

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

الاسم المشارك:			غرام رفاعي العنزي		
عنوان الكتاب			من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي		
اسم المؤلف			سبنسر جونسون		
تاريخ بداية القراءة			19/11/2024		
تاريخ إتمام القراءة			19/11/2024		
عدد الصفحات			96		
مكتبة جريب			دار النشر		
هدف الكتاب العام			أن يتعلم المرء التعامل مع التغييرات التي تطرأ بحياته ، ليستمتع بكل لحظاتها دون القلق والخوف وحمل همّ الضغوطات والتجارب. وبعد التعامل مع هذه التغييرات والتأقلم معها يمكن للمرء النجاح والإرتقاء بكل مجال يرغب به		
ملخص إجمالي للكتاب			يدور حول أربع شخصيات، كل إثنان منهم يتفكير مستقل عن الفريق الآخر، وطريقة تعاملهم مع التغيير المفاجئ الذي يحدث لشيء إعتادوا على حاله. فريقاً كان يعرف أن دوام الحال من المحال وأن الجلوس وتناثر آثار الشيء لن يُعيد، عكس الفريق الآخر فضّل البقاء والتأثر وانتظار النتيجة دون سعي. بكل إختصار عندما يغير الشيء مكانه ليس علينا البقاء فحسب، بل علينا النهوض والتحرك أيضاً فتنحّ لسنا أشجاراً. وحتى النبتة عندما يغير مكانها تستقط بعضاً من أوراقها في البداية ولكن بعدها تنمو مُبهجة. التغييرات لا بُد أن تطرأ ولكن كيف طريقتك للتعامل معها ؟		
موضوعات الكتاب الرئيسية			التغيير أمر لا بُد أن نحصل دوام الحال من المحال الخوف يُعيق التغيير كيفية التعامل مع التغييرات توقع الأمور جميع الاحتمالات دوماً ليس الجيد منها فقط التعلم من الأخطاء الثقة بالنفس ونجاحاتها رؤية أن التغيير فرصة لمرحلة جديدة		
خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي			تقبل التغيير وعدم التذمر، توقع أن كل شيء سيتغير لذا سأتوقع دوماً وأتخيل السيء له أيضاً إزالة وتغيير كل ما يآثر علي سلباً بشيء جديد كما أرغب تأقلمي مع التغييرات بكافة أنواعها يجعلني أكثر تكيف مع مختلف الضغوطات لذا لن يآثر علي إنتاجيتي ما دامت ثقتي بالله وذاتي موجودة التحرك قوياً بعد عقبة تواجهني وعدم الجلوس والتذمر فحسب عدم التمسك بالماضي، وإستخدامه دافع للإستمرار، وأن أتعلم من أخطائي وأستخدمها درساً للقادم أن أعمل بشكل يومي على تطوير ذاتي وإنتاجي		
عبارات وأفكار ملهمة			" الكل يعترف بأن التغيير هو جزء من أعمالنا، لكن القليل منا هم الذين يتوقعونه ويتقبلونه كحقيقة راسخة في حياتنا " " ليست الحياة مجرد ممر مستقيم يسهل الخوض داخله بحرية، بل هي متاهة يتعين علينا البحث داخلها عن طريقنا وقد نضل الطريق، ونخطئ داخلها، وبين الحين والآخر ندخل في ممرات مسدودة ولكن إذا كنا متمسكين بالإيمان فسوف يفتح الله الباب أمامنا، وقد سيكون هذا الباب غير الذي كنا ن فكر فيه، ولكنه بالتأكيد هو الخير " "عندما قال ناثان " ألا ترون كيف أننا لا نبغي التغيير عندما تتغير الأشياء ؟ " " إذا لم تتغير فمن الممكن أن تقني " " ماذا تفعل إذا لم تكن خائفاً ؟ " " عندما تتحرك متجاوزاً شعورك بالخوف، ستشعر بالحرة " " أدرك أنه وقع أسيراً لهواجسه، وعندما تحرك في اتجاه جديد، حرّر نفسه من القيد " " ملاحظة التغييرات البسيطة تجعلك تتأقلم مع التغييرات الجذرية التي قد تصادفك مستقبلاً " " أن باستطاعة الإنسان أن يتعلم كيف يتعامل مع التغيير وكيف يأخذ الأمور ببساطة، كيف يكون مرناً وكيف يكون سريع التصرف " " تدنق طعم المغامرة وأستمع بمذاق الجبن الجديد " " التغيير سوف يحدث شئنا ذلك أم لم نشأ " " أدرك الآن أنني سوف أكون في أحسن حال إذا تحركت مع الجبن في وقت مبكر من حياتي " " عندما أفكر في الأمر، أكتشف أن التغيير بإمكانه حقاً أن يؤدي بك إلى مكان جديد أفضل، على الرغم من تخوفك من كونه في غير أوانه " " التغيير المفروض هو التغيير المفروض "		

