

بسم الله الرحمن الرحيم

تلخيص كتاب : من حرّك قطعة الجبن الخاصة بي

*قصة الكتاب :

قصة الكتاب قصة خيالية رمزية يتحدث فيها المؤلف عن التغيير وكيف أنه حتم لازم في الحياة ، والغريب أن الكثيرين منا يكرهون التغيير ولا يرحبون به ؛ غافلين عن أنه سنة من سنن الله في الكون ، وأنه لا تبديل لسنة من سنن الله . لذا فالواجب علينا هو عدم كراهية التغيير ، بل والترحيب به ، وتوقعه ، وإعداد العدة المناسبة للتكيف معه ، والبحث عن الفرص الكامنة فيه ، فإنك إن فعلت ذلك عشت حياتك سعيداً راضياً ، وهل السعادة إلا التكيف مع التغيير المستمر ؟ .

*شخصيات القصة :

الفأر سنيف والفأر سكورى والقزم هيم والقزم هاو ، فأران ورجلان قصيرا القامة في حجم الفئران ويتصرفان كالبشر يعيشان في متاهة ويمثل الجبن -الذى لا يظل في مكان واحد دائماً- قوام حياتهما في هذه المتاهة ، والمتاهة هي الحياة ، والجبن هو كل ما يحقق السعادة في حياتك عموماً ، وما يحقق السعادة لا تجده متاحاً دائماً ، بل يتغير على الدوام ، وليس أمامك إلا مواكبة تغيرات الحياة .

*أهم فوائد الكتاب :

١- أفضل ما بوسعك عمله عندما يكون هناك ثمة تغيير هو التكيف مع هذا التغيير فوراً .

من المؤكد أنه يصعب عليك أن ترحب بهذا التغيير وتحتفي به وقد لا نطالبك به كخطوة أولى ، ولكن ما ننصحك به أن تتكيف مع التغيير تكيفاً فعلياً ؛ بمعنى أن تنظر كيف يمكن مواكبة التغيير وتقوم بعمل ما يقتضيه التغيير على الفور ، فإذا فعلت ذلك سيأتي التكيف النفسي بعد ذلك .

وبالتالي فإن أسوأ ما تفعله حيال التغيير أن تجلس محلك تنتقد وتلوم الظروف والأحداث ، وتتجاهل التغيير أو تقاومه ، وتظل تقول : هذا ظلم .. هذا لا يجوز .. هذا لا يرضي الله .. هذا قرار خاطئ .. في هذه الحالة تكون العواقب وخيمة ، ويضيع منك الوقت بلا جدوى ، وسترغم على التغيير إرغاماً ولن تجني سوى الحسرات .

إن التغيير قد حدث ولن تتمكن من إعادة عقارب الساعة إلى الوراء ، حاول قدر استطاعتك أن تقلل هذه الفترة الانتقالية التي ستعيشها عندما تنتقل من الحالة التي تعودت عليها إلى الحالة التي انتقلت إليها .

فترة انتقالية صعبة لا شك في ذلك ، حاول ألا تمكث فيها كثيراً بالبداية الفوري في التكيف مع التغيير .

إنك إن تواكبت مع التغيير وفعلت ما يفرضه عليك ستبدأ بالنظر إلى الحالة التي انتقلت إليها على أنها منطقتك الآمنة

المريحة بعد أن كنت تتخوف منها ، وستنظر إلى الحالة التي انتقلت منها على أنها من الماضي .

٢- إن المشاعر النفسية السيئة المصاحبة لعملية التغيير تبدأ في عدها التنازلي ليس بمجرد ما تبدأ في مواكبة التغيير ؛ بل بمجرد أن تنوى ذلك .

مجرد اعترافك بالتغيير وتسليمك به ، ومن ثم عدم تجاهله وإنكاره ومقاومته يشحنك بطاقة للإجابة على سؤال : وماذا بعد ؟ وهنا تنقذ شرارة التفكير وتبدأ في اتخاذ الخطوات السليمة للتكيف مع الأوضاع المستجدة .

٣- إنك ينبغي ألا تكتفي بالتكيف مع التغيير إذا حدث ؛ بل ينبغي أن تتأهب له وتتوقعه وترسم خطتك قبل أن يفاجئك ، قد تقول كيف ذلك ؟ هنا أقول لك : التغيير له بوارده ومقدماته .. حاول أن تستشعرها مبكراً إياك أن تتعامى عن تلك المقدمات ودلالاتها ، بل التفت إليها واستكشفتها وارصدها واستعد .