

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

الاسم المشارك:			رغد قاسم تركي الشعلان
عنوان الكتاب	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟	دار النشر	دار المعرفة وقد نُشر الكتاب لأول مرة في عام 1998، ومنذ ذلك الحين أصبح من الكتب الأكثر شهرة في مجال تطوير الذات وإدارة التغيير.
اسم المؤلف	سبنسر جونسون	عدد الصفحات	120
تاريخ بداية القراءة	1446/5/21	تاريخ إتمام القراءة	1446/5/22
هدف الكتاب العام			الهدف الرئيسي من الكتاب هو توعية القراء بأهمية التكيف مع التغيير في الحياة. يقدم الكتاب من خلال قصته الرمزية دروسًا حول كيفية التعامل مع التغييرات التي قد تطرأ علينا، سواء في العمل أو الحياة الشخصية، ويشجع على: 1. فهم طبيعة التغيير: يسعى الكتاب إلى توضيح أن التغيير جزء طبيعي من الحياة ويجب أن نتقبله بدلاً من مقاومته. 2. التكيف بسرعة: يشدد على أهمية التكيف السريع مع الظروف الجديدة، كما فعلت الشخصيات في القصة. 3. البحث عن الفرص: يشجع القراء على رؤية التغيير كفرصة للنمو والتطور بدلاً من كونه تهديدًا. 4. التفكير الإيجابي: يدعو إلى تبني عقلية إيجابية تجاه التغيير، مما يمكن أن يساعد في تجاوز العقبات. 5. التعلم من التجارب: يبرز أهمية التعلم من التجارب السابقة وكيف يمكن أن تساعدنا هذه الدروس في مواجهة التحديات المستقبلية. بشكل عام، يهدف الكتاب إلى تحفيز الأفراد على اتخاذ خطوات فعالة نحو التكيف مع التغيير وتحقيق النجاح في حياتهم.
مقدمة			"من الذي حرك قطعة الجبن؟" هو كتاب رمزي كتبه سبنسر جونسون، يهدف إلى استكشاف كيفية التعامل مع التغيير في حياتنا. يعتمد الكتاب على قصة بسيطة تتضمن أربع شخصيات تعيش في متاهة، حيث تمثل كل شخصية طريقة مختلفة في مواجهة التغيير.
الشخصيات			1. الفئران (سنيف وسكوري): تمثلان البساطة والقدرة على التكيف. هما دائمًا في بحث عن الجبن، الذي يرمز إلى ما نريده في الحياة.

2. البشر (هيم وهاو): يمثلان البشر الذين يتعاملون مع التغيير بطرق مختلفة. هيم يرفض التغيير ويقاومه، بينما هاو يبدأ في التكيف بعد فترة من المقاومة. الأحداث تدور القصة حول فقدان قطعة الجبن التي كانت مصدر سعادة الشخصيات. بينما تبحث الفئران عن الجبن الجديد، يواجه هيم وهاو تحديات في قبول الواقع الجديد. هيم يظل متشبثًا بذكرياته، بينما يبدأ هاو في استكشاف المتاهة بحثًا عن الجبن. الدروس المستفادة - التكيف مع التغيير: يعتبر التغيير جزءًا طبيعيًا من الحياة. يجب أن نتعلم كيفية التكيف معه بدلاً من مقاومته. - الإيجابية: التفكير الإيجابي يمكن أن يساعدنا في تجاوز العقبات واكتشاف الفرص الجديدة. - التخلي عن المخاوف: من المهم أن نتجاوز مخاوفنا وأن نكون منفتحين على التغيير. الخلاصة الكتاب يقدم دروسًا قيمة حول كيفية التعامل مع التغيير، ويشجع القراء على مواجهة التحديات بعقلية إيجابية. إنه دعوة للتفكير في كيفية استجابة كل منا للتغيرات في حياته، وكيف يمكننا أن نتعلم من تجاربنا وننمو منها.	ملخص إجمالي للكتاب
1. التغيير: - يتناول الكتاب مفهوم التغيير كجزء طبيعي من الحياة، ويستعرض كيف يمكن أن يؤثر على الأفراد في مختلف جوانب حياتهم. 2. التكيف: - يناقش أهمية القدرة على التكيف مع التغيرات السريعة، وكيف يمكن أن يكون التكيف مفتاحًا للنجاح والسعادة. 3. الخوف من المجهول: - يتطرق الكتاب إلى المخاوف التي قد تواجه الأشخاص عند مواجهة التغيير، وكيف يمكن التغلب عليها. 4. التفكير الإيجابي: - يشدد على أهمية تبني عقلية إيجابية تجاه التغيير، والسعي نحو الفرص الجديدة بدلاً من التركيز على ما فقدها. 5. التعلم من التجارب: - يبرز الكتاب أهمية التعلم من التجارب السابقة وكيف يمكن أن تساعدنا هذه الدروس في التعامل مع التغيرات المستقبلية. 6. الإصرار والمثابرة: - يشجع على ضرورة الاستمرار في البحث عن الحلول وعدم الاستسلام عند مواجهة الصعوبات.	موضوعات الكتاب الرئيسية

خطوات عملية:	
1. تحديد الأهداف بوضوح: - ابدأ بتحديد أهدافك بطريقة واضحة ومحددة. في الكتاب، يظهر أن الشخصيات كانت بحاجة إلى تحديد ما تريد حقًا، مثل الجبن الذي يمثل النجاح أو السعادة. استخدم تقنية SMART (محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، ذو صلة، ومحدد زمنيًا) لتوجيهك. 2. إنشاء خطة عمل: - قسم أهدافك إلى مهام صغيرة وقابلة للتنفيذ. كما تعلمنا من القصة، يجب أن تكون مستعدًا للبحث عن "الجبن الجديد" باستمرار، مما يعني أنه عليك تحديث خططك وفقًا للظروف المتغيرة. 3. تحديد الأولويات: - استخدم مصفوفة أيزنهاور لتحديد أولوياتك. قسّم المهام إلى أربع فئات: - مهم وعاجل - مهم وغير عاجل - غير مهم وعاجل - غير مهم وغير عاجل - هذا سيساعدك على التركيز على ما هو ذو أهمية حقيقية، مثل كيفية استجابة الفئران للتغييرات. 4. تخصيص وقت لمراجعة الأهداف: - خصص وقتًا أسبوعيًا لمراجعة تقدمك. كما فعل هاو عندما بدأ في استكشاف المتاهة، عليك أن تكون مستعدًا لتقييم مسارك وتعديل خططك عند الحاجة. 5. تجنب التششت: - حدد فترات زمنية للعمل بتركيز. استخدم تقنية بومودورو (25 دقيقة عمل، 5 دقائق استراحة) لتعزيز الإنتاجية، تمامًا كما كانت الشخصيات تحتاج إلى التركيز على البحث عن الجبن. 6. التكيف مع التغييرات: - كن مستعدًا لتعديل خططك عند مواجهة تغييرات غير متوقعة. تذكر أن الفئران تعلّمت التكيف بسرعة، وهذا ما يجب أن تفعله أيضًا.	خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
أدوات مفيدة: 1. تطبيقات إدارة المهام: - لتتبع المهام اليومية وتنظيمها. يمكنك إدخال مهامك بطريقة تسهل عليك رؤية "الجبن" الذي تسعى إليه: Todoist - لإدارة المشاريع وتصور سير العمل. استخدمه لتنظيم مهامك بشكل مرئي: Trello - 2. أدوات جدولة الوقت: - لتحديد المواعيد وتخصيص الوقت للمهام المختلفة. يمكنك تخصيص وقت للاستكشاف: Google Calendar - والتكيف مع التغييرات.	

3. تطبيقات تدوين الملاحظات: لتدوين الأفكار والخطط والأهداف. سجل ملاحظاتك حول ما تعلمته من تجاربك اليومية: Notion أو Evernote - 4. تقنيات التحفيز: - استخدم قائمة الإنجازات اليومية لتدوين ما أنجزته. تذكر كيف كانت الفئران تشعر بالرضا عند العثور على الجبن، وحاول أن تحتفل بإنجازاتك الصغيرة. 5. أدوات التأمل والتركيز: لتقنيات التأمل التي تساعد في تحسين التركيز وتقليل التوتر، مما يمكن أن يساعدك على Calm أو Headspace - مواجهة التغييرات بشكل أفضل باستخدام هذه الخطوات والأدوات، يمكنك تعزيز إنتاجيتك وتحقيق أهدافك بكفاءة أكبر. تذكر أن التكيف مع التغييرات والمرونة هما مفتاح النجاح، كما تعلمنا من شخصيات الكتاب. استعد دائماً للبحث عن "الجبن" الجديد في حياتك!	
1. التغيير هو الفرصة: - "عندما يتغير شيء في حياتك، تذكر أنه قد يكون مفتاحاً لفرص جديدة ومغامرات غير متوقعة." 2. تقبل المجهول: - "بدلاً من الخوف من المجهول، احتضنه، فقد يكون هو الطريق نحو النمو والتطور." 3. البحث عن الجبن الجديد: - "لا تتعلق بالذكريات القديمة، ابحث دائماً عن ما يمكن أن يجلب لك السعادة والنجاح في المستقبل." 4. المرونة: - "كن مثل الفئران التي تتكيف بسرعة مع التغيير، فالمرونة هي سر البقاء في عالم متغير." 5. التعلم من التجارب: - "كل تجربة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تحمل درساً قيمة تساعدنا على تحسين أنفسنا." 6. الإيجابية: - "التفكير الإيجابي يمكن أن يغير مجرى حياتك، فلا تدع التحديات تحبطك."	عبارات وأفكار ملهمة

7. الاستعداد للتحغير:

- "اجعل من الاستعداد للتحغير جزءاً من حياتك اليومية، فالحياة مليئة بالمفاجآت."

8. تجاوز المخاوف:

- "المخاوف هي مجرد أفكار، يمكنك تجاوزها بخطوة واحدة نحو التحغير."