

## نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

عبدالرحمن عبدالناصر الخالدي			الاسم المشارك :
من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي	دار النشر :	عنوان الكتاب :	
سبنسر جونسون	عدد الصفحات :	اسم المؤلف :	
2025/1/27	تاريخ إتمام القراءة :	تاريخ بداية القراءة :	
تهدف قراءة هذا الكتاب إلى تنمية التفكير الإيجابي في مواجهة التحديات والعقبات في الحياة والقدرة على التكيف والبحث عن الفرص الجديدة الذي تتضمن النجاح والاستمرارية فيهدف الكتاب إلى تغير طريقة التفكير وتبني عقلية مرنة يمكن ان تساعد في تجاوز المخاوف			هدف الكتاب العام :
يحتوي الكتاب على قصة رمزية بسيطة ولكنها تحتوي على معاني عميقة وتدور القصة حول الشخصيات الاربعة هم فأران "سنيف وسكوري" وقزمان "هيم وهاو" يجد الجميع منهم مخزوناً كبير من الجبن فيشعرون بالاطمئنان وبعد مرور بعض الوقت يفقدون قطع من الجبن فيتصرف كل منهم بشكل مختلف الفأران يتكاتفان بسرعه وينطلقون مباشرة للبحث عن جبن جديد يشعر القزمان بالرفض والخوف وخاصة "هيم" الذي يرفض التغير ويبقى عالقاً في خوفه بينما "هاو" يعلم ان البقاء في نفس المكان لن يعيد الجبن وباخذ القرار بالمغامرة ويبدأ بالبحث من جديد عن الجبن فنهاية هذا البحث يعثر هاو على الجبن الجديد ويتعلم أن التغير ليس مخيفاً كما كان يظن			ملخص إجمالي للكتاب
التغلب على الخوف , القوه والاستمتاع بالمغامرة , القدره على المنافسه لإيجاد الافضل , الاستمتاع بالتغير , الخوف من المجهول , التغير والتكيف , البحث عن فرص والمرونه في التفكير			موضوعات الكتاب الرئيسية
لمضاعفة الانتاج لابد من تحديد الاهداف بوضوح ومرونة والتدرب على المرونة الذهنية وتقبل التغير كفرصة جديدة وليس كعقبة في حياتي ومعرفة ادارة الأولويات بذكاء وتخلص من الخوف والبدء بالتنفيذ وضع الكتاب ان "هاو" نجح لأنه قرر التحرك بينما "هيم" فشل لأنه خاف من التغير وكما وضع الكتاب انه لابد من الاستمرار في البحث عن فرص جديدة كما فعل هاو بالبحث عن الجبن ولابد من المعرفة التامة في أدوات وتقنيات تساعد على التنفيذ فمن ضمن الادوات الذي تزيد إنتاجيتي وتحقيق الاهداف هي المعرفة بإدارة الوقت وتحديد الاهداف وتطوير العادات والتخطيط الشخصي			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
الخوف من التغير قد يكون أسوأ من التغير نفسه , التغير الحتمي , النجاح يعتمد على كيفية التكيف معه , الطريقة الوحيد لتعامل مع التغير هي ان تتوقعه وتعايش معه وتستمتع به , عندما تتغلب على مخاوفك تشعر بالحرية			عبارات وأفكار ملهمة