| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **فيصل سويريح شريده العنزي** | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 22-11-2024 | **تاريخ إتمام القراءة** | 19-11-2024 | **تاريخ بداية القراءة** |
| هدف الكتاب هو تعليم القارئ كيفية التكيف مع التغيير في حياته الشخصية والمهنية، وتوجيهه نحو كيفية التعامل مع المواقف غير المتوقعة والتحديات التي قد تواجهه.  من خلال القصة الرمزية التي تتناول تغيّر ظروف الحياة (تمثلها اختفاء قطعة الجبن)، يهدف الكتاب إلى:  1. مساعدة الأفراد على تقبّل التغيير: بدلاً من مقاومته أو الوقوف في مكانهم، يجب على الناس أن يتعلموا كيف يواجهون التغيير بمرونة وإيجابية.  2. تشجيع الابتكار والبحث عن الفرص الجديدة: بدلاً من التمسك بالماضي أو الحالة الحالية، يُحفز الكتاب الأفراد على البحث عن حلول وفرص جديدة.  3. تحفيز الناس على اتخاذ قرارات حاسمة: الكتاب يحث القارئ على تجاوز الخوف والشكوك، والانطلاق إلى الأمام رغم المخاطر.  بذلك، الكتاب يقدم دروسًا حياتية حول كيفية التفاعل مع الظروف المتغيرة في العالم من حولنا، ويشجع على النمو الشخصي من خلال الاستجابة الإيجابية للتغيير. | | | **هدف الكتاب العام** |
| تدور القصة حول أربعة شخصيات:  1. فأران صغيران: “سكراب” و”شيب”.  2. طفلان صغيران: “هم” و”هوي”.  جميعهم يعيشون في متاهة، حيث توجد قطعة جبن تمثل الشيء الذي يسعى الجميع للحصول عليه ويعتمدون عليه لتحقيق رضاهم ونجاحهم. في بداية القصة، تجد الشخصيات هذه الجبن في مكان معين، ويصبح هذا المكان مصدر الأمان والراحة لهم.  لكن، في لحظة معينة، تختفي قطعة الجبن فجأة. تتباين ردود فعل الشخصيات تجاه هذا التغيير:  • الفأران “سكراب” و”شيب” يتقبلان التغيير بسرعة، ويبدآن في البحث عن جبن جديد. الفأران يتصرفان بطريقة عملية وواقعية، ويتكيفان مع الوضع الجديد بسرعة.  • الطفلان “هم” و”هوي” يعانيان من صعوبة أكبر. “هم” يرفض الاعتراف بالتغيير ويظل غارقًا في مشاعر الغضب والرفض، بينما “هوي” يبدأ في قبول التغيير ويقرر البحث عن جبن جديد. وفي النهاية، يجد “هوي” جبنًا جديدًا.  الكتاب يحمل رسائل أساسية حول التعامل مع التغيير، ومنها:  1. التغيير أمر حتمي: يجب أن نتوقع التغيير وأن نكون مستعدين له بدلاً من مقاومته.  2. التكيف مع التغيير: الشخصيات التي تتكيف مع التغيير هي التي تجد النجاح.  3. الاستمرار في البحث عن فرص جديدة: رغم التحديات، يجب أن نبحث دائمًا عن الفرص الجديدة بدلاً من التعلق بالماضي.  4. التغلب على الخوف: الخوف من التغيير يمكن أن يمنعنا من التحرك للأمام. يجب علينا أن نواجه مخاوفنا وننطلق نحو المستقبل.  باختصار، الكتاب يعلم القارئ كيفية التكيف مع التغيرات في الحياة بشكل إيجابي، ويسلط الضوء على أن التغيير ليس شيئًا يجب الخوف منه، بل فرصة للنمو والتطور. | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| 1. التغيير كجزء من الحياة:  • الكتاب يبرز أن التغيير أمر حتمي في الحياة، سواء في العمل أو العلاقات أو الظروف العامة. لا يمكن تجنب التغيير، لذلك يجب التكيف معه بدلاً من مقاومته.  2. الاستجابة للتغيير:  • تختلف ردود الفعل تجاه التغيير، كما يظهر في الشخصيات الأربعة في القصة. الفأران (سكراب وشيب) يتقبلان التغيير بسرعة ويبحثان عن فرص جديدة، بينما يرفض “هم” التغيير ويشعر بالتمسك بالماضي، أما “هوي” فيبدأ في التكيف تدريجيًا ويبحث عن فرص جديدة.  3. الخوف من التغيير:  • “هم” يمثلون الأشخاص الذين يخشون التغيير ويقاومونه، مما يجعلهم عالقين في مواقف غير مثمرة. الكتاب يشير إلى أن الخوف من المجهول يمكن أن يكون عائقًا كبيرًا للنجاح والنمو.  4. التكيف والمرونة:  • الكتاب يعزز فكرة أن المرونة والتكيف مع التغيير يمكن أن يساعدا في النجاح. الشخصيات التي تظهر استعدادًا للتكيف مع الوضع الجديد هي التي تجد حلولًا مبتكرة وتحقق التقدم.  5. البحث عن الفرص الجديدة:  • بدلًا من الاستسلام للفشل أو الشعور بالضياع عند حدوث التغيير، الكتاب يشجع على البحث المستمر عن الفرص الجديدة. “هوي”، على سبيل المثال، يبدأ في البحث عن “جبن” جديد عندما يختفي القديم، ما يرمز إلى البحث عن حلول جديدة أو مسارات مختلفة.  6. المسؤولية الشخصية:  • الكتاب يوضح أن كل شخص مسؤول عن تصرفاته وتوجهاته في الحياة. بدلاً من انتظار الآخرين لتغيير الوضع أو تقديم الحلول، يجب على الفرد أن يأخذ المبادرة في صنع التغيير الذي يريد أن يراه.  7. التحفيز على التحرك والتغيير المستمر:  • يتم تشجيع الأفراد | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| 1. القبول بالتغيير والتكيف معه  2. البحث المستمر عن الفرص الجديدة  3. مواجهة المخاوف واتخاذ خطوات سريعة  5. تعلم من التجارب والتكيف بسرعة  خلاصة  الكتاب يعلّمنا أن التغيير جزء أساسي من الحياة وأن التكيف معه بمرونة هو ما يضمن النجاح. من خلال التخطيط الجيد، إدارة الوقت بفعالية، والبحث المستمر عن الفرص الجديدة، يمكننا زيادة إنتاجيتنا وتحقيق أهدافنا. | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| من العبارات الملهمه :  1. التغيير جزء من الحياة.  2. ابحث عن الفرص الجديدة عندما تختفي القديمة.  3. لا تخاف من التغيير، هو يساعدك على النمو.  4. إذا كنت تريد شيئًا جديدًا، غير طريقة تفكيرك.  5. التغيير أسرع من المقاومة.  6. ابدأ الآن ولا تنتظر. | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |