|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| **خليل صالح برجس الخميس** | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 28/7/1446 | **تاريخ إتمام القراءة** | 27/7/1446 | **تاريخ بداية القراءة** |
| التغيير | | | **هدف الكتاب العام** |
| اكتشف كيف يمكنني التعامل مع التغيير حينها يمكنني ان استمتع بحياتي واقلل من ضغوطي واحقق المزيد من النجاح في أي مجال سواء في عملي او حياتي | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| قصة وراءها قصة,التجمع, ,ايجاد الجبن ,ليس هناك جبن,الفأران(ستيف وسكارى),القزمان(هاو وهيم),العدوة الى المتاهة ,التغلب على الخوف ,الاستمتاع بالمغامرة, رسائل مكتوبة على الجدار ,التحرك خلف الجبن,تذوق الجبن الجديد,الاستمتاع بالتغيير,المنافسة في وقت لاحق من اليوم,نبذة عن المؤلف. | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| \*تعجيل الخطى يؤدي الى كمية اكبر من الانجاز .  \*عند منع النفس من الخوف تشعر النفس بعود الحياة في اوصالها .  \*عند تغيير معتقداتك فانت تغير تصرفاتك.  \*ان اسرع طريقة للتغيير هي ان يضحك الانسان من حماقته وساعتها سينسى ما فعل ويواصل المسير.  \*التغيير يحدث \*توقع التغيير \*تكيف مع التغيير\* تحرك \*استمتع بالتغيير \*كن مستعدا \*قطع الجبن تتحرك باستمرار | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| **\*في بعض الاحيان تتغير الاشياء ولا تعود لطبيعتها ابدا.**  **\*اذا لم تتغير فمن الممكن ان تفنى.**  **\*ان قليلا من الخوف قد يكون مفيدا احيانا وعندما تكون خائفا فان الاشياء تتحول للأسوأ اذا لم تفعل شيئا.**  **\*ان التغيير ربما لم يكن ليمثل له مفاجأة لو كان قد شاهد ما كان يحدث طوال الوقت وتوقع هذا التغيير.**  **\*عندما تتحرك متجاوزا شعورك بالخوف ستشعر بالحرية .**  **\*ان عدم التغيير امر ينافى نواميس الكون والطبيعة فلابد للتغيير ان يقع باستمرار سواء توقعناه ام لا .**  **\*ان ما تخشاه لن يكون بنفس القتامة التي يصورها لك عقلك وان الخوف الذى تتركه يسيطر على عقلك هو اخطر بكثير من الوضع القائم بالفعل .** | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |