



# چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟

نویسنده : اسپنسر جانسون

مترجم : شمسی بهبهانی

ناشر : نشر اختران

## ابعادی از قسمت های ساده و پیچیده ی وجود همه ی ما

در این داستان چهار شخصیت خیالی ترسیم شده اند .

موش ها : « اسنیف » و « اسکوری » و آدم کوچولو ها ، « هم » و « ها »

این چهار شخصیت برای نشان دادن قسمت های ساده و پیچیده ی درون

ما ، بدون توجه به سن ، جنس ، نژاد یا ملیت ، در نظر گرفته شده است .

ما ، گاهی اوقات ممکن است مثل اسنیف عمل کنیم ، که تغییرات را زود بو می

کشد ؛ یا مثل اسکوری که به سرعت وارد عمل می شود . گاه مانند « هم » می

شویم ، که با انکار تغییرات در مقابل آنها می ایستد ، چرا که می ترسد به طرف چیزی بدتر کشیده شود . یا مثل « ها » که یاد می گیرد وقتی شرایط او را به طرف چیزی بهتر راهنمایی می کند ، خود را با آن تغییر وفق دهد .

### داستانی در پس پرده ی داستان

بسیار مشتاقم داستانی را برای شما بازگو کنم که در پس داستان « چه کسی پنیر مرا جابجا کرد » وجود دارد ، چرا که این کتاب در حال حاضر چاپ شده و در دسترس همه ی ما قرار دارد تا آن را بخوانیم و از آن لذت ببریم و در استفاده از آن با دیگران سهیم شویم .

این داستانی است که من مدت‌ها پیش از آن که کتاب « مدیر یک دقیقه ای » را به همراه اسپنسر جانسون بنویسم ، آن را از زبان او شنیده و انتظار چاپ آن را داشتم . با خود می اندیشیدم که این داستان چقدر زیباست و تا چه حد می تواند سودمند باشد .

« چه کسی پنیر مرا جابجا کرد » داستانی است درباره ی تغییراتی که در یک هزار تو ( Maze ) رخ می دهد . جایی که چهار شخصیت جالب در جستجوی پنیر هستند . پنیر ، استعاره ای است برای آنچه که ما می خواهیم در زندگی داشته باشیم . اعم از یک شغل ، یک رابطه ، پول ، خانه ای بزرگ ، سلامتی ، آگاهی ، آرامش روحی و یا حتی ورزشی مانند دو یا بازی گلف .

هر یک از ما در مورد پنیر خود نظر خاصی داریم و در پی آن هستیم ، زیرا معتقدیم اگر آن را به دست آوریم راضی می شویم .

اغلب به آن دل بسته ایم و اگر آن را از دست بدهیم یا کسی آن را از ما بگیرد ضربه ی تکان دهنده ای به ما وارد می آید .

در این داستان ، « هزارتو » نشانه ی جایی است که شما در آن برای رسیدن به اهداف خود وقت می گذرانید : این می تواند سازمانی باشد که در آن کار می کنید ، اجتماعی باشد که در آن زندگی می کنید ، یا رابطه هایی که در زندگی با دیگران دارید .

من داستان پنیر را که شما در صدد خواندن آن هستید در سراسر دنیا بارها در سخنرانی هایم گفته ام و به کرات از افراد شنیده ام که چه تاثیری در زندگی آنها داشته است . می خواهید باور کنید یا نه ، این داستان کوچک تاکنون موجب نجات بسیاری از شغل ها ، ازدواج ها و زندگی ها شده است .

یکی از این مثال های واقعی متعلق به چارلی جونز ، گوینده ی برجسته ی تلویزیون NBC است . او اعلام داشت که شنیدن داستان « چه کسی پنیر مرا جابجا کرد » موجب نجات حرفه ی او شده است . او گوینده ای منحصر به فرد است ، اما اصولی که او آموخت می تواند برای هر کسی مورد استفاده باشد . این است آن چه که اتفاق افتاد : چارلی در بازی های المپیک گذشته توانسته بود به خوبی از پس مسئولیت گزارش مسابقات دو و میدانی بر آید . وقتی رئیسش به او

گفت از گزارشگری این مسابقات معزول شده و برای المپیک های بعدی او را به بخش شنا و غواصی انتقال داده است ، غافلگیر و ناراحت ، و به این علت که به خوبی با این ورزش ها آشنا نبود مستأصل شد . او احساس می کرد از او قدردانی نشده و از این موضوع عصبانی بود می گفت : احساس می کرد از او قدردانی نشده و از این موضوع عصبانیت رفته رفته روی هر کاری که انجام می دادم ، تاثیر می گذاشت .

بعد ها ، او داستان « چه کسی پنیر مرا جابجا کرد ؟ » را شنید .

می گفت که بعد از شنیدن آن به خودش خندیده و طرز فکر و روش خود را در برخورد با این موضوع تغییر داده است . او پی برد که رئیسش فقط « پنیرش را جابجا کرده » بنابراین خودش را با ان شرایط هماهنگ کرد . دو ورزش جدید را یاد گرفت ، و در این جریان فهمید که انجام دادن کاری جدید به او احساس جوانی بخشیده است .

چندی نگذشت که رئیسش به وضع و انرژی جدید او پی برد و به زودی کارهای بهتری به او محول کرد . از آن پس موفقیت های بزرگتری به دست آورد ، تا جایی که به عنوان یکی از مشهورترین مجریان فوتبال در تالار گزارشگران فوتبال ، بخشی به او اختصاص دادند .

این ، تنها نمونه ای است از آنچه من تا به حال از تاثیر این داستان بر روی زندگی کاری و عشقی افراد شنیده ام .

من آن قدر به قدرت این کتاب معتقدم که یک نسخه ی قبل از چاپ و انتشار آن را به بیشتر از دویست نفر که با شرکت ما کار می کنند دادم ، چرا ؟ زیرا شرکت کنت بلانچارد ، همچون هر شرکت بزرگ دیگر ، تنها به موفقیت های فعلی اش فکر نمی کند و می خواهد همواره خود را در صحنه ی رقابت و موفقیت حفظ کند .

پنیر ما دائماً در حال جایجا شدن است .

برخلاف گذشته که ما در جستجوی کارمندانی مسئول و وفادار بودیم ، امروزه به دنبال اشخاصی می گردیم که با انعطاف و نو اندیش باشند .  
با این حال ، همان طور که می دانید ، زندگی در محیطی که دائماً در حال تغییر است می تواند پر از فشار عصبی باشد مگر این که افراد دید خود را نسبت به تغییر عوض کنند و بتوانند آن را بهتر درک نمایند .

## **برگردیم به همان داستان پنیر**

کاملاً مشهود بود افرادی که بنا به توصیه ی من این کتاب را خواندند رفته رفته از انرژی های منفی رها شدند . یکی یکی از هر بخشی راهشان را کج کرده آمدند که به خاطر کتاب از من تشکر کنند . آنها اظهار داشتند که این کتاب برایشان بسیار مفید بوده است و به آنها این توانایی را داده تا تغییرات در حال وقوع در شرکت را از دیدگاهی جدید بنگرند .

باور کنید خواندن این قصه ی کوتاه ، وقت زیادی نمی خواهد اما اثرش می تواند عمیق باشد . شما همان طور که صفحات را ورق می زنید در این کتاب به سه بخش بر می خورید .

بخش اول : یک گردهمایی است ؛ چند همکلاسی قدیمی سعی می کنند درباره ی نحوه ی برخورد با خود با تغییراتی که در زندگی شان اتفاق افتاده صحبت کنند .

دومین بخش ، داستانی است به نام « چه کسی پنیر مرا جایجا کرد ؟ » این قسمت مرکز یا قلب کتاب است .

در این داستان شما می بینید که موشها وقتی با تغییر روبرو می شوند بهتر عمل می کنند ، برای این که آنها همه چیز را ساده می گیرند . در حالی که ذهنیت پیچیده ی آدم کوچولو ها و احساسات بشریشان همه چیز را پیچیده می کند . دلیل این امر ، باهوش بودن موش ها نیست . همه می دانیم که انسان باهوش تر از موش است . در هر حال ، وقتی شما آن چه را که این چهار شخصیت انجام می دهند می بینید پی می برید که موش ها و آدم کوچولوها نمایانگر قسمت های ساده و پیچیده ی وجود ما هستند و می توانید ببینید که انجام دادن کارهای ساده در هنگام وقوع تغییرات ، تا چه حد موثر خواهد بود .

بخش سوم یک مباحثه است .



































































داخل ایستگاه پنیر شد . اما در کمال ناراحتی دید که آنجا خالی است . کسی قبلاً آنجا بوده و فقط چند تکه از پنیر جدید باقی گذاشته . او فهمید که اگر زودتر حرکت کرده بود ، احتمال داشت سهم بیشتری از پنیر در آنجا پیدا کند .

« ها » تصمیم گرفت که برگردد و ببیند آیا « هم » آماده است به او ملحق شود یا نه . در بازگشت از همان راه ، توقف کرد و روی دیوار نوشت :

**هرچه سریع تر پنیر کهنه را رها کنی ، زودتر پنیر تازه پیدا خواهی کرد .**

بعد از مدتی « ها » به ایستگاه پنیر قبلی برگشت و « هم » را پیدا کرد . او تکه های پنیر جدیدی را که در جیبش بود به « هم » تعارف کرد ، ولی « هم » تعارف او را رد کرد .

« هم » از محبت دوستش سپاسگزار بود ، اما گفت : فکر نمی کنم پنیر جدیدی بخواهم . این آن چیزی نیست که من به آن عادت دارم . من پنیر خودم را می خواهم . من قصد ندارم تغییر کنم ، تا آن چه را که می خواهم ، به دست آورم .

« ها » فقط سرش را با ناامیدی تکان داد ، و با بی میلی به داخل هزارتو بازگشت . وقتی که به دورترین نقطه ای که قبلاً در آن بود ، رسید دلش برای دوستش تنگ شد ، اما فهمید که به جستجو علاقه مند شده است . او حتی پیش از این که به ذخیره ی بزرگی از پنیر برسد که انتظار یافتنش را داشت ،

از این موضوع آگاه بود که تنها به سبب داشتن پنیر خرسند نشده بلکه غلبه بر ترس سبب خوشحالی او بوده است . با فهمیدن این موضوع دیگر خود را به اندازه ی زمانی که در ایستگاه قبلی بدون پنیر مانده بود ضعیف احساس نمی کرد .

در واقع ، اطلاع از غلبه بر وحشت ، او را تقویت می کرد . اکنون احساس می کرد قبل از هر چیز ، زمان برایش اهمیت دارد . در واقع احساس می کرد آنچه را که به دنبال آن بوده به دست آورده است .

لبخند زد و گفت : جستجو در هزارتو ، ایمن تر از باقی ماندن در وضعیت بی پنیری است .

« ها » دیگر باره پی برد : آنچه که انسان از آن می ترسد هرگز به آن بدی نیست که تصور می کند . ترسی که انسان در سر می پروراند بسیار هولناک تر از چیزی است که در واقعیت اتفاق می افتد .

ترس از نیافتن پنیر جدید ، آنچنان سبب وحشت او شده بود که حتی نمی خواست جستجو را آغاز کند . اما زمانی که سفر خود را آغاز کرد ، آن قدر در راهروها پنیر وجود داشت که امکان ادامه ی مسیر را برای او فراهم کند . حال ، بی صبرانه در انتظار پیدا کردن پنیر بیشتری بود و امید به آینده ، کم کم برایش هیجان انگیز می شد .

افکار قدیمی اش مملو از نگرانی و وحشت بود. او قبلاً همیشه به نداشتن پنیر کافی فکر می کرد، و عادت داشت بیشتر به نکات منفی بیندیشد تا نکات مثبت. اما، از وقتی که ایستگاه پنیر قبلی را ترک کرده بود افکارش متحول شده بود. قبلاً معتقد بود که پنیر هرگز نباید جابجا شود، و تغییر درست نیست.

اما اکنون پی برده بود که تغییرات، به طور طبیعی همواره وجود دارند، خواه انتظار آن را داشته باشید خواه نداشته باشید. اگر انتظار تغییر را نداشته باشید و خود در پی آن بر نیایید، تغییر می تواند شما را غافلگیر کند. وقتی پی برد عقایدش تغییر کرده، مکث کرد تا روی دیوار بنویسد:

### **افکار قدیمی، تو را به طرف پنیر جدید هدایت نمی کند.**

«ها» هنوز پنیری پیدا نکرده بود، اما همین طور که درون هزارتو می دوید، به آنچه که یاد گرفته بود فکر می کرد. حال فهمیده بود که افکار جدید، او را به رفتارهای جدید سوق می دهد. رفتار او تا زمانی که دائماً به همان ایستگاه بدون پنیر سر می کشید تغییر کرده بود.

می دانست وقتی که انسان عقاید خود را تغییر می دهد، اعمالش نیز دگرگون می شود. شما، هم می توانید باور کنید که یک تغییر به شما آسیب می رساند و در برابرش ایستادگی کنید، هم می توانید باور کنید که پیدا کردن

پنیر جدید به شما کمک می کند ، و این تغییر را با رضایت بپذیرید . اینها همه بستگی دارد که فرد چه باوری را انتخاب کند . روی دیوار نوشت :

**وقتی می بینی می توانی پنیر جدیدی پیدا کنی و از آن لذت ببری ، مسیر خود را تغییر بده .**

« ها » فهمید که اگر با آن تغییر زودتر کنار آمده بود و ایستگاه پنیر قبلی را زود ترک کرده بود ، حالا در وضعیت بهتری می توانست باشد ، و با قدرت بیشتری که در جسم و روحش احساس می کرد می توانست بهتر از عهده ی مبارزه برای پیدا کردن پنیر جدید برآید .

در واقع ، اگر او انتظار تغییر را داشت و به جای تلف کردن وقت و انکار تغییری که رخ داده بود ، حرکت می کرد ، احتمالاً دیگر پنیر را پیدا کرده بود . دوباره از قوه ی تخلیش استفاده کرد و خود را درحال پیدا کردن و لذت بردن از پنیر جدید دید ، و تصمیم گرفت به قسمت های ناشناخته تری از هزارتو برود . او تک و توک تکه های کوچک پنیر را پیدا کرد ، و دوباره قدرت و اطمینانش را بدست آورد .

وقتی درباره ی گذشته و جایی که از آن آمده بود فکر می کرد ، خوشحال بود که خیلی جاها روی دیوار شعارهایی به جا گذاشته است ، و مطمئن بود که شعارها به عنوان نشانه ، برای « هم » سودمند خواهد بود تا در صورت ترک ایستگاه پنیر قبلی ، بتواند او را تعقیب کند .



«ها» فقط امیدوار بود که جهتش را درست انتخاب کرده باشد. او درباره ی این احتمال که «هم»، دست خط او را روی دیوار بخواند و راهش را پیدا کند، فکر کرد. روی دیوار، آنچه را که فکر کرده بود نوشت:

**توجه به موقع به تغییرات کوچک به تو کمک می کند که خود را برای**

**تغییرات بزرگ تری که در راه است آماده کنی.**

«ها» دیگر گذشته را رها کرده بود و خود را با زمان حال وفق می داد. او با نیرو و سرعت بیشتری در هزارتو به پیش می رفت. پس از مدتی که به نظر خیلی هم طولانی می آمد، بالاخره آن اتفاق افتاد. سفرش - یا حداقل این قسمت از سفرش - به سرعت و با خوشحالی پایان یافت. «ها» به راهرویی رسید که برای او جدید بود، گوشه ای را دور زد و پنیر جدید را در ایستگاه "ن" پیدا کرد. وقتی داخل شد، از آنچه که دید یکه خورد.

همه جا از بزرگترین ذخیره ی پنیری که تا به حال دیده بود پر بود. او بسیاری از پنیرها را نمی شناخت چون بعضی از آنها برایش جدید بودند. پس، برای لحظه ای شک کرد که آیا آنها واقعی اند یا فقط زاییده ی خیال اویند. تا این که دوستان قدیمی اش اسنیف و اسکری را دید. اسنیف با تکان دادن سر به او خوش آمد گفت، و اسکری پنجه اش را تکان داد. شکم های کوچک و چاق آنها نشان می داد که از مدتی پیش آنجا بوده اند. با عجله سلام کرد و بلافاصله تکه هایی از پنیرهای مورد علاقه اش را گاز زد.

کفش هایش از پا در آورد ، بند هایش را به هم گره زد و دور گردنش انداخت تا چنانچه دوباره به آنها احتیاج داشت در دسترس باشد . اسنیف و اسکری خندیدند و با تحسین سرشان را تکان دادند . سپس « ها » روی پنیر جدید پرید ؛ وقتی که حد دلخواه خورد ، تکه ای پنیر تازه برداشت و به افتخارش گفت : درود بر تغییر !

همانطور که « ها » پنیر جدید با لذت می خورد ، آن چه که یاد گرفته بود اندیشید . او پی برد ، وحشت گذشته اش تنها به خاطر اعتقاد به چیزی بود که دیگر حقیقت نداشت .

پس چه چیزی او را وادار به تغییر کرد ؟ آیا وحشت مرگ از گرسنگی نبود ؟ « ها » لبخند زد ، چون فکر کرد آن هم بی تاثیر نبوده است .

دوباره خندید و پی برد که تغییر از زمانی شروع شده بود که او یاد گرفته بود به اشتباهاتش بخندد . فهمید ، سریع ترین راه برای تغییر این است که انسان بتواند به افکار احمقانه ی خود بخندد و بعد آزادانه و به سرعت پیش رود .

همین طور فهمید که چیزهای مفیدی درباره ی حرکت کردن از دوستانش اسنیف و اسکری یاد گرفته . آنها زندگی را ساده می گرفتند و اوضاع و احوال را بیش از حد تجزیه تحلیل نمی کردند . وقتی که موقعیت تغییر کرد و پنیر جابجا شده بود ، آنها هم تغییر کرده و حرکت کرده بودند . « این در خاطرش خواهد ماند . »



























































