

## نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                     |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------|
| الاسم المشارك: فيصل بن ثامر سعود الرويلي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |                     | الاسم المشارك:     |
| عنوان الكتاب                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | دار النشر           | مكتبة جرير         |
| اسم المؤلف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | الدكتور سبنسر جونسون              | عدد الصفحات         | ٩٦                 |
| تاريخ بداية القراءة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ١٧ / ٥ / ١٤٤٦ هـ                  | تاريخ إتمام القراءة | ٢٠ / ٥ / ١٤٤٦ هـ   |
| هدف الكتاب هو مساعدة القارئ على فهم أهمية التغيير في الحياة وكيفية التكيف معه بطريقة إيجابية، حيث يستخدم قصة رمزية لتوضيح أن التغيير أمر حتمي وأن النجاح يعتمد على تقبله ومواجهته بمرونة وجرأة، مع التأكيد على أن الخوف من التغيير قد يعيق التقدم، بينما التكيف السريع واتخاذ خطوات فعالة يمكن أن يؤدي إلى تحقيق الأهداف والسعادة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                     | هدف الكتاب العام   |
| يتناول الكتاب فكرة التغيير في الحياة وكيفية التعامل معه من خلال قصة رمزية ممتعة وبسيطة. القصة تدور حول أربع شخصيات: فأران (سنييف وسكوري) وقزمان صغيران (هيم وهاو) يعيشون في متاهة. يبحث الجميع عن الجبن الذي يمثل الأهداف والرغبات في الحياة مثل السعادة، النجاح، أو الاستقرار.<br>عندما يجدون الجبن في محطة معينة، يعتادون على وجوده هناك. ولكن مع مرور الوقت، ينفد الجبن فجأة، فتختلف ردود أفعالهم:<br>١. <b>سنييف وسكوري</b> : يتصرفان بغريزتهما ويتحركان سريعاً للبحث عن جبن جديد، متقبلين التغيير بدون مقاومة.<br>٢. <b>هيم</b> : يرفض التغيير، ويشعر بالغضب والإنكار، ويفضل البقاء في مكانه رغم أن الظروف قد تغيرت.<br>٣. <b>هاو</b> : يتردد في البداية، ولكنه في النهاية يتعلم درساً مهماً عن التغيير ويبدأ في البحث عن جبن جديد.<br><b>الرسائل الرئيسية:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>التغيير أمر لا مفر منه، ويجب علينا التكيف معه بدلاً من مقاومته.</li> <li>الخوف من التغيير يعيق التقدم، بينما المرونة والسعي نحو الحلول الجديدة يمكن أن تحقق النجاح.</li> <li>البقاء متيقظاً واستباق التغيير يساعد في تجنب الأزمات.</li> <li>التحرك بخطوات صغيرة ومستمرة يساعد على مواجهة المجهول بثقة.</li> </ul> أهمية الكتاب: يُعتبر الكتاب دليلاً عملياً وملهماً للأفراد والشركات على حد سواء، حيث يبرز كيفية التعامل مع تحديات الحياة والعمل بطريقة تساعد على التكيف وتحقيق النجاح. يستخدم أسلوباً بسيطاً وفعالاً يناسب جميع الأعمار والقطاعات. |                                   |                     | ملخص إجمالي للكتاب |

## موضوعات الكتاب الرئيسة:

١. **التغيير والتكيف معه:**  
يتناول الكتاب أهمية التغيير كجزء لا مفر منه من الحياة، ويُظهر كيف يمكن للتكيف مع التغيير أن يؤدي إلى النجاح والسعادة.
٢. **ردود الأفعال تجاه التغيير:**  
يوضح الكتاب أن الناس يتفاعلون بطرق مختلفة عند مواجهة التغيير، بين الإنكار، والخوف، أو التقبل والمرونة.
٣. **الخوف من المجهول:**  
يستعرض الكتاب كيف يمكن للخوف من التغيير والمجهول أن يكون عقبة أمام التقدم، مع التركيز على أهمية التغلب عليه.
٤. **التعلم من الأخطاء:**  
يبرز الكتاب كيف يمكن للإنسان أن يستفيد من تجاربه السابقة ويطور استراتيجيات للتعامل مع التحديات.
٥. **أهمية المبادرة:**  
يشدد على ضرورة التحرك بسرعة وفعالية عندما تتغير الظروف، بدلاً من الانتظار أو الاعتماد على الظروف القديمة.
٦. **البحث عن الفرص:**  
يقدم رسالة مفادها أن التغيير يفتح آفاقاً جديدة وفرصاً لتحقيق الأهداف بطرق مختلفة وغير متوقعة.

موضوعات الكتاب الرئيسة

## خطوات عملية وأدوات: لإدارة أولوياتي، مضاعفة إنتاجيتي، وتحقيق أهدافي

١. **تحديد أهدافي بوضوح:**
  - أحدد ما أريد تحقيقه وأضع أهدافاً واضحة ومحددة، مع الحرص على أن تكون واقعية.
٢. **وضع خطة بسيطة:**
  - أقسم أهدافي إلى خطوات صغيرة وقابلة للتنفيذ، مما يسهل عليّ التقدم نحو تحقيقها.
٣. **المرونة في التعامل مع التغيير:**
  - أقبّل أن التغيير جزء طبيعي من الحياة، وأحرص على الاستعداد له بوضع خطط بديلة.
٤. **ترتيب أولوياتي:**
  - أركز على المهام الأكثر أهمية التي تؤثر بشكل مباشر على تحقيق أهدافي، وأبتعد عن الأمور الثانوية التي تشتتني.
٥. **التحرك بخطوات ثابتة:**
  - أبدأ التنفيذ بخطوات صغيرة وواثقة دون انتظار الظروف المثالية.
٦. **مراجعة تقديمي بانتظام:**
  - أخصّص وقتاً دورياً لمراجعة ما أنجزته وتقييم أدائي، مع إجراء التعديلات عند الحاجة.

خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي

## ٧. الإيجابية والمثابرة:

- أحافظ على نظرتي الإيجابية، وأثق بأن العمل المستمر سيؤدي إلى النتائج التي أسعى إليها، حتى في مواجهة التحديات.

### عبارات وأفكار ملهمة:

١. "التغيير جزء من الحياة، وتقبله يمنحك فرصة للنمو والتطور".
- أتعلم أن المرونة في التعامل مع التغيير تجعلني أكثر استعدادًا لتحقيق النجاح.
٢. "لا تنتظر حتى تتحسن الظروف، بادر الآن".
- المبادرة هي مفتاح التقدم، فلا يجب أن أؤجل العمل بسبب الظروف.
٣. "الخوف هو العائق الأكبر، لكن المحاولة تكسر هذا الحاجز".
- أبدأ بخطوات صغيرة لأتجاوز خوفي وأحقق أهدافي.
٤. "كل تجربة تعلمك درسًا، وكل درس يقربك من أهدافك".
- أستفيد من أخطائي وأحولها إلى فرص للنمو.
٥. "النجاح رحلة مليئة بالتعلم والتحديات، وليس مجرد محطة نهائية".
- أستمتع بكل خطوة أخطوها في طريق تحقيق أحلامي.
٦. "المرونة والتكيف مع الظروف يفتحان أبوابًا جديدة".
- التغيير ليس نهاية الطريق، بل بداية لفرص لم أتخيلها.
٧. "الخطوة الأولى نحو أي هدف هي التحرك، مهما كانت صغيرة".
- أؤمن بأن الجهود الصغيرة المستمرة تحقق نجاحات كبيرة.
٨. "التركيز على ما أستطيع التحكم به يجعلني أكثر إنتاجية".
- لا أهدر طاقتي على ما لا أملك تغييره، بل أعمل على تحسين ما يمكنني فعله.
٩. "كتابة الدروس المستفادة تساعدني على بناء رؤية أوضح للمستقبل".
- التوثيق يعزز فهمي لما مررت به ويجعلني أكثر استعدادًا للمستقبل.
١٠. "الإيجابية والمثابرة هما المفتاح لتحقيق أي هدف".
- أحرص على الحفاظ على طاقتي الإيجابية وأعمل بإصرار للوصول إلى ما أريد.

عبارات وأفكار ملهمة