بحث عن المهارات الشخصية والاجتماعية

خلق الله تعالى كل إنسان وداخله قدرات متفاوتة عن غيره، فهناك مهارات حياتية يكتسبها من تجاربه في الحياة.. فتؤثر فيه بشكل إيجابي أو سلبي، وكل هذا يندرج تحت مُصطلح المهارات الشخصية والاجتماعية.

العناصر

- مقدمة بحث عن المهارات الشخصية والاجتماعية.
- تعريف المهارات الشخصية والاجتماعية.
- أولًا: المهارات الشخصية.
- ثانيًا: المهارات الاجتماعية.
- أهمية المهارات الشخصية والاجتماعية.
- أشكال المهارات الشخصية والاجتماعية.
- طرق تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية.
- خاتمة بحث عن المهارات الشخصية والاجتماعية.

مقدمة بحث عن المهارات الشخصية والاجتماعية

لا شك أن كل إنسان يمتلك مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية التي تطغى على شخصيته، والتي لا تعتبر وليدة الصدفة، بل إنها نِتاج طبيعي لِما مر به من تجارب، فضلًا عن دور البيئة المحيطة به في تكوين شخصيته.

تعريف المهارات الشخصية والاجتماعية

أولًا: المهارات الشخصية

هي السِمات التي يتمتع بها الإنسان وتُمكنه من التواصل مع باقي أفراد المجتمع المحيط به، والتي من شأنها رسم الملامح الأولية لشخصيته، وتتجلى في عِدة مشاعر مختلفة، مثل الحزن والتخاذل، والسعادة والتفاؤل.

يُمكن تلخيصها في مصطلح السوسيولوجي، وتعد مجموعة المهارات الشخصية التي يمتلكها الإنسان ما هي إلا جزء من ذكائه العاطفي، والذي من شأنه تحديد سلوكه المُتبع في كافة أنشطة الحياة المختلفة.

ثانيًا: المهارات الاجتماعية

هي مجموعة المهارات التي يتمكن الإنسان من خلالها التعامل مع أفراد المجتمع المُحيط به، وتعد بمثابة العُرف السائد في كل بلد ويتمتع أهله بمجموعة من العادات والتقاليد.

فأن يكون للإنسان مهارة اجتماعية يجعله قادرًا على توصيل رأيه وإقناع الآخرين به بشكل واضح وسلس، فبرغم كونه يبذل مجهود، فإن المُتلقي لا يُمكنه كشف هذا، بل ويرى رسالته في صالحه.

إن التواصل المُثمر مع أفراد المجتمع له العديد من الإيجابيات، مثل تحقيق الذات، وتكوين صداقات، ونيل احترام الآخرين، وغيرها، وتُصنف المهارات الاجتماعية إلى نوعين أساسيين.

- **مهارات لفظية:** تُعرف أيضًا بأنها من أنواع التواصل المنطوق، وتتعلق بمهارة الشخص في سماع الآخرين وتوضيح فكرته بسهولة، ويعتمد عليها في إلقاء الخُطب، أو المُحاضرات، أو المناقشات الرسمية.
- **مهارات غير لفظية:** تهدف إلى إمكانية تحلي الشخص بفراسة تجعله يقوم بتوصيل رسالته دون أن ينطق حرفًا واحدًا، وتعتمد على مجموعة من الإشارات والإيماءات التي يستخدم فيها الإنسان تعبيرات الوجه والجسد، وهي ما تجعل تعلُم لغة الجسد أمرٌ لا غنى عنه.

أهمية المهارات الشخصية والاجتماعية

- تساهم المهارات في تمكين الإنسان من الاستفادة من المميزات التي يمتلكها الآخرين، وخاصةً إن كان الإنسان ممن يتمتعون بمهارات الاستماع الجيد.
- إمكانية مواجهة كافة المواقف المسببة للإحراج بصدر رحب، بل والاستفادة منها.
- الحد من الشعور بالقلق والتوتر، فالإنسان الواثق من نفسه الذي يتمتع بمهارات شخصية واجتماعية كثيرة من الصعب أن يخشى أي موقف.
- الحصول على قدر كبير من الحُب من قِبل المُحيطين؛ لقدرته على التفاعل معهم بطريقة إيجابية.
- ترسيخ شعور الإنسان بأُلفة من حوله.

أشكال المهارات الشخصية والاجتماعية

- **الشغف في العمل:** أن يعمل الإنسان من أجل المال فقط، فإن هذا يُعني أنه يُضيع عُمره هباءً، فالقيام بالأعمال والمهام المطلوبة بشغف وحب تلفت نظر رؤسائه، وبالتالي تُفتح له أبواب جديدة ليكتشف ذاته من خلالها.
- **المرونة في التعامل:** برغم أن أغلب المواقف قد تحتاج إلى أخذ موقف حاسم، إلا أن بعض الحالات تتطلب مرونة، وخاصةً في العمل، فهي تمنح للآخرين الفرصة من التقرب إليه، فضلًا عن أنها تساعده في التكيف على بيئة العمل سريعًا.
- **المهارة في التواصل:** التواصل أو التفاعل مع أفراد المجتمع من أهم المهارات التي تفيد الإنسان، وخاصةً في العمل؛ حيث إنها تجعله يعمل في فريق دون أن يخشى أحد، وتجعله يكون أصدقاء بسهولة، بل وتجعله مُميزًا في مكانه.
- **التفكير بشكل نقدي:** وهي أن يمتلك الإنسان إمكانية مواجهة جميع المشاكل التي تواجهه، بل والعمل على إيجاد حلول لها، فيعمل التفكير بشكل نقدي على الوصول إلى الحل المُجدي في أسرع وقت ممكن.
- **الاعتماد على النفس:** إن تحمُل المسؤولية من أولى المهارات التي يجب أن يحظى بها كل إنسان منذ سِن صغير، فلا يمكن لشخص أن يظل مُعتمدًا على والديه طوال حياته، أو الزوج مُعتمدًا على زوجته والعكس، بل يجب أن يتمتع المرء بالاستقلالية.
- **حُسن الإنصات:** المُستمع الجيد فقط هو الذي يتمتع بقدر كبير جدًا من المهارات الاجتماعية، فعلاوة على مهاراته الشخصية فهو يحصل على مهارات الآخرين، ولا يقتصر الأمر على الإنصات فقط، بل من الضروري المشاركة وإدارة الحديث.
- **تقبُل الآخرين:** الإنسان الذي يتمتع بقدر من الذكاء الاجتماعي هو الذي بإمكانه أن يتقبل الآخرين بكل ما يحملونه من مهارات سواء كانت إيجابية أو سلبية، كما أن تقبل النقض عادةً ما يكون في مصلحة الإنسان.

طرق تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية

- الابتعاد تمامًا عن التكبر على الآخرين أو التحلي بالغرور.
- الامتناع عن مراقبة الأشخاص المحيطين.
- التحلي بقليل من الصبر، والتأني عند اتخاذ القرارات المصيرية.
- الانفتاح على العالم، حيث إن كل يوم هناك شيء جديد، وكلما أصبح الشخص على دراية بما يحدث حوله كلما كان يمتلك مهارات عالية.
- الثقة في النفس من أهم مفاتيح المهارات الشخصية والاجتماعية.
- الثقافة من خلال قراءة العديد من الكتب في مختلف المجالات.

- التحلي بالجرأة في الأفعال والأقوال، فالشخصيات التي تُعاني من الجُبن تنحسر في المجتمع ولا يسمع عنها أحد، بل ويُمكن لأي شخص سلب مهاراتها.
- التمتع بالإيجابية، فعادةً ما لا يصل الشخص المُتشائم إلى مهارات جديدة، بل إنه يكاد يخسر كافة المهارات التي يمتلكها تدريجيًا.
- إدراك لغة الجسد والتعمق بها؛ لفهم ما يدور في ذهن الآخرين وقراءة أفكارهم ومعرفة إن كانوا صادقين أم كاذبين.
- توسيع دائرة المعارف أمر هام جدًا، فكلما كان للشخص صداقات مختلفة كلما تمكن من اكتساب مهارات جديدة، ويخلق لنفسه شخصيات مختلفة من خلال اطلاعه على أنماط البشر مختلفة.
- الاهتمام بحصر المزايا ونقاط القوة للابتعاد عن الاكتئاب أو الإحباط، بالإضافة إلى التمتع بالثقة في النفس.
- إدراك أن كل إنسان يمتلك نقاط ضعف لا بُد من التعرف عليها، والتعامل معها، بل ومحاولة إصلاحها وتقبُل بعضها إن لزم الأمر.
- تعلُم لغات جديدة، فاللغات المختلفة تُسهل على الإنسان إمكانية مُخالطة أجناس مختلفة من البشر، والتعامل مع عاداتهم وتقاليدهم.

خاتمة بحث عن المهارات الشخصية والاجتماعية

أن يكون الإنسان مؤثرًا في المجتمع ومُحاط بمجموعة كبيرة من الأشخاص الذين يثقون به لا يُعتبر أمرًا سهلًا على الإطلاق، فالتأثير في نفوس الآخرين بالإيجاب يحتاج إلى تعلُم العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية.

كما يجب الوضع في الاعتبار أن العمل على تنمية هذه المهارات لا يعتبر خيارًا أو شيء مؤقت، بل إن الإنسان كلما خالط الآخرين كلما اكتشف جوانب جديدة لم يكُن يعرفها.

الانخراط في المجتمع والتخلص من السلبية يعتمد بشكل أساسي على تمتع الإنسان بالثقة في النفس، وإمكانية التواصل الإيجابي مع الآخرين مهما كانوا مُختلفين في العادات والتقاليد وحتى اللغة.