

## نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

عبدالرحمن ماطر عور الرويلي			الاسم المشارك:
Putnam adult	دار النشر	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟	عنوان الكتاب
حوالي 96 صفحة	عدد الصفحات	سبنسر جونسون	اسم المؤلف
11/20	تاريخ إتمام القراءة	11/20	تاريخ بداية القراءة
كيفية التعامل مع التغيير في الحياة، وتطوير المرونة والقدرة على التكيف لتحقيق النجاح الشخصي والمهني.			هدف الكتاب العام
أربعة شخصيات (فاران وقزمان صغيران) يعيشون في متاهة بحثاً عن "الجبن"، التي تمثل الأهداف والرغبات في الحياة. عندما تختفي الجبن، يختلف رد فعل كل شخصية: بعضهم يتكيف بسرعة، والبعض الآخر يرفض التغيير.			ملخص إجمالي للكتاب
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. التغيير أمر لا مفر منه.</li> <li>2. أهمية الاستعداد للتغيير واستشعاره مبكراً.</li> <li>3. التكيف مع الظروف الجديدة بسرعة وفعالية.</li> <li>4. المخاطر المترتبة على رفض التغيير.</li> </ol>			موضوعات الكتاب الرئيسة
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. مراقبة التغيرات في البيئة المحيطة واتخاذ الإجراءات الاستباقية.</li> <li>2. الخروج من منطقة الراحة وتجربة أشياء جديدة.</li> <li>3. قبول التغيير باعتباره فرصة للنمو وليس تهديداً.</li> <li>4. إعادة تقييم الأهداف والخطط باستمرار.</li> </ol>			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "إذا لم تتغير، فقد تصبح غير ذي قيمة."</li> <li>• "تحرك مع الجبن وابدأ من جديد."</li> <li>• "الخوف من التغيير أسوأ من التغيير نفسه."</li> </ul>			عبارات وأفكار ملهمة