

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

چه کسی پنیر مرا جایجا کرد؟

نویسنده:

دکتر اسپنسر جانسون

مترجم:

محمد علی ساری اصلانی

«انتشارات طاهریان»

جانسون، اسپنسر، ۱۹۳۸ م	Johnson, Spencer
چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟/نویسنده اسپنسر جانسون؛ مترجم محمد علی ساری	
اصلائی. — تهران: طاهریان، ۱۳۸۴.	
۷۲ ص.	
ISBN: 964-8406-02-2	
Who moved my cheese: an amazing way to dele with	عنوان اصلی:
Change in your work and your life.	
کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های	
مختلف منتشر شده است.	
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.	
۱. تحول (روانشناسی). ۲. موفقیت - داستان. الف. ساری اصلائی،	
محمد علی، مترجم، ب. عنوان.	
ج ۲۳/ت ۶۳۷ BF ۱۵۵/۲۴	
ذ ۱۳۸۴	
کتابخانه ملی ایران	۱۵۶۴۷-۸۴م



«چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟»

• نویسنده: اسپنسر جانسون • مترجم: محمد علی ساری اصلائی

• ناشر: انتشارات طاهریان • نوبت چاپ: پنجم • سال چاپ: ۱۳۹۱

• تیراژ: ۱۰۰۰ جلد • چاپ: سجده • قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۶-۰۲-۳

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11

تلفن: 6492733 تلفکس: 66974152

www.Taherianpress.com

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات، طرح جلد و عنوان مجموعه این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر

ممنوع است و متخلفان به موجب قانون مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار

می‌گیرند.

فهرست:

- 5..... درباره نویسنده
- 6..... ابعاد ساده و پیچیده وجود ما
- 7..... پشت پرده داستان

قسمت اول

- 13..... گردهمایی دوستانه

قسمت دوم

- 17..... چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟

قسمت سوم

- 59..... بحث و گفتگو در عصر همان روز

«درباره نویسنده»

دکتر اسپنسر جانسون^۱، نویسنده ای مشهور و بسیار موفق در سطح جهان است. کتابهای او توانسته است به میلیونها نفر از افراد دنیا کمک کند تا راه و رسم درست زندگی کردن را بیاموزند. وی دارای مدارج عالی علمی در رشته‌های مختلف مانند: پزشکی، روانشناسی و جامعه‌شناسی می‌باشد. از آثار بسیار پرفروش او می‌توان به کتاب «مدیر یک دقیقه ای» که به همراه دکتر کنت بلانچارد^۲ به رشتهٔ تحریر درآورده است اشاره کرد. او در کتابهای همیشه برای مسائل پیچیدهٔ زندگی راه‌های ساده پیشنهاد کرده و همچنین مسئله باعث شده است که کتابهای او به بیش از ۲۶ زبان زنده دنیا ترجمه شده و در اختیار عموم مردم قرار گرفته شود.

1- Spencer Johnson
2- Kenneth Blanchard

«ابعاد ساده و پیچیده وجود ما»

در این داستان، چهار موجود خیالی وجود دارند (با رفتارهای کاملاً متفاوت) دو آدم کوچولو با نامهای هم و هاو و دو موش با نامهای اسنیف و اسکاری.

شخصیت و رفتار هر یک از آنها، مشابه تعدادی از افراد جامعه می باشد. مثلاً شخصیت اسنیف، خیلی سریع متوجه تغییرات می شود و اسکاری خیلی زود وارد عمل می شود و یا هم که در مقابل تغییرات، مقاومت می کند و در نهایت هاو که با گذشت زمان خودش را با تغییرات وفق می دهد. حال بیاییم ببینیم که ما شبیه کدامیک از این شخصیت ها هستیم.

داستانی پشت پرده داستان

مایلم در مورد داستانی که در پس داستان «چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟» وجود دارد برایتان صحبت کنم. چرا که این کتاب در حاضر نوشته شده و در دسترس یکایک ما قرار دارد تا بخوانیم و لذت ببریم و دیگران را از خواندن آن بهره‌مند سازیم.

این داستان را من، سالها پیش یعنی حتی قبل از آنکه «کتاب مدیر یک دقیقه‌ای» را به همراه اسپنسر جانسون بنویسیم از زبان وی شنیده بودم و تمام این سالها منتظر بودم تا این کتاب به چاپ برسد و در اختیار عموم مردم قرار گیرد. با خود می‌گفتم این داستان چقدر زیباست و چقدر می‌تواند سودمند باشد. «چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟» داستانی است درباره تغییرى که در یک هزار توی پرپیچ و خم رخ می‌دهد و در آن چهار شخصیت جالب به دنبال پنیر می‌گردند. پنیر در اینجا استعاره‌ای است از آنچه که ما می‌خواهیم در زندگی داشته باشیم. می‌تواند خواسته ما داشتن یک شغل خوب، روابط خوب با دیگران، خانه‌ای بزرگ، پول، آزادی، سلامتی، آگاهی، آرامش خاطر و یا حتی ورزش مورد علاقه مان باشد.

هر کدام از ما در مورد پنیر خود نظر خاصی داریم و به دنبال آن هستیم، زیرا که عقیده داریم یافتن آن ما را خوشحال و کامیاب می‌کند. وقتی به پنیرمان می‌رسیم، به آن وابسته و دلبسته می‌شویم و اگر آن را جابجا کنند ضربه شدیدی می‌خوریم.

هزار توی در این داستان به معنای جایی است که شما در آن وقت می‌گذارید تا آنچه می‌خواهید به دست آورید. آن جا می‌تواند سازمانی که در آن مشغول



به کار هستید باشد و یا جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید (و یا حتی روابط شما با دیگران).

من در مورد داستانی که اکنون در دست دارید و قصد دارید آن را مطالعه کنید بارها در سخنرانی‌هایم در سراسر دنیا صحبت کرده‌ام و بارها از افراد مختلف شنیده‌ام که این داستان تغییرات زیادی در زندگی‌شان ایجاد کرده است.

چه باور بکنید، چه نه، این داستان در نجات زندگی، ازدواج و حرفه افراد نقش بسزایی داشته است.

چارلی جونز گوینده معروف تلویزیون NBC سندی بر صحبت‌های من می‌باشد، که خواندن این داستان توانست حرفه او را نجات دهد.

گویندگی کاری سخت و دشوار است اما اصول اولیه اش خیلی سخت نیست و هر کسی بخواهد، می‌تواند آن را یاد بگیرد.

ماجرای این قرار بود. چارلی در المپیک گذشته، مسابقات دو و میدانی را به خوبی گزارش کرده بود، در نتیجه وقتی که رئیسش به او گفت که امسال او باید مسابقات شنا و شیرجه را گزارش کند و دیگر نمی‌تواند در گزارش دو و میدانی نقشی داشته باشد، بسیار غافلگیر و ناراحت شد. و از آنجایی که اطلاعات چندانی در مورد رشته شنا نداشت، بسیار ناامید و درمانده شده بود. از نظر او این اصلاً عادلانه نبود بنابراین بسیار عصبانی شده بود و عصبانیتش تمام کارهایش را تحت الشعاع قرار داده بود.

سپس او داستان «چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟» را شنید. او می‌گوید بعد از خواندن داستان به خودش خندیده و رفتارش را تغییر داده است. او متوجه



شد که رئیسش فقط پنیر او را جابجا کرده است بنابراین خودش را با شرایط تطبیق داد. تازه این کار باعث شد که او اطلاعات زیادی در مورد دو رشته ورزشی دیگر یعنی شنا و شیرجه هم کسب کند. بعلاوه انجام کار جدید به او نشاط و شادابی هم بخشیده بود.

چندی نگذشت که رئیس او متوجه طرز فکر و انرژی جدید وی شد و به او کارهای مهمتری را محول کرد. چارلی موفقیت‌های روز افزونی کسب می‌کرد و در نهایت نام وی در قسمتی از تالار گزارشگران فوتبال به عنوان یکی از مشهورترین گزارشگران نصب شد.

ماجرای چارلی یکی از هزاران نمونه واقعی تأثیر این داستان بر زندگی افراد است که من شنیده ام. من واقعاً به قدرت شگفت انگیز این کتاب ایمان دارم. به همین دلیل قبل از چاپش، نسخه هایی از آن کپی برداری کردم و به بیش از ۲۰۰ نفر از همکارانی که در شرکت ما کار می‌کردند دادم. می‌دانید چرا؟ زیرا شرکت بلانچارد تنها به موفقیت‌های لحظه ای و زودگذر فکر نمی‌کند این شرکت به حضورش در عرصه رقابت با سایر شرکتها می‌اندیشد. بنابراین دائماً در حال تغییر است.

پنیر ما دائماً جابجا می‌شود. بر خلاف دیروز که به دنبال کارمندانی مطیع و حرف شنو بودیم، امروز به دنبال کارمندانی انعطاف پذیر و نو اندیش هستیم. به هر حال می‌دانیم محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، دائماً در حال تغییر است و از همین رو سرشار از فشارهای عصبی می‌باشد. مگر اینکه افراد یاد بگیرند چگونه با تغییر کنار بیایند و آنرا درک کنند. بهتر است که داستان پنیر را بخوانید.



وقتی که من به افراد مختلف خواندن این داستان را پیشنهاد می‌کردم کاملاً واضح بود که رفته رفته از انرژی مفنی شان کاسته می‌شد و به ادامه زندگی‌شان امیدوارتر می‌شدند. افراد مختلفی از سازمانهای گوناگون، بابت معرفی این کتاب از من تشکر کرده و گفته اند که این داستان چقدر برای آنها مفید بوده و توانسته اند با کمک آن، تغییرات موجود در شرکت هایشان را از زاویه ای جدید بنگرند.

باور بفرمائید خواندن این کتاب وقت زیادی نمی‌خواهد، ولی تأثیرش بسیار عمیق است. این کتاب از سه بخش تشکیل شده است.

بخش اول یک **گردهمایی** است. چند تا همکلاسی قدیمی دور هم جمع شده اند و در مورد اتفاقاتی که در زندگی شان می‌افتد صحبت می‌کنند.

بخش دوم خود داستان «**چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟**» است. که در واقع بخش اصلی کتاب می‌باشد.

بخش سوم، قسمت **بحث و گفتگو** در مورد داستان است در این قسمت عده‌ای در مورد داستان بحث می‌کنند و از آموخته های خود از این داستان سخن می‌گویند. و اینکه چگونه می‌خواهند به طور کار بردی از آن در زندگی و حرفه خود بهره گیرند. بعضی از خوانندگان این کتاب، فقط قسمت داستان را می‌خوانند و نتیجه را خودشان بررسی می‌کنند و دیگر به بخش بحث و گفتگو (بخش سوم) توجهی نمی‌کنند. عده ای دیگر از کل کتاب استفاده می‌کنند تا بتوانند از داستان به طور کاربردی تری در مسائل زندگی‌شان استفاده کنند.



به هر حال، امیدوارم، هر بار که این کتاب را مطالعه می‌کنید نکتهٔ جدید و مفیدی در آن پیدا کنید و این امر شما را یاری کند تا بتوانید تغییرات را با موفقیت پشت سر بگذارید.

در پایان امیدوارم که از خواندن این کتاب لذت ببرید و استفادهٔ لازم را بکنید. فراموش نکنید، همیشه با پنیر خودتان نیز جابجا شوید.

کنت بلانچارد

سان دیه گو 1998



«زنگ تفریح»

زندگی کشیدن تصویر است، نه جمع زدن ارقام.

آنتونی رابینز

قسمت اول

گردهمایی دوستانه

یک روز یکشنبه آفتابی تعدادی از همکلاسی‌های قدیمی برای صرف نهار دور هم جمع شده بودند. آنها می‌خواستند درباره اتفاقاتی که در زندگی هر کدام رخ می‌دهد بیشتر بدانند. بعد از شوخی و خنده و صرف غذا مشغول صحبت شدند.

آنجا که در زمان مدرسه یکی از محبوبترین بچه‌های کلاس بود، گفت: زندگی خیلی با آنچه در دوران مدرسه فکر می‌کردم متفاوت است. خیلی چیزها تغییر کرده است. **ناتان** تأیید کرد: مطمئناً همینطور است. همه آنها می‌دانستند که ناتان کسب و کار خانوادگی اش را در پیش گرفته است. خانواده وی همیشه به شیوه یکسان و یکنواختی عمل کرده بودند و از مدتها قبل، جزئی از اجتماع محلی خود محسوب می‌شدند. بنابراین وقتی دیدند او به این موضوع علاقه مند است، همه تعجب کردند. **ناتان** پرسید: راستی! آیا توجه کرده‌اید که ما نمی‌خواهیم تغییر کنیم در حالی که زندگی در حال تغییر است.

کار لوس گفت: من فکر می‌کنم ما از تغییر می‌گریزیم، چون از آن می‌ترسیم. **جسیکا** گفت: کارلوس، تو کاپیتان تیم فوتبال بودی، هرگز فکر نمی‌کردم از ترس حرف بزنی. همگی خندیدند وقتی فهمیدند با وجود اینکه هر کدام به راه جداگانه‌ای رفته اند (از خانه داری تا مدیریت شرکت) ولی همگی احساسات مشابهی را تجربه کرده اند.



همه آنها در سالهای اخیر سعی بر غلبه به تغییرات جدیدی که در زندگیشان اتفاق افتاده بود داشتند. اما همه قبول داشتند که هیچکدام راه مناسبی برای رویارویی با این تغییرات پیدا نکرده اند.

در این موقع مایکل گفت: من قبلاً از تغییر می ترسیدم. وقتی که تغییر بزرگی در کارمان به وجود می آمد ما نمی دانستیم باید چه کار کنیم و به همین دلیل عکس العمل مناسبی از خود نشان نمی دادیم و با آن تغییر هماهنگ نمی شدیم و موقعیت را از دست می دادیم.

تا اینکه یک داستان کوتاه جالب را شنیدم که همه چیز را عوض داد.

ناتان پرسید: چگونه؟

مایکل گفت: این داستان طرز نگرش مرا به تغییرات، عوض کرد. بعد از آن از تغییراتی که در زندگی و کارم پیش می آمدند به نحو احسن در جهت پیشرفت خودم استفاده کردم.

پس از خواندن داستان، من آنرا به یکی دیگر از همکارانم دادم و او هم پس از مطالعه به دیگری داد و خیلی سریع کارمان رونق گرفت چرا که خیلی خوب توانستیم خودمان را با تغییرات وفق دهیم.

افراد زیادی مثل من می گویند که این داستان به زندگی شخصی شان کمک بسیاری کرده است.

آنجلا پرسید: اسم این داستان چیست؟

مایکل گفت: چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟

همگی خندیدند. کارلوس گفت فکر می کنم از این داستان خوشم بیاید. داستان را برای ما تعریف می کنی؟



مایکل پاسخ داد! البته، خوشحال می‌شوم که برایتان این داستان شگفت انگیز را تعریف کنم. خیلی طول نمی‌کشد. سپس داستان را تعریف کرد.



«زنگ تفریح»

باورها می‌توانند از برخی افراد، قهرمان بیافرینند و
برخی دیگر را به موجوداتی ناتوان بدل کنند.
آنتونی رابینز