

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

طيف عايد الشمري			الاسم المشارك:
مكتبة جرير	دار النشر	من الذي حرك قطعة الجبن؟	عنوان الكتاب
قراءة المئة صفحة	عدد الصفحات	سينسر جونسون	اسم المؤلف
٢٢ نوفمبر، يوم الجمعة، الساعة ٤ عصرًا	تاريخ إتمام القراءة	٢٢ نوفمبر، يوم الجمعة، الساعة ١ ظهرًا	تاريخ بداية القراءة
تقديم دروس للتكيف مع المتغيرات الجديدة في الحياة، وتعزيز المرونة والشجاعة لمواجهة التحديات والمخاوف .			هدف الكتاب العام
القصة تدور حول أربعة شخصيات رمزية: - سنيف وسكوري: فأران بيسيطان يعتمد سلوكهما على الغريزة. - هيم وهاو: قزمان صغيرا الحجم يعكسان سمات بشرية مختلفة. تعيش هذه الشخصيات الأربعة في متاهة تمثل الحياة، حيث يبحثون يوميًا عن الجبن، الذي يرمز إلى الأهداف والطموحات أو الأشياء التي تمنحهم السعادة والأمان. ذات يوم، يختفي الجبن من مكانه المعتاد، وتتباين ردود أفعالهم كالتالي: - سنيف وسكوري: بفضل طبيعتهما البسيطة وغريزتهما، يبدآن على الفور في البحث عن جبن جديد في أرجاء المتاهة دون تردد. - هيم: يرفض التغيير بشدة، ويظل في مكانه يشكو من غياب الجبن، معتقدًا أن الوضع سيعود إلى سابق عهده. - هاو: يتردد في البداية، حيث يواجه مخاوفه وشعوره بعدم الأمان، لكنه في النهاية يتخذ قرارًا بالتأقلم مع التغيير ويبدأ في استكشاف المتاهة بحثًا عن جبن جديد. من خلال قصته، يقدم الكتاب دروسًا ملهمة عن أهمية التغيير، التخلي عن منطقة الراحة، والبحث عن فرص جديدة.			ملخص إجمالي للكتاب
- التغيير أمر لا مفر منه، ويجب أن نتكيف معه بسرعة. - الخوف من التغيير يعيق التقدم ويمنع تحقيق الأهداف. - الحركة والبحث عن فرص جديدة يجعلان الحياة أكثر إنتاجية وسعادة.			موضوعات الكتاب الرئيسية
"ملاحظة التغييرات البسيطة تجعلك تتأقلم مع التغييرات الجذرية التي قد تصادفك في المستقبل". هذه العبارة تذكرني بأهمية التعلم المستمر ومواكبة التغييرات التكنولوجية في مجالي (المختبرات الطبية). من خلال اكتساب المهارات تدريجيًا والبقاء على اطلاع دائم على التطورات الحديثة، أستطيع التكيف مع أي تحول كبير في المستقبل. للحفاظ على هذا الدافع، سأبني عادة كتابة العبارات التحفيزية لنفسي، تمامًا كما فعل هاو في المتاهة. هذه العبارات ستشجعي على المضي قدمًا وتذكرني بأن التغيير ليس عائقًا، بل فرصة للنمو والتطور.			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
رسائل هاو المكتوبة على الحائط تقدم دروسًا مباشرة ومؤثرة، مثل: "إذا لم تتغير، فقد تفنى." "كلما أسرعت في ترك الجبن القديم، وجدت جنبًا جديدًا." عندما أترك العادات أو الأفكار القديمة، أتمكن من اكتشاف أفكار أو حلول جديدة أفضل مما كنت أتوقع. التغيير السريع يمكن أن يفتح لي آفاقًا جديدة وفرصًا أكبر			عبارات وأفكار ملهمة