

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

| | | | |
|---|---------------------|----------------------------------|--|
| حسام وليد سليمان الصقير | | | الاسم المشارك: |
| دار مكتبة العبيكان | دار النشر | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي | عنوان الكتاب |
| 113 صفحة | عدد الصفحات | سينسر جونسون | اسم المؤلف |
| 1/29/2025 | تاريخ إتمام القراءة | 1/27/2025 | تاريخ بداية القراءة |
| مساعدة الأشخاص على التكيف مع التغيير بدلا من مقاومته من خلال قصة رمزية توضح أهمية المرونة والتخلي عن الخوف والمبادرة في مواجهة التحديات | | | هدف الكتاب العام |
| الخلاصة: الجبن في القصة يرمز إلى أهدافنا في الحياة (الوظيفة، العلاقات، النجاح)، والمتاهة تمثل البيئة التي نعيش فيها. عندما يحدث تغيير غير متوقع، هناك من يقبل التغيير ويتكيف معه بسرعة، وهناك من يقاومه ويظل عالقا في الماضي. الكتاب يعلمنا كيف نتعامل مع التغيير بمرونة، ونتخذ خطوات إيجابية للبحث عن فرص جديدة. إذا كنت تريد النجاح والسعادة، فلا تنتظر أن يعود الجبن المفقود، بل انطلق وابحث عن جبن جديد | | | ملخص إجمالي للكتاب |
| 1-التغير امر حتمي 2-رود الفعل تجاه التغيير 3-أهمية المرونة والتكيف 4-الخوف من التغيير بسبب الفشل 5-التحفيز على المبادرة وعدم الانتظار 6-مراقبة التغيرات و الاستفادة منها 7-التفكير الإيجابي . | | | موضوعات الكتاب الرئيسية |
| 1. التكيف مع التغيير : اعتمد مبدأ التغيير كفرصة للنمو. 2. تحديد الأهداف بوضوح: ضع أهدافا قصيرة وطويلة المدى مع معايير قياس. 3. تعزيز العادات الإيجابية: طبق روتين يومي منظم. 4. إدارة الأولويات: استخدم مصفوفة إيزنهاور لترتيب الأولويات. 5. التفكير الإيجابي: توقع التغيير الإيجابي وابحث عن الحلول. 6. المراجعة المستمرة: خصص وقتا أسبوعيا لمراجعة التقدم وتعديل الأهداف. | | | خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي |
| | | | |