

مشروع تطوير يقدم للطلاب والطالبات  
نبذة عن كتاب فعال في تطوير الذات

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

كتاب  
العادات السبع  
للناس الأكثر فعالية  
للمؤلف / ستيفن آر . كوفي

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

# فكرة الكتاب تقوم على:

إذا أردت أن تغير حياتك

وأن تحقق أهدافك

وأن تزيد من فعالية شخصيتك

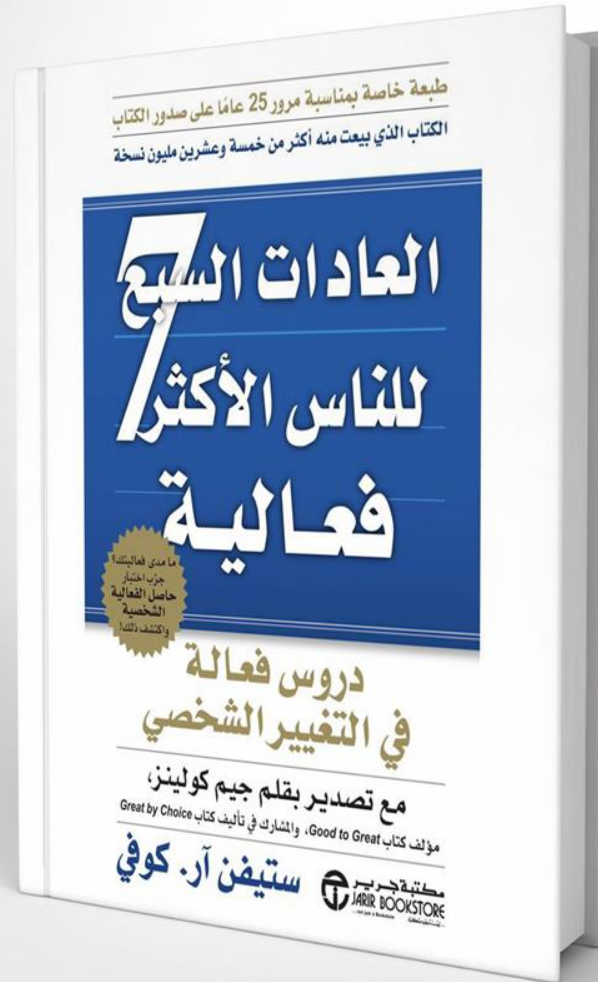
عليك بدفع عاداتك إلى أفق أرحب

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

# غلاف الكتاب



المكتب التنفيذي  
لمشروع تطوير



مشروع البناء عند الله بن عبد العزيز آل سعود رحمه الله  
Development Project of the Kingdom of Saudi Arabia

# نبذة عن الكتاب

نُشر كتاب العادات السبع للناس الأكثر  
فعالية، لأول مرة في عام ١٩٨٩ م.  
وهو كتاب عن موضوع الاعتماد على الذات  
لمؤلفه ستيفن كوفي

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

# نبذة عن الكتاب

بيع من الكتاب أكثر من ١٥ مليون نسخة، وترجم لـ ٣٨ لغة، وتم الاحتفال بالطبعة الخامسة عشر في الذكرى السنوية لعام ٢٠٠٤م. وظل على قوائم الكتب الأكثر مبيعاً لفترات طويلة في أنحاء مختلفة من العالم

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

يستعرض الكتاب سبع مبادئ، إذا طبقت كعادات فإنها من المفترض أن تساعد الشخص على أن يكون أكثر فعالية. وهي تُمثّل رؤية الكاتب من خلال خبرته الشخصية كأستاذ جامعي ومدرب واستشاري ؛ ومن خلال قراءته للكثير من الكتب والدراسات التي نُشرت حول أسباب النجاح وتطوير الذات.

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

# نبذة عن امؤلف

ولد ستيفن كوفي في ٢٤ أكتوبر عام ١٩٣٢ - توفي ١٦ يوليو ٢٠١٢ م .  
كاتب ومؤلف أمريكي يحمل شهادة بكالوريوس في علوم إدارة الأعمال  
من جامعة يوتاه، ويحمل شهادة ماجستير في إدارة الأعمال من جامعة  
هارفارد، ودكتوراه في التعليم الديني.

المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

والآن لنبدأ معاً في  
استعراض العادات السبع  
التي يقدمها لنا الكتاب

# العادة الأولى : كن فاعلاً ومبادراً:

كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف، أما السباقون المسيطرون فتحركهم القيم. عود نفسك أن يكون تفاعلك مع الأحداث والآخرين نابعاً من قراراتك أنت، وليس ردة فعل للظروف من حولك .

اختر أن تتحكم في حياتك ( أنت المبرمج)

## العادة الثانية : ابدأ والغاية في ذهنك:

حدد أهدافك والغاية التي تريد الوصول إليها في مخيلتك، وتأملها جيداً، وتأكد منها ثم ابدأ برسم خارطة طريق توصلك لحلمك مباشرة دون الذهاب في الاتجاه الخاطئ، وتضييع الوقت والجهد ( اكتب برنامج حياتك )

## العادة الثالثة : ابدأ بالأهم قبل المهم:

رتب برنامج حياتك بدءاً بالأهم ثم المهم،  
ركز طاقتك في تحديد الأولويات وعود نفسك  
على ذلك ( نفذ البرنامج)

## العادة الرابعة : تفكير المآسب/المآسب «فكر بطريقة تجعل من الجميع رابحين»

عليك تعويد نفسك على إيجاد حلول مرضية للطرفين ، فهذه العادة تكفل لك سهولة التوصل إلى اتفاق والوصول لغايتك دون ضرر أحد على حساب الآخر.

## العادة الخامسة : اسع من أجل الفهم أولاً ثم اسع من أجل أن يفهمك الآخرون

تعلمنا طوال سنوات الحياة كافة المهارات والعلوم  
ولكننا لم نتعلم أن ننصت . إذا أردت أن تؤثر على  
شخص ما، عليك أن تفهمه أولاً، معظم الناس  
يسمع بهدف الرد على الطرف الآخر، لكن الاستماع  
الفعال هو الانصات للبحث عن سعادة الطرف  
الأخر. وكما عليك فهم الآخرين جيداً ، أنت أولى  
بالتعبير عن نفسك بالصورة المناسبة، فيجب أن  
توضّح نفسك جيداً للآخرين، وتعرض أفكارك  
بوضوح ، كما يجب أن تتأكد من حضور كافة  
وسائلك للتعبير عن ذاتك وانتقاء الكلمات المناسبة،  
ونبرة الصوت المعبرة، ولغة الجسد الدالة.



## العادة السابعة : التجديد

بعد إرهاق العمل والروتين اليومي ، يجب أن تشحن همته من جديد وت شحن طاقاتك حتى تستطيع العطاء بشكل أفضل ، وغالباً ما يكون التجديد عن طريق سبل معينه ، سواء عن طريق الاهتمام بالصحة والرياضة ، أو عن طريق القراءة والكتابة ، أو التأمل والروحانيات ، أو عن طريق تقديم الخدمات والمبادرات والتعاون .

# تلخيص تذكيري بالعادات السبع

١. كن فاعلاً ومبادراً : ( أنت المبرمج).
٢. ابدأ والغاية في ذهنك: ( اكتب برنامج حياتك ).
٣. ابدأ بالأهم قبل المهم : ( نفذ البرنامج).
٤. تفلير الملسب / الملسب : (فكر بطريقة تجعل من الجميع رابحين).
٥. أسع من أجل الفهم أولاً ثم اسع من أجل أن يفهمك الآخرون.
٦. الثلاثف.
٧. التجديد.

كتاب رائع وفي غاية الأهمية  
ويحسن بلد فرد يسعى للنجاح أن  
يقراه

نتمنى لكم قراءة ممتعة 😊

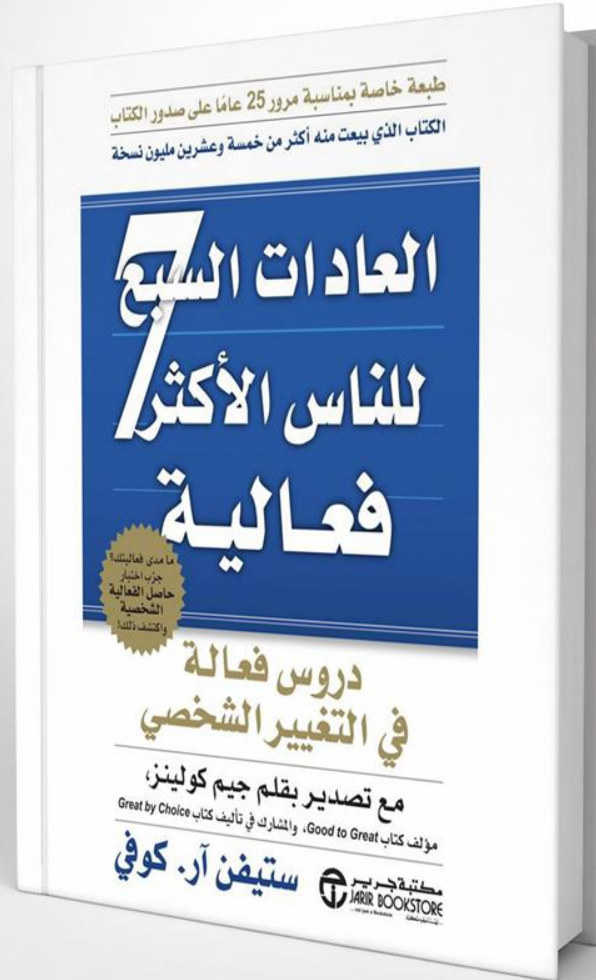
المكتب التنفيذي لمشروع تطوير



مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

# رابط الكتاب الإلكتروني

<http://cutt.us/WF7mF>



المكتب التنفيذي  
لمشروع تطوير

