



www.massira.jo

مقيم ومحكم علميا

المهارات الحياتية المعاصرة

الشخصية - الإجتماعية - المعرفية - الصحية

الدكتور

ناصرالدين إبراهيم أبوحماد

أستاذ علم النفس المشارك



رقم التصنيف : 302

المؤلف ومن هو في حكمه : ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

عنوان الكتاب : المهارات الحياتية المعاصرة

رقم الإيداع : 2025/8/4308

المواصفات : المهارات الحياتية / الضغوط النفسية / اتخاذ القرارات / الثقة بالنفس /

التفاعل الاجتماعي / تطوير الشخصية / علم النفس الاجتماعي

بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للنشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزئاً أو تسجيله على اشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2026م - 1447هـ



شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

www.massira.jo

عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059

الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640

صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والاعراج : دائرة الانتاج

www.massira.jo

مقيم ومدكم علميا

المهارات الحياتية المعاصرة

الشخصية - الإجتماعية - المعرفية - الصحية

الدكتور

ناصرالدين إبراهيم أبوحماد

أستاذ علم النفس المشارك



الفهرس

17	المقدمة
----	---------

فصل تمهيدي

Life Skills المهارات الحياتية

21	المقدمة
22	مفهوم المهارة
22	مفهوم المهارات الحياتية
24	تصنيف المهارات الحياتية
27	أهداف تعليم المهارات الحياتية
28	خصائص المهارات الحياتية
29	العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية
29	مراحل اكتساب المهارات الحياتية
30	أهمية المهارات الحياتية
33	تجارب عالمية وعربية في تعليم المهارات الحياتية
35	النظريات التي تناولت مفهوم المهارات الحياتية

الباب الأول

المهارات الشخصية

Personal Skills

43	الفصل الأول: إدارة وتنظيم الوقت Management Time
43	المقدمة

44	 مفهوم الوقت
45	 مفهوم إدارة الوقت
46	 مبادئ وطرق إدارة الوقت
48	 أنواع الوقت
48	 أهمية إدارة الوقت
50	 مضيعات الوقت
51	 نظريات إدارة الوقت
53	 الفصل الثاني: تحديد الأهداف الشخصية Setting personal goals
53	 المقدمة
53	 مفهوم الهدف
54	 أنواع الأهداف
54	 أهمية تحديد الأهداف
55	 مهارات تحديد الأهداف
56	 خطوات تحديد الأهداف
59	 الفصل الثالث: إدارة الضغوط النفسية STRESS MANAGEMENT
59	 المقدمة
59	 مفهوم الضغط النفسي
60	 أنواع الضغط النفسي
62	 مراحل الضغط النفسي
62	 مصادر الضغط النفسي
64	 علامات الضغط النفسي
65	 آثار الضغط النفسي
67	 النظريات المفسرة لمفهوم الضغط النفسي

71	الفصل الرابع: اتخاذ القرارات Making Decision
71	المقدمة
72	مفهوم اتخاذ القرار
73	الخصائص الفردية اللازمة لاتخاذ القرار الفعال
74	العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار
76	العوامل المؤثرة في نجاح القرار
77	مراحل اتخاذ القرار
80	أنواع القرارات
83	عوائق اتخاذ القرار السليم
84	النظريات المفسرة لمفهوم اتخاذ القرار
89	الفصل الخامس: الثقة والاعتزاز بالانفس Self-Confidence
89	المقدمة
89	مفهوم الثقة بالانفس
90	أهمية الثقة بالانفس
92	مقومات الثقة بالانفس
95	أسباب ضعف الثقة بالانفس
97	أساليب تنمية الثقة بالانفس
100	النظريات المفسرة لمفهوم الثقة بالانفس
103	الفصل السادس: تقدير واحترام الذات
103	المقدمة
104	مفهوم تقدير الذات
104	العوامل المؤثرة في تقدير الذات
106	السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذواتهم
106	السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذواتهم

106	أساليب تنمية تقدير الذات
108	النظريات المفسرة لمفهوم تقدير الذات
111	الفصل السابع: السلوك التوكيدي (توكيد الذات) Confirmation behavior
111	المقدمة
112	مفهوم السلوك التوكيدي
113	التطور التاريخي لمفهوم السلوك التوكيدي
113	أهمية اكتساب السلوك التوكيدي
115	فوائد السلوك التوكيدي
116	مكونات السلوك التوكيدي
118	أبعاد ومهارات السلوك التوكيدي
122	طرق وأساليب تنمية السلوك التوكيدي
124	النظريات المفسرة للسلوك التوكيدي
127	الفصل الثامن: الوعي بالذات Self-Awareness
127	المقدمة
129	مفهوم الوعي بالذات
130	مهارات الوعي بالذات
131	أنواع الوعي بالذات
131	نماذج الوعي بالذات
131	النظريات المفسرة للوعي بالذات
133	الفصل التاسع: المرونة النفسية resilience psychological
133	المقدمة
133	مفهوم المرونة النفسية
134	مظاهر المرونة النفسية
136	استراتيجيات بناء المرونة النفسية

138	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
140	النظريات المفسرة لمفهوم المرونة النفسية
143	الفصل العاشر: الصلابة النفسية psychology solidity
143	المقدمة
143	مفهوم الصلابة النفسية
144	التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
146	خصائص ذوي الصلابة النفسية
147	أهمية الصلابة النفسية
147	أبعاد الصلابة النفسية
149	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
151	الفصل الحادي عشر: الضبط الذاتي (إدارة الذات) Self-Management
151	المقدمة
151	مفهوم الضبط
152	أنواع الضبط
152	التطور التاريخي لمفهوم الضبط الذاتي
152	مبادئ الضبط الذاتي
153	مراحل عملية الضبط الذاتي
153	استراتيجيات تنمية الضبط الذاتي
154	معوقات تطبيق أسلوب الضبط الذاتي
155	طرق مقاومة الإغراءات التي تعيق الضبط الذاتي
155	النظريات المفسرة لمفهوم الضبط الذاتي

الباب الثاني

المهارات الاجتماعية

Social Skills

159	 Communication Social	الفصل الثاني عشر: الاتصال والتواصل الاجتماعي
159		المقدمة
159		مفهوم الاتصال
160		الفرق بين الاتصال والتواصل
160		عناصر عملية الاتصال
161		مراحل أو خطوات الاتصال
162		أهمية الاتصال
163		أساليب الاتصال
164		مهارات الاتصال والتواصل
164		معوقات الاتصال
167	 Conversation Others	الفصل الثالث عشر: الحوار وإقناع الآخرين
167		المقدمة
167		مفهوم الحوار
168		أهداف الحوار وأهميته
168		آداب وقواعد الحوار
170		إجراءات الحوار
171		معوقات الحوار
173	 Effective Leadership	الفصل الرابع عشر: القيادة الناجحة
173		المقدمة
173		مفهوم القيادة
174		التطور التاريخي لمفهوم القيادة

175	أنماط القيادة
178	اختيار القادة
180	النظريات المفسرة لمفهوم القيادة
185	الفصل الخامس عشر: فن التفاوض Negotiation
185	المقدمة
185	مفهوم التفاوض
187	عناصر التفاوض
187	مهارات التفاوض
189	خطوات التفاوض
191	كيف تطور مهاراتك في التفاوض؟
193	الفصل السادس عشر: إدارة الخلافات والصراعات Conflict Management
193	المقدمة
193	مفهوم الصراع
194	أنواع الصراع
195	أسباب الصراع
196	مراحل الصراع
197	أساليب إدارة الصراع
198	آثار الصراع
	الفصل السابع عشر: المسؤولية الاجتماعية (الضمير الاجتماعي)
201	Social Responsibility
201	المقدمة
201	مفهوم المسؤولية الاجتماعية
202	التطور التاريخي لمفهوم المسؤولية الاجتماعية
204	العوامل المؤثر بالمسؤولية الاجتماعية

206	أهمية دراسة المسؤولية الاجتماعية
209	شروط المسؤولية الاجتماعية
209	أقسام المسؤولية الاجتماعية
210	النظريات المفسرة لمفهوم المسؤولية الاجتماعية
215	الفصل الثامن عشر: مسايرة ومجاراة الآخرين Conformity
215	المقدمة
215	أنواع سلوك المجازاة
216	أبعاد سلوك المجازاة
217	النظريات المفسرة لمفهوم سلوك المجازاة
221	الفصل التاسع عشر: الدعم والمساندة الاجتماعية social support
221	المقدمة
221	مفهوم الدعم والمساندة الاجتماعية
222	أشكال الدعم والمساندة الاجتماعية
224	أهمية الدعم والمساندة الاجتماعي
226	مصادر الدعم والمساندة الاجتماعي
227	نظريات الدعم والمساندة الاجتماعية
229	الفصل العشرون: الكفاءة الاجتماعية (النضج الاجتماعي) Social Competence
229	المقدمة
230	مفهوم الكفاءة الاجتماعية
230	التطور التاريخي لمفهوم الكفاءة الاجتماعية
232	مهارات الكفاءة الاجتماعية
233	مظاهر تدني الكفاءة الاجتماعية
235	الفصل الحادي والعشرون: الضبط الاجتماعي Social Control
235	المقدمة

236	مفهوم الضبط الاجتماعي
236	التطور التاريخي لمفهوم الضبط الاجتماعي
237	أنواع الضبط الاجتماعي
238	وسائل الضبط الاجتماعي
239	أهداف الضبط الاجتماعي
241	النظريات المفسرة لمفهوم الضبط الاجتماعي
245	الفصل الثاني والعشرون: التفاعل الاجتماعي social interaction
245	المقدمة
246	مفهوم التفاعل الاجتماعي
246	أهداف التفاعل الاجتماعي
247	أهمية التفاعل الاجتماعي
247	خصائص التفاعل الاجتماعي
248	مستويات التفاعل الاجتماعي
248	النظريات المفسرة لمفهوم التفاعل الاجتماعي
251	الفصل الثالث والعشرون: التكيف الاجتماعي Social Adaptation
251	المقدمة
252	التطور التاريخي لمفهوم التكيف الاجتماعي
252	مفهوم التكيف الاجتماعي
253	مظاهر التكيف الاجتماعي السليم
255	أنواع التكيف
257	العوامل المؤثرة في التكيف الاجتماعي
260	استراتيجيات تنمية التكيف الاجتماعي
261	النظريات المفسرة لمفهوم التكيف الاجتماعي

الباب الثالث

المهارات المعرفية

Cognitive Skills

267		Multiple intelligences	الفصل الرابع والعشرون: الذكاءات المتعددة
267		المقدمة	
268		مفهوم الذكاء	
269		مفهوم الذكاءات المتعددة	
270		أنواع الذكاءات المتعددة	
275		Creative Thinking	الفصل الخامس والعشرون: التفكير الابتكاري والإبداعي
275		المقدمة	
275		مفهوم التفكير الإبداعي	
276		خصائص الفرد المبدع	
277		أهمية التفكير الإبداعي	
278		مكونات ومهارات التفكير الإبداعي	
280		مراحل العملية الإبداعية	
281		أنواع التفكير الإبداعي	
282		أساليب تنمية التفكير الإبداعي	
287		معوقات التفكير الإبداعي	
287		طرق قياس القدرات الإبداعية	
289		النظريات المفسرة لمفهوم التفكير الإبداعي	
293		Critical Thinking	الفصل السادس والعشرون: التفكير الناقد
293		المقدمة	
293		مفهوم التفكير الناقد	
294		أهمية التفكير الناقد	

295	أهداف التفكير الناقد
296	مكونات التفكير الناقد
297	خصائص التفكير الناقد
298	تنمية التفكير الناقد
303	الفصل السابع والعشرون: حل المشكلات Problem Solving
303	المقدمة
304	مفهوم حل المشكلة
305	فضاء المشكلة
305	أنواع المشكلات
309	خطوات حل المشكلات
312	مقترحات لتحسين قدرات حل المشكلة
315	العوامل المؤثرة في سلوك حل المشكلات

الباب الرابع

المهارات الصحية

Health skills

323	الفصل الثامن والعشرون: الوقاية من الادمان والمخدرات
323	المقدمة
323	تعريف الادمان
323	تعريف المخدرات
325	تعريف تعاطي المخدرات
325	أسباب تعاطي المخدرات
326	أنواع المخدرات
328	تأثير المخدرات على خلايا المخ
330	إضرار المخدرات

334	 مهارات وأساليب التدخل المهني مع حالات الادمان على المخدرات
337	 الأساليب العلاجية للمدمن على المخدرات
343	 الفصل التاسع والعشرون: تحسين صورة الجسد
343	 المقدمة
343	 مفهوم صورة الجسد
344	 أهمية صورة الجسد
345	 صورتنا الجسد الموجبة والسالبة
345	 العوامل التي تؤثر في تكوين صورة الجسد
346	 النظريات المفسرة لمفهوم صورة الجسد
349	 قائمة المراجع