

# The 7 Habits of Happy Kids



## Habit 1- Be Proactive: You're In Charge

- I am a responsible person.
- I take initiative.
- I choose my actions, attitudes, and moods.
- I do not blame others for my wrong actions.
- I do the right thing without being asked, even when no one is looking.

## Habit 2- Begin with the End in Mind: Have A Plan

- I plan ahead and set goals.
- I do things that have meaning and make a difference.
- I am an important part of my classroom and school.



## Habit 3- Put First Things First: Work First, Then Play

- I spend my time on things that are most important.
- I say no to things I know I should not do.
- I set priorities, make a schedule, and follow my plan.
- I am self-disciplined and organized.



## Habit 4- Think Win-Win: Everyone Can Win

- I want everyone to be a success.
- I don't have to put others down to get what I want.
- When a conflict happens, I look for a third solution.
- I believe that we all can win!



## Habit 5- Seek First to Understand Then to be Understood:

### Listen Before You Talk

- I listen to other people's ideas and feelings.
- I try to see things from their viewpoints.
- I listen to others without interrupting.
- I share my opinions and ideas.



## Habit 6- Synergize: Together Is Better

- I know that everyone is good at something.
  - Everyone needs to get better at something.
  - We can all learn something from each other.
- Working in groups helps to create better ideas than what one person can do alone.



## Habit 7- Sharpen the Saw: Balance Feels Best

- I take care of my body by eating right, exercising and getting sleep.
- I learn in lots of ways and lots of places, not just at school.
- I take time to help others.



ما هي العادات الجيدة التي يجب أن نشجعها في أطفالنا؟

### العادة الأولى: كن خلاقاً وديناميكياً

هل تذكرين كم مرة أشتكى طفلك لك من الملل؟ لا أزال أذكر رد والدتي لي في يوم من الأيام، إذ قالت: إن الشخص الممل هو فقط من يشعر بالممل إنها كلمات حكيمة ولا شك أن الدرس المهم الذي يجب أن نستخلصه منه هو ضرورة قيام الأطفال بالترفيه عن أنفسهم بأنفسهم، وخلق جو من المرح حولهم كونها مسؤوليتهم هم وليس أحد غيرهم

يتم سرد القصة الأولى في الكتاب من خلال تنفيذ دائم الشعور بالملل. وتحوي القصة عناصر تشير إلى أهمية تحمل المسؤولية في حياتك وعن السعادة والترفيه وعدم إلقاء اللوم على أي إنسان لما ينتابك من شعور بالتعاسة والملل

### العادة الثانية: إبدأ بالعمل والهدف في صلب تفكيرك

ضع خطة متكاملة لما تنوي القيام به، فكر بها جيداً وقم بكتابتها إن كان ذلك ضرورياً، ومن ثم إعمل على تطبيقها خطوة خطوة بطريقة منهجية سواء أكانت الخطة هي وضع اللمسات الأخيرة على مشروع ما أو إنشاء مشروع جديد

وعودة إلى الكتاب، فإن القصة الثانية تتحدث عن شخصيتين متناقضتين. تمتلك الشخصية الأولى خطة محددة يجني الشخص من خلالها دخلاً معيناً، ويستطيع شراء ما يحتاجه ويعمل على توفير الباقي. أما الشخصية الثانية فلا تمتلك هدفاً معيناً، يحقق الشخص ربحاً معيناً وينفقه ولا يتبقى منه شيئاً. إن أهم ما يمكن أن نستخلصه من هذه القصة هو كون التخطيط المسبق لكل مشاريعنا يحقق لنا الفائدة في النهاية ويمنحنا القدرة على المشاركة. "إن الهدف غير المكتوب ما هو إلا مجرد أمنية"

### العادة الثالثة: الأهم ثم المهم

إن أي أم لها أولاد في سن الدراسة دائماً ما تعلم أولادها أهم الدروس في الحياة من خلال تذكيرهم يومياً قائلة: "انتهوا من واجباتكم المدرسية أولاً ثم أعملوا ما ترغبون

المماثلة شيء سيء، ولكن كثيراً ما يلجأ إليها الأطفال ويمارسونها باحتراف. إذ أن هناك الكثير مما يصرف الانتباه لدى الأطفال ويلهيهم عن الدراسة. وللأسف، تنشأ حالة من الاضطراب لديهم عند تراكم الواجبات المؤجلة

لقد تعلمنا ذلك من خلال القنفذ 'بوكي' الذي لم يستعد بما فيه الكفاية لاختباره المدرسي ولا داعي لإبلاغكم بما حدث بعد ذلك: تكمن العبرة في هذه القصة في تشجيع الأطفال على القيام بما يتوجب عليهم القيام به

لا تتذمر

لا تماطل

إنجز فقط

وبكل بساطة، سيتعلم الطفل باكراً بأن تأجيل إنجاز الواجبات المدرسية حتى اللحظة الأخيرة بالرغم من أن ذلك قد يمنحه بعض السعادة في البداية إلا أنه يسبب كثيراً من الضيق في عطلة نهاية الأسبوع

### العادة الرابعة: التفكير بمنطق الربح

تأتي القصة الرابعة لتحكي عن فتاة ترغب في زراعة الحديقة إلا أن والدتها تحاول نفيها عن ذلك بحجة أن ذلك العمل مرهق لها. تقرر الفتاة بعدها كتابة ما تنوي فعله كي تزرع الحديقة وكيف أن والدتها ستستفيد من ذلك. توافق الوالدة فيما بعد وتبدأ الفتاة بالعمل، وفي النهاية نرى كيفية استفادة الجميع من ذلك

يعلما هذا الدرس أشياء كثيرة لعل أهمها فن التفاوض، وبالرغم من عدم رغبتنا في تطبيق هذا مع أطفالنا إلا أن ذلك سيساهم على المدى البعيد في أن يكونوا أقوياء مستقبلاً

### العادة الخامسة: الإصغاء قبل التكلّم

يرغب الأرنب 'جمبر' في اللعب وفكره مشغول في إيجاد شخص ما يلعب معه إلى درجة أنه لم يعد يصغي إلى ما يقوله أقرب أصدقائه له. وفي النهاية، يتعلم كيف يصغي بكامل حواسه

إن الإصغاء مهارة مهمة وهي تحتاج أكثر من أذنيننا. إنها مهارة نحتاج جميعاً إلى صقلها عن طريق الممارسة بصورة منتظمة لأن التواصل يحتوي على أقل من 10% من الكلمات التي نستخدمها أما البقية فتكمن في مراقبة وجه المتكلم ولغة جسده

الدرس الذي يجب استخلاصه: أسعى لفهم الآخرين قبل أن تسعى لكي يفهمك الآخرون

### العادة السادسة: التشارك والعمل سوياً

هنالك أطفال لا يجيدون العمل الجماعي، فهم يفضلون العمل منفردين وهذا أمر مقبول. ولكن عند العمل ضمن مجموعة، فعلى التفكير بالجميع، إذ يجب تحديد نقاط القوة والضعف بالآخرين والتصرف كجزء من كل

يعتبر التشارك أمراً في غاية الأهمية ضمن الفريق، ومن خلاله يتمكن القنفذ 'بوكي' وأصدقائه من هزيمة 'البادجرز الأشرار' إذا عملوا معاً بيد واحدة. ويتعلم الأصدقاء كيفية العمل معاً لأجل هزيمة الأعداء عند لعب كرة القدم بدلاً من التنافس من أجل الإمساك بالكرة

### العادة السابعة: التوازن هو الأفضل

كثيراً ما تقرأ 'صوفي' حتى ساعة متأخرة من الليل وهذا ما يجعلها تنام في المدرسة في اليوم التالي. فتتحدث إليها والدتها حول هذا الموضوع كونها غير متوازنة في حياتها، ولا تعبر اهتماماً بصحتها وجسدها ككل. ومن خلال مراقبتها لأصدقائها، تتعلم صوفي ضرورة أن تكون متوازنة جسداً وروحاً

والمطلوب أن نوازن في حياتنا ما بين التمارين الرياضية والقراءة والاسترخاء والموسيقى

شين كوفي صاحب هذا الكتاب ولديه عدة مؤلفات أخرى مهمة تساعد البالغين في حياتهم في تطوير عادات جيدة كما وتثير طريق الآباء والأمهات لمساعدة أبنائهم من المراهقين والأطفال