

**ملخص للمهارات الحياتية**  
**الوحدة الأولى**



### أهداف الدرس:

- 1- أعرف مفهوم مهارة تحديد الأهداف.
- 2- أحدد خطوات رحلة تحديد الأهداف.
- 3- أستنتج فوائد تحديد الأهداف.

### . مفهوم مهارة تحديد الأهداف الشخصية:

التفكير بشكل مركز، لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول إلى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها.

### . خطوات رحلة تحديد الأهداف:

- 1- تحديد الأهداف.
- 2- تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية.
- 3- إعادة ترتيب الأهداف.
- 4- تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف.
- 5- التحقق والمتابعة والتقويم .

### . فوائد تحديد الأهداف:

- 1- زيادة التركيز.
- 2- تحسين الأداء وتطويره.
- 3- التغلب على الضغوط والتسويق.
- 4- الشعور بالرضا والسعادة.

أهداف الدرس:

- ١- أعرف مفهوم الصراع.
- ٢- أحدد أسباب الصراع.
- ٣- أستعرض مظاهر الصراع.
- ٤- أقارن بين أنواع الصراع الذاتي.
- ٥- أكتشف المهارات الأساسية لإدارة الصراع.

**. مفهوم الصراع:**

عمل مقصود من طرف ما، يؤثر سلباً على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه.

**. أسباب الصراع:**

- ١- سوء الفهم نتيجة التعصب للطرف الآخر.
- ٢- التعصب للرأي.
- ٣- اختلاف الأهداف والحاجات.
- ٤- ضغط العمل.
- ٥- تعارض المصالح.
- ٦- سوء التنظيم.
- ٧- التمييز في الأسرة أو بيئة العمل.

**. مظاهر الصراع:**

- ١- حدة الصوت.
- ٢- انفعال عند النقاش أو الحوار.
- ٣- التلفظ بألفاظ نابية غير مناسبة.
- ٤- التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرض للسمات الشخصية.
- ٥- تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر.

**. أنواع الصراع الذاتي:**

أولاً : صراع الأهداف وله ٣ أقسام وهي كالتالي:

- ١- صراع بين الأهداف الإيجابية ( صراع إقدام – إقدام).
- ٢- صراع بين هدفين متعارضين: أحدهما إيجابي والآخر سلبي ( صراع إقدام – إحجام).
- ٣- صراع بين الأهداف السلبية ( صراع إحجام – إحجام).

**ثانياً : صراع الدور:**

يظهر هذا النوع نتيجة لتعدد الأدوار وما يترتب عليها من مهام ومسؤوليات في الحياة اليومية.

**. مهارات إدارة الصراع:**

- القدرة على تقبل الاختلاف - استخدام الحوار لتقريب وجهات النظر – التعامل مع المواقف بشيء من الحكمة.
- البحث عن حل وسط وقاعدة مشتركة عند وجود مشكلة – معاملة الآخر كما نحب أن نعامل.



## أهداف الدرس:

- ١- أعرف مفهوم الضغوط الحياتية.
- ٢- أحدد مصادر الضغوط الحياتية.
- ٣- أستعرض طرق التعامل مع الضغوط الحياتية.

## . مفهوم الضغوط الحياتية:

هي مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

## . مصادر الضغوط الحياتية:

- ١- مصادر داخلية: هي المصادر الداخلية في المعتقدات والأفكار والانفعالات التي يستقبل بها الإنسان ما يمر به من أحداث.  
وتشمل: الإصابة بالأمراض، الشعور بالوحدة، التغيرات الفسيولوجية.
- ٢- مصادر خارجية: هي الأحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالفرد، والتي أدت إلى الشعور بالضغوط.  
وتشمل: المشكلات المالية، المشكلات الأسرية، الازدحام، مشكلات العمل.
- ٣- مصادر خارجية وداخلية: حيث تتفاعل الأحداث الخارجية والداخلية معاً لإحداث نمو الشعور بالضغوط الحياتية.

## . طرق التعامل مع الضغوط الحياتية:

- ١- الإيمان بالقدر خيره وشره.
- ٢- الصلاة.
- ٣- إدارة المشاعر: وهي القدرة على إدراك الفرد لمشاعره، وكذلك فهم مشاعر الآخرين، وتقبلها والسيطرة عليها بنجاح.
- ٤- الاسترخاء.
- ٥- ممارسة الرياضة.
- ٦- التعامل مع الأفكار السلبية.
- ٧- العلاج النفسي.



## أهداف الدرس:

- 1- أعرف مفهوم المرونة النفسية.
- 2- أحدد مراحل المرونة النفسية.
- 3- أحلل صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية.
- 4- أكتشف أبعاد المرونة النفسية.
- 5- أستعرض علاقة المرونة النفسية بالصحة النفسية.

## . مفهوم المرونة النفسية:

هي إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها، وهي القدرة على التكيف مع الشدائد أو الصدمات أو التهديدات أو أي مصدر للتوتر، بما في ذلك المشكلات الأسرية.

## . مراحل المرونة النفسية:

- 1- يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي.
- 2- يتولد في نفسه شعور التحدي والرغبة في الخروج من هذه المشكلة.
- 3- يبني لنفسه صورة ذاتية قوية من أجل حمايتها من الشفقة التي قد يشعر بها بعض الأشخاص المحيطين.
- 4- يميل الشخص المرن إلى تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي، للتخفيف من حدة المشكلة.

## . صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

الاستبصار- الإبداع والتحدي - روح الدعابة - القدرة على تكوين علاقات - امتلاك الصحة النفسية الجيدة  
التمتع بنظرة إيجابية عالية- القدرة على تحمل المسؤولية- قبول النقد البناء- التعلم من الأخطاء - التسامح الأخلاقي.

## . أبعاد المرونة النفسية:

- 1- التعامل: تظهر هذه المهارة عند التعامل مع الصعوبات والمخاطر، وكل ما يشكل خطراً على الفرد في حياته اليومية
- 2- التكيف: عملية ديناميكية مستمرة يلجأ إليها الفرد لكي يغير من سلوكه وليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة.

## . المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية:

- عزز تواصلك مع الآخرين .
- حافظ على صحة جسمك.
- اختر أهدافاً متعددة النفع.
- عزز الأفكار الإيجابية والصحية.
- اطلب المساعدة المتخصصة.



## أهداف الدرس:

- ١- أعرف مفهوم التعاون.
  - ٢ - أعدد فوائد التعاون.
  - ٣- أعرف مفهوم العمل ضمن فريق.
  - ٤- أستنتج عوامل نجاح فريق العمل.
- 

## . تعريف التعاون:

تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر، بحيث يكون كل منهم مستعدًا للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه.

## . فوائد التعاون:

- يساعد على تبادل المعلومات.
- يسهم في توفير الوقت والجهد والمال.
- يرتقي بالإنسان بعيدًا عن الأنانية وحب الذات.

## . تعريف العمل ضمن فريق:

مشاركة الفرد في مجموعة عمل، يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به، للوصول إلى تحقيق هدف عام مشترك.

## . عوامل نجاح فريق العمل:

- ١- التجانس.
- ٢- تحديد الأهداف.
- ٣- تحديد الأدوار.
- ٤- الالتزام.
- ٥- تحمل المسؤولية.
- ٦- تقاسم القيادة.