|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| **امل هايل الرويلي** | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 2024/11/20 | **تاريخ إتمام القراءة** | 2024/11/19 | **تاريخ بداية القراءة** |
| التغيير حول اختيارات الحياة | | | **هدف الكتاب العام** |
| من حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟  هي حكاية رمزيه ذات مغزى اخلاقي تدور حول فأرين و قزمين.  يعيشون في متاهة تمثل المكان الذي نبحث فيه عما نريد.  ويبحثون عن الجبن الذي يرمز الى سعادة او المال او الحب.  التغير هو امر طبيعي يحدث في كل مكان و اي زمان بالبيت.  او مع علاقاتك مع الاخرين مقاومة التغير هي ردة فعل طبيعية. | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| لأن في الاختصار الانسان يخشى التغير.  الحياه تسير رغم حدوث التغير ولابد ان نسير معها.  واذ لم تتغير فربما تفنى راقب حياتك،  جيداً فتغيير لا يحدث فجاه وان بدا فهناك تغيرات بسيطة.  تسبق التغيرات الجذرية ومن الامور التي تساعدك على تقبل التغير.  ١-التغيير الصحي مفيد لحياة الانسان.  ٢-التغيير يفتح لك ابواب كثيره ومفيدة يستفيد من خلالها الانسان.  ٣-لا داعي لـ مقاومة التغير تقبله. | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| قم بتحديد أفضل المجالات المستهدفة الخاصة بك استكشف المجالات الرئيسية من خلال تحليل SWOT.  قم بتحديد أهداف عمل مجدية ركز في الأمور الأكثر أهمية  قم بإدارة وقتك بحكمة قم بكتابة أهدافك  قم بتتبع وقياس تقدم هدفك  قم بتطبيق إجراءات المساءلة والدعم  احصل على المساعدة بخصوص إنشاء خطة العمل والأهداف | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| و اكتشف أنَّ أسرع طريقة للتغيير هي أن يضحك الإنسان من حماقته ، و ساعتها سينسى ما فعل ، و سوف يواصل المسير  ملاحظة التغييرات البسيطة تجعلك تتأقلم مع التغييرات الجذرية التي قد تصادفك مستقبلاً  كلما أسرعت بالتخلص من الجبن القديم ، عثرت على الجبن الجديد  التغيير المفروض هو التغيير المرفوض  عندما تتحرك متجاوزاً شعورك بالخوف ، ستشعر بالحرية | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |