| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **امواج مكمي كليب الرويلي** | | | **الاسم المشارك:** |
|  | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ (Who Moved My Cheese?) | **عنوان الكتاب** |
| 91 | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسون (Spencer Johnson) | **اسم المؤلف** |
| 21 نوفمبر | **تاريخ إتمام القراءة** | الاربعاء 20 نوفمبر | **تاريخ بداية القراءة** |
| يسعى الكتاب إلى تعليم القارئ كيفية التعامل مع التغيير في الحياة، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، بأسلوب بسيط وقصصي يبرز أهمية التكيف مع التغييرات بدلاً من مقاومتها. | | | **هدف الكتاب العام** |
| الكتاب عبارة عن قصة رمزية تدور حول أربعة شخصيات تعيش في متاهة بحثًا عن الجبن، وهو رمز لما نرغب فيه في الحياة، مثل السعادة، النجاح، أو المال. الشخصيات هي فأران (سنيف وسكوري) ورجلان صغيران (هيم وهاو). عندما ينفد الجبن في موقع معين، يظهر اختلاف في طريقة تعاملهم مع هذا التغيير:  • سنيف وسكوري: يتقبلان التغيير بسرعة ويبدآن بالبحث عن مصدر جديد للجبن.  • هيم وهاو: يعيشان حالة من الإنكار والخوف، ويرفضان تقبل التغيير في البداية، لكن “هاو” في النهاية يتعلم دروسًا ويبدأ رحلة التغيير بينما يبقى “هيم” عنيدًا.  القصة تعكس كيف يتصرف الناس عند مواجهة التغيير، وتحفز على التكيف والمرونة بدلاً من الجمود والخوف. | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| 1 . التغيير حتمي: التغيير يحدث دائمًا في الحياة ولا يمكن تجنبه.  2. التأقلم مع التغيير: أهمية المرونة وسرعة التكيف مع الظروف الجديدة.  3. مواجهة الخوف: التغلب على الخوف من المجهول هو خطوة أساسية نحو النجاح.  4. البحث المستمر: لا تنتظر أن تتحسن الظروف وحدها؛ تحرك واستمر في البحث عن الفرص.  5. التعلم من الأخطاء: استخلص دروسًا من المواقف الصعبة لتتطور. | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| 1. راقب التغيير بوعي: لاحظ التغيرات في حياتك أو عملك مبكرًا واستعد لها.  2. لا تخف من التغيير: اقبل أن التغيير فرصة للنمو، وليس تهديدًا.  3. حدد أولوياتك: كن واضحًا بشأن ما يمثل “قطعة الجبن” الخاصة بك، أي أهدافك الأساسية.  4. تحرك بسرعة: ابدأ باتخاذ خطوات صغيرة عند الشعور بتغير الوضع.  5. تعلم باستمرار: استفد من التجارب السابقة وكن مرنًا في التعامل مع العقبات.  6. تجاوز منطقة الراحة: التغيير يحدث غالبًا خارج منطقة الراحة، فلا تتردد في الخروج منها. | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| • “لا تجعل الخوف من التغيير يعطلك؛ التغيير قد يكون الطريق للعثور على السعادة التي تبحث عنها.”  • “حاول أن ترى ما وراء المتاهة؛ لا شيء يدوم، وعليك أن تتقبل ذلك.”  • “لا تندم على الوقت الذي ضاع؛ تعلم منه وابحث عن الفرص القادمة.”  • “في المتاهة، التحرك المستمر هو الطريقة الوحيدة للوصول إلى الجبن الجديد.”  • “أحيانًا التغيير هو ما تحتاجه لتكتشف قدراتك الحقيقية.”  • “التغيير قد يبدو مخيفًا في البداية، لكنه غالبًا يفتح أبوابًا لم تكن تعلم بوجودها.” | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |