

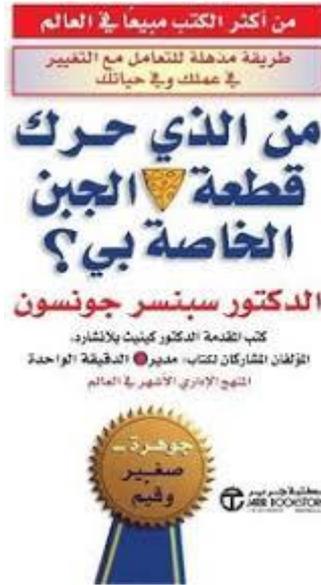
تلخيص كتاب من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي ؟

د. سبنسر جونسون

إعداد / محمد عطيتو

بطاقة الكتاب :

اسم الكتاب	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي ؟
المؤلف	د. سينسر جونسون
دار	مكتبة جرير
عدد الصفحات	91
تلخيص	محمد عطيتو



التغيير سنة من سنن الله في الكون ..

يتحدث المؤلف في هذا الكتاب عن التغيير وكيف أنه حتم لازم في الحياة ؛ فدوام الحال من المحال ، 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 .

إنك إن فعلت ذلك لعشت حياتك سعيداً راضياً ، وهل السعادة إلا التكيف مع التغيير المستمر؟!!



وقصة الكتاب قصة خيالية رمزية الغرض منها توضيح كيف أن التغيير أمر حتمي في الحياة في كل شيء ، وكيف أن التكيف مع التغيير هو أفضل خيار يمكنك أن تتخذه.. شخصيات القصة الفأر **سنيف** والفأر **سكوري** والقزم **هيم** والقزم **هاو** فأران ورجلان (قصيرا القامة في حجم الفئران ويتصرفان كالبشر) يعيشان في متاهة ويمثل الجبن (الذي 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 دروس الكتاب مذكورة كما يلي ..

أفضل ما يمكنك عمله حيال التغيير ..

أفضل ما بوسعك عمله عندما يكون هناك ثمة تغيير هو التكيف مع هذا التغيير **فوراً** .. من المؤكد أنه يصعب عليك أن تتكيف تكيفاً نفسياً ؛ بمعنى أنك ترحب بهذا التغيير وتحتمى به وتفرش له السجادة الحمراء !! .. هذا يعد من الصعوبة بمكان 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 .. إذا فعلت ذلك سيأتي التكيف النفسى بعد ذلك ، وكما قال الشاعر :

والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تطفمه ينظم

وبالتالى فإن أسوأ ما تفعله حيال التغيير أن تجلس محلك سر تنتقد وتشجب وتدين ، وتلوم الظروف والأحداث ، وتتجاهل التغيير أو تقاومه ، وتظل تقول : هذا ظلم .. هذا لا يجوز .. هذا لا يرضى الله .. هذا قرار خاطيء من الدولة والحكومة .. فى هذه الحالة تكون العواقب وخيمة ، ويضيع منك الوقت بلا جدوى ، وسترغم على التغيير إرغاماً ولن تجنى سوى الحسرات !!

إن التغيير قد حدث ولن تتمكن من إعادة عقارب الساعة إلى الوراء .. حاول قدر استطاعتك أن تقلل هذه الفترة الانتقالية التى ستعيشها عندما تنتقل من الحالة (أ) التى تعودت عليها إلى الحالة (ب) التى انتقلت إليها .. فترة انتقالية صعبة لا شك فى ذلك .. حاول ألا تمكث فيها كثيراً بالبداية الفورية فى التكيف مع التغيير .

إنك إن تواكبت مع التغيير وفعلت ما يفرضه عليك ستبدأ بالنظر إلى (ب) على أنها منطقتك الآمنة المريحة بعد أن كنت تتخوف منها ، وستنظر إلى (أ) على أنها من أطلال الماضى ، الذى ليس له محل سوى جلسات السمر كذكريات جميلة عشناها يوماً !!

متى تبدأ صدمة التغيير فى عدها التنازلى؟

إن المشاعر النفسية السيئة المصاحبة لعملية التغيير وترك ما قد ألفته تبدأ فى عدها التنازلى .. استمع إلى المفاجأة .. ليس بمجرد ما تبدأ فى مواكبة التغيير ؛ بل بمجرد أن تتوى ذلك !!!!!

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

التأهب للتغيير ..

إنك ينبغى ألا تكتفى بالتكيف مع التغيير إذا حدث ؛ بل ينبغى أن تتأهب له ، وتتوقعه ، وترسم خطتك قبل أن يفاجئك !! قد تقول كيف ذلك ؟

هنا أقول لك : التغيير له بوارده ومقدماته وإرهاصاته .. حاول أن تستشعرها مبكراً .. إياك أن تتعمى عن تلك الإرهاصات ودلالاتها ، بل التفت إليها واستكشفها وارصدها واستعد !!

خواطرى حول هذا الكتاب :

من خلال قراءتى لهذا الكتاب خرجت ببعض الخواطر أذكرها كما يلى :

- تأملت فوجدت أن الإنسان يسعى فى الدنيا للاستقرار ؛ الاستقرار فى الحياة بجميع أنشطتها وصورها وأطوارها ومراحلها .
ولا عيب فى ذلك ، وإنما العيب هو مصادمة التغيير ومقاومته عندما يأتى وهو قادم لا محالة ، ولا يوجد وضع يعد هو الأصل فى هذه الحياة ، الأصل فى هذه الحياة أنها طارئة مؤقتة لا استقرار فيها ، هى ليست وطننا ، هى ليست دار المقامة ، بل الاستقرار الحقيقى الدائم هو الراحة فى الجنة فقط وليس فى هذه الدنيا أصلاً .
- يردد الناس كثيراً مقولات مثل : دوام الحال من المحال ، وسنة الحياة ألا تدوم على حال واحد .. المشكلة أن الناس عندما تزد مثل هذه المقولات قد ترددها بنبرة حزينة مفترضة ضمناً أن الوضع القديم هو الأفضل وأن ما تعرفه أفضل من الذى لا تعرفه (اللى تعرفه أفضل من اللى ما تعرفهوش) .. هذه النبرة الحزينة تتغافل عن أن الوضع الجديد قد يحمل لك فرصاً لم تكن لتخطر على بالك .. تتغافل عن أن سعيك لمواكبة التغيير يحرك ويجعلك تتحكم فى نفسك وتستكشف قدرات ومهارات لم تكن لتعلم أنها فىك .. بل إن هذه النبرة الحزينة تحبطك وتجعلك متثاقل الخطى وأنت تسعى نحو التغيير .. وبالتالي فإننا نقول أن التغيير قد لا يكون أفضل بل هو أفضل بإذن الله ؛ لأن أقل ما فيه أنه يحرر قدراتك وطاقاتك ويقدم زناد فكري وإبداعك ، وما أجملها من نفسية جديدة تواجه بها مصاعب الحياة ومتغيراتها ، وستتكيف قريباً مع الوضع الجديد وسيكون بالغ الروعة بإذن الله .
إن أخطر وأسوأ ما فى هذه النبرة الحزينة أنها تضيع عليك فرصة الاستمتاع برحلة التغيير .. إن متعة الرحلة تكمن كما قلنا فى اكتشاف قدرات جديدة فىك ، مهارات جديدة فى شخصيتك ، فخر بنفسك وفرح بها أن وفقك الله للتغيير وحررت نفسك من الخوف ..

ها نحن عزيزى القارىء قد انتهينا من استعراض هذا الكتاب الذى أود أن أبشرك فى نهاية تلخيصه أنك عندما تسعى للتكيف مع التغيير ، ستكتسب معرفة جديدة ، ومهارات جديدة وقدرات وإمكانيات جديدة وستكتشف أن الوضع لم يكن سيئاً كما كنت تظن وكما صور لك عقلك المكبل بأغلال الخوف .

ستكتشف فى النهاية أن التغيير هو هدية السماء لك وستأكد من قول الشاعر الذى قال : أجمل الأنهار لم نرها بعد ، أجمل الكتب لم نقرأها بعد ، أجمل أيام حياتنا لم نعشها بعد .. وفقك الله لما يحبه ويرضاه وأعانك على كل تغيير يحدث فى حياتك .

لو أعجبك هذا التلخيص ، فيمكنك أن تدعمنا على باترون على الرابط أدناه لدعم عمل المزيد من تلخيصات الكتب النافعة ..

<https://www.patreon.com/user?u=10623697>

رابط صفحتنا على الفيسبوك :

[/https://www.facebook.com/t3anshabketab](https://www.facebook.com/t3anshabketab)

رابط موقع تعانشب كتاب :

[/http://t3anshab.com](http://t3anshab.com)

للتواصل معنا :

atito@t3anshab.com

مع تحيات / محمد عطيتو

مع تعانشب كتاب .. الكتب بقى ليها طعم تانى !!