

چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟

روشی نو برای مقابله با تغییرات در کار و زندگی

استیو جالسون

عطیه رفیعی

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Johnson, Spencer

جانسون، اسپنسر

چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد / اسپنسر جانسون

ص ۸۸

Who moved my Cheese?

تحول - راه و رسم زندگی

ج ۲۳ / ۳۷ BF

۲۴ / ۵۵ BF

۶۵ / ۶۶۴۶۵ م

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: سیزدهم ۱۴۰۳

■ نام کتاب: چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ نویسنده: اسپنسر جانسون

■ چاپ: میامی

■ مترجم: عطیه رفیعی

■ صحافی: میامی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ قیمت: ۹۰۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۴-۲۸-۳



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

درباره ی نویسنده.....	۷
یادداشت نویسنده.....	۹
چه کسی پنیرم را جابجا کرد؟ برای نوجوانان روشی.....	۱۰
بخش هایی از وجود همگی ما.....	۱۳
معرفی شخصیت ها.....	۱۴
گردهمایی.....	۱۶
داستان چه کسی پنیرم را جابجا کرد؟.....	۲۲
داستان.....	۲۳
داشتن پنیر باعث شادی و خوشنودیات می شود.....	۲۷
هر چه پنیرت برایت مهم تر باشد، بیشتر می خواهی آن را حفظ کنی.....	۳۲
اگر تغییر نکنی، از بین می روی.....	۴۱
اگر دچار ترس نمی شدی، چه کار می کردی؟.....	۴۳
هر چند وقت یک بار پنیر را بو کن تا متوجه شوی چه موقع.....	۴۷
حرکت در جهتی جدید به تو کمک می کند پنیری تازه بیابی.....	۵۰
وقتی بر ترس خودت غلبه کنی، آزاد خواهی شد.....	۵۲
تجسم لذت از پنیر تازه، تو را به طرف آن راهنمایی می کند.....	۵۴
هر چه سریعتر پنیر کهنه را رها کنی، زودتر پنیر تازه را پیدا می کنی.....	۵۶
جستجو در دالان پر پیچ و خم بی خطرتر از ماندن در جایگاه بدون پنیر است.....	۵۸
با باورهای قدیمی و کهنه به پنیر تازه نخواهی رسید.....	۶۰
وقتی باور کنی که می توانی پنیر تازه پیدا کنی و از خوردن آن لذت.....	۶۲
زودتر پی بردن به تغییرات کوچک باعث می شود سریعتر خود را.....	۶۴
بحث و گفتگو.....	۷۲
بعد از ناهار.....	۷۳

درباره‌ی نویسنده

دکتر اسپنسر جانسون، یکی از مشهورترین و محبوب‌ترین نویسندگان جهان است. او میلیون‌ها نفر از خوانندگانش را با داستان‌های خردمندانه‌ای که مستقیماً با قلب و روح انسانها صحبت می‌کند، یاری داده و سرگرم کرده است. او در بیان موضوعات پیچیده و دشوار و ارائه‌ی راه‌حل‌های سهل و ساده بهترین محسوب می‌شود.

دکتر جانسون نویسنده‌ی پر فروش‌ترین کتابهای نیویورک تایمز^۱، از جمله چه کسی پنیرم را جابجا کرد؟ برای بزرگسالان، روشی نو برای مقابله با تغییرات در زندگی و کار و مدیر یک دقیقه‌ای - و این کتاب که آن را با همکاری کنت بلانچارد^۲ تألیف کرد - می‌باشد.

مدارک تحصیلی وی عبارتند از کارشناسی روانشناسی از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، دکترای طب از کالج سلطنتی جراحان، مدارک پزشکی از دانشکده‌ی پزشکی هاوارد و کلینیک مایو^۳.

کتابهای او اغلب در رسانه‌های گروهی همچون شبکه‌ی سی‌ان‌ان^۴، برنامه‌های تلویزیونی تودی^۵ و لری کینگ لیو^۶، و روزنامه‌های تایم^۷،

1- Newyork times

2- Kenneth Blanchard

3- Mayo

4- CNN

5- Today

بیزنس ویک^۸، نیویورک تایمز^۹، وال استریت ژورنال^{۱۰}، فُرچون^{۱۱}،
یواس‌ای تودی^{۱۲}، لس‌وشی‌ایتد پرس^{۱۳} و یونایتد پرس اینترنشنال^{۱۴} معرفی
می‌شود.

کتابهای اسپنسر جانسون در سرتاسر جهان و به سی و پنج زبان زنده‌ی دنیا
ترجمه شده است.

www.ketab.ir

6- Larry king live

8- Business week

10- Wall Street Journal

12- USA Today

14- United Press Internationaly

7- Time

9- Newyork times

11- Fortune

13- Associated press

یادداشت نویسنده

بسیاری از افرادی که در سرتاسر جهان نسخه‌ی اصلی کتاب چه کسی پنیرم را جابجا کرد؟ (برای بزرگسالان) را خوانده‌اند، اظهار می‌کنند آرزو داشتند زمانی داستان پنیر را خوانده بودند که جوانتر بودند، چرا که در این صورت سهل‌تر و آسانتر به مسایل می‌نگریستند.

شما به عنوان نوجوان، احتمالاً با تغییرات بیشتری نسبت به والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگتان مواجه می‌شوید. به نظر شما عالی نخواهد بود اگر می‌دانستید چگونه در اوان زندگی‌تان با تغییرات مواجه شوید و به پیروزی دست یابید؟

با خواندن این داستان، شما قبل از دیگران می‌توانید بفهمید چگونه تغییر ایجاد می‌شود، چگونه باید مسایل را بیش از حد جدی و سخت نگیرید، چگونه خود را با سرعت تطبیق دهید و با آن حرکت کنید تا بتوانید کاری کنید که هر تغییری به نفع شما تمام شود.

امیدوارم در هر وضعیتی که با تغییر و دگرگونی مواجه می‌شوید، از آنچه از داستان برداشت می‌کنید بهره‌گیری تا پنیر تازه‌ی خودتان را، یعنی هر آنچه را برایتان مهم و ارزشمند است، بیابید و از آن لذت ببرید!