|  |
| --- |
| **نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"** |
| أسامة بن ضحوي بن معاشي العياشي | **الاسم المشارك:** |
| مكتبة جرير | **دار النشر** | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟  | **عنوان الكتاب** |
| 91 صفحة | **عدد الصفحات** | سبنسر جونسن  | **اسم المؤلف** |
| 2024/11/23 | **تاريخ إتمام القراءة** | 2024/11/22 | **تاريخ بداية القراءة** |
| التغيير أمر حتمي، والتوكل ببذل الأسباب كالتغلب على الخوف والسعي خير من "انتظار الجبنة" مع ما يصاحبها من شعور وأفكار سيئة وكل هذا بسبب المعتقدات -المحرك الدافع- الخاطئة لدى الشخص. تأهب، تكيف، جبنة جديدة. | **هدف الكتاب العام** |
| هذا الكتاب عبارة عن قصة قصيرة تحمل في طياتها معاني ومبادئ عميقة، هذه القصة يمثلها فريقين يبحثان عن هدف مشترك -الجبنة- ولكن الفريقان يختلفون بطريقة البحث والتفكير عن الجبنة في وسط متاهة لا نهائية، ولحسن الحظ أنهم وجدوا أمنيتهم بعد جد واجتهاد وعمل بأسباب. بالرغم من كون هذه الأمنية دمرت أحد الذين حصلوا عليها -هيم- بسبب عدم تكيفه مع التغيير إلا أنها تعلمنا أن المتعة الحقيقية تكمن في البحث عن أهداف جديدة بشكل مستمر وأن نتغير لنصبح أفضل، وأن نكتسب الوعي بما يحدث حولنا. فالقصة عن فريقين، فريق الفئران وفريق الأقزام -هيم وهاو- يبحثان عن جبنتهم (تعبير رمزي لما يريده كل فرد في الحياة) في وسط متاهة (تعبير رمزي عن الحياة) مع تفاوت إمكانياتهم وتكامل قدرات أعضاء الفريق، بحثوا عن الجبنة بما يتناسب مع قدراتهم ووجدوها ثم بعد ذلك حصل أمر جعل الفريقين يختلفون في التعامل مع الموقف.فريق الأقزام يلحظون التغيير الذي يحصل لجبنتهم ويكابرون ويرفضون التغير الذي يحصل حولهم بينما فريق الفئران (سنيف وسكوري) يشعرون بما يحدث لجبنتهم أنها تتغير وبقوا متأهبين للتغير الحتمي.بعدما فقد كل من الفريقين الجبنة، بدأ فريق الفئران بالبحث عن جبنة جديدة دون إضاعة الوقت وتذمر، ولكن فريق الأقزام صدموا بسبب فقدانهم للجبنة وأن الجبنة لهم وأنهم يستحقونها إلخ من عبارات التذمر، وقعدا بدون أي ردة فعل وتغير لما حدث، وبدأ الخوف والغضب يسيطران عليهما، وهذه المشكلة الكبرى.بعد فترة، كلما أراد القزم هاو أن يبحث عن جبن جديد يشعر بالخوف من خوض المتاهة مرة أخرى، إضافة إلى تثبيط القزم هيم له، ثم قرر هاو المغامرة في البحث عن جبنة جديدة مع خوف من ألا يحصل على جبن ويموت من الجوع.ذهب داخل المتاهة يستكشفها ويتعلم أشياء جديدة، وبدأ يشعر بمتعة البحث عن جبنة أكثر من الجبنة نفسها وهنا تكمن القصة. | **ملخص إجمالي للكتاب** |
|  .ثلاثة أقسام:- * التجمع: مقدمة تمهيدية للكتاب بطرح أسئلة عن التغييرات التي تطرأ على حياتنا رغم مقاومتنا لها، وذلك عن طريق "قصة تجمع زملاء الدراسة"
* القصة "المتاهة والجبن والفريقان"
* المناقشة: عبارة عن مناقشة "زملاء الدراسة حول هذه القصة وأي دور يمثل كل منهم، والدروس الذي تعلموها وبعض القرارات الشخصية لهم مع اختلاف تفسيرهم للجبنة، أحدهم ينظر أنها وظيفته والآخر تجارته والآخر علاقاته الاجتماعية.
 | **موضوعات الكتاب الرئيسة** |
| * التكيف مع التغيير من خلال تحديد المعتقدات الخاطئة التي تعيق التقدم
* تطوير خطة للتعامل مع المخاوف عند مواجهة مواقف جديدة
* تخصيص وقت يومي للتفكير في الأهداف المستقبلية واكتشاف الفرص
 | **خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي** |
| * أعجبتني جدًا: "كثيرا ما يضل الفئران البشر طريقهم رغم وضعهم لأروع الخطط".
* الإشارة إلى الفرق بين النشاط والإنتاجية في القصة.
* ماذا تفعل إذا لم تكن خائفًا؟
* أن ما تخشاه لن يكون بنفس القتامة التي يصورها لك عقلك، وأن الخوف الذي تتركه يسيطر على عقلك هو أخطر بكثير من الوضع القائم بالفعل.
* عندما تغير معتقداتك، فأنت تغير تصرفاتك.
* الخوف من التغيير يجعلك تستمسك بالواقع الوهمي.
* باستطاعة الإنسان أن يتعلم كيف يتعامل مع التغيير.
* عقبة التغير في داخل الشخص.
* هناك دائمًا فرصًا جديدة.
* معظم مخاوفنا ليس لها مبرر.
 | **عبارات وأفكار ملهمة** |