|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |