنّ مفهوم تحقيق الذات يعتمد على العوامل التي ترتبط بالفرد نفسه، وما يمتلكه من قدرات وإمكانات من جهة، ويعتمد على المؤثرات البيئية التي يتعرض لها من جهة أخرى، فتحقيق الذات يشمل تكامل شخصية الفرد في ضوء هذه العوامل والمؤثرات كلها؛ ولذلك يتباين تحقيق الذات بين الأفراد بقدر ما توجد فروق فردية بينهم في الإمكانيات والقدرات، وبقدر ما توجد فروق اجتماعية نتيجة التنشئة

الاجتماعية، والظروف البيئية التي يتعرض لها، ويقدر ما يختلفون في طريقة الاستجابة للمؤثرات البيئية، كما أنّها حاجة نفسية يسعى الفرد لتحقيقها عندما يكون لديه أهداف حياتية واضحة، ويسعى نحو تحقيقها هو يسعى لتحقيق ذاته، وحتى يحقق الفرد ذاته لا بد أن توجد مكونات في شخصية الفرد، ومكونات في بيئته، ومن أهم ما يساند الفرد على تحقيق ذاته هو العمل .

### • تحمل المسؤولية

هي المقدرة على أن يُلزم الإنسان نفسه أولاً والقدره على أن يفني بعد ذلك بالتزامه بواسطة جهوده الخاصة، قال تعالى: ﴿أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى﴾ [القيامة: ٢٦].

يمارس كل فرد منّا سواء كان ذكراً، أو أنثى في مجتمعه مجموعة من المسؤوليات التي يفرضها عليه مكان وجوده، وقدراته، ومقدار معرفة الفرد لمسؤولياته وفهمه لها، ثم حرصه على تحقيق المصلحة والفائدة المرجوة منها، يجعل المجتمع متعاوناً فعالاً تسوده مشاعر الانسجام والمودة بين أفرادها.

### • التعبير عن السعادة

أن يعبر الفرد عن سعادته كلما شعر بالسعادة، بالفرح ورسم الابتسامة، بالاحتفال وغيرها من صور التعبير المشروعة، ويطلب من الآخرين مشاركتهم سعادته، فهذا من باب تعلم التعبير عن المشاعر بصفة عامة، والشعور بالإيجابية والرغبة في الحياة.

### • التعامل الإيجابي مع الخوف

والمقصود به أن يتعامل الفرد مع مشاعر الخوف بطريقة صحيحة بحيث لا تسمح بسيطرة الخوف عليه وحرمانه من التفاعل الايجابي مع مواقف الحياة المتعددة، ومن أهم الامور المساندة في التعامل الايجابي مع الخوف اعطاء الخوف الحجم الطبيعي له دون تضخيم، إيقاف التفكير فيه، استخدام فنيات سلوكية مثل الغمر والتحصين التدريجي ضد الخوف، وللعلم الخوف السلبي هو الخوف الذي يعيق الفرد عن ممارسة شؤون حياته بشكل طبيعي، أما الخوف الإيجابي الذي يدفع الفرد نحو العمل، ونحو الإيجابية فهذا محرك وحافز للإنجاز .

## • التعامل الإيجابي مع الخجل

بداية لابد أن هناك فرقاً بين الحياء والخجل، والمقصود هنا بالتعامل مع الخجل الذي يعيق الفرد عن شؤون حياته بشكل عام، والحياة الاجتماعية بشكل خاص، فالفرد الخجول يفتقد للتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع محيطه الاجتماعي، وهذا يعيق نمو الفرد، ويسبب له مشكلات مستقبلاً قد تتفاقم، وقد يكون الخجل ناتج عن مشكلة ما، فهنا لابد أن نحل المشكلة المسببة له، بخلاف لو كان هو مشكلة رئيسة نتج عنها مشكلات أخرى مثل الانعزال التام، اضطرابات الكلام وغيرها.

وهنا نوصي بالتشخيص الدقيق للخجل، ومن ثم رسم خطة لإيقاف تطور الحالة عند الفرد، لعلاجها، وليس هناك علاج، أو حتى خطة بمعزل من الفرد الخجول نفسه؛ ولذلك من المهم تحفيزه لفتيات التعامل الإيجابي مع الخجل ومتابعة تنفيذه لها.

## • إدارة الغضب

هو إثارة عاطفية تبتدئ بحماس قوي بسبب زيادة إفراز هرمون الإدرينالين، إما بتعبير حركي، أو لفظي، أو بميل عدواني يصعب في أغلب الأحيان ضبطه والسيطرة عليه. والغضب طبيعة بشرية خلقها الله سبحانه وتعالى، والمقصود هنا ليس إيقاف الغضب وعدم التعبير عنه، بل إدارته بطريقة سليمة، والتعبير عنه بشكل إيجابي لا يضر الفرد الغاضب، أو الآخرين، وكلما كان الفرد يدير انفعالاته بشكل إيجابي كان أكثر توافقاً مع ذاته وأفراد مجتمعه، وهنا يحتاج أن يتعلم الفرد فنيات وأساليب إدارة الغضب، والطرق الإيجابية للتعبير عنه، وقد علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم ذلك مرة كمنهج وقائي يتمثل في عدم الغضب، والابتعاد عن مسبباته كما في وصيته لمن طلب الوصية من أصحابه ( لا تغضب) وكرها، أو كمنهج علاجي، وهو بتغيير الحالة عن أبي ذر رضي الله عنه قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: «إذا غضب أحدكم، وهو قائم، فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضجع» (صحيح الجامع).

وكذلك قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ» (سنن أبي داود [٤٧٨٤])، وعلى المرابي والمريية محاولة امتصاص الغضب، وتعليم الجليل مهارات إدارته بأساليب متعددة منها القدوة .

### • الترويح عن النفس

والمقصود بها أن يخصص الفرد للترويح عن النفس جزءاً من وقته في خطته لشؤون حياته، بدلاً من قضاء كل وقته في العمل بشتى أنواعه ومجالاته، وخاصة أن الترويح يدفع الفرد وينشطه للقيام بواجباته الحياتية بشكل أفضل، ويجعله يشعر بمتعة الحياة، كما أنه يحسن صحته النفسية والجسمية، وهنا يحتاج الفرد أن يوجه لتحقيق التوازن في الترويح ووسيلة الترويح بما يحقق له التوافق الشخصي والاجتماعي .

### • إدارة الضغوط

حتى نتعرف على إدارة الضغوط علينا أن نتعرف على ماهية الضغوط، والتي يمكن التعبير عنها بأنها مواقف وأحداث قاهرة تضع الفرد في حالة من عدم الراحة؛ نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره، كما وأنها تعرف على أنها أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي الى استجابة انفعالية حادة، وبالتالي فإن إدارة الضغوط هي مجموعة من الفنيات والوسائل يستخدمها الفرد للوقاية من الضغوط وآثارها ، أو للتكيف معها.

ولا يمكن للفرد أن يجيا دون ضغوط تمر به، وفي هذا مصداق لقوله تعالى (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد - آية ٤) لذلك وجب علينا أن نحاول أن نتعايش مع تلك الضغوط، ونتعامل معها بشكل يساعدنا على تجنب تأثيراتها السلبية قدر الإمكان.

وكلما كان الفرد يتوقع هذا الضغط ويخطط له بأهداف معقولة وواقعية، ولا يسمح بتراكم مجموعة من الضغوط عليه من خلال إدارته الفعالة لذاته، ووقته، وماله، فإن ذلك يجعله أكثر تمكناً من إدارته للضغوط.

## ٢- إدارة الوقت

الوقت هو الحياة، فمن يدير وقته فهو يدير حياته، وإدارة الوقت هي مجموعة من الأساليب والوسائل التي تساند الفرد للاستفادة من وقته من خلال تحديد أهدافه، والسعي نحو تحقيقها، من خلال تحديد

الأولويات، وضبط التعامل مع مضيعات الوقت.

## ٣- إدارة المال

المال هو عصب الحياة، فإدارته مطلب للنجاح في كثير من الأمور، ويقصد بإدارة المال مجموعة من الأساليب المستخدمة للتعامل مع المال بشكل يوفق بين المصروفات والإيرادات، ويوجه السلوك الاستهلاكي للموازنة بين التبذير والتقتير، ومن هذه الأساليب وضع خطة مالية لضبط تعامل الفرد مع المال من حيث الصرف والادخار مع تقييمها بعد كل فترة، وبحث أساليب مشروعه لاكتسابه، بالإضافة إلى تلمس مسببات البركة فيه من إخراج الزكاة والصدقة، ومعالجة الأفكار اللاعقلانية والتي تعتبر سبباً رئيساً للسلوك الاستهلاكي الاستنزائي.

## ٤- مهارات التفكير

لأن وراء كل سلوك فكرة، فالتفكير أهمية بالغة وواضحة لتشكيل السلوك وتفسيره، والعمل على تنمية مهارات التفكير وفق المراحل العمرية لا ينبغي أن يهمل، أو يهملش.

ومفهوم مهارات التفكير فقد عرّفها ويلسون أنها تلك العمليات العقلية التي نقوم بها من أجل جمع المعلومات، وحفظها، أو تخزينها، وذلك من خلال إجراءات التحليل، والتخطيط، والتقييم، والوصول الى استنتاجات وصنع القرارات.

وهناك تعريف آخر لمهارات التفكير بأنها عبارة عن عمليات عقلية محددة نمارسها ونستخدمها عن قصد في معالجة المعلومات والبيانات لتحقيق أهداف تربوية متنوعة تتراوح بين تذكر المعلومات ووصف الأشياء وتدوين الملاحظات إلى التنبؤ بالأمور، وتصنيف الأشياء، وتقييم الدليل، وحل المشكلات والوصول إلى استنتاجات.

١- مهارات تفكير أساسية.

٢- مهارات تفكير عليا.

٣- مهارات دراسية

ولكل مهارة من هذه المهارات تتضمن مهارات فرعية لتحقيقها مثل التصنيف، والتركيب، والتفسير، والتحليل، كذلك الملاحظة وجمع المعلومات، ثم التحقق منها. وقد حرص الرسول صلى الله عليه وسلم في مواقف متعددة على تنمية التفكير ومهاراته من خلال أسلوب العصف الذهني وحل المشكلات بالإضافة الى أسلوب المناقشة العلمية، وتعزيز ذلك كله

### ثانياً: المهارات الاجتماعية

وهي تلك المهارات التي تحكم تفاعل الفرد مع مجتمعه لتحقيق التوافق الشخصي والمجتمعي، ومن هذه المهارات :

#### ١- القيم الاجتماعية

تعددت تعريفات القيم الاجتماعية؛ وذلك بسبب اختلاف وجهات نظر المختصين الذين تناولوا هذا الموضوع، ومن تلك التعريفات أن القيم تنظيمات عقلية فعالة معقدة، تتضمن أحكاماً عقلية وتقويمية إيجابية وسلبية، نحو الأشياء، وأوجه النشاط المختلفة، وتكون إما صريحة أو ضمنية، نستنتجها من خلال السلوك اللفظي، وغير اللفظي.

ولأن القيمة هي كل المعايير التي تؤثر على سلوك الفرد وتوجهه نحو مسار معين، وتحدد نمط العلاقة بينه، وبين محيطه البشري، والطبيعي، والاقتصادي، والصحي.

فالقيم الاجتماعية هي معايير تؤثر في سلوك الفرد وتوجهه في تفاعله مع أفراد مجتمعه، ولها عدد كبير فمنها التسامح، والرحمة، والتعاون، والصدق، بالإضافة إلى الحس الجمالي والالتزام ومجموعة من الآداب منها آداب الطعام، ولو تأملنا هذه القيم لوجدنا أنها تحتاج لتغرس وترتوي لتعيش مدى العمر إلى توعية، ثم فهم، ثم تطبيق وتعزيز بعد التطبيق.

## ٢- مهارات التواصل

التواصل هو عملية تبادل المعلومات والأفكار بين أفراد أي مجتمع وبعضهم، وتنبع من حاجة الفرد للتواصل، وله مهارات مثل التحدث والاستماع والقراءة مع طرح الاسئلة ومهارات العرض الفنية والتقنية التي تتضح عند التفاعل مع الآخرين. ولأن الفرد يعيش بطبعه الاجتماعي في جماعات، فإنه لا بد أن يمتلك مهارات التواصل مع أفراد مجتمعه، لتبادل الحقوق والواجبات، وللتعاون المشترك في تنمية المجتمع والوطن .

وفي عصر التقنية ينبغي للفرد عدم تجاهل التواصل التقني، بالإضافة إلى وسائل التواصل التقليدية.

## ٣- حل الخلاف

ينتج عن الاحتكاك بأفراد المجتمع مجموعة من الخلافات إما بين الفرد وذاته، أو بين افراد المجتمع، ومهارة حل الخلاف هي مجموعة من الاستراتيجيات التي تمكن الفرد من التعامل الإيجابي مع الصراع الداخلي داخل ذاته، ومع الخلافات بين أفراد مجتمعه.

وقد حث الإسلام للرفي بالذات من خلال تحقيق السلام مع الذات بالتخفيف من الصراعات الداخلية حينما دعا إلى اطمئنان النفس والقلب حينما قال (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: ٢٨) و قال (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي) (الفجر: ٢٤)

أما الإصلاح بين أفراد المجتمع فقد قال تعالى (وأصلحوا ذات بينكم) (سورة الانفال: ١) و حديث أبي الدرداء قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ألا أخبركم على أفضل من درجة الصلاة والصيام والصدقة؟) قالوا: بلى يا رسول الله، قال: (صلاح ذات البين؛ فإن فساد ذات البين هي الحالقة، لا أقول: إنها تحلق الشعر، ولكنها تحلق الدين) رواه الترمذي.

ومن الوسائل التي تساعد في تحقيق حل الخلاف، امتلاك الفرد لمهارات التواصل الفعالة، بالإضافة إلى مهارة حل المشكلات من خلال أسلوب التفكير العلمي، أو أسلوب التفكير الناقد، وكذلك مجموعة من القيم الأخلاقية والاجتماعية.

#### ٤ - العمل بروح الفريق

ويقصد به العمل الجماعي وفق أنظمة وأهداف يسعى الفريق لتحقيقها، وحتى يكتسب الفرد مهارة العمل بروح الفريق فهو يحتاج إلى مهارة تحمل المسؤولية الاجتماعية اتجاه مجتمعه، والمسؤولية الفردية اتجاه ذاته، بالإضافة إلى التعاون وروح المبادرة، والمهارات الشخصية التي تضبط تعامل الفرد مع ذاته، ومن ثم مع الآخرين.



## ملحق (٢)

### بعض ثمرات تنمية المهارات الشخصية الاجتماعية على الفرد والمجتمع

١- الاعتزاز بالهوية: ويقصد به أن يصل الفرد إلى مرحلة الاعتزاز بما ينتمي له من دين، ونوع، وجماعة، والاعتزاز لايعني الوصول إلى درجة التعصب، أو الطرف النقيض له، وهو ذوبان الهوية، سواء كانت الهوية الدينية، أو الهوية الجنسية، أو الهوية الوطنية، وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية هي تعزيز لهوية الفرد سواء بشكل مباشر، أو غير مباشر، فالفرد الذي يعمل بروح الفريق، ويجيد التعامل مع الخلاف الذاتي، والخلاف بين الآخرين، ويعرف ذاته ويحترمها، سوف يجب ذاته، ومجتمعه، ووطنه، ثم يعتز بها للعطاء المتبادل بينهما.

٢- دافع للإنجاز: والمقصود به ما يدفع الفرد نحو إنجاز مهامه باختلاف أنواعها، وتتعد أنواع الدوافع فمنها الدافع المادي، والاجتماعي، والمعنوي، وكلما كان لدى الفرد مهارات شخصية واجتماعية مثل إدارة الوقت، وإدارة المال، والذكاء العاطفي، بالإضافة إلى القيم، والعمل بروح الفريق، كلما كان مستوى دافعيته نحو الإنجاز مرتفعة. وقد اتفقت الدراسات على أن إيجاد دافع عند الفرد، يختصر الكثير من الوقت والجهد لتعديل السلوك نحو الإيجابية .

٣- الثقة بالذات: هي ناتج من نواتج معرفة الذات واحترامها، وهي ذلك الشعور الذي يعطي للإنسان إحساساً بعلو قيمته بين الآخرين (دون الوصول إلى الغرور) فيتصرف بثقة دون خوف من ردود أفعال الآخرين تجاه تصرفاته الصحيحة، والفرد الذي يكتسب المهارات الشخصية والاجتماعية يكون أكثر ثقة بذاته على الطريق الصحيح؛ فهي تنمي الثقة بالذات من خلال إدارته لعواطفه، وإدارة ضغوط الحياة ومن خلال نواتج ادارته لوقته وماله، كذلك العمل بروح الفريق، وحل الخلافات تعزز الثقة بالذات عند الفرد ،كلما كان الفرد واثقاً بذاته كان أكثر إنتاجية وعطاء .

٤- اكتساب معرفة وتوظيفها إيجابياً: وهذه ثمرة من ثمرات العديد من اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية؛ فالفرد حتى يدير وقته وماله لا بد أن يتعرف على المعلومات والمعرفة الخاصة بجانب إدارة الوقت، وإدارة المال من

التعرف على مضيعات الوقت، وفقه الأولويات، وكذلك التعرف على طرق اكتساب المال، وأفكار إبداعية حول ذلك، ومن ثم حتى يمتلك هذه المهارات من إدارة الوقت، وإدارة المال يجب عليه توظيفها ميدانياً بطريقة إيجابية، وهذا ما يقوي الفرد (معرفة + تطبيق وممارسة لها) وكذلك الحال بالنسبة لمهارات التواصل فالفرد يحتاج لإتقان التواصل إلى معرفة كيف يقرأ؟ وكيف يحاور؟ ويستمع، وكيف يعرض ما لديه؟ ومن ثم يوظف هذه المعرفة في الميدان من خلال تواصله الفعال مع الآخرين.

٥- إشباع للحاجات النفسية والاجتماعية: الحاجة هي الافتقار، فالفرد يفتقر لشيء ما لا بد أن يشبع هذا الشيء بأسلوب مشروع ومقبول؛ لتحقيق التوازن، وإزالة التوتر، وإلا فإن وجود هذه الحاجة دون إشباع يسبب مشكلات متعددة للفرد. والحاجات النفسية والاجتماعية وفق هرم ماسلو مثل الحاجة للحب والقبول؛ والحاجة للاحترام والتقدير؛ بالإضافة إلى الحاجة للأمان والانتماء وتحقيق الذات، والفرد عندما نعمل على تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية لديه فنحن بذلك نسعى إلى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية؛ أو نرشده للطريق المقبول لإشباع هذه الحاجات .

٦- الاتزان الانفعالي: كثير من المشكلات هي ناتجة عن خلل في اتزان الانفعال، ويعرف الانفعال بأنه حالة إثارة سارة، أو غير سارة تحدث للفرد نتيجة موقف يصحبه توتر أو صراع، والاتزان الانفعالي يعني قدرة الفرد على التحكم في عواطفه للتعامل مع ذاته، أو الآخرين، والتعبير عنها بشكل إيجابي، ومن خلال المهارات الشخصية والاجتماعية التي تحرص على إدارة الغضب وفهم الذات، والترويح عن النفس؛ بالإضافة إلى التعبير عن السعادة وغيرها من المهارات مما يساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وخاصة أن للعاطفة قوة في توجيه السلوك فكلما كانت تحت السيطرة تمكنا من السيطرة على السلوكيات .

٧- معنى سعيد للحياة: يقصد به أن يكون لحياة الفرد معنى، يمكن الإجابة عليه بسؤال لماذا أعيش أنا؟ ولماذا أعيش؟ من هم الذين بحاجة لي؟ ويكون ذلك من خلال تحديد أهداف يسعى نحو تحقيقها، والتعبير عن السعادة بالإضافة إلى الترويح عن النفس وغيرها من المهارات، فهناك من لا يجد للحياة معنى إلا بالعمل، والآخر بالدراسة وهكذا .

٨- النجاح الدراسي والمهني: لا يخفى على عاقل العلاقة الطردية بين تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية؛ وبين النجاح المهني والدراسي، فكل هذه المهارات تنبع من التعلم، وتدفع إلى التعلم وترفع من مستواه، وكذلك المهنة.

٩- السلام مع الذات: السلام مع الذات يمنح الإنسان القوى اللازمة من أجل تحطّي الصعاب التي تواجهه في حياته سواء في العمل أو المنزل أو حتى في تعامله مع الآخرين، فالإحساس بالرضا من أجمل وأحسن الطرق التي تؤدي للسلام النفسي، فمن خلال الرضا والقناعة تستريح النفس ويرتاح البال ويهدأ القلب، ومن خلال تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية يشعر الفرد بالسلام مع ذاته مهما انتقد نقداً لا يهدف لخير .

١٠- التوافق المجتمعي: قدرة الفرد على الالتزام بقوانين المجتمع، وقيمه، والتفاعل الاجتماعي السوي، وتكوين العلاقات المرضية بين الفرد والآخرين. ولاشك أن تنمية مهارات التواصل والتفكير الناقد بالإضافة للعمل بروح الفريق والمهارات الشخصية يساهم في توافق الفرد مع مجتمعه.

١١- الصحة النفسية: هي لا تعني الخلو من المرض النفسي، فليس هناك فرد لا يمرض، ولكن المقصود بأنها حالة نفسية، يشعر فيها الإنسان بالأمن والطمأنينة، عندما يحقق التوازن بين قوى نفسه الداخلية، أو بين مطالب جسمه ونفسه وروحه، أو بين مصالحه الفردية ومصالح الجماعة التي يعيش فيها، أو بين هذا الجوانب جميعاً.

١٢- التعلم الذاتي: أسلوب من أساليب التعلم النشط يركز على دور الفرد في العملية التعليمية، والذي يرغب في التعلم، بمعنى أن يعلم نفسه بنفسه، ومن خلال تنمية إدارة الوقت، والمال، والضغوط، بالإضافة إلى مهارات التفكير يتمكن الفرد من التعلم الذاتي لوصوله إلى مرحلة عالية من الضبط الذاتي.

١٣- وسائل جمع المعلومات: حيث أن الفرد الذي يمتلك المهارات الشخصية والاجتماعية هو قادر على جمع معلومات عن موضوع من مصادر موثوقة وبطريقة صحيحة ، لأن احتكاكه مع الآخرين بالإضافة إلى امتلاكه لمهارات التفكير، والتي منها الملاحظة، والتجريب، والتفسير، تمكنه كل هذه المهارات من اختيار أفضل وسيلة لجمع معلومات حول حدث ما.

١٤- اتساع النظر والأفق: الرؤية الواسعة التي تتجاوز المكان والزمان، من خلال الفهم الواسع لدور أو لرسالة الإنسان في الأرض، يقول تعالى : (وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً) (البقرة: ٣٠) وأن هذه الخلافة إنما هي سيادة: (هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا) (هود: ٦١).

١٥- الخيال الخصب: الخيال الخصب هو لغة العصر، وهو أحد الأنظمة والعمليات العقلية التي تنظم علاقة الفرد بالعالم الخارجي فهو مرحلة التعامل وتشكيل العالم الخارجي في مجموعة الصور المتصلة، وهو يمثل إحدى العمليات النفسية الأساسية التي يلجأ إليها الإنسان في سعيه نحو الأفكار والتصورات والخبرات الجديدة وغير المألوفة، ومن ثم فهي تكاد تكون عملية مشتركة بين حب الاستطلاع والإبداع، ومن أهم الوسائل في عصرنا الحاضر التي يمكن عن

طريقها إعداد الأفراد للمستقبل بما يحمله من مفاجآت وثورات، ومن خلال المهارات الشخصية والاجتماعية للفرد ينمو الخيال الخصب ليس على مستوى الاختراعات العلمية فقط، بل حتى على مستوى العلاقة مع الذات، ومع الآخرين .

١٦ - التفسير والتحليل: وهي مهارة فرعية من ضمن مهارات التفكير يستطيع الفرد من خلالها فهم الظاهرة ، واستنتاج الأسباب والعوامل المؤدية لها .

١٧ - الإبداع والأصالة: هي تلك المهارة التي تستخدم من أجل التفكير بطرق جديدة؛ أو غير مألوفة؛ أو استثنائية من أجل أفكار ذكية وغير واضحة واستجابات غير عادية وفريدة من نوعها، أو أنها تلك المهارة التي تجعل الأفكار تنساب بحرية من أجل الحصول على أفكار كثيرة؛ وفي أسرع وقت ممكن، ومن خلال تنمية مهارات التفكير، ومهارات التواصل، ومن خلال العمل بروح الفريق وحل الخلاف بالإضافة إلى القيم الاجتماعية، تفتح للفرد والاتصال.

١٨ - النقد البناء: ويقصد به النظر بعين ناقدة يرى من خلالها الإيجابيات والسلبيات بهدف البناء لا الهدم، وهو ثمرة من ثمرات تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية مثل مهارات التفكير، وعلى وجه الخصوص مهارات التفكير الناقد .

١٩ - التصدي للإشاعات: تعتبر الإشاعات من أخطر الحروب المعنوية والابوية النفسية، لها خطورة بالغة على المجتمعات البشرية الآمنة، بسبب سرعة وسهولة انتشارها وتأثيرها على الناس خصوصاً البسطاء منهم، وتزداد خطورتها وقت الازمات والحروب والثورات والحركات والكوارث، لأن من آثارها، تضليل الرأي العام وإثارة الفتنة بين الناس؛ وإشعال جذوة الخوف والقلق عندهم، والرد عندما يمتلك مهارات التفكير؛ وخاصة مهارات التفكير الناقد فهو يتصدى للإشاعات بطريقة التحقق والتمحيص.

٢٠ - المرونة الفكرية: وهي نتاج استجابات فكرية؛ وسلوكية متنوعة؛ ومناسبة لمشكلة أو موقف ما، بدلاً من الجمود الفكري الذي يرى حلاً واحداً فقط للمشكلة ولا يقبل غيره، والمهارات الشخصية والاجتماعية تسعى لتنمية المرونة الفكرية من خلال مهارات التفكير؛ والتواصل مع الآخرين .

٢١ - التعلم التعاوني: هو أسلوب من أساليب التعلم النشط ، لتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية مثل مهارات التواصل؛ ومهارات حل الخلاف والعمل بروح الفريق؛ بالإضافة إلى القيم الاجتماعية؛ وإدارة الوقت يستطيع الفرد أن يتميز في التعلم التعاوني .

٢٢- العطاء: هي قيمة من القيم المهمة التي تساعد الفرد على تقديم النفع بأنواعه المتعددة للآخرين بعيداً عن الأنانية المفرطة، ومن خلال تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية يكتسب الفرد العطاء .

٢٣ - المكانة الاجتماعية: هي المرتبة المرتبطة بمجموعة من الأدوار الاجتماعية تنظمها مجموعة من الحقوق والواجبات سواء داخل الأسرة؛ أو في المجتمع، والمهارات الشخصية والاجتماعية تساهم في أن يكون للفرد مكانة اجتماعية مناسبة، بالإضافة إلى أنها تسانده لأن يقوم بأدوار هذه المكانة على الوجه الأفضل.

٢٤ - تقبل وفهم الآخر: تقبل الآخر يعني احترام الآخر وتقدير وتفهم ما لديه من أفكار وتقاليد وقيم وغيرها، وهو مرتبط بتقبل الذات بكل ما فيها من قوة وضعف، فإذا تقبلت نفسي وذاتي فلا شك أنني سأقبل الآخرين، وهناك فهم خاطئ لدى الكثيرين من تقبل الآخر لاعتقادهم أن تقبل الآخر يعني الذوبان فيه؛ وأن الفرد يمكن أن يخسر ما لديه وبالتالي يفقد انتمائه لذاته، وأنه سيعطي للآخر قيمة على حساب نفسه، والمهارات الشخصية والاجتماعية تساند الفرد على تقبل الآخرين دون الوصول الى مرحلة الذوبان.

٢٥ - التأثير والإقناع: هو استخدام المتحدث، أو الكاتب للألفاظ والإشارات التي يمكن أن تؤثر في تغيير الاتجاهات والميول والسلوكيات، من خلال عرض الحقائق بأدلة مقبولة وواضحة لإحداث تغيير كلي أو جزئي في الفكر والسلوك .

٢٦ - الحوار البناء: مطلب إنساني، لإشباع حاجة الإنسان في الاندماج والتواصل مع محيطه، وهو أسلوب يهتم بالتعرف على وجهات نظر الأطراف الأخرى، دون تعصب ، بهدف الوصول الى اتفاق وحلول.

٢٧ - مهارات حل المشكلات: مهارة فكرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له، وتكون الاستجابة مباشرة بعمل ما يستهدف حل التناقض، أو اللبس أو الغموض الذي يتضمنه الموقف.

٢٨ - الإيثار : وهو أن يقدم الإنسان حاجة غيره من الناس على حاجته، برغم احتياجه لما يبذله، فقد يجوع ليشبع غيره، ويعطش ليروي سواه، تقول أمنا عائشة رضي الله عنها: " ما شبع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثلاثة أيام متوالية حتى فارق الدنيا، ولو شئنا لشبعنا، ولكننا كنا نؤثر على أنفسنا. "

٢٩ - الحس المجتمعي: هو الشعور والإحساس بما يفرح المجتمع أو يحزنه، وهو من قوله صلى الله عليه وسلم ((حب لأخيك ما تحب لنفسك))، ومن قوله صلى الله عليه وسلم ((مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ: مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ: تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى)).

٣٠ - الانتماء الوطني: الانتماء عبارة عن علاقة وشراكة قائمة على قيم إنسانية وروابط مشتركة (دين، ولغة، وتراث إيجابي، وثقافة إيجابية) وهذا المزيج هو الذي يعطينا إنسان فعال وإيجابي له أصول و جذور.

٣١ - المبادرة: هي سمة من سمات الفرد الايجابي وتعني الإسراع إلى فعل شيء بهدف التغيير، هذا الشيء قد تكون فكرة أو عمل أو أي شيء آخر، وعندما يمتلك الفرد المهارات الشخصية والاجتماعية فسوف يكون دوماً مبادراً نحو الخير، وكذلك المهارات سوف تضبط مبادرة الفرد بضوابط ومعايير عالية الجودة .

٣٢ - العقل المتعدد: وهذه نتيجة من نتائج العمل بروح الفريق الذي يفكر بأكثر من عقل؛ ويتخذ قراراً بعد دراسة من أكثر من عضو في الفريق ، والمهارات الشخصية والاجتماعية تسعى بداية على تنمية التفكير من خلال مهارات التفكير؛ ومن ثم تضبطه بمهارات التواصل لإيصال الفكرة للآخرين .

تم بحمد الله