

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

الاسم المشارك:			سلطان سعود عوده الغنزي		
عنوان الكتاب			من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟		
اسم المؤلف			الدكتور سبنسر جونسون		
تاريخ بداية القراءة			1446/5/18		
تاريخ إتمام القراءة			1446/5/20		
هدف الكتاب العام			ان تستطع التعامل مع التغييرات المستمرة في الحياة		
ملخص إجمالي للكتاب			ان الحياة في تغير دائم وفي أي لحظة قد تتغير تفاصيلها ولكي أحافظ على استمراريتها وتوازنها دون أن أضيع يجب أن أكون دائماً على أتم الاستعداد للتكيف مع الوضع الجديد اللتي تطرأ على حياتي أيًا كان وأنه لافائدة من التوقف والتأمل على شيء كان في الماضي لأنه لن أستطيع تغيير ما حصل من الممكن ان أقف قليلاً عليه وأتعلم من أخطائي لكن في النهاية حصل ما حصل ويجب ان استمر قدماً في الحياة ومن المهم ان تركز على التغييرات البسيطة وأن لا انغمس في الحياة غير مبالي بالتغييرات البسيطة التي تحدث فيها أثناء مرور الأيام وأنه كلما كنت اسرع في ادراك هذه التغييرات وتصرفت كلما تجاوزتها بسرعة وتمكن من إعادة الاستقرار في حياتي بعد كل تشتت		
موضوعات الكتاب الرئيسية			1. أربع شخصيات 2. إيجاد الجبن 3. ليس هناك جبن! 4. الفأران: ستيف وسكاري 5. القزمان: هيم وهاو 6. العودة الى المتاهة في الوقت الحالي 7. التغلب على الخوف 8. الاستمتاع بالمغامرة 9. التحرك خلف الجبن 10. رسالة مكتوبة على الجدار 11. تنقو الجبن الجديد 12. الاستمتاع بالتغيير		
خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي			• ان تتعلم من الذي حصل في الماضي وتتفاداه بالمستقبل • التعلم من تطوير التنظيم والنظام لدي في حياتي • المرونة والتكيف مع التغييرات اللتي تحدث في هذه الحياة • من الأولويات التركيز على الحاضر ونسيان الماضي • عدم الانغماس في الحياة وأن تكون مركز على كل التغييرات اللتي تحدث		
عبارات وأفكار ملهمة			• التغيير امر لامفر منه لايمكننا منع التغيير من الحدوث لكن يمكننا اختيار كيفية استجابتنا له • لايمكننا السيطرة على التغيير • السعادة في الداخل لأنه يمكننا العثور على السعادة في أي مكان حتى في مواجهة التغيير • التغيير من الممكن ان يكون فرصة للنمو • لايمكننا السيطرة على العالم الخارجي لكن يمكنك التحكم في ردود أفعالك على العالم الخارجي • من المهم ان تكون مرناً وان تتكيف مع التغيير • لايجب ان تكون عالماً في الماضي • من المهم ان تركز على المستقبل •		