

# کی پنیر مرا جابه جا کرد؟

راهی شکفت انگیز برای مقابله  
با هرگونه تغییر در کار و زندگی

دکتر اسپنسر جانسون

برگردان لعیاء عندلیب

چاپ نوزدهم

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۵

Johnson, Spencer

جانسون، اسپنسر

کی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟ راهی شگفت‌انگیز برای مقابله با هرگونه تغییر در کار و زندگی / اسپنسر جانسون؛ برگردان لعلیا عندلیب. - تهران: آسیم، ۱۳۸۳.  
ISBN 964-8277-24-9 هشت، ۱۰۹ ص: مصور.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.  
عنوان روی جلد: راهی شگفت‌انگیز برای مقابله با هرگونه تغییر در کار و زندگی؛ کی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟

عنوان اصلی: Who moved my cheese? an amazing way to deal with change in your work and in your life.

این کتاب با عناوین مختلف، توسط مترجمان و ناشران متفاوت نیز منتشر شده است.  
۱. تحول (روانشناسی). ۲. موفقیت - داستان. الف. عندلیب، لعلیا، مترجم.  
ب. عنوان. ج. عنوان: راهی شگفت‌انگیز برای مقابله با هرگونه تغییر در کار و زندگی.

۱۵۵/۲۴

BF ۶۳۷ / ت ۳ ج ۲۲

الف ۱۳۸۳

م ۸۲-۹۶۴۴

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

**WHO MOVED MY CHEESE?**

by

**Spencer Johnson, M.D.**

Putnam Publishers, U.S.A., 1998

ویراستار: ارمغان جزایری

حروف‌نگار: سعید شبستری

طراح جلد: ستاره نورونی

ناظر چاپ: کاظم علمی کتابفروش

چاپ نوزدهم: ۱۳۸۵

شمار نسخه‌های این چاپ: ۳۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: [www.mgfm.ir](http://www.mgfm.ir)

## هُوَ الْمُمْكِنُ

سپاس آن مهربان‌تر را که در سخت‌ترین موقعیت روحی،  
راه رسیدن به آرزویی دیرینه را چنین هموار کرد، و برای  
رسیدن به مقصود، این عزیزان را نشانِ راهم قرار داد:  
همدل‌ترین یارم، نسیم عبدی، که با تشویق و سماجتش  
مجال نداد تا شعله‌های این آرزو در دلم خاموش شود؛  
خاله دلسوزم، لیدا، که نادانسته اصل کتاب را به من هدیه  
کرد، و من آن را نشانه‌ای دانستم برای شروع کارِ ترجمه؛  
ناشر بزرگووارم، که با حمایتش و با فرصتی که به من داد،  
یادآور شد که هنوز می‌توان «انسان‌گونه» زیست؛  
... و «پنیر قدیمی» ام، که اگرچه یاد طعم شیرینش جاودان  
خواهد ماند، با بی‌موقع رفتنش جرئتم داد تا به‌موقع در راه  
جُستنِ «پنیر تازه» حرکت کنم...  
ترجمه این کتاب اولین گامی است که در این راه برداشته‌ام.  
از همه آنها متشکرم.

لمیا عندلیب

بهار ۸۰

## کی پنیر مرا جابه جا کرد؟

### فهرست

- ۱ ..... بخش‌هایی از وجود ما
- داستان در پس داستان
- ۳ ..... نوشته دکتر کیت بلانچارد
- ۱۳ ..... یک گردهمایی : شیکاگو
- ۱۷ ..... داستان کی پنیر مرا جابه جا کرد؟
- چهار شخصیت
- یافتن پنیر
- پنیری نیست!
- موش‌ها: اسنیف و اسکری
- آدم کوچولوها: هم و هو
- در این بین، بازگشتن به مارپیچ
- رسیدن به فراسوی ترس
- لذت بردن از ماجراجویی
- جابه‌جا شدن همراه با پنیر
- دست‌نوشته روی دیوار
- چشیدن پنیر جدید
- لذت بردن از تغییر!
- ۸۳ ..... یک تبادل نظر: اندکی بعد در همان روز
- ۱۰۷ ..... درباره نویسنده