



چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟

روشی شگفت‌انگیز در روبه‌روشدن با
تغییرات در کار و زندگی فود

نویسنده: دکتر اسپنسر جانسون

با مقدمه: دکتر کنت بلانچارد

مترجم: مهرناز صائمی

سرشناسه: جانسون، اسپنسر، ۱۹۳۸ - م.
 عنوان و نام پدیدآور: چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟
 روشنی شگفت‌انگیز در روبه‌روشدن با تغییرات در کار و زندگی /
 نویسنده اسپنسر جانسون؛ مقدمه کنت بلانچارد؛ مترجم مهرناز صائمی.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات پیر، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۸-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Who moved my cheese?
 an amazing way to deal with change in your work and in your life, c1998
 موضوع: تحول (روان‌شناسی) -- Change (Psychology)
 موضوع: موفقیت -- داستان -- Success -- Fiction
 شناسه افزوده: صائمی، مهرناز، ۱۳۶۴ - مترجم
 شناسه افزوده: بلانچارد، کنت اچ، ۱۹۳۹ - م، مقدمه‌نویس
 شناسه افزوده: Blanchard, Kenneth H.
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷ ۱۳۹۶ ج۲۲ / ۳
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۷۰۰۰۲



چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟



انتشارات پیر

- نویسنده: اسپنسر جانسون
- مترجم: مهرناز صائمی
- صفحه‌آرایی: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۷
- تیراژ: ۱۱۰ نسخه
- قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۸-۷ ISBN: 978-600-8137-88-7

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخررازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۰۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۰۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۰۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵

www.ParNashr.ir

*** فهرست مطالب ***

مقدمه.....	۹
مقدمه دکتر کنت بلانچارد.....	۵
بخش‌هایی از شخصیت همهی ما.....	۱۲
بخش اول	۱۴
گردهمایی در شیکاگو.....	14
بخش دوم	۲۱
داستان «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟».....	21
بخش سوم	۸۱
مباحثه در اواخر همان روز.....	81

*** مقدمه دکتر کنت بلانچارد ***

«داستانی ورای داستانی دیگر»

از این که داستانی ورای داستانی دیگر، یعنی «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» را برای شما می‌گویم، بسیار خوشحالم؛ زیرا این امر بدین معنی است که این کتاب نوشته شده و در اختیار و دسترس همه‌ی ما قرار دارد تا آن را خوانده، لذت برده و با دیگران سهیم شویم. این همان چیزی است که من از سال‌ها پیش یعنی وقتی که اولین بار داستان زیبای «پنیر» را از اسپنسر جانسون شنیدم و قبل از اینکه به اتفاق هم کتاب «مدیر یک دقیقه‌ای» خود را بنویسیم، منتظر وقوع آن بودم.

از آن پس همواره به خاطر دارم که چه قدر این داستان جالب بوده و برای من مفید واقع شده است.

«چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» داستانی است در مورد تغییری که در داخل یک هزارتو رخ می‌دهد و در آن چهار شخصیت بامزه در جستجوی «پنیر» هستند - پنیر، استعاره از آن چیزی است که شما می‌خواهید در زندگی داشته باشید. چه این خواسته‌ی شما شغل خوب، رابطه‌ی عاشقانه، پول، دارایی و ثروت یا سلامتی باشد یا این که سلامتی و آرامش روحی و ذهنی باشد.

هر یک از ما ایده‌ی شخصی خود را در مورد پنیر داریم و به دنبال آن هستیم، چرا که معتقدیم ما را خوشبخت و مسرور می‌سازد. در صورتی که به آن دست یابیم، اغلب به آن دلبستگی پیدا می‌کنیم و اگر از دستمان برود، یا از ما دور شود، دچار شوک و ضایعه می‌شویم.

۶ چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟

هزار تو جایی است که شما در آن به دنبال چیزی که می‌خواهید، می‌گردید؛ مانند سازمانی که در آن کار می‌کنید یا خانواده یا جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، یا روابطی باشد که در زندگی روزمره‌ی خود دارید. من داستان پنیری را می‌گویم که شما در بیانات من در اطراف جهان در صدد خواندن آن هستید، و اغلب بعد از مدتی راجع به تغییر و تحولی می‌شنوم که در افراد ایجاد کرده است. چه باور کنید، چه نکنید، این داستان کوتاه به واسطه‌ی نجات بسیاری از مشاغل، زندگی‌ها و ازدواج‌ها اعتبار یافته است!

یکی از مثال‌های واقعی بی‌شمار موجود، مربوط به چارلی جونز، گوینده‌ی محترم شبکه‌ی تلویزیونی ای. بی. سی. است که اعتراف نمود شنیدن داستان «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» باعث نجات حرفه‌ی وی شده است. شغل وی به عنوان گوینده‌ی منحصر به فرد است ولی اصولی را که او فراگرفته هر کسی می‌تواند به کار ببرد.

ماجرا از این قرار است که: چارلی سخت تلاش کرده و در قسمت پخش اخبار حوادث اتومبیل‌رانی بازی‌های المپیک قبلی بسیار موفق عمل کرده بود، بنابراین وقتی رئیس او به وی گفت که از بخش حوادثی از این قبیل برای المپیک‌های بعدی اخراج شده و برای شنا و شیرجه تعیین شده است، متعجب و عصبانی شد.

به علت عدم شناخت نسبت به این ورزش‌ها، دچار ناکامی و ناامیدی شد. احساس کرد از او قدردانی نشده است و خشمگین شد. او گفت احساس می‌کند این عادلانه نبوده است! ناراحتی وی به تدریج روی هر کاری که انجام می‌داد، تأثیر می‌گذاشت. تا اینکه بالاخره داستان «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» را شنید.

بعد از این قضیه گفت که به خودش خندیده و نگرش خود را تغییر داد. او فهمید که رئیس وی فقط پنیر او را جابجا کرده است. بنابراین خود را با آن وفق داد. او دو ورزش جدید را فراگرفت و در طی این فرآیند دریافت که انجام هر کار جدیدی به او حس جوانی می‌بخشد.

مدت زیادی نگذشته بود که رئیس وی متوجه وضعیت جدید و انرژی او شد و خیلی زود موقعیت‌های بهتری به دست آورد. رفته رفته او بیش از

پیش از این وضعیت بهره‌مند شد و بعدها در شاخه‌ی خبرنگاران برگزیده‌ی حرفه‌ای فوتبال منصوب گردید.

این تنها یکی از داستان‌های واقعی بی‌شماری است که من راجع به تأثیری که این داستان روی افراد -از زندگی حرفه‌ای تا زندگی عشقی آنها- داشته است، شنیده‌ام. من چنان اعتقاد عمیقی به قدرت «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» دارم که اخیراً یک کپی از نسخه‌ی پیش از چاپ اولیه را به هر یک از کسانی (بیش از دویست نفر) که در حال کار با شرکت ما بودند، دادم. چرا؟ زیرا همانند هر شرکتی که می‌خواهد نه فقط در آینده بقا پیدا کند، بلکه رقابت‌پذیر نیز باشد، موسسه آموزش و توسعه بالانچارد نیز به طور پیوسته در حال تغییر و تحول است. آنها به جابجا کردن پنیر ما ادامه می‌دهند. در حالی که در گذشته ممکن بود به کارمندان صادق نیازمند بودیم، امروز به افراد انعطاف‌پذیری نیاز داریم که در مورد نحوه‌ی انجام امور محوله انحصارطلب باشند.

در ضمن، همان‌طور که می‌دانید زندگی در آب خروشان دائمی با تغییراتی در تمامی اوقات در کار یا در زندگی رخ می‌دهد می‌تواند ایجاد تنش کند، مگر اینکه افراد مسیری برای رویارویی با تغییر و تحول داشته باشند که به آنها در درک و شناخت آن کمک کند. بهتر است وارد داستان پنیر شوید. وقتی راجع به این داستان برای مردم صحبت می‌کردم و سپس آنها اقدام به خواندن داستان «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» می‌نمودند، تقریباً می‌شد شروع آزاد شدن انرژی منفی را حس کرد. افراد یکی پس از دیگری از هر بخشی به خاطر کتاب از من تشکر می‌کردند و به من می‌گفتند که چگونه در برخورد و مواجهه با تغییراتی که در شرکتان، رخ داده از دیدگاهی متفاوت برایشان مفید واقع شده است. مطمئن باشید، خواندن این قصه‌ی مختصر وقت زیادی نمی‌گیرد ولی تأثیر آن می‌تواند شگرف باشد. در حالی که کتاب را ورق می‌زنید، سه بخش در این کتاب پیدا خواهید کرد. در بخش اول، یعنی یک گردهمایی، همکلاسی‌های سابق در یک گردهمایی دوباره راجع به تلاش برای مواجهه با تغییرات در حال وقوع در زندگی‌شان به صحبت می‌پردازند. بخش دوم داستان چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟ یعنی مهم‌ترین بخش کتاب است. و در بخش سوم، یعنی یک

۸ □ چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟

بحث، افراد راجع به مفهومی که داستان برای آنها داشته و اینکه قصد دارند چگونه آن را در زندگی و کار خود به کار گیرند، به بحث و تبادل نظر می‌پردازند. برخی از خوانندگان نسخه‌ی اولیه این کتاب ترجیح دادند در انتهای داستان، بدون مطالعه‌ی بیشتر توقف نموده و خودشان مفهوم آن را تفهیم کنند. سایرین از خواندن قسمت یک بحث که در ادامه‌ی داستان آمده لذت بردند، زیرا اندیشه‌ی آن‌ها را در مورد نحوه‌ی اعمال چیزی که برای وضعیت خاص خودشان آموخته بودند، برمی‌انگیخت. به هر حال، امیدوارم هر موقع که «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟» را بازخوانی می‌کنید، مطلب جدید و مفیدی در آن بیابید، مثل من، و اینکه در برخورد با تغییر و تحول به شما کمک کرده و برایتان موفقیت به همراه داشته باشد، هر تصمیمی که بگیرید موفقیت از آن شماست. امیدوارم از چیزی که کشف می‌کنید لذت ببرید. به خاطر داشته باشید که: با پنیر حرکت کنید!

کنت بلانچارد

سن دیگو، ۱۹۹۸

* پیشگفتار *

An A-Mazing Way to Deal with Change in Your Work and in Your Life.

Who Moved My Cheese? is a simple parable that reveals profound truths about change. It is an amusing and enlightening story of four characters who live in a 'Maze' and look for 'Cheese' to nourish them and make them happy.

Two are mice named Sniff and Scurry. And two are little people' - beings the size of mice

چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟ این اثر نمونه‌ای ساده است که حقایق ژرف تغییر را آشکار می‌کند. این کتاب، داستانی است سرگرم‌کننده و آموزنده از چهار شخصیت که در یک «هزارتو» زندگی می‌کنند و به دنبال «پنیر» می‌گردند تا از آن تغذیه کنند و خوشحال شوند.

دو تن از این شخصیت‌ها، موش‌هایی به نام «اسنیف» (بو کشیدن) و «اسکاری» (دویدن)

who look and act a lot like people. Their names are Hem and Haw. 'Cheese' is a metaphor for what you want to have in life - whether it's a good job, a loving relationship, money, a possession, good health, or spiritual peace of mind. And 'The Maze' is where you look for what you want - the organization you work in, or the family or community you live in.

In the story, the characters are faced with unexpected change. Eventually, one of them deals with it successfully, and writes what he has learned from his experience on the maze walls.

When you come to see 'The Handwriting on the Wall', you can discover

هستند و دو نفر دیگر، آدم کوچولوهایی به اندازه‌ی موش‌ها، اما با طرز فکر و عمل بسیار شبیه آدم‌ها که نام آن‌ها «هیم و هاو» (مِن مِّنْ كَرْدَن) است. پنیر، استعاره از آن چیزی است که شما می‌خواهید در زندگی داشته باشید. چه این خواسته‌ی شما شغل خوب، رابطه‌ی عاشقانه، پول، دارایی و ثروت یا سلامتی باشد یا این که سلامتی و آرامش روحی و ذهنی باشد. هزارتو جایی است که شما در آن به دنبال چیزی که می‌خواهید، می‌گردید؛ مانند سازمانی که در آن کار می‌کنید یا خانواده یا جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید.

در این داستان، شخصیت‌ها با تغییری غیرمنتظره روبه‌رو می‌شوند. سرانجام، یکی از آن‌ها با موفقیت از پس تغییر برمی‌آید و هر آن‌چه از تجربیاتش یاد گرفته است، روی دیوارهای هزارتو می‌نویسد.

وقتی شما دست‌نوشته‌های روی دیوار را می‌بینید، متوجه می‌شوید که چگونه می‌توان با

for yourself how to deal with change, so that you can enjoy less stress and more success (however you define it) in your work and in your life.

Written for all ages, this story takes less than an hour to read, but its unique insights can last for a lifetime.

تغییرات روبه‌رو شد؛ پس فشار روحی کمتری به شما وارد می‌شود و از موفقیتی بیشتر (یا هر چیزی که خودتان آن را تعریف می‌کنید) در کار و زندگی خود بهره‌مند می‌شوید. تنها یک ساعت طول می‌کشد تا این داستان را — که برای تمام سنین مناسب است — مطالعه کنید. بینش منحصر به فردی که این داستان به شما می‌دهد، می‌تواند در تمام مدت زندگی کارآمد باشد.

* بخش‌هایی از شخصیت همه‌ی ما *

بخش ساده و بخش پیچیده:

چهار شخصیت فرضی که در این داستان مجسم شده‌اند -
موش‌ها: اسنیف و اسکاری و آدم‌کوچولوها: هیم و هاو - قصد
دارند بدون در نظر گرفتن سن، جنسیت، نژاد یا ملیت ما،
بخش‌های ساده و پیچیده‌ی شخصیت ما را نشان دهند.

ما برخی اوقات مانند «اسنیف» عمل می‌کنیم و با بو
کشیدن، تغییر را خیلی زود متوجه می‌شویم. یا گاه مانند
«اسکاری» خیلی سریع اقدام می‌کنیم. یا گاه مانند «هیم» در
برابر تغییرات مقاومت کرده، آن را رد می‌کنیم؛ چراکه می‌ترسیم
ماجرا به نتایجی وخیم‌تر ختم شود. یا گاه هم مانند «هاو» یاد
می‌گیریم که خود را در زمان بروز تغییری که بتواند منجر به
موقعیتی بهتر شود، وفق دهیم.

همه‌ی ما، هر بخش از شخصیت خود را که انتخاب کنیم و
به کار ببریم، نقاطی مشترک باهم داریم و آن، نیاز به یافتن راه
خود در هزارتو و موفقیت در مواقع بروز تغییر است.

★Parts of All of Us ★

The Simple and The Complex:

The four imaginary characters depicted in this story - the mice: "Sniff" and "Scurry"; and the Little people: "Hem" and "Haw" - are intended to represent the simple and the complex parts of ourselves, regardless of our age, gender, race or nationality.

Sometimes we may act like **Sniff** Who sniffs out change early, or **Scurry** Who scurries into action, or **Hem** Who denies and resists change as he fears it will lead to something worse, or **Haw** Who learns to adapt in time when he sees changing can lead to something better !

Whatever parts of us we choose to use, we all share something in common:
a need to find our way in the **Maze** and succeed in changing times.

A Gathering Chicago

One sunny Sunday in Chicago, several former classmates, who were good friends in school, gathered for lunch, having attended their high school reunion the night before. They wanted to hear more about what was happening in each other's lives. After a good deal of kidding, and a good meal, they settled into an interesting conversation.

Angela, who had been one of the most popular people in the class, said, "Life sure turned out differently than I thought

*** بخش اول * گردهمایی در شیکاگو**

در یکشنبه‌ای آفتابی، یک شب پس از سالگرد فارغ‌التحصیلی، تعدادی از همکلاسی‌های قدیمی که در مدرسه دوستانی خوب برای یکدیگر بودند، در شیکاگو برای ناهار دور هم جمع شدند و صمیمیت دوران دبیرستان خود را یادآوری کردند. آن‌ها می‌خواستند درباره‌ی اتفاقاتی که در زندگی هم‌دیگر افتاده بود، بیشتر بشنوند. پس از بحثی دوستانه و شاد و صرف غذایی خوب، بحثی جالب را راه انداختند.

آنجلا که از محبوب‌ترین افراد کلاس بود، گفت: «قطعاً زندگی ما نسبت به زمانی که مدرسه می‌رفتیم، به طور کل