|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| **جود احمد علي الجحيش** | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي | **عنوان الكتاب** |
| 113 صفحة | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 4-12-2024 | **تاريخ إتمام القراءة** | 3-12-2024 | **تاريخ بداية القراءة** |
| الكتاب يهدف الى النظر الى التغيير في الحياة بشكل إيجابي، ويشجع على التكيف بمرونة مع الظروف المتغيرة، كما يؤكد أن التغيير جزء لا يتجزأ من الحياة، وانه عنصر أساسي في النمو الشخصي والمهني | | | **هدف الكتاب العام** |
| يدور حول كيفية التعامل مع التغيير باعتباره جزءًا لا يتجزأ من الحياة. يقدم الكتاب أفكارًا تشجع على الخروج من منطقة الراحة، مواجهة المخاوف، والتحرر من التردد، لأن التغيير هو السبيل لتحقيق الأهداف والسعادة. يوضح الكتاب أهمية التكيف مع الظروف المتغيرة، وعدم التمسك بالمعتقدات القديمة التي قد تعيق تحقيق النجاح. التغيير ليس مجرد تحدٍ، بل هو فرصة للنمو الشخصي والمهني. | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| 1. الخروج من منطقة الراحة: مواجهة المخاوف وعدم الاستسلام لها للوصول للأهداف. 2. التكيف مع التغيير: التغيير أفضل من المكوث في مكانك وعدم فعل شيء. 3. مواجهة التردد والتغير: التحرر من المخاوف يجعلك تستمتع بالحياة وتواصل التقدم. 4. أهمية استغلال الفرص: عدم رفض التغيير واستغلاله لتحقيق اهداف جديدة 5. التفكير الإيجابي: تغيير الأفكار والمعتقدات القديمة لتحفيز التصرفات الإيجابية 6. التحرك نحو الأهداف: المضي قدما وعدم السماح للمخاوف بتقييدك سيغمرك بالسعادة والحرية 7. الاعتراف بالمخاوف والتعامل معها: فهم المخاوف يسهل التحرر منها ويزيد الرغبة في التغيير | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| مراجعه الأفكار القديمة التي تعيق التقدم واستبدالها بأفكار ايجابيه.  المرونة للأفكار والفرص الغير متوقعه.  تخيل تحقيق الهدف واستشعر شعور النجاح.  الاعتراف في وجود المخاوف ومحاولة معالجتها.  الخروج من منطقة الراحة. | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| سؤال "ماذا تفعل ان لم تكن خائفا؟"  "التخلص من السلوك القديم وليس العلاقة"  "الناس يريدون الأشياء كما هي، ويعتقدون ان التغيير سيء بالنسبة لهم"  "التغيير المفروض هو التغيير المرفوض"  "عند تغيير معتقداتك فأنت تغير تصرفاتك" | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |