|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| **فيصل خالد السهيان** | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | **عنوان الكتاب** |
| 91 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 2025/01/28 | **تاريخ إتمام القراءة** | 2025/01/27 | **تاريخ بداية القراءة** |
| فهم كيفية التعامل مع التغيير وأهمية التكيف مع تغيرات الحياة سواء على المستوى المهني او الشخصي. | | | **هدف الكتاب العام** |
| يحكي الكتاب قصة تدور حول أربع شخصيات: فأران (سنيف وسكوري) والقزمان(هيم وهاو)، يعيشون في متاهه ويعتمدون على الجبن كمصدر للحياة والسعادة. عندما يختفي الجبن يتفاعل كل منهم بطريقة مختلفة، حيث يسارع الفأران للبحث عن جبن جديد، بينما يبقى القزمان مترددين وخائفين من التغيير وفي النهاية، يتعلم هاو التكيف مع الوضع الجديد ويبدأ بالبحث عن مصدر جديد للجبن، بينما يبقى هيم في حالة إنكار | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| 1.التغيير أمر لا مفر منه.  2. أهمية التكيف بسرعة مع الظروف الجديدة.  3. الخوف من التغيير يمكن أن يكون عائقًا أمام النجاح.  4. التفكير الإيجابي يساعد في تجاوز التحديات. | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| • تقبل التغيير وعدم مقاومته.  • البحث عن الفرص الجديدة بدلاً من التعلق بالماضي.  • تجاوز المخاوف واتخاذ خطوات صغيرة نحو التغيير.  • التحلي بالمرونة والتعلم من التجارب السابقة. | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| • إذا لم تتغير، فقد تفنى!  • ما كنت ستفعله لو لم تكن خائفًا؟  • الحياة تتحرك وعليك أن تتحرك معها.  • كلما أسرعت في التخلي عن الجبن القديم، وجدت جبنًا جديدًا أسرع. | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |