

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

الاسم المشارك:			
عنوان الكتاب	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟	دار النشر	مكتبة جريز
اسم المؤلف	سينسر جونسون	عدد الصفحات	96
تاريخ بداية القراءة	2024/11/22	تاريخ إتمام القراءة	2024/11/22
هدف الكتاب العام	تقديم حقيقة أن التغيير سيحدث شئت أم أبيت ويزيدك الكتاب بالمفاهيم التي تحتاجها لمجاراة التغيير في الحياة.		
ملخص إجمالي للكتاب	قصة قصيرة ممتعة و بسيطة لشرح كيفية التعامل مع التغيير في الحياة الشخصية والمهنية. القصة تتحدث عن أربعة شخصيات: فأران هما "سنيّف" و"سكوري" واثنين من الأقزام (البشر المصغرون) هما "هيم" و"هاو". جميعهم يعيشون في مملكة، ويبحثون عن "الجبن" الذي يمثل السعادة أو النجاح أو أي هدف يسعى إليه الإنسان. الكتاب يركز على أهمية التكيف مع التغيير، والتحرك بسرعة للتعامل مع التحديات الجديدة، والتعلم والنمو خلال العملية. الموضوعات الرئيسية تدور حول مرونة العقلية، التوقف عن الخوف من التغيير، واتخاذ المبادرة في البحث عن الفرص الجديدة التي يتيحها التغيير.		
موضوعات الكتاب الرئيسية	1. التغيير جزء من الحياة - الموضوع الأساسي في الكتاب هو أن التغيير أمر حتمي في الحياة، سواء كان في العمل، العلاقات أو حتى الحياة الشخصية. 2. الخوف من التغيير - بعض الشخصيات في القصة، مثل هيم، يرفضون التغيير ويشعرون بالخوف من المجهول. هذا الخوف يمكن أن يعطل الشخص عن التقدم أو اتخاذ أي خطوات نحو التحسن. 3. الاستعداد للتغيير والتحرك بسرعة - الشخصيات التي تتكيف بسرعة مع التغيير (مثل الفأرين سنيّف وسكوري) تحقق النجاح لأنها لا تضيع الوقت في الشكوى أو الانتظار. فهم يتحركون بسرعة للبحث عن "الجبن" الجديد عندما يتغير الوضع. 4. التعلم والنمو من التغيير - شخصية هاو تتعلم كيف يتكيف مع التغيير مع مرور الوقت. يبدأ في اتخاذ خطوات جديدة، ويكتب رسائل تحفيزية على الجدران لمساعدة نفسه والآخرين على فهم التغيير بشكل أفضل 5. التوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين - في القصة، عندما يختفي الجبن، يبدأ هيم في لوم الظروف أو الآخرين، لكنه يدرك لاحقاً أن التغيير يجب أن يُحتضن، وأن اللوم لن يؤدي إلى حل المشكلة. - الرسالة: لا تلوم الآخرين أو الظروف على التغيير، بل ركز على كيفية التكيف وتحقيق النجاح. 6. اكتشاف الفرص في التغيير - لكتاب يشير إلى أن التغيير يمكن أن يفتح آفاقاً جديدة وفرصاً لم تكن متاحة من قبل. الشخص الذي يراهن على الفرص بدلاً من الخوف من التغيير هو الذي سيحصل المكافآت.		

عليك أولاً أن تعرف ماذا تريد , ماهو هدفك, ماذا تريد في الحياة , ثم قسم الهدف الى اجزاء لتسهيل عليك العملية ولا تقل من صغر الهدف لأنه في النهاية سيصل بك الى ماتريد لكن لو جعلت هدفك كبير ستفقد إنتاجيتك بسهولة وتفقد التركيز.

خطوات عملية وأدوات تفيدني
في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق
أهدافي وإدارة أولوياتي

الجبن هو رمز للنجاح والسعادة، وعندما يتغير مكان الجبن، يتعين عليك أن تتغير أيضاً.
"إن لم تجد الجبن في المكان الذي تعودت أن تجده فيه، فابحث في مكان آخر."
هذا يشير إلى ضرورة التفكير خارج الصندوق والبحث عن الفرص الجديدة عندما تتغير الظروف.
"عندما تصبح لديك الشجاعة لتغيير الاتجاه، ستكتشف أن هناك فرصاً جديدة تنتظرك."
"تحرك بسرعة عندما ترى أن الجبن قد اختفى، لا تنتظر حتى تصبح الأمور أسوأ."
إذا كنت تركز على الحلول بدلاً من المشاكل، ستجد دائماً الفرص التي تفودك نحو النجاح.
"إن لم تتغير قد تهلك."
مع تحياتي لكم وشكراً على هذا الكتاب.

عبارات وأفكار ملهمة

