

ملخص كتاب

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية

شون كوفي • Sean Covey

10 ملايين نسخة • دليل للمراهقين للنجاح

الدليل الكامل • 7 عادات عملية • قصص حقيقية • خطة 30 يوم

التقييم: 4.6/5	سنة النشر: 1998 - محدثة	المؤلف: شون كوفي
القرآن: 9 دقائق	التصنيف: تنمية بشرية	الصفحة: 300

أعدت تلخيص احترافي • جاهز للطباعة • لمشاهدة
mulakhas-kitab.com • 2026

محتويات الملخص

1. نبذة عن الكتاب ولماذا يهمك؟
2. قبل العادات: النماذج الذهنية والحساب البنكي
3. النصر الخاص: 3 عادات لتملك حياتك
 - العادة 1: كن مبادرا
 - العادة 2: ابدأ والنهاية في ذهنك
 - العادة 3: ضع الأولويات أولا
4. النصر العام: 3 عادات لتكسب الناس
 - العادة 4: فكر مكسب للجميع
 - العادة 5: اسع أن تفهم ثم تفهم
 - العادة 6: التآزر
5. التجديد: العادة 7 - اشحن المنشار
6. العادات المعطلة vs الفعالة
7. خطة 30 يوم للتطبيق
8. الخلاصة والأسئلة الشائعة

الكلمة المفتاحية: ملخص كتاب السبع للمراهقين الأكثر فعالية

أولا: نبذة عن الكتاب

اهقين من 30 دولة، واختبارات تفاعلية، الفكرة الجوهرية: حياتك حصيلة عاداتك. العادة هي ما تفعله بشكل متكرر حتى يصبح تلقائيا. في هو النسخة الشبابية من كتاب والده الشهير. لم ينسخ شون كتاب والده، بل كتبه بلغة المراهقين: صور كرتونية، قصص حقيقية لمر كتاب العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية للكاتب الأمريكي شون كو ع (النصر العام)، والعادة 7 هي التي تغذي الشجرة كلها. الكتاب مقسم إلى 4 أجزاء: الإعداد، النصر الخاص، النصر العام، والتجديد. يستخدم شون استعارة الشجرة: العادات 1-3 هي الجذور (النصر الخاص)، العادات 4-6 هي الجذ ع حقيقة: 85% من سعادة المراهقين ترتبط بجودة علاقاتهم، وليس بعلاماتهم أو عدد متابعيهم.

قبل العادات: مفتحان للفهم

النماذج الذهنية: نظاراتك التي ترى بها العالم

كما نحن. لو اردتيت نظارة ترى أن المدرسة سجن، سكرهاها. غير النظارة، تتغير حياتك. لا تكن أسير لقب سلمي أطلقه عليك أحد. كلنا نرى العالم ليس كما هو، بل

الحساب البنكي الشخصي (PBA) والعلاقات (RBA)

، الصدق. سحبوات: نقض الوعود، المقارنة، السخرية من نفسك. نفس الشيء مع الأصدقاء: كل وعد وكل استماع صادق هو إيداع. تثقتك بنفسك مثل حساب بنكي. إيداعات: الوفاء بوعدك، فعل أشياء لطيفة، تجديد نفسك

النصر الخاص: ثلاث عادات لتملك حياتك

يقول شون: يجب أن تفوز على نفسك أولاً قبل أن تفوز مع الآخرين.

العادة الأولى: كن مبادراً - أنت قائد حياتك

مدرسي سي. المبادر يقول: أنا مسؤول عن اختياري. قصة شون مع مادة الأحياء: بدل أن يلوم المدرس، ذاكر بنفسه وتحدث معه. المراهق التفاعلي يقول: أهلي السبب

تضيع وقتك في ما لا تتحكم فيه (لون بشرتك، قرارات أهلك). لغة المبادر: سأحاول، أختار أن. لغة التفاعلي: لا أستطيع، كان علي. دائرة التحكم: ركز على ما تتحكم فيه (اختياراتك، ردود فعلك) ولا

تمرين: اضغط زر التوقف المؤقت قبل أي رد فعل. تنفس، فكر في قيمك، ثم تصرف.

العادة الثانية: ابدأ والنهية في ذهنك

ك (ابن، طالب، صديق) واكتب هدفا لكل دور. ضع أهداف SMART: محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، واقعية، محددة بوقت. تخيل حفل تخرجك بعد 10 سنوات والناس يتحدث عنك. ماذا تريد أن يقولوا؟ هذه هي رسالتك الشخصية. حدد أدوار تحذير: لا تقع في فخ الألقاب (أنا فاشل)، ولا في فخ لقد انتهى أمري، ولا تطارد هدفا خاطئاً لمجرد إرضاء الآخرين.

العادة الثالثة: ضع الأولويات أولاً

م وغير عاجل: التخطيط والرياضة (هنا يعيش الفاعلون) (3) غير مهم وعاجل: رسائل لا تنتهي (4) غير مهم وغير عاجل: تضييع الوقت. يقسم شون الوقت إلى 4 مربعات: (1) مهم وعاجل: امتحان غدا (2) مه ال يقول لا لغير المهم ليقول نعم للمهم. خطط أسبوعياً: ضع الصخور الكبيرة (أهم 3 أهداف) أولاً ثم املاً الفراغات بالحصى والرمل. المراهق الفع

النصر العام: ثلاث عادات لتكسب الناس

العادة الرابعة: فكر بطريقة المكسب للجميع

ثانية)، خسارة/مكسب (ضعف)، خسارة/خسارة (انتقام). الحياة ليست مسابقة. نجاح صديقك لا يعني فشلك. ابحث عن حل ثالث. هناك 4 مواقف: مكسب/مكسب (الأفضل)، مكسب/خسارة (أ

العادة الخامسة: اسع أولاً أن تفهم ثم أن تفهم

ئي، المنتبه، المتعاطف (بالقلب والعين). قبل أن تطلب أن يفهمك أهلك، افهمهم أنت: هل ما فهمته صحيح؟ أنت تشعر ب... لأن... معظمنا لا يستمع بل يتظاهر. الإنصات المتعاطف 5 مستويات: التجاهل، التظاهر، الانتقا

العادة السادسة: التآزر

يحترم الناس اختلافاتهم ويتعاونون ينتجون حلاً لم يكن أحد يفكر فيه وحده. احترم الاختلاف، اعمل جماعياً، ابحث عن بديل ثالث. التآزر ليس تسوية (1.5=1+1) بل إداع (10=1+1). عندما

العادة السابعة: اشحذ المنشار - جدد نفسك

تخيل أنك تقطع شجرة بمنشار تلم. أنت المنشار. جدد نفسك في 4 أبعاد يومياً ولو 30 دقيقة:

- الجسد: رياضة، نوم، أكل صحي، تجنب المخدرات.
- العقل: اقرأ، تعلم مهارة، شاهد وثائقي.

- القلب: ابن علاقات، اضحك، ساعد.
 - الروح: تأمل، صل، اقض وقتا في الطبيعة، اكتب يومياتك.
- التوازن هو السر. لا تكن مهووسا بالدراسة وتنسى الرياضة.

العادات المعطلة مقابل الفعالة

العادات المعطلة	العادات الفعالة
كن سلبيا وألق اللوم	كن مبادرا وتحمل المسؤولية
ابدأ بلا هدف	ابدأ والنهية في ذهنك
ضع الأقل أهمية أولا	ضع الأولويات أولا
فكر مكسب/خسارة	فكر مكسب/مكسب
تحدث ثم تظاهر بالاستماع	اسع أن تفهم ثم تفهم
لا تتعاون	تآزر وتعاون
استنزف نفسك	اشحذ المنشار

خطة 30 يوم للتطبيق

لا تطبق 7 عادات مرة واحدة. أتقن عادة كل أسبوع:

- الأسبوع 1 - كن مبادرا: استخدم لغة المبادر وسجل 3 أمور تتحكم فيها يوميا.
- الأسبوع 2 - حدد رسالتك: اكتب رسالة حياتك في صفحة وعلقها على الحائط.
- الأسبوع 3 - الأولويات: خطط أسبوعك كل أحد وضع 3 صخور كبيرة.
- الأسبوع 4 - المكسب للجميع والإنصات: في كل خلاف ابحث عن حل مشترك واستمع 5 دقائق.
- يوميا - اشحذ المنشار: 15 د رياضة + 15 د قراءة + 5 د تأمل + فعل لطيف.

نصيحة: احمل دفتر عادات وسجل كل يوم عادة طبقتها ورد فعل من حولك.

الخلاصة

اص قبل العام، التجديد ليس رفاهية بل ضرورة. كما يقول شون: لسنا بحاجة لأن نكون مثاليين، فقط أن نكون أفضل بقليل كل يوم. أنت عاداتك. غير عاداتك تتغير حياتك. المسؤولية = الحرية، الخ

ابدأ اليوم بمبدأ واحد. مبدأ مطبق خير من 7 محفوظة.

أسئلة شائعة

❓ ما هي العادات السبع باختصار؟

كن مبادرا 2 ابدأ والنهية في ذهنك 3 ضع الأولويات أولا 4 فكر مكسب للجميع 5 اسع أن تفهم ثم تفهم 6 تأزر 7 اشحن المنشار.
ج: 1

هل لك كتاب للمراهقين فقط؟

ج: موجه 13-19 بلغة قصص ورسوم، لكنه مفيد للآباء والمعلمين لفهم المراهق.

ما لفر بين كتاب شوق لدا؟

ج: كتاب الأب للكبار والقيادة، كتاب شون مبسط للمراهقين مع تمارين مدرسية وعائلية.

كم يستغرق التطبيق؟

ج: أتقن عادة كل أسبوع (7 أسابيع) ثم استمر مدى الحياة. التغيير يبدأ بعد 21-30 يوم.

تم إعداد هذا الملخص باحترافية للتصدير في محرك البحث 2026
الكلمة المفتاحية: ملخص كتاب العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية
mulakhas-kitab.com