|  |
| --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** |
| **الياس زايد الجنيدي** | **الاسم المشارك:** |
| دار النشر العربية للكتاب | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن؟ | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 1/29 | **تاريخ إتمام القراءة** | 1/28 | **تاريخ بداية القراءة** |
| كيفية التعامل مع التغيير في الحياة ، من خلال قصة تسلط الضوء على طرق التفكير المختلفة تجاه التغيير، وكيفية التكيف معه لتحقيق النجاح والسعادة. | **هدف الكتاب العام** |
| عن فأرين (سنيف وسكوري) وشخصين صغيرين (هيم وهاو) يعيشون في متاهة ويعتمدون على الجبن كمصدر رئيسي للعيش. عندما يختفي الجبن، يواجه كل منهم التغيير بشكل مختلف:* الفأران رغم التفكير السطحي وهو البحث عن الجبن فقط يمثل (المال) وهو ما أراد الكاتب توضحيه بانهم فأران تتملكهم الغريزة القوية لكن يتحركان بسرعة للبحث عن جبن جديد.
* "هيم" يرفض التغيير ويتمسك بالماضي.
* "هاو" يتردد في البداية بسبب تمسكه بالمحيط الذي حوله او المجتمع وهو هيم، لكنه في النهاية يقرر البحث عن جبن جديد ويتعلم دروسًا مهمة عن التكيف مع التغيير

.يستخلص الكتاب دروسًا عن كيفية الاستجابة للتغيرات المفاجئة، ويدعو القارئ إلى تبني المرونة والمبادرة بدلاً من الخوف والتردد. | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| * أهمية التكيف مع التغيير.
* تأثير الخوف على قراراتنا.
* أهمية اتخاذ خطوات عملية للبحث عن فرص جديدة.
* كيف يمكن أن يكون التغيير فرصة للنمو.
 | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| * تحليل البيئة الحالية: تقييم الوضع الراهن وفهم العوامل التي قد تتغير لتوقع التحديات والفرص.
* تجريب استراتيجيات مختلفة: تجربة أساليب جديدة في العمل والتكيف مع التغيرات بدلًا من التمسك بروتين قديم غير فعال.
* طوير مهارة التفكير الإيجابي: إعادة برمجة العقل ليرى التغيير كفرصة للنمو بدلاً من عائق للخوف والتردد.
* التعلم من الفشل: كل عقبة أو فشل هو فرصة لتعلم درس جديد يساعد في تحسين القرارات المستقبلية.
* بناء شبكة دعم قوية: إحاطة النفس بأشخاص إيجابيين ومحفزين يساعد في تخطي الصعوبات وتحقيق الأهداف.

  | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| * "كلما أسرعت في ترك الجبن القديم، وجدت جبنًا جديدًا أسرع."
* "ماذا ستفعل لو لم تكن خائفًا؟"
* "عندما تتغلب على مخاوفك، تشعر بالحرية."
* "التغيير ليس النهاية، بل هو بداية جديدة."
 | **عبارات وأفكار ملهمة** |