| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** |
| --- |
| **وائل صلبي الحربي** | **الاسم المشارك:** |
| دار مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | **عنوان الكتاب** |
| 91 | **عدد الصفحات** | د. سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 24 نوفمبر  | **تاريخ إتمام القراءة** | 23 نوفمبر  | **تاريخ بداية القراءة** |
| يهدف الكتاب إلى تقديم نظرة عميقة وبسيطة لكيفية التعامل مع التغيير في الحياة والعمل، من خلال قصة رمزية تسلط الضوء على أهمية التكيف مع التغيرات بدلاً من مقاومتها. | **هدف الكتاب العام** |
| الكتاب عبارة عن قصة رمزية تدور حول شخصيات أربعة: فأران (سنيف وسكوري) وشخصان صغيران (هيم وهاو)، يعيشون في متاهة ويبحثون عن “الجبن” الذي يمثل ما يرغبون في تحقيقه في حياتهم. عندما يختفي الجبن، يتعامل الفأران ببساطة وسرعة مع الوضع، بينما يتردد الشخصان الصغيران ويواجهان صعوبة في التكيف مع التغيير. يسلط الكتاب الضوء على كيفية التغلب على الخوف والجمود لتبني التغيير وإيجاد فرص جديدة | **ملخص إجمالي للكتاب** |
|  1. التغيير حتمي: كيف أن التغيير جزء لا مفر منه من الحياة. 2. التكيف مع التغيير: أهمية تطوير المرونة والاستعداد للتغير. 3. تجاوز الخوف: التغلب على المخاوف الداخلية التي تمنع التقدم. 4. الإبداع في البحث عن حلول: البحث عن “جبن جديد” بدلاً من التمسك بالماضي. 5. التعلم من التجربة: كيف يمكن للتغيير أن يؤدي إلى فرص أفضل. | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| 1. التأقلم بسرعة: الاستعداد لمواجهة التغيير بدلًا من إنكاره.

 2. مراقبة التغيرات المبكرة: الانتباه للعلامات الصغيرة التي تدل على تغيرات أكبر قادمة. 3. التخلي عن العادات القديمة: تبني سلوكيات جديدة عند الحاجة. 4. رؤية الفوائد المستقبلية: التركيز على ما يمكن تحقيقه بدلاً من الخسائر. 5. العمل الجماعي: مشاركة التجارب والخبرات لتسريع التكيف. | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| 1. “إذا لم تتغير، قد تصبح منقرضًا.” 2. “كلما أسرعت بالتخلي عن الجبن القديم، كلما استمتعت بالجبن الجديد.” 3. “ما الذي ستفعله إذا لم تكن خائفًا؟” 4. “رائحة الجبن باستمرار تساعدك على معرفة متى يصبح قديمًا.” 5. “عندما تتحرك مع التغيير، تشعر بالحرية."  | **عبارات وأفكار ملهمة** |