



نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

الاسم المشارك:			ريم عبدالعزيز عبدالله الجربوع	
عنوان الكتاب	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصه بي؟	دار النشر	مكتبة جرير	
اسم المؤلف	سبنسر جونسون	عدد الصفحات	١١٣	
تاريخ بداية القراءة	22-11-2024	تاريخ إتمام القراءة	23-11-2024	
هدف الكتاب العام	الحث على التغيير والتحلي بالمرونة، ورؤية التغييرات البسيطة للاستعداد للتغييرات الكبيرة.			
ملخص إجمالي للكتاب	الكتاب يتحدث عن اربع شخصيات تجري داخل متاهه بحثاً عن قطعة جبن، منهما فاران "سنيف" و"سكوري" وقرمان "هيم" و "هاو" وكانوا يبحثون عن قطعة الجبن. وذات يوم وصلوا الفاران سنيف وسكوري الى محطه تحتوي على الجبن وكانوا ياكلون منها كل يوم ولكن وضعوا بعين الاعتبار أن وجود الجبن لن يكون دائماً، فذلك كانوا مستعدين للتغييرات التي قد تطرأ ففعلاً عندما لما يجدوا المزيد من الجبن مباشرة انطلقوا للبحث عن مكان آخر، على عكس هيم وهو الذين اعتقدوا أن بإمكانهم الاستقرار بالمحطة التي وجدوا بها الجبن. وكانت تمثل كل شي بالنسبة لهم ثم حدث ما لم يكن بالحسبان عندما استيقظوا ولم يجدوا في المحطة أي جبن! مما ادى الى اصابتهم بالذعر والاحباط، فآخذوا يلومون الجميع والظروف بدلاً من البحث عن محطة أخرى كما فعلوا الفاران، ولكن سرعان ما أدرك هاو إن لم يبحث عن محطة جديدة للجبن فإن مصيره الموت، وبدأ يتصور أنه في مكان أفضل يتناول الجبن واستجمع نفسه وبدأ يبحث عن محطة جديدة على عكس هيم الذي لم يرغب بالتغيير وجلس بمكانه، فبالنهايه هاو تغلب على مخاوفه من التغيير بل أصبح يسخر من نفسه ومن افكاره التي كانت تعيقه من رؤية الواقع، وكان يستمتع بالبحث ولم يتعلق بالنتيجة وأخيراً وجد محطه تحتوي على جبن افضل مما كان يتوقعه وادرك اخطائه واستوعب ان التغيير امر مفروغ منه.			
موضوعات الكتاب الرئيسية	١- تقبل التغيير ٢- المرونة والتكيف ٣- مقاومة الخوف من المجهول ٤- الاستعداد للتغيير ٥- البحث عن فرص جديدة			
خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي	١- تقبل ان التغيير امر مفروغ منه والبحث عنه بدلاً من البقاء بمنطقة الراحة ٢- الاستمتاع بالرحله بدلاً من التركيز على النتيجة ٣- التغيير يأتي من الداخل أولاً (تغيير الافكار يؤدي الى تغيير المعتقدات ثم السلوكيات) ٤- تصور النتيجة النهائية للهدف ليسهل تحقيقه ٥- ادراك أن مشاعر الخوف لانها مؤقتة وطبيعية ٦- تعديل الخطط المستقبلية لتواكب التغييرات المستمرة والتعلم من الاخطاء بشكل مستمر			
عبارات وأفكار ملهمة	١- اذا لما تتغير؛ فمن الممكن ان تقنى ٢- عندما تتحرك متجاوزاً شعورك بالخوف، ستشعر بالحرية ٣- كلما اسرعت بالتخلص من الجبن القديم، عثرت على الجبن الجديد ٤- من الاسلم ان تبحث في المتاهه، من ان تبقى بدون جبن ٥- الخوف الذي تتركه يسيطر على عقلك هو اخطر بكثير من الوضع القائم بالفعل ٦- عدم التغيير امر ينافى نوااميس الكون والطبيعه، فلا بد للتغير ان يقع باستمرار سواء توقعناه ام لا، ولا يمكنك ان تفاجأ بالتغيير، الا اذا لم تكن تتوقعه وتبحث عنه ٧- ملاحظة التغييرات البسيطة تجعلك تتأقلم مع التغييرات الجذريه التي قد تصادفك مستقبلاً ٨- مقوله شهيره "الشئ الوحيد الثابت في الحياه هو التغيير المستمر" هيراقليطس			