

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

نلهه عبدالعزيز عبدالرحمن الجربوع			الاسم المشارك:
مكتبة جرير	دار النشر	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟	عنوان الكتاب
113	عدد الصفحات	سينسر جونسون	اسم المؤلف
26/11/2024	تاريخ إتمام القراءة	24/11/2024	تاريخ بداية القراءة
التغيرات المتوقعة والمفاجأة التي تحدث في حياة الانسان وكيف يتعامل معها			هدف الكتاب العام
تدور احداث الكتاب في ماتهة حيث كان هناك فأرين وقزمين يبحثون عن محطات للجبن الذي يرمز للرجبات والاهداف التي يريد الشخص تحقيقها، كالوظيفة، النجاحات، العلاقات وغيرها ١. (سنيڤ: فأر سريع الاحساس والتصرف) ٢. (سكوري: فأر يواجهه التغيير وسريع في اتخاذ قراره) ٣. (هيم: قزم يرفض بشدة التغيير وهو عاجز عن مجارة التغيرات التي تحدث له) ٤. (هاو: قزم يجاري التغيرات ويتكيف معها لكن بعد مدة زمنية من الوقت) بعد مدة من البحث وجد الجميع محطة لتجميع كبير من الجبن واعتادوا عليه، في هذا الوقت بينما كان القزمان يتأخران واعتادا على وجود الجبن في المحطة لم يتوقف الفأرين عن الركض والسعي لنفس المحطة في كل يوم حتى اتي يوم ركضوا فيه الفأرين لنفس المحطة ولم يجدوا اي وجود لذلك الجبن وسرعان ما تداركوا التغيير وذهبوا للبحث عن محطة اخرى، بعد مدة من الوقت وكالعادة اتي القزمين متأخرين للمحطة المعتادة ولم يجدوا اي اثر لذلك الجبن احبطا القزمين وانتظروا لوقت طويل في نفس المحطة وعادا للمنزل ثم عادوا في اليوم التالي لنفس المحطة بينما الفأرين كانوا يبحثون عن محطة اخرى، بعد تكرار هذه الماساة وكان الفأرين قد وجدوا محطة اكبر للجبن، بدأ هيم يفكر ويحتول التغيير تدريجياً ويبدا بالبحث عن جبن جديد ويكتشف ان التغيير ليس سيئاً كل مره، بينما كان هيم كان يرفض بشدة التغيير وكان يشعر بالغضب والخوف			ملخص إجمالي للكتاب
١. ان التغيير شيء اساسي يحدث في الحياة ٢. كيفية التعامل مع هذه التغيرات بكل سهولة ومرونة ٣. تجاوز المخاوف واخذ شرف المحاولة ٤. التحكم في ردود الفعل بعد معرفة التغيير ٥. مراقبة الامور بحذر والتوقع المسبق للتغيير القادم ٦. محاولة التصرف السريع بدلاً من مضیعة الوقت بالتفكير المفرط			موضوعات الكتاب الرئيسية
١. تقبل التغيير واستعد لها بدلاً من التردد بها ٢. التكيف والتوقع بالمرور بأي تغيير مفاجئ ان حدث ٣. محاولة مراقبة الوضع باستمرار للتنبؤ بالتغيير ٤. عدم الخوف من خوض التجارب والمحاولات للبحث عن نقطة معينة			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
- ان كانت الخطوة واضحة لا تتردد مرتين سارع بالتغيير - الحياة ليست دائماً ستكون مثل ما خططت تقبل التحول - ليس كل تغيير عدو انما فرصة لنسخة افضل منك - لا تخف من التجربة او الوقوع بالخطأ فالوصول الى القمة يتطلب السقوط احياناً			عبارات وأفكار ملهمة

- لا تيأس من مسألة الوقت كل جميل يتأخر بقدر جماله
- لا تتعلق بالاشياء فالحياة ليست على نفس الوتيرة دائماً
- التحرك اسرع من الشكوى

