| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** |
| --- |
| **ديمه غثوان شهاب العنزي** | **الاسم المشارك:** |
|  | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ (Who Moved My Cheese?) | **عنوان الكتاب** |
| 91 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون (Spencer Johnson) | **اسم المؤلف** |
| 21 نوفمبر | **تاريخ إتمام القراءة** | الأربعاء 20 نوفمبر  | **تاريخ بداية القراءة** |
| يهدف الكتاب إلى تأصيل فكرة التكيف كفنٍ وجوديٍّ، يعيد تشكيل الذات لمواكبة التحولات الحتمية، حيث يُبرز التغيير كطريق للخلاص من قيود الخوف والجمود نحو آفاق الاكتشاف والنمو. | **هدف الكتاب العام** |
| “من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟” هو رحلة رمزية تسبر أغوار النفس البشرية في مواجهتها للتغيير. عبر شخصياته الأربعة، ينسج الكتاب حكاية تعكس كيف تُشكل اختياراتنا مصائرنا: فأران يتحركان ببداهة وسرعة، ورجلان صغيران يتقلبان بين إنكار الخسارة وقبول الحقيقة. يعرض الكتاب التغيير لا كعائق بل كفرصة كامنة، تدفعنا لتجاوز الخوف، وكسر الجمود، والتطلع إلى احتمالات جديدة. إنه تأمل في فلسفة التحرك المستمر، حيث السعادة تكمن في الجرأة، والنجاح في المرونة، والنمو في استيعاب أن الجبن ليس دائمًا حيث كان.  | **ملخص إجمالي للكتاب** |
|  حتمية التغيير: الحياة سلسلة متغيرة من الأحداث، لا ثبات فيها إلا لجوهر التغيير نفسه، وما نراه ثابتًا قد يتلاشى في لحظة. أهمية التكييف: التكيف ليس مجرد مهارة، بل هو قوة تمكن الإنسان من تحويل التحديات إلى جسور تعبر به نحو النجاح.التغلب على الخوف: الخوف من المجهول هو قيد وهمي يصنعه العقل، وتجاوزه يفتح أبوابًا لم تكن تُرى في عالم الإمكانات.الرؤية المستقبلية: وعي التغيرات المبكرة يمنحنا القدرة على توجيه دفة حياتنا بدلًا من أن تتيه في عواصف القدر.التعلم من التجارب: التجارب الصعبة هي معلم خفي، وما يبدو كعقبة اليوم قد يتحول إلى نقطة انطلاق غدًا.الخروج من منطقة الراحة: الراحة الزائفة تعزلنا عن الحياة، بينما يكمن النمو الحقيقي في مواجهة المجهول.الاستمرار في التحرك: التوقف يعني الركود، أما الحركة المستمرة فهي الحياة ذاتها، حيث الطريق يخلق الهدف.المرونة في تحديد الأولويات: التغيير في الظروف ليس تهديدًا، بل دعوة لإعادة اكتشاف ما هو جوهري وتحقيقه بطرق أكثر حكمة. | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| وضع أهداف محددة وقابلة للقياس: حدد أهدافك بوضوح، واجعلها ذات معالم قابلة للتقييم، لضمان أنك تتحرك في الاتجاه الصحيح.قسم الأهداف إلى خطوات صغيرة: لا تجعل الأهداف الكبيرة تشعرك بالرهبة؛ قسمها إلى مهام يومية صغيرة تسهل عليك تنفيذها.التغلب على الخوف من المجهول: لا تدع الخوف يعيق تقدمك، بل اعتبره محفزًا للمضي قدمًا واكتشاف آفاق جديدة لم تكن تتخيلها.التخطيط الفعال للوقت: نظم وقتك بذكاء من خلال تقسيم يومك إلى فترات إنتاجية، مما يساعدك على إنجاز المهام بكفاءة عالية.استثمار الطاقة الشخصية: اعتنِ بجسدك وعقلك؛ فصحتك هي الأساس الذي تبني عليه إنتاجيتك.التعلم من الأخطاء: لا تعتبر الأخطاء فشلًا، بل هي فرص للتعلم والنمو. استفد من كل تجربة لتطوير مهاراتك.التقييم الدوري للأولويات: مع مرور الوقت، قم بتقييم أولوياتك بانتظام وتأكد من أنها تتماشى مع أهدافك الحالية.الحفاظ على الدافع والمكافآت الذاتية: عندما تحقق تقدمًا، حتى وإن كان بسيطًا، كافئ نفسك لتحافظ على حماسك واستمرارك في المسار الصحيح. | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
|  “التغيير هو الفرصة التي طالما بحثنا عنها، فكل لحظة من التحول تحمل في طياتها إمكانيات جديدة.” “لا تقف في انتظار الطريق الصحيح، بل امشِ خطوة بخطوة، فالحركة تخلق المسار.” “عندما تواجهك الرياح العاتية، تذكر أن الشجاعة ليست في عدم الخوف، بل في المضي قدمًا رغم الخوف.” “كل خطوة صغيرة تقترب بك من الهدف هي إنجاز بحد ذاته؛ فالتقدم هو نتيجة الاستمرارية.” “لا تندم على شيء مضى، بل احتفل بما تعلمته وابدأ في بناء ما سيأتي.” “النجاح ليس وجهة، بل هو رحلة مليئة بالتحديات التي تعلمك كيف تكون أقوى.” “في كل تحدٍّ تكمن فرصة للتطور؛ فكل عقبة هي درس، وكل درس يقودك إلى الأفضل.” “أنت لست حيث كنت، وأنت لست حيث ستكون، لكنك في الطريق الصحيح.” “الراحة الزائفة قد تكون أحيانًا أكبر عدو لنا، بينما النمو الحقيقي يكمن في الخروج منها.” “كلما ارتفعت طموحاتك، كلما ازدادت احتمالاتك؛ فلا تخف من أن تطمح لأشياء أكبر.” | **عبارات وأفكار ملهمة** |