|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| بدر لافي عواد العنزي | | | **الاسم المشارك:** |
| Putnam Publishing Group | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 24/11/2024 | **تاريخ إتمام القراءة** | 23/11/2024 | **تاريخ بداية القراءة** |
| توضيح أهمية التغيير في الحياة وكيفية التعامل معه بشكل إيجابي، مع التركيز على المرونة والقدرة على التكيف لتحقيق النجاح الشخصي والمهني. | | | **هدف الكتاب العام** |
| يروي الكتاب قصة رمزية لأربعة شخصيات تبحث عن “الجبن” في متاهة. الجبن يمثل الأهداف والطموحات، والمتاهة ترمز للتحديات التي تواجهنا. تتفاوت استجابات الشخصيات تجاه فقدان الجبن:  •سنيف وسكوري يتكيفان بسرعة مع التغيير ويبدآن رحلة البحث عن جبن جديد.  •هيم يقاوم التغيير ويبقى عالقًا في مكانه  .•هاو يبدأ بالتعلم من التجربة ويتقبل التغيي بمرور الوقت.  القصة: تسلط الضوء على أهمية التكيف مع التغيير وعدم التعلق بالماضي، وتعلمنا أن الخوف من التغيير يعوق النمو والنجاح. | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| . 1التغيير كحقيقة حتمية: الحياة مليئة بالتغيرات التي لا يمكن تجنبها.  . 2أهمية المرونة: التكيف مع الظروف الجديدة يفتح أبوابًا للفرص.  3. التصرف المبكر: مراقبة البيئة والتصرف السريع يساعدان في تحقيق النجاح.  4. مخاطر مقاومة التغيير: الخوف والإنكار يعيقان التقدم.  . 5التعلم من التغيير: تجربة التغيير تمنحنا دروسًا تساعدنا على النمو. | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| 1.رصد التغيرات: مراقبة البيئة المحيطة واكتشاف علامات التغيير مبكرًا.  2.التكيف بسرعة: العمل بمرونة للتأقلم مع الظروف الجديدة بدلاً من إنكارها.  3.التخلي عن الماضي: الابتعاد عن التمسك بما لم يعد مفيدًا والمضي قدمًا.  4.التعلم المستمر: الاستفادة من كل تجربة جديدة كفرصة للنمو والتطوير.  5.التركيز على الفرص: البحث عن الجبن الجديد بدلًا من الحزن على الجبن المفقود.  6.تحديد الأهداف بشكل مرن: مراجعة الأهداف بانتظام وتعديلها وفقًا للظروف. | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| •“إذا لم تتغير، فقد تنقرض.”  •“كلما غادرت الجبن القديم، وجدت جبنًا جديدًا.”  •“عندما تتجاوز مخاوفك، تشعر بالحرية.”  •“التغيير يحدث؛ تقبله أو تجاوزه، لكن لا تتجاهله.” | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |