

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"			
الاسم المشارك:			
عنوان الكتاب	من الذي ترك قطعة الجبن الخافضة	دار النشر	مكتبة طريق السلام
اسم المؤلف	سبنسر جونسون	عدد الصفحات	113
تاريخ بداية القراءة	1446/7/6	تاريخ إتمام القراءة	1446/7/6
هدف الكتاب العام	تحليل كيفية التكيف مع التغيير وتقبله كفرصة للنمو بدلاً من مقاومته.		
ملخص إجمالي للكتاب	الكتاب يروي قصة رجلية تسمى أن التغيير أمر حتمي - وأن النجاح يمكن من التكيف مع سرعة ومرونة بدلاً من التمسك بالماضي.		
موضوعات الكتاب الرئيسة	① التغيير كخفيقة عقلية. ② الخوف من التغيير. ③ التكيف واطرونة. ④ التفكير الإيجابي. ⑤ المبادأة والعمل. ⑥ السلام مع التجارب.		
وات عملية وأدوات تفيدني مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي	① تحديد الأهداف بوضوح: استخدم مبدأ SMART وقسم الأهداف إلى مهام صغيرة. ② إدارة الأولويات: صنف المهام حسب الأهمية. ③ التخطيط اليومي والأسبوعي: ركز على 3 مهام رئيسية يومياً واتخذ تقييماً		
عبارات وأفكار ملهمة	① رؤية التحديات كفرص: كل مشكلة هي فرصة للنمو والتحسن. ② التعلم المستمر: طوّد نفسك كل يوم ولو بشيء بسيط. ③ حيث الماضر: ركز على ما يمكنك فعله الآن. وليس على ما فات. ④ التوازن: الراحة ليست كسل بل تجديد للطاقة لتحقيق المزيد.		

فيل سعاد سعيد الكندي