|  |
| --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** |
| **عمر ماجد البقمي** | **الاسم المشارك:** |
| دار النشر العربية للكتاب  | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن؟  | **عنوان الكتاب** |
| 94 صفحة تقريبًا  | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون  | **اسم المؤلف** |
| 2025/2/1 | **تاريخ إتمام القراءة** | 2025/2/1 | **تاريخ بداية القراءة** |
| يسعى الكتاب إلى توضيح كيفية التعامل مع التغيير في الحياة الشخصية والمهنية، من خلال قصة رمزية تسلط الضوء على طرق التفكير المختلفة تجاه التغيير، وكيفية التكيف معه لتحقيق النجاح والسعادة.  | **هدف الكتاب العام** |
| يحكي الكتاب قصة رمزية 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 يتحركان بسرعة للبحث عن جبن جديد.
* "هيم" يرفض التغيير ويتمسك بالماضي.
* "هاو" يتردد في البداية، 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** |
| 1. أهمية التكيف مع التغيير.
2. تأثير الخوف على قراراتنا.
3. أهمية اتخاذ خطوات عملية للبحث عن فرص جديدة.
4.  كيف يمكن أن يكون التغيير فرصة للنمو

  | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| * توقع التغيير والاستعداد له مسبقًا.
* التخلص من الخوف عند مواجهة المجهول.
* البحث عن فرص جديدة بدلًا من التعلق بالماضي.
* اتخاذ خطوات صغيرة للتحرك نحو المستقبل بدلًا من الانتظار.
* تطوير عقلية مرنة تساعد على النجاح في بيئات متغيرة.
 | **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** |