|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| **مي محمد نفاع الدهمشي** | | | **الاسم المشارك:** |
| **أبناء ج. ب. بتنام** | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 21\11\2024 | **تاريخ إتمام القراءة** | 21\11\2024 | **تاريخ بداية القراءة** |
| كيف يمكنك التعامل مع التغيير | | | **هدف الكتاب العام** |
| تدور حول فأرين يُدعيان «سنيف» و«سكوري» وقزمين «هيم» و«هاو» يعيشون في متاهة تمثل المكان الذي نبحث فيه عما نريد، ويبحثون عن الجبن الذي يرمز إلى  السعادة، أو المال، أو الوظيفة، أو الصحة، أو علاقة الحب، أو المركز. | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| العودة الى المتاهة في الوقت الحالي-التغلب على الخوف-الاستمتاع بالمغامرة-رسالة مكتوبة على الجدار-تذوق الجبن الجديد-الاستمتاع بالتغيير | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| التغير يحدث - توقع التغير- راقب التغير- التكيف مع التغير بسرعة  كيف يأخذ الأمور ببساطة، كيف يكون مرناً، وكيف يكون سريع التصرف | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| تحليل الموقف مرات ومرات – إذا لم تتغير فمن الممكن ان تفنى – ماذا كنت افعل لو لم أكن خائفاُ – ان السير في اتجاه جديد يجعلك تعثر على مزيد من ماذا تريد – عندما تتحرك متجاوزا شعورك بالخوف ستشعر بالحرية – كلما اسرعت بالتخلص من الشي القديم، عثرت على الشي الجديد –  ان الخوف الذي تتركه يسيطر على عقلك هو أخطر بكثير من الوضع القائم بالفعل  فلابد للتغير ان يقع باستمرار سواء توقعناه ام لا  عندما تغير معتقداتك فانت تغير تصرفاتك  ملاحظة التغييرات البسيطة تجعلك تتأقلم مع التغييرات الجذرية التي قد تصادفك مستقبلا | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |