|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** | | | |
| رزان عايد غضيان العنزي | | | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟ | **عنوان الكتاب** |
| 113 | **عدد الصفحات** | الدكتور: سبنسر جونسون | **اسم المؤلف** |
| 2024-11-20 | **تاريخ إتمام القراءة** | 2024-11-19 | **تاريخ بداية القراءة** |
| التغير شي أساسي في الحياة في حين الحياة متغيره واحداثها متجدده ولابد من السير مع تغيرات الحياة من اجل ان لا تندم | | | **هدف الكتاب العام** |
| يحدث ان الشخصيات تواجهه صعاب في الانسجام مع التغير ويكشف لنا الكتاب كيف من الممكن ان يعتاد الانسان على الراحة ويصعب عليه رؤية الكثير من التغيرات واختفاء الجبن من التغيرات الغيرالمتوقعة التي يتعين علينا جميعا مواجهتها في مرحلة ما في حياتنا | | | **ملخص إجمالي للكتاب** |
| الاستعداد للتغير وتقبل هذا التغير وتوقع حدوث أي شي في المستقبلالتغير امر حتمي في الحياة في حين كنت تشعر به وتراه ام لا تشعر به ولا تراهالنعيم الممكن ان تكون به الان في أي لحظة ممكن ان يختفي | | | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| الشعور بالخوف لا يجعلك تتوقف عن السعيولا تجعل الخوف يتغلب عليك ويقيدك عن الفعل افعل واستمر بالسعيان تجربة أشياء جديدة تزيد من معارفكعدم الاستسلام توصلك لغايتكالتفكير بطرق جديدة ومعتقدات جديدة تدفع الانسان للتصرف بشكل جديد ومختلفدائما هناك فرص جديدة لكن ليس بكل مره نراها | | | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| عندما تتحرك متجاوزا شعورك بالخوف ستشعر بالحريةكن مستعدا كي تتغير بسرعة واستمتع بالتغير من جديدعندما ترى انك تستطيع العثور على جبن جديد وتستمتع به فستغير طريقكان المعتقدات البالية لا ترشدك الى جبن جديدمن الاسلم ان تبحث في المتاهه من ان تبقى دون جبنوفي الختام تغير الظروف امر حتمي لكن من المهم ان يكون هدف الانسان ثابت لما يسعى له | | | **عبارات وأفكار ملهمة** |