|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| **سعد مشعل رحيم العنزي** | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي | **عنوان الكتاب** |
| 113. | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 2024/11/24 | **تاريخ إتمام القراءة** | 2024/11/23 | **تاريخ بداية القراءة** |
| التعامل مع التغيير في العمل والحياة | | | **هدف الكتاب العام** |
| هو عبارة عن قصة لأربعة فأران لهم نفس الهدف ولكن التصرفات وكيفية التعامل مع المواقف تختلف لكل شخص ولكن ماهو التصرف الصحيح والسليم تجاه المواقف التي تمر بك والصعوبات التي تأتي تلو الأخرى كما هي طبيعة الحياه  كيف تتعامل معها هل ستنهزم بسرعه هل ستنهزم للأفكار السلبية والمخاوف التي تعيق تقدّمك  الكتاب جعل لدينا تصور تصور كامل للذي نفعله ونقوم به وايضاً كيفية التعامل مع التغيير الذي يحدث في حياتنا  وكيفية التخلص من المخاوف والأفكار السلبية  وأيضاً جعل لدينا تصوراً للنتائج التي تحدث بعد التخلص من المخاوف والتعامل السليم مع التغير نتائج مميزة تجعلك تتقدم للأمام نحو التغيير . | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| 1. قصة ورائها قصة بقلم كينيث. ٢- قصة من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي. ٣- العودة الى المتاهة في الوقت الحالي. ٤- التغلب على الخوف. ٥- الاستمتاع بالمغامرة. ٦- التحرك خلف الجبن. ٧- تذوق الجبن الجديد. ٨- الاستمتاع بالتغيير | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| 1. التخلص من المخاوف والأفكار السلبية . ٢- عدم التأخر في التعامل السليم مع الموقف للاحاق على الفرص   ٣-رؤية الهدف وكأنه قريب والاستمتاع به. ٤- مزاحمة الأفكار بأفكار إيجابية وتفاؤلية تجاه الهدف | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| 1. ماذا تفعل اذا لم تكن خائفا. ٢- أن السير في اتجاه جديد يجعلك تعثر على جبن جديد.   ٣-إذا لم تتغير فمن الممكن أن تفنى. ٤- امتلاك الجبن يغمرك بالسعادة.  ٥-كلما كانت قطعة الجبن هامة بالنسبة لك فأنت في حاجة إلى الاحتفاظ بها رغم ما  تواجهه من صعوبات | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |